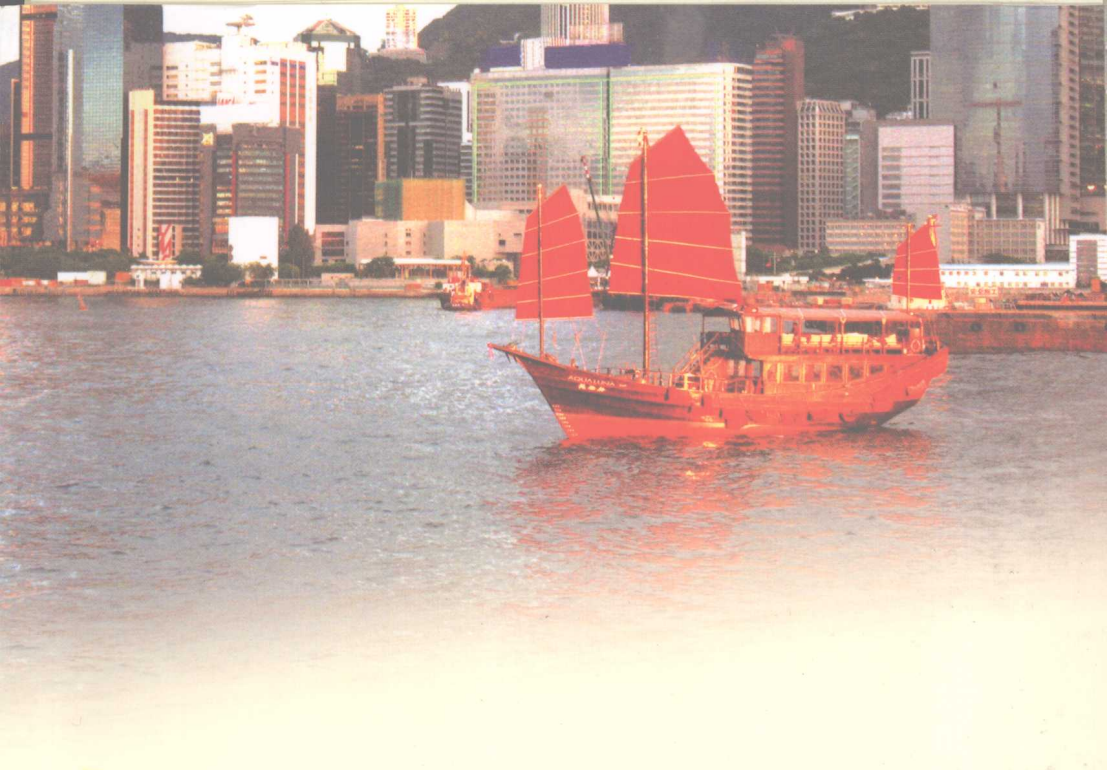




上海市高职高专
精品课程建设系列教材

成功走向社会

主 编 乔 刚

主 审 陈 敏

副主编 包昆锦 范明耀

庄肖冬 袁理锋

生涯篇



立信会计出版社

LIXIN KUAJI CHUBANSHE

上海市高职高专精品课程建设系列教材

成功走向社会

——生涯篇

主 编	乔 刚	
主 审	陈 敏	
副主编	包 昆 锦	范明耀
	庄 肖 冬	袁理锋

立信会计出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功走向社会. 生涯篇/乔刚主编. —上海:立信会计出版社, 2007. 8

(上海市高职高专精品课程建设系列教材)

ISBN 978-7-5429-1908-3

I. 成… II. 乔… III. 职业选择—高等学校:技术学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 134277 号

成功走向社会——生涯篇

出版发行	立信会计出版社	
地 址	上海市中山西路 2230 号	
邮政编码	200235	
电 话	(021)64411389	
传 真	(021)64411325	
网 址	www.lixinaph.com	E-mail lxaph@sh163.net
网上书店	www.lixinbook.com	Tel: (021) 64411071
经 销	各地新华书店	

印 刷	上海申松立信印刷厂
开 本	890 毫米×1240 毫米 1/32
印 张	9.5
插 页	2
字 数	260 千字
版 次	2007 年 8 月 第 1 版
印 次	2007 年 9 月 第 2 次
印 数	5 001—8 000
书 号	ISBN 978 - 7 - 5429 - 1908 - 3/C · 0026
定 价	19.80 元

如有印订差错,请与本社联系调换

《成功走向社会》编委会

(按拼音排序)

主 任: 冯伟国 张学龙

副 主 任: 谢幼书 周智文 周葆华

编委会委员: 陈生根 冯伟国 蒋应顺 陶 钧 滕跃民

吴仁俊 武佩牛 夏建国 谢幼书 虞孟博

张德永 张学龙 张 炜 周葆华 周智文

参 编 学 校: 上海邦德职业技术学院 上海城市管理职业技

术学院 上海出版印刷高等专科学校 上海电

机学院 上海东海职业技术学院 上海纺织工

业职工大学 上海工会管理学院 上海工商外

国语职业学院 上海工艺美术职业学院 上海

建峰职业技术学院 上海建桥学院 上海旅游

高等专科学校 上海农林职业技术学院 上海

商学院 上海行健职业学院 上海医疗器械高

等专科学校 上海中华职业学院 上海中侨职

业技术学院

参 编 人 员: 包昆锦 蔡黎明 陈 敏 陈其林 程瑞鹏

董 葵 范明耀 范新财 费黎艳 顾 凯

顾志翔 郭顺良 黄 欢 蒋翠华 柯文英

乐晓蓉 李巧云 刘德华 罗玲芳 米法利

潘懿敏 乔 刚 徐德明 徐 俊 徐民杰

徐佩泰 徐 青 袁理锋 查引娟 庄肖冬

前 言

2003年,我们曾组织上海10多所高校教师编写了《成功走向社会——高职高专学生就业指南》一书,它因知识实用、案例真实具体、针对性强而得到了广大师生的广泛好评,截至2006年该书已经发行近6万册,获得立信会计出版社畅销书(2006年)等荣誉。

但是,随着就业指导工作的深入,人们越来越发现该工作更深层次的问题并不仅仅在于择业就业层面,而是如何树立正确的职业理想,通过职业生涯规划指导,引导学生树立正确的人生目标,使学生具备正确的职业规划意识和理念,提升全面素质,所以正如市科教党委和市教委《关于加强上海大学生职业发展教育的实施意见(试行)》(沪教委德[2005]22号)指出:“职业发展教育是大学生人生教育的重要内容,也是思想政治教育的重要渠道。”这样,上海市高校多年推行的就业指导工作就有了新的高度和新的工作平台,定位“职业发展指导”就是着眼于学生人生指导,提升学生整体素质和能力,为学生未来事业发展奠定基础,为中国特色社会主义事业培养合格的建设者和可靠的接班人,因此该项工作不再是学生毕业时的阶段工作,而是其整个大学生涯的纲领性工作,对大学生在各个学习阶段有重点、有针对性地开展相关教育,有助于大学生在思想品德、专业知识、基本技能、职业能力和心理健康等多方面进行设计和塑造,有助于促进学生全面发展,提高其自我评价能力、职业信息的收集能力和理性决策能力等综合能力。

《职业发展规划与设计——生涯篇》就是为适应该项工作的指导思想和工作目标而编写的,它具有以下特点:

1. 《生涯篇》是在上海商学院《职业生涯规划与设计》课程成为上

海市高校精品课程的基础上,以推进大学生职业发展教育为宗旨而开发的系列教材之一,它既体现了上海商学院开展职业生涯规划与设计的进程和成果,也展示了上海市众多高校对该项工作的认识和成功经验,较好地表现出上海市高校积极贯彻落实党和国家关于大学生思想政治教育工作的探索和实践。

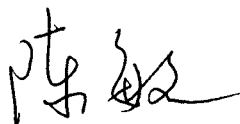
2. 旗帜鲜明地突出学生职业发展工作“一切为了学生成才与发展”的理念,就是从“就业指导”走向“人生指导”,从“狠抓大学生毕业环节”到“从新生入学到毕业的全程指导”,扩大了教书育人的外延,也因此多了思想政治工作的有效抓手。

3. 积极探索理论教育与社会实践相结合的途径,把解决思想问题与解决实际问题紧密结合,既有一般必备知识的介绍,也有大量实际案例的导引,每章后面还精心设计了目标明确、方法具体的活动体验,这就大为增强了教学的针对性和有效性。

4. 根据市教委规划,大学生职业发展教育的内容具有序列性、发展性的要求,《生涯篇》侧重入学阶段(初期)和在学阶段(中期),侧重帮助学生自我认识和树立正确的学习观,帮助学生自我拓展,培养学生较强的责任感、使命感,树立正确的成才观和事业观。其后将衔接《择业篇》,侧重毕业阶段的教育,帮助学生自我发展,树立开拓务实的职业观、创业观和择业观。因此,作为课程教材,它具有一定的系统性和完整性,这也是作为上海市精品课程建设的一个重要组成部分。

大学生职业发展教育由来已久,历史上有过一些不同的称呼,但其以大学生成为国家栋梁和个人成材的精神基本是一致的,由于时代的发展,又增添了相当丰富的内涵和鲜明的特色。同时,市科教党委和市教委又明文规定了教育内容和途径、形式,甚至还提出了课时学分的要求,这些都必将成为新时期大学生职业发展教育的强劲东风,相信我们在做好课程建设的同时,也必将做好职业发展教育工作的队伍建设,由此进一步研究和丰富大学生职业发展教育的内容与形式,把该项工作落到实处。

《成功走向社会——生涯篇》在编写过程中虽然广泛吸纳了各方意见,但限于编写时间紧和编写者侧重不一,难免有缺憾和不足,敬请广大使用者予以批评指正,以便我们共同把这项事业做得更好。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '陈锐' (Chen Rui). The characters are stylized and fluid, with the first character '陈' being larger and more prominent than the second character '锐'.

2007 年 7 月

目 录

第一章 如何理性认识生涯规划·····	1
第一节 什么是生涯·····	2
第二节 生涯规划能为我们做些什么·····	9
第三节 生涯规划有哪些基本步骤·····	18
第四节 我需要朝哪些方向努力·····	32
第二章 怎样管理我的生涯·····	40
第一节 如何撰写自己的生涯故事·····	41
第二节 怎样制定合理的生涯目标·····	55
第三节 怎样有效地管理自我·····	72
第三章 如何适应大学新生生活·····	86
第一节 如何适应大学环境·····	87
第二节 如何融入大学生群体·····	95
第三节 如何学会独立生活·····	101
第四章 如何完成专业学习·····	109
第一节 了解高职教育·····	110
第二节 学会有效利用教学资源·····	116
第三节 学会有效管理自己的学业·····	131
第五章 如何有效提升职业能力·····	145
第一节 利用校园文化活动提升职业能力·····	146

第二节 利用校外实践锻炼职业能力·····	159
第六章 如何愉快地度过校园生活·····	175
第一节 如何有效调控自己的情绪·····	176
第二节 如何赢得广泛的人际支持·····	189
第三节 如何提高休闲生活的品位·····	199
第七章 企业欢迎怎样的大学生·····	204
第一节 关于企业和职业·····	204
第二节 企业对大学生专业的要求·····	209
第三节 企业对大学生能力的要求·····	213
第四节 企业对大学生人品的要求·····	218
第八章 你准备好了吗·····	222
第一节 就业前期应做好哪些准备·····	222
第二节 择业中可能遇到的几个问题·····	231
第三节 想创业,行吗 ·····	240
第九章 如何走向成功的职业生涯·····	251
第一节 如何提高职业生涯成功概率·····	252
第二节 如何把握生涯发展脉搏·····	264
第三节 如何运用生涯理论与测试工具·····	270
参考文献·····	293
后记·····	294

第一章 如何理性认识生涯规划

【本章导读】 古往今来,有为者无不在青年时代立下宏图壮志而从芸芸众生中脱颖而出,创出一份份伟业。历史证明,国家民族的希望在青年,世界发展的方向和未来也属于青年。近十年来,一方面,我国高等教育已经达到大众化发展阶段,尤其是一些沿海城市及大型城市,适龄青年几乎都有进入高校学习的机会,所以大学生已经成为一个庞大的知识青年群体,在很大程度上可以说这些大学生将决定中国的未来命运;另一方面,经济发展对社会新增劳动力的吸纳能力仍然有限,大学生毕业后不能完全做到专业对口,甚至在一些地方出现了大学生“就业难”的问题。为保障国民经济的持续、健康发展和社会的安全稳定,上至国家领导和各有关部门、下至高校,对大学生就业问题日渐重视,甚至上升为学校办学状况评估的核心指标之一。由此,就业指导日渐成为许多高校日常工作中的重要工作。

在就业指导工作中,越来越多的学校和工作人员意识到:仅仅强调对毕业生的就业安置是远远不够的,需要拓宽视野,把关注点上升到职业发展教育的高度,将原本局限于毕业时的就业指导纳入到生涯理念和生涯规划相接轨的大学生职业发展教育中,培养有理想的社会有用之才。

表 1.1

教 学 目 标

节 标 题	主 要 教 学 目 标
第一节 什么是生涯	1. 了解生涯既包括担任各种角色,也包括扮演角色时的感受 2. 能说出内生涯和外生涯分别包括哪些要素 3. 给定一个案例,能说出案例中主人公的内、外生涯要素

(续表)

节 标 题	主 要 教 学 目 标
第二节 生涯规划能为我们做些什么	1. 能指出生涯规划的核心任务和首要目标 2. 能理解生涯规划的各项功能 3. 给定一个案例,能分析生涯规划对案例主人公的帮助
第三节 生涯规划有哪些基本步骤	1. 能举例概括说明生涯规划的七大基本步骤 2. 能简要分析七大步骤之间的相互关系
第四节 我需要朝哪些方向努力	1. 能指出职业成熟度的八项指标及内涵 2. 给定一个案例,能指出案例主人公的职业成熟状况

第一节 什么是生涯

一、案例赏析

昨天的故事,明天的我

1985年11月14日早上7点左右,我在上海郊区某县一个普通农村家庭降生了,我的人生之路开始了。我的家庭是三口之家,但奶奶家和外婆家都离得很近。长大后听奶奶说,小时候我是个很乖的孩子,把我放在床上不会吵也不会闹。所以长大后,我也是个性格内向的人,喜欢安静。

我对于幼儿园时的记忆早已模糊。小学是在A小学上的,不过现在这个学校已经不复存在了。印象中,小学生活是快乐的,无忧无虑的!每天只要把书读好,然后和同学们一起玩、一起闹!基本上没什么烦恼。原本,我以为那段日子也会顺利的度过,可是,事与愿违的是,在我小学五年级下半学期,一场突如其来的病,让原本平静的生活,一下子变得没有规律。因为生病,我足足缺了一个月的课,当我再回到学校的时候,已经是期末考试了。病虽好了,可是面对考试,我有点害怕,毕竟

我缺了那么多的课。但最后的结果是让所有人都意外和满意的：也许是我以前底子打得好的缘故吧，竟然以数学和英语都是满分的成绩考入初中，给我的小学五年画上了一个圆满的句号。

进入初中的我，为了能考上一个好的高中，压力也就随之而来了。也许是由于以前在小学成绩优异，一进初中，我就当上了班长。但是因为性格的原因，我始终觉得这个职位不适合我。心里虽然一直这样想，可我还是当了，而且尽我最大的努力做好我该做的，也就这样一当就是三年。在这3年中，我从处理班级事情中，学会了如何与同学更好地沟通；我从老师对我的帮助指导下，学会了如何成为一个同学们能够认同的班干部。班干部的经历也使我的性格，变得不再像以前那么内向了。在初中三年中，我的成绩还算可以，老师和亲戚都认为我可以考上县重点高中，我也认为我一定能考上。不知是我真的不够努力，还是我的运气有点差，最后出来的成绩是我离那所学校的录取分数线差6分。就因这6分，我被挡在了重点高中的门外，后来只能选择了一所离家比较近、教学质量相对比较差的高中。可能也就是因为这，我的人生有了改变。

以上文字，是上海某职业技术学院大专三年级女生晓菲《职业生涯规划与设计》课程作业“个人生涯故事”的摘选。它主要描述了主人公晓菲初中毕业前的生活，涉及晓菲所在的家庭、就读的学校、个人的学习状况，以及身体、情绪、性格状况等多个方面；并且，还涉及其中一些因素之间的相互关系，如“小时候我是个很乖的孩子……所以长大后，我也是个性格内向的人，喜欢安静”。

上述文字记述，其实是在讲述晓菲出生以来和她当前学业或职业选择多少有所关联的那些人物、事件、环境以及自己内心的性格、情绪等方面的个人故事。这种故事，就是她的生涯传记，又称生涯故事。那么，什么叫生涯？它包括哪些要素？如何理解其内涵及意义呢？

二、生涯的概念

关于生涯，目前比较公认的是美国学者舒伯(Super, 1976)的看法。舒伯认为：“生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，它统合了个人

一生中各种职业和生活角色,由此表现出个体独特的自我发展组型。生涯也是人生自青春期至退休后,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,如副业、家庭和公民的角色。生涯只存在于人们追求它之时,是以个人为中心的。”^①

另外,美国学者施恩(Edgar H. Schein)从企业人力资源开发角度出发,明确提出内生涯与外生涯概念。施恩认为,内生涯是指个人在各种职业道路中内心主观感受的变化过程;外生涯是指个人一生中所经历的各种职业道路,包括招聘、培训、晋升、解雇、退休等各个阶段。也就是说,外生涯更多侧重职业过程的各种外在标记,如职位、工作内容、收入等;内生涯更多侧重于职业生涯过程中的内心感受,包括观念、心理素质和工作能力,以及处理与他人关系等。施恩为我们提供了一个独特的视角,对我们更加全面地理解和把握“生涯”概念很有帮助。

为使概念更加通俗易懂、便于理解,可以结合舒伯和施恩的看法,将“生涯”界定为:生活中任何与个人工作有所关联的环境、事件及当事人主观感受的变化过程,它是个人一生中各种职业和生活角色以及角色感受的统一体。其中,职业角色包括教师、医生、会计、工人、厂长、经理、领导、下属、同事等个人在工作场合中扮演的角色,也包括学生、学习小组成员、培训学员等学习场合扮演的角色;生活角色则包括儿子、女儿、孙子、孙女、丈夫、妻子、朋友、老乡、恋人、顾客、乘客等多种日常生活中所扮演的角色。角色感受则指个人在扮演各种角色时自身的心理感受,无论他是有意识地还是无意识地在扮演某个或某些角色。

生涯是介于“生命”和“职业”之间的概念。生命可视为个人从出生到死亡期间经历的所有事件和角色以及感受;职业则可视为日常生活中所理解的工作,即个体为他人提供的、用来换取经济报酬的一切服务

^① 吴之仪著,生涯辅导与咨商理论与实务[M].台湾:涛石文化事业有限公司,2000.41页

以及服务时的感受。生涯的外延小于生命,不包括与职业完全无关的角色、事件及感受,如没事的时候看了一场搞笑的娱乐电影;但它又大于职业,包括了一些非职业角色及感受,如学生、恋人。

三、生涯的要素

生涯是一个非常宏观、宽泛的概念,如前所说它还可以划分为内生涯和外生涯。或者说,它包括内生涯和外生涯两大要素群,每一要素群又可细分为一系列可能相互关联的要素。

1. 内生涯。它是指生涯历程中,与扮演各种角色相关的身心素质、兴趣爱好、行为习惯、能力专长、性格特征、情绪情感等个体内部要素的组合与变化。如表 1.2 所示。

表 1.2

内生涯要素概览

要素名	大致涵义
身体素质	个体感受到的自身身体健康状况,如良好、一般、不好、恶化、生病等
心理素质	个体感受到的自信程度和抗打压能力,即自信心和意志力状况
兴趣爱好	与个人学业或职业发展相关较大的喜好,不包括与之不相关的其他喜好
行为习惯	个体习惯性的说话、办事风格与方式
能力专长	与个人学业和职业相关的技能,尤其可比周围人群完成得更好的那些本领
性格特征	个体感觉自身所具有的一些典型性格
情绪情感	主要指个体对客观事物和自身当前现状满足自身需要状况的主观体验
重要观念	除以上因素,与个人生涯发展相关联的各种主观认识,如学业观念

为便于理解,这里以晓菲所提供的生涯故事为例,概括一下初中毕业前她的内生涯要素变化情况,如表 1.3 所示。

表 1.3

晓菲初中毕业前内生涯要素概况

要素名	要素状况
身体素质	小学五年级下半学期,生了一个多月病
心理素质	生病后,担心期末考试考不好;中考前,对考取县重点高中比较自信
兴趣爱好	喜欢安静的环境
行为习惯	小时很乖;初中尽最大努力完成班长的职责
能力专长	小学学习成绩很好;初中任班长后,沟通能力逐渐得到发展
性格特征	小时候内向,喜欢安静;初中任班长后,内向性格有所改变
情绪情感	小学生病前快乐、无忧无虑的,初中感觉考高中的压力比较大
重要观念	我的性格不适合做班长;中考可能改变了我的人生

总体而言,内生涯的核心是强调个体生涯发展中内心感受的变化情况,它具有内隐性、自主性和不可剥夺性三大特征。内隐性是指这些感受隐藏于人们的内心,别人一般不容易识别出来;自主性是指这些感受是人们自己产生的,而不是外界强加的;不可剥夺性与自主性相关联,是指这些感受一旦产生,外界通常无法强制消除。

例如,晓菲初中时感觉考高中的压力比较大,而老师和亲戚都认为她很不错,不能体会到她内心的压力,这可视为“内隐性”的一个表现;晓菲觉得自己的性格不适合做班长,但老师让晓菲做班长,表明老师觉得她是可以胜任班长职务的,并且老师和同学们对她做班长的表现也是认可的,所以晓菲那种“我的性格不适合做班长”的观念,可视为“自主性”的一个表现。

2. 外生涯。它是指生涯历程中,个人所扮演的各种角色及外在标志的组合与变化。其中,角色如学生、儿子、丈夫、雇员、老板等,标志如所在家庭、就读学校、工作单位、岗位、职务等。它所包括的要素和大致涵义如表 1.4 所示。

表 1.4

外生涯要素概览

要素名	大致涵义
个人角色	个体不同时期主要扮演或体验到的角色,如职高学生、父亲、母亲等
关键事件	对个体某一个阶段甚至整个生涯发展影响重大的一件或数件事情
一般事件	除“关键事件”外,对个体某一生涯时段有一定影响的其他事情,尤其是日常化的、数量众多、长期持续的那部分,如看到父母经常吵架
重要他人	对个体某一个阶段甚至整个生涯发展有重大正面影响、个体乐意与之亲近的人
强势他人	对个体某一个阶段甚至整个生涯发展有较多负面影响、个体希望能够回避的人
生活环境	个体不同时段所生活的家庭、学校、社区、组织等外部环境状况
时代背景	个体所感受到或客观上对个体有影响的,某一时段某地区的整体政策与氛围

同样以晓菲为例,根据案例资料,初中毕业前晓菲外生涯要素变化情况如表 1.5 所示。

表 1.5

晓菲初中毕业前外生涯要素概况

要素名	要素状况
个人角色	女儿,孙女,小学生,初中生,班长
关键事件	小学升学考试成绩优异;中考未进入重点高中
一般事件	小学五年级生病;初中时被任命为班长
重要他人	初中老师(帮助晓菲提高了沟通能力);奶奶,外婆等
强势他人	无

(续表)

要素名		要素状况
生活环境	家庭	普通农村家庭,离奶奶和外婆家较近
	社区	上海郊区某县农村
	学校	初中老师比较看好晓菲,认为她能考取重点高中
时代背景		重点高中比较难考

总体而言,外生涯的核心是强调个体生涯发展中外环境的变化情况,它具有外显性、外部施予性和可剥夺性三大特征。外显性是指自己和他人一般比较容易识别的因素,如我是一个高职院校的学生;外部施予性是指这些外部环境是他人给予的,不是主动拥有的;可剥夺性是与外部施予性相关联的,是指他人可以改变或撤销这些外部环境的存在状况,个体本人一般难以自主掌控。

例如,晓菲出生于农村、小学时学习成绩好、初中时在班上任班长等,这些都是他人很容易了解到的,表现出“外显性”;晓菲的班长职务是老师给予的,老师自然也可以不任命她为班长,这是“外部施予性”和“可剥夺性”的表现,如高中后她就没有再被任命为班长了。

四、如何理解“生涯”概念

正确理解、把握“生涯”这样一个宏观、宽泛的概念可能是一件比较困难的事情,但它又是本教材最基本的概念,不清楚“生涯是何物”,也就很难学好、用好本书。建议从以下几个方面去把握“生涯”概念:

1. 从时间上看,生涯由生到死,涉及个人整个生命过程。
2. 从空间上看,生涯涉及个人所生活的家庭、学校、社区等一切周边环境,只要这些环境对他的个人变化有所影响。
3. 就生涯概念本身所表示的意义来讲,它主要指与个人学业及职业变化情况相关联的内心感受和外部环境的变化。其中,内心感受的变化状况可简称为内生涯,外部环境的变化可简称为外生涯。