



全国高校就业指导课程特色教材

大学生职业生涯规划咨询案例教程 (第二版)

方伟 主编



大学生职业生涯规划咨询案例教程 (第二版)

方伟 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划咨询案例教程 / 方伟主编. —2版. —北京: 北京大学出版社, 2015.10
ISBN 978-7-301-25975-7

I. ①大… II. ①方… III. ①大学生—职业选择—案例—高等学校—教材 IV. ①G647.38
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 135968 号

- 书 名** 大学生职业生涯规划咨询案例教程 (第二版)
Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua Zixun Anli Jiaocheng
- 著作责任者** 方 伟 主编
- 责任编辑** 李淑方 韩文君
- 标准书号** ISBN 978-7-301-25975-7
- 出版发行** 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> 新浪微博: @北京大学出版社
- 电子信箱** zyl@pup.cn
- 电 话** 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62767857
- 印 刷 者** 北京大学印刷厂
- 经 销 者** 新华书店
- 730 毫米 × 980 毫米 16 开本 16.75 印张 280 千字
2008 年 6 月第 1 版
2015 年 10 月第 2 版 2015 年 10 月第 1 次印刷
- 定 价** 42.00 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

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

主 编：方 伟

副 主 编：陈永利

执行主编：吕 媛

编 委：（按姓氏拼音音序排序）

陈永利 陈 默 方 伟 黄 冠

李军凯 李 妍 吕 媛 唐 平

王欣涛 姚静仪 庄明科 张 宁

再版说明

党的十八大以来,以中高速经济发展速度、调整升级经济结构、创新驱动发展战略、全面深化改革等为标志,我国经济社会发展进入了“新常态”。在“新常态”时代背景下,党中央、国务院以稳增长、促改革、调结构、惠民生为主基调,空前高度重视高校毕业生就业创业工作,首次把“推动实现更高质量的就业”作为“就业是民生之本”的新目标和新要求;首次提出了“劳动者自主就业、市场调节就业、政府促进就业、鼓励创业”四位一体的总方针;首次提出了“实施就业优先战略和更加积极的就业政策”;首次提出了以高校毕业生为重点的青年就业工作等重点人群和重点领域。这些新目标、新方针、新政策、新战略,进一步理顺了发展是第一要务与就业优先、就业数量与就业质量、就业与创业等方面的关系,为高校毕业生就业创业工作指明了方向。

伴随着经济社会发展进入新常态,我国大学生就业创业所面临的形势与任务也呈现出新的特点与要求,主要表现在:在毕业生总量持续增大和大学生就业结构性矛盾依然突出的基本状态下,就业工作目标由单纯强调就业向就业创业并重、以创业带动就业的模式转变,由过于强调初次就业率向就业基本稳定基础上追求更高质量就业的升级版转型;就业工作重心由过于依赖政策红利、市场需求向引导大学生转变就业创业观念、提升就业创业和职业转换能力转型;就业工作方式方法由行政化、公式化、排浪式指导服务向专业化、个性化、多样化转型;就业工作评价标准由自身工作体系“小循环”向强调招生、就业、培养良性互动“大循环”、不断提高就业工作对高校人才培养贡献率转型,等等。从根本上说,上述一系列新形势、新任务、新要求必然会要求高校进一步加强就业创业指导教师队伍建设,必然会要求高校加快建立一支深入学生、扎根基层、业务过硬、能够真正助推大学生科学规划未来职业生涯的高水平职业咨询师队伍。也正是因为上述原因,在本书再版之际,本书编委会主动提出了重新修订意见,并获得了出版社的大力支持。

本书重新修订之处主要有以下几方面:一是在框架结构上,由原来的以咨询专题为线索变更为以不同阶段学生学习生活的发展主题为线索,分别为初入大学、全面成长、多元发展、毕业准备、创新与创业五个章节,力图涵盖大学生学习生活全过程;二是因应上述就业工作转型发展的需要,新增加了19个新案例,特别是增加了学生学习生活中常见的职业生涯问题,以及基层就业、应征入伍、创新创业等重要内容;三是为了更好地满足实际工作需要,特别是对附录部分有关职业生涯辅导主要参考理论与工具做了必要的修改和补充,增加了焦点解决短期咨询等最新技术,力求推进咨询实务与理论

发展的有机结合。

事业发展无止境,有关大学生职业生涯的辅导咨询、学习研究也无止境。衷心希望本书的重新修订能够对高校就业创业指导教师和从业人员有所帮助,也希望大学生朋友们能够从中有所借鉴,进而科学规划好自己的大学生活和职业生涯。让我们共同持续努力!

本书编委会

2015年1月

序言一

就一般社会成员而言,就业是民生之本,这是毫无疑问的。而大学生就业问题,对于我们这样的发展中大国而言,意义远超过了这一点。大学生就业不仅关系到每年数百万毕业生的生活和前途,关系着成千上万户家庭的幸福与和谐,而且牵动着数千万在校大学生的思想和心态,关系着人们对“教育改变命运”“知识就是力量”这些人类共同信念的坚守和追求,寄托着社会各界乃至全体人民群众的希望和祈盼。特别需要指出的是,每年数百万高校毕业生进入经济建设和社会发展领域,贡献他们的智慧、才干和技能,一批又一批毕业生迅速在生产实践和社会实践中成长为各行各业的骨干,没有他们的努力和贡献,国家经济的快速发展,社会管理水平的快速提升,人民物质文化生活水平的改善等,都是无从实现的。大学生是国家建设与发展的宝贵人才资源,这句话不是空话。建设人力资源强国,建设创新型国家,加快建设小康社会,实现经济又好又快发展,这一切都需要一批又一批的高校毕业生通过就业及时进入经济社会发展的主战场。因此,做好他们的就业工作,对于国家发展、民族振兴具有极其重要的现实意义和深远的历史意义。

在全社会就业压力较大的形势下,要想有效解决大学生就业问题,除了发展经济、落实政策与制度保障、提高人才培养质量以及加强就业公共服务以外,也需要加强大学生职业生涯规划,需要大学生群体尽早结合自身特点、职业要求和社会需要,全面发展个人素质,提前做好就业准备,努力提高求职竞争力。本书正是一本帮助学生科学进行职业生涯规划的启迪用书,同时也可以为从事大学生职业生涯规划辅导的专业人员、高校教师提供一些借鉴和指导,以帮助他们更好地掌握职业生涯规划的要点和技巧。我认为该教程有以下几个值得关注的亮点:

第一,策划者态度认真、严谨、负责。参与写作本书的作者全部为专业职业规划师,书中的案例全部来自他们在日常咨询工作中所遇到的真实案例,因此很有现实针对性。本书的内容框架的几个方面比较全面地代表了目前大学生职业生涯规划咨询领域的主要问题,可以使每一个阅读者都能对职业生涯规划有一个比较整体的了解。

第二,专业性与通俗性的有机结合。书中每个案例都详细记录了整个咨询过程,包括咨询者和咨询师的对话,咨询师的分析结果等,像小故事一样生动形象,引人入胜;同时文中又用“知识库”的形式通俗易懂地向读者介绍相关的咨询知识以及咨询技巧,使读者在阅读之余还能了解到咨询专业知识,在阅读他人案例的同时思考自身情况,自己为自己咨询,这必定是一个受益匪浅的过程。

第三,在关注大学生就业的同时关注大学生心理健康。在现实社会中,很多求职学生因为压力过大会出现一定的心理问题,本书关注到了这一现象,并专门提供一些案例来帮助学生缓解心理压力,调整心态。因为在本书的作者们看来,帮助学生找到工作并不是职业生涯规划的最终目的和追求,科学的职业生涯规划的终极目标是让每个学生都能够健康快乐地成长成才,都能够各得其所,人尽其才,在这个过程中实现自己人生价值的最大化。

最后,我衷心希望每一位阅读本书的职业规划师、高校教师和学生都能够有所收获,衷心祝愿每一位高校毕业生都能够带着自己所做的科学的职业生涯规划走向职场和社会,顺利就业,拥有一个美好灿烂的未来!

刘大为

序言二

这本书信息量十分丰富,其中涵盖了一些将对中国的未来产生重要影响的原则。

听起来似乎有些夸张,但职业咨询的重要性一个多世纪以来已经在全世界得到了广泛的证实。简单来说,一个国家经济的稳健发展和人民的富裕康乐在很大程度上取决于该国的就业结构——一个能帮助人们找到合适的、实现个人抱负的工作的就业结构。

中国的迅速发展为大学生提供了无数机会,当然随之而来的也有严峻的挑战。大学生在规划自己未来的时候,既要考虑自己的兴趣和能力,也要结合国家发展的需要。

作为全球化经济中一条令世人瞩目的巨龙,中国发展势头强劲,但有时也有一些迷惑。这个巨人的发展独具“中国特色”:高度集中的决策计划体制和分散型的增长交织在一起。近年来,中国经济的高速增长,似乎预示着大学生期待已久的就业市场迅速扩展的时代即将到来。但有迹象显示中国经济某些领域的增长正在减缓,北京的决策者们也开始采取措施控制商品价格,并努力寻找一条经济增长、分配公平和环境保护和谐发展之路。

对于受过高等教育的中国大学生而言,这些迹象是他们选择职业时的指路灯,或者说是警示牌。而这些情况的复杂性也正凸显了职业咨询师的重要性,他们可以帮助大学生了解分析就业市场不断变化的行情。

中国政府也意识到年轻人合理就业的重要性,《高等教育法》第59条明确规定:“高等学校应当为毕业生提供就业指导与服务。”然而,在一个已经习惯于从生产到就业一切都靠中央计划的社会里,实施这样的政策是一个巨大的挑战。现在,是高校开始行动的时候了,它们应该指导毕业生选择契合自己的兴趣和研究方向,同时满足经济发展需要的职业道路。

可喜的是,这个进程已经开启。高等教育不再是完全由政府主导,招生和就业安置方式都在发生变化,个人有更多的自由同时也有更多的责任去选择自己的职业。

这个进程并不是靠直觉就可以完成的。选择职业是人一生中面临的最大挑战之一。高质量的、审慎专业的职业指导不仅能帮助个人找到满意成功的职业,而且可以确保一个国家的劳动力需求得到满足。因为在生机勃勃、流动性强的经济中,该国的劳动力在合理的指导下,会选择最紧缺、最急需的岗位就业。

职业咨询师能帮助高素质人才找到同时满足个人和社会需求的职业。置身于高等教育的背景下,他们是实现一个国家人力资源高效利用的关键因素。

学生初入大学时,职业规划咨询师可以帮他们找准自己在学校的定位。随着学生的成长,通过同老师和同学们的沟通,咨询师可以在学生的课程选择上提供一些着眼于未来职业前景的权威建议。学习中正确的定位有助于减少学生间的摩擦,这对于越来越依靠学生提高收入的大学来说是很有益的。

在同政府或私人雇主建立巩固关系方面,大学生和学校也从职业咨询师那里受益匪浅。雇主的营销活动、招聘宣讲会、实习和实践项目都有助于学生在雇主心中留下良好印象,同时也有助于雇主寻找未来的理想雇员。同时,高校如果向社会输送大量优秀人才,声名也会更加显赫。

此外,职业规划咨询师的重要性也体现在其对学生健康成长中所起的重要作用。咨询师通常都掌握心理健康的一些知识,这样,他们就可以帮助学生解决这个年龄段常见的心理问题和困惑。咨询师们深知,一个人生理和心理的健康比职业更重要,他们能够也愿意在这方面为学生提供帮助。

可能职业咨询师对大学和大学生们最大的用处产生于这个特殊的时代:经济迅猛发展,社会处于大变动中,各种机会在不断地重新排列组合。咨询师们随时关注发展的最新动向,并了解雇主们的最新需求。因此,当对某种技能或某个职业的需求上升或下降时,职业咨询师总是最早知道的,他们会给大学和学生提供实时的指导,帮助他们紧跟不断变化的形势。

这本书会让大家对职业咨询师有一个基本的了解:他们如何帮助学生找到自己的兴趣,如何把兴趣同学业有效结合,如何找准自己的职业发展道路,如何协助高校完善其课程设置,以满足社会和经济发展的需求,向社会提供大量高素质的人才。

西奥多·依利夫 全球职业规划师 NBCC 国际执行副总裁
丹尼尔·帕雷德斯博士 NBCC 国际事务协作人

目 录

再版说明	1
序言一	3
序言二	5
第一章 初入大学	1
案例 1 法学新生的大学之路	3
案例 2 大一新生的适应:小行动带来大改变	9
案例 3 且行且规划	14
案例 4 时间都去哪儿了	21
第二章 全面成长	25
案例 5 专业抉择的背后	27
案例 6 我该去学双学位吗?	31
案例 7 重返校园的职场人	37
案例 8 自觉主动地规划自我	43
案例 9 我要不要继续做科研	52
案例 10 链接美丽人生的平衡术	56
案例 11 实习可以成为我职业选择的起点吗	68
案例 12 女大学生的职业选择与人际关系影响	73
案例 13 寻找属于我的职业天空	80
第三章 多元发展	93
案例 14 我想做个外交官	95
案例 15 我的职业方向在哪里	102
案例 16 孩童时的梦想	108
案例 17 出国深造还是国内读研?	114
案例 18 找准定位才能海阔天空	118
案例 19 我能做一个对社会发展有所影响的人吗	124
案例 20 大学生村官的职业道路选择	131
案例 21 为人生画卷增添一笔橄榄绿	137
第四章 毕业准备	143
案例 22 就业政策早知道、求职顺利得保障	145

案例 23	我该接受哪个 offer	151
案例 24	工作,也是一种逃避	156
案例 25	在机遇中做出职业规划	163
案例 26	过去的经历是我宝贵的财富	167
案例 27	我的简历为何总是石沉大海?	173
案例 28	在无领导小组讨论中找到适合自己的定位	179
第五章	创新与创业	185
案例 29	一个金融学生的创业梦	187
案例 30	从日常生活中寻找创业灵感	195
案例 31	创业,让我找到了自己	202
案例 32	公益创业,路在脚下	209
案例 33	创业也需“按部就班”	214
第六章	职业规划必知理论	221
第七章	焦点解决短期咨询在职业咨询中的应用	229
第八章	职业规划师常用工具简介	241

● 第一章 初入大学

初入大学,从按部就班的小世界跳入多姿多彩的新天地,从被照顾的孩子变成对自己负责的成年人,在新奇之外,迷茫与焦虑的情绪似乎也不可避免。如何适应生活的变化,实现自我的转变?不妨引导学生从职业规划开始,探索自己,管理自己,在学习和实践的众多选择中找到适合自己的节奏,展望属于自己的未来。树立职业目标,规划大学生活。新的起点,需要新的姿态。

案例1 法学新生的大学之路

刚上大一的王荣本来应该度过多姿多彩、充满兴奋和惊喜的新生生活,然而她却变得沉默、焦虑。原因是她听说自己所学的法学专业就业情况不是特别乐观,于是,她产生了转专业的念头,但又不太清楚该转什么专业,反反复复的思想斗争让她非常痛苦。因为不太清楚到底该如何规划大学的生活,王荣来寻求职业咨询的帮助。

职业规划师: 庄明科

来询者情况: 王荣,女,本科一年级,法学专业

主要职业困惑: 是不是该转专业

一个电话让她陷入焦虑

对于大多数大学新生来说,大学生活是多姿多彩的,但王荣的这种兴奋仅仅持续了几天,之后变得沉默、焦虑,整天为以后的就业担忧,甚至惶惶不可终日,起因是父母给她打来的一个电话。

王荣是法学院大一的新生,原来填报志愿的时候觉得当法官、当律师挺风光的,于是选了法律专业。在法学院的学习开始之后,她才真正开始关注这个专业的各个方面,不过大学的新鲜感也还是让她对自己的前途充满信心。这个时候,父母打来一个电话,说最近法律专业不太好就业,很多法院基本上处于饱和状态,对于人才的需求不是很多,让她多想办法。父母的担忧也让她开始为自己的将来感到着急。本来以为考上了大学,可以放松一下了,没想到却仍需要为将来的就业而烦恼。

王荣逐渐产生了转专业的念头,想转到一个目前就业比较好的专业,但她对各个专业的就业前景根本不了解。于是,王荣预约了职业咨询,来寻求专业帮助。

了解了王荣的大致情况,我开始对她进行咨询。

“你觉得自己适合目前的专业吗?”

从心理学的角度看,人类的恐惧、忧虑、烦恼多来自于对事物的不确定性。在职业决策方面,职业信息不完全是影响人们决策的主要因素。

“其实对于法律专业我还是比较喜欢的,现在之所以想到转专业,主要是考虑到将来的就业。听很多人说现在法律人才趋于饱和,所以我比较担心将来找工作会比较困难。”

王荣的担心是从父母“听说”的消息来的,但事实是不是这样呢?从学校就业指导中心就能很容易地了解到北京大学学生就业的形式和状况。尽管目前大学生就业形势总体来说越来越严峻,但北大法学院的学生每年的就业情况还是非常乐观的。社会对法学学生的需求量非常大。随着经济的发展,公司对于法律人才的需求也逐渐增多。另外,虽然北京、上海等经济发达地区大学生就业竞争非常激烈,存在供大于求的状况,但是中西部地区对于人才的需求却是非常强烈的,大学生到这些地区就业,也可以做出一番事业。为了让她更直观地看到目前法学院的就业状况,我打开了法学院从2001年开始的学生毕业去向统计表。

最近几届的法学院的毕业生不是去了法院,就是去了著名的律师事务所,或者到大公司任职,还有一些去了国外著名的法学院继续深造。看到这些直观的数据,王荣心头的石头总算落了地,对自己的专业也充满了信心。她顺理成章地开始考虑如何规划自己的大学生活。

规划前程先探索自己

“我觉得师兄师姐的就业都挺好的,那我该怎么来规划好我的大学生活,最终像他们那样有美好的前程呢?”

我说:“人生规划其实是一个比较专业的问题,需要按照一个科学的流程对自己进行规划。”

王荣听得很认真。我向她介绍了一个完整的职业规划需要哪些步骤,以及这些步骤的意义。

王荣是一个喜欢自我探索的人,职业规划测评正好能够帮助她进行深入的探索,同时,我也让她参加了我们的新生职业辅导工作坊项目,对她进行了系统的职业规划的培训,培训的过程中王荣写下了让我们这些专业人士都很赞赏的自我探索报告。

王荣的自我探索报告

1. 性格

根据性格测试的结果,我的性格类型是INFP,能量倾向上是内向的,接受信息的方式是直觉型,处理信息的方式是情感型,行动方式是

“听说”是王荣产生忧虑的直接原因,澄清这个问题可以帮助来询者进行进一步的思考。

王荣的第一个问题解决后,透过这个问题,职业规划师可以分析其探索动力的原因和强度。

知觉型。

事实上,我觉得这种非此即彼的性格类型划分并不符合我的实际性格表现。我的性格是多层次的,比如,在能量倾向方面,我通常在心中思考问题,更愿意在经过挑选的小群体中分享个人的情况,但是,我也喜欢成为注意的中心,而且反应快;在感觉或直觉的选择中,我既善于理解字面以外的含义,对一切事情都要寻求一个内在意义,也注重看到、听到、触到、嗅到的具体感受,既自觉不自觉地挖掘深层的内在意义,又注重可测量的真实可靠的事。处理信息方面,我既是思考型亦具情感处理倾向。我喜欢逻辑的分析,决策时也善于运用感觉和直觉。在行动方式上,我喜欢理解生活,但又倾向于让生活有条不紊。

可以说,我的性格是偏向内向、直觉、情感和知觉型,但在一定程度上滑向另一端。

总的来说,我是敏感的,内向的,感受能力很强,但又乐于与人交往交流,喜欢思考问题,有逻辑地分析问题,倾向于梳理条理。

2. 职业兴趣

我做的六岛环游游戏的职业兴趣探索,探索结果用霍兰德三字码表示为RSA,即实用型、社交型和艺术型。根据霍兰德的六边形图分析,R与S对角,S与A相邻,很难从三者的结合和调和中得出比较适合的职业兴趣倾向。这也似乎对应了以上性格分析中的混合和矛盾。我既善于与物打交道,解决事务性的问题,又可以适应社会交往,有责任感而且关心他人的利益,善于沟通和协调。不过,我的理解是,每个人的性格不可能是单向的,更多的人是各种性格特质的综合体。我的性格倾向和职业兴趣涉及面很广,可匹配的工作类型很多,我的适应性很强,很具柔韧性,这是我的优势。总的来讲,我的职业兴趣在于分析和解决实际的问题,并在工作中与人沟通,关心他人的利益,且能实现自身对于社会的价值感。

3. 价值观

我的职业价值观探索结果是,我崇尚工作的独立性、专业性和职业性,追求成就,注重关系、赞誉赏识以及别人的肯定。我希望工作的时间是可以灵活调配的,工作的环境应当有利于我发挥主观能动性。我对职业给我带来的物质满足并不看重,薪酬水平一般即可。而我最突出的职业价值观是追求成就,即在工作中能提升自己的专业能力,并得到同行的认可。所以,我希望我的职业是专业性非常明