



大学生职业发展与就业创业指导系列教材

职业生涯发展

(第二版)

主编 姬振旗 周锋

高等教育出版社

大学生职业发展与就业创业指导系列教材

职业生涯发展

Zhiye Shengya Fazhan

(第二版)

主编 姬振旗 周 锋

高等教育出版社·北京

内容提要

本书以教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》与河北省《大学生职业发展与就业指导课程教学大纲》为依据，结合本省高校“大学生职业发展与就业指导”课程开设的特点，在总结多年教学经验和《职业生涯发展》(第一版)的基础上，精心设计和修订而成。本书遵从“概念—理论—实践”的编写体例，融合基础理论、案例分析、方法训练、知识拓展等基本元素，以职业生涯发展为主线，以职业生涯规划为主体，以职业素质提高为主题，力求贴近大学生的实际需求，突出系统性、实用性和有效性。

本书可作为教师开设“大学生职业发展与就业指导”相关课程的教材、辅导员开展大学生生涯规划教育活动的参考用书、大学生自行进行生涯规划的指导用书。

图书在版编目 (C I P) 数据

职业生涯发展 / 姬振旗, 周锋主编. --2 版. -- 北京 : 高等教育出版社, 2016.9
ISBN 978-7-04-045940-1

I. ①职… II. ①姬… ②周… 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(2016)第 170584 号

策划编辑	张婧涵	责任编辑	张 林 张婧涵	封面设计	王 鹏	版式设计	马敬茹
插图绘制	郝 林	责任校对	陈旭颖	责任印制	赵义民		

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.hepmall.com.cn
印 刷	北京市白帆印务有限公司		http://www.hepmall.com
开 本	787mm×1092mm 1/16		http://www.hepmall.cn
印 张	11.25	版 次	2011 年 2 月第 1 版
字 数	280 千字		2016 年 9 月第 2 版
购书热线	010-58581118	印 次	2016 年 9 月第 1 次印刷
咨询电话	400-810-0598	定 价	21.30 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 45940-00

目 录

第一章 生涯信念——迎接我的职业和人生	1
第一节 大学阶段与人生发展	2
一、大学阶段对人生发展的重要性	3
二、大学教育的理念	3
三、认识大学生活新特点	4
第二节 大学阶段的生涯发展任务	6
一、舒伯生涯阶段理论	6
二、大学阶段的主要发展任务	6
第三节 确立积极向上的生涯发展态度	8
一、合理规划大学阶段的生涯发展目标	9
二、形成积极向上的人生态度	9
三、确立开放正确的生涯发展理念	10
四、将个人发展命运和国家、民族发展命运紧密结合	12
第二章 职业认知——敲开职业的大门	13
第一节 职业认知的概述	14
一、职业认知的概念	15
二、职业认知的作用	15
三、职业的发展趋势	16
第二节 职业认知的内容	19
一、社会环境认知	20
二、行业认知	22
三、组织认知	24
四、岗位认知	26
五、专业认知	28
第三节 职业认知的途径	32
一、社会实习、实践活动	32
二、生涯人物访谈	35
三、网络及新闻传播媒介	36
四、亲朋好友、家人及其他社会关系	36
五、学校就业主管部门	37
六、毕业生就业市场	37

第三章 自我认知——科学了解真正的自我	41
第一节 职业价值观澄清与修炼	42
一、职业价值观的定义	42
二、价值观与生涯发展	43
三、职业价值观的探索方法	43
四、价值观的养成	45
第二节 职业能力的评估与修炼	46
一、能力的定义	46
二、能力的分类	47
三、技能的分类和职业生涯发展	47
四、能力的评估方法	49
第三节 自我兴趣的探索与修炼	51
一、兴趣与职业兴趣的定义	51
二、兴趣与职业生涯	51
三、兴趣的自我探索	52
四、职业兴趣的修炼与提升	53
第四节 性格的自我探索与完善	55
一、什么是性格?	55
二、性格与职业发展	55
三、性格倾向的自我探索	56
四、性格与职业的匹配	60
第四章 职业方向——规划我的大学生涯	63
第一节 职业目标的形成	64
一、发现职业发展方向	64
二、管理职业目标	71
第二节 职业发展的多样性	74
一、职业世界的发展趋势	74
二、合理应对职业世界的变化	77
第三节 大学生的生涯规划	80
一、制订行动计划	81
二、实施与调整	84
第五章 自我管理——做自己的主人	89
第一节 自我管理概述	90
一、自我管理的含义	90
二、自我管理的主要内容	90
三、自我管理的重要意义	92

四、自我管理的策略	93
第二节 时间管理	98
一、时间管理的内涵	98
二、大学生时间管理的现状	99
三、时间管理的策略	103
第三节 情绪管理	107
一、情绪管理的含义	107
二、情绪管理策略	108
第四节 知识管理	112
一、知识管理的含义	113
二、知识管理的策略	113
第六章 职业素质——修炼我的职场秘笈	123
第一节 从大学生到职业人	125
一、大学生到职业人的差别	125
二、大学生到职业人的转换	126
第二节 当代大学生必备的职业素质	128
一、职业形象	128
二、职场礼仪	128
三、工作态度	129
四、职业道德	130
第三节 通用职业能力的培养	132
一、团队合作能力	133
二、人际交往与沟通能力	135
三、执行能力	137
四、信息处理能力	138
五、创新能力	141
附录：职业生涯理论及其应用	146
一、职业生涯理论概述	146
(一) 职业生涯理论基础	146
(二) 西方职业生涯理论的典型观点	147
(三) 职业生涯理论在大学生生涯发展教育中的作用	147
二、职业生涯理论	148
(一) 帕森斯的特质因素理论	148
(二) 霍兰德的人格-环境类型理论	149
(三) 舒伯的生涯发展阶段理论	154
(四) 明尼苏达的工作调适理论	157

IV 目录

(五) 克朗伯兹的社会学习理论	159
(六) 彼得森、辛普森和里尔登的认知信息加工理论	161
(七) 伦特、布朗和哈克特的社会认知生涯理论(SCCT)	164
(八) 萨维克斯的生涯构建理论	167
参考文献	170

第一章 生涯信念

——迎接我的职业和人生

学习目标

通过对本章内容的学习，希望同学们能够认识到大学对人生发展的重要性，了解大学的人才培养目标，树立明确的成才目标，珍惜大学的美好时光，尽快实现角色转变，努力提高自身各方面的素质，为将来走向社会做好准备。

学习方法

课堂听讲、课后阅读、分组讨论

生涯案例

请阅读下面这个案例，然后思考：

1. 茅以升先生一生矢志从事桥梁事业的深层次原因有哪些？
2. 结合茅以升先生先架桥后炸桥的举动，你怎么理解知识分子的人生使命？
3. 茅以升留学期间的经历对你有什么启示？

桥梁专家茅以升的故事

茅以升(1896—1989)，字唐臣，江苏镇江人。土木工程学家、桥梁专家、工程教育家。

茅以升10岁那年的端午节，家乡举行龙舟比赛，看比赛的人都站在文德桥上，而他因为肚子疼所以没有去。由于桥上人太多，桥被压塌了，砸死、淹死了不少人。这一不幸事件深深触动了少年茅以升。他暗下决心：长大了一定要造出不会塌的桥。从此，茅以升只要看到桥，总是会潜心观察个够。读书时，每当他从书本上看到有关桥的文章、段落，就会把它们抄在本子上，遇到有关桥的图画就剪贴起来，时间长了，他足足积攒了厚厚的几本摘抄本……

1911年，茅以升考取了唐山路矿学堂桥梁专业。1912年南京临时政府成立后，茅以升想去南京投效革命，母亲写信劝阻说“要先有学问再革命”，并告诫说：“如离开学校，则不以你为子。”茅以升大为震动，寝食不安，决心发奋用功。他在唐山五年，每次大考都是

全班第一名。1916年夏，茅以升大学毕业，被派往美国康奈尔大学土木工程系深造，师从美国桥梁专家贾柯贝教授。1917年夏茅以升获得硕士学位，听从贾柯贝建议前往匹兹堡一个桥梁公司去实习。茅以升到匹兹堡桥梁公司后，先学绘图、设计，又到工厂做了一年半工。他经常穿着工作服在桥梁工地和工人们一起劳动，在这里干过金工、木工、油漆工，学会了很多造桥技术，不仅懂得了造桥的理论，也练出了很强的动手能力。这些经历为他后来修建钱塘江大桥打下了坚实的基础。在匹兹堡实习期间，茅以升同时去卡内基·梅隆大学土木工程系夜校学习，他申请了攻读博士学位，必修课程可以夜间上课。茅以升白天在桥梁公司实习，晚上又到卡内基·梅隆大学读博士学位，非常辛苦。他每天早上五点半起床，六点半上火车赶到桥梁公司，辛苦地劳动八个小时，下午五点半回到寓所，吃完晚饭，七点又匆匆赶到卡内基·梅隆大学去上夜校，晚上九点半回寓所，埋头读书到深夜十一点多方躺下休息。1919年底，他以具有世界水平的论文《框架结构的次应力》通过博士论文答辩，获得博士学位，成为卡内基·梅隆大学的第一个工学博士。回忆起在美国的这段留学生活，茅以升说：“这段时间虽然非常辛苦，但是这些实践活动，对我后来能建造钱塘江大桥起了很重要的作用。”

1933年至1937年，茅以升主持建成了我国第一座公铁两用现代化大桥——“钱塘江大桥”，破除了钱塘江上不能造桥的迷信。在钱塘江大桥设计之初，茅以升先生就有一种连他自己也不愿意正视的预感。他在大桥南2号桥墩上，留下一个长方形的大洞，却没有向任何人解释原因。1937年11月16日下午，国防部派人到“大桥工程处”，向茅以升提出：“如果杭州不保，就炸掉钱塘江大桥，留着等于替日本人造桥。”茅以升以一个桥梁工程学家严谨、精准的态度，把钱塘江大桥的所有致命点一一标出，并亲自看着把100多根引线接好。“造桥是爱国，炸桥也是爱国！”原来在桥下预留的大洞，就是防备这一天。11月17日，钱塘江大桥全线贯通，茅以升后来回忆说：“所有这天过桥的10多万人，人人都要在炸药上面走过，火车也同样在炸药上风驰电掣而过。开桥第一天，桥里就先有了炸药，这在古今中外的桥梁史上，算是空前的了！”12月23日杭州失守，茅以升先生在发现敌骑将临时断然引爆炸毁了自己辛辛苦苦修建通车才89天的钱塘江大桥。历史学界有评论说：“日军实施南京大屠杀后，南侵镇江、无锡、芜湖等地，所到之处疯狂实行‘三光’政策，杀我同胞无数。唯侵占杭州后，发现几乎已是一座空城，是所有城市中被杀军民最少的。此钱塘江大桥莫大之功也。”大桥炸毁后，茅以升先生满怀悲愤写下了“斗地风云突变色，炸桥挥泪断通途，五行缺火真来火，不复原桥不丈夫”的誓言，携图纸资料长期辗转后方。抗日战争胜利后，茅以升践行诺言，又主持修复了大桥。

第一节 大学阶段与人生发展

人的一生所经历的发展历程我们常用“生涯”来进行表述。生涯是指个体的人生经历、生活道路和专业、职业、事业。美国职业辅导家舒伯(E. Super)把生涯发展看成一个持续渐进的过程，由童年时代开始一直伴随个人的一生。人的职业生活是人生全部生活的主体，在其生

涯中占有核心的位置，是人生发展历程中无法被分割的部分。

课堂活动

盘点生涯“五个最”

请您将自己身体调整到最舒适状态，然后认真思考以下几个问题，对每个问题至少列出三个选择，8分钟以后与他人进行分享。

1. 进入大学你最期望什么？_____、_____、_____
2. 进入大学你最担心什么？_____、_____、_____
3. 进入大学前你最大的收获是什么？_____、_____、_____
4. 进入大学前你最大的遗憾是什么？_____、_____、_____
5. 你最渴望的人生状态是什么样的？_____、_____、_____

一、大学阶段对人生发展的重要性

人的职业生涯是一个动态的过程，是一个人在职业岗位上所度过的、与工作活动相关的连续经历，在人一生的职业发展中，大学阶段具有独特的意义和作用。

（一）大学阶段是人生发展中最黄金的成长期。进入大学阶段，大学生的体能发展进入人生中最强盛的时期，人格也逐渐趋于成熟，机械记忆能力和想象力都相继达到顶峰，学习能力达到一个新水平，同时学习的主观能动性也空前提高，生涯意识也趋于清晰和理性。

（二）大学阶段是个体职业生涯发展的起航期。大学阶段的生涯目标定向、志趣爱好，确立起来的生活价值观往往会影响个体一生的发展路径选择。

（三）大学阶段是职业发展中重要的知识储备期。大学阶段是个体间接经验学习量最大、构建知识体系最庞杂的阶段；同时也是个体直接经验积累最丰富的时期，个体开始积极参与社会生活的各个过程，开始尝试各种类型、不同层面的社会交往，确立起自己的生活价值观和人生态度，是重要的职业预备期。

二、大学教育的理念

大学教育从诞生发展到今天，经历了千余年的嬗变，逐步形成了许多比较系统的办学理念，培育了多样的大学精神。概括起来看，大学教育对个体职业生涯发展的影响主要体现在以下几个方面。

（一）大学的任务是为了培养合格的社会公民

大学是人格养成的场所，是人文精神的摇篮，是理性和良知的支撑。梁启超认为，教育要以“造就国民为目的”，教人学做人，学做现代人，养成一种具有新精神的国民。具有新精神的国民应具有国家思想、权利思想、政治能力、冒险精神、义务感和公德、私德、自由、自

治、自尊、尚武、合群、生利、民气、毅力等 18 种人格特征。^① 爱因斯坦认为，学校的目标始终应当是，青年人在离开学校时，是作为一个和谐的人，而不是作为一个专家。

（二）人格教育是大学教育的核心任务

前北京大学校长蔡元培认为，“大学者，研究高深学问者也。”^② 在蔡元培看来，学与术可分为两个名词，学为学理，术为应用。治学者可谓之“大学”，治术者可谓之“高等专门学校”。清华大学老校长梅贻琦认为：“大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”^③ 爱尔兰天主教大学校长约翰·纽曼认为，大学是提供“博雅”的地方，是培养绅士的场所。前香港中文大学校长金耀基认为，学生在大学里，实际上是学四种东西，一是学怎样读书；二是学怎样做事；三是学怎样与人相处；四是学怎样做人。大学教育的最终目的是为了培养“明明德”和趋于“至善”，能够做到修身、养性、齐家、治国、平天下的人才。

（三）传承文化、发展文化、创造文化是大学育人的重要使命

在哈佛大学前校长萨默斯推动下出台的哈佛大学教育教学改革措施提出大学的任务是：培养全球性的公民；发展学生适应变化的能力；使学生理解生活的道德面向；让学生意识到他们既是文化传统的产品，又是创造这一传统的参与者。这四大目标以核心课程的方式显示出来。所谓核心课程，是所有本科生都必修的基础课，即通才教育的主干。哈佛把这些核心课程分为七大领域：文化传统与变迁、道德生活、美国、世界中的社会、理性与信仰、生命科学和自然科学。哲学家雅斯贝尔斯和德国洪堡大学创始人洪堡都认为，传承文化传统和促进文化发展是大学育人的重要使命。

（四）大学是创造新科技，发展新生产力的策源地

今天，在美国办高技术公司，先要看距自己 30 分钟车程范围内有没有大学。著名 128 公路旁的大量高科技企业的发展，离不开哈佛、麻省理工等大学的技术支持。没有斯坦福、伯克利这些著名大学，也就没有硅谷。从中国科技大学校长到南方科技大学校长，朱清时一直在探索如何使中国大学恢复追求学术卓越的精神，在他看来，大学的真正精神应该是追求学术卓越，追求教学科研上好上加好。日本筑波大学提出的教育宗旨是培养学生的世界主义精神和面向未来的意识，培养学生的领先意识和创新精神，使学生能够获得适应瞬息万变的社会发展的能力和知识。

三、认识大学生生活新特点

学生由中学升入大学，学习和生活的客观环境有了显著的变化：由接受信息量小，交往、活动范围狭窄，变为接受信息量大，交往、活动范围较广阔；由父母包办的家庭生活，变为需要自主、自立的集体生活；由被动接受知识，变为主动思考问题，批判地吸收老师所讲解的知识，并将其内化为自己的思想和认知等。与中学阶段相比较，大学阶段生活具有以下新特点：

（一）学习要求发生变化

主要表现在培养目标、学习内容、学习方法等方面。

^① 姚国华：《20 世纪中国大学运动》，精英博客，2016 年 3 月 22 日。http://blog.voc.com.cn/blog_showone_type_blog_id_303754_p_1.html。

^② 蔡元培：《蔡元培教育名篇》，教育科学出版社 2007 年版，第 42 页。

^③ 黄延复、马桐武：《梅贻琦与清华大学》，山西教育出版社 1995 年版，第 300~301 页。

从培养目标看,大学的理论基础课、专业基础课、专业课及选修课,都是紧紧围绕培养具有系统、高深、宽广、扎实的专业理论素养的高级专门人才而设置的。从学习内容看,大学教育是一种定向的专业教育,课程多、门类多、内容多,学习容量大、自主余地大,教学内容较专、较深,且与各专业学科领域发展前沿接近。从学习方法看,大学强调启发式学习,注重培养学生独立学习的能力,学生可以通过专业实验、社会实践、毕业设计或论文等形式独立研究问题,开展科学研究,这就要求学生多读、多思、多记,学会独立学习、系统思维和问题决策。大学教学过程中,作业、考试、测验、教师课下辅导与答疑都相对要少,更强调学生自学。

(二) 生活环境发生变化

主要表现在生活方式、生活习惯、生活范围等方面。

大学是培养大学生独立自主能力的场所,周围环境靠自己适应,人际关系靠自己建立和改善,生活规律靠自己摸索,良好的生活习惯靠自己养成,为人处世的经验和教训靠自己总结,目标、计划靠自己制订,吃、穿、住、行靠自己安排,这一切都需自理自主。

(三) 社会活动和人际交往特点发生变化

进入大学后,各种校园组织都会以别出心裁的形式吸引新成员加入,以扩大组织力量、提高活动水平。除了有正式的组织,也有业余的、由志趣爱好相同的学生自愿组织起来的各种学生社团。这些社团能广泛地适应不同层次、不同专长、不同兴趣爱好的大学生需要。大学阶段的人际交往与中学阶段比较,出现以下新特点:交往对象更加泛化;交往方式更加灵活多样;交往深度更加多层次化;交往动机更加复杂化;人际交往时间加长。

(四) 大学生生活表现出明显的阶段性特点

大学教育各个时期的任务差异较大,这些特点与大学生个体的实际发展水平、上大学的动机、态度相结合,使大学生生活呈现明显的阶段性特点。一般来说,大学生都会经历入学适应期、行为塑造期和职业生活准备期三个阶段。

第一个阶段为入学适应期(大一上学期)。适应期的主要任务是掌握大学学习和生活特点,尽快适应大学生活,了解专业培养目标的规格,树立正确的人才观和成才观。大量事实表明,能否顺利完成大学学业,关键在于能否以较短的时间度过适应期。对于刚入学的新生,气候环境的变化、饮食方面的差异、语言交流的不适、作息制度的不同、卫生习惯的改变、学习方式的改变、人际交往方式的改变等,都可能造成适应不良。尽快克服上述各种不适应,是完成从中学生到大学生的角色转变的基本任务。

第二个阶段为行为塑造期(大一下学期到大三下学期)。行为塑造期约占大学生生活四分之三的时间,是大学生利用大学的各种条件,按照培养目标,进行自我塑造,形成自我个性品质和必备的知识技能的重要阶段。在这一阶段,大学生将学完大学期间主要基础课和专业基础课,逐步接触部分专业课以及接受大学各种基本教学环节的教育。大学生需要不断根据变化的环境,适时地调整自己的奋斗目标、学习方法和行为准则、习惯。

第三个阶段为职业生活准备期(大四)。这个时期的具体任务有三项:一是完成毕业设计或毕业论文;二是加强职业道德准备;三是掌握择业技能。职业生活准备期是对大学生学习成果的总考核、总检验阶段,学校的专业训练和专门培养到这时已转到以社会职业生活需要为着眼点,从而使学生适应人才市场的需要。对大学生来说,这是大学生活的最后环节,它直接影

响到大学生的前途和命运。

以上三个阶段各有特点，三者之间相互联系、相互影响。因此要求大学生对大学各阶段生活的规律性有足够的认识。

第二节 大学阶段的生涯发展任务

进入大学之后，人生翻开了新的一页。大学阶段作为未来职业发展的预备期，需要完成的各项发展任务比中学阶段更加多样化、复杂化，大学阶段的角色扮演更加丰富。这些新变化和新任务要求大学生从刚入大学开始就需要及时实现角色转变，确定个人大学期间的发展目标，并努力去付诸实践。

一、舒伯生涯阶段理论

舒伯(E. Super)从人的终身发展的角度出发，指出人们的职业意识和要求早在童年时就孕育萌芽，每个人的职业发展大致可以分为五个连续的不同阶段：成长阶段、探索阶段、确立阶段、维持阶段、衰退阶段。

大学生正处于舒伯所讲的生涯发展的探索阶段(14~25岁)。这个阶段个体的主要角色是学生角色，同时公民和工作者的角色也不断增强。这个阶段青少年通过参加学校组织的活动、社团休闲活动以及实习兼职等机会，对自我能力、角色和职业逐步进行尝试和探索。这个阶段个体发展的主要任务是：认知并接受职业选择信息，同时获得有关资料；了解个人兴趣和能力及其与工作机会的关系；认清与能力和兴趣相一致的工作领域和阶层；接受训练以培养技能和便于就业，或从事能实现兴趣与能力的职业。

根据舒伯的观点，大学生因角色社会化更彻底，角色扮演更丰富，需要完成的各项任务也更加繁多，社会化卷入程度更高，大学生的主要发展任务可以体现在能力培养上。

二、大学阶段的主要发展任务

美国教育学者奇格林(Chickering)和瑞瑟(Reisser)(1993)提出，大学生在大学阶段面对的核心发展任务包括：提升自身发展能力、情绪管理能力、人际互动能力；建立自我认同感；确立发展目标和完成发展整合感。联合国教科文组织把大学生的主要任务界定为“四个学会”，即学会做事、学会做人、学会与人相处、学会学习。

我们认为，大学生在大学阶段的主要发展任务主要包括以下几个方面，即：

(一) 完成角色转变，不断丰富和深化角色扮演

大学新生入学的第一项重要发展任务就是完成从中学生到大学生的角色转变。在英文中，大学新生一词叫“Freshman”，即新鲜人的意思，意味着步入大学后，人生将会出现许多新的体验、新的希望、新的追求。大学生要尽快实现角色转变，不仅要注重培养自学能力、从事科研和科学实践的能力，而且还要注重培养独立生活的能力。大学新生要学习人际交往的技巧，不断提升人际交往能力，学会适应新的集体生活；学会日常生活基本技能，科学、合理地安排作息时间；学会管理自己的日常生活开支，提升自己的理财能力；寻找和确立大学阶段的生涯

发展目标,并尝试初步规划自己的大学阶段发展路径;不断提升自我管理、自我教育、自我服务和自我约束的能力。

(二) 丰富认知策略,训练解决问题的能力

大学生要通过学习 and 实践活动不断提升自己的知识系统,优化知识结构,丰富自己的认知策略,不断增强以下几方面的能力发展:

一是专业能力发展。主要表现为通过对专业的认知,了解所学专业的发展概况、课程体系、培养目标,了解专业前景和就业方向,学习并掌握专业基础理论,获得专业基本操作技能等。如机械工程及自动化专业主要培养具备机械设计、制造、自动化基础知识与应用能力,能在工业生产第一线从事机械工程及自动化领域内的设计制造、科技开发、应用研究、运行管理和经营销售等方面工作的专业人才。

二是通用能力发展。通用能力是人们职业生涯中除岗位专业能力之外的基本能力,它适用于各种职业,适应岗位的不断变换,是伴随人终身的可持续发展能力,包括:日常生活管理能力、学习新知识能力、解决问题能力、抗挫折能力和适应能力、创新能力、团队工作能力、听说读写能力、时间管理能力、情绪管理能力、信息处理能力、人际交往能力、系统化工作能力、自我规划和决策能力等。

(三) 善用外部资源,不断丰富自身资源

大学有许多可以给大学生使用的资源,如何有效利用外部资源不断丰富自身的内部资源,是大学阶段的主要课题。大学阶段的外部资源概括起来主要有以下几方面:

1. 学校品牌

用人单位在选择应聘者时,往往很注重学校的品牌,大学最大的资源是什么?每所大学都有自己独特的文化特质,都有在学科建设和人才培养方面的独特优势,这些都构成了大学自身的品牌。对于大学生来说,学校品牌既是自身的身份归属,也是个体面对社会生活时自信心的主要来源,巧用大学品牌不但可能使自己在社会生活中确立良好的角色识别,而且会使自己获得发展的动力。有一段关于美国著名政治家亨利·基辛格的故事,非常具有启示意义。据说当年基辛格考到哈佛大学,意外地发现哈佛的信笺纸就是一种资源。所以,他到哈佛后时间不长,就策划了一个名头很大的大会,用哈佛的信笺给各国元首发信,后来他收到18封各国领导人的回信,信中说有兴趣参加这个会。基辛格把信交给哈佛校长,随后给回信人发出正式邀请函,成功组织了一次高端会议。基辛格在这里很重要的一点就是成功地利用了学校的品牌。大学生在校期间,无论是社会实践、实习、勤工俭学,还是职业选择,学校品牌都是不可或缺的资源。

2. 学生品牌

学生品牌中最主要的有已毕业的杰出校友代表,在校生中的在学业、品格、社会工作等方面取得突出成绩而受到学校表彰嘉奖的同学等。

3. 活动品牌

所谓活动品牌,主要形式有学生社团活动、名师讲座、校内学术沙龙活动等。大学新生可以通过加入学生社团来满足社交的需要,有助于提升与他人有效沟通和团队协作的能力,也提供了学习其他间接知识的机会,同时还为大学生提供了发展自己爱好特长和开发潜能的机会。

4. 闲暇时间

大学阶段与中学阶段相比较,一个最大的区别就是大学期间有了大量的闲暇时间。闲暇时间既可以用来复习课业知识,也可以用来学习新知识,还可以发展自己的兴趣爱好,拓宽自己的人际交往圈等。大学生如何科学高效地规划和使用好大学期间的闲暇时间对将来的职业生涯状态具有明显的前导性影响。

5. 良师益友

学校里有很多老师和同学可以成为我们的良师益友,在选择的时候,不要仅仅选择与自己同一个专业领域的师友进行交往。良师益友如果来自不同的领域和方向,对一个问题进行讨论和建议的时候,往往更容易帮我们获得突破性认识,也更容易取得创新。

6. 硬件资源

大学往往建设有大量的与专业相对应的实验室,提供大量藏书和电子出版物的图书馆,最新的知识检索系统等。大学新生入学后要尽可能先熟悉图书馆、实验室的位置和使用规程,将图书馆和实验室作为自己大学期间时间分配的重要场所之一。

(四) 通过学习实践,不断提升做人做事品质

怎样才算是合格的大学生?有学者提出,一名合格大学生应具有以下特征:具有明显的人格特质和社会特质;具有专门的知识与技能和广博的公共知识;具有良好的综合素质和较大的发展潜能。我们认为,一名合格的大学生应该具有以下人格发展特征:

1. 具有良好的社交文明礼仪,能与他人有效沟通,尊重异性,与他人和谐共处;
2. 有家庭观念,尊老爱幼,有浓厚的亲情意识,有为他人分忧的观念和意识;
3. 热爱自然,对大自然充满好奇和敬畏之心,有强烈的探索意识和环保意识;
4. 有科研意识,能熟练使用各种现代科技工具;
5. 能独立生活,关注自己身心健康,有广泛的兴趣爱好,宽广的胸怀;
6. 有广阔的事业,关注社会时事,思想与社会发展保持同步;
7. 有强烈的学习意识和优秀的学习能力,善于独立思考,善于学习;
8. 能够承受挫折,并能有效地应对挫折,抗挫力强;
9. 有崇高追求和正确的生活价值观,能够将自身命运与家国命运结合起来考虑;
10. 有责任担当意识,有良好的情绪和行为自控能力。

大学生要不断明确自己的人生发展目标,合理分配日常时间,合理规划大学生活,以课业学习为本职,不断提升自己的情绪管理能力,发展成熟开放的人际关系,建立良好的自我认同感,使各方面均衡发展,努力朝所设定的各个目标迈进,顺利完成学生角色向准职业人角色的过渡。

第三节 确立积极向上的生涯发展态度

职业是整个人生过程中伴随时间最长、形态最丰富,对个人人生影响最大的过程型事件。职业发展状态对人生成功与否有着决定性影响。大学是个人职业生涯发展的重要规划期和准备期,是为未来职业生涯发展打基础的阶段。

一、合理规划大学阶段的生涯发展目标

大学生要通过对个人职业兴趣、职业价值观、个性、语言能力、动手能力、社交能力、组织管理能力等综合因素进行详细评估后,对自己大学阶段的发展目标做出规划。合理设计自己的发展目标,可使个人充分认识自己,客观分析环境,科学地树立目标,不断探索和发展自身潜能,为个人将来的成功提供了技术与方法。合理的生涯发展目标的确立应结合以下五个方面因素:

1. 正确的职业理想和明确的职业目标

任何人的职业理想必然要受到社会环境、社会现实的制约。大学生的职业理想应把个人志向与国家利益和社会需要有机地结合起来。

2. 正确地进行自我分析和职业分析

首先,要通过科学认知的方法和手段,对自己的职业兴趣、气质、性格、能力等进行全面认识,清楚自己的优势与特长、劣势与不足。其次,要对该职业所在的行业现状和发展前景有比较深入的了解,还要了解从事该职业所需要的特殊能力。

3. 合理的知识结构的构建

知识的积累是成才的基础和必要条件,但单纯的知识数量并不足以表明一个人真正的知识水平,人不仅要具有相当数量的知识,还必须形成合理的知识结构。

4. 职业需要的实践能力的培养

综合能力和知识面是用人单位选择人才的依据。大学生应重点培养社会需要的决策能力、创造能力、社交能力、实际操作能力、组织管理能力和促进自我发展的终身学习能力、心理调适能力、随机应变能力等。

5. 有针对性的职业能力训练

职业能力训练包括职业技能的培训,对自我职业的适应性考核、职业意向的科学测定等。大学生可以通过社会实践活动、毕业实习、校园创业和从事社会兼职、模拟性职业实践、职业意向测评等进行职业训练。

二、形成积极向上的人生态度

(一) 积极的人生态度

所谓人生态度是人们在一定的社会环境影响和教育下,在个人的社会生活实践体验中形成的关于人生问题的基本理念倾向,是指导人生活活动的一种个性心理倾向和行为表现。不同的社会物质生活条件、社会环境,不同的社会风尚和风俗习惯、不同的个人经历和所受教育的差异,不同的生活感受和心理体验,必然形成不同的人生态度。社会环境、客观事物和个人素质的变化,会引起人生态度发生相应的变化。

在日常生活中,人们对待人生的态度是多种多样的。积极有为、有益于社会的人生态度表现为:肯定人的主观能动性,从积极意义上去理解人生和享受人生;有高度的社会责任感;在待人处事中,能把个人利益和社会利益有机结合起来。这种人生态度主要表现为有崇高的理想追求,有旺盛的学习、工作和生活热情,有坚强的毅力,有不枯竭的精神动力;遭受挫折不灰心,身处逆境不悲观,始终能以一种积极进取、乐观向上的态度对待人生。大学生要积极看待

人生命运,认识到古往今来,人生道路上的各种遭遇,往往都是必然性因素、偶然性因素、主观努力程度三个方面因素综合作用的结果。在正确认识造成命运的各种因素的条件下,人们就可能根据自己所处的主观、客观条件进行分析,预测和判断自己在人生道路上可能遇到的各种问题,找出解决问题的办法和途径,并努力进取,使自己真正成为命运的主人。大学阶段是人生的初始阶段,要努力消除消极无为、看破红尘、得过且过、与世无争、追求享乐、满腹牢骚、怨天尤人和极端利己主义的消极人生态度,正确面对人生中可能出现的各种挫折。

(二) 正确地面对挫折

挫折是指人们在通向目标的道路上因即时性困境而导致的不良认知、行为和心境,是人生境遇中的一种表现形式。这种结果和影响往往能使人产生消极的情绪反应。产生挫折的原因是多方面的,概括起来可分为以下三类:自然挫折、社会挫折、自我挫折。在大学阶段,引起大学生产生挫折心理的主要原因有:理想追求未能实现;学习上未能达到预期目标;失恋;人际关系不协调;身体状况差;解决矛盾和问题的能力差等。人的一生不可能不遭遇挫折,因此,如何正确应对挫折,就成为人生的重要课题。

大学生在出现挫折时,首先要学会寻求积极的补偿,所谓“失之东隅,收之桑榆”。如:因失恋而寻求学业成绩出众,因外貌不扬而寻求品学超群等。

其次要注意重新定位自己的抱负水平。当发现自己的抱负水平与自己的能力水平不相适时,应及时加以调整。要使自己的抱负水平适宜,应该对自己实现目标的可能程度进行主观、客观的全面分析,要求不宜过分完满,重过程,不唯结果。

再次要注意提高挫折耐受力。心理学研究表明,个人的耐受力的强弱与挫折阈^①成正比。耐受力强的人,即使遭受重大打击,也不会气馁,而会矢志不移;耐受力弱的人则相反,哪怕是轻微的挫折也会使自己意志消沉。大学生的挫折耐受力通常与思想境界的高低、对挫折大小的判断、过去挫折的经验、挫折的频率、解决矛盾的能力大小以及健康状况有关。可见,大学生要增强挫折的耐受力,可以从提高自己的思想境界,提高对挫折的认识判断能力,自觉接受挫折教育,增强身心健康水平等方面做出努力。

最后要正确地对待命运,科学地对待幸运与厄运。在面对幸运时,应利用或创造有利条件,促进自己的全面发展,并对人民、对社会有所贡献。在遭遇厄运时,学会以苦为乐,做一个强者,不畏艰苦,坚信自我,勇敢地面对厄运。坚信厄运是人生的学校,使人学会思考,懂得人生的真谛;激发人的潜能,促人进取;磨砺人的意志,培养人的品德。

三、确立开放正确的生涯发展理念

《辞海》(1989)对“理念”一词的解释有两条,一是“看法、思想、思维活动的结果”,二是“观念(希腊文 idea)。通常指思想。有时亦指表象或客观事物在人脑里留下的概括的形象”。^②理念是信念的浅层次表现形式,一种理念随着时日延续和个体对其的认同感加深也可能转化为信念。积极、开放、创新的人生理念往往能极大地推进个人生涯发展道路的量的积累和质的提升,大学生要建立开放正确的生涯发展理念。

^① 挫折阈是指引起主体产生挫折感的最低刺激阈值,亦即诱发主体产生不良认知、行为和心境的最小刺激量。

^② 《辞海》(第6版),上海辞书出版社2010年版,第1121页。