

就业中的职业生涯规划

【学习要点】

1. 什么是职业生涯?
2. 职业生涯规划有何意义?
3. 哪些因素影响职业生涯?
4. 如何设计职业生涯的方案?

【引例】

梦想在执着中清晰

晓静带着期待来到了一所高职院校。从中专考上高职,对她来说是一件令人兴奋的事,她实现了自己继续学习的愿望。她决心用心安排好自己的高职学习生活,为今后找工作做好准备。

然而,她发现大学的学习比想象的要轻松许多,她有更多的课余时间可以自己支配,如果不好好安排,许多课余时间都会白白浪费掉。该如何规划自己的大学生活呢?晓静找到老师寻求帮助。根据专业老师的学习指导,她很快厘清了自己的学习计划。而职业指导老师建议她积极参加社会实践,积累社会工作经验,学会尽早适应社会。

晓静觉得从中专考上大学,自己的基础知识不是很扎实,第一年的时间要搞好学习,如果学有余力,再利用学校的社团组织锻炼自己的社会能力。于是,她加入了学校的学生社团,在学生会中担任宣传工作。二年级后,她利用寒暑假时间到企业打工,积累社会经验。

毕业的时候,晓静不但学习成绩优秀,由于社团工作和企业实习锻炼,她的语言沟通交流和组织协调能力都表现得比较突出,她的综合素质得到了很大提升。在企业招聘面试中,很快找到了自己喜欢的工作。

问起晓静就业成功的关键,她说:“清楚自己要做什么,并一步一步坚持下去,成功离我们并不远。”^①

① 编者真实教学案例。

我规划,故我在。社会在高速发展,人们在倾尽所能挖掘自己的潜力,所以人们越来越在乎职业生涯规划的重要性。在了解社会发展需求的基础上,在正确认识自己的能力、兴趣、个性的基础上,大学生要对自己的职业生涯进行理性分析,着手进行符合自我的职业生涯规划,设计职业生涯发展计划,为人生的职业生涯做素质、能力准备,并通过不断的努力,实现人生价值。大学阶段的职前生涯规划关系到就业后人生发展轨迹,早规划就会赢得主动权,正如人们常说的,机会总是留给有准备之人。

第一节 职业生涯规划

职业生涯是贯穿个人一生的漫长过程,早规划就能占有适合自己的最优化发展的优势。对于大学生来说,大学学习阶段是为职业生涯发展做知识和技能准备的阶段,增强职业意识对大学生来说尤为重要。

什么是生涯?什么是职业生涯?什么是职业生涯规划?一个人的职业生涯分为哪几个阶段?制定职业生涯规划有什么意义?这是当代高职大学生应当了解的基本常识,也是必须面对的问题。

一、职业生涯规划概念

职业生涯是重要的人生阶段,学习理解职业生涯有助于更好地规划职业生涯。

(一) 职业生涯规划内容

1. 职业生涯

生涯是很宽泛的概念,它从本质上说是一个过程,是人生的发展道路,可以指一个人一生的经历,也可以指与个人一生所从事工作或职业等有关活动的过程。

职业生涯是对生涯的狭义理解,专指个体职业发展的历程。是指一个人终生经历的所有职位的整体历程,整个历程可以是间断的,也可以是连续的。它包含一个人所有的工作、职业、职位的外在变更和对工作态度、体验的内在变更,也包括个人对职业生涯发展的见解与期望。所以说职业生涯是具有个人特色的发展历程,是个人独特的自我发展组合。

2. 职业生涯规划

职业生涯规划是为实现个人职业理想而制订的职业生涯规划计划,是为追求最佳职业生涯过程而设计的方案。职业生涯设计要求根据社会发展的客观需要,特别是社会职业的现实要求,以及个人的兴趣、特点,为自己确立职业目标,选择职业道路,确定教育、培训和发展计划,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,通过职业活动最大限度地实现个人生命价值。

职业生涯规划不是社会或者学校强加给个人身上的实施方案,而是当事人在内心动力的驱使下,结合社会职业的要求,依据现实条件所制定的个人化的实施方案。所以,从个人的角度来看,职业生涯规划的主要内容包括:自我认识;确定职业方向与目标;制订职业发展道路计划;明确学习与行动计划;反馈评估规划的可实现性,及时进行修正完善。

（二）职业生涯规划的作用

职业生涯规划引导大学生积极进行人生价值的思考,树立正确的职业理想,了解自我,明确方向,并为之努力奋斗。职业生涯规划的作用有如下三方面。

1. 有助于引导大学生积极思考人生价值

我是谁?我从哪里来,要到哪里去?人为什么活着?我要怎样地活着?我要追求一种什么样的生活方式?通过思考,大学生可以明白自己想用什么样的方式度过一生,想要获得什么样的生活内容。这样就可以评估个人目标和现状的差距,以自身现状为基础,确立人生的方向,提供奋斗的策略。

2. 有助于大学生了解自我,明确方向

认识自我,准确评价个人特点和强项,突破仅仅听从学校学业课程规划,塑造清新充实的自我。通过分析社会经济发展的状况,了解社会职业需求,准确定位自己的职业方向。去重新认识自身的价值,并通过努力使其增值。

3. 有助于引导大学生完善自我,积极竞争

在实施职业生涯规划方案的同时,不断去探索最适合自己发展的规划,及时做出调整与完善。努力发掘职业机遇,增强自我的职业竞争力。

二、职业生涯发展阶段

科学地将职业生涯划分为不同的阶段,明确每个阶段的特征和任务,做好规划,对更好地追求自己的职业发展,实现自己的人生目标非常重要。

职业生涯的发展阶段,各国专家学者有不同的划分理论和方法,这里主要按时间维度、按年龄层次划分成两种类型。

（一）按时间维度划分

按照规划的时间维度划分,职业生涯规划可以划分为短期计划、中期计划、长期计划和人生计划 4 种类型。

（1）短期计划。短期计划即 2 年以内的计划,主要是确定近期目标,规划近期应完成的任务。

（2）中期计划。中期计划一般涉及 2~5 年内的职业目标和任务,是最常用的一种职业生涯规划。

（3）长期计划。长期计划即 5~10 年的计划,主要是设定较长远目标,以及为实现此目标应采取的具体措施。

（4）人生计划(人生规划)。人生计划是对人生整个职业生涯的规划,时间长达 40 年左右,设定整个人生的发展目标和阶梯。

职业生涯规划从短期到中期,再到长期,直至整个人生规划,如同台阶需要一步步地发展。在实际操作中,跨度时间太长的规划由于环境和个人自身的变化难以把握,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生涯规划的重点放在 2~5 年内

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。

（二）按年龄层次划分

根据美国职业指导专家萨帕的职业发展理论,按年龄层次划分,人生有五个职业发展阶段。

1. 成长阶段(0~14岁)

经历对职业的好奇、幻梦到兴趣,再到有意识培养职业能力的逐步成长过程。受家庭和环境的熏陶,通过游戏,学习等活动发展自我观念,开始形成初步的职业意识和职业梦想。

2. 探索阶段(15~24岁)

探索把职业梦想与现实环境相结合。主要通过文化基础知识和专业知识、专业技能的学习,通过一些社会实践活动的磨砺,评估确定职业目标、职业期望,并进行初步的职业尝试。

3. 立业阶段(25~44岁)

发展职业,追求成功。经过早期试探,逐步形成安定于某类职业的趋势,开始认同所选择的职业,经过经验积累,逐步建立起稳定、专业、能独当一面的地位,提高晋升能力。工作职位或工作项目可能有所变动,但不会轻易改变职业。

4. 维持阶段(45~65岁)

心态趋于保守、稳定,维持、巩固已取得的职业成就。这一阶段是收获的季节,是事业上获得成功、大显身手的时期。由于知识更新很快,要注意及时充电,更新知识。

5. 衰退阶段(66岁以上)

部分或全部退出职业角色,转换轻松、能维持生命活力的新角色。延缓衰退,保持健康是此阶段的主要心态。

职业生涯阶段划分的理论,有助于同学们根据不同年龄阶段,职业发展的不同任务和价值追求,制订职业生涯发展计划。

第二节 影响职业生涯规划的因素

人生的职业历程有种种不同的可能:有的人从事科研,有的人经商,有的人做管理,有的人提供社会服务;有的人终生从事一种职业,有的人经常变动岗位;有的人事业有成,有的人碌碌无为。影响人生职业生涯发展的因素是多方面的,其中有社会因素,也有家庭和个人因素;有教育因素,也有身心因素等。总地来看,影响职业生涯规划的因素包括如下几个方面。

一、环境因素

互联网技术使得地球日趋“变小”，竞争日趋激烈，个人空间逐步扩大。变革的社会没有一成不变的事物，个人职业发展必须考虑职业环境需求和变化趋势。分析职业环境，就要认清所选职业在社会大环境中的发展状况、技术含量、社会地位和未来发展趋势等。

大学生应当通过环境因素分析，弄清社会热点职业和职业环境发展趋势，选择职业生涯目标。

（一）社会环境

社会环境主要是指社会的政治、经济体制、社会文化习俗、职业的社会评价、人才市场的管理体制等。社会环境因素不仅决定社会职业岗位的数量、结构、层次等方面，还决定人们对不同职业岗位的接受、赞誉或贬低的程度，因而决定了个人步入职业生涯的基本方式以及开始职业生涯后的基本态度以及由此引起的个人职业生涯的变化。

（二）组织环境

组织环境包括行业环境和企业环境。由于科学技术的飞速发展，有些行业飞速发展，蒸蒸日上，逐步繁荣；有些行业如同夕阳坠地，日趋萎缩，逐步消亡。人们在选择职业时，自然不会考虑后者。企业文化氛围、发展空间也是人们在选择职业时要考虑的因素。同学们在学习期间，要关注国家政策导向，了解国家对某一行业是支持、鼓励和引导，还是限制、控制和制约，尽可能选择那些发展前景较好、发展空间较大的行业。

在选择企业时有必要通过个人可能获得的一切渠道了解企业的经济状况、企业文化、发展空间、用人机制等情况，确定自己的职业生涯在该企业中有没有足够的发展空间，衡量自己的目标能够在该企业获得实现的可能性。

二、教育因素

一个人所受到的教育程度和水平，直接影响他的职业选择方向和获取他喜欢的职业的概率。一个人通过接受教育与培训，形成了自己特有的知识结构、能力结构和职业素质结构，对个人的职业生涯会产生巨大的影响。

（一）所学专业对职业选择的影响

人们所接受教育的专业、学科门类对职业生涯起着决定性作用，人们在选择职业、转换职业时往往与所学的专业有一定的联系，或以该专业的理论知识、技术能力为基础，流动到更高层次的职业岗位上。

高等职业教育是面向就业的教育，针对不同的社会职业岗位群，每位同学都有学习的专业领域，就业时总会选择与专业相关或相近的岗位。如果你大学期间学习的是制冷专业，毕业后再想从事医学护理的可能性便微乎其微了。

（二）受教育程度对职业选择的影响

一般来说,获得不同教育程度的人,在个人职业选择时,具有不同的能量。接受过较高水平教育的人,在就业以后会有较大的发展,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。职业的进展深受正规教育或专业培训的影响,教育程度是事业成功中不可缺少的因素。

（三）不同层次教育对职业选择的影响

人们接受不同层次的教育,所学的不同学科门类内容,所在的不同院校及其不同的教育思想,都会对受教育者产生不同的影响,形成不同的思维模式,从而会采取不同的态度对待自己、对待社会、对待职业生涯的发展。

例如,有同学觉得自己学财会的,毕业就应该去做出纳,或者至少在企业从事财务文员工作,其实去银行做柜员,去商场或超市做收银员,就是大学生职业生涯规划的最现实的第一步。

三、家庭因素

家庭是个人成长的第一所学校,是造就个人素质、影响人生发展的重要因素之一。人从幼年起,就受到家庭深刻的潜移默化的影响,形成一定的价值观和一定的行为模式。有的人还从家庭中自觉或不自觉地学到某种职业知识和技能。此外,家庭成员在个人择业和就业后的流动中,往往会产生一定的干预或影响,也会对人的职业生涯产生很大影响。

（一）对职业选择的影响

目前中国的职业歧视现象还比较严重,家长的不正确教育在某种程度上助长了职业歧视。很多家长不希望孩子从事艰苦的工作,他们在教育孩子时常常会说:“你不好好学习,长大以后扫马路。”这样的教育引导会让孩子轻视保洁工作,长大后自然不会选择这个行业。

很多家长在帮助孩子填报志愿时,第一考虑的不是自己的孩子最适合从事什么工作,而是希望孩子将来从事环境好、工作轻松、社会地位高的职业。那么是不是所有孩子都适合上大学?孩子考上大学后,是否就能找到好工作、过上好生活?这几年,大学毕业生一路走低的就业率就是一个非常危险的信号,每个家庭只有一个孩子,孩子付出了相当大的努力,家长投入了大量的金钱,可是经过三四年的学习后却找不到工作,这对家庭造成的压力很大,也影响社会安定。

每个人爱好、兴趣、能力、特长不同,对于一部分孩子来说,可能更适合做技师、技工。据报道,目前我国高级技工缺乏,高级技工的薪水已经超过白领,当工人也有前途。然而家长对这方面的关注太少。职业选择的观念需要转变,家长也应当认识到,对每个孩子来说适合他自己的职业才是最好的职业。

（二）对专业选择的影响

许多孩子深受家庭中父母或亲戚的影响,他们从亲人的教育或态度中形成对某些职业的看法和认识,从而影响到对专业的选择。

在选择专业时,孩子应当有更加广泛自由的选择权。父母的强制、包办会令孩子一开始就厌烦被迫选择的专业,再好的专业也提不起他们的兴趣,这势必会影响孩子的学业和就业。孩子在选择专业时,要根据自己的兴趣、爱好,参考父母、老师等年长者丰富的社会经验做出客观的选择。但是也不能一味追求爱好,不客观考虑就业形势和社会需求。

（三）对职业变动的影响

父母、亲人在孩子就业后的职业流动上往往扮演重要角色,对子女择业施加影响或给予直接帮助,这种情况在中国表现尤其突出。有些人变动工作可能不是对目前从事的职业不满意,而是为了家庭而选择收入较高、较为稳定的职业,这是对家人、对社会所承担的义务。但在职业变动前,你要明确为什么而改变,避免因他人因素影响过大,限制了个人兴趣和自我能力的发展。

不能否认,一个人的职业生涯决策的决定因素中也有称之为机遇的随机性的成分,但完全让命运摆布的人毕竟是少数,多数人对自已未来发展能够从内外因素进行理性分析,从而有效地进行职业生涯的选择。

四、自我因素

影响职业生涯选择的自我因素,主要包括个性特征、兴趣方向、健康、年龄、自信心等。

（一）个性特征

不同气质、性格、能力的人适合不同类别的工作。如多血质的人较适合做管理、记者、外交等,不适合做过细的、单调的机械工作。如果做与自己个性特征不相吻合的工作,那么,容易觉得自己的活力被束缚,思想被禁锢。健康是最具影响力的因素,几乎所有的职业都需要健康,健康对于职业选择尤为重要。

（二）健康

健康包括身体健康与心理健康。如果没有一个好的身体,就不可能坚持工作,也就不可能有好的职位。为保持健康的体魄,工作、学习之余应当注重体育锻炼。随着生活节奏的加快和社会压力的增大,现代人的心理健康问题日益突出,也越来越受到人们的重视。没有一个健康的心理,根本无法适应社会,更谈不上正常工作。

为了拥有心理健康,要不断加强正确的人生观、世界观的学习,主动缓解工作、生活的压力,积极建立融洽的人际关系。

（三）兴趣爱好

与职业选择有关的兴趣称之为职业兴趣。不同职业兴趣要求对应的职业不同。如喜

欢具体工作的,相应的职业有室内装饰、园林、美容、机械维修等;而喜欢抽象和创造性工作的,相应的职业有经济分析师、新产品开发、社会调查各类科研工作等。

(四) 年龄

对工作的看法和态度,对机会尝试的勇气,对胜任任务的能力和经历,不同的年龄表现都有所不同。

(五) 自信心

自信常常使自己的梦想成真。喜欢挑战、战胜失败、突破逆境是自信心强的特点。没有自信心的人会变得平庸、怯懦、顺从。顺利的环境为事业发展提供了广阔的空间,而逆境为开拓和创新提供了信心和勇气,有挑战才有成功。

(六) 性别

虽然男女平等的观念已普遍被现代社会所接受,但性别因素在职业选择上仍然扮演着重要的角色。职业性别隔离严重存在,很少有人能漠视性别问题。尽管有些工种确实需要男性从事,如矿下作业,然而事实是,更多的人是在意识形态上歧视女性。当然,如果你坚信男女两性在智慧和能力上基本上相同,那么你的性别应该不会影响你的事业选择和事业成功。

用人单位普遍认为婚姻会导致女生业绩下降,男生在婚后业绩反而会上升。因此,每个人(尤其是女性)规划自己的职业理想时,不可忽视性别差异,以便充分发展自己的性别特色,并使自己能够扮演成功。

(七) 朋友、同龄群体

朋友、同龄群体的工作价值观、工作态度、行为特点等不可避免地会影响到个人对职业的偏好、选择从事某一类职业的机会和变换职业的可能性等方面。

第三节 职业生涯规划的实施

职业生涯规划是指个人和组织相结合,在对一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,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。

职业生涯规划的目的绝不只是协助个人按照自己的资历条件找一份工作,达到和实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,为自己定下事业发展计划,筹划未来,拟定一生的方向。通过详细估量内、外环境的优势和限制,设计出各自合理且可行的职业生涯规划发展方向。

一、职业生涯规划步骤

一份完整的职业生涯规划应当包括自我认识与定位、职业环境分析、确定职业目标、

制订计划实施方案和反馈调整五个步骤。

（一）认识自我,认识自我的特质以及生涯规划的自我定位

1. 认识自我的特质

认识自我是进行职业生涯设计的第一步。认识自己,既要考虑职业需求,又要考虑自己的个性特长,还要认识到职业岗位与自己的关系。认识自己,要客观地评价自己,既不可高估自己,也不能贬低自己;要认识自己的理想、价值观、兴趣爱好、能力、性格等心理特点;要认识自己的优势、劣势、自己与众不同的方面和发展潜力。

因此,认识自己首先要弄清楚三个方面的问题:

- (1) 我是谁?
- (2) 我想干什么?
- (3) 我能干什么?

从兴趣、能力、个性、职业倾向四个方面帮助我们回答上述三个问题,为职业生涯规划做好了自我认识准备。这里仍然需要同学们认真回答这三个问题。

2. 生涯规划的自我定位

你到底能干什么?霍兰德通过“人职匹配理论”按照人格类型把职业划分为现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型、传统型六大类。通过第二章的个性分析,可以帮助你确定自己的职业定位。

美国麻省理工学院人才教授对职业定位划分为技术型、管理型、创造型、自由独立型和安全型五类。

(1) 技术型的人出于自身个性与爱好考虑,往往并不愿意从事管理工作,而是愿意在自己所处的专业技术领域发展。

(2) 管理型的人有强烈的愿望去做管理人员,同时经验也告诉他们自己有能力达到高层领导职位,因此他们将职业目标定为要承担相当大责任的管理岗位。

(3) 创造型的人需要建立完全属于自己的东西,或是以自己名字命名的产品或工艺,或是自己的公司,或是能反映个人成就的私人财产。他们认为只有这些实实在在的事物才能体现自己的才干。

(4) 自由独立型的人喜欢独来独往,不愿像公司职员那样彼此依赖,相互协作。很多有这种职业定位的人不属于简单技术人员,他们具有相当高的职业技术能力。他们并不愿意在组织中发展,而是宁愿做一名咨询人员,或是独立从业,或是与他人合伙开业。自由独立型的人往往会成为自由撰稿人。

(5) 安全型的人最关心的是职业的长期稳定性与安全性,他们为了安定的工作,可观的收入,优越的福利与养老制度等付出努力。目前我国绝大多数的人都选择这种职业定位,很多情况下,这是由于社会发展水平决定的,而并不完全是本人的意愿。

你的职业定位明确了吗?如果还不能确定,可以参照第二章的方法操作,也可以通过职业倾向测试或通过职业咨询机构,倾听职业指导师的建议。

（二）确定职业目标

志不立,天下无可成之事。综观古今,各行各业成就大事业者都有一个共同的特点,就是志向远大。立志是人生的起跑线,反映出一个人的理想、情趣、胸怀和价值观,影响一个人的奋斗目标和成就。确定职业目标是职业生涯设计的核心。

确定目标可以成为追求成功的驱动力。没有目标,如同驶入大海的孤舟,四顾茫茫,不知该去向何方。没有志向,就会庸庸碌碌,无所事事,事业成功也就无从谈起。所以在进行职业生涯设计时,要确定目标,确立志向,这是制定职业生涯规划的关键。确定职业目标后要注意以下问题。

1. 选对职业找对路

慎重选择职业,是避免在职业生涯发展上走弯路。在沈阳市的一次大型招聘会上,毕业于某高校的小何向浙江一家汽车公司申请一个机械工程师的岗位。他学的是机械专业,在大学期间各门功课都优秀,毕业后的五六年时间里,从事过医药、空调、摩托车等产品的销售、品质主管,换了六七个工作,但是没有机械方面的工作经历。

招聘者看了他的情况后认为,如果他毕业后稳定从事过机械方面工作,则正是公司需要的人选,但他没有这方面的工作经验,公司无法录用他。一句话说得这名高才生后悔不已。

据统计,在选错职业的人当中,有 80% 以上的人在事业上是失败者。因此职业选择的正确与否,直接关系到人生事业的成败。在选择职业的过程中要考虑性格与职业的匹配,兴趣与职业的匹配,特长与职业的匹配,内外环境对职业的影响。良好的职业选择是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据进行的。适合自身特点是毕业生就业的着眼点。

社会上的职业多种多样,不同的职业,对从业人员的知识、技能、素质等要求不同,而毕业生的自身条件也不一样,不同的个体所具有的素质也是有差异的,所以,大学生对职业的选择,一方面要从社会需要出发,同时也要考虑自身的实际情况,扬长避短,只有这样才能做到人尽其才,才尽其用。

2. 目标要付诸行动

成就理想需要艰辛的努力,目标的实现需要一个不懈奋斗的过程,成就大目标需要分解成可以一步一步实现的小目标。在进行职业生涯设计时,同学们要把职业目标要分解为一个一个可以实施的小目标,然后一步一个脚印地去实现。一件大事是由多件小事组成的,每个人都渴望成就一番大事业,但是不踏踏实实从小事做起,又如何成就大事业?

同学们也许听说过拿破仑的名言“不想当将军的士兵不是一个好士兵。”列宁曾说过,要向大的目标走去,就得从小的目标开始。人生犹如爬楼梯,只有一步一个脚印打好基础,脚踏实地朝着既定的目标迈进,才能最终实现自己的大目标。远大目标的实现建立在每一个阶段目标实现的基础之上,正如图 3-1 所示。

（三）职业目标 SWOT 分析

SWOT 分析是管理中经常使用的功能强大的分析工具,如表 3-1 所示。S 代表