

高职高专公共基础课规划教材

ZHIYE SHENGYA GUIHUA
YU ZIWO XIULIAN

职业生涯规划 与自我修炼



吴宝龙 张立新 张立莉◎主 编
李金阳 马 丽 李志涛◎副主编
陈桂香 ◎主 审

清华大学出版社

职业生涯规划与自我修炼

吴宝龙 张立新 张立莉 主 编

李金阳 马 丽 李志涛 副主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书旨在教会高职学生如何进行职业生涯规划, 主要内容包括: 职业生涯规划概论, 自我认知, 职业环境分析, 能力探索与发展, 生涯决策, 规划成功的人生, 大学生生活与学习, 情商修炼与职场发展, 自信、潜能与素质拓展训练。

本书在编写过程中, 在系统地讲解理论知识的同时, 结合一些实用的练习, 有步骤地帮助学生学会思考和规划, 使学生能对自身进行清晰的定位, 认识自身的优势与劣势; 帮助学生学会如何进行行业、企业、职业方面的探索, 树立正确的人生目标; 帮助学生学会规划和管理自己的职业生涯。同时, 通过对本书的学习可以进一步加深学生对通用技能的认识。

本书可作为广大高职院校学生的必修课教材及选修课教材, 也可作为社会人士的职业生涯规划参考用书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签, 无标签者不得销售。

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划与自我修炼 / 吴宝龙, 张立新, 张立莉 主编. —北京: 清华大学出版社, 2014

ISBN 978-7-302-37356-8

I. ①职… II. ①吴… ②张… ③张… III. ①职业选择 IV. ①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 159781 号

责任编辑: 施 猛 易银荣

封面设计: 张玉敏

版式设计: 方加青

责任校对: 邱晓玉

责任印制: 宋 林

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者: 三河市君旺印务有限公司

装 订 者: 三河市新茂装订有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×230mm 印 张: 19.5 字 数: 326 千字

版 次: 2014 年 8 月第 1 版 印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1~6000

定 价: 31.00 元

前言

随着职业市场竞争的不断升温，人们越发意识到好的职业生涯规划在一生中是至关重要的。给自己制定一个好的职业生涯规划，充分发挥自己的优势，在众多的竞争者中脱颖而出，这是所有人的梦想。可以预见，职业生涯规划将会让更多的人从中受益。

也许你正在为全新的大学生活而兴奋，也许……但你是否想过，为自己的职业生涯做一份计划呢？

职业生涯(Career)即事业生涯，是指一个人一生连续担负的工作职业和工作职务的发展道路。职业生涯规划要求你根据自身的兴趣、特点，将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置，以最大限度地实现自我价值。

一个职业目标与生活目标相一致的人是幸福的，职业生涯规划实质上是追求最佳职业生涯的过程。成功的人生需要正确的规划，你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要。

步骤一：了解你自己

一份有效的职业生涯规划，一定是在充分且正确地认识自身的条件与相关环境的基础上进行的。对自我及环境的了解越透彻，越能做好职业生涯规划。因为职业生涯规划的目的不只是协助你实现个人目标，更重要的是帮助你真正了解自己。

因此，你需要审视自己、认识自己、了解自己，并做好自我评估。自我评估的内容包括：自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式、思维方法、道德水准以及社会中的角色定位等内容。

详细估量内外环境的优势与限制，设计出适合自己的合理且可行的职业生涯规划发展方向，通过对自己以往的经历及经验进行分析，找出自己的专业特长与兴趣点，这是职业设计的第一步。

值得注意的是，很多人往往认为选择最热门的职业就意味着对自己是最有前途

的。但专家认为，选择职业时重要的是能正确地分析自己，找到自己最适合做的专业，然后努力成为本行业的佼佼者。

步骤二：清楚目标，明确梦想

如果你不知道你要到哪里去，那通常你哪里也去不了。

每个人眼前都有一个目标。这个目标至少在你本人看来是伟大的。如果没有切实可行的目标做驱动力，人们是很容易对现状妥协的。

盖尔·希伊在《开拓者们》一书中，通过一份内容十分广泛的“人生历程调查问卷”，访问了六万多位来自各行各业的人士，发现那些最成功和对自己生活最满意的人有一个共同的特点：他们都致力于实现一个凭其实际能力所难以达到的目标。他们的生活因此变得有意义，而且比那些没有长远目标驱使其向前的人更会享受生活。

制定自己的职业目标并没有想象的那么难，只要考虑一下你希望在多少年之内达到什么目标，然后一步一步向前走就可以了。目标的设定要以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据。通常目标分短期目标、中期目标、长期目标和人生目标。

确立目标是制定职业生涯规划的关键，有效的生涯设计需要切实可行的目标，以便排除不必要的质疑和干扰，全心致力于目标的实现。

步骤三：制定行动方案

你的职业正在帮助你实现人生的最终目标吗？是否有一种途径可以让你当下所从事的职业与你的人生基本目标相一致？

正如一场战役、一场足球比赛都需要确定作战方案一样，有效的生涯设计也需要有切实可行的生涯策略方案，这些具体的且可行性较强的行动方案会帮助你一步一步走向成功，从而实现目标。

通常情况下，职业生涯方向的选择需要考虑以下三个问题。

- 我想往哪方面发展？
- 我能往哪方面发展？
- 我可以往哪方面发展？

如果你现在是一名高职学生，你的3年、5年或10年个人职业规划是希望成为某

行业的佼佼者。那么，你应该问自己下列几个问题。

- 我的大学专业能教会我做什么？我还需要哪些辅助性的专业和技能？
- 我的第一份工作应选择什么行业？进入这个行业需要具备哪些基本知识和能力？
- 在大学里我要做哪些方面的修炼才能使我在毕业时获得一份自己想要的工作？
- 在大学里我要积累什么样的人脉才能获得最大的帮助？
- 在大学里我应采取哪些措施关注我喜欢的行业和职业？

步骤四：停止梦想，开始行动

这是所有生涯设计中最艰难的一个步骤，因为这就意味着你要停止梦想并切实地开始行动。如果动机不转换成行动，动机终归是动机，目标也只能停留在梦想的阶段。

要想取得职业规划的成功，首先应明确职业目标，然后在求职过程中尽可能地靠近这个目标。当然，并不是每一个人都具有远见，能及时确定自己的目标，并有计划地不断朝这个方向努力。但确定目标对职业发展起着至关重要的作用。无论你是大学毕业刚刚踏上职业路途的年轻人，还是40岁左右并且正陷在一份你不喜欢的工作之中的中年人，现在都是你进行职业规划的好时机。只要你还没有到安享晚年时的时候，任何时候开始你的职业规划都不算晚。

影响职业生涯规划的因素有很多，有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素则难以预测。要使职业生涯规划行之有效，就须不断地对职业生涯规划进行评估，修正生涯目标、生涯策略及方案，使其切实可行，以适应环境的改变，同时可以作为下轮生涯设计的参考依据。

成功的职业生涯设计需要时时审视内外环境的变化，依此调整自己的前进步伐。目标存在的意义只是为你的行动指示一个方向。而你是它的创造者，你可以在不同时间、不同环境下更改它，让它更符合你的理想。

在今天，我们的工作方式不断推陈出新，除了学习新的技能和知识外，还需时时审视自己的生涯资本并及时意识到不足之处，不断修正自己的目标，这样才能使自身立于不败之地。

本书的编写兼顾学生的使用和阅读，在系统的理论知识中结合了一些实用的、科学的练习，逐步地帮助学生进行思考和规划，使学生置身其中，对自己进行清晰

的定位，认识自身的优势和劣势，认识行业、企业、职业的相互关系，树立正确的人生目标，学会规划和管理自己的生涯。同时，通过对本书的学习，可进一步加深学生对通用技能的认识，并帮助学生找到修炼技能的合适途径。

本书的编写分工如下：由吴宝龙统筹计划，并负责编写第5、6章内容；张立新负责编写第1、2、3章内容；张立莉负责编写第4、8章内容；李金阳负责编写第7章内容；马丽和李志涛负责编写第9章内容。由于时间仓促、水平有限，书中难免存在不足之处，恳请读者批评指正。反馈邮箱：wkservice@vip.163.com。

编者

2014年5月

目 录

第1章 职业生涯规划概论	1
1.1 职业生涯规划的概念及意义	3
1.1.1 职业生涯规划的概念	3
1.1.2 职业生涯规划对大学生的 意义	4
1.2 大学时代职业生涯的主要任务	6
1.3 职业生涯规划的要害和步骤	8
1.3.1 职业生涯规划的要害	8
1.3.2 职业生涯规划步骤	9
1.3.3 如何做好职业生涯规划	10
1.4 生涯和职业生涯	14
1.4.1 生涯	14
1.4.2 职业生涯	14
1.5 人生发展	15
1.5.1 人生发展——个体角度的 阐述	15
1.5.2 把握人生发展的三个层面	16
1.5.3 人生发展的“质”与“量”	17
1.6 生涯理论	18
1.6.1 生涯发展理论	18
1.6.2 前生涯理论	21
1.6.3 后生涯理论	24
1.6.4 整合的生涯理论	27
1.7 职业生涯规划从大一开始	32
1.7.1 大学四年里哪一年最重要， 大三是关键	33

1.7.2 李开复谈大学生职业规划	36
1.7.3 一个大三本科生的职业 生涯规划	38
第2章 自我认知	51
2.1 自我认知概述	51
2.2 必须思考的问题	53
2.2.1 关于职业规划及职业选择的 12个问题	53
2.2.2 人生观、价值观问题	54
2.2.3 性格问题	56
2.2.4 发展前景问题	58
2.2.5 能力、门槛问题	60
2.3 思考与练习	67
2.3.1 梦想与愿望	67
2.3.2 生命平衡轮	68
2.3.3 职业价值观	70
2.3.4 360度评估	70
2.4 性格测试	71
2.4.1 卡特尔16种个性因素 测验	71
2.4.2 MBTI职业性格测试题	91
2.4.3 内外向性格测试	103
2.4.4 职业性格与气质测试	109
2.5 霍兰德职业偏好量表	118
2.6 理性情绪检验	129

第3章 职业环境分析	139
3.1 现代社会中的职场分析	139
3.1.1 职业的分类	139
3.1.2 职业的发展与变迁	140
3.2 职业环境认知	141
3.2.1 社会环境分析	141
3.2.2 行业环境分析	142
3.2.3 企业环境分析	143
3.2.4 岗位环境分析	143
3.2.5 家庭环境分析	143
3.2.6 学校环境分析	144
3.3 了解职业世界的维度及方法	144
3.3.1 了解职业的途径	144
3.3.2 评估职业的方法	145
3.3.3 ACT工作世界图	146
3.4 思考与练习	152
3.4.1 有关职业的一些基本事实	152
3.4.2 有哪些工作形式可以选择	153
3.4.3 新生职业生涯信念	156
3.5 锁定你的方向	158
3.5.1 城市	158
3.5.2 行业	161
3.5.3 企业	163
3.5.4 职业	165
3.5.5 生涯人物访谈	168
3.6 我的生命线	171
3.6.1 专业与职业的关系	172
3.6.2 受用人单位青睐的8类学生	174

3.6.3 职业探索的具体内容及途径	176
第4章 能力探索与发展	179
4.1 能力的理解	179
4.1.1 能力区分	179
4.1.2 求职竞争力	182
4.2 能力探索	183
4.2.1 分析成就、探索能力	183
4.2.2 评估自己的技能	184
4.2.3 职业能力自评表	187
4.3 能力发展	190
4.3.1 自我省察	191
4.3.2 能力清单	192
4.3.3 理想职业	192
第5章 生涯决策	194
5.1 生涯决策理论	194
5.1.1 奇兰特的决策模式说	194
5.1.2 克朗伯兹的生涯决定社会学习论	195
5.1.3 泰德曼的决策历程说	196
5.2 生涯规划常用的方法	197
5.2.1 PPDF法	197
5.2.2 SWOT法	200
5.2.3 生涯愿景模型法	203
5.2.4 五“What”法	205
第6章 规划成功的人生	211
6.1 什么是成功	211
6.1.1 目标	212
6.1.2 目标的作用	213

6.1.3 找到梦想, 确立人生 目标	215	8.1.2 情商对职业发展的影响	259
6.1.4 达成目标的方法	218	8.1.3 大学生应如何培养自己的 情商	260
6.1.5 目标的评估	219	8.2 人际关系与职业发展	266
6.1.6 目标调整	220	8.2.1 人际关系是职业发展的重要 资源	266
6.2 大学生涯发展规划的制定	221	8.2.2 人际交往的原则与技巧	267
6.2.1 大学生职业生涯规划书的 结构	221	8.3 职场成功的基本要素	270
6.2.2 大学生职业生涯规划书的 类型	222	8.3.1 构建多维的智能结构	270
6.2.3 个人发展规划的论证	232	8.3.2 满足动态的社会需求	271
第7章 大学生生活与学习	233	8.3.3 选择合适的职业发展 路径	272
7.1 为什么上大学	233	8.3.4 找准职业发展的起点	273
7.1.1 大学是一个自我修炼场	233	8.3.5 具备良好的职业化素质	273
7.1.2 上大学为了什么	236	第9章 自信、潜能与素质拓展训练	278
7.2 大学学习的特点及现代 学习观	239	9.1 自信是成功的一半	278
7.2.1 大学学习的特点	240	9.1.1 自信与职业成功	278
7.2.2 现代学习观	240	9.1.2 如何提升自信	281
7.3 大学阶段的主要任务与学习 方式	244	9.2 开发潜能	284
7.3.1 大学阶段的主要任务	244	9.2.1 认识潜能	284
7.3.2 大学的学习方式	253	9.2.2 潜能开发的方法	286
第8章 情商修炼与职场发展	258	9.3 素质拓展训练	292
8.1 情商与职业发展	258	9.3.1 素质拓展的基本方法	292
8.1.1 情商的主要内容	258	9.3.2 户内游戏	293
8.1.2 情商对职业发展的影响	259	9.3.3 户外素质拓展	296
8.1.3 大学生应如何培养自己的 情商	260	参考文献	301
8.2 人际关系与职业发展	266		
8.2.1 人际关系是职业发展的重要 资源	266		
8.2.2 人际交往的原则与技巧	267		
8.3 职场成功的基本要素	270		
8.3.1 构建多维的智能结构	270		
8.3.2 满足动态的社会需求	271		
8.3.3 选择合适的职业发展 路径	272		
8.3.4 找准职业发展的起点	273		
8.3.5 具备良好的职业化素质	273		

第1章 职业生涯规划概论

在人生的各个阶段，每个人都应找准自己的坐标点，充分发挥自己的潜能。因此，个人职业生涯规划非常重要。我们经常听到有些大学毕业生发出这样的感叹：“如果我刚大学毕业，如果能回到起点……”为什么会有这样的感叹呢？这个问题与大学生在校期间的职业生涯设计密切相关。现代个人职业生涯设计不仅能帮助个人实现目标，更重要的是有助于个人真正了解自己，从而确定合理、可行的职业生涯发展方向。那么，如何进行职业生涯设计？在进行职业生涯设计的过程中，如何进行全面、客观、准确的自我评价？个人职业生涯规划的依据和内容有哪些？这些都是大学生需要了解和掌握的。

职业是人生的开端，职业选择得好坏在一定程度上决定了一个人一生的命运，个人职业生涯规划是选择职业的基础。为此，做好个人职业生涯规划对每个人来说都是非常重要的。只有准确把握职业生涯规划的内涵，才能将成功选择职业的“钥匙”掌握在自己手里。

一个美国小伙子立志做一名优秀的商人。中学毕业后，他考入麻省理工学院，但他没有去读贸易专业，而是选择了工科中最普通、最基础的专业——机械专业。大学毕业后，这位小伙子没有马上投入商海，而是考入芝加哥大学，攻读为期三年的经济学硕士学位。然而，出人意料的是，获得硕士学位后，他还是没有从事商业活动，而是考了公务员。在政府部门工作了5年后，他辞职进入通用公司。又过了两年，他开办了自己的商贸公司。20年后，他的公司资产从最初的20万美元发展到2亿美元。这个小伙子就是美国知名企业家比尔·拉福。

1994年10月，比尔·拉福率团来中国进行商业考察，在北京长城饭店接受《中国青年报》记者采访时，他谈到他的成功应归功于他父亲的指导，他们共同制定了一个重要的生涯规划，最终这个生涯设计方案使他功成名就。我们来看一下这个生涯设计方案的简图：

工科学习→工学学士→经济学学习→经济学硕士→政府部门工作→锻炼处世能力，建立广泛的人际关系→大公司工作→熟悉商务环境→开公司→事业成功

1. 第一阶段：工科学习

选择：中学时代，比尔·拉福就立志经商。他的父亲是洛克菲勒集团的一名高级职员，他发现儿子有商业天赋，机敏果断，敢于创新，但经历的磨难太少，没有经验，更缺乏必要的知识。于是，父子俩进行了一次长谈，并描绘出职业生涯的蓝图。因此，升学时比尔·拉福没有像其他人一样直接去读贸易专业，而是选择了工科中最基础、最普通的机械制造专业。

评析：做商贸必须具备一定的专业知识。在商品贸易中，工业品占绝大多数，不了解产品的性能、生产制造情况，就很难保证在贸易中获得收益。工科学习不仅能培养知识技能，而且能帮助比尔·拉福建立一套严谨求实的思维体系。而缜密的推理分析能力，脚踏实地的工作态度，正是经商所需要的。

收获：比尔·拉福在麻省理工学院的4年，除了学习本专业知识，还广泛接触了其他领域的知识，如化工、建筑、电子等，这些知识在他后来的商业活动中发挥了举足轻重的作用。

2. 第二阶段：经济学学习

选择：大学毕业后，比尔·拉福没有立即投身商海而是考进芝加哥大学，开始了为期三年的经济学硕士课程。

评析：在市场经济下，一切经济活动都是通过商业活动来实现的，不了解经济规律，不学习经济学知识，就很难在商场立足。

收获：比尔·拉福掌握了经济学的基本知识，了解了影响商业活动的众多因素，还认真学习了相关法律和微观经济活动的管理知识。几年下来，他对会计、财务管理也较为精通，在知识方面已完全具备了经商的素质。

3. 第三阶段：政府部门工作

选择：比尔·拉福获得经济学硕士学位后考取了公务员，在政府部门工作了5年。

评析：经商必须具备很强的人际交往能力，要想在商业上获得成功，必须深谙处世规则，善于与人交往，建立诚信合作关系。这种开拓人际关系的能力只有在社会工作中才能得到提高。

收获：在环境的压迫下，比尔·拉福养成了强烈的自我保护意识，由稚嫩的热血青年成长为一名老成、处事不惊的公务员，并结识了各界人士，建立起一套关系

网络,为后来的发展提供了大量的信息和便利条件。

4. 第四阶段:通用公司锻炼

选择:5年的政府工作结束之后,比尔·拉福完全具备了成功商人所需的各种素质,于是辞职下海,去了通用公司。

评价:通过各种学习获得足够的知识,但知识要通过实践的锻炼才能转化为技能。

收获:在国际著名的通用公司进行锻炼,比尔·拉福不仅为实践所学的理论知识找到了一个强大的平台,而且学习到丰富的管理经验,完成了原始的资本积累。这也是大学生创业应该借鉴的地方,除了激情还应该考虑更多的现实因素。

5. 第五阶段:自创公司,大展拳脚

两年后,比尔·拉福已熟练掌握了商情与商务技巧,便婉言谢绝了通用公司的高薪挽留,开办了拉福商贸公司,开始了梦寐以求的商人生涯,着手实现多年前的计划。

评析:时机成熟后,应果断决策,切忌浪费时间,应抓住契机实现计划。

收获:比尔·拉福的准备工作,几乎考虑到了每个细节。拉福公司的成长速度非常快。20年后,拉福公司的资产从最初的20万美元发展为2亿美元,而比尔·拉福本人也成为奇迹。

结论:比尔·拉福的生涯设计脉络清晰、步骤合理,充分考虑了个人兴趣、个人素质,并着重职业技能的培养,他的生涯设计在他坚持不懈的努力下,终于变为现实。亲爱的同学们,也许他的这套生涯方案并不完全适合你,但是却带给你一个重要的信息:人生是可以设计的!只要你有信心、有恒心,再加上科学的规划和设计,案例中成功的主角也许就是明天的你!



1.1 职业生涯规划的概念及意义

1.1.1 职业生涯规划的概念

职业生涯规划(Career Planning),又称为职业生涯设计,是指个人结合自身情况以

及眼前制约因素，为自己实现职业目标而确定的行动方向、行动时间和行动方案。

我们对职业生涯规划概念的认识，应着重把握以下三点。

(1) 职业生涯规划分为认知、设计、行动三大部分。

职业生涯规划是一种复合化的行为过程。认知包括对人生理想、职业价值观、兴趣爱好、个性特征、能力状况等主体方面的认知，也包括对家庭条件、社会环境、职业分类、工作性质的认知，还包括对职业生涯规划理论和方法的认知。设计是指个体根据认知的结果，有针对性地树立职业目标、制定实施方案、确定阶段任务。行动则是将设计的内容付诸实施。三者环环相扣，浑然一体。

(2) 职业生涯规划以职业实现和职业维持为中心，但同时包含对性情培养、家庭角色扮演、生活方式和状态等非职业因素的规划。

对于大多数人而言，职业是物质生活来源的基础，也是心理塑造的重要因素，正因如此，职业生涯规划才会成为一个独立的研究主题，甚至在某种意义上，职业生涯规划可以等同于生涯规划。所以，职业生涯规划的核心是找到适合自己的理想职业，并努力坚持下去。但是职业的实现和职业的维持不是孤立的，它们需要生涯的其他方面作支撑。比如，家庭的建立往往有助于职业因素更大限度地发挥作用，并且家庭的建立形态等也会影响职业的选择。另外，家庭的建立也影响着职业结束后个体的归属。所以，职业生涯规划是关于个人生涯较全面的规划过程。

(3) 职业生涯规划深受客观条件的影响，具有框架性。

首先，职业生涯规划属于一种社会科学，本身无法做到像自然科学那样严谨精确。其次，职业生涯规划调整的是主体与客观因素的适应关系，但客观上的因素是无法完全预料的。职业生涯规划所能做的，一是根据既有的因素去安排路线和行动；二是在客观因素变化时，运用合理的方法去应对。但是，如果没有这些准备，我们将漫无方向，在面对新情况时，也难以找到合理的方法解决。所以，职业生涯规划为个体的发展提供的并非如建筑图纸那样细致无缺的指导，它提供的是框架，是让我们合理有序发展的框架。

1.1.2 职业生涯规划对大学生的意义

我们可以发现，我们周围的人在性格、能力、心理、价值观念、身体素质、

物质条件、生活状态等各方面都没有完全相同的，这是由人生发展中的“质”与“量”的差异所造成的。人生发展的“质”与“量”可以说是人与人之间的区别标签。因此，在发展的起步时期，只有找准自己当前的“质”与“量”，才能知道自己所处的位置、所具备的条件；只有找准自己未来的“质”与“量”，才能知道自己所努力的方向和所要达到的境界——这需要一种衡量工具。在发展的过程中，只有运用恰当的方法，科学系统地去规划发展的路径，才能找到理想的“质”与“量”——这需要一种勾画手段。我们都知道，标尺的作用就是衡量与勾画，而职业生涯规划正是人生发展的标尺，对于站在生涯发展十字路口的大学生而言，更是如此。

1. 职业生涯规划的衡量作用

1) 指导大学生制定恰当的人生目标

目标是人生之路的灯塔，它指引着奋斗的方向，也给予奋斗的动力。但是，制定一个恰当的人生目标绝非易事。目标制定得过于宏大，就会找不到实现目标的入手之处，对个人成长起不到促进作用；目标制定得过于狭隘，会导致个人的成长受到过多的拘泥，最终限制发展的空间。而职业生涯规划所包含的各种理论、方法、工具，可以帮助大家准确地认识自我，在正确的自我定位的基础上，结合外部条件和社会需要，制定切实可行的目标。

2) 帮助大学生认识既有的发展状态

认识既有的发展状态，包括对个性的认识、对现有能力和不足的认识、对发展阶段的认识等。如果对既有的发展状态有较好的把握，就可以确定通过之前的努力所取得的效果，明确下一步应做的工作。这样，我们就能知道今后是应该沿用之前的发展路径，还是做适当的调整。这既可以作为一种对之前制定的人生目标的检验，又能促进我们逐渐朝人生目标迈进。

2. 生涯规划的勾画作用

1) 帮助大学生树立正确的择业思想

时下就业市场上之所以会出现“公务员热”“金融热”“房地产热”等现象，很重要的原因就是很多大学生没有树立正确的择业思想，而一味地追随大流，或者仅仅认识到社会环境对职业发展的影响，而没有考虑到自我的身心特点和未来发展的目标。延伸到相关的“考研热”“出国热”等，这也是大学生群体缺乏正确就业

思想的表现。没有正确的择业思想，带来的结果往往要么是就业中的四处碰壁，要么从事了一个不适合自己的职业，导致个性被压抑、能力被限制，生活上郁郁寡欢、事业上步履维艰。“三百六十行，行行出状元。”对于有抱负的人而言，其实大多数职业都有广阔的施展空间，都能给人生带来成功的荣耀。正确的择业思想应当是自我认识、环境认识、价值目标认识的系统结合。而职业生涯规划可以帮助个体在此基础上树立具体的、有针对性的择业思想，从而对机遇的把握更为全面和深刻。

2) 引导大学生重视并有针对性地培养素质和能力

对于大学生而言，当前社会的发展充满着机遇，同时又面临着严峻的挑战。可以预见，未来对人才要求的趋势是越来越多样化、越来越专业化，而且越来越注重品行合一。那么，在挑战和趋势面前，大学生应该怎样培养素质和能力呢？我们常常听说这样的事，有的学生在工作中由于不能熟练地使用各种现代化的工具，使得其能力大打折扣；有的学生在大学期间饱览群书，可谓满腹经纶，但在工作时无论是在口头还是在书面，表达能力都不强，直接影响社会对自己的观点、思想的认可；还有一些学生在工作时感慨专业知识学得不深，很有重回校园学习的冲动。这些都是大学生没能有针对性地培养自己的素质和能力的结果。个体学习和实践的时间是有限的，我们几乎不可能使自己的素质和能力面面俱到，使自己成为无所不能的“全才”。而且当代社会分工的日趋精细，使得任何人都不能在所有领域内大展身手。因此，我们应该以发展目标为核心，有针对性地培养自己在某些关联方面的素质和能力。了解了职业生涯规划后，相信大多数人都能理解这一点，并付诸行动。

1.2 大学时代职业生涯的主要任务

对大多数人来说，大学时代都是一段永远值得怀念的宝贵时光。那如画的校园，那飞扬的青春热情，那深厚的同学情谊，都是人们记忆深处最美好的画面。但是，较少为人所提及的是，大学时代也是个人职业生涯中极为重要的一个时期。根据美国学者施恩的职业生涯发展理论，大学时代是个人职业生涯的探索阶段，这个阶段的主要任务有如下几个。

(1) 发现和发展自己的需要和兴趣，发现和发展自己的能力和才干，为进行实际的职业选择打好基础；

(2) 学习职业方面的知识，寻找现实的角色模式，获取丰富的信息，发现和发展自己的价值观、动机和抱负，作出合理的受教育决策，将幼年的职业幻想变为可操作的现实；

(3) 接受教育和培训，培养工作以后所需要的基本习惯和技能。

换句话说，你这辈子将成为什么样的人，在很大程度上就是由你这4年中的努力所决定的。在毕业的时候，无论你是参加工作、读研，还是出国，你选择的空间和最终的结果，都与你平时的生活息息相关。大学4年具体应做好如下方面的准备。

(1) 大一时期。应发展自己的兴趣与能力，通过参加学生会组织，参与体育、通时教育和课外活动，逐步熟悉学校就业中心的资料，阅读一些关于不同职业的介绍材料，和家人、朋友、教授等已经有过工作经历的人谈谈自己的职业兴趣，到学校的就业中心做一些职业倾向测试，更多地了解自己，确认自己喜欢的职业和所长，刻苦学习，尽己所能，争取获得好成绩。

在此期间，需要思考的问题包括：我是谁？适合我的位置在哪里？我做得最好的事情是什么？我应该选择什么专业？

(2) 大二期间。应扩展自己的生涯平台，继续探索和搜集有关生涯发展领域的信息。其中，最重要的资源是那些工作在生涯发展领域又令自己感兴趣的人。另外，通过暑假工作、实习实践和参加志愿者活动等，也可以获得第一手资料。

在此期间，需要思考的问题包括：我了解我的专业吗？我能通过这个专业做什么？我的专业未来会有怎样的发展？我做了什么样的职业选择？我获得的学位会带给我什么？

(3) 大三期间。应在实践和暑期工作中提升自己的能力，建立更广泛的职业发展网络；汇集自己的选择，并且和职业咨询老师讨论，评价自己早期的选择；如果自己选择的职业要求更高一级的学位，就开始准备考研；研究工作单位和工作环境，寻找自己与这些职业的名称和组织相吻合的能力；开始建立专门的联系渠道，以便辅助自己的求职整体战略计划的实施；继续通过各种途径获取工作实践的经历。