

钦州学院应用型系列教材

大学生职业生涯 规划教程

甘英 黄娟 主编



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

大学生职业生涯规划教程

主 编 甘 英 黄 娟
副主编 陈勇芝 辛世霞 吴伟琴
参 编 刘丽萍 韦 丽 陶阳英

东北师范大学出版社
长 春

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划教程 / 甘英, 黄娟主编. — 长春: 东北师范大学出版社, 2017.5
ISBN 978 - 7 - 5681 - 3078 - 3

I. ①大… II. ①甘… ②黄… 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(2017)第113157号

☐责任编辑: 王志茹 ☐封面设计: 东师鼎业
☐责任校对: 贾音 ☐责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街118号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431-85687213 010-82893125

传真: 0431-85691969 010-82896571

网址: <http://www.nenup.com>

东北师范大学出版社激光照排中心制版

北京富泰印刷有限责任公司印装

北京市昌平区马池口镇西坨村 (邮政编码: 102206)

2017年5月第1版 2017年5月第1版第1次印刷

幅面尺寸: 185 mm×260 mm 印张: 12.5 字数: 296 千

定价: 31.80 元

前 言

PREFACE

为切实做好大学生就业工作，各级党委、政府高度重视，有关部门狠抓落实，社会各界大力支持，高等学校扎实工作，确保了大学生就业工作持续、平稳、顺利地开展。然而，随着我国高等教育继续保持大规模的发展，各种影响大学生就业的社会、组织、个人因素此起彼伏，就业形势严峻和就业矛盾突出的现状在未来相当长一段时间内仍将继续存在。面对激烈的社会竞争和多样化的个人就业需求，大学生只有树立正确的职业生涯规划的发展理念，运用科学的方法，采取切实有效的行动，才能真正实现高质量就业，走好个人职业生涯发展的每一步。

本教材针对当前高校职业发展与就业指导教材偏理论、缺实践，偏说教、缺训练的特点，创造性地将理论知识、案例分析、训练活动、效果评估结合起来，为授课教师创新教学方法、巩固教学成果，为学生参与实践训练、检验学习效果提供了充足的原始素材和实用工具。本书与同类教材相比，具有如下独特的优势：

1. 语言精练。全书各单元中的理论知识充分结合教师的教学需要和学生的学习兴趣，精要简洁地介绍必要的理论知识，使学生在较短的时间内就能获得大量的信息。

2. 内容有序。内容安排上，充分考虑学生的学习实践过程，从案例导入到知识解读，再到趣味故事、训练活动，最后用专门的评估工具检验学习效果。

3. 趣味性强。趣味故事紧扣知识要点，使学生在在学习理论知识同时提高阅读的兴趣，引导他们通过故事理解、巩固知识，从而达到“学而思进、进而好学”的目的。

4. 训练有素。案例导入和训练活动为学生随时分析问题和训练能力提供了良好的方法。案例旨在通过他人的故事让学生了解就业、创业过程中遇到的种种问题，吸取他人的经验和教训，为自身发展提供借鉴。训练活动要求学生进行实践，既巩固了所学知识，又训练了规划能力，为学生积极开展职业生涯规划奠定基础。

5. 工具实用。效果评估是本书的最大亮点，这些工具既为教师教学所用，又为学生自学之用，既检验了教师教学和学生学习的效果，又能激发学生的学习兴趣。

纵观全书，我们能感受到其独特的风格和优势，也能在使用中进一步体会到其可读性、实用性和创造性，这是全体编委集体智慧和辛勤劳动的结晶，也是我国大学生职业生

涯规划研究进一步创新和深化的新成果。相信本教材必将为我国大学生职业发展与就业指导工作迈上新台阶而注入新的活力。

本教材由甘英、黄娟主编，具体编写分工如下。第一单元：甘英；第二单元：辛世霞；第三单元：甘英；第四单元：黄娟；第五单元：陈勇芝；第六单元：刘丽萍、韦丽；第七单元：吴伟琴、陶阳英；第八单元：甘英、黄娟；第九单元：黄娟。同时，本教材在编写过程中参阅了大量文献资料，在此对原作者深表感谢。

由于编者水平有限，书中难免存在不妥之处，恳请各位专家学者、广大读者不吝赐教！

编 者

目 录

CONTENTS

第一单元 认识职业生涯规划

■ 单元概述	1
■ 学习目标	1
模块一 职业生涯规划的概念、意义、原则	2
模块二 职业生涯规划的内容、步骤及误区	8

第二单元 认识自我

■ 单元概述	17
■ 学习目标	17
模块一 生物属性	18
模块二 社会属性	22
模块三 心理属性	26

第三单元 认识环境

■ 单元概述	35
■ 学习目标	35
模块一 社会环境	36
模块二 行业环境	40
模块三 个体环境	49

第四单元 探问职业

■ 单元概述	55
■ 学习目标	55
模块一 职业探索	56
模块二 企业探索	66
模块三 岗位探索	71

第五单元 职业规划的依据

■ 单元概述	77
■ 学习目标	77
模块一 职业匹配理论	78
模块二 职业发展理论	88
模块三 职业决策与适应理论	96

第六单元 职业决策

■ 单元概述	101
■ 学习目标	101
模块一 职业生涯决策的内涵、类型及过程	102
模块二 职业生涯决策的原则与方法	110
模块三 决策风险与责任	117

第七单元 科学合理定目标

■ 单元概述	129
■ 学习目标	129
模块一 目标制定原则	130
模块二 目标分解组合	135
模块三 生涯路线设计	139

第八单元 生涯行为管理

■ 单元概述	145
■ 学习目标	145
模块一 执 行	146
模块二 反 馈	153
模块三 调 整	159

第九单元 自我发展管理

■ 单元概述	167
■ 学习目标	167
模块一 时间管理	168
模块二 情绪管理	177
模块三 压力管理	184

■ 单元概述

世界著名管理学家吉姆·柯林斯曾说：“倘若人生毫无意义，那么你也不可能有伟大的一生；倘若工作毫无意义，那么你的人生也难以有何意义。”

一个人如果没有规划好自己的人生，不清楚自己的目标，即使他学历再高，知识面再广，也很可能是一个碌碌无为的平庸之人。一个人如果有清晰且详细的生涯规划，将是一个有着明确目标、努力追求成功且很可能成功的人。

生涯规划是必需的，它能使人树立一种精神、理想和追求。作为当代大学生，重视并科学合理地制定、执行职业生涯发展规划是其职业发展过程中必不可少的课题，也是其成就事业、取得辉煌成绩的基础。

■ 学习目标

1. 了解职业生涯规划的意义和原则；
2. 掌握职业生涯规划的内容与步骤；
3. 辨别职业生涯规划的误区，正确认识生涯规划；
4. 了解大学生活与职业生涯规划的关系。



模块一 职业生涯规划的概念、意义、原则

案例导入

来自农村的19岁的小唐考入了省内某职业学院，就读市场营销专业。三年的大学生活转瞬即逝，毕业临近了，就业压力巨大，小唐原本想进入一家大型企业做产品销售工作，最终未能找到心仪的单位。老师告诉他：“凭你的成绩，只要再稍加努力，定能专升本，本科毕业后，一定能找份合适的工作。”小唐心想，说得也对，于是开启了学霸模式，终于如愿以偿地升入到了省内某本科院校，继续两年的深造。当毕业的时候，他心想我已经本科毕业了，这下再怎么也能进个知名企业，实现自己理想了吧？但随之而来的是就业大军涌向市场，强大的竞争将他打回了原点，他仍然没有找到满意的工作。此时，他的朋友来开导他：“不要灰心，还是去读个研究生吧，研究生毕业后你的竞争力就更增强了！”两次就业的不如意，深深地刺痛了小唐。看着父母佝偻的身躯，他不愿意再继续攻读下去，目前迫切需要的是找份工作就业，解决本就不富裕家庭的生计问题。于是，他放下当初的理想，来到一家广告印务公司。未曾想，小唐在这家广告公司干得如鱼得水，短短两年时间里已经由普通学徒工、小组长干到了策划部主管的位置，薪资待遇更是高出一般销售人员许多。

实际上小唐是一个身高不到160厘米、平日里少言寡语、不善言辞和沟通的人，人际交往更是他大学里最大的障碍。多年来，他自己也不明白自己该干什么、可以干什么，只知道努力达成父母的愿望，迅速赚到财富，改善家庭生活。虽然在校期间他考过了营销师资格证，参加了方案策划大赛等活动，并取得了些许成绩，但他的性格特点并不合适做营销员，而在他所不熟悉和不热爱的广告印务公司，却发挥了他在大学学习时的特长与能力，在工作岗位上干得游刃有余，前途一片光明。从故事中我们发现，大学生的职业规划尤为重要，要制定切实可行的规划方案，只有认真剖析自我、认识自我，才能为生涯规划奠定良好的基础。

知识解读

一、职业生涯规划的概念

1. 什么是生涯

在日常生活中，我们常常听到“生涯”一词，如某人的“艺术生涯”“戎马生涯”“学术生涯”等说法。早在《庄子·养生主篇》里就提及“生涯”一词：“吾生也有涯，而知也无涯，已有涯逐无涯，殆已。”又如南宋诗人陆游在《秋思》中写道，“身似庞翁不出家，一窗自了淡生涯”，再如刘长卿讲“杜门成白首，湖上寄生涯”等等。从狭义上说，生涯是指生活之计、谋生之业，与当今所说的工作和职业意义相近；但就广义而言，又隐

含着个人对生活的安排计划、生命的追寻与期许。《辞海》对“生涯”一词的定义是：从事某种活动或职业的生活。

目前，大多数西方学者所接受的生涯定义是舒伯（Super, 1976）的论点：生涯是生活里各种事态的演进方向和历程，它统合了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形态。生涯也是人生从青春期到退休之后，一连串有酬或无酬职位的综合体，包括任何与工作有关的角色，以及身为子女或父母、学习者、公民、休闲者等角色^①。

2. 职业生涯规划的概念

通过对生涯概念的了解，我们知道，职业生涯规划不应该简单地等同于找工作，或仅与工作相关。职业生涯规划简称生涯规划，又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人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、性格、能力、特点进行综合分析权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，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，生涯规划就是帮助一个人找到那个远离他很久的理想，并结合现实，找到那条最适合他的路。

职业生涯规划的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，它更重要的目标是帮助个人真正了解自我，为自己筹划未来，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。

趣味故事

有一位探险家在撒哈拉大沙漠中发现了一个小村庄，令他奇怪的是在此之前从没有人说起过这个地方，而这里的村民对沙漠之外的世界也一无所知。他就问村民为什么不走出沙漠看一看，村民的回答是：走不出去！原来自从他们的祖先定居此地之后，每隔几年就会有人试图走出沙漠区，但不管朝哪一个方向行进，结果都一样：绕一个大圈子之后又回到了村子里，没有一次例外！

探险家感觉非常有趣，他走过无数的地方，这样的情况还是头一次遇到。于是他决定做一个实验，邀请一位村里的青年做向导，带上自己的先进仪器，跟在青年身后走进了沙漠。11天之后，他们两人果然在绕了个大圈子后，回到了村庄。探险家心中自然清楚怎么回事。原来，村民们之所以走不出大漠，是因为他们不明白要往哪个方向走，没有朝着一个目标努力！几天后，当探险家准备离开时，他找到了上次和他合作的那位青年，对他说：你按照我的办法，一定能走出沙漠！

这个办法很简单——白天睡觉，晚上行走。但千万要记住，一定要对着北方天空最亮的那个星星走，绝不能改变方向！

探险家离开了村子，半信半疑的青年最后决定照着探险家的方法试一试，果然，只不过用了三个夜晚，他真的走出了大沙漠！

^① 沈之非. 生涯心理辅导 [M]. 上海: 上海教育出版社, 2000: 3.

二、职业生涯规划的意义

在我国，生涯规划还是一个崭新的概念，很多大学新生有着“生涯规划离自己还很远”这一想法。其实不然，从大一开始做生涯规划，就已经不早了。我们必须知道，生涯规划越早开始越好。生涯规划是一个动态的过程，规划的功能在于为生涯设定目标，并找出达成目标所需要采取的步骤和行动措施。目标可以为人生带来希望和意义，奥地利心理学家维克多·弗兰克（Viktor Emil Frankl）凭借生命的意义成为奥斯维辛集中营中少有的幸存者之一，并开创了心理治疗中的“意义疗法”。他说：“你不要去问生命，你应该要回答生命对你的质询。”在生涯规划中，目标的制定是一个探索的过程，这个过程帮助一个人逐渐去理清生命的价值与意义，并用行动去实现它。

米歇尔罗兹（Michelozzi，1998）指出：生涯规划有突破障碍、开发潜能和自我实现三个积极目的（见图1-1）。一个人最大的幸福，是能以自己选择的方式生活。择其所爱，爱其所择的结果，会使一个人以己为荣，并呈现圆融、丰足、喜悦、智慧和充满创造力的气质。

在生涯发展过程中，很多学生对追求理想的工作或人生目标充满疑虑；还有的学生甚至不敢去想象或者设立理想目标，因为觉得那是不可实现的。阻碍学生插上理想的翅膀、迈出勇敢脚步的原因通常来自图1-1中所示的两种原因：内在障碍和外在障碍。

内在障碍通常是一个人对自我不了解、低评价、不自信或者无安全感造成的。例如，某些学生很难看到自己的长处，总用自己的短处和别人优势相比，内心从未觉得自己有可用或者见长之处，导致找工作时缺乏信心，总感觉自己这也不好、那也学得不够，还没做好踏入社会的准备，从而影响自己找好工作的信心，影响到面试等环节中的表现。这是典型的不能够真正了解和接纳自己，自我评价低，从而产生对就业的不良影响。外在障碍则来自一个人所处的环境，通常与政局变动、市场的难以预测、经济衰退和社会秩序混乱等相关。一个没有生涯目标的人，很容易受外界因素影响。

尼采说：“懂得为何而活的人，几乎任何痛苦都可以忍受。”生涯规划可以帮助人们设立目标、带来希望，从而突破发展中的内、外障碍，最终实现幸福人生。

大学生职业生涯规划的意义：

- （1）准确评价个人特点和强项。
- （2）评估个人目标和现状的差距，制定奋斗策略，以实现既定目标。
- （3）准确定位职业发展方向。
- （4）重新认识自身价值并使其增值。

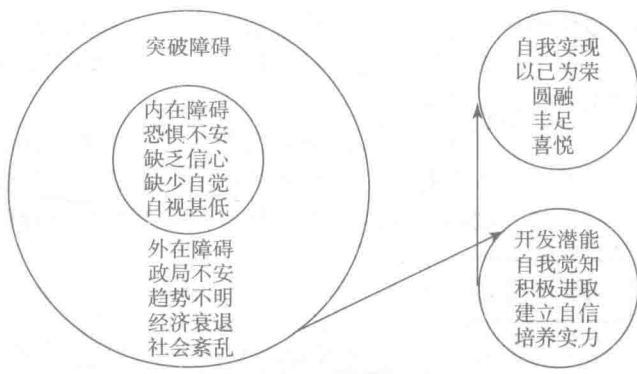


图 1-1 生涯规划的三个积极目的

- (5) 发现新的职业机遇, 增强竞争力。
- (6) 更加有效地将个人、事业与家庭联系起来。

三、职业生涯规划的原则

大学生制定职业生涯规划应遵循以下几个主要原则:

- (1) 可行性原则。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) 清晰性原则。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) 适时性原则。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。未来具有很强的不确定性, 规划需要有一定弹性, 能随着环境变化而适时调整。
- (5) 持续性原则。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地连贯衔接。
- (6) 长远性原则。规划应该从大方向着眼, 尽可能制定远期目标。
- (7) 挑战性原则。如果目标在原地踏步不前, 那么规划失去了原本的意义, 也无法激励自己。

趣味故事

一位诚恳踏实的农夫是驴子和狗的主人。驴子每天日出而作、日落而息, 工作非常卖力而且辛苦, 却常常觉得不讨主人欢心, 所以自怨自艾。狗的运气比驴子好得太多, 白天吃饭、睡觉, 把精神养得极好, 当夕阳西下主人拖着疲惫的身心回到家, 摇头摆尾的狗儿就跟前跟后, 陪在主人身旁逗乐。这时候, 农舍外面的驴子早已因为白天工作得太累而无精打采, 呼噜呼噜地睡着了。长此以往, 狗儿深得主人宠爱, 驴子却日渐被冷落, 主人甚至不经意地说养了一只懒驴。伤心的驴子满腹委屈, 迫不得已向狗儿请教取悦主人的办法。狗儿虽然很得势, 但也不吝赐教, 告诉驴子说: “这很简单啊, 你只要学我在白天时好好养精蓄锐, 待主人回家休息后, 投怀送抱, 主人就会对你另眼相看了!” 驴子感激涕零地对狗的指教言听计从。翌日白天呼呼大睡, 等到夜幕降临时, 羞涩地走向农舍厅前, 终于鼓足勇气学狗一般朝主人扑过去。主人见状, 大吃一惊, 心里紧张地想: “这头懒驴, 今晚八成是疯了, 白天不干活也就罢了, 竟敢趁夜来袭击我!” 于是冲进房里取出猎枪, 扣下扳机, 子弹冲膛而出, 可怜的傻驴子就这么被一枪毙命, 呜呼哀哉!

故事告诉我们, 在不同的人生阶段和行业, 请给自己一个正确的方向恪尽职守, 避免像故事中驴子一样悲惨命运!

训练活动

我的生命线

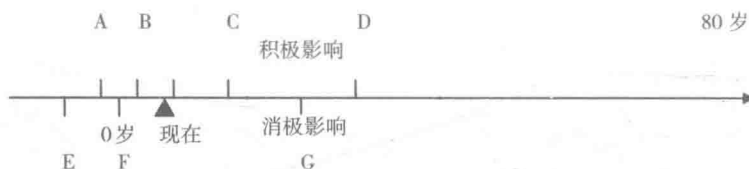
1. 请在白纸上画一条直线，这条直线的长度代表了你生命的长度。思考一下，你期待自己活到多少岁？将直线的一端视为你生命的开始，另一端写上你期待可以活到的年龄。

2. 在这条生命线中找到你现在的年龄点，并标记出来，写下现在的年龄，在该点左边写上过去，在该点右边写上未来。

3. 回顾你过往生命历程中发生的重大事件，在直线上方写出对你有积极影响的事件，并在直线相应位置上标明年龄，在直线下方写出对你人生有消极影响的事件，并在直线相应位置上标明年龄。（从现在往后的部分你可以在稍后预想）然后依照顺序连接起来。

4. 思考一下这些事件对你的影响，这时，你便能看到生命故事的起伏跌宕，而当下只是其中的一个点。当我们拿出这线中的任何一个点，你都可以讲一段生命的故事，所不同的是：你是站在主导者的角度还是受害者的角度。不同的角度会讲出不一样的故事，并影响未来的建构。

图示：



5. 请分别填写该时间点上的年龄和发生的事件情况，并写下对你的影响和启发（生命线上的点可以自主根据实际情况增减）。

积极事件：

A: _____

B: _____

C: _____

D: _____

消极事件：

E: _____

F: _____

G: _____

效果评估

(一) 评估工具

自信心测验量表

下面给出了 25 道题目, 请根据你的实际情况, 回答“是”与“否”。根据累积得分, 来判断自己的自信心程度。

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. 你觉得自己经常会遇到麻烦事。 | () |
| 2. 你觉得在众人面前说话很困难。 | () |
| 3. 如果可能, 你将会改变你自己的许多事情。 | () |
| 4. 你往往很难做出决定。 | () |
| 5. 你没有许多开心的事可做。 | () |
| 6. 你在家里常常感到心烦。 | () |
| 7. 你对新事物的适应很慢。 | () |
| 8. 你与你的同龄人相处得不好。 | () |
| 9. 你家里的人通常不关心你的感情。 | () |
| 10. 你常常会做出让步。 | () |
| 11. 你的父母对你期望太多。 | () |
| 12. 你觉得对于别人你是个很麻烦的人。 | () |
| 13. 你的生活一团糟。 | () |
| 14. 别人通常不听你的话。 | () |
| 15. 你对自己的评价不高。 | () |
| 16. 你多次有离家出走的念头。 | () |
| 17. 你常常觉得学习很烦, 没有意思。 | () |
| 18. 你认为自己不像大部分人长得那么漂亮。 | () |
| 19. 你常常欲言又止。 | () |
| 20. 你觉得家里人不理解你。 | () |
| 21. 你不像大部分人那样讨人喜欢。 | () |
| 22. 你常常觉得你家里的人好像都在督促你。 | () |
| 23. 你经常对你所做的事情感到失望。 | () |
| 24. 你常常希望你是另外一个人。 | () |
| 25. 你是不能被依靠的。 | () |

(二) 计分方法

每题回答“是”计 0 分, 回答“否”计 1 分。各题得分相加, 然后乘以 4 即是你的自信总分。

(三) 参考标准

80 分及以上, 自信程度较高; 70—79 分, 自信程度正常; 60—69 分, 自信程度偏低; 50—59 分, 自信程度较低; 50 分以下, 非常缺乏自信。

模块二 职业生涯规划的内容、步骤及误区

案例导入

“蚯蚓”不是原名，而是一个长得黑矮瘦弱的小青年，以下是他在不同年龄时的目标：

18岁，高中毕业典礼上，发誓要当李嘉诚第二，要当中国首富！

20岁，春节高中同学聚会上，想创立自己的公司，30岁时拥有资产2000万。

22岁，大学毕业在某工厂当技术员，第二职业是炒股，觉得在工厂上班无前途，想利用炒股挣钱后离开这家工厂，想在三年内用5万元炒到300万元。

25岁，炒股失意而情场得意，开始准备结婚，希望一年后能有10万元，风风光光地结婚。

26岁，不太风光的结婚典礼上：我想生一个胖小子，不久的将来当个车间主任就行，别的不想了。

28岁，工厂效益下滑，偏偏正是妻子怀胎十月的时候，希望这次下岗名单里千万不要有我的名字。

“蚯蚓”年轻时口气大，树立遥不可及的理想，随着年龄的增长，他的理想越来越现实。“蚯蚓”的人生发展轨迹并不是少数人的情况，我们身边有太多的“蚯蚓”。他们有理想，有抱负，但是缺乏切实可行的行动规划，重复着“雄心壮志→怀才不遇→满腹牢骚→撞钟混日→担心下岗→走投无路”的历程。相信每个人都想有充实而有意义的人生，但是仅仅有梦想是不够的，还必须进行切实可行的职业发展规划。

知识解读

一、职业生涯规划的主要内容

不少人都曾这样问自己：“人生之路到底该如何走？”记得一位哲人说过：“走好每一步，这就是你的人生。”是啊，人生之路说长也长，因为它是你一生意义的诠释；人生之路说短也短，因为你生活的每一天都是你的人生。每个人都在设计自己的人生，都在努力实现自己的梦想。在如今人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人才争夺战的重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸茫然踏入这个竞争激烈的社会，那么如何能使自己占有一席之地？俗话说：“欲行千里，先立其志。”否则漫无目的地乱走一遭，岂不错过时机，浪费年华。

职业生涯作为个体最重要的人生过程，包括三个维度：一是时间维度。终其一生的职

业过程，在人生的不同阶段、时期的连续过程。二是范围维度。一生从事的职业，扮演不同的角色。三是深度维度。职业角色中投入的程度及个体对职业、职位的影响程度。

一份完整有效的职业生涯规划至少包括以下五个环节。

1. 自我剖析

认真剖析我是谁、我在哪里、我想干什么、我能干什么。

2. 外部环境剖析

社会需要我干什么，环境支持我去做什么。

3. 确立目标，明确方向

目标在哪里，目标与方向是职业生涯规划的核心，是行动的动力与指南。

4. 实施策略

我该怎么做，如何强化自己的优势，如何弥补自己的劣势。

5. 反馈评估

效果怎样，现阶段的发展规划是否需要调整。

趣味故事

钟表店里有两只老式旧钟“滴答”“滴答”一分一秒地走着。为了培养孩子的自立能力，它们把一只新组装好的小钟放在了它们当中。钟爸爸对儿子说：“来吧，孩子，你也该工作了。”儿子问：“什么工作呢？”爸爸说：“你需要在一年里摆动3200万次。”钟儿子非常惊讶：“天哪！3200万次！要我走那么多次，我可办不到，绝对办不到。”钟妈妈急忙安慰说：“别听他胡说八道，不用害怕，你只需要每秒滴答摆一下就可以了，没有那么困难。”“摆一下？这太简单了”，小钟说道，“如果这样，我就试试吧。”

小钟很轻松地每秒钟“滴答”摆一下，不知不觉中，一年过去了，它成功摆动了3200万次。

成功并不是遥不可及。许多时候，是太大的目标、太长的路让我们畏惧，让我们倦怠和怀疑自己的能力，从而放弃努力，止步不前。其实，只要把远大的目标分解成切实可行的小目标，成功的喜悦就会慢慢浸润我们的生命。

二、职业生涯规划的步骤

职业生涯规划，不是随意计划，也不是应付了事，而是一个周而复始的连续过程，有着严格完整的体系和步骤。大学生的职业生涯规划包括确立志向、准确评估、设定目标、选择路线、制定计划、评估与反馈六个步骤（见图1-2）。

1. 确立志向

中国有句古语：欲得其中，必求其上；欲得其上，必求上上。国外也有句谚语：如果连你自己也不知道你要到哪里，往往你哪里也到不了。志向是事业成功的基本前提，没有志向，事业的成功也就无从谈起。“伟人心中有志向，凡人心中有愿望。”强烈的动机可以

使人摆脱困境，无须扬鞭自奋蹄。立志是人生的起跑点，志向反映着一个人的抱负、胸怀、情趣和价值观，影响着一个人的奋斗目标及成就。所以，确立志向是制定职业生涯规划的首要环节。当然，在志向的确立过程中，重要的是要认识自我，而认识自我即是自我评估，包含着三个方面：自我因素分析、组织因素分析、社会因素分析。客观地做出评价，职业生涯规划的其余步骤才会有可参考性、可操作性。

2. 职业发展评估

职业发展评估包括两个方面的内容，即内部自我评估和外部职业机会评估。

(1) 内部自我评估，就是对自己做全面的分析。职业生涯规划是一个动态过程，其基础的工作首先是要知己，即客观全面认清自我，充分了解自己的职业兴趣、能力结构、职业价值观、行为风格、优势与劣势等。要客观认识自我，至少需要了解以下五个方面的内容：喜欢干什么——职业兴趣；能够干什么——职业技能；适合干什么——个人特质；最看重什么——职业价值观；人、岗是否匹配——胜任力特征。只有正确地认识自己，才能进行准确的职业定位并对自己的职业发展目标做出正确的选择，才能选定适合自己发展的职业生涯路线，才能对自己的职业生涯目标做出最佳选择。

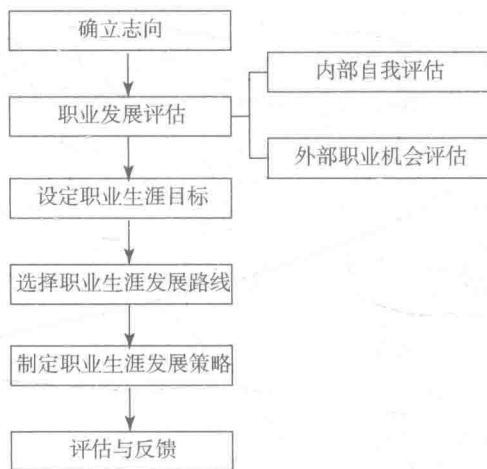


图 1-2 职业生涯规划步骤流程图

(2) 外部职业机会评估，主要是分析外部环境因素对自己职业生涯发展的影响。这里最重要的影响因素是政治形势、经济兴衰、科学文化潮流、社会时尚等。要分析环境对自己提出的要求以及环境对自己有利条件与不利条件等。只有对这些环境因素充分了解，才能做到在复杂的环境中正确把握方向，使职业生涯规划具有实际意义。

3. 设定职业生涯目标

研究一些成功者的成功轨迹就会发现，他们走向成功之前大都有着自己的明确目标。美国成功学家拿破仑·希尔在《一年致富》中有这样一句名言：一切成就的起点是渴望，一个人追求的目标愈高，他的才能发展就愈快，一心向着自己目标前进的人，整个世界都给他让路。希尔认为，所有成功都必须先树立一个明确的目标，当对目标的追求变成一种执着时，你就会发现所有的行动都会带领你朝着这个目标迈进。