

 世纪高等开放教育系列教材

职业生涯规划

——从职场走向成功的第一步

ZHIYE SHENGYA GUIHUA
CONG ZHICHANG ZOUXIANG CHENGGONG DE DIYIBU

主编 刘怡娟



 中国人民大学出版社

21 世纪高等开放教育系列教材

职业生涯规划

——从职场走向成功的第一步

主编 刘怡娟

中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯规划——从职场走向成功的第一步/刘怡娟主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2012
21 世纪高等开放教育系列教材
ISBN 978-7-300-16592-9

I. ①职… II. ①刘… 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 (2012) 第 261079 号

21 世纪高等开放教育系列教材

职业生涯规划——从职场走向成功的第一步

主编 刘怡娟

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

印 张 12.75

字 数 290 000

邮政编码 100080

010-62511398 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2013 年 1 月第 1 版

印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价 30.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

出版说明

1999 年,教育部颁布了《面向 21 世纪教育振兴行动计划》,明确提出了实施“现代远程教育工程”。全国教育系统迅速行动起来,在短短的几年时间里,就初步形成了开放式的教育网络,搭建了远程教育平台,在构建终身学习体系方面做出了重要的贡献。

随着我国教育的不断深入,教育技术的不断更新,社会各界对远程开放教育的认识也在不断加深。开放教育、远程教育,涉及办学的开放、专业的开放、课程的开放、教育教学手段与方式的变革。高等远程开放教育对振兴我国教育、普及我国高等教育产生了极其深远的影响。

开展高等远程开放教育,涉及的教育教学改革与建设是多方面的,高等远程开放教育的教材建设是其重要环节之一。高等远程开放教育的教材建设要能充分体现现代远程教育的特点,充分考虑远程学习者的特点,满足现代开放教育的需求。为了促进远程开放教育的发展,满足开放教育学习者的需要和教学需要,我们编辑出版了 21 世纪高等开放教育系列教材。该系列教材主要是针对经济类专业课程的教材进行了一体化的设计,在突出课程教材应用性、实践性、普及性和可操作性上下工夫,在体现远程开放教育环境下对学习者应用能力的培养上下工夫。

该系列教材具有以下特点:

1. 充分体现当前经济类学科的最新研究成果;
2. 充分体现远程开放教育的特点,有利于学习者的自学;
3. 充分体现了与经济类各专业基础课、专业课的衔接性、配套性;
4. 在教材编写过程中尽量以案例分析阐述理论,便于学习者理论联系实际;
5. 教材建设中配备了 PPT 讲稿或 CAI 课件、操作练习光盘等,便于教师讲课和学习者自学。

该系列教材的建设是远程开放教育教学改革中的初步尝试,是一棵破土而出的幼苗,需要呵护和培养,也需要不断修正和完善,希望其在远程开放教育的教学改革中发挥出应有的作用。

前言

歌德说：“我们的生活就像旅行，理想是导游，没有导游，一切都会停止，目标会丧失，力量也会化为乌有。”同样，我们的职业发展没有理想和目标的牵引，也会迷失方向，惶惶不知所从。正因如此，我们需要职业生涯规划，需要运用职业生涯规划的理论来构建对个人有意义和有价值的生活模式。

基于职业生涯规划对人生的重要意义，本书在编写中力求帮助同学们树立长远的职业理想；帮助同学们了解自己的特质，帮助同学们找到自己的职业兴趣爱好；帮助同学们把职业兴趣和爱好转化为将来的职业竞争优势；帮助同学们建立有计划的职业目标并找到实现这些目标的方法和手段。

本书不仅适合没有职场经验的大学生学习，更加适合有工作经验的在职人员阅读。因为大量的社会实践告诉我们，职业生涯是一个过程，当我们进入职场后我们依然需要对职业生涯和职业发展进行规划与管理。

本书的特色在于：

1. 编写时立足的适用人群不仅包括在校大学生，还包括在职的成人，安排章节时运用能力模块模式，通俗易懂；
2. 编写的体例侧重于实践性和操作性，把职业生涯规划的理论融入职业生涯实践中，用大量的案例和心理测验帮助学习者了解、认知自己，并寻找到适合自己的职业生涯发展道路；
3. 编写时把职业生涯规划进一步引申，融入职业提升的能力模块，把有利于提升个人职业竞争力的一般能力的学习作为职业生涯规划的一部分。

总之，本书希望能够为读者带来职业生涯中遇到的一系列问题的解决思路。

编者长期从事职业生涯问题的实践工作与理论研究，在调研了学生需求并结合市场对职场人才的要求后完成了此书。本书共分为树立职业生涯意识、了解内在职业特质、分析外在职场环境、确立职业生涯目标和践行职业发展计划五个模块，立足职场对人才的需求，层层递进地从意识到能力再到行为，推进对职业生涯规划的认识与规划。

本书的撰写分工如下：刘怡娟撰写前言、第一章、第三章、第七章、第八章；孙丹撰写第二章、第四章；张卓撰写第五章、第六章；刘怡娟、张卓撰写第九章；王蓓撰写第十章。

本书在编写过程中参阅了大量文献和资料，并得到了北京广播电视大学领导和中国人民大学出版社李丽虹老师的大力支持和热心帮助，在此一并表示衷心的感谢。由于作者水平有限，书中难免有疏漏之处，望广大读者不吝指正。

编者

目 录

第一模块 树立职业生涯意识

第一章 职业生涯从规划开始——你不理职业，职业就不理你	3
第一节 走出职业生涯规划误区	4
第二节 职业生涯规划步骤	10
第二章 认识职业生涯规划——不得不知的理论知识	18
第一节 职业生涯规划概述	19
第二节 职业生涯规划理论	24

第二模块 了解内在职业特质

第三章 认知自我——知己而为之	41
第一节 自我认知	42
第二节 自我认知的方法	47
第四章 探索自我职业特质——发现独有成功特质的自己	53
第一节 职业兴趣探索	54
第二节 职业性格探索	69
第三节 职业价值观探索	76
第四节 职业能力探索	80

第三模块 分析外在职场环境

第五章 认知职场环境——知彼而后勇	93
第一节 社会环境认知	94
第二节 行业环境认知	97
第三节 组织环境认知	102
第六章 分析职场环境——知彼而不殆	106
第一节 营造外在职场环境	107
第二节 典型职业环境分析	110

第四模块 确立职业生涯目标

第七章 抉择职业方向——目标有多大，舞台就有多大	119
第一节 职业定向	120
第二节 职业定向偏差及其调整	128
第八章 确立职业生涯目标——坚定目标，始于足下	133
第一节 确定职业生涯的目标	134
第二节 反馈与修正职业生涯规划目标	144

第五模块 践行职业发展计划

第九章 职业素质培养——职业素养决定终身	153
第一节 职业素养概述	154
第二节 职业素养的培养	158
第十章 职业能力拓展——通向成功的第一步	167
第一节 时间管理	168
第二节 情绪管理	181
第三节 沟通管理	186
主要参考文献	193

第一模块 树立职业生涯意识

本模块主要观点介绍

托尔斯泰说：“理想是指路明灯，没有理想，就没有坚定的方向；没有方向，就没有生活。”一个人的成功起源于理想、目标，一个没有目标的人就如同无源之水、无本之木，也不会有一个明晰的职业生涯规划。因此，规划职业生涯首先要有意识地树立职业生涯的目标，用目标照亮人生的道路。

开篇案例：不同目标，不同人生

哈佛大学关于人生目标的实验

哈佛大学曾做过一个著名的实验，在一群智力与年龄都相近的青年中进行了一次关于人生目标的调查，结果发现：

- 3%的人有十分清晰的长远目标；
- 10%的人有清晰但比较短期的目标；
- 60%的人只有一些模糊的目标；
- 27%的人根本没有目标。

25年后，哈佛大学再次对他们做了跟踪调查，结果令人十分吃惊！

- 那3%的人全部成了社会各界的精英、行业领袖；
- 那10%的人都是各专业各领域的成功人士，生活在社会的中上层，事业有成；
- 那60%的人大部分生活在社会中下层，胸无大志，事业平平；
- 那27%的人过得很不如意，工作不稳定，入不敷出，常常抱怨社会，抱怨政府。

案例启示：

一群智力与年龄都相近的青年，由于对待人生目标的不同态度产生了不同的人生结果，印证了“如果你不知道要到哪里去，通常你哪里也去不了”。那些终生平庸无为的人，究其失败原因，并非他们先天低能或客观条件太差，而是因为他们年轻的时候没有为自己树立一个明确的人生目标，当然也就没有奋斗的动力，自己的生命潜能也就无从释放，导致了一生随波逐流，碌碌无为。而现实生活中，有太多的人意识不到确立人生目标的重要性，没有明确的人生理想和奋斗目标，失去危机感、紧迫感，生活对他们而言就是上班下班的单调重复，安于现状的随波逐流。

就像歌德所说：“我们的生活就像旅行，理想是导游，没有导游，一切都会停止，目标会丧失，力量也会化为乌有。”



思考一下：当你准备面对或正在面对你的职业舞台的时候，你真的知道自己想要成为什么样的人吗？你的人生目标是什么？而你又将如何实现自己的人生目标呢？

经过思考，把你的想法写下来：

莎士比亚有句名言：“人生就是一部作品。谁有生活的理想和实现的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。”这句话同样可以应用到我们的职业生涯规划中。其实职业又何尝不是我们人生的一部作品？当你准备面对或正在面对你的职业舞台的时候，你真的知道自己想要成为什么样的人吗？你真的有坚定不移的职业理想和实现这些理想的有效手段吗？你真的准备好了吗？

今天无论你的回答是怎样的，这个问题都会引起你对职业的无限回味和展望。的确，职业就是有这么大的魅力让你有冲动成为一个永远的追梦人！没有最好，只有更好，也正是这样的理想信念让一个个伟大的人物诞生，苹果的乔布斯，微软的比尔盖茨，人民敬爱的周总理，还有尽人皆知的北京公交售票员李素丽！原本平凡的人用不平凡的人生目标在各自的舞台上创造了奇迹！

其实，职业的魅力还远不及此，因为职业生涯规划既不是追求社会的赞许，也不是追求所谓的“成功”，而是构建对个人有意义和有价值的生活模式。

本书就是力求帮助你树立长远的职业理想；帮助你了解自己的特质，以便找到自己的职业兴趣爱好；帮助你把职业兴趣爱好转化为将来的职业竞争优势；帮助你建立有计划的职业生涯目标，了解实现这些目标的方法和手段。



第一章 职业生涯从规划开始

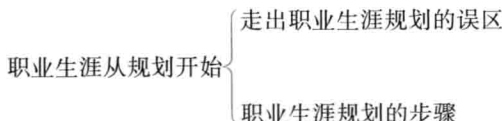
——你不理职业，职业就不理你

当大自然剥夺了人类用四肢爬行的能力时，又给了他另一根拐杖，这就是理想！

——高尔基



知识结构



内容简介

好的计划是成功的开始。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，要想在这激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地，就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。首先，我们要走出职业规划的误区；然后，我们才能进行个人的职业生涯规划。



重点提示

- 职业生涯规划中的常见问题
- 职业规划的步骤



学习目标

- 学会解决职业生涯规划中的常见问题
- 了解职业生涯规划对个人职业发展的意义
- 掌握职业规划的步骤



学习建议

建议同学们在学习过程中，通过自己的预习对要学习的内容有个初步的了解；接受教师的课堂讲授，并在课本的相关位置做笔记；完成课程后面的相关习题；阅读教师推荐图

书、文章、网址的相关内容；总结自己的学习收获。根据本章的内容及学习需要，建议你做如下的计划安排，也可以根据自己的学习情况调节进度。

学习章节	建议学习时间	学习媒体
第一节		
第二节		

第一节 走出职业生涯规划的误区

案例链接

十年后的我会怎样？

有一个女孩，在18岁之前，不知道自己想要什么，每天在艺校里跟着同学唱唱歌、跳跳舞，偶尔有导演来找她拍戏，她就会很兴奋地去拍，无论角色多么小。直到1993年的一天，教她专业课的赵老师突然找她谈话，问她：“能告诉我，你未来的打算吗？”女孩一下子愣住了。她不明白老师怎么会突然问她如此严肃的问题，更不知该怎样回答。

老师又接着问她：“对现在的生活你满意吗？”她摇摇头。老师笑了：“不满意的话证明你还有救。你现在想想，十年以后你会怎样？”

老师的话很轻，但是落在她心里却变得很沉重。她脑海里顿时风起云涌。沉默许久后她说：“我希望十年以后自己能成为最好的女演员，同时可以发行一张属于自己的音乐专辑。”

老师问她：“你确定了吗？”她慢慢咬紧嘴唇：“是。”而且拉了很久的音。“好，既然你确定了，我们就把这个目标倒着算回来。十年以后你28岁，那时你是一个红透半边天的大明星，同时出了一张专辑。”“那么你27岁的时候，除了接拍各种名导演的戏以外，一定还要有一个完整的音乐作品，可以拿给很多的唱片公司听，对不对？”“25岁的时候，在演艺事业上你要不断进行学习和思考。另外，你还要有很棒的音乐作品开始录制了。”“23岁必须接受各种各样的培训和训练，包括音乐上和肢体上的。”“20岁的时候开始作词，并在演戏方面要接拍大一点的角色……”

老师的话说得很轻松，但是她却感到一种恐惧。这样推下来，她应该马上着手为自己的理想做准备了。可是她现在什么都不会，什么都没想过，仍然在为一些小角色沾沾自喜。她觉得一种巨大的压力忽然向自己袭来。老师平静地笑着说：“要知道，你是一棵好苗子，但是你对人生缺少规划。如果你确定了目标，希望你从现在开始做。”

想想十年后的自己——当她意识到这是一个问题的时候，她发现自己整个人都觉醒了。从那时起，她就始终记得十年后自己要成为最成功的明星。所以，毕业后，对角色她开始很认真地筛选。渐渐地，她被大家接受了，她慢慢地尝到了成功的欢乐。

2003年4月，恰好是老师和女孩谈话的十周年，不知道是偶然还是必然，她真的拥有

了属于自己的第一张专辑——《夏天》。

这个女孩就是驰名海内外的影视歌三栖明星周迅。至今周迅已拍摄过各类题材的影视剧 40 余部，成为 40 余种知名品牌的形象代言人，并获得过包括百花奖、金紫荆奖、金像奖、金马奖等各类影视歌奖项。

2011 年世界经济论坛公布了年度“全球青年领袖”名单，周迅作为本届唯一一位文化娱乐明星获此国际殊荣；由国务院新闻办发起的“国家形象宣传片”在国际主流媒体上热播，周迅作为中国五美代表之一出现在时长 30 秒的《人物篇》里向世界诠释中国形象。她还被选为 2011 年中欧青年交流年形象大使。

案例点评：

没有人能够随随便便成功！每个成功者的背后都是对理想和目标有计划地、不懈地追求。毫无疑问，案例中周迅所有这些成就的取得，正是周迅牢记老师的话，孜孜以求、对目标奋争不止的结果。

一、知识经济时代的职业生涯规划

（一）早期的职业生涯规划

职业生涯规划首次出现在 19 世纪末、20 世纪初的美国，最初是作为一种提供就业信息和职业教育信息的方式，其产生与农业经济到工业经济的转换过程直接相关。随着人类自身发展意识的不断觉醒，社会生产力的不断发展，个体日益要求自由的职业选择权。资本主义社会制度的确立打破了人们的封建等级，否定了血缘、出身对个人的限制。工业革命之后，社会生产力水平迅速提高，产生了大量新的职业，人们的职业选择幅度拓宽了。无论是社会制度还是经济发展，都为个体自主职业选择权的有效实现提供了保障，人类的职业发展向前迈进了一大步。

但是，工业经济时代职业生涯规划体现在个体和组织分别自觉主张职业生涯规划和管理权利，主动开展职业生涯规划，并将职业生涯规划依主体不同而划分为个体职业生规划和组织职业生涯规划两大领域。由于组织和员工个体都开始自觉而主动地开展职业生涯规划，两者在利益上的冲突使得双方为了发展而不得不走向初步的融合。但是，在没有系统安排各方主体利益的情况下，各主体都是从自己的利益角度出发，而没有从如何使个人人力资本、社会人力资本的最大化的角度去考虑问题，社会整体职业生涯决策的效率很低，造成社会整体人力资源的浪费。组织对员工职业发展的规划基本上是在自己的角度进行的，较少考虑到员工的接受能力和心理需要。另外，员工在进行自身职业选择和职业生涯规划的过程中，在就业及生活的压力下，往往不得不主动迎合组织和社会的需要而改变自己的职业生涯规划，一定程度上，员工个人的发展仍然是不充分的，组织和社会仍然处于职业生涯规划中的强势地位，个人对职业生涯的主动规划和自觉规划在某种程度上带有很深的被迫性和无奈性。

（二）知识经济时代的职业生涯规划

知识经济时代的发展变革对组织、员工发展和整个社会的经济与社会运行产生了深刻影响。知识经济时代前的职业生涯规划由员工被动接受社会和组织的安排，到员工主动迎

合组织的需要而自觉规划自己的职业生涯，已经在实践和研究领域中出现了职业生涯参与主体之间的分立，同时缺乏对社会环境的认识与回应。因此，知识经济时代的职业生涯规划必须将个人、组织和社会三方的利益结合起来，找到三者的最佳利益契合点。即知识经济时代不应再存在个体和组织职业生涯规划的分离与对立，而应在这两个领域的研究成果相互借鉴的基础上，建立以个体发展自主负责制的职业生涯规划模式。

具体说来，将出现组织职业生涯规划 and 个体职业生涯规划 的融合，组织职业生涯规划管理的对象主要是组织内部的核心员工而非所有员工；组织和社会在个体职业生涯规划过程中主要起辅助作用；面对组织扁平化、组织构成多元化、产品和服务的个性化以及探索型组织的发展趋势，个体衡量职业生涯成功的标准将逐步转变，从职业晋升的衡量标准向个体职业竞争力提升的衡量标准转变；注重对职业生涯规划整个过程的控制，而非单纯追求最终的职业发展目标；整个职业生涯规划系统的协调运转有赖于个体职业生涯规划过程中带给个体、组织和社会的利益增值，并以此为动力循环进行，实现整体人力资本利用率与效益的最大化。

因此，本书所研究的职业生涯规划是侧重于在个人、组织和社会三方的利益融合前提下的，个体发展自主负责制的职业生涯规划。

二、职业生涯规划中的常见问题

案例链接

是不是每个人都需要职业生涯规划？

人物：鞠立，IBM 个人电脑事业部中国区总经理

1991 年鞠立从北京大学毕业以后，被国外一家软件公司选中去做编程人员。这个在当时同龄人眼中极其宝贵的出国机会，却被鞠立轻易地放弃了，理由是“等待签证的时间太长了”。正好当时初创时期的 IBM 中国公司在招人，鞠立通过面试，开始了在 IBM 12 年的职业生涯。

毕业初的迷茫——毕业时我只有美好愿望

回头看自己刚刚走出学校大门的时候，鞠立像很多毕业生一样，没有一个特别清晰的规划。“我当时只有一个目标，就是我要做得比别人好，这是我当时一个特别强烈的愿望。但是对在什么环境下做，没有特别的规划。”

“我那个时候没有一个详细的规划是因为我还没有经验，没有很好的良师益友帮我做一些指导。职业规划非常必要，因为它可以防止你走很多弯路。一个人发展的方向毕竟很多。即使在一个公司里面也有很多方向，比如我在 IBM，可以走专业的路，也可以走管理的路，里面有很多其他的细分，如果没有一个有针对性的规划的话，你可能在自己的职业生涯里浪费时间，浪费精力。”

幸运的“遇见”——关键人物指点迷津

鞠立在回忆她职业生涯中的几位关键人物时，依然认为自己很幸运，他们给她提供了很多帮助，实际上也帮助她完成了职业生涯的成功规划。“第一位出现在我刚加入公

司的时候，她是本地的经理，也是很成功的女性。我当时是把她作为我的榜样，只想像她一样成功。所以很多时候我会请教她的意见，她实际上对我的影响就是要非常执著，想要得到收获你必须付出。以前，坚持和执著不是我的优点，这些是我从她身上学到的。”

之后有一位香港公司的资深经理和一位在国外做新项目的高级经理也对鞠立有很大帮助，“他们也可能是因为对我抱着有希望吧，所以拿出很多的经验与我分享。”

香港公司的经理教会鞠立很多作为管理者所必需的基本工作方法，比如说怎样管理时间，“因为你做了经理后有很多很多事情要做，你怎么样设计自己的优先级，什么是最重要又对你的长远很必要的东西？他教会我计划我的工作和时间，这些对我后来的发展很重要。因为如果分不清轻重缓急，时间分配不好的话，到头来你会被累死而且也不会有什么成绩。”

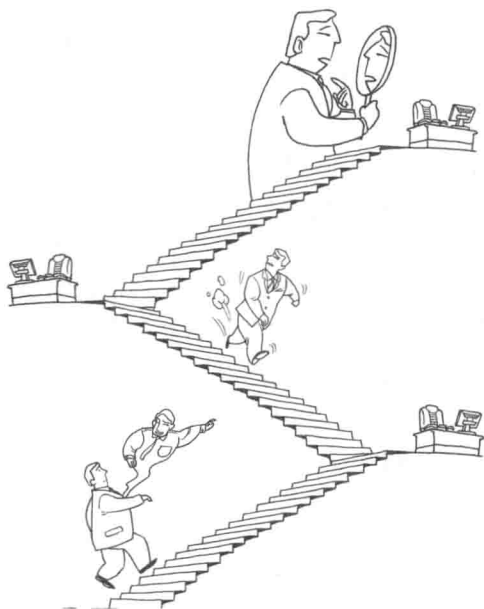
第三位高级经理给了鞠立前往美国深造的机会，“他给了我一些很好的指点，比如下一步应该怎么样规划自己的事业和生活，也是他告诉我：‘你要有一个完整的人生，你是可以要孩子的。’”之前，鞠立有一个矛盾的心理，就是到底要不要孩子。“我我没有自信，担心影响我的发展。但他说完全可以要，他告诉我 IBM 是一个很好的公司，会给我这个时间。”鞠立微笑着说她计划工作到最后一分钟，然后休一个比较长的长假，多一点时间跟孩子在一起。

案例点评：

鞠立无疑是幸运的，在她的职业发展道路上如果没有遇见良师益友帮她做一些指导，今天她可能不会这么成功。职业规划非常必要，因为它可以防止走很多弯路。一个人发展的方向很多，即使在一个公司里面也有很多方向，比如在 IBM，可以走专业的路，也可以走管理的路，里面有很多其他的细分，如果没有一个有针对性的规划的话，可能会在职业生涯里浪费时间，浪费精力。

因此，职业生涯规划对每个人都非常必要，我们应该走出职业生涯规划的误区，积极根据个人特长和环境资源及早对自己进行职业生涯规划。

生涯规划是指一个人生涯的妥善安排。在这种安排下，个人能依据各计划要点在短期内充分发挥自我潜能，并运用环境资源达到各阶段的生涯成功，而最终达到既定的生涯目标。而职业生涯规划是工作过程中目标的拟定，实现的方法，成效的评估及计划的修订。从个人的角度来看，职业生涯规划是一个充分认识自我、实现自我价值的过程；从企业的角度来看，职业生涯规划是协助员工在个人目标与组织内实际存在的机会之间，达到更好的结合，是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、



伦理开发等人的潜能开发为基础,以工作业绩的评价、工资待遇、职称职务的变动为标志,以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。因此,职业生涯规划是个人发展目标与企业发展目标相融合的过程,是一个渐进的调适过程。

但是,从目前职业生涯规划工作来看,由于个人、家庭和企业没有全面把握职业生涯的内涵,往往在进行职业生涯规划时存在认识误区,导致了职业生涯规划整个设计和实施过程中的偏颇,给个人发展和企业人力资源管理带来了负面影响。主要误区有以下几方面。

(一) 职业生涯规划是工作以后的事

有许多人认为职业生涯规划是在开始工作时才进行设计的,工作之前没必要考虑,甚至在学生时期结束开始找工作时仍抱着先找个工作,慢慢再说的想法。这种择业的盲目性延长了职业生涯的试错过程,其最终的结果就是频繁地变换工作,不能很快地进入职业稳定期。



重点提示

职业生涯规划常见问题是重点内容。

(二) 职业生涯规划不做照样成功

不少人受职场人士的误导,看到一些认真做规划的人照样没有一份好的工作,而那些很成功的职场人士也不一定都做了什么规划。于是便产生了职业生涯规划可做可不做的错误观念,忽视了职业生涯规划对一个人一生的指导作用。

(三) 职业生涯规划遥不可及

不少人认为职业生涯规划太遥远,而未来又变化莫测,计划总是赶不上变化。进行五年、十年甚至一生的职业规划,他们觉得这种做法太难了,不切实际,无法兑现。因此,他们选择了放弃了职业生涯规划,循规蹈矩地做好眼前的事情。他们胆怯于对未来的努力,没有看到职业生涯规划对一个人的潜能开发和激励作用。

(四) 太忙,没时间进行职业生涯规划

有些人总是一副忙忙碌碌的样子,认为做职业生涯规划会浪费时间,打乱现有的工作节奏,是浪费时间的无用功。他们越是忙碌就越觉得没时间静下心来进行反思,制定计划,结果工作学习缺乏条理性和计划性,越忙越乱,越乱越忙。殊不知,磨刀不误砍柴工,职业规划有助于明确目标,避免陷入日常琐事而难以自拔,并强调时间管理、决策管理等能力的训练和提高。

(五) 无就业问题时,不需要进行职业生涯规划

有些人认为自己不存在就业问题,认为职业生涯规划对他们没有用了。这些人简单地吧职业生涯规划等同于仅仅是帮助他们成功求职,找到工作的一项简单技能,没有真正了解职业生涯规划在他们整个职业生涯中的重要意义。

(六) 职业生涯规划是人力资源部门的事

从进入工作时期开始,个人的职业生涯规划往往与工作单位紧密联系。现代人力资源管理强调开发员工的潜能,为了保持员工的稳定性,增强企业的竞争力,对员工进行职业生涯规划成为调动员工积极性、增强企业凝聚力的重要手段。但是,在企业为员工进行职业生涯规划时,往往由人力资源部门全权负责,完全根据企业的经营目标为个人进行职业生涯规划,忽视了员工的个人需求,不能做到人力资源的最佳配置,导致员工的满意度降低。职业生涯规划是建立在对个人的充分认识基础之上的,职业生涯规划不是企业强加在

个人身上的实施方案，而是员工在内心动力的驱使下，结合社会和企业的发展利益，并依据现实条件和机会所制定的个人化的发展方案。职业生涯规划是在员工参与、人力资源部门引导、用科学的方法帮助员工认识自我，在与员工反复交谈、沟通，听取员工意见的基础上，使员工的发展与企业的目标相融合的过程。因此，应实施个人化的职业生涯规划，并在部门负责人的日常管理和引导下，由员工个人完成自己的职业生涯规划，即企业与员工要达成真正的心理契约。

（七）职业生涯规划是升迁之道

企业在进行职业生涯规划管理时，往往与职务升迁序列相结合，这就使员工误认为职业生涯规划就是为了升迁到更高职位，忽视了对自身素质的客观分析和认识，企业在实施员工职业生涯规划时，也简单地用升迁图来衡量职业生涯规划的效果，忽视了对员工潜能的开发和有针对性的培训，其结果就是形成员工间的恶性竞争、盲目攀比，使企业凝聚力下降，对企业经营管理带来不利影响。

（八）把职业生涯规划看作是一个静态的过程

许多人认为职业生涯规划做完了，就万事大吉了，没有认识到职业生涯规划不是一蹴而就的事情，并不是一个静态的过程，而是一个动静结合、交替的过程。这种把职业生涯规划静态化的认识，导致在实际的职业生涯规划管理过程中缺少变动性。

三、职业生涯规划的意义

20 世纪 90 年代中期职业生涯规划从欧美国家传入我国。职业生涯规划理论的实践最初是以职业指导的形式出现的。职业生涯规划一般是指个体基于对主客观职业因素的多种分析，明确职业生涯发展目标，为实现职业生涯发展目标制定相应的学习工作计划，并按照计划来实现自己职业生涯目标的过程。职业生涯规划不仅仅是职业的规划，某种意义上说也是人生的规划，对一个人一生的发展具有重大的意义。

（一）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：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；引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析；使你树立明确的职业发展目标与职业理想；引导你评估个人目标与现实之间的差距；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；使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强你的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

（二）可以增强个人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，古语讲，凡事“预则立，不预则废”就是这个道理。

（三）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。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。而不少人首先不是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，到头来只是感叹英雄无用武之地。这部分人没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性，认为职业生涯规划纯属纸上谈兵，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。

② 第二节 职业生涯规划的步骤

案例链接

一个 10 岁孩子的美国总统梦

阿诺德·施瓦辛格的职业生涯规划

一、确定目标

10 岁时，阿诺德·施瓦辛格就有三个梦想：成为世界上最强壮的人，成为电影明星，成为成功的商人。

二、制定计划并实施

(1) 成为有影响力名人——练健美，进而成为电影明星。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，意图成为电影明星。演员生涯的成功，为他成功进军商业打下了坚实的基础。

(2) 获得坚实的财团基础。他娶了一位很有背景的女子——肯尼迪家族的后裔玛利亚。

(3) 成为一个成功的商人。在威斯康星大学攻读商业和经济学，快速成为拥有 20 亿美元身价的亿万富翁。

(4) 竞选成为美国加州州长——离梦想再进一步。2003 年，年逾 57 岁的他退出了影坛，转为从政，成功地竞选成为美国加州州长。

(5) 下一个目标——竞选美国总统。

施瓦辛格的人生之旅

一个 10 多岁的穷小子，在贫民窟里长大，身体非常瘦弱，却在日记里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得融入财团——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——做电影明星先得练好身体，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。