



主编 李喜和 赵传栋

# 青少年 职业生涯规划 指导

QINGSHAONIAN  
ZHIYE SHENGLV GUIHUA  
ZHIDAO

江西高校出版社

主编 李喜和 赵传栋



# 青少年 职业生涯规划 指导

江西高校出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

青少年职业生涯规划指导/李喜和,赵传栋主编. —南昌:江西高校出版社, 2009.8

ISBN 978 - 7 - 81132 - 701 - 4

I. 青... II. ①李... ②赵... III. 职业选择 - 青少年读物 IV. C913.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 143314 号

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| 出版发行    | 江西高校出版社                        |
| 社 址     | 江西省南昌市洪都北大道 96 号               |
| 邮 政 编 码 | 330046                         |
| 总编室电话   | (0791)8504319                  |
| 销 售 电 话 | (0791)8513417                  |
| 网 址     | www.juaep.com                  |
| 印 刷     | 南昌市光华印刷有限责任公司                  |
| 照 排     | 江西太元科技有限公司照排部                  |
| 经 销     | 各地新华书店                         |
| 开 本     | 787mm × 960mm 1/16             |
| 印 张     | 22.125                         |
| 字 数     | 370 千字                         |
| 版 次     | 2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷         |
| 印 数     | 1 ~ 5000 册                     |
| 书 号     | ISBN 978 - 7 - 81132 - 701 - 4 |
| 定 价     | 24.80 元                        |

版权所有 侵权必究

# 目 录

## CONTENTS

### 第一篇 职业生涯的准备期

#### 第一章 职业生涯概述 / 2

##### 第一节 职业 / 2

##### 第二节 职业生涯 / 3

##### 第三节 职业生涯规划 / 5

##### 第四节 职业生涯规划步骤 / 10

#### 第二章 小学生职业生涯教育 / 31

##### 第一节 科学家的人生轨迹,从少年时代的美丽幻想开始 / 31

##### 第二节 “我的理想”,未来职业生涯蓝图的描绘 / 34

##### 第三节 小学生职业生涯认识的偏差 / 39

##### 第四节 小学生职业生涯教育的方式 / 41

#### 第三章 中学生职业生涯意识 / 46

##### 第一节 中学生职业理想 / 46

##### 第二节 中学生职业生涯教育刻不容缓 / 47

##### 第三节 中学生职业生涯教育 / 48

#### 第四章 大学生职业生涯规划 / 66

##### 第一节 未雨绸缪 / 67

##### 第二节 大学生职业生涯规划步骤 / 70



- 第三节 大学生职业生涯规划的注意问题 / 71
- 第四节 大学生职业生涯规划的误区 / 73
- 第五节 如何处理学习与恋爱之间的关系 / 76
- 第六节 大学生职业生涯规划文案 / 77

## 第五章 职业素质 / 80

- 第一节 思想道德素质 / 83
- 第二节 合理的知识结构 / 88
- 第三节 能力素质 / 92
- 第四节 身心素质 / 100
- 第五节 教师的职业能力 / 105

## 第二篇 踏上求职路

## 第六章 职业的选择 / 110

- 第一节 勇敢踏上求职路 / 110
- 第二节 职业的分类 / 111
- 第三节 职业选择 / 114

## 第七章 求职信息 / 127

- 第一节 求职信息的内容 / 127
- 第二节 求职信息的搜集 / 129
- 第三节 求职信息的筛选和使用 / 133

## 第八章 自荐 / 136

- 第一节 自荐材料 / 136
- 第二节 求职信 / 141
- 第三节 个人简历 / 148
- 第四节 推荐表的填写与技巧 / 154
- 第五节 自荐的方式 / 155
- 第六节 自荐的技巧 / 159

## 第九章 笔试与面试 / 166

- 第一节 笔试 / 166
- 第二节 面试 / 173



- 第三节 面试问答技巧 / 187
- 第四节 求职的形象设计 / 203
- 第五节 求职礼仪技巧 / 207
- 第六节 求职面试中常见的错误 / 213
- 第七节 面试结束后求职者应该做些什么 / 216
- 第八节 公务员的报考 / 219

## 第十章 警惕职场骗局 / 226

- 第一节 中介骗局 / 226
- 第二节 招聘会骗局 / 231
- 第三节 用人单位骗局 / 231
- 第四节 传销骗局 / 238
- 第五节 怎样防范职场骗局 / 241

## 第三篇 职场生涯

## 第十一章 签约与报到 / 243

- 第一节 签约 / 243
- 第二节 报到 / 249
- 第三节 劳动合同 / 250
- 第四节 人事代理制度 / 258

## 第十二章 角色转换 / 260

- 第一节 正确认识角色转换 / 260
- 第二节 角色转换的实现 / 263
- 第三节 上班伊始该做些什么 / 267
- 第四节 养成良好的工作习惯 / 269
- 第五节 勇敢面对挫折 / 271

## 第十三章 职业道德 / 274

- 第一节 职业道德的含义 / 274
- 第二节 职业道德的特点 / 275
- 第三节 职业道德的社会作用 / 276
- 第四节 职业道德基本规范 / 277



## 第十四章 建立和谐的人际关系 / 286

第一节 建立和谐的人际关系的意义 / 287

第二节 如何建立和谐的人际关系 / 288

第三节 正确处理好与领导的关系 / 291

## 第十五章 职业的再选择 / 298

第一节 引发跳槽的原因 / 299

第二节 职业再选择的意义 / 302

第三节 怎样跳槽 / 303

## 第十六章 大学生创业 / 310

第一节 创业者的素质 / 310

第二节 创业项目的选择 / 318

第三节 创业项目的市场调查和市场预测 / 321

第四节 市场营销 / 325

第五节 如何规避创业风险 / 336

## 主要参考文献 / 348

## 后记 / 349



## 第一篇 职业生涯的准备期

自古以来,很多人都在探索着生存的意义。在年轻的时候,每个人都是野心勃勃,期望自己能够干出一番大事业。然而人们却各有不一样的生活道路。有的人成名了,成才了,成功了,富有了,一生过得轰轰烈烈;也有的人生活得悄无声息,平平淡淡,有的人甚至贫穷不堪。人们过去总是把这归结为命运的安排,即使在今天,也还有不少人仍然相信人的贫穷富贵、荣辱成败都是命中注定的。

其实,这是由于人们职业生涯规划的不同。人生是可以规划的,命运是可以改变的。一个人如果在自己的道路上,找到了适合自己的人生坐标,就如同确立了一个好的方程式,我们一生的命运就能按照一定轨迹运行,就能把握方向、掌控运程,直至达到既定的人生目标。这样,人生的过程就会是充实的、刺激的、完美的、幸福的。



## 第一章 职业生涯规划概述

职业生涯也称为事业生涯,是指一个人终生职业经历的模式,一个人一生连续担负的工作职业,以及工作职务的发展道路,是一个人一生中所有与工作相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程。一个人的职业生涯受到人生发展阶段、生理年龄的制约,受到职业组织发展水平、行业发展与社会文化、科技发展的影响。人的职业生活是其生活的主体,在其生涯中占据核心与关键的位置。

### 第一节 职 业

职业是指在业人员所从事有偿工作的种类。职业是有劳动能力的人为生活所得发挥个人能力并为社会作贡献的持续性活动。职业存在于社会分工之中,在不同工作性质的岗位上,人们从事的工作在目标、内容、方式和场所上有很大的差别。一定的社会分工或社会角色的持续实现,就形成了职业。

#### 一、职业的特性

职业具有以下特性:

##### 1. 社会性

职业充分体现了社会分工,是社会生产力发展的产物,每一种职业都体现了社会分工的细化,体现了对社会生产和社会进步的积极作用。社会成员在一定的社会职业岗位上为社会整体作贡献,社会整体也以全体成员的劳动成果作为积累而获得持续的发展和进步。

##### 2. 经济性

在承担职业岗位职责并完成工作任务之后,劳动者应从中索取报酬,获得收入。



### 3. 技术性

任何一个职业岗位,都有相应的职责要求,能胜任和承担岗位工作的人,除了达到该岗位职业道德、责任义务、服务要求以外,至少要达到持证上岗的技术水准。

### 4. 连续性

连续性,即所从事的劳动相对稳定,是非中断性的。

## 二、职业的功能

职业生活在人们社会生活中是处于首要地位的活动,解决好职业问题对人的一生发展具有重大的意义。

从个人角度来说,职业具有以下功能:

#### 1. 维持生活

职业是个人获得经济收入的来源,是个人维持家庭生活的手段。

#### 2. 发展个性

职业是促进个性发展的手段,当个人从事的职业能使个人的特长、兴趣得到充分发挥时,也就促进了个性的充分发展。

#### 3. 社会义务

人们从事一定的职业,一方面满足自己的生理和心理需要;另一方面,又构成社会分工劳动体系的一部分,在客观上为社会、为他人服务,是个人贡献社会的途径。

#### 4. 职业也是个人获得名誉、权力、地位和金钱的来源

从社会角度来看,职业具有以下功能:

#### 1. 职业的存在和职业活动构成了人类社会的存在和社会活动

#### 2. 职业劳动创造出社会财富,从而为社会的存在和发展奠定了物质基础

3. 职业的分工是构成社会经济制度运行的主体,职业也是维持社会稳定的手段

4. 职业的运动(如职业结构的变化、职业层次间矛盾的解决)也是推动社会进步的一种动力

## 第二节 职业生涯

“生涯”一词由来已久,“生”原意为“活者”,“涯”原意为“边际”,“生涯”连



起来是“一生”的意思。可以说,一个人的一生,就是一个完整的生涯。

职业生涯是指一个人一生连续担负的工作职业和工作职务的发展道路。

对于人的职业生涯,不同研究者有不同的观点。在美国有代表性的是职业指导专家萨帕的职业生涯理论。他把人的职业生涯分为五个阶段:

#### 1. 生涯成长期(出生~14岁)

这一阶段主要在小学时期,人们从外界获得各种关于职业的知识,不过它是以萌芽状态表现出来的,开始萌发了某种职业倾向,并且具有空想的突出特点。如男孩子想开飞机、当侦探,女孩子想当医生和老师等,模仿各自喜爱的职业角色,产生职业兴趣,这种职业倾向性具有明显的模仿性和易变性,与严格意义上的职业理想相比,这只能称其为天真烂漫的幻想或想象。不去考虑职业与自己的性格、知识、能力之间的关系以及职业的现实需求。想象成分居多,现实考虑极少,带有随机性,易随客观环境刺激的变化而变化。

#### 2. 生涯探索期(15~24岁)

这一时期,人们对自身兴趣、从业条件和社会价值进行考虑,参加职业培训,尝试择业,从事某种职业活动,扮演某种职业角色。

#### 3. 生涯建立期(25~44岁)

这一时期,劳动者对前期选定的职业进行满意或不满意的评价、变换,并致力于职业的稳定。

#### 4. 生涯维持期(45~64岁)

这一时期,劳动者取得成就,获得一定的社会地位,维持自己的工作成就,提高自己的社会地位。

#### 5. 生涯衰退期(65岁以上)

这一时期,人们的健康状况和工作能力都在衰退,职业生涯接近尾声,逐渐退出职业舞台。

在我国,有些研究者也提出了适合我国国情的分期模式,一般认为人的职业生涯可以分为五个时期:

#### 1. 职业准备期(一般从15、16岁开始直到面临就业时止)

职业准备期是形成了较为明确的职业意向后,从事职业的心理、知识、技能的准备以及等待就业机会。每个择业者都有选择一份理想职业的愿望与要求,准备充分的就能够很快地找到自己理想的职业,顺利地进入职业角色。

#### 2. 职业选择期(一般集中在17、18岁至30岁左右)

这是实际选择职业的时期,也是由潜在的劳动者变为现实劳动者的关键



时期。职业选择不仅仅是个人挑选职业的过程,也是社会挑选劳动者的过程,只有个人与社会成功结合、相互认可,职业选择才会成功。

### 3. 职业适应期(成年初期)

择业者刚刚踏上工作岗位,存在一个适应过程,要完成从一个择业者到一个职业工作者的角色转换。要尽快适应新的角色、工作环境、工作方式、人际关系等。

### 4. 职业稳定期(成年、壮年期)

这一时期,个人的职业活动能力处于最旺盛时期,是创造业绩、成就事业的黄金时期。当然职业稳定是相对的,在科学技术发展迅速、人才流动加快的今天,就业单位与职业岗位发生变化是很正常的。

### 5. 职业结束期

由于年龄或身体状况的原因,逐渐减弱职业活动能力与职业兴趣,从而结束职业生涯。

在个人的职业生涯中,职业准备期是基础,在很大程度上决定着职业的选择和稳定性;职业选择期是关键时期,它决定着人的职业适应期或长或短,或胜任或难以适应;职业稳定期延续的时间最长,是创业、立业的宝贵时机。因此,认识人的职业生涯对作出人生发展规划有着重要的意义。

## 第三节 职业生涯规划

职业生涯规划(career planning),又叫职业生涯设计,是个人对自己一生职业发展道路的设想和规划,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,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标作出行之有效的安排。

通俗来说,职业生涯规划的意思就是: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。

有人将职业生涯比做一次旅行,而职业生涯规划则是旅行中最不可缺少的工具——地图,也就是前进的指南,旅途的航标。



## 一、职业生涯规划的基本原则

职业生涯规划首先要对个人特点进行分析,再对社会和职业环境进行分析,然后制订一个人的事业奋斗目标,选择实现这一目标的理想职业和发展路径,设计相应的行动计划。

个人职业生涯规划应该遵守如下准则:

### 1. 择己所爱

兴趣是指一个人经常趋向于认识、掌握某种事物,力求参与某项活动,并且有积极情绪色彩的心理倾向。例如,对绘画感兴趣的人,就把注意力倾向于绘画,在言谈话语中也会表现出心驰神往的情绪。

兴趣具有推动活动的力量,是活动成功的重要条件之一。职业生涯规划设计时,应尽量选择一份自己感兴趣的工作。一个人对某项工作感兴趣时,会感到兴致勃勃、趣味盎然,即使工作本身可能是枯燥无味的。有关资料表明,如果一个人对某一工作有兴趣,就能发挥他全部才能的 80%~90%,并且能较长时间保持高效率而不感到疲劳。而对工作缺乏兴趣的人,只能发挥其全部才能的 20%~30%,也容易疲劳、厌倦。

兴趣是事业成功的要素。美国曾对两千多名科学家进行过调查,发现很少有人是为了谋生而工作的。他们大多是出于对某领域的问题有强烈的兴趣,并且做到不计名利、虽苦犹乐。他们的成功与他们的兴趣是分不开的。古今中外的著名科学家、文学家、艺术家,往往是在强烈的兴趣推动下经过探索、追求而取得成功的。例如,英国著名女人类学家古道尔,从小就喜欢生物,并逐步对黑猩猩产生了强烈的兴趣。于是她不畏艰难,只身深入热带森林,与黑猩猩一起“生活”了十多年,掌握了极其宝贵的第一手资料,为揭开黑猩猩的秘密作出了贡献。达尔文、爱因斯坦、李四光、陈景润等著名科学家获得巨大成就的最初推动力也是来自兴趣。可以说,谁找到了自己最感兴趣的职业,谁就有可能踏上成功的道路。

有一次,轮胎制造商古里奇公司的董事长大卫·古里奇在回答成功的第一要件是什么时,他回答:“喜欢你的工作。如果你喜欢你所从事的工作,你工作的时间也许很长,但却丝毫不觉得是在工作,反倒像是游戏。”爱迪生就是一个好例子。这个未曾进过学校的报童,后来却使美国的工业革命完全改观。爱迪生几乎每天在他的实验室里辛苦工作 18 个小时,在那里吃饭、睡觉。但他丝毫不以为苦。“我一生中从未做过一天工作。”他宣称,“我每天其乐无穷。”



正是因为他热爱,才使他走向成功,进而使人类的进程发生改观。

从事一项自己感兴趣的工作,工作本身就能给人一种满足感,职业生涯也会从此变得妙趣横生。苏格兰哲学家卡莱尔的名言:“祝福那些找到他们心爱的工作之人,他们已无须祈求其他的幸福了。”

与职业选择有关的兴趣我们称之为职业兴趣。职业兴趣根据不同的标准可分为不同的类型,下面介绍加拿大《职业分类词典》中职业兴趣类型及相应的职业,可供择业时参考。

兴趣类型①——愿与事物打交道。

喜欢同事物打交道,而不喜欢与人打交道,相应的职业如制图、勘测、工程技术、建筑设计、机器制造、出纳、会计等。

兴趣类型②——愿与人接触。

这类人喜欢与人交往,对销售、采访、传递信息一类的活动感兴趣。相应的职业如记者、推销员、服务员、教师、行政管理人员、外交联络等。

兴趣类型③——愿干有规律的工作。

这类人喜欢常规的、有规则的活动,习惯于在预先安排好的程序下工作。相应的职业如邮件分类、图书管理、档案管理、办公室工作、打字、统计等。

兴趣类型④——喜欢从事社会福利和助人工作。

乐意帮助别人,他们试图改善他人的状况,帮助他人排忧解难,相应的职业如律师、咨询人员、科技推广人员、医生、护士等。

兴趣类型⑤——愿做领导和组织工作。

喜欢掌管一些事情,希望受到众人尊敬和获得声望,他们在企事业单位中起着重要作用,相应的职业如各级各类组织的领导管理者(如行政人员、企业管理干部、学校领导和辅导员等)。

兴趣类型⑥——喜欢研究人的行为。

对人的行为举止和心理状态感兴趣,喜欢谈论人的问题。相应的职业大都是研究人、管理人的工作,以及从事社会心理学、政治学、人类学、人事管理、思想政治教育等研究工作以及教育、行为管理工作。

兴趣类型⑦——喜欢从事科学技术事业。

对分析的、推理的、测试的活动感兴趣,长于理论分析,喜欢独立地解决问题,也喜欢通过实验作出新发现。相应的职业如生物、化学、工程学、物理学、地质学等。

兴趣类型⑧——喜欢抽象和创造性的工作。



对需要想象力和创造力的工作感兴趣的,大都喜欢独立的工作,对自己的学识和才能颇为自信。乐于解决抽象的问题,而且急于了解周围的世界。相应的职业如科学研究工作和实验室工作,如社会调查、经济分析、各类科学研究工作、化验、新产品开发等。

**兴趣类型⑨——喜欢操作机器的技术工作。**

对运用一定的技术、操作各种机械、制造新产品或完成其他任务感兴趣。他们喜欢使用工具,特别是喜欢大型的、马力强的、先进的机器,喜欢具体的东西。相应的职业如从事飞行、驾驶、机械制造、建筑、石油、煤炭开采等。

**兴趣类型⑩——喜欢具体的工作。**

希望能很快看到自己的劳动成果,愿从事、制作能看得见、摸得着的产品的工作,并从完成的产品中得到满足。相应的职业如室内装饰、园林、美容、理发、手工制作、机械维修、厨师等。

但是,一个人在选择职业时,应把个人的兴趣爱好与社会的需要结合起来,即以社会需要为前提去发展自己的兴趣和爱好。实践表明,兴趣是可以培养的。有“中国美猴王”之称的六小龄童,小时候却怕猴,见到猴子吓得直跑,可以说谈不上兴趣,但在他父亲老六龄童的影响下,由怕猴慢慢到爱猴,最后把中国的猴戏演到了炉火纯青的地步,成了中国的“一代猴王”。

## 2. 择己所长

任何职业都要求从业者掌握一定的技能,具备一定的能力条件。而一个人一生中不可能将所有技能都全部掌握。所以必须在进行职业选择时择己所长,从而有利于发挥自己的优势。运用比较优势原理充分分析别人与自己,尽量选择冲突较少的优势行业。

## 3. 择世所需

社会的需求不断演化着,旧的需求不断消失,新的需求不断产生,新的职业也不断产生。所以在设计自己的职业生涯时,一定要分析社会需求,择世所需。最重要的是,目光要长远,要能够准确预测未来行业或者职业的发展方向,再作出选择。不仅仅是有社会需求,并且这个需求要长久。

## 4. 择己所利

职业是个人谋生的手段,其目的在于追求个人幸福。所以你在择业时,首先考虑的是自己的预期收益——个人幸福最大化。明智的选择是在由收入、社会地位、成就感和工作付出等变量组成的函数中找出一个最大值。这就是选择职业生涯中的收益最大化原则。



职业生涯规划是一个动态的过程,学生的发展不会受限于这个规划,也不会用这个规划来评判学生,职业规划指导的重点在于帮助学生认识社会职业对人的各方面要求,提供自我评估的工具、生涯规划技巧和一个整体思考的框架,在今后的学习和工作中,职业目标和社会环境会不断变化,这些原则和方法都可以继续使用,受益终身。

## 二、职业生涯规划的意义

在社会分工日益走向专业化的今天,职业发展是有迹可寻的,是可以进行规划的。经过职业生涯规划,一个人能够学会有意地收集资讯,探索潜能,找到自己正确的职业定位和发展路径。职业生活动将伴随我们的大半生,拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此,职业生涯规划具有特别重要的意义。

1. 职业生涯规划可以发掘自我潜能,增强个人实力

一份行之有效的职业生涯规划将会:

(1)引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势,帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值。

(2)引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析。

(3)使你树立明确的职业发展目标与职业理想。

(4)引导你评估个人目标与现实之间的差距。

(5)引导你前瞻与实际相结合的职业定位,搜索或发现新的或有潜力的职业机会。

(6)使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤和措施,不断增强你的职业竞争力,实现自己的职业目标与理想。

2. 职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性,提升成功的机会

生涯发展要有计划、有目的,不可盲目地“撞大运”,很多时候,我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始,“凡事预则立,不预则废”就是这个道理。

3. 职业生涯设计与规划是社会人力资源开发的有效途径

社会的效能取决于人力资源的发挥程度。传统的人力资源管理注重的是“人职匹配”,即将合适的人放在合适的位置上。现代人力资源管理与开发更注重的是“人职发展”。由于职位的要求是不断发展的,人也需要不断提高知识与技能,因此进行职业生涯设计和规划是一项必要的管理活动。通过职业



生涯设计,最大限度地发挥人的潜能,使社会的效能最大化。

#### 4. 职业生涯规划可以提升应对竞争的能力

当今社会处在变革的时代,到处充满着激烈的竞争。物竞天择,适者生存。职业活动的竞争非常突出,尤其是我国加入 WTO 后,要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地,必须设计好自己的职业生涯规划,这样才能做到心中有数,不打无准备之仗。而不少毕业生不是首先坐下来做好自己的职业生涯规划,而是拿着简历与求职书到处乱跑,总想会撞到好运气找到好工作。结果是浪费了大量的时间、精力与资金,到头来感叹招聘单位是有眼无珠,不能“慧眼识英雄”,叹息自己英雄无用武之地。这部分毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性,认为找到理想的工作靠的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件,认为职业生涯规划纯属纸上谈兵,简直是耽误时间,有那时间还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的理念,实际上未雨绸缪,先做好职业生涯规划,磨刀不误砍柴工,有了清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践,这样效果要好得多,也更经济、更科学。

#### 5. 职业生涯设计与规划是追求最佳人生生涯的过程

在人生生涯的设计规划中,最为重要的部分在于所从事的职业和事业,即人的职业生涯。因为职业生涯在人的一生活动中,是最为辉煌鼎盛的阶段,最能体现和发挥创造及存在的价值。对于即将毕业、走向社会的学生,一份恰当的职业生涯设计与规划意味着成功职业生涯的开始,而失误的职业生涯设计与规划意味着未来的职业生活中可能潜伏着危机。所以说,职业生涯设计与规划十分重要,但并不是说,一个好的职业生涯设计与规划会带来一劳永逸的益处,因为这只是人生事业道路的起点,它还要经过多次的修正,才能达到绚丽人生的顶峰。

尤其要注意的是,职业生涯规划是人生规划的主体部分,是同个人、家庭和社会生活结合在一起的,是与个人追求幸福生活密不可分的。所以制订职业生涯规划,要与个人人生目标结合起来,要把职业生涯与家庭、社会生活结合起来。

### 第四节 职业生涯规划的步骤

面对日益激烈的职场竞争;每个人都不得不面对这样的问题:我未来的路在哪里?如何找到我满意的工作?所以每个人其实都有潜移默化地在心里想