

职业生涯规划

◆ 创新型中等职业教育素质课精品教材

◆ “互联网+教育”新形态一体化教材

职业



ZHIYE SHENGYA GUIHUA

生涯规划

梁 宁 黄志群 郑万春 主 编

梁
宁
黄志群
郑万春

主
编



西北
大学
出版
社

西北大学出版社



目录

CONTENTS

第一章

职业生涯规划概述..... 1

第一节 职业生涯规划的内涵与原则..... 2

第二节 职业生涯规划的内容与意义..... 6

第三节 职业规划的步骤与方法..... 12

第二章

职业自我认知..... 27

第一节 认识自我..... 29

第二节 兴趣与职业..... 35

第三节 性格与职业..... 41

第四节 能力与职业..... 51

第五节 价值观与职业..... 58

第三章

职业世界探索..... 70

第一节 职业环境分析..... 72

第二节 目标职业探索..... 79

第三节 职业探索方法..... 86



第四章

职业生涯规划决策..... 97

第一节 职业生涯规划概述..... 99

第二节 确定职业生涯规划目标..... 106

第三节 选择职业生涯规划路线..... 112

第五章

职业生涯规划管理..... 125

第一节 职业生涯规划概述..... 127

第二节 职业生涯规划阶段管理..... 138

第三节 职业生涯规划自我管理..... 155

第六章

职业发展准备..... 185

第一节 锤炼职业精神..... 187

第二节 提升职业素养..... 195

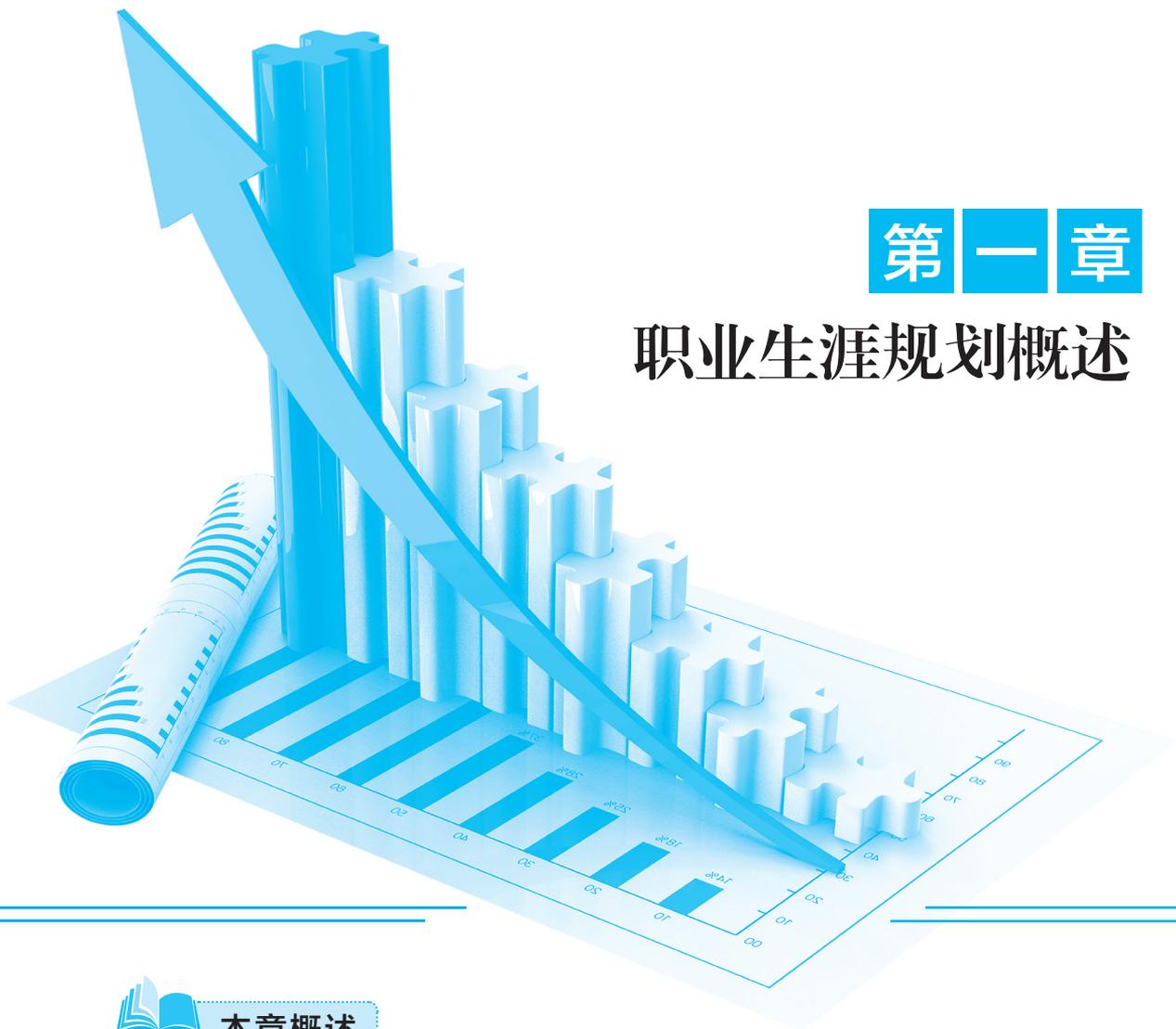
第三节 提高职业心理素质..... 204

第四节 树立终身学习观念..... 214

参考文献..... 225

第一章

职业生涯规划概述



本章概述

职业生涯规划的意义在于帮助学生确立清晰的职业目标和发展路径，全面提升自我认知与能力。本章全面介绍了职业生涯规划各个方面，详细阐述了如何通过学业、成长和社会实践规划提升个人综合素质，激发高层次需求，增强就业竞争力。还介绍了5W分析法和SWOT分析法，作为实用工具帮助学生系统地理解和实施职业生涯规划。



学习目标

知识目标

1. 理解职业生涯规划的内涵和原则。
2. 认识职业生涯规划的内容和意义。

3. 掌握职业生涯规划的方法和步骤。

技能目标

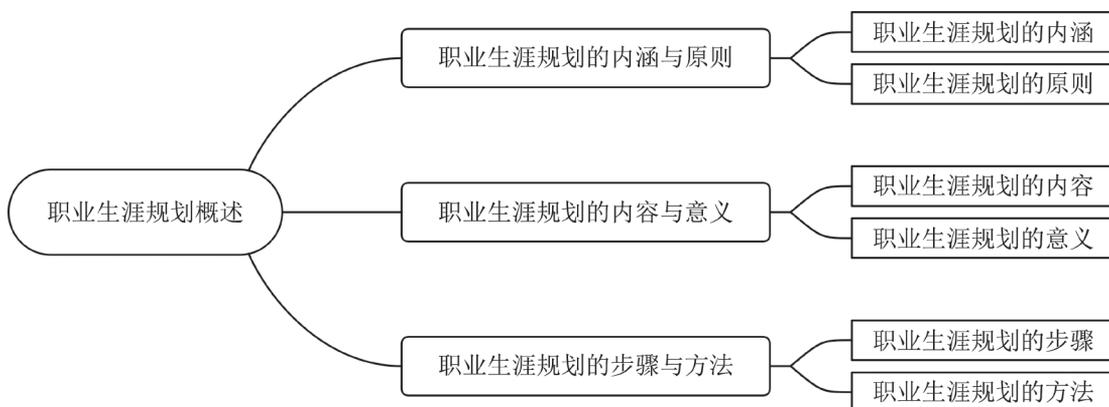
1. 能够根据自身情况和外部环境评估，设定职业生涯目标，制订相应的行动计划。
2. 通过参与各种实践活动，提高专业技能、公共基础知识水平及就业竞争力。

素质目标

1. 培养学生积极的心态，形成正确的世界观、人生观和价值观。
2. 提升人际交往技巧，增强团队合作精神和责任感。



思维导图



第一节 职业生涯规划的内涵与原则

读一读



乌龟的胜利之道

在一座森林里，住着一只乌龟和一只兔子。它们都有各自的梦想，但对待梦想的态度截然不同。乌龟从小就知道自己行动缓慢，但它从不气馁。它明白，要想在森林中立足，就必须有一个长远的规划。于是，乌龟开始



仔细思考自己的优势与劣势，最终决定成为一名智者，通过学习和积累知识来赢得尊重。它制订了详细的计划，每天坚持不懈地学习，虽然进展缓慢，但每一步都踏实而坚定。兔子则自信满满，认为自己天生速度快，无须过多规划就能轻松实现目标。它梦想成为森林中的跑步冠军，但从未认真制订过训练计划。每天，兔子都在森林中闲逛，偶尔才会心血来潮地跑上几圈。

一日，森林里的动物们决定举办一场跑步比赛，乌龟和兔子都报名参加了。比赛当天，兔子一马当先，很快就将乌龟远远甩在身后。然而，由于平时缺乏系统训练，兔子在中途体力不支，最终不得不放慢脚步。而乌龟虽然速度不快，但凭借着明确的规划和不懈的努力，始终保持着稳定的节奏，最终第一个冲过终点线，赢得了比赛。赛后，动物们纷纷向乌龟表示祝贺。乌龟谦虚地说：“我之所以能够赢得比赛，是因为我有一个明确的规划，并且坚持朝着目标前进。”

一、职业生涯规划的内涵

职业生涯规划又称职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业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、特点进行综合分析并权衡，结合时代的特点，根据自己的职业倾向，确定最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的计划。职业生涯规划包括个人对自己进行的个体职业生涯规划，也包括组织对员工进行的职业规划管理体系。职业生涯规划的目的不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，达到个人目标，更重要的是根据主客观条件帮助个人真正地了解自己，拟定发展方向。

职业生涯规划不仅与个人有关，还与个人所处的家庭以及社会有密切的关系。良好的职业生涯规划对于个人实现自我价值和社会价值具有重要意义。

品一品



人生之路要自己走，要过怎样的人生，完全是自己的选择，只有自己才能赋予生命最佳的诠释。

——奥普拉·温弗瑞

二、职业生涯规划的原则

在制订职业生涯规划时，必须综合考虑个人内在因素与外部环境因素，所设定的目标应切实可行，既包含职业规划的基本要素，还要充分体现学生的核心特征。因此，职业生涯规划必须遵循特定的原则。

（一）连续性原则

制订职业生涯规划时，需特别注意连续性原则，确保人生各阶段的发展持续、连贯且衔接。这主要体现在分目标与总目标的统一，以及具体规划和总体规划的一致性上。职业生涯规划不仅要保持在校学习期间目标的连续性，还要确保从学校过渡到社会后职业目标的连续性，贯穿整个人生路径。

成功需要有明确的目标引导。校园生活中的每一个小目标都应围绕一个核心目标展开，这些小目标应该是连续一致的，可能会进行适当调整，但不应频繁改动。校内目标激励学习，职场目标激励工作，二者都是为了在某种职业岗位上做出成绩。若目标缺乏关联性，则可能导致部分努力变得徒劳无功，难以实现职业理想。

（二）量化原则

一旦确定了职业理想，应量化自己的目标体系，明确社会对职业所需的知识、能力、素质和个性等方面的要求，并设定具体的阶段性目标。例如：学生在入学第一年时，可以将重点放在基础技能的掌握和个人素质的提升上。学生可通过参加各种活动和课程来增强语言表达能力和人际交往技巧，同时努力掌握专业基础知识。在第二年时，主要加强实践操作能力和专业技术的学习。学生可通过参与校内外的实习或项目，锻炼组织管理能力和技术应用能力，将理论知识与实际操作相结合，积累实践经验。临近毕业时，搜集就业信息，学习求职技巧，了解职场环境，准备进入工作岗位。可以尝试一些小型创业项目或实践活动，更加全面地理解如何将所学知识应用于实际工作中，并为未来的职业生涯做好准备。毕业后进入工作岗位的一两年内，熟悉工作内容、行业背景及单位文化，虚心向同事学习，确保日常工作不出差错，尽快适应新的工作环境。第三年到第四年，在现有岗位上寻求创新，发展个人特色，争取得到同事和上级的认可，逐步建立自己的职业形象。第五年到第八年，积累丰富的实战经验，成为一个在各方面都表现优秀的员工，为未来的职业晋升打下坚实的基础。



（三）实际性原则

一个理想的职业生涯规划应具备实际可行性。在进行职业生涯规划时，必须充分考虑个人与外部环境的实际情况，结合自身的专业知识、技能、兴趣、性格及气质等要素，并与社会需求相匹配，以选择适宜的职业目标。同时，也要深入分析外部环境对实现职业目标可能产生的各种影响，避免设定不切实际的目标。例如，对于那些专业知识基础薄弱、不擅长交际、语言表达能力欠佳的学生而言，若不努力提升自身的专业素养、语言沟通及人际交往能力，成为一位杰出的部门负责人的目标可能难以达成。因此，在制订职业生涯规划时，只有确保各阶段目标与现实情况相符，才能将其转化为可操作的具体行动。

看一看



小李是一名计算机应用专业的学生，他对编程有浓厚的兴趣，但基础知识较为薄弱，且性格内向，不擅长与人沟通。尽管如此，小李的梦想是成为一名优秀的项目经理，负责领导团队开发大型软件项目。

起初，小李确定了一个宏大的目标，即毕业后立即成为一家知名科技公司的项目经理。然而，在一次职业生涯规划的讲座上，导师提醒他，要实现这一目标，必须充分考虑自身的实际情况，并确定切实可行的阶段性目标。经过深思熟虑，小李重新调整了他的职业生涯规划。

短期目标：在校期间努力提升编程技能，参加各种编程比赛和项目实践，积累实战经验。

中期目标：毕业后先从初级程序员做起，逐步积累项目管理经验，并通过培训和自学提升语言表达和沟通能力。

长期目标：在工作几年后，争取晋升为项目经理，带领团队完成复杂的软件开发任务。

小李按照新的规划行动起来。他在校期间积极参加各类编程竞赛和实习项目，不断提升自己的技术水平。同时，他还报名参加了沟通技巧培训班，克服了内向的性格弱点，逐渐变得自信和开朗。毕业后，小李顺利进入一家科技公司，从初级程序员做起。由于基础知识扎实和沟通能力良好，他在工作中表现出色，很快得到了上级的认可。几年后，他如愿以偿地成为项目经理，成功实现了自己的职业梦想。

（四）激励性原则

在职业生涯规划中，目标的设定应具备激励性，以推动个人的不断进步和发展。一个好的职业生涯规划能够科学地细分总体目标，使执行者通过持续的努力逐步实现各个子目标，从而激励自身向更高层次目标迈进。具体来说，每个阶段性目标都应该是切实可行且具有挑战性的，确保通过努力可以达成。每当实现一个小目标时，不仅能体验到成功的喜悦，还能增强自信心和成就感，进一步激励自己向着下一个目标前进。这种循序渐进的过程不仅有助于保持长期的动力，还能有效避免因目标过于宏大而产生畏难情绪的问题。

练一练



1. 在制订职业生涯规划时，为什么需要特别注重连续性原则？

2. 上文小李的故事给我们带来了哪些启示？请分享你的看法。

第二节 职业生涯规划的内容与意义

读一读



灵翼的飞翔之旅

在智慧森林中，生活着一只名叫灵翼的年轻鹰。灵翼拥有强健的翅膀



和敏锐的目光，但它却常常感到迷茫，不知自己未来该飞向何方。

一天，灵翼遇到了森林中的智者——老猫头鹰。老猫头鹰见灵翼面带愁容，便问道：“年轻的鹰啊，你为何如此忧愁？”灵翼叹了口气，回答道：“智者啊，我拥有飞翔的能力，却不知该飞向何方。我渴望找到属于自己的天空，却害怕在茫茫天际中迷失。”老猫头鹰微笑着点了点头，说道：“灵翼啊，你可知鹰族中最伟大的飞行家，都是在年轻时便制订了详细的飞行计划，明确了自己的目标和路线。它们不仅锻炼了自己的翅膀，还深入了解了飞行的环境和技巧。由此，它们才在广阔的天空中自由翱翔，成为真正的飞行大师。”

灵翼听了老猫头鹰的话，心中豁然开朗。它决定制订一份属于自己的飞行计划，明确自己的飞行目标和路线。于是，它开始努力学习飞行技巧，参加各种飞行训练和比赛。它还结交了许多志同道合的朋友，一起探讨飞行的奥秘和技巧。在学习的过程中，灵翼逐渐发现了自己的兴趣和特长，也积累了许多宝贵的飞行经验。

随着时间的推移，灵翼的飞行技能越来越精湛，它也逐渐找到了属于自己的天空。它开始在各种飞行比赛中崭露头角，赢得了许多荣誉和尊重。更重要的是，它找到了自己的价值和使命，成为一名真正的飞行大师。

一、职业生涯规划的内容

（一）学业规划

学业规划包括专业技能学习规划、公共基础知识学习规划以及就业知识学习规划等。

1. 专业技能学习规划

学生应注重实践操作能力的培养，选择适合自己兴趣与特长的技能进行提升。例如，机电一体化专业的学生应掌握基本的电工电子技术、机械制造工艺等技能。还要确定学习目标，如成为熟练的技术工人或技师。通过课堂学习、实验实训等方式达到岗位所需的技术水平。还要合理安排不同阶段的学习任务，例如：入学初期主要是适应新环境，了解专业基础；中期则深入学习专业知识和技术；临近毕业时加强实习训练，积累实际工作经验。

2. 公共基础知识学习规划

公共基础知识如语文、数学、英语等也是不可或缺的学习内容。这些知识有助于提升个人综合素质，增强就业竞争力。此外，还应适当考取相关证书，如计算机等级证，但需注意规划专业课与公共课的学习时间。

3. 就业知识学习规划

要学习如何搜集就业信息、如何准备面试等，为毕业后顺利找到工作打下基础。参加各类职业指导讲座，关注学校提供的招聘信息及国家相关政策。

（二）成长规划

成长规划主要围绕六个方面展开。

1. 养成良好的生活习惯

良好的生活习惯包括保持健康的生活方式，保证充足的睡眠和合理的饮食，同时避免沉迷网络游戏或陷于其他不良习惯。健康的体魄是学习和生活的基础，只有保持良好的生活习惯，才能更好地应对学业和未来工作的挑战。

2. 培养健康的兴趣爱好

学生应积极参与校内外活动，发展有益的兴趣爱好，如体育运动、文艺创作等。这些活动不仅能丰富学生的业余生活，还能帮助他们在紧张的学习之余找到放松的方式，促进身心健康发展。

3. 建立良好的心态

面对学习和生活中遇到的各种挑战，学生需要培养积极向上的心态，树立自信心，勇于面对困难，不怕失败。一个积极乐观的心态能够帮助学生在遇到挫折时不轻易放弃，并勇敢地去寻找解决问题的方法。

4. 学会财务管理

学生应该学会合理规划个人财务，做到量入为出，适度消费。这不仅有助于他们形成良好的理财习惯，还能让他们在未来独立生活时更加从容不迫。

5. 树立正确的世界观、人生观、价值观

通过学习和社会实践，学生应逐步形成正确的世界观、人生观和价值观，立志成为对社会有用的人才。明确自己的理想，并为之努力奋斗，是每个学生都应该做到的。

6. 拥有理想并为之奋斗

拥有理想并为之奋斗是学生成长规划的核心。每一个学生都应当明确自己的理想，并制订相应的计划，朝着理想不断前进。理想不仅是个人发展的动力源泉，更是实现自我价值的重要途径。



看一看

小赵认真地做了自己的成长规划（表 1-1），并分享给我们看一看。

表 1-1 小赵的成长规划表

序号	成长领域	具体措施
1	养成良好的生活习惯	每天保持八小时充足睡眠；合理饮食，远离网络游戏；坚持每天进行适量体育锻炼
2	培养健康的兴趣爱好	参加学校的篮球社团，学习吉他弹唱
3	建立良好的心态	面对挑战时保持积极向上的心态；参加心理辅导课程，并与同学交流心得
4	学会财务管理	每月制定预算，合理规划个人财务；量入为出，适度消费，避免浪费；尝试简单的投资理财
5	树立正确的世界观、人生观、价值观	参加社会实践和志愿服务活动，形成正确的世界观、人生观和价值观
6	拥有理想并为之奋斗	明确职业目标，制订详细计划；利用课余时间参加职业培训，积累实践经验

（三）社会实践规划

学生的社会实践活动主要包括以下几点：

1. 参加社团活动

根据个人兴趣加入相应的社团组织，不仅可以锻炼学生的社交能力和团队合作精神，还能让学生在实践中发现和发展自己的特长。

2. 社会实践活动

利用假期参与企业见习、社区服务等社会实践活动，拓宽视野，增加社会经验。这些活动能让学生更好地了解社会运作机制，增强他们的社会责任感和使命感。

3. 重视实习

实习是连接学校与职场的重要桥梁。学生通过实习可以更好地了解所学专业的实际应用情况，为将来就业打下坚实的基础。实习经历不仅能让将理论知识应用于实践，还能帮助他们积累工作经验，提升就业竞争力。

通过这些社会实践，学生能够更好地适应未来的职业生涯，迎接各种挑战。

品一品



行动是成功的必要条件，什么事都不做的人永远不会有所作为。

——约翰·伍登

二、职业生涯规划的意义

学生具有很强的可塑性和适应力，其职业生涯规划不仅需要根据国家相关政策进行调整，还需要紧密联系社会现实。学生应注重实践技能的培养，在学习、实践过程中积累的职业体验和经历有助于他们对自我和社会有更深入的认识，从而形成积极的职业观和价值观。

（一）全面提高综合素质

学生在校期间不仅要掌握专业技能，还应通过参与各种社团活动和社会实践活动，提升个人综合素养。例如：在专业技能学习上，选择适合自己兴趣与特长的专业方向，如机电一体化、计算机应用等，并通过课堂学习、实验实训等方式达到岗位所需的技术水平。除专业技能外，语文、数学、英语等基础课程的学习也不可忽视，这些知识有助于提升个人综合素质、增强就业竞争力。在社会实践方面，学生要积极参加各类社会实践活动，如企业见习、社区服务等，以拓宽视野，增加社会经验，为未来就业打下坚实的基础。

（二）激发更高层次的人生需求

在强调职业技能的培养时，部分学生可能会忽略自身的长远发展。因此，开展职业生涯规划尤为重要。职业生涯规划能够帮助学生全面了解自己的个性、长处和不足，明确职业方向，确定具体的职业目标；还能鼓励学生主动思考未来的生活方式和职业兴趣，认识到学习是为未来职业生涯的发展奠定基础。

（三）提高竞争意识和就业核心竞争力

随着经济社会的发展，各行各业对人才的需求也在不断变化。为了在未来



职场中脱颖而出，学生需要做到持续学习，不断提高自身能力和素质，开发潜能，适应快速变化的社会需求；还要明确目标，确立清晰的职业生涯规划目标，有针对性地进行学习和实践，使自己具备更强的就业核心竞争力。

（四）引导确立职业生涯规划发展目标

职业生涯规划包括“知己”“知彼”“抉择”“目标”和“行动”五个要素。其中，“知己”和“知彼”是关键。“知己”是深入了解自己的兴趣、能力、价值观及过往经验，明确职业方向，解决“我想干什么”和“我能干什么”的问题。“知彼”则是探索行业特征、所需能力、就业渠道、工作内容和发展前景等信息，做出明智的职业选择。

（五）重新定位自我价值，树立正确的社会观念

职业生涯规划对于学生的成长至关重要，它不仅能够帮助学生实现个人目标，还能促进其从平凡之人成长为出色人才。系统的职业指导，能够帮助学生逐步确立和修正职业意向，避免盲目择业或犹豫不决，提前做好求职的心理准备，明确就业目标，掌握行业知识和求职技巧，增强应对就业市场挑战的能力。

总之，学生的职业生涯规划不仅关乎个人的成长与发展，也与社会现实密切相关。做出科学合理的规划并按其执行，学生能够更好地适应社会发展需求，成为推动社会进步的重要力量。同时，学校和社会也应提供更多的支持和指导，助学生顺利完成从校园到职场的过渡。

练一练



1. 在职业生涯规划中，学生为什么需要注重实践技能的培养？

2. 说说你对职业生涯规划中“知己”和“知彼”两个要素的理解。

第三节 职业生涯规划步骤与方法

读一读



灵灵的梦想之旅

在一个遥远的王国里，住着一只名叫灵灵的小狐狸。灵灵聪明伶俐，对世界充满好奇，总梦想着能找到一份既能发挥自己特长，又能带来快乐与成就的职业。一天，灵灵遇到了王国的职业规划师——智龟先生。智龟先生问灵灵：“你是谁？你想干什么？你能做什么？环境支持你做什么？你最终的职业目标是什么？”灵灵认真思考后回答：“我是灵灵，一只小狐狸。我想从事一份能发挥我智慧和沟通能力的工作。我擅长解决问题、善于观察和分析，并能很好地与他人沟通。王国正在发展教育，需要更多的教学助手，这正是环境支持我去做的。我希望成为一名优秀的教育助手，帮助更多的小动物学习成长。”智龟先生听后微笑着点了点头说：“很好！努力去做吧。”

有了明确的方向，灵灵开始制订并实施行动计划。它深入学习各种教学知识，不断提升自己的沟通能力和组织协调技巧。不久之后，灵灵成功地成为一名教育助手，在王国里的学校中，用智慧和爱心帮助每一个小动物学习成长，实现了自己的职业梦想。

通过这次经历，灵灵深刻理解了职业生涯规划的步骤与方法，不仅为自己找到了理想的职业，也让生活变得更加充实和有意义。

一、职业生涯规划步骤

职业生涯规划的一般步骤包括确立志向、自我评估、职业环境评估、确定目标职业、选择职业生涯路线、设定职业生涯目标、确定行动计划与措施、评估与反馈。



（一）确立志向

俗话说：“志不立，天下无可成之事。”志向是人生的航标，是事业的基石，是前进路上的指南针。一个没有志向的人就像断了线的风筝一样，找不到应有的方向，只能在空中东摇西摆。所以，我们在制订职业生涯规划时，首先要确立志向，这是制订职业生涯规划的关键，也是职业生涯规划中最重要的一点。在职业生涯规划中，确立志向实际上就是明确自己的职业理想。理想是人们对未来的一种合理的期望。职业理想就是人们在一定的世界观、人生观和价值观的指导下，对未来所从事的职业以及在事业上取得成就的向往和追求。在制订和实施职业生涯规划的过程中，职业理想起着调节和指明方向的作用。学生们首先要明确和树立自己的职业理想，然后依据职业理想去规划和设计自己的学习与实践，并为获得理想的职业做各种准备。

（二）自我评估

自我评估就是对自己进行全面、客观的分析，以达到认识自己、了解自己的目的。只有对自己有一个全面、客观的认识，才能做出最正确的职业选择，才能设计出最适合自己的职业生涯路线。在制订职业生涯规划的过程中，自我评估是一个不可或缺的环节，是职业生涯规划的基础，关系到整个职业生涯的成败。自我评估，主要是对自己的兴趣、性格、能力、价值观、特长、思维方式等方面进行分析，认清自身存在的优势和不足。简单地讲，全面的自我评估至少需要了解以下四个方面的内容：自己喜欢干什么——职业兴趣；自己适合干什么——个人特质；自己能够干什么——职业能力；自己最看重什么——职业价值观。在自我评估的过程中，需要充分利用各种科学的测评手段，如价值观量表、职业兴趣量表、人格量表等，同时也需要结合本人在校内的学习、实践情况，老师、同学、朋友的客观评价及自我判断。需要注意的是，自我评估要冷静、客观，也就是说，既要看到自己的优点，又要直面自己的缺点。只有这样，才能有效地避免职业生涯规划中的盲目性。

（三）职业环境评估

职业环境评估主要是对内、外环境进行评估，确定各种环境因素对职业生涯规划发展的影响。职业环境评估包括两部分内容：一是了解当前的就业环境，如经济形势及其发展趋势、现行的法律法规及相关政策、社会价值等；二是了解相关的职业，如产业与行业的划分，热门行业、热门职业对人才在素质与能力方面的要求等。只有客观、全面、深入地了解当前的就业环境，以及行业和

职业对人才的实际需求情况，才能正确地选择可以终身从事的理想职业。

（四）确定目标职业

在进行职业选择时，要充分考虑自身的实际情况，客观全面地考虑自身的性格与职业是否匹配、兴趣与职业是否匹配、能力与职业是否匹配、价值观与职业是否匹配；要考虑内外环境中各方面的因素可能对职业生涯产生的影响。在全面地分析自我、内外环境，了解职业、行业和专业后，再做出最适合的选择。

（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。就如同登山一样，要想实现到达山顶这一目标，就要选择最佳的登山路线和方式。在我们实现职业目标的过程中，如果没有一个职业发展的路线蓝图，就容易走错路、走弯路、走回头路，这将会直接影响我们的职业生涯发展。因此，在目标职业选定以后，选择哪一条路线发展，需要我们做出选择。职业生涯路线不同，对职业发展的要求也不相同，这一点在规划职业生涯时必须重视。同样的职业，不同的岗位对人的素质要求是不一样的。一般情况下，选择职业生涯路线时需要考虑以下三个问题：

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

（六）设定职业生涯目标

目标是激励我们走向成功的动力。没有目标，人就如同大海中的孤舟，迷失方向，不知驶向何方。因此，确定职业生涯目标是职业生涯规划的关键所在。

一个人的职业生涯发展通常经历三个递进阶段：首先是就业，通过工作解决基本的生存问题；其次是职业，在某一领域获得稳定的发展与专业成长，建立安全感与归属感；最终是事业，实现自我价值的最大化，并为社会创造积极影响。

从时间维度来看，职业生涯目标可以划分为短期目标、中期目标、长期目标和人生目标；从内容层面来看，也可将其分为外职业生涯目标（如职位、收入、工作环境等）和内职业生涯目标（如能力提升、经验积累、价值观实现等）。



品一品



你若不知道驶向哪个港口，那么无论刮什么风都不会是顺风。

——卢修斯·安涅·塞内加

（七）确定行动计划与措施

职业生涯规划目标设定好之后，下一步就是根据这一目标制订配套的行动计划，并依据行动计划来行动。这里要注意的是，行动计划不等于目标，而是根据目标所制订的为了达到目标而必须采取的行动措施。需要在客观自我评估、环境评估的基础上，针对具体的职业生涯规划目标制订详细的行动计划，即落实目标的具体措施，包括教育、培训、实践等方面的措施。

（八）评估与反馈

由于社会环境的变化以及其他不确定因素的存在，原来的职业生涯规划与实际情况肯定会存在一定的偏差。在这种情况下，要想使职业生涯规划继续发挥它的作用，就必须根据实时变化及时地进行评估与修正。对职业生涯规划的评估与反馈主要包括对职业的重新选择、对职业生涯规划路线的重新选择、对职业目标的修正、对行动计划与措施的变更等。

二、职业生涯规划的方法

（一）5W 分析法

5W 分析法是学生在进行职业选择时常用的方法。无论是在国内还是国外，许多专业的职业咨询机构都会采用一系列问题的形式，帮助个人逐步筛选和明确职业方向。实际应用中，通过依次回答以下五个问题，并找到这些问题之间的交集，就可以大致确定一个人的职业生涯规划方向。

Who am I? 我是谁?

What do I want? 我想干什么?

What can I do? 我能够做什么?

What can support me? 环境支持或允许我做什么?

What can I be in the end? 我最终的职业目标是什么?



扫一扫

职业生涯规划的
调整

这种方法通过引导学生深入思考自身的特性、兴趣、能力以及外部环境因素，从而帮助他们更清晰地认识自我，明确职业发展方向。每个问题的答案都可能因人而异，甚至同一人在不同阶段给出的答案也会有所不同，但核心原则保持一致，即通过探索这些问题的答案来指导职业规划的制订。

1. 自我认知

了解自己的特质至关重要，这需要学生深入认识自我，包括性格特点、特长及能力等。通过这种自我探索，可以更精准地界定职业选择的方向和范围。

2. 兴趣导向

尽管兴趣会随着年龄的增长和个人经历的变化而有所不同，但不可否认的是，兴趣在职业发展过程中起着导航的作用。因此，基于个人的兴趣爱好来确定职业方向是十分合理的。

3. 潜能评估

除了考虑个人的性格和特长外，分析和预测自身的潜在能力同样关键。虽然职业成就依赖于现有技能，但职业发展的潜力往往受限于个人能力。通过对学生潜在能力的评估，可以帮助其进一步聚焦职业选择的范围。

4. 环境适应性

职业的发展必须与外界环境相匹配，这意味着在做出职业决定时，学生应全面考量影响职业发展的各种环境因素，如政治、经济、法律、科技和文化等层面的因素，以确保职业规划的可行性和适应性。

5. 目标设定

经过前四个方面的筛选，可能的职业方向已经相对明确。此时，确立一个清晰的职业目标对于职业生涯规划的实施至关重要。明确的目标不仅能够指引学生采取具体的行动步骤，还能帮助他们找到最适合自己的职业发展路径。

看一看



小刘根据5W分析法做了自己的职业生涯规划表（表1-2），你可以根据自己的实际情况试着做一份职业生涯规划表。



表 1-2 小刘的职业生涯规划表

步骤	问题	具体内容
Who am I ? 我是谁?	自我认知	性格特点：外向，善于沟通合作 特长及能力：动手能力强，擅长机械维修和电路设计 兴趣领域：机电一体化、自动化设备维护和调试
What do I want ? 我想干什么?	兴趣导向	梦想成为专业的机电工程师，希望从事自动化设备的维护和调试工作，帮助企业提高生产效率和产品质量
What can I do ? 我能够做什么?	潜能评估	掌握机械制图、电工基础、PLC 编程等专业知识，具备故障诊断和排除能力，能够独立完成简单的机电设备维修任务；参加技能培训和比赛，提升实际操作能力和团队协作精神
What can support me ? 环境支持或允许我做什么?	环境适应性	所在城市制造业发达，有大量企业需要机电一体化人才，政府提供实习和就业机会，智能制造业发展迅速，自动化设备需求增加
What can I be in the end ? 我最终的职业目标是什么?	目标设定	短期目标：毕业后进入大型制造企业，从基层岗位做起，积累实践经验 中期目标：3—5 年内成为技术骨干，负责重要设备的安装和调试工作 长期目标：成为资深机电工程师，带领团队进行自动化生产线的设计和优化

练一练

- 说说制定职业生涯规划时，自我评估的重要性。



2. 运用 5W 分析法为自己设定一个短期的职业发展小目标，并解释你为何会选择这个目标。

（二）SWOT 分析法

SWOT 分析法是一种广泛应用于市场营销和管理领域的决策方法。对于学生来说，这种方法同样适用，可以帮助他们对自己的优势（Strengths）、劣势（Weaknesses）、机会（Opportunities）和威胁（Threats）进行系统分析，从而更好地结合个人条件与外部环境，制定出合理的职业生涯规划。

1. 评估自身的优势与劣势

了解自己的优点和不足是制定职业生涯规划的基础。学生应根据自身的价值观、性格特点、兴趣爱好及技能水平，识别出自己的核心竞争力以及需要改进的地方。明确这些方面不仅有助于优化职业选择，避免选择那些自己不擅长或技能要求过高的职业，还能弥补短板，不断提升个人能力和素质，增强职业竞争力。

2. 识别职业机会与威胁

每个行业都是机遇与挑战并存。学生应对外界环境进行深入研究，包括政治、经济、法律、科技和社会文化等因素对行业发展的影响。例如，某些行业可能因为环保问题而面临发展瓶颈，因此理解这些外部因素对于准确判断职业前景至关重要。通过对外部环境的分析，学生可以更好地抓住潜在的职业机会，并有效应对可能出现的威胁。

3. 设定中长期职业目标

设定一个清晰且可实现的职业目标是职业生涯规划的关键步骤。学生应考虑个人的兴趣、能力和市场需求，将职业目标细化为具体的职位、薪资水平或社会贡献等指标。这有助于整合内外资源，找到个人发展与行业需求的最佳契合点，制定出最优的职业发展路径。

4. 论证职业目标的可行性和可能性

基于前面的分析结果，学生应为自己设定的具体职业目标制订详细的实施计划。结合 SWOT 分析法中的内外部因素，详细评估达成这些目标的可能性，



并思考所需的技能和资源。在了解了实现职业目标所需的各种条件后，学生应从实际情况出发，评估满足这些条件的可能性，并适时调整职业规划，确保其可行性。

通过上述步骤，学生能够更全面地了解自己的职业定位和发展方向，做出更加明智的职业选择，为未来的职业生涯奠定坚实的基础。这种系统化的分析方法不仅适用于职业生涯规划，也能帮助学生在学习和生活中更好地认识自我，提升综合素质。

想一想



从前，树林里住着四只毛毛虫。它们怀揣着同一个梦想——找到最美味的苹果。然而，毛毛虫们对待这个梦想的态度和方法各不相同，最终的结果也大相径庭。

第一只毛毛虫跋山涉水，终于来到一棵苹果树下。它并不知道这是一棵苹果树，也不知道树上长满了红红的可口的苹果。当它看到其他毛毛虫往上爬时，稀里糊涂地跟着往上爬。它没有明确的目标，不知道终点在哪里，也没有想过自己到底想要哪一种苹果，更没考虑过怎么去摘取苹果。结果，这只毛毛虫可能找到了一颗大苹果，幸福地生活着；也可能在枝叶间迷了路，过着悲惨的生活。不过可以确定的是，大部分的毛毛虫都是这样活着的，从未思考过生命的意义，也不清楚自己为什么而活。

第二只毛毛虫也来到了苹果树下。它知道这是一棵苹果树，并且确定它的目标就是找到一颗大苹果。问题是它并不知道大苹果会长在什么地方。但它猜想：大苹果应该长在大枝叶上吧！于是它慢慢地往上爬，遇到分枝的时候，就选择较粗的树枝继续爬。按照这个标准一直往上爬，最后它找到了一颗苹果，但发现这是树上最小的一颗，上面还有许多更大的苹果。更令它泄气的是，如果它上次选择另一个分枝，就能得到一颗大得多的苹果。

第三只毛毛虫也到了一棵苹果树下。这只毛毛虫知道自己想要的就是大苹果，并且研制了一副望远镜，还没有开始爬时就先利用望远镜搜寻了一番，找到了一颗很大的苹果。同时，它发现从下往上找路时，会遇到很多分枝，有各种不同的爬法；但若从上往下找路时，却只有一种爬法。它很细心地从苹果的位置由上往下反推至目前所处的位置，记下了这条确定的路径。然后，它开始往上爬，当遇到分枝时，它一点也不慌张，因为它

知道该往哪条路爬，而不必跟一大堆毛毛虫挤破头。

第四只毛毛虫也来到了这片充满苹果的森林。它不仅知道自己的目标是找到最好的苹果，还明白单靠自己可能无法实现这个目标。于是，在开始寻找之前，这只聪明的毛毛虫做了一些与众不同的准备。首先，它找到了一张古老的地图，这张地图详细记录了森林中每一棵苹果树的位置和特点。通过仔细研究地图，它了解到哪些区域的苹果树最有可能结出最大、最甜的果实。但这还不够，为了确保自己能够准确无误地到达那些地方，它还学习了如何使用指南针，并掌握了基本的导航技能。接下来，第四只毛毛虫并没有独自行动，而是决定组建一个团队。它找到了三个志同道合的小伙伴：一只擅长攀爬高处的蜘蛛，一只对森林地形了如指掌的老蚂蚁，以及一只拥有丰富果树知识的蜜蜂。它们共同制订了详细的计划，包括如何分工合作、如何应对可能遇到的各种挑战。最终，这支小队找到了一片特别的苹果树林，这里的苹果不仅大而且甜。由于有了之前的精心规划与协作，它们发现了一颗位于树顶的最佳苹果。

想一想：

第一只毛毛虫目标不明确，随波逐流，能实现成功吗？

第二只毛毛虫单纯地依赖直觉或表面判断来做决策，能抓住机会吗？

第三只毛毛虫提前规划、仔细分析并有明确的路径，是否有助于达标？

第四只毛毛虫合理利用资源、团队合作以及科学规划，是否有助于更好地实现目标？

☆ ★ ☆ ★ 思考练习 ★ ☆ ★ ☆

一、选择题

- 职业生涯规划的主要目的是（ ）。
 - 找到一份高薪工作
 - 帮助个人真正地了解自己，拟定发展方向
 - 提升个人的专业技能
 - 确保个人能够顺利毕业
- 在职业生涯规划中，量化原则指的是（ ）。
 - 设定明确的短期目标



- B. 设定长远的职业理想
- C. 明确社会对职业所需的知识、能力、素质和个性等方面的要求，并设定具体的阶段性目标
- D. 只关注最终的职业目标

二、判断题

1. 职业生涯规划不仅与个体有关，还与个人所处的家庭以及社会有密切的关系。（ ）
2. 在制订职业生涯规划时，连续性原则并不重要。（ ）

三、简答题

1. 解释职业生涯规划中的“量化原则”，并举例说明如何在学习中应用这一原则。

2. 5W 分析法中的“*What can support me?*”指的是什么？

四、材料分析题

假设你是一名即将毕业的学生，准备进入职场，根据 SWOT 分析法，评估自己的优势、劣势、机会和威胁，据此设定一个短期职业目标（1—2 年），并填写以下表格。

表一 个人 SWOT 分析表

类别	具体内容	详细说明
优势		列出你认为自己在职场中可能具备的优势，可以是技能、经验、性格特点等
	1.	
	2.	
	3.	



续表

类别	具体内容	详细说明
劣势		列出你认为自己在职场中的不足之处或需要改进的地方，可以是技能、经验、性格弱点等
	1.	
	2.	
	3.	
机会		列出你认为在当前环境中存在的职业发展机会，可以是行业趋势、公司内部机会、社会需求等
	1.	
	2.	
	3.	
威胁		列出你认为可能影响你职业发展的外部威胁，可以是市场竞争、技术变革、经济环境等
	1.	
	2.	
	3.	

表二 个人短期职业目标（1—2年）

短期职业目标	具体行动计划
	目标描述：
	行动计划：
	1.
	2.
	3.

☆ ★ ☆ ★ 探索活动 ★ ☆ ★ ☆

活动一：我的生活满意度评估

一、活动目标

帮助学生评估和反思他们当前生活的各个方面，识别需要改进的地方，并制订具体的行动计划。

二、活动要求

画一个圆，并将其 8 等分。列出你生活中最重视的 8 个方面（健康、家庭、事业、爱情、朋友、财富、个人成长和休闲），并填入等分的圆中。

三、活动问题

1. 它们的优先顺序是怎样的？

2. 什么对你来讲是最重要的？

3. 每一方面的满意度是多少（如果满分是 10 分，你给每一方面打几分）？在图中用阴影标识出各方面的分数。

4. 你对目前的状况满意吗？如果选一个你最想改变的地方，会是什么？

5. 假如你对不满意的状况进行打分，评分范围为 1 到 10 分（1 分为最不满意，10 分为完全满意），你会给出多少分？假如不满意的状况得到了改善，



你希望提升几分？那时，你的生活会有什么不同？现在你会选择哪些方法去改善？请尽可能多地列出来。

6. 所列方法中，哪一个是你可以马上付诸行动的？当你做到了，谁会为你的改变而高兴？那时的你会对自己说些什么？

活动二：思考“我的人生”

一、活动目标

引导学生展望未来，设定短期和长期的人生目标，并制定实现这些目标的具体措施。

二、活动材料

一张纸和一支笔。

三、活动问题

请思考下列问题，并写下相应的愿望和措施。

1. 1年后，我会_____。
2. 2年后，我会_____。
3. 5年后，我会_____。
4. 10年后，我会_____。
5. 30年后，我会_____。
6. 退休后，我会_____。
7. 临终时，我会_____。

四、活动步骤

让学生静下心来，认真思考每个时间段的目标和愿望。

鼓励学生写下具体的措施和计划，以实现这些目标。

将学生分成小组分享答案，并讨论如何支持彼此实现目标。



活动三：绘制“我的职业地图”

一、活动目标

让学生绘制职业地图，帮助其明确自己的职业目标，并制订详细的行动计划。

二、活动工具

大张白纸、彩色笔、贴纸等。

三、绘制职业地图

在纸的中心写上你的名字或画一个小图标代表你自己。

从中心出发，绘制几条主要的职业发展路径，每条路径代表一个可能的职业方向，如技术专家、管理岗位、创业等。

在每条路径上标注关键的职业发展阶段和里程碑，如获得某个证书、完成某个项目、晋升到某个职位等。

使用不同的颜色或符号标记出你已经完成的阶段和未来的目标。

四、活动问题

1. 你对哪些职业领域最感兴趣？为什么？

2. 你目前具备哪些可以帮助你在这些职业领域取得成功的技能？还需要学习哪些新技能？

3. 有哪些资源可以支持你实现这些职业目标？如导师、培训课程、实习机会等。



4. 在实现这些职业目标的过程中，你可能会遇到哪些挑战或障碍？如何克服它们？

5. 为了达到每个阶段的目标，你需要采取哪些具体行动？请列出详细的步骤和时间表。

第二章

职业自我认知



本章概述

本章深入探讨了自我认知、兴趣、性格、能力和价值观与职业生涯规划之间的紧密联系，强调了这些因素在个人职业发展中的重要性和作用。通过多种方法如自我反省法、他人评价法、橱窗分析法、360°评估法和职业测评法等进行全方位的自我探索，帮助学生更清晰地认识自己。



学习目标

知识目标

1. 理解自我认知的概念与维度。
2. 明确价值观在职业生涯中的作用。

技能目标

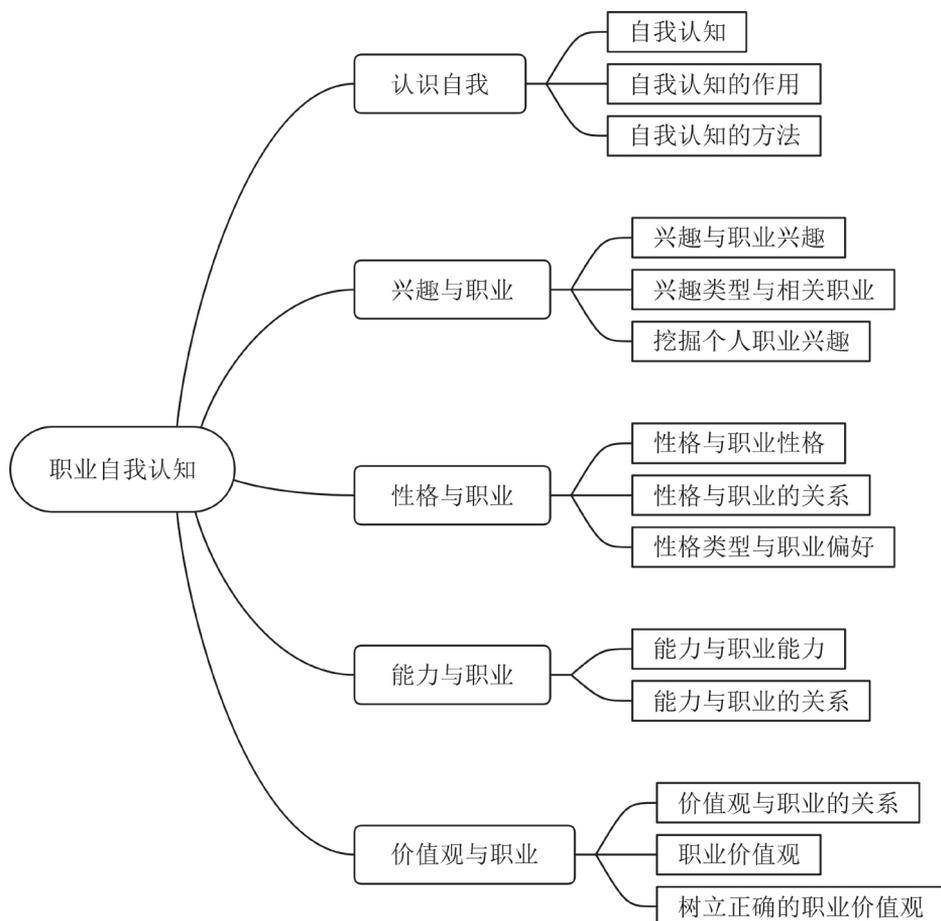
1. 能够运用多种方法，如自我反省法、他人评价法等进行自我认知，准确识别自身的优势与劣势。
2. 明确自己的职业价值观，能够在面临职业选择时做出符合自己内心价值取向的决定。

素质目标

1. 通过对自我全面客观的认识，建立自信，形成积极的自我形象。
2. 认识到个人与社会的关系，愿意为社会贡献自己的力量，同时也能从团队合作中获得成长。



思维导图



第一节 认识自我

读一读



发现真实的自我

小雨从小就喜欢画画，但家人觉得学一门“实用”的技能更重要，于是小雨选择了机电一体化专业。

在学校里，尽管小雨努力学习机械和电子知识，但他总觉得缺少激情。直到一次职业生涯规划课上，老师分享了一个插画师如何追随自己的兴趣，最终成为成功的艺术家的故事，让小雨深受启发，他开始思考自己真正想要的是什么。虽然机电专业对他来说并不难，但他发现自己更热爱绘画。于是，小雨决定重新审视自己的兴趣。他参加了学校的美术社团，利用课余时间练习绘画，并参加校内外的绘画比赛。

随着时间的推移，小雨不仅提高了绘画技巧，还找回了久违的热情和自信。他意识到，追求自己的兴趣同样可以成就一番事业。最终，小雨决定在完成学业后，转向艺术设计领域发展。

毕业后，小雨凭借出色的绘画能力和独特的风格，在设计公司找到了工作。

一、自我认知

（一）自我认知的概念

自我认知，又称自我探索，是指个人关于自己的反省与识别，是关于自己是怎样的人、自己应该有怎样的行为及他人对自己如何评价的认识。自我认知是主观自我对客观自我的认知与评价，包括自我感觉、自我观察、自我印象、自我分析、自我评价等。自我认知回答的一般问题是“我是谁”“我是个什么样的人”等。

从职业生涯规划范畴来讲，自我认知就是从个人职业发展角度对自我进行分析、研究，明确个人的职业发展方向，获得自我价值认同。它是个体进

行职业决策的重要前提，可以从兴趣、性格、能力、价值观等几个维度进行探索。性格决定一个人最自然的行为，兴趣决定一个人喜欢做什么，能力决定一个人能够做什么，价值观决定一个人愿意做什么。

（二）自我认知的维度

在职业规划过程中，自我认知是一个至关重要的环节。表 2-1 从兴趣、性格、能力和价值观四个方面帮助我们更清晰地认识自己，为职业选择提供参考。

表 2-1 自我认知维度表

维度	定义	辨析
兴趣	解决问题的意愿与动机	不是测验的分数
	反映个人对特定活动或领域的热情和投入	兴趣不应仅仅通过标准化测试来衡量，应关注实际的热情和动机
性格	基因与心智成长共同作用的产物	不是道德修养
	反映个人的行为模式和心理特征	性格是天生和后天发展的综合结果，不应简单地等同于道德标准
能力	合适的人生发展平台	不是他人的评价
	个人在某一领域内具备的实际操作能力和专业知识	能力应基于个人的实际能力，而不是依赖他人的看法或评价
价值观	意义的创造与表达	不是社会地位
	反映个人对生活、工作和社会的基本信念和追求	价值观是个人内心深处的意义体系，不应仅仅通过社会地位来衡量

这四个维度之间的关系整合成一个完整的独特的个体，即“自我”。在职业选择中，这四个维度共同起作用，其中价值观是核心，性格是关键，兴趣和能力是两个重要的辅助因素。

自我认知不仅要通过分析式思维了解自己在价值观、兴趣、能力等各方面的特征，还应该把这些特征通过整合式思维综合起来，使我们各方面的心理特性协调发展，这样才不至于出现如“自己喜欢的不是自己擅长的”“自己在做的觉得不值得”等不协调的情况。

品一品



知人者智，自知者明。

——老子