

普通高等教育“十三五”规划教材

# 大学生职业生涯规划 与就业指导

主 编 贡 力  
副主编 王 娜 凌 翔



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

普通高等教育“十三五”规划教材

# 大学生职业生涯规划 与就业指导

主 编 贡 力

副主编 王 娜 凌 翔



中国水利水电出版社  
[www.waterpub.com.cn](http://www.waterpub.com.cn)

·北京·

## 内 容 提 要

本教材围绕国家经济建设对人才的要求和大学生成长成才的需要,将生涯教育、就业服务与就业指导融合在一起,分为自我探索篇、工作世界探索篇、求职过程管理篇、就业形势与政策篇和职场准备篇五个部分,既有案例引导和理论知识,又有实践操作与活动设计,旨在通过动静结合、深入浅出的教学设计,将生涯规划的理念融入职业发展的远景和当下,激发学生对职业生涯发展产生思考和行动,做好学业规划,提高求职能力、自我提升能力、职业适应能力等核心竞争力和职业发展力。

本教材适合作为高校生涯教育、就业指导的教材和工具书。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导 / 贡力主编. -- 北京: 中国水利水电出版社, 2019.9  
普通高等教育“十三五”规划教材  
ISBN 978-7-5170-7950-7

I. ①大… II. ①贡… 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(2019)第196784号

书 名	普通高等教育“十三五”规划教材 <b>大学生职业生涯规划与就业指导</b> DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO
作 者	主 编 贡 力 副主编 王 娜 凌 翔
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	清淤永业(天津)印刷有限公司
规 格	184mm×260mm 16开本 16.75印张 429千字
版 次	2019年9月第1版 2019年9月第1次印刷
印 数	0001—6000册
定 价	<b>42.00元</b>

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

人人都有梦想，梦想带来愿景，也带出行动的强大力量。当你实现大学梦，来到梦寐以求的象牙塔，大学是展示自我、塑造人格的舞台。这里是梦想的起点，生涯规划课程的设计，就是帮助广大学子建立完成这一份生命蓝图所需要的缜密思维与具体策略，实现个人梦想。

大学阶段的重要作用在于做好知识储备和职业准备。职业是一个人演绎人生的重要舞台，是实现自己人生价值的重要手段。大学阶段是人生历程的一个重要转折点，也是学生正式进入职业生涯的准备阶段。每所大学都有着丰富的学习资源，把不同的行业背景、不同的校园文化提供给广大学子们。大学专业学习确定了职业基本方向，为学生提供职业发展的基本素养和能力。经历过大学生活的毕业生，会更清楚地认识到大学是美丽与忧愁、机遇与挑战并存的地方，也是实现自身从学校人向社会人转变的过渡期和调试期。同学们需要未雨绸缪，尽早为自己做好生涯规划，既要考虑今后的职业发展方向，也要立足现在规划好大学生涯。

大学生是社会各行各业技能人才的后备军，根据不同学校培养人才目标，服务不同行业领域，每一个毕业生就业方向、渠道、发展等问题成为学校关注的重心；怎样选择适合自己的职业，如何实现个人的理想和抱负，如何规划自己的职业发展道路，使自己适应当今的社会环境，是每一位大学生要面对的既严峻又现实的问题。为了适应这种形势发展的需求，按照《职业生涯规划教学大纲》和《就业指导教学大纲》的要求，编写了这本《大学生职业生涯规划与就业指导》教材。

本教材旨在引导大学生了解职业生涯规划基本知识和就业基本技能的基础上，将生涯规划理论知识运用到实际当中，提升大学生职业核心能力，认知专业职业前景，做好相应的就业准备，引导职业学校学生尽早在前进的道路上认清方向，脚踏实地，创造美好生活，演绎精彩人生。

参与本教材编写的均为长期从事就业指导课程教学工作的一线教师，他们具有较高的理论素养，并在多年的教学工作中积累了丰富的实践经验。本教材以大学生为主要对象，一方面紧贴大学生学习、生活实际，另一方面又密切联系职业生涯基本理论与规律，力争既有较好的可读性和可操作性，又有理论深度，有针对性地启发学生进行职业生涯规划，使生涯规划“本土化”，以学生学

习、成长、实践为侧重点，帮助学生度过一个充实、完美的大学生活。

本教材由兰州交通大学贡力担任主编，王娜、凌翔担任副主编，凌翔负责统稿，王娜、王鹏负责校对，全体编写人员参与了论证与修改。本教材分为五个部分十八个章节，各部分编者如下：绪论由贡力编写，第一章、第二章由杜靓编写，第三章、第四章由李欣忆编写，第五章、第六章由魏凯燕编写，第七章、第八章由丁洁编写，第九章由李欣忆编写，第十章由朱俊敏编写，第十一章和第十二章由凌翔编写，第十三章至第十六章由王鹏编写，第十七章由王立编写，第十八章由王娜编写。本教材在编写过程中查阅了大量文献资料和相关职业生涯规划类、就业创业指导类其他教材，参考借鉴了一些专家学者的研究成果，在此向相关作者致以诚挚的谢意！

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中内容难免存在疏漏之处，还请各位读者不吝指教。

**编者**

2019年7月

## 前言

绪论 认识职业生涯规划·····	1
第一节 职业生涯规划·····	1
第二节 生涯规划的意义和内容·····	6

## 第一部分 自我探索篇

第一章 性格探索·····	13
第二章 兴趣探索·····	22
第三章 技能探索·····	32
第一节 能力概述·····	33
第二节 能力倾向·····	35
第三节 技能的分类·····	40
第四章 价值观探索·····	47
第一节 价值观概述·····	48
第二节 价值观理论·····	52
第三节 价值观澄清·····	55

## 第二部分 工作世界探索篇

第五章 工作世界探索·····	65
第一节 职业和专业概述·····	65
第二节 工作世界的内容角度·····	72
第三节 探索工作世界的方法·····	76
第六章 工作世界探索实践操作·····	86
第一节 工作世界探索报告的基本内容·····	86
第二节 工作世界探索报告的信息获取筛选·····	92
第三节 工作世界探索报告的撰写要求及评价标准·····	95
第七章 职业决策·····	97
第一节 职业生涯决策的意义及挑战·····	98
第二节 职业生涯决策模型及步骤·····	99

<b>第八章 目标设定与行动计划</b> ·····	111
第一节 确定职业生涯发展目标·····	113
第二节 构建行动计划·····	121
<b>第九章 求职心理准备</b> ·····	127
第一节 大学生生涯规划中的问题及其心理机制·····	128
第二节 大学生求职择业的认知误区及心理准备·····	130
第三节 大学生常见心理障碍及调试方法·····	135

### 第三部分 求职过程管理篇

<b>第十章 求职信息获取与分析</b> ·····	143
第一节 职业理论认知·····	143
第二节 求职准备评估·····	145
第三节 求职信息获取·····	146
第四节 求职信息分析·····	148
<b>第十一章 求职简历撰写与制作</b> ·····	152
第一节 简历制作的思维·····	152
第二节 简历撰写的准备工作·····	153
第三节 简历撰写的流程·····	154
<b>第十二章 面试与考核</b> ·····	157
第一节 面试机会的获得与准备·····	157
第二节 HR 思维的人才选拔·····	160
第三节 面试与笔试准备·····	163

### 第四部分 就业形势与政策篇

<b>第十三章 我国现行的就业政策</b> ·····	175
<b>第十四章 就业程序办理</b> ·····	187
<b>第十五章 就业过程中的法律问题</b> ·····	200
<b>第十六章 大学生就业常见问题</b> ·····	214

### 第五部分 职场准备篇

<b>第十七章 办公礼仪</b> ·····	225
第一节 办公基本礼仪·····	225
第二节 会议礼仪·····	230
<b>第十八章 职业形象管理</b> ·····	237
第一节 职业形象自我设计·····	237

第二节 职业交往形象管理 .....	240
附录 .....	251
附录 1 职业索引——霍兰德职业兴趣代码 .....	251
附录 2 中国大学生专业类别职业兴趣代码 .....	255
附录 3 毕业生择业时间表 .....	255
参考文献 .....	257
后记 .....	258

# 认识职业生涯规划

## 学习目标

- (1) 理解课程中以学生为主体的参与理念。
- (2) 学习生涯规划的基础知识。
- (3) 思考学业规划与未来职业的关联与发展。

## 困惑与迷思

不知不觉就到了期末考试的时候，大学一年级新生赵某感觉自己什么都没学会，很难通过考试。回想入学这段时间，脱离了老师和亲人对自己的约束，犹如脱缰的野马，对未来的大学生活感到茫然，高考成功的喜悦与自信已荡然无存。偶尔也会问自己：我的大学这样下去，会是怎样的结果？

## 理论知识窗

## 第一节 职业生涯规划

### 一、生涯的概念

在日常生活中，我们常听到“生涯”一词，如“艺术生涯”“戎马生涯”“学术生涯”等。中国古人的诗词中出现过“生涯”一词，如南宋诗人陆游在《秋思》中写道：“身似庞翁不出家，一窗自了淡生涯。”《辞海》对“生涯”一词的定义是：指从事某种活动或职业的生活。

生涯的英文是“career”。从字源上看，来自罗马字“via carraria”及拉丁字“carrus”，二者的意义均指古代的战车。在希腊，“career”这个字有疯狂竞赛的精神，最早常被用作动词，如驾驭赛马（to career a horse）。在西方人的概念中，“生涯”隐含有未知、冒险等精神。现生涯多被引申为人生发展历程。在汉语中，“career”也被翻译成“职业生涯”。因为时代不同、视角相异等因素，国外学者对生涯的定义也有所不同。“生涯”的界限并未大到与“生命”或“生活”画上等号，也未小到与“工作”“职业”等义，其本身即有丰富的内涵与范围。

生涯概念的提出给了我们一个系统地探看自己人生或职业发展的视角。这一视角引领我们透过生活或职业中的行为、感受，看到自己内心的渴望，并以此为动力去建构自己的人

生。生涯不是一个静止的点，是一个动态的历程；不止发生在人生的某个阶段，或只跟某个职业经历相关，而是如影随形、相伴人的一生，而且常伴随着冒险与挑战。同时，因为遗传、家庭、经历、所处社会环境等的不同，每个人的职业生涯也会不同。“只有在个人主动寻求它的时候，它才存在”，这隐含着人是生涯的主动塑造者这层意义。人不是被动地受环境的制约，而是主动地去思考、去计划，进而改变环境、创造环境。生涯可以主动塑造，主要透过生涯转换过程中的生涯决定来完成。

## ★ 练习

### 我的生命线

请在白纸上画一条线，这条线的长度代表了生命的长度。思考一下，你期待自己活到多少岁？线的一端是你所能记忆的的开始，另一端写上你期待可以活到的年龄。

在这条生命线中找到你现在的年龄点，并标记出来，写下现在的年龄。

回顾你过往生命历程中有重大影响的事或人，在线的上方写出两至三件对你有积极影响的事或人，并在线的相应位置上标明年龄；在线的下方写出两到三件对你有消极影响的事或人，并在这条线相应位置上标明年龄，如图 0-1 所示。

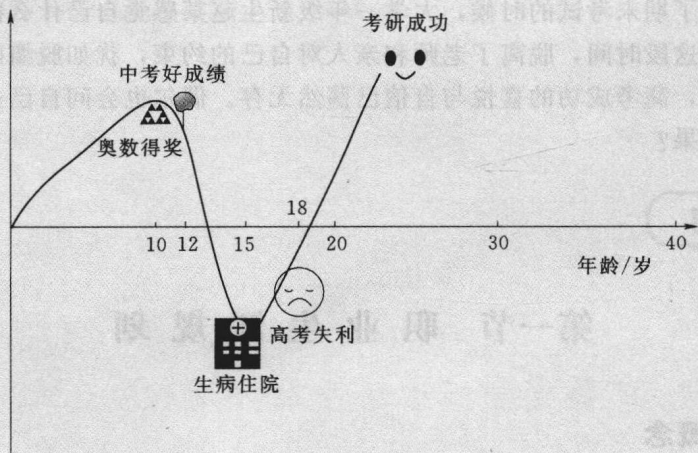


图 0-1 生命线示例图

思考：

- (1) 这可以是一条直线，也可以是一条随着“你的心”的曲线。
- (2) 这些事件对你的影响，即它们如何使你成为今天的你？
- (3) 在过往的人生中，是什么总让你幸运？
- (4) 你是如何走过那些艰难时刻的？
- (5) 将你走过的人生视为一本未写完的小说，你会给它起个什么名字？
- (6) 你继续向前走，希望如何继续完成这本小说？

## 二、职业生涯规划的概念

通过对生涯概念的了解，我们知道职业生涯规划与职业发展相关，但不能简单地等同

于找工作，或者仅仅与工作相关。当然，这个概念也是经过几十年的发展，才有了更为广泛的含义。职业生涯规划最早起源于1908年的美国。有“职业指导之父”之称的帕森斯（Frank Parsons）针对大量年轻人失业的情况，成立了波士顿职业局，首次提出职业指导的概念。从此，职业指导开始系统化。在随后的几十年中，心理测验的蓬勃发展促进了职业指导的扩展。由于第二次世界大战中对大量不同人才快速分类与安置的需要和战后复原人员就业安置的需要，使职业指导成为一种时髦。当时的职业指导关注人职匹配，内容以测评和提供职业资讯为主。到20世纪50—60年代，舒伯等人提出“生涯”的概念。从此，生涯规划不再局限于职业指导的层面。舒伯的生涯发展理论将生涯的过程视为从出生到死亡，包括成长期（0~14岁）、探索期（15~24岁）、建立期（25~44岁）、维持期（45~64岁）和衰退期（65岁以上）。大学生的生涯发展阶段属于探索期，这个阶段主要的生涯发展任务是从多种实践机会中探索自我，逐渐确定职业偏好，并在所选定的领域中开始起步。生涯发展阶段见表0-1。

表0-1 生涯发展阶段

阶段	成长 Growth	探索 Exploration	建立 Establishment	维持 Maintenance	衰退 Disengagement
年龄	0~14岁 (儿童期)	15~24岁 (青年期)	25~44岁 (成年初期)	45~64岁 (成年中期)	65岁以上 (成年晚期)
发展重点	能力、兴趣、态度及自我概念的发展	对自我和工作世界的探索 and 了解	从工作经验中考虑职业与我的配合	以不同的方法调整工作，维持职业状况与职位	减少工作，退休
发展任务	争取不同的经验自我肯定，建立信心	结晶化（14~18岁） (Crystallization) 特定化（18~21岁） (Specification) 实践（21~24岁） (Implementation)	稳定 (Stabilization) 巩固（Consolidation）	发展新技能	发展非职业性的角色

为了综合阐述生涯发展阶段与角色彼此间的相互影响，舒伯创造性地描绘出一个多重角色生涯发展的综合图形——生涯彩虹图（图0-2），形象地展现了生涯发展的时空关系，更好地诠释了生涯的定义。在生涯彩虹图中，纵向层面代表纵观上下的生活空间，由一组职位和角色组成，分为子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者6个不同的角色，他们交互影响交织出个人独特的生涯类型。他认为在个人发展历程中，随年龄的增长而扮演不同的角色，图的外圈为主要发展阶段，内圈阴影部分的范围长短不一，表示在该年龄阶段各种角色的分量；在同一年龄阶段可能同时扮演数种角色，因此彼此会有所重叠，但其所占比例分量则有所不同。

在生涯彩虹图中，横向层面代表横跨一生的生活广度。彩虹的外层显示人生主要的发展阶段和大致估算的年龄：成长期（约相当于儿童期）、探索期（约相当于青年期）、建立期（约相当于成年初期）、维持期（约相当于中年期）以及衰退期（约相当于老年期）。在这5个主要的人生发展阶段内，各个阶段还有小的阶段。舒伯特别强调各个时期的年龄划分有相当大的弹性，应依据个体不同的情况而定。纵贯上下的彩虹—生活空间在一生生涯的彩虹图

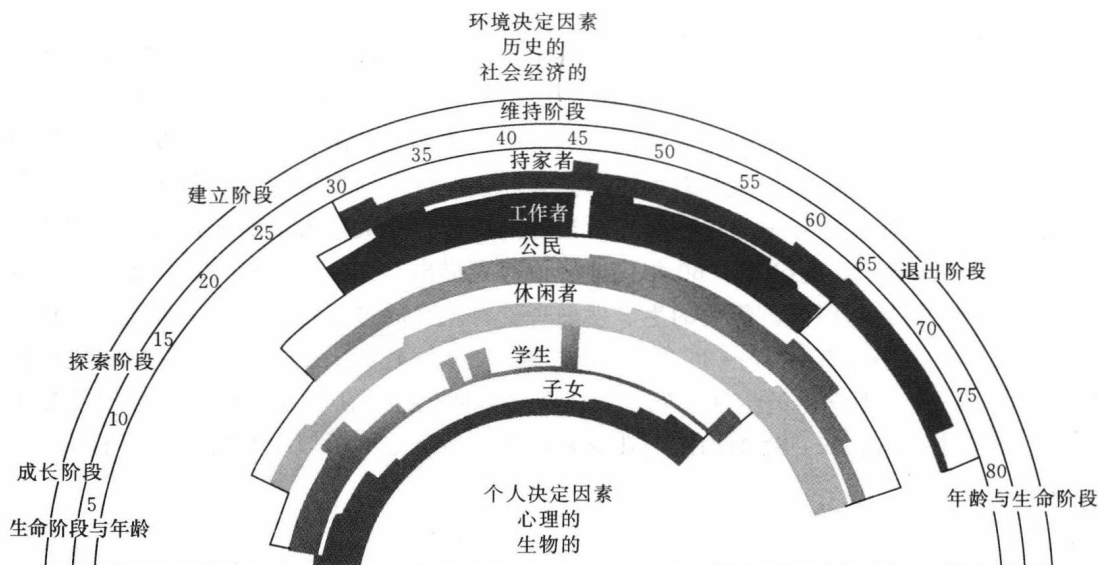


图 0-2 生涯彩虹图

中，纵向层面代表的是纵贯上下的生活空间，由一组职位和角色所组成。舒伯认为人在一生中必须扮演九种主要的角色，依次是：儿童、学生、休闲者、公民、工作者、夫妻、家长、父母和退休者。各种角色之间是相互作用的，一个角色的成功，特别是早期的角色如果发展得比较好，将会为其他角色提供良好的关系基础。但是，在一个角色上投入过多的精力，而没有平衡协调各角色的关系，则会导致其他角色的失败。在每一个阶段对每一个角色投入程度可以用颜色来表示，颜色面积越大表示该角色投入的程度越多，空白越多表示该角色投入的程度越少。作用主要是对自身未来的各阶段进行调配，做出各种角色的计划和安排，使人成为自己的生涯设计师。

那么一个人的人生究竟要如何设计呢？美国生涯发展学家舒伯认为，人生就是选择某些人生角色、放弃某些人生角色，以及用什么方式承担所选择的人生角色的过程。人的一生就是选择以及如何承担这些角色的过程，人们因为承担的角色及承担方式的不同而呈现出多样的人生。

### （一）“学生”角色

有些人上大学，并非经过自己认真思考，抱着学习更多的知识、获得更大的能力、建立更好的人际关系而来的，而是无意识地、觉得必须要读大学而读大学，没有自己内在的想法和目标，这就是承担角色的方式不同。看起来都承担了学生这个角色，但前者是主动选择这个角色，是角色的主人，而后者是被动无意识的选择，是角色的俘虏。前者会根据自己的目标来主动选择学习的内容、学习的方式，会主动、努力地投入到学习中，后者则是被动地学习学校安排的课程，很难享受到学习的乐趣，体会到意义感，而更容易感受到压力，更容易放弃对成就的追求。更糟糕的是，很多人被动地读了大学，然后继续被动地读硕士研究生，甚至博士研究生，读完之后还是不清楚自己为何要选择这样的人生。

### （二）“夫妻（伴侣）”“持家者”和“父母”角色

“夫妻（伴侣）”“持家者”和“父母”这三个角色都是家庭角色，是从不同的角度来看待家庭的，这些角色内在都包含了浓浓的情感。夫妻（伴侣）角色是要跟另一个人建立起亲

密的、愿意承诺相互扶持走完一生的关系；持家者是指愿意承担起一个家庭的社会功能，如赚钱养家、买房置业、缴费纳税等；父母则是指愿意生育小孩，并用心去爱、去教育他（她）长大成人。

你喜欢这些角色吗？你了解这些角色的要求吗？你希望自己何时承担这些角色，又如何承担呢？

### （三）“公民”角色

公民从法律意义来说，是指具有一个国家的国籍，并根据该国宪法和法律，享有权利并承担义务的自然人。首先，从法律意义上有权按照法律规定的方式放弃本国国籍选择外国国籍；其次，更重要的是，公民是一个法律概念，而公民角色承担是一个心理概念。简言之，你是一个法律意义上的公民，并不见得是一个心理与行为表现都合格的公民。仅仅拥有国籍而不主动关心国家和社会的发展，不参与涉及多数人利益的公共事务，不关心社会的公平与公正，不关心环境的优劣变化，对弱势群体的不幸与艰难视若无睹，甚至不履行公民应尽的责任和义务，那就不能称为公民，也就是放弃承担公民角色。

### （四）“休闲者”角色

这难道还是一个角色吗？难道“休闲者”还有这么重要的地位？还要把“休闲者”拿出来和“公民”“父母”这些角色并列放在一起考虑？是的，休闲者角色就是这么重要。从时间上分，一天24小时，减去生理时间和工作时间，剩下的时间称为闲暇时间，对一般人来说，也是将近三分之一的时间。加上退休后更多的闲暇，实际上多数人一生的闲暇时间超过了人生总长度的三分之一！更有学者指出，生产的根本目的之一就是创造更多的财富，把人们从繁重的劳动中解放出来，从而拥有越来越多的闲暇时光。休闲是成为人们生活的重要组成部分。马克思认为“休闲”是“用于娱乐和休息的余暇时间”，它包括“个人受教育的时间、发展智力的时间、履行社会职能的时间、进行社交活动的时间、自由运用体力和智力的时间”。选择何种休闲方式，是每个大学生成长为一个独立、负责、成熟的个体的必要内容。在大学生活中，社团生活往往是同学们休闲者角色的主要载体，选择社团、选择休闲生活不仅能够有益于身心健康，往往还是个人职业生涯发展的策源地。这部分内容将在第二章展开论述。

### （五）“工作者”角色

在人的一生中，从20岁到60岁、一周5天、每天8小时最美好、精力最充沛的时间都是在工作中度过，人生的主体，在所有角色中居于核心地位的是“工作者”角色，即职业角色。

从舒伯的生涯彩虹图中可以看到，生涯规划变得立体化了，以多层次的视角看到在个人发展中不同时期、不同角色的意义和相互间的影响。从长度上看，它包括了一个人从生到死的全部生命历程；从空间上看，并不局限于对职业角色的关注，同样重视非职业角色对于一个人生涯的影响。舒伯认为，持家者、公民、休闲者、学生、子女、配偶、退休者等的角色和工作者的角色都是一个人自我概念的具体表现。这里的自我概念指个人对自己在兴趣、能力、价值观以及人格特征等方面的认识，是个人生涯发展历程的核心。工作与生活满意的程度，有赖于个人能否在工作上、职场中以及生活形态上找到展现自我的机会。

在舒伯的理论中，生涯规划更注重职业对人的意义。一个完美的人生，未必仅仅依赖于

职业角色的完美与否，更多的非职业角色使人生有更多自我实现的可能性。好比一个学生的兴趣，如果不能从专业学习中得到百分之百的释放，那么就要认真规划一下自己的“休闲者”角色，从而获得更多的自我实现。关于非职业角色对生涯发展的意义，台湾学者金树人先生的描述很生动、贴切，他说：“生涯辅导是将休闲视为生涯当中与教育、职业不可分割的部分：宛如一幅画中，留白的部分也同时构成全幅画的精髓；又似一盆插花，空间的部分也是花道的精华。”

### ★ 练习

画一画自己的生涯彩虹图，见图 0-3。

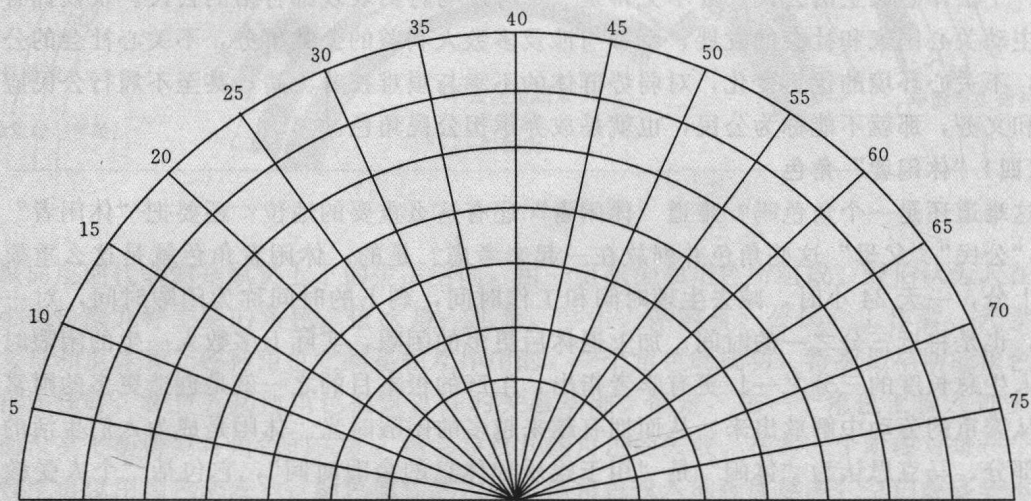


图 0-3 舒伯的生涯彩虹图

## 第二节 生涯规划的意义和内容

### ★ 活动

我们来玩一个游戏：闭上眼睛，猜猜身边有多少人穿了红色衣服。

红色在人群中一般会很显眼，为什么大家都没有注意到呢？

红色的确显眼，但为什么做这个活动时很少有同学会注意到那么多人穿红色衣服呢？在心理学中，有个名词称为“选择性注意”。所谓选择性注意，简单地说，就是人们在同时存在的两种或两种以上的刺激信息中，选择一种进行注意而忽略其他的刺激信息。所以，当没有人提示要注意红色信息时，它被忽略了，因为它不是一个目标。但当红色成为目标时，也许不仅在今天你格外注意谁穿了红色衣服，在今后几天，你都会关注身边的红色衣服。如果我们把注意力看成是一种能量的话，那么很明显，目标帮助我们集中了能量。所以，当一个人的生涯发展中有目标时，他就容易集中所有的能量和资源去实现，成功的可能性会更大。

## 一、生涯规划的积极目的

一个人若是看不到未来，就掌握不了现在；一个人若是掌握不了现在，就看不到未来。这两句话说明了生涯规划的本质与精髓：立足现在，胸怀未来。

人的行为是目标导向的。人为自己设下目标，带出希望。所有的行动将会凝聚在这个希望的周围，活出意义来。个体心理学家阿德勒称为“梦幻目标”。梦幻目标指引出希望，指引出方向；梦幻其名，献身其实。弗洛姆在《生命的展现中》一书中提到，我们需要一个献身的目标，以便把力量整合到一个方向，以便超越我们的孤独生存状态，超越此种状态所造成的一切疑虑与不安全感，并且满足我们企求生活意义的需要。生涯规划，即是将自己托付于这个目标的一种安身立命，活出“如其所是”的自己。

生涯规划是一个过程，规划的功能在于为生涯设定目标，并找出达成目标所需采取的步骤。在生涯规划中，目标的定制是一个探索过程，这个过程帮助一个人逐渐去理清生命的价值与意义，并用行动去实现它。好像为飘忽不定的人生加了一个锚，无论风雨来自何方，人生之船都自有它的方向。

米凯洛奇指出：生涯规划有突破障碍、开发潜能和自我实现三个积极目的。一个人最大的幸福，是能以自己选择的方式生活。择其所爱，爱其所择的结果，会使一个人以己为荣，并呈现出圆融、丰足、喜悦、智慧和充满创造力的气质。

在生涯发展过程中，很多学生对追求理想的工作或人生目标充满疑虑；还有的学生甚至不敢去想象或者设立理想目标，因为觉得那是不可实现的。阻碍学生插上理想的翅膀、迈出勇敢脚步的原因通常来自图 0-4 所示的两种原因：内在障碍和外在障碍。内在障碍通常是由一个人对自己的不了解、低评价、不自信或者无安全感造成的。例如，有的学生很难看到自己的长处，总用自己的短处和别人的优势相比，内心从未觉得自己有可用或特别之处。所以，在找工作时，缺乏信心，总感觉自己这也不好，那也学得不够，还没做好踏入社会的准备，从而影响自己找好工作的信心，影响自己在面试等环节中的表现。这时不如看看自己的优点和资源，允许做个“不完美”的人，真正全面地了解和接纳自己，从而避免自我低评价对找工作的影响。

外在障碍则来自一个人所处的环境，通常与就业政策不足、市场的难以预测、经济衰退和社会环境混乱等相关。一个没有生涯目标的人，很容易受外界因素的影响。例如，两个大学生，有着同样普通的家庭背景，毕业时找到的工作也都不理想。客观上大学扩招之后的就业竞争加剧的确多少影响了他们找工作，但对有自己生涯目标的学生而言，因为对未来充满希望，所以更容易积极面对并不理想的工作，努力从工作中获得和培养自己实现目标所需的能力和资源，把这当做迈向理想目标的第一步。而另一个没有任何生涯目标的学生，可能更容易抱怨社会、哀叹自己生不逢时，没有早几年出生，没赶上“大学毕业生是天之骄子”的年代……因为看不到希望，他很难从内在积极应对困境，将找不到好工作进行外归因，更觉得自身没有能力。所以，两位大学生在毕业时人生的起跑线是相同的，却可能因为有无生涯目标导致人生希望的不同：一个充满力量，能克服困难、积极进取；另一个感觉被环境所左右，怨天尤人、随波逐流。尼采说：“懂得为何而活的人，几乎任何痛苦都可以忍受。”生涯规划可以帮助人们设立目标、带来希望，从

内在带来动力有勇气去面对困难，敢于冒险，突破发展中的内外障碍，最终实现幸福人生。生涯规划的积极目的如图 0-4 所示。

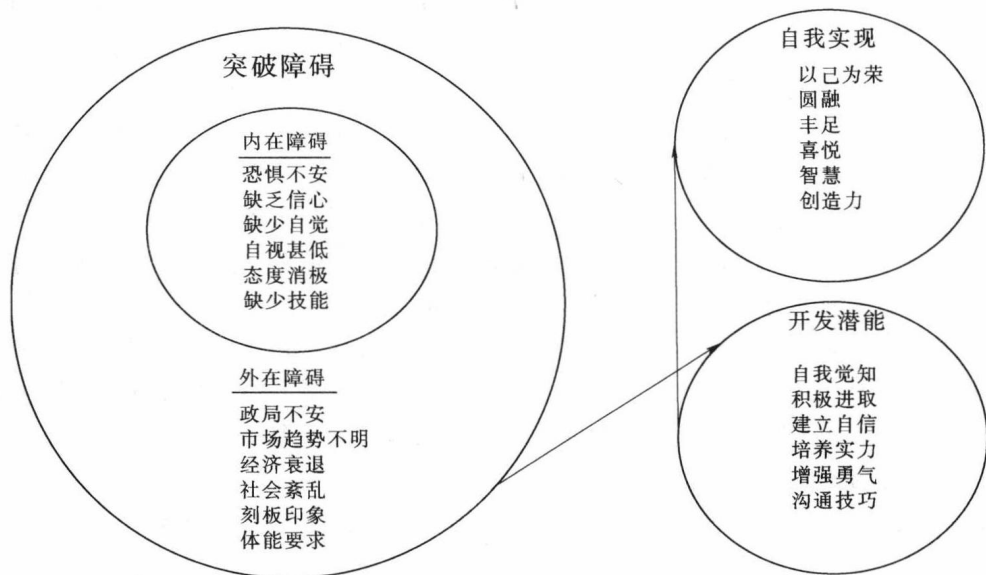


图 0-4 生涯规划的积极目的

## 二、生涯规划的内容与步骤

### ★ 活动

如果你有一个国庆的假期，决定出游一趟，你要制订一个旅游计划：

安静下来，找到自己呼吸的节奏，想想自己一直想拥有的一次旅游是什么样的，并为自己制订一个详细可行的旅游计划。

这个旅游计划包括：

- (1) 旅游计划的具体内容？
- (2) 你制订这个计划经过了哪几个步骤？
- (3) 你将如何落实这个旅游计划？
- (4) 这个过程与职业生涯规划有哪些相似之处？
- (5) 找个同学或朋友，与他交流一下你的旅游计划。

其实，生涯规划并不难，它和制订一份旅游计划有很多相似之处，如目标的制定、实现的过程，都和一个人的兴趣爱好和自身条件等相关，对目标和过程的选择没有绝对的好坏之分。俗话说，条条大路通罗马。不同的路有不同的风景，所以在旅程的选择上，没有哪条路是绝对好的，只有对某人某时比较合适的路。对个人的生涯发展来说，也是如此。对目的地信息的了解，可以让行程更有把握，无论对信息有多么细致的了解，也要有对风险和意外的心理准备。你能否如愿以偿地实现目标，这在很大程度上取决于你是计划的推动者还是依赖别人或环境，后者常让人陷入抱怨而无所作为。

具体而言，一个系统的生涯规划应当包括觉知与承诺、认识自己、认识工作世界、决策、行动和再评估/成长 6 个步骤，如图 0-5 所示。

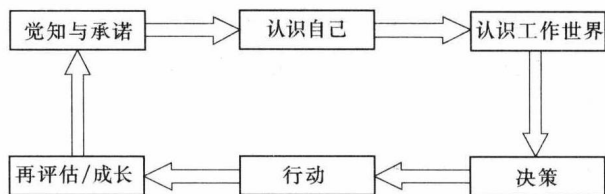


图 0-5 系统职业生涯规划法

### （一）觉知与承诺

在这个阶段，你需要了解到生涯规划的重要性和作用，并愿意花时间来规划自己的生涯。但也要提醒自己：生涯规划是一个过程，是一种面对生涯发展的态度，它未必能立竿见影，马上为自己带来理想的工作。就好像我们所播下的种子，未必能马上发芽一样。所以，对生涯规划要有合理的预期。

### （二）认识自己

系统化的生涯规划是一个“从内而外”的过程。因此，在规划生涯时，首先要认识自己，诚实地自问：“我有哪些人格特质？”“我的兴趣是什么？”“哪些东西是我生命中不能缺少的？我最看重什么？”“我的哪些技能是与众不同、可以赖以生存的？”还有健康、性别、民族等。

### （三）认识工作世界

工作世界信息和自我信息是生涯规划中重要和基础的部分，对工作世界的了解具体包括：专业与职业的关系，工作世界的宏观发展趋势，具体职业对工作人员的要求、条件和待遇等，以及继续教育方面的选择。

### （四）决策

决策是综合整理和评估信息的部分，在决策时有可能因信息不全面重新回到前面两个步骤，具体内容包括：综合与评估信息，目标设立与计划，处理决策过程中的各种问题：生涯信念、障碍。

### （五）行动

行动是将全部的探索和思考落实的阶段。学生要通过行动来实现自己设立的工作目标。通常包括：具体的求职过程，制作简历和面试。

也有可能在与现实的接触过程中，你对自己有新的发现，由此对生涯发展有新的思考。所以，虽然我们为了方便学习，将生涯规划人为地割裂成不同的步骤，但无论在哪个步骤，自我与外部信息的探索都不会停止，不要忽略这些部分带给你的新启示。

### （六）再评估/成长

当学生在实践中迈出生涯的重要一步——进入工作世界时，随着外部环境的变化，他们或许会继续沿着过去的规划前进，也有可能发现过去规划已不适合自己的，或者发现过去的规划并不尽如人意。这就需要再次进行生涯探索，修正生涯规划。所以说，生涯规划是一个循环的过程，需要一辈子来探索。