



21世纪高校公共课精品规划教材

Undergraduate  
Career Development

# 大学生/职业生涯规划

◎ 主编 朱爱胜 牟惠康  
Writers: Zhu Aisheng Mu Huikang



中国出版集团  
现代教育出版社



21世纪高校公共课精品规划教材

Undergraduate  
Career Development

# 大学生/职业生涯与发展规划



ISBN 978-7-5106-0041-8



9 787510 600418 >

定价: 27.00元







## 21世纪高校精品规划教材

### 编委会 (按姓名拼音为序)

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 陈昌文 | 陈绵水 | 陈太栋 |
| 高海生 | 韩吉学 | 胡志方 |
| 蒋德勤 | 李元益 | 刘新生 |
| 宋一夫 | 汪胜前 | 袁心玲 |
| 张树青 | 周新国 | 朱爱胜 |

## 编写说明

随着高等教育办学规模的稳步发展,我国的高等教育已经步入大众化教育阶段。高校毕业生就业制度伴随着我国高等教育的深刻变革发生了根本的转变,实现了从国家计划分配的模式到以市场为导向、政府调控、学校推荐、学生和用人单位双向选择机制的转变。职业生涯规划教育的紧迫性、重要性日益凸显。而从职业生涯规划入手,帮助全体大学生理性规划人生、理性选择职业,是帮助大学生成长、解决就业难问题的有效途径之一。

在当前的大环境下,高等院校有必要针对性地根据市场的需求,依据毕业生的实际状况,全方位加强毕业生的就业指导和职业生涯规划教育,转变就业观念,创新服务机制,倡导就业工作的全程化、全员化、信息化、专业化。有鉴于此,高等院校需要开展系统的职业生涯规划,从大一新生开始就进行职业生涯规划教育,从帮助大学生过好大学生活入手,帮助其逐渐认识本专业、认识职业体系、了解自我,最终确立起职业发展的领域和途径就显得尤为重要。

根据《国务院办公厅关于加强普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发〔2009〕3号)、《教育部办公厅关于印发〈大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉》(教高厅〔2007〕7号)的文件精神,按照2007年教育部办公厅印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》,我们撰写了这本《大学生职业生涯与发展规划》。

本书共分七章,系统论述了职业发展与规划的基本概念、历史、意义,职业发展规划的具体步骤、原则、评价标准以及具体的职业生涯规划书,影响职业规划的因素,着力解决大学生职业生涯规划中出现的新问题。在编写过程中,我们力求实践性、科学性和系统性。努力做到理论联

系实际,增强针对性,注重实效,以提高教学效果,为大学生科学、有效地进行职业规划做好铺垫与准备。我们希望通过本书使大学生意识到确立自身发展目标的重要性,了解职业的特性,思考未来理想职业与所学专业的关系,逐步确立长远而稳定的发展目标,增强大学学习的目的性、积极性。

本书由朱爱胜拟定提纲,朱爱胜、牟惠康统稿,撰写者皆为长期从事大学生职业生涯规划指导及教学工作的同志担任。在编写过程中,借鉴了大学生职业生涯规划方面的相关成果,在此向原作者表示衷心的感谢。本书是高等院校开设职业生涯与发展规划课程的专门教材,也可作为其他择业人员的培训教材和自学参考书,对从事职业生涯规划教育的研究者也有一定的参考价值。

编者

2009年5月

本书由朱爱胜拟定提纲,朱爱胜、牟惠康统稿,撰写者皆为长期从事大学生职业生涯规划指导及教学工作的同志担任。在编写过程中,借鉴了大学生职业生涯规划方面的相关成果,在此向原作者表示衷心的感谢。本书是高等院校开设职业生涯与发展规划课程的专门教材,也可作为其他择业人员的培训教材和自学参考书,对从事职业生涯规划教育的研究者也有一定的参考价值。

《职业生涯规划》一书,是教育部《大学生职业生涯规划》课程的重要组成部分,也是大学生职业生涯规划课程的重要教材。本书在编写过程中,参考了国内外有关职业生涯规划的理论、方法和研究成果,力求做到概念清晰、重点突出、案例丰富、可操作性强。本书可作为高等院校、职业院校、社会培训机构等从事职业生涯规划教育的教师和学生使用,也可供社会人士参考。

本书在编写过程中,得到了许多专家和学者的帮助,在此向他们表示衷心的感谢。由于时间仓促,书中难免存在不足之处,恳请广大读者批评指正。

|      |             |     |
|------|-------------|-----|
| (04) | 职业生涯规划与就业指导 | 第二章 |
| (04) | 职业生涯规划与就业指导 | 一   |
| (04) | 职业生涯规划与就业指导 | 二   |
| (04) | 职业生涯规划与就业指导 | 三   |
| (74) | 职业生涯规划与就业指导 | 一   |
| (04) | 职业生涯规划与就业指导 | 二   |

# 目 录

## Contents

### 编写说明

## 第一章 职业生涯规划导论

### 第一节 职业生涯规划的基本概念 (1)

#### 一、概念 (1)

#### 二、生涯规划的分类 (3)

#### 三、职业生涯规划阶段划分 (5)

### 第二节 职业生涯规划理论的发展 (8)

#### 一、行为论与决策论 (9)

#### 二、当事人中心理论 (12)

#### 三、需要理论与心理动力论 (13)

#### 四、社会实践理论 (15)

#### 五、生涯发展乐趣理论 (16)

#### 六、综合论 (16)

### 第三节 大学生职业生涯规划教育概况 (17)

#### 一、我国高校职业生涯规划教育的现状 (18)

#### 二、国外大学生职业生涯规划教育的特点 (20)

#### 三、高等学校职业生涯规划教育的评价标准 (22)

#### 四、高等学校开展职业生涯规划教育的意义 (25)

## 第二章 自我认知与职业发展

### 第一节 个体性向与职业 (35)

#### 一、兴趣 (35)

#### 二、价值观 (38)

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 第二节 个人能力与职业 .....       | (40)  |
| 一、能力的类型概论 .....         | (40)  |
| 二、职业能力 .....            | (46)  |
| 第三节 自我人格与职业 .....       | (46)  |
| 一、性格与职业 .....           | (47)  |
| 二、气质与职业 .....           | (49)  |
| 第三章 职业状况与就业环境           |       |
| 第一节 产业、行业概述 .....       | (59)  |
| 一、我国的产业、行业划分 .....      | (59)  |
| 二、国内外职业分类 .....         | (62)  |
| 第二节 社会环境分析 .....        | (68)  |
| 一、高校毕业生就业形势 .....       | (68)  |
| 二、市场对毕业生的需求特点 .....     | (76)  |
| 第三节 影响劳动力市场的制度因素 .....  | (88)  |
| 一、大学生就业制度的发展变化 .....    | (88)  |
| 二、大学生就业市场概述 .....       | (91)  |
| 第四章 职业发展决策              |       |
| 第一节 职业生涯规划的类别与原则 .....  | (95)  |
| 一、职业生涯规划类别 .....        | (95)  |
| 二、职业生涯规划原则 .....        | (96)  |
| 第二节 职业生涯规划方案的制定 .....   | (101) |
| 一、职业生涯规划方案的三要素 .....    | (101) |
| 二、职业生涯规划步骤 .....        | (101) |
| 三、职业生涯规划方案的制定方法 .....   | (111) |
| 第三节 职业生涯规划决策类型与工具 ..... | (114) |
| 一、职业生涯规划决策的类型 .....     | (114) |
| 二、职业生涯规划决策的工具 .....     | (116) |
| 第五章 大学期间的职业生涯规划         |       |
| 第一节 大学生涯规划与实施 .....     | (127) |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 一、制定大学期间的生涯规划 .....        | (127) |
| 二、大学生涯规划的实施 .....          | (145) |
| 第二节 迈入职场前的准备 .....         | (146) |
| 一、非毕业生的职业发展准备 .....        | (146) |
| 二、毕业生的职业发展准备 .....         | (152) |
| 三、职场新人须知 .....             | (181) |
| <b>第六章 影响职业生涯发展的因素</b>     |       |
| 第一节 阻碍职业生涯发展的因素 .....      | (191) |
| 一、职业阻隔的表现 .....            | (191) |
| 二、如何应对职业阻隔 .....           | (195) |
| 第二节 突破阻碍, 顺利实施职业生涯规划 ..... | (207) |
| 一、情商的修炼 .....              | (207) |
| 二、时间管理技术 .....             | (220) |
| <b>第七章 大学生职业生涯发展激励</b>     |       |
| 第一节 职业激励 .....             | (223) |
| 一、职业激励的范畴 .....            | (223) |
| 二、职业激励的方式和方法 .....         | (224) |
| 三、职业激励技术 .....             | (232) |
| 第二节 探索潜在的巨大能量 .....        | (235) |
| 一、潜藏的巨大能量 .....            | (235) |
| 二、探索自身潜能 .....             | (236) |
| 第三节 潜力的开掘 .....            | (238) |
| 一、信心——潜能的高效催化剂 .....       | (238) |
| 二、基于职业规划的潜能开发 .....        | (250) |
| <b>参考文献</b> .....          | (254) |

## 第一章 职业生涯规划导论

### [学习目标]

1. 掌握职业生涯规划的基本概念,了解相关的基本理论。
2. 了解职业生涯规划的重要意义及学习本课程的必要性。

大学生职业生涯规划是整个职业生涯规划体系中非常重要的一环,大学阶段是真正进入职业生涯的最后一段准备时期,也是最关键的职业探索阶段。因此,这一阶段对职业的选择、对个人职业生涯规划的发展都有着重要意义,大学教育有必要承担起对学生进行职业生涯规划教育的任务。

### 第一节 职业生涯规划的基本概念

#### 一、概念

职业生涯规划是一个逐渐发展而成的概念,在这门学科的发展史上,曾出现过许多类似却又不完全一致的概念,我们在这里简要介绍一下。最初,在职业没有成为具有特指含义的概念之前,“职业”与“工作”这两个词基本可以通用。工作是指个人追求某一目标所做的有系统的活动,这个目标在时间上可以是暂时的,也可以是长久的;在目标的驱动上可以是别人驱使我们,也可以是我们自发的。例如,工作可以只是为了谋生、为了个人的生存和生活需要,也可以是为了追求事业。而职业是指个体从进入社会获得第一份工作到结束社会工作的整个过程中,个体从事的所有职业的连续体。这一概念强调个体劳动者职业的连续性与发展性,重

视个体在职业中的角色地位与角色行为，同时也更加突出现代社会的分工特征与职业化特征。

而“生涯”一词，其定义随时代的不同而有所改变，且每个人的看法也不完全一致。总体来说，可以概括为广义和狭义两种。狭义是指个人终生所从事的工作或与职业有关的过程；而广义生涯是指整体人生的发展，除终生的事业外，尚包含个人整体生活形态的开展。国内外学者对生涯的比较有代表性的定义包括这样一些。舒伯（D. E. Super）认为生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，是统合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组型，它也是人自青春期以迄退休之后，一连串有酬或无酬职位的综合，甚至包含了副业、家庭和公民角色，这些角色和角色行为塑成了个人特有的生活方式。霍尔（Douglas T. Hall）认为生涯是指一个人终其一生，伴随着与工作或职业有关的经验和活动方面的态度与行为。我国台湾的金树人教授认为生涯是指人一生中所扮演的系列角色和职位。归纳起来，生涯是指个人所涉及的许多不同角色的总和（学生、工作者、消费者、公民和父母等），是个人发现自己所处环境的总和（家庭、学校、小区等），以及人生全程中所发生的各种事件（进入职场、结婚、离婚和退休等）。

“生涯规划”（Career Planning）是生涯教育和生涯辅导的核心部分，20世纪60年代末至70年代初，随着心理辅导工作者对职业辅导观念的突破，“生涯规划”开始大量地出现在辅导学界的文献中，并逐渐取代了职业辅导的地位。生涯规划简单地说就是个人开始有意识地支配自己的生活，开始为自己的现在和将来进行设计。每个人从出生到死亡，每一个阶段的求学、工作、休闲生活及健康，都与对人生的规划有密不可分的关系。生涯规划能够对一个人的生涯做出合理安排，在这种安排下，个人能依据各计划要点，在短期内充分发挥自我潜能，并能运用环境资源达到各阶段生涯的成熟，最终达成既定的生涯目标。生涯规划就是运用科学、系统的理论与方法，综合考虑各种因素，对个体本人及周围重要成员的未来所做的既有方向性又有具体实施方案和步骤的筹划。

生涯规划教育（Career Education）是指以一系列在教育情境中所设计的活动，致力于协助个人获得有关自我和工作的知识，能应用选择、规

划、准备工作或生活形态的技巧,使工作在其生命中具有意义且令人满意。生涯规划教育的重点在于将学校中所学的知识,和探索自我与未来工作的活动相联结,协助学生了解教育的内容和机会,及其未来的工作选择与工作适应之间的关系。完善的生涯规划教育,能够专门为中小学和大学院校学生设计生涯,提供包括生涯觉察、生涯探索、生涯决定、生涯规划、生涯准备(如工作搜寻、工作面试)等不同阶段的生涯规划技巧。

职业生涯规划的相关重要概念还包括下面这些。

**生涯发展(Career Development):**通过社会、教育以及辅导的共同努力,协助个人建立实际的自我概念,熟悉以工作为导向的社会价值观,并将其熔铸于个人的价值体系内,通过生涯选择、生涯规划以及对生涯目标的追寻,实现个人的社会价值,使个人能有一个成功、美满并有利于社会的生涯。

**生涯成熟(Career Maturity):**生命中不同阶段有不同的发展任务,发展任务的完成即代表达到某种程度的成熟。因此生涯成熟的程度是由发展过程中个人所处的阶段来决定的。

**生涯管理(Career Management):**个人对自我前程的主动与自觉的计划,包括准备、执行及自我检查的过程。

## 二、生涯规划的分类

根据大学生职业生涯规划的特点以及一般职业生涯规划的时间维度划分方法,我们可以把大学生的职业生涯规划大致分为两种类型:

### (一) 远期规划

远期规划是指规划年限在5年以上的大学生职业生涯规划,即一般职业生涯规划中的长期规划和人生规划。

对职业生涯进行远期的规划,能够使大学生明确各个阶段的职业目标,保持整个职业生涯发展的连贯性和持续性,使总体目标(比如说最终希望成为某上市公司的董事)更容易循序渐进地达成和实现,进而产生最大的职业动力。有条件的话,大学生应该进行这种远期的职业生涯规划,激励自己为达到各个阶段的目标而不懈努力。

不过,时间跨度较长的职业生涯规划要求对自我、对职业有比较充分的认识,同时对社会形势和客观环境有敏锐的观察力和超前的预测能力,需要花费较长的时间对职业目标和职业要求进行深入的研究、调查、论证,并制订比较切实可行的完整的实施方略。如果是凭空想像的总体规划,即使内容是完整的,由于脱离了自身条件和环境要求,也只能是海市蜃楼,中看不中用。同时,由于远期规划的时间跨度较长,实施过程中会受到个人和环境不断变化的影响,规划目标的实现难度非常大。另外,大学生尚处于职业生涯的探索阶段,对社会、对职业的了解都极为有限,有可能导致远期规划缺乏可操作性而过于理想化。

## (二) 近期规划

近期规划是规划时间年限与大学学业生涯年限基本符合的大学生职业生涯规划,即一般职业生涯规划中的短期规划和中期规划,这种规划一般在5年以内。

大学阶段正处于职业准备和探索阶段,职业生涯规划探索阶段的主要目的,就是通过选择、尝试与磨合,找到最适合自己的职业。大学生的职业生涯规划近期规划,就是大学生根据这个阶段的主要特点和任务要求,在确定总目标之后,以实现就业为阶段目标,对自己的大学学业生涯制订相应的行动计划和实施策略。

近期规划的特点是主要以大学学制为阶段进行目标分解和策略实施,其最根本的目的是为了实现总体目标而在学业上做好准备,顺利毕业并进入目标职业。近期规划以就读期间的职业学习和职业准备为主要内容,规划期限基本以大学生涯的终止为结束。从性质上看,这种规划属于职业准备期和职业早期的生涯规划。

对大学生而言,近期规划更具针对性,也更具可操作性。通过近期规划,大学生可以在认识自我、了解职业的基础上,从自身的条件和社会的需求出发,确定职业发展的方向,确定职业目标,制订大学期间的学习、培训、实践计划,不断地挑战自我、超越自我,为将来迈出校门、走向社会做好准备,为总体目标的实现打下良好的基础。由于规划的时间跨度不长,因此近期规划也易于评估和修正,当学业生涯中各个分阶段(多数为各学年)的目标未能达成时,大学生可以适时调整实施的策略,不断修正

并完善。由于近期规划能与大学阶段的学习和生活紧密相连,因此,我们提倡大学生在规划自己的职业生涯时采用这种目的和策略极为明确可行的规划类型。下面有关大学生职业生涯规划的内容,也主要围绕大学生职业生涯的近期规划来讲述。

当然,近期规划也有一定的缺陷。这种规划由于以求职择业为阶段目标,具有较大的局限性,对中期目标和长期目标缺乏详细系统的规划,难以与总体目标完整衔接,缺失的规划部分只能等到真正进入职业生涯后再根据内部和外部的环境因素重新制订。

### 三、职业生涯阶段划分

职业生涯贯穿我们的一生,在不同的发展阶段,有着不同的职业需求和人生追求。正确认识职业生涯发展规律以及自己所处的发展阶段,对制定有效的职业生涯规划十分重要。

根据美国学者萨柏的划分,个人的职业生涯发展可分为五个主要阶段。

#### 1. 成长阶段(0~14岁)

这一阶段属于认知阶段。在这一阶段,个人通过对家庭成员、朋友以及老师的认同及他们之间的相互作用,逐渐建立起了自我概念。经历对职业从好奇、幻想到兴趣,再到有意识地培养职业能力的逐步成长过程。具体分为三个时期。

幻想期(10岁之前):儿童从外界感知到很多职业,对于自己觉得好玩和喜爱的职业开始充满幻想并进行模仿。

兴趣期(11~12岁):开始以兴趣为中心,理解、评价职业。开始做职业选择。

能力期(13~14岁):开始考虑自身条件与喜爱的职业是否相符,有意识地进行能力培养。

#### 2. 探索阶段(15~24岁)

这一阶段属于学习打基础阶段,在这一时期,个人将认真地探索各种可能的职业选择,对自己的天资和能力进行现实性评价,并根据未来的职

业选择做出相应的教育决策,完成择业、就业,具体又可分为三个时期。其  
1. 试验期(15~17岁):综合认识和考虑自己的兴趣、能力与职业社会  
价值、就业机会,开始进行择业尝试。

2. 过渡期(18~21岁):正式进入劳动力市场,或者进行专门的职业培  
训,由一般的职业选择转为特定目标的选择。

3. 尝试期(22~24岁):选定工作领域,开始从事某种职业,对职业发  
展目标的可行性进行实验。

### 3. 确立阶段(25~44岁)

这一阶段属于选择、安置阶段。在这一时期,经过早期的试探与尝试  
后,最终确立稳定职业,并谋求发展,获得晋升。这一阶段是大多数人职  
业生涯周期中的核心部分,是整个人生的高产期,一般又分为三个时期。

1. 尝试期(25~30岁):对初就业选定的职业不满意,再选择、变换职  
业工作。变换次数各人不等。也可能满意初选职业而无变换。

2. 稳定期(31~44岁):最终确定稳定的职业目标,并致力于实现这些  
目标。

3. 转折期(30~40岁):是指职业中期的危机阶段。一部分人可能会  
发现自己并没有朝着目标靠近或发现了新的目标,因而需要重新评价自己  
的需求和目标。

4. 维持阶段(45~64岁) 这一阶段属于升迁和专精阶段。在这一阶段,劳动者一般达到常言所  
说的“功成名就”的状态,已不再考虑变换职业工作,只力求维持已取  
得的成就和社会地位。

### 5. 衰退阶段(65岁以上)

这一阶段属于退休阶段。劳动者的健康状况和工作能力逐步衰退,即  
将退出工作,结束职业生涯,学会接受一种新的角色。

大学生在校就读的几年正处于职业生涯阶段的过渡期与初步尝试期,  
开始了职业生涯的规划和步入职业人生的准备。在这两个时期,大学生的  
个体能力迅速提高,职业兴趣趋于稳定,逐步形成对未来职业生涯的预  
期;事实上在初步试验期,许多学生往往需要就自己的未来职业生涯作出  
关键性的决策。其中,职业生涯过渡期的发展规划又是顺利进入尝试期的

基础，应加以重视。

大学生有选择职业生涯过渡期生活模式的自由，每种模式都会有其乐趣和回忆，但并不是每种模式都会赋予未来职业生涯成功和喜悦。因此，大学生应该有意识地思考职业生涯的发展与规划，形成职业生涯规划的理念，规划出合理且可行的职业生涯发展方向，并为此努力学习与实践，以避免就业的盲目性，降低从业失败的可能性，为个人走向职业成功提供最有效率的路径。

第一，职业生涯过渡期大学生的职业生涯规划要树立目标学习的理念。

大学时期处于职业生涯的过渡期，要做出相应的教育规划和教育决策，为未来的职业生涯发展奠定基础。从本质上讲，大学时期学习依然是主要任务，之后会面临第一次真正意义上独立的职业与人生选择。因此，四年大学学习也就被赋予了不同的意义，即为未来职业生涯发展获取知识、培养技能，促进综合素质发展。大学生必须调整中学时期学习的集体无意识的被动状态，确立目标学习的观念。大学的专业设置仅显示职业发展的倾向性，而未来毕业生们有较自由的职业选择和发展空间，为此每个人可以利用宽松的学习氛围，制定差异化的学习目标。学习的方式会多种多样，包括院系设置的必修课学习、自定选修课的学习、自学或自己研究一些问题，当然也包括参加校园社团的各种形式的活动及假期社会实践活动。以兴趣导向为基础形成职业生涯规划的主线，牵引着学习及每一项活动的参与，使学校的学习活动对未来职业发展具有重要意义。

第二，职业生涯过渡期大学生的职业生涯规划应关注职业市场理念。

职业生涯过渡期面临由一般性的职业选择转为对专业生涯发展特定目标的选择，职业生涯过渡期的结束，意味着尝试期的开始，即从事某类职业，承担具体的工作，就业就成为大学职业生涯过渡期的最终目标。因此，职业生涯过渡期是未来职业生涯发展的关键时期。然而目前大学生就业形势却很严峻，未能成功就业的毕业生人数逐年攀升，其原因一方面是大学教育与市场需求脱节，另一方面是大学生自身的精英情结使得他们不能理性地面向职业市场进行职业生涯规划。因此，职业生涯过渡期大学生的职业生涯规划应该关注职业市场走向，并不断根据市场的反馈来调整