

普通高等院校“十三五”应用型规划教材



大学生 职业生涯规划

张 涛 主编



 河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

普通高等院校“十三五”应用型规划教材

DAXUESHENG ZHIYESHENGYA GUIHUA

大学生职业生涯规划

主 编 张 涛

副主编 于 涛 孙 玲 魏迎霞

董家强 王秀鸽

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/张涛主编. —郑州:河南大学出版社, 2016. 5

ISBN 978-7-5649-2400-3

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材

IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 110254 号

责任编辑 薛建立

责任校对 柴桂玲

封面设计 马 龙

出 版 河南大学出版社

地址:郑州市郑东新区商务外环中华大厦 2401 号 邮编:450046

电话:0371—86059712(高等教育与职业教育出版分社)

0371—86059701(营销部)

网址:www.hupress.com

排 版 郑州市今日文教印制有限公司

印 刷 虎彩印艺股份有限公司

版 次 2017 年 9 月第 1 版

印 次 2017 年 9 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 16

字 数 379 千字

定 价 36.00 元

(本书如有印装质量问题,请与河南大学出版社营销部联系调换)

前 言

“凡事预则立，不预则废。”当前，大学生如何结合经济和社会发展的需求，科学、合理地适时调整预期和规划，实现岗位需求与自身才能的有机统一，已成为社会关注的焦点问题和难点问题。因此，做好以高校毕业生为重点的青年就业工作，引导和帮助每个大学生的职业生涯得到全面发展，既是教育部门义不容辞的责任，也是办好人民满意教育的具体体现。

大学生处于职业生涯的探索阶段。在该阶段中，大学生的个体能力迅速提高，职业兴趣趋于稳定，逐步形成了对未来职业生涯的预期，所以，大学期间是其职业生涯规划的黄金阶段，对个人的未来职业走向和职业发展具有十分深远的影响。根据教育部相关规定，“大学生职业发展与就业指导”课作为公共课，以培养大学生职业生涯规划意识和能力为核心，以实现自我分析与职业分析达到平衡为主要任务，并以受教育者的客观评价精神、实践操作能力等提升为教育指向，以期使大学生在学习过程中自觉地提高就业能力和职业生涯规划管理能力。

在大学生中开展职业生涯规划教育，有助于大学生加深自我认识和进行恰当的自我定位。通过强化大学生发展的目的性与计划性，来明确大学阶段的学习方向，从而提升学习动力，提高学习效率，夯实就业基础，提高竞争力，进而帮助大学生逐步实现由择业、就业、创业到职业、事业的终身的可持续发展。因此，大学生职业生涯规划对当代大学生认识自我、了解社会以及实现自己的人生价值都有着非常重要的作用，是大学生自身发展的内在要求，是当今就业形势的必然要求，是社会进步和职业发展变化的迫切需要，应贯穿大学生整个职业学习的全过程。

本教材运用职业生涯规划理论研究的最新成果，系统介绍了职业生涯规划的基础知识和基本理论、职业探索、自我探索、职业生涯决策、大学生职业生涯规划的制订及实施以及大学生进行自我管理的方法等。既有系统的理论，又有切合大学生实际的职业素质、能力方面的训练；同时，设置了案例导入、测评与实训、知识链接、案例练习、扩展阅读等模块，实用性、指导性、趣味性、操作性强，可为大学生学习和实践职业生涯规划提供积极的帮助，为高校从事学生就业指导和职业指导的老师提供有价值的参考。

参与编写本教材的教师都长期工作在就业工作和教学一线,理论基础扎实,实践经验丰富。本教材由张涛担任主编,于涛、孙玲、魏迎霞、董家强、王秀鸽担任副主编;具体由董家强编写第一、二章,王秀鸽编写第三、四章,张涛编写第五章,魏迎霞编写第六章,孙玲编写第七章,于涛编写第八章。

受编者水平与时间的限制,书中难免存在不妥之处,真诚希望专家、同行和读者不吝指正。

编 者
2017 年 5 月

目 录

第一章 感知职业规划	(1)
第一节 大学学习与人生发展	(2)
第二节 大学生职业生涯规划概述	(6)
第二章 职业生涯规划理论	(23)
第一节 职业生涯选择理论	(24)
第二节 职业生涯发展理论	(31)
第三节 职业生涯决策理论	(40)
第三章 职业探索	(52)
第一节 职业及其发展趋势	(53)
第二节 职业环境分析	(72)
第三节 职业信息获取	(80)
第四章 自我探索	(95)
第一节 价值观探索	(96)
第二节 兴趣探索	(105)
第三节 性格探索	(122)
第四节 能力探索	(136)
第五章 职业生涯决策	(145)
第一节 职业生涯决策概述	(146)
第二节 职业生涯决策的模式与方法	(154)
第六章 绘制职业生涯蓝图	(168)
第一节 大学生职业生涯规划的制作	(169)
第二节 大学生职业生涯规划书的撰写	(185)
第七章 大学生涯发展规划及实施	(192)
第一节 制定大学生涯发展规划	(193)
第二节 大学生涯发展规划的实施	(204)
第三节 大学生涯发展规划的评估	(208)
第八章 大学生涯的自我管理	(217)
第一节 素质养成	(218)

第二节 情商修炼.....	(223)
第三节 时间管理.....	(231)
第四节 潜能开发.....	(237)
参考文献.....	(248)

第一章 感知职业规划

【案例导入】

吴平是今年刚毕业的大学生,专业是计算机科学与工程。在郑州,他到现在也不清楚自己究竟想要干什么,究竟适合干什么,他想做计算机技术方面的工作,可是大学四年都是混过来的,感觉没学到什么东西……他该怎么办?

刘军今年大四了,在校三年多,他非常努力,专业成绩非常好。由于长期担任学生干部,他的表达能力和自信心也很强。在找工作的过程中,他总是能够顺利通过面试,拿到邀约,被同学尊称为“面霸”。一方面他看到很多同学在苦苦地争取一个面试机会时,不免有些得意。但另一方面,他又非常苦恼:在这么多工作中如何选择呢?是选择大城市还是小城市,是选择高底薪还是高奖金,是注重升迁机会还是福利待遇,是选择稳定还是竞争?眼看着其他同学都纷纷签约,他的压力越来越大。他该怎么办?

李晓是大二的学生,他认为自己在学术上没有什么天赋,所以他决定不考研,而是本科一毕业就就业。因此,他决定要充分锻炼自己,使自己能够适应社会。于是,他加入了系学生会,并利用业余时间出去打工。但是,经过一年以后,他发现自己已经有两门功课挂科了,而且这一年的忙碌并没有给自己带来什么实质性的提高,难道自己的这种规划错了吗?他该怎么办?

张静是大一的学生,从一入学起她就打定主意要考研,立志在学术上有所成就。可是学长们都说,考研从大三下半年准备就可以了。那么,大一、大二又该如何安排呢?对于现在的专业学习又该如何处理呢?

本章要解决的问题:

1. 什么是职业生涯规划?
2. 职业生涯规划对大学生有什么作用?
3. 职业生涯应该如何规划?

大学生涯是人生最美好的时期,这段黄金时间可以让大学生有更多的机会和更好的条件获取知识、提升素质、培养能力,从而实现个人理想,更好地服务社会和完善人生。

职业生涯规划同职业的成功密切相关。古人云:“凡事预则立,不预则废。”很多人由于对自己的职业生涯毫无规划,人生的每一步都没有明确的目标,最终导致了事业的失败。而失败的原因并非是因为他们没有知识和能力,也不是他们没有努力奋斗,而是他们没有设计和采取最适合他们成长和发展的职业规划。21 世纪是知识经济时代,是人才竞

争的时代。在这个瞬息万变的时代里,要想获得事业的成功,大学生就需及早做一份个人职业生涯规划,并通过实践来完善规划,直至走上社会、人生之路。

第一节 大学学习与人生发展

一、大学学习与职业发展

(一) 当代大学生历史使命

1. 继往开来的历史使命

从19世纪中叶到20世纪中叶,为了实现国家统一和民族解放,热血青年浴血奋战,不懈奋斗,彻底结束了民族被压迫被奴役的历史。新中国成立后,中国人民经过60多年的奋斗,实现了我国现代化建设“三步走”战略目标的第一、二步目标。中国特色社会主义事业的发展已站在一个新的历史起点上。但是,我国总体上还处于社会主义初级阶段,前进道路上还存在一些突出的矛盾和问题。大学生是我国社会主义事业的建设者和接班人,有实现国家富强、人民富裕和民族伟大复兴的历史重任。大学生必须认真把握成长成才的关键时期,树立强烈的责任感,增强危机感和紧迫感,自觉将人生追求同国家和民族的前途命运结合起来,全面发展自己,继承前辈开创的伟大事业,在新起点上推动中国特色社会主义伟大事业继续前进。

2. 开拓创新的历史使命

当今,世界经济正朝着经济全球化的方向发展。在这个过程中,以原子能、电子计算机、空间技术和生物工程的发明和应用为主要标志,涉及信息技术、新能源技术、新材料技术、生物技术、空间技术和海洋技术等诸多领域的第三次技术革命,即新技术革命的挑战已经来临。新技术革命的出现受到了各国的高度重视,逐渐成为国际经济和技术竞争的焦点,成为决定一个国家综合国力的关键因素。新技术革命需要丰富的人力资源的支持。而人能力的获得、潜能的开发主要在于教育。其中,学校教育最为关键,而大学教育又是学校教育中的重要环节。因此,大学生应当正确认识当前的形势,把握好挑战与机遇的关系,打牢基础,提升能力,以开拓创新的意识迎接新的挑战,在为祖国的奋斗中实现自己的人生价值。

3. 奋发成才的历史使命

一个国家综合国力的强弱、经济发展后劲的大小越来越取决于劳动者的素质。大学生作为祖国的未来、事业的希望,应该自觉地把实现个人价值的努力同为实现现代化建设宏伟目标的奋斗紧密结合起来,肩负起历史和时代赋予的重任,成为真正的有用之才。当今世界,科技发展日新月异,知识更新步伐加快,我国的现代化建设需要大批高素质人才。因此,学习比以往显得更加重要和紧迫。大学生既要刻苦钻研专业知识,也要努力学习中国特色的社会主义理论;既要继承祖国优秀传统文化,也要广泛吸收各国优秀文明成果。大学生只有勤于学习,不断积累新知识、增强新本领,才能成为我国经济建设需要的有用

人才。

（二）大学与大学生成长成才

大学是知识的海洋,能使大学生接触广博的知识和培养必要的专业技能,是大学生成长成才的理想摇篮。大学是大学生从象牙塔走向社会的最后一站,合理利用大学中的时间,可以使大学生变得充实、有梦想,对将来走向社会有很大的正面效应。

1. 一个新起点

踏入大学,大学生的人生就开始了一个新的起点,有新的学习环境、新的生活环境,充满希望和挑战。在这里,大学为大学生继续获取知识、培养技能、提高素质、展示才华提供了更大的平台。大学精神潜移默化地影响着每一名大学生,让他们能更深刻地体会生命的尊严和人生的价值。

2. 一个大平台

大学是一个非常难得的自我修炼场所,为大学生追求人生梦想搭建了一个大平台。

（1）老师与同学——大学生成长中的最佳学习对象

大学是各类学识渊博、不同学科知识分子的聚集地,他们通过授课、讲座、报告、日常指导等多种方式给大学生不同风格、不同视角的知识体验和人格感染。大学还汇集了富有激情、敢于挑战、思想活跃、来自五湖四海的同学,同学之间的相互学习对个人成长有着重要的影响,每个同学的价值观念、兴趣爱好、能力特长不尽相同,都可以成为大学生学习的对象。另外,大学生在大学期间所建立起来的良好师生关系和同学关系也会成为大学生今后职业发展中的重要资源——人脉。

（2）图书馆——知识的殿堂

图书馆是每一所大学重点建设的公共服务机构,是大学进行素质教育的重要场所。图书馆里极其丰富多样的图书及馆藏文献资料是大学生获取知识的重要途径,也为大学生人生观和世界观的塑造、品德的熔炼、情操的熏陶、学问的拓展等提供了必要的条件。

（3）学生社团——自我修炼的最佳舞台

学生社团是大学生依据共同的兴趣爱好组成的群众性组织,是大学生自我教育、自我管理、自我服务的重要阵地。学生社团凭借“社团精神”和丰富多彩的社团活动,成为校园文化的一道亮丽的风景。大学生参与、组织和策划各类社团活动,积极投身到社团活动的社会实践中去,可以锻炼和提高自身各方面的素质,促进自己的成长,还可以此作为一种具体的参照,更好地认识自己、判断自己。

3. 一种精神

大学精神是大学最吸引人的东西之一。大学精神是时代文化精髓和社会思想境界的体现,也是大学以自身独特的方式融汇着多种社会先进文化与精神特质的结果。它存在于“兼收并蓄”的大学文化和“大学人”的理想信念之中,并见诸他们的言行举止、教学实践以及各种物质载体之中。

我们可以感受到每一个接受过大学教育熏陶的人,往往比其他人具有更明确、更积极、更向上的理想信念,有自己内在的价值追求;在日常生活中,比常人有更多的宽容之心;在精神上、学术上,能够追求更大的自由;一身正气,敢于为真理而斗争;在处理具体问题上,能客观地看待问题、分析问题,充满科学精神和讲求科学方法。

总之,大学虽不能直接赋予大学生职业、态度、思想、信念和幸福,但大学为大学生的成长提供了良好环境,为大学生获取这些人生幸福要素提供了机遇,而这些机遇,关键就看大学生如何去把握。

(三) 大学学习对职业发展的影响

有人将大学生活概括为:一种精神——职业精神,两种意识——自立意识和规划意识,三种本领——做人、做事、做学问。大学阶段的生涯发展任务包括三个方面:一是完善自我认识,即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;二是进行教育与职业探索,即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;三是学习生涯规划,即获得决策制定的技能,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,获得生涯转换的技能。科学地将其划分为不同的阶段,明确每个阶段的特征和任务,做好规划,对更好地从事自己的职业、实现确立的人生目标、实现完美人生非常重要。

现在,很多大学生存在一些错误的观念,认为在大学里学习不过是一种形式,走个过程,混个学历,对工作没什么实质性帮助,学了不如不学。其实,这是陷入了假象造成的误区。从生涯发展阶段来看,大学时期是职业生涯规划初期,是职业生涯发展的关键时期。在这一时期,大学生开始了专业知识与技能的学习和职业方向的探索,专业选择、学习经历、生活经历都会在职业生涯发展中起到重要作用。大学期间获取知识和能力的多少将直接影响未来的职业发展。

虽然职业发展需要的知识和技能很多,各专业的人才培养规格和学科特征提供了一系列的知识和技能组合,但是,进入职业所需的知识往往是综合性的,大都跨出或超越了学校开设的专业的知识范畴。所以,大学生应该清楚,自己通过专业学习所获得的知识和技能中哪些对职业发展有用,哪些用处较小;除了专业学习获得的知识和技能之外,对于个人的职业发展还需要补充哪些知识和技能。只有通过自己的努力,不断加强学习,大学生才能在职业发展中走出一条康庄大道。

【知识链接】

专业与职业的关系

专业是高等学校根据社会分工需要和学科体系的内在逻辑而划分的学科门类,高校按照专业设置组织教学,进行专业训练,培养专门人才。专业是学科和职业之间的桥梁,它按照学科进行划分,一个专业可以对应一个职业群,甚至几个相关的职业群。例如,建筑专业对应的职业群为建筑师、土木工程师、机械工程师、制图员等。专业是职业发展的基础,它为若干相近的职业群提供必要的基础知识和基本技能。进行职业规划的关键是对大学所学专业进行的选择。

专业是学业门类,职业是工作门类,专业与职业之间主要有以下五种关系。

(1) 专业包容职业。在这种情况下,个人的职业发展基本上限制在所学专业的领域内,即个人选择的职业与所学专业高度一致。

(2) 专业为核心,职业包容专业。这是指以专业为核心发展职业,一生的职业发展以专业为核心不断扩展。这种情况下,选择的职业与学习的专业虽然方向一致,但职业发展超出所学专业领域,需要根据自己的职业规划,在学好专业的基础上通过选修、自学提高自己所从事的职业的素质。

(3) 专业与职业部分重合。以专业为基础发展职业,个人的职业发展在所学专业基础上有重点地沿某一方向拓展,职业与所学专业部分重叠,所学专业在个人职业发展中仍有重要意义,在掌握专业重点知识的基础上,同时注重其他知识的学习。

(4) 专业与职业有关系但不重合。个人职业发展与专业基本无关或者关系不大,即个人职业选择与所学专业基本不大一致。这样的职业选择要在保证专业课程合格的同时系统辅修其他课程。

(5) 专业与职业分离。个人规划要从事的职业与所学专业基本无关,所学专业的某些方面在个人职业发展中有一定的重要性,但方向并不一致,这时应尽早调整专业或者系统地辅修其他专业课程。

无数事实证明,一个人无论是主动还是盲目地选择了某一学科,他都无法保证这个专业一定是自己将来要从事的职业或事业。

二、职业规划与人生发展

好的人生离不开好的规划,成功的人生离不开成功的规划及在正确规划指导下的持续奋斗。大学生要掌握好职业规划的科学方法,做好职业规划的每一步,实现个人的目标和人生价值,促进人生发展。

(一) 职业规划与人生目标

对于每个人来说,都应该有自己的人生目标,即对自己的长期规划。人生目标可以促使每个人在规划人生的同时更理性地思考自己的未来,合理选择未来适合自己从事的事业和生活,逐步开始培养自己的综合能力和素质,这是人生目标实现的基本保障。每个人都应该有义务为实现自己的目标而奋斗,尤其是对于青年学生来说,要不断为自己的目标而努力拼搏。

从职业规划和人生目标实现的关系来看,每个人制定的目标必须是长期的、特定的、远大的和不断实践的,少了任何一个方面,人生目标就很难实现。对于成功实现自己人生价值的进程来看,人生目标可以帮助我们看清自己的使命,合理安排事情的轻重缓急,引导我们充分发挥自己的潜能,有把握身边资源的能力和掌握事业的进展。可以在目标实现的过程中不断发掘自己的潜能和缺点,在困难来临之前未雨绸缪。这样才能较好地实现工作成果,实现自己人生的目标。

(二) 职业规划与实现条件

再好的职业规划失去了实现的条件都是水中月、镜中花,最终都是空中楼阁,不能实现。职业规划实现的条件包括个人自身的条件,这对于职业生涯来说起着不容忽视的作用,每一个人自身条件和外部环境不一样,对未来目标的设定也有差别,因此规范的内容

可能存在诸多差异。对于个人来说,个人在兴趣、性别、年龄、健康、爱好、特长、性格、能力、智商、情商、理想、需求、经验、学历和价值观等方面的不同,对职业生涯的实现有着较大的影响。这就要求每个人在职业规划和从事职业的过程中,学会从被动人转变成主动人,逐步改变自己的思维模式,抛弃日常生活中的陋习,积极主动地面对职业过程中的每个方面,促进人生目标更好地实现。

从职业生涯的外部环境来看,社会需求、职业需求、家庭期望、行业趋势、技术进步、经济状况、政策趋势等方面的因素,都对个人目标的实现有较大的影响。如果能较好地利用这些因素,就会最大限度地促进个人职业的进步。如果一旦成为阻力,就会成为实现人生目标的绊脚石。

从职业生涯和人生目标实现的过程来看,环境因素对个人职业生涯发展有较大的影响。作为社会生活中的职业个体,要学会适应不断变化的外部环境的需要,最大限度地发挥个人的优势,实现职业生涯的目标。

(三) 职业规划与发展道路

一个人的职业生涯规划一般会经历职业的探索期、建立期、稳定期和衰退期,在确立了总的路线之后,个人就不能放弃对目标的追求和奋斗。目标是固定的,但通往目标的道路却非常多,这就需要每个人面对自己的人生发展道路作出合理的规划,选择适合自己人生实现的途径,有效地实现自己的人生目标。

在发展道路的过程中,对目标的认识尤为重要,不管面对目标的心态如何,一定要确保在目标实现的道路上坚定信心,学会在困难中找出路。要学会通过内外因结合,迅速找到个人已有的和理想职位所要的差距、程度、壁垒和核心竞争力,善于发现自己在工作中的价值,争取个人的职业成功。

对于众多大学生来说,在职业规划与发展道路选择的过程中,兴趣和热门是一个比较难以选择的问题。如果两者都可兼顾,当然是最好的选择。如果不可兼顾,就一定要选择务实的发展道路,最大限度发掘个人的潜质,不断丰富自身的能力和素质,确保自己人生目标的实现。

第二节 大学生职业生涯规划概述

一、职业生涯规划的内涵

(一) 生涯

“生涯”一词由来已久,“生”即“活着”,“涯”为“边际”,“生涯”连起来是“一生”的意思。《辞海》对“生涯”的定义是从事某种活动或职业的生活。

与“生涯”相对应的英文是 career。国外学者因其所处的年代不同、研究的角度不同,对生涯所下的定义也不相同。代表性的有:沙特尔(Shartle)解释,“生涯”是指一个人在

工作生活中所历经的职业或职位的总称。舒伯(Super)指出,“生涯”是指一个人终生经历的所有职位的整个历程。麦克弗兰德(MaFarland)说,“生涯”是一个人依据心中的长期目标所形成的一系列工作选择,以及相关的教育或训练活动,是有计划的职业发展历程。麦克丹尼尔斯(McDaniels)将“生涯”解释为一个人终其一生所从事工作与休闲活动的整体生活形态。韦伯斯特(Webster)说,“生涯”是个人一生职业、社会与人际关系的总称,即个人终身发展的历程。

美国国家生涯发展协会(National Career Development Association)对“生涯”的定义是:个人通过从事工作所创造出的一种有目的的、延续不断的生活模式。

“创造出”是指生涯是人们在愿望与可能之间、现实与理想之间妥协和权衡的产物。生涯发展是人们一系列接连不断地选择的结果,当人们做出选择时,需要权衡这些选择的收益及其代价和风险。

“有目的的”是指生涯对个人来说是有意义和有价值的。生涯不是偶然发生或应运而生的,它是规划、慎重考虑、制定和执行的结果。生涯因个人的动机、抱负和目标而形成和发展,它反映个人的信念和价值观。

“延续不断的”是指生涯不是作为某个事件或选择的结果而发生的事情,也不局限或束缚于某一特定的工作或职业。更确切地说,生涯在本质上是一个持续一生的过程,它受个人内在和外在力量的影响。

“生活模式”意味着生涯不仅是一个人的职业或工作。生涯包含所有成人生活角色:父母、配偶、持家者、学生,以及人们整合与安排这些角色的方式。

“个人所从事的”强调生涯对于个人而言是独一无二的。在现实生活中,没有任何两个人拥有完全相同的“生涯”,因为生涯建立在个人特定的历史和情景中。即使人们可以拥有相似的兴趣和技能,从事相同的职业,甚至为同一个机构工作,他们的生涯仍然不同。

上述国外学者的生涯定义虽有所不同,但总体上来看,生涯是指与个人终身所从事工作或职业等有关活动的过程。

目前,大多数西方学者所接受的生涯的定义是舒伯的观点:生涯是生活中各种事件的演进方向和历程,它统合了人一生中的各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展形态。生涯也是人自青春期以至退休后,一连串有酬或无酬职位的综合。除了职业之外,还包括任何与工作有关的角色,如学生、退休者,甚至包含了家庭和公民的角色。

所以,“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,其内容是比较宽泛的,具有丰富的内涵与特性。

从生涯的内涵来看,生涯具有以下几个特性:

(1) 独特性。每个人的生涯发展是独一无二的。生涯是个人依据自己的人生理想,为了自我实现而逐渐展开的一种独特的生命历程。不同的个体有不同的生涯,也许某些人在生涯的形态上有相似的地方,但其实质却是完全不同的。

(2) 长期性。生涯的发展是一生中连续不断的过程。生涯概括了一个人一生中所拥有的各种职位、角色,因此,生涯不是个人在某一阶段所特有的,而是终生发展的过程。

(3) 发展性。生涯是人生发展的整个历程,贯穿人从生到死,且在人生发展的不同阶段呈现出不同的形态和特点,因而具有发展性。它随着个人成长、经验积累、社会发展而

变化。

(4) 综合性。生涯是以个人事业角色的发展为主轴,也包括了其他与生活有关的角色。生涯并不是个人在某个阶段所拥有的职位、角色,而是个人在他一生中所有职位、角色的总和,同时包括学生、子女、父母、公民等涵盖人生整体发展的各个层面的各种角色。

了解生涯的特性,有助于认识生涯的本质,以便更合理地规划人生。

(二) 职业生涯

1. 职业生涯的含义

职业生涯是一个人的职业经历,它是指一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程,也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作、理想的实现过程。职业生涯是一个动态的过程,它并不包含在职业上成功与否,每个工作着的人都有自己的职业生涯。

职业生涯概念的含义曾随着时间的推移发生过很多变化。在 20 世纪 70 年代,职业生涯专指个人生活中和工作相关的各个方面。随后,又有很多新的意义被纳入到“职业生涯”的概念中,其中甚至包含了生活中关于个人、集体以及经济生活的方方面面。

目前,对职业生涯的内涵还没有统一的认识,不同国家的学者从不同的角度对职业生涯的内涵进行了界定。舒伯认为,职业生涯是一个人终生经历的所有职位的整体历程,是生活中多种事件的演进方向和历程,是个人独特的自我发展组合。中国台湾学者林幸台认为,职业生涯包括个人一生中所从事的工作以及所担任的职务、角色,同时也涉及其他非工作或非职业的活动和个人生活中衣、食、住、行、娱等方面的活动与体验。韦伯斯特认为,职业生涯是个人一生的职业、社会与人际关系的总称。尽管学者们对职业生涯的内涵有不同的认识,但作为一种客观存在,职业生涯有其基本含义,其主要包括以下内容:一是,职业生涯是个个体的概念,是指个体的行为经历,而非群体或组织的行为经历。二是,职业生涯是个职业的概念,实质是指一个人一生之中的职业历程。三是,职业生涯是个时间的概念,意指职业生涯期。职业生涯期始于最初工作之前的专门的职业学习和训练,止于完全结束或退出职业工作,实际的职业生涯期在不同的个体之间差别很大,有长有短。四是,职业生涯是个发展和动态的概念,寓意着个人具体职业内容和职位的发展和变化。职业生涯不仅表示职业工作时间的长短,而且内含着职业变更与发展的经历和过程,包括从事何种职业、职业发展的阶段、职业的转换、职务的晋升等具体内容。

本书把职业生涯定义为:职业生涯是一个人的职业经历,它是指一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程,也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作、理想的实现过程。职业生涯是一个动态的过程,它并不包含在职业上成功与否,不论职位高低,每个工作着的人都有自己的职业生涯。

2. 职业生涯分类

一般来说,职业生涯可分为外职业生涯和内职业生涯。

外职业生涯是指从事职业时的工作单位、工作时间、工作地点、工作内容、工作职务与职称、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程。外职业生涯的构成因素通常是由别人认可和给予的,也容易被别人收回。外职业生涯因素的取得往往与自己的付出不符,尤其是职业生涯初期。有的人一生疲于追求外职业生涯的成功,但内心极为痛苦,他们往

往不了解,外职业生涯的发展是以内职业生涯的发展为基础的,它是依赖于内职业生涯的发展而增长的。

内职业生涯是指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力等因素的组合及其变化过程。影响内职业生涯的因素主要有进取心与责任心、自信心、自我力量感、自我认识和自我调节、社会敏感性、情绪稳定性、社会接纳性、社会影响力等。内职业生涯各项因素的取得,可以通过别人的帮助实现,但主要还是由自己努力追求才能得以实现。内职业生涯的各项构成因素不因外职业生涯的获得而自动具备,而且与外职业生涯的构成因素不同,内职业生涯的各构成因素一旦被获得,别人便不能将其收回或剥夺,也不会因外职业生涯的改变而丧失。

内职业生涯的发展是外职业生涯发展的前提。内职业生涯的发展会带动外职业生涯的发展,外职业生涯的发展也可以促进内职业生涯的发展。

内职业生涯的发展是以外职业生涯的发展或成果来展示的,如果内职业生涯发展得很多,外职业生涯没有任何变化,就不正常。内职业生涯的匮乏一定会影响外职业生涯,它是以外职业生涯的停滞或失败来呈现的。

3. 职业生涯的发展阶段

职业生涯作为个体最重要的人生过程,它由时间、范围和深度构成。范围是指个体一生所扮演不同角色的数量,深度是指个体对一种角色投入的程度,时间是指个体的年龄或生命的过程。它又可分为成长、试探、建立、维持、衰退等五个阶段。

(1) 成长阶段(0~14岁)

成长阶段属于认知阶段。在此阶段,通过家庭和学校中关键事件的影响及建立认同,儿童的自我概念会逐渐得到发展,学会以各种不同的方式来表达自己的需要,且经过对现实世界不断地尝试,修饰自己的角色。在该阶段的早期,需要和幻想占统治地位,随着参与社会和对现实了解的深入,兴趣和能力也变得更加重要。这个阶段发展的任务是:发展自我形象,发展对工作世界的正确态度,并了解工作的意义。这个阶段共包括三个时期:①幻想期(0~10岁)。在该时期,需要占统治地位,在幻想中扮演自己喜爱的职业角色。②兴趣期(11~12岁)。在该时期,个人喜好成为职业期望及其活动的主要决定因素。③能力期(13~14岁)。在该时期,个人开始更多地考虑自己的能力及工作要求。

(2) 探索阶段(15~24岁)

探索阶段属于学习打基础的阶段。在此阶段,个人开始通过学校学习、业余活动和短期工作进行自我考察、角色鉴定和职业探索。该阶段的青少年通过学校的活动、社团活动、打零工等机会,对自我能力及角色、职业作了一番探索,因此,选择职业时有较大弹性。这个阶段发展的任务是:使职业偏好逐渐具体化、特定化并实现职业偏好。这阶段也包括三个时期:①尝试期(15~17岁)。个人对兴趣、需要、能力、价值观以及就业机会等因素都有所考虑,并通过幻想、讨论、课外工作等方式,进行择业的尝试性选择,判断可能适合自己的职业领域和层次。尝试期的主要任务是明确自己的职业偏好。②过渡期(18~21岁)。过渡期的主要任务是明确自己的职业倾向。青年人进入劳动力市场或经过了专门的职业培训,更多地考虑现实因素并将其纳入对自我的认知。③初步尝试承诺期(22~24岁)。已发展出一个大体上适合自己的职业,开始从事第一份工作并试图将其作为自己可

能的终身职业。这个时期的承诺仍然是暂时的,如果第一份工作不适合自己,个人可以重新进行选择,确定实现某职业倾向的过程。该时期的任务包括实现一种职业倾向,发展一种现实的自我认知,了解更多的机会。

(3) 建立阶段(25~44岁)

建立阶段属于选择、安置阶段。在此阶段,个人已经找到了一个合适的职业领域,并努力持久地保持下去。以后发生的变化将主要是职位、工作内容上的变化,而不是职业的变化。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,因此,该阶段较能确定在整个职业生涯中属于自己的职位,并在31~40岁,开始考虑如何保住该职位并固定下来。这个阶段发展的任务是统整、稳固并求上进。这个阶段可包括两个时期:①承诺和稳定期(25~30岁)。个体寻求安定,也可能因生活或工作上若干变动而尚未感到满意。②提升期(31~44岁)。对于大多数人来说,这是一个富有创造性的时期,个人在工作中做出好的业绩,资历也随之加深。

(4) 维持阶段(45~60岁)

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,接受自己的缺点,判断需要解决的新问题,开发新技能,致力于最重要的活动,维持并巩固已获得地位。

(5) 衰退阶段(60岁以后)

衰退阶段居于退休阶段。由于生理及心理机能日渐衰退,个体不得不面对现实从积极参与到隐退。这一阶段往往注重发展新的角色,寻求不同方式以替代和满足需求。主要任务是发展非职业性角色,做自己期望做的事,缩减工作时间。此阶段可分为两个时期:①衰减期(60~70岁)。工作的节奏趋于缓慢,责任转移,适应自身能力的下降,开始以部分时间工作来代替全日制工作。②退休期(71岁以后)。工作活动完全停止或转变为部分时间工作、志愿工作或休闲活动。

4. 职业生涯形态

在职业生涯中,个人的职业转换与工作投入状况称之为职业规划形态。每个人都有独特的职业规划形态,形态的不同对人的职业发展影响极大。好的职业生涯形态使事业获得成功;不好的职业生涯形态使事业一事无成。职业生涯的形态种类很多,我国学者归纳的常见的形态有以下七种。

(1) 步步高升型:在一个单位里,兢兢业业,踏实工作,即使工作地点或工作内容因公司的需要而有所改变,但工作表现仍然受主管的肯定,晋升速度较快。

(2) 阅历丰富型:换过不少工作,待过很多家公司,工作的内容差异性很大,勇于改变与创新,而且学习能力强,能面对各种突发情况。

(3) 稳扎稳打型:多在事业单位,比如学校、行政机关、研究所、医院等,认真工作,一步一个脚印。此类单位的升迁与发展虽然缓慢,但非常稳定。

(4) 愈战愈勇型:职业发展已经有明确的方向,但因为某些原因而受到打击。受挫之后,凭自己的毅力与能力,积极发展,以更成熟的个性面对挑战,最后工作成就远远超过了从前。

(5) 得天独厚型:对于自己的职业,并没有花太多时间尝试,反而因为家庭的关系很