



目录

Chapter

1

导论

Chapter

2

职业生涯规划理论

第一节 职业生涯概述	1
一、生涯与职业生涯	1
二、职业生涯的分类	4
第二节 职业生涯规划	6
一、职业生涯规划的认识	6
二、职业生涯规划的特点	9
三、职业生涯规划的分类	10
四、职业生涯规划的基本要素	11
第三节 职业生涯规划的意义	15
一、职业生涯规划有利于大学生个人发展	16
二、职业生涯规划有助于大学生顺利就业	18
第四节 职业生涯规划的影响因素及其基本方法与步骤	21
一、职业生涯规划的影响因素	21
二、职业生涯规划的方法和基本步骤	22
第五节 制订职业生涯规划	24
一、制订职业生涯规划的主要原则	25
二、制订职业生涯规划的步骤	28
三、制订职业生涯规划的方法	31
四、职业生涯规划书的撰写	42
第一节 职业选择理论	49
一、帕森斯的人职匹配理论	49
二、罗伊人格理论	51
三、霍兰德的职业兴趣理论	54
四、施恩的职业锚理论	70
第二节 职业生涯发展理论	72
一、金斯伯格职业发展理论	72
二、舒伯职业发展理论	73
三、施恩职业生涯周期理论	79

Chapter 3

大学生的自我认知

第一节	自我认知概述	81
	一、自我认知的内涵	82
	二、自我认知的功能及作用	87
第二节	自我认知方法	90
	一、自我反思法	90
	二、多维比较法	91
	三、360 度评估法	92
	四、心理测试法	92
	五、橱窗分析法	93
第三节	职业倾向的自我认知	95
	一、兴趣	95
	二、性格	101
	三、能力	105
	四、价值观	112

Chapter 4

大学生的职业生涯规划机会评估

第一节	外部环境评估	159
	一、经济人口环境评估	160
	二、社会文化环境评估	160
	三、自然技术环境评估	162
第二节	职业环境评估	164
	一、职业发展现状	164
	二、未来人才需求量大的几类行业	167
	三、职业对人才的要求	176
第三节	组织环境评估	177
	一、行业环境分析	178
	二、组织（企业）环境分析	185
第四节	职业生涯规划机会评估方法	190
	一、通过实践体验、评估职业	191
	二、采用 SWOT 分析法评估职业发展机会	193

Chapter 5

大学生职业生涯规划目标的确立

第一节	目标确立的原则及意义	199
	一、确定职业生涯规划的原则	199
	二、职业生涯规划的意义	202
	三、确定职业生涯规划的要领	204
	四、确定大学生职业生涯规划	205
第二节	大学生涯目标的分析	206
	一、确立并实行学业规划行动方案	207
	二、实现目标应遵循的原则	208
	三、获取就业信息	209
第三节	职业阻隔的因素分析	213
	一、职业阻隔的因素	213
	二、冲破职业阻隔的建议	215
第四节	大学生学习规划	218
	一、制定学习目标	218
	二、大学生学业规划的六大步骤	219
	三、大学阶段生涯目标的分解	220
第五节	行动计划	223
	一、大三年级的重要决策	224
	二、国内读研：理由澄清及行动	225
	三、出国留学：利弊分析与行动	230
	四、直接就业：心态及求职准备	235

Chapter 6

大学生职业生涯规划的设计与评估

第一节	大学生职业生涯规划路线选择	239
	一、大学生职业生涯规划路线选择的要素	239
	二、大学生职业生涯规划路线选择的方向	240
	三、大学生职业生涯规划路线选择的注意事项	241
第二节	制订职业生涯规划的实施案	242
	一、确定职业生涯规划	242
	二、制订在校期间的生涯规划	243
第三节	大学生职业生涯规划书的制订	247
	一、大学生职业生涯规划书的格式	247
	二、大学生职业生涯规划书的基本内容	247
	三、大学生职业生涯规划书的基本要求	248
	四、大学生职业生涯规划书范文模板	249
第四节	大学生职业生涯规划评估	253
	一、职业生涯规划评估的意义	253
	二、大学生职业生涯规划评估原则及维度	254
	三、大学生职业生涯规划评估内容	255
	四、大学生职业生涯规划评估方法	255

第一节 简历制作	259
一、简历	259
二、求职信	262
第二节 面试基本类型与应对技巧	266
一、面试考查的主要内容	266
二、面试类型	268
三、面试结构	269
四、高校毕业生到中小企业就业的优势	270
五、面试准备	270
第三节 求职礼仪	273
一、求职的形象准备	273
二、男士求职中服饰礼仪	278
三、女士求职服装礼仪	281
四、面试中站与坐礼仪	283
五、握手礼仪	284
六、告别礼仪	284
七、面试中应避免的动作	284
八、面试后礼仪	284
第一节 情绪与情商	289
一、情绪	289
二、情绪智能	290
三、情商	291
第二节 情商的培养与提高	294
一、改善自我认知的技巧	294
二、提高情绪自我管理的技巧	295
三、掌握自我激励的技巧	297
四、提升识别他人情绪的技巧	298
五、人际交往中的情商培养	299
第三节 健康阳光的求职心态	303
一、就业心理误区	303
二、产生就业心理误区的原因	306
三、就业心理误区的调适	307
四、面对择业的积极心态	312
参考文献	316



知识目标

1. 熟悉生涯、职业生涯、职业生涯规划的概念。
2. 了解职业生涯的特征和分类。
3. 了解大学生职业生涯规划的意义。

技能目标

掌握职业生涯规划的基本方法和步骤。

职业是一个人安身立命之本、施展抱负之基、成就自我之途。一个人从步入职场的第一天起，便开始书写并度量他的职业生涯；进入职场之前的时光，也是在为选择职业做准备和积累。当一个人脱离职场安度晚年时，他仍会发现几十年的职业生涯早已在他身上打下了不可磨灭的职业印记，伴随他的一生。大学生正处于人生的关键期，探讨职业生涯是本阶段必须要完成的任务。

第一节

职业生涯概述

有这样一个关于梦想的故事。三个工人在建筑工地上砌墙，有人问他们在做什么。第一个工人悻悻地说：“没看到吗？我在砌墙。”第二个人认真地回答：“我在建大楼。”第三个人快乐地回应：“我在建一座美丽的城市。”十年以后，第一个工人还在砌墙，第二个工人成了建筑工地的管理者，第三个工人则成了这个城市的领导者。正所谓“思想有多远，我们就能走多远”，在同一条起跑线上，态度决定一切。手头的小工作可能是大事业的开始，能否意识到这一点对能否做成一项事业影响很大。没有职业梦想，就没有事业的成功。一个立身人世的人，必须要设计自己的职业生涯。职业生涯规划是对一个人一生所有与工作相联系的行为与活动以及价值观、愿望等连续性经历过程的勾画。为实现梦想，必须找到职业成功的钥匙，那就是职业生涯。

一、生涯与职业生涯

美国得克萨斯州圣弗朗西斯科中部的独立校区一直在实施着职业生涯教育的计

划，该计划涵盖了学生从幼儿园开始一直到高中毕业的整个过程。根据不同学生的年龄特点，该计划提出了具体的职业生涯规划内容和教学指导意见，把职业生涯规划思想和职业生涯规划意义贯穿和渗透到学校的教学计划中，让学生为一生寻找到合适、满意的工作而做好准备。这种从幼儿园到高中毕业进行的职业生涯规划教育计划并不是个例，在一些发达国家，很多地方都有类似的计划。

（一）生涯的含义

人们在日常生活中常常会用到“生涯”这个词，比如“在她的政治生涯中……”“在他的军旅生涯中……”等等。从历史的角度看，“生涯”概念还很年轻，在中国市场经济体制建立后，选择职业的行为才开始流行，尤其是对女性而言。

人生有涯，学海无涯。“生涯”一词来源于英文单词 *career*，原意为“疯狂竞赛”，后来引申为“道路、人生发展的道路”。关于生涯有多种定义。美国国家生涯发展协会（National Career Development Association）认为，“生涯是个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式”；美国职业理论专家舒伯（D. E. Super）认为，“生涯是生活里各种事件的方向和历程。它统合了人的一生中各种职业和生活的角色，是个人终其一生所扮演的角色的全过程，由时间（个人有生之年）、广度（扮演角色的多少）和深度（角色投入程度）三个方面构成”；韦伯斯特（Webster, 1986）指出，“生涯是指个人一生职业、社会关系与人际关系的总称，即个人终身发展的历程”。

从上述定义可以看出，生涯的含义包括以下几方面。

第一，生涯是一生连续不断的发展过程。它不是指某一工作或职责的特定时间段，它包括了个体终身学习、终身发展，持续一生的全过程。

第二，生涯是独特的和有目的性的。每个人都有自己的价值观和理念，并按照自己的生涯规划或生活道路走上独特的生命历程。不同的个体具有不同的生涯，而个人的生涯又是根据个人的理想、动机、目标和行为方式去发展的。因此，个人生涯都有明确的目的性。

第三，生涯是多种角色交互的综合体。生涯既包含了一个人不同时期的职业或工作，又包含了同一时期所有生活角色（子女、学生、配偶、家长、持家者、亲友……）的交互作用，还包含了人们整合这些角色的方式。

（二）职业生涯的含义

每个人都扮演着多种社会角色，且各有其重要性。其中最重要的应是职业角色。人的一生，从儿童到老年，大部分时间的活动与职业有关。

通常所讲的职业生涯就是指一个人从职业学习开始到职业劳动结束所经历的全部职业历程，即一个人终生的工作经历。职业生涯是由时间、范围和深度所构成的

一个复杂概念。时间上包含着人生的不同职业阶段；范围上是指人的一生扮演着许多社会角色；深度上表现在对各种社会角色的投入和贡献。

舒伯（1957）认为，职业生涯包括个人一生多种职业和生活角色，即青春期至退休所有有酬或无职位的综合，以及与工作或职业有关的多种角色。霍尔（Hall，1976）则认为，职业生涯是一个人终其一生，与工作或职业有关的经验与活动，是个体跨越时间的一系列工作经历的总和，其中包含了一个雇用期。

可以看出，职业生涯是指一个人一生职业活动中所经历的过程。这是确定无疑的。职业生涯人各不同，但是，它们有着共同的内涵。

首先，职业生涯表示某人一生在各种职业岗位上度过的整个历程，而不仅仅指其中的某一工作阶段。

其次，职业生涯从主观而言涉及理想、价值观、个性、能力等因素，从客观而言反映在工作时期所进行的各种职业活动和行为举止表现出的连续性。

另外，职业生涯的形成决定于主观和客观的多种因素。它是本人的职业素养、目标追求，家庭成员的支持，组织的管理与培养，社会环境的变动与机遇等诸多因素相互作用而形成的结果。

所有人自童年开始就产生了职业和职业发展的萌芽。家庭教育、经济地位、环境熏陶都影响到幼儿对职业的看法和定向。随着年龄的增长，由于知识和能力的积累，逐渐把个人愿望、条件与客观现实需要协调起来，步入职业历程。职业的发展是连续的、有规程的。职业生涯有两种类型：一种是传统（从一而终）型，另一种是易变（多种多样）型。前者是一生从事一种稳定的职业，如一生从教等，这类人在我国改革开放前有很多；后者是自主择业，先后从事多种不同行业的职业活动，这类人随着市场经济的发展逐渐增多。

（三）职业生涯的特征

1. 发展性

职业生涯是一个动态发展历程。在不同的年龄或生命阶段，人们有不同的追求目标。这些目标随着内部和外部条件的变动在不断地调整，从而推动了职业生涯的发展，促进了个体的持续成长。

2. 终身性

职业生涯是人生中的连续发展过程。它不仅包含了在特定年龄阶段的“辉煌”或“潦倒”，而是涵盖了人在有生之年所拥有的各种职业和社会角色。

3. 独特性

世界上没有职业生涯完全相同的两个人。一般来说，每个人都是根据其人生理想、为实现自我而逐步开创职业前程的。但是，对于不同的人，其内容和结果却充

满了独特性与唯一性。

4. 综合性

职业生涯是以个体的事业发展为主线而发展的，它包含了个人一生中扮演的所有职业角色，除此之外，还有公民、学生、子女、夫妻、父母、朋友等各种层面的社会角色。

二、职业生涯的分类

职业生涯按照时代不同，可以分为传统职业生涯和现代职业生涯；按照不同的发展方向，可以分为外职业生涯和内职业生涯。

（一）传统职业生涯和现代职业生涯

1. 传统职业生涯

传统职业生涯属于一种传统的终身雇用制度。一个人的全部职业生涯，包括从进入职场到退休都处在同一个组织的边界内，受雇于同一雇主。传统职业生涯表现出严格的等级晋升过程，职业生涯流动的模式基本上就是个人在同一行业 and 职业中学习和成长，经过时间和经验的积累，呈现出由一个阶段向另一个阶段的直线性晋升的过程。员工与组织之间建立起一种忠诚的心理契约，员工以对企业的忠诚换取长期或终身的就业保障。组织对雇员的技能要求只是单一的特殊技能，雇员不需要面临激烈的就业竞争和频繁的工作变换。

2. 现代职业生涯

在 20 世纪 80 年代，劳动者要 15~20 年才会有有一次工作变动，随后缩短为每隔 10 年劳动者会有一次工作变动；到 20 世纪 90 年代，缩短到每隔 5 年劳动者会有一次工作变动。人们将这种新型的职业生涯模式称为“无边界职业生涯”(boundaryless career)。通常所说的现代职业生涯就是指无边界职业生涯。

无边界职业生涯最早由亚瑟 (Arthur) 在 1994 年提出。亚瑟将无边界职业生涯定义为超越单个就业环境边界的一系列就业机会。无边界职业生涯最突出的特点就是跨越了组织边界，雇员的职业生涯不再局限在一个组织当中，而是在两个或多个组织中完成；组织不再愿意也很难为员工提供终身或长期的就业保障。员工主动或被迫地频繁流动，使得传统的建立在忠诚观念基础上的心理契约逐渐被以就业能力为基础的心理契约取代；同时，传统的组织等级制度和晋升标准被打破，谁有学习能力、适应能力，谁就能处于职业生涯发展的主动地位。

3. 传统职业生涯向现代职业生涯转变的原因

传统职业生涯向现代职业生涯的转变是多种因素共同作用的结果，如经济全球化、科技的进步、产业结构的调整等。

（1）经济全球化。

经济全球化彻底改变了竞争的边界。员工不仅要面临国内日益增多的就业人员，同时也面临着来自不同国家的劳动力的就业竞争。就业环境的恶化使得越来越多的劳动者不可能在一个组织内完成自己一生的职业生涯。虽然经济全球化表面上只是一个经济过程，但不可避免地在社会文化的层面上带来强烈的渗透和深刻的影响。人们的文化心理和价值观都受到强烈的冲击，从而使他们对于职业发展的认识发生了变化。

（2）科技的进步。

随着科学技术的不断进步，科技转化为直接生产力的速度不断加快。科学技术的进步改变了人们的职业生涯。首先，科学技术的发展创造出许多新的职业岗位，也导致传统的“简单劳动型”职业岗位逐渐消失。在电子商务时代，实体店受到很大的冲击，在很多地区出现关闭浪潮。也有许多实体店在转型，它们结合线上、线下经营的特点，逐步发挥出其展示与体验价值的重要作用。天猫大户、当当网等开了实体店，努力让消费者体验更多的新产品，促进线上销售。电子商务的发展渐渐地改变着传统行业，从而改变了许多劳动者的职业生涯。其次，随着市场竞争的加剧和科学技术的进步，生产部门或企业的资本有机构成和劳动生产率不断提高，对劳动力的需求量相对减少，导致了一部分在岗员工的失业。

（3）产业结构的调整。

随着经济的发展、生产的现代化，旧的生产形态和产业部门不断被淘汰；同时，新兴产业的涌现，尤其是第三产业的大幅增加，提供了新的就业机会，不断地把原来分布于传统产业部门的劳动力转移到了第三产业。产业结构的调整成为推动无边界职业生涯形成的一个原因。不论是发展中国家还是发达国家，第一产业和第二产业中的员工都不断向第三产业转移，使劳动者被迫进行职业变换，打破了原有的职业生涯边界。

（二）内职业生涯和外职业生涯

对于每个人的职业生涯来说，外职业生涯是职业生涯之树的枝叶和花果，内职业生涯则是职业生涯之树的根。

1. 内职业生涯

内职业生涯指从事一种职业时的工作观念、知识、经验、能力、心理素质、内心感受等的组合和变化过程，通过语言和行动等方式加以体现。

2. 外职业生涯

外职业生涯指从事一种职业时的工作时间、工作地点、工作内容、工作单位、工作职务、职称、工资待遇、荣誉称号等因素的组合和变化过程，可以体现在名片、工资单、各种证书上。

3. 内职业生涯和外职业生涯的关系

总体而言，内职业生涯是职业生涯之树的基础，内职业生涯的发展程度决定了外职业生涯的发展程度。外职业生涯通常由别人决定、给予、认可，也容易被别人否定、收回或剥夺。内职业生涯则主要靠自己的不断探索而获得，不随外职业生涯的获得而自动具备，也不因外职业生涯的失去而自动丧失。

内职业生涯发展是外职业生涯发展的前提，内职业生涯发展带动外职业生涯发展，外职业生涯发展促进内职业生涯发展。内职业生涯的发展以外职业生涯发展或成果加以展示，内职业生涯的匮乏以外职业生涯的停滞或失败加以展示。外职业生涯比内职业生涯超前且恰当时有动力，超前较多时有压力，超前太多时有毁灭力；内职业生涯比外职业生涯超前且恰当时很舒心，超前较多时很烦心，超前太多时要变心。

职业生涯初期的人更要关注自己的内职业生涯。这时的辛苦与付出可能要远远超出所得，但更要把更多的时间、精力和付出放在自己的知识观念、经验积累上。职业生涯早期对自己锻炼最大的工作是好的工作，职业生涯中期收入最多的工作时最好的工作，职业生涯后期实现人生价值最大的工作时最好的工作。

第二节 职业生涯规划

在人生规划中，职业生涯活动将伴随人的大半生，大学生应该认识到职业生涯规划的重要意义和对人生的重要性。职业生涯规划与每个人的人生发展、理想的实现、职业定位或者生活状态是密不可分的，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。

一、职业生涯规划的认识

（一）成功职业生涯规划的本质

社会分工日益细化，职业的供需关系形成，要求职业者必须以他所服务对象的需求为中心，不断改进和提高专业水平，同时也要时刻面对社会竞争，有目标、有计划、积极主动地实现自己的专业价值。成功的职业生涯规划可以使个人在前进的过程中保持一个向心力，迫使个体在实现目标的过程中成为学习型的人，学会处理好近期利益与长远目标、利与义、生活与人生的关系，具有不断自我更新的学习能力和持续创新能力，为理想目标努力奋斗。

（二）职业规划、生涯规划与职业生涯规划的关系

职业规划、生涯规划与职业生涯规划有着密切的联系。有的人简单地认为“社会上需要什么工作，我就干什么工作”，通过分析社会环境找出社会需要的职业就是

职业规划；也有人认为选择“我喜欢做”的事情就是职业规划。其实，职业规划着眼于近期的职业选择或求职问题，生涯规划是关乎一个人的一生怎样度过的问题，职业生涯规划则着眼于职业发展的全过程，是关乎个人长期发展的问题。

（三）职业指导与职业生涯规划的区别

传统的职业指导局限于工作本身的选择，而且偏重于人与事的搭配，往往忽略了与工作相关的个人价值观、个人情绪、人格、家庭、健康等因素。随着时代的发展，个人整体的生活有了重大改变，人的发展得到重视，以个人发展为中心的观点为更多人所接受。

职业生涯规划相比职业指导更加关注个人职业的持续发展，从个人的天赋、兴趣、性格和特长出发，结合职业发展规律，确定生涯发展路线。职业生涯规划强调发挥个人的主动性，它把人生职业发展分成不同的阶段，每个阶段都承担着不同的职业发展任务。这有利于个人对人生的职业发展形成一个整体概念，并清楚了解自己在各个职业发展阶段应该完成的职业目标。因而，职业指导的概念渐渐被职业生涯规划替代。



拓展阅读

你是哪只毛毛虫

有五只毛毛虫。

第一只毛毛虫，有一天爬呀爬呀越过了山河，终于来到了这棵苹果树下。它并不知道这是一棵苹果树，也不知树上长满了红红的苹果。当它看到同伴们往上爬时，不明所以地就跟着往上爬。没有目的，不知终点，更不知生为何求、死为何所。

它的最后结局呢？也许找到了一颗大苹果，幸福地过了一生；也可能在树叶中迷了路，颠沛流离糊涂一生。

不过可以确定的是，大部分的毛毛虫都是这样活着的，也不去烦恼什么是生命意义，倒也轻松许多。

有一天，第二只毛毛虫也爬到了苹果树下。

它知道这是一棵苹果树，也确定他的“虫生目标”就是找到一棵大苹果。问题是，它并不知道大苹果会长在什么地方。但它猜想：大苹果应该长在大枝叶上吧！

于是它就慢慢地往上爬，遇到分支的时候，就选择较粗的树枝继续爬。

当然在这个毛毛虫社会中，也存在考试制度，如果有许多毛毛虫同时选择同一个分支，可是要举行考试来决定谁才有资格通过大树枝。

幸运的是，这只毛毛虫一路过关斩将，每次都能选上最好的树枝，最后它从一条名为“大学”的树枝上，找到了一个大苹果。

不过它发现，这个大苹果并不是树上最大的，顶多只能称是局部最大，因为在它的上面还有一个更大的苹果，号称“老板”，是由另一只毛毛虫爬过一根名为“创业”的树枝才找到的。令它泄气的是，这个创业分支是他当年不屑于爬的一根细小的树枝。

接着，第三只毛毛虫也来到了树下。这只毛毛虫相当难得，小小年纪，却自己研制了一副望远镜；在还未开始爬时，就先利用望远镜搜寻一番，找到了一个超大苹果。

同时，它发觉当从下往上找路时，会遇到很多分支，有各种不同的爬法；但若从上往下找路时，却只有一种爬法。

它很细心地从苹果的位置由上往下反推至目前所处的位置，记下这条确定的路径。

于是，它开始往上爬。当遇到分支时，它一点也不慌张，因为它知道该往哪条路走，不必跟着一大堆虫去挤破头。譬如说，如果它的目标是一个名叫“教授”的苹果，那应该爬“升学”这条路；如果目标是“老板”，那应该爬“创业”这分枝；若目标是“政客”，也许早就该选“厚黑之道”这条路了。

最后，这只毛毛虫“应该”会有一个很好的结局，因为它具备了先觉的条件了。但也许会有一些意外的结局出现，因为毛毛虫的爬行相当缓慢，从预定苹果到抵达时，需要一段时间。当它抵达时，也许苹果已被别的毛毛虫捷足先登，也许苹果已熟透而烂掉了……

第四只毛毛虫不是一只普通的毛毛虫，它同时具有先知先觉的能力。它不仅先觉知道自己要何种苹果，更先知——知道未来的苹果将如何成长。因此当它带着那“先觉”的望远镜时，它的目标并不是一个大苹果，而是一芽含苞待放的苹果花。

它计算着自己的时程，并估计当它抵达时，这朵花正好长成一只成熟的大苹果，而且它将是第一个钻入这个苹果大快朵颐的毛毛虫。

果不其然，它获得了所应得的，从此过着幸福快乐的日子。

毛毛虫的故事本应到此结束了。因为所有故事的结局都应该是正面的且富有教育意义。

但仍有不少人好奇：第五只毛毛虫到底怎么了？

其实它什么也没做，就在树下躺着纳凉，而一个个大苹果从天而降落在它的身边，因为树上某一大片树枝早就被它的家族占领了。

它的爷爷、爸爸、哥哥们盘踞在某一树干上，禁止其他的毛毛虫进入，然后苹果成熟时，就一个个地丢给底下的子孙们捡食。

奉劝诸位，如果你不是含着金汤匙出生的，请不要妄想捡到这些大苹果，因为反而会被砸死的。

如果你是一只毛毛虫，你希望自己成为哪只毛毛虫呢？为什么？

二、职业生涯规划的特点

职业生涯规划具有指导性、操作性和开放性的特点。

（一）指导性

有些大学生虽考虑过自己的职业生涯，但缺少指导，没有对职业进行规划，也不知道如何进行具体规划，导致自己在毕业求职时显得非常盲目：只要有单位来要人，他就去应聘，不管自己是否喜欢或是否适合；求职时扎堆于热门的招聘单位，使就业竞争更加激烈。如此进行求职，必然导致就业的失败。还有些大学生对就业“没有太多的考虑”，只是“跟着感觉走”，仅仅把第一份工作当作由学校到社会的一块跳板。大学生员工的高流动率必然大地增加企业对新员工培训的费用开支，给企业的发展带来不利的影响。因此，不少企业提议学校应加强对大学生职业生涯规划的指导，让大学生学会在择业时兼顾社会的需要，知道自己的特长和爱好，了解自己想干什么、该干什么、能干什么。

职业生涯规划作为个人职业发展和行动的方案，发挥着指导性的作用。它能够指导学生全方位地整合信息，以科学的态度进行职业规划和职业选择，正确地选择自己的职业和发展道路；指导大学生有效地解决思想上及行为上的问题，引导大学生进行积极的职业准备，在未来的职业发展中较强的目的性和计划性，在遇到困惑的时候不盲目、不慌乱。

（二）操作性

由于大学生对社会、对职业的了解较少，大学生职业生涯规划中的不确定因素较多，制订长期的具体规划有较大的难度，因而职业生涯规划更加强调规划的操作性。

职业生涯规划可以帮助大学生发展一种自我做出职业决策的能力，引导他们评价和分析职业信息，意识到职业选择的重要性及可能产生的后果，实现从学校到职场的转变。职业生涯规划能够帮助大学生在学习期间确立一套学习的目标体系。这一目标体系是多维度的，既包括学习的方面，又包括思想政治教育、文体活动、社会实践、创新能力等方面。这一体系的建立可以让学生在达到基本要求的同时，在个别分支上有所专长，让学生拥有较大的自主选择性。

目前，大学生的兴趣方面也存在着一些问题：兴趣广而无心，兴趣泛而不深，

兴趣存而不稳。职业生涯规划有助于大学生探索自己的兴趣，培养积极向上的兴趣，形成自身的中心兴趣，并不断地探索和提升自己兴趣的层次，为将来的职业生涯找好方向。

（三）开放性

职业生涯规划本身就是一个具有开放性的课题，它需要开放性的发散思维，涉及内容十分广泛，要求学生能够积极探索自身感兴趣职业的情况，把握职业的社会环境，分析最容易实现职业理想的方式。职业生涯规划的开放性表现在与社会实体的直接接触，强调前职业生涯与后职业生涯的整合，个体特征和社会、家庭、工作情境的整合，团队与组织的整合，职业发展全过程与过程中的交互作用的整合。

职业生涯规划的开放性需要规划者了解自身情况，了解自己的就业能力、工作目标等。大学阶段不再是努力适应校园，而是努力适应社会，适应自己未来的职业。这种适应使得已经进行职业生涯规划的学生比别人更早服务于市场，更早踏入社会工作，反映了职业生涯规划也具有实践的开放性。同时，国家“鼓励大学生自主创业”“高等人才支援西部计划”等相关政策的出台，也使得大学生在职业定位和就业形式上呈现出开放性的特点。

三、职业生涯规划的分类

职业生涯规划针对不同的人格、不同的培养方式、不同的对象、不同的组织存在不同的分类。

（一）与人格类型相对应的职业生涯规划

20 世纪 60 年代，美国著名职业指导专家霍兰德（Holland）提出了“人格与职业类型”理论，并成为当今最有影响力的职业生涯规划理论之一。该理论将人分为六种人格类型，分别是现实型（R）、研究型（I）、艺术型（A）、社会型（S）、企业型（E）和常规型（C），不同的职业也相应地分为这六种类型，每种特定类型人格的人会对相应的职业类型中的工作或学习感兴趣。职业生涯规划就可以寻求这六种人格与职业类型的适配性或高度一致性，从而形成相对应的六种类型的职业生涯规划。

（二）我国传统的职业生涯规划

在我国，从某种程度来讲，每年高考的志愿专业填报就是一次职业预分工，它使学生们提前确定好自己日后要学习的专业知识和从事的职业岗位。大学毕业以后，多数人的职业发展主要是沿着专业的方向进行的。因此，学校在制定某一学科专业的人才培养方案时，必然会考虑专业领域和工作岗位对专业人才基本素质的要求。只要大学生能够按照学校人才培养规划的要求圆满完成各个环节的学习，基本上就能够达到专业领域人才的标准。这是中国在教育制度上体现出来的对大学生从学习

到工作这一过渡阶段最早期和框架式的职业生涯规划模式。

（三）企业内部岗位人员的职业生涯规划

职业者在进入企业以后，便会面临企业内部发展的阶梯。这是由于每个企业都有特定的组织架构设置和层级的划分，这样一个企业组织架构对员工的成长存在一个发展阶梯，大多数员工都是从最低层沿着发展阶梯上升到一定的高度。不同的职员通过发展阶梯不断获得晋升以后，便留下自己的发展轨迹。而处于不同职位的员工，如经营管理人员、专业技术人员，为了使自己在事业上取得成功，都会做出相应的职业生涯规划。

四、职业生涯规划的基本要素

美国著名的管理学家彼得·德鲁克（Peter F. Drucker）把职业生涯规划简单地归结为回答四个问题：我真正想做什么？我为什么要做？我现在正在做什么？我为什么这样做？找到这些问题的答案，也就理清了职业生涯选择的方向，翻开了职业生涯崭新的一页。职业生涯规划的主要任务就是使自我分析与职业分析达到平衡。职业生涯规划的基本要素包括自我意识、社会环境、职业目标和实施策略。

（一）自我意识

职业生涯规划应当建立在对自我进行综合分析的基础上，形成清晰的自我意识，对自己的性格、能力、兴趣、技能、情商、智商、价值、需要、思维等做出全面而准确的评价。

1. 兴趣特长

当一个人对一种职业饶有兴趣时，他能够全身心地投入工作，主动关心与职业相关的知识与行业动态，并积极地探索；他会情绪高涨，并能强化解决难题的意志。现在越来越多的用人单位在招聘时要求应聘者说明自己的优缺点、兴趣、爱好和最值得列举的经历等。这要求大学生找出自己与众不同之处并保持下去，形成鲜明的自我定位，即给自己树立一个独特的招牌，让自己的才华更好地为用人单位所认可。

2. 适应能力

目前，一些大学生的职业适应能力不尽如人意，专业能力不强，职业规划能力较差，职业素养偏低，心理适应能力不足，人际交往和承受挫折的能力较差，不能很好地度过职业生涯中的初期阶段，理想与现实存在很大的差距，对工作感到不满意，产生前途渺茫的疑虑。适应能力决定着个人的生存和发展。适应能力使毕业生更迅速地适应职业环境的变化，它是一种在职业环境中实现个人职业愿景的综合能力。这种综合能力包括工作环境适应能力，人际交适应能力，心理适应能力以及能在不同群体与他人分享责任、经验和知识的合作意识等。

3. 职业能力

职业能力是职业者根据所学到的知识、技术和操作中获得的经验等，在特定的职业活范围中，对所学到的知识进行类化、迁移整合所形成的职业技能，并在特定从业领域中完成相应的职业任务的能力。如果说职业兴趣决定一个人的择业方向以及在该方向乐于付出努力的程度，那么职业能力则说明一个人在既定的职业方面能否胜任，能够说明他在该职业中取得成功的可能性大小。职业能力是可雇用性和保持工作的能力，是找到工作、持续完成工作和实现良好发展的能力。

（二）社会环境

职业生涯规划所面对的社会环境主要体现在经济状况、社会需要和行业状况三个方面。

1. 经济状况

世界各国的经济开放程度日益深化，信息经济和知识经济迅速地占据了社会经济的主导地位。国内产业结构不断优化、深化改革，推动组织创新和生产方式创新。经济增长带来的变动和各个职业的快速变化对大学生未来职业有着深刻的影响。人作为经济发展的第一要素，面对信息主导的信息经济和知识经济，应该快速适应经济环境的变化，更新自己的知识储备，为企业的发展提供关键性的基础支撑。

2. 社会需要

大学毕业生作为社会人力资源的生力军，其能力与素质的发展应与社会需要相对接，脱离社会发展轨道的人是很难为社会所接纳的。社会需要能够左右学生的未来职业生涯规划，原因有三点：第一，社会需要使职业选取成为可能；第二，社会需要对职业选取的时效性机会有影响；第三，社会需要影响着职业选取的范畴。此外，社会需要还影响着职业技能的发展方向与水准。

3. 行业状况

行业状况包括行业的特性、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。大学生在进行职业生涯规划时，应深入行业、企业，结合专业特点研究行业的性质、发展水平，行业领域主要趋势和行业主要因素的变化，再结合行业环境评估，完成职业生涯规划。

（三）职业目标

职业目标是指即将毕业的大学生将来想要从事的工作、职业和岗位。职业目标按照职业时间跨度可以分为短期目标、中期目标和长期目标。职业目标是个人的，与每个人的兴趣、价值观等息息相关。

1. 找到适合自己的职业

职业生涯规划的核心是定位职业目标。职业生涯规划就是为了找到适合自己的职业，在对个人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，并结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定最佳的职业选择。大学生可以在对社会职业环境理性分析的基础上结合自身条件，为自己确定一个合适的职业目标。

2. 明确努力的方向

(1) 只有树立了目标，明确了前进的方向，才能通过自己不懈的努力走向成功。

(2) 及早明确职业目标，不但能避免在校期间的盲目性和随意性，而且有助于充分利用学校的资源和身边的资源。

(3) 制定合理的职业目标能在一定程度上避免毕业时还不知道自己想从事哪种职业、适合从事哪种职业。

(4) 合理的职业目标可以内化到意识当中，使自己在无人监督的情况下也能自觉、主动地学习。

(5) 明确了职业目标，学生才能在平时的学习和生活中有意识地提升职业能力，找工作时才会有目的性和针对性。

3. 增强前进的信心和动力

明确的职业目标有利于引导学生增强前进的信心和动力，引导学生充分利用身边的资源为将来实现职业目标做好准备，同时引导学生利用在校时间积极参加社会实践活动，使理论与实践相结合，将学校所学的知识内化为自身的素质与能力。目标本身具有激励作用，职业目标能把个人的需要转变为动机，使个体的行为朝着既定的方向努力。

(四) 实施策略

职业生涯规划的实施策略包括职业生涯发展路线、业务素质教育和能力提升培训的计划，排除各种阻力的措施，争取各种支持的方案，等等。实施策略措施要具体可行，容易评估。

1. 明确职业生涯规划的起点与终点

学业是职业生涯规划的起点，重点在“学”；职业的成功是职业生涯规划的重点，重点在“用”。大学时期对学业的选择与学习会让学生更加深入地理解专业的特点与特色，并以此奠定人生的基石。做好学习规划，掌握好专业本领，懂得以后专业本领的用武之地，学习的目的性就更加明确了。

2. 把握实践机会

在职业生涯规划的实施中，大学生应主动谋求与社会资源的对接，把握专业实

践和实习的机会。社会实践和实习使大学生不仅可以拓宽视野,增长技能和社会经验,还能尽早地接触和学习职场规则,及早发展各种技能以适应社会的要求。利用实践机会进入一个实践共同体进行学习,有利于大学生最终构建起专业领域知识,进一步明确今后的努力方向。

3. 把职业生涯规划当作研究来做

在制订职业生涯规划时应与所在地区的经济发展规划和要求保持一致。有些人不关心本地区发展的需要,往往导致他们的规划难以执行和实现。大学生不妨把规划当作研究来做,以研究的态度去制订和执行职业生涯规划,同时适当参考专家和别人的意见;通过职业生涯规划更加清晰地认识自己,更加科学地规划自己,从而更加有效地提升自己。

4. 不断地总结与调整

在实现既定的职业目标过程中,一方面有诸多不确定的影响因素,另一方面,随着自身职业技能的强化、认知水平的提高等,自己实际的职业行动结果会与原来的职业生涯规划目标有所偏差。为了调和社会、组织的需要与自己理想职业生涯的偏差和矛盾,大学生需要不断地总结调整。这是一个再认识、再发现的过程。在不断总结的基础上,大学生要不断调整自己的职业生涯规划目标和行动措施,从而保证人生理想的最终实现。



拓展阅读

成功之前

女孩 18 岁之前,是个不知道自己想要什么的人,每天就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。老师问:“你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:“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。她脑海里顿时开始风起云涌。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岁的时候开始作曲作词，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，仍然为小丫鬟小舞女之类的角色沾沾自喜。她觉得一种强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做最成功的明星。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，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，她不知道是偶然还是必然，她居然真的拥有了属于自己的第一张专辑——《夏天》。

这个女孩就是如今红遍全国、驰名海内外的影视歌三栖明星周迅。从1991年到2008年的17年，周迅拍摄各类题材的影视剧37部，做过32种知名品牌的形象代言人。她已获得过45个影视歌奖项，百花奖、金紫荆奖、金像奖、金马奖她都先后一一问鼎，她的歌曲也深受广大歌迷的喜爱。毫无疑问，所有这些成就的取得，正是周迅牢记老师的话，孜孜以求、奋斗不止的结果。

第三节

职业生涯规划的意义

当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。职业活动的竞争非常突出，尤其是在我国加入WTO后。“物竞天择，适者生存。”要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划，这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。现在不少应届毕业生不是先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，结果浪费了大量的时间、精力与资金，到头来感叹招聘单位有眼无珠，不能“慧眼识英雄”，叹息自己“英雄无用武之地”。这部分大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性，认为找到理想工作靠的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件，认为

“职业生涯规划纯属纸上谈兵，简直是耽误时间，有那时间还不如多跑两家招聘单位”。这是一种错误的理念。实际上磨刀不误砍柴工，先做好职业生涯规划，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，这样的效果要好得多，也更经济、更科学。

一、职业生涯规划有利于大学生个人发展

（一）职业生涯规划是事业成功的导航仪

中国有句古语：“凡事预则立，不预则废。”哈佛大学商学院曾经对其毕业生的就职业生涯规划方面做过一次跟踪调查，结果发现 3% 的人有清晰且长远的目标，25 年来他们从未改变目标，总是朝着同一个目标不懈努力，25 年后他们几乎都成了社会各界的顶尖级的成功人士；10% 的人有清晰的短期目标，这些人大多生活在社会的中上层，他们的共同特点是不断完成预定的短期目标，生活状态步步上升，25 年后他们成了各行各业不可或缺的专业人才；60% 的人目标模糊，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成就；余下 27% 的人是那些 25 年来都没有目标的人群，他们几乎都生活在社会的最底层，生活过得很不如意，并且常常在抱怨他人、抱怨社会、抱怨世界。调查表明，有的人之所以获得成功，是因为他们为自己的职业生涯早早地确定了明确的目标并坚持了下来。

（二）职业生涯规划有助于人生使命的寻找

职业生涯规划有利于大学生明确自我人生目标，更加理智地认识自己，了解个人的价值观、职业动机和抱负，适应社会发展的需要，最终实现自己的职业生涯目标。

1. 职业生涯规划让大学生学会把握人生的未来

职业生涯规划能帮助大学生真正结合自己的生活经验和对世界、自我的认识认真思考自己的当下和未来，主动去选择并规划自己的人生道路。它可以增强大学生的责任感与使命感，使自我未来发展变得更为清晰和明朗。

2. 职业生涯规划促使大学生主动体验和探索

职业生涯规划可以促使大学生积极参与学校和社会的职业实践，获得真实的职业生涯体验。在实际体验中，大学生可以学会自觉反省并完善自我，了解学习生活与毕业后走向社会所必需的发展信息。在体验和探索中，大学生才会逐渐走向成熟。

课堂讨论

1. “理想是指路明星，没有理想，就没有坚定的方向，而没有方向，就没有生活。”这句话说明了什么道理？

2. 在面对人生未来的发展时, 请回答: 你有什么? 你要什么? 你为此准备付出什么? 现在的环境支持或允许你做什么?

(三) 职业生涯规划有利于大学生了解外部的世界

1. 职业生涯规划激发学生对未来的探索

目前, 我国的在校大学生还有相当一部分在面对未来的职业问题时仍处于一种十分迷茫的状态, 他们不知道选择什么样的工作, 不知道应该如何为未来做准备。职业生涯规划有助于解决大学生对未来迷茫的问题, 使他们少走很多弯路。职业生涯规划能够激发他们对未来的兴趣, 使他们在学习期间主动地探索自己未来的职业方向, 能够专注于如何在现有的平台上发展自己, 合理地规划自己的学业与大学生活。

2. 职业生涯规划促使学业与职业对接

职业生涯规划可以转变大学生学习的观念, 使大学生认识到学习不再是简单的对书本知识的记忆与储存; 学习是为了适应, 即面对新任务和新环境时能迅速吸纳多方面的信息, 从容驾驭局面; 学习更多的是为了掌握认识的手段, 而不是获得经过分类的系统化知识。职业生涯规划有助于大学生更早地接触职业世界和进入职业角色, 有利于实现学业与职业的良好对接, 促使大学生通过学习主动了解和适应外部工作世界, 掌握一定的择业技能和技巧, 从根本上提高学生的择业技能和社会认知能力。

(四) 职业生涯规划可促进大学生的全面发展

职业生涯规划有助于培育大学生积极主动的生活态度, 培育大学生自立、自强、自主的精神, 有助于鼓励大学生积极进取、努力学习, 促进大学生全面发展。

1. 职业生涯规划符合人才培养的目标

教育部 2007 年下发了《教育部办公厅关于印发〈大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉的通知》(教高厅〔2007〕7 号), 要求各高校把就业指导课程建设纳入人才培养工作, 开设大学生职业发展与就业指导课程, 并作为必修课列入教学计划; 要求对大学生进行职业理想、职业目标、职业定向、职业道德、职业能力和职业生涯规划的教育, 提高大学生的综合素质, 促进个体的全面发展。职业生涯规划以学生为本, 贯彻“关心人、培养人、发展人”的原则, 促进大学生把学习中的“要我学”转变为“我要学”, 使大学生在走向社会时能“赢在起跑线上”。

2. 职业生涯规划有助于大学生实现个性化发展

职业生涯规划倡导自主探究, 通过开展社会实践活动、课外的科技活动、学科竞赛活动、技能培训等鼓励大学生自我发现、自主选择、自我提高, 较好地解决了

大学生个性化发展问题，充分开发和发挥了大学生的个性潜能。职业生涯规划留给大学生一定的发展空间，让大学生用自己的头脑来思考，用自己的方式来表达，用自己的意愿来创造，主动积极地品味和感悟，实现以人为本、发展个性、突出特色、人尽其才的目标。

3. 职业生涯规划有助于大学生完善自身整体素质

职业生涯规划能够引领大学生反思过往，审视自己，消除心理上的负担，完善自身的整体素质。大学生可将自己的能力水平与设定的未来职业所需要的能力水平进行对比，发现自身的差距；调整知识结构，弥补实践技能的欠缺，增强综合素质；主动参与，勤于动手，重视实践能力、创新能力的发展和自身综合素质的开发，实现身心素质的全面和谐发展。

课堂讨论

1. 在良好的环境中，有的人却没有什麼成就，甚至走上与环境要求相反的道路；而在恶劣的环境中，有的人却能出淤泥而不染。这种现象说明了什么？
2. 人的发展存在个体差异，这是哪些因素造成的？

二、职业生涯规划有助于大学生顺利就业

（一）职业生涯规划提高大学生的社会竞争力

1. 适应社会和经济发展的要求

职业生涯规划需要大学生结合本地区经济发展和产业结构状况，了解本地区经济发展中有哪些产业部门，各种产业部门在本地区经济发展中所占的比重以及对人才需求量的情况。大学生只有在把握了社会和经济发展的要求以后，才能有针对性地学习有用的知识，提高专业技能，成为社会和经济所需要的人才。

2. 挖掘潜能

良好的职业生涯规划可以引导大学生准确认知自己的个性特征以及已有的和潜在的自身优势，实现对自身价值的准确定位，调动自己学习的积极性和主动性，有质有量地提高学习效率，最大限度地发掘潜能，寻找各种能够展现自我的平台，在职业竞争中不断地提高自身的能力，增强自身的优势。

3. 形成核心竞争力

职业生涯规划可以让大学生拥有明确的目标、完善自身品行人格，对大学生起到内在的激励作用，使其将自我内在的需要转化为外在的能力。职业生涯规划可以使大学生在与别人比较中求异，发现并培养出一种独有的就业能力——核心竞争力。

（二）职业生涯规划帮助大学生建立科学的择业观

科学的择业观是指求职者依照自己的职业兴趣和期望分析现代职业对求职者的素质要求，使自身条件与职业需求特征相符合的过程。职业生涯规划能够帮助大学生建立科学的择业观，客观地认识择业，增强就业的自信心。

1. 职业生涯规划使大学生客观地认识择业

大学生择业时容易走入极端。有些大学生过度盲目，只考虑自身的需要而脱离实际，对求职单位和职业过于理想化；有些大学生则是纯粹的现实主义，“只要社会需要的，就是我们要选择和考虑的”。这与科学的择业观显然是背道而驰的。职业生涯规划能帮助大学生客观地认识择业，准确定位，避免跟着感觉走或是盲从、被动。

2. 职业生涯规划使大学生增强就业的自信心

有效的职业生涯规划使每个大学生对自身都有一个客观、全面的了解，清楚自己的优势与特长、劣势与不足，知道自己适合做什么。职业生涯规划能使大学生摆正自己的位置，相信自己的实力，面对有把握的岗位时大胆尝试，有助于提高其择业的成功率。

（三）职业生涯规划降低大学生就业的压力

经过职业生涯规划的大学生能够对职业环境有一定的了解，学会自我调适，避免择业时盲目攀比，利用积极的心理暗示引导正确的就业行为，减少就业障碍，降低就业的压力。

1. 职业生涯规划使大学生学会自我调适

职业生涯规划能够帮助大学生从就业误区中走出来，打破专业局限，开拓广泛的就业视野，使大学生能够根据社会需求对自身的知识结构和就业意向不断调整与修正，增强从优择业的主动性。在求职过程中遇到挫折时，职业生涯规划使大学生懂得通过自己的努力和主动的心理调适消除不良的心理情绪，学会积极悦纳自己，以健康的心理状态面对就业问题，从而实现从容择业、顺利就业。

2. 职业生涯规划使大学生避免盲目攀比

大学毕业生中存在着盲目攀比的现象。当看到自认为能力与自己相当或不如自己的同学找到令人羡慕的职业、获得可观的收入时，有些大学生就难以保持心理平衡，就业的盲目和冲动被激发，严重妨碍其顺利就业。职业生涯规划推崇正确的价值取向，使大学生学会以平和的心态面对现实，变“盲目攀比”为“合理比较”；学会对自己和他人的行为做出正确判断；学会自我教育，适时调控自己，自觉抵制盲目攀比。

3. 职业生涯规划能引导积极的心理暗示

职业生涯规划引导大学生用一些更积极的思想 and 概念来替代过去陈旧的、否定性的思维模式,调整个体的心境、感情、意志乃至专业能力。积极的自我暗示能够形成积极的心态和成功的心理。大学生经常对自己给予肯定,能够让自己鼓起信心和勇气,摆脱自卑,抓住机遇,采取行动,获得成就和幸福。大学生对自己进行积极的心理暗示,是提高“可就业性”的重要保证。



拓展阅读

奥巴马职业生涯规划的十项启示

美国的总统选举可谓是一场声势浩大的求职活动。美国第44任总统奥巴马成功当选被许多人看作是神奇的不可思议的事情。奥巴马成功经历,对我们进行生涯规划有很多启示,总结为以下十点。

(1) 设定一个目标。这个目标一定要适合你自己。在奥巴马的眼中,任何人都可以为美国总统,你可以做任何你想要做并喜欢的工作,并为此设定目标。

(2) 通往成功的道路是漫长而艰难的。奥巴马并不是突然在某一天醒来后才决定去做美国总统的。首先他通过学校教育来提升自己的知识水平,毕业后投入社会工作,然后他竞选参议员,参与民主党竞选总统的提名,最后成为总统。

(3) 建立有价值的人际网络。奥巴马并不是靠自己一个人的努力取胜的,在他的背后有着成千上万的人帮助他达到自己的目标。

(4) 利用互联网。奥巴马不但上网浏览基本的信息,还广泛使用各种互联网工具,如博客、视频、讨论组、电子商务软件和电子邮件。奥巴马通过互联网扩大了自己的信息储备,并广泛接触到他的选民。

(5) 建立良好的个人形象。良好的形象不仅仅是外表,还包含内在气质和文化修养,而后者往往比前者更重要。当你内外兼修的时候,会发现自己不知不觉已经高人一筹了。奥巴马就是这样的人。

(6) 重视每次展示的机会。对于重要性的采访,每次奥巴马面对摄像头的时候,他都做好充分的准备并流利回答了每个问题。

(7) 赢得朋友和家人的支持。在现实生活中,公众人物也需要拥有自己的私人空间、人际关系、个人责任、利益和要求,而他们的家庭往往就是这一私人生活需求的基石,并以此来支持他们在公众视线的成功。

(8) 懂得感谢非常重要。奥巴马的演讲既鼓舞人心又非常谦虚。他没有回避承认所有帮助他前进的每一个人。

(9) 适当的休息很重要。奥巴马在 2008 年 11 月 4 日当选,但实际上他等到 2009 年 1 月才宣誓就职。毫无疑问,他利用这段时间组建他的团队,并适时进行充分的休息。所以,当你开始一项繁重的工作的时候,选择适时的休息将有助于注入新的活力。

(10) 不要惧怕前进道路上的失败。虽然麦凯恩参议员和佩林州长未能在选举中胜出,但他们有没有得到的东西呢?答案是肯定的。

第四节

职业生涯规划的影响因素及其基本方法与步骤

如果把人的职业生涯比做一棵树,几乎每个人都希望自己的职业生涯之树长青、枝繁叶茂、硕果累累,最好还驻足几只金凤凰。但是一棵大树要长得枝繁叶茂的前提必须是根深蒂固。自然界中的一棵树,如果长在土壤肥沃的地方,树根和树冠的比例约为 1 : 1;如果长在土壤贫瘠的地区,树根和树冠的比例约为 2 : 1 或 3 : 1;如果长在岩石地区或是沙漠地带,树根和树冠的比例可能会达到 5 : 1。也就是说,条件越艰苦,环境越恶劣,树越要向大地扎根,从大地深处吸取营养和水分。

一、职业生涯规划的影响因素

影响职业生涯规划的因素是多方面的,有个人素质、个性等主观方面的因素,也有社会环境机遇等客观方面的因素,各个因素之间是相互关联的。因此,在进行职业生涯规划时要仔细考虑影响自己职业生涯的每一个因素。

(一) 身心健康情况

健康对于职业选择特别重要,几乎所有的职业都需要健康的身心。个体可以通过对自己的体形、体态、体能、容貌长相、心理素质及承受能力进行客观地评估,分析自己有哪些显现的身心优势,有哪些潜在能力需要开发,在哪些职业中自己的身心条件占优势,哪些处于劣势。根据自己的身心条件,决定自己能够从事哪些职业,不能从事哪些职业;设计适合自己职业发展的方向和路线。

(二) 受教育程度

教育程度是事业成功不可缺少的条件,是影响职业生涯规划的一个重要因素。教育是赋予一个人才能、塑造人格、促进个人发展的活动。获得不同教育程度的人,在个人职业选择和被选择时具有不同的能量和作用。一般的情况是,受教育程度较高的人在就业以后会有很大的发展,在职业不如意时,再次进行职业选择的能力和

竞争力也较强。人们接受教育的专业、学科门类及层次对职业生涯起着重要的决定作用，在选择职业、转换职业时往往与所获得的学历层次、所学的专业有一定的联系。

（三）家庭经济情况

家境的优劣也是影响职业生涯规划不可忽略的要素。家庭负担重的人，家庭责任感会使自己有着更大的就业压力，甚至会改变原来规划好的职业目标。在进行职业生涯规划时，必须考虑家庭状况，以平衡家庭责任与理想之间的关系。

（四）性别因素

虽然男女平等的观念已普遍被现代社会所接受，但传统观念“性别因素”仍然在职业中起着不可忽视的潜在作用。因此，在规划职业生涯和求职时，女性要做好充分的思想准备，寻求与性别相适宜的、与理想相统一的职业，有助于自己走向成功。虽然由于工作性质的不同，有一些工作适宜女性，有一些工作适宜男性，但男女具有同等的发展机遇，只要付出努力，每个人都能实现自己的职业理想。

（五）社会环境因素

社会环境因素指的是社会的政治、经济体制，人才市场的管理体制，社会文化习俗，职业的社会评价等状况。社会环境因素决定了社会职业岗位的数量、结构、层次，同时也决定了人们的职业观念，从而决定了就业的方式、职业观和个人职业生涯的历程。目前我国市场就业机制建立并发展，实行学校推荐、学生与用人单位双向选择的方式，自主择业，竞争上岗；国有企业也在改革调整，职工下岗再就业机制不断完善。在这种状况下，某些行业劳动力相对过剩，岗位相对减少，若得到一个比较理想的职业，必然会加倍珍惜，工作态度和敬业精神就显得非常重要。

二、职业生涯规划的方法和基本步骤

美国管理大师德鲁克曾说，能够把个人与企业长久凝聚在一起的，是个人与企业使命的共享程度。其实这个共享的程度就是个人与企业的心理契约，就好像婚姻一样，结婚证仅仅是双方关系合法的证明，而双方能够在一起生活一辈子则需要双方的感情和结婚后的共同生活目标来维系。防止跳槽和职业倦怠的最好办法就是职业生涯规划，它是维系个人与企业的黄金纽带。

（一）职业生涯规划的方法

1. 自然发生法

例如学生在填写高考志愿时没有考虑自己的性格、兴趣等，一旦找到分数能被录取的学校、专业，便草草签下了自己的一生。