

本书是指导大学生规划学生生涯、职业生涯，
助其成功的良师益友！

大学生 生涯规划与 辅导实务

赵敏 张凤 主编
金蓉 朱秀华 谭笑平 副主编

20
when he was
twenty years old
.....

30
when he was
thirty years old.....

40
when he was forty years old.....

50
when he was fifty years old
he was.....

60
when he
he was..... was sixty years old

本书是大学生适应大学生活的成长指南，
启发大学生：
从未来职业生涯发展的角度来看待目前的学习、生活与实践。

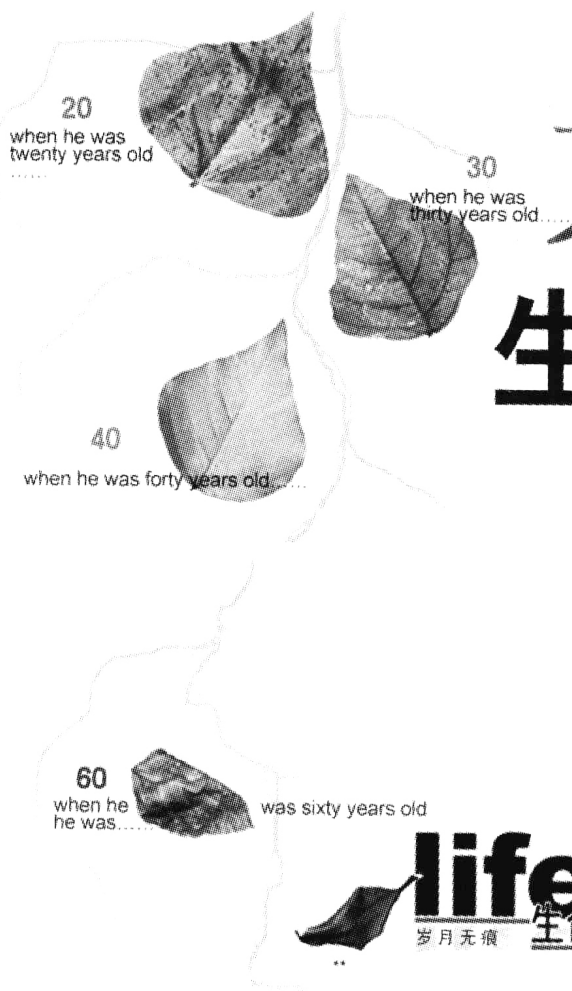


电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

—— 本书是指导大学生规划学生生涯、职业生涯，
助其成功的良师益友！ ——

大学生 生涯规划与 辅导实务

赵敏 张凤 主编
金蓉 朱秀华 谭笑平 副主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书以学业生涯规划和职业生涯规划为主线,以学生在生涯发展过程中的实际需要和可能遇到的困惑为出发点,以实用、实际、实效为原则,用通俗易懂的语言和大量真实案例,帮助学生了解大学,了解大学的学习、自我管理、能力提升、社会实践,以及毕业后步入社会的就业、职业发展等。内容包括:生涯规划与发展的基本理论和方法、大学生自我管理能力培养、大学学习规划与管理、社会实践与职业能力培养、大学休闲生活规划与兴趣培养、认识内部世界、认识外部世界、职业生涯目标制定、职业决策与行动、生涯规划的管理与调控等内容。

本书面向低年级本科生,是他们进入大学、了解大学、适应大学的成长指南,帮助他们了解职业发展与在校学习的关系,启发他们从未来职业发展的角度来看待目前的学习、生活与实践,是促进他们提升自我、更好适应社会的励志读物。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学生生涯规划与辅导实务 / 赵敏, 张凤主编. — 北京: 电子工业出版社, 2010.9
ISBN 978-7-121-11657-5

I. ①大… II. ①赵… ②张… 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 (2010) 第 162928 号

策划编辑: 史鹏举

责任编辑: 史鹏举

印 刷: 北京机工印刷厂

装 订: 三河市胜利装订厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15.5 字数: 340 千字

印 次: 2010 年 9 月第 2 次印刷

定 价: 29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

推 荐 序

生涯发展教育是高等教育体系中的重要组成部分，对大学生的成长与未来职业发展影响深远。国内外高校都非常重视生涯发展教育，把它作为高等教育应该承担的重要责任之一。

当前，我国高校毕业生就业形势严峻，毕业生就业压力增大。在这种情况下，大力开展生涯发展教育意义更加重大。2008年，温家宝总理在北京航空航天大学图书馆与大学生亲切座谈时提到：“请同学们放心，我们把大学生就业放在首位”。2009年1月，国务院首次在国务院常务会议上讨论大学生就业工作，随后出台了《关于加强普通高等学校毕业生就业工作的通知》（国办发[2009]3号）。各级政府、各高校和各种人才服务机构相继出台了多种措施和办法，都把生涯发展教育放在了非常重要的位置。

本书的编者都是在高校从事学生工作、就业工作的一线教师，深刻了解大学生的特点，深刻了解大学生在校教育面临的问题和缺失。希望通过本书能帮助在校大学生了解如何更好地度过大学时光，如何在大学期间规划学习、规划生活、规划未来的职业发展，并有能力积极地付诸实施，做好最充分的准备，应对即将进入社会的挑战。在本书的设计和 content 上，有三大特点很好地提升了可读性、可用性。

一、强调实用，贴近学生实际需求。

实用性是指以学生在学习、生活和职业发展中遇到的实际问题为出发点，以学生的视角和语言为载体，穿插大量真实案例，为大学生在校期间的成长提供最实际的指导。

二、注重发展，着眼于长远职业生涯。

本书作为低年级学生的成长指南，以学生在生涯发展过程中的实际需要和可能遇到的困惑为出发点，帮助学生了解将来职业发展与目前在校学习的关系，启发学生从未来职业发展的角度来看待目前的学习、生活、实践，帮助学生合理、科学地规划大学生生活。将学业生涯和职业生涯衔接起来，力求为学生提供一个完整的从大学入学到就业、到未来职业发展的规划与辅导。

三、案例引入，深度阐述教学内容。

本书引用了大量、翔实的案例，有的案例甚至贯穿全章，既形象生动，又能引起学生的共鸣，增强教育效果。

本书针对大学生的实际情况精选内容，编排案例，具有很好的实用性和指导性，是一本非常不错的大学生生涯教育教材和参考书，相信其一定会在大学生的生涯发展教育中发挥出应有的作用。

教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会副秘书长
北京航空航天大学副校长

王建中

编 委 会

- 洪冠新 北京航空航天大学学生就业指导服务中心主任
- 马 军 北京航空航天大学北海学院院长
- 夏忠华 北京航空航天大学北海学院党委书记、高级编审
- 于 鹏 中国银行股份有限公司人力资源部副总经理
- 唐 伟 中国航天科技集团第一研究院(中国运载火箭技术研究院)
人力资源部人才开发主管
- 蒋瀚洲 广西高校毕业生就业指导中心主任
- 郭德明 广西玉柴机器股份有限公司党委副书记
- 夏 炜 多彩(香港)集团有限公司总裁
- 朱秀华 北森职业规划研发总监、资深生涯研究专家
- 唐晓雪 霍尼韦尔中国技术研发中心人力资源经理
- 周文波 伟创力 Multek 集团人力资源部经理
- 徐东升 深圳市飞亚达(集团)股份有限公司总经理
- 聂有诚 深圳市方胜(FESCO)人力资源服务有限公司总经理
- 黄永强 康拓实业(深圳)有限公司总经理
- 吴江徽 珠海御温泉度假村 CEO
- 夏巧克 天津辰创环境工程科技有限责任公司副总经理
- 郑月平 福建三元达通讯股份有限公司人力资源部经理
- 刘 菁 IBM 高级咨询顾问、架构师

前言

近日看到一则新闻，某高校一名毕业生，因买错归家的车票，兜里没钱、也找不到工作而流落街头。我不禁在猜测：如果这个毕业生没有精神上的问题，他今后是否能在社会上生存？大学四年，他到底学到了什么？

我见过很多高分低能的学生，也见过很多学习成绩不怎么样，却在职场上做得有声有色的学生。不能否认，大学教育首先是专业教育，但在专业教育之外，让学生学会生存的能力、拥有积极向上的心态、掌握适应社会的技能、具备职业发展的潜力，同样非常重要，这是高等教育必须要承担起的另一项教育责任。

本书的编者都是在高校从事学生工作、就业工作的一线教师，深刻了解大学生的特点，深刻了解大学生在校教育面临的问题和缺失。希望通过本书能帮助在校大学生了解如何更好地度过大学时光，如何在大学期间规划学习、规划生活、规划未来的职业发展，并有能力积极地付诸实施，做好最充分的准备，应对即将进入社会的挑战。

本书面向大学低年级本科生，从学业和职业生涯规划的角度帮助学生了解大学生生活，了解大学的学习、自我管理、能力提升、社会实践、就业、职业发展等。内容包括：生涯规划与发展的基本理论和方法；大学生“学生生涯”规划与辅导，包括大学生自我管理能力培养、大学学习规划与管理、社会实践与职业能力培养、大学休闲生活规划与兴趣培养等内容；大学生“职业生涯”规划与辅导，包括自我分析与定位、认识职业与职业环境、职业生涯规划目标制订、职业决策与行动、生涯规划的管理与调控等内容。

本书以“实用性”为主要特色，兼具“指导性、衔接性”。

实用性是指以学生在学习、生活和职业发展中遇到的实际问题为出发点，以学生的视角和语言为载体，穿插大量真实案例，为大学生在校期间的成长提供最实际的指导。

指导性是指本书作为低年级本科生的成长指南，以学生在生涯发展过程中的实际需要和可能遇到的困惑为出发点，帮助学生了解将来职业发展与目前在校学习的关系，启发学生从未来职业发展的角度来看待目前的学习、生活、实践，帮助学生合理、科学地规划大学生活。

衔接性主要体现在学业生涯与职业生涯的衔接上。目前关于大学生生涯规划与辅导方面的书籍，多是借鉴国外职业生涯规划的经典理论设置篇章结构，而对大学四年的规划缺乏系统的阐述和讲解。本书将学业生涯和职业生涯衔接起来，力求为学生提供一整个完整的从大学入学到就业、未来职业发展的规划与辅导。

参加本书编写工作的有(按姓氏笔画顺序)：王毅、申书飞、卢蓬军、宁燕珍、刘尧九、朱秀华、李建伟、许慧远、张凤、张玉珠、张丽萍、杨晴虹、赵敏、金蓉、谭笑平等。

香港大学前校长金耀基先生对大学该学什么有这样的定义：“一是学怎样读书；二是学怎样做事；三是学怎样与人相处；最后是学怎样做人。”这四方面是一个人将来立足社会、成就未来的基础，我们期望通过本书能启发学生思路，引导学生从适应社会、促进发展的角度更合理、更科学地规划大学生活。衷心祝愿所有大学生朋友们都能渡过一段充实、难忘、不留遗憾的完美大学时光！

编 者

目 录

第 0 章 磨刀不误砍柴工——规划大学生涯	(1)
0.1 生涯规划的基本概念	(2)
一、生涯	(2)
二、生涯规划	(4)
三、生涯规划的分类	(5)
0.2 生涯规划的意义与作用	(5)
一、生涯规划的意义	(5)
二、生涯规划对大学生的重要意义	(6)
三、职业生涯成功的标准	(7)
0.3 生涯规划的基本理论	(9)
一、职业兴趣倾向理论	(9)
二、明尼苏达的工作适应论	(9)
三、MBTI 人格理论	(9)
四、舒伯的生涯发展理论	(10)
五、职业锚理论	(12)
0.4 生涯规划的步骤与方法	(13)
一、生涯规划的简单步骤(6W 法)	(13)
二、生涯规划的一般方法	(14)
三、生涯规划的实施	(14)
思考题	(16)
第 1 章 识得庐山真面目——初识大学	(17)
1.1 现代大学的发展与意义	(17)
一、现代大学的发展	(17)
二、现代大学的意义	(19)
1.2 大学生的特点	(21)
一、大学生的心理特点	(21)
二、大学生的价值观特点	(24)
1.3 步入大学的准备与思考	(25)
一、做好“心理”准备与思考	(25)
二、做足“学习”准备与思考	(27)

三、做透“生活”准备与思考	(28)
四、做亮“职业生涯规划”准备与思考	(29)
1.4 职业生涯规划与大学生活	(29)
一、适应期中的大一——新手上路	(30)
二、迷茫期中大二——积极尝试	(31)
三、思考中的大三——学会选择	(32)
四、冲刺中的大四——职业启航	(33)
思考题	(36)
第2章 大学里的自我修炼——管理自己	(37)
2.1 时间管理	(38)
一、大学生时间管理的现状	(38)
二、时间管理技巧与方法	(40)
2.2 人际关系管理	(46)
一、什么是人际关系	(46)
二、大学生人际交往的类型与特点	(46)
三、大学生人际关系出现的问题	(47)
四、培养良好人际关系	(48)
2.3 情绪管理	(50)
一、情绪	(51)
二、大学生情绪的特点及影响	(52)
三、如何管理情绪	(54)
2.4 压力管理	(56)
一、大学生的压力	(57)
二、压力管理策略	(60)
思考题	(63)
第3章 打造入职敲门砖——规划学习	(64)
3.1 大学生学习的特点与规律	(65)
一、大学生的学习	(65)
二、大学生学习的个体差异性	(67)
三、大学生要树立正确的学习观	(70)
3.2 大学生学习能力的培养	(72)
一、大学生目标设计能力的培养	(72)
二、大学生学习中的自我管理能力的培养	(73)
三、大学生自学能力的培养	(77)
四、大学生自我检测和评估能力的培养	(78)

五、大学生创新学习能力的培养	(78)
3.3 以就业为导向的大学生学习规划与管理	(80)
一、就业形势分析	(80)
二、大学生学习规划与管理策略	(82)
思考题	(85)
第4章 争做职场“职升机”——练就职场必备职业技能	(86)
4.1 何为实践：社会实践的分类和选择	(87)
一、大学生社会实践的内涵	(87)
二、大学生社会实践的特点与分类	(89)
三、选择适合自己的社会实践	(92)
4.2 为何实践：社会实践与职业能力培养	(94)
一、社会实践与个人能力提升	(95)
二、社会实践与大学生职业能力培养	(96)
4.3 如何实践：全程化的社会实践规划	(98)
一、必须要有自己的社会实践规划	(98)
二、制订全程化的社会实践规划	(99)
思考题	(101)
第5章 快乐学习，快乐生活——我的休闲，我的娱乐	(102)
5.1 休闲与大学生休闲生活	(103)
一、休闲的含义	(104)
二、大学生休闲的类型及层次	(104)
三、积极健康的休闲活动对大学生成长的作用	(106)
四、当前大学生休闲活动存在的主要问题	(107)
5.2 大学生休闲时间的管理与开发	(108)
一、休闲时间的管理与开发原则	(109)
二、对大学生休闲时间管理的建议	(110)
5.3 大学生休闲生活与兴趣发展的关系	(112)
一、大学生休闲生活与兴趣培养	(112)
二、培养广泛的兴趣爱好——启动积极休闲的习惯	(113)
思考题	(116)
第6章 倾听自己内心的声音——认识内部世界	(117)
6.1 认识你自己	(118)
一、黑格尔：认识你自己	(118)
二、找到认识自我的三面镜子	(121)
三、自我认识内容	(123)

6.2	价值观分析	(124)
	一、何谓价值观?	(124)
	二、舒伯的工作价值观与职业选择的关系	(127)
	三、施恩的工作锚理论与职业选择的关系	(129)
6.3	性格与兴趣分析	(136)
	一、你为什么乐此不疲	(136)
	二、你的性格	(142)
6.4	能力分析	(147)
	思考题	(152)
第7章	寻找翘起职业发展的支点——收集职业信息	(153)
7.1	职业与职业分类	(154)
	一、职业分类和作用	(154)
	二、21 世纪职业展望	(157)
7.2	职业环境	(159)
	一、社会环境分析	(160)
	二、组织(企业)环境分析	(161)
7.3	职业信息收集	(169)
	一、职业信息的来源渠道	(170)
	二、职业信息获取的方法	(173)
	三、职业信息的整理与分析	(174)
	思考题	(177)
第8章	画出连接未来的直线——看到职业发展终点	(178)
8.1	职业生涯目标概述	(179)
	一、职业生涯目标的时间性	(181)
	二、职业生涯目标的表达	(182)
8.2	职业生涯目标制订的方法	(184)
	一、职业生涯目标设定的原则	(186)
	二、职业生涯目标的分解	(188)
	三、职业生涯目标的组合	(189)
8.3	职业生涯目标制订应注意的问题	(192)
	一、符合社会与组织需求	(193)
	二、适合自身特点	(193)
	三、高低恰到好处	(193)
	四、幅度不宜过宽	(194)
	五、长短配合恰当	(194)

六、同一时期目标不宜过多	(194)
七、目标行为正当	(195)
八、目标要明确具体	(195)
九、目标要留有余地	(195)
十、职业生涯目标要与生活目标结合考虑	(195)
思考题	(197)
第 9 章 站在职业选择的十字路口——学会职业决策	(198)
9.1 职业决策	(199)
一、职业决策的基本概念	(199)
二、影响职业决策的因素	(203)
三、职业决策的类型	(206)
9.2 职业决策的方法与步骤	(208)
一、职业决策的过程和步骤	(209)
二、做好职业决策, 实践 CASVE 循环	(210)
三、职业决策的方法	(216)
思考题	(220)
第 10 章 心动不如行动——管理职业生涯	(221)
10.1 职业生涯规划的反饋与修正	(221)
一、职业生涯规划的反饋	(224)
二、职业生涯规划调整	(227)
三、职业生涯规划风险预测及应对策略	(227)
10.2 职业生涯规划管理	(229)
一、为什么需要管理自己的职业生涯	(230)
二、职业生涯的周期	(231)
三、如何管理自己的职业生涯	(232)
思考题	(234)

第0章 磨刀不误砍柴工

——规划大学生涯

导 言

生涯规划：助施瓦辛格成就传奇人生

40多年前，一个十多岁的穷小子，自小生长在贫民窟里，身体非常瘦弱，却在日记里写到立志长大后要做美国总统。如何能实现这样宏伟的抱负呢？年纪轻轻的他，经过几天几夜的思索，拟订了这样一系列的连锁目标。

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要融入财团→要融入财团最好要娶一位豪门千金→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→做电影明星前要练好身体练出阳刚之气。

按照这样的思路，他开始步步为营。某日，当他看到著名的体操运动主席库尔后，他相信练健美是强身健体的好点子，因而萌生了练健美的兴趣。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，借着发达的肌肉，一身似雕塑的体魄，他开始成为健美先生。1966年，19岁的他获得了“欧洲先生”的称号。此后，他几乎包揽了所有的世界级健美冠军，包括五次“宇宙先生”，一次“世界先生”，七次“奥林匹亚先生”，当之无愧地成为王中之王。1997年，国际健美联合会授予他“20世纪最优秀的健美运动员”金质勋章。

22岁时，他踏入了美国好莱坞。在好莱坞，他花费了十年时间，利用在体育方面的成就，一心去表现坚强不屈、百折不挠的硬汉形象。终于，他在演艺界声名鹊起。从1970年拍摄《大力神在纽约》开始，至今已主演近20部动作片，几乎部部叫座，在全球影响极广。其中最大的商业成功是《魔鬼终结者2》，使他成为全球收入最高的演员。魔鬼终结者也成为好莱坞的经典形象之一。

当他的电影事业如日中天时，女友的家庭在他们相恋9年后，也终于接纳了这位“黑脸庄稼人”。1986年，他与约翰逊·肯尼迪家族的成员——马丽娅·施莱维尔结为夫妇。婚姻使施瓦辛格走上了一条崭新的道路，他的影响力已经超出了体育和电影的范畴。在老布什当政的时代，他担任了总统的体育顾问。他就是施瓦辛格。

2003年10月7日在美国加利福尼亚州举行的历史性州长罢免选举中，施瓦辛格击败了134名对手当选为加利福尼亚州第38任州长，并于2006年11月7日获得连任。

本章内容:

- ◇ 生涯规划的基本概念
- ◇ 生涯规划的意义与作用



0.1 生涯规划的基本概念

生涯之学，即应变之学。

——Maanen&Schein, 1977

一、生涯

“生涯”(Career)一词从字源看，来自罗马字 via carraria 及拉丁字 carrus，二者均指古代的战车。

在希腊，career 有疯狂竞赛的意思，最早常用作动词，如驾驭赛马(to career a horse)。在西方人的概念中，使用 career 就如同在马场上驰骋竞技，隐含着未知、冒险、克服困难的精神。目前大多数西方学者所接受的生涯定义是舒伯(Super, 1976)的论点：它是生活里各种事态的连续演进方向；它统合了人一生中依序发展的各种职业和生活的角色，由个人对工作的投入而流露出独特的自我发展形式；它也是人生自青春至退休之后，一连串有酬无酬职位的综合，除了职业之外，还包括任何与工作有关的角色，如学生、受雇者、领退休金者，甚至也包含了副业、家庭、公民的角色。生涯是以人为中心的，只有个人寻求它的时候，它才存在。

由此看来，“生涯”不等于“工作”、“职业”，也不等于“生命”、“生活”，其具有丰富的内涵和范围，“生涯”具有方向性、时间性、空间性、独特性、现象性、主动性等六大特征。

(1) 方向性

生涯发展是生活中各种事态的连续演进方向。人一生中的生涯发展，犹如茫茫大海中破浪前进的航道，虽然“视而不见”，但是仿佛又有方向可循。黑塞(Hermann Hesse)在《流浪者之歌》一书中所言：大多数的人就像是落叶一样，在空中随风飘游、翻飞、荡漾，最后落到地上。一小部分的人像是天上的星星，在一定的途径上走，任何风都吹不到他们，在他们的内心中有自己的引导者和方向。至于这个方向是沿着哪个路径前进，“内心中自己的引导者”为何，不同的理论有不同的解释，不同文化脉络影响下的个体也会有不同的引导者：可能是自我概念，可能是生命意义或价值；可能是在追求某种需求的满足，也可能是某些特质如兴趣或能力，甚至是某些紧跟社会的趋势。

(2) 时间性

生涯的发展是一生当中连续不断的过程。“生涯”的基本元素是时间，生涯是贯穿一生的发展。从过去、现在到未来，个体的生涯发展历程是踏在接二连三的“位置”

(positions)上前进：每一个现在的“位置”，都受到过去“位置”的影响，也是为未来的“位置”准备，这些“位置”是“依序”发展的。例如，“军人”生涯是指从军校学生、尉官、校官而晋升至将官的一种“位置”的依次发展。

(3) 空间性

生涯是以事业的角色为主轴，也包括了其他与工作有关的角色。从“生涯”在不同年龄段的横切面来看，它会同时呈现不同的角色。这些角色不仅包括职业，还有与职业活动直接或间接相关的各种相关角色。例如，“大学学业生涯”主要的职业角色是学生，但也包含了公民、子女、朋友、休闲者等其他相关角色。这里需要特别强调的一点是，虽然包含了职业和职业以外的许多相关角色，但生涯(career)不等于生活(life)。舒伯为了将两者区分开，将生涯中的“生活”限定为“一个人在其就业前、就业时、离业后之生活”。生涯是一种生活，但不等于生活的全部。因此，“生涯”专指以事业角色为主轴的生活经验，而事业生涯的发展必定伴随着许多与其相关的角色发展，这些角色自然不能隔离于生涯经验之外。

(4) 独特性

每个人的生涯发展是独一无二的。如果以类似的顺序经历着类似的职位或角色，不同的人可能会有相似的生涯发展；但每个人的生涯发展又是独一无二的，因为人们在每一个职位或角色上的表现方式都不尽相同。例如，美国前总统约翰逊和福特，两人都是工人阶级，都担任过海军指挥官、国会议员、国会秘书长，以至总统，但是在每一个角色上两人的表现都不相同，自我体验和外界评价也不相同，个人的生涯经验自然也有别。

(5) 现象性

只有在追寻它的时候，“生涯”才会现身。生涯不等于生命，生命是客观存在，生涯的存在却是个人主观意识所认定的存在。当一个人开始思考自己的未来时，生涯才开始“如影随形”。换个角度来说，生涯是一种对客观“位置”的主观知觉。生涯中的每一个位置都是客观的现实，但是每个人对每个位置的知觉是完全主观的。前者是“人如何做他的工作”，后者是“人如何看他的工作”，以至于“人如何从工作中看自己”。“生涯”定义了人如何在工作环境框架内“看”自己，可以从过去的成功或失败看，可以从现在的能力或才干看，也可以从未来进一步的计划看。因此，人生的意义可以在生涯发展过程中得以彰显，得以完成；不仅是由于客观的职位，而且是由于主观的自我实现。

(6) 主动性

人是生涯的主观塑造者。“生涯”的原意是冒险、奋进。在个人生涯发展过程中，遗传条件、社会阶级、政策法规，甚至机会因素，都会影响到个人的生涯发展。然而，生涯不是被动地受环境制约，而是能主动地思考、计划，进而影响环境、改变环境、创造环境。



阅读材料

小活动：画一只动物，其中：

1. 头，代表你认为[别人眼中的自己]像什么动物。

2. 身体, 代表[自己眼中的自己]像什么动物。
3. 四肢, 则是[自己希望自己]是怎样的动物。

[领悟]

- “别人看自己, 自己看自己, 自己希望自己”这三个方面, 有一致性的要求吗?
- 对于“我自己看自己”和“我希望自己”两个方面的一致性, 即自我实现追求的必要性何在?

二、生涯规划

一个人的一生, 要想实现理想的美好目标, 就必须不断地检讨过去, 对照现在, 规划未来。更重要的是, 要不断地适时充分的发挥“自我潜能”, 合理有效地运用周围的环境资源。换句话说, 就是要将个人的潜能与环境做出一个妥善的安排与配合, 最终达到既定的生涯目标。这一切, 都是生涯规划的范畴。

生涯规划作为一个专业, 是20世纪70年代在美国开创的。之后, 引进到各个国家, 在加拿大、瑞士、法国、新西兰、澳大利亚、德国等国家得到快速发展, 而今, 这些国家平均有超过72%的工作人群直接受益于生涯规划。

回顾中国的历史, 与美国等发达国家有不尽相同的地方, 1992年前, 我国实行的还是大学毕业生国家包分配及工作单位的“铁饭碗”, 就连上大学选专业时, 也是“服从分配”。随着改革开放的步伐逐渐加快, 生涯规划在中国的发展已经赶上甚至超过了某些发达国家, 从就业市场上来看, 不仅长久以来的“铁饭碗”已不复存在, 而且就业市场上的竞争也越来越激烈。人们在享受择业自由、自主的同时, 也面临着空前的职场竞争压力。给自己制订一个好的职业生涯规划, 充分发挥自己的优势, 在众多的竞争者中脱颖而出, 是所有人的梦想。因此, 职业生涯规划也逐渐受到人们越来越多的关注, 它对于人们来说, 不再不再是一门陌生的学科, 而是越来越普及, 正使越来越多的人受益。

生涯规划指的是一个人对其一生中所承担的包括职业在内的各种角色的相继历程的预期和计划, 这个计划包括一个人的学习与成长目标, 以及对一项职业和组织的生产性贡献和成就期望。规划的实质是选择追求的目标和实现目标的最佳方案。因此, 生涯规划的实质就是结合自身情况及各种制约因素, 为实现职业目标及职业相关的各种发展目标, 制订一个完备的行动方案。简言之, 就是指个人为自身的发展目标所做的策划和准备, 即: 你打算选择什么样的行业, 什么样的职业, 什么样的组织, 想达到什么样的成就, 想过一种什么样的生活, 如何通过你的学习与工作达到你的目标?

大学阶段正处于职业生涯中的准备期和探索期, 生涯规划对同学们来说, 有着更具体、更重要的内涵: 在大学阶段, 应当客观、全面地认识自己的性格、兴趣、价值观和能力, 了解各种职业、行业、环境的需求趋势和影响因素, 确立生涯发展目标, 选择实现这一目标的职业方向, 制订出行之有效的实施方案, 包括相应的学习和培训计划, 特别是大学期间的学习、生活、能力提升计划, 并做出及时的反馈和修订。

三、生涯规划的分类

职业生涯规划分个人职业规划和组织职业生涯规划两个方面。在任何社会、任何体制下，个人职业生涯规划更为需要，它是人的职业生涯发展的真正动力和加速器。按照时间的长短分类，可分为人生规划、长期规划、中期规划与短期规划四种类型(见表0-1)：

表 0-1

类 型	定义及任务
人生规划	整个职业生涯的规划，时间长至 40 年左右，设定整个人生的发展目标。如规划成为一个有数亿资产的公司董事
长期规划	5~10 年的规划，主要设定较长远的目标。如规划 30 岁时成为一家中型公司的部门经理，规划 40 岁时成为一家大型公司副总经理等
中期规划	一般为 3~5 年内的目标与任务。如规划到不同业务部门做经理，规划从大型公司部门经理到小公司做总经理等
短期规划	3 年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期完成的任务。如对专业知识的学习，掌握哪些业务知识等



0.2 生涯规划的意义与作用

不做人生规划，你离挨饿只有三天。——徐小平

一、生涯规划的意义

每个人都是自己人生和事业的耕耘者、规划者和设计师。作为现代人，不仅要有短期、中期和长期的规划，还须有终生的目标。近年来，随着社会的发展，人们文化素质的提高，多数人都想施展自己的才能，成就一番事业，体现自己的人生价值。然而，由于社会的快速变迁，经济竞争不断加剧，一些不能体察时代变异和环境变迁的人，在这种多变时代往往手忙脚乱、不知所措，造成内心的惶恐、紧张不安，不知何去何从，其结果不仅事业无成，而且身心也受到严重的影响。

生涯规划的目的不仅是简单地帮助个人获得一份工作，更重要的是帮助我们真正地了解自己、更好地挖掘自身潜能，在客观分析内部因素和外部因素的基础上科学规划人生，实现自我价值，获得幸福人生。同时，生涯规划对个体所在的组织来说，也具有重要意义。通过生涯规划，组织可以更好地了解员工，做到人尽其才，可以将个人生涯目标与组织发展目标有效联系起来，引导员工实现组织目标的同时，实现个人目标，更好地激发潜能，增强组织凝聚力。具体来说，生涯规划的意义如表0-2所示：

表 0-2

对个人	1. 以既有的成就为基础，确立人生的方向，提供奋斗的策略 2. 突破并塑造清晰充实的自我 3. 准确评价个人特点和强项 4. 评估个人目标和现状的差距 5. 准确定位职业方向 6. 重新认识自身的价值并使其增值
-----	--