

大学生 职业生涯规划 与 就业指导

◎ 周宏岩 苏文平 主编



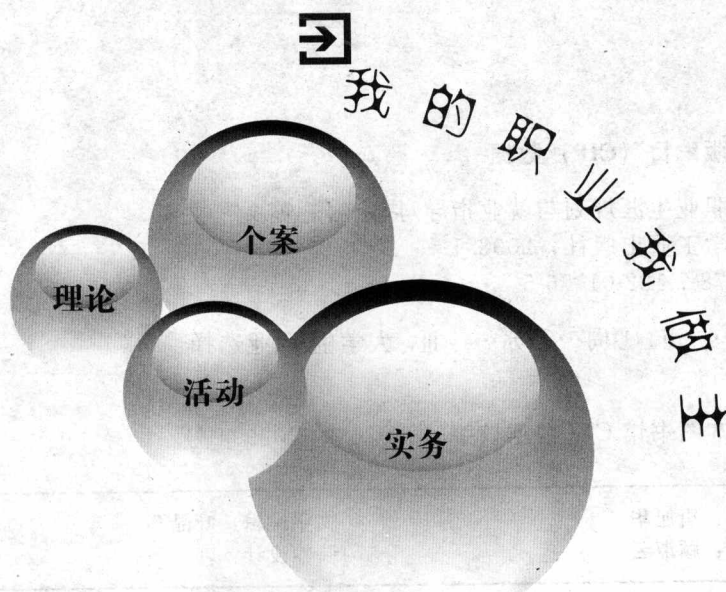
我的职业生涯规划



化学工业出版社

大学生 职业生涯规划 就业指导

◎ 周宏岩 苏文平 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书主要包括：认知自我和社会、科学决策方法、确立生涯目标；了解职场与职位、掌握简历写作方法、学习面试成功经验、提升大学生的就业能力；初入职场的心态调整、角色定位、合理规划、价值实现，学习如何获得幸福人生。书中以职业生涯规划的理论为基础，结合我国大学生的心理特点与需求，联系职业生涯教育和职业生涯咨询的实际，力求以多样的活动及丰富的个案让读者能够理解职业生涯规划的科学理念；掌握生涯规划的步骤和方法；增强“我的职业我做主”的信心和主动性。

书中设计课堂活动 20 个，选用案例 35 个。本书可作为大学生职业生涯规划及大学生就业指导课程的教材或参考书。本书希望能对生涯规划和求职就业有渴望的大学生朋友提供有益的帮助，让大学生不仅获得生涯规划的科学理念，而且掌握求职就业、规划人生的实际操作方法。

编主 平文苒 崇宏周

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划与就业指导/周宏岩，苏文平主编.
北京：化学工业出版社，2008.1

ISBN 978-7-122-01776-5

I. 大… II. ①周…②苏… III. 大学生-职业选择
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 203994 号

责任编辑：唐旭华
责任校对：顾淑云

文字编辑：叶晶磊
装帧设计：韩 飞

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京云浩印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1/16 印张 13 字数 289 千字 2008 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：20.00 元

版权所有 违者必究

《大学生职业生涯规划与就业指导》

编写人员

主 编 周宏岩 苏文平

副主编 赵恩平 哈力群

编 委 (按姓氏笔画排序)

刘 炜 刘永印 刘恒新 苏文平 张小菊

周宏岩 周其洪 赵恩平 哈力群

序

《大学生职业生涯规划与就业指导》一书与广大读者见面了。仅从作者群体的构成就可以知道：该书是他们长期理论与实践结合、特别是实践应用的结晶。职业指导体系是先有实际的工作，逐渐才由实践经验中抽演出若干基本原则与假设，经过验证与总结，进而才有理论的建立。纵观职业指导理论的产生和发展历史，职业指导的理论来源有两个方面：一方面是心理学理论的应用发展；另一方面是职业指导的实践发展，而职业指导从实践到理论的形成归功于心理学的心理测验技术的发展。正是这种理论与实践经验的结合升华产生了职业指导的理论。

我国社会主义市场经济的建立与发展，使得目前劳动力的配置以市场配置的方式为基础。劳动力配置的市场化为职业指导在我国的发展提供了可能和条件。现今，大学生的就业是以市场为导向的，与计划经济时代的大学生计划分配的状况完全不同。为了适应大学生自主择业和双向选择就业的需要，即大学生的自身发展需要，我国高等学校开展了就业指导工作。因而，职业指导的理论在高等学校得到了应用，有了需要的土壤。特别是国家对就业指导工作提出了“全程化、全员化、信息化、专家化”的要求后，指导大学生的职业发展逐步成为指导大学生就业的重要组成。本书的作者正是这项工作的实践者，他们编写此书的这种努力，符合了职业指导理论产生和发展的规律。所以，该书对于丰富和推动我国的职业指导是非常有意义的。

职业指导作为理论体系来说，国际上已经形成了职业指导的各种理论派别，模式不一，见解各异，职业指导的各种理论模式，按理论取向可以分为三大类和若干种模式。一类是个人取向的，以强调个人特性与职业特性相匹配的特质论模式；强调个人内在动机为核心的动力论模式；从发展的观点来研究个体职业行为的发展论模式。另一类社会取向的，强调个人所处家庭与社会环境等外在的因素在职业选择与职业发展中重要作用的环境论模式，主要理论来源有社会学理论、经济论等。还有一类综合取向，这类理论认为无论是个人因素还是社会环境因素，都不能单方面决定个人的职业选择和职业发展；职业选择与职业发展既受个人因素的影响，也要受家庭与社会环境的影响，是两者相互作用，共同决定个人的职业行为，主要有行为论和决策论等模式。国际上的这些理论与它们各自的实测工具构成了它们的一个职业指导的整体。其中以强调个人因素的理论由于其测量工具的丰富和完善程度的提升，占据了主导地位。无论什么模式的职业指导，他们共同的工作是两项：一是对求职者或学生存在的问题进行描述和确定，进行问题的界定。二是根据求职者或学生所面临的问题，选择适当的指导方法和拟定指导计划，提出和设计出指导方法，以达到帮助求职者或学生解决所面临的各种职业问题的作用。我国的国情，决定了我们的职业指导要探索适合中国大学生的职业指导理论模式，创立和构建中国的职业指导体系。

职业指导是一门学科，职业指导也是一个行业，职业指导还是一个具体的职业。《大学生职业生涯规划与就业指导》的作者出版此书，是“洋为中用”的实践内化。它不是培养职业指导师的教材，目标定位是启发学生的职业意识，应用职业发展的理论来思考和规划自己的职业生涯；重在大学生要经过学习，内化为自己主观意识、主动的行为。

世界上没有任何实际问题仅仅依靠学习理论就可以完全解决的。大学生的就业需要有理论来指导实践；但如果想仅仅依靠学习了一些理论知识就解决大学生的就业问题则是不实际的。大学生需要应用《大学生职业生涯规划与就业指导》等职业指导理论指出的方法，特别是作者提炼的大学生在职业、职业生涯规划方面的事例，为读者提供了思考自己职业发展的脉络。“追求职业发展，追求自我完善”已经成为当代大学生的普遍追求，为了达到这样的人生目标，大学生需要科学发展，需要通过认知自我、认知社会、认知职业，自觉地进行实践，在劳动力市场的竞争中经受一番洗礼，去开创自己的职业生涯。

愿所有的大学生都有一个符合自身个性特点的职业、职业发展和职业生涯，成为当今职场中的一个合格的社会职业人，成为社会主义建设事业的建设者和接班人。

全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心择业指导处处长、研究员
曹殊

曹 殊

前言

本书可作为大学生职业生涯规划及大学生就业指导课程的参考用书。编写本书的初衷源于2003年起在北京化工大学开设的选修课——大学生职业生涯规划。几年来,该课程深受学生的欢迎,但授课教师一直苦于没有一本符合当前中国大学生实际需求的教材。成稿过程中,编写者得益于五年教学实践经验的积累,参考了国内外多种不同版本的职业生涯规划教材,又集中了在此领域中积极探索、辛勤工作的福特基金会“提升大学生职业素质与就业能力”中国西部高校师资培训项目组职业生涯规划专家们的智慧,终于完成了这本适合教师在高校开设此类课程及大学生选修此课程使用的教材。

本书是北京化工大学的2005年校级“115”教材立项的课题成果,参与编写这本教材的人员包括北京市教委高校就业指导中心及各高校职业生涯规划的专家们。各章节的撰写分工如下:导言、第一章,周宏岩(北京化工大学);第二章、第三章,苏文平(北京航空航天大学);第四章至第六章,周其洪(中央民族大学);第七章,苏文平;第八章、第九章,哈力群(北京化工大学);第十章,周宏岩、赵恩平(北京化工大学);第十一章,刘永印(北京市教委高校就业指导中心);第十二章,张小菊(北京联合大学应用文理学院)。参与编写的还有从事高校就业指导教学和管理工作的刘炜(宁夏大学)、刘恒新(四川师范大学)及企业人力资源负责人周春彪,他们对于一些章节的修改提出了宝贵的意见。初稿完成之后,周宏岩对各章节进行了体例和风格统一的修改,全书的修改工作主要由周宏岩、苏文平、哈力群三位副教授和赵恩平主任共同完成。

本书在申报课题阶段,得到了北京化工大学任新钢副校长和宋来新主任的大力支持。教材中选用了部分大学生职业生涯规划 and 就业过程中的经验之谈,在此,感谢他们的分享,正因为有了他们的分享才让本书更加贴近大学生;同时感谢化学工业出版社编辑们的辛勤工作,使得教材得以顺利出版。

由于时间仓促及编写者个人水平的局限性,书中难免会有疏漏和不足。我们愿诚恳地接受同行专家及读者们的批评指正。让我们共同努力,将大学生职业生涯规划教育做得更好。

编者

2007年11月

目 录

导言 职业、职业生涯规划与大学生	1
第一篇 知己知彼, 充分准备	11
第一章 认知自我	12
第一节 选我所爱——自我兴趣探索	15
第二节 寻我所需——自我价值观探索	21
第三节 做我所能——自我潜能及技能探索	24
第四节 探我所适——自我性格类型探索	27
第二章 认知社会	34
第一节 身边的社会	35
第二节 职业的社会环境	36
第三节 职业的微观环境	43
第三章 探索职业	48
第一节 身边人的职业	49
第二节 一般性职业分工及从业要求	51
第三节 了解任职要求及职业发展轨迹	53
第四节 职业信息获取与分析	58
第二篇 科学决策, 设定目标	63
第四章 生涯目标	64
第一节 生涯目标及意义	65
第二节 生涯目标的分解	68
第三节 生涯目标探索活动	69
第五章 职业生涯决策	72
第一节 职业生涯决策及其理论	74
第二节 职业生涯决策困难及其解决	76
第三节 职业生涯决策的影响因素	79
第六章 职业决策步骤、方法与行动计划	87
第一节 职业决策的步骤	90
第二节 目标设定和职业决策的方法	91
第三节 大学生职业决策和行动计划范例	97
第三篇 提升能力, 迎接挑战	103
第七章 职业素质与就业能力的提升	104

第一节	职业素质与就业能力	107
第二节	职业能力与职业发展	110
第三节	大学生职业素质与能力的提升	111
第八章	个人简历与求职信	116
第一节	精心准备, 奠定简历基础	117
第二节	反复推敲, 掌握简历技巧	119
第三节	认真修改, 提高简历质量	131
第九章	面试准备与实战演习	132
第一节	了解面试, 心中有数	133
第二节	准备面试, 全力以赴	139
第三节	参加面试, 从容应对	145
第四节	跟进面试, 争取成功	149
第四篇	职场生涯, 规划与发展	153
第十章	调整心态, 适应职场	154
第一节	热爱工作, 做职场有“心”人	156
第二节	世事洞明, 做受欢迎的职场人	160
第三节	明晰职业目标, 做自我职业发展主人	163
第十一章	管理生涯, 价值实现	168
第一节	职业生涯管理	170
第二节	职业生涯管理标准及意义	176
第三节	个人职业生涯管理的方法	177
第十二章	科学规划, 获得幸福生活	187
第一节	调整生涯角色, 促进自我和谐	189
第二节	正确看待成功, 获得内心和谐	192
第三节	追寻生命意义, 活出幸福生活	196
参考文献		200

导言 职业、职业生涯规划与大学生

谁若游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，便永远是一个奴隶。

——歌德

我们要把人生变成一个科学的梦，然后再把梦变成现实。

——居里夫人

人生源动力是决定个人对职业生涯的期望与需求的内在力量，它能激起人的行动。

——拿破仑·希尔

考上大学是许多中学生的梦。今天，梦想成为现实，中学生成为了大学生，但这仅仅是人生新的开始。人生之路漫漫，在上下求索人生方向时，许多大学生面临诸多困惑和不解：长远地看，我将怎样度过自己的一生？近一点，我将怎样度过自己的大学四年？我很喜欢我的专业，但不知道怎样才能做得更好？我不喜欢我的专业怎么办？四年毕业后我该如何继续自己的人生？考研吗？考什么专业？工作吗？我喜欢什么工作？我能做什么工作？我的条件适合什么工作？我的条件适合在哪里工作？我最终追求的价值目标是什么？等等。如果你有如此多的一系列的困惑，恭喜你，你已经开始思考人生了。在你寻找答案的过程中，我们将此书奉于你的面前，带着你的困惑和疑问翻开此书，它将引导你一步步地去规划人生，将你的人生变成一个科学的梦。

第一步：从自我的兴趣、能力、价值观方面去进行自我探索、了解自我，从而能做到自知、自明、自信。

第二步：去了解社会的政治、经济、文化背景，更具体地去探索和认识各类职业的特点、需求及要求，如此才能做到知己知彼，为锁定目标奠定知识和信息基础。

第三步：面临摆在你面前的四条路——考研、出国、就业、创业，你何去何从？如何转动你的人生大船之舵？怎样按下这个具有决定性的按钮？在此步骤中，本书将带着你学习做出决策，学习接纳和执行自己的决策。

第四步：学习如何将你们目前的梦想能在大学毕业之时变成现实，收获四年大学生活的丰硕之果。四年里，你该做怎样的素质和能力的准备？毕业之时，你应如何去迎接展示自我、战胜自我、发挥自我优势、确立自我位置的挑战？当你还需要指引继续前行之路时，学习一些职场适应知识，协调职场人际关系，学会做职场职业生涯规划，在職場中实现自我价值，做职场生活的主人。因为职业生涯规划的作用不是简单的指导就业，找到一份工作，而是培养人们获得幸福和谐生活的科学理念和能力。

让我们带着困惑和好奇开始我们的生涯规划之旅程。航行之前，做些准备工作：统一口令，明确航行中所用的词语名称之涵义；明确此次航行的重要意义；了解航行

的路线地图。

一、职业生涯规划基础知识

1. 职业

在《现代汉语词典》中,职业被解释为:个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。职业与社会的发展密切相关,是个人在社会分工的体系中能够获得生存和实现自我价值的途径。因此,在学术上,社会学家和经济学家均对其有研究,综合他们的研究,一般来讲,职业是指人们在社会生活中所从事的以获得物质报酬作为自己主要生活来源并能满足自己精神需求的、在社会分工中具有专门技能的工作。职业具有很重要的四个基本特征:一是社会性,职业是社会发展的产物,每种职业的存在都为社会所需,不同历史时期会不断产生一些新职业,也会淘汰一些旧有的职业。二是经济性,个人从职业劳动中获得相应的经济报酬,满足自我生存和发展的需要,从社会角度来讲,职业劳动创造社会财富,也为社会的进步和发展提供物质基础。三是差异性,职业是某种精细的、专门的具体的社会分工。在全社会中的职业有分类之差异,据1999年《中华人民共和国职业分类大典》我国职业有四个层次,包括8个大类,66个中类,413个小类,1838个细类;2004年8月以来,我国劳动和社会保障部又陆续颁布了十批106种新职业信息,此种差异是客观的,是权威的;职业又有社会等级层次之排位,它以职业地位和职业声望为标准来分层,这种差异是主观的,是公众的,它无法律效应和权威性,但却具有很强的社会效应。四是技能性,任何职业岗位,均有相应的职责要求,因而要求相应的特定知识和技能,某种职业的学历要求、职业资格证书、专业技能等级证书、上岗培训证书、专业工作的年限等,成为某种职业的标志特征。

职业活动在人的一生中长达几十年,对人来说有重要的意义,它不仅是人谋生的手段,更是个人存在和价值实现的载体。选择适合的职业,实现自身的价值和人生理想,进而实现事业的成功,这是每个大学生所向往的人生。

2. 生涯、职业生涯

生涯在中国的词典中意为从事某种活动或职业的生活,指人生的发展道路。美国国家生涯发展协会将生涯定义为:个人通过从事工作所创造出的一个有目的的,延续一定时间的生活模式。由这个定义可以看到生涯不是个人随意的、短暂的行为,也并不简单地就是一份工作,工作也并不只是指有报酬的工作,也包括家政工作或无报酬的自愿工作等。生涯是人们规划、思考、权衡而创造出来的,具有独特的个性,是人们的一种生活模式。就如同职业心理学家舒伯(Super)曾提出的生涯即生活的观点:生涯是生活中各种事件的演进方向和历程,生涯整合了人一生中依序发展的各种职业和生活的角色,它不仅包括职业角色,也包括和工作有关的其他角色如学生、家长、配偶、公民、休闲者等。

对于职业生涯,人们有许多不同的理解:可以理解为一个人在相同工作中的一连串的职位的晋升,比如一个高等学校的教师,其职业生涯为助教、讲师、副教授、教授;而如果是一位公务员,其职业生涯可能是科员、副科级、科级、副处级、处级、厅局级、省部级直至中央级。职业生涯也可以理解为一个人在一个组织中不同职业发展的路径,比如由技术工人转向教育培训、办公室行政人员,再转向销售代表、销售

经理直至公司总经理,以此来理解,一个人的职业经历就是职业生涯。还可以理解为一个人所取得的职业经验,以及由此而形成的职业态度、价值观及人生观。因此职业生涯不仅指一个人客观的职业经历,也包括由此而带来的心理感觉、内心体验以及形成的职业态度和职业期望甚至人生志向。

3. 职业生涯规划

职业生涯规划是指个人根据对自身的主观因素和客观环境的认知、分析、总结,协调平衡、科学抉择,从而确立自己的职业生涯发展目标,选择实现这一目标的职业,制定相应的学习、工作、培训等计划,并按照一定的时间进程安排,采取必要的行动措施实施职业生涯目标的过程。职业生涯规划不是简单地帮助人们找到一份工作,它帮助人们更好地发现自我、挖掘潜能、开发自我,最大限度地实现自我;它帮助人们客观分析内在素质和外在环境的优劣;它帮助人们科学地做出人生的规划,它使人生有目标、有方向,从而充满意义。

职业生涯规划指导不同于就业指导。二者的角度不同,就业指导一般来讲就是指给求职者提供有用信息,帮助求职者找工作的过程。目前,我国高等学校的就业指导课,一般在临近毕业前开设,帮助学生了解国家的就业政策、市场人才需求状况、企事业单位的招聘信息,并指导学生了解就业的规范流程,学习求职简历及求职信的写法,做好参加面试的心理准备。这种模式的就业指导课源于二十世纪八十年代末期,当时随着社会主义市场经济的发展,我国高等学校毕业生的分配制度由“统包统分”及“包干做干部”转变为“市场指导、政府调控、学校推荐、学生与用人单位双向选择”,因此指导学生就业成为高等学校一项重要任务,就业指导应运而生,国家在人力、物、财、组织机构等方面都做了要求并给予了必要的投入。这种模式的就业指导更关注国家和社会的需要,更重在完成一项管理工作,关注点在于大学生就业率。而职业生涯规划指导更关注学生个人的需要,重在个人的人生规划,更关注学生的就业力。因此二者在指导方法上也有所不同,就业指导重在给予:更多的信息、更多的技巧、更好的选择;而职业生涯规划指导重在启发:更多的自我觉察、更多的自信、更强的抉择力、更好的人生掌控感。

职业生涯规划指导不同于职业心理咨询。职业心理咨询是心理咨询的一部分内容,来访者往往因职业困惑,如职业选择、职业适应、职业发展等方面的问题而求助,咨询员以语言的方式,运用心理学、经济学、管理学、社会学的理论和心理咨询的技术与方法,与来访者建立起能动的、平等的交互作用关系,针对来访者的咨询目标和期望,开展针对性的、阶段性的、发展性的咨询,主要是为个体提供找寻工作的信息、解决职业发展过程中适应性问题的方法、实现个体的自我发展。职业心理咨询与职业生涯规划指导的区别在于三方面:1)前者是短程的,只关注现实与当下;而后者是长期的,一生不同阶段会有不同的生涯任务和问题。2)前者是问题式的,将来访者在求职过程中的心理问题、适应问题作为咨询目标;而后者是发展式的,注重引发个体的自我探索功能。3)前者是心理咨询的重要部分,更深入地去解决来访者职业困惑的表面背后的心理障碍问题,更强调心理咨询的专业技能和心理测评,组成人员更需要专门的心理咨询的培训;而后者是素质教育的重要部分,更强调教育与辅导的结合,其组成人员需要一定心理咨询技术的培训、但不涉及心理障碍问题的解

决,需要掌握一定的心理测评技术,但更重要的是对其的理解和运用,还需要有对职场的认知和把握能力。

从职业的专门化来讲,有职业指导师、心理咨询师、全球职业规划师等专业化水平的人员来从事相关不同类型的工作,而且工作各有界限和范围。尽管三者在理论上有很大的区别,但在实践过程中,三者却是紧密相关联的,尤其我国目前的状况,三类队伍的专业人才少,而社会需求量大,因此常常是三者之间你中有我,我中有你,心理咨询机构也做职业咨询,职业咨询也做职业生涯规划指导,就业指导也做职业咨询及生涯规划指导。

职业生涯规划指导作为一种专门的职业,也有其职业技能和职业素质要求,执业资格考核以及从业人员的道德和法律要求。符合美国咨询与教育认证局标准的从事职业生涯规划的专业人员称为“全球职业规划师”,全球职业规划师必须达到以下十二项基本能力:熟悉并能在实践中运用职业发展领域的基本理论和模型的能力;在咨询和指导中具有规范的助人技能;熟悉并能利用劳动力市场的信息和资源,具有把握职业信息发展趋势的能力;有为多样化人群提供服务的能力;了解和掌握计算机技术,并能运用它提供服务的能力;有遵守职业道德规范和法律法规的能力素质;熟悉并具备各类求职策略、技巧、工作安置技术和工作适应能力;在工作中有自觉接受督导的能力;能够进行培训和演示资料的能力;掌握相关的正式评估及非正式评估的测评技术;能够设计并实施与职业生涯发展相关的服务项目的能力;具有推广有关职业生涯发展服务项目的能力。

二、职业生涯规划的重要意义

1. 职业生涯规划让人生有目标,目标让人生富有意义

浏览一下高等学校中的相关论坛,常常可以看到学生们在讨论一个主题:在大学,你学会了什么?从学生的回帖中看到,学会学习、学会做人等有之,但也常常会从中看到学生们的郁闷。比如有的学生说:大一大二学到了上网成性,学会了挂科成片,学会了喝酒,学会了懒惰!大三重新学会了自习、上课!至于和人交往嘛,一直在学了!我感觉我在大学就是浪费了自己的时间!有的说:翘课,三天学习一学期的课还不挂科。有的说:堕落,喝酒抽烟,考试作弊,交际方面的虚伪和奸诈。甚至有人说:知道了不该上这该死的大学,不上大学可能会后悔吧,上了大学一定会后悔,活着就是一件无聊的事。还有一些大四的学生在即将毕业之时,回头看大学生活,却是想哭的感觉,他们说:不是因为离别,而是什么也没有学到,要说收获的话,就是对什么都没有的忍耐和适应。

在目前高等学校中,这种状况虽然不是全部,但作为一种情绪却是弥漫性的,到底是什么原因让这些“天之骄子”如此无聊、郁闷?归其一点是目标的缺失。这里谈的目标的缺失有几种情况:其一,根本无目标,没想好(或根本没想过)大学毕业后怎么办,走一步算一步。其二,有一个目标,但目标的制订是随大流的,大家都考研,我也考研;是听父母的,父母让出国留学,我就学英语;外企工资高,我的目标就是进外企。其三,自己有明确的目标,但与现实情况相矛盾,想当律师,却学了化学,不知如何是好?其四,目标是外在的,而不是自己的。

职业生涯规划让大学生制订适合自己的职业发展目标,目标让人们最大限度地挖

掘潜能,最恰当地利用已有条件,从而获得成功。阿基米德为了解决金冠的难题,每时每刻都在想怎么办,恰恰是洗澡给他带来了灵感,从而有浮力定律的产生。目标让人们战胜挫折和不幸,让生活充满意义。著名的体操运动员桑兰在她体操生涯的黄金时期受了重伤,胸部以下完全瘫痪,遭此挫折,她要拿奥运金牌的目标永远也无法实现了。但她仍然以顽强的精神在笑对人生,她学会自理,到北大新闻系读书,在星空卫视担任节目主持人。她轮椅上的人生如此绚丽,源于她有一个新的人生目标——拿人生的金牌。一名普通的技术人员——战志刚,正在他能够大展宏图之时,他得了一种免疫系统的绝症——白塞氏综合征,那年他 28 岁。苦闷悲伤之后,他想:应该做一件自己喜欢而又对社会有意义的事情。于是他决定要在临终前写一本书,这本书,“不应该带给世界悲伤和灰暗,应该留下一些青草和绿地”。在此目标的支撑下,他用了五年时间一个人完成了一部动画集《小蚂蚁点点》。这篇生命的杰作留给后人的是对生命的重新理解:生命的意义不在于其时间的长短,而在于追求和拼搏的过程及精神。

目标给人以行动的明确方向,使人知道什么最重要,促使人们把握住一个一个的今天,通过对目标的不断评估,产生持续的信心、热情和动力,最终实现目标。

2. 职业生涯规划使人发现自我,挖掘潜能从而达到自我实现

自我实现的理论是人本主义心理学家马斯洛提出来的,他相信人自身的内在力量,人内在的价值和潜能促进人的发展,人的五种不同层次的需要满足是人类的共性。这五种需要分别是生理的、安全的、社交的、自尊的和自我实现的需要,最高层次的需要是自我实现。所谓自我实现就是指促使人的潜在能力得以实现的趋势,这种趋势可以说成是希望自己越来越成为自己所期望的人物,完成与自己能力相称的一切事情。人有自我实现的欲望和需求,马斯洛通过对杰出人物的研究,总结出了真正达到自我实现的人所具有一些共同的特征,其中排在第一位的是自我实现者有出色的认识能力,不仅仅是指对客观外在事物的认识、还有对政治、哲学、艺术、人生的较深的理解,更有对自我的理性判断。要善于发现一个客观的我、一个有信心的、有能力的、有欲望的我。我们知道世界上没有两片完全相同的树叶,也当然没有两个完全相同个性的自我。尺有所短,寸有所长,每个人各有所长。马克·吐温是个出色的作家,但他经商却一败涂地。爱因斯坦的思维更倾向于直觉,所以他选择了物理作为他终身的研究方向,如果他当初选择数学,人类就会失去一个伟大的物理学家。著名华裔科学家、Google 全球副总裁兼中国区 CEO 李开复刚上大学时的专业是法律,大二时,他发现自己对所参加的“计算机编程社团”更有兴趣,为这个社团工作,他可以做到废寝忘食。为此他毅然放弃了在全美排名第三的哥伦比亚大学法律专业,而转到刚刚起步的计算机专业。如果他继续学完法律,他会成为美国的一个衣食无忧的中等阶层的律师,但不会有现在这种自我实现的快乐感。

每个人成功的方式和成功的道路各有不同,但有一点是相同的,那就是正确地认识了自我和社会,充分发挥个人所长,确定了目标并有持之以恒的精神,最大限度地发掘自我潜能。虽然有些成功人士没有做形式上的职业生涯规划,但他们不知不觉中自然地、朴素地实践着职业生涯规划的理念。现在大学生学习职业生涯规划的理念与方法,在自我成长的道路上将更加具有主动性、目的性和计划性,事业成功的概率会

更高。

3. 职业生涯规划帮助人们形成新的择业理念

选择重于努力。一些大学生在大学毕业找工作时,常常想:先找到一个工作再说。这种情况特别像有些学生考大学时的想法:先考上一个大学再说。如此这般的想法所造成的后果就是很多学生上了大学之后才发现自己并不喜欢或者根本就不适合学这个专业。于是,有人无味地平淡地学四年,有人忍耐痛苦地学四年,有人郁闷无奈地混四年,当然也有个别的人因此而一蹶不振,甚至不得不中断学习,极少数人痛下决心重新选择。四年的大学学习还是有限的时间,而将来面临的工作将是几十年的时间。

有人会说,那没关系,我干两年再换工作,但是如果没有很好地思考过自己的生涯方向,只会不断地重复这种选择,不断地重复郁闷、平淡和痛苦;而且还会浪费工作经验的积累。就如同挖井,当你做好了充分的分析和准备,在一个选择好的地方挖下去,坚持不懈地挖下去,是在不断地接近成功。但如果你今天选择在东方挖,挖了一段时间,没有见到水,然后转到西方去挖,还没见到水,再到北方去挖,如此循环下去,试问人生有多长时间能让人这样不断地试尝?

有人还会说,我不断地更换工作正是不断地学习各种经验,提高我能力的过程。能力在提高可能没错,但如果方向不正确,这就好像一个人自己上路远行,他自己不识路,却选择了最好的马,最好的车,能保证他到达目的地吗?如果方向不对,只会越走越远。

没有最好的工作,只有最适合的工作。当问到即将毕业的大学生希望一份什么工作时,答曰:当然是一份好工作,何谓好工作?在美国,做一名律师是份好工作,可它不适合李开复;做政府官员也是一份好工作,可对比尔·盖茨来讲,IT业的工作更适合他;到NBA打球,对姚明来讲是份好工作,可对刘翔来讲绝对不是好工作。因此,在考虑工作时,经济条件和社会声望不是唯一的条件,最重要的是人职相匹配。一个人的性格特点、能力所长、价值需求等因素恰好与所从事的职业特点相吻合,工作是兴趣、工作是自己所需,这样的工作是幸福的,个人、社会与工作单位三赢。

4. 适应社会发展,确立积极的自我价值观

市场经济的发展,带来了一个多元价值并存的社会,在这样的社会中,职业价值选择是多元的。人生的价值在各种不同的职业活动中去实现,美国职业心理学家埃德加·施恩提出了职业锚的理论,认为人们选择不同的职业活动往往是由其价值观主导的。施恩将人们的价值观分为八类(详见第一章第二节),认为不同的价值观使人们倾向于不同类型的职业。这些不同价值类型的职业无所谓优劣,并不能认为其中任何一种比另一种高;任何一种类型的职业都有其存在必要,所以任何一种价值观的职业选择都有其社会意义。

但是每个人在从事自己所选择的职业中能否获得职业成就感,感到生命的幸福和人生的意义,还需要一种为社会所认同的共性伦理价值观的指引。人们可以在仕途上以不断高升作为成功的标志;可以在技术职能上以晋级作为成功的标志;可以以财富的增加作为成功的标志;也同样可以以为社会做出贡献、为家庭做好贤妻良母作为成

功的标志等,但均要取之有道,这个道就是社会所弘扬的伦理价值导向,成功要通过艰苦奋斗、遵纪守法、辛勤劳动、诚实守信的方式而获得。在如此的奋斗过程中,人们才会因此获得真、善、美的体验,提升生命的价值,在如此奋斗过程中,也才能以坦然无畏的态度面对逆境和厄运。

三、个人职业生涯规划

1. 职业生涯规划的三大要素

我国著名人事科学研究者罗双平总结了职业生涯规划的一个公式:知己+知彼+抉择。

这里所谓知己就是自我认识和自我了解,包括自己的性格、气质、兴趣、特长、能力、情商及最重要的价值观;知彼就是对周围社会及职业环境的了解,包括你所希望的职业的组 织环境、其发展战略、其岗位需求、入门条件、晋升发展道路、经济回报、个人的付出等职业的要求,也包括更大范围的社会政治、经济条件的发展状况,以及自我家庭条件的许可等均需要做一个完整的考察。抉择就是在知己知彼的基础上,依一定的决策原理做出最终的职业选择,并制定出实现这一职业目标的行动方案。

2. 个人职业生涯规划步骤

个人在做职业生涯规划时要充分考虑职业生涯规划所包含的三大要素,经过确立信念、认识和分析自我、评估生涯发展的机会、选择生涯发展的目标、制定行动方案及具体措施、付诸行动、依据情况的变化做出及时的调整、最终向着职业目标靠近。此问题的详细方案见第二篇第六章。

3. 个人职业生涯规划举例

下面是某大学工商管理专业学生甲的一份个人职业生涯规划报告:

尝试——你将有50%的希望,放弃——零将永远属于你

众所周知,人的出身是没有选择的,但将来却是自己把握的,有的人庸庸碌碌了一生,临老却只能仰天长叹,生不逢时,英雄无用武之地!既是英雄,你为何要等待机会,而不去创造它呢?机会对每个人都是均等的,所不同的是您的态度,尝试或是放弃……

俗话说得好:天生我才必有用。每个人都有攀上成功之顶的可能,但胜利却永远只向强者招手!成功的路上布满荆棘和坎坷,跌倒在所难免,受伤毋庸置疑,难的是你能否在饱经困难和挫折后,仍旧能喊出“敢叫日月换新天”的豪情壮志……

“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。”黎明前的黑暗是残酷的,但胜利的曙光却分外耀眼。

2003~2009 短程计划

在大学期间,以刻苦、勤奋的态度完成学业,通过英语四、六级,计算机二级,并获学士学位;在大四时,努力提高口语能力,通过托福或雅思考试,申请国外学校,争取出国读研两年。

2009~2017 中程计划

以自身所具备的优势,流利的口语,扎实的专业知识和善于竞争的能力在外企谋职,争取获得老总的赏识和同事的拥护,当上公司高层,带动下属为公司尽心尽力,层层提高业绩,拓宽公司的销售领域,使公司成为同行中的佼佼者。

2017~2043 远程计划

以多年的工作经验所营造的经营网络和所培养的工作伙伴为基础创办公司,并使公司能顺利上轨道,开始赢利,提高福利制度,鼓励员工士气,打响公司品牌,提高公司声誉,建立各地分售点,实行网络式管理,并且走出国门,考察各国商业氛围,寻求最佳方案和最有利的合作伙伴,再创公司新高潮。我的职业生涯规划见表1。

表1 我的生涯规划

一生要完成的几件大事	梦想依据	重大举措	完成期限年份
获得学士学位	本身的知识基础以及在大学期间的刻苦努力的学习	通过英语四、六级 计算机二级	2003~2007
出国留学	多年的英语基础及对英语的喜爱	提高口语能力 考托福或雅思	2007~2009
到外企工作	流利的口语、专业的知识、善于竞争的能力	在做好本职工作的同时,思考有利于公司赢利的新举措,团结同事,提高大家的工作积极性	2009~2012
进入公司高层	业绩层层提高,老总的赏识、同事的信任	更加努力工作,尽能力开拓公司发展的领域,培养下属独当一面	2012~2017
创办公司	多年的工作经验积累以及营造的经营网络,培养的工作伙伴	使公司先顺利步上轨道、开始赢利,奖罚分明,鼓励员工士气,再拓宽经营网络,在各地建立分售点	2017~2030
环游世界	本身的经济实力	考察各国的商业氛围,寻求有利于公司发展的方案和合作伙伴	2030~2043

这份个人职业生涯规划报告有其可取之处,比如区分出近期、中期及远期计划,并且每一个阶段有必须完成的任务,但是这份报告也存在诸多问题,请看下面的分析。

4. 做职业生涯规划时应注意事项

第一, 职业生涯规划个性化原则。规划的源泉和动机在于个人, 规划方向的确定在于个人自省的程度及个人对社会和职业分析的基础之上, 因而一份生涯规划报告从题目上就应反映出个性化。题目应包括: 规划者姓名、规划年限、起止日期、年龄跨度。从上面的案例中, 我们看完全文才知道这是一位正在读大学的学生从 2003~2043 年的生涯规划, 年龄跨度只能推测: 如果他当时是 20 岁, 也就是他 20~60 岁的规划。

第二, 职业生涯规划报告要具有科学性和说服力。职业方向的选择和行动计划的路径的客观依据是什么要表述清晰。上面这份报告, 我们可以清晰地看到他的不同阶段的目标及行动措施, 但是没有看到他职业目标确立的过程和依据。因此生涯规划报告的第二部分内容要清晰地表明职业目标是什么, 是经过了怎样的分析而明确的, 包括个人优劣势的分析、社会环境的分析、职业领域的分析、决策过程的分析等内容。

第三, 职业生涯规划报告要具有挑战性。目标是高于现实的, 自己现在是有差距的。因此职业生涯规划报告中要进行差距分析及实现目标的可行性分析。从上面这份报告可以看到他的几个具体目标的梦想依据就是可行性分析, 但是缺少细致的具体的差距分析。这样的规划在实际操作时会出现豪情高涨, 挫折不断, 易受到打击。

第四, 职业生涯规划在目标的确立上要具体化和量化。生涯报告是分阶段的, 上面这份生涯报告是一个长程的报告, 从大学一直到退休以后, 可以看出, 越是远期的就越模糊和概括。在此大方向之下, 再做一大学四年的生涯规划, 从大学生的共性角度来讲, 可以分成四个不同的阶段, 每一阶段有不同的知识准备和能力准备的任务(详见第十一章)。个人职业生涯规划可依此具体化和量化。

在完成了上面的准备工作之后, 大家将一起搭乘“生涯”号这艘大船, 开始生涯