



21世纪高职高专精品教材·财经类专业平台课

Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua

大学生职业生涯规划

姚裕群 童汝根 姚贵平 主 编
刘紫婷 戴江维 副主编

 东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press



21世纪高职高专精品教材·财经类专业平台课

大学生职业生涯规划

姚裕群 童汝根 姚贵平 主 编
刘紫婷 戴江维 副主编

为方便教学，本书配有电子课件，请任课教师登录东北财经大学出版社的网站
(www.dufep.cn) 免费下载。

无防伪标志者均为盗版
举报电话：(0411)84710523

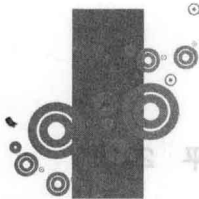


ISBN 978-7-5654-0659-1



9 787565 406591 >

定价:25.00元



21世纪高职高专精品教材·财经类专业平台课

东北：主大—，主平贵姚，姚贵平，姚裕群、姚紫婷主大
 2012.6，大连出版大经经
 (21世纪高职高专精品教材·财经类专业平台课)
 ISBN 978-7-302-27029-1
 业经经高—科教业经—主大—，主平贵姚，姚贵平，姚裕群、姚紫婷主大
 1. 大 2. 姚 3. 姚 4. 姚 5. 姚 6. 姚 7. 姚 8. 姚 9. 姚 10. 姚
 11. 姚 12. 姚 13. 姚 14. 姚 15. 姚 16. 姚 17. 姚 18. 姚 19. 姚 20. 姚
 号 ISBN 978-7-302-27029-1 2012.6 大连出版大经经

Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua

大学生职业生涯规划

姚裕群 童汝根 姚贵平 主 编
 刘紫婷 戴江维 副主编



东北财经大学出版社

Dongbei University of Finance & Economics Press

大连

© 姚裕群 童汝根 姚贵平 2012

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划 / 姚裕群, 童汝根, 姚贵平主编. —大连: 东北财经大学出版社, 2012. 6

(21 世纪高职高专精品教材·财经类专业平台课)

ISBN 978-7-5654-0659-1

I. 大… II. ①姚… ②童… ③姚… III. 大学生-职业选择-高等职业教育-教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 279721 号

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025)

教学支持: (0411) 84710309

营 销 部: (0411) 84710711

总 编 室: (0411) 84710523

网 址: <http://www.dufep.cn>

读者信箱: dufep@dufe.edu.cn

大连美跃彩色印刷有限公司印刷 东北财经大学出版社发行

幅面尺寸: 185mm×260mm 字数: 298 千字 印张: 13 3/4

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 张晓鹏 王 斌 责任校对: 何 群 刘 洋

封面设计: 张智波 版式设计: 钟福建

ISBN 978-7-5654-0659-1

定价: 25.00 元

前言

未来的职业生涯课程应当给大学生朋友们哪些帮助呢？2011年6月，在从事了10多年、约30个班次的“职业生涯规划”课程教学后，我有一种很深的感触：提前对大学生早期职业生涯进行规划有助于他们在校期间的个性化发展，及早开展职业规划也有利于他们选择和调整择业心态；同时，依据职业生涯规划并经过有针对性、系统性的学习和充分的就业准备，也有助于大学生们顺利就业，实现其人生的职业生涯目标。

高职高专院校的教学以就业为导向，专业设置也以行业用人需求为依据，校企合作、订单培养、专业实习等举措使毕业生更能满足用人单位的实际需求。高职学生的就业需要应与我国的产业发展、行业状况以及区域分布等相协调，为此，需要学生在大学期间更多地了解就业市场的需求和相关政策。对本书中职业生涯规划 and 就业等相关知识与技能进行系统的学习，将有助于学生提高就业技能和就业成功率，提升就业质量。

本书从职业生涯发展规划概述、职业生涯发展规划基础、职业生涯发展目标与措施、职业生涯与就业及创业等四个方面全面介绍了职业生涯规划与就业指导的主要知识点。每章设置了“开篇导语”、“本章总结”和“案例分析”等模块，有助于学生在学习过程中更为灵活和轻松地掌握相关知识和技能。本书是一部适用于高职高专院校学生的职业规划与就业指导教材。

中国人民大学和有关职业院校的专家、学者的支持和参与，为本书的顺利出版提供了重要保障，我的博士生童汝根讲师、职业教育研究同行姚贵平主任协助我一起做了教材的统稿和审定工作，刘紫婷、周小舟和戴江维老师参与了教材的编写工作，出版社张晓鹏编辑、石真珍编辑为本书的出版付出了大量辛勤的劳动。本书同时也是全国教育科学规划项目（DJA060171）、北京市教育科学规划项目（AEA06084）和广东省教育科学规划项目（2009TZK163）及广东省高等教育教学改革工程项目（BKJGYB2008075，BKYB2011059）的阶段性成果。此外，本书也参阅了国内外相关领域专家、学者的著作、论文，在此一并表示感谢。最后，我特别要感谢我的家人——我的妻子和女儿，她们的支持、鼓励和生活上无微不至的照顾，对本书编写工作的顺利完成也有着很重要的贡献。

由于作者的专业知识有限，本书必定存在很多不足，恳请读者及学界朋友给予批评和指正。让我们为大学生职业生涯的美好明天而努力工作！

姚裕群

2011年12月于北京世纪城

目 录

第一篇 职业生涯规划概述

第一章 职业与职业生涯规划 ⇨3

【开篇导语】我是高职生 /3

第一节 走进职业 /3

第二节 认识职业生涯与职业生涯规划 /5

第三节 大学生职业生涯规划 /12

【本章总结】 /15

【案例分析】顺利发展的秘密武器 /16

第二篇 职业生涯规划基础

第二章 了解自我——职业素质的意义 ⇨19

【开篇导语】小刘的职业素质 /19

第一节 职业素质要求 /19

第二节 职业素质的内容 /24

第三节 职业素质的测试 /33

【本章总结】 /36

【案例分析】专业工作需要专业素质 /36

第三章 了解职业——职业的内容 ⇨38

【开篇导语】专业选择与未来职业 /38

第一节 职业概述 /38

第二节 高职毕业生面对的产业部门 /41

第三节 高职毕业生面对的用人单位 /43

第四节 职业的进入途径 /46

第五节 职业环境分析 /48

【本章总结】 /49

【案例分析】十年培养 450 万技师 /49

第四章 把握社会——职业管理制度 ⇨51

【开篇导语】不能“盲人摸象” /51

第一节 社会就业制度概述 /51

2 大学生职业生涯规划

第二节 专业技术人员职业制度 /56

第三节 政府工作人员职业制度 /57

第四节 劳动合同制度 /58

【本章总结】 /63

【案例分析】好老板与坏主任 /63

第三篇 职业生涯发展目标与措施

第五章 认识职业选择 ⇨69

【开篇导语】比尔·拉福的职业之路 /69

第一节 职业选择的基础 /69

第二节 职业选择的因素 /71

第三节 职业选择的原则 /74

第四节 职业选择的决策 /77

【本章总结】 /80

【案例分析】新希望集团刘永好的择业和发展观 /81

第六章 职业生涯目标 ⇨82

【开篇导语】你们在做什么 /82

第一节 职业目标的影响因素 /82

第二节 职业生涯目标的设定 /86

第三节 阶段性目标与近期目标 /88

第四节 职业生涯目标再选择 /92

【本章总结】 /94

【案例分析】当“猪倌”的人生坐标 /94

第七章 职业发展规划设计与落实 ⇨97

【开篇导语】施瓦辛格的职业生涯 /97

第一节 职业生涯规划的原则与方法 /97

第二节 大学生职业生涯规划的设计 /99

第三节 大学生职业生涯规划的实施 /108

【本章总结】 /111

【案例分析】做好形象准备 /111

第八章 职业体验 ⇨113

【开篇导语】一份特殊的“作业” /113

第一节 什么是职业体验 /113

第二节 职业体验的意义 /116

第三节 职业体验的方法和途径 /119

【本章总结】 /122

【案例分析】发人深省的职业体验报告 /122

第四篇 职业生涯与就业及创业

第九章 人生的关键环节——就业 ⇨127

【开篇导语】海淀区大学生专场招聘会参观记 /127

第一节 塑造正确的就业观念 /127

第二节 就业形势与择业观 /129

第三节 大学生就业制度与政策 /130

【本章总结】 /135

【案例分析】 好专业重要，还是好学校重要？ /136

第十章 大学生求职策略与技巧 ⇨137

【开篇导语】求职的利器 /137

第一节 大学生求职策略 /137

第二节 笔试 /144

第三节 面试 /159

【本章总结】 /166

【案例分析】三位大学生的面试表现 /167

第十一章 职业适应与发展 ⇨168

【开篇导语】毕业生的博客心声 /168

第一节 职业适应 /169

第二节 职业发展要诀 /174

第三节 职业发展道路 /182

第四节 职业流动 /185

【本章总结】 /187

【案例分析】大学生如何迅速适应新的工作环境 /187

第十二章 大学生创业——艰辛但辉煌的道路 ⇨189

【开篇导语】高职生开“职场新范”店 /189

第一节 创业的意义 /189

第二节 创业环境 /195

第三节 创业准备 /197

第四节 创业实施 /200

【本章总结】 /208

【案例分析】创业大赛激发大学生创业激情 /208

主要参考文献 ⇨209

第一篇 职业生涯规划概述

第一章

职业与职业生涯规划

【开篇导语】我是高职生

“上大学”是人生的重要内容，说它重要，是因为对未来人生的发展起步与职业生平的成就有助于影响。经历高考的洗礼，我们已经成为一名高等职业学校的大学生。高等职业教育作为高等教育的重要组成部分，以为生产、管理、服务第一线培养高层次、应用型人才为主要目标。这意味着，从现在开始我们进入了针对性很强的职业生涯规划阶段。我们的学业，对我们的人生发展会有很大的帮助。

三年以后，我们将直接进入职业领域，开始我们的职业生涯。那么，到底什么是职业？社会上的职业有哪些特点？什么是职业生涯？职业生涯有哪些特点？什么是职业生涯规划？如何开始思考职业生涯规划？这些问题是我们本章学习要回答的主要问题。

第一节 走进职业

要想进入职业领域，成为职业人，首先需要全面认识职业。认识职业是选择职业，从事职业的必要前提。

一、职业的内涵

职业的内涵从不同的角度有不同的理解。从词义学的角度看，“职业”由“职”和“业”构成。“职”，即职责、天职、权利和义务；“业”，即事业、事情、行业 and 独特的工作。从社会劳动学的角度看，职业是劳动者从事的、稳定的、有酬工作。从科学的角度看，职业是指人们从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动。综合看，职业是一个人的权利、义务、社会职责和社会地位的综合表现。同时，职业也是人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合反映。职业包涵个人与社会两方面的内容，属于个人与社会互动的范畴。此外，职业往往反映了一个人的社会身份、社会地位与自身的文化、能力、素质水平等。

职业包括职业名称、职业主体、职业客体、职业报酬与职业技术等要素。职业名称，是职业的符号表征，一般由社会通用称谓来命名，如医生、教师等。职业主体，是指从事一定社会分工的劳动者，需具备承担该职业活动所需的资格和能力。职业客体，是职业活

动的对象、内容、场所和劳动方式等。职业报酬,是指通过职业活动所取得的各种报酬,包括薪资、福利等。职业技术,是指劳动者在从事职业活动中所运用的各种技术的总和,体现于人们从事职业活动所使用的工具、材料和工艺方法等。

二、职业的特性

与其他社会活动相比,职业活动具有社会性和时代性、专业性和规范性、经济性和稳定性、知识性和技能型、多样性和层次性、同一性和差异性等特点。

(一) 社会性和时代性

职业是生产发展和社会分工的产物,是个人和社会存在的基础。它的形式和内容都离不开社会的存在。随着社会的发展和进步,职业也随之变化。相同的职业在不同的时期会有不同的内容和形式,占据有不同的地位。在不同时期往往会出现不同的热门职业或冷门职业,这说明,职业本身具有鲜明的时代特色。

(二) 专业性与规范性

职业是人们从事的专门业务。随着社会的发展、科技的进步,社会分工越来越细,劳动的专业化程度越来越高,职业的专业性越来越突出。与此同时,职业主体所从事的职业活动必须符合国家的法律规定、职业活动本身的技术规范要求和社会伦理道德准则,体现出较强的规范性。

(三) 经济性与稳定性

人们从事职业活动,在创造社会价值的同时也要求参与利益分配,获得一定的报酬,从而维持自己和家庭的生存与发展。作为从事专门生产劳动活动的职业,它的形式和内容在一定时期内是相对固定的,这也保证了劳动者能通过连续从事这一职业获得稳定的收入。经济性和稳定性是不可分割的整体,也是职业的重要特点之一。

(四) 知识性与技能性

每一种职业都需要劳动者具有一定的知识和技能,不同的职业要求从业者有不同的知识和技能。有的职业对知识和技能的要求比较简单和容易,不需要专门的学习和培训,可以在社会生活中通过经验的总结和常识的积累来获得。而现代社会各种新职业层出不穷,职业的知识含量越来越高,技术越来越复杂,需要从业者经过专业的学习和培训,具备专门的知识和技能,才能胜任相应的工作。

(五) 多样性与层次性

职业的多样性体现于职业领域和范围十分广泛,涉及人类社会生产和生活的方方面面。而且职业的分化还在继续,职业的种类还在不断增加。同时这些不同的职业岗位对劳动者素质和条件有着多样的要求。职业的层次性包括各类职业间的层次和各个职业类型内部的层次。职业层次往往是由不同职业中体力与脑力劳动付出的多少、收入水平的高低、工作任务的轻重、社会声望和地位的高低等因素决定的。当然,职业的层次性仅是对职业复杂程度和对从业者能力与水平的要求而言的,并不是职业本身具有高低贵贱之分。

(六) 同一性与差异性

职业的同一性是针对同一类型的职业而言的。在同一类别的职业内部,由于劳动条件、工作对象、生产工具、操作内容相同或相近,人们往往形成同一行为模式、语言习惯和道德规范。职业的差异性是针对不同类型的职业而言的。由于劳动条件、工作对象、工

作性质等都不相同,不同职业之间存在着很大的差异,各自具有不同的行为模式和道德规范,因而具有差异性。

三、职业的功能

职业的功能是指职业活动与职业角色对人、对社会的作用和影响。它包括职业的个人功能和职业的社会功能两个方面。

(一) 职业对个人的功能

职业是人生的一种社会活动和生活方式,又是人的一种经济行为。职业作为人们参与社会生活、从事社会劳动、进行人生实践的最主要活动,从多方面决定了个人的特征和境遇。

职业是人们获取利益的手段,包括经济来源、名誉、权利、地位、各种便利等。首先,职业是人的主要经济来源。职业是个人获得经济收入的主要手段,是个人生存和维持家庭生活的物质基础。其次,职业可以获得多种非经济利益。人们在职业历程上的努力和奋斗,构成人们在社会地位“阶梯”中的向上流动。

职业是个人发挥才能的手段。在人们按照一定社会规范从事特定职业类别的工作时,由于每种职业都有不同于其他职业的活动内容和形式,必然对从业者的生理和心理产生重大影响。

职业是个人为社会作贡献的途径。一个人从事某种职业,就是进入一个社会劳动分工体系之中并参与其活动。个人在这个体系中的活动结果,就是他(她)为社会作出的贡献。

(二) 职业对社会的功能

职业是一种社会存在,职业发展是促进社会进步的推动器。职业分工及其结构是社会经济结构的重要组成部分,是社会经济发展水平的反映。人通过职业劳动生产出社会财富,为社会的存在与发展提供了物质基础。

职业是社会发展的动力。职业的社会流动包括个人改善职业的向上流动、与社会经济结构相联系的职业结构变动、不同职业阶层间的矛盾冲突及解决等,它构成了社会发展与社会进步的动力。

职业是社会控制的手段,职业状况是维持社会稳定的安全阀。职业是人的重要生活方式,“安居乐业”是人们的共同愿望。人们职业稳定、职业幸福感强社会才能更稳定、更安全。

● 第二节 认识职业生涯与职业生涯规划

认识职业生涯与职业生涯规划是大学生科学规划职业生涯的重要条件。本节将与大学生一起来讨论职业生涯的内涵与种类,职业生涯规划的含义、种类与特点以及对大学生职业生涯规划有重要启示作用的职业生涯发展理论。

一、职业生涯的内涵与种类

职业生涯是指一个人一生连续从事和担负的工作职业、工作职责和工作职位的过程。是一个动态、发展的过程。职业生涯与职业紧密联系,从广义上讲,职业生涯还包括职业准备阶段的相关活动和经历。个人的职业生涯分为外职业生涯和内容职业生涯。

【资料卡 1—1】

职业生涯的内涵

麦克·法兰德认为：职业生涯是指一个人依据理想的长期目标，所形成的一系列工作选择，以及相关的教育或训练活动，是有计划的职业发展历程。

台湾学者林幸台认为：职业生涯包括个人一生中所从事的工作，以及其担任的职务、角色，同时也涉及其他非工作或非职业的活动，即个人生活中衣、食、住、行、娱乐各方面的活动与经验。

（一）外职业生涯

从事一般职业的工作时间、工作地点、工作单位、工作内容、工作职责与职称、工资待遇、荣誉称号等，也就是通过我们的名片、证书、工资单等表现出来的东西属于外职业生涯。外职业生涯通常由别人决定、给予、认可，也很容易被别人否定、收回或掠夺。外职业生涯对个人而言，主要来自外界，往往片段具有不稳定性，受环境和他人的影响较大。

（二）内职业生涯

内职业生涯是指从事职业时所具备的知识、观念、经验、能力、心理素质、内心感受等因素的组合及其变化过程。内职业生涯各要素的获得，主要靠自己的不断努力，也可通过别人的帮助而实现。内职业生涯主要依靠个人自身的努力获得，具有相对的稳定性。

（三）外职业生涯与内职业生涯的关系

外职业生涯与内职业生涯是相互联系、相互依存的统一体。一方面，内职业生涯的发展是外职业生涯发展的前提和基础，带动着外职业生涯的发展，它在人的职业生涯成功乃至人生成功中起着关键性作用，因而在职业生涯的各个阶段，大学生都应重视内职业生涯的发展，在充分发展内职业生涯的基础上，促进外职业生涯的发展。另一方面，外职业生涯的发展也会为内职业生涯的发展提供支持与保障，进而促进内职业生涯的发展。因此，大学生不仅要重视内职业生涯的发展，而且不能忽视外职业生涯的发展。

二、职业生涯规划

（一）职业生涯规划的含义

职业生涯规划是个人或组织根据自身的现实条件与发展潜力、外界机遇与制约因素以及对机遇与制约因素发展变化的预测，确立自己的职业方向、职业目标，选择职业生涯规划路线，制订发展计划以及实现职业生涯规划目标的具体行动方案的过程。

（二）职业生涯规划的分类

按照不同的标准，职业生涯规划可分为不同的种类。

1. 按实施职业生涯规划的主体分类

根据职业生涯规划实施主体的不同，职业生涯规划可分为组织职业生涯规划和个人职业生涯规划。

组织职业生涯规划是指组织（企业）的人力资源部门，根据其发展和人力资源规划的需要，将其成员职业生涯规划的制订、实施和调控纳入组织的人力资源规划体系中，通过把个人发展与组织发展相结合，对决定员工个人职业生涯的个人因素、组织因素和社会因素等进行分析，制订有关员工事业发展的战略设想与计划安排。

个人职业生涯规划是个人的一种主动行为，是指个人结合组织和自身情况以及眼前的

机遇与制约因素,对其各阶段所从事的工作、职务或职业道路进行的规划。

2. 按职业生涯规划的时间分类

按职业生涯规划的时间分类主要是针对个人职业生涯规划而进行的分类,根据其时间长短,职业生涯规划可分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划。

短期规划,一般指3年以内的规划。对大学生而言,主要指大学阶段的规划,从进入大学到大学毕业前。

中期规划,一般指3~5年的规划。对大学生而言,主要指从大学毕业至毕业后3~5年的规划。

长期规划,一般指5~10年的规划。对大学生而言,主要指从大学毕业后的5~10年的规划。

人生规划,一般指30~35年的规划。对大学生而言,主要指大学毕业后的整个职业生涯的规划。

(三) 职业生涯规划的特点

职业生涯规划具有个性化、可行性、指向性、适时性、持续性、开放性、预见性等特点。

个性化是指职业生涯规划都是针对具体的个人或组织而制订的,要体现个人或组织的具体实际。

可行性是指职业生涯规划要结合个人或组织的外部环境和内部因素进行,要能够落实、可以将规划转化为具体的行动。

指向性是指职业生涯规划要为个人或组织的行动指明方向,是行动的航标。

适时性是指职业生涯规划具有时间限制的特点,不同的时间段内,其职业生涯规划的具体内容应有所不同。

持续性是指职业生涯规划是对一个时间段内职业生涯发展目标和路线的规划,是一项持续性的活动。

开放性是指职业生涯规划能够根据个人或组织内外因素的变化而变化,具有较强的适应性,能够较好的吸纳新因素,排除阻碍因素。

预见性是指职业生涯规划不是就现实而规划现实,而是在客观、科学分析现实因素、外部环境的基础上进行科学的预测,发现个人或组织发展的可能性。职业生涯规划立足于现实又高于现实,具有一定的预见性。

(四) 影响职业生涯规划的主要因素

1. 身心素质

身心素质是个体的基础素质之一,也是人综合素质的基础。职业对从业者的身体与心理具有一定的要求。有的职业需要从业者有强健的身体,有的职业要求从业者有过硬的心理素质,如果个体不具备相应的条件,其职业生涯就不宜向相应的方向发展。

2. 性别因素

在人格上,男性和女性是平等的。但在职业上,因为男性与女性在体力、性格等方面的差异,却存在着一定的差别,个体在规划自己的职业生涯的时候,性别是不可忽视的重要因素之一。需要付出大量体力的职业,往往适合男性;需要认真细致精神的职业可能更适宜于女性。

3. 价值观

价值观是个体对事物的看法。与职业相关的价值观称为职业价值观。职业价值观反映出人们对不同职业的看法。如对公务员、对外企高管、对服务人员、对一线操作员工的不同看法体现出不同的职业价值观。职业价值观直接决定着个体的职业理想和职业选择，甚至是职业行为。一个认为做一名一线操作员工是体面的工作的人一定会努力练习职业技能，并力求成为一名优秀的一线操作员工。

4. 性格因素

不同的职业需要不同性格类型的人从业者。如服务人员需要性格外向，会计等岗位则需要严谨的性格。人也具有不同的职业性格。只有个体的性格与职业岗位对从业者的性格要求相适应时，即人职匹配时，个体才会感到快乐，才可能取得更大的职业成就。当然，人的职业性格是可以改变的。如果在就业竞争激烈的今天，个体选择了与其性格不太吻合的职业，个体可以通过改变性格来适应职业的要求，以获得职业的成功。

5. 受教育程度

受教育程度与个人的职业选择与发展机会密切相关，不但关系着个人职业生涯开始与适应期是否良好，还关系着个人以后的发展与晋升。一般而言，受教育程度越高，职业生涯的发展空间越大。当然，这里的受教育程度是与能力和素质呈正相关的受教育程度。如果个体最初的受教育程度有限，则可通过在职业发展的过程中自学，以弥补当初受教育程度不高的不足。

6. 家庭因素

家是个人的港湾，也是影响个体规划职业生涯的重要因素之一。家庭对个体职业生涯规划的影响主要表现在以下几个方面：一是，父母、兄弟、姐妹的言行，往往是个体模仿的对象，其价值观念和行为模式对个体具有重要的榜样作用。二是，家庭成员的职业在潜移默化中影响个体的职业价值观、职业兴趣等，进而影响个体的职业选择。三是，家庭成员的成就在一定程度上影响个体的职业机会。家庭成员的社会关系广，往往能给个体提供更多的职业机会。

7. 组织因素

组织是个体成长与发展的最直接的外部环境。组织的结构、组织的用人机制、组织的文化都影响着个体的职业生涯的发展。个体在规划自己的职业生涯的时候，应从组织的需求、组织的特点等出发。把个体的职业生涯规划与组织的职业生活规划有机地结合起来，如此才能获得更快、更好的发展。反之，则难以取得职业生涯的成功。

8. 社会环境

个体都生活在社会中，周围的世界与个体的世界是一对孪生兄弟，相依相存。社会环境因素涉及社会政治经济形势、就业制度、社会职业观念等。社会政治经济形势制约着个体职业生涯规划实现的可能性。社会稳定、经济繁荣，则个体会面临更多的职业选择机会；经济结构的变化，影响着个体职业生涯的通路。个体规划职业生涯目标与通路时，需要全面分析、预测社会经济，特别是行业与职业发展的现状与趋势。就业制度与个体的职业生涯息息相关。在计划经济时代，人事制度让个体没有选择职业的权力，只能被动地服从组织的安排。如今，伴随就业制度的改革，以市场调剂人才制度的形成，个体在选择职业的过程中有了较大的自由与主动，个体才可以更加灵活与自主地规划职业生涯。社会职