

大学生就业与创业指导教程

大学生 职业生涯规划

江苏省高校招生就业指导服务中心 编

凤凰出版传媒集团



江苏教育出版社

JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

大学生就业与创业指导教程

大学生 职业生涯规划

江苏省高校招生就业指导服务中心 编

凤凰出版传媒集团



江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/江苏省高校招生就业指导服务
中心编. —南京:江苏教育出版社, 2008. 2

大学生就业与创业指导教程

ISBN 978-7-5343-8651-0

I. 大… II. 江… III. 大学生—职业选择—高等
学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 018201 号

大学生就业与创业指导教程

编审委员会

主任委员

胡金波

副主任委员

林 伟 任雷鸣

委员(以姓氏笔画为序)

尤德华	左 惟	汤幼龙	陈夏初	陈云棠
陈章龙	闵铁军	芮鸿岩	吴建华	杨礼宾
邹放鸣	张 勤	张 涛	周亚夫	高 明

前言

——致老师

一个国家崛起的背后,一定是这个国家个体的崛起。上世纪初,当美国快速发展成为世界上主要工业国家的时候,职业生涯指导运动也开始在这个国家同步兴起。时下的中国,随着经济的快速发展,对个体的关注逐步走进国人的视野,职业生涯指导的兴起成为一种必然的取向。

另一方面,随着我国高等教育的迅猛发展和大学生就业形势的改变,大学生的就业意愿和现实的矛盾开始凸显。学生从小到大接受的应试教育、高校应对劳动力市场的反应速度和能力、大学生的就业态度以及需要不断完善的就业制度等主客观因素所导致的大学生就业问题,正在演化成为困扰我们社会及经济健康发展的一个热点问题。

在这样的背景下,《大学生职业生涯规划》课程的开设,便显示了非常特别的意义。《大学生职业生涯规划》以普及职业生涯规划知识,提高大学生生涯智能为宗旨,通过培养大学生自我职业生涯设计的理念,促进大学生在不断学习职业生涯知识、进行职业生涯规划 and 职业生涯规划调整的过程中,实现自我生涯的发展。

本书的理念

本书倡导以下基本职业生涯教育理念:

第一,“自我追寻”理念。这是一种在生命成长历程中不断发现和追寻“本我”的过程,也是成功规划自我职业生涯的第一步。只有当我们具备了自我认知的科学能力和公正态度,职业生涯规划才可能真实有效。

第二,“体察环境”理念。职业生涯规划并不完全是个人的事,它应当顾及个人和外在环境的关系。学会关注周围的环境,并在不断“自我追寻”过程中顺应或改造环境,这对职业生涯发展更具深刻的影响力。

第三,“目标引领”理念。人生的意义取决于目标的选择和确立。伟大的目标塑造伟大的人生,这个简朴的道理应当让学生们根植于心底。

第四,“魅力人格”理念。人格是生命意义的真实体现,也是职业生涯发展的关键因素。魅力人格,既是职业生涯规划起点,也是职业生涯规划

归宿。人以其人格而赢得机会、赢得朋友、赢得生命的价值。对人格的培育应当成为职业生涯教育的关键。

第五,“终身学习”理念。21世纪是个充满变化的世纪,个人惟有通过持续的学习,才能有效应对这些变化。学习能力和终身学习的态度,决定了大学生职业生涯成就的高低。

本书的结构

本书分为六个部分。各章中的每个部分都涵盖特定的内容。以下是各部分内容的梗概,我们希望教师们能通过浏览这些内容梗概,了解全书的内容结构。

第一章:职业生涯规划概述

本章主要为大学生介绍职业生涯规划的一些基本知识。它首先交代了职业、职业生涯、职业生涯规划的含义和重要性,接着从多种角度分析了影响大学生职业生涯发展的各种因素,最后,结合大学生学习生活的实际,分析了大学生在大学期间的专业学习、综合素质的培养等与职业发展的密切关系,并为大学生提供一些有利于未来职业发展的建议。

第二章:职业生涯基本理论

本章重点介绍职业生涯规划与发展的主流理论。这些理论主要包括:以人与事的匹配为重点的职业选择理论;从动态的角度来研究人的职业行为、职业发展阶段的职业发展理论;以探讨生涯决策历程与形态为重点的职业生涯规划决策理论;试图将心理、社会、经济等影响因素整合起来,动态性地揭示人们是如何形成职业兴趣,做出职业选择,取得不同的工作绩效的社会认知职业理论。

第三章:自我探索

本章主要从心理学的角度出发,向大学生介绍如何客观认识自我,了解自己的兴趣、性格、气质和价值观,以及不同的兴趣、性格和价值观等对大学生进行职业生涯抉择和发展可能产生的影响。

第四章:职业社会认知

本章重点介绍在新经济环境中大学生如何了解和探索未来的职业世界。职业是可以通过探索而确定是否适合自己的,很多职业可以通过理论分析而得出结论,不必每个职业都亲身实践。但是,我们同时要告诉学生,

虽然可以通过信息查寻、理论探索等来了解职业世界,但仍有必要开展一些实际调研活动,以保证理论分析的准确性。

第五章:职业生涯决策方法

本章的主要内容是职业生涯决策的内涵和基本方法。职业心理学家发现,职业生涯的成功不仅取决于人的专业能力、基本素质、个性等因素,还取决于个人职业生涯的决策风格和策略等。

第六章:大学生职业生涯规划

本章系统地介绍了大学生职业生涯规划的具体策略。其中包括职业生涯规划的目的、职业目标的设定、职业生涯规划的主题和方法等。

学习工具

唤醒大学生的就业自主意识,引导大学生由单纯的“解决就业”转向对未来一生职业发展的思考和探索,是我们编写本书的主要宗旨。于是,实践性与应用性便成了本书的重要编写原则。为此,在本书的编辑体例中,我们设计了以下学习工具:

• 参考阅读

这个栏目包含有两个方面的内容。第一,相关知识的延伸阅读资料或额外信息内容,以让学生更进一步地了解或掌握相关知识,成为自我实现的领先者;第二,提供与文中内容相关的案例学习。

• 练习与测验

我们根据需要在书中恰当的地方,为学生提供了一个“练习与测验”栏目。其中一些是有关定义、概念或相关生涯问题的辨析式练习,另一些是作为学习活动的探索性测验或体验式测验。

• 内容提要

各章都以简明的内容提要结束。内容提要是要提示学生刚刚学过的最重要的结论,它是职业生涯理论、观念以及相关知识的一种高度浓缩。对这些内容的理解、把握与记忆,有利于大学生在今后的职业生涯实践中,更好、更自如地运用相关职业生涯理论。

• 复习题

每章还包括需要让学生运用他们学过的内容去解决与处理的各种问题与应用。教师们可以据此适当布置课后作业,也可以进行相应的课堂讨论。

• 案例应用

将职业生涯理论更好地运用于大学生的职业生涯规划与管理实践,是我们编写本书的主要目的。因此,除了在书中安排“参考阅读”、“练习与测验”之外,我们在每章结束时,还专门编写了一则“案例应用”,以帮助学生在理论与实践的结合中更好地融会贯通。

前言

——致学生

受到全球化与知识经济的冲击,以及劳动力市场急剧变化的影响,今天的大学毕业生在进入职场时,要面对激烈的国际竞争、快速变迁的产业环境,所以要能够持续吸收新的知识,以更好地适应非终身雇用型与非线性的职业生涯发展路径。

这是一个就业竞争十分激烈的年代。不管你对自己的将来做出何种打算,当人们不得不向“终身制工作”说声再见的时候,大学生未来的前途和命运就已经主要掌握在自己的手里。

大学是大学生未来事业的助跑器。怎样利用这短暂的大学时光来做最重要、最有效率的事情,值得大学生们认真思考。确定自己的职业目标,规划自己的职业生涯,提高自己的就业能力,制订自我发展的行动计划,对于在校大学生来说尤为重要。

哈佛大学对大学毕业生进入职场的收入变化进行了长期的研究。研究表明,形成文字性计划的重要作用毋庸置疑:

- 83%的人对职业发展没有设定过目标。他们的收入在这里作为参考基数。

- 14%的人对职业发展有清晰的目标,但没有书面记录下来。他们的工资是前者的3倍。

- 3%的人对职业发展有清晰的目标,并书面记录下来。他们的收入平均是第一类人工资收入的10倍。

在开始时就看到结果是一种技巧。这种技巧决定着我们的生活质量。它会带来理性和具有预见性的行动。这样的生活方式,会省去我们许多不必要的遗憾和痛苦。

然而,为人生确定方向是困难的。但这是大学生自己的事情,不要将其推向父母、老师和社会。不要为别人的愿望和期待而活着。

要改变自己的一些习惯,让生活有一些新的样式,也是困难的。但这恰恰是值得我们努力追求的目标!

古罗马哲学家塞内卡有句名言：“如果我不知道要驶向哪个港口，就没有任何风向适合我。”

只有当我们知道人生的目标时，才能把所有的力量和资源集中在这个方向上。

相对于中国 13 亿人口而言，大学生群体仍然是精英群体。这一特殊的、作为中国未来发展的栋梁的群体，要勇于承担自己的责任和义务。《大学生职业生涯规划》赋予这种责任和义务以崭新的内涵，即规划自我、发展和完善自我。

《大学生职业生涯规划》是一种可操作性的生存法则，是一种运筹帷幄的艺术，是为自我所要达到的人生目标而设定的最佳路径，是以最少的代价换取最大的成功的一种精心设计与安排，是沟通天才的畅想和现实途径的桥梁。因而，它必将成为大学生的时代性格与未来梦想的一种决定力量，并将冲击中国以往时代的任何就业幻想，演绎新一代大学生的成长神话！

目 录

前言——致老师 /1

前言——致学生 /1

1 职业生涯规划概述 /1

1.1 职业、职业生涯与职业生涯规划 /3

1.1.1 职业 /5

1.1.2 职业生涯 /5

1.1.3 职业生涯规划 /11

1.2 影响个人职业发展的因素 /15

1.2.1 影响职业生涯发展的个人因素 /17

1.2.2 影响职业生涯发展的环境因素 /19

1.3 大学生学习与职业发展 /21

1.3.1 将大学专业与职业生涯规划相结合 /21

1.3.2 注重大学期间专业素养的培养 /22

1.3.3 注重大学期间个人能力的培养 /23

1.3.4 企业对人才的要求 /25

内容提要 /28

复习题 /28

案例应用 /29

2 职业生涯基本理论 /32

2.1 职业选择理论 /32

2.1.1 特质因素理论 /32

2.1.2 人格类型理论 /34

2.1.3 心理动力理论 /36

2.2 职业生涯发展理论 /38

2.2.1 生涯发展阶段理论 /39

- 2.2.2 职业抱负发展理论 /44
- 2.2.3 职业锚理论 /45
- 2.3 职业生涯决策理论 /48
 - 2.3.1 决策的基本理论 /48
 - 2.3.2 生涯决策理论 /49
 - 2.3.3 认知信息加工理论 /51
- 2.4 社会认知职业理论 /54
 - 2.4.1 社会认知职业理论 /54
 - 2.4.2 多学科理论体系的共同启示 /58
- 内容提要 /59
- 复习题 /60
- 案例应用 /60

3 自我探索 /63

- 3.1 认识自我 /63
 - 3.1.1 独特的自我 /63
 - 3.1.2 复杂的自我 /64
 - 3.1.3 认识自我 /66
- 3.2 性格探索 /68
 - 3.2.1 什么是性格 /68
 - 3.2.2 性格的类型与测试 /71
- 3.3 能力与气质探索 /77
 - 3.3.1 能力的概念与类型 /77
 - 3.3.2 能力测验 /79
 - 3.3.3 气质的类型与职业 /80
 - 3.3.4 气质类型自测 /82
- 3.4 职业价值观探索 /85
 - 3.4.1 什么是价值观 /85
 - 3.4.2 职业价值观的类型 /85
 - 3.4.3 职业价值观自测 /87
- 3.5 职业兴趣探索 /90
 - 3.5.1 什么是职业兴趣 /90
 - 3.5.2 职业兴趣的类型 /90
 - 3.5.3 职业兴趣的自测与分析 /93

3.6 学习风格探索 /96

3.6.1 什么是学习风格 /96

3.6.2 学习风格的类型 /97

内容提要 /99

复习题 /99

案例应用 /100

4 职业社会认知 /101

4.1 新经济与职业发展 /101

4.1.1 转变中的职业世界 /101

4.1.2 心理契约与新职业模式 /105

4.1.3 职业发展与企业用人趋势 /106

4.1.4 全球化背景下的能力要求 /109

4.2 职业信息的搜集与分析 /117

4.2.1 职业世界分类系统 /117

4.2.2 辨析职业生涯信息 /122

4.2.3 获取职业知识的方法与途径 /126

4.3 教育机会与职业发展 /130

4.3.1 职业发展机会成择业首因 /130

4.3.2 大学培训与职业发展 /131

4.3.3 非大学培训的选择 /131

4.3.4 认证、评级、证书和执照 /132

内容提要 /133

复习题 /134

案例应用 /134

5 职业生涯决策方法 /137

5.1 职业生涯决策的内涵 /137

5.1.1 职业生涯决策的概念 /137

5.1.2 职业生涯决策模型 /140

5.2 职业生涯决策者的类型 /143

5.2.1 职业决策风格类型 /143

5.2.2 职业决策策略类型 /146

5.3 职业生涯决策的影响因素 /148

- 5.3.1 影响职业决策的因素 /148
- 5.3.2 职业决策中的误区 /153
- 5.4 职业生涯规划决策的实用方法 /154
 - 5.4.1 期望效用方法 /155
 - 5.4.2 卡茨模式 /156
 - 5.4.3 平衡单方法 /157
 - 5.4.4 PLACE 方法 /159
 - 5.4.5 PIC 模型 /160
 - 5.4.6 职业决策综合流程法 /164
- 内容提要 /167
- 复习题 /167
- 案例应用 /167

6 大学生职业生涯规划 /169

- 6.1 职业生涯规划的目的 /170
 - 6.1.1 明确目标和方向 /170
 - 6.1.2 累积理想和成就 /171
 - 6.1.3 减少路径依赖 /172
 - 6.1.4 降低机会成本 /174
- 6.2 职业生涯规划的主题 /175
 - 6.2.1 人生目标的确认 /175
 - 6.2.2 自我评估 /176
 - 6.2.3 职业评估 /177
 - 6.2.4 环境评估 /178
 - 6.2.5 职业选择与决策 /180
 - 6.2.6 职业生涯规划发展路径 /180
 - 6.2.7 制订行动计划并执行 /181
 - 6.2.8 评估与反馈 /182
- 6.3 职业生涯规划目标的制定 /183
 - 6.3.1 职业生涯规划目标的分解与组合 /184
 - 6.3.2 目标设定的 PE-SMART 原则 /187
 - 6.3.3 目标的评估和检验 /189
- 6.4 职业生涯规划的方法 /191
 - 6.4.1 心理测验法 /192

6.4.2 自我分析法 /193

6.4.3 他人意见法 /195

内容提要 /196

复习题 /196

案例应用 /197

术语表 /199

参考文献 /205

后记 /207

目

录

1 职业生涯规划概述

现代社会竞争激烈,而机会总是属于有准备的人。职业规划的水平和我们的职业成功密切相关。职业生涯规划,是大学生就业最基础的一项准备工作,也是大学生实现职业理想和职业目标的关键一环。

在学习职业生涯规划之前,我们先来看一个关于四只毛毛虫的故事。

毛毛虫都喜欢吃苹果。有四只要好的毛毛虫,它们都长大了,各自去森林里找苹果吃。

• 第一只毛毛虫

第一只毛毛虫跋山涉水,终于来到一棵苹果树下。它根本就不知道这是一棵苹果树,也不知树上长满了红红的可口的苹果。当它看到其他的毛毛虫往上爬时,它稀里糊涂地就跟着往上爬。没有目的,不知终点,更不知自己到底想要哪一种苹果,也没想过怎么样去摘取苹果。它最后的结局呢?它也许找到了一颗大苹果,幸福地生活着;也可能在树叶中迷了路,过着悲惨的生活。不过可以确定的是,大部分的虫都是这样活着,没想过什么是生命的意义,为什么而活着。

• 第二只毛毛虫

第二只毛毛虫也爬到了苹果树下。它知道这是一棵苹果树,也确定它的“虫”生目标就是找到一个苹果。问题是它并不知道大苹果会长在什么地方。但它猜想,大苹果应该长在大枝叶上,于是它就慢慢地往上爬,遇到分枝的时候,它就选择较粗的树枝继续爬。于是它就按这个标准一直往上爬,最后终于找到了一个大苹果,这只毛毛虫刚想高兴地扑上去大吃一顿,但是放眼一看,它发现这个苹果是全树上最小的一个,上面还有许多更大的苹果。更令它泄气的是,要是它上一次选择另外一个分枝,它就能得到一个大的多的苹果。

• 第三只毛毛虫

第三只毛毛虫也到了一棵苹果树下。这只毛毛虫知道自己想要的就是大苹果,并且研制了一副望远镜。还没有开始爬时它就先利用望远镜搜寻了一番,找到了一个很大的苹果。同时,它发现从下往上找路时,会遇到很多分枝,有各种不同的爬法;

但若从上往下找路时,却只有一种爬法。它很细心地从苹果的位置,由上往下反推至目前所处的位置,并记下这条确定的路径。于是,它开始往上爬了,当遇到分枝时,它一点也不慌张,因为它知道该往哪条路走,而不必跟着一大堆虫去挤破头。比如说,如果它的目标是一个名叫“教授”的苹果,那应该爬“深造”这条路;如果目标是“老板”,那应该爬“创业”这分枝。最后,这只毛毛虫应该会有一个很好的结局,因为它已经有自己的计划。但是真实的情况往往是,因为毛毛虫的爬行相当缓慢,当它抵达时,苹果不是被别的虫捷足先登,就是苹果已熟透而烂掉了。

• 第四只毛毛虫

第四只毛毛虫可不是一只普通的虫,它做事有自己的规划,知道自己要什么苹果,也知道苹果将怎么长大。因此当它带着望远镜观察苹果时,它的目标并不是一颗大苹果,而是一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程,估计当它到达的时候,这朵花正好长成一个成熟的大苹果,这样它就能得到自己满意的苹果。结果它如愿以偿,得到了一个又大又甜的苹果,从此过着幸福快乐的日子。

第一只毛毛虫是只毫无目标、没有自己人生规划的糊涂虫,它不知道自己想要什么。遗憾的是,我们大部分的人都是像第一只毛毛虫那样活着。

第二只毛毛虫虽然知道自己想要什么,但是它不知道该怎么去得到苹果,在习惯中的正确标准指导下,它做出了一些看似正确却使它渐渐远离苹果的选择。而曾几何时,正确的选择离它又是那么接近。

第三只毛毛虫有非常清晰的人生规划,也总是能做出正确的选择,但是,它的目标过于远大,而自己的行动过于缓慢,成功对它来说,已经是明日黄花。机会、成功不等人。同样,我们的人生也极其有限,我们必须把握时机,否则单凭我们个人的力量,也许勤奋一生,也未必能找到自己的苹果。如果制订一个适合自己的计划,并且充分借助外界的力量,借助许许多多的“望远镜”,也许第三只毛毛虫的命运会好很多。

第四只毛毛虫,它不仅知道自己想要什么,也知道如何去得到自己的苹果,以及得到苹果应该需要什么条件,然后制订清晰实际的计划,在望远镜的指引下,它一步步实现了自己的理想。

(资料来源: <http://blog.sina.com.cn/u/4c5c392c010007hg>)

其实我们就好比毛毛虫,而苹果就是我们的人生目标——职业成功。爬树的过程就是我们职业生涯的发展。毕业后,我们都得爬上人生的苹果树去寻找未来,完全没有规划的职业生涯注定是要失败的。要想得到自己喜欢的苹果,要想改变自己的人生,就要先从改变自己开始,做好自己的职业生涯规划,就像第四只毛毛虫。