

上海市精品课程项目资助

大学生 职业生涯

导论

(第二版)

高红霞 陈敏云 皮凤英 刘婷婷 编著

 复旦大学出版社

上海市精品课程项目资助

大学生职业生涯导论

(第二版)

高红霞 陈敏  皮凤荣 刘婷婷 编著

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯导论/高红霞等编著. —2 版. —上海: 复旦大学出版社, 2018. 9
ISBN 978-7-309-13867-2

I. ①大... II. ①高... 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(2018)第 196085 号

大学生职业生涯导论(第二版)

高红霞 陈敏云 皮凤英 刘婷婷 编著

责任编辑/岑品杰

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143 出版部电话: 86-21-65642845

浙江省临安市曙光印务有限公司

开本 787 × 1092 1/16 印张 19.75 字数 399 千

2018 年 9 月第 2 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-13867-2/G · 1878

定价: 48.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。

版权所有 侵权必究

编委会主任

王馥明

编委会副主任

沈 毅 李 丽

编著

高红霞 陈敏云 皮凤英 刘婷婷

主审

沈之菲 陈 敏

微信公众号

何妍蓉

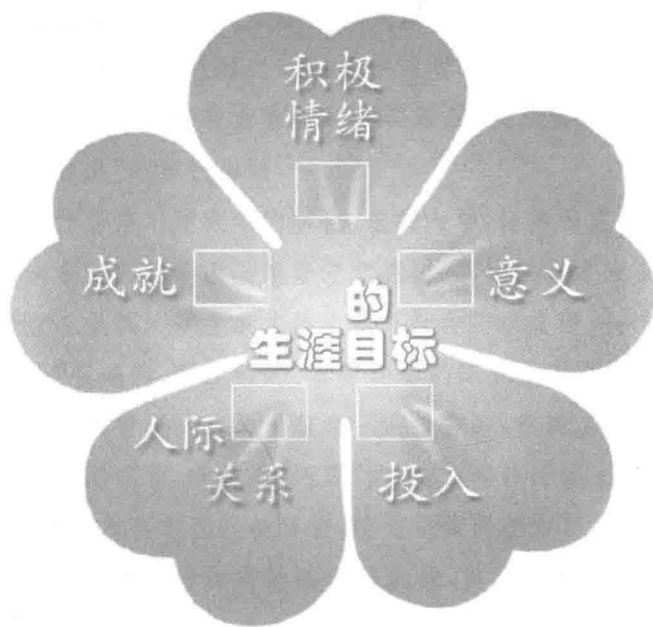


送你一朵幸福花

你好呀！谢谢你打开这本书，送你一朵幸福花。

请用它衡量你的幸福指数，在每个花瓣里为自己的现在评分，在每个花瓣外为本学期的预期评分，分数区间为 1—10。花瓣里的关键词作为这朵幸福花的指标，分数越高代表你对自己的幸福满意度越高。

对了，如果预期幸福指数达标，你期待能够完成什么使命实现什么目标呢？好好想一想，先记在幸福花蕊里吧。



高红霞副教授及其团队编写的《大学生职业生涯导论》，是2017年度上海市教委精品课程成果之一。“课程”集教师之辛勤传授，在学生中赞誉甚广，“成果”集多年之实践研究，终于付梓面世。“种下希望，就会有收获”！既是对这部教材学习者的职业生涯的激励引导，也是对这部教材编写者的敬业奉献的真实写照，更是恰好吻合“以希望为核心的生涯发展”的积极内涵。

作为应用型大学的学生，来到大学，怀揣希望的种子而来，憧憬四年后满载而归。学校必须坚守立德树人，优化育才土壤，贯串成才营养，营造文化氛围。学生成才的希望与社会需求是密切关联的，学校必须给予学生“普遍的、可迁移的、对劳动者的未来发展起关键性作用的能力”^①。国际知名管理咨询公司曾有一份报告称，我国本土人才难以跻身跨国公司的核心岗位，存在着“四弱”的现象，即外语应用能力弱，专业应用技能弱，工作态度与团队精神弱，跨文化认同能力弱。学校的责任，就是通过科学的教育设计和有效的课程实施，使学生的能力由“四弱”成“四强”，从而具备实际的就业竞争力，实现自己的生涯设计。本教材提供了一种值得借鉴的方案，它倡导职业生涯管理理念，针对大学生四年的学涯计划与行动，理清实践思路、提供践行方法。引导学生学会学习、学会做事、学会共处、学会发展，努力使每个学生在离开学校时达到职场所需要的人才水平。

① 这一观点由德国社会教育学家梅腾斯在1974年提出，并为国际教育界广泛认同。

本教材的作者是兼任大学生职业生涯教育课程的教师团队。他们长期坚守在学生工作第一线,因而能深入准确地了解社会的需要、学生的追求。本教材是他们多年工作经验的集体结晶,至少有三个方面值得称道:第一,尊重和激发大学生的学习积极性,教材使用了第一人称:“我”和“我们”,不再居高临下地说教,而是平等对话,激发学生主动思考和行动。第二,切入“互联网+”的学习方式,学生只要用手机扫一扫视频二维码,点一点公众微信号,书本之外的鲜活的学习资源就能信手拈来。第三,聚焦应用型人才培养,教材在敦促学生注重知识学习的同时,特别引导学生按照市场(行业、企业)的用人标准来提升自身优势:不仅强调学会“如何做”——训练技能,而且要求学会“如何做好”——修炼情商。

美德可以拉近幸福,优势可以获得幸福^①。新版教材乘十九大之东风,落实课程思政之精神,引导大学生从追求成功转为向往幸福,从弥补劣势转为发展优势,从注重发展能力转为也强调发展美德。通读全书,我深切感悟到老师们为大学生的职业发展筑桥铺路所付出的艰辛努力。欣然为序,以彰倡导。



2018年8月

^① 参见[美]马丁·塞利格曼,《真实的幸福》,洪兰译,万卷出版公司,2010年版,第八、第九章,第131—167页。

第一章 我的幸福	2
第一节 我的幸福人生	2
第二节 我的未来世界	7
第三节 我的生涯管理	11
第四节 我的职业生涯教育	19
我的生涯加油站	26
一、生涯阅读	26
(一) 生涯寓言: 幸福就像一只青鸟	26
(二) 生涯细节: 为何建立私董会?	26
(三) 生涯锦囊: 如何建立私董会?	27
二、生涯实践	27
(一) 团队形象展示	27
(二) 幸福日记——三件好事	27
三、生涯技能	28
(一) 生涯档案	28
(二) 书面表达	29
四、生涯影音	29
(一) 电影: 海上钢琴师	29
(二) 音频: 复旦女神陈果的幸福哲学课	29
五、生涯书目	29
第二章 盘点自我	32
第一节 我的个人特质	33
第二节 我的人力资本评估	38
第三节 我的社会资本评估	43

第四节 我的社会学习经验	46
第五节 我的职业资本优势	49
我的生涯加油站	53
一、生涯阅读	53
(一) 生涯寓言:大手和小手	53
(二) 生涯成语:邯郸学步与东施效颦	53
二、生涯活动	54
(一) 理想大公开	54
(二) 价值观拍卖	54
三、生涯技能:自我认知和决策技能	54
(一) 四型人格测试	54
(二) 霍兰德职业倾向测试	56
(三) 我所看重的东西——职业价值观	60
(四) 了解你的突出优势	60
四、生涯视频	67
(一) TED:20岁不再来	67
(二) 你真的了解自己吗?	67
五、生涯书目	67
第三章 洞悉职场	69
第一节 我的职业宏观环境	70
第二节 我的职场行业环境	80
第三节 我的职业组织环境	85
第四节 我可选择的工作方式	91
第五节 我的职场观察与分析	95
我的生涯加油站	104
一、生涯阅读	104
(一) 生涯寓言:我们有没有准备好自己的跑鞋?	104
(二) 生涯细节:最佳雇主知有谁?	104
二、生涯实践	105
(一) 生涯人物访谈	105
(二) 假期兼职你找了吗?	105
(三) 生涯技能:行业知多少	106

三、生涯视频	106
(一) 马云在湖畔大学第三届开学典礼演讲	106
(二) 理想职业一日体验	106
四、生涯书目	106
 第四章 设计自我	109
第一节 我的职业锚倾向	110
第二节 我的职业锚类型	114
第三节 我的职业锚路径	117
第四节 我的职业路径设计	133
我的生涯加油站	138
一、生涯阅读	138
(一) 生涯寓言：选择	138
(二) 生涯细节：我适合创业吗？	138
(三) 生涯锦囊：即席发言“三、三法”	139
二、生涯活动：识别你职业的需求	140
三、生涯技能：测试我的职业锚类型	140
四、生涯视频	143
(一) 电影：穿普拉达的女王	143
(二) 如何找准你自己的赛道？	143
五、生涯书目	143
 第五章 规划自我	145
第一节 我的生涯彩虹图	147
第二节 我的生活空间	151
第三节 我的生活广度	155
第四节 我的生活设计	164
我的生涯加油站	169
一、生涯阅读	169
(一) 生涯寓言：看到目标	169
(二) 生涯细节：萨维科斯五问生涯	169
二、生涯实践	170
(一) 绘制我的生涯彩虹图	170

(二) 制作我的职业生涯规划简表	171
三、生涯视频	172
(一) 电影:实习生	172
(二) 巴菲特关于成功的 10 条原则	172
四、生涯书目	172
第六章 计划自我	174
第一节 我的学涯计划	176
第二节 我的知识优势计划	184
第三节 我的技能优势计划	190
第四节 我的情商优势计划	197
第五节 我的人脉优势计划	202
我的生涯加油站	209
一、生涯阅读	209
(一) 生涯寓言:三个旅行者	209
(二) 生涯细节:人脉开发程序	209
二、生涯活动:如何在不断实现计划中寻找自身优势	209
三、生涯实践:目标实施计划	210
四、生涯视频	211
(一) 王菊:我的自信与勇敢都是有备而来	211
(二) 电影:辛德勒的名单	211
五、生涯书目	211
第七章 管理自我	213
第一节 我的自我管理	214
第二节 我的执行力	216
第三节 我的自控力	221
第四节 我的创造力	226
第五节 我的领导力	231
我的生涯加油站	237
一、生涯阅读	237
(一) 生涯幽默:名片与鞋垫	237
(二) 生涯寓言:学会放弃	237

(三) 生涯思维: 时间管理	237
(四) 生涯细节: 清理桌面	237
(五) 生涯锦囊: 坚持在别人背后说别人的好处	238
二、生涯活动: 自我反思练习	238
三、生涯技能: 创新创业训练计划	238
四、生涯视频	240
(一) 电影: 阿甘正传	240
(二) TED: 平凡的领导力	240
五、生涯书目	240
 第八章 实现自我	243
第一节 我的自我实现	243
第二节 我的学业生涯	248
第三节 我的成功社团生涯	256
第四节 我的成功实习生涯	263
第五节 我的成功求职生涯	268
我的生涯加油站	273
一、生涯阅读	273
(一) 生涯寓言: 天生我才必有用	273
(二) 生涯参考: 大学期间的自我实现	273
(三) 生涯准备: 写一份自己的简历	274
二、生涯活动: 打破框框砸核桃	274
三、生涯技能: 学长学姐访谈	275
四、生涯实践: 生涯学习平衡轮	275
五、生涯视频	275
(一) 清华学生手把手教你做简历	275
(二) 自律给我自由	275
六、生涯书目	275
 附录: 职业生涯管理的理论基础	277
后记: 教材是怎样著成的?	297
主审絮语: 让大学生的翅膀扇动起来	299
带走你的幸福花	301

幸福是生命本身的意图和意义,是人类存在的目标和终点。

——亚里士多德

视频扫一扫:当幸福来敲门^①



电影取材于真实故事,故事的主角就是当今美国黑人投资专家克里斯·加德纳(Chris Gardner)。电影成功地诠释了一位濒临破产、老婆离家的落魄推销员,如何不辞辛劳地善尽单亲责任,奋发向上成为证券经纪人,最后成为知名的金融投资家的坎坷故事。

已近而立之年的克里斯·加德纳,在28岁的时候才第一次见到自己的父亲。当时他下定决心在有了孩子之后,要给孩子做一个好爸爸。但事业不顺,生活潦倒,只能每天奔波于各大医院推销骨密度扫描仪。偶然间了解到做证券经纪人并不需要大学生文凭,只要懂数字和人际关系就可以做到。于是主动去找维特证券的人力资源经理 Jay twistle,凭借自己的执着及非凡的妙语,在一个小小的魔方的帮助下,得到了一个实习的机会。

但是实习生有20人,他们必须无薪工作六个月,最后只能有一个人录用,这对克里斯·加德纳来说实在是难上加难。就在此时,妻子因为无法忍受穷苦的生活,独自去了纽约。他一边必须是最出色的实习生:成为销售冠军、复习考取证书;一边必须卖骨密度扫描仪,维持父子俩的生计。

因为交不出租金,克里斯和儿子失去了住所。廉价旅馆、教堂收容所甚至地铁站厕所都成了栖身之所。因为极度的贫穷,克里斯甚至去卖血。但是克里斯一直很乐观,并且教育儿子,不要灰心。功夫不负有心人。克里斯·加德纳最终凭借自己的努力,脱颖而出,成为年薪80万的证券经纪人。

即便曾经如此历经坎坷、苦难深重,他却给这段证券经纪人实习生经历这样的评价:“我生命中的这个很短的阶段叫作幸福。”

那么,什么是幸福呢?

^① 改编自电影《当幸福来敲门》。

有人说:生涯发展涉及人的全部生活,而不仅仅是职业。自我与环境——发展,变化,随彼此的相互作用而展开——构成生涯发展的焦点与戏剧^①。大学,生涯的承前启后阶段,我们应当编写一篇属于新时代的美好生活剧本,并为之做好胜任力的准备。为了将来不会后悔,为了将来少走弯路,为了理想,为了抱负,为了能担负起自己的使命,我们要在大学阶段抓住通往人生幸福之门的钥匙——与生涯管理相伴前行。立刻,这些问题浮现在脑海里:我的生涯如何幸福?我的世界如何构建?我的生涯如何管理?我的生涯教育如何安排?



本章学习目标

1. 明确:生涯幸福的元素
2. 理解:生活广角镜的观察与思考
3. 掌握:生涯管理的目标、内容与方法
4. 思考:生涯教育的方式与内容

第一节 我的幸福人生

你跟随这一条线。它在世事中穿梭,
世事变化。但它不变。
人们不知你追寻的是什么。
你不得不说明这条主线。
但它很难为别人所见。

^① [美] 马可·L. 萨维科斯,《生涯咨询》,郭世彦译,重庆大学出版社,2015年版,第15页。

然而你抓住它，你就不可能迷失。
时间流逝，无法阻挡。
而你从来没有离开过那条线。

——威廉·斯塔福德^①，《生命就是如此》片段

那条主线是什么？不二的选择是我们的使命：创造属于自己及他人的幸福。只是幸福的模样，因为每个人的定义不同而不同。但是有一点是肯定的：持续的幸福人生一定是蓬勃丰盈多彩的人生。开宗明义，我们首先来认识一下积极心理学之父塞利格曼^②及其人生幸福的五个元素：积极情绪、身心投入、人生意义、良好关系、生涯成就。

一、积极情绪

我们都希望自己内心强大，可以掌控一切。那么内心的力量来源何处？美国的精神科医师大卫·霍金斯(Dr. David R. Hawkins)的“能量级别论”阐述了这样的理论：人类不同的意识层次都有其相对应的能量指数，人的身体会随着精神状况而有强弱的起伏^③。能量指数如表 1-1-1 所描述：

表 1-1-1 霍金斯情绪能量级别

类别	序号	情绪	世界观	能量
积极情绪	1	Enlightenment: 开悟	天人合一	700~1 000
	2	Peace: 平和	永恒的世界	600
	3	Joy: 喜悦	乐观的世界	540
	4	Love: 大爱	恒爱的世界	500
	5	Reason: 明智	理性的世界	400
	6	Acceptance: 宽容	包容的世界	350
	7	Willingness: 主动	积极的世界	310
	8	Neutrality: 淡定	从容的世界	250
	9	Courage: 勇气	拓展的世界	200

^① 威廉·斯塔福德(William Edgar Stafford, 1914—1993),美国诗人、和平主义者。早年当过甜菜种植工、电工学徒、炼油工和建筑工,之后进入大学学习并获得博士学位。斯坦福德的诗歌创作起步较晚,他的第一本诗歌集《穿越黑暗》在他 48 岁的时候才出版。斯坦福德是一位多产诗人,他坚持创作 50 年,共创作出诗歌近 22 000 首,其中公开发表的有 3 000 多首。评论家曾这样评价斯坦福德:“打翻墨水流出的都是好诗!”

^② 塞利格曼,曾任美国心理学协会主席,人称积极心理学之父。本章相关内容主要根据塞利格曼所著,《持续的幸福》,赵昱岷译,浙江人民出版社,2012 年版,第 8—26 页改编。

^③ 根据[美]大卫·R.霍金斯,《意念力:激发你的潜在力量》,中国城市出版社,2012 年版,相关内容整理改编。

续表

类别	序号	情绪	世界观	能量
消极情绪	10	Pride: 骄傲	自大的世界	175
	11	Anger: 愤怒	不平的世界	150
	12	Desire: 欲望	欲望的世界	125
	13	Fear: 恐惧	陷阱的世界	100
	14	Grief: 悲伤	黑色的世界	75
	15	Apathy: 冷淡	无望的世界	50
	16	Guilt: 内疚	无颜面对的世界	30
	17	Shame: 羞愧	无地自容的世界	20

在积极情绪研究中,塞利格曼聚焦的是“乐观”,推崇的是“愉悦人生”(pleasant life)。乐观属于霍金斯情绪能量级中的第三级,能量为 600。

生涯案例

乐观的能量

20 世纪 50 年代,大都会保险公司是新加坡保险业的龙头,到了 80 年代地位被其他公司取代,后来靠着乐观的能量夺回了龙头地位。乐观如此神奇,我们来一看究竟。

1985 年该公司 15 000 名应聘者分别接受了名为职业剖析的传统测试,同时接受塞利格曼团队名为归因风格的特别测试。后录用的 1 129 位业务员,1 000 位只看其传统测试的成绩,129 位普通测试没有及格,但是归因风格测试显示他们属于超级乐观者。

依照特别测试录用的业务员表现好极了,第一年比传统测试进来的业务员业绩好了 21%,第二年这个差距扩大到 57%。

需要指出的是积极情绪不能泛滥,消极情绪也并非一无是处,两者分别好比汽车的油门和刹车,需要配合得当才会安全平稳。

生涯知识

洛萨达比例

美国心理学家芭芭拉·弗雷德里克森(Barbara Fredrickson)等人通过对 60 家公司内部会议对话语境的分析研究表明:当积极与消极比例大于 2.9 : 1 时,公司就会蓬勃发展;低于这个比例,公司的经济就不好。但是积极与消极的比例超过了 13 : 1 也会走向反面。这个特定的比例被称为洛萨达比例。

同样的研究在婚姻中也得到证实：如果夫妻之间的谈话积极和消极的比例低于2.9 : 1,则说明夫妻之间的婚姻状况面临着危险,需要加以改变。要获得紧密和充满爱的婚姻,积极和消极的比例需要达到5 : 1。也就是说,你对亲密关系人的每句批评都要配有5句积极的话。

那么请自问一下：我和同学谈话的积极与消极的比率是多少？与更亲密的人呢？

二、身心投入

投入与心流(flow)有关,指的是完全沉浸在一项吸引人的活动中,时间好像停止,自我意识消失。处于心流状态中,物我两忘。

投入与积极情绪是不同的,甚至是相反的。因为如果你问一个正在体验心流的人“你在想什么,你感觉怎么样”,他们通常会说:“什么也没想,什么感觉也没有。”由于心流需要集中全部的注意力,因此它动用了我们全部的认知和情感资源,让我们无暇思考和感觉。我们只会 在回顾时说“那真好玩”或者“那真棒”,因此,对快乐的主观感受是在现在,而对投入的主观感受只能靠回顾。

获得积极情绪有捷径的,比如网购、聚餐、追剧、打游戏,这也是积极情绪和心流之间的另一项差异。而体验心流则没有捷径可走,要达到心流需要投入自己最强的优势和才能,去进行有挑战的事项。以获得心流为目标的人生称为“投入的人生”(engaged life)。我们将在第二章盘点自我的学习中,找出自己的优势,并且在第七章管理自我中,学习如何更多地使用优势以达到心流。

三、人生意义

对投入的追求往往是孤独的、以自我为中心的。而人类不可避免地要追寻人生的意义和目的。“有意义的人生”(meaningful life)意味着归属于某些超越自身的东西,并为之奋斗。为此,人类创立了许多积极组织:宗教、政党、环保运动及家庭。主观成分是积极情绪的决定性因素:人们对自己的快乐、狂喜或舒适不会感觉错。你觉得是什么,就是什么。不过,意义则不是这样,有主观成分,也有客观的成分。

昨夜宿舍里的通宵畅谈难道不是最有意义的吗?我们可能会认为这个通宵卧谈会非常有意义,但是当多年以后,我们重新想起它来,就会认识到它很显然只是青春的呓语。因为人生意义不是单纯的主观感受,需要从历史、逻辑和一致性的角度出发进行冷静客观的评判,很可能会与主观的判断不同。比如“实话实说”时代的崔永元一度非常忧郁,也许在绝望的时候,他会认为自己的人生毫无意义,但我们认为此时他的人生充满意义。

人生意义与使命相关,下一节我们将专题讨论。