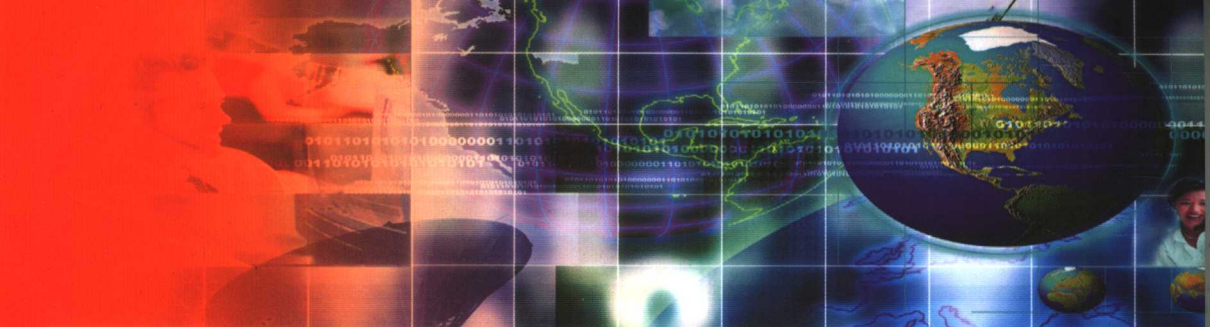




大学生的职业、就业与创业

姜茂徐 主编
乔万敏 主审

 科学出版社
www.sciencep.com

大学生的职业、就业与创业

主 编：姜茂徐

副主编：辛同强 戴振毅 刘新海 司书景

曲卫君 周吉福 李家普

主 审：乔万敏

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书是一本大学生就业指导教材,首先介绍职业生涯规划的基本方法与技巧,指导大学生设计和规划自己的职业生涯;并论述了为实现自己的职业生涯如何进行求学规划,使学生学会求职,学会做人,学会做事;其次分析了大学生择业应具有的基本观念,讨论了择业的准备及技巧,并探讨了大学生创业应注意的问题与准备工作;最后结合国家有关文件,分析了大学生就业的形势和政策。

本书强调大学生就业教育应是一个全方位、全过程的教育体系,注重理论联系实际,运用案例来增强可读性与说服力,避免说教。本书有助于教育、引导学生正确认识社会,正确认识自己,树立正确的择业观念,掌握就业技巧,了解就业政策,增强就业竞争力,适合各大中专院校作为大学生就业与职业规划的教材使用,也可供大学生家长参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生的职业、就业与创业/姜茂徐主编. —北京:科学出版社, 2006
ISBN 7-03-018040-2

I. 大… II. 姜… III. 大学生—就业—高等学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 108317 号

责任编辑:陈 亮 单冉东/责任校对:王 芳

责任印制:张克忠/封面设计:陈 敬

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencecp.com>

源海印刷有限责任公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006 年 9 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2006 年 9 月第一次印刷 印张: 13 1/4

印数: 1—8 500 字数: 244 000

定价: 16.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

前言

国务院办公厅《关于进一步做好 2004 年普通高等学校毕业生就业工作的通知》指出：“要采取多种形式，有针对性地做好毕业生的思想工作，引导大学生树立正确的世界观、人生观、价值观，帮助毕业生准确把握就业形势，确立符合实际的就业期望；宣传党和国家的方针、政策、法规，增强大学生的基层意识、创业意识、诚信意识、安全意识。”因此，加强对大学生的就业指导，成为了大学生就业工作的重要组成部分。

随着高等教育的迅猛发展，社会主义市场经济的不断发展和完善，人事制度改革取得了重大的突破。这一方面为大学生施展才华提供了广阔的舞台，另一方面也给大学生就业提出了严峻的挑战。就业难，就业即失业，给大学生造成了严重的心理压力和负担。因此对大学生进行全过程、全方位的就业指导，就成为高校教师的重要责任之一。

目前的就业指导，讲形势政策的多，讲择业技巧的多，毕业前临时讲的多；而没有把指导就业工作看作是一个大学阶段全过程的工作。本书的内容，除了包含教育、引导学生正确地认识社会，正确地认识自己，树立正确的择业观念，掌握就业技巧，了解就业政策，增强就业竞争力等传统的内容之外，本书的最大特色有两点：

一是建立了全方位、全过程的就业教育体系，将大学生的职业生涯规划纳入到就业指导中来，让学生从入学开始就结合自己的专业、兴趣做自己的职业生涯规划，然后在教师的指导下，通过自己的求学规划，为将来实现自己的职业规划奠定雄厚基础；在对大学生进行择业观念、择业技巧教育的同时，更注重对学生进行创业教育，使我们的的大学生不仅能服务社会，还能为社会创造就业机会，从而使大学生对职业、择业和创业有更全面的理解和认识。

二是本书采取理论和实践相结合的方法，每一部分在理论讲授的同时，都结

合案例进行讲解，指导性、针对性、知识性、操作性和实用性都很强。

本书第一章首先研究大学生的职业生涯规划，让学生学会如何设计、规划自己的职业生涯；第二章论述为了实现自己的职业生涯应如何进行求学规划，让学生学会求知，学会做人，学会做事；第三、四、五章主要分析择业的观念、准备及技巧；第六章对大学生的创业进行了一定深度的探讨和指导，最后分析就业的形势和政策。在进行理论分析的同时，还增加了案例并运用理论进行分析，增加了可读性。

本书由姜茂徐制定编写大纲和编写体例，经过编者集体讨论，分工协作完成。参加编写本书的有：戴振毅（第一章），周吉福（第二章），辛同强（第三章），司书景、周建伟（第四章），曲卫君（第五章），刘新海、张金泉（第六章），李家普（第七章）。鲁东大学党委副书记、硕士生导师乔万敏教授担任主审，姜茂徐担任主编，负责审阅并定稿。

本书在编写过程中得到了学校领导、教务处、科研处、图书馆等负责同志的关心、支持和帮助，在此表示衷心的感谢。

本书在编写过程中参考了有关著作和研究成果，谨向原作者表示衷心的感谢。

由于水平有限，疏漏和不足之处难免，谨请广大读者批评指正。

编 者

2006年8月

目 录

第一章

职业生涯规划	1
第一节 职业生涯规划的概念及其主要理论	1
一、职业生涯规划概述	1
二、职业生涯规划的主要理论	7
第二节 职业生涯规划的意义和特点	13
一、大学生职业生涯规划的意义	13
二、大学生职业生涯规划的特点	16
第三节 大学生职业生涯规划的主要内容及方法	17
一、大学生职业生涯规划的主要内容	17
二、大学生职业生涯规划的方法	22
三、大学生职业生涯规划应该注意的问题	26
第四节 职业生涯规划实战案例	27
案例1 我的生涯故事	27
案例2 我的职业生涯规划书(编制提纲)	29
案例3 一个大学生的职业生涯规划方案	30

第二章

大学生求学规划	34
第一节 大学教育与职业生涯	34
一、大学阶段是职业生涯发展的关键时期	34
二、大学生活的主要特征及其任务	35

三、大学生涯与终身可持续发展	37
第二节 大学生涯设计规划	38
一、大学生涯规划要点	38
二、自我设计与自我实现	40
第三节 求学规划——学会求知	41
一、树立现代学习观念,掌握科学学习方法	41
二、做学习的主人	43
三、修“无师自通”之功	47
四、书山有路勤为径	48
第四节 求学规划——学会做事	50
一、管理自己的能力——学会自制	50
二、管理他人的能力——学会组织	53
三、与人共处的能力——学会交友与相处	55
四、干事创业能力——培养实践能力	56
五、成就事业能力——培养创新能力	58
第五节 求学规划——学会做人	59
一、拥有健全人格	60
二、明礼诚信	60
三、加强艺术修养	62
四、做一名积极的奋斗者	63

第三章

树立合理的择业观念	64
第一节 合理的择业观念的内容及形成	64
一、择业观念的内容	64
二、择业观念的转变和形成	68
第二节 大学生择业期望与现实的协调	69
一、就业观与人生价值观	69
二、择业的自信心	71
三、诚信——就业的通行证	73
四、敢于迎接挑战	75
第三节 择业的心理准备	76
一、毕业生的心理压力	76
二、毕业生的择业心态	78

三、毕业生择业的特点	81
四、择业中的自我评价	82
案例 1 “北大学生卖肉与复旦学子卖蛋”	85
案例 2 您认错人了	86

第四章

择业准备	87
第一节 择业的信息准备	87
一、择业信息的内容	87
二、择业信息的渠道	88
三、择业信息的筛选和使用	91
第二节 自荐材料的准备	93
一、自荐材料的内容及特点	94
二、自荐材料的编写、整理与包装	95
三、自荐的方式	96
四、案例分析	97
案例 1 求职材料要真实	97
案例 2 个人自传	97
案例 3 电话自荐	98
第三节 求职信的准备	98
一、求职信的格式及内容	99
二、求职信的写作技巧	100
三、案例分析	102
案例 1 陈功求职信	102
案例 2 李梅求职信	103
第四节 个人简历的准备	104
一、个人简历编写的基本原则	104
二、个人简历的基本类型和结构	105
三、个人简历编写应该注意的问题	106
四、案例分析	107
案例 1 孙成简历	107
案例 2 赵卉简历	108

第五章

择业技巧	109
第一节 自我推销	109
一、自我推销的方法	109
二、自我推销应注意的问题	111
第二节 面试技巧	112
一、面试的形式	112
二、常见的面试种类	113
三、面试内容	113
四、面试的一般程序	114
五、面试准备	114
六、面试中可能遇到的主考官	119
七、面试应注意的问题	120
八、面试后的追踪	123
九、面试胜败个案	124
案例1 张涛与主考官的对话	124
案例2 小节定成败	125
案例3 对招聘单位不了解的后果	127

第六章

创业	128
第一节 自主创业者应具备的素质与条件	128
一、大学生创业者应具备的基本素质	128
二、大学生创业者应具备的特殊素质	130
第二节 自主创业的准备	136
一、创业心理准备	136
二、创业能力准备	138
三、创业知识的准备	142
第三节 创业的流程	144
一、制定创业计划	145
二、创业的历程	147
三、大学生小本创业的流程	148
四、大学生创业成功个案分析	151
案例1 成功大学生自述创业史——勇敢创业、实现梦想	151

案例 2 一个创业者的成功经历——如鱼得水，梦想实现	152
案例 3 实施“休学创业”计划的第一面旗帜——“视美乐”	154

第七章

就业政策指导	156
第一节 高校毕业生就业制度的沿革	156
一、高校毕业生就业制度的历史回顾	156
二、现行的高校毕业生就业制度	159
三、普通高等学校毕业生就业的管理体制	161
第二节 高校毕业生的就业政策和形势分析	162
一、高校毕业生的就业政策	162
二、高校毕业生的就业形势分析	167
第三节 高校毕业生就业市场	171
一、高校毕业生就业市场类型及特点	172
二、高校毕业生就业市场的“行情”	174
三、高校毕业生就业市场冷热分析	177
第四节 高校毕业生就业的一般程序	179
一、毕业生就业主管部门的一般工作程序	179
二、高校毕业生的择业程序	181
参考目录	184
附录 1 普通高等学校毕业生就业工作暂行规定	185
附录 2 关于进一步深化普通高等学校毕业生就业制度改革有关问题的意见	192
附录 3 关于引导和鼓励高校毕业生面向基层就业的意见	195

第一章

职业生涯规划

第一节 职业生涯规划的概念 及其主要理论

每位大学生都会有梦想，常常憧憬着光辉灿烂的未来，向往着如花似锦的前程。时代为每一位大学生提供了实现人生理想与人生价值的空间和机遇，但对于每一位大学生来说，未来总是充满了不确定的因素。要实现自己的梦想，关键在于我们自己能否把握机遇，对自己的职业生涯进行科学的规划。只有这样，才能给自己的梦想插上翅膀，在未来的天空中展翅翱翔。

一、职业生涯规划概述

职业生涯规划学说起始于 20 世纪 60 年代，并于 20 世纪 90 年代中期从欧美国家传入中国。作为西方人力资源管理理论的重要内容之一，职业生涯规划已经在各大企业引起了广泛的重视，并逐步被引入到高等院校和高等教育中。

（一）职业生涯规划的国内外发展演变简介

职业生涯规划作为一个专业是在美国诞生的，随后又被引进到其他国家，并在加拿大、瑞士、法国、新西兰、澳大利亚、德国等国家得到快速发展。如今，这些国家平均有超过 72% 的工作人群直接受益于职业生涯规划。

越战之后的美国（1960～1980 年），正处于规模化生产时代，大工业及制造业的公司是工作市场的主要来源。工作主要分为两个等级：“蓝领”和“白

领”。职业生涯规划只是被限制为文凭及学位的选择，因为大多数人会在同一家公司工作一生。所以，选择自己喜欢的专业及将自己的业余爱好变成工作，是当时职业生涯规划最主要的任务。1971年，职业生涯专家 John Holland 出版了第一部《职业兴趣测验》的著作，并提出了“人格—职业匹配”理论，他认为人的人格类型、兴趣与职业密切相关，兴趣是人们活动的巨大动力，凡是具有职业兴趣的职业，都可以提高人们的积极性，促使人们积极地、愉快地从事该职业。

从1980年开始，随着社会的不断发展进步，计算机的发明及美国宇航员登月的成功，美国社会由工业制造时代转变成了知识与服务的时代。如今知识及服务方面的公司占据了劳动力的大部分市场，职业市场划分从简单的蓝领、白领到目前的多样化且没有很明显的蓝领、白领界限，从当初的“从一而终”到现今的“跳来跳去”，大多数人是与用人单位签订工作服务合约。人们意识到：只是凭着个人爱好来选择“蓝领”或“白领”是远远不够的。要想在竞争激烈的职业市场中脱颖而出，就要了解自己的优势、兴趣爱好、职业市场的行情及未来发展状况，同时还要在众多的应聘者中“包装”自己，使自己可以“脱颖而出”。而职业生涯规划也从“我将要做什么？”变成“我将要怎么做？”，“我下一个工作将要做什么？”及“当我做现在的工作时，我将为我的下一个工作做什么准备？”

因此，职业生涯规划也随着需求者的不断增加而越来越受重视。目前，在西方许多国家，学校在高中阶段为了帮助学生选择专业，就开设职业生涯规划的课程。在一些大学、社会服务中心及私人咨询公司，你都可以找到职业生涯规划的课程，而学员包括了16岁以上所有年龄段的人。人们意识到，由于社会发展的加快，如果不经常“优化”自己，将有被淘汰的可能。20世纪80年代以后，职业生涯规划这个行业如雨后春笋般在西方国家成长了起来。

回顾我们的历史，与美国有不尽相同的地方。在我国实现大学就业体制改革以前，大学毕业生在职业市场上还是国家分配及工作单位的“铁饭碗”，就连上大学选专业时，也是“服从分配”。随着改革开放的步伐逐渐加快和就业体制改革的深入，我国目前的发展状况已经赶上甚至超过了某些发达国家，从就业市场来看，“铁饭碗”已不复存在，而职业市场上的竞争也越来越激烈。大学毕业生在享受着择业自由、自主的同时，也面临着空前的职场竞争压力。

虽然职业生涯规划在我国目前还是一个新兴的名词，但随着职业市场竞争的不断升温，人们越来越意识到，科学的职业生涯规划在自己一生中有着至关重要的地位。特别是身处改革开放前沿的深圳，职业市场的竞争非常激烈，同时成功的机会也相对较多，给自己制定一个好的职业生涯规划，充分发挥自己的优势，从众多的竞争者中脱颖而出，是所有人的梦想。因此，职业生涯规划也逐渐受到人们前所未有的关注。目前在北京、上海、深圳等经济蓬勃发展的大城市中，一些专业机构已经开展了职业生涯规划的前期服务。据有关方面的调查数据显示，

目前国内做得较好的有上海的可瑞和深圳的展动力公司等。据悉,深圳的“展动力猎头公司”下属的“职业生涯规划中心”是我国第一家全面引进欧美职业生涯规划理论系统并已开始此项业务的机构。

可以预见,职业生涯规划这个名词对中国人而言,不仅已经不再陌生,而且将会让更多人从中受益。

(二) 职业生涯

职业生涯是一个人投入时间、精力最多的人生组成部分。人生发展中的物质需求和精神需求是一个逐步提高的过程,这些需求通过社会活动且主要是通过职业生涯才能得到充分的满足。职业生涯与人的全面发展有着密切的关系,人的全面发展必须建立在职业生涯发展的基础之上,职业生涯是人的全面发展的重要手段,人的全面发展是成功职业生涯的最终目的。

1. 职业

职业的产生与发展是人类文明的标志之一,是人类社会发展与进步的客观反映。职业的产生虽然不是伴随着人类社会的形成而出现,但却是人类社会劳动分工的必然结果,产业分工是职业产生和划分的基础和根据。随着人类社会生产力水平的提高和社会分工的精细化,在多种社会因素的共同作用下,职业也不断变化与发展。首先,社会生产力的发展导致的社会分工的变化,决定和制约着职业的发展和变化。历史上三次社会大分工的出现都引起了职业分工的变化。其次,社会经济因素是制约和影响职业变化的重要因素。社会政治制度、宗教、文化、经济发展等诸多因素都会引起许多职业的兴衰。总之,职业的产生和发展变化根源于生产力水平和社会分工的发展,同时,社会因素对职业的影响也不可忽视。关于职业的界定,学者们从不同的角度、不同的侧面对职业的内涵进行了不同的界定,概括起来主要是从社会学和经济学意义上进行的界定。

1) 社会学的职业界说

从社会学角度界定职业的概念,主要有日本社会学家尾高邦雄等。他认为职业是某种社会分工或社会角色的实现,因此职业包括工作、工作的场所和地位。美国学者泰勒则认为职业的社会学概念是一套成为模式的与特殊工作经验有关的人群关系。这种成为模式的工作关系的结合,促进了职业结构的发展和职业意识形态的显现。中国学者陈婴婴则将职业界定为“个人进入社会的物质生产或非物质生产过程后获得的一种社会地位,个人通过这一社会位置加入社会资源的生产和分配体系,并建立相应的社会关系。”在《社会学词典》中,职业则被定义为“在存在社会分工的社会中,人为了作为独立的社会单位存在,谋求自己生计的维持,同时实现社会联系和自我实现而进行的持续的人类活动的方式”。由美国学者迈克尔·曼主编的《国际社会学百科全书》则认为:职业这一术语最初本是

表示从事法律、教会、医疗和军事服务等传统意义上的“自由的职业”，现在被认为是具有职业的或声称有职业身份的职业群体，即“职业乃是作为具有自我利益的职业群体在分工中力图保护和维持其垄断领域而予以运用的工具”。

2) 经济学的职业界定

经济学的职业概念与社会学的职业概念存在着明显的不同。美国学者阿瑟·萨尔兹撰写的《社会科学百科全书》将职业定义为：人们为了获取经常性的收入而从事连续性的特殊活动。日本劳动问题专家保谷六郎认为：职业是有劳动能力的人为了生活所得而发挥个人能力，向社会做贡献而连续从事的活动。中国学者则认为：职业是指人们从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的工作。经济学意义上的职业，同劳动的精细社会分工是紧密相联的。劳动者相对稳定地担当某项具体的社会劳动分工，或者比较稳定地从事某类专门的社会工作，并从中获取收入，那么这种社会工作便是劳动者的职业。

综合以上两种界定，我们认为：职业是指人们为维持在经济上的生计，而在社会中承担某一分工角色，同时，也是实现社会联系和自我价值而发挥个性才能的一种持续性的活动方式。它是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合性反映，也是一个人的权利、义务、职责，还是一个人社会地位的一般性表征。具体来说，职业具有以下几个特征：

(1) 经济性。职业的经济性是指人们从事某项职业，必定要从中获取一定的、能维持生计的经济收入。在现代社会中，经济收入直接反映为工资、货币。人们有各种各样的需求，其中，对货币的需求在现代社会是相当强烈的。在商品社会中，货币就代表物质享受。人们只有通过某种职业的劳动而获得收入，才能满足更加富裕的生活需求。因此，维持生计的经济功能对于职业而言是不可缺少的方面。

(2) 社会性。职业的社会性指职业是为社会所需的，是劳动者承担某一社会角色而进行的社会生产劳动。职业必须要担当某种社会角色，因为职业是因社会需要而产生的，在原始社会的自给自足状态，职业就没有存在的必要。为了人类生活的维持与发展，人们的能力和经历所产生的专业化就是职业。

(3) 连续性。职业的连续性是指劳动者持续地从事某一社会工作，或者从事该项工作相对稳定，比如像大学生的义务活动、勤工俭学等这种短期、临时性的工作，不能称为职业。只有是在一定期间持续地从事一项工作，而且能够维持生计的社会实践活动，才能被视为职业。

(4) 发挥个性。能最大限度发挥自己的个性和才能的职业是必要的，只有这样才能满足自己的职业需求，使自己能够成长，进而才能充分地扮演社会角色，从而获得心理上的满足。

只有具备了以上四大特性的活动方式，我们才能称之为职业。

2. 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。在《现代汉语词典》中，“生”是指活着的意思，“涯”泛指边际。一般认为，生涯就是指人的一生。在西方，“生涯”的本义是指战车，引申为人生发展道路，还蕴含着竞争、竞赛的意思。在人的一生中，其生物特性、心理特性、社会特性都要经历无数的发展变化，这些变化的背景又牵涉许多相关因素。因此对于“生涯”这个词也有许多不同的界说。

比如沙特尔认为，“生涯”是指一个人在工作、生活中所经历的职业或职位的总称。麦克弗兰德认为，“生涯”是指一个人依据心中的长期目标所形成的一系列工作选择以及相关的教育或训练活动，是有计划的职业发展历程。霍德和班那兹认为，“生涯”包括个人对工作世界职业的选择与发展，对非职业性或休闲活动的选择与追求，以及在社交活动中参与的满足感。韦伯斯特则认为，“生涯”指一个人一生职业、社会与人际关系的总称，即个人终身发展的历程。

虽然上述学者关于“生涯”定义的内涵与外延有一定的差异性，但基本上都包含了与个人终身所从事的工作或职业活动的过程。目前，国际上大多数学者较为接受的“生涯”定义，是美国生涯理论研究专家萨柏的观点。萨柏认为，“生涯”是生活中各种事件的演进方向和历程，它统合了个人一生中各种职业的生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。“生涯”也是人自青春期以至退休后，一连串有酬或无酬职位的综合以及和工作有关的各种角色。“生涯”的发展是以人为中心的，只有个人在寻求它的时候，它才存在。萨柏还认为，生涯作为一个人终其一生所扮演角色的整个过程，它由三个层面构成：①时间，即个人的年龄或生命的过程；②经历，即每个人一生所扮演各种不同的角色；③为个人所扮演的各种角度投入的程度。从“生涯”的定义中，我们可以抽象出生涯的四个特征：

(1) 终身性。生涯是人一生中的一个连续不断的发展过程，并概括了一个人一生中所拥有的各种职位、角色。

(2) 独特性。生涯是个人依据他的人生理想，为实现自我而逐渐展开的一种独特的生命历程，且不同个体有不同的生涯，虽然许多人在生涯的形态上有相似的地方，但实质上完全一致则是不可能的。

(3) 发展性。生涯是一个活跃和动态的发展历程，个体在不同的生命或工作阶段中会有不同的追求，而且这些追求也会不断地调整、变化与发展，这就促进了个体不断地成长。

(4) 综合性。生涯以个体事业角色发展为主轴，并包含了他一生中拥有的所有职位的角色，既包含了个人的职业角色，也包括了学生、子女、父母、公民等涵盖了人生整体发展的各个层面的不同角色。

3. 职业生涯

职业生涯是一个复杂的概念,由时间、范围和深度构成。时间指的是人一生的不同阶段,如职业初期、职业中期、职业后期等;范围指的是一生中扮演不同角色的数量;深度指的是一种角色投入的程度。

以萨柏为代表的广义论认为,职业生涯包括个人一生中的各种职业和生活角色。按萨柏的定义,职业生涯包括人生自青春期至退休所有有酬或无酬职位的综合,除了职位之外还包括与工作有关的各种角色。以霍尔为代表的狭义论认为,职业生涯是指一个人终其一生,伴随与工作或职业有关的经验和活动。霍尔的定义更强调一般意义上的职业。

尽管关于职业生涯的界说众说纷纭,但我们倾向于认为,职业生涯是指一个人一生中的所有与工作相关联的行为与活动,以及相关的态度、价值观和愿望等连续性经历的过程。具体来说包含以下四个意思:

(1) 职业生涯只是表示一个人一生中在各种职业岗位上所度过的整个经历,并不包含成功与失败的含义,也没有进步快慢的含义。

(2) 职业生涯由行为活动与态度、价值两方面组成。要充分了解一个人的职业生涯必须从主观和客观两方面理解:表示职业生涯客观特征的概念是“外在职业生涯”,指一个人在工作时期进行的各种活动和表现的各种举止行为的连续性;“内在职业生涯”则表示职业生涯的主观特征,涉及一个人的价值观、态度、需要、动机、气质、能力、发展取向等。

(3) 职业生涯是一种过程,是人一生中所有的与工作相关的连续经历,而不仅仅是指某一个工作阶段。

(4) 职业生涯受多方面因素的影响。比如,本人对终生职业生涯的设想与计划、家庭中父母的意见与配偶的理解和支持、组织的需要与人事计划、社会环境的变化等都会对职业生涯有所影响。因此,职业生涯在一定程度上可以认为是多方面相互作用的结果。

具体而言,职业生涯可分为两种类型:一种是传统性职业生涯,指一个人的职业生涯中,他们的职业可能是稳定的。比如一位大学教师,他的职业生涯初期是助教,然后是讲师,随着专业知识的深厚和教学经验的丰富,又晋升为副教授,由于科研时间的深入和研究成果的突出,再晋升为教授;另一种是易变性的职业生涯。比如另一位大学教师,他首先从事的是教学工作,后来又改做行政管理,再后来又可能因某些原因而辞职转行做其他工作等。

在一个有限的生命中,职业生涯往往占有绝对重要的位置。据调查统计,大部分人平均职业生涯用的时间占可利用社会活动时间的71%~92%。职业生涯活动伴随了我们的大半生,甚至更长远,因此,职业生涯对我们来说意义重大。

(1) 职业生涯是满足人生需求的重要手段。我们的大部分人生需求都要通过

职业生涯来满足，现代人大部分时间是在社会组织中度过的。作为个人生命投入的时间、精力最多的人生组成部分，职业生涯使我们体验到爱与被爱的幸福、享受尊敬、享受美和成就的快乐。素质愈高，精神需求愈高，对职业生涯的期望也就愈大。

(2) 职业生涯有利于促进人的全面发展。现代人追求全面发展。随着生活水平和受教育程度的提高，人们的自我意识逐渐增强。年轻人更是渴望拥有健康、丰富的知识、能力、良好的人际关系，渴望在事业上有所建树的同时，又享有幸福和谐的家庭生活和丰富多彩的休闲时光。职业与人的全面发展有着密不可分的关系，职业生涯是人的全面发展的重要手段，而我们追求成功的职业生涯，最终是要获得个人的全面发展。

(三) 职业生涯规划

职业生涯规划就是对个人一生职业发展道路的设想和规划。开展职业生涯规划的目的就是协助个人达到和实现个人目标，帮助个人真正了解自己，知道自己以后的职业发展方向，并在评估内外环境优劣、限制等基础上，设计出合理可行的、适合自己的职业生涯规划。

一个人的职业生涯是一个漫长的过程。也许一生只从事一种职业，也许一生中从事多种职业，但每个人都希望找到一种相对稳固、适合自己的职业。如何选择和规划自己的职业生涯，这往往受学识、爱好、机遇、工作环境等主客观条件的制约。

职业生涯规划是一项系统工程，主要取决于两个方面：一是社会发展的客观需要，特别是社会职业的现实要求；二是大学生自身的实际情况。

职业生涯规划不是社会或学校强加在个人身上的实施方案，而是个人在内心动力的驱使下，结合社会职业的要求和社会发展利益，依据现实条件和机会所制定的个人化的实施方案。

二、职业生涯规划的主要理论

(一) 国外学者的职业生涯理论

1. 金斯伯格的职业发展理论

美国著名的职业指导专家、职业发展理论的先驱和典型代表人物金斯伯格(Eli Ginzberg)对职业的发展进行过长期研究。他研究的重点是从童年到青少年阶段的职业心理发展过程，通过比较美国富裕家庭的人从童年期到成年早期和成熟过程中的有关职业选择的想法和行动，将职业发展分为幻想期、尝试期和现实期三个阶段。