

DAXUE
SHENG YA
GUI HUA

大学
生涯规划

主 编 周祥龙
副主编 贾创雄 祁正新



东南大学出版社

大学生涯规划

主 编：周祥龙

副主编：贾创雄 祁正新

编 委：（按姓氏笔画为序）

万卫华 王 娟 牛晓风

张忆琳 张 勇 陈晓燕

陈海娟 杨敏敏 孟 克

周则旺 曹 旻

东南大学出版社

·南京·

图书在版编目(CIP)数据

大学生涯规划/周祥龙主编. —南京: 东南大学出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5641-0997-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 121526 号

出版发行: 东南大学出版社
社 址: 南京四牌楼 2 号 邮编: 210096
出 版 人: 江 汉
责任编辑: 史建农
网 址: <http://press.seu.edu.cn>
电子邮件: press@seu.edu.cn
经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 南京京新印刷厂
开 本: 850mm×1168mm 1/32
印 张: 9.75
印 字 数: 254 千字
版 次: 2008 年 8 月第 1 版
印 次: 2008 年 8 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5641-0997-4/G·111
印 数: 1—10000 册
定 价: 16.00 元

本社图书若有印装质量问题,请直接与读者服务部联系。电话(传真): 025-83792328

前 言

你和你的对手们将要进行一场有趣的竞赛：看谁最早穿越玉米地，到达神秘的终点，同时，他手中的玉米又最多。

也就是说，你穿越玉米地，要比别人更快，手里要有更多的玉米，而且要时刻保证自己的安全——这是“玉米地游戏”的三个生存要素：速度、效益和安全。

你可以进行一万种以上的选择，再高明的数学大师都无法计算出这三者之间的最佳比例——或许世界上根本就不存在这样的公式。不同的状态会产生不同的结果，而每一个最佳的方式，又因为客观环境和条件的变化而变化。

穿越玉米地的过程，就是决策的过程，N 次的选择，将产生 N 种结局。

穿越的魅力就在这里。

“你为什么要穿越玉米地？”

当你的人生开始一场新的角逐的时候，在你的事业掀开新的一页之际，你曾经认真地直面过这个问题吗？而这个问题又真的有那么重要吗？

有一年，一群意气风发的天之骄子从美国哈佛大学毕业了，他们即将开始穿越各自的玉米地。他们的智力、学历、环境条件都相差无几。在临出校门时，哈佛对他们进行了一次关于人生目标的调查。结果是这样的：

27%的人，没有目标；

60%的人，目标模糊；

10%的人，有清晰但比较短期的目标；

3%的人，有清晰而长远的目标。

以后的25年，他们穿越玉米地。

25年后，哈佛再次对这群学生进行了跟踪调查。结果又是这样的：

3%的人，25年间他们朝着一个方向不懈努力，几乎都成为社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖、社会精英；

10%的人，他们的短期目标不断地实现，成为各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层；

60%的人，他们安稳地生活与工作，但都没有什么特别成绩，几乎都生活在社会的中下层；

剩下的27%的人，他们的生活没有目标，过得很不如意，并且常常在抱怨他人、抱怨社会、抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。

其实，他们之间的差别仅仅在于：25年前，他们中的一些人知道为什么要穿越玉米地，而另一些人则不清楚或不很清楚。

玉米地的寓言再一次向我们诠释了一个永恒的话题：人生要有目标，要有追求；围绕目标，我们要坚定走好每一步。大学生涯是整个人生的重要阶段，是职业发展的准备时期。每个大学生都应该对自己的大学四年有一个正确的思考和规划。大学生大学阶段的生涯规划是把大学生活这一特殊阶段放到整个生涯发展的背景中加以讨论，帮助大学生深度探索、自我了解、明确目标，准确定位，提升职业决策能力和职业素质，从而使自己能够科学规划自己的学习、生活和未来的职业选择，最终达到人与职业的最优结合和个人的全面发展。规划好大学生涯，脚踏实地地充实大学四年，是决定我们能赢在职业生涯起点的关键，也是我们编辑这本书的初衷。我们衷心希望同学们通过本书的学习，能对自己的大学生涯

规划有所帮助。

本书以大学生涯教育实践为基础,借鉴国内外先进理论,围绕当代大学生职业生涯主线,紧紧抓住了大学生对实现自身价值和未来发展的迫切需求的心理,展开了对大学生涯规划、大学生职业理想和职业目标定位、大学生素质和能力培养等方面问题的探讨,努力引导他们形成积极向上的人生观,树立职业理想,培育较高的职业素质,对大学生认识自我,发掘职业兴趣,找准职业方向具有很好的指导意义,对大学生进行正确的自我分析,培养职业需要的实践能力,作了积极的探索,具有前瞻性和预见性。

——**激发大学生追求高层次的人生需要,形成积极向上的人生观。**大学生应该以科学的方法来正确地、全面地认识自我,了解社会对人才的需要,找出自己在知识、能力等方面与社会需要的差距,确定自己的发展方向与目标。为了实现自己的人生目标,大学生有必要对大学生涯进行科学合理的规划,并通过规划采取实际的具体行动。大学生应以职业发展为切入点,通过追求职业与事业的成功实现高层次的人生需要,形成积极上进的人生观。

——**引导大学生树立职业生涯规划意识,提高职业生涯规划能力。**做好大学生涯规划,对个人的专业特长、兴趣爱好、性格特征、待人接物的能力、擅长的技能做充分的全面分析,可以帮助大学生对自己进行正确评估,迅速准确地为自己定位,明白自己更适合什么样的工作,自己将来有可能在哪方面获得成功,逐渐厘清生涯发展方向,形成明确的职业意向,并提升自己的生涯自主意识和责任,为今后的事业发展做长远的打算。

——**帮助大学生确定职业生涯发展目标,以目标促进学习的自主性。**大学生涯规划是大学生为自己的成才和发展订立的心理契约,是自己对未来的美好承诺。

确定了目标,就会如饥似渴地追求知识,充实自己,完善自己,

整个大学阶段的学习和生活就会变被动为主动。在努力达到目标的时候,集中精力心无旁骛地投入其中,建立一种自我激励机制,即使遇到一些困难和挫折,也全力以赴地去克服,不达目的不罢休,真正从各个方面来激励自己的成才欲望和成才行为。

——增强大学生就业中的核心竞争力,为未来的职业成功打好基础。求职材料是大学期间学习、生活的写照,成功的大学生涯是需要科学规划的。做好大学生涯规划,可以引导大学生正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势,帮助人们重新认识自己的价值,对自己进行价值定位并使其持续增值,引导人们评估个人目标与现实之间的差距,学会如何运用科学的方法采取可行的步骤和措施,不断增强职业竞争力,最终实现其职业目标和理想。

衷心希望本书能够成为大学生涯设计的导航人和引路人。同时希望大学生们从日常工作、生活小事做起,时时刻刻要有磨练、提高自己的意识,主动按照社会需求标准来塑造自己、完善自己,科学地规划好自己的大学生涯。

本书编写过程中参阅、引用了有关专家的观点,在此向他们表示诚挚的感谢。由于水平有限,书中定有错漏之处,敬请同行、专家和同学们批评指正。

编者
2008年6月

目 录

| | |
|-------------------------------|-------|
| 第一章 职业与职业生涯规划的含义 | (1) |
| 第一节 职业的含义及其分类 | (2) |
| 第二节 职业生涯规划 | (6) |
| 第三节 人职匹配与职业选择 | (15) |
| 第四节 专业学习与职业的联系 | (36) |
| 第二章 大学生涯规划 | (40) |
| 第一节 大学生涯规划的含义、目的与意义 | (40) |
| 第二节 大学生涯规划的制定 | (45) |
| 第三节 大学生涯规划的实施 | (64) |
| 第三章 大学生的素质与能力培养 | (152) |
| 第一节 思想道德素质的培养 | (152) |
| 第二节 心理素质的培养 | (157) |
| 第三节 学习能力的培养 | (179) |
| 第四节 自我生活能力的培养 | (199) |
| 第五节 人际交往能力的培养 | (214) |
| 第四章 学生组织与社会实践 | (233) |
| 第一节 学生组织和社团活动 | (235) |
| 第二节 社会实践活动 | (246) |

| | |
|-----------------------------|-------|
| 第五章 职业资格证书考试 | (257) |
| 第一节 职业资格与职业准入 | (259) |
| 第二节 主要资格证书考试介绍 | (267) |
| 参考文献 | (304) |

大学,是人生的一个新起点,是人生旅途中的一个驿站。如何度过大学四年的时间,将决定着大学生毕业后的人生轨迹。大学的经历并非每个人都有,但大学的生活对于完善一个人有着至关重要的作用。

大学,又是人一生中最为关键的阶段,也是大学生职业准备期。为了在学习中享受到最大的快乐,为了在毕业时能从事自己如意的职业,从入学的第一天起,每一个进入大学校园的学生都应当思考如何掌握学习自修之道、基础知识、实践贯通、兴趣培养、积极主动、掌握时间,思考如何做人、如何做事、如何与人相处。每个大学生都应当对自己的大学四年有一个正确的思考和规划。大学生大学阶段的生涯规划是把大学生活这一特殊阶段放到整个生涯发展的背景中加以讨论,帮助大学生进行深度的自我探索、自我了解、明确目标,准确定位,提升职业决策能力和职业素质,从而使之能够科学规划自己的学习、生活和未来的职业选择,以便他们在毕业就业或进一步深造时,最终达到人与职业的最优结合和个人的全面发展。什么是职业?什么是大学生涯规划?什么是职业生涯规划?大学四年的规划与职业生涯规划之间存在着什么样的关系?如何规划?大学期间究竟如何度过?要培养哪些能力?要解决这些问题,就非常有必要对国内外有关职业、职业生规划的内涵及其理论流派进行梳理,以指导我们的实践。

第一节 职业的含义及其分类

职业是在社会分工不断形成和发展的基础上产生的,并随着社会的进步而不断发展变化。据统计,当今各种社会职业已达三万多种。随着科学技术与生产力的发展,全社会劳动分工的模式或职业结构也在发生变化。职业的产生和发展受到政治、文化、社会政策等方面因素的影响,如神职人员的产生、城乡个体经营主的再现就在很大程度上取决于国家的政策。

一、职业的含义

给职业下一个确切的定义似乎不那么容易,古往今来,仁者见仁,智者见智。

从词义学的角度看,“职业”一词由“职”和“业”构成。“职”即职责、天职,“业”即事业、行业。由此,我们可以看出,职业、工作与事业是有密切联系的,在英文中分别对应 vocation、job、career。从时间上来说,工作,可以只有一天,也可以是一年,可以今天干这个,明天干那个;但是职业却不是,它在一定阶段是连续的、稳定的;事业不仅如此,更要求对社会具有较大的贡献,绝对不是一朝一夕能办到的。只有当一个人把工作、职业当作生命意义的一部分时,职业才能转变为事业。

从劳动社会学的角度来说,职业是劳动者能够稳定从事的有酬工作,是劳动者足够稳定地从事某项有酬工作而获得的劳动角色。

马斯洛(Maslow,1970)的需要层次理论与职业也有一定的联系。该理论认为,需要的层次从低到高分别是:生物生存、安全需求、人际归属与爱、尊重、自我实现的需要。较低需要层次——生物生存、生理、安全需要等的满足都可以通过职业给人们带来安康

稳定的生活,而较高层次的需要,同样也可以通过职业工作加以满足。职业工作对于需要的满足的作用体现在以下四个方面:

(1) 职业是维持生存、决定生活质量的最基本条件,与人的社会地位密切相关。

(2) 工作是提供社交场所、满足心理需求的渠道。工作是与人保持联系、让人获得尊重的途径。

(3) 释放自我兴趣及发展能力的手段。

(4) 实现身心健康的保证。

综上所述,我们认为,至少应该从社会、个人及其内在属性三个方面来界定职业的内涵:从社会角度来讲,职业是一定社会分工的产物,它反映了一种或多种社会需求;从个人角度来讲,职业是物质生活的来源和精神享受的来源;从内在属性来讲,职业必须具有相应的内在要求,如知识、技能、技巧。因此,职业是参与社会分工,是相对稳定的、利用专门的知识技能,为社会创造物质财富、精神财富,进而获得合理回报以作为物质生活的来源并能满足精神需求的社会劳动,它是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合反映,也是一个人的权利、义务及职责,是个人社会地位的一般性表征。它具有以下六种特征:

(1) 经济性。即从中取得收入。

(2) 技术性。即可以发挥才能和专长。

(3) 社会性。即承担生产任务,履行公民义务。

(4) 促进性。即符合社会需要,为社会提供有用的服务。

(5) 连续性。即所从事的劳动相对稳定,是非中断性的。

(6) 时代性。职业具有时代性,不同时代有不同的热门职业。

我国曾出现过的“当兵热”、“下海热”、“外企热”、“出国热”、“公务员热”等,都反映出特定时期人们对某种职业的热衷程度。

二、职业的分类

职业的分类是相对的,随着经济社会的发展,职业的分类也在不断变化。各个国家根据工作性质同一性原则,结合本国的具体情况,对职业有不同的分类。下面介绍国际标准职业分类和我国标准职业分类,大学生可以根据以下职业分类和职业要求来考虑自我职业发展方向。

(一) 国际标准职业分类

按照国际标准职业分类,职业共分为八大类:① 专家、技术人员和有关工作者;② 政府官员和企业经理;③ 事务工作者和有关工作;④ 销售工作者;⑤ 服务工作者;⑥ 农业、牧业工作者和渔民、猎人;⑦ 生产工作者、运输设备操作者和劳动者;⑧ 不便按职业分类的劳动者。这八大类又分为 83 个小类、284 个细类、1 881 种职业。

(二) 我国标准职业分类

《中华人民共和国职业分类大典》于 1998 年 12 月编制完成,并于 1999 年 5 月正式颁布实施。

《中华人民共和国职业分类大典》是我国第一部对职业进行科学分类的权威性文献,由于它的编制与国家标准《职业分类与代码》(GB 6565—86)的修订同步进行,相互完全兼容,因此,它本身也就代表了国家标准。

《中华人民共和国职业分类大典》科学、客观、全面地反映了当前我国社会的职业构成,填补了我国长期以来在国家统一职业分类领域存在的空白。《中华人民共和国职业分类大典》把我国职业划分为由小到大、由粗到细的四个层次:大类(8 个)、中类(66 个)、小类(413 个)、细类(1 838 个)。细类为最小类别,亦即职业。8 个大类分别是:

第一大类:国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人,其中

包括 5 个中类,16 个小类,25 个细类;

第二大类:专业技术人员,其中包括 14 个中类,115 个小类,379 个细类;

第三大类:办事人员和有关人员,其中包括 4 个中类,12 个小类,45 个细类;

第四大类:商业、服务业人员,其中包括 8 个中类,43 个小类,147 个细类;

第五大类:农、林、牧、渔、水利业生产人员,其中包括 6 个中类,30 个小类,121 个细类;

第六大类:生产、运输设备操作人员及有关人员,其中包括 27 个中类,195 个小类,1 119 个细类;

第七大类:军人,其中包括 1 个中类,1 个小类,1 个细类;

第八大类:不便分类的其他从业人员,其中包括 1 个中类,1 个小类,1 个细类。

需要说明的是,职业种类与名称是不断发展变化的,发达国家或地区往往每年或定期发布新的职业目录。

表 1-1 职业的种类

| 大类(职业类别) | 中 类 | 小 类 | 细类(职业) |
|--------------------|-----|-----|--------|
| 国家机关、党群组织、企事业单位负责人 | 5 | 16 | 25 |
| 专业技术人员 | 14 | 115 | 379 |
| 办事人员与有关人员 | 4 | 12 | 45 |
| 商业、服务业人员 | 8 | 43 | 147 |
| 农、林、牧、渔、水利生产人员 | 6 | 30 | 121 |
| 生产、运输设备操作人员及相关人员 | 27 | 195 | 1 119 |
| 军人 | 1 | 1 | 1 |
| 不便分类的其他从业人员 | 1 | 1 | 1 |
| 小计 | 66 | 413 | 1 838 |

第二节 职业生涯规划

“凡事预则立，不预则废”，在人才竞争日趋激烈的时代，是否明确地规划了自己的职业生涯，已成为我们能否成功的必备条件。众所周知，一个企业的发展离不开战略、战术及强大的执行力。战略是企业发展的核心和方向，战术和执行力是实现战略的有效手段。个人职业生涯规划亦如此，它是我们个人未来发展的战略和战术的结合体，而坚持不懈地执行同样是实现它的保障。职业生涯设计的目的绝不只是协助个人按照自己资历条件找一份工作，实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的方向，进一步详细估量内外环境的优势和限制，在“衡外情，量己力”的情形下设计出合理且可行的职业生涯发展方向。职业生涯活动将伴随我们的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。

(1) 职业生涯规划可以发掘自我潜能，增强个人实力。机会要靠自己设计和创造，个人自我确定的发展目标非常重要，确定一个清楚的目标和计划，然后一步一步走下去，这会得到更好的发展。一份行之有效的职业生涯规划将会：① 引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；② 引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析；③ 使你树立明确的职业发展目标与职业理想；④ 引导你评估个人目标与现实之间的差距；⑤ 引导你前瞻与实际相结合的职位定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会；⑥ 使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强你的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

(2) 职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性，提升成

功的机会。生涯发展要有计划、有目的,不可盲目地“撞大运”,很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。

(3) 职业生涯规划可以提升应对竞争的能力。当今社会处在变革的时代,到处充满着激烈的竞争。职业活动的竞争非常突出。物竞天择,适者生存。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地,必须设计好自己的职业生涯规划,这样才能做到心中有数,不打无准备之仗。部分大学生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性,认为找到理想的工作靠的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件,认为职业生涯规划纯属纸上谈兵,简直是耽误时间,有那时间还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的观念,到头来感叹招聘单位是有眼无珠,不能“慧眼识英雄”,叹息自己英雄无用武之地。实际上未雨绸缪,先做好职业生涯规划,磨刀不误砍柴工,有了清晰的认识与明确的目标之后再吧求职活动付诸实践,这样的效果要好得多,也更经济、更科学。职业生涯规划既然如此重要,那么什么是职业生涯规划呢?我们应该如何科学地规划自己的职业生涯呢?

一、职业生涯规划的含义

“涯”的本意是水边,泛指边际。对于“生涯”一词有诸多解释,目前较为适用的说法是美国生涯理论专家萨珀的观点:“生涯”是生活里各种事件的方向;它统合了个人一生中各种职业和生涯的角色,由此表现个人独特的自我发展形态;它也是人生自青春期至退休所有有报酬或无报酬职位的综合,除了职位之外还包括与工作有关的各种角色。按照萨珀的观点,“生涯”由三个层面构成:一是时间,即个人的年龄或生命的时程,又可细分为成长、试探、建立、维持、衰退等时期;二是广度或范围,即每个人一生所扮演的各种不同的角色,如某人既是儿子、丈夫、父亲,又是处长、教师;三是深度,即个人投入的程度。生活中我们往往将生涯理解为某段特

定的人生历程,一般说生涯时往往就是指职业生涯。英文 career 既可以指职业,也可以指生涯或职业生涯。

职业生涯规划(career planning)简称生涯规划,又叫职业生涯设计,是指个人与组织相结合,在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析 with 权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标作出行之有效的安排。生涯设计的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作,实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,为自己定下事业大计,筹划未来,拟定一生的发展方向,根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。简单地说,生涯规划是指个人通过对职业的主客观因素分析、对自己现在及未来的职业取向,发展前景的事业目标以及实现这一职业目标所需要的内外条件和资源进行预先评估和谋划的活动。

二、职业生涯规划的相关理论

对于职业生涯发展的阶段,不同学者有不同的观点。

美国著名的职业指导专家、职业生涯发展理论的先驱和代表人物金斯伯格(Eli Ginzberg)认为职业生涯的发展分为幻想期、尝试期和现实期三个阶段,揭示了初次就业前人们职业意识或职业追求的发展变化过程。

美国学者萨柏把人的职业分为五个主要阶段:成长阶段、探索阶段、确立阶段、维持阶段和衰退阶段。美国心理学家格林豪斯(Greenhouse)博士的研究侧重于不同年龄阶段职业生涯所面临的主要任务,并以此为依据将职业生涯划分为五个阶段:职业准备阶段、进入组织阶段、职业生涯初期、职业生涯中期和职业生涯后期。

我们可以从哲学、心理学、社会学等多方面去理解人生。如果