

工学结合新视野
高职高专
“十二五”规划教材

总主编 王宗湖

大学生职业生涯规划

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

主 编 李菁华
副主编 邵爱华 吴桂坤



对外经济贸易大学出版社
University of International Business and Economics Press

工学结合新视野高职高专“十二五”规划教材

总主编 王宗湖

大学生职业生涯规划

主 编 李菁华

副主编 邵爱华 吴桂坤

对外经济贸易大学出版社
中国·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划 / 李菁华主编. —北京: 对外经济贸易大学出版社, 2013

工学结合新视野高职高专“十二五”规划教材

ISBN 978-7-5663-0599-2

I. ①大… II. ①李… 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 (2012) 第 313640 号

© 2013 年 对外经济贸易大学出版社出版发行

版权所有 翻印必究

大学生职业生涯规划

李菁华 主编

责任编辑: 李晨光

对外经济贸易大学出版社

北京市朝阳区惠新东街 10 号 邮政编码: 100029

邮购电话: 010-64492338 发行部电话: 010-64492342

网址: <http://www.uibep.com> E-mail: uibep@126.com

山东省沂南县汇丰印刷有限公司印装 新华书店北京发行所发行

成品尺寸: 185mm × 260mm 18 印张 416 千字

2013 年 1 月北京第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5663-0599-2

印数: 0 001 - 3 000 册 定价: 34.00 元

工学结合新视野高职高专 “十二五”规划教材编委会

总主编：王宗湖

副主编：史纪元

编 委：（按姓氏笔画为序）

王波涛 王宗湖 史纪元 李光华 刘晓军

郑 安 苗成栋 郅 军 董贵胜

总 序

经过十几年的跨越式发展,我国高职教育取得了长足进步,无论是办学数量还是招生规模都占了我国高等教育的半壁江山。但是,我们必须清醒地看到,目前我国经济的飞速发展及结构的重大调整,对高职教育提出了更高的要求。为使高职教育尽快适应新形势,2006年教育部、财政部联合启动了《国家示范性高等职业院校建设计划》,建设了百余所示范院校。2010年7月教育部再度发布《教育部、财政部关于进一步推进“国家示范性高等职业院校建设计划”实施工作的通知》,新增100所左右骨干高职院校建设院校。两次示范校建设计划的实施,主要目的就是通过示范性建设工程,引领、带动所有高职院校不断提高办学适应能力,提升办学质量和育人水平,增强服务区域经济社会发展的功能。

最近,国务院颁布的《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》(以下简称《规划纲要》)指出“职业教育要面向人人、面向社会,着力培养学生的职业道德、职业技能和就业创业能力……”,提出“要把提高质量作为重点;以服务为宗旨,以就业为导向,推进教育教学改革;实行工学结合、校企合作、顶岗实习的人才培养模式”。可见,国家已将提高教育质量作为今后一段时间高职教育教学改革的重点,并将“工学结合、校企合作、顶岗实习”列为人才模式改革的方向,明确提出高等职业教育主要培养具有“职业道德、职业技能和就业创业能力”的人。

教材作为“整个教育系统的软件”,是培养人才的蓝本。客观地讲,经过十几年的探索,我们已经认识到高职教育的培养目标、课程体系、教学模式与普通本科实施的学科教育之间的差异,并进行了多方面的教学改革研究与实践,也试图引进国外先进的课程模式以推动课程改革。但职业教育毕竟与其他高等教育不同,其中,“就业”和“高技能”是其主要的目标指向。因此,职业教育的课程设计应以满足产业发展为宗旨,以新的职业能力内涵为目标构建系统化的课程体系,突出体现“就业导向”的职业能力培养。但目前,我国职业教育教学和管理模式受传统教育思想和教育模式的影响较深,以能力为本位的教育观还未完全形成,课程改革和教材开发还远远满足不了形势发展对高职教育的要求。因此,为更好地适应我国走新型工业化道路,实现经济发展方式转变、产业结构优化升级的需要,高等职业教育必须加快课程体系改革和教材建设的步伐,建立符合时代特征和具有我国特色的职业教育新思维、新模式、新课程体系。

鉴于此,对外经济贸易大学出版社为适应教育发展的新形势,努力推动高职高专院校的教材建设,委托我们组织全国职业院校的教师及具有企业工作经验的业务骨干,编写这套工学结合新视野高职高专“十二五”规划教材。本系列教材暂包括基础课程、国际经贸、工商管理、财会金融、物流管理、连锁经营、电子商务、旅游与酒店管理八大专业。

为使教材编写尽量适应高职教育的特点及时代发展的新要求,我们在编写教材过程

中,尽可能把最新的研究成果吸收渗透到教材中来,在内容安排、教法选择、编写体例等方面也进行了较多的改革,甚至是新尝试。本套丛书具有以下特点:

1. 以“能力培养”和“创新教育”为主线,架构教材总体框架

本套丛书各册教材,在基础理论讲授之后,每篇均加列“技能训练”专章,通过采用典型案例分析、模拟操作等形式,引导学生对本篇的重点、难点内容进行分析、讨论、练习和模拟训练;每章结束后针对本章重点内容设计了“个案分析、学以致用、讨论思考”等项目,以达到强化学生对基础理论和业务环节处理技巧的掌握的目的。这些新增加的关于“能力培养”和“技能训练”等内容,约占整本教材篇幅的1/3,体现了国家对职业教育课程改革的诉求。这种编写体例的运用在目前经济类课程的教材中还较少见,希望这种新的尝试能经日后的教学实践验证,成为一种“能力培养”和“创新教育”的有效方法。

2. 改革人才培养模式,尝试教学模式与教学方法的创新

《规划纲要》要求各高职院校不断创新人才培养模式,“深化教育教学改革,创新教育教学方法,探索多种培养方式”,“倡导启发式、探究式、讨论式、参与式教学,帮助学生学会学习,激发学生的好奇心,培养学生的兴趣爱好,营造独立思考、自由探索的良好环境”。在本套教材的编写过程中,我们注意到国家对高职院校的这种改革要求,在编写方法上尽量运用提示、启发、引导、讨论和模拟等方法,其目的是使学生运用所学知识在进行初步的分析、综合、比较、分类后,达到将知识、技能的抽象概括具体化,提高学生灵活分析问题和解决问题的能力。这样,既与国家对高职教育培养目标相吻合,又适应学生的学习思维特点,并容易激发学生的学习兴趣,所以,较之传统的教学方法有了较大的改革与突破。

3. 建立综合性、实践性新课程,提高人才培养的针对性、实效性

江泽民同志在第三次全国教育工作会议上指出:“职业教育和成人教育要使学生掌握必要的文化知识的同时,具有熟练的职业技能和适应职业变化的能力”。可见,现代职业教育呼唤综合型、应用型、技能型新课程的设立。为反映这些要求,我们在每个专业都增设了“综合技能”课程,以此作为经济管理类各专业实践课的应用教材。该科目在内容上以各专业的主要业务为线索,将骨干核心课程的知识高度浓缩,有机串联。将主干课中没有系统讲授而实际工作中必然牵涉到的知识纳入其中,弥补了原来系列教材的欠缺与不足。同时,该系列教材大量采用模拟教学和案例教学,让学生以“业务员、经济师、总经理”的身份参与学习与训练,独自策划交易,进行经济活动等,刻意营造一种仿真情境,让学生在“训练”中学习,在“情景”中增长才干和积累经验,有效地将知识转变为专业性的技能技巧,提高其处理和解决实际问题的综合能力。总之,各专业“综合技能”课的设立,是按照国家对教育学科的设置“要多增加综合课”的要求而设立的新型试验科目,其主要目的是通过运用灵活有趣的模拟训练及案例教学等手法,启发诱导学生的立体思维,全面提高其独立操作经济业务的综合实践能力。由于是初次尝试,所以希望大家多加关注,并提出指导性的建议。

本套丛书的编写,得到了有关院校领导和学者、教授的大力支持,并引用了有关作者的部分资料,在此一并表示谢意。

本套丛书无论从体例安排到内容设置，从知识点的归纳到教法的运用，都进行了大胆探索和尝试，意欲为我国财经类高职高专教材的编写与探索尽微薄之力，但由于时间和水平有限，疏漏和不足甚至是错误之处在所难免。希望广大教师、读者多提宝贵意见，以便日后充实与完善。

工学结合新视野高职高专“十二五”规划教材编委会

2010年8月

编者的话

《大学生职业生涯规划》由李菁华副教授提出教材结构框架，经山东女子学院经济管理学院、潍坊工程职业学院、潍坊科技学院等高职高专院校从事本学科一线教学的多位青年教师共同讨论，后由李菁华、邵爱华、吴桂坤三位老师拟出编写提纲，集体完成。参加本书编写的老师们多是一线从事大学生就业辅导和大学生职业生涯规划研究与指导工作的教师。

本教材共分为四篇十三章。四篇分别是：基础认知篇，自我探索篇，职业选择篇，职场准入篇。教材关注大学生职业生涯规划的整体设计及未来职业发展的循序渐进性和可持续性要求，侧重从大学生自身角度切入进行大学生职业整体规划和发展，在大学生自我分析、自我探索、职业心理素质、自我价值观等与职业的匹配方面着墨分析，力图帮助学生学会通过自我分析形成坚实理念认知的同时，具备实际规划操作和发展能力。我们在对职业生涯规划主要内容有序展开的过程中，加进相关的案例分析，把大学生自身、他人成败案例及该领域相关研究成果与理论叙述融为一体，既有认知部分的系统学习，又加强了阅读的趣味性和可接受性。

本教材既为高职高专院校“职业生涯规划”课程提供了可供选择的部分，也为从事高校职业生涯规划辅导的教师提供了有益的参考角度，同时也是缺乏职业规划发展指导的社会青年很好的参考选择。

本教材由李菁华任主编，邵爱华、吴桂坤任副主编，各章的作者分别是：第一章：李菁华；第二章：李菁华、刘秀艳；第三章：杜青芬；第四章：王婧、苏敏；第五章：吴桂坤；第六章：李菁华；第七章：苏敏；第八章：李菁华、吴桂坤；第九章：李菁华、吴桂坤；第十章、第十一章：邵爱华；第十二章、杜青芬、刘秀艳；第十三章：贾素宁。李菁华副教授负责统稿和最后审定。

在编写过程中，我们参考了前人和同行大量的研究成果，没有前辈的铺垫也就没有这本教材。为了表示对他们的尊重和感谢，我们在主要参考文献中列出了他们的姓名和著作，在这里我们还要再一次对他们表示感谢！

大学生职业生涯规划是我们国家新时期发展的一个课题，其结构体系正在构建过程中，作为一次探索，本教材的不足之处是难免的，我们期望同行、广大学生和社会各界人士批评指正，以便我们进一步完善。

编者
2012年5月

目 录

基础认知篇

第一章 大学生职业生涯规划基础知识	2
第一节 什么是大学生职业生涯规划	3
第二节 为什么进行大学生职业生涯规划	8
第三节 大学生职业生规划现状及对策	10
第二章 职业生涯规划与职业人生发展	16
第一节 澄清职业价值观	17
第二节 职业生涯发展理论	21
第三节 职业生涯规划与大学生人生发展	32

自我探索篇

第三章 自我意识与职业生涯规划	39
第一节 什么是自我意识	40
第二节 大学生自我意识发展	44
第三节 大学生自我意识与职业生涯规划	49
第四章 创新思维和职业生涯规划	55
第一节 大学生与创新思维	56
第二节 创新思维与职业发展	71
第五章 个性和职业规划	79
第一节 什么是个性	80
第二节 个性与职业发展	84
第六章 人际沟通与职业生涯规划	99
第一节 沟通与人际沟通	100
第二节 大学生的人际沟通	105
第三节 大学生职业适应期的人际沟通	109

职业选择篇

第七章 职业分析与定向选择	115
第一节 自我分析	117
第二节 职业环境分析	125
第三节 职业定向选择	131
第八章 职业生涯规划的实施	147
第一节 职业生涯目标的设定	149
第二节 职业决策的制定与实施	154
第三节 职业生涯规划书的撰写	162

第九章 职业生涯规划的测评	172
第一节 大学生职业生涯规划测评	173
第二节 霍兰德职业兴趣测试应用	178
第三节 MBTI 职业性格测试	188
第四节 职业锚定位测评	196

职场准入篇

第十章 了解就业政策和就业流程	203
第一节 高等学校毕业生就业政策及规定	204
第二节 高校毕业生一般就业流程	208
第十一章 做好就业心理准备	219
第一节 高校毕业生就业心理特征及误区	220
第二节 大学毕业生就业心理调试	223
第十二章 掌握面试技巧和方法	229
第一节 大学生面试	230
第二节 大学生面试前的准备	236
第三节 大学生面试中的原则及技巧	244
第十三章 大学生创业	250
第一节 大学生创业概述	251
第二节 大学生创业的准备	252
第三节 大学生创业政策	259

主要参考文献	264
--------	-----

基础认知篇

第一章 大学生职业生涯规划基础知识

课前准备

【任务驱动】

众所周知，大学生就业形势不容乐观，就业难问题是近年来全社会聚焦的热点，更是关乎民生的大事。因而，大力提升大学生职业规划意识，提高大学生求职能力是时下的当务之急，职业生涯规划是破解大学生就业难的根本之道已达成了共识。

大学生职业生涯规划当今是个时髦的话题，许多大学开设了相关的课程或是专题报告与讲座，网络上也大肆炒作，一时间大学生职业生涯规划成了大学毕业生最为关注的热点之一。但不少大学毕业生还没有真正理解大学生职业生涯规划的确切含义，对大学生职业生涯规划的重要意义认识不足，不了解大学生职业生涯规划的程序，缺乏进行规划的具体技巧。

本章主要介绍与职业生涯规划相关的几个基本问题。通过学习，可以帮我们明确职业与工作、生涯与职业、职业生涯与职业生涯规划的含义和区别，了解大学生职业生涯规划的现状和发展趋势，搞清大学生为什么要进行职业生涯规划。

先行案例

蚯蚓的阶梯

蚯蚓是我从小到大的朋友，蚯蚓不是原名，由于他长得黑矮瘦弱，因而得名。我们18岁分开后，蚯蚓上了大学，什么事情都顺当。在这个分开的10年里，我们几乎每隔两年见一次面。每一次我都喜欢问他同一个问题：你将来的目标是什么？而我得到的答案总是不同。下面记录的是蚯蚓每次谈及目标的原话：

18岁，高中毕业典礼上：我发誓要当李嘉诚第二！我要当中国首富！

20岁，春节老同学聚会上：我想创立自己的公司，30岁前拥有资产2 000万。

23岁，在某市工厂当技术员，第二职业是炒股：我正在为离开这个工厂而奋斗，因为在这里工作太没有前途了。我将全力炒股，三年内用5万元炒到300万元。

25岁，炒股失意情场得意，开始准备结婚：我希望一年后有10万元，让我风光光地结婚。

26岁，在不太风光的婚礼上：我想生一个胖小子，不久的将来当个车间主任就行，别的不想了。

28岁，所在的工厂效益下滑，偏偏正是妻子怀胎十月的时候：希望这次下岗的名单里千万不要有我的名字。

从这个案例可以看出，蚯蚓缺乏职业生涯方面必要的知识和能力，在进行职业生涯规划的时候没有充分考虑人、环境和职业与成功的事业生涯之间的关系，分不清美好愿望与奋斗目标的区别，不会将大目标分解成小目标，不懂得内职业生涯和外职业生涯之间的关系，不懂得适应、利用和改变环境。

资料来源：百度网

教学内容

第一节 什么是大学生职业生涯规划

目前，随着就业压力的增大，大学生应该尽早确立“职业生涯规划”的意识，让职业规划从入校读大学的第一天就开始，与大学学习生活同步，以便清楚知道自己的优势和劣势，到了大学毕业才不会“临时抱佛脚”，出现就业恐慌。

一、与大学生职业生涯规划相关的几个概念

（一）职业（Career）

一提到职业生涯规划，许多人都将其等同于“就业”和“找工作”。事实上，职业生涯规划的概念是舶来品，也称生涯规划（Career Planning），最早起源于20世纪初的美国，经过百年的发展，在发达国家已经非常普及，如在美国、英国、日本等国家，职业生涯辅导工作都已经从娃娃抓起了。

职业问题不是简单的工作问题。工作（Job）是指相似的职位所组成的一个特定的专业领域，如高校教师从事教育工作、汽车修理工从事汽车维修工作等。工作可以有偿的也可无偿的。其中职位是分配给个人的一系列具体任务相关的地位，一个人一个职位。

职业不同于工作，它更多的是指一种事业。职业是工作的类的称呼，是从时间和空间两个维度去认识工作，即存在于不同时期、不同组织中的同一类工作，如教师职业、医生职业、职业规划师职业等。

什么是职业？

首先，从词义学的角度分析，“职”包含着社会职责、权利与义务的意思，“业”包含着从业务、事业、工作的意思。职业是人们参与社会分工，利用一定的知识和技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬作为物质生活来源，并满足物质和精神需求的活动。

社会学家马克斯·韦伯的著作《新教伦理与资本主义精神》是对职业社会学最有影响的著作之一，他将社会分层标准定为三个：（1）经济标准，主要是指财富，即社会成员在经济市场中所处的地位；（2）社会标准，主要指个体在其所处的社会环境中所得到的声誉和尊敬，在很大程度上，这要依靠职业来获得；（3）政治标准，即权力。韦伯关于职业理论的新颖之处在于：首先，他将职业的声望和伦理的考虑糅合进了经济发展的研究之中，把新教的伦理和资本主义的发展联系起来，从而将职业的研究范围拓展到了宏观领域；其次，韦伯将社会地位的分层一分为三，体现了近代的职业和社会分化的加速性，使得后来的学者们在研究社会分层和职业的关系的时候有了更为精确的模型和参考系。

现代社会，特别是第二次世界大战以后，人们对职业的社会学研究更是有了长足进展，也更专注于职业的专门化和中观微观化研究。其中相关的有影响的著作有：美国社会学家穆尔的《劳资关系与社会秩序》、卡普洛的《职业社会学》、达伦多夫的《工业——经营社会学》等。他们将职业的社会学研究推进到一个新的阶段，将职业现象定位为社会现象，将政治、文化和社会制度重新融入到职业现象的分析中。

我国职业社会学家认为，所谓职业是指劳动者从事的相对稳定的有经济报酬的专门的工作或角色。从这一定义中我们可以看出，职业开始具有了社会功能和经济功能。人们对职业的划分通常按照劳动者所从事的社会劳动的内容、手段、方式、环境、脑体消耗量等标准来进行分类。从现阶段看，对职业的社会学研究有多种视角倾向，大体包括了制度分析、文化分析、关系分析、结构分析等。这些研究不是独立存在的，而是常常交织在一起。譬如，在结构分析中强调不同职业的个人是社会宏观结构中的组成部分，由此研究不同的职业群体，可以通过职业结构的变迁说明社会结构的变迁，通过不同群体在就学和就业等发展机会方面的差异研究来作出进一步剖析。

职业不仅仅是个人谋生的手段，更是实现人生价值的舞台。

就职业一词的本意而论，它至少包含了两个方面的涵义：首先，职业体现了专业的分工，没有高度的专业分工，就不会有现代意义上的职业观念，职业化意味着要专门从事某项事务；其次，它体现了一种精神追求，职业发展的过程也是个人价值不断实现的过程，职业要求个人对它忠诚。

（二）生涯

在古代汉语中，“生”原意为“活着”，“涯”为“边际”，“生涯”就是“一生的极限”的意思。而在现代汉语中，生涯又指个体一生中的一系列角色和职位。我国“生涯”一词最早见于庄子“吾生也有涯，而知也无涯”。在西方，“生涯”一词被叫做 career，具有人生经历、生活道路和职业、专业及事业的含义。通俗地讲，“生涯”广义上是指人一生生活的过程，狭义上则仅指职业生涯。美国国家生涯发展协会对“生涯”一词下的定义是：生涯是个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式。美国生涯管理专家 Super. D. E（舒伯）认为：生涯是个人终其一生所扮演角色的整个过程，生涯的发展是以人为中心的。生涯是个人通过从事工作所创造出的一个有目的并延续一定时间的生活模式。在日常生活中，人们常说的职业生涯，即一个人在就业领域所经历的一系列岗位、工作或职业以及相关的态度、价值观、愿望等

的连续的过程。从广义上讲,是人们在某一特定领域的发展轨迹,如艺术生涯等。

(三) 职业生涯规划

将前两个概念整合起来,职业生涯就是以人的心理、生涯、智力、技能、伦理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。是一个人从职业学习开始一直到职业劳动最后结束这一生的职业工作历程。规划即遵循客观规律去筹划,强调的是为实现目标而有意识地选择路线、执行方案,修订计划。

“职业生涯规划”作为一个专业诞生于20世纪下半叶的美国,是一个有意识地计划个人全部生活的过程,包括主要的生活领域、工作、学习、闲暇及各种关系,同时积极采取行动步骤,在自己所处的社会环境中实践这些计划。所以,发达国家一直比较重视对职业生涯的规划,至今,职业生涯规划也是许多大公司员工培训的一项重要内容。

本书所指的“职业生涯规划”也称为“职业生涯设计”,是指个人与组织结合,在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析和总结的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力和特点进行综合分析,根据自己的职业倾向,结合时代特点,确定其最佳的职业发展目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。其内容包括自我探索、自我定位、职业分析选择、目标设定、职业实施测评以及职场准备等方面。

简而言之,生涯规划就是知己(自我探索)、知彼(职业选择),择优选择职业目标和路径(职场准入),并以最优策略、高效行动去实现职业目标。就是要解决职业生涯设计中“干什么”、“何处干”“怎么干”、“以什么样的心态”这四个最基本的问题。有专家将此高度概括为职业生涯中的“四定”——定向、定点、定位和定心。定向,就是确定自己的职业方向,对大学生来说,职业定向需要冷静的头脑和十足的勇气,根据自己的兴趣、理想、专业去选择自己未来的职业方向。定点,就是确定自己职业发展的地点。定位,就是确定自己在职业人群中的位置。大学生往往因为定位的不准确导致出现“高不成低不就”的现象,因此大学生需要准确地标定自己的位置,既不自卑也不自傲,根据自己的实际水平,在择业时对职位、薪资、工作内容等做好判断和把握。定心,就是稳定自己的心态。在个人的职业生涯中,必然会有高低起伏、磕磕碰碰和意想不到的困难。对大学生来说,就是要学会保持一种平常的心态,敢于直视就业过程中的困难和问题,不以物喜,不以己悲,始终坚定地按照自己的正确计划去实现理想。

总之,大学生职业生涯规划是指大学生在对自己的成长背景、目前可利用的资源条件和将来可能的发展路径的主客观条件进行认真分析的基础上,根据自身性格特征、兴趣爱好及职业特性,结合自己的专业特长,合理拟定职业生涯目标,为开发和获得与职业相关要素而制定相应的教育、培训、工作计划,并采取适时的行动以实现职业生涯目标的过程。

二、职业生涯规划的类型

很多人都是在工作了一段时间后才意识到职业生涯规划的重要性。其实在你还没有意识到的时候,你的不少决定与行为就已经对你的职业生涯产生了影响。每个人处理问

题的方法不尽相同，后期的职业走向也会差别很大。

比如，不妨想想你以前是如何面对这类情况的：做事时，你是有所准备还是临时抱佛脚？学业进度你是宁愿一个时间段完成还是分时间段进行巩固？文理科分班时，高考填写入学志愿时，大学时代学业及社会活动的安排等，你是听信于父母、朋友、老师的建议，还是凭自己的兴趣，或者随心所欲？

这些都涉及职业生涯规划类别问题。

（一）按照规划的时间维度进行划分，包括短期规划、中期规划、长期规划和人生规划四种类型

（1）短期规划：指2年以内的职业生涯规划。规划目的主要是确定近期目标，制订近期应完成的任务计划。

（2）中期规划：指2到5年内的职业生涯规划。这是最常用的一种职业生涯规划。

（3）长期规划：指5到10年内的职业生涯规划。规划目的主要是设定比较长远的目标。

（4）人生规划：指对整个职业生涯的规划。时间跨度可达40年左右。规划的目的是确定整个人生的发展目标。

（二）根据个体在处理职业问题时所采用方法的不同可以划分为依赖型、直觉型、理性型三种类型

1. 依赖型：依赖父母、朋友、老师，或遵从书本与社会舆论

我国大部分学生从小只知道不断学习课本上的知识，在就业之前很少关注与职业有关的事情。加之学校、社会也缺乏相关的职业教育与资讯，导致很多学生不能正确处理一些可能影响到他们以后职业发展的问题：在很多地方的高中，都会认为读文科的人比较笨，于是文理分科时，不少人明明喜欢文科，却屈从于社会舆论选择理科。高考后填写大学志愿时，多数学生对高校的专业划分一无所知，对自己未来想从事何种职业一片茫然，盲目地听从父母、老师的安排，到了大学之后发现自己对所学专业不感兴趣而苦恼。当问及他们选择大学专业的原因，最常见的回答就是“当初什么都不懂，父母帮我选的”，“觉得这个职业以后收入不错”，很少有人是根据自己的兴趣能力自主选择。考研、留学也不知道为了什么，只是因为身边的大部分人都这么做。

工作后很多人也想过职业规划，可无从下手。父母、朋友、书本说的都有道理，该听谁的呢？该作何决定呢？面对众多不尽相同的意见，当事人自己反而没了主意。

其实，如果你不假思索地执行别人的建议，最终也是要由自己承担结果，毕竟只有自己才可以对自己的职业生涯负责。所以说，在参考别人意见的同时，要有自己的主见。要学会解决问题的思路方法，这比现成的答案更重要，而师者也是“授人以鱼，不如授人以渔也。”

2. 直觉型：凭自己的直觉、一时的喜好做出决定

现实中，不少人都曾经在某一阶段凭喜好做出职业决定。譬如因为感情受挫辞职疗伤、沉浸爱河无心工作、工作不顺频繁跳槽、收入不高追随热门等。

这种类型的人职业生涯最容易出现的隐患就是职业生涯不连贯，在每一领域的积累都不多，很难晋升到中高层。

3. 理性型：综合考虑个人与职场等因素，分析利弊得失，做出并执行相应的计划。排除少数运气好的人在内，大部分职场成功人士在规划自己的职业生涯时都是非常理性的。他们会及时关注职业信息，充分了解自我，制定合适的目标，并为目标而不断努力。

以上三种类型各有利弊。依赖型最省时省力，但是将自己的命运托付给他人，终究是一件危险的事情；直觉型短期内会很满足，可是长期来看随机性太强，会存在较大风险；理性型考虑周全，但是会花费较多时间与精力。如果你在意职场的得失，追求事业的成功，如果你想在职业生涯中少一点烦恼，多一点快乐，建议你还是多花点时间与精力，多做些思考，做个“理性型”的人。

三、大学生职业生涯规划的特点

处于人生不同发展阶段的人，所面对的环境要求不同，自身素质积累也不同，因此，个人的职业生涯规划应根据其规划时所处的阶段、职业发展现状而进行。

大学生正处在一个从学校环境迈进社会环境的过渡阶段，同时也处于职业的学习、准备和起步阶段，因此，与已工作过一段时间的职业者的职业生涯规划相比较，大学生群体的职业生涯规划有其独有的阶段性特点，在总体原则和操作步骤大体一致的情况下，两者的规划内容和侧重点不尽相同。

已有工作经验的职业者的职业生涯规划与大学生职业生涯规划的主要区别表现在以下三点：

1. 设定目标不同

已有工作经验的职业者的职业生涯规划的总体目标是为了获取一定的职业地位或者取得一定的职业成绩。譬如某人规划自己 35 岁前要进入某企业的高级管理层，或者为自己定下两年内销售业务量成为公司之冠的业绩目标。这类职业生涯规划的阶段性的划分也并不明晰，视个人的总体目标和具体现实之间的差距而定。

大学生的职业生涯规划，其最根本也是最现实的目标是获得初次就业成功，能够在毕业时拥有一个与自己的兴趣、爱好、能力等相匹配的职业岗位。比如，规划自己毕业后进入某大公司的人力资源部门。大学生职业生涯规划的阶段性的目标可以十分明朗。比如，一年级应该达到什么要求，二年级应该完成什么计划，毕业前要实现什么目标等等。

2. 规划年限不同

通过前面的内容介绍，我们知道职业生涯规划按时间类型可以分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划四种。已有工作经验的职业者可以按照自身的条件和客观环境的特点，制定期限可长可短的职业生涯规划。

大学生活是一个完整和固定的阶段，其时间维度上有一个标准的划分方法——大学的学制为大学生活的起止时限。大学生职业生涯规划中最现实、最典型的是中期规划，其规划年限一般与学生距离毕业的时间有关。比如说，医学院的本科学制为五年，如果一个新生从入学之初开始进行职业生涯规划，则其规划的起止年限为五年；如果是从二年级下学期开始进行职业生涯规划，则其规划的起止年限为两年半。虽然大学生的职业