

河北省社会科学基金项目

河北大学中西部高校提升综合实力工程项目资助



# 大学生职业生涯规划 与创业教育

张秋山 刘 焱 李宏亮 / 编著



人 民 教 育 出 版 社

河北省社会科学基金项目

河北大学中西部高校提升综合实力工程项目资助



# 大学生职业生涯规划 与创业教育

张秋山 刘 焱 李宏亮 / 编著

责任编辑:孙兴民 冯 瑶

装帧设计:汪 阳

责任校对:张 彦

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与创业教育/张秋山,刘焱,李宏亮 编著. —北京:  
人民出版社,2016.12

ISBN 978-7-01-016827-2

I. ①大… II. ①张…②刘…③李… III. ①大学生-职业选择②大学生-  
创业 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 244356 号

## 大学生职业生涯规划与创业教育

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU CHUANGYE JIAOYU

张秋山 刘焱 李宏亮 编著

人民出版社 出版发行

(100706 北京市东城区隆福寺街 99 号)

保定市北方胶印有限公司印刷 新华书店经销

2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月北京第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:23.5

字数:351 千字

ISBN 978-7-01-016827-2 定价:48.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书,如有印制质量问题,我社负责调换。

服务电话:(010)65250042

# 序 言

考入大学的喜悦恍如昨天,眨眼间毕业在即。踏出校园大门,你们将融入社会,走向世界。同学们,你们准备好了吗?当今世界,科技进步日新月异,互联网、云计算、大数据等现代信息技术深刻改变着人类的思维、生产、生活和学习方式。大学生若想紧跟时代步伐并获得成功,必须及早找准兴趣方向,树立长远目标,做出职业生涯规划。

为帮助大学生更好地做出职业生涯规划,我们编写了《大学生职业生涯规划与创业教育》一书。全书包括四篇:职业生涯规划篇,讲解自我认知与职业发展、环境与职业规划等;就业指导篇,介绍大学生就业心理、求职方法、面试技巧、就业法律政策等;创业指导篇,解析自主创业知识能力准备、创业实践等;研究生职业发展路径篇,阐述研究生职业规划的表征与方法等内容。

编写时坚持理论联系实际,注重大学生自身与职业的匹配,体现时代性、实用性和操作性,多数案例来自学生的真实经历,26个教学模块,内容翔实,自成体系,方便不同的读者选择使用。

“机会总是青睐有准备的头脑”。希望该书能对你的人生规划有所裨益。认真过好每一天,踏实做好当前的每一件事,努力走向成功的彼岸。

# 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 第一章 大学生职业生涯规划概述 .....    | 1  |
| 第一节 大学生职业生涯规划 .....      | 2  |
| 一、大学生职业生涯规划的含义及原则 .....  | 3  |
| 二、大学生职业生涯规划的内容 .....     | 4  |
| 三、大学生职业生涯规划的重要性 .....    | 5  |
| 第二节 大学生职业生涯规划的步骤 .....   | 6  |
| 一、影响大学生职业生涯规划的因素 .....   | 6  |
| 二、做好大学生职业生涯规划的具体步骤 ..... | 8  |
| 本章小结 .....               | 16 |
| 第二章 自我职业测评及定位 .....      | 17 |
| 第一节 职业能力测评 .....         | 18 |
| 一、职业能力的定义 .....          | 19 |
| 二、职业能力测评的方法 .....        | 19 |
| 第二节 职业兴趣测评 .....         | 31 |
| 一、兴趣的含义及分类 .....         | 31 |
| 二、兴趣对职业生涯规划的影响 .....     | 32 |
| 三、职业兴趣的类型及相关的职业 .....    | 33 |
| 第三节 职业性格测评 .....         | 35 |
| 一、性格的定义 .....            | 35 |
| 二、性格与职业 .....            | 36 |
| 第四节 职业倾向 .....           | 38 |
| 一、职业倾向的定义 .....          | 38 |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 二、霍兰德职业倾向测验量表 .....        | 39         |
| 本章小结 .....                 | 54         |
| <b>第三章 大学生活与职业准备 .....</b> | <b>56</b>  |
| 第一节 理性认识大学生活 .....         | 57         |
| 一、大学阶段是人生的重要阶段 .....       | 57         |
| 二、尽快完成从中学生到大学生的转变 .....    | 61         |
| 三、如何进行有意义的大学生活 .....       | 64         |
| 第二节 大学生职业准备 .....          | 82         |
| 一、身体素质准备 .....             | 82         |
| 二、知识与能力准备 .....            | 89         |
| 三、大四学生应为职业做的准备 .....       | 101        |
| 第三节 大学生职业心理准备及心理调适 .....   | 102        |
| 一、大学生心理健康的一般要求 .....       | 103        |
| 二、保持良好的择业心态 .....          | 104        |
| 三、大学生择业可能出现的心理矛盾及成因 .....  | 107        |
| 四、学会心理调适和寻求帮助 .....        | 112        |
| 第四节 大学生职业素质准备 .....        | 115        |
| 一、职业修养 .....               | 116        |
| 二、团队精神 .....               | 118        |
| 三、人际关系 .....               | 120        |
| 四、商务礼仪 .....               | 122        |
| 本章小结 .....                 | 130        |
| <b>第四章 求职指导 .....</b>      | <b>131</b> |
| 第一节 端正求职心态 .....           | 132        |
| 第二节 获取求职信息 .....           | 134        |
| 一、就业信息的内容 .....            | 134        |
| 二、就业信息的搜集 .....            | 135        |
| 三、就业信息的筛选 .....            | 138        |
| 第三节 准备自荐材料 .....           | 140        |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 一、个人简历 .....             | 141 |
| 二、求职信 .....              | 146 |
| 三、求职信举例分析 .....          | 148 |
| 四、简历和求职信的附件 .....        | 150 |
| 第四节 面试及其技巧 .....         | 151 |
| 一、面试的类型 .....            | 151 |
| 二、面试前的准备 .....           | 153 |
| 三、面试的技巧 .....            | 154 |
| 四、面试中的提问 .....           | 162 |
| 五、求职面试案例解析 .....         | 167 |
| 六、面试后需要做的工作 .....        | 171 |
| 第五节 女生求职的特殊技巧 .....      | 172 |
| 一、女生求职困难的原因 .....        | 172 |
| 二、女生择业的优势 .....          | 173 |
| 三、女生求职择业的技巧 .....        | 174 |
| 本章小结 .....               | 175 |
| 第五章 大学生职场初涉 .....        | 176 |
| 第一节 完成角色转换 保持良好心态 .....  | 177 |
| 一、充分认识学生角色与职业角色的不同 ..... | 177 |
| 二、实现角色转换 .....           | 179 |
| 三、在角色转换中容易出现的问题 .....    | 180 |
| 四、保持良好心态 .....           | 182 |
| 第二节 珍惜第一份工作 .....        | 184 |
| 一、树立良好的第一印象 .....        | 184 |
| 二、建立和谐人际关系 .....         | 186 |
| 三、尽快熟悉工作环境,实现平稳过渡 .....  | 190 |
| 四、经营同事,与他人友好相处 .....     | 192 |
| 五、与上司相处 .....            | 195 |
| 第三节 克服职业挫折 .....         | 197 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 一、职业挫折产生的原因 .....      | 197 |
| 二、在失败和挫折中成长 .....      | 198 |
| 三、理性对待“跳槽” .....       | 200 |
| 第四节 实现岗位突破 .....       | 202 |
| 一、做好自己 .....           | 202 |
| 二、得到上司器重,脱颖而出 .....    | 207 |
| 本章小结 .....             | 208 |
| 第六章 就业权益及保护 .....      | 209 |
| 第一节 常见的侵权行为 .....      | 209 |
| 一、招聘、面试阶段的主要侵权行为 ..... | 210 |
| 二、试用期阶段侵权的集中表现 .....   | 218 |
| 三、工作期间的侵权行为 .....      | 228 |
| 第二节 高校毕业生基本权益及保护 ..... | 231 |
| 一、就业协议书的主要内容 .....     | 231 |
| 二、就业协议书的签订 .....       | 234 |
| 三、无效协议 .....           | 237 |
| 四、就业协议的解除 .....        | 237 |
| 五、就业协议书发生争议的解决途径 ..... | 237 |
| 六、违约责任 .....           | 238 |
| 第三节 劳动合同的签订 .....      | 240 |
| 一、劳动合同的内容 .....        | 240 |
| 二、签订劳动合同应注意的问题 .....   | 243 |
| 三、无效合同 .....           | 245 |
| 四、劳动合同的解除 .....        | 248 |
| 本章小结 .....             | 294 |
| 第七章 创业之路 .....         | 295 |
| 第一节 创业者的基本特征 .....     | 295 |
| 一、创业意识的培养 .....        | 295 |
| 二、创业者的基本素质 .....       | 300 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 第二节 创业实务 .....               | 301 |
| 一、创业选择 .....                 | 301 |
| 二、创业计划的制定与实施 .....           | 302 |
| 三、检查 .....                   | 309 |
| 本章小结 .....                   | 323 |
| 第八章 研究生职业发展路径 .....          | 325 |
| 第一节 研究生职业设计的特征和意义 .....      | 325 |
| 一、研究生职业生涯规划现状 .....          | 326 |
| 二、研究生在职业生涯发展阶段的主要任务 .....    | 327 |
| 三、研究生职业生涯规划原则 .....          | 328 |
| 四、研究生职业生涯规划的意义 .....         | 329 |
| 第二节 研究生的职业选择 .....           | 332 |
| 一、研究生进行职业生涯选择的现实分析 .....     | 332 |
| 二、研究生的职业生涯选择——综合因素选择理论 ..... | 337 |
| 第三节 研究生职业规划方法 .....          | 341 |
| 一、研究生职业生涯规划方法 .....          | 341 |
| 二、研究生职业生涯规划技能 .....          | 349 |
| 本章小结 .....                   | 359 |
| 主要参考文献 .....                 | 361 |
| 后 记 .....                    | 363 |

# 第一章 大学生职业生涯规划概述

## 情景案例

某著名公司的董事长何某,在中学毕业时便立志要成为一名优秀的企业家。抱着这样的梦想,何江开始设计自己的职业生涯,他为自己描绘出了职业生涯的蓝图,即进入大学读企业管理专业,然后运用这些知识进入企业界。蓝图是绘好了,但在经过父亲和老师的分析之后,认为要成为一位真正优秀的企业家,应进入理科班学习,因为在创办企业过程中,更需要的是技术基础,而且工科学习不仅是对知识技能的培育,还能帮助建立一套严谨求实的思维体系,训练逻辑推理能力,养成一种严谨踏实的工作态度。在学习工科的同时,还可以选择学习企业管理的知识,这样能使知识结构达到最优化。

在大学期间,何某在学习工科知识的同时,大量涉猎了企业管理、经济方面的书籍,并参加了大量的实践,使自己各方面的素质都得到了培养。在毕业之后,他已经具备了发展成为企业家的知识和素质。

但何某毕业时,并非立即进入企业工作,而是进入一家研究院工作,开始了对科学创造的追求。在这一段时期,何某的努力有了成果,并申请了专利,但作为职务发明,他是不能带走的。此时,何某提出了辞职,与合伙人创办了一家公司,并将其发明创造向应用性方向发展,为自己公司的发展提供了拳头产品。而这时,何某又发现自己公司的管理水平和知识与现实有点不大适合,于是,他边工作边考取了在职的 MBA 学位,为其职业生涯打下坚实基础。就这样,何某使自己的职业生涯与公司同步发展,成为一位优秀的企业家。

在此,我们可以看到何某的职业生涯规划思路清晰,步骤合理,充分考

虑了自己的兴趣、素质、能力和职业技能,在父亲和老师的指导下,经过不断的努力,实现自己的梦想。<sup>①</sup>

“When my children grow up, I don't want them to have a job, I want them to have a career.”<sup>②</sup>这是英国首相布莱尔(Tony Blair, 1953—)在参观Sheffield Job Centre时说的一番话。每个人都有自己的目标和理想,但是有没有计划就不敢恭维了,这样的反面例子在大学生中比比皆是。有的大学生进入大学,没有了规划,无所事事,上网聊天逃课成为了习惯,大学生活失去了意义,当毕业走出校门时,没有学到任何有价值的知识,连工作也没有找到,没有实现自己的价值。所以,在大学阶段规划自己的学习、生活和职业生涯是非常重要的。

职业生涯规划理论是近几十年来从人力资源管理理论与实践发展中发展起来的学科。随着市场经济的推进,个人有了越来越多的选择职业的机会和越来越大的发展空间,也同时面临着更大的、更复杂的社会风险。因此,在今天这个瞬息万变的时代里,大学生要想获得事业的成功,就要及早做个人职业生涯规划。

## 第一节 大学生职业生涯规划

随着教育的普及和就业政策的转变,对专业的限制越来越少,工作环境越来越宽松,高校毕业生在就业时自由选择的空间越来越大。但是,这种自由又给众多求职者带来了困惑——感觉自己目前所从事的工作并不是自己最适合、最喜欢的,那么到底什么样的工作才是真正适合自己的呢?于是我们在茫然中,不知不觉地丧失了对工作的主动性和能动性,工作态度懈怠。忽然有一天明白到底什么工作是最适合自己时,却蓦然发现时间已经蹉跎了太久……到底什么样的选择才是最合适的呢?为此,本书建议大学生,在

---

① 郑晓明:《人力资源管理导论》,机械工业出版社2011年版。

② 道客巴巴:《第七章 职业生涯管理》。

大学期间就要学会设计自己的职业和人生,做好职业生涯规划。

### 一、大学生职业生涯规划的含义及原则

职业是人们为了谋生和发展而从事的相对稳定,有经济收入,有专门类别的社会活动,是对人的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合反映,也是一个人的权利、义务、权力、职责以及一个人的社会地位的一般性表征。如:教师、医生、演员等。<sup>①</sup>

职业生涯是指一个人从职业学习开始到职业劳动结束这一人生历程。职业规划是一个人制订职业目标、确定实现目标的手段的不断发展的过程。

职业生涯规划,是指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。换句话说,职业生涯规划要求根据自身的兴趣、特点,将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置,选择最适合自己的事业。职业定位是决定职业生涯成败的关键的一步,同时也是职业生涯规划的起点。<sup>②</sup>

大学生职业生涯规划是指学生在大学期间进行系统的职业生涯规划的过程。它包括大学期间的学习规划、职业规划、爱情规划和生活规划。从狭义职业生涯规划的角度来看,此阶段主要是职业的准备期,主要目的是在于未来的就业和事业发展做好准备。职业生涯规划的有无及好坏直接影响到大学期间的学习生活质量,更直接影响到求职就业甚至未来职业生涯的成败。<sup>③</sup>

正确的职业生涯规划能使一个人走向正确的职业生涯规划也可能使一个人误入歧途。所以,大学生若要制订一份成功的职业生涯规划应遵循下列原则:

(一)清晰性原则:规划一定要清晰、明确,能够把它转化成可以实行的行动,人生各阶段的划分和安排一定要具体可行。

(二)挑战性原则:规划要在可行性的基础上具有一定的挑战性,完成规划要付出一定的努力,成功之后能有较大的成就感。

---

① 徐永波:《终身学习与职业发展教程》,北京大学出版社 2011 年版。

② 杨河清:《职业生涯规划》,中国劳动社会保障出版社 2005 年版。

③ 马崢涛、司卫乐:《大学生职业规划教程》,高等教育出版社 2013 年版。

(三)可行性原则:规划要有事实根据,要根据个人特点、组织和社会发展的需要来制订,不能做不着边际的梦。

(四)长期性原则:规划一定要从长远考虑,只有这样才能给人生设定一个大方向,使你集中力量紧紧围绕这个方向做出努力,最终取得成功。

(五)适时性原则:规划是预测未来的行动,确定将来的目标,因此各项主要活动,何时实施、何时完成,都应有时间和顺序上的妥善安排,以作为检查行为的依据。

(六)适应性原则:规划未来的职业生涯目标,牵涉到多种可变因素,因此规划应有弹性,以增加其适应性。

(七)持续性原则:人生每个发展阶段应能持续连贯衔接,各具体规划与人生总体规划一致,不能摇摆不定,浪费各发展阶段的人力资本积累。

## 二、大学生职业生涯规划的内容

职业生涯规划的重点内容是职业准备、职业选择与职业适应。大学生在做职业生涯规划时,除了要考虑上述外部因素外,还必须结合自身的情况,才能更好地为以后寻求适合的职业。下面我们将通过介绍五“W”的“归零思考”的模式来有效地了解自己。

许多职业咨询机构和心理学专家进行职业咨询和职业规划时常常采用的一种方法就是有关五个“WHAT”的“归零思考”的模式:从自己是谁开始。然后就一路问下去,共有五个问题:

(一)What are you? (你具备什么样的职业能力?)应对自己进行一次深刻的反思,有一个比较清醒的认识,并对这些认识按照重要性排序,包括自己的专业、家庭情况、年龄、性别、动手能力、思考能力等。

(二)What you want? (你想从事什么样的职业?)这个问题是对自己职业发展的心理趋向的检查。每个人在不同阶段的兴趣和目标并不完全一致,有时甚至是完全对立的。但随着年龄和经历的增长而逐渐固定,并最终锁定自己的终生理想。

(三)What can you do? (你能从事什么样的职业?)可以把自己有能力做的,还有通过潜能开发能够做的事写下来。这是对自己能力与潜力的全面总结,一个人的职业定位最根本的还要归结于他的能力,而他职业发展空

间的大小则取决于自己的潜力。对于一个人潜力的了解应该从几个方面着手去认识,如对事的兴趣、做事的韧力、临事的判断力以及知识结构是否全面、是否及时更新等。

(四)What can support you? (环境支持或允许你从事什么样的职业?)这种环境支持在客观方面包括本地的各种状态比如经济发展、人事政策、企业制度、职业空间等;人为主观方面包括同事关系、领导态度、亲戚关系等,两方面的因素应该综合起来看。有时我们在做职业选择时常常忽视主观方面的东西,没有将一切有利于自己发展的因素调动起来,从而影响了职业切入点。

(五)What you can be in the end? (你最终的职业目标是什么?)明晰了前面四个问题,就会从各个问题中找到对实现有关职业目标有利和不利的条件,列出不利条件最少的、自己想做而且又能够做的职业目标,那么这个问题自然就有了一个清楚明了的框架。

综上可得,大学生职业生涯规划的内容就是:我是谁,我能干什么,我想干什么,允许我干什么,最终目标是什么。

### 三、大学生职业生涯规划的重要性

在一个人的生命历程中,职业生涯往往占有绝对重要的地位。据调查统计,大部分人的职业生涯时间占到可利用社会活动时间的71%—92%,职业生涯活动占据了生命的大部分时间。因此,做好大学生职业生涯规划对于完美人生的实现具有重要意义。

大学生职业生涯规划的意义有以下三方面:

(一)职业生涯规划可以发掘大学生的自我潜能,增强个人实力。

一份行之有效的职业生涯规划将会引导大学生正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势,帮助你重新定位自己并使自身持续增值;引导大学生正确认识自己的综合优势与劣势,从而树立明确的职业发展目标与职业理想;引导大学生准确评估个人目标与现实之间的差距,以前瞻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;引导大学生运用科学的方法采取可行的步骤与措施,不断增强自身的职业竞争力,实现职业目标与理想。

(二)职业生涯规划可以增强大学生发展的目的性与计划性,增加成功的机会。

职业生涯发展要有计划、有目的,不可盲目地“撞大运”,很多时候大学生的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始,“凡事预则立,不预则废”就是这个道理。

(三)职业生涯规划可以提升大学生应对竞争的能力。

当今时代是个变革的时代,到处充满着激烈的竞争。物竞天择,适者生存。职业活动的竞争异常突出,尤其是我国加入 WTO 后,大学生要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持不败地位,必须做好自己的职业生涯规划。

不少应届大学毕业生不是先坐下来做好自己的职业生涯规划,而是拿着简历与求职书到处乱跑,总想会撞到好运气找到好工作。结果是浪费了大量的时间、精力与资金,到头来感叹招聘单位有眼无珠,不能“慧眼识英雄”,叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性,认为找到理想的工作靠的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件,认为职业生涯规划纯属纸上谈兵,简直是耽误时间,有那时间还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的理念,实际上未雨绸缪,先做好职业生涯规划,磨刀不误砍柴工,有了清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践,这样的效果要好得多,也更经济、更科学。

## 第二节 大学生职业生涯规划的步骤

通过上一节的学习,我们明确了什么是大学生职业生涯规划,认识到大学生职业生涯规划的意义之后,接下来要做的就是如何做大学生职业生涯规划。本节将通过具体案例来向大家介绍如何做好大学生职业生涯规划。

### 一、影响大学生职业生涯规划的因素

职业生涯规划既是个人发展的基础,又是个人发展历程的体现。在这一重要而漫长的过程中,每个人的职业生涯规划都会受到各种各样的主观和客观因素的影响。

教育是影响个人职业生涯规划的首要因素。首先,教育程度的高低在

个人职业选择与被选择的过程中产生的能量不同,它不仅关系到一个人能否尽快地适应新的工作,还关系到以后的工作过程是否顺利。一般来说,受教育程度越高,适应力就会越强,流动的动机就越大,在就业以后会有较大的发展;其次,所学的专业知识及职业种类,对职业生涯有着决定性影响。一专多能者、专业水平和应用技术俱佳者,在工作中的机会就会增加,在职业生涯中就会处于主动地位。

家庭是影响职业生涯规划的另外一个重要因素。家庭是个人的第一学校。家庭环境和家庭教育会对个人产生潜移默化的影响,对于个人的价值观和行为模式以及个人素质的形成和提高都有影响,甚至会一直影响个人的职业生涯。此外,家庭成员,在个人择业或就业后的流动中,往往会给予一定的干预或影响,也会对个人的职业生涯产生很大的影响。

性格与一个人的职业生涯规划密切相关。一般情况下,从事与自己性格相适合的工作,才能充分施展才华,全身心地投入工作,取得良好的业绩。如果性格与职业或岗位不合,再好的能力也难以得到充分发挥。

毋庸置疑,个人的价值观、行为方式、工作动机、需求等因素也会直接影响到职业生涯的进展。同样的工作对不同的人有着不同的价值,同一个人对不同的工作也会有不同的态度和抉择。在就业时,人们会根据自己的价值取向和对不同职业的评价做出最终的职业选择。

个人的健康状况在选择职业时也非常重要。几乎所有的职业都要求从业者身心的健康。

当然社会环境及组织也是影响职业生涯规划内容的重要因素。首先,社会的政治经济形势、文化习俗、职业的社会评价等因素决定着社会职业岗位的数量和结构,决定着其出现的随机性和波动性,也决定着人们对不同职业的认定与步入职业生涯、调整职业生涯的决策。其次,工作组织的人力资源观念、管理措施及管理者的水平,也会影响个人职业生涯的选择和发展。

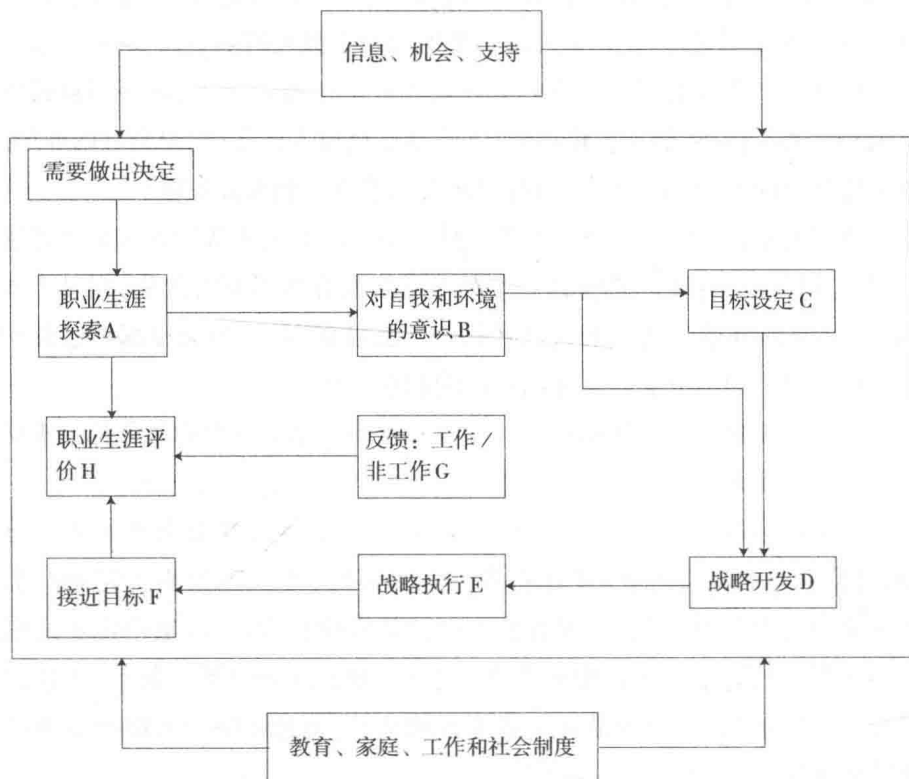
影响大学生职业生涯规划的因素很多,但是在制订个人职业生涯规划时必须客观认识和分析各种因素,这才能适合自己,才能保证规划内容的切实可行。

## 二、做好大学生职业生涯规划的具体步骤

### (一) 格林豪斯(Jeffrey H.Greenhaus)的职业生涯规划模型

职业生涯规划模型的基本假设是:当人们的工作和生活体验与本人的愿望和要求一致时,他们会感到更加有成就感,并具有更高的生产率。当人们的工作经历与本人的需要、价值观、兴趣和生活方式偏好相符时,他们会对职业选择更加满意。当工作所需的恰好是个人所具有的技能时,职业的绩效会提高。基于这些理由,职业生涯规划模型试图将这种一致性或者人职匹配最大化。

格林豪斯的职业生涯规划模型<sup>①</sup>如图所示:



<sup>①</sup> [美]杰弗里·H·格林豪斯:《职业生涯规划》,清华大学出版社2004年版。