

北大，未名湖畔，一群北大人，在做有关文化的事情，还关  
育、学术、思想、精神，北  
版人，这个浮躁的  
此，不  
雅，一点  
苦作，品性  
着人，许多  
但是，的，还  
们，论和  
博雅，一群北大人，在做有  
化的事情，不关涉教  
思，北  
思，北  
们，人  
点，人  
想，人  
将，人  
响着，



21世纪经济与管理规划教材

# 职业生涯与人生规划

Career Development  
and Life Planning

刘平青 陆云泉 等著



# 职业生涯与人生规划

Career Development  
and Life Planning

刘平青 陆云泉 等著



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

职业生涯与人生规划/刘平青等著. —北京:北京大学出版社,2014.7

(21世纪经济与管理规划教材)

ISBN 978-7-301-24325-1

I. ①职… II. ①刘… III. ①职业选择-高等学校-教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第118520号

书 名: 职业生涯与人生规划

著作责任者: 刘平青 陆云泉 等著

责任编辑: 赵学秀

标准书号: ISBN 978-7-301-24325-1/F·3956

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电子信箱: [em@pup.cn](mailto:em@pup.cn) QQ:552063295

新浪微博: @北京大学出版社 @北京大学出版社经管图书

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752926 出版部 62754962

印 刷 者: 北京飞达印刷有限责任公司

经 销 者: 新华书店

787毫米×1092毫米 16开本 17.25印张 388千字

2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

印 数: 0001—3000册

定 价: 35.00元

---

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子信箱:[fd@pup.pku.edu.cn](mailto:fd@pup.pku.edu.cn)

# 丛书出版前言

作为一家综合性的大学出版社,北京大学出版社始终坚持为教学科研服务,为人才培养服务。呈现在您面前的这套“21世纪经济与管理规划教材”是由我国经济与管理领域颇具影响力和潜力的专家学者编写而成,力求结合中国实际,反映当前学科发展的前沿水平。

“21世纪经济与管理规划教材”面向各高等院校经济与管理专业的本科生,不仅涵盖了经济与管理类传统课程的教材,还包括根据学科发展不断开发的新兴课程教材;在注重系统性和综合性的同时,注重与研究生教育接轨、与国际接轨,培养学生的综合素质,帮助学生打下扎实的专业基础和掌握最新的学科前沿知识,以满足高等院校培养精英人才的需要。

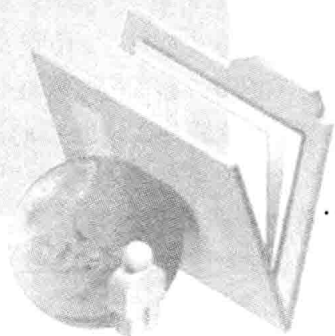
针对目前国内本科层次教材质量参差不齐、国外教材适用性不强的问题,本系列教材在保持相对一致的风格和体例的基础上,力求吸收国内外同类教材的优点,增加支持先进教学手段和多元化教学方法的内容,如增加课堂讨论素材以适应启发式教学,增加本土化案例及相关知识链接,在增强教材可读性的同时给学生进一步学习提供指引。

为帮助教师取得更好的教学效果,本系列教材以精品课程建设标准严格要求各教材的编写,努力配备丰富、多元的教辅材料,如电子课件、习题答案、案例分析要点等。

为了使本系列教材具有持续的生命力,我们将积极与作者沟通,争取三年左右对教材不断进行修订。无论您是教师还是学生,您在使用本系列教材的过程中,如果发现任何问题或者有任何意见或者建议,欢迎及时与我们联系(发送邮件至 [em@pup.cn](mailto:em@pup.cn))。我们会将您的宝贵意见或者建议及时反馈给作者,以便修订再版时进一步完善教材内容,更好地满足教师教学和学生学习的需要。

最后,感谢所有参与编写和为我们出谋划策提供帮助的专家学者,以及广大使用本系列教材的师生,希望本系列教材能够为我国高等院校经管专业教育贡献绵薄之力。

北京大学出版社  
经济与管理图书事业部  
2012年1月



## 前 言

本书写给对职业生涯与人生规划有兴趣的在校学生、家长 and 实际部门的从业者。

人生是一个过程,每个人对未来的工作和生活充满了期待。而人生又是有限的,我们选择不了自己出生和成长的原生家庭,每到一个阶段谁都无法选择重新再来,因此,做好职业生涯和人生规划对每个人尤其是年轻人来说,其重要性无论如何强调也不为过。

职业生涯与人生规划是明天的事情,但与昨天的积累和今天的准备息息相关。职业生涯与人生规划,脱离不了社会经济和文化环境,不同行业 and 单位组织的影响也很大,但关键的环节仍在自我层面,主要包括自我重生、自我调适、自我呈现、自我强化、自我成长与自我防御等方面。

**其一,每个人要在原生家庭的基础上学会自我重生。**俗话说得好,“三岁看大,七岁看老”。我们无法选择自己的父母和家庭教养方式,但可以选择积极的态度和重生的智慧,从现在开始对自己负起责任,而非归罪于外、怨天尤人。**其二,从被动地接受教育发展 to 理性反思和主动选择新的教育内容与层次。**完整的教育体系包括家庭教育、学校教育、社会教育及自我教育。教育的关键应当是培养出继承性与批判性共存的人,而不是“注水入壶”或培养“会考试的机器”。大学生较之中学生而言,教育自我调适的时间和空间大了许多。**其三,从毕业找工作开始到整个职业人生,无处不需要自己呈现。**在“学好数理化,走遍天下都不怕”、“少说多做”的文化环境中,很多人直至长大以后都对“自我营销”的观念不屑一顾。得体的自我呈现,就是在客观分析和总结自身优劣势的基础上,依据招聘单位或工作单位的需要,将自己的亮点用“证据”展示出来,达到“自己想呈现”与“他人想获得”之间相对一致的效果。**其四,每个人的核心工作专长需要自我不断强化。**每一个个体不仅要能够做好当前的工作,更要能够预判未来趋势,以便提前做好相应的准备,给人以可塑之才的印象,并在工作中不断地

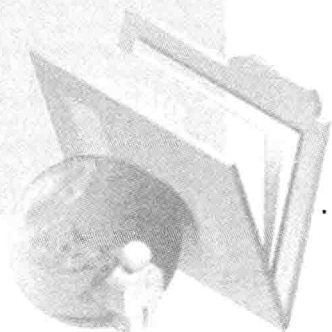
强化工作技能,从而逐渐在组织中取得不可替代性的位置。**其五,提升人际技能,获得自我成长。**一个组织的员工大体可以分为基层员工、中层员工和高层管理者,从基层到高层的过程,也就是逐步地从与“物”和“事”打交道,到与“人”和“外在环境”打交道的过程。现实中,不少人缺乏人际技能,结果是要么只能长期从事基层工作而满腹牢骚,要么被提拔为中层或高层之后因缺乏人际关系的驾驭能力而困苦不堪。人际技能的关键是个体在能力、胸怀与视野等方面获得自我成长。**其六,在复杂职场,要学会自我防御。**职业需要有一定的高度,也还要有一定的长度。而现实比书本或想象的严峻得多,如果个体缺乏防御的意识,不仅高度难以实现,连长度也很难达到。不少党政官员和企业管理者,由于缺乏防御而在“高官高位”上马失前蹄,不仅失去职位甚至失去生命,令人扼腕叹息。作为职场的新人,既不能因此对职场产生恐惧,也不能缺乏对职场的防御意识。

上述正是本书的主体内容。本书是团队合作的结晶,由刘平青、陆云泉提出初步的整体架构,经与团队成员多次讨论和反复修改后,具体章节及执笔人如下:前言(刘平青);第一章:导论(刘平青、符咏咏);第二章:原生家庭与自我重生(刘平青、吴雪);第三章:教育反思与自我调适(陆云泉、王雪);第四章:毕业就业与自我呈现(刘平青、史俊熙);第五章:工作技能与自我强化(陆云泉、史俊熙);第六章:人际技能与自我成长(刘平青、符咏咏);第七章:复杂职场与自我防御(刘平青、史俊熙)。最后由刘平青、陆云泉、郭慧超、史俊熙等统稿。本书是两项国家自然科学基金项目(项目编号分别为71172173和70872011)的部分研究成果。笔者对诸位同行专家和政府部门、企业界的领导和朋友一直以来给予团队的指导和帮助表示感谢!

我们在《职业生涯规划》(高等教育出版社,2011)、《职业生涯与自我管理》(清华大学出版社,2011)的基础上,进一步构建出职业生涯与人生规划框架与体系,旨在提升这一领域的思想性和可操作性。我们的这种尝试和探索,是建立在前人大量的理论研究与实践基础之上的。然而,由于笔者水平有限,本书中还存在诸多不足和缺陷,恳请同行专家和读者朋友批评、指正!我们愿意并期待与国内外同行共同推动这一领域的发展。

作者

2014年元月

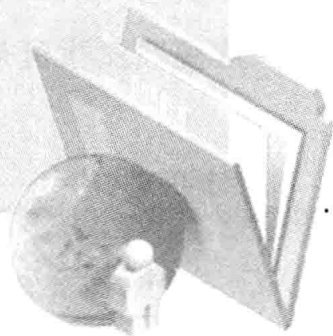


# 目 录

<b>第一章 导论</b>	/1
本章要点	/1
第一节 重视职业生涯规划	/2
第二节 基本概念及类型	/9
第三节 职业生涯规划系统	/17
第四节 职业生涯规划理论	/24
案例思考	/40
读者建议箱	/40
<b>第二章 原生家庭与自我重生</b>	/41
本章要点	/41
第一节 认识自我,需要回到原生家庭	/42
第二节 人生规划,离不开家庭这个细胞	/53
第三节 自我重生,发挥智慧与扬长避短	/65
第四节 测试自我,其他辅助工具的应用	/68
案例思考	/85
读者建议箱	/86
<b>第三章 教育反思与自我调适</b>	/87
本章要点	/87
第一节 教育本质	/88
第二节 教育类型	/92
第三节 教育选择	/99
第四节 组织教育	/116
案例思考	/122
读者建议箱	/122
<b>第四章 毕业就业与自我呈现</b>	/125
本章要点	/125
第一节 就业前的准备	/126
第二节 简历的制作	/130

第三节	面试的技巧	/134
第四节	入职后的自我呈现	/140
	案例思考	/151
	读者建议箱	/151
<b>第五章</b>	<b>工作技能与自我强化</b>	<b>/153</b>
	本章要点	/153
第一节	个体与组织的关系	/154
第二节	组织内职业通道与管理	/161
第三节	先见力与核心专长	/164
第四节	知识管理与时间管理	/166
	案例思考	/176
	读者建议箱	/177
<b>第六章</b>	<b>人际技能与自我成长</b>	<b>/179</b>
	本章要点	/179
第一节	人际关系	/180
第二节	人际沟通	/193
第三节	情绪商数	/209
第四节	道德商数	/226
	案例思考	/241
	读者建议箱	/241
<b>第七章</b>	<b>复杂职场与自我防御</b>	<b>/243</b>
	本章要点	/243
第一节	求职过程中的风险及防范	/244
第二节	职业生涯中的风险及防范	/249
第三节	逆境商数与压力管理	/254
第四节	社会安全网与自我防御	/259
	案例思考	/263
	读者建议箱	/263
<b>主要参考文献</b>		<b>/265</b>





# 第一章

## 导 论

### 本章要点

1. 人生是一个过程,它不可重复。在这个过程中,每个人都有追求职业成功与生活幸福的权利与期望,因而职业生涯规划对于走好人生每一步的重要性便尤为凸显。有了目标的指导,个体方能在职业生涯发展的道路上少走弯路。然而职业生涯不仅仅是规划就可以完成的,它还需要在实践中不断调适与完善,从而向着最终梦想不断前进。

2. 20—30岁的年龄阶段,对一个人将来的职业生涯起着不容置疑的关键作用,而当今这个阶段的大多数年轻人,还往往处于选择与被选择的焦虑之中,对于职业发展十分“迷茫”。此时个体应当正视“自我”,不断自我强化与成长,结合职业生涯规划调整自我,提升职业化与社会化水平,激发自我管理意识与能力,找到符合个性特质、组织特征以及我国现阶段经济社会发展特点及规律的工作和生活的均衡点。

3. 职业生涯规划是一个系统,大致包括自我与职业、组织与职业、环境与职业三个相互作用的层面。从职业生涯管理的角度来看,职业生涯规划系统由自我管理、组织管理和公共管理三个部分组成,其中自我管理是基础。从个人成长历程的角度看,职业生涯规划是一个动态的过程,人生的长度与事业的高度在“自我”的作用下相互影响,个体需要通过不断的自我认识与调整,才能够使职业在生命进程中实现上升发展。

## 第一节 重视职业生涯规划

### 案例 1-1

### 目标的威力

美国哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。对象是一群智力、学历、环境等条件差不多的年轻人,调查结果发现:27%的人没有目标;60%的人目标模糊;10%的人有清晰但比较短期的目标;3%的人有清晰且长期的目标,并能把目标写下来,经常对照检查。

经过 25 年的跟踪研究,他们的生活状况和分布现象十分有意思:

占 3% 的那些人,25 年来几乎不曾更改过自己的人生目标,朝着同一方向不懈地努力。25 年后,他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士,他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

占 10% 的那部分人,大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是,那些短期目标不断实现,生活状态稳步上升,成为各行各业不可或缺的专业人士,如医生、律师、工程师、高级主管等。

占 60% 的目标模糊的人,几乎都生活在社会的中下层面,他们能安稳地生活与工作,但都没有什么特别的成绩。

剩下的 27% 是那些 25 年来都没有目标的人,几乎都生活在社会的最底层。他们的生活过得不如意,常常失业,靠社会救济,并且常常抱怨他人,抱怨社会,抱怨世界。

资料来源:百度百科。

目标就像是茫茫夜幕下的灯塔,为人们指明方向,避免无谓的迷航。人生是一场单程的旅程,去向何方,途经何种风景都依自己而决定,即使有所后悔也不能再返回重新经历。倘若人生没有目标,“做一天和尚撞一天钟”式的得过且过自然便成为一种常态,而个体也就只能在暮年之时为当初的碌碌无为而后悔不已。从职业的角度来看,目标无疑是职业生涯规划中个体为自己设立的阶段性内容,因而个体应当在这不可重新再来的人生之旅中重视职业生涯规划,在职业的进程中不断地将最初的目标根据实际情况而修缮,唯有如此,人生才能够过得更加精彩。

然而值得注意的是,生涯并不仅仅是规划就可以完成的,若简单地认为规划便是所有,那便陷入了错误的思维模式之中。在职业生涯中,个体应当根据自身的情况和实际环境进行自我调适,不断弥补不足之处以适应变革的时代。另外,职业生涯是脚踏实地走出来的,而如何走自然需要有所指导,否则像“无头苍蝇”般乱撞只是白费力气。所以,无论是学生、家长还是老师,都应当认识到职业生涯规划的重要性,学生要有所思考并对自己的职业生涯有所规划,而家长和老师要帮助孩子完成适合于他的职业生涯规划,只有这样,个体才能够在人生这场单程旅行中饱览绚丽的风景。

## 一、每个人都有追求成功与幸福的权利

### 案例 1-2

### 钱学森的职业与人生

著名科学家钱学森(1911—2009),是我国航天事业的奠基人,在科学领域做出了令人瞩目的杰出贡献。钱学森不仅在事业上取得了巨大成就,而且夫妻相敬如宾、家庭和睦,堪称楷模,家庭生活与职业的平衡与促进关系在钱老的身上体现得淋漓尽致。

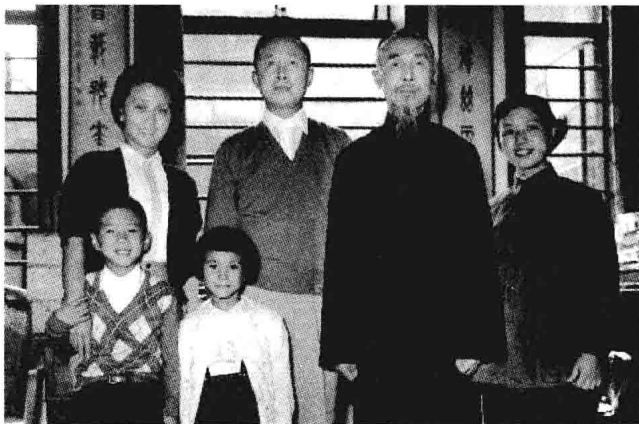


图 1-1 钱学森的全家福

资料来源:百度图片,后排左二为钱学森。

钱学森的父亲钱均夫(1880—1969)长期从事教育工作,为人忠厚,守正务实,富于爱国心;他国学功底深厚,并有广泛的文史爱好,博学多才且谦恭自守。他的性格营造了和睦的家庭氛围,加上其酷爱读书与实事求是的精神,这些对钱学森的健康成长起了重要作用。在钱学森幼年的知识启蒙里,他的父亲钱均夫首先向他开启了人生与智慧之窗,养成了他勤勉、认真与负责的品德。

钱均夫对钱学森的管教非常严格而又得法,从小就培养他良好的学习与生活习惯。每天按时起床、就寝,按时复习功课和休息;出门上学必须衣着整洁,书包整理得井井有条;回家以后,鞋袜、衣帽、书包放在什么地方,都有一定规矩,不能乱来。这对钱学森后来在科学事业上严谨仔细、井井有条、一丝不苟作风的形成是有一定影响的。

钱学森的母亲章兰娟,是杭州一位富商的女儿,因她的父亲非常欣赏钱均夫的才华,就将她许配给钱均夫。章兰娟性格非常开朗热情,心地善良,聪明过人,计算能力与记忆力很强,具有极高的数学天赋,而且心灵手巧,善针织刺绣。她随手绣出的金丝珍珠鞋,就可以称为巧夺天工的工艺品。这样的女子,在清末可属凤毛麟角。

有人说,推动世界的手,是摇着摇篮的手。一个家庭,哪怕家徒四壁,只要有一位正直、勤劳、善良、乐观的母亲,这样的家庭就是心灵成长的圣殿与源泉。母亲对孩子的影响力,就像一股永不间断的力量,将伴随孩子的一生。钱学森在回忆他母亲的时候说道:“我的母亲是个感情丰富、纯朴而善良的女性,而且是个通过自己的模范行为引导孩子行善事的母亲。母亲每逢带我走在北京大街上,总是向着乞讨的行人解囊相助,对家中的

仆人也总是仁厚相传。母亲的慈爱之心给了我深远的和连绵不断的影响。”章兰娟的一言一行，给了儿子以示范，为他注入了中华民族优秀的传统美德。

钱学森的夫人蒋英出生于1920年9月，她是其父蒋百里四个女儿中最漂亮最聪明的一个，蒋英在五岁时从蒋家过继到钱家。钱学森与蒋英以兄妹相称，青梅竹马，两小无猜，成天相随。冬天滚雪球，堆雪人，打雪仗；春节放烟花、鞭炮。春暖花开，钱均夫同两个孩子一起动手制作风筝，拿到郊外去放。夏天放了暑假，钱学森教蒋英文化，为她补习功课。

在蒋钱两家的一次聚会中，钱学森与蒋英当着他们父母的面，唱起了《燕双飞》，这一曲竟成为他们后来结为伉俪的语言。钱学森和蒋英自幼耳鬓厮磨，亲如兄妹，结下了深深的友情。稍长大，他们彼此敬慕，心心相印，爱情的种子早已深植于心田。钱学森出国的时候，他们难离难舍，可是谁也不曾明言。分别之后的12年，一个在美国，一个在欧洲，期间又发生了第二次世界大战。的确，两个人虽然无书信来往，可是长久的分离，并没有封冻两颗相爱的心灵，相反，加重了他们之间的思念。他们均在无言地等待着对方。

在美国软禁的5年中，钱学森和其夫人更是相濡以沫，在这5年期间，蒋英绝大部分时间在与特务进行斗争与周旋，牺牲了自己最好的艺术年华。为了以后回到祖国还能够继续歌唱，她每日都坚持练声。到夜晚，当孩子们进入梦乡以后，夫妇两人悄悄打开唱机，在贝多芬、莫扎特、海顿的音乐声中去感受生命的不朽，寻找精神的慰藉，得到斗争的勇气，乐观地面对将来。

几十年以来，钱学森夫妇相敬相爱，不仅事业成就辉煌，而且堪称做人的楷模。钱学森不止一次对蒋英说：“你们搞艺术的人需要灵感，难道搞科学的人只需要数据和公式吗？搞科学的人同样需要灵感，而我的灵感，很多就是从艺术中悟出来的。”所以，尽管钱学森非常忙，他还不时地抽时间参加文艺界的一些会议，谈谈自己的见解，并常为文艺刊物撰稿，比如发表在《文艺研究》上的那篇《灵感是潜思维》，不论对搞文艺或者搞科学的人而言，都是一篇观点新颖且极具有启发性的文章。

资料来源：苏建军：《钱学森人生故事全集》，石油工业出版社，2010。

钱学森用自己的努力为国家做出了突出的贡献，上至古稀老人，下至学生晚辈无不听过他的名字，他当之无愧地被人们冠以“中国航天之父”的头衔，而钱学森那颗拳拳爱国之心更为他的职业生涯增添了浓墨重彩的一笔。然而，钱学森职业的成功并非凭空而来，追寻其成功之源可归结为以下三点：

#### （一）原生家庭的正向影响

钱学森在回忆自己的童年时，就经常提到自己的父亲母亲，是他们给钱学森一个和谐的家庭氛围，在这样的原生家庭中，钱学森得到了最好的教育，他的为人处世风格和他的工作作风得到了极大地发展，也为后来在科学界一展宏图打下了坚实的根基。钱学森回忆时说道：“我的第一位老师是我的父亲。”钱均夫对儿子的教育，与现在的家长“以自我为中心”一味地让孩子学专长，动不动就要求孩子考级、拿证书以满足自我的满足感相比，是大不一样的。钱均夫不在乎儿子学得怎么样，只在乎给钱学森提供些机会训练逻

辑思维能力和接受艺术熏陶。钱均夫非常重视孩子综合能力的培养,包括音乐、绘画、摄影和书法等多方面,而这些都很好地激发了钱学森的创造力,为他以后的职业发展奠定了基础。

就像事物都具有两面性一般,原生家庭对于个体的影响有正面的也有负面的,但是原生家庭并没有好和坏之分,作为个体没有办法选择自己的父母和家庭环境,因而个体应当合理开发好自己的原生家庭,自觉地扩大正面因素的影响,减少负面因素的干扰。钱学森便是原生家庭开发得比较好的例子,他将自己在原生家庭中所受到的正向影响与自己的学习、工作岗位和社会匹配相结合,从而成就了他那令人艳羡的职业人生。

## (二) 职业诉求与社会需要相契合

新中国成立之初,国家正处于内忧外患之中。在国内,中国经历了多年战争的摧残,百废待兴;在国外,新中国社会主义意识形态的国家体制与西方资本主义国家处在敌对状态,外交关系十分紧张。在这样的环境下,发展国防事业以保护国家主权与尊严便成为一个重要途径。因而新中国需要大量有识之士参与到国防科技研究工作之中,钱学森便是其中的佼佼者。

面对祖国的需要,钱学森毅然决然地放弃在美国的优渥生活,经历了长达5年艰辛的软禁生活后,带着家人重返祖国,在“一穷二白”的条件下担负起中国原子弹和氢弹的研制重任,并获得成功。钱学森曾如此说道:“你在一个晴朗的夏夜,望着繁密的闪闪群星,有一种可望不可即的失望吧。我们真的如此可怜吗?不,决不!我们必须征服宇宙。”这句话淋漓尽致地展现了钱学森的理想及职业诉求,而这些与社会的需要吻合时,他便是幸运的,因为他有了“用武之地”,这也是大多数职场中人所艳羡的。在变革的时代中,个体如何将自身的理想与社会的需要相结合,是决定其能否走上职业生平的康庄大道的重要因素。

## (三) 幸福家庭的积极作用

钱学森的成功与他的美满婚姻不可分离,在与爱人蒋英朝夕相处的岁月里,夫妻俩在遇到任何困难时都能很好地解决。在美国被软禁的5年漫长岁月里,夫妻俩表现出顽强的斗志与不屈不挠的精神。5年期间,蒋英用自己顽强的意志支持着钱学森的事业。回国后,蒋英依然对科技事业、科学工作者的艰辛非常关心和理解,她以巨大的热情,不顾连续几个月的劳累,参与组织、指导一台大型音乐会——《星光灿烂》,歌唱航天人,献给航天人。这位声乐教授治家有方,她在饮食起居方面把钱学森照顾得无微不至,井井有条,家庭生活简朴、安宁、温馨。常言道:“每一个成功的男人背后,都有一个默默支持他的女人。”钱学森犹如一颗科学的巨星在闪耀,而这一光辉,也包含着夫人蒋英光辉的折射。他们不但在生活上彼此关心、照顾、体贴,更在精神上彼此支持、交流,夫人蒋英为钱学森专心其职业发展扫除了后顾之忧。

然而,与钱学森的幸福家庭相反的,历史上许多大众所熟知的人物,虽然没有完满的家庭生活,但依然凭借自身的才华取得了不错的成就。可是他们之中不少人在十分年轻之时便患上了忧郁甚至抑郁症,对其幸福生活方面产生了极大的阻碍,著名哲学家尼采、华人歌唱家邓丽君便是典型的代表。因事业取得了巨大成功,即使去世多年他们也依然

被众多人所铭记与怀念,但是他们终其一生也没能拥有一个属于自己的幸福婚姻,在人生之旅中犹如飘荡的扁舟找不到避风的港湾,在光辉的职业生涯中留下的这一遗憾,令人惋惜。

综上所述,个体需要通过职业生涯规划来认清自我,以正确的角度看待自己,看待自己的起点,看待自己职业生涯的过程。

## 二、成长及入职过程中的迷茫

现实社会中,先知先觉者毕竟是少数。大多数人从中学到大学,从大一到大四,从大学毕业到工作或上研究生,以及入职过程中都或多或少会出现一定程度的迷茫与困惑。

### 案例 1-3

### 迷 茫

#### 事件一:

2004 年年底的一天,笔者担任本科生毕业论文的指导教师,约见学生小李来讨论毕业论文的选题,并提醒,毕业论文选题尽量与自己的学术兴趣、未来的职业取向以及现有的学科优势等方面结合。小李显得有些不知所措,无从着手。最后道出一句令笔者困惑不已的话,“老师,让我回家和我妈商量一下好吗?”

#### 事件二:

一位迷茫的大学生来信说:“我是一名大一的本科生,即将升入大二。听老师和高年级的同学讲,现在大学生就业竞争十分激烈,既需要各种证书,也需要实际工作能力和工作经验,因此,我很担心毕业后找不到理想的工作,于是下决心考研,但是又担心考不上,我该怎么办?”

#### 事件三:

2013 年的秋天,笔者收到一封来自美国的电子邮件,发件人是笔者所在学校的一名本科毕业生小王,在笔者教授的“大学生就业与职业生涯发展”课程中,小王曾与笔者进行过交流。小王同许多学生一样,毕业后选择出国深造。在邮件中小王诉说了他在美国学习生活的种种不愉快与对未来的茫然。对于小王出现这种情况,笔者并不感到惊讶,因为在当时课程交流过程中,笔者在问小王为何选择出国时,小王竟说不出具体原因,只如此回答:“我就知道美国很好,家里人又负担得起我出国的费用,所以我选择出国,将来如何再说吧。”

#### 事件四:

小陈是北京某 985 高校的大学生,来自农村的她,凭借着自己的努力以优异的成绩来到北京上大学,成为十里八乡的骄傲。在大学里,小陈同样延续着之前的状态,一门心思全放在学习上,不喜欢与同学相交往,大学四年甚至连一个朋友也没有。当笔者与小陈深入交流时,发现小陈之所以如此,与她的原生家庭脱离不了关系。

小陈家中由于孩子多,家庭负担重,因而家庭经济条件非常不乐观,并且父母的观念里身为女孩子的她应当早点像大姐她们那样出去打工供弟弟上学,但是小陈不甘心于此。为了摆脱这种命运,她一味地努力学习,以逃离的心态对原生家庭视而不见,只期望

以成绩向大家证明自己,并做出点什么事情让众人刮目相看。在这一过程中她不断压制自我,缺乏对自己的客观认知,总而言之便是缺乏内心建设,更多的是急功近利地只重视结果导向。对此笔者十分担忧:无法看清自己的起点,忽视原生家庭的她,当结果好的时候,小陈的这种状态不会有大的问题,但倘若结果与期望相左,只怕对于她会是一场灾难。

#### 事件五:

在调研过程中,笔者遇到了所在学校的一位毕业生小胡。在访谈过程中了解到,小胡的父母都是公务员,从小无论什么事情父母都为小胡安排妥当,上哪个学校、学什么专业、去哪里工作,一切都在父母的计划里,而小胡也已经习惯于听从父母的安排,对于为什么要工作甚至人生的意义是什么,小胡是云里雾里,最后只剩下父母安排我做什么就做什么的观念,而自己没有任何想法。

资料来源:笔者根据调研资料整理而得。

类似上述的事件在我们身边不断发生甚至重复发生着,以往大家常常从大学生和入职者自身的角度寻找原因,认为80、90后不堪大用。然而,虽然他们自身的确有问题,但是这并不完全是他们的错,因为每个个体从原生家庭、从学校出来步入社会,他身上便带有家庭、学校给予他的烙印,而其成长过程也决定了他的社会化程度,并奠定了其在生活、工作中的行为方式。因而,我们应当意识到个体在成长及入职中出现这样那样的困惑与不恰当的自我呈现,与在原生家庭、学校中的教育理念与方式脱不开关系。

在美国,职业生涯理论研究与实践已有近百年的历史,至今早已超出了一门课程所涵盖的范畴,已经发展成为一种理念渗透到家庭教育、中小学教育、大学教育与社会实践的各个阶段乃至社会的各个角落。美国从中学开始就开设了职业生涯相关的课程并设置实训环节,笔者访学所在的加州大学伯克利分校既有学生职业辅导中心,也有教师的职业辅导中心。这些中心长期提供免费的课程培训、资料查阅和咨询辅导。在这种背景下成长的孩子,很早就对自我有了清晰的认识,对未来职业发展规划有了大致的雏形,从而在进入企业工作时,能够较好地融入组织并实现自我价值。

比较而言,在中国的特定环境下,原生家庭与学校教育强调的除了学习还是学习,以各种分数、排名作为评判个体优秀与否的标准,而对于社会化和职业化的训练明显不够。另一方面,思想观念陈旧、经费不足、相关人才缺乏也是导致国内学校提供给学生的类似服务有限的重要原因。但令人欣慰的是,近年来,大学生就业难已引起了有关部门的重视,相信通过多方面的共同努力会在一定程度上改变目前的被动局面,本书在一定程度上也是顺应这一潮流的“产物”。

与现有读物不同,本书突出了“自我”在职业生涯中不可替代的作用。在现实情境下,个体应当正视自我,通过自我重生和自我调适为恰当的自我呈现夯实基础,从而不断自我强化与自我成长,在做好自我防御的前提下实现自我价值,以成就一个美满的人生。

### 三、职业不同阶段的重点

对于个体发展而言,美国学者格林·豪斯(Green House)依据不同年龄阶段职业发展

的不同任务,将职业生涯发展分为五个阶段,分别为职业准备、进入组织、职业生涯初期、职业生涯中期和职业生涯后期,在各个职业生涯阶段中个体不断进行自我认知并做好角色扮演;对于大学生而言,笔者认为可以将职业生涯分为职业准备期、职业选择期和职业过程中三个阶段,大学生需要根据各个阶段的重点不断调适自我,以达到适应职场生存并实现最终理想的目的。

### (一) 职业准备期:寻求“思想、方法、行动”的三位一体

职业准备的时段,囊括了中学、大学乃至更早。职业准备不是一句空话,它需要有自己的对职业生涯的正确理解,需要有化梦想为现实的具体可行的高效方法,需要有“心动不如行动”的执行实践。这是因为大学生涯与职业生涯相匹配的过程中,不可避免地会受到时间、精力和观念的限制,从而矛盾重重。这就需要我们不断地规划和调适,包括思想上的指引(自我认知),方法上的取舍(路径选择)以及行动上的验证(不断实践),也就是“思想、方法、行动”的三位一体。

首先是思想层面。中国历史上思想活跃的三个重要时期是春秋战国(公元前 770—前 221 年)、三国时期(220—280 年)以及民国时期(1912—1949 年)。这些时期产生了众多的思想家,他们对中国文化的形成和发展具有重要的影响。而今,自主创新是摆在国人面前的难题。为什么缺少自主创新?关键在于缺乏创新思想。这里的思想,包括看问题的方式、思维习惯、知识储备、语言概括以及逻辑体系等。思想既与思维方式、个人兴趣等先天因素有关,也与视野开阔度、阅历丰富度、知识面宽度等后天因素密不可分。因此,大学生和职场新人可以通过阅读哲学、历史、宗教等书籍扩展自己的知识面,通过到国内外旅游、深入农村和贫困地区调研以及参与社会实践,来拓宽自己的视野、丰富自己的阅历,并不断训练自己的思维能力,进而做一个有思想、有品位的人。

其次是方法层面。方法是表达思想的工具,仅有思想而缺少适宜的工具,无异于“茶壶里煮饺子,有口倒不出”。方法包括做人与做事等方面。除专业性的方法以外,笔者认为“听、说、写”是任何专业的大学生或职场人士都需要掌握好的基础性方法。通过一定时间的训练,这些基本技能都是可以提高的。

最后是行动层面。如果确定了自己的兴趣,也了解自己今后大致的发展方向,那么接下来就要脚踏实地地为以后的发展储备知识和学习技能。很多中国留学生高分通过各个英语考试,但是到国外上课时却很难听懂课程内容,和外国同学交流时就更加困难,这就是实践环节出了问题。行动层面是广义的,除了在实践中去理解课本知识,还要在行动中去认识自我,认识组织,认识环境,等等。

### (二) 职业选择期:处理好“我想”、“我能”与“社会需要”的关系

职业选择是职业生涯发展的关键一步,每个人都应该仔细思考自己想做什么、自己能做什么、自己能给社会做什么这三个问题。

“我想”即兴趣。喜欢做,才能够持久。如果一个人所从事的工作并不是他所喜欢的,那么他就享受不到工作所带来的乐趣,体会不到自己创造的价值。这样的工作对他没有吸引力,也不能带给他满足感,因而也定然不会持久。“我能”是能力,能力帮助我们了解自己在一个领域里的表现能达到何种程度。认识到自己有所能、有所不能,会让我



们对自己的未来有正确的预期。“社会需要”则是指客观环境。个体在社会中工作和生活,社会的需要直接影响着个体的职业选择。对职场新人来说,能更好地掌握社会需求的走向,当然能掌握的机会也就相对地提高。

我们都听过叶公好龙的故事,口口声声宣称自己非常爱龙的叶公见了真龙却甚为恐慌;生活中的我们是不是也有类似的经验——一直以为是自己“喜欢”的,没想到实际接触并深入了解之后,才蓦然发现过去所喜欢的只是一个被社会大众口耳相传所构建出来的“假象”,自己面对该经验的最真实感受恐怕离喜欢甚为遥远,但却常常囿于社会的价值偏好而逃脱不出假象的樊笼。

因此,世间的人事物经常必须等到亲身体会或相处接触之后,细细体会自己真实的“感觉”,才能判断“喜欢”的深浅。至于尚无缘接触到的人和事物是很难判断喜欢与否的。轻率做出喜欢与否的判断,所依据的通常只是社会的价值偏好,所判断的也只是假象而已。

“我想”贵在真实不虚,“我能”贵在合理客观,“社会需要”贵在自我实现。想清楚这三个问题之后,就可以综合考虑个人价值及社会价值(我想),自己的能力、专长和限制(我能),包括政治、经济、社会在内的环境因素(社会需要)并结合自身面临的机会和挑战,优势和不足,做出最佳的职业选择。

### (三) 职业过程中:不断调适,努力把自己的目标变成别人的需求

在职场历练过程中,只有提高思想和洞察力,才有可能明确自己的目标,找到对方的需求,并将两者巧妙地结合在一起,四两拨千斤,减少职场上不必要的阻力。

首先,在职场上,要学会把自己的目标变成别人的需求,使自己所说恰为对方想听的,自己所做恰为对方赞许的,这样双方在沟通或者合作过程中更容易获得双赢。人们常常抱怨道,“这个人根本没法沟通”,实际上并不是没法沟通,只是没有找到对方的需求。无论是同一组织的成员还是不同组织的合作者,必定有着共同的目标或期许,因此也必定会找到自己和对方的契合点,这也是为人处世的技巧。

其次,满足别人需求的过程就是自我成长、自我提升和自我实现的过程。随着自身价值的不断提升,目标也要不断优化。个体要不断学习工作领域的新知识,掌握新动态,不断充实和提高自己。同时,也要学会思考,取长补短,使自己成为本行业的专家和能手。当自我提升到一定高度以后,在新的起点上又会有新的目标。如此不断循环反复,最终实现真正的自我价值,创造最大的成就感和满足感。

再次,要拥有一颗“同理心”,将自己的职业诉求与用人单位的组织需求结合起来,站在组织的立场上考虑问题。唯有这样,组织才能够为招聘到合适的人才而欣慰,同时个体也能让自己走上职业发展的康庄大道。

## 第二节 基本概念及类型

如果把人生比作一场戏剧的话,那么职场就是一个重要的舞台。选择一种职业就确定了一个人承担的社会角色,职业选择合适与否、职业环境适应与否,直接关系到个人职业生涯的成功与否。