

大学生职业生涯规划与就业指导丛书

大学生 职业生涯 规划

主 编 张劲松 李 莉
副主编 洪 云 陶 军



科学出版社

大学生职业生涯规划与就业指导丛书

大学生职业生涯规划

主 编	张劲松	李 莉
副主编	洪 云	陶 军
参 编	柳广舒	陈抵名
	朱明珍	吴 沙

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书以活泼的文字和形式介绍了职业生涯规划的基本原理和方法,旨在帮助大学生对自己的职业生涯作出理性思考,为进入职场作好准备。本书共六章,分别是大学生的职业生涯规划;自我探索:认识你自己;工作;探我所能,成我所能;生涯目标:寻找自己的路;大学生职业生涯规划决策与行动。书后专门设置了我的职业生涯规划档案和两个附录,便于学生进一步加深所学内容并应用到实践中去。

本书可作为普通高等院校本专科学学生进行职业生涯规划、择业就业的教科书,也可作为就业指导人员的参考书和从业者职业规划的学习材料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/张劲松,李莉主编. —北京:科学出版社,2012
(大学生职业生涯规划与就业指导丛书)

ISBN 978-7-03-035340-5

I. ①大… II. ①张… ②李… 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(2012)第 192738 号

责任编辑:胡云志 任俊红 丛洪杰/责任校对:朱光兰

责任印制:阎磊/封面设计:耕者设计工作室

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新科印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年9月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2012年9月第一次印刷 印张:11

字数:276 000

定价:21.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

当你打开这本书时，你可能在想“职业生涯规划是什么？它和我有什么关系？我为什么要花时间学习它？”在回答这些问题之前，我想先问你，你可曾面临过以下这些处境？

你报考了一所大学中的某个专业，被录取，所以现在坐在这里，可你不确定这个选择是不是适合你。也许你觉得自己是迫于压力才做出决定，因为你被要求确定专业；或者你什么都没想，只是问了某个知道大学专业就业率的人；又或者，只是因为父母或老师说：“报这个专业吧！”总之，你对自己的选择有些疑虑。

你经过了十几年寒窗苦读，上了大学，却不是很清楚大学究竟意味着什么？到底应该怎样度过大学生活才算是有意思的？怎样准备才会不至于在毕业的时候即刻加入失业大军中去？

没有了一定要考上某所学校的目标之后，你的目标是什么？对你来说，什么是重要的？你知道你为什么要读大学吗？你会患上“大学生就业神经紊乱症”吗？这个症候群就是只观注拿学位，却忘了知识改变命运是通过职业来改变的！或者，你不愿想，毕业时你是要找到工作、自力更生的。工作？毕业后再说吧！于是，最珍贵的大学时光，也在这样的迷茫中被虚度，大学，在随波逐流中成为苍白的一段记忆。

如果你也有过这些想法，面临过这些处境，那我要告诉你，这个叫职业生规划的课程可以解决你的问题，或者至少对你会有所帮助。

然而，就当代大学生而言，生涯概念似乎很陌生又不太实际。一方面，在我国升学主义取向的教育中，生涯这个议题似乎被忽略了；另一方面，学生们通常习惯于接受家人的安排，或者以为只要遵照学校老师的教导和朝着父母的期望走，就可以到达所谓“美好的未来”。真是这样吗？其实，处于青年阶段的大学生有“缺乏充分地自我试探”、“市场导向的性格”、“缺乏投入、好逸恶劳”以及“缺乏规划”的特点。由此可见，对一个大学生来说，能清楚地认识自己，并有充分的资源协助其规划自己的人生蓝图，实在重要。

大学校园里一直流传着一种有趣的说法：大学四年生活如同鲁迅先生的四部作品集，从一开始《彷徨》，大二想《呐喊》，大三如同《坟》，大四要《朝花夕拾》。大学生大多认同这个比喻，认为非常贴切。

我们在对毕业生的调查中也发现，80%以上的大学生毕业后都留下了诸多遗憾，集中体现在两个方面：一是在大学期间没有抓紧时间，二是没有很好地利用大学的资源。对这个问题，一些人很快觉醒后，通过调节自身、重新定位，确立了新的方向和目标，使学习生活步入正常的轨道，而更多的人因为没有意识到这个问题，还处在彷徨之中，甚至有人直到走出校门还没醒悟过来。

一位大学毕业生在写给他导师的信里是这样说的“老师，我就要毕业了，回头看自己所谓的大学生活，我想哭，不是因为离别，而是因为什么都没学到。我不知道简历该怎么写，若是以往我会让它空白。最大的收获也许是对什么都没有的忍耐和适应……”。若是现在问

刚进大学的你，你愿意把大学念成这样吗？你肯定会坚决地摇头。那么，要怎么度过大学生活，才会让大学变成踏上有价值、充实人生的加油站？请在生涯规划课程里找到专属于你的答案。

作为必修课“大学生职业生涯规划与就业指导”的教材，本书以活泼的形式，介绍了职业生涯规划的基本原理和方法。涵盖了生涯规划的理念及意义、自我探索、工作世界探索、能力认知、生涯目标的确定、生涯资源的整合与管理、生涯行动计划等重要议题。旨在唤起当代大学生的生涯规划意识，提升生涯觉察，审视自身的发展状况，为自己的大学生活乃至整个职业生涯作出理性思考，从而度过充实而有意义的大学四年，为进入职场作准备，提升大学生在未来人才市场的就业竞争力。此外，本书末设计有“我的职业生涯规划档案”。便于学生对所学内容深入理解和把握，从而应用到实践中去。

本书第一章由洪云编写，第二章由朱明珍编写，第三章、第六章由柳广舒编写，第四章由陈振名编写，第五章由吴沙编写。全书由副主编陶军统稿，主编张劲松、李莉主审。

由于职业生涯规划教育是一个新的领域，加之编者水平有限，本书存在一些缺失与不足，敬请同行及读者指正。

目 录

前言

第一章 大学生的职业生涯规划	1
第一节 职业生涯规划及其意义	2
一、职业生涯	4
二、职业生涯规划	7
第二节 生涯规划与中国人的命运观	11
第三节 职业生涯规划的理论、模式与方法	12
一、职业生涯规划的基本理论	13
二、职业生涯规划的模式	14
三、职业生涯规划的方法	17
四、职业生涯规划提升模型	20
第四节 生涯觉察及大学生的生涯发展任务	21
一、生涯觉察	22
二、大学生的生涯发展任务	22
本章精华回顾	24
参考文献	25
第二章 自我探索：认识你自己	26
第一节 明确你的疆界——自我探索的起点	29
一、为何需要建立自我疆界	29
二、如何建立自我疆界	31
第二节 构建你的生活——自我探索的基础	34
一、为何需要重新构建自己的生活	34
二、如何构建你的大学生活？	36
第三节 自我探索——兴趣：你喜欢做什么？	38
一、为何需要了解自己的兴趣	38
二、探索我们的兴趣取向	39
第四节 自我探索——性格：你适合做什么？	43
一、性格的含义	43
二、性格探索——内向—外向	45
三、性格探索——感觉—直觉	45
四、性格探索——思考—感情	46
五、性格探索——判断—知觉	47

第五节 自我探索——需要：你渴望做什么？	48
第六节 自我探索——价值观：你愿意做什么？	53
一、价值观探索	53
二、工作价值观探索	54
本章精华回顾	56
参考文献	57
第三章 工作	58
第一节 工作是什么	59
一、你为谁工作	59
二、工作的意义	60
三、工作的含义	61
四、工作的功能	63
第二节 认识工作世界	64
一、工作世界是怎样的	64
二、我国的基本经济制度	66
三、我国行业分类	66
第三节 劳动力市场分析	67
一、劳动力市场	67
二、劳动力市场的现实	67
三、职业生涯理念的变化	68
四、认识党政机关和企事业单位	69
第四节 工作世界信息收集	74
一、为什么要收集工作世界的信息	74
二、收集工作世界相关信息的方法与途径	75
第五节 工作价值观与心理适应	80
一、正确的工作观念	80
二、择业中的心理冲突与心理调适	85
本章精华回顾	86
参考文献	86
第四章 探我所能，成我所能	87
第一节 能力、潜能与技能	87
一、能力	87
二、能力的分类	88
第二节 技能的认知与探索	89
一、技能的分类	89
二、技能的探索	90
本章精华回顾	120

第五章 生涯目标：寻找自己的路	121
第一节 目标的重要	122
第二节 目标的种类	122
第三节 如何订立目标	124
第四节 如何执行和坚持目标	125
本章精华回顾	129
参考文献	129
第六章 大学生职业生涯决策与行动	130
第一节 大学生职业生涯决策需要考虑的要素	130
第二节 生涯决策——决策平衡单	131
第三节 生涯定位——SWOT 分析	133
第四节 生涯行动——生涯目标逻辑框架矩阵表	135
本章精华回顾	136
参考文献	137
我的职业生涯规划档案	138
一年级部分	140
二年级部分	148
三年级部分	152
四年级部分	156
附录 1	160
表 1 MBTI 维度解释	160
表 2 MBTI 16 种性格类型及其通常具有的特征	161
表 3 霍兰德职业兴趣类型表	162
附录 2 霍兰德职业索引——职业兴趣代码与其相应的职业对照表	164

第一章 大学生的职业生涯规划

本章学习目标：

- 了解什么是职位、工作、职业、生涯、职业生涯；
- 理解什么是职业生涯规划及其意义；
- 了解职业生涯规划的理论、模式与方法；
- 理解大学阶段的生涯发展任务。



引言故事

八十层楼梯

有两兄弟，他们一起住在一幢公寓楼里。一天，他们一起去郊外爬山。傍晚时分，他们爬山回来，回到公寓的时候，发现一件事：大厦停电了！这真是一件令人沮丧的事情。为什么呢？因为很不巧，这两兄弟住在大厦的顶楼。那么，顶楼是几楼呢？那就更加不巧了，顶楼是八十楼！很恐怖吧！虽然两兄弟都背着大大的登山包，但在当时看来，好像也是别无选择，于是，哥哥对弟弟说：“我们爬楼梯上去吧。”于是，他们就背着一大包行李开始往上爬。

到了二十楼的时候，他们觉得累了。于是弟弟提议说：“哥哥，行李太重了，不如这样吧，我们把它放在二十楼，我们先上去，等大厦恢复电力，我们再坐电梯下来拿吧。”哥哥一听，觉得这主意不错：“好啊。弟弟，你真聪明呀。”于是，他们就把行李放在二十楼，继续往上爬。卸下了沉重的包袱之后，两个人觉得轻松多了。他们一路有说有笑地往上爬。但好景不长，到了四十楼，两人又觉得累了。想到只爬了一半，往上一看，竟然还有四十楼要爬。两人就开始互相埋怨，指责对方不注意停电公告，才会落到如此下场。他们边吵边爬，就这样一路爬到了六十楼。

到了六十楼，两人筋疲力尽，累得连吵架的力气也没有了。哥哥对弟弟说：“算了，只剩下最后二十楼，我们就不要再吵了。”于是，他们一路无言，安静地继续往上爬。终于，八十楼到了。到了家门口，哥哥长吁一口气，摆了一个很酷的姿势：“弟弟，拿钥匙来！”弟弟说：“有没有搞错？钥匙不是在你那里吗？”

大家猜猜发生了什么事？正确，钥匙还留在二十楼的登山包里！

故事启示：这个故事其实在反映我们的人生。二十岁之前，我们活在家人、老师的期望之下，背负着很多压力，不停地忙于功课、考试、升学，就好像是背着一个很重的登山包，加上自己也不够成熟、不够有能力，所以走得很辛苦。

二十岁以后，从学校毕业出来，踏上工作岗位，开始自己的职业生涯。自己喜欢做什么就做什么，想怎么做就怎么做，就好像是卸下沉重的包袱。所以说，二十岁到四十岁，是一生中最愉快的二十年。到了四十岁，人到中年，发现青春早已逝去，但又有很多遗憾，于是开始抱怨，骂老板不识货，抱怨家人不体恤，埋怨政府，埋怨国家，埋怨社会……就这样在

抱怨遗憾中又过了二十年。

到了六十岁，发现人生所剩不多，于是告诉自己，不要再埋怨了，珍惜剩下的日子吧。于是，默默走完自己最后的岁月。到了生命的尽头，突然想起：好像有什么忘记了。是什么呢？是你的钥匙，你的 Key，你人生的关键。你把你的理想、抱负、人生最重要的事都留在二十岁，没有完成。

想一想，是不是也要等到四十年之后、六十年之后才来追悔？想一想，我们最在意的是什么？想一想，希望将来的自己和现在有些什么不同？是不是可以做些什么来不让这个遗憾发生呢？

第一节 职业生涯规划及其意义

“决定你命运的不是你面临的机会（chance），而是你自己做出的选择（choice）。”

——《哈里·波特与魔法石》

引言故事

施瓦辛格的职业规划

四十多年前，一个十多岁的穷小子，身体非常瘦弱，却在日记里立志长大后做美国总统。如何能实现这样宏伟的抱负呢？经过思索，他拟定了一系列目标。

做美国总统首先要做美国州长→要竞选州长必须得到雄厚的财力后盾的支持—要获得财团的支持就一定得融入财团→要融入财团最好娶一位豪门千金→要娶一位豪门千金必须成为名人—成为名人的快速方法就是做电影明星→做电影明星先得练好身体，练好阳刚之气。

按照这样的思路，他开始行动。某日，当他看到著名的体操运动健将库尔后，他相信练健美是一条好路子。他开始刻苦而持之以恒地练习健美，他渴望成为世界上最结实的壮汉。三年后，凭借发达的肌肉、雕塑般健美的身材，他获得了“世界健美先生”的称号。在以后的几年中，他几乎囊括了各种世界级比赛的健美冠军。

22岁时，他踏入了好莱坞，他花费了十年时间，利用自身优势，刻意打造坚强不屈、百折不挠的硬汉形象。终于，他在演艺界声名鹊起。当他的电影事业如日中天时，女友的家庭在他们相恋九年后，也终于接纳了这位“黑脸庄稼人”。他的女友就是赫赫有名的肯尼迪总统的侄女。

2003年，五十七岁的他，告老退出影坛，转而从政，成功竞选为美国加利福尼亚州州长。他的下一个目标是美国总统。

他就是阿诺德·施瓦辛格。

故事启示：科学规划，行动有力，就能成功。职业生涯规划帮助你找到目标，并找到实现目标的办法。

现在，大学生中存在的最普遍的问题是：目标缺失导致学习动力低下，对职业和外部工作世界所知甚少。笔者在一个取样 1800 人的“关于大学生生涯成熟度的调查”中发现，认为大学学习应该和出路、职业紧密联系的同学不足 10%，这样的意识导致同学们的“茫”与“盲”：有一部分同学茫然地混日子，有一部分同学盲目地、不知所措地四处出击，却收

获甚少。

有位哲人说过，改变命运的四个关键点是：父母、教育、职业、婚姻。想想职业对你意味着什么？它关系到你人生的大部分时间，你的自我认同感，收入来源，还有你绝大部分的生理和心理的幸福感。你所要做的工作将占用你毕生最好的年华，并且界定了你是一个怎样的人，同时也决定了你大部分的生活风格和身心健康。

职业生涯规划要求你去探索自己周围和自己身上正在发生什么，帮助你审视自己成为独特自我的个性特征。通过你对自己和职业领域的探究，做出职业生涯决策，让你的生活更有意义。

生涯初体验

写名片

活动目标：协助了解自己的职业目标，体会以后的生涯由现在的自己决定。

活动方式：

- (1) 准备一张 A4 纸，画下你十年以后最想成为的人的名片，名片上可能有：姓名、公司名称、职务、联络电话、服务项目等；
- (2) 在名片下方写下你想从事这个职业的原因；
- (3) 写下担任的这个职务对你意味着什么。

讨论大纲：

——这个名片上的你，是别人看着会觉得很好，还是你自己真的想要成为那样的一个人呢？

——要达到那个目标，现在的你已经具有什么资源和能力？你还要做些什么样的努力？

——如果名片上的职业和你现在的专业相差很大，那是因为你做了些什么？

或许你要问，大学还没有涉及职场，为什么还需要规划？我想先说一个故事。

生涯故事会

“如果大学可以重来”——几位学长的懊悔

他们都说如果大学生活可以重来，他们就不会那样！

大学毕业一般会有几个选择：工作、读研或是出国。而选择范围的大小则是由大学前三年你的成绩和经历来决定的。大三，已然是这个前期铺垫工作的最后一年了，在某种程度上，很多事情都已经成定局。要避免在求职前才发现自己不够资格而懊悔，不妨听听以下几个学长的忠告。

小 L 说：“如果大学生活可以重来，我不会只读圣贤书，不闻窗外事。”

“在进大学前，我就被告知好好学习，不要虚度时光。于是，进入大学之后，我延续了高中的学习作风，觉得学习成绩好才是王道，所以我从不把目光投向学习以外的其他领域。上课时，我像高中那样永远坐在前三排；课后，我几乎全泡在图书馆。我以为成绩好了，找到好工作自然的事。

但是现在，当我真正开始考虑以后的出路时，我发现我错了！我想直接工作，我学的是

国际贸易，需要实务方面的经验。可我发现我几乎不会主动跟人交流，也没有任何社团工作经验。我的求职简历除了学习成绩将是一片空白，各种面试也让我很没底气。

如果大学生活可以重来，我不会一心只读圣贤书，两耳不闻窗外事了。对我来说，要想从事与人沟通的工作，交流能力或许比学习成绩更加重要！”

小 A 说：“如果大学生活可以重来，我不盲目参加各种社团，导致精力分散了。”

“我个性开朗积极，大一的时候我曾参加了 15 个社团，整天忙得不亦乐乎。现在回想起来，这对我的学习成绩也产生了一些影响。后来，我选择了继续留在其中 3 个社团。但由于不能把精力完全集中在某一个方面，加上我也不是很明确参加社团到底对我意味着什么？我到底要什么？所以我的表现平平，在哪一个社团都不是领头的，很没成就感。

假如现在让我回到大一，我会一开始就搞清楚我到底要什么，确定目标。其实，我觉得如果一开始有人能稍微给指一下路就好了，我就不会走这么多弯路还不知道路在何方，一事无成。”

小 K 说：“如果大学生活可以重来，我不会因为寂寞开始一段错误的感情。”

“回想起两年的大学生活，我最后悔的就是开始了一段错误的感情。大一的时候，刚离开家，觉得一个人挺孤单的，身边的同学也都说大学不恋爱人生就不完整。于是，我找了一个男朋友。两年下来，我们有过欢乐，但由于我跟他志趣不同，我们之间的争吵也很多。我气量比较小，只要一有矛盾我就没法安心学习。所以，两年中，很多时间是在赌气中度过的。

现在，我的所谓的爱情没有了，我才发现，其实我的大学生活很失败。因为爱情，我忽视了友谊，我几乎没有知心的朋友；因为爱情，我的学习也受到了影响，我失去了考研的希望。

走到今天我才发现，因为寂寞和孤独而开始一段错误的感情是对自己的极度不负责。如果让我重新选择，我不会因为寂寞开始一段错误的感情。”

故事启示：过来人的心声，或许可作为你的参考，但更重要的是为你的大学甚至下一个十年做一个规划，就像给你的人生找一颗启明星。有目标的人生叫做旅程，没有目标的人生叫做闲逛。闲逛意味着你什么地方也到达不了，或是到达的并不是你想要去的地方。而人生是没有回程票的单程旅行，时间是最大的成本，所以我们需要一个人生的旅行计划——生涯规划。

一、职业生涯

（一）职业生涯的含义

生涯 (career)：生涯是指一个人在一生中的发展道路和所扮演的角色的总和。

职位 (professional position)：是和分配给每个人的一系列具体任务相关的，因此，职位和参与工作的个人相对应，有多少人参与工作，就有多少职位。例如，一个足球队需要 11 名队员，意味着这个足球队有 11 个职位，而无论这些职位是前锋还是后卫。

工作 (job)：由一系列相似的职位组成的一个特定的专业领域。例如，足球队里的左前锋和右前锋，他们的工作都是前锋。

职业 (occupation)：是在不同专业领域中一系列相似的服务。例如，服务于不同企业的人力资源经理就是一个职业。

生涯是由职业拓展而来的,职业生涯则是个人生涯中最重要的组成部分;工作从属于职业,是职业生涯过程当中的点,而职业生涯则是站在职业的角度对一个人一生的工作经历中的行为和活动的综合,职业生涯就是一个人的终生职业经历的总和,是一个发展的概念,是一个动态的过程。

我们从以下几个方面来理解和分析“职业生涯”的内涵。

(1) 职业生涯是个体概念,是指个人的行为经历,而不是群体或组织的行为经历。

(2) 职业生涯是职业的概念,是指一个人在一生中的职业历程。

(3) 职业生涯是时间的概念,意指职业生涯周期。它起始于初次工作之前的学习阶段、培训阶段,终止于完全结束或退出职业活动。实际生活中,职业生涯的时间期限在不同的个体之间有很大差别。

(4) 职业生涯是发展和动态的概念,指个人的具体职业内容和职位是在不断发展和变化的,而不是固定、单一的。职业生涯有更重要的内涵,是职业变革与发展的经历和过程,包括职业的转换、职位的晋升等具体内容。

(二) 职业生涯的分类

职业生涯可以分为内职业生涯与外职业生涯。

(1) 内职业生涯:指从事一种职业时的知识、观念、经验、能力、心理素质、内心感受等因素的组成及其变化过程。内职业生涯是通过从事职业时的表现、工作结果、言谈举止表现出来的。内职业生涯各项因素的取得,可以通过别人的帮助而实现,但主要还是由自己努力追求而得以实现。与外职业生涯的构成因素不同,内职业生涯的各个构成因素一旦取得,别人便不能收回或剥夺。

(2) 外职业生涯:指从事一种职业时的工作时间、工作地点、工作单位、工作内容、工作职务、工资待遇等因素的组合及其变化过程。外职业生涯通常可以通过名片和工资单体现出来,名片上会有工作地点、企业类型、担任职务、职称等内容。工资单里写明基本工资、岗位津贴、福利待遇、奖金等,这些因素就构成了外职业生涯。

外职业生涯的构成因素通常是别人认可和给予的,也容易被别人否认和收回。外职业生涯的构成因素可能往往与自己的付出不符,尤其是在职业生涯初期。有的人一生疲于追求外职业生涯的成功,但内心极度痛苦,因为他们往往不了解,外职业生涯发展是以内职业生涯发展为前提条件的。

(3) 内、外职业生涯与职业选择:内职业生涯发展是外职业生涯发展的前提,内职业生涯发展带动外职业生涯的发展。内职业生涯在人的职业生涯成功乃至人生成功中具有关键作用。所以在职业生涯的各个阶段,同学们都应重视内职业生涯的发展。

(4) 内职业生涯和外职业生涯应是职业生涯不可分割的两个方面,它们之间并不矛盾,而是辩证统一的关系。一个人的职业生涯就好比一棵树,外职业生涯就是树干和树枝,是外观的;内职业生涯则是树根,是内隐的。没有树干和树枝,或没有树根,都不能称其为一棵树。这棵树如果根基不牢,就很难长成参天大树,即使长大了,也经不住风吹雨打;只有根深蒂固,才能枝繁叶茂。反过来,大树枝繁叶茂了,又会促使其根系更加发达,以保持大树茁壮成长。

（三）职业生涯的发展阶段

职业生涯贯穿人的一生。每个人在实现职业生涯目标过程中，都会经历不同的发展阶段，有着不同的职业需求和人生追求，但紧要之处往往只有几步。

生涯发展大师舒伯（Super）将人生职业生涯发展划分为成长、探索、建立、维持和衰退五个阶段。

1. 成长阶段（0～14岁）

成长阶段属于认知阶段。在这个阶段，孩童开始发展自我概念，学会以各种不同的方式表达自己的需要，且经过对现实世界不断地尝试，修饰自己的角色。这个阶段发展的任务是：发展自我形象，形成对工作世界的正确态度，并了解工作的意义。这个阶段共包括三个时期。

一是幻想期（4～10岁），它以“需要”为主要考虑因素，在这个时期幻想中的角色扮演很重要；

二是兴趣期（11～12岁），它以“喜好”为主要考虑因素，喜好是个体抱负与活动的主要决定因素；

三是能力期（13～14岁）：它以“能力”为主要考虑因素，能力逐渐具有重要作用。

2. 探索阶段（14～25岁）

探索阶段属于学习、打基础的阶段。该阶段的青少年，通过学校的活动、社团、休闲活动、打零工等机会，对自我能力及角色、职业作了一番探索，因此选择职业时有较大弹性。这个阶段发展的任务是：使职业偏好逐渐具体化、特定化并实现职业偏好。这阶段也包括三个时期。

一是试探期（15～17岁），考虑需要、兴趣、能力及机会，作暂时的决定，并在幻想、讨论、课业及工作中加以尝试；

二是过渡期（18～21岁），进入就业市场或专业训练，更重视现实，并力图实现自我概念，将一般性的选择转为特定的选择；

三是试验承诺期（22～24岁），生涯初步确定并试验其成为长期职业生涯的可能性，若不适合则可能再经历上述各时期以确定方向。

3. 建立阶段（25～44岁）

建立阶段属于选择、安置阶段。由于经过上一阶段的尝试，不合适者会谋求变迁或作其他探索，因此该阶段较能确定在整个职业生涯中属于自己的职位，并在31岁至40岁开始考虑如何保住该职位并固定下来。这个阶段发展的任务是自我统合、稳固并求上进。这个阶段细分又可包括两个时期。

一是尝试期（25～30岁），个体寻求安定，也可能因生活或工作上若干变动而尚未感到满意；

二是稳定期（31～44岁），个体致力于工作上的稳固，大部分人处于最具创意时期，由于资历深厚往往业绩优良。

4. 维持阶段（45～65岁）

维持阶段属于升迁和专精阶段。个体仍希望继续维持属于自己的工作职位，同时会面对

新的人员的挑战。这一阶段发展的任务是维持既有成就与地位。

5. 衰退阶段（65 岁以上）

衰退阶段属于退休阶段。由于生理及心理机能日渐衰退，个体不得不面对现实，从积极参与到隐退。这一阶段往往注重发展新的角色，寻求不同方式以替代和满足需求。

大学四年正好处于生涯探索阶段的关键时期，有一句广告词说“不要让孩子输在起跑线上”。大学四年之中，为职业选择而做的思考与探索、实践与确认，无异于人生的第二次起跑，有着重大的意义。

二、职业生涯规划

（一）职业生涯规划的含义

职业生涯规划是指个人结合自身情况、机遇和制约因素，为自己确立职业目标、选择职业发展路径、确定教育、培训和发展计划等，并为自己实现职业生涯规划目标而确定行动方案。

按照规划的时间维度，职业生涯规划可以划分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划四种类型，如图 1-1 所示。

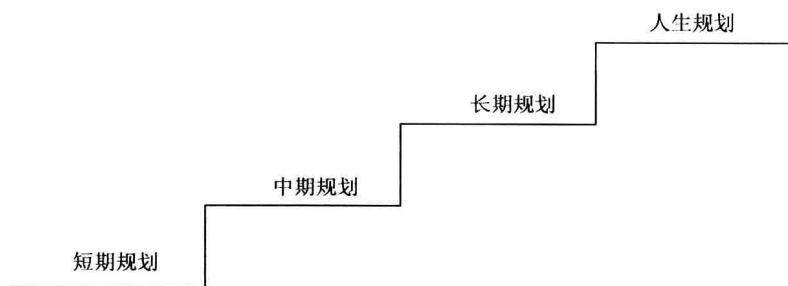


图 1-1 职业生涯规划类型

1. 短期规划

3 年以内的规划，主要是近期目标，规划近期应完成的任务，要明确规定目标实现的时间和操作步骤。短期规划要清晰、具体，完成后才会有明显的成就感和对人生的掌控感，以支持中长期目标的实现。

2. 中期规划

一般 3~5 年的职业目标和任务，是最常见的职业生涯规划。中期规划需要实现的目标难度比短期规划的难度大，与长期目标保持一致，但比长期目标更具体。中期规划的制定要更多地考虑社会经济发展的趋势。

3. 长期规划

长期规划指 5~10 年的规划，主要是设定较长远的目标，通常是不具体和比较模糊的，可以指明职业生涯发展的大致方向，长期规划能够在相当长的时间里对个人职业生涯的发展和奋斗提供强大的精神动力。

4. 人生规划

人生规划指整个职业生涯的规划,时间长达 40 年左右,设定整个人生的发展目标和阶梯。

个人职业生涯规划从短期到中期,再到长期,直至整个人生规划,如同台阶需要一步步地发展。时间跨度太长的规划由于环境和个人自身的变化难以把握,而时间跨度太短的规划意义又不大,所以,一般把职业生涯规划的重点放在 3~5 年内的中期规划,这样既便于根据实际情况设定可行目标,又便于随时根据现实的反馈进行修正或调整。对大学生来说,四年的大学生活正好是一个中期规划,以“大学毕业后我要成为一个什么样的人”作为目标,规划充实而富有意义的大学生活,就是大学生职业生涯规划的主要内容。

(二) 职业生涯规划对于大学生的价值

职业生涯规划不是简单的帮助同学们获得一份工作,更重要的是帮助同学们真正地了解自己、更好地挖掘自身潜能,在客观分析内在素质和外在环境的基础上科学规划人生,从而确定合理的、可行的职业生涯发展方向和行动纲领。

1. 正确认识自我,坚定职业目标

在人生舞台上能够精彩演绎的人,大都对人生的发展方向有着清晰的认识和规划。中国有句古训“志当存高远”,就是说无论做什么事,首先要确立目标,才会有清晰的前进方向和充足的动力及热情。怎样设定人生目标并通过努力达到目标,这就需要对自己的职业生涯做出合理规划,这是迈向成功的第一步。

有效的职业生涯规划,可以使我们认识到自身的个性特质、着力培养职业所需的技能,树立适合自身情况的职业发展目标和职业理想,从而规划自己的学习,指导自己的实践,制订合理的行动计划,并为获得理想的职业而去做各方面的准备。

2. 充分了解社会,提升个人竞争力

当今社会处在变革的时代,到处充满激烈的竞争。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出,并立于不败之地,职业生涯规划是强大的武器。人们把高校比作象牙塔,生活在象牙塔内的大学生,常常缺乏对社会、对外部职业世界的了解,不能根据社会和职业的需要,适时、合理地调整职业目标和行动计划,从而在职业竞争中容易处于劣势。

在职业生涯规划的过程中,我们需要不断地获得外部信息,包括职业、组织、社会等多方面的信息。获得的外部信息越多,心理上的准备也就越充分,在规划自己未来发展的时候,就能够根据社会的需要并结合眼前利益和长远发展,有的放矢、合理规划。

3. 有利于激发个人潜能

没有制定职业生涯规划确立职业目标的人,很容易消极怠惰,较难全神贯注地工作和学习,也很难充分发挥自己的才干。职业生涯规划能够帮助大学生集中时间、精力,为实现自己的职业发展目标尽可能发挥个人的潜能。人的潜在能力是无限的,需要我们充分去挖掘。只有善于激发个人潜能,才能实现能力的锻炼和提高,形成自己的核心竞争力。

（三）职业生涯规划对促进就业的意义

1. 提高求职成功率

当有明确的求职目标时，就会有更多的理由去说服用人单位，并把你最有利于这份工作的优势充分表达出来，让用人单位认为你就是最合适的人选，从而提高求职成功率。

2. 求职成本降低

因为有明确的目标，你不必漫天撒网。单凭这一点，求职成本就会降低很多，再加上前面所说的求职成功率提高了，找工作的时间也将大大缩短。

3. 工作稳定性增强

对工作本身不认同，工作环境或经济收入不理想，外面稍有诱惑，就会容易选择离职，寻求表面看起来更好的机会。而有明确职业规划时，就会知道自己为什么在这里工作，哪怕有诱惑，对于工作的选择也会更加慎重。

4. 工作满意度更高

因为对工作和所从事职业的认同，所以会更加投入工作，对工作的主动性也会大大增强，自然会取得更高的工作满意度。

5. 充分提升个人的职业竞争力

当明确了自己的职业生涯规划，就很清楚对自己来讲，哪些是需要提升的，哪些是需要锻炼的，哪些是自己比较有竞争力的。这样，通过工作有目的地提升个人的职业竞争力，自然会取得更好的发展、更高的经济收入，可以充分体现自己的价值。

6. 获得更高的回报

当对工作更加投入的时候，当职业竞争力提升到更高层次的时候，你自然会给企业、社会创造更多的价值和更多的财富，而得到的回报也一定是丰厚的，包括名誉、物质、精神多方面。

（四）大学生职业生涯规划的误区

大学生职业生涯规划有以下常见误区。

1. 忽视职业生涯规划

在校大学生缺乏职业生涯规划意识的现象比较普遍，了解职业生涯规划的大学生为数不多。除个别学生有明确的就业打算外，相当一部分学生都觉得在目前就业十分困难的情况下，工作应“随行就市”，认为职业生涯规划不现实。

2. 把职业生涯规划等同于职业选择

职业生涯规划是一个周而复始的连续过程，其过程包括确定志向、自我评价、生涯机会评估、职业选择、职业生涯规划路线选择、确定目标、制订行动计划、评估与反馈等步骤，而职业选择，只是其中的一个环节。

3. 职业生涯规划急功近利

由于就业压力变大，有的同学一上大学就准备考研，很少考虑工作，社会活动也不想参