

因素既不会因外职业生涯的构成因素不同而不同，即内职业生涯因素一旦获得，别人便不能收回或剥夺；也不会因外职业生涯因素的改变而丧失。内职业生涯的发展是外职业生涯发展的前提，内职业生涯发展带动外职业生涯的发展，它在人的职业生涯成功乃至人生成功中具有关键性的作用。

职业生涯是人一生中最重要的历程，是追求自我实现的重要的人生阶段，因而对人生价值起着决定性的作用。

### 三、职业生涯规划

#### (一) 职业生涯规划的含义

那么，什么又叫职业生涯规划呢？职业生涯规划是指个人与组织相结合，在对一个人的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的行动计划。根据定义，职业生涯规划首先要对个人特点进行分析，再对所在组织环境和社会环境进行分析，然后根据分析结果制定一个人的事业奋斗目标，选择实现这一目标的职业，编制相应的工作、教育和培训计划，并对每一步骤的时间顺序和方向做出合理的安排。

职业生涯规划的目的绝不只是协助个人按照自己的资历条件找一份工作，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的发展方向，进一步估量内外环境的优势和限制，并在此基础上设计出各自合理可行的职业生涯发展方向。

正确理解职业生涯规划的含义，要从以下四个方面入手。

#### 1. 职业生涯规划具有明显的个性化特征

职业生涯规划一般是就个人而言的，因而制定和执行职业生涯规划的主体不是某个组织，而是组织中的每个个体。组织可能对每个个体的职业生涯规划产生重要的影响，但这是通过影响员工对自身、环境、目标的认知间接产生的。

## 2. 职业生涯规划是一个包含了生涯目标、确定生涯措施的实施 及目标实现的长期的全过程

职业生涯规划是个体在充分分析与认知内外条件的基础上，有意识地确立职业生目标并通过职业活动不断地追求目标的实现过程。随着内外环境的变化和职业活动成果的出现，不断地对其目标和实现过程进行调整。

## 3. 职业生涯规划中的职业目标不同于日常工作目标

工作目标是个人在当前工作岗位所要完成的目标，可以是自己设定的，也可以是所在组织给定的，工作目标同本职工作紧密相关，是一种随时间变化的比较具体的短期目标。而职业目标是一种不一定同当前工作有关的，较为抽象的长期目标。但是，职业目标的达成，尤其是计划在单一专业或某一组织内部的晋升目标，同当前工作目标的选择及完成情况紧密相关。可以说，选择适当的工作目标并努力踏实有效地实现这些目标，是个体在组织中最终达成职业目标的最佳途径。

## 4. 组织应积极了解并参与组织个体的职业生涯规划，并通过相应的职业生涯开发与管理政策，帮助每个个体落实职业生涯规划目标并使之与组织目标相结合

组织是每个组织中个体落实其职业生涯规划的重要场所与平台。组织中个体可以通过组织对人力资源的开发与管理活动最大限度地实现其职业生涯规划目标，组织可以借用人力资源开发与管理的各项有效手段，帮助和引导组织内每个个体实现自己的职业生涯规划，同时使组织中个体的职业生涯规划与组织整体发展目标相协调。

## (二) 职业生涯规划的特征

结合职业生涯规划的内涵，一个好的职业生涯规划应具有四方

面的特征。

### 1. 可行性

职业生涯规划必须根据组织的内外环境与个人现实而制定，绝不是没有依据或不着边际的幻想。否则，会贻误职业生涯的良好时机。

### 2. 实时性

职业生涯规划是对未来的职业生涯目标及其未来职业行动的预测。为此，职业生涯规划的各项活动过程，应有时间上和程序上的安排，以便作为检查行动的依据。

### 3. 灵活性

由于内外环境及个人发展的不确定因素，职业生涯规划应有弹性，以便适时调整自己的职业生涯方案，增加其实时性。

### 4. 持续性

职业生涯的目标是人生追求的重要目标。为此，它贯穿人生发展的全过程，通过人生每个阶段的不断调查与持续职业活动的安排，最终实现职业生涯目标。

职业生涯是人一生中最重要的历程，是追求自我实现的重要人生阶段。职业生涯规划的实施不仅可以使组织中的每一个体掌握职业发展的方法，获得公平、持续的发展，而且更可以实现组织中个体与组织的协调发展，也是组织吸引与留住人才的重要措施。而职业生涯的规划要建立在科学理论的基础上，依照个人的特点，进行职业选择，一步一个脚印地完成职业发展的各个阶段，并结合学校和企业中的职业生涯管理的政策和措施，更好地进行职业生活。

## 第二节 影响职业生涯规划的因素

### 一、影响职业生涯规划的外界因素

每个人的职业生涯各不相同，这些形态各异的职业生涯是个人、家庭、社会等各个因素共同作用的结果。从外界环境来看，影响职业生涯规划成功规划的因素主要有以下几个方面。

#### 1. 教育背景

当今社会是一个看重学历的社会，教育程度不同，选择职业的能量就不一样，起点也迥异。从一般规律来看，一个人学历越高，即所获得的教育水平越高，他的职业生涯就越成功；有较高学历的人，更容易获得一个起步较高的职位，而且在今后的发展中，他的发展潜力也较大；即使工作不尽如人意，较高教育水平的人其流动的能力也较强，从而能更容易找到一份称心如意的工作。

从教育赋予个人的能力来看（一个人所获得的教育）：教会了个人不同的职业技能；传授了不同的教育思想，使受教育者形成了不同的思维模式；教会了个人看待自己、对待社会、对待职业选择与职业生涯规划的态度。这些都是影响一个人职业生涯规划的重要因素。

#### 2. 家庭环境

家庭是个人社会化的第一个场所。“家长是孩子的第一任教师”、“家庭是孩子生活的第一所学校”，这些都反映了家庭对孩子的影响。人从出生的那一瞬间就开始接受家庭对他所进行的潜移默化的教育，父母的教诲和日常生活中的举止言行，是孩子形成价值观和行为模式的基础。这种价值观和行为模式的形成，从根本上影响一个人今后的职业理想和职业目标，影响职业的选择以及对待工作的态度。

“子承父业”这种现象就是对家庭环境影响的一个很好说明。在当

今这个注重个人努力的社会里，虽然个人的成就并不完全取决于家庭，但这种家庭的影响还是在许多人身上体现了出来，如邓亚萍打乒乓球、陈佩斯演电影、侯耀文说相声等，都是受到了家庭环境的影响。

### 3. 机 会

机会是一种随机出现、具有偶然性的东西。机会对一个人的成功具有很大的推动作用，直接影响到一个人的职业生涯规划。比如说，一个本科生，在找工作的前夕就遇到某知名企业高薪招聘，并且这个岗位正好适合他的能力和职业理想，因此他的职业生涯马上就走入正轨。抓住这种机会，职业生涯规划成功的机会就大，波折和曲折也就小些。

美国学者达姆洛斯提出了影响职业生涯规划成功的公式，即：

$$\text{成功} = [(EE + CT + SP) * DD]b$$

式中： $EE$  为受教育程度和工作经验； $CT$  为创造性思维； $SP$  为推销自我的能力； $DD$  为目标和驱动力； $b$  为个人的机遇。其中， $b$  可能大、也可能很小、也可能为零。 $b$  大于 1 时，机会就能发挥很好的作用。

从上面的公式可以看出，机会在人的职业生涯规划中起着很重要的作用。但我们也应该看到，机会并不代表一切，如果不具备其他条件的话，机会一样发挥不了作用，因为还需要自身的努力，包括创造性的思维、推销自我的能力、强烈的目标驱动力以及良好的受教育程度和工作经验。也就是说，机会只是垂青于有准备的人；若是其他条件不具备，机会到了也很难抓住。

### 4. 社会环境

广义的社会环境包括了社会的政治、经济、文化等方面的因素，涉及人们求职的管理体制、职业的社会评价、对有关职业的社会政策等大环境，这些环境决定了这个社会的职业结构、岗位的数量和岗位的社会价值等。个人职业生涯规划的成功离不开社会这个大环境；个人职业生涯规划必须面对这些不可抗拒、不可逆转的社会因素。因此，

对整个社会大环境的了解是必要的，即弄清楚近期社会政策及发展趋势，把握社会发展阶段及经济发展特点，从而预测和把握由此带来的职业变化趋势，是我们抓住机会、实现成功的前提。

另外，在经济发展水平高的地区，企业相对集中，优秀企业也比较多，个人职业选择的机会就比较多，因而就有利于个人职业发展；反之，在经济落后地区，个人职业发展也会受到限制。社会文化环境包括教育条件和水平、社会文化设施等。在良好的社会文化环境中，个人能受到良好的教育和熏陶，从而为职业发展打下更好的基础。政治和经济是相互影响的，政治不仅影响到一国的经济体制，而且影响着企业的组织体制，从而直接影响到个人的职业发展；政治制度和氛围还会潜移默化地影响个人的追求，从而对职业生涯产生影响。价值观念一个人生活在社会环境中，必然会受到社会价值观念的影响，大多数人的价值取向，甚至都是为社会主体价值取向所左右的。一个人思想的发展、成熟的过程，其实就是认可、接受社会主体价值观念的过程。社会价值观念正是通过影响个人价值观而影响个人的职业选择的。

当然，社会环境还包括个人所在的学校、社区、工作单位、家庭关系以及个人交际圈等小环境。小环境因素对人的职业生涯影响是直接的，它决定了一个人的具体活动范围、内容，也决定了一个人获得机会的多寡。当然，我们不能一味地强调环境决定论，个人的主观努力有时还可将逆境改为顺境，化不利条件为有利条件；而有些身处顺境的人由于主观不努力，反过来也会落得一事无成的最后结果。

## 二、影响职业生涯规划的个人因素

影响职业生涯规划的首要个人因素有健康、年龄、性别等几个方面。

### 1. 健康

健康的身体是每一个人职业生涯开始的首要条件，几乎所有职业都需要有健康的身体。凡是积极追求健康的人，大多满意他们过去的职业经历。他们看重生命，关心健康，执着追求。但是，紧张忙碌的

职业会导致压力增加。因此，采取一些技巧，保持适度的压力激励自己，但又不伤害身体是最重要的。

## 2. 年 龄

在大部分正式的事业中，“机运之窗”是在一个人能投入、突破时才存在，所以这种“机运之窗”几乎有效地限制了每一个人，是与人的年龄密切联系在一起的。事实上，虽然有少数人在一般认定的年龄之后才开始事业的重要阶段，被称为“大器晚成”，但是不能拿大多数的事业与这极少数的例外相提并论。岁月好比金钱投资，所以每个人都必须自问：“我的时间应该怎样投资才能获得最佳报酬？”每个人都应该把握最佳年龄优势期，拓展自己的事业和职业。

## 3. 性 别

性别对事业的发展带来的挑战也是很重要的。虽然男女平等的观念已普遍被现代社会所接受，但“性别因素”仍然扮演着重要的角色。事实上，很少有人能完全漠视性别问题，因为雇主在态度上通常是歧视女性的。因此，我们每个人（尤其是女性）都必须找出自己的理想，以便充分发展自己的性别特色，并使自己走向成功的彼岸。一般人都认为，卓著的事业是男人们的追求，所以男人很难平等地把时间分配到工作、家庭和休闲三个领域中；而女性则在家务需求和工作需求的协调方面感到困惑。每个人都必须努力找到自己的理想，并充分发挥自己的性别特色，这就与个人的职业生涯联系在一起了。

此外，影响职业生涯规划的个体因素还包括以下8个方面。

(1) 进取心和责任心。进取心是使个体具有目标指向性和适度活力的内部能源，认真而持久地工作是个体事业成功的前提，而具有进取特质的个体也就具有了事业成功的心理基石。责任心强的人常常能够审时度势选择适度的目标，并持之以恒地追求这个目标，责任心强的人事业容易取得成功。

(2) 自信心。自信为个体在逆境中开拓、创新提供了信心和勇气，

也为怀疑和批评提供了信心和勇气。自信常常能使自己的好梦成真，没有自信的人会变得平庸、怯弱、顺从。自信心强的人喜欢挑战失败、在逆境中奋起。

(3) 自我力量感。虽然人的能力存在差别，但只要个体具有中等程度的智力，再加上善于总结经验教训，善于改进方法和策略，通过主观努力后，很多事情都是可以取得成功的。

(4) 自我认识和自我调节能力。充分了解自己的优势和短处以及与组织环境的关系，善于根据变化了的环境对自己的职业生涯规划作出适当调整。

(5) 情绪稳定性。冷静、稳定的情绪状态为工作提供了适度的激活因子。焦虑和抑郁常常会使人烦恼、紧张、恐惧，使人不能看到事情积极的一面，而且在工作中也容易出错。

(6) 社会敏感性。对人际交往的性质和发展趋势具有洞察力和预见力，善于把握人际交往间的逻辑关系。行动之前换位思考，权衡行动结果的利与弊。

(7) 社会接纳性。对人与人之间的性格、观点、处事方法做到求同存异，积极接纳他人。

(8) 社会影响力。有以正直和公正为基础的说服力，具有与他人协作的团队精神，善于沟通和交流，具有自信心、幽默感等情感感染力，具有沉着冷静的行为影响力、仪表仪态的身姿影响力和忠诚耿直的道德影响力。

### 第三节 职业生涯规划的原则与路线

#### 一、职业生涯规划的要害和原则

##### (一) 职业生涯规划的要害

个人职业生涯规划虽然具有明显的个性化特征，但每个人在制定



自己的职业生涯规划时还是有些共同规律可循的。其中，影响职业生涯规划的一些决定性要素是每个做职业生涯规划的人必须考虑的。

我国著名职业生涯规划专家罗双平曾用一个公式总结了职业生涯规划的三要素，即：

### 职业生涯规划=知己+知彼+抉择

式中：知己为对自身条件的充分认识和把握；知彼为对要从事的职业的环境、相关的组织等信息的有效掌握；抉择为在知己知彼的基础上，再来确定既是自己有浓厚兴趣、能发挥自己专长的，又是符合现实、与组织环境和社会环境相一致的职业目标。

此外，他还将个人职业生涯规划三大要素间的关系与具体内容整理成图（见图 1-1）。

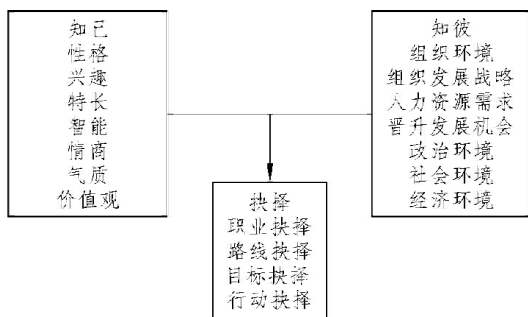


图 1-1 职业生涯规划要素关系

因此，“择己所长”（选择自己擅长的领域，才能发挥自己的优势）、“择己所爱”（只有对自己选择的职业有极大的热爱，才会全身心地投入，作出一番成绩）、“择世所需”（职业只有为社会所需，才会有发展的保障）和“受益最大”（适合自己，并有发展前景的职业）就是正确抉择的黄金准则。

每个人都渴望事业取得成功，但一味地好高骛远，反而会适得其反。因此，在制定个人职业生涯规划时既要具有挑战性，又要具有可

操作性，同时还应该根据变化的环境适时地进行调整。

## （二）职业生涯规划的原则

职业生涯规划主要有以下 7 个原则。

（1）长期性原则：规划一定要从长远考虑，大方向要正确。

（2）清晰性原则：目标和措施清晰、明确，实现目标的措施具体。

（3）挑战性原则：目标或措施具有挑战性，目标的选择对自己要起到内在的激励作用，经过自己的努力实现目标后能有成就感。

（4）可行性原则：目标或措施充分考虑到个人、企业和社会环境的特点和需要，从实际出发，脚踏实地，分阶段逐步完成，不搞假大空面子工程。

（5）可调整性原则：目标或措施可以根据变化了的环境适时地进行调整，具有弹性或缓冲性。

（6）可持续性原则：拟定职业生涯规划时要考虑职业生涯规划整个历程，分阶段实施，具有可持续性，即既有长远目标，又有近期目标，并做到个人目标与组织目标的协调统一性。

（7）可评估性原则：职业生涯规划有明确具体的标准，便于检查和评估，可以随时掌握执行情况，发现偏差及时调整。

## 二、常见的职业生涯规划路线

在分析了自己的需要、兴趣、能力、气质、性格、所学专业，即充分地“知己”，然后又对自己所处的组织环境及社会环境分析了解，即充分地“知彼”后，就可以为自己制定一条职业发展路线了。不同的发展路线对从业者的要求是不同的，且发展目标也不同，所以首先要确定方向。如果方向定错了，就会导致南辕北辙，距离目标越来越远。常见的、可供选择的职业生涯规划路线有以下三种。

### 1. 专业技术型发展路线

专业技术型发展路线是指工程技术、工程管理、技术经济等职能

性专业方向。通常情况下，职业由本人所学专业确定。如果你具备了一定的专业技术知识、技能，对专业技术及相关活动也感兴趣，又不善于与人打交道的話，则专业技术型发展路线是不错的选择。相应的发展阶梯是技术职务的晋升。

如果你开始选择了专业技术路线，以后对管理逐渐产生兴趣，这也不妨碍自己在管理岗位做出成绩。当今社会，由专业技术岗位转向管理岗位的例子非常之多。从事管理岗位后可能向两种情况转化：有的从事管理岗位后就不再从事一线专业技术岗位了；而有的从事管理岗位后仍然在专业技术岗位上兼职。

## 2. 行政管理型发展路线

如果你热爱管理工作，稳重、老练，善于与人打交道，协调沟通能力强，不喜欢做具体技术工作，或者自己所学专业发展前景不明朗，行政管理型发展路线便是你的最佳选择。一般来说，管理工作需要从基层职能部门开始，如果你的管理才能和业绩被认可，行政职务就可以逐步得到提升。管理工作做久了如果再想转向技术岗位就比较难了。当然，社会上也不乏有些“双肩挑”优秀人才，但是两方面都要做好需要付出更艰辛的努力。

## 3. 自主创业型发展路线

国家鼓励和支持大学生自主创业，现在也有越来越多的大学生选择了自主创业。自主创业对人生是一个挑战，有艰辛、有快乐，有失败、也有成功。自主创业与以上的参与性岗位工作不同，它对创业者的素质要求较高，还要结合自己的专业特长，特别要善于把握机遇、勇于创新，心理素质要好，能够承受风险，还要不断学习新知识。我国在改革开放之初，大量的行政干部和技术干部“下海”创业，就说明了这些发展路线之间的转换确实是可能的。也有的人毕业后先到外资企业或合资企业工作一段时间，以便学习外资企业的运行模式和先