



高等职业教育“十二五”创新型规划教材

大学生 职业生涯规划

Daxuesheng
Zhiye Shengya yu Fazhan Guihua

©万发瑞 袁剑峰 主编

高等职业教育“十二五”创新型规划教材

大学生职业生涯与发展规划

主编 万发瑞 袁剑峰

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

本书介绍的是大学生职业生涯与发展规划,目的是帮助大学生树立职业生涯与发展规划意识,掌握职业生涯规划的方法与技巧。全书共分为六章,第一章介绍职业生涯与发展规划导论;第二章至第五章分别介绍职业生涯与发展规划的四个步骤:自我认知—环境认知—确定目标,制定规划—制定实施方案,评估修正;第六章介绍职业道德与职业情商。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯与发展规划 / 万发瑞, 袁剑峰主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5640-6287-3

I. ①大… II. ①万… ②袁… III. ①大学生—职业选择—高等职业教育—教材 IV. G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 159213 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京高岭印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 12.5

责任编辑 / 武丽娟

字 数 / 228 千字

梁铜华

版 次 / 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

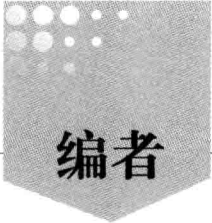
责任校对 / 周瑞红

印 数 / 1 ~ 4000 册

定 价 / 28.00 元

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



编者

主编	万发瑞	宜春职业技术学院副教授
	袁剑峰	宜春职业技术学院讲师
编委	叶锦萍	宜春职业技术学院副教授
	谭育林	宜春职业技术学院副教授
	叶高亮	宜春职业技术学院讲师



前言

“凡事预则立，不预则废。”

初入大学的你，准备好了吗？

是否还在为不适应环境闹心？是否还在为选择专业忐忑？是否还在迷惑：大学，我该怎么做呢？除了学好专业，我还该做些什么？

有的同学，在学校专业成绩很好，面对职场却处处碰壁，茫然不知所措；有的同学，专业成绩并不突出，步入职场却如鱼得水，这又是为什么？

为了跟同学探讨并解决这些问题，我们几位有多年教学经验的教师组成一个团队，编写了此书。著名成功学家陈安之曾说：“成功一定有方法，失败一定原因。”成功大师奥里森·马尔登告诉我们：“不要老是抱怨，真正的强者是从不抱怨的。命运把他扔向天空，他就做鹰；把他置身山林，他就做虎；把他放到草原，他就做狼；把他投到大海，他就做鲨。”我们希望通过此书，帮同学找到一条自己的成功之路，成为那一只鹰，一头鲨，翱翔于天空，畅游于海底。

本书主要内容是大学生职业生涯与发展规划，第一章介绍职业生涯与发展规划导论；第二章至第五章描述职业生涯与发展规划的四个步骤：自我认知—环境认知—确定目标，制定规划—制定实施方案，评估修正；第六章介绍职业道德与职业情商的基本内容。通过这六章的学习，同学们可以体会到职业生涯规划的重要性，了解职业生涯规划的基本方法，掌握职业生涯规划书的撰写技巧，确立自己的职业目标，促使自己从学生角色向职业人角色自然转变，树立正确的人生观、职业观，为以后就业做好准备。

本书没有过多阐述抽象的理论，在结构上采用理论、案例、知识小贴士、实践相结合的方式，让同学从抽象的概念中解放出来，在事中明理，以理来晓事。书中有许多故事，让同学听之入味，但每一个故事都有其意味，不仅是让大家听听而已，还需要大家用心去体会、思考，悟出其真正的含义，并在学习、生活中加以运用。生涯探索是一个长期而艰辛的过程，需要同学坚定信念，付出勇气和耐心，不断去改变、超越自我，并在课内、课外多实践，边做边悟，让知识真正转化为自己的技能，为我所用。生涯规划课程与其他课程最大的不同在于，它是一门经验式课程，需要你在体验中学习。

本书由宜春职业技术学院副教授万发瑞、讲师袁剑峰担任主编，由宜春职业技术学院副教授叶锦萍、谭育林，讲师叶高亮担任编委。

本书在编写过程中，参阅了许多同类教材和相关资料，在本书出版之际，谨向原作者表示衷心的感谢！

由于编者研究能力、学术水平以及编写时间有限，书中难免存在错误和不妥之处，敬请专家和读者指正。

编 者



目录

第一章 职业生涯与发展规划导论 / 1

第一节 人生理想与生涯规划 / 1

- 一、人生理想 / 2
- 二、生涯规划 / 4
- 三、人生理想与生涯规划的联系 / 5
- 四、职业生涯的成功标准 / 6

第二节 职业生涯与发展规划 / 10

- 一、相关概念 / 10
- 二、影响职业生涯与发展规划的因素 / 17
- 三、职业生涯与发展规划的原则、内容和步骤 / 24

第三节 大学生职业生涯规划的特点 / 30

- 一、职业生涯规划的阶段理论 / 30
- 二、大学生职业生涯规划与职业人职业生涯规划的区别与联系 / 32
- 三、高职高专学生职业生涯规划的特点 / 33

第二章 自我认知 / 39

第一节 自我认知的内容 / 39

- 一、性格 / 39
- 二、兴趣 / 44
- 三、能力 / 45
- 四、价值观 / 50
- 五、职业理想 / 51
- 六、个人特质与职业的关系 / 53

第二节 自我认知的方法 / 60

- 一、自我分析 / 60
- 二、他人评价 / 61
- 三、测评工具 / 62

第三节 转变角色 / 69

- 一、从中学生到大学角色的转变 / 69
- 二、确立正确的人生观 / 69
- 三、培养良好的行为习惯 / 70

第三章 环境认知 / 73

第一节 人职匹配 / 73

- 一、环境认知的意义 / 73
- 二、人职匹配 / 75

第二节 环境认知的内容 / 80

- 一、家庭环境 / 80
- 二、职业信息 / 81
- 三、社会环境 / 82

第四章 确定目标, 制定规划 / 90

第一节 制定大学生职业生涯规划的方法 / 90

- 一、确定目标 / 91
- 二、制定规划 / 100

第二节 大学生生涯规划的内容 / 103

- 一、学业规划 / 103
- 二、成长规划 / 105
- 三、社会实践规划 / 124

第五章 制定实施方案, 评估修正 / 131

第一节 制定大学生生涯规划实施方案 / 131

- 一、制定实施方案的目的 / 132
- 二、制定实施方案 / 133

第二节 大学生生涯规划的评估与修正 / 139

- 一、生涯规划的评估 / 140
- 二、大学生职业生涯规划修正 / 144
- 三、大学生生涯规划实施方案举例 / 146

第六章 职业道德与职业情商 / 149

第一节 职业道德 / 149

- 一、职业道德与职业发展 / 150
- 二、提升职业道德修养 / 158

第二节 职业情商 / 162

- 一、情商的概念 / 162

二、职业情商的内涵 / 163

三、提升职业情商 / 165

附录一 / 176

附录二 / 178

附录三 / 182

第

第一章 职业生涯规划导论



学习目标

- 熟悉职业生涯规划相关名词的内涵；
- 熟悉职业理想与人生规划的联系；
- 了解成功的含义、掌握职业生涯规划成功标准；
- 了解影响职业生涯规划的因素；
- 掌握职业生涯规划的原则、内容和步骤；
- 了解大学生职业生涯规划与职业人职业生涯规划的区别与联系。

第一节 人生理想与生涯规划

从中学走来，每一个大学生都面临着一个全新的世界。无论是自然环境还是学习生活，无论是个人目标还是社会期望，都发生了很大的变化。大学新生可以设想一下，自己三年后大学毕业时能学到什么真本领，掌握多少技能，如何面对以后的人生？

我们怀着梦想跨入大学校园，谁都不希望带着遗憾离开。可是有些同学在进入大学后茫然起来，没有了目标，变得不知所措。同样有些人，有远大的目标，却不能踏踏实实走好每一步。这样那样的问题困扰着我们，阻碍着我们的身心发展，使我们无法发挥自己的最佳状态。我们都希望拥有一个值得终生怀念的大学生活，希望经过大学阶段的学习生活后，掌握一定的专业技能，具有很强的学习能力和健康的体质，塑造我们的人生观、价值观和人生理想，为将来走向社会实现我们的理想打下基础。

当前中国已经进入文化、经济和个人多元化发展的时代，大学生越早认识自我，越早规划未来，就能越快越好地发现自我、发展自我和实现自我的价值。“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。”大学生活需要规划，我们的人生需要规划，这就需要你树立一个奋斗的人生理想，和你为这个目标而坚持不懈的努力奋斗过程。



案例及分析

有一位同学非常喜欢医院里护士白衣天使的形象，高考后她如愿以偿地进入一所高职院校学习护理专业。她在进入大学的时候就想过三年后的出路。她觉得自己性格外向，做事细心沉稳，比较适合在临床从事护理工作。于是，大学三年里，她一步步朝自己的目标努力。她认真对待每一门专业课程，保持学业成绩优秀。课余时间经常积极参加班级、社团和学校组织的一些活动，人际交往能力不断提高。第三年她选择了一家外省医院进行毕业实习，积累了一定的临床实践经验。毕业时，她如愿以偿被一家医院聘用为护士。

分析：这位同学的成功并不意外，既是她朝着自己的人生目标脚踏实地努力的结果，也是她对人生合理规划的结果。

一、人生理想

什么是人生理想呢？它是人们对未来的一种美好憧憬，是人生的奋斗目标。理想作为一种精神现象，给人以动力，催人奋进。人生理想经过努力奋斗，就有可能实现。

（一）人生理想的概念

人生理想就是人生的奋斗目标，是人们对客观事物现实可能性的反映，是人们在把握了现实必然规律的基础上，对事物未来发展趋势与结果的追求。

从一定意义上讲，理想是人类社会实践的产物，是人们在社会实践中形成的、有可能实现的、对未来社会和自身发展的向往与追求。理想不是空想和幻想，不是脱离实际的主观臆造。

人生理想从内容上分为生活理想、道德理想、社会理想和职业理想四大类。生活理想就是过一种怎样的生活。如攒钱买房、游历万水千山、生活平平安安等。道德理想是见贤思齐，保持纯真的良知，践行着质朴的信仰，关爱他人，奉献社会。社会理想则是社会全体成员的共同理想。当代大学生担负着时代发展、全面建设小康社会和实现社会主义现代化目标的历史重任。

很多大学生经过小学、中学的教育，已有了自己的生活理想、道德理想和社会理想。但大多数人还没有明确的职业理想。本章节的重点将侧重于职业理想与职业生涯规划的联系。

（二）职业理想

职业理想是人生理想的重要组成部分，是人们在职业上依据社会需求和个体条件，借助想象而确立的奋斗目标，即个人对未来职业的向往与追求。职业理想是人们对职业活动和职业成就的超前反映，与人的世界观、人生观、价值观、职业期待和职业目标密切相关。职业理想受社会理想的制约，是实现生活理想、道德理想和社会理想的手段。

人类个体在社会环境和教育的影响下，随着知识水平和兴趣爱好的发展，会

逐步培养起对某种职业的爱好，并在此基础上形成一定的职业理想。职业理想具有初级、中级和高级三个层次：

(1) 初级层次，即工作的目的是为了维持自己和家庭的生存，它具有普遍性。每一个健康的人，随着年龄的增长，知识的增多，都会有这样的职业理想，这表明初级层次的职业理想具有普遍性。

(2) 中级层次，即工作的目的是通过特定的职业发挥自己的特长，施展个人的才智，它具有多样性。由于人们的爱好各异，中级层次职业理想表现出因人而异的多样性。

(3) 高级层次，即工作的目的是承担社会义务，通过社会分工把自己的职业同他人、社会、人类的发展联系起来。

一般来说，职业理想的层次越高，他就越能发挥个人的主观能动性和创造性，其对社会的贡献就越大。职业理想的三个层次的内容和要求虽然有明显的不同，但在一个人身上可以同时并存。对于同一个人，其工作的目的可以是谋求生存、发展个性和服务社会三者并存。在社会主义的道德建设中，肯定前两个层次的职业理想，鼓励和提倡人们树立高层次的职业理想。

崇高的社会理想对社会、对个人都有着极其重要的指导和促进作用。它是我国民族团结、共同奋斗的精神力量，是每一个人的精神支柱。青年时期是学生形成人生观、世界观的重要阶段，也是孕育人生理想的关键时期。在大学阶段，学会“做什么人”“为什么学”“走什么路”，是大学生时刻面临的人生课题。因此，大学生只有树立崇高社会理想，明确职业理想，有清晰的生活理想和道德理想，才会有人生的奋斗目标，才能提高人的精神境界，才能有不断前进的动力，才能最终达到人生成功的彼岸。



小链接

美国哈佛大学关于目标对人生影响的跟踪调查

这个调查美国耶鲁大学做过、卡耐基也做过，得出的结论惊人的相似。这个调查的对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人，调查结果发现：

3%的人，有十分清晰的长期目标；

10%的人，有比较清晰的短期目标；

60%的人，目标模糊；

27%的人，完全没有目标。

25年的跟踪调查发现，他们25年后的生活状况十分有意思。

那3%有十分清晰的长期目标的人，25年来几乎都不曾更改过自己的人生目标，他们始终朝着同一个方向不懈地努力。25年后，他们几乎都成了社会各界顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。他们大都生活在社会的最上层。

那10%有比较清晰的短期目标的人，他们的共同特点是那些短期目标不断地被达成，生活质量稳步上升。他们都成为各行各业不可缺少的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等。他们大都生活在社会的中上层。

那60%目标模糊的人，他们大都能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。他们大都生活在社会的中下层。

剩下的27%完全没有目标的人，他们的特点是从来不曾为一个目标而努力奋斗过，他们的生活都过得很不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常抱怨他人，抱怨社会。他们几乎都生活在社会的最下层。

摘自《美国留学网》

二、生涯规划

（一）生涯

《现代汉语词典》中对生涯的解释为从事某种活动或职业的生活。美国国家生涯发展协会将生涯定义为：生涯是个人通过从事工作所创造出的一个有目的、延续一定时间的生活模式。生涯在本质上是持续一生的过程。它受到个人内在和外在力量的影响。

生涯不是个人随意的、短暂的行为，也不简单局限于一份工作，而是人们思考、规划而创造出来的，它具有独特的个性，包含更丰富和更广泛的内容，包含个人一生及其所从事的所有活动，是人们的一种生活模式。

“生涯”的“涯”是边际的意思，其字面含义就是一生所涵盖的范围，其他意思均可由本义衍生，如职业生涯等。生涯整合了一个人一生中依序发展的各种职业和生活的角色，它不仅包括职业角色，也包括和工作相关的其他角色，如公民、学生、家长、配偶等。

（二）生涯规划

生涯规划就是在对个人的主客观条件进行测定、分析和总结的基础上，根据个人的兴趣爱好、能力特点确定人生最佳的奋斗目标，并为实现这一目标做出有效安排的过程。它通常建立在个人对自我深刻全面认识的基础上，同时需要结合职业发展的一般性特点来确定个人的奋斗目标，选择实现这一目标的职业，并制定相应的教育、工作和培训计划，并对每一步骤做出行之有效的安排。科学合理设计自己的生涯规划，是我们迈向成功的第一步。

生涯规划具有四个方面的特性。

1. 可行性

规划不是脱离实际的幻想，它要结合个体的主客观条件（自身能力、兴趣爱好、气质性格、组织的发展状况、机遇等）来进行。

2. 适时性

规划确定的目标符合当时的情况，因此各项活动的实施、进度和完成都应有时间和顺序上的安排。

3. 适应性

规划未来的生涯目标,牵涉许多种可变因素,因此规划需要有适当的弹性和变通性,留有余地,以增加其适应性。

4. 持续性

不同年龄阶段、不同时期均有不同的目标,但都指向一个共同的大目标。人生不同阶段的小目标是按一定的逻辑顺序排列,均能持续连贯,都是围绕大目标的实现进行。

三、人生理想与生涯规划的联系

大学生要想获得事业的成功,实现自己的人生理想,就应尽早规划自己的人生,在做好人生规划的同时,做好自己的职业规划。苏联作家高尔基说过:“个人追求的目标越高,他的才力就发展得越快,对社会越有益,我确信这也是一个真理。”人生理想和生涯规划的联系表现在相互促进的两个方面。

一方面,实现人生理想需要合理规划。人生理想在生涯规划中起着重要的调节和指南作用。一个人选择什么样的人生,选择什么样的职业以及为什么选择某种职业,通常都是以其人生理想为出发点的。大学生树立人生理想的过程,便是心中对其进行人生规划的过程。一旦心中有了理想的职业,就会依据人生理想的目标去规划自己的学习与实践,并为获得这种理想的实现而做各种准备和努力。人生理想形成后,要根据“择己所爱、择己所长、择世所需、择己所利”的生涯规划的四项基本原则来确定个人的职业发展规划,确立短期目标、中期目标和长期目标。以人生理想为目标,制定的适合自身发展的人生规划,同时要综合考虑社会的现实因素。为实现人生理想而制定的合理规划,对个人成功有积极的影响。

另一方面,生涯规划促进人生理想的实现。做好人生规划就是为了更好地实现人生理想,更充分地发挥人生理想的导向作用和动力作用。美国心理学家马斯洛提出的著名“人生需求”理论,指出人的需求从低级向高级层次的推进,人生最高层次的需求是自我实现的需求。不同的生涯规划决定不同的人生,及早进行人生规划是大学生提高综合素质,培养竞争力和创造力、实现人生理想的有效途径。此外,生涯规划有助于提升大学生的主体意识,帮助寻找适合自身发展需要的职业,实现个体与职业的合理匹配,从而实现个体价值的最大化。它对个体未来职业方向的选择、未来发展道路的设计和人生理想的步骤实施,起着十分重要的促进作用。



小链接

李开复谈大学生就业:“职业理想”不等于高薪

很多求职者被问到“职业理想”的时候,给出的答案是:月薪过万,或者

进入全球 500 强企业。

我们常认为，理想就是实现某些物质利益，比如钱、名誉或者地位。我的一位同事，在认为自己赚够了钱之后，说了声“拜拜”就去享受他的环球旅行了。当时他才三十多岁。然而几个月后，他发现自己当初的决定是错的，他不用担心温饱，但并不快乐。因为真正的快乐来自于工作的过程，而不是由它获得的报酬。

所以，在确立职业理想时要考虑到这个前提：高薪并不等于职业理想。我们生命的价值不在于拥有多少钱，而在于做了多少有意义的工作。还有一些研究报告告诉我们，那些追求理想的人，在多年以后会比那些只追求金钱的人赚到更多钱。

所以，我希望所有的求职者都记住一句话：事业比金钱重要，机会比安稳重要，未来比今天重要。

用大学四年做职业规划。很多求职者说，刚开始找工作时还有目标，现在是越找越没有标准，感到很迷茫。我想说的是，如果大学四年（甚至更长的求学时间）里没有培养起自己的理想，那么，迷茫是正常的。

求学十几年目标就是考上大学，这是家长为你们树立的“理想”。而现在大学毕业了，面对求职，没人告诉你该做什么了，于是迷茫产生了。那么，如何摆脱这种迷茫呢？当然是做人生规划，让自己有个目标。但是，这不是一步登天的过程，理想不是一天就能树立的。

我一直建议大学四年的时间应该用来做人生规划，当然也包括树立职业理想。大一、大二理解自己的过程：你喜欢什么，适合做什么，这些问题应该得到解决。我大学时选了很多不务正业、奇奇怪怪的课，都跟自己的专业没什么关系。但是这些课让我知道了自己的兴趣在哪里，这是我最大的收获，也是我确立职业理想的基础。

到了大三、大四，你们的疑惑就不该指向自己了，而应该更多地去理解外界。比如我想做的这个行业现在发展到了什么程度？有哪些公司能提供相关工作机会？如果要得到这些工作机会，我需要做哪些准备？其实在这个过程中，你就逐渐树立了自己的职业理想，而且初步探索了一条通向理想的路。

摘自《羊城晚报》

四、职业生涯的成功标准

所谓成功就是获得预期的结果。职业生涯的成功则是个人职业生涯追求目标的实现。职业生涯成功使人产生自我实现感，从而促进个人素质的提高和潜能的发挥。每个人都可以也应该对自己的职业生涯成功进行界定，包括成功意味着什么、成功的范围、成功与健康、被承认的方式和拥有的社会地位等。

成功需要标准，成功标准就是衡量分析与职业生涯相关的价值观的问题。迄今为止，职业生涯没有统一的成功标准。个人、家庭、企业、社会都有不同的成功标准，对于个人职业生涯的成功来讲，不同的人职业需求不同、职业目标不

同,成功标准也不一样。在此我们主要分析个人职业生涯的成功与成功标准。

(一) 职业生涯的成功标准

从现实来看,职业生涯的成功方向与标准具有明显的多样性,目前大家共识的有五种不同的职业生涯成功方向:

- (1) 进取型——达到集团和系统中的最高地位和阶层。
- (2) 安全型——追求长期、稳定的工作认可、工作安全、尊敬和成为“圈内人”。
- (3) 自由型——在工作过程中得到最大的控制而不是被控制,视成功为经历的多样性。
- (4) 攀登型——得到刺激、挑战、冒险和“擦边”的机会,螺旋形上升和自我完善。

(5) 平衡型——在工作、家庭和自我发展之间取得有意义的平衡,以使工作不至于变得太耗精力或太乏味。

目前国外一些学者在对多种公司的经理和人事专家进行调查后,根据他们的自我意识、个人思维习惯、动机和决策类型,阐述职业生涯成功的四种标准分别为:

- (1) 攀登型——一些人视成功为一种螺旋形的东西,不断上升和自我完善。
- (2) 安全型——一些扎实的人需要长期的稳定和相应不变的工作认可。
- (3) 自由型——还有一些是暂时的,他们视成功为经历的多样性。
- (4) 进取型——直线型的人视成功为升入企业或职业较高阶层。

实际上,职业生涯是否成功,主要还是要从自己设立的职业生涯目标是否实现来确定,任何脱离达成目标的成功都是毫无意义的。

大学生可以从以下几个维度去思考自己职业生涯的成功:品德高尚、人际和谐;家庭和睦,身体健康;胜任工作,取得成绩;发挥潜能,超越自我。

(二) 影响职业生涯成功的因素

影响职业生涯成功的因素是多方面的,既有外部环境因素,也有个人因素。外部环境因素包括社会政治经济形势、经济体制、国家政策;也包括组织的管理制度、领导管理水平、文化与人际关系等。个人因素是决定成功的关键,是起决定作用的因素,下面我们重点讨论个人因素对职业生涯成功的影响作用。

1. 职业理想

职业理想是人生理想的重要组成部分,是我们依据社会需求和个体条件确立的奋斗目标。人生需要目标,成功也需要目标。确定职业理想是我们取得职业生涯成功的起点,我们首先要明确:我想干什么?我爱干什么?我能干什么?对这些问题的综合思考会使我们明确自己的奋斗方向,会使我们胸怀长远目标,会使我们在努力过程中遇到挫折与失败能有重新面对的勇气,会使我们不断奋勇向前,会使理想中的“我”与现实中的“我”统一起来。这是获得职业生涯成功的重要因素。

2. 自信心

自信心也称为信心，是一个人对生活乐观和进取的信念，是一种反映个体对自己是否有能力成功地完成某项活动的信任程度的心理特性，是实现目标的动力源泉。成功学家认为，自信心是获得成功的第一要素。在许多成功者身上，我们都可以看到超凡的自信心所起到的巨大作用。这些事业取得成功的人，在自信心的驱动下，敢于对自己提出更高的要求，并在失败的时候看到希望，最终获得成功。自信心的建立是正向强化的结果，自信是竞争中的心理力量，积极的自我暗示产生自信意识，消极的自我暗示产生消极、自卑意识。自信非常重要，所谓自助助人助，自助天助。中国古谚“天生我材必有用”，就充分说明每个人都有自身的优势和特长，我们要让自己充满自信，要多给自己鼓励。

自信心虽然不一定使每一个人都成就伟大业绩，但它至少可以激励人成为一位有成就感的普通人，使我们每一个人都能自我发掘，正确认识自身的优势与劣势，扬长避短，在迈向成功的人生道路上不断取得进步。



案例分析

自信心影响一个人的能力

小李刚到车间顶岗实习的时候，跟随一名指导老师在车床上学习加工零件，“学得真快”“你干得真不赖”是这位老师对他用得最多的词语，很快他就可以单独加工一些零件了，并且没出过废品。

一次车间主任见他独自在加工零件，就走过来对他说：“你一个人行吗？老师不在不要瞎干，出废品怎么办？”结果那天他果然出了好几件废品。

摘自《网易博客》

分析：小李的自信心建立是指导老师正向强化的结果，但车间主任的话语使他自信心受到伤害而产生消极的自卑意识。如果小李面对不信任能坚定自己的能力水平的认可，相信他能不断累积自己的自信。

3. 行动

将一切转化为行为，是我们实现职业生涯的最终目的和落脚点。职业生涯成功的关键是用我们的行为将设计落实在行动中，脚踏实地地走好每一步。首先要积极行动并坚持不懈；要善于把握机遇；要主动适应环境的变化与要求，不断创新；在行动中要善于争取有利时间，要有远见和超前思维，抢占先机，争取主动。行动，是我们取得职业成功的重要保证。

（三）职业生涯成功的评价

对职业生涯成功的评价，每个人都有不同的看法。如何全面评价职业生涯的成功，按照人际关系范围，将职业生涯是否成功的评价分为自我评价、家庭评价、组织评价和社会评价四类评价体系（参见表1-1）。