



● 他山之石

▶ 他山之石

▶ 国际观察

▶ 热点关注

■ 他山之石

大学生职业生涯规划的思考

2010-10-14 | 访问次数: | 编辑: rky | 【大 中 小】

2010-10-14

摘要: 职业生涯规划是指一个人一生职业发展的总体规划,它指明了职业发展的目标和方向,具有前瞻性、个性化、可调性、长期性、开放性等特点。有无职业生涯规划对于一个人一生事业的发展和生活质量的提高极为重要,当代大学生面临严峻的就业形势,感到压力大、前途茫然、不知所措,做好职业生涯规划,对未来进行思考、设计,有利于信心饱满地、踏实地走好人生的每一段路。

关键词: 大学生, 职业规划, 思考

职业生涯规划是指一个人一生职业发展的总体规划,它指明了职业发展的目标和方向,具有前瞻性、个性化、可调性、长期性、开放性等特点。有无职业生涯规划对于一个人一生事业的发展和生活质量的提高极为重要,当代大学生面临严峻的就业形势,感到压力大、前途茫然、不知所措,做好职业生涯规划,对未来进行思考、设计,有利于信心饱满地、踏实地走好人生的每一段路。

一、大学生职业生涯规划的特点

1. 前瞻性

指尽可能对未来进行预测。毛泽东针对大革命时期党内的一些悲观情绪,在“星星之火,可以燎原”一文中指出“中国是全国都布满了干柴,很快就会燃成烈火”,这极大地鼓舞了革命者的斗志,促进革命形势的发展,历史的发展也证明了它的准确性。大学生初入社会,涉世不深,难以对未来做出准确预测,但要借助各方力量、广泛搜集信息,对未来的职业做最大可能的预测,有了大致的方向,才能安排现在要做的事情。

2. 个性化

指随每个人的特点而变化。根据每个人的理想追求、兴趣爱好、个性特点、职业素质来进行职业生涯设计,实现人与特定职业的最大化匹配。

3. 可调性

指可根据目标及影响因素变化而进行适当调整。最初设定的目标不是一成不变的,要根据情况变化适当调整,也就是说,职业生涯设计是个长期的过程,需要不断思考,不断修正。

4. 阶段性

整个生涯包括若干阶段,而在每个阶段时间内,目标保持相对稳定。没有任何事情可以一蹴而就,都需要付出一定的努力,而若目标不断变化,就成了朝令夕改、浅尝则止了。

5. 开放性

职业生涯设计并非闭门造车,而是集中多方智慧,融合多种资源的结晶。既有教师、学生、家长等参与,又有成功名人的导航启迪,而在职业目标选择与专业的不一致性上,打工、创业等就业形式渐为大学生所接受的择业观念上,都体现了开放性的特点。

6. 高起点

大学生年富力强,是国家的栋梁,应该选择能充分发挥聪明才智的职业起点,如果随便找一个谁都能干

职业，就会浪费人才，枉读四年大学，选择高起点但又不能好高骛远、志大才疏，要高、小结合，凡事从小做起。

二、大学生职业生涯规划的方法

设计职业生涯规划的方法很多，综合多种方法可分成五个阶段：明确自我认识、职业环境分析、确定职业目标、有意识的素质培养、调整和评估。

1. 明确自我认识

正确的自我评估是做好个人职业生涯规划的基础，应该对自身爱好、个性特征、相关经历以及社会环境进行分析，全面客观地评价自己的核心价值观念、形象气质、性格特点、天赋能力、兴趣爱好、专业技能、知识水平等，只有正确认识自己，才能选定一条适合自己能力和价值观的职业生涯路线，确定职业生目标。为了做好自我评估，可以通过专家或专业机构帮助来进行自我分析，通过这些机构和一些测评软件进行职业测试、兴趣测试、能力测试、气质测试、性格测试等等，对自己的认识程度越高，职业生目标的方向才越明确。

2. 职业环境分析

在进行职业环境分析时，要尽可能多地收集信息，如当地的、全省的、全国的、全球的百强企业，了解这些企业如何起步的、利润点在那里、如何发展的，尽可能地搜集各高校往届毕业生分配情况，通过家长、亲属、朋友了解某些企业运营情况、某些事业单位的工作职责、某些单位往年的录入人员方式等。现代职业具有自身的区域性、行业性、岗位性等特性。职业区域可以是国内或国外，可以是城市或农村，可以是经济发达的特区或是经济一般及贫困落后地区，要考虑职业区域的具体特点，如地区的特殊政策、环境习俗等。对职业行业性分析时，要对某职业所在的行业现状和发展前景有比较深入的了解，不能只看当前的热度、高薪等，要分清哪些是夕阳行业、哪些是朝阳行业，要清楚未来的行业发展趋势，如当前全球升温会迫使未来行业和人们生活方式向低碳绿色转变，向使用可再生能源转变。对职业岗位性分析时，要了解职业岗位对人的素质和能力的要求，除了解所需要非职业素质要求外，还要了解所需要的职业素质要求，除了解所需要的一般能力外，还要了解所需要的特殊职业能力，可以通过实习、打工等方式对岗位要求做具体的了解。

3. 确定职业目标

在充分的职业分析基础上，确定自己的职业目标。个人的职业目标要符合整体利益，既个人的目标要与国家利益和社会需求有机结合，人作为活动个体应该适应社会需求，才能实现个人的追求。职业目标是要实现最大化的“人职”匹配，“人”的因素涉及对自身性格、气质、理想、兴趣和道德等内在因素以及专业、知识和经验等外在因素，“职”的因素涉及社会的需求、劳动力市场变化以及未来发展的前景等因素。人生职业可分为三个层次：第一层次就是就业，维持生存；第二层次是职业，从事比较稳定的工作。满足基本的物质需求；第三层次是事业，这个层次不仅有丰富的生活物质，更有精神上的满足感，这三个层次逐步推进，逐步实现，一般不能一步到位。当前大学生毕业普遍面临四种选择：考研、出国、就业、创业。考研可以继续在校学习知识，拥有更多知识有利于提高处理问题能力，可以从更高的高度及更宽的角度观察处理问题，但考研只是暂时回避就业问题。出国可以在专业方面深造，提高外语能力，增长见识，文化、地域、习俗等差异的碰撞往往会产生智慧的火花。就业选择时要避免做临时、仓促的决定，要进行充分的搜集信息、分析、筛选、应试准备等工作，避免高估或低估自己，寻找最佳的职业切入点，做好吃苦、受挫折的心理准备。创业要做好市场分析、调研，寻找到合适的利润点，制定切实可行的计划，一步一步地实现。

4. 有意识的素质培养

在确立了职业目标后，大学生需要有意识的自我培养，提高自身各方面的素质和能力，以达到职业目标的需要。首先，要构建合理的知识结构，一般是专业+外语+计算机，有了专业知识才能找到职业切入点，有了外语知识才能站得更高、与更多的人交流，有了计算机知识可以更好地搜集、管理信息。同时，要培养职业所需的实践能力，一般来说大学生应重点培养满足社会需要的决策能力、创造能力、社交能力、实际操作能力、终身学习能力、心理调适能力等。大学生应积极参加实践活动，如学校的各种社团活动、社会实践活动、志愿者活动、创业活动、大学实习活动等，要注意提高发现、思考、解决问题的能力，参加各种形式的讲座，学习他人的成功经验，参加各种勤工俭学活动，体验实际工作的感受。

5. 调整和评估职业生涯规划

规划是一项长期工作，需要根据各种影响因素的变化对其进行调整、评估和修正。当前全球一体化经济发展迅猛，为解决全球变暖问题而进行经济转型过程中，一些传统行业会消失，一些新的行业会涌现出来，体现在职业领域就是新旧职业的更替。因此，大学生在做职业生涯规划时，要随着社会的发展变化不断地修正自己的认知和最终的职业目标，以保证职业生涯规划行之有效。

三、大学生职业生涯规划注意问题

1. 树立远大理想，培养崇高品德

大学生应以国家、社会利益为重，应以为社会多做贡献作为个人的人生奋斗目标，这样才能有取之不尽、用之不竭的动力，如果只是为了金钱、享乐，那么即使创造了再多的财富，也会感到空虚、寂寞、迷茫。要培养优良品德，诚实做人，与人为善，有所为有所不为，不能为了一些利益而损人利己，那样只能得小利而失大义。大学生要培养责任心、学会合作、助人为乐、学会做人、学会做事，做一个拥有健全人格的人。大学生要强化法纪观念，掌握与他们未来就业、生活和职业发展息息相关的法律，明白自己的权利和义务，要意识到只有懂法，才能守法，才能平等地与他人对话，在自己合法权益受到侵害时，拿起法律武器，维护自己的合法权益，从而成为一名知法、守法和用法的公民。

2. 提高综合素质为目标，踏实走好每一步

大学生的综合素质主要体现在健康、智力、心理、道德、角色五个层面上。这五个层面相互关联、相互影响，共同决定着大学生的综合素质。健康素质包括大学生的体力、精力、耐力、毅力等生命指标；智力素质体现在大学生的专业知识、技术技能、分析和解决问题的能力、终身学习能力等方面；心理素质包括大学生的独特的个性心理特征如气质、性格、能力，以及个性倾向性如需要、动机、兴趣、信念、世界观等；道德素质包括大学生的道德观念、道德情感、道德意识、道德规范、道德行为等一系列道德要素的有机组合；角色素质包括大学生的角色规范、角色认同、角色适应、角色整合诸方面的素质。大学生应积极投身实践，以提高综合素质为目标，脚踏实地做好每件事情，认真上好每堂课、做好每个实验、积极参加每个实习活动、认真过好每一天。

3. 制定阶段计划，逐步实现阶段目标

大学时期是整个职业生涯的基础阶段。一年级是职业生涯规划的试探期，主要是学生自我分析、了解专业、适应大学生活，扎实学好基础课程，积极参加实践活动，加深对本专业培养目标和就业方向的认识；二年级是定向期，学生根据自身的特点思考毕业后的发展方向，以提高自身的基本素质和能力为重点，并有选择地辅修其他专业知识；三年级是准备期，学生加强专业学习和准备继续深造的同时，注重提高求职技能、培养创业能力；四年级是分化期，学生可以调整和评估职业生涯规划，有目的地参加各种专项指导、求职技巧培训、模拟面试等。大学毕业后是职业生涯的长期阶段，更需要踏实做人、认真做事，注重终身学习能力的培养，凡事从小做起，把小事做好、做精、做大。

作者：广东女子职业技术学院 金晓龙

来源：《商场现代化》2010年第7期

[>>返回](#)

相关新闻

- 人民日报连发四文聚焦国内收入差距问题 2011-02-18
- 中科院传达尹蔚民部长“关于加强人力资源社会保障科研工作座谈会上的讲话” 2011-02-17
- 公务员“凡进必考”不动摇 正确看待“公务员热” 2011-02-17
- 世界一些发达国家统筹城乡基本公共服务的经验 2011-02-17
- 罗正恩：北京拟采取多种举措调控人口将收紧进京指标 2011-02-17
- 人社部副部长：公务员制度改革路向何方 2011-02-16
- 新加坡营造电子政务技术的良性生态环境 2011-02-15

Copyright (c) 2010 中国人事科学研究院 版权所有

地址：北京市朝阳区育慧里5号 邮编：100101 院办电话：010-84635652

科研管理处：010-84635686、84622949

京ICP备10211434号