

国家示范性高职院校建设项目成果

大学生

职业生涯规划 与职业素养

● 沈斐敏 主编 汤锐华 副主编



国家示范性高职院校建设项目成果

大学生职业生涯规划与 职业素养

Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua yu Zhiye Suyang

主 编 沈斐敏

副 主 编 汤锐华

参编人员 黄 奕 张建青 鄢木秀 郑群英



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书是作者根据国内外近年来职业生涯规划的发展和实践以及多年的教学经验积累编写而成的。全书在帮助大学生设立职业目标的同时,教会大学生一套职业生涯规划技能。它不仅说明了什么是“职业生涯规划”,而且能使大学生通过阅读、思考以及各种练习和活动,认识职业生涯,探索自我,最终做出正确的职业抉择。

全书共七个模块,每个模块都有学习要点、案例和相关测试。本书通过案例的讨论和课后拓展,帮助学生更好地化解对职业生涯规划 and 职业选择的困惑。本书是一本理论与实践紧密结合的教材,具有一定的创新性,对职业生涯规划实践的指导具有较强的实用性和可操作性,本书适合大学职业生涯规划课程使用,也可作为其他读者的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与职业素养/沈斐敏主编. —北京:
高等教育出版社, 2011.2
ISBN 978-7-04-013889-4

I. ①大… II. ①沈… 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 (2011) 第 013577 号

策划编辑 刘洛克 责任编辑 刘洛克 封面设计 王洋 责任绘图 尹文军
版式设计 马敬茹 责任校对 殷然 责任印制 尤静

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	咨询电话	400-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com http://www.landaco.com.cn
印 刷	大厂益利印刷有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×1092 1/16	版 次	2011 年 2 月第 1 版
印 张	17.25	印 次	2011 年 2 月第 1 次印刷
字 数	420 000	定 价	27.00 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 13889-00

前 言

众所周知，当前就业形势严峻，大学生的失业率居高不下。铁饭碗没有了，找一个合适的饭碗很不容易，甚至很多时候连饭碗都找不到了，就业的焦虑无时无刻不在困扰着当下多数的大学生。当全国上百万大学毕业生攥着制作精良的简历四处求职却四处碰壁的时候，我们不得不慨叹，天之骄子成了天之“焦”子。

相当多的大学生面对严峻的就业形势心里十分着急，但他们往往不知道自己应该做什么、怎么做，或者不知道自己现在所做的有什么意义；他们不知未来的职业方向在哪里，也没有清晰的目标和计划。在大学校园里常见有些同学盲目地参加各种社团活动，却并不清楚这些活动对自己究竟有何益处；有些同学忙着考取这个证那个证却对自己的特长和爱好并不了解；有些同学在寂寞无聊中打发大好青春，高喊60分万岁；有些同学认真读书却只为拿奖学金；有些同学表面自信内心却十分自卑……毫无疑问，大学生是中国未来发展的栋梁，是人才强国的保障，同样毋庸置疑的是，市场经济也会无情地淘汰那些无法为社会创造价值的人。

“凡事预则立，不预则废”，这是先人留给我们的祖训。“职业生涯规划”，就是让大学生未雨绸缪，及早规划自己的人生，积极行动以最终实现自己的理想。这不管对自己、对家庭、对用人单位，还是对社会都是一种负责任的态度。

在2006年的春天，我们几个对职业发展感兴趣的朋友组成了一个课题组，开始系统地探索和研究大学生职业生涯规划 and 就业指导。2007年，我们根据学院教学发展的需要，在广泛调研和大量收集已有的国内外资料的基础上编写了第一本教材《大学生职业生涯规划 and 就业创业指导》。2008年通过实践探索和教学反馈，我们对该书进行了修订。

2010年，课题组在教学实践反馈的基础上，结合多年的研究成果，形成具有自身特色的职业生涯规划教材和教学方法体系。本书共分为七个模块，从第一模块到第五模块主要是让学生了解职业生涯规划的意义、作用；学会如何从职业规划的角度全面地认识自我；领会职业世界究竟是什么样子；学会如何制定出能成为大学生行动指南的职业生涯规划书；明确如何安排好大学生活等内容。第六模块和第七模块则向大学生提出了在大学期间应该做好职前准备，明确指出当前亟须培养的四种职业素质和必备的四种职业能力。本书有以下特点：

(1) 介绍周全，内容深入浅出。本书几乎涵盖了职业生涯规划各个环节的关键点，给学生提供了系统、完备的知识支持，如自我探索、职业知识探索、职业目标决策、行动制定、职业素质、职业能力等理论。每个模块前都有目标和主题，有利于学生把握本模块的知识结构和学习方向。

(2) 情境导入，重在启发探索。每个模块采用各种互动方式，插入大量的名人名言、案例引导、问题假设、故事分享等，使学生更好地理解理论知识，同时深刻领会职业生涯规划在现实中的重要性。

(3) 轻松有趣，注重实际操作。本书中每个模块都引入了学习指南、思考题和课后拓展

题，设置了内容丰富多彩、形式多样的测试。既避免了学习的枯燥，又提醒学生不仅要心动、手动，更要行动，促进学生自我管理、自我教育、自我成长。

职业生涯规划是一门新的学问，一门融合管理学、心理学、社会学、人际关系学等不同学科知识的学问。同时，新的事物不断涌现，新的理念不断产生，因此，随着职业生涯规划研究和推广工作的深入，我们还会推出新的内容。

本书由沈斐敏主编，汤锐华副主编，其他参编人员有：黄奕、张建青、鄢木秀、郑群英。

本书在编写的过程中，参阅了许多同类教材和文献资料，吸取了其中许多精髓，同时还借鉴了一些专家的理论和发展观点，也得到了广大师生的支持和帮助，谨此表示衷心的感谢！由于编写者水平的局限，本书难免疏漏和不妥之处，敬请专家和读者指正和提出修改意见，以便我们再版时修正。

编者
2010年10月

目 录

模块一 什么是职业生涯规划	1
主题一 大学生要有职业生涯规划意识	1
主题二 职业生涯规划发展的历程	7
主题三 职业生涯规划的原则和方法	14
模块二 如何正确认识自我	21
主题一 我是什么样的人——生理和心理探索	21
主题二 我喜欢干什么——职业兴趣探索	26
主题三 我能够做什么——职业能力探索	36
主题四 我看重什么——职业价值观探索	42
主题五 我适合干什么——职业性格探索	50
模块三 职业知识知多少	64
主题一 职业的基本知识	64
主题二 我国职业发展变化的特点	72
主题三 就业准入与职业资格证书	83
主题四 专业、职业和行业	90
模块四 大学生如何规划职业生涯	97
主题一 选择职业和确立职业生涯路线	97
主题二 职业生涯目标的分解和组合	106
主题三 分析差距 制订计划	115
主题四 检查和修订职业生涯规划	119
主题五 如何撰写职业生涯规划书	124
模块五 应该如何度过大学生活	132
主题一 科学学习	132
主题二 健康身心	139
主题三 珍惜友情	151
主题四 把握时间	157
主题五 社会实践	163

模块六 你必须培养的职业素质	169
主题一 责任心	169
主题二 积极主动	176
主题三 诚信	184
主题四 遵守纪律	188
主题五 爱岗敬业	194
模块七 你应具备的五种职业能力	201
主题一 创新能力——实现竞争力的飞跃	201
主题二 解决问题能力——夯实就业的基石	211
主题三 团队协作能力——提升竞争力的有效途径	217
主题四 语言表达能力——进行有效沟通的基础	221
主题五 人际社会交往能力——构建和谐的人际社会关系	226
附录一 霍兰德职业倾向测验量表	235
附录二 霍兰德职业索引——职业兴趣代号与其相应的职业对照表	243
附录三 能力自测量表	247
附录四 心理测试自我评定表	253
参考文献	266

模块一 什么是职业生涯规划

【模块目标】

1. 理解职业生涯规划的含义和意义。
2. 了解职业生涯规划的发展过程。
3. 掌握并能很好地运用职业生涯规划的原则和基本方法，对影响职业生涯规划的因素进行分析。

【模块主题】

- 主题一 大学生要有职业生涯规划意识
主题二 职业生涯规划发展的历程
主题三 职业生涯规划的原则和方法

【学习指南】

1. 设计调查问卷。以宿舍为单位分成若干组，在校园或校区周边随机发放问卷调查，了解大学生职业生涯规划的现状。小组给出调查报告，并总结活动感受。
2. 利用课余时间阅读有关书籍，了解名人或成功人士的成长历程，从而增强自己的职业生涯规划意识。
3. 做一份人物访谈录。先设定访谈目标和访谈提纲，听听他们对职业生涯规划的看法和建议。

【问题导入】

1. 职业生涯规划是一门新的学科吗？都说些什么内容？
2. 为什么有些大学生一毕业就面临失业？
3. 有什么方法能让我不失业吗？职业生涯规划可以实现不失业吗？

主题一 大学生要有职业生涯规划意识

【名人名言】

黑暗笼罩着整个世界，但理想却光芒四射，无比灿烂
你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向何方却很重要。

——雨果
——佚名

【活动导入】

请大家查几个数字：近五年的全国大学毕业生人数各是多少万？近五年我省（市）大学毕业生人数又各是多少万？而这五年的大学毕业生就业率又各是多少？

关于报考公务员的人数中符合报考资格的人数与计划录用人数的比例，2005年为37:1，2006年为43:1。大家再查查2007年的比例，2008年、2009年以及今年的数据？

【思考题】

1. 大家都说“现在的就业形势十分严峻”，你同意这个说法吗？你听到、看到了什么情况？
2. 到底是什么原因造成大学生失业的？我们有办法避免失业吗？

一、职业生涯规划的含义

职业生涯指一个人终生经历的所有职业发展的整个历程。大学阶段处于职业生涯的准备期，要为未来的就业和事业发展做好准备。

职业生涯规划其实就是“人生战略设计”，是人生成功的起点，是理性地把个人发展与组织发展相结合的过程。这个过程从确定个人的事业奋斗目标，选择实现这一事业目标的职业，到编制相应的工作、教育和培训的行动计划，落实到对每一步骤的时间、顺序和方向的合理安排，最终达到理想彼岸。

大学生职业生涯规划是指学生在大学期间进行系统的职业生涯规划的过程。它包括大学期间的学习规划、职业规划和生活规划，职业生涯规划的有无及好坏直接影响到大学期间的学习生活质量，更直接影响到求职就业甚至未来职业生涯的成败。

追求自我实现、事业成功是许多人一生的奋斗目标，但并不是每个人都能够达到人生的最高境界，其差别就在于能不能管理好自己的人生。成功的人生需要正确的规划，是一种长远发展的战略思考。能够在人生道路上设计好自己的人生策略，不放松学习，时刻保持一颗进取心，同时又能不断地总结经验，对于这样的人来说成功就不再是一件难事了。

二、关于职业生涯规划的几点疑惑

（一）职业生涯规划有没有必要

有的人认为职业生涯规划没有必要，船到桥头自然直。这世界变化太快，规划只是一时的流行，很多事情无法预测，再规划也是枉然。这是错误的观点。

职业生涯规划非常必要！时代飞速变化，我们以积极准备的态度面对人生，随时知时知势知己，才不会被淘汰。职业生涯规划的目的不是让你很快地找到自己的人生目标，很快作个决定，而在于让你学会对自我和环境的不断探索。通过探索，更多地了解自己和环境，就可能为自己的职业道路作更充分的准备，也更可能有意识地发挥出自己的潜能。心中有梦想、脑中有规划、脚下有路径的人，会时刻发现机会，创造机会，把握每一个有价值的机会。没有规划的人则在机会面前犹豫不决，错过机会，失去机会。即使再专业的“规划”都不可能是完美的，但它一定是有帮助的。

有人在1953年对美国耶鲁大学的应届毕业生做了一份“你毕业后的目标是什么”的问卷调查，调查结果显示，有3%的学生有明确的目标，97%的学生基本上没有明确的目标。20年后，有人追踪所有曾参加问卷调查的学生的现状。结果令人吃惊，当初有明确目标的3%的人拥有的财富总和比97%的人的财富总和还多得多。20年前仅是目标的有和无，20年后却形成了如此大的差异。

无独有偶，美国哈佛大学也有一项为期25年的关于目标对人生影响的跟踪调查。其调查的最初对象为一群智力、学历、环境等条件大体相同的年轻人，结果显示：

第一部分3%的人群：25年前，他们有清晰且长期的目标。25年来，他们从未改变过目标，并总是朝一个方向不懈地努力。25年后，这些人几乎都成为社会各界的顶尖成功人士，其中不乏成就卓然的创业者、行业领袖和社会精英。

第二部分10%的人群：25年前，他们有清晰的短期目标。25年来，这些人大多生活在社会的中上层。他们的共同特点是：不断完成预定的短期目标，生活状态步步上升。25年后，他们已经成为各行各业不可缺少的专门人才。

第三部分60%的人群：25年前，他们的目标模糊。25年来，他们能安稳地生活与工作，但却没有什么特别的成就。

第四部分27%的人群：25年前，他们没有目标。25年来，他们几乎都生活在社会的底层，常常失业，靠社会救济支撑，生活很不如意，并且常常抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界。

的确，职业生涯中充满了不确定性因素，我们无法了解明天会发生什么。但是，毕竟还有许多东西是我们可控的，我们只要把握这些可控的因素，在面对一个又一个人生选择时，就能使我们的职业生涯不至于偏离得太远。你是自己人生和职业的规划师，要给自己建立一个怎样的生活，关键在于你勾画出一个什么样的蓝图。

（二）职业生涯规划是不是一劳永逸的

有一种错误的想法是：我现在要趁大学里的空余时间多，好好去做职业生涯规划，省得以后再费心思做。现在规划好了，以后就高枕无忧了！

时代变，我也变，职业生涯规划除了探索、抉择和行动之外，还有一个重要的环节，那就是反馈与调整。职业生涯规划可划分为近期规划、短期规划、中期规划和长期规划，每一部分都有相应的小目标，每一个小目标都是为最终目标的实现打下基础，每一个小目标的串接就是最终目标的达成。这个过程，不仅体现在你实现了多么完美的人生目标，还记载着你在人生旅途中，展现多少人生精彩，积累了多少人生资源。在这个过程中，你可能会暂时“迂回绕弯”，也可能“三级连跳”，因而职业生涯规划不是一劳永逸的，也不可能一劳永逸。

不同阶段的成长环境需要不同的规划来配合，以符合我们的发展，所以我们必须要有“职业生涯发展”的观念。一次就完成终身的职业生涯规划是一件几乎不可能的事情，我们所要做的是在成长的转换点上把握自己的人生，通过这种有意识的规划来矫正人生道路的偏差。

（三）平凡的人要不要做职业生涯规划

有的人也有这样错误的观念：对我个人而言，职业生涯规划没有必要！职业生涯规划只是属于想成功的人，我只想做个平凡人，用不着职业生涯规划。

职业生涯规划重在突破障碍、激发潜能、自我实现。你可以实现当作家的梦，也可以实现

当导游的梦。职业生涯规划是不分贵贱的，是属于每一个踏实的人。想得到的不一定做得到，想不到的一定做不到。不探索自己和环境的现状与未来，不积极准备人生，就有可能落后于时代，就有可能连平凡人都做不成。有部分下岗职工，他们之前不是没有理想和追求，但为什么他们会落后了时代一大截呢？为什么要补许久的课才能重新上岗呢？其中有个重要的原因是那个曾经的时代给予他们太多的“计划”而不是“规划”。

这几年毕业生人数连续创新高。温家宝总理说：他最担心忧虑的一件事就是大学生就业。2009年，历史上是首次就大学生就业问题做专题部署，国务院召开常务会议一共出台了七个方面的政策举措，把高校毕业生就业摆在了就业工作的首位。即使这样，还是有很多大学毕业生反映不知该如何找工作，很多已就业的大学生在激烈的职场竞争压力下，日益感到原有知识积累和能力的薄弱，不少人选择进一步参加职业培训和专业学习。近两年来，应届大学毕业生报考公务员的人数屡创纪录。导致公务员热的原因当然包括其稳定的收入和待遇较高的社会地位等因素，但一个不容忽视的原因是很多学生就业能力不足，盲目跟风参加考试。许多大学生反映不少人报考公务员是因很难找到工作，不知自己能干什么或者知道自己干不了什么，于是选择考公务员。

有的人把大学生就业难的问题归咎于大学生无限制的扩招，这可能是其中的一部分原因，但是我们必须弄清楚，大学生就业能力严重不足反映出大学生缺失明确的职业和人生规划：缺少对社会的理解，缺少对自己清晰的定位，缺少适应社会的能力，也缺少接受失败和挫折的良好心理准备……人力资源和社会保障部、新浪网开展的“第一次就业调查”结果显示，大学毕业生就业后一年内的流失率高达50%，两年内的流失率接近3/4。而在寻找第一份工作时，26.4%的人完全没有考虑过职业规划问题，66.8%的人考虑过但不全面，只有8.6%的人比较充分地考虑过职业规划问题。

（四）做好职业生涯规划是不是就能顺利解决所有问题

大学生要理解职业生涯规划是为我们指明一条路径，而不是赐予我们一个能够实现我们价值的工作，所有目标的实现都要以强有力的执行为保障。如果抱着做好职业生涯规划就大功告成的心态，那么你会大失所望的。有些大学生临近毕业才想临时抱佛脚，做做职业生涯规划，企图以此找到好工作。这未免太高估职业生涯规划的作用了，因为这些人已经错过十分重要的奋斗时光了。

做好职业规划，对提升个人价值和实现自我具有很重要的意义。因为个人职业生涯规划是在了解自我和了解环境的基础上确定适合自己的职业方向、目标，并制订相应的计划，能够有效避免就业的盲目性，降低从业失败的可能性，进而帮助个人走向职业成功最有效率的路径。但是，职业生涯规划只是手段，不是目的。

三、大学生为什么要进行职业生涯规划

（一）职业生涯规划让大学生的目标更明确

有不少的大学生很羡慕20世纪80年代甚至90年代上半期毕业的大学生。当时的大学生毕业时，根本不用担心自己未来的工作，国家会把他的工作安排好。在他们看来，那个年代的大学生都是“天之骄子”，到哪里都是抢手的香饽饽。但现在的大学生不知道当时“计划经济”下的社会背后却隐藏着多少学生的痛苦和用人单位的痛苦。很多大学生不想到“指定的”

单位，但因为政策的要求，没有选择的权利；同样，用人单位觉得这个学生并不适合本单位，但是它也必须得接受，因为这是政策的安排。

当国家出台了以“双向选择，自主择业”为宗旨的、让大学生就业市场化的就业政策时，当年很多学生为这样的政策而欢呼，认为这让大学生拥有了自主选择的权利，能够在市场上大展身手。

然而从“市场政策”出台到今天，就业环境越来越具有挑战性，就业竞争也越来越强。但是还有相当部分的大学生，他们并没有树立起市场意识，还不知道怎样去自主择业，他们还等待着自己的父母去帮他们找工作，还在埋怨国家没有创造足够的就业机会，责怪学校没有为他们引来更多的招聘单位，或者责怪就业市场上的就业歧视……他们没有真正地从自身方面上找原因，不懂得把握自己人生的最美好的大学时光，不懂得及时积累足够的知识、能力和经验，不知道自己将何去何从。这些正反映出很多大学生根本没有对自己进行规划的理念。事实上，一个人要发展，要成就一番事业，必须树立起经营自己的意识。经营自己，就是让自己面对市场的竞争，积极规划自己的行动。

想想现在严峻的就业形势、社会大环境、每年毕业的几百万毕业生及处于求职状态下的人之间的职业竞争，再加之学校教育与企业需要之间的结构性匹配。如果大学生再没有职业规划，瞎走瞎撞，乱找工作的话，势必为将来埋下痛苦的伏笔。

【案例分享】

毕业于某名牌大学的小何向浙江一家汽车公司申请一个机械工程师的岗位。他学的是机械专业，在大学期间各门功课都优秀，毕业后的五六年时间里，从事过医药、空调、摩托车的产品销售，当过品质主管，换了六七个工作，但是没有机械方面的工作经验。招聘者看了他的简历之后认为，如果他毕业后从事机械方面的工作，则正是公司需要的人选，月薪3 000元也不在话下，但是因为在这方面的的工作经验，公司无法录用他。一句话说得这名高材生后悔不已。

小何的例子表明了很多大学生盲目就业所带来的危害。之所以会造成这种现象，与当前就业市场上一些人急功近利，没有长远打算、确切目标有很大关系；心态浮躁，迫于压力，能到什么工作就干什么工作，什么挣钱就做什么，甚至到了30岁还没有职业定位。这种情况继续下去出路不大，重新定位又要花费很大的力气，被迫陷入一种尴尬的境地。

这些大学生都忽视了职业生涯规划，或者盲目认为职业规划不重要，他们不知道如何做，甚至他们觉得这样做太麻烦；他们对自己确定的目标和计划没有信心；他们将目标制定得过于长远，这使立刻看到成果变得不可能，从而导致他们丧失了勇气。

一位哲人曾经说过，除非你清楚你自己要到哪里去，否则你永远也到不了自己想去的地方。在这个世界上有这样一种现象，那就是“没有目标的人在为有目标的人达到目标”，因为有明确、具体的目标的人就好像有罗盘的船只一样，有明确的方向。在茫茫大海上，没有方向的船只只有跟随着有方向的船走。

职业生涯规划不但能帮助你如何有效地确定职业目标，还能引导你如何对目标进行分解整组合，让你的奋斗有方向，做事有条理，行动有根据，自我更有价值。

（二）职业生涯规划有助于大学生抓住重点

制定职业生涯规划的好处之一是有助于我们安排日常工作的轻重缓急。没有职业生涯规划，我们很容易陷进跟人生目标无关的日常事务当中。一个忘记最重要事情的人，会成为琐事的奴隶，也很容易把精力放在小事情上，即使他们有无穷的精力与潜能，小事情也会使他们忘记了自己本应做什么。

有人曾经说过：“智慧就是懂得该忽视什么东西的艺术。”的确如此，规划能使我们紧紧抓住工作的重点，增加我们成功的可能性。规划能助你集中精力，全神贯注于自己有优势并且会有高回报的领域，这样有助于你发挥尽可能大的潜力。最终，在达到目标时，你会发现在自我培养成才的过程中，你不仅收获了人生很多重要的东西，重要的是你还学会了如何生活。

（三）职业生涯规划能增强自我管理和自我培养能力

职业生涯规划的重要功能之一是提供了自我评估的重要手段，增强自我管理、自我培养能力。如果你的自我探究是深刻的、中立的，你可以用此来肯定、激励自己进而完善自己的人格；如果你的规划是具体的，规划的实施结果是看得见、摸得着的，你可以根据规划的进展情况评估你目前取得的成绩。失败者面临的共同问题之一就是他们缺乏自我培养和管理能力，无法度量取得的进步。强化自我管理和自我培养能力，将使你的职业人生更精彩。

（四）职业生涯规划能让大学生的竞争力增强

一份行之有效的职业生涯规划将发挥这样的功能：① 引导你正确认识自身的个性特质、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 使你树立职业理想和明确的职业发展目标；④ 引导你评估个人目标与现实之间的差距；⑤ 引导你前瞻与实际相结合的职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会；⑥ 使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强你的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

大学生按照自己所制定的职业生涯规划来行动，在认知自我、明确求职目标、职业素质和职业能力等方面得到相应的积累和提升。如果这样的话，我们就可以节省时间，不用去漫天撒网，在各个认为可能的工作机会前都投上你的简历，单凭这一点我们的求职成本就会降低很多，我们的求职效率将大大增加。

当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争，要想在激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地，必须做好自己的职业生涯规划，这样才能做到心中有数。做好职业生涯规划，未雨绸缪，有了清晰的认识与明确的目标之后再吧求职活动付诸实践，这样效果要好得多，也更经济、更科学。

科学的职业生涯规划可能使一个人的目标得以实现，使一个人的事业有声有色，使一个平凡之人成长为一个出色的人才。职业生涯设计就是一个承载成功的基石，它能让你的人生有方向，事业有目标，脚踏实地，满怀信心地去迎接未来的挑战。

【课后拓展】

1. 调查三名在学的师姐师兄，了解他们是否规划了他们自己的职业生涯，怎么规划？
2. 以三人为一小组进行职场人士生涯访谈活动，问问他们对职业规划的体会，他们在职

业生涯上是怎么发展的。步骤及要求如下：

- (1) 先选择拜访对象；
- (2) 设定访谈内容、目标和问题提纲；
- (3) 预约访谈时间，告之访谈目的；
- (4) 访谈时由一人主问，一人负责记录，另一人协问又协记；
- (5) 整理访谈录，反思访谈过程，讨论访谈收获。

主题二 职业生涯规划发展的历程

【名人名言】

生活的理想就是为了理想的生活。

——张闻天

如果你不能确定你往哪里走，那么此处就是你的葬身之地。

——毕淑敏

【故事导入】

当乞丐的博士

“不瞒你说，我没有钱吃饭了，才想到来乞讨的。”

南京一所名牌大学热能博士陈某因为工作生活屡受打击，最终失去了工作的兴趣沦为乞丐，谈到自己的经历，他自称已经看破红尘。

这名乞丐曾经也有过辉煌：1986年，是学校首批热能博士点下招收的两名博士生之一，人很聪明，理论基础扎实，动手能力很强，导师和学校都很器重他。1987年，参加国家863计划能源领域燃煤磁流体发电项目，是其中主要技术骨干之一。1990年，陈某顺利拿到博士学位，并留校工作。1994年，他和爱人双双辞职，准备出国到澳大利亚发展，但签证却迟迟没有办下来。为了生计，开了一个小公司却因经营不善，很快倒闭了。也曾四处找工作，但总觉得待遇与自己的期望相差太远。从此，陈某就一直待在家里，他不想出去找工作，也不愿意工作，只想过所谓简单的生活。

他说，乞讨对他来说是一件很轻松的事，没有什么好难为情的：我不在意别人怎么想，怎么看，也不想为生活所累，我只想过一种最简单的生活。自己对生活也没有什么要求，每天买几个包子烧饼，或者煮点稀饭喝喝，填饱肚子就可以了。

【思考题】

1. 人生的意义难道只为了工作吃饭吗？职业跟生活会相互冲突吗？
2. 分小组讨论，陈某为什么会失去工作兴趣沦为乞丐？兴趣和工作有什么关系？

一、国外职业生涯规划起源和发展

进入20世纪以后，机器代替手工劳动越来越普遍，社会分工和职业种类变化得越来越快，

职业技术教育也越来越普及，许多人不能适应这种发展变化的需要。在此情况下有关职业发展的咨询或辅导就开始了，职业规划的观念也开始为人们所接受和关注。在一百多年的历史中，从职业指导、职业规划一步步发展到如今的职业生涯规划，我们越来越清晰地意识到职业生涯规划对个人职业整体性发展的重要性。

（一）人职匹配理论

1. “职业规划之父”费兰克·帕森斯（F. Parsons）的特质因素理论

1908年，作为美国波士顿大学教授的帕森斯发现，青年人离校后失业并不是他们没有能力，而是没有机遇，于是帕森斯创办了波士顿职业指导局，跨出了使职业规划活动系统化的重要一步。帕森斯不仅亲自参与了大量针对青年的职业指导实践活动，还设计了许多帮助青少年了解自己、了解工作环境和性质的方法，其中之一就是问卷调查。

1909年，帕森斯的《选择职业》一书出版，该书对如何选择职业提出了三条原则：

第一，清楚地了解自己的态度、能力、兴趣、智慧局限和其他特性；

第二，成功的条件及所需要的知识在不同岗位上所具有的优势、不利和补偿、机会和前途；

第三，上述两条件的平衡。

除此之外，他还强调家庭出身、家庭成员的教育程度、阅历、经验等因素的影响。该书第一次系统阐述了科学的职业选择理论，即特质因素理论。该理论主要是关注人职匹配，告诉我们每个人都有自己独特的人格模式，每种人格模式的个体都有其相适应的职业类型。只有求职者通过对自己特性的详细了解、比较和分析后，才能更快地发现自己合适的职业并更容易接近成功。这个理论对今天的职业指导和职业规划仍具有现实的指导意义。

2. 明尼苏达的工作适应论

1964年，罗奎斯特（Lofquist）与戴维斯（Davies）提出探索如何研究残障人适应工作的研究，地点在明尼苏达大学，经过十多年的研究发展成强调人境符合的工作适应理论。该理论重点在就业后的适应问题，个人与环境是互动过程的产物，相互可以影响，每个人都应该努力寻找个人与环境之间的一致性。

3. 霍兰德的职业兴趣类型理论

20世纪70年代，霍兰德（John Holland）提出职业兴趣理论，认为大多数人的职业兴趣可以分为六种类型：实用型、研究型、艺术型、社会型、企业型和传统型；人的兴趣往往有多方面，但兴趣与职业环境之间的匹配将增加个人的工作满意度和职业成就感；占主导地位的人的兴趣特质类型可以为职业选择提供方向。

（二）萨珀的生涯发展阶段理论

根据美国心理学家马斯洛（Maslow）的需要层次理论所述，人的需要是从生存、安全、尊重、归属到自我实现的一个逐层满足的过程。20世纪初，社会发展比较稳定，个体一生中的职业变化不大，所以职业发展心理学家更多地采用“occupation”和“vocation”的两个词，中文翻译为“职业”。当时，社会把人看做产品生产的机器，职业是工作角色的总和，其目标是为了通过生产产品来实现自己，“职业”更多的是处于对人较低层次需要的满足这个层面上。但是，随着社会物质总量的进一步积累，人们开始关注更广泛领域的需求满足，开始要考虑更高层次的需要，“职业”开始向“生涯”（Career）的过渡，不仅是个人谋生的手段，也

是个人实现自我价值的途径。

1953年,萨珀(Super)根据自我心理学的观点,赋予职业理论以新的含义:人的生涯发展阶段分为成长、探索、建立、维持、衰退等五个阶段,如表1-1所示。

表1-1 萨珀生涯发展阶段理论

生涯发展阶段	年龄阶段	特点	任务
成长阶段	出生~14岁	自我概念的发展、开始尝试探索世界	发展自我形象,了解工作的意义
探索阶段	15~24岁	分为试探期(15~17岁)、过渡期(18~21岁)、承诺期(22~24岁)	技能逐渐具体化、特定化,并出现职业偏好
建立阶段	25~44岁	分为试验—承诺稳定期(25~30岁)、建立期(32~44岁)	统整、稳固,求上进
维持阶段	45~65岁	既要维持已有的工作状况,又要面对新人员挑战	维持既有的成就与地位,更新知识,提高能力
衰退阶段	65岁以上	生理、心理机能日渐衰退,个人需要面对隐退	计划安排退休角色的生活,逐渐减少工作投入

从上表可看出,萨珀的理论强调职业对的一生的意义。他认为,人生必须扮演多种角色:子女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、持家者、父母和退休者;人生不仅要追求职业角色的完美,也要完成许多非职业角色的任务;这样的结合才是一个完美的人生。在20世纪70年代,美国教育总署、美国职业教育学会就从幼儿园开始推广生涯教育。

(三) 克朗伯兹的社会学习论

20世纪70年代,克朗伯兹(John Krumboltz)引进班杜拉(Albert Bandura)根据经典行为主义、认知信息加工和强化理论为基础提出的社会学习理论,并提出观点:个人职业导向的决定在很大程度上是依赖对他人行为的模仿和学习;有以下四种因素会影响个人职业决策。

- (1) 遗传因素和特殊能力。如外貌、智力、动作协调性等。
- (2) 环境因素和事件。如家庭经济活动、社区的环境、地区差异、自然灾害等的影响。
- (3) 学习经验。如多次实验使你获得好评,会激励你更加努力工作。
- (4) 任务取向的技能。如解决问题的能力、情绪认知、工作习惯等。

(四) 当代的认知信息加工理论

20世纪90年代初,彼得森(Peterson)、辛普森(Sampson)和利尔敦(Reardon)提出认知信息加工理论。该理论认为:要从信息加工取向看待和解决生涯问题,生涯选择是认知过程和情感过程相互作用的一种复杂的解决问题的活动如图1-1所示。

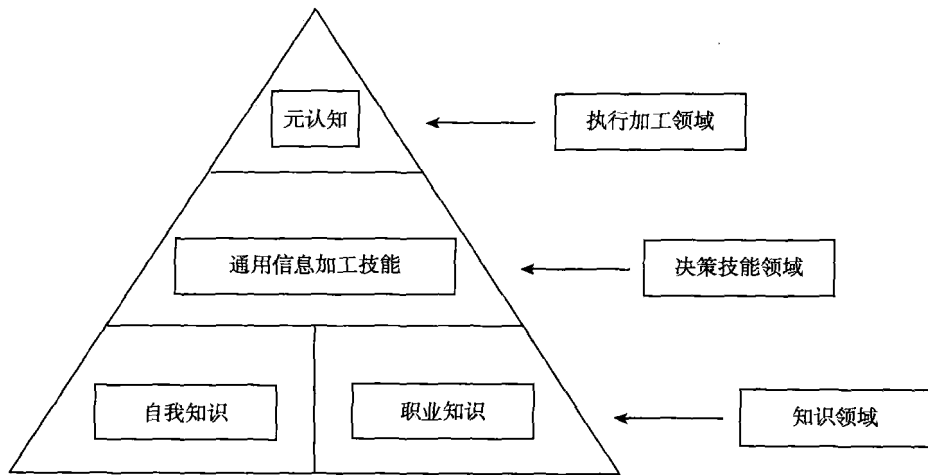


图 1-1 认知信息加工模式图

上图中，人们通过塔底的知识领域积累，进入中间层的信息加工和决策，上升到最上层的执行领域，也称元认知。元认知就是自察能力，指用第三只眼监督、控制自己的思维活动和行为活动。

曾几何时，生涯规划演进成现代人必修的人生学分之一了。在美国，有一本以生涯规划为主题、名为《降落伞的颜色》（The Color of Parachute, 1983）的书，曾是销售史上仅次于圣经的第二畅销书。中外人士对于生涯规划的重视可见一斑。毋庸赘言，我们一生中，最精彩的时间和岁月，都投入在“工作”上了。因此，工作品质的好坏，直接影响了我们的幸福。所以，关注生涯的发展，其实就是关注人生活的满足与幸福与否。

二、中国职业生涯规划的总体发展情况

（一）职业规划的兴起

以上介绍说明的是国际背景下职业生涯规划的理念发展沿革。就我国的实际发展而言，“职业规划”的兴起只是近几年的事。20世纪90年代，我国开始对高校毕业生的就业制度改革，由原来的国家“统包统分”改革为“国家指导、自主就业”的制度，越来越多的接受过高等教育的青年学生开始走向人才市场，寻找适合自己的职业和工作岗位。随着近几年国际经济形势的变化，全球普遍存在着就业紧张的问题，我国大学毕业生的就业率也逐年下降。这是我国“职业规划”发展的力量来源。

在计划经济时代，职业生涯问题绝不是一个人们感兴趣的话题，因为国家就业政策是“统包统配”。一个人一旦被安置就业，就等于与用人单位签订了终身合同，“从一而终”成了中国人典型的职业生存状态。在那个年代，很多人在某个单位一干就是一辈子。人们对自己的期望也是强调自己是一块砖，哪里需要往哪里搬。在当时人们的话语中，基本上没有择业、下岗、失业等词汇。曾几何时，这一切发生了翻天覆地的变化，好像是一夜之间中国人遭遇了自主择业、竞聘上岗、下岗裁员等一系列陌生的事件；大学生也从天之骄子一下子变成了过剩的“鸡肋”，每年有不计其数的大学生跳槽失业而进入浩浩荡荡的失业大军，新闻里常常出现研究生回家杀猪卖肉，“海龟（归）”变“海带（待）”……时代变化太快，每个人都必须对自