

大学生素质教育丛书

大学生 职业生涯规划

DaXueSheng ZhiYe ShengYa GuiHua

主编 韩平 王成



科学出版社
www.sciencep.com

大学生素质教育丛书

大学生职业生涯规划

主任委员 主编 韩平 王成

副主任委员 副主编 牛保明 韩继明

委员 石梅 雷伟 潘文光

ISBN 978-7-03-028270-2

定价：29.00元

中国标准书号(CIP) 161777

科学出版社

北京

ISBN 978-7-03-028270-2

定价：29.00元

中国标准书号(CIP) 161777

科学出版社

北京

ISBN 978-7-03-028270-2

定价：29.00元

中国标准书号(CIP) 161777

科学出版社

北京

ISBN 978-7-03-028270-2

定价：29.00元

中国标准书号(CIP) 161777

科学出版社

北京

科学出版社

定价：29.00元

北京

内 容 简 介

本书旨在帮助大学生正确、科学地规划职业生涯发展,并在激烈的就业竞争中顺利实现择业就业。全书共9章,内容包括大学生职业生涯规划概述、职业生涯规划理论、职业认知、职业环境分析、自我认知、职业心理测评、大学生职业生涯规划、大学生职业生涯管理和认识大学。本书不仅有关于大学生职业生涯规划的理论,更包含测评技术和鲜活的案例。

本书可作为在校大学生、研究生的职业生涯规划教材,也可作为就业指导人员的参考书和从业者职业规划的学习材料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/韩平,王成主编. —北京:科学出版社,2010
大学生素质教育丛书
ISBN 978-7-03-028705-2

I. ①大… II. ①韩…②王… III. ①大学生-职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 161777 号

责任编辑:李鹏奇 任俊红 / 责任校对:朱光兰
责任印制:张克忠 / 封面设计:耕著设计工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

骏杰印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年8月第一版 开本: B5(720×1000)

2012年2月第二次印刷 印张: 17 1/4

字数: 340 000

定价: 29.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

大学生素质教育丛书

编委会

主任委员 高延龙 胡俊生
副主任委员 齐广才 杨伟宏
委员 韩卿元 马建平 武忠远 韩平
石梅 雷伟 解文元

一个人能否在大学期间顺利完成学习和生活以及就业和今后的发展都有着深远的影响。这一点我作为一个长期从事大学生教育和管理的工作者有着深刻的体会。因此，长期以来我一直致力于大学生素质教育的研究，鼓励周围的人开展相关研究。这是显而易见的，具有帮助大学生做好职业生涯规划，更好地适应大学的学习和生活，实现人生新的飞跃。因此，当作者请我欣然接受。

易卜生说过：社会犹如一条船，每个人都要做掌舵的准备。从这个意义上讲，大学生活就是为将来能成为一名合格的舵手积累知识和能力。那么，作为现代社会的大学生，我们应该如何度过大学生活的每一天，以便为自己的人生盛宴准备美味佳肴呢？这就需要有一个规划，它是指引我们前进的路标。一个人只有拥有了成功的职业生涯，才算得上是实现了人生价值，才算得上拥有了完美的人生。

职业生涯规划需要规划，一个人有了这样的规划，就可以引领其在变幻莫测的环境中明辨方向、找准目标，充分发展自己，顺利到达成功的彼岸。对于大学生来讲，由于我国教育体制方面的原因，使他们从幼儿园到上大学前始终没有接受过系统的职业生涯规划教育和指导，在面对人生重大选择时，往往表现出种种盲目、茫然和不知所措。在实践中，即使他们作出了某种选择，也时常出现在以后的职业转换中付出沉重代价的情况。因此，在大学中有针对性地开设大学生职业生涯规划课程，开展各种形式的职业生涯规划与指导活动，对于大学生科学合理地安排大学期间的学习和生活，确定好职业生涯发展方向，有效地提高综合职业素养，从而为应对未来职业挑战做好全面准备，具有重要的现实意义。应该指出的是，任何人的职业生涯规划都不可能做到准确无误，何况在现阶段我们的职业生涯规划教育和指导还很薄弱，学生对职业生涯规划认识不足，根据自身条件和社会发展前景科学合理地确定和实施职业生涯的能力还不强。在这种情况下，帮助他们制定职业生涯规划，是我们教育者义不容辞的职责。这既可以为大学生提供一种思考，又可以引领他们根据不断变化的环境调整自己的工作思路，朝着预定的方向坚定不移地走下去。

职业生涯规划需要理论指导。职业生涯规划是一个人一生所从事的职业的规划，决定着未来事业的就业方向。没有科学理论的指导，实践就难以取得成功。

序

一个人能否在大学期间确立正确的职业生涯规划和发展目标，对于其在校期间的学习、生活以及就业和今后的发展都有着深远的影响。这一点我作为一个长期从事大学生教育和管理工作有着深刻的体会。因此，长期以来我一直致力于大学生职业规划和就业方面的研究，也一直支持和鼓励周围的人开展相关研究。这既是工作职责之所系，也有个人情感之缘由。因为我明白，只有帮助大学生做好职业生涯规划设计，才能帮助他们树立更加长远的发展目标，更好地适应大学的学习和生活，也不会虚度大学四年美好的光阴，才能更好地根据自己的兴趣和爱好，提高自身的职业意识和技能水平，掌握择业的基本方法和技巧，从而实现人生新的飞跃。因此，当作者请我为《大学生职业生涯规划》作序时，我欣然接受。

易卜生说过：社会犹如一条船，每个人都要做好掌舵的准备。从这个意义上说，大学生活就是为将来能成为一名合格的舵手积蓄知识和能力。那么，作为现代社会的大学生，我们应该如何度过大学生活的每一天，以便为自己的人生盛宴准备美味佳肴呢？这就需要有一个规划，它是指引我们前进的路标。一个人只有拥有了成功的职业生涯，才算得上是实现了人生价值，才称得上拥有了完美的人生。

职业生涯需要规划，一个人有了这样的规划，就可以引领其在变幻莫测的环境中明辨方向，找准目标，充分发展自己，顺利到达成功的彼岸。对于大学生来讲，由于我国教育体制方面的原因，使他们从幼儿园到上大学前始终没有接受过系统的职业生涯规划教育和指导，在面对人生重大选择时，往往表现出种种盲目、茫然和不知所措。在实践中，即使他们作出了某种选择，也时常出现在以后的职业转换中付出沉重代价的情况。因此，在大学中有针对性地开设大学生职业生涯规划课程，开展各种形式的职业生涯规划与指导活动，对于大学生科学合理地安排大学期间的学习和生活，确定好职业生涯发展方向，有效地提高综合职业素质，从而为应对未来职业挑战做好全面准备，具有重要的现实意义。应该指出的是，任何人的职业生涯规划不可能做到准确无误，何况在现阶段我们的职业生涯规划教育和指导还很薄弱，学生对职业生涯规划认识不足，根据自身条件和社会发展形势科学合理地制定和实施职业生涯的能力还不强。在这种情况下，帮助他们制定职业生涯规划，是我们教育者义不容辞的职责。这既可以为大学生提供一种思考，又可以引领他们根据不断变化的环境调整自己的工作思路，朝着预定的方向坚定不移地走下去。

职业生涯规划需要理论指导。职业生涯规划是一个人一生所从事的职业的规划，决定着未来事业的发展方向。没有科学理论的指导，实践就难以取得成功。

但是当前,我国职业生涯规划理论研究差强人意。首先是难以建立起与中国环境相适应的职业生涯规划理论体系与完善的操作程序和方法。其次是职业生涯规划教育与指导要为大学生所接受,就一定要立足于不同高校的不同要求。一要结合高校的目标定位,它决定了职业生涯规划的方向;二要体现校园文化,因为职业生涯规划教育与指导不仅仅是技术和方法的指导,更是文化指导,如果它不能很好地与校园文化相结合,就会制约其在校园的生存和发展;三要突出学科优势,引导学生围绕专业及专业优势选择正确的职业方向。再次是全面系统地介绍职业生涯规划理论、原则、程序和方法,泛泛地讲述行业背景、发展前景并不难,难的是针对具有不同专业背景和个性特征的学生,制定出切合实际、简便易行又富有前瞻性的个性化方案,这样的方案才是有用的和有效的,而目前很少有高校能够做到这一点。最后,职业生涯规划教育与指导是服务于大学生成长成才的,这种服务主要是依托学校人才培养计划来实现的,而且大多数人今后的职业发展主要是沿着专业方向进行的,因此,对大学生进行职业生涯规划教育与指导是不能离开高校教育“主流”的。但是当前的职业生涯规划教育与指导的现状却恰恰与之相反。

基于以上思考,从2008年起,韩平教授组织部分长期从事教学和学生工作的教师着手编写《大学生职业生涯规划》一书,历经两年多的时间,数易其稿,终于形成了现在的版本。较之同类著作,该书具有以下几个鲜明的特点:一是形成了较为系统而独立的理论体系。该书从大学生职业生涯规划的作用、意义、理论基础、操作程序、测评方法、具体的职业生涯规划与管理以及大学生学业规划和职业准备等方面进行了全面的阐述,形成了严密的逻辑体系。二是重点突出。该书对在校学生而言,是一本有一定理论基础,同时又具有很强的针对性和可操作性的著作。该书没有过多地阐述理论原则,而是重点介绍了大学生职业生涯规划与管理 and 大学生规划的方法等内容。三是具有较强的可操作性。目前面世的大多数同类著作,以介绍普通原理和一般方法者居多,该书在吸收这些著作成果的基础上,突出了个性化的职业生涯规划与学业规划,大大提高了职业生涯规划 and 学业规划的针对性、有效性和可操作性。四是具有本校特色。书中提供的许多案例来自于我校学生的调研成果和长期从事大学生工作的专家的经验总结。该书既是一部教师开展大学生职业发展与就业指导的好教材,也是一本大学生实现自我设计、自我发现、自我完善的好参考书;既可作为在校大学生、研究生的职业指导教材和就业指导人员的参考书,也可作为从业者职业规划的学习材料。相信该书的出版发行能给大家带来理论和实践上的指导和帮助。

是为序。

高延龙

2010年6月15日

前 言

为更好地推动大学生职业生涯规划,提升大学生就业能力,全面落实教育部办公厅下发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》,我们编写了《大学生职业生涯规划》一书。本书旨在帮助大学生掌握系统的职业生涯规划理论,科学制定职业生涯规划乃至未来人生发展的规划,为即将就业做好理论上和思想上的充分准备,从而为大学生顺利择业、就业奠定坚实的基础。

基于长期的大学教学与学生工作的经历和经验,以及大学生职业生涯规划教育与指导的现实需要,我们从2008年开始组织部分老师共同拟定了《大学生职业生涯规划》一书的编写提纲,确定了编写原则、体例、思路和基本内容,经分头撰写、共同研讨,数易其稿,终于在2010年5月形成本书目前的版本。全书主要包括职业生涯规划基本理论、大学生职业生涯规划与管理 and 大学生学业规划与职业准备三大部分。通过我们的共同努力,力争使本书达到较高的理论水平和实用价值,并体现出自己的特色,能为从事大学生职业生涯规划教育与指导工作的老师和大学生们提供一本有实用价值的教学用书和参考书。

本书由韩平、王成任主编,牛保明、韩继明任副主编。牛保明、王成协助完成全书的校稿、统稿和编写组织工作,全书由韩平策划、设计、统稿和定稿。

全书共9章,第一章为大学生职业生涯规划概述,由王成编写;第二章介绍职业生涯规划理论,由李燕编写;第三章阐述职业的认知,由牛保明编写;第四章讨论职业环境分析,由韩平编写;第五章介绍自我认知,由边红艳编写;第六章介绍职业心理测评技术,由韩继明编写;第七章讲述职业规划的步骤、方法以及规划书的制定等,由刘维政编写;第八章介绍大学生职业生涯规划管理,由刘维政编写;第九章介绍大学生的职业准备,由肖金学编写。

在本书编写过程中,得到延安大学党委副书记高延龙教授、副校长胡俊生教授的亲切关怀和具体指导,没有他们的正确指导和大力支持,本书是很难完成的。同时,还得到兄弟学院从事学生工作的老师们的关心和帮助,他们为我们提供了有价值的资料和成功案例,在此深表谢意。本书在编写过程中,还参阅了国内外大量的文献资料,凡参阅的文献资料均列于书后,为此特向文献资料的作者表示衷心的感谢。

由于作者水平有限,书中难免有错误和缺点,敬请专家和读者批评指正。

韩 平

2010年5月

目 录

序	1
前言	1
第一章 大学生职业生涯规划概述	1
第一节 职业与职业生涯规划	1
第二节 大学生职业生涯规划	6
第三节 国内外职业生涯规划教育发展历程与趋势	11
第二章 职业生涯规划理论	24
第一节 职业生涯规划理论的产生和发展	24
第二节 职业选择理论	27
第三节 职业发展理论	34
第四节 综合性职业生涯规划理论	45
第三章 职业认知	51
第一节 职业的形成与发展	51
第二节 职业分类	61
第三节 职业制度	70
第四节 现代职业精神	74
第四章 职业环境分析	81
第一节 职业环境分析的含义及作用	81
第二节 职业的宏观环境分析	84
第三节 职业的微观环境分析	94
第五章 自我认知	102
第一节 气质与职业选择	102
第二节 性格与职业选择	105
第三节 能力与职业选择	109
第四节 兴趣与职业选择	116
第五节 价值观与职业选择	124
第六章 职业心理测评	133
第一节 职业心理测评内容与方法	133

第二节 国内外职业心理测评技术·····	134
第七章 大学生职业生涯规划 ·····	155
第一节 职业生涯规划概述·····	155
第二节 职业生涯规划步骤和方法·····	157
第三节 大学生职业生涯规划·····	164
第八章 大学生职业生涯管理 ·····	178
第一节 职业生涯管理概述·····	178
第二节 大学生学业规划管理·····	180
第三节 大学生职业适应阶段管理·····	184
第四节 大学生职业发展阶段管理·····	188
第九章 认识大学 ·····	194
第一节 认识大学·····	194
第二节 大学生学业规划·····	201
第三节 大学生职业素质拓展·····	215
参考文献 ·····	231
附录一 劳动部、人事部关于颁发《职业资格证书规定》的通知 ·····	234
附录二 大学生职业生涯规划书模板 ·····	237
附录三 广东某大学学生的职业生涯规划书 ·····	238
附录四 大学生学业规划书(供参考) ·····	249
附录五 给中国学生的第四封信——大学四年应该这么度过 ·····	252

第一章 大学生职业生涯规划概述

职业生涯规划与管理：只要开始，永远不晚；只要进步，总有空间。

——佚名

第一节 职业与职业生涯规划

一、职业的含义

“职业”是现代社会中人们经常运用的一个词语。作为现代社会的成员，无论其性别、教育程度、家庭背景等如何，都会遇到职业的问题。职业是随着人类社会的发展，出现了劳动的分工而随之产生的。职业也伴随着社会和经济的发展而不断变化和发展。决定和影响职业的因素很多，社会生产力的发展引起的社会分工的变化决定和制约着职业的发展和变化；社会经济因素直接地影响和制约职业变化；社会政治制度、宗教、文化等诸多因素也都会影响某些职业的兴衰。总之，职业的产生和发展变化根源于生产力水平和社会分工的发展，而社会因素对职业的发展也起着不可忽视的作用。

那么什么是职业呢？从词义学的角度分析，“职业”一词由“职”和“业”两个字组合而成。“职”字包含着责任、工作中所承担的任务等意思；“业”字含有产业、行业、业务和事业等意思。《现代汉语词典》中将“职业”解释为个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。

关于职业的学术定义，不同学派的专家和学者从不同角度、不同侧面对职业的内涵做出了不同的界定。例如，我国的学者对职业有如下的定义。郭建锋等认为，职业一般是指在社会生活中所从事的以获取物质报酬作为自己主要生活来源，并能满足自己精神需求，在社会分工中具有专门技能的工作。王革等认为，职业就是人们参与社会分工，利用专门的知识 and 技能，创造物质财富、精神财富，获得合理报酬，满足物质生活和精神生活的工作。卢福财等认为，职业是指从业人员为获取主要生活来源而从事的社会工作类别。陈婴婴将职业界定为：“个人进入社会的物质生产或非物质生产过程后获得的一种社会地位。个人通过社会位置加入社会资源生产和分配体系，并建立相应的社会关系。”

国外学者对职业的含义也有他们的见解。美国社会学家泰勒在其《职业社会

学》一书中指出：“职业的社会学概念，可以解释为一套成为模式的与特殊工作经验有关的人群关系。这套成为模式的工作关系的结合，促进了职业结构的发展和职业意识形态的显现。”美国社会学家塞尔兹认为，职业是一个人为了不断取得个人收入而从事的具有市场价值的特殊活动，这种活动决定着从业者的社会地位。日本社会学家尾高帮雄认为，职业是某种社会分工或社会角色的实现，因此职业包括工作的场所和地位。他指出：“职业是社会与个人或整体与个人的结合点。通过这一点的动态相关，形成了人类社会共同生活的基本结构，整体靠个体通过职业活动来实现，个体则通过职业活动对整体的存在和发展做出贡献。”

综上所述，职业是人们在社会生活中通过脑力或体力劳动所从事的以获得一定的物质报酬作为自己主要生活来源并能满足自己精神需求的、在社会分工中具有专门技能的工作。

二、职业生涯规划

(一) 生涯的含义及特征

1. 生涯的含义

从字面上解释，“生”意为活着，“涯”意为边际，连起来则是“一生”的意思，即一个人持续一生的经历，既包括工作经历也包括生活经历。学者韦伯斯特认为，生涯是个人一生职业、社会与人际关系的总称，即个人终身发展的历程。生涯是一个漫长的过程，一个人可以遵循传统观念，一生只从事一种职业，持续而稳定地在该岗位上晋升；也可以根据个人的兴趣、能力、价值观以及工作环境的变化而经历不同的岗位、职业和行业。

美国著名的心理学家和职业管理学家施恩教授将生涯分为内生涯和外生涯两部分。内生涯更多地注重所取得的成功和满足主观感情，以及工作事务与家庭义务、个人消闲等需求的平衡，也就是内心的自我实现感。外生涯是指经历一种职业的过程，包括招聘、培训、晋升、解雇、退休等各个阶段。

个人职业的生涯发展受多种因素的影响，它们主要包括：个人的性格、气质、能力、兴趣、个人需求与动机、教育背景等。

生涯的发展是以个人为中心的，只有个人在寻求它的时候，它才存在。根据舒伯的观点，生涯作为一个人终其一生所扮演角色的整个过程，由三个层面构成：时间，即个人的年龄或生命的过程，又分为成长、试探、建立、维持、衰退等时期；经历，即每个人一生中所扮演的各种不同角色；个人角色，即个人对其所扮演的角色的投入程度。

2. 生涯的特征

(1) 终身性。生涯的发展是人一生中连续不断的过程。生涯概括了一个人一生中所拥有的各种职位和角色。因此，生涯不是个人在某一阶段所特有的，而

是终身发展的过程。

(2) 独特性。每个人都有自己的职业条件、职业理想、职业选择,有为实现自己的职业理想所做的种种不同的努力,从而决定了每个人的生涯发展是独一无二的。因此,这就决定了每个人只能依据自身的条件逐渐展开其独特的生命历程,设计符合自己的独特的职业生涯。

(3) 发展性。人的生涯是一个发展的动态过程,这是因为每个人生命的不同的阶段面对着不同的任务和要求。随着这些要求和需要的不同变化,个体也就在其中不断成长。这种连续的发展过程构成了一个人的完整生涯的发展过程。在这个发展过程中,每个人永远是自己生涯的主要塑造者,任何人都无法取代。

(4) 阶段性。人的一生当中,其生命历程是分阶段的。因此,每个人的职业生涯发展过程都有着不同的阶段,可以分为不同的时期。人在不同的生涯阶段有着不同的目标和任务,职业生涯各个阶段之间呈现出递进性,生涯规划和设计也必须循序渐进。

(5) 综合性。生涯并不是个人在某一时段所拥有的单个的职位、角色,而是个人在他一生中所拥有的所有职位、角色的总合。这个总合不仅仅局限于个人的职业角色,而且也包括他作为学生、子女、父母、公民等涵盖人生整体发展的各个层面的各种角色,因为决定一个人职业生涯和发展的因素是多方面的,是一个综合性的因素。

(6) 互动性。每个人的生涯是个人与他人、环境、社会互动的结果。人在生涯规划中所表现出来的“自我”观念、显示出来的主观能动性以及个人所掌握的社会职业的信息、职业决策技术,都对生涯规划有着重要的影响。人们在进行生涯规划与设计时,必须综合考虑、整体把握。

(二) 职业生涯的含义

职业生涯是指个体职业发展的历程,一般是指一个人终生经历的所有职业发展的整个历程。它包括以下四个方面的含义:

(1) 职业生涯只是表示一个人一生中在各种职业岗位上所度过的整个经历。它是对此经历的一种客观叙述,没有成功、失败以及进步快慢的含义。

(2) 职业生涯包含一个人所有的工作、职业、职位的外在变更和对工作态度、体验的内在变更。内在变更是外在变更的动因,外在变更是内在变更的结果。

(3) 职业生涯是一种历程,该历程可以是间断的,也可以是连续的。

(4) 职业生涯受各方面因素的影响,如家庭的理解和支持、组织的需要和计划、社会环境的变化等。

因此,在一定程度上,职业生涯是贯穿人一生职业历程的漫长过程。因此,科学地将其划分为不同的阶段,明确每个阶段的特征和任务,做好职业生涯规划

划,对更好地从事自己的职业、实现人生目标具有非常重要的意义。

(三) 职业生涯规划的含义与特征

1. 职业生涯规划的含义

职业生涯规划简称生涯规划,又称为职业生涯设计,是指个人与环境的结合,是在对个人的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,结合时代的特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。生涯设计的目的绝不仅仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作,达到与实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,为自己定下事业大计,筹划未来,拟定一生的发展方向,根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

职业生涯规划的含义可以从三个方面理解。一是职业生涯规划具有明显的个人特征。职业生涯规划一般是就个人而言的,其主体是员工而非组织,但是组织可能对员工个人的职业生涯规划产生重要影响。二是职业生涯规划是一个包含了目标确定、措施实施及目标实现的长期全过程。个体的职业生涯规划就是在其职业生涯中有意识地确立职业生涯目标并追求目标实现的过程。三是职业生涯规划中的职业目标与日常工作目标有很大差异。工作目标是个人在当前的工作岗位上想要完成的任务目标,可以是自己设定,也可以是由组织给定。工作目标一般是较为具体,同本职工作紧密相关,并随时间而变化的短期目标。相对来说,职业目标是较为抽象的长期目标,而且不一定同当前工作直接相关。但是不可否认的是,选择恰当的工作目标并很好地去实现这些目标,是最终达到职业目标的最佳途径。

2. 职业生涯规划的特征

(1) 可行性。职业生涯规划必须依据个人的实际情况以及外部环境的现实而制定,而不是不切实际的凭空幻想,否则将会失去规划的意义。

(2) 适时性。职业生涯规划是对未来的目标及未来职业行动的预测。因此,各项活动的实施与完成时间都应有时序上的安排。

(3) 灵活性。职业生涯规划是对未来的规划,因而不可避免地涉及许多不确定性因素。因此,规划应有弹性,应随着外界环境和自身的变化及时加以调整。

(4) 持续性。职业生涯规划是一个连续的、有机的过程,贯穿于人生发展的每一个阶段,而且各个阶段的重点有所不同,应按照一定的逻辑顺序进行。

3. 职业生涯规划的意义

职业生涯规划决定着一个人能否有效缓解职业压力,从而不断成长,并持续获得成功。有人把职业生涯的过程形象地比作是画圆,认为人的一生就是在画职业生涯这个“圆”,直到退休。众所周知,画一个标准的圆必须同时具备两个条

件，一个是圆心，另一个是半径。只有这两个条件同时具备，画圆才成为可能。职业生涯的设计也是如此，先是确立职业目标，在此基础上不断提升能力和技能水平，使职业生涯得到持续发展。也就是说，每个人的职业生涯就是一个确立“圆心”（职业目标）和延长“半径”（知识、经验、技能）的过程。

职业生涯规划的第一步是确立自己的职业目标。“圆心”与“半径”相比，“圆心”显得更为重要。因为无论“半径”有多长，如果没有“圆心”这个支点，那么永远无法画一个成功的圆。

如果“圆心”不固定，经常忽左忽右、摇晃不定，那么必然导致画的圆不规则，必然出现很多的重合和交叉，具体到职业生涯的设计上，典型的表现就是频繁跳槽、频繁更换工作，而各种工作之间由于缺乏紧密联系，从而使职业生涯始终在低层次徘徊。

在职业目标一定的基础上，规划职业生涯所要做的另外一个工作就是不断延长“圆”的“半径”，延长“半径”就是要不断提升自己的市场价值。

无数事实证明，真正有意义的人生往往是在确定职业方向、职业目标那一天才开始。同样，成功的人和不成功的人的区别就在于，成功的人可以无数次修改方法，但绝不轻易放弃目标；不成功的人总改变目标，就是不改变方法。美国的成功学大师安东尼曾提出过成功的万能公式：

成功=明确目标+详细计划+马上行动+检查修正+坚持到底

由此可以看出，计划对于成功至关重要。具体来说，职业生涯规划有以下几个方面的意义：

(1) 开发个人智力，提高职业素质。对许多人来说，制定和实现规划就像一场比赛。随着时间的推移，你一步一步地实现着规划，你的思维方式和工作方式也会渐渐改变，并日趋职业化。这是一个潜移默化的过程。由于有着明确的目标，个人便会时时注意学习，总结教训，从而不断开发个人智力，提高职业素质。

(2) 做好就业准备，提高职业竞争力。凡事“预则立，不预则废”。树立明确的职业发展目标与职业理想，对自己的综合优势与劣势进行对比分析，理解个人素质与职业要求之间的差距，将有利于个人运用科学的方法，采取可行的步骤与措施，取长补短，做好就业准备，增强个人的职业竞争力，实现其职业目标和理想。

(3) 规避职场风险，促进事业成功。良好的职业生涯规划将引导个人进行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，从而规避职场上一些风险，促进事业成功。

(4) 适才适用，人尽其才。一份行之有效的职业生涯规划将会引导个人正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助人们对自己的价值重新定位

并使其持续增值，不至于“病急乱投医”，造成盲目择业，从而做到适才适用、人尽其才。

未来的不确定性、社会充满挑战、职场竞争，迫使每一位渴望成功的人进行思考，设计未来。做好职业生涯规划是职业发展的第一步。

4. 职业生涯规划的类型

职业生涯规划通常可以按照时间的长短分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划四种类型。

(1) 短期规划：一般在3年以内，以近期目标和任务为主。

(2) 中期规划：一般为3~5年。

(3) 长期规划：一般为5~10年。

(4) 人生规划：这是整个职业生涯的规划，时间跨度比较大。

一般来说，长远的职业生涯规划比较粗犷、不具体，随着形势的变化可能会加以调整，因此设计时应以勾画轮廓为主。近期的目标设计时应具体，短期计划服从于中长期计划，长期计划服从于长远规划。这样一层一层地嵌套，形成一个完整的计划。在具体实施计划时，则与规划的过程相反。先从具体的、短期目标开始实施，待短期目标逐个完成以后，中期目标开始实现，继而长期目标逐步实现。同时，一个好的职业生涯规划应该有反馈机制，能根据环境和实施结果及时评估修正。

第二节 大学生职业生涯规划

一、大学生职业生涯规划的含义

大学生职业生涯规划是指大学生在大学生活阶段通过对自身和外部环境的了解，为自己确立职业方向、职业目标，选择职业道路，确定教育计划、发展计划，为实现职业生目标而确定行动时间和行动方案。

大学是大学生职业生涯规划中的黄金阶段。一方面，在校大学生都是20岁左右的青年，具有充沛的体力和很强的学习能力，而且在职业规划、职业理想、人生观、世界观等方面都具有很强的可塑性，因此有很好的职业生涯规划可规划性；另一方面，大学为青年学子提供了学习基本职业技能和本领的良好条件，大学生可以为自己成功的职业生涯打好基础，做好准备。因此，及时、科学地进行职业生涯规划不仅会使大学生度过一个完美、充实的大学时代，而且会影响他们的一生。

大学是每一个大学生步入人生的第一站。它不是避风港，而是加油站。上好大学是大学生职业生涯规划的第一阶段。大学这个神圣的地方给予了青年大学生

美好的希望和追求；大学求实批判的理性精神能够强化大学生的使命与责任；大学广博、深厚的知识有利于培养大学生的基础文明；大学教会大学生设计自己的未来，确立科学的世界观和价值观。而这一切大学理想和美好愿望的实现，都要从设计和规划自己的职业生涯开始做起，否则上述一切追求都无法实现。

当前，大学生在职业生涯规划方面不同程度的存在这样那样的困惑。比如，对所学习的课程没有兴趣；对自己不了解；对自己的未来茫然彷徨；不会做生涯规划；不知道如何进行生涯决策；等等。生涯不确定状态会导致大学生生涯发展迟滞，甚至导致自我认定的危机。研究发现，生涯不确定的学生经常出现焦虑、目标与兴趣模糊不定、缺乏求学动机、学生角色投入不足、学业成绩偏低等现象和困扰。在对离校大学生进行的追踪研究中也发现生涯不确定与其离校的理由有着密切的联系。因此，做好大学生职业生涯规划是具有非常重要的现实意义的。

二、大学生职业生涯规划的必要性

目前，对大学生开设职业生涯规划课程不再只是对大学生做职业指导，而是培养他们自己进行职业生涯规划的能力，克服被动等待社会职业安排等不适应现代经济社会需要的观念影响，避免不顾个人特点和环境因素盲目追求升学、盲目追逐热门职业；帮助大学生确定职业发展的目标和方向，促进个人的主观努力，激发个人发挥潜能，提高工作满意度、职业稳定性、职业成就感，促进人职匹配、人职和谐。因此，职业生涯规划是大学时期的重要任务，是大学生进行职业生涯规划的重要阶段，在某种意义上更是大学生一生的奠基阶段。

(1) 高等教育结构性缺失要求对大学生进行补课式的职业生涯规划教育。从国外的情况看，在教育的结构中安排有针对不同对象的职业生涯规划内容，而且是从幼儿园到大学的全过程职业生涯规划教育。学生在进入高校之前，已经历了职业生涯规划认识、探索、准备和安置四个阶段的实践。他们已十分明确自己是怎样的人，社会需要怎样的人，自己想成为怎样的人。为实现这样的目标，要怎样安排自己的学习、培训和工作，并已具备了基本的职业发展能力。而我国教育特别是在个性化教育、创业教育和职业生涯规划教育等方面的结构性缺失，使得大学生在大学生活开始的前前后后表现得非常迷茫、不知所措和无可奈何。一是高考时对学校和专业选择的盲目，导致入学后的普遍失望，“上大学路走对了，但门进错了”，就是大学生们发出的感慨。二是上大学为了什么？对前景和未来职业迷茫，“60分万岁”既是大学生的普遍心态，也是对现存教育的反叛，更是现阶段大学生普遍缺乏学习动力的原因之一；三是毕业了到哪里去？干什么？更是令人茫然和惶惶不可终日。凡此种种，都需要今天的大学补课，特别是补上职业生涯规划教育这一课，使他们成为有想法、有目标，并准备践行的一群人。

(2) 现代职业的快速发展要求对大学生进行职业生涯规划教育。我国社会曾

经历过三大转变：农业社会向工业社会的转变、计划经济向市场经济的转变以及知识经济向网络经济时代的转变。社会的进步推动了职业的发展，许多新职业应运而生，不少传统职业退出历史舞台，要求对大学生进行职业教育和职业规划教育，使他们了解现代职业发展趋势，并从现在起做好充分的思想、知识和能力准备，有明确的职业意向和起码的职业选择能力，不至于在面对现实、选择职业时手足无措。

(3) 严峻的就业形势要求对大学生进行职业生涯规划教育。大学生就业难已成为当今的社会问题。为应对大学生就业难，社会、学校、家庭和学生自己有点病急乱投医，虽都使出浑身解数，如国家要“一次性就业率”，学校要完成任务就必须劝导大学生“先就业，再择业”，家庭动用各种资源“上下求索”，学生自荐书满天飞，跑市场跑断腿，然而就业难不仅没有缓解，还呈现出愈演愈烈的趋向。那么，就业究竟难不难？为什么难？怎么才能不难？仔细分析，可得如下结论：与计划时代的精英比，今天的大学生就业确实难（精英人才是短缺人才，大众化人才是优秀人才，市场说了算，市场要挑选优秀人才，市场很挑剔）；与下岗失业工人和农民工比，就业一点也不难。与大学生的期望比，就业很难；与国家社会发展的需要比，就业并不难。大学生只是两眼向上看，就业就难；两眼向下看、向基层看，就业就不难。大学生有知识、没能力、没有方向就业就难，但有知识、有能力、敢创业、会创业、又有明确的职业方向，就业就一点也不难。而且调查也显示，在毕业生中只有不到15%的人有明确的职业取向，就业不难，但对绝大部分大学生来讲跟着感觉走，难遇到好机会，再面对机遇又犹豫不决，就会坐失良机。如果学校再不能提供系统的、全方位的和有价值的职业和就业指导，大学生就业就会陷入一定的误区和盲区。

(4) 高校毕业生就业制度改革要求对大学生进行职业生涯规划教育。计划经济时代，作为精英的大学生无就业之忧，但也由不得个人去选择职业。社会对大学生的要求很简单，只要能像“革命的螺丝钉一样，党拧到哪里就在哪里闪闪发光”就完全可以了。对待职业，只要求干一行、专一行、爱一行。市场经济时代，大学生失去了耀眼的光环，成为大众化教育下的接受过大学教育的普通劳动者，就应当以普通人的心态对待就业问题，但与此同时，大学生也获得了择业的自由，于是爱一行、干一行、专一行和成一行就成为可能。此时，只有科学的职业生涯规划教育才能引导大学生顺利且成功地爱一行、干一行、专一行和成一行。

(5) 大学生成长、成熟、成才的现实需要要求对大学生进行职业生涯规划教育。对于大学生来讲，职业生涯规划教育关系到一生的发展。做早了、做好了、做精了、做巧了，上大学的目标就会明确，品性人格就能完善，学习的动力就会增强，就能自觉择业，成长、成熟、成才可以提前，理想的自我就实现了。大学