



高等教育基础课/通识课系列“十二五”规划教材

大学生职业发展 与就业指导[®]

Daxuesheng
zhiye fazhan yu jiuye zhidao

主 编 李秀英 隋灵灵



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等教育基础课/通识课系列“十二五”规划教材

大学生职业发展与 就业指导

主 编 李秀英 隋灵灵
副主编 陈宝红 曲丽宏
主 审 申培轩

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业发展与就业指导 / 李秀英, 隋灵灵主编. —北京:
北京理工大学出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5640 - 3129 - 9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 062632 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市南阳印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 22. 25

字 数 / 398 千字

版 次 / 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 4000 册

定 价 / 29. 80 元

责任校对 / 张沁萍

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

教材编委会名单

主 任：于显坤

副主任：林 英

委 员：隋灵灵 陈宝红 曲丽宏 张卫东
 张学林 李德义 张为民 梁永顺
 聂 琳

前言

大学生职业发展与就业指导

随着我国大学教育从“精英教育”向“大众教育”方向的转变，大学生就业问题成为摆在社会、学校、家长及大学生面前的一个突出问题。

《国务院办公厅关于切实做好2007年普通高等学校毕业生就业工作的通知》（国办发〔2007〕26号）和《教育部 人事部 劳动保障部关于积极做好2008年普通高等学校毕业生就业工作的通知》（教学〔2007〕24号）要求各地主管部门要做出明确安排和部署，高校要切实将就业指导课程建设纳入人才培养工作，列入就业“一把手”工程；要将就业指导课程建设和效果列入就业工作评估范围。教育部办公厅关于印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知（教高厅〔2007〕7号）要求从2008年起提倡所有普通高校开设职业发展与就业指导课程，并作为公共课纳入教学计划，贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程。经过3~5年的完善后全部过渡到必修课，各高校要依据自身情况制订具体教学计划，分年级设置相应学分，建议本课程安排学时不少于38学时。

为了帮助大学生树立正确的职业意识，转变就业观念，提高就业竞争力，我们组织了部分专家、学者经过两年多的时间，数易其稿，终于完成本书的编写。

本书的编写，以“实用、创新”为特色，坚持“重应用、重参与、重实践”的原则，内容丰富，涵盖面广，趣味性、可读性强。本书配有大量案例分析、情景模拟训练、小组讨论、社会调查等实训素材，既可作为普通高等院校各年级职业教育与就业指导课程的教材，也可作为职业培训机构、相关就业指导工作人员培训和自学的参考书。

本书的出版凝聚了全体编者的心血，希望能为大学生的职业发展与就业教育发挥应有的指导作用。

参加教材编写的作者是：于显坤（绪论）；朱文霞（第一章）；张卫东（第二章）；高青（第三章）；李春婷（第四章）；曲丽宏（第五章）；李秀英（第六章）；陈宝红（第七章）；隋灵灵（第八章）；朱继磊（第九章）；赵娜娜（第十章）。

瞬息万变的时代决定了大学生职业发展及就业形势的时效性，因此就业指导内容需要及时更新。这次教材的编写是一个大胆的尝试，希望得到有关方面专家的理解与支持。但由于编者水平有限，书中缺点、疏漏在所难免，恳请专家和读者批评指正。在本书的编写过程中曾参阅了许多专家、学者的论著，在此一并表示感谢。

编 者

目 录

大学生职业发展与就业指导

绪论 职业生涯规划与就业指导	(1)
第一节 大学生职业生涯规划	(1)
第二节 大学生就业和就业指导	(11)
第一章 大学生活	(22)
第一节 认识大学	(22)
第二节 大学中的自我管理	(27)
第二章 认识自我	(36)
第一节 认识自己的兴趣	(37)
第二节 认识自己的需求与动机	(44)
第三节 认识自己的能力	(48)
第四节 自我职业倾向测评	(55)
第三章 职业选择	(62)
第一节 我国职业分类及其从业要求	(62)
第二节 当今社会的职业发展趋势	(71)
第三节 职业选择的策略	(75)
第四节 分析评估职业选择的几种方法	(86)
第五节 职业资格的认定	(97)
第四章 培养职业生涯规划能力	(103)
第一节 职业生涯规划的经典理论	(103)
第二节 职业生涯规划环境	(113)
第三节 职业生涯规划决策	(121)
第四节 发展生涯能力	(126)
第五章 大学生成功素质训练	(139)
第一节 诚信	(139)

第二节 自信	(148)
第三节 学会处理人际关系	(152)
第四节 培养团队精神	(163)
第五节 培养吃苦能力	(169)
第六节 培养积极心态	(174)
第六章 做好就业准备 提高就业能力	(181)
第一节 就业心理准备	(181)
第二节 就业信息的搜集与处理	(191)
第三节 精心准备求职材料	(197)
第七章 笔试与面试全攻略	(212)
第一节 笔试	(212)
第二节 面试	(214)
第八章 大学生就业政策及权益保障	(228)
第一节 大学生就业政策	(228)
第二节 大学生就业程序	(236)
第三节 大学生就业权益保障	(261)
第九章 大学生创业	(275)
第一节 大学生创业概述	(277)
第二节 创业基本技能	(286)
第三节 创业的一般运作过程	(300)
第十章 工作新天地	(315)
第一节 职业人角色	(315)
第二节 就业适应	(326)
第三节 在工作中谋求发展	(333)

绪 论

职业生涯规划与就业指导

本章能力目标、知识目标与学习要求

通过本章的学习，让大学生初步了解职业生涯规划、就业指导的重要性，认识职业生涯规划中存在的误区，掌握就业指导的主要内容，为大学生做出科学的、理性的职业规划打下良好的基础。

第一节 大学生职业生涯规划

目前大学生对于职业生涯规划教育指导的需求越来越大。如何解决当代大学生在面对社会选择和做出自我选择时的无助和迷茫，已经成为一个迫切需要解决的问题。东华大学曾对上海地区的上海交通大学、华东师范大学等7所高校的大学生做的调查结果显示，有81%的大学生表示非常渴望成才。许多大学生认为：大学是一个打好基础、培养与提高自身能力的地方，如何使个人在将来的工作和成才道路上得到更好的发展，大学阶段起着决定性的作用。

但是，由于职业生涯规划教育未到位，许多学生在人生选择的最重要阶段，没有自己明确的职业生涯规划，部分学生甚至惊惶失措，盲目放弃自己的专业、兴趣爱好、特长，进入一个无所适从的工作领域。北京市人才测评考试中心所做的调查显示，目前在职者中有55%左右的人群感觉自己的职业发展方向出现错误，其中主要原因是专业不对口，与兴趣、爱好、志向相去甚远等。

着眼于大学生开拓成功人生的职业生涯规划教育指导，可以使学生及早树立职业生涯规划的意识，减少就业创业活动的盲目性；使学生理性地规划人生，尽早适应社会职业岗位的要求。学校教育主要担负着为社会各行各业培养人才的重要任务，因此实施职业生涯教育，现已成为各级各类学校的教育责任

和教学任务。

一、职业生涯规划的定义及其目的

职业生涯规划 (career planning), 又叫职业生涯设计, 是指个人与组织把个人发展与组织发展相结合, 对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上, 对自己的兴趣、爱好、能力、特点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。

人生需要精心的策划和设计。如果你想获得事业的成功, 成为某个行业中的佼佼者, 你就应该善于计划自己的生活, 设计好自己的职业生涯。在职业生涯规划中, 有这样一句发人深省的话: 你今天站在哪里并不重要, 但是你下一步迈向哪里却很关键。

职业生涯规划的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作, 实现个人目标, 更重要的是帮助个人真正了解自己, 为自己定下事业大计, 筹划未来, 拟定一生的发展方向, 根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

二、大学生职业生涯规划的意义



案例 0-1 小寒的职业规划路

案情介绍

小寒刚上大一的时候, 就从师哥、师姐们那里看到了求职的狼狈相, 自己也感到前途迷茫。可是一让他作职业规划, 他就说: “我自己最了解自己, 自己会作自己的规划。”可是真正做起来, 又信不过自己, 心中总是没底, 所以, 一直到大学毕业, 也没有形成自己的奋斗目标, 依然是个迷茫族, 常常感到无所适从, 不知道自己做什么工作好。

后来, 看到作了职业规划的同学都早早上班了, 而自己毕业半年了还没有头绪, 就去找职业顾问, 结果看到: 30 多岁的白领不作职业规划的最多; 有的人取得一定成绩甚至上升到一定高度之后, 又遇到职业“瓶颈”, 走了弯路, 深受当初没有规划之苦后才知道应该好好珍惜、规划后半生。小寒很受教育, 这才感到这东西真的很有用。于是, 在咨询师的指导下作了职业规划, 并得到合适的工作。

案情评析

职业是人生的大事, 还有比职业更重要的吗? 职业最怕没有规划, 没有规划的职业生涯会是前程光明吗? 每个专业的各个职位都有所不同, 所以要早日作好

职业规划，且作适合自己的职业规划。不能作迷茫一族，盲目做事，走了弯路，赔上时间成本而后悔莫及。可是有的人到了大学快毕业了，甚至毕业后已经做了一两份工作了，还没有自己的人生职业规划，怎么能不迷茫？



案例 0-2 小星的职业测评

案情介绍

小星不大懂测评的事，但很关心自己的前途。看到大家找工作前都在忙着做职业生涯规划，自己也找到职业顾问，说：“我不想做测评，只想请你帮我规划一下。”职业顾问耐心地告诉他：“关键是你没作过测评，我们不了解你的潜质，怎么对你下结论作科学定位？就像医生没有根据病情给病人分析、确诊，就没办法开药方一样，职业是人生的大事，不能胡侃乱说，误人子弟。希望你能正确理解，职业定位就是要为职业目标与自己的潜能以及主客观条件谋求最佳匹配。良好的职业定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据的。职业定位过程中要考虑性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、专业与职业的匹配等。”小星这才明白是怎么回事，欣然作了职业测评和职业规划，并拿着职业顾问提供的测评报告和咨询报告，高高兴兴去找工作。

案情评析

就像到医院做各种检查，都是手段，通过检查，给医生提供结果以便其分析，最终达到确诊、治疗的目的一样，职业测评也是手段，不是目的。通过测评结果，给咨询师提供分析依据，使其对规划对象进行各项指标分析，发掘他们自身的优势和潜质，从而给他们科学定位，找到各阶段的发展平台。通过分析结果规划出一个发展目标 and 方向，确定职业每一步怎么走、每个平台怎么搭，然后根据主观原因和客观原因的变化，及时反馈和修正，使规划对象始终沿着一个方向，一步一步向前走，最后获得成功，这才是职业测评的最终目的。



案例 0-3 小文的两难抉择

案情介绍

小文是个有一定业绩的销售主管，但对于一个年近 30 岁的女性，职业青春期即将过去，马上面临的的就是职业“瓶颈”。于是，她就请咨询师为她作了职业规划。在原有做销售员和现在正在学习人力资源在职研究生的基础上，职业顾问建议她下一个发展平台是到猎头公司做客户服务，然后到一家大公司做人力资源经理，最后回到咨询公司做职业咨询师。但是，小文心里明知这样做适合自己的

发展,可是又舍不得做销售的工资。经过一番犹豫,最后还是拖拉了半年。半年后,小文真的感到迈不动步了,后悔自己不该只盯着眼前的几百元钱,而忽视了未来的发展,再想执行方案却已经赔上了半年时间。

案情评析

每个时期都有各自不同的发展平台,找工作最好按照发展方向,从职业生涯规划的一个平台开始,做适合自己的工作,看发展前景,然后一个平台一个平台地往上走,逐步走出自己的成功之路。

每个人的职业主要根据个人的实际情况找到职业切入点,否则,糊里糊涂找份工作,不适合自己的,导致职业错位,只在边道上晃悠,始终没有步入正轨。由于方向不对,越走越错。几年之后回头一看,职业生涯轨迹脚步紊乱,走出一条蜿蜒小路,曲曲弯弯,来回周折。还有人十年之后又回到当初起步的原点,彻底迷路。



案例0-4 小勇的执行力

案情介绍

小勇大学毕业后在一家企业做销售员,因各种问题犯了辞职找工作的毛病,半年后还是没有找到。他最后到一家职业顾问公司作了职业生涯规划,通过测评,该职业顾问公司认为小勇非常适合做销售,为其规划的下一个平台是做含金量更高级的销售员,最终目标是做销售经理。

小勇对此职业生涯规划相当满意。一个月过去了,当职业顾问进行跟踪调查时,同期作规划的几个人都按要求找到了合适工作,只有小勇还原地立正,且小勇还说:“这也没什么用呀!”咨询师仔细询问才发现,原来小勇把作规划与实际执行脱节了,感到需要补充的知识有难度,就没有补充学习。咨询师启发他:“对职业生涯规划的正确理解是,行之有效的生涯设计需要切实可行的奋斗目标,这是制订职业生涯规划的关键,目标决定着你的方向,没有目标的人,永远也别想成功。目标是职业规划的出发点,同时也是促使一个人去实施规划的巨大动力。鼓舞和鞭策一个人排除一切阻力和干扰,不徘徊、不犹豫、不妥协,勇往直前,全心致力于目标的实现。制订实现职业生涯目标的行动方案,要有具体的行为措施来保证。没有行动,职业目标只能是一种梦想。要制订周详的行动方案,更要注意去落实这一行动方案。比如:如何来提高自己的综合素质?如何提高自己的技能?如何弥补自己的弱项?如何创造晋升的机会?这些具体、详尽、可行的行动方案是实现目标的手段和工具,会帮助你一步一步地实现目标,走向成功。”在咨询师的帮助下,小勇下决心补上自己的知识欠缺,很快就按目标登上职业生涯规划的第一个台阶。

案情评析

有的人对职业规划有认识,但做出职业规划后,在执行上自作主张或自己不去执行,就像到医院大夫给开了汤药,他怕苦不肯吃,开了药针,他怕疼不肯打,自己做主,结果病是看了,方是开了,但病没治好,出现了开花不结果现象。比如某一平台的职位需要5个条件,你的简历中具备3或4条,所以你不能放弃,一定要登上这个平台。但是,你又“电压”不足,缺少竞争力,需要根据职位信息,补充一些知识,把这缺少的一条添上。有的人抓紧时间刻苦“充电”,尽快使“电压”上升、“电流”加大。有的人不在乎,学习需要补充的知识有一定难度,下不了决心不肯学,所以就错过就业机会,使职业规划难以实现。

总之,大学生要认识到职业生涯规划的重要意义,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。因此,职业生涯规划对我们人的发展具有特别重大的意义。

(一) 职业生涯规划可以发掘自我潜能,增强个人实力

职业生涯规划是以人的认识为基础和前提的。职业生涯规划可以帮助你正确认识自己,正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势,对自己的综合优势与劣势进行对比分析,帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值。如何从一个学生转变成为一个精明的从业人员,对于我们来说,还有很长的一段路要走。现实竞争的残酷,并不允许你慢慢地成长,它要求每个人不仅要看清自己,还要看清前方,快速地成长起来。对于年轻人来说,可以有困惑,可以有迷茫,但绝对不允许自己放弃努力。必须充分挖掘自己的潜能,把握自己,争取成功。

(二) 职业生涯规划有助于确立明确的职业发展目标与职业理想

职业生涯规划,是对人才与职业进行匹配的规划与再规划过程。有效的职业生涯规划,有利于明确人生未来的奋斗目标。一个人的事业究竟应向哪个方向发展,可以通过制订职业生涯规划得到明确。“目标之所以有用,仅仅是因为它能帮助我们从现在走向未来。”只有有了明确的目标,才能激励人们去奋斗,并积极创造条件去实现目标,以免漫无目标四处漂浮,随波逐流。曾经有这样一个故事,有一年,一群意气风发的天之骄子从美国哈佛大学毕业了,他们的智力、学历、环境、条件都相差无几。在临出校门时,哈佛对他们进行了一次关于人生目标的调查,结果是:27%的人没有目标;60%的人目标模糊;10%的人有清晰但比较短期的目标;3%的人有清晰而又长远的目标。25年后,哈佛再次对这群学生进行跟踪调查,结果显示:3%的人在25年间始终朝着一个方向不懈努力,几乎都已成为社会各界的成功人士,其中不乏行业领袖、社会精英;10%的人短期目标不断实现,成为各自领域中的专业人士,大都生活在社会的中上层;60%的

人比较安稳地生活和工作，但都没有什么特别的成绩，几乎都生活在社会的中下层；27%的人生活没有目标，过得很不如意，并且常常抱怨他人、抱怨社会、抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。其实，他们之间的差异仅仅在于：25年前，他们中的一些人确立自己的职业发展目标，而另一些人则不清楚或不很清楚。

（三）职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会

职业生涯发展要有计划、有目的，不可盲目地“撞大运”。很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始，古语讲的凡事“欲则立，不欲则废”就是这个道理。

（四）职业生涯规划可以提升应对竞争的能力

当今社会处在变革的时代，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。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划，这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。

亚里士多德曾经说过：“人是一种寻找目标的动物，他生活的意义仅仅在于是否正在寻找和追求自己的目标。”完全没有规划的职业生涯，注定是要失败的。



案例0-5 清华大学的职业生涯教育

案情介绍

迈进清华园的喜悦尚未退去，一门让那些大一新生略感遥远的课——“大学生职业生涯规划”就开始时刻提醒他们：职业生涯当早做打算。自2004年春季开设以来，这门课一直是清华校内最受欢迎的课程之一。

长期以来，清华大学把做好毕业生就业工作作为学校“培养人”中心任务的一个重要环节常抓不懈。清华的教师们都有这样一个理念：就业工作是学校育人工作的重要内容，所有教师都应关心就业、支持就业、推动就业。与此同时，还要实现就业工作的全程化，要从学生入校的第一天开始，就对他们进行择业观、成才观、价值观的教育，使之贯穿学生学习成长的全过程。

2006年，清华参加就业的毕业生总计约4 000人，在高校毕业生总体就业形势严峻的情况下，摆在他们面前的却是超过2 000家用人单位提供的20 000多个需求职位——这一年，清华本科生、研究生就业率连续多年保持在95%以上，“清华毕业生”的良好声誉始终没有褪色。

清华大学就业指导中心负责人祁金利介绍说，清华大学在全国高校中较早开始了给学生进行职业辅导工作的尝试，并逐步建立了以职业辅导课程体系为基

础、以职业辅导讲座为补充、以职业测评和职业咨询为辅助、以职前教育网络学堂为延伸、以职业实习实践为特色、以专业化的师资队伍建设为保障、以多元化的社会资源为支持的职业生涯规划辅导体系。

2004年春季学期,清华开始建设“大学生职业生涯规划课程体系”,逐步开发出一套受到业内广泛认同的课程大纲与教学模式。其中包括针对全校本科生开设的“大学生职业生涯规划”、“Know About Business 创业基础”课和针对研究生开设的“职业素质拓展训练”课。全程化、专业性、实用性的课程体系,在帮助学生建立职业生涯规划的意识、掌握职业生涯规划的方法、提升职业素质等方面取得了显著效果。最近,清华又将职业发展培训基地建设列入第二课堂建设的重点项目,职业辅导体系建设正在向更为成熟完善的方向迈进。

近几年,每到临近毕业,清华学子都会迎来学校安排的春、秋两个“职业辅导月”,这是就业指导中心把传统的精品系列讲座及相关辅导活动系统整合后的成果。春季,老师会告诉你如何成功地实现从毕业到工作的角色转变;秋季,学生则会获得如何成功求职的专业辅导。大型讲座、工作坊、实战模拟、就业实践以及校友分享会等多样性、创新性的活动方式,受到了同学们的热烈欢迎。调查显示,学生对职业辅导系列讲座活动的满意率达90%。职业辅导月成为清华校园中引人注目的一个品牌活动。

案情点评

清华大学的经验表明,实施职业生涯教育,使大学生更加了解自我、了解社会、了解职业生活,自觉、主动地树立正确的择业、就业与创业观念,学会依据社会发展、职业需求和个人特点进行职业生涯规划,是高等教育落实以人为本教育思想的集中体现,是实现我国高等教育稳步、健康、持续发展的有力保证。

三、进行大学生职业生涯规划的步骤

要做好职业生涯规划就必须按照职业生涯设计的流程,认真做好每个环节。职业生涯规划步骤概括起来主要有:自我评价、确立目标、环境评价、职业定位、实施策略、评估与反馈。

(一) 自我评价

具体来讲,一个有效的职业生涯设计必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。首先要全面了解自己,即要弄清自己想干什么、自己能干什么、自己应该干什么、在众多的职业面前自己会选择什么问题。

(二) 确立目标

确立目标是制订职业生涯规划的关键。通常目标有短期目标、中期目标、长期目标和人生目标之分。长远目标需要个人经过长期艰苦努力、不懈奋斗才有可

能实现,确立长远目标时要立足现实、慎重选择、全面考虑,使之既有现实性又有前瞻性。短期目标更具体,对人的影响也更直接,也是长远目标的组成部分。

(三) 环境评价

职业生涯规划还要充分认识与了解相关的环境,评估环境因素对自己职业发展的影响,分析环境条件的特点、发展变化情况,把握环境因素的优势与限制。

(四) 职业定位

了解本专业、本行业的地位、形势以及发展趋势,进行职业定位。职业定位就是要为职业目标与自己的潜能以及主客观条件谋求最佳匹配。良好的职业定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据的。

(五) 实施策略

实施策略是制订实现职业生涯目标的行动方案,是具体的行为措施。没有行动,职业目标只能是一种梦想。要制订周详的行动方案,更要注意去落实这一行动方案。

(六) 评估与反馈

评估与反馈就是整个职业生涯规划要在实施中去检验,看效果如何,及时诊断生涯规划各个环节出现的问题,找出相应对策,对规划进行调整与完善。

四、当前大学生职业生涯规划过程中存在的认识误区

在规划职业生涯的探索过程中,大学生集中地表现出了以下几种观念误区。

(一) 职业规划就是职业生涯规划

很多大学生把职业规划和职业生涯规划与生涯规划相混淆了,认为职业规划就是职业生涯规划。其实不然,文字上的不同已经明确了其不同的含义。

职业规划就是通过规划的手段来找到适合自己的职业的过程。找到适合自己的职业是职业规划的核心标志。

职业生涯规划,简单地说就是规划你从开始工作到退休的整个职业历程。职业生涯是你从事职业工作的所有的时间,职业生涯规划包括职业规划,自我规划,理想规划,环境规划,组织规划等。

生涯规划,就是一个人的人生从生到死的规划。这个过程中就会包括你的职业生涯规划,家庭生涯规划,社会生涯规划,生活生涯规划,休闲生涯规划等等。

三者之间的关系用数学上的集合概念来说就是,职业规划包含于职业生涯规划,职业生涯规划包含于生涯规划。

（二）职业生涯规划就是功利地为找工作而准备

有这种观念误区的大学生一般都会认为大学是一个完善自我、塑造自我的一个精神殿堂，而不应该功利地为了毕业后找到工作而注重于知识、技能的学习和打造，而忽略了艺术、精神的发展。这种看法本身是对的，大学的确是个追求自由、完善自我的地方，但也不能孤立地把职业规划单纯地理解为找工作，有这种想法的学生本身就是对职业生涯规划不理解。

职业生涯规划是为了找到适合自己的职业，如果在大学阶段就为自己日后的职业发展充分准备，那就可以相应地加快个人的职业发展历程。找到了适合自己的职业就可以更好地发展自己的职业生涯，职业生涯的有力发展也会促进个人生涯的发展。

（三）职业生涯规划就是找到赚钱多的好工作

好工作，应该有个社会普遍认可的标准，个人也会有对其自身的理解，但若从最终受益者和付出者的角度上讲，大学生本人更应该有权作出较主观性的价值判断。赚钱多，只是给你工作劳动后的报酬比较多，这表现为一个结果。但这个赚钱多的工作你喜不喜欢，适不适合你呢？从这个内在的判断上显然可以明确你所做的工作是不是好工作。职业生涯规划的目的是找到适合自己的职业，那这个职业是否就是赚钱多的工作呢？这不一定。因为职业规划的出发点首先是适合自己，其次才是薪酬等其他因素。适合自身的工作才是职业生涯规划所要达到的目标，所以说，职业生涯规划的首要任务是找到适合自己的工作。

（四）职业生涯规划没有变化快，还是走一步算一步好

制订了规划之后，随着问题的出现，如考虑不周到、执行不到位、修正不及时的潜在问题的暴露，部分大学生就会有放弃规划而顺其自然的想法。他们在想，既然制订了规划，也不是那么有效果，还不如踏踏实实地走好目前的每一步好呢！

其实，规划出了问题不一定是规划本身的问题，很可能是制订者自身的问题。因为变化本身就是在规划中要考虑的因素和步骤，换句话说，将来可能会出现的最坏的结果、会遇到的最大问题都是应该预料到的，即使预料不到也会通过修正步骤及时发现，即使不能及时发现也会通过应急方案予以解决。如果说你的规划总是赶在了变化之后，那只能说明你的规划是失败的，是有缺陷的，但你不能由此得出规划不如变化快的结论。而没有考虑变化的规划是不能够称之为规划的，最多可以称为计划。

（五）职业生涯规划与大学学业是不相关的

“罗马不是一天建成的”，同样，“罗马也不是一天毁灭的”。当今，一些大学生毕业时往往就面临着失业。那些想找工作却找不到工作的大学生们，在失意