

第一节 职业生涯规划的规则和作用

职业生涯规划,简称职业规划,是指对职业生涯乃至人生,进行持续、系统、有计划的过程,包括职业定位、目标设定、通道设计三部分。通常所说的职业生涯规划,实际上是指对职业通道的设计。

具体来说,职业生涯规划是指个人和组织相结合,在对一个人的主客观条件进行测试、分析、总结研究的基础上,进一步对其兴趣、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,根据其职业倾向,确定其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。

一、职业生涯规划遵循的规则

职业生涯规划一般划分为短期规划、中期规划和长期规划。短期规划为3年以内的规划,主要是确定近期目标,规划近期完成的任务。中期规划一般为3~5年,是在近期目标的基础上设计的。长期规划时间是5~10年,主要设定长远目标。

制定职业生涯规划的时候要遵循以下几个规则。

(一) 清晰性原则

考虑目标措施是否清晰明确? 实现目标的步骤是否直截了当?

(二) 变动性原则

目标或措施是否有弹性或缓冲性? 是否能依据环境的变化而调整?

(三) 一致性原则

主要目标与分目标是否一致? 目标与措施是否一致? 个人目标与组织发展目标是否一致?

(四) 挑战性原则

目标与措施是否具有挑战性,还是仅保持原来的状况?



（五）激励性原则

目标是否符合自己的性格、兴趣和特长？能否对自己产生内在激励作用？

（六）合作性原则

个人的目标与他人的目标是否具有合作性与协调性？

（七）全程原则

拟定职业生涯规划时，必须考虑职业生涯发展的整个历程，进行全程考虑。

（八）具体原则

职业生涯规划各阶段的路线划分与安排，必须具体可行。

（九）实际原则

实现职业生涯目标的途径很多，在做规划时必须考虑到自己的特质、社会环境、组织环境以及其他相关因素，选择确定可行的途径。

（十）可评量原则

职业生涯规划的设计应有明确的时间限制或标准，易于评量、检查，利于自己随时掌握执行情况，为规划提供参考依据。

二、制订职业规划的作用

职业生涯规划既包括个人对自己进行的个体职业生涯规划，也包括企业针对员工构建的职业规划管理体系。对个人而言，职业生涯规划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，助其到达成功彼岸。对企业来说，良好的职业生涯规划管理体系可以充分发挥员工的潜能，给优秀员工明确而具体的职业发展引导，从人力资本增值的角度达到企业价值最大化。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学科理论，结合中国特色的企业管理实践和个人性格特征，我国逐渐形成比较成熟、完善的职业生涯规划体系。

制订职业生涯规划有以下作用。

- （1）以既有成就为基础，确立人生方向，提供奋斗策略；
- （2）突破生活的限制，塑造充实的自我；
- （3）准确评价个人特点和强项；
- （4）评估个人目标和现状的差距；
- （5）准确定位职业方向；
- （6）重新认识自身价值并使其增值；
- （7）发现新的职业机遇；



- (8) 增强职业竞争力;
- (9) 将个人、事业与家庭联系起来;
- (10) 扬长避短,发挥职业竞争力;
- (11) 了解就业市场,科学合理地选择行业和职业;
- (12) 提升个人实力,获得长期职业发展优势;
- (13) 加快适应工作,提高工作满意度,使事业成功最大化。

对现代企业的每一位员工来说,都期望事业成功。然而,事业的成功,并非人人能如愿。如何才能使事业获得成功?职业生涯规划为我们提供了一条走向成功的路径。

我们会经常听到这样的对话:

“我学的是计算机专业,希望能从事平面设计一类的工作。但很多时候,又举棋不定,总觉得再多看几家,会有更好的选择。”

“花了九牛二虎之力终于应聘成功了,可试用了几个月后发现,对每天做的工作我实在提不起兴趣。”

“学了几年的工商管理专业,感觉自己好像什么都能做、又好像什么都不能做。真不知道该往哪个方向发展啊!”

如此种种,其实都是缺乏职业规划的表现。从描述中我们也很容易看出他们的困惑对个人发展的影响。具体来说,可以从个人及企业两个角度来理解。

从个人的角度来说,职业生涯规划的作用在于帮助我们树立明确的目标与规划,运用科学的方法、切实可行的措施,发挥专长、开发潜能,克服生涯发展困阻,避免人生陷阱,不断修正前进的方向,最终获得事业的成功。其目的绝不只是帮助个人按照自己的资历条件找到一份工作,实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,筹划未来,进一步估量主客观条件和内外环境优势和限制,在“衡外情、量己力”的情形下,设计出符合自己特点的、合理而又可行的职业生涯发展方向。

从企业的角度来说,职业生涯规划是一种满足人才需求、留住人才的手段,可以充分发挥员工的才华与潜能,最大限度地调动工作积极性。

第二节 职业生涯规划的意义

职业生涯规划的目的寻找适合自身发展需要的职业,实现个体与职业的匹配,最大化体现个体价值。

职业将伴随我们的大半生,拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此,职业生涯规划具有特别重要的意义。

- (1) 可以发掘潜能,增强实力;
- (2) 可以增强发展的目的性与计划性,提升成功的机会;
- (3) 可以提升应对竞争的能力。



一、确定职业目标

职业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。没有目标的人进入社会之后如同驶入大海的孤舟,视野茫茫、没有方向,不知道自己走向何方。只有树立目标,才能明确奋斗方向。目标犹如海洋中的灯塔,引导船舶避开险礁暗石,指引人们走向成功的彼岸。

职业目标的设定是继职业选择、职业生涯路线选择后,自己的人生目标做出的抉择,是以自己的才能、性格、兴趣、资源等信息为依据。职业目标通常分短期目标、中期目标、长期目标和终生目标。短期目标一般为1~2年,又可细分为日目标、周目标、月目标、年目标;中期目标一般为3~5年;长期目标一般为5~10年;终生目标,也就是人的最终目标。

一份行之有效的职业生涯规划将会引导人们正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势;帮助人们重新对自我价值进行定位,并使其持续增值;帮助人们对自身综合优势与劣势进行对比分析;使人们树立明确的职业发展目标与职业理想;引导大家评估个人目标与现实之间的差距;进行人们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;使其学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施,不断增强职业竞争力,进而实现职业目标与理想。职业生涯发展要有计划、有目的,不可盲目地“撞大运”。很多时候我们的职业生涯受挫,就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始,凡事“预则立,不预则废”也是这个道理。

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。要在这场激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地,必须设计好职业生涯规划,这样才能做到心中有数,不打无准备之仗。

目前,不少应届大学毕业生不是首先坐下来进行职业生涯规划,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。其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是“有眼无珠”、不能“慧眼识英雄”,叹息自己“英雄无用武之地”。这些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,认为找到理想的工作靠的是学识、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、耽误时间,还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的理念,未雨绸缪、做好职业生涯规划是很有必要的。“磨刀不误砍柴工”,有了清晰的认识与明确的目标之后再求求职活动付诸实践,效果会好得多。

二、职业生涯规划对未来发展的影响

职业生涯贯穿人的一生。对职业生涯的规划,就是为自己的未来人生绘制理想的蓝图。简单地说,职业生涯规划就是要解决“干什么”、“何处干”、“怎么干”、“以什么样的心态干”这四个最基本的问题。有专家将此概括为职业生涯中的“四定”——定向、定点、定位和定心。



定向,就是确定自己的职业方向。方向与目标有所不同,目标是自己拟定的、期望达到的理想;而方向是为达到目标而选择的路径。对大学生来说,职业定向需要冷静的头脑和充分的勇气,要根据自己的兴趣、理想、专业去选择未来的职业方向。在这里,专业已经淡化到次要的地位。如果有可能,大学生最好不要让理想屈从于专业。

定点,就是确定职业发展的地点。地点也是现实环境的一个因素。就中国来说,各地的经济发展现状和前景都有不同,甚至差异很大。近几年的调查研究显示,绝大多数毕业生就业地点只选经济发达地区,但这些地区竞争激烈、人满为患,外地生源还要面临环境、观念、语言、文化等差异带来的困难,其发展与晋升的空间、机会并不见得比一般发展中地区好。

定位,就是确定自己在职业人群中的位置。定位过低会导致个人在职业生涯中无法实现自我价值的最大化,过高则容易因连遭挫折而对职业生活丧失信心。大学生往往因为定位的不准确,导致“高不成、低不就”,毕业几年仍漂泊不定。因此,大学生需要准确标定自己的位置,不自卑、不自傲,根据自己的实际水平,对职位、薪资、工作内容等做好判断和把握。

定心,就是稳定自己的心态。人的一生必然会有高低起伏,成功与挫折总是结伴而行,个人的职业生涯也不例外。在实现职业理想与目标的过程中,难免会有磕磕碰碰和意想不到的困难。对大学生来说,就是要保持一种平常心,敢于直视就业过程中的困难和问题,不以物喜、不以己悲,始终坚定地按照自己制订的计划去实现理想。

从这里,我们可以看到职业生涯规划对个人未来生活的重要意义。

(一) 规划能让人生有目标,目标让人生富有意义

哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查,调查对象是一群智力、学历和环境等条件都相仿的年轻人,调查结果如下。

3%的人有清晰且长期的目标,一直朝着同一个方向不懈努力。25年后,他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士,其中不乏创业者、行业领袖和社会精英。

10%的人有清晰的短期目标,大都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,生活状态逐步上升。25年后,他们成为诸如医生、律师、工程师、高级主管等各行业不可或缺的专业人士。

60%的人目标模糊,25年后能安稳地生活与工作,但都没有什么特别突出的成绩。

其余的27%是那些没有目标的人群,他们几乎都生活在社会的底层,过得很不如意,常常失业,靠社会救济,且经常抱怨。

(二) 职业生涯规划能帮助个人认识就业形势,居安思危,唤醒职业规划意识,激发成就动机

职业生涯规划的主要内容就是要了解职业、了解劳动力市场以及了解当前的就业形势,让自己对所处的环境有一个清醒的认识,保持积极的心态,为将来的职业前程做好准备。



（三）职业生涯规划能帮助个人做出正确的职业选择,找到适合自己的职业目标

通过分析,认识自己、了解自己、明确自己的优势,正确设定自己的职业发展目标,并制订行动计划,使自己的才能得到充分发挥,从而实现职业发展目标。



典型案例 3-1

海外成功就业

王艳到日本留学,攻读自动化控制专业硕士。在攻读硕士期间,除了努力提高自己的专业知识外,她还有意识地寻找一些工作的机会。她的目标非常清楚:一是与专业相关;二是公司要在上海有分公司。这样的工作岗位可以充分发挥她跨文化交流的优势,而且毕业后有可能被正式录用派到中国工作。

目标确定之后,王艳通过朋友、网络等方式,时刻注意这方面的消息,“功夫不负有心人”,在临近硕士毕业的时候,正好有一家公司的跨国事业部招人,王艳非常轻松地通过了面试。毕业后,她顺利留在日本工作了两年。2010年,公司正好准备扩大在中国的投资,于是总部派她到上海负责统筹工作。王艳每一步的成长,都在她的计划之中。

案例分析

专家点评:“机会永远青睐有准备的头脑”,是一句众人再熟悉不过的话,但是真正能做到的人却不是很多。精准的专业定位、长远的职业生涯规划、踏实的工作,使王艳成为海归成功就业的典范,也使她借助海外的高学历更快地走向职业生涯的另一个阶段。

（四）职业生涯规划能帮助个人培养职业能力与职业素质,增强自我效能感

通过职业生涯规划,使自己明确职业发展目标,逐步提升自己的能力和素质,使自己更加自信地面对在学习、生活中遇到的各种问题。



典型案例 3-2

小林高中时萌生了做教师的想法,虽然顺利进入了师范类大学,但刚开始的时候他还是有些晕乎,不知道自己究竟适合干什么。大一一晃眼就过去了,他感觉并没学到什么。利用假期的时间,小林通过和别人的交流、沟通,及时把想法明确下来,确定了自己的人生目标,并制订下了自己的职业生涯规划。有了明确的目标之后,小林从大二开始有计划地做家教,在学好理论的同时,提升自己的实际教学水平。3年之后,虽然竞争激烈,但小林还是通过扎实的功底和成功的试讲进入了自己心仪的学校任教。

案例分析

小林虽然很早就确定了职业发展目标,但在接近目标的过程中,也经历了曲折。事实上,职业生涯规划是一个逐步发展的过程,需要不断进行修正。在修正、调整过程中,可以逐步提高自己的能力和素质。

(五) 职业生涯规划有助于抓住重点,增加成功的可能性

制订职业生涯规划的一个最大的好处是有助于我们按轻重缓急安排好日常的工作,抓住工作的重点,增加成功的几率。

第三节 大学生职业生涯规划的步骤

每个人都渴望成功,但并非都能如愿。了解自己、有坚定的奋斗目标,并按照情况的变化及时调整自己的计划,才有可能实现成功的愿望。

“知己”、“知彼”与“抉择”是职业生涯规划的要三要素。俗话说:“知彼者智,知己者明。”知己、知彼是做好职业生涯规划的重要前提。在知己、知彼的基础上,还要了解决策的原则和模式并合理参考,这样方能做出正确的抉择,如图 3-1 所示。

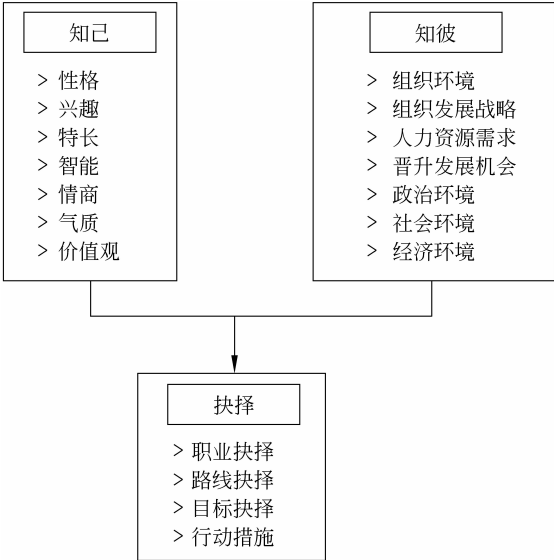


图 3-1 职业生涯规划的要三要素

一、自我认识和自我评估

自我评估是个人职业生涯规划的基础,也是能够获得可行的规划方案的前提。有效



的个人职业生涯规划要求规划者对自己进行全面分析,深刻地认识和了解自己,才能对未来的职业生涯做出最佳的抉择。如果忽视了自己评估,职业生涯规划就很容易失败。

自我评估主要包括对兴趣、气质、性格、个性、学识水平、思维方式、价值观、情商以及潜能等的评估。可以通过各种测试量表和认定系统得出评估结果。评估目的是要明确三个问题的答案:“我是谁”;“我想做什么”;“我能做什么”。

(一) 我是谁

1. 我是哪种气质类型

认识自我是从日常生活的点点滴滴开始的。生活中,我们可以轻易地发现,有些人无论什么场合,总是行动敏捷、活泼好动;有些人脾气暴躁,易动感情;有些人行动迟缓、多愁善感;有些人性情温和、沉着冷静。这种出现在人与人之间心理活动的差异,就是人的气质差异。气质一般具有以下两个方面的特征。

(1) 气质具有天赋性,由生理机制决定,一个人从呱呱坠地开始,就具有与众不同的气质特点。

(2) 气质具有稳定性和可变性。一个人具有某一方面的气质特点,就会随时随地表现出来。当然,气质的稳定性是相对的。换句话说,气质具有一定的可塑性,在生活环境和教育的影响下,人的气质在一定程度上是可以改变的。

应该说,气质类型对职业生活的影响是重大的。在择业时,一定要注意自己的气质类型。具有远大理想和高尚情操者,需要发扬自己气质中的优点,克服气质中的不足。

常见气质类型,如表 3-1 所示。

表 3-1 常见气质类型

气质类型	常见心理与行为特征	工作特点	匹配职业
多血质	活泼好动,善于与人交往,容易适应新环境;容易接受新事物,兴趣易转移,情绪发生快,但体验不深刻;思维敏捷,随机应变,热情奔放	适合做社交性、文艺性、多样性、要求反应敏捷且均衡的工作,而不太适合做需要细心钻研的工作;可从事广泛的职业	外交人员、管理人员、驾驶员、医生、律师、运动员、新闻记者、冒险家、服务员、侦察员、干警、演员等
胆汁质	兴奋而热烈,精力充沛,能经受住强烈刺激,行为果断,有魄力;善于主动与人交往,乐群性高;直率急躁,情绪难以控制;思维、语言、动作反应快,但不灵活,不准确;性情粗犷,宽宏大量	适合做反应迅速、动作有力、应激性强、危险性较大、难度较高而费力的工作;不适宜从事稳定、细致的工作	出色的导游员、勘探工作者、推销员、节目主持人、演讲者、外事接待员等
黏液质	安静稳重,交往适度;善于忍耐,能克制自己;注意力稳定不易转移;情绪慢而微弱,不易外露;思维、动作反应慢而且不灵活;城府较深,长于谋略,精于算计	适合做有条不紊、刻板平静、难度较高的工作,不适宜从事剧烈多变的工作	外科医生、法官、管理人员、出纳员、播音员、会计、讲解员等

续表

气质类型	常见心理与行为特征	工 作 特 点	匹 配 职 业
抑郁质	羞怯好静但孤立,情绪发生反应慢且不外露,情绪体验深刻,即使微不足道的小事也很容易引起情绪波动;动作反应慢但准确;注重自己的内心世界,性格多内向	适合做兢兢业业、持久细致的工作,不适宜做要求反应灵敏、处理果断的工作	技术员、打字员、排版工、检查员、登录员、化验员、刺绣工、机要秘书、保管员等



3-1

个人气质测试题

测试说明

在回答下面问题时,你认为很符合自己情况的,记2分;比较符合的,记1分;介于符合与不符合之间的,记0分;比较不符合的,记负1分(-1);完全不符合的,记负2分(-2)。

测试题目

1. 做事力求稳妥,不做无把握的事。()
2. 遇到可气的事就怒不可遏,想把心里话全部说出来才痛快。()
3. 宁可一人干事,不愿很多人在一起。()
4. 到一个新环境很快就能适应。()
5. 厌恶那些强烈的刺激,如尖叫、噪音、危险镜头等。()
6. 和人争吵时,总是先发制人,喜欢挑衅。()
7. 喜欢安静的环境。()
8. 善于和人交往。()
9. 羡慕那种善于克制自己感情的人。()
10. 生活有规律,很少违反作息制度。()
11. 在多种情况下情绪是乐观的。()
12. 碰到陌生人觉得很拘束。()
13. 遇到令人气愤的事,能很好地自我控制。()
14. 做事总是有旺盛的精力。()
15. 遇到问题常常举棋不定、优柔寡断。()
16. 在人群中从不觉得过分拘束。()
17. 情绪高昂时,觉得干什么都有趣;情绪低落时,觉得干什么都没意思。()
18. 当注意力集中于某一事物,别的事物很难让我分心。()
19. 理解问题总比别人快。()
20. 碰到危险情况,常有一种极度恐惧感。()
21. 对学习、工作、事业抱有极大的热情。()
22. 能够长时间做枯燥、单调的工作。()
23. 符合兴趣的事,做起来劲头十足,否则就不想干。()



24. 一点小事会引起情绪波动。()
25. 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。()
26. 与人交往不卑不亢。()
27. 喜欢参加热闹的活动。()
28. 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。()
29. 工作学习时间长,常感到厌倦。()
30. 不喜欢长时间讨论一个问题,愿意实际动手干。()
31. 宁愿侃侃而谈,不愿窃窃私语。()
32. 别人说我总是闷闷不乐。()
33. 理解问题常比别人慢些。()
34. 疲倦时只要短暂的时间就能精神抖擞,重新投入工作。()
35. 心里有话,宁愿自己想,不愿说出来。()
36. 认准一个目标就希望尽快实现,不达目的,誓不罢休。()
37. 同样学习、工作一段时间后,常比别人感觉更疲倦。()
38. 做事有些莽撞,常常不考虑后果。()
39. 老师和师傅讲授新知识、新技术时总希望他讲慢些,多重复几遍。()
40. 能够很快忘记那些不愉快的事情。()
41. 做作业或完成一件工作总比别人花的时间多。()
42. 喜欢运动量大的剧烈活动,或参加各种娱乐活动。()
43. 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。()
44. 接受一个任务后,就希望迅速完成。()
45. 认为墨守成规比冒风险强。()
46. 能够同时注意几件事。()
47. 当我烦闷的时候,别人很难使我高兴。()
48. 爱看情节跌宕起伏、激动人心的小说。()
49. 对工作认真严谨,具有始终一贯的态度。()
50. 和周围人们的关系总是处不好。()
51. 喜欢复习学过的知识,重复做已经掌握的工作。()
52. 希望做变化大、花样多的工作。()
53. 小时候会背 20 首诗歌,我似乎比别人记得清楚。()
54. 别人说我“出口伤人”,可我并不觉得这样。()
55. 在体育活动中,常因反应慢而落后。()
56. 反应敏捷,头脑机智灵活。()
57. 喜欢有条理而不麻烦的工作。()
58. 兴奋的事常常使我失眠。()
59. 老师讲新的概念,常常听不懂,但是弄懂以后就很难忘记。()
60. 假如工作枯燥无味,马上情绪低落。()