



生涯设计与求职心理

程 迪 申永华 王新民 陈晓康 编著

?

e

\$

中原农民出版社

大学生生涯设计与求职心理

程 迪 申永华 编著
王新民 陈晓康

江苏工业学院图书馆
藏书章

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生生涯设计与求职心理/程迪等著. —郑州:中原
农民出版社, 2004. 9
ISBN 7-80641-762-1

I. 大… II. 程… III. 大学生 - 职业选择
IV. S647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 097349 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371-5751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:黄委会设计院印刷厂

开本:850mm × 1168mm 1/32

印张:8

字数:196 千字

印数:1-2 160 册

版次:2004 年 9 月第 1 版 **印次:**2004 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80641-762-1/G · 120 **定价:**18.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

前言

随着改革的深入,社会主义市场经济的逐步完善,劳动用工制度与分配制度也发生了深刻的变革,新的人事制度为求职者职业选择开拓了广阔的前景。当然,新的就业制度,一方面为求职者提供了多种择业机会,但同时也向求职者提出了严峻的择业挑战。由于实现了职业的双向选择——人择业、业择人,因而引入了竞争机制,加剧了择业者的竞争。

大学生正处于人生发展的关键时期、特殊时期。在这一时期有许多事情是必须要做且需要做好。

本书的宗旨就是让即将走向社会的在校大学生在激烈竞争的职业世界里,了解自我,了解职业,了解生涯设计的重要性,从而进行正确的求职和选择,把握自己的前途,为自己的人生道路奠定良好的基础。

本书共分七章,形成理论知识与操作性知识并重的格局。书中尽可能地向读者介绍了大学生生涯设计的基本原理与职业心理及指导的有关理论。面临生涯重大选择的大学生通过本书的介绍,将获得具体的方法与技巧,最终实现“人一职”的最佳匹配。

本书内容乃杨红同志所主持的河南省高校青年骨干教师资助项目“高师院校大学生心理健康教育校本课程建设”研究成果之

一。第1章、第3章、第4章由申永华撰写(第1章“1.7节怎样才算心理健康”由王新民撰写,“1.8节你的心理健康吗”由陈晓康撰写),第5~6章由陈晓康撰写,第7章由王新民撰写,第2章由程迪撰写。

大学生生涯设计与求职心理指导是大学生心理健康教育的重要组成部分。而在以往的心理健康教育中并没有得到足够的重视,这有其时代的局限性。立足于今天的现实,加强对大学生生涯设计与求职心理的指导就显得十分重要了。就此意义而言,本书不失为大学生心理健康教育课程的重要补充内容。

大学生生涯设计与求职心理指导反映了市场经济社会的一个侧面,但对我们来说,这一领域正在开拓中,因而会存在问题和局限性,欢迎广大读者提供宝贵的意见,以便修改和深入研究。

程 迪

2004年4月30日

目
录

第1章 健康的心理乃大学生生涯成功的基石	(1)
1.1 吾生也有涯,知也无涯	(2)
1.2 生涯发展知多少	(3)
1.3 大学生生涯的特色	(6)
1.4 影响大学生生涯设计的因素	(8)
1.5 大学生生涯社会化中的危机	(10)
1.6 心理健康与生涯发展	(14)
1.7 怎样才算心理健康	(16)
1.8 你的心理健康吗	(19)
第2章 欲望是生涯成功的原动力	(22)
2.1 敢想会使一个人的能量发挥到极致	(23)
2.2 努力将自己设计成一个不同凡响的人	(25)
2.3 生涯设计中的视觉化图景	(27)
第3章 生涯的成功始于正确的认知	(30)
3.1 品德成功论	(31)
3.2 个人魅力论	(33)
3.3 心灵地图	(34)
3.4 生涯成功无捷径	(38)

3.5	反求诸己,厚积薄发	(40)
3.6	做一根能思想的苇草	(42)
3.7	从依赖走向独立	(44)
3.8	生涯选择的自由	(47)
3.9	做认知的主人	(51)
3.10	修剪你思想的园圃	(53)
3.11	痛苦总是错误思想的结果	(55)
3.12	成功是一连串正确思想的精美图画	(58)
3.13	有效地认知——将思想与目标结合起来	(60)
3.14	成功的思想因素	(62)
3.15	操之在我的力量	(64)
第4章	个性是生涯成功的伟大宝藏	(67)
4.1	个性的力量	(68)
4.2	态度比事实更重要	(71)
4.3	生涯中最重要的态度就是锲而不舍	(74)
4.4	爱拼才会赢	(77)
4.5	为“不可能,我不行”重新定义	(79)
4.6	以成功者的心态自居	(83)
4.7	做“货真价实”的骄子	(86)
4.8	诚信是生涯成功的潜在力量	(90)
第5章	大学生生涯定位及求职心理自我评估	(94)
5.1	给自己估个价——人力资本的精要	(95)
5.2	你的生涯重心是什么	(97)
5.3	以原则为重心	(102)
5.4	职业兴趣的自我定位	(104)
5.5	职业能力的自我评定	(119)
5.6	职业气质的自我评定	(129)

第6章	大学生职业心理与职业指导的理论基础	(137)
6.1	理论的作用与基本取向	(138)
6.2	职业指导理论模式	(140)
6.3	理论的综合评价	(173)
第7章	大学生求职常识与心理指导	(175)
7.1	就业形势知多少	(176)
7.2	社会用人机制知多少	(179)
7.3	对照社会需要,大学生准备好了吗	(183)
7.4	机会总是有的,关键是你如何把握它	(186)
7.5	大学生求职中常见的错误和禁忌	(193)
7.6	大学生在求职过程中应树立的职业市场意识	(198)
7.7	准备充分之后,拟定求职目标	(201)
7.8	在毫无经验时推销自己	(206)
7.9	雇主对求职者的需求心理剖析	(208)
7.10	面试考官的三种心理特征	(214)
7.11	面试中大学生如何“讨价还价”	(215)
7.12	女大学生求职成功的基本法则	(220)
7.13	大学生在求职面试时应注意的行为	(224)
7.14	大学生求职心理误导	(231)
7.15	不讨人喜欢的求职者	(233)
7.16	求职中的“多米诺”效应	(234)
7.17	求职中的艾尔维斯现象	(236)
7.18	e时代应聘者的基本素质及网上求职的基本事项	(238)
7.19	面试之后应该做的事情	(241)

第 1 章 健康的心理乃大学生 生涯成功的基石

成功始于觉悟,心理决定命运!健康的心理往往会帮助一个人获得成功与辉煌;而异常、病态心理则会导致一个人沉沦与失败。

不久前有人预言,心理疾病将是 21 世纪之患。作为一个 21 世纪的现代大学生,如果对心理卫生与心理健康的知识一无所知,缺乏自我保健与自我调节能力,在适应现代生活,进行个人生涯设计时必然会遇到许多困难。本章将要向你介绍的是个人生涯设计和心理卫生学方面的一些基本概念与常识。

题要:社会的竞争越来越激烈和生活的节奏越来越快,使人们的心理压力不断增大。

大学生生涯设计与生活成功部分取决于他们的学识和专业技术,部分取决于他们良好的心理素质、处理人际关系和社会事务的能力,而这一部分可能更为重要。

大学生涯是人生很特殊的时期,心理素质的提升和人生经验的积淀是未来生涯成功的重要基石。

关键词:沉思人生 乐观向上

年轻,不是人生旅程中的一段时光,也不是红颜、朱唇和轻快的脚步,它是心灵中的一种状态,是头脑中的一个意念,是理性思

维中的创造能力,是情感活动中的一股勃勃生机,是使人生春意盎然的源泉。

年轻,意味着宁愿放弃温馨的享乐去开创生活,意味着具有超越羞涩、怯懦的胆识和勇气。这样的人即使到了60岁也并不逊于20岁的小伙子。没有人仅仅因为时光的流逝而衰老,只有放弃了自己的理想,才会变为真正的老翁。

岁月可以在皮肤上留下皱纹,但若保持热情,岁月就无法在心灵上刻下痕迹。只有忧虑、恐惧和自卑才会使人佝偻于尘世之上。

无论是60岁还是16岁,每个人的心里都会蕴含着奇迹般的力量,都会对进取和竞争怀着孩子般的无穷无尽的渴望。在你我的心灵之中,都拥有一个类似于无线电台的东西,只要能源源不断地接收来自人类和造物主的美好、希望、欢乐、勇气和力量的信息,你我就会永远年轻。

无论什么时候,这无线电台似的东西一旦坍塌,你的心便会被玩世不恭的寒冰和悲观绝望的酷雪所覆盖,哪怕你才只有20岁,你也会衰老。但如果这无线电台似的东西始终矗立于你的心中,捕捉着每一个乐观向上的电波,那你就会有希望在80岁告别人世时依然年轻。

——塞缪尔·尤尔曼

1.1 吾生也有涯,知也无涯

生涯(或生计)一词在我国的古典书籍中,最早出现在《庄子·养生》篇:“吾生也有涯,知也无涯。”此外,如白居易诗:“生计抛来诗是业,家园忘却酒是乡。”“料钱随月用,生计逐日营。”刘长卿诗:“杜门成白首,湖上寄生涯。”生涯或生计一词是日常生活用语,它的概念可以是谋生糊口的工作或职业,也可以是个人生活,

甚至是整个生命中的志向与抱负。有人认为生涯是指一个人生命历程中所经历的一系列职业、工作和职位,亦即生活中与诸工作角色有关的经验序列。林幸台认为生涯包括个人一生中所从事的工作,以及担任的职位、角色,但同时也涉及其他非工作或职业的活动,亦即个人生活中衣、食、住、行、育、乐各方面的活动和经验。金树人指出英文 career 原意为两轮马车,引申为道路,即人生的发展道路,亦即指个人一生中所扮演的系列角色与职位。

生涯(career)在英文中的涵义,《大英辞典》解释为“道路”(road, path, way)之意,引申为人或事物所经历的途径,或指个人一生的发展过程。Hal 认为生涯系指一个人终其一生,伴随与工作,与演进方向,与历程,是人一生中各种职业和生活的角色,由此表现出个人独特的自我发展类型。它也是人生自青春期到退休之后,一连串有酬或无酬职位的综合表现。除了职位之外,尚包括任何和工作有关的角色,甚至也包含了副业、家庭和公民的角色。

从中外学者的生涯定义,了解生涯的概念,不仅因定义者看法不同而异,也因时代不同而略有转变。大体上看来,生涯可以是指个人终生所从事工作或职业有关之过程,即谋生糊口的工作或职业的狭义用法;也可以是指整体人生的发展,除终生事业外,尚含个人生活整体形态的开展,即个人生活,甚至是整个生命中的志向与抱负的广义用法。

1.2 生涯发展知多少

“生涯发展”(career development)是指个人预备或选择某一行业,决定进入此一行业,适应行业中的种种规定或要求,以及在此一行业中扮演和学习各种角色,逐渐由较低层级升迁发展,成长进步到较高地位的历程。

从生涯发展的研究文献中,发现每个人生涯发展的详细历程

中,虽然无法完全一样,却可找出它们的共同轨迹。

Super 指出人生的整体发展,通常由时间、范围与深度等三个层面所构成。

(一)时间

时间是指个人的年龄或生命历程,可分为五个阶段:

- (1)成长期:由出生至 14 岁(相当于儿童期)。
- (2)探索期:由 14 岁至 25 岁(相当于青春期)。
- (3)建立期:由 25 岁至 45 岁(相当于成人前期)。
- (4)维持期:由 45 岁至 62 岁(相当于成人后期)。
- (5)衰退期:62 岁以后(相当于老年期)。

(二)范围

范围系指个人一生中所扮演的各种不同角色,这些角色包括子女、学生、休闲者、工作者、退休者、眷属、主妇(homemaker)及父母等。

(三)深度

深度是指个人在扮演每一个角色所投入的程度。通常情况下,它们由情境的决定因素、历史因素和社会因素三个层面所构成。

Levinson 等人曾探讨 18~45 岁美国成人的生涯发展历程,发现这期间的生涯历程可分为六个时期:

(1)20 岁转型期(18~22 岁)。离开原属的家庭,逐渐减少对父母的依赖,以便准备进入成人的世界。

(2)进入成人世界。初期结构建立期(22~28 岁)。对成人角色、责任和关系的探索和暂时性的承诺,开始建立初期的生活结构,并对未来的人生理想有更清晰的认识。

(3)30 岁转型期(28~32 岁)。对初期的生活结构加以检讨或反省,试图建立新的结构。

(4)结构逐渐稳定期(33~40 岁)。个体在初期的生活结构修正完成后,曾有进一步追求成就的倾向,以使个人逐渐成为真正

的自己,并让人生的美梦成真。

(5)40岁转型期(40~42岁)。由于原来美梦与实际成就间的差距,使个体重新思索人生的目标,并改变与自己的关系,使能真正接纳自己。

(6)中年期开始(45岁左右)。逐渐不在乎外在的是非得失,慢慢学会以个人的内在追求来导引自己,追求自我实现。

金树人综合各家之言,将个人在组织内的生涯发展,分为起、承、转、合四个阶段,现将其阶段、特征及发展任务列表如下。

从生涯发展研究,发现由于研究者所关注的焦点不同,对生涯发展的阶段的划分也不完全一致,但这些信息仍可作为个体规划生涯时的参考。

(1)各阶段均有其独特的需求与必须完成的任务。

(2)强调各个阶段间的关连性,前一阶段为后一阶段的准备或先决条件,后一阶段则有回顾、检讨前一阶段的作用。

个人在组织内生涯发展四阶段说明一览表

阶 段	特 征	发展任务
起: 入行阶段	初生之犊,尝试错误 1. 第一个正式有报酬而且全职时间的工作 2. 须与其他同事合作,参与大型研究计划,是个小角色 3. 工作不尽然与能力完全相符,须调整心态	1. 完成一个初步的职业选择,这个选择当作生涯起跑的基准,筹划下一个目标的训练或进修 2. 圆一个看得见的梦——从职业或组织的环境中,去展现自己的才华、价值及野心,让少壮的理想在工作生涯中实现 3. 接受第一个工作所带来的现实考验 4. 洗尽学生时代的书生味,准备接受组织的文化洗礼
承: 表现阶段	驾轻就熟,初露头角 1. 工作得以开展,能力得以发挥,渐可独立运转,主管较能放手交付责任 2. 在注意工作绩效,展现专业才能时,也渐注意提高声望	1. 接受并熟习于组织的特殊文化,涵容其中,迁出自如 2. 处理并克服抗拒改变的心态 3. 学习如何恰如其分地在职位上充分发挥潜能 4. 周旋于主管与同事之间,游刃于工资报酬之外,追求卓越,力争上游 5. 认同于组织,认同于事业;在组织中寻得定位之处,安身立命

续表

阶 段	特 征	发展任务
转：中生涯阶段	独当一面，重责大任 1. 由执行层次提升到管理或策划层次 2. 工作能结合组织目标与个人专业理念	1. 发展生涯之锚 2. 专才取向或通才取向 3. 解决中年危机的困境 4. 克服高原期的停滞 5. 面临退休的心理准备
合：交接阶段	几朝元老，提携后进 对组织的大方针或未来方向，有决定性的建议和影响力	1. 做一个称职的顾问 2. 在工作、家庭与自我发展之间寻求一个适当的平衡点 3. 为退休作心理准备 4. 发掘自己进步的新兴趣与资源 5. 学习接受新的角色 6. 放手，退休

(3)生涯发展并非直线进行，虽然大部分的研究都按年龄顺序排列，但事实上各期之间仍有许多循环、转折之处，亦有统整的作用。

1.3 大学生生涯的特色

大学生生涯与一般生涯不同之处在于大学生生涯没有职位高低之别。除了在学校组织、团体工作上有班长、委员、主席之分外，无所谓晋升的问题，所有的学生的身份都一样，大学几年，始终如一。大家都在做着同一件事情：为职业作准备。就像要参加马拉松比赛，不管你是谁，状态如何，早到的，晚到的，准备好的，没有准备好的，都必须站到界线的一侧等待裁判的一声令下。这时我们只有一个身份——运动员。

大学生生涯的独特之处还在于成人的完成与成才的接近被推进同一区间，在生涯设计上多种欲求与选择呈裂变性扩张的态势。青春的勃勃生机自接到录取通知书的那一天起便涌动起对未来憧憬的神奇激荡。似乎是一夜之间，总是抱怨而未被大人们重视的

孩童感被留在了昨天,成人的意识陡然而生;正在发育而渐趋婀娜的姑娘身段和日益显眼的小伙子须发而成了自我环顾的敏感部位;顽皮和任性、怯懦和自卑,孤陋寡闻和自命清高,种种往日感触不深的缺点都在这种大学特殊环境里悄悄地发生着变化;一种过去不曾有过的庄严感生发在对几年大学毕业之后的生涯设计中……而生涯设计,求职谋生的现实问题又由混沌到清晰,由悠闲到紧迫地搅动着每个大学生生活的湖心。思索伴随着焦虑,平衡很快被打破。面对严峻的就业形势,人的整个身心素质被愈来愈明朗地推到生活的天平上接受审视和考验;力量、意志和智慧的竞争与反省形成了大学生,特别是当代大学生多方面的心态和行为。青春的生命力所具有的诸多欲求都在这人格完善和素质提升的共同区间力图求得它喷发的豁口,这无疑是大学生的生涯最独特的一面。

独特性还表现在专业文化基础积累的接近完结而导致智力智能产生审视与批判,疏离与孤傲的狂躁感方面。狂,历来被看作是大学生们所具有的秉性,而其实这也许正是他们最为可爱的天性素质。正是这份独特的激情才使得无数大学生在社会变革的洪流之中知难而进,百舸争流。随着社会就业压力的激增,随着他们智慧潜能的不断开发,审视原来生活方式的合理性与可取性,批判现实生活的落后性和谬误性,以及试图寻求走向未来的新生涯的激情和意志便与青春的生命力汇合成一股不可抑止的情理巨浪。正是这种狂躁不宁的浪潮,使得大学生们能始终站在时代的潮头而设计新生活,创造新生活,这是那些乳臭未干的中学生以及或多或少濡染了社会惰性色素的成年人难以匹敌或替代的。

独特性表现的第四个方面是,自身发展的主动性选择格局及急迫性已经提出,随着短暂而丰富的大学生活的临近完结,每个人对自己将来的生涯发展便不能不作出选择和设计。就个人发展而言,当代大学生大致上可划分为两种类型:一种为积累型发展模

式。这种人以继续深造为目标来设计大学生涯。由知识的叠加发展到文凭的叠加而向学者型发展成为其基本的轨迹。另一种为现实型发展模式。这部分人以所学知识的直接运用和及时见效为价值标准,因而对输出以及如何与现实挂钩表现出极大的兴致。由学以致用发展到急功近利而向实用型发展构成其大致的生涯逻辑。

1.4 影响大学生生涯设计的因素

Krumboltz 等人从社会学习理论的观点,认为生涯发展历程错综复杂,受许多因素相互作用的影响,其中最主要的有下列四项:

(1)遗传因素及特殊能力。如性别、智力、肌肉协调、特殊才能等,均可能限制或影响个人学习经验与选择的自由。

(2)环境与特殊事件。如就学与训练机会、社会变迁、社区背景、家庭等非个人所能控制的因素,对个人的学习与抉择有很大的影响。

(3)学习经验。包括如教育或职业技能、个人生涯计划等工具式学习及个人偏好、态度等联结式学习。

(4)工作技能。此为上述各项因素相互作用下的产物,如解决问题的能力、价值观、工作习惯、认知历程及志向等。而个人早期所培养的工作技能,又会影响往后的学习经验与结果。

金树人归纳指出,影响个人生涯抉择的因素有个人特质、价值结构因素、机会因素与文化因素等四方面,列表说明如下(请参阅下表):

影响生涯抉择的个人与环境因素

个人特质	价值结构因素	机会因素	文化因素
智能 各种志向 技能 成就 过去的经验 成就动机 责任感 毅力	一般价值 工作价值 生活目标 生计目标 职业的名声 职业的刻板化态度 职业价值的心理位置 人—资料—事业导向	乡村—都市 职业机会的接触 教育机会的接触 职业机会的范围 教育机会的范围 职业的要求条件 教育的要求条件 指导计划的提供	社会阶级之期待 家庭之抱负与经验 友伴之影响 社区的态度与倾向 他人的影响 咨询者的影响 角色楷模的影响 文化中职业机会的形象 气氛与奖惩方式 主要参照团体的影响
守时 热情 冒险的个性 开明 刚直 自我优点 自尊 决策能力 职业成熟 性别 种族 年龄 生理优点 健康	工作态度 工作道德 休闲 变异的需求 秩序的需求 教养的需求 救助的需求 权力的需求 稳定感 安全感	各种辅导之提供 经济状况	

大学生生涯发展的影响因素有个人因素和组织环境因素,简述如下:

个人因素	环境因素
家庭因素 积极的关键事件 生活中危机因素 个人的脾性或气质因素 嗜好或休闲 专业及经验	组织规则 管理类型 公共信任 社会期望 专业组织 人才市场

我们认为大学生生涯发展是一个动态的历程,每个阶段中有个人和组织环境因素的影响,这些影响因素,可用下图表示。