

大学生

全国高等学校教材

职业发展 与就业指导

全国高等学校
学生信息咨询与就业指导中心 组编



高等教育出版社
Higher Education Press

大学生职业发展 与就业指导

全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心 组编



高等教育出版社

内容简介

本书涵盖了大学生职业规划与求职就业的全过程,共由四部分组成。第一部分概论,介绍了与大学生职业发展有关的各种概念和基本过程;第二部分为职业发展规划,由第二、三、四、五章构成,系统地介绍了职业发展规划中自我探索、认识职业、职业决策和提升就业能力等各主题的理论实务,能够让大学生对职业发展规划的概念有清晰的认识,很好地掌握规划职业发展的方法;第三部分为求职择业指导,由第六、七、八、九章组成,详细地介绍了大学生求职择业各个环节的主要内容,从求职准备、笔试、面试、政策法规与权益保护到为人职做准备,内容丰富翔实;最后一部分为创业,由第十、十一两章组成,对大学生创业的相关问题做了简要的阐述,重在激发同学们的创业意识,同时也介绍了创业的基本过程和要求。

本书体系完整,素材丰富,立足于学生需要,强调实用性与操作性,适合普通高校各年级学生公共课选用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心组编. —北京:高等教育出版社,2009.9
ISBN 978-7-04-025172-2

I. 大… II. 全… III. 大学生-职业选择-高等学校-教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 115379 号

策划编辑 田晓兰 责任编辑 刘柏才 封面设计 张志奇
版式设计 王莹 责任校对 姜国萍 责任印制 陈伟光

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	咨询电话	400-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landrace.com
印 刷	北京人卫印刷厂		http://www.landrace.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×1092 1/16	版 次	2009 年 9 月第 1 版
印 张	16	印 次	2009 年 9 月第 1 次印刷
字 数	390 000	定 价	28.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 25172-00



目 录

第一章 大学生职业发展与就业指导概论	1
第一节 职业规划的概念及意义	1
第二节 职业规划的方法与过程	8
第二章 了解自我	16
第一节 兴趣探索	16
第二节 能力探索	21
第三节 个性探索	26
第四节 价值观探索	33
第三章 了解职业世界	46
第一节 了解职位	46
第二节 单位、行业与劳动力市场	56
第三节 职业信息的探索	62
第四章 职业决策	71
第一节 职业决策概述	71
第二节 决策状态与决策风格	74
第三节 职业决策过程	77
第四节 决策质量的评估、影响因素及其改进方式	84

第五章 就业能力提升	90
第一节 了解就业能力	90
第二节 核心通用技能	95
第三节 核心适应能力	103
第六章 求职准备	110
第一节 就业信息的搜集与使用	110
第二节 求职材料准备	117
第七章 求职与应聘	132
第一节 笔试类型及应对策略	132
第二节 面试类型及应对策略	136
第三节 求职过程中的心理调适	145
第八章 就业政策与权益保障	154
第一节 高校毕业生就业政策	154
第二节 就业协议与劳动合同	163
第三节 就业权益保障	170
第九章 从校园到职场	180
第一节 从校园人到职场人的转换	180
第二节 职业生涯早期的规划和管理	186
第十章 了解创业	200
第一节 创业的概念与意义	200
第二节 创业的优势与挑战	206
第三节 成功创业的要素	215
第十一章 创业过程	226
第一节 创业机会的识别与评估	226
第二节 创业的一般过程	232
第三节 我国大学生的创业环境	240
后记	249

第一章

大学生职业发展与就业指导概论

对于很多大学生来说,进入大学后才真正开始面对自己未来的职业发展问题,才开始意识到职业和工作对一个人的重要意义。才开始问自己:等我大学毕业的时候我会从事什么工作呢?什么样的工作能够让我有较大的成就感?如何才能成为一个对社会有价值、让自己很满足的人呢?我理想的生活状态是什么样子的?我们在大学期间应该为人生的长远发展做些什么呢?为了帮助大家找到这些问题的答案,我们在这一章给大家介绍与大学生职业发展与求职择业有关的概念、职业规划的基本方法和过程。通过本章的学习,同学们应当树立起为自己的职业发展自主负责的意识,了解职业生涯发展的基本规律,掌握职业生涯规划的方法和原则。

第一节 职业规划的 概念及意义

“一本杂志的文章提到我们在生前就应该思考自己的墓志铭,因为那代表你自己对完美人生的定义,我们应该尽可能在有生之年去实现它。我希望我的墓志铭上除了与家人及好友有关的内容外,还这样写着:

1. 这个人曾经服务于一家全球最大的 IT 公司(HP)25 年,和她一起经历过数次重大的变革,看着它从一家以电子仪表为主要业务的公司发展成全球最大的 IT 公司。
2. 这个人曾经在全球发展最快的国家(中国)工作了 16 年,并担任 HP 中国区总裁 7 年,见证及经历过中国改革开放的关键和最新突破阶段,与中国一起成长。
3. 这个人热爱飞行,曾经是一个有执照的飞行员,累积飞行时数超过××小时,曾经在××个机场起降过。
4. 这个人曾经获得管理学硕士学位,在领导管理上特别关注中国企业的组织行为及绩效,

并且在这个领域上获得中国企业界的认可。”

——摘自中国惠普前总裁孙振耀《关于工作与生活》

孙振耀先生曾担任中国惠普总裁和惠普全球副总裁,2007年加入“惠普提前退休计划”,在人生进入“知天命”的阶段时,从惠普退休。当记者问及退休后的生活安排时,他说,“我希望我的退休生活是有目标有计划的,我在退休之后会做三件事情。第一,回到学校继续学习;第二,抽出更多时间陪伴家人;第三,拿到我的飞行执照。”

孙振耀先生这段话道出了他本人对于工作、学习和生活的看法,表现出他对人生该如何度过的思考。从中,我们可以看出,一个人的职业对于他的人生至关重要,同时,生活中并不只有工作,还有家庭和个人的休闲生活,当然,也包括了一个公民的责任。

一、职业的重要性

进入大学校园的同学们,有些已经对于自己的未来有了初步成型的思考、整理和规划,也有不少人还在经历困惑、迷惘和彷徨。上大学前我们将上大学视为人生目标,却不知从人生发展的角度来考虑,这仅仅是一个阶段目标。在这个阶段目标已经实现的情况下,我们又该如何寻找下一阶段的目标,进而实现自己人生的目标呢?这个目标又是什么呢?在这个问题的推动下,有人开始考虑出国留学,有人决定读研究生,有人准备选修双学位,还有人在这些选项中徘徊、逗留,不知该做何选择。

其实,无论是出国留学、考研还是双学位,都仅仅是另一个阶段的目标而已。那么,什么才是人生的长远目标呢?那就是职业。选择一项适合自己的职业,为它努力,在此过程中获得内心的满足和社会的价值,是每个人的终生目标之一。

对于职业,有的大学生将其视为安身立命之所,渴望在此领域中成就自己的理想,实现自己的人生抱负。也有的大学生认为职业不过是一个养家糊口的饭碗而已,怎么能够将其视为终生目标呢?究竟哪种说法是对职业的合理期待?换句话说,职业或工作对人究竟有什么样的意义?

中国有句老话,叫“男怕入错行,女怕嫁错郎”。在今天,男女平等,不仅男人要入对行,女人也一样。职业或工作对人生有非常重要的意义,原因在于它能够满足人的各种不同层次的需要。

工作能够获得报酬,可以换来我们生活所需要的各种必需品:衣服、食物、住房、交通工具等,从而满足人们维系生活的需要。但是,对工作意义的理解不能停留在这个层面,对于现代人来说,工作绝不仅仅是用来维持生存,它对我们还有别的更为重要的价值。

首先,工作能够扩大个人的生活圈子,建立更为广泛的人际交往关系。每个人都不想也不可能一个人孤零零的生活,都需要亲情、温暖、理解和支持。工作环境是人们在家庭以外最重要的人际交往环境,也是人们发展友谊、情感最重要的场所。所谓“志同道合”,就是指人们选择相同的职业,在共同的追求中发展出稳定、坚固的友谊。那些共同经历挑战、挫折、成功、失败,患难与共的同事,一定是人生中最为宝贵的财富。

其次,工作是赢得他人尊重和自尊的最好途径。无论是受人尊重还是自尊,都源于个人的成就。获得社会认可的成就,就能赢得社会的尊重;做出了自己满意的成就,就能体验到自尊。成

就从哪里来呢？当然是从自己专心、认真从事的工作中来。并不是只有位高权重的工作才能做出成就，才能赢得别人的尊重，那些看起来平凡、甚至是简单的工作，只要用心投入，一样能够使从事者绽放出让人景仰的光彩，创造出闪光夺目的业绩。

公共汽车售票员李素丽

1981年，以12分之差没能考上大学的李素丽，到60路公共汽车当了一名售票员。

李素丽售票台旁的车窗玻璃，一年四季进出站时总是敞开的。如果下大雨，她就从车窗伸出伞遮在登车前脱掉雨衣、收拢雨伞的乘客头上。

她的车上设有方便袋，遇到堵车，就拿出报纸、杂志，让乘客看一会儿，缓解焦急；看到有人晕车或不舒服想吐，她会赶紧送上一个塑料袋；遇有不小心碰伤的乘客，她的小药箱里有“创可贴”；姑娘们夏天穿着长裙上下车，她忘不了提醒她们往上拎一拎，以免让人踩上摔跟头。售票台的抽屉里，放着一个小棉垫。这是特意为抱孩子的乘客准备的。小棉垫垫在售票台上，让孩子坐在上面。

公共汽车是一个流动的小社会，车上什么样的乘客都有。特别是在早晚上下班高峰期间，车厢拥挤、嘈杂，有时还会发生矛盾和口角。李素丽往往几句话就化解了一个个矛盾和口角。

一次，李素丽查验下车乘客的车票，一个小伙子掏完衣兜掏裤兜，就是拿不出票来。李素丽看出小伙子没买票，说：“您可能一时着急找不到票了，要不，您今天再买一张，下车后，您要是找到了，下次坐我的车就不用买票了。”小伙子不好意思了，拿出两元钱说：“大姐，刚才我没买票，您说怎么罚就怎么罚吧！”“按我们的规定，下车逃票才罚款，您及时补票就行了。下次上车要主动买票，这样就不耽误您的时间了。”

对待一些不讲理的乘客，李素丽也是以礼待之，以情感之。有个小伙子上了车就往地板上吐了一口痰。李素丽轻声提醒他不要随地吐痰。不想小伙子气呼呼地又吐了一口。这时，李素丽没有再说话，走过去，掏出纸把地板上的痰迹擦干净。在全车人的注视下，小伙子脸红了，下车时连连道歉：“刚才全是我不对，请大姐原谅。”

“每一条公共汽车的线路都有终点站，但为人民服务没有终点站。我永远属于我的乘客，属于我的岗位。”

18年里，李素丽在十米车厢中创造了举国瞩目的业绩，被评为“三八”红旗手和全国劳动模范，成为飘扬在全国公交行业的一面旗帜。

第三，工作能够给人们带来巨大的快乐和满足。在做自己喜欢的工作时，人们常常会忘记时间、忘记周围的一切，全身心沉浸在工作中，甚至达到忘我的感觉。“人们感到最为愉快和满足，不是在很放松、什么事也不做（如看电视）的时候，而是专心致志、积极参与某项活动，以至于忘记了时空和自己的时候。这时，人们不考虑事情的回报也不担心自己的表现，只是忘情投入，享受过程中的快乐。这种活动通常对我们的体力或智能有一定的挑战。”微软全球高级副总裁张亚勤回忆早年在美国读书的情景时说，当时自己完全投入到研究工作中，以至于两次忘记了自己已经搬家，晚上回家时不知不觉地走回原来的住所。在这样的过程中，我们将自己全部的注意力、思

维过程都投入到我们所专注的对象,内心才能有极大的充实感和满足感,能感觉到自己好像完全融入了工作对象中,“物我两忘”,这样的工作过程才是人生最大的幸福。

最后,工作是我们获得人生价值和自我实现的必经之途。

无论是终生致力于慈善事业、无私给予他人关怀的特丽莎嬷嬷,还是创办了微软公司、又将全部财产捐给慈善事业的比尔·盖茨;无论是为亿万人解决口粮、被誉为“杂交稻之父”的袁隆平,还是将一个岌岌可危的小企业、发展为国际知名企业的张瑞敏和柳传志,都通过他们所选择的职业实现了他们的人生价值。

职业做到这个阶段,约翰·克拉克(John Clark)称之为“志业”：“所谓的志业,就是你奉命要做之事。奉谁或什么之命呢?就是你自己,这个命令发自你内心深处。你的无上喜乐就是你的志业。任何一种工作在本质上都不是志业,也没有任何一种工作在本质上不能变成志业。志业和职业的基本差异并不在工作的内容与本质,而在于工作的动机。它最重要的、最先决的条件是,做这件事情时,你能够展现发自内心深处的热情。每个人都有志业,只是你可能还没有发现它,或者你已经领悟到,但却鼓不起勇气去追寻它。每个人都有志业,你也不例外。他就在眼前等着你。”

志业有哪些特点呢?克拉克认为:

(1) 志业是一种对内心深处的召唤的反映;

(2) 志业吸引的是你整个人、身体和灵魂,你的性格、价值观、热情和能力都会投入其中,奉献给你生命中最有意义的事物。

(3) 工作若是你的志业,它就是在表现你的真髓,也就是整体的你。有时候,你可以说自己“被吸入”一事物,此时,你的自我、独立意识似乎都已消失,整个人完全投入到当时的活动中。你往往会惊讶地发现,时光转瞬即逝,心中充满宁静感。“被吸入”——通俗地说就是“着魔”——正是志业的精髓,它完美地捕捉了一个观念——人与工作之间不再有间隔,而是一个整体。什么样的人,就做什么样的事。

(4) 追随志业,必会使你进入自我发现之旅。

(5) 奉行志业,原本沉重的工作负担只会使你快乐。每一件工作都会给你自我发现与自我表达的机会。你会与工作有一种一致性和融合感,由于这种一致性和融合感,你的精力会源源不绝,工作变为精力的来源。

安金磊是河北枣强县马屯镇的一位农民。1997年国营农场改制解体,他回到村里,承包了村子边缘路远地薄的40亩农田。

安金磊把全部力气都花在土地上。

5点钟,天刚亮,安金磊夫妇起床。40亩土地,只有夫妻两个人,春天一人一把锹,撒粪肥;秋天腰间绑个纤维袋,摘棉花。偶尔擦身而过,说上一半句话。更多的时候,头也顾不上抬。晚上,天黑得实在是什么也看不清了,夫妻俩才回家吃晚饭。

但安金磊不是下死力气。而是依照自然农法,实行精耕细作。使贫瘠的土地重新肥沃起来,是安金磊的理想目标。

当同村人按照习惯、撒种前开着拖拉机施化肥时,他拉着板车去收集臭气熏天的羊粪;当邻居开着中耕机松土时,他扛起锄头、牵头骡子去耙地;当他人洒下除草剂时,他只拔10多厘米高的野草。不爱说话的安全磊,几乎天天读书入夜,如《中国棉花景气报告》、《中国生态农业》、《濒临失衡的地球》、《自然不可改良》……还有老庄:“天地与我并生,万物与我同一。”这些书让他想到:“农业不仅是一个生产的功能,更有生态的功能。”

于是,在与众不同的劳作方式下,形成了一套“安氏”农活心得。在这个另类农民眼中,整齐划一的农田,实际上是个共生系统:除了土壤和农作物,还包括杂草、昆虫以及肉眼无法分辨的微生物;它们彼此之间既依存又制约,越多样化就越稳定。

因此,别人眼中的病虫害,反倒成了安家的宝贝。去年开始,他和妻子腾出4亩地种谷子,专门喂养麻雀。每到收获季节,便有上千只麻雀从四面八方赶来。这个壮观的场景,被安全磊比作“全县的麻雀来开会”。

2004年,这个从未离开田地的农民,成为着力推广有机农业的香港公益机构“社区伙伴”的座上宾,之后,他受邀出访泰国,还在云南、四川登上了“农民生计与可持续发展”论坛的讲台。2006年12月,在南方报业传媒集团《南方农村报》和中山大学公民社会中心联合主办的“2006最具行动能力三农人物”评选中,安全磊成为32名入围者之一。

多年看似孤独的岁月,在他眼中却是充满乐趣的农耕生活,他正在享受“做农”生活。从清早出门下地开始,他已经劳作了5个多小时了。烈日当头,一旁的参观者早已晒得头晕眼花。安全磊却驱赶着骡子,哼着小曲儿,不知疲倦地从东走到西。

“什么事儿这么开心?”那位参观者忍不住问。

“很多。”他汗流浹背却面带微笑,“你只是站着,没有劳作,无法体味其中的快乐”。

从安全磊身上,我们可以看到一个古老的职业——农民,多年来让无数中国人努力回避的职业,在安全磊身上,不仅成为他的安身立命之所,而且成为他的精神家园。古人说,“不怨天,不尤人,下学而上达”,作为现代的大学生,我们更应看到,职业本身无所谓层次高低,“治国平天下”不再是所有中国人的职业梦想,每种工作都有其内在的魅力和创新的空間。只要我们能倾注我们高度的热情和精力,甚至用敬畏的心情面对自己的工作,那么无论在别人看来多么平淡的工作都能成为上演我们人生大戏的舞台。这样的职业,是志业,是使命,它需要我们去选择,去发现,去实践。

二、职业规划的概念及重要性

1. 职业规划的概念

职业规划是在了解自我、了解职业、了解环境的基础上,对自己未来要从事的职业做出理性、稳定、高度认同的决策的过程。

“人生该往何处去?”“我的路在哪里?”“怎样才能收获一个充实、有成就而又幸福的人生?”这些类似的问题常常在每一个大学生的心中响起,对于低年级的同学来说更是如此。从任务明确、内容单一、紧张繁忙、生活规律的高中生活一下子迈进大学里,很多同学在充分享受大学生活的

丰富、自由时,也陷入了一种前所未有的困惑、迷惘和失落中。为什么会感到困惑、迷惘和失落?很多人是由于丧失了目标,丧失了努力的方向,个人内在的学习动机、发展动机好像突然消失了,不知道自己将来要做什么。

之所以困惑,是由于在上大学以前,大多数学生对于自己未来要从事何种职业没有太多的思考,生活、学习的重心都在应付高考上,认为职业的事情等到大学毕业时再考虑也不迟。由于应试教育的要求,我们大多数同学由于在成长过程中对于自己考试科目之外的兴趣、能力了解甚少,因而不可能做出成熟的职业决策。上大学后,个人的职业发展本来应该成为这一阶段的核心任务和重要目标,但由于缺乏思考和准备,他们难以在短时间内确定一个自己内心高度认同的职业目标,因此陷入困惑、迷惘和失落之中。

如何才能减少困惑,消除对未来发展的迷惘和无力感呢?那就是重建生活目标,重塑理想。职业规划就是通过系统的、有步骤的自我探索 and 职业探索,深入分析自己所处环境的特点,经过理性、科学的决策,形成自己高度认同的未来的职业发展目标的过程。我们相信,通过职业规划,大学生能够积极地看待自己的大学生活,更加有效地利用大学时光。

2. 职业规划对大学生成长的重要性

(1) 职业规划是发掘潜能、促进成长的需要

在相同的环境里,人要成就什么样的人生,取得多大的成就,常常取决于人是否有明确的生活目标。这正如航船要确定自己的航向,飞机要确定自己的目的地一样。人生目标可以高一点,也可以低一点,但是决不能没有目标。这是因为,人具有巨大的潜能,研究发现,普通人只开发他蕴藏能力的10%。这就像一座冰山,浮在海面上的部分就是显性能力,而大量潜在能力则是在水面下。潜力的发挥需要激发,激发的重要条件是产生明确的、内心高度认同的目标。

职业规划,正是通过正确认识自我和环境,确定长远可行的职业目标,并为之积极行动。在这个过程中,通过远大目标的积极引导、暗示、激励,通过为了提高综合素质而进行的潜能开发训练,通过不断达到的阶段性成功的鼓舞,不断强化积极的心态,能够把自己都未曾发现的潜能激发出来,克服我们平时认为无法克服的困难,跨越那些常人认为不可能跨越的障碍,成功到达胜利的彼岸。在这个过程中,我们会体会到成长的喜悦,当这个过程完成后,我们会为自己骄傲、自豪。

(2) 职业规划是应对就业压力的需要

2009年,我国应届毕业的大学生总数达到611万人,大学毕业生人数再创新高。大学生就业面临着较大的压力,当前全球金融危机给我国经济增长带来的困难,更进一步加剧了大学生就业的严峻形势。

劳动力市场上可供选择的就业机会减少是当前大学生就业难的重要原因,但事情还有另外一面。我们时常会看到一些关于大学生素质和能力不能胜任岗位要求的报道,某国企招聘经理在北京结束招聘后说:“我走了北大、清华、人大、北师大等很多所学校,面试了不少学生,却没有看到一个让我眼前一亮,既能满足岗位技能的要求,同时又让人觉得成熟、且值得信赖的大学生。”

还有很多用人单位对大学毕业生的整体素质提出了质疑,有些用人单位甚至表示以后宁可

招聘中专毕业生,也不招收大学毕业生。他们责任心不强、眼高手低、缺乏职业素养、人际交往能力差、主动性欠缺以及专业知识不扎实、专业技能不过关等问题成为用人单位普遍质疑的重点。素质达不到用人单位的要求,会使一些有人才需求的单位不得不雇佣其他类型的劳动者,或者压抑需求,等有合适的人选出现时再考虑。

这些看法表明,大学生就业难,除了受到经济环境和劳动力市场结构的影响外,还和大学生自身的素质有密切关系。一方面,我国高等教育的专业设置、课程内容与社会需求不尽吻合,这是某些大学生就业率不高的制度原因;另一方面,很多大学生对学习之外的领域极少接触,对职业世界只有零散、片面的认识,学习、活动缺少有力的内在动机,生活变得迷惘,大学的有限时光不能被充分和高效利用,导致个人的专业技能、通用素质都不能达到用人单位的要求。

在高等教育大众化的背景下,大学生职业生涯发展与管理的责任更多地落到了大学生自身的肩膀上,大学生不能毫无思考地、被动地按照家长或者学校的要求,机械地完成大学学业,而应该站在为自己人生负责的高度上,积极主动地关注自己的职业生涯发展,深入了解自我、全面探索职业,尽早形成明确的职业目标,以此为纲,统领个人全方位的发展。只有尽早明确职业目标,并能够持续地为此目标努力和积累,才能成功应对就业形势对个人的挑战。

(3) 做好职业规划,能够让人保持努力的方向

职业规划对当前生活有很强的导引性。“人无远虑,必有近忧”,一个人如果缺乏对未来生活的思考和打算,那么在应付眼下的生活时就会倍感烦恼,这对大学生来说尤其如此。大学生活是一种高度多样化的生活,也是高度自主的生活,存在多种多样的发展机会,考研、出国、参加各种社团、各种竞赛、第二学位、志愿者等,要选择哪些,不选择哪些,都要自己来做决定。那么根据什么来决定?如果没有明确的发展目标和努力方向,如果不清楚自己将来想要什么,那很可能将自己的时间和精力都浪费掉,到头来在哪一方面都没有很好的积累。如果不清楚自己长远的目标,在面对这些选择时,就会倍感焦虑和烦恼。

“凡事预则立,不预则废。”“一年之计在于春,一日之计在于晨。”对于职业发展来说,也同样如此。在信息时代,很多种职业都是高度专业化的,有自身的理论基础、专业知识和技能,对人的个性特点和个人素质也有不同的要求,大学生如果能够及早了解这些方面的要求,进行充分的准备,那么在面对招聘和选拔时就会立于不败之地。

(4) 做好职业生涯规划,还有利于整合环境资源

每个大学生都应该思考一个问题:为什么在同一家大学,同一个学院,同一个专业,入学的时候分数也都差不多,四年后毕业时却有了很大的差距?给这个问题的一个答案是:缺少目标,导致对周围的资源视而不见,更别提那些需要挖掘的潜在资源了。举例来说,如果一个大学生明确自己是要出国攻读某个专业,那么他就会及早辨识所在环境中的英语培训机构、和前几届出国的学长联系、参与和理想专业相关的科学研究、了解各种国际交换学生的机会,等等。这些资源在大学的校园里都是存在的,如果你要出国留学,它们就会慢慢浮现,为你所用,但如果你没有这个目标,这些资源就像不存在一样。大学生要树立一个信念,那就是:我是我的职业生涯发展的负责人,大学的专业学习、课外实践等内容都是我我要借以成就我的职业生涯的途径和过程,在这个过

程中我处于主导地位,我要根据目标要求,在符合学校规则的前提下,自由、自主地利用各种资源去实现自己的目标。

第二节 职业规划的方法与过程

一、生涯规划

1. 生涯的概念

职业是人生的核心内容之一,但不是全部;职业规划是对个人未来从事何种职业以及如何做好这种职业的设计与规划,是生涯规划的核心内容之一,但也不是生涯规划的全部。职业的选择取决于我们要选择一个什么样的人生,过一种什么样的生活,职业的选择与实践服务于生命意义的追求以及理想生活模式的实现,因此职业规划要服从于生涯规划,要做职业规划,首先要进行生涯规划。有些大学生在选择专业时,完全根据社会上各专业的就业情况来决定,没有考虑该专业对自己的价值与意义,是否喜欢,是否适合自己,实际上就是在孤立地进行职业规划,忽略了职业规划的起源和目的。

在汉语中,生指生命,涯指边际、限度,生涯即是生命的边际,生命的尽头。“生涯”源自《庄子·养生主》:“吾生也有涯,而知也无涯。”原谓生命有边际,人生有限度,后指生命、人生。在古代,生涯有几种含义:第一,生活。宋陈亮《谢陈参政启》:“暮景生涯,恍如落日;少年梦事,旋若好风。”在这里,生涯指的是一种生活方式;第二,生计。唐沈佺期《钱高唐州询》:“生涯在王事,客鬓各蹉跎。”元高文秀《襄阳会》第一折:“叠盖层层徹碧霞,织席编履做生涯。”在这里,生涯指的是维持生计的活动,正是职业的含义。

在生涯发展的理论中,生涯是包括职业在内的整体生活,除了工作外,还有家庭、朋友和休闲等多个内容。美国学者舒伯(Super,1976年)给生涯的定义是:“它是生活里各种事态的连续演进方向;它统合了人一生中依序发展的各种职业和生活的角色,由个人对工作的投入而流露出独特的自我发展形式;它也是人生自青春期以迄退休之后,一连串有酬或无酬职位的综合,除了职业之外,尚包括任何和工作有关的角色,如学生、受雇者、领退休金者,甚至也包含了副业、家庭、公民的角色。生涯是以人为中心的,只有在个人寻求它的时候,它才存在。”

美国国家生涯发展协会给生涯的定义是:个人通过从事的工作所创造出的一个有目的的、延续一段时间的生活模式。这是生涯领域中使用最为广泛的一个定义。

“生活模式”意味着它不仅仅只是一个职业或工作,它还包含其他生活角色:家长、配偶、学生,等等,以及人们如何整合、协调这些角色。

“有目的的”是指这样一种生活模式能够给个人带来意义和价值,是个体主动追求的结果,能够满足个体的需求、价值观和内在信念。

“延续一定时间”是指生涯不是一件孤立的事件或者某件事情的结果,它是有着一定的连续性的,甚至,更可能是一生的过程。

因此,无论是我国传统文化中的含义,还是西方文化中的含义,生涯都是指贯穿一生的生活方式:包含着职业角色和其他角色的生活方式。这里,“角色”成为理解职业与生涯之间关系的重

要概念。

2. 生涯角色

从孙振耀先生的文章和他对退休生活的安排打算中,我们大致可以看到人生的四个基本主题:学习、工作、家庭和休闲,这些人生主题是由我们身上不同的角色来承担的,比如学生角色承担了学习活动,职业角色承担了工作活动,我们作为子女、丈夫和妻子、父亲和母亲的角色承担了家庭活动,作为休闲者的自己承担了那些让自己放松、享受的活动。如果我们继续对孙先生的人生经历进行探索的话,我们会发现在他一生的职业发展中,有着比较鲜明的阶段划分。

每个个体在生活中所承担的角色以及他所经历的人生发展阶段,就构成了一个人的生涯。

舒伯认为,大多数人在一生中都必须扮演9种主要的角色,依次是子女、学生、休闲者、公民、工作者、夫妻、家长、父母和退休者。其中,子女、夫妻、家长和父母是关系角色,即这些角色是由于和某些特定的人物的关系而存在,一旦这些人物不在了,这个角色也就没有了。关系角色中还可以有朋友,对有些人来说,朋友角色的重要性甚至要超过某些家庭角色。学生、公民、工作者和休闲者可以称为活动角色,即这些角色是由于从事某些活动而存在的。

个体的生涯发展在某种程度上就是各种人生角色的选择与否,只不过有些角色是主动选择的,而有些角色是被动的,比如子女的角色。我们每个人都可能选择是否为人子女,在我们被生下来后就承担了这个角色。在人生的头几年,这是每个个体唯一的角色,父母是孩子生活的全部,这一阶段的角色要求就是生存下来并健康地成长。从上学以后,子女角色的比重开始降低,与父母的交流互动减少,在离家上学或者因为工作从父母家搬出去以后,与父母关系方面的投入降到最低。随着父母年龄的增长,身体的衰老和疾病的侵扰,在大约40~50岁时,子女角色在生活中的比重又开始增加,个体可能需要为这个角色作出身心和经济方面的付出。

“学生”角色有很大的个体差异,这往往是个体主动选择的结果。有些人初中没毕业就不再上学了,而有些人则会一直读完博士,大多数人会念完高中或大学。无论哪种情况,离开学校后,学生的角色就减轻许多,但并不是完全没有。工作以后,有些人选择参加业余的培训班,也有人会脱产专门学习一段时间。在今天,终身学习不仅是一种时尚,更是一种需要。如开始的例子中,孙振耀先生在退休后打算去学习驾驶飞机,就是在重新履行学生角色的要求。

“夫妻”、“家长”和“父母”角色如今更是个体自主选择的结果,与之有关的另一个角色是“男朋友”或“女朋友”。先谈恋爱后结婚,然后为人父母,是这些角色的内在要求,但打算在多大的年龄时成为“夫”或者“妻”,在多大年龄时生育孩子,或者根本不选择这些角色,都是个体生涯主动性的体现。

“休闲者”是所有人都会扮演的角色,却是很多人扮演不好的角色。每个人都会选择属于自己的休闲方式,让自己在活动中有愉悦的感受,但并不是每种休闲方式都是积极和健康的。很多人常常忽视这个角色的重要性,殊不知它是个体身心健康、工作和家庭平衡的重要保障。也有些人太过重视这个角色,而偏废了其他角色的要求。

相比起以上所有角色,“工作者”角色对于大多数人来说都是重要的。中国的父母大都希望子女“成龙”、“成凤”、“成才”,也就是说完成好“工作者”的角色是做好“子女”角色的标准;“工作者”角色还是“学生”角色的目标,做学生时所学的大多是为工作做准备的;“工作者”还是履行“夫

妻”、“家长”和“父母”角色的基础。对于个体而言,工作不仅意味着一个养家糊口的饭碗,而且是建立人际关系、赢得尊严和地位的平台,更是自我价值实现的基础。选择何种职业,对于个体来说,有着重要的战略作用,是个体生涯发展的核心组成部分。

各种生涯角色的规划与安排,实际上是人生意义的追求与体现。一个人要如何生活才有意义?一个人做哪些事情才会觉得不虚此生?一个人选择哪些生涯角色才会觉得满足、有成就?这些问题是生涯规划的内在焦点,我们的志向、抱负,我们对于未来生活的期望,是我们进行生涯规划的内在动力。从这个角度上说,生涯是生命意义实践的历程,生涯规划是对实现人生意义的主动安排。

3. 生涯规划的基本思路

生涯规划是一个人对于自己一生所担当生涯角色的规划与设计,它包含职业规划,也包含生活规划,是个体对于自己未来的、由工作和家庭角色组成的生活模式的规划。是否选择某些角色,在所选择的角色上准备实现何种目标,构成了个体生涯发展和规划的基本内容。

生涯规划关注个人的全面发展与终生发展,它把职业发展作为其中的重要组成部分和重要的阶段任务来考虑。

生涯规划是个体对工作与家庭和谐发展的追求。生涯规划是对整体生活模式的规划设计,将职业角色与生活角色同时考虑,将能有效避免职业角色干扰家庭角色的情形,也能很好地应对家庭角色对工作角色的过度影响。受传统文化的影响,大学男生相比女生更少考虑家庭与工作的和谐,往往将事业成功视为生涯成功的唯一因素,这是对成功的片面理解。一个情感满足、对生活有幸福感、能够有效释放和缓解压力的人士才能够获得持久的工作动力,才可能获得事业上的巨大成就。

生涯规划是个体对个人与社会和谐发展的追求。舒伯认为,公民角色是一个人一生必然承担的重要角色之一,这意味着每个人对社会的和谐发展都是有责任的,职业角色和公民角色的共同承担是个体生涯规划的重要内容。

生涯规划是个人阶段目标与终生目标共同实现的追求。生涯规划就是在学习的时候要考虑到工作,在工作的时候要考虑到再学习;在青壮年的时候要考虑到退休生活,在退休的时候要考虑到如何提携照顾年轻人。有了这样的视角,我们能够更好地将成就、健康、家庭、工作等内容和谐地整合起来。

二、大学生职业规划的思路与方法

1. 职业规划的思路

职业如此重要,自当认真选择。由于责任重大,我们又常常想逃避,希望让父母、老师、朋友或者其他手段(如心理测试、算命等)替自己做决定。之所以想逃避,是由于我们不了解完成职业生涯规划的方法,缺少制订规划的自信心。因此,学习职业规划的思路和方法,对每个大学生来说都是非常有意义的事情。

职业规划,就是在自己生涯规划的基础上,在考虑了自己所承担的各个角色的要求和自己一生发展的要求的情况下,合理地规划自己的职业角色,选择适合自己的工作类型。

职业规划,有一个基本的前提,那就是“人有个体差异,职业有不同要求”。人有个体差异,意思是每个人的偏好、能力和需求都是不同的,这些方面的差异使得人们在不同的职业领域里有不同的表现,比如一个热心助人、乐于人际交往、语言表达能力强的人在教师岗位上的表现可能就优于他在实验室管理员岗位上的表现。同样,不同的职业对人的要求也是不一样的,建筑设计职业要求从业者应具备较强的空间想象能力和美术功底,保险精算师则要求从业者有较高的数字处理能力和较强的计算机操作能力。销售行业要求从业者具有良好的心理素质、抗挫折能力和乐观精神,创意产业则要求从业者有较高的创造性。正是因为人与人有个体差异,职业对人有不同的要求,所以才有适合与匹配的可能。如果人的能力特质无异,职业也没有特性,那么随便谁都可以从事所有的职业,职业规划也就没必要了。但另一方面,这些差异也不是绝对的。人的能力可以提高,兴趣也可以培养,人们可以从事的职业范围是很大的,不能把职业规划看成是寻找“唯一合适职业”的过程;同样,我们也可以看到,在同一种职业里,从业者的类型是多种多样的,不同的人能够用不同的方法在同一种工作中取得良好的绩效。

开展职业规划,是在认识到机遇的偶然性和社会需要变化规律的基础上,充分认识自己,了解职业,做出理性决策,并制定可行、具体的行动方案。对大多数人来说,职业生涯规划不是一个简单的、线性的过程,不会根据某些预定的步骤达到预先设定的目标,然后一劳永逸地待在那里。相反,这是一个随着对自我了解的深入、对职业不断加深认识,持续进行自我调整的动态过程。我们要随着自我的成长与变化,随着社会的发展,主动地调整自己的职业规划。这就意味着,随着我们的发展变化,也由于我们身上存在的不同特性,我们的兴趣、能力、价值观可能都会发生改变,更为重要的是,我们在人生中会遇到各种各样偶然的机遇,这些机遇有时候蕴含着导致人生重大改变的种子。因此,在做职业规划时,既要明确目标和方向,又要留有变化空间,能根据情况变化及时做出调整。

职业生涯目标的决定,不同的人有不同的方式。有些人从个人特质出发来决定,比如有人非常重视地位形象,因此定下“豪宅名车”的发展目标;有些重视社会声誉,因此决定考研究生读博士以追求高学历;还有些人是从“教育信息和职业资料”角度来做职业生涯目标的决定,比如,看到杂志上写着培训软件工程师,就决定从事软件开发;看到大学教师享有崇高的社会声望和惬意的假期,觉得很不错,于是决定以大学老师为目标;这样的目标决定都是了解了某些职业的特点或者可以得到某些教育资源而做出的。还有的人,他的职业生涯目标是由环境因素所决定的。

人们决定生涯目标所看重的因素是多种多样的。但大体上,可以归纳为“个人特质”、“教育与职业资料”和“个人与环境的关系”三种因素。

美国伊利诺大学斯温(Swain)教授用这三个因素,发展出一个生涯规划的模型,如图 1-1:从这个三角模型来看,职业生涯目标的选取及职业规划是指个人在生涯发展过程中,通过自我探索,了解个人的特质,同时了解教育和职业的信息,掌握分析环境中的有利和不利因素,逐渐形成个人的职业生涯发展目标。

因此,完整的职业规划是要综合考虑到个人的特质、教育和职业信息以及环境关系等因素,要兼顾三个方面。在这三个因素中,个人特质的探索是最为重要的内容。我们常常因为不了解自己或者误解自己而无法做出决定或者做出错误决定。我们需要了解自己的价值观、人格类型

以及动机和需要等特点;教育和职业的信息也是很重要的内容,它为我们提供在什么工作岗位可以满足我们特质的信息;环境因素是我们必须要考虑的,我们需要分析哪些可以促进我们目标的达成,而哪些必然会阻碍我们目标的实现。

2. 大学生职业规划的方法

具体来说,要进行职业规划,大学生应深入地分析自我、了解自我,同时也要深入了解职业,尤其是与所学专业相对应的职业,另外还需要了解环境。在此基础上,探索可能的职业发展方向,通过理性评估,形成最适当的职业发展规划,然后制订完善的行动方案进行落实,并在落实的过程中进行适当的调整。具体内容如下:

了解自我。这是职业规划最为重要的基础,也是最有挑战性的部分。大学生,尤其是低年级本科生,常常还未形成稳定的自我认识,对于自己的能力、兴趣、性格和价值观还不能作出稳定、清晰的判断,自己的专业和职业偏好也常常发生变化。正因为如此,积极地探索自我才显得更为重要。有意识地通过各种途径,如积极参加各种活动来探索自己的性格特点,认真学好各种类型的课程来发现自己的兴趣偏好,征询熟识自己的亲朋好友的意见以验证对自己的认识,完成适当的心理测验来了解自己的内在特征,来深入了解自我。了解自己喜欢什么样的人和环境,擅长什么样的活动,了解自己在从事什么工作时能体验到快乐和满足,还要了解自己认为什么工作最有价值,什么工作毫无价值。还要了解这些信息是如何整合在一起的,它们之间有何关系,有无矛盾。如何深入地了解自我,第二章有详细的描述。

了解所学专业对应的职业及其发展前景。不少大学生由于在填报志愿时没有认真准备,因此选择了一个自己很不熟悉的专业,加上对有些专业课不感兴趣,所以轻易地做出“我不喜欢这个专业、这个专业和我的个人理想毫无关系”的结论。殊不知,专业与职业的关系并不是一对一那么简单,同一个专业可能对应着很多种职业,每个人都有较大的选择空间。以“中国语言文学”专业为例,该专业的毕业生可以做语文老师、报刊编辑、电视台和网站编辑、各类记者、文秘、广告策划、公务员、编剧……这些职业对人的要求各不相同,或许“总有一款适合你”。同样地,几乎每个专业所对应的职业都有很多种,应该了解这些不同的职业而不是想当然地认为只有某种职业可从事,这是大学生的职业发展任务之一。

了解目标职业对大学生能力与素质的要求。当我们广泛地探索了各种职业后,选定了某种职业作为个人发展的目标,那么我们还必须了解这个职业对从业者有何具体的要求。达到这些要求,就是我们在大学期间所要完成的任务。

一般而言,一种职业对从业人员的要求有几方面:教育程度(学历)、从业经验、各类资格证书(如律师证、会计证等)以及各种技能等。以技能为例,一般用人单位都要求大学生具备完成岗位任务所需的专业技能,同时还要有待人接物、团队合作的通用技能,以及其他的一些技能。比如

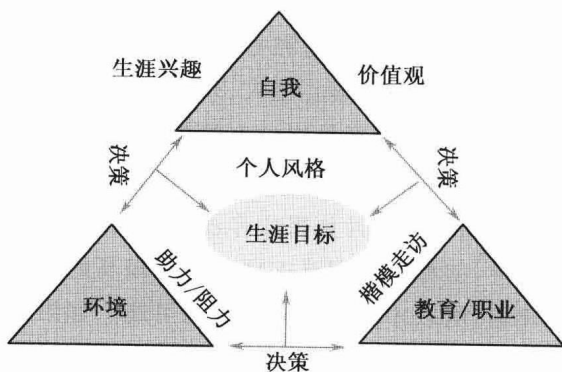


图 1-1 职业生涯规划三角模型