



大学生 职业生涯规划

项目二 初识职业生涯规划

1

任务一 了解职业生涯规划的相关概念

2

任务二 职业生涯规划的特点与需要考虑的方面

3

任务三 职业生涯规划的意义和原则

4

任务四 划分职业生涯的阶段

5

任务五 职业发展的模式、特点与方向

任务一 了解职业生涯规划的相关概念

一、什么是工作？

从组织角度讲

工作是指在一个组织机构中，一群类似的、有薪资的职位，涵盖为维持机构运作所必须执行的一群职务。

从个体角度讲

工作指个体付出体能或心智上的努力，以产生某事或结果，从而获得报酬的活动。

任务一 了解职业生涯规划的相关概念

二、什么是职业？

- 从组织角度讲：职业是指在许多工商企业或机构中的一群类似的工作。
- 从个体角度讲：它是个体参与社会分工，利用专门的知识 and 技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬，作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。

三、什么是职业生涯？

- 职业生涯是个体一生的工作历程，它以时间为主线，以工作内容为载体，具有动态性和发展性。职业生涯大部分是从20～25岁开始的，到60多岁结束。

任务一 了解职业生涯规划的相关概念

四、什么是职业生涯规划？



职业生涯规划简称生涯规划，又称职业生涯设计，指个人对职业生涯和人生的发展进行系统而持续的计划。一个完整的职业生涯规划由职业定位、目标设定和通道设计3个要素构成。



职业生涯规划可表述为个人通过与外部环境结合，对职业环境等外在因素进行测定、分析和总结，再结合个人的兴趣、爱好、能力和个性等内在因素进行综合分析与权衡。



职业生涯规划最主要的目的是帮助个人真实、全面地了解自己，从而引导个人寻找最合适的方式和方法，最终实现人生目标。

任务一 了解职业生涯规划的相关概念

四、什么是职业生涯规划？

大学生职业规划时应注意

- (1) 对职业生涯及其规划有清楚的认识。
- (2) 对外界环境有相对透彻的分析。
- (3) 了解自己的特质，尤其是优势与长处。
- (4) 通过沟通、分析、心理测评找到自己感兴趣的职业方向。
- (5) 对综合素质与个人职业能力进行全方位的精确评估，确定自己的发展方向并最终确定自己的职业定位。

任务一 了解职业生涯规划的相关概念

四、什么是职业生涯规划？

大学生职业规划时应注意

- (6) 围绕人生理想、愿望和价值取向，确立人生及职业目标。
- (7) 对职业生涯进行具体的解析和明确的管理，设计出最优发展途径，并在实施过程中，结合实际情况对目标和发展方向进行适当调整。
- (8) 进一步发掘自己的特质和优势，提高自己的职业适应能力。
- (9) 扮演好自己的社会角色，为职业生涯的成功坚持奋斗。

任务二 职业生涯规划的特点与需要考虑的方面

一、职业生涯规划的特点

(1) 个性化

个性化是职业规划最重要的特征，它是由个人性格、价值观、思维方式、行为方式、对成功的评价等方面的差异性决定的。

(2) 可行性

即规划是根据实际情况（自己的能力、兴趣、性格等）做出的，而非脱离实际的幻想。

(3) 适时性

即确定的目标符合当时的情况，所进行的各种活动都有实施的措施与时间规划。

任务二 职业生涯规划的特点与需要考虑的方面

一、职业生涯规划的特点

(4) 适应性

即适当地考虑职业环境的变化因素，规划应有一定的弹性。

(5) 持续性

即职业生涯规划过程中的各种活动应持续连贯，在不同年龄阶段有不同的发展目标与步骤，我们需根据具体的情况和需要逐一完成。

(6) 开放性

职业规划的开放性要求人们要与外界尽可能多地交换信息，与家人、老师、上级、下级、朋友、职业顾问等交换意见，听取他们的建议，并充分利用测评工具测定职业潜能。

任务二 职业生涯规划的特点与需要考虑的方面

一、职业生涯规划的特点



任务二 职业生涯规划的特点与需要考虑的方面

二、职业生涯规划需要考虑的几个方面

(2) 适应性方面：职业目标的制订要符合性格、兴趣和特长等个人特质，以便产生内在的激励作用，并使其与外在职业环境相契合。

(1) 实际性方面：职业生涯规划需根据个人特质、社会环境和其他相关因素，从实际出发，有确实可行的发展依据。



(3) 清晰性方面：各阶段的目标与措施要清晰，实现目标的步骤和方法要明确得当。

(4) 一致性方面：发展目标要与个人意愿相一致，实际行动也应遵循职业生涯规划的方案。

任务二 职业生涯规划的特点与需要考虑的方面

二、职业生涯规划需要考虑的几个方面

(6) 合作性方面：个人的目标与他人的目标应具有适当的合作性与协调性。

(5) 变动性方面：目标与措施应具有弹性和缓和性，可根据环境的变化进行调整。

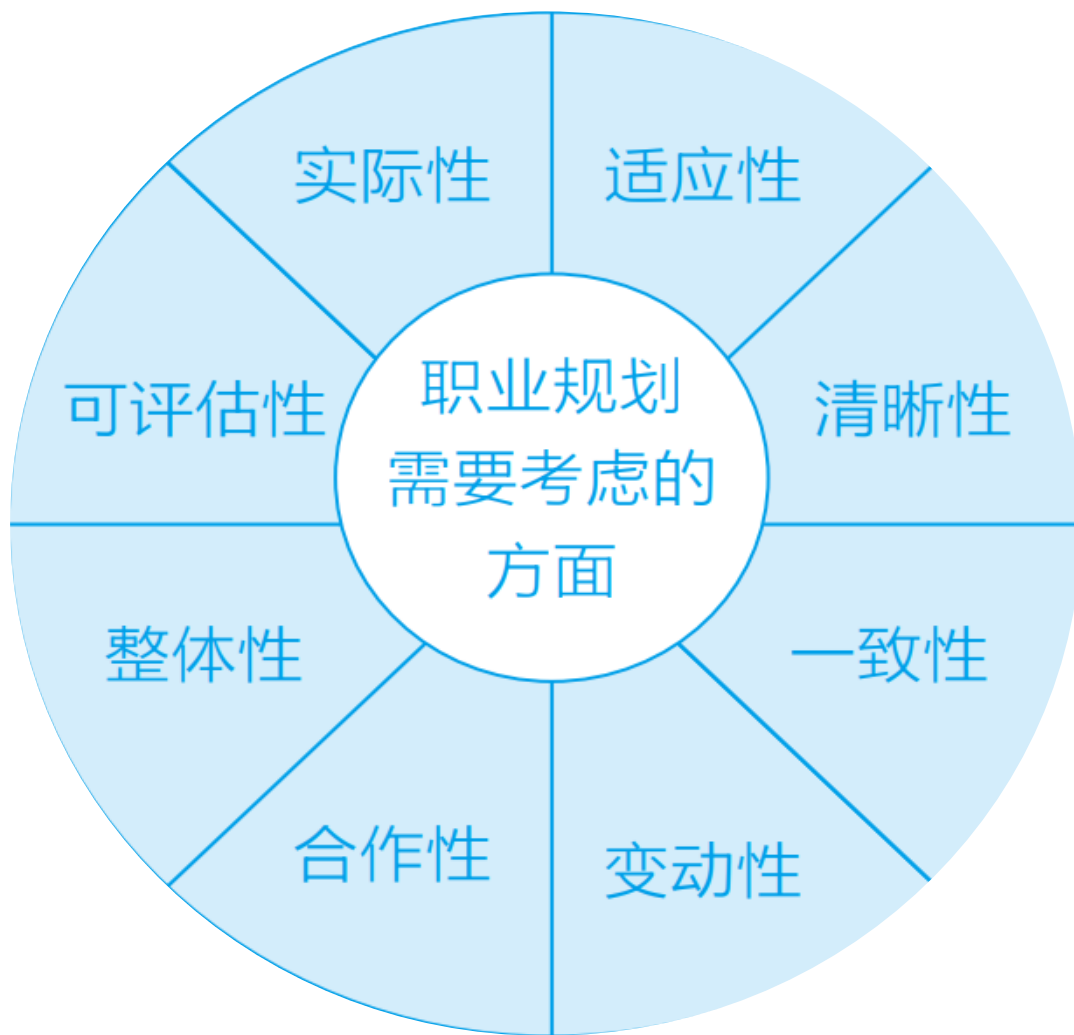


(7) 整体性方面：职业生涯规划要兼顾整个生命发展历程，为人生做全程的量化考虑。

(8) 可评估方面：职业生涯规划的设计应具备相应的时间限制和评估标准，以便实时进行检查并掌握情况。

任务二 职业生涯规划的特点与需要考虑的方面

二、职业生涯规划需要考虑的几个方面



任务三 职业生涯规划的意义和原则

一、了解职业生涯规划的意义

(1) 职业规划是大学生适应经济社会发展的要求

(2) 职业规划有利于自我觉醒。

(3) 职业规划有利于自我定位。

(4) 职业规划有利于大学生尽早明确人生目标。

任务三 职业生涯规划的意义和原则

二、掌握大学生职业生涯规划的原则

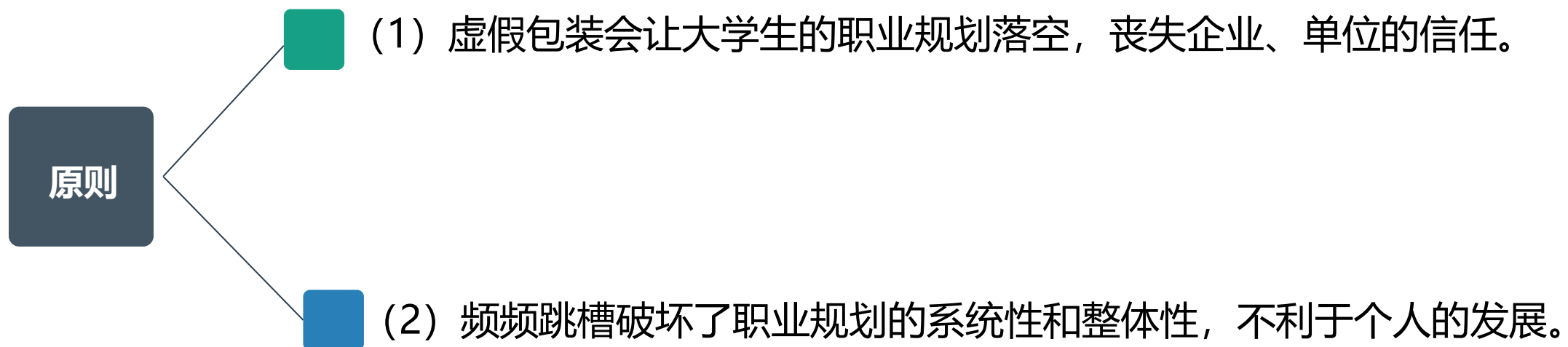
(一) 应具有个人特色，以人的发展为主旨

- 大学生在进行职业生涯规划之前，要充分认识到职业对个体发展、社会进步所起的重要作用。
- 在规划职业生涯时要考虑到自身素质，考虑到职业是否适合自己的性格和处世态度、是否有发展潜力，要以一种发展的眼光来检查这项职业能否帮助自己实现我价值。
- 大学生要在考察社会需要的基础上，树立自我发展、自我创新的职业价值观。
- 对那些虽然现在工作条件比较差，但发展空间较大且能让自己充分发挥作用的单位要优先考虑；对于那些现在经济发展水平不太高，但发展潜力大、创业机会多的工作地点也要重视。

任务三 职业生涯规划的意义和原则

二、掌握大学生职业生涯规划的原则

(二) 要遵循诚信的原则



任务三 职业生涯规划的意义和原则

二、掌握大学生职业生涯规划的原则

(三) 保持低位切入姿态，用实力说话

大学生首先要了解现代职业的特点：

- (1) 职业是充满危机的。
- (2) 职业是一种学习活动。
- (3) 职业在市场上产生，而不是由公司的等级制度来产生。
- (4) 职业选择将在“全面发展”和“专家”之间进行。
- (5) 职务权力并不一定能与职业能力对应。
- (6) 每一种职业都需要一定的能力才能胜任。



大学生必须从基层做起，从小事做起，不断参与社会实践，培养自己的综合素质，完善自己的知识结构，积累足够的社会经验。

任务三 职业生涯规划的意义和原则

二、掌握大学生职业生涯规划的原则

(四) 要随着自身素质和社会的变化不断调整

为使职业生涯坚实有力，大学生需要构筑四个支柱：

1. 学会学习 → 学会学习是学习能力的表征，包括认识、理解、消化吸收能力，知识系统化的能力，掌握广泛的普通知识与深入研究少数学科相结合的能力。
2. 学会做事 → 学会做事是职业适应能力的表征，是指如何使学习与未来的工作相适应，是适应职业的流动和自主创业。

任务三 职业生涯规划的意义和原则

二、掌握大学生职业生涯规划的原则

(四) 要随着自身素质和社会的变化不断调整

为使职业生涯坚实有力，大学生需要构筑四个支柱：

- 3. 学会共同生活 → 学会共同生活是现代社会人们的素质特点之，合作是对现代人的广泛性要求。现代人必须具有情感同化的态度和意识，接纳他人，合作共处。
- 4. 学会生存 → 学会生存是前三种学习成果的主要表现形式。个体要有适应与改选自身环境的能力。

任务四 划分职业生涯的阶段

一、萨柏职业生涯五阶段理论

萨柏是美国职业管理学家，他把人的职业生涯划分为五个主要阶段：成长阶段、探索阶段、确立阶段、维持阶段和衰退阶段。

萨柏职业生涯五阶段理论					
阶段	成长阶段 (0 ~ 14岁)	探索阶段 (15 ~ 24岁)	确立阶段 (25 ~ 44岁)	维持阶段 (45 ~ 64岁)	衰退阶段 (65岁以上)
主要任务	认同并建立起自我概念，对职业的好奇占主导地位，并逐步有意识地培养职业能力	主要通过学校学习进行自我考察、角色鉴定和职业探索，完成择业及初步就业	获取一个合适的工作领域并谋求发展。此阶段是大多数人职业生涯周期中的核心部分	开发新的技能，维护已获得的成就和社会地位，维持家庭和工作两者之间的各种关系，寻找接替人选	逐步退出职业和结束职业，开发更广泛的社会角色，减少权力和责任，适应退休后的生活

任务四 划分职业生涯的阶段

一、萨柏职业生涯五阶段理论

萨柏职业生涯五阶段理论
中前三个阶段的子阶段



成长阶段	幻想期（10岁前）	兴趣期（11~12岁）	能力期（13~14岁）
	在幻想中扮演自己喜欢的角色	以兴趣为中心，理解、评价职业，开始做职业选择	更多地考虑自己的能力和工作需要
探索阶段	试验期（15~17岁）	转变期（18~21岁）	尝试期（22~24岁）
	综合认识和考虑自己的兴趣、能力，对未来职业进行尝试性选择	正式进入职业，或者进行专门的职业培训，明确某种职业倾向	选定工作领域，开始从事某种职业，对职业发展的可行性进行实验
确立阶段	稳定期（25~30岁）	发展期（31~44岁）	中期危机阶段（44岁~退休）
	个人在所选的职业中安顿下来，重点是寻找职业和生活上的稳定	致力于实现职业目标，是富有创造性的时期	职业中期可能会发现自己偏离职业目标或发现了新的目标，此时需要重新评价自己的需求，处于转折期

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/685344210004011221>