



全国
高职高专教育
『十一五』
规划教材

◆
.....
曹鸣岐 主编
杜颖旭 蔡勇梅 副主编

职业生涯规划



全国高职高专教育“十一五”规划教材

职业生涯规划

曹鸣岐 主编

杜颖旭 蔡勇梅 副主编

高等教育出版社

内容提要

本书是全国高职高专教育“十一五”规划教材。

本书从职业生涯规划的理念出发,以大学生个体为考察对象,以大学生职业生涯发展进程为逻辑过程,详细介绍职业生涯规划的基本观念、基本概念、基本理论和基本方法。

全书共十章。第一章至第四章为职业生涯规划理论,以职业生涯规划的概况和职业生涯规划理论为基础,依次介绍了职业生涯规划中最为重要的几个环节:分析自我、了解社会、探索职业发展趋势,旨在帮助大学生对职业生涯规划有一个清晰的认识。第五章至第七章为职业生涯规划实务,介绍了职业测评、目标确立和决策的实施等自测量表,旨在帮助大学生在本书的指导下,结合自身的思考和实践,形成个人初步的职业生涯目标。第八章至第十章为职业生涯规划的管理,分别介绍了职业生涯发展应具备的基本素质与能力、职业生涯阶段的自我管理方式及职业生涯的心理调适,旨在帮助大学生根据已定的职业生涯目标提升自己的能力和素质,做好充分的就业准备,实现阶段性职业生涯目标。

本书适用于应用型、技能型人才培养的各层次教育教学,也可供从事大学生就业指导的工作人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划/曹鸣岐主编. —北京:高等教育出版社,2008.3

ISBN 978-7-04-022914-1

I. 职… II. 曹… III. 职业选择-高等学校-教材 IV. C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第016876号

策划编辑 王冰 责任编辑 刘荣 封面设计 张申申 责任绘图 朱静
版式设计 张岚 责任校对 张颖 责任印制 陈伟光

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100011
总机 010-58581000

经销 蓝色畅想图书发行有限公司
印刷 涿州市星河印刷有限公司

开本 787×1092 1/16
印张 13.75
字数 330 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版次 2008年3月第1版
印次 2008年3月第1次印刷
定价 20.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 22914-00

高等教育的迅速发展使我国高等教育进入了大众化阶段。伴随着全社会就业压力的加大和用人机制市场化的变革,大学生就业面临着新的形势和新的挑战,这成为高等教育发展和现实社会生活中的热点问题。当前,全国高校大量扩招,专业设置雷同,加之培养模式单一,使大学生到毕业时才发现自己缺乏适应社会发展和国家建设所需要的就业能力,一系列连锁问题使高等教育的矛盾从“入口”转到“出口”。

不管你是刚刚迈进大学校门的新生,还是正在奔波于各种招聘会的毕业生,你会担心:明天的“饭碗”在哪里?你该如何面对自己以后的职业生涯?这是一个“职业危机时代”,我们随时可能被社会抛弃。与其等着“毕业就失业”,不如现在就开始规划自己的职业生涯,为自己的前程搏一只“金饭碗”。在多年的工作实践中,我们深深地感到,多数大学生,甚至已经毕业参加了工作的人,真正懂得和实际进行了职业生涯规划者,可以说寥寥无几,因而在专业选择、课程学习、求职择业以及人生发展等方面具有一定的盲目性。调查显示,有近25%的人对自己目前的职业生涯规划还是满意的,但是,当把这种规划分解后,他们的选择就没有这么乐观了:仅有12%的人了解自己的个性、兴趣和能力;18%的人清楚自己职业发展面临的优势与劣势;清楚地知道自己喜欢的职业和不喜欢的职业是什么的人只占16%。专家指出,大学生在对自己的职业生涯规划进行规划时出现的前后矛盾现象进一步表明,大学生对什么是职业生涯规划还没有真正的认识,只知道概念,缺少实施。由于缺乏规划,不少大学生对自己究竟适合做什么、能够做什么、准备做什么等很少考虑,或者没有将其作为考虑重点,于是在选择毕业去向时不知何去何从。大学生中普遍存在的对自身职业规划的盲点,导致了大学生在就业过程中的盲目和挫折。

对当代大学生开展有效的职业生涯规划教育,不仅有利于大学生树立正确的职业发展观,合理确立就业预期,缓解就业带来的压力;而且有利于大学生树立正确的世界观、人生观、价值观,少走弯路,健康成长;同时,还有利于高等职业学校改进和加强人才培养模式,使之更加适应经济和社会发展的要求。大力加强职业生涯规划教育,是时代的需要,是社会的呼唤,是学生的渴望。

随着职业生涯规划观念的深入人心,大学生的职业生涯规划成了一个时髦的话题。越来越多的大学正在探讨如何更有效地向大学生提供职业生涯辅导,一些高校建立了职业生涯辅导中心、职业生涯辅导咨询室以及专业与兼职相结合的咨询辅导队伍,开展职业生涯辅导讲座,甚至开设了大学生职业生涯规划课程。一时间,职业生涯规划成了大学毕业生最为关注的热点之一。

每个人都想成就一番事业,然而并非人人如愿。如何正确选择自己的职业?如何科学规划自己的人生?采用何种有效的方法,使自己的事业获得成功?为力求解决这些问题,我

们编写了本书。

本书的特点是将职业生涯规划理论与学生的择业、就业问题有机地结合起来,不仅讲述了大学阶段所需要的职业生涯规划的方法、求职的技巧等,还讲述了如何进行科学决策,如何进行职业生涯规划、职业准备及职业心理调适。这些方法对大学生在今日的择业、就业,明日的人生运筹,乃至生活的其他方方面面都很有用。本书每一章后面都有相应的思考与练习和实训活动任务需要完成,学生最终收获的大小,很大程度上取决于在这些练习和实训活动任务上所投入的精力和时间。

本书由曹鸣岐任主编并负责全书的统稿工作,杜颖旭、蔡勇梅任副主编。本书各章的写作分工如下:第一章,杜颖旭;第二章,毛润山;第三章、第八章,曹鸣岐;第四章、第五章,蔡勇梅;第六章、第十章,李心记;第七章、第九章,张静。

本书承蒙张文勇教授审定,提出了一些宝贵意见和建议;在本书的编写过程中,我们参考、借鉴了国内外相关著作、报刊、网站的有关资料,引用了他们的许多研究成果;本书的出版得到了高等教育出版社的大力支持,在此一并表示衷心的感谢。由于作者水平有限,内容难免有所欠缺,敬请专家和读者指正。

编者

2008年1月

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010)58581897/58581896/58581879

传 真：(010)82086060

E-mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

第一章 职业生涯规划概述	1		
第一节 职业与职业生涯规划	1		
第二节 职业生涯规划的基本内容	7		
第二章 职业生涯规划认知	17		
第一节 职业社会认知	17		
第二节 职业发展趋势与职业声望分析	26		
第三节 职业生涯规划的模式	30		
第三章 职业生涯规划探索	36		
第一节 职业生涯规划发展理论	36		
第二节 职业生涯规划的人—职匹配	40		
第三节 职业生涯规划的环境探索	44		
第四章 职业生涯规划自我探索	53		
第一节 认识自我的方法	53		
第二节 自我探索的方法	58		
第五章 职业生涯规划的职业测评	67		
第一节 职业测评概述	67		
第二节 职业兴趣测评	69		
第三节 职业能力倾向测评	84		
第四节 职业个性测评	91		
第五节 职业价值观的测评	97		
第六章 职业生涯规划目标的确立	102		
第一节 职业生涯规划目标的制定	102		
第二节 职业生涯规划目标确立的方法	108		
第三节 职业生涯规划目标的评估与反馈	115		
第四节 职业生涯规划书	121		
第七章 职业生涯规划决策的实施	138		
第一节 职业生涯规划决策理论	138		
第二节 职业生涯规划决策分析	140		
第三节 职业生涯规划决策的方法	144		
第四节 职业生涯规划决策的阻力	151		
第八章 职业生涯规划发展的素质基础	153		
第一节 职业生涯规划发展应具备的基本素质与能力	153		
第二节 职业生涯规划发展的材料准备	161		
第九章 职业生涯规划自我管理	171		
第一节 职业生涯规划自我管理的内容	171		
第二节 职业生涯规划的阶段管理	184		
第三节 职业生涯规划资源的自我开发	189		
第十章 职业生涯规划的心理调适	200		
第一节 职业生涯规划心理概述	200		
第二节 职业生涯规划发展的心理调适	203		
参考文献	211		

1

第一章 职业生涯规划概述

通过本章的学习,应该达到以下目标:

☞ 知识目标:

- 了解职业生涯规划的含义、意义、类型;
- 掌握职业生涯规划的原则、基本要素、步骤和方法,为大学生进行个人职业生涯规划打下理论基础。

☞ 能力目标:

- 能够遵循职业生涯规划的原则,根据职业生涯规划的内容、步骤进行职业生涯规划。



“生也有涯,知也无涯”。以有涯之生对无涯之知,故需慎择生涯之知。这句话概括了个人职业生涯规划的重要性。一个人一生只从事一种工作的时代已经过去。现代的职场人面临着太多的选择,职业生涯规划问题就“义不容辞”地摆在了首位。我该干什么?我会干什么?我能干什么?诸如此类的问题让很多大学生迷惑着。职业生涯规划课程的开设,是希望大学生能够共同关注人生的这个核心问题——职业选择。不应以职业生涯成败论英雄,只求职业生涯让我们心之所安。

第一节 职业与职业生涯规划

每个人都需要选择职业,每个人都渴望成功。许多人并不知道什么职业最适合自己的,怎样设计才事业有成。大学生毕业时,大多首先选择经济发达的地区和大单位,然后才考虑专业及个人专长。由于缺乏对自身特点的认识,这些随大流、随热门的职业选择方式,往往使人们难以在事业中有所发展。要想成就一番事业,就必须规划自己的职业生涯。

阅读案例

没有规划的人生注定要失败

张颖,毕业于某师范专科学校中文系,现从事文职工作。

张颖一直是个优秀的学生,但自认为毫无特长。大学的专业并不是自己喜欢的,但自己到底喜欢什么也不清楚。当了两年教师,没找到兴奋点,后来又稀里糊涂读了原专业的研究生,毕业后进入出版社工作。工作了两三年,没有太大的成就感,感觉很苦闷,好像有劲没处使,于是想跳槽。偶然看到报纸上的某个招聘广告就去应聘了,虽然顺利进入新领域,然而对所进入

的行业没有太多的了解、分析。

刚进入一个新领域的新鲜感消失后,她又开始怀疑自己的选择:到底适不适合这个职业?她在这个岗位工作了几年,别人看来还算不错,但自己内心有时会冒出一个声音:这不是我最想要的!不满足感常常困扰自己。这期间她读到一些有关职业规划的资料,才把这个问题与自己的职业规划挂起钩来,后悔从前没有自我规划的意识。但转念一想,即便有自我规划的意识,如果不清楚自己想干什么,也无从规划。

这时张颖已经35岁了,再重新规划职业道路也有些力不从心了。所以她非常想提醒那些尚未进入职场的大学毕业生:不要随波逐流,规划一下自己的未来很重要。

(资料来源:屈腾龙.没有规划的人生注定要失败. <http://www.yesky.com> 略有修改)

案例分析:是的,张颖是应该好好考虑一下自己以后的职业生涯历程了。她面前的路虽然在他人看来也许是很“成功”的,但只有她自己知道,这实际上是“误打误撞”的结果。因为没有规划,所以就没有成功的自我参照系;因为没有规划,所以一直找不到自己喜欢和适合自己的职业,然而再重新规划职业道路好像也有些力不从心了……

其实,进行职业生涯规划对大学生个人生涯发展的作用是多方面的,认识职业生涯规划,可以树立和加强我们的规划意识。

►► 一、职业生涯与规划

(一) 职业生涯

职业生涯是个发展的概念,即将个人的职业生活看作是一个动态的过程,具有浓厚的个人色彩。简单地说,职业生涯就是一个人的终生职业经历。一个人一生中连续从事的职业,不仅包括过去、现在和未来那些可以实际观察的职业发展过程,而且还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。具体地讲,职业生涯是以人的心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等潜能开发为基础,以工作内容的确定和变化、工作业绩的评价、工资待遇、职称或职务的变动为标志,以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。职业生涯是人一生中最重要的历程,是追求自我实现的重要人生阶段,对实现人生价值起着决定性作用。

一个人的职业生涯是一个漫长的过程。有的人可能遵循传统,一生只从事一种职业,持续而稳定地在此职业岗位上晋升;也有人可能由于个人兴趣、能力、价值观以及工作环境的变化而经历不同岗位、职业甚至行业。但大多数人还是希望找到一种相对稳定、适合自己的职业。

(二) 职业生涯规划的含义

职业生涯规划,是指在个人发展与组织发展相结合的基础上,个人通过对职业生涯的主、客观因素分析、总结和测定,确定一个人的奋斗目标,并为实现这一职业目标而预先进行职业生涯发展系统安排的活动或过程。对个人一生职业发展道路的设想和规划既包括选择什么职业以及在什么地区和什么单位从事这种职业,还包括在这个职业队伍中担任什么职务等内容。它一般建立在对个人、组织、社会等因素的科学分析和有效引导的基础上。

一般来说,个人希望从职业生涯的经历中不断得到成长和发展。个人通过职业生涯规划,可以使自己一生的职业有个方向,从而沿着这个方向努力,充分地发挥自己的潜能,使自己走向成功。

职业生涯规划首先要对个人特点进行分析,然后对所在组织和社会环境进行分析,根据分析结果制定个人的发展目标,选择实现这一目标的职业,编制相应的工作、教育、培训、发展等行动计划,并对每一步骤的时间、顺序、方向做出合理的安排。

▶▶ 二、职业生涯规划的意义

阅读案例

有目标定位与没有目标定位者的出路比较

哈佛大学曾做过一个非常著名的关于目标定位对人生所产生的影响的跟踪调查,调查对象是一群智力、学历、环境等条件都相当的年轻人,调查内容为规划对人生的影响,结果发现:毕业时,27%的人没有人生目标;60%的人目标模糊;10%的人有清晰但比较短期的目标;3%的人有清晰而长远的目标。

通过25年的跟踪调查发现,他们的生活状况与定位有极大的关系,定位决定了他们日后的发展,目标定位对人的出路有巨大的导向作用。

——27%没有目标的人群,几乎都生活在社会的最底层。他们都生活得不如意,常常失业,靠社会救济生活,并且常常抱怨他人,抱怨社会,抱怨世界。

——60%目标模糊的人群,几乎都生活在社会的中下层,安于现状,属于社会的蓝领阶层,但几乎没有什么特别的业绩。

——10%有清晰的短期目标的人群,大都生活在社会中上层。他们的共同特点是:不断完成短期目标,生活状态良好,他们已经成为各行业不可或缺的专业人士,如医生、律师、工程师、高级主管等。

——3%有清晰且长远目标的人群,25年来总是朝着同一个方向不懈努力。25年后,他们已经成为社会各界的顶尖人士,当中不乏创业者、行业领袖、社会精英。

美国耶鲁大学也曾做过类似的调查研究,调查结果为,3%有清晰的长期目标的毕业生,20年后挣的钱比剩下97%的毕业生挣的钱的总和还多。

我们人人都知道的目标,像分水岭一样,轻而易举地将资质相似的人分为少数卓越精英和多数平庸之辈。前者主宰了命运,后者随波逐流。

(资料来源:申平华. 目标定位——人生的“定海神针”. 发现,2007(3)略有修改)

案例分析:规划对人生有巨大的导向性作用。成功,在一开始仅仅是一种选择,选择什么样的规划,就会有什么样的人生。在一个人有限的生命中,职业生涯往往占有绝对重要的位置。据调查统计,大部分人平时职业生涯所需时间占可利用社会活动时间的71%~92%。职业生涯活动伴随了我们的大半生,甚至更长远,拥有成功的职业生涯才可能实现完美人生。

(一) 职业生涯规划有利于促成自我价值的实现

面对人生大舞台,相信每个人都渴望实现自我价值,追求成功是人的本性。美国心理学家马斯洛曾指出:“人是永远不能满足的动物”,并提出了著名的“人生需求理论”,指出人的需求由低级层次向高级层次推进,即从生理需求→安全需求→友爱和归属的需求→尊重的

需求→自我价值实现的需求。这里要强调的是,较高级的人生需求,如友爱和归属的需求、尊重的需求、自我价值实现的需求是无限的,必须通过满足社会公众和他人的需求才能实现。而所有这些需求实际上都要通过职业生涯活动来丰富。通过从事一份职业,我们获得生命赖以存活的食物、水等物质;通过从事一份职业,我们能够拥有一个安全舒适的住房以休息放松;通过从事一份职业,能够获得人们的认可、尊敬、友爱,享受美好生活;通过从事一份职业,我们能够发挥自己的潜能,实现自我价值,体验成就感。然而,有一份工作就能保证我们实现所有这些需求吗?毫无疑问,答案是否定的。高级人生需求能否实现很大程度上依赖于我们的职业生涯进展状况,很难想像一个抱着“当一天和尚撞一天钟”心态、浑浑噩噩度日的人能充分体会到上述高级需求,感受到人生成功的快乐。

一个人的职业生涯是生命、生活的重要组成部分,选择了一份职业,就是选择了一种社会角色,进而选择了一种生活方式。

(二) 职业生涯规划有利于确定职业发展目标

大学生职业生涯规划是大学生为自己的成才和发展订立的心理契约,是自己对未来美好的承诺。职业生涯规划可以帮助我们对自我进行分析。通过分析,认识自己,了解自己,估计自己的能力,评价自己的智慧,确认自己的性格,判断自己的情绪,找出自己的特点,发现自己的兴趣,明确自己的优势,衡量自己的差距。通过分析,确定符合自己兴趣与特长的职业生涯路线,正确设定自己的职业发展目标,制定计划使自己的才能得到充分发挥,以实现职业发展目标。

(三) 职业生涯规划有利于引导个人潜能的发挥

没有职业生涯规划的人,即使他们有巨大的潜能,也很容易把精力放在小事情上,而小事情使他们容易忘记自己本应做什么。一份行之有效的职业生涯规划将会引导大学生正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势;引导大学生重新对自己的价值进行定位并使其持续增值;引导大学生对自己的综合优势与劣势进行对比分析;引导大学生树立明确的职业发展目标与职业理想;引导大学生评估个人目标与现实之间的差距;引导大学生准确进行理论与实际相结合的职业定位,搜索或发现新的或有潜力的职业机会;引导大学生学会找到科学的方法,采取可行的步骤与措施,不断增强自身的职业竞争力,实现自己的职业目标与理想。

(四) 职业生涯规划可以提升应对竞争的能力

当今社会处在变革的时代,到处充满着激烈的竞争。物竞天择,适者生存。职业活动的竞争非常突出。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出,并始终立于不败之地,必须设计好自己的职业生涯,这样才能做到心中有数,不打无准备之仗。而不少大学毕业生不是首先坐下来做好自己的职业生涯规划,而是拿着简历与求职书到处乱跑,总想会撞到好运气、找到好工作。如果一味地想着撞大运,结果只能是浪费了大量的时间、精力与资金,到头来感叹招聘单位不能“慧眼识英雄”,叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识职业生涯规划的意义与重要性,认为找到理想的工作靠的是学识、业绩、耐心、口才等条件,认为职业生涯规划纯属纸上谈兵,简直是耽误时间,还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的理解。实际上,未雨绸缪,磨刀不误砍柴工,先做好职业生涯规划,有了清晰的认识与明确的目标之后再求求职活动付诸实践,这样做的效果要好得多,也更经济、更科学。

（五）职业生涯规划为未来的职业成功打好基础

一个人在人生舞台上扮演什么样的角色,选择什么样的生活方式,大部分由自己来把握。大学生的大学生活形态,取决于自己是否有适合自己的职业生涯规划。要想未来拥有成功的职业生涯,体验到爱与被爱的幸福,受人尊敬,享受美和成就感的快乐,实现自己的人生价值,就应按职业生涯规划有步骤、有计划地去实施,为自己的人生发展多储备能量,创造机会。

▶▶ 三、职业生涯规划的原则

职业生涯规划的根本宗旨是以人的全面发展为中心,职业规划的总目标就是实现个人价值与组织价值的最大化。职业生涯规划没有统一的模式,不同的人有不同的规划,但一般来讲,职业生涯规划存在着一些共同的原则。所以,在进行职业生涯规划时,必须遵守如下原则:

（一）目标导向原则

以目标为导向是大学生进行职业生涯规划的首要原则,目标引领未来,目标促进行动。成功的人和不成功的人就差一点点。成功的人可以无数次修改方法,但决不轻易放弃目标;不成功的人总是变换目标,却从不改变方法。在职业生涯的道路上,只要不放弃目标,每一次挫折、每一次失败都是有价值的。

（二）双赢原则

双赢原则也叫利益结合原则,即个人发展、组织发展和社会发展相结合的原则。虽然职业生涯开发与管理是为了人的全面发展,但完全为了某个人的利益肯定是不行的。所以,这种结合不是牺牲员工的利益,而是处理好员工个人发展和组织发展的关系,寻找个人发展与组织发展的结合点。比如面试的时候,它是两个平等主体之间的相互选择,而不是某一方居高临下。首先是面试官介绍公司的情况,公司的发展方向;其次是应聘者认为自己能为公司做什么,未来二三年有什么职业生涯规划,需要有什么样的发展平台;最后双方寻找利益结合点。每个个体都是在一定的组织环境与社会环境中学习发展的,因此,个体必须认可组织的目标和价值观,并把自己的价值观、知识和努力集中于组织的需要中。

（三）公平性原则

公平性原则是指组织(如企业)公开、公正地开展职业生涯开发活动,员工有均等的机会接受组织的职业生涯开发活动。在职业生涯规划方面,企业在提供有关职业发展的各种信息、教育培训机会、任职机会时,都应当公开其条件标准,保持高度的透明度。这是组织成员的人格受到尊重的体现,是维护员工整体积极性的保证。

（四）协作进行原则

协作进行原则,即职业生涯规划的各项活动,都要由组织与员工双方共同制定、共同实施、共同参与完成。职业生涯规划本是好事,应当有利于组织与员工双方,但如果缺乏沟通,就可能造成双方的不理解、不配合以至于造成风险,因此必须在职业生涯开发管理战略开始前和进行中,建立相互信任的上、下级关系。建立互信关系的最有效方法就是始终共同参与、共同制定、共同实施职业生涯规划。

（五）动态目标原则

一般来说,组织是发展的,组织的职位是变动的,因此组织对于员工的职业生涯规划也

应当是动态的。在“未来职位”的供给方面,组织除了要用自身的良好成长加以保证外,还要注重员工的成长。

(六) 可控原则

可控原则也叫时间性原则,是指对职业生涯开发活动中的每一个事件都标记为两个时间:开始执行行动方案的时间和目标实现的时间。由于职业发展的阶段性和职业生涯周期发展任务的特殊性,职业生涯规划与管理的内容就必须分解为若干个阶段,并划分不同的时间段来完成。每一时间段又有“起点”和“终点”,即“开始执行”和“完成目标”两个时间坐标。如果没有明确的时间规定,会使职业生涯规划陷于空谈和失败。

(七) 与时俱进原则

与时俱进也叫发展创新性原则,是指在职业生涯开发中提倡采取新的方法、新的思路发现和解决问题。发挥员工的“创造性”,这一点在确定职业生涯目标时就应得到体现。职业生涯开发战略并不是让员工学习和掌握一套规章、程序,循规蹈矩、按部就班地工作,而是要让员工发现、发挥和发展自己的潜能,获得创造性的成果。还应当看到,一个人职业生涯的成功,不仅是职务的晋升,更有工作内容的转换和增加、责任范围扩大、创造性增强等方面的变化。

(八) 定期回顾与跟进原则

定期回顾与跟进原则也叫全面评价与反馈原则,是指对职业生涯开发进行全过程评价、多角度评价,并将评价结果反馈给有关员工和管理人员,以促进其改正缺点,更好地实现职业发展目标。成功的职业生涯开发战略能够帮助员工在职业生涯、个人事务、家庭生活三方面共同发展,并为企业发展、社会进步作出贡献。

►► 四、职业生涯规划的基本准则

在遵循上述原则的前提下,为了更好地规划自己的职业生涯,必须结合自己的实际情况,把握职业生涯设计的基本准则。

职业生涯规划的黄金准则之一——择己所爱

阅读案例

1978年8月4日,在美国纽约市体育场,数万名来自世界各国的球迷,怀着复杂的心情参加了一位足坛巨星的告别比赛。当一代球王贝利哽咽着宣布从此退出绿茵场时,在场球迷涕泪滂沱。

是什么造就了贝利?是什么造就了历史上最伟大的球王?

显然,数十年的刻苦训练、坚毅的品格、非凡的天赋都是贝利成为巨星的原因。但最不可或缺的却不是这些。

贝利说:“我热爱足球,足球就是我的生命!”

对足球的热爱是推动贝利踢球的原动力。在一种与生俱来的兴趣的引导下,贝利步入绿茵场,成为万众瞩目的英雄。

年轻时,贝利当运动员;退役后,他当教练,当评论员。贝利以足球为生,足球事业是贝利终生的职业。也正是足球给贝利的一生带来了无穷的乐趣、无上的荣誉和无尽的财富。

(资料来源:生涯设计的黄金准则. <http://post.baidu.com>)

案例分析:从事一项喜欢的工作本身就能给你一种满足感,你的职业生涯也将会从此变得妙趣横生。兴趣是最好的老师,是成功之母。调查表明:兴趣与成功几率有着明显的正相关性。在设计职业生涯时务必注意:考虑自己的特点和兴趣,择己所爱,选择自己喜欢的职业。

职业生涯规划的黄金准则之二——择己所长

阅读案例

马克·吐温作为职业作家和演说家可谓名扬四海,取得了极大的成功。然而,马克·吐温在试图进行商业发展时却屡遭打击。第一次投资开发打字机赔了5万美元。开办出版公司很快又陷入困境,最后,以公司破产、倒闭而告终。经过两次打击,马克·吐温终于认识到自己毫无商业才能,打消经商的念头,开始在全国巡回演说。这时,风趣、幽默、才思敏捷的马克·吐温完全没有了商场中的狼狽,重新找回了感觉。1898年,马克·吐温还清了所有的债务。

(资料来源:生涯设计的黄金准则. <http://post.baidu.com>)

案例分析:任何职业都要求从业者掌握一定的技能,具备一定的能力和条件。也许你兴趣广泛,掌握多种技能,但一个人一生中不能将所有技能都全部掌握,在所有的技能中,总有你的长项。所以在进行职业生涯规划时必须择己所长,这样才能发挥自己的优势。运用比较优势原理充分分析别人与自己,尽量选择自己熟悉和有优势的行业。

职业生涯规划的黄金准则之三——择己所利

职业是个人谋生的手段,其目的在于追求个人幸福。所以在择业时,首先考虑的是自己的预期收益——个人幸福最大化。明智地选择个人利益最大化的职业取向,从社会角度和个人意向中取舍,从而在由收入、社会地位、职业生涯稳定感、挑战性等变量组成的函数中找出一个最大值,这就是你在选择职业生涯时的收益最大化原则。

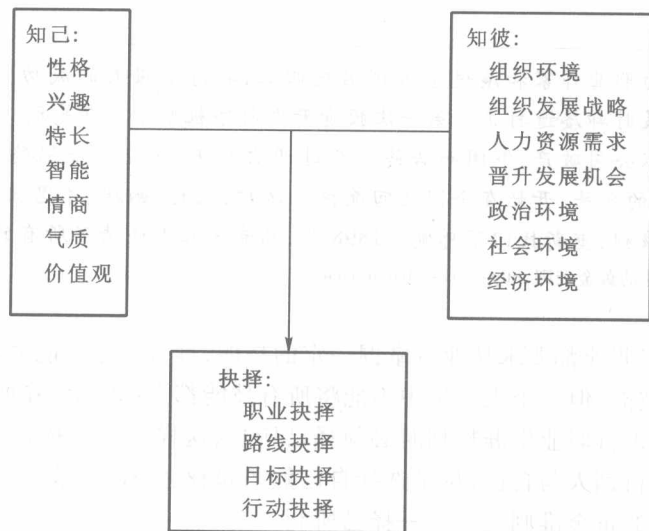
衡量个人预期收益的满足程度的指标表现在收入、社会地位、职业生涯稳定感与挑战性等,不同的人有不同的偏好,每个人都会尽可能满足其所有的需求。根据这个标准,当目前的职业很难成功,或眼前工作尽管能带来稳定的收入和不错的福利,但不能长久地发展时,应择己所利,重新择业,找一份真正适合自己发展的工作。

第二节 职业生涯规划的基本内容

▶▶ 一、职业生涯规划的基本要素

尽管每一个人会基于不同的分析而有侧重地考虑职业生涯规划的内容,但是不论是谁,要使自己的职业生涯规划能够得以成功实现,以下三个因素是必须共同重视的,即知己、知彼、抉择。著名职业生涯规划专家罗双平曾用公式总结出了职业生涯规划的三大要素,即:“成功的职业生涯设计=知己+知彼+抉择”。孙子云:知己知彼,百战不殆。其中,“知己”就是向内看,就是要了解自己,明确认识自己的兴趣、爱好、能力、价值观、个性特征以及家

庭、学校、社会对自己的影响等。“知彼”就是向外看,就是探索外在世界,包括职业的特点、不同职业所需要的能力、择业的渠道、岗位的工作内容、行业发展的前景、工作要求及待遇等外在社会特性。“抉择”就是在知己、知彼的基础上确定符合现实的、能充分发挥自己专长和强项、自己有浓厚兴趣并且与环境相适应的职业生涯目标。知己、知彼和抉择三大要素间的关系与具体内容,如图 1-1 所示。



► 图 1-1 大学生职业生涯规划要素表

(资料来源:胡建宏,刘雪梅.大学生职业生涯规划.北京:中国宇航出版社,2007)

►► 二、职业生涯规划的类型

职业生涯规划按照时间维度来分类,可分为人生规划、长期规划、中期规划与短期规划四种类型。

(一) 人生规划

人生规划是指对整个职业生涯的规划,时间跨度可达 40 年左右,其规划的目的是确定整个人生的发展目标。

(二) 长期规划

长期规划是指 5~10 年的职业生涯规划,目的主要是设定较长远目标。对职业生涯进行远期的规划,能够使大学生明晰各个阶段的职业目标,保持整个职业生涯阶段的连贯性和持续性,使总体目标更容易循序渐进地达成和实现,进而产生最大的职业动力。大学生如果有条件的话,应该进行这种远期的职业生涯规划,激励自己为达到各个阶段的目标而不懈努力。

(三) 中期规划

中期规划一般为 2~5 年的职业目标与任务。中期规划是规划时间年限与大学生生年限基本符合的大学生职业生涯规划。大学时期正处于职业准备和选择的职业生涯规划探索阶

段,它的主要目的就是通过选择、尝试与磨合,找到最合适自己的职业。大学生的职业生涯规划中期规划,就是大学生根据这个阶段的主要特点和任务要求,在确立总体目标之后,以实现就业为阶段目标,对自己的大学学业生涯制定相应的行动计划和实施方略。

(四) 短期规划

短期规划一般是2年以内的规划,主要是确定近期目标,规划近期完成的任务。如专业知识的学习、业务知识的掌握等。近期规划的特点是主要以大学学制为阶段进行目标分解和策略实施,其最根本的目的是为了实现总体目标而在学业上做好准备,使自己顺利毕业并找到目标职业。短期规划的侧重点以就读期间的职业学习和职业准备为主要内容,规划期限基本以大学生涯的终止为结束。

对大学生而言,短期规划更具有针对性,也更具有可操作性。通过短期规划,大学生可以在认识自我、了解职业的基础上,从自身的条件和社会的需求出发,确定职业发展的方向,明确职业目标,制定大学期间的学习、培训、实践计划,不断地挑战自我、超越自我,为将来迈出校门、走向社会做好准备,为总体目标的实现打下良好的基础。由于规划的时间跨度不长,因此短期规划也比较易于评估与修正。

从字面上看,个人职业生涯规划从短期规划到中期规划,再到长期规划,直至整个职业人生规划,如同将要拾级而上的台阶,一步步发展。但在实际操作中,时间跨度太长的规划由于环境、个人的变化性而难以把握;而时间跨度太短的规划又没有多大意义,所以,一般提倡个人职业生涯规划掌握在2~5年内比较好。这样既便于根据实际情况设定可行目标,又便于随时根据现实的反馈进行修正和调整。

▶▶ 三、职业生涯规划步骤

一个完整、有效的职业生涯规划应包括自我评估、外部环境分析、职业生涯规划机会评估、目标确立、实施策略和反馈评估六个环节。

所有这些步骤或环节的顺序并不是固定不变的,在实际的职业生涯规划中,每个人的职业生涯规划、设计、开发、管理各有其独自的特色。为帮助大学生进一步理解个人职业生涯规划的基本步骤,下面提供一种个人进行职业生涯规划的思路。

(一) 自我评估

知己是作为个人职业生涯规划的第一大要素,自我评估是个人职业生涯规划的基础,也是能否获得可行的规划方案的前提。有效的个人职业生涯规划要求规划者首先对自己做全面的分析,通过自我分析,正确、深刻地认识和了解自己,这样才能对自己未来的职业生涯做出最佳的抉择。如果忽视了自我评估,职业生涯规划就很容易中途夭折。

自我评估的主要内容包括与个人相关的所有因素,如兴趣、气质、性格、能力、特长、学识水平、思维方式、价值观、情商以及潜能等。即弄清楚自己是谁,自己想要做什么,自己能做什么。常言道,“当局者迷”。一个人对自己的认识总是片面的,所以,在自我评估中还应当包括他人的意见,我们称之为“角色建议”。

(二) 外部环境分析

“知彼”更重于“知己”。毫无疑问,环境因素对个人职业生涯发展的影响是巨大的,但作为社会生活中的一个个体,只有顺应外部环境的需要,趋利避害,最大可能地发挥个人优势,才能实现个人目标。

外部环境分析包括对政治环境、经济环境、社会环境和组织(企业)环境的分析。即评估和分析外部环境条件的特点、发展与需求变化趋势、自己与外部环境的关系以及外部环境对自己的有利条件与不利条件等,以确定自己是否适应组织环境或者社会的变化以及怎样来调整自己以适应社会的需要。这样,大学生的职业生涯规划才会切实可行,而不致流于空泛。短期的规划应比较注重组织(企业)环境的分析,长期的规划应更多地注重政治、经济、社会环境的分析。

(三) 职业生涯机会评估

职业生涯机会的评估包括对长期的机会和短期的机会的评估。通过对政治、经济、社会环境的分析,结合本人的具体情况,评估有哪些长期的发展机会;通过对组织环境的分析,评估组织内有哪些短期的发展机会。通过职业生涯机会的评估可以确定职业和职业发展目标。

(四) 目标确立

大学生职业生涯目标的设定,是未来职业生涯规划的重要组成部分。一个人事业的成败,很大程度上取决于有无正确适当的目标。目标的设定,是在继专业选择后,对大学生职业生涯的新抉择。其抉择是以自己的最佳才能、最适性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据,所以,目标抉择才是职业生涯规划的核心。职业生涯目标的确定,是指可预想到的、有一定实现可能的最长远目标,包括人生目标、长期目标、中期目标和短期目标。一般来说,我们首先可根据个人素质与社会大环境确立人生目标和长期目标,然后通过目标分解,再划分为符合组织需要的中期、短期目标。

(五) 实施策略

所谓职业生涯规划实施策略是指为实现职业生涯目标而制定的行动计划。在确定职业生涯目标后,行动变成了关键的环节。没有达到目标的行动,目标就难以实现,也谈不上事业的成功。实施策略的制定要具体可行,容易评测,包括职业生涯路线、教育培训安排、实践计划等措施。例如,为了达到目标,在专业学习方面,计划学习哪些知识,掌握哪些技能以提高专业能力?在社会工作方面,计划采取什么措施来提高工作效率?在潜能开发方面,准备采取什么措施开发潜能?等等,都要有具体的计划与明确的措施。这些计划要特别具体,以便定时检查。

(六) 反馈评估

有效的职业生涯规划还要求不断地进行反省,修正目标和策略方案。人生仿佛在一片陌生的海域航行,谁也无法预测下一分钟将会发生什么情况,现实社会中种种不确定因素的存在,会使实际行动与原来制定的职业生涯目标有所偏差,这就需要及时针对规划的目标和行动方案做出调整,从而保证我们的追日之途顺利持续下去,并最终实现最高人生理想。从这个意义上说,反馈评估的确是一个再认识、再发现的过程。

对于许多大学生来说,职业生涯规划也许是一个比较模糊的概念,因而就更谈不上对自己进行职业生涯规划了。在制定职业生涯规划时,只要对自己有一个基本认识,同时掌握一定的方法,就能对自己进行职业生涯规划,为自己的职业生涯发展画一个蓝图。

▶▶ 四、职业生涯规划的方法

一份好的职业生涯规划可使大学生充分认识自己,客观分析环境,科学地树立职业目