

XINSHIDAI DAXUESHENG
JIUYE YU CHUANGYE ZHIDAO JIAOCHENG

新时代大学生 就业与创业指导教程

张春平 主编



苏州大学出版社
Soochow University Press

高职高专教育规划教材

新时代大学生就业与创业指导教程

主 编 张春平

副主编 王彦如

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新时代大学生就业与创业指导教程 / 张春平主编
— 苏州: 苏州大学出版社, 2018. 8
高职高专教育规划教材
ISBN 978-7-5672-2592-3

I. ①新… II. ①张… III. ①大学生-职业选择-高等职业教育-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 183326 号

新时代大学生就业与创业指导教程

张春平 主编

责任编辑 周建兰

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街1号 邮编: 215006)

苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司

(地址: 苏州工业园区东兴路7-1号 邮编: 215021)

开本 787mm × 1092mm 1/16 印张 12 字数 282 千

2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-2592-3 定价: 30.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话: 0512-67481020
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

《新时代大学生就业与创业指导教程》

编 委 会

主 编 张春平

副 主 编 王彦如

主 审 陈 刚

编写成员 周 敏 吴立新 贾建民

孙淑萍 杨 华 周彩根

高 伟 杨 勇 周 丹

前

言

Preface

本书是专门为高职高专大学生的职业生涯规划、就业和创业而编写的。

就业是民生之本，就业工作也是学校建设与发展的头等大事，关乎学生的前途与命运，关系人民群众的切身利益，对推动学校科学、和谐发展具有十分重要的意义。党和国家对高校毕业生就业高度重视，大力推动各级党委和政府、各行各业和高等学校共同做好大学生就业工作。可以说，做好学生的就业工作和就业指导课的教学工作，关系着人民群众的利益和福祉，关系到全面建成小康社会的贯彻和落实。

本书是在习近平新时代中国特色社会主义思想指导下编写的。在十九大报告中，习近平总书记指出：注重解决结构性就业矛盾，鼓励创业带动就业。提供全方位公共就业服务，促进高校毕业生等青年群体多渠道就业创业。十九大报告为解决高校毕业生就业难的问题指明了方向。本书结合我国当前高职院校学生就业形势的需要，密切结合高职教育的特点，帮助高职院校学生树立正确的就业观，了解高职院校毕业生的就业政策、就业形势与就业市场，明确求职择业的方法和技巧，为高职院校学生顺利就业、适应社会、走向成功提供必要的指导；对于全面提升和增强高职院校学生综合素质和就业、创业能力有所帮助，对于促进高职院校学生职业生涯的健康发展有所指导；旨在引导大学生树立正确的就业观，激发大学生职业生涯发展的自主意识，促进大学生更好地规划自身未来的发展，并努力在学习过程中自觉地增强就业能力和职业生涯规划能力。

本书以帮助大学生树立正确的职业观和就业观为主线，帮助学生正确地做出职业和就业选择，实现自身的价值。本书从让学生掌握职业规划与就业指导的相关知识入手，帮助学生了解职业发展的阶段性特点，使学生更为清晰地认识自己的个性、职业特长及社会环境，了解就业形势与政策法规，掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识及创业的基本知识；帮助学生正确地认识就业与创业的关系，对学生的学习过程可起到良好的导向作用，引领学生顺利完成学业；帮助学生掌握求职必备的知识、能力和技巧，提升职业



道德、职业素质和职业精神，顺利成长、成才和就业。

本书以高职院校高素质技术技能型人才培养和就业指导服务为宗旨，既注意承载知识和技能，又注重解决实际问题的思路创新、自我认知途径的优化、职业发展能力的构建、职业竞争及就业创业意识的培养。本书体现了就业指导新理念、新思维，反映了课程建设新成果，将为高职院校人才培养和就业指导教育注入新的活力。

本书在编写过程中得到了苏州大学出版社和有关专家的支持。尽管编者参阅了大量的文献资料，结合自己的理解，力图编好这本教材，但由于编者的理论修养和实践经验的局限，本书难免有疏漏之处，敬请同行、专家批评指正。

编 者

目

录

Contents

上篇 职业生涯规划

- 第一章 认识职业生涯规划 / 3
 - 第一节 了解职业与职业生涯 / 3
 - 第二节 初步认识职业生涯规划 / 5
- 第二章 如何进行职业生涯规划 / 12
 - 第一节 认知自我 / 12
 - 第二节 环境分析 / 20
 - 第三节 确定目标 / 29
 - 第四节 制订规划 / 34
 - 第五节 评估调整 / 37
- 第三章 树立职业理想 遵守职业道德 / 41
 - 第一节 树立职业理想 / 41
 - 第二节 遵守职业道德 / 44
 - 第三节 树立正确的择业观和就业观 / 51
- 第四章 树立正确的人生价值观 / 56
 - 第一节 人生价值观的内涵 / 56
 - 第二节 需求和动机的内涵 / 58
 - 第三节 学生需求和动机的特点 / 65
 - 第四节 学生动机的培养 / 69



第五节 学生人生价值观的特点 / 76

● 第五章 走出校园 进入职场 / 82

第一节 从校园人到职场人的转换 / 82

第二节 人脉是成功的重要条件 / 87

第三节 有效沟通是职场成功的开始 / 92

第四节 良好习惯的培养有利于事业发展 / 96

第五节 职场中高尚人格的塑造 / 99

下篇 就业指导

● 第六章 求职准备 / 109

第一节 就业信息的收集 / 109

第二节 求职材料的撰写 / 115

第三节 就业求职礼仪和技巧 / 120

● 第七章 了解创业 / 129

第一节 为什么要创业 / 129

第二节 创业概述 / 133

第三节 创业能力概述 / 140

第四节 创业能力的增强 / 148

● 第八章 创业谋略 / 156

第一节 选择创业目标 / 156

第二节 拟订创业计划 / 164

第三节 实践创业构想 / 169

第四节 规避创业风险 / 173

● 参考文献 / 180

上篇 职业生涯规划



第一章

认识职业生涯规划

第一节 了解职业与职业生涯

一、职业的含义与意义

1. 职业的含义

所谓职业，是指人们从事的相对稳定的、有收入的、具有专门类别的社会劳动。它是一个人的权利、义务、职责，是一个人的社会地位的一般性表征，也是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合反映。

职业是谋生的手段，是发展自己个性的体现，更是我们为社会做贡献，实现社会价值的途径。职业生涯占据了人生的大部分时间和人生最宝贵的光阴。求职择业是人生需要跨越的一个门槛。对于站在这个门槛前的青年学生，充分了解有关职业的知识是十分必要的。

2. 职业的意义

职业应该满足下列三个条件：其一，给予就业者合理的报酬，满足就业者的生活需求；其二，赋予就业者一定的社会角色，使其在履行义务和职责的过程中能够发展个性和才能；其三，提供就业者体现个人价值的机会和舞台，使其在工作中赢得尊严、荣誉、声望和影响力，达到自我实现的目的。

因此，在现代社会，职业具有更为重要的意义，它意味着谋生手段、社会角色和自我实现。

(1) 职业是谋生手段

职业首先是一种谋生手段，是人们为获取主要生活来源而从事的社会活动。职业，对于芸芸众生来说，是生计，是果腹御寒、支撑家庭的手段。这是不能轻易放弃的事。在以货币为一般等价物的社会里，金钱是人们消除恐惧、获得人生安全感、满足各种物质文化生活需要的基本手段。职业活动最基本的意义就是谋利。人们从事职业活动，获得现金或



实物等合理的报酬，以作为生活的凭借，这是天经地义的事。

(2) 职业是社会角色

职业不仅是一种谋生手段、一个“饭碗”，职业作为一种社会现象，还与社会分工和生产内部的劳动分工相联系。有了社会分工即有了职业。职业代表着人们在社会生活中，对社会所承担的一定的职责和所从事的专门业务。职业总是与一定的业务工作范畴相联系的。从事一定的职业就是扮演一定的社会角色，就必须承担与这一社会角色相应的职责。社会分工和生产内部的劳动分工，使一个人有相对固定的岗位。与这一岗位相适应的是人的劳动技能。一个人一旦加入职业活动，就必须凭己所能，履行角色所赋予的社会义务，以获得相应的报酬。所以，职业不只是一种活动，而且是一种社会角色，是一种义务和责任。履行义务，承担责任，获得报酬和社会肯定，是职业的应有之义。

(3) 职业是自我实现

职业如果仅仅是一种角色、义务和责任，就失去了人的主体活动的目的性。在人所依附的社会结构中，劳动者的行为是被支配的，因而他们的劳作更多的是停留在谋生或履行义务的水平上。当社会确立了人格的独立和精神的平等，人的地位和财产取决于竞争的成败时，人的创造性就被激发出来，职业也就被赋予了自我实现的含义。

二、职业生涯、职业生涯规划的含义与意义

(一) 职业生涯的含义

职业生涯就是一个人的终生职业经历。与职业不同，职业生涯是一个发展的概念，是一个动态的过程。它不仅包括一个人过去、现在和未来的那些可以实际观察到的连续从事的职业发展过程，还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。

具体地讲，职业生涯是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础，以工作内容的确定和变化，工作业绩的评价，工资待遇，职称、职务的变动为标志，以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。职业生涯是人生中最重要的人生历程，是追求自我实现的重要人生阶段。在这里，职业不只是谋生的手段，更是实现个人价值、追求理想生活的重要途径。在人的一生中，成年阶段时间最长，是人们从事职业生活最重要的时期，是人生的主体。因此也可以说，人的生涯就是职业生涯。

美国著名职业问题专家萨帕认为：职业生涯是指一个人终生经历的所有职位的整体历程，是生活中多种事件的演进方向和历程，是个人独特的自我发展组型。中国台湾学者林幸台认为，职业生涯包括个人一生中所从事的工作，以及所担任的职务、角色，同时也涉及其他非工作或非职业的活动和个人生活中衣、食、住、行、娱乐各方面的活动与经验。韦伯斯特则把职业生涯的外延进一步扩大，他指出，职业生涯是个人一生职业、社会与人际关系的总称，即个人终生发展的历程。

职业生涯是一个漫长的过程。一个人可以遵循传统观念，一生只从事一种职业，持续而稳定地在该岗位上晋升、增值；也可以根据个人的兴趣、能力、价值观以及工作环境的变化而经历不同的岗位、职业甚至行业。当然，大多数人还是希望从事一种相对稳定、适合自己的职业。

人的生命价值，在一定意义上说就在于其在职业生涯中取得的成就和成功。在一个人有限的生命中，职业生涯往往占有绝对重要的位置。有统计资料显示，大部分人职业生涯的时间占可利用社会时间的70%~90%。拥有成功的职业生涯才可能实现完美的人生。

（二）职业生涯的意义

1. 职业生涯是满足人生需求的重要手段

现代人大部分时间是在社会组织中度过的，大部分人生需求都要通过职业生涯来满足。作为个人生命中投入时间和精力最多的人生组成部分，职业生涯让我们体验到爱与被爱的幸福，受人尊敬、享受美和成就感的快乐。相对而言，人的素质愈高，精神需求就愈高级，对职业生涯的期望也就愈大。

2. 职业生涯是促进人的全面发展的重要手段

现代人追求全面发展。随着生活水平的提高，人们的自我意识逐步增强。人们在渴望拥有健康，丰富的知识、能力，良好的人际关系的同时，也渴望在事业上有所建树，并享有幸福和谐的家庭生活和丰富多彩的休闲时光。我们追求成功的职业生涯，最终是要获得个人的全面发展。

第二节 初步认识职业生涯规划

一、职业生涯规划的意义

在了解职业生涯规划之前，我们先来看一则故事：

有两兄弟共同住在一幢公寓楼里。一天，他们一起去郊外爬山。傍晚时分，当他们回到公寓楼的时候，发现大厦停电了！这真是一件令人沮丧的事情。为什么呢？因为很不巧，这两兄弟住在大厦的顶楼，而顶楼是八十楼！虽然两兄弟都背着大大的登山包，但看来别无选择，哥哥对弟弟说：“我们爬楼梯上去吧。”于是，他们各背着一大包行李开始往上爬。到了二十楼的时候，他们觉得累了。弟弟提议说：“哥哥，行李太重了，不如这样吧，我们把它们放在二十楼，我们先上去，等大厦恢复电力，我们再坐电梯下来拿吧。”哥哥一听，觉得这主意不错：“好啊。弟弟，你真聪明。”于是，他们就把行李放在二十楼，继续往上爬。卸下了沉重的包袱之后，两个人觉得轻松多了。他们一路有说有笑地往上爬。但好景不长，到了四十楼，两人又觉得累了。往上一看，竟然还有四十楼要爬。想到只爬了一半，两人开始互相埋怨，指责对方不注意大楼的停电公告，才会落得如此下场。他们边吵边爬，就这样一路爬到了六十楼。到了六十楼，两人筋疲力尽，累得连吵架的力气也没有了。哥哥对弟弟说：“算了，只剩下最后二十楼，我们就不要再吵了。”他们一路无言，安静地继续往上爬。终于，八十楼到了。到了家门口，哥哥长吁一口气，摆了一个很酷的姿势：“弟弟，拿钥匙来！”弟弟说：“有没有搞错？钥匙不是在你那里吗？”好，大家猜猜发生了什么事？钥匙还留在二十楼的登山包里！



这个故事正反映了我们的人生。二十岁之前，我们活在家人、老师的期望之下，背负着很多压力，不停地学习、考试、升学，就好像是背着一个很沉重的登山包，加上自己还不够成熟，能力不够，所以走得很辛苦。二十岁以后，从学校毕业出来，踏上工作岗位，开始自己的职业生涯，喜欢做什么就做什么，想怎么做就怎么做，好像卸下了沉重的包袱。所以说，从二十岁到四十岁，是一生中最愉快的二十年。到了四十岁，人到中年，发现很多遗憾，于是开始抱怨，骂老板不“识货”，怪家人不体恤，埋怨政府，埋怨国家，埋怨社会……就这样在抱怨遗憾中又过了二十年。到了六十岁，发现人生所剩不多，于是告诉自己，不要再埋怨了，就珍惜剩下的日子吧。就这样，默默走完自己的最后岁月。到了生命的尽头，突然想起：好像有什么忘记了。是什么呢？是你人生的钥匙。你把你的理想、抱负、关键都留在二十岁，主要的任务还未完成。

想一想自己，是不是也要等到四十岁、六十岁之后再追悔？我们最在意的是什么呢？希望将来的自己和现在有什么不同？是不是可以做什么来避免遗憾发生呢？那么，我们要做什么呢？对！我们要做好我们的职业生涯规划。

大学生职业生涯规划的重要性集中体现在它对大学生就业的特殊意义上。面对高校扩招后毕业生就业的现状，只有通过职业生涯设计和规划，培养具有科学职业观的人，最终才能解决就业难的问题。

职业生涯设计作为一种就业前的准备，对于提高毕业生就业率和毕业生对自己就业的满意度起着越来越重要的作用。

1. 有助于大学生顺利完成学业

大学生能否适应教学要求、教学环境、教学过程，并通过实践环节，掌握各种各样的专业知识和技能，逐步培养创新意识，增强创新能力？大学生是否都能设计自己的成才目标，有目的地建立起自己的知识结构，更好地发挥自己的主观能动性及潜力？这些问题首先需要教育工作者对学生进行积极的引导才能解决。特别是指导学生进行职业生涯规划，不但有助于学生顺利完成学业，还可以帮助学生改变他们自身存在的一些不良现象，诸如：三年级学生过早地“辛勤忙碌”——找工作，一部分人似乎觉得三年级的功课已无足轻重，老师不抓，能逃就逃；认为毕业论文写得好与差都无所谓；认为早一天寻找工作，就能多一个选择机会；等等。

2. 有助于大学生克服求职中存在的问题

著名作家柳青曾经说过，“人生道路虽然漫长，但紧要处只有几步，特别是当人年轻的时候”。大学生就业就是人生关键的一步。大学生毕竟涉世不深，经验不足，择业目标不确定，容易在千千万万的职业面前眼花缭乱、无所适从、见异思迁。目前大学生择业中存在的很多问题就足以说明这一点。

以下一些求职者的面试表现令人深思。例如，自认为自己很合格，如果没有被录用，就说公司管理人员不称职；趴在地上填写申请表；嚼着口香糖并不时地吹泡泡；在严肃的面试中不停地咯咯笑；带着随身听，一边和招聘人员说话，一边听音乐；要求看面试主持人的履历，以便弄清这位人事主管是否有资格来评判求职者；穿着运动服参加面试，开口要求应聘的职位是财务副总裁；等等。

另外，有的大学生由于择业心理素质差，对择业技巧和方法掌握得不好，或因受消极

因素的影响,面试效果往往不理想。那么,大学生究竟应如何按照自己的主客观条件参与择业竞争,把握机会呢?毫无疑问,开设就业指导课,可以为大学生提供解决问题的途径和办法,为他们顺利择业打好基础。

3. 有利于大学生重视素质和能力的培养

就业指导课的开设有益于大学生明确:在 21 世纪,日趋激烈的经济、科技乃至综合国力的竞争,实质上是智力和人才的竞争。建设社会主义强国需要高素质的人才,即有献身社会、报效国家的理想和道德,有坚实的科学基础和文化素养,有崇尚务实的精神,有富于创新和开拓的能力,以及具备强健身心素质的人。素质是一个人在成长过程中逐渐形成的,是科学知识的学习和文学艺术的感受相互融合的结果。这种结果反映在个人活动的方方面面。所以,大学生应注重自己各方面能力的培养,特别是注重对使用现代科技工具和语言表达能力的培养。经过对毕业生的跟踪调查发现,不少人在工作中由于不能熟练地运用科技工具,其能力在用工单位同事的眼中大打折扣;还有不少学生虽经过几年的大学学习,但语言表达能力不强,不能明确地表达思想,直接影响到社会对自己能力的认可。所以,大学生应该主动弥补自己的不足,学校也应及时开设就业指导课以帮助大学生认识到解决这些问题的紧迫性。

4. 有助于大学生树立正确的择业思想

当代大学生在社会的发展中迎来了许多新的机遇。在机遇面前,大学生必须树立正确的择业思想,认清自我,把握自己的身心特点,把择业目标锁定在能够胜任、能发挥自己优势的职业上,这样才是科学的。原法国总统蓬皮杜曾经说:“成功 = 机遇 + 掌握机遇的能力。”在我国,个人获得成功的机遇很多,如果大学生具有掌握机遇的能力,就能找到适合自己的位置。教育、引导大学生树立正确的择业思想,就要让他们充分认识到,理想的职业要靠实践去实现,只有在实践中才能加深对社会的理解,正确处理理想与现实、个人与社会、人与人的关系,通过自己的职业为社会、为人民服务。

总之,成功的职业生涯设计对于毕业生的择业乃至一生的发展都有重要的意义。它能够帮助学生明确人生的奋斗目标,制订计划,从而能够自己控制自己的命运。成功的职业生涯设计可让学生对自己的职业进行科学定位,正确认识社会竞争和自身在社会中的价值,比较顺利地解决就业问题,从而施展自己的才华,促进社会发展和进步。职业生涯设计对于人生道路来说具有战略意义。决策正确,则一帆风顺,事业有成;反之,则弯路多多、损失多多,乃至苦恼多多、教训多多。

二、职业生涯规划的概念与类型

所谓个人职业生涯规划,是指个人结合自身情况以及眼前的机遇和制约因素,为自己确立职业目标,选择职业道路,确定教育、培训和发展计划等,并为自己实现职业生涯规划目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。按照规划的时间维度,职业生涯规划可以划分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划四种类型。

1. 短期规划

短期规划即 2 年以内的规划,主要是确定近期目标,规划近期应完成的任务。



2. 中期规划

中期规划一般涉及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

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

人生规划是整个职业生涯的规划,时间长达40年左右,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,如同台阶需要一步步地发展。但在实际操作中,时间跨度太长的规划往往由于环境和个人自身的变化而难以把握,而时间跨度太短的规划又意义不大,所以,一般人们把个人职业规划的重点放在2~5年内的中期规划上,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变化进行修正或调整。

三、职业生涯规划的原则

大学生进行职业生涯规划时,至少要遵循以下七项基本原则,以避免盲目性。

(一) 长远性原则

所谓长远性原则,就是在一个相当长的时间内,为实现某一特定职业生涯目标而做出的带有根本性或决定性的职业生涯规划,是一种带有久远性、全面性和指导性的生涯规划。有限的目标只会造就有限的人生,所以在规划目标时要尽量伸展自己。切实地为自我规划目标,才是唯一能实现期望的方法。因此,大学生制订长远规划时,首先,要弄清楚自己适合在哪个领域发展。由于长远性和一个人所追求的整体生活方式是密切联系的,因而要从将来发展前途的角度,从所受的教育、爱好、志向的角度,从增强身体健康的角度,从其他各种角度来考虑,使自我职业生涯趋于完美。其次,要有长期作战的思想和心理准备。大学生想要取得成功,就要确立长远的目标。因为任何事物的发展都不是一帆风顺的,世界上没有一蹴而就的事情。有了长远的目标,就不怕暂时的挫折,也不会因为前进中有困难就畏缩不前。需要注意的是,在制订长远规划时,无须担心这些规划会以“只是梦想”而告终。梦想是衡量个性境界的最佳标尺,卓越的人生均是梦想的产物。可以说,梦想越丰富,取得的成就就越卓绝;梦想越贫瘠,人生的可塑性就越差。梦想一旦提升起来,个性就会随之拔高,对自我的意识就会变得更强烈。确定了长远目标,缩短了与目标之间的距离,就可以一步步地趋近梦想了。

(二) 超越性原则

所谓超越性原则,就是超越一般的、常规的条件和范围进行职业生涯规划。人的活动的根本特点就在于总是不满足于现状,即要超越现实。在机遇来临之际,超越常规的生涯规划,往往能获得巨大的成功。特别是在当今时代,社会化大生产具有整体性、复杂性、竞争性和多变性,要求有志于成才者要有机会观念、速度观念和超越观念,要敢于根据已有的条件,大胆地做出超越常规的职业生涯规划。一个人的目标应该是远大的,亦有重大

价值的。有了远大的目标，才会有崇高的意义，才能激起一个人心中的渴望。可以说，一个人确定的目标越远大，他取得的成就就可能越大。那些改变了历史面貌的伟人，无一不是确立了远大的目标。在目标的激励下他们时刻都在为理想而奋斗，最终成了名垂千古的伟人。需要注意的是，超越性表明人们总是不满足于现实存在，并积极选择超出既定存在的价值标准，设立理想的未来目标。因此，职业生涯规划正是通过超越而树立起新的理想、新的希望和新的追求。否则，安于现状、得过且过的职业生涯，必然使你平庸无为。一个人的努力目标越高，其才能就发展得越快，对社会发挥的作用就越大。因为人是以其抱负的大小衡量其分量的轻重的。但是仅有小抱负的人，只能做小事情；要想获得巨大的成功，就要有大的抱负。总之，有了远大而宏伟的职业生涯规划，必将获得取之不尽的超越性力量。

（三）应变性原则

所谓应变性原则，就是在情况发生变化时，由于预先有了应变计划和措施，原有的职业生涯规划能够很快适应变化，避免在生涯发展过程中遭受巨大损失和打击。由于个人职业生涯规划发展有一个比较长的过程，各种因素随着时间的推移难免会发生变化，很可能原来的优势会变为劣势，也可能在另一方面又出现新的优势，这往往是在制订职业生涯规划时难以预料的。因此，必须对职业生涯规划不断地进行适当调整。依据现代科学发展的特点，根据自己的条件和智力水平，适当调整自己的专业方向，使自己进入一个适合自己发展的新领域，取得新的突破。一个人的职业生涯目标和规划在实施过程中可能会遇到种种阻力。这些阻力有时是来自客观方面的，如各种社会环境的变化；有时是来自主观方面的，如在规划职业生涯目标时，对社会调查研究不够，对自我认识不清，或者发生疾病及突然变故，等等。而对付各种阻力的最好办法就是人的应变才能，即在制订职业生涯规划时应该有应变的准备。由于人的自我实现是一个多变量、多因素、千变万化的矛盾运动系统，各个环节之间都在不断转化并产生连锁反应。也许在某个环节上，当自认为自我目标已很难实现并准备放弃时，转机却突然出现，助自己一鸣惊人；也许在某个环节上，当自认为目标已接近实现时，意外出现的作用力，却使自己功亏一篑。因此，无论环境是否朝着有利于目标实现的方向变化，在进行职业生涯规划时，都应当在全面分析主客观条件的基础上，制定出相应的应变措施和应变预案。现代社会要求人们不要沿着自己的思路单线思考，而要立体钻研，全方位思考。锲而不舍，是传统社会的成功经验，在高速变化的当代社会，对目标的追求也需要锲而不舍，但方法、途径不一定非要锲而不舍。过分强调锲而不舍，就有陷入僵化和呆板的危险。灵活转移比锲而不舍有着更大的意义。我们主张志向和兴趣的合理转移，也就是强调应当根据自己对现实环境的新的认识水平，结合自身的条件，发挥个性所具有的自我调节的能动作用，不断重新校正和确定方向，选择途径，以顺应新的社会现实。

（四）量力性原则

一个人在从事某项事业和为某一目标奋斗的过程中，常常要受到来自方方面面的因素的影响。因此，每个大学生所制订的职业生涯规划，都应留有充分的余地。在制订职业生涯规划时，必须实事求是，根据自己的实际能力和经济社会发展的实际情况，确定自己的