

《大学生职业生涯规划与管理》

第八讲 职业生涯规划的实施

阮娟

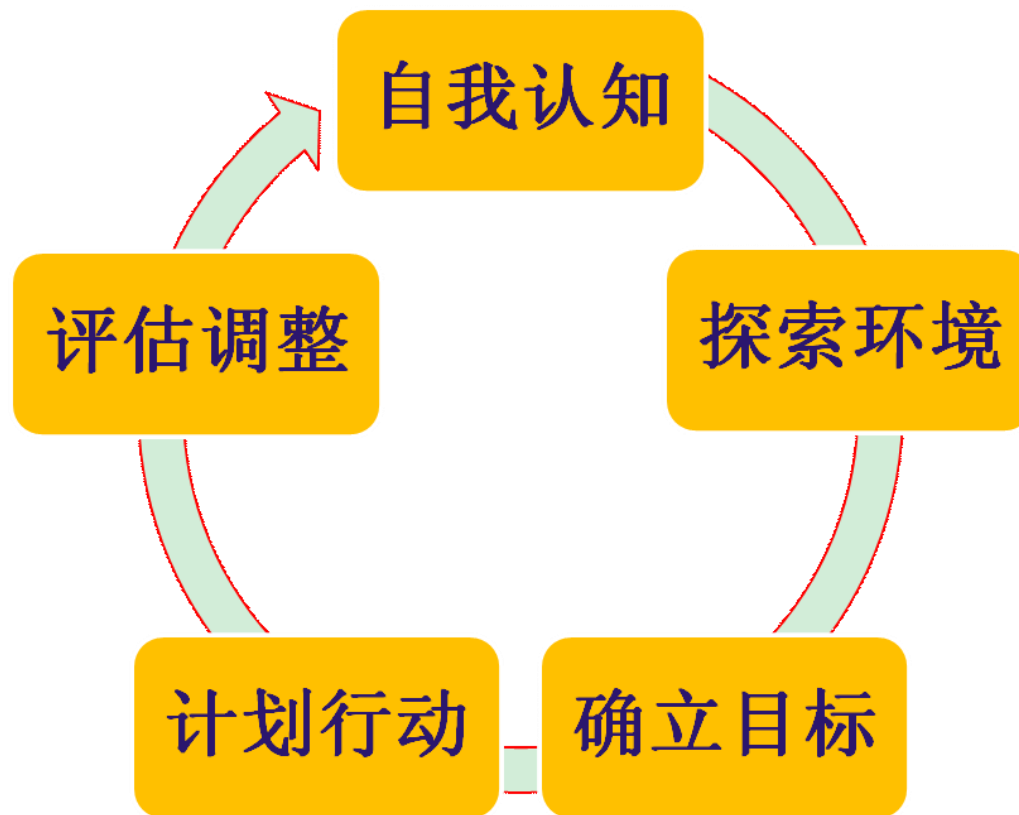
福州大学职业发展教育教研室

2012年12月



福州大学
FUZHOU UNIVERSITY

职业生涯规划五大要素



目录



一、生涯目标制定



二、路线与行动方案



三、评估与调整



四、职业规划书写作

1、职业生涯目标的涵义

问题：目标与方向有什么不同？

☒ 职业生涯目标是指个人在**选定的职业领域内**的**未来时点上**所期望达到的**成果**。

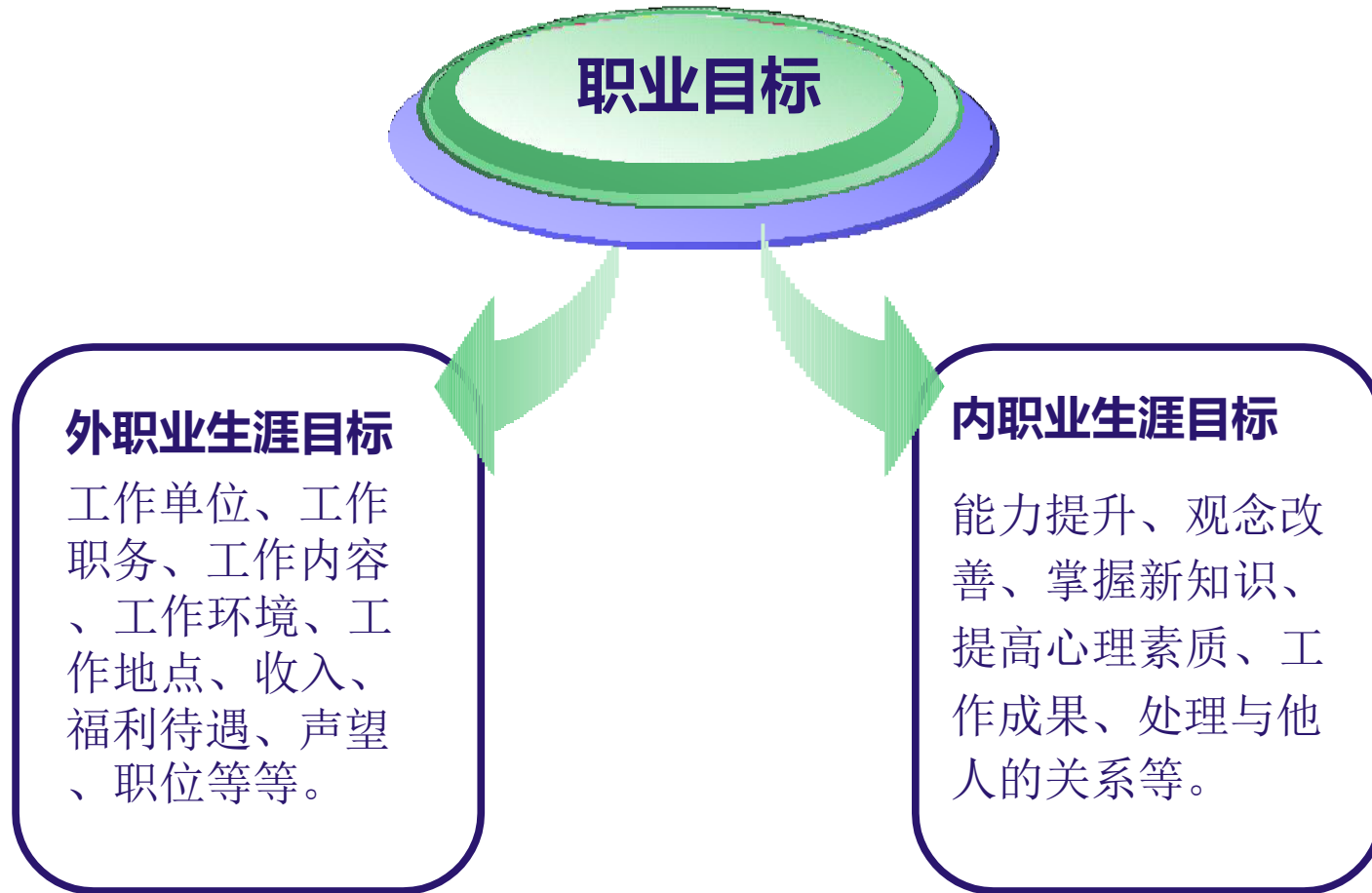
☒ **方向、领域确定在先，目标设计在后。**



☒ 情景模拟

☒ 假设你正在面试中，面试官问你：“谈谈你未来五年的规划。” 你会如何回答？

2、职业目标的分类



阅读故事，思考：制定目标应该注意什么？

蚯蚓是我从小到大的朋友。我们高中毕业分开后，蚯蚓上了大学，什么事都挺顺畅。在这分开的十年里，我们几乎每隔两三年见一次面。每一次我都喜欢问他同一个问题：你将来的目标是什么？而我得到的答案总是不相同。下面记录的是蚯蚓每次谈及目标的原话：

18岁，高中毕业典礼上：我发誓要当李嘉诚第二！我要当中国首富（好大的口气！）

20岁，春节老同学团聚会上：我想创立自己的公司，30岁前拥有资产2000万。

23岁，在某市工厂当技术员，第二职业是炒股：我正在为离开这家工厂而奋斗，因为在这里工作太没前途了。我将全力炒股，三年内用5万元炒到300万元（似乎有点实现的可能）。

25岁，炒股失意而情场得意，开始准备结婚：我希望一年后能有10万元，让我风光光地结婚（挺现实的想法）。

26岁，不太风光的结婚典礼上：我想生一个胖小子，不久的将来当个车间主任就行，别的不想了（是不是结婚都会使人成熟）。

28岁，所在的工厂效益下滑，偏偏正是妻子怀胎十月的时候：我希望这次下岗名单里千万不要有我的名字（这时候我还能说什么）。

3、制定目标的原则：SMART

☒ SMART的目标制订流程

- ◆**具体：Specific**
 - ◆**可衡量：Measurable**
 - ◆**可实现：Achievable**
 - ◆**相关的：Relevant**
 - ◆**时间限制：Time-bound**
-



Specific: 具体的, 明确的, 不能含糊不清的。

我的目标是更好地利用时间。

我一天只能花不超过一小时的时间来上网。

**我每周要花两个小时的时间来
查找有关****职业的资料。**

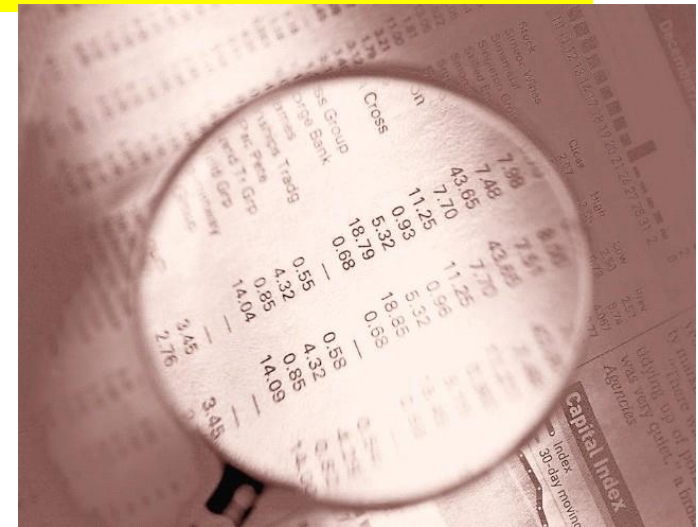




 **Measurable: 可以量化的, 能度量的**

加强社会实践

**在这个月内, 参加一个学生社团活动,
并访谈两位职业人物。**





 **Achievable**

&Challenging :

可达到但必须有一定挑战。

一名大四学生计划两年内成为大公司的中层经理？

一名大四学生计划十年内成为大公司的中层经理？





☒ 可达到：通过你自身努力，可以实现的目标。目标实现的因素在你可以控制的范围之内。

四月份做好简历，五月份向ABC公司申请一个实习职位。

**你必须为自己的目标负责，而不能指望他人来实现一切。
你能够控制的只有你自己，你的目标也必须“属于”你。**



☒ Relevant (Rewarding) : 有关的, 有回报的。

☒ 目标需有一定**意义**, 与个人职业发展的总体目标相联系, 才有**价值**。

☒ 实现目标可以给你带来成就感、愉快感; 反之, 则使你有所损失。如无, 可自行设置奖惩措施。

如果你没有按计划在一个月內完成对两位职业人物的访谈, 那么你就不能按计划在放假时外出旅游, 而要利用假期完成访谈的任务。



 **Time-bound: 有明确时间限制的。**

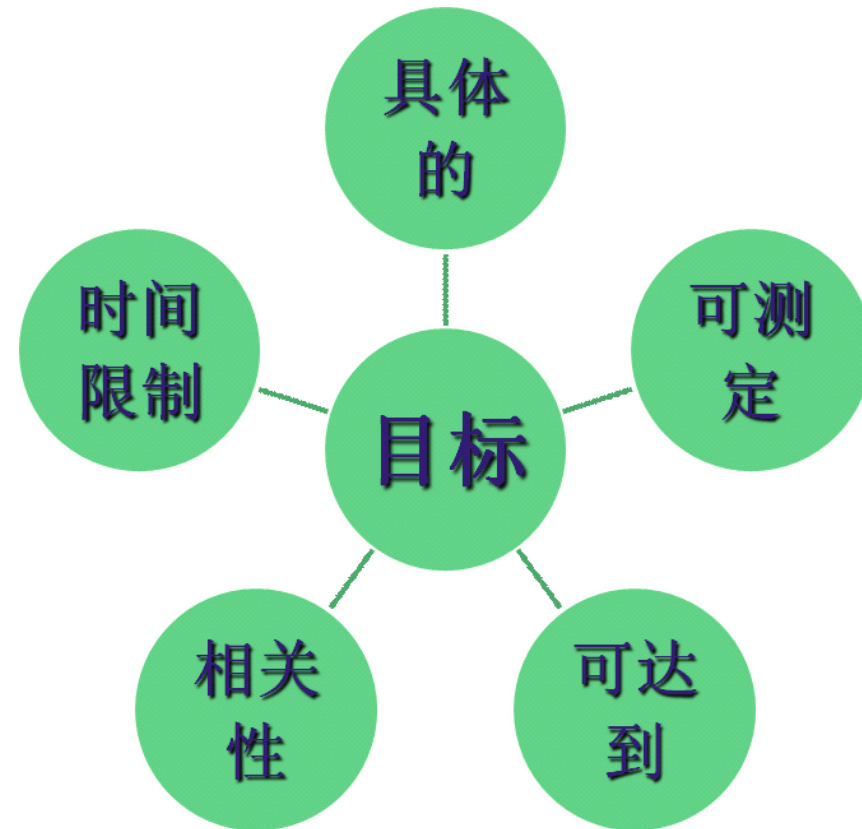
我要在大学里提高英语水平。

在大二上学期通过英语四级考试。



课堂练习

☒ 请以“SMART原则”
为方法，说一个你
的目标。



目录



一、生涯目标制定



二、路线与行动方案



三、评估与调整



四、职业规划书写作



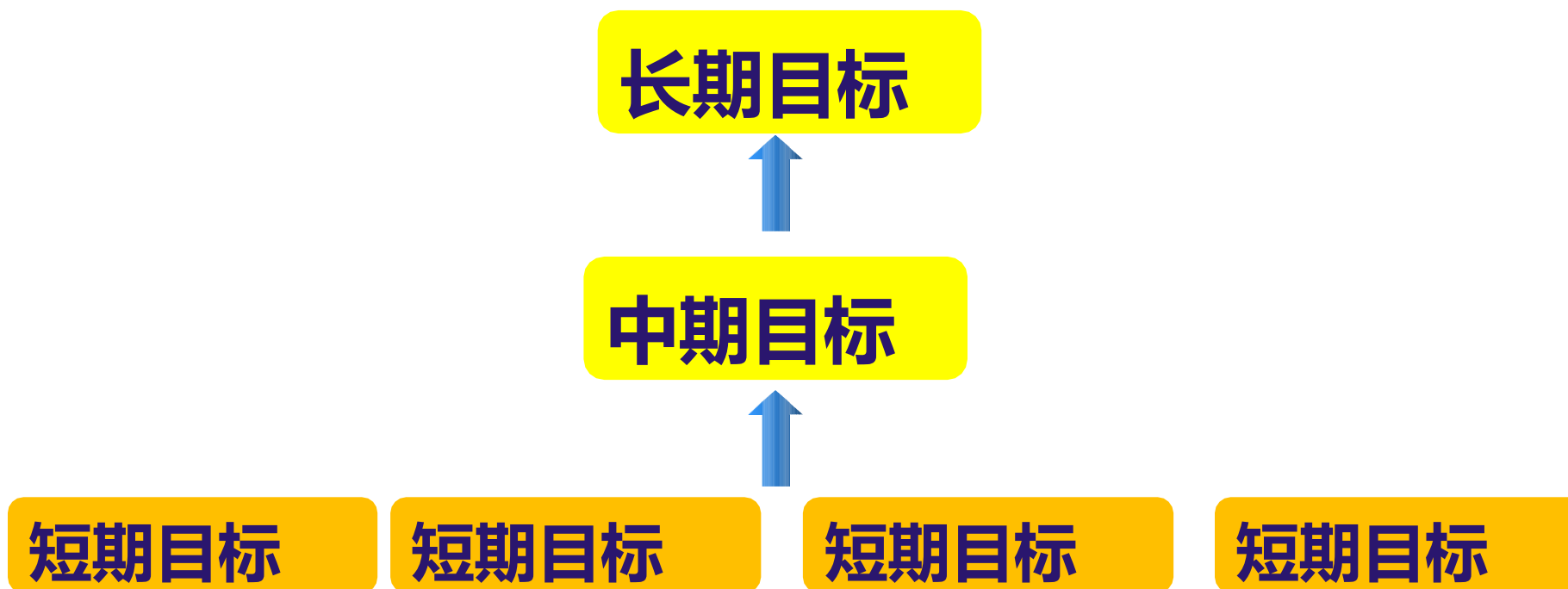
42公里195米

你敢挑战吗？



10年后，山田本一在他的自传中这样说：每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子……这样一直画到终点。比赛开始后，我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40多公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不知道这样的道理，我把我的目标定在40多公里外终点线上的那面旗帜，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。

职业目标分解：以终为始



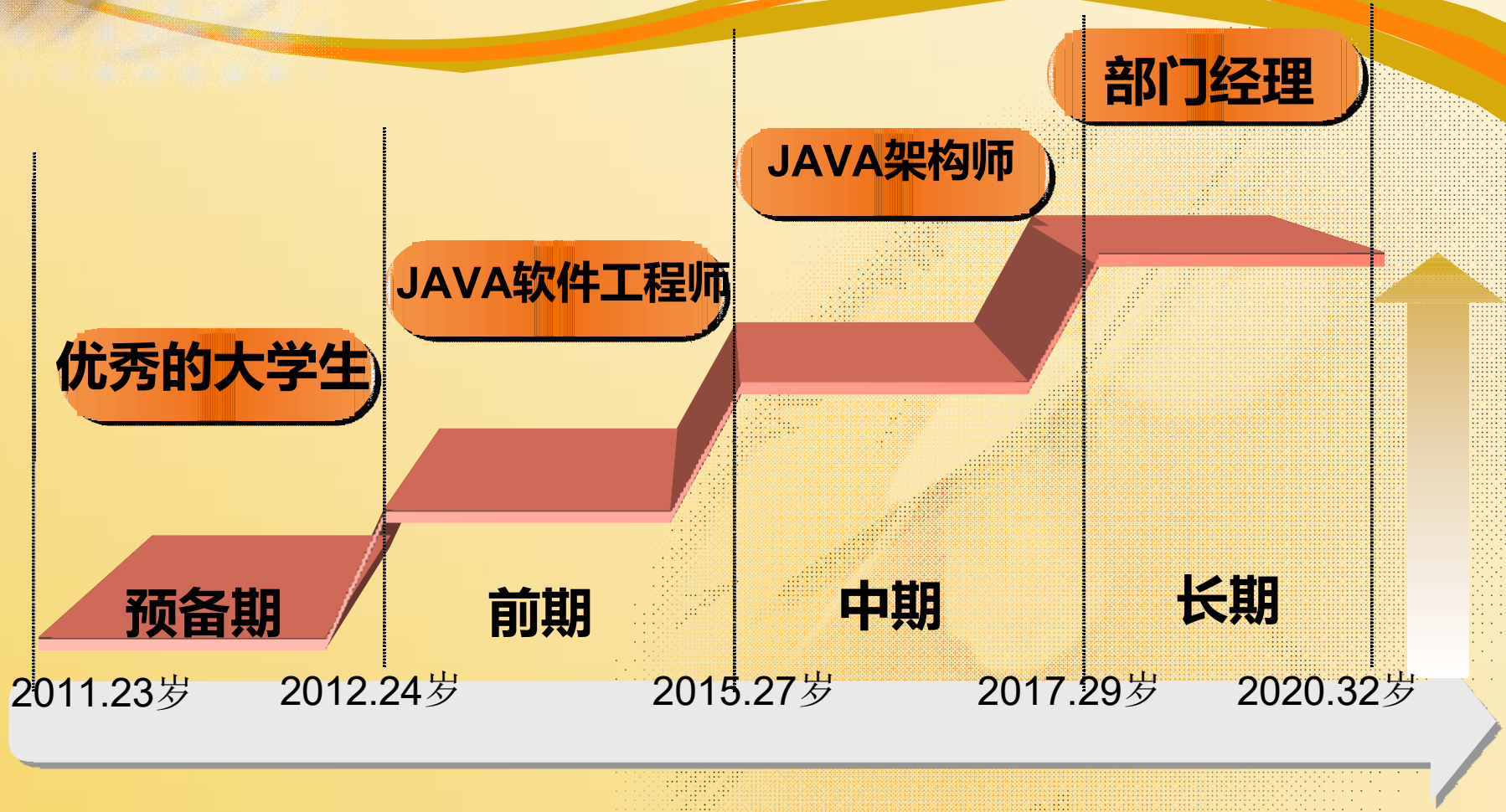
目标分解方法：以终为始

案例：一个大二的学生，希望五年后成为一所大公司的人力资源专业人士，他的目标分解如下：

- 1、2017年，跟一家大公司签上合约。**
- 2、2015年，大学毕业时，获得一家人力资源部门的初级职位。**
- 3、2014年，争取进入一家公司的人力资源部实习。**
- 4、半年后，开始投递简历，寻求人力资源部门的实习机会。**
- 5、本学期，阅读一些与人力资源相关的书籍，学习相关技能，写好简历，列出有可能提供相关信息的人际资源。**



数计学院小郭的目标分解



集美小阮的职业路径（小学英语教师）



职业生涯规划行动方案

✕ 职业生涯规划行动方案是指为了实现职业生涯规划目标采取的各种行动与措施的安排，例如：

- ✕ 学习拓展方案：专业素质、潜能开发、前瞻性培训等
- ✕ 工作预备方案：经验积累、技能提升等
- ✕ 人际维护方案
- ✕ 工作家庭平衡方案（大学生：平衡学习与休闲的关系）
- ✕ …… **行动方案越具体，越有利于行动和达成！**

清华学霸马冬晗、马冬昕姐妹

3. 大学不能“猫科化” 副班长, 学生会副会长
 2. 科研是条不错的道路。社工要少做, 做精
 4. 多听取他人意见。
 5. 英语水平够用即可。
 大一学年按年级前十
 进学生会或学生会组织部
 将会素质测评好成绩

第4周计划	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
06:00—06:40	起床, 锻炼, 早饭	起床, 早饭	起床, 早饭	起床, 早饭	起床, 早饭	起床, 早饭	起床, 早饭
06:40—08:00	预习几代2, 微3	复习微2, 大物, 作业	复习微2, 微3	微2, 努力钻研	复习, 整理, 打课件	班级组织春游	起床, 早饭
第一节	几代2 6C101	读报, 背单词	微3 一教101	微2	大物 三教2302		大物自习
第二节	微3 一教101	微2 西阶0	大物 三教2302	微2; 11:10去吃饭	程设 四教4203		大物自习
11:25—13:30	午饭; 12:10, 茶馆王子老师	打印课件, 午休	回寝取东西, 自习	11:30去6# 12:20找饭	午饭, 自习微2, 大物		大物自习, 读报
第三节	复习几代2, 完成作业	体育 东操	英语高级口语 6B204	班会新水329, 买书	自习		午饭午休, 回寝社工
第四节	复习微3, 完成作业	史纲 6A016	自习! 自习!	微3习题课+306	程设上机 东主楼9-204		准备思源, 英语
第五节	微3习题	晚饭, 复习微2作业	晚饭, 自习	晚饭, 自习大物	晚饭, 自习大物	2) 园尹老师谈话	晚饭, 自习
第六节	微3习题	小说 三教2301	清女 6A103	微2习题课+305	自习大物	自习大物完成	自习到21:10去洗澡
20:55—22:30	系统复习大物书, 作业, 习题	微2习题, 洗澡	校会文化部例会	自习大物(静心)	自习到9:30回对长堤	自习微2, 英语	听CNN英语
22:30—23:00	听CNN英语	听CNN英语*	听CNN英语	听CNN英语*	听CNN英语	社: 文化部(信息简报会议记录)自习	
23:00—01:00	读报, 背单词, 社工	自习, 追求高效	自习, 坚决完成任务	自习, 平心静气	自习, 用电脑社工, sleeping	社工(女排 photos 今日 photos, 女鞋)	
01:00以后	sleeping	sleeping	sleeping	sleeping	sleeping	准备思源, 英语(presentation)	sleeping
计划完成情况	高效	加油!	高效, 专注	微2, 大物完成	微2; 大物; 全部社工	抓紧时间	收尾, 规划学习
学习情况	认真对待大物	复习微2, 大物	微2要钻研	加油!	静心, 思考	完成任务	思源加油!
社会工作	思源做毕, 微3作业	美贺姐姐	例会, 发春游稿	给素拓起好名	素拓宣传, 校会鱼类	完成任务	我相信我是最棒的
体育锻炼	不要求	认真上体育课	——	——	长绳跳好	——	跳好长绳
生活状态	昂扬, 惜时	积极, 平和	积极, 内敛	积极, 平和	积极, 平和	加油啊!	A
修养品行	礼, 德, 才	外柔如水内刚似火	知我者谓我心忧	为青春喝彩!	多思, 少言必行	A	A
一天总结	come on, let's do our best!	Try your best, no matter what happens!	不知我者谓我何求!	加油!	确定目标, 矢志不渝!	我要对目标负责!	目标确定, 踏实地走好每一步!



行动的力量

计划就是先将未来摆放在面前，然后现在就为它做些事情。—亚伦·勒凯斯

“一打纲领不如一个实际的行动”
(《哥达纲领批判》)

千里之行，始于足下!

目录

一、生涯目标制定

二、路线与行动方案

三、评估与调整

四、职业规划书写作

一、职业生涯规划的实施评估

- ☒ **过程监督：保证至少每三个月检查一次自己的工作进度。**
- ☒ **在设定行动方案的同时设置奖惩方法，且严格执行。**
- ☒ **如果目标发生变化，行动方案也要作出相应的调整。**
- ☒ **时刻提醒自己执行行动方案。**
- ☒ **和亲人好友讨论你的行动方案，并请他们监督你的方案完成情况**



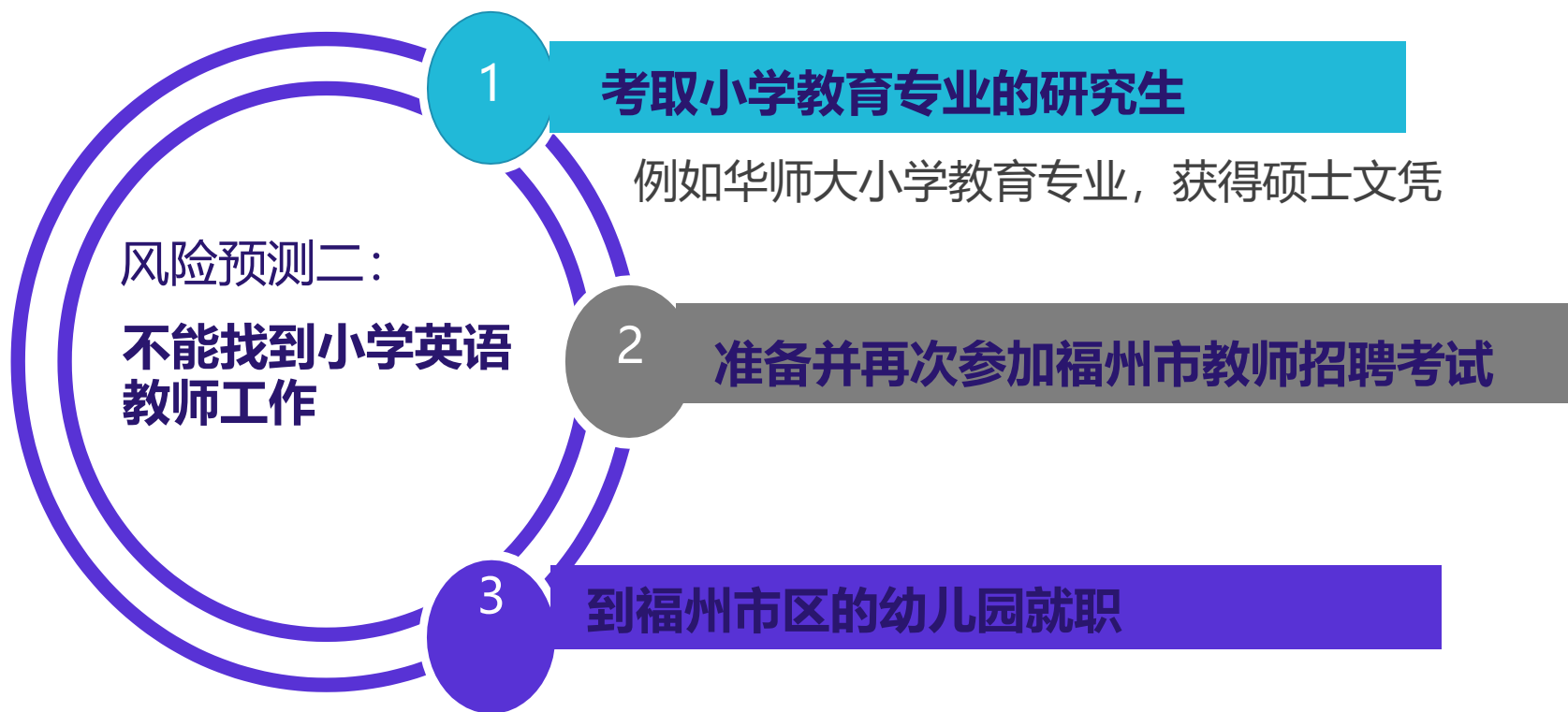
二、职业生涯目标的调整

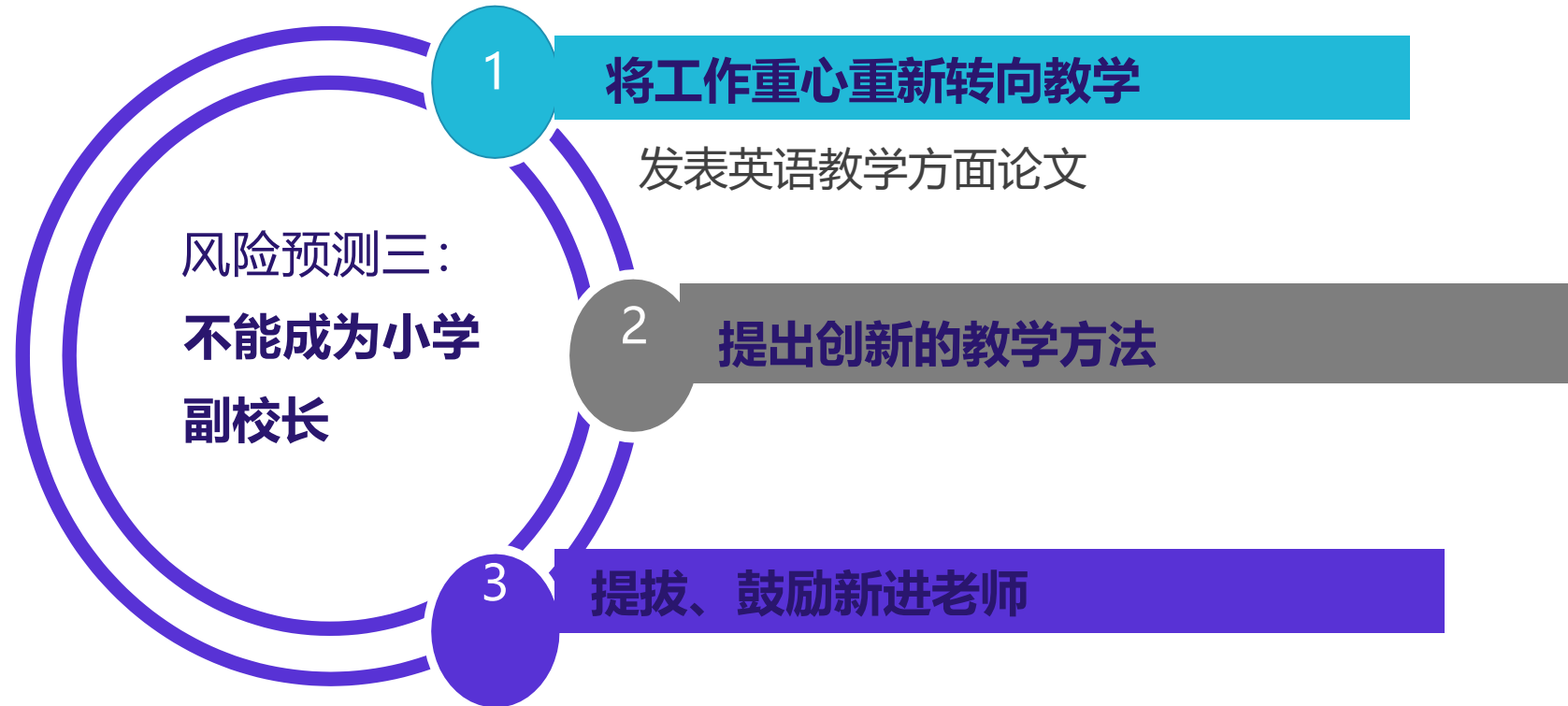
在职业目标的实现过程中，由于家庭情况、组织环境、经济状况、新的机遇、甚至新的潜力发掘等因素，都会对我们的职业发展产生影响，这时就需要我们对职业目标、职业路径与行动计划做出调整。

- ① 会有什么因素影响我目标或路径的实现？**
 - ② 我如何应对这些因素？**
-

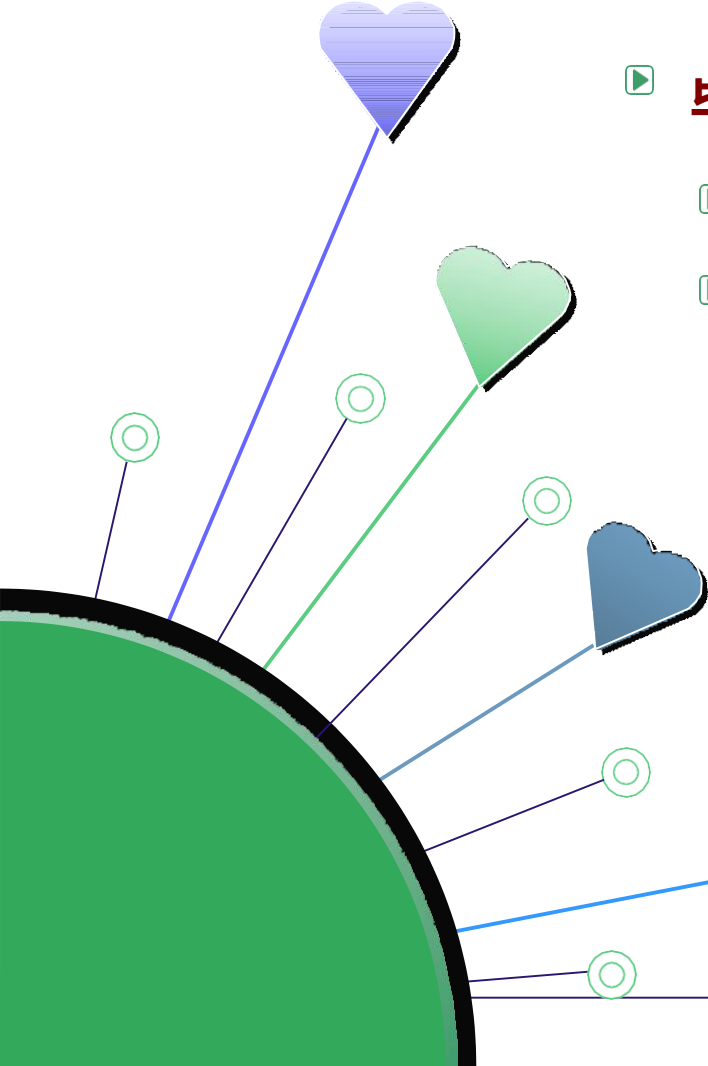
小阮的预测与调整







数计小郭的风险预测与调整

- 
- ▶ **毕业前顺利拿到美国理想学校offer**
 - ▶ 保研或出国留学，并及时调整职业生涯规划书。
 - ▶ **毕业后没成功应聘成为软件开发人员**
 - ▶ 重新调整职业方向，可以往**测试方向**或往**计算机研究方向**（到时根据自身情况以及社会形势及时调整方向，根据软件测试员需求的能力，重新制定可行的计划提升自己的能力）。
 - ▶ **毕业时意向企业不设校园招聘**
 - ▶ 大三开始留意各公司实习招聘情况可考虑**应聘其他IT企业**（星网锐捷、网龙）

目录



一、生涯目标制定



二、路线与行动方案



三、评估与调整



四、职业规划书写作

职业生涯规划书的内容

扉页

目录

正文

扉页

✕ 1、标题

- ✕ 规划者的姓名、规划年限，如“王小兰的十年生涯规划”

✕ 2、个人资料

- ✕ 姓名、性别、出生年月、学校、院系、电话、邮箱等。

✕ 3、时间

- ✕ 规划的起止日期
- ✕ 终止日期
- ✕ 年龄跨度

正文：（1）自我探索示例

1、职业兴趣 - - - 喜欢干什么

我的测评报告中，职业兴趣前三项是※※型（※分）、※※型（※分）和※※型（※分）。我的具体情况是……

2、性格 - - - 适合干什么

我的测评报告结果显示……，我的具体情况是……

3. 职业能力 - - - 能够干什么

测评报告结果显示，……，我的具体情况是……

4.职业价值观 - - - 最看重什么

测评报告前…项显示：……，我的具体情况是……

5、自我探索小结：



“自我探索”部分注意事项

- 1、自我探索需将自我特质与职业环境相联系。
- 2、不能简单照搬测评结果，要用**生活事件与经历证明**自己有某方面的特征。
- 3、运用360度评估，适当考虑他人的评价内容。

示例1

示例2

(二) 外界环境探索

☒ 1、家庭环境分析：

如经济状况、家人职业、家庭社会关系网、家人期望等对本人的影响

☒ 2、学校环境分析：

学校特色、校风、社会认可度、所学专业、社会实践等

☒ 3、社会环境分析：

如就业形势、市场供需状况、就业政策、竞争对手等。



☒ 4、职业环境分析

☒ 行业分析：如行业现状及发展趋势， **人业匹配分析**

☒ 职业分析：职业工作内容、工作要求、发展前景，

人岗匹配分析。

☒ 企业分析：单位类型、企业文化、发展前景、发展阶段、产品服务、工作氛围等， **人企匹配分析。**

☒ 外界探索小结：

“外界环境探索”部分注意点

- ☒ 1、外界探索不是没有目标的分析，而是基于自我了解的定向，进行有针对性的探索分析。
- ☒ 2、家庭环境分析，要与自己的职业生涯发展相联系，而非纯客观的分析
- ☒ 3、学校环境分析，不仅关注“它是什么？”，更要关注“它可为我提供什么”
- ☒ 4、社会环境分析，主要选择与自己的职业生涯发展密切相关的环境事物进行分析
- ☒ 5、**职业环境分析**，要从宏观到微观的渐进性（行业-职业-单位岗位），才是有效的，有导向性的。
- ☒ 6、适当运用“生涯人物访谈”

示例



(3) 目标决策

- ☒ 使用生涯决策平衡单时，要与自我分析、环境分析结合。
 - ☒ 职业生涯目标的制定要客观、明确，职涯发展路径符合逻辑与现实。
 - ☒ 示例：他山之石“目标决策”
-

(4) 计划行动

- ☒ 短期计划：指大学期间的计划。比如专业学习、职业技能培养 社会实践等
 - ☒ 中期计划：指大学毕业后的五年计划。比如职场适应，知识 人脉等方面的积累 职位升迁等
 - ☒ 长期计划：毕业后十年以上的计划。比如工作生活、身心健康 婚嫁家庭 子女教育等
-

“计划实施”注意事项

- ✘ 行动计划选择要以职业生涯发展目标为准绳。
- ✘ 根据目标需求，制定行动策略。
- ✘ 平衡各个目标，使其协调发展。
- ✘ 行动策略与行动计划要清晰、明了、准确，注意略得当。

✘ 示例

(5) “评估调整”注意事项

- ☒ 调整不是360度大转折，而是在利用原有优势和条件的基础上优化组合。
 - ☒ 备选方案应该是积极的，也是经过深思熟虑的。
-



生涯规划书常见问题

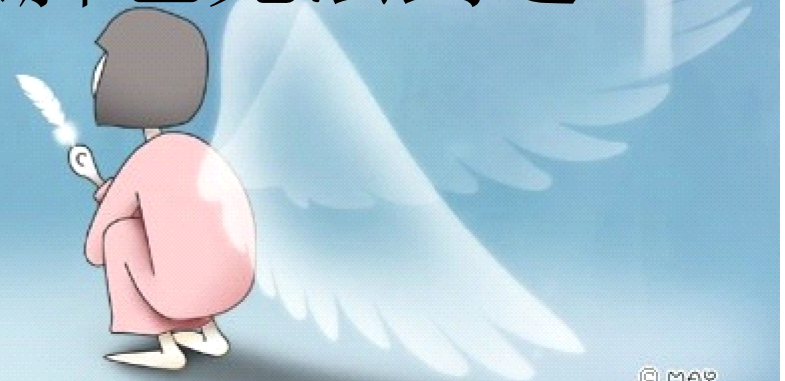
- ❌ 1、现实发展与未来职业生涯目标选择不统一，逻辑性不强
 - ❌ 2、对目标职业及其所处行业的认识不到位，分析不透彻
 - ❌ 3、个人素质测评结果与职业生涯发展目标选择之间的联系不够紧密
 - ❌ 4、目标选择不够客观、明确
 - ❌ 5、行动策略和职业发展路线描述不当
 - ❌ 6、对评估调整部分重视不够，甚至是草草收场，以致虎头蛇尾
-

生涯规划书要求：

- ✘ **提交时间：12月31日（周一）**
 - ✘ **文字表达清楚、准确**
 - ✘ **自我分析与环境分析详细、正确**
 - ✘ **目标制定合理，切实可行**
 - ✘ **实施措施明确，条理清楚，大学四年规划详细**
 - ✘ **版式设计清晰**
-

职业生涯规划，
不是一蹴而就的，
而是一生的事业，
永远都是正在进行时！

再长的路，一步步也能走完；
再短的路，不迈开双脚也无法到达。



期待你们的作品！

阮娟

办公室：素质拓展中心406室

咨询室值班：周五下午，素拓204咨

询预约电话：22866523

手机：13860628267

E-mail: ruanjuan112@qq.com

新浪微博：涓涓细流的简单生活

