

国家示范性高职院校通识教育教改系列教材

GUOJIA SHIFANXING GAOZHI YUANXIAO TONGSHI JIAOYU JIAOGAI XILIE JIAOCAI

新形势下高职生 职业生涯规划与 就业指导

XINXINGSHIXIA GAOZHISHENG ZHIYE SHENGYA
GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

主 编 ● 谭艳芳 牛荣健
副主编 ● 周进民 舒 杨 涂 珊



西南交通大学出版社

新形势下高职生 职业生涯规划与 就业指导

主 编 ○ 谭艳芳 牛荣健
副主编 ○ 周进民 舒 杨 涂 珊
参 编 ○ 李瑞婷 王一竹 李 采
 刘王德馨 赵 恒

西南交通大学出版社
· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

新形势下高职生职业生涯规划与就业指导 / 谭艳芳,
牛荣健主编. — 成都: 西南交通大学出版社, 2015.6
国家示范性高职院校通识教育教改系列教材
ISBN 978-7-5643-3994-4

I. ①新… II. ①谭… ②牛… III. ①职业选择—高
等职业教育—教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 139122 号

国家示范性高职院校通识教育教改系列教材
新形势下高职生职业生涯规划与就业指导

主编 谭艳芳 牛荣健

责任编辑	张华敏
特邀编辑	蒋雨杉 杨开春
封面设计	何东琳设计工作室
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路 146 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://www.xnjdcbs.com
印 刷	成都勤德印务有限公司
成品尺寸	185 mm × 260 mm
印 张	11
字 数	273 千字
版 次	2015 年 6 月第 1 版
印 次	2015 年 6 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-3994-4
定 价	26.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

寻找一份自己喜欢的、能实现自我价值的理想工作，是每一位大学生最大的愿望。但现实情况是，很多大学生在就业前很迷茫，而就业后却乱跳槽，难以找到自己真正喜欢而又适合自己的理想工作，这种现象就是因为大学生在大学期间没有受到良好的职业生涯规划教育、也没有进行职业生涯规划，对未来就业缺乏充分准备所致。

为了更好地促进大学生就业，党的十七大报告中明确提出了要“积极做好高校毕业生就业工作”。根据《国务院办公厅关于切实做好2007年普通高等学校毕业生就业工作的通知》（国办发[2007]26号）“将就业指导课程纳入教学计划”的要求，同时积极响应重庆市委市政府出台的《关于大力发展职业技术教育的决定》（渝委发[2012]11号）文件，我们编写了《新形势下高职生职业生涯规划与就业指导》这本教材，旨在结合高等职业院校的实际，进一步明确课程的教学目标、内容、方式、管理与评估，制定科学、系统和具有特色的教学大纲，组织实施高职大学生职业生涯规划与就业指导课程的建设 and 教学活动，帮助高职院校大学生解决在求职过程中遇到的种种困难，积极促进高职大学生就业。

本教材是编者多年工作经验的总结，书中案例翔实、生动，目的是为了帮助高职院校大学生解决在择业过程中遇到的种种困惑，更好地引导高职大学生规划职业生涯，实现自己的职业目标与理想，为其正确了解自我、顺利就业、适应社会、走向成功提供必要的指导，引导大学生在大学期间完成一个职业人的转变过程，成为市场需要的人才。

本教材共分为上下两篇。上篇是新形势下高职生职业生涯规划，内容包括大学生职业生涯规划概述、大学生自我认知、职业环境认知、职业生涯规划的制订；下篇是新形势下高职生的就业指导，内容包括大学生就业现状分析、大学生就业准备、大学生求职策略与技巧、大学生就业权益保护、大学生职业适应与职业发展。本书内容丰富，注重理论教学和实践教学的实效性，适合作为高等职业院校大学生的职业生涯规划与就业指导教材，也可作为广大青年规划人生的阅读参考。

本教材在编写过程中，参阅和吸取了有关专家、学者著作中的一些研究成果及资料，在此谨向他们表示诚挚的谢意。

另外，由于编者理论知识与经验的局限性，本书难免存在许多不足之处，恳请广大教师 and 同学对此提出宝贵意见，以便修订与完善，在此谨致诚挚的谢意！

编 者

2015年5月

目 录

上篇 新形势下高职生职业生涯规划

第一章 职业生涯规划概述	3
第一节 生涯的相关概念	3
第二节 大学生生涯规划的重要性	8
第三节 大学生生涯规划的原则和应考虑的因素	10
第四节 大学生生涯规划的步骤	15
第五节 高职学生的生涯规划	17
第二章 自我探索	21
第一节 人格探索	21
第二节 兴趣探索	29
第三节 能力探索	38
第四节 价值观探索	42
第三章 工作世界的认知	44
第一节 职业背景	44
第二节 专业认知	53
第三节 社会环境认知	57
第四章 生涯规划的制订	61
第一节 生涯规划的特点及制订方法	61
第二节 生涯规划书的撰写	68

下篇 新形势下高职生的就业指导

第五章 大学生就业现状分析	77
第一节 大学生的就业现状	77
第二节 树立正确的就业观	85
第六章 就业准备	92
第一节 就业前的知识准备	92

第二节 就业前的能力准备	95
第三节 就业信息的准备	100
第四节 就业材料的准备	104
第七章 求职策略与技巧	117
第一节 笔试的类型和技巧	117
第二节 面试技巧和礼仪	119
第八章 大学生就业权益保障	130
第一节 大学生就业权益及其保障	130
第二节 就业协议与劳动合同	138
第三节 离校手续办理	145
第九章 职业适应与职业发展	153
第一节 适应角色转换	153
第二节 提升职业素养	159
参考文献	169

上 篇

新形势下高职生职业生涯规划

一份行之有效的职业生涯规划必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、认识自己、了解自己，要弄清楚我想干什么、我能干什么、我应该干什么、我的环境能支持我干什么，在众多的职位面前我会选择什么等问题。职业生涯规划的作用，不仅仅只是帮助个人按照自己的资历条件找到一份工作，达到和实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，发挥个人的专长，开发自己的潜能，克服职业生涯发展过程中的种种困阻，不断修正前进的方向，最终实现自己的职业目标与理想。



第一章 职业生涯规划概述

人的一生应当这样度过：当他回首往事的时候，不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧……

——保尔·柯察金

职业生涯是指一个人从职业学习开始到职业劳动结束所经历的全部职业历程，即一个人的终生工作经历。关于职业生涯，美国心理学家舒伯认为，职业生涯包括一个人一生中的多种职业和生活角色，即自青春期至退休期间的所有职务以及与工作有关的多种角色。

第一节 职业生涯的相关概念



学习目标

- ★ 了解职业与职业生涯的基本理论
- ★ 了解职业生涯的发展阶段



学习内容

一、职业的含义

什么是职业？美国社会学家塞尔兹认为：“所谓职业，是指一个人为了不断获取收入而连续从事的具有市场价值的活动，他所从事的活动也决定了他的社会地位，职业具有经济学、技术性和社会性的特质”。

通常情况下，我们把职业理解为从业人员为获取主要生活来源所从事的社会工作类别，也可以说是劳动者从事的相对稳定的、有经济收入的、专门类别的社会劳动。从词义解释，“职”为职责、职务、职权、职位之意；“业”即事业、行业、专业、业务。“职业”即指有某种责任、义务和权益的行业性专业活动。在各行各业中，存在着无数不同的职业。它们各有不同的劳动内容、手段、环境和劳动消耗量，不同职业对从业人员的职业能力、身体状况、心理特点、受教育程度等方面都有不同的要求。



而对于从事目前社会上各种职业的从业者来说,职业挑战日益加剧。一方面,一个人要选择职业,就必须具备职业岗位所需要的思想品德、专业技能、身体条件、能力特长等素养;另一方面,用人单位对求职者也同样有要求,面对大量的求职者,要求他们必须具备履行岗位职责的素养,并具备工作潜能。



知识拓展

区分职业 (career) 和工作 (job)

人们经常把职业和工作这两个概念相混淆,实际上二者是有很大的区别的。一般来说,工作是指发生在我们称之为岗位范围内的一系列的任务与活动,这些任务与活动与职业有关,因为职业本身就是一系列的工作。除了工作以外,职业还包含一系列与我们整个人生经历相关的行为。职业是工作活动与个性的整体集合,甚至成为我们身份或自我实现的主要部分。

过去,人们一旦选择了自己的职业,就会将一生中的大部分时间都花在上面,而随着社会经济、科技的飞速发展,许多传统工作将被淘汰,所以,我们一生中也许会从事多种职业。

二、生涯的含义

关于生涯,有许多定义,例如,韦伯斯特认为,生涯是指一个人一生中的职业、社会关系与人际关系的总称,即一个人终身发展的历程。具体来说,生涯的含义包含以下几个方面:

① 生涯是人在一生中连续不断的发展过程,不是指某一时间段的工作,它是指一个人终身学习、终身发展、持续一生的全过程。

② 生涯是多种角色交互的综合。生涯包含了同一时期所有生活角色(配偶、家长、亲友、子女等)的交互作用,还包含了一个人不同时期的职业或工作。

③ 每个人都有自己的的人生观和价值观,并按照自己的生涯规划或人生轨迹渡过自己的人生历程。因此,生涯是独特并有目的的,每个人根据自己的个人理想、动机、目标和行为去发展。



知识拓展

舒伯的生涯发展理论

舒伯的生涯发展理论对于我们全面理解生活、工作经历是很有帮助的。一般来说,每个人在一生中都会运用到舒伯的生涯发展理论,即一个人在一生中,其职业生涯都要经历成长、探索、建立、维持和衰退五个阶段。当我们在进行职业生涯选择的时候,可能会感到不知所措、茫然无助,而舒伯的生涯发展理论将帮助你进行人生的选择。



三、职业生涯的含义和特点

(一) 职业生涯的含义

对于个人来说,往往自童年开始就产生了职业和职业发展的萌芽。家庭教育、经济地位、外在环境都会影响到儿童对于职业的看法和决定。随着年龄的增长,知识和能力不断积累,个人的职业选择将发生变化。因此,职业生涯是指一个人一生中职业活动所经历的过程,虽然人与人之间存在差异,但其职业生涯却有共同的含义:

① 职业生涯是关于个人成长与职业变化两个方面互相作用的过程,是一个不断持续变化的、不断解决发展中的问题的过程。

② 职业生涯涉及价值观、个性、智力、能力等因素,客观上反映为个人在工作时期所进行的各种职业活动和行为举止表现的连续性。

③ 职业生涯的形成取决于主客观多种因素,是由个人的职业追求、职业素养、家庭环境、组织管理与培养、社会环境与机遇等要素互相作用形成的结果。

(二) 职业生涯的特点

职业生涯是指一个人一生中所扮演的职业角色的整个过程,具有以下特点:

① 终身性。职业生涯不仅包括在某一特定时间段的高峰或衰退,而且覆盖整个人生之中的各种职业和社会角色。

② 独特性。虽然许多人的职业生涯过程有许多相似之处,但不可能完全相同。世界上几乎没有两个人的职业生涯完全相同。一般来说,每个人都会根据自己的人生理想,为实现自我去开创属于自己的职业前程。

③ 综合性。从社会角色来看,职业生涯是以个体的事业发展为主线而发展的。它包含一个人一生中的所有社会角色,职业角色是主要的,此外还有学生、父母、朋友、公民等各个层面的角色。

四、职业生涯发展阶段

一个人的职业生涯是一个漫长的、循序渐进的过程,你可能一生中只从事一种职业,也可能从事多种职业,但不管怎样,在人生发展的不同阶段,每个人都有着不同的人生追求和职业需求。舒伯(Super)从人的终身发展的角度出发,根据自己的“生涯发展形态”的研究结果,并参照布尔赫勒的生命周期理论,结合了发展心理学、差异心理学、社会心理学、人格心理学和现象理论学,将个人的职业生涯发展划分为成长、探索、建立、维持和衰退共五个阶段,每个阶段都有特定的发展的任务需要完成,每一阶段均需达到一定的发展水准。

(一) 成长阶段(0~14岁)

此阶段属于认知阶段,个人在这一阶段主要通过家庭和学校中有影响的重要成员的认可,开始逐步建立和发展自我概念。主要特征是对职业的好奇和幻想,随着年龄的增长再逐步向对职业产生注意、兴趣以及相关能力培养的方向发展。主要任务是发展自我形象,发展对工作世界的正确态度,了解工作的意义。此阶段又可细分为幻想期(10岁前)、兴趣期(11~12岁)和能力期(13~14岁)。



（二）探索阶段（15~24岁）

此阶段属于准备阶段。该阶段的青少年通过在学校学习、课余活动和短期工作中有意地进行职业探索，并根据自己未来可能的职业选择做出相应的教育准备，并逐步过渡到完成择业和初就业。这个阶段发展的任务是使职业偏好逐渐具体化、特定化并实现职业偏好。探索阶段为个人的职业生涯发展奠定了重要基础，是影响个人职业生涯发展的关键时期。此时期又可分为暂定期（15~17岁）、过渡期（18~21岁）和试行期（22~24岁）。

（三）建立阶段（25~44岁）

此阶段属于选择和确立阶段。在此阶段，个人经过早期的探索与尝试后发现适合自己的职业领域并试图最终确定自己的永久职业，并谋求发展，获得晋升。该阶段的任务包括工作的稳定、巩固和提升。这一阶段是职业生涯中最为核心的部分，在这一阶段初期，部分人在岗位上通过“试验”而进行调整，并在31~40岁，开始考虑如何保住该职位并固定下来。因此此阶段又经过尝试期（25~30岁）和稳定期两个时期（31~44岁）。

（四）维持阶段（45~64岁）

此阶段属于稳定和升迁时期。在这一阶段，个人长期在某一职业工作，积累经验并取得一席之地，期望保住现有的职业职位，维持已取得的成就和地位。该阶段的主要任务是维持既有成就和地位，同时又要迎接新人的挑战，培养接班人。少数人会冒险探求新领域，寻求新发展。

（五）衰退阶段（65岁以后）

此阶段属于个人退休阶段时期，由于个人生理及心理机能日渐衰退，将会退出职业领域，结束职业生涯。该阶段的主要任务是安排退休和开始退休生活。

在个人的职业生涯发展过程中，随着个人所承担的社会任务和义务不断变化，个人所担任的社会角色也不断地变化着。社会角色的变化除了受年龄增长和社会对个人发展任务期待的影响外，还与个人在角色上所花的时间和精力、感情投入的程度有关。在人生生涯的不同阶段中，个人可能同时承担着多个角色，而其中最主要的角色称为显著角色。成长阶段最显著的角色是儿童；探索阶段（15~20岁）最显著的角色是学生；建立阶段（30岁左右）最显著的角色是家长和工作者；维持阶段（45岁左右）主要保持工作者角色，学生角色及公民与休闲的角色逐渐增加……显著角色的更替显示了在人的一生中工作、学习、家庭、休闲和社会活动等的重要程度，以及个体在不同的发展阶段中所承担的主要任务。

五、职业生涯成功的评价

从主观上来说，一个人往往通过事业的成功、职业生涯的成功来实现高层次的心理需求。但从客观上来看，能否得到组织和社会的认同和肯定，是对成功更加重要的评价。对于职业生涯成功与否，不同的评价主体有不同的论断。下面从个人、家庭、组织和社会四个不同的角度来评价职业生涯成功与否，如表 1.1 所示。



表 1.1 对于职业生涯成功的评价

评价方式	评价主体	评价内容	评价标准
自我评价	个人	1. 能否充分发挥个人才能？ 2. 对个人工作业绩的满意度 3. 对个人职称、待遇的满意度 4. 对职业、家庭、人际关系协调发展的满意度	1. 个人的价值观 2. 个人的文化水平
家庭评价	家庭成员	1. 是否能够理解？ 2. 是否能够支持？	1. 家庭成员的价值观 2. 家庭成员的文化水平
组织评价	组织、领导、群众	1. 是否得到群众（平级、下级）赞赏？ 2. 是否得到上级的肯定、表扬、奖励？ 3. 是否有职位晋升或“责、权、利”范围的扩大？ 4. 是否得到工资待遇提升？	1. 组织文化 2. 组织考核 3. 组织的规章条例
社会评价	社会组织、社会舆论	1. 有无社会舆论的支持和好评？ 2. 有无其他社会组织的赞扬和褒奖？ 3. 有无国家机关的支持和鼓励？	1. 社会文明程度 2. 社会历史进程 3. 国家法律、规章、条例

如果一个人的职业生涯在以上四种评价体系中都得到肯定，或者大部分得到肯定，无疑可以认为是成功的。



小活动

你梦想的职业

——“做一名……不是很好吗？”

1. 对于下面列出的梦想职业，问一下自己：“这个职业哪里吸引我？”，许多人的梦想职业是相同的，但吸引每个人的原因不一样。

★ 目前你梦想的职业

在下面列出你想要从事的职业。

回想一下你读过什么书、看过什么电影，目前梦想的职业是什么呢？

我现在梦想的职业是：

- A. _____
这个职业哪里吸引我_____
- B. _____
这个职业哪里吸引我_____
- C. _____
这个职业哪里吸引我_____
- D. _____
这个职业哪里吸引我_____



★ 过去梦想的职业

按时间顺序,从你小时候开始回忆,把喜欢的职业都列在下面。比如,受动画片、电影或电视剧的影响,将老师、医生、律师、警察、宇航员、科学家等作为职业梦想。

我过去梦想的职业是:

1~10岁 _____

这些职业哪点吸引我 _____

11~15岁 _____

这些职业哪点吸引我 _____

16~20岁 _____

这些职业哪点吸引我 _____

2. 现在选择一个最吸引你的职业。通过各种人际网络(同学、亲人、老师、校友等),争取找到一个业内人士。向他(她)询问这个职业的特点或所需要的技能,进行一次访谈。

3. 让梦想变为现实:

★ 通过报纸或电视,找一篇描述与你最喜欢的工作和你梦想的工作有关的报道,或者找一个你认为是成功人士的故事。

★ 总结一下这个工作或是这个成功人士的故事之所以吸引你的特点是什么。如果你想从事这份工作需要具有什么样的素质?

第二节 大学生职业生涯规划的重要性



学习目标

- ★ 了解大学生职业生涯规划的内容
- ★ 了解大学生职业生涯规划的意义



学习内容

所谓职业生涯教育,重点并不在于职业,而在于生涯,是关系到一个人一生发展的教育,内容不但包括职业知识,而且还包括怎样认识自己、适应社会的知识。相比于国外的职业生涯教育,我国大学生职业生涯教育起步较晚,这是由于我国传统的教育体系中缺乏生涯规划与发展内容所致。对于我国高职大学生而言,职业生涯教育显得尤为重要,高职大学生职业生涯教育除了要求学生掌握必备的知识、技能外,还关注学生的全面发展和终身发展,即除了要培养学生生涯规划的“硬技能”外,还重视培养学生生涯管理的“软技能”。



一、大学生职业生涯规划的内容

大学生职业生涯规划,也可称为大学生职业生涯设计。简单地讲,就是为如何过好大学生活并为未来求职就业打下基础而做出计划安排;具体来讲,是指大学生结合个人兴趣、爱好、特长、能力进行综合分析和权衡,并结合时代特点、社会因素,根据自己的职业倾向,确定自己最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的计划安排且努力地付诸实施,在实施过程中,还要根据条件的变化对目标及计划进行适时的调整。

大学生进行职业生涯规划,是大学生确定其人生观、价值观、职业观的起点,也是大学生探索职业志向的起点,其核心是大学生对自己的过去、现在和未来,在兴趣爱好、综合能力 and 专业特长方面做一次认真、客观的了解、审视和评估,并为此不断努力;其目的不仅仅是帮助大学生找到一份合适的工作,实现人生价值和目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,做到未雨绸缪,赢在起点。

二、大学生职业生涯规划的意义

大学生职业生涯规划是大学生个人对其人生的一种规划,也可以说是一种选择。在当今经济市场和人才市场都竞争激烈的社会,只有充分发挥个人的竞争优势,才能把握稍纵即逝的机会,毕竟在漫长的人生道路上,回头和重来的代价是相当高的。因此,制订职业生涯规划不仅能帮助大学生较顺利地实现其人生目标,更重要的是能让大学生真正了解自己所需,从而确定合理可行的职业发展方向,不走弯路,不浪费时光。因此,加强对大学生进行职业生涯规划指导,提高大学生生涯规划意识,对确保大学生更好地了解自我、顺利完成学业进入社会就业具有重要意义。

(一) 职业生涯规划有助于大学生成功地自我定位

现在许多大学生在找工作时,往往缺乏对自己正确的定位,他们找工作常常考虑的是工资待遇、工作地点、企业实力和休息时间等,反而对自己的实际情况不做认真分析,结果在职场中屡屡碰壁。大学生进行职业生涯规划,就是对个人职业生涯的主客观因素进行分析、总结和测定,以正确认识自身的个性特征、兴趣爱好、学识水平、思维方式、能力水平,及时发现现有的与潜在的资源优势,帮助自己进行正确定位,正确评估个人目标与现实之间的差距,减少就业的盲目性,这样才能理性地选择适合自身发展的职业。

(二) 职业生涯规划有助于大学生实现个人全面发展

职业生涯规划有助于激发大学生学习的积极性和主动性,使大学生在整个大学阶段的学习和生活中变被动为主动,全身心地投入到学习当中,即使遇到困难和挫折,也会因为目标的坚定而全力以赴地去克服;另外,职业生涯规划能帮助大学生正确认识自身的个性特质、现有的与潜在的资源优势,使大学生能正确定位自身价值并使其持续增值,不断增强个人的职业竞争力,实现个人全面发展。

(三) 职业生涯规划有助于大学生提升就业竞争力

就业竞争力是一种综合能力,包括思维能力、学习能力、实践能力和适应能力等,这些能力是大学生成功就业的关键,也是人生发展过程中应该具备的能力。而一份行之有效的职业生涯规划恰好可以帮助大学生在大学阶段积累人生发展的各种能力,引导大学生树立明确的职业发展目标与职业理想,引导大学生评估个人目标与现实之间的差距,引导大学生学会运用科学的方法去作出具有可行性的计划与措施,不断增强就业竞争力,实现自己的职业目标与理想。



(四) 职业生涯规划有助于大学生找到职业成功的有效途径

要想使职业发展成功,就必须先要确定一条有效的职业发展途径。大学生在进行职业生涯规划时,一般从四个方面考虑:一是确定自己的职业发展方向,即根据自己的兴趣、理想、专业去选择自己未来的职业发展方向;二是确定职业发展的地点,比如大中城市或边远山区,沿海一带或西部地区,各个地区的经济发展现状和前景都不同,发展与晋升的空间及机会也有差异,这是大学生就业时需要慎重考虑的;三是确定自己在职业人群中的位置,即需要准确地对自己进行定位,既不能自卑也不能自傲,应根据自己的综合素质能力,在择业时对职位、薪资、工作内容等方面做好判断和把握,否则会出现“高不成、低不就”的现象;四是稳定自己的心态,在实现职业理想和目标的过程中,每个人都难免会遇到挫折和意想不到的困难,此时更应该保持一种平常心态,要敢于直视就业过程中的困难和问题,不以物喜,不以己悲,始终坚定地按照自己的正确计划去履行。

作为大学生,在考虑以上四个方面的因素以后,一般会面临以下选择:一是毕业后就业还是继续深造;二是毕业后先就业再创业,还是毕业后立即就开始创业,或者只就业不创业;三是进入工作岗位以后,是从事技术工作还是从事管理工作。以上各种选择,其发展路线不同,对人的能力要求也不同。因此,在作职业规划时,必须要先考虑清楚理想的职业发展路线后再做出选择。只有正确有效的发展路线才是实现职业成功的关键。

(五) 职业生涯规划有助于大学生实现自我人生目标

事业有成、实现自我是许多大学生的人生奋斗目标,但是并不是每个人都能够实现自己的人生目标,最主要的原因就是在于个人的职业规划管理。大学生的最终舞台就是社会,他们只有在社会中找到最适合自己的位置才能充分发挥自己的才能,体现自我价值。同时,在职业发展的过程中,大学生需要对职业生涯规划进行不断的调整和改进,不断总结经验,提高自身素质,时刻保持一颗进取之心,才能更快更好地实现自我人生目标。

第三节 大学生职业生涯规划的原则和应考虑的因素



学习目标

- ★ 了解大学生职业生涯规划的原则
- ★ 了解大学生职业生涯规划应考虑的因素



学习内容

职业生涯扬帆于选择。现实中我们常常看到一些条件相差无几的人由于选择了不同的职业方向,其职业发展迥然不同。可见,正确的职业选择和职业生涯规划是如此重要。你作了什么样的职业选择,你就拥有什么样的职业发展前景。有些人工作多年后都没有真正



了解自己到底适合做什么工作，换了多次工作都觉得不满意。其实就是因为他们在就业前没有认真做好职业生涯规划，没有结合自身特点和社会需要而盲目就业，使自己的职业发展道路越来越窄。

在今天这个人才竞争的时代，大学毕业生要最终实现自己的职业目标与理想，一定要做好三件事情：第一，了解自己真正喜欢社会上的哪种职业；第二，了解这种职业的职业要求是什么，需要哪些专业知识和技能，所需的专业知识和技能有哪些是通过学校学习获得的，有哪些要通过学校以外的途径获得，而这些途径是什么；第三，想要获得更多的职业技能，提升就业能力，还应该拥有哪些资源。因此，大学生在大学期间就制订一份行之有效的职业生涯规划，是使其在即将到来的就业竞争中获胜的重要砝码。

一、大学生职业生涯规划的原则

（一）社会需求原则

随着社会需求不断发生变化，不少企业岗位流动量较大，其职业岗位数量也会相应地增加或者减少。因此，大学生在制订个人职业生涯规划时，除了要认清自我以外，还要分析社会需求，择世所需，包括职业特点、职业环境、职业内容、职业报酬以及从业者应具备的素质要求。只有这样才能顺利实现自己的职业目标；反之，若闭门造车，仅凭个人想象制订职业生涯规划，不仅难以实现自己的职业目标，而且还会让职业生涯规划成为职业发展的障碍。所以，大学生进行职业生涯规划设计时，必须坚持与社会需求相结合的原则。

（二）人职匹配原则

所谓匹配，一是指组织中个体的人格特征是否与工作职位相匹配；二是指组织中个人的能力是否与工作职位相匹配。人职匹配，实际上就是要求大学生在规划的职业道路上，充分发挥自身的专长、优势、兴趣和爱好，这些通常与其个人的成长经历和学习经验有关，可以从个人成长经历和学习经验中分析出其特长、爱好、兴趣，包括喜欢什么、不喜欢什么，适合做什么、不适合做什么。因为，每一个行业领域不仅对从业者有共性的能力素质要求，还会在某一专项上有高规格的要求，比如，外贸行业对从业人员的外语“听”“读”“说”能力有较高要求；对于科技管理人员，则对其决策能力和创新能力有较高要求；对于工程技术人员，对其抽象思维能力和实践能力有较高要求，等等。因此，大学生们需要认真分析自身的能力素质，取其所长，扬长避短，正确确定职业目标。既要选择自己喜欢的职业，又要选择自身能力素质能够胜任甚至可能在该领域出类拔萃的职业。

（三）比较权衡原则

职业规划和买东西一样，一定要比较权衡以后再做出决定。任何职业都不可能十全十美地满足你的全部要求，只能自己比较权衡。比较权衡的参考依据就是看你最看重的是哪几个方面，如行业前景、职业发展、工资薪酬、工作地点、领导管理、公司文化、工作和生活的平衡度等。有可能公司给你较高的工资薪酬，但是升职空间十分有限；也有可能工资薪酬不高，但工作氛围很好，上下级相处和谐、同事相处和睦，工作起来很开心；更有可能是目前公司正处于发展的初级阶段，工资暂时不高，需要你和公司共同发展、共同进步，你将来也有可能成为公司的重要骨干力量。这些都需要大学生相互比较权衡，以哪方面为第一位，最终确定职业目标、做出职业选择。

（四）阶段目标原则

社会在不断变化，个人在不断发展和成长，社会需求和个人需求都在随之变化。因此，