



*Daxuesheng*  
*Zhiye Shengya Guihua Yu Zhiye Suzhi Peiyang*

# 大学生

## 职业生涯规划与职业素质培养

陆 红 索桂芝 主 编  
汪鸿山 张雪松 副主编





*Daxuesheng  
Zhiye Shengya Guihua Yu Zhiye Suzhi Peiyang*

# 大学生

## 职业生涯规划与职业素质培养

陆红 索桂芝 主编  
汪鸿山 张雪松 副主编



**FE** 东北财经大学出版社  
Dongbei University of Finance & Economics Press

大连

© 陆红 索桂芝 2009

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划与职业素质培养 / 陆红, 索桂芝主编. —  
大连: 东北财经大学出版社, 2009. 3

ISBN 978 - 7 - 81122 - 594 - 5

I. 大… II. ①陆…②索… III. 大学生 - 职业选择  
IV. G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 023907 号

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025)

总编室: (0411) 84710523

营销部: (0411) 84710711

网址: <http://www.dufep.cn>

读者信箱: [dufep@dufe.edu.cn](mailto:dufep@dufe.edu.cn)

大连北方博信印刷包装有限公司印刷 东北财经大学出版社发行

幅面尺寸: 170mm × 240mm 字数: 274 千字 印张: 14 3/4

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨慧敏 责任校对: 何群

封面设计: 冀贵收 版式设计: 钟福建

ISBN 978 - 7 - 81122 - 594 - 5

定价: 28.00 元

# 前 言

目前,我国的高等教育虽然出现了可喜的“高学历”的现象,但是随着就业压力的逐渐加大,同时也造成了“低成就”的局面——人不尽才、才不尽用等现象颇为明显。有的大学毕业生未能学以致用,造成人才的浪费和终生的痛苦;也有的大学生不愿从事基层工作,眼高手低;还有的大学生为找不到工作而茫然和无所适从;有的大学生甚至在找到工作后,又被用人单位辞退,变得失落无助。那么,为何会出现这种局面呢?答案就是大学生缺乏职业生涯规划 and 职业素质的培养。

职业生涯是一段漫长的时间,青年时期是个人职业生涯的设计和形成阶段,在发生前面所讲述的各种情况时,大学生的职业生涯规划 and 设计就显得更为迫切和重要。同时,培养良好的职业素质也是大学生必须注意的问题。

大学生及早进行职业生涯的规划和设计,有助于个人真正了解自己,从而设计出合理、可行的职业生涯发展方向。尤其是在市场竞争激烈和人才济济的时代,一个人只有明确个人的竞争优势,才能把握稍纵即逝的机会,从而发挥自己的潜能,实现自己预期的目标。

职业问题解决的前提是劳动者应具备合格的职业素质基础、职业心态和职业技能。大学生就业问题解决的前提,同样也是大学生本人应具备合格的职业素质基础、职业心态和职业技能。因此,大学生要想找一份好工作,要想成为一名出色的工作人员,必须有意识地培养自己的职业素养,只有这样,才能在就业大军中立于不败之地。

鉴于此,本书主要面向大学本科及高职高专学生,分为两个部分:大学生职业生涯规划 and 大学生职业素质的培养。职业生涯规划部分系统阐述了我国的职业生涯规划状况、大学生职业规划的具体原则、步骤、案例等,同时还详细地介绍了人才的自我设计与开发等问题,对职业生涯规划 and 设计做了较为完善的说明 and 介绍。在职业素质培养部分,极有实用性地对就业形势的分析、就业信息的筛选以及求职面试技巧、劳动合同的签订等问题在策略上做了具体的介绍。

本书由陆红、索桂芝主编,汪鸿山、张雪松副主编,参与本书编写的还有郑溪、殷智红、陈孟芳、吴成立、曹云峰、杨燕、郭巧玲、徐建惠、蒋抒洋、袁莉、刘丽丽、冷静。

本书在编写过程中,参阅和借鉴了部分同类教材及有关文献,在此,对其表

## 大学生职业生涯规划与职业素质培养

示衷心的感谢！由于时间紧迫且作者水平有限，本书还有很多不妥之处，敬请读者、同行、专家提出宝贵的修改建议或意见，使本书在教学实践中得到进一步完善，为广大师生和读者所用！

编者  
2008年12月

# 目 录

## 上篇 大学生职业生涯规划

### 第一章 大学生职业生涯规划基本概述/3

---

第一节 职业与职业生 涯的内涵和概念/3

第二节 解读职业生涯规划/9

### 第二章 大学生应该及早进行职业生涯规划/16

---

第一节 我国大学生职业生涯规划教育/16

第二节 大学生尽早动手进行职业生涯规划的原因/26

第三节 职业生涯规划对大学生发展至关重要/34

### 第三章 大学生职业生涯规划的原则和要点/44

---

第一节 大学阶段职业生涯规划的原则/44

第二节 大学生职业生涯规划的要 点/49

### 第四章 大学生职业生涯规划的方法和步骤/52

---

第一节 大学生职业生涯规划的方法/52

第二节 大学生职业生 涯规划的制订依据/57

第三节 大学生职业生涯规划 的步骤/60

第四节 大学生如何进行职业生涯规划/67

### 第五章 职业生涯规划的实施过程/80

---

第一节 职业生涯规划 的必要性与基本理念/80

第二节 职业生涯规划过程的组成/86

第三节 职业生涯规划 的路线决策与新规则/95

## 下篇 大学生职业素质培养

### 第六章 素质培养为自己树立形象/107

---

第一节 道德品质是大学生职业素质的一部分/107

第二节 培养用人单位需要的职业素质/116

### 第七章 大学生职业素质培养——增强心理素质/124

---

第一节 从进入大学校门起,优化心理素质/124

第二节 探寻健康和谐的人际关系/132

### 第八章 大学生职业素质培养——建立职业概念/144

---

### 第九章 大学生职业素质培养——培养职业意识/155

---

第一节 认知自我,寻找适合岗位/155

第二节 确立目标,规划学习生涯/163

### 第十章 大学生职业素质培养——规划职业生涯/170

---

第一节 了解政策,搜集就业信息,分析就业前景/170

第二节 准备求职简历/179

第三节 掌握面试策略,解析劳动合同关系/187

### 附录一 霍兰德职业兴趣测验/203

---

### 附录二 相关就业政策/220

---

### 主要参考文献/229

---

大学生  
职业生涯规划



大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划  
大学生职业生涯规划

上篇







# 大学生 职业生涯规划 基本概述

职业生涯贯穿一个人的大部分生命历程，是个人生活幸福与否的关键因素。一个人要想摆脱生存环境的劣势，就要在如何找准自己的位置这个问题上有正确的判断，就要能在自己最喜欢的“行当”里淋漓尽致地发挥优势。

事实证明，大部分人的失败并非是由于他们知识和才能的欠缺，而主要是因为他们不懂得如何制订出最适合个人发展的职业生涯规划。

## 第一节 职业与职业生涯的内涵和概念

大学生只有在充分了解了职业的特点、对从业人员的要求、该职业的前景等情况后，才有可能选择出真正适合自己并有利于自己发展的职业。

### 一、认识职业

职业指的是在不同的专业领域中一系列相似的服务。一般来讲，职业具有以下几个方面的含义：职业与人类的需求和职业结构有关，强调社会分工；职业与它的内在属性相关，强调利用专门知识和技能；职业与社会伦理相关，强调创造物质财富和精神财富，并获得合理报酬；职业与个人生活相关，强调物质生活来源，并满足精神生活。

#### （一）认识职业的途径

认识职业的途径有很多，我们只列出典型的几个：

##### 1. 阅读相关的书籍或看电视

许多报刊书籍都涉及职业的介绍，电视节目也有不少关于职业情况的报道，这些都可以作为认识职业的途径。

##### 2. 参观

通过参观可以直接了解工作的性质、内容，还可以直接和员工交流，取得对

## 大学生职业生涯规划与职业素质培养

职业的直观印象。但要注意，大部分情况下参观所看到的都是表面的内容，对职业内在实质的了解还是不够。尤其从事脑力劳动的职业，表面看起来也许差别不大，但事实上却相去甚远。

### 3. 交流

通过和相关从业人员，特别是该职业的成功人士的交流，能够对该职业的内涵、知识技能需求、未来发展方向有更深刻的了解。但这种方式也有缺陷，就是不同交流对象对职业的看法可能会有很大的差异，让人无所适从。

### 4. 实习

实习是能够比较全面了解职业的方法，参观、交流都是比较短暂的，而通过实习，大家能够深入地体会职业的各个方面。实习能让对该职业感兴趣的人更加清楚地认识该职业的任务和需求，还能感觉出自己是否适合这个职业。实习应该有针对性，要尽可能地和自己感兴趣的职业联系起来，而不是仅仅为获取经济收入。

认识职业的途径还有很多，如果条件允许，都可以尝试一下。但是不论采取何种途径，都应该对从哪几个方面着手来认识职业做到心中有数。

在此强调几个方面：

(1) 要认识到工作的主要岗位是什么，从而判断这是否为自己喜欢的和想要的职业。

(2) 该职业需要何种教育程度，自己的教育背景是否适合。

(3) 该职业需要多少年的工作经验，是否与自己的工作经历吻合。

(4) 具体工作中需要哪方面的才能、创意，是否就是自己的潜能所在。

(5) 该职业的前景如何，是夕阳产业还是朝阳产业。

(6) 该职业的收入和福利如何，毕竟物质条件是一个人生存和发展的基础。

认识职业是人们做出职业选择的一个重要前提。只有充分了解了职业的特点、对从业人员的要求、该职业的前景等情况，才有可能选择出真正适合自己、有利于自己发展的职业。

个性一词是有着复杂的内涵和广阔的外延的心理学或教育哲学概念。从心理学的角度看，个性指个体比较稳定的心理特质，它包括人的情感、需要、气质、能力、性格等心理的取向和特征，概括起来就是与人的社会行为相关的心理特质的总和。

从教育哲学的角度来看，它是人的生理特征、心理特征和社会特征的综合体，是个体的品德、智力、生理和素质的集中表现，它的本质就是人的主体性。一般来说，人的个性发展包括两个方面：

第一个方面是人的心理和生理的全面和谐发展。我们以前所说的德、智、体全面发展追求的就是这种和谐。毕竟，心理素质和生理素质是一个人个性发展的

物质基础，所以这个方面就是个性发展的基本层面。

第二个方面是指个人与社会的和谐发展。其实，个人与社会的关系也是一种对立统一的矛盾关系。它们相互对立，但又相互依存，只有当个人与社会和谐发展时，个人才能发挥出最大潜能。所以我们特别强调个体在发挥其主体性和创造性时，一定要与社会相和谐。

### （二）职业选择与个性

职业心理学认为，一个人的能力特点和个性特点与其从事职业的适应程度直接影响着工作的成效。因此，追求个性和职业的和谐匹配就成为取得职业生涯成功的重要基础。美国的人才专家根据个性将人才划分成五种类型，并对应列出了相应的职业定位。

1. 技术型。这类人喜欢在自己所处的专业技术领域发展，擅长研究和钻研，往往不愿意从事管理工作。他们所喜欢担当的职位是工程师、技术专家等。

2. 管理型。这类人喜欢管理他人，组织团队，成为这样的人要有三方面的能力：

（1）分析能力。在信息不充分或情况不明确时，也能判断、分析、解决问题。

（2）交际能力。能很好地应对上级、控制下属、团结同事。

（3）自我控制能力。面对危机时能够从容应对，能够在重压之下冷静思考。这类人最适合做领导、主管、总裁等方面的工作。

3. 创造型。这类人需要用实实在在的成果来证明自己的才干，他们喜欢建立起完全属于自己的事物，比如自己的公司、品牌、产业等。这类人是创业、开路的先锋，最适宜做自己企业的经营工作。

4. 自由独立型。这类人喜欢独来独往，不喜欢有太强的依赖关系。他们往往有很高的技能，但又不同于单纯的技术型人才，他们不喜欢在组织中发展，而更愿意做自由职业者，或者做咨询，亦或是与人合作创业等。

5. 安全型。这类人最关心的是职业的长期稳定性，他们追求安定的工作、客观的收入、优越的福利等。这类人喜欢的职业包括银行职员、公务员、教师等。

以上五种类型的划分并非有绝对的界限，很多人不是单纯属于某一种类型，有的人可能会同时兼具两种或更多类型的特点，这类人在选择职业时就难免会产生心理的冲突而犹豫不决。

### 二、职业生涯的内涵

谈到职业生涯，我们很容易联想到“职业”这个概念。“职业”是参与社会分工，利用专门知识和技能，为社会创造物质财富和精神财富，从而获取合理的报酬，作为物质生活的来源，并且满足精神需求的工作。

## 大学生职业生涯规划与职业素质培养

职业生涯这个概念的涵义曾经随着时间的推移而发生了一系列的变化。在20世纪70年代，职业生涯专指个人生活中与工作相关的各个方面。随后，又有很多新的意义被纳入到“职业生涯”的概念中，其中甚至包含了生活中关于个人、集体以及经济生活的各个方面。从经济学的观点来看，“职业生涯”就是个人在人生中所经历的一系列职位和角色，它们和个人的职业发展过程紧密相联，是个人接受培训教育以及职业发展所形成的必然结果。还有人将职业生涯作了这样的定义：职业生涯是指一个人一生工作经历中所包括的一系列活动和行为。职业生涯规划分为个人的职业生涯规划 and 组织的职业生涯规划。个人的职业生涯规划是指在对个人和内部环境因素进行分析的基础上，通过对个人兴趣、能力和个人发展目标的有效规划，以实现个人发展的成就最大化为目的而做出的行之有效的安排。

对每个人来说，职业在其生命中都是至关重要的，可以说规划职业是人生大事，职业决定了一个人的未来。每一个正常的人一生都要有几十年的职业经历，这几十年的职业历程也就是他的职业生涯。为此，我们可以给职业生涯一个比较普遍的定义。广义上，职业生涯指的是从职业能力的获得、职业兴趣的培养、选择职业、就业直到最后完全地退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程。狭义的职业生涯就是指从踏入社会、从事工作之前的职业训练或职业学习开始到职业劳动最终结束、离开工作岗位的这段历程。

无论是广义还是狭义，我们都可看出职业生涯有其基本的含义：第一，职业生涯是个体在群体或组织中的行为历程；第二，职业生涯实质上是指一个人一生之中工作任职的经历或历程。

我们还可以归纳出职业生涯的一些特性：首先，它是动态的，每个人的职业生涯都是一个发展、演变的动态过程；其次，它是互动的，是个人与他人、个人与环境、个人与社会互动的历程；再次，它是互异的，每个人都有自己的职业条件、职业理想、职业选择，因而也就有着与别人不同的职业生涯。认识清楚职业生涯的基本概念和特性是进行职业生涯规划的先决条件，但哪种职业最适合自己的发展，还要从影响职业生涯的众多因素上来分析。

### 三、职业发展理论和趋势

美国著名职业指导专家金兹伯格对职业生涯的发展进行过长期的研究，对实践产生过广泛的影响。金兹伯格是职业发展理论的缔造者，他和萨帕最终成为该理论的代表人物。他们指出：职业选择决策是一种发展过程，它不是在某一时刻就能立即做出的决定，而是基于人们的选择观念，这种观念的形成需要很多年。在职业选择的过程中包含了一系列的决定，每一个决定都和童年、青年时期个人的经历有着密切关系。

金兹伯格认为，职业选择的实现是个人意识和外界条件的折中和调试。他还

进一步指出，个人最终做出的职业决策是为了寻求个人的爱好、人格因素、价值观及所获得的机会的结合。而影响职业选择的因素包括现实因素、教育因素、个人的情感和价值观等。萨帕把职业发展理论扩大到了整个人生，比金兹伯格的学说更进了一步。他认为人是有差异的，每个人的才能、爱好和价值观都不相同，所以每个人应据此来选择适合自己的职业。每种职业对于人的才能、人格等有其特定的要求，但是职业和人都可有改变的余地。每个人的职业生涯各不相同，这是由人们不同的生活和工作环境，以及人们的个人智力、人格特征、个人机遇等因素决定的。

人们对于职业的选择和适应是一个连续的过程，人们对于职业的偏爱、工作情境、人们的自我概念都会随时间和经验的发展而改变，所以职业的发展过程具有可塑性。职业发展的过程从根本上来说就是一个建立自我概念的过程。这种自我概念的建立过程，也是一种折中调和的过程。自我意识是个人自身条件和外界各种条件相互作用的产物。个人与社会、自我概念和现实之间的调和，就是人们去扮演自己的社会角色。这种角色扮演也是一个由空想到现实的演进过程。一个人对职业的满意程度要视个人的才能、人格、价值观等在其中得到实现的程度而定。职业发展的各个阶段都可以通过引导而得到改善。这里的引导包括培养人的职业能力、职业兴趣，进行职业训练等，这些也有助于完善人的自我概念。

金兹伯格的职业发展理论分为幻想期、尝试期和现实期三部分。

### 1. 金兹伯格职业决策论

在金兹伯格的理论中，青年的职业选择可以分为三个阶段：

#### (1) 幻想期

这个时期以“想干什么将来就能干什么”为特征。“想干什么将来就能干什么”这种空想不受个人能力和现实机会的限制。实际上，这种空想仅仅是一种不切实际的模仿。

#### (2) 尝试期

这个时期以开始考虑满足个人的需要和对职业的选择为特征。但青年人依旧只是根据兴趣和价值观来对待职业的选择。

#### (3) 现实期

在这个时期，职业的选择范围一般缩小了，以承认客观现实和从现实出发来做出选择为特征。这一时期的选择将主观条件、客观条件、社会需要等紧密地结合起来。具体讲，现实期又分为三个时期：第一个是探索时期，青年人尝试着把个人的选择和社会的职业岗位要求等现实条件结合起来；第二个是成熟时期，青年人对一种职业目标开始专注，并努力去实现这种选择；第三个是特定化时期，青年人全身心投入到特定的职业，甚至进入更高的学府去接受专业的培训。

## 大学生职业生涯规划与职业素质培养

### 2. 萨帕职业生涯阶段论

萨帕是围绕着职业生涯的不同时期进行研究的，因而也就形成了分阶段发展的理论。

各个阶段的具体内容如下：

#### (1) 成长阶段

在这个阶段，个人的自我概念得到发展直至成熟。在初期，个人欲望和空想占支配地位；在后期，是以社会现实为出发点。在成长过程中又分三个阶段：空想期、兴趣期和能力期。

#### (2) 探索阶段

在这个阶段，个人开始研究自我表现并进行职业上的探索。探索阶段是人生的转折点，它也分为三个阶段：第一个阶段是暂定期，在该期人们从空想出发逐步触及个人意愿、能力、价值观等因素，做出暂时性的选择；第二个阶段是过渡期，个人开始接受专门的教育和训练，开始进入劳务市场，这时个人开始认真考虑现实，在现实和理想中追求自我的实现；第三个阶段是试工期，这个时期人们以为找到了适合自己的职业，并想选择它作为自己的终身职业。

#### (3) 确立阶段

人们在就职以后发现了真正适合自己的领域，并努力使其成为自己的终身职业。在这个阶段，也会有职业的改变，但会逐步稳定下来，这一阶段又分为试工期和稳定期。

#### (4) 维持阶段

在这个阶段，人们主要在既有的岗位上按既定的方向工作，很少有人会冒险寻找新的领域。

#### (5) 退出阶段

当人们进入老年期后，也就开始逐步退出职业劳动的生涯。

### 3. 萨帕职业生涯层面论

萨帕指出，人生的整体发展是由时间、领域和投入程度来决定的，也就是说，职业生涯包括了时间、领域和投入程度三个层面。

(1) 职业生涯的时间层面包括了成长、探索、确立、维持和退出五个阶段。

(2) 职业生涯的领域层面是指个人在人生过程中所扮演的角色，例如学生、公民、工作者等。

(3) 投入程度指一个人在扮演每个角色时的认真程度。

## 四、影响职业生涯的因素

影响职业生涯的因素包括个人因素、家庭因素和社会因素。我们可以分门别类地将其中最主要的内容列举出来：

### 1. 个人所受的教育

教育是赋予个人才能、塑造人格、促进个人发展的社会活动。从受教育的程度上来比较,我们可以看出,受教育程度不同的人在选择职业和被选择时,是有着很大的差异的。从横向来看,受教育程度越高的人越有可能从事高脑力劳动的职业;从纵向来看,受教育程度越高的人在就业以后越容易获得发展的机会;从个人接受教育的专业和类别上来看,大部分的人都会选取与自己所学专业有关的职业,所以专业不同,就业的行业就很有可能不同,而本行业的现状和前景必将会对一个人的职业生涯产生巨大的影响。此外,学习的学校和所受的教育思想的不同对个人的职业生涯也会产生极大的影响。

### 2. 个人所处的家庭

家庭是个人生活的重要场所,一个人的家庭背景也是造就其素质和影响其职业生涯的主要因素之一。

近朱者赤,近墨者黑。一个人从小到大都要受到家庭潜移默化的影响,进而形成一定的价值观和行为模式。而这些影响必然会体现在对职业的选择、对职业岗位的态度、在工作中的表现等方面。此外,家庭在就业渠道、工作信息等方面的资源也会对个人的职业生涯产生巨大的影响。

### 3. 个人的需求和心理因素

每个人对自己的要求和对人生目标的渴望是不同的:有的人希望能成为众人瞩目的焦点,从而得到他人和社会的承认;有的人追求心理的满足,乐于从事自己感兴趣的事业。这些差异也都会在择业和工作中一一体现出来。

### 4. 个人的机遇

机遇对于每个人来说都具有偶然性,往往是“可遇而不可求”的,相同条件的人由于机遇不同,其职业生涯的成功程度也很有可能相去甚远。那些有着成功职业生涯的人往往就是既具备了取得成功的个人素质,又碰到并抓住了机遇的人。

### 5. 个人所处的社会环境

从大的方面来说,社会环境包括社会的政治经济形式、涉及人们职业权利方面的管理体制、社会文化和习俗、职业的社会评价等大环境。这些大环境影响着职业岗位的数量和结构,影响着人们对不同行业的观点和看法,从而也影响到了个人职业生涯的发展和演变。从小的方面来说,社会环境还包括个人所在的学校、社区、工作单位、家族关系、交际圈子等小环境。这些小环境影响着一个人具体的活动范围、活动内容,从而也决定了个人职业生涯机遇的好坏。

## 第二节 解读职业生涯规划

人的职业生涯在很多时候是受社会因素影响的。因此,大学生要认真了解社



## 大学生职业生涯规划与职业素质培养

会环境的特点，认识职业生涯规划的性质、特征和基本原则，确立职业方向、职业目标，选择职业道路，确定教育计划（特别是大学阶段的学习计划）、发展计划，为实现职业生涯目标而确定行动方案。

### 一、职业生涯规划的含义

古人云：“凡事预则立，不预则废。”所谓的“预”，就是计划、规划的意思。事实也证明，有很多人由于对自己的职业生涯毫无计划，人生的每一步都没有明确的目标，最终导致事业的失败。而失败的原因并不是他们没知识、没才能，而是他们没有设计和采用最适合他们发展的职业生涯规划。

职业生涯规划是指一个人对一生各阶段所从事的工作、职务或职业发展道路进行设计和规划。具体来讲，是个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

职业生涯规划的目的不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯规划。

职业生涯规划必须要考虑的因素：

1. 个人自身的因素；
2. 所在组织所提供的发展条件的因素；
3. 社会环境所给予的支持和制约的因素。

职业生涯规划的作用：

1. 确立人生的方向，提供奋斗的策略；
2. 突破并塑造清新充实的自我；
3. 准确评价个人特点和强项；
4. 评估个人目标和现状的差距；
5. 准确定位职业方向；
6. 重新认识自身的价值并使其增值；
7. 发现新的职业机遇；
8. 增强职业竞争力。

所有人都应当审时度势地为自己安排好未来事业的目标，生活才不盲从；有了工作的追求，生活才有动力。为此，职业生涯的设计就是将自己的理想化为现实的人生，把对未来事业发展的预期转变为明确的行动步骤的计划。一个好的职业生涯规划可以帮助个人明确人生的奋斗目标。目标会激励一个人努力奋斗，去创造条件来实现目标，这样才不会随波逐流，浪费青春。好的职业生涯规划还可