

女性素质教育系列丛书

女大学生职业生涯规划

● 王凤基 何树莲 编著



NXSZJY

● 女性素质教育系列丛书

女大学生职业生涯规划

王凤基 何树莲 编著



华中师范大学出版社

2009年·武汉

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

女大学生职业生涯规划/王凤基,何树莲编著. —武汉:华中师范大学出版社,
2009.7

(女性素质教育系列丛书)

ISBN 978-7-5622-3964-2

I. 女… II. ①王… ②何… III. 女性—大学生—职业选择
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 094387 号

女大学生职业生涯规划

© 王凤基 何树莲 编著

责任编辑:蒋圣芹

责任校对:张 忠

封面设计:罗明波

编辑室:第五编辑室

电话:027-67867364

出版发行:华中师范大学出版社

社址:湖北省武汉市洪山区珞喻路 152 号

电话:027-67863426(发行部) 027-67861321(邮购)

传真:027-67863291

网址:<http://www.ccupress.com>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

印刷:武汉中远印务有限公司

督印:章光琼

字数:229 千字

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:12.25

版次:2009 年 9 月第 1 版

印次:2009 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—1000

定价:25.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请打举报电话 027-67861321

前言

当前，大学生就业难已经成为一个突出的社会问题。对于女大学生而言，随处可见的性别歧视像一道无形的墙，阻碍女大学生参与平等竞争，使得女大学生的就业难上加难。面对严峻的就业形势和激烈的竞争环境，如何获得理想的职业，如何在职场中获得成功，是每一位女大学生都必须认真思考的问题。

造成女大学生就业难的原因是多方面的。客观原因有经济大环境以及传统观念、社会偏见、女大学生自身生理特点、用人单位的势利等因素。就女大学生个体而言，因为客观原因而造成的就业困难，靠个人的力量短时间内是难以改变的。靠个人力量能够改变的就是女大学生自己的主观努力。除了苦练内功，提高自身综合素质外，重要的是要尽早对自己的职业生涯做出科学规划，化被动为主动。女大学生只有对自己今后的学习、生活、家庭、婚姻、生育、职业发展等尽早做出安排、制订规划，才能更好地获得成功。

那么，女大学生如何科学规划自己的职业生涯？本书对此进行了有益的探讨。本书结合女性的个性心理和生理特征，较为详细地阐述了女大学生在将来的职业生涯中各个阶段如何进行职业规划的问题。主要包括职业规划的基本理论、基本方法和一般步骤，影响女性职业的因素，如何认识女性的职业自我，怎样确立职业志向和目标，女大学生如何规划大学学习与生活，怎样为今后的职业生涯做好准备，如何获得初次就业的成功，如何顺利择业，怎样成功创业以及如何学会守业等内容。

本书详细介绍了什么是职业生涯规划、女大学生为什么要进行职业生涯规划、如何进行职业生涯规划等内容。能够进一步激起女大学生对职业成功的渴望；使女大学生清楚地认识到自己的职业兴趣、职业气质和职业能力所在；帮助女大学生掌握求职择业的基本技巧和方法；使女大学生能够愉快而充实地度过大学时代的学习与生活；也会激发女大学生创业的冲动和树立守业的信心；帮助女大学生在职业生涯中取得成功。

当然，需要特别说明的是，任何书本知识都不是万能的，都只是提示和参考。本书虽然具有一定的实用性和可操作性，但也只能起到参考和借鉴的作用。我们希望通过本书能够引导读者认真思考自己的职业生涯，并将好的想法付诸实践。读万卷书，行万里路。只有将书本知识落实到行动，才有可能获得成功。

还要说明的是,对不同的人来说,成功的内涵也各有不同。成功的内涵包括多方面,如学业、爱情、婚姻、家庭、子女教育、经济、职业发展等方面。但我们通常意义上理解的成功,更多的是指职业上或事业上取得的成功,或者说是职业生涯的成功。成功的职业生涯是个人职业生涯追求的目标。职业生涯成功的含义也因人而异,具有很强的相对性,对于同样的人在不同的人生阶段也有着不同的含义。我们认为,一个人只要实现了自己的职业目标,具有成就感和满足感就可以认为他取得了成功。在进行职业生涯规划时,最重要的是要根据自身的情况进行规划,别人的建议和众多的职业生涯方面的书籍,都只能作为自己职业生涯规划参考。

本书是广东女子职业技术学院“女性素质教育系列丛书”之一。编写者都是长期从事女大学生就业指导一线工作的教师和管理工作者,具有较为丰富的实践经验。由于本书的读者对象主要是女大学生,特别是高职的女大学生,因此,本书在编写时并不偏重理论的阐述,而是力图做到具有实用性、可操作性、通俗性和励志性。希望通过浅显的语言、精简的论述、具体的案例给读者一些启示。

本书共分九章,第一章、第九章由王凤基编写,第二章由卢志高编写,第三章由何树莲编写,第四章由陈汉彬编写,第五章由陈军洲编写,第六章由林艳编写,第七章由颜敏编写,第八章由邓海林编写。

由于编者理论水平有限,书中错误和疏漏之处在所难免,恳请专家、读者批评指正。

本书的编写得到了广东女子职业技术学院周茂东副院长的支持和帮助,更得到了学院党委何文华副书记的具体指导。科研处处长宋岩教授对全书进行了审核和删减,在此一并表示衷心感谢!

本书在编写过程中参考了很多相关著作和网站,并做了一些引用,书后全部列出,在此,也对原作者表示衷心感谢!

编 者

2009年4月

目 录

第一章 规划生涯	(1)
第一节 什么是职业生涯规划	(1)
第二节 职业生涯规划分类	(6)
第三节 女大学生为什么要制订职业生涯规划	(8)
第四节 女大学生如何进行职业生涯规划	(12)
第五节 女大学生职业生涯规划书	(17)
附录：阅读资料	(22)
思考与练习	(26)
第二章 了解职场	(27)
第一节 什么是职业	(27)
第二节 现代职业分类	(29)
第三节 影响女性职业的因素.....	(33)
附录：阅读资料	(39)
思考与练习	(41)
第三章 认识自我	(42)
第一节 发现自我职业兴趣	(42)
第二节 认识自我职业能力	(46)
第三节 了解自我职业气质	(49)
第四节 分析自我职业性格	(53)
第五节 辨别自我职业价值观.....	(56)
思考与练习	(61)
第四章 设计目标	(62)
第一节 目标设立的意义	(62)
第二节 确立目标的步骤和方法	(64)
第三节 追求目标	(77)

第四节 调整目标	(81)
思考与练习	(82)
第五章 就业准备	(83)
第一节 珍惜机会,做好大学期间的规划	(83)
第二节 勤奋学习,拓展自己的知识宽度	(90)
第三节 大胆锻炼,提升自身职业能力	(91)
第四节 全面发展,培养自身综合素质	(94)
第五节 努力实践,提高自身职业技能	(97)
思考与练习	(98)
第六章 初次就业	(99)
第一节 了解就业程序	(99)
第二节 做好应聘准备	(106)
第三节 掌握应聘技巧	(117)
第四节 把握初次就业	(122)
第五节 力争继续深造	(127)
思考与练习	(132)
第七章 及时择业	(133)
第一节 明确跳槽的目的	(133)
第二节 把握跳槽的时机	(138)
第三节 掌握跳槽择业的策略	(144)
第四节 跳槽应注意的问题	(150)
附录:阅读资料	(156)
思考与练习	(157)
第八章 成功创业	(158)
第一节 发现创业机会	(158)
第二节 创业的途径与方式	(162)
第三节 筹集创业资金	(163)
第四节 经营创业项目	(166)
第五节 化解创业风险	(170)
附录:阅读资料	(171)
思考与练习	(175)

第九章 学会守业	(176)
第一节 守业更比创业难	(176)
第二节 女性如何守住自己满意的职业	(177)
第三节 如何守住父辈留下来的基业	(181)
第四节 如何守住自己创下的产业	(183)
思考与练习	(187)
参考文献	(188)

第一章 规划生涯

社会的变化给女性带来了新的机会，带来了成功，也带来了挑战。无论是政治、经济、文化、科技、社会等各个领域，还是行政、新闻、教育、艺术、体育、传媒等各个行业，无不活跃着一大批靓丽而又成功的女性。据中国女企业家协会统计，随着社会的进步和经济的发展，目前，我国女企业家的比例已占到企业家总数的20%^①。新闻、文化、教育、艺术、体育、传媒等领域，成功女性的比例更高。可见，女性如果能抓住职业机会，发挥自己的优势，对自己有较准确的定位，同样可以获得职业的成功。

现实生活中的职业女性不仅面临社会和男性世界的压力，还承担着生育和照顾家庭的重任。女性要获得成功，必须付出更多的努力。女大学生同样如此，她们必须承担生理、心理和传统观念等多方面的较大压力。因此，女大学生只有对自己今后的学习、生活、家庭、婚姻、生育、职业发展等尽早做出安排、制订规划，才能更好地获得成功。只要规划和安排走在前面，那么成功的机会就会更多。首先要确定自己的人生理想和人生目标，然后对自己的人生做出规划，继而对自己的职业生涯做出规划，包括长期规划、中期规划、短期规划和大学期间的准备计划。有了规划，再制订保障措施，并持之以恒，就一定能实现自己的理想和目标。本章主要介绍什么是职业生涯规划、为什么要制订职业生涯规划 and 如何进行职业生涯规划。

第一节 什么是职业生涯规划

一、生涯与职业生涯

所谓生涯，是指人生的发展道路。是一个人一生所走过的路，是人生经历，包括从出生到死亡的全部人生过程。美国职业生涯管理专家 Super D E（舒伯）认为，生涯是个人终其一生所扮演角色的整个过程，生涯的发展是以人为中心的。

① 参看中国女企业家协会网 <http://www.cawe.org.cn/>。

职业生涯从广义上讲,是指人们终生经历的所有职业的发展过程,或者说人们在某一特定领域的发展轨迹,如政治生涯、艺术生涯、教学生涯、研究生涯、经营生涯等。从狭义上说,职业生涯是指一个人在就业领域所经历的一系列岗位、工作或职业,以及相关的态度、价值观、愿望等的连续过程。一般可以认为,个人的职业生涯是开始于任职前的职业学习和培训,终止于退出职业领域的全过程。

职业生涯也可理解为一个人在同一工作岗位中的一连串的职业晋升。例如,一个高等学校教师的职业生涯一般是助教、讲师、副教授、教授等;一位公务员的职业生涯是科员、副科级、科级、副处级、处级、厅局级、省部级等。

职业生涯分为内职业生涯和外职业生涯。内职业生涯是指个人在职业生涯发展中应该具备的知识、能力、素质、技能、职业意识等因素的组合及其变化过程。它是别人无法替代和窃取的人生财富,是获得外职业生涯的资本。外职业生涯是指在职业生涯过程中所经历的职业角色(职位)及获取的物质财富的总和,包括职位的升降、岗位的转换、金钱和财富的积累等,它是依赖于内职业生涯的发展而增长的。如果用职业生涯规划树来描述,内职业生涯就是树的根部,外职业生涯就是树干、树枝和枝叶。外职业生涯虽然是依赖于内职业生涯的发展而增长的,但它和外部环境有很大关系,如个人的社会关系、朋友同事关系、口碑等对其外职业生涯影响较大。因此,个人除了自身要勤奋努力、训练技能、锻炼能力、提高素质外,还要重视搞好社会人际关系,形成良好口碑,才能使自身得到较好发展。

职业生涯是一个动态的过程,是一个人一生在职业岗位上所度过的、与工作活动相关的连续经历,并不包含在职业上成功与失败或进步快与慢的含义。也就是说,不论职位高低,不论成功与否,每个工作着的人都有自己的职业生涯。

职业生涯既是贯穿个人一生职业历程的漫长过程,也是人的一生中最重要的历程,是追求自我、实现自我的重要人生阶段,对人生价值的实现起着决定性作用。

二、职业与职业生涯规划

我们所说的职业,是指参与社会分工,利用专门知识和技能创造物质财富、精神财富,获得报酬,满足物质生活、精神生活的活动。《现代汉语词典》对职业的解释为:个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。因此,职业是工作的类的称呼,是个体工作的集合,是从时间和空间两个维度去认识的工作,即存在于不同时期不同组织中的同一类工作,如教师职业、医生职业、个体经营职业等。工作是指相似的职位(岗位)所组成的一个特定的专业领域,如高校教师从事教育工作、行政人员从事管理工作、汽车修理工从事汽车维修工作等。工作可以有偿的也可

以是无偿的（如义工）。职位是分配给个人的一系列具体任务的相关岗位，一般来说一个人一个职位，当然，也有不少人是兼有多个职位的。

职业生涯规划（career planning），又叫职业生涯设计，是指个人根据对自身的主观因素和客观环境的分析、总结和测定，确立自己的职业生涯发展目标，选择实现这一目标的职业，制订相应的学习、培训和工作计划，并按照一定的时间安排，采取必要的行动措施来实现职业生涯目标的过程^①。

个人职业生涯规划首先要对个人特点进行分析，再对所在组织环境和社会环境进行分析，然后根据分析结果制订一个人的事业奋斗目标，选择实现这一奋斗目标的职业，编制相应的工作、教育和培训的行动计划，并对每一步骤的时间、顺序和方向做出合理的安排。

个人职业生涯设计的目的不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作以达到与实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，挖掘自身潜能，开发自我，制订相应的计划，并按照一定的时间安排，按照具体性、可行性、适时性、发展性、连续性、长期性的原则，为自己定下事业大计，筹划未来，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

当然，对于职业生涯规划的理解，不同的人有不同的看法：一些人认为社会上需要什么工作，我就干什么工作，通过对社会环境的分析，找出社会需要的职业，这就是职业生涯规划；另一些人则认为，选择“我喜欢做”的事情，就是职业生涯规划。著名管理学家诺斯威尔对个人职业生涯规划的内涵的界定是：个人结合自身情况以及眼前的制约因素为自己实现职业目标而确定行动的方向、时间和方案。这里所说的个人职业生涯规划指的是在了解自我的基础上，确定适合自己的职业方向和目标，并制订相应的计划，为个人走向职业成功提供最有效的途径，也就是我们常说的如何把“我想做的事情”和“我能做的事情”有机地结合起来，以及在社会的需求下如何实现的问题。面对目前严峻的就业形势，女大学生非常有必要按照职业生涯规划理论来加强对自己的认识和了解，找出自己感兴趣的领域，确定自己的优势所在，明确切入社会的起点及提供辅助支持、后续支援的方式，从而找到自己职业成功的有效途径。

三、女大学生职业生涯规划的特点

一个人的职业发展有多个阶段，处于不同职业生涯发展阶段的人，所面对的环境要求不同，自身素质积累也不同。因此，个人的职业生涯规划，应根据其规划时

^① 童天著：《职业生涯发展与规划》，知识出版社2006年版，第9页。

所处阶段和职业发展现状来进行。女大学生正处于职业的学习、准备和起步阶段,和已工作过一段时间的女性职业生涯规划相比较,女大学生的职业生涯规划有一定的特点,在总体原则和操作步骤大体一致的情况下,两者的规划内容和侧重点有所不同。

1. 规划内容的侧重点不同

女大学生正处在学习阶段,学习是大学学生的主要任务。这是女大学生制订职业生涯规划的前提条件。大学时期是为个人今后发展奠定基础的重要时期。谁能尽早规划并贯彻实施,谁就可能拥有更多成功的机会。因此,女大学生在制订职业生涯规划时首先必须制订大学时期的学习规划,包括专业知识学习、职业技能训练、综合素质提高、核心能力培养等。大学学习规划也是自己职业生涯规划中很重要的一部分,是将来事业成功的基础,不可忽视。

2. 规划的目标不一样

与大学生年龄相同的社会青年大多已经参加工作,他们的职业生涯规划首先考虑的不是如何找到工作,而是为了今后的发展积累经验,或者是为了养家糊口多赚些钱,或者是为了职位的晋升,或者是为了实现公司的目标而设定自己的目标,或者是为了以后找到更好的工作。一般来说,社会青年的职业生涯规划目标更加实际,要求较大学生低些,他们注重的是中长期目标。

女大学生的职业生涯规划最根本也最现实的目标是如何使自己在在校期间取得优异成绩,在毕业时初次就业成功,能拥有一个与自己的兴趣、爱好、能力等相匹配的职业岗位。比如,规划自己毕业后进入某大公司的人力资源部门、进入技术岗位或继续深造等。因此,女大学生职业生涯规划的阶段目标可以十分明确。比如,一年级应该达到什么要求,二年级应该完成什么计划,毕业年要实现什么目标等。女大学生没有实际经验,她们关注的是短期目标,由于知识层次和综合素质较高,所以确立的目标相对高一些。

3. 规划年限的重点不同

通常职业生涯规划按时间类型可以分为短期规划、中期规划、长期规划三种。一般的职业者可以按照自身的条件和客观环境的特点,制订出期限可长可短的职业生涯规划,具体情况视个人的总体目标和现实差距而定。

女大学生也应该制订各个时期的规划,但大学的学习生活是一个完整和固定的阶段,在时间维度上有一个固定的划分方法——即大学的学制为大学生学习生活的起止时限。女大学生职业生涯规划更注重的是在这个阶段的规划和毕业时以及毕业后一两年的规划。也就是说,女大学生在制订职业生涯规划时主要是制订3~6年的中期规划,这是最具实际意义的。当然,短期规划每年都要做,长期规划只能是大

致规划，偏重于理论和设想或是奋斗目标。

女大学生职业生涯规划的重点在职业准备、职业选择、职业适应三个阶段。女大学生既要职业进行物质、心理、知识、技能等各方面的充分准备，还要根据各方面的分析合理客观地对职业做出选择。同时，对即将踏入的职业活动要有一定的合理的心理预期，包括工作的性质、劳动强度、工作时间、工作方式、同事以及上下级关系都要快速适应，使自己迅速成为一个成功的职业者。

4. 实施的方法有差异

一般的职业生涯规划与女大学生职业生涯规划相比，由于内容、目标、阶段划分的不尽相同，其实施方法也有差异。一般职业生涯规划的实施策略主要是根据职业发展的目标，制订一定职业范围内的学习培训、专业技能提高、职场人际关系沟通、企业文化融合等行动计划。

女大学生处于职业的准备阶段，其职业生涯规划的实施策略主要是了解和探索职业，完成与未来可能从事职业相关的学习、培训任务，提高职业生活的基本能力和素质，其行动计划必须与女大学生本身的学习任务和校园活动密切联系。

四、职业生涯规划的时间

在人生的旅途中，每一个人都要做一个职业生涯规划。那么，什么时候做职业生涯规划合适呢？小学时开始制订职业生涯规划为时过早，几十岁后开始做规划又为时太晚。理论上讲，应该从初中开始做，因为学生初中毕业后，就将有相当一部分人走上工作岗位。但是，初中学生年龄较小，难以理解职业生涯规划的含义。应该说高中阶段做职业规划最合适，因为高考后落榜的学生要走上工作岗位，被大学录取的学生必须填写专业，这两者都需要在职业生涯规划下进行。广东省要求在高中阶段开设职业生涯规划的课程，目的就在于此。然而我国目前中学阶段仍然是以应试教育为主，很少有学校会真正重视职业生涯规划。因此，从现实看，大学开始做职业生涯规划是最合适的。因为大学不仅有了明确的专业，学生还有大量时间执行自己的规划，又专门开设职业生涯规划课程，有老师专门指导，而且，大学生不久的将来就要就业。

当然，学生时代的目标规划更接近理想化，此后在各个时期，都应该制订阶段性的目标和规划，并且逐步与理想拉近距离，逐步接近社会需求和职场实际。有人将职业生涯比作一次旅行，而职业生涯设计与规划则是旅行中最不可缺少的工具——地图或旅游行程路线，也就是前进的指南、旅途的航标。对女大学生来说，指南和航标更加重要。因此，每个女大学生都应该认真考虑制订自己的职业生涯规划。

第二节 职业生涯规划分类

对任何事情，不同的人从不同的角度看可以得出不同的分类，同样职业生涯规划从以下不同的角度可以进行不同的分类。

一、按个人和组织发展的角度进行分类

职业生涯规划按个人和组织发展的角度可以分为个人职业生涯规划和组织职业生涯规划。

从个人的角度看，个人职业生涯规划是个人对自己一生职业发展道路的设想和规划，它包括选择什么职业，以及在什么地区和什么单位从事这种职业，还包括在这个职业队伍中担负什么职务等内容。一般来说，个人希望从职业生涯的经历中不断得到成长和发展。个人通过职业生涯规划，可以使自己一生的职业有个方向，从而努力地围绕这个方向，充分发挥自己的潜能，使自己走向成功。个人职业生涯规划，特别是中短期规划，一定要结合组织（单位）的发展规划和组织（单位）的需要考虑，而不能只考虑个人利益和个人发展。任何人离开了组织（自己创办的企业也是组织）的发展就会变成无源之水，自己也得不到发展，因此个人发展和组织发展是分不开的。

从组织发展的角度看，组织为了自身的发展，就必须对组织自身的职业生涯发展进行全面规划，我们把它称为组织职业生涯规划。它包含两层意思：一是指组织制订自身的发展战略；二是指组织帮助组织内的员工所做的职业生涯规划。任何单位的发展，任何事情的完成都需要人去做，都需要会做的人，都需要能长久做的人，组织的发展同样也离不开员工个人的贡献。

为此，成功的组织除了对组织自身的职业生涯发展进行全面规划外，对其员工的职业发展也要进行规划。组织为员工进行职业生涯规划时，一要尊重员工的意愿，体现职员发展的需要；二要为员工提供必要的教育、训练、轮岗等发展的机会，促进员工职业生涯目标的实现；三要体现组织自身发展的需要，使组织发展目标与员工个人发展目标协调一致，从而建立组织与员工间的双赢关系，形成发展一致的共同体。

二、按个人从业时间长短进行分类

一般来说，女性的职业生涯可以分为六个不同的发展阶段：

第一阶段，职业准备期。指参加工作前，即十七八岁到二十一二岁。这一阶段

主要指个人从事知识学习、专业学习、技能训练、职业意识培养、职业道德培养的阶段。这一阶段是个人职业生涯的起点，也是职业素质形成的主要时期，必须抓紧。

第二阶段，职业选择期。一般是指参加工作一到六年，即二十一岁到二十七岁。在这一阶段，个人根据自己的工作实际，对自己的工作方向和工作岗位做出调整。如果自己具备工作岗位要求，满意自己最初的选择，就要设法稳定。如果发现自己选择的职业方向不适合自己的，就要果断、及时地做出选择，否则就会事倍功半。当然，不能过于频繁地跳槽，一般根据自己的实际情况，在职业选择阶段，跳槽一到三次就要定位。

第三阶段，工作适应期。工作一旦选择确定，一般用一到三年逐步适应。在这一阶段，个人的职业素质、能力、技能与社会正式接触，有的发生碰撞，有的获得社会承认。

第四阶段，职业稳定期。这是人生职业生涯的主要时期，是人生的成年期、壮年期，一般从二十七岁到四十五六岁左右。这一阶段是人生事业的最好时期，是事业的稳定期，同时也是人们的婚育阶段，是养儿育女、担负家庭责任的时期。

第五阶段，职业衰退期。一般从四十五六岁左右到五十五岁左右。这一时期是女性开始步入老年的时期，也是女性职业的衰退期。由于女性的身体、生理、心理条件发生变化，体质、能力等慢慢减退，需求逐步降低，因此女性普遍在这一时期对其职业生涯的要求是维持现状。

第六阶段，职业结束期，一般是五十五岁以后。这一时期，女性的职业生涯多数就要结束，进入到老年人行列，进行老年活动。

以上是指一般情况，也有不少事业早成和晚成者。

根据以上个人职业生涯阶段划分的理论，我们将个人职业生涯规划划分为阶段职业生规划 and 职业生涯总体规划。阶段职业生规划是指个体在各职业生涯阶段所做的规划。职业生涯总体规划是指将各阶段综合起来考虑，进行全面的规划。每个阶段又可按照时间长短分为短期规划、中期规划和长期规划。短期规划，一般认为1~2年或更短，也有认为3~5年的。短期规划主要是确定近期目标，规划近期应完成的任务。如打算在大学一年级达到什么目标，是要求获得三好学生，还是应该取得计算机等级证书等，并且制订如何实现的措施。中期规划，一般认为3~5年，也有认为5~10年的。中期规划主要规划3~5年内的目标与任务，一般称为三年计划或五年计划。如大学三年规划、四年规划；规划参加工作三至五年内晋升为业务部门经理，或规划从大型公司部门经理到小公司做总经理等。长期规划，其规划时间一般划分为5~10年，也有划分为10~20年或更长的。长期规

划主要设定较长远的目标。高职毕业生可以规划 30 岁时的目标、40 岁时的目标。如 30 岁进入中层，或拿到中级职称；40 岁规划晋升到高层，或拿到高级职称等。也有人将长期规划看成是总体规划。我们这里所指的总体规划是指一个人一生的职业生涯规划，即从职业准备期到职业结束期的整个阶段，而长期规划在各个阶段都有。

科学地将个人职业生涯划分为不同的阶段，明确每个阶段的特征和任务，做好规划，对更好地从事自己的职业，实现确立的人生目标和职业目标，是非常重要的。

第三节 女大学生为什么要制订职业生涯规划

一、机会总是垂青有准备的人

很多人经常叹息，某某就是碰到好机会，我就是没有遇到好机会，如果我像他（她）一样有那么好的机会，我一样会成功，甚至比他（她）做得更好。确实，机会对每个人来说都是非常重要的。但我们知道机会总是垂青那些有准备的人，因此，我们要时刻准备着。这里说的准备，就是要有计划加上平时的不懈努力。有准备、有计划不一定成功，因为还有其他许多外在因素的影响，但没有准备、没有计划就一定不会成功。成功属于有准备的人，只有充分的准备才有可能取得成功。如果没有准备，即使机会来了，你也不会成功，甚至机会会从我身边溜走。所以，要想抓住机会，你必须要做充分准备。机会还没来的时候，正是做准备的时候，而不是无所事事的时候。但是，很多人总是以为没有机会，便觉得无事可做，或者等机会来了才开始准备，临时抱佛脚，结果当然难以成功。要牢记：愚蠢的人等待机遇，聪明的人创造机遇。

当然，成功不仅仅要靠机遇，努力、认真和坚持更加重要。

下面的例子能充分说明，机会总是垂青有准备的人。

[案例]

王熊秀云，女，香港当代知名企业家兼社会活动家。现任香港康达制造企业有限公司副董事长，润丰电脑绣花有限公司董事长，是香港知名社团领导人之一，她的社会兼职近 20 项。

她是怎样成长的？怎样抓住机会的？下面我们看看她的成长故事。

从来女子做大事，九分辛苦一分甜。由于家境艰难，在秀云五年级时，母亲对她说：“念到小学就算了。”爸爸也说：“如果你是个男的，家里再苦也一定让你去念

书，可你偏偏是个女孩子……”小秀云听了，喉咙像被什么卡住似的，沉默了很久。末了，她想到反正还有一年的时间，她一定要把握这个机会，尝尝上中学的滋味，于是她一阵风地跑到书店买了本《升中学指南》。她在心里盘算，现在家庭经济困难，可能等我考上中学了就会好转。她开始不分昼夜地复习并向学长请教。考试结果出来了，她考了备取生第一名。可是她心里还是没有底，为了确保万一，这位黄毛丫头独自找到了东莞石龙中学的石平校长，对他说她想上学，而且她会用功读书。之后家境居然有所好转，秀云也顺利完成了中学学业。毕业后，秀云结婚生子，可如同当年渴望读书一样，她还想继续学业，开明的丈夫当然鼎力相助，而她也如愿考取了南京化工学校中专部……可以说这段经历影响了王熊秀云的一生，因为这段经历让她铭记一句话：只要确定目标就不要轻言放弃。也正是这段经历，让她能够从容应对日后人生的各种情况。

1978年，王熊秀云全家从广东东莞老家迁到香港定居。与许多初到香港的人一样，王熊秀云希望找一份安逸的工作，做个工薪族。但生活一段时间后，她清楚地知道：如果仅靠打工，不仅没有可能在香港拥有一处供家人遮风避雨的居所，更不可能支付即将上大学的儿女所需的昂贵学费。想到这些，一种紧迫感袭向全身。“只有自己创业才能达到目标？”王熊秀云在心里问着自己。“我必须创业！”这是她唯一的答案。

她从各种报章上收集、分析市场行情，了解到服装来料加工有市场需求。她开始从各种服装贸易加工厂接活，为了多赚些钱，她经常熬到深夜。那时，一盏灯，一根针穿梭在王熊秀云的视线中，也是这根针让她走上了财富之路。

如今，她把企业从一个仅有几十人的小加工厂打造成今天拥有各类工厂，自置厂房面积超过12万平方米，员工6千余人，集工、商、贸为一体的多元化经营的集团企业，净资产增长达万倍。

她创业时已年届不惑，这之前她只是企业里的一名职工，从未涉足过任何商业领域。虽然创业之路很艰辛，但她没有退缩，而是以坚强的毅力和不懈的努力到达了成功的彼岸。今天的她，不仅是集智慧与优雅风度于一身的成功企业家，更是一位拥有美满家庭的贤妻良母，她平衡地走在事业与家庭之间。她和丈夫心心相印，彼此相扶走过50年，所以她说：“财富是我和家人共同创造的。”

从白手起家到今天知名的企业家，可以说，王熊秀云创造了一个商业奇迹。关于她成功的原因，有人总结为：天赋商业奇才+中国妇女勤劳善良的传统美德+新时代女性自强不息、积极进取的开拓精神。而她自己总结说：我的成功是99%的努力加1%的运气，机会总是给有准备的人。