



高等职业教育规划教材
公共课系列

大学生职业生涯规划 ——舞动职场 扬帆远航

主 编 王友明



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

——舞动职场 扬帆远航

副主编 夏小宁 孙叶青

牟杭生 贾红丽



同濟大學出版社

TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

全书内容共分为八章:大学生职业生涯规划、自我剖析定位、大学生活规划、专业学习规划、就业选择规划、自主创业规划、职业能力塑造、社会实践应用。深入探讨了针对大一、大二学生面临的职业生涯设计的理论和实践问题,具有前瞻性和预见性,对大学生认识自我,发掘职业兴趣,找准职业方向具有很好的指导意义;对大学生如何主动适应社会发展的新形势,充分发挥自身优势,同时对职业生涯规划教育工作者如何培养学生的职业素质和职业文明作出了具体的指导。

本书具有内容新颖、体例丰富、现实感强等特点,可作为应用型本科、高等职业和高等专科学校开设大学生就业指导、职业生涯规划等课程的教材,也可作为从事职业规划、就业指导工作的相关人员的培训及参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/王友明主编. —上海:同济大学出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-5608-3947-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 205292 号

大学生职业生涯规划——舞动职场 扬帆远航

主 编 王友明

策 划 华 泽 责任编辑 张德胜 责任校对 徐春莲 封面设计 雨 田

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 常熟华顺印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 12.75

印 数 1—4100

字 数 318 000

版 次 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-3947-9

定 价 25.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

高等职业教育规划教材公共课系列

编 审 委 员 会

(按姓氏笔画排序)

孙叶青 庄肖冬 何如烟

苏 斌 周 城 屈 兴

赵 亮 徐德明 柴 霖

袁 斐 康来成

职场青云路 人生展辉煌

(代前言)

随着改革开放的逐步深入与我国经济的发展,我国高等教育已进入国际公认的大众化发展阶段。2008年全国高校毕业生已超过500万,大学生面临着越来越激烈的就业竞争。就业难、创业难成为时下流行的话语,大学生不再具有以往的那些政策优势、形势优势以及体制优势等,大学生的迅速普及,给这些“天之骄子”带来了前所未有的竞争压力。

这是一本关于职业生涯规划的书。在这里,你将学会如何找到适合自己的职场之路,如何规划自己的职业生涯,如何制定自己的职业发展规划。一句话,本书主题定位为“职场青云路,人生展辉煌”。俗话说,商场如战场,在现今激烈的职场竞争条件下,对于面临就业压力的大学生来说,职场亦如战场。要想在这场角逐中脱颖而出,关键在于合理地规划自己的职业生涯与职业发展。

这是一本介绍职业生涯规划相关基础理论和详细方法的书。循着“为什么做—做什么—如何做—做得更好”这条线索层层推进,以清晰简洁的结构安排、通俗易懂的语言和丰富的案例,给广大读者以可操作性的指导,力求帮助读者解决实际问题。书中结合社会对个人职业生涯成功的素质要求,详细介绍了职业能力塑造和潜能开发的有关知识与方法。深入探讨了当代大学生职业生涯设计的理论和实践问题,具有前瞻性和预见性,对大学生认识自我,发掘职业兴趣,找准职业方向具有很好的指导意义;对大学生如何主动适应社会发展的新形式,充分发挥自身优势;对职业生涯规划教育工作者如何培养学生的职业素质和职业文明也作出了具体的指导。

这是一本写给所有追求自我发展、憧憬人生成功的人看的书。对于个人来说,最大的挑战莫过于就业的难题,升迁、离职、下岗、创业……这些问题比以往任何时候都强烈而频繁地冲击着我们每一个人。机遇从来只青睐有心人。尽早进行科学的个人职业生涯规划,才能获得机遇的青睐。对于当今的大学生来说,更应该提前具备这种意识,先人一步才能制胜机先,运筹帷幄才能够决胜千里,而这些,正是本书的宗旨所在。

本书结合实际探讨了高校对职业生涯设计的最新尝试,在一定程度上反映了职业生涯设计的最新成果,具有体系完整、内容新颖、现实感强的特点,适合高校教师和学生使用,也可以作为各类社会人士的学习材料和各类组织人力资源管理人员的参考书。

在本书的编写过程中,我们得到了安徽大学新闻传播学院研究生袁斐、赵亮、苏斌的热心支持,他们对此书提出了许多颇具价值的创见和建议,在此一并表示谢忱。由于我们水平有限,书中难免存在不足之处,权当抛砖引玉,欢迎大家提出宝贵意见,以期再版时做得更好!

如需了解本书相关信息或提出意见建议,请登陆www.huaze021.com.cn或与上海华泽康老师联系(021-65510115, huaze021@vip.163.com)。

编 者

2009年3月

目 录

职场青云路 人生展辉煌 (代前言)

第一章 职业生涯与发展规划——人生迢递路 职场须思量	1
第一节 大学生职业生涯规划——漫漫人生 有路职场	2
一、职业生涯规划概述	2
二、职业生涯规划的要害、步骤和内容	5
三、大学生职业生涯规划的误区	9
四、职业生涯的发展与成功	13
第二节 大学生职业发展规划——运筹帷幄 决胜千里	14
一、职业发展规划概述	15
二、职业发展规划制定原则与方式	15
三、大学生职业发展规划	19
四、大学生职业发展规划制定	21
五、财务发展规划制定	27
第三节 职业生涯规划设计——他山之石 可以攻玉	30
一、大学生职业生涯规划设计要求	30
二、大学生职业生涯规划设计范例	32
第二章 自我剖析定位——自立当自知 鸿志寄有方	37
第一节 职业志向与兴趣——不坠青云之志	38
一、大学生就业状况分析	38
二、认识志向与兴趣	39
三、对个人“职业志趣”的认识	39
第二节 职业能力与素养——万物皆备于我	43
一、认识职业能力	43
二、大学生职业能力构成	43

三、培养大学生职业能力的方	44
四、提升大学生职业能力的条件	45
第三节 职业态度与礼仪——君子文质彬彬	47
一、培养正确的职业态度	47
二、重视社交礼仪	48
第四节 职场“独孤九剑”——十年磨一剑	51
一、抵抗挫折的能力	51
二、人际交往的能力	52
三、沟通的能力	52
四、心态调整的能力	53
五、勇于挑战的能力	53
六、谈判的能力	54
七、妥协的能力	54
八、管理时间的能力	54
九、自我决策的能力	54
第三章 大学生生活规划——风华正茂时 惜取好韶光	57
第一节 大学生生活规划——美丽象牙塔	58
一、从大学班主任的角度看大学生生活规划	58
二、从大学毕业生的角度看大学生生活规划	59
第二节 大学生生活盘点——风景这边独好	64
一、大学经历的三个阶段	64
二、社团——我们的舞台	65
三、体育课——让身体动起来	65
四、图书馆——知识的海洋	66
第三节 大一生活规划——会当凌绝顶	68
一、大学绝不是奋斗的终点	69
二、“发展性危机”当避免	69
三、哪种学习类型要认清	69
四、生活切忌无节制	70
五、走好“情感断乳期”	70

六、避免自卑感和失落感	71
七、警惕人生目标“休克”状态	71
第四节 大二生活规划——一览众山小	71
一、学习是大学生在校期间的第一要务	72
二、建立自己的“朋友圈”，注重交流与合作	72
三、递交入党申请书，积极向党组织靠拢	72
四、积极参加校内外活动，锻炼与充实自我	73
第四章 专业学习规划——术业有专攻 求学贵平常	75
第一节 了解所学专业——近水楼台先得月	76
一、学好专业的重要性	76
二、专业学习规划	77
三、如何学好专业	79
第二节 专业有热有冷——向阳花木易为春	84
一、热门专业盘点	85
二、如何看待热门专业	87
三、非热门专业的学习规划	87
第三节 专业能力拓展——晴空一鹤排云上	89
一、为什么要进行专业能力拓展	89
二、专业拓展聚焦于提高能力	92
三、如何拓展专业能力	93
第五章 就业选择规划——择业有技巧 就业不迷茫	97
第一节 就业政策趋势——海上生明月	98
一、国家现行就业政策解读	98
二、就业趋势分析	100
第二节 就业信息获取——欲穷千里目	102
一、就业信息的收集	102
二、就业信息的处理	106
第三节 就业策略制定——更上一层楼	109
一、就业材料的精心准备	109

17	二、面试技巧与应注意的问题	113
17	三、慎谈薪酬	116
17	第四节 就业权益保障——“不抛弃 不放弃”	118
57	一、风险规避	118
57	二、签约须知	120
57		
	第六章 自主创业规划——开创新天地 风险伴梦想	123
	第一节 创业必备素质——千里之行 始于足下	124
57	一、创业者的心理素质	124
57	二、创业者的管理素质	126
57	三、创业者的专业素质	127
77	第二节 创业方式选择——八仙过海 各显神通	133
57	一、网络创业	134
48	二、加盟创业	135
28	三、兼职创业	135
78	四、团队创业	135
78	五、大赛创业	136
58	六、概念创业	136
58	七、内部创业	137
58	第三节 创业目标选择——百尺竿头 更进一步	137
58	一、创业是否可以成为你的职业目标	138
	二、如何有意识地树立创业目标	139
79	第四节 创业计划制定——千头万绪 按部就班	142
89	一、创业计划书的内容	142
89	二、创业计划书撰写注意事项	144
001	第五节 创业风险防范——如履薄冰 有备无患	145
501	一、大学生创业风险类型	145
501	二、项目选择的风险规避	146
501	三、个人能力风险的防范	146
201	四、创业资金风险的防范	147
501	五、合伙创业风险的防范	148

第七章 职业能力塑造——职场多面手 技能若龙骧	153
第一节 沟通交流技能——人生何处不相逢	154
一、什么是沟通	154
二、语言沟通的技巧	155
三、非语言沟通的技巧	158
第二节 目标管理技能——不畏浮云遮望眼	160
一、目标管理	160
二、计划管理	162
第三节 时间管理技能——一寸光阴一寸金	164
一、时间是什么	164
二、时间管理的目标	165
三、时间管理中的陷阱	165
四、如何跨越时间陷阱	166
第四节 人际和谐技能——海内存知己 天涯若比邻	169
一、建立良好的人际关系	169
二、与上司相处之道	170
三、与同事相处之道	171
第八章 社会实践应用——学海无涯路 实践出真知	173
第一节 社会实践认识——大浪淘沙始见金	174
一、什么是社会实践	174
二、社会实践的重要性	175
三、社会实践的作用	175
四、大学生社会实践的参与	177
第二节 校园中的实践——千磨万击还坚劲	178
一、假期社会实践活动	178
二、非假期勤工助学活动	182
三、如何寻找校内的社会实践机会	183
第三节 社会上的实践——长风破浪会有时	184
一、社会上的实践活动	184
二、如何寻找社会上的实践机会	186

第一章 职业生涯与发展规划

——人生道路 职场须思量



学习目标

- ◎ 熟悉职业生涯规划的要害、步骤和内容。
- ◎ 学会制定个人职业生涯规划。
- ◎ 学会制定个人职业生涯发展规划。
- ◎ 学会制定个人财务发展规划。



开篇案例

“选择”比“能力”更重要

冯阳与陈亮是同学，一起进大型家电企业 A 公司。短短几年后，两人的发展却有了天壤之别。陈亮已经创业成功，成了建材行业的一名顶级培训师，还是多家知名建材企业的咨询顾问，并拥有了自己的管理咨询公司；而冯阳还是某小家电企业的小小推广经理，虽然本职工作也干得很优秀，但因为家电行业的整体不景气，又加上该行业是人才聚集地，所以难以在岗位上脱颖而出。

陈亮离开 A 公司时，拥有好几个行业选择，一是家电行业，二是汽车行业，三是建材行业。但陈亮最终选择了建材行业，主要考虑到建材行业不是很成熟，拥有更多的机会，况且这种非成熟型行业，营销高手也较少，所以也很容易获取机会，充分将自己的能量发挥出来，从而创造更大的价值。其次，陈亮考虑到建材行业的产品都处在导入期，所以伴随着行业的发展，未来自己的发展前景肯定不可限量，因为职业人可以伴随着行业的发展而发展。同时，这种成长型行业，对于未来取得更大的机会较多。所以，陈亮在一家知名的建材企业，从职能经理干到中层营销干部后，就利用自己的“知本”与圈子里的人脉关系，开始创业，并迅速获得了成功，从而成为建材行业的一名顶级的培训师和抢手的营销顾问。

冯阳离开 A 公司时，思维还在家电行业徘徊。在经过深思熟虑后，接受了一家知名小家电企业伸出来的橄榄枝。虽然冯阳最后的选择从大家电过渡到小家电，他认为这是家电行业的最后一块奶酪，也看准了这最后一丝机会，但家电行业“夕阳光”却挥之不去。冯阳加盟该小家电企业出任市场部推广经理，几年内，冯阳不仅为企业构建了推广体系，并策划多场



在行业有影响的活动,也获得公司与行业的认可。但是企业销售每年增长都较为缓慢,从单个业务层面来看,冯阳创造了价值,可在销售总体结果不好的情况下,带给冯阳回报率总是不尽如人意,这些原因不仅制约了冯阳的发展,而且使其在此怪圈里徘徊。现今冯阳要重新选择企业时,又为自己前几年的付出付之东流感到惋惜,所以冯阳进退两难!

(资料来源:《中国经济信息》,2008年15期,营销职场:“选择”比“能力”更重要,作者:楚钰)

讨论:

- (1) 为什么同一批进入同一家企业的同事,并且拥有同样的能力,却有了两个不同的结果?
- (2) 有人说“人在经济领域里就是一个小小的基因,人离开了平台就是一颗尘埃,所以选择也是一种判断能力”,你如何理解?

第一节 大学生职业生涯规划

——漫漫人生 有路职场



观点导读

- ◎ 职业生涯规划,是指结合自身的兴趣、特点,将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置,确立自己的职业目标,选择职业道路,制定相应的培训、教育和工作计划,并按照生涯发展的阶段实施具体的行动以达到目标的过程。规划职业生涯的目的就是争取最大的收益,达到少走弯路,不走错路,避免走回头路的职业探索与奋斗征程,能够通过选择走最佳的路径来实现职业理想。
- ◎ 规划出了问题不一定是规划本身的问题,很可能是制定者本身的问题,如果说你的规划总是落在了变化之后,那只能说明你的规划是失败的,是有缺陷的,但你不能由此得出规划不如变化快的结论。
- ◎ 当你认为职业也是生活时,你就在一定程度上喜欢上了你的工作,把职业融于生活的人也会在把生活视为职业,职业与生活本身在一定程度上道理都是通的。这个理解更多取决于个人在职场上的成熟度。
- ◎ 这个占据我们人生幸福四分之三的职业,很多人在选择时却是那么漫不经心和率性而为,甚至在选择职业时花的时间都没有花在购买一件换季穿完就扔的衣服上多,尤其是当他的事业成功和家庭幸福完全都寄托在职业上时。

一、职业生涯规划概述

(一) 生涯的概念

生涯是指一个人从职业学习开始到职业劳动最后结束这一生的职业工作经历过



程。职业生涯是个发展的概念,它将个人的职业生活看作是一个动态的过程。具体地讲,职业生涯是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础,以工作内容的确定和变化,工作业绩的评价,工资待遇、职称、职务的变动为标志,以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。职业生涯是人生中最重要的人生历程,是追求自我实现的重要人生阶段,对人生价值起着决定性作用。

(二) 职业生涯规划的含义及其作用

职业生涯规划是指结合自身条件和现实环境,确立自己的职业目标,选择职业道路,制定相应的培训、教育和工作计划,并按照生涯发展的阶段实施具体的行动以达到目标的过程。按照时间维度,职业生涯规划可以分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划四种类型。

短期规划是指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。如计划2年内熟悉新公司规则,融合到企业文化中,为此要花较多的时间与同事、领导沟通,向“过来人”学习。

中期规划一般涉及2~5年内的职业目标和任务,是最常用的一种职业生涯规划。例如3年后要成为部门经理,完成相应的业绩,以及为实现此目标而参加的培训等可采取具体措施。

长期规划是指5~10年的规划设计,主要是设定较长远目标,如规划35岁时成为分公司副总经理,掌握更大的权力,以及为实现此目标应采取的具体措施。

人生规划是指整个职业生涯的设计,设定整个人生的发展目标和阶梯。

从字面上看,个人职业生涯规划从短期到中期,再到长期,直至整个人生规划,如同将要拾级而上的台阶,一步步地发展。但在实际操作中,跨及时间太长的规划由于环境、个人的变化性而难以把握;而时间跨度太短的规划又没有多大意义,所以,一般我们提倡个人职业生涯规划掌握在2~5年内比较好。这样既便于根据实际情况设定可行目标,又便于随时把握现实的反馈进行修正和调整。

我们的一生大多是经历幼儿园、小学、中学、大学、工作岗位这样几个阶段。多少年来,我们的前辈,还有许多身边的同龄人重复着这条不变的人生轨迹,一切按部就班,仿佛坐上惯性火车,行程的主题只有一个——“活着”,不知道自己究竟想要什么,甚至根本就没想过自己想要做什么。直到有一天年老体弱时,失望的情绪像潮水一样涌上心头:为什么?学了这么多年,工作了这么久,到头来却两手空空。少时曾经的梦想早已成遥远的空中楼阁,曾经憧憬的有趣的工作、快乐的生活方式、诱人的成就感都埋没于光阴的流逝之中。

如果早一天规划自己的人生呢?机遇,从来只青睐有心人。这就是为什么我们要进行职业生涯规划的原因,不论是未出校门的学生,还是已到中年的不如意者,或者渴望更大成就者,只有尽早进行科学的个人职业生涯规划,才能把握开天辟地的利斧,获得机遇的青睐。

在发达国家中,青少年很早就接受了职业生涯教育,从学生时代起,他们就开始有目的地规划设计自己的未来生涯。而在我国,职业生涯教育尚属新鲜事物,只有为数不多的高校和部分咨询培训公司开展了系统的教育指导。很多人从来没有想过做一份个人的职业生涯规划,甚至不知职业生涯规划为何物?所幸,对于很多今天的年轻人来说,“职业生涯”已不再是一个陌生的外来词汇。他们清楚地意识到,职业生涯对自己有限的人生是何等重要。面对人生大舞台,相信每个人都渴望实现自我的价值,追求成功是人的本性。



(三) 职业生涯规划出发点

职业生涯规划,简单地说,就是要解决职业生涯规划中“干什么”、“何处干”、“怎么干”、“以什么样的心态干”这四个基本问题,又有专家将此高度概括为职业生涯中的“四定”,即定向、定点、定位和定心。

1. 定向

确定自己的职业方向。方向和目标有所不同,目标是自己拟定的期望达到的一个理想,而方向是为达到目标而选择的一种路径。如果方向错误,则会偏离目标,即使修正也会花费许多精力和时间。对大学生来说,职业定向需要冷静的头脑和十足的勇气,根据自己的兴趣、理想、专业去选择自己未来的职业方向。在这里,专业已经淡化到次要的地位,如果有可能,大学生最好不要让理想屈从于专业。当然理想和专业一致将更加完美。

2. 定点

确定职业发展的地点。地点也是现实环境的一个因素。就中国来说,各地的经济发展现状和前景都有不同,甚至差异很大。这几年调查研究显示,绝大多数毕业生选择就业地点只盯着经济发达地区,但这些地区竞争激烈,外地毕业生还要面临环境、语言、文化等差异带来的困难,而且发展空间未必比发展中的地区更好。这也是大学生就业时要慎重考虑的。

3. 定位

确定自己在职业人群中的位置。定位过低会导致个人在职业生涯中无法实现自我价值的最大化,过高则容易遭受挫折,从而对职业生活丧失信心。大学生往往因为定位不准,“高不成,低不就”,毕业数年依然漂泊不定。因此,大学生,尤其高职院校的学生,需要准确地确定自己的位置,不自卑、不自傲,应根据自己的实际水平,在择业时对职位、薪资、工作内容等做好判断和把握。

4. 定心

稳定自己的心态。人的一生必然会有高低起伏,成功与挫折总是结伴而行,个人的职业生涯也不例外。在实现职业理想与目标的过程中,难免也会有磕磕绊绊和意想不到的困难。对大学生来说,就是要保持一种心态,敢于直视就业过程中的困难和问题,始终坚定地按照自己的正确计划去实现理想。

(四) 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,良好的职业生涯规划应具备以下特点:

- (1) 可行性。规划要有事实依据,并非是美好的幻想和不着边际的梦想,否则只能是纸上谈兵。
- (2) 清晰性。保证目标与措施的清晰明确,可以按部就班地具体实施计划以达到目标。
- (3) 适时性。规划中的各项措施与行动应该有明确的时间表,以便及时评估和修正。
- (4) 适应性。未来有很强的不确定性,规划需要一定的弹性,能随着环境的变化而适时调整。
- (5) 持续性。规划要考虑到生涯发展的整个历程,每个发展阶段应能持续的连贯衔接。



- (6) 长远性。规划应该从大方向着眼,尽可能制定远期目标。
- (7) 挑战性。如果目标在原地踏步不前,则规划失去了原本的意义,也无法激励自己。

(五) 职业生涯规划的意义

首先,职业生涯规划对个人具有重要意义,体现在:

- (1) 引导你认识自身的个性、特点和现有的潜在的资源优势,帮助你重新认识自身的价值并使其持续增值。
- (2) 引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析。
- (3) 使你树立明确的职业发展目标与职业理想。
- (4) 引导你与实际相结合的职业定位,搜索或发现新的或有潜力的职业机会。
- (5) 引导你评估个人目标与现状间的距离。
- (6) 使你学会如何运用科学的方法、采取切实可行的步骤和措施,不断增强你的职业能力,实现自己的职业目标与理想。

总之,进行职业生涯规划使你能够充分发挥个人的专长,开发自己的潜能,克服职业生涯发展中的困阻,避免人生陷阱,获得事业的成功。

其次,企业更欢迎有准备的人才。知识经济的发展,使得企业越来越依赖员工主动性与创造性的才能。有见地的企业大打人才战,通过提高企业内部的人力资源管理效率来求得商场上的胜出。在这种背景下,越来越多企业将“职业生涯开发与管理艺术”引入人力资源管理工作流程,而帮助员工进行职业生涯规划就是其中一项核心内容。为了打好人才保卫战,充分用好人才,企业要求了解员工职业生涯发展个人计划,并通过支持帮助员工逐步实现个人职业生涯规划来留住人才,提高组织效率。这时,如果员工本人不能有意识地主动地配合组织的人力资源规划,将错失发展良机,并可能被组织淘汰出局。有人说,成功需要能力加机会,能力可以不断地培养积累,而机会却不是自我能控制的。我们要告诉各位的是:或许机会不是我们所能控制的,但是,做出一份好的职业生涯规划却能够让你在机会来临时,比别人抓得更快、更牢!

二、职业生涯规划的要害、步骤和内容

(一) 职业生涯规划的基本要素

既然职业生涯规划具有明显的个性化特征,每个人因各自的职业生涯发展阶段和历程不同,其职业生涯规划的要害也有所不同,不同的人在做其职业生涯规划时,所考虑的因素也有所不同。总体说来,一些因素是必须考虑的,如:对自我的全面认识,对外部环境的评估、个人目标的抉择以及落实目标的措施安排等,这些因素就是个人职业生涯规划的因素。

我国人事科学研究者罗双平用一个精辟的公式总结出职业生涯规划三大要素,即:

职业生涯规划=知己+知彼+抉择

俗话说“知己知彼,百战百胜”。在职业生涯规划中,所谓“知己”就是自我认识与自我了解。“知彼”就是熟悉周围的环境,特别是与生涯发展有关的工作世界。知己知彼相互关联,确定的人生目标要符合现实,而不是一厢情愿;对从事的职业要感兴趣,而不是被动地去干;所从事的



工作能发挥专长,能发挥个人的强项;对工作的环境能够适应,而不是感到处处困难,难以生存。这就说明你的生涯设计不仅做到了“知己”、“知彼”,而且还做出了正确的“抉择”(图 1-1)。

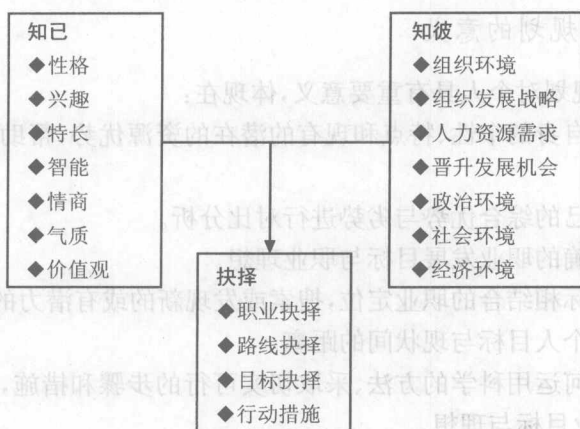


图 1-1 职业规划的三大要素



相关链接

职业兴趣/职业倾向测验

美国著名的职业生涯指导专家霍兰德强调:同一类型的人与同一类型的职业互相结合,才能达到适应状态。人的一生当中,会面临着许多职业的选择、工作的选择、职位的选择甚至具体项目的选择,这些选择是否能与其类型相匹配,自然也是影响其成功的重要因素。

例如倾向与“人”共事并且在该方面颇具技巧的人能在与他人的交往中获得乐趣,并且喜欢人际交往中的领导、劝说、教导或咨询等事务;对“数据”王国颇感兴趣并具备一定才能的人倾向与通过词语和符号表达出来的数字和抽象概念打交道;喜欢实用机器、工具、器械的个人则属于喜欢“事物”的人,他们喜欢在实际的物理环境中解决问题;喜欢观念的人可以从事抽象的、利用想象的工作。

根据霍兰德理论,职业兴趣分为六种类型,每个人都归属于职业兴趣中的一种或几种类型。

社会型

共同特征:喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系,比较看重社会义务和社会道德。

典型职业:喜欢要求与人打交道的工作,能够不断结交新的朋友,从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等事务,并具备相应能力。如教育工作者(教师、教育行政人员),社会工作者(咨询人员、公关人员)。

企业型

共同特征:追求权力、权威和物质财富,具有领导才能。喜欢竞争、敢冒风险、