

心理健康与职业生涯

职业生涯规划的原则





大学生在思考职业生涯规划时，应该把个体和社会结合起来，把现在与未来结合起来进行思考。正确的职业生涯规划能使一个人走向成功，不正确的职业生涯规划可能使一个人误入歧途。为了正确制订职业生涯规划，我们必须遵循一些原则，职业生涯规划应遵循的主要原则有如下几条。

一、社会需要的原则



当大学生在确定职业目标时，要把社会需要作为出发点和归宿，以社会对自己的要求为准绳去观察和认识问题，进而确定自己的职业岗位。职业岗位的产生，是随着社会历史的发展而产生的，社会上每一个职业岗位的出现，也都是社会发展的需要。目前，社会的需要不断地变化着，旧的需要不断消失，新的需要不断产生，我们在进行职业生涯规划时，一定要分析社会需求，择世之所需。如果漠视社会需求，强调主观的想象，闭门造车，那一定会自食苦果，不能实现职业发展的目标。

二、发挥个人优势的原则

在选择职业岗位时，我们应该结合自身素质，根据特长和优势选择职业岗位，以利于今后在职业岗位上顺利地、出色地完成本职工作。人与人之间是存在着差异的，每一个人和其他人相比，在能力、性格、专业等方面肯定是不完全相同的。根据自己能力及特长来选择职业岗位，既是胜任工作的需要，又是发挥个人的最大潜力和进行创造性劳动的需要。准确评估自己的性格特点，充分发挥性格特长也十分必要，从所学专业特点出发，使专业技能、知识结构能够迁移到目标职业工作中，能够在职业岗位上大显身手。如果不坚持发挥个人优势的原则去择业，那只会事与愿违，功不成、业不就，贻误自己的前程。不同职业对从业者素质还有其特殊的行业要求，人们在发挥自己特长的同时，还要充分认识、主动去适应职业岗位的需要，但若是身体原因、性别原因受限，则不能勉强。



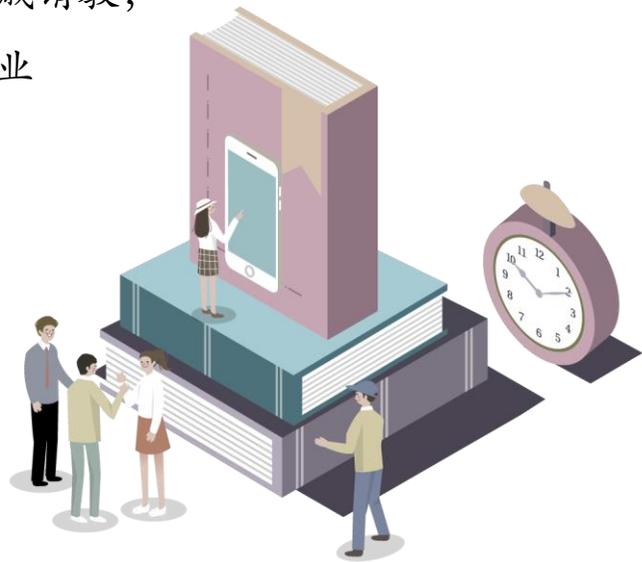
三、择己所利的原则

职业对每个人而言，当然是一种谋生的手段，是谋取人生幸福的途径。谁都期望职业生涯能给自己幸福，利益倾向支配着我们的职业选择。每个人通过职业劳动，在谋取个人利益的同时，也为社会做出了贡献，创造了社会财富。每个人在规划职业生涯时必将考虑自己的预期收益，这种预期收益要求你实现最大化的幸福，也就是使收益最大化。个人预期收益在于使这些由低到高的需求得到最大的满足，而衡量其满足程度的指标表现在收入、社会地位、职业生涯稳定感与挑战性、自我实现程度等方面。不同的人会有不同的想法，每个人都会尽可能满足其所有的需求，从一个社会人的角度出发，在一个由收入、社会地位等变量组成的函数中找到一个最大值。不考虑个人利益的职业生涯规划是不合理和不现实的，但择己所利必须建立在履行个人对社会的义务，遵守国家社会法规的前提下。



四、独立性原则

独立性原则是指规划职业生涯时有自己的主见，能根据自己的志向和判断独立做出选择。每个人在规划职业生涯时，他人及一些社会现象和信息会对自己产生一定的影响，有些人的建议会有重要的参考价值，也有些人尽管他们的出发点是好的，但由于价值观差异、思考角度不同，有时还会产生误导作用。独立性原则就是要求我们头脑清醒，在了解清楚社会现状及发展趋势的情况下，多看书，多浏览网站，多向父母、老师、同学、老乡、亲戚请教，最后自己做出正确的决策。毕竟对自己的情况最为了解的是自己，未来职业生涯规划的实现与否影响最大的也是自己。一般情况下，了解信息越多，请教的人范围越广，做出的规划就越客观。当然，如果没有主见，听的越多会越糊涂。凡是人云亦云、随大流的人是没有多大作为的。但坚持独立性原则不是要求我们在做规划时闭门造车，固执己见，不虚心地听取别人的意见。



五、主动性原则

主动性原则就是指我们在职业生涯规划实施过程中，要主动出击，积极实践。主动性表现在主动地完善自我，完善知识结构，提高自己的素质，在就业前掌握一定的职业技能，为此后在职业竞争中获得成功打下基础。主动性具体表现在主动参与职业岗位竞争，主动与用人单位进行联系，主动寻求父母兄长、同学老师、同事朋友的各种帮助，主动开拓就业岗位、自谋职业、自主创业。主动性还具体表现为主动地了解人才供求信息 and 规格要求，主动搜集各种职业知识和用人信息，主动到职业介绍机构进行咨询，主动参加各种职业技能培训，主动准备好求职信，主动做好面试与形象等方面的准备。凡是有主动性的人，是具有积极生活态度的人，比起那些被动、消极的人来说会赢得更多的机会，从而容易取得一定的成就，尽快实现自己的职业发展目标。



六、分清主次的原则

在现实生活中，摆在我们面前的职业或用人单位是多样的，其工作性质、工作条件、薪资待遇、发展方向等不尽相同，且各有各的优劣之处。人们在选择时，发现不可能有十全十美的职业或用人单位，只能权衡利弊、分清主次，在职业选择决策的过程中，抓住主要的、现实的、合理的条件，抛弃次要的、幻想的、过分要求的因素。分清主次的原则就是要求我们规划职业生涯不要面面俱到，过于追求完美，那样只会丧失很多机会而难于就业。同时，分清主次的原则要求我们规划职业生涯时，一定要搞明白哪些是主、哪些是次，不能本末倒置，抓住了本该忽视的、与自己关系不大的方面而忘记本应该重视的、与自己紧密相关的方面，错过了真正的好职业，没有达到应该达到的发展程度。



七、长期性原则



职业生涯规划一定要从长远来考虑，只有这样才能给人生设定一个大方向，使我们能够集中力量紧紧围绕生涯发展目标做出努力。规划一定要明确，一个个可以实行的行动，各项主要活动何时实施、何时完成，都要有时间和时序上的妥善安排。人生各阶段的线路划分与安排都具体可行，能够根据个人特点、用人单位发展需要和社会发展的需要确定将来的目标。人生每个发展阶段的规划应保持连贯性，各具体规划与人生总体规划保持一致，若摇摆不定，前后矛盾，则会浪费各发展阶段的人力资本积累。规划是预测未来的行动，牵涉到许多可变因素，因此规划要有弹性，到了一定的时间要视具体情况予以修正。有了长期性原则，职业生涯规划就会变得清晰起来，从而是可行的、有效的，最终使进行职业生涯规划的人走向成功。