

● 李 萍 著

经营自己

——高职生职业生涯设计



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

中国图书

经营自己

——给职场中高层人士的忠告

中国图书
CHINA BOOKS

经营自己

——高职生职业生涯设计

李 萍 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

经营自己：高职生职业生涯设计 / 李萍著. —杭州：浙江大学出版社，2008.8

ISBN 978-7-308-06134-6

I. 经… II. 李… III. 高等学校：技术学校—毕业生—职业选择 IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 115630 号

经营自己——高职生职业生涯设计

李 萍 著

责任编辑 张颖琪

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>

<http://www.press.zju.edu.cn>)

电话: 0571-88925592, 88273066(传真)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 德清县第二印刷厂

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 12.5

字 数 266 千

版 次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数 0001—8000

书 号 ISBN 978-7-308-06134-6

定 价 19.50 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88072522



写在前面

近几年，高职学生已逾全国大学生总数的一半，高职院校的定位也越来越清晰。根据教育部教高(2006)16号文件《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》，高职院校的培养目标是培养面向生产、建设、服务和管理第一线需要的高素质技能性人才。高职学生如何经营自己，如何设计职业生涯，是高职教育不可忽略的一个重要内容。本书将围绕人生是一种经营的理念展开阐述。经营人生的几个基本问题是：你投资什么？经营什么？在何处经营？怎样经营？职业生涯设计是经营人生最重要的投资。探索自我，了解自己的生活习惯、职业价值观、兴趣、能力以及个性特征，明确经营什么，探索并了解职业及职业环境，确定何处经营，最后确定职业目标及发展方向，通过选择和积累资源，进行有效的配置和利用，通过不断地提升自身价值、塑造个人品牌，以形成经营人生的基本模式。职业生涯设计可以使个人目标与企业、社会目标相吻合，可以使个人资源与企业、社会资源充分地、合理地、有效地进行配置与利用，达到个人利益与企业、社会利益的最大化，获得更多的人生成就感和幸福感。

2004年下半年，我在杭州下沙高教园区开设了“大学生职业生涯设计”公共选择课。这是浙江省教育厅根据各高校资源共享的要求推出的，来自14所高校的学生选了这门课。上完这门课程后，我意外地发现三个现象：一是学生中针对就业有许多困惑和问题，对自己的人生发展非常迷茫。本书每一章后面的案例，都是一个个真实的个案。这样的个案数不胜数，而这些问题又是我们教育中一直忽视的内容。二是竟有如此之多的学生喜欢这门课，学习非常认真和投入，这使我很感动，给了我极大的鼓励。在这之前，我一直担任会计专业教师。说实在的，学生是否会喜欢，是否需要这样的内容，心里并没有十足的把握。三是能够产生良好的教学效果。从与学生的每一次互动中，我真正感受到自己是在做一件非常有意义的事，也给我带来了快乐和满足。

之后，作为杭州下沙高教园区互聘师资，我分别在杭州电子科技大学、浙江财经学院、浙江金融职业学院、浙江经济职业技术学院、浙江嘉兴职业技术学院、浙江湖州职业技术学院等学校开设该课程，或举办讲座。教学过程中，在投入共性指导的同

时，注重个性指导，将共性生涯教育与个性生涯教育结合起来。

几年的职业生涯教育教学实践，让我强烈感受到：陪伴和帮助学生成长是一份非常享受的工作。我已经把教师这份职业当做一种生活方式，快乐、幸福、安宁，并充满感激。同时，也非常想把自己感受到的点点滴滴写出来让大家分享。

在写此书的过程中，我收获良多。陈社育老师的基于中国国情的职业兴趣和人职匹配研究，顾雪英老师的大学生职业指导思路，刘津老师编著的生存测试量表，还有许多无法一一列出。在此谨对他们给予我的支持和帮助表示深深的谢意。

此书的生成，我还得感谢我的儿子，是他帮助我一起成长，让我关注到职业生涯设计对一个大学生或准大学生来说是何等的重要。同时，也让我抓住了在这个过程中许多重要的细节，这些原本并不在意，也从未认为重要的但对一个孩子的成长以及对他一生的发展且影响重大的细节。还要感谢我的学生，每当我做讲座，或上专业课程时，是学生一双双互动的眼神，有时是无助的目光，与我在心灵上的沟通，深深地触动了我，让我产生一种动力去为他们做些事。还要感谢我可爱的朋友和同事们，每当我有点滴火花或产生一点遐想时，他们总是我最好的倾听者和支持者，在交流和沟通中，使我的想法逐渐趋向成熟。

最后，愿本书成为你职业生涯设计中的一盏灯，能顺利地翻开职业人生崭新的一页，并用你的智慧和勇气去描绘最丰富多彩的职业生涯蓝图。

衷心祝愿各位读者人生旅途一帆风顺。

李 萍

2008年初夏于西子湖畔

目 录

基本问题一：经营自己，你投资什么？——职业生涯设计	(1)
第一章 职业生涯设计是人生经营中最重要的投资	(2)
一、一个理念：人生是一种经营.....	(2)
二、职业生涯：如何设计与管理.....	(7)
三、职业发展：你处在哪个阶段.....	(10)
知彼解己·个案：我到底适合做什么？.....	(15)
信息广角·你是否是你想要成为的人.....	(16)
第二章 职业生涯设计与成功人生	(19)
一、职业生涯设计与职业定位.....	(19)
二、职业生涯设计与生涯教育.....	(20)
三、职业生涯设计与成功人生.....	(22)
四、职业生涯设计越早越好.....	(27)
知彼解己·个案：两个就业机会我应该选择哪个？.....	(30)
信息广角·测测你的成功商数.....	(31)
基本问题二：你经营什么？——探索自我	(35)
第三章 探索自我及自我评估(上)	(36)
一、生活目标探索.....	(37)
二、职业价值观探索.....	(43)
三、职业兴趣探索.....	(50)
知彼解己·个案：我该怎么选择？.....	(57)
信息广角·职业兴趣测试.....	(58)
第四章 探索自我及自我评估(下)	(63)
一、职业能力探索.....	(63)
二、个性特征探索.....	(76)
三、寻找自我均衡点.....	(90)
知彼解己·个案：问题出在哪儿？.....	(92)
信息广角·MBTI 16 种人格类型的人具有的与工作相关的优势和弱点.....	(93)

基本问题三：你何处经营？——探索职业	(97)
第五章 探索职业及职业环境评估	(98)
一、职业岗位探索.....	(98)
二、职业环境探索.....	(102)
三、职业市场探索.....	(109)
知彼解己·个案：工作一年之后又面临的问题.....	(114)
信息广角·国民经济行业分类.....	(114)
第六章 确定职业目标及发展方向	(120)
一、寻找自我与环境均衡点.....	(120)
二、设计职业通道，制订行动计划.....	(121)
三、搜寻你的职业锚.....	(131)
知彼解己·个案：要成为职业经理人，我该准备什么？.....	(134)
信息广角·霍兰德职业兴趣测验量表.....	(135)
 基本问题四：你怎样经营？——经营模式	(149)
第七章 积累经营资源，为职业做准备	(150)
一、何谓“经营资源”.....	(150)
二、选择与积累经营资源.....	(152)
三、配置与利用经营资源.....	(157)
知彼解己·个案：我是继续从事会计审计工作还是应该换个职业？.....	(161)
信息广角·你的情绪稳定吗？.....	(161)
第八章 经营模式与个人品牌	(171)
一、塑造个人品牌.....	(171)
二、构建经营模式.....	(173)
三、提升自我价值.....	(184)
知彼解己·个案：我究竟适合从事什么类型的工作？.....	(187)
信息广角·测试1：测测的你自信心.....	(189)
测试2：你的生活压力从何而来？.....	(190)
 参考文献	(193)

基本问题一

经营自己，你投资什么？

——职业生涯设计

第一章

职业生涯设计是人生经营中最重要的投资

一、一个理念：人生是一种经营

如果把自己的人生当做一种经营，那么对自己的初始投资，也是最重要的投资，应该是设计自己的职业生涯。其实，每个人都在经营自己，只是每个人的投资规模、经营理念、经营方式不同。有些人投资早，力度大，明确自己最适合经营什么、何处经营、怎样经营，就像生产经营或资本经营一样，投资下去，其回收报酬就大。

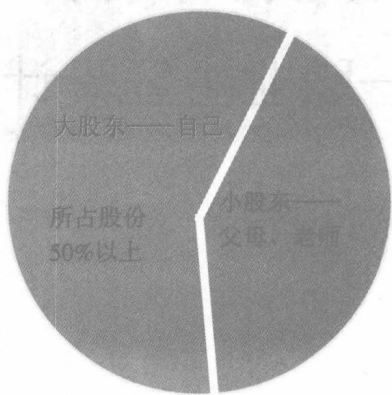


图 1-1 每个人都在经营人生
——你经营的是你自己这家公司

每一个个体，无论是谁，从事什么工作，都在经营自己的人生。人生是一种经营，你经营的这家公司的“大股东”是你自己。如果说所占股份在 50% 以上，那么，对于经营什么、何处经营、怎样经营等职业目标和人生的重大事件只能由你自己来选择，只能由你自己来决定，而且也只有你才能对自己所做出的选择承担起责任。而你的父母、老师和朋友只是你这家公司的“小股东”，他们所占的股份也许是 10%、20% 或 30%。作为小股东，他们只是帮助你经营，帮助你成长，帮助你学会人生经营中的每一次选择。

作为“大股东”的你，在就职业目标和人生的重大事件做出决定时，要召开股东大会，听听“小股东”的建议，让“小股东”们献计献策。比如，在高考后填报志愿、选择学校和专业时，要召开股东大会，吸收父母、老师、朋友和在你的成长中对你有影响力的人的想法和意见；在寻找适合自己的职业或选择职业时，要召开股东大会，尤其是对你生命中的重要人物，可以用写信、发函等形式，告诉他们你的选择或将要做出的决定，听取他们的建议。因为这些“小股东”都是在你的生命过程中关心你、爱护你、帮助你的人。可以说，他们是无怨无悔、不求回报的股东。

我们可以选择自己喜欢的课程、选择学习自己感兴趣的内容、选择自己的职业目标和未来的发展方向，但人生中的选择不是儿时的游戏，每一次选择都是一次取舍，

是一个岔岔，长大了的你要为自己的每一次选择负责。

不同的选择决定不同的生活，为什么这样说？请看下列案例。

有3个人要被关进监狱3年，监狱长答应满足他们每人一个要求。美国人爱抽雪茄，要了3箱雪茄。法国人最浪漫，要一个美丽的女子相伴。而犹太人说，他要一部与外界沟通的电话。3年过后，第一个冲出来的是美国人，嘴里鼻孔里塞满了雪茄，大喊道：“给我火，给我火！”原来他忘记了要火了。接着出来的是法国人，只见他手里抱着一个小孩，美丽女子手里牵着一个小孩，肚子里还怀着第三个。最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这3年来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了200%，为了表示感谢，我送你一辆劳斯莱斯！”

从这个故事中我们能感悟到，什么样的选择决定什么样的生活。人生的选择对于一个人一生的发展影响深远。

事实上，你在大学的三年时间中做出的不同选择同样决定你大学毕业后不同的机会和结果。有些学生毕业后是工作找他，就业机会很多，可以有自己选择的机会。而有些学生则找不到工作，更没有选择的机会。比如，某高职院校2005届一位毕业生，毕业时学院非常愿意她留在某系的实训中心做辅导老师，她的父母又非常想她回本地考公务员，她自己也找到一份待遇不低、环境较好，并在杭州市区内的大公司。当机会来临时，她毫不犹豫地选择了公司，放弃了许多同学都很向往的老师和公务员职业。而这样的机会不是每个人都能拥有，它只属于有准备的人。这个学生毕业时，不但取得了高等职业技术学院三年的会计专业学历，还获得了大学自学本科会计学历和学位，取得大学英语四级证书，培养和积累了各方面的综合能力。

在经济学中，微观经济学研究的基本问题，或者说经济组织的三个基本问题是：生产什么、生产多少；如何生产；为谁生产。而人生经营中我们也应该考虑到四个基本问题，也是人的一生必须做出的四项最重要的决定，即：投资什么、经营什么、何

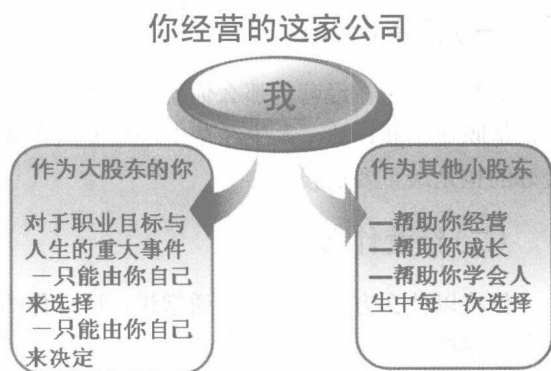


图1-2 你经营的公司——股东是谁

我选择什么？

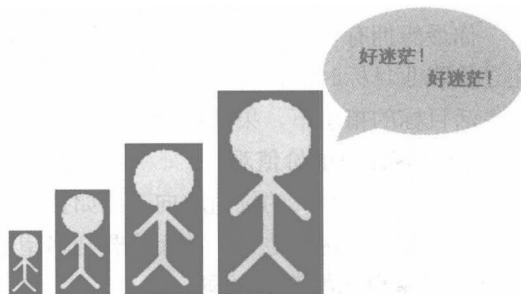


图1-3 面对人生的各种选择，我选择什么？

处经营、怎样经营。因为这些决定，将深深地改变你的一生，对你的幸福、收入和健康产生巨大的影响。

（一）投资什么

既然人生是在经营，那么你就必须投资。投资什么？是资金、是商品等资产吗？不，是职业生涯设计。人生经营中最重要的投资是职业生涯的设计，这是大学生目前最好的也是最重要的投资。

（二）经营什么

你将以什么方式来谋生？通常说，适合你的就是最好的，哪个职业适合你，就最有利于你经营。做一个大学教授、政府官员、科学家、木匠、心理医生，还是自由职业者？我们通常说：“你是什么，就做什么。”也就是说，如果我们从事的职业是符合自己特点的，就更有可能获得成功和幸福。这就需要在确定职业目标时对自身的资源进行“清查盘点”。了解自己，具体可从以下几方面进行：

1. 了解自己想拥有的生活方式

你最想拥有什么样的生活方式，或者说你想追求一种什么样的生活目标，这是你在寻找职业目标时，首先要考虑的问题。因为一旦明确了自己的生活目标，你就可以在生活目标的指引下，果断地做出人生中的重大决定。

2. 了解自己的价值观

价值观是一个人的价值取向。比如拥有财富的多少、社会地位的高低、权力的大小、获得尊重、帮助他人、社会声誉与名望的高低、发挥创造潜能等等。

3. 了解自己的职业兴趣

兴趣是个体积极探究事物的认识倾向。兴趣使人对有趣的事物给予优先注意，积极地探索，并且带有情绪色彩和向往心情，也是在了解和探索事物的过程中愿意付出代价的极大动力。你可能对很多事物有不同程度的兴趣，但有些兴趣很短暂，有些则较长久，这需要看是什么需要引起的。

4. 了解自己的职业能力

能力可以分为一般能力和特殊能力。一般能力是指个体从事各种活动所必须具备的基本能力，如观察力、记忆力、思维力、想象力、注意力等。这里要特别注重你的知识与技能。能力是在顺利掌握知识与技能的过程中表现出来的心理特征，它预示着人在活动中可能达到的成就水平。而特殊能力则是个体的智能天赋，如语言能力、音乐能力、数学能力、体育能力等。

5. 了解自己的个性特征

个性不仅指一个人的外在表现，而且指一个人的真实自我。个性是一个统一的整体结构，是人的整个心理面貌，是一个人比较稳定的心理倾向和心理特征的总和。每一个人的个性都由独特的个性倾向和个性心理特征组成。个性还是社会性和生物性的

统一。如果一个人的职业与他的性格类型相符合，就会激发他的兴趣和热情、积极性和创造性，不但心情舒畅，而且能获得更多的成功机会。

对自身的资源进行清查盘点后，你会清楚地了解自己拥有多少资源，如在成长过程中已获得的知识与技能、聪明才智、职业兴趣、自己的实力和优势，以及弱点和盲点，会形成一定的职业倾向，从而更准确地确定自己适合什么、经营什么，比如我想当一名大学会计教师，我想做一名管理者，我想当一名牙医，等等。

(三) 何处经营

这个问题其实包含两层意义：一是指人生经营的地点；二是指人生发展的方向，也就是你朝什么方向发展。

在了解自己的基础上，形成自己的职业倾向后，要根据既定环境和社会条件、市场状况，了解市场、了解公司(雇主)、了解职业。

1. 了解职业

首先要了解市场上大的职业类别，如：政府管理、公务员；教学与研究；企业管理、经济实务、实业家；医疗与保健服务；农业、林业、渔业；军队等。然后了解每个职业类别中的具体职业，如律师、教师、医生、会计、木匠、海军、电工、摄影师、服务员、秘书、护士等。同时，了解从事某个职业必须具备的基本素质与能力。你形成的职业倾向可能只有一个，可能有几个、几十个。将你所选的具体职业分配到适合你的职业类别中去，因为一个职业类别有大量的具体职业。比如，我想当一名会计，那么，是选择在政府部门(公务员)，还是在外商投资企业？在民营企业，还是在国营企业？还是到国外去发展？

2. 了解公司(雇主)

当你决定了职业方向后，接着要做的工作就是选择公司，并决定去哪家公司工作。可供你选择的企业有很多，你如何选择？每个企业在价值观、经营理念、企业文化、历史传统、规模和地理位置等很多方面不尽相同，在写求职简历之前，有必要对企业(公司)进行尽可能多的了解。许多大学毕业生没有这么做，结果在做第一份工作时感到有些失望。这是因为，他们理想中的公司与现实脱节。其次要了解雇主。要知道雇主们在寻找什么，要知道你未来的雇主是怎么样的。

3. 了解市场

了解人才市场供求状况、竞争程度以及从事该职业的准入标准。比如，考公务员，就应该了解哪些岗位需要本科学历，哪些需要硕士学位，以及从事该职业的收入和发展前程等信息。

(四) 怎样经营

你将以什么样的方式经营人生？你的个人品牌和个人魅力以怎样的形式展现？这实际上是个经营模式问题，每个人都不一样。

经营自己是需要资源的,你可运用和支配的资源是什么,这将决定你经营的效益和成败。作为高职学生必须具备的资源是职业能力和职业素质。

1. 职业能力

职业能力指从事某种职业必须具备的,并在该职业活动中表现出来的多种能力的总和。它包括一般能力、专业知识与技能以及相关的综合能力,如学习能力、合作能力、人际交往与沟通能力、适应能力、思维能力、解决问题的能力、创新能力等。

高等职业教育中的能力指的是职业能力。职业教育中先后出现过三种不同的能力观:任务主义的能力观、一般素质的能力观和整合的能力观。任务主义的能力观把能力视为一系列的孤立行为,它与完成每一项任务相联系,可分解,可测量,适合于对学徒和技术工人进行职业任务技能的培训。一般素质的能力观视能力为一般素质,认为一般素质对于有效的工作表现是至关重要的,但往往忽视具体的工作情景,主要出现在一些培养专业性人才的高等院校。整合的能力观将一般素质与具体工作情景结合起来,把能力看作是个体在职业工作表现中体现出来的知识、技能和态度的整合,注重学生在具体工作情境中综合职业能力的培养,适合于培养各种技术应用型人才。

事实上,高等职业教育教授的是“实际的、技术的、职业的特殊专业课程”,是一种“定向于某个特定职业的课程计划”,意在使学习者获得在某一特定职业中立即投入工作所需的实用技术、专门技能、态度和认识。因此,无论是从理论上还是从实践上来看,高等职业教育注重职业能力,即着重培养学生胜任实际岗位工作的职业能力。

2. 职业素质

职业素质是指从事某一职业,或职业环境及职业角色变化时所具备的整体素质。它由自我认识、动机、价值观、态度、行为、个性特征等要素构成。包括正确地认识自我和认识他人、正确的价值观等;具有自信、积极、有勇气、有胸怀等态度;具有善于学习、合作沟通、人际交流等行为;具有强烈的社会责任感、敬业精神、责任意识、遵纪守法意识、崇尚正义、心地善良、意志坚韧等内在个性品质;具有创新精神、实践能力、就业能力和创业能力,成为一个和谐的社会人等内在动机。

如果从职业胜任力的角度理解职业能力和职业素质,其内涵是一致的。自我认识、动机、价值观、态度、行为、个性特征等各要素都是高职学生职业发展及和谐发展的基本素质。

每个人打造的个人品牌和经营模式是不同的。有的人聪明能干,敢于创新,积极向上,勇于拼搏,追求卓越;有的人则相反,消极畏惧,得过且过,投机取巧,甚至堕落。影响的因素很多,如智力与才华、智慧与情商、整合和利用资源的能力等等。

人生经营如何有效地配置和运用资源?这就需要了解自己,认识自我,明确自己是一块什么质地的材料,然后了解职业及职业环境,找到适合自己发展的环境,使自己的个人目标与企业、社会目标相一致,将个人的资源与企业、社会资源有效地进行配置与利用,实现个人利益与企业、社会利益的最大化。

二、职业生涯：如何设计与管理

(一) 职业生涯教育缺失

我国的教育背景和成长环境等因素使得高职学生在选择和设计自己方面的能力和教育缺失。

体现在基础教育上，基础教育通常是注重学生的学习成绩和升学率，而忽视人生发展教育。基础教育阶段几乎没有机会让学生去尝试和体验自己的兴趣爱好，没有空间让他们思考或选择自己喜欢的专业以及适合自己的职业。在中学阶段，学校没有职业指导师和相关的专业教师，学生在高考后选择专业时显然是茫然的、无助的，甚至是无奈的。我们对一所高职院校 2006 级学生进行了问卷调查，在 18 个专业的 756 个学生中发放问卷。在问卷调查中关于“你目前就读的专业是：自己选择、父母帮助选择、经职业指导师或专家指导、调配服从志愿”这一问题中，选择“经职业指导师或专家指导”的比例只占 2.7%。香港的一些名校近几年在国内招生，面试时经常会问：“你在国内能上顶尖大学为什么还要到香港读大学？”当学生回答在国内读不到自己理想的专业时，他们很是惊讶，问：“难道你们学校没有职业指导师吗？”事实上，目前我国的中学确实没有职业指导师，中学关注更多的是升学率。

体现在高职教育上，尽管高职院校非常重视学生的职业生涯规划教育，但目前高职院校普遍缺乏这方面的师资，不能满足学生的需要。学生进入大学后，开始思考一些在中学阶段没有时间和机会去思考的问题，他们对专业、职业方向需要重新做出选择和调整，而学校由于受招生计划、教学管理、专业课程设置的限制不能完全放开让学生自由选择专业。从调查问卷中获悉，大一的学生要求调换专业的比例达 34.35%，食品安全、酒店管理等 5 个专业要求调换专业的比例超过 50%。在职业教育中，以往一直比较重视专业理论基础而忽略专业技能和实践性教育，职业教育目标不明确。这与国外的学生相比是有区别的。国外的教育体制和学生的成长环境给学生提供了很多的选择机会和很大的发展空间，能够使学生的专业选择与个人的个性、兴趣基本吻合，能使他们的个性中潜在的优势充分发挥和展示出来，不需要更多地考虑学生的职业发展是否与职业岗位相匹配这个问题。

体现在社会教育上，一是家庭教育缺失。家庭是社会细胞，是所有孩子的第一所学校，家庭教育的内容几乎包含了社会教育的全部过程。在孩子的成长过程中，由于一般均为独生子女，家长对孩子除了缺乏最基本的生活技能、社会规范、公共道德情操、尊老爱幼、生活目标、培养兴趣、树立远大理想等教育外，更缺乏职业兴趣、职业意识的培养和教育。当孩子选择专业时，许多家长往往依据该专业是否好找工作，这份工作收入高不高、稳定不稳定，而很少依据孩子是否适合就读这个专业。二是在我国教育制度的安排中，缺乏学生与社会的接触和了解，学生很少有机会参加社区和社会公益等活动，缺乏社会实践。

从高职学生自身的角度看，他们在这一阶段正好处在成长的转折期，对自我的认识与对社会、环境和职业的认识存在偏差和误区。①体现在自我认识、自我了解等方面。比如对专业的选择，根据高考填报志愿现场指导信息反映，目前学生在选择专业时，很多学生不清楚自己想读什么专业，真正喜欢什么专业。一位新生在入学时做了一系列职业生涯测评后，一脸迷茫地说：“有好多问题我从没考虑过。其实，不要说职业了，就是专业也是填报志愿时爸爸妈妈帮助选的，我也不太清楚自己到底适合什么。”这段话是很具代表性的。②体现在自我管理、自我控制等方面。部分学生以为考上大学就万事大吉了，没有动力，也没有目标和方向。尽管有些学生学习很努力，但缺乏职业生涯规划意识，职业目标不明确，为职业准备不足。部分学生有清晰的职业目标，但当就读的专业与职业目标不符时，又不能积极主动应对，而只是消极、烦恼，甚至忧郁，出现程度不同的心理和生理问题，因不喜欢就读的专业而混日子，终于混到毕业，又找不到工作的现象。③对自我认识、自我管理、自我控制、自我推动的能力较差。从问卷调查的结果中可清晰地得到这一结论。针对问卷调查中“你是否喜欢目前就读的专业”这一问题，选择“很喜欢”的只占 9.82%， “比较喜欢”的占 41.3%， “说不清楚”的占 38.21%， “不喜欢”的占 12%。说明学生中对所学专业感到迷茫的占不小的比例。针对问卷调查中“你现在有清晰的职业生涯规划吗”这一问题，回答“有很清晰的规划”的只占 8.17%， “有，但很不清晰”的占 47.23%， “偶尔想过一点，但还没有规划过”的占 35.31%， “没有想过”的占 7.87%。从以上调查中发现，有近一半的学生没有规划过自己的职业生涯，说明学生对自己未来的职业很迷茫。

（二）设计职业生涯规划步骤

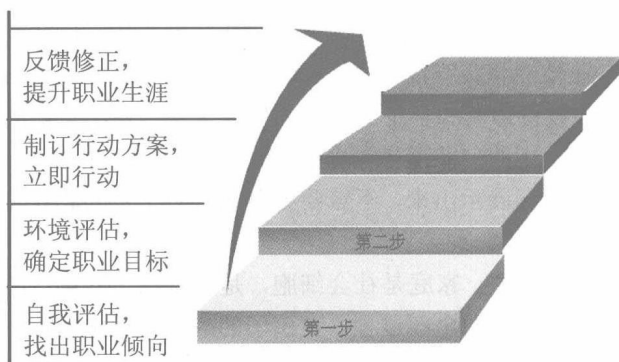


图 1-4 职业生涯规划步骤

1. 自我评估，找出职业倾向

对于高职学生来说，主要是了解自己的价值观、职业兴趣与能力，尤其是技能、个性职业倾向。自我评估可以通过自我剖析、职业测试和职业咨询，以及角色扮演等方法获得评估信息。在自我评估的基础上，了解自己后会产生一定的职业倾向。这时的职业倾向可能是一个、几个或十几个。

2. 环境评估，确定职业目标

对于高职学生而言，毕业后的趋向主要是就业，只有极少数学生会选择继续深造。所以，环境主要是职业、市场与用人单位。近年来，经济高速发展，科技日新月异，

市场竞争加剧,职业快速变化,用人单位要求越来越高。这些环境因素对个人的发展产生了很大的影响。因此,在制定个人的职业生涯规划时,要分析环境条件的特点、环境的发展变化趋势、自身与环境的相关度、环境对自己提出的要求、自己的职业倾向与环境的差距以及可能性等,然后确定职业目标。这是职业生涯设计的核心内容。在自我评估和环境评估的基础上,明确自己的职业定位,确定职业目标和发展方向。

3. 制订行动方案,立即行动

高职学生要根据自身的实际情况和社会发展趋势,不断地设定新的可行性目标,包括短期目标、阶段目标和长远目标。三年后我要成为什么样的人?我要做什么?社会能够为我提供怎样的机会?要实现这些目标,在大学三年中要做哪些准备?大学一年级应该怎样做,二年级应该执行什么方案,毕业有什么具体举措?等等。方案制订后要马上行动,只有行动才能实施,实现职业目标。

4. 反馈修正,提升职业生涯

在职业生涯规划方案中,要加入反馈、修正的内容和相关措施。反馈、修正的主要内容包括:职业方向的重新选择、各阶段目标的修正、实施措施与初始计划的变更等等,使自己逐步向职业目标靠拢。

(三) 实施职业生涯设计方案

一个人的职业发展仅有想法和设计方案是不够的,更重要的是付诸行动,一点点地实施设计方案。针对我们的问卷调查中“你在为今后的就业做准备吗”这一问题,选择“在系统地有计划地进行中”的只占 8.82%，“做一点点,不全面”的占 52.43%，“想做,但还没有启动”的占 32.25%，“一点没有”的占 6.36 %。显然,有四成比例的学生没有行动。

40 多年前,美国有一个 10 多岁的穷小子,他自小生长在贫民窟里,身体非常瘦弱,却立志长大后要当美国总统。他该如何实现这样的抱负呢?年纪轻轻的他,经过几天几夜的思索,拟定了这样一系列的连锁目标:

- 当美国总统首先要当美国州长
- 要竞选州长必须得到雄厚的财力支持
- 要得到财团的支持就一定得融入财团
- 要融入财团就需要娶一位豪门千金
- 要娶一位豪门千金必须成为名人
- 要成为名人的快速方法就是做电影明星
- 做电影明星前得练好身体,练出阳刚之气

按照这样的计划和思路,他开始步步为营。一天,当他看到著名的体操协会主席库尔后,他相信练健美是强身健体的好办法,因而有了练健美的兴趣。他开始刻苦而持之以恒地练习健美,他渴望成为世界上最结实的男人。3 年后,凭着发达的肌肉和健壮的体格,他开始成为健美先生。在以后的几年中,他成了欧洲乃至世界的健美先