



职业发展素质教育系列丛书之二

# 大学生职业规划与创业指导

主编 钟原



武汉理工大学出版社  
WUTP Wuhan University of Technology Press

湖北省教育厅 2008 年大学生思想政治教育专项研究项目

# 大学生职业规划与创业指导

主 编 钟 原  
副主编 桂鹤年 童凤莲

武汉理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与创业指导/钟原主编. —武汉:武汉理工大学出版社,2008.9  
ISBN 978-7-5629-2759-4

I. 大… II. 钟… III. 大学生-职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 136130 号

出版发行:武汉理工大学出版社(武汉市武昌珞狮路 122 号 邮编:430070)

<http://www.techbook.com.cn> (理工图书网)

印 刷:武汉理工大印刷厂

开 本:787×960 1/16

印 张:14.75

字 数:280 千字

版 次:2008 年 9 月第 1 版

印 次:2008 年 9 月第 1 次印刷

定 价:24.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请向出版社发行部调换。

本书购书热线电话:(027)87394412 87397097 87383695

# 职业发展素质教育系列丛书

## 编 委 会

主 任 钟 原

副主任 桂鹤年

成 员 张 昱 赵晓蓉 曾志华 邢 颖  
贾先国 高 林 刘茂勤 张亮国  
王世民 王雪莲 冯开生 高清荣  
黄 明 蒲德仲 王洪新 张运生  
文 昭

## 前 言

高职高专教育是以大学生职业发展为核心的专业教育。专业教育包括专业理论知识教育和技能教育,即专业素质的教育。以专业素质为重点的教育,各高校都十分重视,有庞大的教师队伍、管理队伍、后勤队伍支撑着,运转有序。高职院校是以服务社会主义现代化建设为宗旨,培养高素质的劳动者和高技能专业人才。按照这个要求,光有专业素质还不能满足社会发展的要求,必须提高大学生的德、智、体、美、劳等全面发展的综合素质。近年来,综合素质教育引起许多专家、学者的高度关注,从人才观、就业观、教育体制、考试制度等宏观领域提出了很多理论构建,又从教学、管理、教材等微观角度提出了许多实践层面的建议。从素质教育的现状来看,研究多、实施少;教育多,效果少。究其原因:其一,综合素质教育缺乏载体;其二,综合素质教育缺乏系统性。

武汉商贸职业学院一向高度重视大学生职业发展的素质教育,由钟原副校长负责,申报了一项科研课题,组织了一个科研团队,专门对高职学生职业发展素质教育进行研究。从研究的结果看,不仅解决了素质教育的载体问题,而且也解决了素质教育的系统性问题,并在此基础上制订一套大学生职业发展素质教育的方案,编写一套大学生职业发展素质教育系列丛书。这套书由钟原任主任,桂鹤年任副主任,编委成员有:张昱、赵晓蓉、曾志华、邢颖、贾先国、高林、刘茂勤、张亮国、王世民、王雪莲、冯开生、高清荣、黄明、蒲德仲、王洪新、张运生、文昭。

《大学生职业规划与创业指导》是大学生职业发展素质教育系列丛书之二。这本书是在高职院校学生职业规划研究相对匮乏的情况下,为大学生职业生涯规划提供的理论和实践指导。职业生涯规划对高职院校的学生十分重要,在大学学习阶段,如果还没有一个完整的职业生涯规划,不仅影响到个人人生发展,对家庭也是一个损失。高职院校的学生基础如何,发展方向怎样定位,学生关心什么,不同个性的学生如何规划,职业规划的前提、原则是什么,作者在动笔之前,做了大量的调查研究。他们研究了党的教育方针及政策,研究了社会对高职学生的需求及反映,研究了学生的现状,在此基础上拟定编写本书的大纲、框架结构、编排体例及内容要求。可以看出,作者是用心的在规划、用情在写作,用高度的责任感来帮助每位读者设计美好的明天。

这本书由钟原任主编,桂鹤年、童凤莲任副主编,参编人员有满丛英、艾青益、蒋敏、赵丹、宋研、徐娟、李宗山、冯磊、王伟、童峰等。全书由钟原审定。

由于学识水平有限,加上时间比较仓促,尽管我们尽了最大努力,但书中难免有不足和错误之处,我们恳请专家、同行和读者给予批评和指正。本书在编写的过程中参考了大量有关著作、教材等,我们尽可能地在参考文献中列示,在此向所有参考文献的作者表示诚挚的谢意!本书在出版全过程中得到了武汉理工大学出版社的大力支持和帮助,在此一并表示诚挚的谢意!

编者

2008. 8. 28

# 目 录

## 认知篇：准备出发 有备无患

第一章 思索——初识职业生涯规划·····	(1)
第一节 职业及其种类·····	(1)
第二节 职业生涯规划与发展·····	(4)
第三节 职业生涯规划理论·····	(11)
思考与训练·····	(18)
第二章 知己——真实自我面面观·····	(22)
第一节 工作价值观·····	(22)
第二节 个性倾向·····	(28)
第三节 工作偏好·····	(36)
思考与训练·····	(43)
第三章 知彼——职业世界面面观·····	(45)
第一节 外部环境与职业选择·····	(45)
第二节 认识工作世界·····	(54)
第三节 了解行业需求·····	(62)
思考与训练·····	(68)

## 实务篇：工欲善其事 必先利其器

第四章 摸索前行——职业生涯规划步骤与方法·····	(71)
第一节 职业生涯规划的主要原则·····	(71)
第二节 职业生涯规划的基本步骤·····	(76)
第三节 职业规划的常用方法·····	(82)
思考与训练·····	(88)
第五章 牛刀初试——职业生涯规划的设计与实施·····	(90)
第一节 职业生涯规划的目标设定·····	(90)
第二节 职业规划的制定·····	(96)
第三节 职业规划的实施与评价·····	(106)
思考与训练·····	(116)

## 创业篇：让我飞得更高——自主创业

第六章 人人都能创业——创业常识	(117)
第一节 自主创业基本知识	(117)
第二节 自主创业的优势与挑战	(126)
第三节 重要的创业特质	(129)
思考与训练	(137)
第七章 思想决定行动——创业素质	(138)
第一节 创业者的基本素质	(138)
第二节 创业意识	(142)
第三节 创业能力	(145)
思考与训练	(157)
第八章 起点决定高度——创业准备	(159)
第一节 创业项目调查	(159)
第二节 创业风险意识	(169)
第三节 创业中的法律知识	(175)
思考与训练	(183)
第九章 行动开创事业——实践	(184)
第一节 制定创业计划书	(184)
第二节 创业团队	(190)
第三节 创业起航	(195)
思考与训练	(201)
附录 1 关于对从事个体经营的下岗失业人员和高校毕业生实行收费优惠政策的通知	(202)
附录 2 创业计划书模板	(204)
附录 3 霍兰德职业性向测验量表	(207)
附录 4 职业索引——职业兴趣代号与其相应的职业对照表	(222)
参考文献	(227)



# 第一章 思索——初识职业生涯规划



### 内容摘要

我们上大学不仅仅是为了工作,还需要实现自我,成就一番事业。然而并非人人都能如愿以偿,如何才能获得好工作,拥有自己的一份职业,获得事业的成功呢?职业生涯规划能为你提供方向与方法。对青年学生来说,职业生涯规划是一种自我教育,更是一种人生准备。如何做好职业生涯规划,首要任务是了解它。

对于与职业紧密联系的工作与事业,它们既有联系也有区别。职业作为社会存在,它是如何产生与发展,又有何特征,如何分类?职业生涯规划是人事业成功的助推器,了解它的含义与内容,对大学生的人生有何意义?职业生涯规划的理论帮助我们了解现象的本质,提供解决问题的方向,并对事物未来的发展做出预测。让我们一起来走近它,揭开它的真面目。

## 第一节 职业及其种类

### 一、工作、职业与事业

**【案例】** 经常有大学生毕业后这样给老师来信:

“老师啊,我学的是人力资源专业,在工作中派不上用场,单位领导不重视这个专业,还是沿用老一套的人事管理方法,一个中学生就能干,我几年的专业白学了!”

或者诉苦:“我学的是商务英语专业,结果单位让我干营销,风马牛不相及啊!不干又不行,现在找工作好难。”

或者相互之间抱怨:“哎,大学学的知识太高深了,社会还没有发展到这一步,英雄无用武之地啊。”或者说:“大学学的东西太理想,和社会脱节”……

#### (一) 什么是工作

上面几位大学毕业生为什么有这种感受,因为他们对“工作”不太理解。什么

是工作？有的说：工作是一有的说：工作是一种生活状态；有的说：种生存方式；工  
 作是生命意义之所在；有的说：工作是自  
 己价值观的体现。可以说，工作包含了  
 诸多智慧、热情、信仰、想象力和创造力。  
 卓有成效和积极主动的人在工作中付出  
 双倍或更多的智慧、热情、信仰、想象力和创造力；而失败者和消极者只是逃避、指  
 责和抱怨。所以，工作就是自己付出努力而要达到的目的，当然包括物质的，也包  
 括精神的。

## （二）什么是职业

当我们问及别人是谁时，通常他们会告诉我们他是一名医生或者老师或者翻  
 译之类。其实他们回答的是职业。《现代汉语词典》对职业的解释是：个人在社会  
 中所从事的作为主要生活来源的工作。随着社会的发展，生产力水平在科学技术的  
 推动下越来越高，社会分工越来越细，职业的类别和内部构成、外部关系也随之  
 越来越丰富，对职业概念的界定和职业内涵的解释也越来越丰富。

现在对职业的解释也各不相同，本书中所说的职业(Occupation)是指人们按  
 照社会分工和客观需要，为维持自己生计，实现社会联系和自我实现而进行的持续  
 的活动方式。

对职业的含义要从三个方面来理解：一必须是通过合法劳动所得；二是有固定  
 的报酬，是满足物质生活和精神享受的来源；三是承担一定的社会分工并得到社会  
 认可。

不管是从事什么样的职业，至少具备三个特征，如表 1-1 所示。

表 1-1 职业的三个特征

社会性	职业是为社会所需要的，是劳动者进行的社会生产劳动。
连续性	也称稳定性，指劳动者连续地从事某种社会工作，或者相对稳定地从事该工 作，才称之为职业。
经济性	指劳动者从事某项职业工作，必定要从中取得经济收入。

## （三）什么是事业

事业是一个人生活的追求，也是一个人  
 生活的目的。事业是你我沟通的桥梁，事业  
 是你我认知的开始。

在上大学期间，我们经常会遇到这  
 样的困惑：我要的是什么？事业，还是爱  
 情？我们通常所说的事业是指与个体本  
 身理想抱负相关的一系列的事情。在将

来的生活工作中,有一番作为,拥有自己的一片领地,这是每个年轻人的梦想。

那究竟什么是事业?《现代汉语词典》的解释是:事业(Enterprise)是指人所从事的,具有一定目标、规模和系统而对社会发展有影响的经常性活动。

#### (四) 工作、职业和事业三者的关系

在生活中,工作、职业和事业三个词的界限通常联系紧密,它们三者可以说是一个递进的关系。

首先是在工作中去培养自己的职业能力,然后再围绕自己的职业去选择工作。工作是一个人职业发展的基本条件。职业又是事业成功的基础,没有职业,事业首先不能成功,但有了职业不一定就有了自己的事业,因为“事业”是需要经营的,而“职业”只需要塑造。“塑造”是循序渐进、不断巩固的量变过程。当一个人把职业当作人生意义的重要部分,并在多数人中凸显出来时,才能称之为事业。

## 二、职业的发展与分类

我们知道,职业是人类社会的生存工具,职业产生初期,种类极少,且发展缓慢。随着社会生产力的发展和科学技术的进步,社会分工越来越细,新的职业不断涌现,职业种类增加的速度也越来

古者立国家,百官具,农工皆有职以事上。古者有四民,有士民,有商民,有农民,有工民。——《春秋·谷梁传》

越快。在原始社会,“居山狩猎、滨水捕鱼”。封建社会初期(商朝),职业与行业是同一术语,只被分为王公(统治者)、士大夫(执行官)、百工(手工匠人)、商旅、农夫、妇功(纺织、编织的妇女),各种加起来不过三四十种。到隋朝行业有 100 多种,宋朝达 200 多种,明朝增至 300 多种,俗称“三百六十行”。新中国成立后至今,各种职业总和已发展到 10000 余种。

据有关资料介绍,在 20 世纪 70 年代,全世界职业种类已超过 42000 种,目前则有更多。那么职业是如何分类的呢?所谓职业分类就是根据在业人员所从事工作的各类社会职业的种类和性质进行的划分。

#### (一) 按职业性质分类

目前,《中华人民共和国职业分类大典》将我国职业归为 8 个大类,66 个中类,413 个小类,1838 个细类(职业),全面系统地反映了我国当前的职业分类情况(表 1-2)。

表 1-2 《中华人民共和国职业分类大典》类目介绍

类 别	中类	小类	细类(职业)
第一大类:国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人	5	16	25
第二大类:专业技术人员	14	115	379
第三大类:办事人员和有关人员	4	12	45
第四大类:商业、服务业人员	8	43	147
第五大类:农、林、牧、渔、水利业生产人员	6	30	121
第六大类:生产、运输设备操作人员及有关人员	27	195	1119
第七大类:军人	1	1	1
第八大类:不便分类的其他从业人员	1	1	1

### (二) 按产业分类

我国的国民经济产业可以分为三种:第一产业是指农业,包括农、林、牧、渔业;第二产业是指工业,包括采矿业、制造业、电力、燃气及水的生产和供应业、建筑业;第三产业是指社会服务业,除第一、第二产业以外的其他行业。

第三产业具体包括为生产和生活服务的部门,为提高科学文化水平和居民素质服务的部门,为管理国家、管理社会服务的部门等三大类。

第一产业是国民经济的基础行业;第二产业是国民经济发展的主导行业,是国家的经济命脉;第三产业是社会服务性行业。三者互相联系,互相作用,对整个行业的健康发展起到至关重要的作用。

## 第二节 职业生涯规划与发展

### 一、对职业生涯规划的认识

戴尔·卡耐基曾经说过:每个人都有渴望成功的欲望。无论是拥有高等学历,还是仅有初中毕业,人人都期望事业成功。俗话说:“上进之心,人皆有之”,这是人的本性。然而,事业的成功,并非人人都能如愿,问题何在呢?如何做才能获得事业成功呢?职业生涯规划为我们提供了一条走向成功的路径。在现今这个信息飞速发展的时代,有人说,机遇是给有准备的人准备的;有人说,计划赶不上变化;有人说,职业生涯规划只是“鬼话”。然而我们走的每一步都是书写自己的历史,如何在将来拥有自己的辉煌人生,对我们即将步入社会的大学生来说,职业生涯规划更是人生旅程中不可缺少的一步。



## 渔夫和商人的故事

有一个美国商人坐在墨西哥海边一个小渔村的码头上，看着一个墨西哥渔夫划着一艘小船靠岸。小船上有好几尾大黄鳍鲑鱼，这个美国商人对墨西哥渔夫能抓这么高档的鱼恭维了一番，还问要多少时间才能抓这么多？墨西哥渔夫说，才一会儿工夫就抓到了。美国人再问，你为什么不多捕鱼持久一点，好多抓一些鱼？

墨西哥渔夫觉得不以为然：这些鱼已经足够我一家人生活所需了。

美国人又问：那么你一天剩下那么多时间都在干什么？

墨西哥渔夫解释：我呀？我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他，我的日子可过得充满又忙碌呢！

美国人不同意，帮他出主意，他说：我是美国哈佛大学企业管理学硕士，我倒是可以帮你忙！你应该每天多花一些时间去抓鱼，到时候你就有钱去买条大一点的船。自然你就可以抓更多鱼，再买更多渔船。然后你就可以拥有一个渔船队。到时候你就不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂。然后你可以自己开一家罐头工厂。如此你就可以控制整个生产、加工处理和销售。然后你可以离开这个小渔村，搬到墨西哥城，再搬到洛杉矶，最后到纽约。在那经营你不断扩充的企业。

墨西哥渔夫问：这又需花多少时间呢？美国人回答：十五到二十年。墨西哥渔夫问：然后呢？

美国人大笑着说：然后你就可以在家当皇帝啦！时机一到，你就可以宣布股票上市，把你的公司股份卖给其他投资人。到时候你就发啦！你可以几亿几亿地赚！

然后呢？美国人说：到那个时候你就可以退休啦！你可以搬到海边的小渔村去住。每天睡到自然醒，出海随便抓几条鱼，跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时，晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他？！

墨西哥渔夫疑惑地说：我现在不就是这样了吗？

### （一）职业生涯概述

“生涯”是我们在日常生活中运用得较广泛的一个字眼。比如：学习生涯、革命生涯、军旅生涯、教书生涯等。在西方，“生涯”的本义是指战车，引申为人生发展道路，还蕴含着竞争、竞赛的意思。在《现代汉语词典》中，“生”是指活着的意思，“涯”泛指边际。一般认为，生涯就是指人的一生。在人的一生中，其生物特性、心理特性和社会特性都要经历无数的发展变化，这些变化的背景又牵涉许多相关因素。

那么什么是职业生涯呢？

以萨柏(Super)为代表的美国心理学家的广义论认为,职业生涯包括个人一生中的各种职业和生活角色。按萨柏的定义,职业生涯包括人生自青春期至退休所有有酬或无酬职位的综合,还包括除了职位之外与工作有关的各种角色。以霍尔(Hall)为代表的狭义论认为,职业生涯是指一个人终其一生,伴随与工作或职业有关的经验和活动。霍尔的定义更强调一般意义上的职业。

一般来说,职业生涯是指与个人终身所从事的工作或职业等有关的活动的过程。职业生涯作为个体最重要的人生过程,它由时间、范围和深度构成。时间是指个人的年龄或生命的时程,又可细分为成长、试探、建立、维持、衰退等时期;范围是指个人一生所扮演不同角色的数量;深度是指对一种角色投入的程度。

具体而言,职业生涯可分为两种类型:一种是传统性职业生涯,指一个人的职业生涯中,他们的职业可能是稳定的。比如一位大学教师,他的职业生涯初期是助教,然后是讲师,随着专业知识的深厚和教学经验的丰富,又晋升为副教授,由于科研时间的深入和研究成果的突出,再晋升为教授。另一种是易变性的职业生涯。比如另外一位大学教师,他首先从事的是教学工作,后来又改做行政管理工作,再后来又可能因某些原因而辞职转行做其他工作等。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,大部分人平均职业生涯用的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,因此,职业生涯对我们来说意义重大。

## (二) 职业生涯规划的含义及特征

在校的青年大学生,从幼时进校求学至今,一直是“学生”的身份,没有离开过学校。严格说,还不是一个真正意义上的社会成员,充其量只是个“准社会成员”。当我们步入职场时,经常会听到这样的话:“我学的是计算机专业,希望能从事平面设计一类的工作。但很多时候,我又总举棋不定,总觉得再多看几家,会有更好的选择。”“我费了九牛二虎之力终于应聘成功了,可试用了几个月后发现,对每天做的工作我实在提不起兴趣。”“学了工商管理专业,感觉自己好像是什么都能做,又像是什么都不能做。真不知道该往哪个方向发展!”如此种种,其实都是典型的缺乏职业生涯规划的表现。从描述中我们也很容易看出他们的困惑对个人发展的影响。所以我们需要给自己的职业生涯做规划。那么,什么是职业生涯规划呢?

职业生涯规划学说起始于20世纪60年代,并于20世纪90年代中期从欧美国家传入中国。作为西方人力资源管理理论的重要内容之一,职业生涯规划已经在各大企业引起了广泛的重视,并逐步被引入到高等院校和高等教育中。在美国,几乎所有的大学生都会在专家的帮助下进行职业生涯规划。

职业生涯规划,简称职业规划,也可叫职业生涯设计,是指个人和组织相结合,

在对个人职业生涯的主、客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析 & 权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做行之有效的安排。

良好的职业生涯规划具备以下特性:

(1) 可行性。规划要有事实依据,从个人的能力、兴趣爱好出发,结合个体自身的实际情况,而不是美好的幻想或不着边际的梦想,否则将会贻误良机。

(2) 适时性。规划是预测未来的行动,确定将来的目标,因此各项主要活动何时实施、何时完成,都应有时间和时序上的妥善安排,以作为检查行动的依据。

(3) 适应性。规划未来的职业生涯目标,牵涉到多种可变因素,因此,规划应有灵活性,以增强其适应性。

(4) 持续性。人生具有阶段性和连续性,规划是为了避免出现断层,保证每个发展阶段衔接连贯。

### (三) 职业生涯规划的内容

#### 1. 自我知识的了解

一个人最了解的是自己,包括兴趣、性格、价值观、能力和心理特征等;包括自己的生活方式、学习方式和休闲方式等。因为每个人每时每刻都在进行自我探索、自我评定和心理测验等。如果一个人自我的一系列问题还不清楚,只能说明这个人还不成熟。大学生应该成熟,也应该了解自己。

#### 2. 职业知识的了解

首先是对社会职业状况的了解,包括产业结构、行业结构与分类、职业结构和分类、社会职业的发展趋势、职业流动的特点与规律等;还包括不同职业的性质、特点、任务、工作环境和资格要求等。

其次是对教育培训信息的了解。个人为了获得适应某种特殊职业要求的职业资格,需要接受哪些教育与培训,怎样对各种教育、培训机构进行评价、选择,怎样对自己的胜任情况进行评估,需要从哪方面去提升自己。这些都是职业知识的重要组成部分。

#### 3. 职业生涯目标

大学生应根据自己的性格及兴趣爱好来制定科学的职业生涯目标。该目标分为短期、中期以及长期目标。短期目标表现为每月、每周、每日的行程安排及作息安排;中期目标一般为1至3年,表现为在短期目标实施的基础上,为达到自己的中期目标而制定的1至3年内的规划;长期目标一般为5年以上,表现为在中、短期目标实施的基础上,为实现自己人生的终极目标而制定的战略性的长期职业生涯规划(表1-3)。

表 1-3 职业生涯规划目标

类 型	定义及任务
人生规划	整个职业生涯的规划,包括从求学阶段的学业规划到退休之后的生活规划,以及设定整个人生的发展目标。如规划成为一个有数亿资产的公司董事
长期职业生涯规划	5~10年的规划,主要设定较长远的目标。如规划30岁时成为一家中型公司的部门经理,规划40岁时成为一家大型公司的副总经理等
中期职业生涯规划	一般为2~5年内的目标与任务。如规划到不同业务部门做经理,规划从大型公司部门经理到小公司做总经理等
短期职业生涯规划	一般为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。如对专业知识的学习、2年内掌握哪些业务知识等

所以建议同学们从现在起就从制定短期目标着手,设立一个“金字塔”型的职业生涯规划,“塔顶”是你的人生终极目标,而“塔身”及“塔底”则是为了实现这个终极目标而设立的中、短期目标和实现步骤。这样,你将拥有一个美好的未来。

从组织职业生涯规划的角度来说,职业生涯规划的目标是留住人才,满足人才的需求。可以充分发挥员工的才华与潜能,最大限度地调动企业员工的工作积极性。我们将在第三章第二节从企业组织角度介绍相关内容。

## 二、职业生涯规划对高职学生人生发展的意义

大学生在上高中时,只有考取大学的目标,而没有职业生涯规划的概念。那时他们总是按照老师的要求过着“三点一线”的校园生活,在高考后选择专业时比较随意或听从父母的安排,进了大学就后悔当初的选择,才觉得自己所学的专业不适合自己。

高职生从跨入校门开始就应该确立自己未来的职业生涯目标,时刻关注职业内涵的发展与变化,了解社会对职业的需求,参照社会对人才的素质要求,不断修订自己的职业生涯规划内容,调整自己的发展目标,在动态和多样性中实现发展目标。简单地讲,高职生职业生涯规划的意义主要有以下几点:

### (一) 帮助高职生制订行动计划,确定职业发展目标

职业生涯规划有助于帮助自己找出特点、优势,帮助自己正确地认识自己、分析自己、了解自己,估计自己的能力、智慧和性格特征,从而明确职业发展目标,并制订行动计划,使自己的才能得到充分发挥,以实现职业发展目标。高职生对职业的认识不明确,不清楚如何为将来做准备,目标过于粗糙,制定具体的大学生职业生涯规划有助于为将来的工作打好基础。



## （二）激发高职生的学习热情，改变思维方式和工作观念

在现在高职院校的学生中，有些同学学习积极性不高与对将来所从事的职业自我期待过高的矛盾日益显现。对社会认识过于主观化、理想化，有些高职生甚至等待父母为其安排，抱着走一步；看一步的想法，缺乏学习的积极性。对许多高职生来说，职业生涯规划越具体细致，实现规划带给高职生的成就感就越强。制订和实现规划就像一场比赛，随着时间推移，你一步一步地实现规划，无形中使思维方式得到开发与运用，对工作的观念也从生存的需要过渡到自我实现的需要，实现真正从内在方面激励自己的成才欲望和成才行为。

## （三）有助于高职生抓住大学生活的重点，树立职业生涯规划意识

制订职业生涯规划对高职生的一个最大好处是清楚大学阶段的重点，在高职院校，有些学生在恋爱、网络、结交朋友等方面占用了太多时间与精力，从而忽视了在大学我需要做什么，什么是最重要的。因此，通过良好职业生涯规划，能使我们紧紧抓住工作的重点，有计划、有目的地进行学习，从不同的方面鞭策自己，逐渐形成较明确的职业意向，并提升自己的生涯自主意识和责任，为今后的事业发展做好全面长远的打算。

## （四）引导个人发挥潜能，增强个人实力

一份行之有效的职业生涯规划将会：① 引导你正确认识自身的个性特质、现有的和潜在的资源优势，帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；② 引导你对自己的优势与劣势进行对比分析；③ 使你树立明确的职业发展目标与职业理想；④ 引导你评估个人目标与现实之间的差距；⑤ 引导你前瞻与实际相结合的职业定位，搜索或发现新的、有潜力的职业机会；⑥ 使你学会如何运用科学的方法，采取可行的步骤与措施，不断增强你的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

对高职生而言，重要的是职业技能和实际动手能力的培养，而不是在理论研究上下工夫，因此高职生需要有更多的实习实训时间，注重实际操作能力，在动手的基础上再动脑，培养创新能力，从而增强实力。职业生涯规划最终目标就是实现个人职业生涯的成功，帮助你集中精力，全神贯注于自己有优势并且会有高回报的方面，这样有助于你发挥尽可能大的潜力。

## （五）提升应对竞争的能力，为将来职业成功做好准备

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，尤其是我国加入 WTO 后。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地，就必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。

不少高职生存在就业的侥幸心理，幻想完全依靠机会和运气。世界如此复杂，何必强求对它的理解？随遇而安反倒更好。这是一种错误的观念。实际上未雨绸