

21世纪高等院校**通识教育**系列规划教材

大学生就业与 职业发展

指南

主 编 徐平福
副主编 文春帆 张 强

职业性、实践性、应用性是高职院校教育的重要特点，但作为教育的一个门类，其根本目的是培养人格健全、身心健康、发展全面的人。因此，以培养完整的人为主旨的通识教育独特的魅力，为越来越多的高职院校所重视并纷纷开设相关课程。课程建设，教材入手。由优秀专家和经验丰富的一线教师共同打造的这套通识教育教材，立足高职院校实际与需求，强调文化的传承、意识的培养、方法的学习、素质的发展与能力的形成，期待其成为你职业生涯发展



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

0002019 21世纪高等院校通识教育

大学生就业与 职业发展

指南

主 编 徐平福
副主编 文春帆 张 强



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

大学生就业与职业发展指南/徐平福主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2010.1
(21 世纪高等院校系列规划教材)
ISBN 978-7-303-10627-1

I. ①大… II. ①徐… III. ①大学生—职业选择—高等学校: 技术学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 195296 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 184 mm × 260 mm
印 张: 11.75
字 数: 235 千字
版 次: 2010 年 1 月第 1 版
印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷
定 价: 19.80 元

策划编辑: 姚贵平 责任编辑: 姚贵平
美术编辑: 李葆芬 装帧设计: 子时文化
责任校对: 李 菡 责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前 言

大学生就业与职业发展问题是一个综合的系统问题，其中既有就业者所处的就业环境问题、自身能力问题，也有就业者谋划职业和发展的技术问题。但不容忽视的是职场生存和发展哲学以及方法论问题，尤其在高等教育大众化、优秀人才越来越多、竞争越来越激烈的今天，后者显得日趋重要。

然而，本书并不是与大学生谈论人生哲学的书籍，而是指导大学生就业和职业发展的实战型教科书。本书作者中，既有大学生就业的理论研究者，又有大学生就业指导教师；既有大学生职业生涯规划的一线教学人员，又有大学生就业政策的研究者。我们把理论与实践有机地结合起来，把职场中成功与失败的经验总结梳理出来，试图形成当代大学生的职场生存和发展哲学。从指导大学生就业和职业发展的角度，立足可操作性，向读者介绍求职的方法、技巧，阅读本书后，读者可以照图施工，成为明白人；立足真实性，真实、全面地介绍职场中的各种情况，让读者对职场有清醒的认识，成为理性人；立足指导性，用职场生存和发展哲学指导大学生的就业和职业发展，帮助大学生尽快成为出色的职业人；立足创新性，在总结职场理论的基础上，提出职业人格形象理论，并将这一理论及其实践纳入就业辅导中来，鼓励大学生勇做职业发展的成功人。

本书信息量大，出经入史，古今融合，视野开阔；案例经典活泼，分析眼光独到，不经意处闪现智慧的火花；指导实在具体，既有理论总结，又有实践安排；既考虑了教学、训练的特点，又照顾到自学的需要，是大学生和职场人士提升就业和职业发展能力的良师益友，也是教师从事教学和研究的良师助手。

本书由徐平福担任主编，文春帆、张强担任副主编。其中，第一、第七章

由陈志国编写；第二、第三章由李琳编写；第四章由严梅编写；第五章由吴迎华、包昆锦编写；第六章由包昆锦编写；第八、第九章由严光玉编写。本书章节审订由文春帆、张强负责，全书统稿由徐平福负责。四川大学博士生导师邓玲教授对全书进行审读并提出了修改意见。本书吸收、借鉴了国内外专家的研究成果；在出版过程中，得到了北京师范大学出版社姚贵平先生的鼎力协助，在此一并致谢。

大学生是党和国家宝贵的人才资源，促进大学生充分就业对于推进人才强国战略、实现科学发展、又好又快发展以及促进大学生家庭和谐等方面都具有重要意义。本书作者力图在促进大学生就业方面略尽绵薄之力，但由于作者理论水平和视野所限，书中谬误及不妥之处在所难免，恳请广大读者不吝赐教，多予批评指正，以便我们进一步修订、完善。

《大学生就业与职业发展指南》编写组

2009年8月

目 录

第一章	规划自我的职业生涯——确立人生前进的方向	(1)
第一节	认识职业生涯规划	(1)
第二节	职业生涯规划的实施	(7)
第二章	摸清职场需求——奠定就业的基础	(19)
第一节	有效利用就业政策	(19)
第二节	明白用人单位的需求	(27)
第三章	明白就业渠道——避免盲人骑瞎马	(33)
第一节	就业信息的收集与分析	(33)
第二节	求职途径的选择	(38)
第四章	认识自我——实现个人合理就业的关键	(47)
第一节	环境对自我成长的影响	(47)
第二节	发挥性格与兴趣的优势	(51)
第三节	自律与诚信的力量	(53)
第四节	自我的非智商要素	(56)
第五节	客观评价自我	(61)
第五章	掌握择业艺术——提高进入职场的机会	(65)
第一节	制作富有针对性的自荐材料	(65)
第二节	选用自己擅长的自荐方式	(71)
第三节	恰当运用基本的面试技巧	(76)
第四节	谨慎签约防隐患	(81)
第五节	顺利迈过试用期	(86)
第六章	自主创业——实现自身价值的良好途径	(93)
第一节	积极提升创业素养	(93)

	第二节 勇于把握创业机遇	(102)
第七章	职场适应的能力与素质——夯实职业发展的基础	(108)
	第一节 职业技能是职场生存的基础	(108)
	第二节 角色定位是职场生存的需要	(111)
	第三节 职场规则是职场生存的法则	(114)
	第四节 职场礼仪是职场生存的名片	(121)
第八章	磨炼职业形象——加快个人发展的关键	(127)
	第一节 真正的成功靠的是个人品德	(127)
	第二节 狭路相逢“能”者胜	(134)
	第三节 打造自己的职业形象	(144)
第九章	职业人格魅力——决定远大前程的核心	(155)
	第一节 对待个人利益的原则	(155)
	第二节 职场做人的原则	(162)
	第三节 职场做事的原则	(170)

第一章

规划自我的职业生涯 ——确立人生前进的方向

一个人一生只从事一种工作的时代已经过去，现代的职场人面临着太多的选择。我该做什么？我会干什么？我能干什么？诸如此类的问题让很多大学生迷惑。每个人都需要选择职业，都渴望成功！但要想成就一番事业，就必须规划自己的职业生涯。职业生涯规划需要用恒心和毅力去坚持，用智慧和行动去评估、修正，做到我的未来我做主。心理学的研究告诉我们：一项看似简单的行动，如果能坚持 21 天以上就能形成习惯；如果坚持 90 天以上就会形成稳定的习惯；如果坚持 365 天以上，想改变都难。希望每一位大学生都能够将职业生涯规划变成自己的生涯行动，将行动变成习惯从而收获人生。

第一节 认识职业生涯规划

一个人看不到未来，就把握不了现在。

——[英]丘吉尔

核心提示

职场是人生的缩影。成功的人生必然有成功的职业，成功的人生需要科学的规划，成功的职业生涯一定会为成功的人生插上可能的翅膀。职业生涯规划是实现个人职业发展的技术手段。本节主要是阐述职业生涯规划的概念、原则，力图形成职业生涯规划意识和职业锚的概念。

案例点击

人生目标中没有随便

美国前总统罗斯福的夫人在年轻的时候，想在电信行业找一份工作。她的父亲就介绍

她去拜会当时美国无线电公司的董事长萨尔洛夫将军。萨尔洛夫将军非常热情地接待了她，随后问道：“你想在这里干哪份工作？你能够干什么？”

“随便，我什么都能干。”她回答道。

“我们这里没有叫‘随便’的工作”，将军非常严肃地说道，“成功的道路是由目标铺成的阶梯。”

而美国有一个叫威廉·乔治的人，他的职业设计是这样的：进大学学经济与管理——进政府部门锻炼人际交往能力——进小公司寻找实践机会——成为大企业的最高主管。他进入政府部门后被提拔到美国海军总司令特别助理的位置，但了解自己的乔治毅然辞去这个官位去了一家小公司，30岁那年，乔治的愿望得以实现，成为著名的利敦微波公司总裁。



观点聚焦

一、成功的人生需要科学的规划

在《职业分类大典》里怎么也找不到叫“随便”的职业。在人的一生中，如果没有奋斗目标和方向，没有合理的定位，人就活得稀里糊涂；威廉·乔治为什么能成功？在于他能够结合自身实际，拟订职业生涯的蓝图。如果他没有做系统的职业规划，就不会有从美国海军总司令特别助理到一家小公司这样的决定。有什么样的目标，就有什么样的选择，就有什么样的人生。在《黑客帝国：重装上阵》中尼奥有这样一句话：任何事情都始于当初的选择。成功的乔治成功地绘制了自己的职业生涯，大学毕业后到政府工作，再到小公司锻炼，目标是做大企业的最高主管。

大部分人为死亡做好了安排，却对自己的一生毫无准备。很多人都做过销售计划或年度工作计划，但是却没有为自己的职业生涯做一份计划，于是很多人在职场中茫然走到生命的终点，在弥留之际发现自己这一生根本不是自己想要的生活，这样的人生实在是悲剧。

职业生涯规划又叫生涯规划。它是指个人与组织相结合，在对个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析权衡，结合社会需求，根据自己的职业倾向，确定最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

职业生涯规划贯穿、涵盖了整个人生的发展期，它要解决个人将在怎样的职业领域以及如何在各阶段得到发展，打算取得怎样的成就等问题。大学生进行职业生涯规划，不仅能帮助自己实现理想，更重要的是有利于了解自己，掌握自己的竞争优势，扬长避短，为自己理想的职业做好准备。新东方教育科技集团文化发展研究院院长徐小平有一句发人深

思的话：“不做人生规划，你离挨饿只有三天！”

二、职业生涯规划是份工作

人永远不会没有工作——没有“工作”时，你的工作就是“寻找工作”。你被他人雇用是一份职业，为自己工作同样也是一份职业。如果我们将自己当成一家公司来经营，在选择一份职业之前，我们所做的职业生涯规划就相当于“公司战略”；当我们从一家公司辞职或者被解雇，四处找工作时，我们的工作就是“寻找工作”。对职业生涯规划这份工作一定不要半途而废，应该有足够的耐心；对待自己也要像对待其他老板一样，敬业和忠诚，对自己负责才谈得上对他人负责。对自己负责就是要对自己的职业生涯负责。

澳大利亚一个叫弗朗西斯的25岁女孩在经济危机下竟然狂换70份工作，从女服务生到杂技演员再到呼叫中心的工作人员，对所有工作都不感兴趣。一般情况下一份工作只做一个星期。如此频繁地更换工作的她应该停下来先做份工作——给自己做一份职业生涯规划，好好思考自己的职业生涯。

苏格拉底说过“没有思索的人生是没有意义的人生！”罗伯特·弗尔甘也说过“充满思索的人生是不轻松的人生！”清华大学送给毕业生一段话：“未来的世界——方向比努力重要，能力比知识重要，健康比成绩重要，生活比文凭重要，情商比智商重要。”这段话告诉我们职业生涯规划要遵循一定的原则，要做到工作、生活、健康和谐发展，实现全方位的规划。

三、职业生涯规划的五大原则

（一）个人生存原则

按照马斯洛的需求层次理论，只有低一层次的需求满足之后才会有更高层次的需求。作为一个自力更生的社会人，首先要学会生存，要有谋生的技能，才谈得上人生理想与生涯规划。

（二）社会需求原则

选择职业作为一种社会活动，必然受到一定的社会制约。在市场经济条件下，任何人都拥有选择职业的自由。但这种自由是相对的、有条件的。大学生择业时如果脱离了社会的需要，就必将被社会淘汰，要做到社会利益与个人利益统一，社会需要与个人愿望有机结合；应积极把握社会人才需求动向，把社会需要作为出发点和归宿点；以社会对个人的要求为准绳，既要看到眼前利益，又要考虑长远发展；既要考虑个人因素，也要自觉服从社会需要。

社会需求不断演化，旧的需求不断消灭，新的需求不断产生。昨天的抢手货今天会变得无人问津，生活处于不断变化之中。在设计自己的职业生涯时，一定要分析社会需求，择世所需，否则，只会自食苦果。

（三）能力特长原则

任何一种职业都需要一定的能力，不同的职业有不同的能力要求。任何一种职业技能都是经过学习和培训得以掌握的。例如，著名运动员刘翔，因为具有体育特长尤其是跑步时特别富有节奏感，才从短跑、跳高改为跨栏，终于在北京时间 2006 年 7 月 12 日凌晨，在瑞士洛桑国际田径大奖赛上，以 12'88" 的成绩夺得了男子 110 米栏的冠军，并打破了沉睡 13 年之久的、由英国名将科林·杰克逊创造的 12'91" 的世界纪录，成为中国田径史上一个辉煌的里程碑。又如马克·吐温，作为职业作家和演说家可谓名扬四海，取得了极大的成功。你也许不知道，马克·吐温在试图成为一名商人时却栽了跟头，吃尽苦头。马克·吐温投资开发打字机，最后赔掉 5 万美元，一无所获；马克·吐温看见出版商因为发行他的作品赚了大钱，心里很不服气，也想发这笔财，于是他开办了一家出版公司。经商与写作毕竟风马牛不相及，马克·吐温很快陷入困境，这次短暂的商业经历以出版公司破产倒闭而告终，作家本人也陷入债务危机。经过两次打击，马克·吐温终于认识到自己毫无商业才能，遂绝了经商的念头，开始在全国巡回演说。这次，风趣幽默、才思敏捷的马克·吐温完全没有了商场中的狼狈，重新找回了感觉。到 1898 年，马克·吐温还清了所有债务。

因此，在对自己的能力特长有一个正确认识和评价的基础上，根据自己的能力特长来规划职业生涯是十分重要的。

（四）兴趣爱好原则

能力特长不等于兴趣爱好。根据使自己愉悦的“快乐”原则进行职业生涯规划是一种明智的选择。兴趣是个体积极探索事物，带有积极色彩的心理倾向，这种倾向常有稳定、主动、持久等特征。兴趣是最好的老师，是最初的动力和成功的希望。如果对学习、对工作产生了浓厚的兴趣，就能在学习和工作中具有并能保持高度的自觉性和积极性，就会在学习或工作中取得成就。当然，兴趣爱好也并不总是起正向的驱动作用，有时它也会是一种耗散力。譬如，有的人在同一时间段内兴趣太广泛，由于时间和精力有限，最终他们所关注的都只是表面，无一深入。因此，在一定时间内假如有较多的兴趣面，则一定要以主要兴趣点为主来考虑职业生涯规划。应牢记两句话：考虑兴趣须适度，众多兴趣定主辅。胡适家道中落，16 岁考取中国公学，20 岁考取清华庚子赔款美国官费生。为了节省学费，接济家里，胡适迈进康奈尔大学，选学农科。康奈尔大学农学院设有洗马、套车、驾车、下田农耕等实习课程。本来胡适生于乡野，不畏农事，对洗马、套车等都有兴趣，也可以应付自如，可是到了实习苹果分类的时候，胡适却洋相百出。校方要求学生在规定的时

内完成对 30 种苹果的分类，许多学生只用了二三十分钟就分得一清二楚，可胡适将苹果翻来覆去地观察，花了半个小时也只能勉强分辨出二十来个品种。胡适经过冷静的反思，决定放弃学农，转学自己感兴趣的历史、文学，终至功成名就。如果当初不及时发现自己的所短所长，胡适又怎会以文学、哲学闻名于世呢？从事一项你喜欢的工作，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。

（五）职业发展原则

职业是个人的谋生手段，其目的在于追求幸福。当目前的职业很难成功，或眼前工作尽管能带来稳定的收入和不错的福利，但不能获得长久的发展时，应遵循职业发展的原则，重新择业，找一份真正适合自己发展的工作。伟大的文学家歌德，年轻时立下的志向，是要成为一个世界闻名的画家，为此他一直沉溺于那变幻无穷的色彩世界中不能自拔。他付出了 10 年的艰辛努力提高自己的画技，但是收效甚微。在 40 岁那年，他游历了意大利，目睹了那些绘画大师的杰出作品之后，终于大彻大悟：即使自己穷尽毕生精力，恐怕也难在绘画领域有突破性的建树。在痛苦和彷徨中度过了一段时间后，他毅然做出了新的决定：放弃绘画，主攻文学。最后他成为享誉世界的大文学家、哲学家和评论家。



反思与行动

一、选择决定人生

有三个人被判关进监狱三年，监狱长许诺满足每人一个要求。美国人爱抽雪茄，要了三箱雪茄；法国人最浪漫，要一个美丽的女子相伴；而犹太人要了一部与外界沟通的电话。

三年过后，第一个冲出来的是美国人，嘴里鼻孔里塞满了雪茄，大喊道：“给我火，给我火！”原来他忘了要火了。

接着出来的是法国人。只见他手里抱着一个小孩子，美丽女子手里牵着一个小孩子，肚子里还怀着第三个。

最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这三年来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了 200%，为了表示感谢，我送你一辆劳斯莱斯！”

什么样的选择决定什么样的生活。今天的生活是由三年前我们的选择决定的，而今天我们的抉择将决定我们三年后的生活。

二、目标高于一切

许多年前，某报曾作过 300 条鲸鱼突然死亡的报道。这些鲸鱼是在追逐沙丁鱼时，不

知不觉被困在一个海湾里。弗里德里克·布朗·哈里斯说：“这些小鱼把海上巨人引向死亡。鲸鱼因为追逐小利而暴死，为了微不足道的目标而空耗了自己的巨大力量。”没有远大目标的人，就像故事中的那些鲸鱼。他们空有巨大的力量与潜能，把精力放在小事情上，而小事情使他们忘记了自己本应做什么。因此，要发挥潜力，你就必须全神贯注于自己有优势并且会有高回报的方面。远大的目标能助你集中精力。

三、抛出自己的职业锚

2003 年在北京召开的首届中国大学生就业高峰论坛上，专家一致认为大学毕业生要找的只是一个工作，而不是职业，更不是事业，于是不断抱怨、频繁跳槽，进而迷惘。中国职业生涯规划专家程社明博士有句名言：确定职业锚之日就是职业转变为事业之时，从此职业生涯转变为事业生涯。

（一）职业锚的概念

所谓职业锚，是指当一个人不得不做出选择的时候，他（她）无论如何都不会放弃的、职业中那种至关重要的东西或价值观。正如“职业锚”这个名词中“锚”的含义一样，职业锚实际上就是人们选择和发展自己的职业时所围绕的中心。一个人对自己的天资、能力、动机、需要以及态度和价值观有了清楚的了解之后，就会意识到自己的职业锚到底是什么。在 1996 年，施恩将职业锚的类型拓展为八种：自主/独立型、创造型、技术/职能型、管理能力型、安全/稳定型、服务型、挑战型、生活型。

（二）从职业到事业的转变^①

你每天在干什么？干活受累为什么还要干呢？因为要养家糊口。也有人要问每天为什么都需要去上班，那是因为每天上班可以挣到薪水，保障自己的生活。

你每天在从事职业吗？你现在是从事一个职业还是一项事业？这不取决于那项工作本身，而取决于你做这项工作时的心态和工作结果。

一家知名企业曾进行职业生涯开发与管理的培训，培训之前该企业大多数员工的工作心态是“干活挣钱、上班工作”。培训之后很多人工作心态改变了，持有“干活挣钱、上班工作”心态的人大大减少，而从事职业，想干番事业的人大大增多。虽然没有增加工资、没有增加奖金，但是培训以后该企业员工的观念改变了，对待工作的态度、努力的程度已经与原来大不一样了。

当一个人确定了自己的职业锚之后，他的职业生涯将转变为事业生涯，这就是职业锚

^① 程社明. 你的船 你的海.

的作用。找到职业锚是一个人从事的是职业还是事业的分水岭，是职业生涯转换为事业生涯的里程碑。

有人说：“事业是伟人做的事情，我们这些平民百姓谈得上做事业吗？”所谓的伟人，是指那些从事了伟大事业的代表人物，伟人也不是从一开始就找到他的职业锚的。如孙中山，他的第一个职业是医生，但是他后来发现中国的问题不是民众身体的疾病问题，而是腐朽没落的封建统治。于是他弃医从政，把推翻封建王朝、建立一个民主的中国当做他的事业来做，他找到了他的职业锚。鲁迅原来也是学医的，他看了一部电影，电影中的日本人在残害中国人，很多中国人在旁边观看，却麻木不仁，没有反应。他从而觉醒到中国的问题不是民众身体疾病的问题，这个“东亚病夫”的称号已不仅仅是指身体上的疾病，而是很多中国人在灵魂上麻木了。于是鲁迅决定弃医从文，用犀利的笔锋去唤醒中国民众。

实践与练习

请分析你自己的职业锚。

第二节 职业生涯规划的实施

凡事预则立，不预则废。

——孔子

核心提示

要想做成一件事，科学、认真的规划是不可或缺的。同样，这样的道理也适用于职场，一个人想要立足职场，那么在这之前的职业生涯规划就是不可缺少的一步。一份卓越的职业生涯规划书，就好比是我们施工的图纸，航海的地图，会指引我们到达胜利的彼岸，而不是随风飘荡或跟着感觉走。本节围绕职业生涯规划的方法、程序、途径和理念展开，引导我们做好自己的职业生涯规划。

案例点击

施瓦辛格 VS 李迪

出生于1947年的施瓦辛格早在他10岁时，就有三个梦想：世界上最强壮的人、电影

明星、成功的商人。自18岁获得欧洲健美冠军以后，施瓦辛格怀揣20美元到好莱坞闯荡天下，意图做个电影明星。演员生涯的成功，为他成功进军商业领域打下了坚实的基础。同时他娶了肯尼迪家族的后裔——玛利亚，这对他进军政坛有极大的帮助。在维斯康星大学攻读商业和经济学，更使他快速成为拥有20亿美元身价的亿万富翁。

李迪三年前毕业于西南某著名大学，除计算机专业知识外还写得一手漂亮的文章，他认为自己很清楚人生应该做的事，对自己想要过的优雅、浪漫和尊贵生活也订了具体的目标。但李迪毕业的三年中换了三四家公司，做过秘书、证券、编辑，但都不能实现自己的生活目标，他因此感到很气馁。



观点聚焦

施瓦辛格的成功，让我们再一次看到了一个普通人是如何通过自己的努力，一步一步将自己的梦想变为现实的；“王侯将相，宁有种乎？”成功不易，但也并非想象中的那么难。施瓦辛格用自己成功的职业生涯向我们阐释了职业生涯规划的真谛所在。而案例中的李迪应该说有较扎实的基础，但由于好高骛远，没有将个人理想与组织远景相结合，以致没有逐步实现可行的目标，最后丧失信心。

其实，职业生涯规划就像爬山或开车，前进途中需要不断调整方向，当然也需要一定的外在因素。假如施瓦辛格第一步就将自己的职业生涯定位于政治家，那么，他可能不会这么顺利。施瓦辛格不畏艰辛、坚定意志、不断调整，阶段性地实现自己的近期目标，并把近期目标与远期理想联系起来，这才是实际可行的职业生涯规划。

第一步是第二步的基础，第二步是第一步的延续。有些年轻人在看到他人的成功后，心里就有点不安分，急于求成，想一步登天。世界上的事情，是有因有果的，绝对没有空中楼阁。案例中的李迪应在人生理想的指引下，采取“积小成功为大成功”的做法。

职业生涯规划的方法

职业生涯规划有很多方法，这里介绍“5W归零法”。这个方法简单易行，通过问自己5个问题，就解决了自己的职业生涯规划问题。由于每个问题的前面都有一个英文字母W，且依托的是归零思考的模式，所以叫“5W归零法”。从问自己是谁开始，然后一路问下去，共有5个问题：

第一，Who am I?（我是谁？）

第二，What will I do?（我想做什么？）

第三，What can I do?（我会做什么？）

第四，What dose the situation allow me to do?（环境支持我做什么？）

第五，What is the plan of my career and life?（我的职业与生活规划是什么？）

先取出5张白纸、一支铅笔、一块橡皮。在每张纸的最上边分别写上以上5个问题。然后，静下心来，排除干扰，按照顺序，独立地仔细思考每一个问题。

对于第一个问题“我是谁？”回答的要点是：面对自己，真实地写出想到的每一个答案；写完了再想想有没有遗漏，认为确实没有了，按重要性进行排序。

对于第二个问题“我想做什么？”可将思绪回溯到孩童时代，从人生初次萌生第一个想做什么的念头开始，然后随年龄的增长，回忆自己真心向往过的想干的事，并一一记录下来，写完后再想想有无遗漏，确实没有了，就进行认真的排序。

对于第三个问题“我会做什么？”则把现实的能力和自认为还可以开发出来的潜能都一一列出来。认为没有遗漏了，就进行认真的排序。

第四个问题“环境支持我做什么？”的回答则要稍做分析：环境包括本单位、本市、本省、本国和其他国家，自小到大，只要是你认为自己有可能借助的环境，都应在考虑范畴之内。在这些环境中，认真想想自己可能获得什么支持，弄明白后一一写下来，再按重要性排序。

如果能够成功回答第五个问题“我的职业与生活规划是什么？”你就有了最后答案了。具体做法是：把前四张纸和第五张纸一字排开，然后认真比较第一至第四张纸上的答案，将内容相同或相近的答案用一条横线连起来，你会得到几条连线。不与其他连线相交且处于最上面的线，就是你最应该去做的事情，你的职业生涯就应以此为方向。并在此方向上以三年为单位，提出近期、中期与远期目标；再将近期目标细化为年度目标；将年度目标分解为季度目标、每月目标、每周目标、每天目标。这样，你每天睡觉前就可以对照自己的目标进行反省，总结当日成就与失误、经验与教训，修正明天的目标与方法，第二天醒来后稍加温习就可以投入行动了！这样日积月累，没有不能实现的规划。^①

二、职业生涯规划的程序

职业生涯规划是个动态的长期的连续的过程，这个过程一般包括了解自我、环境评估、理想职业目标选择、职业生涯规划路线选择、制订实施方案、实施、评估与反馈七个步骤，也可以用知己、知彼、决策、目标与行动十个字来概括，其中自我评估和环境评估是职业生涯规划的基础，了解职业是职业生涯规划的前提，职业决策与实施行动是难点，评估与反馈是保障。

（一）了解自我

在进行职业生涯规划之前，首先要进行自我评估，即了解自我。个人职业生涯规划的

^① 杨万甫. 职业生涯规划与就业指导. 天津: 天津科学出版社, 2008

第一大要素是“知己”，有效的个人职业生涯规划要求规划者首先能对自己作出全面的分析，通过自我分析，正确深刻地认识 and 了解自己，唯有如此才能对自己未来的职业生涯作出最佳的抉择。如果忽视了自我评估，职业生涯规划就很容易半途而废。

自我评估的主要内容包括与个人相关的所有因素，如兴趣、性格、价值观、能力、特长、学识水平、思维方式、情商以及潜能等。注意，人人都有潜能。这里的自我评估要更注重挖掘自己的潜能。

人人都有潜能

一位名叫梅尔龙的美国残疾人，在赴越南打仗时，被流弹打伤了背部的下半截，靠轮椅代步已12年。有一天，他从酒馆出来，照常坐轮椅回家，却碰上三个劫匪，动手抢他的钱包。他拼命呐喊、拼命抵抗，却触怒了劫匪，他们竟然放火烧他的轮椅。轮椅突然着火，梅尔龙忘记了自己是残疾，他拼命逃走，竟然一口气跑完了一条街。事后，梅尔龙说：“如果当时我不逃走，就必然被烧伤，甚至被烧死。我忘了一切，一跃而起，拼命逃跑，及至停下脚步，才发觉自己能够走动。”现在，梅尔龙已在奥马哈城找到一份职业，已身体健康，与常人一样走动。

潜能可以在情况危急的时刻发挥出来，也可以被你自己所建立的有挑战性的目标所激励。不要等到哪天遇到意外或受外力刺激才发挥你的潜力，给自己建立有挑战性的目标照样可以激发你的潜能。

自我评估的方法包括自省、测评、角色建议。

需要提醒的是，自我评估不是一两次心理测评可以解决的事情，而是要贯穿于整个职业生涯过程。自我评估的方法很多，中国古代就有“吾日三省乎吾身”的做法。目前国内也已经有了许多可供选择的职业测评工具。关于测评，有两个建议：认认真真做测评，别不当回事；平常常看结果，别太当回事。

常言道“当局者迷”。一个人对自己的认识总是片面的，所以，在自我评估中还应当包括他人的意见，我们称之为“角色建议”。这些人包括你的父母、老师、同学、朋友，还有职业生涯的专业咨询人员。这些不同人物角色的建议，会帮助你更清醒地认识现实与理想间的差距。

(二) 环境评估

每个人都处于一定的社会环境之中，或多或少与各种组织有着这样那样的关联。我们要了解自己所处环境的特点，发展变化的趋势，自己与环境的关系，自己所处的地位，对自己有利或不利的条件等。如对所在单位和所属行业进行分析。这些外部条件对寻找恰当的职业生涯发展路径至关重要。

环境为每个人提供了活动的空间、发展的条件、成功的机遇。特别是近年来，社会的