

高校公选课精品课程系列教材

李进宏 陈琳 主编

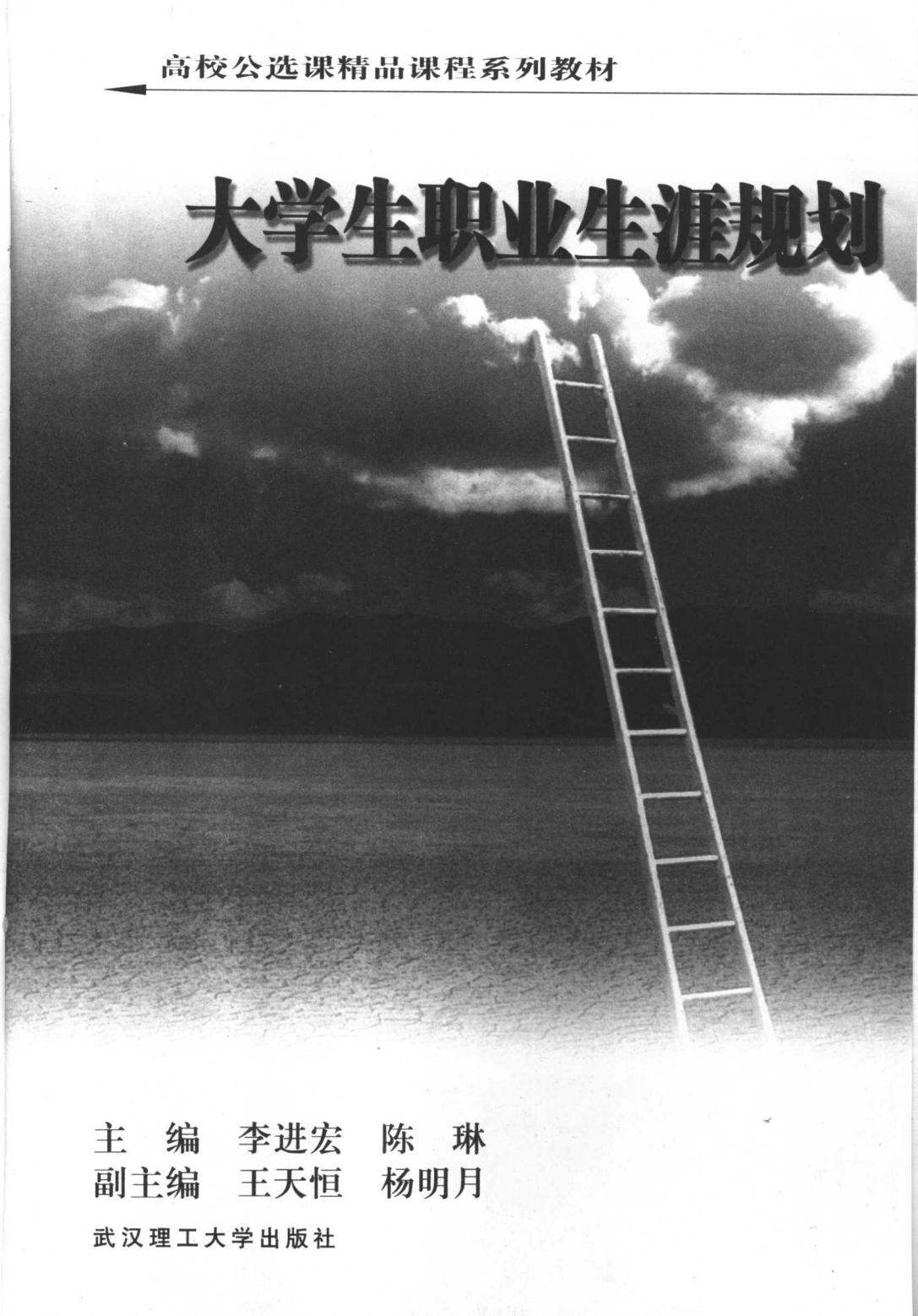
大学生职业生涯规划



武汉理工大学出版社

高校公选课精品课程系列教材

大学生职业生涯规划



主 编 李进宏 陈 琳
副主编 王天恒 杨明月

武汉理工大学出版社

【内容提要】

本书在论述了职业生涯及其发展阶段理论、职业生涯管理及其自我阶段管理策略的基础上,概要介绍了个人职业生涯规划的基本知识、步骤与方法,分析了气质、性格、能力、兴趣与职业的关系,阐明了如何培养人际关系能力、口才、写作能力、健康心理、成功心理,以更好地开发职业潜能,提高综合素质,走向职业成功。

本书的特色在于理论知识传授与能力培养的有机结合,在全书的编排上,作者在对职业生涯规划主要内容有序展开的过程中,加进相关的信息点的链接,把鲜活的案例、前沿研究成果与理论叙述融为一体,力求知识体系的完整,加强了阅读的趣味性和可接受性。

本书既为高等院校“职业生涯规划”课程提供了可供选择的教材,也为从事高校职业生涯规划辅导的教师提供了有益的参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/李进宏等主编. - 武汉:武汉理工大学出版社, 2005.10

ISBN 7-5629-2334-5

I. 大…

II. 李… III. 大学生-职业选择 IV. G647.38

出版发行:武汉理工大学出版社(武汉市洪山区珞狮路122号 邮编:430070)

HTTP://WWW.techbook.com.cn 理工图书网

Email: Lulip@mail.whut.edu.cn

经 销 者:各地新华书店

印 刷 者:武汉理工大印刷厂

开 本:880×1230 1/32

印 张:10.75

字 数:320千字

版 次:2005年10月第1版

印 次:2005年10月第1次印刷

定 价:21.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请向出版社发行部调换。

本社购书热线电话:(027)87397097 87394412

高校公选课精品课程系列教材

出版说明

1. 为什么要出版公选课精品课程系列教材?

目前,各高校都很重视公选课的组织 and 建设,把这作为对大学生进行素质教育的一个主课堂和主渠道,在这过程中开设了几十门甚至上百门公选课,为方便学生选择更适合自己的教学内容起到很好的作用,但也存在着以下一些问题:

(1)课程名目繁多,使学生在选择时无所适从;(2)有些课程专业性过强,不适合跨专业选修;(3)有些课程开设过于随意,对提升学生素质没有太大意义。这样一些问题的存在,实际上是由于在到底开设哪些课程,才能更好地实现“厚基础,宽口径,高素质,优个性,强能力”的目的上缺乏深入研究以及缺乏共识所致。毕竟,教学资源是有限的,课时、学时也是有限的,要想用有限的资源、在有限的时间内实现培养目标,首先就必须精选课程,优化设计。事实上,经过几年的实践,各校都相继产生了一些深受学生欢迎,每学年都坚持开设的精品课程,这些课程又分为两类:一类是各校普遍开设的课程,只是课程名目有时不尽统一;一类是各校依据自己独特的教学资源,如教学名师、学科专业特色甚至地域特色开设的课程,如有一所高校请物理学教授根据西方大学普遍开设的 Thinking Course(思维教程)开设了“问题求解”这门课程。将这两类课程精选出来出版教材,具有以下益处:(1)可以更好地规范教学内容,将一些课程建设成为精品课程;(2)各高校可以共享教育资源,实现优势互补。

2. 为什么这套教材要分成人文类、科学类、经济管理类等类别出版?

围绕公选课的教材出版,可以说经历了三个阶段:(1)素质教育系列:这一阶段素质教育刚开始进行,到底应培养什么样的素质,开设什

么样的课程都在探索阶段,教材出版于是笼统地归入素质教育系列。

(2)人文教育系列:这一阶段是由国内“人文精神大讨论”的热潮形成的,很多学者提出要加强人文教育以抵御“人文精神的失落”,于是课程设置及教材出版主要是文史哲类的人文教育系列。

(3)通识教育系列:这一阶段是由于引入西方的“通识教育”理念而形成的,要求课程设置文理渗透,要求学生文理互选,于是形成了涵盖自然、历史、社会、人生方面的通识教育系列。可以说,公选课的教学和教材出版在当今已进入了一个相对成熟的发展阶段。但是,也仍然存在着一些问题:有些课程所使用的教材其实是供专业学生使用的,不具有普适性和一般性,如供经济学专业学生用的经济学原理教材并不适用于跨专业学生了解经济学;(2)有些培养现代职场素质的新课程,尚未有适当的教材出版,如策划学、谋略学等。因此,我们需要总结以往公选课教材出版的经验,更好地服务于教学实际,同时,也应在一定程度上引导教学更贴近社会现实和学生需要。将公选课教材分类别出版,就是为了使其更具有跨专业的普适性,方便教师参阅和学生选读。因为在未来的职场,一个人除了专业素质,也需要有人文素质、科学素质;一个学习国际经济的学生也可能从事国际经济的新闻采编工作,一个采矿专业的学生也可能走上人事部门负责人的岗位,而每个人都将走入婚姻、建立自己的家庭,需要了解爱情、两性及社会责任等。“人文类”是为培养基本的人文素养而设计的,“科学类”是为培养科学精神和科学思维,提高科学素质而设计的,“经济管理类”“新闻传播类”是为那些掌握专业知识而未来有可能从事经济、管理工作、新闻传播工作的学生设计的,“人生准备类”是为走入现实生活做准备而设计的。

欢迎从事公共选修课教学的广大教师与我们联系,参加教材编写。

联系人:鹿丽萍 电话:63001967 13871476467

地 址:武汉理工大学出版社人文社科工作室 邮编:430070

Email:lulip@mail.whut.edu.cn

序

面对日益严峻的就业形势,如何使大学生在竞争中抢占先机,使其自身价值得到充分实现,如何从高等教育的实际出发,丰富和完善大学生的就业指导内容,已经成为高等学校教育工作者必须深入研究的重要课题。现在,读者诸君面前的《大学生职业生涯规划》一书,对此进行了有益的探索。

中国有句古语:凡事预则立,不预则废。职业生涯规划正是帮助大学生在了解自我的基础上,明确预期的目标,制定相应的计划,自觉地按预期目标要求,开发自己的职业潜能,提高综合素质,逐步走向职业成功。

国外在职业生涯规划的指导与研究方面已有几十年的发展历史,学生在小学、中学阶段就安排有职业教育课,让孩子们了解一些职业的内容、特点;当面临升学和就业的时候,更是辅以多种心理测验,帮助他们进一步了解自己的兴趣、爱好、能力和人格特征等,为他们选择大学志愿和职业提供参考意见。

相对于国外,我国职业规划教育起步较晚,即使是在高校,虽然大多数学校已设置了就业指导部门,但指导的内容基本停留在就业政策咨询、收集和发布用人信息、主办人才招聘会和求职技术的训练等层面,离提供成熟的职业生涯规划指导服务还有很大距离。大学生在大学阶段,如果还没有一个完整的职业生涯规划,不仅会影响到个人的人生发展,而且对国家也是一个损失。人力资源是经济和社会发展的第一资源,大学生群体是国家人力资源的重要组成部分。本书的出版,对高校重视学生职业生涯规划教育,对学生进行全程职业指导有添砖加瓦之功。

在结构全书时,作者努力做到理论知识传授与能力培养训练的有机结合,形成本书特色。全书在教会学生按照自己的个性特征进行职



业生涯设计,冷静地寻找自己和职业之间的最佳结合点,形成“最适合自己的就是最好的”这一理性共识的同时,还注重对大学生职业能力的开发,既注重理论的完整又关照实际操作,有利于大学生尽早地认识自我,发展自我,完善自我,培养个人的职业素质,适应社会的发展趋势,把握好成功的机遇,为其事业发展打下坚实基础。

在全书的编排上,这部新作还做了一些新的尝试。作者在对职业生涯规划主要内容有序展开的过程中,加进相关的信息点的链接,把鲜活的案例、前沿研究成果与理论叙述融为一体,力求知识体系的完整,加强了阅读的趣味性和可接受性。

总之,这本新作在当前高等学校职业生涯规划理论研究相对匮乏的背景下,为大学生职业生涯规划的理论研究和实践指导提供了资讯,既为高等院校“职业生涯规划”课程提供了可供选择的教材,也为从事高校职业生涯规划辅导的教师提供有益的参考,相信阅读过本书的人会得到开卷有益的喜悦。

是为序。

武汉理工大学党委书记、博士生导师

湖北省心理健康教育与咨询研究会会长

2005年8月

目 录

第一章 职业和职业生涯基础	(1)
第一节 职业的内涵与分类	(1)
一、职业的产生与社会劳动分工	(1)
二、职业的涵义	(4)
三、职业分类	(6)
四、大学生与职业	(8)
第二节 职业生涯及其发展阶段理论	(15)
一、职业生涯的内涵	(15)
二、职业生涯发展阶段理论	(17)
三、职业发展的特点	(23)
四、生涯的形态	(24)
第三节 职业生涯管理及其自我阶段管理策略 ..	(27)
一、职业生涯管理含义	(27)
二、职业生涯管理的特点	(28)
三、个人职业生涯阶段管理	(29)
 第二章 个人职业生涯规划准备	(37)
第一节 个人职业生涯规划的基本知识	(37)
一、职业生涯规划	(37)
二、个人职业生涯规划	(41)
三、大学生职业生涯规划应注意的问题	(44)



第二节 个人职业生涯规划的影响因素	(46)
一、个人个性因素对职业的影响	(47)
二、个人的自然状况因素	(56)
三、个人所处的环境因素	(57)
第三节 职业锚理论	(61)
一、职业锚的涵义	(61)
二、职业锚对个人的帮助	(63)
三、职业锚的类型	(64)
 第三章 个人职业生涯规划的步骤与方法	(69)
第一节 自我评估与环境分析	(70)
一、个人特征分析	(70)
二、外部环境分析	(73)
第二节 职业目标与职业路线选择	(76)
一、职业目标选择	(76)
二、确定职业生涯规划	(86)
第三节 制订行动计划	(92)
一、目标实施的过程	(93)
二、实施的步骤	(93)
第四节 评估与反馈	(103)
一、职业成功及其标准	(103)
二、评估与反馈	(104)
 第四章 气质、性格与择业	(113)
第一节 气质与择业	(113)
一、气质概述	(113)
二、气质与职业	(119)
第二节 性格与择业	(122)

一、性格概述	(122)
二、性格与职业	(126)
第五章 能力、兴趣与职业	(137)
第一节 能力与职业	(137)
一、能力的心理学概述	(137)
二、能力与职业	(147)
第二节 兴趣与职业	(149)
一、兴趣的心理学概述	(149)
二、兴趣与职业	(154)
第六章 人际关系能力培养	(176)
第一节 人际关系及其影响因素	(176)
一、人际关系的概念	(176)
二、人际交往的影响因素	(177)
第二节 人际关系的具体策略	(182)
一、如何建立良好人际关系	(182)
二、维持友情的方法	(188)
三、人际关系的破裂及其防止	(190)
第三节 交往中不良心理的调适	(193)
一、克服自卑心理	(194)
二、克服害羞心理	(195)
三、打消猜疑心理	(195)
四、消除嫉妒心理	(196)
五、调节社交恐怖感	(197)
第七章 口才准备	(203)
第一节 口才决定你的人生	(203)

一、好的口才是事业成功的阶梯	(203)
二、口才是衡量人才的标准之一	(205)
第二节 判别口才优劣的标准	(206)
一、思路清晰 条理分明 表达明确	(207)
二、发音正确 语气适宜 语势连贯 跌宕起伏	(208)
三、用语规范 贴切易懂 适合语境 话语得体	(209)
四、诙谐幽默 真诚赞美 委婉含蓄	(210)
五、有的放矢 设身处地 少说多听	(212)
六、察言观色 选择话题 把握时机 灵活善变	(212)
第三节 口才的培养与训练	(214)
一、字正腔圆 魅力顿生	(214)
二、语气节奏 引人入胜	(215)
三、培养语感 选词择句 表达准确 出口成章	(220)
四、立体思维 灵活变通	(222)
五、心态平和 自信主动	(227)
六、勤奋学习 注重积累 勇于实践 熟能生巧	(229)
第四节 面试中的语言技巧	(233)
一、面试的谈话模式	(233)
二、面试中的措辞	(234)
 第八章 大学生写作能力的培养	 (237)
第一节 学习写作的重要意义及写作特点	(237)
一、学习写作的重要意义	(237)
二、写作的特点	(238)
第二节 提高写作能力的基本途径	(239)
一、积累生活经验,增加阅历修养	(240)
二、大量阅读,增加学识修养	(240)
三、学习理论,加强思想修养	(241)

四、勤于练笔,培养写作核心能力	(242)
第三节 写作知识的基础理论	(245)
一、积累与选材	(245)
二、主题与结构	(248)
三、表达与修改	(253)
第四节 几种常见应用文的写作	(260)
一、调查报告	(260)
二、计划	(261)
三、总结	(263)
四、求职信	(264)
五、求职从写好简历开始	(267)
第九章 大学生健康心理培养	(270)
第一节 健康、心理健康及其标准	(270)
一、什么是健康	(270)
二、什么是心理健康	(271)
三、心理健康标准	(272)
第二节 当代大学生心理健康现状及原因分析	(280)
一、当代大学生的心理问题需要引起足够重视	(280)
二、大学生心理健康问题的主要表现	(282)
三、大学生心理问题产生的原因	(288)
第三节 大学生心理健康的自我维护	(289)
一、积极做好自我调节	(289)
二、大胆寻求外部支持	(291)
第四节 保持心理健康的途径和方法	(294)
一、掌握一定的心理卫生知识	(294)
二、树立符合实际的奋斗目标	(295)
三、科学用脑	(295)

四、保持情绪的稳定与乐观	(296)
五、创造良好的人际环境	(297)
六、正确对待挫折	(297)
七、重视环境心理	(298)

第十章 大学生成功心理培养	(299)
第一节 成功与心理	(299)
一、成功与成功学	(299)
二、成功心理	(301)
第二节 保持积极的心态	(303)
一、心态决定了人生的成败	(303)
二、正确认识 PMA	(306)
三、如何培养积极的心态	(307)
第三节 明确目标 树立信心	(312)
一、明确目标	(312)
二、树立坚定的信心	(313)
第四节 养成良好习惯 坚持正确的行动	(316)
一、养成良好的习惯	(316)
二、坚持正确行动	(320)
 参考文献	(327)
后 记	(329)

第一章 职业和职业生涯基础

- ◆ 职业内涵
- ◆ 职业生涯
- ◆ 职业生涯管理及对策

第一节 职业的内涵与分类

在孩提时代,我们心中就充满着对将来所要从事职业的幻想。有的人想成为科学家,有的人想成为宇航员,有的人想成为工程师,有的人想成为音乐家,等等,等等。所有这些“幻想”都是我们对关于职业的感性认识。那么职业到底是什么呢?这是一个看起来好像幼稚,但要准确回答却不容易的问题。有些人认为职业就是一种工作;有的人认为职业就是谋生的手段,等等,解释不一而足。要开展个人职业生涯规划首先就必须明确“职业”这个基本概念,因为这是我们能够正确对自己进行职业生涯规划的必要前提。

要了解职业我们必须先看看职业的产生:

一、职业的产生与社会劳动分工

社会分工是职业产生的基础。早在人类社会初期,就出现了建立在年龄、性别基础上的自然分工:成年男子外出打猎、捕鱼,妇女采集果实、从事家务劳动。但那时并没有形成固定从事某项专门工作的人群,职业分工的概念也不可能产生。

随着社会生产力的发展,人类征服自然的能力有所提高,人们逐渐

学会了栽培的方法,这样便出现了原始的农业。而原始畜牧业则是从打猎中发展而来的:随着大批动物的驯化和饲养,出现了大规模的畜牧,于是一部分人开始脱离其他劳动,专门从事畜牧工作。畜牧业从原始农业中分离出来,实现了人类历史上的第一次社会大分工,职业从此开始出现。以后手工业与商业也先后独立,完成了第二次与第三次社会大分工,职业活动才成为普遍的社会现象。

职业是现实经济运行和社会生活中客观存在的社会现象。职业的产生与发展是人类文明的标志,是社会发展与进化的反映,并随社会劳动分工的深化而发展变化。

一般来说社会劳动分工根据其性质的不同可以分为三个层次:

最高的分工为产业分工。所谓产业,是指不同的国民经济部门,但由于社会劳动分工而独立出来的专门从事某一类别生产经营活动的单位的总和。产业的划分是以劳动性质、作用和内容的同一性为标志。通常分为三类产业部门:

第一产业——农业,包括种植业、林业、畜牧业、渔业等。农业是国民经济的基础,是人类粮食和其他生活资料的来源,也是许多工业原料的提供者。

第二产业——工业、建筑业。工业包括冶金、煤炭、石油、机械、电子、纺织、化工、食品等,是采掘自然资源和对原材料进行加工的物资生产部门;建筑业则是从事建筑和安装工程施工的社会生产部门。第二产业是国民经济的支柱,其中工业在许多国家的国民经济中都起着主导作用。

第三产业——除第一、二产业以外的流通和服务类产业部门。具体可分为四个部门:①流通部门,包括交通运输业、邮电通讯业、商业、饮食业、物资供销和仓储业等。②为生产和生活服务的部门,包括金融、保险、房地产、公共事业、居民服务、旅游、咨询信息服务业和各类技术服务业等。③为提高科学文化水平和居民素质服务的部门,包括教育、文化、广播电视业、科学研究事业、卫生、体育和社会福利事业等。④为社会公共需要服务的部门,包括国家机关、党政机关、社会团体以及军队和警察等。

第二层次的分工是特殊的分工,即行业分工。行业是根据生产(工作)单位所生产的物品或提供的服务的不同而划分的,它表示了就业者所在单位的性质。中国的行业结构主要按企、事业单位和机关团体以及个体从业人员所从事的生产或其他社会经济活动的性质来确定,根据中华人民共和国标准分为 13 个门类,每个门类又分大类、中类、小类共 3 个级别。这 13 个门类是:

1. 农、林、牧、渔、水利业。
2. 工业。
3. 地质普查和勘探业。
4. 建筑业。
5. 交通运输、邮电通讯业。
6. 商业、公共饮食业、物资供销和仓储业。
7. 房地产管理、公共事业、居民服务和咨询服务业。
8. 卫生、体育和福利事业。
9. 教育、文化艺术和广播电视事业。
10. 科学研究和综合技术服务事业。
11. 金融、保险业。
12. 国家机关、党政机关和社会团体。
13. 其他行业。

第三个层次的分工是个别分工,也就是社会劳动分工在个别人身上的体现,即职业分工。职业是按就业者本人所从事的工作性质来划分的,而与就业者所在单位属哪个行业无关。即职业与行业是可以相互交叉的:不同的行业可以包含相同的职业,而不同的职业也可以包含于同一行业中。如会计职业,可以存在于工业、农业、商业、服务业等行业;而工业这一行业,除了有生产工人外,它还有工程师、技术员、管理人员、医生、炊事员、驾驶员等等。

产业结构、行业结构和职业结构三个层次构成了整个职业社会的劳动分工体系。

在社会需求的推动下,新的职业会不断产生,与此同时,过时的职业或不再有需求的职业也不断消亡。如,现代通讯工具的发展使得电



报员等职业几近销声匿迹。

这种职业产生和消亡的客观规律提醒我们：在选择职业时不仅要考虑个人职业生涯发展意愿，更要考虑时代前进的步伐所引起的社会需求趋势的变化。

二、职业的涵义

职业的概念由来已久，学者们从社会学、经济学、心理学、教育学等不同的角度、不同的侧面对职业的内涵进行了不同的界定。多数著作和教科书主要是从社会学和经济学意义上进行的界定。

(一) 社会学对职业的界定

从社会学角度界定职业，主要有日本社会学家尾高邦雄、美国学者泰勒、中国学者陈婴婴等人。尾高邦雄指出：“职业是社会与个人，或整体与个体的结节点；通过这一点的动态相关，形成了人类社会共同生活的基本结构；整体靠个体通过职业活动来实现，个体则通过职业活动对整体的存在和发展做出贡献。”泰勒则认为职业可以解释为一套成为模式的与特殊工作经验有关的人群关系。这种成为模式的工作关系的结合，促进了职业结构的发展和职业意识形态的显现。陈婴婴认为职业是“个人进入社会的物质生产或非物质生产过程后获得的一种社会地位，个人通过这一社会位置加入社会资源的生产和分配体系，并建立相应的社会关系”。

从社会学家对职业的界定，可以看出职业涵义包括以下内容：

1. 职业是社会分工体系中的一种社会位置。
2. 职业是已经成为模式并与专门工作相关的人群关系和社会关系，或者说已成为模式的工作关系的结合。它是从事某种相同工作内容的职业群体。
3. 职业同权力和利益紧密相连。
4. 职业是国家确定和认可的。

(二) 经济学对职业的界定

经济学上的职业概念与社会学存在着明显的不同。法国的一个权威词典将职业界定为：“为了生活而从事的经常性活动。”美国学者阿瑟