

大学生认知误区之生涯规划

姚东 钟婉音

四川大学锦城学院, 中国·四川 成都 611731

【摘要】对于大学生来说,生涯规划非常重要,这涉及到对于大学学业的规划,以及为而来职业的规划。本文从大学生普遍存在的对生涯规划的不当认识出发,从思维方式、不同年级特征、影响因素、和执行力方面提出了建议,希望能对大学生进行生涯规划起到指导作用。

【关键词】大学生; 认知; 生涯规划

曾有一个学生在毕业前夕找到笔者咨询,说要考选调生,但可惜的是这个同学居然一个条件都不符合,后来一问才知道这个学生入学时根本就没有考虑过未来的职业问题,自身也并不热心班级事务,从未应聘过班委或者加入学生社团,所以在毕业之际自己是“身无分文”。

其实,大学入学教育时老师都会就不断强调,建议同学们能树立职业目标,并制定计划、着实实施,同时还号召同学们积极参加各种学生组织、积极表现、勤加锻炼,可是就有同学置之不理!在笔者所在单位,曾经甚至出现有一个班参与竞选班委的人数远远少于班委岗位数的情况!如果这位同学当时能勇敢走上讲台,何至于今天的难堪局面?就算不想考选调生,去参与各种学生组织经历一下人情世故,有什么不好?

之所以出现这样的情况,就是因为部分大学生对于生涯规划的认识存在一下四点主要的错误的倾向。

一是不从实际出发,高(低)估自己的能力。从学校走向社会,我们必须对自己有清晰的认识,而实际上要正确认识自己很难,有的大学生会高估自己能力,相信自己“没问题”,另外一些大学生会低估自己,总是觉得自己不行,畏首畏尾。

二是发展目标不明确。制定一个目标,是开始行动的前提,目的就是灯塔,能引导我们的前进。在前进的路上,也会挫折不断,只有目标明确,我们才能有坚持的方向。大学的四年,很容易迷茫,有了目标,才能明白奋斗的意义。

三是目标太多分不清主次。没有目标是问题,目标多了手足无措也是问题。有的大学生进入大学就会有各种雄心壮志,每个想法都想去尝试,结果自己时间花了很多,但是能力似乎却没有提升,最后有目标也变成了没有目标。

四是顺其自然,不愿做计划。大学的四年是一个过程,过程是比较漫长的,每一学期其实就是一个阶段,每个阶段我们都应该有一个计划的“小目标”。每个目标都可以进行分解,每个学期都可以去着力实现一个分解目标,最后毕业的时候水到渠成。

分析其原因主要如下:

之所以会高估或低估自己的能力,其实最主要的就是不敢去展示自己,不敢把自己放在众人面前,内心太过恐惧别人的眼光。而实际上只有让自己去多经历、多体验,才能发现自己的优点和缺点。

之所以没有目标,其实对于很多大学生来说都是有目标的,而且目标还不少,这也成了问题了。有的大学生认为大学就是高中的终结,应该如高中老师所说可以休息下,其实大学才更不能松懈。高中的努力决定你在哪儿读大学,大学的努力决定你将拥有怎么样的人生。

另外,有的学生指定目标并不是“有效目标”。作为一个有效

目标必须符合“SMART”原则,一是符合具体性(specific),二是可量化性(measurable),三是可实现性(attainable),四是互联性(relevant),五是时限性(time-bound)。制定好“有效目标”,就可以帮助大学生指定更细节的阶段目标。

最后,没有坚持到底的精神。所有的目标实现,都是一个不断自我改变和超越的过程,人的成长是一个折磨的过程,我们必须勇于面对挫折和苦难。要收获成功的喜悦,就必须尝遍前进的艰辛。

根据以上分析,笔者根据自己多年从事教育工作的惊讶你,提出以下建议。

1 在脑中灌入积极的思维方式

“心态决定命运”心态是什么,就是你待人处事的思维方式和行动方式。消极平庸人生的思维方式一般是:差不多就行、随遇而安、枪打出头鸟等。他们的行动方式一般是:不违反规定就行、到点就下课、不会主动去做或多做、稍遇挫折就认为成功不是自己的“菜”等。自然,这些人的结局最多就只能是平平淡淡、无所建树。反过来,积极进取人生的思维方式会是:全力以赴、要做就最好、坚持付出定有回报、不成功则成仁等。其行动方式一般是:问题搞不懂就不停止、奉献精神与主动意识强、跌到了爬起来直到成功等。

很多事实告诉我们,最终决定一个人成功与否的是他的思维方式、信念、态度、自我期望和习惯等内在因素。不同的思维方式必然导致不同的行为方式,不同的行为方式将导致不同的结果。讲个秀才的故事:有位秀才两次进京应考未第,又第三次进京赶考,住在一个经常住的店里。考试前两天他做了三个梦,第一个梦是梦到自己在墙上种白菜,第二个梦是梦见下雨天,他戴了斗笠还打伞,第三个梦是梦到跟心爱的表妹脱光了衣服躺在一起,但是背靠着背。这三个梦似乎有些深意,秀才第二天就赶紧去找算命的解梦。算命的一听,连拍大腿说:“你还是回家吧。你想想,高墙上种菜不是白费劲吗?戴斗笠打雨伞不是多此一举吗?跟表妹都脱光了躺在一张床上了,却背靠着背,不是没戏吗?”秀才一听,心灰意冷,回店收拾包袱准备回家。店老板非常奇怪,问:“不是明天才考试吗,你怎么今天就回乡了?”秀才把做梦解梦的事如此这般说了一番,店老板乐了:“哟,我也会解梦的。我倒觉得,你这次是大有希望,一定要留下来。你想想,墙上种菜不是高种(中)吗?戴斗笠打伞不是说明你这次是万无一失吗?跟你表妹脱光了背靠背躺在床上,不是说明你翻身的时候就要到了吗?”秀才一听,更有道理,于是精神振奋地参加考试,居然中了个探花。

2 生涯规划要考虑的因素

生涯规划其实就是要想清楚自己不同年级阶段的目标,清晰认识自己的能力,指定过程的计划,把这些绘制成一张网络。

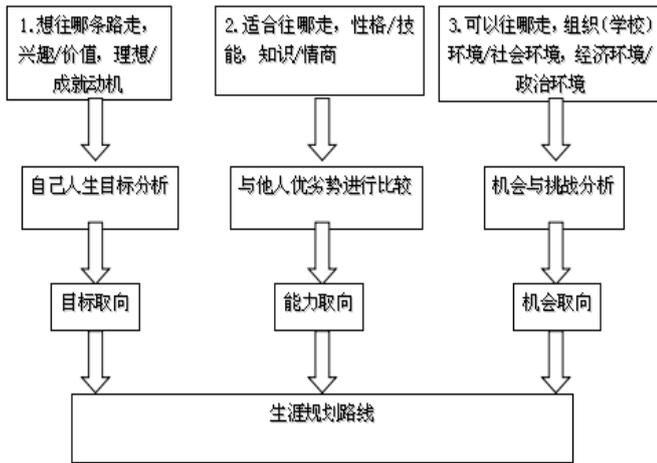


图1 生涯规划设计图

3 被误解的“形式”

所有一切的规划，必须用行动来实现，而同学们往往容易“有言无行”，所以导致一切的想法都成了“形式”。

笔者在网上发过一段话：“有人说学校要求学生早上打卡晨跑，这是形式主义，分明就是胡扯，好好想想，究竟是学校搞形式，还是部分好逸恶劳不求上进的学生搞形式？晨跑要你早起珍惜时间，要你锻炼增强体质！”有同学反问笔者说“似乎没有其他大学用这种方式要求学生吧？”可能这位同学以为笔者所说的“刷卡晨跑”是笔者所在学校的要求，其实中国教育报就报道过中国矿业大学也要求学生晨跑刷卡。

所谓“形式不形式”，不是学校或者老师把一个很好的想法变成形式。学校和老师是想法的提出者，而实践者正是广大的大学生。如果同学们能认真严格按照学校的要求，早晨起来参与晨跑，然后到食堂吃饭，而不是找人代刷卡、睡懒觉甚至缺课，好的想法就不会称为形式！如果我们的同学不去践行，那么好的想法就被这些同学变成了形式！

4 提升你的执行力

说比作容易，往往很多大学生能说却不能做，缺乏良好的执行力，其原因主要是因为很多大学生存在缺乏时间管理、缺乏目标管理、缺乏积极心态、缺乏痛苦折磨、缺乏危机意识、缺乏责任意识的问题。

笔者感触最深的是，执行力的缺乏是最主要是因为“缺乏痛苦折磨”。就如在期末考试到来前，几乎所有同学都会“努

力学习”，因为这个时候感觉到压力了，也感觉到自己考砸了会遭受“痛苦”，所以这个时候必须要行动了，执行力也就上来了。

要形成“执行力”，我们就得知道执行力的作用，它可以使我们“避免痛苦”并且“获得快乐”。我们去做了，如果能认真投入去做，至少不会“后悔、内疚”。如果做好了，收获了成果，快乐也就来了。

所以笔者建议大学生们，在床头贴一张纸，写上：

- 第一、我为什么还没有采取行动？
- 第二、不行动有什么好处？
- 第三、持续不行动长期会有什么坏处（最差状况）？
- 第四、假如现在就行动长期会有什么好处？
- 第五、那我什么时候要行动，怎么改善？

在你每天醒来和睡前都看看，相信你的执行力会越来越坚定！

希望我们的大学生能正确认识生涯规划的作用，为自己灌入积极的思维方式，认真思考影响我们指定正确生涯规划的影响因素，通过提升自己的执行力，去实现自己的“理想之梦”，为“中国梦”的实现助力！

参考文献：

- [1]张丹鹤,秦小冬.应用型本科院校旅游人才职业生涯规划“链式”培养模式研究——以长春大学旅游学院为例[J].职业技术教育,2019,40(35):26-29.
- [2]王焱,葛军.独立学院职业生涯规划教育校本化研究——以苏州大学文正学院为例[J].职业技术教育,2018,39(20):72-75.
- [3]吴晓雄,刘敬芝.职业生涯规划教育对大学生自我发展作用的研究——以某“211工程”大学为例[J].西南交通大学学报(社会科学版),2017,18(04):59-69.
- [4]李永霞,张焕荣,郎文革.大学本科全过程贯彻职业生涯规划教育的思考[J].中国成人教育,2016(07):92-94.

作者简介：

姚东(1984.01.03—),男,汉族,四川三台人,本科,四川大学锦城学院讲师,研究方向:思想政治教育;

钟婉音(1985.07.05—),女,汉族,四川自贡人,荷兰格罗宁根大学研究生,四川大学锦城学院讲师,研究方向:教育统计。