

心理创富丛书

大学生事业生涯 设计与发展

王希永 李晓珍 主 编

中山大学出版社

·广州·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 CIP 数据

大学生事业生涯设计与发展/王希永,李晓珍主编. —广州:中山大学出版社,2001.9

ISBN 7-306-01808-6

(心理创富丛书)

I. 大… II. ①王… ②李… III. 大学生-职业选择-基本知识 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 046727 号

中山大学出版社出版发行

(地址:广州市新港西路 135 号 邮编:510275

电话:020-84111998,84037215)

广东新华发行集团股份有限公司经销

新会市棠下中学印刷厂印刷

(地址:新会市棠下镇 邮编:529164 电话:0750-6522589)

850 毫米×1168 毫米 32 开本 9.125 印张 225 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-5 000 册 定价:15.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换

《大学生事业生涯设计与发展》编委会

主 编 王希永 李晓珍

副主编 田万生 李家华 金庆昕

编 委 (按姓氏笔画排序)

王雪松 王宇英 田晓丹 刘 霞

吴忠华 段晋霞 秦文芳 薛晶晶

前 言

“一到大学四年级就像无头苍蝇一样，到处乱撞，自己也不清楚想找一份什么样的工作。”一位即将毕业的大学生如此感慨道。也许每一位面临毕业的大学生心中都会有与此相同的一系列问题：我能找到一份理想的工作吗？我应为就业做哪些准备？我适合从事什么职业？我应如何设计自己将来的事业生涯？

求职择业是人生必经的一个门槛。门槛之内是象牙塔内的莘莘学子，门槛之外的世界是一个旋转的万花筒，发出五颜六色的绚丽光彩，美丽而陌生。渴望有一个好的职业，能够充分发挥自己的聪明才智，成就一番事业，这是每一个有进取心的大学毕业生梦寐以求的事情。这就需要对自己的未来事业生涯做出设计，并沿着目标努力前行，获得事业成功。职业生涯设计是一种人生设计，是命运选择。现代职业生涯的设计不仅能帮助个人实现目标，更重要的是有助于真正了解自己，从而设计出合理、可行的职业生涯发展方向。尤其是在市场竞争激烈和人才济济的时代，只有掌握个人的竞争优势，才能把握稍纵即逝的机会，发挥个人的潜能，实现预定的目标。“历史不能假设，过去不能重来。”在人生路上回头的代价是很高的，除了时间不再来之外，日趋专业的职业分工，也使得职业生涯设计的复杂程度越来越高。因此需要通过具有前瞻性的职业生涯设计，减少在人生路上的徘徊犹豫，以免浪费时光。

大学生毕业前后的择业过程也是大学生活的转折点。与求学时期相比，人生的特点和任务将有许多变化：开始脱离学校和家庭；不再一味依靠父母或原来的生存条件；需要凭借同辈群体的力量获得支持，但不是一味依赖支持；学会辨别各种关系，建立新的个人

和社会角色；学会与异性特别是恋人相处；开始设计发展未来的自我计划；试图寻找参照坐标，追赶或超越别人。因而，大学毕业生应该尽早对自己的事业生涯进行设计。主要应做到：发现和发展自己的择业价值观，学会如何自我评价和定位；学习职业方面的知识，寻找现实中比较适合自身的职业角色；从测试和咨询等就业活动中获得最大限度的信息；学会适时调整，以保持尽可能开放的职业选择；尝试寻找试验性工作和兼职工作的机会，测试验证早期的职业决策；学会评估一项工作和一条信息；学会应聘；做出现实的和有效的第一次选择；等等。

求职择业之路，曲折多变，求职者备尝酸甜苦辣。由于受个人阅历及工作经验等诸多因素的影响，部分毕业生求职不尽如人意。由于体制的转变，岗位竞争日益白热化，在求职择业大军中，有企业的下岗职工、事业单位的分流人员等等。因此，在这种环境下，毕业生求职择业受到一些挫折在所难免。但是，越是在这种不利的情况下，就越应该充满自信，把握时机，积极争取主动，而不应该自暴自弃或怨天尤人，消极坐等机会送上门来。要及时总结受挫的失败教训，不断积累经验，更好地现出自己的亮点，以增加求职成功的可能性。是否拥有丰富的知识和过硬的本领，是毕业生求职成败的关键。因此，行将毕业的学子们更应珍惜毕业离校前的宝贵时光，把主要精力放在学习上，不是过早地把全部精力花费到求职择业之中。毕业生应把眼光放远些，而不能只看眼前利益。只有不断充实自己，才能增加今后求职成功的筹码，为工作打好基础。

本世纪，随着改革开放的深入，社会主义现代化建设的发展，我国又将迎来社会经济的一个快速转型发展期。随着西部大开发号角吹响，又将开辟出一个天地无限宽广的施展才能的空间，未来充满了机遇与挑战。因此，在新时代的变革中，大学生只有及早做好职业生涯设计，认清自己与周围的环境，在前进道路上不断探索与发展，才能正确掌握人生方向，创造成功的人生。

职业是我们头顶的天空，既可能充满温暖和煦的阳光，也会狂风不止、暴雨倾盆。在同一片天空下，既有春光明媚的福地，也有风暴连天的凶境，我们必须小心地规避。人生并不太长，既然我们有追求的自由，既然时代给予我们机会，我们当然要舒展身心，去谋求人生的最大幸福。你一生中精力最充沛的时间属于职业生涯，你一生中最有活力、最具创造力的时段属于职业生涯，你一生中最灿烂、最具魅力的时光属于职业生涯。职业生涯和你的结合是否美满和谐，将决定你一生中的幸福与悲伤、成功与失败。

本书主旨在于帮助大学生朋友们充分认识自己，客观分析环境，科学地树立事业目标，正确选择职业，运用适当的方法，采取有效的措施，克服职业生涯发展中的困阻，获得事业成功。因此，本书的内容和形式力求符合大学生的心理特点；既有一定的理论深度，又结合常见的实例、模拟的场景，并辅以科学的各类心理测试，为读者正确选择自己的职业、科学设计自己的事业生涯、解决求职路上遇到的各类问题提供了一定的指导和切实可行的方法。

本书在编写过程中参阅了海内外大量的专著、论文，并引用了一些资料，在此谨向有关参考书作者表示诚挚的谢意。由于作者水平有限，书中难免有错误和疏漏之处，恳请读者批评指正。

编 者

2001年6月

目 录

第一章 职业生涯	(1)
第一节 职业生涯设计	(1)
一、职业生涯设计概述	(2)
二、知己知彼,才能做好职业生涯设计	(8)
第二节 职业生涯开发	(9)
一、树立自信	(9)
二、开发潜能	(12)
三、开发情商	(14)
四、积极行动	(16)
第三节 职业生涯发展	(17)
一、职业发展理论	(17)
二、个人在职业发展各阶段的任务	(20)
三、职业发展途径	(24)
四、职业生涯的成功	(25)
第二章 职 业	(28)
第一节 职业与职业种类	(28)
一、职业概述	(28)
二、职业种类	(31)
第二节 热门职业	(39)
一、热门职业概述	(39)
二、我国的热门职业	(40)
三、国外热门职业扫描	(47)

2 大学生事业生涯设计与发展

第三节 发展前景好的职业	(48)
一、本世纪职业发展的趋势	(49)
二、本世纪热门职业预测	(50)
第三章 职业选择	(58)
第一节 兴趣与职业选择	(59)
一、兴趣在职业活动中的作用	(60)
二、职业兴趣的类型及相应的职业	(63)
第二节 能力与职业选择	(65)
一、能力与职业相匹配	(65)
二、职业能力分类	(70)
第三节 气质与职业选择	(73)
第四节 性格与职业选择	(77)
一、性格与职业相匹配	(77)
二、性格分类	(80)
第五节 价值观与职业选择	(82)
第六节 专业与职业选择	(89)
第四章 单位的选择	(91)
第一节 单位所在地的选择	(91)
一、大小城市、县乡镇的选择	(91)
二、东西部的选择	(93)
三、根据不同地区特点进行选择	(94)
第二节 单位类型的选择	(96)
一、企业单位	(96)
二、事业单位	(97)
三、机关单位	(101)
第三节 单位所有制的选择	(102)

一、全民所有制·····	(103)
二、集体所有制·····	(105)
三、个体经济·····	(106)
四、私营经济·····	(106)
五、“三资”企业·····	(107)
第四节 单位发展前景·····	(107)
一、机关单位的发展前景·····	(108)
二、事业单位的发展前景·····	(109)
三、非公有经济单位的发展前景·····	(110)
四、选择单位应考虑 12 个问题·····	(110)
第五节 单位中的岗位选择·····	(112)
第五章 求职与应聘·····	(118)
第一节 职业搜寻·····	(118)
一、获取求职信息的途径·····	(118)
二、选择工作的原则方法·····	(123)
三、在进行职业搜寻中须注意的几个问题·····	(124)
第二节 求职须知·····	(126)
一、毕业生择业程序·····	(126)
二、具备六大特点的大学生最受企业欢迎·····	(127)
三、求职法则·····	(129)
第三节 求职准备·····	(131)
一、心理准备·····	(131)
二、文字准备·····	(134)
第四节 面试技巧·····	(142)
一、着装·····	(142)
二、礼仪·····	(145)
三、面试过程·····	(146)

第六章 为晋升做准备	(153)
第一节 干好本职工作	(153)
一、干好第一份工作.....	(153)
二、爱岗敬业.....	(154)
第二节 完善自己的知识结构	(156)
一、知识结构浅析.....	(156)
二、通用技能.....	(157)
三、特殊技能.....	(158)
四、知识更新.....	(160)
第三节 情商的自我完善	(161)
一、何谓情商.....	(161)
二、透视情商.....	(162)
三、获得高情商.....	(163)
第四节 意商的自我完善	(166)
一、意商并不神秘.....	(166)
二、意商伴你成功.....	(167)
三、意商提高方法.....	(169)
第五节 诚商的自我完善	(170)
第六节 理顺自己的人际关系	(172)
一、人际模式.....	(172)
二、初来乍到的人际关系.....	(173)
三、人际智能四大要素.....	(174)
四、人际自测.....	(175)
五、人际技巧.....	(176)
六、人际禁忌.....	(177)
第七节 自我展示	(178)
一、提高知名度.....	(179)

二、抓住机会·····	(181)
三、主动亮出你的成绩·····	(182)
四、坦然面对变化·····	(183)
五、敢于冒险·····	(183)
第七章 曲线发展·····	(185)
第一节 跳槽·····	(185)
一、跳槽不稀罕·····	(185)
二、跳槽双刃剑·····	(186)
三、跳槽前十个想清楚·····	(188)
四、成功一跳·····	(189)
第二节 深造·····	(194)
第三节 留学·····	(197)
第四节 兼职·····	(199)
一、漫话兼职·····	(199)
二、兼职早知道·····	(201)
三、兼职工作的谋求·····	(203)
四、兼职警示钟·····	(204)
第八章 创 业·····	(205)
第一节 自己做老板·····	(205)
一、创业的梦想与渴望·····	(205)
二、创业的良好社会环境·····	(207)
第二节 创业的条件·····	(209)
一、成功创业者的人格特质·····	(209)
二、合理的知识结构和能力结构·····	(211)
三、丰富的社会阅历与经验·····	(211)
四、资金条件·····	(212)

五、团队条件	(212)
第三节 创业思路	(213)
一、创业的大致构想	(213)
二、撰写创业计划	(215)
第四节 创业阶段	(220)
一、创业的流程	(220)
二、创业阶段所要注意的几大问题	(224)
第九章 把握自己的命运	(235)
第一节 气质与择业	(235)
一、根据气质特点择业	(235)
二、气质与择业自测量表	(235)
第二节 性格与择业	(242)
一、根据性格特征择业	(242)
二、性格与择业自测量表	(243)
第三节 兴趣与择业	(247)
一、兴趣是选择职业的重要依据	(247)
二、兴趣与择业自测量表	(248)
第四节 能力与择业	(252)
一、衡量自己的能力, 选择适合的职业	(252)
二、能力与择业自测量表	(252)
第五节 你的职业锚应抛在何处	(257)
一、关注你的职业锚	(257)
二、职业测试	(257)
第六节 你的职业发展潜力	(259)
一、选择有发展潜力的职业	(259)
二、瞄准有发展潜力的职业	(260)
第七节 你有晋升的机会吗	(263)

一、晋升的机会由你把握·····	(263)
二、这样的人难以晋升·····	(266)
第八节 你的创业潜能·····	(267)
一、你适合创业吗·····	(267)
二、这样的你不适合创业·····	(269)
参考书目·····	(272)

第一章 职业生涯

“大学毕业就等于失业”是时下校园中流行的一种说法。大学生们发现“好分数=好工作”已不再是一成不变的定律，对于未来的双向选择，他们的心中充满困惑：“最适合自己的职业发展机会在哪里？如何把握？”“自己的学历背景和许多大学生相似，如何脱颖而出，备受青睐？”“如何越过‘工作经验’、‘专业要求’等重重障碍？”为了帮助即将毕业的同学们走出困惑，北京市学生联合会联合权威人力资源服务机构——前程无忧联盟和北京青年创业投资有限公司于2000年10月21日~11月12日在清华大学、北京大学、中国人民大学、北京航空航天大学、北京邮电学院、北京科技大学、北京理工大学、北京工业大学共同举办了“2000年大学生职业生涯规划活动”。谈及举办这次活动的意义，前程无忧联盟副总裁王韬说：“在职场上，我们经常能听到这样的感慨：‘如果我刚大学毕业，如果能够回到起点……’，对于即将毕业的大学生来说，第一次工作选择是至关重要的，希望我们的共同努力，能够使同学们多一份对事业前景的把握，少走一点弯路。”可见，目前已经有越来越多的人开始关注职业生涯问题。而对于刚刚或即将毕业的大学生来说，这一问题更加重要。

第一节 职业生涯设计

毕业，意味着离开求学的知识殿堂，开始步入社会。自此，你将面对一个崭新的世界，你的一言一行都可能对你今后发展的每个阶段，甚至对你的一生产生某种不可预料的影响。因此，及时规划

今后的发展计划，特别是职业发展计划，就显得格外重要。职业生涯设计是一种人生设计，是命运选择。职业生涯设计是一个复杂的程序，要求一种科学的方法作指导，在遵守法纪的前提下，谋求最大的个人幸福与创造最大的社会公益和谐统一。

一、职业生涯设计概述

1. 什么是职业生涯

广义的职业生涯是指从职业能力的获得、职业兴趣的培养、选择职业、就职，直至最后完全退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程。因此，其上限从0岁人生起点开始。狭义的职业生涯是指从踏入社会、从事工作之前的职业训练或职业学习开始直至职业劳动最终结束、离开工作岗位为止。

狭义的或广义的职业生涯考察角度不同，自然各有各的道理。但是，职业生涯有其基本的含义。

第一，职业生涯是个体的行为经历，而非群体或组织的行为经历。第二，职业生涯实质是指一个人一生之中的工作任职经历或历程。就此意义讲，狭义的职业生涯更准确。第三，职业生涯是个时间概念，意指职业生涯期。狭义的职业生涯期始于工作之前的专门的职业学习和训练，终止于完全结束或退出职业工作；就广义而言，由出生之始到完全结束职业工作为止。实际的职业生涯期在不同个人之间有长有短，不是一样的。第四，职业生涯是个包含着具体职业内容的发展概念、动态概念。职业生涯不仅表示职业工作时间的长短，而且内含职业发展、变更的经历和过程，包括从事何种职业工作，职业发展的阶段，由一种职业向另一种职业的转换等等具体内容。

美国生涯理论专家萨珀(D.E.Super)说，“生涯”是生活里各种事件的方向；它统合了个人一生中各种职业和生涯的角色，由此表现个人独特的自我发展形态；它也是人生自青春至退休所有

有酬给或无酬给职位的综合，除了职位之外，还包括与工作有关的各种角色。因此，一个人从职业学习开始到职业劳动最后结束的这一个人人生旅程就是职业生涯。

2. 职业生涯设计的含义及其作用

在人生的各个阶段，每位当事人多多少少得称称自己的斤两，并分析自己所追求的目标及价值，这一行为人们称为“职业生涯设计”。职业生涯设计帮你定好漫漫人生路。所有人都应当审时度势，为自己安排好未来。有目标，生活才不盲目；有追求，生活才有动力。设计自己的职业生涯，就是将理想的人生化为现实的人生。一个人的事业究竟应向哪个方向发展，可以通过制定职业生涯规划明确起来，也就是说，个人对今后所要从事的职业、要去的工作组织、要担负的工作职务和工作职位等一系列发展道路做出设想和计划。

职业生涯设计有利于明确人生未来的奋斗目标。美国的戴维·坎贝尔说过：“目标之所以有用，仅仅是因为它能帮助我们从现在走向未来。”卢梭也说过：“选择职业是人生大事，因为职业决定了一个人未来。”只有有了明确的目标，才会激励人们努力奋斗，并积极去创造条件实现目标，这样就可以避免无目标地四处飘浮，随波逐流，浪费青春。事实也证明，有不少人由于对自己的职业生涯毫无计划，目标不明，从而造成事业失败，并不是他们没有足够的知识和才能，失败主要在于他们没有设计和取得最适合于他们成长与发展的职业生涯。

职业生涯设计有利于本人和组织更好地了解个人的实力和专业技术。《水浒传》中描述，在陆地上斗，张顺是李逵手下败将，可在水中打，张顺却把黑旋风李逵淹得直翻白眼。事业生涯的设计与开发也是如此，对个人来说，应有自知之明，不仅要知己所长，还要知己所短。要在工作上取胜，必须制订出一个知己之长短、知环境之利弊、扬长避短的职业生涯规划，只有这样才能选择合适的

职业和职务。

职业生涯设计有利于组织和本人制订出有针对性的培训开发计划,鼓励自我控制前途和命运。美国的 M.K. 巴达维在《开发科技人员的管理才能》一书中根据调查指出,在 65 岁以下的从业工程师中,从事管理工作的就占 68%。在对工程技术人员进行职业目标的咨询中,大约有 80% 的人表示在 5 年内成为一名主管人员或经理。他们为实现个人职业生涯的目标,往往在大学学习了工程技术专业,工作几年后又进入研究生院读管理硕士,最后进入管理领域工作。有的工程技术人员虽然没有机会再脱产学习,但也有针对性地制定了业余自学计划来提高管理和知识能力,以实现他们成为企业家、经理人才的事业目标。

职业生涯设计有利于人尽其才,避免人力资源的浪费。个人所制订的事业发展的目标和职业生涯开发的计划能否实现,除了个人的努力外,还需要组织创造条件,特别是在我国,目前条件下许多人的工作还是由组织上安排的。有许多懂专业的技术人员被组织安排到管理岗位上,他们从专业之塔的顶端一下子抛到管理之塔的底部,本是一颗专业技术上的明星,却陨落成为一名初出茅庐的管理人员。由于缺乏管理的知识和技能,尤其不善于处理人际关系,工作中往往焦头烂额,不得不请求下台,重操旧业。当然,也有许多科技人员被组织和群众推上了管理岗位,做出了卓越的成就。因此,作为组织,应该了解每个人的气质、性格、能力、兴趣、价值观和理想等,特别要了解每个人的职业发展计划和设想,从而为他们创造实现事业目标的环境和条件。这样才能为社会和组织做出更大的贡献。

因此,职业生涯设计的目的绝不只是协助个人达到和实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,并且进一步详细评估内外环境的优势、限制,在“衡外情,量己力”的情形下,设计出合理且可行的生涯发展计划。