

职业发展 与就业指导

主编 张永仟



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

职业发展与就业指导

Zhiye Fazhan yu Jiuye Zhidao

主 编 张永仟
副主编 崔万珍 彭 颖
参 编 方烨枫 叶丽娜 朱平峰 吕 楠
应 瑶 严 鹏 陈 涛 郑志柱
周 毅 徐佩兰(按姓氏笔画排序)



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容简介

本书分为四篇,第一篇“职业生涯规划教育篇”,主要引导学生通过自我探索、环境和资源分析,结合专业,科学规划个人职业生涯。第二篇“职业素质养成教育篇”,旨在通过职业素质训练和筹备,使学生具备良好的职业素质。第三篇“职业能力拓展教育篇”,旨在通过各种训练,提升学生的职业技能。第四篇“求职准备篇”,目的是帮助学生掌握求职的基本技巧,为求职做好准备。本书可作为高职高专教学用书,也可作为职业规划和就业指导等有关人员的研究和教学参考书使用。

图书在版编目(CIP)数据

职业发展与就业指导/张永仟主编. -- 北京:高等教育出版社,2012.6

ISBN 978-7-04-035222-1

I. ①职… II. ①张… III. ①职业选择-高等职业教育-教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 088684 号

策划编辑 王 博	责任编辑 边晓娜	封面设计 张申申	版式设计 于 婕
插图绘制 尹 莉	责任校对 刘春萍	责任印制 刘思涵	

出版发行 高等教育出版社	咨询电话 400-810-0598
社 址 北京市西城区德外大街 4 号	网 址 http://www.hep.edu.cn
邮政编码 100120	http://www.hep.com.cn
印 刷 山东省沂南县汇丰印刷有限公司	网上订购 http://www.landaco.com
开 本 787mm×1092mm 1/16	http://www.landaco.com.cn
印 张 11.5	版 次 2012 年 6 月第 1 版
字 数 270 千字	印 次 2012 年 6 月第 1 次印刷
购书热线 010-58581118	定 价 16.30 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 35222-00

前言

就业是民生之本，事关国家繁荣和社会稳定。帮助和引导大学生开展职业规划，开拓就业空间，顺利实现就业，是高职院校就业指导工作的重心所在。对在校大学生进行职业规划辅导与就业指导教育，不仅有利于大学生个性特长、兴趣爱好、价值取向的充分展示，也为其职业意识、职业素质和职业能力的培养创造了有利条件，同时也为今后职业生涯的开启和人生道路的发展，奠定了良好的基础。

本书作者张永仟同志从事学生就业指导工作多年，其所带领的教学团队近年来在就业指导实践中取得了骄人业绩。现将其亲身经历的就业指导案例和长期从事职业规划工作的心得体会，编辑成书，供业内同仁分享。笔者仔细阅读书中内容，其条理清晰的写作风格和标新立异的个人观点，令人耳目一新。本书结合当前就业形势和高职学生的性格特点，紧紧围绕提升就业能力这一核心，融知识性、实用性、训练性于一体，旨在强化大学生职业意识，帮助大学生树立正确的职业观，了解就业政策，更新就业观念，掌握求职方法，学会合理维权，具有较强的指导作用。

本书以“职业生涯规划教育”、“职业素质养成教育”、“职业能力拓展教育”、“求职准备”为主体，在突出系统性、可读性、实用性等特色的基础上，追求内容编排上的创新。每单元均设计了教学目标、教学方法、教学建议和课时分配，并辅以相关案例、活动训练和问题讨论。打破了以课堂讲授为中心的传统模式，强化以自主学习、职业测试、个人演讲、学习竞赛、角色扮演、才华展示以及团队合作项目训练等教授方式，重点对职业规划与素质培养等相关内容进行系统有效的学习和训练。

帮助大学生顺利就业，努力提高就业质量，是我们的共同愿望。积极实践与探索有高职特色的就业指导教育新模式，需要业内同仁的共同努力；同时更希望各位大学生珍惜在校学习的短暂时光，本着对自己和社会负责的态度，合理、科学地规划自己的职业生涯，为自己开创美好的明天，为社会奉献自己的力量。

目 录

第一篇 职业生涯规划教育篇	1
第一章 职业生涯规划意识启蒙	3
第一节 大学生活与职业规划	4
第二节 专业认知与职业素质要求	15
第二章 职业生涯规划与决策	29
第一节 自我认知及探索	30
第二节 社会环境及资源分析	48
第三节 职业目标的设定及实施路径	57
第二篇 职业素质养成教育篇	71
第三章 职业素质筹备	73
第一节 职业意识的树立	74
第二节 职业习惯及素质养成	79
第四章 职业素质训练	87
第一节 提升自信训练	88
第二节 团队精神训练	95
第三篇 职业能力拓展教育篇	111
第五章 通用能力培养	113
第一节 人际交往能力提升	114
第二节 沟通技巧训练	128
第三节 职业适应能力	137
第四篇 求职准备篇	147
第六章 求职方法和技巧	149
第一节 信息搜集及岗位分析	150
第二节 简历制作及投递	159
第三节 面试及择业技巧	164

第一篇

职业生涯规划教育篇

第一章 职业生涯规划意识启蒙

引言

每走一步都走向一个终于要达到的目标,这并不够,应该每一步就是一个目标,每一步都自有价值。

——歌德

单元目标

1. 引导学生:读大学,读什么? 让学生学会利用相关资源,树立规划意识。
2. 了解职业生涯规划和实践在大学生生活中的重要地位。
3. 引导学生结合专业情况和个人目标,科学安排大学生生活。

教学形式

课堂讲授和课外实践结合,利用案例分析、小组讨论等形式,灵活开展教学。

教学实施建议

建议一:在本章节开始之前,对学生的大学生活及专业的认知状况进行调研。

建议二:本章节内容实践操作性较低,思维启迪性较高,因此,在课堂教学过程中,要端正学生学习态度,强调大学生生活及专业认知的重要性,要通过小组讨论、作业、提交总结等可操作性的环节,保证教学效果。

课时分配建议

大学生生活及职业规划 2 课时

专业认知与职业素质要求 2 课时

第一节 大学生活与职业规划

案例导入

大学是这样读吗？

在人生的旅途中，大学生活不过只有几年的时间，但这几年却是人生旅途最为重要的转折阶段，值得倍加珍惜。但有人以为，大学不过是进入社会职场之前最后的轻松时光。于是，一些在高中阶段勤奋学习，终于通过了高考独木桥的年轻人，在进入大学校门之后，就开始“马放南山，刀枪入库”了。

这些学生每天或是沉湎于电脑游戏，与那些网络上的虚拟人物整天杀个昏天黑地；或是仰仗家里较好的经济条件，整天游手好闲，肆意缺课，流连于酒店、歌厅、夜总会之间；或是陶醉于儿女情长，整天朝三暮四，追逐着空泛的爱情而不能自拔。这些的确是当今大学校园中灰色的一面，由于这样的学生数量不占多数，或许还不足为虑。真正令我们担心的是那些进了大学，却仍简单延续着原有学习习惯的大学生们。这些学生习惯听命于老师，习惯于围着考试的指挥棒转，每天学习的目的就是为了应付考试，为了取得所谓的好成绩，进而顺利地在毕业时拿到大学文凭。至于自己学习的目的是什么？毕业后如何开始自己的职业生涯？这些问题似乎是别人的事情，与自己无关。显然，这种状况是非常有害的，这也是目前大学生毕业就失业的社会问题产生的重要症结所在。

课前提问

1. 对比一下，角色转变。高中到大学，你的角色发生了什么变化？大学生活和高中生活有何不同？
2. 我的大学，我要什么。大学期间，我要成为什么样的人？要做哪些事情？大学毕业后我要成为什么样的人？要做哪些事情？

主要教学内容

一、大学的内涵外延

什么是大学？《人类 1000 年》认为：大学已成为每一代人发现自我，找寻自身使命的圣地。《礼记·大学》中说：大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。曾任北大校长的蔡元培先生认为：“大学者，研究高深学问者也。大学者，囊括大典，网罗众家之学府也。”前浙江大学校长竺可桢曾说，“大学是社会之光，不应随波逐流”，“大学犹海上之灯塔，吾人不能于此地抗战时期降落道德之标准也”。20 世纪 30—40 年代，由北大、清华、南开组成的西南联合大学培养了杨振宁、李政道这样一批学术大师。冯友兰先生在《国立西南联合大学纪念碑文》中写道：“联合大学以其兼容并包之精神，转移社会一时风气，内树学术自由之规模，外来民主堡垒之称号……”

现代大学的四大功能是人才培养、科学研究、社会服务和文化引领。大学的内涵主要体现在四个方面:大学的文化与精神;大学的定位与办学质量;大学的特色与知名度;以及大学的管理体制。在高等教育大众化的今天,尽管不同的大学有不同的文化特色,有不同的培养目标,但是,大凡大学都应该崇尚科学、民主、文明、创造、进步,有积极引导人们成人成才的传道授业解惑者,有丰富的图书资料和设备仪器,有净化人们心灵、激励人们发展的文化氛围。

对大学生来说,大学阶段是人生最富有青春活力的黄金时期,但大学也是人生最容易留下遗憾的时期。我们中国的当代大学生在经过十几年的艰苦学习之后,终于进入了“象牙塔”,走向了“自我管理”的新生活。他们进入大学之后,其生活、学习、娱乐、交友几乎完全由自己掌握,许多刚踏入大学校门的大学新生往往没有真正了解大学的地位和作用,缺乏独立生活和自我管理的能力,更谈不上进行职业生涯规划,以至于他们在毕业之时回首大学历程,都会发出“等到明白大学应该怎样度过时,大学已向我们挥手而去”的感叹。

(一) 大学的地位和作用

大学的地位就是大学在社会关系中所处的位置,也是学校的办学定位及其在社会上存在的价值。大学只有明确自己的办学定位,通过教学、科研、管理和服务等活动,培养合格的毕业生来满足社会对人才的需求,才能体现它的作用。而对于我们的大学生来说,大学的地位和作用对于大学生的成长及其未来职业生涯的发展则产生重要的影响。

1. 大学是人一生中最为关键的阶段

首先,进入大学使青年学生终于放下高考的重担,第一次开始追逐自己的理想。这是大学生离开家庭生活,第一次独立参与集体和社会生活;这是大学生第一次不再由父母安排生活和学习中的一切,而是有足够的自由处理生活和学习中遇到的各类问题,支配所有属于自己的时间;这是个人一生中可能最后一次有机会系统地接受学校教育,全心建立自己的知识基础的阶段;这可能是个人最后一次可以将大段时间用于学习的人生阶段,也可能是最后一次可以拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程。这也许是最后一次能在相对宽容的,可以置身其中学习为人处世之道的理想环境。

其次,在这个阶段里,所有大学生都应当认真把握每一个“第一次”,让它们成为未来人生道路的基石;在这个阶段里,所有大学生也要珍惜每一个“最后一次”,不要让自己在不远的将来追悔莫及。在大学阶段,我们的青年学子应该努力为自己编织生活梦想,明确奋斗方向,奠定事业基础。

2. 大学是学生从幼稚走向成熟的转折点

大学是一个人一生中知识储备、性格成熟、人生成长的关键时期。大学教育的根本任务是教书育人和进行科学研究,大学的学习完全不同于中学。迈入大学校园,面临的是一个全新的学习和生活环境。大学生学习任务艰巨,既要学专业知知识,也要学专业以外的知识;既要学科学研究的方法,也要学实验、操作等技能;既要学做事,也要学做人。在大学期间大学生必须抓住有限的时间获得巨大的知识财富。在知识经济时代,世界的竞争越来越强烈,要想将来有所作为就必须认真学习专业知识,掌握专业技能,同时还要养成良好的生活习惯,学会为人处世等。只要做好了这几点,大学生临到毕业时的最大收获就绝不会是“对什么都没有忍耐和适应”,而应当是“对什么都应当有自信和渴望”。

3. 大学是一个人的职业生涯规划由理想变成现实的起点

大学生从大学入学的第一天起,就应当对大学生活甚至对今后的人生有一个正确的认识和规划。为了在学习享受到最大的快乐,为了在毕业时找到自己喜爱的工作,每一个刚进入大学校园的人都应当自觉学习和掌握大学生职业生涯规划的知识和方法。职业生涯规划源于人生青年时期的梦想,在科学探索和分析个体自身特质和社会环境因素的基础上,确立个体职业生涯目标,再通过一系列具体、详实的规划措施,并在不断调整提高的过程中,逐步实现个体职业生涯发展阶段的各个目标,从而最终实现人生的最高理想,将人生理想变成现实。

(二) 大学生活的特点

与大学生们刚刚结束的中学生活相比,大学生活发生了显著的变化。

1. 生活上独立性强,需要自立

在中学时代,学生多在家乡附近就读,衣食住行生活起居大都依靠父母亲友的料理照顾,个人不必操心。而到了大学则完全不同了,由于远离家乡亲人,诸如看病、购物、洗衣、吃饭等许多生活琐事无一不由自己动手。而且在生活习惯上,饮食、气候、语言、作息制度、集体生活、卫生习惯等不同,都可能会造成适应不良,需要尽快自立。

2. 学习内容增多,需要自觉

相对中学而言,大学的学习内容多、任务重、范围广。虽然大学的课程多,教学的进度快,课程难度大,自学内容增多,生活节奏快,但是学习氛围还是比较宽松的,学习的环境相对变软,监督机制不强,因此,学习方式由依赖老师转为学生自己主动安排学习,大学生自觉、自主学习,培养自学的能力尤为重要。

3. 与社会的联系密切,道德上需要自律诚信

大学不同于中学,与社会的联系日益密切,同时大学本身也是一个小的社会,社会上许多不良的东西也会渗透到大学里来,使思想道德可塑性较强的大学生受到不良诱惑。因此,大学生要自觉加强道德修养,要从一点一滴的小事做起,不要随心所欲,放纵自己,坚持“慎独”和“吾日三省”的道德修养原则,加强道德上的自律,堂堂正正诚信做人。

4. 社会及就业环境压力较大,心理上需要自强自信

心理素质也有人称为情绪智商或者非智力因素,它是一个人成才的精神支柱,在青年人成才的过程中良好的心理素质是必不可少的。正确的、乐观的人生态度、健康的情绪、良好的意志品质是大学生良好心理素质的基础。大学生要圆满地完成自己的学业,必须要自强自信,要相信自己的能力,善于参与、敢于竞争、勇于吃苦耐劳,克服自身的弱点,善于战胜和超越自我,做生活和学习的强者;面对困难和挫折,要以平和的心态接受,以积极的态度去克服,而不要怨天尤人,更不要自暴自弃。

5. 人际交往十分广泛,需要自尊自爱

孔子曰:“独学而无友则孤陋寡闻”。大学生活对大学生人际交往的要求十分强烈。大学生的人际交往也是十分广泛的,在校内要与老师、同学、老乡、朋友交往,在校外不管社会实践、实习还是社会调查,都要与社会各行各业的人打交道。而与人交往的基础是自尊和尊人。著名画家徐悲鸿说过:“人不可有傲气但不可无傲骨。”因此,大学生在交往中既要善交友,广交友,交好友,

又要讲究做人的道德,把握交往的原则,力求做到自尊自爱,光明磊落。大学是青年人成长和成才的一方肥田沃土,是锤炼优秀人才的大熔炉。

6. 管理教育环境宽松,需要实现自我管理和自我教育

大学生个性张扬,自我约束力不强,再加上大学被动管理比中学要少得多,主要依靠学生的自我管理、自我教育、自我服务、自我约束,因此,大学生容易产生松劲和松懈情绪,从而缺失奋斗的目标。

(三) 大学生活的要求

大学没有升学的压力,因此,学习上的自觉性显得尤其重要。有些新生到了大学后认为可以好好玩一玩,不必一开始就搞得那么紧张。这种想法是错误的,古人说的勤能补拙是良训,一份功夫一份才。大学的学习更要讲勤奋和刻苦,戒除浮躁、懒惰、自我满足和功利主义,不要想投机取巧走捷径,只有拥有真才实学,才能增强将来就业和创业的实力。每一个新生要尽快适应大学的生活和学习,为今后的成长、成才奠定稳固扎实的基础。

1. 学会适应环境,初步了解职业,提高人际沟通能力(第一阶段)

学会适应大学生活是成才的基础,大学新生要克服过去处处依赖别人的心理,学会有条理地安排自己的生活,学会理财,培养独立生活的能力,做好自己的后勤部长。生活自立和自理是人类生存发展的基本需要,也是大学生活的第一课,作为大学新生一定要过好这一关。同时大学新生要探索职业兴趣,确定职业发展方向,进行个人职业生涯规划。要多和师哥师姐们进行交流,询问专业及就业情况;要多参加学校各项实践活动,提升组织能力和社交技巧;要多学习管理、沟通、英语、计算机等工具性知识,辅助自己的专业学习。

2. 面对社会需求提高基本素质,推进和完善自己的职业生涯规划(第二阶段)

通过专业课的学习与实践积累职业能力,打造职业品质,奠定职业发展基础。通过参加学生会或社团等组织,锻炼自己的各种能力,同时检验自己的知识技能;逐步尝试兼职、社会实践活动,并具有坚持性和忍耐力;增强自己的责任感、主动性和受挫能力;继续提高英语口语能力和计算机应用能力;通过各项学习和实践活动,自主推进个体职业生涯规划。

3. 提高求职技能,搜集公司信息,执行自己的职业规划,成功就业(第三阶段)

通过职业生涯访谈和工作实习转化职业能力、执行能力,逐步向职业人士转变;参加和专业有关的暑期工作和相关培训学会写简历、求职信;及了解搜集工作信息的渠道,并积极尝试。同时要强化面试营销能力,预习或模拟面试,主动做好就业准备;并时常对自己的准备做好总结。然后,开始毕业后工作的申请,积极参加招聘活动,参加面试等,在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件,了解就业指导中心提供的用人单位资料信息,强化求职技巧,进行模拟面试等训练,尽可能地在做出较为充分准备的情况下进行施展演练。

(四) 大学生生活和职业规划的关系

大学时期是大学生走上社会、成功就业之前的最后关键时期,大学生刚进大学校门,就应该着手准备个人的职业规划。大学生职业生涯规划应该从大学生生活的第一天开始!

1. 大学期间是一个人的世界观、人生观、价值观形成的重要时期

这一时期是学生从校园步入社会的过渡期,是大学生做好职业准备的关键时期,尽早做好职业生涯规划,其重要性和必要性不言而喻。面对严峻的就业压力,作为大学生生活重要组成部分的职业规划也显得越来越重要。

2. 大学期间是一个人全面提升自我、充实自我、完善自我的重要时期

对这一时期把握的好坏将直接影响到其未来的发展乃至一生的命运。“凡事预则立,不预则废”,如果从刚踏进大学校门的那刻起就开始规划你的生活,那么你就等于已经掌握人生一半的主动权。大学期间进行职业生涯规划可以帮助大学生尽早认识自我,科学地确定职业发展目标,能有效鞭策大学生努力学习,发挥潜能,完善自我。

3. 职业生涯发展,需要知识和技能

职业本身就是利用专业知识和技能为社会提供服务,并获取合理的报酬。所以,任何职业活动,都要求从业人员掌握相关的专业知识和技能。大学生的专业学习,可以发展学生的专业知识和专业技能,并在这个过程中,培养专业思维,从而形成未来的职业知识、职业技能和职业意识。除此以外,大学专业学习过程,还有利于大学生获得通用的知识和一般技能,这些对于提高大学生在相关职业中的竞争力将至关重要。因此,大学生要注重自己的专业学习,为将来的职业生涯做好知识、技能以及思想上的准备。

(五) 大学生生活的管理与调适

目前,有相当一部分同学不能很快适应丰富多彩的大学生活,甚至整个大学时期都不能适应,有的还荒废了学业或者误入歧途,这主要是因为这部分同学缺乏对大学生活有效的管理和调适。大学生无论是在生理上还是在心理上,都处于迅速变化的过程中,处于从不成熟到成熟的过渡时期。他们由于阅历较浅,社会经验相对不足,独立生活能力不强,对自己缺乏正确而全面的认识,又非常敏感,受到社会上流行的各种各样思潮的冲击,很容易产生各种各样的心理矛盾和冲突。由于入学前后生活和学习环境发生巨大变化,在适应新环境时,就会出现各种各样的困难。要注意从以下几个方面来解决这些问题。

1. 适应大学的环境

这里所说的环境既包括校园的自然环境,也包括大学与中学所不同的学习、生活及人际环境。大学校园内的学习、生活、人际环境等与中学环境有着很大的不同。对新环境适应快的学生很快就成为班级中的重要人物,与老师、同学接触多,掌握的信息多,锻炼的机会也多,能力就提高很快,自信心也就建立起来了。

2. 适应大学的学习生活

学习是大学生生活中最重要的一部分,大学教学体制、学习方法都与中学有着明显的不同。能否尽快适应全新的大学学习生活,直接影响这几年的学业,并间接影响以后的工作、生活。一般来讲,大学的校园规模都比较大,大学的教学设施比较齐全。新生入学以后,在思想上要有这样一种认识:要想在学业上获得成功,一定要在发扬勤奋刻苦精神的同时,充分利用现有的条件。不但学好专业课程,而且充分利用各种有利条件来发展自己、提高自己。因为在现在的大学中,单凭坐在教室里死读书是难以适应社会的,还要通过多种渠道,提高自己其他方面的知识和能力。调整自己的学习方法,是适应大学学习生活的重要一步。大学的学习方法与中小学的方法差别很大。以教师为主导的教学模式变成了以学生为主导的自学模式。课堂讲授知识后,学生

不仅要消化、理解所学内容,而且还要大量阅读相关方面的书籍和文献。学生自学能力的高低成了影响学业成绩的最重要因素,所以新生学习方法的调整也就成为必然。新生只要及早做好准备,就能较顺利地度过这一关。

3. 建立合理的生活秩序

许多大学生是第一次离家独自生活,一时间似乎得到了许多自由。不过,如果滥用这些自由,或随心所欲,或负担过重,不顾自己的身体状况和生理节奏,都会导致精神创伤。因此,尽快地建立合理的生活秩序乃是当务之急。

(1) 要有独立生活的心理准备,培养生活自理能力

独立生活包括自己洗衣服、买饭、洗碗以及自己“打扮”自己和自己“理财”等。一般大学新生没有太多理财的经验,在自己的整个生活中,首先要考虑哪些开支是必要的和可有可无的;还要了解自己家庭的承受能力,然后再制订自己的花钱计划,使之切实可行。

(2) 养成良好的生活习惯

生活习惯代表着个人的生活方式,它不仅影响个人的身心健康,而且对人的未来发展有间接作用。身心健康是确保顺利、成功度过大学阶段的一个重要基础。要想身体健康,就应培养良好的生活习惯。每天要有严格的作息时间,生活的高度规律性是身体健康的保证;要有良好的饮食习惯,饮食要有规律,不可暴饮暴食;要坚持适度地锻炼身体,增强体质。当然,保持乐观而平静的心境、积极向上的精神也是至关重要的。

(3) 合理安排业余时间

大学生活的内容是丰富多彩的,除了正常的教学活动外,同学们还有大量的业余时间参加各种讲座、学术报告会、文体活动、社交、公关活动等。怎样合理安排、利用这些业余时间呢?首先要分析一下自己在某个阶段的目标是什么,长远目标是什么,哪些活动对自己的目标有利;根据自己的目标确定出自己业余时间的安排计划,然后再根据计划合理地安排自己的业余时间。

4. 确立自己在班级、学校的新角色

对角色改变的适应对大学生来说是最重要的。许多大学生在高中时是学校班级里的佼佼者,是深得老师同学注目的尖子。然而,在大学里,几乎每个人都有着辉煌过去,而每个班级或整个学校就只能有少数人保持原来的中心地位和重要角色。多数同学都需要向普通角色转变,在这个转变中,自我评价会受到不同程度的冲击。这种冲击基本上来自于两个方面:与别人学习成绩的比较和能力特长方面的比较。成绩的好坏,一直是中学生评价自我和他人的重要标准,但在大学里,即使是原来的高考状元也可能落后于高考成绩一般的同学。许多人因此导致了失眠、神经衰弱和抑郁症。这就要求大学生不但要适应在校、系里的新角色,而且要更加严格要求自己,在自己感兴趣的领域努力发展自己。

5. 树立职业生涯规划意识,科学规划大学生活

面对严峻的就业压力,作为大学生活规划重要组成部分的职业生涯规划也显得越来越重要,是大学生通过对未来大学生活道路的预期设计,并采取相应的措施,谋求在大学生活中取得更大成功的一种新型的大学生活管理活动。科学的生活规划,可以帮助确立在大学期间的发展目标、发展前景以及发展道路;可以帮助管理时间和精力,使之用于最具回报率的事情上,以获得更大的成功。

二、职业规划的本质和意义

（一）职业规划的相关概念

培根告诉我们“知识就是力量”。好的理论，就是一个好的工具。生涯理论知识反映的是生涯发展的一般规律，这些规律的学习和应用，如同“磨刀不误砍柴工”这个寓言故事中的伐树工人打磨他的斧头一样，使我们进行生涯规划时有了更好的工具，避免走弯路。

1. 职业

有关“职位”(professional position)、“工作”(job)和“职业”(occupation)这几个词的含义在理论上仍然存在着一定程度的争议，不过我们可以大致将它们定义如下：

职位：是和分配给个人的一系列具体任务直接相关的。因此，职位和参与工作的个人相对应，有多少参与工作的个人，就有多少个职位。例如，小张是某俱乐部足球队的前锋。

工作：是由一系列相似的职位所组成的一个特定的专业领域。例如，前锋。

职业：是在不同的专业领域中一系列相似的服务。例如，运动员是一种职业。

职业不同于工作，职业是参与社会分工，利用专门的知识 and 技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬，作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。因此，职业问题不是简单的工作问题，职业生涯规划，也不是找一份满意的工作的问题。

2. 生涯

（1）生涯的概念

“生涯”一词出于两千多年前庄子所说的“吾生也有涯，而知也无涯”。这里，生为生命，涯为边际、极限。庄子前半句话用现在的话说就是，“我们的生命是有限的”。生涯就是我们每个人有限的全部人生历程。生涯的英文单词是“career”，含义是“两轮马车”，引申为“道路”、“轨道”、“轨迹”，后来发展成为人的一生事业历程，这种事业不是暂时性的工作，而是毕生从事的、自己感到有意义的职业。

美国生涯理论研究者舒伯认为，“生涯”是指生活中各种事件的演进方向和历程，它统合了个人一生中各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。“生涯”作为一个终其一生所扮演角色的整个过程，它由三个层面构成：A. 时间，即个人的年龄或生命的过程；B. 经历，即每个人一生所扮演各种不同的角色；C. 为个人所扮演的各种角色投入的程度。总之，生涯的内容是比较宽泛的，具有丰富的内涵与特性。

（2）生涯的特点

学者们从不同的角度提出了对生涯的见解，侧重点不同，但是都反映出生涯的特征。

1) 独特性

每个人都有独特的生涯发展形态。同一种职业可以由很多人来承担，生涯却是每一个人所独有的。我们每个人都有自己独特的个性和价值观，有自己独特的行为方式，因此，在同样的职业中，我们做出的努力不同，我们获得的感受也各异。这正如即使在同一棵树上，不会有完全相同的两片叶子。这个世界的生涯千姿百态，每个人都有自己独特的生涯，无法克隆。

2) 终身性

生涯发展是一生当中连续不断的过程。从 20 多岁离开校园成为职业人到退休，职业在我们

一生中占据的时间很长,但它并不是我们生活的全部。而生涯则包含了一个终生发展的概念。在人生不同的阶段,都有自己不断的发展、追求和任务。这个蜕变与发展的生涯历程,就是我们整个的生命历程。

3) 综合性

生涯是人生扮演的各种角色的整合。职业不能占据我们整个生命长度,而即使在我们的“职业人”阶段,职业也不能占据我们生活的全部。我们除了从事职业,还要担当家庭和社会角色,比如,是子女、是父母、是朋友、是学生、是公民等。我们的生活经验会左右职业选择和职业发展,而我们的职业选择又往往决定了一定的生活状态和方式。生涯是个整合的概念,它涉及了人生整体发展的各个层面,要求我们用联系的眼光来审视职业问题。

3. 职业生涯

(1) 职业生涯的概念

职业生涯(Career)这个概念的含义曾随着时间的推移发生过很多变化。在20世纪70年代,职业生涯专指个人生活中和工作相关的各个方面。随后,又有很多新的意义被纳入到“职业生涯”的概念中,其中甚至包含了生活中关于个人、集体以及经济生活的方方面面。

职业生涯是指一个人一生中所有与工作职业相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程。职业生涯就是一个人的职业经历。职业生涯是人一生中最重要的历程,是追求自我、实现自我的重要人生阶段,对实现人生价值起着决定性作用。从经济学的观点来看,职业生涯就是个人在人生中所经历的一系列职位和角色,它们和个人的职业发展过程相联系,是个人接受培训教育以及职业发展所形成的结果。

职业生涯是一个动态的过程,是指一个人一生在职业岗位上所度过的、与工作活动相关的连续经历,并不包含在职业上成功与失败或进步快与慢的含义。也就是说,不论职位高低,不论成功与否,每个工作着的人都有自己的职业生涯。

(2) 职业生涯发展阶段

1) 职业生涯彩虹图(图 1.1)

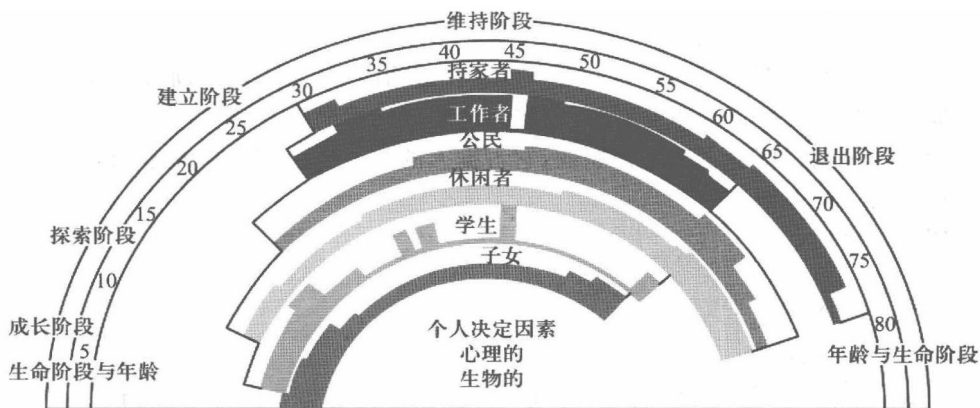


图 1.1 舒伯的生涯彩虹图

舒伯把角色概念纳入发展阶段理论,引入生命跨度、生命空间概念,提出生涯彩虹图理论,展

示了不同发展阶段各种角色的相互作用,不同生涯发展阶段角色的继承与更替。

2) 影响职业生涯发展的因素

对每个人而言,职业生涯将贯穿人的一生,或处于职业探索阶段,或处于职业建立阶段,或处于职业维持阶段,或处于职业退出阶段。在这不同的阶段,每个人的职业生涯受各种不同因素的影响会发生各种截然不同的结果。

个人因素。个人因素在人的职业生涯中起着基础作用,决定着人的发展方向和前景。它包含健康、性别、年龄、教育、自我价值观等要素。

社会因素。社会因素对每个人的职业生涯乃至发展都有重大的影响。通过对社会大环境进行分析,了解所在国家或地区的经济、法制建设发展方向,寻求各种发展机会。

环境影响。环境对个人的职业有着直接或间接的影响,它左右着人所从事的行业、改变着人生的发展轨迹。而环境又有着地理环境、行业环境、企业内部环境之分。

3) 职业生涯发展的阶段

职业生涯不仅仅是职业活动,而且包括与职业有关的行为和态度等内容,其发展是一个呈现阶段性特征的过程。美国的职业指导专家舒伯把人的职业发展过程分为五个阶段:

第一阶段:成长阶段(出生~14岁),是一个以幻想、兴趣为中心,对自己所理解的职业进行选择与评价。

第二阶段:探索阶段(15~24岁),逐步对自身的兴趣、能力以及对职业的社会价值、就业机会进行考虑,开始进入劳动力市场或开始从事某种职业。

第三阶段:建立阶段(25~44岁),对选定的职业进行尝试,变换工作,到逐步稳定。

第四阶段:维持阶段(45~64岁),劳动者在工作中已经取得了一定的成绩,维持现状,提升自己的社会地位。

第五阶段:退出阶段(60岁以后),职业生涯接近尾声或退出工作领域。

我国专家也提出与之相似的划分方法,即萌发期、继承期、创造期、成熟期和老年期。一般来说,职业生涯发展也可分为以下六个阶段:

第一,职业准备期。即接触社会初步形成职业意向,从事职业技能学习以及等待就业的时期。

第二,职业选择期。即根据社会职业需求以及自己的能力、愿望,作出职业选择。

第三,职业适应期。即走上职业岗位,逐步适应职业岗位要求的时期。

第四,职业稳定期。即稳定于某种职业,它占据人的职业生活期的绝大部分。

第五,职业能力衰退期。

第六,职业结束期。

(二) 职业生涯规划

1. 职业生涯规划的含义

职业生涯规划亦称职业生涯设计,它包括个人的职业生涯设计和组织的职业生涯设计与管理两方面。个人的职业生涯设计分为“择业”设计与“调整职业”设计两大部分,主要体现个人在制订职业生涯规划、职业生涯发展和对实现这些目标的时间、步骤的合理安排。概括起来就是:知己、知彼、抉择、行动、评估五个环节。