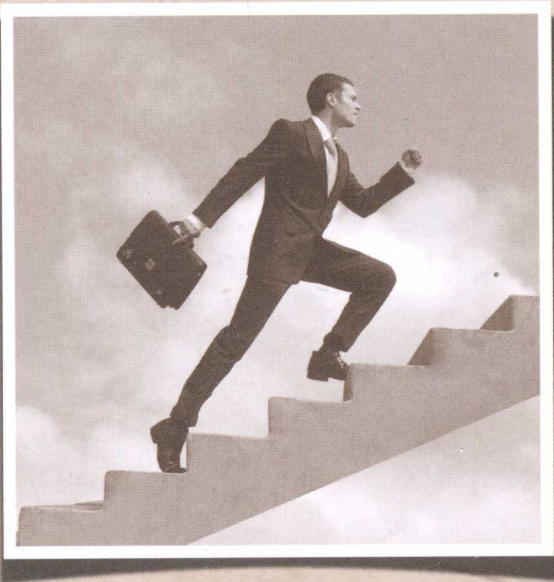


21世纪全国高职高专通识课规划教材

大学生职业生涯 与发展规划

*DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA
YU FAZHAN GUIHUA*

主 编 邵晓红
副主编 郭捍华 杜艳丽



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

21 世纪全国高职高专通识课规划教材

大学生职业生涯与发展规划

主 编 邵晓红

副主编 郭捍华 杜艳丽

参 编 马中宝 尹 静 陆 浩



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内 容 简 介

职业生涯虽然不是人生的全部,但却是生活中的一个重要部分,越来越多的人感受到了工作中的意义与价值能增强自己的幸福感,职业生涯规划已经成为现代人必备的一种生存性的技能。对于大学生们来说,未来的职业生涯是他们渴望解开的一个谜团。本书以职业生涯的探索者——大学生,试图寻找适合自己的工作为线索,围绕职业生涯规划的过程,设为8章,即职业生涯规划意识的建立、你的兴趣偏好、你的性格偏好、你的工作能力、你的工作价值观、了解工作世界、做出你的职业决策、管理你的职业生涯。

本书在内容设置与编写体系上,力图从职业教育的要求出发,做到理论与实践相结合,体现课程的实用性和操作性的特点,通过精心设计的大量练习来训练学生掌握职业生涯规划的技能,以求为学生的全面发展和终身发展服务。

本书适用于高职高专各专业“职业生涯规划”课程教学,也可作为企业员工的职业生涯管理、失业人员再就业的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯与发展规划/邵晓红主编. —北京:北京大学出版社, 2009.8

(21世纪全国高职高专通识课规划教材)

ISBN 978-7-301-15506-6

I. 大… II. 邵… III. 大学生—职业选择—高等学校: 技术学校—教材 IV. C912.3 F718

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第116652号

书 名: 大学生职业生涯与发展规划

著作责任者: 邵晓红 主编

责任编辑: 温丹丹 沈 娟

标准书号: ISBN 978-7-301-15506-6/G·2641

出 版 者: 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>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62765126 出版部 62754962

电子邮箱: xxjs@pup.pku.edu.cn

印 刷 者: 河北滦县鑫华书刊印刷厂

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

787毫米×980毫米 16开本 13.25印张 284千字

2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

定 价: 23.00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; 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn

前言

选择职业是人生大事，因为职业决定了一个人的未来，选择职业就是选择将来的自己。

——罗 素

你可能会问，为什么我现在就要规划以后的生活呢？有一位美国作家盖尔·希伊，他在撰写畅销书《开拓者们》时，做了一个“人生历程调查问卷”，间接地访问了6万多个各行各业的人士，他发现那些最成功和对自己生活最满意的人至少有两个共同的特点：一是他们喜欢有更多的亲密朋友；二是他们一开始就会致力于制订一个生涯规划，尽管一些目标并非当时能力所能达到。

在写作本书的过程中，我们生活的世界正经历着一场世界性的经济危机，在日益加剧的就业竞争压力和经济结构调整时期的职业流动的今天，组织和企业关心的是如何选择能够胜任工作的职工，而求职的大学生们则关心的是如何选择符合自己要求和实际能力的职业。本书以职业生涯的探索者——大学生，试图寻找适合自己的工作为线索，围绕职业生涯规划的过程展开，内容上一环扣一环，层层递进。

本书在体系和内容的建构上遵循“职业生涯规划”课程的实用性和操作性特点，注重激发大学生职业生涯发展的自主意识，促使大学生理性地规划自身未来的发展，并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力，促进学生的全面发展和终身发展。其特点主要体现在以下几方面：

（1）在编写体例上，为使学习者学习、理解和应用，每章包括导言、练习题、成功者的声音和课后作业。导言让学习者了解本章在职业生涯规划过程中的地位，明确学习的目标；练习题围绕职业生涯规划的各项内容设计；成功者的声音，我们选择生活中成功人士的成就和经历，以激发学习者理性地规划自己的未来；课后作业为学习者进一步提升自己的职业生涯规划技能而设计，目的是让学习者更好地做出职业决策。

（2）在内容上，本书力求反映现代职业生涯规划研究的最新成果，围绕职业生涯规划的基本过程，设置教学内容。

（3）在教材体系上，本书突出的特点是用技能练习作为行动部分，让学习者在完成练习、掌握生涯规划的各项技能的同时，也在一步一步地依据职业决策过程完成自己的职业生涯规划。每章精心设计的练习题会使教材成为学习者的一本职业发展手册。

进行职业生涯规划对于高等职业院校的学生来说有着更为重要的意义，即如果能够明确自己的职业目标，就可以依据目标职业的要求规划自己的学业，从而为获得自己理想的

职业做积极的准备。

很希望本书能够为进行职业生涯规划的学习者提供更多的帮助，但是，读完本书，或完成“职业生涯规划”课程，并不一定会做出自己的职业决策，因为做职业决策是一个难度很大的工作，需要具备一定的生涯规划技能，如自我探索技能、信息处理技能等，这些技能是需要经过一定的专业训练才能掌握的。况且，职业决策是对未来职业所做出的一种选择，不是现实的你，而是将来的你，对于未来的职业，每一种选择都不是唯一的，也不可能完全正确，但是我们每个人都清楚一件事，那就是对于自己的工作，我们必须做决定。法兰克说：“让我平和地接受那些自己无法改变的事实，让我拥有足够的勇气去改变那些自己能够改变的东西，并且拥有足够的智慧知晓其中的变化。”因此，即使没有决策，我们也希望学习者能对自己的职业生涯规划保持适当的警惕，在观念和态度上认识到职业生涯规划是一件关于个人发展的严肃而有意义的事，掌握职业生涯规划的相关理论，学会采取行动来为自己创造一个更加满意的职业人生。当然，我们更希望学习者能把职业生涯规划当成自己的第一份工作来做。

本书主编为邵晓红，副主编为郭捍华和杜艳丽。第一章由黑龙江农业经济职业学院马中宝编写；第二、三、八章由黑龙江农垦职业学院郭捍华编写；第四章由黑龙江农业经济职业学院尹静编写；第五章由黑龙江农业经济职业学院邵晓红编写；第六章由上海市临港科技学校陆浩编写；第七章由辽宁师范大学 2001 届硕士研究生杜艳丽编写；全书由邵晓红统稿完成。

在编写过程中，编者借鉴参考了国内大量同类教材和相关专著，不能一一列举，在此表示谢意。

由于编者水平有限及编写时间的仓促，书中难免有不足之处，敬请广大读者指正。

编者

2009 年 6 月

目 录

第一章 职业生涯规划意识的建立	1	二、性格对职业的影响	53
第一节 认识职业生涯规划	1	三、MBTI 性格理论	54
一、职业、职业生涯与 职业生涯规划	1	第二节 性格的探索	56
二、职业对个体生活的重要意义	8	一、性格的自我探索	57
三、职业生涯规划的意义	10	二、性格的自我诊断	61
四、大学生生活对职业发展的影响	12	三、性格偏好与职业匹配	66
第二节 职业选择和职业发展理论	17	课后作业	71
一、特质因素理论	17	第四章 你的工作能力	72
二、罗的职业选择理论	19	第一节 工作能力与职业生涯发展	72
三、萨伯的终生职业发展理论	22	一、能力的相关理论	72
四、大学生职业生涯规划基本过程	26	二、职业能力与职业生涯发展的 关系	73
课后作业	29	第二节 工作能力的探索	75
第二章 你的兴趣偏好	31	一、工作能力的相关理论	75
第一节 兴趣与职业生涯发展	31	二、工作能力的探索	78
一、兴趣的概念	31	三、工作能力与职业匹配	80
二、职业兴趣在职业生涯发展的 作用	32	课后作业	84
三、霍兰德的职业兴趣理论	33	第五章 你的工作价值观	85
第二节 职业兴趣的探索与培养	37	第一节 工作价值观与职业生涯发展	85
一、职业兴趣的自我探索	37	一、价值观与工作价值观	85
二、职业兴趣的自我诊断	40	二、工作价值观与职业生涯发展的 关系	88
三、职业兴趣的培养	45	第二节 工作价值观的探索	89
四、职业兴趣与职业匹配	47	一、工作价值观的相关理论	89
课后作业	51	二、工作价值观探索的途径	90
第三章 你的性格偏好	52	三、工作价值观与职业匹配	94
第一节 性格与职业生涯发展	52	课后作业	96
一、性格的概念	52		

第六章 了解工作世界	97	四、卡茨的职业决策理论	130
第一节 职业环境概述	97	第四节 职业决策的具体方法和技术	131
一、职业环境与职业生涯发展的		一、职业决策的准备	131
关系	97	二、职业决策的具体方法和技术	132
二、职业环境分析的内容	98	课后作业	139
三、我国劳动力市场的基本状况	99	第八章 管理你的职业生涯	140
四、我国职业变化发展的趋势	100	第一节 职业生涯管理的相关理论	140
五、我国高职教育发展现状	100	一、什么是职业生涯管理	140
第二节 探索工作世界的策略与方法	101	二、职业生涯管理与	
一、职业分类	101	职业生涯发展的关系	143
二、职业信息的获取	104	三、职业生涯管理的影响因素	144
课后作业	109	第二节 检验与实施你的职业决定	145
第七章 做出你的职业决策	110	一、检验你的职业方向	145
第一节 职业生涯决策的影响因素	110	二、检验生涯目标的	
一、职业生涯决策概述	110	SMART 模式	146
二、职业决策的影响因素	113	三、基本的职业生涯规划	147
三、职业决策者的类型	117	四、大学生职业生涯规划的实施	148
第二节 职业生涯决策的相关理论	118	第三节 大学期间的职业生涯管理	149
一、佛隆的择业动机理论	118	一、大学期间的职业生涯管理的	
二、择业决策理论	119	原则	149
三、克隆伯兹的社会学习理论	121	二、大学期间的职业生涯管理的	
四、认知信息加工理论	123	内容	152
第三节 职业决策模型在职业生涯与		三、有效的职业生涯管理的模式	162
发展决策过程中的应用	124	四、大学生职业能力培养	169
一、CIP 模型及应用	124	课后作业	174
二、PIC 模型及应用	126	附录	175
三、泰德曼的决策历程说及应用	129	参考文献	204

第一章 职业生涯规划意识的建立

在人生的花季，同学们怀着对未来职业生活的憧憬，迈进了为之奋斗的大学校门，接受高等职业教育。高等职业教育阶段是与过去所习惯的中小学教育完全不同的全新阶段，在这一阶段，你已经站在了自己的职业生涯起跑线上，将要为自己今后的职业生涯做更多的准备。要想顺利完成这一阶段的任务，首先就需要树立起一种“职业生涯规划意识”，只有明确自己的职业目标，才会有学习的动力。在这一章里，将从分析职业、职业生涯以及职业生涯规划概念入手，着重介绍职业生涯规划三个主要理论：特质因素理论、罗的职业选择理论和萨伯的终生职业发展理论。本章的目的就是引导同学们认识职业生涯规划的重要性，建立职业生涯规划意识，主动承担起自己的职业生涯规划的责任。

第一节 认识职业生涯规划

一、职业、职业生涯与职业生涯规划

（一）职业

我们在童年、少年时期乃至现在对未来都充满了幻想，幻想将来所要从事的职业。有的人想成为科学家，有的人想成为宇航员，有的人想成为工程师，有的人想成为音乐家，等等。所有这些“幻想”都是我们对职业的感性认识。但是，很多人却不清楚职业的真正含义。有的人认为职业就是一种工作；有的人认为职业就是谋生的手段，等等，想法不一而足。要开展个人职业生涯规划首先就必须明确“职业”这个基本概念，因为这是能够正确对自己进行职业规划的必要前提。

1. 职业的概念

职业是人类社会发展到一定阶段的产物。职业既是人的一种社会活动和生活方式，又是一种经济行为，也是人们从社会中牟取多种利益的资源，它对于每个人都极为重要。正确认识职业的概念是正确制定个人职业生涯规划的基础条件。

国内外的学者们从不同的角度出发，对职业的概念进行论述。

教育家、哲学家杜威把它概括为：职业不是别的，是可以从中得到利益的一种活动。

美国社会学家塞尔兹认为,职业是一个人不地取得收入而连续从事的具有市场价值的特殊活动。这种活动决定着从事它的那个人的社会地位。

日本职业专家保谷六郎认为,职业是有劳动能力的人,为了生活所得而发挥个人能力,向社会贡献而连续从事的活动。

我国学者姚裕群认为,职业是一个中性的概念。从社会的角度而言,职业是指人们为了谋生和发展而从事的相对稳定、有收入的、专门类型的社会劳动。就个人的角度而言,职业则是指个人扮演的一系列工作角色。

综上所述,职业是主体参与社会分工,利用专门的知识技能,为社会创造物质财富、精神财富,获取合理报酬作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。它是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合反映,也是一个人的权利、义务和职责,是一个人的社会地位的一般性表征。

2. 职业的特征

职业具有社会性、经济性和技术性三大基本特征。

(1) 职业具有社会性。职业的社会性,是指职业要人来承担,人从事了某种职业,也就参与了某种社会劳动,同时,也承担起了某种社会角色,因此,要尽社会义务。比如,法官既是一种职业,又是一个社会角色,就要承担起维护法律尊严,维护社会秩序的社会义务。对于社会而言,职业具有实现社会控制,维持社会运转,为社会创造财富的功能。

(2) 职业具有经济性。职业的经济性,即维持生存,从中取得收入。职业是获得个人收入的主要来源,是个人赖以生存以及维持家庭生活的手段。这是职业活动区别于其他劳动,如义务劳动、勤工俭学等的一个重要标志。获得报酬是人们从事职业活动的目的之一,也是支撑其完成其他活动的条件和基础,试想一个没有任何经济来源的人能在社会上从事其他的实践活动吗?

(3) 职业具有技术性。职业的技术性,包括职业本身的技术要求与个人可在职业岗位上发挥个人才能和专长两个方面。由于不同职业之间存在着差异,再加上随着技术的进步,以及经济结构的变动,每一种职业本身对于技术的要求也有所不同,因此,对从业者的知识和技能的要求也各有不同。而对于个人而言,要想最大限度发挥自己的个性和才能,需要通过某种职业在劳动岗位上来完成,这样,才能使自己不断增长知识和才能,使自己不断成长。

3. 职业的要素

中国社会科学院陈婴婴博士认为,职业是由以下 5 个要素构成的:

(1) 作为职业符号特征的职业名称。

- (2) 工作的对象和内容。
- (3) 承担该职业工作所需要的资格和能力。
- (4) 通过该职业工作取得的各种报酬。
- (5) 在工作中建立的与其他部门或社会成员的人际关系。

职业要素举例：

职业名称：礼仪主持人。

礼仪主持人的工作对象：人。

礼仪主持人的工作内容：①联络主、承办方，明确礼仪活动的各种要求；②参与方案的构思和撰写，承担细节的筹办；③导入、串联、整合礼仪活动各环节，推动活动进程；④与礼仪活动参与者进行交流互动，营造气氛。

承担这些工作所需要的资格和能力：应具备良好的独立策划及主持能力；较强的语言与文字表达能力，人际沟通、信息获取能力及分析和解决问题的能力；有礼仪主持人国家职业资格证书。

通过这些工作取得的各种报酬：礼仪主持人已成为当今的热门高薪职业，根据权威资料统计，在上海市非全日制工种薪酬价位中，婚庆主持人每小时薪酬高达 200~850 元。

在工作中建立的与其他部门或社会成员的人际关系：主持不同的活动，可结识不同层次和年龄的社会成员，如政府要员、普通老百姓、老年人、大学生等。

4. 职业与专业的关系

职业是人们在社会中所从事的作为主要生活来源的工作（岗位），由于社会分工的不同，从业人员从事着不同的职业，在国民经济建设不同的产业、行业领域中，有成千上万种职业。学校所设置的专业是学业分类，它是从学科与职业的角度进行划分的。所以，专业和职业既有区别，又有密切联系。

(1) 职业与专业的区别。职业和专业是有区别的。简单地说，职业是人们由于特定的社会分工而形成的具有专门业务和特定职责的社会活动。在国民经济各行各业中有成千上万种不同的职业。由于社会分工不同，人们也在从事着不同的职业。专业就是学业门类，它是从学科与技术的角度进行划分的，即高等学校的一个系里或中等专业学校里，根据科学分工或生产部门的分工把学业分成的门类。

(2) 职业与专业的对应关系。尽管职业和专业不是一个概念，但是两者之间又是密切相关的。二者的联系表现在专业与职业相对应。一个具体的专业对应的可以是一个职业岗位，比如医学类的高级护理专业对应的就是护士职业；但更多的情况是一个专业对应一个职业岗位群，或对应一个职业领域。专业要比职业涉及面宽，专业为职业群服务。两者的关系如图 1-1 所示。

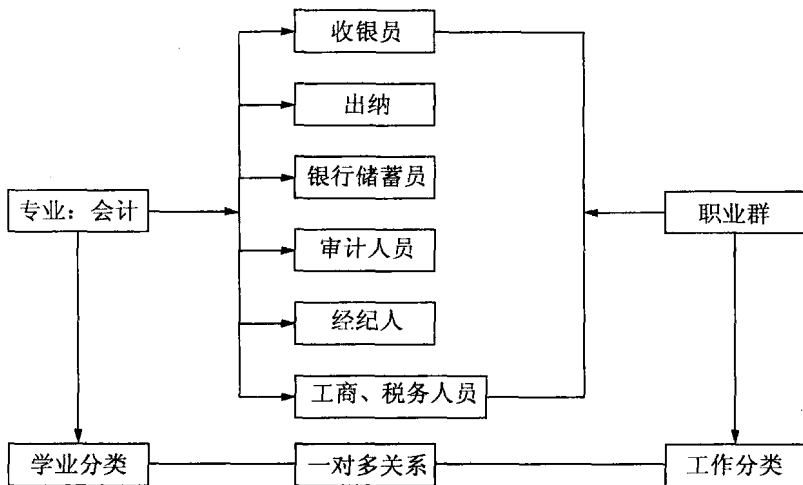


图 1-1 专业与职业关系对应图

从专业与职业关系对应图可以看出,职业岗位群一般由工作内容、技能要求、从业者所应该具备的素质接近的若干个职业岗位而构成。如会计专业,毕业生所对应的职业领域有:收银员、出纳、会计、银行储蓄员、审计人员、经纪人、工商和税务人员等;计算机应用技术专业,毕业生就业岗位群有:企业、商贸、财经、金融、党政团体等单位,从事计算机维护、修理,数据库编程,网络安装与使用,多媒体制作,计算机经营等。所以不管选择什么专业,大学生毕业后都有相应的就业方向或职业岗位群。

练习 1-1: 查阅资料或询问你的专业教师,了解一下自己所学的专业所对应的职业岗位群。

(二) 职业生涯

1. 职业生涯的由来

“生涯”一词由来已久,“生”原意为“活着”,“涯”原意为“边际”,“生涯”连起来是“一生”的意思。在英文里,“生涯”,即 Career,指古代的战车。后来逐渐引申为道路,即人生的发展道路。虽然“生涯”一词经常被国内外学者引用,但是如果要从学术上给“生涯”下一个确切的定义,还不是一件容易的事情。

目前大多数学者所接受的“生涯”定义是来自于萨伯(Super)的论点:生涯是生活中各种事件的演进方向和历程,它综合了人一生中依序发展的各种职业和生活的角色,由此表现出独特的自我发展形式;它也是人生从青春期到退休后,一连串有酬与无酬职位之综合。除了职业之外,还包括任何与工作有关的角色,如学生、受雇者、退休者,甚至也包括家庭、公民的角色。

2. 职业生涯的含义

职业生涯也称为事业生涯,是指一个人一生连续担负的工作职业和工作职务的发展道路;是一个人一生中所有与工作相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程。它不能简单地用成功与失败、进步快慢来区别。一个人的职业生涯受各方面的影响,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。

在一定程度上职业生涯可以说是多方面相互作用的结果。就其内在特性而言,它具有以下几个特点。

(1) 方向性,职业生涯是生活中各种事态连续演进的方向。

(2) 时间性,职业生涯综合了人一生中依序发展的各种职业角色。

(3) 空间性,职业生涯除了职业角色之外,还包括任何与工作有关的经验和活动,如承担该工作需要的资格和能力,以及工作中建立的与其他部门或社会成员的人际关系,等等。

3. 职业生涯的分期

人的职业生活是其生活的主体,在其生涯中占据核心与关键的位置。人的一生分为婴幼儿、青少年、成年、老年几个阶段。人生理想、抱负体现于其职业生涯之中。

对人的职业生涯,不同研究者有不同的观点。比如金兹伯格的三阶段论,休普的四阶段论,格林豪斯的五阶段论,萨伯的五阶段论,还有施恩的九阶段论。

在我国,有些研究者也提出了适合我国国情的分期模式,一般认为人的职业生涯可以分为6个时期。

(1) 职业准备期(一般从十五六岁开始直到面临就业时止)。这一时期包括职业技能学习和等待就业机会。

(2) 职业选择期(一般集中在十七八岁到三十岁左右)。人们在这一时期,根据社会需要和自己的能力、愿望做出职业选择。

(3) 就业初期——职业适应期(成年初期)。人们走上职业岗位从事劳动,这是对人的职业能力的实际检验。在这一时期里,许多人能在一两年时间内顺利适应某一种职业(适应期或长或短)或难以适应又重新选择。

(4) 就业稳定期(成年、壮年期)。这一时期占据人的职业生活的绝大部分,是人的劳动效果最好的时期,也是成就事业、获得社会地位的关键时期。

(5) 就业后期。由于人的生理条件改变,人的职业能力会发生缓慢地不可避免地减退。

(6) 职业结束期。由于年老体衰而结束职业生涯。

在个人的职业生涯中,职业准备期是基础,在很大程度上决定着职业的选择和稳定性;



职业选择期是关键时期,它决定着人的职业适应期或长或短,或胜任或难以适应;职业稳定期延续的时间最长,是创业、立业的宝贵时机。

4. 职业生涯的特点

每一个人的职业生涯发展轨迹都不相同。但是从总体上看,个人的职业生涯发展仍具有以下几个特点:

(1) 独特性。每个人都有自己的职业条件,有自己的职业理想,有自己的职业选择,有为实现自己的职业理想所做的种种努力,从而也就有着与别人相区别的、独特的生涯历程。

(2) 发展性。每个人的职业生涯都是一种发展演进的动态过程,具有一定的逻辑性。

(3) 阶段性。每个人的职业生涯发展过程,都有着不同的阶段,可以分为不同的时期。每个人在不同的生涯阶段有着不同的任务和目标,职业生涯各个阶段之间具有递进性。

(4) 终身性。每个人的职业生涯作为一种动态发展的历程,是根据个人在不同阶段的企求而不断蜕变与成长,直至终生。

(5) 整合性。职业生涯具有整合性,涵盖人生整体发展的各个层面,而不是仅仅局限于工作或职位。

(6) 互动性。人的生涯是个人与他人、个人与环境、个人与社会互动的结果。人的自我观念,人的主观能动性,个人所掌握的社会职业信息,所掌握的职业决策技术,对于其生涯发展有着重要影响。

(三) 职业生涯规划

职业生涯规划源于20世纪60年代西方发达国家,于20世纪90年代传入中国。在西方发达国家,职业生涯规划起步很早,人们从幼儿园就开始接受职业生涯规划教育。在我国,由于起步较晚,至今还没有形成系统的有关职业生涯规划的教育和辅导体系。到目前为止,只有部分高校意识到职业生涯规划对一个人一生发展的重大意义。事实表明,职业生涯规划对每一个人都具有重要的意义,因此,有必要了解职业生涯规划的一些基本知识。

1. 职业生涯规划的含义

美国著名管理学家哈罗德·孔茨和西里尔·奥康奈是这样定义“规划”这一概念的:“规划是为实施既定方针所必需的目标、政策、程序、规则、任务委派、采取的步骤、使用的资源以及其他要素的复合体,它们通常要有必要的安全和经营预算的支持。”可见,规划的本质在于选择所追求的目标和实现目标的最佳方案。对于职业生涯规划,不同的文献给出的定义不尽相同,但总体而言,主要包括以下几个要素:

(1) 职业生涯规划在时间跨度上涵盖人的一生。一般认为,职业生涯规划是对一个人一生所从事的职业和一生所达到的目标的一种规划,其时间范围涉及人的一生。

(2) 职业生涯规划是一个过程概念。一般认为,职业生涯规划是一个过程,是一个确立目标、并为目标的实现而制订计划的过程。

(3) 确定的目标与理想的职业是职业生涯规划的关键。在进行职业生涯规划的过程中,确定个人(包括组织)的奋斗目标和自我理想的职业是关键的一环,没有目标和职业的定位,也就无所谓职业生涯规划,即使做了规划,也是空中楼阁,毫无意义。

(4) 对个人和环境进行客观评估分析是生涯规划的前提。在进行职业生涯规划之前,一方面,必须全面了解自己的兴趣、爱好、特长,测定自己的职业倾向;另一方面,需要对个人所处的环境进行分析、预测。

综上所述,职业生涯规划是指个人在对自己职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、经历以及职业倾向等各方面进行全面的综合分析,结合时代的特点,确定最佳的职业奋斗目标,并为这一目标的实现,做出行之有效的安排。职业生涯规划的目的绝不只是协助个人找到一份工作,更重要的是帮助个人真正了解自己,并且详细估量内外环境的优劣和限制,为自己定下事业大计,筹划未来,拟定一生的、合理可行的职业生涯发展方向。

2. 职业生涯规划的类型与特征

(1) 职业生涯规划的4种类型。按照规划的时间维度,职业生涯规划可以分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划等4种类型。

① 短期规划。一般是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。例如,计划用1~2年的时间熟悉新环境,并融合到新的环境中,为此,要花较多的时间与同事、领导沟通,向过来人学习。

② 中期规划。一般是2~5年时间的规划,这是最为常用的一种职业生涯规划形式。例如,2年后要成为模范员工或者部门主管,完成相应的业绩,以及为实现此目标而采取的技能培训等具体措施。

③ 长期规划。一般是5~10年的规划,主要是设定较长远的目标。5年时间可以积累丰富的工作经验,一般对工作已做到熟能生巧了,所以,这时应该有个质的飞跃。如规划30岁时成为公司副经理,以及为实现此目标应采取的具体措施。

④ 人生规划。整个职业生涯的规划,时间长至四十年左右,用来设定整个人生的发展目标和阶梯。

在实际操作中,时间跨度太长的规划由于环境、个人的变化而难以把握;而时间跨度太短的规划又没有多大的意义。这需要引起注意,并在实践中加以权衡。

(2) 职业生涯规划的基本特征。包括以下几个方面:

① 个性化特征。个人职业生涯规划必须由自己来主导。每个人的成长环境、教育背景、



个性类型、文化资本构成、价值观、年龄、性别、资历、能力、学历、专业、学科、职业生涯规划目标、对成功评价的标准等不尽相同，所以，不同人的职业生涯规划也必不相同。因此，职业生涯规划具有鲜明的个性化特征。

② 可行性特征。职业生涯规划要结合实际情况进行，它不仅包含个人自身的实际情况，而且包括所处的经济、社会环境等实际情况，因此必须在主客观条件允许的情况下进行职业生涯规划，方能取得成功。否则，只能是空谈。

③ 阶段性特征。职业生涯规划目标的制定与实现并不是一蹴而就的，因此，在进行职业生涯规划的过程中，需要将总体目标分解为阶段性目标，并为此制定相应的具体措施。当然，在实现或即将实现某一阶段性目标时，应该及时着手制定下一阶段的具体措施。

④ 连续性特征。虽然职业生涯规划的具体措施是分阶段进行的，但是，各阶段之间并不是割裂开的，而是连续的，前一阶段目标的实现是为了实现下一阶段更高一级目标做铺垫的，而后一阶段是在前面各阶段完成的基础上起步的。

⑤ 动态性特征。职业生涯规划本身是一个动态的概念，很少有人一生从事同一个职业，因而职业生涯规划也应该是动态的，需要随着自身情况或外界的环境的变化而进行适当的调整，甚至变更原来的规划。另外，规划应该有一定的弹性，以便在需要进行调整时可以有调整的空间，不要让计划束缚了自己的手脚。

⑥ 相对稳定性特征。一个人的职业生涯规划一旦确定之后，如无特殊情况，一般应该保持其相对稳定性。如果一个人朝三暮四，摇摆不定，那么，注定他的一生必将一事无成。

二、职业对个体生活的重要意义

职业对于每个人究竟意味着什么？很多大学生只是简单地认为职业意味着一份收入。其实职业为人们参与社会活动、从事社会活动、进行人生实践提供了基本条件，从多方面决定了个人的特征和境遇。人的职业生活使从业者进入一种社会情境，这种社会情境因职业的异同而不同。由此，职业就成为使人担任特定的社会角色，形成一定行为模式的条件。在现代社会职业对个体生活具有更为重要的意义。

（一）职业对个体的物质生活具有重要的意义

需要是人类活动的内在动机和力量源泉，是人的本质的外在表现。对每个人来说也是最为现实的问题。不论是低层次的生存需要还是高层次的发展需要，它的满足都依靠一定的物质保障。每个人的生存，首先必须满足物质需要，维持基本的物质生活。对于每个人来说，职业是获得物质资料的主要方式，是个人获得经济收入的主要手段，是人们为获取主要生活来源而从事的社会活动，是个人生存和维持家庭的物质基础。这是不能轻易放弃的事。职业活动最基本的意义就是谋利，人们从事职业活动，获得现金或实物等经济上合

理的报酬。

生产劳动是人类社会发展中的最重要形式，包括脑力劳动和体力劳动，而人们的职业和生产劳动是紧密相连的，因此人们总是通过某种形式的合理合法的职业来进行劳动，创造物质财富，以获得其生存和发展的必需的生活资料，维持个人和家庭生活的基本需要。

（二）职业对个体的精神生活具有重要的意义

首先，职业能使人获得非经济利益，例如名誉、地位、权力、各种便利以及友谊、交往等，使个人获得心理满足，达到“乐业”的境地。职业可以让别人认识你，职业给了你身份，让人们知道你是谁。作为社会的一分子，你所展示出的才华和业绩一旦被社会所肯定，便能获得相应的社会地位和荣誉，充当一定的社会角色。职业类别、职业环境和职业中的个人等级（如局长/董事长/处长/总经理/工作人员/工人），就是社会地位的象征。职业及其头衔就像是标记符号，显示出一个人的社会地位。通过职业，你能知道自己有多重要，能体会人们对你的需要。而这些将决定你的自尊水平，同时也体现了你个人的社会价值。你喜欢被人尊重的感觉吗？当一个人发现自己不被周围的人所重视时，生活无意义的感觉就会产生，“谁都不需要我”，这常常成为人们绝望的理由。人们在职业问题上的努力和奋争，构成人们在社会的分层中向上流动。

其次，职业是个人发挥才能的手段。人们从事某种特定职业类别的工作，不仅要求人要有了一定的素质，还要能使人的才能得到充分发挥，并成为促进人的才能和个性发展的手段。由于每种职业都有不同于其他职业的内容和形式，这就必然对从业者的心理产生重大影响。当这种工作能够使个人的才能得到发挥、个性得到发展与完善时，给个体带来的是身心的健康和愉悦。随着个人才能的充分发挥，人的自我实现的需要也得到了满足。

再次，当一个人把做好某项职业作为自己一生的理想和追求时，他找到了自己的事业。通过从事自己的事业，他进入一个社会劳动分工的体系之中并参与其活动，并能够在这个体系中做出自己最大的贡献，实现其人生价值，达到“天人合一”的境界。

最后，生活幸福与否，和你在职业中的期望能否达到休戚相关。有研究结果表明，尤其对男性来说，职业是影响他们情绪的根源。有关婚姻调节的研究也指出，工作条件对丈夫的婚姻调节能力有重大影响，而丈夫的婚姻调节状况又会影响到妻子。可见，对职业满意或不满意直接影响到家庭生活是否和谐。在生活中，你是否能保持积极的心态和快乐的情绪，达到一定的满足，体会到生活的意义，很大程度上取决于你的职业。职业是人生的核心部分，值得人们充分重视。人一生中精力最充沛的时间属于职业生涯，最有活力、最具创造力的时段也属于职业生涯，一生中最灿烂、最具魅力的时光同样属于职业生涯。职业生涯发展的顺利与否将决定一个人一生的幸福与悲伤、成功与失败。

三、职业生涯规划的意义

我们生活在市场经济这一变革的时代。不仅公司在变革，社会在变革，每个人也在不断地进行自我变革。对个人来说，这种自我变革的重要手段就是职业生涯规划，只有善于对自己所从事的职业进行自我规划的人，才能有正确的前进方向和有效的行动措施，才能充分发挥自我管理的主动性，充分开发自身的潜能，保证在事业上取得更好的业绩。

（一）职业生涯规划对个人的意义

1. 帮助个人确定职业发展目标

职业生涯规划的重要内容之一，是对个人进行分析，通过分析，认识自己，估计自己的能力，评价自己的智慧，确认自己的性格，判断自己的情绪，找出自己的特点，发现自己的兴趣，明确自己的优势，衡量自己的差距，获取公司内部有关工作机会的信息。通过这些分析，确定符合自己兴趣与特长的生涯路线，正确设计自己的职业发展目标，并制订行动计划，使自己的才能得到充分发挥，使自己得到恰当的发展，以实现职业发展目标。

2. 激发个人努力工作

职业生涯规划是努力工作的依据，也是对你的鞭策。规划给了你一个看得着的靶子，随着你的规划一步一步地实现，你就会有成就感。对许多人来说，制定和实现规划就像一场比赛，随着时间的推移，你一步步地实现规划，这时你的思想方式和工作方式又会渐渐改变。有一点很重要，你的规划必须是具体的，可以实现的。记住，你自己成为什么样的人比你得到什么东西重要得多。

3. 有助于个人重点发展

制订职业生涯规划的一个最大的好处是有助于安排日常工作的轻重缓急。没有职业生涯规划，很容易陷进跟人生目标无关的日常事务当中。一个忘记最重要事情的人，会成为琐事的奴隶。有人曾经说过：智慧就是懂得该忽视什么东西的艺术。的确如此，通过规划，能紧紧抓住工作的重点，增加成功的可能性。

4. 引导个人发挥潜能

没有职业生涯规划的人，即使有巨大的力量与潜能，也很容易把精力放在小事情上，忘记了自己本应做什么。规划能助你集中精力，全神贯注于自己的优势方面，这样有助于你发挥尽可能大的潜力。另外，当你不停地在自己有优势的方面努力时，这些优势会得到进一步发展。