

第五章 职业行动

第一节 撰写职业生涯规划书

第二节 职业生涯规划的实施

第三节 职业生涯规划的评价

第四节 职业生涯规划的调整

本章小结

第一节 撰写职业生涯规划书

学习撰写职业生涯规划书，既是本课程要求掌握的一项技能，也是对所学职业生涯规划知识的全面梳理和运用。职业生涯规划书撰写的过程其实也是一个制订和审视自己的职业生涯规划的过程，可以帮助同学们进一步理清思路、明确发展目标、细化阶段任务、认识不足和努力的方向。因此，职业生涯规划书的重要性越来越为人们认可。

一、职业生涯规划书的基本类型

职业生涯规划作为个人发展计划，具有其鲜明的个性。个人职业生涯规划书在写作上没有统一的格式，只要能全面反映职业生涯规划的内容，符合自身要求即可。职业生涯规划书的类型主要有文本式、表格式和档案式三种。

(一) 文本式

文本式职业生涯规划书没有固定的模板，具有很大的创作空间，其规划的依据：一是要让自己信服；二是要有可执行性。一般情况下，文本式规划书要包括职业理想、自我认识、职业及环境认识、职业目标、实施方案及评估与调整等内容。这种职业生涯规划书能对个人的职业生涯规划做出详细、完整、全面的分析与阐述。文本式职业生涯规划书的撰写方法又分为自我规划五步法、三段式分析法和阐述法。

(二) 表格式

表格式职业生涯规划书主要包括两个部分，即表头和规划内容栏(见表5-1)。

表 5 - 1 表格式职业生涯规划书

姓名		性别	
年龄		籍贯	
所学专业		学历	
职业目标		流动意向	
人生目标： 岗位目标： 职务(职称、技术等级)目标：			

第五章 职业行动

收入目标：

社会影响目标：

重大成果目标：

其他目标：

人生观简要说明：

实现人生目标的战略要点：

长期目标：

岗位目标：

职务(职称、技术等级)目标：

收入目标：

社会影响目标：

重大成果目标：

其他目标：

人生观简要说明：

实现长期目标的战略要点：

第五章 职业行动

中期目标(通常在2年以上):

岗位目标:

学习(成绩)目标:

能力目标:

职业资格目标:

就业/创业目标:

其他目标:

实现中期目标的战略要点:

短期目标(通常在年以上):

岗位目标:

学习(成绩)目标:

能力目标:

职业资格目标:

就业/创业目标:

其他目标:

短期内完成的主要任务及拟采取的措施、有利条件、主要障碍及对策:

可能出现的意外和应对措施:

职业生涯规划人(签字):

规划日期:

年 月 日

(三) 档案式

档案式职业生涯规划由多个表格和文本式规划书组成，它可以把职业生涯规划制订过程真实而详细地记录下来，是一种具有史料性质的职业生涯规划书，主要包括职业理想、性格认知、兴趣探索、优势技能分析、价值观澄清、专业与职业关系分析、职业分析与职业体验、咨询与总结、生涯选择与职业决策、职业发展规划(含大学职业生涯规划)等部分。规划档案的任何一部分都可以根据内容来扩展，职业发展规划部分可以按学期制订。一份完整的档案式职业生涯规划书就是一个人的成长历程。

二、职业生涯规划书构成要素

(一) 封面

职业生涯规划书的封面通常由标题和个人基本信息等组成。

(二) 目录

目录是职业生涯规划书正文前所载的目次，能够反映规划顺序，指导阅读和检索等。

(三) 正文

1. 前言

前言是职业生涯规划书正文的第一个部分。

2. 自我分析

在自我分析中，可以分为我的人格、我的职业兴趣、我的职业锚、我的行为方式、我的职业能力倾向、我的职业价值观等。

3. 职业分析

职业分析主要有两个方面：一个是职业环境的认知；一个是职业本身的认知。

4.职业决策

在自我认知和职业认知之后，可以根据个人的情况作出职业选择，也就是确定自己的求职方向以及求职职位。

5.行动计划

行动计划可以从两个方面写：一是学业计划，就是大学阶段如何通过学习来获得想要的职业；二是职业计划，就是进入工作岗位之后的一个发展计划。对于大学生而言，职业计划可以省略。

6.评估反馈及调整

在进行完了自我分析、职业分析以及职业决策和行动计划之后，还有一个重要的环节就是评估反馈及调整。规划在很大程度上是基于预知的，可能会因为在实践的过程中受到一些因素的影响而发生变化。所以对规划还要进行评估反馈，根据反馈进行调整。

(四) 结束语

结束语作为整个职业生涯规划书的结束，写作的原则是简洁明了，对上述内容进行总结即可。

三、职业生涯规划书撰写的基本原则和要求

(一) 职业生涯规划书撰写的基本原则

1. 真实客观

职业生涯规划书的制订，以真实性为第一要务。

2. 个性化

职业生涯规划书的制订，要以自我为基础，所有的计划和实施方案都是根据自己的实际情况制订的，要符合自身的实际情况。

3.具体可行

职业生涯规划书中的每一个目标或实施方案，都是建立在客观现实的基础上的，都由切实可行的行动措施来实施，并且经过自己的不懈努力和奋斗是可以达到最终目标的。

4.简明扼要

职业生涯规划书的内容一定要言简意赅，力求一语中的，以简洁的文字或图表的形式把自己的意图表达出来，不仅自己阅读起来方便、一目了然，对他人、评委来说，也可以及时抓住重点，节省阅读的时间和精力，切不可一味堆砌华丽辞藻，洋洋洒洒下笔千言却离题万里。

(二) 职业生涯规划书撰写的基本要求

(1) 资料翔实，步骤齐全。

主要步骤如下。

- ① 分析需求、分析条件，并设定目标。
- ② 分析阻碍，进行可行性研究。
- ③ 设计方案和提升(改进)计划。
- ④ 制订详细的实施计划和措施。

(2)论证有据，分析到位。

要了解有关的测评理论及知识，认真审视并思考自己的测评报告，并对照自我认识与测评结果的异同，分析与测评结果形成差异的原因，从而确定自我评估的结果，达到知己的目的。

(3)言简意赅，结构紧凑，重点突出，逻辑严密。

语言朴实简洁，用词精练准确，行文流畅，条理清楚，这是最基本的写作要求。

(4)目标明确，合理适中。

撰写职业生涯规划书要围绕论述的中心展开，职业生涯规划目标不能过于理想化，应“择己所爱”“择己所长”“择世所需”“择己所利”。职业生涯规划书撰写的是否成功在很大程度上取决于有无正确适当、切实可行的目标。

(5)分解合理，组合科学，措施具体。

目标分解、实现路径选择要有理论依据，而且备用路径之间要有内在联系性。

四、职业生涯规划书的重要意义

制订职业生涯规划书的过程就是个人根据自身特质和客观环境的综合分析，确定自己的职业发展目标，并按一定的时间安排制订相应的工作、培训、教育等行动计划的过程。将职业生涯规划的思路、依据、内容和结果形成文字性的方案，即构成了职业生涯规划书。职业生涯规划书是个人职业生涯成功的战略指南，对实现个人职业梦想有着非常重要的意义，主要表现在以下几个方面：

第五章 职业行动

(1)帮助我们树立明确的职业生涯目标，提醒我们运用科学的方法，采取切实可行的措施。

(2)通过自我分析，可以促使我们更加注重发挥个人的专长，不断开发自我潜能。

(3)可以让我们评估并明确现有的资源，了解现状与目标的距离。

(4)通过制订职业生涯目标实现策略，有效克服职业生涯的发展阻碍。

(5)职业目标达成的过程也是个人塑造职业竞争力、不断提升职业素质的过程。

第五章 职业行动

表 5-2 所示为职业生涯规划书评价标准。

表 5-2 职业生涯规划书评价标准

评分要素	评分要点	具体分值	具体描述
职业规划 设计书内 容(80分)	自我认知 (10分)	5分	自我分析清晰、全面、深入、客观,自身优势、劣势认识清晰
		3分	综合运用各类人才测评工具评估自己的职业兴趣、个性特征、职业能力和职业价值观
		2分	能从个人兴趣、成长经历、社会实践和周围人的评价中分析自我
	职业认知 (25分)	10分	有目标职业职场人物访谈内容,且对目标职业认知具有良好的指导性与针对性
		3分	对目标职业的行业现状、前景以及就业需求有清晰的了解
		5分	熟悉目标职业的工作内容、工作环境、典型生活方式,了解目标职业的待遇、未来发展趋势
		3分	清晰了解目标职业的进入途径、胜任标准以及对生活的影响
		2分	在探索过程中应用文献检索、访谈、见习、实习等方法
		2分	了解社会整体就业趋势与大学生就业状况

第五章 职业行动

评分要素	评分要点	具体分值	具体描述
职业规划 设计书内 容(80分)	职业决策 (12分)	4分	职业目标确定和发展路径设计符合外部环境和个人特质(兴趣、技能、特质、价值观),符合实际、可执行、可实现
		4分	对照自我认知和职业认知的结果,全面分析自己的优势、劣势以及面临的机会和挑战,职业目标的选择过程阐述详尽,合乎逻辑
		2分	备选目标要充分根据个人与环境的评估进行分析、确定,备选目标职业发展路径与首选目标发展路径要有一定相关性
		2分	能够正确运用评估理论和决策模型做出决策
	计划与路 径(25分)	10分	行动计划要发挥本人优势、弥补本人不足,具有可操作性(有相关社会实践经验者,应列明时间地点及证明人联系方式)
		10分	近期计划详尽清晰、可操作性强,中期计划清晰、具有灵活性,长期计划具有导向性
		5分	职业发展路径充分考虑进入途径、胜任标准等探索结果,符合逻辑和现实
	自我监控 (8分)	3分	科学设定行动计划和职业目标的评估方案、标准和要素应明确
		3分	正确评估行动计划实施过程和风险,制订切实可行的调整方案
		2分	方案调整依据个人与环境评估分析确定,并考虑首选目标与备选目标间的联系和差异,具有可操作性
参赛作品			职业规划设计报告思路清晰、逻辑合理,能准确把握职业规划设



第二节 职业生涯规划的实施

一、职业生涯规划实施的前提

(一) 职业理想是大学生职业生涯规划起点

职业理想在人们职业生涯实施过程中起着调节和指南的作用。一个人未来选择什么样的职业以及为何选择某种职业，通常是以职业理想为标准的。而每个人的职业理想会受到外部环境、社会现实的制约。社会发展的需要是职业理想的客观依据，凡是符合社会发展需要和人民利益的职业理想都是高尚的、正确的，并具有现实的可行性。

(二) 正确分析自我是大学生职业生涯规划实施的关键

(1)要通过科学的方法和手段，对自己的职业兴趣、性格、气质、能力等方面进行全面认识，弄清楚自己的优势与特长、劣势与不足，避免职业生涯规划中的盲目性，确保职业生涯规划设计的高度适宜性。

(2)不同的职业具有区域性、行业性、岗位性等特点。

因此，大学生要对该职业所在的行业现状和发展前景有比较深入的了解，比如人才供给情况、平均工资状况、行业的非正式团体规范等，还应了解职业所需要的特殊能力。

(三) 构建合理的知识结构是大学生职业生涯规划实施的落脚点

知识的积累是成才的基础和必要条件，而单纯的知识储量并不足以表明一个人真正的知识水平。个人不仅要拥有丰富的知识储备，更重要的是要形成合理的知识结构。

没有合理的知识结构，个人的创造力就不能得到充分发挥。合理的知识结构一般分为宝塔型和网络型。

(四) 培养实践能力是大学生职业生涯规划实施的最终目的

综合能力和知识广度是用人单位选拔人才的重要依据。一般来说，初入职场的新人，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、组织管理能力和自我发展的终身学习能力、心理调适能力、随机应变能力等。

在规划的过程中，大学生要询问自己以下三个问题。

- (1)我想往哪一条路线发展？
- (2)我适合往哪一条路线发展？
- (3)我可以往哪一条路线发展？

第五章 职业行动

回答上述三个问题，是对“知己”“知彼”有关情况进行综合分析并加以利用的过程。第一个问题是通过对自己的价值、理想、成就动机和兴趣的分析，确定自己的目标取向；第二个问题是通过对自己的性格、特长、经历、学历以及专业的分析，确定自己的能力取向；第三个问题是通过对自己所处的社会、经济、政治、组织环境的分析，确定自己的机会取向。三个取向确定后，进行综合分析，确定自己的职业生涯路线(见图5-1)。

第五章 职业行动

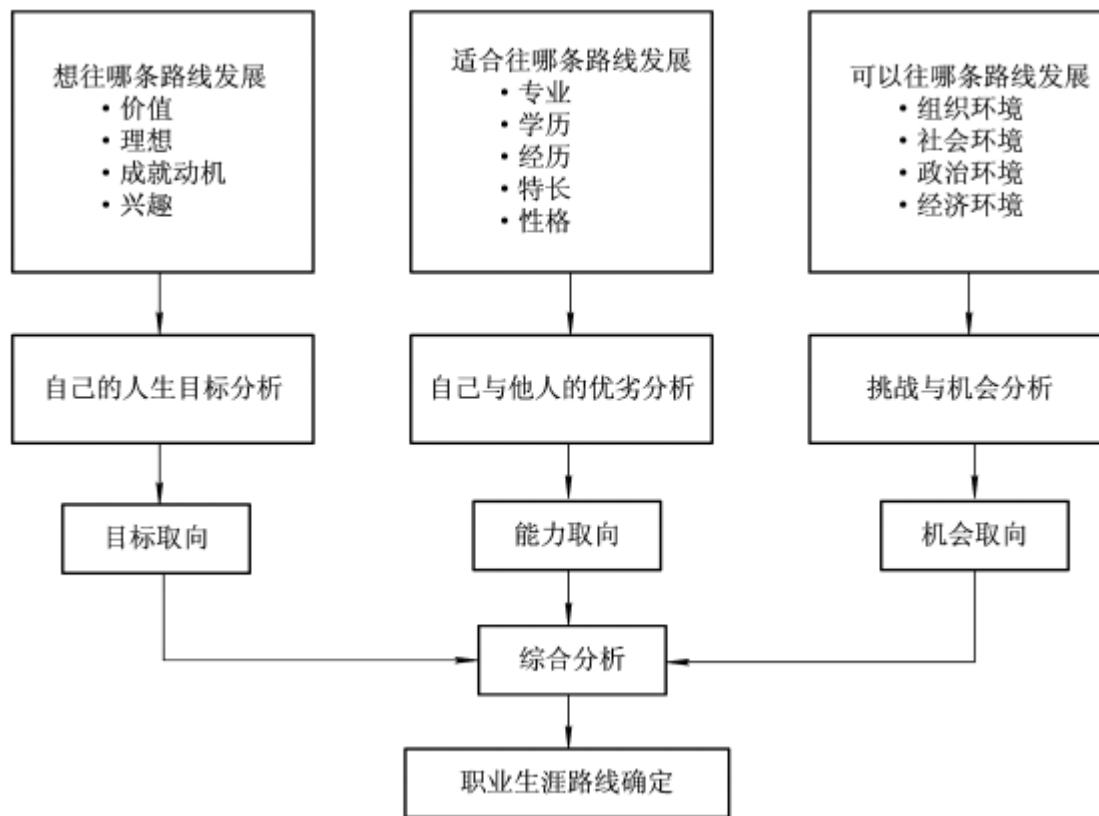


图5-1 职业生涯路线图

二、职业生涯规划实施的策略

职业生涯规划实施策略是指为实现职业生涯规划目标所采取的各种行动和措施，包括职业生涯规划发展路线的规划、教育培训的安排、实践计划的制订等方面。每个职业都有一定的教育和培训要求以及对个人的能力要求(包括短期的在职培训和全日制的教育)。如果你确定了职业目标，必须获得相应的职业知识和技能。

第五章 职业行动

对于在校大学生而言，策略的实施应包括以下几个方面。

首先，要构建合理的知识结构。

其次，要培养职业所需要的实践能力，即具备从事本行业岗位的基本能力和某些相关专业能力。

最后，参加有益的职业训练。

大学生进行职业生涯规划时，可按学习重点与心理特征的不同将大学时期分为探索期、定向期、准备期、冲刺期四个阶段，并按照每个阶段的不同目标和自身成长特点，制订有针对性的实施方案。

1.第一阶段——探索期

大学生在探索期的阶段目标是:建立职业生涯的认知和初步规划。为实现这一目标，可从以下三个方面努力。

第五章 职业行动

(1)完成高中生到大学生角色的转变，重新确定自己的学习目标和要求。

(2)开始接触职业和职业生​​涯的概念，重点了解自己未来所希望从事的职业或与自己所学专业对口的职业，多向辅导员、职业指导教师以及毕业生等咨询就业方面的问题，并进行初步的职业生涯设计。

(3)熟悉环境，建立新的人际关系，尽快融入大学生活；认真学习，掌握好专业基础知识，加强英语、计算机学习，掌握现代职业者所应具备的最基本技能；积极参加各种各样的社团活动，尽可能全面地锻炼自己。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/23500311000012010>