



大学生

职业生涯规划与发展

主编 包惠珍 张桂香 梁凤华 吴雄鹰



 复旦大学出版社

大学生职业生涯规划与发展

包惠珍 张桂香 梁凤华 吴雄鹰 主编

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与发展/包惠珍等主编. —上海:复旦大学出版社, 2012.2 (2013.7重印)

ISBN 978-7-309-08596-9

I. 大… II. 包… III. 大学生-职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第240060号

大学生职业生涯规划与发展

包惠珍 张桂香 梁凤华 吴雄鹰 主编

责任编辑/姜 华 郑越文

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路579号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 890×1240 1/32 印张 7.25 字数 198 千

2013年7月第1版第2次印刷

印数 7 301—11 350

ISBN 978-7-309-08596-9/G · 1034

定价:18.00元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

目 录

第一篇 职业生涯认知篇

第一章 职业生涯规划与发展导论	4
开篇案例	4
教学目标	4
活动引入	5
活动一:我的生命线	5
活动二:我的自传	6
知识要点	7
一、职业生涯规划与发展相关知识	7
二、职业生涯规划与发展的意义	11
三、职业生涯规划与发展的一般方法	13
本章小结	14
思考与练习	15
拓展阅读	16
第二章 职业生涯自我认知	18
开篇案例	18
教学目标	19
活动引入	19
活动一:兴趣岛	20
活动二:生涯幻游	24
活动三:我的理想工作	25
知识要点	28
一、价值观与职业生涯	28
二、兴趣与职业生涯	29
三、性格和职业生涯	30

四、技能与职业生涯	32
本章小结	33
思考与练习	33
拓展阅读	41
第三章 职业生涯社会认知	43
开篇案例	43
教学目标	44
活动引入	44
活动一:职业领域分析	44
活动二:职业大拍卖	46
知识要点	46
一、职业内涵与职业分类	46
二、职业发展趋势	48
三、职业信息获取	50
四、职业核心技能培养	51
五、职业环境分析	52
本章小结	55
思考与练习	55
拓展阅读	57

第二篇 职业生涯决策篇

第四章 生涯决策与规划制定	61
开篇案例	61
教学目标	61
活动引入	62
活动一:我的生涯探索	62
活动二:我的 20 个人生故事	64
知识要点	64
一、职业生涯决策与目标确定	64
二、大学生涯规划的主要内容	72
本章小结	75

思考与练习	76
拓展阅读	79
第五章 生涯规划目标的实施	81
开篇案例	81
教学目标	82
活动引入	82
活动一:我的生涯短板	83
活动二:我的职业生涯规划实施绩效考评	84
知识要点	84
一、职业生涯规划的实施	84
二、职业生涯规划的评价	88
三、职业生涯规划调整	90
本章小结	91
思考与练习	92
拓展阅读	93
第六章 职业测评	94
教学目标	94
活动引入	94
知识要点	95
一、职业测评及理论基础	95
二、职业测评的主要理论	96
三、职业测评测量量表	100
本章小结	142
思考与练习	143
拓展阅读	143

第三篇 职业生涯发展篇

第七章 大学生职业生涯发展	146
开篇案例	146
教学目标	147
活动引入	147

活动一:我之以上大学的目的	148
活动二:我的时间表	149
知识要点	149
一、大学学习与职业发展	149
二、职业生涯发展自我管理概述	156
三、大学生自我管理能力的培养	157
四、基于职业定位的自我管理	159
本章小结	162
思考与练习	163
拓展阅读	165
第八章 大学生职业素质开发	166
开篇案例	166
教学目标	168
活动引入	168
活动一:捆绑行动	169
活动二:信任之旅	169
知识要点	170
一、职业素质概述	170
二、大学生应具备的职业素质	175
三、大学生职业素质培养的途径和方法	177
本章小结	183
思考与练习	184
拓展阅读	186
第九章 情商修炼与职场成功	188
开篇案例	188
教学目标	189
活动引入	189
活动一:情商测试	189
活动二:“红色”轰炸	193
知识要点	194
一、情商与情商修炼	194

二、情商培养途径和方法	197
三、情商修炼与职场成功	206
四、树立自信与潜能开发	208
本章小结	212
思考与练习	213
拓展阅读	214
附录一 推荐阅读	216
附录二 推荐网站	218
主要参考文献	219
后记	223

第一篇 职业生涯规划认知篇

生活是自圆其说的预言书,它通常能满足你的所有愿望。

——丹尼斯·威特利

开篇案例

我是国际经济与贸易专业2010届毕业生李航,打开大一时候做过的职业生涯规划,感慨颇多。

就是大一时候做过的职业生涯规划这样一张人生“路线图”改变了我,以至将影响我的一生。我认识到生涯的发展要有计划、有目标,不可盲目地“撞大运”。于是我确定了我的生涯目标,并开始在实践中践行我的目标。目标引导着我的改变,这种改变是从内向外的,从思想开始的一层一层的蜕变。积极的生活实践给我以健全的思想、稳重的性格,使我不再是过去那个不谙世事的学生,洗去了我学生时代的轻浮和躁动,取而代之的是今天的稳扎稳打和张弛有度。古人语:“人无远虑,必有近忧”。一个好的职业生涯规划就是人生规划,一个好的人生规划就是幸福生活的开始。

那么我的生涯规划是如何制定的呢?以下我要与大家分享几点。

1. 主动自觉的认识自我

主动自觉的认识自我,是制定人生规划的前提和起点。我的自我认识包括自己的外在形象及自己的内在素质。因为我知道决定一个人命运的,除了运气是不可控之外,性格、个人技能、心态、信念、把握机遇的能力都是我自己可以掌握的,都是非常重要的生涯成功因素。

我利用霍兰德兴趣测试等科学的分析工具,结合周围亲朋的评价,对决定我命运的这些重要因素进行综合的全面充分的了解和分析。在自我认识的过程中,我也曾遭遇困惑,导致情绪低落、茫然,甚至失望、绝望,这时我就用积极、向上、乐观、自信的心态去面对所有的事情,战胜心魔。很多成功人士的案例都告诉我们,一个真实、高质的自我认识对人生的发展很重要,起点的质量决定了你成长的高度,从正确的职业切入,会让你的职业生涯道路变得更加平坦。

2. 切合实际,敢于挑战人生新高度

我的职业定位是在适合自身特点,也符合社会与组织发展实际的基础上作出的,虽然我给自己的定位总的来看要比实际稍稍高一点,我喜欢有挑战性的工作,因为它能够对我起到刺激作用,常常教我收获意外的惊喜。在“选择你爱,爱你所选”这个原则指引下,我从众多的职业中挑选出自己最喜欢的,并决定长期做下去。目标确定之后,我给自己一个承诺,即:简单的事情认真做,认真的事情重复做,重复的事情创新做。因为很多成功者都告诉我们,一生只要做好一件事情就足够了,如果我也是这样做,我也必将在我选我爱的领域内成功。

3. 周密规划,赢在幸福人生转折点

起点很重要,转折点比起点更重要。在人生道路上凡是能改变原来的发展轨道,具有某种特殊意义的事件或阶段都可以称之为人生转折点,每个人根据自身的差异都有不同的转折点,有可能是一个机会的来临,有可能是某一种选择,机会来临时需要我们在此之前有充分的准备,面对选择时我们必须权衡利弊。因此,要想赢在转折点就必须要有周密的规划。我在做职业生涯规划时,将大学毕业后的第一份工作看做是人生一个重要的转折点。作为大学毕业生,不少人在工作了3~5年后便得了“规划后遗症”,因为没有良好、系统的职业规划,所以在跳槽N次之后开始感觉力不从心,感到茫然,不知道自己可以干什么,应该干什么和喜欢干什么,一事无成之后就错过了人生发展的转折点,从此与朋友和同学之间拉开了巨大的差距。因此,我把毕业后自己最喜欢且最容易做到的几项职业列入了我的规划名单,然后用在校的4年时间从内在的心智、个人能力和外在的

形象气质等诸多方面来做准备,今天我能够顺利地进入像××集团这样全世界顶级的品牌沟通服务商,与我之前所做的那些充分的准备是密切相关的。

4. 知足常乐,幸福源于平和的心境

我学着坚守自己的目标,不与他人去比金钱和名利,因为我知道与人比我将永远不快乐,永远处在不切实际追求的虚幻中。正因为我保持一颗平常知足的心,我才能执著我的追求,获得了我自己的生活幸福。

如今,当我回头再看当时的职业生涯规划,它的实际意义已经超出了制定时的单一和纯粹,很幸运的是我在大学期间的目标基本实现,昨天它只是一张纸,只是心中的一个念想,但它却能影响我的一生。明天的生活也许还只是一个美好的愿景,但是今天我可以很从容的告诉每一个人我很幸福。相信只要你主动,只要你努力,你就有可能成为下一个奇迹。

职业生涯规划与发展导论

凡事预则立,不预则废。

——《礼记·中庸》

我不知道哪条道路肯定能够通向成功,我只知道有一条路肯定会导致失败——这就是未谋而先动。

——柏拉图

开篇案例

2006年3月,一则“前全国女子举重冠军今在澡堂当搓澡工”的消息引起了媒体的广泛关注,也引发了众多国人的感慨。

曾获得4枚全国举重比赛金牌,打破过一次全国纪录、一次世界纪录的邹春兰,退役时拿了8万元的补偿就走了,既没有想好以后做什么,更没有做好今后要从事的职业的准备,以至于多年以后还是“不到小学3年级的文化,拼音都不会”,不得已只好在长春一家浴池做搓澡工,一个月下来,挣的钱不到500元,连吃肉都成了奢侈。

教学目标

1. 树立职业生涯发展与规划的意识。
2. 认知自己的经历对生活及生涯目标的深层次影响。
3. 明确大学生生活与未来职业生涯发展的关系。
4. 了解职业生涯发展与规划的基本概念、意义和基本方法。

活动引入

你正在准备求职或考研面试,你非常兴奋并且有点不安,因为你有点把握不住面试官会问你什么问题。但你仍然充满了自信,因为你知道面试官所问及的问题一定会涉及你的经历,以及这些经历如何影响你对工作的胜任力。

你在大学阶段哪些经历对成功求职面试至关重要呢?面对考官,什么将是你的致胜法宝?

活动一:我的生命线

[活动目标]

通过生命线的绘制,让学生认识到要活在当下,自己的生活是掌控在自己的手上的。

[活动流程]

1. 请准备好一张洁白的纸,一支红蓝铅笔或彩笔,一支较鲜艳,一支较暗淡。不同的颜色用于区分心情。

2. 把白纸摆好,横放最好,在纸的中部,从左至右画一道长长的横线。在线上加一个箭头,让它成为一条有方向的线。

3. 在线的左侧,写上“0”,在线条的右方,箭头旁边,写上你为自己预计的寿数,可以写 68 也可以写 100。

4. 在线的最上方,写上你的名字,再写上“生命线”三个字。

这样在一张洁白的纸上,写有“×××的生命线”的字样,其下有一条有方向的线条,代表了你的生命的长度。它有起点,也有终点。你为它规定了具体的时限。

5. 返回你的生命线。请你按照你为自己规定的生命长度,找到你目前所在的那个点。比如你打算活 75 岁,你现在只有二十五岁,你就在整个线段的三分之一处,留下一个标志。之后,请在你的标志的左边,即代表过去岁月的那部分,把对你有重大影响的事件用笔标出来,比如七岁你上学了,你就找到和七岁相对应的位置,填写上学这件事。注意,如果你觉得是件快乐的事,你应用鲜艳的笔来写,并要写在生命线的上方,如果你觉得快乐非凡,你就把这件事的位置写

得更高些。假如,十岁时,你的祖母去世了,她的离世对你造成了极大的创伤,你就在生命线十岁位置的正下方,用暗淡的颜色把它记录下来。依此操作,你就用不同颜色的彩笔和不同位置的高低,记录了自己在今天之前的生命历程。

6. 完成了过去的,然后开始进入将来时,在你的坐标线上,把你这一生想干的事,都标出来。如果有可能尽量把时间注明,视它们带给你的快乐和期待的程度,标在线的上方。如果它是你的挚爱,就请用鲜艳的笔墨,高高地填写在你的生命线最上方。

当然在将来的生涯中,还有挫折和困难,比如父母逝去,比如孩子离家,比如各种意外的发生,不妨一一用黑笔将它们在生命线的下方大略勾勒出来,这样我们的生命线才称得上完整。

请你一寸一寸地抚摸这条线,它就是你生命的蓝图,无论你走到哪里,都走不出它的坐标系。

你希望自己将来有什么样的生活蓝图呢?

见仁见智,就具体的时间表来说,每个人有不同的喜好安排,不必强求一致,就整个一生来说,有计划比没有计划要好,这不但是从成就事业的角度讲,而且是从保护健康的角度出发。纽约一位杰出的医生宣布,“在检查过 15 321 位纽约市民之后,我开始认识到这些病人的主要问题是在生活中缺乏价值观和目标计划。”

活动二:我的自传

[活动目标]

通过自传的撰写,初步思考对你目前的生活、生涯目标有影响的方面,了解职业生涯与你的经历的关系。

[活动流程]

1. 你的家庭经历。思考从你记事开始的经历和活动,思考这些经历和活动对你的生活和生涯选择的影响。

2. 你的教育经历。思考你从幼儿园到高中及大学的经历:你喜欢哪些学科?你乐于参与哪些学生活动?你有记忆非常深刻的老师吗?他们的哪些特质打动了你?在此阶段有哪些让你感觉到自豪的成就?

3. 你的工作经历。或许你有一些打工或兼职或其他工作经历,哪些工作经历对你最有影响?

4. 你目前的生活和生涯目标。写下1~3个你目前的生活或生涯目标或者志向。解释你的家庭、教育、工作经历与你的每个目标的联系。如果现在你的教育和职位目标不是很明确,请想一想并试着计划未来的3~5年你所想要达到的目标。

知识要点

一、职业生涯规划与发展相关知识

(一) 职业与职业生涯

1. 职业(Occupation)。不同行业和组织中存在的一组相类似的职位。如,教师是一种职业,会计是一种职业。职业是独立于个人而存在于行业或组织中的。

2. 职位(Position)。一个组织中个人所从事的一组任务。是由一系列重复出现或持续进行的任务组成的一个工作单元,如某药品公司总经理就是一个职位。个体在申请工作时通常是针对某个组织中的某个特定的职位。

3. 生涯(Career)。美国国家生涯发展协会(National career development Association)将生涯界定为“个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式”,这是生涯领域中被最广泛应用的一个定义。

从定义中可以看出生涯在本质上是持续一生的过程,它受到个人内在和外在力量的影响。生涯领域的一些专家甚至用“生命/生涯”(life/career)这个词作为联结生命过程和生涯过程观念的桥梁。

生涯是一个“有目的的”“生活模式”,这就意味着生涯不仅是一个人的职业或工作,而且这个职业或工作不是偶然的应运而生的而是一个需要规划、思考、制定和执行的过程,是与个体所有的生活角色交互作用,是一个整合与安排这些角色的过程。

4. 职业生涯。指个体从正式进入某个职业开始到最后退出职业这段时间内的与工作有关的经历、态度、需求、行为等过程,是一个

人终身的职业经历。职业生涯不仅包括过去、现在和未来那些可以实际体验到的职业发展过程,而且还包括个人对职业生涯发展的态度、看法和期望。

职业生涯是一个动态的过程,是一个人一生在职业岗位上所度过的、与工作相关的连续经历,个体不论职位高低、不论成功与否,只要是工作着或曾经工作过都有自己的职业生涯。

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,职业生涯不仅是我们的谋生手段,更是我们满足高层次需求的重要途径,对人生价值起着决定作用。

(二) 职业生涯规划与发展

1. 职业生涯规划

职业生涯规划(Career Planning)是个人通过对自己的兴趣、爱好、能力、性格等进行充分了解后,结合时代环境特点,根据自己的职业倾向,确定最佳的奋斗目标,并为实现这一目标而预先进行系统安排的活动或过程。

大学生职业生涯规划是指大学生在大学期间通过自我认知、环境认知和对各种因素的分析,确定个人在社会环境中的职业发展目标和努力方向,并为实现这一目标制订合理可行的计划或安排。

职业生涯规划不仅能够帮助个体按照自己的条件找到一份合适的工作,更重要的是能帮助个体真正了解自己,为自己定下事业发展大计,筹划未来,拟定人生的发展。

2. 职业生涯发展理论

虽然我们每个人都有关于自己职业生涯发展的理解,但职业生涯发展的相关理论对我们用理论指导实践从而更加深入地认识自我、开发潜能、增强决策能力、提高职业生涯规划的能力具有不可替代的作用。

目前有关职业生涯发展的理论可分为两类:结构取向理论和过程取向理论。

(1) 结构取向理论

① 特质因素论。由美国波士顿大学教授弗兰克·帕森斯提出的特质因素论,是最早的职业指导理论,也是用于职业选择与职业指

导的经典性理论。

特质因素论认为,理想的职业是个体的特质与工作要求条件的相互匹配。帕森斯强调制定合理生涯决策的关键是要掌握有关个人及其各种选择的良好信息。个体如果缺乏对自己和职业或工作的信息或者不能将两者进行平衡就容易做出不适宜的职业选择。

特质因素论为人们进行职业选择提供了最基本的指导原则:人一职匹配原则,即在职业选择时要首先了解自己的个性特征,其次要分析环境特点及各种职业对人的要求,最后要进行综合权衡,作出人职匹配的决策。

② 霍兰德职业类型论。20 世纪 60 年代,在帕森斯观点的基础上,美国著名职业指导专家霍兰德(Holland)结合当时的人格心理学概念,提出了职业类型论。经过 50 多年的发展,职业类型论现已成为影响最大的理论。该理论认为职业选择是个人人格的反映和延伸,人格(价值观、动机、需要等)是决定一个人选择何种职业的重要因素;能将择业者个人人格特点与职业类型相匹配的职业选择是能充分施展个体潜能的最佳选择。霍兰德编制的兴趣量表“职业自我探索量表”(Self-Directed Search)目前已经得到广泛运用,他提出的职业探索方法更是在各种社会和工作环境中得到广泛采用。在自我认识部分,我们将进一步考察霍兰德的职业兴趣理论(RIASEC 理论)。

(2) 过程取向理论

① 生涯发展理论。美国著名的职业生涯规划大师舒伯(D. Super)根据不同年龄阶段人们的生涯任务与角色的差异,将生涯发展划分为五个阶段:成长期(growth)、探索期(exploration)、建立期(establishment)、维持期(maintenance)、衰退期(decline)。对各阶段的描述和任务见表 1-1。

② 生涯彩虹图。舒伯在 20 世纪 50 年代提出了生活/生涯彩虹理论(the life/career rainbow)。舒伯认为有九种生活角色是人们理解生涯概念的良好途径。这九种角色分别是:孩子(儿子或女儿)、学生、休闲者、公民、工作者、退休者、配偶或伴侣、持家者、父母/祖父