

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

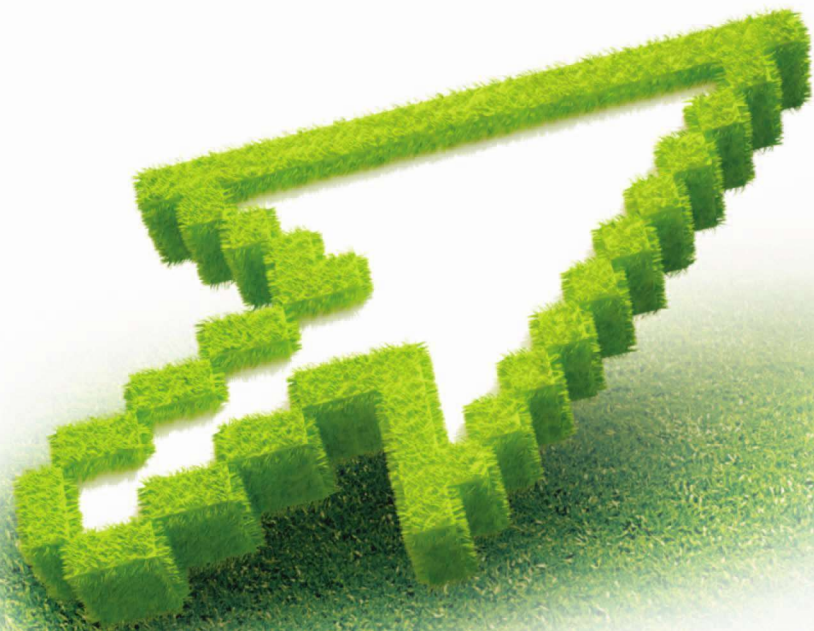
**大学生** DAXUESHENG  
ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO

# 职业发展与就业指导

( 华中师范大学 )



主编 / 乔志宏 曾 浩 钟文锐



电子科技大学出版社

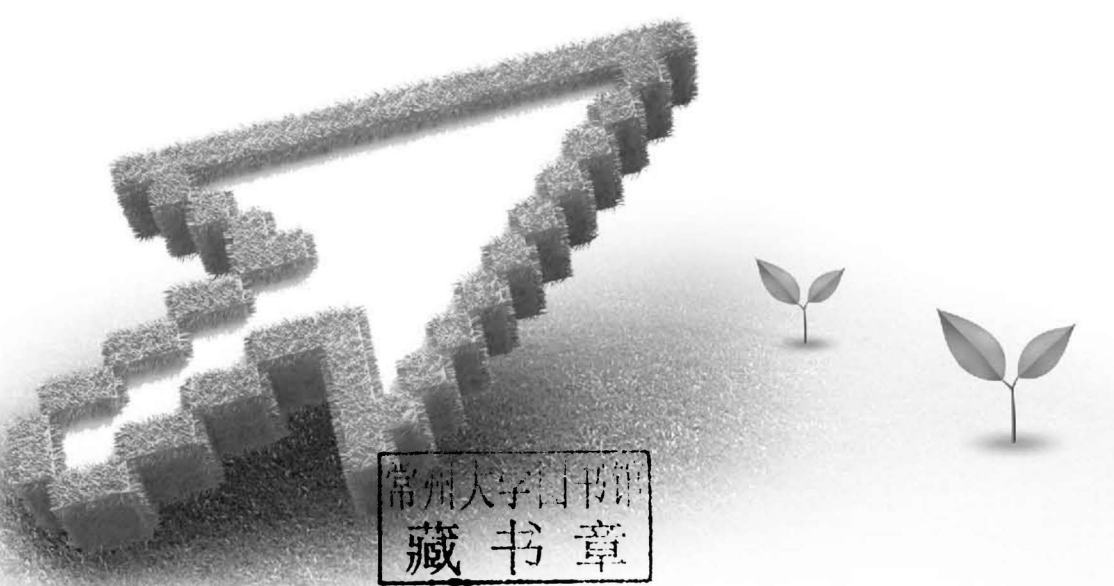
全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心组编  
全国高校就业指导课程特色教材课题研究成果

**大学生** DAXUESHENG  
ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO

# 职业发展与就业指导

( 华中师范大学 )

主编 / 乔志宏 曾 浩 钟文锐



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

大学生职业发展与就业指导: 华中师范大学 / 乔志宏, 曾浩钟, 文锐主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5647-3173-1

I. ①大… II. ①乔… ②曾… ③文… 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 (2015) 第 188502 号

大学生职业发展与就业指导 (华中师范大学)

主 编 乔志宏 曾 浩 钟文锐

副主编 郎东鹏 李方红

---

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: 刘 愚  
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 18.75 字数 505 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 978-7-5647-3173-1  
定 价: 30.00 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。

# 《大学生职业发展与就业指导》

## 编 委 会

主 任 张凤有

副主任 石鹏建

委 员 (以姓氏笔画为序)

石兆俊 石鹏建 古 典 李飞雄

乔志宏 庄明科 刘艳杰 张凤有

杨洪涛 周 锋 金蕾莅 钟文锐

顾雪英 曾 浩

主 编 乔志宏 曾 浩 钟文锐

副主编 郎东鹏 李方红

编写者 乔志宏 顾雪英 石兆俊 刘艳杰

庄明科 周 锋 常雪亮 沈雪萍

成 茜 王瑞敏 崔玲玲 王雨露

叶 雷 刘 琦 刘 倩 许亨洪

安晓蕾 李方红 杨灵珍 杨国强

吴建成 沈 娟 张晓骏 郎东鹏

钟文锐 黄志华 曾 浩 谭冬霞

# 序 言

为了更好地贯彻落实《国务院办公厅关于做好 2014 年全国普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发〔2014〕22 号)文件精神,进一步推动全国高校开好就业指导课程,做好高校毕业生就业指导服务工作,全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心(以下简称“全国就业中心”)于 2014 年 5 月起组织高校开展 2014 年度全国高校就业指导课程特色教材课题(以下简称“特色教材课题”)研究工作,拟通过开展特色教材课题研究,争取用三年时间,打造一批高质量、高水平、有特色、针对性强的就业指导教材,推动高校开好就业指导课程,提高大学生就业能力。

为此,全国就业中心成立了课题专家委员会,组织、指导高校开展特色教材课题研究工作。课题研究和教材编写采取“公共部分”和“特色部分”相结合的形式。公共部分为职业发展和就业指导的基本理论和方法,由课题专家委员会研究编写;特色部分为不同地区、行业和高校的就业规律、特点、趋势和就业典型案例,由立项单位依据编写要求、教材编写大纲进行研究编写。

本教材是全国就业中心给予立项资助的 50 个课题之一,也是六所教育部直属师范大学中唯一被立项资助的教材。教材的公共部分即内容框架、理论部分由全国就业中心提供,从“大学生活与职业发展、探索工作世界、认识自我、发现职业发展方向、职业能力提升、求职准备、求职过程、就业政策与权益保护”等几个方面,对大学生职业发展和就业理论进行了系统阐述。教材的特色部分,鲜明地凸显了国家重点师范大学的特色。在阐述理论的过程中,有机地嵌入了华中师范大学生动案例,介绍了华中师范大学人才培养、毕业生就业情况以及学生职业生涯规划实践和求职就业的精彩故事。同时,详细介绍了国家、湖北省和华中师范大学有关就业和毕业生权益保护政策,是华中师范大学大学生职业发展和就业指导的必备工具书。

本教材内容编排系统、全面、实用,体例新颖,可读性强。本教材由乔志宏、曾浩、钟文锐担任主编,郎东鹏、李方红担任副主编。第一章~第八章的理论部分由全国就业中心组织的课题专家委员会编写。第一章中的职业发展态度与信念部分特色案例由郎东鹏、杨灵珍编写;第二章中的了解本校的学业资源部分由沈娟、安晓蕾编写,学生干部与职业发展、实习实践与职业发展、志愿服务与职业发展部分特色案例由钟文锐编写,社团活动与职业发展部分特色案例由吴建成、刘琦、刘倩编写;第三章中的本校本科生就业概况由张晓骏编写;第六章中的中学教师的职业能力培养特色案例由李方红、许亨洪编写;第七章中的职位信息搜集部分由谭冬霞、杨国强编写,简历撰写、面试准备特色案例部分由钟文锐撰写;第八章中的求职成功案例由王雨露编写;第九章由叶雷、黄志华编写;第十章华中师范大学毕业生主要职业去向由上述华中师范大学课题组全体成员共同编写。本教材在编写过程中得到了华中师范大学一线就业指导教师的大力支持和帮助,在此深表谢意。

本教材立足大学生职业发展与就业的基本理论,同时充分考虑学校特点,集“公共与

特色”于一体，较好地体现了创新性、时代性和前瞻性，可作为师范大学本科各专业学生的职业发展与就业指导教材，也可供相关研究人员和社会青年参考。

编者  
2015年6月

# 目 录

第一章 职业生涯发展概论 .....	1
第一节 职业概述 .....	1
第二节 大学生的职业发展 .....	9
第三节 职业发展的态度与信念 .....	19
第二章 大学生活与职业发展 .....	25
第一节 了解我的学科专业 .....	25
第二节 课外活动与职业发展 .....	43
第三章 探索工作世界 .....	52
第一节 职业、单位和行业 .....	52
第二节 21 世纪的职业世界 .....	58
第三节 本校本科生就业概况 .....	63
第四章 认识自我 .....	78
第一节 需要与职业价值观 .....	78
第二节 兴趣 .....	89
第三节 行为风格 .....	100
第五章 发现职业发展方向 .....	112
第一节 从成长经历中寻找生涯主题 .....	112
第二节 从生涯漫游中寻找生涯主题 .....	120
第三节 从“生涯主题”到“职业目标” .....	132
第六章 职业能力提升 .....	142
第一节 了解职业能力结构 .....	142
第二节 职业核心通用能力培养 .....	151
第七章 求职准备 .....	162
第一节 就业信息搜集 .....	162
第二节 简历撰写 .....	168
第三节 面试准备 .....	176
第八章 求职过程 .....	190
第一节 求职过程管理 .....	190

第二节 职位决策 .....	203
<b>第九章 就业政策与权益保护 .....</b>	<b>215</b>
第一节 就业政策 .....	215
第二节 就业协议与劳动合同 .....	227
第三节 权益保障 .....	234
<b>第十章 华中师范大学毕业生主要职业去向 .....</b>	<b>241</b>
第一节 各专业主要对口职业 .....	241
第二节 毕业生主要职业方向 .....	243
<b>附录一 职业自我探索量表 .....</b>	<b>276</b>
第一部分 测评操作 .....	276
第二部分 计分及解释 .....	279
<b>附录二 MBTI 测验 .....</b>	<b>286</b>
<b>参考文献 .....</b>	<b>289</b>



## 第一章 职业生涯规划概论

从小到大，我们不断地被人问：“你长大了干什么？”这个问题从小学一直跟着我们进入大学，提问的人可能是我们的父母、老师、好友，也可能是火车上萍水相逢的路人，这个问题从“你长大了干什么”变化为诸如：“你喜欢画画，长大了要做一名画家吗”、“你学这个专业将来做什么工作呢”。面对这些问题，你的回答也慢慢从儿时的老师、医生、雪糕店老板等生活中可见的职业，慢慢扩展到电脑工程师、公务员、心理咨询师、律师等更为宽广的职业世界，回答问题时开心、直觉、随意的心情也慢慢变得严肃、认真甚至有些焦虑：我好像越来越不知道自己要做什么了……逐渐地，这些问题更多地由自己问自己：我的前途和出路在哪里？我要继续考研吗？我要出国吗？我要考公务员吗？我要去创业吗？这些重要却无比烦人的问题总是得不到完美的答案，很多人就发展出一个应对的好办法：不去理它，随它去吧，到毕业时再说，车到山前必有路！却在夜深人静时无法回避来自内心的拷问；也有很多人求助于老师或咨询师，希望能给自己一个最适合的答案，然后就放下心来，妥妥地向着目标进发，却常常会怀疑这个真是我要的生活吗？也有极少数人陷入焦虑中不能自拔，感觉每条出路都黯淡无光看不到希望，生活在无边无际的黑暗中……

要想回答好这些恼人的问题，既不逃避也不焦虑，那就要回答自己另外两个问题：职业究竟是什么？我该如何找到我的职业生涯发展的方向？

### 第一节 职业概述

我们为何要面对职业选择的问题？从事的职业对我们的人生真正意味着什么呢？有人说人生应当以事业为重，也有人说亲情和家庭是人生最重要的内容，还有人说，享受人生才不枉到人间走一遭。如何看待这形形色色的不同人生态度呢？

#### 一、人生的角色

今天，人的一生不是一场你输我赢的竞赛，而是一次互相合作的旅途。在封建社会，几乎全体中国（男）人的理想都是做官为仕，“修身齐家治国平天下”是这一人生理想的正面表述，“升官发财”则是它在庸常大众中的价值诉求。当全社会的成功都只能为数仅有的几个“状元”、“进士”和升官进阶来呈现时，这个社会注定只能有少数人成功，而绝大部分会失败，人和人之间的关系是更多竞争而非合作的关系。但在步入工业社会尤其是当下的信息社会后，人类社会越来越变得以人为本、促进每一个人的自由发展，每个人都可以拥有属于自己的人生理想，每个人都可以根据自己的天赋、经历、所处的环境来确定独特的发展目标，每个人都可以拥有独立的个人价值坐标，在自己的价值体系中寻求最大满足的人生，而社会，也在每个个体的价值实现、满足幸福中获得最大的进步。换句话说，在过去，社会的多数人都在抢夺为数很少的“大家都想要”的“位子”，而在今天，我们每个人都可以为自己设定旅途的目的地，成为自己人生的主人。因此，我们要认真思考也唯有自己有能力、有权利、有责任来思考自己究竟想要什么样的人生，想要往哪里去。

那么，一个人的人生究竟要如何设计呢？很多大学生在想到这个问题时，会感到茫然失措，

不知该从何谈起。美国生涯发展学家舒伯 (Donald. Super) 认为, 人生就是选择某些人生角色、放弃某些人生角色, 以及用什么方式承担所选择的人生角色的过程。舒伯认为, 大多数人在一生中都会扮演 9 种主要的角色, 依次是子女、学生、休闲者、公民、工作者、夫妻、持家者、父母和退休者。人的一生就是选择以及如何承担这些角色的过程, 人们因为承担的角色及承担方式的不同而呈现出多样的人生。

### (一) “学生” 角色

有些人初中毕业后就选择放弃这个角色, 很多人则会读完大学, 也有少数人会一直念到获得博士学位, 绝大多数人会在初中毕业和博士之间某个时间点退出, 如乔布斯和比尔盖茨都是在大学期间选择放弃这个角色。你有没有思考过你会在何时放弃这个角色? 有些人上大学, 并非抱着学习更多的知识、获得更大的能力、建立更好的人际关系而来的, 而是无意识的, 觉得必须要读大学而来读大学, 没有自己内在的想法和目标, 这就是承担角色的方式不同。看起来都承担了大学生这个角色, 但前者是主动选择这个角色, 是角色的主人, 而后者是被动、无意识地选择, 是角色的俘虏。前者会根据自己的目标来主动选择学习的内容、学习的方式, 会主动、努力地投入到学习中, 后者则是被动地学习学校安排的课程, 很难享受到学习的乐趣, 体会到意义感, 而更容易感受到压力, 更容易放弃对成就的追求。更糟糕的是, 很多人被动地念了大学, 然后继续被动地读硕士研究生, 甚至博士研究生, 读完之后还是不清楚自己为何要选择这样的人生。

### (二) “夫妻/伴侣”、“持家者” 和 “父母” 角色

这三个角色都是家庭角色, 是从不同的角度来看待家庭的, 这些角色内在都包含了浓浓的情感。夫妻/伴侣角色是要跟另一个人建立起亲密的、愿意承诺相互扶持走完一生的关系; 持家者是指愿意承担起一个家庭的社会功能, 如赚钱养家、买房置业、缴税纳税、赡养父母、善待兄弟姐妹、与邻里和睦相处等等; 父母则是指愿意生育小孩, 并用心去爱他(她)、去教育他(她)。你喜欢这些角色吗? 你了解这些角色的要求吗? 你希望自己何时承担这些角色, 又如何承担呢?

### (三) “公民” 角色

公民从法律意义来说, 是指具有一个国家的国籍, 并根据该国宪法和法律, 享有权利并承担义务的人。有同学说, 那我生来就拥有中华人民共和国的国籍, 年龄达到 18 岁, 就自然是公民了, 难道我还有选择这个角色的自由吗? 当然。从两个层面上你都可以选择这个角色: 首先, 从法律意义上你有权按照法律规定的方式放弃中国国籍选择外国国籍; 其次, 更重要的是, 公民是一个法律概念, 而公民角色承担是一个心理概念, 简言之, 你是一个法律意义上的公民, 并不见得是一个心理与行为表现都合格的公民。仅仅拥有国籍而不主动关心国家和社会的发展, 不参与涉及多数人利益的公共事务, 不关心社会的公平与公正, 不关心环境的优劣变化, 对弱势群体的不幸与艰难视若无睹, 甚至不履行公民应尽的责任和义务, 那就不能称之为公民, 也就是放弃承担公民角色。

### (四) “休闲者” 角色

这难道还是一个角色吗? 难道休闲还有这么重要的地位? 还要把休闲拿来和公民、父母这些角色并列放在一起考虑? 是的, 休闲者角色就是这么重要。从时间上分, 一天 24 小时, 减去生理时间(吃喝拉撒睡)和工作时间, 剩下的时间称为闲暇时间, 对一般人来说, 也是将近三分之一的时间。加上退休后更多的闲暇, 实际上多数人一生的闲暇时间超过了人生总长度的三

分之一！更有学者指出，生产的根本目的之一就是创造更多的财富，把人们从繁重的劳动中解放出来，从而拥有越来越多的闲暇时光。美国《时代》杂志 1999 年第十二期的封面文章认为：到 2015 年，发达国家“可以让人们把生命中的 50% 的时间用于休闲”，西方世界将进入“休闲时代”，休闲将逐渐演变为人类生活的中心内容。由此可见，休闲应该成为人们生活的重要组成部分。如何使用这些闲暇时间呢？这就是休闲者的角色任务。所谓休闲是指在闲暇时间内以“玩”的方式获得身心的调节与放松，达到生命保健、体能恢复、身心愉悦的目的的一种业余生活，是工作之余的自我发展。马克思认为“休闲”是“用于娱乐和休息的闲暇时间”，它包括“个人受教育的时间、发展智力的时间、履行社会职能的时间、进行社交活动的自由运用体力和智力的时间。”（《马克思恩格斯全集》第 26 卷，第 3 分册，第 287 页，人民出版社 1975 年版）休闲活动通常能激发人的创造力和鉴赏力，为个体构建意义世界和精神家园，使心灵有所安顿、有所归依。由此可见，休闲并非纯粹的消遣和放松，而是“有自我发展意义的玩”。没有身心愉悦的体验不是休闲，单纯享乐而没有自我的成长与发展也不是休闲。选择何种休闲方式，是每个大学生成长为一个独立、负责、成熟的个体的必要内容。在大学生活中，社团生活往往是同学们休闲者角色的主要载体，选择社团、选择休闲生活不仅能够有益于身心健康，往往还是个人职业生涯发展的策源地。这部分内容将在第二章展开论述。

学生角色和休闲者角色是大学生活的主体，占据了大学生活的黄金时段。但是这两者都不是人生的主体，也不能占据人生的黄金时段。在人的一生中，20 岁到 60 岁、一周五天、每天八小时最美好、精力最充沛的时间都是在工作中心度过，人生的主体、在所有角色中居于核心地位的是工作者角色，即职业角色。

## 二、职业角色的重要性

职业角色之所以有核心角色的重要性，在于它是满足人们最重要的几种需求的主要途径。

### 1. 职业能满足人们生存的需要

蔡元培先生说：“凡人不可以无职业，何则？无职业者，不足以自存也。”对个体来讲，生存是第一位的，先有生存才有成功。工作能够获得报酬，可以换来我们生活所需要的各种必需品：食物、衣服、住房、交通工具等等，从而满足人们生活的需要。好在人类社会发展到今天，已经基本解决了温饱问题，一个人只要愿意劳动，生存都不会有问题。对于大多数人来说，职业角色还是其他所有角色的基础和前提，只有把工作做好，才有可能去建立一个家庭、养育孩子，才有可能去娱乐、休闲，才有可能去履行一个公民的使命。

### 2. 职业能满足人们建立人际关系、赢得尊重的需要

工作能够扩大个人的生活圈子，建立更为广泛的人际交往。工作环境是人们在家庭外最重要的人际交往环境，也是人们发展友谊、情感最重要的场所之一。所谓“志同道合”，就是指人们选择相同的职业，在共同的追求中发展出稳定、坚固的友谊。那些共同经历挑战、挫折、成功、失败，患难与共的同事，一定是人生中最为宝贵的财富。工作中做出了社会认可的成就，就能赢得社会的尊重和他人的敬仰。成就从哪里来？从自己专心、认真从事的工作中来，从完成工作所需要的学习、成长中来。并不是只有位高权重的工作才能做出成就，才能赢得别人的尊重，那些看起来很平凡甚至是很低级的工作，只要用心投入，一样能够让从事者绽放出让人敬仰的光彩，创造出闪光夺目的业绩。

### 3. 职业能够满足人们对快乐、满足感和成就感的需要

在做自己喜欢的工作时，人们常常会忘记时间、忘记周围的一切，全身心沉浸在工作对象

中,甚至达到忘我的感觉。积极心理学家米哈伊·森特米哈伊(Mihaly Csikszent-mihalyi)认为:“人们感到最为愉快和满足,不是在很放松、什么事也不做(如看电视)的时候,而是专心致志、积极参与某项活动,以至于忘记了时空和自己的时候。这时,人们不考虑事情的回报也不担心自己的表现,只是忘情投入,享受过程中的快乐。”

为什么专心致志地积极参与某项活动会让人忘情投入呢?哲学家罗素认为:“有两大因素使工作变得有趣:一是技能的运用,二是建设性。”凡是具有某项特殊技能的人,总乐于展示它,在运用这些技巧能力的过程中得到享受。他认为,一切技术性的工作都可以是令人愉快的,只要工作需求的技术还有不断提升的空间,人们就能从技术的增长和展示中不断得到快乐。一个高水平的外科医生哪怕身处很艰苦的工作环境中,也能从其异常精确的手术中得到满足。工作还具有另一种有趣乃至让人感到幸福的成分,它比起技能的运用来更为重要,这便是建设性。在很多工作中,当事情完成的时候,会留下某种类似纪念碑的东西。在建设中,事情的原始状态是较杂乱无章的,而其最终状态却体现了一种成就,当建设工作完成时,人们会久久地凝望着它,欣喜不已。最令人满意的工作,就是能使人完成一个接着一个的建设性任务,取得一个接着一个的成功,就此而言,建设性才是幸福的更充沛的源泉。



## 阅读材料

1984年出生的方文墨是中航工业集团沈阳飞机制造厂的一名钳工,技校毕业,从事很多人都觉得低级的钳工。但方文墨说:“我就是当工人的料,我要当最好的工人,做中国最好的钳工。”

为保证手掌对加工部件的敏锐触觉,他每天都用温水浸泡双手20分钟,以去掉手上的茧子;大个头的他喜欢打篮球,但怕手受伤,不得不忍痛远离篮球;有一斤酒量的他,为避免工作和比赛时手发抖,索性把酒彻底戒掉。

手掌虽然细腻,但方文墨的手背、小臂伤痕累累。左胳膊上有一道5厘米长的暗红色灼伤,清晰可见。“这是几天前训练时溅出的火花烧的。”他淡淡地说。为了练就精湛技艺,方文墨几乎把所有时间都用来“练功”。

方文墨一头钻进钳工世界,一锃一磨地打造自己的梦想。他加工的零件公差达到0.003毫米,这个精度仅相当于头发丝的1/25,连自动化程度很高的数控机床加工都达不到这个精度。他拥有3项国家发明专利和实用新型专利,相继获得钳工、装配钳工和机修钳工3个高级技师证书,26岁夺得全国钳工状元,28岁成为沈飞最年轻的高级技师,获得第十七届中国青年五四奖章和全国五一劳动奖章。

在很多人看来,钳工枯燥乏味,又苦又累。但在方文墨眼里,钳工岗位是一个充满艺术灵感和生命活力的小世界。“通过打磨、加工,会赋予冰冷的零件以温度与情感,每当一个半成品零件加工完成后,我都觉得给了它第二次生命。”方文墨说。

——改编自2012年06月28日《中国青年报》同名报道

有心理学家认为,以上三种需求的满足对应着三种工作境界:赚钱谋生、事业、使命。

第一种境界是赚钱谋生的境界。对这种境界的工作者来说,工作只是完成任务换取报酬的手段,工作者谈不上喜欢这份职业,内心也没有主动愿意去做的意愿。假如能够不工作也有同样的福利、待遇的话,那么肯定不会继续做——因为工作带给他的只有压抑和痛苦,他所期盼的,除了薪水,就是节假日了。请注意,这里的境界并非客观的状态而是主观的感受,也就是说并非所有赚钱谋生的人都是这种工作态度,有很多人也是出于生计做某种职业,但却做得尽

情、投入和热爱。

第二种境界是事业的境界。把工作当事业的人，除了注重财富的积累外，还会关注事业的发展 and 成就，重视外界评价、声望或者权力。这个职业不再仅仅是谋生的手段、可做可不做的负担，而是他生活的重要组成部分，是个人能力的反映、成功的载体。他会主动地投入时间到工作中，即便外界毫无要求。他渴望通过工作建立自己在社会上的地位，将职业成就视为个人人生的成就。将职业看作事业的人，因为其成就主要来源于外界的认可，所以倘若未能得到渴望的权力、成就或者声望，那对其职业生涯会是巨大的打击。



### 阅读材料

我不知道大家有没有注意到一个群体，她们可能没什么文化，也没有什么技能，从事的都是比较低端的工作，她们很自卑，因为总觉得不被人尊重，不被人瞧得起，但是她们却和我们的生活息息相关。她们就是为我们提供家政服务的保洁阿姨。

当我深入了解保洁阿姨和家政服务这个行业的时候，我一度很为这个行业的未来现状担忧。我们曾在用户里面做了一个调查，结果 80% 的人对目前的家政服务是不满意的，60% 的人非常不满意，甚至投诉磨洋工的问题。北京小时工的标准是一个小时 25~35 元的服务费，两个小时收费 60 元，可能只帮你打扫了一个厨房，她擦窗户还要另收 60 元，擦另外一个房间窗户也是 60 元，干多少反正按时间计费，她干吗非得干那么快、那么多。结果客人不满意，最后她挣得也很少，还不被尊重。

怎么能改变这一大群可能上亿人的低层服务人员的命运？我们想了三个招数，第一招就是我们通过互联网来分析她的地理位置，让阿姨可以就近接单。根据她实时上报的地理位置，我们可以让她每天服务的客户数翻一倍，这样的话她的收入立马提高了。这是第一招。

第二招就是提高她们的技能。我们用国内数倍的薪水，挖来了做保洁阿姨培训最专业的人——专门给菲律宾女佣做培训的老师。这些培训老师在培训中会亲自给阿姨们端茶倒水，就是让她知道自己是有技能的，是受尊重的。工作没有贵贱，保洁阿姨不应该被人瞧不起，从而唤起她们的职业的尊严感。

第三招就是为她们打造职业发展通道。我们把小时工分了星级，一星级到五星级，到不同的星级就学习不同的技能。当你学会保养沙发，那么你的收入可能就每小时不是 25、30 元了，可能变成 100 元了；当你学会给 LV 包做保养时，你每小时的薪资可能不是 100 元而是 300 元了，所以这种技能的不断提升，会让我们的阿姨从刚入行时每个月的三四千慢慢变成五六千，甚至一万的薪资。

现在，我们有些阿姨为了给客户惊喜，让客户满意，她会自愿多干半个小时或者二十分钟，在这个过程中，她就是在打造自己的品牌，所以她完全是自我驱动、自我管理的。

——58 同城公司总裁兼 CEO 姚劲波

上面案例中保洁阿姨前后两种不同的工作状态正是谋生境界和事业境界的准确写照。保洁阿姨会主动地付出更多的工作时间，只是为了得到雇主的好评和满意。

第三种境界是使命。约翰·克拉克（John Clark）说：“所谓的使命，就是你奉命要做之事。奉谁或什么之命呢？就是你自己，这个命令发自你内心深处。”那些持有使命取向的人很难将职业与生活中的其他部分区分开来，他们工作的目的不是来自外界的金钱收益或权力地位，而是在工作中获得的满足感和意义感。它最重要的特点是，在做这件事情时，你能够感受到发自内

心深处的热情和强大的力量，持有使命取向的人经常感到他们的工作使世界变得更加美好。

陶行知先生的《自勉并勉同志》写道：“人生天地间，各自有禀赋。为一大事来，做一大事去。多少白发翁，蹉跎悔歧路。寄语少年人，莫将少年误。”其很好地阐释了使命的概念，青年人要认清自己的禀赋，确定自己人生的“大事”。

那么，什么是能称得上使命这个称谓的“大事”呢？是不是只有伟大的革命事业才是使命呢？其实任何一种工作在本质上都不是使命，也没有任何一种工作在本质上不能变成使命。创业、当律师、做设计、行医甚至是打家具，都可以成为人们的使命。使命和赚钱的基本差异并不在于工作的内容与性质，而在于工作的动机与态度。纵观那些做出杰出成就的人，他们工作的动机并非只是为了得到金钱和权力的回报，而是工作本身的乐趣和建设性、成就感让他们乐此不疲。

工作的境界对工作的成就表现有很大影响。有一项针对医院清洁工的研究发现，人们与他们如何看待自己的工作工作的表现有很大的关系。一组人觉得自己的工作就是处理垃圾、很无聊，没啥意义；但另一组人，觉得自己不仅仅是个倒垃圾的人，而是为患者和医护人员创造良好医疗环境的人，医疗垃圾的处理不仅重要而且很专业，这是医院正常运转、病人康复的基础性工作，很有意义，因而做得很投入。他们会主动与护士、病人以及家属交谈，想办法让医院员工、病人舒适，他们与服务对象的关系，也不再是简单的金钱关系，而是互相认可、互相尊重的关系，他们从工作中体会到了更多的意义和快乐，更多的幸福感。2014年中国首富李河君说：“人在世上走一趟要干点事，最终的目的是为了帮助更多的人，为社会、为国家干点事。经常有人问我怎么才能挣大钱？我挣大钱的诀窍就是为理想而干，为梦想而干。当你为理想、梦想而干的时候，你坚韧不拔努力的时候，你就会走运，顺便赚钱，那个钱就是大钱。如果就只盯着挣钱，是没有人能做成的。老天一定不会给你这个机会。所以，一定要为梦想而干。”



## 阅读材料

出生于1925年的小野二郎，是全球最年长的米其林三星寿司大厨。他的数寄屋桥次郎（Sukiyabashi Jiro）寿司店位居银座办公大楼地下室，从外观看来朴素无比，甚至有点寒酸，一共只有十个座位。但就是这般寒酸的餐厅，顾客需提前一个月订位，人均消费数百美元（最低消费三万日元），用过餐后会感叹，这是“值得一生等待的寿司”。

小野二郎从市场上买最好的鱼、最好的虾和最好的米。他认为，每种食材都有最美味的理想时刻，要把握得恰到好处。章鱼的处理都要花更长的时间——章鱼需要手工按摩，使肉质更加细腻鲜美，而不是像橡胶一样的口感。他强调自己是一个真正的“职人”——会找到最好的食材，用自己的方式处理。不在乎钱和成本，而只为做到最好。严谨、自律、精准、追求极致是他对待工作的态度，永远以最高标准要求自己去跟学徒，甚至为了保护创造寿司的双手，不工作时永远戴着手套，连睡觉也不懈怠。

他用最完美的方式做寿司，同样用最精心的服务照顾客人。他会根据顾客的性别调整寿司大小，根据用餐习惯精心安排寿司顺序，时时关注客人的用餐情况以做调整。他从头到尾只做寿司，不带饮料，让顾客全身心领略寿司之美。在制作过程中，他显得分外冷静、严肃，其举手投足都具有仪式一般的庄重感。虽然人均消费达400美元，但所访食客均表达了他们难以言喻的美好感受。

顶级的食材、娴熟的手艺和对客人的重视，使得二郎寿司值得人一等再等。

小野二郎表示自己从来不厌倦这工作，即便已经为之投入一生。他已 90 岁高龄，还执着在自己的寿司旅程中。他曾说：“你必须爱你的工作，你必须和你的工作坠入爱河，即使到了我这个年纪，工作也还没有达到完美的程度，我会继续攀爬，试图爬到顶峰，但没人知道顶峰在哪里。”

——整理自纪录片《寿司之神》

### 三、职业的特征

职业对于人的重要性在于它能够满足人的多重需要，那职业到底是什么呢？

经济学家萨·莱维坦（Sar Levitan）和克利福德·约翰逊（Clifford Johnson，1982）认为，职业产生于公众对商品或服务的需要。当人们希望将孩子送到学校接受教育时，教师、校长和教务管理员等职业产生了；当人们需要治疗疾病和维护健康时，医生、护士等职业就产生了；当人们需要在法庭上维护自己的权益时，律师职业产生了；当企业需要有更专业的招聘、考核、晋升、薪酬等管理方式时，人力资源管理职业就形成了；当人们需要好玩的游戏时，游戏设计师出现了；当人们有心理困扰需要专业人员帮助时，心理咨询师职业就慢慢形成了……

同样，也有一些职业随着人们需求的消失而消失，比如在四十年以前，补锅补碗匠还普遍地活跃于城市和农村，但今天已经基本消失了——除了在文物修复领域里。这些年消失的职业还有打铁匠、打字员、电话接线员等等。在不久的将来，也许随着技术的进步，还有更多职业消失，比如，有人预言随着互联网金融的兴起，人们将极大减少现金的使用，银行柜员将逐渐减少乃至消失；随着无人驾驶技术和机器人技术的成熟，专业司机和车间操作工会逐渐减少甚至消失。

在古代农耕社会，多数劳动者能够以一己之力向社会提供某些产品，比如粮食、铁器、家具等，或者提供某种服务，如私塾先生、官府的师爷等等，那时候的职业形态多是个体的、独立完成的。但自工业革命以来，整个人类社会已经完全摆脱自给自足的小农经济状态，形成一个高度合作、互相依存的系统网络，在信息化、全球化的时代更是几乎无人能够置身于社会大系统之外。没有人能够独立造出一辆汽车、一列火车或一艘轮船，也没有人能够独立支撑一所学校、一所医院或一个律所。基本上少则几人、多则上百万人联合起来，协同合作，构成一个组织，齐心协力为社会提供某项产品或者服务。在组织化的背景下，一个职业的从业者不再能完整地为社会提供某个产品或者服务，而是完成其生产过程中的某个环节，即完成这个环节所界定的一系列工作任务。拿一所高校来说，无论是校长还是教务处长，无论是教师还是会计，哪个职业都无法包揽人才培养的全过程，唯有校领导、院系领导做好管理，全体教师认真做好教学、做出科研，实验员维护好实验室的设备、做好支持服务工作，会计、物业等高校中的每个人都高质量地完成自己的工作职责，这个高校才能够培养出高质量的人才、做出高质量的科研。即使是一个企业的所有者，他的职责也是有限的，他的职责之一就是聘请合适的人来承担相应的工作职责。这就是社会分工，每个人都专注于自己有限的责任和任务，而且做到最好，整个组织乃至社会的生产效率和生产质量就能最大化。这是亚当·斯密在《国富论》里面阐释的社会财富可以快速增长的核心原因。

简言之，职业是一种社会分工，工作者用自己的能力完成这个分工所要求的一系列工作任务，并从中获取自己想要的回报。维持一份职业，有四个关键因素：自己的需求、工作的回报、工作的要求和自己的能力。

每个人都是为了满足自己的需求而去工作的，无论是自己和家人生活的需要还是像特丽莎

嬷嬷那样为了照顾世上弱者的内心需求，人们希望通过自己的工作来满足这些需要，因此，工作的回报要符合人们的需求人们才会在这个岗位上继续工作下去。

那组织和雇主为何要给员工提供工作的回报呢？答案就是工作能力。能力是职业的核心要素，是雇主雇佣工作者的首要因素。我们能不能从工作中获得回报来满足自己的需求，取决于我们的能力类型和能力大小。在农耕社会，人们有基本的智力和体力，不需要太多的专业教育来获取专业技能就能胜任原始耕作的要求，但在现代社会，不经过学习，不掌握足够多的知识，不具备解决相关问题的技能，不了解特定任务的解决规则，不持有职业领域要求的态度和价值观，就无法生存更谈不上发展与成功。因此，在大学期间，我们生涯发展的核心任务就是不断提升自己的能力，这个能力包括通用能力，如沟通表达、人际交往、团队合作、信息管理、英语、批判性思维等等；也包括各种专业能力，如计算机编程、设计与制造、金融管理、教育教学、刑事诉讼、治疗疾病、社区管理等等。关于能力的具体内容我们会在第六章做详细的探讨。

工作能力如何体现呢？工作能力体现在满足社会需求、解决特定问题上。元杂剧《马陵道》云：“学会文武艺，货与帝王家；帝王不用，卖与识家；识家不用，仗义行侠。”古时候为皇上效力那是最高荣耀的职业，有能力首先要奉献给朝廷；如果帝王不用呢，那就要找到重视、认可这个能力的行家。如果没有人认可，那就自己做一个行侠仗义的自由职业者吧！在封建社会，自由职业者是极少的，除了少数人读书做官，绝大多数人是在家务农，手工业者的数量也很少，多是子承父业，人们几乎没有职业选择的自由。当今社会，再也不是那个如果不能做官就得回家务农或继承祖业的社会了，社会上职业众多，所需要的能力千姿百态，每个个体内在的天赋都有可以充分施展的空间，有难以计数的不同类别的“识家”在求贤若渴，无论是何种能力，只要你精通娴熟，不愁没有“买家”。能力能够满足的人数越多，或者满足他人的需求程度越深，这个工作就越成功、越重要。

运用自己的高水平能力服务社会并取得回报是职业的基本特征。但这并非职业的本质特征，职业的本质特征是爱。

爱是对工作对象和工作内容的积极情感，是职业道德的内在基础。用俗话说就是“干一行爱一行”，唯有对自己的职业倾注了积极的情感，这个职业才会有生命力。在晋商故地山西祁县乔家大院，有一副传家的对联写道：“经商有道惟存厚，处事无奇但率真。”其精辟地道出了经商的职业道德：对人宽厚，做事求真。教师职业的本质是爱学生、爱知识，对知识没有兴趣、对学生没有爱的老师绝不是一个好老师；医生职业用专业知识和能力服务患者，但如果没有对患者的爱、对患者疾苦的感同身受，那永远是一个平庸的医生，甚至是坑害患者谋取自身利益的恶劣医生；政府官员如果失去了对社会大众的尊重与热爱，忘记了全心全意为人民服务的宗旨，不是无所作为的庸官就是贪赃枉法、欺压百姓的恶官。今天在我国食品卫生、环境保护等多个领域出现的诸如“三鹿奶粉”之类的造假制假、以次充好等恶性事件，在检讨法律缺位的问题时，不能忽略所有相关从业者丧失了基本的职业情感，对工作对象和工作内容毫无尊重，更谈不上热爱。

方文墨热爱自己的工作，他看待自己的工作对象——冰冷的钢铁器件为有温度与情感的生命，用他的身心去完成这份职业，这是爱的体现。冰冷的器件可以有生命，作为农民工作对象的大地和农作物，在一个真正杰出的农民眼里，更是富有情感的生命。

安金磊系河北省枣强县的一个农民，他认为，土地本是一个天然和谐的生态系统，其中包括植物、昆虫、鸟类和微生物等等。这个系统越丰富就越稳定。草是庄稼的好邻居，它既能使农田丰收又能减少劳动之苦，而且还能解除植物的多种疾病。用农药是图一时之快，虽然把害



虫除掉了，但同时也把一些对庄稼有益的虫子杀死了。比如蚯蚓——防止土地板结的天然卫士，有经验的农民都知道，蚯蚓使土壤松软的程度远胜过机械深耕，而且蚯蚓的排泄物对土壤有肥沃作用；化肥、农药和除草剂中的有害物质还会随空气和水乃至食物链四处蔓延，从而使破坏面越来越大，破坏程度越来越严重，最终威胁整个生态系统的平衡。他说他还记得初次打开除草剂瓶子的感受：“太难闻了，熏得人上不来气，戴着口罩都不顶事儿。”他凭本能觉得：“这样的东西用下去，土地肯定很难受。人们常常把大地比作母亲，这不就好比往母亲身上投毒吗？”因此，他种地不仅不除虫，他还固执地坚持不除草、不施化肥和减少灌溉。他说，每一棵庄稼都是有生命的，他们也渴望温情、友谊和和谐。

刚开始这套做法的几年，其产量并不高，但几年后，土地恢复了天然的生命力，安家的庄稼就明显比别人家的都要好。玉米虽小，但颗粒饱满而坚硬；棉花个头不大，可纤维明显比别人家的长，价格也远高于市价。

安金磊说：“我们对土地应该抱以感恩的心，大地给予我们的太多，我们不应该伤害土地，土地并不完全属于人类，我把土地看作是与人类同等重要的生命。”

全国道德模范贾立群用自己精湛的专业技能和对患者高度的关心、负责完美地阐释了职业的本质特征。

贾立群是北京儿童医院超声科主任，从医 36 年，接诊患儿 30 多万人次，无一漏诊误诊；确诊 7 万多疑难病例，挽救 2000 多个急危重症患儿生命。由于诊断准确，每当碰到疑难病例的时候，医生们都会在 B 超单子上注明要做“贾立群 B 超”。

为了提高诊断的准确性，他经常利用休息时间到手术室看手术，还把手术中切下来的标本拍成照片，晚上回到家对照 B 超图像仔细地研究分析。别人看这些血肉模糊的照片会觉得反感，他却觉得里面蕴含着无穷的知识和乐趣。

为了履行他对患者“24 小时随叫随到”的承诺，他至今仍住在医院附近 50 平方米的小房子里；为婉拒患儿家长感谢塞给红包，他将自己的衣兜缝死；由于超声检查需要空腹进行，为减少孩子挨饿时间，他经常利用午饭时间为患儿做检查，以至于他 25 年没有吃过正式的午餐。

有人问他，为何这么投入，他说：“在我看来，只要不耽误孩子看病，一切都值得。我也有孩子，家长疼爱孩子的心情我最能理解。我心中的梦想很大，那就是不能让一个孩子在我的手里漏诊、误诊。”

爱它，不断地提高能力，不仅能够安身立命，还能够为自己找到精神家园和心灵皈依之所，从而为人生的其他角色奠定基础——这就是职业对于人的核心意义。



## 练习

1. 请写出目前你所拥有的各种角色，并分别按照重要性和投入程度排序，然后看看这两个顺序是否一致，如果不一致，分析原因是什么。
2. 跟同学分享自己过去的经历中让你有使命感的事件和时刻。

## 第二节 大学生的职业发展

职业对于人是如此重要，大学生应该高度重视自己职业的发展与规划，寻找自己投放精力以提升能力的领域，寻找自己热爱的工作对象和工作内容。在这个问题上，有些人的目标已经