

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYE FAZHAN YU GUIHUA

大学生 职业生涯发展与规划

主 审 钱美兰 李恩兵 吴贞围
主 编 王 静
副主编 祝成生 杨 骁



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

大学生职业生涯规划与发展规划

主 审 钱美兰 李恩兵 吴贞围
主 编 王 静
副主编 祝成生 杨 骁



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯发展与规划 / 王静主编. —杭州:
浙江大学出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-308-10037-3

I. ①大… II. ①王… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 110769 号

大学生职业生涯发展与规划

王 静 主编

责任编辑	傅百荣
封面设计	刘依群
出版发行	浙江大学出版社 (杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007) (网址: http://www.zjupress.com)
排 版	浙江时代出版服务有限公司
印 刷	杭州日报报业集团盛元印务有限公司
开 本	787mm×960mm 1/16
印 张	14.5
字 数	268 千
版 印 次	2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-308-10037-3
定 价	33.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

前 言

2007年12月教育部办公厅印发了“《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)后,各高等院校相继开设了相应的课程。浙江警官职业学院把《大学生职业发展与就业指导》课程纳入了学院的必修课,他们积极致力于大学生职业生涯规划 and 就业指导教育,取得了许多宝贵经验。经过几年的教学实践和探索,目前已逐步形成了低年级开设《大学生职业发展规划》课程,高年级(毕业班)开设《就业指导》课程,同时开设多种职业素质公共选修课程,以满足学生的不同要求的课程体系。本书就是在这种课程体系下,总结了几年来工作实践经验和理论研究成果而编写的。本书具有以下特色:

1. 全书深入探讨了职业生涯规划的理论 and 实践问题,对大学生认识自我、发掘职业兴趣、找准职业方向具有很好的指导意义。

2. 紧密结合大学实际学习生活。本书引用了很多大学生职业规划中的真实案例,实例形式多样,并对此进行了深入浅出的分析。力图把职业生涯规划的专业性要求与中国就业市场的特点、大学生职业生涯规划的现状紧密结合起来,能够使大学生在职业生涯规划 and 就业中得到启迪。

3. 详尽地介绍了简历制作 and 面试的技巧 and 方法。对大学生如何充分发挥自身优势、选择适合自己的求职途径都有积极的指导作用。

这本书既可以当做职业发展与就业指导课程的教科书,也可以成为伴随大学生走进职场前后随时可翻阅参考的工具书。

帮助大学生找到工作并不是我们的最终目的 and 追求。能够帮助大学生进行

科学的职业生涯规划,让每个人都能够健康快乐地成长成才,都能够各得其所,人尽其才,在这个过程中实现自己人生价值的最大化,才是我们孜孜以求的目标。

衷心希望每一位阅读本书的读者都能够有所收获,衷心祝愿每一位高校毕业生都能够带着自己所做的科学的职业生涯规划,成功走向职场和社会,顺利地实现就业,拥有一个美好灿烂的未来。

由于编者学识有限,难免有疏漏和不妥之处,敬请各位专家和读者不吝赐教,以使今后的修订日臻完善。

编 者

2011年12月

目 录

第一章 职业生涯规划概论.....	(1)
第一节 职业生涯规划的概念及意义.....	(1)
第二节 职业生涯规划的内容和步骤.....	(9)
第二章 认识自己	(13)
第一节 气质探索	(13)
第二节 性格探索	(17)
第三节 兴趣探索	(27)
第四节 能力探索	(37)
第五节 价值观探索	(49)
第六节 评估方法	(54)
第三章 认识职业环境	(60)
第一节 了解职业	(60)
第二节 探索职业环境的方法与途径	(65)
第四章 职业决策	(76)
第一节 影响决策的因素和决策风格	(77)

第二节 理性决策方法	(82)
第五章 职业生涯规划	(92)
第一节 目标设立和行动计划	(93)
第二节 职业生涯规划设计书案例	(99)
第六章 求职、简历与面试	(125)
第一节 求职材料	(125)
第二节 求职信和简历	(128)
第三节 面试	(132)
附录一 职业测评	(142)
附录二 简明规划表和模板	(199)
附录三 霍兰德职业索引	(210)
附录四 2011 年浙江省高校毕业生就业政策	(215)
参考文献	(223)
后 记	(224)

职业生涯规划概论

生涯之学,即应变之学。

——金树人

对于很多大学生来说,进入大学后才真正开始面对自己未来的职业发展问题,才开始意识到职业和工作对一个人的重要意义,才开始问自己:等我大学毕业的时候我会从事什么工作呢?如何才能成为一个对社会有价值、让自己很满足的人呢?我理想的生活状态是什么样子的?更多的同学要么对未来没有想法,希望自己在毕业时解决所有问题,一天天堆积焦虑;要么整天忙碌,却如无头苍蝇,不知道力该往何处使;还有一些同学看似对未来发展有些想法,但又不能确定,甚至对达到目标缺乏信心。总结以上几种情况,同学们的困惑主要在两方面:我要去哪里?我如何去?

第一节 职业生涯规划的概念及意义

【案例 1-1】

一本杂志的文章提到我们在生前就应该思考自己的墓志铭,因为那代表你自己对完美人生的定义,我们应该尽可能在有生之年去实现它。我希望我的墓志铭上除了与家人及好友有关的内容外,还这样写着:

1. 这个人曾经服务于一家全球最大的 IT 公司(HP)25 年,和它一起经历过

数次重大的变革,看着它从一家以电子仪表为主要业务的公司发展成全球最大的 IT 公司。

2. 这个人曾经在全球发展最快的国家(中国)工作了 16 年,并担任 HP 中国区总裁 7 年,见证及经历过中国改革开放的关键和最新突破阶段,与中国一起成长。

3. 这个人热爱飞行,曾经是一个有执照的飞行员,累计飞行时数超过××小时,曾经在××个机场起降过。

4. 这个人曾经获得管理学硕士学位,在领导管理上特别关注中国企业的组织行为及绩效,并且在这个领域上获得中国企业界的认可。

——摘自中国惠普前总裁孙振耀《关于工作与生活》

孙振耀先生曾担任中国惠普总裁和惠普全球副总裁,2007 年加入“惠普提前退休计划”,在人生进入“知天命”的阶段时,从惠普退休。当记者问及退休后的生活安排时,他说:“我希望我的退休生活是有目标有计划的,我在退休之后会做三件事情:第一,回到学校继续学习;第二,抽出更多时间陪伴家人;第三,拿到我的飞行执照。”

从中,我们可以看出,一个人的职业对于他的人生至关重要。同时,生活中并不只有工作,还有家庭和个人的休闲生活。当然,也包括了一个公民的责任。

一、职业生涯规划的基本概念

1. 生涯的概念

在日常生活中,我们常听到“生涯”一词,如“艺术生涯”、“戎马生涯”、“学术生涯”等说法。生涯的英文是 career,从字源上看,来自罗马字 carraria 及拉丁字 carrus,两者的意义均指古代的战车。在希腊,career 这个字有疯狂竞赛的精神。在西方人的概念中,使用“生涯”一词就如同在马场上驰骋竞技,隐含有未知、冒险等精神。在汉语中,career 被翻译成职业生涯。目前,大多数人所接受的生涯定义是美国学者舒伯(Donald Super,1976)的论点:生涯是生活中各种事态的演进方向和历程,它统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。它也是人生自青春期迄退休之后,一连串有酬或无酬职位的综合,除了职业外,还包括任何与工作有关的角色,如学生、受雇者、退休者,甚至也包括了副业、家庭和公民的角色。生涯是以人为中心的,只有在个人寻求它的时候,它才存在。

小练习 1-1: 我的生命线

请在白纸上画一条直线,这条直线的长度代表了你生命的长度。思考一下,你期待自己活到多少岁?将直线的一端视为你生命的开始,另一端写上你期待可以活到的年龄。

在这条生命线上找到你现在的年龄点,并标记出来,写下现在的年龄。

回顾你过往生命历程中发生的重大事件,在直线上方写出两到三件对你有积极影响的事件,在直线下方写出两到三件对你有消极影响的事件,并都在直线相应位置上均标明年龄。

思考一下这些事件对你的影响,即它们如何使你成为今天的你。

【案例 1-2】

张晓的生命线

积极事件:

1. 15 岁时我担任班里的团支部书记,第一次组织团员活动是在学校附近的新华书店做志愿者,帮助书店卖书。这次活动组织得很成功,它让我对自己的组织能力有了很多信心,所以到现在我都乐于组织一些活动。另外,现在想来我确实喜欢读书,这是当时选择了去书店义务卖书的重要原因。

2. 我上高二以前作文一直写得很糟,觉得自己就没有写文章的天赋。高二时遇到一位我很喜欢的语文老师,他向我们推荐了一些课外读物,那些书我非常喜欢,连课间休息的 10 分钟我都用来读书。不知是否和这个相关,那段时间我突然找到了写作文的感觉,有一篇作文还被老师作为范文推荐给同学们。从那以后,我越来越喜欢写东西,并且觉得自己似乎更适合学习人文社科。

消极事件:

1. 10 岁时被一个最好的朋友误会,虽然我后来知道是别人在地面前说了我的坏话,但我们的关系一直都没有恢复到以前的状态。这件事给我留下了很深的印象:原来世界上还有这么坏的人!有段时间,我觉得人是很难被信任的,至今也认为“防人之心不可无”。

2. 我小学和初中的学习成绩虽然算不上拔尖,但都在中上的水平。刚上高一时,觉得数理化一下子难了很多,物理期中考试竟然没及格。从小到大,第一次出现这种情况!对我打击很大,主要是觉得自己已经学得很努力了,是不是自己对物理就是不开窍?直到现在,我都觉得物理对我来说太深奥了。

生涯不是一个静止的点,它是一个动态的历程;不只发生在人生的某个阶段,而是如影随形,相伴一生。同时,因为遗传、家庭、经历和所处社会环境等的不同,每个人的生涯也会不同。所以,生涯的发展是个性化的发展,即使处于同一时代或同一文化背景下的人们,因为生涯发展中其他因素的影响,每个人也会有属于自己的生涯。

2. 生涯角色

从孙振耀先生的文章和他对退休生活的安排打算中,我们大致可以看到人生的四个基本主题:学习、工作、家庭和休闲,这些人生主题是由我们身上不同的角色来承担的,比如学生角色承担了学习活动,职业角色承担了工作活动,我们作为子女、丈夫和妻子、父亲和母亲的角色承担了家庭活动,作为休闲者的自己承担了那些让自己放松、享受的活动。

每个个体在生活中所承担的角色以及他所经历的人生发展阶段,就构成了一个人的生涯。

舒伯认为,大多数人在一生中都必须扮演9种主要的角色,依次是子女、学生、休闲者、公民、工作者、夫妻、家长、父母和退休者。个体的生涯发展在某种程度上就是各种人生角色的选择与否,只不过有些角色是主动选择的,而有些角色是被动的,比如子女的角色。我们每个人都没有可能选择是否为人子女,在我们被生下来后就承担了这个角色。在人生的头几年,这是每个个体唯一的角色,父母是孩子生活的全部,这一阶段的角色要求就是生存下来并健康地成长。从上学以后,子女角色的比重开始降低,与父母的交流互动减少,在离家上学或者因为工作从父母家搬出去以后,与父母关系方面的投入降到最低。随着父母年龄的增长、身体的衰老和疾病的侵扰,在大约40~50岁时,子女角色在生活中的比重又开始增加,个体可能需要为这个角色做出身心和经济方面的付出。

“学生”角色有很大的个体差异,这往往是个体主动选择的结果。有些人初中没毕业就不再上学了,而有些人则会一直读完博士,大多数人会念完高中或大学。无论哪种情况,离开学校后,学生的角色就减轻许多,但并不是完全没有。工作以后,有些人选择参加业余的培训班,也有些人会脱产,专门学习一段时间。在今天,终身学习不仅仅是一种时尚,更是一种需要。在开始的例子中,孙振耀先生在退休后打算去学习驾驶飞机,就是重新去履行学生角色。

“夫妻”、“家长”和“父母”角色如今更是个体自主选择的结果,与之有关的另一个角色是“男朋友”或“女朋友”。先谈恋爱后结婚,然后为人父母,是这些角色的内在要求,但打算在多大的年龄时成为“夫”或“妻”,在多大年龄时生育孩子,或者根本不选择这些角色,都是个体主动性的体现。

“休闲者”是所有人都会扮演的角色,却是很多人扮演不好的角色。每个人都会选择属于自己的休闲方式,让自己在生活中有愉悦的感受,但并不是每种休闲方式都是积极和健康的。很多人常常忽视这个角色的重要性,殊不知它是个体身心健康、工作和家庭平衡的重要保障。也有些人太过重视这个角色,而偏废了其他角色的要求。

相比起以上所有角色,“工作者”角色对于大多数人来说都是重要的。中国的父母大都希望子女“成龙”、“成凤”、“成才”,也就是说完成好“工作者”的角色是做好“子女”角色的标准;“工作者”角色还是“学生”角色的目标,做学生时所学的大多是为工作做准备的;“工作者”还是履行“夫妻”、“家长”和“父母”角色的基础。对于个体而言,工作不仅意味着一个养家糊口的饭碗,而且是建立人际关系、赢得尊严和地位的平台,更是自我价值实现的基础。选择何种职业,对于个体来说,有着重要的战略作用,是个体生涯发展的核心组成部分。

3. 职业生涯规划

通过对生涯概念的了解,我们知道,职业生涯规划不应该简单地等同于找工作,或者仅仅与工作相关。当然,这个概念也是经过几十年的发展,才有了更为广泛的含义。职业生涯规划最早起源于1908年的美国。有“职业指导之父”之称的帕森斯(Frank Parsons)针对大量年轻人失业的情况,成立了波士顿职业局,首次提出职业指导的概念。从此,职业指导开始系统化。到五六十年代,舒伯等人提出“生涯”的概念,于是生涯规划不再局限于职业指导的层面。

生涯规划是一个人对于自己一生所担当生涯角色的规划与设计,它包含职业规划,也包含生活规划,是个体对于自己未来的、由工作和家庭角色组成的生活模式的规划。生涯规划关注个人的全面发展与终生发展,它把职业发展作为其中的重要组成部分和重要的阶段任务来考虑。

简言之,职业生涯规划就是在了解自我、了解职业、了解环境的基础上,对自己未来要从事的职业做出理性、稳定、高度认同的决策的过程。

在我国,职业生涯规划还是一个比较新的概念。很多大学新生有职业生涯规划离自己还很远这样的想法。其实不然,从大一开始做职业生涯规划,起步已经不早了。我们必须知道:职业生涯规划越早开始越好。

二、大学生职业生涯规划的意义

1. 明确人生未来的奋斗目标

在相同的环境里,人要成就什么样的人生,取得多大的成就,常常取决于人是否有明确的生活目标。这正如航船要确定自己的航向,飞机要确定自己的目

的地一样。人生目标可以高一点,也可以低一点,但是决不能没有目标。一个人如果没有目标,缺乏对未来生活的思考和打算,那么在应付眼下的生活时就会备感烦恼,这对大学生来说尤其如此。大学生活是一种高度多样化的生活,也是高度自主的生活,存在多种多样的发展机会。专升本、考研、出国,参加各种社团、各种竞赛、志愿者等,要选择哪些,不选择哪些,都要自己来做决定。那么根据什么来决定?如果不清楚自己长远的目标,在面对这些选择时,就会倍感焦虑和烦恼,很可能将自己的时间和精力都浪费掉,到头来在哪一方面都没有很好的积累。

【案例 1-3】

一年,一群意气风发的天之骄子从哈佛大学毕业了,他们的智力、学历和环境等条件都相差无几。在临出校门前,哈佛大学对他们进行了一次关于人生目标的调查。结果是这样的:

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,有清晰而长远的目标。

25年后,哈佛大学再次对这群学生进行了跟踪调查,结果又是这样的:

3%的人,25年间一直朝着同一个方向不懈地努力,几乎都成了社会各界的顶尖成功人士,其中不乏创业者、行业领袖和社会精英。

10%的人,他们的短期目标不断实现,成为各个领域的专业人士,大都生活在社会的中上层,有医生、律师、工程师、高级主管等。

60%的人,他们能安稳地生活和工作,没有什么特别突出的成绩,大都生活在社会的中下层。

27%的人,他们的生活没有目标,过得很不如意,并且常常在抱怨他人,抱怨社会,抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。

其实,他们之间的差别仅仅在于:25年前,他们中的一些人知道自己的目标,而另一些人不清楚或不很清楚。

“凡事预则立,不预则废。”对于职业生涯规划来说,也同样如此。制定目标的过程也是一个探索的过程,这个过程帮助一个人逐渐去理清生命的价值与意义,并用行动去实现它。好像为飘忽不定的人生加了一个锚,无论风雨来自何方,人生之船都自有它的方向。

2. 职业生涯规划可以促进个性发展和综合素质提高

每个大学生,尤其是低年级学生,常常还未形成稳定的自我认识,对于自己的能力、兴趣、性格和价值观还不能做出稳定、清晰的判断,自己的专业和职业偏好也常常发生变化。正因为如此,积极地探索自我才显得更为重要。有意识地通过各种途径,如积极参加各种活动来探索自己的性格特点,认真学好各种类型的课程来发现自己的兴趣偏好,征询熟识自己的亲朋好友的意见以验证对自己的认识,了解自己喜欢什么样的人和环境,擅长什么样的活动,了解自己在从事什么工作时能体验到快乐和满足。清楚自己的优势与特长、劣势与不足,知道自己适合做什么。现在有很多高校毕业生就业的时候,在用人单位面前缺乏勇气,对比较有把握的事情总是不能大胆尝试,尤其是对一些自己向往的高职、高薪的单位缺少竞争的勇气,从而丧失理想的就业机会。对自身有一个客观、全面的了解,不仅可以促进自己的个性发展,有目的地提高自身综合素质,还可以在就业时增添信心,增大就业机会。

3. 准确定位,合理安排大学学习生活

按照舒伯的生涯发展理论,大学阶段,尤其是低年级时期,是生涯规划的探索期。这个时期需要个人通过实践活动初步探索自己未来感兴趣的职业发展方向,需要好好思考和规划自己应当如何度过大学三年或四年,为未来获得理想工作做准备。如果到大三或大四毕业时,还没有对自己有一个准确定位,找工作时常常会感到很焦虑,很茫然。有些学生觉得只要有单位要就谢天谢地了,根本顾不上什么适合不适合。

所以,通过生涯规划中的自我探索,大学生可以对自己有一个客观、全面的了解,有计划、有目的地参加社会实践活动。摆正自己的位子,知道自己需要和愿意培养的方向,避免陷入选择的盲目当中,帮助自己更合理地安排自己的学习、实践、休闲生活,面临毕业时将会更从容地为自己的未来做出合理的选择。

4. 职业生涯规划是应对就业压力的需要

2011年,我国应届毕业的大学生总数达到758万人,已经接近峰值。大学生就业面临着较大的压力,当前全球经济形势衰退给我国经济增长带来的困难,更进一步加剧了大学生就业的严峻形势。

劳动力市场上可供选择的就业机会减少是当前大学生就业难的重要原因,但事情还有另外一面。我们时常会看到一些关于大学生素质和能力不能胜任岗位要求的报道,某国企招聘经理在北京结束招聘后说:“我走了北大、清华、人大、北师大等很多所学校,面试了不少学生,却没有看到一个让我眼前一亮,既能满足岗位技能的要求,同时又让人觉得成熟、且值得信赖的大学生。”

大学生就业难,除了受到经济环境和劳动力市场结构的影响外,还和大学生自身的素质有密切关系。一方面,我国高等教育的专业设置、课程内容与社会需求不尽吻合,这是某些大学生就业率不高的制度原因;另一方面,很多大学生对学习之外的领域极少接触,对职业世界只有零散、片面的认识,学习、活动缺乏有力的内在动机,生活变得迷惘,大学的有限时光不能被充分和高效利用,导致个人的专业技能、通用素质都不能达到用人单位的要求。

当今,大学生职业生涯发展与管理的能力是适应社会的必备能力,这个责任更多地落到了大学生自身的肩膀上,大学生不能毫无思考地、被动地按照家长或者学校的要求,机械地完成大学学业,而应该站在对自己人生负责的高度上,积极主动地关注自己的职业生涯发展,深入了解自我、全面探索职业,尽早形成明确的职业目标,并能持续地为此目标努力和积累经验,才能成功应对就业形势对个人的挑战。

5. 做好职业生涯规划,有利于整合环境资源

每个大学生都应该思考一个问题:为什么在同一家大学,同一个专业,入学的时候分数也都差不多,三年或四年毕业时却有了很大的差距?其中有一个答案是:缺少目标,导致对周围的资源视而不见,更别提那些需要挖掘的潜在资源了。举例来说,如果一个大学生明确自己是要出国攻读某个专业,那么他就会及早辨识所在环境中的英语培训机构、和前几届出国的学长联系、了解各种国际交换学生的机会等等,这些资源在大学校园里都是存在的。如果你要出国留学,它们就会慢慢浮现,为你所用,但如果你没有这个目标,这些资源就像不存在一样。大学生要树立的信念是我是我的职业生涯发展的负责人,大学的专业学习、课外实践等内容都是我要借以成就我的职业生涯的途径和过程,在这个过程中,我处于主导地位,我要根据目标要求,在符合学校规定的前提下,自由、自主地利用各种资源去实现自己的目标。

6. 职业生涯规划可以促成大学生人职匹配,实现自我

美国心理学家马斯洛(Abraham Harold Maslow)在“需要层次理论”中指出,人的需求从低级向高级层次推进,人生最高层次的需求是自我实现的需要。人生的成功只能在有限的时间内、特定的职业中去谋求。不同的职业生涯规划决定不同的人生。因此,进行职业生涯规划是大学生实现自我的有效途径。

大学生最终必将走向社会,只有在社会中寻找和争取到最适合自己的位置,才能充分发挥自身的潜能。另外,大学生对自己的认识是不断深化的,自身的素质也在不断提高,同时周围的环境也时刻在变化,这种变化要求大学生在职业生涯规划过程中不断进行对自身、对职业定位的合理调整,不断发现新的职业机

遇,保持职业计划性和动态性的有机统一,这必将提高整个职业生涯规划过程中的针对性和有效性,从而使大学生在职业选择中少一点挫折,多一点成功。

所以,职业生涯规划的意义并不仅仅在于制定一个长远的发展计划,它更多的是让人们懂得如何把握生涯,如何在尊重自己的基础上更好地发展自己,具体的方法是什么。职业生涯规划不是一个限制人生发展的计划,而是为了让人们尤其是大学生在更加了解自己的基础上勇于探索,达到人职匹配,更大程度地实现自我。

第二节 职业生涯规划的内容和步骤

我们知道,人一生的职业经历有种种不同,有的人从事这种职业,有的人从事那种职业;有的人终生在一个岗位上,有的人则变换过多种职业;有的人事业有成,有的人却庸庸碌碌……什么原因呢?影响个人职业生涯的因素是多方面的,它们相互关联、互相依赖。对于一些人来说,他们所喜欢的职业或许正好需要一些他们并不具备的能力;对于一些人来说,他们所受的教育、所学的专业并非自己的兴趣爱好所在……因此,在进行职业生涯设计时,要仔细考虑影响职业生涯的每一个因素。

制定职业生涯规划并不难,它和制定一份旅游计划有很多相似之处,如目标的制定、实现的过程,都和一个人的兴趣爱好和自身条件等相关,对目标和过程的选择没有绝对的好坏之分。俗话说,条条大路通罗马。不同的路有不同的风景,所以在旅游行程的选择上,没有哪条路是绝对好的,只有相对某人某时这是比较合适的路。对个人的职业生涯发展来说,也是如此。

具体而言,一个系统的职业生涯规划应当包括觉知与承诺、认识自己、认识环境、决策、行动和再评估六个步骤,如图 1-1。

1. 觉知与承诺

在这个阶段,我们了解到职业生涯规划的重要性和作用,并愿意花时间来规划自己的生涯。但要提醒大家:职业生涯规划是一个过程,是一种面对生涯发展的态度,它未必能立竿见影,马上为自己带来理想的工作。就好像我们所播下的种子,未必能马上发芽一样。所以,对职业生涯规划要有合理的预期。

2. 认识自己

系统化的职业生涯规划是一个“从内而外”的过程。因此,在职业生涯规划时,首先要认识自己,诚实地自问:

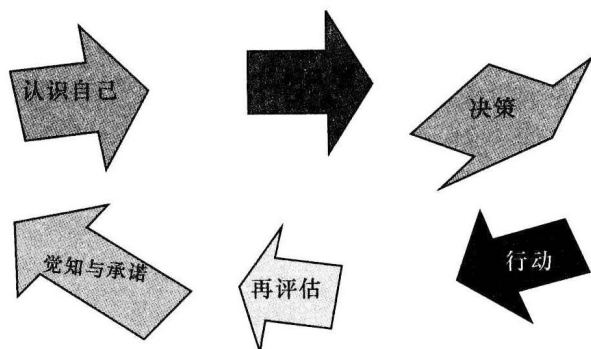


图 1-1 职业生涯规划六个步骤

- 我有哪些人格特质？
- 我的兴趣是什么？
- 哪些东西是我生命中不能缺少的？我最看重什么？
- 我有哪些技能是与众不同、赖以生存的？
- 其他：健康、性别、民族等。

3. 认识环境

职业环境信息和自我信息是职业生涯规划中重要和基础的部分。对职业环境的了解具体包括：

- 家庭环境、教育背景等。
- 专业与职业的关系。
- 职业环境世界的宏观发展趋势。
- 具体职业要素分析。
- 继续教育方面的选择等。

4. 决策

决策是综合整理和评估信息的部分，在决策时有可能因信息不全而重新回到前面两个步骤，具体内容包括：

- 综合与评估信息。
- 目标设立与计划。
- 处理决策过程中的各种问题，如生涯信念、障碍等。

5. 行动

行动是将全部的探索和思考落实的阶段。大家要通过行动来实现自己设立的工作目标。这是最重要的一步。通常包括：