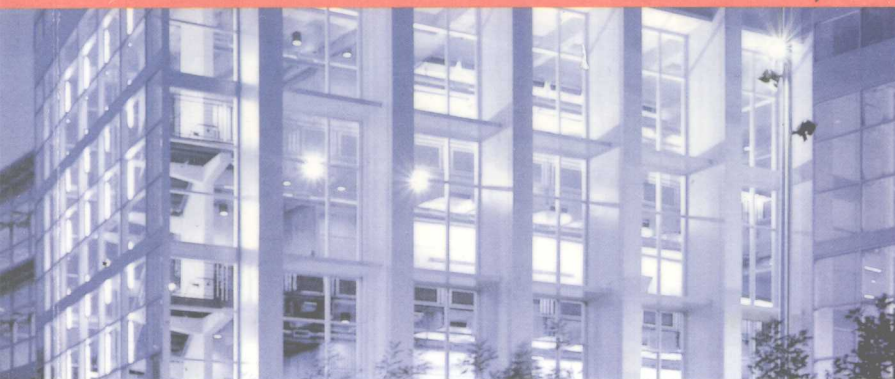




全国高职高专教育
『十一五』规划教材

曹广辉 主编

职业生涯规划 与择业 (第2版)



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

全国高职高专教育“十一五”规划教材

职业生涯规划与择业

(第2版)

曹广辉 主编

鲍远涌 闫智敏 董文志 孙红伟 副主编

高等教育出版社

内容摘要

本书不仅帮助大学生掌握求职择业技巧,更重要的是帮助他们树立全新的职业生涯发展观。本书以职业生涯发展为主线,引导大学生认识自我,认识社会,准确定位和规划自己的职业生涯方向,帮助大学生立足所学专业,选择能发挥自身个性优势和潜能的职位,减少就业的盲目性及由此带来的人生损失。全书共十一章,内容包括职业生涯从这里起步;职业分类与职业制度;透视自我与职业定向;环境分析与职业定位;目标、方向与路线选择;规划方法与实施策略;职业生涯素质开发;理智择业与求职;成功面试与签约;创业生涯准备等。

本书可作为进行应用性、技能型人才培养的各类教育院校开设的“职业生涯规划”课程的教材,也可作为青年同志职业生涯规划参考书。

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划与择业/曹广辉主编.—2版.—北京:高等教育出版社,2008.8

ISBN 978-7-04-024536-3

I. 职… II. 曹… 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120046号

策划编辑 周先海 责任编辑 刘怀恩 封面设计 张申申 版式设计 王艳红
责任校对 王效珍 责任印制 尤 静

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 100120
总 机 010-58581000
经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京四季青印刷厂

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>

开 本 787×1092 1/16
印 张 12.75
字 数 300 000

版 次 2005年6月第1版
2008年8月第2版
印 次 2008年8月第1次印刷
定 价 19.70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 24536-00

一些发达国家,由学校承担的系统的生涯辅导和职业教育是从中、小学开始的,在进入高校之前,学生已经很清楚自己要成为什么样的人,要从事什么样的职业,为实现这样的人生目标需要怎样安排自己的学习生活。而我国传统的教育体系中根本没有生涯规划与辅导的内容,但时代却把大学生就业推进了市场经济的“海洋”,可谓“大风泱泱兮大潮滂滂”!面对狂风巨浪的市场海洋,有人说生涯设计是徒劳,计划赶不上变化。我们认为:生涯设计正如航行远洋,必须设定目标,才能不被莫测的风浪迷失方向,只要把握好自己手中的舵,又何惧风浪?为了帮助大学生更好地准备人生,需要赶快补上以学校为主渠道的生涯规划与辅导课,以使他们在走向职业生活之前,从观念、心态、知识、技能等方面做好应对职业挑战的全面准备。书中提出的一些基本原理、原则、观念以及给出的思路和方法,可以让他们明确目标,少走弯路。

现实中,大学生自身职业规划的盲点,导致了个别人择业的盲目和生涯的挫折。如何对待人生,还是那句老话,当我们回首往事的时候,不因虚度年华而悔恨。谁也无法拥有比别人多的时间,唯一可以做的就是不浪费自己的时间,它的前提条件是尽量保证人生每一个选择的正确。一个错误的选择可能使你“南辕北辙”,我们无法承担这样的损失,因为人生的旅途是不可逆的。职业发展是个动态且非线性的过程,它是社会、组织和个人综合作用的结果。而在这个过程中,个人起着非常重要的作用,个人职业发展规划应该是对这个过程方向的有效调控。我们身边不乏这样的例子:毕业后,基本相同的条件,选择上的一点差别,导致了完全不同的结果;工作过程中,为追求理想工作而频繁“跳槽”,使个人发展受到了限制;盲目地“充电”和一味地追求证书,使经济和时间上的付出与得到的回报不成比例。我们需要客观地面对现实,认真规划职业发展,只有当我们的选择和决策能充分体现自身价值并被市场认可时,我们才有机会成功。人,放对了地方是天才,放错了地方可能是庸才。规划自身,发展和完善自身,是对自己、对企业和社会的一种责任。

随着我国大学教育由“精英教育”向“大众化教育”转变,大学生们过去那种“天之骄子”的从容和优越已不复存在,面对严峻的就业压力,掩饰不住“焦子”的心态。他们带着中学升学教育造就的素质,带着父母们“学而优则仕”的愿望,把考大学作为最终目标,经过十多年的寒窗苦读,踏进了大学,他们对角色定位的认同不免有些偏颇,他们目标茫然,择业焦灼。这种压力从整个社会的发展来讲或许是一种进步,但对大学生们来说无疑是一种挑战。如何面对即将步入的现实社会,如何在竞争压力下走向成功,这是每一位学子都面临的共同课题。努力的方向只能是:认识自己,认识社会,把握自己,完善自己,超越自己!这是贯穿本书的主旨所在。

为了解决大学生在择业中的心理困惑,更好地引导大学生的生涯发展与择业,本书第一

版自 2005 年出版以来,多次重印,得到了院校师生的普遍好评,并在使用过程中提出了非常好的完善本教材的宝贵意见。根据大家的意见和对职业生涯规划理论的深入理解,在实践的基础上对本书进行了结构调整和完善。本书附有案例以及大量的练习和思考题,这些内容不仅可以帮助大学生掌握求职择业技巧,更重要的是帮助大学生树立全新的职业生涯规划与职业生涯发展观。

参加本书编写的人员都是长期工作在学生就业指导和企业工作第一线的同志,我们本着教育工作者特有的责任感,凭着对大学生就业心理和社会的熟悉了解,群策群力,向大家奉献出了这些总结性的经验。本书为方便不同专业的学生学习和教师授课,相关章节为任课教师留有创造性发挥的空间。

本书编写得到了多方面的支持,广泛吸取了各家之长,参考书目在书后列出,在此表示衷心的感谢。

编者

2008 年 7 月

目 录

第一章 职业生涯从这里起步 1

第一节 职业生涯是人生的
主要内容 1

第二节 职业生涯规划是时
代的需要 5

第三节 职业生涯规划从现
在起步 10

练习与思考 16

相关链接:职业生涯规划理论
的发展沿革 17

第二章 职业分类与职业制度 20

第一节 职业与专业 20

第二节 职业分类与职业选择 23

第三节 用人单位与职业制度 27

练习与思考 34

相关链接:职业资格证书制度与
职业 35

第三章 透视自我与职业定向 36

第一节 自我评估方法 36

第二节 性格与职业 40

第三节 职业性向与职业锚 47

练习与思考 51

相关链接:马斯洛的高峰体验观 52

第四章 环境分析与职业定位 54

第一节 社会环境与职业 54

第二节 组织环境与职业发展 58

第三节 综合分析与职业定位 62

练习与思考 63

相关链接:21 世纪的职业模式与
特点 64

第五章 职业生涯目标与路线选择 66

第一节 职业生涯目标定位 66

第二节 职业生涯目标分解与
组合 69

第三节 职业生涯路线的选择 73

练习与思考 79

相关链接:明确目标的优点 80

第六章 规划方法与实施策略 81

第一节 职业生涯规划的特征
与定位 81

第二节 职业生涯规划的原则
与步骤 85

第三节 职业生涯实现途径 88

练习与思考 92

相关链接:某大学生的职业生涯
规划书 94

第七章 职业素质开发 99

第一节 职业素质的内容 99

第二节 职业意识的形成 102

第三节 职业能力开发 108

练习与思考 116

相关链接:基本素质与现代社会
学习观 116

第八章 理智择业与求职 119

第一节 求职准备 119

第二节 制作求职简历 125

第三节 求职媒介的使用 127

练习与思考 133

相关链接:大学生经营自我的
策略 134

第九章 成功面试与签约 137

第一节 面试内容与应对 137

第二节 面试准备策略 141

第三节 成功签约 146

练习与思考 150

相关链接:面试心得与就业忠告 ... 151

第十章 创业生涯准备 153

第一节 创业的时代特征 153

第二节 创业者素质准备 157

第三节 创业程序 162

练习与思考 168

相关链接:陈安之超速创业

36 法 168

第十一章 适应职业角色 170

第一节 完成角色转换 170

第二节 构建社会资本 173

第三节 迈好生涯每一步 178

练习与思考 182

相关链接:自我激励二十法 182

附录 185

附录一:关于人事代理制 185

附录二:订立劳动合同的相
关内容 186附录三:部分知名企业选人
标准 188附录四:高职高专学生深造
途径 190附录五:部分大学生求职就
业网站 192**参考文献 194**

1

第一章 职业生涯从这里起步



在人生的花季,同学们怀着对未来职业生活的憧憬,迈进了为之奋斗的大学校门。面对职业生涯的起点,最要紧的是找准方向。正如李大钊先生指出:“青年呵!你们临开始活动之前,应该定定方向。譬如航海远行的人,必先定一个目的地,中途的指针,只有指着这个方向走,才能有达到目的地的一天。若是方向不定,随风飘转,恐永无达到的日子。”^①获得成功是青年人孜孜以求的目的,而职业生涯是人生成功的航船。即将驶向市场经济海洋的人生之舟,我们应标方向、识水性、懂操舟,科学规划人生,实现人生价值,提升生命品质。

第一节 职业生涯是人生的主要内容

►► 一、职业生涯的内涵与特性

(一) 职业生涯的内涵

生涯,英文是“Career”,“生”即“活着”,“涯”即为“边界”,广义上理解,“生”,自然是与一个人的生命相联系;“涯”,则有边际的含义。职业生涯在这里包含有人生发展的历程和人生历程中所扮演的职业角色,有人生经历、生活道路和职业、专业、事业的含义。我们讨论的是职业生涯与人生的关系。

目前,对职业生涯的含义还没有统一的认识,不同国家的学者从不同角度,赋予职业生涯以不同的内涵:

麦克·法兰德(Mc Farland)指出:职业生涯是指一个人依据理想的长期目标,所形成的一系列工作选择,以及相关的教育或训练活动,是有计划的职业发展历程。

霍尔(Hall)则主张职业生涯只包括一个人一生中与其职业相关的活动和经验。按照这个定义,职业生涯起始于任职前的职业学习和培训,终止于退休。

韦伯斯特(Webster)主张生涯指个人一生职业、社会与人际关系的总称,即个人终身发展的历程。

尽管不同学者对职业生涯有不同的认识,但作为一种客观存在,职业生涯的基本含义,应该包括以下内容:

(1) 职业生涯是个体的概念,是指个体的行为经历,是以满足需求为目标的工作经历和内心体验,而且还包括个人对职业生涯发展的见解和期望,具有浓厚的个人色彩。

^① 李大钊.李大钊文集(上).北京:人民出版社,1984:663

(2) 职业生涯是个职业的概念,是指一个人一生之中的职业经历或历程。一个人的终生职业经历是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础的;以工作内容的确定和变化,工作业绩的评价,工资待遇、职称、职务的变化为标志的职业历程。

(3) 职业生涯是个时间的概念,一般是指从职业学习和训练到职业生活完全结束。职业生涯周期从任职前的教育培训,到寻求职业、职业转换、晋升,到完全脱离职业活动,占据了人生大部分时间。

(4) 职业生涯是个发展和动态的概念,蕴涵着个人具体职业内容和职位的发展变化。他可能遵循传统,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、职业或行业,职业生涯是一个发展的概念。

综上所述,我们认为职业生涯是人生自青春期至退休之后,一连串有酬或无酬的职位,除了职位之外,还包括任何与工作有关的角色,如副业、家庭和公民的角色等。职业生涯应该是职业生活中各种事件的演进方向与历程,统合了个人一生中各种职业与生活的角色,是由此表现出个人独特的自我发展组型。

这个定义看似深奥复杂,但只要细细体会,还是能够把握住职业生涯的内涵。生涯不仅仅局限于“工作”或“职业”,还包含了个人的“生活风格”,即包涵了一个人在其一生中从事的所有活动。

(二) 职业生涯的特性

从总体上看,人的职业生涯具有以下特性:

(1) 独特性。每个人都有自己的职业条件,有自己的职业理想,有自己的职业选择,有为实现自己的职业理想所作的种种努力,从而有着与别人相区别的、独特的生涯历程。

(2) 动态性。每一个人的职业生涯,都是一种发展、演进的动态过程。就整体而言,职业生涯是一个具有一定逻辑性的过程。

(3) 阶段性。每个人的职业生涯发展过程,都有着不同的阶段,可以分为不同的时期。人在不同的生涯阶段有着不同的目标和任务。

(4) 终生性。每个人的职业生涯作为一种动态发展的历程,是根据个人在不同阶段的企求而不断蜕变与成长,直至终生。

(5) 整合性。由于个人所从事的工作或职业,往往会决定他的生活状态,而且职业与生活两者之间又很难区别,因此,职业生涯应具有整合性,涵盖人生整体发展的各个层面,而非仅仅局限于工作或职位。

(6) 互动性。人的职业生涯是个人与他人、个人与环境、个人与社会互动的结果。

►► 二、职业生涯规划是人生的主要内容

人的一生,人的生命价值,一定意义上就在于他或她职业生涯方面的成功或成就。当一个人年老垂暮的时候,令他(或她)欣慰的,主要是他(或她)几十年职业活动的成果、成功与成就。从历史的角度看,一个人之所以流芳百世,也往往是由于他(或她)在职业生涯方面的成功,为社会、为后人留下了宝贵的物质财富或精神遗产。

（一）职业生涯规划是人生的主要内容

在一个人有限的生命中,职业生涯规划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用的时间,占可利用社会活动时间的71%~92%。职业生涯规划伴随了我们的大半生,甚至更长远。职业生涯规划是人的全面发展的重要手段,而我们追求成功的职业生涯规划,最终是要获得个人的全面发展,拥有成功的完美人生。

（二）职业生涯规划是满足人生需求的重要手段

我们的大部分人生需求都要通过职业生涯规划来满足,是个人生命中投入时间、精力最多的人生组成部分。职业生涯规划使我们体验到爱与被爱的幸福、受人尊敬、享受美和成就感的快乐。素质愈高,精神需求愈高,对职业生涯规划发展的期望也就愈大。

（三）职业生涯规划促进人的全面发展

现代人追求全面发展。随着生活水平和教育程度的提高,人们的自我意识逐渐增强。年轻人更是渴望拥有健康、知识、能力、良好的人际关系,在渴望事业上有所建树的同时,享有幸福和谐的家庭生活和丰富多彩的休闲时光。职业生涯规划是实现个人全面发展的载体。

（四）职业生涯规划是实现人生价值的主要形式

价值是客体对主体的有用性,物是通过对社会和人的有用性来表现其价值,人是通过为社会创造物质财富或精神财富来表现和证明自己的价值。每个人都想活得有价值,人生价值的主要形式有:

1. 社会价值

人的社会价值是个人对社会需求的满足。一个人对社会的贡献越大,他的人生价值就越高。一个对社会没有贡献的人就是对社会没有价值的人。一个人的人生有价值,即指人作为价值客体能满足他人、集体和社会的需要,对他人、集体和社会有一定的积极作用。一个人的精神财富越多,提升自我价值的机会就越多。

2. 自我价值

人生价值体系中除了社会价值,还有自我价值。自我价值是个人对自身需求的满足。个人通过努力,满足自身的生理、物质和精神方面的需求,即自我贡献和自我尊重。如果一个人奋斗一生,对社会卓有贡献,却不能满足自己和家庭的物质生活、精神生活的需求,也会懊悔不及。

3. 人格价值

人格价值是指社会对个人需求的满足,特指作为人的权利、地位和尊严。人格价值是彰显社会文明和提升个人精神境界的主要表现。在中国这个曾经有过几千年封建历史的国家里,人们容易崇尚官位、显赫出身。作为人人都应享有的权利和尊严的人格价值却常常被忽视。一个社会是尊重其人格还是崇拜其地位、权力,将反映社会的文明程度。人格价值追求人人平等,在实现人格价值的过程中也促进了社会文明的发展。人格价值和社会价值是统一的整体,缺少任何一方面都不是完整的人生价值。

►► 三、职业生涯规划是成功的载体

不同的人对成功有着不同的理解,但成功的内涵是普遍而永恒的。成功并不是表面的现象,而是一种内在的感受,它显露于外的只是形式。真正意义上的成功,应该是内在心理

和外在形式上的有机统一。成功是一个系统工程,既需要自我价值观的提升,也需要洞明世事的睿智和策略。职业生涯是成功的永恒载体。

(一) 成功是达到预定的目标

“成功”对个人来说,实际上就是一个人设定了某种发展方向和目标,在经过一定的努力之后达到了自己预想的目标。

还应当强调,人的目标,是基于不同价值取向的,有的人追求权势;有的人追求利益;有的人谋求为社会做奉献……同样是达到目标,不同的人对成功有着不同的感受。

从成功的终极意义上看,它具有的是目标层次的内涵,而不是手段方面的一些局部的、片面的结果。目标的价值取向是判断成功的根本。可以说,高尚的目标有着真实、永恒的意义。

(二) 成功是得到外部的认同

成功,不是一个人自我评价的内容,而是以社会评价结果为特征。一般来说,人们在从事某项活动后的成功,要体现在各种具体的结果上,如成绩、获奖、知名度、职位、创造发明等。这些结果,都是按照社会标准给予的,要被人们所认同,是人在特定的社会环境以及组织环境中获得的结果。

(三) 成功是满足高层次的心理需要

就成功者的心理来说,成功既得到了社会的赞同又达到了个人的目标,满足了“自我实现”的需要。充分发挥个人才能,是一般人的自然心态,也是人的一种需求。在发挥才能的过程中,能够在一定程度上满足这种需求,而取得成功就更能满足实现自我的需求。

(四) 成功的核心是职业生涯成功

成功,从其终极意义上看,就是人生的顺利、人生的成功、人生的圆满。人生的两个最大的主题,一个是家庭,一个是事业。在事业方面的成功比在家庭方面的成功更加引人关注。事业的成功,实际上就是求职的成功和整个职业生涯的出色表现。因此可以说,成功的核心就是职业生涯的成功。

(五) 获得职业生涯成功的三要素

目标。目标是走向成功的动力,即要确定人生总目标,又要有达到总目标的阶段性具体目标。人生的意义在于目标的追求与实现,人生就是一个不断打破现状、追求自我超越的过程。一个人的职业生涯尤其如此,必须瞄准目标,步步为营。

信心。要想成功,首先要一心想成为成功者,明白人生掌握在自己手中,有坚定的意识和信念,这是成功的先决条件。

行动。行动是获得成功的关键,如果不付诸行动,其他都是空谈。行动就要积极主动,坚持不懈,保持旺盛激情,脚踏实地采取可行步骤去发现,去把握,去争取,去创造;行动就应适应环境与形势,不断创新,面对不可改变的大环境,可以不为其左右,不断调整自己的想法与活动,适应环境要求与变化,继续个人职业生涯的发展,也可以调整自己周围的小环境,变不利为有利;行动就要善于创造机遇、挖掘机遇、努力把握机遇;行动要有超前的战略眼光,有时你比别人早行动一步,就占了主动;行动要善于利用时间,作好时间管理,这对于职业生涯成功非常重要。

表 1-1 为评价职业是否成功的体系。

表 1-1 职业生涯成功评价体系^①

评价方式	评价者	评价内容	评价标准
自我评价	本人	1. 自己的才能是否充分施展 2. 对自己在企业、社会进步中所做的贡献是否满意 3. 对自己在职务、工资待遇等方面的变化是否满意 4. 对处理职业生涯发展与其他人生活动的关系的结果是否满意	根据个人的价值观念及个人的知识、水平、能力
家庭评价	父母、配偶、子女等	1. 是否能够理解和肯定 2. 是否能够给予支持和帮助	根据家庭文化
企业评价	上级、平级、下级	1. 是否有下级、平级同事的赞赏 2. 是否有上级的肯定和表彰 3. 是否有职务的晋升或相同职务责任、权利范围的扩大 4. 是否有工资待遇的提高	根据企业文化及总体经营结果
社会评价	社会舆论 社会组织	1. 是否有社会舆论的支持和好评 2. 是否有社会组织的承认和奖励	根据社会文明程度和历史进程

第二节 职业生涯规划是时代的需要

►► 一、职业生涯规划的概念与意义

(一) 职业生涯规划的概念

职业生涯规划指的是一个人对其一生中所承担职务的相继历程的预期和计划,这个计划包括一个人的学习与成长目标,以及对一项职业和组织的生产性贡献和成就期望。个体的职业生涯规划并不是一个单纯的概念,它和个体所处的家庭以及社会存在密切联系。并且要根据实际条件具体安排。虽然是规划,因为未来的不确定性,也不是一成不变的,职业生涯规划也需要具有适当的变通性。同时职业生涯规划也是个体的人生规划的主体部分。简单讲职业生涯规划就是:你打算选择什么样的行业,什么样的职业,什么样的组织,想达到什么样的成就,想过一种什么样的生活,如何通过你的学习与工作达到你的目标。

(二) 职业规划、职业生涯规划与生涯规划

很多大学生把职业规划和职业生涯规划与生涯规划相混淆,认为职业规划就是职业生涯规划。其实不然,文字上的不同已经明确了其不同的含义。

1. 职业规划,就是通过规划的手段来找到适合自己的职业的过程。找到适合自己的职业是职业规划的核心内容,这个适合就是在分析自我的基础上综合考虑外在环境的情况下做出的判断,实现“人-职”匹配的过程。大学生通过分析自身因素,分析行业、职业、企业、

^① 程社明. 你的职业——职业生涯开发与管理. 北京:北京改革出版社,1999:105

职位等外在因素,落实职业岗位。从寻找适合职业的角度上说,把职业规划称为规划职业更容易理解其内涵。

2. 职业生涯规划,简单地说就是规划你从开始工作到退休的整个职业历程。职业生涯规划包括职业规划,自我规划,环境规划,组织规划等。规划职业生涯的目的就是争取人生最大收益,达到少走弯路,不走错路,避免走回头路的职业探索与奋斗历程,通过选择走最佳的路径来实现职业理想。其实,职业生涯规划的重要意义在于,一是可以最快最佳的实现职业理想,从而实现职业上的自我价值;二是职业理想的实现可以促进个体生涯其他理想的实现。所以在一定程度上可以说,职业生涯规划就是为了实现职业上的成功来推动人生其他的理想的实现。职业生涯对人的生涯影响是最大的,我们通常判断一个人的普遍标准就是这个人是做什么工作的,工作做到了什么程度。

3. 生涯规划,就是你人生从生到死的规划。这个过程中就会包括你的职业生涯规划、家庭生涯规划、社会生涯规划、生活生涯规划、休闲生涯规划等。

三者之间的关系用数学上的集合概念来说就是:职业规划包含于职业生涯规划,职业生涯规划包含于生涯规划。

(三) 职业生涯规划的意义

我们生活在市场经济这一变革的时代。不仅公司在变革,社会在变革,每个人也在不断地进行自我变革。对个人来说,这种自我变革的重要手段就是职业生涯规划,只有善于对自己所从事的职业进行自我规划的人,才能有正确的前进方向和有效的行动措施,才能充分发挥自我管理的主动性,充分开发自身的潜能。可以说,你的职业生涯决定着你的命运。人无远虑,必有近忧,为此,做好职业生涯规划对每个人来说都是非常重要的。

具体来说,职业生涯规划通常建立在个体的人生规划上,因此,做好职业生涯规划将个人生活、事业与家庭联系起来,让生活充实而有条理。做好职业生涯规划,可以分析自我,以已有的成就为基础,准确定位职业方向,确立人生的目标,制定奋斗的策略。通过职业生涯规划,可以更好地安排自己的职业生涯,塑造完善充实的自我;个人可以准确评价个人特点和强项,在职业竞争中发挥个人优势,发现新的职业机遇;通过自我评估,可以了解个人目标和现状的差距,提供前进的动力,增强职业竞争力,不断使个人价值增值。

阅读案例

职业生涯规划对人生的影响

哈佛大学曾对一群智力、学历、环境等客观条件都差不多的年轻人做过一个长达 25 年的跟踪调查,调查内容为职业目标对人生的影响,结果发现:

27% 的人,没有目标;

60% 的人,目标模糊;

10% 的人,有清晰但比较短期的目标;

3% 的人,有清晰且长期的目标。

25 年后,这些调查对象的生活状况如下:

3% 有清晰且长远目标的人,25 年来几乎都不曾更改过自己的人生目标,并为实现目标做着

不懈的努力。25年后,他们几乎都成了社会各界顶尖的成功人士,其中不乏白手创业者、行业领袖等,成为社会精英。

10%有清晰短期目标者,大都生活在社会的中上层。他们的共同特征是:那些短期目标不断得以实现,生活水平稳步提升,成为各行各业不可或缺的专业人士。

60%目标模糊的人,几乎都生活在社会的中下层面;能安稳的工作与生活,但都没有什么特别的成绩。

27%没有目标的人,几乎生活在社会的最低层,生活状况很不如意,经常处于失业状态,并且时常抱怨他人、社会、世界。

调查者因此得出结论:目标对人生有巨大的导向作用。成功,在一开始仅仅是一种选择,但你选择什么样的目标,就会有怎样的人生。

职业生涯规划的意义是:以已有的成就为基础,将个人、事业、家庭联系起来,确立人生的方向,谋划奋斗的策略;准确评估个人的特点和强项,重新认识自身的价值并使其增值,突破并塑造清新的自我;评估个人目标和现状的差距,准确定位职业方向;发现新的职业机遇,增强职业竞争力。使自己明确“我到底想干什么?我到底能干什么?我到底为什么干?”具体地说,职业生涯规划对个人有以下作用:

1. 帮助个人确定职业发展方向和目标

在职业生涯发展的道路上,重要的不是现在所处的位置,而是迈出下一步的方向。当你处在成功的巅峰,如果搞错方向,多走一步就是万丈深渊;当你处在失败的谷底,如果找对方向,每走一步都有无限希望。职业生涯规划的重要内容之一,是对个人进行分析、通过分析,认识自己,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;获取工作机会的信息。通过这些分析,我们确定符合自己兴趣与特长的职业生涯路线,正确设计自己的职业发展目标,并制定行动计划,使自己的才能得到充分发挥,使自己得到恰当的发展,以实现职业发展目标。职业生涯规划就是确定自己的职业方向与目标,只有方向没有目标如同踢球只知进攻不看球门,只看目标不看方向可能将球射进自家球门。

2. 激发个人努力工作

职业生涯规划是努力工作的依据,也是对你的鞭策。规划给了你一个看得见的靶子,随着你把规划一步一步转为实现,你就会有成就感。对许多人来说,制定和实现规划就像一场比赛,随着时间的推移,你一步步地实现规划,这时你的思想方式和工作方式又会渐渐改变。有一点很重要,你的规划必须是具体的,可以实现的。记住,你自己成为什么样的人比你得到什么东西重要得多。

3. 有助于个人重点发展和发挥潜能

制定职业生涯规划的一个最大的好处,是有助于我们安排日常工作的轻重缓急。没有职业生涯规划,很容易陷入跟人生目标无关的日常事务当中,忘记了自己本应做什么。一个忘记最重要事情的人,会成为琐事的奴隶。有人曾经说过:智慧就是懂得该忽视什么东西的艺术。的确如此,通过规划,能使我们紧紧抓住工作和学习的重点,增加我们成功的可能性。

没有职业生涯规划的人,即使他们有巨大的能力与潜能,也很容易把精力放在小事情上。规划能帮助你集中精力,全神贯注于自己有优势方面,这样有助于你发挥尽可能大的潜

力。另外,当你不停地在自己有优势的方面努力时,这些优势会得到进一步发展。

4. 有助于自我绩效评估

职业生涯规划的一个重要功能是提供了自我评估的重要手段。如果你的规划是具体的,规划的实施结果是看得见、摸得着的,你可以根据规划的进展情况评价你目前取得的成绩。失败者面临的共同问题,就是他们极少评估自己所取得的进展。他们大多数人或者不明白自我评估的重要性,或者无法度量取得的进步。

5. 明确学习目标

进行职业生涯规划,就必须先分析现代职业对从业者的素质要求,使大学生进一步明确学习目标,有利于在校学习。通过对未来可能从事的具体职业特点分析,进而增强学习的动力。同时职业生涯规划还有助于掌握求职的方法和技巧,为将来顺利择业奠定基础。

职业生涯规划的作用不仅仅是以上几个方面,它的许多作用是无法用语言来表达的,这只有我们在生活和工作中慢慢去体会。

►► 二、时代对职业生涯的影响

在计划经济年代,人才流动是很难的。大多数人的工作是从一而终。人们对自己的定位就是强调自己是一块砖,哪里需要往哪里搬,更多的是发扬螺丝钉精神。个人的生涯问题多年未曾受到重视,因此,人的发展问题缺乏社会基础和个人的内在动力,个人和社会的发展都受到极大的束缚,而市场经济时代则为个人生涯发展带来了生机。

(一) 市场为职业生涯发展带来生机

随着我国市场化用人机制的不断完善,在个人职业选择方面的限制已经全面放开,社会为个人的发展正在提供着越来越广阔的空间,这给人们的职业生涯发展提供了大量的机会。同时,人的主体地位逐步提升,人的自我意识正在觉醒,人们越来越自觉地在人生道路上积极探索,有目的地设计自己的现在和未来,更多的人按着自己的条件和意愿选择合适的专业和岗位,青年人也都根据自身才能和市场需求设计自己的未来,让职业生涯充满生机。

(二) 市场为职业生涯带来风险

市场经济带来了经济、政治、文化的一系列巨大变化,不仅给人们提供了个人发展的良好机会,提供了极其广阔的生涯发展空间,也给人们带来一定的风险以至危机。市场经济与计划经济相比是一种全新的生活方式,这种变革可能使一部分人丧失自己的利益。对不熟悉市场规则的人来说,既有工作、生活模式的转变,也有个人与环境的不适应,对个人生涯提出了挑战,导致个人对职业出路与生涯发展产生了困惑,出现了危机。这就要求人们及时适应新的体制,注意寻找机会、规避风险。

(三) 市场化大潮流需要积极面对

“世界潮流,浩浩荡荡,顺我者昌,逆我者亡”。市场经济的改革,就是这样一种世界潮流。市场就业体制已像大潮涌来,社会就业难的压力也已经显现,人们应当如何对待?是顺还是逆?

首先,无法逆。个人,群体,以至集团,都无法与如此巨大的浪潮相抗衡,无法逆潮流而动。

其次,无法躲。在市场经济全面竞争的体制中,每个人都像海上航行的船,风浪莫测,无法躲闪。

再者,营造船。在大海中能够出航的“船”,就是个人的才能、素质、知识和文化水平。最后,能掌舵。要有在大海中航行的本领,识海性、懂操舟,甚至能修造机器、改建船体。面对市场经济大潮,既有机会又有风险,个人为了取得职业生涯的改善和成功,需要不断地调整着自身的行为方式。对于初涉社会的青年学子,要在进入社会的过程中,树立生涯意识,做好必要的准备,也就是说自己要了解社会形势,了解社会职业竞争情况,能够依据自身条件选择和改变职业,并根据市场需要的职业条件,进行学习培训,形成新的、适应变化的知识结构,以便在市场经济的大海中,理智地达到理想的彼岸。市场经济下的铁饭碗职业,不是在一个单位吃一辈子饭,而应该是一辈子走到哪都能吃饭。

▶▶ 三、市场经济需要职业生涯规划

市场经济体制的背景下,社会变化和技术革新的速度越来越快,不确定性大大增加,要将职业生涯设计好也从来没有像当今这么难。工作对每个人来说已成为最重要的事,每个人的生活质量如何,是否受人尊重,几乎都与职业有千丝万缕的联系,职业生涯规划显得越来越重要。具体可以从以下几个方面来说明:

(一) 社会竞争的需要

今天,社会竞争的残酷性可以用一则寓言来说明:在非洲的大草原上,生活着羚羊和狮子。一天清晨,羚羊从睡梦中醒来,它想的第一件事就是,我必须比跑得最快的狮子还要快,否则,我就会被消灭。而狮子也同时在想:要想得到我今天的美餐,我必须比跑得很快的羚羊更快。于是在广袤无垠的大草原上,无时无刻不在演绎着惊心动魄的生死搏杀。优胜劣汰的自然法则,在这里体现得淋漓尽致。

生活在当今时代的青年人应该像上述预言中的羚羊和狮子。我们必须告诫自己:“每天淘汰你自己”。假如你不淘汰自己,可能就会被别人淘汰。我们所处的生存空间正在被无限压缩,有不少人被市场无情地淘汰了。相当多的人每周工作时间在无限延长,而那些每周工作时间在不断延长的人们却是在发奋,苦苦地“提升”自我。

(二) 职业多变的需要

当今社会,新技术的产生加快了某些职业的消失速度,企业和社会上的生存周期也变幻莫测。即使在企业相对短暂的辉煌时期,也要根据外界市场的变化,不断地进行组织调整、业务重组。在调整过程中,势必要淘汰一些岗位,同时又创造新的职位。职业变更是绝对的,不变则是相对的。如果你事先对自己没有一个很好的设计,只能是变得被动和盲目。

(三) 实现职业理想的需要

职业理想是人们对未来社会、个人职业和个人生活等各个方面所作的具有实现可能性的想象和期望,是人们对美好未来的向往与追求。理想是大海中的灯塔,指引着人生之舟的航向;理想是强劲的东风鼓起人生命的风帆。没有理想就没有坚定的方向,没有方向就没有高质量的生活。面对多彩纷呈的经济世界,只有树立了正确的职业理想,才能根据个人的发展和特点进行职业生涯设计,促使自己奋发向上、勇于开拓,在未来的工作中从容应对,取得应有的成就。生涯规划对职业理想的作用主要有:

1. 有利于通向职业理想的目标

“歧路亡羊”的典故说,杨子邻居家的羊跑了出来,请求杨子的家人帮助寻找,杨子讥笑他跑了一只羊还用得着那么多人去寻找,他的邻居说“因为岔路太多了”,于是大家分头去

找。杨子的邻居无功而返,杨子问其邻居为啥没找到,其邻居说“大路有岔路,岔路之中又有岔路,那么多岔路,我真不知羊从哪条岔路上跑丢了,所以两手空空地回来了”。“大道以多歧亡羊,学者以多方(目标)丧生”的道理,告诉我们做任何一件事情,都应把握正确的方向,否则就会无功而返。同样在职业生涯中也应通过规划,找准正确的职业方向,实现职业理想的目标。

2. 有利于选准通向职业理想的途径

树立了正确的职业理想只是完成了走向成功的第一步,顺利完成求职择业才是实现理想的重要保证。职业生涯规划能够清晰到达职业目标的道路,择业时有利于正确判断自己的职业目标与社会发展的吻合程度,有利于近期目标与长远目标相结合,迈好求职择业过程的每一步。

3. 有利于端正求职择业的态度

合理定位,是求职的关键一步。人们谋求的职业岗位引领着求职方向,依据职业生涯设计,准确把握职业机会,是实现职业理想的初级阶段。每个人在确定职业理想时,首先考虑的是社会需求,社会需求决定了一段时间内社会职业方向的主流。人们通过确定合理的职业岗位,并以此为依托去实现自己的职业理想。

第三节 职业生涯规划从现在开始

▶▶ 一、职业生涯规划从现在开始

一件成功的产品,在它问世之前,要经过精心策划,从市场需求调查,到搜集相关产品市场现状及前景,权衡本企业生产、销售条件,设计生产工艺流程、制造、包装、销售……

那么,我们自己呢? 幼儿园—小学—中学—大学—工作岗位。多少年来,我们的父辈,还有很多身边的同龄人都重复着这条不变的人生轨迹。从计划经济时代走过来的父母、老师常常嘱咐儿女的就是:“考大学”,“找个好工作”;工作后就是:“听领导话”,“和同事搞好关系”。如果再多问几句,他们却难以给出更多的指导。一切按部就班,仿佛坐上惯性火车,行程的主题只有一个——“活着”,不知道自己究竟想要什么,甚至根本就没想过自己想要做什么。现实中,许多人宁愿花更多的时间来计划如何度过一个假期,如何采购一条漂亮的牛仔裤,却不愿仔细考虑通常将占去自己一生8万个小时的职业生活!直到年老力衰时,失望的情绪像潮水一样涌上心头。许多人又重复着:雄心壮志——怀才不遇——满腹牢骚——撞钟混日——担心下岗的心态历程。为什么学了那么多年,曾经憧憬有趣的工作、快乐的生活,诱人的成就都埋没于光阴的流逝中……

在同学们懵懂记事的时候,身边人就不断成为你职业的模仿对象,他们可能是教师、军人、工程师、医生等,社会也在不断演化着你未来的职业梦想。然而,即将踏入现实的职业世界,过去的愿望是否可能成为现实?面对市场经济社会的动荡和多变,就业竞争的巨大压力,我们又如何面对现实,审视自我,把握人生之舟,驶向幸福的彼岸?每位有志青年都应认真思考。下面我们看一个案例。