

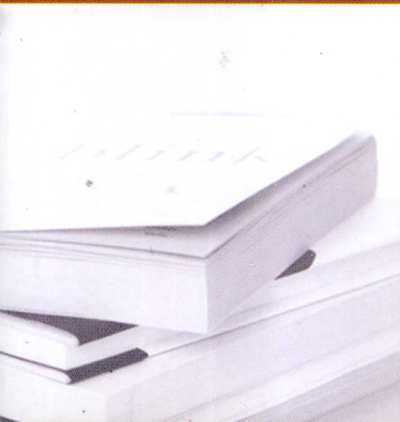


大学生**职业发展与就业指导**丛书

◆ 丛书主编 / 赵驰轩 沈巧明 薛立华

大学生 职业发展指导

主编 / 汤建彬



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

大学生职业发展与就业指导丛书

大学生职业发展指导

主 编	汤建彬
副主编	葛鑫伟
参 编	张 黎
	万昌烨
	李时颖



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内 容 简 介

本教材针对目前大学生就业创业出现的新情况进行整合和创新,充分借鉴国内外职业发展与就业指导的新理论、新知识,同时吸纳我国大学生就业的新经验、新成果,采用模块式、项目化的编写方法,向学生传授职业发展的显性知识与默会知识、必备知识与拓展知识、理论知识与实践知识。全书内容在破解职业疑惑、磨砺职业能力和提升职业素养的模块框架下,有开启职业之门、起航职业人生、规划职业生涯、练就口才技巧、规范公文写作、拓展沟通能力、培育团队意识、陶冶文艺情操、感悟史哲智慧、锻造职业修养等学习与训练项目,为在校大学生规划职业人生、提升职业修养保驾护航。

本教材可作为高职高专院校大学生职业发展指导课程教学使用,也可作为高职院校师生、职业指导人员、求职人员了解职业发展的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展指导/汤建彬主编. —北京:北京大学出版社, 2011. 9

(大学生职业发展与就业指导丛书)

ISBN 978-7-301-19093-7

I. ①大… II. ①汤… III. ①大学生—职业选择—高等职业教育—教材 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 119174 号

书 名: 大学生职业发展指导

著作责任者: 汤建彬 主编

策 划 编 辑: 胡伟晔

责 任 编 辑: 胡伟晔

标 准 书 号: ISBN 978-7-301-19093-7/G · 3179

出 版 者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62765126 出版部 62754962

电 子 信 箱: zyjy@pup.cn

印 刷 者: 河北滦县鑫华书刊印刷厂

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

787 毫米×1092 毫米 16 开本 13 印张 323 千字

2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

序

就业是民生之本，大学生就业工作关系到每年数百万毕业生的生活和前途，牵动着数千万在校大学生的思想和心态，关系着成千上万家庭的幸福与和谐，寄托着无数家长的希望和期盼。大学生是国家宝贵的人才资源，是现代化建设的重要生力军。做好大学生就业工作，是促进经济发展和社会和谐的重要举措，是新的历史条件下高等教育改革发展、提高质量和办好让人民满意的教育的要求。

2011年5月31日国务院在《关于进一步做好普通高等学校毕业生就业工作的通知》中强调：各高校要全面开展职业发展指导和就业创业教育，将就业指导课程纳入教学计划，建立贯穿于整个大学教育期间的职业发展和就业指导课程体系，帮助大学生树立正确的成才和就业观念。由长期在一线从事大学生毕业就业工作的赵驰轩、沈巧明、薛立华同志主编的《大学生职业发展与就业指导丛书》，对于提高大学生就业能力、创业能力，实现从学生到职业人的转变，为大学生职业生涯导航将提供有益的帮助。

《大学生职业发展与就业指导丛书》，作为大学生素质教育系列教材之一，它以培养学生的创新精神、创新能力和实践能力为重点，把职业教育、就业教育、创业教育 and 专业教育相融合，创造性地全面实施大学生素质教育。既强调职业在人生发展中的重要地位，又关注学生的全面发展。激发大学生职业生涯发展的自主意识，树立正确的就业观，促使大学生理性地规划自身未来的发展，并努力在学习过程中自觉地提高就业能力、创业能力和生涯管理能力。把大学生职业发展与就业指导融合于一体，贯穿于高职院校大学生学习生活的全过程，是一个全新的课题，采用模块式项目课程“序化、简化、例化”的全新的编写方法，是一种创新，是一次积极的探索与尝试。

《大学生职业发展与就业指导丛书》借鉴了国际先进的职业指导理论，同时也坚持了我国大学生就业指导的特色，吸纳了在实践中摸索出来的成功做法与成果。相信本书的出版，一定能够给高职院校大学生职业发展与就业指导工作者以理论上的启迪，给广大大学生走上职业之路以实践上的指导。职业发展与就业指导需要不断创新，不断改进，我们希望在这个成果基础上，再发展，再创新，更好地为大学生就业服务。

陆建洪

教授 博士生导师
苏州经贸职业技术学院 院长

前 言

青年大学生们，你想要什么样的未来？大学生活又该如何度过？今天的你应该为明天准备些什么？我们编写的《大学生职业发展指导》能够帮助你找到答案。通过本教材的学习与训练，能够使你的大学生活充满活力、富有激情、收获希望！

本教材针对目前大学生职业发展中出现的新情况进行整合和创新，充分借鉴国内外职业发展与就业指导的新理论、新知识，同时吸纳我国大学生就业的新经验、新成果，采用模块式、项目化的编写方法，向学生传授职业发展的显性知识与默会知识、必备知识与拓展知识、理论知识与实践知识。全书内容在破解职业疑惑、磨砺职业能力和提升职业素养的模块框架下，有开启职业之门、起航职业人生、规划职业生涯、练就口才技巧、规范公文写作、拓展沟通能力、培育团队意识、陶冶文艺情操、感悟史哲智慧、锻造职业修养等学习与训练项目，为在校大学生规划职业人生，提升职业修养保驾护航。

本教材以培养职业能力为核心，以工作任务分析为基础，以行动为主题，以案例（情境）为驱动，向学生传授职业发展的显性知识与默会知识、必备知识与拓展知识、理论知识与实践知识；着力培养学生的职业意识，使其学会规划人生，提高职业素养，在面对复杂的职业环境时能坦然自若。

本教材在编写过程中得到了李冬、李良、徐进、沈良生、李巍、蒋建强、周晓平、范正宇、姚涓、杨频、陈福明、李国平的悉心指导与关心帮助。本教材由教授、博士生导师、苏州经贸职业技术学院院长陆建洪主审，汤建彬主编，葛鑫伟副主编，张黎、万昌烨、李时颖参编。在此，对所有给予编著本教材以指导与关心帮助的，以及付出辛勤劳动的领导、学者、同人表示由衷的感谢。

本教材可作为高职高专院校大学生职业发展与就业指导课程教学使用，同时，也可作为高职院校师生、职业指导人员、求职人员了解职业就业的参考书。由于时间仓促，笔者水平有限，定有不足之处，敬请多提宝贵意见或建议。

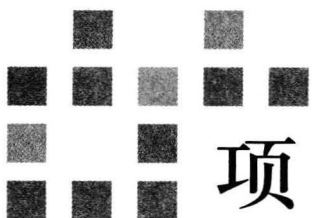
编 者

2011年7月

目 录

模块一 破解职业疑惑	1
项目一 开启职业之门	1
项目二 起航职业人生	18
项目三 规划职业生涯	38
模块二 磨砺职业能力	59
项目四 练就口才技巧	59
项目五 规范公文写作	74
项目六 拓展沟通能力	94
项目七 培育团队意识	116
模块三 提升职业素养	132
项目八 陶冶文艺情操	132
项目九 感悟史哲智慧	147
项目十 锻造职业修养	165
附录 他山之石	179
附录一 相关文件法规	179
附录二 相关文献资料	195
附录三 相关网络信息	196

模块一 破解职业疑惑



项目一

开启职业之门

学习目标

通过本项目的学习，指导同学们建立和培养与大学阶段相适应的自我意识，能够在“职业”的语境下客观、全面地认识和评估自己，更深入全面地认知职业，为确立合适而明确的职业目标，进行有效的职业生涯规划打好基础。

技能（知识）点

1. 自我意识及其对个体成长的重要性
2. 大学阶段自我意识的发展任务
3. 职业及其对个体生活的重要意义
4. 职业的角色特征
5. 评估职业环境
6. 从“学生”到“职业人”的角色认知与角色转换



引导案例 1

小飞是大一新生，结束紧张的高中生活刚入大学的他对大学的一切都很兴奋，脑袋里充满了对大学生活的美好计划和对未来的憧憬。可是经过一段时间后，小飞渐渐开始迷茫，每天穿梭在不同的教室，大把的课余时间总觉得应该做点什么，却又无从下手。同班级的同学有的开始出去兼职，有的开始沉迷于网络游戏，有的游走在学生会和各个社团之中。看到大三的学长开始忙着为找工作奔波，心里不免既焦虑又迷茫。

案例解析：大学阶段和从前的学业生涯有着重大的区别，已经成年的大学生在大学生活中要具备更强的独立性，并且适应自主成长和自我管理，这种生活方式、角色上的转变需要大学生完善自我认知，建立与大学阶段相适应的自我意识。

引导案例 2

正是一年里校园“双选会”火热进行的季节，同学们纷纷拿着简历四处参加面试，很多同学都顺利通过面试，马上将要开始实习，而张磊同学此时却整天躲在宿舍，看似整天都在悠闲地玩游戏，其实他心里非常焦虑。以前他从来没有认真想过以后的打算，总觉得时间还早，然而三年的大学生活过得太快，如今已经要毕业了，张磊发现自己几乎对求职一无所知，熙熙攘攘的招聘现场让他无所适从。

案例解析：大学阶段是从“学业”到“职业”的衔接和过渡。为了在这个阶段做好充足的准备，大学生必须对职业具备较为完整、深入的认知，能够根据自己的情况进行有效的职业生涯规划与学业生涯规划，从而使大学学习目标明确，生活更加充实。

相关知识

同学们经过多年的学习，进入大学，最终的目标都是获得合适的职业，成为一个合格的职业人，实现人生价值。

大学阶段要求同学们顺利完成从学生到职业人的角色转换，明确人生的发展方向，进行合理有效的职业生涯规划。由此才能将大学生活与后续的职业发展有机结合起来，为将来的求职、就业、职业发展做好充足的准备。

一、大学生自我意识的发展

自我意识是意识的核心部分，就是对“自我”的认知，即自己所认识到的自己的一切。自我认知是对自己及自己与周围环境关系的认识，包括对自己存在的认识，对自己生理、心理、社会特征等方面的认识。

自我意识包含自我认知、自我评价和自我控制三部分。这是一个内容丰富，包含知、情、意等多种心理机能的、完整的、多维度的、多层次的心理系统。可以通过观察、分析外部活动及情境、社会比较等多种途径获得。

发展心理学的理论认为，具备与人生不同阶段相适应的自我意识是一个人身心健康和諧、充分发展、人生价值获得最大实现的必要基础。大学生只有具备完善的、与大学阶段相适应的自我意识，才能在大学生活中目标明确，顺利完成大学阶段的学习与发展任务，为信心十足地开启自己的职业生涯做好准备。

二、高职大学生自我意识发展的特点

1. 自我认识的主动性增强但自我认识的自觉性有待提高。

2. 自我认识途径增多。
3. 自我评价的兴趣增加、能力增强。
4. 自我体验丰富深刻。
5. 自我控制能力提高。

三、大学阶段自我意识的发展任务

1. 更客观、更全面、更清晰地了解自我。
2. 具备独立思考、判断、决策的能力。
3. 具备对自己和他人的责任感。
4. 要清楚地了解自己未来的目标是什么，自己真正的追求和理想是什么，能够通过何种途径得以实现。
5. 对世界和人生形成较为全面的价值观。
6. 正确认识自己在社会中的角色，通过各种社会活动完善自己。
7. 能够比较成熟地进行自我管理，强化自主成长的意思。

案例 小磊是即将升入大二的学生。因为学习轻松，家里的经济条件也不需要他勤工俭学，大一的两个学期小磊过得很惬意，课余时间睡觉、打球、玩游戏。他觉得大学生活就应该是这样的，功课搞定了就可以放轻松，对于以后的生活，小磊认为那不是现在需要考虑的问题，“船到桥头自然直嘛”！

分析：小磊的想法在大学生中仍然比较多见，这是因为相当一部分大学生的“自我意识”发展水平和大学阶段的发展任务不相适应。他们的认识水平、心态、自我管理能力仍然停留在“学生”的角色认知里，认为只要不挂科，拿到学分就行了。对生活的理解还停留在学生阶段“完成设定任务”的模式中，还没有形成独立的自主成长、自我管理的意识，更没有将现在的生活与未来的发展联系起来的意识。

四、职业、职业对于人生的意义

职业是参与社会分工，利用专门知识和技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。一般可以从职业名称、职业主体、职业客体、职业报酬、职业技术几方面来较为全面地理解职业。

职业是现代人类的生存方式，职业对于人生的意义可以从下面三个角度来理解。

1. 满足生存的需要：职业首先是谋生的手段。“民以食为天”，大学生通过就业满足最基本的生存需要。
2. 实现自我的需要：职业使大学生获得一定的社会角色和社会地位，为大学生发展自我个性、实现自我价值提供了空间，大学生将丰富的知识、熟练的技能出色地运用于职业活动时，就会创造出一定的效益来回报社会，从而实现自己的人生价值。通过职业活动，一方面满足了大学生对社会、集体与单位的归属感，并提供了大学生为社会作贡献的场所；另一方面也满足了大学生对归属、爱、尊敬与被尊敬的需要。
3. 社会发展的需要：现代社会的发展依靠社会分工中各行各业的蓬勃发展和互相配合，大学生以职业的方式参与到社会分工中，以人力资源的方式为社会发展贡献力量。



俗话说“男怕入错行，女怕嫁错郎”。科学合理的职业定位，对个人而言，有助于发挥个体优势，为生存提供良好的经济保障，为价值实现提供良好的环境和平台，增进生活的意义感和幸福感。对社会而言，则是社会人力资源的合理分配和发挥、是社会和谐的重要保障。

案例 前段时间学校举办“双选会”，小刚和舍友一起向自己很满意的一家网络公司提交了简历。招聘经理对他进行了简单的面试，告诉他回去等通知。小刚对自己的面试表现比较满意，觉得自己一点也没怯场，并且很好地展示了自己的优点。过了三天，舍友接到了那家网络公司的电话通知参加复试，而小刚却没有接到复试通知。小刚心里很难过，明明自己觉得面试还不错，为什么没有通过呢？

分析：很多公司的招聘条件都会附上一条“有工作经验者优先”，这一点让很多初出茅庐的大学生深感不公，没有工作哪来工作经验？对于这样的招聘要求，公司也有自己的理由：招聘经理普遍反映，大学生求职者存在角色定位模糊的通病，参加面试的同学都知道要展示自己的学识、优势，往往胸怀大志，但给人感觉很盲目，不切实际，没有针对性，有很浓的“学生气”。刚毕业的大学生常常容易对自己评价过高，同时又对真正的工作要求、岗位要求、职业发展等一无所知。这个现象正是由于不同的“角色认知”和“角色定位”造成的。因此，大学生很有必要了解职业的角色特征，以及它与学生阶段的重要区别。

五、职业的角色特征

职业角色表现为在某一职位上，以特定的身份，依靠自身知识和能力并按照一定的规范具体地开展工作，在行使职权、履行义务为社会作出贡献的同时取得相应的报酬。

学生角色与职业角色的不同在于：一个是受教育，掌握本领，接受经济供给和资助，逐步完善自己；一个是用自己掌握的本领，通过具体的工作为社会付出，以自己的行为承担责任，并取得相应的报酬。

大学生充分地了解“职业”区别于“学生”的角色特征有助于更好地进行角色转换。

职业角色的特征包含以下几个方面。

1. 行业性：现代社会劳动分工越来越细化，每一种职业都从属于社会分工中的某个行业。职业的行业特性反映出不同的职业具有不同的劳动内容与方式，并承担不同的社会责任，大学生只有充分接纳自己承担的职业角色，才能在职业生涯中更好地发挥主观能动性。

2. 经济性：职业活动是以获得谋生的经济来源为目的的，同时职业收入与大的经济环境和行业、区域的发展水平具有非常紧密的联系，这个特性也是大学生在进行职业选择时要综合考虑的因素之一。

3. 技术性：职业的技术性区分了不同职业的专业色彩。它代表不同行业、不同岗位的职业要求。比如，不同岗位对学历证书、职业资格证书、专业技术考核证书、上岗培训合格证书、专业工作年限等，都有具体的规定。

4. 稳定性：社会的发展规律决定了行业、职业都具有一定的稳定性，这种稳定性取决于社会发展水平、经济结构、环境特征等多种因素，这也决定了职业对人力资源的需求和配置也存在一定的平衡。大学生在择业的时候要充分认识这一特征，能够从发展的角度

预测社会发展和行业机遇，正确对待“冷门”、“热门”专业的行业发展状况，积极地调适求职策略。

5. 组织性：除了少数自由职业者，绝大多数职业都是在一定的组织、集体中进行劳动的。这就要求大学生充分认识职业的组织性特征，具有良好的团队意识，准确地定位自己在组织和团队中的位置。

6. 规范性：任何职业都要求从事该职业的人在遵守基本的法律法规的同时，还要遵守行业、岗位特定的规范，这种规范既包括职业道德，也包括行业、岗位的操作流程及管理规范。

成为在某个行业某家公司的职业人就意味着要了解该行业的特征与发展，所在公司的定位及企业文化、规章制度，所在岗位的岗位要求、工作内容、职业发展途径等。

案例 廖乐是软件专业的一名应届毕业生，一直想在毕业后进入自己喜欢的传媒行业打拼，想依靠自己的力量创造属于自己的生活。通过努力，她经面试到一家杂志社实习，做杂志网络版同步。刚开始她很兴奋，觉得自己实现了人生理想，进入了喜欢的传媒行业。但是时间一长，廖乐开始感受到各种问题，远离家乡独自在外生活，月薪付了房租，除去交通费、伙食费后基本没有盈余，生活各方面的条件都和当时的想象想去甚远，杂志社的前景似乎也不容乐观，网络同步的工作也缺乏创造性，和自己之前的想象完全不同。此时，家人为她提供了一个回家进一家能源行业的国企工作的机会，虽然不是传媒行业，但是公司有非常好的待遇和福利，也有很好的发展空间。思考了一段时间后廖乐决定回家。

分析：很多同学工作后才能深刻体会职业的含义和对一个人生活的影响，职业选择是个复杂综合的命题，需要进行全方位的评估。

六、评估职业环境

无论是进行职业定向，还是职业生涯规划，都要以准确、全面地评估职业环境为基础。评估职业环境可以从以下两方面进行。

1. 宏观职业环境：主要评估社会经济发展、产业结构、行业结构、劳动力资源的动态发展对特定职业及岗位的影响。

国际通用的产业分类将产业结构分为“第一产业（农业）、第二产业（工业）、第三产业（服务业）、第四产业（文化、创意产业）”，如今如餐饮服务，特别是旅游业等服务业继续保持快速发展势头，而网络、游戏、动漫等各种新兴文化创意类产业已经成为未来不可忽视的发展力量。

2. 微观职业环境：微观职业环境主要是在具体的职业中具体岗位的特征、工作的内容、组织管理方式、晋升空间、收入、个体在组织中的位置、职业与家庭的关系等与职业人个人的生存、发展、利益直接相关的因素。

七、我国职业发展趋势

1. 由单一基础向跨专业、复合型转化。职业岗位的要求和劳动方式逐步由简单向复杂转化，过去单一技能就能胜任的工作，现在职业内涵发展扩大了，往往需要相关专业的



许多知识和技能,更多的需要跨专业和复合型人才。

2. 由封闭型向开放型转化。职业岗位工作的范围和面向的服务对象越来越广泛,接收信息的渠道也必须加大,人们相互之间的交往和协作大大加强,所以要求人们具有开放的观念和心态,彻底摆脱封闭的状态。另外,开放型体现在职业岗位工作的性质上,也增加了一些以人与人之间联络、沟通、信息咨询和交易为表现形式的内容。

3. 由传统工艺型向信息化、智能型转化。生产力发展的关键之一是增加职业岗位科技含量,改善劳动组织和生产手段,提高劳动生产率。能熟练应用信息管理方法的智能型操作人员,是今后职业岗位更新、工作内容更新需要的新型人才。

4. 由继承型向知识创新型转化。知识经济的到来,要求社会成员不断树立创新意识,在自己的职业岗位上进行创造性劳动。今后,只有创造性人才才能更好地胜任岗位职责。

5. 由服务型向知识技能化发展。第三产业在劳动者数量增加的同时,对从业人员质量的要求也在不断提高,产生了知识型服务性职业,而且是吸纳社会劳动力的主要渠道。如传统的职业介绍演变为职业指导或猎头服务,实际上是从原先的简单提供信息或中介活动发展为利用知识提供信息咨询服务。劳动力市场预测专家认为,未来的新职业会越来越多地出现在服务部门,特别是与健康、通信和计算机相关的行业。

6. 新兴文化创意产业的蓬勃发展为新型职业的产生及创业机遇提供了温床。

八、从“学生”到“职业人”的角色转换

“学业生涯”阶段的要求相对单纯,同学们主要进行知识、能力的学习和养成。而“职业生涯”阶段,同学们将要面对的是行业发展、职业要求、组织管理、人际关系、个人定位等全新的环境。

大学阶段是从“学业生涯”到“职业生涯”的过渡阶段,它既不同于义务教育阶段的基础素质养成,也不同于高中阶段的教育目标。大学阶段的学习根据社会分工进行了专业划分,要求同学们具备更强的独立性和自主能力。由于大学尤其是高等职业学校的学习与职业选择之间的紧密联系,要求大学生必须能够区分和认识“学生”和“职业人”两种不同角色的特征,积极地为完成角色转换进行知识、能力、观念、心态等全方位的准备。

从“学生”到“职业人”的角色转换,最重要的是要具备“就业意识”。

大学毕业生从学生角色转换到职业角色的过程中必然伴随着角色冲突。只有尽早做好准备,形成职业角色观念,提高职业角色技能,增强角色扮演能力,才能使自己的职业生涯有一个良好的开端。

(一) 大学学习阶段的角色转换

大学生在大学学习阶段,要避免局限在课业上,就要有意识地去深入了解自我、了解社会,积极地为准确的自我定位进行自我探索。并且有意识地为将来步入社会发展自己的沟通能力、团队合作意识、决策与执行能力等。尽可能尝试将专业学习与具体职业情境中的岗位要求相结合。

(二) 毕业前夕的角色转换

1. 毕业前夕是择业的黄金季节。毕业生通过与用人单位“双向选择”的过程,可以

加强对用人单位的了解,合理地确定自己的职业定位,进而通过签订就业协议书来确定自己的职业角色。

2. 提前奠定良好的心理基础和知识技能基础。一般来说,在校学习期间的学习环境、学习条件、时间和精力对于知识的学习和技能的训练都是最为理想的。因此,从就业协议书签订到毕业离校这段时间,是有针对性地学习知识、培养能力进而转换角色的最佳时期。在这段时间内,除了按照学校正常教学计划完成课程的学习、实习实践和毕业论文外,还应该进行针对职业岗位的学习和训练。

(三) 实习期内的角色转换

大学生参加工作后的一年或半年为见习期,之后转为正式人员,有人形象地称之为“磨合期”。初到工作岗位,生活和学习环境与大学相比,都有很大的区别。从大学学习环境到职业环境的变化,往往会加剧角色冲突,为此,大学毕业生应该加强见习期内的角色学习,使角色转换顺利实现。

一般来说,大学生要在较短的时间内获得同事的认同和领导的肯定,应当从以下三个方面提高和锻炼自己:

1. 要善于展现自己的知识。
2. 要树立工作的责任意识。
3. 要培养实事求是的工作作风。

另外,大学毕业生要重视岗前培训这样的重要环节,因为岗前培训对于刚刚走上工作岗位的大学生的角色转换是非常重要和必要的。它不仅仅是让新员工了解单位的基本情况,熟悉规章制度和工作程序,更重要的是通过岗前培训来树立集体主义观念,培养人际协调能力和奉献精神。从某种意义上讲,岗前培训可以直接反映出新员工的素质高低,因此单位都非常重视,并依此择优录用,分配岗位。毕业生一定要以认真的态度把握好这样一次充实自己、表现自己和提升自己的良机。事实证明,很多毕业生就是因为是在岗前培训期间显露才华、表现出色而被委以重任的。

任务实施

本项目的学习,要求同学们先从完善自我意识开始,进行自我探索,接着通过职业认知,完成从“学生”到“职业人”的角色过渡,最终能为树立起科学的职业价值观打下良好基础。如图1-1所示。

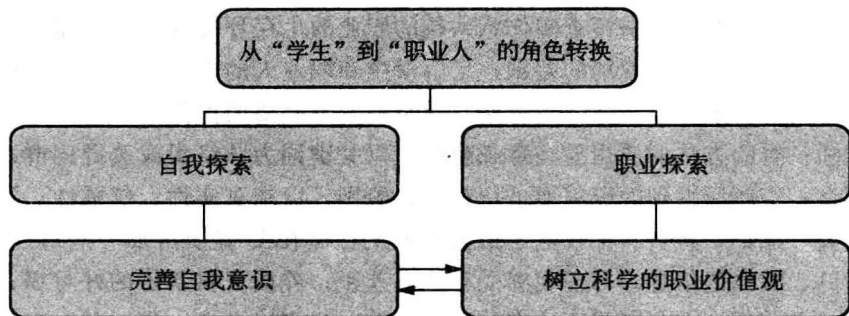


图1-1 角色转换结构图

任务一 自我探索

请先在一张纸上进行“自我描述”，然后通过以下几种策略对自我描述进行验证、补充和完善。

策略一：自我反省

古人云“一日三省”，自我反省是深入地了解自我、实现自主成长的重要途径。可以通过自我描述的方式将自己对自己的认识和理解写下来。

策略二：征询

一个人对自己的认识常常带有很强的主观色彩，所以征询就是通过了解别人眼中的自己对自己认知进行补充和修正。通过熟悉自己的人，例如家长、老师、朋友、同学等对自己的评价可以更为全面、客观地认识自己。

策略三：观察

通过观察别人的行为也有助于进行自我认知。通过对比在同样的情境下，自己与别人在理解、行为上的区别也能够更准确地认识自己。

策略四：体验

自我认知要在丰富多样的体验活动中进行，多参加团体活动、多交朋友是进行自我体验的有效保障。在参加各类活动，与人相处的时候要注意观察和体验自己的状态，对自己的表现进行评估。

任务二 认知职业

认知职业的方法通常有查阅、参观、访谈、讨论、实习等。请结合自己的情况对职业进行基本认知。

方法一：查阅

查阅方法是将个人希望了解的就业方向（或职业群），通过网络、书籍、期刊及有关声像资料，进行初步查阅；选定各种典型职业，进一步对其入门所需的基本条件（如学历、资格证书、身体条件等）进行查阅；通过查阅使自己对做好职业工作所需要的知识、技能、生理条件及个性特征有一个初步的认识，对该职业的生存环境及发展前途以及个人发展可能取得的职业成就等形成初步印象。查阅方法的优点是方便、快捷、信息量大、成本低。

方法应用：通过网络、书籍查阅你感兴趣的职业的生存环境及发展前途。建议关注职场方面的资源，了解学校和职场的差别，了解学生和职业人的差别，深入了解这两方面的差别有利于你目前的成长，使你少走弯路，避免许多不必要的挫折。

注意事项：查阅方法的应用要注意条理性，以关键词为脉络组成关键词群，从而建成你需要的体系；查阅所得到的资料要进行整理、甄别，以求真实性、权威性；资料的保存要尽可能稳妥（比如，将资料存在电子信箱中就比存储在 U 盘要可靠一些）；查阅得到的可能是间接的、隔离的信息，与现实感受可能有差距；养成资料备份的好习惯；资料众多后，注意索引的应用；有些资料要注意其价值取向，只可以参考、借鉴其合理、合法、健康、不走极端的部分内容。

方法二：参观

利用各种机会到相关职业现场短时间（半天或者一天）观察、了解。通过参观，可以了解职业相应工作的性质、内容，职业环境及氛围，获得实实在在的职业感受。

参观法的优点是能得到切身的感受；参观法的缺点是由于时间短，无法对职业的实质深入了解，易被营造的氛围所迷惑。

方法应用：利用周末的时间逛街或旅游，观察收银员/数码产品售货员/超市清洁工/导游/公交车司机，或观察其他容易接近的职位工作者，了解他们工作的性质、内容、职业环境及氛围，并争取记下笔记。

注意事项：保持与观察对象之间的距离，与其近距离交流时要顾及其情绪情感，注意换位思考，保持礼貌；遵守参观单位的安全纪律和单位规定的其他规范。

方法三：实习

实习是一种比较全面地了解职业的方法。实习可以更深入、更真实地对职业的工作任务、工作要求、工作环境及个人的适应情况进行了解、判断，可以了解工作的程序、报酬、奖罚、管理及升迁发展的各种信息，还可以通过与工作人员的实地接触，感受职业对人的影响以及人职和谐的情况。

方法应用：利用寒暑假的时间到与你所学专业比较对口的企业进行一定时间的打工或者义务劳动，了解具体岗位的工作任务、工作要求、工作环境及其员工的适应情况，了解工作的程序、报酬、奖罚、管理及升迁发展的各种信息。

方法四：讨论

查阅、参观、实习会有一些的局限性，与别人一起讨论感兴趣的职业问题，共享职业认知成果，会互相打消一些不现实或前景暗淡的东西，而共同发现一些更好的东西、更多的前进道路。

方法应用：利用宿舍“卧铺谈”、兴趣小组、主题班会、就业指导课、课余时间等机会，与同学讨论感兴趣的职业话题，及时记下谈话概要；阅读以下注意事项，与同学讨论其中的敏感话题。

注意事项：个人已经拿定主意、不会改变的事情不要进行讨论；不要把自鸣得意的结果拿出来炫耀；可以把正在探索或已有结果但仍需进一步证实或充实提高的东西拿出来讨论；注意求同存异，谈论的分寸要把握好，不做无谓的意气争辩。

方法五：访谈

通过和相关的从业人员特别是成功的人或失败的人交流，了解相关职业的知识、技能需求、待遇和发展前景。访谈法的好处是结果比较客观。

职业访谈中常见的问题有：

1. 工作的主要职能是什么？
2. 列举工作中所要用的器具。
3. 做此工作需要何种教育程度？
4. 开始这个工作需要多少年有关的工作经验？
5. 工作中需要独立决策吗？决策的范围和性质如何？
6. 工作需要哪一方面的才能、创意以及（或）进取精神？
7. 工作的任务要求有哪些？了解首要任务、必备知识、必备技巧、必备能力、体能

要求、环境条件、额外工作、兴趣范围等。

8. 收入和福利如何?

9. 职业前景如何?

方法应用:先与自己比较熟悉的人进行访谈交流,如自己的父母、亲戚、朋友、老师、已经参加工作的学长等。通过网络、TV等渠道观看访谈类节目视频,学习与人沟通的常用技巧和基本礼仪。

注意事项:当访谈的内容、问题(如:收入和福利如何?)涉及对方的隐私时,注意说话的分寸和对方情绪;访谈前要进行必要的知识储备以构建交流的平台;要注意由于访谈对象的不同,结果可能差异很大(有的人对职业比较积极,赞誉较多;有的人对职业比较消极,可能评价较低)。

任务三 角色转换

从“学生”到“职业人”的角色转换可以从“对于时间和发展的认知”、“客观的自我评价”、“对于环境的认知”、“我的发展目标”四个方面进行“自我认同”,如:

我现在处于怎样的人生阶段?现在我主要面临的问题是什么?我对将来生活的希望是什么?

1. 对于时间与发展的认知。

大学生对于时间和人生阶段的概念直接影响到他对自己的“角色认知”。有的大学生还没有真正意识到生命的短暂和可贵,时间的流逝无法逆转,人的一生每个阶段都有特定的发展目标,导致对自己所处的发展阶段认识不清,无法将过去、现在、未来的自己联系在一起,无法形成积极的观念和心态来应对成长的压力。

2. 我有何特征?我过去有怎样的成功、失败的经历?

客观的自我评价——有一部分学生具有良好的时间与发展的观念,深深知道自己所处的人生阶段与发展目标,但是缺乏对自己正确的认识,要么偏重于某些部分而忽略其他,要么具有过于强烈的自我肯定或自我怀疑。在行为上表现为过于自信,对自己期望过高或者过于自卑,不能完全发挥自己的潜力。大学生应该全面地从多种维度看待自己,如对自己的天赋、智力、身体、心理与发展的认知,对成功与挫折的认知。全面、客观、正确地认识自己是做任何事情的前提。

3. 我的家庭状况如何?家人对我寄予怎样的期望?我所享有的社会资源有哪些?

对于环境的认知——一个人的生存发展除了个人意愿和能力外,都离不开环境提供的资源与机遇。社会大环境如国家、时代等对每个人而言是比较稳定和难以控制的因素,而你所处的城市、大学、你的家庭背景、朋友都是一种可以经营的资源。对环境的认知度比较高的大学生表现出更好的对各种资源的发现、整合和使用能力。大学生具有良好的环境意识也是进行职业选择和定向的基础。

4. 我的发展目标。

能够比较清晰地认识上述三个问题之后,就要根据自己的情况制定出合理的发展目标,其中应包含自己想要保持的优势、自己想要发展和增强的能力、大学阶段想要获得的学习成果、想要着重了解哪些领域及工作岗位、为了胜任工作自己应该具备哪些素质等。

拓展知识

一、解读职业分类

职业性质决定着不同类别职业的特点与要求。传统的划分方法以行业领域为主要标准,例如工人、农民、军人等;现代比较通行的是根据劳动性质划分职业类别,如“金领”、“蓝领”、“白领”、“银领”、“粉领”等。

金领 (goldencollar): 金领是伴随网络时代新兴的一个群体。“金领”这一称呼是 society 对这些人的知识结构、公关能力、团队协作能力、管理经营能力、社会关系资源等综合素质的认可。一般认为,金领不仅是顶尖的技术高手,而且拥有决定白领命运的经营权。他们的年龄一般在 30 岁以上,很多人从国外拿回学位,凭借自己精深的专业知识、职业人的优秀素质和对生活的感悟力赢得了别人的尊重和认可。

蓝领 (bluecollar): 主要是指集中于传统行业的“劳力”者,以动手为主。因多穿蓝色工装,故有此称号。其中技术好、收入高的被称为“高级蓝领”、“金蓝领”。

白领 (whitecollar): 企业行政管理人员,以动脑为主的“劳心”者。因多穿白衬衣,所以有此称呼。

银领 (silvercollar): 又称“灰领”,一般指既能动脑又能动手,有一定知识水平,熟练掌握高技能的高级技能人才。大体可以分为两部分。大部分集中在新型的制造业,如汽车、电子等行业的汽车维修师、高级焊工等;一部分在新兴服务业,如网络管理、动漫画制作人员等。自由、独立、时尚是银领的生活信念,他们享受更轻松、更自由、更新鲜的工作过程。

粉领 (powdercollar): 指的是那些在家工作的自由职业者。他们可以睡个懒觉,中午吃饭不必太讲究。家既是他们的栖息地又是他们的工作场所,他们凭借电脑、电话和传真与外界联系,对白领工作环境中很多令人紧张的人情世故知之甚少。

按照当代管理学大师彼得·德鲁克的定义,知识员工是掌握和运用符号及概念、利用知识或信息进行工作的人。主要用“头脑”进行工作的知识员工,其受教育程度、需求结构、工作希望、价值观念、行为能力等,都不同于主要依靠“肌肉”进行劳动的体力员工。这将在很大程度上影响很多人,尤其是接受过高等教育的大学毕业生。

知识经济时代不同于工业经济时代的一个历史性变化是知识员工成为主体管理对象。知识经济的发展,不仅改变了全社会的产业结构、各行业领域的技术结构、产业组织内部的职业岗位结构,而且直接改变了职业人本身的工作方式与形态,很多新的工作形态的出现也是一种新的就业形势。据有关统计与预测:20 世纪初,体力员工与知识员工的比例关系为 9:1;20 世纪中叶为 6:4;20 世纪末为 3:7;2010 年体力员工与知识员工的比例为 2:8。如果说已经过去的 20 世纪是以体力劳动者为主要对象的人力资源管理时代,那么,21 世纪则是一个以知识员工为主体对象的人力资源管理时代。

移动办公是指不限办公地点的特殊工作形态。比较普遍的要求是:只需给每人配备一台笔记本电脑、一块无线上网卡和一部无线分机电话就可以了。职业人可以手举着无线电话随时随地谈业务,也可以坐在咖啡间一边“摆弄”笔记本电脑一边喝热饮。这种开放性的移动办公形式使部门间的沟通变得很容易,不仅令员工感觉非常自由,大大提高了工作