

学习指导丛书

XUEXIZHIDAOCONGSU

大学生职业生涯

设计

主 编 朱 莉

内蒙古科学技术出版社

大学生职业生涯规划

主 编：朱 莉

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯设计/朱莉主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2007. 12

(学习指导丛书; 4)

ISBN 978—7—5380—1543—0

I. 大… II. 朱… III. 大学生—职业选择

IV. G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 170464 号

出版发行:内蒙古科学技术出版社

地 址:赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话:(0476)8224848 8231924

邮 编:024000

出 版 人:额敦桑布

组织策划:香 梅

责任编辑:鲍东方

封面设计:王其会

印 刷:泰安开发区成大印刷厂

字 数:380 千

开 本:850×1168 1/32

印 张:15.25

版 次:2007 年 12 月第 1 版

印 次:2007 年 12 月第 1 次印刷

总 定 价:106.00 元(共四册)

编委会名单

编委会主任 周 林 姚来昌

主 编 朱 莉

副 主 编 王 群 岳远彬

编 委 (按笔画排序)

王 平 王 群 朱 莉 刘承磊

吴连军 周 林 苗存文 姚来昌

岳远彬 种晓蔚 徐宏志 韩同吉

董进波 鞠成祥

前 言

人的一生都有自我追求。追求自我的价值实现、事业成功是许多人一生的梦想,但不是每个人都能达到人生的最高境界,其差别就在于你会不会规划人生。今天你站在哪里并不重要,但是你下步迈向哪里却很重要,有所为,有所不为。对于那些能够在人生道路上提前制定好目标,选择好策略,调整好心态,准备充分的人,成功就不再是一件困难的事情。有句名言,成功总是青睐有准备的人。

随着我国高等教育由“精英教育”向“大众化教育”的转变,大学生的境况也在发生着微妙的变化,过去那种“天之骄子”的从容和优越感,逐渐被严峻的就业现实带来的焦虑和压力所取代,国家对毕业生不再“统包统分”,“双向选择、自主择业”已成为现实。从整体社会的发展来看,这是一种进步,但对新一代大学生来讲,无疑是一种挑战。如何面对即将步入的现实社会,如何在竞争中立于不败之地,这是每一个莘莘学子都将面临的现实课题。

为了帮助大学生更好地策划人生,结合开设职业生涯设计课,学工处组织了部分多年从事学生教育管理和就业指导工作的老师组成编写组,自2005年暑假开始筹划,几易书稿,今天终于付诸桑梓。

这本书出版的目的是,力求使大学生在走向职业生活之前,从观念、心态、知识、技术等方面都做好应对挑战的全面准备。全书共分10个章节,从生涯规划的意义入手,告诉学生学会自我认知;学会自我设计学涯和生涯;学会应对各方面的挑战;学会调适心态;学会珍惜时间、珍惜机会、珍惜生命;学会自我激励;学会把握成功。书中确立的一些原则、观念以及教给大学生的思路和方法,可以让学生们明确目标,少走弯路。你不妨置于案头,时而翻阅,体味着身体力行,让它在你的人生旅途中起到一种检视和警策作用。

本书策划时间不短,但编撰时间仓促,难免存在不当之处,敬请各位专家、同仁不吝赐教,以便再版时修正。

朱 莉

2007年8月16日

目 录

前言	(1)
第一章 职业生涯设计基础	(1)
第一节 职业生涯设计的功能和意义	(6)
第二节 大学生职业生涯设计的产生与发展	(17)
第三节 职业生涯规划中的重要概念	(24)
第四节 职业生涯规划理论概述	(29)
第五节 职业生涯设计的方法与步骤	(34)
第二章 我是谁——了解你自己	(43)
第一节 认识自我	(43)
第二节 我是谁——技能探索	(47)
第三节 我是谁——兴趣探索	(79)
第四节 我是谁——价值观探索	(97)
第五节 性格探索	(112)
第三章 探索工作世界	(120)
第一节 工作世界概貌	(121)
第二节 职业信息探索	(134)
第四章 生涯决策与行动计划	(150)
第一节 职业生涯决策	(150)
第二节 职业目标设定	(162)
第三节 职业目标的分解和行动计划	(166)
第四节 完成你的职业生涯规划档案	(179)
职业天空职业规划系统使用指南	(183)
第五章 学业规划与时间管理	(185)

第一节	了解大学学习生活·····	(186)
第二节	筹划学习战略,科学规划学业·····	(203)
第三节	高效学习与时间管理·····	(211)
第四节	提升职业素养,强化就业竞争力·····	(223)
第六章	求职择业策略与应试技巧·····	(245)
第一节	就业形势与政策·····	(245)
第二节	就业程序·····	(261)
第三节	求职策略·····	(272)
第四节	求职择业的方法与应试技巧·····	(280)
第七章	职业发展与自我成长·····	(340)
第一节	乐在工作·····	(340)
第二节	自我激励·····	(354)
第三节	把握机遇·····	(360)
第四节	职业发展败因分析·····	(369)
第八章	常见职业心理问题以及调适·····	(380)
第一节	大学生择业心理分析及应对策略·····	(380)
第二节	适应由学生向社会职业人的角色转换·····	(392)
第三节	培养健康心态·····	(401)
第四节	常见职业心理问题以及调适·····	(412)
第九章	生命的意义与质量·····	(442)
第一节	职业与幸福·····	(442)
第二节	职业与情感·····	(451)
第三节	职业与成功·····	(465)
第四节	职业与生命质量·····	(471)
参考文献 ·····		(475)
后记 ·····		(479)

第一章 职业生涯设计基础

曾经有兄弟两人，他们一起住在一幢公寓楼里。一天，他们一起去郊外爬山。傍晚时分，等他们爬山回来，回到公寓楼的时候，发现一件事：大厦停电了！这真是一件令人沮丧的事情。为什么呢？因为很不巧，这两兄弟是住在大厦的顶楼。那么，顶楼是几楼呢？那就更加不巧了，顶楼是80楼。很恐怖吧？虽然两兄弟都背着大大的登山包，但由此看来，也是别无选择。于是，哥哥对弟弟说：“我们爬楼梯上去吧。”

于是，他们就背着一大包行李开始往上爬。到了20楼的时候，他们觉得累了。于是弟弟提议说：“哥哥，行李太重了，不如这样吧，我们把它放在20楼，我们先上去，等大厦恢复电力，我们再坐电梯下来拿吧。”哥哥一听，觉得这主意不错：“好啊。弟弟，你真聪明呀。”于是，他们就把行李放在20楼，继续往上爬。

卸下了沉重了包袱之后，两个人觉得轻松多了。他们一路有说有笑地往上爬。但好景不常，到了40楼，两人又觉得累了。想到只爬了一半，往上一看，竟然还有40楼要爬。两人就开始互相埋怨，指责对方不注意停电公告，才会落到如此下场。他们边吵边爬，就这样一路爬到了60楼。

到了60楼，两人筋疲力尽，累得连吵架的力气也没有了。哥哥对弟弟说：“算了，只剩下最后20楼，我们就不要再吵了。”于是，他们一路无言，安静地继续往上爬。终于，80楼到了。到了家门口，哥哥长吁一口气，摆了一个很酷的姿势：“弟弟，拿钥匙来！”弟弟说：“有没有搞错？钥匙不是在你那里吗？”……，聪明的你猜猜

发生了什么事？对，钥匙还留在 20 楼的登山包里！

有人说，这个故事其实在反映我们的人生。20 岁之前，我们活在家人、老师的期望之下，背负着很多压力，不停地学习、考试、升学，就好像是背着一个很重的登山包，加上自己也不够成熟、没有能力，所以走得很辛苦。20 岁以后，从学校毕业出来，踏上工作岗位，开始自己的职业生涯，自己喜欢做什么就做什么，想怎么做就怎么做，就好像是卸下沉重的包袱。所以说，从 20 岁到 40 岁，是一生中最愉快的 20 年。

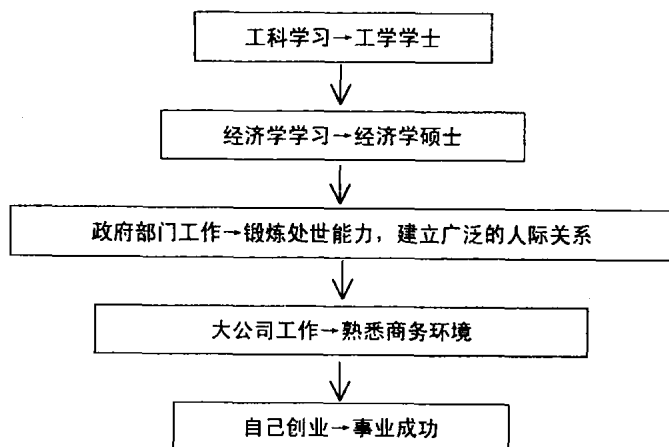
到了 40 岁，人到中年，发现青春早已逝去，但又有很多遗憾，于是开始抱怨，骂老板不识货，怪家人不体恤，埋怨政府，埋怨国家，埋怨社会……就这样在抱怨和遗憾中又过了 20 年。

到了 60 岁，发现人生所剩无几，于是告诉自己，不要再埋怨了，就珍惜剩下的日子吧。于是，默默走完自己的最后岁月。到了生命的尽头，突然想起：好像有什么事情被遗忘了。是什么呢？是你的钥匙？你的 Key？你人生的关键？你把你的理想、抱负、关键都留在 20 岁，没有完成。

想一想，难道我们也要等到 40 年、60 年之后才来追悔莫及？想一想，我们最在意的是什么？想一想，希望将来的自己和现在有些什么不同？是不是可以做些什么来不让这个遗憾发生呢？

一个美国小伙子立志做一名优秀的商人。中学毕业后考入麻省理工学院，没有去读贸易专业，而是选择了工科中最普通最基础的专业——机械专业。大学毕业后，这位小伙子没有马上投入商海，而是考入芝加哥大学，攻读为期 3 年的经济学硕士学位。最出人意料的是，获得硕士学位后，他还是没有从事商业活动，而是考了公务员。在政府部门工作了 5 年后，他辞职下海经商。又过了两年，他开办了自己的商贸公司。20 年后，他的公司资产从最初的 20 万美元发展到 2 亿美元。这位小伙子就是美国知名企业家比尔·拉福。

1994年10月,比尔·拉福率团来中国进行商业考察,在北京长城饭店接受《中国青年报》记者采访时,他谈到他的成功应感激父亲的指导,因为他们共同制定了一个重要的生涯规划,最终这个生涯规划方案使他功成名就。我们来看一下比尔·拉福走向成功的发展经历:



第一阶段:工科学习

选择:中学时代,比尔·拉福就立志经商。他的父亲是洛克菲勒集团的一名高级职员,他发现儿子有商业天赋,机敏果断,敢于创新,但经历的磨难太少,没有经验,更缺乏必要的知识。于是,父子俩进行了一次长谈,并描绘出职业生涯的蓝图。因此升学时他没有象其他人一样直接去读贸易专业,而是选择了工科中最基础最普通的机械制造专业。

评析:做商贸必须具备一定的专业知识。在商品贸易中,工业品占绝对多数,不了解产品的性能、生产制造情况,就很难保证在贸易中得到收益。工科学习不仅是知识技能的培养,而且能帮助建立一套严谨求实的思维体系。清楚的推理分析能力,脚踏实地的工作态度,正是经商所需要的。

收获:比尔·拉福在麻省理工学院的四年,除了本专业,还广泛接触了其他课程,如化工、建筑、电子等,这些知识在他后来的商业活动中发挥了举足轻重的作用。

第二阶段:经济学学习

选择:大学毕业后,比尔·拉福没有立即进入商海而是考进芝加哥大学,开始了为期3年的经济学硕士课程。

评析:在市场经济下,一切经济活动都是通过商业活动来实现的,不了解经济规律,不学习经济学知识,就很难在商场立足。

收获:比尔·拉福掌握了经济学的基本知识,搞清了影响商业活动的众多因素,还认真学习了有关法律和微观经济活动的管理知识。几年下来,他对会计、财务管理也较为精通,在知识上已完全具备了经商的素质。

第三阶段:政府部门工作

选择:比尔·拉福拿到经济学硕士学位后考取了公务员,在政府部门工作了5年。

评析:经商必须有很强的人际交往能力,要想在商业上获得成功,必须深知处世规则,善于与人交往,建立诚信合作关系。这种开拓人际关系的能力只有在社会工作中才能得到提高。

收获:在环境的压迫下,比尔·拉福养成了强烈的自我保护意识,由稚嫩的热血青年成长为一名老成、处世不惊的公务员,并结识了各界人士,建立起一套关系网络,为后来的发展提供大量的信息和便利条件。

第四阶段:通用公司锻炼

选择:五年的政府工作结束之后,比尔·拉福完全具备了成功商人所需的各种素质,于是辞职下海,去了通用公司。

评价:通过各种学习获得足够的知识,但知识要通过实践的锻炼才能转化为技能。

收获:在国际著名的通用公司进行锻炼,比尔·拉福不仅为实

践所学的理论找到了一个强大平台,而且学习到了丰富的管理经验,完成了原始的资本积累。这也是大学生创业应该借鉴的地方,除了激情还应该考虑到更多的现实。

第五阶段:自创公司,大展拳脚

选择:两年后,他已熟练掌握了商情与商务技巧,便婉言谢绝了通用公司的高薪挽留,开办了拉福商贸公司,开始了梦寐以求的商人生涯,实现多年前的计划。

评析:时机成熟后,应果断决策,切忌浪费时间,应抓住契机实现计划。

收获:比尔·拉福的准备工作,几乎考虑到了每个细节。拉福公司的成长速度出奇的快,20年后,拉福公司的资产从最初的20万美元发展为2亿美元,而比尔·拉福本人也成为一奇迹。

比尔·拉福的生涯设计脉络清晰、步骤合理,充分考虑了个人兴趣、个人素质,并着重职业技能的培养,这种生涯设计在他坚持不懈的努力下,终于变为现实。也许他的这套生涯方案并不完全适合你,但是却带给你一个重要的信息:人生是可以设计的!只要你有信心、恒心,加上科学的规划和设计,案例的主角也许就是明天的你。

读了这两则故事,可能会有很多同学热血沸腾、摩拳擦掌,准备开始进行职业生涯规划了,也有同学可能在想象自己20年后的景象了。是啊,哪个人不想成就一番大事业?哪个人愿意平平庸庸一辈子?

也可能仍然有人表示怀疑,人生无常多变数,计划跟不上变化,怎么可能进行设计呢?如果前边的故事不能够给你足够的启发,那么我们还可以和自己玩一个小小的心理实验。

首先,请你闭上眼睛,回忆一下身边有哪些东西是红色的。

这时,你能数出多少红色的东西呢?可能不是太多。

现在,请你睁开眼睛,仔细寻找一下,周围目力所及的范围内

到底有多少红色的东西？哪些是你刚才没有想到的而被遗漏的？你可能会发现，其实红色的东西很多很多，那为什么刚才都想不到呢？

如果愿意和周围的朋友同学一起做这个实验，效果可能会更好。因为别人看到的也许正是我们所疏忽的。

通过这个实验，你可能了解到：身边的红色物体，其实一直都是存在的，但当我们无意去看它时，许多显而易见的东西，就会视而不见。由此可见，目标其实就是感官的过滤器，当你有了目标，就会见所未见，而身边的资源，也会源源不断地涌向你，而目标正是我们自己给自己设计的。因此，做不做生涯设计，有没有树立目标，必定导致两种不同的人生结果。

第一节 职业生涯设计的功能和意义

规划的功能，在于设定目标，并找出达成目标所需要采取的步骤。也就是说，规划是一个帮你找到想要去的目的地，再计划从现在这个起点开始，可以采取哪些途径和方法，以到达设定的目的地的一个过程。

一、生涯规划的作用

Michelozzi(1988)指出：生涯规划有突破障碍、开发潜能、自我实现三种积极的功能(图 1-1)。他指出，一个人最大的幸福，是能以自己选择的方式工作、生活；择其所爱、爱其所择的结果会使一个人以己为荣，并呈现出和谐、满足、愉悦、有智慧和充满创造力的气质。

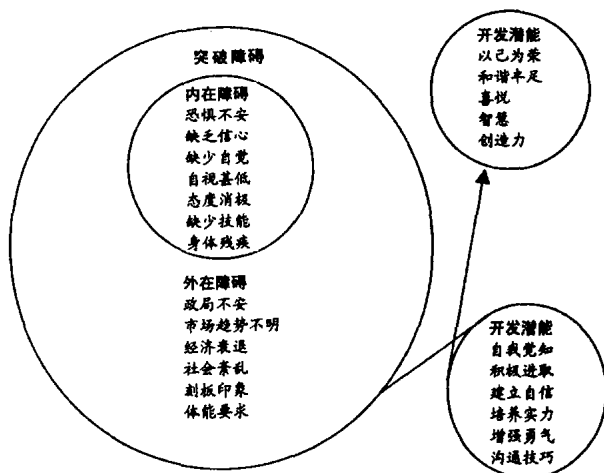


图 1-1 生涯规划的功能

在人的一生中,总会遇到各种各样的困难、障碍。Michelozzi 认为这种障碍可以分为两种,一种是内部障碍,主要是指身体的、精神的、心智的、能力的等等方面,比如恐惧不安、缺乏信心、缺少自觉、自视甚低、态度消极、缺少技能、身体残疾等等;另一种是外在障碍,主要是指来自外部的,不以个人意志为转移的障碍,比如政局不安、市场趋势不明、经济衰退、社会紊乱、刻板印象、体能要求等等。这些障碍随时都可能成为成功的拦路虎,阻碍甚至终止你的发展道路。

当遇到各种障碍时,你会怎么办?逃避、放弃?可以。逃避、放弃的结果可能使你走上另一条道路,但大多数情况下都是失败。癌症病人往往不被告知实际病情,因为人们知道,一旦病人知道了自己将不久于人世,很有可能会变得绝望而丧失治疗信心,其结果比预想的还要糟糕——没有了生的希望和自信,各种抗癌的抵抗、免疫机制很快消亡,病人在很短的时间内就会垮掉。更为关键的是,有时候是否逃避由不得你自己来做决定,你必须面对,因为

越过障碍,达成目标是你的使命,你必须要突破它。

一位农夫在粮仓面前注视着—辆轻型卡车快速的开过他的土地。他的 14 岁的儿子正在开着这辆车。由于年纪还小,他还不允许考驾驶执照,但是他对汽车很着迷,似乎已经能够操作—辆车了,因此农夫准许他在农场里开这辆客货两用车,但是不准上外面的路。但是突然间,农夫眼看着汽车翻到水沟里去,他大为惊慌,急忙跑到出事地点。他看到沟里有水,而他的儿子被压在车子下面,躺在那里,只有头的一部分露出水面。

根据报纸上所说,这位农夫并不很高大,他有 170 厘米高,70 公斤重,但是他毫不犹豫的跳进水沟,把双手伸到车下,把车子抬了起来。足以让另一位跑来援助的工人把那失去知觉的孩子从下面拽出来。

当地医生很快赶来了,给孩子检查一遍,只有一点皮肉伤,其他毫无损伤。这个时候,农夫自己却开始奇怪起来:刚才去抬车子的时候根本来不及想一下自己是否抬得动。由于好奇他就再试了一下,结果无论怎样都动不了那辆车了。

由此可见,一个人通常都存有极大的潜在体力,当农夫在紧张和危急情况发生时产生了一种超能的力量,当然并不只是身体的反应,还涉及到心志的、精神的力量。当他看到自己的儿子快要淹死的时候,他的第一心智反应就是挽救自己的儿子,脑子的想象也只有一个:把压在儿子身上的卡车抬起来,而没有考虑能不能等其他的想法,可以说是精神上的肾上腺引发出潜在的力量。据专家认定,潜意识的力量是有意识力量的 3 万倍。

科学家发现,人类储存在脑内的能量大得惊人。人平常只发挥了极小的大脑功能,要是能够发挥一大半的大脑功能。一点也不夸张,那么可以轻易学会 40 种语言、背诵整本百科全书,拿 12 个博士学位——我们也许不需要这么大成就,但由此可见,对于在校大学生的能力来说,掌握 2 门语言、学完所有课程、顺利拿到毕

业证和学位证,也许本来就应该轻而易举的事情。

任何成功者都不是天生的,成功的根本原因在于激发了人的无穷无尽的潜能。只要你抱着积极的心态去开发你的潜能,你就会有有用不完的能量,你的能力就会越用越强。相反,就只有整天叹息命运不公!

生涯规划的意义就在于帮助你突破障碍,激发潜能,自我实现。

首先,它能使你更加明白设定高尚人生目标的重要性。中国有句古训:“志当存高远”,通常用来勉励那些人生刚刚起步的青少年一开始就要树立宏图大志。的确,无论做什么事情,确立目标是第一步,有了目标才会成功。只有确立了目标,我们才清楚自己前进的方向,我们才知道自己是为了什么而奋斗;只有确立了目标,我们在做每件事、过每一天时才会有动力和热情。可以想象,当一个人没有生活的目的,没有前进的方向,他将如同行尸走肉,整日浑浑噩噩,过到哪儿算哪儿。生涯规划首先要做的就是防止你产生这种混沌度日的倾向,培养你具有这样的危机意识:“人生要有目标,要朝着目标努力才能成功。”而且提醒你、启发你,让你自发地、迫切地感到:“这是我走向成功必须具备的意识,而且有了这种意识,我在平时生活中可以看得比别人更远,想得比别人更深,做事更有毅力和决心。如果我想站在更高的起点,到达更辉煌的终点,我需要为自己进行生涯规划”。

其次,生涯规划可以帮助你制定恰当、合理的目标。制定一个既符合自己特点,又满足社会需要,同时又能够实现的目标并非一件易事。有时,你会毫无头绪,不知从何下手;有时,你制定的目标太遥远,很难实现;还有时,目标又会太简单,对你几乎起不到促进作用。制定出恰当的目标需要对自身特质的全面了解和对外界趋势的正确把握以及目标制定的技巧。在这方面,生涯规划就可以帮助你更好的了解自己,了解你所面对的外部世界。它会传授你