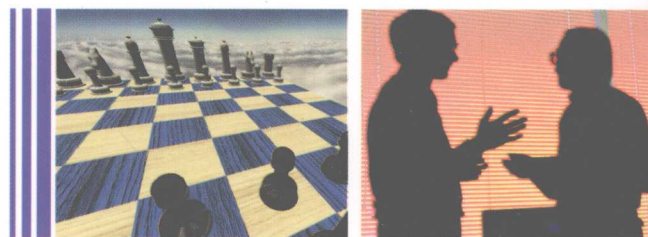




高等教育“十一五”规划教材

公共基础课教材系列



大学生职业发展 与就业指导

DAXUESHENG ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO

冯函秋 主 编



科学出版社
www.sciencep.com

高等教育“十一五”规划教材

公共基础课教材系列

大学生职业发展与就业指导

冯函秋 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书是针对高职高专学生的学业特点、心理特点和未来职业的特点编写的,书中除了关注他们在求职择业中迫切需要解决的问题,还兼顾了作为教材的理论性和作为生涯教育读物的通俗性,力求科学通俗、简洁明了、实际实用、活泼清新,旨在帮助大学生建立生涯意识,在了解自我、职业世界的基础上进行职业发展规划,发掘潜能,提升就业能力,提高求职择业技能,增强创业意识,更好地适应职业的发展。

本书可作为高等职业院校和中等职业学校教材,也可作为就业指导工作人员的参考书或高等职业院校、中等职业技术学校学生的课外读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/冯函秋主编.—北京:科学出版社,2008

(高等教育“十一五”规划教材·公共基础课教材系列)

ISBN 978-7-03-022306-7

I.大… II.冯… 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085586号

责任编辑:张斌 孙杰/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>

骏杰印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2008年7月第一版 开本:787×1092 1/16

2008年7月第一次印刷 印张:12 1/2

印数:1—9 000 字数:300 000

定价:22.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换(环伟))

销售部电话 010-62136130 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

本书编写人员

主 编 冯函秋

副主编 黄群瑛 龙平平 刘孝生 曾令宏
魏文举 李昭志 陈宇媚 温海波
韦胜东

参 编 韦丽霞 许金龙 杨建坤 潘兴明
黎洁莺 梁银山 李乃干 杨小琼
陈红球 陆 斌 封 昀

前 言

多年来,我们不断探索提高学生生涯教育针对性、实效性、感染力的教学之路,努力建设集理论课、实务课和经验课为一体的生涯教育综合课程。学生的终身发展和可持续发展成为我们关注的焦点,我们将态度、观念的改变和技能的获得作为课程教学的核心,强调就业能力建设,将生涯教育与科学人生观塑造结合起来,与开发潜能、发展生涯智慧、积聚可持续发展能力结合起来,帮助大学生建立职业生涯意识,使他们在了解自我和职业世界的基础上进行职业生涯规划,能采取切实可行的步骤和措施,自觉和更加充分地运用自身、学校和社会的资源,勤奋学习,历练品德,育成健康身心,夯实专业技能根基,自觉担起自我规划、自我管理、主动成长的责任。在教学上,突破传统单纯的理论知识灌输的教学模式,将项目教学、案例教学、情景教学、KAB 创业教育模式运用其中,将理论学习与测评、游戏、情景模拟、活动与分享、案例分析、实践与训练结合起来,每章都有“寓言故事”、“课堂活动”、“阅读资料”、“案例启示”和“实践与训练”5个部分,突出课堂互动、训练、感悟和践行,促使学生的态度、观念得到切实的转变,使学生在积极的尝试、体验中掌握自我探索技能、生涯决策与管理技能、自我激励技能、求职技能和创业技能。

本书根据教育部办公厅 2007 年 12 月印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》,由从事生涯教育课程教学并奋战在大学生就业指导、思想政治工作和心理健康辅导工作一线的专家和同仁共同编写的,书中汇集了“高职高专生涯发展职业、学业、事业‘三业’规划课程的创设”省级课题组同仁近 4 年的教学实践以及教材、课件建设和教学方法探索改革的成果。本书配有课件,图文并茂,生动活泼。全书由柳州师范高等专科学校冯函秋担任主编,桂林山水职业学院的常务副院长魏文举,南宁师范高等专科学校就业指导中心主任李昭志,北海职业学院招生就业处主任陈宇媚和副主任温海波,河池职业学院教务处处长韦胜东,以及柳州师范高等专科学校黄群瑛、龙平平、曾令宏、刘考生等担任副主编。

由于编写人员水平有限,时间仓促,难免有疏漏之处,恳请广大读者批评指正。

目 录

前言

第一章 建立职业生涯意识	1
第一节 职业生涯概述	2
一、生涯与职业生涯的内涵	2
二、职业生涯辅导与职业生涯教育的产生和发展	3
第二节 职业与人生	4
一、大学生生涯规划与管理的意义	4
二、职业生涯规划的步骤	8
第二章 认知自我	10
第一节 气质与职业	11
一、认识自我气质	11
二、气质与职业的匹配关系	12
三、自我气质与职业匹配性的分析	13
第二节 人格、职业兴趣与职业	16
一、霍兰德职业人格类型论的基本原则和核心假设	17
二、霍兰德人格类型与职业环境的适配	18
第三节 职业价值观与职业	22
一、职业价值观及其基本类型	22
二、职业价值观与职业类型的匹配性分析	25
第四节 专业、学历能力与职业	29
一、专业与职业的关系	29
二、学历与职业的关系	31
三、能力与职业的关系	31
第三章 了解职业世界	35
第一节 职业世界的发展变化	35
一、职业的含义及分类	35
二、职业发展变化的趋势	37
三、毕业生就业现状及趋势	39
第二节 就业渠道和职业资格证制度	41
一、毕业生就业的基本渠道	41
二、“就业准入”与职业资格证书制度	44
第三节 职业素质要求	47
一、大学生与用人单位的“错位”现象	47
二、职业素质的要求	49

第四章 职业发展决策	56
第一节 职业生涯规划的影响因素	56
一、职业生涯发展的阶段及任务	56
二、影响职业生涯规划的主要因素	58
三、舒伯的生涯理论	58
第二节 职业生涯规划	61
一、确定清晰的生涯目标	61
二、探寻实现生涯目标的路径	65
三、提高生涯规划的执行力	65
第五章 掌握生涯成功的钥匙	71
第一节 内职业生涯与外职业生涯	71
一、内职业生涯与外职业生涯的含义	71
二、正确处理内职业生涯与外职业生涯的关系	73
第二节 制定清晰的内职业生涯和外职业生涯目标	75
一、制定内职业生涯目标	75
二、制定外职业生涯目标	76
第六章 做好大学学业规划	79
第一节 合理的大学学业规划是成功就业的基础	79
一、大学生学业规划的含义	80
二、学业规划的重要性	81
第二节 做好大学学业规划	82
一、大学学业规划应注意的问题	82
二、制定大学学业规划,进行有效的学业管理	84
三、大学各年级的特点及规划	86
四、抓好学业,做好就业准备	88
第七章 善用实践平台	89
第一节 善用校内实践平台,提升综合素质	89
一、充分利用校内各种实践平台	90
二、珍惜机会,摆正心态,切实提高	92
第二节 主动拓展校外实践提升职业素质	92
一、主动拓展校外实践	93
二、搞好实训、实习,把握潜在就业机会	94
第八章 管理好时间	97
第一节 时间管理的基本理论	97
第二节 科学管理时间的核心观念	99
一、树立科学处理“事”的观念	100
二、树立科学与人相处的观念	102
三、养成良好的习惯	102
第三节 时间管理的方法与技巧	104

一、了解自己的时间是怎么花掉的	104
二、了解自己的价值观和目标	105
三、掌握时间管理的具体操作技巧	105
第九章 潜能开发	111
第一节 正确认识潜能	111
一、潜能的含义	112
二、潜能开发与成功	112
第二节 积极开发潜能	113
一、潜能开发的基点——正确认识自我	113
二、潜能开发的高效催化剂——信心	114
三、潜能开发的金钥匙——积极的心态	116
第十章 就业法律法规	120
第一节 毕业生就业过程中的权利	120
一、毕业生就业过程中的权利	120
二、毕业生就业权利的保护	123
第二节 劳动合同与就业协议	123
一、劳动合同订立的原则和效力	123
二、劳动关系的建立	124
三、劳资双方的告知义务	124
四、禁止提供担保及扣押证件	124
五、劳动合同的订立	125
六、劳动合同的解除	127
七、劳动争议的解决	127
八、就业协议	128
第十一章 搜集处理职业信息	130
第一节 职业信息的搜集	130
一、加强沟通,建立人际信息网络	130
二、密切关注媒体,构建就业信息网络	130
三、利用各种职业介绍机构获取职业信息	131
第二节 职业信息的处理	131
一、精心处理各类职业信息	131
二、恰当评估各种职业机会	136
第十二章 制作求职简历	139
第一节 印象管理	139
一、印象管理在求职过程中的作用	139
二、毕业生的印象管理策略	140
第二节 求职简历的制作	141
一、求职简历的基本内容	141
二、制作求职简历的注意事项	148

三、电子版求职简历的制作	149
第十三章 求职面试礼仪与技巧	151
第一节 求职面试的个人修饰与着装礼仪	151
一、求职面试的个人修饰礼仪	152
二、求职面试着装礼仪	152
第二节 求职面试言谈举止礼仪	154
一、求职面试言谈举止礼仪的基本要求	155
二、求职面试肢体语言运用技巧	156
第三节 求职面试常见问题应答	158
一、做好面试前的准备	158
二、了解面试	159
三、面试常见问题及回答技巧	160
第十四章 就业观念与心理调适	162
第一节 树立良好的择业观	162
一、什么是择业观	163
二、树立良好的择业观	163
第二节 求职择业的心理准备	164
一、正确认识就业的形势	165
二、正确认识自己	166
三、面试前的心理准备	166
第三节 求职择业的心理调适	169
一、求职择业过程中常见的心理障碍	169
二、自我心理调适	171
第十五章 激情创业	175
第一节 选择创业之路	175
一、国家鼓励和提倡大学生创业	175
二、选择适合你的创业之路	177
第二节 创业的基本程序	179
第三节 激情创业	182
一、培养创业意识	183
二、培养创业能力	184
三、点燃创业激情	186
后记	189
主要参考文献	190

第一章 建立职业生涯意识



寓言故事

四只毛毛虫

四只毛毛虫从小是要好的朋友，都喜欢吃苹果，有一天他们都长大了，便各自到森林里找苹果吃。

第一只毛毛虫跋山涉水，终于来到一棵苹果树下，可它根本就不知道这是一棵苹果树，也不知道树上是否长着苹果，苹果是稀疏地还是果实累累地坠满枝头，当它看到其他毛毛虫往上爬时，更不知道自己想要哪一种苹果，也没想过怎么样去摘苹果。它最后的结局怎样呢：也许找到一颗大苹果，幸福地生活着；也可能在树林中迷路，过着受冻挨饿的日子；也许找到一个残缺的苹果……世界上的大部分虫子都是这样活着的。

第二只毛毛虫也爬到了苹果树下，它知道这是一棵苹果树，也确定是它的目标所在地。但它不知道大苹果会具体长在什么地方？它猜想：苹果应该长在大枝叶上吧？于是它慢慢往上爬，遇到分岔处就选择较粗的树枝继续爬，终于找到了一个大苹果，当它高兴地扑上去的时候，放眼一看：天！这是全树上最小的一个，它后悔得直跺脚——如果上次选择另外一个分枝，我就能得到比这大得多的苹果。

第三只毛毛虫也到了一棵苹果树下，它研制了一副望远镜，它还没有爬的时候先用望远镜搜寻了一番，找到了一个很大的苹果，便沿着树枝从下往上找路，它发现有很多种爬法，而从上往下找路却只有一种爬法。它仔细地记下由上往下的线路，这才开始往上爬，当遇到分枝时它一点不慌张，也不跟着一大堆虫子挤破头。这只毛毛虫应该有好的结果了吧？

第四只毛毛虫做事有自己的规划，它知道自己要什么，苹果怎么长大，它带着望远镜观察苹果时，它搜索的目标并不是一颗大苹果，而是一朵含苞待放的苹果花，它计算着自己的行程，估计当它到达的时候，这朵花正好长成一个成熟的大苹果，它就能得到自己满意的苹果。结果它如愿以偿，过着幸福快乐的生活。

第一只毛毛虫是只毫无目标、一生盲目，没有自己人生规划的糊涂虫，不知道自己想要什么。遗憾的是我们中的不少人都像第一只毛毛虫那样活着。

第二只毛毛虫知道自己想要什么，但它不知道应该怎样得到，而在习惯的所谓正确标准的指导下，做出一些看似正确却使它渐渐远离苹果的选择，而正确的选择曾经离它那么近！

第三只毛毛虫有非常清晰的人生规划，也总能做出正确的选择，但是它的目标过于远大，而行动却过于缓慢，当它抵达时，苹果不是被别的虫子捷足先登，就是苹果已烂掉了，成功对它来说已经是明日黄花。

第四只毛毛虫不仅知道自己想要什么，也知道如何去得到自己的苹果，以及知道摘苹果应该需要什么条件，然后制定清晰实际的计划，在望远镜的指引下一步一步实现了自己的理想。

正如毛毛虫渴望自己最终能有一个硕大、香甜的苹果一样，每个人都渴望在人生旅途上能不断摘取事业成功的硕果，品尝幸福生活的甘甜。那么，现在你是哪一只毛毛虫呢？你是否想过，成功靠努力、靠天赋、靠机遇，还需要正确的生涯规划与管理？

某高职高专学校生涯教育研究课题组对 2006 级学生进行了抽样调查，学生列出“最郁闷的 5 件事”排列顺序为：第一，人际关系；第二，无聊、焦虑，不知道在大学如何做；第三，对将来就业和生活迷茫；第四，与心目中的大学相比有落差；第五，不会理财，钱很快用完。这说明了大学生一方面十分重视自己就业和事业的发展，另一方面，部分大学生却整天处于无聊、空虚的状态中，而想到将来的就业，又十分焦虑。

案例启示

跳蚤实验

在昆虫中，跳蚤是最善跳的了，可以跳到高自己几百倍的高度。为了了解跳蚤，一个大学教授进行了一个有趣的实验。

第一天下班时，教授用一个高 1 米的玻璃罩罩住了这只跳蚤，以防它逃跑。就在那天晚上，跳蚤为了能跳出玻璃罩，就跳啊跳啊，可是无论它怎么跳，都在跳到 1 米高的时候，被玻璃罩挡了下来。第二天，教授上班取下玻璃罩，惊奇地发现，这只跳蚤只能跳 1 米高了。于是他来了兴趣。

第二天下班时，教授用了一个 50 厘米高的玻璃罩罩住跳蚤。第三天，教授发现这只跳蚤只能跳 50 厘米的高度。

第三天晚上，教授用 20 厘米高的玻璃罩罩住跳蚤。第四天，跳蚤跳的高度又降为 20 厘米。

到了第四天下班时，教授干脆用一块玻璃板压着跳蚤，只让跳蚤在玻璃板下爬行。结果到了第五天，跳蚤再也不跳了，只能在桌面上爬行。

每个同学都对未来有过美好的憧憬，进入高职高专院校后，有的同学感到现实之我与理想之我遥遥相隔，没有勇气去追求理想之我，于是不断地调整和降低自己对未来的期望值，导致那种“做一天和尚撞一天钟”的颓废和平庸懒散弥漫自己的身心，不断用越来越低的玻璃罩罩住自己，用玩世不恭和所谓的潇洒来麻醉自己，掩饰痛苦，逃避现实，结果像这只跳蚤一样把自己的自信一点一点地磨蚀殆尽，浪费了宝贵的生命和才华！要改变这种状态，必须对自己的生涯作清晰的规划和有效的管理。

第一节 职业生涯概述

一、生涯与职业生涯的内涵

“生”原意为“活着”，“涯”为“边际”，“生涯”连起来就是“一生”的意思。英文为 career，从字源看来来自罗马 via carraria 及拉丁字 carrus，二者的含义均指古代战车，蕴含着疯狂竞赛的精神，后来引申为道路，主要指个人一生的道路或发展途径。对生涯的理解有广义和狭义之分，广义的生涯指人生所经历的途径，或终身发展的历程，包括

个人对工作世界、职业的选择与发展, 对非职业性或休闲活动的选择与追求, 以及在社交活动中参与的满足感。狭义的生涯指职业的发展历程, 即职业生涯。

美国著名的管理专家 William J. Rothwell 认为职业生涯规划是指个人结合自身情况以及眼前的制约因素, 为实现自己确定适合自己的职业方向、目标并制定相应的计划, 确定行动方向、行动时间和行动方案, 以避免就业的盲目性, 降低从业失败的可能性, 为走向职业成功描画最有效率的路径。

职业生涯管理主要指对职业生涯的设计与开发, 包括个人的职业生涯管理和组织的职业生涯管理。个人的职业生涯管理是以实现个人发展的成就最大化为目的, 通过对个人兴趣、能力和个人发展目标的有效管理实现个人的发展愿望。组织的职业生涯管理是通过帮助员工的职业发展, 以求组织的持续发展, 实现组织目标, 以提高组织的人力资源质量, 发挥人力资源管理效率。本书谈的主要是个人职业生涯管理。

大学生职业生涯规划与管理就是以个体的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等条件为依据, 制定最佳路线, 订立最佳成长方案, 为理想和现实建立梯次衔接, 以使个体获得持续的动力支持, 使其经营管理好人生资源, 增加获取成功和幸福的几率。

二、职业生涯辅导与职业生涯教育的产生和发展

1. 发达国家职业生涯教育的兴起和发展

1908 年, 美国波士顿大学教授帕森斯 (F. Parsons) 发现青年人离校后失业, 并不是他们没有能力, 而是没有做好生涯规划, 没有为自己适合的职业作出训练等准备, 于是帕森斯创办了波士顿职业指导局。1909 年, 帕森斯出版《选择职业》一书, 第一次系统阐述了科学的职业选择理论, 被后人尊称为“职业辅导之父”。

第二次世界大战结束后, 美国、英国、日本等国家开始重视并落实职业生涯辅导与教育。目前生涯教育已成为许多国家国民教育的重要组成部分, 成为小学、中学、大学各个阶段教育的必修课程。



阅读资料

美国的生涯教育

生涯教育一词由美国前教育署长马兰 (Marland) 博士于 1971 年正式提出, 他认为生涯教育是全民教育, 它从义务教育开始, 延伸至高等及继续教育的整个过程, 它教育下一代在心理上、职业上及社会上平衡与成熟地发展。

美国职业及科技教育原助理署长沃兴登 1972 年提出: “生涯教育是改变所有教育系统, 以求造福全民的革命, 它强调所有教育的经验、课程、教学及咨询辅导, 是为个人将来经济独立、自我实现及敬业乐群生涯的预备, 它通过改善职业选择的技巧与获得职业技能的方式, 提高教育的功能, 使每个学生能享受成功及美满的生涯。”

美国职业生涯教育开展已有上百年的历史。20 世纪 70 年代美国政府制定的《生涯教育法案》, 以及 20 世纪 90 年代制定的《学校一就业法案》均以法案的形式确定了生涯教育的地位。

美国的 K12 计划是从幼儿园到 12 年级都开设职业生涯的课程和活动, 并以此告诉孩子一切学习都是为了未来的生活。目前美国在高等教育和基础教育的每个阶段均

实施职业生涯教育,把学生的在校学习和职业教育结合起来,使学生由在校学习到走上工作岗位的过渡更加顺利,同时也增加学生在校学习的目的性和实用性,使学生对在校学习更感兴趣。K12计划分以下几个阶段实施:

幼儿园至6年级为职业意识培养阶段。通过教师讲述,启发儿童对劳动世界的好奇心。培养正确的劳动态度,通过图片、幻灯、画报、角色扮演等方式,认识劳动世界,形成关于劳动的基本概念。

7~10年级是职业探索阶段。学生通过职业探索,熟悉职业的分类——“职业群”,7~8年级集中熟悉学生自己感兴趣的职业群,9~10年级学生深入了解所选择的几个职业群,通过参观、访问、见习和具体操作获得实际经验。

11~12年级为职业准备阶段。把学术性课程与职业性课程结合起来、为升入中学或为获得四年制以上学院的专业学位做好准备。

进入大学后,美国大学生的就业指导伴随着读大学的全过程。从一进校门开始,有关机构就帮助学生规划职业生涯,每个学生都有一份记录着生理特点、兴趣、职业能力倾向、个人特征及家庭背景的个人资料档案。从大一到毕业,每学年开的职业生涯课各有侧重、形式多样、贯穿始终,而且老师都是专职指导人员。

目前职业规划与就业指导已经成为发达国家的一项产业,许多职业咨询机构运用职业心理测评技术帮助政府和企业挑选中高层管理人员乃至员工,指导个体开发自己的职业潜能,寻找适合的工作,以实现个人职业价值的最大化。

2. 我国的职业生涯教育

由于长期以来我国对劳动力实行“包分配”政策,忽视对小学、中学、大学各阶段的学生进行职业生涯教育,直至20世纪90年代初期,职业生涯教育无论在理论上还是在实践上都没有太大的发展,更没有形成像美国那样从小学到大学的完整的生涯教育体系。20世纪90年代后期,随着高等院校“扩招”及分配制度的改革,一些高等院校开始重视就业指导,但多数学校只囿于毕业前的求职指导,并不是真正意义上的生涯教育。可以说我国的生涯教育起步晚,目前仍处于探索阶段,从整体上看国民的生涯规划与管理的意识差。在我国,大多数人是学有所成后才开始考虑职业的,高考结束后不少学生是根据分数和家长的意见来填自愿的,对读什么专业、事业发展的道路怎么走很迷茫,这也导致了不少学生浑浑噩噩、迷迷糊糊地混过大学宝贵时光。

第二节 职业与人生

一、大学生生涯规划与管理的意义

课堂活动

红色记忆

请你闭上眼睛,回忆一下身边有哪些东西是红色的,90秒钟后请你睁开眼睛,看看

周围有哪些被遗漏的?与组员分享游戏的体会与感受。

你身边的红色,其实一直都存在着,但当我们没有设定目标去看它的时候,许多显而易见的东西,就会视而不见。可见,目标其实就是感官的过滤器,当你有了目标,就会见所未见,而身边的资源,也会源源不断地涌向你。

1. 有助于确定清晰的职业发展方向,避免人生资源的浪费

案例启示

新生活从选定方向开始

比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一个村庄,这儿的人从来没有一个走出过大漠,据说不是他们不愿意离开这贫瘠的地方,而是做过很多尝试都没有走出去。英国皇家学院的院士莱文对此很奇怪,问其原因,每个比塞尔人的回答都一样:从这无论向哪个方向走,最后结果都是转回出发的地方。为了证实比塞尔人的话,莱文尝试着向北走,结果3天半就走出了撒哈拉沙漠。他很纳闷:为什么比塞尔人就走不出沙漠?为了解开这个谜,他让一名比塞尔人带路,走了10天,第11天果然又回到了比塞尔!莱文惊讶地发现:比塞尔人根本不认识北斗星,他们在沙漠中不知道如何辨认方向。在一望无际的沙漠里,一个人如果跟着感觉往前走,就会走出许许多多、大小不一的怪圈,最后的足迹十有八九是卷尺的形状。比塞尔在沙漠中间,方圆千里没有一点参照物,若不认识北斗星,想走出沙漠确实是不可能的。后来这个在莱文指导下走出沙漠的青年阿古特尔成为比塞尔与外界联系的开拓者,他的铜像竖在小城中央,铜像底座上镌刻着“新生活从选定方向开始”。

每个人的职业生涯就像在撒哈拉沙漠行走,成功的绿洲在大漠的一边,职业发展目标犹如北斗星,职业发展是从选定方向开始的。只有避免像过去的比塞尔人那样只是跟着感觉走,在兜圈子中浪费时间和精力,才能走向成功的彼岸。请记住:你站在哪里并不重要,重要的是下一步你迈向哪里!

大学生通过生涯规划,明确发展目标,才能有的放矢地学习,有针对性地提升综合素质,避免时间、体能、心智资源的无谓浪费,少走弯路,更省力、更快捷地达到成功的彼岸。现实中我们看到,不少同学选课只凭兴趣或感觉乱选;一些同学十分渴望提升自己的素质,外语、计算机、写作、文体活动样样投入,各类社团都参加,各种培训、考证更少不了他们,殊不知人的时间、精力有限,没有明确的、始终如一的目标,前进的路线就不是直线,而是绕着圈子。生涯规划犹如我们生命这艘航船的指南针,而生涯管理犹如舵手,将指引我们朝着美好的目标乘风破浪,驶向成功和幸福的彼岸!

2. 有助于发掘潜能,实现人生价值的增值,获取事业的成功

现代人有个很疑惑的问题:当今时代,人人都想成功,现实社会给人的机遇很大,舞台也很大,可现实生活中却很多人不成功,究其原因不外乎以下几点:

(1) 没有找出自己真正需要、真正希望的是什么。

(2) 没有发掘自己真正的长处、短处和弱点。

(3) 没有有系统地发展自己的长处。

(4) 没有努力克服缺点。

(5) 没有运用计策寻找、创造机会。

(6) 没有全心全意地追求成功。

(7) 没有协调希望与现实。

(8) 没有完全信赖自己的能力。

(9) 未能科学地管理时间。

(10) 未能处理好人际关系。

生涯规划与管理的目的是要使每个人先天获得的遗传素质得以充分的发展,使人获得成功和幸福所需要的各种品质,同时在某些本来不具备的或者在心理或能力上有缺陷的方面,通过学习、实践、锻炼、培养,得到弥补和完善,使个体有效地发掘潜力、发挥才能,富有个性地发展。

案例启示

哈佛大学长达 25 年的一项调查

哈佛大学曾对一群智力、学历、环境等客观条件都差不多的年轻人做过一个长达 25 年的跟踪调查,调查内容为生涯规划对人生的影响,结果发现:

87% 的人,人生规划模糊,或者没有自己的目标和规划;

10% 的人,有清晰但比较短期的人生规划;

3% 的人,有清晰且长期的人生规划。

25 年后这些调查对象的生涯状况如下:

3% 的有清晰且长远人生规划的人,25 年一直都为实现目标不懈努力,25 年后他们几乎都成了社会各界顶尖的成功人士,他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英;

10% 有清晰短期人生规划者,大都生活在社会的中上层,他们的共同特征是:那些短期人生规划不断得以实现,生活水平稳步上升,成为各行各业不可或缺的专业人士;

87% 人生规划模糊的人,几乎都生活在社会的中下层,几乎没有特别的成绩。

目标对人生有巨大的导向性作用。成功从一开始仅仅是一种选择,你选择什么人生规划,就会有什么样的人生!成功的关键在于预算自己的时间和资源。

20 世纪 80 年代有一首非常时髦的歌叫《跟着感觉走》,但职业生涯发展方面最好不要跟着感觉走,因为人的生命历程是不可逆转的。一个人如果对自己缺乏正确的自我认识,对职业世界缺乏了解,在求职择业时就会盲目赶时髦,看到什么职业热门就做什么,频频跳槽,见风使舵,结果像比塞尔人一样,在沙漠里徒劳地兜圈子,不断浪费自己宝贵的时光,耗尽自己的能量,而最终却没能到达生命的绿洲;或是对自己缺乏自信,无奈地苟且偷安,毫无激情地应付着自己并不喜欢的工作,错失了不断提升素质、不断实现人生价值的机遇。因此越早规划你的人生,你就能越早成功。

3. 有利于就业和适应社会的发展

当今社会,社会分工越来越发达,职业的更替和新职业的出现呈现出加速度发展的

态势,迅速产生了许多以前所没有的新兴职业,也淘汰了许多旧职业,职业变化之快使“十年寒窗苦,受用一辈子”的情形不复存在,拥有高智能和高科技的人员也同样有下岗和转岗的可能。新知识的涌现,新机会的增多,又使人会不时走到职业发展的十字路口。每个人只有对职业的发展趋势有充分的认识,对自己的职业发展有清晰的规划,才能通过选择适合自己的职业和职业培训等发展路径,增加职业发展的能量,积累可持续发展的能力,才能步步登高,达到成功的巅峰,否则就会在就业和“跳槽”中迷茫、走弯路。在我们的问卷调查中许多同学表达了对职业的迷茫和就业压力的沉重:“就业前途渺茫,没有目标”、“不知道将来适合什么工作”、“将来能有什么好工作可做?”、“就业压力大”等等。大学阶段是职业准备阶段,对自己的职业生涯进行恰当的定位、规划并付诸努力,毕业时就容易在社会中找到自己的立足之地。

案例启示

一位销售精英的成长

班杰是2002级政治与历史教育专业的大专生,专业是父亲选的,他一点都不感兴趣,大学第一学期创下了一周不去上课的记录。他爱上一个很出众的女孩,但相处不久,女孩嫌他无上进心、懒散,提出分手,陷入崩溃边缘的他走进了心理咨询室。心理咨询室的老师引导他认清自己的问题,帮助他分析自己的个性特点和价值取向,他确定了做营销的职业方向,立志成为像汤姆·霍普金斯那样杰出的营销大师。他在修专业课时有意识地围绕营销专业所需的知识和技能选课,如口才、管理、心理类型的课,侧重选择参加能提高人际沟通能力、口才、心理素质的各类活动,并在学生会实践服务部、勤工俭学部任职,课余时间兼职做推销员,努力培养敏锐的观察力、灵活的应变力、过人的口才和沟通能力,以及市场分析预测能力。他制定远期、近期、短期提升素质的目标,第二学期他当副班长,做电话卡的推销员和移动公司的校园推广员,因业绩突出,大二时成为移动公司校园销售的总代理,大三时集资与人合开了一个校园小商店。2005年毕业后他毅然放弃父亲安排好的中学政治教师这个“铁饭碗”,凭着大学时期打下的营销素质基础,到南宁市某中外合资医药企业应聘上了营销员。借助良好的素质和吃苦耐劳的精神,2006年5月成为该公司驻柳州市的医药总代表,2006年12月成为广西区的医药总代表,2007年5月调任公司驻江苏省医药总代表,销售业绩居各省区第6位。2007年11月担任公司驻北京医药总代表,年收入超过25万元。2008年1月公司安排他到德国学习半年,有意培养他为公司副总经理。他给师弟师妹2008年的新年留言是:“目标明确、道路清晰,前进的脚步更加稳健。”

4. 有利于生活的美满幸福

有人说:“事业是人生之盐,没有事业人生便会淡而无味。”随着人类文明的进步,职业对于个人来说不只是维持生存的基本需要,更是追求更高层次的社会生活和心理满足感的需要。“为生活而工作”逐渐转变成“工作即生活”,工作的选择也是一种生活方式的选择,是实现人生价值的重要途径。良好的生涯规划有助于选择符合自己兴趣、特长、价值观的工作,利于获取工作的满足感和生活的幸福感,有利于促进家庭生活的美满幸福。

5. 有利于社会的稳定和发展

人力资源的充分运用与发挥是现代化国家追求发展的必要条件。我国已经是一个人力资源大国，但还不是人力资源强国。要成为人力资源强国，必须大力提高人的素质，充分发挥人的潜能。生涯教育有助于实现“人人有满意的事做，事事有满意的人做”，有利于充分发挥人力资源的作用。加强生涯教育，帮助大学生做好职业生涯规划，可避免因工作的适应问题、失业问题、职业的转变问题等引发的社会问题，利于社会的稳定。

二、职业生涯规划步骤

职业生涯规划步骤如图 1-1 所示。

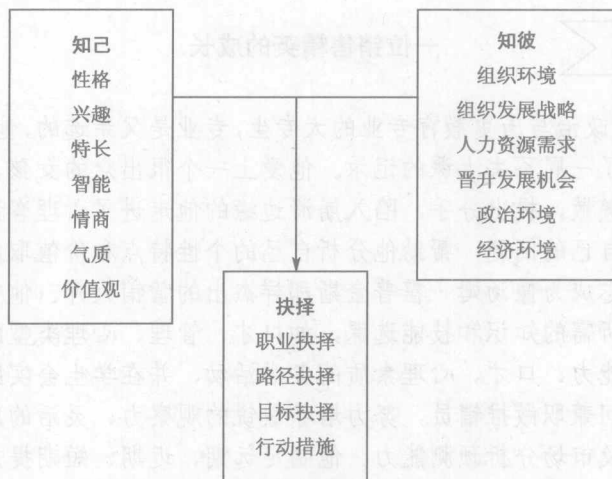


图 1-1 生涯规划的步骤

实践与训练

一、生涯故事写作

(姓名) 生涯故事

家庭经历：从出生开始的经历及活动。它们怎样影响你的生活？你成长的地方、家庭环境、父母子女关系、兄弟姐妹之间的感情、家庭成员对你的影响等。

教育经历：你最喜欢的学科或者活动，对你产生重要影响的教师、组织和成就等。有哪些因素影响你成为“今天的你”。

工作经历：对你最有影响的工作经历，包括担任学生干部、志愿者等无报酬的工作。

个性变化：在你的成长过程中，性格、兴趣、能力、价值观等心理特征发生了怎样的变化？造成变化的动力是什么？对你产生了什么影响？

重大事件：你生活中所发生的对你有影响的一些重大事件，如最惬意的事、最成功的事、最尴尬的事、最失败的事、最悲伤的事等，这些事件可能散落在你人生的不同阶