

The Career Key — Career Guidance

大学生职业生涯规划指导案例教程

丛

找寻职场第一座

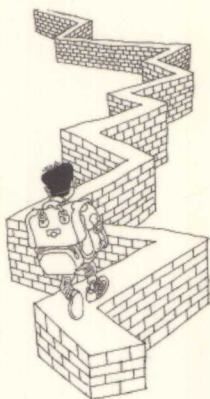
灯塔

Mapping Your Career

上海市高校毕业生就业指导中心 编

主 编 汪歙萍

副主编 姚栋华



Tansuo

探索篇

Pian

Zhaoxun Zhichang Diyizuo Dengta

上海三联书店

大学生职业生涯规划指导案例教程 **丛书**

找寻职场第一座灯塔

探索篇

上海市高校毕业生就业指导中心 编

主 编 汪歙萍

副主编 姚栋华

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

找寻职场第一座灯塔 / 上海市高校毕业生就业指导中心编.

上海:上海三联书店,2003.

大学生职业生涯指导案例教程

ISBN 7-5426-1862-8

I. 找... II. 上... III. 大学生—职业选择—教材

IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 104155 号

找寻职场第一座灯塔(探索篇)

编 者/上海市高校毕业生就业指导中心

责任编辑/吴士余

装帧设计/鲁继德

责任校对/张大伟

出版发行/上海三联书店

(200235)中国上海市钦州南路 81 号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail:sanlianc@online.sh.cn

印 刷/华东师范大学印刷厂

版 次/2003 年 12 月第 1 版

印 次/2003 年 12 月第 1 次印刷

开 本/890×1240 1/32

字 数/120 千字

印 张/6.125

印 数/1—10 100

ISBN-7-5426-1862-8

G·636 定价:12.00 元



序

随着社会、经济结构发生的巨大变革,大学生就业问题也日益突显,如何帮助大学生找工作、升学、创业引起了社会各界的关注。近年来职业指导作为一项教育实践活动,正逐渐被列入我国一些高等学校的教育目标和教学计划之中,并有了较大的发展。

本次上海市高校毕业生就业指导中心组织了一批多年从事大学生职业生涯指导工作的一线教师和专家,历时大半年的努力,精心编写的《大学生职业生涯指导案例教程》丛书收集了大量来自自己就业大学生、高校职业生涯指导教师、企业人力资源专家提供的真实案例,并进行分析点评,提供专业的职业指导,使我们原先的职业指导工作变得更为丰富、生动、形象、直观。

这套丛书一方面给从事就业指导工作的教师提供了参考的教材,也给我们的大学生们带来“他山之玉”的启示。同时也是我们高等教育积极顺应新时代、新形势的发展和要求,不断进行自身改革与充实的成果,丛书整体呈现的全程化、系统化、实用化、针对性强的职业指导思路,也是我国高等院校职业生涯指导的教程建设的一个进步。

上海市教育委员会副主任、教授

2003年12月





(三) 职业生涯行动	35
五、职业生涯规划的模式	36
 第二章 职业生涯探索	41
[导语]	41
[案例选读]	43
[本章要点]	61
一、自我探索	62
(一) 性格	62
(二) 职业兴趣	73
(三) 职业生涯价值观	90
(四) 一般能力探索	98
(五) 实践能力探索	112
二、环境探索	128
(一) 宏观环境	128
(二) 微观环境	133
 第三章 职业生涯决策	149
[导语]	149
[案例选读]	151
[本章要点]	173
一、职业决策的概念	174
(一) 职业生涯决策的定义	174
(二) 职业生涯决策的要素	174
(三) 职业生涯决策的过程	175
(四) 职业生涯决策的重点	175





二、职业生涯决策的实施步骤	176
---------------------	-----

后记	187
----------	-----



第一章

职业生涯概述

【导 语】

如果一个人充满信心地沿着他梦想的方向前进，并且按自己设想的生活方式努力奋斗，那么他在日常生活中将会取得意想不到的成功。

——亨利·大卫·梭罗





【案例选读】

〔个案一〕

光阴似箭

切勿虚度

1999年9月5日,他冒着39摄氏度的高温和爸妈走进了陌生的校园。直到今天,终于为自己的前途找着了一个还算可以的过渡工作。一切都是那么短暂,所以仅仅写自己怎么找工作,他觉得并不能让师弟师妹们明白,到底什么是大学,什么才是找工作最关键的东西,什么才是自己最重要的东西。

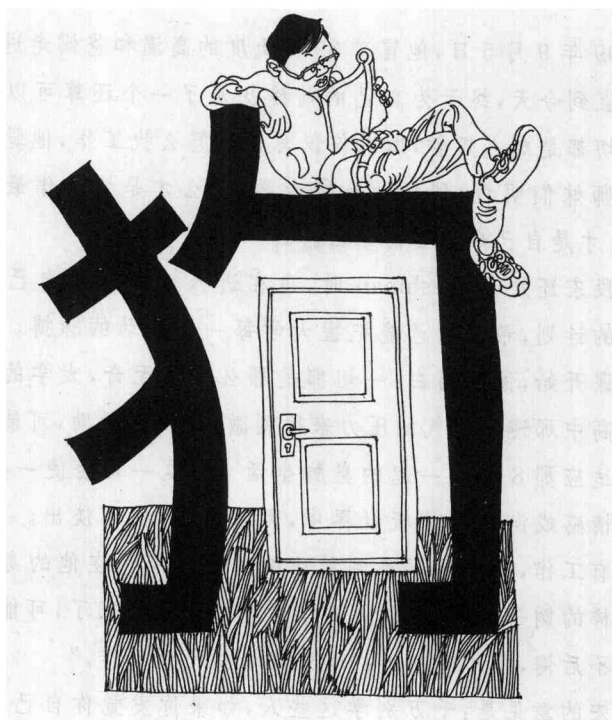
当段宏还是个freshman时,也在进入校园时给自己定下一个“宏伟”的计划,希望自己能把握大学每一个跳动的脉搏。然而从第一节开始,他便明白:一切都是那么平淡无奇,大学的学习竟然还没有高中那透不过气的压力来得刺激。空虚,无助,可能在寝室里还会不适应那8个人一起的臭脚生活——这一切会使一些人沉沦。沉沦在情感或游戏的消极世界中,无法自拔,也不淡出。直到毕业,哪怕没有工作,始终意识不到前途的重要。但是在他的身边的的确确有这样的例子,可能在学业的中途就打铺盖回家了,可能到毕业的时候也不后悔,也不会醒悟:“噢!我还找不到工作。”

段宏的意见是:千万别学这些人,如果你发觉你自己是这样,给





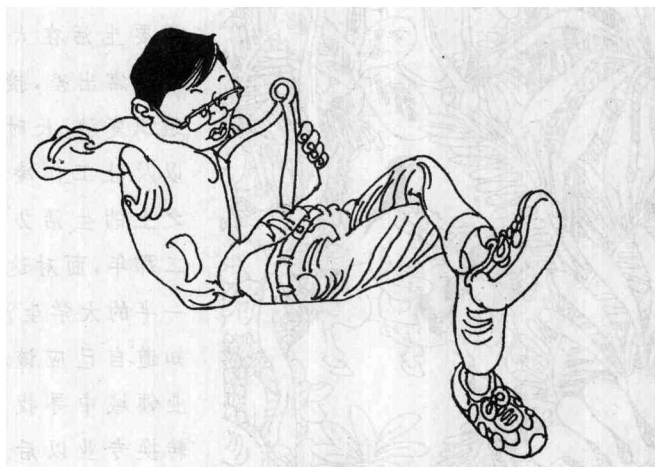
自己几个耳光,看看能不能打醒自己,去找些对自己健康有益的事情做。英语——无论你是四级、六级、高级口译等等,你的口语一定要比较流利,否则想进外企,想进一些外贸和商务资讯公司,都会在面试刚开始时就被拒绝。就其本人而言,英语只是四级,不过还可以说一些发音标准但是不很流利的英语,英语的考试水平也不高,因此,闭门羹他是吃过的。与其一天到晚东奔西跑,还不如暂时放弃一些,找些时间看看书,打打篮球,听听音乐,在美丽的校园里享受散步的愉悦。大四生活不仅仅意味着“狗”式生活,要重温大一,好好地体验真正的再来一次的大学生活。





〔案例分析〕

大学四年经过“沉沦的大一，努力的大二，迷茫的大三，忙碌的大四”，每一个毕业生的经历都是一部小说。大学就是这部小说的背景，回忆就是一支笔，不同的毕业生经历着不同的世界，大学是一部永远也写不完的小说。或许在毕业生们的一生中，大学生涯有着最有价值的回忆。段宏根据自己的能力来思考自己职业生涯的“过渡”方式。他明白、准确评估自己的实力是最重要的，认识这一点，不强求自己为难以达到要求的职位而浪费时间。同时再“反刍”一遍四年的大学生活，总结一些可供后人，也是给自己人生的一点提醒。有道是“临渊羡鱼，不如退而织网”。





〔个案二〕

我的工作

我的爱好

乔尹，现任美国一著名外企在亚太区的 CEO。乔尹在中学时，曾组织过一次竞选，赢得了学生会主席的位置。她喜欢管理和激励别人、领导别人。所以在高考填报志愿时她决定学企业管理专业，想以后做一个职业经理人。但她在选择专业时又有着一个困惑，那就是她也喜欢动物，家里有一个小小动物园，养着各种飞的、爬的、跑的动物。每当看到这些小家伙们出现什么问题，她就急得不得了，以致她想成为一名兽医，而且她喜欢乡村的空气和氛围。



她向往自己生活在动物自由玩耍的田园乡村，但职业经理人则意味着要生活在大都市并需要经常出差，接受必要的组织变动、长时间的工作以及让工作凌驾于个人之上的生活方式。在大二那年，面对这已经过去一半的大学生活，乔尹不知道自己应该继续在商业领域中寻找职业还是转换专业以后成为一名兽医。这种职业与生活方式冲突的难题让她无





所适从。于是她来到了学校的职业指导中心,在与咨询师经过了认真分析之后她选择了继续在商业领域学习,在毕业后进了这家公司,从事行政工作。经过几年的努力与奋斗,现在的她只要有假期便会开车到郊外的农场骑马,过上几天乡村的生活。

[案例分析]

大多数人都会发现自己在职业和生活方式之间存在着这种类似的矛盾。只有极少数的人能够从事与个人生活方式完美结合的职业。大部分人必须学会平衡这两个世界,职业咨询是处理这类矛盾的一个常用的方法。也许当初乔尹处于选择的关键时刻,很多人会觉得她不可能同时满足这样的生活愿望,但今天的乔尹得到了成功,在事业有成的同时还可以享受到乡村生活的惬意和舒适。人常说“鱼与熊掌不可兼得”,但乔尹的例子告诉我们,在“鱼”与“熊掌”不能同时获取时,要学会判断和分析只取其一,不可犹豫;从长远看,今天抓“鱼”在手,未必以后不能再取“熊掌”。





〔个案三〕

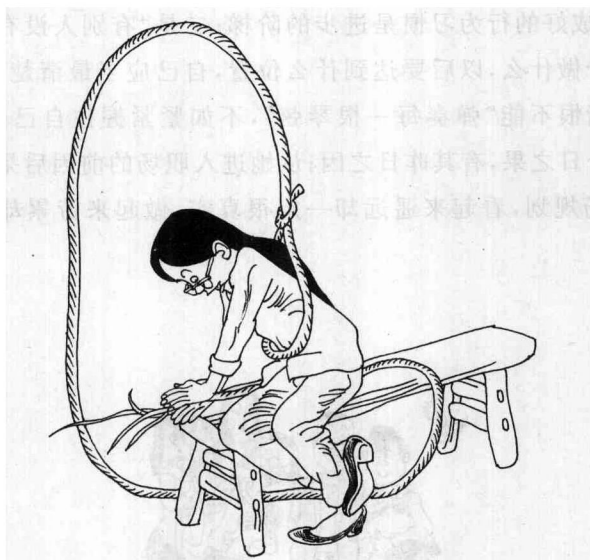
今日之果

昨日之因

现在任职于一家广告公司文案的陆雪,中文专业毕业。每天踏进办公室,就打开电脑,浏览行业信息,电脑和人脑都飞速运转,针对公司近期内的一些重要问题,结合最新信息,构思着最佳的解决方案。同时将自己融入团队,劲往一处使,心往一块想;工作之余,与同事聊天、逛街,兴致来时,为大家做一桌可口的饭菜。她的“职场五年规划”是:当本行业某知名公司的市场总监。

“事实上,在进入职场以前我就对自己的未来做好了规划,我认为职业生涯规划对年轻人来说至关重要,只有认准了目标,了解自己适合做什么,以后要达到什么位置,工作起来才会有激情,才能每天都有进步,如果不趁早对自己的人生进行规划的话,那就只能混混沌沌过日子,最终一事无成。在大学时不要不学习,奖学金很重要,但也不要为了争奖学金而忽视了其他东西。社会实践,参加一些社团工作的确可以提高办事能力,但是不要纠缠于人际关系而忘了自己是一个大学生。你每天都有生活,晨曦伴你早练,草坪的气息让人陶醉,体育场上你可以解放自己,调节紧张的大脑,自修教室虽然不宁静,但是如果你每天都光顾,也会形成一种习惯。最重要的是形成一种良好的生活作风和习惯,当这一切你形成习惯之后,你会不知不觉地发现,每一件事你都能做得不错,或许你的素质优秀,还可以在政治上取得更大进步。这样,虽然你的英语说得不是很溜,也不是什么‘三好’、‘优干’,但在你的简历上也会留下丰富的经历,这样在求职的时候,你就是一个优势竞争者。大学生活确实丰富多彩,但你不可能弹奏每一根琴弦。‘有别人没有的东西’——我经常这样勉励自





己。你可以说这是一种自我安慰,但毕竟我找到了属于自己的职业,找到了自己喜欢并乐于从事,又有发展空间的职业——一名没有脱离专业的富有创造性的文字工作者。我不知道别人怎么看待这一职业,无论是不屑或是羡慕,我给自己的理由是:适合自己并着眼于将来的发展。”

〔案例分析〕

很多人之所以找不到合适的工作,往往是因为他们没有好好规划过自己的职业生涯,不知道自己在追求什么,想得到什么样的结果。陆雪的职业规划有两处亮点:一是“形成良好的生活作风和习惯”。某知名女作家就曾说过:习惯决定行为,行为决定性格,性格决





定命运。生涯规划不在于制作的“宏大”而在于每天朝着规划的目标进步,养成好的行为习惯是进步的阶梯;二是“有别人没有的东西”。自己适合做什么,以后要达到什么位置,自己应当最清楚,所以与其张开十指恨不能“弹奏每一根琴弦”,不如紧紧握住自己的方向盘。陆雪的今日之果,有其昨日之因;从她进入职场的前因后果可知她的五年职场规划,看起来遥远却一定很真实,做起来劳累却一定很惬意。





[个案四]

职海无涯

回头是岸

郑强,法律专业毕业,现为某专业网站主编。扑腾了三十年,立不立得起来他不敢说,再说他也不知道怎样才算是没有倒下。不过他可以自信地说,到时候他肯定是一个好领导、好公民。关于职业生涯规划,这五年已经是他的第三个“五年计划”。早在读书的时候,他就很重视为自己制定学习规划了,当看到自己制定的目标一个个得到实现的时候会感到特别高兴,那种开心的感觉特别难忘。他很庆幸自己在工作以后还一直保持了制定计划的良好习惯。前两个“五

