


丛书主编：陈世波 / 丛书副主编：罗明东 郝旭霞 沈中灿

大学生职业生涯规划与就业指导阶梯教程

# 唤醒生涯意识 规划职业人生

主 编：李 鲜  
张丽娟  
副主编：马惠萍  
罗隽雁



第一册

 云南大学出版社  
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

丛书主编：陈世波 / 丛书副主编：罗明东 郝旭霞 沈中灿  
大学生职业生涯规划与就业指导阶梯教程

# 唤醒生涯意识 规划职业人生

主 编：李 鲜  
张丽娟  
副主编：马惠萍  
罗隽雁



第一册

云南大学出版社  
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

---

图书在版编目 (CIP) 数据

唤醒生涯意识 规划职业人生 / 李鲜, 张丽娟主  
编. —昆明: 云南大学出版社, 2010  
大学生职业生涯规划与就业指导阶梯教程 / 陈世波  
主编  
ISBN 978 - 7 - 5482 - 0228 - 8

I. ①唤… II. ①李… ②张… III. ①大学生—职业  
选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 159851 号

---

策划编辑: 邓立木  
责任编辑: 王翌沅 李 平  
封面设计: 刘 雨

大学生职业生涯规划与就业指导阶梯教程 (第一册)  
(丛书主编: 陈世波 丛书副主编: 罗明东 郝旭霞 沈中灿)

**唤醒生涯意识 规划职业人生**

主 编: 李 鲜 张丽娟 副主编: 马惠萍 罗隽雁

---

出版发行: 云南大学出版社  
印 装: 昆明理工大学印务包装有限公司  
开 本: 787mm × 1092mm 1/16  
印 张: 12.625  
字 数: 315 千  
版 次: 2010 年 8 月第 1 版  
印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷  
书 号: ISBN 978 - 7 - 5482 - 0228 - 8  
定 价: 26.00 元

---

社 址: 昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内  
邮 箱: 650091  
电 话: (0871) 5033244 5031071  
网 址: <http://www.ynup.com>  
E - mail: [market@ynup.com](mailto:market@ynup.com)

---

# 总 序

《大学生职业生涯规划与就业指导阶梯教程》（共三册）是由我院从事职业生涯规划教育和就业指导工作的教师编写的。参编人员中有五位全球职业规划师，一位劳动部授予的高级职业指导师，一位国家级心理咨询师，都有多年的教学经验，是该领域的教学与科研骨干。他们具有扎实的职业生涯规划与就业指导的专业知识、丰富的人生阅历，相信由他们合作编写的这套教程会对大学生职业和人生的发展有所裨益。

当前，大学生就业问题受到全社会的高度关注。“就业难”和“难就业”问题同时存在。分析“就业难”的原因，不外乎两方面：一是社会的客观因素，二是大学生自身的主观因素，后者影响极其重大。在我国，不少大学生，甚至走上工作岗位的人，职业意识严重缺失。很少思考“我喜欢做什么”、“我能做什么”、“客观环境支持我做什么”这样的问题；即使偶尔想过，由于缺乏规划理论和科学方法的指导，也难以制订科学系统的职业生涯规划。茫茫然选择专业，茫茫然读完大学，茫茫然开始工作。这种茫然带来的结果就是长期处于盲目状态，缺乏自我认知和环境评估，不知道自己的未来指向，更不知道要为自己的未来做什么样的准备。常言道：“对于没有方向的船来说，任何风都不是顺风。”如果缺乏必要的准备，两手空空去就业，怎么会不“就业难”呢？

职业生涯规划与就业指导教育是一项全新的教育课题，它旨在解决大学生生涯意识唤醒、职业生涯规划以及就业创业的问题。编写《大学生职业生涯规划与就业指导阶梯教程》的目的在于：唤醒大学生的生涯意识、职业与职业生涯规划意识以及学业规划意识；教会大学生运用科学的职业生涯规划理论进行科学的职业生涯规划；使其懂得如何运用有限的时间积累必要的职业资产；使其明确角色转换和职业选择的条件以及创业素质、能力的培养等等，寻找职业成功的方法。通过生涯意识、职业生涯规划以及学业规划意识的唤醒，职业目标的确定，行动方案的拟订，大学生就可克服专业学习和就业择业中的盲目性，多一分从容与淡定，从思想观念上变被动为主动，把“要我学”、“要我做”变成“我要学”、“我要做”。职业规划与就业指导教育可以帮助大学生树立正确的职业观，提高职业素养，积极应对职业压力和就业挑战，有利于大学生树立正确的世界观、人生观和价值观。因此，从一定意义上讲，职业生涯规划与就业指导教育也是人生教育必不可少的重要组成部分。

《大学生职业生涯规划与就业指导阶梯教程》是根据人的认知规律和大学生成人、成才、成功的发展规律而建构的，具有显著的系统性和阶梯性特征，即三册书的主题是一个循序渐进的有机整体。第一册的主题是职业生涯规划意识唤醒与职业规划基本理论以及职业生

涯规划的原则、方法步骤等，通过该册的学习，大学生能够明确职业规划的目的、意义，掌握职业规划的步骤和方法；是职业生涯规划的基础部分。第二册的主题是积累职业资产，为大学生指明实现职业目标的正确途径和方法，即积累知识与提高。素质、能力和提升形象等四大职业资产，做好充分的就业准备；是职业生涯规划的提高部分。第三册的主题是就业与创业，从就业政策与就业形势、就业准备、就业技巧、角色转变、创业要素、创业方法、创业步骤、创业政策解读以及大量的创业成功案例分析等方面给予大学生全面的指导；是职业规划的拓展部分。《大学生职业生涯规划与就业指导阶梯教程》系统地回答了为什么要规划，规划什么，怎样规划，怎样行动，如何才能把握就业机会，如何创业等问题。为大学生的职业发展乃至人生发展提供了必要的和有益的指导。

我们在编写《大学生职业生涯规划与就业指导阶梯教程》过程中，参阅了国内外大量的文献资料，在此谨向众多文献资料的作者表示衷心感谢和良好祝愿。由于编者水平有限，书中难免存在错漏，敬请各位专家和老师以及学生批评指正。

陈世波

2010年8月

# 前 言

## 远离大学之“máng”

这里编者用一个“máng”来描绘大学校园里常见的三类人：第一类是“盲”人，初入大学的新生，对大学生活充满了憧憬，远离了父母的呵护与督促，没有了中学老师手把手的扶持与指导，尚不习惯突来的“自由”，显现出手足无措的“盲目”状态。每天认真地学习，积极地参加各类活动，却不知所为何来。他们自勉的座右铭是“好好学习，天天向上”，可是学什么，上到何处，却一无所知，积极但却盲目。第二类是“忙”人，熟悉并适应了大学生活的二三年级学生，眼见就业压力近在咫尺，开始行动起来参加各种培训班，忙于考各种资格证书，形成了校园里的“奔奔族”、“考霸”等各“族”，更有甚者忙到没有时间上课，没有时间参加学校举办的活动，见面的口头禅是“我很忙，没时间”，他们坚信的是多考一个证就多一条出路。他们忙到没有时间静下来深究一下，到底自己该学什么，该考什么证书，该参加哪些实践活动，该如何打造自我核心竞争力，殊不知努力应该以正确的方向为前提。第三类是“茫”人，临近毕业的大学生，学生生涯即将结束，马上就要步入社会，初涉职场，但自己到底在大学里学了什么，安身立命之技能何在，遭遇就业压力和求职挫折，则心生茫然：“路在何方？”虽说路在脚下，可千千万万条路，到底自己该走哪条，能走哪条。殊不知，今天的一切都是昨天选择的结果，今天的茫然都起于昨天的懵懂。其实，我们还可以在很多人的生涯中看到这条“máng”链，年轻时“盲”，中年时“忙”，老年时“茫”。

回顾这条大学之“máng”链，即“盲—忙—茫”链，不难发现，还是源于缺少对大学生涯的科学规划。第一个“盲”，不知道自己想要什么，自己能做什么，故而盲目。第二个“忙”，缺少必要的目标抉择，不知道自己该学什么，该怎么学，故而忙乱。第三个“茫”，面临就业压力，但却缺少自己的核心竞争力，不知道发展路径何在，故而心生茫然。我们知道，大学可以划分为四个阶段：试探期、定向期、冲刺期和分化期，不同的阶段任务、特点各不相同，要真正远离大学之“盲—忙—茫”链，那就需要大学生结合不同的大学阶段的任务，有效地对自己的大学生涯进行规划，当然我们知道大学只是我们生涯之链上的一小截链条而已，准确地说大学生需要的是掌握职业生涯规划技术，对自己的职业生涯抑或可以说是对自己的大学学业生涯进行一个科学的规划。我们常听到有人这样说，“计划不如变化快，再完美的规划对于多变的生涯也是徒劳的”，诚然，生涯确实充满了种种不确定性，但正如福布斯所言：“殚精竭虑地安排你的人生，为你自己确定一个前进方向。狂风巨浪，显然会有的，它会迫使你暂时离开你的航道，但是有一个前进方向比随波逐流、无目的的漂泊要好得多。”生涯的不确定性，更需要我们掌握具有多方面适应能力、自我指导的职业生涯规划和管理方法。

本册书为《大学生职业生涯规划与就业指导阶梯教程》中的第一册，主要针对的是大学生职业生涯规划的基本理论与实际实务操作，是职业生涯发展与规划课程的基础篇，应用于低年级学生的职业生涯规划课程教学。分别介绍生涯规划意识的唤醒，职业生涯规划的基本理论与步骤，职业生涯规划中自我与环境探索的方法，职业生涯规划中的决策技术，职业生涯的开发与管理，大学生学业生涯规划与管理。与之相对应，还进行具体实务操作及相关工具介绍。整本书的主体逻辑线索为：唤醒学生职业生涯规划意识→教会学生进行职业生涯规划→能够完成自我职业抉择→分阶段进行职业生涯管理。此外，针对大学生人群，职业生涯规划在大学阶段的体现是学业的规划与管理，故而本册书还专门介绍了大学学业生涯的规划与管理，这算本书一种大胆的尝试和特点。本书的第二个特点在于学练结合，练习分为两个层次：在介绍具体职业生涯规划的技术时，都及时附有相关的运用练习；此外，还专门在各章最后开辟了实务单元，旨在让读者朋友进行必要的职业生涯规划综合实务练习。学练模式就是期望读者朋友能够在学完理论之后，离开书本到现实生活中去独立练习和实践理论，最重要的是独立进行和完成自我的职业生涯规划探索。

此外，编者想对尚处于大学之“máng”链或者生涯之“máng”链上的朋友们说的是：没有方向的努力，只能是漂泊，永远也到不了自己要去的地方！愿您通过阅读此书，能掌握职业生涯规划技术并勇于实践，做到明确自我职业生涯愿景，理性完成职业抉择，既要学会低头看路，更要抬头走路；从缺乏职业生涯主动性的“máng”态，变为积极主动的规划未来、选择人生，远离大学和生涯之“máng”！

在敲下最后一键要付梓之时，首先感谢为这册教材付出辛勤劳动的所有团队成员。本册书中各教师分别承担编撰的章节为：

沈中灿 第一章第一节。

李 鲜 第一章第二节、第三节，第三章，第四章，第五章。

张丽娟 第二章第一节。

马惠萍 第二章第二节。

在此一并致谢给予我们关心和帮助的各位师长、领导和好友。本书在编著过程中，参考并引用了国内外专家学者的著作和研究成果，书末列出了相关的参考文献，在此向他们致以深深的谢意。限于编者的学识，仍觉本书尚有太多因心有余而力不足留下的遗憾，就让这些遗憾化为下一阶段前进的动力吧！祈请各位专家、同人及读者朋友给予批评指正。最后编者祝所有的朋友：

科学地规划  
幸福地生活！

编 者  
谨志于昆明学院  
2010年7月

# 目 录

总 序 .....	(1)
前 言 .....	(1)
<b>第一章 职业生涯规划概论 .....</b>	<b>(1)</b>
<b>第一节 生涯意识唤醒 .....</b>	<b>(2)</b>
一、生涯意识 .....	(2)
二、职业生涯规划意识唤醒 .....	(4)
三、学业与学业规划意识唤醒 .....	(10)
<b>第二节 职业生涯规划基本理论 .....</b>	<b>(12)</b>
一、职业选择理论 .....	(13)
二、生涯发展理论 .....	(17)
<b>第三节 职业生涯规划实施 .....</b>	<b>(21)</b>
一、职业生涯规划基本方法 .....	(21)
二、职业生涯规划基本步骤 .....	(24)
三、职业生涯目标的确立 .....	(31)
四、职业生涯成功的评价体系 .....	(37)
五、大学生职业生涯规划常见的问题与误区 .....	(38)
<b>第二章 职业生涯规划探索 .....</b>	<b>(46)</b>
<b>第一节 自我探索 .....</b>	<b>(47)</b>
一、职业兴趣探索 .....	(47)
二、性格探索 .....	(52)
三、职业价值观探索 .....	(58)
四、技能探索 .....	(61)
<b>第二节 职业生涯规划机会评估 .....</b>	<b>(76)</b>
一、职业生涯规划机会评估的内涵及作用 .....	(77)
二、职业生涯规划机会评估 .....	(77)
<b>第三章 职业生涯决策 .....</b>	<b>(86)</b>
<b>第一节 职业生涯决策概述 .....</b>	<b>(87)</b>
一、职业生涯决策内涵 .....	(87)
二、职业生涯决策依据和原则 .....	(89)



三、职业生涯决策风格及决策者类型 .....	(90)
四、职业生涯决策模型 .....	(95)
第二节 职业生涯决策技术 .....	(102)
一、CASVE 循环 .....	(102)
二、SWOT 分析法 .....	(103)
三、职业生涯决策平衡单 .....	(105)
第三节 职业生涯决策实施 .....	(111)
一、职业生涯决策程序 .....	(111)
二、职业生涯决策的影响因素 .....	(112)
三、应对职业生涯决策的挑战 .....	(115)
<b>第四章 职业生涯开发与管理 .....</b>	<b>(123)</b>
第一节 职业生涯管理概述 .....	(124)
一、职业生涯管理 .....	(124)
二、组织职业生涯发展通道模式 .....	(126)
三、个人职业生涯管理模型 .....	(130)
四、职业生涯管理的作用 .....	(133)
第二节 个人职业生涯周期管理 .....	(134)
一、个人职业生涯早期管理 .....	(135)
二、个人职业生涯中期管理 .....	(140)
三、个人职业生涯后期管理 .....	(146)
<b>第五章 大学生学业规划与管理 .....</b>	<b>(151)</b>
第一节 大学生学业规划 .....	(152)
一、大学生学业规划概述 .....	(152)
二、大学生学业规划的步骤 .....	(155)
三、大学学业规划的核心问题 .....	(157)
四、学业规划前的核心探索——专业探索 .....	(166)
第二节 大学生学业生涯管理 .....	(171)
一、大学一年级学业生涯管理 .....	(171)
二、大学二年级学业生涯管理 .....	(174)
三、大学三年级学业生涯管理 .....	(177)
四、大学四年级学业生涯管理 .....	(180)
<b>参考文献 .....</b>	<b>(188)</b>

# 第一章 职业生涯规划概论

## 【引言】

和信心关系密切的一项优点是成功的意识，这个意识使你的脑海里充满了成功的信念并且拒绝接受任何失败。

——拿破仑·希尔

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。

——莎士比亚

## 【本章导读】

本章是“大学生职业生涯规划与就业指导阶梯教程”的开篇，其目的是唤醒大学生职业生涯规划意识（职业生涯规划意识唤醒是做好职业生涯规划的前提），系统介绍职业生涯规划的基本理论以及职业生涯规划的方法步骤。本章对生涯意识、职业与职业生涯规划意识以及学业规划意识作了深入分析，阐述了大学生具有生涯以及职业生涯规划意识的重要性。由于职业生涯规划需要科学的职业规划理论的指导，因此，在生涯意识唤醒之后，系统介绍几种成熟的职业生涯规划理论和职业生涯规划实施的方法、步骤，使大学生对职业生涯规划有一个正确而全面的了解，当属本章的主要意图。

## 【引导案例】

### 哈佛调查

1970年，哈佛大学对它的学生进行了一次有无规划和目标的问卷调查，调查结果是：27%的人没有目标也无规划；60%的人目标模糊且很少有规划；10%的人有清晰但比较短期的目标且有短期规划；只有3%的人既有清晰而长远的目标又有长期规划。25年后的1995年，哈佛大学对它的毕业学生进行了跟踪调查，其结果是：3%的人成为社会各界的成功人士，不乏政治领袖、商界精英、行业和国际知名企业的总裁，处于社会的上层；10%的人成为各领域的专业人士，大都生活在社会的中上层；60%的人能够安稳地生活和工作，处于社会的中下层；还有27%的人生活过得很不如意，处在社会的底层。

### 规划意识促使他早做准备，轻松应对就业挑战

李铭现就任于北京某电子出版社，大学毕业仅三年时间，他就成为出版社的技术能手和管理干部。大学的时候，他学的是管理专业，但是他一直对计算机情有独钟，对Photoshop也颇有研究。刚上大学，他在强烈的规划意识支配下对自己的未来进行了规划，决定以后往自己喜欢的电子方面发展，大学期间他出版了一本关于计算机方面的书，毕业后他选择了现在的这家出版社。

李铭之所以能取得最后的成功，在于他在大学期间就早早地制订了自己的职业生涯规划

划。他正确地认识了自己，找到自己的出发点，为之付出自己的努力，并沿着这条道路走下去。

## 第一节 生涯意识唤醒

### 一、生涯意识

#### (一) 生涯概述

今天，“生涯”一词频繁地出现在我们的学习、生活和工作中，如“学习生涯”、“演艺生涯”、“职业生涯”、“戎马生涯”等。《辞海》把“生涯”定义为从事某种活动或职业的生活。在西方，生涯的英文名称是 career，从字源上看，来自罗马字 via carraria 及拉丁字 carrus，意指两轮马车，可引申为道路，也就是人生的发展道路。

生涯的定义最早是由美国国家生涯发展协会（National Career Development Association）提出的，是指“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”。这个定义包含以下五个核心词：

“延续一定时间”（Time extended）指生涯不是作为一个事件或选择的结果而发生的事情。更确切地说，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。

“创造出”（Working out）在这里指生涯是一个人的愿望与可能性之间、理想与现实之间妥协和权衡的产物。生涯发展是一系列选择连续进行的结果。

“有目的的”（Purposeful）指生涯对个人来说是有意义和有价值的。

“生活模式”（Life pattern）在这里意味着生涯不仅是一个人的职业或工作，还包括生活中的各种角色担当。

“工作”（Work）可能是生涯领域最易被误解的词语之一。我们每个人对它的含义都有一定的认识。但对生涯专家而言，工作是一种活动，可以为自己或他人创造价值。

目前，大多数西方学者所接受的生涯定义是美国生涯规划大师舒伯的观点：生涯是生活里各种事态的演进方向和历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。这个定义表明生涯是人从出生到人生尽头所经历过的各种职业角色和生活角色的总和，是人生的一种动态的、丰富的、全程化的旅程。

#### (二) 生涯发展形态

根据舒伯的观点，生涯是个人终其一生所扮演角色的整个过程，由三个层面构成：一是时间，即个人的年龄或生命的过程，又可细分为成长、试探、建立、维持、衰退等时期；二是广度或范围，即每个人一生所扮演的各种不同的角色；三是深度，即个人投入的程度。于是每个人都有独特的生涯形态，不同的形态对人的发展影响极大。好的生涯形态，使其事业成功；不好的生涯形态，使其终身一事无成。日本生涯专家高桥宪行将人的生涯形态作了归纳与概述，提出了人类的 18 种生涯形态：

(1) 超级巨星型。知名度极高，一举一动常常在无形之中牵动许多人的利益，乃是众所周知的知名人士。

(2) 卓越精英型。品行端正，知识丰富，具有敏锐的观察力，常常适时化险为夷，扭转乾坤。

(3) 劳碌型。一生安分守己，过着朝九晚五的安定生活。

(4) 得过且过型。缺乏理想、抱负，很少为工作奋斗和拼搏，只求生活过得去即可。

(5) 捉襟见肘型。机会来了不知把握，机会走了又怨天尤人，自暴自弃。

(6) 祸从口出型。喜欢批评，常在言语中将过错推卸给别人，喜欢标新立异，又常常提出一些根本无法实现的计划。

(7) 中兴二代型。继承可观家产，又能兢兢业业发扬光大。

(8) 出外磨炼型。将第二代接班人送到外公司去工作，从基层做起，靠自己的能力、关系发展自己，磨炼成长。

(9) 家道中落型。面对困境时，常常束手无策，欲振乏力。

(10) 游龙翻身型。能充分运用人生的蛰伏期，深刻思考自己的未来，并重新规划自己，终至飞跃。

(11) 转业成功型。面对生涯困境，能迈开步伐，解脱束缚，另谋出路，闯出一番天地。

(12) 一飞冲天型。智能与经营才华出众，又有冲劲，遇有赏识者提供必要的资源，就能一跃而起。

(13) 强力搭档型。在知趣相投、能力互补的强力搭档配合下，开创成功的生涯。

(14) 福星高照型。相当幸运，往往随着时势的转变，在风云际会中成就美好的事业。

(15) 暴起暴落型。人生多舛，起伏不定，崛起、衰败往往均在一夕之间。

(16) 随波逐流型。目标不够明确，策略不够坚定，行动也常三心二意，因此只有随波逐流，难有创进。

(17) 强者落日型。能够呼风唤雨，才能出众，但常因人生的际遇，虎落平阳，以至了度残生。

(18) 一技在身型。专精于某一领域，专心钻研，始终不懈，显得特别踏实。

### (三) 生涯意识及其重要性

从生涯概念和生涯发展形态看，每个人都有属于自己的生涯道路，都将扮演各种各样的生涯角色。由于角色扮演的类别和水平的不同，导致人生价值的实现产生差异。有的顺风顺水，功成名就；有的岁月蹉跎，碌碌无为。其实，人生的变化和差异源自生涯意识的差异。生涯意识，就是一个人对生涯的基本态度、基本观点和立场。有的说：天生我材必有用，我的生涯我做主，坚信命运掌握在自己的手里，于是在现实中充分发挥自己的主观能动性，提前规划、确定目标，生命不息、奋斗不止。这是一种积极进取的生涯意识，其结果自然有“好的情节和结尾，把人生写得十分精彩和引人注目”，不断印证“观念领先一步，人生超越十年”的辉煌。相反，如果有人总是抱怨老天的不公，整天怨天尤人，不做规划，也没有目标，更不愿奋斗，其结果也只能是忙碌一生而碌碌无为。于是我们便得出这样的结论：生涯意识其实就是一种主人意识（我的生涯我做主），就是一种责任意识（我要规划），就是一种奋斗意识（我的青春我做主，奋斗着并快乐着）。生涯意识既是做好生涯规划的前提，也是人们走向人生辉煌的前提。

## 二、职业生涯规划意识唤醒

### (一) 职业生涯规划概述

#### 1. 职业生涯规划的内涵及特性

职业生涯规划从主体角度来看,包括个人职业生涯规划和组织职业生涯规划两个方面。组织职业生涯规划主要是从组织层面来进行的对员工的职业生涯规划。规划的出发点是组织目标,即通过对员工职业生涯规划与管理来有效实现组织目标和员工个人目标,协调员工个人需求和组织需求,实现个人和组织的共同成长和发展。所谓个人职业生涯规划,是指个人结合自身情况以及眼前的机遇和制约因素,为自己确立职业目标,选择职业道路,确定教育、培训和发展计划等,并为自己实现职业生涯目标而确定行动方向、行动时间和行动方案的过程。按照规划的时间维度,职业生涯规划可以划分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划4种类型。

(1) 短期规划。即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。

(2) 中期规划。一般涉及2~5年的职业目标和任务,是最常用的一种职业生涯规划。

(3) 长期规划。即5~10年的规划,主要是设定较远的目标,以及为实现此目标应采取的具体措施。

(4) 人生规划。是整个职业生涯的规划,时间长达40年左右,设定整个人生的职业发展目标并为实现目标制订行动计划和方案。

职业生涯规划是个系统工程,横向上看既要关注自我的人生理想、职业价值观、兴趣爱好、个性特质、能力等因素,也要结合社会发展实际情况及客观需求;纵向上看职业生涯规划关注的是每个人一生的职业发展状况,需要历史地、现实地和着眼长远地加以审视并完成动态发展。故而职业生涯规划具备以下特性:

(1) 独特性:每个人的生涯都是独一无二的,个人的职业生涯规划当然也是基于个人的内在特质和外环境相结合作出的选择,所以从这个意义上来看,个人职业规划没有什么固定模式,而是每个人自我的发展蓝图和个性化的选择。

(2) 可行性:规划是为了减少职业生涯发展的盲目性,强调的是明确目标,可执行的方法、成效评估和调整修订,是基于客观审视分析的可行决策。

(3) 适时性:规划在预测未来的行动,确定将来的目标时,要对实现目标的主要步骤进行详尽安排,这样便于对规划进行评估和检验。

(4) 动态性:纵向上看职业生涯规划要能实现人生每个发展阶段持续连贯的衔接。而这个持续一生的规划,必须据内外部环境变迁、个人因素的变化而不断作出调整,是一个动态发展的进程。

#### 2. 职业生涯规划的原则

上海向阳生涯管理咨询有限公司的职业顾问对职业生涯设计提出了一个“三定”原则,指出从哲学角度看,“三定”实际上就是解决职业生涯设计中“干什么”、“何处干”以及“怎么干”这三个最基本的问题。这三个问题解决好了,职业规划的主体框架也就自然呈现了。

第一,定向。

“定向”指职业目标的选定及职业路线的规划，这是事关整个生涯规划成败的第一定。一般就大学生而言，主要有仕途、商界、学术三条途径，发展方向不同，要求也就不同，其结果也将大相径庭。因此，在职业生涯规划时必须对此做出选择，以便安排今后的学习和工作，使其沿着职业生涯路线和预定的方向发展。

### 第二，定点。

“定点”即确定职业发展的小环境。定点应综合多方面因素进行选择，不可一时冲动。选准地点有助于自己在一个地方、围绕一个职业长期稳定发展，对自己的资历和经验增长都有益。而频繁更换地点、飘忽不定，对职业生涯成长弊多利少。

大学生选择职业发展的地点应主要考虑以下几个因素：

(1) 实现个人价值：能否实现个人的理想和价值。

(2) 地区人才环境：对人才的重视和培训情况，人才的使用和发展机会。

(3) 地区经济环境：经济发展的现状与趋势，基本生活设施、消费水平、收入水平和生活环境状况。

(4) 行业发展情况：是否有自己感兴趣的行业，行业的社会地位、发展前景如何。

(5) 家庭环境因素：是否有因为家庭原因需要特别考虑的地域因素，如照顾家人等。

需要引起注意的是，现今大学生就业地域选择往往存在缺乏个性、视野过窄的缺点。某些区域就业流的过分集中加剧了就业竞争，同时也增加了大学生选择行业与用人单位的局限性，造成资源浪费、大材小用等现象。近年来国家鼓励大学生到老、少、边、穷等地区发展，立志创业，成就未来，实现自我价值。

### 第三，定位。

每个大学生对自身都要有一个客观、全面的了解，摆正自己的位置，相信自己的实力，清楚自己的优势与特长、劣势与不足，知道自己适合做什么、能够做什么，明白自己想要做什么。只有这样，才能赢得竞争优势，作出较准确的定位。不应悲观，以至于给自己定位过低；也不能高估自己，以至于就业期望值过高。确定从基层做起、从基础做起，逐步积累经验、循序渐进、谋求发展的就业理念。为此，我们首先要准确地评估自己掌握的知识和技能；其次要善于剖析自己的个性特征，这是职业生涯规划的基础。

详细来看职业生涯规划的原则有：

(1) 清晰性原则：考虑目标、措施是否清晰、明确，实现目标的步骤是否直截了当。

(2) 挑战性原则：目标或措施是具有挑战，还是仅保持其原来状况而已。

(3) 变动性原则：目标或措施是否具有弹性或缓冲性，是否能随环境的变化而作调整。

(4) 一致性原则：主要目标与分目标是否一致，目标与措施是否一致，个人目标与组织发展目标是否一致。

(5) 激励性原则：目标是否符合自己的性格、兴趣和特长，是否能对自己产生内在激励作用。

(6) 合作性原则：个人的目标与他人的目标是否具有合作性与协调性。

(7) 全程性原则：拟订生涯规划时必须考虑到生涯发展的整个历程，作全程的考虑。

(8) 具体原则：生涯规划各个阶段的路线划分与安排，必须具体可行。

(9) 实际原则：实现生涯目标的途径很多，在做规划时必须考虑到自己的特质、社

会环境、组织环境以及其他相关的因素，选择切实可行的途径。

(10) 可测评原则：规划的设计应有明确的时间限制或标准，以便测评、检查，使自己随时掌握执行状况，并为规划的修正提供参考依据。

### 3. 职业生涯规划的要害

职业生涯规划是一个系统工程，在这个系统中无论采用什么样的方法和步骤，其实都是一个认知主体及其环境，作出决策，并实现职业目标的过程，所以其基本要素至少要包括：知己、知彼、抉择、行动、调适。

(1) 知己。这是个向内的认知，从生理的我、心理的我和社会的我三个维度来认识自己。对自我的健康、身体情况、兴趣、能力、价值观、个性特质、受教育状况、自我社会支撑系统等进行分析。

(2) 知彼。知彼是一个向外的探索。对自己所处的一般环境和职业环境进行探索，大致可以划分为社会环境、行业环境和企业内部环境，从而对职业特性、就业渠道、行业发展有所了解。

(3) 抉择。这是基于知己和知彼基础上的综合分析过程。抉择包括抉择技巧、抉择风格，以及抉择可能面临的冲突、阻力、助力等。

(4) 行动。即实施途径、步骤与方法。

(5) 调适。这是整个规划的动态监测过程，是前一个过程的再循环，即再次进行知己知彼认知，再综合分析抉择，为不断接近目标而进行调适。

### 4. 职业生涯规划的依据

从职业生涯发展的规律来看，每个人都有不同的发展阶段与历程，个人职业生涯规划的重点也就有所不同。不同的人在做个人职业生涯规划时，所考虑的因素也有所侧重。一般而言，在做职业生涯设计时应考虑以下情况：

#### (1) 自我认识方面。

- 个人的兴趣、爱好与特长。
- 个人的性格与价值观。
- 个人所选定的目标与需要。
- 个人的情商。
- 个人的工作经验。
- 个人的优缺点。
- 个人的学历与能力。
- 个人的生理（特别是性别）情况。

#### (2) 外围环境方面。

- 组织的需要。
- 家庭的负担。
- 社会环境对社会职业岗位的数量、结构、层次等方面的要求。
- 科技的发展。
- 经济体制。
- 政策、法律。
- 社会文化习俗。

——职业的社会评价。

(3) 个人目标措施方面。

——设定该目标的原因。

——达到该目标的途径。

——达到该目标所需的能力、训练及教育。

——达到该目标可能得到的助力。

——达到该目标可能遇到的阻力。

(4) 落实生涯目标措施方面。

——教育、训练的安排。

——得到发展的安排。

——排除各种阻力的计划与措施。

——争取各种有利的计划与措施。

(5) 机遇。

机遇是影响职业生涯的偶然因素，但是对个人的职业生涯而言，有时又具有决定性的作用。机遇是随机出现的、具有偶然性的事物，它包括社会各种职业对一个人展示的社会性的、随机性的岗位，或者说一个人能够就业和流动的各种职业岗位，也包括能够给个人提供发展的职业境遇。

### 拓展阅读

#### 职业规划设计理念分享：掘己优势，顺“势”而为

通过对杰出人士分析，我们不难看到，除去超凡的智力与努力外，其最成功之处在于最大限度发挥了自己的优势，正如爱因斯坦没有选择数学而是选择了更需要直觉的理论物理作为其主要发展方向，恰恰是发挥了他思考方式偏向直觉这一优势。其实无论是成功者还是普通人，往往做自己最擅长的事才更容易取得成功。虽然勤能补拙，但若能“顺势而为”显然更能事半功倍，如鱼得水。优势，通俗地讲就是你不需要努力就天生做得比别人好的与生俱来的能力。成功心理学指出对于个体成功最重要的是知道自己的优势所在。我们在进行职业生涯规划时一定要切记的是：发现自己的优势，顺“势”而为。若是一只兔子，就选跑步的项目吧。通过训练，兔子或许能学会游泳，但是跑步才是它得到冠军的路径！

成功心理学揭示发现自我优势的基本规律是：当你看到别人在做某件事时，你心里强烈地感到——我也想做这件事；当你完成某件事时，你感到的是愉悦与欣慰，并觉得自己还可以把这件事做得更好；你在做某类事情时总是自发地、无师自通地就能将其完成得很好；你在做某类事情时常常是行云流水一气呵成……这些正是显示你优势所在的信号。若个体能较好地发掘自己的优势，顺“势”而为来进行自我职业生涯规划，无疑是将自己的努力方向置于更接近成功的起跑线上！



## （二）工作、职业、事业

了解工作和职业，熟悉不同类型职业对从业者的知识、素质和能力要求，把职业当事业，树立“志业”观等是树立职业生涯规划意识的前提。

工作就是人们为获取生存和发展所需的物质和精神财富而付出体力和脑力的专业化岗位活动，工作需要一定的知识、经验和技能。工作性质不同，知识、经验和技能要求也就各异，这也就是我们通常说的“隔行如隔山”。尽快了解工作世界，把握各种类型工作的性质和具体要求，是大学生树立职业和职业规划意识的前提。

职业是“职”和“业”的统一，“职”是职责、责任、权利和义务，“业”是业务、行业、事业。从词义上理解，职业就是享受一定权利、履行相应职责和义务的行业性、专业化活动。通常来说职业是人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、有经济收入的、专门类别的社会劳动。这种社会劳动由社会分工所决定，并要求劳动者具备一定的职业素养和专业技能。它是人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合反映。职业通常与专门化的岗位群相联系，比如教师职业，就与高校、中学、小学和幼儿园老师等具有教育性质的岗位群相联系。不同的职业，通常意味着不同的发展机会与空间。职业的变化，也会带来经济利益的调整乃至社会关系的变化。因此，不同职业往往与不同的生活方式相联系。

职业有三个基本特性，分别是社会性、连续性和经济性。职业的社会性指职业是为社会所需要的，是劳动者进行社会生产的劳动。职业连续性也称稳定性，指劳动者应连续地从事某社会工作，或者从事该项工作相对稳定。职业的经济性指劳动者从事某项工作必定要从中取得经济收入。

一个人所从事的职业内容十分广泛，包括行业、加盟的企业、个人的具体专业和岗位。“男怕入错行”，职业是人生成败的关键因素。选择职业尽管受到很多因素的制约，但只要提前规划，做好充足准备，职业的选择权就掌握在你的手里。职业对每个人的人生将产生深刻的影响，应当把职业选择放在第一位。

“事业”在《现代汉语词典》中定义为：“人所从事的，具有一定目标、规模和系统而对社会发展有影响的经常性活动。”事实上，事业就是人们终其一生所追求的，为之付出巨大的体力和脑力，又可从中获得满足感、幸福感、成就感乃至使命感的职业和其他活动。事业通常以职业为载体，但不是职业本身，因为职业本质上是一种谋生的手段，从事职业活动的原动力是能够从中获取生存和发展所需的生活资料，目的是满足自身的物质和精神需求，是劳动者奉献社会的途径。事业则超越了职业的属性，它是人们通过长期追求、拼搏，倾其心力所获得的职业成就，能够给人们带来归属感和成就感，其立足点是他人、国家和社会，由此要倾注心力才能完成。

综上所述，工作和职业都是谋生的手段，从事工作和职业都需要具备一定知识和技能。工作是最基本的谋生手段，寻找工作通常需要考虑“三点”——离家近一点，工作内容少一点，收入多一点。有利是工作的前提，因为人人都知道“无利不起早”的道理，因此工作需要寻找。职业选择的依据是职业本身是否符合自己的性格、气质、能力、兴趣和价值观，适合是谋职的前提，因此职业需要选择。事业使工作、职业和人生发展统一起来，是职业发展的最高境界。喜欢、热爱是事业发展的前提，干事业的人不会计较个人得失，始终把奉献他人、国家和社会作为价值追求。事业能够使人不惜一切个人资源和努力