职业生涯辅导的基本理论包含两个方面：其一,职业发展是长期的、连续的发展过程,职业选择不是在面临择业时才有的单一事件,而是一个发展过程。与此对应,职业生涯辅导应贯穿人的一生。其二,职业发展如同人的身体和心理发展一样,可以分为连续的若干阶段,每个阶段都有一定的特征和职业发展任务,如果前一阶段的职业发展任务不能很好地完成,就会影响后一阶段的职业发展任务,导致最后职业选择发生障碍。与此对应,学校的职业生涯辅导应贯穿教育教学始终。随着职业生涯辅导理论的不断发展,20世纪70年代在美国又兴起了职业生涯规划教育,并已成为大学生在校期间接受教育的一部分。许多高校在职业咨询、就业服务等方面,建立了一套完整的理论体系,这一理论体系的核心就是指导大学生进行自我评价,确定择业目标。如今职业生涯规划教育已成为美国、英国、加拿大等国学校教育和就业指导的重要组成部分

国外有很多职业指导机构，有的父母在孩子很小的时候就给孩子做性格测试，看他适合从事什么职业。在西方许多国家，他们的职业生涯教育从小学便开始了，特别是进入大学之后，他们的教育形式更是多样化。如，职业日、职业兴趣测试、社会实习等等，他们非常注重学生对社会工作经验的积累，每隔一段时间都会邀请社会上各种职业的人士到学校介绍各自的工作；学校还定期组织一系列的模拟实践活动，年满14岁的学生则可以利用业余时间到校外打工，积累宝贵的工作资本。

大学生职业规划设计一般包括以下四个时期：

⑴大学一年级：收集信息。

学业方面：和辅导员计划学习课程；参与小组项目或研究。

择业方面：在就业中心注册，了解就业中心资源，与职业咨询师接触；通过测试和问卷，了解感兴趣的专业领域和职业选择；和高年级学生或系里了解不同的专业和相关的职业；学习写简历，寻找暑期实习。

社会活动方面：参加协会或俱乐部活动；休闲时间，和朋友在一起。

⑵大学二年级：探索职业选择。

学业方面：选择专业前了解各专业的信息；积极的去认识一些老师、教授；取得一个好的学业成绩；加强计算机使用能力。

择业方面：与职业咨询师评估和确定职业目标；更新修改简历；发展专业技能，做与职业目标相关的实习或研究项目；暑期实习工作。

社会活动方面：参加或组织协会或俱乐部；参加学校运动队；认识来自其他国家的学生。

⑶大学三年级：获取经验。

学业方面：选择学习其他专业或双学位，拓展职业选择；参加行业的讨论会；成为行业的学生会员；加强计算机使用能力。

择业方面：和职业咨询师见面，确定兴趣、目标和价值观；准备考研或工作，留意考研信息和讲座；准备校园招聘；参加实习就业招聘会；留意就业中心的实习、工作机会。

社会活动方面：参加协会或俱乐部活动；业余休闲，多和朋友在一起。

⑷大学四年级：做出决定。

学业方面：积极的去认识一些老师、教授，最

后选择专业，申请研究生；取得一个好的学业成绩；加强计算机使用能力。

择业方面：分析总结四年来获得的经历，确认强项和技能，以及与职业相关的价值观；更新简历，参加就业技巧和面试技巧的培训；实际练习应聘技巧，并进行模拟录像面试；与亲朋好友和老师建立关系，抓住就业机会；参加校园招聘，同时留意校外招聘信息。