

中国特色大学生就业指导新模式系列之一

大学生 职业适应指导

北京市教育委员会大学生职业适应力拓展项目研发成果

主编 任占忠 陈永利



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>

013828227

G647.38

492

大学生职业适应指导

主编 任占忠 陈永利



北京交通大学出版社

· 北京 ·



北航

C1637422

G647.38

492

内 容 简 介

《大学生职业适应指导》读者群体面向在校大学生,是高校开展职业规划课程、就业指导课程的有效参考用书。目前,大学教育与职业教育的鸿沟依然存在,大学生在知识学习的同时,对于职业的认知与职业的实践探索相对匮乏;对于职业适应中出现的种种问题还无力应对,或者需要较长时间的磨砺和适应。因此开展大学生职业适应指导教育是对职业教育的有效补充,能够适时提高学生的职业认知与适应力,为避免就业过程中的迷茫、困惑、不适有较好的指导意义。

“适应”是一个人一生的重要课题,人不断地在适应中成长,在适应中寻找和实现自我价值,是一种人性的回归。大学阶段是一个人性格与个性稳定与成熟的阶段,亟需要积极引导与训练。

《大学生职业适应指导》一书主要内容以九维适应力为核心,思维、道德、健康适应力是保障,学习、目标和态度适应力为驱动,技能、人际、表达适应力为执行。九大适应力环环相扣,构成大学生职业适应力的主要内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业适应指导 / 任占忠主编. — 北京: 北京交通大学出版社, 2012. 11

ISBN 978 - 7 - 5121 - 1246 - 9

I. ① 大… II. ① 任… III. ① 大学生 - 职业选择 IV. ① G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 255599 号

责任编辑: 赵彩云 特邀编辑: 林夕莲

出版发行: 北京交通大学出版社

电话: 010 - 51686414

北京市海淀区高粱桥斜街 44 号

邮编: 100044

印刷者: 北京泽宇印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 × 235 印张: 13 字数: 249 千字

版 次: 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5121 - 1246 - 9/G · 179

印 数: 1 ~ 3 500 册 定价: 32.00 元

本书如有质量问题, 请向北京交通大学出版社质监组反映。

投诉电话: 010 - 51686043, 51686008; 传真: 010 - 62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。

职业适应力理论是中国就业工作者针对当今中国大学生就业所面临的实际问题进行的理论探索。与西方传统职业生涯规划理论往往从自我出发、强调人职匹配不同，职业适应力理论更多地强调国家需要、社会发展、行业职业诉求以及求职者自身的与时俱进，这恰恰与正处在快速变革中的中国社会、与中国大学生的实际职业发展情况相适应。在中国大学生职业发展教育和就业指导实践中，职业适应力理论与职业生涯规划理论应该互为补充，相得益彰。

——全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心处长 方伟

编 委 会

总 顾 问：王路江（原教育部高校学生司副司长、北京语言大学党委书记）

李家华（中国青年政治学院副院长）

方 伟（全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心处长）

顾 问：林永和（北京工商大学心理学教授）

徐 伟（联想集团北京制造基地运作负责人）

李毅光（北京外企服务集团资产管理部经理）

程社明（北京家和业咨询有限公司董事长）

吕 冰（河南省教育厅学生处处长、河南省大中专学生就业服务中心主任）

任雷鸣（江苏省高校招生就业指导服务中心主任）

周禄群（天津市大中专毕业生就业指导中心主任）

孙祥林（山西省高校毕业生就业指导中心主任）

赵北平（武汉理工大学就业指导中心主任）

主 审：田光哲（中国就业培训技术指导中心就业服务处处长）

杨洪涛（全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心处长）

主 编：任占忠（北京教育人才培训中心主任）

陈永利（北京大学学生就业与服务中心主任）

副 主 编：刘艳华（北京建筑工程学院学生处副处长）

主编助理：于 平（北京教育人才培训中心职业指导部主任）

编 者：（按章节顺序排列）

任占忠（北京教育人才培训中心主任）

陈永利（北京大学学生就业与服务中心主任）

解廷民（中国政法大学就业指导中心主任）

陈 郁（中国管理科学研究院素质教育研究所研究员）

张晓农（北京家和业咨询有限公司高级讲师）

庞俊丽（石家庄学院行政办公室副主任）

刘艳华（北京建筑工程学院学生处副处长）

于 平（北京教育人才培训中心职业指导部主任）

刘 锐（首都师范大学学生工作处副处长）

庄明科（北京大学职业发展教研室主任）

序

同班同学，在校期间可能没有明显的差异，有些差异也是学习成绩、相貌或性格上的差异。然而，就业时和就业后便明显两极分化：不仅毕业时出现能否找到工作或工作是否如意问题；且毕业三年、五年、十年、二十年后，会发生巨大差异：有的事业辉煌，有的碌碌无为，有的生活窘困。

为什么会这样呢？由于相貌吗？人们立即回答：不。因为许多优秀人物并非是一副漂亮面孔；性格原因吗？no。有些性格古怪的人，倒是个奇才，不同行业的杰出者，什么性格的人都有；因为学习成绩吗？也不是，现在相当一些单位并非青睐班上学习前三名的尖子，反倒愿意要排在十名左右的学生，而许多事业有为，乃至领袖人物，如科学家、艺术家、世界首富，倒往往学习较差，或中途辍学者。那么，究竟是什么原因导致了学生步入社会后两极分化呢？这就是本书要回答，并致力解决的问题。在回答和解决这些问题的时候，本书基于如下几点认识：

大学生（含研究生）这个特殊群体，处于从学生向职业人转换的过渡期和人生探索期，这个时期的根本任务是明确人生价值和相应的发展方向，以及培养职业人应具备的素质。

中国教育，包括大学教育，实质仍是应试教育。在这种环境下，学校和学生关注的主要是知识和学习成绩，而忽视用人单位更为关注的以责任感为核心的职业素质培养。而职业素养缺失，正是导致就业难和制约大学生职业发展的根本原因。

当前引自国外，主导于大学课堂的传统职业规划理论，具有静态决策的特征。这套理论，虽然具有其积极意义和价值成分，但缺乏应对复杂职场环境变化的动态研究，也缺少对大学生职业价值观引导、职业实践指导和职业素养培育。这就造成了外来理论的“水土不服”和学生自我设计“隔靴搔痒”效应，从而难以从根本上解决大学生就业困难。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要》针对学生“适应社会和就业创业能力不强”，而提出“把促进人的全面发展、适应社会需要作为衡量教育质量的根本标准”。“纲要”这一指导思想和培养适应性人才的目标，为探索本土

化大学生职业发展理论指明了方向。

基于如上认识,经过广泛调查和深入研究,本书将“适者生存”法则迁移到大学生职业发展教育领域,确立了“适者成功”理念,确定了将一般用人需求内嵌于就业指导的思路。认为大学生在激烈的就业竞争环境下,能否实现成功就业和职业发展,关键在于其适应社会、适应职业能力。因此,职业适应力才是大学生成功就业和职业发展的核心能力!这就决定了本书以提升职业适应力为指导思想的框架体系,同时以新的视角把职业目标探索内容纳入其中。

《大学生职业适应指导》一书,就这样诞生了。她的主要任务不再是研究大学生如何基于个性制定“清晰”、“长远”的职业目标,不是鼓励大学生为了这个目标“坚持不懈”;而是从另一个视角,即以开放的视角,发展的观点,“适应”的理念探索大学生的职业发展规律,帮助大学生以实践为基础探索职业发展方向,注重培养自己的职业素质,实现掌握书本知识与探索职业方向,提升职业素养的“三统一”,避免“瘸腿”式发展。

新中国成立后,与不同时期的经济体制相适应,大学生就业教育经历了不同的阶段。我们在计划分配、就业制度改革、市场导向三个时期陆续实行了服从分配、求职指导和职业规划等就业教育方式。

近十余年来,大学生就业市场导向机制建立之后,“舶来品”的职业规划理论逐渐主导了就业教育讲堂。但是,中国的教育、就业和社会环境毕竟不同于国外,探索本土化就业指导理论与方法成为不可避免并亟待解决的重大课题。大学生职业适应指导这一与时俱进,体现中国特色的就业指导体系应运而生。“星星之火,可以燎原”。这颗植根于东方土壤的职业发展理论幼苗,在不远的将来,势必长成为参天大树!方向已经指明,登攀已经启程,在广大就业工作者的共同努力下,中国特色大学生就业指导理论与方法必将建立!在就业指导领域,解决大学生就业难的长效机制必将建立!

编者
2013.1

目 录

我甚至可能“改变”这个世界	(1)
综述：适者成功	(2)
Chapter 1 思维适应力：永葆积极心态，让阳光照进现实	(13)
• 变，是永恒不变的真理	(15)
• 接纳并迎接生命中的一切改变	(16)
• 认知职场与校园的不同	(18)
• 多换个角度思考问题	(22)
适应力测验 1——思维适应力	(28)
适应力训练 1——思维适应力	(30)
拓展延伸	(31)
思考与行动	(32)
拓展阅读	(32)
Chapter 2 道德适应力：言必信，行必果，事必成	(33)
• 坚守道德是一项全民义务	(35)
• 挖掘内在的品格力量	(37)
• 奉献、守信、守则与守时	(40)
• 诚信——大学生的成才之本	(43)
适应力测验 2——道德适应力	(48)
适应力训练 2——道德适应力	(50)
拓展延伸	(51)
思考与行动	(52)
拓展阅读	(52)

Chapter 3 健康适应力：健康是需要平衡的“跷跷板”	(53)
• 健康是生命之源	(55)
• 学会倾听身体“语言”	(57)
• 踩准舞点，跟着节奏跳舞	(62)
• 建立平衡生活	(65)
适应力测验3——健康适应力	(71)
适应力训练3——健康适应力	(72)
拓展延伸	(73)
思考与行动	(74)
拓展阅读	(74)
Chapter 4 目标适应力：有志人生，适者成功	(75)
• 贵在立志的人生	(77)
• 总有些事情，能真正触动你	(78)
• 立志、定向与定点	(83)
• 成功源于行动	(86)
适应力测验4——目标适应力	(91)
适应力训练4——目标适应力	(92)
拓展延伸	(93)
思考与行动	(94)
拓展阅读	(94)
Chapter 5 态度适应力：责任撑起的职业态度	(95)
• 挖掘态度的价值	(97)
• 用人单位“聚焦”大学毕业生的态度“问题”	(99)
• 提高态度适应力——学会“四个负责”	(101)
• 提升责任意识，提高态度适应力	(105)
适应力测验5——态度适应力	(111)
适应力训练5——态度适应力	(112)
拓展延伸	(114)
思考与行动	(115)
拓展阅读	(115)

Chapter 6 学习适应力：“悟”出学习的道理	(117)
• 孙悟空的悟世之路	(119)
• 学习本身就是适应的过程，学习本身也要适应	(120)
• 从书本到工作	(123)
• 醒悟、领悟、顿悟——自成体系的“悟之道”	(126)
适应力测验6——学习适应力	(132)
适应力训练6——学习适应力	(134)
拓展延伸	(135)
思考与行动	(136)
拓展阅读	(136)
 Chapter 7 技能适应力：练就一身高超的技能本领	 (137)
• 身怀绝技，行通职场	(139)
• 不可不知的技能法则	(140)
• 精深练习，让优秀成为一种习惯	(144)
• 从“习”上升到“勤”	(147)
适应力测验7——技能适应力	(152)
适应力训练7——技能适应力	(153)
拓展延伸	(154)
思考与行动	(155)
拓展阅读	(155)
 Chapter 8 人际适应力：尊重是一切人际的基础	 (157)
• 职场是一个庞大的人际网络	(159)
• 人际最大的社会资本	(160)
• 当代大学生的人际困惑	(163)
• 尊重、真诚、宽容和共赢	(166)
适应力测验8——人际适应力	(172)
适应力训练8——人际适应力	(174)
拓展延伸	(175)
思考与行动	(176)
拓展阅读	(176)

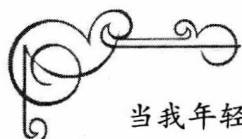
Chapter 9 表达适应力：把握“准确”表达的艺术	(177)
• 想法决定说法，思路决定出路	(179)
• 高效的表达在于引起共鸣	(180)
• “倾听”与“提问”的艺术	(184)
• 沟通重视需求，表达讲求“准”度	(188)
适应力测验 9——表达适应力	(192)
适应力训练 9——表达适应力	(194)
拓展延伸	(195)
思考与行动	(196)
拓展阅读	(196)

我甚至可能“改变”这个世界

在闻名世界的威斯特敏斯特大教堂地下室的墓碑林中，有一块名扬世界的墓碑。

其实这只是一块很普通的墓碑，粗糙的花岗石质地，造型也很一般，同周围那些质地上乘、做工优良的亨利三世到乔治二世等二十多位英国前国王墓碑，以及牛顿、达尔文、狄更斯等名人的墓碑比较起来，它显得微不足道，不值一提；并且它没有姓名，没有生卒年月，甚至上面连墓主的介绍文字也没有。

但是，就是这样一块无名氏墓碑，却成为名扬全球的著名墓碑。每一个到过威斯特敏斯特大教堂的人，他们可以不去拜谒那些曾经显赫一时的英国前国王们，可以不去拜谒那诸如狄更斯、达尔文等世界名人们，但却没有人不来拜谒这一块普通的墓碑，他们都被这块墓碑深深地震撼着，准确地说，他们被这块墓碑上的碑文深深地震撼着。在这块墓碑上，刻着这样的一段话：



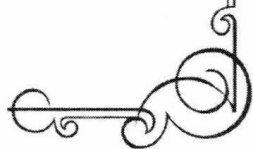
当我年轻的时候，我的想象力从没有受到过限制，我梦想改变这个世界。

当我成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短了，决定只改变我的国家。

当我进入暮年后，我发现我不能改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭。但是，这也不可能。

当我躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后作为一个榜样，我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情。

然后谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。



要想改变世界，你必须从改变你自己开始；要想撬起世界，你必须把支点选在自己的心灵上。

综述：适者成功

“适者生存、适者成功”是自然界万物生灵的基本法则，从恐龙灭绝到人类的进化发展，这一法则无时无刻不在发挥着它的作用和价值。大学生是一个特殊的群体，特殊在其聪慧的头脑与现实磨砺的脱节上，而就在这一阶段，大学生所要完成的是众多人生角色的转化，从大学生到职业人；依附家长到组建家庭；从经济依赖慢慢实现到经济独立。这一切，你都做好准备了吗？你知道如何能够快速适应变化中的环境吗？

“宅死”大学生之教训

今年3月18日，《长江商报》登载湖北十堰市辞职教师王小林因长期懒惰恶劳而疑是饿死家中的消息。

王小林小学时非常聪明，从一年级到六年级一直当班长，年年被评为三好学生，以优异成绩考入中学；在郧阳师专读书期间，他的专业课成绩平均在90分以上，其发表的《关于有限乘空间的子基》论文，受到省级教育主管部门表彰；由于学习优秀，毕业时获专升本资格，到荆州师范学院读书。王小林因此而成为村里第一名大学生。



这样一名优秀学生，为什么落得如此下场！

导致王小林饿死的根本原因是他离开校园后对职业的不适应。王小林毕业后被分配到中专教书，当时学校处于建校阶段，住房紧张，安排他与同事一起住在大寝室，但他说人多住不惯。后来学校把他一个人安排到楼梯间住，但由于天热，加上学生吵闹，他便辞职回家。后来教育部门又把他安排到另一所学校教书，王小林则认为那儿的老师多是本地人，自己会受排斥，就没好好干。结果，其所带的班在期末考试倒数第一。最终，他决定放弃教书，并对劝他的同事和同学说，每个人都有自己的活法，我要活得舒服点。

王小林辞职后，在一次争吵中，将其母亲胳膊打成骨折。此后便一人在家靠与邻居的东拿西要维持生计，最终走上“饿死”的绝路。

王小林的死，突出地反映了他对职业环境的不适应：面对意想不到的住宿、人际和工作环境，他从茫然、受不了、直至逃避。而这一切，源于他企图“舒服”的职业价值观。一位网友说，“现在确实有不少年轻人，自我中心，不会处世，不肯吃苦，经不起挫折，没有远大志向，没有意志力，既缺乏家庭责任感，又缺乏社会责任感……稍不遂意，不是怨天尤人，就是自暴自弃。这个王小林是被宠坏了！”

非常“承诺”，成功的起点

2001年，在联想集团销售排行榜上，一位年轻女子以3亿元的骄人业绩独占鳌头，这就是被誉为联想销售第一人的张小平，当时，她任晨拓公司常务副总经理。

张小平，是一名民办学校的专科毕业生，求职时多次遭到拒绝，任何目标对她来讲都是奢望，没有实际意义。在就业极度困难的情况下，她所面临的首先是生存问题，只有先找份工作，才能在这个基础上发展。这样，在应聘北京运通营销策划有限公司时，张小平开出了求职中令常人难以置信的“身价”，她承诺——

做不出业绩不要任何报酬，如果做出业绩，适当给我一点回报就可以了；

可以不计工作时间，只要公司需要，我可以随时随地赶到；

可以不计工种，无论多脏多累的活，我都愿意做；

公司如果觉得我不合适，可以没有任何理由将我辞退。

终于，她有了工作，有了发展机会。后来张小平又应聘到联想集团晨拓公司，起初为前台接待。她每到一处，都勤奋认真的工作，6年后，创造了电脑销售的奇迹。

张小平集女生、专科、民办校三个求职弱势于一身，她所面对的，要么待业，要么降“价”求职，最终，她决定先生存，后发展。而要生存，就要适



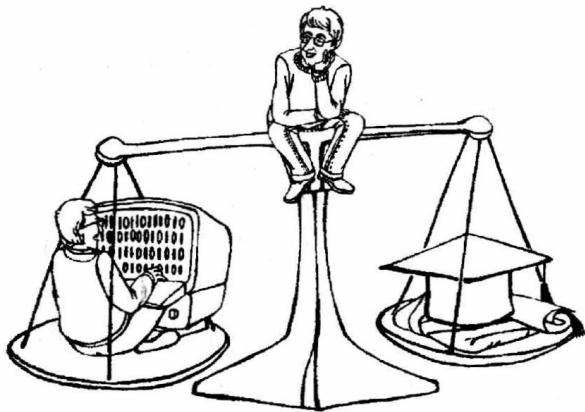
应外部环境，于是，她亮出了四项承诺的竞争“优势”。实践证明，这是一条适者成功之路。

今后，全国每年毕业生人数将达到 700 万人左右，相当于本世纪初的 6 倍。作为一名大学生，该如何应对竞争激烈的就业市场环境呢？能够在求职中拿到多个“Offer”，可以自由选择满意职位的必定是少数，当你不能如意求职的时候，唯一的办法就是适应环境，在适应中发展。

从另一个视角看盖茨的成功

比尔·盖茨，这个大学生崇尚的创业英雄，在他成为世界首富后，人们对他的成功从不同方面，不同角度进行过多种评论，如天分、兴趣、目标专一等。然而，往往忽视了另一个视角，即从“适应”环境的角度发现比尔·盖茨成功的客观原因。实际上，抓住时机，才是盖茨成功的更重要原因。大学期间，盖茨曾一度要放弃对计算机的研究兴趣，因为他当时认为这不能成为将来的职业。但阴差阳错的一些事情使他没能舍弃。

1977 年初，即盖茨正式办理从哈佛退学手续之前，微型仪器公司生产的价格便宜的阿尔塔电脑诞生。当订单雪花一样飞来的时候，盖茨敏锐地意识到，新的软件市场将具有无限发展空间。于是，他当机立断，毅然决定退学创业。尽管他这时遭到父母的强烈反对（希望他拿到哈佛大学学位），并且母亲还请来有



名望的企业家斯托姆试图帮助劝说盖茨，但当盖茨讲述了自己的心志后，最终使得劝说者成为支持者。于是，他果断退学，从此拉开了开创软件王国的序幕。从这个意义上，应该说真正使得盖茨成功的，不仅在于他的兴致和天分，更重要的是他抓住了时机，将自己的优势融入了计算机发展的大势，适应了计算机面临普及而急需系统软件和应用软件的时代潮流。

盖茨本人也深谙其道。他在 2004 年一次给美国一所高中演讲时对青年学生提出了十一条忠告，第一条就说“生活是不公平的，要去适应它（life is not fair-get used to it!）”。在企业发展问题上，盖茨也讲到“每一次新的变革都迫

使某一行业的所有企业改变战略，以适应变革”。

有意思的是，笔者在研究大学生成长和成功规律时，查找了含“适”字的成语，并从数十条成语和格言中归类合并为代表性的如下五条：

- (1) 适者生存——自然界发展法则；
- (2) 适可而止——日常生活的处事规范；
- (3) 适销对路——企业发展，做强做大的要求；
- (4) 适逢其时——成就事业的前提，“识时务者为俊杰”；
- (5) 适材适所——职业成功规则，即人职匹配。

这五条恰恰反映了从自然界到日常生活，从职业到事业发展的各个方面。成语，是人们在漫长生活中逐渐锤炼而形成固定短语，一定程度上反映了人类的认识规律。这些成语，流行于自然界和人们生活的各个领域，从一个侧面启迪和告诫我们：适者生存，不仅是自然界发展法则，也是人类发展和人们成功的规律。大学生生长于家庭和校园环境，家庭的溺爱和校园的保护，以及个体为主的学习氛围，比较容易使其形成以自我为核心的价值观，从而导致一旦离开校园就难以适应企业文化和规范的被动局面。这就要求大学生更自觉、更主动地在实践中培养自己的适应能力。

大学生和企业关注点的错位

是什么导致大学生对职业缺乏适应能力呢？2012年，北京市教委“大学生职业适应力拓展”课题组（下简称“课题组”）针对大学生职业适应问题分别开展了对应届毕业生、已经就业1～3年的毕业生和用人单位相关负责人的调查。这次调查，不仅反映了大学生不适应问题，而且触及了问题根源。

调查显示，当问到“现在的工作，是你喜欢的吗？”，其中“不是”者占到60%。在回答“现在的工作，是毕业后的第几份工作？”时，其中有57%的人改换过2～6次工作。这种状况，深刻地反映了当前的大学生步入社会后的不稳定和不适应状态。超过半数的学生，从事着自己不喜欢的工作，深刻映射出大学生步入职场后的焦躁、困惑状况，因此，我们提出了在适应中发展的重大课题！

从大学生与用人单位关注点的错位，可以发现导致这种状况的原因。调查显示，在所调查的18项职业素养和职业能力中，应届和已经就业毕业生所关注的前两位依次为学习能力和专业知识，而用人单位则依次为学习能力和责任意识。在北京高校毕业生就业指导中心于2012年3月所组织的用人单位调查