



女大学生素质教育系列丛书

女大学生职业生涯规划

董晓红 李娜 主编



科学出版社



清华大学出版社

女大学生职业生涯规划

（第二版）

清华大学出版社

女大学生素质教育系列丛书

女大学生职业生涯规划

董晓红 李 娜 主 编

董振华 尹衍梅 副主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

《女大学生职业生涯规划》是“女大学生素质教育系列丛书”中的一本。本书分析了现代女大学生的性别特征和职业特征,探讨了女大学生如何根据自身特点进行职业生涯规划,如何提高自身素质,为将来就业做好准备。本书尤其深入分析了女大学生如何在未来的职业生涯中合理规划自己的职场人生,处理好家庭与事业的关系,发挥自身优势,成就最优秀的自己。本书共分七章,分别从女大学生职业生涯规划的特质、女大学生自我认识、女大学生职业定位与职业选择、女大学生求职准备与策略、女大学生发挥优势自主创业、女性职业生涯管理、女性职业压力应对等方面探讨了女大学生职业生涯规划这一主题。

本书既可以作为高等院校公共选修课和专业课教材使用,同时,也可以作为普及读物推广。

图书在版编目(CIP)数据

女大学生职业生涯规划 / 董晓红, 李娜主编. —北京: 科学出版社, 2014

(女大学生素质教育系列丛书)

ISBN 978-7-03-041701-5

I. ①女… II. ①董… ②李… III. ①女大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第196379号

责任编辑: 王 彦 / 责任校对: 刘玉靖

责任印制: 吕春珉 / 封面设计: 金舵手

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>

骏杰印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014年8月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2014年8月第一次印刷 印张: 12 3/4

字数: 284 500

定价: 28.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈骏杰〉)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62130750

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-64030229; 010-64034315; 13501151303



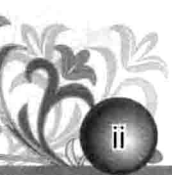
人生好比一次旅行，你选择什么样的路线，用什么样的方式去完成，决定了你会看到什么样的风景。如果想看到更多更好的风景，就应好好规划你的人生。人生在世，都想成就一番事业，然而现实生活中并非人人都能如愿。如何才能看到更多更好的风景，获得事业的成功呢？为自己制定一个科学的职业生涯规划，就是构筑自己人生的宏伟大厦。每个人都有属于自己的美好愿望，而职业生涯规划就是让自己每天做的事情和自己的美好愿望形成一个科学的紧密的连接。

在一定程度上，职业生涯是贯穿整个职业历程的漫长过程。因此科学地将其划分为不同的阶段，明确每个阶段的特征和任务，做好职业生涯规划，对更好的从事自己的职业、实现人生目标具有非常重要的意义。职业生涯规划教育可以为大学生获得事业成功提供科学、有效的方法和保障。

女大学生在未来的职业发展过程中相对于男大学生来说可能要面对更加复杂的情况，婚姻状况及家庭角色对女性的职业生涯状况影响较大。即使在男女平等的社会环境里，同样的职业成长、成就或成功，女性都要比男性付出更多，这是一个无法回避的现实问题。因此，女性就业面临的工作角色与家庭角色的冲突是十分复杂的社会问题，有其特殊性，因此，我们更应加强对女大学生职业生涯规划的指导。

本书以女大学生职业生涯规划的特质、女大学生自我认识、女大学生职业定位与职业选择、女大学生求职准备与策略、女大学生自主创业、女性职业生涯管理、女性职业压力应对等作为主要内容，通俗易懂，在相关内容上采取了知识链接、特别提示、课堂活动、即学即用等方式，并尽量用实际生活中的案例说明问题，增强了本书的可读性和趣味性，适合在校女大学生及其他不同层次的女性人群阅读。

本书是女大学生综合素质教育系列丛书之一。本书由董晓红牵头，拟定编写提纲，确定编写内容及风格，经山东女子学院从事大学生职业生涯规划的教师讨论后分头编写，最后由主编修改、定稿。各章执笔者分别是：李娜（第一章），董振华（第



二章、第三章)，尹衍梅（第四章），董晓红（第五章），董晓红、李娜（第六章），董振华、尹衍梅（第七章）。

本书在编写过程中得到了山东女子学院的领导、同事和同学们的大力支持和帮助。参阅了大量大学生职业生涯规划的教材和相关资料，引用了国内许多研究成果，在此一并表示衷心感谢。由于编者水平有限，书中难免有缺点和错误，请读者批评指正，以便在再版时予以修订，使本书日臻完善。



第一章 绽放属于你的光芒——女大学生职业生涯规划的特质.....	1
第一节 女性的性别特征.....	2
第二节 女性职业特征.....	5
第三节 女大学生如何进行职业生涯规划.....	6
第四节 女大学生职业生涯规划的策略.....	16
第二章 自我发现之旅——女大学生自我认识.....	22
第一节 女大学生自我气质、性格及其测量.....	23
第二节 女大学生自我职业能力倾向及测量.....	36
第三节 女大学生职业兴趣及其测量.....	43
第三章 向左走还是向右走——女大学生职业定位与职业选择.....	48
第一节 女大学生职业世界认知.....	49
第二节 女大学生职业选择分析.....	60
第三节 女大学生职业选择策略.....	66
第四章 向着明天出发——女大学生求职准备与策略.....	77
第一节 树立正确的择业观念.....	78
第二节 完善自我,提升职业能力.....	83
第三节 职业信息的收集和处理.....	98
第四节 女大学生求职材料的制作.....	100
第五节 女大学生应聘方法和技巧.....	111
第六节 女大学生求职案例分析与点评.....	121



第五章 成就最棒的自己——女大学生发挥自身优势自主创业.....	128
第一节 女大学生创业优势和劣势分析	129
第二节 女大学生自主创业的条件与准备	133
第三节 女大学生创业的途径与方式	140
第六章 管理好你的职场人生——女性职业生涯管理	145
第一节 女性职业生涯管理概述	146
第二节 女性职业生涯的全过程管理	154
第三节 职业女性要找到家庭与事业的和谐音	166
第七章 给自己做精神按摩——女性职业压力应对	173
第一节 女性职业压力概述	174
第二节 女性职业压力的来源与影响	179
第三节 女性职业压力的应对与管理	187
参考文献	195

第一章

绽放属于你的光芒 ——女大学生职业生涯规划的特质

教学目标

通过本章的学习,了解女大学生的性别特征和职业特征,掌握女大学生职业生涯规划的内容和策略。

教学要求

知 识 要 点	能 力 要 求	相 关 知 识
女大学生的性别特征	(1) 社会性别的理解能力 (2) 女性性别特征的理解能力 (3) 女性的性别职业能力优势的运用能力	(1) 性别角色的含义 (2) 女性性别职业能力劣势
女大学生职业特征	(1) 女大学生职业发展模式的理解 (2) 女大学生职业发展道路特点的理解	(1) 女大学生职业发展模式 (2) 女大学生职业发展道路
女大学生职业生涯规划的内容	(1) 女大学生职业生涯规划内容的理解 (2) 女大学生职业生涯规划内容的运用	(1) 职业机会评估 (2) 职业生涯发展路线 (3) 职业生涯规划的评价与调整
女大学生职业生涯规划的策略	(1) 女大学生职业生涯规划策略的理解 (2) 女大学生职业生涯规划策略的运用	(1) 职业定位 (2) 角色冲突

导入案例

比塞尔人的迷茫

比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一个小村庄,它靠在一块1.5平方公里的绿洲旁,从这儿走出沙漠一般需要三昼夜的时间,可是在肯莱文1926年发现它之前,这儿的人没有一个走出过大沙漠。据说他们不是不愿意离开这块贫瘠的土地,而是尝试过很多次都没有成功。

肯莱文作为英国皇家学院的院士,当然不相信这种说法。他用手语向这儿的人问其原因,结果每个人的回答都是一样的:从这儿无论向哪个方向走,最后都还要转回到这个地方来。为了验证这种说法的真伪,他做了一次试验,从比塞尔村向北走,结果三天半就走了出来。

比塞尔人为什么走不出来呢?肯莱文非常纳闷,最后他只得雇一个

叫阿古特尔的比塞尔人，让他带路，看看到底是怎么回事？他们准备了能用半个月的水，牵上两匹骆驼，肯莱文收起指南针等设备，只拄一根木棍跟在后面。

10天过去了，他们走了大约800英里的路程，第11天的清晨，一块绿洲出现在眼前，他们果然又回到了比塞尔。这一次肯莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出大沙漠，是因为他们根本就不认识北极星。在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉往前走，他会走出许许多多，大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状，比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里，没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

肯莱文告诉阿古特尔，只要你白天休息，夜晚朝着北面那颗最亮的星星走，就能走出沙漠。阿古特尔照着去做，三天之后果然来到了大漠的边缘。

现在比塞尔已是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年有数以万计的旅游者来到这儿，阿古特尔作为比塞尔的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央。铜像的底座上刻着两行字：新生活，从选定方向开始。

点评：这个故事告诉我们，一个人无论年龄多大，真正的人生是从设定目标的那一天开始的，以前的日子都只不过是绕圈子而已。职业规划就像人生的灯塔，它召唤着你、引导着你向它靠拢。有了它，你才知道自己将走向何方。

随着社会的发展和进步，女性在职场中的地位也日益得到提升，但是，女性自身的一些特征及其在社会中的角色，决定了她的职业发展道路有着自身的特殊性。所以，做好职业生涯规划对女性来说具有非常重要的现实意义，女性只有正确结合社会要素和自身优点，做好职业生涯规划，才能找到适合自己的职业发展方向，取得事业上的成功。

第一节 女性的性别特征

自从有了人类，女人与男人就在这个地球上生息、繁衍，共同创造出悠久的历史 and 灿烂的文明。女性是人类的一半，没有女性，就没有人类社会的发展。

一、女性性别特征

长期以来，人们在社会生活中对男性或女性形成了一定的期望和看法，我们可以从以下几个方面的男女性对比来看一下女性的性别特征：

- 1) 在外表形象上，男性大多高大健壮，而女性娇小玲珑、体态优美；
- 2) 在人格特征方面，男性一般具有勇敢、坚强、冷静、自信的男子汉品格，而女性则有温柔、贤惠、软弱、顺从的特征；
- 3) 在角色行为方面，男性大多独立、胆大、冒险、理性、富有竞争性，从事社会

生活领域的活动，而女性则细心、体贴、胆小、感性、有依赖性，从事家庭型、服务型的活动；

4) 在职业期待方面，男性大多适合从事具有竞争性和开拓性的工作，如科学家、建筑师、工程师等，而女性则多从事各种服务性的工作，如教师、秘书、护士及各种服务性工作。

二、女性的性别职业能力优势

女性应善于发挥自身优势，寻找适合自身特点的职业。

1. 语言能力强

女性运用语言词汇的能力较男性强，在语法、造句、阅读能力等方面更为出色。一般来说，女性从事文字编辑、翻译、播音员以及教育、接待洽谈等工作，更能发挥其特长。

2. 形象思维能力强

女性的形象思维能力强，思考问题细致、周全，因而适合于形象设计方面的工作，如服装设计，其作品往往使人感到和谐、典雅、优美。另外，在文学创作、文艺表演方面也颇具优势。

3. 人际交往能力强

女性普遍具有温顺、和蔼、容易与人相处、感情丰富且善于体谅别人的特点，在社交场合或工作协作中表现出较强的人际交往能力，因此，适合从事行政管理、公关、推销等工作。

4. 管理能力强

受过良好教育的女性，个人修养好，素质高，能广泛听取各方面的意见，善于与他人合作共事，因此，适于从事对上述能力有较高要求的管理工作。

5. 责任心强

大多数女性工作耐心持久，态度认真，有较强的工作责任心，在相对单调乏味的条件下仍能孜孜不倦地长期工作，因此，女性在从事财务工作、计算机操作、资料整理、图书馆、情报、档案管理等工作中能很好地发挥自己的优势。

三、女性的性别职业能力劣势

1. 情绪化、易感情用事

女性的感情细腻，具有感性思维，这决定了女性在职场处事容易优柔寡断，对突发事件不能做出快速反应，从而直接影响到工作效率。女性的情绪更易外露，一般比较注重细节，对各种人际关系和环境变化敏感，特别在意周围人的看法，她们对极其微不足道的羞耻都十分敏感，对一丝一毫的怠慢和不尊重也能感觉出来。因此，女性的情绪较易受外界的影响，不稳定，不能保持理性的自信和热情，碰到困难就可能无法理性地加以思考，造成乱中出错的局面，使工作效率降低。

2. 受社会文化及传统观念的影响易产生自卑心理

传统社会文化中“男尊女卑”、“男主外女主内”、“女子无才便是德”，这种传统观念的偏见造成女性自我认同的偏差，影响了女性的自我评价和择业心理，容易使她们产生“女不如男”的自卑心理，滋生出害羞、内疚、忧郁、失望等负面情绪，不能正确评价自我、定位自我，缺乏自信心，过于拘谨，缩手缩脚，认为自己没有资格与男性竞争。

3. 贪图安逸，寻求依赖

面对日趋严峻的就业形势，有的女性不是积极调整心态去迎接挑战，而是过分地依赖家长、恋人的帮助择业就业，一味消极等待，往往听朋友的、听父母的、听舆论的，忽视自身的兴趣特长，缺乏独立思考，没有主见，最终失去最能展现自己的职业舞台。有的女性把将来的幸福寄托在配偶身上，自己则甘于平庸。贪图安逸舒适的工作，缺乏艰苦奋斗、开拓进取的决心，依赖性甚强。另一方面，一部分女大学生不愿去条件艰苦的环境，追求舒适、安逸、高收入的工作环境，从而造成了女大学生就业面窄，多喜欢去条件好的地方以及条件好的单位去就业的局面。

4. 双重要求与标准带给女性的困惑

社会对女性的要求是男女两性化的重叠要求，既希望女性有很强的事业心，能够经济独立、事业成功等，又希望她们具有根深蒂固的传统文化认定的女性特质，如相夫教子、操持家务等。另外，在传统观念中，对男性和女性“成功”的评价标准不一致。在传统价值观念中，男性只要事业成功，例如职务升迁、工作获奖、发财致富等，都被认为是一个成功者。而女性的成功要受双重标准的检验，即事业和家庭两方面都要成功。这种传统偏见和价值观念显然是不公平、不合理的，但又很难冲破，就使得职业女性长期承受着世俗舆论和自己心理的压力，处于两种角色的矛盾冲突之中，而男性则少有这样的顾虑。

因此，女大学生更应该充分认识自身的特点，认清自己的优势和缺点，赢在职业生涯的起跑线上，步步为营，找到适合自己的职业。

知识链接

社会性别理论

社会性别这一概念 20 世纪 70 年代产生于美国女权运动之中。它是美国当代女权主义理论的核心概念和女性学的基本内容。20 世纪 80 年代以来，社会性别成为国际妇女运动的重要概念。20 世纪 90 年代初，海外中华妇女学会的学者将“gender”翻译为“社会性别”，并在中外学术交流的过程中传入中国。联合国第四次世界妇女大会之后，社会性别作为一种视角和分析工具在中国迅速传播，并成为中国妇女研究和妇女学的主要内容。社会性别，一般来说，是指男女两性在社会文化的建构下形成的性别特征和差异，即社会文化形成的对男女差异的理解，以及属于男性或女性的群体特征和行为方式。

第二节 女性职业特征

一、女性职业发展模式

据研究,女性职业发展模式有如下5种。

1) 一阶段模式,即倒L形模式。其特点是女性参加工作之后,持续工作到退休,结婚生育后女性承担工作和家庭双重责任。如中国女性现在的就业模式。

2) 二阶段模式,即倒U形模式。其特点是女性结婚前劳动力参与率高,结婚特别是开始生育后参与率迅速下降,反映出传统家庭分工:男性挣钱养家,女性婚后作家庭主妇。如新加坡、墨西哥等国的女性就业模式。

3) 三阶段模式,即M形模式。其特点是女性婚前或生育前普遍就业,婚后或生育后暂时性的中断工作,待孩子长大后又重新回到劳动力市场。如美国、日本、法国、德国等发达国家的女性就业模式。

4) 多阶段就业模式,即波浪形模式。女性就业是阶段性就业,女性根据自身的状况选择进入劳动力市场的时间,可以多次进出。这种模式是近十年出现的,如社会福利高的北欧国家就开始流行这种女性就业模式。

5) 隐性就业模式。女性就业主要在家庭经济中,结婚后女性只是换个家庭工作。家庭中就业一般不被官方纳入就业统计范畴。如发展中国家的女性就业模式。

二、女性职业发展道路的特点

女性职业发展道路的特点是:“两个高峰和一个低谷”。

1) 第一个高峰,一般是大学毕业后的3~5年时间。在这一高峰期间,女性刚刚步入社会,还未结婚,即使结婚,但通常还没有孩子,把全部精力都投入到工作中去,工作热情比较高。但由于参加工作时间不长,阅历不丰富,经验不足,很难获得事业的辉煌,通常从事助手型、辅助型的工作,从而在个人职业生涯上逐步积累经验,并走向初步成熟。女性必须在这一时期打下坚实的基础,这是对职业发展的第二个高峰来临所做的准备。

2) 第二个高峰,女性职业生涯的第二个高峰通常是35岁以后的十余年间。在这一时期孩子基本上长大,女性可以将更多的时间和精力投入到工作中去。由于在第一个高峰期间积累了各种经验和教训,而这时女性精力仍充沛,阅历已丰富,能够靠自己努力获得成功,创造事业上的辉煌。

3) 一个低谷,通常是生育、抚养孩子的5~8年的时间。女性的职业生涯低谷是在两个高峰之间,此时,女性作为母亲承担了人类繁衍后代的艰巨任务。在这一阶段,女性一般在家生育和抚养孩子,或者只能维持着一份简单的不必负重大责任的工作,主要精力仍用于抚养照顾孩子。就在这时,女性的职业生涯也发生了分化,目前是大部分女性积蓄力量勇敢跨入第二个高峰期;也有一部分女性从此不再跨入第二职业生

涯高峰期，而在家担当起贤妻良母的角色。

第三节 女大学生如何进行职业生涯规划

导入案例

小洁的困惑

小洁是一家重点本科院校的大三女生，高考后填报志愿时一心想进名牌大学，但因分数偏低，虽然被录取了，但是被调剂到了植物学专业。在上完大一的基础课以及大二的专业课后，发现自己对这个专业一点也不感兴趣，了解一下就业方向更是失望。如果毕业以后去从事专业工作，那么自己将要一辈子忍受下去。如果不从事专业工作，那么自己到底要去做什么工作呢？在剩余的不到两年的时间，自己不知道该顺其自然还是应该做哪些准备？如果考研，该选择什么专业？

点评：其实，小洁面临的困惑，就是一个职业生涯规划问题。很多在校大学生认为只有走出校园，开始工作了，才需要职业规划。其实最早的职业规划应该是高考选择专业甚至文理分班时就确定了。否则的话，选择了不适合自己的专业，在学校里或者进入职场后，需要付出比别人多几倍的时间精力。而已经进入大学校园，虽然晚了一步，但只要开始，永远都不晚，因为比起已经踏入职场的职业人来说又是早很多步，需要认真分析，做出职业生涯规划。

职业生涯规划，是指根据自己的特点，结合社会要素，为自己设计最适合的职业发展道路。女性职业生涯规划是指女性进行系统的职业生涯规划的过程。女性做好职业生涯规划有助于女性认清自己的事业方向和发展进程，不断发掘自身潜能，逐步实现人生目标。一般来说，女性职业生涯规划包括以下几个方面的内容：

一、客观认识自我

职业生涯规划第一步首先是要知己，即对自己做出全面的分析，也就是自我评估，主要包括对自己的兴趣、性格、特长、知识、技能、思维、道德等方面进行分析，从而对自己所适合的职业做出合理的抉择。只有正确地认识自己，才能进行准确的职业定位，才能选定适合自己发展的职业生涯规划路线，才能对自己的职业生涯规划目标做出最佳选择。在客观认识自我方面，我们至少需要了解以下四个方面：

- 1) 喜欢干什么——职业兴趣；
- 2) 适合干什么——职业性格；
- 3) 最看重什么——职业价值观；
- 4) 能够干什么——职业能力。

二、评估职业机会

每个人都生活在一定的环境之中，环境对个人的生存与成长有着重要的作用。只有对这些环境因素充分了解，才能在复杂的环境中避害趋利，使职业生涯规划具有实际意义。职业生涯机会的评估，主要是评估周边各种环境因素对自己职业生涯发展的影响。在制定个人的职业生涯规划时，要充分了解所处环境的特点、掌握职业环境的发展变化情况、明确自己在这个环境中的地位以及环境对自己提出的要求和创造的条件，等等。环境一般包括家庭环境、学校环境、社会环境、职业环境等，其中主要的是后两者。社会环境分析是指通过对社会大环境的分析，了解所在国家或地区的政治、经济、法制建设发展方向，以寻找各种发展机会，只有将所选职业放到社会环境中分析，才能坚定职业方向和职业目标。职业环境分析是指认清所选定的职业在社会环境中的发展过程和目前所处的社会地位，社会发展趋势对此职业的影响，包括职业的发展趋势，职业内涵中的五个因素（社会分工，专门知识技能，创造财富方式，报酬水平，满足需求的程度）发展变化的趋势。对一种职业是否有深刻的认识将关系到我们能否长期坚定职业方向，能否建立明确的职业目标。

三、确定职业发展目标

俗话说：“志不立，天下无可成之事。”合理、可行的职业生涯目标是制定职业生涯规划的关键。通过前面两个步骤，我们对自身的优势劣势有了清晰的判断，对外部环境和行业的发展趋势有了客观的了解，在此基础上我们可以确定适合自己的职业发展目标。职业发展目标可分为短期目标、中期目标、长期目标。长远目标需要个人经过长期艰苦努力、不懈奋斗才有可能实现，确立长远目标时要立足现实、慎重选择、全面考虑，使之既有现实性又有前瞻性。短期目标更具体，对人的影响也更直接，也是长远目标的组成部分。职业目标的选择正确与否，直接关系到人生事业的成功与失败。据统计，在选错职业目标的人当中，超过80%的人在事业上是失败者。由此可见，选择正确的职业目标对人生事业发展是何等重要。对职业作出正确的选择至少应考虑以下几点：

- 1) 兴趣与职业的匹配；
- 2) 性格与职业的匹配；
- 3) 特长与职业的匹配；
- 4) 价值观与职业的匹配；
- 5) 内外环境与职业相适应。

即要弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职业面前我会选择什么等问题。

四、选择职业生涯发展路线

确定了职业生涯目标之后，还需考虑向哪一条路线发展，即考虑自己走技术路线，

还是管理路线，是走技术+管理即技术管理路线，还是先走技术路线、再走管理路线等。发展路线不同，对职业发展的要求也不同，这一点也不能忽视。因为，即使同一职业，也有不同的岗位，有的人适合搞行政，可在管理方面大显身手，成为一名卓越的管理人才；有的人适合搞研究，可在某一领域有所突破，成为一名知名的专家学者；有的人适合搞经营，可在商海大战中屡建功勋，成为一名经营人才。如果一个人不具备管理才能，却选择了行政管理路线，这个人就难以成就事业。由此可见，职业生涯路线的选择，也是职业生涯发展能否成功的重要步骤之一。

五、制订行动计划与措施

在确定了职业生涯目标后，行动便成了关键的环节。没有达成目标的行动，目标就难以实现，也就谈不上事业的成功。这里所说的行动，是指落实目标的具体措施，主要包括工作、培训、教育等方面的措施。例如，为达成职业目标，在工作方面，你计划采取什么措施，提高你的工作效率？在业务素质方面，你计划学习哪些知识，掌握哪些技能，提高你的业务能力？在潜能开发方面，采取什么措施开发你的潜能等，都要有具体的计划与明确的措施。并且这些计划要特别具体，以便于定时检查。对应自己行动计划可将职业目标进行分解，分解后的目标有利于跟踪检查，同时可以根据环境变化制订和调整短期行动计划，并针对具体计划目标采取有效措施。职业生涯中的措施主要指为达成既定目标，在提高工作效率、学习知识、掌握技能、开发潜能等方面选用的方法。行动计划要对应相应的措施，要层层分解、具体落实，细致的计划与终生学习、高效行动。我们现在的时代是终生学习的时代，要取得事业上的成功，重要的是要不断更新知识、提升能力，才能保持自己的职业竞争力，逐步达到自己设定的职业目标。

六、及时评估反馈

俗话说：“计划赶不上变化”。影响职业生涯规划与发展的因素有很多，有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素难以预测。在这种情况下，要使职业生涯规划行之有效，就需不断地对职业生涯规划进行评估与调整。其调整的内容包括：职业的重新选择、职业生涯路线的选择、人生目标的修正、实施措施与计划的变更等。

当然，事在人为，再优秀、再漂亮的职业生涯规划也取代不了个人的主观努力，职业生涯规划只是走向成功的必要手段，能否成功则主要取决于个人的努力。

相关链接

“粘贴”规划是糊涂人生的开始

春节期间，一直会收到大学生的邮件，咨询“大学生职业生涯规划书”的写作事宜。经过与一些大学生的交谈得知，今年寒假一些高校都将《大学生职业生涯规划书》布置为大学新生的作业。这，无疑是一件好事！笔者甚至为各大高校的这一举措而兴奋并叹息：笔者上大学的时候根本不知职业生涯规划为

何物！但，有一个现象让笔者忧虑：一个大学生向笔者讨要英语专业方面的职业生涯规划范文，他还告诉笔者：他的同学们也正在网上搜索，然后粘贴、复制……笔者给了他一篇范文作为参考，并告诉他：我们绝不能把自己的职业生涯规划当作可有可无的作业，粘贴、复制后交给老师就草草了事！

毋庸置疑，做职业生涯规划最重要的是认识自己：要弄清楚自己到底想要什么？想要成为一个什么样的人。关于自我认知或者自我觉醒，有的人只要几个月即可，有的可能需要一年、几年甚至十几年，还有一些人，穷尽一生，仍然不知道自己到底要成为一个什么样的人……对自己的认知是生命过程中最重要的命题，岂能在认识启蒙阶段就糊涂地粘贴、复制了事。

笔者一直把大学时代看作人生的实习基地！大学的时候，你可以做各种尝试，大学容许你犯一些错误，没有人会一棍子把你打死……大学是教育你的地方，你的过失会被遗忘，你的错误会被原谅，你的成绩、成果和成就将会加速你即将开始的征程，更是能及时调整规划的黄金阶段。因此，大学生要认真而诚实地认识自己，认真地撰写适合自己的职业生涯规划书，并不断地根据现实的学习、工作和生活情况（环境）来调整和改进生涯规划，而这必将是一个长期的不断完善的过程。

笔者相信，只要你有了方向和目标，加之对自己有足够的信心，终将成为自己想要成为的那个人！

（摘自寂寞化石的博客）

【案例】

一名会计专业女大学生的职业规划



一、自我分析

1. 自身现状

在大二期间已经通过了大学英语四级考试；并且取得了会计从业资格证；并勇敢地尝试报考了本专业的权威证书CPA考试中的两门；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期担任学生干部，并已加入中国共产党；有较强的组织协调能力和很强的学习愿望和能力。

2. 职业兴趣——喜欢干什么

对经营事务很有兴趣，也非常喜欢与人打交道，有支配欲，喜欢影响和感染他人。可有效地控制别人，在日常生活中与同事友好相处，待人热情，乐于助人，善于与别人建立亲密关系，行为大方慷慨，态度和蔼可亲，处事周密、得体，处理各种复杂人际关系游刃有余，对自己的行动、行为有责任感，受人尊重，受人欢迎。

3. 职业能力——能够干什么（结合测评报告）

整体描述我在“与他人的关系方面”、“决策能力方面”、“做事风格方面”、“心