

通 识 课 教 育 系 列 教 材  
“互联网+”新形态一体化教材

王庆国 巢 昕 李华林 主编

# 启航人生 规划梦想 ——大学生职业生涯规划

教材  
附赠

教学课件  
教学大纲  
教学资料

中国科学技术出版社  
· 北 京 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

启航人生 规划梦想：大学生职业生涯规划 / 王庆国，  
巢昕，李华林主编. — 北京：中国科学技术出版社，  
2022.5（2025.7 重印）

ISBN 978-7-5046-8892-7

I . ①启… II . ①王… ②巢… ③李… III . ①大学生—  
职业选择—教材 IV . ① G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2021）第 260908 号

---

策划编辑 王晓义  
责任编辑 王 琳  
封面设计 唐韵设计  
正文设计 水长流文化  
责任校对 张晓莉  
责任印制 徐 飞

---

出 版 中国科学技术出版社  
发 行 中国科学技术出版社有限公司  
地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号  
邮 编 100081  
发行电话 010-62173865  
传 真 010-62173081  
投稿电话 010-63581202  
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

---

开 本 787mm×1092mm 1/16  
字 数 308 千字  
印 张 14.5  
版 次 2022 年 5 月第 1 版  
印 次 2025 年 7 月第 5 次印刷  
印 刷 北京荣玉印刷有限公司  
书 号 ISBN 978-7-5046-8892-7/G·930  
定 价 49.00 元

---

（凡购买本社图书，如有缺页、倒页、脱页者，本社销售中心负责调换）

# 目录

## 篇章

### 生涯启蒙 探索规划

|                         |    |
|-------------------------|----|
| <b>第一章</b>              |    |
| <b>大学生活与职业生涯规划</b>      | 2  |
| 生涯指引·从青年习近平身上汲取榜样力量（节选） | 3  |
| <b>第一节 适应大学生活</b>       | 6  |
| 一、大学与职场                 | 6  |
| 二、大学与职业生涯规划             | 11 |
| 三、按职业化要求做好学业规划          | 13 |
| <b>第二节 职业生涯规划概述</b>     | 17 |
| 一、职业生涯规划的内涵             | 17 |
| 二、职业生涯规划的原则             | 22 |
| 三、职业生涯规划步骤              | 24 |
| <b>第二章</b>              |    |
| <b>职业生涯规划经典理论</b>       | 28 |
| 生涯指引·中国“十四五”，值得期待       | 29 |
| <b>第一节 职业选择理论</b>       | 33 |
| 一、弗鲁姆的择业动机理论            | 33 |
| 二、帕森斯的特质—因素论            | 34 |
| 三、罗伊的人格发展理论             | 35 |
| 四、施恩的职业锚理论              | 37 |
| <b>第二节 职业发展阶段理论</b>     | 46 |
| 一、舒伯的生涯发展理论             | 46 |
| 二、克朗伯兹的生涯决定社会学习理论       | 50 |

# 篇章

## 自我认知 职业探索

|                   |    |
|-------------------|----|
| 三、金斯伯格的职业生涯发展阶段理论 | 52 |
| 四、施恩的职业发展阶段理论     | 53 |

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| <b>第三章<br/>自我探索</b>   | <b>58</b> |
| 生涯指引·“我们应积极倡导全人类共同价值” | 59        |
| 第一节 性格探索              | 62        |
| 一、性格与职业生涯发展的关系        | 62        |
| 二、MBTI 中的四个维度         | 62        |
| 三、16 种 MBTI 类型        | 67        |
| 四、MBTI 与职业的匹配         | 69        |
| 第二节 兴趣探索              | 72        |
| 一、兴趣与职业生涯发展的关系        | 72        |
| 二、如何了解自己的职业兴趣         | 73        |
| 三、霍兰德的兴趣类型理论          | 74        |
| 四、运用职业兴趣探索职业分类时须注意的事项 | 77        |
| 第三节 能力探索              | 81        |
| 一、能力与职业生涯发展的关系        | 81        |
| 二、能力的分类               | 81        |
| 三、技能的分类               | 82        |
| 四、职业能力的基本框架           | 86        |
| 第四节 价值观探索             | 89        |
| 一、什么是职业价值观            | 89        |
| 二、为什么在职业选择中要考虑价值观     | 89        |
| 三、什么是你最核心的价值观         | 90        |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>第四章<br/>职业环境探索</b>       | <b>95</b> |
| 生涯指引·准确把握“十四五”时期我国发展环境的深刻变化 | 96        |
| 第一节 职业认知                    | 99        |
| 一、职业的定义                     | 99        |

# 篇章三

## 规划实施 付诸行动

|               |     |
|---------------|-----|
| 二、职业的分类       | 101 |
| 第二节 职业与专业     | 104 |
| 一、专业对职业的影响    | 104 |
| 二、专业与职业选择     | 105 |
| 第三节 职业环境与职业选择 | 108 |
| 一、职业环境        | 108 |
| 二、职业声望        | 111 |
| 三、职业期望        | 114 |

## 第五章 职业生涯规划的实施 116

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 生涯指引·全面建成小康社会基础上的新时代<br>“两步走”战略安排（节选） | 117 |
|---------------------------------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第一节 确立目标        | 121 |
| 一、目标确立的原则       | 121 |
| 二、目标确定的方法       | 123 |
| 三、目标确定的过程       | 128 |
| 四、大学生生涯目标分析     | 129 |
| 第二节 生涯决策        | 132 |
| 一、生涯决策的基本理论与方法  | 132 |
| 二、职业抉择的策略       | 137 |
| 第三节 职业发展路径与行动计划 | 140 |
| 一、职业发展路径概述      | 140 |
| 二、职业发展路径的设计方式   | 141 |

## 第六章 职业规划的反馈与评估 147

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| 生涯指引·改革！教育评价指挥棒将怎样变化？<br>——《深化新时代教育评价改革总体<br>方案》解读 | 148 |
|----------------------------------------------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第一节 职业成功标准与反馈评估 | 152 |
|-----------------|-----|

# 篇章四

## 职业发展 能力提升

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 一、职业成功及其标准      | 152 |
| 二、反馈与评估         | 156 |
| 第二节 职业生涯规划书     | 160 |
| 一、职业生涯规划书的格式和内容 | 160 |
| 二、职业生涯规划书的撰写要求  | 167 |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>第七章</b><br><b>职业素质提升</b> | <b>174</b> |
| 生涯指引·生命至上 众志成城              | 175        |
| 第一节 职业素质概述                  | 179        |
| 一、职业素质的含义                   | 179        |
| 二、职业素质培养                    | 181        |
| 第二节 职业精神培育                  | 186        |
| 一、职业精神概述                    | 186        |
| 二、大学生应具备的职业精神               | 193        |
| 三、培养职业精神的主要途径               | 195        |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>第八章</b><br><b>时间管理与情商管理</b> | <b>197</b> |
| 生涯指引·中国共产党百年辉煌（节选）             | 198        |
| 第一节 职业能力提升之时间管理                | 205        |
| 一、时间管理的内涵和意义                   | 205        |
| 二、时间管理的规则和方法                   | 208        |
| 第二节 职业能力提升之情商管理                | 215        |
| 一、情商对职业发展的意义                   | 215        |
| 二、从大学生到卓越领导者                   | 216        |

|      |     |
|------|-----|
| 参考文献 | 223 |
|------|-----|

# 篇章

生涯启蒙  
探索规划

—

# 第一章

## 大学生活与职业生涯规划

当今的时代是一个挑战和机遇并存的时代，机遇总是垂青于那些有准备的人。一个善于规划自我的人，总能把握自己的命运。

——任正非

### 本章概述

大学是人生成才、事业成功的一个新起点，也是为自己未来的事业和生活打基础的重要阶段。本章从大学与职场的区别入手，强调在大学阶段进行职业规划的必要性，并鲜明地指出大学阶段应自觉提升自身职业素养，以专业为导向，合理规划学业，为将来的就业或者创业夯实基础。在此基础上，本章进一步介绍职业规划的内涵、原则和步骤等基础知识。

### 知识目标

1. 了解大学与职场的区别。
2. 熟悉职业化素质的内容。
3. 熟悉职业规划的内涵。
4. 了解职业规划的原则。
5. 掌握职业规划的步骤。

### 能力目标

1. 在对学校的专业培养目标和教学管理有初步认识的基础上，能够自觉培养良好的学习心态，树立新的学习理念，掌握正确的学习方法。
2. 能做好日常学习管理，合理安排时间，合理进行学习规划，统筹兼顾。

### 思政目标

能自觉将个人生涯规划、个人追求与国家、民族的奋斗目标联系起来，做新时代合格的大学生。

## 本章结构



## 生涯指引

### 从青年习近平身上汲取榜样力量（节选）

成长于改革年代的年轻人，本身就拥有一种“改革的气质”。他们开放自信，用宽广的视野把握历史和时代的发展方向；他们干劲十足，在新时代的征程上开拓实践、奋勇争先。既寻求情感的共鸣，又凝聚认知的共识；既渴望共情，又强调个性……正因如此，习近平总书记对当代青年给予充分肯定，并寄予厚望，“他们朝气蓬勃、好学上进、视野宽广、开放自信，是可爱、可信、可为的一代”，“我国青年一代必将大有可为，也必将大有作为”。

这是习近平总书记一以贯之的青年情怀，也是与青年习近平一脉相承的素质品质。回溯总书记的青春岁月，从15岁到延安插队，到22岁去高校求学，从26岁在机关工作，到29岁去基层锻炼……曲折与磨砺始终相伴，却最终写下传奇与震撼。每个时代都有自己的英雄，每个人心中都有自己的榜样。青年习近平的成长典范，正可为当代青年的价值坐标锚定方向。

如何选择一条正确的道路？关键是要有坚定的理想信念。先后书写8份入团申请书、10份入党申请书，多个场合多次讲述革命先辈的青春故事，青年习近平的家国情怀，为我们诠释了何为矢志不渝、何是坚定信仰。“人生的扣子从一开始就要扣好”。反观现在，有些年轻人往往一心想摘取远方的蔷薇，反而把身边的玫瑰踩在脚下。要知道，丧失理想信念，再激荡的河流也会枯竭；没有责任担当，再澎湃的航行也会搁浅。从“知青”到“普通农民”再到“黄土地的儿子”，青年习近平的心路历程表明，只有把人生理想与国家命运紧紧联系在一起，才能不负时代，不辱使命。

奋斗，是青春最厚重的底色。开荒、种地、锄草、放羊、拉煤、打坝、挑粪……对大多数年轻人来说，这早已是陌生的活计，但对青年习近平而言，这是他的日常劳作。谁的青春没有泥泞？没有哪一代人的青春是容易的。青年在成长

中，有成功和喜悦，也会有困难和压力。“要正确对待一时的成败得失，处优而不养尊，受挫而不短志，使顺境逆境都成为人生的财富而不是人生的包袱。”经得了磨难，受得了痛苦，熬得住考验，坚定百折不挠的进取意志，保持乐观向上的精神面貌，如此奋斗的青春最美丽。

处在学习的黄金时期，青年人应该把学习作为首要任务，要像海绵吸水一样汲取知识。“近平从来没有放弃读书和思考”，这是梁家河的乡亲们对这位知青的评价。多年来，从梁家河的窑洞到清华大学的课堂，从基层工作到治国理政，习近平总书记始终把读书学习当成一种生活态度、一种工作责任、一种精神追求，养成了“白天劳动、晚上看书”的习惯，留下了“30里借书、30里讨书”的生动故事。揆诸当下，有的年轻人不爱读书，有的爱读“快书”“浅书”。青年习近平的读书之道启示我们，获取真正的知识，需要克服浮躁之气，下一番心无旁骛、静谧自怡的功夫，爱读书，更要善读书。

（节选自贺平《从青年习近平身上汲取榜样力量》，人民网，2018-05-03）

### 生涯之思 I

青春不息，奋斗不止。越回味青年习近平的成长点滴，越能感受到跨越时空、直击人心的成长力量。广大学生都应该从习近平总书记的奋斗经历中受到启发，积极思考“大学是什么？我为什么上大学？我对大学有什么期待？我的大学生活应该如何度过？我毕业后打算做什么？”等问题，并用优秀校友努力奋斗实现人生价值的事例激励自己，树立新的、更高远的人生目标，敢想敢做，努力拼搏，成为更好的自己，不断增强社会责任感，为实现中华民族伟大复兴做出自己的贡献。

## 案例导入

### 不合格？清退！

2018年10月，湖南环境生物职业技术学院为全面从严治校，经校党委研究决定，对2017—2018学年经补考后学业成绩未达到要求的22名学生予以退学处理，对另外40名学生予以留级处理。

该校教务处处长告诉记者，此次对部分学生做退学、留级的处理结果一经公布，在该校师生当中引起了极大的反响和广泛的热议，也给全校老师吃了定心丸。“以前确实也有不敢管、不好管的现象，现在有党委撑腰，老师就更能全身心

地投入到教学当中去了。”

据了解，“清考”成为部分学生特别是高职院校学生获得毕业证的“法宝”，也有师兄师姐传授“考不及格不要急，毕业时一起考，学校肯定会让过”的“宝贵经验”，而这些“法宝”和“宝贵经验”一届传给一届，也导致学风愈下，成了部分高校特别是高职院校教学质量的“拦路虎”。

“退学、留级只是全面整治学风的手段。也只有打碎一批次品，才能更好地打造一系列精品。”该校党委书记苏立表示，为了让更多家长能够放心把孩子送到学校并让孩子学有所成，也为了净化校风学风，他们这次下狠心处理一批学生，确实也经历了一段时间的煎熬。在退学及留级名单公示期间，学生家长也多次通过各种渠道打招呼、讲情面，希望学校手下留情。但该校党委态度非常明确：绝不允许极少数学生的不良行为影响其他同学，绝不允许一届带坏一届、败坏学校的学风的情况继续蔓延。

苏立称，此次一次性清退 22 名学生，是根据《普通高等学校学生管理规定》（教育部令第 41 号）的要求，严格按程序进行的。但一次性清退如此多的学生，他们心里其实并不好受。

“这也是不得已而为之。”苏立称，对待厌学、不学、逃学的学生，学校一定会进行积极干预和教育，但对于上课玩手机、睡觉，陷入网络游戏无法自拔的部分教育无效的学生，也要采取果断措施。“经过了反复教育、考察、谈话，慎之又慎之后才做的决定。”苏立告诉记者，这些清退的学生都由老师陪同一一交到家长手中，并希望他们有一个新的开始。

（节选自《中国教育报》2018 年 10 月 23 日第 10 版，原标题《“狠心”清退不合格学生》）

### 丨 简析 丨

一次性清退 22 名学生，应该说制造了巨大的新闻热点，也彰显了学校壮士断腕、从严治校的决心。广大同学要从自身的角度思考一下：我们进入大学的目的是什么？当你知道了自己的使命和责任之后，也许就知道了这几年应该如何度过。

# 第一节

## 适应大学生活

时代呼唤英才，希望在于青年。社会主义现代化需要大学生的参与，中华民族伟大复兴需要大学生去奋斗。今天，“十四五”大幕拉开，站在新的历史交汇点上，当代大学生要进一步认清自己的历史使命，明确成才的目标，确立为国家、为民族奋斗的志向，努力成长为对党和国家、对人民有所贡献的人才。

### 一、大学与职场

大学就是小社会。在踏进真正的大社会前，在这个小社会学到的东西将大有用处。

#### （一）大学的意义

对于立志成才的大学生，就短期目标而言，毕业时能够顺利就业是第一步。每年就业招聘高峰期前，即将毕业的学生都开始四处“撒网”寻求自己的出路。随着时间的推移，就业高峰期渐渐远去，有的毕业生抛出这样一个问题：为什么命运如此不公平，周围的同学都找到工作了，我却一直没有着落？大学究竟给我带来了什么？早知道这样我还不如不读大学呢。

那么，大学究竟能给我们带来什么？这个问题值得每个负责任的大学生深思。事实上，不少人就是在对“为何要上大学”这个问题的困惑、纠结中度过大学生活的。若刚踏入大学校门的新生能从一开始就认真思考这个问题，也许会受益颇多，至少在以后的大学生涯中会有一个明确的奋斗目标。

##### 1. 大学是一个新起点

进入大学，你终于卸下了高考的重担，第一次真正开始追逐自己的兴趣、理想，第一次独立生活，第一次有机会在学习理论的同时亲身实践。重要的是这一次不再由家人安排生活、学习的一切，你有足够的自由处置自己生活和学习中遇到的各类问题，支配所有属于自己的时间。大学是一个新起点、一种新的视野。在你人生如此关键的阶段里，你应当认真把握每一个“第一次”，让它们成为未来人生道路的基石，因此，在大学里，你可以努力为自己编织生活梦想，明确奋斗方向，奠定事业基础。

## 2. 大学是一种新生活的舞台

进入大学，新的学习环境、新的生活环境、新的人际环境为大学生充满希望和挑战的新生活奠定了基础。

大学生活可以提高你的操作力、竞争力、适应力、创造力、自控力、表达力、交往力、自学力等诸多方面的实践能力。为提高这方方面面的能力，你也需要付出行动，比如加入社团，积极参与校内外实践锻炼。

(1) 大学是提升自我、展现综合实力的舞台。大学里的学生社团是大学生根据自身兴趣爱好自愿组成、依章程自主开展活动的群众性组织，是大学生自我管理、自我教育、自我服务、自我提高的重要阵地。社团凭借“社团精神”和丰富多彩的活动，受到越来越多大学生的青睐，成为大学校园文化亮丽的风景。你可以选择性地参加社团组织，这样不仅可以得到具体的参照，更好地认识自己、判断自己，还可以通过参与、策划和组织各类社团活动锻炼自己的能力，提高自己各方面的素质，促进自己的成长。社团就像一个微型社会，身处其中该怎么待人接物，怎么适应？社团给正式进入社会之前的大学生提供了一个很好的彩排机会。

(2) 大学是广交朋友、构建人脉、走向社会的舞台。成功学家认为，一个人的成功是个人能力和人际关系共同决定的，也就是说一个人社交圈越大、朋友越多，成功的机会就越多。而大学不仅是来自不同学科的学识渊博的知识分子的聚集地，还会聚了五湖四海富有激情、敢于挑战、思维活跃的同学。在大学，可以建立起自己发展初期的人脉关系，来自全国各地的同学也许将来就是我们的工作资源，将在我们的职业生涯发展中给予有效的帮助。所以，大学期间要广交朋友，不能把自己封闭在宿舍或者本年级的小圈子里。

(3) 大学是追求大学精神、展翅高飞的舞台。大学精神也许是每个高考学生所追求的，也是世人津津乐道的东西，它给大学注入了生命力，让大学不仅仅是教学楼、图书馆、运动场、林荫大道等建筑群落，也不仅仅是人才的集散地，更是人文、思想、人生观、价值观、理性思考、创新创造、智慧与博大胸怀的代表。大学可以潜移默化地滋润我们的精神、信念和信仰，使我们经历一种无形的洗礼和熏陶。这影响无声却巨大，并且是持续终生的。这也就是对学生为什么极尽努力也要考上大学的最好解释。

## (二) 大学与职场的区别

学校和职场的不同，主要体现在以下几方面。

### 1. 目标不同

学校的目标是培养人，学生在学校是学知识的；而职场是用知识的，企业的目标首先是生存、是营利，然后才是培养人。因此，所有的企业都希望招到有工作经验的员工，都希望新员工“招之能来，来之能战”，具有工作经验。而“工作经验”，指的是求职者在应

聘这份工作之前就做过几乎相同的工作。公司里所需要的职位，从技术开发到行政文秘，从生产管理到公关销售，从市场营销到质检物流，可以说 90% 以上的工作职位，都是大学生在学校里根本接触不到的。

## 2. 合作程度不同

在学校里，学生基本上是“单兵作战”，独自完成各类作业、试卷、设计，即使需要做一些团队作业，能力较强的学生也可以独立完成。但在职场里，几乎所有的任务都需要通过团队协作来完成，你的任务完成情况会受到上一个环节的制约，也会影响下一个环节，甚至影响到整个公司。因此在职场上，如果你不善于交流和沟通，不能与人合作的话，是不能“毕业”的。

## 3. 看重的成绩不同

学校和职场都看重成绩，但一个看重的是学习成绩，一个看重的是工作成绩。由于考试是限时进行的，对人们短时间记忆、处理复杂信息的能力要求比较高，所以高智商的人在考试时特别占优势，很容易在学校里取得好成绩。但要想取得好的工作成绩，智商就远远没有情商重要了。美国一家研究机构调查发现，情商对工作的影响力是智商的 9 倍。国外有关专家研究表明，一个人的职业成就 20% 取决于智商，80% 取决于情商。

关于情商对工作的重要性，网易教育频道 2001 年 11 月曾有过这样的报道：当向上海华东电脑股份有限公司总经理肖永吉、CEN 国际教育网总裁陈玉宝等企业家问起“中国的大学生最欠缺什么”时，几位一致认为：是 EQ（情商）。上海杰事杰新材料（集团）股份有限公司董事长杨桂生说：“高校在培养人才上不注重让学生去体验，而是一味地让学生死记硬背。想想从上小学一直到大学毕业，学生一直处在老师没完没了的灌输中，学生没完没了地记录，考试前再没完没了地背诵。回过头来想，走上工作岗位后你之前所背的东西可能只能用上 5%。学生没有体验、没有实践，怎么可能去创造？”

## 4. 完成任务的方式不同

学校里一般是不管你用什么方式学习的，只要你完成学习任务就行；但在职场上却有着种种规则和惯例，强制你用特定的方式工作。因此，在学校里，你可以一个人闷头读书，不向老师同学“取经”也能轻松通过考试；工作后，如果你还是这样闷头做事，没有随时向领导和同事求教的习惯，不仅很难完成工作任务，还很可能会犯错误，给自己和公司都带来意想不到的麻烦。

## 5. 犯错的代价不同

在学校里犯错，后果一般不会太严重，至少对学校的生死存亡不会造成太大的影响；在职场就不同了，一个小小的失误，不仅会影响个人发展，还可能会给所在单位造成重大损失。

2005年重庆出版社出版的《我为什么不要应届毕业生》（宋三弦等著）一书中就讲述了这样一个真实的案例：5000本招商手册印出来之后，在交付客户时，客户发现手册上印刷的电话号码竟然少了一位数字。因为这个原因，客户坚决不肯收货，而之前的印刷费用是由设计单位垫付的。究竟是谁犯了这个低级错误呢？原来是员工小王。正常的工作流程是在其他工序完成之后，由文案进行最后的校对，但小王却在“转曲”工序前就让文案进行最后一遍校对。结果，偏偏在最后一道工序中出错了，漏掉了客户电话号码的最后一位数字。

公司后来好说歹说，通过退掉部分费用作为补偿的方式，终于让客户同意公司的补救方案——手写补全号码。整整一个晚上，公司行政、前台、司机一起加班，才勉强把这件事情做完。这单生意的利润当然没有了，关键是交货时，客户还不停地埋怨。这单生意因为小王的失误，真是“赔了夫人又折兵”！

## 6. 管理的松紧度不同

学校的管理相对来说是松散的，学生有很大的自由度；在公司中，更多的是服从、遵从，按章办事，违规即罚，制度严格，必须履行。

### （三）从大学到职场的蜕变

从中学到大学只有一步之遥，迈出大学校园踏入职场也仅仅是一步之遥，但是这一步的迈出对很多大学生来说却很艰难。虽然整个社会都在关注大学生的就业问题，并自上而下出台了多项措施，但是对于大学生来说，要实现从大学到职场的蜕变，需要做好的准备不仅仅是笔试和面试这样简单。而只有做好充足的准备，未来的职场之路才会越走越顺利。

#### 1. 做好经验储备

“缺乏工作和实践经验而导致面试失利”是大学毕业生普遍面临的职场的第一道难关。对于用人单位来说，有经验的员工可以“拿来就用”，省去了培训的麻烦，提高工作效率的同时还能为单位节省培训成本，所以用人单位当然是希望招到有经验的员工。

因此，大学生在求职前最好能找到一个与自己专业相关的工作岗位实习或是进行相关的项目实战，提早实现专业知识和工作实践的磨合，这样，在进入职场时能更容易发挥自身的特色和优势。

另外，大学生在校期间最好主动去找几个面试机会，不要带有压力，但是要做足相关的准备，如详细了解即将面试的公司，对应聘的职位做相应的规划。有了这样的经验和经历，在招聘旺季到来时，才会从求职大军中脱颖而出。

#### 2. 做好专业储备

有人说，职场就像一张地图，而你找工作就好比是在马路上找目的地。如果马路上没

有交警，没有红绿灯，也没有任何指示标志，你要到达你的目的地，是否会走很多弯路，浪费很多时间？

对于求职的大学生而言，只有做好专业储备，才能在职场中以最快的速度找到自己的目标。在毕业前，要想清楚自己想向哪方面发展。如果你的专业恰好与职场目标一致，那么就朝着这个目标努力做准备，做一个长远的职场规划，为自己的前途打好基础；如果你大学期间所学的专业与职场目标并不完全一致，那么就要赶快找到二者之间的差距，实现无缝对接。

### 3. 做好心理干预

“大一的时候，我们为做职业经理人还是民营企业老板而发愁；大二的时候，我们为做哪个行业的‘白骨精’而发愁；大三的时候，我们为能不能拿到年薪10万元而发愁；大四的时候，我们为能不能找到工作而发愁。”这段流行在大学生当中的“自嘲”生动地表现了现在大学生们的求职心理。

从学生到工作职员的角色转变会使大学生在心理上有不适应感，这时可以通过自我心理调适将角色冲突尽可能地降低。记住几个要点：给人留下良好的第一印象，主动交流、勤学好问、少说多听；保持积极主动的心态，先学会给自己“断奶”，向前辈诚恳“请教”；保持一颗平常心处理人际关系，不要因为别人的喜怒而刻意改变自己。

#### 职业规划的必要性

##### 案例链接

小杨就读于一所高职院校的工商管理专业。毕业时，她去参加了一个大型招聘会。当看到许多公司只招一两个人时，她感到很失望。终于，她发现了一家广告公司在销售、财务、策划、宣传等方面都有职位招聘。她想，这里一定机会很多，就挤到招聘人员跟前。招聘人员问她：“你想应聘什么职位呀？”她连忙说：“什么职位都行，只要你们给我机会，我一定会努力的！”招聘人员微笑着对她说：“同学，你找什么工作无所谓，但我们招人却一定要找合适的。你喜欢什么、你擅长什么、你将来想成就什么，这些你自己应该很清楚吧？你们在大学也会有职业规划辅导吧？”小杨听了感觉很不好意思，但却没能很清楚地说出她适合的岗位。招聘人员看她很有诚意，就准备帮她发现自己的特点，于是问：“你说说在大学期间你喜欢的课是什么？哪些课学得最好？有参加过什么活动吗？做过最成功的事情是什么？最失败的事情是什么？成功与失败的原因是什么呢？”很可惜，这次小杨还是没有把握住机会，含含糊糊地说完了自己学得还算好的课后，觉得没有什么很成功的事情可说，而失败的事情她又不敢说。最后招聘人员说：“从你们自己来看，

你们该毕业求职了，但从我们企业看，你们还没有达到毕业的要求啊！你还是回去好好想想自己想要什么、能干什么，再来找工作吧！”

企业招聘人员最后的话不但给了小杨很大的震动，同时也需要在校生进行深刻反思：经过三年的学习，是否能成为符合用人单位要求的毕业生呢？所学的内容能否满足就业岗位的需求？大学期间如何才能真正完成向一个社会人的转变呢？由此可见，进行职业生涯规划是非常必要的。

## 二、大学与职业生涯规划

### （一）大学与职业生涯规划的关系

（1）大学阶段是一个人的人生观、价值观、世界观形成的重要时期，也是精神成人和做好职业准备的重要时期。尽早做好职业生涯规划，重要性和必要性不言而喻。面对严峻的就业压力，作为大学生活规划重要组成部分的职业生涯规划也显得越来越重要。

（2）大学阶段是一个人全面提升自我、完善自我的重要时期，对这一时期把握得好坏将直接影响到大学生未来的发展甚至一生的命运。“凡事预则立，不预则废”，如果从刚踏进大学校门的那刻起就开始规划你的生活，那么就可以掌握很大的主动权。大学期间进行职业生涯规划，可以帮助大学生尽早科学地确定职业发展目标，能有效鞭策大学生努力学习、发挥潜能、完善自我。

（3）大学开展职业生涯教育，对国家人力资源建设具有重要的作用。大学教育是国家人力资源培养体系中的重要组成部分，担负着为国家和社会培养大批合格人才的重任。从目前来看，大学开展职业生涯教育，能够有效缓解大学生的就业压力，帮助毕业生顺利就业，促进高校人才培养目标的实现。

### （二）职业生涯规划对大学生的重要意义

职业生涯活动伴随人的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此，大学生首先要认识到职业生涯规划的重要意义。

（1）职业生涯规划可以帮助大学生发掘自我潜能，增强个人实力。①职业生涯规划引导大学生正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助大学生重新对自己的价值进行定位并使其持续增值。②有效的职业生涯规划能引导大学生对自己的综合优势与劣势进行对比分析。③有效的职业生涯规划能使大学生树立明确的职业发展目标与职业理想。④有效的职业生涯规划使大学生能够评估个人目标与现实之间的差距。⑤有效的职业

生涯规划能够使大学生结合实际,前瞻职业定位,搜索或发现新的或有潜力的职业机会。

⑥成功的职业生涯规划使大学生学会如何运用科学的方法,采取可行的步骤与措施,不断增强自己的职业竞争力,实现自己的职业目标与理想。

(2)职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性,提升成功的机会。职业生涯发展要有计划、有目的,不可盲目地“撞大运”。很多时候,职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始。制订职业生涯规划的一个最大的好处就是有助于确定日常工作的轻重缓急,便于掌握重点。良好的职业生涯规划,能使我们紧紧抓住工作的重点,增加成功的可能性。

(3)职业生涯规划可以增强大学生应对竞争的能力。当今国际形势发生了巨大的变化,社会处在变革的时代,到处充满着激烈的竞争;我国经济各方面都在进行转型升级,需要越来越多的新型人才。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。而不少大学生不是首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,总想撞到好运气找到好工作,结果只是浪费了大量的时间、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,认为找到理想的工作就是靠学识、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。这是一种非常错误的观念。实际上,未雨绸缪做好职业生涯规划,有了清晰的认识与明确的目标之后再吧求职活动付诸实践,效果要好得多,也更经济、更科学。

每个人的职业兴趣、价值观以及个性、语言能力、动手能力、社交能力、组织管理能力等都不同,因此,要从这些方面进行系统的分析,做出综合的个案分析,并对个人提出合适的职业类别、工作环境和单位类别等信息,以便进行职业生涯规划。进行职业生涯规划能够使大学生更好地了解自身的优势及缺陷,有针对性地学习、提高,是大学生成功就业或创业、实现自身价值不可或缺的重要手段。

(4)职业生涯规划是大学生涯规划的核心内容。大学生涯是指个人完成大学生活、学习的整个时期,是人生发展的重要阶段。大学生涯往往为个人今后乃至一生的发展奠定坚实的基础。在大学选择某一专业进行学习,是为今后的职业发展做准备,因此大学生涯可称为职业准备阶段或职业准备期。这是个人职业生涯发展的起步阶段,是决定能否在起点占据优势的重要阶段。

进行大学生职业生涯规划的重要目的就是实现毕业后的成功就业。国内外的大量实践证明,大学生要实现成功就业,需要做好以下三项工作:①对职业进行研究、分析,了解职业现状、职业要求、职业发展趋势等信息。②正确地认识自己,促进个人因素与职业因素的匹配,调整个人的就业期望,实现个人性格、兴趣、能力、职业倾向与职业类型的吻合。③在上述基础上制订科学的行动方案(特别是大学学习时期的方案)并认真实施。这

三方面构成了大学生职业生涯规划的基本内容。大学生涯处于职业探索和准备期，这个时期大学生的可塑性非常强，可以培养多方面的兴趣，锻炼多方面的能力，因此，做好大学生职业生涯规划，实现动态的“人职匹配”，对于实现大学生的成功就业和职业生涯的顺利发展具有非常重大的意义。

### 三、按职业化要求做好学业规划

职业化就是职业的标准化、规范化、制度化。换句话说，所谓“我是一个职业的销售人员”“我是一个‘职业经理人’”，就是“我”能把自己的职业做到标准化、规范化和制度化。

以教师为例，教师这个职业很早就出现了。当有了文字以后，就有很多教师来传承知识文化。但是教师这个行业从什么时候才开始实现真正意义上的职业化？学校的出现是教师行业标准化、规范化、制度化的重要标志。考试的规范化和教科书的出现都为教师行业的职业化提供了重要条件。考试制度的出现规范了知识传递的途径，教科书的出现使教育实现标准化并且脱离了对人的依赖。

如果企业某一个岗位的工人离开了，某项工作就无法顺利进行，说明这家企业还没有真正实现职业化。一所学校，如果某个老师要走了，这所学校就没有开办价值了，那么它就不能被称为学校。如果某个老师离开了，学校照样可以办下去，这才是真正的职业化。

要实现真正的职业化并不是一件很容易的事情。对职业人来讲，提升职业素质是关键。当你具备了这些素质之后，不管在哪个单位，都能从容应对。

#### （一）职业化素质

##### 1. 以实用为导向的职业知识和以专业为导向的职业技能

知识和技能的要求是实用与专业。职业化教育很重要的一个特点是导向性和实用价值。以实用和专业为导向的知识、技能主要包括所处行业和所在岗位的专业知识、良好的时间管理能力、有效的沟通能力、准确分析问题与解决问题的能力等。这些知识与技能帮助一个人成为颇受用人单位欣赏的“专才”。

##### 2. 以价值为导向的职业理念和以结果为导向的职业思维

职业化素质中的理念和思维方式，表现为注重工作价值的创造，以及以结果为导向。

一家企业中，员工要为企业创造价值。有的员工会问：我创造的价值少的话，我加班行不行啊？这样是不行的。因为在工作中，是以价值和结果为导向的，看重的是你为企业创造了什么价值。你的价值如果创造不当，会增加很多的额外成本。作为一名职业人，关键是你能够保质、保量地把工作做完。

### 3. 以敬业为导向的职业态度和以成功为导向的职业心理

敬业是一种职业态度，也是职业道德的崇高表现。一个没有敬业精神的人，即使能力再强，也不会得到同事的普遍尊重和认同；而能力相对弱但具有敬业精神的人，或许能够找到发挥自己能力的舞台，并在实现自身价值的同时得到尊重和认同。

## （二）学业规划

### 1. 分步骤、阶段性地规划学业

首先，要认识人才培养方案。通过对学校人才培养总方案和各个专业人才培养方案的学习、认识 and 了解，每位同学都应该对自己所学的专业有一个整体性的认识。在这一整体性认识的基础上，才能根据专业学习目标，将人才培养方案中涉及的课程内容和学习任务进行阶段性划分，以学年为单位来制订自己的中长期学习计划。同样，也要像制订短期学习目标和计划一样，按部就班地完成各个学年的学习目标。

其次，要做好短期学习安排。所谓短期学习安排，一般是指3—6个月的学习安排。每位同学在认识专业学习目标和自身情况的基础上，做好短期的学习计划和安排，是完成学习任务、取得阶段性成效、为将来的学习和工作奠定良好基础的重要前提。为此，在进入大学之后，首先要做的就是认识和熟悉专业及课程的设置情况，了解学校的各种考试安排；然后根据自己的情况和特点，如自身的学习情况、想要从事的职业或未来的发展方向等，制订相应的学习计划；最后合理规划和设定目标，并且为目标不断努力，将一个个短期学习安排逐一落实。这样，大学的学习也就成功了一大半。当然，良好习惯的养成也将让自己的未来获益。

最后，要树立长期规划的意识。长期目标的实现取决于当下的每一步行动和每一个环环相扣的短期计划。作为一名大学生，我们要做的不仅是逐步实现自己的中短期目标，还要在此基础上树立高远的长期目标，实现自己的人生价值，为祖国的繁荣、为人类的发展和进步贡献自己的力量，哪怕是微小的力量。

从实践的角度看，有良好的目标意识，是实现最终目的的有效保障。当前实践的每一步都是为将来打下的基石，我们的每一个决定都有可能影响到今后的人生。大学的几年，第一个重要的长期计划自然是获得学位证书，如有可能的话，再在这个学位和专业的基础上有所发展。

### 2. 自觉地、有意识地提升自身的综合素养

第一，要有扎实的理论知识和专业技能。专业知识和技能是大学生赖以生存的资本，随着市场经济和行业的发展，职业岗位也会不断变化，行业评价标准也会越来越精细，除了要求大学生具备扎实的基础知识，还要求他们具有过硬的专业技能。一名优秀的大学生

必须拥有扎实的文化知识,包括专业知识和非专业知识,最终形成自己的知识体系。同时,大学生要多到图书馆,博览群书,增加自己的知识储备,达到充实自己的目的。并且,要把所学知识与实践相结合。实践是检验真理的唯一标准,实践也是检验大学生专业知识是否过关的标准,是提升专业技能的途径之一。现在各类高校,特别是高职院校和应用型本科学校,都有比较新颖、多样的模拟实训,在校生应积极参与实训以提升自身的专业技能。此外,在暑假或寒假,要主动去联系一些与自己所学专业知识相关的单位,比如会计专业的大学生可联系会计师事务所、银行等与财务相关的机构见习,充分锻炼自己的实践能力,不断提高自己的实际工作能力和水平,这样才有可能提高专业技能。

第二,锻炼自身的语言表达能力。语言表达是信息传递的重要途径之一,也是人与人之间交流的重要方式。语言表达能力是大学生必须具备的又一项重要能力。学习、工作和社会交往等都需要语言表达能力。大部分人都会说话,但不是所有人都能说得好。作为大学生,要提升自身语言能力,首先要敢说,这是练好口才的前提;其次要做到有话可说(需要广泛的知识面),这是练好口才的基础;最后是要善于说,注意什么场合说什么话,注意语言的得体,这是练好口才的关键。为此,大学生应该抽出时间阅读有关的文学著作和口才范文,多做练习,多参与各类活动,使自己的语言表达能力得到锻炼和提高。

第三,提升自己的社交能力。大学生一定要明确一点:社交不是一群无聊人的狂欢,也不是一群人在游戏中的“厮杀”和不胜不归的酗酒,社交应基于一定的积极的共同爱好,或者来自灵魂深处的思想碰撞。社交存在于各个角落,通过交际才能使自己的想法和创造得到检验和认可。而在大学生活中,积极参与学生会的工作或社团的活动,是提升交际能力最为理想的途径。

第四,注重团队合作精神的培养。俗语说得好,“三个臭皮匠,顶个诸葛亮”,在社会经济飞速发展的时代,社会分工越来越细,一个人不可能独立完成所有的事情。在企业中,一个人所能完成的只是企业整体任务的一小部分。因此,团队合作就显得尤为重要。用人单位都认为,只有每一位员工都具有良好的团队合作精神,企业才是一个强大的整体,才会取得巨大的效益。作为大学生的我们,要积极参与校园各类学生组织和社团,要多学习别人身上的优点,学会倾听和沟通,谦虚做事,不搞小团体,诚恳待人,这样才有利于团队合作意识的培养。

第五,重视创新精神的培养。螃蟹形状可怕,丑陋凶横,第一个吃螃蟹的人确实是需要勇气的。但谁是天下第一个吃螃蟹的人呢?第一个吃螃蟹的人,一定是敢于冲破传统观念不断开拓新领域的人。一直以来,学生受到应试教育的束缚,往往为了考试而学习,没有重视思维能力的培养,许多人安于现状,缺乏创新精神,这其实会限制大学生的就业前景。所以,在大学期间,我们应该积极投身日常的学习活动,充分发挥主观能动性,利用各种实践活动来检验自己的知识,锻炼分析问题、解决问题的能力,不断提高创新意识。

能力靠的是培养,经验靠的是积累,素养则需要能力和经验的内化和融合。作为当代

大学生，应当这样度过大学生活：当他回首往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧；应该把全部精力，都用于提升自身的综合素养！

### 生涯小贴士

## 英语专业“毕业即失业”吗

或是满心期待地考进来，或是高考失利被调剂进来，从入学到毕业，最常听到的一种说法竟然是，外语专业并不算一个专业，最终的结果很可能是“毕业=失业”。这是许多英语专业的大学生都会面临的烦恼。

然而，英语专业的学生真的没有好的出路了吗？并不是这样的。

第一，可以当英语教师。很多同学可能觉得当教师工资低，但是教师这一职业的确是很多毕业生的首选。在学校工作，环境氛围好，人际关系较为单纯，也更容易遇到志同道合的伙伴。

第二，可以做口译或笔译。做翻译的门槛比较高，需要专业水平达到顶尖，所以目前口译人才缺口很大，笔译的人才也一样。想要得到这样一份工作，要做好大学会比别人辛苦很多倍的准备。

第三，可以从事对外商务、贸易。外语本身就是外贸行业的敲门砖，如果有非常优秀的口语能力，对商贸行业也不排斥的话，完全可以在外资企业、涉外企事业单位等大显身手。

第四，可以当对外汉语教师。随着中国经济的发展及综合国力的不断提升，世界各国人民对汉语与中华文化的學習热情空前高涨。他们对中国独特而悠久的历史文化深感兴趣。中国文化倍受世人的瞩目，“汉语热”扑面而来。同时，中国奉行和平发展理念，以提升中国的文化软实力，因此诞生了一批海外教育机构。这些海外教育机构肩负着汉语培训与文化交流的任务，成为中国走向世界的一架桥梁。无论是公派还是自己应聘，对外汉语教师是目前逐步发展并且有一定上升空间的工作领域。同时，随着大批外国人士来华工作或居住，专门用于培养外国人士汉语能力的机构也纷纷设立，这就为英语专业的学生提供了新的就业领域。

与本科层次的英语专业不同，专科层次的英语专业主要培养应用型人才，再加上学校着重培养学生的心理素质与承受能力，培养学生的团队精神、合作能力、沟通能力和独立思考能力，提供了更多的实习机会，所以作为高职生，进入职场闯荡时应该比本科生有更足的底气。

## 第二节

# 职业生涯规划概述

古人云：“凡事预则立，不预则废。”“预”实际上就是计划、规划的意思。事实也证明，很多人由于对自己的职业生涯毫无规划，人生的每一步都没有明确的目标，最终导致事业失败。失败的原因并非是他们没知识、没才能，也不是他们没有去努力奋斗，而是他们没有设计和采用最适合他们成长和发展的职业规划。新时代，个人有了越来越多选择职业的机会和越来越大的发展空间，同时也面临着更大的、更复杂的社会风险。因此，在这个瞬息万变的时代里，要想获得事业的成功，就要及早做一份个人职业生涯规划。那么，究竟什么是职业生涯规划呢？

### 一、职业生涯规划的内涵

#### （一）生涯的含义

孔子曰：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”《论语》里这短短的一段话描述的就是孔子各个年龄段的生涯发展。当今的职业生涯规划已经与20年前、10年前甚至是5年前人们的职业生涯规划有了显著的不同，这种巨变影响着我们要工作的性质、时间、方式、地点，影响着我们对生活的解读。

生涯是指个人通过从事工作而创造出的一种有目的的、延续不断的生活模式。

这个定义是美国国家职业发展协会（National Career Development Association）提出的，是生涯领域中使用最为广泛的一个定义。这个定义中有几个关键词具有重要的实践意义。

（1）工作：为自己和他人创造价值的活动。我们现在几乎将“工作”一词等同于就业、职业。事实上个人的兴趣爱好、业余生活都可以视作生涯的一部分，有时甚至非常重要。

（2）创造：个人的生涯发展是一系列选择的结果，从来没有最佳的选择，只有最适合自己的生涯之路。

（3）目的：生涯中的活动对个人而言是有价值、有意义的。生涯会因个人的兴趣、技能、价值观、机遇等相互作用而形成和发展。在每一个人生涯发展的轨迹中，我们可以看到个人价值观的体现。比如“修身齐家治国平天下”就是生涯发展的不同层次。

（4）延续不断：生涯是纵贯一生的发展。从过去、现在到未来，每一个个体的生涯都

是在这三个时间段的连接点上前进，会受到个人和外界的影响。

（5）生活模式：没有人在生活中是单一角色，生涯包含了所有的生活角色，如工作者、学习者、父母、子女、配偶、公民等。生活模式包括了我们整合与安排这些角色的方式。

由此可见，生涯规划不仅仅是选择一所大学、一种专业、一家就业单位或一处工作地点，它还包含我们对自身以及在生活中所扮演的所有角色的彻底剖析。

## （二）职业生涯的含义、特点与发展阶段

### 1. 职业生涯的含义

职业生涯就是一个人的终生职业经历。与职业不同，职业生涯是个发展的概念，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。

具体地讲，职业生涯是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础，以工作内容的确定和变化，工作业绩的评估，工资待遇、职称、职务的变动为标志，以满足需求为目标的工作经历和内心体验的过程。

### 2. 职业生涯的特点

职业生涯相对于其他生涯而言，有其自身的特点。

（1）独特性。每个人从事某种职业的条件是不同的，对未来职业的憧憬是有差异的，对职业评价的角度是不一致的，在职业选择的态度上是多样的，每个人在职业生涯过程中做出的努力也不尽相同，从而使每个人的职业生涯呈现出与别人有区别的个性。

（2）发展性。每个人的职业生涯，都是一种发展、演进的动态过程，是一个个体逐步实现其职业生涯目标并不断制定和达到新目标的过程。随着阅历的增长和能力的提升，一个人可能会有职位的升迁，或者“跳槽”到更好的单位，也有可能由于社会环境的变化和个人原因而转换职业，顺着另一条路开始不断探索。

（3）阶段性。每个人的职业生涯发展过程都有着若干阶段，绝不可能总是停留在一个阶段上。职业生涯的各个阶段是紧密相连的，一般来说，前一个阶段是后一个阶段的基础，后一个阶段是前一个阶段的发展，各个阶段之间具有递进性。每个人在不同的职业生涯阶段，目标和任务也是不同的。

（4）整合性。职业生涯涵盖了人生整体发展的各方面，而非局限于工作或职位。每个人在职业生涯发展过程中，或者从事某项工作时，不是单纯地工作，而是与自己的家庭生活、业余生活等紧密地联系在一起。每个人所从事的工作，往往决定他的生活状态，而且职业与生活两者之间有时很难区别。

（5）互动性。职业生涯是个人与他人、个人与环境、个人与社会互动的结果。人是社会的人，不能脱离社会而存在。个人职业生涯的状态、职业选择的观念、职业能力的锻炼、

职业信息的掌握对其他人会产生影响。好的环境能坚定一个人从事某种职业的信念，社会上新职业的出现、职业需求的变化则会使个人对自己未来的职业生涯重新进行思考。

### 3. 职业生涯的发展阶段

职业生涯是发展的过程，从一般角度看可以分为五个阶段。

（1）职业准备阶段（一般 15—18 岁）。职业准备期是一个人就业前进行知识准备和专业、职业技能学习的时期。这一阶段，人们开始形成独立的意识和价值观，开始注意职业角色的社会地位以及社会对该职业的需要。这一阶段的主要任务是发展职业想象力，培养职业兴趣和能力，对职业进行评估和选择，接受必需的职业教育和培训。

（2）职业选择阶段（一般 18—25 岁）。在这一时期，人们开始社会劳动，并逐渐把自己的职业愿望或要求同主观条件、能力以及客观社会现实的职业需要密切联系和协调起来。经过一段时期的实践和思考之后，对初步选定的职业及目标进行检讨，如有问题则需要重新选择，变换职业。这一阶段的主要任务就是进入职业市场，尽量选择一种合适的、较为满意的职业，并在一个理想的组织中获得一份工作。

（3）职业生涯初期（一般 25—40 岁）。这一阶段是取得某一职业正式成员资格的阶段，人们要对自身的优缺点进行全面分析，对本职工作进行全面了解。这一阶段的主要任务是了解和学习组织纪律和规范，接受组织文化，逐步适应职业工作，不断学习职业技术，提高工作能力，发挥自己的聪明才智，力争成为一名专家和职业能手。

（4）职业生涯中期（一般 40—55 岁）。这一时期人们承载了家庭、社会所赋予的太多责任和义务，承受了巨大的压力，个人成就和发展的期望减弱，希望维持自己已获得地位和成就的愿望加强，并希望更新自己专业领域的知识和技能。这一阶段的主要任务是不断学习新的知识，努力工作，并对早期职业生涯进行重新评价，以便强化或转变自己的职业理想。

（5）职业生涯后期（一般从 55 岁直至退出职场）。这是职业生涯从衰退到离开工作岗位的阶段，是一个相对稳定的阶段。在这个阶段，由于年龄的增长，人的体能、竞争能力、挑战能力、职业能力都有所下降。然而，由于积累了不少经验，这一阶段的人经常承担起对年轻人言传身教的责任。这一阶段的主要任务是继续保持已有的职业成就，在社会竞争面前保持良好的心态，总结工作经验，做年轻人的良师益友，做好退出职业生涯的准备。

职业生涯是人生最重要的历程，是追求自我实现的重要人生过程。在这里，职业不只是谋生的手段，更是实现个人价值、追求理想生活的重要途径。人生过程分为少年、成年、老年几个阶段，而成年阶段时间最长，是人们从事职业最重要的时期，是人生全部生活的主体。因此，也可以说，人的生涯主要就是职业生涯。

### （三）职业生涯规划的含义

#### 1. 职业生涯规划的概念

职业生涯规划也叫职业生涯设计，是指个人和组织相结合，在对个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定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，比如近期和远景规划、职业定位、阶段目标制定、路径设计、评估与行动方案设计等一系列的计划与行动。职业生涯规划的目的不只是协助个人按照自己的资历条件找一份工作，以实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己筹划未来，拟订一生的方向，进一步详细估量内部、外部环境的优势和限制，在“衡外情，量己力”的情形下设计出各自合理且可行的职业生涯发展方向。

职业生涯规划既包括个人对自己进行的个体生涯规划，也包括企业对员工进行的职业生涯规划管理。职业生涯规划不仅可以使个人在职业起步阶段成功就业，在职业发展阶段走出困惑，到达成功彼岸；对于企业来说，良好的职业生涯规划体系还可以充分发挥员工的潜能，给优秀员工一个明确而具体的职业发展引导，从人力资本增值的角度实现企业价值的最大化。借助教育测量学、现代心理学、组织行为学、管理学、职业规划与职业发展理论等相关经典科学理论，结合中国特色的企业管理实践和个人性格特征，就可以形成比较成熟、完善的职业生涯规划体系。

#### 2. 职业生涯规划的类型

（1）按照规划时间的维度，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四种类型。

短期规划，即 2 年以内的规划，主要是确立近期目标、规划近期应完成的任务。

中期规划，一般涉及 2—5 年的职业目标和任务，是常用的职业生涯规划类型。

长期规划，即 5—10 年的规划，主要是设定较长远的目标以及为实现目标应采取的具体措施。

人生规划，即整个职业生涯的规划，时间可在 40 年左右，需要设定整个人生的发展目标和阶梯。

职业生涯规划虽然分为短期、中期、长期以及整个人生规划，但在实际工作中，时间跨度太长的规划会由于环境和个人自身的变化而难以把握，而时间跨度太短的规划意义又不大，所以，一般人们把个人职业规划的重点放在 2—5 年的中期规划，这样既便于根据实际情况设定可行的目标，又便于随时根据现实的反馈进行修正或调整。

（2）按照处理职业问题时个人采用方法的不同，职业生涯规划可分为依赖型、直觉型、理性型三种类型。

依赖型：依赖父母、老师、朋友，或遵从书本与社会舆论。

直觉型：凭自己的直觉或一时的喜好做决定。

理性型：综合考虑个人与职场等因素，分析利弊得失，做出并执行相应的计划。

以上三种类型各有利弊。依赖型最省力，但是将自己的命运托付给他人终究是一种危险的事情；直觉型短期内会很满足，可是长期来看随机性太强，风险也较大；理性型考虑全面、细致，但是会花费较多的时间和精力。

### 3. 职业生涯规划的四个阶段

（1）职业生涯设计阶段。理性规划职业生涯，首先必须进行全面的职业生涯设计。职业生涯规划的第一步应依据个人的愿望和目标，经过“SWOT分析”（优势、劣势、机会、威胁分析），确立自己的方向，最终完成理性化的设计。这是职业生涯规划的第一个阶段，大多数大学生处于这一阶段。

（2）职业生涯专业化阶段。专业化阶段实际上是为获得自己理想的职业而进行专业知识准备的阶段。为获得自己梦寐以求的职位，学生必须接受正规的专业教育和训练，或通过实际行动来获取应有的技能；还必须注意职业生涯策略，即行动计划及具体措施，包括教育、培训、实践等方面的措施。

在确定了职业生涯目标后，行动便成了关键环节。这里所说的行动，是指为达到目标而需要落实的具体措施，主要包括工作、训练、教育、轮岗等方面的措施。例如，为达成目标，你计划采取什么措施来提高你的工作效率，你计划学习哪些知识、掌握哪些技能以提高你的业务能力，你打算采取什么措施开发你的潜能，等等。这些都要有具体的计划与明确的措施，并且计划要特别具体，以便定时检查。

（3）职业生涯进入阶段。“进入”是指获取了自己理想的岗位。进入此阶段，说明你已获得自己所需要的职业和岗位，但是如何适应这一职场角色，在这时显得尤为重要。除了要加强学习、锻炼，还要不断地提高自我意识。

（4）发展与调整职业阶段。在达到初步的目标、获得相应的岗位后，就需要对自己的职业生涯进行再设计，提升目标，以实现进一步的发展。成功的职业生涯设计，需要审视内部和外部环境的变化，通过评估与反馈，不断加以修正。其修正的内容包括职业的重新选择，职业生涯路线的调整，人生目标的修正，实施措施与计划的变更，等等。

俗话说，“计划没有变化快”。在人生的各发展阶段，社会环境的巨大变化和一些不确定因素的存在，会使我们的实践与原定的职业生涯目标、规划有所偏差。这时，要使职业生涯规划行之有效，就需要不断地对职业生涯目标与规划进行评估，做出适当的调整、修正，以更好地符合自身发展和社会发展的需要。对职业生涯规划的评估与反馈过程是个人对自己不断认识的过程，也是对社会不断认识的过程，是使职业生涯规划更加有效的有力手段。

#### 4. 职业生涯规划的特征

(1) 个性化。虽然职业生涯规划受家庭、企业、社会环境的影响，但是源泉在于个人。有的人一生无所作为，而有的人在类似或更困难的客观条件下却在职业生涯发展中出类拔萃。

个人职业生涯的规划、选择和发展受到个人成长环境、文化背景、性格类型、文化资本构成、价值观、才干、能力、职业生涯规划目标、职业生涯规划成功的评价标准等因素的影响，所以不同的人对职业生涯的选择必然是不相同的。因此，个人职业生涯规划也只能是个性化的发展蓝图。从这个意义上讲，个人职业生涯规划没有一个固定的模式，只能根据个人的实际情况精心选择和制订。

(2) 可行性。想要制订一份有效的职业生涯规划，必须考虑社会和企业的需求与发展趋势，在对主观和客观环境审时度势的基础上，广泛听取老师、家人、领导、同事以及职业顾问的意见，还要经历数次的修改和调整。职业生涯规划绝非一成不变。一份好的个人职业生涯规划应该是切合实际、适时、严谨的，并具有弹性和可持续发展性。

(3) 全面性。职业生涯规划专家罗双平曾用公式总结出了职业生涯规划的三大要素，即“职业生涯规划=知己+知彼+抉择”。

“知己”是对自身条件的充分认识和全面了解，包括自己的性格、兴趣、特长、情商、气质、价值观。

“知彼”是对欲从事职业的环境、相关的组织等信息的有效掌握，包括组织环境、组织发展战略、人力资源需求、晋升发展机会、政治环境、社会环境和经济环境。

“抉择”是在知己和知彼的基础上再来确定符合现实、能充分发挥自己的专长和强项、自己有浓厚兴趣并且与环境相适应的职业目标，包括职业抉择、路线抉择、目标抉择和行动抉择。

## 二、职业生涯规划的原则

虽然职业生涯规划是一种个人行为，个人有权利按照自己的想法规划自身的职业生涯，但是，职业生涯规划毕竟不是一种凭空杜撰的职业畅想，而是必须根据主客观条件对个人职业成长道路做出科学预见，为未来的职业生活描绘出通向成功的行动路线。所以，职业生涯规划应该因人而异，同时也应该遵循一些通行有效的基本原则，这样才能保证规划的科学性和有效性。

### (一) 客观性原则

一般来说，职业生涯规划是个人设计完成的，难免带有主观色彩。但是，个人必须明

白，这份规划不是给别人看的，而是给自己用的，因此必须为自己的未来负责，不可以敷衍了事，应力求客观。客观性原则，要求个人在进行自我评估时，对自己的智商、情商、专业特长、个性特点及优缺点实事求是地评价，做到一是一、二是二，别隐瞒什么，也别歪曲什么，使评估结果尽可能接近真实的自我。同时，也要客观评估所处的职业环境，正视职业现实矛盾和矛盾中孕育的发展机会，使评价结果建立在事实的基础上，而不是根据自己的好恶下结论。只有这样，职业生涯规划才能符合实际，在以后的职业选择及职业生活中才能发挥应有的作用。

## （二）前瞻性原则

职业生涯规划是对一生的职业生活的安排，是面向未来的生活设计，而不是对当前生活的计划，因此，前瞻性应该是贯穿职业生涯规划的一条重要原则。也就是说，职业生涯规划虽然要以现实条件为依据，但也不要被眼前的某些现象所迷惑。无论对自己还是对社会，都要把眼光放得远一点儿，少顾虑一些眼前得失，多一些长远希望，立足于挖掘自己的潜能，对社会的发展变化趋势保持一种从容应对的态度。在这样的心境和视野下，人就会具有激情和灵性，制定出来的职业生涯发展方向、目标、策略和办法也会具有挑战性。很多事实表明，一个明智的判断可能成就一生，一个愚蠢的判断可能毁掉一生，这种考验在做职业生涯规划时就出现了。所以，前瞻性是必须强调的原则。个人如能借助现代预测工具对自身和社会的一些发展趋势进行科学预测，以此作为判断依据，可能会减少一些重大失误。在存在多种职业发展路线的情况下，是选择社会上的热门职业为个人目标，还是选择新兴的冷门职业为个人目标；是选择挣钱多、进修机会少的职业岗位，还是选择待遇低、发展机会多的职业岗位？在诸如此类的决定取舍的关头，就需要前瞻性的思维做判断。

## （三）全程性原则

职业生涯规划是一个涉及不同要素及时空概念的系统工程，涵盖了个人一生的职业生活内容，因此，在制订职业生涯规划的时候，必须对职业生涯发展历程做全程式的考虑，而不是仅对某一阶段做出安排。

个人要充分了解职业生涯发展阶段理论，掌握职业生涯发展的一般规律和特点，然后根据自身的分析判断制订不同时期的职业生涯规划，设定不同阶段的发展目标、任务要求和实施方法。

## （四）实用性原则

必须明确，制订规划是为了执行规划，因此，必须避免烦琐主义，讲求简便易行的实用性。要把职业生涯规划视为每个人都能做和都应该做的人生功课，而不只是少数高校学

子的课堂作业。为此，制订规划时要力求简便、简单，采用抓住要点、不记其余的办法，最好用条文表述和图表示意的形式，便于一目了然，而不必长篇大论。

职业生涯规划制订完成后，不应有万事大吉的想法和做法，不应把规划束之高阁，而应该适时关注规划的执行情况，以便激励自己，并在某些方面做出调整。因为计划赶不上变化，现实生活中影响职业生涯发展的因素很多，有的因素是可以预测的，有的因素则难以预测。在此状况下，要使职业生涯规划行之有效，就需要不断地对职业生涯规划进行评估与修订，包括职业的重新选择、职业生涯规划路线的选择、人生目标的修正、实施措施与计划的变更等。这种评估反馈一般以每年一次为宜。

### 三、职业生涯规划步骤

#### 案例链接

#### 乘互联网东风扬帆起航

小董，1990年出生在一个世代经商的家庭。1994年4月20日，中国通过一条64K的国际专线全功能接入国际互联网，中国互联网时代从此开启。中国互联网成长的烙印深深地刻在了这个“90后”青年的成长过程中。他经历了“中国网游元年”（2000年）、“中国博客元年”（2005年）。在“中国SNS元年”2008年，高考前夕，他没有听从父母的要求将志愿全填成商科，而是慎重地制订了一个自己满意的发展计划。

（1）高考不直接将商贸专业作为首选，而是报考计算机网络技术专业。

（2）毕业后进入互联网公司做技术岗工作，同时在继续教育学院学习商贸的相关知识。

（3）等到自己的综合实力有所提升后，去自家公司的网络部门应聘一个管理岗位。

（4）最后，以自己的实力和人脉创办互联网公司。

2010年，大学在校生小董又见证了小米、美团的成立；后来上市的爱奇艺同样成立于2010年。2010年既是中国“双创”大潮的元年，也是风口革命的元年。2011年，第一轮电商大战爆发。小董毕业后，选择去势头正火的电商企业应聘网络维护工程师的职位。

经过10年的准备和努力，小董确实实地按照自己当初的计划，从技术岗做到了管理岗。但他一点也没有借助家族提供的资源，而是靠自己一步一个脚印走上来的。现在，小董已经有了自己的互联网电商企业。

小董的成功，不仅源于他能尽早地自主制订职业生涯规划，更在于他能紧随发展形势，将有利于自身发展的行动目标不断添进计划，并付诸实践。虽然他的计划相对粗线条，但在大致方向确定的前提下，为未来留有余地，也是他成功的原因之一。

我们也应该从现在开始，认真做好规划，从而实现自己的人生目标。

职业生涯规划不是一蹴而就的，需要有科学完整的步骤。同时，再好的规划，如果不能得到很好的实施，也注定要失败。大学生不应该将大多数时间花费在制订职业生涯规划上，而应该将重点放在实施既定规划上。

### （一）自我评估

自我评估的目的是认识自己、了解自己。因为只有认识了自己，才能对自己的职业做出正确的选择，才能选定适合自己发展的职业生涯规划路线，才能对自己的职业生涯规划目标做出最佳抉择。

### （二）评估职业生涯环境和机会

职业生涯环境和机会评估，主要是评估各种环境因素对自己职业生涯发展的影响。每个人都处在一定的环境之中，离开了这个环境，便无法生存与成长。所以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，等等。只有对这些环境因素有充分了解，才能做到在复杂的环境中趋利避害，找到适合自己的职业生涯规划机会，使你的职业生涯规划具有实际意义。

环境因素评估主要包括组织环境评估、政治环境评估、社会环境评估、经济环境评估。

### （三）确定志向

志向是事业成功的基本前提。没有志向，事业的成功也就无从谈起。立志是人生的起跑点，反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观，影响着一个人的奋斗目标及成就的实现。当客观、实事求是地认识了自己，认真评估了职业生涯环境和机会后，对自身模糊的职业理想进行必要的调整，更加理性地为自己确立人生志向，这是制订职业生涯规划的关键，也是大学生职业生涯规划中最重要的一点。

#### （四）正确选择职业

职业选择的正确与否，直接关系到人生事业的成功与失败。在进行职业选择时，大学生应该认真思考自己的性格、兴趣、爱好与即将选择职业的匹配程度，还要客观分析职业环境的机会，依据自己的志向做出相对满意的职业选择。可选择与自己的性格相匹配的职业，可选择与自己兴趣爱好相匹配的职业，可选择与自己的特长相匹配的职业，也可以考察自己所处的内外环境与职业目标是否相适应，不能妄自菲薄，也不能好高骛远。

#### （五）合理选择职业生涯路线

在职业确定后，此时便需要选择发展路线：沿着行政管理路线发展或是沿着专业技术路线发展，或是先走技术路线再转向行政管理路线……由于发展路线不同，对职业发展的要求也不相同。

因此，在职业生涯规划中，必须做出抉择，以便使自己的学习、工作以及各种行动措施沿着职业生涯路线或预定的方向前进。通常职业生涯路线的选择需要考虑以下三个问题。

- （1）我想往哪一方向发展。
- （2）哪一路线适合我发展。
- （3）我能往哪一方向发展。

要对以上三个问题进行综合分析，以确定自己的最佳职业生涯路线。

#### （六）设定职业生涯目标

职业生涯目标的设定是职业生涯规划的核心。一个人事业的成败，很大程度上取决于有无正确、适当的目标。没有目标如同驶入大海的孤舟，四海茫茫、没有方向，不知道自己走向何方。目标犹如海洋中的灯塔，引导你避开险礁暗石，走向成功。

目标的设定，是在继职业选择、职业生涯路线选择后对人生目标做出的抉择。这一抉择是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境、最激动人心的人生志向等信息为依据的。

#### （七）制订并实施计划与具体措施

在确定了职业生涯目标后，实施便成了关键的环节。没有实施过程，目标就难以实现，也就谈不上事业的成功。这里所指的实施，是指落实目标的具体措施，主要包括每日、每周、每月、每学期、每学年具体实施职业生涯规划方案的有效行动步骤，比如制定并坚持一日和一周的生活制度，参加各种有利于职业生涯规划方案实现的活动、社会实践

和实习、实训等。计划应特别具体，便于定期和不定期检查。

## （八）评估与调整

影响大学生职业生涯规划的因素有很多。大学生随着年龄的增长和阅历的不断丰富，其性格、兴趣和爱好以及职业倾向都有可能发生变化。加之社会转型和市场经济体制不断完善，环境因素的变化有时很难预料。在此状况下，要使大学生职业生涯规划行之有效，就必须不断地对自身职业生涯规划进行评估与调整。调整的内容主要包括职业的重新选择，职业生涯路线的调整，生涯目标的部分或全部修正，以及实施措施与计划的变更，等等。