

# 大学生涯规划 与职业发展

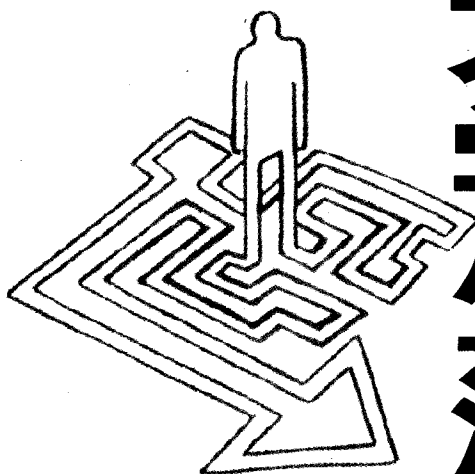
The Planning of  
College Years  
and Career Development

主编 赵北平 雷五明



WUHAN UNIVERSITY PRESS  
武汉大学出版社

# 大学生涯规划



## The Planning of College Years and Career Development

主 编 赵北平 雷五明  
副主编 王年军 李冬梅  
丁德智 赵明民

# 职业与规划 业发展



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生涯规划与职业发展/赵北平,雷五明主编. —武汉: 武汉大学出版社, 2006. 9

ISBN 7-307-05180-X

I. 大… I. ①赵… ②雷… II. 大学生—职业选择  
IV. G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 111937 号

责任编辑: 一 弓      责任校对: 王 建      版式设计: 杜 枚

---

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: wdp4@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 湖北恒泰印务有限公司

开本: 787×980 1/16      印张: 16.75      字数: 289 千字

版次: 2006 年 9 月第 1 版      2006 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-307-05180-X/G · 885      定价: 26.00 元

---

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。



## 主编寄语

不索取回报的爱才是真爱，付出真爱一定能得到回报！

——希望每个大学生能为国家、社会、家庭、亲人、朋友、他人奉献自己的真爱。

赵北平

2006年7月于武昌马房山



## 序

世纪之交，在我国高等教育实现历史性跨越进入大众化阶段的进程中，伴随着全社会就业压力的加大和用人机制市场化的变革，大学生就业面临着新的形势和新的挑战，成为高等教育发展和现实社会生活中的热点问题。影响大学生就业的因素错综复杂，有社会整体就业矛盾的突出，有城乡二元经济结构的影响，有人才培养与市场需求的不完全适应，也有大学生就业观念、心理预期和求职技巧等方面的因素。

为积极应对新的形势，政府、高校、社会、学生做出了大量的积极的努力，就业工作取得了长足的进展：上世纪90年代，大学生就业方式由国家完全指令性分配开始转变为毕业生自主择业、用人单位择优录用、在一定范围内进行双向选择。“十五”时期，国家进一步明确了“市场导向、政府调控、学校推荐、学生和用人单位双向选择”的高校毕业生就业基本制度，并且围绕这一改革方向，初步形成了比较完整有效的政策框架和制度体系，包括就业工作管理体制、工作机制、服务体系，启动了以就业和社会需求为导向的新一轮高等教育改革，初步唱响了大学生到西部、到基层就业的主旋律，这些进展是具有历史性意义的。“十一五”时期，毕业生就业工作任务仍然十分艰巨，大学生开始占到城镇新增劳动力的一半左右，做好新形势下的大学生的就业工作，下一步的关键是要抓好就业指导和服务。

对当代大学生开展有效的职业发展和就业指导教育，不仅有利于大学生树立正确的职业发展观，合理确立就业预期，缓解就业带来的压力；而且有利于大学生树立正确的世界观、人生观、价值观，少走弯路，健康成长成才；同时，还有利于高等学校改进和加强人才培养工作，更加适应经济和社会发展的要求。大力加强就业指导服务，是时代的需要，是社会的呼唤，是学生的渴望，更是高校主动适应社会体制变革和时代发展、推动就业工作迈上新台阶的有效抓手。“十一五”时期应坚持不懈地抓好这项重点工作。

加强就业指导和服务，需要大力提升指导服务的“全程化、全员化、专业化、信息化”水平，这是一个涉及到各层次多方面的系统工程。一是



要促进就业指导队伍专家化，建设一支高素质的工作队伍；二是要大力构建就业信息网络体系，丰富网络功能，加快就业服务手段的信息化；三是要加强就业指导服务工作的条件保障，实现机构、人员、经费的“三到位”建设；四是要在高校普及就业指导课程，建立起更加科学、系统和适应中国国情的就业指导课程体系。其中，加快教材建设是做好这项工作的一个重要内容。目前我国职业发展和就业指导教育虽然还处在探索起步阶段，但令人欣慰的是，有一大批专家和教师在实践基础上勤奋探索和研究，借鉴国际经验，出版了一些各具特色的大学生职业发展和就业指导教材，渐呈百花齐放的态势，这是令人鼓舞的。

前路依然漫长，探索的脚步永无停歇。不能指望一门课程或一本教材能解决所有问题。我们热切期望有更多的这类书籍和教材面世。希望有更多的大学生能从中受益，为迎接人生新的挑战做好充分准备。

刘大为

2006年8月30日

注：作者系教育部高校学生司副司长



# 目 录

序.....	1
绪论.....	1
<b>第一章 职业生涯发展的基本概念</b> .....	8
<b>第一节 职业及其种类</b> .....	8
一、工作、职业与事业 .....	8
二、职业的发展与种类 .....	10
<b>第二节 生涯规划与职业发展</b> .....	11
一、什么是职业生涯规划 .....	11
二、大学生涯与职业发展 .....	12
三、大学生涯规划的意义 .....	14
阅读材料：大学生的职业生涯规划调查报告 .....	16
本章小结 .....	17
复习思考题 .....	17
<b>第二章 职业生涯管理的基本理论</b> .....	18
<b>第一节 职业选择理论</b> .....	18
一、特质因素理论 .....	18
二、类型理论 .....	20
三、人格发展理论 .....	24
四、心理动力理论 .....	28
<b>第二节 职业生涯决策理论</b> .....	29
一、奇兰特的决策模式说 .....	31
二、克朗伯兹的生涯决定社会学习论 .....	31
三、泰德曼的决策历程说 .....	32
<b>第三节 职业生涯发展理论</b> .....	33



一、职业发展阶段理论 .....	33
二、工作适应理论 .....	38
三、职业锚理论 .....	40
案例分析：大学生小 Z 的职业选择 .....	44
本章小结 .....	46
复习思考题 .....	47
<b>第三章 职业社会认知 .....</b>	<b>48</b>
<b>第一节 现代社会的职场概况与职业发展 .....</b>	<b>48</b>
一、高等教育发展与大学生就业 .....	48
二、社会转型背景下的职业发展与职业能力要求 .....	50
三、知识与职业与职业发展 .....	53
<b>第二节 认识工作世界 .....</b>	<b>57</b>
一、工作与职位分析 .....	58
二、职业社会对人才的要求 .....	60
<b>第三节 了解工作世界的维度、方法和途径 .....</b>	<b>71</b>
一、了解工作世界的维度 .....	71
二、了解工作世界的途径和方法 .....	77
案例分析：李开复的成功之路 .....	80
本章小结 .....	82
复习思考题 .....	82
<b>第四章 自我探索 .....</b>	<b>83</b>
<b>第一节 自我探索与职业发展 .....</b>	<b>83</b>
一、自我探索与自我发展 .....	83
二、自我探索与大学生涯发展 .....	84
<b>第二节 认识自我的维度与方法 .....</b>	<b>86</b>
一、职业自我的结构 .....	86
二、认识自我的方法 .....	87
<b>第三节 职业倾向探索 .....</b>	<b>91</b>
一、职业价值观、适应性及其测评 .....	91
二、职业性格、兴趣及其测验 .....	93
三、职业能力倾向及其测量 .....	97





案例分析：李军的 MBTI 分析 .....	101
本章小结 .....	102
复习思考题 .....	102
<b>第五章 大学生涯规划的步骤与方法 .....</b>	<b>110</b>
<b>第一节 大学生涯规划的主要原则 .....</b>	<b>110</b>
一、目标导向原则 .....	110
二、可操作性原则 .....	112
三、其他原则 .....	114
<b>第二节 大学生涯规划的基本步骤 .....</b>	<b>115</b>
一、认识自我 .....	115
二、评估环境 .....	115
三、确定大学生涯发展的目标 .....	115
四、制定行动方案并实施 .....	116
五、评估与反馈 .....	116
<b>第三节 大学生涯规划的常用方法 .....</b>	<b>119</b>
一、PPDF 法 .....	119
二、SWOT 法 .....	121
三、大学生涯愿景模型法 .....	123
四、“五 What” 法 .....	125
案例分析：大学毕业生张剑锋的 SWOT 分析 .....	127
本章小结 .....	129
复习思考题 .....	129
<b>第六章 大学生涯发展规划的制订与实施 .....</b>	<b>130</b>
<b>第一节 大学生涯发展的目标设定 .....</b>	<b>130</b>
一、顺利就业是大学生涯的主目标 .....	131
二、考研或出国深造正在成为大学毕业生的热门话题 .....	132
三、自主创业并非纸上谈兵 .....	136
<b>第二节 大学生涯发展规划的制订 .....</b>	<b>140</b>
一、大学生涯发展规划书的结构与类型 .....	140
二、个人发展规划的论证 .....	150
<b>第三节 大学生涯发展规划的实施与评价 .....</b>	<b>151</b>



一、大学生涯发展规划的实施 .....	151
二、大学生涯发展的评价 .....	154
案例分析：王燕的大学生涯发展计划 .....	159
本章小结 .....	162
复习思考题 .....	162
<b>第七章 大学学习与职业发展 .....</b>	<b>163</b>
<b>第一节 为什么上大学 .....</b>	<b>163</b>
一、大学能给我们什么 .....	163
二、上大学为了什么 .....	165
<b>第二节 大学学习的特点及现代学习观 .....</b>	<b>169</b>
一、学习的内涵 .....	169
二、大学学习的特点 .....	169
三、现代学习观 .....	170
<b>第三节 大学阶段的主要任务与学习方式 .....</b>	<b>174</b>
一、大学阶段的主要任务 .....	174
二、大学学习的方式 .....	182
案例分析：我在大学时没有分文科和理科 .....	186
本章小结 .....	187
复习思考题 .....	187
<b>第八章 情商修炼与职场成功 .....</b>	<b>188</b>
<b>第一节 情商与职业发展 .....</b>	<b>188</b>
一、情商的主要内容 .....	188
二、情商对职业发展的影响 .....	189
三、大学生如何培养自己的情商 .....	190
<b>第二节 人际关系与职业发展 .....</b>	<b>196</b>
一、人际关系是职业发展的重要资源 .....	196
二、人际交往的原则与技巧 .....	197
<b>第三节 职场成功的基本要素 .....</b>	<b>199</b>
一、构建多维的智能结构 .....	200
二、满足动态的社会需求 .....	200
三、选择合适的职业发展路径 .....	201



四、找准职业发展的起点 .....	202
五、具备良好的职业化素质 .....	203
阅读资料：HR 专家点评职场新人的九宗罪 .....	206
案例分析：周瑜的情商分析 .....	212
本章小结 .....	213
复习思考题 .....	213
<b>第九章 自信培养与潜能开发</b> .....	<b>214</b>
第一节 自信是成功的一半 .....	214
一、自信与职业成功 .....	214
二、如何提升自信 .....	217
第二节 开发潜能 .....	221
一、认识潜能 .....	221
二、潜能开发的方法 .....	223
案例分析：奥运冠军的梦想 .....	229
本章小结 .....	230
复习思考题 .....	230
<b>第十章 素质拓展训练</b> .....	<b>231</b>
第一节 素质拓展的途径与方法 .....	231
一、素质拓展及其途径 .....	231
二、素质拓展的基本方法 .....	234
第二节 户内心理游戏 .....	235
一、生涯拍卖 .....	235
二、角色扮演 .....	236
三、崭新的世界 .....	237
第三节 户外素质拓展 .....	238
一、信任背摔 .....	238
二、连环手 .....	240
三、瞎子背瘸子 .....	241
案例分析：大学生徐兵的社交观 .....	242
本章小结 .....	244
复习思考题 .....	245



附录：职业生涯名言.....	246
参考文献.....	251
后记.....	255



## 绪 论

经过艰苦的拼搏，伴着辛勤的汗水，带着多彩的梦想，终于跨进了大学校门。上大学对人生发展意味着什么呢？“为什么要上大学？”“上大学的目的”是什么？“大学阶段该怎样度过？”同学们，在跨进大学校门之时你们是否认真地思考过这些问题呢？

有的同学会说，上大学就是为了就业，找一份好工作。其实，不管是否能考上大学，为了生存，每个人都会就业，都会有一份工作。“就业”决不是上大学的目的，如果仅仅为了就业，大可不必上大学。之所以上大学，就是上大学后就业的起点不一样，就业的层次不一样，就业的质量不一样，就业以后的发展后劲不一样，将来对国家和社会的贡献不一样。

对于绝大多数同学来说，上大学最直接的目的就是学习知识，培养素质与能力，为将来成为社会有用之材做好准备。上大学不是人生的目标，而是实现人生目标的一条途径，面对人生大舞台，每个人都渴望实现自我的价值。追求人生的成功，是每个人的本性。人生成功包含着丰富的内容，职业生涯成功是人生成功的重要内容之一。在当今知识经济时代，要想获得个人职业生涯成功，一个非常有效的途径，就是通过上大学，系统地学习自己将来适合从事职业所需要的知识和技能，培养与该职业发展相适应的各种素质与能力，从而实现职业向事业的转变。大学阶段是非常重要的职业准备阶段，这个阶段准备得充分与否，将直接影响个人整个职业生涯的发展。既然决定上大学，就要选择一个适合自己的职业发展方向，并通过短暂几年时间的努力，系统地学习该职业发展所需要的基本专业技能，培养个人的各种素质，然后通过就业这个切入点，经过职业过程的大量实践活动，将大学所学知识和技能转化为自己的职业能力，并在自己的职业生涯过程中，不断地学习和创造，不断地为满足社会和他人的需求创造物质财富和精神财富，从而实现职业生涯的成功和人生的成功。

不同的人生价值观对人生成功有不同的评价标准，一般认为，人生成功标准包含四个最基本的方面：个人身体健康、家庭幸福和谐、子女自立成



才、职业生涯成功。这四个方面的每一方面不是孤立的，而是相互联系、相互影响的。一个方面的遗憾，必将影响另外三个方面。在茫茫人海中，为什么有的人职业生涯能够成功，而有的人不能成功。成功者往往选择了一条适合自己的职业发展道路，不成功者则正好相反。要想实现成功的职业生涯，必须选择一条最适合自己的，最能发挥自己优势能力的职业发展道路。

所谓最适合自己的职业发展道路，就是选择的职业要与自己的职业价值观、兴趣、性格及能力匹配。其中，价值观、兴趣、性格是相对稳定的，而能力是一个动态变量，能力在职业发展过程中会随着实践活动的变化而变化。在职业生涯发展过程中，从事不同的职业，对能力与素质的要求不同。从事同一职业，职位高低对能力的要求也不同。在个人职业生涯发展过程中，如果自己的职业价值观、性格、兴趣，通过实践和探索与所选择的职业匹配以后，影响职业生涯发展最重要的因素就是个人能力与素质。

什么是能力？能力从何而来？能力又如何提升？能力最简单的解释就是指做事的本领。一个人刚出生时，能力基本是一张白纸，但已具备了无限的潜能。随着身体发育的成熟，特别是在这个过程中通过书本知识、各种交流、社会实践等多种方式的学习，个体认识世界、改造世界的能力就会越来越强。能力就是通过对各种知识的学习，而后通过社会实践活动加以应用而来。能力的提升也就是对客观世界不断的认识，并将这些知识在改造客观世界的实践活动中不断的应用而逐渐提升的。

一般来说，人的能力可分为三类：一是功能性能力，二是可迁移能力，三是自我管理或适应性能力。职业成功需要三类能力的综合发展。在市场经济和知识经济的社会背景下，从事一种特定的职业时，需要与该职业相适应的专业技能，在今天这样一个没有终身职业的社会，要想拥有终身职业，还必须注重可迁移技能和自我管理技能的学习与培养。而且，在个人的职业发展过程中，专业技能虽然是不可或缺的，但仅有专业技能也不能获得职业生涯的成功。在大学期间，大学生不能仅仅注重专业知识的学习，还要有意识地培养自己的可迁移技能和自我管理技能。

由此可见，在大学阶段学习知识对未来职业能力的准备与提升是何等重要。大学阶段学习好专业知识固然重要，但注重三种能力全面发展更是重中之重，尤其是可迁移技能中的学习能力的培养。大学生们将面对的是一个知识经济和市场经济时代，大学所学的知识随着社会的变化对个人职业发展来说是远远不够的，只有培养了学习能力，才会以不变应万变。这里所说的学习，决不仅指是对专业知识的学习，它应该是一个广义的概念，是指对三类



技能知识的学习。在大学阶段，培养自己的学习能力，形成终身学习意识，是获得职业生涯成功的一个重要方面。“学会学习”是大学阶段的重要任务之一。只有学会了学习，才可能使自己成才。

著名教育专家孙云晓在《教育的秘诀是真爱》一书中指出：“教育的核心是学会做人。”据科学家最新研究发现，在人生事业成功要素中，智力商数约占20%，而情绪商数占80%左右。有的科学家形象地说：“靠智商上大学，靠情商找工作 and 获得晋升。”统一集团创始人高清愿先生说：“学问好不如做事好，做事好不如做人好。”这些都充分说明“学会做人”在职业生涯发展中的重要性。“学会做人”是大学阶段又一个主要任务。只有学会了做人，才可能使自己成人。

大学阶段如何完成好“学会学习”、“学会做人”这两件最主要的任务呢？

第一，要培养自己积极上进的人生观。一个人有了积极上进的人生需求，就会有积极的人生目的，就会形成积极上进的人生观。人的需求构成人的价值目标和价值追求，上大学后，大学生不能把自己的需求定位在找一个就业单位，有一个生存的“饭碗”这个层面上，大学生应该把自己的人生需求定位在通过上大学怎样为国家和社会作出更大的贡献、怎样获取自己职业生涯的成功，从而满足自己人生高层次的需求上。如果把人生需求定位在低层次需求上，大学期间就难以有远大的目标，就会无所追求而虚度光阴。

第二，要确立自己的人生目标和职业发展目标。需要的满足是人生活的原动力和动力源。一个人有了积极的人生需求，才会有满足这种需求的具体发展目标，目标是目的和需求的具体化。大学生只有首先确立了自己的发展目标，才可能有实现目标的计划和行动。没有目标的航行就没有前进的方向；没有目标的大学生涯，就会迷失发展方向，失去努力的动力。只有明确大学生涯发展目标，清晰自己的人生追求，了解自己的需要所在，你的内心才会有一股向着目标不断奋进的原动力。

第三，在大学阶段一定要培养自觉学习、自主成才的意识。有了自己人生发展的原动力，在大学期间才会形成自觉学习的意识，自觉学习意识也取决于目标是否确定以及目标是否可行。如果大学阶段要靠老师督促去学习，很难想像这个学生将来会有多大的发展。上大学后，大学生应该根据社会发展需要和自身情况来确定人生目标和职业发展目标，从而确定大学阶段的发展方向。从进校开始，就要培养自己的就业主体意识和职业发展主体意识，就要意识到今后要就业，要取得职业生涯成功，是自己的事，不是政府、学



校、父母的事。自己的事必须自己努力才能完成。要将今后可能遇到的就业压力和职业发展过程中的竞争力转化为整个大学阶段的学习动力。要明白大学毕业时的求职简历不是写出来的，而是自己从一进校就开始干出来的。要让这种动力紧紧围绕自己的目标去拼搏、去努力。大学里再好的老师、实验室、图书馆、同学、环境等，那都是外因。要让这些外因转化为我们学习和成才的条件，必须依靠自身努力才能发挥作用。自主学习、自觉成才，才是一个人能够获得成功的关键所在。

在这里向大家介绍发生在我们身边的三个小案例：

一个外国大学校长到国内某高校举办讲座，辅导员田老师与这位校长有这样一段谈话。田老师：“请问，您所在的大学有学生逃学吗？”这位校长思考片刻后反问田老师：“请问有人在超市购物付款后不拿东西的吗？”

有一位大学教授，上完课后宣布下课，可学生都不离开。教授说：“下课了，同学们可以离开教室了。”有同学却说：“您还未点名呢？”教授说：“我为什么一定要点名呢？”学生回答：“因为我们来上课了，而有的同学没有来。”

4 有一位学生上大学后经常缺课，有时间就上网玩游戏，一年下来竟有好几门课程不及格。辅导员老师把他的父母亲请到学校，辅导员和父母亲同他一起谈话。这位学生对辅导员老师和他父母亲说：“要不是为了父母亲在同事中的面子，我才不上大学呢！”

看完这三个案例后，不知道大家有何感想？通过第一个案例，我们希望每一个同学能把上大学理解到就像是自己到商场购物这样一个十分浅显的认识上，同学们到商场购物付款后，肯定会把商品带走。那么，在大学不自觉地学习就等同于在商场购物后不带走商品。第二、第三个案例，会经常发生在同学们的身边，他们就是没有弄清楚为谁学习，大学学习的目的是什么，没有明白第一个案例中所蕴藏的最简单的道理。

人生目标是一个人一辈子发展的总目标，它是由若干个因素目标组成的。职业发展目标是人生目标中一个非常重要的因素目标。职业发展目标又是由若干个阶段目标构成的。大学阶段作为一个人职业发展的重要准备阶段，其发展目标对个人职业发展目标有着十分重要的影响作用。大学阶段的发展方向归纳起来可分为四类：就业、考研、出国留学和自主创业。不同的发展方向使我们在大学期间的学习、生活的侧重点有所不同。要实现大学阶段的发展方向与目标，就必须对大学期间的学习、生活作出合理规划。大学生涯规划与大学期间的各种学习、生活计划是不同的。大学生涯规划是一名





大学生进行自我职业发展准备的战略行为，而大学期间的各种学习、生活计划是一种战术行为，是为实现规划目标采取的具体实施办法。大学生涯规划是针对大学生涯发展重大问题的决策，而不是对一些具体事情的决定。大学生涯规划一旦确定后，就应该成为整个大学阶段的行动指南，而具体的行动计划可根据情况经常变化。大学阶段，既要明确自己的发展目标，还应制定实现目标的规划，更应采取实施规划的行动。

随着国家把开发人力资源作为“第一资源”战略决策的逐步实施，职业生涯规划的书在书店里已是琳琅满目。如果让大学生直接学习和阅读职业生涯规划的书，对大学生来说是缺乏针对性的。大学阶段还不是职业阶段，只是职业准备阶段。任何人要获得职业生涯成功，必须以满足国家、社会及其本人所从事职业的现实需要为前提。因此，任何人要对自己的职业生涯进行规划与设计，必须与自己正在从事的职业密切联系，必须与国家、社会及所在工作单位的实际需要紧密联系在一起。大学生还没有从事职业活动，就开始进行职业规划，如果引导不当，就很容易形成空洞的“自我设计”。但是，作为职业发展准备的重要期——大学学习阶段，应该通过学习职业发展及职业规划的有关基本概念、基本理论，通过对自我与工作世界的初步探索，了解自己将来适合从事的职业及发展方向，初步确定自己的职业发展目标，从而对大学阶段进行科学合理的规划。正是基于这一点，我们才萌发了编写针对大学生进行职业发展教育的专著——《大学生涯规划与职业发展》。

编写本书的目的一是为了培养学生积极上进的人生观：大学阶段是人生观形成的重要时期，在大学阶段，通过帮助大学生进行个人职业发展探索与思考，激励学生去追求自己人生高层次需求，而人生高层次需求实现的前提是为国家和社会作出贡献，让学生明白个人职业生涯成功必须是个人需求的满足与对社会贡献的辩证统一。通过人生成功标准和职业生涯成功五个要素的引导，将会对帮助学生形成积极上进的人生观起到一定的影响作用。二是培养学生自觉学习和成才意识：通过对职业目标和大学生涯目标的确定，让大学生产生个人发展的动力源，来帮助大学生形成自觉学习和自主成才意识。三是帮助大学生科学合理地规划大学生涯并付诸行动：通过大学生对自我与工作世界的探索，帮助大学生制定大学生涯发展规划，这个规划应该既是激动人心的，又是清晰可见的，而实现这个规划的关键是要付出行动和努力。

下面将写作本书的思路及主要内容作简要介绍，以方便读者阅读。