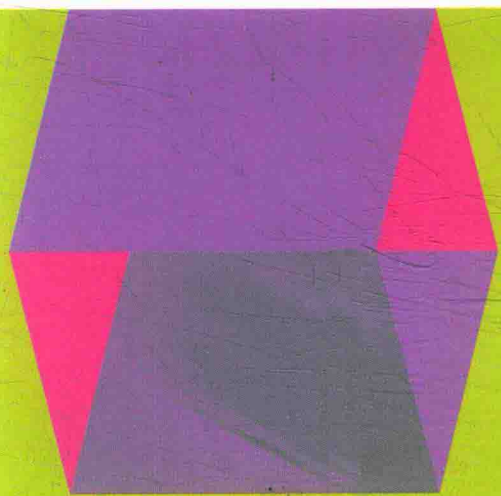




# 大学生职业生涯规划

杨丽敏 王彦敏 周立熙 主编

高等教育出版社

# 大学生职业生涯规划

Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua

主 编 杨丽敏 王彦敏 周立熙  
副主编 雷 燕 李 霞 张海军  
主 审 代祖良

高等教育出版社·北京

## 内容提要

本书是一本针对大学生制定职业生涯规划体验式学习的指导书、职业生涯规划档案,以及体验感悟的记录本。本书的结构和内容安排主要是参考了盖特的 PIC 职业决策模型和彼得森、桑普森、里尔登三人提出的认知信息加工理论的“信息加工金字塔模型”,以使课程的任务更具效率和可操作性,更适合高等职业院校学生使用。书中知识性内容以简明、够用为度,更多是以体验为目的的活动、案例和练习等内容,包含了大学生在制定职业生涯规划过程中所需的各种知识和技能形成必要的指导和练习,并提供测评等相关资源。

本书适用于高等职业院校职业生涯规划 and 就业指导课程教学,教师可以根据本书内容,针对学生所学专业特点,自主加强课程与学生专业的联系,进一步设计出一堂富有个性又兼具知识系统性的课程。本书也可以作为社会从业人员制定职业生涯规划参考书。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划/杨丽敏,王彦敏,周立熙主编.--  
北京:高等教育出版社,2014.8  
ISBN 978-7-04-040483-8

I. ①职… II. ①杨… ②王… ③周… III. ①职业选择-高等职业教育-教材 IV. ① G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 190175 号

策划编辑 刘洛克 责任编辑 陈磊 封面设计 张申申 版式设计 杜微言  
插图绘制 尹文军 责任校对 陈旭颖 责任印制 尤静

|      |                   |      |                                                                     |
|------|-------------------|------|---------------------------------------------------------------------|
| 出版发行 | 高等教育出版社           | 咨询电话 | 400-810-0598                                                        |
| 社址   | 北京市西城区德外大街4号      | 网 址  | <a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>           |
| 邮政编码 | 100120            |      | <a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>           |
| 印 刷  | 北京四季青印刷厂          | 网上订购 | <a href="http://www.landraco.com">http://www.landraco.com</a>       |
| 开 本  | 787mm×1092mm 1/16 |      | <a href="http://www.landraco.com.cn">http://www.landraco.com.cn</a> |
| 印 张  | 10.25             | 版 次  | 2014年8月第1版                                                          |
| 字 数  | 256千字             | 印 次  | 2014年8月第1次印刷                                                        |
| 购书热线 | 010-58581118      | 定 价  | 19.80元                                                              |

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 40483-00

# 前言

对刚入校的大学生进行职业生涯规划教育是非常必要的，这日渐成为人们的共识。有效的职业生涯规划课程能让大多数学生更深入地认识自己，促进职业生涯规划意识的觉醒，培养独立自主的精神。能更好地发掘他们的潜能，让他们能更好地积累和整合利用资源，更广泛、客观地认识社会，从而较快地适应社会，并提升就业竞争力和求职技能。如何让我们的职业生涯规划课程真正有效？除了培养一支更加专业化的教师队伍，采用更适合的教学管理方式之外，更具专业性和实用性的教材开发，应该是更为重要的保障。

针对高等职业院校注重实践教学的特点，鉴于体验式教学良好的教学效果，我们尝试将本书编写成一本适合高等职业院校大学生制定职业生涯规划体验式学习的指导书、职业生涯规划档案以及体验感悟的记录本，努力使这本书既适合教师授课，也适合同学学习。试想当同学们毕业走上工作岗位后，仍然能将这本书放在身边，它会像一座灯塔指引着你前进的方向。因为这是你当年全身心投入为自己绘制的人生愿景，它来自你的内心，而且这里有帮助你行进的利器——各种职业生涯规划的知识 and 工具。

体验式教学强调“做中学”，强调在教学过程中学生的主体作用，学生通过亲身活动获得知识，在整个教学过程中学生必须是积极主动的参与者。学生是教学过程的中心，教师只是学生活动的指导者、协调者。因此，本书中知识性内容以简明、够用为度，更多的是以体验为目的的活动、案例和练习等内容，比较适合教师实际教学需求。教师可以根据本书内容，针对学生所学专业特点，自主加强课程与学生专业的联系，进一步设计出一堂富有个性又兼具知识系统性的课程。

本书的结构和内容安排主要是参考了以色列职业心理学家盖蒂（Gati）的 PIC（Prescreening, In-depth exploration, Choice of the most suitable alternative）职业决策模型和美国学者盖瑞·彼得森（Gary Peterson）、詹姆斯·桑普森（James Sampson）、罗伯特·里尔登（Robert Reardon）三人提出的 CIP（Cognitive Information Processing）理论的“信息加工金字塔模型”。PIC 职业决策模型的理论基础是方面排除理论，这种方法较规范的多属性效用模型理论要更具效率和可操作性，更适合高等职业院校学生学习。它根据不同的目的、过程和结果将职业决策过程分解成三个主要的阶段：排除阶段、深度探索阶段、选择阶段。结合“信息加工金字塔模型”，我们将本课程内容结构安排为五大部分，即如下五个阶段：

一是沟通阶段，即生涯决策技能的沟通（识别问题的存在）层面，主要是第一讲 职业生涯规划意识的觉醒，意在让同学觉察自己在目前学习生活中存在的问题——没有系统化的职业生涯规划，以及由此带来的迷茫、焦虑等体验，并激发大学生为自己的职业发展自主负责的意识。二是排除阶段，包括第二讲 你的兴趣倾向、第三讲 适合你的工作、第四讲 你能胜任的工作、第五讲 你想从工作中得到什么。通过从兴趣、性格、能力和价值观这几个方面基于个人偏好的结构化搜索，排除掉一些职业选择方案，从而得到少量的、可操作的、部分有可能的职业方案。此阶段主要使用结构化信息。学生主要通过网络、出版物等途径获得相关信息。

三是深度探索阶段，主要是第六讲 探索工作世界，通过对有可能的职业方案的深度探索，建构一些合适的方案。此阶段主要使用非结构化信息，学生则通过职业访谈、实习等实践来获得这类信息。四是选择阶段，主要是第七讲 职业生涯规划决策与计划，基于对所有合适方案的评估和比较，挑选最合适的方案。五是执行与管理阶段，包括第八讲 计划的执行与调整、第九讲 职业生涯规划管理。因为职业生涯规划是一个持续不断的过程，所以此阶段要学习如何去实现计划，并在工作过程中进行调适和应对变化等。上述内容基本包含了同学们执行职业生涯规划过程中所需的各种知识和技能形成所必要的指导和练习，并提供了测评等相关资源。

本书由昆明冶金高等专科学校组织编写。全书由杨丽敏教授提出编写方案，组织全体编写人员讨论并拟定大纲。主编杨丽敏、王彦敏、周立熙，副主编雷燕、李霞、张海军。其中，第一讲、第二讲由杨丽敏、王彦敏执笔，第三讲、第四讲由王彦敏、周立熙执笔，第五讲由杨丽敏、雷燕执笔，第六讲由王彦敏、雷燕执笔，第七讲由周立熙执笔，第八讲由杨丽敏、张海军执笔，第九讲由王彦敏、李霞执笔。全书由杨丽敏、王彦敏合稿统稿，代祖良审定。本书在编写过程中参考了大量兄弟院校、学者的著作和研究成果，因篇幅有限无法一一列举，在此一并致谢！此外，由于作者水平有限，书中难免有错漏不妥之处，敬请读者批评指正。

最后，希望我们的努力能有助于职业生涯规划课程更为有效地在高校开展，希望每位阅读本书的教师都有所收获，希望本书能帮助同学们更好地规划自己的职业生涯，进而拥有更为幸福的人生！

# 目 录

|                      |    |                        |     |
|----------------------|----|------------------------|-----|
| 第一讲 职业生涯意识的觉醒 .....  | 1  | 第六讲 探索工作世界 .....       | 59  |
| 一、你为什么要工作 .....      | 1  | 一、探索工作世界的重要性 .....     | 59  |
| 二、为何需要职业生涯规划 .....   | 5  | 二、当前工作世界的基本事实和趋势 ..... | 60  |
| 三、如何制定职业生涯规划 .....   | 8  | 三、如何了解一个职位 .....       | 63  |
| 第二讲 你的兴趣倾向 .....     | 12 | 四、怎样获得职业信息 .....       | 72  |
| 一、兴趣的概念与类型 .....     | 13 | 第七讲 职业生涯决策与计划 .....    | 77  |
| 二、了解你的兴趣倾向 .....     | 16 | 一、决策的方法 .....          | 77  |
| 三、是否按兴趣选择职位 .....    | 18 | 二、何时该做什么事 .....        | 84  |
| 第三讲 适合你的工作 .....     | 21 | 三、职业生涯目标设定及行动计划 .....  | 86  |
| 一、什么是性格 .....        | 21 | 第八讲 计划的执行与调整 .....     | 91  |
| 二、了解你的性格类型 .....     | 22 | 一、计划的执行 .....          | 91  |
| 三、性格与职位的匹配 .....     | 28 | 二、评估与调整 .....          | 101 |
| 第四讲 你能胜任的工作 .....    | 35 | 三、追求职位行动 .....         | 103 |
| 一、能力的概念及要素 .....     | 35 | 第九讲 职业生涯规划管理 .....     | 124 |
| 二、发现你的能力 .....       | 38 | 一、职业生涯状态调适 .....       | 124 |
| 三、能力与职位的匹配 .....     | 41 | 二、如何应对变化 .....         | 131 |
| 第五讲 你想从工作中得到什么 ..... | 48 | 三、工作与生活的平衡 .....       | 135 |
| 一、什么是价值观 .....       | 48 | 四、创业与职业生涯 .....        | 138 |
| 二、价值观澄清 .....        | 52 | 附录 .....               | 153 |
| 三、价值观与职位的统一 .....    | 56 | 参考文献 .....             | 157 |
| 四、整合自我探索的四个方面 .....  | 56 |                        |     |

# 第一讲 职业生涯意识的觉醒

## 学习目标

认识职业及职业生涯规划概念及其对个人发展的重要性，了解职业生涯规划的原则和流程，激发大学生为自己的职业发展自主负责的意识。

## 学习自测

- (1) 什么是职业生涯规划？
- (2) 职业生涯规划对你有什么作用？
- (3) 你决定为自己的未来负责，并规划自己的人生了吗？

## 引言

我们需要一个献身的目标，以便把力量整合到一个方向，以便超越我们的孤独生存状态，超越此种状态所造成的一切疑虑与不安全感，并且满足我们企求生活意义的需要。

——埃里希·佛洛姆<sup>①</sup>

## 讨论：有人可以不工作吗？

### 一、你为什么要工作

#### ☞ 扩展阅读：那些“不工作”的人

20 世纪五六十年代，中国有部流行小说叫《工作者是美丽的》。那个时候，人们接受的教育是——一个人如果不工作，就叫游手好闲。但现在情况似乎发生了变化。

##### 1. “啃一族”——不工作有点说不过去

“啃一族”：有这样一些人，他们主动放弃了就业的机会，赋闲在家，不仅衣食住行全靠父母，而且花销往往不菲，我们给这样的一群人起了一个名字——“啃老族”。还有如“啃屋族”，靠物业出租收入或集体分红而生活无忧，也就没有了就业的愿望。据悉，广州市 97.7% 处于劳动年龄段的城市新居民有集体经济分红，大部分还有房屋或物业出租收入，他们不愿再工作。每个人对人生价值的判断都不可能完全一致，现代社会也为各种多元的人生观提供了选择的可能，但有些底线原则其实不用我们多嘴也客观存在着。年轻人主动选择不上班，大多是在物质条件允许的前提下。有朝一日，坐吃山空，生活本身将会修正他们的行为。

<sup>①</sup> 埃里希·佛洛姆 (Erich Fromm, 1900—1980)，美籍德国犹太人。人本主义哲学家和精神分析心理学家。毕生致力修改弗洛伊德的精神分析学说，以切合西方人在两次世界大战后的精神处境。被尊为“精神分析社会学”的奠基者之一。

## 2. “飞特族”——上一年班，休半年假

“飞特族”：2006年十大“新人类”之一，他们是只想到处打工兼差，不愿找正式工作，上一年班，休半年假，玩够了再找工作，享受自由生活的人群。“飞特族”年龄在15~34岁之间，没有固定职业，从事非全日临时性工作的年轻人。“飞特族”往往只在需要钱的时候去挣钱，从事的是一些弹性很大的短期工作。钱挣够了，就休息，或出门旅游，或在家赋闲。

北京市社会科学院人力资源专家分析，“飞特族”做事是为了休息，而不是想要找一份更好的工作，表现为“两个极端”：一是没有明确的职业发展目标，从事简单职业，随时准备离开；二是为追求更大的发展空间，在工作和休息之间做一个合理的平衡，利用“飞特”带来的时间上的弹性，为自己重新出发做出更好的心理上和实际上的准备。

而“飞特族”自己却不这么看。换了四次工作却仍能晋升“经理级”职位的王冲说，“一个优秀的‘飞特’，收入完全可以超过全职者。不过也有的‘飞特’只属于低端、低收入阶层。想要做个优秀的‘飞特’，除了有休闲意识，还得明确自己的职业目标，对自己的发展前景得有明确规划。当然，我认识的钻石级‘飞特’学历最低也是硕士，真才实学是非常必要的保障。”

## 3. “隐退族”——真正的“不工作亦美丽”

“隐退族”：能够在40岁之前就可以赚够钱而不工作的人，基本上都是事业比较成功、经济上比较富足的人，或者有自己的公司产业，或者身居大公司的高管阶层，收入可观，只有这样才有资本去考虑在黄金年龄段选择离开，去享受生活、做自己喜欢做的事情。即使选择不工作也并不意味着从此与工作绝缘，因为他们的公司还在有序运行，他们的资产还在逐渐增加，这是一种不工作的事业状态。

## 4. “全职太太/先生”——回归家庭有风险

“全职太太/先生”：全职太太是指社会上把不工作、在家的妇女称做全职太太（全职先生同理）。一部分全职太太是因为孩子的出世，为了照顾好家庭和孩子而放弃工作；而另一部分则是因为生孩子而被解雇，等孩子大一点了又找不到合适的工作，而成为了全职太太。以职业眼光看待全职太太，就会发现她们虽身在家中，却担当着保姆、幼师、心理咨询师、理财师、营养师等10余种社会职业角色。

全职太太就像其他事业一样，也有风险。它们主要是：经济风险、个人成就感风险、婚姻风险、再就业风险。如果你只看到了全职太太的舒适与轻松，却忘了规避全职太太的风险，那么它给你带来的将会有始料不及的麻烦。其实“全职太太”并不是轻松的，因为生活方式从来没有轻松和纯粹享受的。

（资料来源：腾讯网 <http://view.news.qq.com/zt/2007/job/index.htm>）

职业是指人们从事相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动。是一个人社会地位的一般性表现，也是一个人的权利、义务、职责。职业或工作对于人生有着重要的意义，原因在于它能够满足个人不同层次的各种需要：工作能获得报酬，可以用来换取生活必需品，满足个人的生理和安全需要；工作环境是人们在家庭以外最重要的人际交往环境，工作也是个人获得尊重的重要途径，满足了个人情感和归属以及尊重的需求；工作还是人们获得人生价值和自我实现的主要途径。



特别是当工作职位和个人的兴趣、能力、价值观较为匹配时，个人的工作成效会非常突出，个人的价值通过工作得到彰显，工作甚至成为了一种艺术，成为个人本质力量的对象化过程，让人们工作起来专心致志、废寝忘食，达到忘我的境界。工作还拓展了个人的能力和素质，挖掘出了个人的潜力，拓展了个人生存和心灵的空间。

## ① 案例：三尺票台上的优质服务

李素丽是公共汽车司机的女儿。上高中时，李素丽的梦想是当播音员。高考时，李素丽按照自己的意愿报考了北京广播学院（现更名为中国传媒大学）。但是她以 12 分之差没能考上大学。落榜后的李素丽，到 60 路公交汽车当了售票员。李素丽在父亲的教育下，在周围同事的感染和帮助下，渐渐地爱上了售票员工作。从 60 路调到 21 路后，李素丽通过多年的实践和一点一滴的积累，练就了能根据乘客的不同需求，给他们最需要的服务的本领。老幼病残孕，最怕摔怕磕怕碰，李素丽就主动搀扶他们上下车；上班族急着按时上班，李素丽见到他们追车就尽量不关门等他们上车；外地乘客既怕上错车，又怕坐过站，李素丽不仅百问不厌，耐心帮他们指路，还记着到站提醒他们下车；遇到人生地不熟的乘客，李素丽从来不跟他们说“东西南北”，而是用“前后左右”指路，让乘客更容易明白；中小學生天性活泼，李素丽总要提醒他们车上维护公共秩序，车下注意交通安全；遇到堵车，她就拿出报纸、杂志给乘客看，以缓解他们焦急的心情；看到有人晕车或不舒服想吐，她会及时地送上一个塑料袋；遇到不小心碰伤的乘客，她赶紧从特意准备的小药箱里拿出常备的“创可贴”；姑娘们夏天穿着长裙上下车，她忘不了提醒她们往上拎一拎，以免被后面的人踩上裙子摔跟头。李素丽售票台的抽屉里总是放着一个棉垫，是她为抱小孩的乘客准备的，有时车上人多，一时找不到座位，李素丽就拿出小棉垫垫在售票台上，让孩子坐在上面。她的售票台旁的车窗玻璃在进出站时总是敞开的。即使下大雨，她也要把车窗打开，伸出伞遮在上车前脱掉雨衣、收拢雨伞的乘客头上。李素丽习惯在车厢里穿行售票，尽管总是挤得一身汗，可她却说：“辛苦我一个，方便众乘客。”

公共汽车是一个流动的小社会，车上什么样的乘客都有。特别是在早晚上下班高峰期间，车厢拥挤、嘈杂，有时还会发生矛盾和口角。李素丽往往几句话就能化解一个个矛盾。对待一些不讲理的乘客，李素丽也是以礼待人，以情感人。一次，有个小伙子上了车就往干干净净的地板上吐了一口痰。李素丽轻声提醒他不要随地吐痰。不想气呼呼的小伙子又吐了一口。这时，李素丽没有再说话，走过去，掏出纸把地板上的痰迹擦干净。在全车人的注视下，小伙子脸红了，下车时连连道歉。

21 路公共汽车线路——北起北京北站，南至北京西站，沿线 10 公里、分布 14 个车站，李素丽就在这平凡的岗位上，用自己日复一日的劳动给人们带来真诚的笑脸、热情的话语、周到的服务和细致的关怀。“每一条公共汽车的线路都有终点站，但为人民服务没有终点站。我永远属于我的乘客，属于我的岗位。”18 年里，李素丽在十米车厢中创造了举国瞩目的业绩，先后获得“全国三八红旗手”、“全国职业道德标兵”、“全国劳动模范”等荣誉称号，成为飘扬在公交行业的一面旗帜。

（资料来源：百度百科 <http://baike.baidu.com/view/52899.htm?fr=aladdin>）

## 扩展阅读：马斯洛的需求层次理论

马斯洛<sup>①</sup>在1943年发表的《人类动机的理论》(A Theory of Human Motivation Psychological Review)一书中提出了需求层次论(Hierarchy of Needs Theory)。他把人需求分成生理需求、安全需求、社会需求、尊重需求和自我实现需求五类，依次由较低层次到较高层次。如图1-1所示。

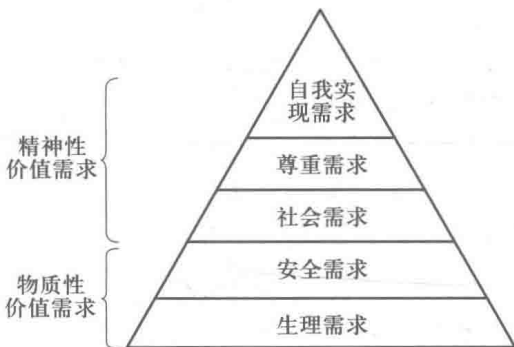


图1-1 马斯洛需求

各层次需求的基本含义如下：

### 1. 生理上的需求。

这是人类维持自身生存的最基本要求，包括饥、渴、衣、住、性的方面的要求。如果这些需求得不到满足，人类的生存就成了问题。从这个意义上说，生理需求是推动人们行动的最强大的动力。马斯洛认为，只有这些最基本的需求满足到维持生存所必需的程度后，其他的需求才能成为新的激励因素，而到了此时，这些已相对满足的需求也就不再成为激励因素了。

### 2. 安全上的需求

这是人类要求保障自身安全、摆脱失业和丧失财产威胁、避免职业病的侵袭等方面的需求。马斯洛认为，整个有机体是一个追求安全的机制，人的感受器官、效应器官、智能和其他能量主要是寻求安全的工具，甚至可以把科学和人生观都看成是满足安全需求的一部分。当然，当这种需求一旦相对满足后，也就不再成为激励因素了。

### 3. 社会上的需求

这一层次的需求包括两个方面的内容：一是友爱的需求，即人人都需求伙伴之间、同事之间的关系融洽或保持友谊和忠诚；人人都希望得到爱情，希望爱别人，也渴望接受别人的爱。二是归属的需求，即人都有一种归属于一个群体的感情，希望成为群体中的一员，并相互关心和照顾。社会（感情）上的需求比生理上的需求来得细致，它和一个人的生理特性、经历、教育、宗教信仰都有关系。

### 4. 尊重的需求

人人都希望自己有稳定的社会地位，要求个人的能力和成就得到社会的承认。尊重的需求又可分为内部尊重和外部尊重。内部尊重是指一个人希望在各种不同情境中有实力、能胜任、

<sup>①</sup> 亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛 (Abraham Harold Maslow, 1908—1970)，美国社会心理学家、比较心理学家，人本主义心理学 (Humanistic Psychology) 的主要创建者之一，心理学第三势力的领导人。

充满信心、能独立自主。总之，内部尊重就是人的自尊。外部尊重是指一个人希望有地位、有威信，受到别人的尊重、信赖和高度评价。马斯洛认为，尊重需求得到满足，能使人对自己充满信心，对社会满腔热情，体验到自己活着的用处和价值。

### 5. 自我实现的需求

这是最高层次的需求，它是指实现个人理想、抱负，发挥个人的能力到最大程度，完成与自己的能力相称的一切事情的需求。也就是说，人必须干称职的工作，这样才会使他们感到最大的快乐。马斯洛提出，为满足自我实现需求所采取的途径是因人而异的。自我实现的需求是在努力实现自己的潜力，使自己越来越成为自己所期望的人物。

(资料来源：MBA 智库百科 <http://wiki.mbalib.com/wiki/马斯洛人类需求五层次理论>)

## 二、为何需要职业生涯规划

### 体验与分享：想到找工作你是否会焦虑

**体验：**很多大学毕业生面临找工作时都会倍感焦虑，预想一下，你是否也会有此感受？

**分享：**什么是焦虑，为什么会焦虑？焦虑是指一种缺乏明显客观原因的内心不安或莫名的恐惧。假如，抑郁的心境主要是当事人沉溺于对过去美好的追思和自责，那么焦虑状态就是他对未来诸多不确定因素的不安和担心。焦虑是面向未知世界的一种恐惧心态，它源于内心的无知和不自信，止于学习、行动和乐观。因此，我们应该把寻求并得到一份好工作作为一门课程来学习，并树立起“工作机会无处不在”的信念。

### 课堂活动：写出你心中关于就业的 1~3 个问题？

**点评：**我们可以来归纳一下问题的类型：第一类包括就业政策、行业状况、职位、单位等方面的问题，可以归为职业环境类；第二类包括个人人格特质、能力、兴趣等与工作是否适合，个人的资源和限制对选择工作的影响等，可以归为自我探索类；第三类包括如何选择职位、求职简历、求职礼仪、求职信息收集与处理、面试准备等，可以归纳为求职技能类，求职技能属于个人能力，而且这类能力的提升还与对职业环境和自我的了解分不开。

制定职业生涯规划是找到上述就业问题的答案，是消除就业焦虑的途径。

生涯一词是指“从事某种活动或职业的生活”<sup>①</sup>，主要是指某种生活从开始到结束的这一段历程。目前，为大多数人所接受的是美国职业心理学家唐纳德·舒伯（Donald Super）于 1976 年给出的定义：生涯是生活里各种事件的演进方向与历程，它统合了人一生中的各种职业和生活的角色，由此表露出个人独特的自我发展组型。<sup>②</sup>

职业生涯规划即职业发展的计划。它是在对自我的充分认知和对行业、职业、组织等

① 《辞海》中对“生涯”一词的解释。

② 黄天中，生涯规划——理论与实践[M]，北京：高等教育出版社，2007。

职业环境的充分了解的情况下，对自己未来要从事的职业及其发展进行决策、计划、实施及评估调整，以达到工作和生活的平衡发展，实现理想人生的方法和过程。职业生涯规划不是一个精确的计划，需要不断修正。职业生涯是生命意义实践的历程，职业生涯规划就是规划你生命的价值。

更深入地认识自己，可以促进自我的觉醒，培养独立自主的精神。只有当你认识到了你和别人的不同，你才不会盲目地跟随别人。不管别人有多少意见或建议，最终还得你自己做决定，并由你承担决定的结果。负起责任，将能使你自由。

## 故事与分享：金字塔拆开了，不过是一堆散乱的石头

小时候我父亲做的一件事情到今天还让我记忆犹新。父亲是个木工，常帮别人建房子，每次建完房子，他都会把别人废弃不要的碎砖乱瓦捡回来，或一块两块，或三块五块。有时候在路上走，看见路边有砖头或石块，他也会捡起来放在篮子里带回家。久而久之，我家院子里多出了一个乱七八糟的砖头碎瓦堆。我搞不清这一堆东西的用处，只觉得本来就小的院子被父亲弄得没有了回旋的余地。直到有一天，我父亲在院子一角的小空地上开始左右测量、开沟挖槽、和泥砌墙，用那堆乱砖左拼右凑，一间四四方方的小房子居然拔地而起，干净漂亮得和院子形成了一个和谐的整体。父亲把本来养在露天到处乱跑的猪和羊赶进小房里，再把院子打扫干净，我家就有了全村人都羡慕的院子和猪舍。

当时我只是觉得父亲很了不起，一个人就盖了一间房子，然后就继续和其他小朋友一起，贫困但不失快乐地过我的农村生活。等到长大以后，才逐渐发现父亲做的这件事给我带来的深刻影响。从一块砖头到一堆砖头，最后变成一间小房子，父亲向我阐释了做成一件事情的全部奥秘。一块砖没有什么用，一堆砖也没有什么用，如果你心中没有一个造房子的梦想，拥有天下所有的砖头也是一堆废物；但如果只有造房子的梦想，而没有砖头，梦想也没法实现。当时我家穷得几乎连吃饭都成问题，自然没有钱去买砖，但父亲没有放弃，日复一日捡砖头碎瓦，终于有一天有了足够的砖头来造心中的房子。

在后来的日子里，这件事情凝聚成的精神一直在激励着我，也成了我做事的指导思想。在我做事的时候，我一般都会问自己两个问题：一是做这件事情的目标是什么，因为盲目做事情就像捡了一堆砖头而不知道干什么一样，会浪费自己的生命；第二个问题是需要多少努力才能够把这件事情做成，也就是需要捡多少砖头才能把房子造好。之后就要有足够的耐心，因为砖头不是一天就能捡够的。

我生命中的三件事证明了这一思路的好处。第一件是我的高考，目标明确——要上大学，第一和第二年我都没考上，我的砖头没有捡够，第三年我继续拼命捡砖头，终于进了北京大学；第二件是我背单词，目标明确——成为中国最好的英语词汇老师之一，于是我开始一个一个背单词，在背过的单词不断遗忘的痛苦中，我父亲捡砖头的形象总能浮现在我眼前，最后我终于背下了两三万个单词，成了一名不错的词汇老师；第三件是我做“新东方”，目标明确——要做成中国最好的英语培训机构之一，然后我就开始给学生上课，平均每天给学生上6~10个小时的课，很多老师倒下了或放弃了，我没有放弃，十几年如一日。每上一次课我就感觉多捡了一块砖头，梦想着把“新东方”这栋房子建起来。到今天为止，我还在努力着，并已经看到了“新东方”这座房子能够建好的希望。

金字塔如果拆开了，只不过是一堆散乱的石头；日子如果过得没有目标，就只是几段散乱的岁月，但如果把一种努力凝聚到每一日，去实现一个梦想，散乱的日子就积成了生命的永恒。

（资料来源：新浪网 [http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_4711b54e010007nj.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_4711b54e010007nj.html)）

## ☞ 课堂活动：记忆力测试

请同学们先看看前后左右的同学，然后闭上眼睛。

**提问：**请回忆一下教室里有没有人穿红色衣服？有多少人穿了红色的衣服？红色在人群中是很显眼的，为什么大家没注意到呢？

**分享：**选择性注意是指在外界诸多刺激中仅仅注意到某些刺激或刺激的某些方面，而忽略了其他刺激。当没有提示要注意红色信息时，它被忽略了，因为它不是一个目标。如果我们把注意力看成是一种能量的话，那很明显，目标帮我们集中了能量。

（资料来源：钟谷兰，杨开．大学生职业生涯发展与规划 [M]．上海：华东师范大学出版社，2008.）

### （一）职业生涯规划的功能

职业生涯规划的功能是为人们的职业生涯设定一个有价值的、可以实现的明确目标，并找到实现目标的路径。当我们规划了职业发展目标后，就更容易集中能量和资源去实现，从而成功的可能性更大。英国女作家多丽丝·莱辛（Doris Lessing）曾说“走得最慢的人，只要他不丧失目标，也比漫无目的地徘徊的人走得快”。设立目标，实现目标，再设立新的目标，这就是成功最快速的方法。一个人的精力有限、时间有限，在有生之年，把握住自己真正的志趣与才能所在，专一地做下去，才可能有所成就。不但要有魄力，而且要有判断力，摆脱其他外务的诱惑，不为一切名利权位等虚荣而中途改道。这样，才能促成一个人事业的辉煌。

### （二）职业生涯规划的作用

职业生涯规划的作用主要体现在以下几方面：

（1）能更好地发掘个人的潜能。美国第十六任总统亚伯拉罕·林肯（Abraham Lincoln）说过“自然界里喷泉的高度不会超过它的源头，一个人最终能取得的成就不会超过他的目标！”研究表明，一般人的潜能的开发往往不到10%，特别是人脑的潜能。通过认识自我，达到对自己的认同，保持积极的人生态度有利于发掘个人的潜能。此外，有了明确的职业目标才能引导人们通过积极地实践执行去实现，在实践中不断磨练、不断完善，最终才能将潜在的可能性变为现实性。实践是发掘个人潜能的必然途径。

（2）能更好地积累和整合利用资源。有了职业发展的目标，并知道了如何去实现目标，才能知道自己需要什么资源，从而想方设法去获取。没有明确的目标，会导致对身边的各种资源和机遇视而不见，更别说去挖掘潜在的资源了。

（3）能更广泛、客观地认识社会，从而较快地适应社会。通过探索职业环境，更深入地了解相关职位的能力要求，可以提前做好准备，较快适应工作和社会。了解自我和职业环境，利于做出更合理的职业选择，减少择业的盲目性。择业的盲目性包括在选择岗位时对该岗位的职业性质、发展、个人与职业的匹配度不关心甚至不了解，而过多关注薪金、单位的远近、工作环境等。这种盲目性大大延长了个人职业生涯的适应期。

（4）能提升就业竞争力。认识自身职业能力的不足，以便有效地提升职业能力。当今多

数职业都是高度专业化的，通过收集职位能力需求等相关信息，或通过实习、社会实践等认识和发现自己能力的不足，通过制定相应目标和计划，以及执行、调整的过程，能快速有效地提升个人的职业能力。此外，用人单位喜欢职业生涯规划清晰的人。从人力资源的角度出发，用人单位非常看重新进员工的职业生涯规划是否透明，是否与公司的发展一致。例如，有一位毕业生在自己的求职资料中简要地描述了自己的生涯规划——“乐意从最基层的工作做起，用3~5年时间熟悉业务，掌握相应经验，然后向高级主管职位挑战”，尽管其成绩在众多竞争者中很一般，但却应聘成功。

(5) 能提升求职技能。了解自我和职业环境，将更清楚自己和企业的需要，大大提升求职的成功率。了解自我和职业环境，首先会使你在面对海量的职位信息时迅速找到适合你的职位，并能针对目标职位撰写出最具吸引力的简历，从而得到面试的机会。在面试时同样可以因为“知己知彼”而得到高分。

### 📖 案例：小丽的职业生涯规划

小丽从职校毕业后，随劳务输出去日本工作了三年，回国后不久，她找到学校就业中心的老师咨询怎样找个好工作。小丽在职校学的是服装设计，可她对服装设计并不感兴趣。不过在日本的这三年，她的日语学得还不错，而且性格也比较活泼。老师就为她设计了三年计划：第一年，找一家日资企业工作，不计薪水高低，以便在工作中能强化日语。凭她的条件，找这样一份工作应该不难。业余时间，进修日语及办公自动化，考过日语二级。等考过日语二级，日语读写都有了一定水平后，找一份日语翻译或办公室文员工作，在工作中锻炼各方面的经验，熟悉日资企业的企业文化及管理理念。业余时间，读夜大，提升自己各方面的素质。等夜大毕业后，所在公司如有好的发展机会，则继续努力；如发展机会不大，则可换一家公司。如一切顺利，三年后，小丽应该有一份不错的白领工作。

一年过去了，小丽过了日语二级，跳槽到一家日资大公司做翻译。在面试中凭借熟练的口语及电脑操作，在与几位应届大学生的竞争中脱颖而出。

目前，她对自己的工作很满意，也充满自信。和她一起去日本的几位小姐妹，有的结婚生孩子不工作了，有的还在流水线上重复着简单劳动，与她相比，相差太大了。她很庆幸听从了老师的建议。

(资料来源：沪江网 [http://www.hujiang.com/shuji\\_s/p532746/page2/](http://www.hujiang.com/shuji_s/p532746/page2/))

## 三、如何制定职业生涯规划

### (一) 职业生涯规划的目标

第一个目标：找到适合自己的工作，也就是人职匹配 (Person-Vocation Fit)。

一份工作好不好是相对于具体的个人而言的。认识自我是职业生涯规划的首要环节，它决定着个人职业生涯的方向，也决定着职业生涯规划成败。先要弄清自己想要干什么、能干什么，自己的兴趣、才能、学识适合干什么。可以通过各类测评工具评估职业兴趣倾向、职业能力倾向和职业价值观，这是职业生涯规划的基础。职业生涯规划就是根据测评结果的各项指标，以及自身的学历、经历、能力，了解一个人的内在、外在优势，并且把



这些优势整合在一起，作为职场上打拼的核心竞争力。然后，再通过职业环境探索，了解与自己专业、个人兴趣、能力等相关的行业、组织、职位，进行分析，最终找到与个人匹配的最佳目标职业和备选职业。

第二个目标：通过规划求得职业发展。

首先根据所在行业的市场状况、行业前景、职位要求、入行条件、培训考证、工作业务、薪酬提升等情况制定出今后各个阶段的职业发展目标，并根据需要拿出实现各个目标的计划和措施，通过计划的执行和评估调整，不断地实现阶段目标，从而使自己的薪水和职位得到提升。此外，只有通过职业生涯规划充分认识自己，并选择符合自己职业兴趣、价值观、性格和技能的工作，才能在将来的工作中如鱼得水，高效率、高质量地完成工作，获得较高的物质回报和精神的满足，并使职业发展有较快的速度和较高的水平。

## （二）职业生涯规划的原则

### 1. 择己所爱

从事一项你所喜欢的工作，工作本身就能给你一种满足感，你的职业生涯也会从此变得妙趣横生。兴趣是最好的老师，是成功之母。调查表明：兴趣与成功概率有着明显的正相关性。在设计自己的职业生涯时，务必注意：考虑自己的特点，珍惜自己的兴趣，择己所爱，选择自己所喜欢的职业。

### 2. 择己所长

任何职业都要求从业者掌握一定的技能，具备一定的能力条件。而一个人一生中不能将所有技能都全部掌握。所以，你必须在选择职业时择己所长，从而有利于发挥自己的优势。运用比较优势原理（Theory of Comparative Advantage）充分分析别人与自己，尽量选择冲突较少的优势行业。

### 3. 择世所需

社会的需求不断演化着，旧的需求不断消失，新的需求不断产生。新的职业也不断产生。所以，在设计你自己的职业时，一定要分析社会需求，择世所需。最重要的是：目光要长远，能够准确预测未来行业或者职业发展的方向，再做出选择。不仅仅是有社会需求，并且这个需求要长久。

### 4. 择己所利

职业是个人谋生的手段，其目的在于追求个人幸福。所以，你在择业时，首先考虑的是自己的预期收益——个人幸福最大化。明智的选择是根据自己的价值需求，在由收入、社会地位、成就感和工作付出等变量组成的函数中找出一个最大值。这就是选择职业中的收益最大化原则。

## （三）职业生涯规划的流程

规划就是比较全面的、长远的计划，计划作为动词其含义是指计划工作，是指根据对组织外部环境 with 内部条件的分析，提出在未来一定时期内要达到的组织目标以及实现目标的方案途径。职业生涯规划的过程也就是找到职业生涯发展目标、制定计划实现目标的过程，一般来说至少包含沟通、知己、知彼、决策、执行与评估几个步骤。

### 1. 沟通——识别问题的存在

我们首先要感觉和认识到自己想要什么，即有一个生涯发展的总目标。之后才能发现理想

与现状的差距，发现存在的问题并接受这一事实，进而才能去分析问题解决问题。要感受到缺少职业生涯规划对自己当前生活和未来的影响，知道职业生涯规划的重要性，才会愿意花时间来规划自己的职业生涯。但职业生涯规划是一个不间断的过程，我们还要有坚持不懈的决心和对它的合理的预期。我们已在第一讲详细介绍。

## 2. 知己——了解你自己

自知者明，了解自己是我们在世上活得明白的前提。我们身处的世界变化万千，丰富多彩，如果一味去追逐，只会让我们无所适从。就业也一样，我们应该先从认识我们自己开始。在对自己的兴趣、性格、能力和价值观有了充分的认识后，再据此有选择地获取工作世界的相关信息。

认识自己的方法可以是自我反省和他人评价，也可以通过使用国内外心理学家研究的成果性格量表等来进行测评，也可以两种方法结合使用，最后将这些探索的结果进行分析与综合，得出对自己的深入、真实、全面的认识。我们会在第二~五讲进行探索。

## 3. 知彼——了解工作世界

首先，我们要了解各行业，特别是我们感兴趣或与所学专业相关的行业的发展现状，包括行业发展的阶段（曙光、朝阳、成熟、夕阳，哪一类人群适合进入），人力资源市场状况等；其次，要了解行业内的职位及其工作内容、工作环境、入职条件、工作报酬等信息；最后，还要了解行业文化，行业中主要组织的结构、文化等。我们会在第六讲中介绍职业环境相关内容和探索职业世界的方法。

## 4. 决策——明确目标并制定计划

在对我们自己和职业环境有了充分了解后，我们需要做出决策，确定我们将来要进入的行业、准备从事的职业以及目标单位，并且制定计划来实现我们的职业目标。我们会在第七讲来学习决策、计划的技能和方法。

## 5. 执行与评估

计划制定之后，需要在实践中来执行，并对执行的结果进行检查与评估，识别和发现职业生涯规划中存在的问题。为了对计划中不切实际的地方进行调整，我们需要针对问题收集信息，并通过分析与综合，形成改进方案，再进行决策、制定计划、执行的下一轮，如此不断螺旋式上升。我们会在第八讲进行详细介绍。

# 结语

对于一只盲目航行的船来说，所有的风都是逆风。

——哈伯特

# 本讲概要

职业是指人们参与社会分工，用知识技能去创造财富，拿到属于自己的合理报酬，满足自己的物质生活、精神生活的工作。职业或工作对于人生有着重要的意义，原因在于它能够满足人的生理、安全、社会、尊重和自我实现的各层次需求。职业生涯规划是在对自我的充分认知，对行业、组织、岗位等职业环境的充分了解的情况下，对自己未来要从事的职业进行决策和计划的过程。通过职业生涯规划可以发掘个人的潜能，促进成长并提升个人的就业竞争力。



职业生涯规划的目标是实现人职匹配，切合实际。进行职业生涯规划要遵循择己所爱、择己所长、择世所需、择己所利的原则，通过了解自己、了解就业环境，明确目标，制定计划、执行、反馈和调整几个步骤来进行，并不断开始新的循环。

## 推荐图书

陈越. 世界名校开学毕业典礼演讲精选 [M]. 北京: 中国长安出版社, 2008.