

大学生

职业生涯规划

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

陈浩明 孙晓虹 吕京宝 主编

大学生

职业生涯规划

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

主 编 陈浩明 孙晓虹 吕京宝

副主编 刘 怡 朱 佳 刘金华 葛锡颖

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/陈浩明、孙晓虹、吕京宝主编. —上海:复旦大学出版社,2012.7
ISBN 978-7-309-09094-9

I. 大… II. ①陈…②孙…③吕… III. 大学生-职业选择-高等学校-教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 162393 号

大学生职业生涯规划

陈浩明 孙晓虹 吕京宝 主编
责任编辑/史立丽

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 787×960 1/16 印张 16.5 字数 281 千

2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-09094-9/G·1113

定价:30.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

目 录

第一章 职业生涯规划概述	001
第一节 职业生涯及其规划	001
第二节 大学生职业生涯规划的内涵	012
第二章 职业生涯理论	019
第一节 职业选择理论	019
第二节 职业生涯发展理论	024
第三节 职业生涯决策理论	031
第四节 其他职业生涯理论	036
第三章 自我认知与探索	045
第一节 自我认知与职业生涯发展	045
第二节 气质与性格探索	049
第三节 职业能力探索	059
第四节 职业价值观与职业兴趣探索	063
第四章 职业认知与探索	073
第一节 了解社会	073
第二节 大学生就业环境	076
第三节 认识职业	082
第四节 职业环境的探索与方法	087

第五章 职业生涯目标 095

- 第一节 大学生职业生涯目标的设定 095
- 第二节 职业生涯目标的分解 098
- 第三节 设立职业生涯目标的原则和方法 102
- 第四节 职业生涯目标的评估 107

第六章 职业生涯决策 119

- 第一节 职业生涯决策的原则与策略 120
- 第二节 职业生涯决策的影响因素 123
- 第三节 职业生涯决策的方法与步骤 126
- 第四节 职业生涯发展规划书的制订 134
- 第五节 职业生涯规划的实施与评价 139

第七章 职业生涯准备 147

- 第一节 大学与大学生活 147
- 第二节 大学低年级的职业生涯准备 155
- 第三节 大学高年级的职业生涯准备 158
- 第四节 研究生阶段的职业生涯规划准备 162

第八章 职业生涯竞争力提升 168

- 第一节 加强知识技能储备 169
- 第二节 注重综合能力培养 176
- 第三节 提升个人素养 182

第九章 职业生涯心理素质 188

- 第一节 心理素质与职业生涯的关系 188
- 第二节 大学生职业生涯规划与发展中的常见心理困扰 192
- 第三节 职业生涯心理调适 203

第十章 职业生涯角色转变 207

第一节 从“操场”走向“职场” 208

第二节 职业适应与职业素养提升 215

第三节 毕业生职业生涯早期阶段的管理 226

附录 230

1. MBTI 性格测评工具 230

2. 霍兰德职业性向测量表 234

3. 大学生主要从事的职业分类及其任职要求 244

4. 职业生涯规划书(模板) 248

参考文献 251

后记 255

第一章

职业生涯规划概述

盖明者远见于未萌,而知者避危于无形。祸固多藏于隐微,而发于人之所忽者也。

——司马相如

学习目标

1. 了解职业生涯规划的要素与步骤
2. 掌握大学生进行职业生涯规划的几个阶段
3. 了解大学生进行职业生涯规划的必要性及意义
4. 了解大学生进行职业生涯规划的主要内容

机会总属于有准备的人。职业生涯规划的理论和实践同我们职业的成功密切相关。而大学生的职业规划更是个人走向职场的基础性准备工作,从跨进校门的那一刻开始,大学生们就需在规划中前行,并通过实践来完善规划,直至走上社会、人生之路。

第一节 职业生涯及其规划

阅读材料

哈佛大学的沙哈尔(Tal Ben-Shahar)教授曾是一位壁球好手、全国冠军。当年为了准备重要赛事,除了苦练之外,他还被要求严格节制饮食。开赛前一个

月,他只能吃最瘦的肉类、全麦的碳水化合物以及新鲜蔬菜和水果。这对一个经常处于嘴馋状态的青春孩子来说,简直是一种折磨。所以,可爱的沙哈尔也像所有的孩子一样暗暗发誓:一旦赛事完了,一定要大吃两天。果然,比赛一结束,他做的第一件事,就是直奔自己喜爱的汉堡店,一口气买下4只汉堡。当他急不可待地撕开纸包,把汉堡放到嘴边的刹那,却突然停住了。他意识到,过去的一段时间里,正是因为健康的饮食,使得自己体能充沛。现在,如果享受了眼前汉堡的美味,未来很可能会后悔,并影响自己的健康。望着眼前的汉堡,他突然发现,它们每一种都有自己独特的风味,可以说,代表着4种不同的人生模式。

第一种汉堡,就是他最先抓起的那只,口味诱人,但却是标准的“垃圾食品”。吃它等于是享受眼前的快乐,但同时也埋下未来的痛苦。用它比喻人生,就是及时享乐、不管未来幸福的人生,即“享乐主义型”。

第二种汉堡,里边全是蔬菜和有机食物,吃了可以使人日后更健康,但口味很差,会吃得很痛苦。牺牲眼前的幸福,为的是追求未来的目标,他称之为“忙碌奔波型”。

第三种汉堡是最糟糕的,它既不美味,吃了还会影响日后的健康。与此相似的人,对生活丧失了希望和追求,既不享受眼前的事物,也不对未来抱期许,是“虚无主义型”。

那么,会不会还有一种汉堡,又好吃,又健康呢?一个幸福的人,既能享受当下所做的事,又可以获得更美好的未来。“好吃的”和“营养的”总是难以两全,更何况我们的一生。但是,难以两全并不等于不能两全。你要学会的是,懂得怎样的原料放在一起会既营养又好吃。而我们非常确定的就是,每个人都想成为第四种汉堡——“幸福牌”汉堡。

沙哈尔教授经过三十年的追访探索、研修请教,逐渐清晰了幸福应该是快乐与意义的结合。

“一个幸福的人,必须有一个明确的、可以带来快乐和意义的目标,然后努力地去追求。真正快乐的人,会在自己觉得有意义的生活方式里,享受它的点点滴滴。”

达到目标的快乐是“好吃的”,从中找到意义就是“营养的”,把它们组合起来,我们就会得到这一种“幸福牌”汉堡。

——摘自《意林》2011年第4期

绝大部分人把工作视为生活的重要部分,而快乐与幸福感很大程度上取决

于我们自己对工作、生活的满意度。工作对家庭生活和个人发展影响深远。什么是个人幸福感最强的工作？怎样找寻到这样的工作？这是我们需要探求的，要获得更高的幸福生活指数，需要我们掌握正确的生涯管理知识，并尽早运用于实践。

一、职业生涯及其规划的含义

1. 生涯

生涯，英文为“career”。“生”，与个人的生命相联系；“涯”，则有边界的意思。生涯是人生经历、生活道路、所从事的职业和事业的总括。国外学者对生涯的概念有多种解释。如美国著名生涯规划大师舒伯(Donald E. Super)认为，生涯指一个人终生经历的所有职位的整个历程。一般认为，生涯是指个人一生职业、社会与人际关系的总和，为个人终身发展的过程与实践。

生涯概念不断发展，综合诸多学者对生涯概念的陈述，较常见的是舒伯在1976年的定义，即生涯是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，由此表现出个人独特的自我发展组型。

2. 职业生涯

人的一生，从出生开始就扮演着孩童、学生、劳动者、为人父母等各阶段的多项社会角色，这些角色的组合成就了每个人不同的生活方式，这样的发展历程就构成了“生涯”。职业生涯主要是指一个人一生在职业岗位上所度过的、与工作活动相关的连续经历。职业生涯是一个动态的发展过程，它反映了职业选择、职位变动、个人职业理想得以实现的整个过程。在这个过程中，个人决定了自己的人生价值，并不断地追求自我，实现人生目标，因此它是人一生中最重要的人生历程。

学者在探究职业生涯分类的过程中，把其分为了内职业生涯和外职业生涯两部分，这有助于实现职业生涯的发展目标。内职业生涯，是一种内在的固有的组合因素相互作用的结果，产生于他人无法替代的变化过程。个体在从事一种职业时需要运用自己的知识、经验、能力，同时考量其心理素质、承受力等，不同情况下的历练使个体在提升自身素质、获取职业技能方面有了更高的综合能力，这种变化过程中所获得的人生财富便是内职业生涯。外职业生涯，主要通过从事职业时的工作时间、地点、单位、内容、职务、环境与待遇等因素相互作用，是个人所经历的职位、所获得的物质财富的总和，它需要依赖于内职业生涯的发展而发展。因此，努力提高自身内职业生涯的影响要素，并将其广泛作用于外职业生涯的发展过程中，将使个人的职业生涯沿着既定方向顺利前行。

3. 职业生涯规划

职业生涯规划,指个人把其自身发展与组织发展相结合,对决定个人职业生涯的个人因素、组织因素和社会因素等进行分析,从而制定出个人在其一生的事业发展上的战略设想与计划安排。也就是说,个人的职业生涯规划,首先要了解个体的情况和特点,其次结合所在的工作环境、社会环境等外在因素进行分析,在知己知彼的基础上制定目标,然后将该目标细化为具有操作性的职业、工作单位、学习教育等辅助计划,最后规划出实现目标的每一阶段、每一步骤的先后顺序,所需要的时间、技能,使之成为切实可行的合理步骤以付诸行动。

二、职业生涯规划的目的

在现实社会中,个体希望自己的职业生涯能获得成功,实现既定目标价值。要做到这一点,就需对职业生涯进行规划设计。

1. 树立发展目标 and 方向

职业生涯规划,就是要帮助个体完成每一阶段的生涯发展任务,同时为下一个阶段的发展做好充分的准备。个人在不同阶段需要根据自身不同能力状况及所处环境条件等与时俱进地规划自己的职业生涯。

职业生涯规划所强调的是个体怎样规划自己的未来生涯发展,如何在每一个阶段作出合适的选择。职业生涯规划的目的除了帮助个体根据自己的兴趣特质、综合条件等找到一份合适的工作,开始职业发展,实现个人目标之外,更重要的是帮助个体了解自己的真正需求,找到自己的事业发展方向,从这个角度看,职业生涯规划就是“指南针”,指引着人生的发展方向。

阅读材料

木板的故事

无边无际的太平洋中,一艘航船和一块木板相遇了。

“你要去哪里?”木板问航船。

“我要航行到墨西哥湾,你呢?”

“我,我也不知道我要漂向哪里。”

“什么,在广阔的太平洋中你却在漂泊?”航船有些着急。

“这又怎么样呢?我已经从印度洋漂向了太平洋,还不是在走!”木板无所谓地说。

“可太平洋是你要去的地方吗?”

“哦，这你倒是提醒了我，其实我一直想去非洲的好望角。”

“没有方向的努力，只能是漂泊，永远也到不了自己要去的的地方。”说完，航船向着墨西哥湾方向驶去……

——摘自《英语沙龙》2009年第7期

2. 迈向理想的推动力

在明确了发展目标与方向后，我们在生涯之路的每一个阶段都在努力发挥自己的所长，向着理想迈进，职业生涯规划扮演着理想推动力的角色。

做个小实验：如果你有一张足够大的白纸，试把它折叠 51 次，猜想下它有多高。一个人的身高？一层楼？或者能有一座摩天大厦那么高？这个高度将会是 2.25×10^8 千米，大于太阳和地球间的距离。我们的人生，若缺乏规划，就像这 51 张白纸简单的叠加，今天干这行，明天又选择另一行，每一次的努力都毫无联系。即便每一行的工作都相当出色，但它们对于整个人生来说也只是简单的叠加。若是认定了一个方向坚定地做一件事，哪怕这个目标很简单，比如背英文单词，每天的数量要求也不大，只要持之以恒，那么通过一定时间的积累，你会惊讶地发现，自己记忆的单词已经达到了很可观的数量。

“千里之行，始于足下”，在认定了目标与方向后，每天进步一点点，终将到达梦寐以求的高度，实现自己的职业目标。在我们的人生发展中，事业和生活是相辅相成的，有了职业发展的目标，生活就有了方向；有了向着这番事业追求的理想，生活也会更有动力。正如著名生物学家、复旦大学校友童第周先生的人生之路，他的“闻鸡起舞”、“水滴石穿”都是在其为学术研究而贡献一切的目标引领下，潜心研习而成为著名科学家。因此，在生涯之路前行的过程中，千万不要忘了“规划”这双看似无形而有力的手，它将始终助推你前行。

3. 少走弯路，规避各类“风险”

在我们确定了职业生涯目标，开始向理想迈进的时候，往往会不经意地产生一些看似麻烦的小插曲，如何规避各类可能出现的“风险”，使我们的生涯之路少些波折，多些坦途呢？

在一望无际的沙漠里，如果我们只是凭着感觉往外走，走了很久，走出来的也可能只是很多大小不一的圆圈，却很难真正走出沙漠。而一旦借助太阳、北斗星、指南针等参照物，走出沙漠的过程就顺利很多。在我们的人生之旅中，无论现在身处何地、多大年纪，生涯路都是从设定目标的那一天才真正开始的，而以前的日子，只是在绕着圈子寻找更多体验罢了。

缺乏长期的生涯规划，还可能在职业生涯的行进中陷入“机会成本”的泥潭。

何为机会成本？面对同时出现的两项选择，在确定选其一的同时，必将放弃另一项，被放弃事件所带来的可能的收益便是机会成本。根据实践了解及个人的兴趣所长，若在某行业摸爬滚打一阵后，欲转行从头开始，继续留在原行业可能会创造出的价值就成为机会成本，这个成本越高，想要坚定地变更选择的难度也就越大。因此，对个人的职业生涯进行全方面分析与规划，作出整体安排，才能在风险中根据既定目标果断选择，勇敢前行。

案例：“三年前，我每天投简历十几封甚至几十封，也面试了几家诸如毕马威等名气很响亮的大企业，可还是没找到自己理想中的企业+岗位，两者总不能结合到最佳，于是我放弃了择业，决定先找个工作做着，维持了生计，等有经验了再跳槽。”陈雷在回忆毕业找工作时的情景时，仍然印象深刻却又充满无奈。

“毕业后到了一家不足50人的国企证券小分公司，那时的工资只能维持最基本的生活。一年转正后，工资待遇总算有了些起色，但是感觉上还是很平淡。本来想跳槽的，但正巧由于公司人员流动性较大，某些职位出现了空缺，我被提拔为这家分公司的总裁助理，虽然工作很忙碌，但我却感觉很充实，这段时间我也就放下了改行的念头，感觉如果能就这么做下去也不错。”

谁料，某天变故就这么突然而至，“由于我们分公司人员流转量太大，总公司决定撤销我们分公司，我也被并入了另一地区分公司的营销部，内勤转销售的工作使工作业绩一直不冷不热。于是，我又有了换工作的心思，投完简历却发现失望总是大过于希望。虽然也有几家面试通过欲录用我的企业，可从行业风险和工作待遇来说，总感觉没现在的好，毕竟这里是国企”。

“现在我越来越感觉到，刚毕业的时候一定要摆正自己的位置和心态，的确可以先找一个工作积累些社会经验，先就业再择业，但不管是什么样的工作，最好都有个初步的打算，毕业就带着长远的眼光慎重选择自己的职业。如果每一次工作经历都是规划表中的一步，那么就可以少走一些弯路了。”

案例分析：陈雷的遗憾就是缺少职业生涯规划，没有很好地确立自己的职业生涯目标，在社会上的发展遇到问题的时候，容易陷入迷茫。这在大学毕业生中有一定的代表性，告诫我们大学生要重视自己的职业生涯规划，重视自己的第一份职业，这是事业的起点，也是成功的起点。

三、职业生涯规划的特点

虽然每个人的生涯规划所考虑的因素不尽相同,呈现出的职业生涯之路也各有侧重,但职业生涯规划依然有一些共同特点:

1. 开放性

个人的职业生涯规划虽然侧重于职业,但也包括了生活、社会中多方面的角色和状态,它的包容性使之不只是局限于行业、岗位等狭义的职业定义,而表现出特别的开放性,吸收各相关要素以综合规划职业生涯的各个阶段。

2. 历程性

职业生涯是一个历程,是一个整体,每一时期、每一小步的成长与进步循环发展于漫漫生涯路,这样的历程性特点贯穿了个体职业生涯规划的全过程。要以前瞻性的眼光运筹于帷幄之中,将一个个大计划分解为小方案逐步施行。

阅读材料

做一棵永远成长的苹果树

一棵苹果树,终于结果了。

第一年,它结了10个苹果,9个被拿走,自己得到1个。对此,苹果树愤愤不平,于是自断经脉,拒绝成长。第二年,它结了5个苹果,4个被拿走,自己得到1个。“哈哈,去年我得到了10%,今年得到20%!翻了一番。”这棵苹果树心理平衡了。

但是,它还可以这样:继续成长。譬如,第二年,它结了100个果子,被拿走90个,自己得到10个。

很可能,它被拿走99个,自己得到1个。但没关系,它还可以继续成长,第三年结1000个果子……

其实,得到多少果子不是最重要的。最重要的是,苹果树在成长!等苹果树长成参天大树的时候,那些曾阻碍它成长的力量都会微弱到可以忽略。不用太在乎果子,成长的历程是最重要的。

——摘自《中国总会计师》2010年第3期

你会不会也成为一个自断经脉的打工族?

刚开始工作的时候,你才华横溢,意气风发,相信“天生我才必有用”。但现实很快敲了你几个闷棍,或许,你为单位作了大贡献没人重视;或许,只得到口头

重视但却得不到实惠;或许……总之,你觉得就像那棵苹果树,结出的果子自己只享受到了很小一部分,与你的期望相差甚远。

于是,你愤怒、你懊恼、你牢骚满腹……最终,你决定不再那么努力,让自己的所做去匹配自己的所得。几年后突然一反省,发现现在的你,已经没有刚工作时的激情和才华了。

“老了,成熟了。”我们习惯这样自嘲。但实质是,你已停止成长了。

之所以犯这种错误,是因为我们忘记生命是一个历程,是一个整体,我们觉得自己已经成长过了,现在是到该结果子的时候了。我们忘记了成长才是最重要的。

如果你是一个打工族,遇到了不懂管理、野蛮管理或错误管理的上司或企业文化,那么,提醒自己一下,千万不要因为激愤和满腹牢骚而自断经脉。不论遇到什么事情,都要做一棵永远成长的苹果树,因为你的成长永远比每个月拿多少钱重要。

3. 独特性

个体以不同的行业、岗位为重点而形成独特职业生涯,即便是相同的职业选择,在不同主体的支配影响下也会呈现略有不同的发展状态。每个人都有其角色生涯,个人所从事的职业、活动、经验历程是生涯关注的重点。独特性成为个体区别于他人职业生涯规划的重要特征。

四、职业生涯规划的要害与步骤

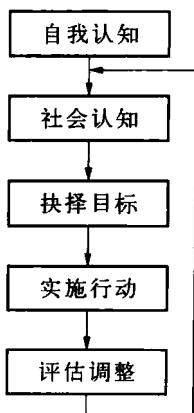


图1 职业生涯规划
步骤流程图

一份完整的职业生涯规划主要包括自我认知、社会认知、抉择目标、实施行动、评估调整等几部分要素(参见图1)。这几个部分相依相存、共同作用,使得我们所制订的生涯规划得以圆满而有效。自我和社会认知是基础,职业定位、抉择目标是核心,科学地实施行动是关键,评估调整则是重要保证。

1. 自我认知

自我认知即“知己”,正如苏格拉底“认识你自己”的名言,它需要全面地了解自己,知道自己喜欢干什么,适合干什么,自己最看重的又是什么,自己的优势和劣势分别是什么。从这些问题中真正认识自己,从职业兴趣到个人性格

特质、价值观、职业能力,此外还包括个人受外界环境因素影响产生的潜移默化的观念、认识等。通过自我分析找出真实的自己,才能为个体的生涯规划提供最可靠的依据。

2. 社会认知

在生涯规划的前期步骤中,还需要社会认知,即“知彼”,全面了解职业舞台的特性。小到家庭环境,如家庭经济状况、文化背景、家人期望;大到职业环境,如岗位职业、企业发展、行业前景;甚至还有社会大环境,如政治、经济、文化政策等,都囊括于社会大认知这个要素里。知己与知彼间的适配关系如图2所示也是紧密不可分的,只有打好这两者的基础,才能明确自己的职业方向,进而寻求到切实可行的实施路径。

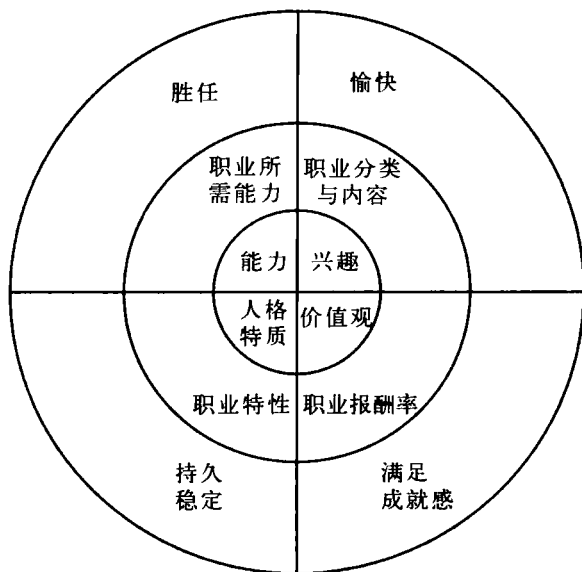


图2 职业生涯规划中部分要素的适配情形

说明：内圈代表个人内在条件（知己），中圈代表职场世界（知彼），外圈代表适配情形。

3. 抉择目标

在知悉了自我及社会的相关环境概况后,我们就要为自己抉择目标了。在职场抉择目标时,我们可能会感受到身边支持者的助推力,当然也会面临一些来自不同方面的阻力甚至冲突,在这个抉择过程中就需要从长远规划出发,分析利弊,慎重决定。坚定了自己的目标才能使自己在下一步的行动中勇往直前。

阅读材料

只有两步

一位禅师欲到普陀寺去朝拜,以酬夙愿。

寺院距离普陀寺有数千里之遥。一路上不仅要跋山涉水,还要时时提防豺狼虎豹的攻击。

启程之前,徒众都劝阻禅师:“路途遥遥无期,师父还是放弃这个念头吧。”

禅师肃然道:“老衲距普陀寺只有两步之遥,何谓遥遥无期呢?”

徒众茫然不解。

禅师解释道:“老衲先行一步,然后再行一步,也就到达了。”

——摘自《青岛晚报》2006年10月2日

世上无论做什么事,只要你先走出一大步,然后再走出一大步,如此循环就会逐渐靠近心中的目标。如果你连迈出第一步的勇气都没有,成功离你永远只是可望而不可及。

在知己知彼、抉择目标后,我们开始游走于职场生涯。行动的过程要讲究科学、战略,要保持良好的心态和意志力,学习如何破解困难、如何勇于开拓职场。比如通过调查、筛选等方法合理选择面对困境时的处理方式,通过预测、远观和敢闯敢拼的斗志来逐步拓展下一阶段的行动内容等。

4. 评估调整

职业生涯规划的步骤在一生的发展中并不只是发挥一次作用就完成使命了,在不同的生涯阶段,它们都在周而复始地循环和完善。在每一次行动过后,进行科学客观的评估,将更利于作出下一步的规划调整。评估可以通过两分法明确前期生涯路的优点和短处;在过滤负面路径的时候再分析下如何会出现这些失败的,怎样从中吸取经验和教训;在自我反省思考的同时,征求师长亲朋的意见,避免“拉车不看路”的曲折。

五、职业生涯规划的常见误区

在阐述了生涯规划的目的与具体步骤后,有人可能还在疑惑:职业生涯规划真的如此重要吗?那些不谈规划的人们不也生活得很好吗?事实上,这是因为这部分个体对生涯规划的理解还存在着一定的误区而未能详解。下面我们将

以两个典型的误区为例分析辨明,从而更多地了解职业生涯规划的作用所在。

1. 不知生涯、不谈规划也能生活得很好

阅读材料

人生的贝壳

在海边,有一个捡贝壳的小男孩。每捡一只,他都认为不是最好看的,便随手扔掉了。黄昏来临,其他孩子都捡了满满一篮子美丽的贝壳,而他却愁眉不展,篮子里空空的。

在生活中,有许多人就像那小男孩儿,为追逐自己认为最美好的,结果到头来竟一无所获。人们往往倾心于追逐和求索,忙忙碌碌,一路的好风光却未能欣赏。

屠格涅夫说:“人生的最美,就是一边走,一边捡散落在路边的花朵,那么一生将美丽而芬芳。”有的人给自己设定的目标往往太高,虽竭力拼搏却终无所获。也许他并不知道,他选择的本来就是无法企及的痴心妄想。现实的美好是永远的,而揣测的美丽往往只是幻想。总有人盲目地走过了一段年轻的岁月后,才恍然大悟,原来追求的那种最美,只是浪漫的梦幻而已。

人生的每一天,每一个足迹,都是值得留恋的。不要轻易丢失你的所获,在人生的旅途中,只要是一枚值得珍藏的贝壳,即使很小很小,也要把它放进人生的口袋,因为每一枚贝壳都有它的价值,只是身在此斑斓世界中的你未知罢了。如果永远都不知道如何规划取舍,那收获的终将只是一场空。

——摘自《健康必读》2007年第2期

一个人从小到大经历的成长过程是无声的生涯历程。也许他并没有主动给自己做过长远规划,但也许从自己下一件要干的事、下一顿要吃的饭开始,他已经在安排谋划了。虽然你的日子过得不错,“车到山前必有路”的状况也可能曾经出现过,但有时候你是否也有彷徨迷茫?是否有足够的动力让你每天激情四射地投入新的一天的生活与工作?而你是否也想自己做得更好一些,日子能过得更红火些呢?如果有过这些想法,那么请考虑规划你以后的生涯发展。形成生涯规划的意识,掌握生涯规划的步骤,并不影响你原有的生活节奏和风格,它只是让你用更积极的态度去对待人生,能够更多地发挥主观能动性,获得质量更高的生活。

还有的人认为:“生涯规划就是给自己树立远大理想,实现光宗耀祖的成