

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

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

大学生职业生涯规划

张 林 布俊峰 石兆俊 主编



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划/ 张林, 布俊峰, 石兆俊主编
— 成都: 电子科技大学出版社, 2017. 7
全国高校就业指导课程特色教材课题研究成果
ISBN 978-7-5647-4716-9

I. ①大… II. ①张… ②布… ③石… 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 149031 号

大学生职业生涯规划

张 林 布俊峰 石兆俊 主编

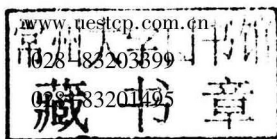
策划编辑 岳 慧 徐 波
责任编辑 徐 波

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

服务电话

邮购电话



印 刷 山东鹏升印务有限公司
成品尺寸 170mm×240mm
印 张 13
字 数 277 千字
版 次 2017 年 7 月第 1 版
印 次 2017 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5647-4716-9
定 价 33.50 元

版权所有, 侵权必究

前言

在大家的心目中，大学是梦寐以求的象牙塔，是实现理想的求学圣地，是展示自我、塑造人格的舞台。

大学阶段的重要作用在于做好知识储备和职业准备。职业是一个人演绎人生的重要舞台，是实现自己人生价值的重要手段。大学阶段是人生历程的一个重要转折点，也是学生正式进入职业生涯的准备阶段。每所大学都有着她自身丰富的学习资源，供学子们共享。大学专业学习不仅为从事的职业确定了基本方向，而且会为学生提供职业发展的基本素养和能力。经历过大学生活的毕业生，会更清楚地认识到大学是美丽与忧愁、机遇与挑战并存的地方，也是实现自身从学校人向社会人转变的过渡期和调试期。然而很多学生却在离开学校时感到遗憾：“如果我能再上一次大学的话，就不像以前那样了！”

世上没有后悔药——为了不后悔，同学们需要未雨绸缪，尽早为自己做好生涯规划，既要考虑今后的职业发展方向，也要立足现在，规划好大学生涯。

本书旨在引导大学生了解职业生涯规划基本知识的基础上，将生涯理论知识运用到实际当中，提升大学生职业核心能力，认知专业职业前景，做好相应的就业准备，引导职业学校学生尽早在前进的道路上认清方向，脚踏实地，创造美好生活，演绎精彩人生。

本书编者均为长期从事就业指导课程教学工作的一线教师，他们具有较高的理论素养，并在多年的教学工作中积累了丰富的实践经验。本书以职业学校学生为主要对象，一方面紧贴大学生学习、生活实际，另一方面又密切联系职业生涯基本理论与规律，力争既有较好的可读性和可操作性，又有理论深度，有针对性地启发学生进行职业生涯规划，使生涯规划“本土化”，以学生学习、成长、实践为侧重点，帮助学生度过一个充实、完美的大学生活。

本书由张林、布俊峰、石兆俊担任主编；由商亚非、王贞纯担任副主编；张林、布俊峰、商亚非、石兆俊负责统稿；王贞纯、布俊峰、周蕾负责校对；全体编者参与了论证与修改。本书书名由国家一级书法家王贞纯老师题写。本书共分七章，各章编者如下：第一章 张林、石兆俊，第二章 侯新月，第三章 王贞纯，第四章 周蕾，第五章 商亚非，第六章 布俊峰、侯新月、王小斌，第七章 张林、布俊峰。

本书在编写过程中，查阅参考了大量文献资料和相关的职业生涯规划类、就业创业指导类教材，参考借鉴了许多专家学者的研究成果，在此，谨向相关作者致以诚挚的谢意！

由于编写水平有限，时间仓促，书中内容难免存在疏漏，还请各位专家、读者不吝指教。

编者
2017年8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
第二章 大学生活与职业发展	18
第一节 认识学校和专业	18
第二节 课外活动与职业发展	25
第三章 探索工作世界	30
第一节 职业、单位和行业	30
第二节 21 世纪的职业世界	37
第四章 认识自我	41
第一节 需要与职业价值观	41
第二节 兴趣	56
第三节 行为风格	69
第五章 发现职业发展方向	84
第一节 从成长经历中寻找生涯主题	84
第二节 从生涯主题到职业目标	91
第三节 探索职业目标	108
第六章 职业能力提升	121
第一节 了解职业能力结构	121
第二节 时间管理	127
第三节 压力管理	138
第四节 人际关系管理	144
第五节 大学学业规划	147

第七章 职业决策	158
第一节 职业环境认知	158
第二节 各专业职业准备	163
第三节 职业决策	173
附录1 职业自我探索量表	185
附录2 MBTI 测验	196
参考文献	199

第一章 职业生涯发展概论

从小到大，我们就不断地被人问：“你长大了干什么？”这个问题从小学一直跟着我们进入大学，从“你长大了干什么”变化为诸如：“你喜欢画画，长大了要成为一名画家吗？”“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、认真甚至有些焦虑了：我好像越来越不知道自己做什么了……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？我要继续升本科考研吗？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，很多人就想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，稳稳地向着目标进发，但又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？从事何种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。那么，我们应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、所处的环境来形成独特的发展目标，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？美国生涯发展学家舒伯认为，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

有些人上大学，并非经过自己认真思考，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，而是无意识地、觉得必须要读大学而读大学，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、无意识的选择，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，很多人被动地读了大学，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

“夫妻（伴侣）”“持家者”和“父母”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、缴费纳税等等；父母则是指愿意生育小孩，并用心去爱、去教育他（她）长大成人。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自然人。首先，从法律意义上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？还要把休闲拿出来和公民、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。休闲是成为人们生活的重要组成部分。马克思认为“休闲”是“用于娱乐和休息的余暇时间”，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、进行社交活动的时间、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）。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。

（五）工作者角色

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。

（一）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。

（二）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，一定是人生中最宝贵的财富。

（三）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，甚至达到忘我的境界。积极心理学家米哈伊·森特米哈伊认为：“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。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茂盛的源泉。

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。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，内心里也没有主动愿意去做的意愿。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，但却做的尽情投入和热爱。

第二种境界是事业。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。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，那将对其职业生涯造成巨大的打击。

第三种境界是使命。英格兰足球运动员约翰·克拉克说：“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。

那么，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。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工作的金钱和权力回报，而是工作本身的乐趣和建设性成就感让他们乐此不疲。

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？

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求。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。

组织和雇主以什么为依据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。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。

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！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。俗话说“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”，精辟地道出了经商的职业道德：对人宽厚，做事求真。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。

全国“五一劳动奖章”获得者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了。

阅读材料

YUE DU CAI LIAO

DA XUE SHENG ZHI YE SHENG YA GUI HUA

感恩——安金磊

安金磊是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，它既能使农田丰收却减少劳动之苦，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，蚯蚓使土壤的松软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，他不仅种地不除虫，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责任心完美地阐释了职业的本质特征。

阅读材料

YUE DU CAI LIAO

DA XUE SHENG ZHI YE SHENG YA GUI HUA

爱心至上——贾立群

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乐趣。

为了履行他对患者“24小时随叫随到”承诺,他至今仍住在医院附近50平方米的日子里;为婉拒患儿家长感谢塞给的红包,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心里漏诊、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。

阅读
材料

YUE DU CAI LIAO

DA XUE SHENG ZHI YE SHENG YA GUI HUA

2017 感动中国人物李万君：器成天下走

为了在外国对我国高铁技术封锁面前实现“技术突围”,李万君凭着一股不服输的钻劲儿、韧劲儿,一次又一次地试验,取得了一批重要的核心试制数据,积极参与填补国内空白的几十种高速车、铁路客车、城铁车转向架焊接规范及操作方法,先后进行技术攻关100余项。

“高铁有394道工序,每一道都不容失误,我们要坚持工匠精神,做好自己的本职工作,使我们的团队技术更加成熟,保证高铁又稳又快地奔跑,同时创造具有我国自主知识产权的品牌。”他说,他就是一名技术工人,离开了生产一线啥也不是。他这辈子很幸运,能分配到长客,赶上了高铁发展的时代,才让他这样的技术工人有机会回报企业,报效国家。所以,他下决心干好高铁,变中国制造为中国创造,让每一个技术工人都能当上创新主角,像动车组一样,节节给力,人人添彩,到时候让老外给咱中国人打工!

“我现在一听焊接的声音,就知道哪个徒弟或是员工哪个地方焊得不好,焊缝是宽还是窄、焊接质量好不好……”——这样的境界,可是经过千锤百炼才能达到的。

1987年8月,19岁的李万君职高毕业后被分配到长春客车厂(中车长客股份公司前身),在配焊车间最苦最累的水箱工段当工人,和他一起入厂的还有28个伙伴。一进焊接车间,火星子乱蹦,烟雾弥漫,刺鼻呛人。焊工们穿着厚厚的帆布工作服,戴着焊帽,拿着焊枪喷射着2300℃的烈焰,夏天时,穿着几斤重的装备干完活出来,全身都得湿透。

这样艰苦的条件不是每个人都能承受下来的。一年下来,和他一起入厂的同事调走了25个。但他,依然选择了留下来。厂里要求每人每月焊100个水箱,

他就多焊 20 个，一年下来，两年一发的工作服被他磨破了 5 套，不够穿，他就到市场上自己掏腰包买。

除了跟着师傅学习，他一有时间就跑到其他师傅那儿看，有问题就问。一开始，一些老师傅嫌他黏人；但慢慢地，师傅们发现，这个小伙子凡事问过一次，就会举一反三。不知不觉中，李万君的焊接手艺在同龄人中已出类拔萃。

为了攻克各种各样的困难，他成立了一个攻关团队，遇到焊接难题，整个团队都会群策群力，攻坚克难，将技能和智慧紧密地结合在一起，突破一个又一个难关。

2005 年，李万君根据异种金属材料焊接特性发明了“新型焊钳”，获得国家专利并被推广使用。2010 年，在出口伊朗的单层轨道客车转向架横梁环口焊接难题中，李万君再次挺身而出，经过不断试验摸索，成功总结出了氩弧自动焊焊接方法和一整套焊接操作步骤，一举填补了我国氩弧焊自动焊接铁路客车转向架环口的空白，也为我国日后开发和生产新型高铁提供了宝贵依据。2012 年，针对澳大利亚不锈钢双层铁路客车转向架焊接加工的特殊要求，李万君冲锋在前，总结出了“拽枪式右焊法”等 20 余项转向架焊接操作方法，解决了批量生产中的多项技术难题，累计为企业节约资金和创造价值 800 余万元。

2015 年初，中车长客股份公司试制生产我国首列国产化标准动车组，转向架很多焊缝的接头形式是员工们从未接触过的。其中转向架侧梁扭杆座不规则焊缝和横侧梁连接口斜坡焊缝质量要求极高，射线检测必须 100% 合格，不允许有任何瑕疵。由于不规则焊缝接头过多，极易造成焊接缺陷，使这个部位的焊接成为制约生产顺利进行的“卡脖子”工序，影响了标准化动车组的研制进程。

李万君马上主动请缨，以攻关团队“李万君国家技能大师工作室”为主要阵地，经过反复论证，多次试验，最终总结出交叉运用平焊、立焊、下坡焊，有效克服质量缺陷的操作技法，成功攻克了这项焊缝接头过多导致焊缝射线检测难以 100% 合格的难题。

2016 年 7 月 15 日，中车长客股份公司试制生产的两列中国标准动车组，以 420 公里时速成功进行会车实验。列车以相对时速 840 公里的速度擦肩而过，这还是世界第一次。实验的完美表演，将再一次赢得海外市场的关注，以及相关合作国家的青睐，成为开启国外高铁市场的一把“金钥匙”，为中国高铁走向国门奠定了坚实的基础。

“其实，我的追求很简单，我希望每一位焊工都把焊接标准熔到骨子里，把焊枪下的产品升华到极致，从而形成一件件艺术品……”李万君说。



思考练习

SI KAO LIAN XI
DA XUE SHENG ZHI YE SHENG YA GUI HUA

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. 跟同学分享自己经历中具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，有些人的目标已经清楚，但大部分人还在探索之中。处于探索中的同学，时常会感到迷茫和焦虑：为什么别人都有明确的目标，而我还没有呢？更有职业规划书告诉我们，事业的成功需要确立长期而稳定的职业目标，并为自己制定20—30年的发展规划，这样一步一步扎实的努力才会迎来最终的成功，但很多同学发现无法为自己找到这样长远而稳定的目标，是不是未来就会很暗淡？如果没有长远目标，那该怎么办呢？

一、线性路径和非线性路径

（一）线性路径

由于我国高考制度的影响，很多大学生在高中时用功苦读，几乎将全部的时间都花在了学习高考范围内的几门课程，把考上一所好大学作为唯一的目标。这样做的结果就是，如愿以偿地进入了自己心仪的或至少能够接受的大学，却完全不知道接下来要做什么，目标何在。纵然有些同学是根据自己的兴趣选择了专业，真正接触后却怀疑这门专业是否值得去读。很多同学对此很不适应，觉得大学生活不充实很空虚，迫切想要给自己树立一个长远的目标来为之奋斗。那么，该如何确立自己的职业目标呢？很多流行的职业规划书籍都会介绍职业规划三部曲：了解自己的特质，包括自己的能力、兴趣、价值观和人格特点；了解职业世界，包括各行各业的基本特点；把两者联系起来，找到最匹配自己特质的职业，然后以它为目标，制定出一条从学校到工作岗位的无障碍直线通道，最终实现人生目标。这种“知己知彼，人职匹配”的思路是不是非常完美呢？

这种看似完美的想法是在20世纪早期的美国形成的关于职业选择的理论。美国工程学教授弗兰克·帕森斯创立了“特质—因素”理论来帮助人们选择职业，他也因此被称为职业指导之父。帕森斯把“特质”定义为一个人所具有的、可以通过心理测验表现出来的特点，把“因素”定义为某种职业的特征。他设计、应用了许多职业测评工具把人们的兴趣和能力同他们潜在的职业进行匹配，他认为每一个个体都有一个最适合的职业，只要运用科学的测评工具加上翔实的职业资料就能够为每个求职者做出最好的决定。这个理论能够减少职业选择过程中任何的运气成分和不确定因素，正如一些书籍和网站会整整齐齐列出“五步通往职业成功”的步骤，要求你尽快制定目标，向目标前进。“有个同学从小梦想当外交官，她努力学习外语，后来考上了外交学院，毕业后如愿以偿进了外交部”。我们将这种有明确目标和清晰路线图的职业发展模式称为线性路径。

阅读材料

YUE DU CAI LIAO
DA XUE SHENG ZHI YE SHENG YA GUI HUA

职业生涯规划五部曲

按照5个“W”归零思考模式,从自己是谁开始,顺着往下问自己,回答五个问题,找到他们最高的共同点,就形成了自己的职业生涯规划。5个问题如下。

1. Who are you?

第一,“我是谁?”应该对自己作一个深刻的反思,全方位地认识自己。如对自己的学历、所学专业、兴趣、爱好、动机、能力、特长、技能等做个全面的评估,逐一列出。

2. What do you want?

第二,“我想干什么?”这是对自己职业发展的心理趋向的检查,指明了职业发展方向。通常说来,每个人在不同阶段的兴趣和目标不完全一致,甚至对立。随着年龄和阅历的增长而不断调整,最终锁定自己的人生理想。

3. What can you do?

第三,“我能干什么?”这是对自己能力和潜能的全面总结,一个人的职业最根本还要归结于他的能力,而他的发展空间的大小主要还要取决于自己的潜力。对潜力的了解可以从自身知识结构、学习能力、兴趣、沟通能力等方面进行重点认识。

4. What can support you?

第四,“环境支持或允许我干什么?”环境支持在客观方面包括本地的各种状态如经济发展、企业制度、人事政策、职业空间等,人为主观方面包括同事关系、领导态度、亲戚关系等,应综合两方面加以分析。

5. What can you be in the end?

第五,“最后我将成为什么?”通过对上面四个问题的详尽回答,综合分析,便可找准自己的职业定位、职业选择和职业目标,最终形成自己有效的职业生涯规划。

(二) 非线性路径

一百年过去了,这个世界发生了翻天覆地的变化,已经从前现代社会历经现代社会发展到了后现代社会,这种以准确了解自我特征、完整把握职场信息为前提假设的模型已经很难适应。物理学中相对论、量子理论、混沌理论的诞生,说明自然界都不是由因果律所支配的那样确定无疑,输入初始条件就可以确定结果,正如混沌理论所描述的蝴蝶效应,初始条件的微小差异可以带来结果的巨大不同,而且是不可预测的。

自然是这样,人生也是这样。在全球化、信息化的今天,互联网革命方兴未艾,社会各行各业都面临着从传统模式向互联网模式的转型,全球化让地球变得更平坦,人员、资本、信息和物品的流动范围越来越大、速度越来越快,使得每

个个体都身处一个全球化的复杂大系统中。人们不再是孤立的存在，不仅受到本省市、本国发展变化的影响，还会受到国际形势的影响。

阅读材料

YUE DU CAI LIAO
DA XUE SHENG ZHI YE SHENG YA GU HUA

华为经营战略

华为技术有限公司是1987年在中国深圳正式注册成立的一家生产销售通信设备的民营通信科技公司，产品主要涉及通信网络中的交换网络、传输网络、无线及有线固定接入网络和数据通信网络及无线终端产品，为世界各地通信运营商及专业网络拥有者提供硬件设备、软件、服务和解决方案。

2014年《财富》世界500强中华为排行全球第285位。2014年10月9日，Interbrand在纽约发布的“最佳全球品牌”排行榜中，华为以排名94的成绩出现在榜单之中，这也是中国大陆首个进入Interbrand Top 100榜单的企业公司。

华为实施全球化经营战略。华为的产品和解决方案已经应用于全球170多个国家，服务全球运营商50强中的45家及全球1/3的人口。国际市场已成为华为销售的主要来源，超过2/3的销售额来自国际市场。在2010年所获总值160亿美元的合同订单中，有72%的订单均来自国际市场。

另一方面，当华为、小米、联想在国际市场上高歌猛进、带来更多就业机会时，一些国际资本的撤出也导致很多蓝领工人失业。

如今，一方面，一些东南亚国家正在中低端制造业上发力，抢夺中国成本优势地位；另一方面，原本在华生产的外资高端制造业回流发达国家，投资优势正在消失，“前后夹击”成了当前中国制造的无奈现状。

2015年2月，微软计划春节前关停诺基亚东莞工厂，该工厂近期正加快速度将生产设备运往越南工厂。同时，位于北京的微软诺基亚工厂也将同步关停。据传闻，此次诺基亚东莞和北京工厂裁员共计9000人。

松下、日本大金、夏普、TDK均计划进一步推进制造基地回迁日本本土。优衣库、耐克、富士康、船井电机、歌乐、三星等世界知名企业也纷纷在东南亚和印度开设新厂，加快了撤离中国的步伐。

中国制造面临创新、产业升级的挑战。

通信、互联网行业的高速发展，可能会吸引更多大学生进入该领域，未来或许会加入华为并被派往海外；制造业的低潮可能会造成很多打工者失业，导致另一些大学生过早承担起家庭重担，人生发展路径可能就此改变。

随着我国改革开放的深入，市场经济体系越来越健全，越来越多的中国人尤其是知识水平较高的大学生群体的就业将被纳入到全球化的复杂大系统中。在这个系统中存在大量不可控制、不可预测的影响因素，想要预测大学毕业时的状况还有一定可能，但要预测十年甚至二十年的职业发展再无可能。我们将这种复杂的、受到大量不可控因素影响从而无法做长期规划的职业发展模式叫非线性路径。