

大学生 职业生涯规划

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA
GUIHUA

刘志军 主编

河南大学出版社

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

大学生职业生涯规划

主 编 刘志军

副主编 周保平 乔 梁

河南大学出版社

• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/刘志军主编. —郑州:河南大学出版社,2014.5(2015.7重印)

ISBN 978-7-5649-1528-5

I. ①大… II. ①刘… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 102266 号

责任编辑 顾 一

责任校对 孙增科

封面设计 王四朋

出版发行 河南大学出版社

地址:郑州市郑东新区商务外环中华大厦 2401 号

邮编:450046

电话:0371-86059712(高等教育出版分社)

0371-86059713(营销部)

网址:www.hupress.com

排 版 郑州市今日文教印制有限公司

印 刷 河南承创印务有限公司

版 次 2014 年 8 月第 1 版

印 次 2015 年 7 月第 2 次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 17.75

字 数 421 千字

印 数 10001—19000 册

定 价 32.00 元

(本书如有印装质量问题,请与河南大学出版社营销部联系调换)

《大学生职业生涯规划》编委会

主 编 刘志军

副主编 周保平 乔 梁

编 委 (按姓氏笔画排序)

孔德仁	牛 娴	王志乾	王 桂	王献伟
刘迎红	刘 婷	吕英建	张运生	张秋梅
李从国	李世平	李军政	杨江涛	杨彩云
海富生	贾天明	常凤香		

前 言

随着我国高等院校毕业生就业制度的改革和高等教育规模的不断扩大,就业市场已从过去的统招统分变革为当前的完全市场化,大学毕业生作为青年就业群体的主力军已成为不争的事实。面对日趋激烈的就业竞争,当代大学生必须深入地了解自己、了解社会、了解职场,并在此基础上进行科学、系统的职业生涯规划,进而实现自己的职业“梦”想。

为进一步提升大学生的职业素养和就业竞争力,按照教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(高教司[2007]7号),我们组织活跃在大学生就业指导工作最前线的骨干教师,结合学校教学实际,针对学生的职业发展需求,策划并编写了该教材。

本书在编写中紧密结合当前教学改革趋势,以培养学生职业生涯规划能力为导向,以提高大学生就业竞争力为目标,充分考虑大学生对知识的接受能力和掌握过程,在系统介绍相关理论的基础上,通过案例分析、知识解读、方法指南、信息导航等方式,将知识性、趣味性、实践性贯穿全书;并通过章节之间的科学编排,帮助大学生掌握职业生涯规划的方法和切实有效的求职择业技巧,指导学生解决职业规划、求职就业、职业适应和职业发展等方面的现实问题。本书旨在引导学生以理性的生涯规划指导人生发展,进一步提升大学生职业成熟度和就业核心竞争力,最终帮助大学生顺利实现高质量就业。

本书编者均为长期从事就业指导课程教学工作的教师,他们具有较高的理论素养,并在多年的教学工作中积累了丰富的实践经验,这确保了本书的系统性、科学性和实用性。

本书由刘志军任主编,周保平和乔梁任副主编,王献伟、田一竹负责通稿、校对。

全书共有十五章,分生涯认知篇、生涯探索篇、生涯管理篇、生涯发展篇四大部分。各章节的编者如下:第一章,李平;第二章,张务农;第三章,赵艳忠;第四章,孔瑞婷;第五章,王路娟;第六章,张亚歌;第七章,赵炎;第八章,王立;第九章,王芃;第十、十一章,李焱;第十二章,高欢;第十三章,车颖涛;第十四章,刘漫;第十五章,骆春丽。

本书力求贴近学生实际、贴近工作实际、贴近社会生活实际,可广泛适用于本科院校的职业发展和就业指导课程,对大学生的大学生活规划和职业生涯发展具有较强的针对性、启发性和教育性。

衷心感谢各位编写同仁和出版社老师的辛勤劳动。在编写过程中,本书还参考了大量国内外的文献资料,借鉴了许多专家学者的研究成果,在此谨向相关作者致以诚挚的谢意!

由于理论水平和能力有限,疏忽之处在所难免,不当之言敬请谅解,也敬祈各位专家、学者和读者不吝指正。

编 者

2014 年 5 月

目 录

生涯认知篇

第一章 职业生涯概述·····	(2)
第一节 职业与职业意识·····	(4)
第二节 生涯与职业生涯·····	(11)
第三节 职业生涯规划设计与管理·····	(18)
第二章 大学生涯规划与职业生涯规划·····	(25)
第一节 大学生涯规划的意义、目的与原则 ·····	(26)
第二节 大学生涯规划的内容·····	(29)
第三节 大学生涯规划的素质发展平台·····	(33)
第四节 大学规划与职业发展·····	(43)
第三章 职业生涯管理基本理论·····	(50)
第一节 职业生涯发展理论·····	(51)
第二节 职业生涯选择理论·····	(62)
第三节 职业生涯决策理论·····	(66)

生涯探索篇

第四章 兴趣·····	(76)
第一节 兴趣与职业兴趣·····	(77)
第二节 自我兴趣探索·····	(83)
第三节 职业兴趣探索·····	(88)
第四节 兴趣与职业生涯规划·····	(91)
第五章 性格·····	(96)
第一节 性格概述·····	(98)
第二节 大学生性格的培养与矫正·····	(106)
第六章 能力·····	(110)
第一节 能力的基本概念·····	(111)
第二节 职业能力的形成与培养·····	(124)
第七章 价值观·····	(129)
第一节 价值观概述·····	(130)

第二节 价值观与职业选择·····	(133)
第三节 价值观探索与发展·····	(136)
第八章 职业探索与决策·····	(141)
第一节 职业探索·····	(142)
第二节 职业决策·····	(150)
第九章 职业生涯规划·····	(157)
第一节 职业生涯规划的作用和意义·····	(158)
第二节 职业生涯规划步骤与方法·····	(161)
第三节 职业生涯规划的制定·····	(166)
第四节 职业生涯规划评估与修正·····	(170)
第五节 大学生涯规划和实施的方法·····	(174)

生涯管理篇

第十章 压力管理·····	(184)
第一节 压力的概述·····	(185)
第二节 压力的应对和调适·····	(189)
第十一章 情绪管理·····	(196)
第一节 情绪概述·····	(197)
第二节 大学生情绪的常见偏差与调适·····	(198)
第十二章 时间管理·····	(203)
第一节 时间管理概述·····	(204)
第二节 时间管理的原则和方法·····	(206)

生涯发展篇

第十三章 职业能力与职业素质·····	(212)
第一节 职业能力与职业素质概述·····	(213)
第二节 大学生应具备的职业能力与职业素质·····	(216)
第十四章 求职准备与择业技巧·····	(224)
第一节 大学生就业形势与就业政策·····	(226)
第二节 就业信息搜集与整理·····	(231)
第三节 求职技巧·····	(238)
第十五章 职场适应与职业生涯发展·····	(248)
第一节 转变角色 适应职场·····	(249)
第二节 职业生涯规划与终身学习·····	(258)
第三节 职业生涯阶段性划分与管理·····	(265)
参考文献·····	(270)

生涯认知篇

第一章 职业生涯概述

生涯是生活中各种事件的前进方向
和历程,它统合了人一生中的各种
职业和生活角色。

——舒伯

【本章提要】

职业是生活的重要组成部分,对家庭生活和个人发展影响深远,因此,人们往往把寻找最理想的工作作为他们人生中的目标之一。一个幸福的人,必须要有一个明确的、可以带来快乐和意义的目标,然后努力地去追求。本章首先提出了职业的含义和特点,深入剖析了未来职业的发展趋势,然后在此基础上引入生涯与职业生涯的概念,系统阐述了职业生涯规划的基本步骤和重要意义。

【学习目标】

1. 态度层面:树立职业生涯规划的观念和意识,意识到确立自身发展目标的重要性。
2. 知识层面:了解职业的特征、职业生涯规划的影响因素和重要意义,思考理想职业与所学专业的关系,增强大学学习的目的性,提高学习积极性。
3. 技能层面:进行大学生生涯规划准备,逐步确立长远而稳定的发展目标。

【案例导入】

比尔·拉福与他的职业生涯规划

拉福公司的创始人比尔·拉福的成功经验是一个职业生涯规划及执行的良好范本。

比尔·拉福的父亲是某知名集团的一名高级职员,他的职业经验熏陶了少年时的比尔·拉福。他了解到儿子有商业天赋且有强烈的经商志向后,就和儿子进行了一次长谈,共同制订了计划,一起勾画出了比尔·拉福职业生涯规划的路径:首先进行工科学习,获取工学学士学位;然后是进行经济学学习,获取经济学硕士学位;接着到政府部门工作,历练处事能力,建立和积累广泛的人际关系;之后到大公司工作,熟悉商业环境;最后创立属于自己的公司。在随后的人生生涯中,比尔·拉福正是按照这个蓝图开始自己的人生旅程的。

第一阶段 四年工科学习积淀

中学毕业之后,比尔·拉福听取了父亲的建议,升学时并没有直接选择攻读贸易专业,而是选择了在工科中最为基础、最为普通的机械制造专业。这样做很绝妙,做商贸的

前提是要具备相应的专业知识;同时,工科学习在培养知识技能的基础之上,还能够培养人们脚踏实地的态度,帮助人们建立起一整套严谨的逻辑思维体系,锻炼人们对问题的推理分析能力,这些素质对于经商的人们帮助是很大的。比尔·拉福在麻省理工学院进行了四年的工科学习。四年里,他并没有局限于所学专业,而是广泛涉猎了建筑、电子、化工等方面的知识。这些知识都在他以后的商业贸易活动中发挥了不可小觑的作用。

第二阶段 三年经济学学习积累

本科四年毕业后,比尔·拉福没有立即从事商业贸易,而是按照原来的规划,开始攻读经济学硕士学位。商业是一种经济活动,有它自身的特征和规律。现代商业在程序、原则和内容上都较以前复杂了很多,需要进行专门、深入的了解和学习。在市场经济环境下,一切的经济活动都是通过商业手段来实现的,如果不了解经济学规律,不学习经济学的知识,便难以在商界立足。于是,比尔·拉福考入了芝加哥大学进行为期三年的经济学硕士的学习。在此期间,拉福掌握了大量经济学基础知识,深入学习了经济规律,了解了商业活动的作用和地位,搞清了商业活动的多种影响因素。此外,他还认真研习了相关的经济法律。几年下来,拉福完全具备了经商的各项素质。

第三阶段 五年政府部门工作历练

或许你会感到意外,比尔·拉福在拿到硕士学位后为什么没有立即投身商海,而是考取了公务员,到政府部门去工作?这是因为拉福的父亲是一位经验丰富的商业活动家。他深知人际关系在社会生活中非常重要,经商必须要具备很强的社会交往能力。而锻炼这种交际能力和观察人际关系的最佳去处便是政府部门,于是拉福在政府部门锤炼了五年。五年中,比尔·拉福从一个热血青年蜕变成一位老成世故的公务员。在工作中,他还结交了一大批社会人士,建立起了一整套社会关系网络,这些网络为他提供了丰富的信息,也提供了诸多便利条件。

第四阶段 两年通用公司锻炼

比尔·拉福在政府工作结束之后已经完全具备了成功商人所需的各种素质,于是,他便辞职下海,选择到通用公司工作。在通用公司的锻炼不仅使比尔·拉福找到了一个为他实践所学理论的强大平台,而且可以让他将所学的专业知识转化为实际操作技能。比尔·拉福还整合了各种社会资源,实现了激情与现实的完美融合,同时在通用公司的实践锻炼也让他丰富了自身的管理经验,完成了资本的原始积累。

第五阶段 自创公司

在完全掌握了商务技巧和商情之后,比尔·拉福毅然从通用公司辞职,开办了自己的拉福商贸公司,实现了多年前的计划,开始了梦寐以求的商业生涯。拉福商贸公司迅速成长,20年后,公司资产从最开始的20万美元一跃上升到2亿美元,而比尔·拉福本人也因此成为一个奇迹。

从案例中,我们可以看到比尔·拉福的成功并非偶然。比尔·拉福为实现自己的职业生涯梦想,进行了长达14年的准备工作,考虑到了每一个细节。这些都源于他的职业生涯规划步骤合理,脉络清晰,充分结合了个人素质、个人兴趣、个人志向,并注重职业技能的培养,这种职业规划在他持之以恒的努力下,终于变为现实。

第一节 职业与职业意识

职业和我们每一个人都密切相关。每个具有劳动能力的人一生中都会从事一种或几种职业。职业的选择和发展是有规律可循的,古今中外许多学者和思想家无不把自己的精力和能力投放到这个领域,力求能够正确地告诉人们职业生涯规划方面的规律,帮助人们确定适合自己的、伴随一生的职业,同时也帮助人们成就事业。了解和掌握职业基础知识是大学生正确制定职业生涯规划乃至择业成功的基本条件。

一、职业

(一) 职业的含义

对于职业的确切概念,众说纷纭。“职业”一词由“职”与“业”构成。所谓“职”,包含着社会职责、天职、权利与义务的意思;所谓“业”,包含着从事业务、事业、事情、独特性工作的意思。因此,职业是指具备劳动能力的个人参与社会分工,利用自身的知识和技能从事社会生产活动或服务,为社会创造物质财富与精神财富,获得合理报酬,以满足自身对物质和精神需求的一种持续性社会活动;是人们从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的工作;是有劳动能力的人发挥个人能力并为社会做贡献的持续性获得;是个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。可以说,“职业”反映了个人和社会两方面的内容,是一个人与社会互动的范畴。

(二) 职业的特点

1. 社会性

职业的社会性即劳动者承担生产任务,履行公民义务。职业并非人类一出现就存在,而是社会分工的结果。每一种职业的产生都体现了社会分工的细化,体现了社会生产力的提高和社会的不断进步。因此,职业是劳动者获取的一种社会分工角色,是个人与社会结合的体现。社会成员通过从事职业活动为社会作出自己的贡献,社会也以全体成员的劳动作为积累而得以持续的发展和进步。

2. 经济性

职业的经济性即劳动者从中取得收入。劳动者利用专门的知识 and 技能从事职业活动,以获取一定收入作为物质生活的来源,这就是职业的经济性。获取一定的收入既是劳动者从事职业活动的基本动机,也是从事职业活动的结果。职业是人们谋生的手段,是维持个人和家庭生存的基础。

3. 稳定性

职业的稳定性即劳动者从事职业活动是相对稳定的,而非中断的。职业一直处于不断发展变化之中,随着生产力和社会分工的发展,新的职业不断出现。但是,某种职业一旦形成便会在较长的一段时期内存在和发展。职业的生命周期具有相对的稳定性,这是

因为决定职业存在的社会条件的变化是比较缓慢的。职业的稳定性使人们学习、掌握专业知识和技能成为可能,也使人们职业生涯的规划和发展成为可能。

4. 多样性

职业的多样性即不同职业之间具有差异性。职业不仅种类繁多,而且不同种类职业的劳动内容、生产工具、知识与技能要求等都存在很大的差异。俗话说“隔行如隔山”,职业间的差异性会给人们的职业转换带来一定的障碍和困难,同时也使社会分工更加细化,有利于提高工作效率。

5. 层次性

职业的层次性即不同职业之间、同种职业之间存在高低层次的区别。职业不仅种类多样,各类职业之间和各类职业内部还存在不同的层次。职业虽无高低贵贱之分,但由于职业对从事者的素质要求不同、社会对职业的评价不同,职业也就有了层次之分。职业的层次性其根源在于不同职业要求劳动者在体力与脑力付出方面的差别、工作复杂程度的不同、工作素质要求的差异、工作自主性的不同和收入水平的差异。

6. 技术性

职业的技术性即劳动者在职业活动中需要具备一定的才能和专长。职业的技术性揭示了职业的专业性。虽然不同职业对技术的要求有所不同,但都需要劳动者具有一定的技术。可以说,自职业产生起,就不存在没有技术要求的职业。目前,众多职业对学历、专业、职业资格等都有明确的要求。

(三) 职业的分类

在原始社会末期,出现了最初的社会分工,农业、手工业和畜牧业开始成为专门的职业。之后随着生产力的逐步发展,社会分工越来越精细,职业种类也越来越多。职业是社会分工和人类进步的标志。人类历史上职业的产生和发展,一方面体现了社会生产力发展水平和科技进步的结果,另一方面又促进了社会生产力的提高,促进了生产的社会化和专业化发展。一个国家的职业构成,与其国民经济结构、经济与科学技术发展水平有着密切的关系。

由于各国经济发展水平不同,职业分类标准也不一样。国际劳工组织制定了《国际标准职业分类》,将职业划分为8个大类、83个小类、284个细类、1506个职业项目、1881个职业。我国的职业分类与国际劳工组织的分类方法基本一致。1995年,我国国家劳动和社会保障部、国家质量技术监督局、国家统计局联合组织编制了《中华人民共和国职业分类大典》,第一次将中国的职业进行了全面、系统的划分,具有较高的权威性。在这部大典中,职业被划分为8个大类、66个中类、413个小类、1838个细类。

(四) 职业的功能

1. 职业是个体获取经济来源的主要途径

马斯洛认为生理上的需要是人类维持自身生存最基本的需求,包括衣食住行等方面的需求。如果这些需求得不到满足,人类的生存就会成问题。从这个意义上来说,生理需要是推动人们行动的最强大的动力。职业活动的收入是个体的主要经济来源。职业作为人们参与社会生活、从事社会实践的主要手段,为人们提供了个人生存和维持家庭开支的重要物质基础,并使人类在此基础上实现繁衍和个体的发展。

2. 职业是个体参与社会交往的重要手段

个体在社会中、生活中有感情需要和尊重需要。在感情需要方面,人都需要朋友之间、同事之间、家人之间的友谊、合作和关爱,都希望成为群体中的一员,可以得到关心和照顾;在尊重需要方面,人都希望自己有稳定的社会地位,个人的能力和成就能得到社会的认可。感情和尊重是比生存层次更高的需要,是人热切追逐的目标,也是激励人发挥潜力的最大动力。通过从事某种职业,个体可以与他人交往,并在交往中获得他人的认可。这种认可可以是名誉、地位、权力等非经济利益,也可以是别人对自己的尊重和信任等精神力量。

3. 职业是个体实现自我价值的必要载体

职业的本质是劳动力和生产资料的结合,人们的职业劳动创造了财富,实现了自我价值。职业是个体发挥能力的重要途径,个体通过职业参与到社会劳动分工中去,并在追求自我实现和发展的同时为社会作出贡献。

二、未来职业的发展趋势

职业是社会分工的必然结果,是人类社会生活和社会生产进步的标志。随着科学技术的突飞猛进、经济和社会的不断发展,社会职业在结构、种类、数量、要求上都会不断地发生变化。分析未来职业的发展趋势,是为了使自己所选择的职业方向符合社会发展的趋势,从中捕捉到有利于自己职业发展的线索。

(一) 关注未来职业的发展特点

科技进步给职业的发展带来了巨大的冲击。现代科技的迅速发展带来了新工艺、新技术和新产品。而这些新工艺、新技术和新产品的研究、开发、应用必然引发部分职业的新旧更替。例如,电子计算机技术的出现和发展,使得机械打字、电报发报、电话接线员等传统职业逐渐消失,计算机制造、维修、调试、培训、设计以及随之而来的网络服务、电子通信、电子保安等新职业却一个个应运而生。随着科学技术的进一步发展,经济部门和服务性行业的职业将会越来越多,而行政管理等行业的需求将会越来越少;从事脑力劳动的职业发展速度越来越快,而从事体力劳动的职业将越来越少。未来职业的发展将逐步呈现出下列特点:

(1) 职业教育的技术含量增大,体力劳动逐渐脑力化。随着高等教育水平的不断提升、科学技术的不断发展,大量就业岗位需要劳动者受过更高的教育、掌握最新技术,而那种单纯的机械操作或者是单纯的体力劳动将明显减少,脑力劳动工作将逐渐增加,呈现体力劳动脑力化的倾向。

(2) 职业素质要求不断更新和提升,竞争日益激烈。用人单位选择劳动者的实质是选择劳动力,劳动力水平决定了择业者与用人单位的最终关系。那些信息灵、能力强、素质高的求职者往往能得到一个比较理想的岗位。

(3) 职业选择多样性,工作方式多样化,永久性职业减少。市场经济条件下的劳动就业,能够提供多种类型的劳动岗位。从劳动力市场的宗旨来说,它应为所有进入市场的用人单位主体提供劳动资源。同时,社会分工的不断精细化推动了人们工作理念和工作方式的更新。

(4) 职业要求由单一技能向跨专业、复合型转化。随着职业自身对从业人员要求的提高以及人们对人才观念的转变,用人单位在招聘时已经不再单纯以学历和专业对口为选择标准,而以基础应用技能和操作能力为标准,更加倾向于选择复合型人才。

(5) 职业由传统工艺型向信息化、智能型和知识创新型转化。传统工艺型职业科技含量较少,技术更新速度方面较慢,而生产力发展的关键之一就是增加职业科技含量,改善劳动组织和生产手段,提高劳动生产率。

(二) 关注未来职业发展的热门趋势

所谓的热门职业一般是随着经济发展的情况而形成和变化的。21 世纪是知识经济的时代,电子通信以及高新技术将是未来经济新的增长点,因此,那些与之相关的职业将逐渐成为热门。

据相关专家估计,21 世纪我国热门的职业有以下几类。

(1) 电子工程类职业,如通信工程、无线电技术等。最近邮电通信事业发展迅猛,移动通信网、程控电话等通信设备现代化建设需要大量通信工程等电子工程类专业的毕业生。国家把电子、汽车制造业定位为带动全国经济增长和结构转型的支柱产业,与此相关专业的毕业生就业前景广阔。

(2) 高层次计算机科技类职业,如软件开发、硬件维护、网络集成等。当今已是信息化时代,计算机应用逐渐普及。据预测,数年之内计算机专业的毕业生,将持续走俏于人才市场,成为高新技术企业抢夺的宠儿。

(3) 第三产业类职业,如信息咨询、房地产、金融等。经济发展的重点是技术密集型的第三产业,这类行业紧缺高层次和高学历人才。例如,金融专业研究生和名校金融专业本科生依然会在人才市场上吃香。

(4) 师范类、医科类职业。从目前国家实行的各项政策可以推断,今后的师范类、医科类毕业生的就业重点将被引导至技术力量较弱的基层单位和边远地区的文教卫生等单位,以致力于解决结构布局不合理、城乡发展不平衡等矛盾。目前国家已经启动西部支教计划、支医计划等多项计划。

(5) 农科类职业。科教兴农的提出以及提高农业科技含量的政策要求都给农科类专业的毕业生提供了广阔的空间和舞台。诸多农科类专业的毕业生将分流到农业机械行业、农科研究机构、作物栽培、家禽水产养殖等行业中去。他们凭借自身掌握的现代化的经营管理优势、技术优势,大胆从事个体承包或集体承包,逐步成长为中国新型的“农场主”、“牧场主”等。

(6) 环境类职业。人类发展中的一个日益严重的社会问题和重要课题就是环境问题。环境问题越来越受到各国重视。废物处理师、废物管理员以及与环境工作研究、开发和应用有关的职业已经应运而生。

(7) 政法类职业。随着市场经济的纵向深入发展,社会上对于法律类人才的需求日益扩大,司法队伍的主体将主要是政法类专业的毕业生。当下,专、兼职律师队伍和企业法律顾问队伍也在日益壮大。当然,公务员考试制度的确立和实行也为政法类专业的毕业生提供了公平竞争的机会和更多的职业选择。

(8) 国际商务策划师。当前中国企业最缺乏的人才就是国际商务策划师。国际商务

策划师必须熟悉行业的运行机制,具备行业发展的战略眼光,帮助企业想出好的点子或建议,不断提供新创意、新设想,能够发现更有战略价值的新产品、新课题、新领域,形成人无我有、人有我优的优势。

(9) 医院外的医疗类职业。随着医学科技的发展和人们生活水平的提高,人类寿命将得以延长,人口老龄化问题将需要大批的医疗保健专家以及社区护理专家。

(10) 美容类职业。当下我国公民已经普遍接受了化妆即是表达尊重的观念。化妆不仅仅是简单地对颜色、材质和搭配的考虑,而是已经扩展到妆容与时间、地点和场合的协调。在很多美容业高度发达的国家和地区,工作妆与舞会妆都有极其严格的区分标准,妆容的分类到了不厌其“细”的程度。

可以说,新职业种类的大量出现,扩大了大学生的择业范围。由于职业发展加快,新职业种类不断增加,所谓与专业“对口”的职业种类当然也相应增多。与此同时,职业的发展导致同一职业对就业者的要求不断提高。对于某些职业来说,仅有学历文凭还不具备就业资格,还需要通过有关的职业资格鉴定,获得职业资格证书。另外,职业的发展和国家劳动人事制度的改革,也为人才的合理流动创造了条件。大学生毕业后的首次就业并不意味着选择了终身不变的职业,日新月异的职业世界不断给生涯规划提供着新机遇和新挑战。

当然,以上信息仅是未来职业发展的热门趋势的一部分,职业发展是不断变化的,需要我们紧追时代脚步,感知职业节拍,探索职业信息,获得职业生涯的可持续发展。

三、树立职业意识

(一) 职业意识

意识(Consciousness)是精神的注意与认识的统称。狭义的意识概念是指人们对外界和自身的觉察与关注程度。广义的意识概念则是指意识是赋予现实的心理现象的总体,表现为知、情、意三者的统一,它是作为直接经验的个人的主观现象。职业意识是人们对于所从事劳动的内外环境、各项因素和软硬件等条件的关注,以及通过关注所表现出来的想法和行为的总的反映,因而更趋向于狭义的意识范畴。因此,职业意识是支配和调控人们全部职业行为和职业活动的调节器,是人们对于职业劳动的认知、态度和情感等心理成分的综合反映。职业意识包括人们为达成目的必须具备的协作意识和行为、认同所从事职业所表现出的风险精神、从事职业劳动过程中产生的创新意识、同职业人员及同行业人员之间相互竞争意识和自我提升的紧迫感等方面。

目前,我国的职业意识教育与发达国家差距很大。在美国,从小学、大学至研究生,都普遍开设有就业与创业教育指导课程。除了开设创业指导课程外,学生还可根据自己的兴趣选学某些职业技能。他们把职业教育和基础教育相结合进行就业与创业教育指导。而我国受自身国情影响,大学生在学校中都以拿到学历和学位为直接目的,学生学习都以升学为目的,忽视了高等教育阶段的学习是为毕业后的职业生涯获取专业知识,其最终目的还是为了更好地参与社会工作,将其与工作实践相结合,促进自身的职业生涯发展。因此,从职业生涯发展的角度来看,大学阶段无疑应该是每个人的职业生涯发展的储备阶

段。在这一阶段,针对大学生在升学后没有奋斗目标,目标缺失后的懒散放纵、生活杂乱无章的现象,应该引导学生明确职业发展方向,培养职业兴趣,树立正确的职业意识,积极做好大学阶段乃至整个人生的职业生涯设计和规划。

(二) 职业意识的发展过程

职业意识最初是师承父传、约定俗成的。在现代,职业意识是用法律法规、规章制度、行业自律以及企业条文来体现的,是每一个职业人从事工作最基本的要求。职业意识具有社会共性,同时也具有行业或是企业相通性。

国外诸多心理学家都认为,职业意识在形成中经历了一个由模糊到清晰、由幻想到现实、由远到近、由摇摆到稳定的产生和发展过程。著名心理学家金兹伯格(Ginzberg)从发展的角度提出了职业意识形成的四个阶段的发展阶段理论。他认为职业意识的发展是在理解自己和理解周围的职业世界过程中进行的。他把职业意识的发展分成四个阶段。

1. 童年、少年时期的朦胧幻想阶段

在童年、少年时期的朦胧幻想阶段,儿童产生出对未来职业角色的幻想,如想当一名科学家、医生、教师、警察等。这一阶段的职业意识虽然是职业意识的萌芽,但是极不稳定,缺少现实性,具有随机、易变、浅近、浪漫和模糊等特点。

2. 青年初期的分化与发展阶段

在青年初期的分化与发展阶段,随着青少年生理和心理的不断成熟以及社会化程度的逐步提高,青少年在对职业的种类、经济地位、社会地位等有了一定认识基础之上,个人的性格、兴趣、能力、情感、价值观等也会投射到对职业的偏好与取舍上。他们能够客观、冷静地分析自身条件和发展前途,就业目标与童年、少年时期的目标出现不同,具有较为客观实际、明确具体等特征。但这一阶段心理生理成熟与自身社会化程度发展不是平行的,使得青少年对于自我认知和社会认识仍然处在变化之中,仍处于职业的尝试阶段。

3. 青年中期的形成与发展

在青年中期的形成与发展阶段(此阶段大约始于18岁),青年将对目标职业做出尝试性检验,会面临就业或升学的选择。如果直接就业,就意味着步入社会,离开校园,接受各种职业技术教育或各种专业技能的训练;如果继续升学,就面临选择学校和填报专业的难题。因而,这个阶段的青年,具有较强的紧迫感和彷徨感,此阶段是职业意识的定向与分化阶段。

4. 职业意识的成熟与发展

在职业意识的成熟与发展阶段,青年人的职业意识基本形成。如果主客观条件一致,在工作岗位上,他们将发挥个人主观能动性,协调个人特质因素(如性格、兴趣、爱好、能力、职业价值观)与职业需求的关系,努力实现自我价值。相反,则内心产生矛盾冲突,产生消极的心理,或者频繁跳槽,想方设法改换职业。

(三) 树立职业意识

1. 了解所学专业,端正专业思想

大学生进入大学前必须选择专业。不管是如愿以偿选择了自己喜欢的专业,还是迫于其他原因而选择了自己不喜欢的专业,都要正确对待、认真学习。大学阶段里所学的专业仅是从事以后相关专业的理论知识储备和基础,但在实际工作中,需要更多的是多学科