

教育部推荐教材

21世纪高职高专系列规划教材

# 职业生涯规划

——学习、就业与创业指导实操

主 编 刘德恩 包昆锦

副主编 赵 滨 邹艳霞 李 磊

38

78



北京师范大学出版社

教育部推荐教材

21世纪高职高专系列规划教材

# 职业生涯规划

——学习、就业与创业指导实操

主 编 刘德恩 包昆锦

副主编 赵 滨 邹艳霞 李 磊

参与编写人员（排名不分前后）

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 包昆锦 | 陈静静 | 刘德恩 | 李 磊 | 黎荣芳 |
| 李忠民 | 彭正军 | 饶晓丽 | 孙中淼 | 汤艳清 |
| 王 莹 | 王 杨 | 王 云 | 王正毅 | 谢自贵 |
| 文 雁 | 张成玉 | 章光洁 | 赵 滨 | 赵庆云 |
| 钟桂英 | 邹艳霞 |     |     |     |



北京师范大学出版社

## 内 容 提 要

本书与高职高专教育教学改革现状和趋势相匹配,以学生中心、能力本位、就业导向等理念为指引,旨在引导高职高专学生科学地规划自我职业生涯,合理管理学习生活、休闲生活与情感生活,以顺利就业、成功创业,达成自我的职业生涯目标。本书介绍了职业生涯规划的基本理论、基本方法与操作技术,体例新颖、案例鲜活、策略具体、行文流畅、互动性与操作性强,是高职高专职业生涯规划、职业(就业)指导等课程不可多得的好教材,是新生入学教育的好材料。

### 图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划:学习、就业与创业指导实操/刘德恩  
编. —北京:北京师范大学出版社, 2006. 8  
(21 世纪高职高专系列规划教材)  
ISBN 7-303-08083-X

I. 职... II. 刘... III. 大学生—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(2006)第 100281 号

北京师范大学出版社出版发行  
(北京新街口外大街 19 号 邮政编码:100875)

<http://www.bnup.com.cn>

出版人:赖德胜

唐山市润丰印务有限公司印装 全国新华书店经销

开本:185mm×260mm 印张:12.25 字数:188 千字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

定价:20.50 元

## 出版说明

随着我国经济建设的发展,社会对技术型应用人才的需求日趋紧迫,这也促进了我国职业教育的迅猛发展,我国职业教育已经进入了平稳、持续、有序的发展阶段。为了适应社会对技术型应用人才的需求和职业教育的发展,教育部对职业教育进行了卓有成效的改革,职业教育与成人教育司、高等教育司分别颁布了调整后的中等职业教育、高等职业教育专业设置目录,为职业学校专业设置提供了依据。教育部连同其他五部委共同确定数控技术应用、计算机应用与软件技术、汽车运用与维修、护理等四个专业领域为紧缺人才培养专业,选择了上千家高职、中职学校和企业作为示范培养单位,拨出专款进行扶持,力争培养一批具有较高实践能力的紧缺人才。

职业教育的快速发展,也为职业教材的出版发行迎来了新的春天和新的挑战。教材出版发行为职业教育的发展服务,必须体现新的理念、新的要求,进行必要的改革。为此,在教育部高等教育司、职业教育与成人教育司、北京师范大学等的大力支持下,北京师范大学出版社在全国范围内筹建了“全国职业教育教材改革与出版领导小组”,集全国各地上百位专家、教授于一体,对中等职业、高等职业文化基础课、专业基础课、专业课教材的改革与出版工作进行深入地研究与指导。2004年8月,“全国职业教育教材改革与出版领导小组”召开了“全国有特色高职教材改革研讨会”,来自全国20多个省、市、区的近百位高职院校的院校长、系主任、教研室主任和一线骨干教师参加了此次会议。围绕如何编写出版好适应新形势发展的高等职业教育教材,与会代表进行了热烈的研讨,为新一轮教材的出版献计献策。这次会议共组织高职教材50余种,包括文化基础课、电工电子、数控、计算机教材。2005年~2006年期间,“全国职业教育教材改革与出版领导小组”先后在昆明召开高职高专教材研讨会,对当前高职高专教材的改革与发展、高职院校教学、师资等进行了深入的探讨,同时推出了一批高职教材。这些教材特点如下:

1. 紧紧围绕教育改革,适应新的教学要求。过渡时期具有新的教学要求,这批教材是在教育部的指导下,针对过渡时期教学的特点,以3年制为基础,兼顾2年制,以“实用、够用”为度,淡化理论,注重实践,消减过时、用不上的知

识,内容体系更趋合理。

2.教材配套齐全。将逐步完善各类专业课、专业基础课、文化基础课教材,所出版的教材都配有电子教案,部分教材配有电子课件和实验、习题指导。

3.教材编写力求语言通俗简练,讲解深入浅出,使学生在理解的基础上学习,不囫囵吞枣,死记硬背。

4.教材配有大量的例题、习题、实训,通过例题讲解、习题练习、实验实训,加强学生对理论的理解以及动手能力的培养。

5.反映行业新的发展,教材编写注重吸收新知识、新技术、新工艺。

北京师范大学出版社是教育部职业教育教材出版基地之一,有着近20年的职业教育出版历史,具有丰富的编辑出版经验。这批高职教材的编写得到了教育部相关部门的大力支持,部分教材通过教育部审核,被列入职业教育与成人教育司高职推荐教材,并有25种教材列为“十一五”国家级规划教材。我们还将开发电子信息类的通信、机电、电气、计算机等其他专业,以及工商管理、财会等方面教材,希望广大师生积极选用。

教材建设是一项任重道远的工作,需要教师、专家、学校、出版社、教育行政部门的共同努力才能逐步获得发展。我们衷心希望更多的学校、更多的专家加入到我们的教材改革出版工作中来,北京师范大学出版社职业与成人教育事业部全体人员也将备加努力,为职业教育的改革与发展服务。

全国职业教育教材改革与出版领导小组  
北京师范大学出版社

## 参加教材编写的单位名单

(排名不分先后)

沈阳工程学院  
山东劳动职业技术学院  
济宁职业技术学院  
辽宁省交通高等专科学校  
浙江机电职业技术学院  
杭州职业技术学院  
西安科技大学电子信息学院  
西安科技大学通信学院  
西安科技大学机械学院  
天津渤海职业技术学院  
天津渤海集团公司教育中心  
连云港职业技术学院  
景德镇高等专科学校  
徐州工业职业技术学院  
广州大学科技贸易技术学院  
江西信息应用职业技术学院  
浙江商业职业技术学院  
内蒙古电子信息职业技术学院  
济源职业技术学院  
河南科技学院  
苏州经贸职业技术学院  
浙江工商职业技术学院  
温州大学  
四川工商职业技术学院  
常州轻工职业技术学院  
河北工业职业技术学院  
太原理工大学轻纺学院  
浙江交通职业技术学院

保定职业技术学院  
绵阳职业技术学院  
北岳职业技术学院  
天津职业大学  
石家庄信息工程职业学院  
襄樊职业技术学院  
九江职业技术学院  
青岛远洋船员学院  
无锡科技职业学院  
广东白云职业技术学院  
三峡大学职业技术学院  
西安欧亚学院实验中心  
天津机电职业技术学院  
漯河职业技术学院  
济南市高级技工学校  
沈阳职业技术学院  
江西新余高等专科学校  
赣南师范学院  
江西交通职业技术学院  
河北农业大学城建学院  
华北电力大学  
北京工业职业技术学院  
湖北职业技术学院  
河北化工医药职业技术学院  
天津电子信息职业技术学院  
广东松山职业技术学院  
常州轻工职业技术学院  
北京师范大学



山西大学工程学院  
平顶山工学院  
黄石理工学院  
广东岭南职业技术学院  
青岛港湾职业技术学院  
郑州铁路职业技术学院  
北京电子科技职业学院  
北京农业职业技术学院  
宁波职业技术学院  
宁波工程学院  
北京化工大学成教学院  
天津交通职业技术学院  
济南电子机械工程学院  
山东职业技术学院  
天津中德职业技术学院  
天津现代职业技术学院  
天津青年职业技术学院  
无锡南洋学院  
北京城市学院  
北京经济技术职业学院  
北京联合大学  
大红鹰职业技术学院  
广东华立学院  
广西工贸职业技术学院  
贵州商业高等专科学校  
桂林旅游职业技术学院  
河北司法警官职业学院  
黑龙江省教科院  
湖北财经高等专科学校  
华东师范大学职成教所  
淮南职业技术学院  
淮阴工学院  
黄河水利职业技术学院  
南京工业职业技术学院  
南京铁道职业技术学院  
黔南民族职业技术学院  
青岛职业技术学院  
陕西财经职业技术学院

陕西职业技术学院  
深圳信息职业技术学院  
深圳职业技术学院  
石家庄职业技术学院  
四川建筑职业技术学院  
四川职业技术学院  
太原旅游职业技术学院  
泰山职业技术学院  
温州职业技术学院  
无锡商业职业技术学院  
武汉商业服务学院  
杨凌职业技术学院  
浙江工贸职业技术学院  
郑州旅游职业技术学院  
淄博职业技术学院  
云南机电职业技术学院  
云南林业职业技术学院  
云南国防工业职业技术学院  
云南文化艺术职业学院  
云南农业职业技术学院  
云南能源职业技术学院  
云南省交通职业技术学院  
云南司法警官职业学院  
云南热带作物职业技术学院  
西双版纳职业技术学院  
玉溪农业职业技术学院  
云南科技信息职业学院  
昆明艺术职业学院  
云南经济管理职业学院  
云南农业大学  
云南师范大学  
昆明大学  
陕西安康师范学院  
云南水利水电学校  
昆明工业职业技术学院  
云南财税学院  
云南大学高职学院

# 导 言

我国高职高专院校的在校生已经达到高校在校生的50%以上,高职高专院校的师生与家长走了一条艰苦创业、自主发展之路,有成功的喜悦,也有跋涉的苦涩。我们作为高职高专教育的研究者和实践者,为此项事业尽一份微薄之力,自然是责无旁贷的。这本教材就是我们献给高职高专院校师生的一份礼物。

本书的首要目标是培养学生的生涯规划和管理能力,而不是记忆系统的理论知识。全书始终体现着实践性与操作性特点,并力求贴近高职高专学生的生活。

体现持续、综合的生涯开发新理念。目前国际上生涯开发的显著趋势,一是及早、长期持续地进行;二是模式多元,路径多样,手段与方法丰富,并适当整合;三是强调个人的自由尝试与自我管理,发展生涯智慧。这些最新理念我们都充分借鉴,并融合于此书中。

本书用案例引导学生分析生涯问题,学习相关理论与方法,以激发学生的学习兴趣。每章都开始于案例展示,这些案例都是经过精心选择的,力求达到以下几条标准:(1)贴近高职高专学生生活,主要来自高职高专在校生或毕业生的个案调查。(2)集中反映高职高专学生生涯的重要问题或任务,以便唤起读者的问题意识与目标期望。(3)融合生涯学习、发展与管理的最新理论、技术与方法,体现生涯开发与管理实践的新理念。(4)案例以情节化的叙事方式展开,提供生涯问题、条件与实践方法等信息,对高职高专学生起着示范或警示作用。(5)案例的叙述通俗、简明、有趣。

本书系列化的活动练习设计,注重突出学生思维与能力的培养。练习是将生涯知识转化为生涯能力的基本的、必要的环节。系列练习活动主要包括:案例分析与讨论、心理测验、评估游戏、职业或任务调查、生涯方案设计等。既有用时较少的小型专题课堂练习,又有用时较多的课后综合练习,并提供了具体的方法与步骤指导。

本书力求教学指导与自学指导相结合。比起单纯的知识陈述,生涯规划与管理能力的培养对教法指导与学法指导的要求高得多。为此,我们特别注重教法与学法的设计。除了案例主人公的现身说法、练习活动内容本身的示范渗透教法与学法外,我们还在文中专门提出教法与学法建议。此外,我们还特意提供了一些资源线索,如刊物、网址、工具书、专业机构、参考书目等,以便师生进一步进行问题探究与实践尝试。

本书行文生动,可读性强,结构合理,语言表达通俗明了。我们还在行文中适当加入图表等,一方面理清知识点之间的关系,便于学生阅读;另一方面丰富行文形式,增加可读性。

本书坚持职业生涯规划与职业指导相结合。既关注学生的职业生涯发展,又关注学生当前的就业与创业,力求多方兼顾。

总之,本书力求体现以下特点:教学目标的能力化、内容选择的切实性、技术方法的



操作化、教法学法的指导性、陈述风格的简明性与趣味性等。

然而,高职高专学生的职业生涯规划是一项新的事物,我们的努力仅是一个起点,必定会有不少遗漏和不妥之处,恳请读者直言不讳地指出。

刘德恩

2006年6月于华东师大

## 目 录

## 第一章 完美人生必修课:职业生涯规划

..... (1)

## 第一节 为了把握生涯智慧的奥妙

..... (1)

一、生涯案例 ..... (1)

二、行动指南 ..... (3)

1. 年轻人需要认识职业生涯

..... (3)

2. 把握职业生涯规划的专业智慧

..... (4)

三、训练营 ..... (5)

## 第二节 学会加速自身的职业成长

..... (8)

一、生涯案例 ..... (8)

二、行动指南 ..... (11)

1. 理解职业生涯发展的方向 ..... (11)

2. 创造职业生涯发展的条件 ..... (12)

3. 探索与规划职业生涯 ..... (12)

4. 踏踏实实地为职业生涯目标而行动

..... (14)

三、训练营 ..... (15)

## 第二章 学会自我评估,全面认识自己

..... (17)

## 第一节 生涯故事,助你认识自己

..... (17)

一、生涯案例 ..... (17)

二、行动指南 ..... (19)

1. 生涯故事的要素 ..... (19)

2. 明确写作思路 ..... (20)

3. 掌握分析技巧 ..... (22)

三、训练营 ..... (23)

## 第二节 职业测验,助你理清思路

..... (25)

一、生涯案例 ..... (25)

二、行动指南 ..... (27)

1. 了解常用的职业测验 ..... (27)

2. 怎样看待职业测验的结果

..... (30)

三、训练营 ..... (32)

## 第三章 开展职业探索,客观认识职业

..... (35)

## 第一节 处处留心,广泛收集各类职业信息

..... (35)

一、生涯案例 ..... (35)

二、行动指南 ..... (37)

1. 加强人际沟通,建立人际信息网络

..... (37)

2. 学会使用媒体,构建传媒信息网络

..... (39)

3. 关注身边职业管理与介绍机构,及时获取各类职业信息 ..... (41)

三、训练营 ..... (43)

## 第二节 精挑细选,深入处理各类职业信息

..... (44)

一、生涯案例 ..... (44)

二、行动指南 ..... (46)

1. 去除伪装,抛弃虚假信息 ..... (46)

2. 确信可靠,核实有用信息 ..... (48)



|                            |      |
|----------------------------|------|
| 3. 分类整理,有效管理信息 .....       | (48) |
| 4. 补充收集,完善现有信息 .....       | (49) |
| 三、训练营 .....                | (51) |
| 第三节 为我所用,恰当评估各种职业机会 .....  | (51) |
| 一、生涯案例 .....               | (51) |
| 二、行动指南 .....               | (52) |
| 1. 根据内部因素,评估职业机会的适合性 ..... | (53) |
| 2. 根据外部因素,评估职业机会的可能性 ..... | (54) |
| 三、训练营 .....                | (58) |
| 第四章 明确决策方向,发展决策能力 .....    | (62) |
| 第一节 什么是好的职业生涯决策 .....      | (62) |
| 一、生涯案例 .....               | (62) |
| 二、行动指南 .....               | (63) |
| 1. 决策是一种高级智慧 .....         | (63) |
| 2. 职业生涯决策的常见类型 .....       | (64) |
| 3. 职业生涯决策能力的发展趋向 .....     | (66) |
| 4. 培养职业生涯决策能力的途径 .....     | (66) |
| 三、训练营 .....                | (66) |
| 第二节 职业生涯决策的方法和步骤 .....     | (68) |
| 一、生涯案例 .....               | (68) |
| 二、行动指南 .....               | (70) |
| 1. 最优决策的先决条件 .....         | (70) |
| 2. 掌握决策程序与方法 .....         | (70) |
| 三、训练营 .....                | (72) |
| 第五章 学会学习管理,提高学业成绩 .....    | (74) |
| 第一节 利用你身边的学习资源 .....       | (74) |
| 一、生涯案例 .....               | (74) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 二、行动指南 .....             | (76)  |
| 1. 利用好第二课堂——图书馆 .....    | (76)  |
| 2. 利用网络上的学习资源 .....      | (79)  |
| 3. 多向周围的人学习 .....        | (80)  |
| 4. 留心各种讲座,积极参加社会实践 ..... | (80)  |
| 5. 认真选好课程 .....          | (81)  |
| 三、训练营 .....              | (81)  |
| 第二节 规划你的学习生活 .....       | (82)  |
| 一、生涯案例 .....             | (82)  |
| 二、行动指南 .....             | (84)  |
| 1. 确定学习目标 .....          | (84)  |
| 2. 制定学习计划 .....          | (84)  |
| 3. 寻找适合自己的学习方法 .....     | (86)  |
| 4. 调整心态,缓解学习压力 .....     | (88)  |
| 5. 了解你的学习风格 .....        | (89)  |
| 三、训练营 .....              | (91)  |
| 第六章 搞好实践管理,发展职业能力 .....  | (93)  |
| 第一节 挖掘内需,搞好校内职业实践 .....  | (93)  |
| 一、生涯案例 .....             | (93)  |
| 二、行动指南 .....             | (95)  |
| 1. 改变轻视校内实践的态度 .....     | (95)  |
| 2. 了解一些主要的校内实践机会 .....   | (96)  |
| 3. 努力争取适合的校内实践机会 .....   | (101) |
| 4. 认真做好每一份校内实践工作 .....   | (101) |
| 5. 妥善处理实践与课程学习的冲突 .....  | (103) |
| 三、训练营 .....              | (104) |
| 第二节 珍惜机会,做好校外职业实践 .....  | (104) |

|                              |       |                            |       |
|------------------------------|-------|----------------------------|-------|
| 一、生涯案例 .....                 | (104) | <b>第八章 把握职业机会,顺利实现就业</b>   | (136) |
| 二、行动指南 .....                 | (107) | 第一节 化蛹成蝶,你准备好了吗            | (137) |
| 1. 合理安排课余时间,适当从事课余兼职 .....   | (107) | 一、生涯案例 .....               | (137) |
| 2. 集中利用暑假时间,积极开展暑期实践 .....   | (108) | 二、行动指南 .....               | (138) |
| 3. 恰当利用寒假时间,开展职业调查 .....     | (110) | 1. 运用职业决策追问技术,作好求职定位 ..... | (138) |
| 4. 积极参与专业实践,加速个人专业成长 .....   | (111) | 2. 迎接挫折,作好心理准备 .....       | (140) |
| 5. 全力搞好毕业实习,把握潜在就业机会 .....   | (112) | 3. 细致周到,作好材料准备 .....       | (145) |
| 6. 妥善处理校外实践与校内活动的冲突 .....    | (115) | 三、训练营 .....                | (149) |
| 三、训练营 .....                  | (116) | <b>第二节 笑到最后,才笑得最好</b>      | (151) |
| <b>第七章 搞好生活管理,全面发展自我</b>     | (118) | 一、生涯案例 .....               | (151) |
| 第一节 主动关爱,让情感生活更美好 .....      | (118) | 二、行动指南 .....               | (152) |
| 一、生涯案例 .....                 | (118) | 1. 一步一个脚印,突破面试关 .....      | (152) |
| 二、行动指南 .....                 | (120) | 2. 多学多做多想,跃过试用坎 .....      | (158) |
| 1. 从小事做起,不断优化个性 .....        | (120) | 3. 认真细致,慎重毁约,闯过最后一关 .....  | (160) |
| 2. 积极调控情绪,不断发展情商 .....       | (123) | 4. 工作态度与当前学业:并未结束的提醒 ..... | (161) |
| 3. 明确需求,分清轻重,调适情感与学业冲突 ..... | (124) | 三、训练营 .....                | (161) |
| 三、训练营 .....                  | (127) | <b>第九章 作好创业准备,把握创业机遇</b>   | (164) |
| <b>第二节 合理调控,让休闲生活更充实</b>     | (128) | 第一节 成竹在胸,实现自我              | (164) |
| 一、生涯案例 .....                 | (128) | 一、生涯案例 .....               | (164) |
| 二、行动指南 .....                 | (130) | 二、行动指南 .....               | (165) |
| 1. 关注休闲 .....                | (130) | 1. 增强创业意识,了解企业世界 .....     | (166) |
| 2. 健康休闲 .....                | (131) | 2. 作好创业分析,了解自我欠缺 .....     | (167) |
| 3. 安全休闲 .....                | (133) |                            |       |
| 4. 量力休闲 .....                | (134) |                            |       |
| 三、训练营 .....                  | (134) |                            |       |



|                  |       |
|------------------|-------|
| 3. 培养心理品质,形成创业技能 |       |
| .....            | (169) |
| 4. 收集创业信息,捕捉创业机遇 |       |
| .....            | (171) |
| 5. 细致开展调查,确认创业领域 |       |
| .....            | (172) |
| 6. 把好关键一环,设计好方案  |       |
| .....            | (173) |
| 三、训练营.....       | (175) |
| 第二节 万事俱备,东风自寻    |       |
| .....            | (175) |

|              |       |
|--------------|-------|
| 一、生涯案例 ..... | (175) |
| 二、行动指南 ..... | (178) |
| 1. 诚信 .....  | (178) |
| 2. 人脉 .....  | (179) |
| 3. 执著 .....  | (180) |
| 4. 明势 .....  | (180) |
| 5. 决断 .....  | (180) |
| 6. 分享 .....  | (180) |
| 三、训练营 .....  | (182) |

# 第一章 完美人生必修课：职业生涯规划

## 本章导读

当今社会，变化越来越快，让人应接不暇。可以说，任何一个人，都无法预知未来社会将如何发展，自己将如何变化。然而，从许多成功人士的成长经历来看，充实、成功的人生有赖于理性的自我认识和未来规划。中国有句古话，叫“人无远虑，必有近忧”。即使你不追求人生的辉煌，即使你需要的只是一份简单的工作，即使你无须为经济问题担忧，而要适应社会生活的变迁，你还是有必要好好地思考、筹划一番自己的未来。这便是我们为大家开设这门课程的初衷。

本章作为全书的开篇，想带领大家简单了解获得生涯发展的基本条件以及取得生涯发展的行动方向。第一节主要讨论生涯发展所需的个人条件——生涯智慧，第二节主要讨论获得生涯成功的行动要点。

表 1.1 学习目标

| 节标题             | 主要学习目标                        |
|-----------------|-------------------------------|
| 第一节 为了把握生涯智慧的奥妙 | 对于给定生涯规划案例，能够指出主人公成功或失败的原因    |
|                 | 能结合自己的实际，评估自己的生涯成熟水平          |
| 第二节 学会加速自身的职业成长 | 对于给定的生涯故事，能简单分析主人公重要的生涯行动策略   |
|                 | 明确自己的生涯发展方向，列出为此方向而采取自我生涯行动要点 |

## 第一节 为了把握生涯智慧的奥妙

——为何要学职业生涯规划

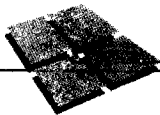
### 一、生涯案例

#### 案例 1 蒋飞：晃荡多年，不知路在何方

蒋飞，男，1997 年从上海某中专（现为高职院校）信息管理专业毕业。毕业以来，他先后做过四份工作，目前正在夜大读书。

1997 年 7 月至 2002 年年初，在城区时代广场一家店铺做销售员，负责销售品牌音响。生意是季节性的，待遇还不错，老板待人也挺好。但由于他感觉工作很枯燥、无聊，常常无事可做，他最终选择了辞职。

辞职后，蒋飞又于 2002 年春节后，应聘进了一家眼镜工厂当技术工人，任务是生产眼镜的零配



件。由于每天都要面对同样的机器、重复同样的动作，他很快又觉得这份工作也很无聊。半年后，他辞去了第二份工作。

2002年9月，蒋飞经人介绍，进入一家一级货物代理采购和运输企业（简称一级货代企业）做销售员，负责为公司寻找需要本公司提供代理支持的企业以及其他客户。由于工作态度不够积极，销售业绩不理想，半年后被辞退。

辞退后，2003年6月，他通过招聘进入了现在的公司。这是一家从事电子元件（如电脑上的一些配件）采购和销售的小型私营企业，共有员工6人。公司从浙江、安徽、河南等外省市进货，然后再卖给上海有关公司。蒋飞的聘用岗位是采购员，但主要工作任务则是“每天上午上班先收信，然后再进行元件分类”。

2005年4月底，编者采访蒋飞时，他的第四份工作又快两年了。问起工作的收获和感受时，他还是一脸沮丧。蒋飞自称这份工作也很无趣，工作前景也不乐观。自己很想再换一份工作，但不知道自己能干什么，也不清楚自己适合干什么。想先等今年夜大毕业再尽快找新的工作。当问及夜大读书的经历和收获时，他摇摇头说：自己曾在本地某大学成教院读过工商管理夜大专科，现在在读会计专业夜大本科，2005年年底毕业。但由于自己更多的是抱着混文凭的心态来学习的，加上校方聘用的专业教师大多数是没有工作经验的本校财经类专业的研究生，这几年的学习也没有多少收获。

### 案例2 雷刚：几番择业，不忘心中创业梦

雷刚，男，四川某大学职业技术师范学院经济管理专业高职本科2004届毕业生。

在校就读期间，雷刚经过全班同学民主选举，于大学一年级、大学四年级两度出任班长。由于善于创新，班级工作开展得有声有色，赢得了班主任和全班同学的充分信任，成为全班第一批入党的学生党员。此外，读书期间，雷刚推销过电话卡、化妆品和矿泉水。他能言善辩，生意做得都挺好。那时，雷刚萌发了自己创业的梦想。

2004年毕业时，品学兼优、能力出众的雷刚受到了多家用人单位的青睐。由于期望有较多的业余时间，他最后选择了某普通高校，任英语系专科班的辅导员。到岗之后，雷刚才发现学校管理非常死板，学生们过得像高四生，辅导员就像高四班的班主任，异常忙碌，根本没有自己期望的那么多业余时间。2005年9月初，一年试用期满，学校要求签订正式聘用合同，而雷刚已经不能忍受一年来的郁闷，决心离开。在此期间，雷刚曾准备邀人投资在学校附近开办网吧。由于手续迟迟未能办妥，只得作罢。

2005年10月底，雷刚凭借熟悉党团工作的优势，又顺利应聘进入成都某全国知名高校下属的科技产业集团党委办公室，任行政办事员。此时的雷刚，虽然认真工作，但始终觉得找不到工作激情。为此，他加速了寻找创业伙伴的行动步伐，决心尽早自己创业。

2005年年底，平日多方收集创业信息的雷刚，发现台湾某品牌IT产品当时在他的老家重庆尚无同类产品。于是，他找到两位同样有着创业梦想的朋友，经与该公司中国总部（成都）协商后，决心把梦想变为现实。

2006年春节前，雷刚办妥了辞职手续，和两位朋友一道，专心办理申办公司的各项手续和日后主营业务的市场调查。2006年3月初，经过多番努力，由三人各出资五万，招聘了四名业务销售人员。主营IT软件开发和销售的公司，终于在重庆石桥铺开张了。截至2006年5月底，公司运营状况良好，效益稳步上升，他对未来充满了信心。

问起对学习和工作经历的感受和评价时，雷刚说大学时便已萌发了创业的念头。他还认为自己的性格适合创业，出来单干是迟早的事。雷刚说，自己性格外向、爱交际、富于创意、喜欢变化的工作环境；同时，在职业高中和大学时都主修经济类专业，喜爱并熟悉计算机技术——这些都是比较适合



合在 IT 领域创业的。做辅导员时，结交了一批很要好的朋友和学生，为自主创业积累了人脉；在党办工作时，又熟悉了管理工作的很多业务流程；在申请开办网吧时，虽然没有成功，却了解了开办公公司的很多手续。自己的性格、爱好和专长以及工作经历，有意无意中都对现在的工作（负责公司内部的行政和财务管理）有着诸多帮助。



1. 蒋飞和雷刚的经历有什么不同？
2. 这两人当中，你更欣赏哪一人？要成为你欣赏的这样的人需要具备哪些条件？



### 职场，为何几人欢笑几人愁

蒋飞和雷刚，同是跳槽，可结果却大不相同：蒋飞，跳来跳去，转眼将近十年，对于自己应当走向何方，依然一片茫然；雷刚，虽然也有不愉快的工作经历和感受，却善于从中积累资源和经验，促成自主创业。为什么会出现这种截然不同的情况呢？

请看蒋飞，每份工作，选择进入时，他没有认真考虑应聘企业和岗位是否适合自己；工作过程中，他没有全身心地投入和努力地积累经验；选择辞职时，他考虑的基本都只是个人兴趣和感受，而不是对工作发展前景和自身情况客观、冷静地分析；被迫离职后，他也没有认真反思和总结。此外，他虽参加了成人夜大的学习，却是抱着混张文凭的态度去的，没有充分利用夜大舞台，从工作了的同学和老师那里学到更多有益的东西……

反观雷刚，他虽然也并非一帆风顺，但却注意分析自己和工作，根据自己的实际情况选择性应聘，找到了较高的工作起点；工作后，即使心情不愉快，也尽量调整，尽职尽责地工作、不时寻求改进。通过认真工作和体悟，他结识了大量朋友，了解了很多管理程序和手段……

内因决定外因，行为决定结果。仔细比较两人想法和做法的不同，大家就不难理解两人现状的巨大差别了。进而，也就不难明白“同样在职场，为何几人欢笑几人愁”，不难明白学校为什么要给大家开设职业生涯规划课程了。

## 二、行动指南

### 1. 年轻人需要认识职业生涯

什么是职业？职业就是相对长的时间内，从事的范围相对固定的工作或职务。虽然人们从事的活动多种多样，但只有同时具备以下条件，才算得上职业：首先，凡职业活动都要持续相当长一段时间（一般至少数以月计），偶尔帮邮递员送封信，或者帮朋友操办一次婚礼等都不能算是职业。其次，凡职业性的活动都可以换取报酬，做家务、义务劳动、休闲活动等，即使每天都进行，由于没有报酬，甚至还要支付费用，因此不能算做职业。此外，职业活动的内容一般都是比较专门而相对固

定的，像打零工那样，今天干这个、明天干那个，就不能算职业。

我们为什么要有职业？职业对我们都很重要，可以说职业是人生的主题。人们不仅要通过它获得报酬，得以生存，而且它还是人们参与社会生活的最基本的方式。同时职业又是人们要发挥才智，获得个人发展，实现自我价值的最重要途径。职业如此重要，以致人们经常根据某个人从事的职业或工作岗位来称呼此人，如刘老师、黄律师、李会计、姚编辑、朱导演等。对于青年人来说，在很大程度上，读书实际上也是为将来能有一份好工作打基础，因此有必要及早养成职业意识。

为什么要有生涯意识？当今社会由于职业世界加速变化，人们的学习与发展也在加速，终生固守一种职业的时代正在远去，当代人一生中往往需要不断地变换就业单位或职业岗位。一个人先做教师，然后当技术员，最后成为企业经理，是常有的事。当一种职业生活结束时，能够顺利地开始一种新的职业生活，而不至于被动地听任就业单位解雇，我们就需要将职业意识进一步提升为生涯意识。所谓生涯就是人们一生中一系列与职业有关的经历，包括职前的教育、职后的培训以及所有的工作经验。其中与学业有关的叫学习生涯，与职业有关的叫职业生涯。职业生涯与学习生涯是密切联系的。一个人学历太低，就难以达到较高的职业层次，他所学的专业范围往往也限定了其职业选择的范围；反过来，一个人要做好工作，就要善于学习，跟优秀的师傅学、参加培训班等。遗憾的是很多在校生往往不能把学业与将来的工作联系起来，死读书，甚至不读书。

## 2. 把握职业生涯规划的专门智慧

要成功应对复杂多变的职业生涯，就需要专门的知识 and 能力，我们称之为生涯智慧。生涯智慧包括以下几个方面。

关注和思考生涯问题与任务的意识与动机。生涯规划与管理是人生的核心课题，是一种复杂的任务，如果没有积极、主动、负责的态度，是不容易见成效的。但如果能够乐于费一番心思作生涯规划与管理，势必劳有所获，取得生涯成功。一个人如果不能展望未来，并尽可能为此多作准备，或者不能充分利用已有的知识经验，都可以说是缺乏生涯意识。

全面认识自我的能力。中国有句古话，叫做“人贵有自知之明”。认识自己就是确定生涯旅途的起点，如果认不清自己，就很容易迷路，最终不能到达旅途的终点，即生涯的终极目标。许多人大谈理想、目标，却认不清自己，实际上都只是空想，难以落实。

获取和利用职业信息与经验的能力。职业世界实际上就是生涯旅途中的路径和交通工具。一个人能否找到适合自己的生涯方向和道路以及相关的专业学习和职业机会，关键就在于对人才市场供求状况的了解和对职业世界的认识 and 把握。比如对于你向往的一份工作，可能要了解它属于什么行业，从业者规模有多大，当地有无就业机会，什么样的组织机构里有这样的岗位，其待遇和工作条件如何，工作任务