

中国成功学系列丛书

这是一本教你规划职业生涯，走向职业巅峰的必读之书

职业生涯 规划设计



施隆光 主编

ZHIYESHENGYAGUIHUASHEJI

职业生涯是一个人一生中所有与工作职业相联系的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程。职业生涯规划帮助你了解职业发展各阶段的特点，明确人生奋斗目标，是取得职业成功，实现人生价值的基础。本教材为读者从职业生涯规划、求职与创业等几个方面，通过职业技巧、方法、心态等方面的训练，最终帮助你实现职业发展的梦想。



对外经济贸易大学出版社

University of International Business and Economics Press

中国式成功学系列丛书

图 查 索 引 (CIP) 数 据

作 者 : 施 隆 光 主 编 李 英 明 副 主 编

出 版 社 : 中 国 外 经 济 贸 易 大 学 出 版 社

(中 国 外 经 济 贸 易 大 学 出 版 社)

职业生涯规划设计

IV. D647.38

中 国 图 书 馆 CIP 数 据 核 心 (2010) 第 11303 号

施隆光 主 编

李英明 副主编

主 编

副 主 编

ISBN 7-304-04034-5
定价: 30.00元

北京市
电话: 010-64491000
网址: www.cupl.com.cn

对外经济贸易大学出版社
中国·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中国对外经济贸易大学丛刊

职业生涯规划设计 / 施隆光主编. —北京: 对外
经济贸易大学出版社, 2010
(中国式成功学系列丛书)
ISBN 978-7-81134-770-8

I. ①职… II. ①施… III. ①大学生 - 职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 149303 号

© 2010 年 对外经济贸易大学出版社出版发行

版权所有 翻印必究

职业生涯规划设计

责任编辑: 毛飞琴 王 煜 汪友年 张 洁

对外经济贸易大学出版社
北京市朝阳区惠新东街 10 号 邮政编码: 100029
邮购电话: 010-64492338 发行部电话: 010-64492342
网址: <http://www.uibep.com> E-mail: uibep@126.com

北京市山华苑印刷有限责任公司印装 新华书店北京发行所发行
成品尺寸: 185mm × 230mm 19 印张 382 千字
2010 年 8 月北京第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81134-770-8
印数: 00 001 - 10 000 册 定价: 30.00 元

前言

十几年前，某高校一位在班上很拔尖的英语专业优秀毕业生，选择了去中学做一名普通的英语教师。当时，她许多同学都选择了去外企或一些收入高的单位工作。对于她的选择，许多同学不理解，有人甚至说她傻，放着那么好的个人条件，放着那么多高收入的工作不选，偏偏去当中学教师。她却微笑着回答大家：“我喜欢，我适合做中学教师。”十几年过去了，现在她已经成为全国著名的中学英语特级教师。她不但培养了许多英语成绩优秀的学生，而且还经常为全国中学英语教师做英语教学培训。她的职业发展是成功的。她的成功源于她不盲目追随他人和社会潮流，她对自己、对职业有一个正确的认识，能够恰当规划自己的职业生涯。而另外一名英语专业的同学一开始选择在一家不错的外企工作，但是工作时间不足半年，公司以工作能力不强为由炒了他的鱿鱼。之后他又应聘到一家翻译公司，可是由于工作节奏太紧张，压力大，一年后他辞职离开了这家公司。后来他又应聘到某国家机关，但整天坐在办公室里又觉得专业派不上大用场，于是，一年后他又跳槽了。这样多次跳槽，总觉得没有适合自己的最佳工作，而且连着几份工作时间都不是很长，让招聘单位对他心存顾虑，到现在他仍在一个自己不喜欢也不打算长期从事的岗位上工作。对于自己的职业未来，他感到困惑和迷惘，这源于他对自己缺少一个明确的定位和规划。

职业生涯，指一个人一生中所有与工作职业相联系的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程。大学生职业生涯属于职业生涯成长、培训、探索阶段，具有鲜明的特征。该阶段主要涉及学校和工作前期，个人通过在校学习的积累和对社会的初步接触，不断加深自我认识、反省，检验所形成自我观念、职业角色的合理性，并在此基础上对选定的职业不断进行修正。

职业生涯规划研究的意义是多方面的，它突出了生命全程的视角，显示出社会宏观诸多因素与微观行动者之间的联系。社会学家戈夫曼曾说过：“职业生涯研究的价值在于它的双重性。一方面，它紧密联系人们的内在状态，如对自我的想象，自我认同等；另一方面，它又涉及政治关系、法定关系、生活方式等各方面的问题。它是一个有着广泛影响和现实意义的制度综合体的一部分。因此，职业生涯的概念使我们能够更好地理

解个人与公众、自我与强大的社会之间的互动关系。”

了解职业发展各阶段的特点，明确人生奋斗目标，保持强劲、持久的职业发展动力，是取得职业成功、实现人生价值的基础。一个人拥有的职业价值是职场从业人员职业生涯能够取得成功的必要条件。但有一点需要注意的是，在第一时间内，主动寻求机会使自己职业价值最大化兑现，却是个人职业生涯成功有效性的充分条件。每一个人都必须面对职业与人生的课题，都应该了解职业发展的规律。不同的社会发展环境和个人经历，会有不同的职业发展经历，一个人的职业生涯可以分为不同的阶段，每个阶段有着独特的发展规律。

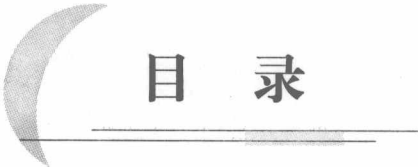
职业生涯规划理念引入中国只有短短几年时间，本书作为中国式成功学系列丛书之一，希望能对那些想要规划自己职业生涯的人有所帮助，帮助大家掌握职业生涯规划的具体方法，解决职业困惑，找到职业方向，提升职业素质与就业能力，从而达到事业的巅峰。

本教材适合即将毕业的大学生和即将进入职场的求职者，不仅可以作为高等院校学生的教材，而且也可以用作企业在职人员的培训教材。

本教材由中国式成功学专家、北京大学高级研究员施隆光教授担任主编，李英明副教授担任副主编。本书根据施隆光教授的思路，由编写组成员撰写。第四章第一节和第二节、第五章第一节和第二节由李英明副教授撰写；第二章第一节、第三章第三节、第四章第三节由富饶老师撰写；第一章第二节、第二章第三节由李康宁老师撰写；第三章第一节和第二节由李燕老师撰写；第一章第一节由詹晓东老师撰写；第一章第三节由吴炜老师撰写；第二章第二节由田红老师撰写；第五章第三节由史宪英老师撰写。全书由施隆光教授亲自修改、统稿、审阅并定稿。编写过程中各位老师精益求精，力图全面详尽地为读者提供最大的帮助。尽管如此，本书难免仍有不妥之处，敬请广大读者批评指正。

真诚地感谢那些在写作过程中鼓励、支持、帮助过我们的人！

《职业生涯规划设计》编写组



目 录

第一章 职业生涯规划导论	(1)
第一节 职业生涯规划概述	(2)
第二节 职业生涯规划影响因素	(26)
第三节 职业生涯规划理论与应用	(46)
第二章 职业生涯规划发展目标与措施	(74)
第一节 职业生涯规划发展目标	(75)
第二节 职业生涯规划发展设计	(90)
第三节 职业生涯规划发展措施	(110)
第三章 职业生涯规划设计	(129)
第一节 职业生涯规划的设计研判	(129)
第二节 职业生涯规划的基本方法	(148)
第三节 职业生涯规划的设计素养	(167)
第四章 求职与创业	(180)
第一节 求职渠道	(181)
第二节 求职技巧	(198)
第三节 自主创业	(222)
第五章 职业生涯规划发展	(239)
第一节 职业角色的转换	(239)
第二节 职场压力的释放	(258)
第三节 职业生涯规划的管理	(274)
参考文献	(294)

第一章

职业生涯规划导论

每个人都渴望成功,通往成功的路也不止一条,正所谓条条大路通罗马,但总是有人取道捷径、直捣黄龙,也有人曲折迂回、堕入迷宫,而职业生涯规划也许就是帮助我们到达罗马的最好工具。

职业生涯规划即是在对个人的兴趣、价值观、技能、性格以及经历等方面进行客观具体分析的基础上,结合当前经济运行状态、人力资源市场、行业发展状况、政策导向趋势、外部社会整体环境等,确定适合自己的最佳职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的行动计划。

职业生涯外部环境是我们自己不能够改变的,一个人能否成功,关键在于能否准确识别并全力发挥自己的优势——天赋、性格特征、知识技能等。职业生涯规划是科学的、成熟的成功学,是成型的方法。科学的职业生涯规划设计,能够帮助我们突破职业发展的困境,找到一条符合自身条件的成功之路。

职业生涯规划能够帮助我们更好地了解自己,清晰地知道自己的强项、弱项,自己的喜好和特长,重新认识自我价值,从而在日后的职业生涯中更好地发挥自己的才能,实现自身的价值;能够帮助我们更好地分析外部的局势,使自己清晰地知晓自身与现实的差距,更加明确努力的方向;能够帮助我们确定明确的人生方向,提供奋斗的策略,从而有明确的职业目标和方向,清晰的职业定位,以防止在以后的职业生涯中盲目无措。

职业生涯规划不仅可以帮助我们解决当前求职、就业、择业或者事业发展中遇到的困惑,更重要的是帮助我们明确未来可能的事业发展方向。

本章主要阐述了人生规划和职业生涯规划的概念、意义、作用以及职业生涯规划的影响因素、职业生涯规划的相关理论及应用等方面的内容。通过本章的学习,可以加深我们对职业生涯规划的意义、作用、内涵等方面的了解,为掌握制定职业生涯规划技术层面的知识奠定基础。

第一节 职业生涯规划概述

我国西汉时期的儒家经典《礼记·中庸》中写道,“凡事豫则立,不豫则废”,我们在日常生活中也经常说道,“男怕入错行,女怕嫁错郎”。也就是说,从两千多年前到现在,人们都明白一个道理,不论做任何事情,都必须根据其内在因素和外部条件,对所要达到的目标和实施的方案进行精心的策划。只有如此,才能使得我们的预期与事物的发展大致相同,不至于在事件终结时扼腕长叹。

纵观社会百态、职场风云和生活状况,那些具有相同的外部环境条件、相同的学识水平和智商,甚至是付出了相同努力的人,数年后为何境况却大相径庭、相差甚远呢?找工作同做其他事情一样,也有方法和技巧。很多人找不到工作,并不是因为他们没有做事的能力,而是因为他们在工作过程中没有正确的方法和一定的技巧。如果你希望拥有自己的事业、生活或实现自己的愿望,就需要针对个人的职业生涯制订一个切合实际的发展计划,也就是我们所说的职业生涯规划。

一、职业生涯规划解读

(一) 规划设计概念

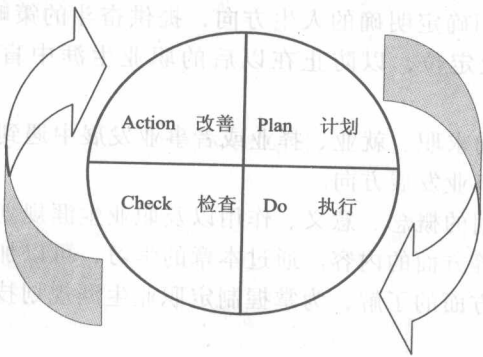
1. 规划设计

规划设计就是个人或者组织为达到预定的目标,将有可能影响其实现的内在的、外部的、有利的、不利的和所需要的资源、时限等因素统统考虑在内,制定一个科学的、合理的、可行的实施方案。规划注重宏观,而设计则注重细节。

我们平时做事情,只要是跨越了一定的时空,为了保证事件按照我们预定的方向发展,都会制定一个计划,将我们要完成的任务、实施的措施和步骤、所需要的资源、完成的期限和责任人列入计划,定期检查方案实施进度,将影响进度的因素找出来,予以

补救并采取预防措施,防止其再次发生,或者修订实施方案,避开这些因素的影响,这就是我们在企业管理中经常使用的 P (Plan) D (Do) C (Check) A (Action) 循环方法。

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,确定职业目标,制订大学期间的学习、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,并为总体目标的实现打下良好的基础。

较之计划,规划则更具长远性、全局性、战略性、方向性、概括性和鼓动性,所以,规划较之计划更加详细周密,考虑的因素更加全面,总计划中的各个分计划和子计划之间更具协调性和系统性。

大学的生活不像在家,在大学什么都靠自己,这也是在锻炼同学们的生存能力,同学们应该把自己的生活安排得井井有条,丰富而充实,培养自己的良好生活习惯,锻炼自己的生活意志,提高自己的生活自理能力。大学校园就是个大课堂,有来自各地的同学、老师以及各种性格的人,来到校园的同学们应尽可能改正自己的缺点,用最短的时间与同学和老师们相处好,处理好人际关系,要在寂寞之时耐得住寂寞,激情之时把握分寸。

大学是同学们进入社会前的最重要一站,更好地适应大学生活是更好地适应社会的前提,在学校里不仅要努力学习专业课,也要学好基础文化课,例如英语,掌握英语是现代人不可或缺的一项能力,它能够提高自身素养和语言能力,同时也可以扩大交流范围,是立足于社会的重要能力。

学习是个积累的过程,既不能放松,也不能急于求成。为了学习,要警惕各种事情的影响、始终坚持学习第一的原则。

2. 规划设计分类

(1) 从时限上来分:近期规划和中远期规划

近期规划是规划时间年限与大学生涯年限基本符合的大学生职业生涯规划,即一般职业生涯规划中的短期规划和中期规划,这种规划一般在5年以内。

大学时期正处于职业准备和探索阶段,职业生涯规划探索阶段的主要目的,就是通过选择、尝试与磨合,找到最适合自己的职业。大学生的职业生涯规划近期规划,就是大学生根据这个阶段的主要特点和任务要求,在确定总目标之后,以实现就业为阶段目标,针对自己的大学学业生涯制订相应的行动计划和实施策略。

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,最根本的目的是为了实现总体目标而在学业上做好准备,顺利毕业并进入目标职业。近期规划的侧重点在于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。从性质上看,这种规划属于职业准备期和职业早期的生涯规划。

中远期规划是指规划年限在5年以上的大学生职业生涯规划。

对职业生涯进行中远期的规划,能够使大学生明确各个阶段的职业目标,保持整个职业生涯发展的连贯性和持续性,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。如果有条件的话,大学生应该进行这种中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。

2005年,来自广东商学院的一位人力资源管理专业本科二年级的大学生,获得了“十佳规划之星总冠军”的称号,原因在于该生为自己制定了完整的职业生涯规划,针对职业准备期、职业早期、职业中期到职业晚期,依序分别确立了“加强综合素质的培养——某家电企业人力资源助理——人力资源专员——人力资源主管——人力资源总监——该企业董事”的职业发展目标,并根据各阶段的短期、中期、长期分目标制订了详细且切实可行的执行计划。

不过,时间跨度较长的职业生涯规划要求对自我、对职业有比较充分的认识,同时对社会形势和客观环境有敏锐的观察力和超前的预测能力,需要花费较长的时间对职业目标和职业要求进行深入的研究、调查、论证,并制订比较切实可行的完整的实施方略。如果总体规划是凭空想象的,虽然内容是完整的,但由于脱离了自身条件和环境要求,只能是海市蜃楼,中看不中用。

同时,由于远期规划的时间跨度较长,实施过程中会受到个人和环境不断变化的影响,规划目标的实现难度非常大。另外,大学生尚处于职业生涯的探索阶段,对社会、对职业的了解都极为有限,有可能导致远期规划缺乏操作性而过于理想化。

(2) 从作用范围上来分:战术规划和战略规划

战术是实现战略目标的方法。它研究职业生涯发展的规律、特点和内容,研究你在规划职业生涯中的自我管理 etc 综合能力。在实践上,战术是你进行职业规划所使用的方法。战术包括经常了解情况、定下决心、计划和准备工作、实施执行方法与策略。

战术规划就是实现你职业生涯规划目标的方法,通过运用正确的策略战术,挖掘出自己的潜力和未被发现的机会,从而实现自己的职业目标。

所谓战略规划,就是制定组织的长期目标并将其付诸实施,它是一个正式的过程和仪式。

制定战略规划分为三个阶段:第一个阶段就是确定目标,即你在未来的发展过程中,为应对各种变化所要达到的目标;第二个阶段就是要制定这个规划,当目标确定了以后,考虑使用什么手段、什么措施、什么方法来达到这个目标,这就是战略规划。第三个阶段,将战略规划形成文本,以备评估、审批,如果审批未能通过,那可能还需要多个迭代的过程,需要考虑怎么修正。

M 女士,小学、中学的成绩一直名列前茅。进入上海交通大学后,在这个精英云集的校园里,M 女士变成了一个成绩很一般的学生,经历了一段时间的心理落差期。但 M 女士并未一蹶不振,她要求自己在其他方面找到平衡,需要有一个高于现有位置的定位。M 女士找了许多落户中国的跨国公司的资料,最后选择进入 GE 公司。大学三年级时,大多数女生还在寝室与教室、书本与恋爱之间做梦,M 女士已进

入 GE 公司，做兼职实习生的工作。她大学毕业不满 4 年，但在 GE 公司的工作时间已有 5 年多。

不少跨国公司（如 GE、联合利华）都有这种规定：在大学就读期间，可以进入公司做兼职实习生的工作。经过一段时间的观察和评估，如无意外，毕业时基本上可以留在该公司。这样做的好处是：

毕业第一年，M 女士进入 GE 公司声誉卓著的领导人培训系统 OMLP（Operations Management Leadership Program）。领导人培训系统是出产 GE 公司绝大部分 CEO 的“黄埔军校”，也是 GE 公司大部分高层管理人员由本公司内部提拔，而非依靠空降兵的秘密武器。

但她接受的第一份任务是动力系统全球采购部职员，经常出差到中国东北。

第二年 1 月，M 女士被公司派驻日本，学习日本企业领先世界的成本控制生产理论和实践，为今后在制造领域工作打下基础。

第二年 2 月，M 女士作为 GE 公司整个亚洲首位进入 OMLP 培训系统的学员，被派往美国总部，学习生产、制造以及物流管理的先进理论并参与实践。

在美国，M 女士由公司资助，白天全职工作，晚上及周末攻读 MBA 学位。三年后，她成为一名持有 MBA 文凭的合格生产质量工程师。

2003 年 3 月，27 岁的 M 女士由 GE 美国总部派回上海，担任 GE 塑料集团亚太区结构成品部物流总监。

M 女士最初所在的行业是一个传统的重工业行业，女性很少。作为一个新鲜的闯入者，即使受到轻视也是很自然的。她需要证明自己的价值与能力。她愿意并且敢于去问问题、去模仿、去学习。在向别人学习这一点上，很多人可能足够谦虚，但不够勇敢，害怕被嘲笑、被否定。但是我们应该明白：每一个人，即使是天才，也需要学习，只有这样才能获得知识和经验。世上没有生而知之者，只有学而知之者。

再聪明能干的人能量也有限，一个成功的人应该善于整合和利用各种资源，还要学会化敌为友。我们一旦身处社会，就一定会拥有朋友和友善，也一定会面临敌人和敌意。她最初进入公司的时候，会面临轻视、否定、为难等等，这都在意料之中。但环境是可以通过努力而改变的，最重要的就是积极和真诚。在工作的过程中，她学会了与人打交道，也得到了许多的帮助和支持。

如果不满足于内河航运，就要明白：开得越远的海船，所面临的困难和风浪也会越大，在做大事的路上，不可能永远风和日丽。确立了目标之后，就会有勇气和能量面对坏天气。在这个过程中，抗风浪的能力也会越来越强。

3. 职业规划设计时机与内容

（1）职业生涯规划设计的时机

大学生职业生涯规划的最好时机就是从大一开始,并且以此指导自己的学习和行为。大一学生刚刚脱离中学的被动式教育模式,在大学里有了一些自主的空间,但缺乏对社会、职场的了解和对自己未来进行定位的计划,因此学习缺乏动力和方向,大学时光很容易在迷惘中匆匆度过。

因此,在进入大学后应尽早完成自己的职业生涯规划,同时注重前瞻性、可行性和可持续性,以三年、五年、十年或者更长期为目标,坚持不懈地拼搏,不达目的誓不罢休,做到立长志,绝不能朝令夕改,常立志,绝不能半途而废。香港著名影星汪明荃女士在接受电视台的采访时说:“我能够取得今天的业绩,秘诀只有两字,那就是坚持。”纵观历史长河,能够给人留下深刻印象的案例无不如此,韩信忍受“胯下之辱”,越王勾践“卧薪尝胆”,他们之所以令常人所不及,就是因为他们怀着远大的志向。

(2) 职业生涯规划设计的内容

职业生涯规划设计的方法很多,从形态上分:职业生涯规划设计方法可分为静态设计方法、动态设计方法和综合设计方法。无论使用哪种职业生涯规划设计方法,一般都应包括以下内容。

① 职业方向定位:亚里士多德曾经说过:“人是一种寻找目标的动物,他生活的意义仅仅在于是否正在寻找和追求自己的目标。”只有有了明确的目标,才能激励我们积极地去实现目标,以免随波逐流,碌碌无为,因此,职业生涯规划一定要做好“职业方向定位”。

② 职业核心能力测评:职业生涯规划的设计还必须做好“职业核心能力测评”,对于大多数受过高等教育的人来说,它并不是那么必需。大学正规学历教育中核心能力的训练,完全可以支持你基本的职业发展目标,如果你认为自己的大学学习不那么顺利或成功,或者你有很高的职业发展期望,就有必要通过“职业核心能力测评”进行胜任力评估,用以支持你制定的职业目标并树立一个能力提升的方向与标准。

③ 产业和行业:根据自己的职业方向的定位和职业核心能力测评的结果,选择适合个人的产业和行业,首先考虑产业因素,其次考虑行业因素。你可以选择传统的第一产业(农、林、牧、渔)中的林业,第二产业(制造业、供水、电力、燃气、建筑业)中的制造业,你也可以选择发展潜力更大的第三产业(服务业如交通运输、仓储和邮政业,信息传输、计算机服务和软件业,批发和零售业,住宿和餐饮业,金融业,房地产业,租赁和商务服务业,科学研究、技术服务和地质勘查业,水利、环境和公共设施管理业,居民服务和其他服务业,教育,卫生、社会保障和社会福利业,文化、体育和娱乐业,公共管理和社会组织,国际组织)。

④ 制订具体实施方案:在以上步骤完成后,我们就要像日本的马拉松运动员三本田一那样,给自己制定阶段性的目标,把为实现目标所必备的条件逐一列出来,脚踏实

地地一步一步完成,同时,将可能影响目标实现的不利因素也一一列出,采取必要措施予以排除,只要我们坚持不懈地努力攀登,就一定能够到达光辉的顶点。

料回 (二) 人生规划概述

1. 人生规划的概念

人生规划就是一个人根据社会发展的需要和个人发展的志向,对自己的未来发展道路作出一种预先的策划和设计。

有许多人在面临人生规划的时候,往往会一筹莫展,甚至去找算命先生排八字、找道士先生占星象、自己翻扑克牌或推易理等等。人生规划对个人来说,当然也牵涉“机运”与“时机”的好坏,但是不可否认的是,经过精心设计后的人生规划,可以为你的成功列车加大马力!

在一个人的一生当中,有三个时期对人生的规划起着决定性的关键作用:少年求学期、进入社会期、中年转型期。有关方面调查显示:目前处于第二和第三时期的人士占总人口的比例达88%!

这88%的人往往都会遇到同一种困惑:迷惘!他们对于“自己究竟要做什么?适合做什么?怎么才能做好?”这些问题没有主见、不敢定夺,眼前的工作已然成了一种“苦差事”。

管理大师彼得·杜拉克(Peter F. Drunker)曾经以一个故事说明了工作、工作者、态度三者之间的关系。

有三个工人在敲石头,杜拉克问其中一名工人:“为什么要敲石头?”工人回答:“如果不敲石头就没有工作,所以是不得不敲,愈敲愈不舒服。”杜拉克问另外一名工人:“为什么要敲石头?”工人回答:“我在敲一根柱子,好像在盖房子。”杜拉克再问剩下的一名工人:“为什么要敲石头?”工人回答:“因为我们这个岛上没有神庙。我目前在盖神庙,有了神庙之后,我们的子子孙孙就有了一个膜拜的场所。”

以上三个敲石头的工人,哪一个会敲得比较好、工作也会比较快乐呢?答案自然是第三个工人。因为他在盖神庙(人生规划的目标),不是在敲石头。

今天,无论我们在哪一个工作岗位,都是持续着同一份工作,经由以上故事的启示,我们思考一下:你的工作是在敲石头呢,雕柱子呢,还是在盖神庙?

这时候,你就必须要借助人生规划来清楚地认识自己,明确自己的人生目标,通过自我反省来实现内心深层次价值观、能力和动机的整合,以自己实际的生活经历、工作经历和他人的反馈为基础,通过自己的职业价值观、职业满意度、职业能力、管理能力等方面的测评来体现“真实的自我”,从而挑选出能使自己快乐的工作。

2. 人生规划类别

人生规划使我们在规划人生的同时可以更理性地思考自己的未来,初步尝试性地选

择未来适合自己从事的事业和生活,尽早(多从学生时代)开始培养自己的综合能力和综合素质。

人生的规划也是一种设计,是为了人生的目标服务的,人生的目标时而变动,同样人生的规划也是要变动的,需要不断进行调整。

人生的规划要与时代的步伐相结合,不能闭门造车,离开了现实条件,再完美的计划都是没有任何意义的;不关注现实、就不能更有效地利用现实条件为自己的发展提供平台。

人生的规划不能离开对自己的客观分析,不是人人都可以成为科学家或大企业家的,也就是说,并不是所有的东西你都可以做、可以得到的。

人生规划就是一个人根据社会发展的需要和个人发展的志向,对自己未来的发展道路作出一种预先的策划和设计。它主要包括以下类别:

第一,成长规划。成长规划主要是指根据你在不同成长阶段的不同需要或兴趣,学习、积累各种生存的知识和技能,为自己今后的人生道路做好充分的准备。

第二,健康规划。每个人的基因不同、身体素质各异,而且随着年龄的增长、环境的改变,我们的健康状况也在不断变化。健康规划的任务就是根据自身的身体素质和状况在饮食结构、作息安排、健身方式、心理调整以及如何定期体检等方面作一个统一的部署和安排,并根据自身身体内外因素的变化随时予以调整,以防患于未然,始终保持身体处于健康状态。

第三,事业规划。将来你想做什么?准备过什么样的人生?你的梦想、理想、追求的目标是什么呢?用什么方法或媒介可以追求到你想要的目标与理想?这些就是你的事业规划。

第四,情感规划。情感是人间最美的东西,人间因爱而缤纷多彩,人与人之间也因为爱而更加信赖。然而恋爱、婚姻中更重要的还是责任,我们不可以品尝一场甜蜜后不负责任地扬长而去,对自己的情感要做一定的规划,比如打算什么时间结婚、什么时间生儿育女等等。

第五,晚景规划。晚景规划是指什么时间退休以及计划退休前后的生活(包括生活重心调整、财务规划、健康调整、心态准备等)。

因此,客观真实地分析自己是你能自由控制发展自己的前提,这样才可以更好地发挥你的能力,有的放矢、运用自如。

人生规划与职业生涯规划是有区别的:职业生涯规划只是人生规划的一部分,它并不是人生的全部。从很大程度上来讲,职业是为了实现高质量的生活,是人生规划的一个重要安排。

3. 人生规划步骤

许多人都曾将人生比作下棋，而这两者也确实有相似之处。下棋讲究谋略，人生也有它的游戏规则；下棋的过程千回百转，人生也充满了无数的转折；棋路的风格恰如人生的风格，有人保守、有人激进、有人冷静；棋的结局亦如人生的结局，有赢家、有输家；有得意人，也有失意者。但二者最大的相似之处是：每一步棋都是一次选择，而人生亦如此。下棋时有“一步错，步步错”、“一着不慎，满盘皆输”的说法，而人生若在关键时刻选择错误，也会造成终生难以弥补的遗憾。

人生规划既是一个实现你终生目标的时间表，也是一个实现那些影响你日常生活的无数更小目标的时间表。人生规划的设计是要使你的注意力集中起来，在一个特定的时间范围里充分地利用你的脑力和体力。实现自己的人生规划，并不是一蹴而就的事情，需要一步一个脚印踏实地走，认真去完成规划中的每个步骤。

第一步：确立自己的人生观、价值观和人生目标。

人生目标就是一个你终生所追求的固定的目标，你生活中其他的一切事情都围绕着它而存在。对于一些人来说，这个工作是一个自我发现的愉快的过程；但对于另一些人来说，它也许更是一个痛苦的过程。因为他们需要把其心绪拉回到年少的时代，在那个时候他们还没有对自己所怀抱的梦想产生疑惑。为了找到或找回你的人生主要目标，你可以问自己几个问题，比如“我是谁”、“我想在我的一生中成就何种事业”、“临终之时回顾往事，一生中最让我感到满足的是什么”、“在我的日常生活中是哪一类的成功最使我产生成就感”。

人生规划的目的就是要实现自己的人生目标，这也是人生规划的基础和原则。人的人生观、价值观和人生目标会随年龄的增长、对社会的认识不断地改变而逐步形成。人生规划也应该进行相应的调整和改进。

第二步：充分了解自己、分析自己。

“知己知彼，百战不殆”，在知己和知彼之间，首要的问题是知己。必须承认，由于基因的存在，人和人存在着先天的区别：有人长于演讲，有人精于计算，有人善于想象，每个人都有自己的生存之道，都有最适合自己发展的某些潜质，谁能最早意识到这一点，谁就会走得更远、飞得更高。

在日常生活中，我们经常会听到：“我不知道自己该往哪个方向发展”、“我不知道自己适合干什么”诸如此类的问题。

因此，很多人在成长的过程中其实没有认真静下心来分析过自己。在人才学家眼里，每个人都有自己的长处，只是每个人的智能结构和优势的侧重点不同而已。

因此，一个人将来能否成功，很大程度上在于能不能发现自己的智能优势在哪里，能不能找到自己相应的成功领域。充分了解自己，施展自己的天赋，分析自己的优势，才能更好地规划及实现自己的规划目标。充分全面地了解自己的途径有很多，主要的方

法有:

- (1) 自问: 自己冷静下来总结自己。
 - (2) 问他人: 让别人给你中肯的评价。
 - (3) 专业评价: 通过专业人员帮助你总结。
- 第三步: 详细制定自己的人生规划。

在弄明白了你的职业将会帮助你实现人生更大目标之后, 你应该着手考虑你的人生和职业规划中的具体细节了。

你需要有一个详细的个人职业发展计划, 这个计划可以是一个 5 年的计划, 也可以是一个 10 年、20 年的计划, 不管是属于何种时间范围的计划, 它至少应该能够回答如下问题:

- (1) 我要在未来 5 年、10 年或 20 年内实现什么样的一些职业或个人的具体目标?
- (2) 我要在未来 5 年、10 年或 20 年内有什么样的一种生活方式?

对于这些问题的回答将给你提供一份有关你自己的短期目标的清单。在形成这些目标的过程中, 不要纯粹地依靠逻辑思维。这一类的抉择, 需要发挥你的创造力, 应该把你的情绪、价值和信仰等因素全部调动起来。如果你是已婚者的话, 你还需要考虑你的配偶的情绪、价值和信仰等, 因为在任何重要抉择中, 你的配偶总是影响你个人生活的一个部分。

第四步: 发挥自己的优势。

这是四个步骤中最艰难的一个步骤, 因为这要求你停止梦想而切实地开始行动。良好的动机只是目标得以确立和开始实现的一个条件, 但不是全部。如果动机不转换成行动, 动机终归是动机, 目标也只能停留在梦想阶段。要想实现人生的终极目标, 有两个方面的陷阱需要谨慎地避免陷入, 一个是懒惰, 懒惰是事业成功的天敌; 另一个是错误, 哪怕是极小的错误。

很多人不息地奋斗一辈子都没有能够完美地实现自己的人生目标, 更不用说懒惰者了。要想有一个无悔的人生, 除了认准目标外, 还要集中精力全力以赴。在实现人生终极目标的过程中, 难免遇到各种障碍或诱惑, 任何的闪失或偏差都会使你远离既定目标。然而, 人非圣贤, 谁人无过? 只是在通往理想的艰难跋涉途中, 尽可能少地犯错误, 发挥自己的优势, 不断地完善自己的素质和能力, 这样就可以尽可能快地达到你的目标。

(三) 职业生涯规划

1. 职业生涯规划的概念

职业生涯规划是指人的一生工作经历中所包括的一系列活动和行为。换句话说, 这是指个人在生涯发展历程中, 对个人各种特质或职业与教育环境资料进行生涯探索, 掌

握环境资源,以逐渐发展个人的生涯认同,并建立生涯目标;在面对各种职业生涯选择事件时,针对各种职业生涯资料 and 机会进行职业生涯评估,以形成职业生涯选择或职业生涯决定;进而以择其所爱、爱其选择的心情,投身其职业生涯的选择,担当职业生涯的角色,以获得职业生涯适应与自我实现。

职业生涯规划包括两个层次的问题:一个是职业生涯角色间和职业生涯形态的规划;另一个是职业生涯角色内和职业生涯目标的问题。第一个层次的职业生涯形态问题,是在时间和空间的向度下,如何来组合各种角色;第二个层次的职业生涯目标问题,是在各个角色中,要追求哪些职务或实现哪些目标。职业生涯规划的这两个问题并不是独立的,而是相互联系的,通过对这两个层次问题的思考和规划,能够寻求满足我们的职业生涯需求、实现我们的人生价值。

由此可见,职业生涯规划即是在对个人的兴趣、价值观、技能、性格以及经历等方面进行客观具体的分析的基础上,结合当前外部人力资源市场、行业、政策等外部社会整体环境,确定适合自己的最佳职业奋斗目标,并为实现这一目标作出行之有效的行动。

在实际生活中,现实往往与职业目标发生矛盾。很多人不能按照自己的理想标准选到合适的职业,于是有的人索性不就业,坐等理想职业的出现;有的人随便谋个有收入的职业混日子;也有的人对与自己的职业理想不相符的工作怨天尤人,无所作为。这些现象发生的根源,皆在于择业者没有能正确认识职业生涯规划。

明确自己的理想职业目标,这是第一步,为实现职业目标作出行动,是第二步。要想让自己的理想目标有成为现实的可能,你就必须付诸行动,哪怕行动是多么地微不足道,但你必须去做。

美国汽车大王亨利·福特,在12岁的那一年,随着父亲驾着马车到城里,偶然间见到一部以蒸汽做动力的车子,他觉得十分新奇,并在心中想:既然可以用蒸汽做动力,那么用汽油应该也可以,我要试试!

虽然是个遥不可及的梦想,但是从那时候起,他便为自己立下了10年内完成一辆以汽油做动力的车子。

他告诉父亲说:“我不想留在农场里当一辈子的农民,我要当发明家。”

随后他离开家乡到工业大城市底特律去了,在那里他从一名机械学徒做起,逐渐对于机械有了更深入的认识。工作之余,他一直没有忘记他的梦想,每天劳累地从工厂下班后,仍孜孜不倦地从事他的研发工作。

29岁那年,他终于成功了。在试车大会上,有记者问他:“你成功的要诀是什么?”福特想了一下说:“因为我有远大的目标,所以成功。”

成功,需要及早设定目标,更需要努力去实现。我们每个人都有许多梦想,但是许