



普通高等教育“十二五”规划教材

大学生职业规划与创业导航

何二毛 冯 霞 主编



科学出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

大学生职业规划与创业导航

何二毛 冯 霞 主 编
王吉田 任贯中
叶 晖 常经营 副主编

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书紧扣大学生生涯探索、职业定位和创业能力培养等核心问题, 依循高等教育理念和教学规律, 以大学生职业生涯规划 and 创业能力培养的内在逻辑为主线, 结合高校教学实际与当代青年学生成长特点, 重点培养大学生的职业规划意识、发展技能和创业能力。

全书分为两部分: 第一部分为职业生涯规划, 包括找寻职业的北斗星、认知自我、探寻职业环境、塑造职业素养、决策职业生涯、撰写职业生涯规划书共六章内容; 第二部分为创业导航, 包括开启自主创业之门、探求大学生创业素养、抢占创业先机、绘制创业蓝图共四章内容。

本书融知识性、趣味性和实用性于一体, 既可作为大学生职业规划教材, 也可作为青年朋友进行职业探索和创业发展的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与创业导航/何二毛, 冯霞主编. —北京: 科学出版社, 2016

(普通高等教育“十二五”规划教材)

ISBN 978-7-03-045592-5

I. ①大… II. ①何… ②冯… 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 209878 号

责任编辑: 宋 丽 袁星星/ 责任校对: 马英菊

责任印制: 吕春珉 / 封面设计: 东方人华平面设计部

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

三河铭浩彩色印装有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

2016 年 1 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2016 年 6 月第二次印刷 印张: 18 1/2

字数: 438 000

定价: 38.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换<骏杰>)

销售部电话 010-62140850 编辑部电话 010-62135763-2047

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-64030229; 010-64034315; 13501151303

本书编写委员会

主 编 何二毛 冯 霞

副主编 王吉田 任贯中 叶 晖 常经营

委 员 (按姓氏笔画排序)

王吉田 叶 晖 冯 霞 任贯中

何二毛 宋亚辉 张 平 高扬帆

郭 微 窦玉玺

前言

进入大众化教育时代，接受过高等教育的大学生们首先会遇到就业的难题。面对未来就业的种种困境与挑战，在校的大学生们该如何办？如何实现充分就业、高质量就业？有的大学生能提前确定自己的人生理想和职业目标，通过四年努力打下了扎实的基础，成为一个素质全面、能力突出的职场精英，或经过几年历练后，走上了成功创业之路；有的大学生却始终迷茫，到离校时还不知道自己“路在何方”，或成为“啃老族”，或成为“外漂族”。为什么有如此之大的差距？其实，大学生之间的起始差距是很小的，但某种关键细节上的差异往往能造就不同的人生图景，表现在：大学生能否认真思考、探究自己的发展远景，能否认真规划未来的职业生涯，进而促使自己更好地利用大学资源，有针对性地培养自己的学习兴趣和发展方向，提高自身综合素质，增强发展竞争能力和就业关键能力。

那么，如何有效地进行职业规划呢？本书将提供一些可借鉴的思路、途径、方式和方法。

本书内容主要包含就业和创业两个方面，内容全面，资料翔实，注重知识性、趣味性和实用性。在写作特点上，每章由案例导入，观点明确，分析到位；每个主题都带着问题导入正文，吸引读者边思考边阅读，问题典型，解答到位；正文设置了典型案例以突出主题，通过“探索活动”训练使理论升华，生动有趣，实用性强。

本书主要面向大一、大二学生，为大一学生提供规划人生、规划职业、规划大学生生活的方法和步骤；为大二学生提供创业意识激发和创业能力培养等内容。同时，本书结合职业生涯规划与创业教育实践，为从事大学生职业指导和创业教育的广大教育工作者提供了一些更加务实、操作性更强的教学参考，也为广大青年朋友提供了职业探索和创业发展方面的指导和帮助。

为提高本书质量，增强适用性和针对性，我们认真组织了一批资深教师参与书稿的策划、写作和编辑。具体分工如下：何二毛负责编撰第一、二章，王吉田、宋亚辉负责编撰第三、四章，冯霞负责编撰第五、六章，叶晖、郭微负责编撰第七、八章，任贯中、常经营负责编撰第九、十章。另外，张平、高杨帆和窦玉玺对本书的编写也提供了大量宝贵的意见。何二毛负责全书的统稿和定稿。

在编撰过程中，我们参考和借鉴了同类教材和部分专著，以及相关学术论文和资料，均已尽量在参考文献中一一列出，在此谨表谢意。由于编者水平所限，加上时间仓促，书中难免存在错误与不足之处，恳请各位专家和读者批评指正。

编者

2016年1月

目 录

前言

第一章 找寻职业的北斗星	1
主题 1 职业规划与人生发展	1
主题 2 职业规划的理論	12
主题 3 职业规划的流程	20
第二章 认知自我	26
主题 1 认知自我	26
主题 2 兴趣测评	31
主题 3 性格探索	37
主题 4 能力鉴定	41
主题 5 价值观澄清	47
第三章 探寻职业环境	52
主题 1 职业生涯发展中的环境因素	53
主题 2 职业的探寻	60
主题 3 职业环境的分析	71
第四章 塑造职业素养	79
主题 1 职业素养	80
主题 2 职业能力	85
主题 3 职业心理	93
第五章 决策职业生涯	104
主题 1 职业生涯目标的确立	104
主题 2 职业生涯决策概述	110
主题 3 职业生涯决策的方法	117
第六章 撰写职业生涯规划书	128
主题 1 撰写职业生涯规划书的意义、原则和要求	128
主题 2 撰写职业生涯规划书的过程	131

第七章 开启自主创业之门	150
主题 1 大学生创业与社会发展	151
主题 2 大学生创业的发展	157
主题 3 大学生创业方式的选择	166
第八章 探求大学生创业素养	178
主题 1 大学生创业意识和创业精神	179
主题 2 大学生创业知识和创业能力	190
第九章 抢占创业先机	203
主题 1 商业机会的捕捉	204
主题 2 创业战略定位	211
主题 3 创业项目选择	216
主题 4 新创企业的管理	221
第十章 绘制创业蓝图	232
主题 创业计划书的制定	232
推荐资源	255
附录 1 霍兰德职业兴趣测量表	260
附录 2 MBTI 职业性格测试题	266
附录 3 职业能力自测量表	277
附录 4 职业锚测试	281
参考文献	283
后记	285

第一章 找寻职业的北斗星

案例导入

在非洲西撒哈拉沙漠里，有一个名叫比塞尔的小村落，与世隔绝。当地人祖祖辈辈从未走出过这个村庄。据说，比塞尔人并非不愿意离开这块贫瘠落后的土地，他们也曾多次试图走出沙漠，但每一次都绕回了原地。后来，一位欧洲青年来到了这里，他建议比塞尔人走出沙漠。当地人阿古特尔跟随着这位欧洲青年，一直朝着北斗星的方向走，结果只用了三天时间就走出了沙漠。从此，比塞尔人的生活发生了前所未有的变化。

原来，比塞尔村地处浩瀚的沙漠，方圆几千公里没有一点儿指引物。在一望无际的沙漠里，如果仅凭着感觉往前走，人们会走出许多大小不一的圆圈，最后的足迹会是一把卷尺般的形状，只能回到起点。其实，比塞尔人之所以走不出沙漠，原因就在于没有发现或找到正确的指引物——北斗星。

职场何尝不是撒哈拉大漠呢？每个人的职业生涯就如同这大漠一样，在亲历之前一切都是未知的，成功注定是在大漠的另一边，但是职业的辨识、选择、确立、发展乃至调整和优化，首先需要努力找寻指引前行的“北斗星”。

本章要解决的问题

1. 什么是职业规划？
2. 职业规划对大学生有什么影响？
3. 职业应该如何规划？如何修正？

主题 1 职业规划与人生发展

困惑和思考

在大学生中流行着这样自嘲的话：“大一的时候，我们为做职业经理人还是民营企业家而发愁；大二的时候，我们为做哪个行业的‘白骨精’而发愁；大三的时候，我们为能否拿到年薪 10 万而发愁；大四的时候，我们为能不能找到工作而发愁。”这些“愁”缘于职业规划吗？什么是职业规划？大学生职业规划有什么特点？职业规划是只有渴望成功的人所需要的，我只是想很平凡、很平淡地生活，用不着规划吧？

一、职业生涯规划的基本概念

1. 人生和职业

简单讲，人生就是指人的一生（从出生到离世），包括生存和发展两大主题。人生的主要内容应包括健康、情感、财富和自我成长，占据人生大部分时间和精力的职业对人生的这4个方面都有着不可忽视的影响。工作环境、工作内容和工作回馈都与个人的身心健康、自身成长、事业成功息息相关。对职业的审视与选择、对职业的规划与施行，是人生的重要功课，个人的成就与价值的实现亦始于此。可以说，职业问题并不仅仅是工作问题，更关系到整个人生的发展和个人成就。

职业（career）：一个人一生中所从事的作为谋生手段的工作。举个最简单的例子，姚明，他的职业是什么？是篮球运动员。

心理学家埃德加·H.施恩（Edgar H. Schein）认为，人的生命历程主要受3种因素交互影响（见图1-1）：工作、职业和事业；情感、婚姻和家庭；个人身心发展与自我成长。其中，职业是一个人生活的重要组成部分，它不仅影响个人的整个事业发展，而且会影响到个人的家庭幸福以及主、客观的社会认可度。

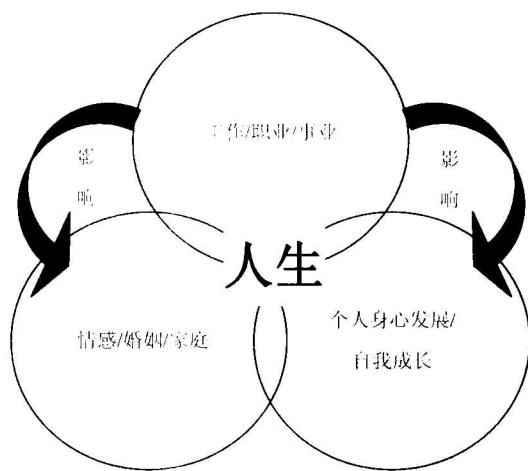


图 1-1 施恩的人生 3 种因素

一份工作，尤其是长期从事的职业可以满足人的3方面需求（见表1-1）：在经济方面，能够满足人们的物质需求，能够使人对未来发展产生安全感，能够提供可用于投资的流动资产，提供购买休闲的自由时间、物品和服务的资本，也是人们成功的标志。在社会需求方面，它给人们提供了会面的场所，使人们建立一定的人际关系和潜在的友谊；它赋予工作者与其家庭一定的社会地位，使人们获得受尊重的感觉；它还赋予人们责任感和被需要的感受。在心理方面，它有助于人们的自我肯定和角色认定，增强人们的可信赖感、胜任感、自我效能感和投入感，并为人们进行自我评价提供了途径。

表 1-1 职业对人生的影响

经济方面	社会方面	心理方面
① 物质需求的满足; ② 对未来发展的安全感; ③ 投资; ④ 购买休闲的自由时间; ⑤ 购买服务	① 提供与人们会面的场所; ② 维持或建立人际关系及潜在的友谊(同事、客户等); ③ 建立社会地位,受人尊敬; ④ 赋予责任感和被人需要的感觉	① 自我肯定、角色认定; ② 增强可信赖感、胜任感、自我效能感、投入感; ③ 个人评价

职业和就业的区别:就业可以是临时工作,能使自己活下去的临时工作,它和你的未来发展方向可以相关也可以不相关;职业就不一样了,你选择的这个行业打算干它一辈子,这就是职业。比如说我下定决心自己一辈子不离开老师这个讲台,下定决心以后从来就没有变过,包括后来做新东方,包括现在做新东方,我依然是以一个老师的身份出现,我依然在给学生上课。我有很多时候有很多的机会可以做别的行业,比新东方赚更多的钱,但我从来没有想过别的,就是因为我做得这些东西跟我做老师没有关系,所以我后来的整个事业都是围绕着我的职业展开的。

事业是你的职业对外的扩展和延伸。它的前提是,就算你事业失败了,你依然能够回到你的职业上去。事业是职业的更高境界。从职业可以慢慢进入事业境界。明白这个意思吗?如果说你事业做失败了,发现自己变得一无所长了,连职业和事业一起丢了,你就真的只能回去打扫卫生了。对于我来说,我对自己的职业定向是一个英语老师,所以即使现在新东方没有了,我回到老师的位置上,将会相当轻松、相当容易,对我来说也一点都不丢面子。为什么?本来就没有新东方。因此就算现在新东方没有了,我还是什么都没丢,因为我原来只是一个老师,现在不做新东方了,回去还是当老师。所以,我觉得以职业为一个中心点,再来扩展你的事业,这是一个很好的选择。所以我相信在座的各位有成就的人,一定是因为自己在某个领域有一个强项,到最后再把这个强项进行扩展。利用这个强项和别人一起来干一番事业。

(资料来源:新东方创始人俞敏洪的演讲)



生涯幻游

请老师随着轻柔的音乐,缓慢和轻松地阅读引导词(在标注“省略号”的地方要有停顿)。请同学们保持安静,随着老师的描述进行幻想,并在心里记下自己的幻游经历。

[引导词] 好,现在请你尽可能放松,在你的位置坐下或调整为你觉得最舒服的姿势……现在,闭上眼睛并完全放松自己……舒缓你的呼吸……好,保持这样平稳的呼吸。看看身体还有哪些地方紧张……有的话,请放松、放松、放松……放松身体每一部分肌肉。想象现在你已经乘坐上时空穿梭机,去到未来五年后,五年后的世界……在五年后

的某一日……

新的一天，你刚醒来，几点了？……你在哪儿？……听到什么？……闻到什么？……感觉到什么？……有人与你一起吗？……是谁？现在，你已起床了。起床后的第一件事是做什么？

洗漱完，你考虑要穿什么衣服上班，想象你正站在镜子前面装扮自己！现在，你正在穿衣服，请注意，你穿的是什么？……你的情绪如何？你意识到什么？……当你想到今天的工作时你的感觉怎样？是平静、激动、厌倦还是害怕？……

你现在正在吃早饭，有人和你一起吃吗？还是你一个人吃？……

现在，你出门去上班了。回头看时，你刚才离开的地方像什么？……你上路了，搭乘什么交通工具？……有人和你在一起吗？……是谁呢？……当你行走时，注意周围的一切……你到达目的地了……你在何方？……这地方像什么？……在这儿，又意识到什么？……

在这儿，你要做什么？……旁边有人吗？……有的话，与你是什么关系？……你要在这儿逗留多久？……

今天你还想去别的地方吗？……在这一天中，你还想做什么？……

现在，你回家了，今天是什么日子？……到家时，有人欢迎你吗？……回家的感觉又是如何？……既然到家了，想做什么？……你会与别人分享你今天做过的事吗？……

你已准备去睡了……回想这一天，你感觉如何……你希望明天也是如此吗？……你对这种生活的感觉如何？……

过一会儿，我将要求你回到现在，回到学校及教室来，我从 10 开始倒数，当我数到 0 的时候，就可以睁开眼睛了。好，10，9，8，7，6，5，4，3，2，1，0。好了，你回来了，请睁开眼睛，看看周围的一切，欢迎你旅游归来。

好的，幻游结束。请思考下列问题，并在书上写出问题的答案。

① 五年后的生活与今天有何不同？

人：_____

事：_____

生活内容：_____

② 五年后的生活与今天有何关系？

延续了今天的_____

改变了今天的_____

最深的感受是_____

2. 生涯和职业生涯

(1) 生涯

“生涯”一词源于两千多年前庄子所说的“吾生也有涯，而知也无涯”。这里，“生”指生命，“涯”为边际、极限的意思。庄子所说的意思是“我的生命是有限的，但我学习、探索的知识却是无限的”。中国古人的诗词中也有“生涯”这个词，如南宋诗

人陆游在《秋思》中写道：“身似庞翁不出家，一窗自了淡生涯。”生涯的英文是 **career**，从字源看，该单词来自罗马词 **via carraria** 及拉丁词 **carrus**，二者的意义均指古代的战车。在希腊语中，**career** 有疯狂竞赛的含义，最早常用于动词，如驾驭赛马 (**to career a horse**)。在西方人的概念中，“生涯”一词隐含未知、冒险精神等意思。如今“生涯”多被引申为人生发展历程。生涯是我们每个人有限的全部人生旅程，意味着人生的两个端点，即生和死之间所有的生活内涵。《辞海》对“生涯”一词的定义是，指从事某种活动或职业的生活。

目前，大多数西方学者所接受的生涯的定义是舒伯 (Super, 1976)^①的论点：“生涯是生活里各种事态的演进方向和历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。”生涯也是人生从青春期到退休之后，一连串有酬或无酬职位的综合。除了职业之外，还包括任何与工作有关的角色，如学生、退休者，甚至包含家庭和公民的角色。角色由 3 个层面构成：长度，指个人生命的时程；广度，指扮演角色的多少；深度，指角色投入的程度。

由于生涯是人一生中各种角色的综合，故在生涯发展过程中，必定会在不断的角色扮演中寻找自我，发掘人生的意义与前进方向。了解生涯的特性（见图 1-2），有助于认识生涯的本质，以便更合理地规划人生，从而在面对不同情境时都能坦然以对。

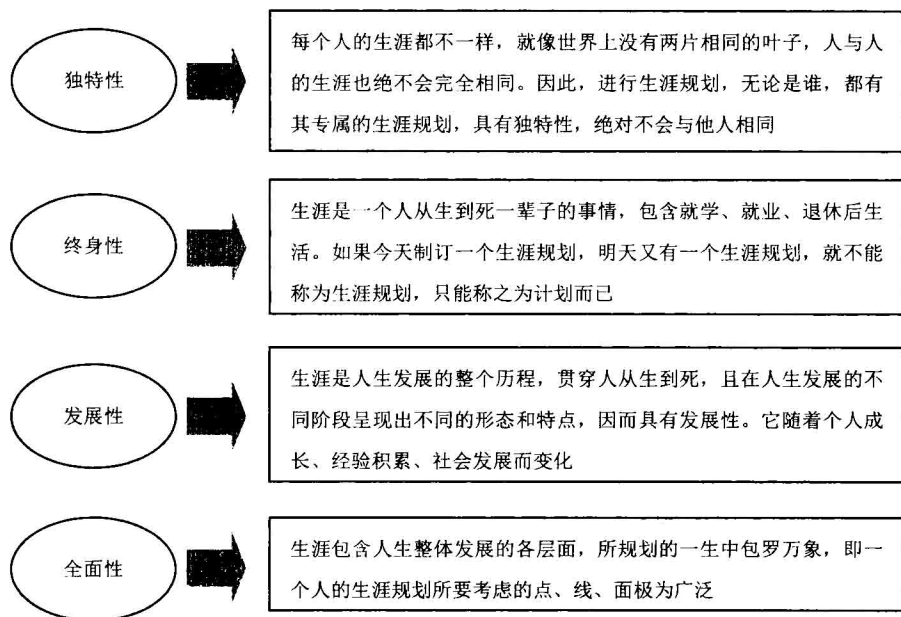


图 1-2 生涯的 4 种特性

（2）职业生涯

舒伯认为，职业生涯是一个人终生经历的所有职位的整体历程，是生活中多种事件的演进方向和历程，是个人独特的自我发展组合。中国台湾学者林幸台认为，职业生涯

^① 舒伯是美国的生涯辅导理论的大师，建构了一套完整的生涯发展理论。其理论观点是现今生涯辅导重要的理论基础。

包括个人一生中所从事的工作,以及所担任的职务、角色,同时也涉及其他非工作或非职业的活动和个人生活中衣、食、住、行、娱等方面的活动与体验。韦伯斯特(Webster, 1986)则将职业生涯的概念进一步扩大,指出职业生涯是个人一生的职业、社会与人际关系的总称。这样看来,职业生涯也可被简称为生涯,至少它是生涯的核心部分。实际上,很多现代职业生涯理论的研究也是将职业生涯扩展到生涯的概念进行的,很多的论著中关于职业生涯和生涯的概念也是经常通用的。

(3) 常见的生涯路线图

所谓职业生涯路线,是指一个人选定职业后,为了实现职业目标和职业理想所选择的路径,如向行政管理方向发展、向专业技术方向发展,还是向其他方向发展等。

典型的生涯路线图是一个“V”型图(见图 1-3)。例如,一个人 24 岁大学毕业参加工作,即“V”型图的起点是 24 岁,那么从起点向上发展,左侧是行政管理路线,右侧是专业技术路线。将路线划分成若干等分,每等分表示一个年龄段,并将专业技术等级、行政职务级别分别标在路线图上,作为自己的职业生涯目标。

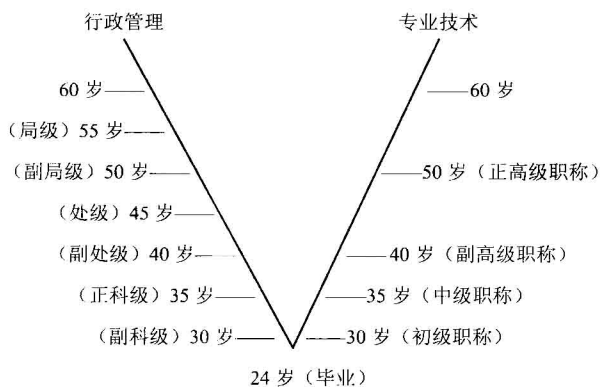


图 1-3 典型的职业生涯路线图

当然,所谓典型的职业生涯路线图,只是就一般情况而言,并不是每个人的路线图都是如此。它只是提供了职业生涯路线图大概的设计方法,供仿照参考。现在看来,随着市场经济体制的确立,新兴职业层出不穷,这个典型的职业生涯路线图还是有些过时的,适用的人群也大为缩减,毕竟如今人们的选择余地还是非常大的。

(4) 外职业生涯和内职业生涯

埃德加·H.施恩将职业生涯分为外职业生涯和内职业生涯,因此可以从这两个角度来加深对职业生涯内涵的理解。

外职业生涯指从事职业的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程,如将职务目标定为销售部经理、经营总监,经济目标定为 30 岁之前赚取 20 万元,40 岁之前赚取 100 万元。外职业生涯的构成因素通常是由别人给予的,也容易被别人收回。外职业生涯因素的取得往往与自己的付出不符,尤其是职业生涯初期。有的人一生疲于追求外职业生涯的成功,但内心极为痛苦,他们往往不了解,外职业生涯的发展是以内职业生涯的发展为基础的。

内职业生涯指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程。例如，将工作成果目标定为担任销售经理职务并用一年时间建立公司的营销网络管理体制，将心理素质目标定为经受得住挫折，能做到临危不惧、宠辱不惊。内职业生涯各项因素的取得，可以通过别人的帮助实现，但主要还是由自己努力追求才能得以实现。与外职业生涯的构成因素不同，内职业生涯的各构成因素一旦被获得，别人便不能将其收回或剥夺。

典型案例

打开你观念的抽屉

一天，报社的一位年轻记者去采访日本著名企业家松下幸之助。

年轻人很珍惜这次采访机会，做了认真的准备。他与松下幸之助先生谈得很愉快。采访结束后，松下先生亲切地问年轻人：“小伙子，你一个月的薪水是多少？”“薪水很少，一个月才一万日元。”年轻人不好意思地回答。

“很好！虽然你现在薪水只有一万日元，但是，你知道吗，你的薪水远远不止一万日元。”松下先生微笑着对年轻人说。

年轻人听后，感到有些奇怪：不对呀，明明我每个月的薪水只有一万日元，可松下先生为什么会说不止一万日元呢？

看到年轻人一脸的疑惑，松下先生接着道：“小伙子，你要知道，你今天能争取到采访我的机会，明天也就同样能争取到采访其他名人的机会，这就证明你在采访方面有一定的潜力。如果你能多多积累这方面的才能与经验，就像在银行存钱一样，钱进了银行是有利息的，而你的才能在社会里的银行里也有利息，将来能连本带利地还给你。”松下先生的一番话，使年轻人茅塞顿开。

许多年后，已经做了报社社长的年轻人，回忆起与松下先生的谈话时，深有感慨：对于年轻人来说，注重才能的积累远比注重薪水的多少更重要，因为它是每个人最厚重的生存资本。

案例中，这位年轻记者的外职业生涯表现为单位是报社，职务是记者，工资每月一万日元；内职业生涯则表现为具有争取到采访名人的能力，还表现在他建立的一个新观念，即对于年轻人来说，注重才能的积累远比注重薪水的多少更重要。这种内、外职业生涯发展的结果就是这位年轻人的内职业生涯发展了，他积累了才能与经验，而这种内职业生涯的发展带动了他外职业生涯的发展，最后使他成为了报社社长。一个好的职业生涯的设计是内职业生涯与外职业生涯的平衡。内职业生涯的发展是外职业生涯发展的前提，内职业生涯发展带动外职业生涯的发展。它在人的职业生涯的成功乃至人生成功中具有关键性作用。因此，在职业生涯的各个阶段，人们都应该重视内职业生涯的发展。尤其是在职业生涯的早期和中前期，每个人一定要把对内职业生涯各因素的追求看得比外职业生涯更重要。

3. 职业规划

孔子曰“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”这可以说是生涯的典范。古人云：“凡事预则立，不预则废。”“预”是规划，凡事都需要规划，职业也如此。那么，什么是职业规划呢？职业规划包括：选择什么职业、在什么地区或什么单位从事该职业、扮演什么样的职业角色、担负什么样的职业责任以及职业的适配性、满意度、持续性等内容。

(1) 职业规划

职业规划的广义概念，即不但要设计自己职业发展目标和道路，还包括在职业生涯的过程中，如何运用各种信息和方法去获得更大的成功。因此，广义的职业规划包含了两个方面的内容：①职业生涯设计（这也可以看做是狭义的职业规划）；②职业生涯的发展，即如何将设计好的职业规划付诸实践。

(2) 职业生涯规划类型

按照规划的时间长短，职业规划可分为以下4种类型。

- ① 短期规划：3年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期完成的任务。
- ② 中期规划：一般为3~5年，规划相应的目标与任务。
- ③ 长期规划：时间跨度较长，一般是5~10年，主要设定较长远的目标，并为此制定具体的措施。
- ④ 人生规划：整个职业生涯阶段的规划，时间长达几十年，主要是设定整个职业阶段的发展目标和行动规划。

二、大学生进行职业规划的意义



猜 一 猜

请同学们闭上眼睛，猜猜身边有没有人穿红色的衣服？有多少人穿了红色的衣服？

提问：红色在人群中一般会很显眼，为什么大家都没有注意到呢？

红色的确显眼，但为什么做这个活动时很少有同学能注意到那么多人穿着红色衣服呢？在心理学中，有个名词叫“选择性注意”。所谓选择性注意，简单地说，就是人们在同时存在的两种或两种以上的刺激信息中，选择一种进行注意，而忽略其他的刺激信息。所以，当没有人提示要注意红色信息时，它被忽略了，因为它不是一个目标。但当红色成为目标时，也许不仅在今天你会格外注意谁穿了红色衣服，在今后几天，你都会关注身边谁穿了红色衣服。如果把注意力看成一种能量，那么很明显，确定目标能帮助人们集中能量。因此，当一个人在生涯规划中确定了目标时，他就容易集中所有的能量和资源去实现目标，成功的可能性就会更大。

职业规划是一个过程，其功能在于为职业生涯设定目标，并确定实现职业目标所需采取的步骤。目标可以为人生带来希望和意义，奥地利心理学家维克多·埃米尔·弗兰

克尔（Viktor Emil Frankl）凭借对生命的意义的深刻理解成为奥斯维辛集中营中少有的幸存者之一，并开创了心理治疗中的“意义疗法”。他说：“你不要去问生命，你应该要回答生命对你的质询。”在职业规划中，目标的制定是一项探索活动，这个过程能帮助一个人逐渐理清生命的价值和意义，并采取行动将其实现。这就好像为飘忽不定的人生增加了一个职业锚，那么，无论风雨来自何方，人生之船都自有它的航向。



职业规划的意义

1. 一位毕业生写给李开复老师的一封信

“就要毕业了。

回头看看自己所谓的大学生活，

我想哭，不是因为离别，而是因为什么都没学到。

我不知，简历该怎么写，若是以往我会让它空白。

最大的收获也许是……对什么都没有的忍耐和适应……”

这封来信道出了不少大三、大四学生的心声。大学期间，有许多学生放任自己、虚度光阴，还有许多学生始终找不到正确的学习方向。当他们被第一次补考通知唤醒时，当他们收到第一封来自应聘企业的婉拒信时，他们才惊讶地发现，自己的前途是那么渺茫，一切努力似乎都为时已晚……

2. 一个曾做职业咨询的学生的故事

前来做职业咨询的动物科学专业女学生小云，衣着简单，头发蓬松，有点来不及梳理的感觉，但精神状态还不错。她很主动地开始诉说自己的困惑：“我是挺喜欢这个专业，而且，大学前三年，我一点儿没有浪费时间，忙忙碌碌的，舍弃了很多的玩乐，雅思、报关员、会计证我全考了，前段时间听说很多单位需要有驾照的毕业生，所以趁着寒假学开车。可是，前一段时间看到师兄师姐们开始找工作了，我突然觉得自己到毕业时不知该干什么，该怎么做，而且这种担忧越来越严重，真不知道该怎么办才好……”

3. 比尔·拉福职业选择之路

中学时代，比尔·拉福就立志经商。他的父亲是洛克菲勒集团的一名高级职员，他发现儿子有商业天赋，机敏果断，敢于创新，但经历的磨难太少，没有经验，更缺乏必要的知识。于是，父子俩进行了一次长谈，并描绘出职业生涯的蓝图。因此，升学时，比尔·拉福没有像其他人一样直接去读贸易专业，而是选择了工科中最基础最普通的机械制造专业。在麻省理工学院的4年，除了本专业，比尔·拉福还广泛接触了其他课程，如化工、建筑、电子等，这些知识在他后来的商业活动中发挥了举足轻重的作用。

大学毕业后，这位小伙子也并没有马上投入商海，而是考入芝加哥大学，攻读为期3年的经济学硕士学位，掌握了经济学的基本知识，明白了影响商业活动的众多因素，还认真学习了有关法律和微观经济活动的管理知识。几年下来，他对会计、财务管理也较为精通，在知识上已完全具备了经商的素质。

最出人意料的是,获得硕士学位后,比尔·拉福还是没有从事商业活动,而是考了公务员。在环境的压迫下,比尔·拉福养成了强烈的自我保护意识,由稚嫩的热血青年成长为一名老成干练、处变不惊的公务员,并结识了各界人士,建立起一套关系网络,为后来的发展提供了大量的信息和便利条件。

5年的政府工作结束之后,比尔·拉福完全具备了成功商人所需的各种素质,于是辞职经商,进入了通用公司,在国际著名的通用公司进行锻炼。比尔·拉福不仅为实践所学的理论知识找到了一个强大的平台,而且学习到了丰富的管理经验,完成了原始的资本积累。

又过了两年,比尔·拉福开办了自己的商贸公司。20年后,他的公司资产从最初的20万美元发展到2亿美元。

“工学士→经济学硕士→政府部门工作,锻炼处世能力,建立广泛的人际关系→大公司工作,熟悉商务环境→开公司,事业成功”,比尔·拉福的生涯设计脉络清晰,步骤合理,充分考虑了个人兴趣、个人素质,并着重职业技能的培养,这种生涯设计在他坚持不懈的努力下,终于变为现实。也许他的这套生涯方案并不完全适合每个人,但是却显示了一个重要的信息:人生是可以设计的!只要人有信心、恒心,再加上科学的规划和设计,案例中的主角也许就是明天的自己。

大学是人一生中最为关键的阶段。从入学的第一天起,就应当对大学四年有一个正确的认识和规划。为了在学习中享受到最大的快乐、为了在毕业时找到自己最喜爱的工作、为了在今后的工作中成就一番事业,每一名刚进入大学校园的学生都应当掌握职业生涯规划的方法和技巧。职业规划对于大学生而言,是至关重要的。

1. 认识自我,理性选择

相关研究表明:一个人所从事的工作与其职业兴趣相吻合,能发挥其全部才能的80%~90%,并能长时间地保持高效率的工作;反之就只能发挥全部才能的20%~30%,并且容易感到厌倦和疲劳。大学生在进行职业生涯规划时,可以通过专业的职业测评来确定自己的核心价值观念、个性特点、天赋能力、缺点、性格、气质、兴趣等影响职业选择和职业发展的重要内在因素,充分了解自己,明确自己的优势和劣势,剖析自己的个性特征,明白自己想干什么、能干什么、应该干什么、适合干什么,即明确自己今后要走的路。在前进的道路上,应先给自己定下一个合适的高度,然后再通过自己的努力,一步步地朝着那个方向前进,直至达到既定高度后,再设置新的高度,渐行渐高。其实,前方的高度就是未来。而这个不断攀爬的过程就是不断完善自我、理性选择的过程。

2. 了解自我,主动发展

根据舒伯的职业生涯发展理论,大学生处于职业生涯的探索阶段。在这个阶段,大学生的个体能力迅速提高,职业兴趣趋于稳定,逐步形成了对未来职业生涯的预期。大学生为了毕业后走上社会能脱颖而出并立于不败之地,必须做好自己的职业生涯规划。不少应届大学毕业生不是首先做好自己的职业生涯规划,而是拿着简历与求职书到处跑,总想着会撞到好运找到好工作,结果却是浪费了大量的时间、精力与资金,到头来报怨招聘单位不能“慧眼识英雄”,叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性,认为找到理想工作靠的是学识、业绩、耐