

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 职业发展与就业指导 ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO

(铜陵职业技术学院)

主编 / 李春雨 周秀华 唐 科



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业发展与就业指导 / 古典, 周秀华, 唐科
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 978-7-5647-4715-2

I. ①大… II. ①古… ②周… ③唐… 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 149187 号

大学生职业发展与就业指导

古 典 周秀华 唐 科 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 www.uestp.com.cn
服务电话 028-83203399
邮购电话 028-83201495

印 刷 山东鹏升印务有限公司
成品尺寸 170mm×240mm
印 张 16.75
字 数 356 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 978-7-5647-4715-2
定 价 39.80 元

版权所有, 侵权必究

序 言

当我们着手编写这本教材的时候，我们就已经意识到，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，也要让读到书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，同时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的生涯方面的技术、工具、方法以及课堂内外的工具与练习，并以本校毕业生的就业去向和校友的真实就业故事为案例，让同学们在学习和阅读的过程中更加容易理解和产生共鸣。

同时，我们也注意到，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，尽可能贴近和符合学校、行业的特性。同时尽量选用本土的、最新的教学案例，并在每一章节背后附上了生涯点击，链接网络上最新的资料，让这本教材能保持与时代的同步。

🔗本书结构介绍

开头的绪论一章讨论人生规划、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更加详细的论述。

接下来会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。

第一章：认识自己的专业——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，以及对于大学生活的一个通览。

第二章：自我探索——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。

第三章：自我发展与个人成长——如何发展自己的兴趣、爱好以及优势的方法与工具。

第四章：职业素养——讨论“我们该为未来做什么准备”，如何在大学培养出能在未来职业中胜出的重要能力素质。

下半部分主要偏重于职业规划与就业指导。

第五章：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。

第六章：为进入工作而准备——详细介绍了就业档案准备、简历撰写、面试技能提升等一系列的求职准备。

第七章：就业形势与政策——简要介绍了大学生当前面临的就业形势，较为详细地介绍了学校的就业工作流程和相关就业政策，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，希望你能用好这些资源。

第八章：做幸福的自己——在讨论完那么多的职业发展之后，不要忘记追求幸福才是人生的终极目的，成功往往是幸福的副产品。本章较多地讨论了关于幸福的研究，以及如何让自己变得更加幸福的方法。

为了让阅读更方便，每一章分成了若干小节。每一小节采用从生涯导读入手，到最后以生涯概述结尾，便于读者掌握各章的核心概念和内容。

◆如何使用这本书

虽然读一本书的方式有千百种，但编写这本教材的时候，我们主要考虑了两种主要的方式：教材、教学参考书。

◆老师上课用的教材

为了方便老师讲课，我们为每一章做了如下设计：

生涯指引：一个教学导入设计环节，让学生对于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、参与以及体验的课堂练习；

生涯感悟：对于课堂知识与实践环节有一个回顾性的总结；

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

生涯点击：引导学生利用网络资源进行相应的信息检索。

◆学生课后的参阅书

为了方便学生能够独立阅读，我们尽量采取简易、平实的文字来编写这本教材。同时，该书也是一本文字优美、案例有趣的自由阅读生涯辅导书。

你可以参考目录中的章节介绍，直接翻到你感兴趣的任何一章，一直阅读下去。期间你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，效果会更好。

另外，每一章第一节后提供的微信公众号中均有大量文章，会给读者提供更多的扩展阅读和自由阅读资料，这些资料都是实时更新的，方便同学们找到更多自己想要的资讯。

本教材在编写毕业生职业去向调查和典型就业案例相关内容过程中，得到了内蒙古乌兰察布职业学院大学各院系在一线从事就业指导工作老师们的鼎力支持和帮助，在此深表谢意。

本书是校本教材的第一版，难免存在疏漏之处。诚恳地希望使用本书的师生能够给我们反馈宝贵的意见和建议。

编者

2017年3月

目 录

绪论 成为最好的自己	1
第一节 我的大学如何过	1
第二节 职业、生涯与人生	7
第三节 生涯规划	12
第一章 首先,从专业出发	17
第一节 理解和认识我的专业	17
第二节 专业连接未来	27
第三节 三种学业发展地图	43
第四节 如何选择就业、考研与其他方向	52
第五节 不喜欢本专业该怎么办	55
第二章 职业生涯与自我	60
第一节 价值和需求	60
第二节 能力	69
第三节 兴趣	78
第四节 什么是适合自己的工作	87
第三章 活出最好的自己	95
第一节 培养兴趣	95
第二节 提升能力	98
第三节 养成好习惯	105
第四节 养成积极心态	114
第五节 平衡充实大学生涯	121
第四章 职业素养提升——成为优秀的职业人	133
第一节 情绪管理	134
第二节 时间管理	141
第三节 人际沟通协作	151
第四节 休闲理财	156

第五章 深度理解职业	166
第一节 了解职业的本质	166
第二节 职业世界地图	171
第三节 职业的发展	178
第四节 职业道德与社会责任	184
第六章 为进入工作而准备	188
第一节 求职前的准备	188
第二节 简历准备	194
第三节 面试技能	200
第四节 职业生涯决策	207
第七章 就业形式与就业政策	213
第一节 就业形式与宏观政策	213
第二节 就业流程及相关政策	221
第三节 就业权益保护	228
第八章 做幸福的自己	236
第一节 做个幸福的自己	236
第二节 做个人生的多面手	246
附录 大学生常见的生涯问题	254

绪论 成为最好的自己

第1节 我的大学如何过

生涯
指引

SHENG YA ZHI YIN

DA XUE SHENG ZHI YE FA ZHAN YU JIU YE ZHI DAO

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。当你看到这本教材的时候，你大概已经用了 6000 多天，还有那么 5475 天（65-80 岁）你的体力智力开始衰退，不在巅峰状态。在剩下来的不到 18 000 多天里，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。

而大学四年看起来很长，其实只有 1460 天，刨去寒暑假只有 1120 天，减去大四下半学期实习与考试周的时间，大约只有 944 天能用来做想必须做的事、想做的事，以及为未来要准备的事。

1400 元经不起花，而大学这短短的 1400 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的时候，你一定会把自己吓了一跳——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之中。因为我们内心深处有一个潜在的幻觉——时间还长，先舒服地过完今天再说。只有你真的开始认真计算，才能够理解时日的宝贵。

如果你狂野又宝贵的大学生涯只有 1400 天，你会用来做什么？

大学阶段，我们离开了家庭和学校开始独立生活，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了才不辜负这段时光，你希望是什么事？

你也许会说：“我正年轻，好日子还多呢。大学四年都不知道该怎么花，明早起来都不知道要去干嘛，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，一方面却很少意识到真正的时间其实很短。所以，当我们从眼花缭乱的大学生活里面逛一圈回来时，往往发现已经大二下学期了，大学已经过半了，必做的事情却还有很多，没有时间去当下想做的事，更不要说做未

来的事了。

面对这种窘境，一部分人选择了降低要求，不断说服自己“这样就可以”；另一群人则彻底放弃梦想，随波逐流。

一、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”，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，拉伸橡皮筋就会产生张力，这代表现实和愿景之间的张力。“当我们把愿景和现况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，越是能够清晰地界定和固定他们，越是可以产生强大的张力，让你自己像箭一样射向未来的目标。这就是自我超越——梦想实现的过程。

二、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”，从而逐渐止步不前。以上大学为唯一目标的人，此刻会认为“大学也就这样”；高中时候天天幻想进大学后一定要“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书。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。为了防止奥运会期间产生“后马拉松效应”，中央电视台在转播之前就给他们安排了其他一些项目，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长程的“高考马拉松”，我们的确需要好好放松和休息一段时间。但如果不尽快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。

三、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个奖学金，考的差不多就挺好”；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，失去了年轻人应有的活力。

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，还是接收无奈的现状？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，自我实现是一个持续终身的修炼过程。

**生涯
知识**

SHENG YA ZHI SHI

DA XUE SHENG ZH YE FA ZHAN YU JIU YE ZH DAO

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。

大学就是这样一块陌生又神奇的人生一站。相对中学来说，它更加开放、多元、自由；课前课后的时间不再由学校和父母安排，而是完全交给你；财务的权利不再是零花钱，你还可以自由使用生活费；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，大学也提出了更多的发展路径，更多元化的标准，以及更高的要求。除了把书读好，大学提供了更多的自我实现路径：学术研究，培养综合能力，培养技术优势等；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，社会交往的能力以找到支持，独立理财的能力以保证生存，以及独立思考的能力以便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，也需要我们在此期间完成进入社会的准备，这里不仅是我们学生生涯的最后一站乐土，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。我们将在第一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

在了解和适应了丰富的大学生活之后，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有优势的领域着手。

“我的大学要做什么？”你可以从以下四个方面思考。

1. 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——正如你也许并不一定喜欢高考的每一科，但是为了你想过的生活，你愿意做这些必做之事。比如考试通过，遵守基本的规则，完成必要的社会实践。

给自己制定学业计划，不要让这些“必做之事”成为你的障碍。

2. 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，另一种是每个人都“害怕被拉下”不得不做。如考研，如考证。区分的最好方式是，先不着急加入，了解清楚事情背后对于自己的益处，然后评估是否是自己必做或想做的事。

3. 发现和践行想做的事

做真正想做的、让自己怦然心动的事。

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

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；另外一个方向则是更深地探索自己内心的价值观。

我们将在第二章自我探索部分更详细地谈到了了解自己的价值观；在第六章深度了解职业中谈到如何更多地了解自己的职业方向。但要强调的是，你不可能在课堂或者在书本上找到“真心”想要做的事，你只能从实践中找到它们。

4. 尝试有可能的事

如果我们只做必须、想到的、别人也做的事，我们虽然会按照自己设定的轨迹稳定前进，但我们永远无法做那些虽不在我们的视野范围内，但是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。

表 0.1

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

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，把它变为目标那么重要——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，橡皮筋的另一头就被牢牢钉在了未来。目标越清晰，也就越难损耗。

1. 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) 提高毅力
- (4) 有助于形成具体策略
- (5) 可以衡量行为的有效性，有助于及时评估调整

2. 别让目标过于“远大”

小时候别人问你：“你将来想当什么啊？”你应景地回答：“大科学家！”其实，也许你一直到今天也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——他让你完全没有动力，却还总以为自己梦想。

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“钉得太远”，你的“橡皮筋”被拉扯得太长，张力绷得太紧而让你不堪重负，最终你会选择彻底放手。回想你每个暑假的那些“从今天开始，每天……”，但是最后都无疾而终的计划，大多都是目标过于远大，超过了自己能够承受的张力的原因。你应该把大目标分割成若干小目标，让小目标产生的张力变成你可以接受的程度。控制目标的数目，一段时间内的目标数量最好不要超过3个。

在这个过程中，你的“梦想橡皮筋”也逐渐变强，直到可以承受更大的目标张力。第三章个人成长部分对此有更加详细的论述。

四、持续的行动

一旦愿景明确、目标清晰，接下来就是持续地行动，以及阶段性地在每一个重要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，我都把自己吓一跳。

你，激情又宝贵的大学时光，你想用来做什么？



SHENG YA SHI JIAN
DA XUE SHENG ZHI YE FA ZHAN YU JIU YE ZHI DAO

DA XUE SHENG ZHI YE FA ZHAN YU JIU YE ZHI DAO

梦想清单

如果大学毕业的那一天，你回顾过去四年，觉得青春无悔，那是因为你做到了些什么？

1. 在左侧的愿望清单写下当你看到问题时，任何脑子里浮现的想法，并且尽可能清晰地描绘它们。
2. 全部完成后，在右边给这些愿望按照“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。

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

愿景清单	心动程度	信心程度
我成为了一个_____、_____、_____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……		

(续表)

愿景清单	心动程度	信心程度
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)		



SHENG YA GAN WU

DA XUE SHENG ZHI YE FA ZHAN YU JIU YE ZHI DAO

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大学时代的自我超越机会。

过一个好的大学生活有四步: 了解和适应大学生活, 思考和描绘愿景, 把愿景变成目标, 行动再行动。

生涯点击

乔布斯在斯坦福大学的演讲——《求贤若饥, 虚怀若愚》

http://www.iqiyi.com/w_19rra06ehl.html

古典, 如何过好大学生活——《做生活的高手》

http://v.youku.com/v_show/id_XMjkxMDM5MDc2.html

好书推荐

《高效能人士的七个习惯》史蒂夫·柯维, 中国青年出版社

《读大学, 究竟读什么》覃彪喜, 南方日报出版社

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, 关注微信公众号并输入“绪论”, 你会看到绪论里的相关阅读文章: 《8种人生选择的态度》《求贤若饥, 虚怀若愚》。



第2节 职业、生涯与人生

生涯 指引

SHENG YA ZHI YIN

DA XUE SHENG ZHI YE FA ZHAN YU JIU YE ZHI DAO

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了25%。

正如你想象的一样，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，天天谈关于吃的事，丧失了对于笑话、性、社会活动的兴趣，变得急躁、焦虑又忧郁。当他们开始正常进食后，他们又逐渐好了起来。

这个实验给我们的启示是，基础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，从而保证我们的基本生活。但是，仅仅是这样吗？

生涯 知识

SHENG YA ZHI SHI

DA XUE SHENG ZHI YE FA ZHAN YU JIU YE ZHI DAO

一、职业是什么？

每天早上，你都能看到城市流动起来。人们坐着各式各样的交通工具，进入到不同建筑中的办公室，开始自己一天的工作。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概念的很少一部分，下面是职业的定义：

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，他们并没有为社会“创造物质和精神财富”。“游戏玩家”和“吃货”也不算职业，因为他们缺乏专门的知识与技能。如果拥有了对于游戏和饮食的专业知识和技能，如“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，这样才有可能参与社会交换。

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，但是大学阶段是为了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以外，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）等。但是当谈到“职业生涯规划”（简称职业规划）时，我们通常会使用“职业生涯”（Career）这个词。

什么是职业生涯？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”。从南北朝时代开始，江南的风俗中就有让孩子满周岁“抓周”的习俗，也是在看这个孩子今后可能会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”。这个概念在被提出以后，在心理和组织行为学中有许多各自不同的定义。

本书选择台湾学者金树人教授的定义：“生涯的发展是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。”

需要说明的是，一直到现在，生涯界并没有一个获得大家一致公认的定义。

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)

生涯选择, 不仅是选择一个职业, 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。

当你选择了土木工程, 你也许选择了一种越老越值钱的职业地位, 选择了看到万丈高楼平地起的成就感, 但是同时你也选择了常年不在家的漂泊。

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, 同时相对不高的收入, 不太多的掌声以及常年的苦练。

当你选择了护士生涯, 你也就选择了照顾病人, 给苦难中的病人带来温暖和舒适, 但是你同时也选择了牺牲自己的规律的生活时间。

你不仅要考虑在职业中的人生, 更需要喜欢职业所带来的生活方式。

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, 你顺利地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的。你大一参加了学校的街舞社团, 源于你在高二就产生的兴趣; 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, 因为你出身在商业氛围很重的家庭, 从小就对做生意很感兴趣……今天你在大一所做的一切, 都会成为以后大学生涯的基础; 而大学里所做的一切, 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、能力等都会延续下来。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, 还包括那些第一次进入大学的兴奋, 侧夜不眠的卧谈, 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, 以及这一切带给你内心的成长, 人生的体验, 心智的成熟——当大学毕业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, 还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。

我们将在第五章第一节职业的本质中, 更多地讨论这两者之间的关系。

三、为什么要在大学谈职业生涯?

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 年底,我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,阳光通过巨大的云层打下来,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。

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

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打到果腹的食物。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——这个基本的职业需求。

随着人类社会的进化,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获得温饱。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中的主要构成部分

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xx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。

另外,职业关系也是最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,大部分人在星期二下午就完成了这个任务,我们必须为社会再做点什么。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,运用你最具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，开始有一份自己的职业。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，这一切都将在一份职业上展开。

不管这是不是一个你喜欢的历程（如果你能够好好学完本书，我想你会喜欢的），但是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，在大学阶段做好进入职场的准备。

生涯 实践

SHENG YA SHI JIAN

DA XUE SHENG ZHI YE FA ZHAN YU JIU YE ZHI DAO

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

选出你最喜欢的三种生涯方式：填写到下面的横线上。

我就是要_____的生活方式！

（修改自黄天中的《生涯规划概论——生涯与生活篇》）

生涯 感悟

SHENG YA GAN WU

DA XUE SHENG ZHI YE FA ZHAN YU JIU YE ZHI DAO

职业是通过专业技能，满足社会需求，获得恰当的物质与精神回报的社会交换形式，是人生重要的构成部分，满足我们的物质需求、社交以及自我实现的重