

高等教育公共基础课精品系列规划教材

# 大学生职业生涯规划与 就业指导

主 编 夏 忠  
参 编 罗 卫 刘彩虹 徐 田  
刘佰昌 于晓泉

 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

## 内 容 简 介

本书包含三部分内容,分为十二章:第一部分是大学生职业生涯规划教育内容。介绍与职业生涯规划相关的概念和理论及其发展历史,使学生加深对职业生涯规划的认识,为有效择业打下良好的基础。第二部分是有关职业素质提升的内容。这部分论述了个性、兴趣、能力、动机和价值观对职业生涯规划的影响,介绍了心理测评及职业测量工具,帮助学生学会将自身的特点、意愿与社会职业的需求相互呼应和协调。第三部分是关于就业指导方面的内容。主要是帮助学生树立正确的就业意识,并为其选择职业、准备就业,以及在职业中谋求发展、进步等提供知识、经验和技能,推荐介绍劳动力市场、组织招聘等与就业有关的综合性社会咨询服务活动。

版权专有 侵权必究

---

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导 / 夏忠主编. —北京:北京理工大学出版社, 2017. 8  
(2017. 9 重印)

ISBN 978-7-5682-4561-6

I. ①大… II. ①夏… 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 193841 号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 /

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 17.5

字 数 / 411 千字

版 次 / 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 9 月第 2 次印刷

定 价 / 39.80 元

责任编辑 / 刘永兵

文案编辑 / 刘永兵

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

---

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

# 前 言



当前如何有效解决我国高校毕业生的就业问题已经成为社会关注的热点。据统计,2017 届全国普通高校毕业生预计有 795 万人,再创新高,比 2016 年增加 30 万人。面对连年攀升的高校毕业生人数,大学生就业形势不容乐观。

加强高校大学生职业生涯规划教育与就业指导,使学生掌握必要的就业和创业相关政策、知识和技巧,提升就业能力和创业能力,成为高校教育工作中的一项重要任务。“十三五”规划也明确提出,实施更加积极的就业政策,完善创业扶持政策,落实高校毕业生就业指导和创业引领计划。那么,高校应该怎样贯彻有关政策,使政策落地呢?独立院校应该怎样结合学生实际,提升大学生适应市场、满足社会需求的能力,促进人才资源得到更好的合理配置呢?

鉴于此,我们依据高校开设职业生涯规划与就业指导课程的相关规定,结合当前独立院校学生所面临的新形势、新政策,融合许多往届毕业生的现实案例作为拓展阅读,系统编写了本教材,供各独立院校开展大学生职业生涯规划与就业指导教学时做参考。

本书在介绍职业生涯规划相关的概念和理论及其发展历史的同时,紧密结合当前社会大环境,以及独立院校学生的学习特点、兴趣爱好等,引导学生树立正确的就业意识,以适应社会职业的需求,并为其在选择职业、准备就业的过程中提供相关的理论知识、经验和技能,使学生在走出校门之前就能有良好的理论功底和实践经验。

本书包含三部分内容,分为十二章。

第一部分是大学生职业生涯规划教育内容。介绍与职业生涯规划相关的概念和理论及其发展历史,以使学生认清自己职业生涯规划的第一步,为有效择业打下良好的基础。

第二部分是有关职业素质提升的内容。论述了个性、兴趣、能力、动机和价值观对职业生涯规划的影响,介绍了心理测评及职业测量工具,以帮助大学生将自身的特点、意愿与社会职业的需求相协调。

第三部分是关于就业指导方面的内容。论述了树立正确的就业意识的重要性,讲述了准备就业、选择职业、职业发展等方面的知识、经验和技能,并介绍了如何利用推荐信、组织招聘等综合性社会咨询服务来获得有利的帮助。

本书试图融合国内外的创业学、心理学、管理学、社会学等学科的相关理论,使大学生通过系统的学习,掌握相关理论知识,提高基本素质和能力,通过实践环节,充分了解当前的商业环境和困难挑战,具备就业和创业过程中所必需的知识、能力和心理素质。

本书在编写过程中,参考了许多专家、学者和研究人员的著作及研究成果,借鉴了部分网站的相关资料和案例,在此对他们表示感谢。

由于团队科研水平有待进一步提升,疏漏之处请多包涵,我们欢迎您批评指正和反馈意见,希望在您的帮助下不断完善本书的内容,提高职业生涯规划与就业指导课程的成效。

编 者

2017 年 4 月

# 目 录

<b>第一章 职业生涯规划基本理论</b> .....	1	第二节 职业道德 .....	152
第一节 职业生涯规划的意义 .....	1	第三节 个人素质的培养 .....	156
第二节 职业生涯规划的基本理论 .....	9	第四节 通用职业技能的培养 .....	162
第三节 职业生涯规划的影响因素 .....	20	<b>第八章 情商修炼</b> .....	168
<b>第二章 自我探索及环境分析</b> .....	25	第一节 情商的基本概况 .....	168
第一节 人格与职业生涯发展 .....	25	第二节 情商理论及测量 .....	171
第二节 价值观与职业 .....	50	第三节 情商与现代职业 .....	178
第三节 职业环境 .....	55	<b>第九章 就业准备</b> .....	184
<b>第三章 职业决策与职业目标</b> .....	60	第一节 认知准备 .....	184
第一节 决策与职业生涯发展 .....	61	第二节 心理准备 .....	194
第二节 职业决策的模型与技术 .....	65	第三节 知识能力准备 .....	199
<b>第四章 职业目标的实施及</b>		第四节 材料准备 .....	204
<b>反馈评估</b> .....	74	<b>第十章 就业技巧</b> .....	210
第一节 职业目标 .....	74	第一节 就业信息的收集和处理 .....	210
第二节 实现职业目标的途径、		第二节 择业技巧 .....	216
方法与措施 .....	83	第三节 面试 .....	219
第三节 职业目标的评估与反馈 .....	92	第四节 笔试 .....	232
第四节 个人职业生涯规划管理		<b>第十一章 创业实务</b> .....	236
与实践 .....	98	第一节 创业和创业教育的内涵与	
<b>第五章 专业指导</b> .....	111	意义 .....	236
第一节 大学生就业难的原因及应对		第二节 创业素质 .....	239
策略 .....	112	第三节 创业实务 .....	243
第二节 专业与职业 .....	115	第四节 大学生创业的相关政策	
第三节 课程、专业与职业 .....	121	法规 .....	253
<b>第六章 职业定位</b> .....	130	<b>第十二章 角色转变——最后送给</b>	
第一节 职业基本概况 .....	130	<b>毕业生的礼物</b> .....	256
第二节 职业世界 .....	135	第一节 大学生毕业前后的角色	
第三节 职业定位 .....	140	差异 .....	256
第四节 大学生活对职业发展的影响与		第二节 角色转变的障碍 .....	258
职业角色体验 .....	144	第三节 角色转变的对策 .....	260
<b>第七章 职业素养的培养</b> .....	151	第四节 实习与就业 .....	266
第一节 职业素养 .....	151	<b>参考文献</b> .....	271



# 第一章 职业生涯规划基本理论

## 要点与要求:

通过本章的学习了解职业生涯规划的意义,使学生提高职业生涯规划意识,了解职业生涯规划的相关基本理论、概念,加深对职业生涯规划的认识,了解职业生规划步骤、原则和方法。

## 问题引入:

2015年12月11日,全国高校学生信息咨询与就业指导中心大学生就业研究所所长余舰表示:“2016年中国高校毕业生规模将达到765万,将比2015年增长16万;再加上出国留学回来的约30万以及没有找到工作的往届毕业生,预计将有1000万大学生同时竞争。”

据统计,中国高校毕业生规模从2002年到2009年平均每年增加50万以上,2009年后增幅逐步下降,基本上每年增加20多万。目前全国劳动力平均年龄是37.57岁,社会总就业压力保持相对平稳。

另外,中国高校毕业生就业也出现一些新的变化。一是就业多样性和波动性增加;二是就业本地化趋向增加;三是毕业生更加追求就业质量。意味着高校就业创业工作的一条主线就是要着力推进创新创业教育改革,拓宽就业渠道,完善就业服务体系,健全就业统计指标体系,努力实现毕业生更充分、更高质量地就业创业。

从2016年起,所有高校都要设置创新创业教育课程,对全体学生开设创新创业教育必修课和选修课,对有创业意愿的学生开展创业指导课程,对已经进入创业实践的学生要开展企业经营管理等培训。

据了解,目前93%的部属高校已经设置了创业课程,92%的部属高校建立了学生创业协会俱乐部、举办了创业大赛等。但仍有大学生在问:我为什么在大学低年级就需要进行职业生涯规划?这不是毕业时才需要面对的问题吗?对在校学生来说,职业生涯规划可能吗?大学低年级学生应如何规划自己的职业生涯?职业生涯规划如何开展?

## 第一节 职业生涯规划的意义

据报道,哈佛商学院曾经对部分学生做过这样一个抽样调查:“十年后你希望成为一个什么样的人?”100%的学生选择将来在商场上拥有财富、成就或影响力。但是具有明确目标并做出规划的人只有10%。十年后,调查小组追踪发现,这10%的人所拥有的财富占全部受调查者的96%。专家分析认为,世界上只有3%的人有自己的奋斗目标和计划,并且

将它明确地写下来而为之奋斗；还有 10% 的人有目标和计划但只是停留在脑子里；剩余的 87% 的人随波逐流。

著名管理学家彼得·杜拉克认为：“越来越多的职场人需要学习经营、管理自己，他们要懂得将自己放在最有贡献的地方，并努力发展自己的特长。”无疑，学会职业生涯规划的本领能让你更具有独特的眼光、远见和洞察力，能够发现问题、正视问题，并采取积极有效的方法解决问题，从而不断改进和改善自己的处境。

## 一、生涯和生涯规划

### （一）生涯

“生涯”是我们在日常生活中运用得较广泛的一个字眼。比如：学习生涯、革命生涯、军旅生涯、教书生涯等。根据《现代汉语词典》的解释，“生”是活着的意思，“涯”泛指边际。一般认为，生涯就是指人的一生。“生涯”的英文是 *career*，本义是指战车，现引申为人生发展历程，还蕴含着竞争、竞赛的意思。汉语中，*career* 也被翻译成职业生涯。《辞海》对“生涯”一词的定义是：指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萨柏（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，一连串有酬或无酬位的综合。除了职业之外，还包括任何与工作有关的角色，如学生、退休者，甚至包含家庭和公民的角色等。

职业生涯不仅仅局限于“工作”或“职业”，还包含了个人的“生活风格”，即包含一个人在其一生中所从事的所有活动。工作是指在一个组织机构中，一群类似的、有薪资的职位，且要求工作者具有类似的特性，如建筑、贸易、教育工作者、医护人员、公务员等；职业是指在许多工商事业或机构中的一群类似的工作，如工人、商人、教师、医生等。而生涯的定义要比这两者都宽泛很多，除了工作和职业之外，它还涵盖了人一生所从事的其他各种活动。人的一生，扮演着不同的角色，从孩童、学生、上班族、社会公民直到为人父母，不同社会角色的组合就形成了人的“生活风格”，这样的发展过程就构成了“生涯”。

### （二）什么是职业生涯规划

一般而言，职业生涯规划是一个人尽可能地规划未来生涯发展的历程，在考虑个人的智能、兴趣、价值观，以及阻力、助力的前提下，做好妥善的安排，并借此调整、摆正自己在人生中的位置，以期自己适得其所。

从定义可以看出，职业生涯规划是一个人主动的、有意识的行为。“尽可能地规划未来”的意义在于：对于我们所能做到的，要全力以赴；至于生命中诸多个人无法掌握的因素，如飓风、地震等突如其来的天灾人祸，我们必须冷静面对。简单地说，生涯规划就是找到引领自己坚定前进的方向。

大学生职业生涯规划可定义为：大学生在大学生活阶段通过对自身和外部环境的了解，为自己确立职业方向、职业目标，选择职业道路，确定教育计划（特别是大学阶段的学习

计划)、发展计划,为实现职业生涯目标而确定行动时间和行动方案。

## 二、职业生涯规划的意义

职业生涯规划可以帮助我们突破障碍,开发自我潜能,从而达到自我实现(如图 1-1)

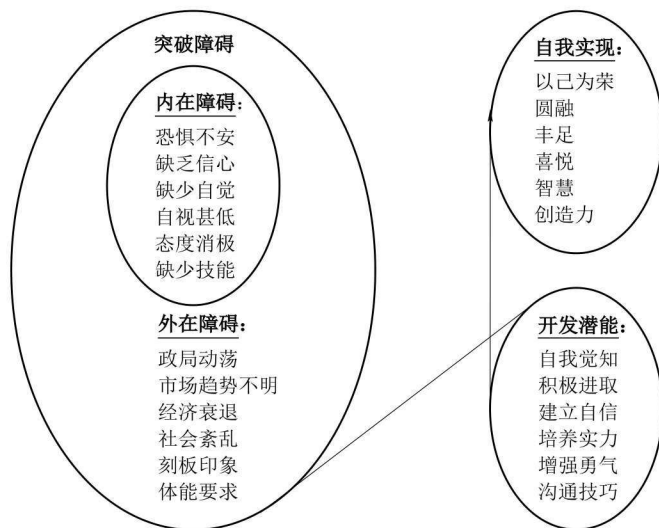


图 1-1 职业生涯规划功能图

大学生是一个较为特殊的青年群体。经过大学阶段的学习和生活,他们掌握了一定的专业技能,身心得到了进一步的发展,为大学毕业后的工作和生活打下了基础。大学时代是一个人职业生涯规划中的黄金时段,大学生进行职业生涯规划对于职业的选择和今后职业生涯的发展有十分重要意义。

1. 有利于明确人生未来的奋斗目标:职业生涯规划可为学生在选择符合自己的兴趣、爱好、特长,适合自己个性特点,同时又能满足自身需求的职业岗位的努力中,提供有效的帮助。

2. 有利于个性发展和综合素质提升:职业生涯规划是终身教育的一种形式,能引导你认识自身的个性特质、现有和潜在的优势,帮助你重新认识自身的价值并使其持续增值。

3. 有利于认清形势,准确定位,合理安排大学的学习生活:职业生涯规划的五大要素是:知己、知彼、抉择、目标、行动。了解自己与社会需求之间的差距,有利于自己合理安排大学生活,不断缩小差异,最终达到职业目标。

4. 有利于提升职业品质,认清就业形势,转变就业观念:引导你前瞻与实际相结合的职业定位,搜索或发展新的或有潜力的职业机会。

5. 有利于实现“人职匹配”,提高就业满意度:职业生涯规划帮助大学生找到相对适合自己、并使自己满意的职业,降低离职率。

## 三、大学生学业生涯规划——大学的第一堂必修课

大学阶段是大学生职业生涯发展的重要准备阶段,大学学习是大学生活的主要内容,

能否很好地完成大学阶段的学习，直接影响到几年后的就业竞争力和未来的职业生涯发展力。所以，为自己做一个合理的学业生涯规划也是职业规划中至关重要的环节。大学学习不同于高中学习，有着更加丰富的内涵，同时也要求大学生树立全新的学习观念，优化学习方法。大学是个青春的舞台，有各种各样的社团活动和社会实践活动，充分利用这个平台，不要放过任何锻炼的机会，让自己拥有良好的素质、优秀的能力，把握机遇，积极地管理自己的学业及将来的事业，时刻为毕业后的出路准备着，才能把握职场和人生的各种机会，才会活得更加精彩。

在一些发达国家，职业能力、职业倾向等的测试以及职业教育的开展从个人很小的时候就开始了，目的就是使职业生涯规划的价值最大化。所以，大学生进校后应尽早进行职业生涯规划。如果没有必要的职业生涯规划作为指导，学生很难明确今后职业发展的方向，大学期间的学习存在盲目性，必然导致学习缺乏动力，适应社会的能力弱化。所以，职业生涯规划应该从大学生入学就开始培养、引导和训练。可见，职业生涯规划是从大一，甚至从你高考填报志愿时就已经开始了。



## 案例

### 派斯学子——陈建光

陈建光，男，现任苏宁云商品牌策划总监。2000年年仅18岁来自湖南农村的其貌不扬的小伙子怀揣梦想来到重庆工商大学派斯学院求学，就读工商管理专业。进校后，他勤奋好学，还喜欢写作，先后担任学院《世纪之光》报的主编，负责报纸的新闻选编、排版、印刷等工作。那时学院办学条件不好，没有电脑，他想办法到处去联系，利用一台十分简陋的、过时的386 PC机进行文字处理。尽管条件不好，但是他刻苦、踏实、认真、敬业，用心去办好学院唯一的由学生自己主办的报纸。正是这种经历锻炼、培养了他，使他具备了其他同学所不具备的文字处理、编辑能力，尤其是他能结合所学的经营专业知识，办出了财经类院校专刊的特色，并实时写一些评论性文章，在学院学生群体中小有名气。毕业后，他凭借着自己的锻炼成长经历，轻松进入《重庆商界》杂志社做栏目组编辑。三年后，由于工作出色，很快被提拔到《重庆商界》杂志社《商业评论周刊》担任副主编，成为同行包括知名高校毕业生羡慕的对象。2013年，一次十分偶然的的机会他到苏宁电器集团总部采访，当时苏宁电器的董事长张近东正在思考企业如何转型发展，尤其传统电商行业如何与互联网接轨，实现企业快速发展。经过与陈建光的交流，这位中国传奇企业家居然被眼前这位其貌不扬、很有创新思想的年轻小伙子所折服。随即通过猎头公司聘请他为苏宁云商（集团）品牌策划总监。当年陈建光不满30岁。

陈建光的例子告诉我们，一个大学生不管是否在名校读书，关键在于是否做好自身的职业规划，四年的大学学习生活是否学习到了真东西、锻炼了真本领、磨练了真品格。派斯学院是一所十分普通，甚至名不见经传的普通本科院校。但陈建光没有虚度四年光阴，而是在学习专业课程的同时，培养提高自身写作能力，同样走出了一条与其他同学不一样的人生。

大学生需要在不同学年为自己制定不同的目标，并采取相应的措施。

大学一年级——职业规划的试探期。应加深对本专业的培养目标和就业方向的认识，增强专业学习的自觉性，确定专业学习目标。对自己将来可能的职业、所学专业的特点、学习要领、以后的发展方向以及与该专业相对应的行业的具体特点、从事该行业所必须具备的基本素质和技能、从事该行业需要付出什么和将会得到什么、该行业近几年和以后的就业前景等等方面，做详尽而具体的了解。积极参加各种活动。

大学二年级——职业规规定向期。在学好本专业的基础知识、培养良好素养的同时，选择一些对自己未来发展有意义的选修课，以提高自身的基本素质为主；通过参加各种活动锻炼自己的能力、检验自己的知识技能；可利用课余时间尽可能多地从事与自己未来职业或本专业有关的工作；注意培养自己解决问题的能力、组织能力、沟通能力，提高自己的责任感、主动性和受挫能力；增强英语口语能力和计算机应用能力，通过英语和计算机的相关证书考试；根据个人兴趣与能力修订个人的职业生涯规划，努力把自己培养成复合型人才。

大学三年级——职业规划冲刺期。目标应锁定在提高求职技能、搜集工作信息方面，积极参加相关职业培训，尽可能地获取相应的能力资格证书或职业资格证书，注意培养自己的创业能力；确定自己是否要考研究生，希望出国留学的应多接触留学顾问，参与留学系列活动，准备参加 TOEFL、GRE 考试，注意留学考试资讯；学习写简历、求职信。

大学四年级——职业规划分化期。对前三年的准备做一个总结：首先检验自己确定的职业目标是否明确，是否与自己所追求的职业目标相一致，前三年的准备是否充分；然后开始工作申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备，并注意弥补自己的缺陷；最后，是预习或模拟面试，积极利用学校提供的条件，了解就业信息，强化求职技巧。

当然，具体情况要具体对待，大学生需要针对自己的专业、教育背景和就业形势对以上计划做一些调整。

对大学新生来讲，适应大学生活是进行学业生涯规划的第一步：

### （一）了解专业，选择职业

每个人都有一个大梦，走进大学之前，面对眼花缭乱的专业，许多考生难免望文生义，从专业和院系的名称上大概猜想专业性质、培养目标和教学内容。等到进入大学后，揭开了专业的神秘面纱，很多同学却感到迷茫和困惑：我所选的专业是否适合自己？如果上天能再给一次机会，是否还会选择现在的专业？

专业的选择决定未来职业的定向。一方面，一个人喜欢的专业能极大地调动学习热情，同时专业在很大程度上影响着对职业选择的决策过程，在一定程度上也影响着一个人的职业生涯；另一方面，择业过程的变迁和社会职业的发展又在一定程度上反馈于大学生专业的选择和高校专业的设置。

但是，社会高速发展，人才竞争日趋激烈，竞争使得单一专业型人才已经不能适应社会的发展需求。一方面社会需要知识面广、一专多能、综合素质高的“厚基础、宽口径、

高素质”的复合型人才；另一方面，随着分配制度的改革，学生有了更大的择业自主权，他们迫切希望最大限度地扩大自己的知识面，以便毕业后能有更多的择业机会。所以了解专业必须了解社会需求情况。

人生好比马拉松比赛，选择专业仅仅是比赛的开始。开始跑第一，并不代表最终就能胜利。一开始落后，也并不是没有超越的可能。只要不懈努力，就能朝着胜利的方向迈进。无数事实也证明：一个人无论主动还是盲目地选择了某一学科，他都无法保证那个专业一定是自己将来要从事的职业或事业。在大学毕业时，当初的专业选择只是人生过程中的一个经历而已，未来的成功绝不仅仅依靠所学的专业，更多的是靠明确的目标、坚定的信念和发展潜力，大学时的专业也不会成为职业选择的唯一条件而决定一个人的一生。大学不仅仅是传授知识，而且是一个人全面发展和自我塑造的开始。大学阶段一定程度上仍然属于通才教育阶段，是大学生各种能力培养、自我意识完善、心理特征进一步成熟的阶段。学习任何一门专业都是为了掌握学习方法，同学们在进入大学后不能仅仅把眼光局限于专业，更重要的是学会用科学的方法和积极的心态去学习，以备将来发展之用。大学生有必要接触各个学科领域，全方位学习，培养自己各方面的综合素质，不断充实自己，不断提高自己解决问题的能力，成为当今社会所青睐的“复合型人才”。目前，很多高校建立了主辅修制或双学位制，学生可根据自己的爱好和兴趣来选择辅修专业或双学位，通过第二专业来弥补自己专业的限制。这样既满足了学生的兴趣需求，也有利于将自己培养成为复合型人才和创新型人才。所以，应该用科学合理的方法、认真慎重的态度、轻松乐观的心态去对待自己的专业，合理安排学习计划，积累适应个人职业发展需要的专业技能。



## 案例

### 李鑫成长案例

李鑫，男，派斯学院 2006 级金融与证券专业专科学生。该生进入学校以后没有自怨自艾，学习目标十分明确，按照其父亲的想法，就是一方面认真学习专业知识，一方面要想法设法考上专升本，进入重庆工商大学本科阶段学习。正因为他的目标明确，因此，学习十分用功刻苦。大一不仅成绩优异，获得国家励志奖学金，而且顺利通过英语四级考试、计算机二级考试；大二开始担任学生干部，积极参加各类社团活动，有效锻炼了他与人交流、沟通的能力，是班级一等奖学金获得者；进入大三，便开始投入紧张的专升本复习准备中，由于他准备充分、及时，在重庆市专升本考试中取得优异成绩，顺利进入重庆工商大学本科阶段学习。在本科阶段学习中，受同学影响，他决定考研究生。在一般人看来，来自农村的学生一般都想本科毕业早点工作，减轻家庭负担，但他执着、怀揣梦想的想法感动了他的父亲，后来顺利考上了重庆工商大学产业经济学研究生。此时的李鑫对未来有着更高的追求和想法，那就是考博士。“考博士”这样一个想法对于许多硕士生来讲都感觉十分困难，原因是课程更难，更何况对于只有专科背景的他来讲可以说难上加难。但李鑫这个人有一股不服输的韧劲，既然目标已经确定，那就是上刀山下火海，也决不回头。



他正是凭借着这股韧劲和执着的拼搏精神，终于在 2015 年顺利考上重庆大学管理工程博士研究生。

李鑫同学成长、奋斗的过程告诉我们，一个人起点低没有关系，关键在自己有无梦想和追求，敢不敢去奋斗。有了比较清晰的职业或学业规划，加上勤奋刻苦和改进学习方法，持之以恒，终能成就自己的梦想。

## （二）把握时间，管理自己

走进大学校园，很多同学便觉得从此拥有了一个几乎完全属于自己的生活空间，在选课、上课、吃饭、休闲的过程中体味着自主支配时间的乐趣。而在享受这份乐趣的同时，却不曾发现时光飞逝如白驹过隙。大学四年的时光是宝贵的，也是不可再生的。所以，学会把握时间，树立强烈的时间观念，养成良好的学习和生活习惯对于管理自己的大学生活、规划自己的学业生涯和未来有着至关重要的作用。

时间管理学者杰克·弗纳对时间管理的定义是：“有效地应用时间这种资源，以便我们有效地达成个人目标。”时间管理实际上就是自我管理，它针对自己在时间管理上的种种困难，通过详尽的计划和检讨，进而了解如何运用有效方式提升自己的工作和学习效率。时间管理的重点不在于如何管理自己的时间，而是在如何善于从时间的角度来管理自己，自我管理才是时间管理的核心任务。

要做到合理地分配自己的大学时间，使大学生活有序并有趣，应注意以下问题。

### 1. 树立时间管理意识

树立时间管理意识，是管理好时间的前提。因为人的行为是由意识来支配的，包括欲望、目标、行动和持之以恒的毅力。有强烈的时间管理欲望，是进行有效时间管理的关键，只有在欲望的驱使下才能制定出有效的目标并为之付出行动。只有确立合理的价值观，明确什么事对自己最重要，才能合理分配时间，从而提高效率，充分利用时间。

### 2. 改变对时间的态度

俗话说：时间就是金钱。其实时间比金钱更重要，因为有效地管理时间不仅可以带来生活质量的提高，还可以帮助我们实现理想、塑造形象、提升自我价值、实现自我管理。

### 3. 列出时间清单，设定优先顺序

时间对于每个人都是公平的，合理地分配与使用时间是一个人获取成功的关键。每个人每天都有非常多的事情要做，仅靠脑子的记忆，很难保证不会遗漏某些重要的事情。把自己每天要做的事情都写下来，根据 80/20 原理（在日常工作中，有 20% 的事情可以决定 80% 的成果），将事情分为紧急、不紧急、重要、不重要四大类，然后有重点地处理。按照紧急的事先办，重要的事先办，重要但不紧急的事后办，不重要也不紧急的事最后办的顺序和方法处理，这样处理事情便会有条不紊、应对自如，不会被烦琐的事情搞得焦头烂额（如图 1-2 所示）。

## （三）学会思考，享受独立

“我思，故我在。”这是笛卡儿的一句名言。思想是人本身最重要的东西，做一个有思想的人，才能获得人格意义上的独立，才不会依附别人，才是真真切切的实现自我。



图 1-2 时间管理顺序图

诚然，一切成果的取得都离不开实践。光想不干，想得再好，于事无补；脱离实际，想入非非，还会把事情搞砸。所以，要学会从实际出发进行思考，学会分析事物的方法，养成分析的习惯，在实践中思考，在思考中实践。

要学会思考，必须掌握一些诀窍：

#### 1. 经常用脑，提出问题

思考对大脑来说，如机器运转，不思考的大脑就像久停的机器一样会锈蚀。研究证明，人脑智能远未被完全开发出来。经常用脑无疑是开发智能的良方，多阅读多提问，能促进脑细胞更好地新陈代谢，提高思考能力和记忆力。

#### 2. 信息筛选，有张有弛

人脑可以储存 1 000 亿万条信息，如此多的信息如果不加以筛选，必将互相干扰，影响记忆效果。当思考研究某一个问题时间过长时，人往往会感到疲劳，效率会下降。这时可转换一下思考的内容，或者去阅读一下图书资料，做一些娱乐活动，使紧张的脑神经松弛下来。

#### 3. 明确目的，面面俱到

做事情的时候应该将所做事情的目的铭记于心，将注意力集中在如何解决这个问题上，避免思维的不必要发散，这样就可以很快找到解决问题的答案。此外，在思考的同时又要面面俱到，不要有所遗漏，也不要有所忽视，任何细节的遗漏和忽视，都会影响你所做决定的质量。所以，要辩证地思考，既要明确目的，又要面面俱到。

#### 4. 客观思考，剔除成见

我们在思考任何一件事情的时候，都不要戴着有色眼镜去观察事物，要客观地认识周围的事物，不要被思维定式所左右，以至于在思考中带着偏见，让思维陷入某种困境不能自拔。

#### 5. 突破传统，解放思想

固有的思维模式经常会束缚人的创新思维。当我们遇到问题百思不得其解时，不妨突破固有模式，开拓思路，这时便会达到柳暗花明的境界。必要的时候，可以“狂想”，让思维突破传统模式，大胆地设想，也许会有所创造。

大学生活强调自我管理，有更多的时间自我支配，那么，学会独立思考、享受孤独就非常重要。



## 阅读材料

自助管理专家 Allen Galbraith 认为,独立思考是一种随着年龄增长而必须拥有的能力,他总结了培养独立思考能力的十个窍门:

- (1) 有疑问就发问。不要害怕问问题,即便是别人都没问过的问题。
- (2) 经验比权威更重要。如果有专家、权威人士要让你相信什么和你的实际经验相抵触的东西,不要被他们吓倒。
- (3) 理解对方的意图。别人找你谈话的意图是什么?他们对你所说的话有没有什么背后的原因?
- (4) 不要觉得你必须随大流。
- (5) 相信自己的感觉。如果你觉得不对头,很可能真的有什么不对的地方。
- (6) 保持冷静。保持冷静和客观可以让你头脑更清醒。
- (7) 积累事实。事实是验证真理的唯一标准。
- (8) 从不同的角度看问题。每个事物都有其多面性,尝试从不同的角度去认识问题、解决问题。
- (9) 设身处地。了解对方的处境才能更好地了解对方的想法。
- (10) 勇敢。鼓励自己站起来说“我不同意”。不要害怕,经过磨炼才能成长。

## 第二节 职业生涯规划的基本理论

### 一、职业生涯规划的基本理论

职业生涯是一个人长期的发展过程,在不同的发展阶段,个人有着不同的职业需求和人生追求。比如,20多岁注重多学习、长见识,把职业工作更多地看成是历练的机会;30~40岁的人开始成家立业,追求人生的发展;40岁以上的人想获得稳定的地位和收入,追求事业的稳定,趋向于避免风险;50岁以后,享受职业生活的恩赐,开始为退休后的生活做准备。职业生涯发展阶段的划分是职业生涯规划研究的一个重要内容。对于具体阶段的划分,不同的专家学者有不同的观点,在这里我们主要介绍三种著名的理论:萨柏的职业发展阶段论、施恩的人生周期分析理论和职业锚理论。

#### (一) 萨柏(Super)的职业发展阶段论

我们最常见的,也是应用得最广泛的职业生涯规划理论是萨柏(Super)的职业发展阶段论。通过长期的研究,萨柏系统地提出了有关职业生涯发展的观点。萨柏认为,每个人都有一个人生的职业周期(Career Cycle)。1953年,他根据自己“生涯发展形态研究”的结果,将人生职业生涯发展划分为成长、探索、建立、维持和衰退五个阶段。之后提出一个更为广泛的新观念——生活广度、生活空间的生涯发展观,这就是彩虹图(如图1-3所示)。在

生涯彩虹图中，纵向层面代表的是纵观上下的生活空间，是由一组职位和角色组成，分成子女、学生、休闲者、公民、工作者（退休者）、配偶、持家者、父母八个不同的角色，这些角色相互影响交织出个人独特的生涯类型。他认为，在个人发展历程中，随年龄的增长而扮演不同的角色，图的外圈为主要发展阶段，内圈阴暗部分长短不一，表示在该年龄阶段各种角色的分量不同，在同一年龄阶段可能同时扮演数种角色，因此彼此会有所重叠，但其所占比例、分量则有所不同。

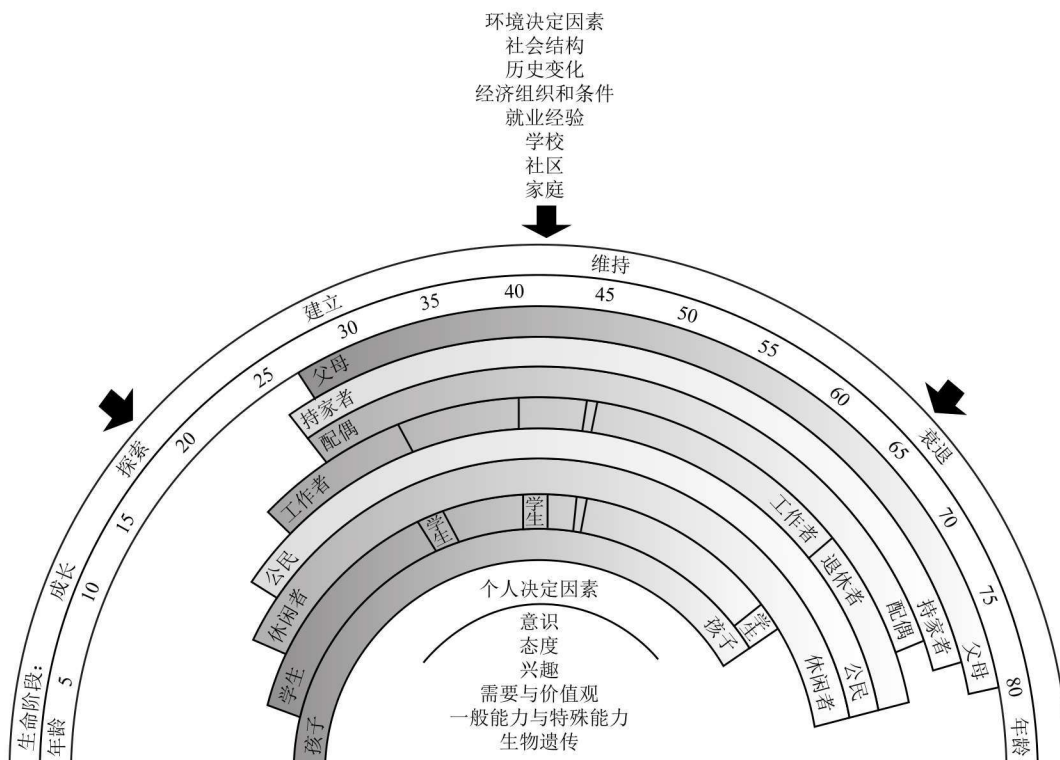


图 1-3 职业生涯彩虹图

另外，彩虹图中的阴影部分表示角色的相互替换、盛衰消长。它除了受到年龄增长和社会对个人发展、任务期待的影响外，往往跟个人在各个角色上所花的时间和感情投入的程度有关。从这个彩虹图的阴影比例中可以看出，成长阶段（0~14 岁）最显著的角色是子女；探索阶段（15~20 岁）的角色是学生；建立阶段（30 岁左右）的角色是家长和工作者的角色；维持阶段（45 岁左右）工作者的角色突然中断，又恢复了学生角色，同时公民与休闲者的角色逐渐增加，这正如一般所说的是“中年危机”的出现，同时暗示这时必须再学习、再调适才有可能处理好职业与家庭生活中所面临的问题。

### 1. 成长阶段（0~14 岁）

成长阶段属于认知阶段。在这个阶段，孩童开始发展自我概念，学会以各种不同的方式来表达自己的需要，且经过对现实世界不断地尝试，修饰他自己的角色。这个阶段发展的任务是：发展自我形象、发展对工作世界的正确态度并了解工作的意义。这个阶段共包

括三个时期：

(1) 幻想期(0~10岁)，它以“需要”为主要考虑因素，在这个时期幻想中的角色扮演很重要；

(2) 兴趣期(11~12岁)，它以“喜好”为主要考虑因素，喜好是个体抱负与活动的主要决定因素；

(3) 能力期(13~14岁)：它以“能力”为主要考虑因素，能力逐渐具有重要作用。

## 2. 探索阶段(14~25岁)

探索阶段属于学习打基础的阶段。该阶段的青少年，通过学校的活动、社团体验活动、打零工等机会，对自我能力、角色和职业作了一番探索，因此选择职业时有较大弹性。这个阶段发展的任务是：使职业偏好逐渐具体化、特定化并表现职业偏好。这个阶段也包括三个时期：

(1) 试探期(15~17岁)，考虑需要、兴趣、能力及机会，作暂时的决定，并在幻想、讨论、课业及工作中加以尝试；

(2) 过渡期(18~21岁)，进入就业市场或专业训练，更重视现实，并力图实现自我观念，将一般性的选择转为特定的选择；

(3) 试验承诺期(22~24岁)，职业生涯初步确定并试验其成为长期职业生活的可能性，若不适合则可能再经历上述各时期以确定方向。

## 3. 确立阶段(25~44岁)

确立阶段属于选择、安置阶段，它是大多数人工作生命周期的核心部分。由于经过了上一阶段的尝试，不合适者会谋求变迁或作其他探索，因此该阶段较能确定在整个事业生涯中属于自己的职位，并在31~40岁，开始考虑如何保住该职位并固定下来。这个阶段发展的任务是：统整、稳固并求上进。这个阶段细分又可包括两个时期：

(1) 尝试期(25~30岁)，个体寻求安定，也可能因生活或工作上的若干变动而尚未感到满意；

(2) 稳定期(31~44岁)，个体致力于工作上的稳定时期，由于资历深厚往往业绩优良。

## 4. 维持阶段(45~65岁)

维持阶段属于升迁和专精阶段。个体仍希望继续维持属于他的工作职位时会面对新的人员的挑战。这一阶段发展的任务是：维持已有的成就与地位。

## 5. 衰退阶段(65岁以上)

衰退阶段属于退休阶段。由于生理及心理机能日渐衰退，个体不得不面对现实，从积极参与到隐退。这一阶段往往注重发展新的角色，学会适应退休生活，寻求不同方式以替代和满足需求。

## (二) 施恩的人生周期理论

施恩采用了另外一种分类来认识职业的发展，分别按生物—社会周期和职业周期来划分。下面分别介绍施恩的这两种周期理论。

### 1. 生物—社会周期理论

在生物—社会生命周期中，人生发展主要与年龄有关，同时受到社会法律和社会文化

等因素的影响，个人的生物因素与家庭背景因人而异。大致上可以分为五个部分：

(1) 少年~30岁。发展特点：充满活力、热情奔放、理想主义、成家立业。

(2) 30岁左右。发展特点：慢慢安定下来，重新审视和调整人生坐标；富有责任感，人生机会与挑战最为强烈。

(3) 40岁左右。发展特点：面临“中年危机”，为自己和家庭承担更大责任；开始在孩子身上看到青春期的自我；在更大的自我认知范围和开放心态下化解人生矛盾和冲突。

(4) 50岁左右。发展特点：身体日衰，感到时光如梭；待人更加圆滑、成熟、宽厚；应付空巢失落感，夫妻相依为命；求安稳与满足，为退休、财务、社交和健康的变故做准备。

(5) 60岁左右。发展特点：面临退休，适应简化地位和工作角色；应付健康和精力下降及出现的内在偏见；为生活标准明显降低、亲友或配偶逝世等问题伤神、烦恼。

## 2. 职业社会周期理论

施恩立足于人生不同年龄段面临的问题和职业工作主要任务，提出了职业周期理论，将职业生涯分为九个阶段：

(1) 成长、幻想、探索阶段(0~21岁)。主要任务为：① 发展和发现自己的需要和兴趣、能力和才干，为进行实际的职业选择打好基础；② 学习职业方面的知识，寻找现实的角色模式，获取丰富信息，发展和发现自己的价值观、动机和抱负，做出合理的受教育决策，将幼年的职业幻想变为可操作的现实；③ 接受教育和培训，开发工作世界中所需要的基本习惯和技能。在这一阶段所充当的角色是学生、职业工作的候选人、申请者。

(2) 进入工作世界(16~25岁)。主要任务：首先，查看劳动力市场，谋取可能成为一种职业基础的第一项工作；其次，个人和雇主之间达成正式可行的契约，个人成为一个组织或一种职业的成员，充当的角色是：应聘者、新学员。

(3) 基础培训(16~25岁)。与上一正在查看职业工作或组织阶段不同，要担当实习生、新手的角色。也就是说，已经迈进职业或组织的大门。此时主要任务：一是了解、熟悉组织，接受组织文化，融入工作群体，尽快取得组织成员资格，成为一名有效的成员；二是适应日常的操作程序，应付工作。

(4) 早期职业的正式成员资格(17~30岁)。主要任务为：① 承担责任，成功地履行与第一次工作分配有关的任务；② 发展和展示自己的技能和专长，为提升或寻求在其他领域的横向职业成长打基础；③ 根据自身才干和价值观，根据组织中的机会和约束，重估当初追求的职业，决定是否留在这个组织或职业中，或者在自己的需要、组织约束和机会之间寻找一种更好的配合。

(5) 职业中期(25岁以上)。主要任务为：① 选定一项专业或进入管理部门；② 保持技术竞争力，在自己选择的专业或管理领域内继续学习，力争成为一名专家或职业能手；③ 承担较大责任，确定自己的地位；④ 开发个人的长期职业计划。

(6) 职业中期危机阶段(35~45岁)。主要任务为：① 现实地估价自己的进步、职业抱负及个人前途；② 就接受现状或者争取看得见的前途做出具体选择；③ 建立与他人的良师关系。

(7) 职业后期(40岁直到退休)。主要任务为：① 成为一名良师，学会发挥影响，指



导、指挥别人，对他人承担责任；② 扩大、发展、深化技能，或者提高才干，以担负更大范围、更重大的责任；③ 如果求安稳，就此停滞，则要接受和正视自己影响力和挑战能力的下降。

(8) 衰退和离职阶段(40岁到退休)。主要任务为：一是学会接受权力、责任、地位的下降；二是基于竞争力和进取心下降，要学会接受和发展新的角色；三是评估自己的职业生涯，着手退休。

(9) 离开组织或职业——退休。在失去工作或组织角色之后，面临两大问题或任务：① 保持一种认同感，适应角色、生活方式和生活标准的急剧变化；② 保持一种自我价值观，运用自己积累的经验 and 智慧，以各种资源角色，对他人进行传帮带。

需要指出的是，施恩虽然基本依照年龄增大顺序划分职业发展阶段，但并未囿于此，其阶段划分更多的是根据职业状态、任务、职业行为的重要性。正如施恩教授划分职业周期阶段是依据职业状态和职业行为和发展过程的重要性，又因为每人经历某一职业阶段的年龄有别，所以，他只给出了大致的年龄跨度，并在各职业阶段上所示的年龄有所交叉。

### (三) 施恩的职业锚理论

职业锚是做职业生涯规划时另一个必须考虑的要素。职业锚是指当一个人做出职业选择时，最难以舍弃的选择因素，也就是一个人选择和发展一生的职业时所围绕的中心。职业锚分为八种类型：

#### 1. 技术/职能型

技术/职能型的人愿意在专业领域里发展，追求在技术或职能领域的成长和技能的不断提高，以及应用这种技术/职能的机会。他们对自己的认可来自他们的专业水平，他们喜欢面对专业领域的挑战；他们往往不喜欢从事一般的管理性质的工作，因为这将意味着他们放弃在技术/职能领域的成就。在我国，过去经常将技术拔尖的科技人员提拔到领导岗位，但他们本人往往并不喜欢这个工作，而是更希望能继续研究自己的专业。

#### 2. 管理型

管理型的人有强烈的愿望去做管理他人的工作，同时经验也告诉他们自己有能力达到高层领导职位。他们倾心于全面管理，追求权力；具有强烈的升迁动机和价值观，追求并致力于职位、收入的提升；善于与人沟通；具有较强的分析能力和领导、操纵、控制他人的能力；对组织有很大的依赖性；他们愿意承担整体的责任，把组织的成功看成自己的工作，而把具体的技术/职能型的工作作为通向更高、更全面的管理层的途径。

#### 3. 创造型

创造型的人希望建立完全属于自己的东西，用自己的能力去创建自己的公司，或以自己名字命名的产品或工艺，或是能反映个人成就的私人财产，而且为此愿意冒险。他们认为只有这些实实在在的事物才能体现自己的才干。他们具有强烈的创造需求和欲望；他们可能正在别人的公司里工作，但他们一直在学习和寻找机会，一旦时机成熟，他们会义无反顾地去创立自己的事业。

#### 4. 安全/稳定型

安全/稳定型的人最关心的是职业的长期稳定性与安全性。他们为了安定的工作、可观