

DAXUESHENG ZHIYE
SHENGYA
G U I H U A

大学生 职业生涯 规划

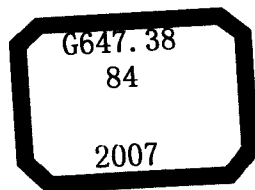
主 编 ● 边慧敏

副主编 ● 冯卫东 孔 勤 余 莉

2006年全国高校毕业生已达413万，
大学生面临着越来越激烈的就业竞争。
如何正确地认识自我，
如何根据职业和社会不断发展的要求塑造自己，
成为在校大学生进行职业选择的关键。



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press



主 编 边慧敏
副主编 冯卫东 孔 勤 余 莉

大学生 职业生涯 规划



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/边慧敏主编;冯卫东,孔勤,余莉副主编. —成都:西南财经大学出版社,2007.2

ISBN 978-7-81088-671-0

I. 大... II. ①边...②冯...③孔...④余... III. 大学生—职业选择
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 014890 号

大学生职业生涯规划

主 编:边慧敏

副主编:冯卫东 孔勤 余莉

责任编辑:张娴竹

封面设计:何东琳设计工作室

责任印制:王艳

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址:	http://www.xcpress.net
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028-87353785 87352368
印 刷:	四川森林印务有限责任公司
成品尺寸:	160mm×240mm
印 张:	20
字 数:	355 千字
版 次:	2007 年 2 月第 1 版
印 次:	2007 年 2 月第 1 次印刷
印 数:	1—5000 册
书 号:	ISBN 978-7-81088-671-0
定 价:	32.00 元

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。
2. 版权所有,翻印必究。

主编简介

边慧敏，女，西南财经大学组织人事部部长（主持工作），公共管理学院教授、博士生导师，四川省人才工作领导小组专家，中国人力资源开发指导委员会理事，中共中央组织部和中共四川省委组织部人才测评专家。

边慧敏教授从事教学和管理多年，主要讲授《人力资源管理》、《国际人力资源管理》、《人事测评的理论与方法》、《领导科学》、《职业生涯规划》、《就业指导》等课程。边教授讲授的《人力资源管理》被评为国家精品课程和四川省精品课程，其主编的《公共部门人力资源管理》被列为普通高等教育“十一五”国家级教材规划选题。

边慧敏教授多年来一直致力于人力资源开发与管理的教学与研究，长期参与政府及企事业单位的培训、咨询等工作，并担任政府、多家咨询公司 and 企业的顾问。先后发表论文40余篇，担任主编或参编专著20余部。作为课题负责人或主研人员曾参与国家、省部级、企业集团的科研课题和规划项目共30多项。曾获得四川省政府、全国学会及省级学会科研奖，并多次获得省部级和学校优秀教学成果奖。

大学生 职业生涯 规划

编 委 会

主 任：

封希德（西南财经大学党委书记）

副主任：

杨继瑞（西南财经大学党委副书记）

编 委：

艾 鸿 边慧敏 陈顺刚 杜 琳 樊俊飞 冯 华
冯卫东 黄 珣 孔 勤 李 薇 刘伟林 卿太祥
任旭林 孙 薇 谭 敏 王隆庆 王 霞 文国权
肖 宇 余 莉 张 斌 张 洁 钟 慧

主 编：边慧敏

副主编：冯卫东 孔 勤 余 莉

总序

大学生是社会主义建设事业的重要后备力量和接班人。从一定意义上讲,大学生能力的高低是国家创新能力强弱的晴雨表,也是一个国家能否形成并保持核心竞争优势的关键。教育部部长周济在中国发展高层论坛 2006 年会上指出,我国高等教育毛入学率达 21%,在校生已超过 2300 万人,进入了国际公认的大众化发展阶段。来自教育部的数据显示,2006 年全国高校毕业生达到 413 万。大学生面临着越来越激烈的就业竞争。相当多的大学生对自身的定位没有清晰的认识,对未来的职业方向也没有明确的目标和计划,他们急于找到一份工作,而对于所选择的工作单位是否适合自己的发展、所选择的工作是否适合自身的条件等问题考虑较少。因此,为大学生提供职业生涯测评、职业规划和职业咨询等服务工作,既能满足其对自身价值实现、潜能开发、未来发展的迫切要求,又是高校培养造就一支政治坚定、技能过硬、结构合理,服务党和国家工作大局、服务青年成长成才需求的重要途径。开设职业生涯规划课程无疑是其中重要的一种方式。

本书主编边敏敏教授有多年从事大学生职业生涯、人力资源开发与管理的教学和辅导经验。本书深入探讨了当代大学生职业生涯设计的理论和实践问题,具有前瞻性和预见性,对大学生认识自我,发掘职业兴趣,找准职业方向具有很好的指导意义。本书紧紧抓住了大学生对实现自身价值和未来发展的迫切需求的心理,为努力引导他们建立职业理想,培育较高的职业素质,正确地进行自我分析和职业分析,培养职业需要的实践能力,作出了积极的探索。

把社会主义荣辱观的教育融入到了本书中,引导大学生树立崇高的职业理想。职业理想是从业人员对职业目标、职业种类和职业成就的向往、选择和追求。它对个人理想、道德理想和社会理想的树立产生着重大的影响。许多人在大学时代就已经形成了对未来职业的一种预期,然而他们却往往忽视了对个体年龄和发展的考虑,就业目标定位过高,过于理想化。因此,本书在不同的章节均贯穿着引导学生按照胡锦涛总书记提出的“八荣八耻”的要求,依据不同时期的特点,根据自身的专

业特点、工作能力、兴趣爱好等分阶段制订自己的学习规划与职业规划。

以大学生需求为导向，以促进其成长成才为目标，培育较高的职业素质和职业文明。职业素质是从业人员在职业生涯中所必备的基本能力和素质，是个人职业生涯走向成功的重要基石。而职业文明则是一种职业在社会意识和社会精神层面的体现，外在表现为职业的社会认同度，包括职业道德、职业纪律、职业作风等多个方面。职业素质的培育是一个复杂的过程，职业文明的培养则需要制度来规范。为此，本书对大学生如何主动适应社会发展的新形势，充分发挥自身优势；职业生涯教育工作者如何培养学生的职业素质和职业文明作出了具体的指导。

通过对职业生涯实践与管理的讨论，帮助学生正确地进行自我分析和职业分析。通过科学认知的方法和手段，使大学生对职业兴趣、性格、能力、价值观等进行全面认识，了解自己的优势与特长、劣势与不足。通过对工作世界的探索，引导学生在作职业分析时要考虑到职业的具体特点，除了解所需要的非职业素质要求外，还要了解所需要的职业素质要求；除了解所需要的一般能力外，还要了解所需要的特殊职业能力。

引导学生构建合理的知识结构，培养职业需要的实践能力。知识的积累是其成才的基础和必要条件，人们常常把一个人掌握知识的多少作为衡量一个人职业水平的标准。单纯的知识数量并不足以表明一个人真正的知识水平，大学生不仅要具有相当数量的知识，还必须要形成合理的知识结构。没有合理的知识结构，就不能发挥其创造能力。本书的作者中肯地提出：在职业生涯设计时，大学生要能够根据职业和社会不断发展的具体要求，将已有知识科学地重组，建构合理的知识结构，最大限度地发挥知识的整体效能。

衷心希望本书能够成为大学生职业生涯设计的导航灯和引路人。同时，也希望大学生们从日常工作、生活小事做起，善于抓住锻炼自己的机会，时时刻刻要有磨练、提高自己的意识，主动按照社会需求标准来塑造自己、完善自己，科学地规划好自己的职业生涯！

西南财经大学党委书记 封希德 教授

2006年12月

前言

高等教育的主要目标是为国家培育高级专门人才，一方面要提供国家各项建设需要的高级人才，另一方面要增进个人潜能的发挥与抱负的实现。我国高等教育已进入了国际公认的大众化发展阶段，形成了所谓的“高学历”的现象，但同时也造成了“低成就”的局面——人不尽才、才不尽用等现象屡见不鲜。有的大学毕业生未能学以致用，造成人才的浪费和终身的痛苦；也有的大学生不愿从事基层工作，眼高手低。大学生的学习与就业压力日益加大，专业选择，未来就业、择业等问题让学生时刻感到压力的存在，甚至有些茫然和无所适从。而职业生涯规划无疑会是一个为学生解决上述烦恼和困扰的途径。

职业生涯是一个漫长的过程，青年时期是个人职业生涯的设计和形成阶段，大学生的职业生涯设计显得更为迫切和重要。大学生不但要对自身条件进行正确的评估和把握，更要有专业组织的帮助和专业书籍的指导，并根据实际工作需要与时俱进地调整和修正职业目标，培养对职业的热爱和敬业精神，从而在职业生涯中实现职业价值，成就职业理想。职业生涯规划，是指组织或者个人把个人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，制订有关对个人一生中在事业发展上的战略设想与计划安排。也就是说，职业生涯规划是指根据个人情况及所处的环境，确立职业目标，选择职业通道，并采取行动和措施，实现职业生涯目标的过程。

对大学生而言，职业生涯规划是其实现职业理想和职业目标的关键一环。职业生涯规划有助于全面提高大学生的综合素质，避免学习的盲目性和被动性；规划个人的职业生涯，可以使职业目标和实施策略能了然于心中，并便于从宏观上予以调整和掌控，让大学生在职业探索和发展中少走弯路，节省时间和精力；同时，职业生涯规划还能对大学生起到内在的激励作用，使大学生产生学习、实践的动力，激发自己不断为实现各阶段目标和终极目标而进取。

对高校而言，开展职业生涯规划工作，是抓住大学生对自身价值实现、潜能开发、未来发展的迫切需求，在学生与学校的互动沟通中，客

观地描绘青年大学生的成才目标和成长轨迹,并通过进行思想教育、提供行为指导、强化资源保障等途径,给青年大学生以必要的人文关怀、事业关注以及学习和生活上关心,有利于引导大学生建立崇高的职业理想,培育较高的职业素质,建设高度的职业文明,帮助学生正确地进行自我分析和职业分析,培养职业需要的实践能力。

本书的出版无疑较好地满足了学生和高校两方面的需求。边慧敏教授等作者将数十年高校职业生涯教育的经验毫无保留地倾囊相授。书中鲜活的实例、国内外先进的教育教学理念屡见不鲜,浓缩了作者多年教学的精华,既能指导大学生根据自身情况进行职业规划,也为职业生涯教育工作者提供了良好的教材,可以说是一本一举两得的好书。

当然,我们应当看到:大学时代正处在职业生涯的探索阶段。因此,大学生职业生涯设计的主要工作在于培养学生对专业的热爱,从而养成对未来从事的职业的兴趣,引导学生了解和尝试现实社会中的各种职业,积累一定的社会工作经验,帮助学生在未来较短的时间内实现个体人力资本、兴趣和职业的匹配,体现个体价值的最大化。衷心地希望大学生能主动适应信息社会的发展趋势,把握好每一个可能成功的机遇。而这些,必然要借助职业生涯规划,尽早地认识自我,发展自我,完善自我,培养个人的素质和修养,科学地设计自己的职业发展路径。

西南财经大学党委副书记 杨继瑞 教授

2006年12月

致读者

“生涯设计”在国外早已不是什么新鲜的名词，在国内也是方兴未艾。本人在长期的教学和管理工作中发现，许多学生在进入大学前惟一的愿望便是能够跨入大学之门。在这一目标得以实现，而新的切合实际的目标尚未建立之前，学生很容易失去学习的内在动力，陷入迷茫。一位学生在作业中写道：“没想到初入大学，我的梦想却破灭得如此之快，苦苦建立起来的求学大厦顷刻间土崩瓦解，灰飞烟灭。我失望了，迷茫了，徘徊了，许久许久，我像汪洋大海中漫无目的漂行的小舟，迷失了方向，失去了奋斗目标……”其实这种心理状态在很多学生特别是新生中表现尤为突出，这也使得以下几种学生群体在校园中普遍存在：一是过于放纵自我，沉溺于消闲玩乐之中，白白荒废了大量宝贵的时间；二是把过多的精力放在参加各种社团活动上，从而放松了专业知识的学习；三是找不着主题，今天想干这，明天想干那，结果一事无成。有的学生甚至把大学四年简单地归纳为：“大一呐喊，大二彷徨，大三朝花夕拾，大四伤逝”。

实际上，大学生正处于生涯发展的关键阶段，必须面对许多关乎未来发展的重大抉择，比如学业、职业、人生价值等。对生涯发展方向的茫然使学生经常受到焦虑、目标与兴趣模糊不清、缺乏求学动机、学生角色投入不足、学业成绩偏低等现象的困扰。本人曾对大一新生做过问卷调查发现：有 10.4% 的学生生涯方向是定向而明确的自主决定型；17.4% 的学生生涯方向是由父母或他人决定的他主决定型；有 13.9% 的学生生涯决定属于延迟、逃避的迷失方向型；而有 58.33% 的学生则处于生涯未定向的情况。对于个人未来五年计划，很清楚的占 11.33%，清楚的占 21.5%，不太清楚的占 57.2%，根本不清楚的占 3.97%。这些调查数据表明学生生涯不明确的情况相当普遍，如果不采取有效的措施改变这种情况，无疑将不利于学生的发展。

其实，针对上述现象，本人在很早以前就曾通过讲座、咨询等方式对学生加以过引导，但是由于这种方式不系统，收效甚微。2000 年，本人在学校层面尝试开设了“职业生涯设计”选修课，受到选课同学

的热烈欢迎。基于此,从2001年起至今的5年多的时间里,本人在公共管理学院正式给大一新生开设了“大学生生涯设计”必修课程。这在当时国内各高校中尚属首创,以期通过深入系统的教学,帮助学生明确目标,不虚度大学四年的光阴。

在课程内容的设计上,着眼于既能够让学生充分认识自我,科学地树立人生目标;同时又能够将职业设计理论运用到规划未来的工作和人生的发展方向上,制订出正确的学习计划,努力提高自己的综合素质,创造成功的人生。世界上没有什么工作是最好的,只有适合自己的工作才是最好的工作。我们教育的目的,并不一定要让学生终身从事所学专业相关的工作,而是要让每一个学生充分发掘自己的人生价值,实现自己的人生目标,对社会作出贡献,达到生涯的顶峰,这就算是达到了我们的目的。具体而言,该课内容大致分为以下四个方面:

首先是内在世界的探索。通俗地讲,就是了解自己——明白“我是谁”。即通过一些标准化、科学化的心理测试、性向测试、能力测试、职业适应性测试等测评手段以及游戏、情景模拟等多种方式正确地进行自我认知,发现潜意识层面的自我,澄清自己的价值观,并了解自己价值体系的建立过程和基础,且不断自省,对自己做人生透视,把握自己的兴趣、爱好、优点、弱势,按照自己的兴趣、爱好发展自己,发现优点,改正缺点,避免弱势。这是科学开展“生涯设计”的前提和基础。

其次是对外在世界(主要是职业)进行了解。包括对社会大环境以及当前社会发展趋势的认识和分析:对社会热点职业门类的分布以及需求状况的分析;对自己所学专业的外部竞争力、发展前景以及市场状况的分析等。这一环节使学生能够做到知己知彼,提高了今后择业的针对性。

再次,是进行生涯抉择。只有选择“性之所近的”的职业发展道路,前进的路上才可能如顺水行舟般驾轻就熟,充满乐趣。将学生的职业生涯目标分为几种类型:研究方向(教学或科研)、本专业方向、相关专业方向、异专业方向、不确定型。比如有些学生善学,喜静,则适于搞理论研究;而有些学生的组织能力、人际交往能力较强,则可以选择其他的发展方向。学生还应该按照自己的兴趣、爱好、特长做第二次选择,比如考研;还可以根据自己的特点在本校本专业、本校跨专业、跨校本专业、跨校跨专业之间进行选择。如果将自己的选择与自己的优势相结合,趋利避害,也就不必花过多的工夫处理你不擅长的事情,获得成功便相对容易许多;但如果反其道而行之,则往往会产生事倍功半的效果。

最后,生涯抉择确定了自己的奋斗目标。了解要实现自己的目标,

需要什么样的人格品质、知识结构、能力结构、心理素质以及身体素质，将总目标的实现落实到大学阶段就是要根据自己的特点制订出阶段性的、适合自己的计划，使得每个阶段都有一个可执行的目标，因而可以清楚地知道自己要做什么，该做什么，才有方向感。每个人的发展总不可能“随心所欲”，“生涯计划”通过有步骤、有针对性的方案促成学生的进步以及人格的健康成长。比如在大一大二时，参与社会活动的机会比较多，同学们可以借此提高自己的人际交往能力；有的同学口头表达能力差，则要抓住各种机会锻炼自己。到了大三大四，要认真学习专业知识，拓展自己的知识面，增强专业功底，同时开始为就业做准备。总之，计划要有阶段性——既有长期计划，亦有短期计划；还要针对性——能够查缺补漏，全面完善自己。

在课程的学习过程中，每个学生都根据自己的特点制订了重点放在大学四年的生涯计划。为做到切实有效而不流于形式，每个人又都准备了一个生涯计划的实施本，将计划完成的情况详细记录在案，并“指定”一名同学进行监督。这样有效地保证了计划的实施。

此外，通过这个过程的学习，还可帮助学生：

发现价值。学生对自己的价值往往缺乏足够的认识。通过教育，引导学生充分认识自己的价值，从而尽可能把各自的主动性、积极性和创造性激发出来。

发挥潜能。每一个学生都具有潜能，但具有可能性的潜能必须通过教育的启发和引导，才能实现其向现实性的转化。

发展个性。个性是人们的世界观、现实态度、心理特征、行为方式等的集中体现，它既具有共同性的一面，也有差别性的一面，应该使每个学生在共同心理的背景上，呈现出五彩缤纷的独特色彩，这样每个学生才会成为活生生的主体。但是个性的发展不是自发的，学校必须有计划、有步骤地去加以培养。

通过深入系统的职业生涯教学，促进学生进行探索自我，优化决策行动，职业生涯规划教育收到了很好的效果。

（上述成效的取得仅限于一个学院，针对全校而言，所起的作用和影响范围均有限。）

值得高兴的是，学校党委书记封希德教授非常重视对学生进行系统的职业生涯教育和辅导。为使每一个学生都能尽早地得到职业生涯规划与设计辅导，并且积极开展学校为大学生提供职业生涯规划、职业规划和职业咨询等服务，在他的倡导下，在2006年4月学校党委副书记杨继瑞教授亲自组织与实施，成立了西南财经大学“大学生职业生涯发展服务中心”，充分体现了学校“以人为本、科学化、人性化”的管理理

念和学校对学生成长成才的高度关心。作为先行者，我有幸被任命为中心的主任。

短短半年多的时间里，在中心同事们的共同努力下，学校初步构建出了职业生涯发展服务体系：从整体层面看，在全校范围内，开展职业生涯规划普及宣传活动，把职业生涯规划课程纳入必修课，鼓励同学积极参与、学习和掌握职业生涯规划的基本知识，为每位同学提供足够的测试机会，帮助其认识自我。从团队层面看，以学生社团的形式，建立相应职业生涯规划团体，借助社团灵活多样的活动方式，传播普及职业生涯规划观念，提高学生的参与积极性，以及对自我发展规划的重视。从个体层面看，为学生提供职业生涯规划咨询服务，从专业人员的视角，为学生提供职业生涯规划方面的专业指导。

当然，我们也清楚地认识到，以职业生涯的理念来对学生进行教育和就业指导，还需要学生、学校、社会的共同努力。但是高校作为学生走向社会的重要门槛，它应该担负更多的责任，起到引导培训学生和向社会进行人才分流的双向作用。在这样的背景下，编写一本职业生涯规划的教材是适时和必要的。本书主要借鉴和整合了国内外的研究成果，力图反映职业生涯管理理论和实践的全貌，帮助读者加深对职业生涯规划的认识和理解。

本书努力以简明的语言、生动的事例将大学生职业生涯规划讲解得深入浅出，并将我们教学中一些较成熟的经验、想法引入其中。由于这项工作开展伊始，其中的不足之处在所难免，请读者朋友不吝赐教，使它不断完善，发挥更大的作用。

边慧敏

2006年12月

目录

第一章 职业生涯规划基本理论

第一节 职业生涯的内涵和意义

第二节 职业生涯规划理论

第三节 职业生涯规划发展阶段

第四节 职业生涯规划概述

第二章 自我认知

第一节 认识自己是职业生涯规划成功的前提

第二节 自我认知的功能和方法

第三节 价值观与职业

第四节 性格与职业

第五节 兴趣与职业

第三章 职业认知

第一节 职业及职业认知的基本概念

第二节 认知我们的选择——职业

第三节 社会中的职业

第四章 职业发展机会评估

第一节 社会环境评估

第二节 社会文化环境

第三节 行业发展评估

第四节 组织环境评估

第五节 SWOT 分析法在职业发展机会评估中的作用

第五章 职业测评 125

第一节 职业测评的迷思 125

第二节 职业兴趣测试 137

第三节 职业能力测试 151

第四节 职业价值观测试 169

第五节 职业个性测试 172

第六章 职业生涯规划实践与管理 184

第一节 个人潜能与职业发展 184

第二节 选定和开发个人职业锚 187

第三节 进行个人职业生涯规划实践和自我管理 189

第七章 职业目标的设计与实施 203

第一节 职业目标的设计与实施 204

第二节 职业适应 209

第三节 职业拓展 216

第四节 职业流动 226

第五节 职业成功 232

第八章 职业生涯反馈与评估 260

第一节 正确看待评估 261

第二节 如何进行评估 263

第三节 评估的方法 270

第四节 职业生涯规划修正 273

第五节 职业生涯的成功 276

第九章 生涯心理辅导 280

第一节 生涯辅导及实施途径 281

第二节 生涯辅导的任务及内容 288

第三节 大学生职业发展中的心理现状以及存在的问题 291

第四节 生涯辅导的具体运用——生涯决策辅导 297

第一章 职业生涯规划基本理论

本章学习要点

- 了解职业生涯的内涵和意义
- 领会不同学者的职业生涯规划理论
- 熟悉职业生涯规划不同阶段的任务
- 掌握职业生涯规划的内容与步骤

规划的力量

你或许要问：“为什么生涯要规划？”

要回答这个问题，你可以和自己玩个小小的心理实验。

首先，请你闭上眼睛，回忆一下身边有哪些东西是红色的……

这时，你能数出的东西，可能不多。

现在，请你睁开眼睛，看看周遭有哪些被遗漏的？如果可能和周遭的几位朋友一起做这个实验，效果会更好。因为别人看到的，或许正是我们所疏忽的。

借着这个实验，你可能了解到：身边的红色物体，其实一直都存在的，但当我们没有设定目标要去看它时，许多显而易见的东西，就会视而不见。可见，目标，其实就是感官的过滤器，当你有了目标，就会见所未见，而身边的资源，也会源源不绝地涌向你。

马屁股的宽度

美国两条铁路之间的标准距离是1.2米又约22厘米。这个有零有整的奇怪标准就是英国铁路的标准，美国铁路最初是由英国人建的，所以沿用此标准。英国的铁路最初是由造有轨电车的人设计的，有轨电车就是这个标准。而最初造有轨电车的人是造马车的，马车的轮距就是这个标准。而马车轮距的标准则是罗马战车为标准，因为英国的许多长途老路都是当初罗马人为其军队铺设的，1.2米又约22厘米正是罗马战车的宽度。那么为什么又偏偏是1.2米又约22厘米呢？谜底终于找到