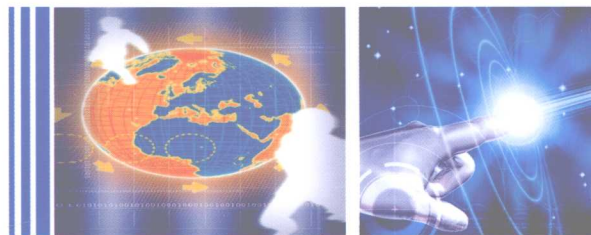




高等教育“十一五”规划教材

高职高专公共基础课教材系列



# 大学生职业规划与就业指导

DAXUESHENG ZHIYE GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

张 婷 主编



科学出版社  
www.sciencep.com

高等教育“十一五”规划教材

高职高专公共基础课教材系列

# 大学生职业规划与就业指导

张 婷 主编

王万玲 王善芝 杜月菊 尚会静 副主编

科学出版社

北京

## 内 容 简 介

本书结合学生学习、生活实际,从职业与人生入手,有针对性地阐述了职业、职业发展规划、就业、创业等内容,指导大学生正确认识自我、塑造自我,对大学生尽早明确学习目标、掌握制定职业发展规划的方法;结合个人情况选择发展方向;实现就业创业或深造具有十分重要的指导意义。

本书采用了大量的实例和统计资料,融理论阐释与实践操作于一体,内容丰富。可作为高职高专院校学生的职业指导教材和就业指导人员的参考书,也可作为从业者职业规划的学习材料。

### 图书在版编目(CIP)数据

---

大学生职业规划与就业指导/张婷主编. —北京:科学出版社,2009  
(高等教育“十一五”规划教材·高职高专公共基础课教材系列)  
ISBN 978-7-03-023993-8

I. 大… II. 张… III. 大学生-职业选择-高等学校; 技术学校-教材  
IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第017582号

---

责任编辑:沈力匀 / 责任校对:刘彦妮  
责任印制:吕春珉 / 封面设计:耕者设计工作室

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

铭浩彩色印装有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2009年6月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2009年6月第一次印刷 印张:15

印数:1—4 500 字数:360 000

定价:23.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62135235 (VP04)

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

## 前 言

随着我国高等教育的发展,高等职业教育从无到有,从小到大,实现了跨越式飞跃。高等院校连年的扩招,使得全国普通高校毕业生数量激增,由2006年的400万人增加到了2008年的559万人,而且预计今后三年内毕业生人数还将以每年50万人的速度增长。因而,毕业生的就业压力越来越大,同时,由于社会就业岗位的增幅很小,加之,基层就业市场渠道不够畅通,导致每年约有半数的大学毕业生找不到工作或找不到合适的工作。

近年来,国家和社会对高校毕业生的就业问题越来越重视,出台了许多切实可行的方针政策,采取了一系列行之有效的措施。但由于就业形势严峻和复杂多样,毕业生能否顺利就业还要看自身具备的条件,因而,加强对大学生职业规划教育、创业教育和就业规划指导是增强毕业生择业能力、就业能力的重要举措。

本书从高职高专大学生的实际出发,从职业规划、就业指导、创业教育等三个方面进行了全面的论述,以促进毕业生充分就业为目的,以国家有关法律、法规及相关政策为依据,阐述了目前我国高职高专毕业生面临的就业形势,以及与毕业生就业密切相关的职业生涯规划、就业心理准备、就业信息搜集和处理、面试技能技巧和创业相关知识等,内容通俗易懂。

本书由信阳农业高等专科学校张婷、王万玲、王善芝、尚会静、郝杨和河南经贸职业技术学院的杜月菊共同完成,其中,第一章、第七章由张婷执笔,第三章由王善芝执笔,第四章、第八章由王万玲执笔,第二章、第五章、第六章由杜月菊执笔,第九章由尚会静执笔,第十章由王善芝、郝杨共同完成。张婷同志负责全书的设计和统稿工作,杜月菊、尚会静参与全书的统稿和校对工作。

本书在编写过程中,参考了相关教材和文献资料,在此谨向相关作者、编者表示感谢!

限于作者水平,加之时间仓促,书中难免有一些不足和疏漏,恳请读者批评指正,我们表示诚挚的谢意!

## 目 录

前言	
<b>第一章 职业与人生</b> .....	1
第一节 职业发展的动力 .....	1
第二节 职业与人生的关系 .....	7
<b>第二章 正确认识职业</b> .....	13
第一节 职业内涵与分类 .....	13
第二节 职业声望评价 .....	21
第三节 影响职业发展的重要因素 .....	26
<b>第三章 自我评估</b> .....	32
第一节 正确认识自我 .....	32
第二节 职业价值观 .....	39
第三节 自我能力分析 .....	42
<b>第四章 职业生涯的发展规划</b> .....	65
第一节 职业生涯发展规划综述 .....	65
第二节 职业生涯轮廓 .....	72
第三节 确立职业目标 做好职业规划 .....	81
<b>第五章 自我提升的发展计划</b> .....	99
第一节 综合素质的提高 .....	99
第二节 自我品牌的修炼 .....	108
<b>第六章 创业设计</b> .....	113
第一节 创业的新视角 .....	113
第二节 自主创业 .....	117
第三节 岗位创业 .....	126
<b>第七章 求职面试的设计</b> .....	132
第一节 职业信息分析与职业选择 .....	132
第二节 个人素质及材料的整理 .....	145
第三节 招聘测试与面试 .....	161
<b>第八章 注重思想道德修养 增强依法维权意识</b> .....	172
第一节 职业生涯中的道德规范 .....	172
第二节 职业生涯中的法律规范 .....	176
第三节 大学生职业道德素质与法律素质的培养 .....	181
<b>第九章 角色转换中的心理准备</b> .....	186
第一节 职业心理分析 .....	186

---

第二节 就业心理准备与调适·····	189
第三节 转换角色 适应职业 完善自我·····	199
<b>第十章 就业政策与就业市场·····</b>	<b>207</b>
第一节 大学生就业制度·····	207
第二节 我国目前的就业形势·····	214
第三节 大学生就业政策·····	217
第四节 大学生就业市场·····	225
<b>主要参考文献·····</b>	<b>231</b>

# 第一章 职业与人生

## 📖 学习目标

本章通过对职业与人生的分析,使学生了解职业是人生的重要组成部分,是人的需要和价值体现,是人的幸福源泉。

## 📖 基本要求

要求学生通过学习,了解职业对人生的重大意义,明白需要是职业发展的根本动力,兴趣是职业发展的助动力。因此,要对自己的职业和人生进行规划。

一个人的职业生涯从何时开始?又在何处结束?是否有一定的发展规律?职业在人生中发挥什么样的作用?是挣钱谋生的手段?还是实现人生价值、保持和谐幸福必不可少的组成部分?

任何人都必须面对职业与人生的重大课题,需要了解职业发展的规律,根据职业发展的规律规划职业生涯,明确人生奋斗目标,以保持强劲的、持久的职业发展动力,取得职业成就,实现人生幸福的目标。

## 第一节 职业发展的动力

### 一、概述

人的一生,主要在从业中度过,依靠从业获得收入,维持个人及家人的衣、食、住、行。其实,从业以前的儿童和青少年,以及颐养天年的老年人,与职业都有着千丝万缕的联系。职业生涯是一个人遵循一定道路(或途径)所从事工作的历程。人的一生围绕职业大体可以划分为四个发展阶段:准备阶段、确立阶段、维持阶段、衰退阶段。

(1) 准备阶段:从咿呀学语的婴儿开始,直到完成某一级学校的学习,开始从事某种职业以前,均属于从业准备阶段。从业准备阶段是儿童和青少年不断发展的时期,由于其夯实的基础和选择的方向不同,意味着其就业的起点不同,职业生涯发展的方向、潜力也必然不同。

(2) 确立阶段:24~34岁。主要是从业者在以往学习的基础上,根据对职业的预期

需求、兴趣爱好不断地尝试就业而最终在某个职业中稳定下来的阶段。这是大多数人工作周期中的核心部分,在这个阶段,经过多种探索、尝试,在工作中摸索出本人的职业特征、职业锚、职业兴趣等,逐步找到最适合自己的职业,以充分发挥其职业潜能。

(3) 维持阶段:35~60岁。从业者在这个阶段基本稳定下来专注于某一职业的发展,并在这一职业中不断积累、不断提升直至进一步发挥职业潜能。

(4) 衰退阶段:约在60岁以后。指退休或不再从事职业活动以后的阶段,是职业生涯发展的最后历程。此阶段与职业的关系至少表现为以下三个方面:一是发挥余热,继续从事某种职业活动,以逐渐完成自从业阶段到从业回顾阶段的过渡;二是依靠从业阶段的积蓄或通过社会保障得到的回馈,安度晚年;三是通过写作、聊天等多种形式,回顾以往的职业生涯,此类书面文字、口头语言等形式的老年人对职业生活的回顾,不同程度地影响着开始职业生活的年轻人的发展。如果说,从业准备阶段对职业能力的培养是通过“正式”渠道进行的,从业回顾阶段是通过“非正式”渠道影响着一代又一代即将从业或已经从业的人们的发展。

总之,职业生涯发展的各个阶段之间有着千丝万缕的联系。职业能力是职业生涯发展必不可少的手段,知识传承和技能训练是职业能力形成的必要载体,生涯发展是不断提升职业能力的过程,而需要和兴趣是职业发展的动力。

## 二、职业发展的动力

职业发展的动力何在?许多行为学家和心理学家做了大量的分析,取得较为一致的意见:需要是职业发展的根本动力,兴趣是职业发展的助动力。

什么是需要?需要是人们行为的动力源泉和基础,是人们对社会生活中各类事物提出的要求在大脑中的反映。心理学家把促成人类各种行为动机的欲望称为需要。

需要在人的个性发展中起着重要作用,它是人的心理活动与行为发展的根本动力。随着需要不断更新、增加,推动着人们不断地去付出努力。需要有时也是兴趣产生和发展的基础,人对自己感兴趣的对象常常自觉或不自觉地给予特殊的注意。如生理需要会使人对某种对象产生兴趣(如饥饿使人对食物的兴趣),但是这种兴趣是短暂的,会随着需要的满足而消失。只有当社会实践的需要反映到人的头脑之中,成为了人比较固定的社会性需要,它才是稳定的,具有个性倾向性的。需要是职业发展的动力源泉。

### (一) 需要是职业发展的动力

需要是支配人的行为和心理活动的基本动力,维护并不断产生新的需要,是职业发展的动力所在。

美国心理学家马洛斯1943年在《动机与人格》一书中提出关于人的“需要层次理论”。该理论基于两个基本假设:

(1) 人是受满足某种需要的欲望所驱使的需求动物。人类的需要是无止境的,当个人满足一种需要之后,就会产生另一种需要。

(2) 人类所追求的需要具有普遍性,这些需要有层次之分。因此,马洛斯把人的需



要分为五个层次：生理需要、安全需要、归属和爱的需要、自尊和受尊重需要、自我实现需要。这种分层次需要构成了人的心理活动的动力机制系统，健康人不断追求自我实现需要的内在倾向性或动机，便成了人之为人的特有本性。

① 生理需要：是维持人类自身生存的基本需要，是人类最原始、最基本的需要，如衣、食、住、行及延续种族的需要等。

② 安全需要：实质上是生理需要的保障。包括生命安全、职业安全、财产安全、环境安全和心理安全、社会保障、避免职业病及事故，摆脱失业威胁需要等。

③ 归属和爱的需要：也可称为社交需要，如满足归属感，能够从属于某一组织或某一种团体，并在其中发挥作用，得到承认和认可，其次是希望得到友爱，希望同伴之间能够保持友谊和融洽的关系，希望得到亲友的爱等。

④ 自尊与受尊重需要：尊重需要可分为内部尊重和外部尊重，前者是希望自己有实力，后者是对社会地位、威望的需求。

⑤ 自我实现需要：是人生追求的最高目标。包括充分发挥自己的潜能，施展才华，实现个人抱负，成为一个有成就的人。马洛斯认为，上述五种需要是按次序逐步上升的，当下一级需要获得满足之后，追求上一级的需要就成为行动的动力。

当然，这五种需要不可能完全满足，越到上层，满足的百分比越小。任何一种需要并不因为下一个层次需要的发展而告终结，各层次的需要相互依赖与重叠，高层次的需要发展后，低层次的需要依然存在，只是行为影响的比重减弱而已。高层次的需要比低层次的需要具有更大的价值。人的热情是由高层次的需要激发。人的最高需要——自我实现就是以最有效和最完整的方式表现自己的潜力。人的五种需要在一般人身上往往是无意识的。对于个体来说，无意识的动机比有意识的动机更重要。对于经验丰富的人来说，通过适当的技巧，可以把无意识的需要转变为有意识的需要。

维护并不断产生新的合理的需要，是个人发展进步所必需的。合理的、不断更新提高的需要是个人职业发展的根本动力。需要的满足使人获得幸福、快乐的感受，是人生幸福的源泉。相反，不合理的需要可以使人异化，使人迷失方向，甚至走上犯罪道路，如为了追求物质上的过度满足而进行走私贩毒等。如何阻止不合理的需要，始终是人类面临的重大课题。对个人而言，防止和消除不合理的需要，必须具有坚强的意志、良好的习惯、和谐的人际关系和高尚的人生追求。

## （二）兴趣是职业发展的助动力

兴趣是指一个人经常趋向于认识、掌握某种事物，力求参与某项活动，并且有积极情绪色彩的心理活动。对一项工作产生兴趣的人，就会把注意力倾向于该项工作，并对这项工作产生强烈的爱好，在工作中充满热情、活力、动力和创造力，并从中找到从事工作乐趣，最终推动一个人在他所感兴趣的职业领域取得创造性成就。

一个人如果他从事他感兴趣的事，他的主动性将会得到充分发挥。即使是十分疲倦和辛劳，也总是兴致勃勃、心情愉快；即使困难重重也绝不灰心丧气，而去想办法，百折不挠地去克服它。如爱迪生几乎每天都在他的实验室辛苦工作长达 18 个小时，在里面吃饭、睡觉，但他丝毫不以此为苦。他宣称，“我一生中从未做过一天工作，”但“我每

天其乐无穷。”浓厚的兴趣产生巨大的动力，引导他在他所研究的领域取得巨大的成就。而达尔文在《自传》中曾说：“就我记得的我在学校时期的性格来说，其中对我后来产生影响的，就是：我有强烈而多样的趣味，沉溺于我感兴趣的事物，深喜了解任何复杂的问题和事物。”达尔文青年时代的兴趣对他创立生物进化论起了重要的作用。事实上，每个从事他无限热爱的工作的人，都能成为推动他在从事的工作领域前进的巨大动力。难怪德国伟大作家歌德这样说：“如果工作是一种乐趣，人生就是天堂。”莱特兄弟孩提时期就对宇宙空间产生了浓厚的兴趣。他们常爬到树上，踮起脚尖去摸月亮，结果呢？好几次都被重重地摔了下来。他们的父亲知道后，非但没有因为两兄弟幼稚可笑的举动责怪他们，相反却启发、鼓励他们。神话般的奇想和浓厚的兴趣引导着兄弟俩走上了研究航空的道路，1903年莱特兄弟真的驾驶着自己制造的飞机翱翔于万里碧空。从莱特兄弟的故事可以看出，兴趣是学习的动力，是成功道路上的“助跑器”。它会帮助我们展开丰富的联想，持之以恒地去探求。它使我们积极热情地去投入，使我们最大限度地发掘创新的潜能。相反，一个对任何事都没有兴趣的人，就会失去前进的动力，在工作中缺乏热情，生活中迷失方向，最终导致在一生中一事无成。

主动地探求、积极地参与、全身心地投入是兴趣产生的标志，也是人具备推动社会不断发展进步的三个基本要素，但是并不意味着人具备了这三个基本要素就一定有益于个人的发展和社会的进步，只有主动地探求真理，积极地参与和全身心地投入有益于人类社会进步和个人身心健康的爱好，才能称之为健康有益的兴趣，相反，就被称之为不良嗜好。健康有益的兴趣是职业发展的“助跑器”，是人与职业和谐发展的前提，是人获得幸福生活的根本保证。科学技术推动着科学朝着专业化和综合化方向发展，极大地拓展了人的生存空间和发展空间，为人们培养广泛的健康有益的兴趣提供了社会条件和社会基础，同时，也为一些不健康的兴趣的滋生提供了条件和可能，如沉迷于网络，利用高科技进行犯罪等。对于个人来说，消除不健康的兴趣就是必须要有坚强的意志，养成良好的习惯，保持高尚的精神追求。

总之，需要是职业发展的根本动力，兴趣是职业发展的助动力。需要之所以是职业发展的根本动力，因为生活在社会中的健康人，必然会有各种各样的需要，而需要的发展和满足与职业生涯都有着千丝万缕的联系。而兴趣则不然，生活在社会中的健康人，有的人兴趣广泛，有的人兴趣不明显，况且一个人的兴趣的发展并不一定与职业产生必然联系，只有兴趣与人的职业一致时，兴趣才会对职业的发展起到巨大的推动作用。

### （三）产生并保持合理的需要

如何产生并保持合理的需要？其基本途径有三个：激发内在需求、感知社会需要和增强自我调节。

#### 1. 激发内在需求

心理学和社会学研究结果表明，需要“是人的能动性的源泉和动力”。当人的内心产生某种需要时，心理上就会产生不安和急躁的情绪反应，这种情绪就成为一种内在的

推动力，心理学上把它称为动机。有了动机就开始寻找和选择目标，当目标找到后，就有了满足需求的行动，人的一切行动都是为了满足自己的某种需要，需要成为人的一切行动的出发点和根本动力。人的内在需要是人心中的巨人，它是决定人能否挖掘自身潜能和能否走向成功的关键要素。

每个人心中都有内在需要，所不同的是，有的人能清楚地认识到自己的内在需要是什么，并为实现自己的内在需要所体现的人生目标而充分调动自己的能力和潜能；而有的人终其一生都不清楚自己的内在需要是什么，或者清楚自己的内在需要，却从未为实现自己的内在需要付出努力和行动。两种人面对人生所得到的回报是截然不同的，前一种人能够充分调动自己的外在能力和潜能去战胜各种各样的困难，争取更有意义的人生乃至取得重大的成就，过更幸福的生活。即使身处逆境，也绝不气馁，而是勇敢拼搏，矢志向上；即使面临死亡的威胁或肉体的折磨与伤痛，也能拼发出巨大的生命能量，勇敢面对，努力克服，并有所作为。后一种人由于不清楚自己的内心需要或者没有为实现目标而付出行动和努力，总是以悲观、失望和灰暗的眼光看世界，以消极、逃避和抱怨的方式对待世界，最终也使自己的人生变得灰暗和失败，工作上无所作为，人生变得毫无光彩和没有意义。

合理的内在需要，明确的奋斗目标并不意味着人生一定能够有所作为，也不意味着人生一定会变得更有意义。关键还需要有为实现目标而持之以恒的毅力。毅力是成功的基石。居里夫人曾经说过：“一个人没有毅力，将一事无成。”毅力可以攻克世界上任何一座山峰。张海迪就是一个有力的证明。她身患高位截瘫，躺在病床上，用镜子反射来看书，以惊人的毅力学会了四国外语，并成功的翻译了16本海外著作。和张海迪类似的还有贝多芬，他双耳失聪后，不是一味的怨天尤人，而是坚持他的音乐创作，耳朵聋了听不见，就用筷子插进钢琴的发声器，以震动来辨别音调，最终创作出了著名的《第九交响曲》。

如何激发并保持合理的需要？内在需要有时是受了特殊的外界刺激而觉悟的。然而最根本的却是一个人应该通过努力学习，树立远大的理想和抱负，激发对成功的渴望，激发对幸福生活的追求与热爱，才能唤醒沉睡在心中的“需要”巨人，保持为实现目标而努力的热情、斗志和毅力，不断地挖掘自身的潜能，才有希望到达人生的顶峰。

## 2. 感知社会需要

人的内在需要是在满足社会需要的过程中实现的，新的社会需要不断产生使人的内在需要获得支持和前进的动力。感知社会需要，不断增强自我调节的能力，是激发和保持合理需要的关键。

职业的产生与发展是社会劳动分工的必然产物，并随着社会劳动分工的深化而发展变化。在人类社会初期，存在着以性别、年龄为基础的自然劳动分工，每个人不是固定地从事某项专门的工作，不能形成独立的专门职能，故那时没有职业可言。随着社会生产力的发展，农业与畜牧业的分离，实现了第一次社会大分工，出现了专门从事农业种植与畜牧业养殖的不同劳动者，职业由此而生。此后，手工业和商业也先后从农业中独立出来，完成了第二次、第三次社会大分工。劳动分工也有了进一步分化，不仅有农业

生产、畜牧业和手工业生产的劳动，还出现了专门的劳动管理、商业经营乃至文化艺术、教育等脑力劳动分工。劳动者专门从事某项专门劳动成为社会普遍现象。随着信息社会的到来，以知识的生产为基础，直接依赖于知识和信息的生产、应用、传播的知识经济的兴起，使职业的内涵、人的从业方式、职业管理理念及管理措施都发生了翻天覆地的变化。面对知识经济社会以及由科学技术发展导致的社会进步所提出的新的职业需求，如何进行有的放矢、有针对性地进行人力资本投资，是每个人都必须面临的重大问题。

### 3. 增强自我调节

当你感知社会发展需求，并把发展和满足这种社会需求看作是自己肩负的历史责任时，这种责任感就会内化成为一种前进的动力，长久地发挥巨大的作用，引领一个人在职业生涯中取得巨大成功。随着生产力的进一步发展，社会的不断进步，社会需求越来越多样化，为人满足自己的内在需求提供了多种方式和途径。如怎样才能方便、快捷地留下美好的瞬间是人类孜孜以求的梦想，这也成为许多致力于影像技术发展的人们的梦想，史蒂文·赛尚便是其中一个著名的例子。1975年10月7日，在美国纽约的柯达影像技术实验室中，史蒂文·赛尚将一张小孩与狗的黑白照片图像通过 CCD 传感器，在 23 秒钟的时间内记录在磁带存储介质中，并显示在普通电视机大小的屏幕上，从而制作出世界上第一台数码相机的雏形。虽然数码成像技术并非赛尚本人发明，但他却在此基础上成功地设计出了数码相机。这项看似简单的技术改变了拥有数百年历史的影像产业，也为我们的生活增添了更多的精彩和乐趣。感知社会需求，不断增强自我调节能力，使需要保持正确的方向，合理的水平，并不断地改进自己，为实现理想而挖掘自身全部潜能，才有希望到达成功的顶峰。

#### （四）培养和挖掘职业兴趣

兴趣对人生事业的发展至关重要。因为兴趣可以使人集中精力去获得所喜欢的职业知识，启迪智慧并创造性地开展工作的，充分发挥个人的优势并取得成就。当一个人从事自己感兴趣的工作时，无论这项工作在别人看来有多么枯燥无味，他都会感到丰富多彩、趣味无穷。兴趣使工作不再是一种负担，而是一种享受。同时兴趣可以调动人的全部精力，以敏锐的观察力、高度的注意力、深刻的思维和丰富的想象力投入工作，促进个人能力的发挥，兴趣和能力的合理结合会大大提高工作效率。

兴趣是职业成功的助动力，当你的兴趣与职业发生错位时，而又不能轻易地转换职业时，可以选择在工作中培养兴趣或者是挖掘自己的隐性兴趣。

#### （五）让需要为兴趣导航，让兴趣为需要插上飞翔的翅膀

通过职业获得薪金满足个人生存发展的初级需要，是人们在某一阶段职业发展的强劲动力，充分体现了职业具有谋生的功能和性质。大学生虽然通过学习获得了较多的专业知识和技能，成为社会优秀的人力资源，具备了职业发展的良好条件，但在一定的时间阶段，挣钱谋生可能是其职业发展的直接动力和合理选择。因为对于大多数的中国

庭而言,培养一个大学生都要花费家庭收入的很大部分甚至是全部。因此,大学生毕业后,应该养活自己并有可能承担一定的家庭负担。个人的发展、恋爱、成家、抚养子女所需的费用,还使得大学生在相当长时间内不得不面对挣钱谋生的现实,因此,大学生应该面对现实,不断提高自己,提高家庭生活质量。然而,境由心造,需要的满足完全取决于个人的心理感受,往往与金钱的多少没有太大关系。大多数人在中年以后,更多地把职业看作是满足高级需要必不可少的生活内容,他们在工作中与人交往、获得尊重、感受自身的价值,金钱报酬反而显得不那么重要。更有一些人甚至干脆投身于更有价值、对社会更有益的事业之中。如很多富豪在中、晚年特别热心于教育、医疗等社会公益事业。

毋庸置疑,需要是职业发展的根本动力。但是如果人仅仅为满足需要而工作的话,那么人将变成工作的机器,使其职业生涯变得枯燥乏味,导致人不能够全身心地投入工作,工作中必然缺乏积极性、主动性和创造性。因此,人从事职业除了为了满足需要的功能以外,还需要有强烈的工作兴趣。只有这样,工作才容易取得成效、有所作为。大数学家华罗庚从小对数学怀有浓厚的兴趣,并怀有报效祖国的宏愿,1936年,受到数学家熊庆来赏识并推荐到英国剑桥去留学。在那里,20世纪声名显赫的数学家哈代对他说“你可以在两年之内获得博士学位。”可是华罗庚却说“我来剑桥是求学问的,不是为了学位”。两年中,他集中精力研究堆垒素数论,并就华林问题、他利问题、奇数哥德巴赫问题发表18篇论文,得出了著名的“华氏定理”,向全世界展示了中国数学家出众的智慧与能力。1946年,华罗庚应邀去美国讲学,并被伊利诺大学高薪聘为终身教授,他的家属也随同到美国定居,有洋房和汽车,生活十分优裕。当时,不少人认为华罗庚是不会回来了。新中国的诞生,牵动着热爱祖国的华罗庚的心。1950年,他毅然放弃在美国的优裕生活,回到了祖国,而且还给留美的中国学生写了一封公开信,动员大家回国参加社会主义建设。他在信中袒露出了一颗爱国的赤子之心:“朋友们!梁园虽好,非久居之乡。归去来兮……为了国家民族,我们应当回去……”虽然数学没有国界,但数学家却有自己的祖国。华罗庚从海外归来,受到党和人民的热烈欢迎,他回到清华园,被委任为数学系主任,不久又被任命为中国科学院数学研究所所长。从此,开始了他数学研究真正的黄金时期。他不但连续做出了令世界瞩目的突出成绩,同时满腔热情地关心、培养了一大批数学人才。为摘取数学王冠上的明珠,为应用数学研究、试验和推广,他倾注了大量心血。据不完全统计,数十年间,华罗庚共发表了152篇重要的数学论文,出版了9部数学著作、11本数学科普著作。他还被选为科学院的国外院士和第三世界科学家的院士。为祖国争得了极大的荣誉。华罗庚个人的事业也取得了辉煌的成就。

## 第二节 职业与人生的关系

人的一生是在职业生活、社会生活、家庭生活中度过的。职业是联结社会和家庭的纽带。人只有从事职业,生命才会变得鲜活,人才会变得富有激情和具有前进的动力,才能够充分发挥自己的聪明才智,为社会做贡献,为他人谋福利,并最终实现自己的理

想和追求，人生也因此而变得更有色彩和意义。

## 一、人生需要一个适合于自己的职业

在现实生活中，每个人都与职业息息相关。所谓职业就是一个人赖以生存和发展的社会劳动岗位，因此，它至少对从业者的人生具有三个方面的意义：

(1) 获取合理的报酬，满足相应的生活需求。

(2) 赋予从业者一定的社会角色，使其在履行义务和职责的过程中发展个性和发挥才能。

(3) 提供从业者体现个人价值的机会和自我实现的舞台，使其在工作中赢得尊严、荣誉、声望和影响力，达到自我实现的目的。因此，在现代社会的前提下，从事职业就意味着：其一是谋生手段，其二是社会角色，其三是自我实现之路。

职业首先是一种谋生手段，一种生活源泉，是人们为获取主要生活来源而从事的社会活动。“民以食为天”。把职业作为谋生的手段，个人通过职业活动为社会创造物质财富和精神财富，获得合理的物质报酬，实现个人和家庭的生存需要，获得最基本的安全感，满足正常社会交往的需要，是必需的，也是构建和谐社会的基础。因此，职业在很大程度上决定了一个人的经济状况、社会待遇、健康水平，影响着个人和家庭的生存质量。但如果仅仅把职业当作谋生的手段，就会过于看重或只追求职业的物质报酬，把职业变成了人追逐金钱和利益的场所，那将是很危险的，也很难构筑一个幸福快乐的人生。因为人的幸福绝不仅仅是能用金钱的多少和物质的满足程度来衡量，金钱的增多和物质的不断丰富只有在温饱问题尚未得到解决时才能带给人较多的幸福感，达到一定程度后，幸福感就会降低。因而在把职业作为一个人谋生需要的同时，更需要为社会多做贡献，把职业看成是满足人的高级需要和实现人生价值的舞台，只有这样，人才能获得持久的幸福。

其次，人是通过职业生活立足于社会的。职业作为一种社会现象，是与社会分工和生产内部的劳动分工相联系的。从事一定的职业就是扮演一定的社会角色，就必须承担与这一社会角色相对应的社会职责，履行这一社会角色所赋予的社会义务，并在履行自己的义务和承担社会责任中实现自己的人生理想。因而个人理想的实现和成就的取得一刻也离不开社会。我们正是通过职业实现着、完善着“人人为我，我为人人”的人生逻辑，并且凭借此立足于社会，获得社会肯定，实现自我价值的。

第三，职业是自我实现之路。因为如果仅仅把职业看作承担一定的社会角色而成为一种谋生的手段时，则职业就失去了人的主体活动的目的性。如在人身被占有或依附的奴隶社会中，劳动者的行为是被支配的，他们的劳作更多的是停留在谋生或履行义务的水平上。当社会确立了人格的独立和精神的等值，人的地位和财产取决于竞争的成败时，为在工作中做出成绩，为社会做出更大贡献，就会大大调动人的积极性、主动性和创造性，使人的聪明才智和创造潜能在工作中得到最大限度地发挥和挖掘，那么职业就被赋予了自我实现之路的含义。

## 二、职业是人幸福的源泉

幸福是什么？幸福就是人的根本的、总体的需要得到满足所产生的愉快状态。它是一种状态，一种感觉，由于人的世界观、价值观和人生观的不同，每个人的体会都不同。同样的环境和同样的待遇，有人会感到幸福，有人则感到不那么幸福。也许有人会觉得幸福感和职业无关。幸福与否，只和生活关联。然而，幸福的人往往却是这样一类人：他的职业理想和生活方式与他的生活目标保持一致。职业贯穿于我们整个人生，在现代社会中，很多人沦为生活的奴隶，成为“卡奴”、“房奴”、“车奴”。似乎人生的一切就是为了给银行、房产公司、汽车公司打工。可是，当这些愿望真正实现的时候，他们又真正感到幸福吗？美国心理学家马斯洛说过：“越是高级的需要，对于维持纯粹的生存也就越不迫切。”据调查，人们在从低收入到中高收入这一段，幸福指数是随着收入的提高而增加的，到了富足阶段，金钱收入的增加能够提升人的幸福感，但是作用越来越小，而到了高收入阶段这个阶层，幸福感开始下降，甚至于不再能提高人的幸福感，乃至成为一种人生负担。调查显示：最幸福的是中高收入群体，高收入人群的幸福感不如中高收入人群高。

其实，收入的增加只是职业带给人幸福感的一个方面。正确的人生观、世界观才是带给从事职业的人长久的源源不断的幸福源泉。美国的石油大王洛克菲勒给儿子写了一封信——《天堂与地狱比邻》（案例），在信中他告诫儿子：“如果你视工作作为一种乐趣，人生就是天堂；如果你视工作作为一种义务，人生就是地狱。”这种积极的人生观，相信每个人看了都会从中受益。

### 【案例】

亲爱的约翰：

我可以很自豪地说，我从未尝过失业的滋味。这并非我运气好，而在于我从不把工作视为毫无乐趣的苦役，却能从工作中找到无限的快乐。

我认为，工作是一项特权，它带来比维持生活更多的事物。工作是所有生意的基础，所有繁荣的来源，也是天才的塑造者。工作使年轻人奋发有为，比他的父母做得更多，不管他们以最卑微的储蓄表示出来，并奠定幸福的基础。工作是增添生命味道的食盐。但人们必须先爱它，工作才能给我们最大的恩惠，从而获得最大的结果。

我初进商界时，时常听说，一个人想爬到高峰需要很多牺牲。然而，岁月流逝，我开始了解到很多正爬向高峰的人，并不是在“付出代价”。他们努力工作是因为他们真正地喜爱工作。任何行业中往上爬的人都是完全投入正在做的事情，且专心致志。衷心喜爱从事的工作，自然也就成功了。

热爱工作是一种信念。怀着这个信念，我们能把绝望的大山凿成一块希望的磐石。一位伟大的画家说得好：“痛苦终将过去，但是美丽永存。”

但有些人显然不够聪明，他们有野心，却对工作过分挑剔，一直在寻求“完美的”雇主或工作。事实是，雇主需要准时工作、诚实而努力的雇员，他只将加薪与升迁的机

会留给那些格外努力、格外忠心、格外热心、花更多的时间做事的雇员，因为他在经营生意，而不是在做慈善事业，他需要的是那些更有价值的人。

不管一个人的野心有多么大，他至少要先起步，才能达到高峰。一旦起步，继续前进就不太困难了。工作越是困难或不愉快，越要立刻去做。如果他等的越久，就变得越困难、越可怕，这有点像打枪一样，瞄准的时间越长，射击的机会就越渺茫。

我永远忘不了第一份工作的经历，那时我虽然每天天刚亮就得去上班，而办公室点着的油灯又很昏暗，但那份工作从未让我感到枯燥乏味，反而很令我着迷和喜悦，连办公室里的一切繁文缛节都不能让我对它失去热心。而结果是雇主总在不断地为我加薪。

收入只是你工作的副产品，做好你该做的事，出色完成你该做的事，理想的薪金必然会来。而更为重要的是，我们劳苦的最高报酬，不在于我们所获得的，而在于我们会因此成为什么。那些头脑活跃的人拼命劳作绝对不只是为了赚钱，使他们工作热情得以持续下去的东西要比只知敛财的欲望更为高尚，他们在从事一项美好的事业。

老实说我是一个野心家，从小就想成为富人。对我来说，我受雇的休伊特·塔特尔公司是一个锻炼我的能力、让我一试身手的好地方。它代理各种商品销售，拥有一座铁矿，还经营着两项让它赖以生存的技术，那就是给美国经济带来革命性变化的铁路与电报。它把我带进了妙趣横生、广阔绚丽的商业世界，让我学会了尊重数字与事实，让我看到了运输业的威力，更培养了我作为商人应具备的能力与素养。所有的这些都在我以后的经商中发挥了极大的效能。我可以这样说，没有在休伊特·塔特尔公司的磨炼，事业上我或许要走很多弯路。

所以，我从未像有些人那样抱怨他的雇主，说：“我们只不过是奴隶，我们被雇主踩在脚下，他们却高高在上，在他们美丽的别墅里享乐，他们的保险柜里堆满了黄金，他们所拥有的每一块钱，都是压榨我们得来的。”我不知道这些抱怨的人是否想过，是谁给你就业的机会？是谁给你建设家庭的可能？是谁让你得到了发展自己的可能？如果你已经意识到了别人在压榨你，你为什么不结束压榨，一走了之？

工作是一种态度，它决定了我们快乐与否。同样都是石匠，同样在雕塑石像，如果你问他们，“你在这里干什么？”他们中的一个人可能就会说：“你看到了嘛，我正在凿石头，凿完这个我就可以回家了。”这种人永远视工作为惩罚，在他们嘴里最常吐出的一个字就是“累”。

另一个人可能会说：“你看到了嘛，我正在做雕塑。这是一份很辛苦的工作，但是酬劳很高。毕竟我有太太和四个孩子，他们需要温暖。”这种人永远视工作为负担，在他嘴里经常吐出的一句话就是“养家糊口”。

第三个人可能会放下锤子，骄傲地指着石雕说：“你看到了嘛，我正在做一件艺术品。”这种人永远以工作为荣，以工作为乐，在他嘴里最常吐出的一句话是“这个工作很有意义”。

天堂与地狱都是由自己建造。如果你赋予工作意义，不论工作如何，你都会感到快乐。自我设定的成绩不论高低，都会使人对工作产生乐趣。如果你不喜欢做的话，任何简单的事都会变得困难、无趣，当你叫喊着这个工作很累人时，即使你不卖力气，你也会感到精疲力竭，反之，就大不相同。事情就是这样。



约翰，如果你视工作作为一种乐趣，人生就是天堂；如果你视工作作为一种义务，人生就是地狱。检视一下你的工作态度，那会让我们都感到愉快。

人的一生为了什么，人的一生需要什么，人的一生证明什么，这正是职业对于人生的意义。人只有树立正确的世界观、价值观、人生观，以积极的心态来面对他所从事的职业的时候，职业才能真正成为他源源不断的幸福源泉。

### 三、职业铸就精彩人生

一个人从出生开始，就会被父母、家人乃至社会寄予厚望。然后接受教育，进而在各行各业里就业或创业，或取得满意的成就，或留下太多的职业遗憾，直到退休、养老、离开人世，可以说，职业贯穿于人的一生，也铸就了人生，从而体现出人生的价值。人生离开职业，将会变得暗淡无光，毫无价值和意义可言，甚至会让人感到痛苦和无聊。这里有一则寓言能够充分揭示出职业对于人生的意义。

从前，一个人在人世间操劳了一辈子，觉得十分辛苦，死后终于见到了上帝。他问上帝：“有没有这样的地方让他去？”“什么地方？”来人不好意思地说：“就是吃了玩，玩了睡，不需要做任何事的地方？”“好啊！”能不能让我到那里生活？我在人间工作了一辈子，我真的不想再做什么了。”“好啊！但是以后你不得后悔。”“我怎么会后悔呢？”于是，上帝满足了他的要求。很快，他过上了无忧无虑，吃喝玩乐的日子。没想到，没多久他厌倦了这种生活。他找到上帝，苦苦哀求道：“上帝啊，我整天吃喝玩乐而不需要工作，太无聊了，太痛苦了，简直是地狱！”上帝说：“你以为这是天堂啊，这里就是地狱！”

职业不仅能够铸就人生，而且能让人生活得充实、幸福，增添人生的色彩，从而让人成为一个有理想的人，做一个有尊严的人，一个有价值的人。

做一个有理想的人。“对于没有方向的船，什么风都不是顺风！”这则广告让我感慨：人生也是如此。伟大的灵魂与普通的灵魂区别在于：伟大的灵魂有伟大的理想与抱负。周恩来在青少年时代就表达了“为中华崛起而读书”的宏伟志向，后来终于实现了领导祖国走向独立富强道路的理想。理想是人生的奋斗目标，是对现实生活的信念和追求，是对未来社会的展望和向往。一个人，既然来到这个世界，就一定要有自己的理想和奋斗目标，只有在为这种精神目标奋斗的过程中，人才能从浅层次的、狭隘的、庸俗的状态中解脱出来，成为真正意义的人，才能不断提升自己的人格，促使我们不断奋发向上，开发我们的能力，并唤醒我们的潜能。正如巴尔扎克所说的那样：“没有伟大的愿望，就没有伟大的天才。”当然，理想的实现不会是一帆风顺的，它是一个艰苦的过程。需要你有足够的耐心和勇气，要持之以恒，要有“板凳要坐十年冷”的韧劲。

做一个有尊严的人。人生在世，不只是活在物质生活里，也活在精神世界中。物质生活可以缺乏一些，但却不能缺乏做人的尊严。物质上的贫乏，我们可以通过辛勤的劳动去创造，用不断的努力去弥补。如果一个人缺乏尊严，那就仿佛一副没有灵魂的骨架。尊严是做人的前提，也是立世的根本！更是打开成功大门的一把钥匙。尊严不但指