

大学生职业生涯规划

(试用讲义)

甘建伟 编

广东交通职业技术学院

2005 年 9 月

目 录

绪论	4
0.1 开展大学生职业生涯规划教育的意义	4
0.2 大学生如何进行职业生涯规划	9
0.3 职业生涯规划对于大学生个人发展的作用	9
上篇 职业生涯规划基本理论	11
第一章 大学生职业生涯规划的认识	11
1.1 认识自我	11
1.2 职业过滤器	13
1.3 能力	17
1.4 气质	25
1.5 性格	28
1.6 价值观	32
1.7 兴趣	36
1.8 需要与动机	43
1.9 自我评估	45
第二章 大学生职业生涯的目标	51
2.1 定位	51
2.2 职业	54
2.3 职业三维结构	57
2.4 霍兰德匹配理论	58
2.5 迈尔斯——布瑞格斯类型诊断量表	75
2.6 整合理论	80
2.7 社会环境与职业	81
2.8 组织环境与职业	89
2.9 职业目标的制定	90
2.10 职业生涯规划制定	92
2.11 选择	95
第三章 大学生职业生涯规划阶梯	99
3.1 职业生涯	99
3.2 解决问题的 ENGAGE 路线图	102
3.3 职业发展阶段	107
3.4 生物周期	110
3.5 职业发展路线图	115
3.6 组织中的职业发展轨迹	120
3.7 求职技巧	121
第四章 大学生职业生涯规划的发展	123

4.1	组织中职业生涯规划的影响因素	123
4.2	一起做职业生涯规划	124
4.3	组织职业生涯管理	126
4.4	人力资源规划	130
4.5	沟通及指导	134
4.6	组织职业生涯管理的策略、方法	137
4.7	自我管理与人脉关系	144
4.8	归因与激励	152
4.9	职业生涯管理危机与对策	158
4.10	压力及其缓解	164
4.11	持续发展	170
 下篇 职业生涯规划实战		185
5	广东大学生就业调查	185
6.	将个人职业生涯规划提上日程	187
7.	大学生职业生涯规划现状调查	189
8.	大学生职业生涯规划现状分析	190
9.	兴趣与职业生涯的关系	196
10.	通向未来的职业生涯设计	199
11.	浅谈大学生职业生涯设计	201
12.	制订职业生涯规划的技巧	204
13.	测试：职业生涯规划测评	205
14.	从施瓦辛格的成功看职业生涯规划	206
15.	大学生自我职业设计	207
16.	职业生涯开发技术介绍	208
17.	员工的职业生涯设计	218
18.	影响职业生涯设计的因素	221
19.	自我定位 规划人生	223
20.	如何正确认识职业生涯设计	225
21.	职业生涯规划与管理实操	227
22.	职业生涯规划案例	238
23.	职业生涯规划报告（样本）	247
 后记		257

大学生职业生涯规划

(试用讲义)

甘建伟 编

广东交通职业技术学院

2005 年 9 月

目 录

绪论	4
0.1 开展大学生职业生涯规划教育的意义	4
0.2 大学生如何进行职业生涯规划	9
0.3 职业生涯规划对于大学生个人发展的作用	9
上篇 职业生涯规划基本理论	11
第一章 大学生职业生涯规划的认识	11
1.1 认识自我	11
1.2 职业过滤器	13
1.3 能力	17
1.4 气质	25
1.5 性格	28
1.6 价值观	32
1.7 兴趣	36
1.8 需要与动机	43
1.9 自我评估	45
第二章 大学生职业生涯的目标	51
2.1 定位	51
2.2 职业	54
2.3 职业三维结构	57
2.4 霍兰德匹配理论	58
2.5 迈尔斯——布瑞格斯类型诊断量表	75
2.6 整合理论	80
2.7 社会环境与职业	81
2.8 组织环境与职业	89
2.9 职业目标的制定	90
2.10 职业生涯规划制定	92
2.11 选择	95
第三章 大学生职业生涯规划阶梯	99
3.1 职业生涯	99
3.2 解决问题的 ENGAGE 路线图	102
3.3 职业发展阶段	107
3.4 生物周期	110
3.5 职业发展路线图	115
3.6 组织中的职业发展轨迹	120
3.7 求职技巧	121
第四章 大学生职业生涯规划的发展	123

4.1	组织中职业生涯规划的影响因素	123
4.2	一起做职业生涯规划	124
4.3	组织职业生涯管理	126
4.4	人力资源规划	130
4.5	沟通及指导	134
4.6	组织职业生涯管理的策略、方法	137
4.7	自我管理与人脉关系	144
4.8	归因与激励	152
4.9	职业生涯管理危机与对策	158
4.10	压力及其缓解	164
4.11	持续发展	170
下篇	职业生涯规划实战	185
5	广东大学生就业调查	185
6.	将个人职业生涯规划提上日程	187
7.	大学生职业生涯规划现状调查	189
8.	大学生职业生涯规划现状分析	190
9.	兴趣与职业生涯的关系	196
10.	通向未来的职业生涯设计	199
11.	浅谈大学生职业生涯设计	201
12.	制订职业生涯规划的技巧	204
13.	测试：职业生涯规划测评	205
14.	从施瓦辛格的成功看职业生涯规划	206
15.	大学生自我职业设计	207
16.	职业生涯开发技术介绍	208
17.	员工的职业生涯设计	218
18.	影响职业生涯设计的因素	221
19.	自我定位 规划人生	223
20.	如何正确认识职业生涯设计	225
21.	职业生涯规划与管理实操	227
22.	职业生涯规划案例	238
23.	职业生涯规划报告（样本）	247
后记		257

绪 论

知道事物应该是什么样，说明你是聪明人；
知道事物实际是什么样，说明你是有经验的人；
知道怎样使事物变得更好，说明你是有才能的人。

——《法》狄德罗

每一个大学生走出校门的第一件大事是解决职业问题，我看见过许多同学为这个问题所困扰。其实同样的问题也困扰着我们的老师，而老师在这个问题上往往显得无能为力或力不从心。作为学院校区图书馆馆长，我曾多次在举办各种讲座的课堂上被问及这样的一个问题：“老师，学校开设这些课对我们有用吗？”或者也会遇到另一个问题：“我毕业后能干什么？”不可否认，这是两个相当具有功利色彩的问题。许多老师不屑于回答这样的问题，大体有两方面的原因：一是认为自己不能过分迁就学生的功利性倾向；二是认为回答这个问题不是自己的职责。但据我所知，最根本的原因是：一名老师如果在传统的教育体制下滑行的话，在回答这个问题上，可能并没有足够的把握；换句话说，他可能也并不能清楚地描述某门课与某个职业的内在联系，也不能明确指引学生应该在哪些职业方向上并如何在这些方向上发展。

如果我们问：“大学生为什么而学习？”一百个人会有一百个答案。对于一个既定的活动来说，可能有无数的动因。可是，如果我们换一个问题：“大学生校园的学习生涯结束后，将进入一个怎么样的生涯阶段？”毫无疑问，绝大多数人将进入人生中最重要、最关键的职业生涯阶段。从时间顺序上看，“大学生”这一角色是“职业人士”角色的准备。显而易见，如果大学生未能对职业生涯进行充分的思考，就缺乏充分的准备，而缺乏充分准备的职业生涯，当然就会遇到一定的困难。可以有不为职业而进行的学习，但我想，这不能成为割裂学习和职业发展的理由。

因为对绝大多数学生来说，大学是他们走向职业生涯之前的正规教育的最后一站，这最后一站走得如何，和下一站的目标的设定是密不可分的。

大学可能给学生开设几十门的课程，在这几十门的课程中，我觉得有一门课必不可少，那就是“职业生涯规划”——教会学生如何发展自己职业的课程。否则，作为大学生走向社会最后一站的正规教育，在一定程度上，就未尽到应有的责任，是一种不作为。基于一种对教师职业责任的敏感，我能感受到在指导学生职业发展方面的压力，也能认识到这个问题的严重性。正是这样，与其说公选课《大学生职业生涯规划》课程由我来讲解的话，倒不如说我也是在学习，尝试着如何着手和同学们一起来解决这个问题。

本试用讲义确定的重点在“实用”两个字，实用、可操作是它的灵魂。努力使读者能够在讲解和自学的相结合状态下，顺利地掌握有关方法，这就是我的初衷。教师不像科学家那样掌握多少奥秘问题，教师更应该关注的是让这些问题如何更容易地为学生所理解和掌握，教师的创造性正是体现于这种实用、操作之中。

令我欣慰的是，我所面对的是心智发展水平相当高的当代大学生，同学门的视野和创造力往往远超过我。我相信大家能很好地理解和掌握这些问题，是因为源于他们的努力和能力，我只不过点了一根小小的火柴，他们自身有足够的条件让智慧和成功之火燃烧。我相信：在职业生涯中，大学生的成功之火将由于其内在的特质而越烧越旺。

0.1 开展大学生职业生涯规划教育的意义

我们生活在一个变革的时代，一切都在变化，唯有变化是不变的。一个人只要有意

发展自己,就必须不断地进行自我变革。对个人来说自我变革最重要的手段就是职业生涯规划,用未来的目标预示自己的变化。只有善于对自己做从事的职业进行规划的人,才能有正确的前进方向和有效的行动措施,才能充分发挥自我管理的主动性,充分开发自身潜能,取得事业的成功。

请看一个记者采访的故事:

“当我们在广东省人才市场遇到应届毕业生叶子的时候,她的手里拿的都是证书:英语专业六级证书、计算机二级证书、微软资格认证……,厚厚一摞,一家公司的人事主管翻了两页,就把我的简历扔到一边。接待小姐告诉我,我的简历太厚,针对性不强,让人眼花缭乱而有用的信息又太少!”叶子无奈地对记者说,虽然学校开设了就业指导的选修课,但姗姗来迟,老师讲的内容也早就落伍!

随着大学的扩招,“大学生”不再是“皇帝女儿不愁嫁”,尽管不少学生早早就开始制作简历,投递专业公司,但最后像叶子一样求职处处碰壁的并不在少数。

据了解,北京、上海、广州三地大学生调研报告中指出,三地大学生中超过六成,觉得所学的专业跟自己的兴趣和能力不适应,而占总数 45% 的大学生则不知道自己将来适合从事什么职业。这就是我们将要开展学习和讨论的职业生涯的问题。

0.1.1 职业生涯规划问题的提出:

(1) 计划经济排斥职业生涯规划

在我国以往的计划经济体制下,其意识形态片面地强调集体的利益,个人的利益、个人的前途,都被抛到“被遗忘的角落”。个人的生涯问题多年未曾受到重视,人的发展问题因此缺乏社会基础和个人的内在动力。缺乏个人动力的社会,其发展必然受到极大的束缚。

(2) 改革带来职业生涯规划发展契机

改革开放,给中华大地带来了生机,也给中华大地上的人们提出了生活道路和职业生涯问题。20 世纪 70 年代末,我国走上改革开放的大道以来,“人”在社会生活中开始受到了重视,人的主体地位逐步得到恢复,人的自我意识正在觉醒,社会为个人的发展正在提供着越来越广阔的空间:从 70 年代末废除“按政治条件推荐上大学”恢复高考制度开始,逐步实行了双向选择就业、人才流动、劳动合同制度、选聘制度等各方面的措施。

随着我国劳动人事制度的改革和社会现代化的进程,人们越来越自觉地在人生道路上积极探索,力图在这种社会大背景下有目的地设计自己的现在和未来;或者按照自己的条件和意愿选择合适的专业、合适的工作,在岗位上有所发展、得到晋升,或者在适宜的条件下调动工作、另谋高就等。青年人根据自身才能和市场需求设计自己的未来;中年人下海、下岗,到社会上主动或者被动闯荡,年过半百者,也不乏最后拼搏冲刺之人;即使是退了休的老年人,也还要发挥余热老有所为。这样,对各个年龄段和各个职业阶层的人来说,都有一个生涯的设计、调整和完善的问题。

(3) 改革带来职业生涯风险

应当指出,当今社会处于大变革时期,改革及其所带来经济、政治、文化的一系列巨大变化,不仅给人们提供了个人发展的良好机会,提供了极其广阔的生涯发展空间,也给人们带来一定的风险。因为,改革本身也具有方向、幅度和对个人损益的不确定性,对个人的生涯提出了挑战,个人做出错误选择的可能性也是存在的。个人为了取得生涯的改善和成功,则需要不断地调整着自身的行为方式。

一般来说,机会与风险是并存的。为了达到职业的稳定与适度的目标,为了取得职业的成功,不论是将要走上职业岗位的在校学生,还是正在求职的人员,或是各行各业

的从业者，都要从现在开始，从自己一生发展的角度把握问题、处理问题，从提高素质，着重于强化自己在社会上、在工作单位中的竞争能力、发展潜力，对自己的职业生涯做出科学的规划、合理的决策，对于职业岗位做出正确的选择和调整，脚踏实地地走好自己的人生道路。这对于每一个人都是至关重要的。

0.1.2 全面市场化中的职业生涯

(1) 全面市场化中的职业机会与风险

当前我国市场经济的发展有如大海澎湃，劳动人事制度改革正在日益深化。在市场经济全面发展的形势下，个人在职业选择方面的限制已经全面放开，这给人们的职业生涯发展提供了大量的机会，从而缔造了大批企业家、技术专家、管理专家、艺术人才等。

20世纪80年代，社会流行着“下海”。在那一时期，谁敢冒险，谁敢拼搏，谁敢下深圳、赴南方、开公司、做买卖，谁就去下海摸鱼、淘金、寻求新的发展。如此说来，人们前些年所说的“下海”，是指某人主动放弃以稳定职业和没有后顾之忧为特征的铁饭碗，去干有风险的但又可能大有前途的、大有收益的工作。

90年代中期以来，我国国有企业开始向现代企业制度全面转轨、完成改革“攻坚战”的任务，诸多事业单位转轨和企业化经营，政府机关精简裁员，亿万农民进城打工、经商、当老板。这一切都表明，中国的改革大潮，把各个单位、各种职业、各个岗位、各种身份的人，都卷入了市场经济中。

市场经济和改革，给人们带来各种发展机会，给进取者以成功喜悦的同时，也会给人们带来各种风险以至危机。因为改革是一种社会变革，市场化改革带来的是一种全新的生活方式，可能使一部分人丧失自己的利益。这就要求人们及时适应新的体制，注意寻找机会、规避风险。

过去人们主动下海，那时的机会非常大，而风险相对很小，因为下海的多是有胆、有识、懂“水性”的“弄潮儿”。而现在大潮涌来，人们已经统统漂泊在海中了。对社会上许多并不熟悉市场环境的人来说，更多地看到的是：既有工作、生活模式的转变，也有个人与环境的不适应，这就出现了危机，导致对改革过程中个人的职业出路与生涯发展产生了困惑。这样，社会上一部分动得早、敢干的人获得了发展、取得了成功，而大多数人发展不大。这正是改革的代价，也是改革的特点——先者为快、先者为王、“先下手为强”它们是由发展不平衡的哲学道理与“利益有限”的经济学原理所决定的。

实际上，“风险”不仅是一种社会的客观存在，在一定意义上也有其积极的作用。生物都有趋利避害的本能，人类也是如此。当人们有一定的风险，有后顾之忧时，人就都会奋力向上拼搏，这自然会促进经济的发展、社会进步和人们自身的完善。改革开放给人们带来了活力，人们要择业、要谋职、要流动、要创业、要发展、要成功，要在市场经济中主动寻求自己的位：

它有利于劳动者们改变自己的前途、创造自己的命运，也有利于中华民族勤劳智慧、创造、吃苦耐劳精神的回归！

(2) 面对市场化大潮流

“世界潮流，浩浩荡荡，顺我者昌，逆我者亡”。市场经济和改革，就是这样一种世界潮流。市场就业的体制已像大潮涌来，社会就业难的压力也已经显现，人们应当如何对待？是顺还是逆？

首先，无法逆。个人，群体以至集团，都无法与如此巨大的浪涛、潮汐相抗衡，无法与之较量、逆潮流而动。

其次，无法躲。在市场经济全面竞争的体制中，对于任何人来说都没有永不起浪的“太平洋”和任人长停的“中途岛”，更多的是风浪莫测的“百慕大三角”。

再者，营造船，在大海中能够出航的“船”，就是个人的才能、素质、知识和文化水平。

最后，能掌舵，要有在大海中航行的本领，识海性、懂操舟，甚至能修：机器、改建船体。这就是说自己要了解社会形势，了解社会职业竞争情况，能够依据自身条件选择和改变职业，能够寻求、选中、得到、维持合适的职业，并根据市场需要的职业条件，进行学习培训，形成新的、适应变化的知识结构。

(3) 搞好全面市场化中的职业生涯

改革的大潮涌来，即有机会又有风险，一个人可能满载而归，也可能受灭顶之灾。对于初涉人生的青年学子，要在进入社会的过程中，求索真理、谋取出路、适应岗位、顺应环境、模拟他人、寻求发展、开创局面，旨在获得美好的人生。对于已经步入社会劳动大军的职工、干部、农民，也在社会大环境改变、各单位发展不平衡的情况下，尤其是可能得到更好的新职业情况下，谋划自己的职业生涯。即将步入社会的青年人，更应当未雨绸缪，树立生涯意识，做好必要的准备，以便在市场经济的大海中，理智地达到理想的归宿。

0.1.3 搞好自己的职业生涯，应从以下几方面入手：

(1) 立足自我。不要依赖别人，不要企图碰运气，一切都应靠自己。要有创业和开拓精神，利用自己的长处。要增强自信心，发掘自己的潜在才能。俗话说，尺有所短，寸有所长。一个不起眼的人，可能做出惊天动地的大事业，这是什么原因？就在于他（她）有了自己的意志。一个乡村妹子，只身来到北京当保姆，但她自强不息，追求自己的“梦”，一边到公司打工，一边参加计算机班学习。后来，她回到县城办起了计算机学校，当上了校长。这个乡村妹子靠什么？她靠的就是立足自我，凭毅力、个人奋斗、自强不息地对目标的追求。一个贵州来的山伢子，只身闯京城，参加了国内首台加湿器的研制，后来进一步创制了国内首台家用饮水处理器，此后又发明了可以使用几十年的氢原子电池，并建立起亚洲最大的塑钢门窗、模具、成套设备的企业集团，这就是北京百龙绿色科技企业总公司的总经理、科技发明家与企业家兼于一身的孙寅贵。

(2) 设计生涯。凡事预则立。要得到良好的职业归宿，必须事先就有筹划，根据外界职业环境、个人的素质条件，设计、规划自己的职业生涯，明确长期的目标是什么，中期的阶梯在哪里，短期的门径是什么。

设计生涯时要“知己知彼”，特别是真正地认识自我，认清自己的长处和短处是什么、自己的脾气秉性是什么、自己的职业适应性是什么、自己的才能是什么，自己可能在哪个方面取得成功与成就。为了准确地判断自己，科学、合理地设计生涯，可以运用职业能力、心理、个性、适应性测量法。好的职业测验工具可以成为正确步入职业生涯的“方向盘”。

(3) 寻求机会。太阳每一天都是新的，个人成长的“机会”总是有的，是大量的。要获得职业信息，获得生涯发展的机会，必须动脑、动腿、动口、动眼，多方搜求。馅饼即使从天上掉下来，不去找，不去接，不去抢，也吃不到。因此，必须开阔视野、开拓门路，从而才能开拓好生涯。从这个意义上讲，“机会”不是“运气”，不是没有规律、不可预见的，而是与一个人切切实实的思考、锲而不舍的努力和高明的求职技巧、工作艺术有着必然的联系。

(4). 塑造环境。得到了一个满意的职业以后，是否就能顺利取得成功呢？须知，成功与否在很大程度上取决于自己是否能够适应岗位要求并工作出色。而“适应岗位”与“工作出色”不仅取决于专业知识，而且取决于以什么态度从事工作、如何处理工作中的人际关系。美国学者小盖洛普指出，人们成功的全部因素中，人际关系占据第一位。

有一首诗写道：“佼佼者易折，佼佼者易污。阳春白雪，和者盖寡。盛名之下，其实难负。”对于自己职业岗位身边的现象，即职业环境，当然要坚持自己的道德准则，但是也不能完全理想化地看人待事，而需要灵活地处理问题，塑造正确的、良好的、合理的职业环境，建立良好的人际关系，形成良好的“同事”圈子——这是最现实的职业环境。要讲人际关系学，又不能搞庸俗的关系学，营造好职业环境，才能站稳脚跟，进而提高技能、积累经验、获得晋升。这是一个人进入职业组织、完成职业社会化、顺利走向成功彼岸的必由之路。

综上所述“职业生涯规划，不仅只是适用于已参加工作的社会人士，而且也有必要应用在即将迈进社会的大学生身上。”学生不能完全把就业责任推卸在学校身上，学校只是辅助平台，关键还要靠自己。没有对自己将来职业的全面认知，到了即将毕业的时候才“临急抱佛脚”，就不可能找到理想工作。

0.1.4 大学开设《职业生涯规划》课程的意义

新生在入学的时候并不清楚自己要做什么，“漫无目的”地“博学”，别人考证，他也考；别人做研究，他也去扎堆，到毕业的时候，像一只无头苍蝇似的到处投厚厚的简历，结果到处碰壁，原因就在于一开始缺乏规划的意识。

学生可以先找出想做的以及能够做的，分析自己的实力、价值和需要，然后考虑可行性，明白了追求的目标后，便把文化学习与社会实践相结合，在该领域营造和强调自己的优势。“这个过程也就是通俗说的‘职业规划’，对现在‘不包分配’的大学生来说，应该而且必须开始准备。”

近年来，大学生因专业选择、职业选择而引发的心理障碍，已经成为很多大学生的心理问题了。“就业路上我们有时很茫然”；“我们只知道哪里有招聘会，却不知道到场企业可靠与否；只知道有相关政策，但一到用起来，就处处受制。”

毕业班学生疲于应付五花八门、接踵而来的招聘会，一方面他们还要完成课业，不得缺课，一方面他们又惟恐失去找工作的机会。而更让他们苦恼的是，举办招聘会的企业各有打算，个别企业并非前来诚聘人才，而是另有所图，令他们深感受骗上当。

一些多次参加过招聘会的同学说，有些用人单位纯粹在利用举办招聘会的形式在校园做广告宣传，企业本身很清楚需要什么样的专业人才，却故意搞个全校招聘会，为企业造势，导致一些毕业生一次又一次无效应聘，不但身心疲惫，而且找工作的自信心严重受挫。

眼下，“大学生就业指导应贯穿大学教育的全过程”的呼声此起彼伏，很多大学生还打出了口号：就业指导不能仅仅是“季节性快餐”，而应为全程性服务，全方位切入。

在国外的大学，一般都设有毕业生就业指导中心，对学生进行职业指导和就业服务。

在美国，职业指导的重点是推行四年职业规划项目：学生入学第一年，帮助学生接触和了解就业状况；第二年帮助学生发现和了解自己的性格、兴趣和特长；第三年帮助学生了解市场需求和雇主资料，参加社会实践和招聘会；第四年辅导学生写求职信，传授求职要领和面试技巧。

这些举措贯穿学生的整个求学生涯，对学生就业观的形成，增强择业能力和求职技巧很有帮助，而我国大部分学校的大专就业指导还停留在举办校园招聘会、提供就业信息等层面上，忽视了学生在学期间的职业辅导，也就是学生们普遍要求的“就业指导”。

如果学校能把指导对象从毕业生扩展到所有年级的学生，也就是说，学生从走进大学第一天开始，就能接受有关职业规划的理念，并且能在老师的指导下，逐渐形成自己的职业发展规划，众多的大学生在准备迈进社会的时候，就可以避免不知所措的尴尬。

0.2 大学生如何进行职业生涯规划

目前国内一些大专在三年级开设了就业指导课，并定期为学生提供就业信息，但学生们对学校开设的就业指导课最不满的是：与用人单位和社会缺乏交流与沟通。不少学生还认为，学校的就业指导课“不实用”、“信息量小”、“内容太陈旧”。大学生究竟要如何进行职业规划？从低年级起开设《大学生职业生涯规划》，将其作为一门课程列入教学计划，并确定为必修课，计算学分。据悉，课程主要是加强对大学生的职业生涯规划教育和职业教育、就业教育，紧密结合实际，针对不同的学生介绍各类职业的素质要求，使他们对自己将来选择何种职业有所准备。

在大学一年级，大学生要初步了解职业，特别是自己所希望从事的职业或与自己所学专业对口的职业，提高人际沟通能力。可以和师兄师姐进行交流，尤其是大四的毕业生，询问就业情况，增加交流技巧。此外，还可以开始尝试兼职、社会实践活动，并要具有持久性，最好能在课余时间后长时间从事与自己未来职业或与本专业有关的工作，提高自己的责任感、主动性和受挫能力。在这个过程中，尤其要注意增强英语口语能力、计算机应用能力这两大法宝，透过英语和计算机的相关证书考试，并开始有选择地辅修其它专业的知识充实自己。

到了大二，大学生可以逐步考虑未来是否深造或就业，了解相关的应有活动，并以提高自身的基本素质为主，透过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的各种能力，同时检验自己的知识技能

高年级着重强化求职技巧

在高年级的就业指导中，学校往往会开设求职技巧系列讲座或选修课程，解答学生求职过程中可能遇到的各种问题。

有专家认为，因为临近毕业，所以大三的目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息之上。大学生此时还是要以课程学习为主，但要抓住机会大胆提出自己的见解，锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性；要参加和专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信，了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试，加入校友网络，向已经毕业的校友、师兄师姐了解往年的求职情况。再次检验自己确立的职业目标是否明确，前两年的准备是否充分。

然后，开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中校验自己的积累和准备。最后要在同学和老师的帮助下，进行预习和模拟面试，并积极了解就业指导中心提供的用人单位数据信息、强化求职技巧、进行模拟面试等训练。

0.3 职业生涯规划对于大学生个人发展的作用：

0.3.1 帮助个人确定职业发展目标

职业生涯规划首要的就是对自我的分析。通过分析认识自己，了解自己，估计自己的能力，评价自己的智慧，确定自己的风格，判断自己的情绪，找出自己特点发现自己的兴趣，明确自己的优势，衡量自己的差距。通过分析确定符合自己兴趣与特长的生涯路线，正确设定自己的职业发展目标，并指定计划，使斤毫有的才能得到充分的发挥，以实现自己的职业发展目标。通过职业生涯规划，帮助自己选择适合的职业，运用科学的方法，采取有效的行动，化解人生发展过程的危机与陷阱，使事业获得成功，实现自己的人生理想。

0. 3. 2 规划能鞭策个人的努力工作

在制定职业生涯规划之后，它就在两个方面起作用，它是努力的依据，也是对你的鞭策，规划给了自己一个看得见的射击靶，随着我们把这些规划一步一步实现，你就会有成就感，对许多人来说，制订和实现规划就像一场比赛，随着时间的推移。我们走向成功，实现规划，这时你的思想方式和工作方式又会渐渐改变，。在此必须强调的是，你的规划必须是具体的，可以实现的。如果规划不具体——无法衡量是否实现——就会降低积极性。

0. 3. 3 规划有助于个人抓住重点

制定职业生涯规划的一个最大的好处是有助于我们根据轻重缓急安排学习和日常工作。没有职业生涯规划，我们很容易陷入与人生目标无关的日常事务当中，一个忘记最重要事情的人，会成为琐事的奴隶。有人曾经说过：“知会就是懂得该忽视什么东西的艺术”规划，能使我们紧抓住工作的重点，增加我们成功的可能性。

0. 3. 4 规划引导个人发挥潜能

没有职业生涯规划的人，即使他们有巨大的潜能，也很容易把精力放在小事情上，小事情使他们忘记自己本来应该做什么。规划能帮助你去集中精力，全神贯注于自己有优势并且有高回报的方面。这样有助于你尽可能大地发挥潜能。而且当你不停地在自己有优势的方面努力时，这些优势会得到进一步的发展。最终在达到目标时你自己成为什么样的人比你得到什么东西重要得多。

0. 3. 5 能评估目前的学习、工作的成绩

职业生涯规划的一个重要功能是提供了自我评估的重要手段，如果你的规划是具体的，规划实施的结果是看得见的，摸得着的，你可以根据规划的进展情况评价你目前取得的成绩。失败者面临的共同问题，就是极少评价自己所取得的进展他们大多数人或者不明白自我评估的重要性，或者无法度量取得的进步。

为了有效地实现大学生自我价值，以保证在事业上取得更大的成就，大学生都应对个人希望从事的职业、要去工作的企业、要负担的工作职务以及在工作职位上的发展道路进行全面的策划，确立明确的目标，并为实现各阶段的事业目标自觉进行有关个人的知识、技术与能力的开发活动。一个在生活和工作中学会规划并实现规划的人，对于规划带来的好处。会更具体、更实在的体会。

上篇 职业生涯规划基本理论

第一章 大学生职业生涯规划的认识

认识自己是个体做出任何一个决策的基本前提，对于职业生涯规划来说尤其如此，确定这个前提是由于两个众所周知的理由：

1、一个人去做一项自己不能做的工作，是无效的和痛苦的，正如让公鸡去游泳一样

2、一个人去从事一项自己不愿意做的工作，同样是低效和痛苦的。有谁会强按牛喝水呢

认识自己所要从事的职业，是个体进行职业决策的另一个前提，确定这个前提是由于一个众所周知的理由：你不知道某一个职业应该做什么，你就无论如何也做不好它。

职业决策是在职业方向上所进行的一系列选择的过程，如择业、转行、跳槽、离职冲突的处理等方面

解决对个体自身的认识的问题，这是进行职业生涯规划的出发点。

本讲义介绍的第一章的主要内容是对于自我的认识。对职业的认识有一些是结合目标的学习来实现的。

1.1 认识自我

自我指个人的反省意识或自我意识。自我概念是关于自己的概念，包括对自己的观察，评价，对自己的身份和角色意识对自己应该怎样行为及他人对自己如何评价等方面的观念。

罗杰斯认为，自我概念是个人现象场中与个人自身有关的内容，是个人自我知觉的组织系统和客观自身的方式。他认为对于一个人的个性行为具有重要意义的是自我概念，而不是真实自我；自我概念控制并综合着环境对于知觉的意义，而且决定着个人对于环境的反应。

自我概念的心理作用体现为：保持内在一致性，决定个人对经验怎样结实并决定人们的期望。

自我概念积极的人，成就动机与投入程度及成效明显优于自我胜任概念消极的人，通过维持内在一致性的机制，自我概念实际上起着引导个人行为的作用。

一定的经验对于个人具有怎样的意义，是由个人的自我概念决定的。每一种经验对于特定的个人的意义也是特定的。不同的人可能会获得完全相同的经验，但他们对这种经验的解释却可能是极其不同的，人们也强烈地倾向与按照与自己的自我概念相一致的方式来解释自己的行为。

所谓去个性化，指个人自身同一性意识下降，自我评价和控制水平降低的现象。个人在去个性化状态下行为的责任意识会明显丧失，从而做出通常不会做的行为。

在各种不同的情境中，人们对于事情发生的期待、对于情境中其他人行为的解释以及自己在情境中的体验都决定自我概念。人们倾向于运用可以导致这种期望实现的方式行为，因而自我概念具有预言自我实现的作用。

去个性化的概念是由费斯廷杰等人于1952年最先提出的。

去个性化状态使人最大限度地降低了自我观察和自我评价的意识，降低了对于社会评价的关注，因而通常的内疚、羞愧、恐惧和承诺等行为控制力量都被削弱，从而使压抑行为外露的阈值降低，表现出通常社会不允许的行为，也使人的侵犯行为增加。

由于自我概念实际上起着个人行为自我调节与定向的作用，因而其与社会化的联系

正受社会心理学家越来越多的关注。只有那些经过人们自我价值系统审定之后自觉选择并被纳入自我概念结构,成为自我概念有机组成部分的信念与相关的行为,才有可能真正转化为不需要外在强化力量支持的个性品质。

“心理分析法”创始人西格蒙德·费洛伊德认为:由于我们具有潜意识的欲望与本能,我们的性格在生命中早就形成了,这些力量形成了我们的性别特征和个性,费洛伊德在其人格结构的功能模式中强调这些力量包括:

- (1) 基本需要、希望的冲动——本我;
- (2) 思考的能力、情感以及通过某种途径表达的需要、希望和冲动的行为——自我;
- (3) 涉及某种需要、行为和冲动是否应该表露和满足的意识,——超我;
- (4) 自我表露的机会和外部环境中存在的可能性——现实。

在动力学的理论中,平衡是在人类需求的不断矛盾冲突中达到的,这期间包括本我、自我、超我和现实以及个体的人格特征和反应方式。个体无法寻求这种平衡或寻求平衡失败会直接导致焦虑。

费洛伊德认为,人的心理活动主要包括意识和无意识两个部分,在此基础上忧愤为本我、自我、和超我三个部分。

“本我”在费洛伊德的定义里,属于无意识的东西,是原始的、本能的,是在人格结构中最难接近的部分,它包括人类本能的性内驱动力和被压抑的习惯倾向。

费洛伊德人,“本我”驱使人们去争取最大的快乐和最小的痛苦。从心理学发展的角度看年龄越小,本我的作用越大,婴儿几乎完全处于本我状态。

“自我”是意识部分。费洛伊德认为,本我不能直接接触现实世界,个体要与现实世界进行交流,就必须通过“自我”,“自我”是遵循现实原则的,而不是随心所欲的本能冲动。随着儿童年龄的增长,自我在其行为中所起的作用越来越大。

“超我”包括两个部分:良心和自我理想。良心具有惩罚功能,当儿童有某种坏行为时良心就会使他有犯罪感;而自我理想则具有积极的功能,它使儿童积极向上。简单地说,超我代表人类的道德标准和发展的高级方向。

人本主义者认为,人的本质是好的。是善良的。人有自由意志,有自我实现的需要。因此,只要有适当的环境,他们就会力争达到某些积极的社会目标。人都是独立存在的,正式人们的思想,欲望和情感这些内部过程和主观内部经验,才使他们成为各不相同的人。

认识自己,是职业生涯规划的重要依据之一。在这里,认识自己即是了解自己的职业心理,了解自己的职业兴趣、职业人格和职业能力。

如果你不清楚自己的个性和能力,除了心理测试之外,你或许应该找一位心理咨询师或职业咨询师谈谈。他们一般都经过专业训练,通过分析,会比较准确地帮助我们找到自己的兴趣所在和能力所及。

认识自己,主要是认识自己的两个方面:(1)我能,“我能够做什么”; (2)“我愿”,“我愿意做什么”。两者都清楚了,我适合做什么就清楚了。“我能”和“我愿”两个方面是一致的,个体的职业聚焦就相对固定;如果是不一致的。就会产生冲突,必须加以解决。要么“我能”根据“我愿”做调整,使“我能”符合“我愿”的要求,要么“我愿”向我能妥协,使自己愿意做自己能做的工作,只有这样才能有良好的职业发展。

职业发展——广义的职业发展是指个体一生职业经历的客观过程;狭义的职业发展,是指个体的职业循着自己的良好意愿和良好的社会评价而进步的过程。

适意和适当的职业,从对自己的认识开始。

练习 1

在了解自我的时候,大多数人习惯内省式的自我分析。由于没有系统地学过通过内省分析自己的方法,因而很难避免分析结果中的主观因素。在现实生活中,最好利用他人的评价或找一些客观事实来帮助分析我们自己。当别人说“你最在行的是做……”、“这件事找到你办就确保无误”、“我早知道你对此事的反应会这样”、“你别的可能不行,这个一定行”、“这是你典型的反应”等话时,将这些话语详细地用笔记录下来,如此做了数星期之后,系统地分析你的笔记。

你会发觉你的行为有一定的模式,原来你一直在人前显露自己某方面的兴趣及才华。这些兴趣及才华很可能是你以前从未意识到的,不过如果你相信“旁观者清、当局者迷”这句话,你就不会对这些发现掉以轻心,因为它们会带引你发掘到自己真正的潜能所在。通过这个分析你很容易就能找到你的最强项!

练习 2

连续三个星期,随心所欲地剪下报刊及杂志上你认为最有兴趣和价值的文章,剪报的时候有一条规则,就是不得翻阅审查自己以前剪下来的文章。完成整个练习后,将剪下的文章分类,你会发觉你的兴趣所在。仔细地整理一下你的兴趣收藏,试着给它们归类,看看哪些是可以与职业相联系的,然后选择那些你可能从事的职业,因为它们本身就是你的兴趣所在,所要从事的相关职业能激发你最大的潜能。

做过这个练习的人告诉我们,当他们循着新发现的兴趣去发展新的嗜好或重新组织自己的职业时,他们有极大的投入感及满足感,所以这个练习确实值得一试。

1. 2 职业过滤器

职业过滤器是通过明确个体的价值取向及条件来筛选职业的一种方法模型。它一般将具体的句型,按对自己的重要性从上到下排列,与备选职业进行参照,决定取舍

对许多大学生来说,问及他们要如何选择职业,他们往往会一头雾水。这些人习惯于两种状态:一是跟着感觉走,害怕并拒绝由于认真地规划自己的未来所带来的心理压力,宁肯让“远虑”迟一点到来,也不愿意“近忧”侵扰自己安逸的生活;二是在别人铺好的路上走,这条路可能是父母、老师或社会铺设好的,一旦没有这一条路,他们就会不知所措,也会怨天尤人,而忘记自己的脚下也能走出一条路来。

如果一个大学生不知道如何选择职业,就难以展开有质量的学业。为了使自己对于未来更加清楚,可以试着更加了解自己,用一种叫“职业过滤器”的工具来观察自己和将要面临的只要。可以试着探索影响职业选择的因素,这些因素得了解清楚了,选择荷重职业大抵也就有一个明确的轮廓了。

1. 2. 1 过滤器的筛网

过滤器的功能是由许多层筛网来实现的,通过筛网抵达下端的,是个体认可的职业。这些筛网可以考虑包含下列模块:

- (1) 自身的因素(生理、心理、学业、经历、债务);
- (2) 家庭因素;
- (3) 伙伴或恋人的因素;
- (4) 环境的因素(社会、政治、经济、文化)
- (5) 其他。

模块显示影响职业选择的众多因素的归类,某一个模块可能有相当多的具体因素,有时某个具体因素来源于某些模块的综合,如友人不愿意选择经常出差的职业,可能既有自身生理的原因,也有家庭的原因,也有恋人的原因等,模块可以直接用模块本身作为筛网,也可以转化为句型的筛网。一般来说,句型筛网对年轻人更为直观方便。

模块筛网,如:兴趣、志向、理想、身高、外表、学业等。

句型筛网,如:(1)不是在写字楼上班的工作我不考虑;(2)我要找金融业的职业;(3)只要是不经常出差的职业我都可以考虑,

句型筛网比模块筛网表达得更清楚明了,当然句型筛网与模块筛网并非一一对应。句型筛网更有利直接贯彻自己,如果能寻找出句型筛网在模块筛网中的对应位置,那么在对自我个性进行改进或者进行意愿调整时就会更加有效。一般在具体的职业生涯规划中,多采用句型筛网。在进行研究时,则可以结合模块进行分析归纳。

1.2.2 句型的使用

(1) 首先,使用“否决的句型”:

“只要是公司地点设在什么地方,我就不予考虑”;“只要经常出差,我就不考虑”;

(2) 然后,才使用“符合”的句型:

如“公司地点设在什么地方符合我的要求”;“我要求的职业应符合选择的条件:能经常出差”;

(3) 最后,才使用单一条件的句型:

如:“只要工资达到 5000 元的无论什么职业我都愿意接受”

应该严格将“否决”句型置于筛网上端,不应将“单一条件”句型作为第一层筛网。一方面,“否决”句型可以拦截大量个体不喜欢的职业,如果将单一条件的句型置于上端,则会使大量的职业;流入下一层;另一方面,更重要的是,“否决”的句型,显示出个体固有的认识 and 价值的评估,而“单一条件”的句型,则显示出个体由于单一价值追求而必须做出其他价值方面的牺牲,在很多情况下,这种做法,将导致主体在价值方面的无能感和无助感,是一种典型的放弃选择,放弃追求而且可能丧失自尊的诉求,一旦主题觉醒,就会遭受极高程度的挫折感。在一个正常的社会中,这种现象是不健康的;对个体来说,也是有很高风险的。

1.2.3 建立一个属于自己的职业过滤器。

为自己建立一个职业过滤器,它使我们自己在职业决策时有效地处理各方面的信息,使自己成为自己的主人。每一个人的职业过滤器必然是不同的。这是一个涉及自我认识和职业决策的综合练习,可能比较费时、费心,但是它关系到你的职业选择的重大决策,所以多花些时间是值得的。

(1) 建立职业过滤器的主要因素:

人的职业生涯,首先是选择哪些道路、发展顺利不顺利的问题;进而是能否获得成功、成就有多大的问题。人们的职业道路选择、职业发展和事业成功,受到个人、家庭、社会多方面的影响。总的来看,影响职业生涯成功的因素包括以下几个方面:

□ 教育背景

教育是赋予个人才能、塑造个人人格、促进个人发展的社会活动。它奠定了一个人的基本素质,对人的生涯有着巨大的影响。

首先,获得不同教育程度的人,在个人职业选择与被选择时,具有不同的能量,这关系着职业生涯的开端与适应期是否良好,还关系着他(她)以后在发展、晋升方面是否顺利。从一般规律看,一个人所接受的教育水平越高,其职业生涯就越成功。有较高教育水平的人,在就业以后一般都有较大的发展;即使他们的工作不尽如人意,但其流动的能力与动机较强,从而能够“人挪活”。

其次,人们的专业、职业种类,对于其职业生涯有着决定性的影响,往往成为其职业生涯的前半部分以至一生的职业类别。即使人们转换职业,也往往与其所学的专业