



普通高等教育“十二五”（精品）规划教材

大学生职业规划 与创业教育教程

DAXUESHENG ZHIYEGUIHUA
YU CHUANGYE JIAOYUJIAOCHENG

主编 文 军 吴明永 李 艳



现代教育出版社

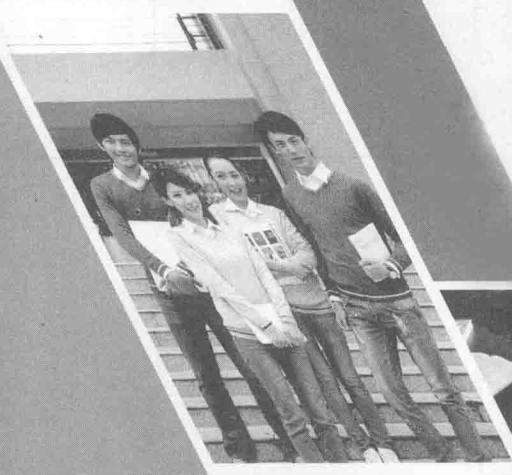


普通高等教育“十二五”（精品）规划教材

大学生职业规划 与创业教育教程

DAXUESHENG ZHIYEGUIHUA
YU CHUANGYE JIAOYUJIAOCHENG

主编 文 军 吴明永 李 艳



现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与创业教育教程 / 文军, 吴明永,
李艳主编. —北京: 现代教育出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5106-1243-5

I. ①大… II. ①文…②吴…③李… III. ①大学生
—职业选择—高等学校—教材②大学生—创造教育—高等
学校—教材 IV. ①G647.38②G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 149168 号

大学生职业规划与创业教育教程

作 者 文军 吴明永 李艳 主编

出版发行 现代教育出版社

地 址 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座

邮 编 100011

电 话 (010)64244927

传 真 (010)64251256

责任编辑 郝 娜

排 版 贺 兵

印 刷 北京市彩虹印刷有限责任公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 16.5

字 数 265 千字

版 次 2012 年 7 月第 1 次版

印 次 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5106-1243-5

定 价 28.80 元

前言

大学教育对于大学生的成长成才极为关键。有些大学生能提前确定自己的人生理想和职业目标,通过四年的努力为自己的理想打下扎实的基础;而另一些却始终迷茫,到离校的那一天还不知道自己路在何处。对于一个国家来说,如果作为拥有大学学历的高端人力资源不能人尽其才、才尽其用,那将会是人力资源的巨大浪费。大学生活对于每一个大学生来说,都是非常宝贵的。大学之大,不仅在于大师和大楼,还在于每一个大学生对大学资源的充分利用,在于在老师的指导下学会做人、学会学习、学会做事、学会共同生活,在于自己有科学的人生规划和职业规划,以及学到实现自身规划的能力。一个刚刚步入大学的青涩高中生,经过大学四年的历练和洗礼,可能成为一名综合素质全面、职业能力突出的职场精英,也可能成为一名通晓专业知识、具备研究潜质的科研人才。但如果在大学期间没有树立自己的理想和奋斗目标,四年的大学生活便很可能在庸庸碌碌中悄然流逝。

我们有理由相信,如果能让每个大学已经毕业的同学再上一次大学,他一定会比现在做得更好;如果能早一点规划自己的大学生活,他就会少一些成长中的烦恼,就不会随着大好光阴的流逝只留下不该有的叹息和后悔。当然,只要留意一下身边的同学,我们也会发现很多同学不仅很好地把握住了学习和社会工作的关系,而且在大学里生活得很充实,充满了年轻人的朝气和活力,得到了全面的丰收。为什么有这么大的差距呢?其实,人与人之间的差异是很小的,但这种很小的差异却往往造成了巨大的差距。这种很小的差异主要在于个体的心态是积极的还是消极的。积极的心态是永远向前看,勇于正视自己的缺点和不足,而不是一味沉湎于过去的辉煌与成功或者怨天尤人;积极的心态总是会有强烈的未来意识、责任意识,总是在思考探索未来阶段的发展任务并认真规划自己的大学生涯。大学生生活中有两个重要的任务,一是立志,二是成才。“立志”即是尽早地确立自己的人生理想和职业目标,“成才”即是根据理想与目标合理地规划好大学学习生活,有针对性地提

升自己的综合素质与能力。

当代大学生作为人才的重要来源,其就业问题一直是社会关注的热点。随着高等教育的发展,近几年来全国普通高校毕业生急剧增加,2012 年达到 680 万人左右,而且每年应届毕业生有 30%左右不能在当年就业,就业压力更加突出,就业工作任务十分艰巨。

当然,事物都有两面性。就业形势的日益严峻在加大职业压力的同时也激发了大学生们的职业活力,迫使大学生们对自己的职业生涯做出理性合理的规划。党和政府也高度重视大学生的就业工作,把大学生就业放在就业工作的首位,采取积极有效的措施促进大学生充分就业。各大高校相继开展就业指导课、设置大学生就业指导中心,针对大学生职业生涯规划、职业发展、就业指导的相关书籍及教材也争先恐后地出炉。

从形式上来看,大多数相关教材都把“职业生涯规划”与“就业指导”合放在一本书里进行讲授,而在现实教学中,“职业生涯规划”与“就业指导”应分不同时间进行讲授。根据教育部的相关规定,大中专学生的职业生涯规划与就业指导教育要贯穿学生的整个学习过程。从内容上来看,目前绝大多数的职业生涯规划的教材是以职业生涯规划的理论介绍为主,强调了职业生涯规划理论的完整性,而忽略了教学的实用性,学生学习后对规划自己的职业生涯仍然感到迷茫和无措,尤其是对于职业生涯规划后的职业发展更是缺乏认知。因此,我们编写了这本《大学生职业生涯规划教程》,希望能够为广大学子提供更为合理的职业生涯规划指导。

全书共分 10 章:第一章“导论”,主要介绍职业发展与职业生涯规划的相关概念和职业生涯规划的基本理论。第二章“大学生活与职业生涯规划”,主要介绍大学生职业生涯规划的总体概况和大学生职业生涯规划的原则与基本步骤以及大学生职业生涯规划常用的方法。第三章“职业认知”,主要介绍大学生职业信息的了解、我国劳动力市场的基本状况及影响因素、大学生职业环境的分析。第四章“自我探索”,主要介绍大学生对职业需要、职业兴趣、职业人格、职业能力和职业价值观的自我认知。第五章“职业生涯规划目标”,主要介绍职业生涯规划目标的设定、分解与组合、评估与反馈的基本方法。第六章“职业生涯规划决策”,主要介绍职业发展决策的理论及意义和职业发展决策的基本类型、基本步骤、基本方法。第七章“规划好你的大学”,主要介绍如何做好大学生的学业规划、时间管理和情商管理。第八章“职业生涯规划的实施与修正”,主要介绍如何制定职业生涯规划方案、如何进行大学生职业生涯规划的评价、反馈修正和调整。第九章“职业道德与职业素养”,主要介绍职业道德及其在职业发展中的作用,职业道德的内涵提升、职业道德修养,部分职业的道德规范要求。第十章“创业基础知识”,主要讨论创业的内涵与意义、大学生创业成功的要点,以及大学生如何去创业。附录中收录了有关大学生职业发展方面的文件和资料,并提供了大学生涯规划表。

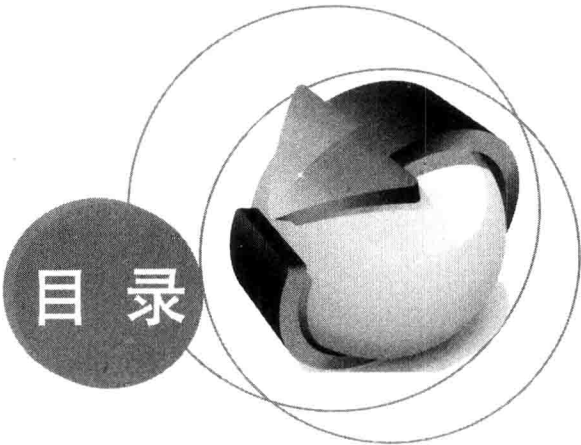
本书的特色在于,在阐述理论的同时注重内容的实用性和可读性,内容新颖、涉及面广,能够使学生在了解职业生涯发展与规划的基本理论的同时,轻松地掌握职业生涯规划的方法并提高自身职业发展的各方面能力。

本书可用于高等院校、高职高专开设职业生涯规划指导课程的教材,也可以作为从事职业发展与就业指导工作、咨询和培训机构以及相关人员的培训教材和自学参考书。

在本书的编写过程中,参考和引用了大量有关文献资料,吸取了许多精粹,在此谨向这些资料的作者致以诚挚的谢意!由于水平有限,书中难免存在错误和不足之处,敬请广大读者批评指正!

编 者

2012 年 6 月



目录

第一章 导论/1

- 第一节 职业发展与职业生涯规划/2
- 第二节 职业生涯规划的基本理论/11

第二章 大学生活与职业生涯规划/20

- 第一节 大学生职业生涯规划概述/21
- 第二节 大学生职业生涯规划的原则与步骤/29
- 第三节 大学生职业生涯规划常用的方法/34

第三章 职业认知/42

- 第一节 大学生职业信息的了解/43
- 第二节 我国劳动力市场的基本状况及影响因素/47
- 第三节 大学生职业环境的分析/49

第四章 自我探索/56

- 第一节 自我认知概述/57
- 第二节 大学生自我认知的内容/59

第五章 职业生涯目标/90

- 第一节 职业生涯目标的设定/91
- 第二节 职业生涯目标的分解/93
- 第三节 职业生涯目标的组合/96
- 第四节 职业生涯目标的评估与反馈/101
- 第五节 大学生职业生涯规划实例分析/102

第六章 职业生涯发展决策/109

- 第一节 职业发展决策的理论及意义/110
- 第二节 大学生职业发展决策的基本原则和类型/114
- 第三节 职业发展决策的基本步骤/115
- 第四节 职业发展决策的基本方法/116

第七章 规划好你的大学/122

- 第一节 学业规划/123
- 第二节 时间管理/126
- 第三节 情商管理/135

第八章 职业生涯规划的实施与修正/147

- 第一节 制定职业生涯规划方案/148
- 第二节 大学生职业生涯规划的评价/151
- 第三节 大学生职业生涯规划的修正/155
- 第四节 职业生涯规划调整/156

第九章 职业道德与职业素养/167

- 第一节 职业道德与职业发展/168
- 第二节 职业道德的内涵/169
- 第三节 提升职业道德修养/174
- 第四节 部分职业的道德规范要求/178

➤➤➤ 第十章 创业基础知识/185

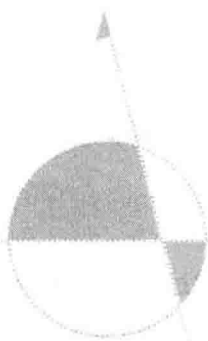
- 第一节 创业的内涵与意义/186
- 第二节 大学生创业前必须思考的问题/187
- 第三节 大学生如何去创业/193
- 第四节 创业需要的知识和能力/201
- 第五节 创业信息的收集/205
- 第六节 评估创业条件,寻找创业之路/210

➤➤➤ 附录/217

- 附录 1 教育部关于大力推进高等学校创新创业教育和大学生自主创业工作的意见/217
- 附录 2 共青团中央、教育部、财政部、人事部、劳动和社会保障部关于做好大学生志愿服务西部计划志愿者就业服务工作的意见/221
- 附录 3 重庆市人民政府办公厅关于印发重庆市大学生志愿服务西部(重庆)优惠政策的通知/224
- 附录 4 大学生创业指导手册/226
- 附录 5 李开复写给中国学生的第四封信——大学四年应该这么度过/236
- 附录 6 大学生涯规划表/248

➤➤➤ 主要参考文献 /251

➤➤➤ 主要学习参考网站 /251



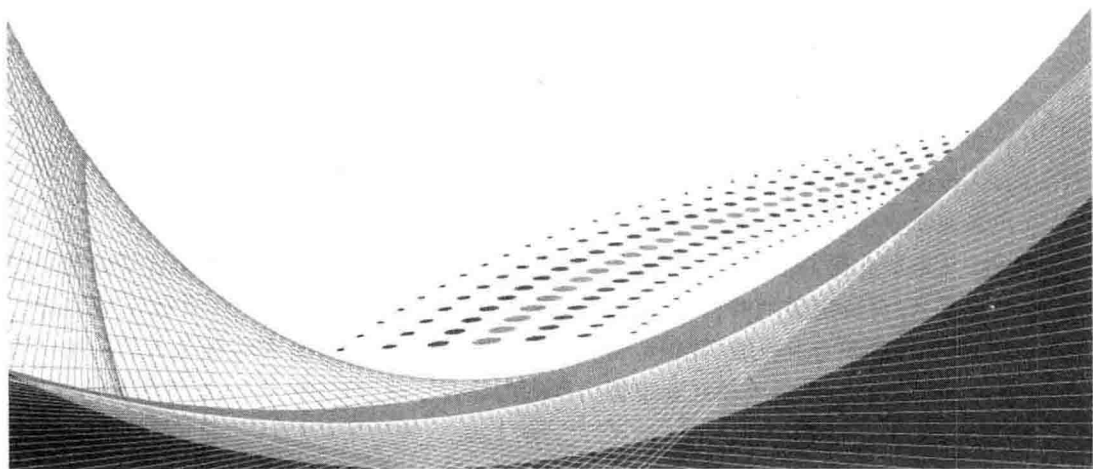
第一章

导论

困惑与迷思

◇一开学,林雅该上大学二年级了。随着对大学的新鲜感的逐渐淡去,她成了校园里的“老生”,天天都很忙,上课、听讲座、参加社团活动、和同学逛街……但她又不知道自己在忙些什么。有时候觉得很累,可想到要为毕业后的工作打下基础,就觉得这些付出也许是值得的吧。有时又很茫然,甚至有点沮丧,因为忙得无头绪,不知道这样的付出对未来的发展有没有作用。

◇陈林觉得自己的大学生生活很灰色。自己没什么爱好,每天除了学习还是学习,但90分的考试成绩看起来和60分没什么区别,所以学习也没什么动力。偶尔想起未来的发展,他有些迷茫和焦虑,但觉得那应该还是大四时考虑的事情。





第一节

职业发展与职业生涯规划



职业是一个人安身立命之本、施展抱负之基、成就自我之途。通过职业,人们获得独立生存于社会的经济基础,同时发挥个人的才干,服务于社会,承担社会义务,进而实现自己的人生价值,拥有幸福的生活。那么什么是职业?职业的意义有哪些?未来职业的发展趋势如何?这些需要我們进行进一步的认识。

一、职业的定义

职业一词中“职”的原意是职务、职位的意思;“业”的原意是事业、事情的意思。前者是一种社会符号,因为事业和事情代表着社会组织中的分工和地位;后者是一种个人符号,因为事业和事情代表着个人所从事工作的内容和方式。“职业”这两个字合起来,其实就是指个人在社会上特定位置所从事特定工作的意思。它作为个人与社会互动的结合点,反映着个人与社会两个方面的内容,这是职业最原始、最基本的含义。

职业存在于社会分工之中,是人类社会发展到一定阶段,出现了社会分工后的产物。在不同工作性质的岗位上,人们从事的工作在目标、内容、方式与场所上也有很大的差别,也就是说,人们的社会角色是不一样的。一定的社会分工或社会角色的持续实现,就形成职业。

但是,不同的主体、不同的社会、不同的时代都会有不同的看法和认识。例如,低薪族认为职业是赚钱养家糊口的一种方式,高层白领成功人士则认为职业是人生价值体现的象征等。一般情况下,人们普遍认为职业是人们在社会生活中所从事的以获得物质报酬作为主要生活来源的工作,并且是能够满足自己精神需求、在社会分工中具有专门技能的工作,通常也称为工作岗位。

职业主要具备以下四个条件:

- (1)强调社会分工,这与人类的需求和职业结构相关;
- (2)强调利用专门知识和技能,这与职业的内在属性相关;
- (3)强调创造物质财富和精神财富,获得合理报酬,这与社会伦理相关;
- (4)强调物质生活来源,并满足精神生活,这与个人生活相关。

因此,从事职业研究的理论工作者们认为,职业是指人们为谋生和发展而从事的相对稳定、有经济收入、有特定类别的社会劳动。这种社会劳动决定于社会分工,并要求劳动者具备一定的生活素养和专业技能,能创造物质财富、精神财富。这种社会劳动是人们的生活方式、经济状况、教育程度、行为模式和道德情操等的综合反映及权利、义务、职责的具体体现。



二、职业的意义

职业在实质上实现了劳动者与生产资料的结合,体现了人与人的社会关系。人们通过某种职业不仅满足了自身的需要,而且通过各自劳动成果的交换,也满足了彼此的需要。因此,职业及职业活动无论对于个人还是社会都有着非常重要的意义。

(一) 职业对个人的意义

职业选择是否合适,对一个人一生能否顺利发展具有重要的意义。主要表现在以下几方面:

1. 职业是个人谋生的手段,个人通过职业实现个人和家庭生存的需要。“民以食为天”,解决好就业问题,是个人安身立命之本,是人最根本的需要。

2. 职业使人获得对社会、行业、集体、单位的归属感,提供一个最普遍的社交场所,满足人们对归属和爱的需要。个人的价值必须通过社会职业才能表现出来,择业的成功和职业上的成就,能够满足人们实现社会价值的需要,使其成为在社会中有所作为的人,满足其受到社会尊重的愿望。

3. 职业是促进个性发展的手段。世界上没有完全相同的人,这种个体差异有先天的生理和心理上的差异,更主要的是由后天环境、教育、机遇特别是职业所形成的,比如,军人、教师、艺术家各有特质。人们可以通过对职业的选择,发挥自己的特长,满足自己的兴趣,实现自己的理想,满足展示个性的需要。同时人们根据社会发展和职业的需求,不断地完善自我,促进自身的全面发展。

(二) 职业对社会的意义

职业一旦产生就成为社会中的独立存在,成为人们认识、选择、从事和发展的对象。即职业和职业活动构成了人类社会生活,它是社会存在和发展的基础。因此,职业具有重大的社会意义,其意义和作用在于:

1. 职业能够促进社会的发展

首先,职业的存在和职业活动构成了人类社会的存在和社会的基本框架,通过职业劳动,生产出社会物质财富和精神财富,构成了社会发展的基础。

其次,职业作为一种社会存在,职业分工及其结构是社会经济制度与社会经济结构的重要部分,是构成社会经济制度及其运行的主要组成部分,也是社会经济发展水平的反映。

第三,职业是随着社会经济的发展以及社会分工的细化而不断发展的,因此它的变化运动和新旧转换推动社会的发展。

第四,职业也是人的社会身份等级的体现。个人改善职业的向上流动、与社会经济结构相联系的职业结构变动、不同职业阶层间的矛盾冲突与解决等,构成社会发展与社会进步的动力。此外,人们为了追求未来“好职业”而从事学习和人力投资更成为推动社会发展的巨大动力。

2. 职业能够维持社会稳定

职业是人的重要生活方式,安居乐业是人们的共同愿望。创造就业岗位、控制失业率,使无业者有业、有业者乐业,是政府的重要职能。那么可以想见就业率低就会造成社会的不安定。从这个角度讲,职业就是维持社会稳定、实现社会控制、维持社会正常运转的重要手段。

三、职业的演变趋势

新世纪将是高新技术产生发展的时代,新技术取代旧技术,新产品取代老产品,这是社会发展的趋势。当代职业发展将出现以下几种趋势:

(一) 职业的种类大大增加

随着社会的发展以及科技发展的加快,职业种类增加也逐渐加快,当代新兴行业不断涌现,新的职业也大量出现。技术创新已成为经济发展的决定性因素,在发达国家生产技术每年淘汰率高达 20%,技术平均寿命只有 5 年。因此,新旧职业更替的速度加快。1982 年我国第三次人口普查使用的《职业分类标准》将职业划分为 8 大类、64 中类、301 小类;1993 年劳动部发布的《中华人民共和国职业工种分类目录》将职业工种划分为 46 大类、4700 多个工种;1999 年,劳动和社会保障部组织制定了《中华人民共和国职业分类大典》,将我国职业分为 8 大类、66 个中类、413 个小类、1838 个细类(职业)。当代社会分工的发展使得新职业种类不断涌现,许多国家发行的职业分类词典等出版物每隔一段时期就需要修改,有时甚至需要每年都修订。

(二) 第三产业发展异军突起

目前,我国国民经济划分为三个产业,即第一产业、第二产业和第三产业。第三产业包括交通运输业、邮电通讯业、商业、服务业、金融保险业、卫生、体育、教育和文化艺术等。近 20 多年来,随着改革开放的不断深入,我国第一、二产业发展的内外部环境发生了深刻的变化,使得第一、二产业得到空前的发展,而第一、二产业的发展必然会引起和促进第三产业的发展。由于第三产业与第一、二产业有着相互作用、相互影响的关系,人们也越来越重视第三产业对第一、二产业的促进作用,发展第三产业,以拉动和支持第一、二产业的进一步发展,已成为我国产业结构调整的一个重要方面。随着科学技术水平的提高,产业结构的调整,第三产业在国民经济发展中所起的作用越来越大,如金融、商务、传播、物流、卫生、教育、旅游等。第三产业的发展可以为社会提供更多的空缺职位,为求职者提供更多的就业机会。第三产业就业人数不断增加,这是现代社会发展的大趋势。

(三) 职业活动的内容不断以旧代新

同样的职业,时代不同,其技术方法、工作手段有着天壤之别。如工程设计绘图,过去用图板、丁字尺等,现代用 CAD 技术;机械加工,以前用普通车床,现在用数控车床;记者采访,

以前用笔记录,现在用录音笔记录。又如,现在的会计师职位,不但要求其任职者会打算盘,还要求他们会操作电脑;企业的产品推销员一般都需要做公关工作,其任职者必须具有一定的公关知识和技巧。这样的例子非常多,职业的演变,对从事职业人员的素质、技能要求也提高了。同时,由于社会劳动的不断机械化、自动化,劳动的体力消耗越来越少,脑力劳动的消耗相对增加,出现了体力劳动脑力化的趋势。而体力劳动脑力化和专门职业化的发展,又会使得相应职业或职位的工作职责、工作行为、绩效标准、工作流程、工作条件和工作环境发生改变,进而也对任职者的自身条件(如知识、技能或其他个人特征)提出了更高的要求,而且,还要随外部环境的变化对这些要求不断作出调整。

(四) 职业将向高科技化、智能化、专业化方向发展

21 世纪,与高新技术有关的职业将得到发展。目前,得到世界各国公认并列入 21 世纪重点开发的技术领域有信息技术、航天技术、生物技术、新能源技术、新材料技术和海洋技术等领域。北美新创造的就业机会 40% 以上都是软件、计算机、电信、医疗保健和医学等行业。而我国也在近年来兴建了一批高新技术产业开发区,出现了一批高新技术公司,建立了一批外资和中外合资高新技术企业。因而,在加快高新技术发展政策的实施过程中,与此有关的职业也将得到较快发展。

随着科学技术的发展,职业的专业化和复合化程度越来越高。美国劳工统计局经济学家克里斯蒂那·谢利估计:在未来 10 年中,在技术领域工作的大学毕业生人数将增加 75%。我国的一些职业或职位对就业者的要求也不例外,特别是通才式、复合型的“知识型”人才将备受欢迎。

(五) 职业的流动性增强

随着我国社会经济的发展,许多行业的从业人员的流动性越来越大,这已经成为我们时代的就业特点之一。由于经济水平的提高,人们对物质与精神文化的需求量越来越大,进而促使越来越多的企业或新职业踊跃上市。而社会职业的不断增多,造成职业选择的机会增加,打破了职业的相对稳定性。同时,由于现代社会职业兴衰演化迅速,职业的更新速度不断加快,导致一个人一生面临的职业变化也会越来越频繁。特别是工作不稳定或没有固定职业的人,如临时工人、兼职者及其不满足于现状的低薪工族或职员等,其工作岗位更容易变动。他们也许仅从这一企业转到另一同行企业,从事相同工作性质的职业岗位或从事工作性质不同的职业岗位;也可能仅在同一公司里从这一职位转到另一职位,改变其工作性质;也可能跨企业、跨行、跨职业岗位一起的。总之不管哪一种,其职业已经改变了。

四、职业生涯规划与大学生成才

大学阶段是职业生涯的准备期,一个人在大学阶段为自己未来职业生涯所作的准备,对其今后的职业发展有着非常重要的影响。良好的职业生涯规划可使我们充分认识自己,客观分析环境、科学树立目标、正确选择职业,从而为我们事业成功作出重要的铺垫。

（一）职业生涯的含义

生涯本是指一段经历或历程。生涯辅导大师舒伯认为生涯是生活中各种事件的演进方向或历程,统合了个人一生中各种职业与生活角色,由此表现出个人独特的自我发展形态,是人生自出生到退休后一连串有酬或无酬职位的综合,除了职位以外,还包括与工作有关的角色,如家庭角色、公民角色等。由此可见,“生涯”是以“工作”为中心的人生发展历程。

1. 职业生涯的概念

与职业不同,职业生涯是一个发展的概念,即把个人的职业生涯看作是一个动态的过程,具有深厚的个人色彩。它是人生中最重要的人生阶段,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。

人生经历丰富多彩——衣食住行、工作、休闲娱乐、家庭爱情婚姻,但核心却是职业生涯。所谓职业生涯,即人们通常所说的“事业”,又称职业发展,是指一个人在工作生活中所经历的职业或职位的总称。也就是一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程。它分为内职业生涯与外职业生涯。内职业生涯是指在职业生涯发展中透过提升自身素质与职业技能而获取的个人综合能力、社会地位及荣誉的总和,它是别人无法替代和窃取的人生财富。外职业生涯是指在职业生涯过程中所经历的职业角色(职位)及获取的物质财富的总和,它是依赖于内职业生涯的发展而增长的。一个人的职业生涯从职业学习开始到职业劳动结束,职业生涯有狭义和广义之分,狭义的职业生生涯始于工作之前的专门的职业学习和训练,终止于完全结束或退出职业工作。广义的职业生涯概念则涵盖了从出生到完全结束职业工作这一段时间跨度。

2. 职业生涯的特点

(1) 独特性:每个人的职业生涯发展都是独一无二的。职业生涯是个人依据其人生目标,为了自我实现而逐渐展开的一段生命历程。不同人有不同的特质以及不同的追求,从而导致了每个人有着不同他人的职业发展经历。从大致发展形态来看,也许有些人在职业生涯发展的形态来看着相似的地方,但是其过程却可能是完全不同的。职业生涯的独特性决定了并不存在一条适合所有人发展的职业道路,每个人应该根据自己的特点选择一条适合自己发展的职业道路。

(2) 发展性:职业生涯是一个动态的发展过程,个人在不同的人生发展阶段会有不同的诉求,这些诉求不断地在工作生活中表达出来,并寻求满足。个人正是通过这些诉求的表达,而成为自身职业生涯的主动塑造者。

(3) 内在性与外在性:职业生涯的内在性是指职业生涯发展表现在观念更新、心理素质提高、技能提升、经验丰富等内在因素上。职业生涯的外在性是指职业生涯发展表现在职位提升、待遇提高、工作环境改善、工作权限增加等外在因素上。这两者并不是孤立的,而是相互联系的。内职业生涯的发展是外职业生涯发展的基础,而外职业的发展又促进内职业生涯的提升。

(4) 无边界性:在传统社会,一个人固定在一个单位、一个地方、一个职业是可能的。但

是伴随着经济的全球化、信息化,组织发展的不确定性剧增,越来越多的人自愿或非自愿地进行着职业转换,个人的职业生涯发展越来越表现出跨组织、跨地域和跨职业的特点,这就是无边界职业生涯。

3. 职业生涯的分期

(1)职业准备期。是指一个人就业前从事专业、职业技能学习的时期。这是职业生涯的起点,也是素质形成的主要时期,但此时很多人是盲目的,多是在别人的带领或帮助走过的。

(2)职业的选择期。是指人们根据社会需要及自己的素质和愿望,作出职业选择,走上工作岗位。这是职业生涯关键的一环,是个人的素质和愿望与社会需要相遇、碰撞和获得承认的时期。选择正确,往往一帆风顺;选择失误,或带来生涯的不顺利,或造成多次选择,浪费光阴,并且影响一生。

(3)职业适应期。人们走上岗位,即开始了对人的素质的实际检验,这一时期称为适应期。能力较强者能很快适应职业要求,素质较差或素质特点与职业要求相差较大的,需要通过培训适应职业,而确实难以适应的则要重新进行职业选择。

(4)职业稳定期。这一时期是人的职业生涯的主体,从时间上看也占据职业生涯的绝大部分,一般是在人的成年、壮年时期。这一时期不仅是人们劳动效果最好的时期,也是人们养儿育女、担负繁重家庭责任的时期,因此成年人往往倾向于稳定在某种职业,甚至某一特定岗位上。在这一时期如果从业者的素质能够得到充分发挥和提高,潜力得到体现,稳扎稳打,就可能抓住机会,逐步取得成果,成为某一领域的行家里手、专家权威,得到晋升,到达成功的最高峰。

(5)职业素质衰退期。此时人步入老年,由于生理条件的变化,能力缓慢的衰退,心理需求逐步降低而求稳妥,各方面处于维持状态。由于市场竞争激烈,不少用人单位裁员,一般来说,年龄较大的员工被辞退的可能性就大。当然,也有一些老年人,一般属于专家、学者类的,其智力并没有衰退,而且知识、经验还有越来越多的积累,出现第二次创造高峰,再一次获得成功,达到事业的巅峰。

(6)职业结束期。是指人们由于年老或其他原因结束职业生涯历程的短暂过渡时期。

(二)职业生涯规划的含义

1. 职业生涯规划的提出

职业生涯规划是由早期职业辅导运动发展而来,职业辅导起源于20世纪中叶的美国,舒伯发展了前人的理论,提出个人生涯发展的五个时期:成长、探索、建立、维持和衰退。这个理论的提出,标志着职业辅导转变为生涯辅导。随着生涯辅导的推进,1971年美国联邦教育署正式提出以“生涯教育”概念为标志的美国生涯教育运动,提出“所有的教育都是生涯教育”。

目前,职业生涯规划教育已经引起国内外学校的高度重视,生涯教育从注重解决学生的职业问题转移到了注重促进学生的成长与发展上,将生涯规划辅导引向个体连续的生涯发展上,融入到个体自我发展、角色发展的进程中,直至扩展到终身发展上,融入到个体自我发

展、角色发展的进程中,直至扩展到终身发展的领域或范围。

2. 职业生涯规划的概念

职业生涯规划,也称职业生涯设计,是指一个人对其一生职业发展道路的设想和规划,是在对自我和内、外部环境因素进行综合探索分析的基础上,通过对个人未来职业发展目标以及如何实现目标的有效规划,以实现个人职业发展的成就最大化为目的而做出的行之有效的规划设计。这种设计并不是凭空想象,而是建立在对自身和社会充分了解和正确认识的基础上的。职业生涯规划最基本的内容包括设定职业生涯目标、表明职业意向、分析职业素质,确定职业选择。

(三) 职业生涯规划的类型

按照时间维度,职业生涯规划可以分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划四种类型。

短期规划是指2年以内的规划,主要是确定近期目标,规划近期应完成的任务。如对专业知识的学习,2年内掌握哪些业务知识等等。又如计划2年内熟悉新公司规则,融合到企业文化中,为此要花较多的时间与同事、领导沟通,向“过来人”学习。

中期规划一般涉及2~5年内的职业目标和任务,是最常用的一种职业生涯设计。例如,3年后要成为部门经理,完成相应业绩,以及为实现此目标而参加的培训等可采取的具体措施。

长期规划一般是指5~10年的规划设计,主要是设定较长远的目标,如规划35岁时成为分公司副总经理,掌握更大的权力,以及为实现此目标应采取的具体措施。

人生规划是指整个职业生涯的规划设计,设定整个人生的发展目标和阶梯。

从字面上看,个人职业生涯设计从短期到中期,再到长期,直至整个人生规划,如同拾级而上的台阶,一步步地发展。但在实际操作中,跨及时间太长的规划由于环境、个人的变化性而难以把握;而时间跨度太短的规划又没有多大意义,所以,一般我们提倡个人职业生涯设计掌握在2~5年内比较好。这样既便于根据实际情况设定可行目标,又便于随时把握现实的反馈进行修正和调整。

(四) 大学生进行职业生涯规划的重要意义

对当代大学生而言,生涯规划就像一座灯塔,指引着自己在追求人生目标的道路上前进,其目的是要突破障碍、激发潜能、实现自我。他向你提供一些有效的方法和工具,让你有能力在不同发展阶段都能对自己的过去、现在和未来有一个重新审视和评估的机会。即使在无法预期、充满不确定感的人生中,你也可以学习到如何根据这些可能发生的变化不断调整自己,修正执行的计划,为自己的每一个人生阶段创造最大的满足感和成就感。

1. 培养大学生积极上进的人生观

“自我实现”来源于美国心理学家马斯洛的人本主义心理理论,其真正含义是当人获得生理、安全和情感需要的满足以后,就要追求自我实现的满足,即在于环境积极协调和适应