



21世纪全国高等院校规划教材

商丘师范学院学术著作出版基金资助

大学生职业生涯 规划研究

王文芳 著



西北工业大学出版社

二十一世纪全国高等院校规划教材

大学生职业生涯 规划研究

王文芳 著

 西北工业大学出版社

【内容简介】 本书重点介绍了大学生职业生涯规划概念、最新理论、常用技术、职业生涯规划的影响因素和实施管理策略、心理测评、职业素质培养、职业能力准备、职业生涯规划心理辅导以及大学生创业等内容。这些内容有利于引导大学生正确地看待职业和就业,从容地应对就业竞争,可以帮助他们找到成功走向社会的契机,树立人生的奋斗方向,为个人一生的成功与幸福奠定坚实的基础。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划研究 / 王文芳著. —西安:西北工业大学出版社,2008.7

二十一世纪全国高等院校规划教材

ISBN 978-7-5612-2424-3

I. 大… II. 王… III. 大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 103170 号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮编:710072

电 话:(029)88493844 88491147

网 址:www.nwpup.com

印刷者:宏达印务有限公司

开 本:787mm×960mm 1/16

印 张:13.5

字 数:277 千字

版 次:2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

定 价:20.00 元

前 言

《礼记·中庸》中有云：“凡事预则立，不预则废。”做任何事情都要有一个明确的计划与准备，否则难以收到良好的结果，大学生活也同样如此。目前，很多大学毕业生站在毕业选择的十字路口，感到茫然无措，不知该何去何从。其中最主要的原因就是在大学期间缺乏对未来生活和职业目标的远景规划与相应准备，或者根本不知道该如何规划。面对严峻的就业压力，如果大学生希望在毕业时能有一个好的选择，在未来职业生涯中充分体现自我价值，就应该尽早地进行大学生职业生涯规划，合理安排好大学四年的学习、生活、工作，避免学习的盲目性和被动性，并确定未来职业发展方向和实施策略，使其在大学期间和以后的人生发展道路中少走弯路。职业发展是人生全面发展的一部分，职业生涯开发与管理的根本目的就是为了人的全面发展。所以进行大学生职业生涯规划，是大学新生最先行、最基础的一项根本工作，也是大学生实现职业理想和职业目标的关键一环。

本书共分12章，其中第一、二章是大学生职业生涯规划的概念和理论研究，重点介绍了大学生职业生涯规划概念、最新理论和常用技术以及职业生涯规划的影响因素和实施管理策略等内容。这些内容有利于引导大学生正确地看待职业和就业，从容地应对就业竞争，可以帮助他们找到成功走向社会的契机，树立人生的奋斗方向，为个人一生的成功与幸福奠定坚实的基础。第三至五章是职业生涯规划的全程指导中的环节，包括自我认知、环境认知和企业认知等。第六至十章是心理测评、职业素质培养、职业能力准备等内容。其中心理测评包括以下内容：职业能力测验、职业评估测验、职业适应性测试、职业兴趣测验、职业性格测试、人际交往能力测验等。职业素质培养和职业能力准备包括印象管理、时间管理、压力管理、情商培养和情绪管理、人际交往能力等。第十一章是职业生涯心理辅导，主要吸收国内外有关大学生职业生涯心理辅导研究的成果，重点介绍了生涯心理辅导的概念、历史、任务、内容、功能和意义；生涯心理辅导理论包括人职匹配理论、生涯发展理论和职业决策理论等；还有职业全程中的心理准备与心理调适，力求做到既切合当代大学生的心理特点和实际需要，又科学严谨、趣味生动、深入浅出、实用有效。第十二章是大学生创业。

另外，为了方便读者使用，本书还列出了作者精心收集的求职实用资料汇编，主要包括全国各地固定招聘会的时间、地点汇总，全国各行业招聘时间表，中央机关及其直属机构2008年录用公务员考试大纲等。本书可以作为高等院校开设职业和就业指导课程和讲座的教材，也可以作为从事职业、就业指导人员和其他择业人员的培训教材和自学参考书。

鉴于作者水平有限，加之时间仓促，书中难免有不当之处，敬请专家、同行及广大读者批评指正！

编 者

目 录

第一章 大学生职业生涯规划概述	(1)
第一节 人生发展与职业生涯	(1)
第二节 大学生职业规划的意义、类型和原则	(9)
第三节 职业生涯规划的影响因素、实施策略和管理	(12)
第四节 大学生职业生涯规划的现状、特点与存在的问题	(18)
第二章 职业生涯规划的基本理论	(25)
第一节 萨珀的职业生涯发展理论	(25)
第二节 职业锚理论	(29)
第三节 职业生涯规划的流程与技术	(32)
第四节 成功的职业生涯的评价	(41)
第三章 职业生涯规划中的自我认知	(43)
第一节 自我认知的涵义和内容	(43)
第二节 自我认知的方法	(49)
第四章 职业生涯规划中的环境认知	(55)
第一节 环境认知的内容	(55)
第二节 环境认知的方法	(59)
第五章 职业生涯规划中的企业认知	(64)
第一节 不同企业,不同文化	(64)
第二节 不同行业,不同招聘流程	(68)
第六章 职业心理测验	(77)
第一节 职业能力测验	(77)
第二节 职业评估测验	(85)
第三节 职业适应性测试	(87)
第四节 职业兴趣测验	(101)
第五节 职业性格测试	(106)
第六节 人际交往能力测验	(109)
第七章 印象管理与求职面试	(111)
第一节 印象管理的定义、分类和结构	(111)
第二节 面试中的印象管理策略	(113)

第三节 印象管理在面试中的应用	(116)
第八章 压力管理与压力面试	(119)
第一节 生活压力的性质与来源	(119)
第二节 就业压力应对	(121)
第三节 压力面试	(125)
第九章 时间管理	(133)
第一节 把时间留给最重要的事	(133)
第二节 时间管理五步训练法	(137)
第十章 情绪智力、情绪管理与职业生涯决策	(150)
第一节 情绪智力的概念、结构和测量	(150)
第二节 情绪智力和职业生涯决策的关系	(154)
第三节 情绪管理	(157)
第四节 情绪测量	(162)
第五节 大学生的情绪困扰和情绪管理	(166)
第十一章 生涯心理辅导	(168)
第一节 生涯心理辅导概述	(168)
第二节 生涯心理辅导的理论基础	(170)
第三节 职业生涯决策理论	(174)
第四节 职业生涯心理辅导模式的构建	(177)
第十二章 大学生创业之路	(185)
第一节 创业知识概述	(185)
第二节 创业计划书	(189)
附录一 全国各地固定招聘会的时间、地点汇总	(195)
附录二 全国各行业招聘时间表(参考)	(198)
附录三 中央机关及其直属机构 08 年录用公务员考试大纲	(204)
参考文献	(209)

第一章

大学生职业生涯规划概述

第一节 人生发展与职业生涯

一、人生发展阶段与职业发展

职业发展是人生全面发展的一部分,职业生涯规划开发与管理的根本目的就是为了人的全面发展。

(一)人的生命周期

一个人的生命周期包括从受孕形成胚胎到死亡的全部历程。人的生命周期可分为人生生物生命周期和人生社会生命周期。人生生物生命周期是从生理变化的角度看人的发展,其特征为单向性和不可逆性(出生→死亡),这使我们在职业生涯发展中随时会觉察到时间的紧迫感,从而更体现出积极主动开发和管理职业生涯的意义。人生社会生命周期从参与社会活动的角度研究人生,其特点是多向性和可重复性。这种特征为职业生涯开发与管理留下了可变通的时间与空间。例如,一个人在寻找工作或确定职业时可出现多种选择的现象;又如,毕业之后,为了继续深造而又回到学校成为学生。

(二)人生发展阶段(七个阶段)

1. 学前期(出生~15岁)

这里的学前期是广义而言,学前期的主要任务就在于通过一些学习活动为以后的正规学习准备条件。在人生的全程发展中,学前期的发展主要依赖于以下几个条件:①创造安静、简单的环境。学前期的普遍特点是注意力稳定性差,容易因新异刺激而转移。因此,应根据这一特点,排除各种可能分散注意力的因素,创造安静、简朴的物质环境。②有规律的生活。一天中生活的节奏以及各种活动的时间长短都会影响学前期孩子的注意力。因此,应当注意安排好孩子的生活作息。让孩子的生活有张有弛、动静交替。③培养自我约束力。学前期的自控能力较差是注意力容易分散的另一个重要原因。当有新异刺激出现时,成人可以约束自己不去关注它,但孩子却很难做到。因此,为培养良好的注意力,可以有意识地创设情景逐渐提高自我约束能力。

④激发对活动的兴趣与需要。兴趣与需要是人们活动的内在推动力,是直接影响学习效果的情感系统。为维持对某一活动的持续兴趣,应当注意活动内容的难度要适合学前期儿童的水平,使其既能体验到成功的快乐,同时又能感受到一定的挑战。⑤明确活动的目的和要求。任务越明确,完成任务的愿望越迫切,注意力就越能集中和持久。

2. 学习期(15~30岁)

从15岁到30岁是人生发展和成长的最佳学习时期,在这个阶段,个体的学习较学前期更为主动、积极,且能有目的地学习和实践。该阶段不但要完成学校的日常学习任务,更要逐步踏入社会,积累社会经验,适应各种物理的和环境。总的来说,包括以下几个方面:①生活的适应。告别了原先已熟悉的一切,远离父母,要独立处理生活中的一切事情;大学新生来自五湖四海,不同个性间的相互包容,看似平凡小事,却时时都在对每个大学生进行着为人处世、品德修养的检验。②学习的适应。在学习期里,尤其是大学的学习,班级观念淡化,没有固定教室,一二百人一起听课,上课常常像打游击战;老师可能要布置大量的课外阅读书目,学生也有了比高中相对宽松、自由支配的时间。大学教师的讲课不像高中教师那样深入浅出,常常是提纲挈领式教学或引导学生自学。在学习目的、教学内容的广度和深度以及教学方法上都有许多不同。③情感需求变化的适应。目前在大多数中学校园里,青春期的健康教育尚属空白,一些正常的男女同学异性交往得不到引导,甚至遭到指责;而大学里,相对宽松的异性交往空间,使得原本被压抑的性心理得到释放。由于社会多元价值观的影响,更主要的是缺乏青春性生理、性心理以及性伦理、性法制、异性交往方面的知识和技能,使得部分大学生面对异性的求爱、自己对异性的爱慕以及失恋、性骚扰行为等不知所措。对这些内外环境的适应,构成了个体学习期的主要任务。

3. 自立期(30~40岁)

此时期人的心智已完全成熟,并在经济上和人格上也已独立。人们往往已经定下了较为坚定的职业目标,并制订了较为明确的职业计划来确定自己晋升的潜力、工作调换的必要性以及为实现这些目标需要开展哪些教育活动,等等。最后,在30多岁和40多岁之间的某个时段上,人们可能会进入一个职业中期危机阶段。

4. 不惑期(40~50岁)

在这一阶段,人们往往会根据自己最初的理想和目标对自己的职业进步情况做一次重要的重新评价。他们有可能会发现,自己并没有朝着自己所梦想的目标(比如成为公司总裁)靠近,或者已经完成了他们自己所预定的任务之后才发现,自己过去的梦想并不是自己所想要的全部东西。在这一时期,人们还有可能会思考工作和职业在自己的全部生活中到底占有多大的重要性。通常情况下,在这一阶段的人们第一次不得不面对一个艰难的抉择,即判定自己到底需要什么,什么目标是可以达到的以及为了达到这一目标自己需要做出多大的牺牲。

这一年龄段上,许多人就很简单地进入了维持阶段。在这一职业的后期阶段,人们一般都

已经在自己的工作领域中为自己创立了一席之地,因而他们的大部分精力主要就放在保有这一位置上了。经过多年的学习、实践,已形成完整的个人见解,不容易受外界影响而迷惑。

5. 知天命期(50~60岁)

到了这一阶段,个人积累了大量的人生经验,深刻认识到自然规律,有自己的人生使命观和价值观。相对于大学生而言,知天命期及以下的几个阶段在人生全程的职业生涯规划中,呈现出收缩的趋势,因本书针对大学生的职业生涯规划,所以只稍作分析。

6. 耳顺期(60~70岁)

此时期的人能够冷静倾听别人的意见,并能分辨真伪,总结经验。

7. 从心所欲不逾矩时期(70岁以后)

这个时期的人能够做到言行自由,同时不违背客观规律和道德规范。

(三)建立科学的职业理想,实现人生价值

价值就是客体对主体的有用性。人生价值的组成包括人的社会价值、自身价值、人格价值。人的“社会价值”是个人对社会需求的满足;人的“自身价值”是个人对自身需求的满足;人的“人格价值”是社会对个人需求的满足。

俄国大文豪托尔斯泰曾说过:“理想是指路的明灯,没有理想,就没有坚定的方向,而没有方向,就没有生活。”理想是人生的奋斗目标,是人们对未来的向往和追求,是人们的精神支柱和动力。职业理想是理想的重要组成部分。所谓职业理想,简言之,就是个人对未来职业的向往和追求。它包括打算从事什么职业、怎样从事这一职业以及对职业目标的向往。它体现出一个人的人生观与价值观。职业理想对人生具有重大影响,是人的职业活动的目标和指南。科学的职业理想是一个人成就事业,为社会作出贡献的内在精神力量。那么,我们当代大学生又该怎样去构建自身的职业理想呢?首先树立正确的人生观和价值观。其次树立正确的职业观,职业观是人们对职业价值与意义的根本看法。人们在确立职业理想时集中地反映了他们的职业观。在当今时代,什么职业有价值有意义?这是一个涉及个人职业观的问题。可见,要建立以造福人类为最高追求的职业理想,就要树立正确的职业观。深入社会,了解社会,把自己置身于社会发展的洪流之中,把个人的职业理想与社会发展有机地结合起来,做到相得益彰。

1. 职业理想要以人职和谐为前提条件

和谐是一切效率、美好和幸福的秘密所在。和谐是一种力量,其大无穷,大到寰宇,小到润生寸草蛙蚁。所谓人职和谐,是指人应该选择并从事个人喜欢、擅长,又有相对优势的职位,使个人的才能得到最大限度的发挥,同时使人获得更多的快乐感受,从而提高个人和社会的生存质量,为个人和社会的文明进步发挥最大作用。显然,大学生建立职业理想要以人职和谐为前提。人职和谐是建立在对自己、对职业、对社会发展正确认识基础上的,因此,要使职业理想做到以人职和谐为前提,就必须充分认识自己,认识职业与社会。

(1)充分认识自己。古代中国与西方的哲人都有过“了解你自己”、“人贵有自知之明”等诸多论述,对人与职业的适应性也有过分析。面对大众提出人职匹配理念的帕森斯,在《职业的选择》中为我们认识自己,实现人职和谐提供了有益的参考,大学生应当学习并用现代手段和科学方法测评自己的兴趣、能力、性格、气质等,全面“掌握自己”,了解优势,找出特长。

(2)充分认识职业。要了解、研究职业,熟悉其类型,掌握其要求,真正了解哪种职业最适合自己。

(3)充分了解社会。大学生要深入社会,充分了解社会,熟悉职业环境,分析研究环境对所选职业的利弊,弄清“环境允许和支持我干什么”。

2. 职业理想要以现实高远为基本原则

职业理想是一种向往和追求,而职业现实则是客观存在。理想只有得到实现时,才能施展个人才能。因此,大学生确立职业理想,一定要从实际出发,使之符合现实。同时,职业理想也要高远。理想目标太低,极易达到,本来可以更有作为的,结果却因满足而产生惰怠,致使自己才能埋没。所以,大学生的职业理想要力求现实而又高远。

(1)从实际出发,切忌好高骛远。设立理想目标时,要考虑现实,尊重现实,从自己的实际情况出发,力戒不顾主客观条件的现象。

(2)科学地建理想、立目标。在设立理想目标时,要辩证处理好现实与高远的关系,努力寻找两者的最佳结合点。

3. 树立正确的人生态度

人生态度是指人们对人生所抱的看法和采取的行动,亦即对人生所形成的较稳定的自我心理倾向。正处改革创新的时代大学生更应立足国情、放眼未来,认真审视自己的人生,树立正确的人生态度,也就是科学健康、积极向上、乐观自信、求真务实的人生态度。

科学的人生态度主要指主体对于人生道路可能出现的种种问题持实事求是的态度、科学的态度,使自己的评价和行为倾向符合社会进步和发展的需要。科学的人生态度是职业生涯成功的重要因素,大学生应当努力培养。

(1)科学认识人生与社会。对社会、对人生的科学认识是科学人生态度的前提,只有科学地认识社会、认识时代精神、认识自我、认识人生,才有可能确立科学的人生态度。

(2)辩证处理社会需要与实际可能的关系。科学的人生态度要求人们按照社会的需要与实际可能选择最能发挥和创造自己人生价值的行为以求得成功。所以,大学生在职业生涯实践中就应处理好社会需要与实际可能两者之间的关系。与此同时,人生态度还必须是健康的。大学生要坚决摒弃那种“看破红尘、萎靡不振、得过且过”的消极悲观的人生态度,摒弃“终日满腹牢骚、怨天尤人”的愤世嫉俗的人生态度和把“吃好、玩好”作为自己生活第一要义的享乐实惠的人生态度,培养积极向上的人生态度。当前我国正处于改革开放的历史时期,它需要人民群众尤其是青年大学生持有积极向上的人生态度,锐意改革,积极进取。

(3)自觉参与社会实践,参与竞争。当今社会是一个开放的世界,随着科学技术和生产力的迅速发展,国际间的经济、科技和教育文化的交往愈来愈密切,任何一个国家都不能再自我封闭,孤立存在,否则就要落后,甚至失去生存和发展的机会。这就要求青年学生必须自觉参与社会实践,参与竞争,不断解放思想,为了更好地发展而不断提升自身素质。

(4)树立与时俱进,奋力拼搏的精神。当前科技突飞猛进,社会发展日新月异,时代要求青年大学生培养与时俱进、求实创新、努力向上、奋力拼搏的人生态度,为祖国四个现代化建功立业。培养乐观自信的人生态度。乐观与自信,对人生的成功更有现实意义。一个人只有对前途充满自信,以乐观的态度正视困难与逆境,克服困难,在逆境中奋起,才能到达胜利的彼岸。

为此,大学生要从以下几方面培养乐观与自信的人生态度:①树立科学认识观。乐观自信是建立在对社会未来和人生前途充满信心的基础上的,而这以科学认识为前提。换句话说,要确立乐观自信的人生态度,就要求树立科学认识观。②正确对待人生境遇。无数人生历程表明,人都可能经历顺境与逆境、成功与失败、幸福与不幸、生与死等人生境遇。要树立乐观自信的人生态度,就要正确对待这些人生境遇,也就是正确对待生活中的顺与逆、乐与苦、得与失以及生与死等诸多问题。③心胸开阔,眼光远大。有道是:比大地广阔的是海洋,比海洋广阔的是天空,比天空广阔的是人的胸怀。做到了这一点,就不会拘泥于一时一事的得失而怨天尤人,而是以一种宽容、自然、乐观的心态去对待周围的一切。此外,热爱生活,知足常乐,淡泊名利等,也有助于乐观自信人生态度的形成。

求真务实是大学生健全人格和良好素质的另一个重要体现,指人们对于人生道路上可能出现的各种问题,持科学的、实事求是的态度,在正视现实的基础上使自己的行为倾向符合客观实际和社会发展。求真务实是积极向上的支撑点,同时也是乐观自信的保障,是现代人走向成功之路不可或缺的重要因素。

培养求真务实的人生态度应从以下方面努力:①做人要“真”。大学生要堂堂正正做人,不虚伪,不戴假面具,是赞成就是赞成,是反对就是反对,决不遮遮掩掩。同时,永远追求真理,决不人云亦云,更不敷衍。②办事要“实”。要做老实人,办老实事。不图形式,不搞花架子,既不吹嘘,也不揽功遮过。科学、积极、乐观和务实构成了当代大学生人生态度的基本要素。科学是前提,务实是基石,积极与乐观是助推器,上述要素的人生态度,就是当代大学生应有的正确的人生态度。

二、职业与职业生涯

1. 职业的涵义

关于职业的涵义众说纷纭。人们出于不同的研究目的,分别着眼于不同侧面,从社会学意义、管理学意义、经济学意义进行了考察。从社会学意义上看职业的涵义是:第一,职业首先是一种社会位置。第二,职业是已经成为模式并与专门工作相关的人群关系,或者说已成为模式的工作关系的结合。它是从事某种相同工作内容的职业群体。第三,职业同权力紧密相连。一

种是垄断权,另一种是经济收益权。第四,职业是国家授予的。任何一种职业,必定为社会所承认,职业的存在有法律效应。

经济学的职业概念有其特定的涵义:第一,职业是某种精细的、专门具体的社会分工,可称为某一种职业的分工。第二,职业具有社会性。职业是劳动者所进行的社会生产劳动或社会工作。第三,职业具有连续性、稳定性。劳动者连续、不间断地从事某种社会工作,或者从事该项工作相对稳定,才会成为劳动者的职业。第四,职业具有经济性。劳动者就是为了不断取得个人收入,才较为长期、稳定地承担某项社会分工,从事该项社会职业。第五,职业是劳动者所获得的一种劳动角色。职业根源于社会分工,在整个社会生产过程中,有诸多工种或岗位,系社会劳动分工体系的一个个环节,这是职业划分的依据所在。

从管理的角度出发,对职业这一概念已有了多种解释,我们只介绍三种典型的观点:第一强调职业上的显著成就。第二反映职业变化的文化。第三突出与职业有关的任何成功,比如,使个体获得地位上的变化,使个体在权力的等级上晋升。赫尔(Hall,1976)根据现有的有关职业的解释,提出了一种综合性的职业概念的分类:

第一,职业是发展和提高。他认为职业是向前发展的,呈现不断地上升趋势;职业是成功地获得了一个位置。

第二,职业是专业。有一些岗位被人们看做是职业,有一些则不是。考特古夫(Cotgrove, 1967)认为职业和工作的区别,就类似于占有和出租的关系——“职业提供了一种可靠的能被连续雇用的期望”,比较起来,工作更带有短暂性。

第三,职业是生涯中相关角色经验的延续。由于职业在人们社会经济生活中居首要地位,解决好职业问题对人的一生发展具有重大的意义。从个人角度来说,职业是个人获得经济收入的来源与维持家庭生活的工具;职业是促进个性发展的手段,当个人从事的职业能使个人的特长、兴趣得到充分发挥时,也就促进了个性的充分发展;职业还是个人在社会劳动中从事具体劳动的体现,是个人贡献社会的途径;职业也是个人获得名誉、权力、地位和金钱的来源。

从社会角度来看,职业的存在和职业活动构成了人类社会的存在和社会活动;职业劳动创造出社会财富,从而为社会的存在和发展奠定物质基础;职业的分工是构成社会经济制度运行的主体;职业也是维持社会稳定,实现社会控制的手段;职业的运动如职业结构的变化、职业层次间的矛盾的解决也是推动社会进步的一种动力。

职业无论对于个人还是社会的生存和发展都具有十分重要的作用。它关系着人的一生,它取决于各种内外部条件,所以如果你多掌握些职业理论知识,多了解职业生涯发展技巧,就会先人一步,在未来的职业生涯中占据主动位置。什么是职业?职业是参与社会分工,利用专门的知识 and 技能,为社会创造物质财富和精神财富,获取合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。

2. 生涯、职业生涯与职业生命周期

生涯的英文是 career,在希腊语中 career 这个字蕴含着疯狂竞赛的精神,最早常用做动词,

意为“驾驭”，如驾驭赛马，后来又引申为道路，即人生的发展道路，又可指人或事物所经历的途径或是指个人一生的发展过程，也指个人一生中所扮演的系列角色和职位。

关于职业生涯，可从不同角度和涵义进行考察。一个人从出生到死亡，是其整个人生。在其一生之中，存在或生活于不同的生命周期空间，如生物社会生命周期、家庭生命周期和职业生命周期。在人的总生命空间中，最重要的、起决定性作用的是职业生命周期，它是个人生存和发展的前提条件。而且职业生命周期——从任职前的职业教育培训，到寻求职业、就业从业，直至完全脱离职业，占据了人生大部分时间。一个人从职业学习开始，到职业劳动最后结束，整个人生的职业历程，即为职业生涯。这是从个体生命空间意义上的考察，所以，职业生涯限定于直接从事职业工作的这段生命时光，上限起始于任职前的职业学习和培训。

简言之，职业生涯就是指一个人的终生职业经历。然而，它有狭义与广义之分。狭义的定义主要来自赫尔(Hall)，他主张职业生涯只包括一个人一生中职业相关的活动和经历。按照这个定义，职业生涯起始于任职前的职业学习和培训，终止于退休。它贯穿于一个人一生的工作经历，特别是职业、职位的变动及职业理想实现的整个过程。它综合了一个人一生中各种职业的角色，由此表现出个人独特的自我发展形态；它也是人生自青春期至退休所有职位的综合，除了职位外还包括与工作有关的各种角色。

而广义的职业生涯定义则主要依据美国著名职业问题专家萨帕(Super)的思想，他认为人的一生所经历的职业及非职业活动都应视为职业生涯的内容。从该定义出发，职业生涯的时间范畴与生涯的等同，也就是说人的职业生涯始于出生止于去世。

广义的职业生涯是从职业能力的获得、职业兴趣的培养、职业选择、就职与调整，直至最后完全退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程，因此，其上限从0岁人生起点始。

狭义的或广义的职业生涯考察角度不相同，自然有各自的道理。但是，不论广义的还是狭义的定义都包含了职业生涯的基本涵义：①职业生涯是个体的行为经历而非群体或组织的行为经历。②职业生涯是一个人一生之中的工作任职经历或历程。③职业生涯是个时间概念，意指职业生涯期。④职业生涯是个寓意着具体职业内容的发展概念，即职业生涯不仅表示职业工作时间的长短，而且内含着职业发展、变更的经历和过程。

职业生涯有以下基本涵义：

第一，职业生涯是个体的行为经历，而非群体或组织的行为经历。

第二，职业生涯实质是指一个人一生之中的工作任职经历或历程。就此意义讲，狭义的职业生涯的界定更为适宜。

第三，职业生涯是个时间概念，意指职业生涯期。狭义的职业生涯期始于最初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；就广义而言，由出生之始到完全结束职业工作止。实际的职业生涯期在不同个人之间有长有短，不完全一样。

第四，职业生涯是个寓意着具体职业内容的发展性概念和动态性概念，职业生涯不仅表示个体从业时间的长短，而且包含职业发展、变更的经历和过程，包括从事何种职业，职业生涯发

展的阶段,由一种职业向另一种职业的转换等具体内容。

总之,仅就纯粹的个人意义而言,任何人一生的全部活动不外乎3个内容:生存、发展、享受。无论哪个内容的实现都无法离开职业生涯的帮助。人们无法选择自己以何种身份来到这个世界,却完全有能力通过职业生涯的努力来奠定自己在社会上的成功。因此,职业生涯对我们具有相当深远的影响,是我们人生的一个重要组成部分。

3. 职业生涯发展

所谓职业生涯发展,又称生涯发展或前程发展(career development),是指一个人在一生中经历各种不同的经验,并且不断地发展的过程。在此过程中,个人的前程在个人与组织互惠互利的前提下,须与组织目标相互结合,个人自己订立生涯目标,而组织予以适当地协助与辅导,并使其能够实现。

我们知道一个良好的生涯发展规划,可使个人依据其自身的能力去寻找潜在的发展机会。就个人而言,当其在生涯道路(career path)上有所进步时,个人能感到满足并发挥所长;从组织方面而言,它能够降低由人员流动而引起的成本,亦可防止员工退化。更具体地说,生涯发展规划大体上是为了提高个人及组织的效率,而且对于那些较有潜能的员工加以开发,培育成为未来高层次的职业人才。

由于生涯发展是以人为中心的,只有个人在寻求它的时候,它才存在,因此,生涯发展的主要理念为:

- (1)生涯发展结合了个人一系列的工作和各种的经验,并且是持续不断地调适的过程;
- (2)每个人的生活阶段,都有不同的发展需要和任务,并随着价值观、态度和动机的改变而选择生涯目标;
- (3)每个人实际上根据自我评价和对自我能力的认识,来设定自我生涯的目标;
- (4)生涯发展将延续到一个人的一生,包括退休阶段;
- (5)对自我评价具有正确观念者,较能做适当的抉择与调适而获致成功;
- (6)各种工作角色都有相互依存的关系,也都受外在环境的影响,从工作中可以满足个人的需求;
- (7)个人的工作职位高低并不重要,应由其对社会的贡献与价值来肯定自我、实现自我。

一般来说,个人职业生涯发展理念,受各种不同理论的影响,如自我观念理论、生命阶段理论及差异特质(trait-factor)理论、动机理论及需求理论等,因而强调人的一生中的“本我”、“自我”、“超我”。个人除了满足基本的需求之外,都希望根据自己的本能特性,选择一个适合自己的生涯发展途径,并追求较高层次的目标。这些观点又与马斯洛(Abraham Maslow)的层次需求理论相吻合。马斯洛将人类的需求归纳为五种基本层次,分别为生理的、安全的、社会的、尊敬的及自我实现的需求,其需求强度由低层次到高层次。低层次的需求包括生理的、安全的以及社会的需求的一部分;高层次的需求包括另一部分的社会需求、尊敬的需求及自我实现的需

求。其中,较低层次的需求,个体差异较小;较高层次的需求,个体差异较大。当低层次的需求达到某种程度的满足以后,个体便会逐步寻求高层次的需求,以继续自我发展,并使自己的潜力得到最大限度的发挥,达到自己所期望的目标,如自我实现的需求。虽然需求理论有失偏颇之处,但仍对人的各种需求进行了系统的分类,为个体的自我分析提供了可供参照的依据。

第二节 大学生职业规划的意义、类型和原则

一、职业生涯规划对大学生人生发展的意义

实践证明,一份有效的职业生涯规划,可以引导就业主体了解自身的个性特质与已经具备的和潜在的资源优势,帮助认识自身的价值并使之持续增值,同时指导它对自己的优势与劣势进行综合分析比较,使其树立明确的职业发展目标与职业理想,选择恰当的生涯路线,以获得职业成功。

大学生首先要认识到生涯规划的重要意义,职业生涯活动将伴随我们的大半生,拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此,职业生涯规划具有特别重要的意义。

1. 引导大学生人生成功

“凡事预则立,不预则废。”职业生涯规划就是确立人生目标和追求,科学安排未来。从本质上说,生涯规划是个人的职业战略规划,既是解决“我将来干什么”,又是解决“我将来怎么干”以及“实现什么志向”的问题。它使每一个大学生一踏进校门就能在学校的组织和指导下不断认识、发展、完善自我,进行合理职业定位,建理想、立目标、订措施,进而引导他们一步步实现人生成功。

2. 指导大学生人生发展

按照生涯发展理论,职业生涯规划也就是人生规划贯穿于人生发展的始终。正处探索阶段的大学生开展职业生涯规划,一是通过自我测评真实地认识自己,进行合理职业定位;二是明确各个阶段的任务尤其明了大学阶段的主要任务,全面培养素质与技能;三是学会职业生涯规划认知,形成积极的职业生涯规划意识,建立正确的职业生涯规划价值取向,树立正确的择业观;四是建立科学的职业理想和正确的人生态度,以及科学地设立目标指导,激励自身,不懈努力,朝着既定方向发展人生。

3. 培养大学生人生资源驾驭力

资源是人生成功的基础。大学生开展职业生涯规划就是积累人生必备资源的过程,进行资源整合与规划的过程。在上述过程中大学生必然得到人生资源驾驭能力的培养与提高,使之在今后的的人生道路上,更善于挖掘、积累、整合资源以及科学地、最大限度地发挥资源作用,促进人生成功。

4. 促进大学生实现人生价值

当今大学生,都很崇尚自我人生价值的实现。大学生通过开展职业规划,使之建立起科学的职业理想,确立合理的职业目标,选择恰当的路线和策略,这将有效地激励他们去努力奋斗,实现生涯发展目标。而生涯发展目标必定体现其人生价值,可以说,规划的制订,能促进大学生人生价值的实现。与此同时,有了生涯规划,也有利于将来工作组织对其人生目标、需求等方面的了解,以提供必要的条件,进而促进他们实现人生价值。

二、职业生涯规划的类型

职业生涯规划的类型按照时间的长短来分类,可分为人生规划、长期规划、中期规划与短期规划四种类型(见表1-1)。

表 1-1 职业生涯规划的类型

类型	定义及任务
人生规划	整个职业生涯的规划,时间长至40年左右,设定整个人生的发展目标。如规划成为一个有数亿资产的公司董事
长期规划	5~10年的规划,主要设定较长远的目标。如规划30岁时成为一家中型公司的部门经理,规划40岁时成为一家大型公司的副总经理等
中期规划	一般为2~5年内的目标与任务。如规划到不同业务部门做经理,规划从大公司做部门经理到小公司做总经理等
短期规划	2年以内的规划,主要是确定近期目标,规划近期完成的任务。如对专业知识的学习,2年内掌握哪些业务知识等

在实际的操作过程中,规划的年限如果太长,会因为个人和环境的变化而难以准确把握;如果太短,规划的意义和作用又难以完整体现。因此,比较理想的职业规划是中期规划,其次是长期规划,既便于根据实际情况设定可行目标,又便于根据实际情况的反馈进行修正和调整。

三、职业生涯规划的主要原则

职业生涯规划必须遵循一定的原则,良好的职业生涯应具备以下特点:

(1)可行性。规划要有事实依据,并非是美好幻想或不着边的梦想,否则将会延误生涯良机。

(2)清晰性。保证目标与措施的清晰和明确,可以按部就班地具体实施计划以达到目标。

(3)适时性。规划是预测未来的行动,确定将来的目标,因此各项主要活动何时实施、何时完成,都应有时间和时序上的妥善安排,以作为检查行动的依据。

(4)适应性。规划未来的职业生涯目标,牵涉到多种可变因素,因此规划应有弹性,以增加

其适应性。

(5)连续性。规划要考虑到生涯发展的整个历程,人生每个发展阶段应能持续连贯地衔接。

(6)长远性。规划应该从大方向着眼,尽可能制订远期目标。

(7)挑战性。如果目标在原地踏步不前,则失去了原本的意义,也无法激励自己。

综上所述可以说,大学生制订职业生涯规划是其人生成功的起点。可以帮助学生规划好大学四年的时间,避免学习的盲目性和被动性,并确定职业发展方向和实施策略,使大学生在大学期间和以后的人生发展道路中少走弯路,也是大学生实现职业理想和职业目标的关键一环。

四、制订职业生涯规划的关键

实践告诉我们,人职和谐(或称人职匹配)是个体职业决策的关键,当然也就是职业生涯规划的关键。要抓住这个关键,则要重点把握知己(即认识自己)、知彼(即认识环境)和抉择“三大要素”以及正确处理“五个关系”。

1. 人职和谐

“人职和谐”(也称“人职匹配”)是美国约翰·霍兰德提出的理论。霍兰德将劳动者和职业分为六种类型,他认为如果劳动者与职业的类型一致即人职匹配或人职和谐,那么无论是个体职业发展还是职业声望都将得到优化的发展,但如果是“人职不和谐”,且不说从业者不可能淋漓尽致地发挥自己的才能,就是对一种职业以至整个社会也是一种不负责任。

心理学告诉我们人的心理特征的多样性造就了人的能力、人格、气质与性格的差异,因此其所适应的职业就不相同。而不同的职业用人标准也是不一样的,因此,个人对职业的选择,同时也是职业对个人的一种选择。实践证明,两者必须一致,相互适应,相互匹配与和谐,只有这样,才能较好地胜任工作,取得较高绩效和享受工作快乐。因此,“人职和谐”就成了职业决策中的关键。人职和谐具体包括人格因素与职业和谐,气质、性格与职业和谐,兴趣爱好与职业和谐等。

2. 把握“三大要素”

著名的职业生涯规划专家罗双平曾用公式总结出了职业生涯规划的三大要素,即:职业生涯规划=知己+知彼+抉择。“知己”就是对自身条件的充分认识和全面了解,“知彼”就是对欲从事的职业之环境、相关组织等信息的有效掌握。“知己知彼,百战不殆”。有了“知己”、“知彼”,就有了“抉择”的基础,才能作出正确的抉择。“抉择”就是在知己知彼的基础上,以自身的条件与现实的环境为依据,扬长避短,择优确定个人的职业生涯目标与生涯发展路线。把握职业生涯规划三要素就是要使其符合所谓“黄金准则”,即:“择己所长、择己所爱、择世所需、受益最大”。

3. 正确处理“五个关系”

大学生要规划好自己的职业生涯,还应当正确处理“五个关系”。