

普通高等教育公共基础课“十二五”重点规划教材

大学生

职业生涯规划教程

ZHIYE SHENGYA GUIHUA JIAOCHENG

◎主 编 张严明

河南大学出版社

基础课“十二五”重点规划教材

大学生 职业生涯规划教程

ZHIYE SHENGYA GUIHUA JIAOCHENG

◎主 编 张严明

副主编 邢建怀 张国权

河南大学出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划教程/张严明主编. —郑州:河南大学出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5649-0486-9

I. ①职… II. ①张… III. ①职业选择—高等学校—教材 IV. ①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 157947 号

责任编辑 湛洪波
责任校对 张 丹
封面设计 今日文教

出版发行 河南大学出版社
地址:郑州市郑东新区商务外环中华大厦 2401 号
邮编:450046
电话:0371-86059712(高等教育出版分社)
0371-86059701(营销部)
网址:www.hupress.com

排 版	郑州市今日文教印制有限公司
印 刷	郑州海华印务有限公司
版 次	2011 年 12 月第 1 版
印 次	2011 年 12 月第 1 次印刷
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	16.25
字 数	385 千字
印 数	1—2500 册
定 价	28.80 元

(本书如有印装质量问题,请与河南大学出版社营销部联系调换)

前 言

职业生涯是人生中最重要的历程,是追求自我实现的重要人生阶段,对人生价值起着决定性作用。大学生处于职业生涯的成长期和探索期,大学教育是大学生进入职业生涯前的最后一个准备阶段。在这个阶段,大学生将面临职业取向与职业生涯抉择等一系列问题,需要对自我的职业生涯发展做一个全方位的战略规划。

职业生涯发展与规划问题已经引起高校和教育部门的重视,2007年12月教育部颁布了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(以下简称《课程教学要求》)。《课程教学要求》明确规定将“大学生职业生涯规划”课程列入大学课堂教学计划。为了适应新形势下大学生就业指导与就业服务的需要,我们组织长期从事大学生就业指导工作的专家、教师,按照《课程教学要求》,针对当今在校大学生的实际情况,编写了这本《职业生涯规划教程》。

《职业生涯规划教程》主要针对低年级大学生(大一、大二学生),主要介绍了职业生涯规划的基础知识与基本理论、职业社会认知、自我探索、职业定位、大学生职业生涯规划的实施方法等,使大学生在充分探索自我、了解职业世界的基础上,对自己的职业生涯进行科学、合理的规划,为自己一生的职业发展奠定良好的基础。

在本教材的编写过程中,我们注重突出以下特点:

1. 强调实用性、指导性

本教材突出高等教育的特点,强调实用性和指导性。本教材以教会学生规划与管理职业生涯的方法为目的,以行动导向、实施步骤来阐述理论体系,并着重给学生提供大量个人职业生涯规划书设计的实例,具有现实的指导意义。无论是理论讲解,还是案例引入、评析,贴近社会实际,贴近学生生活实际,具有很强的实用性。

2. 注重新颖性、可操作性

本教材编写以模块为基础,以案例为特色,章前有名言警句,有学习目的与要求,有案例引入,章后有拓展阅读、案例评述、思考与训练,章节中还设有小案例、相关知识链接及训练,以期既能引起学生的思考与共鸣,加深学生对教材内容的理解和记忆,又能拓展学生的知识面,提高学生的学习效率。

3. 突出科学性,体现时代特征

本教材是根据教育部最新颁布的《课程教学要求》编写的。教材紧跟时代步伐,以最新的教学大纲为指导,理论完整,知识系统,内容丰富,科学性强;教材既融合了中西方最先进的理念,又融入了教学一线教师、专家的最新教学改革成果和教学经验,做到了与时俱进,体现了时代特征。

4. 体现简洁性

本教材对知识的介绍,不是面面俱到,而是针对大学生的实际需要,用简洁明快的语言,进行启发式、操作式的说明,力求言简意赅。我们在编写过程中,广泛征求意见,对书稿曾多次删改,几易其稿,力求精益求精。

本教材由张严明任主编,邢建怀、张国权任副主编。具体执笔分工为:张严明编写第七章,邢建怀编写第四章、第五章、第六章,张国权编写第一章、第二章、第三章。最后由张严明统稿定稿。

本书适于用作高职院校大学生职业生涯规划课程教材。在教材编写过程中,我们还参阅、借鉴了大量国内外的文献资料 and 许多专家学者的研究成果,在此谨向这些作者致以诚挚的谢意。

由于编写时间仓促,书中疏漏或错误之处在所难免,敬请专家、读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 职业生涯规划概述.....	(1)
第一节 职业生涯规划的相关概念.....	(2)
一、岗位、工作、职业和事业	(2)
二、生涯与职业生涯	(3)
三、大学生职业生涯规划	(4)
第二节 大学生职业生涯规划的必要性和现实意义.....	(5)
一、大学生职业生涯规划必要性	(5)
二、大学生职业生涯规划的现实意义	(6)
第三节 职业生涯的基本理论.....	(9)
一、舒伯的职业生涯理论	(9)
二、格林豪斯的职业生涯理论	(12)
三、施恩的职业生涯理论	(12)
四、职业生涯发展的“三三三”理论	(14)
第四节 影响职业生涯规划的因素.....	(16)
一、影响职业生涯规划的内因	(16)
二、影响职业生涯规划的外因	(16)
第五节 大学生职业生涯规划的要害、原则、步骤和方法.....	(18)
一、职业生涯规划的要害	(18)
二、职业生涯规划的原则	(18)
三、职业生涯规划步骤	(19)
四、职业生涯规划的方法	(20)
第二章 大学生职业生涯规划的第一步:认识自我,转变角色.....	(27)
第一节 认识自我.....	(29)
一、认识自我的概述	(29)
二、认识自我的基本方法	(30)
三、自我认识盘点训练	(32)
四、气质类型认知	(36)
五、性格倾向探索	(40)
六、职业兴趣识别	(45)
七、职业能力评估	(57)

八、职业价值观澄清	(66)
第二节 转变角色	(73)
一、从中学生到大学生的角色转变	(73)
二、确立正确的人生观	(74)
三、培养良好的心态	(75)
第三章 大学生职业生涯规划的第二步:职业认知,分析环境	(83)
第一节 职业认知	(84)
一、了解我国产业、行业的划分	(84)
二、热门行业发展分析	(85)
三、了解我国的职业分类	(89)
四、未来职业的发展特点	(91)
五、职业素质、职业能力要求	(93)
第二节 职业环境分析	(97)
一、社会环境分析	(98)
二、个人成长环境分析	(99)
三、目标职业环境分析	(101)
第三节 了解专业	(106)
一、了解本专业的课程设置	(106)
二、了解与未来职业发展有关的课程	(106)
第四节 职业锚与职业选择	(108)
一、职业锚	(108)
二、职业选择的条件	(111)
三、职业选择的原则	(112)
第四章 大学生职业生涯规划的第三步:确立职业目标,制订实施计划	(121)
第一节 职业生涯目标概述	(122)
一、职业生涯目标的含义及作用	(122)
二、确立职业生涯目标的原则	(124)
三、大学生确定职业生涯目标的必要性和紧迫性	(125)
第二节 职业生涯目标的确立	(126)
一、目标确立的基本步骤	(126)
二、目标确立的基本方法	(126)
三、职业生涯规划路线的选择	(131)
四、职业生涯规划目标的分解	(133)
第三节 制订实施计划	(141)
一、制订行动计划方案	(141)
二、行动从今天开始	(145)
第四节 职业生涯规划的评价反馈与修正	(147)
一、评估要点——关注最弱点	(148)

二、360°反馈评价	(148)
三、进行修正	(148)
第五章 大学生职业生涯规划书的设计	(156)
第一节 如何设计职业生涯规划书	(157)
一、职业生涯规划书概述	(157)
二、职业生涯规划书的类型	(157)
三、职业生涯规划书设计要素	(158)
四、职业生涯规划书设计模板	(160)
第二节 大学生职业生涯规划的主要问题与应对策略	(167)
一、自我认识中的问题	(167)
二、环境分析中的问题	(168)
三、目标确立中的问题	(168)
四、计划执行中的问题	(169)
第六章 大学生大学期间的生涯规划与管理	(174)
第一节 大学学业规划与管理	(175)
一、了解大学学习特点,明确学习目的	(175)
二、熟悉专业要求,把握学习内容	(176)
三、转换学习观念,提升学习境界	(179)
四、培养学习能力,掌握学习方法	(179)
五、博览群书,有目的地积累知识	(181)
六、制定好大学期间的学业规划	(181)
第二节 大学生生活成长规划与管理	(183)
一、开发自己的情商	(183)
二、培养健康的兴趣爱好	(184)
三、树立正确的交友观	(184)
四、培养良好的生活习惯	(185)
五、学会科学管理时间	(188)
六、要合理利用网络	(190)
七、要合理规划日常消费	(193)
第三节 大学社会活动规划与管理	(194)
一、学习与社团	(194)
二、学习与社会实践	(197)
第七章 职业生涯准备	(204)
第一节 职业素质的培养	(205)
一、职业道德素质的培养	(205)
二、科学文化素质的培养	(206)
三、专业技能素质的培养	(208)
四、身心素质的培养	(209)

五、职业精神的培养	(210)
第二节 职业综合能力的培养	(212)
一、专业技术能力的培养	(213)
二、操作能力	(214)
三、认知能力	(215)
四、表达能力的培养	(215)
五、综合适应能力的培养	(215)
第三节 职业资格证书考试	(220)
一、职业资格的相关概念	(220)
二、资格考试介绍	(223)
附录 大学生职业生涯规划书范例介绍	(238)
参考文献	(252)

第一章 职业生涯规划概述

凡事预则立，不预则废。

——《礼记·中庸》

【学习目的与要求】

1. 了解与职业生涯规划相关的概念；
2. 明了职业生涯规划的基本理论；
3. 明确影响职业生涯规划的因素和职业生涯规划的意义；
4. 掌握职业生涯规划的要害、原则、基本步骤和方法。

【案例】

大学里常有毕业生感慨：几年的大学生活时间太短，面临毕业，才发现自己该看的书没看，该听的讲座已经错过，该做的事来不及做，该锻炼的机会擦肩而过……总之，留下不少遗憾。时光一去不复返，剩下的只有痛苦的追忆。

寒来暑往，年复一年，高等院校送走了一批又一批大学毕业生。毕业生就业现象大致可分为三种类型：一是“轻松就业型”，二是“到时看机遇型”，三是“努力找工作型”。

“轻松就业型”这类毕业生总是很快找到自己心仪的工作，愉快地告别老师和同学，告别生活多年的大学校园，走上工作岗位。究其原因：职业生涯规划从大一开始，各个时期的奋斗目标早已确定，不断为实现自己的目标作不懈的努力。

“到时看机遇型”这类毕业生，要问毕业后的去向，他们谈不出太多的想法，既想当医生，又想当教师，既说当科学家多伟大，又说当工程师更光荣，什么职业他们都想去尝试。像这样对于未来职业认识模糊的学生并不在少数。有关专家指出，目前，不少毕业生就业前迷茫、就业后频繁跳槽的一个重要原因就是缺少职业生涯规划。如果能够尽早根据人生目标 and 市场需求找准自己的岗位定向，在校时有针对性地进行相关知识的补充和能力的培养，那么毕业生的择业将更具有针对性。

“努力找工作型”的毕业生，从寒冷的11月到火热的7月都在忙乱地、艰难地、努力地找工作。这些同学每天或是上网投递简历，或是奔走于各式人山人海的招聘会。可是那些投出的简历大都是石沉大海，每次招聘会回来总是杳无音信。究其原因，他们由于饱受了高三的折磨后，进大学后就计划着大一大二先轻松，大三再努力。结果，从大一开始，睡觉的时间上网打游戏，上课的时间呼呼大睡，颠倒黑白，习以为常，最终不能自拔。临近毕业了他们对自己想找什么样的工作，自身有哪些优势，企业需要怎样的人才等与就业有关

的信息还一无所知。他们越临近7月越是担心、忧虑。求职屡屡碰壁后,他们开始反思过去的大学生活:人生目标不明确、综合素质提升不够、专业知识能力储备不足、实践经验没有……

据某人才交流中心的一项调查表明:目前超过20%的大学生求职时“不了解企业用人标准”。同时,应届毕业生在职业目标和角色意识上定位模糊,不知道自己适合干什么,也没有确切的求职目标,因此导致了許多大学毕业生的浮躁心态。3D(Difficult、Dirty、Dangerous,困难、脏、危险)不干现象严重。要不就高估自己的能力,对于招聘单位要求过高,干不了几天觉得工作辛苦待遇低,想跳槽就立刻跳槽;要不就是过分自卑,有了几次失败的经历后表现得饥不择食,“只要你肯录用我,我就什么都肯做”,干了一段时间感到没兴趣不合适,干不下去还是跳槽。为此,学校接到不少用人单位的投诉。

怎样才能让大学生都能健康成长,顺利走向社会,都有一个辉煌的人生呢?高校就业指导服务部门根据国家教育部的要求,已经开始在大一对大学生进行职业生涯规划的指导,通过指导学生实实在在地做好个人职业生涯规划设计,从而帮助大学生更好地明确个人发展方向,完成具体的职业生涯规划,为未来的职业生涯发展做好准备。

第一节 职业生涯规划的相关概念

我们在童年、少年时期乃至现在,对未来都充满了梦想。梦想将来从事什么职业?有的人梦想将来成为科学家,有的人梦想成为警察,有的人梦想成为画家……每个人都在描绘着自己美好的将来。

怎样才能把梦想变成现实呢?我们认为,必须充分利用大学的时光,认识自己、社会与职业,做好职业生涯规划。而要做好职业生涯规划,必须清晰地认识职业生涯规划的相关概念,了解职业生涯的相关理论,把握影响职业规划的因素,掌握职业生涯规划的要害、原则、步骤和方法,为制定既科学合理,又符合自身特色的职业生涯规划提供保障。

一、岗位、工作、职业和事业

在毕业前,我们听到最多的关心语是“找到工作没有”。工作后,常被问到“你做什么工作”,“你从事什么职业”,“什么时候当经理了”等。有些同学被问糊涂了:难道岗位、工作和职业还有什么不同?

(一) 岗位

岗位是根据生产或服务的实际需要而设的工作位置,是对职业进行的具体划分。例如成本会计、设备管理员、教学科科长等。

(二) 工作

工作是指经过体能或心智上的努力,以产生某事或某种结果。例如维持交通秩序、家庭作业、志愿服务等。工作占人类生活的大部分,人类通过工作以掌握生活。这类工作可

能有经济报酬,也可能没有。

(三) 职业

职业是人们为社会作贡献、实现人生价值的舞台。那么何谓职业呢?从词义学的角度分析,“职业”一词是由“职”和“业”二字组成,“职”字含有社会职责、权利与义务等意思,“业”字含有从事业务、事业、事情等意思。在《现代汉语词典》里,职业则被解释为“个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作”。

我国生涯管理专家程社明则将职业定义为参与社会分工,利用专门知识、技能为社会创造物质财富、精神财富,获取合理报酬作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。这也是我们目前常用的职业定义。他强调职业中个人与社会、知识技能与创造、创造与报酬、工作与生活等四种关系:第一,与人类的需求和职业结构相关,强调社会分工;第二,与职业的内在属性相关,强调利用专门的知识 and 技能;第三,与社会伦理相关,强调创造物质财富和精神财富,获得合理报酬;第四,与个人生活相关,强调物质生活来源,并设计满足精神生活。

职业活动在人的一生中长达几十年,对人来说有重要的意义,它不仅是人谋生的手段,更是个人存在和价值实现的载体。选择适合的职业,实现自身的价值和人生理想,进而实现事业的成功,这是每个大学生所向往的人生。

(四) 事业

事业是指人们所从事的具有一定目标、规模和系统的对社会发展有影响的经常性的活动。事业是一个人职业的对外扩展和延伸,是指将职业当做生命的一部分,成为一种追求。就算你的事业失败了,你依然能够回到你的职业上去。所以事业是职业的更高境界,从职业可以慢慢进入事业境界。比如航天事业、医疗事业等。

岗位、工作与职业之间是一个包含和被包含的关系,其间存在密切的内在联系。从一定意义上讲,岗位、工作、职业与事业是逐层递进的。

二、生涯与职业生涯

(一) 生涯

生涯在中国的词典中意为从事某种活动或职业的生活,指人生的发展道路。美国国家生涯发展协会将生涯定义为:个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式。就如同职业心理学家舒伯曾提出的:生涯是生活中各种事件的演进方向和历程,生涯整合了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,也包括和工作有关的其他角色:学生、家长、配偶、公民和休闲者等。

(二) 职业生涯

职业生涯是指个体从正式进入职场开始直到退出职场这段时间内的与工作有关的经历、态度、需求、行为等过程,是一个人的终身职业经历。职业生涯是人一生中最重要的历程,是追求自我实现的重要人生阶段,对人生价值起着决定性作用。不论职位高低,不论成功与否,每个工作着的人都有自己的职业生涯。

职业生涯是贯穿一生职业历程的漫长过程。将其科学地划分为不同的阶段,明确每

个阶段的特征和任务,做好规划,对更好地从事自己的职业,实现确立的人生目标,非常重要。职业生涯规划就是一个人终生的工作经历。它开始于任职前的职业学习和培训,终止于退休。

大部分人的职业生涯是从 20~25 岁开始的,到 60 多岁结束,也就是说人一生中真正从事职业活动的时间大约是 35~40 年,约占生命历程的 42%~50%(以平均寿命 70 岁为基数)。因此,可以说每个人生命的大部分时间是在职业生涯中度过的。马斯洛所提出的人的生理、安全、归属、尊重和自我实现等 5 个层次的需求,都可以通过职业生涯得到满足。但在职业生涯的不同阶段,人生需求的侧重点各有不同。刚参加工作时,可能主要看重物质生活需要的满足,但随着基本生活需求的满足,会不断提高对高层次需要的程度,更希望获得别人的肯定、尊重,获得荣誉、地位,发挥自我才干,实现自我人生理想,而这一切的获得都离不开职业生涯这个平台。

三、大学生职业生涯规划

对大学生而言,职业生涯规划就是在对自我和职业世界认知的基础上,根据自己的能力、兴趣、性格、价值观,结合社会环境分析,对将来要从事的职业以及要达到的职业目标做出方向性选择,并制定出实现目标的可行性实施方案。对职业生涯进行规划,就是为自己的未来绘制一幅美好的图画。

职业生涯规划按照时间的长短来分类,可分为人生规划、长期职业规划、中期职业规划与短期职业规划四种类型,具体见表 1-1。

表 1-1 职业生涯规划的分类

类型	定义及任务
人生规划	整个职业生涯的规划,包括从求学阶段的学业规划到退休之后的生活规划,设定整个人生的发展目标。如规划成为一个有数亿资产的公司董事
长期职业规划	5~10 年的规划,主要设定较长远的目标。如规划 30 岁时成为一家中型公司的部门经理,规划 40 岁时成为一家大型公司副总经理等
中期职业规划	一般为 2~5 年内的目标与任务。如规划到不同业务部门做经理,规划从大型公司部门经理到小公司总经理等
短期职业规划	2 年以内的规划,主要是确定近期目标,规划近期完成的任务。如对专业知识的学习,2 年内掌握哪些业务知识等

在实际操作中,跨度时间太长的规划由于环境和个人自身的变化而难以把握,时间跨度太短的规划意义又不大,所以,一般人们把职业规划的重点放在 2~5 年内的中期规划,这样既便于根据实际情况设定可行目标,又便于随时根据现实的反馈进行修正或调整。

第二节 大学生职业生涯规划的必要性和现实意义

一、大学生职业生涯规划的重要性

规划是人类独有的智慧,它表现了人对自己、社会、环境的把握和调控能力。规划就是在考虑了各种可能性之后,形成了一个希望达到的目标,根据目标制订行动计划,在执行中不断修正、完善的过程。通过规划,人们可以有目的地进行学习和实践,行动就有了方向性和目标性;通过规划,当遇到新问题时,人们就不会消极等待,而是积极行动,赢得希望;通过规划,人们可以量体裁衣,合理安排,避免盲目性。

人生没有规划,就好比瞎子摸鱼,缺乏方向。同样,职业没有规划就没有追求的目标。所以,对于大学生来说,要想充分利用大学期间短短几年的时光提升自己的专业水平和执业能力,就必须从入校之日起,做好大学期间的生涯规划,包括学业规划、生活成长规划和社会实践规划。同时,对于即将要走上工作岗位的高职高专学校的学生来讲,为了少走弯路,也必须做好自己的职业规划。

如果我们把一个人的职业生涯比作一次旅行,那么出发前一定要确定旅游目的地、选择旅游线路、拟定旅游计划,这样才能保证自己的旅程安全、愉快、顺利和经济,不错过自己梦想要到的地方。朱兆瑞用 3000 美元周游了世界就是一个典型的例子。

如今,美国、加拿大、瑞士、德国、法国、英国等发达国家基本上从中小学就开始学习系统的职业规划知识,大学和中等学校都拥有专业的职业规划教师队伍。这些国家的孩子,职业生涯规划伴随着他们的一生,职业生涯教育已经非常普及。

在我国,职业生涯规划理念的传播与方法的运用却还处在启蒙阶段。在我国相当多的大学生对于自己的未来没有一个明晰的概念,学校对大学生的职业生涯规划的指导也还不到位。大学生自身更不用说科学地去进行职业生涯规划了。

在漫漫人生之路中,大学时代是短暂的,正处在职业生涯的探索阶段,每个人都应该在这个阶段努力进取,奋力拼搏,寻求一个理想的职业,体现个人生命的价值,升华为美好的人生。随着我国市场经济的推进,个人有了越来越多的选择职业的机会和越来越大的发展空间,但同时也面对着更大、更复杂的社会风险。在今天这个瞬息万变的时代里,要想获得事业的成功,就要及早做一份个人职业生涯规划。一个人在自己的职业生涯中漫无目的必将一无所成,浪费的将会是整个生命。

因此,职业生涯规划是每一个大学生必须涉及的重要问题,这一方面是我国现今就业形势和就业制度所提出的要求,另一方面也是大学生根据市场经济社会对劳动者的素质要求,有目的、有计划地塑造自己的客观需要。

据教育部统计,随着世纪之交的大学扩招,我国大学毕业生人数正以几乎每年近百万的数量高速增长:2006 年是 413 万,2007 年为 495 万,2008 年为 559 万,2009 年达到 611

万,而2010年全国高校毕业生总量继续增加,达630万之多。大学生就业难已成为一个不可忽视的社会问题,整体就业形势不容乐观。在客观的社会结构性就业难的宏观压力下,我国大学毕业生还普遍存在着不能正确认识自我、缺乏指导、社会经验不足等问题,这就更加凸显出从主客观条件出发,科学、合理制定职业生涯规划的必要性。

二、大学生职业生涯规划的现实意义

“人生就是一部作品。谁有生活理想和实现的计划,谁就有好的情节和结尾,谁便能写得十分精彩和引人注目的人生。”(英国著名剧作家、诗人莎士比亚)

职业生涯是人生中追求自我实现的重要人生阶段。人的生命价值,在一定意义上说,就在于其职业生涯方面的成就和成功。在一个人有限的生命中,职业生涯往往占有绝对重要的位置。有统计资料显示,大部分人职业生涯时间占可利用社会时间的70%~90%,伴随我们的大半生,甚至更长远,拥有科学的职业生涯规划才可能实现完美人生。因此,职业生涯规划对人生具有重要作用。

一项针对郑州经贸类综合性重点大学大学生的调查显示,对自己将来的职业发展没有规划设计的占67.2%,有设计的占32.89%,而其中有明确设计的仅占4.9%。在大学期间,大学生对自己的发展规划不明确,不能运用职业生涯规划理论规划未来的工作与人生发展方向,严重影响了学生的就业定位和职业准备,是造成当前大学生就业难的重要原因之一。大学生进行有效的职业生涯规划势在必行。

(一) 开展职业生涯规划是大学生迎接就业挑战的需要

随着我国高等教育进入“大众化”阶段,大学毕业生已经不再是稀缺资源。同时社会经济和科学技术的迅猛发展使人才需求呈现出专业化和多元化的特点,作为社会劳动力资源之一的大学毕业生正在面临全新的求职择业挑战。对大学生的职业规划和人生发展给予全面指导,使学生及早树立职业生涯规划的意识,减少就业、创业活动中的盲目性,克服在择业过程中的错误认识,尽早明确职业发展方向,做职业准备,提升就业力,正成为高校开展就业指导工作的必然选择。搞好个人职业生涯规划也是大学生个体迎接就业挑战,促进职业生涯发展的重要手段。

(二) 职业生涯规划有利于大学生充分认识自己,积极发挥自身优势

《水浒传》中描述,在陆地上斗,张顺是李逵手下败将,可在水中打,张顺却把黑旋风李逵淹得直翻白眼。这说明两人各有实力。

世间万物,各有长短。人的价值在于自我回归,也就是把最优秀的自我充分展现出来。一个有效的职业规划设计必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。大学生在进行职业生涯规划时,可以通过专业的职业测评来确定自己的核心价值观、个性特点、天赋能力、缺陷、性格、气质、兴趣等影响职业选择和职业发展的重要内在因素,充分了解自己,明确自己的优势和劣势,剖析自己的个性特征,弄清自己想干什么、能干什么、应该干什么、适合干什么,从而达到人职匹配,展示最优秀的自我,朝着自己的人生目标奋斗。

（三）开展职业生涯规划是帮助大学生明确大学阶段发展方向的需要

一些刚进入大学的一年级学生,往往学习热情高涨,求知欲旺盛。但由于大学的教育方式和培养模式与中学发生了根本改变,一直在家庭和学校无微不至的关怀下学习生活,在“温室”环境下成长的他们,乍到大学,远离亲人,顿时出现“断奶期”的不适应,他们矛盾、困惑、焦虑不安、不能自控,容易在一个陌生的环境中产生较强的挫折感。有很多大学生呈现出集体“学习无意识”和“考研无意识”。对部分已经实现了上大学目标的学生来说,他们对自己的下一个目标、对大学阶段的发展方向感到迷茫。因而,有的人上网聊天、打游戏或谈情说爱,糊里糊涂地度过大学四年的美好时光。有的人则把前途压在考研上,把四年学习时光都花费在考研复习上,忽视了对自己的职业能力的培养,使得他们有了研究生学历仍然就业困难。这种情况下,如果不及时调整个人心理状态,不及早找准自己的人生目标,不适时地规划自己的人生,就极有可能像无头苍蝇,撞了北墙撞南窗。不仅学习效果不佳,而且更会由于学习效果不佳而悲观失望,一蹶不振,不仅影响大学阶段后期的学习,甚至最终影响未来的求职择业。因此,有必要在大学生特别是在大一新生中开展职业生涯规划指导,使大学生明白,在大学的每个阶段应该学习什么、应该怎样努力,从而端正学习态度,激发学习动力,明确自己的发展方向和目标。

（四）开展职业生涯规划是大学生适应社会职业发展的需要

随着我国市场经济发展的进一步深入,经济产业化使职业分工更加细致,产业内容不断更新,同一职业随着社会的发展和科学技术的进步而具有不同的内涵,其对人才的要求也更加专业,对从业人员的素质要求也越来越高。大学生要想在今后的社会中有其一席之地,必须提前做好自己的职业生涯规划,适时调整自己与外界环境的关系,不断地提高自己的职业素质,以适应社会职业发展的需要。

（五）职业生涯规划在于有效地实现人生理想

生涯发展要有计划、有目的,不可盲目地“撞大运”。职业生涯受挫通常就是由于生涯规划没有做好。古语讲,“凡事预则立,不预则废”。假如你现在住着的院子没有厨房,当你决定在院子里盖个小厨房后,你就会计算盖厨房所需的材料,并开始收集砖块、瓦片等材料。你走在街上就会注意那些你平时根本不会在意的砖块和瓦片,并把它们捡起来。用不了多久,你就会把原料备齐,盖起属于自己的小厨房。假如你没有盖厨房这个目标,走在街上就不会注意砖块、瓦片,这些对你来说只是废物,毫无价值。这就是说,两个人走在同一条路上,一个有目标、有意识的人和一个无目标、无意识的人,其收获大不相同,结局也会有很大的差异。

【小案例】

猴子的启示

有三只猴子要被关进笼子里三年。在进笼前,它们各提了一个要求:第一只猴子要求给它很多书,第二只猴子要求给它一部电脑,最后一只猴子要求给它一只母猴子相伴。三年以后,当它们被放出来的时候,第一只猴子成了一个学者,第二只猴子成了一个富翁,而最后一只猴子已经组成了一个家庭,而且多了3个家庭成员。

实际上,当我们可以把猴子的要求看成他们对自己未来的规划设计时,就很容易发现,不同的方案会极大地改变未来的生活。毕业生进入社会之前,有没有对职业生涯的规划设计,有什么样的规划设计,带来的结果是完全不同的。

(六) 大学生开展职业生涯规划有利于大学生建立科学的择业观,缩短择业的时间

面对就业压力,大学生毕业时容易走向两个极端:一是盲目自信,只考虑自身的需要,对求职单位和职业有盲目的要求;另一种是纯粹的现实主义心态,缺乏主动择业的观念,认为“只要社会需要的就是我们要选择和考虑的”。这与科学的择业观显然是背道而驰的。科学的择业观倡导的是建立在知己知彼基础上的“人职匹配”,而系统的职业生涯规划有利于树立这种观念。盲目就业和择业的直接后果是人职不匹配,接着就是草率跳槽。经过系统职业生涯规划的大学生一般都有明确的职业定向,对第一次择业往往都很慎重,在与用人单位“双选”的基础上找到一个相对适合自己的职业,从而减少了择业时间,避免了盲目跳槽和不断求职。

总之,大学生职业生涯规划是个人成长与实现梦想的需要,是社会竞争的残酷性需要,是高等教育大众化时代大学生就业形势的需要。科学的职业生涯规划是在自我认知、职业认知的基础上寻找自己人生的终极目标。综观古今中外,各行各业的成功者给我们启示:职业生涯规划是个人职业发展最经济的模式。

目前,我国高校以大学生职业规划设计为契机,通过职业指导老师辅导与指引,借助于网络测评系统,将职业生涯规划的理念在大学生中推广。不少大学生正在接触、逐步了解和准备设计自己的职业生涯规划。

有了职业生涯规划不一定成功,但没有职业生涯规划肯定不能成功。只要我们通过科学的职业生涯规划,在人生的航程中,朝着既定的目标,扬起职业之帆,迎风劈浪,定能驶向成功的彼岸。

成功人生,从职业生涯规划开始。以下这个故事真实地反映了我们的人生。20岁之前,我们活在家人、老师的期望之下,背负着很多压力,不停地做功课、考试、升学,就好像是背着一个很沉重的登山包,加上自己也不够成熟、能力不够,所以走得很辛苦。20岁以后,从学校毕业出来,踏上工作岗位,开始自己的职业生涯,自己喜欢做什么就做什么,想怎么做就怎么做。就好像是卸下了沉重的包袱。所以说,从20岁到40岁,是人一生中最愉快的20年。到了40岁,人到中年,发现青春早已逝去,但又有很多遗憾,于是开始抱怨,骂老板不识货、怪家人不体恤、埋怨社会不公平……就这样在抱怨遗憾中又过了20年。到了60岁,才发现人生所剩不多,于是告诉自己,不要再埋怨了,就珍惜剩下的日子吧。于是,就默默地走完了自己的最后岁月。到了生命的尽头,突然想起:好像有什么忘记了。是什么呢?是你的钥匙,你人生的关键。你把你的理想、抱负、关键都留在了20岁,主要的任务却没有完成。

【小案例】

爬楼梯的故事

有两兄弟,他们同住一幢公寓楼里。一天,他们一起去郊外爬山。傍晚回到公寓楼的