



普通高等教育“十三五”规划教材

大学生 职业生涯规划与发展规划

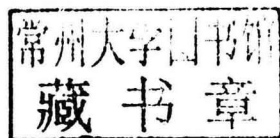
主 编 王 刚 李一默



电子科技大学出版社

大学生职业生涯规划与发展规划

主 编 王 刚 李一默
副主编 胡国娟 西慧燕
邓莎莎 薛 深



电子科技大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生职业生涯发展与规划/王刚, 李一默主编. —成都 : 电子科技大学出版社, 2017. 9
ISBN 978-7-5647-5119-7

I. ①大… II. ①王… ②李… 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 (2017) 第 232174 号

大学生职业生涯发展与规划

王刚 李一默 主编

策划编辑 汤云辉
责任编辑 汤云辉

出版发行 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九楼 邮编 610051
主 页 www.uestcp.com.cn
服务电话 028-83203399
邮购电话 028-83201495

印 刷 北京好朋友印刷有限公司
成品尺寸 185mm×260mm
印 张 13
字 数 286 千字
版 次 2017 年 9 月第一版
印 次 2017 年 9 月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5647-5119-7
定 价 35.00 元

版权所有, 侵权必究

Preface

前言

本书是配合高校“大学生职业生涯发展与规划”课程而编写的教材。在编写过程中,我们针对市场上同类教材所出现的偏重理论、政策而缺少实际操作方法与技能的情况,力求贴近大学生的实际需求,突出系统性、实用性和有效性,强调大学生职业生涯规划理念的传授和技能的培养。

在编写上,本书第一章“认识职业生涯规划”着重阐述什么是“职业生涯”、什么是“职业生涯规划”等基本概念,说明进行职业生涯规划的基本流程;第二章到第五章是职业生涯规划中关于自我探索的部分,包括“兴趣探索”“性格探索”“技能探索”“价值观探索”等内容,其宗旨是帮助大学生在认识自我的基础上做初步的职业定向;第六章“工作世界探索”则阐述对职场、职业、机构等外部世界进行探索和了解的途径与方法;在综合自我探索和工作世界探索信息的基础上,第七章教给大学生如何进行职业“决策”,确定个人职业生涯发展的方向和职业意向,以及在这个过程中如何应对可能遇到的阻碍;第八章阐述决策之后的行动部分,即如何进行求职,写简历和面试应注意的事项;最后,第九章阐述个人职业方向的选择,分析毕业后的出路。

教师使用本书,需要注意自身对职业生涯规划理论的掌握,切忌用类型理论来贴标签,误导学生。在练习的使用上,本书虽然列出了较多的活动和练习,但并不是每一个都需要做。教师可根据教学的实际情况,有选择地加以使用。在使用中,应当注意引导语的规范明晰和对活动适当的总结与引申。对于职业测评的使用,要注意合乎相关的伦理道德规范,注重对测评结果的解释。切记,避免以测评给人定性、贴标签的做法。

需要特别说明的是,本书虽然是面向高校学生的教材,但也是一本职业生涯规划普及性读物。我们力求以通俗易懂的语言和操作性强的练习,向读者传递最基本的职业生涯规划知识与方法。因此,它不仅可以用于高校的职业生规划课教学,也可作为个人的自学材料。无论是大学生,还是其他希望对职业生涯规划有所了解的人,只要认真地阅读本书中的理论并完成练习,均能有所收获。

Contents

目录

第一章	认识职业生涯规划 / 1
第二章	自我认知——兴趣探索 / 15
第三章	自我认知——性格探索 / 33
第四章	自我认知——技能探索 / 49
第五章	自我认知——价值观探索 / 74
第六章	环境认知——工作世界探索 / 91
第七章	决策与行动计划 / 111
第八章	求职、简历与面试 / 137
第九章	职业生涯方向选择 / 158
附 录	/ 194
参考文献	/ 202

第一章 认识职业生涯规划

生涯之学,即应变之学。——金树人

本章要点

通过本章的学习,帮助学生正确地理解生涯规划的定义和重要作用,澄清生涯规划与找工作的差别与联系;提高对生涯规划意义的认识,介绍生涯规划的步骤,从而积极地对自己进行生涯探索和规划。

困惑与迷思

• 林林是大学新生,刚入学没多久就觉得自己的大学生活很灰暗。自己没什么爱好,每天除了学习还是学习,但觉得90分的考试成绩和60分没有什么区别,所以学习没什么动力。偶尔想起未来的发展,他有些迷茫和焦虑,但觉得那应该是大四时考虑的事情。

• 一开学,安琪该上大学二年级了。随着大学的新鲜感逐渐淡去,她成了校园里的“老生”,天天都很忙,上课、听讲座、参加社团活动、和同学逛街……但她又不知道自己在忙什么。有时觉得很累,可想到要为毕业后的工作打好基础,就觉得这些付出也许是值得的吧。可有时又很茫然,甚至有点沮丧,因为忙得无头绪,不知道这样的付出对未来的发展有没有作用。

• 席茜是大学三年级的学生。刚进入大学的时候,她对自己四年后的目标就很明确——考研究生。这主要来自父母的意见:在大学扩招的背景下,大学毕业生每年以几十万的速度增长,不读研,怎么能找到好工作?席茜开始还挺认同,但随着大学生活的深入,生性活泼的她参加了很多社会活动,乐在其中并小有成绩。渐渐地席茜觉得继续读研究生并不是她喜欢的,自己更喜欢做与人打交道的工作。可是,对本科毕业生能否找到好工作,席茜很怀疑。所以,虽然很痛苦,但她依然每天复习准备考研。

你是否对上述几位同学的情形很有同感?在大学生中,有人对自己的未来想得很清楚,一步一个脚印地往前走。但是,更多的同学要么对未来没有想法,希望自己在大四



时再解决所有问题,一天天堆积焦虑;要么整天忙碌,却如无头苍蝇,不知力该往何处使;还有一些同学看似对未来发展有些想法,但又不能确定,甚至对达到目标缺乏信心。总结以上几种情况,同学们的困惑主要在两方面:我要去哪里,我如何去。以下讲解生涯规划的理念、生涯规划的意义,并具体介绍解决困惑的核心内容:生涯规划的内容及步骤。



理论与讲解

一、职业生涯规划的基本概念

1. 什么是生涯

在日常生活中,我们常听到“生涯”一词,如“艺术生涯”“戎马生涯”“学术生涯”等。中国古人的诗词中也有“生涯”这个词,如南宋诗人陆游在《秋思》中写道:“身似庞翁不出家,一窗自了淡生涯。”《辞海》对“生涯”一词的定义是:指从事某种活动或职业的生活。

生涯的英文是“career”,从字源上看,来自罗马字“via carraria”及拉丁字“carrus”,二者的意义均指古代的战车。在希腊,“career”这个字有疯狂竞赛的精神,最早常被用作动词,如驾驭赛马(to career a horse)。在西方人的概念中,使用“生涯”一词就如同在马场上驰骋竞技,隐含有未知、冒险等精神,^①现生涯多被引申为人生发展历程。在汉语中,“career”也被翻译成“职业生涯”。因为时代不同、视角相异等因素,国外学者对生涯的定义也有所不同。目前,大多数西方学者所接受的生涯的定义是舒伯(Super, 1976)的论点:生涯是生活里各种事态的演进方向和历程,它统治了人一生中的各种职业和生活角色。由此表现出个人独特的自我发展形态生涯也是人生从青春期到退休之后,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,如学生、退休者,甚至包含家庭和公民的角色。^②

生涯概念的提出给了我们一个系统地探看自己人生或职业发展的视角。这一视角引领我们透过生活或职业中的行为、感受,看到自己内心的渴望,并以此为动力去建构自己的人生。生涯不是一个静止的点,是一个动态的历程;不只发生在人生的某个阶段,或只跟某个职业经历相关,而是如影随形、相伴人的一生,而且常伴随着冒险或对个人的挑战。同时,因为遗传、家庭、经历、所处社会环境等的不同,每个人的生涯也会不同。所以,生涯的发展是个性化的发展,即使处于同一时代或同一文化背景下的人们,因为生涯发展中其他因素的影响,每个人也会有属于自己的生涯。

2. 什么是职业生涯规划

通过对生涯概念的了解,我们知道,职业生涯规划与职业发展相关,但不能简单地等

^① 金树人著:《生涯咨商与辅导》,(中国台湾)东华书局,2006年版,第3页。

^② 沈之菲著:《生涯心理辅导》,上海教育出版社,2000年版,第3页。

同于找工作,或者仅仅与工作相关。当然,这个概念也是经过几十年的发展,才有了更为广泛的含义。职业生涯规划最早起源于1908年的美国。有“职业指导之父”之称的帕森斯(Frank Parsons)针对大量年轻人失业的情况,成立了波士顿职业局,首次提出职业指导的概念。从此,职业指导开始系统化。在随后的几十年中,心理测验的蓬勃发展促进了职业指导的扩展。第二次世界大战中对大量不同人才快速分类与安置的需要和战后复原人员就业安置的需要,使职业指导成为一种时髦。当时的职业指导关注人职匹配,内容以测评和提供职业信息为主。到20世纪五六十年代,舒伯等人提出“生涯”的概念。从此,生涯规划不再局限于职业指导的层面。舒伯的生涯发展理论将生涯的过程视为从出生到死亡,包括成长期(0—14岁)、探索期(15—24岁)、建立期(25—44岁)、维持期(45—65岁)和衰退期(65岁以上),如图1-1所示。大学生的生涯发展阶段属于探索期,这个阶段主要的生涯发展任务是从多种实践机会中探索自我,逐渐确定职业偏好,并在所选定的领域中开始起步。

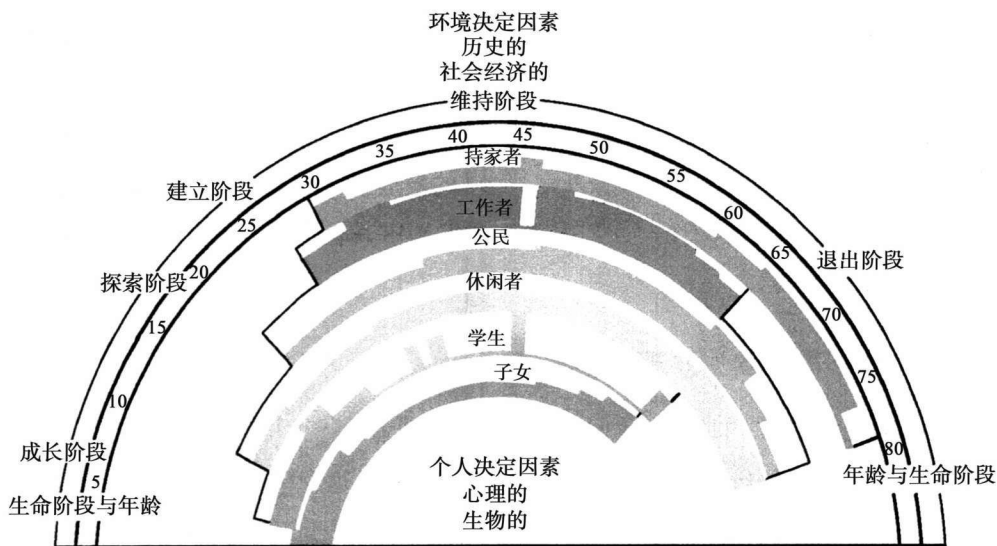


图 1-1 舒伯的生涯彩虹图

从舒伯的生涯彩虹图中我们可以看到,生涯规划变得立体化了,以多层次的视角看到在个人发展中不同时期不同角色的意义和相互间的影响。从长度上看,它包括了一个人从生到死的全部生命历程;从空间上看,并不局限于对职业角色的关注,同样重视非职业角色对一个人生涯的影响。舒伯认为,持家者、公民、休闲者、学生、子女、配偶、退休者等的角色和工作者的角色都是一个人自我概念的具体表现。这里的自我概念指个人对自己在兴趣、能力、价值观以及人格特征等方面的认识,是个人生涯发展历程的核心。工作与生活满意的程度,有赖于个人工作与生活满意的程度,有赖于个人能否在工作上、职



场中以及生活形态上找到展现自我的机会。^①

在舒伯的理论中,生涯规划更注重职业对人的意义。该理论认为,一个完美的人生,未必仅仅依赖于职业角色的完美,更多的非职业角色使人生有更多自我实现的可能性。好比一个学生的兴趣,如果不能从专业学习中得到百分之百的释放,那么就要认真规划一下自己的休闲角色,从而获得更多的自我实现。关于非职业角色对生涯发展的意义,台湾学者金树人先生的描述很生动、贴切,他说:“生涯辅导是将休闲视为生涯当中与教育、职业不可分割的部分:宛如一幅画中,留白的部分也同时构成全幅画的精髓;又似一盆插花,空间的部分也是花道的精华”。^②

在美国,生涯教育运动开展得也很普遍。生涯教育是美国广泛实施的咨询活动和学校心理辅导的重要组成部分。1971年,美国教育总署对生涯教育所下的定义是:一种综合性的教育计划,其重点放在人的全部生涯,即从幼儿到成年,按照生涯认知(career awareness)、生涯探索(career exploration)、生涯定向(career orientation)、生涯准备(career preparation)、生涯熟练(career proficiency)等步骤逐一实施,使学生获得谋生技能,并建立个人的生活形态。1972年,美国职业教育学会在推广教育的工作报告中指出,生涯教育是针对所有国民,从孩提时代至成年的整个教育过程。它能使学生对学习的目的有更为清楚的认识,并且对将来所要从事的工作持有热忱,这是整个教育事业的重心与目标。

在美国,从幼儿园开始就有生涯辅导,在中小学更是有多种多样旨在扩展生涯经验和增进自我了解的职业探索活动和教育活动。生涯辅导不是以“一个萝卜一个坑”的方式进行人与职业的组合,而是融入个体的自我发展、角色的发展进程。

在我国,生涯规划仍然是一个比较新的概念,很多大学新生有着类似生涯规划离自己还很远的想法。其实不然,从大一开始做生涯规划,起步已经不早了。我们必须知道,生涯规划越早开始越好。

二、生涯规划的意义

猜一猜

请同学们闭上眼睛,猜猜身边有多少人穿了红色衣服。

提问:红颜色在人群中一般会很显眼,为什么大家都没有注意到呢?

红颜色的确显眼,但为什么做这个活动时很少有同学会注意到穿红色衣服的人呢?在心理学中,有个名词叫“选择性注意”。所谓选择性注意,简单地说,就是人们在同时存在的两种或两种以上的刺激信息中,选择一种进行注意而忽略其他的刺激信息。所以,

^① 林幸台:2004年台湾心理辅导学会主办的“生涯评量与咨询”工作坊讲义。

^② 金树人著:《生涯咨询与辅导》,(中国台湾)东华书局,2006年版,第26页。

当没有人提示要注意红色信息时,它被忽略了,因为它不是一个目标。但当红色成为目标时,也许不仅在今天你格外注意谁穿了红色衣服,在今后几天,你都会关注身边的红色衣服。如果我们把注意力看成是一种能量的话,那么很明显,目标帮助我们集中了能量。所以,当一个人的生涯发展中有目标时,他就容易集中所有的能量和资源去实现,成功的可能性会更大。

生涯规划是一个过程,规划的功能在于为生涯设定目标,并找出达成目标所需采取的步骤。目标可以为人生带来希望和意义,奥地利心理学家维克多·弗兰克(viktor·Emil Frankl)凭借生命的意义成为奥斯维辛集中营中少有的幸存者之一,并开创了心理治疗中的“意义疗法”。他说:“你不要去问生命,你应该要回答生命对你的质询。”在生涯规划中,目标的制定是一个探索过程,这个过程帮助一个人逐渐去理清生命的价值与意义,并用行动去实现它。好像为飘忽不定的人生加了一个锚,无论风雨来自何方,人生之船都自有它的方向。

米凯洛奇(Betty Neville Michelozzi,1998)指出:生涯规划有突破障碍、开发潜能和自我实现三个积极目的(见图 1-2)。一个人最大的幸福,是能以自己选择的方式生活。择其所爱,爱其所择的结果,会使一个人以己为荣,并呈现出圆融、丰足、喜悦、智慧和充满创造力的气质。

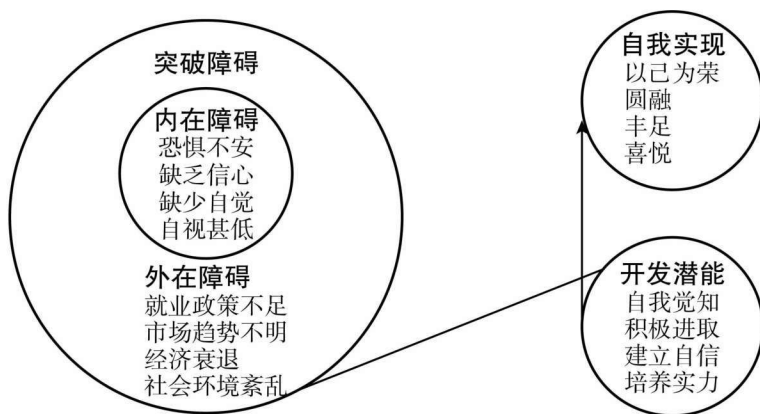


图 1-2 生涯规划的三个积极目的

在生涯发展过程中,很多学生对追求理想的工作或人生目标充满疑虑;还有的学生甚至不敢去想象或者设立理想目标,因为觉得那是不可实现的。阻碍学生插上理想的翅膀、迈出勇敢脚步的原因通常来自如图 1-2 中所示的两种原因:内在障碍和外在障碍。内在障碍通常是由一个人对自己的不了解、低评价、不自信或者无安全感造成的。例如,有的学生很难看到自己的长处,总用自己的短处和别人的优势相比,内心从未觉得自己有可用或特别之处。所以,在找工作时缺乏信心,总感觉自己这也不好,那也学得不够,还没做好踏入社会的准备,从而影响自己找好工作的信心,影响自己在面试等环节中的表现。这时不如看看自己的优点和资源,允许做个“不完美”的人,真正全面地了解和接纳



自己,从而避免自我低评价对找工作的影响。

外在障碍则来自一个人所处的环境,通常与就业政策不足、市场的难以预测、经济衰退和社会环境混乱等相关。一个没有生涯目标的人,很容易受外界因素的影响。例如,两个大学生,有着同样普通的家庭背景,毕业时找到的工作也都不理想。客观上大学扩招之后的就业竞争加剧的确多少影响了他们找工作,但对有自己生涯目标的学生而言,因为对未来充满希望,所以更容易积极面对并不理想的工作,努力从工作中获得和培养自己实现目标所需的能力和资源,把这当作迈向理想目标的第一步。而另一个没有任何生涯目标的学生,可能更容易抱怨社会、哀叹自己生不逢时,没有早几年出生,没赶上“大学毕业生是天之骄子”的年代……因为看不到希望,他很难从内在积极应对困境,将找不到好工作进行外归因,更觉得自身没有能力。所以,两位大学生在毕业时人生的起跑线是相同的,却可能因为有无生涯目标导致人生希望的不同:一个充满力量,能克服困难、积极进取;另一个感觉被环境所左右,怨天尤人、随波逐流。尼采说:“懂得为何而活的人,几乎任何痛苦都可以忍受。”生涯规划可以帮助人们设立目标、带来希望,从内在带来动力有勇力去面对困难,敢于冒险,突破发展中的内外障碍,最终实现幸福人生。

三、生涯规划的内容与步骤

具体而言,一个系统的生涯规划应当包括觉知与承诺、认识自己、认识工作世界、决策、行动和再评估/成长六个步骤,如图 1-3 所示。

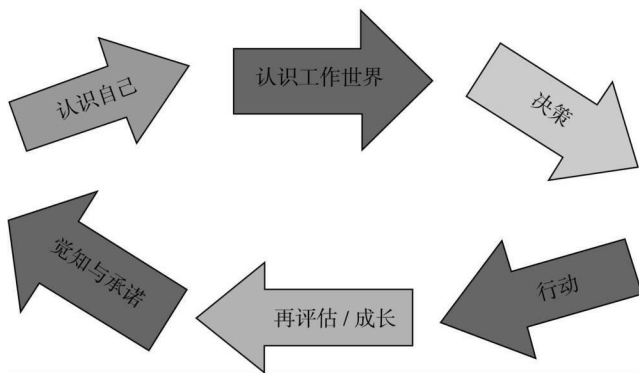


图 1-3 生涯规划步骤

(1) 觉知与承诺

在这个阶段,你需要了解到生涯规划的重要作用和作用,并愿意花时间来规划自己的生涯。但也要提醒自己:生涯规划是一个过程,是一种面对生涯发展的态度,它未必能立竿见影,马上为自己带来理想的工作。就好像我们所播下的种子,未必能马上发芽一样。所以,对生涯规划要有合理的预期。

(2) 认识自己

系统化的生涯规划是一个“从内而外”的过程。因此,在生涯规划时,首先要认识自

己,诚实地自问:

- 我有哪些人格特质?
- 我的兴趣是什么?
- 哪些东西是我生命中不能缺少的? 我最看重什么?
- 我的哪些技能是与众不同、赖以生存的?
- 其他:健康、性别、民族等。

(3)认识工作世界

工作世界信息和自我信息是生涯规划中重要和基础的部分。对工作世界的了解具体包括:

- 专业与职业的关系。
- 工作世界的宏观发展趋势。
- 具体职业对工作人员的要求、条件和待遇等。
- 继续教育方面的选择。

(4)决策

决策是综合整理和评估信息的部分,在决策时有可能因信息不全而重新回到前面两个步骤,具体内容包括:

- 综合与评估信息。
- 目标设立与计划。
- 处理决策过程中的各种问题:生涯信念、障碍。

(5)行动

行动是将全部的探索和思考落实的阶段。学生要通过行动来实现自己设立的工作目标。通常包括:

- 具体的求职过程。
- 制作简历、面试。

也有可能在与现实的接触过程中,你对自己有新的发现,由此对生涯发展有新的思考。所以,虽然我们为了方便学习,将生涯规划人为地割裂成不同的步骤,但无论在哪个步骤,自我与外部信息的探索都不会停止,不要忽略这些部分带给你的新启示。

(6)再评估/成长

当学生在实践中迈出生涯的重要一步——进入工作世界时,随着外部环境的变化,他们或许会继续沿着过去的规划前进,也有可能发现过去规划已不适合自己,或者发现过去的规划并不尽如人意。这就需要再次进行生涯探索,修正生涯规划。所以说,生涯规划是一个循环的过程,需要一辈子来探索。

四、职业生涯规划的类型

按照规划时间维度的分类,职业生涯规划可分为短期规划、中期规划、长期规划和人



生规划 4 种类型。

(1)短期规划。即 2 年以内的规划,主要是确立近期目标、规划近期应完成的任务。

(2)中期规划。一般涉及 2~5 年内的职业目标和任务,是常用的一种职业生涯规划。

(3)长期规划。即 5~10 年的规划,主要是设定较长的目标以及为主观的目标应采取的具体措施。

(4)人生规划。是整个职业生涯的规划,时间长达 40 年左右,设定整个人生的发展目标和阶梯。

职业生涯的规划虽然分短期、中期、长期直到整个人生规划,但在实际工作中,跨度的时间太长的规划由于环境和个人自身的变化难以把握,而时间跨度太短的规划意义又不大,所以,一般人们把个人职业规划的重点放在 2~5 年内的中期规划,这样既便于根据实际情况设定可行目标,又便于随时根据现实的反馈进行修正或调整。

按照处理职业问题时个人采用的不同方法分类。职业生涯规划可分为依赖型、直觉型、理性型 3 种类型。

(1)依赖型:依赖父母、朋友、老师,或遵从书本与社会舆论。

(2)直觉型:凭自己的直觉、一时的喜好做决定。

(3)理性型:综合考虑个人与职场等因素,分析利弊得失,做出并执行相应的计划。

以上三种类型各有利弊。依赖型最省力,但是将自己的命运托付给他人终究是一种危险的事情;直觉型短期内会很满足,可是长期来看随机性太强,风险性也较大;理性型考虑全面、细致,但是会花费较多的时间和精力。

五、职业生涯规划四个阶段

(1)职业生涯规划设计阶段

进行理性规划职业生涯首先必须进行全面的职业生涯规划设计。职业生涯规划第一步就必须依据个人的愿望和目标,经过“SWOT 分析”,确立自己的方向,最终完成理性化的设计。

这是职业生涯规划的第一个阶段,大学生年龄大多处于这一阶段。

(2)职业生涯规划专业化阶段

专业化阶段实际上是为获得自己理想职业的专业知识的准备阶段。为获得自己梦寐以求的岗位,你必须进行正规专业教育和训练,或通过实际行动来获取应有的技能;还必须注意职业生涯策略:即行动计划,具体措施,包括教育、培训、实践等方面的措施,以及制订行动计划与措施。

在确定了职业生涯目标后,行动便成了关键的环节。这里所指的行动,是指落实目标的具体措施,主要包括工作、训练、教育、轮岗等方面的措施。例如,为达成目标,在工作方面,你计划采取什么措施提高你的工作效率?在业务素质方面,你计划学习哪些知

识,掌握哪些技能,提高你的业务能力?在潜能开发方面,采取什么措施开发你的潜能等等,都要有具体的计划与明确的措施。并且这些计划要特别具体,以便于定时检查。

(3) 职业生涯进入阶段

“进入阶段”是指获取了自己理想的岗位。进入此阶段,说明你已获得自己所需要的岗位和职业,但是如何适应这一职场角色,在这时显得尤为重要。除了要加强学习、锻炼外,还要不断地提高自我意识。

(4) 发展与调整职业阶段

在第三阶段获得初步的目标,获得相应的岗位后,就需要对自己职业生涯的进行再设计和目标的提升,能获得更高的发展。成功的职业生涯设计需要审视内外环境变化,通过评估与反馈,不断加以修正。其修订的内容包括:职业的重新选择;职业生涯路线的选择;人生目标的修正;实施措施与计划的变更等。

俗话说:“计划没有变化快”。在人生的发展阶段,社会环境的巨大变化和一些不确定因素的存在,会使我们的实践与原定的职业生涯目标与规划有所偏差,这时要使职业生涯规划行之有效,就需要不断地对职业生涯目标与规划进行评估,做出适当的调整、修正,以更好地符合自身发展和社会发展的需要。职业生涯规划的评价与反馈过程是个人对自己的不断认识过程,也是对社会的不断认识过程,是使职业生涯规划更加有效的有力手段。

六、职业生涯规划的特征

(1) 职业生涯规划个性化特征

虽然职业生涯受家庭、企业、社会环境的影响,但是源泉在于个人自身,有的人一生无所作为,而有的人在类似或更困难的客观条件下却在职业生涯发展中出类拔萃。

由于个人职业生涯的规划、选择和发展受到个人成长环境、文化背景、性格类型、文化资本构成、价值观、才干、能力、职业生涯目标、职业生涯成功的评价标准等因素的影响,所以不同的人职业生涯选择必然是不相同的。因此,个人职业生涯规划也只能是个性化的发展蓝图,从这个意义上讲,个人职业生涯规划没有一个固定的模式,只能根据个人的实际情况进行精心选择和制定。

(2) 职业生涯规划可行性特征

制订一份有效的职业生涯规划,必须考虑社会和企业环境的需求与发展趋势,在对主观和客观环境审时度势的基础上,广泛听取领导、同事、家人以及职业顾问的意见之后制定出来。而且还要经历数次的修改和调整,绝非一成不变。因此,一份好的个人生涯规划应该是切合实际、适时、严谨,并具有弹性适应和可持续发展的。

(3) 职业生涯规划要素特征

职业生涯规划具有明显的个性化特征。不同的人在制定职业生涯规划时所考虑的因素就会不同。但一些决定性的要素必须考虑,不容忽视。著名职业生涯规划专家罗双



平曾用公式总结出了职业规划的三大要素,即:职业生涯规划=知己+知彼+抉择

“知己”是自身条件的充分认识和全面了解,包括:性格、兴趣、特长、情商、气质、价值观。

“知彼”是对欲从事职业环境、相关的组织等信息的有效掌握,包括:组织环境、组织发展战略、人力资源需求、晋升发展机会、政治环境、社会环境和经济环境。

“抉择”是在知己和知彼的基础上,再来确定符合现实,能充分发挥自己的专长和强项,自己有浓厚兴趣并且与环境相适应的职业目标,包括:职业抉择、路线抉择、目标抉择和行动抉择。

七、影响职业生涯规划的因素

职业生涯规划是个人发展的基础,又是个人发展的历程体现。在这个重要而又漫长的过程中,每个大学生的职业生涯规划都会受到家庭、性格、价值观、性别、健康状况、社会环境、机遇等主观和客观因素的影响。

1. 个人条件因素

大学生自身的个人条件在职业生涯规划中起着基础性作用,一定程度上决定着人的发展方向和前景,主要包括心理、健康、年龄等因素。

(1)健康因素。健康的身体是人职业生涯的首要条件。几乎所有的职业都需要有健康的身体。拥有成功的职业生涯的人更加看重生命,关心健康。紧张忙碌的职业会导致压力的增加。因此,采取一些技巧,保持适度的压力激励自己,但又不伤害身体是十分重要的。

(2)性别因素。一般认为,卓著的事业是男人的幸福。男人觉得他们很难把时间充分分配到工作、家庭和休闲三个领域;而女性则在家务和工作需求的协调方面感到困扰。每个人都必须找出自己的欲望,以便充分发展自己的性别特色,并使自己能够扮演成功,这就与个人的职业生涯密切相关了。

(3)心理因素。人在人格与冲动的引导下,通过升华作用,选择对以满足其需要与冲动的职业。大学生心理问题获得解决,则包括职业选择在内的职业指导可顺利完成。人在职业进程中取得成功的同时也可以满足心理的需要。人们的自我能力及性格决定了自己的行为,而行为又与职业生涯进行直接的关联,对个人职业生涯产生深远的影响。

2. 职业发展因素

影响大学生职业生涯规划的职业发展因素有许多,主要有职业理想、职业兴趣、职业能力三个方面。

(1)职业理想。这是大学生职业生涯发展的前提,是大学生依据社会要求和个人条件,借助想象而确立的奋斗目标,即大学生渴望达到的职业境界。它是人们实现个人生活理想、道德理想和社会理想的手段,并受社会理想所制约。职业理想直接影响大学生

今后具体职业的选择,生活理想和社会理想也需要职业理想的实现来完成。

(2)职业兴趣。这是大学生职业生涯发展的基础,它决定大学生所喜欢的职业范畴。职业理想在客观上确定了你要做什么,而职业兴趣是在主观上确定你喜欢什么不喜欢什么。职业兴趣是影响人择业最主观的因素,也是判别一个职业是否适合自己的关键因素,所以大学生在制定职业生涯规划时,一定要充分考虑自己的职业兴趣。

(3)职业能力。这是大学生实现职业理想的保障,它影响大学生能否做好一份职业,影响其在职业上的发展进程。职业能力是由具体的一个个职业所客观要求的,如果你要做好这项工作,必须具备最基本的职业能力。大学生在制定职业生涯规划时,要考虑在校期间如何提高自己的通用职业能力,形成自己特有的知识结构、能力和才能,增强今后职业选择的就业核心竞争力。

3. 社会环境因素

社会环境因素对大学生职业生涯规划及其发展有重大的影响。人们通过对社会大环境进行分析,了解所在国家或地区的经济、法制建设发展方向,可以帮助我们寻求更多的职业发展机会。

(1)社会环境。社会环境是指社会的政治经济形势,涉及大学生职业生涯规划的管理体制、社会文化与习俗、职业的社会评价及时尚等因素。社会经济的发展作为一种决定性力量,制约着社会就业的数量和质量;政策、法规等政治因素的变化,不仅对企事业单位的兴衰影响很大,而且可能影响到整个行业的兴衰;一个民族的传统文化必会影响人们的价值观,而价值观会直接影响人们的职业方向选择。以上这些社会环境因素决定着社会职业岗位的数量与结构,决定着规划出现的随机性与波动性,决定人们对不同职业的选择倾向,以及步入职业生涯及调整职业生涯的决定。大学生在职业生涯规划中,不仅要运用好现有的环境和注意发掘环境中的有利因素,而且要善于创造良好的环境,考虑社会的需求,才能最终达到自己的职业目标。

(2)组织环境。良好的组织环境可以促使工作顺利进行,人的才能也能够得到全面的发挥。组织环境对大学生职业生涯规划的影响,主要是通过以下几方面来实现的:首先,组织选人用人的要求,对大学生进行职业生涯规划的影响巨大。他们会根据自己的能力和条件与这些组织要求的吻合度、自身的努力程度来选择自己的职业方面;其次,组织的发展态势,对大学生职业方向的选择影响重大。组织或行业正处于朝阳时期,人们对其前景普遍看好,这种职业方向对大学生来说无疑是有吸引力的;再次,组织成员的收入福利状况也会影响人们是否进行职业转换和对生活的满意度。大学生今后的生活基本上依靠工作的收入,一个岗位的收入具体来源于岗位本身的工资、组织的福利、岗位的补贴、岗位在组织的上升空间等,所以薪资收入空间也是大学生在职业生涯规划时需要考虑的因素。

(3)家庭环境。家庭是大学的第一所学校,它既是人生活的重要场所,也是造就个



人素质以至影响生涯规划的主要因素。人的社会化,实际从出生时就已经开始了。一个人在幼年时期,就开始受到家庭的深刻和潜移默化的影响,使人逐渐形成一定的价值观和行为模式。许多人还会长期受到家庭成员的教诲和影响,自觉不自觉地习得某些职业知识和技能。在家庭环境下习得的价值观、行为模式、职业知识和技能,必然影响一个人的职业理想和职业目标,影响其职业选择的方向、种类。同时,其对职业岗位的态度、工作中的种种行为和表现等,也会对人的职业生涯产生较大影响。尽管大学生能够接受高等教育,但是家庭的影响却在很大程度上具有长期性,因此大学生在职业生涯规划时,要把握职业生涯的每一个阶段与家庭责任之间的平衡,寻求更好的职业方向。

实践与应用

李静在某综合性大学上大三,就读英语专业国际贸易专业化方向。她的英语已经通过了专业八级,她的口语也不错,在一些国际性会议中担任过翻译。她喜欢写作,很喜欢用英语表达一些东西,热衷于英语角和报社的活动,她曾经在中学担任过英语广播的主持和学校通讯社的记者。她喜欢旅游,因为可以到不同的地方,见识新鲜的人和事。她对人文、历史都很感兴趣。在学校也选修了不少这方面的课程。在大学,她先后加入了学校的报社、心理社团和红十字会,喜欢组织各种活动。不久前,她刚刚成功地为红十字会组织了一次造血干细胞的志愿捐献活动。她自认为是一个“外向型性格”的女孩子,自己的优点是有创意、喜欢帮助人。周围的人都认为她热情、很有亲和力,善良而富有同情心。

李静虽然成绩不错,但对自己的职业方向比较困惑。因为学英语和国际贸易的人很多,自己也不见得有什么专业上的优势。将来到底是做翻译还是从事外贸,自己怎样才能激烈的招聘竞争中胜出,这都是她考虑的问题。像周围所有的同学一样,她也在考虑自己到底是应该先工作还是先读研。她觉得应该认真考虑自己适合做什么样的工作和未来的发展方向。于是,她选修了“大学生职业生涯规划”课。

从李静的案例中可以看到,她对自己的兴趣、能力甚至价值观都有一些了解。然而,这些如何与未来的职业发展相联系,自己的兴趣和性格到底适合做什么工作,能力是否达到未来工作的要求,是否需要深造,这些都是她的困惑。李静的困惑可归结为“我要到哪里去”,和“我该如何去那里”两个方面。在本书的后续章节中,我们将根据生涯规划的六个步骤帮助李静探讨她的困惑。

思考与解答

1. 我是一个刚上大一的学生,虽然觉得职业生涯规划是应该学习和有用的,但毕竟