



学习重点

- 理解大学阶段与个人职业生涯发展的关系。
- 理解职业生涯管理的意义。
- 掌握职业生涯规划的定义和职业生涯规划的原则。
- 理解职业生涯规划的基本理论。
- 掌握职业生涯规划的操作步骤。



扩展阅读 1.1 带领村民
脱贫致富的大学生村官
——杨宁

第一节 大学的新起点

一、上大学的意义

当前社会竞争激烈，大学毕业生人数增多、就业压力增大，一些人在大学毕业后找不到好工作，因此出现了“上大学无用”的说法，认为上大学没有意义，这是缺乏对大学的了解。

实际上，每年毕业季都有很多同学拿着让自己满意的工作邀请离开校园，奔赴职场，几年后成为公司中的骨干力量。还有同学拿着心仪的大学录取通知书到国内外知名大学继续深造、追求梦想。更有同学毕业后自主创业，带动周围同学一起奋进，收获一番事业。同样是上大学，为什么不同的人会有不同的结果呢？归根结底在于不同的人对大学的理解以及在大学期间对自己大学目标的制定是否准确。下面就让我们一起来看看上大学的意义有哪些。

1. 提高专业知识和技能

大学是深入学习专业知识、培养专业技能的重要阶段。通过系统的课程学习，学生可以掌握扎实的理论基础和实践技能。大学可以培养学生的批判性思维、创新能力和解决问题的能力，这些能力在未来的职业生涯中至关重要。

2. 提供更多就业和职业发展机会

许多高薪职业和高级职位都要求求职者具备大学学历背景。在求职过程中，大学的相关学历背景通常被视为求职者具备基本素质和能力的证明，有助于提升求职者的竞争力。因此，上大学可以为求职者提供更多的就业机会和职业发展空间。

3. 扩展人脉与社交网络

大学是结识志同道合的朋友、建立广泛人脉的重要平台。通过参加社团活动、实践项

目、实习、志愿服务等活动，学生可以结交具有不同文化、不同背景、不同思想的人，从而拓宽视野，丰富经历。这些人际关系在未来的生活和事业中都可能发挥重要作用。

4. 有助于自我发现与个人成长

上大学是一个自我发现和个人成长的过程。通过参与各种活动和挑战，学生可以了解自己的兴趣、优势和潜力，为未来的职业规划和人生目标打下基础。

同时，学生可以在独立生活中学会管理时间、承担责任，逐渐成熟和自信。

5. 提升社会认知与责任感

大学教育不仅关注学术知识的传授，还注重培养学生的社会责任感和公民意识。通过参与社会实践、志愿服务等活动，学生可以更深入地了解社会现象和问题，培养对社会的责任感。

6. 获得文化与艺术的熏陶

大学校园通常拥有丰富的文化和艺术资源，如图书馆、体育馆、音乐会、展览会等，这些资源可以为学生提供良好的文化氛围和艺术熏陶。通过参与文化活动和艺术实践，学生可以培养自己的审美能力和创造力，丰富自己的精神生活。

总而言之，大学时期是一个人人生中重要的成长时期，直接影响着个人未来的发展。上大学绝不仅仅为了学习专业知识和获得毕业证书。大学为学生搭建了自我成长的平台，提供了求知、交友、提高素质、增长见识的资源，大学生活对个人成长、职业发展、社会认知等方面都具有重要意义。

二、大学与中学生活的区别

大学与中学生活在多个方面存在显著的区别。了解大学与中学生活的区别，对于刚刚步入大学校园的学生而言，是至关重要的一步。这一过程不仅能够帮助学生更好地适应大学生活，还能够让学生更加明确自己的目标和规划，为未来的职业生涯打下坚实的基础。大学与中学生活的区别主要表现在以下几个方面。

1. 教育目标和课程设置的不同

中学的教育目标主要专注于基础知识的传授，为学生打下扎实的学科基础，并为高考做准备；课程设置相对固定，以基础学科为主，课程内容较为统一。而大学的教育目标更加注重专业知识的培养，旨在培养学生的专业能力、创新精神和实践能力；课程设置更加丰富多样，学生可以根据自己的兴趣和未来职业规划选择专业与课程。

2. 教学方式和学习自主性的不同

中学的教学方式以教师讲授为主，学生被动接受知识。课程安排由学校统一规定，教师辅导细致，学生需按部就班完成学习任务。而大学的学习内容更加丰富，课程选择灵活，教师授课方式以引导为主，更加注重启发式和讨论式教学，鼓励学生主动学习和思考，学生需自主预习、复习，更注重培养自学能力和研究能力。与中学时班主任时刻紧盯、各科老师虎视眈眈相比，在大学的学业生涯中，学习更需要自主性，“自立”成为大学生活的主旋律。

3. 学习环境和生活管理的不同

中学的学习环境和生活环境相对封闭，学生大部分时间都在校园内，与同学和老师的交流较为固定，生活作息时间也由学校统一安排，生活和学习较为规律。大学的学习环境和生活环境相对开放，学生有更多自由时间，需要自我管理和自我约束。与来自不同地区、不同背景的同学相处，生活作息更加自主，需要学会独立管理和安排日常生活。

4. 社交圈子和人际关系的不同

中学的社交圈子以同学和老师为主，社交范围有限，人际关系相对简单。而大学的社交圈子更加广泛，学生可以参加各种社团活动，结识来自不同专业和背景的朋友，需要学会与不同背景的人相处，人际关系更加复杂和多元。

5. 目标规划和职业规划的不同

中学的目标明确且具体，主要以高考为目标，依靠老师和家长引导，职业规划意识较弱，主要以提高成绩为目标。而大学的目标更加多元化，学生需自主规划未来发展，包括就业、考研、出国留学等，需要开始考虑自己的职业发展方向，为未来就业做准备。

大学与中学生活在教育目标、课程设置、教学方式、学生自主性、学习环境、生活管理、社交圈子以及目标规划与职业规划等方面都存在显著差异。这些差异要求学生在进入大学后需要积极适应新的生活方式和学习环境，培养独立自主的能力，为自己的未来打下坚实的基础。

三、大学开设职业生涯规划课的意义

大学是年轻人成长的重要阶段，也是从校园走向社会的过渡阶段。大学开设职业生涯规划课程对于大学生的个人成长、职业发展和社会适应具有重要意义，是非常有必要的。大学开设职业生涯规划课的意义主要体现在以下几个方面：

1. 帮助学生了解自己，增强自信心

职业生涯规划课程通过自我评估和职业测评工具，帮助学生了解自己的兴趣、优势、性格和价值观，客观地认识自己，发现自己的潜力和可能性，从而增强自信心和自我认知。这有助于学生在面对未来的挑战和机遇时更加从容和自信，从而确定适合自己的职业方向。

2. 帮助学生了解职业环境，提升市场适应能力

通过职业生涯规划课程，学生可以更好地了解市场和行业的发展趋势，掌握最新的职业信息和技能要求，从而更好地适应市场需求。这不仅能提高学生的就业竞争力，还能帮助他们更好地规划未来的职业发展路径。

3. 帮助学生明确职业目标，培养职业规划意识

职业生涯规划课程可以帮助学生培养职业规划意识。当学生对自己和职业环境都有了深入的了解后，就能明确自己的职业目标，并为实现这些目标制订具体的计划。这样做可以促使他们在大学期间就做好职业发展的准备，有助于毕业后更快地找到适合自己的工作，适应职场环境。

4. 帮助学生提升就业竞争力，促进全面发展

职业生涯规划课程能够帮助学生掌握求职技巧，如简历撰写、面试准备等，从而提高

他们的就业竞争力。通过了解行业趋势和市场需求，学生可以更有针对性地提升自己的专业技能和综合素质，包括技能、知识和人际交往能力等，从而实现个人的全面发展，以适应不断变化的市场环境。

总之，大学开设职业生涯规划课对于学生来说具有重要意义，它不仅帮助学生了解自己、提升就业竞争力，还能促进学生的全面发展，为未来的职业生涯打下坚实的基础。

四、大学阶段与个人职业生涯发展

大学阶段是个人职业生涯发展的重要起点和准备期，它为学生提供了获取知识、培养技能、建立人际关系以及探索职业兴趣的平台。大学阶段的学习收获将影响并塑造个人的职业生涯发展。因此，大学生应该珍惜大学阶段的学习时光，明确大学时期的学习目标。

1. 获取知识与技能

在大学期间，学生可以通过专业课程的学习，掌握扎实的专业知识，为未来的职业生涯奠定坚实的理论基础。学生还可以通过选修课、讲座等方式拓宽自己的知识结构，丰富知识储备。此外，大学还提供了丰富的实践机会，如实习、实验、项目合作等，使学生能够在实践中运用所学知识，培养实际操作能力和解决问题的能力，这些技能和经验在未来的工作中将发挥重要作用。

2. 探索职业兴趣

大学阶段是学生探索自我、发现兴趣的重要时期。通过参加各种社团、学术竞赛、实习等活动，学生可以更全面地了解自己的兴趣所在，明确自己的职业方向。同时，大学还提供了职业规划服务，帮助学生进行职业测评、职业咨询和简历制作等，进一步帮助学生明确职业目标。

3. 拓展人际关系

在大学期间，学生将与来自不同背景、专业和领域的人建立联系，这些人际关系在未来的职业生涯中可能发挥重要作用。通过参加社团、活动、交流会议等，学生可以结识志同道合的朋友，拓展自己的人脉圈。这些人际关系不仅可以为学生提供职业信息和机会，还可能成为他们未来职业生涯中的合作伙伴或支持者。

4. 塑造职业素养

大学期间是学生塑造和提升职业素养的关键时期。通过参加各种实践活动、志愿服务和团队项目，学生可以获得团队合作、沟通协调、领导能力等职业素养。同时，大学还注重培养学生的创新思维和批判性思维能力，这些能力在未来的工作中将帮助学生更好地应对挑战和解决问题。

5. 获取就业机会

大学期间是学生获取就业机会的重要时期。通过参加招聘会、宣讲会、实习招聘等活动，学生可以了解企业的招聘需求和用人标准，从而有针对性地提升自己的能力和素质。同时，大学还提供了各种创业支持和服务，鼓励学生自主创业，实现个人价值和梦想。

大学阶段对个人职业生涯发展具有深远的影响。因此，大学生应该充分利用大学提供

的资源 and 机会，努力提升自己的能力和素质，明确自己的职业方向和目标，为未来的职业生涯奠定坚实的基础。同时，大学生也要保持积极、开放的心态，勇于尝试和探索新的职业机会和发展路径。

本节知识回顾

1. 上大学的意义包括：提高专业知识和技能、提供更多就业和职业发展机会、扩展人脉与社交网络、_____、_____和文化与艺术的熏陶。
2. 在大学与中学生活的区别中，中学的教学方式以教师讲授为主，学生被动接受知识。而大学的教学方式更加注重_____，鼓励学生主动学习和思考。
3. 大学阶段为个人今后的职业生涯发展奠定了基础，可以让学生获取知识和技能、探索职业兴趣、_____、_____、_____。
4. 大学开设职业生涯规划课的意义在于帮助学生了解自己，了解职业环境，明确_____，提升_____。



第一章第一节知识回顾
答案

第二节 职业与职业生涯

一、职业的含义与特征

1. 职业的含义

“职业”这一术语在社会学和经济学中承载着多重含义。从一般意义上讲，它指的是个人所从事的作为主要生活来源的工作。这种工作通常要求人们具备某种特定的技能或专业知识，并在社会分工体系中占据一定的位置。

职业是社会分工的产物，个体可以从职业中获取经济收入、社会角色和社会关系。人们通过从事某种职业，不仅可以获得经济收入以维持生计，还可以获得一种社会角色，它代表了个体在社会结构中的身份和地位。每一种职业都对应着一系列的社会期望和职责，这些期望和职责通常与职业的性质、社会地位以及从业者所需的专业知识和技能紧密相关。与此同时，通过职业，人们可以加强个体与社会的互动关系，在职业活动中与他人建立联系，形成特定的社会关系网络。这些社会关系网络对个体的职业发展、社会支持以及个人成长都具有重要意义。

职业会随着社会的进步和发展而不断变化。随着新技术的出现和产业的升级，新的职业不断涌现，而一些传统的职业则可能逐渐消失。这种变化不仅反映了社会经济发展的趋势，也对个体的职业选择和职业发展提出了新的挑战 and 机遇。

总之，职业是一个多维度的概念，它涵盖了个人的谋生手段、社会角色、社会关系以及社会分工等多个方面。对于个体而言，选择合适的职业是实现自我价值、获得社会认可的重要途径；而对于社会而言，职业的发展和变化则是推动社会进步和发展的重要力量。

2. 职业的特点

1) 基础性

职业是个人和社会存在和发展的基础，职业为人们解决了生活的经济来源问题。人们为了生存，必须从事职业活动。人们的各种社会活动大多建立在职业的基础上，“衣食足而知荣辱”，有了职业生活，才有其他一切社会活动的基础。

2) 广泛性

职业涉及社会中的大部分成员，涵盖了社会各阶层、各领域的工作。从政治、经济到教育、技术，职业无处不在，与人们的日常生活紧密相连。这种广泛性使得职业成为连接个体与社会的桥梁。

3) 时代性

职业的时代性有两个含义：一是职业随着时代的变化而变化，一部分新职业产生，替代一部分与社会发展不相适应的职业；二是社会有自己的“时尚”属性，它表现为该社会中人们所热衷的职业。

4) 同一性

在同一类别的职业内部，其劳动条件、工作对象、生产工具、操作内容以及人际关系等方面都具有一定的同一性或相似性。这种同一性使得从业者能够形成共同的行为模式和语言，便于交流和合作。

5) 差异性

不同的职业之间存在差异。这种差异不仅体现在职业劳动的内容上，还体现在职业的社会心理、从业者的行为模式等方面，使得每种职业都具有其独特的特点和要求。

6) 层次性

社会职业可以区分为不同的层次。虽然从社会需要的角度来看，各种职业没有重要与否、高低贵贱的等级性，但在现实社会中，人们对不同职业的评价确实存在差别。这种层次性往往与职业的社会地位、收入水平、工作条件等因素有关。

二、职业生涯的含义

“职业生涯”是一个涵盖个人一生中所有职业经历的概念，贯穿职业准备到职业结束的全过程。它不仅关注于某一项工作或职位，而是涵盖了个人在职业领域内的所有活动和经历，包括职业选择、职业发展、职业成就等各个方面。

具体来说，职业生涯的含义可以从以下几个方面来理解。

(1) 时间跨度。职业生涯通常跨越一个人的大部分生命时间，从职业准备阶段（如教育、培训等）开始，到实际从事职业活动，再到退休或职业终止。

(2) 职业选择。职业生涯的起点是职业选择，这包括选择适合自己的职业领域、行业、职位等。职业选择受到个人兴趣、能力、价值观以及市场需求等多种因素的影响。

(3) 职业发展。在职业生涯中，个人会经历不同的职业发展阶段，如职业探索、职业定位、职业晋升等。这些阶段伴随着个人职业能力和职业素养的提升，以及职业目标的调整和实现。

（4）职业成就。职业生涯中的职业成就通常表现为职位晋升、薪资增长、荣誉奖项等方面。这些成就不仅反映了个人在职业领域内的努力和付出，也体现了个人对社会的贡献和价值。

（5）职业满意度。职业生涯的满意度是评价个人职业成功与否的重要指标之一。它反映了个人对职业环境、工作内容、薪资待遇、职业发展等方面的满意度，以及个人在职业领域内的幸福感和成就感。

（6）职业转换。在职业生涯中，个人可能会由于各种原因（如市场需求变化、个人兴趣转变等）而需要进行职业转换。这包括跨行业、跨领域或跨职位的转换，需要个人具备适应性和灵活性，以及重新学习和规划的能力。

（7）职业终止。职业生涯的终点通常是退休或职业终止。这标志着个人在职业领域内的活动告一段落，但并不意味着个人的人生价值和社会贡献就此结束。

职业生涯是一个复杂而多元的概念，它涵盖了个人在职业领域内的所有活动和经历。通过理解职业生涯的含义，我们可以更好地规划自己的职业发展路径，实现个人价值和社会价值的最大化。

三、职业生涯管理

1. 职业生涯管理的概念

职业生涯管理是指在一个组织内，组织为其成员实现职业目标、确定职业发展道路、充分挖掘员工的潜能，使员工贡献最大化，从而促进组织目标实现的活动过程。它是企业将员工的个人发展与企业发展的目标相结合，通过职业生涯的设计、规划、执行、评估和反馈，使员工的职业生涯目标与企业发展的战略目标相一致，从而促进企业与员工共同进步和发展的一种管理机制。

从个人的角度来看，职业生涯管理意味着要对自己的职业目标、兴趣、能力和价值观有清晰的认识，并据此制定适合自己的职业发展规划。这包括了解自己的职业定位、职业发展路径以及所需的技能和知识，以便在职业生涯中不断进步和成长。

从组织的角度来看，职业生涯管理则关注如何根据组织的战略目标和业务需求，为员工提供职业发展机会和路径。这包括制订职业发展规划、提供培训和发展资源、建立职业晋升通道以及评估员工的职业发展状况等。通过这些措施，组织可以激发员工的工作积极性和创造力，提高员工的满意度和忠诚度，从而促进组织的持续发展和竞争力提升。

在职业生涯管理的过程中，既需要组织和个人相互协作和配合，还需要考虑市场变化和组织变革等因素，因为随着市场环境和组织战略的不断变化，个人的职业目标和组织的职业发展需求也会发生变化。因此，职业生涯管理是一个持续不断更新的过程，需要个人、组织共同努力和投入。通过制定明确的职业目标和规划、提供职业发展机会和平台、建立有效的评估和反馈机制以及加强培训和学习支持等措施，可以促进个人的职业发展和组织的持续发展。

2. 职业生涯管理的意义

从个人的角度来看, 职业生涯管理具有以下意义:

(1) 职业生涯管理有利于个人实现自己的职业目标和理想。职业生涯管理为个人搭建起通往职业理想的桥梁。通过系统的自我评估, 员工能清晰界定个人优势与职业方向的契合点, 将模糊的理想转化为可量化的阶段目标, 从而提高职业理想达成率。定期的职业复盘可以帮助个人动态调整策略, 确保个人在任何环境下都能坚定职业理想。这种目标管理不仅推动职位晋升, 更通过成就反馈强化职业信念, 形成不断成长的良性循环。

(2) 职业生涯管理可使个人在职业历程中的工作更富有成效。职业生涯管理如同为个人的职业发展装上加速器。通过制订职业发展规划, 个人能精准识别自己的技能缺口, 制定提升方案。同时, 职业生涯管理帮助个人运用时间管理矩阵区分任务紧急性与重要性, 避免低效忙碌。这种效能提升不仅体现在短期业绩上, 更通过能力复利积累, 形成职场竞争力保障机制, 使工作产出呈现指数级增长。

(3) 职业生涯管理可帮助个人实现工作与家庭的平衡。职业生涯管理为个人构建了工作与家庭的智能调节机制。通过前瞻性规划, 员工可主动设计符合家庭需求的工作模式, 帮助自己有效应对育儿、养老等家庭挑战, 形成职场能量反哺家庭生活的良性循环。这种平衡策略不仅提升幸福感, 更通过减少职业倦怠, 实现可持续的职业生命力。

从组织的角度来看, 职业生涯管理具有以下意义:

(1) 职业生涯管理有利于员工成长和职业能力的提高。组织在设计和实施职业生涯管理时, 需要根据员工的不同特点和成长需求, 结合组织的发展需要, 制定具体的员工职业生涯规划, 从而提高员工的职业技能和职业素养。

(2) 职业生涯管理有利于激励员工成长和促进组织发展。职业生涯管理可以使员工在实现财富和地位需求的基础之上追求更高层次的自我价值, 从而激发员工的工作积极性和创造力, 促进组织的持续发展。

(3) 职业生涯管理有利于提供平等的就业机会和稳定的人力资源。职业生涯管理考虑了不同员工的特点, 并据此设计不同的职业发展途径, 以利于不同类型员工在职业生涯中扬长避短, 从而实现人力资源的优化配置和稳定。

本节知识回顾

1. 职业, 从一般意义上讲, 它指的是个人所从事的_____的工作。
2. 职业的特点包括: 基础性、广泛性、时代性、同一性、_____和_____。
3. 职业生涯是一个涵盖个人一生中_____的概念, 贯穿职业准备到职业结束的全过程。
4. 职业生涯管理是指在一个组织内, 组织为其成员实现职业目标、确定_____, 充分挖掘员工的潜能, 使员工贡献最大化, 从而促进组织目标实现的活动过程。
5. 从组织的角度来看, 职业生涯管理的意义包括: 有利于员工成长和职业能力的提高、有利于_____、有利于_____。



第一章第二节知识回顾
答案

第三节 职业生涯规划概述

一、什么是职业生涯规划

职业生涯规划，也称为职业生涯设计，是一个综合性的过程，它涉及个人对自身职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结，并根据自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合权衡与评估，再结合时代特点，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。职业生涯规划的好坏可能会影响一个人的整个生命历程。

职业生涯规划对大学生成长成才具有重要作用。通过职业生涯规划，大学生可以分析自我，确立人生的方向，制定奋斗的策略，评估个人特点和强项，在职业竞争中发挥个人优势，准确定位职业方向，增强职业竞争力，发现新的职业机遇。

二、职业生涯规划的重要性

职业生涯规划是个人发展与成功的重要基石，它不仅关乎当前的职业选择和定位，还深远影响着未来的职业成长和人生方向。职业生涯规划的重要性主要表现在以下几个方面：

1. 明确目标和行动步骤

通过职业生涯规划，我们能够清晰地认识自己的职业兴趣、优势、价值观和长期职业目标。我们可以设定明确的目标，并制定出具体的行动步骤。这有助于个人在职业生涯中保持方向感，避免盲目行动。明确的职业目标有助于指导日常决策和行动，使个人能够集中精力朝着目标前进。

2. 提升自我认知

在职业生涯规划过程中，我们会进行自我评估，了解自己的性格、技能、兴趣和动机。这种自我认知有助于我们更好地了解自己在职业环境中的定位。同时，也可以更好地了解自己的优势和不足，发挥自己的长处，避免或减少短处对职业的影响，从而在职业生涯中发挥优势。

3. 加快成功的步伐

有了明确的职业规划，我们可以制订有针对性的职业发展计划，比如提升技能、积累经验和拓展人脉，这些计划不仅可以更有效地利用时间和资源，从而加快成功的步伐，还有助于个人在职场中不断进步，提升竞争力，实现职业晋升和薪酬增长。通过规划和努力，我们或许可以提早实现目标，获得成功。

4. 增强应对职业变化的能力

在快速变化的职业环境中，职业生涯规划有助于我们提前预测和应对潜在的职业风险和挑战。通过制订灵活的职业发展计划，我们可以更好地适应市场变化，抓住新的职业机遇。

5. 提高职业满意度

当我们从事与自身兴趣、价值观和能力相匹配的职业时，更容易获得职业满足感。职业生涯规划有助于我们找到最适合自己的职业路径，从而提高工作满意度。通过不断追求职业目标，我们可以在工作中实现自我价值，为社会做出贡献。

三、职业生涯规划的原则

大学生职业生涯规划是帮助个人明确职业目标、规划发展路径、提升就业竞争力的重要过程。以下是进行职业生涯规划时应遵循的几个基本原则：

1. 自我认知原则

职业生涯规划应根据个人的具体情况进行设计，结合个体的知识结构、能力倾向、性格特征、职业喜好等内在素质，以及外部的职业环境和资源进行系统评估，设定合理的职业发展规划。我们应深入了解自己的兴趣、能力、价值观和个性特点，这是职业生涯规划的基础。通过自我评估，我们可以更准确地定位自己在职业中的位置，找到与个人特质相匹配的职业方向。

2. 可行性原则

规划的目标和计划应具体明确，具有可检查性。目标应基于现实条件，计划应可行，效果应可度量。我们在制定职业生涯规划时应基于现实条件进行，考虑个人资源、社会需求、行业发展趋势等因素。目标设定要具有可实现性，避免过于理想化或脱离实际。选择符合社会发展方向的职业，不仅有助于个人实现职业目标，也能更好地服务社会。

3. 阶段性原则

职业规划需要分阶段进行，每个阶段都要有明确的目标和任务，以确保每个阶段都有所收获和进步。每达成一个阶段性目标都是向最终目标迈进了一步。我们可以把职业生涯规划分为不同的时间段，并为每个时间段设定具体的目标和任务。例如，我们可以设定大学期间每年的目标以及毕业后的目标。这些目标和任务应该与大学生的个人发展、专业背景和职业兴趣相符合，以确保职业规划的针对性和有效性。阶段性原则有助于我们更好地规划自己的职业生涯。

4. 持续性原则

职业生涯规划不是一次性的活动，而是需要持续关注和调整的过程。随着个人成长和环境变化，职业规划也应相应地进行更新和优化。职业生涯是一个长期的发展过程，应分阶段进行规划。每个阶段都应有明确的目标和计划，同时保持灵活性，根据实际情况适时调整规划。我们在制定职业生涯规划时，应注意各阶段的目标应该是连续的、持续发展的，要注意总目标和阶段性的目标应该是统一的，一生的总体规划和每个阶段的规划应该一致，保持整个发展过程的连续性。

5. 全面发展原则

职业生涯规划应注重个人素质的全面提升，包括专业知识、职业技能、沟通能力、团

团队协作等多方面的发展。我们在规划自己的职业生涯时应该通过不断学习和实践，丰富自己的知识，提高技能和综合素质，发展自己的核心竞争力。

6. 动态调整原则

职业生涯规划应该根据实际情况进行动态调整。当我们遇到职业瓶颈或发展机会时，应及时评估并调整规划，以适应新的职业发展需求。动态调整原则强调职业规划的灵活性和适应性。大学生在职业生涯初期，面临着从校园到职场的重大转变，个人的兴趣、能力、价值观和目标可能会发生改变，同时外部环境如经济形势、行业趋势和技术发展也在不断变化。因此，我们需要定期对职业规划进行评估和调整，以确保职业发展路径始终与个人情况和职业市场保持同步。

总之，我们在进行职业生涯规划时，应遵循自我认知、可行性、阶段性、持续性、全面发展和动态调整等原则。通过科学合理的规划，为未来的职业发展奠定坚实的基础。

四、职业生涯规划对大学生的意义

大学阶段是一个人进行职业生涯规划的重要阶段，对个人未来的职业发展有着非常深远的影响。对于大学生来说，职业生涯规划就是在认识自己的基础上，根据自己的优缺点、专业特长，结合就业环境，对未来的职业目标进行规划并制定合理方案的过程。好的职业生涯规划对大学生职业目标的实现、个人的成长以及实现理想的人生都具有深远的意义，主要体现在以下几个方面：

1. 有助于大学生认识自我，明确职业方向

大学生通过职业生涯规划，可以更清晰地认识自己的兴趣、性格、能力、价值观，清楚自己的优缺点，了解自己的实际情况，摆正自己的位置，从而明确自己未来想要从事的职业领域。这有助于避免大学生在就业市场上盲目跟风或频繁跳槽，从而提高职业满意度和稳定性。

2. 有助于大学生激励自己努力学习，提升就业竞争力

职业生涯规划要求大学生根据目标职业的要求，提前进行知识储备和技能提升。为了实现职业目标，大学生会投入更多的时间和精力去掌握所学的知识，通过科学的方法来扩展自己的知识结构、丰富知识储备，通过不断的实践来增强自己的实际操作能力。这些经历不仅有助于大学生在求职时脱颖而出，还能大学生未来的职业发展打下坚实的基础。

3. 有助于大学生的个人成长与发展

职业生涯规划鼓励大学生设定明确的目标，并为之付出努力。在追求目标的过程中，大学生可以不断挑战自我，提升自我认知和自我管理能力。这些能力的提升有助于大学生在未来的职业生涯中更好地应对各种挑战和机遇。

4. 有助于大学生增强自身的适应性和灵活性

通过职业生涯规划，大学生可以更加敏锐地感知职业市场的变化，及时调整自己的职业目标和行动计划。这有助于大学生在职业生涯中保持灵活性和适应性，更好地应对职业市场的波动和不确定性。

5. 有助于大学生更好地实现个人价值

职业生涯规划有助于大学生将自己的兴趣、能力和社会需求相结合,找到既能发挥自己优势又能为社会做出贡献的职业。通过从事自己热爱的职业,大学生可以更容易地实现个人价值和社会价值的统一。

本节知识回顾

1. 职业生涯规划,也称为职业生涯设计,是一个综合性的过程,它涉及个人对自身职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结,并根据自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合权衡与评估,再结合_____,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。

2. 职业生涯规划是个人发展与成功的重要基石,它不仅关乎当前的职业选择和定位,还深远影响着未来的_____。

3. 职业生涯规划的原则包括:自我认知原则、可行性原则、阶段性原则、持续性原则、_____、_____。

4. 职业生涯规划有助于大学生认识自我,明确职业方向;有助于大学生激励自己努力学习,提升就业竞争力;有助于大学生的个人成长与发展;有助于_____;有助于_____。



第一章第三节知识回顾
答案

第四节 职业生涯规划的基本理论

职业生涯规划这一学科的起源可追溯至 20 世纪初,历经一个多世纪的演进,已构筑起深厚的理论基础。自美国波士顿大学教授弗兰克·帕森斯(Frank Parsons)在 20 世纪初对职业生活规划这一学科作出开创性贡献以来,心理学家、社会学家、经济学家及教育学家便持续努力,深化对个体生涯抉择及生涯问题解决途径与机制的理解。他们所汇聚的知识已构成了一个独立学科或知识体系。这一生涯发展的研究领域具备多学科的特性,涵盖了职业心理学、职业社会学、劳动力市场经济学以及职业行为学等多个学科领域。

一、帕森斯的特质-因素理论

特质-因素理论是关于个人特质和职业所需资格相匹配的理论,于 20 世纪初由帕森斯提出。该理论认为人和职业的匹配是职业选择的焦点。所谓特质,就是指个人的人格特征,包括能力倾向、兴趣、价值观和人格等,这些都可以通过心理测量工具来加以评价。所谓因素,则是指在工作上要取得成功所必须具备的条件或资格,这可以通过对工作的分析来了解。每个人都有自己的特质模式,不同特质模式的人都有与其相匹配的职业类型,一个人的特质与职业因素越匹配,其职业成功的可能性就越大。这一理论是最早的职业选择理论,帕森斯也被认为是职业生涯管理理论的奠基人。

帕森斯根据多年的工作实践经验总结出,要做出明智的职业生涯选择需要经过三个步骤。

第一步,了解自己,即了解自己的生理和心理特点。首先,通过心理测量及其他测评手段,收集自己的身体状况、能力倾向、兴趣爱好、气质与性格等方面的资料。客观总结自己的家庭背景、学业成绩、工作经历等情况,并对这些资料进行评价。

第二步,了解职业,即要对不同职业的情况有较为明确的认识。如对不同职业的构成要素、职业要求、获得职业成功的条件、职位优势和劣势、薪酬待遇、就业机会和发展前景等有较为明确的认识。

第三步,人职匹配。基于个人特质和职业各项指标,通过职业咨询或个人决策,选择一种适合自己特点且有可能获得并取得成功的职业。

严格地讲,帕森斯提出的这种“三步范式”法还不能算是一种真正的理论,但是他的这种思想为后来出现较为系统的职业生涯管理理论奠定了良好的基础,也为后来很多的职业方面的专家和咨询师提供了理论指导。例如,帕森斯指出如果人们在选择职业时积极按照“三步范式”去行动,他们就会对自己的职业更为满意,企业的成本也会更小,而员工的工作效率也会相应更高。帕森斯的思想直到现在还是现代职业生涯选择理论的核心内容。

二、舒伯的生涯发展理论

美国心理学家唐纳德·舒伯(Donald Super)在20世纪50年代以新的方式对职业生涯发展进行思考,舒伯认为生涯发展是一个持续不断的动态过程,贯穿人的一生,不同阶段有不同的任务和发展特点。这一理论不仅关注个体当前的职业适应,更着眼于整个职业生涯的规划与发展,该理论较好地概括了人的职业生涯发展历程。

舒伯生涯发展理论的核心包括生涯发展阶段、生涯发展的广度和深度三个方面。生涯发展阶段以年龄为依据,将人的职业生涯划分为五个主要阶段,即成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段和衰退阶段,每个阶段都有其独特的发展任务和挑战。生涯发展的广度是指人的一生所要扮演的多种角色,如儿童、学生、工作者、休闲者等,这些角色在生涯发展过程中会相继出现并相互作用。生涯发展的深度是指个体在扮演每一种角色时所投入的程度。

1. 成长阶段

成长阶段是指个体从出生至14岁的时间段。该阶段孩童开始有自我概念,开始以各种不同的方式来表达自己的需要,并经过对现实世界不断的尝试,修饰自己的角色。这个阶段发展的任务是塑造自我形象,培养对工作世界的正确态度,并了解工作的意义。这个阶段共包括三个时期。一是幻想期(4岁至10岁),以“需要”为主要考虑因素,在这个时期,儿童对自己觉得好玩和喜爱的职业充满幻想,并进行角色扮演。二是兴趣期(11岁至12岁),以“喜好”为主要考虑因素,儿童以兴趣为中心,开始理解、评价职业,喜好成为个体进行活动的主要决定因素。三是能力期(13岁至14岁),以“能力”为主要考虑因素,儿童开始思考自身条件与喜欢的职业是否匹配,能力逐渐具有重要作用。

2. 探索阶段

探索阶段是指个体由 15 岁至 24 岁的时间段。在这个阶段,个体逐步对自我能力及扮演的社会角色有了尝试性的探索 and 了解,通过学校的活动、社团活动、打零工等机会,对自我能力及角色、职业做了一番探索,因此选择职业时有较大弹性。这一阶段的发展任务是使职业偏好趋于明确和具体,并将其实现。该阶段共包含以下三个时期:一是试探期(15 岁至 17 岁),考虑需要、兴趣、能力及机会,做暂时的决定,并在幻想、讨论、课业及工作中加以尝试;二是过渡期(18 岁至 21 岁),进入就业市场或进行专业训练,更重视现实,并力图实现自我价值,将一般性的选择转为特定的选择;三是试验并稍作承诺期(22 岁至 24 岁),生涯初步确定并试验其成为长期职业生活的可能性,若不适合则可能再经历上述各时期以确定方向。

3. 建立阶段

建立阶段是指个体由 25 岁至 44 岁的时间段。经过上一阶段的尝试,认为职业不合适者会谋求改变或进行其他探索。因此,在该阶段,个体通常能明确整个职业生涯中适合自己的目标和属于自己的位置,并逐步建立自己的地位。在这个阶段的後半部分,个体开始考虑如何保住这个“位置”,并使之稳固。该阶段的发展任务是力求稳固并求上进,可细分为以下两个时期:试验-承诺稳定期(25 岁至 30 岁),个体趋于安定,也可能会因生活或工作上的变动而继续探索;建立期(31 岁至 44 岁),个体致力于谋求工作上的稳定,极具创造性价值,资历渐深,业绩优良。

4. 维持阶段

维持阶段是指个体从 45 岁至 65 岁的时间段。个体在面对职场新人挑战的同时,仍希望继续维持属于自己的位置,即工作和职位,因而这一阶段的发展任务是维持既有的成就和地位。

5. 衰退阶段

衰退阶段是指个体 65 岁以后的时间段。由于生理及心理机能日渐衰退,个体不得不面对现实,从积极参与到隐退。在这一阶段,个体往往注重新角色的开辟和发展,通过寻求不同的生活方式以替代和满足身心需求。

舒伯生涯发展理论具有以下特点:一是强调生涯发展的阶段性和连续性,将人的职业生涯划分为不同的阶段并指出各阶段之间的内在联系;二是注重个体特质与职业发展的匹配性,认为不同个体适合从事特定的职业范畴;三是强调自我概念在职业发展中的重要性,认为职业选择的历程就是自我概念实践的历程;四是关注生涯发展的广度和深度,认为个体在一生中会扮演多种角色且投入程度不同。

对职业生涯的实际发展过程进行分析后发现,角色的成长、转变、发展和消长除了受到年龄增长、社会经济的影响外,往往还与个人在各个角色上所投入的时间、精力和感情有关。这为大学生职业生涯规划的总体构建指明了道路和方向。大学生处于职业生涯发展的探索阶段,经历了试探期、过渡期,即将迈入试验期。因此,在这一阶段,大学生一定

要对自己进行充分探索，同时积累足够的社会实践经验，以便未来顺利地实现个人与职业的合理匹配。

三、霍兰德的人格类型理论

霍兰德的人格类型理论是由美国职业指导专家约翰·霍兰德（John Holland）于 20 世纪 70 年代初期创立的。这个理论起源于两方面的内容：首先是人格心理学认为职业生涯的选择是个人人格的反应与延伸，人们通过职业的选择及选择的过程来表达真实的自己，表明个人的兴趣和价值。霍兰德认为兴趣就是人格，测量出来的一个人的兴趣可以代表一个人的人格特质。其次是霍兰德通过本人的职业咨询经验及研究所形成的职业辅导模式，即通过职业与人格类型的分析，协助个人选择适合自己的职业。该理论简单易懂，延续至今，应用相当广泛。

霍兰德人格类型理论有以下基本原则：第一，职业选择是个人人格的延伸和表现；第二，个人的兴趣组型即人格组型；第三，同一职业团体的人有相似的人格，他们对很多情境与问题会有相似的反应方式，从而产生相似的人际环境；第四，人可区分为六种人格类型，分别为现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型，个人的人格属于其中的一种。

每种特定的人格类型都会倾向于对与之相匹配的职业类型中的工作或学习产生浓厚兴趣。个体在职业选择上追求的是能够充分发挥自身能力和价值观的环境。个人的行为是自身特征与所处环境特征相互作用的结果。人格与工作环境之间的适配是职业满意度、职业稳定性以及职业成就的重要基石。人格类型论主张人格与职业类型之间应存在匹配关系。霍兰德提出了一个关于人格类型与职业类型的匹配模式，指出不同的人格类型需要不同的生活或工作环境。例如，现实型人格的人需要现实型的环境或职业，因为这些环境或职业能为其提供所需的机会和回报，这被称为和谐状态。当人格类型与环境不和谐时，该环境或职业便无法为个体提供与其能力和兴趣相匹配的机会和回报。霍兰德通过实际职业咨询经验的分析，研究出性格的划分方法。他把人的主要性格类型划分为六种，并指出各种性格类型之间的相近、中性和相斥的关系。他把性格类型与职业指导结合起来，希望人们能够把性格类型和职业匹配起来，这对职业指导具有重要意义。不过值得注意的是，心理学的研究表明一个人对某一种职业很感兴趣，并不意味着他一定能把这种工作做好。一个人对工作的兴趣是做好工作的先决条件，但不是唯一条件，影响职业的心理因素是多样的和复杂的。

霍兰德的人格类型理论把所有人的性格类型根据理论描述的特征归纳成几种，使人们在了解他人的性格时更加便捷。该研究成果已被许多学科采用，现在已广泛地应用到教育、医疗、管理、军事和职业选择等领域，具有重大的理论意义和实践意义。然而，该理论把人极端复杂的性格概括为少数几个类型，必然会忽视中间型。关于此问题，若将个体归类于某一特定的性格类型，我们往往会过于关注该类型所强调的特征，而忽略了个体在其他方面的特性。这种做法意味着我们仅聚焦于个体的某一方面，而对其余方面视而不见，这不可避免地会导致对个体理解的简化和片面化。

此外，该理论的一个潜在缺陷是将人的性格视为固定不变的状态，忽略了性格是可以

随着时间和环境而发展变化的动态特性。尤其值得注意的是,该理论往往忽视了在性格形成和发展过程中环境因素所起的关键作用。因此,为了更全面、深入地了解个体的性格,我们应当将侧重于性格本质和整体性的类型论与从量化角度分析性格特质的特质论相结合,从而实现了对个体性格更为准确和动态的把握。

四、克朗伯兹的职业决策社会学习理论

社会学习理论由阿尔伯特·班杜拉(Albert Bandura)于20世纪70年代提出,它以经典行为主义、强化理论和认知信息加工理论为基础。斯坦福大学教育与心理学教授克朗伯兹(Krumboltz)开创性地将这一理论引入生涯发展与规划领域,形成了职业决策社会学习理论。他认为,个人的社会成熟度在很大程度上依赖于对他人行为的学习和模仿,并由此决定他们的职业导向。

1. 克朗伯兹的影响职业决策四因素

(1) 遗传因素。遗传因素包括种族、性别、外表特征、智力、动作协调能力等。遗传的一些特质,在某种程度上决定了个人的职业表现或影响个人所获得的经验。

(2) 环境因素。环境因素通常在个人控制之外,来自人类活动(如社会、文化、政治、经济、家庭、教育等)或自然力量(如自然资源的分布或自然灾害等)对职业决策的影响。

(3) 学习经验。学习经验因每个人成长的环境不同而不同,这对个人的生涯抉择具有重要的影响。克朗伯兹总结了两种类型的学习经验:首先是工具式学习经验。克朗伯兹指出生涯规划和职业所需的技能,可以通过工具式学习经验获得。这类经验指的是个人为了得到好的回报,在特定的环境中采取一定的行为,其结果会对个人产生重要的影响。其次是联结式学习经验。个人通过观察和比较真实与虚构的模型中的人与事来学习如何对外界刺激做出反应。某些环境刺激能够触发个人情绪上的正面或负面反应。当原本无情绪色彩的中性刺激与能够引发个人积极或消极情绪的刺激同时出现时,这种并存的关联会使得原本中性的刺激也产生了积极或消极的情绪价值。

(4) 处理任务的技能。处理任务的技能包括解决问题的能力、工作习惯、心理状态、情绪反应和认知的过程等。

克朗伯兹认为,在个人发展的历程中,上述四种因素相互作用,从而形成了个人对自我和世界的推论。一般所谓的个人兴趣、价值观等实际上是学习的结果。个人学习经验的不足或不当,可能会导致形成错误的推论、单一的比较标准、夸大式的灾难情绪等种种问题,从而有碍于生涯的正常发展。因此,克朗伯兹特别强调丰富而适当的学习经验的重要性。

2. 克朗伯兹的职业决策七步骤

(1) 界定问题。厘清自己的需求和个人限制,即认识自我的过程,明确自己想要什么,自己存在哪些优势与不足,在此基础上,制定出明确的目标和实现目标的时间表。

(2) 拟订行动计划。明确自己的需求目标后,思考可能达到目标的各种行动方案,并规划达成目标的流程。

(3) 找到可能的选择。搜集相关资料,找出可能实现目标的各种行动方案,进而选择达成目标的方法和途径。

(4) 厘清价值取向。整理并明确个人的选择标准,将自己的实际需要作为衡量行动方案的依据。

(5) 评价各种可能的选择。依据自己的选择标准和评分标准,逐一评价各种可能的选择,得出可能的结果。

(6) 系统地删除。有根据地、系统地删除不合适的行动方案,挑选最合适的选择。

(7) 开始行动。执行选定的行动方案,并对自身进行管理,以达成选定的目标。

3. 职业决策中的五类问题与困难

随着研究的深入,克朗伯兹开始注意到,在进行职业决策的过程中,人们可能会面临诸多困难。他将其总结为以下五种类型:

(1) 人们存在不会辨认已有的或可解决的问题的可能性。

(2) 人们可能不努力做决策或解决问题。

(3) 由于错误的原因,人们可能会将潜在可行的或满意的行动方案排除。

(4) 由于错误的原因,人们可能会选择较差的行动方案。

(5) 人们在感到没有能力达成目标时,可能会经历痛苦和焦虑。

职业决策社会学习理论的独特之处在于,它基于对个体特性和外部环境条件的深入研究,细致剖析职业生涯规划中可能遇到的潜在问题,从而为职业生涯规划的评估与调整提供明确的方向和指导。职业决策社会学习理论强调,生涯辅导不仅仅是将个人特质与工作相匹配,其重点在于个人应通过参与各种不同性质的活动,获得多种多样的学习经验,这些所学到的技能都有可能在未来的工作中派上用场,并能拓展个人的兴趣,培养个人适当的自我信念和世界观。因此,生涯教育应当融入普通教育之中。此理论采用社会学习的视角来阐释人类的职业选择行为,填补了其他职业辅导理论在这一领域的空白,具有深远的指导意义。

五、认知信息加工理论

20世纪90年代,美国佛罗里达州立大学的加里·彼得森(Gary W. Peterson)和他的团队发现,很多人即使对自我特征和各种外界信息都有足够的了解,也未必能做出好的决策,甚至做出的决策非常糟糕。然而,人们在自己的整个职业生涯过程中会不断地遇到问题和挑战,需要不断地做出相应的决策,人们需要决策能力。基于此,他们结合认知心理学,建立了一个应用于生涯辅导的认知加工模式。他们认为重要的是学会如何做出个人决策,而不是在探索之前就匆匆得到结果。

认知信息加工理论提出了认知信息加工的金字塔模型(见图1-1)。金字塔底部的两个部分称为知识领域,包括了解自我(自我知识)和了解自己的各种选择(职业知识)。自我知识包括自我的价值观、兴趣、技能以及相关的个人特性。职业知识包括了解特定的职业、大学专业或工作及其组织方式。我们可以把这两部分信息储存起来,在遇到问题时,便可对这些信息进行加工。

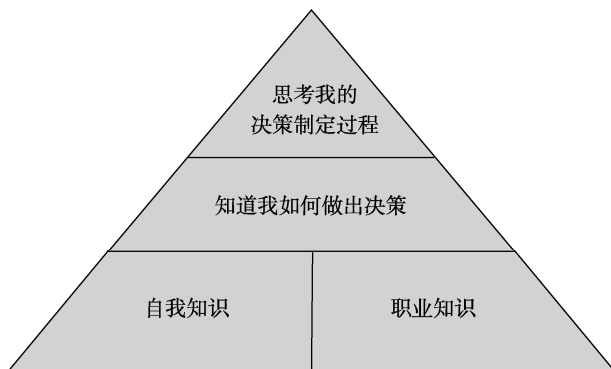


图 1-1 认知信息加工金字塔模型

金字塔的中间部分是“知道我如何做出决策”，这部分是加工收集到的信息的过程，也就是要知道自己如何做出决策。这部分包含如何进行良好决策的、可以循环进行的五个步骤，即沟通（communication）、分析（analysis）、综合（synthesis）、评估（value）和执行（execution），这五个步骤的循环称为 CASVE 循环（见图 1-2）。生涯问题的解决需要占用大量的记忆空间，并要求我们的大脑有足够的容量来进行信息处理。

在金字塔的顶端部分，我们要对中间部分的决策过程进行思考。这一部分就好比是一种工作控制功能，它告诉我们金字塔中间部分的各种程序将以何种顺序进行运作。例如，在决定职业道路之前，我们可能会先决定选择哪个专业，也可能我们会先决定基于个人偏好的生活方式，再进行职业选择。这些思考引导着我们如何以及何时开始为实现个人目标而努力，同时也塑造了我们解决职业生涯中遇到的问题的方法。此外，这些思考还让我们明了何时已达成既定目标。

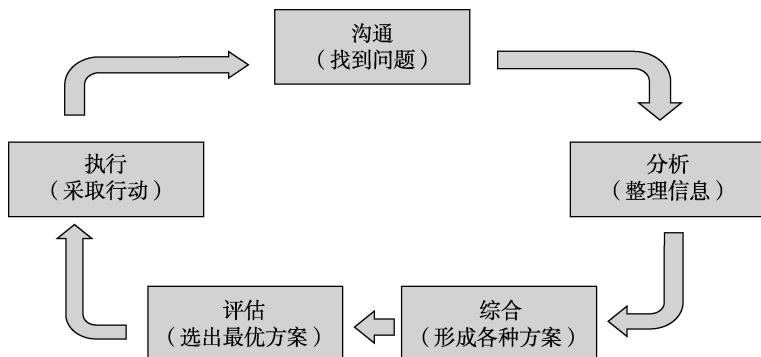


图 1-2 CASVE 循环

认知信息加工理论是帮助我们学会解决职业生涯问题和进行职业生涯决策的简单而有效的方法。它能够帮助大学生判断其所处的职业生涯决策过程中的具体进程和明确需求，引导大学生做出科学合理的选择和判断，从而为职业生涯的健康发展提供保障。一个人的认知信息加工金字塔的特征能够体现这个人在进行生涯决策时的特点。此理论能帮助我们有意地提高个人生涯决策的信息加工质量。

本节知识回顾

1. 帕森斯的特质-因素理论认为一种明智的职业生涯选择需要经过三个步骤：评价求职者的生理和心理特点、_____、人职匹配。
2. 舒伯职业生涯发展论将职业生涯发展分为_____、_____、建立阶段、维持阶段与衰退阶段。
3. 霍兰德的人格类型理论认为人可区分为六种人格类型：现实型、研究型、艺术型、社会型、_____和_____，个人的人格属于其中的一种。
4. 克朗伯兹提出影响职业决策的四因素是_____、_____、学习经验、处理任务的技能。
5. 认知信息加工金字塔模型的中间部分是“知道我如何做出决策”，这部分包含如何进行良好决策的、可以循环进行的五个步骤，即沟通、分析、综合、评估和_____。



第一章第四节知识回顾
答案

第五节 职业生涯规划操作步骤概述

一、职业生涯规划操作步骤

职业生涯规划是一个长期的发展过程，需要有一套设计程序来保证它的顺利实施。职业生涯规划依次经历唤醒职业生涯认知、自我评估、职业研究与环境探索、确定职业发展目标、选择职业生涯发展路线、制定职业生涯行动计划与措施、评估与反馈这几个步骤。大多数人渴望事业有成，但不是每个人都能实现。只有了解自己，有坚定的奋斗目标，并根据情况的变化及时调整自己的计划，才有可能实现这一愿望。

1. 唤醒职业生涯认知

鉴于职业生涯规划是一个在理论指导下主动规划自我发展的过程，掌握相关职业生涯规划的知识、认识其重要性，并愿意投入时间进行规划显得尤为重要。它是一个漫长且持续的过程，体现了个人面对职业生涯发展的积极态度。职业生涯规划并非一蹴而就，也不是固定不变的，而是一个在逐步推进和曲折中不断调整和完善的过程。

2. 自我评估

自我评估涵盖了对个人兴趣、专长、性格的深入认知，同时也涉及对自身的知识水平、技术能力、智商、情商的测试，以及对自身思维方式、方法及道德标准的评估等多方面内容。自我评估的核心目的在于全面认识并深入了解自我。通过这一过程，个人能够明确自身的优势与不足，为职业选择提供有力的参考依据，进而选择最适合自己的职业方向，做出最适合自己的职业生涯规划目标的合理决策。

3. 职业研究与环境探索

在职业研究方面，可以通过网络搜索、职业咨询、行业报告等方式进行，主要是了解

不同职业的要求和发展趋势。在环境探索方面,分析环境条件的特点、环境的发展变化情况,以及自己在这个环境中的地位,评估环境因素对自己职业生涯发展的影响,包括职场情况、行业趋势、就业政策等方面的信息。通过职业研究与环境探索,个人能够深入了解所处环境的特性,把握职业环境的发展动态,明确自己在该环境中的位置,以及环境对个人的要求与所提供的机遇。在制定个人职业生涯规划时,充分认知并把握环境因素是至关重要的,这有助于在复杂多变的环境中识别风险与机遇,从而制定出既具现实意义又能有效应对挑战的职业生涯规划。

4. 确定职业发展目标

确定目标是职业发展的起点,在全面而准确地评估自我与环境之后,我们可以设定既符合自身条件,又具备实现可能性的职业发展目标。在设定职业目标时,我们需要仔细考量个人性格、兴趣、专长与所选职业的匹配度,同时,至关重要是要审视自己面临的内外环境与职业目标是否相契合,既不可自卑退缩,也不可好高骛远。在设定职业目标的过程中,要确保目标清晰明确、量化可测、切实可行、紧密相关且限时完成。一个合理且可行的职业生涯目标的确立,对职业发展中的行动导向与成果达成起着决定性作用,是制定有效职业生涯规划的核心所在。

5. 选择职业生涯发展路线

一旦职业目标得以确立,接下来就需要选择具体的发展路径,比如是专注于技术路线,还是投身于管理领域,或者是技术与管理并重的技术管理路径,抑或是先从技术起步,再逐步转向管理。不同的发展路径对职业发展的要求各异。因此,在规划职业生涯时,必须明确选择一条发展路线,以确保学习、工作及各种行动能够按照既定的方向有序进行,并适时做出相应调整。

6. 制定职业生涯行动计划与措施

在明确了职业生涯的最终目标和选定发展路径后,关键在于采取实际行动。这些行动是指为实现目标而制定的具体实施方案,涵盖工作实践、培训提升、继续教育、岗位轮换等多个方面。为了有效执行,职业生涯目标应被分解为短期、中期和长期目标。短期目标可进一步细化为日、周、月、年度目标,中期目标通常设定为三到五年,而长期目标则展望五到十年。这样的目标分解有助于监控进度,并根据外界环境的变化灵活调整短期行动计划,同时针对每个具体目标采取针对性的措施。职业生涯中的措施聚焦于提升工作效率、学习新知、掌握技能及开发个人潜能等方面,所选方法需直接服务于既定目标的实现。行动计划与措施需紧密相连、层层递进、具体明确,以便进行定期检查和适时调整,确保每一步都精准无误。

7. 评估与反馈

职业生涯规划受多种因素影响,其中一些变化可预测,而另一些则难以预见。为了确保职业规划的有效实施,定期评估执行情况至关重要。这一过程首先涉及对年度目标完成情况的回顾,区分已达成与未达成的目标。随后,针对未达成的目标进行深入分析,识别阻碍其实现的原因及存在的障碍,并据此制定解决策略与方法。基于评估结果,对下一年

的计划进行必要的调整与优化。在必要时，也可以审慎地考虑对职业目标和发展路径进行修正，但需确保这一决策经过深思熟虑。

二、大学生职业生涯规划需要注意的问题

1. 处理好职业目标、个人兴趣与现实机会的关系

在职业生涯规划中，妥善处理职业目标、个人兴趣与现实机会之间的关系是核心挑战。我们在制定职业规划时，既要充分激发和利用自身的兴趣和热情，也要紧密关联并顺应现实世界的机遇与市场需求。因此，基于个人兴趣和能力优势设计职业生涯路径至关重要。

兴趣和爱好在职业决策中扮演着关键角色，但我们在追求兴趣的同时，也需客观审视自己的兴趣和能力是否与市场需求相匹配，应避免盲目追随潮流或仅因职业热门而忽视个人的实际情况与兴趣所在。过度追求不切实际的职业理想，可能会使大学生在求职过程中遭遇“高不成，低不就”的困境。因此，我们需理智地评估自身能力和市场需求，力求在个人兴趣与现实之间找到最佳的平衡点，从而规划出既符合兴趣又具有可操作性的职业生涯路径。

2. 保持职业目标的实施方案与就业、创业政策的一致性

保持职业目标的实施方案与就业、创业政策的一致性至关重要。我们在规划职业生涯时，应深入了解相关的就业政策，如就业协议的签订、户口迁转及挂靠政策等。这些政策不仅关系到毕业生的切身利益，也是确保职业生涯规划可行性的重要因素。只有确保自己的职业规划与国家政策保持一致，才能在求职过程中避免不必要的麻烦。

3. 结合所学专业设计职业生涯

在我们职业生涯规划的过程中，将所学专业与职业规划相结合是至关重要的一环。每个学科专业都有其明确的培养目标与特定的就业导向，且雇主在招聘时往往偏好那些具备相关专业技能的大学生。因此，我们在制定职业规划时，应当紧密围绕自己的专业背景进行构思与设计，确保能够充分展现自己的专业优势与技能特长，以提高就业竞争力和适应市场需求。

4. 综合考虑并利用各方面资源

在职业生涯规划的过程中，不仅要熟悉具体的实施步骤、方法及其涵盖的内容，还需明确职业生涯规划的途径与可利用的资源。前者直接关联规划本身的质量，而后者则关乎规划能否有效实施。系统学习职业生涯规划课程是主要手段，而参与团体辅导或接受个性化辅导则是辅助手段。

此外，相关辅导专家、专业测评工具、智能化的职业信息系统等构成了支撑体系，而家庭背景、学校教育和社会环境则构成了广泛且深厚的资源基础。在职业生涯规划初期阶段，我们就需要深入了解这些途径和资源的特点，并探索如何有效利用它们，以确保规划的顺利推进与实现。

5. 认识到职业生涯规划因人而异

职业生涯规划并无绝对的最佳方案，只有最适合个人的方案。正如每个人的独特性一

样,基于个人的兴趣、能力、性格和价值观等因素的职业生涯规划也是独一无二的,难以用统一的标准来评判其好坏或完善程度。在这个过程中,我们自己是规划的真正发起者、执行者和评价者,周边的资源只是辅助工具。因此,每个人的职业生涯规划都是自己精心设计和付诸实践的过程。这并不意味着我们要孤军奋战,而是强调我们在规划过程中的主导地位。所以,在职业生涯规划的道路,我们应当尊重自我、保持积极主动,并善于利用身边的各种资源。

6. 职业生涯规划应体现变化的特点

职业生涯规划应当融入变化的理念,鉴于个人情况与社会环境均处于持续变动之中,职业规划必须具备足够的灵活性和适应性。我们需根据自身发展和社会变迁,灵活调整职业规划,以免被僵化的规划框架限制。我们唯有不断适应并有效应对各种变化,才能在职业生涯道路上保持竞争力和领先地位。因此,在进行职业生涯规划时,应保持一种开放、灵活且乐于接受变化的心态。

7. 要定期评估与调整职业生涯规划

我们应当定期审视并评估自己的职业生涯规划的执行状况,依据个人认知的演进和市场环境的变化做出必要的调整。这一过程有助于不断完善职业生涯规划,使之更贴合个人实际及市场需求。在职业生涯规划中,平衡理想与现实是一个核心议题,我们需要深刻理解理想职业与现实之间的微妙关系,并主动探索将理想转化为现实的可行途径。我们唯有在理想与现实之间找到恰当的平衡点,才能在职业生涯中既勇敢追梦,又不失现实的可行性与稳健性。

本节知识回顾

1. 职业生涯规划操作步骤包括:唤醒职业生涯认知、____、____、确定职业发展目标、选择职业生涯发展路线、制定职业生涯行动计划与措施、评估与回馈。

2. 大学生职业生涯规划需要注意的问题有:处理好职业目标、个人兴趣与现实机会的关系;____;____;综合考虑并利用各方面资源;认识到职业生涯规划因人而异;职业生涯规划应体现变化的特点;要定期评估与调整职业生涯规划。



第一章第五节知识回顾
答案



即测即练

自
学
自
测



扫
描
此
码



实践与练习

任务（一）完成大学入学调查自测表

入学调查自测							
姓名		专业		班级		学号	
问题			请思考并填写你的答案				
1. 你的专业是什么？请用一句话概括你的专业。							
2. 你的专业的主要课程有什么？							
问题			请思考并填写你的答案				
3. 你的专业的就业方向有哪些？							
4. 你所在学院的其他相关专业有哪些？							
5. 你所在学院学生会的部门有哪些？							
6. 你所在学院的社团有哪些？							
7. 你所在学院的青年志愿者活动有什么？							
8. 你所在学院的暑期“三下乡”优秀项目有哪些？							
9. 你所在学院的优秀毕业生代表有哪些？其所从事的职业有什么？							
10. 你所在专业的老师有哪些？							

任务（二）撕纸悟人生

撕纸悟人生							
姓名		专业		班级		学号	
活动内容	1. 在白纸条上画一个长线段，在起点写上你的出生日期和年龄 0 岁，在终点标注出自己预测的终止年龄 2. 在线段的适当位置标注出你现在的年龄，并将这之前的线段撕下 3. 在剩下的线段中写出你认为今后人生中最迫切想要实现的三件事 4. 在线段的适当位置标注出你想功成名就的年龄，然后将这以后的线段撕下来 5. 思考线段剩下的部分有多少？你手中拿的这段时间是什么？（我们可以用来努力学习和工作的时间）						
活动要求	小组每个人都要参与，每组推选代表进行分享						
活动感悟	请讨论并写下你的想法：通过参与活动，你有何感受？我们应该怎样利用有限的时间让生命精彩绽放？						

任务（三）制定你在大学中的生涯规划

根据所学知识，思考未来的大学生活，根据以下“提示板”，尝试制定大学生涯规划，并及时反馈这些规划的完成情况。

大学生涯规划“提示板”							
姓名		专业		班级		学号	
分类	参考思考点			你打算如何去做			
共同目标	能够获得毕业证、学位证						
	通过英语四、六级考试						
学习方面	获得奖学金						
	辅修专业						
	获取双学位						
	考取等级证书、职业资格证等						
组织方面	担任学生干部						
	入党						
时间安排方面	参加校园活动						
	参加校外实践						
就业准备方面	备考事业单位、考公务员						
	进入企业单位（国有、外资、民营企业）						
	申请“参与三支一扶”、大学生村干部等						
	创业						
	参军入伍						
升学方面	考研						
	出国深造						
其他方面							