

第一章

大学生职业生涯规划概述

职业作为人生命过程的组成部分，在人生历程中具有重要的地位和作用。高校学生要成为自己人生的设计师和耕耘者，就应当更好地去认识职业、理解职业和选择职业，要系统地掌握大学生职业生涯规划的有关知识，精心做好自己的职业生涯规划。这对于每一位想要实现自己的职业理想，成功地扮演好自己的各种社会角色，创造美好人生的高校学生而言，无疑都具有积极而重要的现实意义。



学习目标

- (1) 明白职业生​​涯的含义，了解职业生​​涯规划的分类，认识职业生​​涯规划的意义。
- (2) 理解职业生​​涯规划的内容。
- (3) 掌握大学生职业生​​涯规划的内涵。
- (4) 了解大学生职业生​​涯规划的意义。
- (5) 明白高校学生进行职业生​​涯规划的重要性。

案例导入

两兄弟爬楼的故事

一对兄弟家住在 80 层。他们旅行回来，却发现大楼停电了。兄弟俩背着大包小裹非常发愁，两人商量决定无论如何也得回家，于是开始爬楼。爬到 20 层时，他们觉得累了。哥哥说：“包太重了，不如就放在这里，等来电后坐电梯来拿。”于是，他们把行李放下，轻松些，继续向上爬。但好景不长，到了 40 层，两人实在太累了。想到只爬了一半，两人开始互相埋怨，指责对方不注意大楼的停电公告，才会落得如此下场。他们边吵边爬楼，就这样一路爬到了 60 层。到了 60 层，他们累得连吵架的力气也没有了。弟弟对哥哥说：“咱们不要吵了，爬完它吧。”于是他们默默地继续爬楼，终于到了家门口。站在 80 层的楼梯口，兄弟俩互相望了望，想起了一件事：钥匙忘在 20 层，还在背包里……

这个案例其实说的就是人的一生。我们假设每个人的一生都有 80 年，刚开



始的时候，人人都意气风发，我们背负的沉沉的行囊里装着抱负，装着很多很多的愿望，我们不畏艰险，从脚底下第一个台阶开始上路了。20岁之前，我们活在家人、老师的期望之下，背负着很多的压力、包袱，自己也不够成熟、能力不足，因此步履难免不稳。20岁之后，抛开了压力，卸下了包袱，开始全力以赴地追求自己的梦想，就这样愉快地过了20年。到了40岁，发现青春已逝，不免产生许多遗憾和追悔，于是开始遗憾这个、惋惜那个、抱怨这个、嫉恨那个，就这样在抱怨中度过了20年。到了60岁，发现人生已所剩不多，于是告诉自己不要再抱怨了，就珍惜剩下的日子吧！于是默默地走完了自己的余生。到了生命的尽头，才想起自己好像有什么事情没有完成。原来，我们所有的梦想都留在了20岁的青春岁月。

第一节 职业生涯规划的基本概念

一、职业生涯概述

1. 职业生涯的内涵

(1) 职业的概念。职业(Vocation)的概念由来已久，对职业概念的界定主要是从社会学和经济学角度进行的。

从社会学角度出发的职业含义包括4方面的内容：①职业是社会分工体系中的一种社会位置；②职业是一种模式；③职业与权力、利益紧密相连；④职业是国家确认和认可的。

从经济学角度出发职业含义的解释也包含了4方面的内容：①职业是社会分工体系中劳动者所获得的一种劳动角色；②职业是一种具有社会性的活动；③职业具有持续性和稳定性；④职业具有经济性。

综合而言，职业是参与社会分工，利用专门知识和技能，为社会创造物质财富和精神财富，以获得合理报酬作为物质生活来源，并满足精神需求的活动。职业包含了以下几方面的含义：首先，与人类的需求和职业结构相关，强调社会分工；其次，与职业的内在属性相关，强调利用专门知识和技能；再次，与社会伦理相关，强调创造物质财富和精神财富，获得合理报酬；最后，与个人生活相关，强调物质生活来源，并同时满足精神生活需求。

职业不是人类社会一经形成便立即出现的，而是在人类社会发展到一定的阶段，出现社会分工后的产物。很多职业的产生和消亡都证明了这一点。在社会需求的推动下，新的职业会不断产生。在新的职业相继诞生时，那些不再为社会所需要的职业会逐渐萎缩直至消亡。因此，我们在选择职业类型时不仅要考虑个人的职业发展意愿，更要考虑时代进步所引起的社会需求的变化。

(2) 职业生涯的概念。前面我们已经对职业进行了解释，职业是参与社会分工，

利用专门知识和技能，为社会创造物质财富和精神财富，以获得合理报酬作为物质生活来源，并满足精神需求的活动。

“生涯”一词由来已久。“生”原意为“活着”，“涯”为“边际”，“生涯”连起来是“一生”的意思，可以理解为贯穿个人一生的各种活动。从字源看，“生涯”的英文来自罗马及拉丁文，指古代的战车，后来又引申为道路，即人生的发展道路，或指个人一生的发展过程，也指个人一生中所扮演的系列角色与职位。

不同的学者，从不同的角度对职业生涯进行了界定，比较认同的概念分广义和狭义两种。广义的职业生涯指从职业能力的获得、职业兴趣的培养，到选择职业、就职，直至最后完成、退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程；狭义的职业生涯指从踏入社会从事工作之前，职业训练或职业学习开始直至职业劳动的最终结束，离开工作岗位为止。

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。

职业生涯相对于其他生涯而言，有自身的特点。具体体现在以下几个方面：

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性的。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，并不断判定和实现新目标的过程，这个发展过程有两种形式：一是职务的升迁，是指在同一职业甚至同一单位中，一个人职位的不断晋升；另一种是职业的改变，是指一个人所从事工作内容的改变。

③阶段性。每个人的职业生涯发展过程都有着若干个不同的阶段，绝不可能老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的目标和任务是不相同的。

④整合性。职业生涯涵盖了人生整体发展的各个方面，而非仅仅局限于工作或职位。每个人在职业生涯发展过程中或者从事某项工作时，不是孤立地干工作，而是与自己的家庭、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又很难区别。

⑤互动性。个人的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，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。



2. 职业生涯的分类

美国职业心理学家施恩(E. H. Schein)最早将职业生涯分为外职业生涯和内职业生涯,我国学者程社明也对此进行过系统研究。一般认为,外职业生涯是一个人在一生中所从事的各种职业的总称,是客观的职业,可以理解为从业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务与职称、工作环境和工资待遇等因素的组合及其变化过程。外职业生涯通常由别人决定、给予和认可,在外职业生涯中外因很重要。外职业生涯因素可能常与自己的付出不符,尤其是在职业生涯初期。有的人一生疲于追求外职业生涯的成功,但内心极为痛苦,因为他们往往不了解,外职业生涯发展是以内职业生涯发展为前提条件的。

内职业生涯是人一生中价值观、为人处事态度与动机变化的过程,同时也包括个人具有的能力、学识、观念、经验、心理素质、身体素质、内心感受等。内职业生涯主要靠自己不断探索获得,在内职业生涯中内因为主导。与外职业生涯的构成因素不同,内职业生涯各构成因素的内容一旦取得,别人便不能收回或剥夺。内职业生涯是真正的人力资本所在,提高内职业生涯而取得的工作成绩会转化为外职业生涯的成功。

如果用一棵树来比喻内、外职业生涯,那么树干、树冠、树叶、果实等都属于外职业生涯。谁都希望自己的职业生涯之树茁壮挺拔、枝繁叶茂、郁郁葱葱、硕果累累,但这样一棵参天大树不是凭空长成的,地下庞大的根系给了它强有力的支撑,汲取并输送着大树所需的营养,而这庞大的根系就属于内职业生涯。这一大自然的规律告诉我们,内职业生涯的发展是外职业生涯发展的前提,内职业生涯的发展带动外职业生涯的发展。内职业生涯在人的职业生涯成功乃至人生成功中具有关键性的作用。因而,在职业生涯的各个阶段,我们都应重视内职业生涯的发展。对于尚未毕业的高校学生以及处在职业生涯早期和中前期的刚参加工作的新员工,一定要把对内职业生涯各因素的追求看得比外职业生涯更为重要。

3. 职业生涯的发展阶段

职业生涯是发展的过程,其发展的阶段从一般的角度看可以分为5个阶段:

(1)职业准备阶段(大约0~18岁)。职业准备期是一个人就业前从事专业、职业技能学习的时期。这个阶段,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(大约18~25岁)。在这一时期,人们开始跨入社会劳动,并逐渐把自己的职业愿望或要求同自己的主观条件、能力以及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(大约25~40岁)。这一阶段是取得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、职业能手。

(4) 职业生涯中期(大约 40~55 岁)。这一时期人们承载了太多家庭、社会所赋予的责任和义务，承受了巨大的压力，个人成就和发展的期望减弱，希望维持或保留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，并对早期的职业生涯进行重新评价，以便强化或转变自己的职业理想，重新选定职业。

(5) 职业生涯后期(一般从 55 岁直至退出职场)。这是一个职业工作从衰退到离职的阶段，是一个相对稳定的阶段。在这个阶段，由于年龄的增长，体能、竞争能力、挑战能力、职业能力有所下降。然而，由于积累了不少经验，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阶段。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，而成年阶段的时间最长，是人们从事职业生活最重要的时期，是人生全部生活的主体。因此也可以说，人的生涯就是职业生涯。

二、职业生涯规划概述

1. 职业生涯规划的内涵

职业生涯规划(Occupation career planning)，有时也称职业生涯设计，或简称生涯规划。这一概念是由著名管理专家威廉姆·罗斯威尔(William J. Rothwell)最先提出的，他认为：“职业生涯规划就是个人结合自身情况及眼前制约因素，为自己实现职业目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。”职业生涯规划是指客观认知自己的能力、兴趣、个性和价值观，发展完整而适当的职业自我观念，个人发展与组织发展相结合，在对个人和内部环境因素进行分析的基础上，深入了解各种职业的需求趋势以及关键成功因素，确定自己的事业发展目标，并选择实现这一事业目标的职业或岗位，编制相应的工作、教育和培训行动计划，制定出基本措施，高效行动，灵活调整，有效提升职业发展所需的执行、决策和应变技能，使自己的事业得到顺利发展，并获取最大程度的事业成功。简言之，职业生涯规划是指个人结合自身情况、眼前的机遇及制约因素，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，为实现职业生涯目标而确定行动时间和行动方案。

个人职业生涯规划一般包括自我认知、目标设定、目标实现策略、反馈与修正 4 个方面的内容。

(1) 自我认知。自我认知是指全面、深入、客观地分析和了解自己。首先要弄清



自己为人处世所遵循的价值观念，明确自己为人处世的基本原则和追求的价值目标。其次要熟悉自己掌握的知识与技能，同时，还应剖析自己的人格特征、兴趣、性格等多方面的个人情况，以便了解自己的优势和不足。通过这几个层次的自我认知之后，对自己形成一个客观、全面的认识和定位。

(2) 目标设定。目标设定是在上述自我认知与定位的基础上，设立明确的职业目标。如某人计划“在 40 岁之前要成为某外资企业集团的人力资源部主管”就是一个较为明确的目标设定。就整个个人职业生涯来说，目标设定可以是多层次、分阶段的。越来越多的人为了追求挑战，愿意在职业生涯中从事不止一种职业。当然，有时是环境迫使我们放弃原有的职业。一个多层次的目标设定可以使人更快地摆脱窘境，保持开放、灵活的心境。一个远大宏伟的目标很少能够一气呵成，必须分解成若干易于达到的阶段性目标。由于职业生涯跨越个人的青年、中年乃至老年，加之人在各个时期的体能、精力、技能、经验及为人处事的特点有明显差别，所以有针对性地制定阶段性目标将更为切实可行。

(3) 目标实现策略。目标实现策略是通过各种积极的具体行动与措施去争取职业目标的实现。目标实现的内容不仅包括个人在工作中的表现及业绩，同时还包括超出现实工作之外的一些前瞻性的准备，如参加业余的付费进修班学习，掌握一些额外的技能或专业知识(如进修第二外语，攻读 MBA、MPA 学位，等等)。此外，目标实现还包括为平衡职业目标和其他目标(如生活目标、家庭目标)而做出的种种努力。如果忽略了后两者的努力，要想长久保持工作中出色的表现几乎是不可能的，职业目标的实现也会遇到许多牵扯精力的障碍。目标实现的策略很多，包括撰写求职简历、参加面试应聘、商议工资待遇、制定和完成工作目标、参加公司举办的培训和发展计划、构建人际关系网、谋求晋升、参加业余时间的课程学习以及跳槽换工作等，都可以看成是目标实现的具体努力和措施。

(4) 反馈与修正。反馈与修正是指在实现职业生涯目标的过程中，根据实际情况自觉地总结经验和教训，修正对自我的认知和对最终职业目标的界定。人只有在工作实践中，才能更清楚、更透彻地自我认知和定位，才能弄清自己喜爱并适合于从事什么职业。因此，对于职业目标的描述界定，在刚开始时大多数是模糊抽象的，有的甚至是错误的。

在经过了一段时间的工作努力之后，有意识地回顾自身的言行得失，可以检验自我定位的结论是否贴切，自己对职业目标的设想方向对不对，目标设定是高还是低。研究表明，许多人都是在经过了一段时间的尝试和寻找之后，才了解自己到底适合从事什么领域的工作，这段时间在缺乏反馈和修正的情况下可能长达十几年。即使在自我定位和目标设定正确时，反馈和修正同样可以纠正分阶段目标中出现的偏差，同时可以极大地增强实现目标的信心。

职业生涯规划强调的是个人该如何为自己做出适当的选择，焦点也在于探讨个人如何规划自己未来的生涯发展。职业生涯规划的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，达到与实现个人的目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，进一步详细估量内、外环境的优势和限制，设计出合理

可行的职业生涯规划方向。每个人都应当审时度势为自己筹划未来，有了事业的目标，生活才有方向；有了事业上的追求，生活才有动力。对自己的职业生涯规划，就是将自己的理想化为现实的人生，就是把未来事业发展的预期转变为明确的行动步骤与方案。

2. 职业生涯规划的分类

(1)按照规划的对象进行分类。按照规划的对象，职业生涯规划分为个体的职业生涯规划 and 组织的职业生涯规划两种。在任何社会、任何体制下，个人职业设计更为重要，它是人的职业生涯发展的真正动力和加速器，其实质是追求最佳职业生涯规划道路的过程。

组织的职业生涯规划是由组织的人力资源管理部门根据组织发展需要而采取的一种现代管理工具，用以了解员工、激励员工，从而发掘、留用优秀人才，其根本目的是为了组织的发展与需要；个人的职业生涯规划是指个人结合自身情况及眼前的机遇和制约因素，为自己确立职业目标、选择职业发展道路、确定发展计划和教育计划等，并为自己实现职业生涯目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。

(2)按照规划的时间进行分类。职业生涯规划还可以按照时间的维度分为人生规划、长期规划、中期规划与短期规划4种类型。从字面上看，个人职业生涯规划从短期(1~3年)到中期(5年左右)再到长期(10年左右)，直至整个人生规划，如同台阶一样需要一步步地往上走。

按照时间维度划分的职业生涯规划类型如表1-1所示。

表 1-1 职业生涯规划的类型

类 型	定 义 及 任 务
人生规划	整个职业生涯的规划，包括从求学阶段的学业规划到退休之后的生活规划，设定整个人生的发展目标。如规划成为一个有数亿资产的公司董事
长期职业规划	5~10年的规划，主要设定较长远目标。如规划30岁时成为一家中型公司的部门经理，规划40岁时成为一家大型公司副总经理，等等
中期职业规划	一般为2~5年内的目标与任务。如规划到不同业务部门做经理，规划从大型公司部门经理到小公司做总经理，等等
短期职业规划	2年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期完成的任务。如对专业知识的学习，2年内掌握哪些业务知识，等等

但在实际操作中可以发现，时间跨度太长的规划由于环境和个人自身的变化通常难以把握，而时间跨度太短的规划意义又不大。人们常常把个人职业生涯规划的重点放在2~5年的中期规划，这样既便于根据实际情况设定可行目标，又便于随时根据现实的反馈进行修正或调整。

3. 职业生涯规划的要素

职业生涯规划具有明显的个性化特征，不同的人在做职业生涯规划时，所考虑的相关因素也有所不同，但有些因素是必须考虑的，那就是知己、知彼和抉择三大



要素。

(1)知己。知己就是探索自己的内心世界，了解自己的特性，对自身条件有充分的认识和全面了解，包括自己的兴趣、能力、价值观、个性、倾向以及父母的管教态度、学校与社会教育对自己产生的影响等。

(2)知彼。知彼就是探索外在的职业世界，了解工作舞台的特性，对欲从事职业的环境、相关的组织等信息进行有效地掌握，包括职业的特性、所需的能力、就业渠道、工作内容、工作发展前景、职业的薪资待遇等。

(3)抉择。抉择就是在知己知彼的基础上，确定符合自身现实、能充分发挥自身专长和强项、自己有浓厚兴趣并且与环境相适应的职业目标，包括抉择技巧、抉择风格以及抉择可能面临的冲突、阻力和助力等。

一般来说，知己知彼相互关联，确定的个人职业生涯目标要符合现实，而不是一厢情愿。对从事的职业要感兴趣，而不是被动地去干；对从事的工作要能发挥专长，充分利用个人的强项；对工作的环境要能够适应，而不是感到处处困难，难以生存。这就说明，科学的职业生涯规划不但要做到知己、知彼，而且还要做出正确的抉择。因此，择己所长、择己所爱、择社所需和效益最大化就是正确抉择的黄金准则。

第二节 大学生职业生涯规划

一、大学生职业生涯规划概述

1. 大学生职业生涯规划的内涵

大学生职业生涯规划是指在大学生活阶段，大学生通过自我评估和对环境因素的分析，结合职业理想与职业生涯的预期，在学校相关部门和专业人员的帮助下，规划大学期间及今后职业生涯的学习、生活及工作，为自己确定明确的职业发展方向和目标，选择恰当的职业发展道路，确定教育和发展计划，为实现职业生涯目标而制订计划和行动方案。大学生职业生涯规划的实施主体是大学生本人，高校应当在大学生实施职业生涯规划的过程中给予相应的职业辅导与条件保障。

具体来说，可以从以下几个方面来理解：一是大学生职业生涯规划的前提是大学生全面客观地认识自身条件和外在环境；二是大学生职业生涯规划的首要任务是确定个人的职业生涯发展目标；三是大学生职业生涯规划是一个连续系统的动态过程，包括自我评估和环境分析、确定理想职业目标、选择职业生涯路线、制订行动计划及反馈调整等；四是大学生职业生涯规划的实现是渐进的，必须制订符合实际的计划安排和措施；五是大学生职业生涯规划的最终目的是要实现最初制定的人生发展目标。

2. 大学生职业生涯规划的特点

大学生正处于职业的学习和准备阶段，他们的职业生涯规划有其自身的特点，具体表现在以下4个方面。

(1) 前瞻性。大学生即将面对的职业世界是非常广阔的，高校作为培养单位应着眼于大学生的未来发展需要。因此，大学生制定职业生涯规划时应具有前瞻的眼光和敏锐的洞察力，必须知道摆在自己面前的职业生涯道路有各种可能性，必须知晓未来变化发展的职业世界，了解未来职业的发展趋势，及早明确自己的职业发展方向，制定择业的行动策略与方法。

(2) 针对性。每个大学生的成长环境、个性类型、价值观及能力爱好都不尽相同，应客观分析外界环境和自身条件，制定符合自身特点的、有针对性的职业发展和行动计划。随着当今社会经济持续高速发展，新的职业类型、职业岗位层出不穷，既为大学生在职业发展方向上开辟了道路，也更有利于大学生结合自身特点，有针对性地及早开展职业生涯规划。

(3) 适时性。大学生要根据大学各学年、各学期的实际情况，科学合理地做好职业生涯规划安排与实施。规划就是预测未来的行动、确定将来的目标，因此各项主要活动何时实施、何时完成，都必须有时间和时序上的妥善安排，并以此作为检查行动的依据。高校就业指导及心理咨询机构要对学生进行职业心理咨询，让学生了解自身的特点，扬长避短，找到适合自己的工作岗位。

(4) 可行性。大学生制定的职业生涯规划要切实可行，具有现实性、可能性和可操作性。要加强对自我的认知，充分考虑自身的条件和外在环境的约束，选择适合自己并且能够实现的职业目标，制订切合实际的职业发展规划。高校可以通过开展形式多样的活动加以启发和引导，组织大学生探讨如何确立大学目标，引导大学生为自己的职业生涯做好相应的准备。

二、大学生职业生涯规划的意义

不少大学毕业生没有做好自己的职业生涯规划就匆忙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，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，认为就业是毕业后的事情，只要有关系、学识、耐心、口才等条件就能找到理想的工作；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，未雨绸缪，先做好职业生涯规划，磨刀不误砍柴工。大学生有科学的职业生涯规划，人生就有明确的目标，学习才有动力，努力便有方向，再把求职活动付诸实践，这样的效果要好得多，也更科学、更经济。大学生职业生涯规划具有重要意义。

美国哈佛大学有个非常著名的调查，以一批智力、学历、环境等条件相差不多的大学毕业生为对象，了解他们是否有明确的人生目标。

调查结果显示，有 27% 的人没有目标，60% 的人目标模糊，10% 的人有清晰但比较短期的目标，只有 3% 的人有清晰且长远的目标。25 年后，哈佛大学对这批人进行了跟踪调查。结果显示，3% 有清晰且长远目标的人，25 年来几乎都不曾更改过自己的人生目标。他们都朝着同一个方向不懈地努力，几乎都成为社会各界的顶尖成功人



士，他们当中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。10%有清晰但比较短期目标的人，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，那些短期目标不断被达成，生活状态稳步上升，成为各行各业不可或缺的专业人士，如医生、高级公务员、律师、工程师、高级主管等。60%有较模糊目标的人，几乎都生活在社会的中下层，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。27%没有目标的人，几乎都生活在社会的最底层，他们的生活都过得很不如意，常常失业，靠社会救济生活，并且常常都在抱怨他人、抱怨社会、抱怨世界。

为什么这些条件差不多的年轻人 25 年以后却存在如此大的差距？可以说，有无明确的职业生涯发展目标在其中发挥了重要的作用。

1. 有利于确定职业发展目标

大学生系统地进行职业生涯目标的探索与确立，可以使其认识到自身的个性特质、现有和潜在的资源，帮助其认识自身的优势和劣势并进行对比分析，指导其结合自身条件和社会条件进行综合考虑，引导其树立适合自身情况的职业发展目标，设计既符合个人实际又适合社会发展需要的职业生涯规划。面对社会的发展与残酷的竞争，那些毫无准备的大学生会感到茫然无措、惶恐不安，产生巨大的心理压力。只有认真做好职业生涯规划，科学地确定自己的职业发展目标和方向，才能正确掌舵自己的人生，驶向成功的彼岸。

生涯案例

新生活是从选定方向开始的

非洲西撒哈拉沙漠深处，有一片与世隔绝的绿洲——比塞尔。在 20 世纪初西方探险家肯·莱文发现它之前，这里世代的人尝试过很多次，但没有一个人走出过沙漠。

比塞尔人为什么走不出沙漠？肯·莱文感到非常奇怪。他做了一个试验，自己跟随比塞尔人，按照他们的路线尝试走出沙漠，经过十天的行程，结果他们又回到了比塞尔。

通过试验，肯·莱文终于明白了。比塞尔人之所以走不出沙漠，是因为他们根本就不认识北斗星，缺乏目标的引导和激励。

在一望无际的沙漠里，没有目标的引导就会迷失方向，想走出去，那是不现实的。肯·莱文在离开比塞尔时，带上了一位比塞尔小伙阿古特尔，并告诉他，只要白天休息，夜晚朝着北斗星方向走，就一定能走出沙漠。阿古特尔照着去做了，3 天之后果然走出了大沙漠。阿古特尔因此成为比塞尔的开拓者，他的铜像被立在比塞尔城的中央，铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

2. 有利于高效完成大学学业

制定职业生涯规划有助于大学生合理地安排日常学习与生活，评价各种学习、培

训的轻重缓急。没有职业生涯规划，大学生就很容易被日常事务所缠绕，无法实现人生目标。大学生人生目标的实现不仅包括学习中的表现及业绩，而且还包括学习之外的一些前瞻性的准备，如参加业余培训班学习，掌握一些学习以外的技能或知识等。此外，大学生人生目标的实现还包括为平衡职业目标和其他生活目标而做出的各种努力。如果忽略了后两者，想要在今后的工作中长久保持出色的表现几乎是不可能的，因为职业目标的实现过程中会遇到许多障碍。

3. 有利于实现自我潜能开发

职业生涯是一个动态的、不断发展变化的过程，职业生涯规划是对人才与职业进行匹配的规划与再规划过程。良好的职业生涯规划有利于引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析，使你树立明确的职业发展目标与职业理想；引导你评估个人目标与现实之间的差距；引导你前瞻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；使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强你的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

4. 有利于提升就业竞争力

职业生涯规划可以使大学生的职业心理走向成熟，职业准备比较充分，就业心态比较实际，能有效地促进大学生就业核心竞争力的提升。有些大学生由于对职业生涯规划的重要意义认识不足，不了解职业生涯规划的程序，不能根据社会的需要调整自己的职业发展目标，容易在职业竞争中处于劣势。大学生通过职业生涯规划可以在自我评估和职业评估的基础上做出职业选择，并且掌握制作简历、进行面试的方法与技巧。经过系统的学习和充分的就业准备，大学生的职业素质将得到极大的提升，有利于增强其在就业市场中的竞争力，为今后的职业成功奠定坚实的基础。

大学生就业基本趋于市场化，价格机制在就业市场的调节作用越来越大。大学生就业工作由过去的“卖方市场”转向“买方市场”。在社会需求总量增加不大的一段时间内，毕业生层次间的挤占岗位的效应将是一个较强的趋势；同层次、相同专业毕业生的名牌校与普通校之间，培养质量和个人综合素质的竞争将格外激烈。大学生待就业的人数在逐年增加。面对我国高等教育由“精英”走向“大众”这种历史性的变化，每一个大学生都必须面对现实，积极应对。合理的职业生涯规划，能帮助自己从复杂的竞争局势中脱颖而出。

三、大学生职业生涯规划的作用

1. 立足现实，接受自我

高等教育的任务就是要为社会培养专门的技术人才。在人的一生中，能够进入大学学习是幸运之事，也是良好的机遇。高校学生要想在人生的道路上有所作为，实现自己的人生价值，就必须把握好大学这个最佳学习时机。职业规划可以帮助大学生立足现实，正确认识自我，勇于接受自我。



正确认识自我不易。大多数人可能都认为认识自我是一件非常容易的事，但真正正确地认识自我其实是很困难的。人们在认识人或事物的时候，都存在一定的视距。当认识者与对象之间的视距适度时，认识者就能够比较清晰地认识对象，了解认识对象的表象等基本状况，较为客观地描述、评价认识对象的性格特征、优缺点等内在品质；而个体在认识自我的时候，存在着既当裁判员又当运动员的情况，即自己既是认识者又是被认识的对象，此时的视距趋于零。因为视距过短，个体认识自我时较为模糊，所以很难看清自我。

接受自我需要勇气。人并非生下来就注定有辉煌的人生，每一个人都有其个性和优缺点，成功与否关键在于能否认识自我及如何对待自我。正确认识自我不易，但绝非不可能，这需要自己做出一定的努力，如正确看待人际交往中他人对自己的看法、将心比心地看待自己的言行、换位思考理解自己的实际作为、注意调整自我在成功与失败中的心态等。正确地认识自我，就要勇于接受现实，接受自己的优点与缺点。人们往往比较容易接受自己的优点、优势，而要接受自身的缺点、理想与现实的差距则需要相当的勇气。只有接受包括自己的短处在内的所有现实的自我，才能真正地称为接受自我。接受自我是走向成功的前提和基础。

2. 积极思考，改变自我

大学生的自我处在一个不断变化发展的过程中。进入大学后，每个人的自我特点都随着环境的变化面临着新的变化与挑战。大学生应站在人生发展的新起点，从较高的层次上对自我进行思考与分析。接受自我并非的最终目的，而是为了更好地把握自我、实现自我，甚至超越自我。大学生是祖国和人民的宝贵财富，面对所处的学院、专业及人际环境，应当努力培养自己的社会责任意识、拓展自己的社会思维方式，不断实现自我角色的转变。

进入大学以后，高校学生的生活方式会受到高等教育制度及教学活动特点的制约。高校学生应主动认识高等院校教学活动的特殊规律，逐步把握学生生活的主次，虚心学习、大胆实践，努力提高自觉性，增强自制力，学会学习与生活，较快地适应高等院校的学习与生活环

境。大学是向社会输送高级专门人才的最后一站。中学生经过高考后，在选拔进入大学的同时，也迈出了人生发展中的关键一步，这就是职业选择的开始。高等院校依据社会对专门人才素质的需求，设置了多样性的专业，学生按照学以致用原则进行学习，大多数毕业生在走向社会后将从事相对应的职业。“凡事预则立，不预则废”，这也就意味着大学生在进入大学后必须进一步了解所学专业、规划自我的职业生涯。

3. 规划自我，把握人生

职业生涯规划是个体对自己的人生目标及发展道路的规划和设想，也是大学生实现人生价值的重要途径。为了实现人生价值，得到社会的认可，成为事业的成功者，高校学生应逐步对自己将要从事的职业、预想中的工作单位、工作的性质及职业发展的前景进行全面的规划，确立明确的职业目标，并为实现规划目标而自觉地进行相关的知识储备、技术与能力的锻炼。

职业生涯规划是一个动态的过程。大学生要认真地分析自我，通过分析自我正确地认识自我，客观地评估自我的能力，发现自我的兴趣，找出自我的特点，了解自我的差距。在此基础上，确定自我较为理想的职业生涯发展路线，准确设定职业生涯发展的目标，并制订出具体的、可操作性强的行动计划，使自己在大学期间能够明确主次，把握机遇，在各个时间段均能得到恰当的发展。个人行动计划不断得以实现的过程，是增强自信心、开发潜能、提高成功可能性的过程，也是主动改变自我的过程。

四、影响大学生职业生涯规划的因素

职业生涯规划既是个人发展的基础，又是个人发展的历程体现。在这个重要而漫长的过程中，每位大学生的职业生涯规划都会受到家庭、性格、价值观、性别、健康状况、社会环境、机遇等主观和客观因素的影响。

1. 个人条件因素的影响

大学生的个人条件在职业生涯规划中起着基础性作用，一定程度上决定着个人的发展方向和前景。个人条件主要包括心理、健康、年龄等因素。

(1) 健康因素。健康的身体是个人完成职业生涯的首要条件。所有的职业都需要健康的身体，拥有成功的职业生涯的人更加看重生命，关心健康。紧张忙碌的职业会导致压力的增加，因此，采取一些措施和技巧，保持适度的压力激励自己但又不伤害身体是非常重要的。

(2) 性别因素。一般认为，卓著的事业是男人的幸福，男人觉得自己很难把时间充分分配到工作、家庭和休闲3个领域；而女性则在家务和工作需求的协调方面感到困扰。每个人都应充分发挥自己的性别特色，并成功扮演相应的角色，这与个人的职业生涯密切相关。

(3) 心理因素。人在人格与冲动的引导下，通过升华作用选择可以满足自己需要与冲动的职业。大学生拥有健康的心理，能够保证包括职业选择在内的职业指导工作的顺利完成。人在职业进程中取得成功的同时也可以满足心理的需要。大学生的自我能力及性格决定了自己的行为，而行为又与职业生涯直接关联，对职业生涯产生深远的影响。

2. 职业发展因素的影响

影响大学生职业生涯规划的职业发展因素有许多，主要有职业理想、职业兴趣和职业能力3个方面。

(1) 职业理想。职业理想是职业生涯发展的前提，是个体依据社会要求和个人条件，借助想象确立的奋斗目标，即大学生渴望达到的职业境界。职业理想是人们实现个人生活理想、道德理想和社会理想的手段，并受社会理想的制约；职业理想直接影响大学生今后对于具体职业的选择，生活理想和社会理想也需要通过职业理想的实现来完成。

(2) 职业兴趣。职业兴趣是职业生涯发展的基础，它决定个体喜欢的职业的范畴。职业理想是在客观上确定了个体要做什么，而职业兴趣则是在主观上确定个体喜欢什么、不喜欢什么。职业兴趣是影响大学生择业的最主观的因素，也是判断某个职业是



否适合大学生的关键因素，所以大学生在制定职业生涯规划时，一定要充分考虑自己的职业兴趣。

(3)职业能力。职业能力是实现职业理想的保障，是个体能否做好一份工作的关键，影响个体在职业上的发展进程。职业能力是由具体的职业客观要求的，如果要做好某项工作，就必须具备从事该项工作最基本的职业能力。大学生在制定职业生涯规划时，要考虑在校期间如何提高自己的通用职业能力，形成自己特有的知识结构、能力和才能，增强在职业选择时的核心竞争力。

3. 社会环境因素的影响

社会环境因素对大学生职业生涯规划及其发展有重大的影响。通过对社会大环境进行分析，了解所在国家或地区的经济、法制建设发展方向，可以帮助大学生寻求更多的职业发展机会。

(1)社会环境。社会环境是指社会的政治经济形势，涉及职业发展的管理体制、社会文化与习俗、职业的社会评价等因素。社会经济的发展作为一种决定性力量，制约着社会就业的数量和质量；政策、法规等政治因素的变化，不仅对某个企事业单位的兴衰影响很大，而且可能影响整个行业的兴衰；一个民族的传统文化必然会影响人们的价值观，而价值观又会直接影响人们的职业方向选择。社会环境因素决定着职业岗位的数量与结构，决定着职业规划出现的随机性与波动性，决定着人们对不同职业的选择倾向，甚至可以决定步入职业生涯后的职业调整及变更。大学生在职业生涯规划中不仅要运用好现有的环境，注意发掘环境中的有利因素，还要善于创造良好的环境，考虑社会的需求，只有这样，才能最终实现自己的职业目标。

(2)组织环境。良好的组织环境可以促使工作进行，并使人的才能得到全面的发挥。组织环境对大学生职业生涯规划的影响主要表现在以下几个方面：一是组织选人、用人的要求对大学生职业生涯规划的影响巨大。他们会根据自己的能力和条件与这些组织要求的吻合度、自身的努力程度来选择自己的职业方向。二是组织的发展态势对大学生职业方向的选择影响重大。如果组织或行业正处于朝阳时期，且人们对其前景普遍看好，那么这种职业方向无疑是吸引人的。人的社会化实际从出生时就已经开始了。个体在幼年时期就开始受到家庭潜移默化的影响，逐渐形成一定的价值观和行为模式。许多人还会长期受到家庭成员的影响，自觉不自觉地习得某些职业知识和技能。在家庭环境下习得的价值观、行为模式、职业知识和技能，必然影响个体的职业理想和职业目标，影响其职业选择的方向和种类。同时，个体对职业岗位的态度、工作中的种种行为和表现等，也会对职业生涯产生较大影响。尽管高校学生接受着高等教育，但是家庭的影响却在很大程度上具有长期性。因此，大学生在进行职业生涯规划时，要把握职业生涯的每一个阶段与家庭责任之间的平衡，寻求更好的职业发展方向。

本章小结

职业是人类参与社会分工，利用专门的知识技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬，作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。职业生涯是一个

发展的概念，是一个动态的过程，是一个人终生的职业经历。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。

职业生涯规划是指个人根据对自身的主观因素和客观环境的分析与权衡，确立自己的最佳职业生涯发展目标，选择实现这一目标的职业，以及制订相应的学习、培训和教育计划，并按照一定的时间安排，采取行之有效的行动来实现职业生涯目标的过程。

大学生职业生涯规划是大学生通过自我评估和对环境因素的分析，在学校相关部门和人员的帮助下，规划大学期间及今后的学习、生活和工作，为自己确定明确的职业方向和目标、教育及发展计划，为实现职业生涯目标而制订的计划安排和行动方案。

大学生职业生涯规划对高校学生的成长与发展具有重要的作用和意义。每一位大学生的职业生涯规划都会受到个人条件、职业发展及社会环境等因素的影响，应该引起高度重视。

思考题

- (1) 什么是职业生涯规划？
- (2) 为什么要精心规划自己的职业生涯？