

全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心组编
全国高校就业指导课程特色教材课题研究成果

大学生

DAXUESHENG

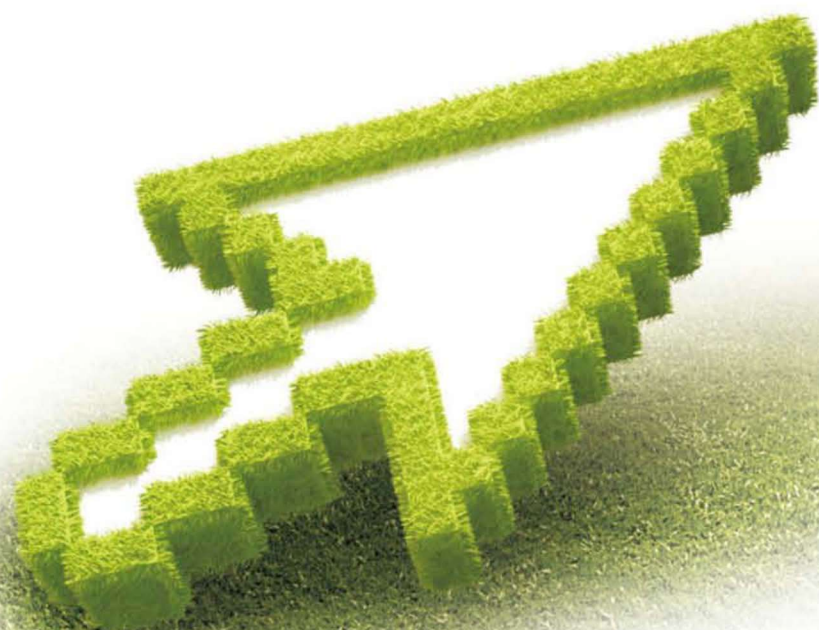
SHENGYA FAZHAN GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

生涯发展规划与就业指导

(山东畜牧兽医职业学院)



主编 / 古 典 王金诺



电子科技大学出版社

全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心组编
全国高校就业指导课程特色教材课题研究成果

大学生

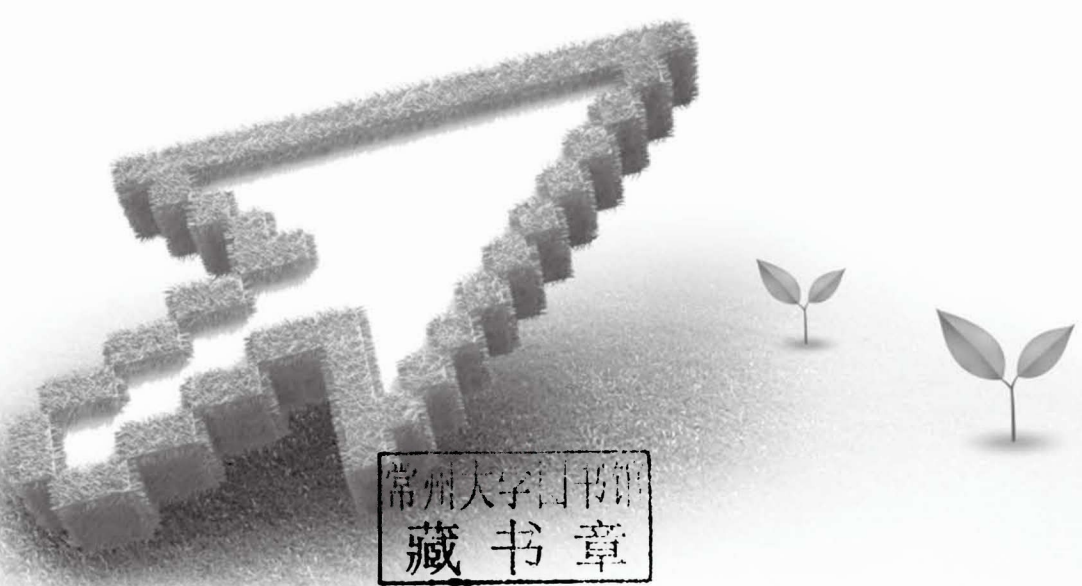
DAXUESHENG

SHENGYA FAZHAN GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

生涯发展规划与就业指导

(山东畜牧兽医职业学院)

主编 / 古 典 王金诺



常州大学图书馆
藏书章



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生生涯发展规划与就业指导: 山东畜牧兽医职业学院 / 古典, 王金诺主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5647-3165-6

I. ①大… II. ①古… ②王… III. ①大学生—职业选择—高等职业教育—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 188504 号

大学生生涯发展规划与就业指导(山东畜牧兽医职业学院)

主 编 古 典 王金诺

副主编 李春雨 潘玉爽 卜善磊 孙月华

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 陈 肯

责任编辑: 马 瑶

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 肥城汇文印务有限公司

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 17.75 字数 477 千字

版 次: 2015 年 8 月第一版

印 次: 2015 年 8 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-3165-6

定 价: 27.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

《大学生生涯发展规划与就业指导》

编 委 会

主 任 张凤有

副主任 石鹏建

委 员（以姓氏笔画为序）

王金诺	石兆俊	石鹏建	古 典
李飞雄	乔志宏	庄明科	刘艳杰
张凤有	张绍秋	杨洪涛	林建坤
周 锋	金蕾莅	顾雪英	

主 编 古 典 王金诺

副主编 李春雨 潘玉爽 卜善磊 孙月华

编写者

古 典	李春雨	侯悍超	张晨光
张润红	任卫军	李 宏	蔡妮娜
左恒芬	徐云喜	韩百宝	赵 伟
王伟光	祁秀荣	于乐永	徐 静
王 波	吴公莹	孙利峰	窦 伟
蔡国栋	徐 群	许照慧	李 鑫
张广斌	杨 域	刘 迪	蔡 蕊
张 亮	安 芬	房 丽	李新芳

序 言

当我们应邀写这样一本教材的时候，我们立刻意识到，这本书应该建立在坚实的学术基础以及温暖的人性之上，我们不仅应该谈论毕业后的职业乃至人生，也要让读到它的人在合上这本书时就有着手应用的可能；这本书不仅要有全面和系统性，更重要的是鼓励每一个使用者在自己的生活中探索和尝试，从而得出自己的思考和发现。

所以我们在教材中收集了大量职业生涯方面的技术、工具、方法以及课堂内外的工具与练习。

同时要注意，职业生涯发展是一门进化迅速、行业差距很大的学问。尤其在今天的中国，爆炸式的经济增长速度、互联网时代对职业方式的改变以及中国本身地域的巨大纵深让职业世界变化迅速而多样。这也是为什么我们采取了校本教材的方式，尽可能贴近每一所大学、每一个不同的专业以符合学校、行业的特性。同时尽量选用本土的、最新的教学案例，并在每一章节后附上了生涯点击，链接网络上最新的资料，让这本教材能保持与时代同步。

本书结构

开头的绪论讨论人生规划、职业与生涯以及生涯规划的基本理念，这些理念将会在每一章做进一步详细的论述。

接下来的内容按照大学生生涯的时间发展阶段而展开。

上半部分主要偏重于大学学业规划。

第 1 章：从专业出发——探讨了“我的这个专业是干什么的”、“大学要干什么”的问题，讨论包括如何正确地了解和理解自己的专业，以及对于大学生活一个全盘的通览。

第 2 章：职业生涯与自我——系统地讨论了“我是谁”、“我想要什么”的问题，科学地了解自己的兴趣、能力、需求、价值观。

第 3 章：活出最好的自己——如何发展自己的兴趣、爱好以及优势的方法与工具。

第 4 章：职业素养提升——“我们该为未来做什么准备？”讨论如何在大学培养出能在未来职业中胜出的能力素质。

下半部分主要偏重于职业规划与就业指导。

第 5 章：深度理解职业——对于职业世界有一个系统的理解，介绍职业中不同的行业、企业、职位的分类和特色，以及在职业中发展的基本规则。

第 6 章：为进入工作而准备——详细介绍从就业档案准备、简历书写、面试指导等一系列的求职技巧。

第 7 章：就业政策——详细介绍国家、学校对于学生群体就业的政策，以及有可能遇到的就业陷阱，无论是发现更多机会还是更好保护自己，希望读者能更好地使用这些资源。

第 8 章：做幸福的自己——在讨论完那么多的职业发展之后，不要忘记让自己幸福才是人生的终极目的，成功往往是幸福的副产品。本章讨论了大量关于幸福的研究，以及如何让自己变得更加幸福的方法。

为了让阅读更方便，每一章分成了3~4节。每一节从导读入手，最后由生涯概述结尾，便于读者掌握各章核心概念。

如何使用这本书

虽然读一本书的方式有千百种，但编写这本书的时候，我们主要考虑了三种主要的方式：教材、自学和自检手册。

老师的上课教材

为了方便老师讲课，我们为每一章做了如下设计。

生涯导入：一个教学导入的设计环节。方便学生对本章内容有一个感性认识，产生学习的兴趣。

生涯知识：课程的主要知识点、定义、概念以及主要观点。

生涯实践：让学生互动、参与以及实践的课堂练习。

生涯感悟：对于课堂知识与实践有一个回顾性的总结。

扩展阅读：提供与知识相关的文章、资料以及一些内容的扩展。可以作为学生自由阅读的资料，也可以作为上课用的素材。

生涯点击：用网络内容的形式提供大量的自我测评和信息检索。

自由阅读：这一部分不作为正式教授内容出现，可以在课堂上鼓励学生阅读。

学生的自由阅读书

为了方便学生独立阅读，我们尽量使用简易、平实的文字来编写这本教材，使它成为一本文字优美、案例有趣的自由阅读生涯书。

读者可以参考前述章节介绍，直接翻到感兴趣的任何一章，一直阅读下去，期间也可以根据导语尝试一下“生涯实践”里面的练习。如果能够以兴趣小组的方式一起阅读和练习则更好。

文章后面的“生涯点击”、“扩展阅读”等会给读者提供更多的扩展资料，这些资料都是实时更新的，读者能在文章和微信号中找到更多想要的资讯。

一本大学生生涯问题自检手册

在书中列出了大学生生涯中最常见的问题及相对应的章节。读者可以从自己的困惑入手，找到相关章节阅读。

编 者

2015年6月

目 录

绪论 成为最好的自己	1
第1节 我的大学如何过	1
第2节 职业、生涯与人生	5
第3节 生涯规划	10
第1章 首先,从专业出发	17
第1节 理解和认识我的专业	17
第2节 专业连接未来	27
第3节 三种学业发展地图	41
第4节 如何选择就业、升学与其他方向	48
第5节 不喜欢本专业该怎么办	52
第2章 职业生涯与自我	55
第1节 价值和需求	55
第2节 能力	63
第3节 兴趣	72
第4节 什么是适合自己的工作	80
第3章 活出最好的自己	88
第1节 培养兴趣和提升能力	88
第2节 如何培养自己的能力	92
第3节 如何养成一个好习惯	99
第4节 养成面对人生的积极心态	106
第5节 平衡充实的学生生涯	115
第4章 职业素养提升——成为优秀的职业人	123
第1节 情绪管理	124
第2节 时间管理	131
第3节 人际沟通协作	141
第4节 休闲理财	148
第5章 深度理解职业	158
第1节 了解职业的本质	158
第2节 职业世界地图	162

第3节 职业的发展	169
第4节 职业道德与社会责任	178
第6章 为进入工作而准备	184
第1节 求职前的准备	184
第2节 简历书写	191
第3节 面试技术	199
第4节 职业生涯决策	208
第7章 就业政策	214
第1节 就业形势与宏观政策	214
第2节 就业流程及相关政策	225
第3节 就业权益保护	243
第8章 做幸福的自己	250
第1节 做个幸福的自己	250
第2节 做个人生的多面手	261
附录 大学生常见的生涯问题	270
职业发展类	270
自我成长类	271
哲思类的问题类	273
友谊的问题类	273
社团类的问题类	274

绪论 成为最好的自己

第1节 我的大学如何过



生涯指引

大学到底有多长？

人的一生平均 80 岁，换算成日子只有 29 200 天。当看到这本教材的时候，你大概已经用了 6000 多天，还有 5475 天（65~80 岁）你体力智力开始衰落，不在巅峰状态。在剩下来的不到 18 000 天里，你需要花三分之一的时间睡觉，三分之一的时间休息、吃饭、照顾家人，能完全用来做事情的时间，只有 6000 多天。

而大学三年看起来很长，其实只有 1095 天，刨去寒暑假，只有 843 天，减去大三下半学期毕业实习的时间，大约只有 658 天能用来做必须做的事、想做的事，以及要为未来准备的事。

1095 元经不起花，而大学这短短的 1095 天，你准备用来做什么呢？

你，狂野又宝贵的一生，准备用来做什么？

当第一次看到这句话时，一定会把自己吓一大跳——我这一生应该是狂野又宝贵的吗？我应该用来过现在这样的生活吗？无数的想法涌上心头，很多的计划蠢蠢欲动。但是也许过不了几天，你的生活又重新被卷入平常琐碎的生活当中。因为我们内心深处有一个潜在的幻觉——时间还长，先舒服过完今天再说。只有你真的开始认真计算，才理解时日宝贵。

如果你狂野又宝贵的大学生涯只有 1095 天，你会用来做什么？

大学阶段，我们离开了家庭和亲人开始独立生活，又暂时没有进入社会的经济和职业的压力，这也许是你这一生最自由、最能为自己做点什么的时光。如果有些事一定要做，才不辜负这段时光，你希望是什么？

你也许会说，“我正年轻，好日子还多呢。大学三年都不知道该怎么花，明早起来都不知道要去干什么，以后再说吧。”这也正是我们要在一开头仔细计算大学时光的原因——我们中间大部分人一方面觉得这段时间很美好很重要，所以一定要有很好的结果；另一方面却很少意识到真正的时间很短。所以当我们从眼花缭乱的大学生活里面逛一圈回来，往往发现已经大二上学期的了，大学已经过半了，必做的事情还有很多，没有时间去做想做的事，更不要说做未来的事了。

面对这种窘境，一部分人选择降低要求，不断说服自己“这样就可以了”；另一部分人则彻底放弃梦想，随波逐流。

1. 自我实现的张力

彼得·圣吉在他的管理学《第五项修炼》中提到了著名的“橡皮筋效应”，如图 0.1 所示，生动地描述了自己的愿景（梦想）和现实之间的关系。假设在你的愿景和现实之间有一条橡皮筋，如果拉伸橡皮筋就会产生张力。这代表现实和愿景之间的张力。“当我们把愿景和现实景象同时在脑海里并存的时候，心中便会产生一种创造性张力（Creative Tension），一种想要把两者

合而为一的力量。”要减少张力，只有两种方式：让现实向愿景靠近，成为自己期待的人；或者让愿景向现实靠近，逐渐接受自己的现状和现实。简单来说，这就是自我实现的过程。

这种张力带给人们前进的动力，当你清晰地知道未来的愿景和目标，越是清晰地界定和固定它们，越是产生强大的张力。让你自己像箭一样，射向未来的目标。这就是自我超越、实现梦想的过程。

2. 后马拉松效应

随着你和梦想之间越来越近，“橡皮筋”的张力会变小，很多人会觉得梦想“越靠近越没有意思”而逐渐止步不前。以上大学为唯一目标的人，此刻会认为“大学也就这样”；高中时候天天幻想大学一定要“自由自在地躺床上，爱看什么书看什么书”的人，等到今天真的有自己的时间，却又没有真正翻几本。这种状况被称为“后马拉松效应”：马拉松选手在挑战完自己的极限后，如果不尽快设立一个新的目标，就会一直陷在高峰之后做什么都没劲的无意义感之中。在2008年的奥运会转播中，中央电视台从全国抽调电视人才，提前一年准备，倾尽全力。为了防止奥运会的“后马拉松效应”，在转播之前就给他们安排了其他的一些项目，让这些电视界精英们能在稍事休息以后，有进一步发展的劲头。

大学之初的我们刚跑完一场“高考马拉松”，的确需要好好放松和休息一段。但如果不尽快地设定让自己心动的新愿景，而是想着“先玩几天再说”，很快你的“橡皮筋”就会松弛，自我成长也就停止了。

3. 目标损耗

自我实现的张力带来自我成长，同时也会带来情绪上的紧张和焦虑。很多人选择另一种方式消除这种张力，就是逐渐降低自己的目标，一直到完全没有张力。你会对自己说“其实我也不那么想拿什么奖学金，考得差不多就挺好。”或者“其实我那个梦想只是年少轻狂的想法，人还是要现实一点”，每一次你都隐秘地调低一点自己的愿景，慢慢地，你活在自己的舒适区，过着自己伸手可及的人生，生活也像松弛的橡皮筋，失去年轻人应有的活力。

是让现实靠近愿景，还是让愿景靠近现实，是成为我们希望的人，还是接受无奈的现状，这取决于我们对于愿景的坚持和规划能力。自我实现不是把计划写在纸上然后结束，自我实现是一场终身持续的修炼。



图 0.1 橡皮筋效应



生涯知识

一、理解和适应大学生活

就像去一个陌生又新奇的城市旅行一样，你需要先上网找些攻略，有一个大概的了解，然后坐车到达，真实地适应当地的环境。

大学就是这样一个陌生又新奇的人生之站。相对中学来说，它更加开放、多元、自由：课余时间不再由学校和父母安排，而是完全自己说了算；财务的权利不再是零花钱，你还可以自由地支配生活费；你可以自由决定课余时间读什么书，什么时候开始学习，以及学习什么新的知识；你可以自己决定参加什么社团，与不同系、不同年级，甚至社会不同群体的人交往。

而同时，大学也提供了更多的发展路径、更多元化的标准，并提出了更高的要求。除了把书读好，大学提供了更多的自我实现路径：积累技术技能优势，培养综合能力等；除了学习能

力，大学也需要我们提高自我管理的能力以实现目标：社会交往的能力能找到支持，独立理财的能力保证生存，独立思考的能力让我们选择适合自己的目标。

大学不仅仅需要我们完成学业，也需要我们在三年里完成进入社会的准备，这里不仅是我们学生生涯最后一站乐土，也是人生成就的预备役。大学是收获更多，而挑战也更多的地方。我们会在第1章的学业规划地图中，看到大学生活的全貌。

二、开始思考自己想要什么，并且描绘出愿景与目标

在了解和适应大学生活的丰富之后，你会发现，你绝不可能在大学尝试和完成所有的可能，你应该从你最想完成的梦想和最优势的领域着手。

我的大学要做什么？你可以从以下四个方面思考。

（一）做好必做的事

大学有大学的规则，只有遵守一个组织的基本规则才能使用这里的资源。所以大学有很多你不一定想做，但是却必须要做的事——正如你并不一定喜欢高考的每一科，但是为了你想过的生活，你必须做这些必做之事。比如通过考试，遵守基本的规则，完成必要的社会实践。

给自己制订学业计划，不要让这些“必做之事”成为你的障碍。

（二）评估大家都在做的事

流行的，不一定是好的。潮流会流行，感冒也会。

大家都在做的事有两种可能，一种是每个人都看到了好处，另一种是每一个人都“害怕被落下”不得不做，如专升本、考证。区分这个最好的方式是，先不着急加入，了解清楚事情对自己的益处，然后评估是否是必做或想做的事。

（三）发现和践行想做的事

做真正想做的、怦然心动的事。

你也许在下面的愿景练习中发现了很多让你“心动”的事情，但如何才能知道这件事情是自己“真心”想要的呢？

一种方法是更加清晰全面地体验这件事情：多了解，多体验，多参与，多和做成了的人沟通。另外一个方法则是更深地探索自己内心的价值观。

我们会在第2章“自我探索”部分更详细讨论帮助你了解自己的价值观；在第6章“深度了解职业”中介绍如何更多了解自己的职业方向。但要强调的是，你不可能在课堂上或者在书本上找到“真心”想要做的事，你只能从实践中找到它们。

（四）尝试有可能的事

如果我们只做必须做的、想到的、别人做的事，虽然会按照自己设定的轨迹稳步前进，但我们永远无法做那些不在我们视野范围内，却有无限可能的事情。所以每年保持做一两件以前没有接触过的事情，是一个很好的策略，如表0.1所示。

表0.1 尝试有可能的事

想去做	可能性 积极尝试	潮流 谨慎评估
必须做	愿景 努力践行	规定 做好完成
	自己	他人



生涯实践

梦想清单

如果大学毕业的那一天，你回顾过去三年，觉得青春无悔，那是因为你做到了些什么？

1. 在表 0.2 左侧的愿景清单里写下当你看到问题时，脑子里浮现的任何想法，并且尽可能清晰地描绘他们。

2. 全部完成后，在右边给这些愿景按照“心动程度”和“信心程度”打分，0~5 分，5 分为最高分。

3. 挑出心动程度和信心程度都相对高的，优先行动。

表 0.2 梦想清单

愿景清单	心动程度	信心程度
我成了一个_____样的人 (填入三个你最希望自己实现的形容词)		
在学业方面，我会……		
在社团方面，我会……		
我交到了……样的朋友		
我去过了……地方		
我获得了一份……样的工作		
我开始了一段……的恋爱		
父母会以……的眼光看待我		
我学会了……拥有了……的技能\才干\性格		
我培养出了……的习惯		
我对于……有了全新的思考和认识		
我成为……高手！ (任何你想填写的)		

三、把愿景细分为目标

理解了“目标损耗”效应，你就知道为什么清晰地描绘愿景，并把它变为目标是多么重要——当你把未来的愿景具体化成目标的时候，比如说不是“学好英语”而是“以××分通过四、六级”，不是“成绩考好点”而是“每一科都不低于 80 分”的时候，橡皮筋的另一头被牢牢钉在了未来。目标越清晰，也就越难损耗。

(一) 清晰的目标，至少能在 5 个方面推动自我成长

1. 刺激高水平的努力；
2. 给高水平的努力固定方向；
3. 增强毅力；
4. 具体目标有助于形成具体策略；
5. 目标能够衡量行为有效性，有助于及时调整。

(二) 别让目标过于“远大”

小时候别人问，你将来想当什么啊？你应景地回答“大科学家！”，其实你一直到今天，也

许都没有认真对待过这个愿望。这就是一个过于“远大”的目标的害处——它让你完全没有动力，还总以为自己有梦想。

过于远大的目标是让你最终放弃梦想的重要原因——因为未来一下子定得太远，你的“橡皮筋”被拉扯得太长，张力绷得太紧而不堪重负，最终会选择彻底放手。回想每个暑假，你那些“从今天开始每天……”但是最后无果而终的计划，大多都是目标过于远大，超过自己“张力”的原因。你应该把大目标分割成小目标，让它保持在你张力可以接受的程度。同时，控制目标的数目，一段时间内大目标最好不要超过3个。

在这个过程中，你的“梦想橡皮筋”也逐渐变强，可以承受更大的目标。我们会在第3章“个人成长”有更加详细的论述。

四、持续的行动

一旦愿景明确，目标清晰，接下来要做的就是持续行动，以及阶段性地在每一个节点停下来重新聚焦一下方向。

你，狂野又宝贵的一生，想用来做什么？

每次我看到这句话，都把自己吓一跳。

你，激情又宝贵的大学时光，想用来做什么？



生涯感悟

每个人都希望成为更好的自己，每个人都有自我成长的张力。但是由于“后马拉松效应”和“目标损耗”，很多大学生并没有抓住这三年自我超越的机会。

过好自己的大学生活有第四步：了解和适应大学生活，思考和描绘愿景，把愿景变成目标，持续的行动。

我们通过微信提供了大量的扩展阅读和自由阅读，扫描右侧的二维码，输入“绪论”，会看到相关阅读文章：《8种人生选择的态度》。

关注微信



第2节 职业、生涯与人生



生涯指引

二战期间，生理学家安塞·季斯（Ancel Keys）做了一个著名的明尼苏达饥饿实验。参与者是一些不愿意上战场的人，他们自愿接受这些实验来表达为战争做点事情——挨饿半年，同时记录下来自己的动机状态。研究开始于1944年，36个健康的成年男性开始每天正常进食3个月，在接下来的6个月，他们的卡路里摄入降低到之前的一半，在最后3个月，再平缓地恢复到原来水平。他们每周被要求行走22公里，参加40小时的各种工作和教学活动，这让他们的体重下降25%。

正如你想象的那样，这些挨饿的人变得憔悴、瘦弱、无精打采，力量、心率、体温都在下降。但是更大的影响是在心理上：他们对于食物产生出病态般的热爱，他们梦到食物，研究菜

谱,天天谈论关于吃的东西,丧失了对于笑话、性、社会活动的兴趣,变得急躁焦虑又忧郁。当开始正常进食,他们又逐渐好了起来。

这个实验给我们的启示是:基本的物质基础对于心理的影响是巨大的。正如鲁迅的直言:“凡承认饭需要钱买,而以说钱为卑鄙者,倘能按一按他的胃,那里面怕总还有鱼肉没有消化完,须得饿他一天之后,再来听他发议论。……自由固不是钱所能买到的,但是能够为钱而卖掉。”职业的第一功能,就是提供基本的物质基础,从而保证我们的基础生活。但是,仅仅是这样吗?



生涯知识

一、职业是什么?

每天早上8点,你能看到城市流动起来,人们坐着各式各样的交通工具,进入自己在不同建筑中的办公室,开始一天的工作。你知道他们都有自己的“职业”,正在“上班”的路上,因为要“挣钱”。但是你有没有仔细思考一下:

什么是职业?

赚钱养活自己只是职业的很小一部分,下面是职业的完整定义。

职业是满足社会需求,参与社会分工,利用专门知识和技能,为社会创造物质和精神财富,获取合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的社会交换形式。

从这个定义出发,小偷算不算职业?不算,因为没有人有被偷窃的社会需求,小偷并没有为社会“创造物质精神财富”。“游戏玩家”和“吃货”也不算职业,因为他们缺乏专门知识和技能。如果拥有了对于游戏和饮食的专业知识和技能,“游戏设计师”、“美食鉴赏家”和“美食记者”都可算作职业。如果有人作为一名文学爱好者,天天写诗在网络发表,但是却无法因此获得任何收入,我们可以尊称其为“诗人”,但是诗人并不是他的职业。

职业构成必须有三个要素。

1. 满足社会需求:满足了社会和其他人的需求,产生可识别的价值,这样才有可能与你交换。

2. 拥有专业技能:有专门的知识与技能。

3. 获得收益:职业需要交换回来经济收益,以及满足自己的精神需求。

同样,“学生”也不是一种职业,但是大学阶段是为未来职业做准备的一个重要阶段。如果大学仅仅学习到专业的知识与技能(专业性),绝对不足以支持自己获得一个好的职业。

除了好好学习获得专业知识和技能,在大学期间,我们还需要了解社会的需求(社会性),同时理解自己在物质和精神方面的需求(收益性)。

二、从职业到职业生涯

人们会用很多词语表达职业,比如一份“工作”(Job 更多表示短期工作),一个“专业”(Profession 更强调专业技能),“职业”习惯(Vocational Habit 更强调一个行业职业),但是当谈到“职业生涯规划”(简称职业规划),我们会使用“职业生涯”(Career)这个词。

什么是职业生涯?职业生涯和职业有什么不同?

生涯(Career)是一个外来词,词源来自Car(车,运输),词语原意是“车辙”,寓意是当

一个人选择了某一条轨道，他就会沿着这条轨道一直向前发展下去，生涯是一种人生模式。《牛津词典》定义职业生涯为：一生的发展与进步（Development and Progress of Life）。

中文中第一次出现“生涯”来自《庄子》的“吾生也有涯，而知也无涯”，原指“生命的尽头”。从南北朝开始，江南的风俗就有让孩子满周岁“抓周”的习俗。也是在看这个孩子选择什么样的生涯轨道（Career）。

“职业生涯”的概念是美国著名心理学家舒伯（Super）在 1953 年首次提出，他定义职业生涯为：“个人一生中所经历的一系列职业与角色的总称，即个人终身发展的历程”。这个概念被提出以后，在心理和组织行为学中有许多各自不同的定义。

本书以中国台湾学者金树人教授的定义描述生涯的概念：

生涯的发展是一个人一生当中连续不断的过程，包括了个人在家庭、学校和社会中与工作有关活动的经验，这种经验塑造了独特的生活方式。

需要说的是，一直到现在，生涯界并没有一个能够完全统一的定义，但是下面几点，是大部分专家认同的关于生涯的事实。

1. 生涯是一种以职业为中心的生活方式（比职业包括面更宽）

生涯，不仅选择一个职业，还选择一系列与工作相关的社会角色。简单来说，你不仅选择一个职业，还同时选择了一种生活的方式。

当你选择了宠物养护，你也就选择了照料每一个爱宠，给病痛中的宠物带来健康和温顺，但是你同时也选择了牺牲自己规律的生活时间。

当你选择了畜牧兽医，你也许选择了一种越老越值钱的职业地位，常常分享养殖业主由衷的感激之情和业界点赞的成就感，但是同时你也选择了远离城市繁华，置身环境封闭时时防疫隔离的孤寂。

当你选择了舞者的生涯，你选择了与美共舞，活在音乐与神韵的世界，同时也选择了相对不高的收入，不太多的掌声以及常年的苦练。

你不仅要考虑在职业中的人生，更要喜欢职业带来的生活方式。

2. 生涯有延续性（比一份职业延续更长）

你从原来的中学离开，注销你的高中学生证，拿到了全新的大学学生证，你顺利从一个中学生成为大学生，你的身份完全改变了。

但是你身上还有许多东西在延续——你今天选择这个大学和专业，是由你的高考成绩决定的，高考成绩则是由你中学的学习努力程度决定。你大一参加了学校的街舞社团，可能是源于你在高二就有的兴趣；你还是班级篮球队的主力，因为你中学花了 2 年时间打篮球；你喜欢专业里面的市场营销课程，因为你出生在商业氛围很重的家庭，从小就对做生意很感兴趣……而今天你在大一做的一切，会成为以后大学的基础；而大学做的一切，也会成为进入社会的基础。

这就是生涯，连绵不绝。过去影响着现在，而现在所做的影响着未来。你每一步都踩在过去和未来之间。

职业生涯也是这样，你可以从一个公司或者行业离开，删除掉手机里面所有的通信方式，甚至换一个城市，完全转换自己的职业。但是从上一份工作中学到的习惯、思维方式、能力都会延续下来。这就是职业生涯的延续性。

3. 生涯有内在性（标准内在）

正如你的学生生涯绝对不仅仅是毕业时候拿到的毕业证，记录在成绩单上的几个成绩。还包括第一次进入大学的兴奋，彻夜不眠的卧谈，自习室里面的奋斗，第一次恋爱的心跳，校门

口小酒馆兄弟们的叮咛,以及这一切带给你的内心的成长,人生的体验,心智的成熟——当大学三年结束,离开这个校园的时候,请务必确认你变得比以前更成熟、更坚定、更有能力和信心面对未来的世界。

生涯也不仅仅是指外在的系列职位发展,它分为内职业生涯与外职业生涯。

外职业生涯指从事职业的工作单位、地点、内容、职务、工作环境、待遇等因素的组合以及变化过程。

内职业生涯指从事某一职业时的知识、观念、经验、能力、心理素质、内心感受等因素的组合及变化过程。

我们会在第5章第1节职业的本质中,更多地讨论这两者之间的关系。

三、为什么要在大学讨论职业生涯?

大学期间,学业已经够繁重,为什么我们还需要谈职业生涯?

1. 职业让我们生存

2014年年底,朋友去了坦桑尼亚的塞伦盖蒂国家公园游猎,向导把车子开到一片巨大的草原之中,阳光透过巨大的云层洒下来在草原上形成亮绿的大陆,好像草海上的舞台。斑马、犀牛、角马在其中穿梭而行。

朋友问黑人向导劳伦斯,它们平时干什么呢?他耸耸肩膀说:“Eating and not be eaten (吃,不被吃)。”他们都乐了。

的确,食草动物需要每天至少8小时的不断进食,才能维持自己基本的体重,这大概就是动物最原始的“职业”。原始人类往往需要在森林里逛一两天才能捕猎到果腹的食物,社会早期的农民需要常年的劳作,才能“糊口”,他们都是为了生存,这是基本的职业需求。

随着人类社会的进步,更发达的科技、更好的工具与更加完善的社会分工提高了每一个人的效率,我们能在越来越短的工作时间里让自己温饱。职业的首要核心目标就是让我们生存,经济独立以及有恰当的生活质量,是一种让自己生存和生活的基本方式。

2. 职业关系是我们社会关系的主要构成部分

小时候,你有没有和小伙伴聊一个话题——“我爸爸是干什么的”?你介绍同学的时候,是不是也会顺便介绍“他还是我们班××课代表”?在职场的社交场合见面,大家在介绍完自己姓名之后,会顺便介绍自己的工作。职业关系是我们社会关系中很重要的构成部分,行业、职业和职位是社会识别我们很重要的坐标。

另一方面,职业关系也是最为重要的人际关系之一。每天上班的时间有8小时,在一个自己被尊敬、被认同的团队里工作,与在一个压抑、被边缘化的团队里工作,心理感受完全不同。国外调查数据甚至显示:一个好的职场关系,大概值得上你的收入的30%~40%。

很多老人退休后继续返聘回去上班,很多家庭主妇虽然没有经济压力,但是依然选择工作,因为她们需要职业背后的社会关系。

3. 职业是我们自我实现的平台

职业发展之初,大部分人的工作就是为了维持自己的生存。但是到了工业时代,大部分人很快就完成了这个任务。除此之外,我们必须再做点什么。职业同时还是让自我和社会价值实现的平台。

如果你能进入这样的职业——在你最感兴趣的领域,运用你最优势的天赋和最专业的技能,为社会贡献价值,同时还能够收获你最想要的精神和物质收益——这将会是人生最好的顶峰体验之一。

职业能够满足我们的生存需求、社会关系以及提供自我实现的需求，所以职业是人类除了家庭之外最重要的社会关系之一，一个人的职业是否满意，也决定着人生整体幸福度。

在短短几年之后，你会走向社会，开始一份自己的职业。你会用自己的钱养活自己，拥有全新的社会身份，以及重新定义自己的自我实现方向，这一切都在一份职业上展开。

不管这是不是一个你喜欢的历程（如果你能够好好学完这本书，我想你会喜欢的），但这是一个必需的过程，每一个人都值得花足够多的时间，学好生涯规划这门课，在大学做好最后的准备。



生涯实践

你喜欢哪一种生涯形态？_____。

你曾想做哪一行的工作？_____。

你喜欢这一行人的生活方式吗？ 是 否

这是一种_____的生活方式。

现在，你还想做哪一行的工作？_____。

你喜欢这一行人的生活方式吗？ 是 否

这是一种_____的生活方式。

整体而言，下面哪些生活形态的项目对于你很重要？

- 居住在文化水准较高的地方
- 住在都市地区
- 和父母住在一起，享受天伦之乐
- 工作之余，有机会参加很多社团活动
- 有宽敞、舒适的生活空间
- 和家人共享假期
- 生活富有挑战性、创造性
- 每天有固定的时间与家人相处
- 有宽裕的时间，做自己喜欢的事情
- 每天能够运动，活跃身心
- 经常能够外出旅行看世界
- 经常能够学习，吸收新知
- 有密切配合的工作伙伴
- 贡献自己所能，参与社会服务
- 有崇高的社会声望
- 每个月有稳定的收入
- 可自由支配自己的时间
- 可自由支配自己的金钱
- 和配偶与子女住在一起
- 有丰富的经济收入
- 居住在小孩上学方便的地方
- 担任管理者的职位