

希望本书能为大学生的成长成才、职业生涯与发展规划、择业就业助一臂之力。

姜尔岚 吴成国 ● 主 编

大学生职业生涯 与 发展规划

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA
YU FAZHANGUIHUA



人民交通出版社
China Communications Press

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA YU FAZHAN GUIHUA

大学生职业生涯与发展规划

姜尔岚 吴成国 主 编

人民交通出版社

内 容 提 要

本书以职业生涯与发展规划过程为主线,内容涵盖大学生自我评估、职业探索、职业定位与决策、职业生涯规划实施、职业素质拓展、职业适应与发展七个部分,希望本书能为大学生的成长成才、职业生涯与发展规划、择业就业助一臂之力。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯与发展规划 / 姜尔岚, 吴成国主编

— 北京: 人民交通出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-114-09306-7

I. ①大… II. ①姜… ②吴… III. ①大学生 - 职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 152318 号

书 名: 大学生职业生涯与发展规划

著 作 者: 姜尔岚 吴成国

责任编辑: 刘永芬

出版发行: 人民交通出版社

地 址: (100011) 北京市朝阳区安定门外外馆斜街 3 号

网 址: <http://www.ccpres.com.cn>

销售电话: (010) 59757969, 59757973

总 经 销: 人民交通出版社发行部

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市密东印刷有限公司

开 本: 720 × 960 1/16

印 张: 15

字 数: 260 千

版 次: 2011 年 8 月 第 1 版

印 次: 2011 年 8 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-114-09306-7

定 价: 25.00 元

(如有印刷、装订质量问题的图书由本社负责调换)

编 委 会

主 编 姜尔岚 吴成国

编 委 姜尔岚 吴成国 陆志荣 张 波
罗永梅 王 辉 谢 华 朱辉荣

目 录

第一章 大学生职业生涯与发展规划导论	1
第一节 职业生涯规划与发展的基本内涵	1
第二节 大学生职业生涯规划的基本要素与基本原则	8
第三节 大学生职业生涯规划的目的和意义	13
思考题	17
第二章 大学生自我评估	18
第一节 自我评估概述	18
第二节 自我评估的维度和方法	23
第三节 自我评估与职业选择	31
思考题	61
第三章 大学生职业探索	62
第一节 职业内涵探索	62
第二节 职业探索内容	69
第三节 职业探索方法	87
思考题	97
第四章 大学生职业定位与决策	98
第一节 大学生职业定位	98
第二节 职业生涯决策概述	101
第三节 职业决策的理论与方法	111
思考题	126

第五章 大学生职业生涯规划实施	127
第一节 大学生职业生涯规划书的制订	127
第二节 大学生职业生涯规划大学行动	134
思考题	146
第六章 大学生职业素质拓展	147
第一节 大学生职业素质构成	147
第二节 大学生职业素质拓展	159
思考题	176
第七章 大学生职业适应与发展	177
第一节 完成角色的转换	177
第二节 主动适应职业生活	187
思考题	193
附录一 霍兰德职业兴趣测验	194
附录二 职业价值观评定表	211
附录三 职业个性测验	213
附录四 职业能力倾向自我评定量表	220
附录五 MBTI 性格测试表	226
参考文献	229
后记	231

第一章 大学生职业生涯规划导论



观点导读:

当今社会处在大变革、大发展的时代,到处充满着激烈的竞争。物竞天择,适者生存。职业活动的竞争非常突出,要想在职场的激烈竞争中脱颖而出,必须设计好自己的职业生涯与发展规划。职业生涯活动将伴随我们的大半生,拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。

大学时期正处于职业准备和探索阶段。大学生要在自我认知、职业探索的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、个性特征等进行全面分析与综合权衡,结合自己的专业特长、知识结构及社会环境、职业环境,根据自己的职业倾向,科学决策并确定职业发展方向与目标,制订职业生涯与发展规划以及具体实施方案。

每个大学生都有很多梦想,常常憧憬着美好灿烂的未来,向往着如花似锦的前程。时代为每一个大学生都提供了实现人生理想与自身价值的空间和机遇,但对于每一个大学生来说,未来总是充满了不确定的因素。要实现自己的梦想,关键在于把握机遇,科学规划自己的学业生涯和职业生涯。这是每个大学生走向成才,获得事业成功的重要前提。大学生应当尽量克服各种压力带来的短期心态和短视行为,将现实环境和长远规划有机结合,对自己的职业生涯与发展做一个合理的、清晰的规划,这是走上社会前不可缺少的一步。

第一节 职业生涯规划与发展的基本内涵

大学生进行科学的职业生涯规划,首先应该掌握职业生涯规划的相关概念及其内在关联性。

一、职业

职业(Vocation & Profession)是社会的重要基础,是人类社会发展到一定阶段的产物,是伴随着社会分工的形成而逐渐产生的,至今已经细分为数千种甚至数万



种。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,它对于每个人来说都是极其重要的。

(一)职业的定义

职业是一个范围极为宽广的领域,准确认知职业的概念,是正确制定个人职业生涯与发展规划的前提条件。何谓职业?至今众说纷纭,国内外许多学者在不同的历史时期、从不同的角度对职业进行了诠释和定义。从词源上看,“职业”具有浓厚的宗教色彩。在英语中,“Vocation”一词是由拉丁文“Vocare”转化而来的,意为由神感召而得的圣职,这与人们认为劳动可以赎偿“原罪”、恢复神圣和谐的世界的宗教理念有关。“Vocation”曾专指以体力劳动为主的比较“低下”的职业,如农业、手工业、工业、商业等,并将从事这些劳动的人称为“职业人”,而用“Profession”则专指从事脑力劳动或者受过专门训练的职业,如政治家、僧侣等。当然,现在的“Profession”和“Vocation”都是中性词,不带有褒义或贬义色彩。从词义学的角度分析,职业一词由“职”与“业”二字构成。所谓“职”,包含着社会职责、天职、权利和义务的意思;所谓“业”,包含着从事业务、事业、事情、独特性工作的意思。可以说,“职业”反映着个人与社会两个方面的内容,是一个人与社会互动的范畴。从社会角度而言,职业是指为了谋生和发展从事的相对稳定、有收入的、专门类型的社会劳动。从个人角度而言,职业则是指个人扮演的一系列工作角色,是个人参与社会分工,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。

由此可见,所谓职业,从其科学含义上看,是指人们从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的工作。它是对人们的生活方式、经济收入、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、权力、职责,从而反映一个人社会地位的一般性表征。也可以说,职业是人的社会角色的一个极为重要的方面。不仅如此,职业还往往成为一个人最基本的符号、最主要的特征。人们说,某人是个“什么”人,最重要的特征之一就是职业。因为,职业能反映一个人的社会身份、社会阶层与自身的文化、能力、素质水平等。要准确把握职业的内涵,可从以下四个方面理解:第一,职业是由社会分工产生并被社会所承认的有益的工作;第二,职业必须是相对稳定的,不是可有可无的,也不是临时的,有一定的连续性;第三,职业必须是“为群服务”的,是服务于社会也是社会所必需的,从而也是个人发展和实现人生价值的主要渠道;第四,职业是能够“为己谋生”的,是个人愿意以此获取生活资料的主要来源。

(二)职业的要素

中国社会科学院陈樱樱博士认为,职业主要由以下5个基本要素构成:

- (1)作为职业符号特征的职业名称。
- (2)工作的主要对象和基本内容。
- (3)承担该职业工作所需要的素质和能力。
- (4)通过该职业工作能取得的各种报酬。
- (5)在职业工作中建立的各种人际关系。

(三)职业的特征

(1)目的性。职业活动的基本目的是为了获取一定的生活来源,也就是取得赖以生存的物质或现金报酬。

(2)社会性。职业是从业人员在特定的社会生活环境中所从事的一种与其他社会成员相互关联、相互服务的社会活动。对于个体来说,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,同时也承担了某种社会角色,因此要尽社会义务。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。

(3)技术性。每一种职业对于从业者都有知识和技能等方面的要求,同时个人可通过某种职业劳动岗位发挥自己的才能和专长。

(4)稳定性。职业往往是在一定的历史时期内形成的,并具有一个相对较长的生命期。

(5)规范性。职业必须符合国家法律和社会道德规范。

二、职业生涯

(一)生涯的含义

生涯一词在我国最早见于庄子所说:“吾生也有涯,而知也无涯。”这里,生为生命,涯为边际的意思。庄子所说的意思是“我的生命是有限的,但我需要我学习、探索的却是无边无岸的”。生涯就是我们每个人有限的全部人生旅程。

生涯的英文是 Career,在希腊, Career 这个词蕴涵着疯狂竞赛的意义,最早常用作动词,如驾驭赛马,后来又引申为道路,即人生的发展道路。美国国家生涯发展协会对生涯一词有如下定义:生涯(Career)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。

美国生涯发展理论大师及职业理论专家萨帕(Super)(Super DE)认为:生涯是生活里各种事件的方向与历程,它统合了人的一生中各种职业和生活的角色;是个人终其一生所扮演的角色的整个过程,由时间(个人生命的时程)、广度(扮演角色的多少)、深度(角色投入程度)三个方面构成。

霍德和班纳茨(Hood & Banathy)认为:生涯包括个人对工作世界职业的选择



和发展、对非职业性或休闲活动的选择与追求,以及在社会交往活动中参与的满足感。

台湾学者金树人先生认为生涯一词涵盖了三个重点:第一,生涯的发展是一生当中连续不断的过程;第二,生涯包括个人在家庭、学校和社会中与工作有关活动的经验;第三,这种经验塑造了独特的生活方式。

韦伯斯特(Webster)认为生涯指个人一生职业、社会关系与人际关系的总称,即个人终身发展的历程。

从以上的观点可以看出,生涯大致可以从以下几方面理解。

(1)生涯是不断选择和创造的。生涯是一个人的愿望和可能性之间、理想与现实之间妥协和权衡的产物,是一个不断的连续选择的结果。

(2)生涯是终身发展和连续的。生涯不是某一特定工作或者职责的时间段,本质上讲是持续一生的过程。生涯发展是一生中连续不断的过程,是一个需要终身学习、终身发展的过程。

(3)生涯是独特的和有目的的。生涯是因个人的动机、抱负和目标而形成并且发展的,反映了个人的价值观和信念。生涯是个人依据其人生规划与人生目标,为自我实现而开展的独特的生命历程,不同的个体具有不同的生涯历程。

(4)生涯是多角色交互的综合体。生涯不仅是一个人的“职业”或者“工作”,还包含了个人的生活风格,即同时期所有的生活角色(家长、配偶、持家者、学生)交互作用,以及人们整合和安排这些角色的方式。

(二)职业生涯

职业生涯就是一个人的终生职业经历。职业生涯是一个发展的概念,是一个动态的过程。它不仅包括一个人过去、现在和未来的那些可以实际观察到的连续从事的职业发展过程,还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。具体来说,职业生涯以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础,以工作内容的确定和变化、工作业绩的评估、工资待遇、职位职级的变动为标志,是以满足个体需求为目标的工作经历和内心体验的相关经历的总和。职业生涯是人生中最重要的历程,是追求自我实现的重要生活方式。

三、职业生涯规划

(一)职业生涯规划的缘起

随着20世纪初美国职业辅导运动的广泛开展,职业生涯辅导已经成为一门具有科学性和操作性的学科,并被看作是一项对社会有着重要影响的服务。

职业生涯辅导(咨询)(Career Counseling)就是通过运用精神健康、心理及个人

发展理论,运用认知的、情感的方法以及系统干预策略,来帮助个人提升满意程度,并获得个人成长和职业发展的过程。

(二) 职业生涯规划的内涵和类型

1. 职业生涯规划的内涵

职业生涯规划,简称职业规划,也可叫职业生涯设计,是指个人和组织相结合,在对一个人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、特长、经历及不足等各方面进行综合分析与权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。借此,可以把个人利益与组织利益有机结合起来。最新意义上的职业生涯规划,实际上已经包括了人生规划的概念,即包括工作、学习、休闲、爱和家庭四大块。

职业生涯规划的作用在于帮助树立明确的目标与管理,运用科学的方法,切实可行的措施,发挥个人的专长,开发自己的潜能,克服生涯发展困阻,避免人生陷阱,不断修正前进的方向,最后获得事业的成功。

职业生涯设计的目的,绝不只是帮助个人按照自己的资历条件找到一份工作,达到和实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,为自己订下事业大计,筹划未来,进一步详尽估量主、客观条件和内外环境优势和限制,在“衡外情、量己力”的情形下,设计出符合自己特点的合理而又可行的职业生涯发展方向。

2. 职业生涯规划类型

职业生涯规划分个人职业规划(设计)和组织职业规划(设计)两个方面。在任何社会、任何体制下,个人职业设计更为重要,它是人的职业生涯发展的真正动力和加速器。其实质是追求最佳职业生涯发展道路的过程。

职业生涯规划按照时间的长短来分类,可分为人生规划、长期职业规划、中期职业规划与短期职业规划四种类型。

(1)人生规划。整个职业生涯的规划,包括从求学阶段的学业规划到退休之后的生活规划,设定整个人生的发展目标。如规划成为一个有数亿资产的公司董事。

(2)长期职业规划。10~20年的规划,主要设定较长远的目标。如规划30岁时成为一家中型公司的部门经理,规划40岁时成为一家大型公司副总经理等。

(3)中期职业规划。一般为5~10年内的目标与任务。如规划到不同业务部门做经理,规划从大型公司部门经理到小公司做总经理等。

(4)短期职业规划。一般为2~5年内的规划,主要是确定近期目标,规划近期完成的任务。如对专业知识的学习,掌握相关的业务知识和技能等。



四、大学生职业生涯规划

(一) 大学生职业生涯规划内涵

大学生职业生涯规划,就是大学生在自我认知的基础上,根据自己的专业特长、知识结构,结合社会环境与市场环境,对将来要从事的职业以及要达到的职业目标所做的方向性方案。

(二) 大学生职业生涯规划基本类型

根据大学生职业生涯规划的特点以及一般职业生涯规划的时间维度划分方法,我们可以把大学生的职业生涯规划大致分为以下两种类型。

1. 远期规划

远期规划是指规划年限在 10 年以上的大学生职业生涯规划,即一般职业生涯规划中的长期规划和人生规划。

对职业生涯进行远期的规划,能够使大学生明确各个阶段的职业目标,保持整个职业生涯发展的连贯性和持续性,使总体目标(比如说最终希望成为某上市公司的董事)更容易循序渐进地达成和实现,进而产生最大的职业动力。大学生如果有条件的话,应该进行这种远期的职业生涯规划,激励自己为达到各个阶段的目标而不懈努力。

不过,时间跨度较长的职业生涯规划要求对自我、对职业有比较充分的认识,同时对社会形势和客观环境有敏锐的观察力和超前的预测能力,需要花费较长的时间对职业目标和职业要求进行深入的研究、调查、论证,并制订比较切实可行的完整的实施方略。如果是凭空想象的总体规划,虽然内容是完整的,但由于脱离了自身条件和环境要求,只能是海市蜃楼,中看不中用。同时,由于远期规划的时间跨度较长,实施过程中会受到个人和环境不断变化的影响,规划目标的实现难度非常大。另外,大学生尚处于职业生涯的探索阶段,对社会、对职业的了解都极为有限,有可能导致远期规划缺乏可行的操作性而过于理想化。

2. 近期规划

近期规划是规划时间年限与大学生涯年限基本符合的大学生职业生涯规划,即一般职业生涯规划中的短期规划和中期规划,这种规划一般在 5 年左右。

大学时期正处于职业准备和探索阶段,职业生涯规划探索阶段的主要目的,就是通过选择、尝试与磨合,找到最适合自己的职业。大学生的职业生涯规划近期规划,就是大学生根据这个阶段的主要特点和任务要求,在确定总目标之后,以实现就业为阶段目标,对自己的大学学业生涯制订相应的行动计划和实施策略。

近期规划的特点主要是以大学学制为阶段进行目标分解和策略实施,其最根

本的目的是为了实现总体目标而在学业上做好准备,顺利毕业并进入目标职业。近期规划的侧重点在于以就读期间的职业学习和职业准备为主要内容,规划期限基本以大学生涯的终止为结束。从性质上看,这种规划属于职业准备期和职业早期的生涯规划。

对大学生而言,近期规划更具针对性,也更具可操作性。通过近期规划,大学生可以在认识自我、了解职业的基础上,从自身的条件和社会的需求出发,确定职业发展的方向,确定职业目标,制订大学期间的学习、培训、实践计划,不断地挑战自我、超越自我,为将来迈出校门、走出社会做好准备,为总体目标的实现打下良好的基础。由于规划时间的跨度不长,因此近期规划也比较易于评估和修正,当学业生涯中各个分阶段(多数为各学年)的目标未能达成时,大学生可以适时调整实施的策略,不断修正并完善。由于近期规划能与大学阶段的学习和生活紧密相连,因此,我们提倡大学生在规划自己的职业生涯时采用这种目的和策略极为明确可行的规划类型。下面有关大学生职业生涯规划的内容,也主要围绕大学生职业生涯的近期规划来做介绍。

当然,近期规划也有一定的缺陷。这种规划由于以求职择业为阶段目标,具有较大的局限性,对中期目标和长期目标缺乏详细系统的规划,难以与总体目标完整衔接,缺失的规划部分只能等到真正进入职业生涯后再根据内部和外部的环境因素重新制订。

(三)大学生职业生涯规划的特点

处于不同职业生涯发展阶段的人,所面对的环境要求不同,自身素质积累不同。因此,个人的职业生涯规划,应根据其规划时的所处阶段、职业发展现状而进行。大学生正处于职业的学习、准备和起步阶段,因此,与已工作过一段时间的从业者的职业生涯规划相比较,大学生的职业生涯规划有其一定的特点,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。

大学生职业生涯规划与一般职业生涯规划的区别主要体现在以下几个方面。

1. 设定目标不同

一般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取得一定的职业成绩。比如规划自己35岁前要进入某企业的高级管理层,或为自己定下两年内销售业务量成为公司之冠的业绩目标。一般职业生涯规划的阶段目标划分也并不明晰,视个人的总体目标和现实差距而定。

大学生的职业生涯规划,其最根本也最现实的目标是初次就业成功,能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,毕业年要实现什么目标等。

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。一般的职业者可以按照自身的条件和客观环境的特点,制订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——即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、最典型的中期规划,其规划年限一般是与学生的毕业年限相同的。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。虽然大学生的职业生涯规划中也有长期规划或人生规划的做法,但并不具有代表性。

3. 实施策略不同

一般的职业生涯规划,其实施策略主要是根据职业发展目标,制订一定职业范围内的学习培训、专业技能提高、职场人际关系沟通、企业文化融合等行动计划。

大学生处于职业的准备阶段,其职业生涯规划的实施策略主要是了解和探索职业,完成与未来可能从事职业相关的学习、培训任务,提高职业生涯的基本能力和素质,行动计划必须与大学生本身的学习任务和校园活动密切联系。

第二节 大学生职业生涯规划的基本要素与基本原则

一、基本要素

大学生职业生涯规划的基本要素包括:自我评估、外部环境分析、目标确立、策略实施、反馈修正五个方面。

(一) 自我评估

自我评估就是要通过科学认知的方法和手段,对与自己本人相关的所有因素包括职业兴趣、气质、性格、能力等进行全面认识,清楚自己的优势与特长、劣势与不足。自我评估要客观、冷静,不能以点代面,既要看到自己的优点,又要面对自己的缺点。只有这样,才能避免规划中的盲目性。自我评估的结果可以通过自我剖析、职业测试以及角色建议等方法获得。

(二) 外部环境分析

人是社会的人,任何一个人都不可能离群索居,都必须生活在一定的环境之

中。特别是要生活在一个特定的组织环境之中。环境为每个大学生提供了活动的空间、发展的条件、成功的机遇。特别是近年来,社会的快速变迁,科技的高速发展,市场的竞争加剧,对大学生的发展产生了很大的影响。大学生如果能很好地利用外部环境,就有助于事业的成功。因此,在制定个人的职业生涯规划时,大学生要分析环境条件的特点、环境的发展变化情况、自己与环境的关系、自己在这个环境的地位、环境对自己提出的要求以及环境对自己的有利条件和不利条件等。

(三) 目标确立

目标确立是职业生涯规划的核心内容。在自我评估、外部环境分析的基础上,选择自己的职业方向,确立职业生涯发展目标。一是生涯志向的树立,志向是事业成功的基本前提,没有志向,事业的成功也就无从谈起。俗话说,“志不立、天下无可成之事”。综观古今中外,各行各业的佼佼者,都有一个共同的特点,就是有远大志向。立志是人生的起跑点,反映着大学生的理想、胸怀、情趣和价值观,影响着一个人的奋斗目标及成就。二是职业生涯目标的确定,明确自己想成为一个什么样的人,在行政上达到某一级别,担任某一职务;在专业技术上达到某一职称,成为某一领域专家。明确、正确的职业生涯目标是大学生职业生涯发展的关键。有了目标才有追求事业的方向与动力。

(四) 策略的制订和实施

职业生涯策略的制订和实施是指为实施职业生涯目标,制订相应措施方案并以实际行动予以落实。在确定了职业生涯目标后,就要制订相应的行动计划来实现它们,把目标转化成具体的方案和措施,分阶段进行。行动计划由长期和短期两部分组成,长期计划的实现有众多不确定因素,因此,大学生要根据自身实际情况和社会发展趋势,不断地设定新的可操作的短期目标。比如大学一年级的時候应该怎么做,力求实现怎样的短期目标;二年级又该执行什么方案,本年级结束时需要达到什么样的预期效果;毕业当年有什么具体举措,如何向自己的初次择业的方向和目标靠拢等。

(五) 评估、反馈与修正

为使职业生涯规划行之有效,需要结合实际情况不断对职业生涯规划的内容进行评估、反馈与修正。生涯评估是指在实现职业目标的过程中有意识地收集相关信息和评价,不断地总结经验教训,自觉地修正对自我的认知,适时地调整职业目标。俗话说,“计划赶不上变化”。影响职业生涯规划的因素很多,有的变化因素是可以预测的,而有的变化因素难以预测。要使职业生涯规划行之有效,就须不断地对职业生涯规划进行评估,修正职业生涯目标,调整职业生涯策略,这样才能在激烈的职场竞争中,赢得成功,走向辉煌。对大学生来说,反馈修正的主要内



容包括:职业方向的重新选择;各阶段目标的修正;实施措施与计划的变更等。

二、基本原则

大学生职业生涯规划应坚持以下几个原则。

(一)生存原则

客观地说,在职业生涯中,我们无法在客观物质条件许可的范围外期求奇迹的发生。一切的发展只有基于现实的物质条件许可的范围内去实现,而生存原则就是实现这一思想的集中体现。追求发展是必然的,而生存是必需的,这两者并无矛盾的地方,其实说的都是一个意思:生存是第一位的,只有首先让自己生存下来,才能谈得上追求发展。

无数的事实都可以引证这个道理,许多人要不是太重视生存而忽视了发展,就是为了一时发展丢掉了生存,这两种情况都是要不得的。比如说,为了一份稳定的工作,而放弃了职业发展。也就是说,在没有增加职业技能、社会历练的情形下,只是为了暂时的稳定而放弃对一生的追求,这样的选择会在将来为之付出更大的代价。反过来,也是不行的。为了追求发展,换工作、开公司、到外地发展,这样的话,在没有充分的生存保障的前提下,是十分危险的。职业人生中,冒险是必然的,也是必须的,但不能是毫无准备和把握的。人人都需要先吃饱饭,才能更好地工作。换言之,如果饭都吃不饱,也就无法工作、发展。

是否具备生存的积累和是否对职业成长有帮助是判断的唯一尺度。我们需要随时对自己进行评估,以便为职业人生决策找到依据。生存和发展是人生的最基本、最常见的矛盾,正确处理好这一对矛盾无疑将有利于人生职业的良好发展。同时,这一矛盾也是需要用心体会并小心处理的,因为把握这一矛盾的尺度将比了解、发现这一规律更加重要。

(二)主客观结合、全面系统分析原则

自我评估是大学生职业生涯规划的前提和基础,自我评估时应坚持主观与客观相结合的原则。自我评估是对包括与个人相关的所有因素,比如兴趣、性格、能力等因素进行分析和评价,大学生应对自己进行全面的评价和分析,评价是认识自我最直接和最有效的方式。实际上个人对自身的评价是经常进行的,但是这些评价往往是随意的、偶然的,因而缺乏系统性和科学性。要真正全面、系统地进行自我评价必须借助于专业的职业生涯测评系统,对被测试者的职业兴趣、职业性格、职业能力和职业价值观等各个方面进行全面、深入的评价,从而使其能够了解自己的深层个性、性格、能力、特长、兴趣特点,分析具有的潜在优势和不足,并进而提出发挥自己潜能、控制自己不足的建议。但个人对自我的评估往往带有较强的主观

性,即使使用职业生涯测评系统,由于测评系统的局限,它的结果和建议也并非完全可信和符合实际。因此,还必须将个人对自己的评价与他人对自己的评价结合起来,除了个人的主观测评之外,还应有来自熟悉自己的人的评价和看法,比如老师、同学、家长的评价。通过周围熟悉自己的人对自己的评价,自己获得的分析和认识会更加全面和客观。因此,大学生在制定职业规划时需要与周围的朋友、家人和专家多沟通,充分、清晰地认知自我。

(三)理想与现实相结合原则

大学生在确定目标环节应坚持理想与现实相结合的原则。职业生涯目标是指可预期到的、有一定实现可能的规划目标,包括人生目标、长期目标、中期目标和短期目标。这是职业生涯规划的核心内容,决定着个人职业发展的方向,也是制订方案、采取措施以及最终实现的目标。要在自我评估、外部环境分析的基础上,选择适合自己的职业方向,确立职业生涯发展目标。理想是指引人生前进的方向和目标,能够为人的拼搏和奋斗提供强大动力和支持,所以确立一个值得为之努力的职业理想是职业生涯规划的关键。众多成功者的经验表明,人生是需要规划和设计的。正是由于时间有限、环境多变,大学生才需要确立职业理想,把有限的时间和精力用到最需要的地方去,从而获得事业的成功。在确定职业目标时又不能好高骛远,不切实际。大学生缺乏对行业、职位详细信息了解,体验不到真实的职业环境,目标的确定有些理想化,而具体行动计划又有脱离实际的倾向。大学生希望到待遇好环境好的单位就业,这无可厚非,但应该根据实际情况对就业地域、单位属性、工资薪酬、职业目标等做出合理调整,以适应现实社会的发展变化。

(四)可操作性原则

可操作性原则就是在制定职业生涯规划时,一是要充分考虑到内环境和外环境的实际情况,这样制定的职业生涯规划才切实可行。二是生涯规划各阶段的路线划分、职业生涯目标和实现职业生涯目标的途径、方法必须具体清晰。不管是对自己职业生涯规划确定、职业生涯规划目标选择、实现这一目标的各种措施都要清晰,这样的规划才切实可用,成功的可能性才能大大提高。三是制定生涯规划要有一定的弹性,根据实际情况变化对具体实施项目及目标、完成的时间等能作相应的调整变动。四是制定的生涯规划目标、措施具有一定的挑战性,这样能激发自己的潜能和才能。目标过高则好高骛远,过低不能发挥自己的潜能和才干。五是制定的生涯规划的大目标和长远目标以及小目标和短期目标要一致,采用的措施和目标要一致,自己的目标和自己的实际情况要一致。这就要求在制定职业生涯规划时必须认真、仔细考虑到自己的特质、社会环境、组织环境以及其他相关的因素。