

上篇

生涯规划——职业梦启航

有梦才有未来。梦，是远方幸福的追求；梦，是当下快乐的源泉。有梦，就有了明确的目标；有目标，才会有为理想打拼的充实。

刚刚步入大学殿堂的同学们，是否还在为“今天做什么”而苦恼？是否还在为“路在何方”而困惑？不知道梦在哪里，并不可怕，可怕的是彻底丧失“做梦”的能力！翻开上篇“生涯规划——职业梦启航”，这里将为你呈现科学的职业规划知识，包括职业规划基本知识、职业规划训练及职业规划实战分析，可以帮助你重拾童年或依稀或零碎的梦想，并与现实对接，确立一个可行的职业目标，以之作为人生的中轴，描绘一幅色彩斑斓的画卷。

大学一年级，是开始职业规划的关键时期，赶紧为你的人生画上一个梦想吧！

第一章 职业规划概述

第二章 职业规划训练

第三章 职业规划实战分析

第一章

职业规划概述

生涯之学，乃应变之学。

——金树人

高职阶段是职业化的起步阶段。关于职业化，目前还没有一个权威的定义。简单地讲，就是一种工作状态的标准化、规范化、制度化，即：在合适的时间、合适的地点，用合适的方式，说合适的话，做合适的事。职业化包括显性的职业资质和隐性的职业素质两个部分。

职业规划是实现职业化的手段、途径。通过职业规划确定职业目标，同时也为职业化指明方向；职业规划的实施过程，同时也是职业化成长的过程。现在就让我们从职业规划入手，开启职业化成长之门。

第一节 职业规划与个人发展

对于大学新生而言，在大学中有许多需要学习和发展的内容，其中最为重要的一项是开始个人的职业生涯规划。斯坦福大学的首任校长乔丹曾在开学典礼上这样对学生讲：“生活归根结底是指向实用的，你们到这里来应该是为了给自己谋求一个有用的职业，这必须包含着创新、进取的愿望，良好的设计和使之最终实现的努力。”

一、认识职业规划

（一）概念

职业规划是指客观认知自己的能力、兴趣、个性和价值观，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，制订出基本措施，高效行动，灵活调整，有效提升职业发展所需的执行、决策和应变能力，使自己的事业得到顺利发展，并获取最大限度的事业成功。

（二）职业规划的特性

1. 个性化

职业规划不是别人强加在个人身上的实施方案,而是个人根据自身的特点,结合当前社会和企业的发展利益,依据现实条件所制定的个人化的发展方案。通俗地说,每个人的职业规划都具有个人的独特性,只适合自己,不适合别人。不同的性格、不同的职业价值观、不同的思维方式和行为方式、不同的环境都将决定每个人有不同的职业生涯。

案例 1-1 某高职院校商务英语专业有两个女学生小张和小陈。小张个性活泼,能说会道,充满自信,对生活充满热情,且具有良好的家庭环境;小陈则比较内向,不太爱说话,家庭环境一般,但做事很细心,思维灵活。在小张的职业规划中,她选择了外贸经理一职作为自己的事业奋斗目标,并制订了相应的行动计划与一系列基本措施,同时打算毕业后继续深造;而小陈则选择了商务翻译作为自己的事业奋斗目标,她选择的不是继续读书深造,而是毕业后找一份工作——商务秘书,在工作中学习。

评析 从这个案例,我们可以看出,虽然两人具有相同的教育背景,但由于两人的性格、价值观及家庭环境的不同,造成两人的职业规划截然不同。她们根据自身的特点,选择了适合自己的职业生涯。

2. 开放性

职业规划具有开放性。个人是职业规划的主角,但并不意味着个人闭门造车、独自完成职业规划,也不意味着职业规划必须一次完成、终生不变。

职业规划的开放性要求个人尽可能多地了解社会、了解市场,多与家人、朋友、老师等交换意见,广泛听取他们的建议,并充分利用身边所能利用的资源。

职业规划是使人全面发展的一种有效工具,而不是固定的行为模式,更不是个人发展的枷锁。俗话说:计划赶不上变化。规划一旦制订出来,需要根据客观环境和自身条件的变化等及时做出调整。

案例 1-2 我们仍然引用上述案例。小张在毕业后,打算通过专升本的考试,继续深造,但事与愿违,她的考试成绩不理想,被刷了下来。按照她的原规划,下一步将很难进行。但小张没有气馁,她及时对职业规划进行了调整,选择在一家外贸企业做外贸秘书,打算边工作边复习功课,准备下一年的考试。

评析 任何事物都是发展的,个人职业规划也不例外。小张根据自身及客观条件的变化对职业规划及时作出了调整,很好地体现了这一点。

3. 发展性

职业规划不是一个阶段性的目标,不是一劳永逸的。它是一个动态的过程,一种可以贯穿自己整个职业发展生涯的远景展望。因此,职业规划必须具有可持续发展性。如果职业发展目标短浅,不仅会抑制个人奋斗的热情,而且不利于长远发展。另外,职业规划主要强调职业路径和方向的选择,在职业生涯途中,随着自我认识越来越清晰,市场环境的变化,职业规划也将随之做出适时的调整。

案例 1-3 据说,施瓦辛格想成为美国总统,他列出如下计划:要成为总统,要先成为加州州长;而要当加州州长,需要强大的经济支持;要获得高额的经济回报,成为明星是途径之一;而作为一个男人,想成为明星,就要有很棒的身体。因此,我们最早认识的施瓦辛格,是一位成功的健美先生。

评析 职业规划是发展的,是有层次的,在某一较长的时间内有一个大的目标,大目标下还有若干小的目标,有纵向深入的,有横向扩展的。通过逐个实现小目标,逐步接近大目标。

(三) 职业规划与个人发展

哈佛商学院曾经做过一项抽样调查,问学生“10年后希望成为什么样的人”。100%的人选择在商场上拥有财富、成就和影响力。但是,他们中只有10%的人写下目标并做了规划。10年后,调查小组追踪发现,那10%为自己定下目标、做好规划的人,他们所拥有的财富是全部受访者的96%。

国外的孩子从幼儿园就开始接受职业规划理念的教育。美国人从6岁就开始接受职业规划教育,其《国家职业发展指导方针》对小学生职业规划方面的能力和指标进行了规范。而国内的职场人士只有在撞到南墙的时候,才对自己的职业发展产生疑问。许多人忽略了对自己至关重要的职业规划。

1. 职业规划有助于发掘自我潜能,增强自身实力

一份行之有效的职业规划将会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。

2. 职业规划有助于提升就业竞争力

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。职业活

动的竞争非常突出,尤其是我国加入 WTO 后。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。这样才能做到胸中有数,不打无准备之仗。而不少应届大学毕业生不是首先坐下来做好自己的职业规划,而是拿着简历与求职书到处乱跑,总希望撞到好运气、找到好工作。结果浪费了大量的时间、精力与财力,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。这部分大学毕业生没有充分认识到职业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,认为职业规划纯属纸上谈兵,简直是耽误时间,有这些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,这样的效果要好得多,也更经济、更科学。

3. 职业规划有助于提升人职匹配度

职业是每一个人飞翔的翅膀,是每一个人梦开始的地方。能飞多远取决于你对职业的选择和判断。我们在进行职业选择的过程中,会受到多种因素的影响,如个人的性格、气质、能力、兴趣和价值观等。因而,在选择职业的过程中,我们要对自己的个性特征进行分析,评价个人的生理、心理特征,分析我们选择的职业自己是否能够胜任;然后,在了解自己的特点和职业要求的基础上进行职业选择。如果一个人的个性特征与其选择的职业要求匹配得非常好,即人职匹配度越高,那么这个人职场上成功的可能性就越大。

4. 职业规划有助于提升个人幸福感

幸福感是一种心理体验,它既是对生活的客观条件和所处状态的一种事实判断,又是对于生活的主观意义和满足程度的一种价值判断。它表现为在生活满意度基础上产生的一种积极心理体验。在进行职业规划时,个人将能够对自己进行更深入的认知,了解和发展自己的兴趣;能够从更多的角度,更客观地分析自己的技能和优缺点,懂得如何在工作 and 生活中发挥自己的优势,从而更易获得满足感和成就感;同时在遭遇挫折时,能迅速接受现实,从自身及时查找原因,做出调整。总之,职业规划能帮助个体认清现实,接受现实,活在当下,同时又对未来有着无限美好的憧憬,从而获得一种积极的心理体验。

案例 1-4

在沈阳市的一次大型招聘会上,毕业于某名牌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很优秀,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、品质主管等六七个工作,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的工作,则正是公司需要的人才,月薪可以达到 5000 元,但他没有这方面的工作经验,所以公司无法录用

他。一句话说得这名高材生后悔不已。

评析 这是一个盲目择业与就业的典型案例分析。与此类似,现实生活中,很多大学生由于没有长远打算,年轻时只是随波逐流地换工作,什么工作薪水高就做什么工作,到了30多岁还没有职业定位,继续下去出路不大,重新定位又要大费周折,最终不得不在尴尬中虚度光阴。因此,大学毕业生应当尽量将现实环境与长远规划相结合,对自己的职业生涯作一个清晰的定位,这是走上社会前不可缺少的一步。

案例 1-5 某高职院校外语系英语教育专业学生小肖,一进大学,就开始筹划自己未来的职业,根据自己性格外向、喜欢与人沟通,好奇心强,思维灵活的特点,结合自身的优势和不足,她认为自己不适合也不喜欢从事教师类型的工作,而更偏向于企业工作。在大一时,她就和师姐去参加了人才招聘会。在招聘会上,她体会到了求职、就业的艰辛,并发现外语和计算机能力是当时就业中所要求的重要因素,同时也是实现自己梦想的重要因素。为此,回到学校后,她更加努力地学习,有针对性地加强了自己外语口语和计算机操作能力的训练,同时以自考的方式辅修了国际贸易专业。

通过努力,她获得了计算机二级水平证书,通过了大学英语六级考试。在校三年,她也获得了用人单位所要求的各种证书。最后,她顺利通过初试、复试,按照自己的意愿顺利地进入了一家外资企业。

评析 凡事未雨绸缪是我们每个人事业成功的最佳选择。小肖通过初步的职业规划,找到了自己的目标,及早地确定了自己努力的方向,以此激励她不断增强自己的实力,提升自己的就业竞争力。

案例 1-6 某企业有一位普通的清洁工,虽然她的工作与那些搞设计、搞管理的人相比,有一定的差别,但她有自己的职业规划。她做清洁工时,总把厂区打扫得干干净净,还经常给企业提建议。后来,领导安排她学业务,她学得又快又好。以后被提升为组长,她又领导得很出色。后来领导让她学财务,她把账目算得清清楚楚,一丝不苟。最后,她当了这个厂的经理,并以她的管理才能入了股,成为企业的股东之一。此时,不少人对这个清洁工的发展感到惊讶,那些正规院校毕业的大学生还没有当上经理,她怎么会发展得这么快?论相貌,她长相平平,身高不过1.55米,又黑又矮;论学历,只是高职毕业;论关系,她更没有。有人就探究她成功的秘密,结果发现,她成功的秘密武器就是职业规划。她在做清洁工时就树立了当经理的目标。因此,她每天所从事的工作,所考虑的问题,甚至她的言谈举止,都是为实现自己的目标而努力,都在为她的目标积累经验,创造条件。

评析 古语讲,“凡事预则立,不预则废”。该清洁工通过规划自己的职业生涯,在这场激烈的竞争中脱颖而出并节节高升。磨刀不误砍柴工,大学生在毕业前应磨好职业规划这把“刀”,这样才能“砍”得更多、更快。



拓展阅读



当迷茫在大学里泛滥成灾
(PDF, 123KB)

二、把握职业选择

职业选择,是指人们从自己的职业期望、职业理想出发,依据自己的兴趣、能力、特点等自身素质,从社会现有的职业中选择一种适合自己的职业。它是决定一个人的社会地位、经济收入乃至生活方式的重要因素。合适的职业使个人才能得到充分发挥,为个人带来无限的创造机会,也带来了事业的成功。职业活动中的创造,体现了一个人一生中最主要的创造,人们在职业生活中体验到的幸福,含义最深刻,生命力最持久。

（一）职业选择的原则

1. 胜任原则

在选择职业时,应对自己的能力有一个客观实在的评价,包括学识水平、职业技能、身体素质以及个性特点等,是否符合职业要求,不能盲目攀比。尤其是当代青年人,思想比较解放,理想和追求比较高,但首先要面对现实。在市场经济条件下,社会职业对劳动力的需求不仅仅靠文凭,更注重劳动者职业技能和胜任职业岗位的能力。

2. 兴趣原则

从事一项自己喜欢的工作,工作本身就能给你带来一种满足感,你的职业生涯也会从此变得妙趣横生。兴趣是最好的老师,是成功之母。调查表明:兴趣与成功概率有着明显的正相关性。在设计自己的职业生涯时,务必注意:考虑自己的特点,珍惜自己的兴趣,择己所爱,选择自己所喜欢的职业。

3. 发展原则

职业不仅是谋生的手段,同时也是发展自我、实现人生价值、服务社会的唯一途径。发展是一个过程,任何事物的发展总是由初级向高级发展,由单一向全面发展,绝不可能一蹴而就。在选择职业时,既不能期望值过高,也不能急于求成。要把个性发展与职业发展结合起来,把个人发展与团体发展结合起来,综合考虑各种因素,才能实现自己美好

的愿望。

（二）职业选择的影响因素

在职业选择过程中,个人或多或少都会遇到各种各样的障碍和顾忌,如自己的选择遭到家人的反对;选择的职业目标能否实现;选择是否正确,等等,也会受到各种各样的影响。我们将影响个人职业选择的因素分为主观因素和客观因素。主观因素主要包括:个人的自信心、个人的自我教育能力、个人的情绪稳定性等;客观因素主要是个人在职业生涯路途中所遇到的各种矛盾等。

1. 主观因素

（1）个人的自信心

自信是对自我能力和自我价值的一种肯定。美国作家爱默生曾说过:“自信是成功的第一秘诀。”

自信心是一个人事业成功的动力源泉。一个充满自信的人,他会积极地规划自己的职业生涯,并能始终保持着乐观、热情、向上的态度不断地向自己的职业目标迈进,因而在职业选择过程中,他敢想、敢做、敢为自己谋划,遇到困难不容易退缩,勇于挑战;相反,一个自卑的人,有可能一次偶然的挫败就会令他垂头丧气,一蹶不振,否定自己的一切,觉得自己一无是处。因而,他不会主动去构建自己的职业生涯,他对未来的不可知性感到畏惧。

作为大学生,我们应成为一个自信的人,好好规划自己的职业生涯。



拓展阅读



建立自信就这么简单
(PDF, 79.6KB)

（2）个人的自我教育能力

自我教育能力主要包括自我认识能力、自我评价能力、自我激励能力、自我监督能力、自我调节能力及自我控制能力。

自我教育能力的高低,将直接影响个人职业选择的可行性。自我认识、自我评价的准确是职业选择是否合理、是否可行的基础与关键;自我激励与自我监督能力是职业选择顺利进行的动力因素;自我调控能力则是职业选择能否成功的重要影响因素。

（3）个人的情绪稳定性

所谓情绪稳定,主要是指一个人能积极地调节、控制自己的情绪,在短时间内没有大起大落的变化,不会时而心花怒放,转瞬又愁眉苦脸。当然,一个人的情绪与他先天的神

经类型有关系。一般说来,黏液质的人情绪生来比较稳定,而胆汁质的人情绪生来不太稳定。

个人的情绪稳定能保证职业规划的顺利进行。“计划赶不上变化”,谁也不知道明天会发生什么,也许是成功,也许是失败。在我们的职业生涯中,有太多的未知数。

因而,每个人都应保持一颗平常心。韩国电视连续剧《大长今》中的长今没有什么豪言壮语,而是一直做自己,淡淡地、很坚定地做自己,始终保持着一颗平常心,却创造了不平凡的职业生涯。保持一颗平常心,能使我们理性地做好职业规划中的“三定”工作。科学的定向,避免职业生涯决策犯“方向性错误”;理性的定点,综合多方面因素考虑实现自身人生价值的问题;合理的定位,避免盲目的攀比,而能根据自己的兴趣爱好、知识结构水平、能力、薪资期望、心理成熟度、环境等因素进行全面分析,作出较准确的定位。

2. 客观因素

在个人职业规划中,不可避免地会遇到各种各样的矛盾,如升学与就业的矛盾;自己意愿与家人意愿的矛盾;就业后,发展与稳定的矛盾等。

另外,社会经济发展状况以及劳动力市场的变化都会或多或少影响个人的职业选择。当经济振兴时,百业待举,新的行业不断出现,新的组织不断产生,机构增加,编制扩容,为就业及晋升创造了有利条件;反之,将带来不利条件。

案例 1-7

某校外语系学生小刘的就业意愿是去企业做外贸,但是她的家人认为,一个女孩子做教师比较好,工作稳定,希望她回去参加教育局的考试,做一名教师。

评析 这在高职院校师范类毕业生中,可以说是一个比较普遍的问题。是听从家人的安排,还是坚持自己的意愿,这需要慎重考虑。不过,毕业生在求职过程中,更重要的还是应该考虑自己的长远利益,根据自己的特点、兴趣选择适合自己的工作。

各种客观因素对个人职业规划的影响是不可避免的,但是要记住一点:“兵来将挡,水来土掩”,不畏惧,勇于接受各种挑战,保持一颗平常心,不断完善自身的职业规划,寻求办法努力规避风险,相信你一定会实现自己的职业目标。

案例 1-8

一个 35 岁左右的“白骨精”来找我们,她需要在两个工作里面做选择。一个是年薪 30 万元的制片总监,另一个是年薪 10 万元的市场策划。她喜欢后者的节奏与内容,却被前者的工资吸引。我们仔细算了一下她的工作时间:前者是每天加班,节假日无休赶节目,每天工作近 15 个小时;后者则是 8 小时规律的生活。这样算下来,两者的时薪差不多,只是那份“好工作”把三年的工作放到一年来做罢了。如果加上由此产生的未来医药费,简直比“坏工作”