

高职院校 大学生职业发展 教育丛书
高等职业院校“十二五”规划精品教材

C 大学生 职业生涯规划

career planning for
university students

主 审/亓俊忠
主 编/明照凤



山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

大学生职业生涯规划

主 审 亓俊忠

主 编 明照凤

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/明照凤主编. — 济南: 山东人民出版社, 2013.7

ISBN 978-7-209-07269-4

I. ①大… II. ①明… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 151398 号

责任编辑:袁丽娟

大学生职业生涯规划

明照凤 主编

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

莱芜市华立印务有限公司印装

规 格 32 开(169mm×239mm)

印 张 17

字 数 280 千字

版 次 2013 年 7 月第 1 版

印 次 2013 年 7 月第 1 次

ISBN 978-7-209-07269-4

定 价 30.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。 电话:(0634)6216033

编委会成员名单

主 审 亓俊忠

主 编 明照凤

副主编 杨 毅 陈 艳 朱玉娟

参 编 蒋晓琳 李明立 王 佳

王平安 曹宇飞

序 言

随着高等教育由“精英教育”到“大众教育”的转变,人才市场的竞争日趋激烈,大学生就业与创业问题是当代大学生所面临的现实问题。如何指导学生成功就业与创业,科学规划自己的未来,已经成为学校就业教育教学工作的重要组成部分。

根据山东商业职业技术学院创业型大学的目标定位,更好地为学生进行创业与就业课程指导提供全面有效的服务,我们组织长期从事大学生就业指导的老师编写了“高职院校大学生职业发展教育丛书”,丛书分为《大学生职业生涯规划》、《大学生就业指导》、《大学生创业指导》三个部分。

对于大学生来讲,除必须调整就业观外,还必须懂得如何设计自己的职业生涯,当大学生完成学业,步入社会的时候,应该学会策划自己的职业理想与追求,使理想和现实找到最佳结合点。是找岗位就业,还是自主创业?这是一次重大的人生选择,无论是就业还是创业都是实现自己理想的有效途径,就业中可以创业,创业带动就业。

展现在大家面前的《大学生职业生涯规划》是“高职院校大学生职业发展教育丛书”之一,可以帮助学生科学地了解自我和了解社会,为做好职业生涯规划 and 成功求职提供有效的帮助。

《大学生职业生涯规划》全书分为六章,成就生涯,我是谁? 寻觅·职业,职业抉择,规划职业生涯,职场执行力等,通过知识讲解、案例引导、课后专门性训练等,以活泼生动的语言和大量鲜活的案例,与大学生一起探讨职业发展的问題,促进学生提高职业规划意识,了解职业规划的基本方法,

帮助大学生认识自己、了解职场、做出选择、付出行动,成功规划自己的未来。

本书由亓俊忠教授任主审,明照凤教授任主编,杨毅副教授,陈艳副教授,朱玉娟讲师为副主编,蒋晓琳、李明立、王佳、王平安、曹宇飞参编。本书在编写过程中,得到了山东人民出版社袁丽娟主任的大力支持,同时众多高职院校同行给我们提出了宝贵意见,在此表示衷心感谢!

本书在编写过程中,参考了大量的国内外公开出版的优秀教材和文献资料,在此一并致谢!但由于编写者的理论修养和实践经验的局限,缺点错误在所难免,欢迎广大读者予以斧正。

编 者
2013 年 6 月

目 录

第一章 经营职业,成就生涯	1
第一节 而今迈步从头越·撩开职业生涯规划的面纱	1
一、人生在于规划	2
二、与职业生涯规划的第一次接触	3
三、目前我国劳动力市场的真实情况	6
四、产业、行业的发展形势	10
第二节 有用 or 无用? 职业生涯规划于你	14
一、为业而来·驾驭人生之舟	16
二、激发潜能·强化规划意识	18
三、自我养成·应对就业形势	19
第二章 亮出自我:我是谁?	23
第一节 挖掘兴趣,快乐工作	23
一、兴趣是快乐之源	23
二、在游戏中蓄养兴趣	26
三、霍兰德职业兴趣测验	27
第二节 剖析自己·闪光的性格	43
一、性格是什么	44
二、百家争鸣·你却是唯一的	54
三、性格和职业对对碰	57
第三节 金刚钻·瓷器活——练就自己的一技之长	80
一、能力让你如此强大	82

二、分门别类话技能·三大职业技能	96
三、技能和职业·萝卜和坑	105
四、人无我有·你的核心竞争力	111
第四节 价值观·舍弃和追求	117
一、一直在追求,从不曾放弃	118
二、价值无价,观念多元	120
三、职业锚	129
第三章 猎获你的目标职业	142
第一节 寻觅·职业	142
一、职业和专业	142
二、职业的发展状况及趋势	145
三、职业分类	146
四、当今热门专业	148
第二节 猎获·职业信息的搜集	151
一、信息决定成败	152
二、职业生涯人物访谈	155
第三节 社会支持·人脉	162
一、人脉 = 财脉 = 福脉	162
二、自己织好人生的网	167
三、职场没有任何借口·让你“怀才有遇”	170
第四章 选择——我和职场有个约会	173
第一节 “我们的决定决定了我们!”	173
第二节 面对职业抉择,如何决策	179
一、你的决策风格是什么	179
二、职业抉择的策略	183
第三节 舞台转换·学以致用	184
一、CASVE 决策模型	184
二、解题·两种评估	186
第四节 瞄准人生的靶心	197
一、SMART·职业生涯目标的原则	197
二、合适决策成败·职业生涯目标的“阶梯”	199

三、细节决定成败·职业生涯目标的每一步	200
第五章 起飞·规划职业生涯	203
第一节 树立规划职业生涯的意识	203
一、为什么要进行职业生涯规划	204
二、相关的几个概念	207
三、职业生涯规划的流程	208
四、高职生职业生涯规划的特点	211
五、进行职业生涯规划时要处理的几个关键点	212
第二节 编制职业生涯规划书	215
一、职业生涯规划书的格式	218
二、职业生涯规划书的基本要求	218
第六章 行动·职场执行力	235
第一节 下一站·执行力的建立	235
一、执行力的重要性	235
二、职场没有任何借口·目标执行力凝练	235
三、职业目标·八卦图形策划技术	236
第二节 跬步千里·我的职场之路	240
一、循环·升华	240
二、职场道路的反复	242
第三节 “我要的结果”	244
一、结果取向	245
二、请给我你的结果	246
第四节 职业生涯规划之修正	247
一、天下没有一锤子买卖	248
二、变亦不变:生涯规划从脚下开始	249
附录:霍兰德职业兴趣代号	258

第一章 经营职业，成就生涯

第一节 而今迈步从头越·撩开职业生涯规划的面纱

【案例】

大学生职业生涯规划课上，老师进行了一个调查：你对这门课的期待是什么？你的疑问是什么？于是，同学们七嘴八舌地议论起来。“什么是职业生涯规划？”“职业生涯规划有用吗？”“目前我对适合自己的职业方面没有明确的目标，不知道什么职业适合自己，也不知道自己喜欢做什么。”如此等等。老师让学生们把自己的需要写下来。

概括起来主要有以下问题：

毕业了，我该何去何从？

怎么做生涯规划？

如何制订职业发展的步骤，大学生应该做什么？

如何了解自己，了解自己真正想干什么？

如何发现并发展自己的兴趣爱好？

专业和职业的区别与联系是什么？

……

这么多的问题，该如何解答呢？

在网络上盛传这么一首歌，歌名：人生百年歌。歌词：“一岁闪亮登场，十岁

天天向上,二十远大理想,三十发愤图强,四十基本定向,五十处处吃香,六十告老还乡,七十打打麻将,八十晒晒太阳,九十躺在床上,一百挂在墙上。”

这虽然是对人生的一种调侃,但未尝不是许多人一生的真实写照。可见,一个没有规划的人生缺少方向,也缺少一份精彩,所以,作为将会成长为社会支柱力量的大学生,进行职业生涯规划是非常必要的。

一、人生在于规划

每个人来到世上,都希望创造出辉煌的成就,演绎好有个性的自我,每个人的骨子里都不甘平庸,每个人都有梦想,但是又不免迷失在懈怠和找不到目标的现实生活中。追求卓越,渴望成功,应是大学生的不懈追求。你今天站在哪里并不重要,但下一步你迈向何方却很重要,成功的人生需要规划。

【案例】

王华,某高职院校学生,市场营销专业。大一的时候他一心想着毕业以后读金融学专业的本科生,于是买了很多关于金融学的书。可是,一年以后,他却发现自己对计算机更感兴趣。到了大三快要毕业的时候,他又决定找一份工作,但最终也没有找到一份比较理想的工作。

【案例分析】

你是不是王华呢?像王华这样的大学生似乎不在少数。在大学里,目标似乎很多,今天看着这个好,这个流行,就学这个,明天看着那个好,头脑一热,又学那个。忙忙碌碌,又碌碌无为。为什么呢?怎么办呢?职业生涯规划将告诉你一个想要的答案。

(一)决定一生的大学三年

大学,是大学生成长成才的舞台。有的人确立了自己的人生理想和职业目标,经过三年的努力,为未来打下了坚实的基础;有的人却是一个小迷糊,无所事事,迷茫又无所谓,思考这个问题有些头疼,干脆选择遗忘;有的人东忙一点,西忙一点,上课、社团、讲座、逛街、发呆……但又不知道自己在忙什么,有时觉得累,有时又很茫然,有时有点沮丧,忙得无头绪,不知道什么对未来有所帮助,做一天和尚撞一天钟。

大学时代虽然处在人生最美好的时期,但是,对大学生个人来说,却容易让你放松,容易沉醉。而不知道为自己规划将来的道路。对于不思进取、自甘堕

落的大学生，我们或许会“痛惜不已”，而对于自强不息、奋斗不止的大学生，如果因为走了太多的弯路最终却一无所获，我们会更加“惋惜不已”。对于前一种人，我们很难使他们从自甘堕落转变成自强不息。因为自助者天助，如果自己都放弃了自己，就算天助也没用了，更何况我们都不是天。对于后一种人，我们倒是要好好交流一下的。努力了，没有获得自己想要的，为什么会这样，那是因为你没有做好生涯规划，像无头苍蝇一样瞎撞一气，直到把自己撞晕算完。

当你从大学匆匆走过的时候，你会突然觉得三年大学时光就像一睁眼一闭眼那么简单，你也许会发出“so fast”的感慨。当你的脚步踏出校门的那一刻，可能会突然觉得肩上的担子重了，但肚子里的墨水似乎不但没有增加，反而少了。暑假快乐地度过，新的学期开始了，你可能会对自己说，这个学期我一定要努力一点，充实一点。可是，感觉自己还没有进入状态，新年的钟声又已敲响，一个学期，又一个学期，一年又一年，眨眼间三年就过去了。如果说这是时间跟你进行的游戏，那么就算真的只是一场游戏，那我们又如何在这场游戏中胜出？答案就是做好职业生涯规划。

（二）成功的人生在于规划

很多同学大学毕业后，往往有这样的经历：用三年的时间发现这家公司不是自己想要的，然后又花三年的时间证明这个职位不是自己想要的，最后又花四年的时间发现这个行业也不是自己想要的，眨眼间十年光阴已悄然流逝。可是，我们的人生有几个十年可以耽误呢？我们有多少时间给自己的人生来失误呢？

人生在世，谁都想拥有成功的人生，成功的生涯。然而，世事并不是总能遂人愿。在人生的舞台上，有人扮演主角，取得很大成功，演绎出精彩的人生，而有的人则只是端坐在观众席上，成为别人的观众，碌碌无为，混沌度日。原因何在？答案就在生涯规划。不是说没有经过规划的生涯就注定不会成功或出彩，而是说通过精心规划的人生，更容易成功。正如古罗马政治家、哲学家塞涅卡的那句名言：“如果一个人不知道他要驶向哪个码头，那么任何风都不会是顺风。”

二、与职业生涯规划的第一次接触

【小测试】

- 你了解职业生涯规划吗？
- 你是谁？你对自己非常了解吗？
- 将来从事的职业在你的大脑中有影像吗？

——你是个目标感很强的人吗？

——做决定时，你会很果断吗？

——你的执行力怎么样？

——你是个内省的人吗？

【测试结果】

请把小测试结果写出来。

【测试分析】

在这七个问题中，如果你能对五个或者五个以上有明确的回答，那么恭喜你，这说明你对自己、对未来、对人生有一个相对明确的方向；如果回答得比较模糊，那说明你对自己未来的生涯有一定的了解，但不明确；如果回答在五个以下而且大都都不是太清楚，那么你对未来就比较迷茫。

（一）何谓职业生涯规划

什么是“生涯”？目前得到普遍认可的是美国生涯理论专家唐纳德·舒伯（Donald Super）的观点。舒伯认为，生涯是个人终其一生所扮演角色的整个过程，生涯的发展是以人为中心的，只有个人在寻求它的时候，它才存在。

唐纳德·舒伯主要的贡献之一是“生涯彩虹图”。他提出生活广度、生活空间的生涯发展观，并加入了角色理论，将生涯发展阶段与角色彼此间交互影响的状况，描绘出一个多重角色生涯发展的综合图形。

在生涯彩虹图中，纵向层面代表的是纵观上下的生活空间，是由一组职位和角色所组成。分成子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者六个不同的角色，他们交互影响交织出个人独特的生涯类型。舒伯认为在个人发展历程中，每个人都会随年龄的增长而扮演不同的角色。在生涯的彩虹图中，彩虹的外层显示人生主要的发展阶段和大致估算的年龄：成长期（约相当于儿童期），探索期（约相当于青春期），建立期（约相当于成人前期），维持期（约相当于中年期）以及衰退期（约相当于老年期）。内层彩虹部分的范围，长短不一，表示在该年龄阶段各种角色的分量；在同一年龄阶段可能同时扮演数种角色，因此彼此会有重叠，但其所占比例分量却有所不同。

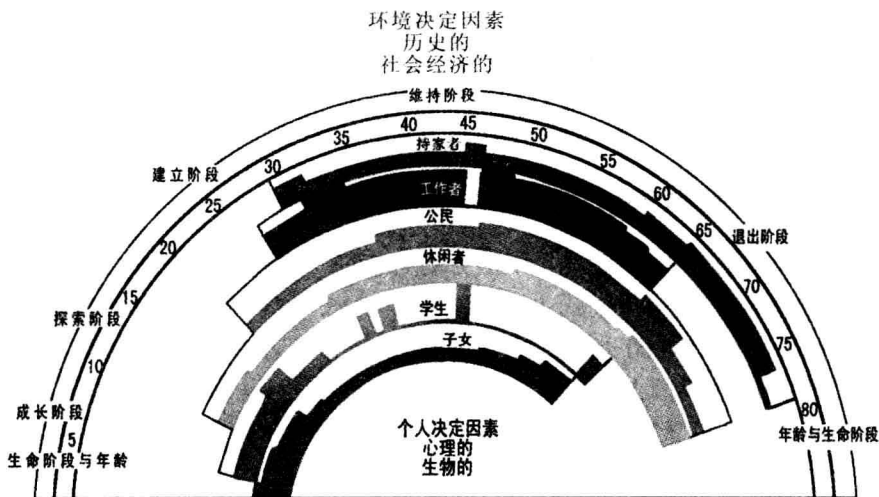


图 1-1 生涯彩虹图

【小活动】

绘制你的生涯彩虹图——我们看到不一样的人生规划。

（二）职业生涯规划就是十个字

那什么是职业生涯规划呢？我们采用《大学生与职业生涯规划》一书中的概念。职业生涯规划(career planning)是指个人结合社会,测定、分析职业生涯的主客观条件,对自己的兴趣、性格或气质、能力或技能、价值观、生理和心理的特点等各方面进行综合分析,结合时代环境,根据自己的职业价值观,确定职业奋斗目标,做出理性选择,并全力执行,实现目标,取得结果。

一言以蔽之,职业生涯规划就是知己、知彼、抉择、行动、评估这十个字,说白了就是认识自己,了解职场,选定目标,做出选择,付出行动,评估反馈。

知己是认识自己,那么怎样认识自己呢? 知彼是面对变化万千、千头万绪的职业世界,该如何理出头绪? 抉择,人生就是一个不断做出选择的过程,在选择中得失该怎么处理呢? 行动是最难的也是最有效的,你的执行力怎么样,是不是常立志而不是立长志? 评估职业生涯规划的结果,将会使你目标更明确。

【小结】

大学生风华正茂,渴望自我价值的实现,希望获得自己和他人的认可,追求

成功。但一个人的成功,特别是大学生,离不开科学合理而又符合自己特色的人生规划。你需要知道什么是规划、什么是职业生涯规划。应该记住,职业生涯规划就是知己、知彼、抉择、行动、评估这十个字。至于对这十个字的深刻理解和领会,就是下面各章节将要呈现给大家的了。

三、目前我国劳动力市场的真实情况

我国是劳动力大国,近几年中国劳动力市场一直是供大于求。人力资源和社会保障部等制定的《促进就业规划(2011-2015年)》中提到,“十二五”时期我国转移农业劳动力 4000 万人,城镇将新增就业 4500 万人,平均每年新增 900 万人。然而 2012 年我国大学毕业生数量高达 680 万,2013 年大学毕业生 699 万,加上往年未就业的大学生以及转换工作人群,有就业需求的人口数值是巨大的。可是,就业岗位绝对不足,就业形势非常严峻。我们只有了解就业现状,了解与自己专业相关、与自己兴趣相关的产业和行业的发展趋势,才能在就业之战中取胜。

2012 年第一季度部分城市公共就业服务机构市场供求状况分析

(发布日期:2012-04-11)

2012 年第一季度,中国人力资源市场信息监测中心对全国 91 个城市^①的公共就业服务机构市场供求信息进行了统计分析。这些城市分布在全国各大区域,拥有市区人口 1.67 亿,约占全国地级以上城市市区人口的 43.3%;拥有市区从业人员(含城镇个体劳动者)5019.6 万人,约占全国地级以上城市市区从业人员的 51.3%。本季度市场供求信息主要表现出以下几方面特征^②:

一、市场中劳动力供求总体平衡,与上季度和去年同期相比,用人需求和求职人数均有所增长,岗位空缺与求职人数的比率略有上升。与往年多个年份相比,2012 年一季度市场供求人数同比增幅收窄。

从供求对比看,91 个监测城市中,用人单位通过公共就业服务机构招聘各类人员约 590.3 万人,进入市场的求职者约 546.3 万人,岗位空缺与求职人数的

^① 本季度全国共有 104 个城市上报了季度数据,其中,北京、杭州、宁波、厦门、广州、绵阳、兴义、石嘴山、泸州、昭通、洛阳、呼和浩特、安阳等 13 个城市的数据未参加全国数据汇总。

^② 更多情况请登录人力资源和社会保障部政府网站 <http://www.mohrss.gov.cn> 和中国就业网站 <http://www.chinajob.gov.cn> 查阅。

比率^①约为1.08,比上季度上升了0.04,比去年同期上升了0.01。

从供求总量看,在本季度与2011年第一季度相同的78个城市^②中,与去年同期相比,本季度的市场需求人数、求职人数分别增加25.2万人和11.4万人,各增长了5.9%和2.8%。在本季度与上季度相同的74个城市^③中,本季度的市场需求人数、求职人数分别比上季度增加103.2万人和84.9万人,各增长了25.3%和21.8%。

二、分区域,东、中、西部三大区域城市市场劳动力供求人数均有所增长,中、西部地区市场劳动力供求的环比增长幅度较大。

与去年同期相比,东部地区本季度的市场需求人数、求职人数分别增加了14.6万人和5.1万人,各增长了7.1%和2.6%;中部地区本季度的市场需求人数、求职人数分别增加了近4.7万人和2.6万人,各增长了3.5%和2.0%;西部地区本季度的市场需求人数、求职人数分别增加了5.9万人和3.7万人,各增长了6.4%和4.3%。

与上季度相比,东部地区本季度的市场用人需求和求职人数分别增加了45.1万人和35.2万人,各增长了19.9%和15.9%;中部地区本季度的市场用人需求和求职人数分别增加了38.9万人和34.1万人,各增长了37.9%和36.2%;西部地区本季度的市场用人需求和求职人数分别增加了19.2万人和15.6万人,各增长了24.3%和21%。

三、与去年同期和上季度相比,制造业、建筑业、批发和零售业、住宿和餐饮业、居民服务和其他服务业的用人需求均有所增长。

83.2%的企业用人需求集中在制造业、批发和零售业、住宿和餐饮业、居民服务和其他服务业、租赁和商务服务业、建筑业,以上各行业的用人需求比重分别为36.6%、14.3%、12.9%、8.9%、5.7%和4.8%。其中,制造业和建筑业的用人需求分别占第二产业全部用人需求的84.3%和11%,二者合计为95.3%。批发和零售业、住宿和餐饮业、居民服务和其他服务业、租赁和商务服务业的用人需求分别占第三产业全部用人需求的26.1%、23.6%、16.2%和10.5%,四项合计为76.4%。

与去年同期相比,第二产业的用人需求增加5.8万人,增长了3.4%。其

① 岗位空缺与求职人数的比率 = 需求人数 / 求职人数,表明市场中每个求职者所对应的岗位空缺数。如0.8表示10个求职者竞争8个岗位。

② 本报告中与去年同期的比较均指在本季度与去年同期相同的78个城市数据之间的比较。

③ 本报告中与上季度的比较均指在本季度与上季度相同的74个城市数据之间的比较。

中,制造业的用人需求增加了 5.8 万人,增长了 4.1%;建筑业的用人需求增加了近 1 万人,增长了 4.9%;电力、煤气及水的生产和供应业的用人需求减少近 1 万人,下降了 13.7%。第三产业的用人需求增加了 18.8 万人,增长了 7.5%。其中,批发和零售业、住宿和餐饮业的用人需求分别增加了 6.8 万人和 5.3 万人,各增长了 10.5%和 9.2%;租赁和商务服务业、居民服务和其他服务业的用人需求分别增加了 1.9 万人和 5.3 万人,各增长了 6.6%和 14.3%。

与上季度相比,第二产业的用人需求增加了 56.9 万人,增长了 33.9%。其中,制造业增加了 56.5 万人,增长了 41.5%;建筑业增加了 7 万人,增长了 44.6%。第三产业的用人需求增加了 44.5 万人,增长了 18.9%。其中,批发和零售业、住宿和餐饮业的用人需求分别增加了 11.2 万人和 14.1 万人,各增长了 18.4%和 27.6%;租赁和商务服务业的用人需求减少了近 1 万人,下降了 3.1%;居民服务和其他服务业的用人需求增加了 6.2 万人,增长了 15.5%。

四、九成以上的用人需求集中在企业;与去年同期和上季度相比,内资企业、港、澳、台商投资企业,外商投资企业的用人需求均有所增加。

从用人单位看,96.6%的用人需求集中在企业,机关、事业单位的用人需求比重仅占 0.6%,其他单位的用人需求比重为 2.8%。

在企业用人需求中,内资企业占 74.3%,其中以有限责任公司、私营企业和股份有限公司的用人需求较大,所占比重分别为 28.8%、22.7%和 11.2%;国有、集体企业的用人需求比重仅为 3.6%;港、澳、台商投资企业的用人需求比重为 7.2%;外商投资企业的用人需求比重为 8.8%;个体经营的用人需求比重为 9.7%。

与去年同期相比,企业用人需求增加了 23.7 万人,增长了 5.7%。其中,内资企业的用人需求增加了 18.5 万人,增长了 5.7%;港、澳、台商投资企业的用人需求增加了 2.9 万人,增长了 13.4%;外商投资企业的用人需求增加了 1 万人,增长了 4.2%。内资企业中,私营企业的用人需求增加了 11.2 万人,增长了 12.7%;有限责任公司的用人需求增加了 4.7 万人,增长了 3.5%;股份有限公司的用人需求增加了 4.3 万人,增长了 9.3%。

与上季度相比,企业用人需求增加了 100.2 万人,增长了 25.2%。其中,内资企业的用人需求增加了 74.2 万人,增长了 25%;港、澳、台商投资企业的用人需求增加了 7.5 万人,增长了 24%;外商投资企业的用人需求增加了 9.2 万人,增长了 26.9%。内资企业中,有限责任公司、私营企业、股份有限公司的用人需求分别增加了 35.9 万人、22 万人和 9.5 万人,各增长了 32.9%、24.1%和