

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯规划与就业指导 / 张伟华主编. -- 北京:
北京出版社, 2017.8
ISBN 978-7-200-13211-3

I. ①职… II. ①张… III. ①职业选择—高等职业教
育—教材 IV. ① G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 188822 号

职业生涯规划与就业指导

ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

主 编: 张伟华

出 版: 北京出版集团公司

北 京 出 版 社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总发行: 北京出版集团公司

经 销: 新华书店

印 刷: 定州市新华印刷有限公司

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 23.5

字 数: 514 千字

书 号: ISBN 978-7-200-13211-3

定 价: 48.00 元

质量监督电话: 010-82899187 010-58572750 010-58572393

目 录

通识部分

选择人生的航向——职业规划设计	1
知识链接一 “知己”	1
知识链接二 “知彼”	2
知识链接三 “决策”	12
把握人生的罗盘——就业指导	33
知识链接一 就业维权	33
知识链接二 自荐技巧	42
知识链接三 面试技巧	54
知识链接四 笔试技巧	76
知识链接五 网络求职	87

特色部分

第一部分 2016 年度社会需求与人才培养质量综合报告	100
一、就业竞争力	100
二、就业特色	108
三、求职过程	119
四、教育教学评价	123
五、用人单位及自我评价	130
第二部分 毕业生主要职业环境	134
一、航空器机械和服务技术员	134
二、航空维护与操作技术员	138

三、航空电子技术员	141
四、航班乘务员	145
五、电气技术员	149
六、电子工程技术员	153
七、机械装配技术员	157
八、工模具技术员	160
九、焊接工和切割技术员	165
十、客服代表	167
第三部分 毕业生主要就业岗位	171
一、机务岗位	171
二、空乘岗位	175
三、地勤岗位	178
四、安检岗位	181
五、军队航空装备操作岗位	186
六、机械制造岗位	189
七、特种工艺岗位	190
八、电子电气岗位	191
九、其他岗位	192
第四部分 毕业生主要就业单位简介	194
一、军队装备修理企业	194
二、中航工业企业	204
三、中国航空发动机企业	213
四、中国民航企业	219
五、中国通用航空企业	233
六、其他企业	239
第五部分 航空资讯	255
民航主流机型和发动机主要 OEM 厂家简介	255
中国主要 MRO 企业基本信息汇编	264
主要民航组织机构简介	268
中国航空公司基本信息	271
2016—2021 年中国航空业综合分析报告	278
参考文献	370

通 识 部 分

选择人生的航向——职业规划设计

知识链接一 “知己”

学习目标

认知“自我”。

就业见闻

Belly, 今年 24 岁, 某知名高职院校计算机专业毕业生。他毕业后的第一份工作是在广州一家广告公司从事计算机绘图设计工作, 但只工作了一年, 他就炒了老板的鱿鱼。理由很简单: 多年来他每天对着计算机绘图, 日复一日, 已经到了麻木的程度, 在计算机前已经没有了灵感与激情。

但命运与他开了一个小小的玩笑, 三个月后, Belly 又不得不进入了一家 IT 企业, 工作仍然是绘图设计, 所不同的只是公司的办公环境发生了改变, 从原来软件园的一家小公司换到了位于中信广场的一家颇具规模的公司。

原来, Belly 辞职后, 应聘过其他行业的不少职位, 也参加了一些企业的面试, 但用人单位无一例外地建议他最好还是从事与专业相关的计算机动漫设计工作。再加上父母的劝说, Belly 只好又重操旧业。

去年 11 月, 由于企业内部人才流动的原因, Belly 被公司提升为项目经理, 但他自己非常清楚, 对本职工作已经越来越厌倦, 甚至有时为了逃避而借故请假。今年春节, Belly 再一次主动放弃了已拥有的工作。然而, Belly 这一次并没有再急于找工作, 他开始思考: 我究竟适合做什么工作呢?

正处在朝气蓬勃、风华正茂时期的大学生, 有的是青春、理想、奋斗、拼搏! 所以, 我们大学生应该思考的是: 有限的青春, 如何激发出自己最大的能量? 短暂的生命, 如何活出自己最绚丽的精彩?

古语有云: “知己知彼, 百战不殆”。客观地认识自己, 是指导行动的前提; 深刻地剖析自我, 是引领前进的灯塔; 准确地定位自己, 是将理想转变为现实的必要条件。试想,

一个棋手，在对手还在云山雾海的时候，自己已经在心里勾画出几步甚至几十步，那将是怎样一种稳操胜券的自信。试想，一个旅行者，在启程之前，早就在心里为自己描绘出旅行的蓝图，甚至已经勾勒出沿途将要经过的风景，那将是怎样一种充实满满的坦然。所以，我们每个大学生都应该站在现实的位置上，去认识自己，去展望未来，去回首过往。

格言警句

“人贵有自知之明。”

——中国古语

“人啊，认识你自己吧！”

——古希腊一句著名的铭文

“如果不做职业生涯规划，你离挨饿只有三天。”

——徐小平（中国职业生涯规划、人生设计专家）

“用心灵的眼睛去注意自身。”

——笛卡尔

知识链接二 “知彼”

学习目标

- (1) 了解职业的定义、分类和意义。
- (2) 掌握职业的选择。
- (3) 能找到与自我相匹配的职业（岗位）群。

就业见闻

职业选择：螺丝钉 or 万金油

大学毕业求职，安安被一家著名的跨国公司录用，佳雯只能屈就一间小公司。安安喜不自禁，佳雯略感委屈。安安每天挤地铁，穿套装，就像标准的公司白领。在这家大公司里，安安觉得自己就是流水线上的一个零件，随着非常有规律的流程运转，周而复始，天天如此。

而佳雯是一间小公司的出纳、秘书兼行政助理，穿休闲装还是套装没人规定，基本上她得视当天的工作状况而定。因为，她每天的日程不定，从公司注册到开银行账户，同文具商、家具商、展商或者广告商讨价还价，与物业管理处、税务局、工商局打交道，到处寻找打折机票，给客户订合他们心意的酒店，甚至给老板买晚报，帮老板娘到“杏花楼”门口排队领月饼等。整天跑来跑去，佳雯觉得自己像一个打杂的。偶尔做些会议记录、回复信函、资料翻译的时候，她才有一点白领的感觉。

两年之后，安安的公司裁员，安安非常倒霉，名列其中。安安忽然发现，离开了大公司的流水线，自己似乎一无所长。她确实非常“专业”，但安安从事的这份专业在当年的职业市场上并不走俏。安安换了一家小公司，原以为自己出身“大家”，应付这样的小地方绰绰有余，没想到自己如同刚刚入行的新生，没有了流水线，她还真的不知道从何做起。

而佳雯重新去招聘中心的时候，发现自己跟两年前真的不可同日而语，同什么人都能聊出道道来，非常胸有成竹，对她感兴趣的单位不少。想起当年自己进小公司时，有经验的长者曾经安慰她道：“大公司学做人，小公司学做事。”不知从什么时候开始，自己已经成了职场“万金油”，佳雯想起来就欣喜不已。

知识点 1 职业的认识

一、职业的定义

“职业”一词由“职”和“业”两个字组合而成。“职”字包含着责任、工作中所担当的职务等意思；“业”字含有行业、业务、事业等意思。关于职业的定义仁者见仁，智者见智。

职业是从业人员为获取主要生活来源而从事相对稳定、有收入的、专门类别的社会劳动。它是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合反映，也是一个人的权利、义务、权力、职责，从而也是一个人社会地位的一般表征。不同的职业，通常意味着不同的发展机会与空间，也决定了不同的生活方式。

格言警句

职业是唯一能使个人的特异才能和他的社会服务取得平衡的事情。天下最可悲的事情，莫过于一个人不能实现一生的真正事业，或未能发现他已随波逐流或为环境所迫陷入了不合志趣的职业。

——杜威

二、职业的意义

（一）职业首先是谋生的手段

“民以食为天”，个人通过就业实现生存的需要，获得个人最基本的安全感。在谋生的过程中，个人通过职业活动为社会创造着无尽的财富，为人类的繁衍提供保障。

（二）职业使人获得了社会地位

职业依人们参加社会劳动的性质和形式，形成了不同的社会集团，即不同的社会层次。它区分人们在社会劳动分工中的具体劳动方式及承担的具体工作类型。一方面，由于各种职业主体的劳动方式、经济收入的不同，形成了不同的职业层次；另一方面，又由于政治、经济、文化、历史等方面的差异，形成了特定的等级、地位与身份。

（三）职业为个人发展自我个性、实现自我价值提供了空间

人生价值的体现，无论从哪方面看，都离不开职业活动。职业规定了一个人的工作岗位及其奋斗目标，个人只有以工作岗位为起点，才能实现与社会整体的融合。一个人将丰富的知识、熟练的技能出色地运用于职业活动时，就会创造出一定的效益来回报社会，从而实现自己的人生价值。通过职业活动，一方面满足了个人对社会、集体与单位的归属感，并提供了个人为社会做贡献的场所；另一方面也满足了个人对归属、爱、尊敬与被尊敬的需要。

案例讲坛

冷专业 热就业

高考后，成绩不理想的嘉欣被调到××学院第一志愿率为零的档案学专业，刚入学时，嘉欣很是郁闷了一段时间，档案学在嘉欣及其家人印象中是神秘的。但随着专业学习的深

入，嘉欣发现档案学其实很适合心思缜密而又讲究条理的自己，加上老师对档案学专业的前景介绍，嘉欣开始对本专业有了兴趣和信心。她对自己的职业定位是：依靠档案学的专业优势和自己对文字工作的喜好和擅长，争取进入大型企业做行政或者档案管理工作。为了实现自己的职业理想，嘉欣还利用课余时间选修了文秘专业课程，取得文秘等级证书。

大学时光一晃就过去了，昔日最受女生青睐的新闻、法律等专业如今却遭遇到了僧多粥少的尴尬，就业率竟然跌到了全校倒数第几名。与此相反，手持冷门专业的嘉欣，求职之路却一路绿灯。好多单位的文秘岗位看中了档案学专业在资料存档和信息搜集方面的优势，频频抛出绣球，加上嘉欣手中还有双证书这张王牌，找起工作来更是游刃有余。最后嘉欣选择了通信业的龙头——华为。

点评：行业无优劣，专业无冷门，表面上再热的专业几年后也可能因为供大于求而备受冷落，而看似冷门的专业却往往因为无人问津而供不应求，特别是在这一领域有兴趣的同学，一旦真正钻研进去了，再冷的专业也可以通向成功的坦途！

知识点 2 职业的选择

一、职业选择理论

（一）职业选择的概念

职业选择是指人在自身价值的指导下，依照自己的职业期望和兴趣，凭借自身的能力挑选职业的过程。

职业选择是迈向职场的第一步，是职业规划付诸实践的第一步，因而具有重要意义。在职业选择时，坚持人职和谐的理念。所谓人职和谐，是主张人应该去发现并从事自己喜欢、擅长又有相对优势的职位，使自己生命能量的积聚和消耗最大限度地满足由低到高的各种需要，提高个人和社会的生存力量。人职和谐是在对自己、对职业、对社会发展正确、客观认识的基础之上建立起来的；不能清醒地认识自己，认识职业，就无法实现人职和谐。人职和谐的代表性理论是人格——职业类型匹配理论。

（二）人格——职业类型匹配理论

1959年，美国咨询心理学家约翰·霍兰德以自己的职业咨询经验为基础提出了一种关于职业选择的人格类型理论。这是一种在特质因素理论基础上发展起来的人格与职业类型相匹配的理论。人格类型理论的实质在于择业者的人格特点与职业类型的适应。适宜的职业环境中个人可以充分施展自己的技能和能力，表达自己的态度和价值观，并且能够完成那些令人愉快的使命。在人格和职业的关系方面，霍兰德提出了一系列假设。

（1）在现实的文化中，可以将人的人格分为六种类型：实际型、研究型、艺术型、社会型、企业型与传统型。每一特定类型人格的人，便会对相应职业类型中的工作或学习感兴趣。

（2）环境也可区分为上述六种类型。

（3）人们寻求能充分施展其能力与价值观的职业环境。

（4）个人的行为取决于个体的人格和所处的环境特征之间的相互作用。

在上述假设的基础上，霍兰德提出了人格类型与职业类型的模式。或许霍兰德的建议

为我们进行职业选择提供了具有更大灵活性的自由空间。具体见表 1-2-1 所示。

表 1-2-1 六种人格类型的特征和适宜的职业

类型	人格特征	适宜的职业
实际型	喜欢有规则的具体劳动和需要基本操作技能的工作，缺乏社交能力，不适应社会性质的职业	工程师、技术员、机械操作、维修、安装工人、矿工、木工、电工、鞋匠、司机、测绘员、绘图员、农民、牧民、渔民等
研究型	具有聪明、理性、好奇、精确、批评等人格特征，喜欢独立的和富有创造性的工作	自然科学和社会科学方面的研究人员、专家、化学、冶金、电子、无线电、电视、飞机等方面的工程师、技术人员、飞机驾驶员、计算机操作员等
艺术型	具有想象、冲动、直觉、无秩序、情绪化、理想化、有创意、不重实际等人格特征。喜欢不受常规约束，创造性强，不拘小节，自由放任，具有特殊的才能和个性，渴望表现自己的个性，具有语言、美术、音乐、戏剧、写作等方面的技能	音乐、舞蹈、戏剧等方面的演员、艺术家、编导、教师、文学、艺术方面的评论员、广播节目的主持人、编辑、作者、绘画、书法、摄影家、艺术、家具、珠宝、房屋装饰等行业的设计师等
社会型	具有合作、友善、助人、负责、圆滑、善社交、善言谈、洞察力强等人格特征。喜欢参加咨询、培训、教学和各种理解、帮助他人与教育他人的活动	教师、保育员、行政人员、医护人员、衣食住行服务行业的经理、管理人员和服务人员、福利人员等
企业型	具有冒险、野心人格特征。善交际，喜爱权利、地位和物质财富，喜欢领导和左右他人，具有领导能力、说服能力；雄心勃勃，友好大方，精力充沛，信心十足，喜欢竞争，敢冒风险。爱好商业与管理人有关的职业	经理企业家、政府官员、商人、行业部门和单位的领导者、管理者等
传统型	具有顺从、谨慎、保守、实际、稳重、有效率等人格特征，喜欢按计划办事，忠实可靠；爱好记录、整理文件、打字、复印及操作计算机等职业	会计、出纳、统计人员、打字员、办公室人员、秘书和文书、图书管理员、旅游、外贸职员、保管员、邮递员、审计人员、人事职员等

二、如何进行职业选择

格言警句

对你而言，你所做的工作选择是正确的概率大约只是百万分之一。如果你认为你的第一选择是正确的话，那么就表明你是十分懒惰的。
——彼得·德鲁克

（一）职业选择的过程

职业选择需要经过这么几个基本环节：了解自我、理解职业、认知行业、情况分析、设定职业。

1. 个性气质特征——了解自我

俗话说：“人和其他人不一样。”在生活中，你不乏看到各种类型的人，有心理学家认为人的气质有四种。一是强而不平衡的胆汁质——这样的人情感和情绪发生迅速，爆发力好，情绪趋于外向，智力活动灵敏有力，意志力坚强，工作热情高。二是强而平衡，灵活性高得多血质——这种人情感和情绪发生迅速，表露于外，极易变化，灵活而敏捷，活泼好动，工作适应力强，讨人喜欢，交际广泛，容易接受新事物，也容易见异思迁而显得轻浮。三是强而平衡，灵活性低的黏液质——这种类型的人情绪比较稳定，兴奋性低，内向、喜欢沉思，思维和言行稳定，冷静而踏实，对工作考虑细致周到。四是弱性、易抑制的抑郁质——这种人情绪体验深刻，不易外露，对事物有较高的敏感性，观察事物细致，行动缓慢，多愁善感，工作中常缺乏果断性，交往面较窄。

人的气质带有先天遗传的性质，它能影响人的行为方式、能力的形成和发展。各种气质都有自己的优缺点，而且它和人的个性紧密联系在一起。人的个性性格是一个复杂的统一体，它主要表现在态度、意志、情绪等方面。人格特点决定了个体的行为方式和内心体验的特点。与气质相比，性格更具有后天可塑性，更大程度上反映了人的社会特性。

在选择职业的过程中，我们可以对自己的个性特征进行分析，评价个人的生理、心理特征，进而分析我们可以选择的职业自己是否可以胜任。最后，在了解自己的特点和职业要求的基础上进行自己职业的选择。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，那么，这个人在职场上更具备成功的可能性。

2. 职业的基本情况——理解职业

列出你所希望的三种工作，从工作内容、工作方式、工作角度和工作要求四个方面，看看自己对想干的工作能理解多少，如果有许多内容自己不甚了解，那就应该回头去对工作内容进行深入的探究，免得将来走弯路。通过与人接触、交涉、谈话、辩论等方式，获得决策的参考。工作内容、方式、角色、要求有时是交叉重叠的，它们是互不相同有时又相互联系的，即使在某些相同的工作岗位，有的工作角色分类和要求也各不相同，这就有赖于对工作的全面理解。

3. 社会需求——认知行业

首先是人力资源供求关系处于什么状况，是供大于求，求大于供，还是基本平衡？这种判断基于当前，却要着眼于未来的趋势，需要一定的预测灵感。如药剂师职业等短缺职业，未来几年基本属于求大于供，属于可以进入的行业。

其次是人力资源的供给结构是否合理，某些行业因为待遇、传统地位等原因受到人们的青睐，高学历、高层次人才云集，供给结构存在普遍的高才低配现象，比如，硕士生进高等学校从事教务员的工作，这样的行业一般要回避。也有些行业因为历史的原因，未能培养专业化的人才，或者现在面临专业化的转型需求，需要人力资源的升级换代。

最后是进入这个行业的机会与成本。除了上述供求关系、结构问题之外，还要分析自己可以进入这个行业的资源，比如合适的人际关系资源。成本问题也很重要，比如进入酒店行业之后，短期内要适应酒店行业的“圈子文化”，要与操作层面的员工打成一片，我们能否接受这种改变？

4. 志愿单位的具体化——情况分析

在对工作有了全面理解之后，就可以进行志愿单位的排序，主要考虑条件有地理条

件、单位性质、单位规模、行业、收入、提升机会、专业对口度、工作环节、福利、调动工作的可能性、稳定性等。列出三个志愿单之后，针对以上所列出的一些内容进行适合度的衡量。看看这三个单位对自己的适合程度如何，比如对单位的了解、对从事岗位的了解、现实的可靠性如何等。

5. 制约条件的权衡与取舍——设定职业

任何一个就业单位，都有其有利条件和不利因素，十全十美的就业单位毕是少数。在选择时，对一些条件可能能够妥协，而对其他条件则可能无法妥协，这些条件就是制约条件。因此，必须对这些制约条件进行全盘考虑，并决定最终的单位取舍。起作用的制约条件有工作水平、单位性质、工作地点、工作时间、工作内容、业务时间分配、专业对口程度、福利以及对单位的总体印象，如形象、风气和文化等。评价有两种标准，即不能妥协的和能妥协的。可以针对具体单位进行评估，如果不能妥协的条件占大多数，也许就应该重新考虑志愿单位了。结合前面所列出的职业兴趣、价值观等比较，从中找出最符合你的职业兴趣、角色兴趣、价值观等因素的就业单位。

(二) 制定择业计划

为尽可能顺利地就业，对于每个毕业生来说，安排好一个就业计划至关重要，在制定计划时，应遵循如下原则。

1. 确定时限原则

世界上的任何一种选择都有时效性，职业选择的时效性更强。所以，对于你所追求的职业目标，必须制订一个大致的时效期限。如果到期不能争取到手，原则上应迅速放弃这个职业目标。因为，长时间地争取一个职业目标，容易将人们导入误区，从而丧失许多良机。

2. 目标多元原则

好猎手们都知道，如能有多个目标可供选择的话，则其收获必然甚大。在进行职业选择时，也应该使自己拥有若干个职业目标，切忌目标单一。因为目标单一，意味着机遇少，而机遇少则意味着取胜系数低。

所以选择职业时，不妨参照升学考试录取的办法，对自己所要争取的职业目标排列成第一志愿、第二志愿、第三志愿……这样，在争取某个职业目标产生失误时，就可以迅速转移到下一个职业目标上。

3. 梯级渐进原则

人们发明梯子的目的，在于分解、减少自己与要达到的目标之间的距离和难度，从而使自己分阶段、分层次地逐渐接近目标。

同理，在追求一个较理想的职业目标时，为了确保成功，也必须采用类似办法。将择业计划，分解成若干个实施阶段，分层次、有步骤地推进。这样做的好处较多：一是择业过程循序渐进；二是在实施计划时一旦遇到意外情况，或者发现原定的“职业期望值”不正确，难以实现既定目标时，可用较小的代价调整到正确的方面。采取梯级渐进法，可使择业步骤稳妥可靠。选择时，具有较多的灵活性。

4. 多维观察原则

古诗云：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”，就是说同是一件事物，由于人们所处空间位置的不同，所以看法也就有区别。对一个职业岗位必须从多种角度去看待，以便对其形

成一个正确的“职业期望值”。这就是多维观察法。看问题越全面，你的择业失误就愈少。

三、在选择职业时应考虑的问题

（一）要“专业对口”，也不是非“专业对口”不可

每个毕业生都有自己所学的专业。专业是学生之长，是就业的基础条件。学生在校学习的专业，基本确定了未来的职业方向。国家在毕业生使用和引导毕业生求职择业时，有一个基本原则就是“专业对口，学以致用”。所谓学以致用，狭义上是指“专业对口”，广义上则是指毕业生无论从事何种类型的职业，其工作性质与所学专业有密切的联系。可以是本专业范围的工作，也可以是相近专业的工作。学以致用，可以充分发挥自己的专业特长，使自己在工作中如鱼得水，脱颖而出，取得事业上的成功，同时也避免了人才浪费。

但是学生一味地按照自己所学的专业去选择职业，这未免太限制自己。职业不等同于专业，即使专业与职业完全对口，为了在该专业中充分发挥自己的作用，仅靠专业知识也是不够的，更何况许多人并不喜欢当初选择的专业。高职阶段的专业教育并不是专才的教育，当今社会上最受青睐的也是“复合型人才”。更何况在大学的任何专业的学习最主要的目的是掌握一套“如何学习的方法”。在这个以“终身学习、终身教育”为背景的社会里，只有学会“如何学习”才能让我们终身受益。在高职的学习中，除了学习专业方面的知识外，很重要的是有意识地锻炼和培养提高各种能力等综合素质。在当今社会，那些走出校门很快能融入社会，被企业认可和接受的学生都是在知识准备、能力准备和心理准备相对充足的前提之下，才获得发展的机会。

（二）第一次就业时的机会难得，不容错失

第一次就业，也就是从学校毕业时面对的机会往往是真正的空缺，同等条件下优秀者得，我们应当在市场中充分寻找，发现那个我们具有优势地位的职业。

如果职位被别人填补了，即使你很优秀，也很难获得那个机会。这就是著名的“挤公车理论”——先上车的人会排挤后上车的人。所以，把握好人生的第一个工作机会是非常重要的，尽管这个过程很辛苦。许多著名的中外企业，包括中海油、宝洁、GE 等公司，都很注重应届毕业生的吸纳和培养，比如 GE 公司的 CEO，包括韦尔奇等都是在公司内部成长起来的，有时外部人员很难通过社会招聘的形式进入重要的部门。所以，如果毕业时不能进入心仪的单位，很有可能这辈子再也没有机会，从而抱憾终生。

（三）致命的错误——降低期望值

有的职业指导者建议求职者，包括应届毕业生降低期望值。我们要根据自己的条件反复地问自己：如果具有做这件事情的能力，我为什么降低期望值，而屈就于不适合发挥才能的工作？

“屈就”给予我们错位的幻觉——似乎我们应该去做更好的工作，挣得更高的薪酬，而我们因为种种因素牺牲了自己的理想，降低了期望值，做了别的事情，拿了更少的工资。长期这样想，会造成思想上的误区、精神上的波动，不利于我们做好手上的工作，失去在这个职位上成长的机会。事实上，现代社会已经进入市场经济，人力资源是以市场配

置为基础的,如果我们经过了充分的寻找与选择,那么我们之所以获得这份工作,不是因为我们降低了期望值才获得的,而是在选择的市场上,我们的价值就在这个位置上。如果我们要提高对职位的期望值,那么可以选择对体现我们的价值而言更具有稀缺性的市场,比如去一个人力资源供给还不是十分充足的行业、地区。

(四) 职业没有高低贵贱之分

如果我们有一份职业规划,我们就应当不断努力,使规划变成现实,实现我们的人生价值。一个人的职业目标是大学老师,不能因为供大于求,他就选择中学老师的职业,他不会喜欢这样的职业,于人于己都不是一件愉快的事情。而且,在现实的条件下,要从中学老师变成大学老师,是一件极为困难的事情。所以,如果因为暂时的一些因素不能选择合适的职位,那么可以选择这种职业的一个较低职位开始,同时需要继续努力,提高自己与职业目标的匹配程度,持之以恒,坚持不懈,努力返回到自己规划好的职业路线上去。

案例讲坛

择业误区——迷恋名优企业

小林是××职业技术学院模具设计与制造专业2014届毕业生。在校时,经常听回来做报告的师兄师姐在某某名企上班心得,心里痒痒的,心想自己毕业后也一定要进名企。毕业找工作时,小林花重金制作了大量精美的简历投给深圳的各名优企业,可天不遂人愿,求职半年来,他找工作的道路并不平坦。起初,应聘的知名企业看不中他,有几家中小企业看中他,可他没有兴趣。

中途,小林在一名亲戚的介绍下,进入东莞某电子科技有限公司做操作员。由于心态不好,总想着是在小公司上班没前途,所以,更是一副爱干不干的态度。干了不到两个月,公司决定调整他的工作岗位,他感觉面子上过不去,一气之下就辞职了。从公司出来后,小林想创业自己当头儿。可想归想,终因为父母反对、经济条件有限等,创业计划搁浅。

5月底,小林和同学们一起回校参加毕业论文答辩。全班同学聚会时看到同学们一个个走上工作岗位,而自己的工作没有影子,小林急了。“现在没什么要求,只要能混碗饭吃就行。”小林与辅导员聚会聊天时说。

由于小林自己没有有一个正确的定位,不能清楚地认识自我,不清楚自己的实力,一味追求名企、高薪,致使职业生涯陷入了“饥不择食、慌不择路”的尴尬局面。

点评:应届毕业生一般年后就开始实习或找工作,案例中的小林进入6月份仍未就业,现在的就业形势可以说对其很不利,其实在春节后的半年时间内,就业机会一般会比较,大学生迟迟未找到工作,不是能力有问题,而是心态有问题,所以,小林想要马上就业,还得调整好心态。应当承认,大学生进入名优企业工作,能更充分发挥出自己的聪明才智,会更有前途,因为大型企业具备较为完善实现人生价值的物质和精神条件,机遇多,福利好,有成型的企业文化和良好的工作氛围,而小企业相对人少资金不雄厚,难有发展前途,但是,大多数的名优企业里人才济济,竞争十分激烈,而一般的小企业,对人才的需求如饥似渴,同时,名优企业里大多存在“人才高消费”现象。发展的路有许多条,大家趋之若鹜的不一定是适合自己的,其实,不管在大企业,还是在小企业,找到属于自己的路,只要有真才实学,脚踏实地,照样能干出一番事业。

阅读思考

教你如何选择就业方向

大学刚毕业找工作时，老师们都建议先就业、再择业。学生们很慌张，因为不知道自己能做什么，怕找不到工作，就觉得应该先就业再择业，病急乱投医，什么类型的工作都找，匆匆忙忙地找了家单位就签下来。结果发现自己不适合这份工作。

实际上，很多人都对“先就业、再择业”这句话有误解，以为择业就是找一份工作，其实择业应该理解为选择就业方向，而不是一份工作那么简单。如果学生们还不了解自己的就业方向，就去工作，往往会积累了不适合自己的就业方向的经验。当然，对于运气好的人来说，可能第一份工作就非常适合自己。所以，最好应该先择业、再就业。择业不是选择一份具体的工作，而是选择适合自己的就业方向。

现在来教你如何选择自己的就业方向，首先，把你可能的工作方向全列下来，一个人可能的工作方向无非是这几种，已掌握的技能、已有的经验、自己的专业、自己的爱好、自己的特长、小时候的梦想和家人的希望等。假如，某个人可能的工作方向如下。

- (1) 机械设计与制造（自己的专业）。
- (2) 机械产品设计（已有的技能、经验）。
- (3) 维修技师（已有的技能、经验）。
- (4) 操作员（自己的爱好）。
- (5) 教师（小时候的梦想，家人的希望）。
- (6) 公务员（家人的希望）。

已经把你可能的工作方向尽可能多地列下来了吗？如果你只有一个选择，那就没有什么好迷茫了，不用再往下看了。

而在做职业选择的时候，主要会面临以下问题。

- (1) 价值观问题：什么对我是最重要的？家庭、事业、健康、朋友、金钱？
- (2) 性格问题：我的性格适合从事这个职业吗？会不会影响这个职业的发展？
- (3) 爱好问题：我喜欢这个职业吗？
- (4) 发展前景问题：我从事这个职业，有发展吗？是否能学到我要学的领域？职级和薪资都能通过努力得到提高吗？
- (5) 家庭支持度问题：我的家人、家庭情况支持我做这份工作吗？我们生儿育女、照顾子女、赡养父母是否对我们的工作产生影响？
- (6) 门槛问题：我现有的知识、经验、技能、证书能让我获得我想要的工作吗？
- (7) 薪资满意度：我是否满意这份工作的薪资？
- (8) 信心问题：我有信心做好这份工作吗？
- (9) 市场需求问题：市场上对这个职位有需求吗？需求量大吗？
- (10) 时间问题：追求我的就业方向需要多长时间？我是否有时间追求我的就业方向？
- (11) 吃苦问题：这份工作是否很苦，我能不能吃这种苦？
- (12) 风险预估问题：我是否预估到从事这个职业有什么风险？我是否有能力承担这种风险？

现在，把你每一个职业对照上面列出的 12 个问题，如果其中有一个职业对照这 12 个

问题都不是问题，那么，恭喜你！找到非常好的工作方向。但是肯定有些人觉得有问题，感到非常迷茫，有些人因为自己没做过的工作，就不确定自己是不是喜欢，是否适合；有些人对于自己喜欢的工作没有信心，有些人不满意薪资……所以要进一步做出分析选择。

第一步，像做选择题排除法一样，把自己明确非常不喜欢的工作删除，不确定自己是否不喜欢的就不用删了。

第二步，把自己觉得完全没有发展前景的职业删除。

第三步，把即使通过努力也完全不可能做好的职业删除。

第四步，把市场需求量太小，又入不了门槛的职业删除。

经过四步删除之后，相信你手上的选择已经很少了。有没有经过排除后剩下唯一选择的？那就不用想了，老老实实往这个唯一选择发展吧。希望大家都对自己的未来方向有一个比较清晰的认识。

思考问题

1. 你如何看待“先就业、再择业”这种观念？
2. 你对上述选择就业方向的方法有何见解？
3. 你认为这种方法是否能起到一定的引导作用？为什么？
4. 请尝试采用这种方法选择自己的发展方向并制订一份择业计划。

测试：想知道你的个性适合什么职业？

同样的工作，有些人能做得很好，有些人却怎么也做不好，这跟你的性格有一定的关系。那么，依你的个性最适合什么职业呢？

在一团火红太阳的照射下，你希望有何种景色来衬托？请从下面六个景色中选出你最喜欢和不喜欢的，再将两者组合选出适合你的类型。例如，最喜欢的选1，最不喜欢的选2，你即属于F型，如表1-2-2所示。

景色选项

1. 雪中的森林
2. 沙丘
3. 火山
4. 高楼大厦
5. 海峡
6. 寺庙

表 1-2-2 记分表

不喜欢	1	2	3	4	5	6
喜欢	1	F	C	D	F	C
	2	B	D	D	B	C
	3	C	B	A	B	A
	4	D	E	A	E	A
	5	F	F	E	D	E
	6	D	C	A	A	C

类型描述

A. 社交积极型。在和朋友交往过程中，你能不断地发挥自己独特的个性和才能。你非常好动，极不情愿做一位家庭主妇，倒是适合从事保险、推销或常有机会和众多人接触的服务业。而像一些需要技术性的工作和一成不变的事务性工作极不适合你的。

B. 美的感觉型。你的点子很多，对美的鉴赏力与众不同，在音乐、电视、电影等艺术工作领域上往往能一展所长。

C. 智慧分析型。你热衷于某项知识的研究，若能持续此精神，往往能在该知识领域上大放异彩，甚至成为权威人物。和计算机相关的工作极适合你。

D. 秘书事务型。你处理事情相当利落明快，因此适合担任企业顾问、参谋、秘书方面的工作。你对工作的要求极高，只肯为你所尊敬、崇拜的人付出心力，所以多半是从事和医师、学者、大众传播有关的助理工作。女性的话，即使婚后仍会继续其婚前的工作。

E. 个性技艺型。你喜欢在工作领域中自由发挥而不愿受人拘束，也可说你极向往艺术家般的生活。女性的话，极可能选择和本身才艺有关的工作，甚至以此为终身的职业。

F. 完全依靠型。你是把家庭摆在第一位的人。若你是一名女性，准会甘之如饴地做一名家庭主妇，且铁定是一位贤妻良母。反之，是男性的话，则对职业生活会有所抱怨。

知识链接三 “决策”

学习目标

(1) 了解职业生涯、职业生涯规划及其相关概念；掌握职业规划的要素和原则、步骤和方法。

(2) 能综合“知己”“知彼”，撰写职业计划书。

就业见闻

小戈是××职业技术学院2013年首届大专毕业生（挂靠××学院），他这样设计自己的职业生涯：进入大学学习语文教育专业，在学生会任职锻炼——留校做学生工作（辅导员）——做学校院系学生工作管理干部（副书记）——成为高校学生管理工作专家。

知识点1 职业生涯与职业生涯规划

一、职业生涯

职业生涯是指一个人终生经历的所有职业发展阶段，即职业、职位的变动及工作理想实现的整个过程。一般来说，职业生涯开始于任职前的学习和培训，终止于退休。

职业生涯是人一生中最重要的历程，是追求自我实现的重要人生阶段，对人生价值起着决定性作用。同时，职业生涯又是一个动态的过程，一个人一生在职业岗位上所度过的、与工作活动相关的连续经历，并不包含在职业上成功与失败或进步快与慢的含义，不论职位高低，不论成功与否，每个工作着的人都有自己的职业生涯。

一个人的职业生涯是一个漫长的过程。他可能遵循传统，一生只从事一种职业，持续而稳定地在此职业岗位上晋升、增值；也可能由于个人兴趣、能力、价值观以及工作环境的变化而经历不同的岗位、职业甚至行业。

格言警句

人生就像弈棋，一步失误，全盘皆输，这是令人悲哀之事；而且人生还不如弈棋，不可能再来一局，也不能悔棋。
——弗洛伊德

二、职业生涯规划

格言警句

吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。
——孔子

职业生涯规划简称生涯规划，又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，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。按照职业生涯规划的时间维度来分类，职业生涯规划可分为短期计划、中期计划、长期计划和人生规划四种类型，如表 1-3-1 所示。

表 1-3-1 职业生涯规划的分类

类型	定义及任务
短期计划	3 年内的规划，主要是确定近期目标，规划近期要完成的任务。如对专业知识的学习，专业技能和组织管理能力的培养，就业目标的确定等
中期计划	3~5 年内的目标任务，是最常用的一种职业生涯规划。如 3 年后要成为部门业务骨干或部门负责人，创造相应的业绩，以及为实现此目标而参加的教育、培训
长期计划	5~10 年的规划，主要设定较长远的目标。如规划 35 岁要成为一家中小单位长期计划的主要负责人或技术、业务负责人，45 岁成为一家大型单位的主要负责人或技术、业务负责人，掌握更大的权力，以及为实现此目标而采取的具体措施
人生规划	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。如规划成为一个拥有相当数量资产的公司董事或总经理，或总工程师、总经济师、总会计师等

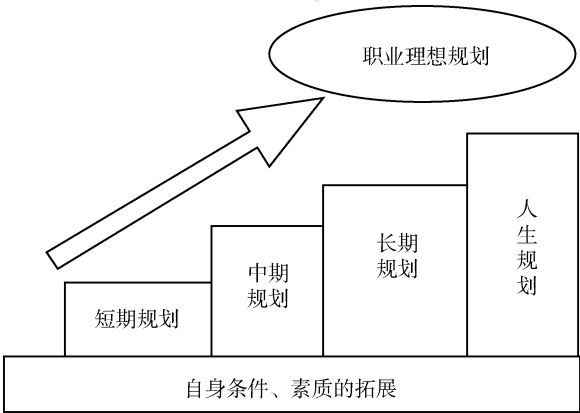


图 1-3-1 各类职业规划设计目标关系示意图

如图 1-3-1 所示，个人职业生涯规划从短期到中期，再到长期乃至整个人生规划，如同将要拾级而上的阶梯，需要一步一步发展，前一个目标是后一个目标的基础，后一个目标是前一个目标的方向，呈阶梯形状，所有的阶段目标都为远期目标服务。但在实际操作中，时间跨度太长的规划由于环境、个人条件的变化性而难以把握；而时间跨度太短的规划又没有多大意义，所以，一般来说，个人职业生涯规划掌握在 2~5 年内比较好。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和调整。

在设计职业生涯发展阶段时要注意以下问题。

- (1) 远期目标设计是否有激励作用。
- (2) 近期目标设计是否符合远期目标的要求。
- (3) 近期目标是否具体,并具有操作性。
- (4) 各发展阶段的划分是否合理,并呈递进关系,前后具有推进和带动作用。
- (5) 各发展阶段的时间是否合理,目标是否统一。
- (6) 各个发展阶段是否相衔接。
- (7) 各个目标阶段是否符合设计者自身发展规律和社会发展要求。

测试:你的职业生涯规划测评

如果有机会让你到以下六个岛屿旅游,不用考虑费用等问题,你最想去的是哪个?可以按照喜欢程度选出三个。

A 岛:美丽浪漫的岛屿。岛上充满了美术馆、音乐厅,弥漫着浓厚的艺术文化气息。同时,当地的原住民还保留了传统的舞蹈、音乐与绘画,许多文艺界的朋友都喜欢来这里找寻灵感。

I 岛:深思冥想的岛屿。岛上人迹较少,建筑物多僻处一隅,平畴绿野,适合夜观星象。岛上有多处天文馆、科博馆以及科学图书馆等。岛上居民喜好沉思、追求真知,喜欢和来自各地的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。

C 岛:现代、井然的岛屿。岛上建筑十分现代化,是进步的都市形态,以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守,处事有条不紊,善于组织规划。

R 岛:自然原始的岛屿。岛上保留有热带的原始植物,自然生态保持得很好,也有相当规模的动物园、植物园、水族馆。岛上居民以手工见长,自己种植花果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具。

S 岛:温暖友善的岛屿。岛上居民个性温和、十分友善、乐于助人,社区均自成一个密切互动的服务网络,人们多互助合作,重视教育,弦歌不辍,充满人文气息。

E 岛:显赫富庶的岛屿。岛上的居民热情豪爽,善于企业经营和贸易。岛上的经济高度发展,处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等,衣香鬓影,夜夜笙歌。

结果:六个岛屿代表着六种典型的职业生涯兴趣类型(其中,第一个是主要兴趣,第二、三个是辅助兴趣)。

选择 R 岛

类型:实用型(Realistic)

喜欢的活动:愿意从事事务性的工作,喜欢户外活动或操作机器,而不喜欢在办公室工作。

喜欢的职业:制造业、渔业、野外生活管理业、技术贸易业、机械业、农业、技术、林业、特种工程师和军事工作。

选择 I 岛

类型:研究型(Investigative)

喜欢的活动:处理信息(观点、理论),喜欢探索和理解、研究那些需要分析、思考的抽象问题,喜欢独立工作。

喜欢的职业:实验室工作人员、生物学家、化学家、社会学家、工程设计师、物理学家和程序设计员。

选择 A 岛

类型：艺术型（Artistic）

喜欢的活动：创造，喜欢自我表达，喜欢写作、音乐、艺术和戏剧。

喜欢的职业：作家、艺术家、音乐家、诗人、漫画家、演员、戏剧导演、作曲家、乐队指挥和室内装潢人员。

选择 S 岛

类型：社会型（Social）

喜欢的活动：帮助别人，喜欢与人合作，热情关心他人的幸福，愿意帮助别人解决困难。

喜欢的职业：教师、社会工作者、牧师、心理咨询师、服务性行业人员。

选择 E 岛

类型：企业型（Enterprising）

喜欢的活动：喜欢领导和影响别人，或为了达到个人或组织的目的而善于说服别人。希望成就一番事业。

喜欢的职业：商业管理、律师、政治运动领袖、营销人员、市场或销售经理、公关人员、采购员、投资商、电视制片人和保险代理。

选择 C 岛

类型：事务型（Conventional）

喜欢的活动：组织和处理数据，喜欢固定的、有秩序的工作或活动，希望确切地知道工作的要求和标准。愿意在一个大的机构中处于从属地位。喜欢的职业：会计师、银行出纳、簿记、行政助理、秘书、档案文书、税务专家和计算机操作员。

知识点 2 职业生涯规划的必要要素和制定原则

一、职业生涯规划的必要要素

打造自己理想的职业生涯，规划自己理想的职业前景，找到属于自己理想的职业方向，需要同时具备几个相关的必要要素，如图 1-3-2 所示。

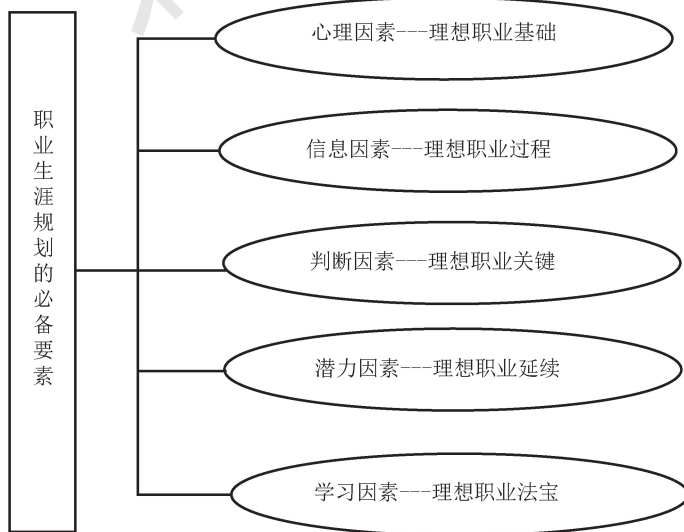


图 1-3-2 职业生涯规划的必要要素关系图

二、职业生涯规划的制定原则

（一）清晰性原则

无论是目标、措施还是规划本身，都要清晰、明确，各阶段的划分、路线及具体实施一定要具体、可行。

（二）长期性原则

规划一定要从长远考虑，明确个人职业发展的大方向。大方向如果定位不准确，阶段性目标和措施制定得再好，也不会产生好的效果。

（三）挑战性原则

所确定的目标要有一定的高度，一个轻易就能够实现的目标不能反映出一个人的真实能力，也不能充分体现一个人的人生价值。因此，目标要具有一定的挑战性，在每一个阶段性目标要实现时，都能有一种成就感，从而激励自己向新的更高目标迈进，直到达到最终目标。

（四）可行性原则

目标或措施应充分考虑到个人、社会和企业环境的特点与需要，从实际出发。各阶段的路线和路线划分与措施安排要脚踏实地、切实可行，不搞花架子、不搞形式主义。

（五）阶段性原则

职业生涯目标的实现，并不是一蹴而就的，而是要对整个职业生涯目标进行分解，指定每一时期的阶段性目标以及计划完成的时间和具体实施措施。这对学生来说尤为重要，只有充分注意到这一点，才能意识到对学习阶段进行科学规划的重要性。

（六）可持续性原则

拟定职业生涯规划方案时要考虑到职业生涯发展的整个历程，持续连贯。要做到主要目标与分目标相一致，目标与措施相一致，个人目标与组织发展目标相一致。

（七）可评估原则

目标要明确，措施要具体，完成时间要有限定，以便检查和评估，方便自己随时掌握执行情况，为规划的修正和调整提供参考依据。

总之，学生在制定职业生涯规划时，除必须掌握上述原则外，还应该择己所爱、择己所长、择世所需、择己所利。

知识点3 职业生涯规划步骤

职业生涯规划是一个周而复始的连续过程，其设计流程如图1-3-3所示。

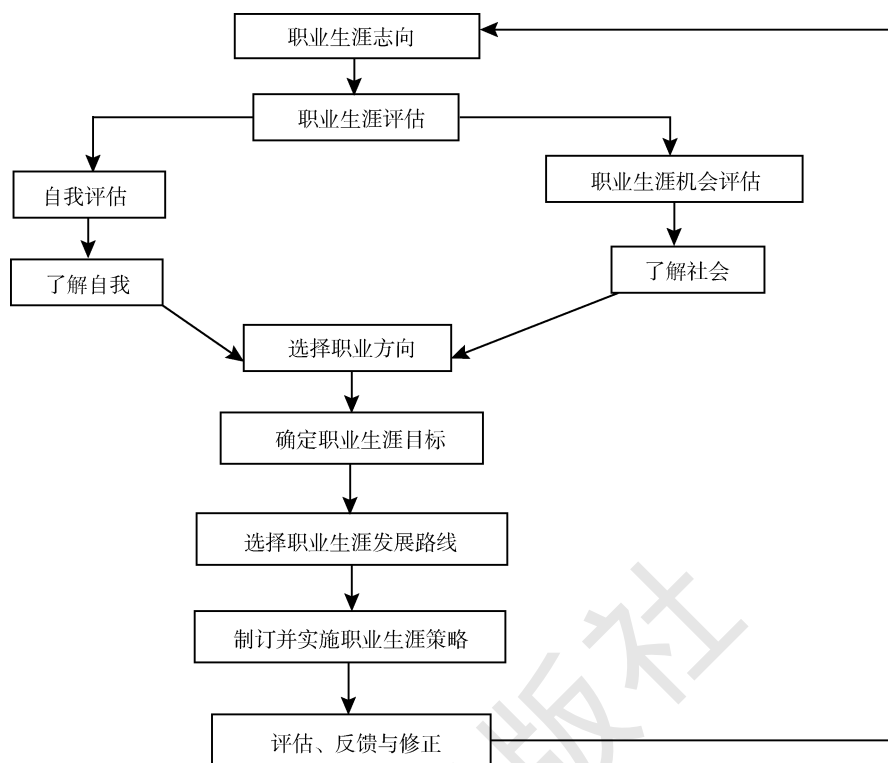


图 1-3-3 职业生涯规划设计流程示意图

一、树立正确的生涯志向

俗话说：“志不立，天下无可成之事”。志向是事业成功的基本前提，没有志向，事业的成功也就无从谈起。综观古今中外，各行各业的佼佼者，都有一个共同特点，就是具有远大的志向，立志是人生的起跑点，反映着一个人的抱负、胸怀、情趣和价值观，影响着一个人的奋斗目标及成就。所以，在制定生涯设计时，首先确立志向，这是制定职业生涯设计的关键，也是生涯设计最重要的一点。

二、职业生涯评估

职业生涯评估包括两方面内容，即自我评估和职业生涯机会评估。它是进行职业生涯设计的基础。

（一）自我评估

就是对自己做全面分析，通过自我分析，认识自己，了解自己。因为只有认识了自己，明确了自己的长处，扬长避短，才能对自己的职业做出正确的选择，才能选定适合自己发展的生涯路线，才能对自己的生涯目标做出最佳选择。因此，自我评估是生涯设计的重要步骤之一，是确定职业目标的重要依据。

通常情况下，学生可以通过深入思考和了解以下问题，来综合评估自身条件，增强自信心，确定职业目标。

- (1) 自己的职业需要、动机、兴趣。
- (2) 自己的理想、信念和世界观。
- (3) 自己的职业能力。
- (4) 自己的职业性格。
- (5) 自己对专业发展的认识。
- (6) 自己对社会实践经历的认识。
- (7) 自己的身体状况和心理素质。
- (8) 自己的思维方式、方法和道德水平。
- (9) 你喜欢的职业是什么？你能够从事什么职业？

(二) 职业生涯机会评估

主要分析内外环境因素对自己生涯发展的影响，即个人就业环境和社会就业环境的影响。每个人都处在一定的环境之中，离开了这个环境，便无法生存与成长。只有充分认识适应与满足社会需要，个人职业理想才会获得最大实现。

1. 个人就业环境

个人就业环境是指受家庭经济条件、家庭成员职业观和职业类型及其社会关系所影响的就业条件。个人就业环境制约着生涯志向的实现，在这方面需要解决以下问题。

- (1) 你的家庭经济条件来源和途径。
- (2) 你的家庭经济收入的数量。
- (3) 家庭收入是否能满足你升学或自办经济实体的需要。
- (4) 家庭成员从事的职业类型。
- (5) 家庭成员的工作性质和地位。
- (6) 家庭成员的职业环境。
- (7) 家庭成员的社会关系。
- (8) 家庭成员对你就业和发展方向的态度。
- (9) 你受家庭成员职业观影响的程度。

2. 社会就业环境

社会就业环境是指受社会经济、文化、科技、教育、就业政策和企业组织发展状态影响的就业条件。社会就业环境不仅影响到人们的就业，还影响人们生活的各个方面。各个地区的经济发展不平衡，企业类型和发展的状况也有着很大差异，这就决定了个人发展的机遇不同。

通过对社会就业环境的分析，需要解决以下问题，以确定自己是否适应社会环境的变换，以及怎样调整自己来适应社会需要。

- (1) 你准备前往求职就业的地区的经济发展形势如何？是发展好，还是一般或者较差？这里将来能给你提供怎样的发展机会？
- (2) 你准备前往求职就业的地区的优势产业是什么？
- (3) 你准备前往求职就业的地区将会出现哪些新兴的行业？这些行业是否适合你的职业发展？
- (4) 你准备前往求职就业的地区有哪些就业市场和就业渠道？

- (5) 你准备前往求职就业的地区人口规模和素质结构如何?
- (6) 你准备前往求职就业的地区与你专业对口的职业群有哪些?
- (7) 社会上还有哪些地方、哪些行业和哪些企业有更好的发展机会?
- (8) 还有哪些重要的社会因素会影响到你的职业选择和职业发展?

总之,只有对这些环境因素充分了解,才能做到在复杂的环境中避害趋利,使生涯设计具有实际意义。

三、选择职业方向

通过自我评估、生涯机会的评估,认识自己,分析环境,在此基础上对自己的职业方向或目标职业做出选择。也就是在职业方向选择时,要充分考虑到自身的特点,了解职业世界,使自己的性格、兴趣、特长与职业相吻合,这一点对即将步入社会选择职业的学生非常重要。

在选择职业时,一般的程序是先选择行业,再选择行业中的某一类职业,然后选择理想的单位,最后是选择具体的部门和职位。当然,现代人力市场是非常复杂的,许多因素难以确定,按照程序找到适合自己的企业、职业、职位也是困难的。因此,在选择具体职业时,应多加考虑,多问自己几个问题。

- (1) 哪些行业对你来说有比较多的发展机会?
- (2) 在发展机会较多的行业中,你又最喜欢哪一类职位?
- (3) 把什么类型的职业作为你职业生涯的起点?
- (4) 你对机会较多的行业和自己喜欢的职位了解多少?
- (5) 你喜欢什么样的企业?
- (6) 你喜欢的企业会给你提供好的发展机会吗?
- (7) 你喜欢的企业会给你好的待遇吗?
- (8) 你对所选择的企业了解多少?
- (9) 你选择的企业会给你什么样的职位?
- (10) 你能胜任的职位需要具备什么条件?

四、确定职业生涯目标

职业生涯目标的设定,是职业生涯设计的核心。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。生涯目标的设定是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等条件为依据的。

通常目标分为短期目标、中期目标、长期目标和人生目标(见图1-3-4)。短期目标又分为日目标、周目标、月目标和年目标。学生在校期间的职业生涯规划主要是短期目标和中期目标,这也是确定职业目标的重点。短期目标一般是素质能力的提高,如获得某种职业技能、通过相应的证书的考试等。短期目标必须清楚、明确、现实、可行,一个好的短期职业目标应符合下列规范和要求。

- (1) 目标清晰、明白、确定。
- (2) 目标不是幻想性的,要切实可行。
- (3) 目标对于本人应有意义,同时与自我价值和长期目标应一致。
- (4) 目标应顾及企业内外环境,要实际。

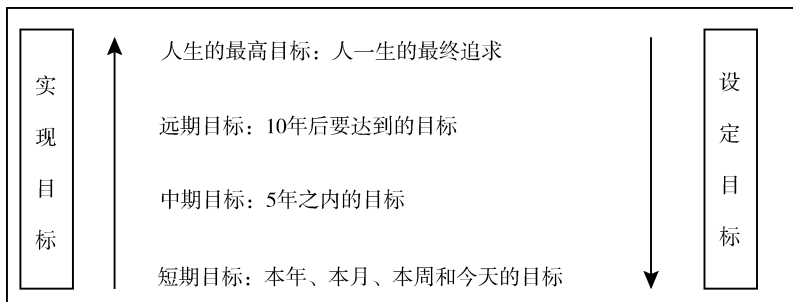


图 1-3-4 职业生涯规划目标设定图

(5) 辨别和衡量各短期目标的重要性，依其重要程度和可能实现的时间，排列目标实施顺序。

(6) 辨认目标中隐含的需求能力目标，找出差距，明确增强能力的努力方向。

(7) 规定目标完成时限，包括起始时间和终结时间。

(8) 预测目标成功与否的程度。

中期目标要细化至具体工作，如毕业后进入什么样的公司从事什么样的工作等。学生在制定职业目标时，应根据经济社会发展的趋势，用发展的眼光、长远的观点来指导自己的职业选择。服从社会需要是学生实现职业规划的前提条件，学生应志存高远，以社会利益为重，从社会需要出发选择职业。

长期目标的期限一般掌握在 10 年左右为宜。长期目标的确定要以工作环境的需求为依据，从市场角度出发，放眼未来，预测可能的职业进步，找自己最渴望和追求的东西，用心去思考和发现适合自己的长远职业目标。

五、选择职业生涯路线

职业生涯路线是为了实现职业生涯目标而选择的发展方向和所走的职业道路轨迹。在确定人生目标后，就必须考虑向哪一条路线发展，是走行政管理路线，向行政方面发展，还是走专业技术路线，向业务方面发展等，其具体情况如图 1-3-5 所示。这是在职业生涯规划 and 设计中必须解决的问题，以便使自己学习、工作以及各种行为沿着自己设计的生涯路线和预定的方向前进。职业生涯路线的选择，是职业生涯发展成功的重要步骤之一。

学生在设计职业生涯路线时，必须要解决好以下三个问题。

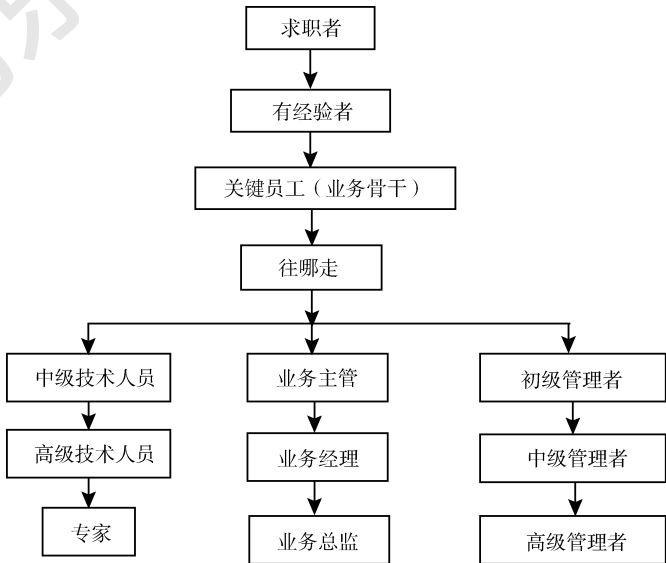


图 1-3-5 各类职业目标关系图

(1) 我想往哪一条路线（或方向）发展？这是通过对自己的职业价值、职业理想、职业动机等的分析，确定自己的职业目标取向。

(2) 我适合往哪一条路线（或方向）发展？这是通过对自己的性格、特长、经历、学历的分析，确定自己的职业能力取向。

(3) 我可以往哪一条路线（或方向）发展？这是通过对自己身处的社会环境、经济环境、政治环境、组织环境的分析，确定自己的机会取向。

这三个问题的实质就是对“知己”“知彼”有关情况的综合分析成果加以运用的过程。三个取向都确定后，就可以选择适合自己的职业生涯路线，其分析过程如图 1-3-6 所示。

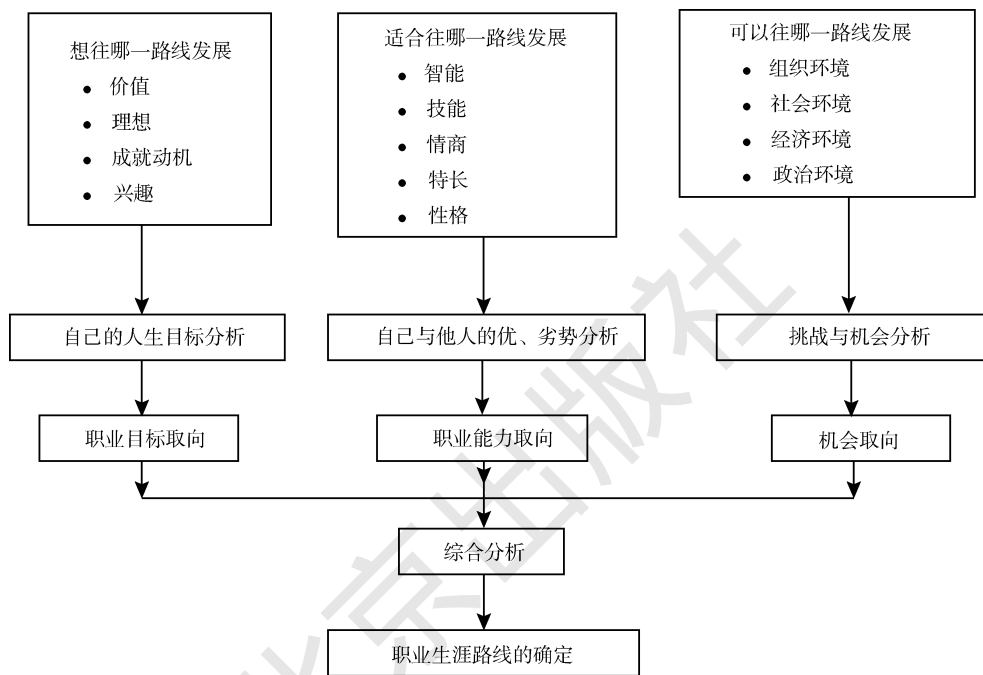


图 1-3-6 职业生涯规划路线确定流程图

六、制定并实施职业生涯策略

职业生涯策略的制定和实施是指为实施职业生涯目标，制定相应的措施、方案并以实际行动予以落实。实施方案必须具体、清晰、具有可操作性。当确定了职业生涯目标后，就要明确自身现实状况与实现目标要求之间的差距（包括思想、观念、能力等方面的差距），并根据目标制订相应的具体实施方案，以缩短差距，使目标实现成为可能。实施方案的内容包括教育培训计划、实践计划、缩小差距的措施等，例如，在职业素质方面，计划学习哪些知识，掌握哪些技能，开发哪些潜能等；在实践方面，有意识地参加学校组织的各种社会实践活动（包括职业实践活动），像顶岗实习、“三下乡”活动、社会调查等。

七、职业生涯规划的评价、反馈与修正

反馈与修正是职业生涯规划完善的必要条件。为此，要设定一个衡量此规划是否成功的标准，如果无法实现预期目标，就必须及时做出调整和修正。职业发展规划设计只是一

般的规划定式，不是一次完成的。制定好的职业发展规划，也不是一成不变的。它的实施基本上是一种不断调整的动态过程。俗话说：“计划赶不上变化”，影响生涯设计的因素很多，有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素难以预测。在此情况下，要使生涯设计行之有效，就需要时时审视内外环境的变化，不断地对自己的规划进行评估和修订，并调整自己的前进步伐，以便符合和实现自己的理想。

（一）职业生涯规划评估要点

职业生涯规划评估可以参照各类短期、中期预定目标和实际结果比照而行。一般来说，职业生涯规划评估都可以归结为自我素质和行为对现实环境的适应性判断，分析自己现状，特别是对变化的环境，找出偏差所在，并做出修正。

1. 抓住最重要的内容

在学生职业生涯规划的评估中，只要抓住一两个关键的目标和最主要的策略方案进行追踪即可。在学生职业生涯的某一阶段，1年、2年内，或者3年、5年内，总有一个最重要的目标，其他目标都是指向这个核心的，你完全可以通过优先排序，重点评估那些可能达到这个核心目标的主要策略执行结果。

2. 分离出最新的要求

在学生职业生涯规划过程中，要善于抓住外部环境的最新变化而做出适当的策略，使自己的职业规划不落伍。

3. 找到突破方向

有时，在某一点上取得突破性的进展将使整个局面发生意想不到的改变。想一想，你先前规划中的策略方案，哪一条对于目标的达成应该有突破性的影响？达到了吗？如何寻求新的突破？

4. 关注最弱点

管理学中有个著名的木桶理论，即一只沿口不齐的木桶，其容量的大小，不取决于最长的那块木板，而取决于最短的那块木板。在反馈评估过程中，当然要肯定自己取得的成绩与长处，但是更重要的是切合变化的环境，发现自己的素质与策略的“短木板”，然后想办法修正，或者把这块木板换下，或者把它加长，唯有如此，你的职业生涯中这只桶才能有更大的容量。

你可以在1年、2年或者3~5年等任何时候回过头来，看看你在制定实施策略前，通过SWOT分析发现的劣势等如今是否通过阶段行动的努力而有所改观？如果没有，为什么会行而无效，差距又在哪里？一般来讲，你的短木板可能存在下列方面。

（1）观念差距。观念陈旧往往会造成策略的失误，导致行动失败。因此，要不断检查自己的观念、更新自己的观念。

（2）知识差距。按照实施策略所积累的知识仍然不够，还是学错了方向，要取得职业的成功，需要更加注重建立合理、科学的知识结构。

（3）能力差距。环境的变化，对人的能力要求也是在不断变化的。彼一时你通过种种努力提高了某些能力，但此一时可能又会出现新的差距。另外，前一阶段是否坚持按计划措施来提高能力，提高了多少能力，遇到什么困难，这对以后都是一个重要的启发。

（4）心理素质的差距。很多时候，我们没有取得预期的进步，并不是规划得不够好，

或者措施不够得当，而是心理素质不够。一个人职业生涯的发展，首先是心理素质的成长过程。要不断加强心理素质锻炼，提高心理的适应力、承受力，树立良好的职业心态以及阳光心态。

（二）职业生涯规划的修正

人生目标往往是基于特定社会环境和条件而制定或实现的，这样的环境和条件总是在变化的，确定了目标也应该进行修改和更新。

1. 建议在此过程中注意回答以下问题

- (1) 你的人生价值是什么？
- (2) 你有哪些技能和条件？
- (3) 你最感兴趣的事情是什么？
- (4) 你的人格特质是什么？
- (5) 你是否好高骛远？
- (6) 你建立了自己的就业信息网络吗？

2. 职业生涯规划修正的内容

以上问题的答案将作为修正新的职业生涯规划的依据，对职业生涯规划进行修正的内容包括以下方面。

- (1) 职业的重新选择。
- (2) 职业生涯路线的选择。
- (3) 阶段目标的修正。
- (4) 人生目标的修正。
- (5) 实施措施与计划的变更等。

3. 职业生涯规划修正的目的

- (1) 对自己的强项充满自信（我知道我的强项是什么）。
- (2) 对自己的发展机会会有一个清楚的了解（我知道自己什么地方还有待改进）。
- (3) 找出关键的有待改进之处。
- (4) 为这些有待改进之处制定详细的行动改变计划。
- (5) 以合适的方式答复那些给予反馈的人，并表示感谢。
- (6) 实施你的行动计划，确保你能够取得显著的进步和商业成就。

案例讲坛

你制定好毕业五年的职业生涯规划了吗？

陈晓学的是机械专业，在学校成绩不错，毕业后前三年工作也很出色，在公司里技术成熟、独当一面。可是，这些年机械行业发展缓慢，使他感到压抑、沉闷，薪水与自己的几个做 IT 的同学相比，差距很大。于是，自己总想转行。看到 IT 人士知识含量高、技术含量高、工资也很可观，真是羡慕死了，每天都想着如何才能进入 IT 行业，最后想了个办法，没有技术，去做销售，或者转向生产管理，也试着去应聘了几个公司，可是面试机会都没有，毕竟专业知识欠缺，心理又不踏实。所以，是否坚持改行，一直犹豫不决，举

棋不定。在彷徨中又过了两年，于是2006年找了宏威职业顾问。咨询师为他做了分析后，坚决不同意他改行，而且告诉他，机械行业是黎明前的黑暗，很快就要火起来，2007年沉睡了多年的机械行业果然大有起色，陈晓也从沉睡中醒来，焕发了精神。

点评：陈晓的问题是外部原因导致内心的不平衡，而引起职业脚步差点错乱的原因有以下两点。

(1) 每个时期都有各个时期不同的发展平台，找工作最好按照发展方向，应该是职业生涯规划的一个平台。然后脚踏实地、逐个平台地往上走，逐步走出自己的成功之路。每个人的职业主要根据个人的实际情况找到职业切入点，否则，糊里糊涂找份工作，不适合自己，导致职业错位，职业处于游离状态。净在边道上晃悠，始终没有步入正轨。由于方向不对，越走越错。几年之后回头一看，职业生涯走出一条蜿蜒小路，曲曲弯弯，来回周折。

(2) 每个人在经济大潮里游泳，机遇与风险并存，每个从事的行业都像一只股票，高高低低，既随大势，又有自己的独特走势，但是，行业又不能像股票那样可以随时买进卖出。因为隔行如隔山，新的行业里你没有优势，很难进入。就是进去了，你也要在师弟师妹们后面爬行，心中很难平静，必然引发再次跳槽改行，造成职业生涯脚步紊乱。在你的行业里，你行但行业不行，你还能顶一阵；改行之后行业行而你不行，那就惨了。改行的阵痛和枯涩，验证了“隔行如隔山”是真知灼见的道理。“隔山放炮，没有准头”，对老的行业的积累全部清零，对新的行业从头再来，知识跟不上行业、企业要求，甚至表现出了基本行业常识的缺乏，所以朝阳的行业不一定给你带来的是阳光，必须理智地对待自己的行业和工作。

知识点4 职业生涯规划书模板

一、自我分析

1. 价值观分析——最看重什么

人才素质测评结果显示，我的价值观前三项是××取向（×分）、××取向（×分）和××取向（×分）。我的具体情况是……

2. 兴趣分析——喜欢干什么

人才素质测评结果显示，我的职业兴趣的前三项是××型（×分）、××型（×分）和××型（×分）。我的具体情况是……

3. 个性分析——适合干什么

人才素质测评结果显示，我的性格是××型，最合适做××类的工作，其次是××，我的具体情况是……

4. 能力分析——能够干什么

人才素质测评结果显示，我的××能力得到最高（×分）、××能力得到较低（×分）。我的具体情况是……可以制成表格，如表1-3-2所示。

表1-3-2 人才素质测评表

我的优势能力	我的弱势能力
(略)	(略)

5. 自我分析小结：（略）

二、职业分析

参考人才素质测评报告建议以及通过××等途径方法，我对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统的分析。

1. 家庭环境分析

经济状况、家人期望、家族文化等以及对本人的影响。

2. 学校环境分析

学校特色、专业学习、实践经验等对本人的影响。

3. 社会环境分析

就业形势、就业政策、竞争对手等。

4. 职业环境分析

(1) 行业分析。

××行业现状及发展趋势，进入行业的可能性等分析。

(2) 职业分析。

××职业的工作内容、工作要求、发展前景、岗位设置等分析。

(3) 企业分析。

××单位类型、企业文化、发展前景、发展阶段、产品服务、员工素质、工作氛围等分析。

(4) 地域分析。

××工作城市的发展前景、文化特点、气候水土、人际关系等分析。

5. 职业分析小结：（略）

三、职业定位

综合第一部分（自我分析）及第二部分（职业分析）的主要内容得出本人职业定位的分析表，如表1-3-3所示。

表1-3-3 环境分析

内部环境因素	优势因素（S）	弱势因素（W）
外部环境因素	机会因素（O）	威胁因素（T）

结论如表1-3-4所示。

表1-3-4 结论

职业目标	将来从事（××行业的）××职业
职业发展策略	举例：进入××类型的组织（到××地区发展）
职业发展路径	举例：走专家路线（管理路线等）
具体路径	举例：××员——初级××——中级××——高级××

四、计划实施

计划实施如表 1-3-5 所示。

表 1-3-5 计划实施一览表

计划名称	时间跨度	总目标	分目标	计划内容	策略和措施	备注
短期计划 (大学计划)	2007 - 20**年	如大学毕业时要达到……	大一要达到…… 大二要达到……或在**方面要达到……	专业学习、职业技能培养、职业素质提升、职业实践计划等	大一以学习专业知识为主,大二以掌握职业技能为主……或为了实现**目标,我要……	大学生职业规划重点
中期计划 (毕业后五年计划)	20** - 20**年	如毕业后五年时要达到……	毕业后第一年要……第二年要……或在**方面要达到……	职场适应、人脉积累、岗位转换及升迁等		大学生职业规划重点
长期计划 (毕业后十年或 以上计划)	20** - 20**年	如退休时要达到……	毕业后第十年要……第二十年要……	事业发展、工作和生活关系、健康、心灵成长、子女教育、慈善等		方向规划

知识点 5 职业生涯规划的方法

一、自我规划法

自我规划法是国外职业专家推荐的一种简单易行的方法。这是许多职业咨询机构和心理学专家进行职业咨询与职业规划时常采用的一种方法。它需要学生自己独立思考并回答七个问题,找出自己职业规划的优势和劣势。综合七个问题的答案,就可以设计出自己的职业规划。

(一) Who am I? (我是谁)

面对这个问题,应该对自己进行一次深刻的反思。要先考虑自己扮演的社会角色,还要突显自己的性格特点和能力素质,自己的优点和缺点,尽量准确地表达自己的想法,帮助自己认清自己的“真实面目”。确定答案完全齐备后,按重复性对答案进行排序。

(二) What do I want to do? (我想做什么?)

这个问题是对自己职业发展的一个心理趋向的检查。每个人在不同的时期都有可能有不同的理想,这主要与不同阶段的环境、兴趣、性格有关。但随着年龄的增长,这种职业

理想会逐渐固定下来，并确定自己的人生目标。在具体回答问题时，需要回忆从儿时到现在每个阶段的理想，依次把它们列出，再依照理想实现的程度大小对这些答案排序。

（三）What can I do?（我能做什么？）

这个问题是对自己能力与潜力的考查，一个人的职业定位最根本的还要归结于他的能力，而其职业发展空间的大小则取决于自己的潜力。对于一个人潜力的了解应该从个人的兴趣、做事的韧性、临事的判断力以及知识结构是否全面、是否及时更新等方面考查。考查成熟以后，就可以把自己确定的能力和潜力归纳出来，这需要认真地排序。

（四）What can support me?（环境支持或允许我做什么？）

这个问题主要考查影响职业规划的主客观因素。主观方面包括同事关系、领导态度、亲戚关系等，而客观方面则包括本地的各种状态，如经济发展、人事政策、企业制度、职业发展空间等。在进行职业选择时应该把主、客观两方面的因素综合起来，把一切有利于自己发展的因素调动起来。

（五）What is my advantage?（我的优势是什么？）

分析自己的优势需要从以下三方面考虑。

（1）学习了什么？

包括在校期间，自己从专业学习中有何收益；在社会实践活动中，提高与升华了哪些方面的知识和能力。努力学好专业课程是职业生涯规划的前提。要注意学习，善于学习，同时要善于归纳、总结，把单纯的知识真正内化为自己的智慧，为自己多准备点“后备能源”。

（2）曾经做过什么？

包括在校期间，自己担当了什么学生职务，在社会实践活动中取得了什么样的成就，积累了哪些工作经验等。要提高自己的丰富性和突出性，自己应该有针对性地选择与职业目标相一致的工作项目，坚持不懈地努力工作，这样才会使自己的经历有说服力。

（3）最成功的是什么？

包括在校期间，自己做过了哪些成功的事情，是如何做成功的等，通过分析，可以发现自己的长处，以此作为个人深层次挖掘动力之源，形成职业生涯规划的有力支撑。

（六）What is my disadvantage?（我的劣势是什么？）

这个问题主要分析自己的劣势。在职业生涯规划中，不可回避自己的弱点。回答这个问题需要注意以下两点。

（1）自己性格的不足。

人无法避免与生俱来的弱点，这就意味着你在某些方面存在着先天不足，有些事情是你力所不能及的。安下心来，跟别人好好交流，看看别人眼中的你是什么样子，与你自己预想的是否一致。找出其中的偏差并加以弥补，这将有助于自我提高。对于性格方面的缺点，要学会取长补短，扬长避短。

（2）经历、经验的缺乏。

经济、经验的缺乏并不可怕，怕的是自己还没有认识到或认识到了而一味地掩盖自己

的不足。正确的态度是：认真对待，善于发现，努力克服不足，自我提高。

(七) What can I be in the end? (我的职业目标是什么?)

明晰了前面六个问题，就会从各个问题中找到对实现有关职业目标有利和不利的条件，列出不利条件最少的、自己想做而且又能够做的职业目标，那么，第七个问题自然就有了一个清楚明了的框架。

二、SWOT 法

SWOT 法最早是由美国旧金山大学的管理学教授在 20 世纪 80 年代初提出来的。SWOT 分析是一种功能强大的分析工具，也是检查个人技能、能力、职业、爱好和职业机会的有用工具。

SWOT 是四个英文单词的缩写，即 Strength (优势)、Weakness (劣势)、Opportunity (机会) 和 Threat (威胁)。一般来讲，优势和劣势从属于个人自身，而机会和威胁则来自外部环境（包括组织环境和社会环境）。因此，在进行职业生涯规划时，首先分析自己是否具有较好的生涯机会。我们可以画一个表格，然后逐一分析，填写上自己的分析结果，如图 1-3-7 所示。

进行 SWOT 分析法时，应遵循以下步骤。

		机 会		外 部 环 境 因 素
内 部 个 人 因 素	优势 (S)	机会 (O)		
	1. 2. 3. 利用优势和机会组合	1. 2. 3. 改进劣势和机会的组合		
内 部 个 人 因 素	劣势 (W)	威胁 (T)		
	1. 2. 3. 消除劣势和威胁的组合	1. 2. 3. 监视劣势和威胁的组合		

图 1-3-7 SWOT 分析图

(一) 评估自己的优势和劣势

每个人都有自己独特的技能、天赋和能力。在当今分工非常细的市场经济里，每个人擅长于某一领域，而不是样样精通（当然，除非天才）。例如，有些人不喜欢整天坐在办公桌旁，而有些人则一想到不得与陌生人打交道时，心里就发麻，惴惴不安。请先做个表格，列出自己喜欢做的事情和优势所在（如果认为界定自己的优势比较困难，可以做一些测试习题，做完之后，就会发现优势所在）。同样，通过列表，可以找出自己不喜欢做的事情和劣势。挖掘自身的优势和劣势同等重要，因为可以基于这些做两种选择：一是努

力改正常犯的错误，提高自身技能；二是放弃那些技能要求很高且不擅长的职业。

（二）找出自己的职业机会和威胁

众所周知，不同的行业（包括这些行业里不同的公司）都面临不同的外部机会和威胁，所以，找出这些外界因素将有助于求职者成功地找到一份适合自己的工作，因为这些机会和威胁会影响自身的第一份工作和今后的职业发展。如果公司处于一个常受到外界不利因素影响的行业里，那么，这个公司能提供的职业机会自然是很少的，而且没有职业升迁的机会。相反，充满了许多积极外界因素的行业将为求职者提供广阔的职业前景。请列出自己感兴趣的一两个行业，然后认真地评估这些行业所面临的机会和威胁。

（三）列出今后3~5年内自己的职业目标

请求职者仔细地对自己做一个SWOT分析评估，列出从学校毕业后5年内最想实现的3~5个职业目标。这些目标可以包括：你想从事哪一种职业，你将管理多少人，或者你希望自己拿到的薪水属于哪一级别。请时刻记住：你必须竭尽所能地发挥出自己的优势，使之与行业提供的工作机会完美匹配。

（四）提纲式地列出一份今后3~5年的职业行动计划

这一步主要涉及一些具体的内容，特别是达到自己的职业目标而需要提高的内容。列出一份实现最匹配的职业目标的行动计划，并且详细地说明为了实现每一目标你要做的每一件事，何时完成这些事。如果你觉得需要一些外界帮助，请说明你需要何种帮助和如何获取这种帮助。例如，你的个人SWOT分析可能表明，为了实现你理想中的职业目标，需要进修更多的管理课程，那么，你的职业行动计划应说明你何时进修这些课程、是些什么水平的课程以及何时进修这些课程，等等。你拟订的详尽的行动计划将帮助你做决策，就像外出旅游前事先制定的计划将成为你的行动指南一样。

（五）寻求专业帮助

能分析自己职业发展及行为习惯中的缺点并不难，但要以合适的方法去改变它们却很难。有时需要自己的朋友、上级主管、职业咨询专家帮助自己改善自身的弱势，而协助和监督以及及时的信息反馈，对于弱势的改善和计划的顺利实施都有很大的帮助。在很多情况下借助专业的咨询力量会让自己大走捷径。

三、生涯愿景模型法

（一）个人愿景的含义

愿景（意愿图景），原本是企业管理的概念，概括了企业的未来目标，使命及核心价值，是企业哲学中最核心的内容，是企业最终希望实现的图景。个人愿景是人们心中所真正追求的愿望的景象，它就是一个人心灵深处用景象呈现出来的奋斗目标，是一生最热切渴望达成的事情。它是一个特定的结果，一种期望的未来或意象。当你为一个自己认为至高无上的目标献上无限心力的时候，它就是一种自然的、发自内心的强大力量。

图 1-3-8 显示了个人愿景的组成及相互关系。

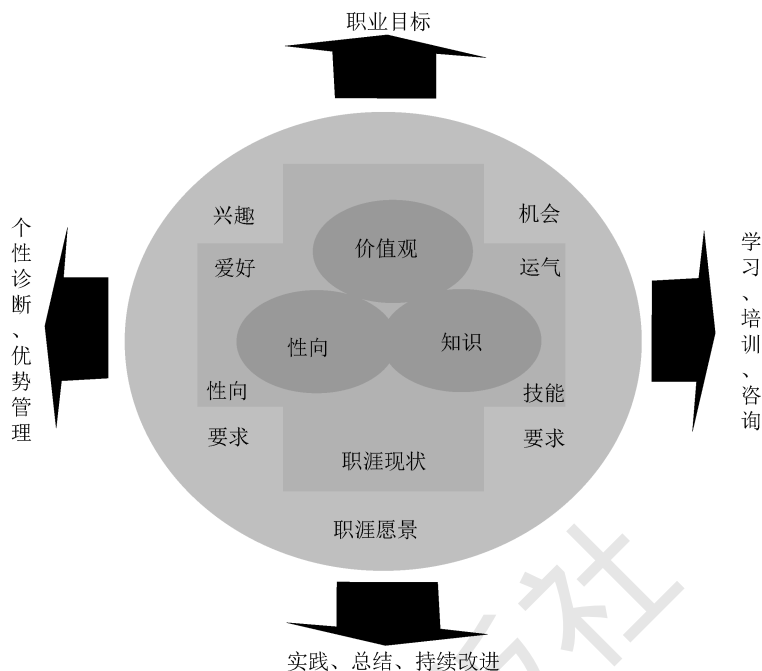


图 1-3-8 个人愿景的示意图

愿景有多个方面，有物质上的欲望；有个人的健康、自由方面、对自己诚实；还有对社会方面的贡献；对某领域知识的贡献等，都是人们心中真正愿望的一部分。总的来说，个人愿景主要包括以下几个方面。

(1) 自我形象。你希望成为什么样的人？假如你可以变成你向往的那种人，你会有哪些特征？

(2) 有形财产。你希望拥有哪些物质财产？希望拥有多大的数量？

(3) 家庭生活。在你的理想中，你的家庭生活环境是什么样子？

(4) 个人健康。你对于自己的健康、身材、运动以及其他和身体有关的事情，有什么期望？

(5) 人际关系。你希望和你的同事、家人、朋友以及其他的人保持哪一种关系？

(6) 职业工作。你理想中的职业状况是什么样子？你希望你的努力可以发挥什么样的影响力？

(7) 个人休闲。在个人的学习、旅游、阅读或其他的活动领域中，你希望创造出什么样的成果？

(二) 如何建立个人愿景

拥有个人愿景是把握自己并实现自我超越的关键因素。虽然每个人都有自己的愿景，但在很多情况下，人们对自己的愿景的认识往往是模糊的，或者可能是误解。这样就会造成行动的盲目。因此，对于每个人来说，关键并不是如何建立个人愿景，而是如何理清个人愿景。个人愿景可以为自己的生活导航提供进行日常工作生活和生涯选择时的必要指导。撰写个人愿景的过程就是找到自己愿景的过程，你一定要写下自己的个人愿景，以聚

焦你的欢乐、成功、贡献。简单步骤如下。

1. 想象实现愿景后的情景

假设你得到了深深渴望获得的成果，那么回答以下问题。

(1) 这到底是什么样的情景，怎样来形容它？

(2) 你的感觉如何？

(3) 这种感觉是不是你真正所想要的？

2. 形容个人愿景

想象你正在达成一生最热忱渴望达成的愿望，这些愿望会成为什么样子；请你回顾在你学生时代、高中毕业时、大学毕业时、参加工作后以及现在的个人愿景，其中哪些愿景实现了，哪些没有实现，原因是什么。这些愿望包括自我形象、有形的财产、感情生活、个人健康、人际关系、工作和个人休闲等。

3. 检验并弄清楚愿景

分步检视你写下来的个人愿景所组成的清单和每个面向，从而找出最接近你内心深处的层面。

(1) 如果你现在就可以实现愿景，你会接受它吗？

(2) 假定你现在就实现了愿景，这愿景能为你带来什么？

(3) 你接受了它，你的感受又是怎样？

值得注意的是：个人愿景随着生活的大的变化可能有所改变，建议每隔三年，重新定位一下自己的个人愿景。

阅读思考

比尔·拉福的职业生涯设计方案

中学毕业的比尔·拉福立志经商，他的父亲是洛克菲勒集团的一名高级职员，父亲的生活熏陶了年少的拉福，拉福的父亲在商界摔打了多年，对商海中的事务了如指掌，深谙其中的奥妙。他发现儿子有商业天赋，机敏果断，敢于创新，但却很少经历过磨难，没有经验，更缺乏知识，于是，拉福父子进行了一次长谈，共同制定了计划，描绘出了职业生涯的蓝图。拉福听从了父亲的劝告，开学时并没有直接去读贸易专业，而是选了工科中最普通、最基础的专业——机械制造。因为做商贸必须具备一定的专业知识，在贸易中，工业商品占据了绝对多数，如果不了解产品的性能、生产制造情况，很难保证贸易的收益。因此，具备一些工科的基本知识是经商的先决条件，况且，工科学习不仅是知识技能的培训，它还能帮助你建立一套严谨求实的思维体系，训练你的推理能力，使你有一种脚踏实地的工作态度，这些素质对经商帮助极大。比尔·拉福就这样在麻省理工学院度过了四年，他没有拘泥于本专业，还广泛接触了其他课程，学习了有关化工、建筑、电子等许多方面的基本知识，这些知识在他后来的商业活动中发挥了不可忽视的作用。

大学毕业后，比尔·拉福没有立即一头扎进商海。按照原先的设计，他开始攻读经济学的硕士学位。商业毕竟不同于工业，这是一种经济活动，有其本身的规律和特征。在市场经济条件下，一切经济活动都是通过商业活动来进行的，不了解经济规律，不学习经济学的知识，很难在商业领域内立足。于是，比尔·拉福又考进了芝加哥大学，开始了为期三年的经济学硕士课程。这期间，比尔·拉福掌握了经济学的基本知识，深入了解了经济

规律，懂得了商业活动的社会地位作用，搞清了影响商业活动的众多因素。他还特意认真学习了有关的经济法律，明白了没有法律保障，现代商业将陷入一片混乱。他更注重学习微观经济活动的管理知识，而不是把主要精力用来研究理论经济学。因此，比尔·拉福对会计财务管理较为精通。这样，几年下来，他在知识上完全具备了经商的素质。

令人意外的是，比尔·拉福拿到硕士学位居然没有立即投身商海，而是考公务员，去政府部门工作。原来，他的父亲，这位老谋深算的商业活动家深知经商必须有很强的交往能力，人际关系在商业活动中异常重要，要想在商业上获得成功，必须深知处世规则，充分了解人的心理特征，善于与人交往，能够给人以良好的印象，使人信任你，愿意与你合作。人是相当复杂的感情动物，有时候一言不慎就会断绝你的出路，使你失去很多机会，损失巨额利润；相反，如果能很好地利用这些关系，你就能比别人更多一些周旋余地，别人办到的你能办到，别人得不到的你能得到，这种开拓人际关系能力是在任何学校都学不到的，只有在社会上，在工作中才能得到锻炼。而训练交际能力，观察人际关系的最佳去处就是政府部门，要知道，官场险恶，政治阴暗，在复杂的政界生活，必须小心谨慎，有时候一不留神，就会中入暗算，遭人算计，在这种环境里工作，每个人都会逐渐变得机敏、老练、处变不惊。比尔·拉福在政府部门一干就是5年，这5年中，他在稚嫩的压迫下树立起强烈的自我保护意识，胸中筑起了很深的城府。他在后来的商业生涯中，从未上当受骗，没有人能算计到他，这全归功于他在政府的5年锻炼。此外，他通过5年的政府机关工作，结识了一大批各界人士，建立起一套关系网络，为他提供丰富的信息、便利的条件，这对他后来的商业成功帮助极大。

5年的政府工作结束之后，比尔·拉福已完全具备了成功商人所需的各种条件，羽翼丰满了，于是，他辞职下海，去了父亲为他引荐的通用公司熟悉商业业务；又过了两年，他已熟练掌握了商情与商务技巧，业绩斐然。这时候，他不再耽搁时间，婉言谢绝了通用公司的高薪挽留，跳出去开办拉福商贸公司，开始了梦寐以求的商人生涯，正式实施多年前的计划。功夫不负苦心人，比尔·拉福的准备工作做得太充分了，他几乎考虑到每个细节，学会了商人应学的一切。因此，他的生意进展异常顺利，拉福公司的成长速度出奇地快，20年之后，拉福公司的资产从最初的20万美元发展为2亿美元，而比尔·拉福本人也成为传奇人物，到处受人尊敬。

1994年10月，比尔·拉福率团到中国进行商业考察，在北京长城饭店接受中国青年报记者采访时，谈起了他的经历。比尔·拉福认为他的成功应感谢他父亲的指导，他们共同制定了一个重要的生涯规划，这个生涯规划设计方案使他最终功成名就。看一下他的成功的设计图：工科学习——工学学士——经济学学习——经济学硕士——政府部门工作——锻炼人际交往能力、熟悉人际关系——大公司工作——熟悉商务环境——开公司——致富。

比尔·拉福的生涯设计脉络清晰，步骤合理，充分考虑了自己的个人兴趣、个人素质，着重突出了职业技能的培养，这种生涯设计在他坚持不懈的努力下，终于变为现实。

问题思考：

在钦佩比尔·拉福持之以恒的毅力时，相信你也会不禁为这一设计方案叫好，从他的成功之路中，你学到了什么？

成功 = 百分之一的灵感 + 百分之九十九的汗水。社会是一个庞大的母体，你说它狭窄、广阔也好，说它单纯、复杂也好，作为人，置于其中，抱着自身具备的学识、能力、眼光，去磨炼人生，历练品格，品尝胜负，其实人的一生中都蕴藏着巨大的期盼。