

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

大学生职业生涯规划

刘成龙 主编



河北人民出版社

大学生职业生涯规划

主 编 刘成龙

副主编 石金波 刘立功

编 委 徐永赞 安立峰 和 卫

郭红卫 代 敏 李景生

张 良

河北人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/刘成龙主编. —石家庄:河北人民出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-202-04657-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 138520 号

书 名	大学生职业生涯规划
主 编	刘成龙

责任编辑	李成轩
封面设计	苏进起
美术编辑	李 欣
责任校对	付敬华

出版发行	河北人民出版社(石家庄市友谊北大街 330 号)
印 刷	河北科技大学印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	8.75
字 数	211000
版 次	2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1—6 000
书 号	ISBN 978-7-202-04657-9/C·108
定 价	12.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

大学四年将是人生最有意义的一个阶段。大学生除了要在学校里学到专业知识以外,还要参加各种丰富多彩的社会实践活动,与来自全国各地的同学沟通、交往,领略不同的风土人情,形成自己初步的社交圈,开始勾画自己的职业目标,朝着走向社会迈出坚实的一步。

一个善于规划自己学习、生活的大学生,注定能够从小事做起,科学分配时间,将自己的兴趣延伸到知识的每一个角落。一个善于规划自己职业生涯的人,注定能够从源头做起,提升自己的综合素质,了解社会对职业角色的要求,不断修正自己的职业目标,最终形成理想的职业生涯规划。

许多大学毕业生在走出校门、面对招聘单位时,并不清楚自己到底想从事什么职业。“双向选择,自主择业”变成了接受用人单位的单向选择,被动就业。究其原因,主要是缺乏正确的职业生涯规划。西方国家从上个世纪70年代就开始对初高中学生进行系统的职业生涯规划教育了,而我国才刚刚起步,高中毕业生填报志愿时不知道该选什么专业,只是盲目跟风,人云亦云。大学毕业生找工作时也不考虑自己的专业实际、兴趣特点和职业理想,一味追求工作环境和薪酬待遇,造成了大量人才浪费和盲目跳槽现象。

为了指导大学生能够目标明确,充实地度过大学四年,能够学会科学地规划自己的职业生涯,我们特为一年级大学生编写了这本《大学生职业生涯规划》教材。本书阐述了职业生涯规划



大学生职业生涯规划

的基本内容、基本理论,社会职业与职业生涯规划,自我认知与职业生涯规划,职业生涯规划的实施以及如何提升自己的综合素质,为走向成功奠定基础。通过理论阐述和案例教学,使大学生能够把理论运用到科学规划自己的职业生涯中去。

参加各章编写人员有:刘成龙(绪论、第一章);和卫(第二章);安立峰、张良(第三章);刘立功(第四章);郭红卫(第五章);石金波、李景生(第六章);徐永赞、代敏(第七章)。最后,由刘成龙统稿、定稿。

本书在编写过程中,走访了许多河北科技大学校友、一些大型企业人力资源经理,并参考了大量有关书籍,在此一并表示感谢。由于作者水平有限,书中难免有误,真挚地希望读者给与指正。

编 者

2007年8月

目 录

绪 论	(1)
第一节 大学生职业生涯规划现状	(2)
一、当前大学生职业生涯规划现状	(4)
二、当前大学生职业生涯规划存在的主要问题	(6)
三、社会环境对大学生职业生涯规划的影响	(8)
第二节 当代大学生面临的就业形势	(10)
一、大学生就业难将是今后一个长期现象	(10)
二、我国大学毕业生的就业政策演变过程	(10)
三、大学毕业生相对过剩带给我们的思考	(11)
第三节 职业生涯规划的意义	(13)
一、职业生涯规划对个人发展的意义	(13)
二、职业生涯规划对社会发展的意义	(15)
第一章 职业生涯规划概述	(17)
第一节 大学阶段职业生涯规划的原则	(17)
一、大学生职业生涯规划的基本原则	(17)
二、大学阶段职业生规划的准备	(20)
第二节 职业生涯规划的基本内容	(21)
一、职业生涯规划的基本要素与模式	(21)
二、职业生涯的发展过程	(22)
三、职业生涯规划的特征	(24)
四、大学生职业生涯规划的实现过程	(26)
第三节 大学阶段职业生涯规划的特点	(29)



一、大学生职业生涯规划的心理准备·····	(29)
二、大学生职业生涯规划的特点·····	(30)
三、大学生职业生 涯规划的阶段目标·····	(38)
第二章 职业生涯规划的基本理论 ·····	(43)
第一节 职业生涯规划匹配理论·····	(44)
一、特质—因素论·····	(44)
二、人格类型论·····	(46)
第二节 职业生涯规划发展理论·····	(58)
一、金斯伯格的职业发展理论·····	(59)
二、舒伯的生涯发展理论·····	(60)
第三节 职业生涯规划决策理论·····	(64)
一、描述型模式·····	(65)
二、职业决策阶段论·····	(65)
三、连续性决策过程模式·····	(66)
第三章 社会认知和职业角色 ·····	(70)
第一节 职业和职业素质·····	(70)
一、职业·····	(70)
二、职业素质·····	(72)
三、市场对大学生职业素质的要求·····	(73)
第二节 行业发展和职业分类·····	(75)
一、职业分类·····	(75)
二、职业的发展趋势·····	(83)
三、我国目前 16 种行业的发展方向·····	(86)
第三节 社会角色和职业道德·····	(87)
一、社会角色·····	(88)
二、职业道德·····	(89)
三、社会主义职业道德的基本规范·····	(92)

四、大学生职业道德修养的基本内容·····	(93)
第四章 自我认知与职业生涯规划·····	(95)
第一节 自我认知理论的发展·····	(96)
一、自我认知的含义·····	(96)
二、我国古代和近代关于自我认知的理论·····	(97)
三、国外自我认知的心理学理论·····	(99)
第二节 自我认知的原则和方法·····	(103)
一、自我认知的原则·····	(103)
二、大学生自我认知的特征·····	(104)
三、自我认知的方法·····	(106)
第三节 提高自我认知水平,正确规划职业生涯·····	(109)
一、自我认知对大学生职业生涯规划的影响·····	(109)
二、提高自我认知能力,正确规划职业生涯·····	(110)
第五章 职业生涯规划的实施·····	(115)
第一节 职业生涯规划常用方法·····	(115)
一、自我规划法·····	(116)
二、职业测评法·····	(120)
第二节 职业生涯规划过程中应注意的几个问题·····	(127)
一、大学生职业生涯规划应具有个人特色,以人的发展为主旨·····	(127)
二、依据自身实力,保持低位切入姿态·····	(128)
三、依据所学专业,拓展职业领域·····	(129)
四、依据个人兴趣与能力,科学实现人职匹配·····	(129)
第三节 职业生涯规划操作实务·····	(130)
一、正确认识自我·····	(130)
二、环境分析·····	(133)
三、确定目标·····	(136)



四、选择职业	(137)
五、制定计划	(140)
六、实务操作	(144)
第六章 成功者应具备的素质	(154)
第一节 人才应具备的基本素质	(155)
一、诚实守信	(155)
二、认真负责	(157)
三、善于沟通	(159)
四、勤于学习	(160)
五、身心健康	(161)
六、团队精神	(163)
七、创新精神	(165)
第二节 几类专业人才应具备的核心素质	(166)
一、科技人才	(166)
二、管理人才	(170)
三、经济人才	(174)
第七章 提升综合素质 奠定职业生涯规划基础	(177)
第一节 成才目标与学习计划	(177)
一、成才目标与职业生涯规划	(178)
二、学习计划与职业生涯规划	(181)
第二节 人际交往与社团活动	(183)
一、人际交往	(184)
二、社团活动	(192)
第三节 科技创新与社会实践	(194)
一、科技创新	(194)
二、社会实践	(198)
第四节 效率管理与成功之路	(200)

一、效率管理的基本概念	(201)
二、大学生效率管理的基本原则	(202)
三、学习效率管理的方法	(203)
四、养成提高效率的习惯	(205)
五、成功之路	(209)
附录	(211)
一、计算机和外语的等级考试	(211)
二、其他职业能力(资格)证书	(217)
三、案例精选	(222)
参考文献	(268)

绪 论

职业生涯是人一生中最重要的阶段，所有的人都将在这一舞台上成为主角，直接展现生命的价值，它是如此的重要，每个正常人都无法跨越这一阶段。拥有一个成功的职业生涯，是每一个人所梦寐以求的。

有人在关于天才与垃圾的论述中说“人放对了地方是天才，放错了地方就是垃圾”。这句话不无道理。而一句“天生我材必有用”与其说是对自我的激励，倒不如说是一种对现实的无奈，是困境中苦苦支撑的艰辛，是才华无法发挥的悲哀，而只能在困境中手握信念的火把艰苦前行，寄希望于“必有用”那一天的来临。当然，这种坚强乐观的精神是可嘉的，但我们也不能不为这些“放错了位置的天才们”感到惋惜，难道在我们的人生之路上就没有更好的办法去避免这些陷阱？而这恰恰就是职业生涯规划的意义所在。

职业生涯规划(career planning)就是指个人和组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排。职业生涯规划的目的不单是协助个人按照自己的资历条件找一份工作，达到和实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己订下事业大计，筹划未来，拟订



一生的方向,进一步详细估量内、外环境的优势和限制,设计出各自合理且可行的职业生涯发展方向。

职业生涯规划贯穿生命的各个阶段,相信每个人从很小的时候就憧憬过自己未来的人生理想,当科学家、解放军、飞行员、医生、火车司机等等,从某种意义上讲这就是我们为自己所做的第一次职业生涯规划。当然,这些主要是以幻想、兴趣为中心,对自己所理解的职业进行选择,是比较盲目的,这些规划只能算是规划的“学前班”,那么何时是开始职业规划的合适时机呢?我们认为是大学时期。大学生们具有一定的知识、经验,对于自己的兴趣爱好和自己的能力特长有了较为准确的认识,这一阶段的规划具有很强的现实性、针对性和可操作性。因而大学时代的职业生涯规划应该遵循“越早越好”的原则。

第一节 大学生职业生涯规划现状

在人生的道路上,大学阶段处在一个多岔路口,走哪一条路,向哪一方向发展,在很大程度上决定一个人事业的成败。选对了方向,走对了路,一路顺利,春风得意,步步高升;选错了方向,走错了路,步履维艰,事事不顺,事业无成。所以,要选好路线,把握好方向,就需要做好职业生涯规划。可是,多数大学生对职业生涯规划不重视。对北京人文经济类综合重点大学在校大学生的调查表明:62%的大学生对自己将来的发展、工作、职业生涯规划没有规划,33%的大学生不明确,只有5%的大学生有明确的设计。这一方面是大学生自身的问题,另一方面是我们的传统教育缺乏职业生涯规划方面引导的问题。职业生涯规划应当引起大学生的重视,这关系到一个人一生事业的发展,特别是在就业极为困难的当今时代,职业生涯规划就显得更为重要。

我们先来看一组数据：

清华大学教育研究所心理学研究室主任樊富珉教授认为，中国有 69%~80% 的大学生对未来没有规划，就业时容易感到压力。

中国社会调查所最近完成的一项在校大学生心理健康状况调查显示，75% 的大学生认为压力主要来源于毕业后就业；50% 的大学生对于自己毕业后的发展前途感到迷茫，没有目标；41.7% 的大学生表示目前没考虑太多；只有 8.3% 的人对自己的未来有明确的目标并且充满信心。

中国青少年研究中心和共青团中央国际联络部日前发布的《中国青年发展报告》称，根据对中国未来新增劳动力人口的测算，未来数年中国青年新增劳动力人口每年仍保持在 1500~2200 万之间的高位，供大于求，直接导致就业压力大。此外，近年来由于中国高等教育的逐步大众化，毕业后需要就业的大学生逐年增加，大学毕业生初次就业率逐年下降。

2004 年 4 月，北森测评网与劳动和社会保障部劳动科学研究所、新浪网联合进行了“当代大学生第一份工作现状调查”，结果表明：在找到第一份工作后，有 50% 的大学生选择在一年内更换工作；两年内，大学生的流失率接近 75%；33% 的大学生选择“先就业后择业”，认为第一份工作仅仅是由学校到社会的跳板；16.3% 的人“没有太多考虑”就“跟着感觉走”地选择了第一份工作。

通过上述数据我们可以发现：一方面是社会上对大学毕业生找工作难的呼声越来越高，另一方面却是新入职大学生员工的频繁跳槽，使企业在聘用大学生时产生种种犹疑，这些都在敦促我们深入思考。



一、当前大学生职业生涯规划现状

(一)职业生涯规划教育处于起步阶段

从小学开始,职业意识就在人们幼小的心灵中播种、萌芽,并随着人们思维、知识、阅历等方面的增长和个性的变化而逐渐趋于清晰、成熟、稳定,这是人类社会发展的自然规律。根据这一自然规律,西方国家早在 20 世纪五六十年代就开始进行职业生涯规划教育工作了。有些国家从小学就开始对学生灌输职业意识,培养正确的职业理想与职业目标,从中学就开设“职业生涯规划课”,对学生进行职业生涯规划辅导。

反观我国,职业生涯规划教育最近几年才缓慢起步,蹒跚而行。相当一部分高校就业指导仅仅停留在就业政策与就业形势的宣讲、求职技巧的培训等层面,职业生涯规划教育还是一张白纸;相当部分高校都是临阵磨枪,到学生快毕业时才匆匆忙忙讲几次课,办几场讲座;相当多的大学毕业生都是临时抱佛脚,拿着刚学到的几招去勉强应付一下用人单位,这样如何避免大学生在求职时面临众多的尴尬、困惑与挫折?有多少大学生明白:我是谁?我想干什么?我能干什么?环境支持我干什么?为实现我的职业目标,我又该干什么?

(二)应试教育对大学生职业生涯规划的影响

长期以来,我国的应试教育占据了人才培养的主体地位,应试教育所培养的人才,虽然文化基础较为扎实,学习能力较强,但是思维单一,缺乏创造能力。一切唯“高分论”,似乎只有高分才是走向成功的敲门砖。在这种教育体制下,学生课业负担越来越重,牺牲了大量课外活动时间,根本无暇考虑自己未来的职业追求,只是把不切实际的幻想当做职业理想。许多高中毕业生在填报大学志愿的时候,既不了解学科专业的内涵,又不了解自己喜欢什么样的专业,只是人云亦云盲目跟风,不清不白地填

报志愿,这就为今后科学规划自己的职业生涯埋下了隐患。

一些高校不顾自身实力,盲目上马新专业,学生学到的只是理论框架,与社会需要相去甚远,没有学到就业的一技之长,而学生仅仅凭借优异的学习成绩单,是无法找到理想工作的。

(三)职业生涯规划缺失使大学生难以面对竞争激烈的人才市场

许多大学生上了四年大学,仍然没有走出应试教育的影子,尽管许多同学也能拿到奖学金,获得各种各样的证书,可是一旦走出校门,面对招聘单位时却往往感到无所适从,既不知道自己应该选择什么样的行业,又不知道自己能从事什么样的职业,许多人甚至不了解职业生涯规划与就业的关系,导致在竞争激烈的应聘过程中被无情的淘汰。还有许多毕业生在找工作的时候,常常面临的一个问题就是:自己上大学的时候,没能够学习自己喜欢的专业,或经过几年的专业课学习后,发现自己当初选择的专业并不适合自己,现在马上面临毕业找工作,自己不知道是该优先考虑专业对口的工作,还是选择一个认为适合自己但专业却不对口的工作?另外还有一些毕业生找工作的时候只考虑工作与专业对不对口,至于自己所学的专业和要从事的工作是否适合自己,就不曾过多考虑,或者是不分企业不分行业不分工作性质,盲目发送求职简历;或者是在求职简历的求职意向一栏,写着技术、销售、部门经理等许多领域,对自己没有一个明确的定位;也有的同学在就业压力下,只要碰到一个单位想录用自己,不管该工作是不是适合自己,就马上签了就业协议书,结果是刚到单位报到就要毁约,还交了许多违约金,自己后悔莫及。

如果一旦在找工作之前没有经过详细分析就盲目地进行了选择,那么三五年之后,很可能发现自己仍然面临着选择的困境:如果继续做现在的工作,就会觉得该工作不适合自己,甚至



会感觉工作的每一天都很沉闷或痛苦,工作几年也不会做出太大的成绩;如果辞职重新选择别的行业或职业,那么很可能意味着放弃现在积累的一些专业知识、行业背景和人际关系,又不得不付出极高的“机会成本”。

一些大学生在面对激烈的就业竞争压力时自嘲:上小学时想当个世界著名的科学家,上中学时想当个成功富有的企业家,上大学时想进入一流的外企当个令人羡慕的白领,当真面临毕业找工作时只想留在大城市里有口饭吃就可以了。

这让我们看到,现在大学生的理想和抱负与现实情况的差距非常大,造成这方面的原因有很多,除了毕业生人数增多、就业压力增大以外,很重要的一个原因是大学生们缺少对未来的规划,在随波逐流的生活渐渐迷失了自己的职业追求。

二、当前大学生职业生涯规划存在的主要问题

(一)缺乏职业生涯规划意识

在校大学生普遍缺乏职业生涯规划意识,真正了解职业生涯规划的大学生更是为数不多。据相关调查,能够有意识进行自身职业生涯规划的大学生,只占被调查者的20.1%。很多大学生在毕业前才意识到找一份工作很难,他们或是不知道自己喜欢做什么,或是不愿做与自己专业对口的工作,或是对职业内容和职业环境毫不了解,或是缺乏相应的职业信念等等,问题积累到一块儿,解决起来是非常困难的。

(二)认为职业生涯规划等同于职业选择

职业选择是职业生涯规划中的重要一环。职业生涯规划是一个连续的过程,其过程包括确定志向、自我评估、生涯机会评估、职业选择、职业生涯规划路线选择、确定目标、制定行动计划、评估与反馈等多个步骤。而职业选择,单纯的讲就是找一份工作,实际上职业选择本身也是根据自身兴趣、爱好、能力等因素选择

适合自己工作的一个过程。

(三)急功近利的职业生涯规划

由于近年来就业压力越来越大,很多大学生一进大学就准备考研,所以在校与放假期间大部分时间都在学习,很少考虑工作的事情,社会活动也不参加,怕影响学习;部分学生不根据自己的实际情况就盲目地考证或参加培训;更有一部分大学毕业生,听说哪种职业收入高、待遇好就想从事哪种职业,不断跳槽,结果把自己的生涯规划抛到脑后。有一位男同学,是信息管理专业的本科毕业生,工作后在一家企业里从事技术工作,由于觉得工作比较枯燥,收入不高,两年后离开公司选择了做业务工作。他在两年的时间里先后在木材、纺织、服装、机械四个不同行业里从事业务工作,由于没有长期的职业生涯规划,在选择职业时急功近利,职业发展上不稳定,始终没有取得预期的成绩,使他感到很茫然。

(四)把盲目跟风当做职业生涯规划

有时候你会发现其实很多大学生课业、考证、社团活动非常多,好像对自己的时间进行了规划和安排。但仔细观察,你会发现很多学生参加活动非常盲目,存在着大量职业生涯规划의 假构现象,比如出国、考研、考证、考公务员的跟风现象。很多大学生看似很忙碌,但是当静下来后又感觉空虚,没有收获。曾经有一位大学生,毕业时居然考了14个证书,可在应聘时却仍屡屡碰壁。

美国学者柯林斯早在几年前就将现代教育比喻成“文化通货”,提醒整个社会文凭证书的数量正在不断增大。其实文化通货可像钱币一样,当市面上有更多的钱币流入时,钱币就会贬值。同样当社会上有更多的文凭、证书在竞争少数职业时,文凭、证书也会因为数量的增大而大大贬值。于是便出现了目前