



Daxuesheng Shengya  
Guihua yu Zhiye Fazhan

# 大学生生涯规划与 职业发展

赵新凭 主编



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

# 大学生生涯规划与职业发展

主 编 赵新凭  
副主编 解礼元 冉继强  
撰 稿 焦霞蓉 冉继强 解礼元  
赵新凭 卢红艳



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生生涯规划与职业发展/赵新凭主编. —北京: 北京大学出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-301-26218-4

I. ①大… II. ①赵… 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 (2015) 第 201024 号

书 名 大学生生涯规划与职业发展  
著作责任者 赵新凭 主编  
责任编辑 高桂芳  
标准书号 ISBN 978-7-301-26218-4  
出版发行 北京大学出版社  
地 址 北京市海淀区成府路 205 号 100871  
网 址 <http://www.pup.cn> 新浪微博: @北京大学出版社  
电子信箱 [zyjy@pup.cn](mailto:zyjy@pup.cn)  
电 话 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62754934  
印刷者 三河市博文印刷有限公司  
经 销 者 新华书店  
787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 21.25 印张 424 千字  
2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷  
定 价 42.00 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: [fd@pup.pku.edu.cn](mailto:fd@pup.pku.edu.cn)

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

# 前 言

就业是绝大多数毕业生所面临的重大抉择,关乎每位毕业生未来的人生方向,大学生的理想与追求有明确的目的性,面临着更多、更大的挑战与机遇,因而也承受着更大的压力与冲突。目前不容乐观的就业形势,给大学生带来了很大的思想、心理压力,也给部分大学生造成了这样或那样的障碍,这既不利于大学生就业,也影响了大学生的工作和学习。

如何参与市场竞争,为自己的职业生涯奠定良好的基础,是每一个大学生应该认真思考的问题。在多年的高校就业指导工作实践中,我们看到在校大学生甚至已经毕业参加工作的学生中,真正懂得和实际进行人生职业生涯规划者,寥寥无几,因而给自己的专业选择、课程学习,乃至求职择业造成极不利的影响,使其人生发展没有目标,专业学习没有方向,求职前景异常黯淡。

随着我国人事制度改革和毕业生就业体制改革的不断深入,高校毕业生在就业活动中的主体地位日益突出,毕业生就业服务工作的难度也在逐年加大。然而,当前我国对于大学生职业生涯规划及就业创业指导等问题的研究还远远不够深入。

为了更好地促进大学生就业,职业生涯规划 and 就业指导作为独立课程,进入了高校教育教学体系。根据教育主管部门的文件精神,为了帮助大学生解决在择业过程中遇到的种种困惑,更好地引导大学生规划职业生涯,提升职业素养,掌握求职的基本技能,完成由校园人到社会人的转变,我们组织了一批从事大学生思想政治教育、就业指导理论研究和实际工作,并且担任该门课程教学任务的骨干教师,以及对毕业生工作非常熟悉的专家学者编写了这本大学生就业指导教材。

本书内容来源于实践,是作者们多年来从事大学生职业生涯教育和就业指导、人力资源管理实际工作的经验总结。本书共十章,以树立正确就业观为核心,以职业生涯规划为主线,以大学生在校期间及初入职场阶段的能力培养为拓展,吸收了当前就业指导、职业指导的一些新的观点、新的理论、新的方法,结合大学生普遍的心理特质和就业特点,围绕大学生在校期间如何规划职业生涯、明了目前就业形势、做好择业心理准备、掌握求职材料编写规范、提高面试技巧、了解就业法规政策和自主创业途径等做了全面阐述,并以此提升大学生在就业过程中的预见力、应变力及创造力。

本书注重理论与实践相结合、普遍性与特殊性相结合,遵循“贴近实际、注重实效、有所创新”的基本思路,每章都配有思考题,体现了系统性、全面性和实用性的特点,不仅是一本引导大学生规划自我职业生涯和就业指导方面的教材,也是一本引导学生学习与成长的手册,同时还可以作为初入职场人士的阅读参考书。

本书由赵新凭主编,具体写作分工如下:第一章、第二章由焦霞蓉编写,第三章、第四章由卢红艳编写,第五章至第七章由赵新凭编写,第八章由解礼元编写,第九章、第十章由冉继强编写。本书在写作过程中参考了其他同类著作,在此向原作者表示诚挚的感谢。

由于编著水平有限,书中尚存错误和不当之处,恳请广大读者批评指正,以便我们进一步修订完善。

主编 赵新凭

2015年5月

# 目 录

第一章 成功人生与职业生涯规划 .....	1
第一节 成功人生与职业发展 .....	2
第二节 职业发展与职业生涯规划 .....	5
第二章 自我探索 .....	11
第一节 “自我”的概念 .....	12
第二节 自我探索的内容和方法 .....	14
第三章 环境探索 .....	66
第一节 大学生小环境探索 .....	67
第二节 大学生大环境探索 .....	68
第四章 职业探索 .....	81
第一节 职业概述 .....	82
第二节 职业的决策 .....	93
第五章 职业生涯规划 .....	101
第一节 大学生职业生涯规划的原则和方法 .....	102
第二节 大学生职业生涯规划的基本步骤 .....	119
第六章 职业与通用技能、专业技能 .....	128
第一节 职业与专业技能 .....	129
第二节 职业与通用技能 .....	138

<b>第七章 职业与个人素质</b> .....	149
第一节 个人素质的主要内容 .....	150
第二节 个人素质的提升 .....	173
<b>第八章 择业与求职</b> .....	182
第一节 知己知彼,合理定位.....	183
第二节 职业适应与角色转换 .....	197
第三节 招聘信息的收集及处理 .....	211
第四节 就业渠道 .....	221
第五节 自荐材料的准备及自荐的形式与技巧 .....	242
第六节 面试的技巧与准备 .....	255
<b>第九章 就业政策与权益保护</b> .....	265
第一节 就业政策和就业手续 .....	266
第二节 就业权益保护 .....	280
<b>第十章 创业与职业发展</b> .....	304
第一节 我国大学生的创业 .....	305
第二节 创业过程 .....	316
<b>参考文献</b> .....	331

## 第一章

# 成功人生与职业生涯规划

---

### 学习要点

- 明确成功的人生与职业发展、职业生涯规划的关系。
- 明确大学生发展指导的作用与意义。





## 第一节 成功人生与职业发展

### 一、人生的成功

著名职业生涯规划大师舒伯(Donald E. Super)依照年龄把每个人生阶段与职业发展配合,将生涯发展阶段划分为成长、探索、建立、维持和衰退五个阶段,然后提出了一个更为广阔的新观念——生活广度、生活空间的生涯发展观,这就是生涯彩虹图(见图1-1)。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的,分成了子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者六个不同的角色,他们相互影响交织出个人独特的生涯类型。个人可以依据职业生活历程中所达到社会期望的程度,以及在各个阶段完成发展任务的情况,评估自己生涯发展的成熟程度。

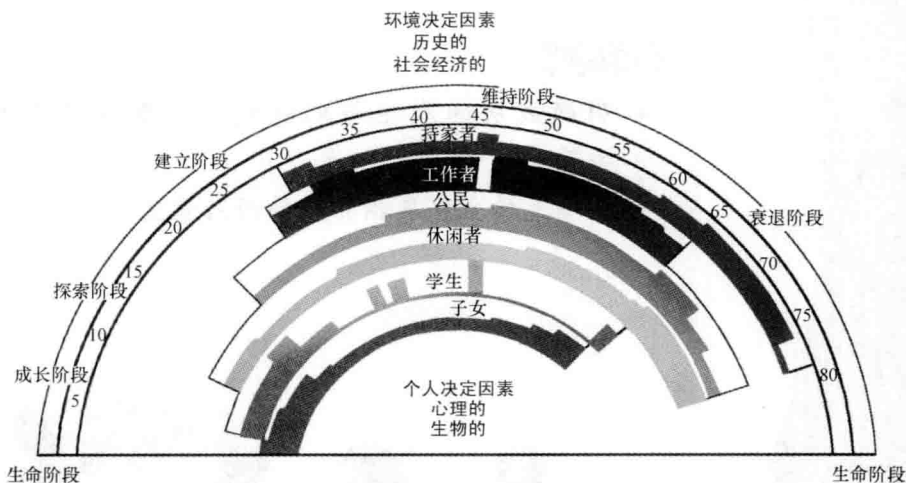


图 1-1 生涯彩虹图

舒伯的生涯理论有三个层次：其一，个人生命周期有五个时间阶段，每个阶段都有其发展任务，而自我概念即自我认识在生涯发展中有着相当的重要性；其二，个人一生中大致会扮演六个角色；其三，个人根据自己的理解和需求，对扮演每个角色投入不同。

生涯发展阶段具体分述如下。

(1) 成长阶段(出生至14岁)。在该阶段,孩童开始发展自我概念,开始以各种不同的方式表达自己的需要,且经过对现实世界的不断尝试,修饰自己的角色。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。

(2) 探索阶段(15岁至24岁)。该阶段的青少年，通过学校的活动、社团休闲活动、打零工等机会，对自我能力、角色及职业作了一番探索，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，并实现职业偏好。

(3) 建立阶段(25岁至44岁)。经过上一阶段的尝试，不合适者会谋求变迁或作其他探索，因此该阶段基本可以确定整个事业生涯中属于自己的“位子”，并在31岁至40岁，开始考虑如何保住这个“位子”。

这个阶段发展的任务是：统整、稳固并求上进。这个阶段又可细分为两个时期：一是试验—承诺稳定期(25岁至30岁)，个体寻求安定，也可能因生活或工作上若干变动而尚未感到满意；二是建立期(31岁至44岁)，个体致力于工作上的稳固，大部分人处于最具创意时期，由于资深往往业绩优良。

(4) 维持阶段(45岁至65岁)。个体仍希望继续维持属于他的工作“位子”，同时会面对新的人员的挑战。这一阶段发展的任务是：维持既有成就与地位。

(5) 衰退阶段(65岁以上)。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，寻求不同方式以替代和满足需求。

除了以上划分外，就生涯彩虹的内容来看，0~6岁的角色是儿童；6岁入小学之后是学生、休闲者和游戏者；25岁左右，投入职业领域成为工作者；30岁左右结婚成家，要扮演配偶、家长的角色；45岁左右，工作角色中断，学生角色凸显，表现为进修充电，加强专业能力，提升技能；48岁左右，再度在工作中冲刺，专业发展达到巅峰，同时休闲者与公民的角色逐渐重要；65~70岁，在家庭中投入的时间较多；70岁以后，休闲者与家长的角色最为突出，自此，有数十年的时间享受工作成就。相信人人对未来都有过许多的憧憬，回头想想，可以发现梦想会随着年龄的增长而不尽相同。

家庭、学校、社区、职场是人生的四个重要舞台，人生就是因扮演各种角色而多姿多彩，我们也因在这样的舞台上而充实快乐。家庭中，父母在，儿女的角色便存在。一个人总是先做儿女，因而需要考虑怎样扮演儿女，扮演何种儿女的角色，如何与父母建立良好的沟通关系。到了成年期，就要学习配偶的角色，这就需要了解自己，了解异性，学习与异性相处，选择一位最适合自己的人。结婚之后，要知道如何与配偶共同努力经营婚姻。有了孩子，为人父母的角色如期而至，面临的问题是：怎样教育孩子？给孩子物质关怀还是精神扶助？如何建立良好的亲子关系？在学校里，学生的角色理所当然，但是毕业后，在无形的社会大学里，就不再读书，不再是学生了吗？从终身学习的观念来看，学生角色所培养的学习能力和思考阅读习惯，将伴随人们的生涯一同发展。在职场上，作为工作者，要明白自己想在工作中获得什么，能否与人和谐相处、分工协作，对工作的

满意度如何；作为领导者，则需要考虑如何营造组织气氛，科学管理，追求成就。在社区中，休闲者要培养自己可以从事的休闲活动，以疏解学习、工作、生活中的紧张与焦虑。休闲是为了调整身心，以便走好将来的人生道路。因此，如何度过休闲时光，也是学生时代的重要任务之一。作为公民，就要关心国家的大政方针及社会环境，建立自己的人生信仰，切实履行公民之责。退休者需要考虑怎样做个既健康又快乐的老人，过既有尊严又有自主的老年生活。

人的生命是有限的，每个人从出生到死亡，仅约几十年的时间。在有限的生命之中，怎样走好每一步，让自己的生命彩虹多彩迷人，就需要做出一系列的思考和抉择，这就是通常所说的生涯规划。据一项“大学生职业生涯规划现状”的调查显示：大学生中只有5%的人接受过系统的职业生涯规划服务，有近四成的人对自己目前的职业规划现状表示满意，但是他们之中，仅有12%的人了解自己的个性、兴趣和能力；18%的人清楚自己职业发展面临的优势与劣势；16%的人知道自己喜欢和不喜欢什么职业。这种对自我认识的判断与职业生涯规划的评价不相符合的现象，表明大学生并没有真正认识职业生涯规划。生涯规划是对生涯进行认真计划，妥善安排，并能依据主要方向，在短期内充分发挥自我潜能，运用环境资源促使各阶段生涯成熟的规划。通过规划，所拥有的人生就会充实，生涯彩虹也一定会绚丽多彩。

## 二、职业发展对人生成功的影响

每个人来到这个世界，都面临一个终生的问题，即人生要有价值，人生价值要由低水平不断地向高水平递进。在现代社会，职业在人生发展中起着越来越重要的作用，并且在人的生涯历程中占据了相当长的时光，所以职业发展与人生成功有着重要的关系。

### 1. 职业生涯在人生中占有重要地位

职业发展在人生中占有绝对重要的地位。就一生来讲，我们从事职业的时期是从精力充沛的二十来岁开始，到精力衰退的六十多岁结束。就一天来讲，我们每天用于工作和通勤的时间，加上业余时间里与工作相关的思考、应酬等，时间长达十多个小时。并且，职业所用时间通常皆是一天中精力最充沛的时间段。

### 2. 职业发展可以满足人生需求

人生的成功其实就是职业生涯的成功。一个人要想实现自己的价值，得到社会的承认，一定要通过职业活动为社会做出贡献。同时，个人需求也都是通过职业生涯来满足的。开始参加工作时主要是为了满足基本的生活需求，高层次的需求满足程度非常低；通过职业生涯开发与管理，我们在基本需求得到满足并继续增加时，可以提高需求水平，获得别人的赞赏、尊重，获得地位、荣誉，开发潜能、利用潜能等。所以，实现人生较

高层次的需求最终取决于一个人的职业生涯发展水平。

### 3. 积极进取的人生态度是职业发展的基石

在现实生活中,我们常常看到,有的人身处逆境却百折不挠,最终取得成功;有的人在顺境中却无病呻吟,一事无成。有的人总是满怀希望和激情,勇敢地战胜困难并不断开拓人生新境界;有的人却悲观厌世,碌碌无为。所有这些差异其实都是不同的人生态度造成的。人生态度是人们对生活所具有的持续性信念及对各种生活境遇所做出的反应方式,是人们在社会实践中所形成的对人生问题的稳定心理倾向和基本意图。一个人有了积极进取的人生态度就能为实现崇高的人生目的而拼搏,能把一个弱者塑造成为一个强者,能促使一个人竭尽全力克服困境,做自己想做的事情。古往今来,成功者很少是一帆风顺的,他们大体上都经历过坎坷、险恶与挫折,但他们总是意志坚定,充满信心并勇于抗争,经得起困难和失败的考验,以百折不挠的勇气取得成功。

## 第二节 职业发展与职业生涯规划

### 一、职业生涯与职业发展

所谓职业生涯,是指人的一生中的职业历程。职业生活是一个人人人生全部生活的主体,在其生涯中占据核心与关键的位置。人们一生的职业历程,有着种种不同的可能:有的人从事这种职业,有的人从事那种职业;有的人一生变换多种职业,有的人终生处于一个岗位上;有的人不断追求、事业成功,有的人穷困潦倒、无所作为。造成人们职业生涯差异的原因是多样的,既有个人能力、心理、机遇方面的原因,也有社会环境的原因。

而职业发展就是在自己选定的领域里,在自己能力所及的范围内,成为专家。所谓专家,并不一定是研究开发人员或技术顾问,而是在某一领域有深入和广泛的经验,对该领域有深刻而独到的认知的人。至于行政管理能力、员工培养能力、团队建设能力、规划和沟通能力等,是个体在职业发展过程中必须培养的能力要素,它们是实现职业发展的重要工具,但不是职业发展的目标。

### 二、职业生涯规划对大学生成长成才的意义和作用

#### 1. 职业生涯规划可以促进大学生感悟人生意义

大学生走入高校,进行专业选择和职业生涯规划,体现了他们的理想、志向和追求,

然后通过职业实现了个人价值和社会价值的统一,使人生更富有意义。有意义的人生,就个人来说,就是个体通过职业能够满足自身的物质需求和精神需求;就社会来说,就是个体通过职业能为单位、社会创造价值,做出贡献。当一个人能够通过劳动获得自身的物质和精神需求,能够因贡献而得到社会的认可的时候,就会有最大程度的幸福感和自尊感。

### 2. 职业生涯规划有助于大学生尽早明确人生方向

职业生涯规划可以使个人对自己进行全面的分析,通过认识自己、了解环境,搞清楚自己想做什么、会做什么,环境能够支持自己做什么,自己的优势是什么、不足是什么等问题,进而使理想具有可操作性。大学生职业生涯规划确立的过程是一个有弹性的动态规划过程,是一个认识自身优势与不足、机会与挑战的过程,是一个自我定位、规划人生的过程。

### 3. 职业生涯规划可以激励大学生勤奋学习

职业生涯规划可以使大学生看清使命、产生动力。大学生刚从中学步入大学校园,面对学习和生活方式的改变、环境的变化、人际关系的复杂性、对专业的不甚了解等问题,会产生一种无所适从的感觉。职业生涯规划可以帮助大学生了解自我、树立目标,对学业的顺利完成做到心中有数,增强他们学习成才的热情。而且,随着时间的推移,职业规划的效果越来越明显,他们会更加主动地学习知识,掌握各种技能,提高综合素质,为人生发展储备各方面的能量。

### 4. 职业生涯规划可以促进大学生自我完善

职业生涯规划能够引导大学生认识自身的个性特征和职业状况,从而弄清个人目标与现状之间的距离,引导他们运用科学有效的方法,不断增强自己的专业竞争力,扬长避短,完善自我。而且,职业生涯规划可以使大学生明白,现在做的每一点都是实现未来目标的一部分,从而增强自我约束力和自我管理能力。

### 5. 职业生涯规划为未来职业奠定基础,以更好地迎接社会挑战

当前,我国就业形势十分严峻,大学生所面临的挑战越来越大。物竞天择,适者生存。大学生要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地,就必须设计好自己的职业生涯规划。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,学习如何做人,如何做事,学会与人交往,通过提升自己的整体素质,为毕业选择一份职业做准备。只有如此,在变化的职业世界中,才具有更强的竞争能力,才能为自己的人生发展贮备更多的资本,创造职业成功的机遇。

### 三、职业生 涯规划的课程内容和学习方法

对于即将步入社会的大学生,要想获得事业的成功,使自己成为某个行业中的佼佼者,就应该善于计划自己的生活,设计好自己的职业生涯。大学生毕业时面临多种选择,是继续求学,攻读硕士、博士学位或出国深造,还是先找工作;是到政府机关、事业单位或到企事业、基层,还是自办公司创业等。这些都是大学生所面临的一系列选择,也会或多或少地影响其职业生涯历程。在职业选择中,往往很小的偏差就需要很大的代价来弥补。因此,对于 21 世纪青年来说,在策划职业生涯的时候,必须避免盲目,要用理性的思考来应对日益变化的社会。

#### 1. 职业生涯明目标

确定目标可以成为追求成功的驱动力,职业生涯设计有利于明确人生未来的奋斗目标。美国的戴维·坎贝尔说过:“目标之所以有用,仅仅是因为它能帮助我们从现在走向未来。”卢梭也说过:“选择职业是人生大事,因为职业决定了一个人的未来。”只有拥有了明确的目标,才会激励人们努力奋斗,并积极创造条件实现目标。事实也证明,有不少人由于对自己的职业生涯毫无计划,目标不明,结果事业失败。并不是他们没有足够的知识和才能,而主要在于他们没有设计和取得最适合于他们成长与发展的职业生涯。

在确定就业目标时,应根据社会经济发展的趋势,在考虑国有企事业单位的同时,也应该考虑非国有企事业、欠发达地区和艰苦行业,用发展的眼光、长远的观点来指导自己的择业。服从社会需要是职业选择的前提条件,劳动者要从事生产劳动,先决条件是社会对劳动力的需求。只有社会上客观存在着劳动就业的可能性,才谈得上对职业的选择。大学生应以社会利益为重,从社会需要出发选择职业。

#### 2. 职业生涯早规划

生涯规划有学业生涯规划和职业生涯规划。在校大学生对自己的学业、社会实践、社团活动、兼职、主辅修科目、娱乐健身等活动所确定的目标和任务计划都是学业生涯规划;通过了解自我的特质与要求,了解职场世界的需求,弄清楚自己想干什么、能干什么、适合干什么,则是职业生涯规划。学业生涯规划是为职业生涯规划打基础的,最终都归结为人生生涯规划。因此,由学业生涯设计到职业生涯规划是一个逐渐提升的过程,也是探讨个人生命意义、实现自我价值的过程。

#### 3. 职业生涯细设计

职业生涯设计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,并为实现这一目标做出行之

有效的安排。职业生涯设计的目的绝不只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,明确一生的方向,进一步详细估量内外环境的优势和限制,在此基础上设计出各自合理且可行的职业生涯发展方向。有目标,生活才不盲目;有追求,生活才有动力。只有设计好自己的职业生涯,才能将想象中的人生转化为现实的人生。职业生涯设计主要从以下几个方面展开:

### (1) 自我探索。

自我探索包括对自己的兴趣、特长、性格的了解,也包括对自己的学识、技能、智商、情商的测试,以及对自己的思维方式、思维方法、道德水准的评价,等等。自我探索的目的,是认识自己、了解自己,从而对自己所适合的职业和职业生涯目标做出合理的抉择。

### (2) 职业和环境探索。

职业和环境探索,主要是评估周边各种环境因素对自己职业生涯发展的影响。在制订个人的职业生涯规划时,要充分了解所处环境的特点,掌握职业环境的发展变化情况,明确自己在这个环境中的地位及环境对自己提出的要求和创造的条件等。只有对环境因素充分了解和把握,才能做到在复杂的环境中避害趋利,使职业生涯规划具有实际意义。环境因素评估主要包括组织环境、政治环境、社会环境、经济环境。

### (3) 职业目标抉择。

俗话说:“志不立,天下无可成之事。”立志是人生的起跑点,反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观。在准确地对自己和环境做出了评估之后,我们可以确定适合自己、有实现可能的职业发展目标。在确定职业发展的目标时要注意自己性格、兴趣、特长与选定职业的匹配度,更重要的是考察自己所处的内外环境与职业目标是否相适应,不能妄自菲薄,也不能好高骛远。合理、可行的职业生涯目标的确立决定了职业发展中的行为和结果,是制订职业生涯规划的关键。

### (4) 实施方案。

职业目标确定后,向哪一路线发展,如是走技术路线,还是管理路线,是走技术加管理即技术管理路线,还是先走技术路线、再走管理路线等,此时要做出选择。发展路线不同,对职业发展的要求也不同,理性做出抉择,以便及时调整自己的学习、工作及各种行动措施,沿着预定的方向前进。在确定了职业生涯的终极目标并选定职业发展的路线后,行动便成了关键的环节。这里的行动,是指落实目标的具体措施,主要包括工作、培训、教育、轮岗等方面的措施。对应自己的行动计划,可将职业目标进行分解,即分解为短期目标、中期目标和长期目标。其中,短期目标可分为日目标、周目标、月目标、年目标;中期目标一般为三至五年的目标;长期目标为五至十年的目标。分解后的目标有利于跟踪检查,同时可以根据环境变化制订和调整短期行动计划,并针对具体计划目标采

取有效措施。职业生涯中的措施主要指为达成既定目标,在提高工作效率、学习知识、掌握技能、开发潜能等方面选用的方法。行动计划要对应相应的措施,要层层分解、具体落实,细致的计划与措施便于进行定时检查和及时调整。

职业生涯规划能否实现,很大程度上取决于能否立即行动。因为,只有行动,才有成功的可能;只有从现在做起,把你的职业生涯设计付诸行动,一切才会真实而明确地展现在你的面前。

#### (5) 规划与调整。

影响职业生涯设计的因素诸多。成功的职业生涯设计需要时时审视内外环境的变化,不断对自己的设计进行评估和修订,并调整自己的前进步伐。首先,要对年度目标的执行情况进行总结,确定哪些目标已按计划完成,哪些目标未完成。其次,对未完成目标进行分析,找出未完成原因及发展障碍,制定相应解决对策及方法。最后,依据评估结果对下一年的计划进行修订与完善。如果有必要,也可考虑对职业目标和路线进行修正,但一定要谨慎考虑。

当然,仅仅有了这些步骤和方法还是远远不够的,成功的实现还要具备很多外在条件和内在条件。“凡事预则立,不预则废。”首先,要有自我提升发展的计划,没有自我计划,做事便失去了目的;其次,要把自己理想的目标分解成可操作的小目标,加上实现期限,在通往职业目标的路上,不断自我肯定,查找不足原因;最后,要加强学习,有目的地参加培训和训练,提高自己的综合素质及核心能力,同时也要善于借助于别人。终有一天你将“积跬步而至千里,积小流而成江海”。



### 扩展阅读

#### 相关职业网络资源

##### 1. 政府人事部门创建

中国国家人才网: <http://www.newjobs.com.cn>

南方人才网: <http://www.job168.com>

中国上海人才市场: <http://www.hr.net.cn>

武汉人才网: <http://www.job98.com>

北方人才网: <http://www.tjrc.com.cn>

成都人才网: <http://www.rc114.com>

中国研究生人才网: <http://www.91student.com>

北京高校毕业生就业信息网: <http://www.bjbys.net.cn>



湖北毕业生就业信息网：<http://job.e21.edu.cn>

安徽大中专毕业生就业信息网：<http://www.ahbys.com>

江西省高等院校毕业生就业信息网：<http://www.jxbys.net.cn>

## 2. 人力资源企业创建

前程无忧网：<http://www.51job.com>

中华英才网：<http://www.chinahr.com>

智联招聘网：<http://www.zhaopin.com>

卓博人才网：<http://www.jobcn.com>



## 课后思考

1. 如何理解成功的人生与职业发展、职业生涯规划的关系？
2. 作为一名在读大学生，你打算如何规划自己的职业生涯？