

大学生职业规划 就业指导教程

DAXUESHENG ZHIYE GUIHUA YU
JIUYE ZHIDAO JIAOCHENG

林学军 郑慧娟  编著



非外借



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

大学生职业规划与 就业指导教程

DAXUESHENG ZHIYE GUIHUA YU
JIUYE ZHIDAO JIAOCHENG

林学军 郑慧娟◎编著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业规划与就业指导教程/林学军, 郑慧娟编著. —广州: 暨南大学出版社, 2018. 9
ISBN 978 - 7 - 5668 - 2485 - 1

I. ①大… II. ①林…②郑… 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(2018)第 209679 号

大学生职业规划与就业指导教程

DAXUESHENG ZHIYE GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO JIAOCHENG

编著者: 林学军 郑慧娟

出版人: 徐义雄

责任编辑: 古碧卡 姚晓莉

责任校对: 王燕丽 冯月盈

责任印制: 汤慧君 周一丹

出版发行: 暨南大学出版社 (510630)

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

网 址: <http://www.jnupress.com>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 广州家联印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 370 千

版 次: 2018 年 9 月第 1 版

印 次: 2018 年 9 月第 1 次

定 价: 39.80 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

第一版序言

我拿到这本书稿之时，正值2008年“两会”召开之际。不久，教育部就要在全国高校开设大学生职业生涯规划教育课程。我十分惊讶于林学军老师对此问题的敏感性和超前性。这使我对他写的《当代大学生职业生涯规划与管理》一书的出版，给予了格外的关注。

很早以前，我们就意识到学生就业问题将成为今后社会长期需要面对的难题之一。为此，心理学工作者应该做点贡献。记得在20世纪80年代末，我和方俐洛教授就注意到了中学生和大学生的升学和就业指导。当时我们申请到了国家自然科学基金的资助，在国内率先开展了中学生“一般职业能力倾向测验”的研究。之后，我们又得到了国家自然科学基金的资助，研制了“大学生的职业兴趣量表”，目的就是帮助中学生和大学生正确地了解自己的能力和兴趣，为中学生的升学指导和其对大学科系专业的选择提供帮助。同时，也可以为他们的择业和就职提供指导。这些研究，可以说是国内有关职业生涯规划探讨的前期工作。

1998年“两会”期间，全国政协委员方俐洛教授受朱镕基总理和全国政协之委托，开展了对下岗失业人员再就业的研究，使我们再次涉足职业生涯规划与管理的研究领域。当时在劳动与社会保障部的支持下，我们在大城市进行了“下岗（失业）人员成功再就业的干预培训”方案试验，获得了明显的效果。这种培训也完全可以推广到大学生就业培训中去。由于种种条件的限制，这个试验在当时难以实现。教育部的决定，为高校大学生的职业生涯教育和培训提供了机会。林学军老师这本教材的出版，正是适应了社会的这种需要。

这本书是林学军老师在为暨南大学本科生开课所做的讲稿的基础上修改而成的。它不仅包括了其他同类著作中共有的内容，而且针对当前大学生就业中的问题，提供了应对和解决的方案。其中，颇具新意的“大学生创业管理”一章，更是为大学生的就业出路提供了新的途径，从而使该书既有理论知识，又能对大学生的职业生涯规划与管理提供具体的指导。

该书简明扼要地交代了各个概念的含义，通俗易懂地介绍了相关概念的理论，不仅用成功人士的名言和生动的案例来说明抽象的道理，而且在“评述”之后还提出了一些问题让大学生讨论。全书内容丰富，形式活泼，很有吸引力。据林学军老师说，这门课程颇受学生的欢迎。这我相信，因为我在阅读此稿时都被吸引住了，何况林学军老师的精彩讲课呢！所以，我要向大学生们推荐这本教材，相信大家学了之后肯定受益匪浅。

暨南大学管理学院
人力资源管理研究所教授、博士生导师
凌文铨
2008年3月

编委会致辞

本教材已经出版使用十年。

十年来本教材再版两次，受到了广大学生的喜爱。为进一步满足教学需要，提高大学生职业素质，培养大学生创新创业能力，我们对本教材进行第三次较大的修订。

为编好本教材，暨南大学主管就业的领导、教师、辅导员组成教材编辑委员会，共商教材修订的意见。教材编写过程中，各位相关领导、老师相互交换教学资料，交流教学经验，讨论大学生职业规划与就业辅导课程建设问题，统一教学思想、教学大纲、教学内容，这对培养大学生的职业素质、提高大学生就业能力、促进大学生就业有很大的益处。

这次修订，删除了与大学生就业关系较弱的章节，增加了大学生比较关注的有关如何求职、如何做好职场新人、如何搞好职场的人际关系等内容，并以心理学、人力资源管理学的理论做指导，提高本教材的理论水平。本教材以提高大学生就业能力，培育大学生创新创业精神为目标，紧扣现实，选取最新数据、最新案例，努力做到对大学生有所帮助、有所启示。

愿此教材能被老师和学生们喜爱，为改进课堂教学质量、提高大学生就业率和就业满意度发挥应有的作用。

2018年5月1日

自序

衷心感谢凌文铨教授对本教材编写的支持和鼓励!

我是在2006年开始讲授这门课的,开始,我并没有像凌教授那样意识到这门课与其他课程有什么不同,只是想完成自己的教学任务。但是,选课的学生对这门课表现出了极大的热情,每节课人数都爆满。有一次,一个班的选课人数居然超出200人,每次上课都觉得像开讲座。有些学生问我,为何不在大一时开设此门课程,这样不仅对大家就业和事业的发展有指导意义,而且对大家四年的大学学习、塑造自我也十分必要。于是我默默发誓要上好这门课程,同时也决定写一本适合本课程的教材。

在《当代大学生职业生涯规划与管理》一书基本完稿之际,我看到了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》通知。该通知认为,要进一步提升高校就业指导服务水平,提高广大毕业生的就业能力,应该将“职业发展与就业指导课程”明确列入教学计划,现阶段作为高校必修或选修课开设,经过3~5年全部过渡到必修课。这是教育部作出的正确决策。

上好这门课程,撰写这本教材,也是我个人职业生涯的一个总结。说实在的,我的职业生涯非常曲折。我是20世纪80年代考入海军大连舰艇学院的军校学员。毕业后一直守护祖国的南海。作为一名水兵,我时常出海,南海风大浪高,波涛汹涌,天气多变,晕船呕吐是家常便饭,远航训练时喝水、吃菜都成问题。但严格的军校训练、艰苦的工作环境造就了我能吃苦、不服输的精神。1995年我转业到暨南大学工作,由于父母都是教师,我从小就对教师这个职业无比崇敬。因此,一进入高校工作,我就开始追求我的职业理想,立志做一名高校教师。我以前是学导航的,因为暨南大学没有导航专业,我开始改修管理学、经济学。从读硕士开始,便不断积累知识,争取当一名高校教师。

记得当时我学得最吃力的科目就是大学英语,我是20世纪80年代的大学生,当时学英语时,用的是北京大学公共英语教材,那是从字母ABC教起的。我学完大学英语只相当于当今的小学生水平。但是,为了实现教师梦,我必须过英语关。我从头学起。背单词,我把大学英语四六级词汇表从头背到尾,默写六次。练听力,我把大学英语听力教程1~6册从头到尾逐句逐段地听写一遍。当时可不像现在有复读机、MP3播放器,我是用一般的卡式收录机,这种困难可想而知。我听一句就按一下录音机的暂停键,再把英语句子写下来,有时实在难懂,一句话不知反复听了多少次。最后,把记下来的句子和课文进行对照,看对了多少,不对的再反复练习。练习写作文,我坚持每天写英语日记,背诵北京大学出版社出版的英语四六级考试经典范文60篇。练习英语语法,我把中国人民大学出版社出版的四六级改错练习题做三遍,最后,我不需要读全句,只需看画线的A、B、C、D部分,就知道错在哪。练习英语阅读,我坚持每天阅读六段短文,而且是按考试要

求计时阅读。在读硕士的五年时间里,我不仅通过了全国硕士英语水平考试,还通过了大学英语六级考试。当时,我已经三十五岁了,白天要上班,晚上还要照顾年幼的孩子。我几乎是要等到儿子睡觉之后才开始学习的,为了完成每天的学习计划,我常常要熬到深夜。到暨南大学这些年,我几乎没有周末,也没有节假日和寒暑假。

我读了五年的硕士,又花了三年考博士,花了四年读博士,实现了从战士到博士的转变,今天,我才能站在这个讲台上,当一名光荣的高校教师。从我的经历看,我是个笨人,能实现自己的梦想,只不过在于“勤”。

我们这代人根本不知道什么是职业规划,更不知如何正确选择自己的职业和职业发展的道路,只知道一切听从组织安排。即使有点想法,也得靠自己摸索。自然,我的职业道路充满了坎坷,我也付出了很多代价,走了许多冤枉路。但是我很庆幸实现了自己的职业理想。从这方面来说,我也算是成功人士了。

今天,我编写本教材的目的就是想把我的经历和感想告诉大家,希望我的学生能从我曲折的经历中吸取点经验和教训,在将来的职业生涯中少走弯路。通过自己的精心规划,选择一条适合自己的道路,做自己想做的工作,成就辉煌的人生。

现在大学生职业规划与就业指导课程已经在全国各高校普遍开设,暨南大学的大学生职业规划与就业指导课程是由暨南大学就业指导办公室负责组织实施的。为了更好地满足教学需要,提高教学质量,培养创新人才,促进大学生就业,笔者获得暨南大学就业指导办公室的大力支持,组成新版教材编委会,合作编辑新版教材,共同完成《当代大学生职业生涯规划与管理》的修订工作,并按照教育部公布的课程名称,改名为《大学生职业规划与就业指导教程》,推出本教材的第三版。在此,向暨南大学就业指导办公室的各位领导,以及参与大学生职业规划与就业指导课程的老师们表示衷心的感谢!同时也感谢暨南大学出版社,感谢古碧卡、姚晓莉编辑为本教材的出版付出的辛勤劳动!感谢陈相玥、陈禹君、韩佳旭、林嘉玫同学校对本教材!

由于本教材涉及面广,涉及管理学、经济学、教育学、心理学、法学等学科,加上编写时间仓促,个人能力有限,其中难免有一些纰漏,恳请使用本教材的师生多提宝贵意见(个人邮箱:457940436@qq.com),以便再版时订正。

林学军

2018年5月8日于广州暨南园

目 录

第一版序言	001
编委会致辞	001
自 序	001
第一章 职业生涯规划概述	001
第一节 职业生涯规划的含义	001
第二节 职业生涯规划的意义和原则	003
第三节 职业生涯规划的方法	005
第四节 大学生职业规划的有关问题	008
案例一：邓亚萍——不一样的人生，永远的世界冠军	015
案例二：打工皇帝——唐骏谈职业规划	017
第二章 职业能力的开发与培训	019
第一节 职业能力开发概述	019
第二节 现代职业人应具备的素质	023
第三节 职业能力的开发与培训	024
第四节 健康心理简论	032
第五节 塑造大学生健康的职业心理	038
案例一：解读西点军校	044
案例二：留美女博士后被遣返 回国行李只有一盒精神病药	047
案例三：高才生沉迷网络游戏，未毕业靠打游戏维生	048
第三章 选择职业	051
第一节 职业生涯选择理论	051
第二节 职业声望对职业选择的影响	056
第三节 职业选择的原则、策略和途径	060
案例一：中国人民解放军航天员大队——问鼎苍穹真英雄	064
案例二：总书记点赞北大从军女生——你如同《红海行动》中的那位女兵	067
第四章 初入职场	069
第一节 了解职场情况	069
第二节 求职	075
第三节 做一名合格的新职员	083
第四节 新职员职业社会化的“五维螺旋动态模式”	089
案例：“90 后”女科学家持续刷新“最年轻”纪录	093
第五章 职业发展	096
第一节 职业生涯发展阶段理论	096
第二节 职业锚和职业期望理论	100

第三节 职业成功理论	103
第四节 职业成功的策略	111
案例一：马云——乐观、坚持、不抱怨，才有机会	116
案例二：青蒿素是传统中医药送给世界的礼物	118
第六章 突破职业困境	121
第一节 建立和谐的职场人际关系	121
第二节 维护平等的工作机会	134
第三节 合理的工作转换	139
第四节 职业生涯管理中的激励	141
案例一：职场人际关系二三事	142
案例二：外籍上司的职场性骚扰	143
第七章 解决大学生就业问题	147
第一节 经济新常态下的大学生就业问题	147
第二节 大学生就业的个人策略	151
第三节 高等学校促进大学生就业的策略	159
第四节 组织就业论与绿色就业论：政府在大学生的作用	163
第五节 大学生就业维权	168
案例一：绿色就业，大有可为	175
案例二：过度保护，独生子女难独立	176
第八章 培育大学生创新创业精神与能力	178
第一节 创新与创业概述	178
第二节 创业教育	181
第三节 大学生创业的融资	185
第四节 大学生创业路径的选择	190
第五节 大学生创业的其他问题	197
案例一：苹果“教主”乔布斯的创业与人生故事	207
案例二：清华学子的创新精神	210
案例三：大学生创业成千万富翁 两度休学7年未能毕业	212
附 录	215
附录一 职业规划课堂演讲训练	215
附录二 职业生涯规划与管理课外实践活动	216
附录三 职业规划夏令营、冬令营活动	218
附录四 职场礼仪简介	218
参考文献	226
改版后记	230

第一章 职业生涯规划概述

内容提要：国家、地区的发展必须制订战略规划，人的发展也必须有规划。本章重点讲述什么是职业生涯规划，制订职业生涯规划有何重要意义，以及如何设计职业生涯规划。

学习目标：

1. 知道职业生涯规划的含义和意义；
2. 学会自我分析，确立个人职业目标；
3. 掌握职业生涯规划步骤和方法。

第一节 职业生涯规划的含义

一、职业的含义

“职业”(Occupation)这个词在生活中有许多不同的含义。如果从社会学和经济学的角度来认识，职业是指人们在社会生活中所从事的以获得物质报酬作为自己主要生活来源并能满足自己精神需求的、在社会分工中具有专门技能的工作。

1. 职业的构成要素

- (1) 职业名称：以社会的通用称谓来命名。
- (2) 职业主体：从事一定的社会分工活动，具有承担该职业活动资格和能力的劳动者。
- (3) 职业客体：职业活动的工作对象、内容、劳动方式和场所等。
- (4) 职业报酬：职业活动所取得的各种报酬。
- (5) 职业技术：劳动者从事职业活动所运用的自然技术、社会知识与思维方法的总和。

2. 职业特性

- (1) 社会性：职业是个体进入社会生活中获得的社会位置和劳动角色，是从事某一专门工作和活动的社会分工。
- (2) 经济性：劳动者从事某项社会职业工作，必然获取一定的报酬，并得到满足。
- (3) 技术性：任何一种职业都有职责要求和专业技术要求。

“职业”与“职位”(Professional Position)、“工作”(Job)的含义在理论上存在一定程度的争议。大致来说，职位是与分配给个人的一系列具体任务直接相关的。因此，职位

和参与工作的个人相对应,有多少参与工作的个人,就有多少个职位。工作是由一系列相似的职位所组成的一个特定的专业领域;而职业是不同的专业领域中一系列相似的服务。例如,小王在某中学做语文教师。那么,某中学的一名语文教师是小王的职位,在中学做教师是小王的工作,教师则是小王的职业。

二、生涯的含义

如果单从字面上解释,“生”意为活着,“涯”意为边际,连起来则是“一生”的意思。学者们对“生涯”有不同的解释,但基本上都包含了“一个人从事一项事业或活动的经历”的内容。美国生涯理论研究者萨珀(Super)认为,生涯是生活中各种事件的演进方向和历程,它综合了个人一生中各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的发展形态。这一定义为大多数学者所接受。

“生涯”的发展是以个人为中心的,只有在个人寻求它的时候,它才存在。根据萨珀的观点,生涯作为一个人终其一生所扮演角色的整个过程,由三个层面构成:时间,即个人的年龄或生命的过程,又分为成长、试探、建立、维持、衰退等时期;经历,即每个人一生所扮演的各种不同角色;个人角色,即个人对角色投入的程度。从萨珀的定义中我们可以看出,“生涯”具有以下几个特征:

1. 终身性

生涯贯穿人的一生,是一个连续不断的发展过程。

2. 独特性

世界上没有完全相同的两片叶子。生涯体现了一种精神追求,是个人依据其理想展开的独特生命过程。每个人都有只属于自己的那一段历程,也许会和别人相似,但绝不会相同。

3. 发展性

生涯是一个发展的过程。人生的每个阶段都会有不同的追求。这些追求促使个体不断地成长。

4. 综合性

生涯是多方位角色的发展过程,它以个体事业角色发展为主,还包含学生、子女、父母等各个层面的各种角色。

三、职业生涯的含义

萨珀认为,职业生涯包括个人一生中的各种职业和生活角色。按萨珀的定义,职业生涯包括一个人自青春期至退休所有有酬或无酬职位的综合,除了职位还包括与工作有关的各种角色。

霍尔认为,职业生涯是指一个人终其一生,伴随与工作或职业有关的经验和活动。

职业生涯是指个体职业发展的历程,一般是指一个人终生经历的所有职业发展的整个历程。它包括以下四方面的含义:

(1) 职业生涯只是表示一个人一生中在各种职业岗位上所度过的整个经历。它是对此经历的一种客观叙述,没有成功、失败以及进步快慢的含义。

(2) 职业生涯包含一个人所有的工作、职业、职位的外在变更和对工作态度、体验的内在变更。内在变更是外在变更的动因，外在变更是内在变更的结果。

(3) 职业生涯是一种过程，该历程可以是间断的，也可以是连续的。

(4) 职业生涯受各方面因素的影响，如家庭的理解和支持、组织的需要和计划、社会环境的变化等。

因此，在一定程度上，职业生涯是贯穿一生职业历程的漫长过程。所以科学地将其划分为不同的阶段，明确每个阶段的特征和任务，做好规划，对更好地从事自己的职业、实现自己的人生目标来说，非常重要。

四、职业生涯规划的含义

职业生涯规划亦称职业生涯规划，包括个人的职业生涯规划设计和组织的职业生涯规划设计两方面。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，制订相应的培训、教育和工作计划，并按照生涯发展的阶段实施具体行动以达到目标的过程。

个人的职业生涯规划主要体现在制订职业生涯规划和对实现这些计划的时间和步骤的合理安排上。其又可以分为择业和就业。良好的职业生涯规划具有以下特征：

1. 可行性

这是从职业目标的角度来说的，这个目标最好是“跳一跳，够得到”的。不用“跳”就得到，激发不起个人追求向上的内在动力；反之，怎么“跳”都够不到，则说明此目标不切实际，有空想之嫌。确定职业目标应该以主客观的实际情况为基础，以免耽误职业生涯发展的良机。

2. 时效性

所有复杂的事情都是由简单的事情组成的。职业生涯规划要有具体可行的步骤和完成各个步骤所需的时间，这样做起来才不至于盲目，也有利于事后检查计划的实施情况和效果。

3. 适应性

事物是不断发展的。一年前制订的职业发展计划，一年后可能会因种种因素而产生变化。有些计划需要我们克服困难、坚持到底，但有些计划则因脱离实际亟须调整。所以，职业生涯规划要与时俱进、注意调整，以增强其可行性。

4. 持续性

职业生涯规划是贯穿整个职业生涯各个不同发展阶段的，因此必须具有连贯性和持续性。

第二节 职业生涯规划的意义和原则

一、职业生涯规划的意义

如何看待职业生涯规划，决定了个人能否有效缓解职业压力，从而不断得到成长，并

持续获得成功。实际上，一个人职业生涯的过程就像是画圆，我们的一生就是在画这个职业生涯之“圆”，直到退休。我们知道，画一个标准的圆必须同时具备两个条件，一个是确定圆心，另一个是确定半径。职业生涯规划也是如此，必须先确立职业目标，然后在此基础上不断提升自己的能力和技能水平，使职业生涯得到持续发展。也就是说，我们的职业生涯就是一个确立“圆心”（职业目标）、延长“半径”（知识、经验、技能）的过程。

职业生涯规划的第一步是确立自己的职业目标。“圆心”与“半径”相比较，“圆心”显得更为重要。因为无论“半径”有多长，如果没有“圆心”这个支点，那永远也无法画成一个圆。如果“圆心”不固定，经常忽左忽右摇摆不定，必然导致画的圆形状不规则，出现很多重合和交叉。具体到职业生涯设计上，典型的表现就是频繁更换工作，而各种工作之间缺乏紧密联系，使职业生涯始终在低层次徘徊。

在职业目标一定的基础上，规划职业生涯所要做的另外一项工作，就是不断延长“圆”的“半径”。延长“半径”就是要不断扩大专业知识面，提高专业技能，积累更多有用的经验，使自己的职业获得延伸和拓展，在组织内部成为专家，在组织之外扩大知名度，不断提升自己的市场价值。

无数事实证明，真正有意义的人生往往是从确定职业方向、确定人生目标的那一天才开始的。同样地，成功的人和不成功的人就差一点点，成功的人可以无数次修改方法，但绝不轻易放弃目标，而不成功的人总是改目标，就是不改方法。美国的成功学大师安东尼曾提出成功的万能公式：

$$\text{成功} = \text{明确目标} + \text{详细计划} + \text{马上行动} + \text{检查修正} + \text{坚持到底}$$

由此可以看出计划对于成功的重要性。具体来说，职业生涯规划有以下几方面意义：

（1）开发个人智力，提高职业素质。

对于许多人来说，制订和实现规划就像一场比赛。随着时间的推移，你一步一步地实现着规划，你的思维方式和工作方式也会渐渐改变，日趋职业化，这是一个潜移默化的过程。由于有着明确的目标，个人便会时时注意学习，总结经验，吸取教训，不断开发个人智力，提高职业素质。

（2）做好就业准备，提高职业竞争力。

凡事预则立，不预则废。树立明确的职业发展目标与职业理想，对自己的优势与劣势进行分析，了解个人素质与职业要求之间的差距，将有利于个人运用科学的方法，采取可行的步骤与措施，取长补短，做好就业准备，增强个人的职业竞争力，实现个人的职业目标与理想。

（3）规避职场风险，促进事业成功。

良好的职业生涯规划将引导人们进行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，从而规避职场上的一些风险，促进事业成功。

（4）适才适用，人尽其才。

一份行之有效的职业生涯规划书将会引导人们正确认识自身的个性特质、现有的与潜在的资源优势，帮助人们对自己的价值进行重新定位并使其持续增值，从而避免病急乱投医，盲目择业，做到适才适用，人尽其才。

未来的不确定性、社会的挑战、职场的竞争,迫使每一位渴望成功的人进行思考,规划未来。做好职业生涯规划是职业发展的第一步。

二、职业生涯规划的原则

原则是说话或行事所依据的法则或标准,是指导行为的理论依据。职业生涯规划要想发挥最大效用,就必须考虑并制定以下原则:

1. 全程性原则

职业生涯发展应当融入人生发展的整个历程。对职业生涯的规划,不应该是阶段性的、短期的,而应当贯穿整个职业发展的全过程。这包含职业生涯目标的确定、措施的实施及目标实现的全过程。

2. 差异性原则

职业生涯规划应当具有明显的个性化特征。每个人的兴趣爱好、学习能力、所处的环境以及机遇都不同,在进行职业生涯设计时要充分考虑个体、企业 and 环境三方面的差异性因素。掌握好差异性原则,有利于体现职业生涯规划个性化和有针对性的特征。

3. 适时性原则

适时性是指在进行职业生涯规划时,要充分考虑职业发展的阶段性和时限性。个体所处的不同发展阶段,有不同的目的、任务,必须有步骤、有计划地调整 and 安排各个不同阶段的职业生涯规划。职业生涯规划一般划分为短期计划、中期计划和长期计划。短期计划一般为3年,中期计划一般为5年,长期计划一般为5~10年。

4. 发展性原则

在制定 and 实施职业生涯规划的具体措施时,要充分考虑变化与发展因素,确定目标或措施是否应根据环境及个体的变化发展而作相应调整,并注意调整的幅度与范围。

第三节 职业生涯规划的方法

一、职业生涯规划的一般步骤

职业生涯规划必须结合主客观两方面的情况,充分认识自我和社会工作环境,同时在执行的过程中不断进行重新设计和修订,以适应实际发展的需要。概括起来,就是“知己知彼,百战不殆”。具体来说,完整的职业生涯规划包括以下五个步骤(见图1-1):

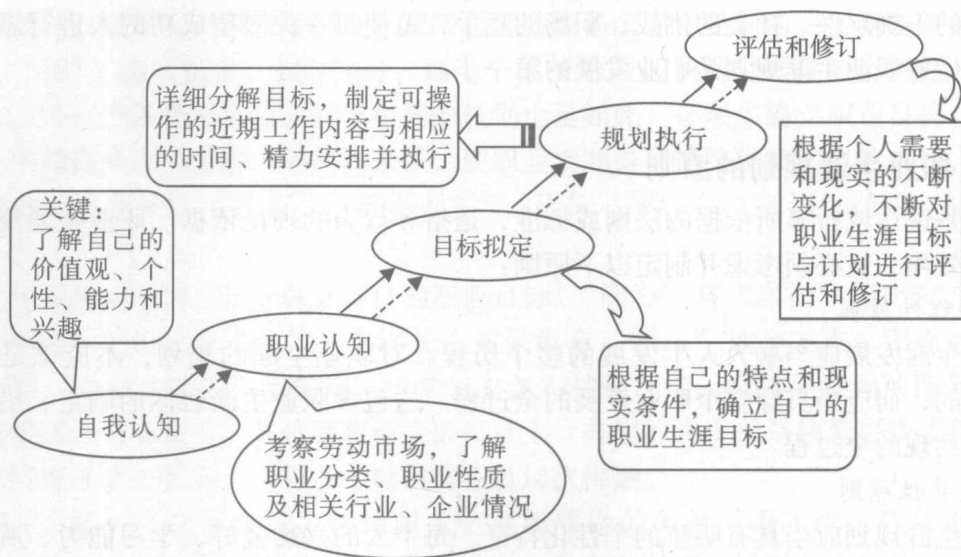


图 1-1 职业生涯规划五步骤

1. 自我认知

自我认知的关键是了解自己的职业技术和职业兴趣。这实际上是一个“知己”的过程，了解自己的价值观、兴趣、能力、个性等，以及父母的期望、学校与社会教育对个人产生的影响等，从而明确自己的职业特质与最佳职业方向。

2. 职业认知

职业认知即“知彼”，考察客观环境，了解职业分类、职业性质及具体工作岗位的情况。通过探索外在的劳动市场，特别是与职业生涯发展有关的工作环境，尽可能多地掌握与职业相关的信息。

3. 目标拟定

目标拟定即根据自己的特点和现实条件，考虑自己职业生涯的前景，确定切合实际的目标，指导行动。

4. 规划执行

行动是极其重要的一个环节，即使前面的所有工作都做得很好，如果没有行动，这些规划只不过是空中楼阁而已。实现目标的途径有很多，大学生应制定切实有效的具体实施步骤，并执行。

5. 评估和修订

由于影响职业生涯规划的因素有很多，包括个人的、社会的、环境的等，并且有的因素是无法预测的，所以应时刻关注环境的变化，不断对职业生涯规划进行有成效的评估与修订。

二、个人职业生涯规划的方法

受个体差异因素的影响，在个人职业生涯规划方法的选择上，难以找到一种通用的范式。但是根据职业生涯规划的原则和一般步骤，我们可以找到一些共性的方法。一般来说，个人职业生涯规划的方法主要有以下几种：

1. 自行设计法

自行设计法即根据各种职业生涯设计读物所展示的方法,进行自我测定、自我评价,从而把握职业方向。这可以说是最重要的也是最常用的方法。较常用的测评工具有:

(1) 性格自我测试。

俗话说,性格决定命运。性格是人的个性中最具有核心意义的成分。就具体职业而言,能力不足可以培训,性格不匹配却很难改变。例如,让一个内向型性格的人去做推销员、记者、律师等与性格不符的工作就难以获得成功。

(2) 能力测试。

主要有分析能力测试、行动能力测试、管理能力测试、经营能力测试和其他特殊能力测试等。

(3) 职业素质测试。

主要有工作动机测试、职业适宜性测试、职业选择测试、职业方向测试等。通过测试,可以了解自己的优势,并从事相应的工作。

2. 职业咨询预测法

在美国的大学、高中里,一般由咨询中心的咨询专家对被测人的职业前途进行预测,并就大学生、高中生的择业方向提出建议。这种方法应用很广,并且在企业选拔中层经理时也会使用。主要测评工具有以下几种:

(1) 能力倾向测验。

能力倾向测验包括普通能力倾向测验、特殊能力倾向测验、多因素能力倾向测验。能力倾向测验显示的分数可以预测被测人未来在工作上的成功表现。

(2) 职业兴趣测验。

职业兴趣测验可以帮助个人明确自己喜欢在什么样的环境下工作。

(3) 人格测验。

人格测验主要帮助个体明确职业与工作岗位是否与个人的人格特质相符合。

(4) 价值问卷。

价值问卷主要帮助个体明确对工作以及生涯选择有关价值的看法。

(5) 生涯成熟问卷。

生涯成熟问卷旨在为人们提供一个了解自我生涯发展状况,评估其中的不足,以便有针对性地进行调整的参考。

3. 评价中心法

这种方法在发达国家被广泛使用。其目的是为组织选拔最合适和最出色的高层领导人,但这种选拔必须基于个人条件、发展潜力、职业生涯的发展和必要的培训。把最符合条件的后备人选送到高层职业位置上,本身就是一种职业设计与塑造的过程。

4. 生活计划或生命计划

这是更加具有长期性和完整性的职业生涯规划。它主要包括以下七个步骤:①明确自己的终身计划与职业意向;②进行职业生涯选择的分析与决策;③进行自我评价和对成功风险的分析;④为新的抉择作准备,了解成功的途径;⑤为谋求新职业而努力,提高能力素质;⑥了解职业发展的行动战略,自己谋得预定职业并探究和掌握在该职业生存的秘诀,遵从该职业规范,争取获得成功;⑦跟踪和再评价。

第四节 大学生职业生涯规划的有关问题

一、大学生职业生涯规划存在的问题

在我国,学生进入大学以前一直处在父母和教师传统教育观念的影响之下。中学时代,学生的唯一目标就是学习,然后考入理想大学,自己对人生的规划几无涉及,只是按照父母所规定的方向走,没有养成独立思考的习惯。滕媛(2014)做了大学生选择专业的调研,调研结果显示,12.5%的学生在填报志愿时的专业选择源于家长的意愿,16.5%的学生的专业选择源于教师的推荐,59.4%的学生的专业填报由自己决定,还有11.6%的学生的专业填报受到其他人影响。到了大学,很多人只是安逸而迷茫地过日子,没有明确的目标。

刘慧瀛(2013)认为当代大学生职业生涯规划存在以下问题:

(1) 大学生职业生涯规划意识的非具体化、感性化、梦想化。

职业生涯规划意识是指对职业生涯规划的知识、理论及相关因素的认识和理解。对职业生涯规划的认识,接近72%的学生起步较晚,有学生表示上了职业生涯规划课之后才如梦方醒,才知道职业是需要规划的,才知道需要了解我想干什么、我适合做什么、我能做什么。如有的学生写道:“以往我从未想过这个问题,职业生涯规划课唤醒了。”一项调查显示,本科在校生中只有8.41%对职业生涯规划表示“熟悉”,14.24%的本科毕业生的回答是“陌生”,有26.97%的本科毕业生“不了解”职业生涯规划,仅8.88%的本科毕业生对自己未来的职业发展有“详细规划”,还“没有规划”的本科毕业生占19.74%。

(2) 自我分析表面化、散乱化,不能满足职业生涯规划的需求。

在对自我进行分析时,有的学生采用SWOT分析法,有的学生采用自我盘点法,虽然形式上是系统的,但内容上与职业生涯规划的要求相差较大。大部分学生对自我的认识表现在个人兴趣、性格、能力等方面,对自己的职业价值观、职业态度及职业行为要求的情绪、意志力和抗挫力等方面的心理品质缺乏认识。有些学生表示,只知道为了父母、为了老师自己一定要考上大学,专业是父母为确保上大学而选的,除了好好读书和考试外,自己都不太清楚喜欢什么专业,有什么兴趣和爱好。据在职业生涯规划课上的调查,能按照自己的个性与特长进行专业选择的学生不到40%;36%的学生选专业是因为“专业热门、就业形势好”,认为“科系热门比兴趣更重要”的学生占46%。

(3) 职业目标定位主观潮流化、随意化、矛盾化,创业意识与实践不足。

要在个人的兴趣、爱好、性格、能力状况和社会需求的基础上,结合专业特长,确定职业目标,找到适合自己发展的方向。不仅要考虑“我喜欢干什么”,更要考虑“我能干什么”“社会环境和条件允许我干什么”。至少有70%的学生以考研作为毕业出路的首选,其中近30%的学生把考硕和考博作为自己职业生涯的目标。文科系学生,特别是公共管理专业的学生,全班90%以上的学生把考各级各类公务员作为职业发展的目标。有些学生为保险起见,准备了四个以上的发展目标,但这些目标差异较大,职业发展路径之间也缺乏内在联系,甚至出现相互矛盾的现象。在学生的职业生涯规划书中,只有极少数学生提到