

高等学校素质教育系列教材

# 大学生 职业生涯规划

王欢 陈卓国□主编



国防科技大学出版社

高等学校素质教育系列教材

# 大学生职业生涯规划

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 王 欢 | 陈卓国 |     |
| 副主编 | 刘洪刚 | 周希林 |     |
| 编 委 | 魏 娜 | 徐 刚 | 王性豪 |
|     | 毛洪涛 | 黄 刚 | 王丽坤 |

国防科技大学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

大学生职业生涯规划/王欢,陈卓国主编. —长沙:国防科技大学出版社,2010.8

ISBN 978-7-81099-805-5

I. ① 大…

II. ① 王… ② 陈…

III. ① 大学生-职业选择-高等学校:技术学校-教材

IV. ① G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 167097 号

**责任编辑:常春喜**

**出版发行:国防科技大学出版社**

(长沙市砚瓦池正街 47 号 邮政编码 410073)

**经 销 者:各地新华书店**

**印 刷 者:荆州鸿盛印务有限公司**

**开 本:787×960 1/16**

**印 张:20.5**

**字 数:315 千字**

**版 次:2010 年 8 月第 1 版**

**印 次:2010 年 8 月第 1 次印刷**

**定 价:34.00 元**

## 前 言

职业生涯规划(career planning)是一个近年来在中国引人关注的词语,它的价值凸现是与我国正在蓬勃发展的市场经济紧密联系的。在计划经济体制下,“统包统配”的就业政策,是处于“怎样接受一份工作(How to be given a job)”阶段;随着改革的日益深入,特别是经济结构的调整,下岗人员的出现,就业压力的增大,定向学习和选择职业十分关键,这时,已进入了“怎样获得一份工作(How to get a job)”的过程。职业生涯规划就是把如何实现人生价值,获取人生成功这一高层次需求作为职业发展的目的,即结合自身情况、周围环境为自己确定职业方向和职业目标,选择职业道路并确定教育计划,发展计划,为实现职业教育目标而确定教育计划、发展计划、行动时间和行动方案,真正做到把自己当作主宰命运的主体,把寻找职业、发展职业纳入到一生的设计中,从人生这一历史长河中探究职业发展,即“如何设计你的生涯(How to plan your career)”。通过职业生涯规划,可以尽早地建立职业准备意识,培养大学生的职业选择能力,有助于实现职业理想。

随着市场经济的发展与成熟,高等教育大众化的实现,未来社会就业的竞争也越来越激烈,要在职场占有一席之地,就需要对自己的职业生涯进行系统的规划。本书通过对职业生涯规划理论的综述,分析了当前大学生进行职业生涯规划的意义和重要性,着重论述了大学生在进行职业生涯规划时,应考虑哪些因素,如何进行职业生涯规划。希望通过本书,能有针对性地启发和引导学生设计自己的职业生涯发展,做好职业准备,结合自身特点,根据目标和进程不断总结经验,对职业生涯中的不和谐之处进行矫正,并最终选定自己的“职业锚”,实现自己的职业目标。同时,给大学生的就业指导提供一些借鉴和帮助。

本书由湖北工业大学商贸学院招生就业指导办公室组织编写,副院长王欢同志任主编,负责全书的策划、统稿和定稿工作。参与教材编

写的同志都是从事大学生就业指导和服务的教师。全书分十章,第一章“人生与职业”撰写者魏娜,第二章“大学学习与职业发展”撰写者魏娜,第三章“职业生涯规划基础知识”撰写者徐刚,第四章“职业生涯规划基本理论”撰写者徐刚,第五章“职业生涯的社会认知”撰写者王性豪,第六章“职业生涯的自我探索”撰写者毛洪涛,第七章“大学生职业生涯规划的实施与实施”撰写者王性豪,第八章“时间管理与自我发展”撰写者周希林,第九章“情商修炼与职场成功”撰写者黄刚,第十章“自我培养与潜能开发”撰写者王丽坤,附录撰写者黄刚。

在本书的编写过程中,参考了部分大学生职业生涯规划指导方面的书籍和部分网站的相关内容,在此向原作者表示感谢。限于编者的水平,书中有不妥之处,欢迎读者批评指正。

# 目 录

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 第一章 人生与职业 .....         | (1)   |
| 第一节 人生目的与价值 .....       | (1)   |
| 第二节 职业规划与人生发展的关系 .....  | (10)  |
| 第三节 职业是实现人生发展的载体 .....  | (14)  |
| 第二章 大学学习与职业发展 .....     | (20)  |
| 第一节 为什么上大学 .....        | (20)  |
| 第二节 大学学习的特点及现代学习观 ..... | (24)  |
| 第三节 大学学习与职业发展的关系 .....  | (30)  |
| 第三章 职业生涯规划基础知识 .....    | (42)  |
| 第一节 职业生涯规划基本概念 .....    | (42)  |
| 第二节 大学生职业生涯规划 .....     | (49)  |
| 第四章 职业生涯基本理论 .....      | (72)  |
| 第一节 职业选择理论 .....        | (73)  |
| 第二节 职业生涯发展阶段理论 .....    | (89)  |
| 第三节 职业生涯管理模型 .....      | (104) |
| 第五章 职业社会认知 .....        | (124) |
| 第一节 现代社会下的职场概况 .....    | (124) |
| 第二节 职业分类及职业要求 .....     | (128) |
| 第三节 现代社会下的职业能力培养 .....  | (142) |

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| <b>第六章 自我探索</b> .....            | (159) |
| 第一节 认识自我 .....                   | (159) |
| 第二节 价值观与自我职业探索 .....             | (166) |
| 第三节 兴趣与自我职业探索 .....              | (172) |
| 第四节 性格与职业选择 .....                | (176) |
| 第五节 能力与自我职业探索 .....              | (180) |
| <b>第七章 大学生职业生涯规划的制定与实施</b> ..... | (198) |
| 第一节 大学生职业生涯规划的主要原则 .....         | (198) |
| 第二节 大学生职业生涯规划的基本步骤 .....         | (201) |
| 第三节 大学生职业生涯规划的常用方法 .....         | (206) |
| 第四节 大学生职业生涯规划的实施 .....           | (212) |
| <b>第八章 时间管理与自我发展</b> .....       | (239) |
| 第一节 时间管理与个人发展 .....              | (240) |
| 第二节 高效时间管理 .....                 | (246) |
| <b>第九章 情商修炼与职场成功</b> .....       | (257) |
| 第一节 情商与职业发展 .....                | (257) |
| 第二节 情商培养训练方法 .....               | (261) |
| 第三节 职场成功与情商因素 .....              | (272) |
| <b>第十章 自信培养与潜能开发</b> .....       | (286) |
| 第一节 自信是成功的一半 .....               | (286) |
| 第二节 潜能开发 .....                   | (298) |
| <b>附录 职业名言</b> .....             | (314) |
| <b>参考文献</b> .....                | (320) |

# 第一章

---

## 人生与职业

职业是从业人员为获取主要生活来源所充实的社会工作类别,职业的产生、发展和变化都是社会分工的结果。中国幸福学研究认为,人的本性是不满足,幸福是人们的渴求被满足后愉悦感觉,人类的最终追求是幸福。追求幸福的人生必须有好的职业作为铺垫。生活在世上的每个人,都渴望自己有个好职业,有个精彩的人生。好的职业对于精彩的人生来说起着至关重要的作用,因为,一个好的职业不但可以同时满足人的物质需求和精神文化需要,因此,作为当代大学生应该充分认识职业规划对自己事业发展和人生起到至关重要的作用,在学习的过程中,做好人生规划,追求合适职业,活出精彩人生。

### 第一节 人生目的与价值

如何定位自己的人生观,这决定了人生意义和价值的取向,尤其是对于大学生来说,在人生发展和职业规划的关键时期,明确自己的人生目的尤为重要。人生目的指人生活的最终目的,它要回答的是人为什么活着,活着的目的究竟是什么的问题。不同的人对人生意义和价值的不同理解,形成不同的人生目的。人生目的决定人生道路、人生态度和不同的人生价值标准,这对人的各种情感和发展有较大的影响。价值是人类对于自我发展的本质发现,是创造与创新要素的本体,包括任意的物质形态和意识形态。个人价值包括个人的人生价值和社会价

值,主体为个人发展的价值与主体为社会发展的价值,人生追求的目标就是个人价值和社会价值的有机统一。追求自我价值是一种积极向上的人生精神。所谓有价值的,就是那些被认为值得追求的或者“值得存在”的;所谓意义,应该是绝对的,相对于宇宙的永恒价值,对个人的发展和社会的推动有一定的积极意义。

### 一、有价值的人生

每个人由于出生、学历或是生长环境不同,导致每个人都有不同的人生观和价值观,价值观的形成与先天遗传和后天成长环境有很大的关系,每个人的人生观导致每个人从自己的角度来看选择了自己的生活方式和价值实现途径,到底什么样的人生才是有价值的人生,尤其是对于当代大学生来说,什么样的人生才是最有价值的呢?

保尔·柯察金在《钢铁是怎样炼成的》这本书中说到,人最宝贵的是生命,生命每人只有一次,人的一生应当这样度过:当他回忆往事的时候,他不会因为虚度年华而悔恨;也不会因为碌碌无为而羞愧,当他临死的时候,他能够说:我的整个生命和全部精力,都献给了世界上最壮丽的事业——为解放全人类而斗争。人应当赶紧的充分的生活,因为意外的疾病和悲惨的事故随时都可能结束他的生命。雷锋说过,人的生命是有限的,可是,为人民服务是无限的,我要把有限的生命,投入到无限的为人民服务之中去。我想问你,如果你是一滴水,你是否滋润了一寸土地?如果你是一线阳光,你是否照亮了一分黑暗?如果你是一颗粮食,你是否哺育了有用的生命?如果你是一颗最小的螺丝钉,你是否永远守在你生活的岗位上?你既然活着,你又是否为了未来的人类生活付出你的劳动,使世界一天天变得更美丽?

从科学的价值观的角度来说,人生价值是人生观体系中的一个重要的范畴,是人们在自我价值实现过程中的精神动力和智力支持,但是价值又在人们生活中的一言一行中的人生观领域可以体现。有价值的人生才是有意义的人生,人生的意义与价值是成正相关的关系。

从人生价值取向的角度来说,每个人必须有适合自己的价值标准,这种个人的价值标准又要符合社会价值标准,结合起来做到适者取之,

不适者舍之。人生价值的标准就是坚持个人价值和社会价值的有机统一,但是个人价值不能与社会价值相违背,在最大限度上为社会价值服务,社会价值是个人价值的最终归宿。从社会价值的角度来说,人生价值评价的根本尺度,是看一个人的各种行为是否符合社会发展的客观规律,是否通过实践促进了社会的进步。评价人生价值的基本尺度,是个人参加社会劳动以及通过劳动对社会和他人作出的贡献,这是社会评价一个人的人生价值的普遍标准。

从人的社会性角度来说,每个人都具有社会性,都是社会的人,不可避免地活动于各种各样的社会关系中,并受到一定社会关系的制约。在现实生活中,每个人都会通过后天教育和努力实现自己的人生目的,以独特的思想和行为赋予生活实践以个性特征,借此来满足个人目的的实现。但是,离开了社会基础这个大本营,个人就不能作为人而存在,当然也无法创造人生价值,一切都是空谈。因此,人的社会性决定了人生的社会价值是人生价值的最基本内容,社会价值是判断个人价值的衡量标准。

作为社会个体,要比较客观、公正地评价社会成员的人生价值对社会贡献的大小,从个人价值标准的角度来说,每个人都有自身价值的标准,尤其是不同年代的人,个人的价值标准有很大的不同,这主要是个人在成长的过程中,受外界影响而导致的结果。但有一点永恒不变的共性那就是个人价值是真、善、美和非、恶、丑的标准,在人生领域,以个人价值为中心,这是一种个性价值观的体现,但是如果个人价值观能够与社会价值观达到有效的统一,那么这种高尚且成熟个人价值观也可以作为衡量标准。

从学校教育角度来说,每个受教育者都有自己的独特的个性和个人价值观,这就给学校的教育提出了较高的要求和挑战。教育价值观是人们对教育的实践和教育价值观之间关系的根本看法,是指导、支配和评价教育行为和功效的核心观念,对于整个教育活动的目的、内容、形式和方法起着很大的作用,影响着教育的规划、结构、布局 and 体制。学校教育的价值观,是学校用于指导教育教学行为与管理活动的最高价值标准与原则,是每个师生为人处世的最高价值导向,是学校育

人的精神和灵魂。结合长期学校的办学经验和成果,就会形成学校独具特色同时符合社会价值标准的培养模式,有利于学校对个人价值观的培养。

从社会价值观的标准来看,社会价值在人们长期的社会活动中形成了一种标准和坐标核心。社会价值观是社会对什么是好的、是应该的一种总的看法,是推动并指引一个人采取决定和行动的原则和标准,是人的行为稳定的倾向性的一种标准和约束。社会价值观是人分辨是非及其重要性的心理倾向体系,是反映人对客观事物的是非及重要性的评价,是不同专业筛选合适人才的重要标准,最为重要的是,由于个人的身心条件、年龄阅历、教育状况、家庭影响、兴趣爱好等方面的不同,人们对各种职业有着不同的主观,从而进一步促进了个人价值观与社会价值观的有机统一。

## 二、创造有价值的人生

### (一) 人生价值及其价值量

对于每个社会的个体来说,人生都是社会的人生,受到各种社会关系的制约,但是人生价值的创造最终还是要回到社会价值中去检验。因此,人生价值在社会关系中确定人生的价值和意义,不是由个人评估,而是由社会关系衡量的。从个人主观意识形态上来说,个体可以根据自己的意愿来进行社会活动,但从客观上来会说,受到了很多社会因素的制约。

对于个体来说,人生价值的价值量大小是不一样的,而且在不同的阶段价值量的大小也不一样,这需要个人的人生价值在社会关系中来确定,人生的价值取向、价值的确定和价值量的增减与个人的努力结果和社会价值的定位有很大的关系。每个个体受到的先天遗传和后天教育都有很大的不同,因此对价值量的判断乃至价值标准都有很大的差异。但是,从社会价值观对个体价值量的判断情况来看,主要有以下三个方面的特点和检验标准。

#### 1. 人生价值的客观性

对于每个个体的人生价值来说,都是由主体的需要和客体的属性

两个基本要素构成。每个主体都是社会人,人生价值所表现的是人同人的需要的一种特定关系。一个人如果对社会的进步和他人具有积极的作用,就有价值;反之,就没有价值,甚至是负价值,人生价值是客观存在的,有其客观性。从主体的角度来看,主体的需要一般包括物质需要和精神需要两个方面,虽然千人一面,但是具有较强的客观性。其主要原因是主体人的需要取决于人的社会性,取决于在生产关系体系中的地位,取决于人的客观生活条件,这些条件对人的主观需要的形成都有较大的动力。从个体与社会关系的角度来看,当个体的需要反映为主观目的或动机时,表现为主观性;但是个体的需要不可避免要受到客观条件的制约,把主观目的或动机变成实践的结果,需要就表现为客观性。但社会价值客体的属性是客观的,是不以主体的意志为转移的,因此,由主体需要和客体属性构成的人生价值具有客观性。

## 2. 人生价值的社会性

社会性是人的本质属性,人是自然产物和社会产物的有机结合体,但自私不是人的本性,人的自然性是社会性产生和发展的基础,社会性对人的进化和发挥在那起着决定性的作用,个人活动与社会发展是相辅相成的,个人活动与社会发展相互制约、相互作用,这些活动都是在正确理解个人与社会的关系是正确进行人生选择的基础和前提。个体需要在社会中获得生活来源和精神动力,因此,人生的真正价值在于对社会的贡献,人生价值包括个人对社会的责任和贡献,社会对个人的尊重和满足两个方面。这就要求我们当代大学生选择崇高的社会理想,树立崇高的目标。

实际上,人生价值实际上是个体的人与社会需要之间的一种特定关系,个人的价值只能存在于他人和社会的关系之中,个人价值的实现需要再社会形态中表现出来,人生价值不可能脱离具体的社会环境而存在。人生价值的大与小,需要社会评价,不同的社会形态提倡不同的价值观念,人生价值具有很强的社会性。大学阶段是人生观和价值观形成的重要阶段,不管是个人价值观的形成,还是社会价值观的认识,都是一个非常关键的阶段,因此,不管是大学生本人,还是学校的教育,都要非常重视。

### 3. 人生价值的创造性

个人的发展,社会的进步都需要不断创造知识和财富,个人的生命价值是由自己创造的,这是人生价值的一个重要特点,但是离开社会这个大平台,谈人生价值的创造就是空谈了。因此,这就需要每个个体结合自身特点和社会实际,不断提高真实的创造能力,在创造中体现个体的人生价值,在人生各种不同价值观的过程中,不断为社会创造有价值的物质财富和精神财富。人的价值包括社会价值和个人价值,人的社会价值简单地说就是个人对社会的贡献,人的个人价值简单地说就是社会对个人的满足。人的价值是社会价值和个人价值的统一,也就是贡献与满足的统一。所以说人生价值在于对社会的贡献,从现实中说,个体对社会贡献得越多社会对个体的回报也就越多。因此,个体应该充分利用各种条件,对自身社会进行创造性的劳动和发展,促进个体和社会的共同进步。

#### (二) 创造人生价值的有效途径

最美好的人生途径就是创造价值,在不断创造价值的过程中实现自我价值。人的本质不是单个人所固有的抽象物,在其现实性上,它是一切社会关系的总和。因此,社会要进步,就需要每个社会个体不断创造人生价值,这就需要个体掌握科学的标准和恰当的方法。

##### 1. 要做到能力与贡献的有机统一

能力,就是指顺利完成某一活动所必需的主观条件,是顺利完成某种活动所必需的主观因素,直接影响活动效率和效果的个性心理特征。人具有很多共性方面的能力,但是对于个体来说,这种共性能力有大有小;每个人又有自己独特的能力,这是个人付出和为社会做出不同贡献的有效主观条件,导致人们在完成活动的过程中表现出来的能力有所不同。从能力的增长角度来说,能力的发展随年龄增长而变化,具有一定的规律性。能力是直接影响活动效率,并使活动顺利完成的个性心理特征,能力可以在后天的活动中培养和提高。从目前社会经济发展情况来看,人力资源是第一资源,人才要为社会作贡献,首先就是要适应社会经济和生产力发展的要求,甚至超越生产力发展的要求,引领社会发展的主流。

贡献是指一种无偿进奉或赠予他人的活动,这种活动无论是从心理还是从行动的角度,都是一种无私的活动,落脚点是为他人和社会的进步而无偿做出个人的劳动。每个人作为社会的个体,无偿享受社会和政府提供的各种自然条件和基础设施建设带来的服务,从付出和给予的角度来说,每个人都有为社会做出贡献的义务,这是可持续发展的客观要求,如果每一代人都只向社会索取,没有丝毫的贡献,那么社会体系很快就会崩溃。从个体的角度来说,个体的贡献在于满足自己各方面需求的前提下,无偿为社会发展提供物质和动力;从国家和社会的角度来说,为个体的发展和社会的进步提供了较大的政策和平台,这是相互促进和相互补充的关系。

能力的提高和贡献的比例应该呈正相关的关系,一个人的能力提高有多快,能力有多大,他对社会的贡献就应该越大。同样,在为国家和社会作贡献的过程中,可以提高个体的能力,个体会得到更大的提高空间。但是从目前社会情况来看,并不是能力最强、收获最多的人作出的贡献最大,这方面目前没有一个具体的量化指标,但是无论能力大小、地位高低,都可以为社会作出自己应有的贡献。

## 2. 要做到物质与精神贡献的有机统一

物质是客观存在的事物的统称,列宁指出,物质是标志客观实在的哲学范畴,这种客观实在是人通过感觉感知的,它不依赖于我们的感觉而存在,为我们的感觉所复写、摄影、反映,这种物质观经过人类实践和科学的检验,证明了它的科学性。辩证唯物主义物质观是目前最为科学和真实的物质观,它有力地回击了唯心主义哲学对唯物主义的攻击,有力地捍卫了唯物主义哲学的权威,提出了物质的第一性、唯一性和可知性,对物质世界的多样性统一作了最高的哲学概括,指出了客观实在性是一切物质的共性,克服了形而上学物质观的局限性。物质是社会发展的基础,是一切事物进步和发展的保证,因此,人生要不断创造物质,在物质财富的创造上做出自己力所能及的贡献,并且把物质转化为人们需要的各种因素,更好地促进自身和社会的发展。

精神是指人特有的意识、思维活动和一般心理状态,是支撑人行动的内在动力。精神文明是指人类在改造客观世界和主观世界的过程中

所取得的精神成果的总和,是人类智慧、道德的进步状态,包括科学文化和思想道德两个方面。精神文明为物质文明的发展提供思想保证、精神动力和智力支持。每个社会个体在为社会做出物质贡献的同时,必然也有精神贡献,而且精神贡献已经成为社会发展的一个趋势,是人生追求的较高境界。大家都熟知的比尔·盖茨,在创造了大量的社会财富的同时,成为众多青少年崇拜的对象,尤其是在他成为世界首富,为人类的物质和精神文明建设做出了如此大的贡献的同时,还把自己的大部分财富捐献给了社会,这说明他在做出物质贡献的同时,也做出了精神贡献。

没有高尚的精神境界是不会做出大的物质贡献的,这就要求我们做到物质贡献和精神贡献的有机统一。人生价值的贡献与索取都涉及物质贡献和精神贡献,个人对社会的付出,社会对个人的给予,人生的真正价值在于对社会的贡献,人对社会的贡献是人生价值的基本标志。尤其是对于当代大学生来说,要做到在追求物质财富的同时,更加注重在精神方面的追求,为社会的发展作出自己应有的贡献。

### 3. 要做到自我发展与社会进步的有机统一

个人的自我发展是一种提高自我意识,实现个人才华和发挥潜力,实现愿望或加强身份的活动。自我发展是人与生俱来的本能,是人后天适应社会而不断努力的需要。随着个体的成长,尤其是在现实生活中受环境的影响,自我从本我中分化出来,个体就更加关注自己的发展,因为个体如果不促进发展,就会被社会所淘汰。个人的发展要对社会道德要求和行为准则的不断学习,转化为自身内在的素质,不断适应社会发展的需要,最为重要的是在促进自我发展的同时,能够为社会的发展和进步贡献力量。

社会发展是指以个人发展为基础的社会关系而出现的从个人到社会总体的自由延伸到社会整体关系面的一种发展态势。主要包括个人的物质及精神自由发展到社会层面,并取得社会化的一致,社会发展的人文、政治等一系列的社会存在的总体发展。但是,从目前社会进步的发展情况来看,一般把经济发展尤其是生产力的发展当作社会的发展。社会发展必然引起社会进步,社会进步是指人类社会由低级向高级合

乎规律和前进运动,社会形态的更替是社会进步的过程,社会进步和发展既包括物质文明也包括精神文明的进步和发展,社会文明是社会进步和表现。社会文明程度越高,说明社会进步越快,发展程度越高。

个人发展和社会发展是相辅相成的。个人的发展会促进社会的进步,社会的发展可以为个人的进步提供更好的平台和更加广阔的空间。从个人的角度来说,每个人都期望能够得到长足的进步,从社会发展的角度来说,社会进步符合人民群众的利益和愿望。但是,无论是个人的进步,还是社会的发展,都是客观和必然的,其趋势是前进的、上升的,而且这个过程绝对不是一帆风顺的,具有曲折性和复杂性,是一个曲折前进的过程。因此,要正确认识在个人和社会发展过程中的问题,正确处理个人发展和社会进步之间的关系,做到个人进步和社会发展的有机统一。

#### 4. 要做到贡献目的与效果的有机统一

社会的发展需要个体的贡献,从贡献的角度来说,贡献是社会进步和发展的重要因素。从个体的角度来说,每个人贡献的目的不同,这就导致贡献的大小不一样。马克思主义唯物史观认为,人民群众是历史的创造者,是人民而且只有人民能创造的物质财富和精神财富,领导人的正确策略只是提升了社会发展的速度,而真正社会的发展,从根本上需要依靠人民,需要人民的劳动实践和劳动人民的聪明才智,所以每个党员把人民群众和国家社会的利益放在首位,归根结底是他们无私奉献的精神促进他们的高尚行动。

从贡献的效果来说,由于个人能力的差异,每个人对社会的贡献程度大小不一,但是每个岗位和职业都可以为社会的进步做出无私而伟大的贡献。一个螺丝钉虽小,但是它所起到的作用是不容忽视的,少了一颗螺丝钉,机器就无法正常运转,这可能会引起较大的社会问题。因此,考核贡献的效果,要求我们每个人在自己的岗位上,为本行业做出应有的贡献。行业不同,贡献的标准就不一样,学生搞好学习是一种贡献,科研人员精心打造科研成果是一种贡献,清洁工打扫为社会同样是一种杰出的贡献。因此,只要有贡献,无论大小,都应该受到社会的肯定和认可。

从贡献的目的和效果方面来说,带着目的去作贡献,一般很难做出较大的贡献,因为贡献本身就是一种无私而高尚的思想品德,这样就很难起到贡献的效果。从贡献的效果角度来说,每个人应该把贡献作为人生的一种追求目标和高尚道德情操,才能够做出有益于社会 and 人们的大贡献。

## 第二节 职业规划与人生发展的关系

好的人生离不开好的规划,成功人生离不开成功的规划及在正确规划指导下的持续奋斗。职业是每个社会成年人必须有用的生存和发展之道,拥有一份好的职业,就需要进行人生规划。做好人事规划,首先就要做好人生定位,这是人生发展规划的第一步,进一步就是要做好人生发展策略规划。职业规划是指个人发展与组织发展相结合,在对个人和周围环境因素进行分析的基础上,确定个人的发展目标,对每一步骤的进程、阶段和措施做出合理的安排。发展是硬道理,人生发展策略规划也是人生规划很重要的一步。个人发展是指提高自我意识,实现个人才华和发挥潜力,实现愿望或加强身份的活动。对于每个人来说,光有人生规划还不行,还必须将人生的大目标大方向和大策略,分解成为人生不同发展阶段的阶段目标及其具体措施,整个人生规划才能初步完成。因此,在校大学生一定要掌握好职业规划的科学方法,做好职业规划的每一步,实现个人的目标和人生价值,促进人生发展。

### 一、职业规划的重要作用

职业规划是根据对自身主观条件和所处的客观环境因素的分析,确立自己的职业生涯发展的目标,选择可以实现这一目标的职业,以及制定相应的工作、培训和教育计划,并按照一定的时间和步骤安排,采取必要的行动实现职业生涯目标的过程,它主要包括职业定位、目标设定、通道设计三部分内容。通俗上说的职业生涯设计实际上是指对职业通道的设计。

职业规划的作用首先表现在要找到一个适合自己的工作和职业,