



大学生素质教育精品教材

大学生

职业生涯规划与就业指导

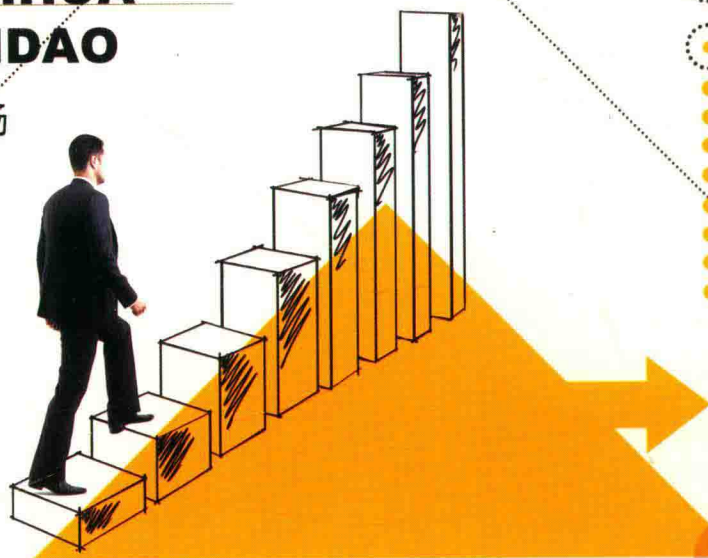
DAXUESHENG

ZHIYE

SHENGYA GUIHUA

YU JIUYE ZHIDAO

主编 张琳 李中斌 王杨



上海交通大学出版社

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

大学生素质教育精品教材

大学生职业生涯规划 与就业指导

主编 张 琳 李中斌 王 杨



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书以“实践为主，理论够用”为原则，紧紧围绕“如何规划职业生涯”及“如何就业”的问题编排内容。全书共分两篇，即“职业生涯规划篇”和“就业指导篇”。职业生涯规划篇主要讲述了职业生涯的规划、职业素质的培养、职业规划的实施；就业指导篇主要讲述了就业观念的树立，求职材料、求职心理及求职信息的准备，求职技巧的掌握与运用，就业权益的维护，就业机遇的把握等内容。各章均设置了丰富的阅读材料和经典案例，旨在全面培养学生的职业素质和就业能力。

本书适合作为高等院校大学生职业生涯规划及就业指导课程的教材或教学参考书，也可供职场人士阅读借鉴。

图书在版编目（CIP）数据

大学生职业生涯规划与就业指导 / 张琳，李中斌，
王杨主编. — 上海：上海交通大学出版社，2018

ISBN 978-7-313-18804-5

I. ①大… II. ①张… ②李… ③王… 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 024993 号

大学生职业生涯规划与就业指导

主 编：张 琳 李中斌 王 杨

出版发行：上海交通大学出版社

地 址：上海市番禺路 951 号

邮政编码：200030

电 话：021-64071208

出 版 人：谈 毅

印 制：北京宜兴印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：16 字 数：370 千字

版 次：2018 年 2 月第 1 版

印 次：2018 年 2 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-313-18804-5/G

定 价：45.00 元

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本教材有印装质量问题请与发行部联系

联系电话：010-62137141

前言

大学是人生的关键阶段，在此期间的一项重要任务是确定未来的职业生涯发展目标。本书结合当代大学生的特点及面临的困惑，系统介绍了职业生涯发展及就业的相关知识，并有针对性地提出了职业规划、求职就业的具体解决方案及行动建议。

全书共分两篇，即“职业生涯规划篇”和“就业指导篇”。职业生涯规划篇主要讲述了职业生涯的规划、职业素质的培养、职业规划的实施；就业指导篇主要讲述了就业观念的树立，求职材料、求职心理及求职信息的准备，求职技巧的掌握与运用，就业权益的维护，就业机遇的把握等内容。具体而言，本书在编写过程中突出了以下特点：

1. 内容实用

全书内容简明扼要，语言浅显易懂，体例新颖丰富，案例典型精彩。书中收录的一些大学生的实际案例和近年来社会生活中的一些典型案例，对指导大学生规划职业生涯、顺利就业非常有借鉴性。

2. 体例新颖

本书大胆创新，围绕“行动导向”“活动体验式”的教学方式设计体例，每章都包含以下体例：

- **章前导言：**每章章首均安排了“章前导言”，引出本章要介绍的内容，或根据每节的内容设置导入性问题，旨在激发学生的求知欲望，使学生带着问题在文中寻找答案。
- **目标、术语及语录：**每章章首均设置了“学习目标”“关键术语”“名人语录”，将本章的知识目标、能力目标和学习重点一一列出，并提示关键词语，以便学生有目的地学习正文。而“名人语录”则可给学生一定的启发。
- **案例引导：**每章均以典型案例开篇，以激发学生的学习兴趣。
- **知识讲解：**重点讲解相关的理论知识。同时，在知识讲解中穿插了“知识链接”“拓展阅读”“典型案例”“课堂讨论”“提示”“名人名言”等栏目，以增强趣味性，便于学生学习和理解，拓展学生思维，增强教与学的互动程度。
- **案例点评：**每章内容末尾均有与章首的“案例引导”相配套的“案例点评”，以强化学生对知识点的理解和运用。
- **能力训练：**能力训练包含知识训练、技能训练、小组讨论、分组调查、就业辩论、就业访谈、求职体验、政策搜集、游戏体验、创业访谈、模拟演练等内容，旨在通过多种形式提供真实的职业规划、求职体验，让学生在活动中感悟和体会，帮助学生巩固所学知识，培养学生的职业规划技能和就业技能。



- **拓展延伸：**在立足课本的基础上，创设各种课外活动或展示各种课外知识及相关视频，以鼓励学生拓展自己的求职的知识和技能。
- **参阅书籍：**每章末均附有丰富的阅读材料或书籍的相关链接，以便学生通过课外阅读拓宽视野。

3. 强化实践

为培养学生的职业规划技能和就业技能，本书在编写过程中，特别强化了实践部分的内容，实践形式丰富多样，如调研、观察、访谈、情景模拟、案例讨论、游戏活动等，且各项技能训练都具有可操作性和可检测性。

4. 图文并茂

本书在正文中插入了精美的图片和丰富的图表，以使知识点的讲解更加生动、形象，从而帮助学生更快、更好地理解与掌握相关知识。

本书由闽南师范大学商学院教授张琳、福建农林大学教授李中斌、闽南师范大学商学院副教授王杨主编。由于编写时间仓促，加之编者水平有限，书中疏漏与不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

本书配有精美的教学课件，读者可到北京金企鹅联合出版中心网站（www.bjjqe.com）下载。

编 者

2018年1月

目 录

职业生涯规划篇

第一章 规划职业生涯

设计精彩人生2

章前导言2

学习目标3

关键术语3

名人语录3

案例引导3

第一节 职业生涯规划概述4

一、职业生涯规划的含义4

二、职业生涯规划的类型5

三、职业生涯规划的基本原则5

四、大学生做好职业生涯规划的意义7

第二节 职业生涯规划的基本理论8

一、帕森斯的特质因素理论8

二、霍兰德的职业兴趣理论9

三、金斯伯格的职业生涯发展理论10

四、舒伯的生涯发展理论11

五、施恩的职业锚理论12

第三节 职业生涯规划的影响因素13

一、外部因素13

二、内部因素15

第四节 职业测评21

一、职业测评的概念21

二、职业测评的功能21

三、职业测评的分类22

案例点评24

能力训练24

1. 自我兴趣探索24

2. 自我能力探索26

3. 自我测评26

拓展延伸26

参阅书籍29

第二章 培养职业素质

增强就业能力30

章前导言30

学习目标31

关键术语31

名人语录31

案例引导31

第一节 团队精神32

一、团队精神概述32

二、培养大学生团队精神的意义34

三、培养团队精神的途径和方法35

四、影响团队绩效的因素36

第二节 创新能力37

一、创新能力概述38

二、大学生的创新能力现状40

三、培养大学生创新能力的途径40

第三节 沟通能力43

一、沟通能力概述43

二、大学生沟通障碍的表现43

三、沟通魅力的塑造44



第四节 学习能力	46	二、环境分析	62
一、学习能力概述	46	三、确定目标	62
二、学习能力的重要性	46	四、选择职业生涯路线	64
三、提高大学生学习能力的途径	49	五、职业生涯规划的实施	64
第五节 时间管理	51	六、反馈与修正	64
一、时间管理概述	51	第二节 职业生涯规划误区	67
二、浪费时间的表现	52	一、忽视职业生涯规划	67
三、时间管理的基本原则	53	二、把自己的命运交给别人	67
四、实施时间管理的方法	53	三、急功近利	68
案例点评	56	四、把职业生涯规划等同于职业选择	68
能力训练	56	五、过早放弃	68
1. 游戏体验	56	第三节 职业生涯规划调整	70
2. 创新思维训练	57	一、职业生涯规划调整的必要性	70
拓展延伸	57	二、调整职业生涯规划时期	70
参阅书籍	57	第四节 大学生职业生涯规划范例	72
第三章 了解规划步骤		一、职业生涯规划表	72
实施职业规划	58	二、职业生涯规划书范例	75
章前导言	58	案例点评	80
学习目标	59	能力训练	80
关键术语	59	1. 自我评估	80
名人语录	59	2. 力场分析	81
案例引导	59	3. 规划演练	82
第一节 职业生涯规划步骤	61	拓展延伸	82
一、自我评估	61	参阅书籍	83

就业指导篇

第四章 认清就业形势		第二节 我国大学生就业政策和	
端正就业观念	86	相关规定	97
章前导言	86	一、我国大学生就业的基本政策	97
学习目标	87	二、大学生就业的特殊政策	102
关键术语	87	第三节 树立正确的就业观念	105
名人语录	87	一、保持积极心态,珍惜就业机会	105
案例引导	87	二、重视实习的机会	105
第一节 当前的大学生就业形势	89	三、不片面追求专业对口	105
一、就业结构的重大变化	89	四、调整薪资待遇的期望值	106
二、大学生面临的就业形势	90	五、要有创业的精神和准备	106



案例点评·····	107	名人语录·····	147
能力训练·····	108	案例引导·····	147
1. 主题辩论·····	108	第一节 面试技巧·····	148
2. 政策搜集·····	108	一、面试的形式和内容·····	148
拓展延伸·····	108	二、面试前的准备·····	155
参阅书籍·····	109	三、求职面试礼仪·····	156
第五章 做好求职准备		四、面试后的努力·····	160
从容面对就业 ·····	110	第二节 笔试技巧·····	162
章前导言·····	110	一、笔试的作用及种类·····	162
学习目标·····	111	二、笔试前的准备·····	165
关键术语·····	111	三、笔试的方法和技巧·····	166
名人语录·····	111	第三节 谨防各种求职陷阱·····	167
案例引导·····	111	一、大学生常见的求职陷阱·····	168
第一节 求职材料的准备·····	112	二、求职陷阱的预防与应对·····	171
一、求职信·····	112	三、非法传销·····	172
二、简历·····	117	案例点评·····	177
三、其他材料·····	128	能力训练·····	177
第二节 求职心理的准备·····	128	拓展延伸·····	181
一、大学生必须具备的心理准备·····	129	参阅书籍·····	181
二、大学生择业心理调适·····	132	第七章 了解就业程序	
第三节 就业信息的准备·····	134	维护就业权益 ·····	182
一、就业信息的搜集·····	134	章前导言·····	182
二、就业信息的处理·····	138	学习目标·····	183
三、就业信息的科学利用·····	140	关键术语·····	183
四、寻找发挥自己优势的职位·····	141	名人语录·····	183
案例点评·····	141	案例引导·····	183
能力训练·····	142	第一节 就业协议书·····	184
1. 放松训练·····	142	一、就业协议书的主要内容·····	184
2. 信息搜集训练·····	142	二、签订就业协议书的原则·····	184
3. 求职体验交流·····	142	三、签订就业协议书的程序·····	185
拓展延伸·····	143	四、签订就业协议书时应注意的问题·····	185
参阅书籍·····	145	五、就业协议书的解除·····	188
第六章 掌握求职技巧		六、违约责任及违约的后果·····	188
预防求职陷阱 ·····	146	第二节 劳动合同·····	189
章前导言·····	146	一、劳动合同的基本内容·····	190
学习目标·····	147	二、签订劳动合同的原则·····	191
关键术语·····	147	三、签订劳动合同时应注意的问题·····	193



四、劳动合同的解除	196	二、报考国家公务员应具备的基本素质	221
第三节 离校、报到与人事代理	199	三、报考国家公务员的对象及条件	223
一、就业管理部门的工作流程	200	第二节 考研指导	224
二、离校	201	一、研究生的种类	225
三、报到	203	二、读研究生的途径	225
四、人事代理	205	三、报考条件	228
第四节 就业权益的维护	206	四、报名、考试具体事宜	228
一、毕业生就业的基本权益	206	第三节 出国留学指导	230
二、毕业生就业权益的自我维护	210	一、出国留学的类别及条件	230
三、毕业生维权求助的途径	210	二、公派出国留学人员的申报手续和经费等管理办法	231
案例点评	212	三、自费出国留学的有关规定	232
能力训练	212	第四节 大学生应征入伍	236
1. 知识问答	212	一、大学生应征入伍的重要意义	236
2. 就业访谈	215	二、大学生应征入伍的条件	237
拓展延伸	215	三、应征入伍的优惠政策	239
参阅书籍	216	四、大学生应征入伍的基本程序	240
第八章 了解相关指导		案例点评	240
把握就业机遇	217	能力训练	241
章前导言	217	1. 就业访谈	241
学习目标	218	2. 探索训练	241
关键术语	218	拓展延伸	242
名人语录	218	参阅书籍	245
案例引导	218	参考文献	246
第一节 报考公务员的指导	220		
一、公务员招考步骤	220		

职业生涯规划篇

第一章

规划职业生涯 设计精彩人生

章前导言

>>>

职业生涯规划就是针对个人职业选择的主观和客观因素进行分析和测定，确定个人的奋斗目标并努力实现这一目标的过程。其目的绝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，达到与实现个人目标，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发展方向。

对于个体来说，职业生涯规划的好坏必将影响整个生命历程。本章将详细阐述职业生涯规划的相关知识。



学习目标

知识目标

- 理解职业生涯规划的含义。
- 了解职业生涯规划的类型和基本原则。
- 明确大学生做好职业生涯规划的意义。
- 熟悉职业生涯规划的基本理论。

能力目标

- 能根据分析实际情况中影响职业生涯规划的各种因素。
- 能运用各种专业测评方式进行职业测评。

学习重点

- 明确职业生涯规划的基本原则和意义。
- 掌握职业生涯规划的基本理论和各种职业测评方法。

关键技术

职业生涯规划 特质因素理论 职业兴趣理论 生涯发展理论
职业锚理论 影响因素 职业测评

名人语录

如果一艘船不知道该驶去哪个港口，那么任何方向吹来的风，都不会是顺风。

——（美）塔尔莱特·赫里姆

案例引导

我的人生我做主

黄传书，1983年生于山东潍坊昌邑县北战镇的一个小村庄，1998年考入德州经济学校（现德州职业技术学院）工电专业，后自学法律专科，于2001年获得山东大学法律专科毕业证书，并于同年通过司法考试获得律师资格证书。2001年9月开始在山东大学旁听法律和日语，2003年完成法律本科自学考试全部课程，2005年考入山东大学法学院公费研究生，主攻民商法，2008年加盟北京某知名律师事务所，从事公司上市、并购与融资等业务，下一步的目标是私募投资或风险投资业务。

从一名工电专业的中专生到知名律师事务所的专业人才，黄传书实现了多个常人难以置信的跨越：中专生到研究生的跨越、工科到法学专业的跨越、蓝领到金领的跨越……



黄传书成功的秘诀在哪里？七个字：我的人生我做主。

中专生活开始后不久，黄传书看到他的政治老师拿着律考书，不由想起自己父亲不懂法律经商被骗的事情，于是问老师自己能否考律师，武老师说可以，他又问怎样才能考，得到的答案是取得本科文凭并通过司法考试。从此，一个明确的目标开始在他的头脑中生根：考律师。

他先报了一门自考课程——马克思主义哲学，结果顺利通过，在老师的指导下，他一次报了三门，又一次全部通过。于是他果断地终止了对工电课程的学习，全身心地致力于对自己人生目标的追求。本科、律考顺利完成后，他重新审视自己的目标，感到自己与社会的要求依然存在不小的差距。于是，他又做出了一个出人意料的决定：继续充电。

到山大旁听，接触的是全国各地高考胜出的“天之骄子”和来自世界各地青年精英，在歧视、蔑视的目光中，他顽强地成长并最终在高手云集的研究生考试中战胜曾经把他这个旁听生看作丑小鸭的“天之骄子”，成为山东大学法学院民商法专业为数不多的三个公费研究生之一。

在研究生学习过程中，他仍然没有放纵自我、随波逐流，而是在强化日常学习的同时仔细分析民商法专业今后的就业前景。他给自己确定了新的目标：从事律师非诉讼业务中的资本与证券运作。为达到这一目标所做的努力，为他日后进军北京法律服务界奠定了坚实的基础。研二实习，他开始北京之行，为将来律师生涯做准备；研三，他加盟了北京某知名的律师事务所，从事公司上市、并购，融资等业务。

他的职业生涯理念：明确目标，制订计划，付诸行动，及时检查，定期调整；

他的人生准则：日有所得，心中有数，持之以恒，学友互助；

他的座右铭：贵有恒，何必三更起五更眠，最无益，只怕一日曝十日寒；

他的人生信念：有志者，事竟成。

黄传书，一个普通青年，但他用自己的职业生涯规划演绎了人生宣言：我的人生我做主。

（资料来源：初秀伟，张福新.《大学生职业指导与创业教育》，北京：航空工业出版社，2011）

第一节 职业生涯规划概述

成功的人生需要正确的规划。合理规划自己的职业生涯，是每一名大学生迈向成功人生的第一步。

一、职业生涯规划的含义

1. 职业

职业是指人们为获取主要生活来源和满足社会需求而从事的相对稳定的、有经济收入



的、具有一定社会职能的、专门类别的社会劳动。它是一个人社会地位的一般表征,是人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操以及社会身份的综合反映,也是一个人的权利、义务、权力、职责的具体表现。

2. 职业生涯

职业生涯就是一个人的职业经历。它是一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程,也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作、理想的实现过程。简单地说,职业生涯就是一个人终生的工作经历。

3. 职业生涯规划

职业生涯规划是指在对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、价值观、职业素质等进行综合分析与权衡,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。简单地说,职业生涯规划就是规划从开始工作到退休的整个职业历程。

二、职业生涯规划的类型

按照规划的时间维度,职业生涯规划可分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划四种类型。

(1) 短期规划。即两年以内的规划,主要是确定近期目标。

(2) 中期规划。一般为 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。

(3) 长期规划。即 5~10 年的规划,主要是设定较长远的目标,以及为实现此目标应采取的具体措施。

(4) 人生规划。即整个职业生涯的规划,时间长达 40 年左右,主要是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,如同台阶一样一步步地发展。但在实际操作中,跨度时间太长的规划往往由于环境和个人自身的变化难以把握,而时间跨度太短的规划意义又不大,所以,一般人们把个人职业生涯规划的重点放在 2~5 年的中期规划,这样既便于根据实际情况设定可行目标,又便于随时根据现实的反馈进行修正或调整。

三、职业生涯规划的基本原则

1. 社会需求原则

职业是一种社会活动,它必定受到社会的制约,如果职业脱离社会需求,将很难被社会接纳。大学生进行职业生涯规划时要把握社会对人才的需求状况,以社会需求作为出发点和归宿点,这样的职业生涯规划才具有现实性和可行性。

此外,个人的职业发展与社会发展有着密切的关系。个人要求社会提供适宜发展的条件,满足个人的需要;同时,个人也必须为社会做出贡献,完成自己的社会义务。个人的发展必须顺应社会的发展,在追求个人发展的同时,不仅不能损害社会发展,还要推动社



会发展。只有社会发展得好,社会中的每一位成员才可能有更好的自我发展。

2. 利益结合原则

利益结合原则即个人发展要与企业发展和组织发展相结合,应处理好个人与企业、个人与组织间的关系,寻找个人发展与企业发展、组织发展的结合点。

个人的职业发展,无论是就业还是自主创业,都离不开企业或其他社会组织。个人是在一定的组织环境和社会环境中发挥才干的,必须接受组织的现实状况,认可组织的目标和价值观念,并把自己的价值观念、知识技能和刻苦努力集中于组织的需要和发展上。因此,在进行职业生涯规划时应遵循利益结合原则,对自己进行恰当的定位。

3. 提升能力原则

名人名言

职业生
涯没有
目标不
行,目
标太
多不
行,目
标总
变也
不行。
对目
标
的处
理方
法是:
选择、
明确、
分
解、
组
合,
加
上
时
间
坐
标。

职业生涯规划必须与提高综合能力相结合。知识经济时代是崇尚创新、呼唤创造力的时代。因此,在自我的职业生涯规划中,应注重培养推陈出新、追求创意、以创新为荣的意识;要使自己具有广博的知识和开阔的视野;要树立终身学习的思想观念,不断更新知识结构,有针对性地“充电”,以适应瞬息万变的社会形势,跟上时代发展潮流;要注重个性发展,要用已有知识探索未知世界,解决新问题,创造新机会,努力成为社会的强者。

在此过程中,还应认识到个人智慧的局限性,认清团结协作的重要性,培养团队精神;在人际交往中培养良好的沟通能力,与他人友好合作。唯有如此,才能在职业生涯发展中不断提升自己的综合能力,才能更好地应付知识经济时代的各种挑战。

4. 时间梯度原则

人的生命是短暂的,职业生涯则更为短暂。我们从20岁左右开始工作,到60多岁退休,其间只有40年左右的时间。除去生理活动的时间,真正直接用于工作的时间非常有限。时间梯度原则就是根据自己的短期目标和中长期目标,确立每一个目标的开始时间和结束时间,按期完成任务。如果没有明确的时间规定,就会失去职业生涯规划的目的和意义。

5. 发展创新原则

发展原则包括两个方面的含义:一是综合考虑时间和地域因素,确定这个职业未来有无前途。例如,很多资源性行业尽管当前效益很好,但一旦资源枯竭,企业和个人都要面临艰难的转型;二是要确定这个职业是否符合自己的兴趣,能否发挥自己的专长,自己在这个职业岗位上有无发展前途。

创新原则是指在职业生涯发展过程中不断创新,开拓新思路,使用新方法,发现新问题,制定新目标。我们可以分析许多成功人士的职业生涯发展历程,并以此作为自己进行职业生涯规划的重要参考。

6. 综合评价原则

综合评价原则即对职业生涯进行全过程和全方位的综合评价。一个人的发展是分阶段的,发展目标也是分阶段完成的,因此要注意对阶段目标的进展和实现情况进行评价,适



时进行反馈和调整,使职业生涯朝着正确的方向发展。同时,综合评价原则也可以促进个人在职业生涯、个人事务、家庭生活三方面协调发展。

四、大学生做好职业生涯规划的意义

经过几年专业知识的学习,大学生需要找到一个适合自身发展的平台,如果事先不进行职业生涯规划,而是盲目地就业,必然会造成时间上、精力上和财力上的损失,甚至有可能影响自己人生的发展。因此,职业生涯规划的意义重大。它对于大学生的职业发展具有以下现实意义。

1. 有利于大学生建立科学的择业观

一般来说,大学生的第一份职业通常只是父母的意愿、学校的推荐、社会单方面需求的结果,与大学生自身的条件(职业兴趣、职业能力)可能并不完全相符。而我们提倡的是科学择业,即求职者依照自己的职业期望和兴趣,凭借自身能力挑选职业,实现自身能力素质与职业需求的匹配和统一。

进行职业生涯规划可以帮助大学生认清自己的优势和劣势,使其客观地看待自己,树立科学的择业观,保持良好的择业心态,明确自己的发展方向,选择适合自身特点的职业,并在自己的工作岗位上脚踏实地地工作,不断地积累经验、完善自我,寻求职业生涯的更好发展,而避免不切实际地片面求高。



典型案例

何某的择业之路

在沈阳市的一次大型招聘会上,毕业于某名牌高校的何某向浙江一家汽车公司申请一个机械工程师的岗位。他学的是机械专业,在大学期间各门功课都优秀,毕业后的五六年时间里,从事过医药、空调、摩托车等产品的销售、品质主管,换了六七个工作,但是没有机械方面的工作经历。招聘者看了他的情况后认为,如果他毕业后稳定从事过机械方面的工作,则正是公司需要的人选,但是因为没有这方面的工作经验,公司无法录用他。

何某的例子表明了很多大学生盲目就业给自己带来的危害。由于没有长远打算,很多大学生年轻时只是随波逐流地换工作,到了30多岁还没有职业定位。这种情况之下,继续下去出路不大,重新定位又要费很大力气,不得不陷入一种尴尬的境地。因此,大学生在大学期间要认真做好职业生涯规划,全面剖析自己,科学地确定自己职业发展的目标和方向,并不断开发自己的潜能,才能正确掌舵自己人生的航向,驶向人生成功的彼岸。

(资料来源:大学生就业在线,2015-12-24)



2. 有利于增强大学生应对社会竞争的能力

当今社会,竞争日益激烈,要在竞争中占领有利位置,就要找到一个适合自己发展的平台。职业生涯规划可以帮助大学生学会运用科学的方法,采取可行的步骤与措施,有针对性地学习及参加各种相关的培训和实践,充分发挥个人的长处,努力克服缺点,挖掘潜在的能力,不断增强自身的职业竞争能力,从而实现自己的职业目标与理想。

3. 有利于提高就业成功率

在双向选择、自主择业的背景下,大学毕业生很看重各种形式的人才交流会,这也是他们走向社会,选择职业的主要渠道之一。然而据统计,人才交流会对接成功率一般只有30%左右,造成这种现象的原因之一就是大学生职业生涯规划的缺失,即大学生职业目标相对模糊,对自我缺乏认知。科学的职业生涯规划可以使大学生明确目标,有的放矢,选择适合自己的职位,提高求职成功率。

4. 有利于稳定就业,增强发展后劲

由于缺乏职业生涯规划的指导和长远打算,不少大学生年轻时只是随波逐流地换工作,以致到了30多岁还没有职业定位。这种缺少规划地更换工作,一方面难以在一个合适的领域内积累必要的工作经验,为今后的职业发展奠定坚实的基础;另一方面,频繁跳槽会影响自己职业的稳定发展。而一个不具备应有的职业技能和经验,或是频繁跳槽的求职者都难以得到用人单位的青睐。

经过系统职业生涯规划培训的大学生一般都有明确的职业定向,对择业往往都很慎重。只有这样才能在真正双选的基础上找到一个相对适合自己的职业,从而降低了因人职不匹配而导致的离职率。

第二节 职业生涯规划的基本理论

一、帕森斯的特质因素理论

帕森斯的特质因素理论又称帕森斯的人职匹配理论,该理论是最早的职业辅导理论,是美国波士顿大学教授弗兰克·帕森斯于1909年提出的。“特质”是指个人的人格特征,包括能力倾向、兴趣、价值观和人格等,这些都可以通过心理测量工具来加以衡量;“因素”则是指在工作上要取得成功所必须具备的条件或资格,这可以通过对工作的分析来了解。帕森斯认为,每个人都有自己独特的人格模式,每种人格模式的个人都有其相适应的职业类型。

帕森斯将选择职业的过程分为三步:

第一步是评价求职者的生理和心理特点。通过心理测量及其他测评手段获得求职者的身体状况、能力倾向、兴趣爱好、气质与性格等方面的个人资料,并通过会谈、调查等方法获得求职者的家庭背景、学业成绩、工作经历等情况,并对这些资料进行评价。

第二步是分析各种职业的要求,并向求职者提供有关的职业信息,包括:职业的性质、