

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA
GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

大学生

职业生涯规划与就业指导

肖行定 © 主编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

大学生职业生涯规划与就业指导

主 编 肖行定

华中科技大学出版社
中国·武汉

内 容 简 介

本书结合大学生特别是独立学院大学生在规划人生和求职就业中遇到实际问题,以及目前的就业形势和大学生的实际需求,通过翔实的理论知识、生动的案例分析全面阐述了大学生职业生涯规划的基本知识和方法,并对大学生求职就业给予了指导。本书的主要内容涵盖了大学生职业生涯规划的基本理论、方法、步骤和原则,大学生职业理想与大学生活的规划、职业素质的养成,大学生就业制度与政策,大学生就业途径的选择与指导,大学生就业前的准备和求职方法指导,大学生创业指导等方面。本书深入浅出,通俗易懂,具有一定的实用性。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导/肖行定 主编. —武汉: 华中科技大学出版社, 2010. 9
ISBN 978-7-5609-6498-0

I. 大… II. 肖… III. 大学生-职业选择 IV G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 160618 号

大学生职业生涯规划与就业指导

肖行定 主编

责任编辑: 刘 亭

责任校对: 朱 玢

封面设计: 潘 群

责任监印: 周治超

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027)87557437

录 排: 华中科技大学惠友文印中心

印 刷: 湖北恒泰印务有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 12.75

字 数: 255 千字

版 次: 2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 18.00 元



华中出版

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前 言

面对日益严峻的就业形势,大学生如何安排自己的大学生活,如何才能找到一份自己满意的工作,如何规划自己的职业生涯,如何实现个人的职业理想成为摆在每一个大学毕业生,甚至在校面前的现实问题。解决这一系列问题,需要大学生通过自身积极主动的准备和筹划,凭借一定的途径和方法,了解就业知识,掌握就业技能,通晓求职谋略,规划职业之路,从而成功就业,实现人生理想。

因此,为了帮助、引导大学生,特别是三本院校毕业生更快、更好地找到自己理想的职业和工作岗位,我们编写了这本《大学生职业生涯规划与就业指导》。

本书主要内容分两部分:第一部分是大学生职业生涯规划,其中包括职业的基本知识,职业生涯规划的基本理论、方法、步骤和原则,大学生职业理想与大学生生活的规划,职业素质的养成,等等;第二部分是大学生就业指导,包括大学生就业制度与政策,大学生就业途径的选择与指导,大学生就业前的准备和求职方法指导,大学生创业指导,等等。

本书结合大学生在规划人生和求职就业中遇到的实际问题,从理论和实践的角度给予个性化的指导。紧密结合目前的就业形势和大学生们的实际需求,不仅给出理论分析,更提供一些具体的指导意见。本书浅显易懂,容易掌握,实用方便。

参加本教材编写的成员,都是多年从事学生管理及就业指导的高校管理人员或经过专门的就业指导培训的就业指导专职教师,具有比较丰富的理论知识和指导学生求职的实践经验。本书由肖行定任主编,负责拟订全书提纲及全书定稿,李勇、李鹏、廖晓颖负责组稿、统稿及部分章节的编写。本书编写分工为:

绪论	肖行定
第一章、第十章	李勇
第二章	杨化玲
第三章	李鹏
第四章、第五章	廖晓颖
第六章	曾晓兰
第七章	彭琬
第八章、第九章	戴俊才

本书在编写过程中参考、借鉴了很多职业生涯规划、大学生就业指导的相关资料 and 研究成果,特别是国外一些先进的理论,在此对相关作者一并表示最诚挚

的感谢！

本书的出版得到了华中科技大学出版社的大力支持，全书编写人员深表谢意！

由于编者水平所限，书中还有许多不足之处，敬请各位读者不吝赐教，以期在下一版中修订和完善。

编 者

2010 年 4 月

目 录

绪论	(1)
第一节 职业生涯规划的概念	(1)
第二节 大学生职业生涯规划的意义	(6)
第一章 职业的基本知识	(12)
第一节 职业的基础知识	(12)
第二节 职业的产生、发展和特征	(17)
第三节 职业的发展趋势	(20)
第四节 专业与职业	(22)
第二章 职业生涯设计中的自我认识	(25)
第一节 认识自我的意义与重要性	(25)
第二节 如何认识自我	(29)
第三节 性格、兴趣与职业选择	(33)
第四节 职业选择心理与原则	(40)
第三章 职业生涯规划的理论与设计	(51)
第一节 职业生涯规划的理论	(51)
第二节 职业规划的简单步骤	(60)
第三节 职业生涯规划的常用方法	(61)
第四节 职业规划的基本原则	(66)
第四章 树立职业理想与规划大学生活	(68)
第一节 职业理想的内涵、特点与意义	(68)
第二节 树立正确的职业理想	(70)
第三节 大学生择业、就业观的变革对职业理想的影响	(76)
第四节 根据职业理想安排好大学生活	(77)
第五章 职业素质的养成	(87)
第一节 职业素质的基本概念及构成	(87)
第二节 职业道德素质的内涵及其意义	(88)
第三节 科学文化素质的概念和构成	(90)
第四节 身心健康素质的标准和要求	(92)
第五节 审美素质的要求及作用	(95)

第六章 大学生就业制度与就业政策 ·····	(100)
第一节 大学生就业制度的变革·····	(100)
第二节 大学生就业政策和相关规定·····	(105)
第三节 高校毕业生就业政策解读·····	(107)
第四节 大学毕业生就业工作程序·····	(113)
第七章 大学生就业途径的选择与指导 ·····	(120)
第一节 以就读代就业的间接就业·····	(120)
第二节 通过报考国家公务员就业·····	(124)
第三节 通过参加国家基层项目就业·····	(127)
第四节 报名征兵入伍实现就业·····	(132)
第五节 出国留学选择及就业指导·····	(136)
第八章 大学生就业前的准备 ·····	(139)
第一节 大学生择业的心理与思想准备·····	(139)
第二节 大学生就业前的知识技能与职业资格认证的准备·····	(144)
第三节 大学生就业前的能力准备·····	(149)
第四节 大学生就业前的社会实践经验准备·····	(154)
第九章 大学生求职的方法与技巧 ·····	(156)
第一节 求职信息的搜集、筛选与运用·····	(156)
第二节 简历的制作·····	(158)
第三节 面试技巧与薪酬谈判·····	(163)
第十章 大学生创业指导 ·····	(173)
第一节 大学生创业活动·····	(173)
第二节 大学生创业准备·····	(177)
第三节 大学生创业模式选择·····	(190)
第四节 创业方向和形式的选择·····	(193)
第五节 大学生创业应注意的问题·····	(195)

绪 论

职业生涯规划 and 就业指导,就是要在国家的有关法律、政策的规范下,为进入大学和即将就业的学生提供教育、培训、信息、咨询等多项服务。对学生进行正确的职业选择技巧指导,帮助其实现最佳的职业生涯发展。通过学习,让学生了解职业生涯规划的基本理论,帮助大学生科学地思考个人择业动机,分析自己职业性向,策划自我职业生涯的基本模式,同时也使大学生在接受职业生涯规划 and 就业指导的过程中,学会学习,学会做人,学会做事,学会与人相处,全面提高自身的竞争力和适应能力。

通过职业生涯规划的设计帮助大学生确立方向 and 目标,确定教育 and 发展计划,实现个体的全面最优发展。学习职业生涯发展规划的理论,掌握生涯规划的方法,制定行动策略,将有助于大学生认识自我,科学地规划自我,发展自我,成就自我,在今后的职业生涯发展上把握主动,迈向成功,实现自我价值,服务社会。

通过本章的学习,我们可以了解什么是生涯、职业生涯,职业生涯规划的特点 and 意义等。

第一节 职业生涯规划的概念

一、生涯、职业生涯的含义

1. 生涯的含义

我们会经常用到“生涯”一词。在描述一位教师从教的经历时,我们会说,“在他的教学生涯中……”;描述一名军人当兵的经历时,会说,“在他的军旅生涯中……”;描述一个已经退休的人以前的职业生活时,会说,“在他的职业生涯中……”,等等。大学生活也常常被说成“大学生涯”或“大学学业生涯”。那到底何谓“生涯”呢?

“生涯”英文为 career,从词源看,其来自罗马语 via carraria 及拉丁文 carrus,均有“古代战车”之意。career 一词在希腊语中有“疯狂竞赛精神”的意思,后来引申为道路。现常指人生的发展道路,还有人把它看做是一个人一生发展的过程,或一个人一生中所扮演的系列角色 and 担任的职位等。

在汉语中,“生涯”一词由来已久,“生”原意为“活着”,“涯”为“边际”,“生涯”连

起来就是“一生”的意思。我国古代文人在他们的诗文中就有用到“生涯”或“生计”一词的,如李商隐的“神女生涯原是梦,小姑居处本无郎”;白居易的“生计抛来诗是业,家园忘却酒为乡”;刘长卿的“杜门成白首,湖上寄生涯”。

虽然我们在日常生活中经常用到“生涯”一词,但要从学术上给“生涯”下一个定义,却不是一件容易的事。下文是一些学者对生涯定义的阐述。

沙特尔:生涯是指一个人在工作生活中所经历的职业或职位的总称。

麦克弗兰德:生涯指一个人依据心中的长期目标所形成的一系列工作选择,以及相关的教育或训练活动,是有计划的职业发展活动。

霍尔:生涯是指导人终其一生,伴随工作或职业的有关经验与活动。

麦克丹尼尔斯:生涯指一个人终其一生所从事工作与休闲活动的整体生活形态。

韦伯斯特:生涯指个人一生职业、社会与人际关系的总称,即个人终身发展的历程。

一般来说,生涯的概念因阐述者视角和时代的不同而有所侧重。但大体来看,生涯是指与个人终身所从事的工作或职业等相关的活动的历程。

目前大多数学者所接受的生涯定义来自于舒伯的论点: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。舒伯认为,生涯是个人终其一生所扮演角色的整个过程,由三个层面构成:一是时间,个人的年龄或生命的过程;二是广度或范围,每个人一生所扮演的各种不同角色;三是深度,个人投入的程度。

综上所述,生涯有广义和狭义两个含义,广义的“生涯”指发生在人一生之中所有生活的基本要素,是个人一生所扮演角色的整个过程;而狭义的“生涯”则指职业生涯。

2. 职业生涯的含义

职业生涯是一个人职业经历的模式,职业经历包括职位、工作经验和任务,受到个人价值、需求和情感的影响。

职业生涯由时间、范围和深度三个要素构成:①时间,一个人的一生可划分为不同阶段,可以细分为成长、试探、建立、维持、衰退等时期;②范围,范围是个人一生扮演各种不同的角色的数量,如子女、学生、公民、家长、工作者等;③深度,深度是一种角色投入的程度。

职业生涯规划指个人和组织相结合,对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析,再对所在组织环境和社会环境进行分析,然后根据分析结果制定一个人的事业奋斗目标,选择实现事业目标的职业,编制相应工作、教育和培训的行动计划,并对每一步骤的时间顺序和方向做出合理的安排。

职业生涯设计的目的绝不只是协助个人按照自己的资历条件找一份工作,达

到和实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,为自己制定事业大计,筹划未来,找准一生的方向,进一步仔细估量内外环境的优势和限制,在“衡外情,量己力”的情形下设计出各自合理且可行的职业生涯发展方向。

二、职业生涯的特征及其影响因素

1. 职业生涯特征

从总体上看职业生涯具有以下特征。

终身性。生涯的发展是一生当中连续不断的过程。生涯概括了一个人一生中所有的各种职位、角色,因此,生涯不是个人在某一阶段所特有的,而是一个终身发展的过程。

独特性。每个人依据自己的人生理想,为了充实自我、实现自我而逐渐展开一种独特的生命历程,不同的个体有不同的生涯。也许某些人在生涯的形态上有相似的地方,但其实质却可能是完全不同的。

发展性。人是生涯的主动塑造者。生涯是一个动态的发展历程,个人在不同的生命或工作阶段中会有不同的追求,而且这些追求会不断地变化与发展,从而促进个体不断地成长。

综合性。生涯以个人事业角色的发展为主轴,并包含了人一生中所拥有的所有职业、角色的总和,这个总和不只局限于职业角色,也包括学生、子女、父母、公民等涵盖人生整体发展的各个层面的角色。

2. 影响生涯的因素

影响一个人生涯发展的因素有很多,总结起来包括以下几点。

个人的心理特质、生理特质和经验。个人的心理特质,如能力、人格特质、成就动机等。生理特质,如健康程度、形体容貌、性别、精力等。经验,如受教育程度、受过的训练、掌握的技能、工作经历、社交技巧等。

个人的背景状况。父母的家庭背景,如父母的社会地位、职业、经济状况及父母的期望等。自己的家庭背景,如婚姻状况、配偶的期望等。

个人的环境状况。包括所处的社会经济状况、职业变化趋势、技术发展状况、国际环境、面临的国家政策等。

不可预期的因素。包括意外、疾病、死亡等难以预期的事件。

了解影响生涯的因素,能使我们明白,虽然人生中有许多个人难以控制的不可预计的事件,但我们可以利用能够掌握的条件,提高自我发展的能力,从而规划好自己的生涯,把握好自己的人生。

三、职业生涯的形态分类

职业生涯的独特性使每个人的职业生涯与众不同;选择的职业不同,职业经历

各异,所从事职业的数量和过程不同等。但从人的职业生涯中寻找共同的特点,可以归纳出几种职业生涯形态。

1. 步步高升型

这种职业生涯形态的人在工作中一直能得到上司的赏识,在组织内,他认真工作,即使工作地点或工作内容因公司(组织)的需要而有所变动,他的工作业绩依然出色且颇受领导的肯定,因而步步高升。

2. 阅历丰富型

这种职业生涯形态的人,在不同的地点和公司(组织)工作过,工作内容差异性很大,勇于改变与创新,而且学习能力很强,能面对各种突发的情况。他们往往不清楚自己想要什么样的工作,但很清楚自己不要什么。转换的工作也未必比以前的工作好,但对各行业的认识比其他人丰富,并且,他们将这种经历当成一种收获。

3. 稳扎稳打型

这种职业生涯形态的人经过一连串的尝试和努力之后,终于进入自己所向往的工作机构。此类机构的升迁与发展机会有限,但是非常稳定,比如学校、行政机关、邮局、银行等。

4. 愈战愈勇型

该类职业生涯形态的人虽然在职业生涯规划上有明确的方向,但由于客观的原因,屡受打击而遭重创。但受挫之后,仍凭自己的毅力与能力,积极进取,以更成熟的个性面对挑战,最后,工作的业绩远远超过以前。

5. 得天独厚型

此职业生涯形态的人,在自己的职业生涯中并没有花太多时间探索与尝试,反而因为家庭的关系,很早就确定了方向。经过刻意的栽培与巧妙的安排,进入工作机构的决策核心圈,并将组织发展与个人职业密切结合。许多企业家的第二代就是很明显的例子。

6. 因故中断型

因故中断型指连续职业发展中由于某些因素而停顿,处于静止或衰退的状态。例如,身体有重病的人,花很多时间去治疗、恢复;经济上与情绪上处于脆弱与依赖的状态,很难开展职业生涯的规划。职业因故中断明显的例子,是女性因为结婚生子而暂时中断工作。职业因故中断的原因很多,在比例上女性高于男性。

职业生涯形态没有固定的模式,也不是一成不变的,不同的人,生涯形态会不同,以上职业生涯形态的分类只是大略的。了解职业生涯的各种形态,有助于我们进一步认识职业生涯,以正确的心态做好职业生涯规划。

四、大学生职业生涯规划的特点

大学生对自己和社会的认识有一个增长的过程,这使其职业生涯规划呈现以

下特点。

1. 愿望强烈,但准备不足

随着高等教育改革的深入发展,越来越多的大学生具有强烈的职业生涯规划意识与愿望,但由于缺乏对生涯规划的理论知识和对社会、对自己的正确认识,容易产生浮躁和急功近利的心理。

2. 自主意识强,但盲目从众

随着年龄的增长和社会经验的积累,大学生自我评价能力和对社会的认识能力不断地提高,但缺乏对自我资源的深刻把握和对潜能的积极挖掘,所以尽管择业的自主意识不断增强,但容易随波逐流,产生盲目从众心理。

3. 积极适应,但挫折准备差

对于高等院校毕业生就业制度的改革,绝大多数大学生都能主动适应,积极参与人才市场的竞争,但有的同学职业规划过于理想化,脱离主客观条件,缺乏应对挫折的心理准备,应变能力不强。

五、大学生职业生涯的成功类型

严格来说,职业生涯成功标志着个人追求职业目标的实现。成功的职业生涯令人产生无可替代的满足感,但每个人对成功的定义各不相同。著名的人力资源研究专家德尔总结出五种不同的职业生涯成功类型。

进取型。视成功为升入组织的最高阶层。特别注重在群体中的地位,追求更高职务。

安全型。追求认可、稳定,视成功为长期的稳定和相应不变的工作认可。

自由型。追求不被控制,视成功为经历的多样性,希望在工作中不受控制并能自由地发挥自己的专长。

攀登型。喜欢挑战、冒险,愿意做创新工作,视成功为螺旋式不断上升、自我完善。

平衡型。视成功为家庭、事业、自我等均衡协调发展。

虽然环境对一个人获得职业生涯成功有重要的影响,但并不是决定性因素。职业生涯的成功在很大程度上取决于个人的态度和行为。英国成功学专家塞缪尔·斯迈尔斯总结了影响人获得职业生涯成功的与个人态度和行为相关的 32 个因素。

- | | |
|--------------------|---------------------|
| ① 愿意做出牺牲; | ② 有积极健康的心态; |
| ③ 知道克制自己的欲望,不放纵自己; | ④ 有耐心; |
| ⑤ 值得投入时间、人力、物力和财力; | ⑥ 追求卓越; |
| ⑦ 做事井井有条,循序渐进; | ⑧ 努力实现自己的目标,然后瞄准目标; |
| ⑨ 要行动而不是许愿; | ⑩ 接受新思想、新观念; |

- ⑪ 明确自己的目标;
- ⑫ 列出时间表;
- ⑬ 准备做出牺牲;
- ⑭ 为自己考虑;
- ⑮ 今天的事情不要留到明天;
- ⑯ 每天坚持早早做完事情;
- ⑰ 坚持学习;
- ⑱ 只和那些也在为成功而努力的人来往;
- ⑲ 想象自己的成功;
- ⑳ 要有一定能达到目的的坚定信念;
- ㉑ 培养自己的想象力;
- ㉒ 决不放弃;
- ㉓ 做一个胜利者,而不是命运的受害者;
- ㉔ 灵活主动;
- ㉕ 把时间用在自己的学习、进步上;
- ㉖ 忠实于自己的愿望;
- ㉗ 多掌握一些和目标相关的知识;
- ㉘ 关注目标,同时享受实现过程中的乐趣;
- ㉙ 遇事不恐惧、犹豫;
- ㉚ 坚持就是胜利;
- ㉛ 敢做别人不敢做的事;
- ㉜ 从错误中学习,然后继续前进。

职业生涯规划设计师徐小平认为,人生职业分为三个层次,第一层次是就业,即维持生存;第二层次是职业,即从事比较稳定的工作,满足基本的物质需求;第三层次是事业,这个层次不仅有丰富的生活物质,更有精神上的满足感。这三个层次逐步推进、逐步实现,达到成功的职业生涯。

第二节 大学生职业生涯规划的意义

一、开展大学生职业生涯规划 and 职业指导是顺应社会发展需要

职业生涯规划对于当代大学生的人生道路来说具有战略意义,规划正确,则一帆风顺、事业有成,反之则弯路多多。为此,我们要全面了解大学生职业生涯规划的意义。

开展职业生涯规划设计的宏观意义是顺应社会发展的要求,促进人的成长;具体的意义在于满足人们选择职业和职业发展的需求。

1. 顺应社会发展的要求

进入 21 世纪以后,人类面临着科学技术加速发展的挑战。当代科技迅猛发展,呈现出三个基本特点。①在发展速度和发展过程上具有超常规发展和急剧变革的特点。有人估算,截至 1980 年,人类社会获得的科学知识中 90% 是第二次世界大战以后 30 多年获得的;就人类的科学知识而言,19 世纪大约每 50 年增加 1 倍,20 世纪中叶每 10 年增加 1 倍,当今则是每 3~5 年增加 1 倍;第二次世界大战以后至今已经历了 5 次伟大的革命,就是说每 10 年就有一次。②呈现既高度分化又高度综合并且以高度综合为主的整体化趋势;21 世纪将是不同领域科技创造性融合的时代。③科学技术转化为生产力的速度越来越快,而且还在以更迅猛的势

头发展。

此外,知识经济的到来,科技的加速发展和急剧变革,必然引起社会经济的变革,知识经济越来越多地引起人们的关注,以知识为基础的社会正在形成。如果说“工业经济”是以能源材料创造财富的话,那么“知识经济”则是依靠知识来创造财富,以知识为代表的人力资本,以高科技为特征的科技知识正构造着新的生产力体系。随着计算机的普及,互联网的出现,产品和服务的知识化、智能化和数字化,经济效益将越来越依赖于知识的创新而不再是有形的资产。

随着时代变化的节奏加快,变化的幅度与强度增大,原来稳步缓慢发展的格局被打破,一个重视未来、强调发展、立足变革的时代已经到来。变化要求人们用发展的眼光、用明天的要求来看今天,促进今天的变化,例如,工作世界的变化。伴随知识经济时代的到来,传统工业经济在发生根本性的变化,知识信息贯穿于生产、生活和服务的全过程。从产品、技术的创新到产业结构的改变,从企业劳动组织的改善到企业间的兼并与重组,都体现了这样的变化。计算机集成控制的运用,大型连续生产过程的自动化、智能化和远程化生产,服务行业高技术和高情感的结合,使工业经济走向信息经济。近年来,即时的、个性化服务的提供,在国际互联网上电子商务、电子数据交换、电子资金转账等技术的运用,使我们的工作世界发生了根本的变化。

工作世界的变化,冲击最直接的就是社会职业的内涵和人们从事职业的方式,结构性失业将不可避免。以美国为例,在 20 世纪 80 年代美国产业结构转换中,前后淘汰了 20% 的劳动密集型产业,也就是说至少有 20% 行业的人必须承受失业和转岗的事实。即使在一些高科技行业,面对激烈的市场竞争,拥有高智能的高科技人才也同样有下岗和转岗的可能。如果说在以往的职业社会中,个体以聪明加口授心传的经验和技术能保持职业岗位的延续和稳定,那么从今往后人们只有对职业技能永不松懈地追求,拥有相当宽泛的职业知识基础,才有可能不失业。职业生涯规划就是从未来和发展的角度来看待个体一生的,使个体能够适应社会的快速发展,了解社会职业变化的方向,规划和决定个体职业生涯发展的目标。

随着我国社会主义市场经济的发展,需要不断培养与完善市场体系,其中人才市场将有较大幅度的发展,客观上需要有就业指导中心、职业生涯指导中心、人才交流中心、职业介绍所等中介组织开展媒介性服务。大学生的就业在今后很长一段时期内将以学校的职业生涯指导、就业指导为主体,因此,职业生涯规划与就业指导已在全国各高校普遍开展。

2. 促进个体成长

职业生涯规划指导就是要使每一个学生先天拥有的遗传素质得以充分发展,同时使他们获得当今社会发展所需要的各种品质,通过科学的、行之有效的途径,充分发挥其天赋条件,提高素质和水平;同时在某些本来不具备的或者是在心理或

能力上有缺陷的方面,通过生涯的教育、实践、锻炼、培养,得到弥补和完善。所以,学业、职业生涯规划是实现素质教育的途径之一。

(1) 使每个学生的潜能得到发展。学生具有天赋潜能,这些潜能是学生多方面发展的潜在可能性,它是相对于学生已经表现出来的现实发展水平而言的。职业生涯规划和教育在使学生多方面潜在发展的可能性转化为现实发展确定性的过程中,起到重要作用,并能把学生的潜能变成发展的现实,使每个学生都得到发展,而不是只注重一部分学生,更不是只注重少数学生发展的教育。让学生都能得到发展,不仅是民主的理念,而且是每个学生的基本权利。所以我们应该尊重这种权利,保护这种权利,为学生实现这种权利创造条件。

(2) 使每个学生得到全面发展。我国的教育方针是:教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体、美诸方面全面发展的社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。教育要为社会主义现代化建设服务,就要培养社会主义现代化建设所需要的人才。当前社会主义现代化建设面临着种种挑战,只有全面发展的人才能适应这种挑战。

职业生涯规划指导强调每个学生的全面发展,这是因为人的个体本身蕴涵多方面发展的潜能。全面发展是人自身发展的要求;社会生活的丰富多样性也要求人的全面发展,社会发展的程度越高,对人的全面发展的要求也就越高。人的全面发展是一个不断接近的、没有终点的目标,生涯发展的目标就是要尽可能充分地实现这一目标。如果只是把指定课程的得分看做第一重要,把能否升学看做第一重要,把考上名牌大学看做第一重要,那么人的发展就本末倒置了。

(3) 使每个学生富有个性地发展。我们的教育不仅应满足每个人一般的、共同的发展,还应鼓励并竭力创造条件促进个性的发展。学校应该成为促进每个学生的特点、优势得到发展的场所,而不是把不同的人变成相同的人的场所。让学生尽可能充分地全面发展,是对所有学生的共同要求。但每个学生都是独特的个体,有其个别性,即不同的认知特征、不同的兴趣爱好、不同的欲望要求、不同的价值取向、不同的创造潜能,因而彼此千差万别。职业生涯规划指导承认每一个学生都具有自己的独特性,尊重他们每个人都是唯一的“这一个”,在教育教学上应注意避免完全趋同、整齐划一的生涯发展目标。每个学生在学习中不是站在同一起跑线上,也不具有同样的速度,他们沿着不同的途径,达到不尽相同的终点。所以职业生涯规划指导就是要积极研究学生的差异,发展学生的个性特长,使学生人尽其才、才尽其用。

(4) 使每个学生心理健康发展。随着形势的发展,国家改革了高校毕业生“统招统分”和“包当干部”的就业办法,实行了少数毕业生由国家安排就业、绝大多数毕业生“自主择业”的制度。现在实行的“双向选择、自主择业”的制度,对在校大学生压力很大。一部分学生产生了心理障碍,极个别学生甚至在就业的压力下产生

了轻生的念头和行为,这一切迫切要求学校提供职业生涯规划指导和心理咨询服务,以帮助他们克服和避免不良心理,减轻心理压力。

3. 满足个体就业和事业发展的需求

就业是每个人生涯发展的重点。大学生上学的终极目的不外乎扩展自我生涯发展的层次和增进发展机会。就业能满足个人各种不同的需求,主要可分为经济性的需求、社会性的需求和自我发展的需求。

(1) 经济性的需求。此为人类最基本的需求,因为就业可以提供某种报酬,依据这些报酬可以维持自己和家人基本的经济生活,使劳动力的生产和再生产得以持续。在工作中所获得的报酬或资金愈高,就愈有可能为自己或家人提供较好的物质生活,而通过职业保险和福利制度,对于疾病、失业、意外或退休,也会有较佳的照顾和更大的保障。

(2) 社会性的需求,包括人际关系的需求、社会成就的需求和服务社会的需求三个方面。人际关系的需求:经由工作的机会,可以与主管、同事、部属产生互动的接触关系,通过和谐的人际关系达到平衡自己情绪和满足自己权力欲望的目的。社会成就的需求:在就业过程和工作情境中,能与同事、主管部属等融洽相处,便能获得他人的接纳,受到肯定与赞许,进而提高个人的价值感和满足感。服务社会的需求:个人就业的内容大都和社会大众有关联,透过在工作中的实践与表现,就是具体地服务了社会,所担任的职务越高,服务社会的机会也就愈多。

(3) 自我实现的需求。每个人就业的动机和需求、工作的方式会因人格特质的不同而有所差异,个人的职业内容常是一系列的工作要求。个人可以在工作中实现自己的理想,发挥自己的专长和潜能,在职业实践中不断地突破困境,追求卓越,完成工作要求,即为“自我实现”的发展历程,通过自我的发展达成自我实现的生涯发展目标。

职业生涯规划 and 就业指导虽然可以同时满足以上的各种需求,然而由于每个人的需求不同,实际上所能满足的需要也因人而异。有的人就业或工作偏重经济性需求,有的则倾向于人际关系的需求,有的为了满足自我实现的需求,有的则从经济性的需求,逐渐地提升到自我实现的需求,不论是基于何种需求,职业生涯规划指导都有满足实际需求的功能。

综上所述,进入 21 世纪以后,许多高等学校试行学分制、主辅修制,加快了内部教学管理和教学内容的改革。这种改革需要接受社会的检验。因此,大学毕业生能否顺利就业、能否受到社会的欢迎将是对高校生存与发展的严峻考验,客观上要求不断加强职业生涯规划设计和就业指导。因此在高校开展职业生涯规划 and 就业指导是社会主义市场经济发展的需要,是高等学校深化教育改革的需要,也是大学生健康成长的需要。教育部已将开设职业发展和就业指导课程列为高等学校教育发展重要的理论课程。教育部 2009 年编写了《国家促进高校毕业政策文件汇

编》，收录了2009年中央、省（直辖市、自治区）下发的关于做好大学生就业工作的68个文件，这些文件具有很强的政策性和指导性。文件明确提出，各高校要成立就业创业指导教研室，不断改进教学方式方法，提高课程质量；各高校要开设职业发展与就业指导课程，将其作为必修课或必选课纳入学校教学计划安排，并计入学分。教育部要求各高校要抓实、抓好大学生的职业发展与就业指导工作，有效地促进高校毕业生就业，努力开创高校毕业生就业工作的新局面。

二、职业生涯规划的意义

在就业形势普遍严峻的情况下，大学生就业难已成现实。然而，同样是大学生，为什么有的很快就找到工作，并且是自己满意的工作，而有的大学生却为找工作而焦头烂额，或找不到适合自己的工作？除了自身素质的原因之外，大学生是否对自己的职业生涯做出了科学的规划是一个重要原因。

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，因而职业生涯规划具有特别重要的意义。

1. 发掘自我潜能，增强个人实力

一份行之有效的职业生涯规划对个人的成长有着重大的意义：

（1）引导你正确认识自我的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；

（2）引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析；

（3）帮助你树立明确的职业发展目标与职业理想；

（4）引导你评估个人目标与现实之间的差距；

（5）引导你通过前瞻与实际相结合确定职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会；

（6）使你学会运用科学的方法、采用可行的步骤与措施，不断增强职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

2. 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，凡事“预则立，不预则废”就是这个道理。职业生涯规划不光要有职业目标，还得将目标分解，细化到每年每月甚至每周，不光有长期计划，还要有阶段计划、短期计划。同时，需要注意的是，职业生涯规划并不是学习计划，达到职业目标往往不仅需要知识，更重要的是需要能力，所以职业生涯规划的重点是工作能力提升的规划。大学生从长期的角度出发来寻找真正适合自己能力的岗位，是今后的一种趋势。

3. 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