



# 规划人生 成就未来

## 大学生职业生涯规划

学校：哈尔滨师范大学

院系：西语学院葡萄牙语系

姓名：姜雨微



1

职业发展与人生规划

2

如何规划职业生涯

3

职业生涯规划书格式

# 一、职业发展与人生规划

- ※ 生涯与职业生涯
- ※ 人的生涯发展
- ※ 生涯规划的意义
- ※ 职业发展与人生成功

# 两兄弟爬楼的小故事

一对兄弟家住在80层。他们旅行回来，却发现大楼停电了！兄弟俩背着大包小裹非常发愁，俩人商量决定无论如何也得回家，于是开始爬楼。

爬到20层时，他们觉得累了。哥哥说：“包太重了，不如就放在这里，等来电后坐电梯来拿。”于是，他们把行李放下，轻松些，继续向上爬。

但好景不长，到了40层，两人实在太累了。想到只爬了一半，两人开始互相埋怨，指责对方不注意大楼的停电公告，才会落得如此下场。他们边吵边爬楼，就这样一路爬到了60层。

到了60层，他们累得连吵架的力气也没有了。弟弟对哥哥说：“咱们不要吵了，爬完它吧。”于是他们默默的继续爬楼，终于到了家门口。

站在80层的楼梯口，兄弟俩互相望了望，想起了一件事：钥匙忘在20层，还在背包里……

## □讨论：故事蕴含的人生道理

有人说，这个故事其实就是反映了我们的人生：

- 20岁之前，我们活在家人、老师的期望之下，背负着很多的压力、包袱，自己也不够成熟、能力不足，因此步履难免不稳。
- 20岁之后，离开了众人的压力，卸下了包袱，开始全力以赴地追求自己的梦想，就这样愉快地过了20年。
- 到了40岁，发现青春已逝，不免产生许多遗憾和追悔，于是开始遗憾这个、惋惜那个、抱怨这个、嫉恨那个，就这样在抱怨中度过了20年。
- 到了60岁，发现人生已所剩不多，于是告诉自己不要在抱怨了，就珍惜剩下的日子吧！于是默默地走完了自己的余年。
- 到了生命的尽头，才想起自己好象有什么事情没有完成。原来，我们所有的梦想都留在了20岁的青春岁月。



# 1. 生涯与职业生涯

## 生涯

舒伯：指一个人在一生中所扮演的角色的综合及结果。

## 职业生涯

罗斯威尔：人一生中与工作相关的活动、行为、态度、价值观、愿望的有机整体。

施恩：内职业生涯 和 外职业生涯

- 外职业生涯：经历一种职业的过程，包括招聘、培训、晋升、解雇、退休等各个阶段。
- 内职业生涯：注重所取得的成功或满足主观感情以及工作事务与家庭义务、个人休闲等其他需求的平衡。

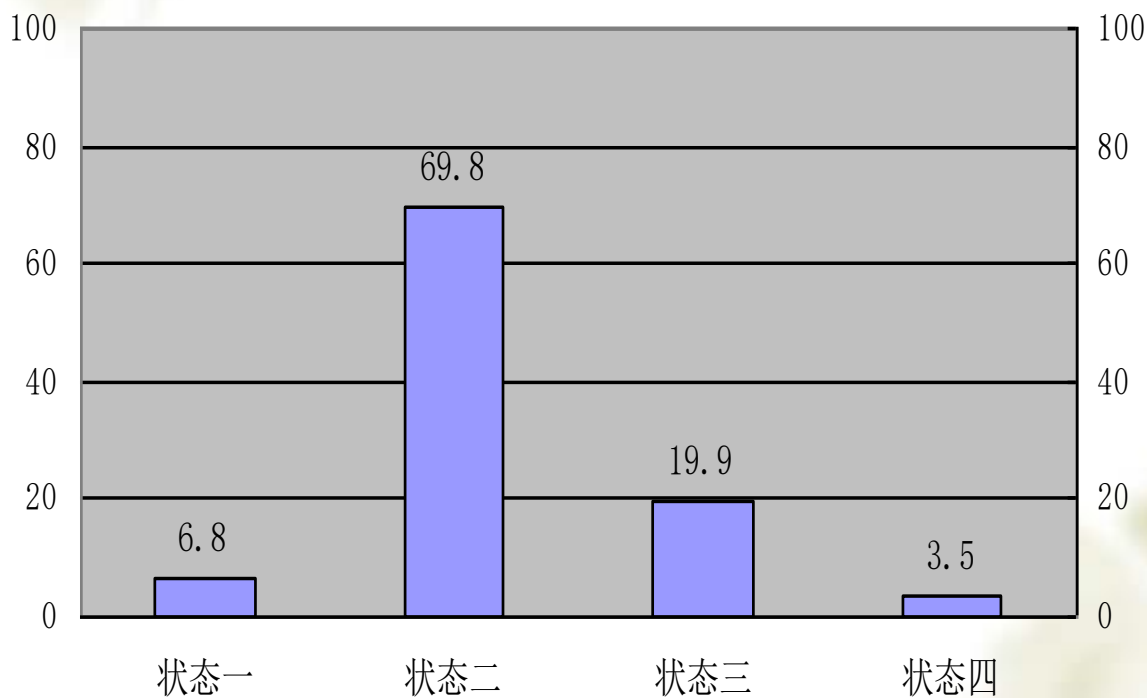
中国学者：广义的职业生涯 和 狭义的职业生涯

- 外职业生涯：从职业能力的获得、职业兴趣的培养、选择职业、就职，直到最后完全退出职业劳动的完整的职业发展过程。
- 内职业生涯：从职业学习开始，踏入社会、从事工作，直到离开工作单位为止的人生职业工作历程。

# 什么是职业生涯规划

- ❖ “职业生涯规划”是指个人结合自身情况、眼前的机遇和制约因素，为自己确立职业方向、职业目标，选择职业道路，确定教育计划、发展计划，为实现职业生涯目标而确定行动时间和行动方案。
- ❖ 两大特征：个性化和开放性

# 当代大学生对职业规划的认知



状态一：毫无概念

状态二：了解一点

状态三：比较熟悉

状态四：深入了解

“职业生涯规划”毫无头绪，仅有初步了解



# 大学生职业选择的误区

- ❖ 从众心理/羊群效应
- ❖ 经验至上论和信心过度
- ❖ 先入为主
- ❖ 安于现状
- ❖ 总想证明过去的决策是正确的
- ❖ 寻求支持
- ❖ 形式决定答案

## 2. 人的生涯发展

### ❖ 年龄

☞ 人的年龄可以分为：

- ❖ 生日年龄
- ❖ 生理年龄
- ❖ 社会年龄（或心理年龄）
- ❖ 容貌年龄

### ❖ 人生发展周期

☞ 将人生分为三个维度的发展周期：

- ❖ 生命周期
- ❖ 家庭周期
- ❖ 职业生涯周期

# 职业发展的特点

- ❖ 不可逆转性
- ❖ 可规划性
- ❖ 阶段性

# 人生发展周期



从20岁到60岁，

从事职业的时间是40年，约14600天

# 生涯发展阶段理论

## — 舒伯的职业生涯发展理论

- 成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段、衰退阶段

## — 金斯伯格的职业生涯阶段理论

- 幻想期、尝试期、现实期

## — 格林豪斯的职业生涯阶段理论

- 职业准备、进入组织、职业生涯初期、职业生涯中期、职业生涯后期



# 丹尼尔·莱文森(Daniel J. Levinson)：职业生涯七阶段论

年龄阶段	职业生涯阶段	主要任务
16岁-22岁	建立基础阶段	建立个人独立性及自信心，学习基础知识和技能的阶段。
23-29岁	进入成年阶段	选择自己的生活方式，建立工作目标，面对第一次事业成功或失败的阶段。
29岁-32岁	改变适应阶段	个人的事业逐渐成熟，许多人通过更换工作来调整生活方式，确定和强化个人的价值及生活方向。
32岁-39岁	事业前进阶段	工作是个人生活的最主要项目，工作能力达到最高峰，但常常遇到家庭的压力和重新适应社会变化的困难。
39岁-42岁	中年危机阶段	有些人回顾以往不如意，但并非每个人都将此视为危机，有些人将目标及生活方式重新再调整，做一些新尝试。
42岁-50岁	开放发展阶段	大部分人的事业已达到顶峰，能力和事业心已获充分展现，是重新调整工作兴趣的阶段。
50岁-退休	维持回忆阶段	这一阶段许多人继续发展，增进自我了解，但有些人却开始衰退。

# 几个生涯发展小故事

## □孔子的人生阶段规划

- 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。

## □卡耐基的人生阶段划分

- 变化的二十岁，充实的三十岁，成熟的四十岁，秋暮的五十岁。

## □比尔·拉福的职业发展

- 中学毕业时，拉福立志经商，但他大学并没有直接读贸易专业，而是选择了工科中最基础的机械制造。四年学习中他广泛接触其他课程，毕业后也没有立即扎进商海，而是攻读经济学硕士学位。在拿到硕士学位后，他报考了公务员，并且一干就是五年。之后，拉福辞去公职，去了通用公司熟悉商业业务。又经过两年，他才辞职创立拉福商贸公司，开始正式实施中学毕业时的梦想。



### 3. 生涯规划的意义

- 实施战略举措，经营美好未来
- 把握自己，争取成功
- 先设定一个高度，经过努力会跳得更好
- 没有规划的人生注定要失败

- ❖ 确立人生的方向，提供奋斗的策略
- ❖ 塑造充实自我
- ❖ 准确评价个人特点和强项
- ❖ 评估个人目标和现状的差距
- ❖ 准确定位职业方向
- ❖ 重新认识自身价值并使其增值
- ❖ 发现新的职业机遇
- ❖ 增强职业竞争力
- ❖ 将个人、事业与家庭联系起来

# 4. 职业发展与人生成功

## □ 人生需求

### – 马斯洛的需求理论

- 生理需求
- 安全需求
- 友爱和归属的需求
- 受尊敬的需求
- 自我实现的需求

### – 理论观点

- 人的需要是有规律和分层次的，是由低级向高级不断发展的。
- 这个层次一般是在低级需求满足之后，就会自动上升到新的更高级需求。



# 职业成功

## - 职业成功评价体系

- 自我评价：本人 — 根据个人的价值观及个人知识能力水平
- 家庭评价：父母、配偶、子女等 — 根据家庭文化
- 企业评价：上级、平级、下级 — 根据企业管理体系、企业文化及企业总体经营结果
- 社会评价：社会舆论或组织 — 根据社会文明程度、历史进程

# 职业生涯成功是人生成功的核心组成

## 职业生涯成功方向和成功标准的多样性

- ❖ **进取型**——视成功为升入组织或职业的最高阶层。特别注重在群体中的地位，追求更好职务。
- ❖ **安全型**——追求认可、稳定；视成功为长期的稳定和相应不变的工作。
- ❖ **自由型**——追求不被控制；视成功为经历的多样性。
- ❖ **攀登型**——挑战、冒险，愿意做创新工作，视成功为螺旋式不断上升、自我完善。
- ❖ **平衡型**——视成功为家庭、事业、自我事物等均衡协调发展。

## 职业生涯规划的关键

- ❖ 在职业生涯发展的道路上，重要的不是你现在的位置，而是你迈出下一步的方向。
- ❖ 什么时候你的工作热情和努力程度不为你的工资、待遇以及同事、老板对你的议论、评价所减低时，从这个时候起，你就开始为自己打工了。

## 二、如何规划职业生涯

□自我规划“五步法”

□SWOT分析法

□Casve循环

□职业=行业+职位

□成本收益分析法（出国、读研、就业与创业）

□要素综合分析法

□宏观微观分析法（行业分析）

职业生涯规划“五步法”

第一步

what are you? (我是谁?)

第二步

what you want? (我想做什么?)

第三步

what can you do? (我能做什么?)

第四步

what can you support you? (环境支持或允许我做什么?)

第五步

what can you be in the end? (我的职业与生活规划是什么?)



知己、知彼，择优选择职业目标和路径，并用高效行动去达成职业目标！



# SWOT自我评估法

将与你密切相关的各种主要内部

优势因素（Strengthes）

弱点因素（Weaknesses）

机会因素（Opportunities）

威胁因素（Threats）

通过调查罗列出来，并依照一定的次序按矩阵形式排列起来，然后运用系统分析的方法，把各种因素相互匹配起来加以分析，从中得出的一系列相应的结论（如对策等）。

# 构造SWOT矩阵

内部	优势 S	劣势 W
外部	机遇 O	挑战 T

# 大学生职业生涯规划三阶段

- ❖ 大一：生涯探索期
- ❖ 大二：生涯规划/生涯/就业能力提升期
- ❖ 大三：就业准备期

# 大一：生涯探索期

探索期：对自我的认知和职业的探索阶段。特征表现为：

- 开始在课堂、工作实践中尝试，并有意的收集相关的信息，尝试性的开始选择并发展相关的技能。
- 在这个阶段，职业偏好开始出现，并逐步形成一两种具体的职业选择。
- 这个阶段的发展任务是使职业偏好逐渐具体化、特定化并实现职业偏好。

## 主要内容

- 理念导入；
- 自我认知如职业兴趣、价值观、能力、个性特质、发展意愿等；
- 专业与职业探索；
- 劳动力市场信息等



# 大二：生涯规划/就业能力提升期

## 生涯规划主要内容：

- 职业定位
- 目标设定
- 行动/深造计划
- 生涯决策

# 就业能力提升期主要内容

- ▣ 职业技能、素质（包括心理素质）提升
- ▣ 潜能开发
- ▣ 知识、技能的学术或资格认证
- ▣ 其他能力提升如时间管理、压力管理等

# 大三：就业准备期主要内容

- 就业观念与心态；
- 就业技能包括求职面试技巧、简历制作、职场礼仪等；
- 实习、社会实践、社工、志愿者活动；
- 就业信息收集与生涯安置；
- 职前适应；
- 心理素质提升；
- 社会支持系统的建设与应用等

# 职业生涯规划五步曲

- (一) 自我评估
- (二) 环境评估
- (三) 职业定位
- (四) 计划执行
- (五) 反馈修正

**五部分缺一不可**



1

# 自我评估

## 步骤：

- ❖ 认真审视并思考你的测评报告
- ❖ 了解有关的测评理论及知识
- ❖ 对照自我认识与测评结果的异同
- ❖ 分析与测评结果形成差距的原因
- ❖ 确定自我评估结果



# 个人特质包括

- 1、知识——某一职业领域需要的信息；
- 2、技能——掌握和运用专门技术的能力；
- 3、社会角色——一个体对于社会规范的认知与理解；
- 4、自我认知——对自己身份的认识、知觉和评价；
- 5、人格特质——某人所具有的特征或其典型的行为方式；
- 6、动机/需要——决定外显行为的内在稳定的想法或念头。

## 职业兴趣小测验

恭喜你！你获得了一次免费度假游的机会，有机会去下列六个岛屿中的一个。唯一的要求是你必须要在这个岛上呆满至少半年的时间。请不要考虑其他因素，仅凭自己的兴趣按一、二、三的顺序挑出你最想前往的3个岛屿。

**R:** 自然原始的岛屿。岛上自然生态保持得很好，有各种野生动物。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，喜欢户外运动。

**I:** 深思冥想的岛屿。有多处天文馆、科技博览馆及图书馆。居民喜好观察、学习，崇尚和追求真知，常有机会和来自各地的哲学家、科学家、心理学家交换心得。

**A:** 美丽浪漫的岛屿。充满了美术馆、音乐厅，街头雕塑和街边艺人，弥漫着浓厚的艺术文化气息。居民保留了传统的舞蹈、音乐与绘画，许多文艺界的朋友都喜欢来这里找灵感。

**C:** 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，做事有条不紊，善于组织，细心高效。

**E:** 显赫富庶的岛屿。居民善于企业经营和贸易，能言善道。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。

**S:** 友善亲切的岛屿。居民个性温和、友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们重视互助合作，重视教育，关怀他人，充满人文气息。

实际型

研究型

R

I

拥有创造或机械方面的能力，喜欢与实体、机器、工具、动植物在一起的工作或户外工作

喜欢观察、学习、研究、分析、评估或解决问题

常规型

艺术型

C

A

喜欢和资料在一起的工作，拥有事务或数值能力，在别人的指示下，完成各种细节事项

拥有艺术、创新或直觉上的能力，喜欢在非结构性的环境下工作，发挥他们的想象力与创造力

喜欢和人在一起的工作——基于组织或经济收益，去影响说服人们或从事任务的执行、领导或管理

喜欢和人在一起的工作——告知、唤醒、训练、帮助、培养他们、具有言谈上的能力技巧

企业型

社会型

E

S

## R实用型人(doer)的特点

- 喜欢具体的任务
- 机械、动手能力强
- 喜欢做体力工作、户外活动
- 更喜欢与物打交道
- 技术性行业工作人员
- 工程师



## I 研究型人（thinker）的特点

- 喜欢探索和理解事物
- 爱分析的
- 有智慧的
- 独立的
- 实验室研究员
- 科学家





## A艺术型人(creator)的特点

- 喜欢自我表达
- 富有想象力、创造力
- 追求美
- 喜欢多样性与变化性
- 作家
- 艺术家



## S社会型人(helper)的特点

- 对人感兴趣
- 良好的人际交往技能
- 服务他人
- 帮助别人解决问题
- 教师
- 护士



## E企业型人 (persuader) 的特点

- 向人推销自己的产品或观点
- 追寻领导力与社会影响
- 有抱负，雄心勃勃
- 言语说服能力强
- 销售、管理人员
- 政治家



## C事务型人（organizer）的特点

- 喜欢有条理、程序化的工作
- 愿意听从指示
- 有组织有计划
- 细致、准确
- 会计
- 文秘





2

# 环境评估

# 环境评估

- ❖ 家庭影响
- ❖ 学校因素
- ❖ 就业因素



# 家庭影响

- ❖ 父母的标榜作用或指示作用
- ❖ 家庭教育
- ❖ 家族文化
- ❖ 家庭的社会关系
- ❖ 家庭经济情况
- ❖ 父母及亲友的希望

# 学校因素

- ❖ 专业
- ❖ 校风
- ❖ 老师的影响
- ❖ 同学的影响
- ❖ 在校参加的社会活动
- ❖ 学校在同行中的地位及社会认可度
- ❖ 所学东西的侧重点
- ❖ 与同学相比的固有特长

# 就业因素

- ❖ 所读专业与喜欢职业的关系
- ❖ 现今就业的大环境
- ❖ 竞争对手和行业职位需求分析
- ❖ 心仪职业或行业的前景及对大学生的要求
- ❖ 心仪工作的典型工作情况
- ❖ 自己对该工作的客观评价



3

# 职业定位

# 第一阶段 案例的广泛搜集

- ❖ 具有清晰的成长轨迹
- ❖ 典型性
- ❖ 确实符合“优秀”的定义
- ❖ 必须具有现实针对性

## 第二阶段 案例的深层次挖掘

- ❖ 竞争优劣势分析
- ❖ 成长轨迹分析
- ❖ 执行和反馈分析
- ❖ 多角度分析
- ❖ 挑战常规概念

# 第三阶段 确定清晰的思路

- ❖ 问题及外部环境分析
- ❖ 定位
- ❖ 策略及优化
- ❖ 执行和反馈



# 我最喜欢最擅长的技能

- ❖ 对于身体技能，我拥有：
- ❖ 对于智力技能，我擅长：
- ❖ 对于人际关系，我擅长：

# 地理环境

- ❖ 列出你居住过的所有的地方
- ❖ 列出每个地方你过去不喜欢或者至今不喜欢的原因
- ❖ 按你认为的重要度将所有原因排列好
- ❖ 将你的亲人及朋友的意见列出
- ❖ 选择自己感兴趣的三个地方
- ❖ 综合以上的确定你职业的归属地

# 最大兴趣

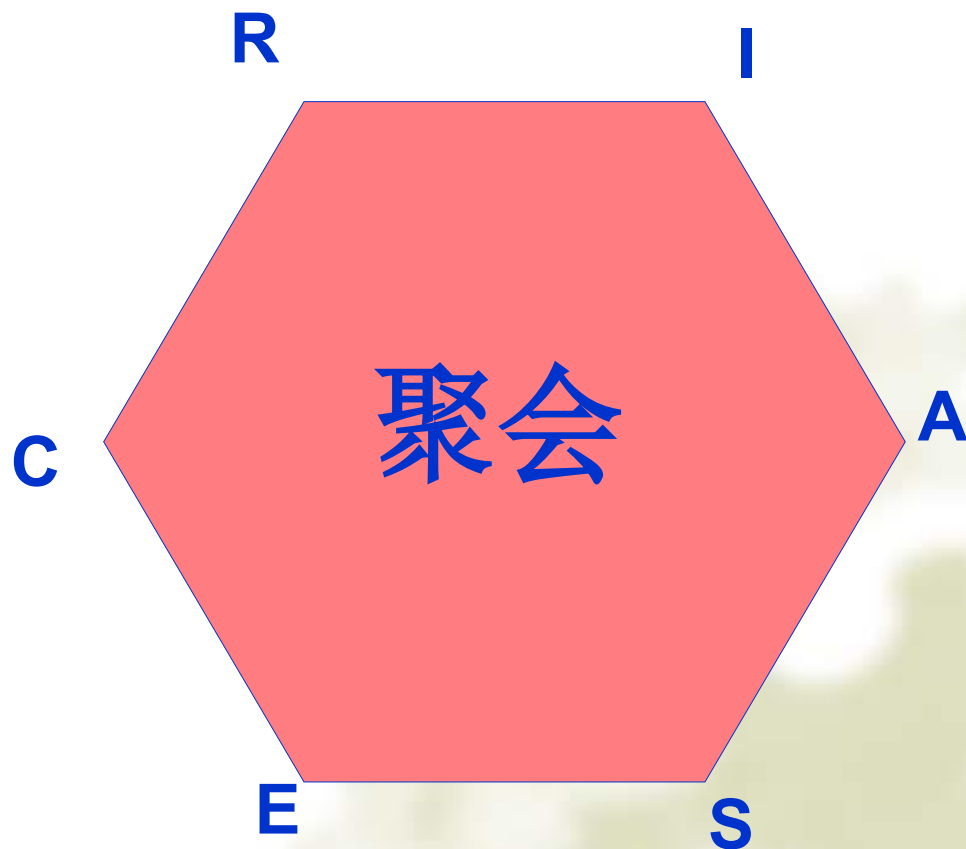
- ❖ 什么能引起你的强烈兴趣？什么能激发我的活力？
- ❖ 我喜欢与人还是物打交道？
- ❖ 我天生对什么比较敏锐？
- ❖ 我遇见或在书中独到的人物当中，谁的工作是我最喜欢的？

# 最大兴趣

- ❖ 你喜欢的专业或兴趣是什么？
- ❖ 这些兴趣对我意味着什么领域？
- ❖ 在这个领域我最喜欢选择什么职位？
- ❖ 什么职业提供了这样的机会，让我在喜欢的领域从事喜欢的职位？
- ❖ 什么公司雇佣选择这种职业的人，同时也能满足我特有的价值观

# 最喜欢与之共事的人

- 实用型：(R)
- 研究型：(I)
- 艺术型：(A)
- 社交型：(S)
- 创业型：(E)
- 事务型：(C)



# 最重视的价值与目标

- ❖ 帮助那些需要帮助的人
- ❖ 精通某些技术和领域
- ❖ 影响人，并取得巨大反响
- ❖ 被人视为领导者，能够为自己的所作所为负责
- ❖ 有名气，被人认可，为人关注
- ❖ 在物质、金钱等方面有所收获

# 最喜欢的工作条件

- ❖ 你不能容忍的工作条件
  - 噪音太大
  - 管制太多
  - 必须从早上**6**点钟开始工
- ❖ 提高工作效率的关键因素





4

# 计划执行

# 计划执行

- ❖ 终极计划
- ❖ 长期计划
- ❖ 短期计划
- ❖ 突击计划



5

# 反馈修正

# 反馈修正的方法

- ❖ 滚动计划法
- ❖ 备用计划法

# 职业生涯规划设计书目录

前言

自我分析 自我分析 360度测评 自我分析小结

职业分析 家庭环境 学校环境 专业环境 SWOT

职业生涯规划 设定目标 规划实施 评估与调整

结束语

# 前言

岁月匆匆，时光转瞬即逝，一年前我来到哈尔滨师范大学葡萄牙语专业，哈尔滨师范大学是我人生的新起点，在一年后的今天，通过对职业生涯规划课的学习，我已经有了自己明确的目标，并准备为之努力拼搏。职业生涯规划，它是我人生的启明星，它是我人生道路的导航塔，它唤醒了我的职业生涯规划意识，使我全面的认识了自己并在此基础上找到了适合自己的职业规划道路。

# 自我分析

**要**做好职业生涯的规划，首先要清晰地认识自己。当充分了解自己的性格、兴趣、优势、劣势，才能为自己规划出一条合适自己前进的职业生涯道路。



评价人群

优点

缺点

自我分析小结

综上所述，我认为自己的性格特征比较倾向于双面性，有时外向，有时内向，有时好动，有时好静，但总体上是一个开朗乐观的女孩，比较积极进取并且渴望独立，但是有些方面有些情况会缺乏自信。

# 自我分析

自我分析

我是一个拥有双重性格的女孩，在生活中，我有时喜欢独处，自己一个人读读书或者听听歌，有时喜欢和大家一起玩，经常会从朋友的聊天中得到一种愉悦的感觉；在学习上，我比较严谨，注重学习过程中细节上的精确性，希望尽可能做得完美。不太善于人际交往，这是让我非常头疼的事，我的爱好有很多，比如唱歌、跳舞、画画等等。喜欢学习英语及其他国家的语言，所以我很喜欢这个专业。

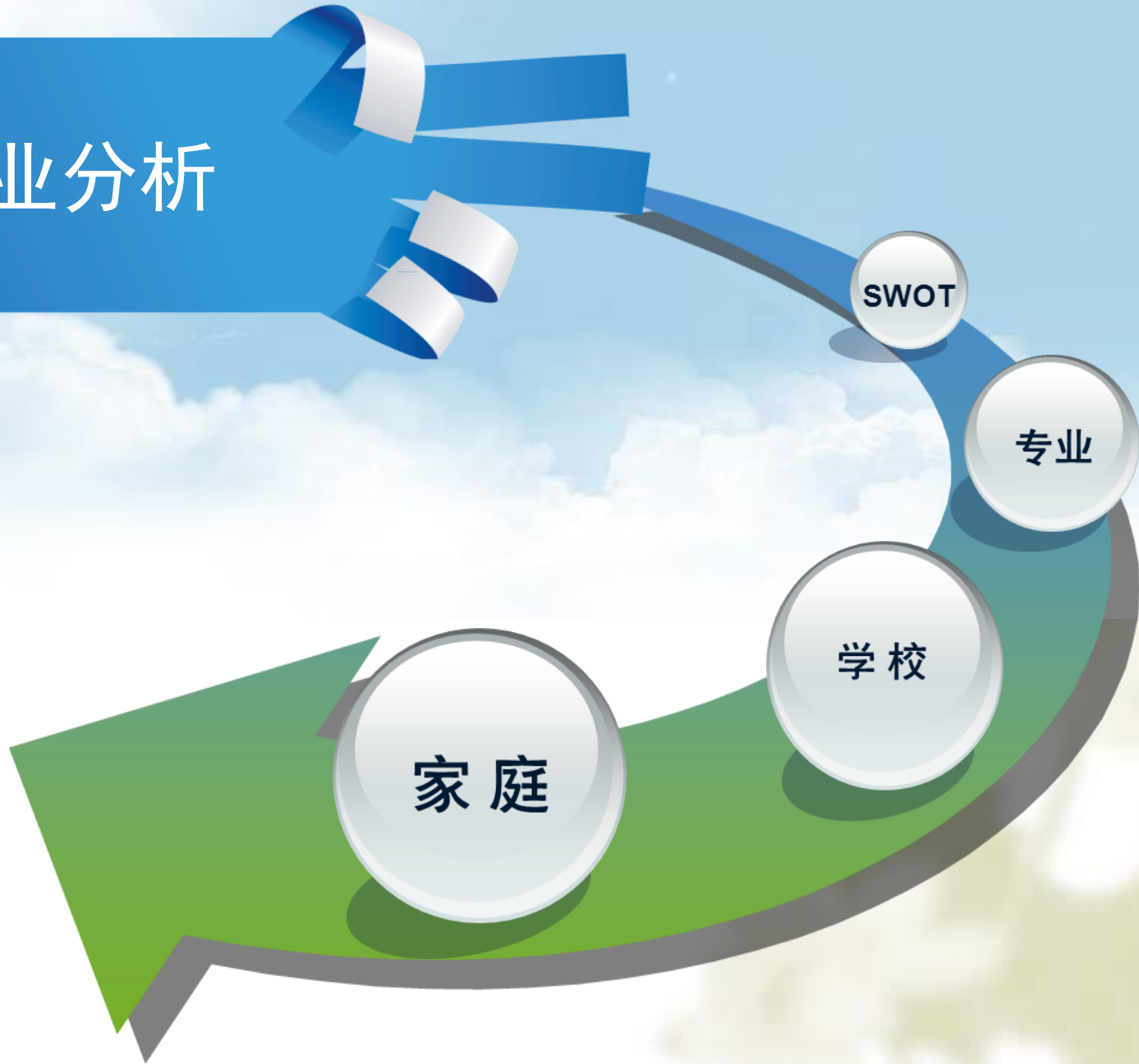
# 职业分析

SWOT

专业

学校

家庭



内部环境因素	优势因素 (S) 1、较强的职业兴趣 2、较好的专业知识 3、较好的操作能力 4、较好的发展前景 5、家庭支持	弱势分析 (W) 1、缺少社会经验 2、缺少人际关系资源 3、缺乏持久力
	外部环境因素	机会因素 (O) 1、有较好的专业力 2、市场需求有非常大的空间

SWOT

专业

学

家庭

# 职业生涯规划

## 设定目标

目标级别	时间	目标
近期目标	2013年--2016年	1、在本校期间成绩优秀 2、培养自己的独立能力
中期目标	2016年--2019年	1、在国外大学期间继续深造 2、结交各国朋友
远期目标	2019年--2022年	找份适合的工作，积累经验
终期目标	2022年--2025年	成立一家葡萄牙语补习班

## 中期规划

- 1、继续学习，进入国外大学读研继续深造自己，更进一步加强对文化知识与专业知识的学习。
- 2、在学好专业知识和文化知识的基础上，再学习关于管理方面的知识。
- 3、在业余时间学习一些自己有兴趣的东西。
- 4、积极向党靠拢，争取入党，并在校团委有所发展。
- 5、到大四进实习一年，积累经验，适应社会。

# 规划实施

2013-2016

2016-2019

2019-2022

2022-2025

## 终期规划

- 经过几年的努力，争取成立一家葡萄牙语补习班，并用心经营成有声有色的补习班。
- 1、不断增强工作能力，管理能力和为人处世的能力。
  - 2、在工作中不断积累丰富的经验，培养自己吃苦耐劳的工作精神，成熟稳重的工作作风，认真严谨的工作态度，创新的工作理念。
  - 3、注意奖金的积累和利用。

# 评估与调整

由于社会环境、家庭环境、个人因素等发生变化以及各种不可预见的因素，计划始终赶不上变化，实际情况不一定会按照设想发展。为了能够更好的把握人生，有必要对规划方案做出及时的调整。

一般情况下，我将每一年做一次评估，对即定规划做出调整。然后继续前进。



# 结束语

计划固然宏大而美好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。只说不做，所谓的职业规划目标就如空中楼阁般美好却遥不可及，到头来只是一个安慰自己的美丽谎言。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑，巨大的勇气，克服困难，取得成功。也许最终我们的目标也不能达成，但至少我们努力过，奋斗过，拼搏过，人生也便无悔。

每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！





**Thank You!**