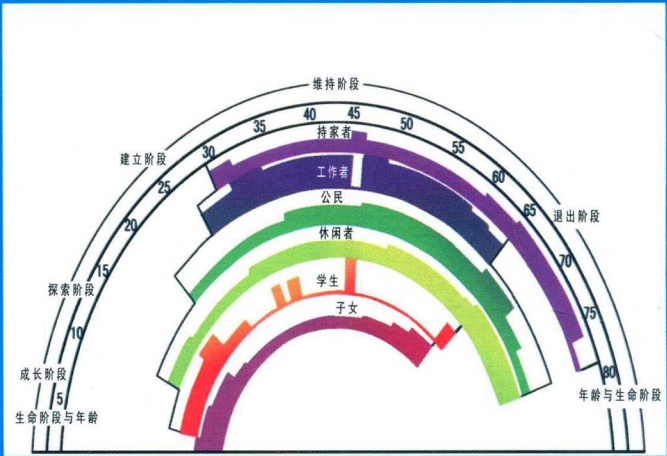


大学生职业生涯规划与管理

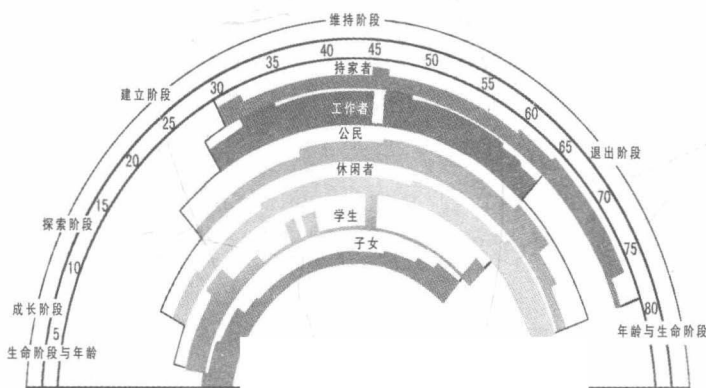
主编 陈夏初 副主编 王晖 刘宇雷





NUAA2016044669

guantianru@nuaa.edu.cn



大学生职业生涯规划与管理

主 编 陈夏初 副主编 王 晖 刘宇雷

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与管理 / 陈夏初主编. —南京:
江苏人民出版社, 2012

ISBN 978-7-214-08053-0

I. ①大… II. ①陈… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 050315 号

书 名 大学生职业生涯规划与管理

编 者 陈夏初

责任编辑 李 洁

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏人民出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jspph.com>

<http://jspph.taobao.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

照 排 江苏凤凰制版有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张 17.5

字 数 360 千字

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2014 年 7 月第 3 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-214-08053-0

定 价 35.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向承印厂调换)

本书编委会

主 编 陈夏初

副主编 王 晖 刘宇雷

委 员	孙占久	侍 旭	张 鹏	徐 川	许爱华
	徐俊珠	柯 伊	徐 爽	张月铭	沈雪萍
	白 茹	吴庆春	姜 莉		



前言

如今,越来越多的“90后”涌入大学校园,社会和舆论也给他们贴上了各种标签,比如“社会目标狭隘”、“理想信仰缺失”等等。作为高校的教育工作者,我对“90后”大学生的培养问题一直保持乐观和审慎的态度。首先我是乐观的,学生正处在成长最迅速、精力最旺盛、时间最充沛、可塑性最强的时期,他们向往自由,关注自我,积极参与,重视体验,这对教育工作而言提供了绝好的时机和土壤;其次我又是审慎的,青年人往大处说是国家的未来和希望,往小处说决定着每个个体的家庭的幸福与和谐。也正因为此,学生的教育引导工作就不能不谨慎和经常总结、反思。“人生的道路虽然漫长,但紧要处常常只有几步,特别是当人年轻的时候”,对于学生未来的引导,我们深感责任重大。

教育的最终目的是什么?这是几年来我一直在思考的问题。在我看来,教育就是为了让每个学生都能自由、全面地发展。自由发展,就是要发现、尊重、培养学生优良的个性、兴趣、爱好和特长;全面发展,就是要进行素质教育,使之成为高素质的公民。在这个理念之下,学校要创造更多的平台和领域,推动学生的自我教育、管理,从而实现学生的自我成长和发展。职业生涯规划,为我们提供了线索、方法、思路,与此相关的平台、资源,助推学生成长和发展。

就当下而言,大学生想找一份工作还是可以实现的,不过这只是初级目标,要成就一个幸福的人生,要寻找一份既适合每个个体又能实现其价值的职业,还需要深刻地认识这个问题。大学生只有思考得越多,实践得越多,找到心仪职业的那个“点”才会越准。只有对自己了解得更清晰一些、对周围环境探索得更充分一些、对自己理想的人生思考得更深入一些,才可能在与环境的互动中找到恰如其分的自我定位,在现实中积累到实现理想的基础和资源。

思考与行动并进,这是职业生涯规划的基础,也是职业生涯规划会促成的改变。

把目光收回到南航。工科院校的学生大部分会在与专业相关的领域内就业,貌似不需要进行职业生涯规划,其实不然。即使是转衔性高的专业(专业在从学校到职场转换前后环境具有高相似性),毕业以后也会面对选择什么样的单位和岗位,选择怎样的职业发展路线等问题。结合当下的大学生活,则需要解决如何达到职业要求的问题。而这些,正是职业规划的题中之意,即对职业世界的探索 and 了解。职业生涯规划的另一大主题,是我们对于自身的探索 and 了解,由内而外地去定位我们喜欢、擅长、看重以及适合的职业。更为重要的是要知道哪些是我们与生俱来的,哪些是我们可以改变的,在寻求适合职业的基础上,可以更好地适应职业世界对我们的要求。

本书旨在通过对职业规划的阐述,引导大学生全面地澄清自我、理性地考察职



业、智慧地整合决策,通过一定的程序和步骤去实现自己的职业理想。全书共十一章,从职业生涯规划的含义与主题入手,引导学生从人生规划的角度考虑职业与当下的生涯规划;从兴趣、价值观、能力、性格四个维度依次探索自我心理特征,初步进行职业定位;生涯机会探索部分引导学生洞悉毕业去路以明晰方向,了解环境资源以促进成长,里(现有资源)应外(毕业去路)合,在此基础上进一步聚焦职业定位;选择决策部分帮助学生在若干职业选项中进行选择;目标管理、时间管理帮助学生更好地实现规划,进行过程管理;职业生涯发展中的偶然部分旨在让学生明白,未来的规划需要随时“用铅笔来书写并且准备好用橡皮擦以备改变”;职业生涯规划书的撰写则帮助我们统合职业生涯规划全过程。

本书的逻辑体系遵循了职业生涯规划的流程,但这个过程并非单向线性,职业生涯规划也不能一步到位、一劳永逸,其中步骤循环往复,好像活水生生不息,没有绝对结束与停止的时候。而且,学习职业生涯规划,绝不仅仅是为了知道我是谁、职业信息是什么、职业生涯规划怎么做,更重要的是将这些“外部信息”统合到自己身上,以找到行动的方向并实现之。

兴趣是最好的老师,这是我们编撰教材过程中始终秉持的原则,也为此做了一些尝试。本书每章均以案例或故事引入,介绍相关知识点及理论,配以切实可行的操作方法,最后帮助学习者提升理念。希望从知识、技能及理念三个层面多管齐下,促进学习者的变化。

本书是集体智慧的结晶,撰写者均为在就业第一线工作多年的教师,具有扎实的理论功底与丰富的实务经验。具体分工如下:第一、二、三章:沈雪萍;第四章:张月铭;第五章:沈雪萍;第六章:姜莉(第一、二、三、五节)、吴庆春(第四节);第七章:沈雪萍;第八、九、十章:白茹;第十一章:沈雪萍;全书统稿、审定:陈夏初、王晖、刘宇雷。

从事学生教育管理工作近八个年头,一直期望在学生事务管理服务、学生健康心理培育和大学生生涯规划等诸方面探索、总结、提炼些有价值的东西留下来。从事学生生涯规划研究、教育的青年老师们开了个好头,他们在学习、实践、研究的基础上,经历了几个寒暑,几易其稿,今天终于与大家见面了。在此我们真诚期盼各位读者,尤其是大学生朋友和这方面的专家、学者不吝赐教,以使我们不断丰富、提高、完善。期盼职业生涯规划也能够在读者心中留下希望的种子,并孕育出繁花似锦的幸福未来。

陈夏初

二〇一三年一月于南京



目 录

第一章 职业生涯规划绪论	1
第一节 职业生涯规划概述	2
第二节 职业生涯规划主题	7
第三节 大学学涯规划	15
第二章 兴趣探索	24
第一节 兴趣概述	25
第二节 兴趣类型理论	30
第三节 兴趣评估	36
第四节 兴趣培养与提升	37
附录一 霍兰德职业倾向测验	41
附录二 职业索引——职业兴趣代号与其相应的职业对照表	46
第三章 价值观澄清	51
第一节 价值观概述	52
第二节 价值观类型	55
第三节 价值观澄清	59
第四节 价值观应用	64
附 录 职业价值观量表(舒伯)	66
第四章 能力探索	68
第一节 能力概述	69
第二节 技能评估	71
第三节 技能提升	77
第五章 性格识别	83
第一节 性格概述	84
第二节 性格类型理论	88
第三节 性格探索	98
第四节 性格应用	100
附 录 MBTI 测验	105



第六章 生涯机会探索	108
第一节 生涯机会探索概述	109
第二节 学业生涯探索	111
第三节 职业生涯探索	117
第四节 创业机会探索	134
第五节 生涯机会探索方法	143
第七章 职业生涯决策	150
第一节 职业决策概述	152
第二节 职业决策类型	154
第三节 职业决策中的非理性信念及应对	158
第四节 职业决策实用方法	161
第五节 职业决策理念	173
第八章 目标制定及管理	178
第一节 目标制定	180
第二节 管理与实施目标	194
第九章 时间管理	206
第一节 时间管理概述	208
第二节 时间管理的通用方法和技术	212
第三节 时间管理,即事件管理	221
第四节 时间管理,即自我管理	226
第十章 职业生涯发展中的偶然	234
第一节 偶然事件概述	235
第二节 利用和创造偶然事件	240
第十一章 职业生涯规划书的撰写	251
第一节 职业生涯规划书的主要内容	253
第二节 职业生涯规划书的撰写原则与常见问题	262
后 记 致大学毕业生的一封信	266
参考文献	272

第一章 职业生涯规划绪论

一个人若是看不到未来,就掌握不了现在;一个人若是掌握不了现在,就看不到未来。

——金树人

在职业生涯发展的道路上,重要的不是你现在所处的位置,而是你迈出的下一步的方向。

——佚名

学习目标

★ 知识

了解职业生涯规划的涵义,了解大学生涯规划的任务与阶段。

★ 技能

能够遵循职业生涯规划的主题进行职业生涯规划。

★ 理念

树立职业生涯规划动态、变化、开放的理念。



新生的心声

“上小学时我的目标是考初中，上初中时的目标是考高中，高中时目标更清晰，就是考大学，考我向往已久的所大学。我想象自己走进了那所大学，开始轻轻松松、自由自在地享受美好的大学生活。可是，当我考上大学，来到我日思夜想的校园时，我发现自己错了：我的目标实现了，却不知道该做什么了。我的生活没了目标，也就没有了支点。我不知道为什么要去上课，为什么要拼命学习，我不需要考高分了，及格对我来说就足够了，那么我来大学究竟要做什么？我的下一个目标在哪里？我很失落，也很迷惘……”



“走进大学，开始大学生活，走过最初的那段对什么都感到新鲜的日子，然后渐渐回归平淡。可是最近，却又有了一种新的感觉：觉得现在自己过着的大学生活和想象中的不一样；感觉自己很忙，每天像陀螺一样不停地转，却不知道自己在做什么；学习、组织活动、社会实践等，这些事情都能做好，但时常还会觉得郁闷；不清楚自己适合做什么，对将来自己要做什么也拿不准；不知道大学生活究竟应该怎么过才真正有意义。我觉得好迷茫，好着急……”

以上是两位大学新生的心声，第一位同学处于理想真空状态，第二位同学在终日奔忙中陷入目标困惑。幼儿园、小学、中学到大学，我们“一步一个脚印”、按部就班地走过来，很少有思索、喘息的机会，这样的过程多少有些“顺理成章”的意味，但是到了大学，我们对自己的未来责无旁贷又惶惶然起来：大学生活究竟该怎样度过？大学毕业时面对的分岔口众多，选择空间更大，接下来该何去何从？

大学是承接职业生涯的起点，而职业生涯无论在长度还是在厚度方面，都是我们生命中极为重要的部分。当我们站在大学的门槛上，就意味着将踏上漫长而又意义非凡的职业旅程。本章我们就来探讨职业生涯规划、大学学涯规划的基本问题。

第一节 职业生涯规划概述

一、职业生涯规划的含义

要进行职业生涯规划，首先要了解什么是职业生涯规划，以及工作、职业、生涯、职业生涯这些与职业生涯规划相关的概念。日常生活中，我们常常把工作、职业与职业生涯混为一谈，以为职业规划就是工作规划，从事了某种职业就拥有了职业生涯。诚然，工作、职业与职业生涯是密切相关的概念，但它们并不完全是一回事。



1. 工作的涵义

工作的英文为“job”，原意为“一份、一块”，引申到职业领域里为“糊口”的意思。

工作指在某一行业中的具体职位上有目的、有结果、需要投入时间和精力并持续一定时间的活动，例如教师的教学工作。

2. 职业的涵义

职业心理学家更多采用“occupation”和“vocation”来表示“职业”。“occupation”的原意是“占领”，借指职业能够把时间占满，使人不闲着；“vocation”源自拉丁语 VOC，意思是“生命的呼唤”，我们所选择和从事的职业，都应该是源自于每个人生命的一种呼唤、一种使命。

职业是指由一系列相似的职位所组成的特定的专业领域，即指一系列的工作，例如教师、工程师、律师。

英国经济学家舒马赫(E. F. Schumacher)在《小即是美》(Small is beautiful)一书中指出，职业具有三个关键功能：一是给人们提供一个发挥和提高自身才能的机会，二是通过和别人一起共事来克服自我中心的意识，三是提供生存所需的产品和服务。

3. 生涯的涵义

生涯，在辞海里有三种涵义：① 一生的极限。沈炯《独酌谣》：“生涯本漫漫，神理暂超超。”② 生活。刘长卿《过湖南羊处士别夜》：“杜门成白首，湖上寄生涯。”③ 生计。马致远《汉宫秋》楔子：“番家无产业，弓矢是生涯。”①

我国辞海对于生涯的解释既有时间向度的，又有内容向度的：从时间上看，持续人的一生；从内容上看，指出了生涯的范围——既包括生活，又包含生计(工作)。美国心理学家舒伯(Donald E. Super, 1976)的生涯概念也融入了丰厚的内涵：生涯是生活里各种事态的演进方向和历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。

生涯不是一个静止的点，它是一个动态的历程。不只发生在人生的某个阶段，而是如影随形，相伴人的一生。同时，因为遗传、家庭、经历、所处社会环境等的不同，每个人的生涯也会不同。所以，生涯的发展是个性化的发展，即使处于同一时代或同一文化背景下的人们，因为生涯发展中各种因素的影响，每个人也会有属于自己的生涯。

4. 职业生涯的涵义

简单地说，职业生涯就是一个人的职业历程。具体地讲，它是一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动，以及相关的态度、价值观等的连续性经历的过程。它不仅包括过去、现在和未来那些可以实际观察到的职业发展过程，而且还包括个人对职业生发展的见解和期望，即外职业与内职业历程的综合。

广义的职业生涯包括从职业兴趣的培养、职业能力的获得、职业机会的选择、职业道路的进入，直到最后完全退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程。狭义的职业生涯限定于直接从事职业工作的这段生命时光，是指从踏入社会从事工作到离开工作岗位为

① 辞海。上海：上海辞书出版社。2002：1501



止这段人生历程。

一个人的职业生涯受各方面因素的影响,如本人对终生职业生涯的设想与计划、家庭中父母与配偶的意见、组织的需要与人事计划、社会环境的变化等。因而在一定程度上,职业生涯可以说是多方面因素相互作用的结果。

5. 职业生涯规划的含义

职业生涯规划,是指个人在生涯发展历程中,对自身各种特质以及职业环境进行探索,以逐渐形成职业生涯决策,并建立职业生涯目标,拟定实现目标的工作、教育、培训计划和行动方案。

我们以金字塔模型图(见图 1-1)进一步阐释职业生涯规划的内涵。



图 1-1 金字塔模型图

金字塔的底层是知识领域。该领域包含了自我探索和职业探索。对自我及职业的探索是进行决策规划的基础,特别是对于大学生而言:一方面,从心理发展阶段看,大学生处于自我概念逐渐成熟的时期,对于我是谁、我能干什么等问题不一定清晰;另一方面,较之于职场人士,大学生对职业的了解和体验较少,所以职业探索显得尤为重要。因此,在进行职业定位的过程中,或许三分之二的时间和精力将用于此部分,探索得越充分,可兹利用的信息越多,越有利于理性的决策。因此,对于大学生来说,探索是最基础的工作,也是极为重要的部分。

金字塔的中层是决策规划领域,基于底层的探索所获得的认知、体验等进行决策。主要的决策步骤为沟通(Communication)——分析(Analysis)——综合(Synthesis)——评估(Evaluation)——执行(Execution)。

金字塔的顶层则是执行加工领域。职业生涯规划的过程能否顺利、有效地进行,需要一个较好的指挥及调控中心提供如何进行职业生涯决策的指导和调整,好比球队的主教练。执行加工中包含元认知技能,主宰着我们如何思考职业生涯问题和决策制定。

在以上三个部分中,金字塔的底层(知识领域)是职业生涯规划的信息系统,中间层(决策规划领域)是进行职业生涯规划的信息处理系统,而顶层(执行加工领域)是整个规划过程的指挥系统。



二、职业生涯规划的意义

对于我们大学生来说,进行职业生涯规划有以下四点意义:

1. 明确目标和方向

有人说:如果你不知道自己要去哪儿,那么通常哪儿也去不了。

《朝着北斗星走就能走出沙漠》告诉我们:一个人无论他现在年龄多大,他真正的人生之旅,是从设定目标的那一天开始的。

目标可以帮助我们设定方向、集中能量,人所有的资源、信息、能量,便可以围绕这个目标集中起来,引领行动。

小练习

猜一猜

请同学们闭上眼睛,猜猜身边有没有人穿红色的衣服,有多少人穿了红色衣服。

提问:红颜色在人群中一般会很明显,为什么大家都没有注意到呢?

红颜色的确显眼,但为什么在这个练习前很少有同学注意到多少人穿红色衣服呢?心理学中有个词叫做“选择性注意”。选择性注意,就是人们在同时存在的两种或两种以上的刺激信息中,选择一种进行注意,而忽略其他的刺激信息。所以,当没有人提示要注意红色信息时,它被忽略了,因为它不是一个目标。但当红色成为目标时,也许不仅在今天格外注意谁穿了红色衣服,在今后几天,都会注意身边的红色衣服。

如果我们把注意力看成是一种能量的话,那么很明显,目标帮助我们集中了能量。所以,当一个人的职业生涯发展中有目标时,就容易集中所有的能量和资源去实现,成功的可能性就会更大。

职业生涯规划中有两个重要的步骤都涉及目标的确定:一是人生的目标,二是各个角色的目标。好比罗盘指针在被磁化之前所指的方向是不确定的,但是指针被磁化具有特殊属性之后,它们就会永远指向北方——忠实于两极了。

2. 累积理想和成就

想象一下,手里有一张足够大的白纸。现在,把它折叠51次,它有多高?一个冰箱?一层楼?或者一栋摩天大厦那么高?不是,差太多了,这个厚度大约会是225179981.3685248公里,超过了地球和太阳之间的距离!

折叠51次的高度如此“恐怖”,但如果仅仅是将51张白纸叠在一起呢?

没有方向、缺乏规划的人生,就像是将51张白纸简单地叠在一起。今天做做这个,明天做做那个,每次努力之间并没有一个联系。这样一来,哪怕每个工作都做得非常出色,它们对整个人生来说只不过是简单的叠加而已。

但若每一刻都站在自己的成果上,在认定了目标和方向的基础上,每天进步一点点,



最终可能会达到难以想象的高度。

参 考 阅 读

《论语》背后的故事

北京师范大学艺术与传媒学院副教授于丹在中央电视台《百家讲坛》中解读《论语》，短短七天享誉全国。其妙语连珠、出口成章，讲授深入浅出，受到了广大观众的喜爱。于丹能将《论语》讲授得如此惟妙惟肖、老少皆爱，绝不是偶然的。她如是说：

“《论语》最大的障碍在于它是微言大义的，是孔子上课学生零散记下来的课堂笔记，一句简单真理就搁在那儿了。它跟《清史》《三国》《红楼梦》不一样，它没有故事，也没有情节，就那么几个学生人物，没有虚拟的、声势浩大的场面。而电视是一次过的、平面化的、不可复读的，光讲道理是不行的。

到最后一定要讲了，我首先想的是如何找到一种传播策略。这时就很凑巧，我硕士学的是先秦文学，对《论语》《庄子》等诸子的东西还是比较熟悉的；博士学的是影视传播。我十年中一直困惑别人说‘你硕士和博士学的两个专业互相不能连接，这样形成了一个断层，你这不是人生的浪费么？’就这样‘浪费’了十年以后，终于有一个契机让我明白：要用传播的策略去激活经典的内容，让经典在传播中得到一种生命感悟式的阐发角度，突然这件事就嫁接起来了，然后就去讲了。”

可见，看似偶然的成就是由必然的经历一段一段铺垫而成的。有很多学者认为，要想在学术科研上作出突出的成就，选定领域是非常关键的。在选定什么样的领域方面，普遍认为选择几个科学领域的交叉领域最容易出成果，而从于丹身上，我们不仅看到了经历的累积和铺垫，还印证了复合型知识和背景对于一个人成长、发展的重要性。

3. 减少路径依赖

走出大学校门后的第一份工作是非常重要的。许多没有进行生涯规划的大学生抱着“走一步算一步”和“骑驴找马”的心态开始了职业旅程，结果懵懵懂懂地踏入某个职业领域，产生了“路径依赖”。

有一个小故事，是说美国铁轨的由来：美国铁路两条铁轨间的距离是4英尺8.5英寸，回顾它的历史，美国铁轨由英国人铺设，英国铁路由电车轨道的人设计，电车的标准是由造马车的人制定的，于是美国的铁轨沿用了英国马车轮宽的标准。英国马车的轮宽又可以追溯到古罗马军队的战车宽度，这个宽度恰恰是两匹马屁股的宽度。我们再将眼光投回到现在，看看美国航天飞机燃料箱旁的火箭推进器，这些推进器由犹他州的一家工厂提供，如果可能的话，这家工厂希望将推进器造得胖一点儿，这样容量可以大一些。但是不可以。因为推进器造好之后要用火车来运输，受限于火车铁轨的宽度。所以细细数来，可能当今世界上最先进的运输系统的设计，是由两千年前两匹马屁股的宽度决定了。这就是路径依赖！

一旦选择进入某一路径就可能对这种路径产生依赖。这一路径的既定方向会在以



后的发展中得到自我强化。也就是说,人们过去做出的选择决定了他们现在及未来可能的选择。好的路径会起到正反馈的作用,进入良性循环;不好的路径起到负反馈的作用,形成恶性循环,可能会被锁定在某种低迷的状态下。

职业生涯规划可以帮助我们减少这种路径依赖,在开始设定路径、选择第一份工作时,就设想一下这条路的延伸轨迹,有可能的话,在路的开端就为自己设置得宽一点、高一些,为职业生涯的转换、为路向的多种发展,做好铺垫和准备。

4. 降低机会成本

抱着“走一步算一步”的心态,往往也会陷入“机会成本”的泥潭。

选择做一件事,必然会放弃另一件,那个被放弃的所带来的收益就是机会成本。

想跳槽转行,继续留在原来那个行业可能创造的价值就变成了机会成本,机会成本越高,更新选择的难度就越大。

职业生涯的发展如爬树一样,一旦发现树上所结的果实并非自己所需或上面的枝干已经腐朽时,唯一的选择就是退下来,换一棵树或者朝另一个方向继续爬。在旧树干上爬得越高的人,退下来的难度也就越大,而且越是等待观望,所付出的代价就越大。

进行规划,会让人对己对彼知道得更加清晰,甚至可以用望远镜看看“树”的顶端有没有自己想要的东西,做出正确的选择,降低成本。即使爬上去再退下来,也会有充分的理由和准备进行下一段历程。

第二节 职业生涯规划主题

一个人职业生涯发展的过程就像是画圆,我们的一生就是在画这个职业生涯之“圆”,直到退休。我们知道,画一个标准的圆必须同时具备两个条件:一个是圆心,另一个是半径,只有这两个条件同时具备,画圆才成为可能。职业生涯规划也是如此,先是确立职业目标,在此基础上不断提升能力和技能水平,使职业生涯得到持续发展。也就是说,我们的职业生涯就是一个确立“圆心”(职业目标)和延长“半径”(知识、经验、技能)的过程。

职业生涯规划的第一步就是确立职业目标。“圆心”与“半径”相比,“圆心”更为重要。如果“圆心”不固定,经常忽左忽右、摇摆不定,那么必然导致画的圆不规则,必然出现很多的重合和交叉。具体到职业生涯发展上,典型的表现就是频繁跳槽、频繁更换工作,而各种工作之间由于缺乏紧密联系,使职业生涯始终在低层次徘徊。

在职业目标一定的基础上,规划职业生涯所要做的另外一项工作,就是不断延长“圆”的“半径”。延长“半径”就是要不断扩大专业知识面,提高专业技能,积累更多更有用的经验,使自己的职业获得延伸和拓展,在组织内部成为专家,在组织之外扩大知名度,不断提升自己的价值。

当然,职业生涯规划绝不仅仅是画“圆”那么简单,而是立体的、有层次的概念,下面就来谈谈职业生涯规划的主题与理念。



一、职业生涯规划的主题

职业生涯规划有以下八个主题：

1. 人生目标的体认——梦里花落知多少

我们生涯规划的归宿，在于理想中的人生而非仅仅是职业。不管选择什么样的职业或工作，最终都是希望能够实现理想中的生活方式。

人生的意义或人生目标，是生涯规划的思考主题。它没有“世人皆同”的标准，而每个人都必须为自己的人生意义或目标负责。

你想要怎样的人生，也即你的人生目标是什么呢？让我们来做一个小练习。

小练习

Daydreaming

先来读一个小故事：

有一个 15 岁的美国小男孩，一天，他把一生想干的事情列了一张表，题名为“一生的志愿”，表上写着：“到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦特荷思山；驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；探访马可·波罗和亚历山大一世走过的道路；主演一部《人猿泰山》那样的电影；驾驶飞行器起飞降落；读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；谱一部乐曲；写一本书；浏览全世界的每一个国家；结婚生孩子；参观全球的每一个博物馆……”他为这个计划中的每一项都编了号，一共有 127 个目标。

2001 年 1 月，他在经历了 18 次死里逃生之后，已经完成了其中的 108 个目标。这个人名叫约翰·葛达德，是位美国教授，也是英国皇家地理学会的会员和纽约探险家俱乐部的成员。

读完这个小故事，你有什么感受呢？

小时候，我们都曾梦想过以后成为某某人、要当某某家，但是，随着年龄的增长，阅历的增加，慢慢涤荡了许多最初的梦想，就像李寿全在《我的志愿》中所唱的“慢慢慢慢……我才知道，总统只能有一个，科学家也不太多”。难得的是，在孩提时代天马行空一般的“白日梦”，居然用一生的时间去一一践行了！这是我们佩服约翰·葛达德的地方。在他身上，我们可以看到：儿时的梦想是最好的预言，它会以或直接或间接、或平坦或曲折的方式被实现！

接下来，让我们不妨也来写一写自己的“dreams”，并且给每一个梦想编上号，看看你能写多少个：



以下是一名大一学生的“dreams”:

- (1) 在操场上大声练习英语一个月。
 - (2) 到内蒙古大草原去看一望无际的大草原,骑着马在上面奔腾。
 - (3) 带着爸妈去旅游一次。
 - (4) 带着女友去海南岛看那无边的、蓝蓝的大海,请求她跟我一起走,和我一起度过幸福而快乐的一辈子,跟她讲:无论前路如何,生活多么艰辛,我都会和她在一起。
 - (5) 在清泥村建一栋楼房,让爷爷奶奶、叔叔们住进去。
 - (6) 进行一次徒步旅行,背上行装,去偏远的地方,如湘西等少数民族聚集地旅游,感受不同地方的文化。
 - (7) 去天安门广场看升国旗仪式,站在国旗下,说一声“中国,我爱你”。
 - (8) 对我的孩子进行素质教育,绝不逼他去学他不喜欢的东西,鼓励他恋爱,只要他认真并理性对待。
 - (9) 资助几个小孩读书,尤其是四川、湘西等偏远山区那些渴望读书的孩子。
- 写出梦想,只是第一步。接下来,我们要给每个梦想加上一个“时间期限”。当你发

(2) 到内蒙古大草原去看一望无际的大草原,骑着马在上面奔腾。

(3) 带着爸妈去旅游一次。

(4) 带着女友去海南岛看那无边的、蓝蓝的大海,请求她跟我一起走,和我一起度过幸福而快乐的一辈子,跟她讲:无论前路如何,生活多么艰辛,我都会和她在一起。

(5) 在清泥村建一栋楼房,让爷爷奶奶、叔叔们住进去。

(6) 进行一次徒步旅行,背上行装,去偏远的地方,如湘西等少数民族聚集地旅游,感受不同地方的文化。

(7) 去天安门广场看升国旗仪式,站在国旗下,说一声“中国,我爱你”。

(8) 对我的孩子进行素质教育,绝不逼他去学他不喜欢的东西,鼓励他恋爱,只要他认真并理性对待。

(9) 资助几个小孩读书,尤其是四川、湘西等偏远山区那些渴望读书的孩子。

写出梦想,只是第一步。接下来,我们要给每个梦想加上一个“时间期限”。当你发