

职业生涯规划 原理与实务

(第二版)

阎卫东 ●主审

李成森 单庆新 ●主编

职业生涯规划 原理与实务

第二版

廖正兴 主编
廖正兴 廖正兴 副主编

高等教育出版社



职业生涯规划 原理与实务

(第二版)

© 李成森 单庆新 2011

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯规划原理与实务 / 李成森, 单庆新主编. —2 版.
—大连: 东北财经大学出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-5654-0525-9

I. 职… II. ①李… ②单… III. 大学生-职业选择
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 169274 号

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025)

教学支持: (0411) 84710309

营 销 部: (0411) 84710711

总 编 室: (0411) 84710523

网 址: <http://www.dufep.cn>

读者信箱: dufep@dufe.edu.cn

沈阳全成广告印务有限公司印刷

东北财经大学出版社发行

幅面尺寸: 170mm×240mm

字数: 248 千字

印张: 13 1/4

2011 年 8 月第 2 版

2011 年 8 月第 3 次印刷

责任编辑: 卢 悦 鲍洪岩 曲以欢

责任校对: 孙 萍

封面设计: 冀贵收

版式设计: 钟福建

ISBN 978-7-5654-0525-9

定价: 24.00 元

规划精彩人生 打造锦绣前程

【职业生涯名言】

在职业生涯发展的道路上没有空白点；每一种环境、每一项工作都是一种锻炼，每一个困难、每一次失败都是一次机会。

第二版前言

本书在充分汲取当前职业发展理论研究成果的基础上，以鲜明的适用和实用准则、翔实的理论基础、经典的职业测评、生动的案例分析，深刻剖析了大学生职业生涯规划的每一个具体环节，阐述了职业生涯规划中应该注意的问题，自 2009 年 10 月第一版出版以来，受到了广大师生的肯定与好评。

此次根据教学使用经验和课程实际需要修订再版，适当调整原有章节并补充了新内容，更加注重连续性、系统性，使理论与应用的结合更加紧密，特别突出了教材内容在职业生涯规划实务上的应用性。

此次修订得到了阎卫东、单庆新及就业指导课程教师的热情帮助，阎卫东作为本书的主审对修订提出了许多具体指导意见。东北财经大学出版社对此次再版给予了大力支持，使本书能在很短的时间内得以面世，及时地满足了教学需要，在此表示深切的谢意！

编 者
2011 年 7 月

第一版前言

人生之中有很多美丽的篇章，而大学生活就是其中一道靓丽的风景线。如何看待大学生活，如何规划精彩的人生，是一个值得大学生朋友深思的问题。只有在大学生涯里明确自己的人生发展目标，不断地充实与完善自己，不断地创造锻炼自己的机遇，进而通过职业生涯的规划帮助自己树立正确的职业发展方向，才能谋求一个令自己充满活力的发展空间。因此，大学生朋友们，你们不仅要学好通用的基础知识和专业基础知识，更要结合自己的兴趣和所学专业做好自己大学期间，甚至10年后的职业生涯规划。这不仅是对自己负责，更是对家庭、社会和培养你的学校负责。

本书的编写宗旨是帮助大学生朋友们以自己的实际行动，树立正确的人生发展目标，做出合理的职业生涯规划，为自己职业生涯的发展打下良好的基础。只有树立正确的成才观，才能铺垫自己的职场成功路。本书是由从事高校职业指导工作并具有丰富实践经验的国家职业指导师编写的。他们以目前大学生学习的现状，以及大学生对未来职业的困惑与迷茫为出发点，科学、合理、系统地阐释了大学生职业生涯规划方方面面以及需要把握的相关环节，这对大学生树立正确的职业生涯规划理念，有非常重要的指导和借鉴意义。

本书以职业素养提升为根本，让每一位学子都能感受到作为一名大学生在未来社会发展中都应该占有的一席之地；本书坚持理论与实践相结合，重点解决学生在自我认识与自我评价、职业认知与职业期望等方面存在的困惑和难点，突出职业生涯规划的可操作性，提高大学生的素质和能力，培养其职业技能，为其将来更好地实现就业做好准备。

为了便于学生理解和制定自己的职业生涯规划，本书在各章节都附有相关案例或相关测试，使大学生在学习生活中能融会贯通，设计适合自己发展的职业生涯规划。

本书在编写过程中参阅、引用了许多国内外专家、学者的著述或教育科研成

果，因篇幅有限，恕不一一列举。在此对他们创造性的成果表示崇高的敬意。因为水平有限，本书不足之处在所难免，敬请各位读者批评指正。

编 者
2009 年 9 月

目 录

第1章 职业生涯规划概述	1
1.1 职业生涯规划与大学生就业认知	1
1.2 职业生涯规划最佳时间认知	3
1.3 “90后”职业生涯规划趋势	4
第2章 自我认识与自我评价	14
2.1 自我界定	14
2.2 自我认识	16
2.3 自我评价	23
2.4 自我测评	32
2.5 一般能力倾向测评报告样本	61
2.6 霍兰德职业倾向测评报告样本	64
第3章 MBTI 个体性格分析	70
3.1 MBTI 简介	70
3.2 MBTI 原理阐释	72
3.3 MBTI 测评的作用	76
3.4 MBTI 测评体系	76
3.5 职场趣味小测试	93
第4章 职业认知与职业期望	94
4.1 职业认知的含义与意义	94
4.2 职业认知的原则	94
4.3 职业认知的内容	95
4.4 职业认知的方法	95
4.5 职业认知测评的维度	97
4.6 职业能力测评	102

第5章 职业期望	110
5.1 价值观	110
5.2 生活价值观	110
5.3 职业价值观	111
5.4 影响职业期望的因素	116
5.5 职业期望与性别差异	118
5.6 大学生职业期望调查问卷	119
5.7 职业测试	120
第6章 职业生涯规划的制定	127
6.1 职业生涯规划的界定	127
6.2 职业锚对大学毕业生职业生涯规划的启示	137
6.3 职业生涯规划的流程及常见问题分析	142
6.4 大学生职业生涯规划书范文	150
第7章 职业生涯规划常见问题探究	152
7.1 大学生为什么必须做好自己的职业生涯规划	152
7.2 大学生做职业生涯规划应注意把握的几个问题	154
7.3 大学生应该学会正确选择职业生涯路线	155
7.4 大学生应该学会确定职业生涯规划的支点	156
7.5 大学生人生定位的问题	158
7.6 经济危机时期大学生应如何选择自己的发展方向	160
第8章 洛克菲勒忠告的解读	163
8.1 洛克菲勒忠告解读之一	163
8.2 洛克菲勒忠告解读之二	166
8.3 洛克菲勒忠告解读之三	169
8.4 洛克菲勒忠告解读之四	171
8.5 洛克菲勒忠告解读之五	173
第9章 优秀大学生的成长历程	176
9.1 青春绽放在青海格尔木	176
9.2 爱,流淌在3 000米高山	177
9.3 自主创业不是梦想	179
9.4 执著的追求,和谐的团队	182
9.5 我实习,我快乐——辽宁信息职业技术学院装备制造系2009届 毕业生孙航宇山东实习感受	184
附 录	186
附录一:大学生职业生涯规划表	186

附录二：大学生就业观念和求职意向调查问卷·····	190
附录三：大学生就业调查问卷·····	194
参考文献·····	197

第1章

职业生涯规划概述

【职业生涯规划名言】

在职业生涯规划发展的道路上，重要的不是现在所处的位置，而是迈出下一步的方向。

职业生涯规划是大学毕业生最为关注的热点之一，许多大学开设了相关的课程或专题报告与讲座，但不少大学生还没有真正理解职业生涯规划的确切含义，对职业生涯规划的重要意义认识不足，不了解职业生规划的程序，缺乏进行规划的具体技巧。所以不少大学生对职业生涯规划或冷眼相对，或茫然无所适从，或使规划流于形式，或不顾主客观条件随兴致来“规划”，这些都会导致职业生规划的应有作用不能充分发挥。

高职生职业生涯规划是高等职业教育领域一项新的重要举措，更是一项重要的学习内容。对于每位高职生来说，要想实现人生的远大理想，谋求一份理想的工作，一定要把握好机会，在校期间认真地做好职业生涯规划，全面地剖析自己，科学地确定自己职业发展的目标和方向，并不断地开发自己的潜能，正确地为自己的人生掌舵，最终驶向成功的彼岸！

1.1 职业生涯规划与大学生就业认知

当前，我国大学生就业问题已经涉及社会领域的各个方面，引起了国家和社会的高度重视。庞大的就业大军已经渗透到社会的各个角落，很多大学生都在进行着无奈的抉择。“毕业就失业吗？”正是这种很有针对性的提问，让很多家庭出现了困惑，“读书无用论”的悲观思潮也再次乘虚而入，日益侵蚀着人们的思想，影响着人们对就业问题的正常判断。可见，这已经不再是一个小家的的问题，而是关系到学校的办学，关系到国家政治和经济的建设，关系到和谐社会的建设的重大问题。

“市场导向、政府调控、学校推荐、学生和用人单位双向选择”的就业市场正在逐步形成，各级人民政府对大学生就业问题都给予了高度重视，并采取了相关措

施保证大学生就业。例如：辽宁省特意下发关于大学生就业的一系列文件，保障大学生的充分就业和创业；组织召开不同层次的大中型招聘会，给大学生提供就业岗位；给接收大学生的企业提供优惠政策等。各高等学校针对毕业生就业工作也在开拓毕业生就业市场、拓宽就业渠道、重视和发展信息化建设、充分利用毕业生就业的信息资源上下工夫。例如，设立就业指导教研室和大学生就业指导服务中心等。诚然，作为就业指导工作的首要步骤——职业生涯规划教育是重中之重，是目前大学生就业指导工作必须予以重视和优先考虑的一个问题，同时也是学生就业中带有根本性、长远性的一个问题。

职业生涯是一个人一生中所从事的职业及承担的职业角色的发展道路，它是由个体的自我概念、职业兴趣和爱好、职业意向、职业角色、职业行为、专业和工作的匹配等组成的有机整体。按照 Super 的生涯时空发展性理论，一个人的职业生涯大致可以分为以下五个阶段：成长——幻想、兴趣、能力阶段；探索——明确、细化、实施阶段；确立——稳定、巩固、进步阶段；维持——把握、更新、改革阶段；脱离——减速、退出阶段。大学教育阶段恰好是职业生涯的探索阶段，这一阶段对个人职业生涯的发展有着重要的意义，因此学校有必要承担起对学生进行职业生涯规划教育的任务。

“以人为本”的行为管理理论已经广泛地应用到了社会的各个层面。现代高等教育的理念就是坚持“以学生为本”的原则。“以学生为本”必须从学生发展的实际情况出发，认真剖析，不断总结。第一，因学生个体背景、特点、发展水平不同，其职业生涯发展的需要也各不相同；第二，因学生个体的心理特征不同，从人格与职业匹配角度讲，其适应的工作类型也各不相同；第三，因教育类型不同，其培养人才的目标不同。因此，从学生成长、成才的角度看，高等教育必须为学生提供广泛的、系统的职业生涯规划教育，帮助学生做好职业生涯规划，帮助学生找到适合自己发展的职业之路，使学生获得自主进行职业选择的能力及有效应对工作压力的能力，同时，还要帮助学生进行选择后的心理调试。

高等学校重视和加强职业生涯规划教育可以帮助学生理性地评价自己，使其在社会生活中给自己一个相对准确的定位，使得高校毕业生就业市场上的“争抢就业”、“盲目择业”、“高违约率”、“高就业成本”以及人才市场上的高流动性和流动无序性的状况得到有效的控制，进而减少用人单位“缺少想聘之才”、学生“无业可就”的现象，使社会更加稳定和有序。

但是，目前大部分大学生都缺乏一个完善的自我概念，不懂得规划职业生涯，不能准确地进行职业定位。这说明，现在虽然重视大学生就业工作，强调大学生就业指导，但是提供的就业指导教育还不是全面的、系统的，还不是一种能够真正满足学生职业生涯发展需要，实现近期目标与长远规划相统一的就业指导教育，还没有真正解决大学生职业生涯发展中的根本问题，即不是向他们提供一种全程的整合

性服务。

因此,高职院校的就业指导工作应该实现以下几个方面的教育和指导:

第一,通过职业生涯规划课程的学习与应用,提高学生职业生涯规划的意识,指导学生正确地进行自我评估。

第二,通过职业生涯规划课程的实训与实践,促进大学生主动进行职业生涯探索,从自己的兴趣和专业方向出发设定自己的职业期望,为下一步的自我完善与提升明确一个清楚而实用的“路线图”。

第三,通过职业生涯规划课程的贯彻与实施,能够为大学生提供个性化的培训和指导,解除学生个体在职业定位、职业选择上的盲从与误区,使其顺利地谋求一份称心的工作,积极投身到社会主义现代化建设大潮中。

第四,通过职业生涯规划课程的指导,能够为大学生从业后提供心理调适方面的指导和帮助。进而回避大学生与用人单位正式签约后可能出现的心理上的变化。有的大学生因顺利签约而对自己评价过高,进而对自己所签单位的环境、发展前景及工作条件、回报等产生疑问;有的大学生则因担心自己不能胜任工作而惶恐不安……这些心理都使得已签约学生不能充分利用在校学习生活的最后时间来做好参加工作前的准备工作,为职业生涯发展带来不利的影响,甚至造成严重的精神忧郁症状。

1.2 职业生涯规划最佳时间认知

走到人生的十字路口时,人最易感到困惑,最易迷失方向。教育专家认为,从高中升入大学是人生的一大转折点,从大学走向社会是人生的又一重大转折点,只有早准备、早规划,才能消除困惑,勇往直前。所以,职业生涯规划,宜从大一入学开始。

每一年开学,一批批在高中“饱受折磨”的学生步入大学,其中有一些新生会认为大一、大二先轻松一下,大三再努力也不迟。但是,看看挤在熙熙攘攘的求职大军中的大学生因为工作经验缺乏、知识能力储备不足、英语不够好、自我定位不够准确等在求职的路上步履维艰。想想几年后有增无减的大学毕业生人数,一两年时间的轻松是多么奢侈和不值。

俗语说“凡事预则立,不预则废”。对于大学生生活和职业生涯,大学生从入学开始就应该认真对待、科学规划。湖南商学院教授熊苹是一位多年从事职业生涯规划研究的专家,她认为,职业生涯规划简单理解就是规划一生,而大学生涯规划,主要就是对大学阶段的学习生活进行规划。与以往人生阶段相比,大学阶段的人际关系,学习和生活方式发生了巨大变化,因此她建议每位大学生一入大学就要开始提高自我管理意识,增强自我管理能力,对大学生涯进行科学合理规划,为将来的

职业生涯规划确定基本的定位和建立必要的知识、能力储备。

有关教育专家指出,大学生应该尽早确立“职业生涯”的概念,进校就想出门事,就业难就早下手,让职业生涯规划从入大学的第一天就开始,与三年的学习生活同步。一年级了解自我,二年级锁定感兴趣的职业并有目的地提升职业素养,三年级初步完成学生到职业者的角色转换。只有这样才能清楚地认识自己的优势和劣势,待到大学毕业时才不会“临时抱佛脚”,出现就业恐慌。特别是面对当前的就业形势,不早下手,就要晚就业。这种提议的直接原因来自市场,即用人单位,近年来高校毕业生人数连年上升,在一些工程类专业岗位上,毕业生甚至面临着下岗职工群的竞争,大学生以往的竞争优势正在减弱。

职业生涯规划开始得越早毕业找工作时越主动,谁的规划做得早,毕业时谁就能最先拿到第一桶金。大一时就应做好职业生涯规划,最迟大三上学期也一定要做完,否则,大三下学期的时候就无法做出应聘职位的准备。目前,很多大学生拿着职业顾问为其制作的职业生涯规划去应聘,立刻就得到了招聘单位的认可。还有很多人,大三的时候就已定好了下一步的职业目标,一毕业就可以按照职业生涯规划去发展,则前途无量。

如果不做职业生涯规划就闯入职场,东撞一头,西撞一头,撞来撞去,等到而立之年,难立大业,回头看去会发现自己的职业生涯轨迹乱七八糟,走的是一条弯来弯去的曲线。有的人甚至走了一个圆圈,绕来绕去又回到20岁时的起点上,而且,再想向前走时,已经步履维艰、无所适从。

在此提醒大一新生,从大一开始就要对今后的职业方向有初步定位和规划,这是基本的要求。在大学期间,首先要确立自己的职业方向,与现实挂钩,结合自己的兴趣、特长、技能、经历等进行客观的自我评估,对职业环境和社会环境进行分析,确立务实、可行的职业方向。同时,要根据自己的爱好、实际能力和社会需求制定有效的实施步骤,比如某个年龄段应该做什么、某个时间段应该达到什么目标等,不断总结并完善,并不断修正职业生涯规划中的不和谐之处。

1.3 “90后”职业生涯规划趋势

1.3.1 “90后”的含义

“90后”就是指在1990年以后出生的人。很多人这样看待“90后”:有点嚣张、有点叛逆、有点张狂、有点浮躁。也有些人这样看待“90后”:能够无所顾忌地追求自己的梦想,能够“快速成功”从而缔造自己的事业。在激烈的市场经济竞争下谋求生存,又遭遇质疑及羡慕的同时,“90后”是否应该想想自己的职业发展了呢。

1.3.2 “90后”的经历

“90后”绝大多数都经历过以下事情：吃过油条豆浆又喜欢上麦当劳；玩过网游又喜欢上刺激冒险；看着多姿多彩的动漫上小学，看着《古惑仔》上中学，看着《黑客帝国》上大学；从孩童时渴望有一套芭比娃娃就能闭眼睛，到成年时以成就虚拟英雄为荣；喜欢变形金刚而又鄙视大头儿子小头爸爸；对动画片的敏感度和广泛性比任何阶段的人都多，能列举出数种动画片的名字；大多都经历过一次搬家，从狭小的居室搬到宽敞的厅堂、从老城区搬到新城区……

1.3.3 “90后”的职业发展

1) 自我分析尤为关键

相当一批“90后”有着出色的技能、良好的素质，具有在今后的职业发展中迅速成为各行业的中坚力量潜能的不在少数。然而由于经验缺乏等原因，大多数“90后”并没有找到职业发展的感觉，困惑、无助、放任常伴左右。街头调查显示：不知道自己将来会做什么的占25%，目前还没有工作的占14%，目前从事不喜欢的工作且没办法改变的占10%，这说明了近一半人的职业发展思路并不清晰，其原因各不相同。

解决以上问题，关键要了解自己的特点，对自己有个简单的职业分析及性格分析，如智联招聘网的人才测评频道就提供这种服务。通过这些测评认清自己的职业兴趣及性格特点，就容易找到职业发展的方向，这对下一步找工作或跳槽都有着指引性的作用。不想使用网上测评工具的同学也可以私下做个检讨分析，因为大多数的“90后”出现职业困惑的原因正是不了解自己。

2) 先应该后喜欢

有很多专家说一定要从事自己喜欢的工作，这样才会最大限度地发展自己。这句话固然没有错，事实上很多“90后”并不知道自己喜欢什么，或许清楚自己喜欢什么，但是这种喜欢也是暂时的，这就造成了“90后”从事任何职业似乎都不喜欢的情况。因此在这里建议“90后”在没有完全定位好长期的职业发展目标，或没有确立自己要在一个行业中长久做下去的决心时，应先做应该做的，再做喜欢做的。

所谓“先做应该做的”因人而异，如果暂时连基本的生活都不能保障，那就应该先做养活自己的事。有相关报道说有很多优秀的“90后”找不到工作，就是因为自己不愿意从事低端的基本工作，而对于企业来说，大量需要的正是吃苦耐劳、学历一般的基层员工。这种心理其实很多人都有，宁愿在家闲一年也要等机会，而实际上机会又有几个是等来的呢？

3) 职业再进化

参加工作不久的人经验并不丰富，特别是刚毕业的才工作1年左右或正在找工作，此时理想会让很多人盲目地选择跳槽，频频转投更高薪酬的东家，造成自身经

验的再流失及忠诚度的降低。跨国公司人力资源总监指出：“职场新人如果没有在一家企业工作1~2年以上，根本不可能学到该职位的精髓，有些人短短几个月就换公司是对自己及所在公司不负责任的表现，我们在录取此类人才时会格外慎重考虑。”一个人的职业发展需要长期的经验积累，逐步成长，切勿成功心切，捡了芝麻，丢了西瓜。

职业发展，应稳中求胜，遇到好的机会应慎重地权衡利弊之后再作选择。在公司中应以为人诚信、工作务实、勤奋耐劳的形象开拓自己的职场道路，在其他伙伴那里树立一个好的工作形象，最后获益的是自己。

1.3.4 “90后”大学生职业生涯规划

“90后”大学生职业选择主要集中在公共行政事务管理、企业经营管理、专业技术服务领域，因而其未来职业发展方向可以概括为以下三种：一是做一名公共行政事务管理者，通俗地说就是“做官”；二是做一名专业技术服务者，通俗地说就是“做专家”；三是做一名企业经营管理者，通俗地说就是“做老板”。

“90后”的大学生在学习过程中，可以在测试自己的能力倾向以及兴趣、爱好的基础上，确定自己想选择哪个发展方向，是“做官”、“做老板”，还是“做专家”，然后根据各职业的能力素质要求，再进行有针对性的准备，合理安排自己的时间、精力以及实践方向，为自己职业生涯发展明确方向，为成功就业打好基础。

1) “做官”：从事公共行政事务管理工作

如果确定今后的发展方向是从事公共行政事务管理工作（大部分需要参加专门的考试，如公务员考试），在校期间就应当做好以下“功课”：

一是在思想上积极要求进步，争取早日加入中国共产党。

二是在实践上积极参加团委、学生会、学生社团等各级组织。在组织内认真工作，学会与人相处，学会面对和处理各种矛盾，学会协调各方关系。

三是在知识上广泛汲取管理学、心理学、社会学等方面的知识，并积极参加各种会议、报告，掌握各种社交礼仪，熟悉国情、民情，了解国家的大政方针。

2) “做专家”：从事专业技术服务工作

如果确定今后的发展方向是当专家，从事专业技术服务工作，在校期间就应当做好以下“功课”：

一是认真学习专业课，不仅要争取考高分，更重要的是真正掌握理论和技能，并根据职业要求选择是否继续深造（如读硕士、读博士）。

二是积极参与老师的科研课题，增加实践机会，熟悉科学研究的过程。

三是积极撰写专业论文，积极参与课外科技、学术竞赛、数学建模等学科竞赛，争取获奖。