



“十四五”普通高等教育本科部委级规划教材

大学生职业生涯规划与发展与规划

主 编 杨小高 薛 琳 王育民

副主编 郭培才 陈 莹 江 娜

林 敏 姚柳菁



中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

本书结合当今大学生职业生涯发展与就业的实际需求，重点讲述了大学生如何更好地认识自我、了解职业，提高职业生涯规划能力和就业能力。本书内容主要包括认识职业生涯规划、兴趣探索、性格探索、能力与技能探索、价值观探索、工作领域初探、决策与行动计划、生涯规划管理、就业准备、应聘实务、就业权益保障，旨在帮助大学生树立正确的就业观念，以新的理念、新的思维规划自己的职业和未来发展，努力实现属于自己的精彩人生。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯发展与规划 / 杨小高, 薛琳, 王育民主编. — 北京: 中国纺织出版社有限公司, 2024. 9.
ISBN 978-7-5229-2131-0
I. G647.38
中国国家版本馆CIP数据核字第 2024RY4402 号

责任编辑: 向连英 顾文卓 特约编辑: 郭妍旻昱 郝悦
责任校对: 寇晨晨 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801
<http://www.c-textilep.com>
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博<http://weibo.com/2119887771>
三河市海新印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2024年9月第1版第1次印刷
开本: 787×1092 1/16 印张: 14.25
字数: 267千字 定价: 47.50元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

PREFACE

随着我国高等教育的普及、毕业生人数的增多，特别是近年来全球经济形势的低迷，高校毕业生就业难日益成为社会关注的热点。就业成为每一个即将工作的人所面临的共同问题。党的二十大报告瞄准就业的难点、焦点，提出“人才是第一资源”，“实施就业优先战略。就业是最基本的民生。强化就业优先政策，健全就业促进机制，促进高质量充分就业。健全就业公共服务体系，完善重点群体就业支持体系，加强困难群体就业兜底帮扶。统筹城乡就业政策体系，破除妨碍劳动力、人才流动的体制和政策弊端，消除影响平等就业的不合理限制和就业歧视，使人人都有通过勤奋劳动实现自身发展的机会”，为劳动者端好“饭碗”注入力量。

在此背景下，对即将进入社会的大学生而言，了解职业生涯规划 and 就业的相关知识十分重要。面对日益严峻的就业形势，大学生如何选择适合自己的职业，如何规划自己的职业发展道路，是摆在每一位大学生面前紧迫而又现实的问题，更是各高校需要承担的一项严峻任务。

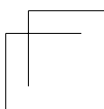
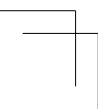
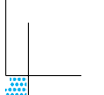
因此，本书结合当今大学生职业生涯发展与就业指导的实际需求，立足帮助大学生更好地认识自我、了解职业，提高职业生涯规划能力和就业能力，着力于引导大学生树立正确的就业观念，以新的理念、新的思维规划自己的职业和未来发展，努力实现属于自己的精彩人生。

根据当前高校和该门课程教学的实际，编者在多年的“职业生涯发展与就业指导”课程教学实践的基础上，对本书结构进行了优化设计，内容涵盖了大学生职业生涯发展与就业指导所需的知识、技巧，其中第一单元至第八单元涵盖职业生涯发展的有关内容，第九单元至第十一单元涵盖就业指导的有关内容。

由于编写人员水平有限，教材中难免存在疏漏之处，敬请广大读者批评指正，以便进一步修改完善。此外，本书在编写过程中，借鉴了许多文献资料，在此向有关文献的作者致以最诚挚的谢意！

编者

2024年6月

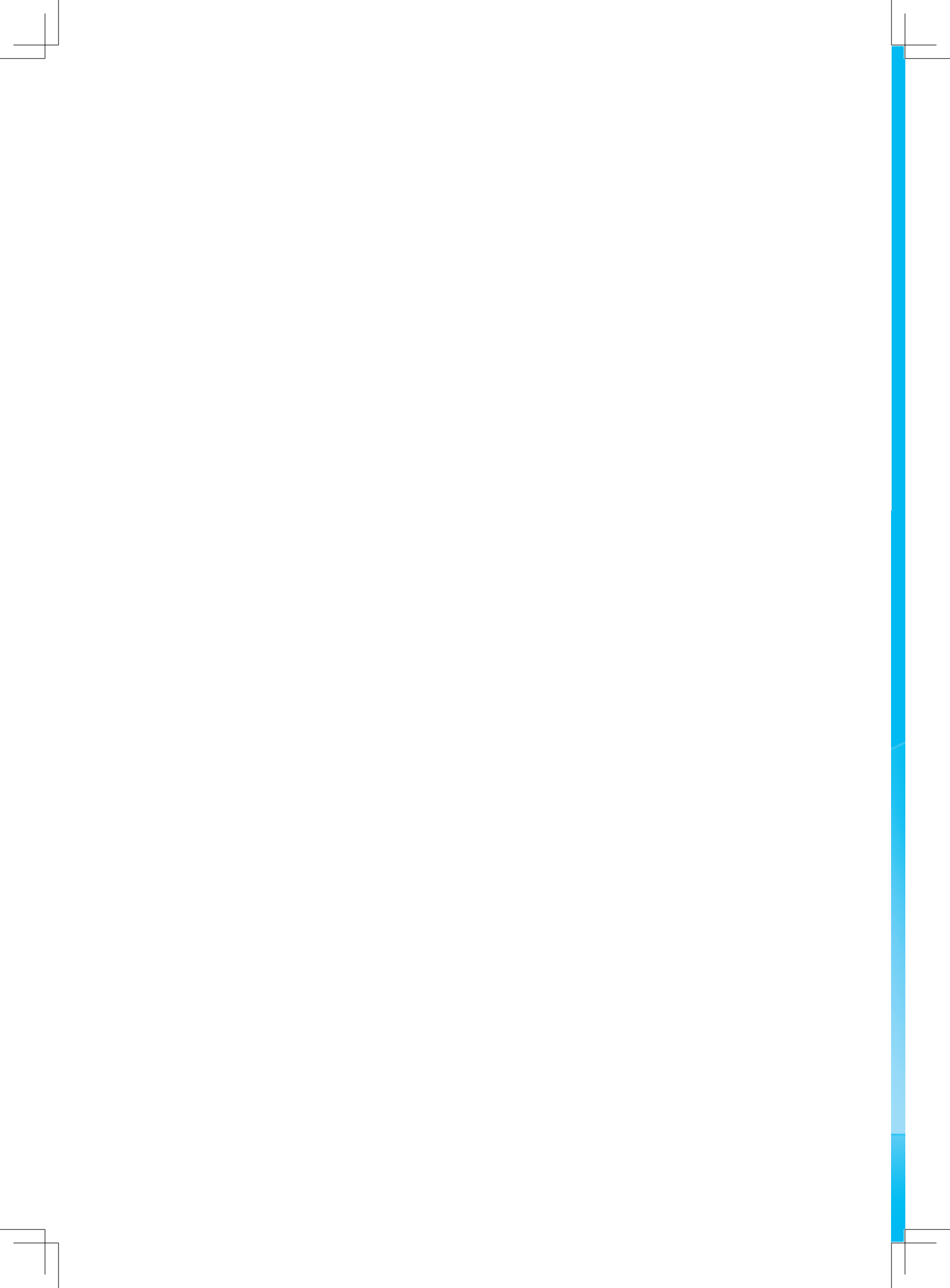




目录

CONTENTS

第一单元 认识职业生涯规划	1
第二单元 兴趣探索	23
第三单元 性格探索	45
第四单元 能力与技能探索	63
第五单元 价值观探索	87
第六单元 工作领域初探	101
第七单元 决策与行动计划	125
第八单元 生涯规划管理	145
第九单元 就业准备	161
第十单元 应聘实务	187
第十一单元 就业权益保障	205
参考文献	221





第一单元

认识职业生涯规划





本单元要点

(1) 理解职业生涯规划的基本概念和意义。

(2) 通过学习职业生涯规划步骤，厘清职业生涯规划与就业的差别与联系，从而积极地进行自己的生涯探索和规划。



困惑与迷思

小林已经上大学一学期了，对大学的新鲜感已经逐渐淡去。回想过去的这一学期，她天天都忙于上课、听讲座、参加社团活动和同学逛街……但又不知道自己在忙什么。小林有时觉得很累，可想到要为毕业后的工作打基础，就觉得这些付出也是值得的。她有时又很茫然，甚至有点沮丧，因为忙得毫无头绪，不知道这样的付出对未来的发展有没有作用。

小刚的目标很明确，他就是要考研究生，这主要来自父母的意见：“在大学扩招的背景下，大学毕业生每年以几十万人的速度增长，不读研，怎么能找到好工作？”于是小刚延续高中的生活方式，每天上课、看书，但是研究生要考什么专业，他一点都不清楚。

同学们终于如愿以偿考上了大学，但是不要想当然地认为大学学历就能确保你找到工作，现实情况并不是如此。虽然很多同学已经知道如今的就业形势不够乐观，但并不知道该如何应对，只是一天天堆积焦虑；也有些同学整天忙碌，却如无头苍蝇，不知力该往何处使；还有一些同学看似对未来发展很有想法，但又对达到目标缺乏信心。“迷茫”成了形容很多大学生生活状态的关键词，在每年的毕业生群体中，有不少同学临近毕业还不知道自己适合做什么、能做什么。总结起来，他们的困惑主要在两个方面，即我要去哪里、我如何去。形成这种困惑的原因主要是两个方面：一是大学生对自己喜欢什么、适合做什么、能做什么的探索能力薄弱，无法真正地了解自己；二是对社会上有什么职业，所学专业对应的行业、职业、岗位有哪些，缺乏全面深入的了解。



理论与讲解

一、职业生涯规划的基本概念

(一)生涯的内涵

“生”原意为“活着”，“涯”意为“边际”，“生涯”连起来就是“一生”的意思，英文为 career，从词源上来看，其来自意大利语 via carraria 及拉丁语 carrus，两者的含义均指古代战车，蕴含着疯狂竞赛的精神，后来引申为道路，主要指个人一生的道路或发展路径。对生涯的理解有广义和狭义之分。广义的生涯指人生所经历的途径，或终生发展的历程，包括个人对工作、职业的选择与发展，对非职业性或休闲活动的选择与追求，以及在社交活动中参与的满足感。狭义的生涯指职业的发展历程，即职业生活。

美国著名职业问题专家舒伯对于生涯的观点为大多数学者所认同，他认为，生涯是生活中各种事情的演进方向和历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。“生涯”作为一个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；经历，即每个人一生所扮演的各种不同的角色；为个人所扮演的各种角色投入的程度。

课堂练习

我的生命线

出生 —————→ 死亡

请在白纸上画一条直线，线的起点代表着出生，终点代表着死亡。两点之间的生命线意味着生命的各种经历。

标出你现在的位置，然后在代表自己已经经历的岁月中记录下有代表性的事件，如果是正面的、快乐的、幸运的，请将这些信息放在线条的上方；如果是负面的、悲伤的、不幸的，则画在线条的下方。仔细看一看生命线，思考这些过去的经历和此时此刻的自己有什么关系？对形成现在的我，有什么影响和作用？

示例：

杨晔的生命线



积极事件：

A.12岁时，自荐组织了班级“捐出一本书，帮助一个人”的活动。当时学校号召我们把闲置的书拿出来，捐赠给贫困地区的小朋友，我自告奋勇担任了我们班这个活动的负责人。这次活动举办得很成功，它让我对自己的组织能力有了很大信心，所以直到现在我都乐于担任一些集体活动的组织者。



B.我的英语一直不好,慢慢对英语失去了信心。但是高三的时候我遇到了一个很喜欢的英语老师,她用很有趣的方法教我们学英语,让我逐渐喜欢上英语课,甚至在课间都在练习英语,后来在一次单元测验中我的英语考出了很高的分数。从那以后,我不再惧怕英语,英语也越学越好。

消极事件:

C.11岁时被别的同学误会,我后来才知道是因为别人在他面前说了我的坏话,而我们的关系一直都没有恢复到以前那么好,这件事给我留下了很深的印象:人是很难被信任的。

D.我上初中和小学的学习成绩还算可以,但是一到高中,我觉得数理化一下子难了很多,甚至一次期中考试物理没有及格。这对我的打击很大,直到现在,我都认为数理化很难。

生涯不是一个静止的点,而是一个动态的过程;其不只发生在人生的某一个阶段,而是相伴人的一生。生涯的发展是个性化的发展,因为遗传、家庭、经历和所处社会环境等的不同,每个人都有属于自己的生涯。

(二) 职业生涯的内涵

与职业的内涵不同,职业生涯是一个发展的概念,是一个动态的过程。它不仅包括一个人的过去、现在和未来那些可以实际观察到的连续从事的职业发展过程,还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。有关“职业生涯”这一概念的研究由来已久,中国学者林幸台认为,职业生涯包括个人一生中所从事的工作以及所担任的职务、角色,同时也涉及其他非工作或非职业的活动和个人生活中衣食住行、娱乐等各方面的活动和经验。美国教育之父诺亚·韦伯斯特将“职业生涯”的外延进一步扩大,他指出,职业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。舒伯认为,职业生涯是指一个人终生经历的所有职位的整体历程,是生活中各种事件的演进方向和历程,是个人独特的自我发展的组成。

概括来说,职业生涯包括以下几层含义:一是职业生涯是个体的行为经历,而非群体或组织的行为经历;二是职业生涯是一个人一生中的工作任职经历或历程;三是职业生涯是时间概念,指从事职业的生涯期;四是职业生涯蕴含着具体的职业内容,是一个动态的、发展的概念。

美国著名的管理心理学家施恩把职业生涯分为外职业生涯和内职业生涯两部分。外职业生涯是指个体通过职业活动获取的物质财富的总和,包括工资待遇、工作职务、工作环境等,通常是由别人认可和给予的,也容易被别人否认或收回。内职业生涯是指在职业发展过程中通过提升自身素质与职业技能而获取的个人能力、学识经验、个性品质的综合,是别人无法替代和剥夺的人生财富。其中,内职业生涯在人的生涯发



展进程中起着主要作用。在职业生涯发展初期,从事一份好工作是个体的内职业生涯提升最快的途径。大学生在择业时,不要只看重薪水、环境,而要选择能够最大限度地锻炼自身能力的工作,这样才会对自己的职业方向产生良好的影响。

(三) 职业生涯规划的内涵

职业生涯规划是指一个人对其一生中所承担职务的相继历程的预期和计划,这个计划包括一个人的学习与成长目标,以及对一项职业和组织的生产性贡献和成就期望。

个体职业生涯规划并不是一个单纯的概念,它与个体所处的家庭、组织以及社会存在密切的关系。随着个体价值观、家庭环境、工作环境和社会环境的变化,每个人的职业期望都有或大或小的变化,因此它又是一个动态变化的过程。对于个体来说,职业生涯规划的好坏必将影响整个生命历程。我们常常提到的成功与失败,不过是所设定目标的实现与否。目标是决定成败的关键。个体的人生目标是多样的,包括生活质量目标、职业发展目标、对外界影响力目标、人际环境目标等社会目标。整个目标体系中的各因子之间相互交织影响,而职业发展目标在整个目标体系中居于中心位置,这个目标的实现与否,直接引起成功与挫折、愉快与不愉快的不同感受,影响着生命的质量。因此,职业生涯规划绝不仅仅是“找工作”,而是让人有“内在突破”的力量、勇气与方法。

课堂练习

谁是谁非(打“√”或“×”)

- () ①职业生涯规划对大学生而言就是学业规划,通过规划顺利完成学业。
- () ②职业生涯规划与大学生的学业没有必然关系,与日常生活更是毫不相关。
- () ③职业生涯规划是在知己知彼的基础上,确定个人的生涯发展方向、目标和路径。
- () ④职业生涯规划就是为找工作而做的准备。
- () ⑤职业生涯规划就是为了找到挣钱多的工作。
- () ⑥职业生涯规划是大四的事情,大一阶段不用着急。
- () ⑦计划赶不上变化,职业生涯规划不必太认真。
- () ⑧大学生社会阅历不够,不可能做出有效的职业生涯规划。

职业生涯贯穿我们的一生,每个人在实现职业生涯的各种目标过程中,都会经历不同的发展阶段,有着不同的职业需求和人生追求。美国著名职业指导专家、职业生涯规划发展理论的先驱和典型代表人物金斯伯格的职业生涯规划发展理论,研究重点是从童年到青少年阶段的职业心理发展过程。他将职业生涯的发展分为幻想期、尝试期和现实



期三个阶段。

而舒伯的职业生涯发展阶段理论则是一种纵向职业指导理论，重点对个人的职业倾向和职业选择过程本身进行研究。他把人的职业生涯划分为五个主要阶段，即成长阶段、探索阶段、确立阶段、维持阶段和衰退阶段。

1. 成长阶段(0~14岁)

主要任务：认同并建立起自我概念，对职业好奇占主导地位，并逐步有意识地培养职业能力。

这一阶段可分为三个时期：

(1)幻想期(10岁之前)：儿童从外界感知到许多职业，对于自己觉得好玩和喜爱的职业充满幻想并进行模仿。

(2)兴趣期(11~12岁)：以兴趣为中心，理解、评价职业，开始做职业选择。

(3)能力期(13~14岁)：开始考虑自身条件与喜爱的职业是否相符，并有意识地进行能力培养。

2. 探索阶段(15~24岁)

主要任务：主要通过在校学习进行自我考察、角色鉴定和职业探索，完成择业及初步就业。

这一阶段也可分为三个时期：

(1)试验期(15~17岁)：综合认识和考虑自己的兴趣、能力与职业社会价值、就业机会，开始进行择业尝试。

(2)过渡期(18~21岁)：正式进入职业，或者进行专门的职业培训，明确某种职业倾向。

(3)尝试期(22~24岁)：选定工作领域，开始从事某种职业，对职业发展目标的可行性进行实验。

3. 确立阶段(25~44岁)

主要任务：获取一个合适的工作领域，并谋求发展。这一阶段是大多数人职业生涯周期中的核心部分。

这一阶段可分为两个时期：

(1)尝试期(25~30岁)：个人在所选的职业中安顿下来。重点是寻求职业及生活上的稳定。

(2)稳定期(31~44岁)：致力于实现职业目标，是一个富有创造性的时期。

职业中期可能会发现自己偏离职业目标或发现了新的目标，此时需重新评价自己的需求，因此处于转折期。



4. 维持阶段(45~64岁)

主要任务：开发新的技能，维护已获得的成就和社会地位，维持家庭和工作两者间的和谐关系，寻找接替人选。

5. 衰退阶段(65岁以上)

主要任务：逐步退出职业和结束职业，开发社会角色，减少权利和责任，适应退休后的生活。

根据舒伯的理论，一个人一生的所有角色就像彩虹同时具有多个色带一样(图1-1)，每一阶段都有显著角色。舒伯认为，持家者、公民、休闲者、学生、子女、配偶、退休者等角色和工作者的角色都是一个人自我概念的具体表现。自我概念包括个人对自己在兴趣、能力、价值观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。

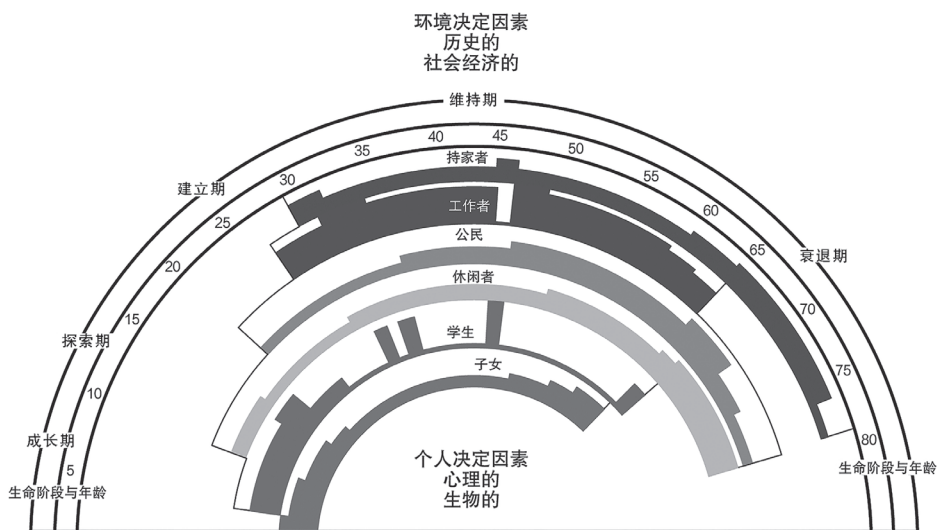


图 1-1 舒伯的生涯彩虹图

在我国，职业生涯规划的理念已逐渐在大学普及，很多大学新生已经开始萌发生涯规划的观念。当今时代飞速发展，在给人们提供实现人生理想与人生价值平台和机遇的同时，也将压力与挑战摆在了人们的面前。未来充满了太多的不确定因素，没有人敢说自己的梦想一定能实现，而达到梦想的关键在于对自己人生进行的深入思考和科学规划。



二、职业生涯规划的意义

课堂练习

寻找红衣服

请同学们闭上眼睛，想想身边有没有人穿红衣服，有多少人穿了红衣服？

红颜色的确显眼，但为什么做这个活动前很少有同学能注意到那么多穿红色衣服的人呢？在心理学中，有一个名词叫“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，而忽视其他的刺激信息。因此，当没有人提醒要注意红色的信息时，它被忽略了，因为它不是目标。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，你都会注意身边的红色衣服。如果我们把注意力看成一种能量的话，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有目标时，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。

生涯规划是一个过程，规划的功能在于为生涯设定目标，并找出达成目标所采取的步骤。在生涯规划中，目标的制定是一个探索的过程，这个过程帮助一个人逐渐厘清生命的价值与意义，并且用行动去实现它。这就像为飘忽不定的人生加一个锚，无论风雨来自何方，人生之船都自有它的方向。米歇尔罗兹指出：生涯规划有突破障碍、开发潜能和自我实现三个积极目的（图1-2），它能帮助人实现人生价值，满足人生需求。生涯中有了目标，一个人便充满力量，能够克服困难，积极进取。如果生涯中没有目标，则容易被环境所左右，怨天尤人，随波逐流。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，会使一个人以己为荣，并呈现出富足、喜悦、智慧和充满创造力的状态。

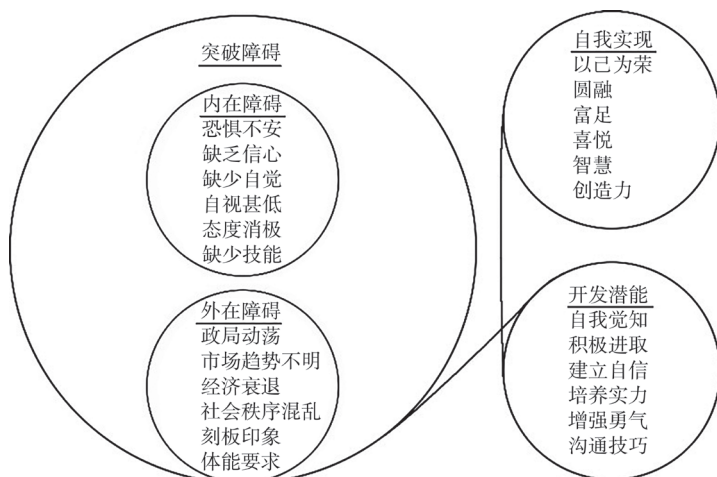


图 1-2 生涯规划的三个积极目的



在生涯发展过程中，很多大学生对追求理想的工作或人生目标充满疑虑；还有的同学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。阻碍同学们插上理想翅膀、迈出勇敢脚步的原因通常来自图 1-2 中所示的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，有的同学很难看到自己的长处，总用自己的短处与别人的优势相比，内心从未觉得自己有可用或特别之处。因此，在找工作时缺乏信心，总感觉自己这也学得不好，那也学得不够，还没做好踏入社会的准备，从而影响自己找工作的信心，影响自己在面试等环节中的表现。这是典型的不能够真正了解和接纳自己，进而导致自我评价低，对找工作产生影响的情况。

外在障碍则来自一个人所处的环境，通常与政局变动、市场的趋势不明、经济衰退和社会秩序混乱等相关。一个没有人生目标的人，很容易受到外界因素的影响。

由此，职业生涯规划对个人的未来生活有如下意义。

（一）有助于掌握自己的命运

一般来说，人的一生中有四大领域需要规划：工作、学习、休闲和家庭。各个领域相互关联，每个领域都需要花费心思、科学规划。当一个人拥有明确的规划时，面对重要选择才不会受他人左右，什么是自己想要的、哪个方向离目标更近，都能做到心中有数，不会走弯路。只有清楚地认识到自己的人生目标和每个阶段的重心，才能成为一个真正掌握自己命运的人。大学生只有借助职业生涯规划，才能把握住每一个可能成功的机遇，才能认识自我、发展自我、完善自我，提升个人的素质和修养，设计自己一生职业发展的最优路径。

（二）有助于发掘自我潜能

职业生涯规划是一个意识问题，它会唤醒大学生主动自我探索的意识，让大学生掌握和搜索更多的信息。大学是一个为今后从事某一职业进行积累和准备的阶段，大学生要去考虑将来成为一名职业人所需的能力和素质，有目的地去汲取知识，加大学习的动力。

（三）有助于明确并清晰自我定位

今天站在哪里并不重要，但是下一步迈向哪里却很重要。职业生涯规划的重要前提是认识自我。只有认识自我、了解自我，才能有针对性地明确职业方向，而不盲目。认识自我是对自我深层次的剖析，了解自己能力的大小，明确自己的优势和劣势，根据过去的经验、经历，选择未来可能的工作方向，从而彻底解决“我想干什么”和“我能干什么”的问题。在此基础上，通过了解行业的特点、特性、所需的能力、就业渠道、



工作内容、工作发展前景、行业的薪资待遇等外部环境，理性地确定自己所具备的资本。这是人生所有规划和行动得以成功的基本依据，即所谓“知己知彼，百战不殆”。

（四）有助于找到实现理想的途径

职业生涯规划让我们拥有明确的目标，会围绕目标去学习和提升，会沿着既定的方向前行，这就是实现理想的途径。实现目标的强烈意愿对于个人而言是非常重要的，意愿越大，成功的机会也就越大。

只有在发现和确定了人生奋斗的目标，并紧紧围绕这个中心采取行动，我们的行为才会更有效率和价值，才会使职业生涯规划成为实现理想的途径。职业生涯规划为我们的人生之旅设定了导航，指引我们走向成功。哈佛大学的一项追踪研究表明，只有4%的人能获得成功，而他们成功的共同点在于他们为自己的职业生涯确定了明确的目标，并且在始终坚持。

（五）有助于实现人与职业的和谐发展

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。职业活动的竞争尤其突出，要想在这场激烈的竞争中脱颖而出且立于不败之地，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。

职业生涯规划实现人与职业的和谐发展，以促进自身持续、健康、协调地全面发展进步为根本目标，在人与职业匹配的基础之上，将人的发展与职业的发展有机结合起来，使职业成为实现自我人生价值、自我人生幸福的工具和内容，让个人的发展成为推动促进职业发展和进步的主力，从而达到自我与职业的双赢，实现人与职业的和谐发展。

（六）有助于增强大学生在就业中的核心竞争力

对于当代大学生而言，职业生涯规划就像一座灯塔，指引着自己在追求人生目标的道路上前进。它能够激励大学生珍惜大学生活，提高个人素质、专业素养以及就业能力与技巧，提高自己的就业核心竞争力。此外，当个体在前进道路上遇到困难支撑不住而想放弃时，职业生涯规划会使个体产生源源不断的动力，让个体坚定地走下去，直至抵达成功的终点。

因此，职业生涯规划应该从大学生入学时开始培养、引导和训练，以便为学生一生的发展奠定坚实的基础。



三、职业生涯规划的内容与步骤

课堂练习

制订“我的旅游计划”

第一步：教师将一张世界地图挂在黑板上。

第二步：学生们参考世界地图，为自己制订一个详细可行的旅游计划。

第三步：学生们分成3人小组并讨论以下问题。你的旅游计划是什么？你制订这个计划经过了哪几个步骤？你将如何落实这个旅游计划？这个过程与职业生涯规划有哪些相似之处？最后，小组总结，并在全班讨论交流。

其实，生涯规划并不难，它与制订一份旅游计划有很多相似之处，如旅游目标的制定、实现的过程，都和一个人的兴趣爱好以及自身条件等相关，在目标和过程的选择上，没有哪条路是绝对好的，只有对某人在某时比较合适的路。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。无论对信息有多少细致的了解，都要对风险和意外有心理准备。

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对别人或环境的依赖者，后者常让人陷入抱怨而无所作为。具体而言，大学生职业生涯规划步骤如图1-3所示。

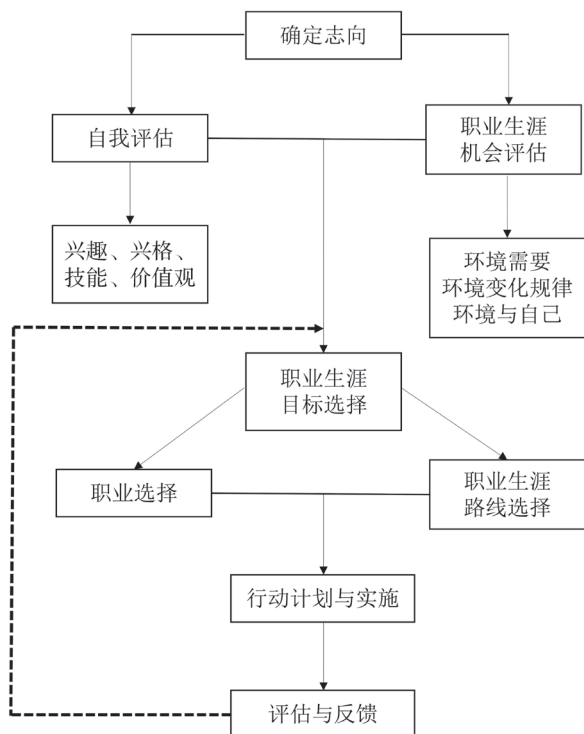


图 1-3 大学生职业生涯规划步骤



（一）确定志向

是什么促使哥伦布穿越大西洋？是什么促使爱迪生由一个小列车员成长为 19 世纪最伟大的发明家？又是什么促使亨利·福特由一个普通的技工成为世界上最富有的人之一？是梦想！每个人都有自己的梦想，这些梦想让我们的人生充满希望。这里所说的梦想就是一个人的志向。职业志向即一个人立志要从事的职业，是人们选择职业的方向。

人从事某项职业，最终是希望依靠自己的努力，创造精彩丰富的人生。志向是事业成功的前提，没有志向，事业的成功也就无从谈起。“志不立，天下无可成之事。”立志是人生的起跑点，是一个人的理想、胸怀、兴趣和价值观的集中体现，影响着一个人的奋斗目标及成就的大小。在制订生涯规划时，首先要确立职业志向，这是启动职业生涯规划的关键，也是职业生涯中最重要的一点。

课堂练习

明晰职业志向的方法可以通过思考下面三个问题来寻找答案。

- (1) 当我老去时，我最希望人们怎样评价我？
- (2) 我最希望在哪个领域有所成就？
- (3) 假如不需要考虑金钱和时间，我最想从事的工作是什么？

回答以上三个问题之后，请写下你将来理想的生活方式、将来要拥有的成就、将来要从事的主要行业，最后设想你将来从事的具体职业。

我将来理想的生活方式：_____

我将来要拥有的成就：_____

我将来要从事的主要行业：_____

设想将来的具体职业：_____

（二）自我评估

认识自我，是个人成熟度的反映。只有认识了自己，才能对自己的职业方向做出正确选择，才能对自己设定恰当的职业目标，才能选定适合自己发展的职业生涯路径。自我评估的内容主要包括个人的兴趣、特长、性格、智力、知识、技能、职业价值观等。

(1) 职业能力评估。根据自己的职业能力特点，挑选出适合自己的职业。

(2) 职业价值观评估。通过对职业价值观的理解，想象对于未来的职业，自己最看重的是哪些方面，而与这些价值观相对应，未来最想从事的职业是什么？

(3) 性格类型的评估。通过使用一些测试工具，对照分析自己的性格类型，找出自己最适合的职业。

(4) 描述自己的职业兴趣。根据理论资料以及自己以往的学习和生活经历，确认



自己大致的职业兴趣类型。

(三) 职业生涯的机会评估

1. 了解职业外部环境

对外部环境的了解，是我们适应并利用环境的前提。在制订个人的职业生涯规划时，要分析环境条件的特点、环境的发展变化情况、自己与环境的关系、自己在这个环境中的地位、环境对自己提出的要求以及环境中对自己有利的条件与不利的条件等。只有对这些环境因素充分了解，才能做到在复杂的环境中趋利避害，使职业规划具有个人实际意义。

外部环境包括宏观环境和微观环境。宏观环境包括政治环境、社会环境、经济环境等，微观环境包括行业环境、企业环境等。

大学生可利用网络、报纸、杂志、新媒体、生涯人物访谈等，对当前及未来社会环境、职业环境等进行分析，把握自己参加工作时的职业生涯机会。

大学生可借用职业生涯发展机会自评表（表 1-1）进行相关评估。

表 1-1 职业生涯发展机会自评表

环境要素	目前情况	未来参加工作时的情况
经济环境分析		
人口环境分析		
科技环境分析		
政治与法律环境分析		
社会文化环境分析		
欲从事职业所处的行业分析		
欲从事职业本身环境分析		
其他情况分析		

2. 影响职业选择的其他因素分析

虽说“三百六十行，行行出状元”，但是选择适合自己的职业，对个人的影响很大。有些人因为被动地选择了职业方向，无法喜欢工作便一直应付了事，不能激发出对工作的热情。所以，职业方向的选择一定是在以上自我评估和职业生涯机会评估的基础上，考虑了职业方向与个人性格、兴趣、特长、外部职业机会的匹配等因素。

由于职业生涯规划是一个寻找内在和外在协调的过程，因此，一般而言，当人的内在特点与职业特性越一致，职业成功的可能性也就越大。内圈表示个人的内在世界，包括人格特征、兴趣爱好、能力特长、需求价值观等；外圈表示外在的职业世界，包括职业所需特质、职业分类的内容、职业所需能力、各类职业报酬等。生涯规划内外



协调图如图 1-4 所示。

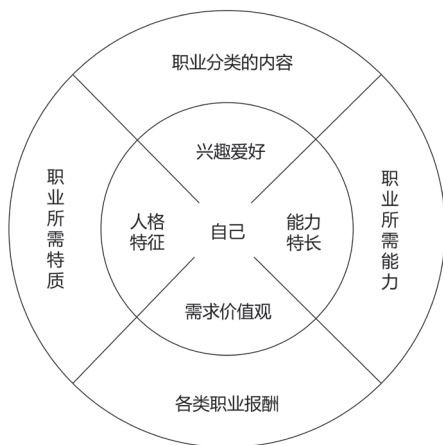


图 1-4 生涯规划内外协调图

影响职业选择的因素很复杂，既包括大的外部环境，又包括微观环境、个人因素等。影响职业选择的其他因素分析见表 1-2。

表 1-2 影响职业选择的其他因素分析

其他因素	与职业相关的因素	目前状况概述
性别	谈谈对自己性别角色的看法，你所确定的职业前景与你所认同的性别角色是否相符	
身心健康	你的健康状况限制你进入哪些行业；出于对自己健康的关心，你不想进入哪些职业	
教育背景	这些教育背景能帮助你实现职业目标吗？所具有的教育背景对你的职业有哪些帮助？你还需要加强哪些方面的学历教育或其他培训	
与职业相关的经历	想想小时候的梦想，父母、亲戚对职业的看法；高考填报志愿时的想法；大学生活中与职业相关的体验和实践，其中印象最深，或最成功，或最值得骄傲，或对你最有意义的是什么	
地理位置	你的家庭所在地有哪些与职业发展相关的优势和劣势？学校所在的城市有哪些与职业发展相关的优势与劣势？未来理想工作地有哪些吸引你的特色，这些特色能促进你的职业发展吗	
社会阶层	父母、亲戚所处的社会阶层能为你的职业带来哪些资源与帮助	
家庭、家族背景	家庭、家族背景能为你的职业带来怎样的帮助	
学校层次	你所在的学校处于哪个层次？有哪些可以利用的资源能帮助你的职业发展	
专业情况	你所在专业的毕业生历年的就业领域情况怎样？哪些可以用来促进专业发展的资源	



（四）职业生涯规划目标和路线规划

1. 职业生涯规划目标规划

没有目标，就没有动力。一个人职业的成败，很大程度上取决于有无正确适当的职业目标。没有目标如同驶入大海的孤舟，四野茫茫，没有方向，不知道自己走向何方。只有树立了目标，才能明确奋斗方向，犹如海洋中的灯塔，引导你避开险滩暗礁，走向成功。

（1）职业生涯目标。确定职业生涯目标就是明确自己想成为什么样的人，担任怎样的职业角色。具体地讲是想在职业生涯中达到怎样的职位，拥有怎样的职称，是想成为专家还是事务性工作者等。

（2）职业生涯目标的层次。职业生涯目标大致可以分为四个层次，如图 1-5 所示。第一个层次是愿景目标，是一个人内心永远的向往，如我要成为一个什么样的人。第二个层次是表现目标，是一个人的职业方向，如我最终要达到的职位、职称等。第三个层次是长期目标，是一个人的总体目标，即 5~10 年的目标。第四个层次是行动目标，即短期可实行的组合目标。

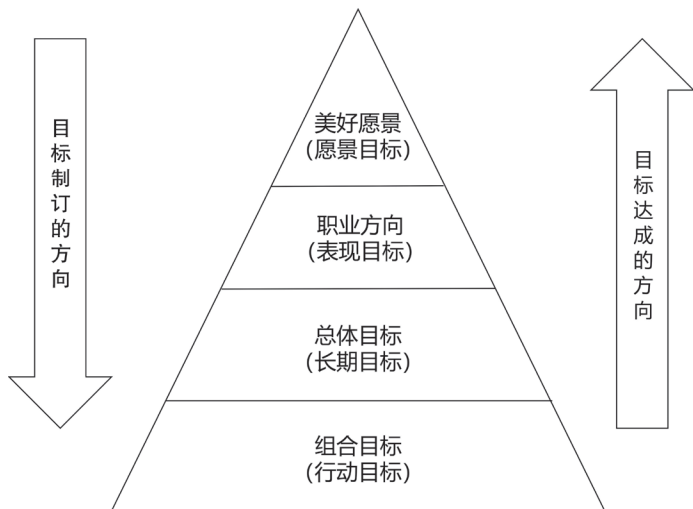


图 1-5 职业生涯规划目标的四个层次

目标的确定要以终为始，先确立愿景目标，再确立表现目标，后确立长期目标、行动目标。而目标的达成则是由近及远的，先达成近期的，后达成远期的。

（3）职业生涯目标分解。目标必须经过分解才能更加清晰和便于实现。各种职业目标间的关系往往纷繁复杂，甚至是相互矛盾。因此，厘清各职业目标之间的关系，对其分解组合十分必要。职业生涯规划目标分解如图 1-6 所示。

目标组合是指找出目标间内在的逻辑关系，然后将各个目标按内在逻辑关系组合起来的过程。这有助于我们厘清不同目标的关系，有步骤、有计划地加以实施。职业生涯规划中要思考先完成什么目标，后完成什么目标；以什么目标为主，以什么目标为辅。



图 1-6 职业生涯目标分解

(4) 目标确立的 SMART 原则。SMART 是英文单词 Specific (明确的)、Measurable (可量化的)、Achievable (可以达到的)、Rewarding (有一定价值的)、Time-bound (有时间限制的) 的首字母缩写。

S 代表具体明确的, 是指你只陈述某一特定的目标, 并且在一段时间内只集中于这一个目标。同时, 这个指导原则也要求你非常慎重, 并且尽可能地具体明确。例如, 你可以说你的目标是要装修房间, 但是“装修”到底是什么呢? 是刷漆、修缮、重新布局、买新家具、换墙纸、打扫卫生? 是所有的一切, 还是其中的某项或是别的什么事情?

M 代表可量化的, 是指你的目标尽量用数字衡量的方式来表达, 而避免用宽泛的、模糊的方式来表达。例如, 只是说“我会更加努力地打好网球比赛”或是“我的目标是更好地利用时间”是远远不够的。你怎样衡量“更加努力”和“更好利用时间”呢? 你需要用一种可以衡量的方式来表达自己的目标, 即“我的目标是在下个星期二晚上 11 点之前完成 11 页实验报告”。因为在设立目标的时候使用了可以测量的单位, 当下个星期二到来的时候, 你就会知道自己是否实现了目标。要有一个可以衡量的成功或者失败的标准, 以此来准确评价自己的目标实现情况。然后就可以把当前的目标保持下去, 或是对部分目标进行调整, 如果认为有必要, 也可以把它彻底放弃。

A 代表可达成的, 是指就个人能力而言, 目标是可以实现的。例如, 一位 50 多岁、体重 200 斤、过着安定生活的人, 突然试图实现一个在两周内达到用 4 分钟跑完 5 公里的目标, 这个目标显然是不现实的。

R 代表有一定意义和价值的, 是指所设定的目标应该是对自己和他人均无伤害性或破坏性的, 而且是有利于个人和社会进步的。

T 代表有时间限制的, 是指确定的目标应该是有具体计划时间的。只有设定了时间



范围，才可以评估目标完成的情况，否则就会形成“明日复明日，明日何其多”的局面，最终导致在职业生涯中找不到成就感的问题发生。

(5) 树立个人的职业生涯目标。大学生可以依据表 1-3 的时间确定自己的生涯成长目标。

表 1-3 我的生涯成长目标

时间	学习、工作目标
大一	
大二	
大三	
大四	
毕业后第一年	
毕业后第二年	
毕业后第三年	

2. 职业路线规划

在职业目标确定后，要选择走哪一条路径。跨国公司人才培养体系中，常常会提供员工职业发展的路径。如果自己所在组织中没有现成的路径，就需要自己进行设计。例如，向管理方向发展，还是向专业技术方向发展；是先走技术路径，再转向管理路径还是相反等。由于发展路径不同，职业发展中采用的步骤也不同。不同的选择意味着不同的工作和生活方式。同时，不同的生涯路线还存在自由职业、自主创业等多种职业生涯形式，所以不同的年龄段设置以及各年龄段要实现的目标可随自己的意愿而有不同的结果。因此，在职业规划中，设计路径和选择路径尤为重要。

(五) 制订行动计划与措施

确定职业目标和路径后，行动便成了关键的环节。这里所指的行动，在职业生涯中是指落实目标的具体措施，主要包括工作、训练、教育、轮岗等方面的措施。例如，为达到目标，在工作方面，计划采取什么措施提高工作效率；在业务素质方面，计划学习哪些知识、掌握哪些技能，提高业务能力；在潜能开发方面，采取什么措施开发自己潜能等，都要有具体的计划与明确的措施，并且这些计划尽可能量化，以便于定时检查。

1. 大学不同时期的职业生涯规划

在校大学生职业生涯规划的实施也可分为四个阶段，即大一试探期、大二定向期、大三拼搏期、大四冲刺期。由于时期不同，阶段不同，所以职业生涯规划确定的目标和主要内容也不同，具体见表 1-4。



表 1-4 大学生职业生涯规划任务表

时期	侧重方向	侧重目标	实施措施
(试探期) 一年级	正确认识大学,认识自我,进行生涯剖析,确定职业目标	初步了解职业,特别是自己未来想从事的职业或自己所学专业对口的职业;提高人际沟通能力	多和学长们交流,尤其是大四的学长,询问就业情况;多参加学校活动,学习交流技巧,为可能的转专业、获得双学位、留学计划做好资料收集及课程准备;多利用学生手册,了解相关规定
(定向期) 二年级	夯实基础,进行生涯设计	应当考虑清楚未来是深造、就业还是自主创业,并以提高自身的素质为目标参加各类实践活动	对目标进行细化和调整;通过参加学生会或社团等组织,锻炼自己的各种能力,同时检验自己的知识技能;可以开始尝试兼职、社会实践活动,最好能在课余时间从事与自己未来职业或本专业有关的工作,提高自己的责任感、主动性和抗挫折能力,增强外语口语能力、计算机能力等;通过外语和计算机等相关证书考试,有选择地辅修其他专业的知识来充实自己
(拼搏期) 三年级	提升素质,科技创新,此时更多的是思考专业成才	加强自身综合素质的提升;培养职业目标所需要的各种能力;提升求职技能、收集公司信息;做出考研还是就业的抉择	撰写专业学术文章时,可大胆提出自己的见解,锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造力;参加和专业有关的暑期实践工作,和同学交流求职工作的心得体会;学习写简历、求职信;了解收集工作信息的渠道并积极尝试,了解往年的求职情况等;希望留学的学生可参加留学系列活动,准备 TOEFL、GRE,留意留学考试资讯等
(冲刺期) 四年级	择业、就业、创业	找工作、考研、出国	可对前三年的准备做一个总结:首先检验自己已经确立的职业目标是否明确,前三年的准备是否充分;然后开始工作的申请,积极参加招聘活动;最后是预习或模拟面试。了解用人单位的资料信息,强化求职技巧,进行模拟面试等训练,尽可能地在做出充分准备的情况下实战演练

2. 目标与任务及规划

(1) 经过上述各阶段的评估分析,可以判定一个职业方向(或目标)对自己的适合程度。现在需要做的是分析自己要达成这一职业理想,已经具备的条件和所欠缺的条件,明确提升的措施。可考虑使用要素分析表(表 1-5)做出合理的决策。



表 1-5 要素分析表

职业方向	职业志向（最想做的）		
	职业要求		
	适合自己的职业和工作		
因素	个人具备的条件	个人欠缺的条件	措施
学历			
专业			
能力特长			
兴趣爱好			
社交能力			
身体素质			
性格特征			
相关经验			

（2）做出每学年的基本规划。每学年末要总结一年来的计划执行情况，然后制订新的规划，学年规划表可参考表 1-6。

表 1-6 学年规划表

时期	目标	措施		时限
第一学年	第一学期	1		
		2		
		3		
	第二学期	1		
		2		
		3		

（六）定期评估与反馈

我们处于一个快速发展的时代，计划需要随变化而调整。影响职业生涯规划的诸多因素在不断变化，有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素难以预测。在此状况下，要使职业生涯规划行之有效，就必须不断地对职业生涯规划进行评估与修订。修订的内容包括职业的重新选择、职业生涯路线的选择、人生目标的修正、措施的实施与计划的变更等。



实践与应用

一、制作“我的生涯花瓣”

将班级学生分组，5人一组。请各小组自行设计一种五瓣花朵的形状，小组成员每人一朵，在每瓣花朵空白处，填写个人成长背景问题的答案。

第一片花瓣：我是谁？——我的年龄、性别、身份。

第二片花瓣：我来自……地理区域，这个区域属于……文化区域。它的特点是什么？

第三片花瓣：我来自……家庭，我的家庭给我性格、能力、行为模式的影响有哪些？

第四片花瓣：我通常的朋友群，我们的共同特点是？

第五片花瓣：我的信仰是什么？它源自……的影响和指引。

二、绘制“我未来10年的生涯彩虹图”

想一想，未来10年社会可能怎样发展变化（充分发挥想象力）？你可能面临哪些机遇与挑战？你将扮演哪些角色？要完成哪些事情？实现什么目标或梦想？最后参照舒伯的生涯彩虹图绘制你未来10年的生涯彩虹图。

三、绘制10年后的生涯名片

10年后的某一天，在一趟城际列车上你遇到了一位10年没有见面的老同学或老朋友，你们互换了名片。仔细想一想以下三个问题，为10年后的你绘制一张名片。

(1) 你希望名片上有什么内容？

(2) 你希望名片上的职务或头衔是什么？

(3) 你认为这张名片上的什么内容会吸引你的老同学或老朋友？



思考与解答

1. 为什么一定要去规划我们的职业生涯，这有什么特定的意义吗？

答：一个人的成功与否主要取决于个人本身，你的方向必须明确；如果你有一个很好的职业生涯规划，你可以创造一个轻松充实的自我；同时你还能够准确地找出自己的特点和强项，还可以在在一定程度上评估出个人目标和现状的差距；当然也就能够准确定位出自己职业的方向。

2. 我们现在的工作到底是个人发展重要还是养家糊口重要呢？

答：工作并不仅是为了糊口。很多刚刚参加工作的人，他们想的就是读书的时候自己用了家里很多钱，现在毕业了，要自己养活自己了，首先就是找一份工作，



有一件事做就可以了。

针对这种情况，可以从职业规划的角度分析：

第一，你必须找一份你感兴趣的工作。

第二，工作绝对不是为了老板。很多人之所以觉得工作没有成就感，关键是他们理所当然地认为他所做的工作是为了老板，而不是自己。发现工作的快乐，选择一份自己喜欢的工作，这对个人职业生涯是有助益的。

第三，经验是向上发展的踏脚石，你在工作当中要不断地吸取经验。如果说这家企业不能给你提供一个学习、发展的平台，那么即使你在这家企业工作了多年，你积累的经验是很有限的。

第四，只有对工作负责才有可能获得别人的赞赏和认同。

第五，要享受每天的生活。既然工作是为了自己，那么你就要学会在工作中寻找乐趣，这样你才有追求事业成功的可能性。

3.我们每一个人的生活环境都有所不同，对于自身的发展会有不同的影响吗？

答：影响是肯定有的，但是我们可以把握住身边的有利条件，例如：

◎友伴条件：身边的朋友、伙伴，朋友要多样化且有能力，作为个人发展肯定离不开朋友的支持。

◎生存条件：要做职业生涯规划必须要有自己的生存条件，要保障自己的基本生活，要有储蓄、发展基金、不动产。

◎配偶条件：选择对象个性要相投、社会态度要相同、要有共同的家庭目标。

◎行业条件：注意社会当前及未来需要，在发展的行业，注意市场占有率；

◎企业条件：要稳定，则选择大中型企业；要创业，则选择小企业。要考虑公司有改革计划吗？公司需要什么人才？

◎地区条件：视行业和企业而定。

◎国家（社会）条件：注意政治、法律、经济（资源、品质）、社会与文化、教育等条件，社会的特性及潜在的市场条件。

◎世界条件：注意全球正在发展的行业，用“世界观”发展事业。

课后作业

（1）请结合自身实际情况填写以下内容。

我的个人宣言：_____



我的人生使命：_____

我对家庭的承诺：_____

我对社会的承诺：_____

我的人格宣言：_____

我想成为一个什么样的人：_____

在我离开这个世界时，我希望留下什么：_____

(2) 请你回顾一下自己过往的生活经历，通过回答以下几个问题，慢慢贴近自己的感受，找到自己的人生主题。

① 在生活中，你最为敬佩的楷模是谁？他们最打动你的地方在哪里？他们有没有共同点呢？

② 你最喜欢的杂志、节目或网站是什么？你被吸引的理由是什么？

③ 你最喜欢的书或电影是什么？它们对你的未来有什么启发？

④ 你最喜欢的座右铭是什么？也就是你对自己的建议是什么？

⑤ 你的成功经验有哪些？你当时的感觉是什么？

⑥ 综合这些内容，你发现其中有哪些联系，反映了什么主题？

(3) 你希望学习职业生涯规划课程后，在哪些方面可以帮助和提升自己？

① _____

② _____

③ _____