

大学生生涯 规划与管理

DAXUESHENG SHENGYA GUIHUA YU GUANLI

主编 陈德明 祁金利



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

大学生生涯规划与管理

Career Planning and Management for Student

主编：陈德明 祁金利

高等教育出版社

本书紧扣大学生最关心的生涯探索与选择等现实问题,根据系统生涯规划的五个步骤(即知己、知彼、决策、行动、反馈)依次展开阐述。各章内容均按照问题呈现、问题分析与问题解决的思路进行编排。全书综合运用测试、案例、练习、自我思考等编写体例,行文通俗流畅。本书首次提出了生涯规划系统模型、“规划定向实践定位”理念等,别具新意。书后的“大学生生涯规划自测问卷”可以帮助学习者快速检查与巩固自己的学习成果。

图书在版编目(CIP)数据

大学生生涯规划与管理/陈德明,祁金利主编. —北京:
高等教育出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-04-025231-6

I. 大... II. ①陈... ②祁... III. 大学生—职业选择
IV. G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 128366 号

责任编辑 熊雪芳 封面设计 吴昊 责任印制 张悦农

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		021-56969109
邮政编码	100011	免费咨询	800-810-0598
总 机	010-58581000	网 址	http://www.hep.edu.cn
传 真	021-56965341		http://www.hep.com.cn
			http://www.hepsh.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
排 版	南京理工出版信息技术有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	江苏南洋印务集团	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×1092 1/16	版 次	2008 年 8 月第 1 版
印 张	13.25	印 次	2008 年 8 月第 1 次
字 数	252 000	定 价	23.50 元

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 25231-00

编写委员会名单

顾 问：林蕙青 刘大为 李家华

主 编：陈德明 祁金利

副 主 编：席志敏

编 写 者：（以姓氏笔画为序）

弋 灵 邓 琳 祁金利 陈德明 陈云飞

张革华 郑 纯 席志敏 彭 娟

主 审：李家华

序

随着我国高等教育大众化、用人机制市场化、经济体制转轨、产业结构调整等进程的深入以及社会整体就业压力的加大,高校毕业生就业问题日益成为社会关注热点。高校毕业生就业不仅关系到毕业生及其家庭的切身利益,而且关系到高等教育的可持续发展,关系到科教兴国、人才强国战略的实施,关系到社会的安定团结与长治久安。现在的就业形势总体比较严峻,同时也出现了一些值得反思的现象:一方面,不少大学毕业生找不到合适的工作;另一方面,企业也往往找不到合适的人才。出现这种现象原因有很多,从高校人才供给的状况看,与社会人才需求在数量上、结构上还存在一定矛盾;从相当一部分大学生自身角度看,他们对职业生涯规划的认识有所不足,对职业方向的定位也比较模糊。这些,都是形成大学生就业难的重要内因。

职业发展是通过个人和社会相互作用而实现的,职业生涯规划不仅是一个职业选择的问题,从本质上看,更是一个人的人生战略规划问题。我们不赞同青年人脱离社会的需要抽象地谈论个人的发展,也不主张脱离具体的国情和责任孤立地强调自我设计。但是应该承认,青年学生的成长成才离不开其自身的主观能动性。科学合理地进行职业生涯规划,有利于激发和培养大学生积极向上、奋发有为的人生态度,同时,职业生涯规划还包括了一些自我认知的方法、人才成长成才的普遍性规律等,能够给青年人以方法和技能上的培养和训练,可以帮助大学生完善对自我和职业环境的认识,明确奋斗目标,制定有效的学习和实践计划,提高自己的职业素质和就业竞争力,顺利完成大学学业并成功就业。

在高校普及职业生涯规划教育,一方面需要学习和汲取国外成熟、先进的职业生涯规划理论模式,另一方面,也需要进行职业生规划的本土化探索与创新。2005年初,在教育部高校学生司的提议和支持下,高等教育出版社引进和翻译了《职业生



涯发展与规划》一书,系统介绍了以认知加工理论为基础的职业生涯规划理论,对国内高校开展职业生涯规划教育起到了较大的促进作用。同时,我们也注意到,由于我国与西方国家在经济社会发展水平、社会价值体系、人才市场和就业制度、教育辅导理念等方面的差异,我们不能照搬国外职业生涯规划的模式,需要从理念梳理、体系重构与方法创新等方面进行本土化探索,走出具有我国特色的、符合高校与大学生实际的职业生涯规划教育之路。

现在呈现在大家面前的《大学生生涯规划与管理》一书,就是一本值得一读的职业生涯规划本土化教材。作者团队是高校第一线从事职业生涯规划教学的老师以及资深人力资源专家,有着丰富的职业生涯规划咨询、辅导与教学的实战经验。该书在汲取借鉴当今国际职业生涯规划先进成果的基础上,探索和提出了一些操作性较强的本土理论与实践的模式方法。该书贯彻“以学生为本”的辅导理念,围绕经验式课程特点,设计了测试、案例、练习、自我思考等学习环节,提高了本书的体验性、参与性与实用性。此外,该书在编写架构和风格上也进行了一些新的尝试,以问题呈现、问题分析和问题解决为主线,避免了不看使用对象偏重单纯的理论说教、结合学生实际不紧的误区。目前,随着各高校对就业指导和职业发展教育的不断重视,一个职业生涯规划教材的编辑出版热潮正在悄然形成,这对于促进高校就业指导工作向“全程化、全员化、信息化、专业化”发展,具有积极的现实意义。愿本书的面世能为大学生职业生涯发展提供切实的帮助,在众多同类教材中能够以其鲜明的特色而魅力独具!我们期待更多更好的本土化成果出现,促进我国高校职业生涯规划教育水平更上新台阶!

是为序。

林蕙青

教育部高校学生司司长

2008年6月

前言

“人最宝贵的是生命。生命属于我们每个人只有一次。人的一生应当这样度过：当他回首往事的时候，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧……”

——保尔·柯察金

关于课程，作为大学生，可以有许多选择，但有一门课程，建议你一定好好去学，那就是《大学生生涯规划与管理》。

在多年的教学生涯中，我们遇到许多与你一样的大学生，他们选择这门课程的初衷，往往就是为了一个文科学分；一个学期过去后，不少学生发生了可喜的变化，他们意识到要为自己的人生负责，他们纷纷呼吁：每一个大学生都要好好学习这门人生发展的必修课！

这本教材，就是为这门人生的必修课而准备的。

本书第一章为总起的介绍性章节，介绍生涯、生涯规划等重要概念，里面有一个统领全书内容的“生涯规划系统模型”（如图1），值得重点关注；第二章至第六章讲授

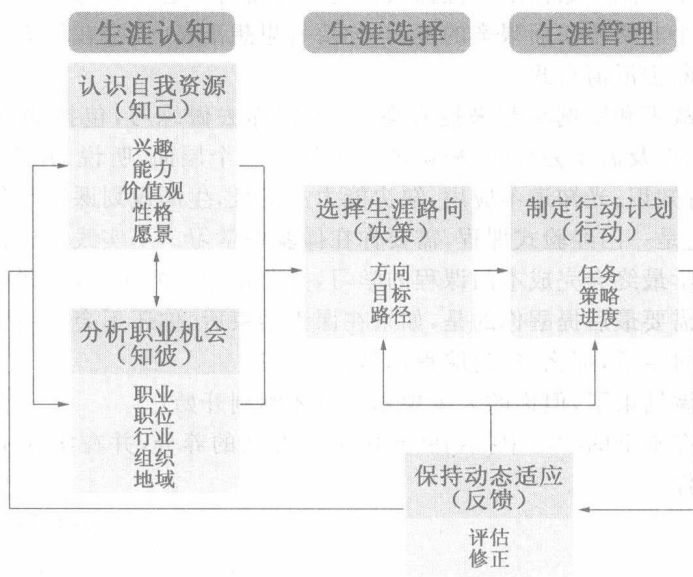


图1 生涯规划系统模型图



的是生涯规划与管理的五个环环相扣的步骤,即知己、知彼、决策、行动和反馈;第七章是总结和展望性的章节,探讨如何适应职场以及应对 21 世纪职业发展新挑战。

每一个章节的编写体例都根据实际需要设计了一些固定的栏目。下面简单做个说明。

【自我思考】一些需要读者自我反思和探索的问题与练习。

【测试一下】为读者提供的各种非正式评估作业。

【即想即练】需要读者立即思考并马上练习的部分。

【你说我说】由教师把握的内容,可根据实际情况进行讨论或布置练习。

【案边书柜】相关理论的背景与知识点的延伸阅读材料。

【案例解读】发生在读者身边的轶闻轶事或案例,通过阐述原因、对策为读者提供思路与方法。

【真实故事】它只呈现事情的本身,并不对故事进行分析与评价。

【专家视角】来自职场界、咨询界、教育界知名专家的精彩论述,拓宽读者生涯思考的思路。

【CDM 提示】CDM 是 Career Development Mentor(职业规划师)的缩写,“CDM 提示”即“职业规划师提示”,是需要重点关注的发展建议及提醒。

【实践应用】提供本章最后的实践练习。

【学习推荐】本章为读者推荐的延伸学习资源。

在教材的最后,我们还为你提供了一个《大学生生涯规划自测问卷》,帮助你快速检查与巩固学习效果。

本书没有过多抽象理论的阐述,也无须去记忆那些名词、概念。这让你从抽象的概念中解放出来。刚开始接触生涯探索你也许觉得有些意思,不过需要提醒你的是,生涯探索是一个非常漫长而艰辛的过程,你要有思想准备,你会在不懂——懂——不懂的循环中不断去澄清自我。

书中有些故事和案例看起来挺有趣,但需要你去做练习,包括课堂上的和课外的,自我反思的以及需要去观察、采访的。事情有三个层面,听说、知道、应用。光听说不知道,没有知识;光知道不应用,缺少能力。而且,生涯规划课程与其他课程最大的不同在于,它是一门经验式课程,需要你在体验中学习。不实践,怎么会有体验?

大多数同学最终会完成本课程的学习,并获得相当的成绩,本课程的学习也就告一段落了。需要最后提醒你的是,如果在课程结束后,你还不会应用生涯规划的理念与方法去面对生活,那么,这门课程你是白学了!

生涯规划课结束了,但你的人生规划之路才刚刚开始!

期待你能在本书的学习中找到滋养你生涯发展的养分,并在实践中内化为自己的能量。祝福你!

陈德明 于文山湖畔

2008 年 5 月

第一章 规划你的生涯	1
第一节 理解生涯	2
第二节 生涯规划的作用	6
第三节 系统学习生涯规划	11
实践应用	17
学习推荐	19
 第二章 认识自我资源	 20
第一节 了解自我的维度	21
第二节 了解自我的方法	34
第三节 开发自我的宝藏	41
实践应用	48
学习推荐	56
 第三章 分析职业机会	 58
第一节 了解工作世界	59
第二节 搜寻和评估职业信息	83
第三节 寻找你的职场“贵人”	86
实践应用	92
学习推荐	95
 第四章 明确生涯选择	 97
第一节 生涯决策的任务	98
第二节 生涯决策的流程和方法	112
第三节 提高你的决策效能	124
实践应用	128
学习推荐	130



第五章 制定行动计划	131
第一节 计划的问题与原则	132
第二节 计划方案的设计	136
第三节 计划的制定与实施	146
实践应用	154
学习推荐	154
第六章 保持动态适应	155
第一节 以反馈应对变化	156
第二节 掌握评估的要领	160
第三节 修正你的计划	167
第四节 抓住变化中的机遇	171
实践应用	174
学习推荐	175
第七章 管理“后大学”生涯	176
第一节 走好职业生涯第一步	177
第二节 应对职业发展新趋势	185
实践应用	192
学习推荐	192
大学生生涯规划自测问卷	194
后记	200

第一章

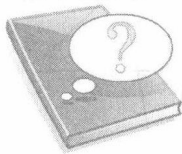
规划你的生涯

某大学理工学院想安排一名新生代表在入学典礼上发言,最后从数百新生中选定了一位代表。辅导员审核新生发言稿时,令他感到吃惊的是,该新生一开始就花了大量篇幅描述大学校园的美丽,以及终于摆脱黑暗、单调的高中生活的喜悦,发言稿通篇散发出一种终获自由、好好享受一把的情绪。辅导员问:你为什么这样写?该新生答道:这是我的真实心声呀!你想我怎样写?

你是否也有过与这位新生代表一样的感受?考上大学是一件令人期待的事情,而这个目标你终于实现了,能不感到兴奋吗?当你度过了一段时间的大学生活后,你是否也感到有一些困惑,有一些压力,也有一些迷惘呢?大学前的目标是考上大学,但是上了大学后许多人就失去了目标;也许你还发现,这个大学不是你想象中的那样完美,所学的专业也并非你的喜爱,就业形势的严峻也在潜移默化地给你一些压力吧?

以下几个问题,你都能明确的回答吗?

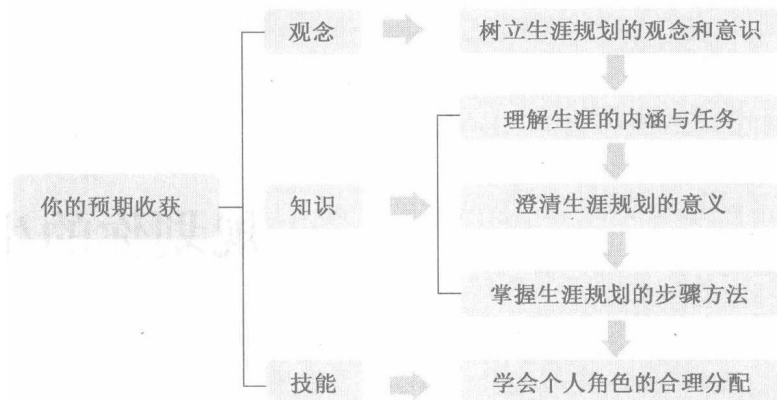
自我思考



- ➡ 你了解自己吗?
- ➡ 你了解职业环境吗?
- ➡ 你有自己的职业目标吗?
- ➡ 你知道怎样进行专业和职业选择吗?
- ➡ 你计划怎样度过你的大学生活?
- ➡ 当你离开大学校园时,你认为必须要完成哪些任务呢?

两千多年前,孔子做出了人生的重要规划:“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十从心所欲不逾矩”。两千多年后,“生涯规划”再次成为现代人热捧的一个名词。作为大学生的你,也需要学习生涯规划吗?

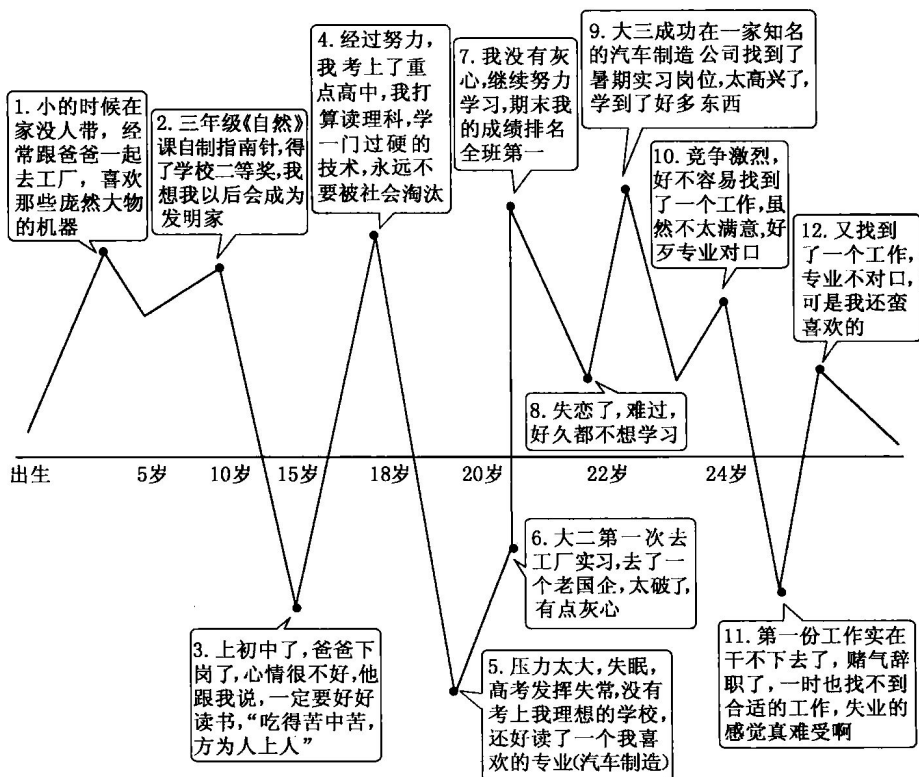
学习本章,你将会有以下收获:



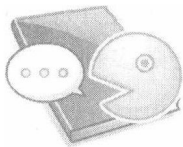
了解生涯规划,先让我们从认识“生涯”开始吧。

第一节 理解生涯

生涯是什么?请看以下这位大学生小史的生命线程。



你说我说



小史的生命线

请讨论：

1. 他先后担任过何种社会角色？
2. 他的经历涉及人生的几个方面？
3. 他先后经历了人生的哪些阶段？

一、生涯的内涵

(一) 什么是生涯

“生涯”(Career)这个词,源自古罗马,意指“战车”,隐含有未知、冒险、犯难的意思;另一方面,也有向上奋进,表示某种行业可由基层循级而上的意思,即所谓“职业生涯”。如:医师生涯,是指由医学专业的学生、医士、医师、主治医师而晋升至主任医师的一种职业生涯。

早年,生涯更多地被狭义理解为“工作、职业或角色”,实际上,生涯的意义,远比工作或职业的范围更大。

牛津辞典这样解释生涯:生涯系为“道路”之意,亦可以引申为“人生的道路或发展途径”。目前比较多的学者所接受的是美国著名学者舒伯(Super)的观点:

生涯:是生活里各种事态的连续演进的方向,它统合了人一生中依序发展的各种职业和生活的角色,由此表现出个人独特的自我发展型态;生涯也是人生自青春期以至退休后,一连串有酬或无酬职位的综合,除了职业以外,尚包括任何和工作有关的角色,如学生、受雇者、领退休金者,甚至也包含了副业、家庭和公民的角色。

一句话,生涯是指个人终其一生所扮演的角色及经历的过程,包括工作、家庭、休闲及健康等。“生涯”可以理解为介于“生命”和“职业”之间的概念,它的外延并未大到与“生命”等同,但也未小到与“职业”等义。

(二) 生涯的特性

根据各种关于生涯的理解,可归纳出生涯应具有以下四种特性:

(1) 独特性。生涯是个人依据其人生规划与人生目标,为自我实现而开展的独特的生命历程,不同的个体具有不同的生涯历程。

(2) 终身性。生涯并不是一个人在某段时间所拥有的职位与角色,而是一个人终其一生的事业发展与整体生活型态的总和。

(3) 发展性。就像生命有不可预知的变故一样,生涯也是动态变化与发展着的。



图 1-1 人生幸福轮

不同发展阶段有着不同的生涯发展任务。

(4) 全面性。生涯以个体发展为中心,包含了各个层面的社会角色,而不仅仅限于个人的工作或职位。一个人的生涯,应是多种元素的组合,见图 1-1。

二、生涯发展的任务

(一) 生涯发展阶段

舒伯认为,人的生涯发展分为成长、探索、建立、维持和衰退五个阶段。见表 1-1。

表 1-1 舒伯的职业发展阶段理论

阶段	年龄跨度	时期	发展任务的重点或特点
预备	0~10 岁	幻想	接受家庭教育与父母影响
	11~12 岁	兴趣	适应学校与社会生活
	13~14 岁	能力	了解工作的意义,逐渐认识自己
探索	15~17 岁	试探	考虑需要、兴趣、能力及机会,作暂时的决定,并在幻想、讨论、课业及工作中加以尝试
	18~21 岁	过渡	进入就业市场或专业训练,更重视现实,并力图实现自我观念,将一般性的选择转为特定的选择
	22~24 岁	实践	生涯初步确定并试验其成为长期职业生涯的可能性,若不适合则可能再经历上述各时期以确定方向
立业	25~30 岁	尝试	选择、安置阶段,由于经过上一阶段的尝试,不合适者会谋求变迁或做其他探索安家
	31~44 岁	稳定	个体致力于工作上的稳固,大部分人处于最具创意时期,由于资深往往业绩优良
维持	45~60 岁	维持	维持阶段属于升迁和专精阶段。个体仍希望继续维持属于他的工作职位,同时会面对新的人员的挑战。这一阶段发展的任务是维持既有成就与地位
衰退	60 岁以后	衰退	适应退休生活,发展新的角色

大学生的年龄多在 17 岁~23 岁之间,正处在探索期这个最基础的阶段,面临许多关乎未来发展的重大抉择,如学业、职业、人生价值、恋爱婚姻等。所以说,大学阶段在我们的人生规划中占有非常重要的地位。见图 1-2。

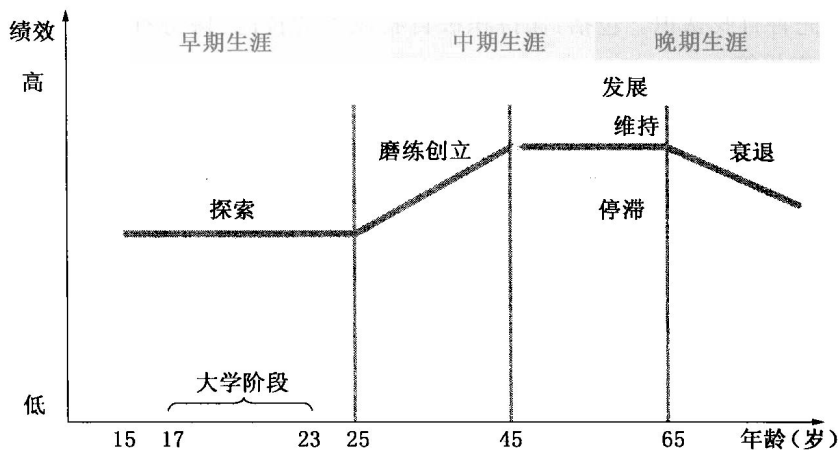


图 1-2 大学在生涯阶段中的位置

(二) 大学阶段的生涯发展任务

当你离开大学校园时,你认为都需要完成哪些任务呢? 现在动笔在表 1-2 内填写一下。

表 1-2 你的大学任务清单

你认为在大学里最应该完成的七件事情	类 别	理 由	重要性	紧迫性	完成情况
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

即想即练



说明:①“类别”包括:学业/事业、个人成长、健康、社交、情感、财富、慈善等。②“重要性”和“紧迫性”的打分区间是1~5分,3分是中位分数。③“完成情况”包括:已完成、基本完成、进行中、准备中。

归纳起来,大学阶段需要完成三大生涯发展任务:

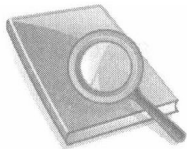


(1) 完善自我认识。包括:保持积极自我概念的技能,保持有效行为的技能,了解发展性变化等。

(2) 进行教育与职业探索。包括:具备参与及投入教育和培训的技能,投入工作和终身学习的技能,定位评估和运用生涯信息的技能,寻找、获得、保持及改变工作所需的技能,了解社会需求和社会功能对工作本质和结构的影响等。

(3) 学习决策及自我管理。包括:习得决策制定的技能,了解工作对个人和家庭生活的影响,了解男女性别角色的持续变化,习得生涯转换的技能等等。

案例解读



为什么频频跳槽?

劳动部、新浪网、北森公司开展的“第一次就业调查”显示:33.2%的人是先就业后择业,1/3以上的人把第一份工作当成职业的跳板,而16%的人“没有太多考虑”就跟着感觉走选择了第一份工作。大学生就业后一年内的流失率高达50%,两年内的流失率接近3/4。

点评:

大学毕业生频繁跳槽对社会用人单位造成了负面影响,也增加了毕业生自身的职业探索成本。导致此现象的原因是多方面的,重要原因之一是毕业生对自己定位不清以及对职场认识不足,是大学阶段没有很好完成生涯探索任务的必然结果。

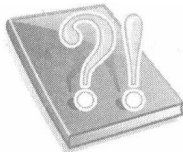
你需要学习的生涯规划能力不是单一的技巧,而是一系列具有整合多方考虑的复杂能力。当你走出校门,步入社会,开始进行从学生到职场人士的重大转折时,是否能从容的选择适合自己的生涯发展方向,完全取决于你对生涯规划意识的觉察与准备。

第二节 生涯规划的作用

一、什么是生涯规划

先来测试一下你对生涯规划的理解。

测试一下



判断对错(√或×):

1. 生涯规划就是职业规划。
2. 生涯规划与大学学业是不相关的。
3. 生涯规划和日常生活是两码事。
4. 生涯规划是大四时才要面临的事情,大一时用不着想。

5. 生涯规划就是为找工作而做的准备。
6. 生涯规划就是为了找到赚钱多的好工作。
7. 生涯规划没有变化快,还是走一步算一步好。

第1、2、3题涉及生涯规划的内涵,第4、5、6、7题涉及生涯规划的意义。要告诉你的是,正确答案都是“否”。

关于生涯规划的定义很多,本书的定义是:

生涯规划:在实践基础上,根据自身的志向、兴趣、能力、价值观、个性等内部条件,结合时代特点、就业形势、职业环境、组织团队等外部因素进行综合分析,从而逐步确定自己的生涯发展方向、目标及路径,并持续采取有效行动去达成目标的过程。

简而言之,生涯规划就是在知己知彼的基础上确定个人的生涯发展方向、目标及路径,并采取有效行动去达成目标的过程。要准确了解其涵义,需要把握以下几点:

(1) 生涯规划是建立在实践基础之上的,不是闭门造车的空想,而且还需要在实践中得到检验和确认,那种认为生涯规划就是为自己做一个规划的理解是不全面的。

(2) 生涯规划是建立在知己知彼基础上的,而且要与时代发展、组织(团队)需求相结合,不是自己想干什么就干什么。见图1-3。

(3) 生涯规划是一个动态的管理过程,光有规划(Career Planning)是不够的,需要对生涯过程进行管理(Career Management)。

(4) 生涯规划不是一成不变的,也不是一蹴而就的,需要与时俱进,适时进行调整。那种以为做好规划就万事大吉的想法是不现实的。

(5) 生涯规划是个人行为,个人要对自己的生涯规划负责。所谓自助者天助,别人(包括你的家人)和组织都没有义务对你的人生负责。

(6) 生涯规划要在权衡多方面因素的基础上做出决策,这当中需要有所取



图 1-3 事业有成的 TOP 模式