



雄鹰计划
XIONGYING JIHUA

第四讲

确定目标，制定规划



纲要



1

一、确定大学毕业目标

2

二、大学期间生涯规划的内容

3

三、制定大学生涯规划的方法

4

四、大学生涯规划案例介绍

重 点



- ❖ 大学期间的学业规划
- ❖ 大学期间的生活成长规划
- ❖ 大学期间的实践活动规划

第一节 确定大学毕业目标



- 条条大路通罗马，该选哪条路呢？
- 面对这么多的选择，我该如何做出决断？
- 做了决定，可是谁会知道能不能走向成功呢？

你应上下而求索



在高中阶段，大学像是黑暗中的一盏明灯，指引着我们前进的方向。进了大学，天亮了，我们却不知道该向何处了。

- 自主定向者（Identity Achievement）。经历抉择危机之后，渐渐确定其生涯发展方向或职业目标。
- 提早定向者（Foreclosure）。本身未曾面对抉择危机，但在职业生涯发展方向或职业目标上，接受父母或他人的安排而确定。
- 延迟未定者（Moratorium）。面对个人的抉择危机，正在寻求定向。
- 茫然失措者（Identity Diffusion）。面临抉择危机，因职业生涯发展方向或职业目标模糊不定，而感到焦虑，甚至逃避抉择。

你应上下而求索



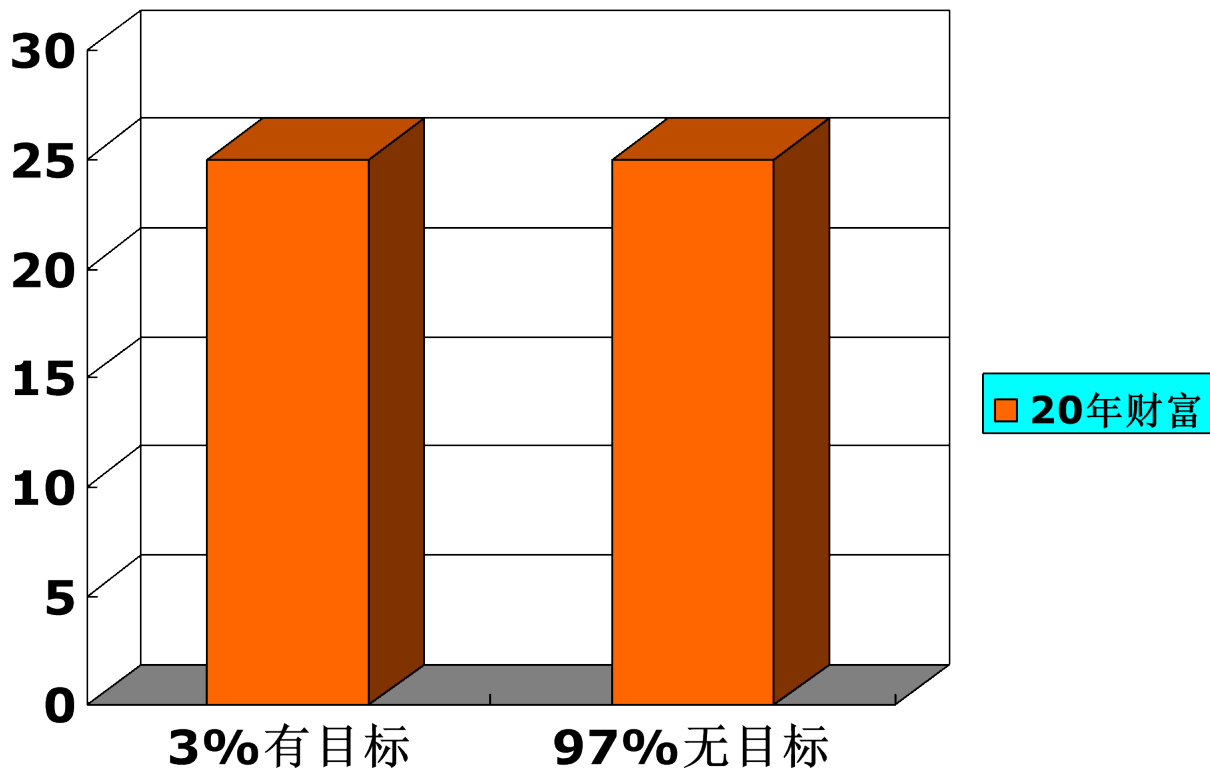
“生活就好似伸展在你面前的一条长而不见终点的路，两旁有许多指针引导着你走上一条条新的岔路，引领你到不同的地方……在面临岔路口时，你必须做出选择……每一条路口都有一道闸门，有两个因素影响你是否继续前进或另寻他路。第一，你是否想要走上这条路；第二，闸门是否为你而开，这要看你是否具备相当的条件。”

当我们进行职业生涯选择和准备时，我们应该避免成为这样两种人：**1. 游手好闲、无所事事者；2. 整天忙忙碌碌、但缺乏针对性。**



雄鹰计划
XIONGYING JIHUA

你应上下而求索



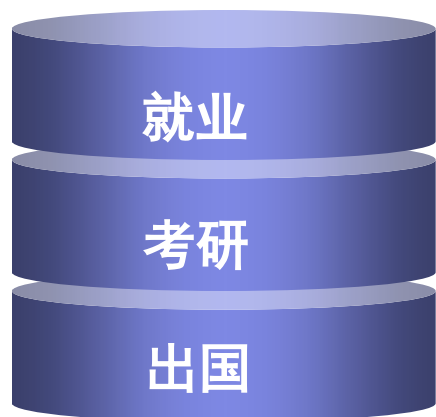


目标设定SMART原则

制定生涯目标有一个“黄金准则”——SMART原则

- S (Specific)，明确的，就是要用具体的语言清楚地说明要达成的行为标准。
- M (Measurable)，可衡量的，就是指目标应该是明确的，而不是模糊的，应该有一组明确的数据，作为衡量是否达到目标的依据。
- A (Attainable)，可实现的。
- R (Realistic)，实际的，指在现实条件下是否可行、可操作。
- T (Timed)，有时限的，指订立目标必须有时间的限制。

你所面临的六大类选择

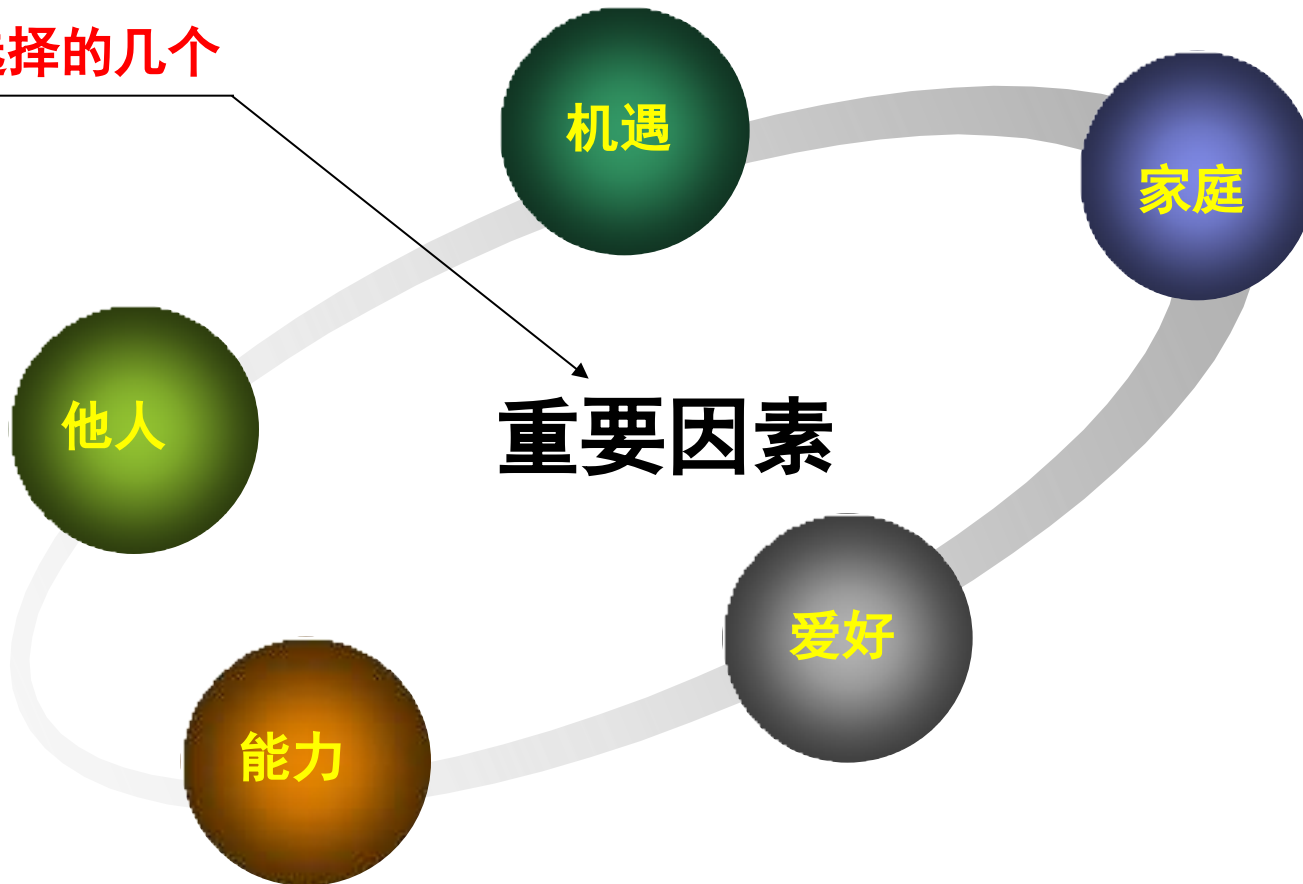


你会选择哪一条路呢？

毕业选择分析



影响选择的几个



验证你的毕业选择



了解出路选择的后果。信息不全面、不准确就会导致决策失误，如果对出路选择后可能出现的结果不了解，就会出现对一个选择的不确定或发生选择混乱。

量化你的出路选择。每一个出路都有其量化标准，量化后的出路才能有成功到达的可能。出路量化三要素分为：时间、标准、手段。

体验你喜欢的出路。实际体验自己所确定的出路，是验证选择的最好方式。

第二节 大学期间生涯规划



- 大学期间的学业规划
- 大学期间的生活成长规划
- 大学期间的实践活动规划
- 获取相关职业资格证书

大学——1、2、3



- **培养一种精神——职业精神**
- **树立两种意识——自立意识、规划意识**
- **学会三种本领——学会做人、学会学习、学会做事**

一样的大学，不一样的成长快乐



学习是持续一生的历程；学习的渠道和方式是多元且有弹性的；学习强调自主的精神；学习是一种全面发展的教育；学习是无处不在的。

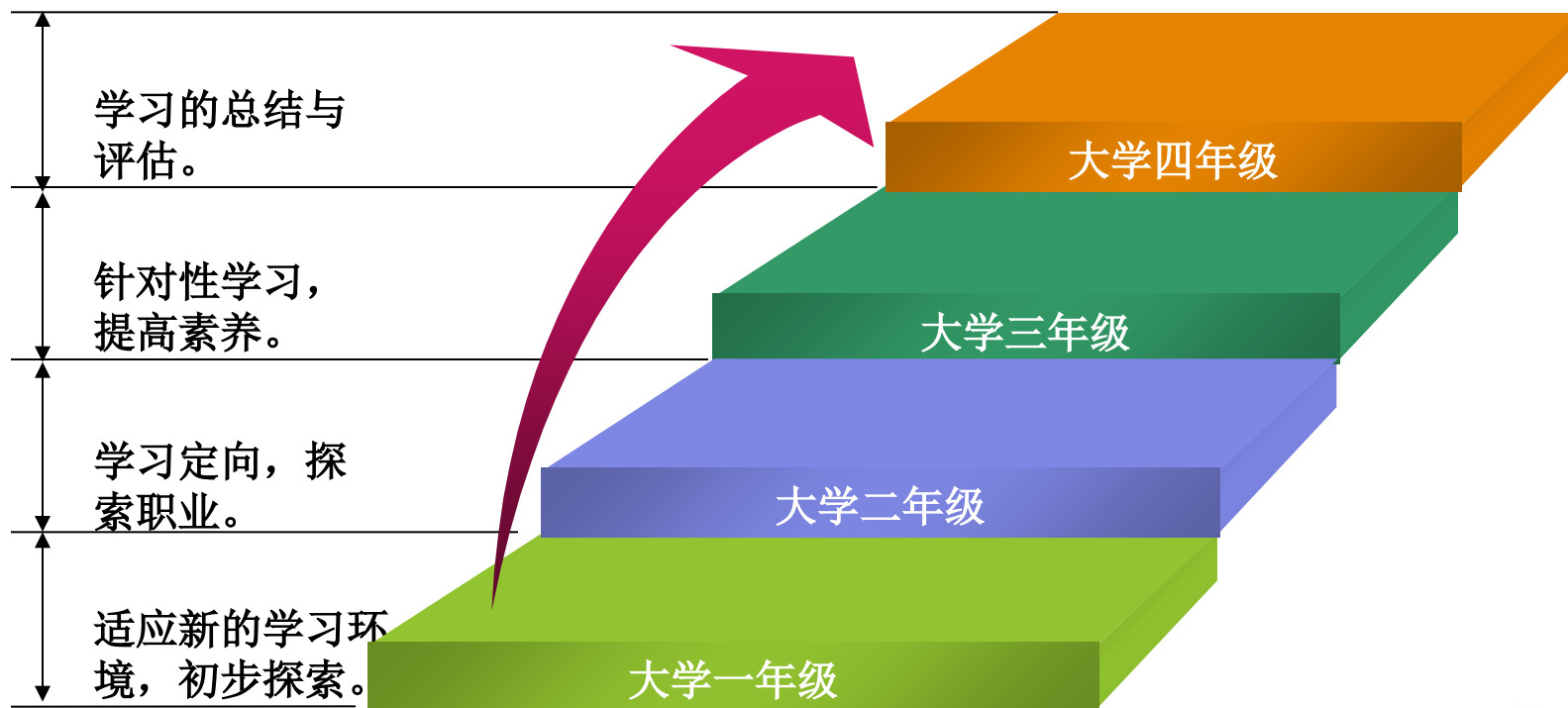


养成良好的生活习惯；培养健康的兴趣爱好；培养良好的人际关系。



积极参加校园社团实践活动；注重参加校外社会实践活动。

享受不一样的学习



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/956135005132010125>