

21

世纪高职高专院校规划教材

职业生涯规划



与就业创业指导

ZHIYESHENGYA GUIHUA YU JIUYE CHUANGYE ZHIDAO

《职业生涯规划与就业创业指导》编委会 编著



西北农林科技大学出版社

21 世纪高职高专院校规划教材

职业生涯规划与就业创业指导

《职业生涯规划与就业创业指导》编委会 编著

西北农林科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划与就业创业指导 / 《职业生涯规划与就业创业指导》编委会编著. —杨凌:西北农林科技大学出版社,2010(2012.7 重印)

ISBN 978-7-81092-608-9

I. ①职… II. ①职… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 140366 号

职业生涯规划与就业创业指导

《职业生涯规划与就业创业指导》编委会 编著

出版发行	西北农林科技大学出版社	
地 址	陕西杨凌杨武路 3 号	邮 编: 712100
电 话	总编室: 029 - 87093105	发行部: 87093302
电子邮箱	press0809@163.com	
印 刷	陕西龙源印务有限公司	
版 次	2012 年 7 月第 1 版	
印 次	2012 年 7 月第 2 次	
开 本	787 mm × 1092 mm	1/16
印 张	14.25	
字 数	347 千字	

ISBN 978-7-81092-608-9

定价: 28.00 元

(本书如有印装质量问题, 请与本社联系)

《职业生涯规划与就业创业指导》编委会

主 编	王守云		
副主编	袁青年		
编 委	王守云	袁青年	柴景明
	张显同	马允强	杨奉平

前 言

近年来,我国高等教育事业得到前所未有的快速发展,多所高校的招生规模逐年扩大,与此同时,也产生了高校毕业生总量连年上升,毕业生供求矛盾日益突出等问题,给高校大学毕业生就业工作带来了巨大的压力。为了更好地帮助大学毕业生顺利就业,实现自己的人生目标,各高校也越来越重视毕业生就业前的培训与指导。目前,很多高校就业指导工作仅限于举办几场就业指导讲座、举办人才招聘会、提供就业信息等,这种就业指导的针对性、可操作性还是比较弱的,因为这完全忽视了就业指导的内涵,毕业生择业、就业是一件涉及方方面面的“系统工程”,短期讲座不能及时培养大学生的职业能力和素养,使得大学生毕业后择业、就业盲目,找不到方向。

因此,针对当前新的就业形势、政策及当代大学毕业生所面对的就业问题,结合编者多年一线就业指导工作的实际体会,我们从就业形势、择业方向、就业前的规划与准备、笔试与面试应对策略以及创业技巧等多方面,进行深入浅出、由点带面、循序渐进的阐述。多角度、全方位指导大学毕业生,真实、客观地认识自己,分析自己,树立正确的就业观念,明确自己的职业兴趣和能力,设计适合自己的职业发展方向,从而轻松踏上择业、就业到创业的绿色通道。我们的就业指导机构要让毕业生“关注职业生涯、掌控职场脉搏”,实现对毕业生的择业与就业真正意义上的全面指导。

对于本教材,我们力求突破传统教材的说教形式,将职场最新、最鲜活、说服力极强的择业、求职、就业的全新案例贯穿整部教材之中,力求内容具有较强的针对性、时效性、实用性、知识性、指导性、操作性和前瞻性,以求真正达到帮助、指导大学生,尤其是高职高专院校毕业生的择业与就业之目的。

本书由武威职业学院王守云任主编、袁青年任副主编、柴景明任编委,具体编写情况如下:王守云编写了第1至5章,袁青年编写了第6、7章,柴景明编写了第8、9章,最后由主编总纂定稿。同时参考了众多就业指导的相关书籍和文章,汲取了许多精华,也得到了从事该领域工作的一些专业人士的指点与大力支持,在此表示衷心的感谢!限于编者的水平和经验,难免有缺点和错误,恳切希望各位读者不吝指正。

编 者
2012年6月

目 录

第1章 大学生职业生涯规划	1
1.1 职业生涯规划概述	1
1.1.1 职业生涯的含义与特征	1
1.1.2 职业生涯规划的内涵与意义	2
1.1.3 大学生职业生涯规划的作用	3
1.1.4 职业生涯规划应遵循的原则	4
1.1.5 职业生涯规划的方法	4
1.1.6 个人职业生涯规划中的核心要素及抉择要点	9
1.2 新时期大学生的就业观念	11
1.2.1 坚持择业的主要原则	11
1.2.2 树立正确的就业观念	13
1.3 大学生职业生涯规划的技巧	15
1.3.1 职业生涯规划应从哪些方面入手	15
1.3.2 制订职业生涯规划步骤	17
1.3.3 职业生涯目标规划方式	18
1.3.4 职业生涯规划应注意的问题	19
1.4 个人职业生涯开发	20
1.4.1 自我要素开发	20
1.4.2 社会资本的开发	23
1.4.3 构建职业人际关系网的技巧	25
1.4.4 职业生涯开发的激励与调适	26
思考与实践	29
第2章 职业基础知识	31
2.1 职业的产生与发展	31
2.1.1 什么是职业	31
2.1.2 职业的产生和发展	32
2.1.3 未来职业的发展趋势	33
2.1.4 未来热门职业预测	34
2.1.5 就读专业选择	37

2.2 职业的分类与特征·····	38
2.2.1 职业分类·····	38
2.2.2 职业的特征·····	40
2.2.3 职业的地域性·····	42
2.3 职业的功能与评价·····	42
2.3.1 职业的功能·····	42
2.3.2 职业的评价·····	44
思考与实践 ·····	46
第3章 大学生就业形势与政策 ·····	48
3.1 大学生就业形势·····	48
3.1.1 大学生就业现状·····	48
3.1.2 形成大学生就业现状的因素分析·····	49
3.1.3 大学生就业趋势·····	52
3.1.4 大学生就业对策·····	52
3.2 大学生就业政策与就业机会·····	54
3.2.1 大学生就业方针和政策·····	54
3.2.2 大学生面临的就业机会·····	60
思考与实践 ·····	62
第4章 大学生择业原则与择业心理 ·····	63
4.1 大学生择业原则·····	63
4.1.1 服从国家需要原则·····	63
4.1.2 客观性原则·····	66
4.1.3 主动性原则·····	67
4.1.4 发展性原则·····	69
4.2 大学生择业心理·····	71
4.2.1 大学生择业心理及其表现·····	71
4.2.2 大学生择业心理分析·····	75
4.2.3 大学生择业心理调适·····	78
思考与实践 ·····	80
第5章 求职的必备条件 ·····	81
5.1 志当存高远·····	81
5.1.1 树立远大的理想和坚定的信念·····	81
5.1.2 培养良好的职业道德·····	83
5.1.3 调整好人生价值的坐标·····	83

5.2 知识须广博	84
5.2.1 知识准备的重要性和必要性	85
5.2.2 良好的学习方法是开启知识宝库的钥匙	85
5.2.3 合理的知识结构是成才和求职的必需	86
5.3 能力要高强	88
5.3.1 能力是求职成功的重要因素	88
5.3.2 能力的培养途径	89
思考与实践	91
第6章 毕业生求职择业的准备	92
6.1 充分的择业思想准备	92
6.1.1 解放思想,转变观念	92
6.1.2 树立高尚的职业理想和坚定的信念	93
6.1.3 树立市场观念	94
6.1.4 树立良好的敬业精神	95
6.1.5 树立艰苦创业的思想	95
6.2 健康的择业心理状态	96
6.2.1 健康心理的自我测定	96
6.2.2 健康的心理状态的培养	97
6.2.3 以积极的心态面对择业	102
6.3 良好的择业综合素质	104
6.3.1 个人综合素质的内涵及其意义	104
6.3.2 能力素质的培养	106
6.3.3 社会适应能力	109
第7章 毕业生择业的方法与技巧	111
7.1 就业信息的充分利用	111
7.1.1 就业信息及其特性	111
7.1.2 就业信息的作用	112
7.1.3 就业信息的内容	113
7.1.4 获取就业信息的方法	114
7.1.5 获取就业信息的渠道	115
7.1.6 就业信息的分析整理与使用	117
7.1.7 求职案例	119
7.2 自荐的技巧	119
7.2.1 自荐材料的作用	119

7.2.2	编写自荐材料的指导思想	120
7.2.3	自荐材料的类型及特点	122
7.3	写好求职信	123
7.3.1	求职信的格式	123
7.3.2	求职信的内容	124
7.3.3	设计好求职信的“包装”	125
7.3.4	求职信的写作原则	125
7.3.5	求职信六忌	126
7.3.6	大学生求职信示例	127
7.4	准备好求职简历	129
7.4.1	写好简历的原则	129
7.4.2	简历的基本形式及内容	129
7.4.3	编写个人简历应注意的问题	130
7.4.4	撰写简历常用语	131
7.4.5	大学生求职简历范例	132
7.5	求职途径的选择	136
7.5.1	通过洽谈会和招聘会求职	136
7.5.2	网上求职	136
7.5.3	电话求职	137
7.5.4	通过亲友求职	137
7.5.5	通过招聘广告求职	137
7.5.6	通过实习单位求职	138
7.5.7	通过各级毕业生就业指导机构求职	138
7.5.8	求职案例	138
	思考与实践	140
第8章	大学生创业	141
8.1	大学生创业信息的采集与利用	141
8.1.1	大学生创业信息的采集	141
8.1.2	信息的处理	142
8.1.3	信息的利用	144
8.2	创业计划的制订	145
8.2.1	创业计划的意义	145
8.2.2	创业计划书的制定	145
8.2.3	创业融资	148

8.2.4 创业风险	149
8.3 创业实务知识	149
8.3.1 创办企业的条件和程序	149
8.3.2 创业与生产经营管理	154
8.3.3 大学生创业中的难点问题分析	158
8.4 成功创业案例与分析	159
思考与实践.....	167
第9章 劳动法律知识简介.....	168
9.1 劳动法概述	168
9.1.1 劳动法的基本含义	168
9.1.2 《中华人民共和国劳动法》的基本内容	170
9.2 劳动者的权利和义务	171
9.2.1 劳动者的权利	171
9.2.2 劳动者的义务	176
9.3 劳动争议	181
9.3.1 劳动争议的概念及特征	182
9.3.2 劳动争议处理制度	182
9.3.3 劳动争议处理程序	183
思考与实践.....	188
附录一 中华人民共和国劳动法.....	189
附录二 关于引导和鼓励高校毕业生面向基层就业的意见.....	198
附录三 职业资格证书制度暂行办法.....	202
附录四 人事代理制度.....	205
附录五 劳动合同(样本)	206
附录六 北京×××眼镜公司创业计划书.....	210
参考文献.....	217

第1章 大学生职业生涯规划

内容提要

本章从职业生涯规划的概念入手,概述了大学生职业生涯规划发展的各个阶段及任务,并结合目前严峻的就业形势,阐述了大学生职业生涯规划的特征、意义和方法等内容。本章内容旨在引导在校大学生确立正确的职业生涯规划意识,掌握大学生职业生涯规划的基本方法,为顺利就业和实现生涯发展目标奠定基础。

1.1 职业生涯规划概述

每个人都需要选择职业,每个人都渴望成功,但许多人并不知道什么职业最适合自己,怎样设计才容易事业有成。比如“经商热”时,一些并无商业才能的人也纷纷“下海”去办公司;研究生、大学生毕业时,大多首先选择经济发达地区和大单位,然后才考虑专业及个人所长。这种“随大流”、“随热门”的职业选择方式,由于欠缺对自身特点和环境的认识,往往难以在事业中有所发展。所以大学生将来要想成就一番事业,就必须尽早规划自己的职业生涯。

1.1.1 职业生涯规划的含义与特征

1. 职业生涯规划的含义

职业生涯规划是一个人从职业学习开始到职业劳动最后结束这一生的职业工作经历过程。人的一生主要是在职业生活中度过的,职业生涯的成败对人的一生有着重要的影响。作为用人单位的一员,职业生涯的成败也直接影响着其劳动积极性和主动性,从而影响着用人单位的效益。因此,做好职业生涯规划,无论对招聘方还是对大学毕业生个人都具有十分重要的意义。

2. 职业生涯规划的特性

从整体上看,人的职业生涯具有以下特征:

- 独特性。**每个人都有自己的职业条件,有自己的职业道德,有自己的职业选择,有为实现自己的职业理想所作的种种不同努力,从而有着与别人相区别的、独特的生涯历程。
- 发展性。**每个人的职业生涯,都是一种发展、演进的动态过程。就整体而言,职业生涯是一个具有一定逻辑性的过程。
- 阶段性。**每个人的职业生涯发展过程,都有着不同的阶段,可以分为不同的时期。人在不同的生涯阶段有着不同的目标和任务,职业生涯各个阶段之间具有递进性。
- 终生性。**每个人的职业生涯作为一种动态发展的历程,是根据个人在不同阶段的企求而不断蜕变与成长,直至终老。“老骥伏枥,志在千里”,正反映了人生晚期在职业生涯方面的

英雄气概。

e. 整合性。由于个人所从事的工作或职业,往往会决定他的生活状态,而且职业与生活两者之间又很难区别,因此,生涯应具有整合性,涵盖人生整体发展的各个层面,而非仅仅局限于工作或职位。

f. 互动性。人的生涯是个人与他人、个人与环境、个人与社会互动的结果。人的“自我”观念,人的主观能动性,个人所掌握的社会职业信息和职业决策技术,对于其生涯有着重要的影响。

1.1.2 职业生涯规划的内涵与意义

1. 职业生涯规划的含义

职业生涯规划是指求职者根据对自身主观因素和客观环境的分析,确立自己的职业生发展目标,选择实现这一目标的职业,以及制定相应的工作、培训和教育计划,并按照一定的时间安排,采取必要的行动实施职业生涯规划的过程。正确理解职业生涯规划的含义,要从以下四个方面入手:

(1) 职业生涯规划具有明显的个性化特征。职业生涯规划一般是就个人而言的,因此,制定和执行职业生涯规划的主体不是某个组织,而是组织中的员工个体。组织可能对员工个人的职业生涯规划产生重要影响,但这是通过影响员工对自身、环境、目标的认知间接产生的。但从发展趋势上看,有组织的职业生涯规划变得越来越受重视,组织所开展的职业生涯规划与开发工作,对个人与组织的发展都产生了重要影响。

(2) 职业生涯规划是一个包含了生涯目标确定、生涯措施实施及目标实现的长期的全过程。职业生涯规划是个体在职业生涯中有意识地确立职业生涯规划目标并追求目标实现的过程。确立目标要基于对内外条件的认识和分析之上。目标确立后要通过职业活动去实现。随着内外条件的不断变化和职业活动的成果出现,职业目标可能会更加明晰,或是需要在反馈后加以修正。职业目标的明晰、确立、修正和实现,都需要组织的参与和指导。

(3) 职业生涯规划中的职业目标同日常工作目标有很大差异。工作目标是个人在当前的工作岗位上想要完成的任务目标,可以是自设的,也可以是组织给定的。工作目标一般较具体,同本职工作紧密相关,并随时间而变化的短期目标。职业目标相对来说是较为抽象的长期目标,而且不一定完全同当前的工作有关。但是,职业目标的达成,尤其是计划在单一专业或组织内部提升的目标,同当前工作目标的选择及完成情况关系密切。可以说,选择适当的工作目标并很好地实现这些目标,是最终达成职业目标的最佳途径。

(4) 高校应积极了解并参与学生的职业生涯规划,并通过相应的职业生涯规划开发与管理政策,帮助学生落实职业生涯规划目标并使之与组织目标相结合。组织是员工落实个体职业生涯规划的重要场所。在对自身和环境进行分析、确定职业目标的过程中,许多员工需要来自外界的指导 and 帮助。借助组织的聘用、培训、评估、晋升等有效手段,组织可对员工的职业生涯规划产生巨大影响。因此,组织既有责任帮助员工发展和实现自己的职业生涯规划,又有必要加以引导,使员工职业生涯规划的发展同组织整体发展目标相协调。

2. 职业生涯规划的特征

结合职业生涯规划的内涵,可以发现良好的职业生涯规划应具有四个方面的特征:

(1) 可行性。职业生涯规划必须依据个人及社会环境的现实而制定,且是能够实现和落实的计划方案,而不是没有依据或不着边际的幻想;否则,就会贻误职业生涯的良好时机。

(2) 适时性。职业生涯规划是对确定未来的职业生涯目标及对未来职业行动的预测。因此,各项活动的实施与完成时间,都应有时间和时序上的安排,以便作为检查行动的依据。

(3) 灵活性。规划未来的职业生涯目标与行动,涉及许多不确定性因素,因此,规划应有弹性,随着外界环境及自身条件的变化,应及时调整自己的职业生涯规划方案,以增加其适应性。

(4) 持续性。职业生涯目标是人生追求的重要目标,职业生涯规划应贯穿人生发展的每一个阶段,通过不断的调整与持续的职业活动安排,最终实现职业生涯的目标。

3. 职业生涯规划的意义

职业生涯规划在大学生们的职业决策过程中必不可少。它有助于大学毕业生发现自己的人生目标,平衡家庭与朋友、工作与个人爱好之间的需求。而且能使大学生做出更好的职业选择:接受还是拒绝某项工作、有无跳槽的必要、是否该寻找更具挑战性的工作以及何时辞掉压力过大的工作。更为重要的是,职业生涯规划有助于毕业生在职业变动的过程中,面对已经变化的个人需求及工作需求,进行恰当的调整。职业生涯是“一系列既分离又联系的经验,以及人们在一生中经历的事件。”职业生涯发展是一个有机的、逐渐展开的过程,而不是一个机械的、预先设计好的过程。一个人的每一种经历,每一种职业体验,都会导致对自我的重新认识,校正自己的职业抱负。无论是成功还是失败,都会使员工重新认识自己的潜力和局限。个人对自己的职业发展有自己的设想,并试图能够按照这个设想去实现理想中的职业生涯,从而得到自己所工作的单位、家庭和社会的认可。因此,个人如果能按自己的理想去规划一条适合其主要能力和价值观的职业生涯,即他自身能控制自己的职业发展道路的话,就越能成功,并拥有成就感。因此,良好的职业生涯规划对一个人的成功具有重要意义。

1.1.3 大学生职业生涯规划的作用

1. 职业生涯设计能够解决毕业生择业和就业的定向问题

毕业生就业模式改革为“国家不包分派,毕业生自主择业”之后,在我国范围内一直存在着个人利益与国家利益相互矛盾的问题,突出表现在择业和就业问题上。当个人志愿与社会需要不一致时,怎样理解这一矛盾呢?首先要深化个人服从集体、局部服从整体的“一盘棋”意识,要意识到自身对社会、国家所承担的责任和义务。毕业生的择业和就业愿望往往过于集中在一些热门的职业和地区,这不符合毕业生的实际选择,对于毕业生个人求职和国家发展都不利,因此解决大学生择业观的问题尤其重要。协调好个人与国家的利益关系,使大学生择业从一种一次性的行为转化为一种长期的系统的行为,一个职业生涯设计的行为过程,不要过分强调今天的利益,要树立长期的成熟的择业观,树立大局意识,能够理解国家,认识到只有与社会达成一致才能成功。

2. 在一定程度上丰富就业指导的理论基础和方法体系

高校就业指导是一项实践性较强的工作,在实际操作中会不断遇到问题。职业设计是当今高校就业指导工作面临的挑战。积极有效地开展大学生职业生涯规划,是高校就业指导进一步向科学化方向发展的标志。

3. 缓解新形势下就业压力

我国大学毕业生人数逐年增加,为进一步做好高校大学生就业工作,必须加强大学生职业生涯设计培训。通过由浅入深地进行教育,创造大学生积极主动、有明确就业目的的理论氛围。职业生涯设计和规划工作的重要性往往不显示在就业上,而是潜移默化作用于大学生健康的就业心理,从而决定较好的就业结果。

4. 大学生职业生涯设计的社会意义巨大

对于大学生,理想的人生就是在谋求和促进社会进步与发展中实现个人的价值,包括实现个人的职业理想。合格毕业生是大学培养的个体,社会则要求个体能在立足于社会的前提之下带动和影响周围人群,形成大小不一的对社会有促进作用的积极因素,进而促进整个社会的发展。因而大学生就业不能单纯地是“找工作”,它必须是正确的、科学的职业选择和有责任的职业理想规划与实施。从这一点看,大学生职业生涯设计的社会意义巨大。

总之,成功的职业生涯设计对于毕业生择业乃至一生的发展都有重要意义,有利于他们明确人生奋斗目标,制订培训计划,从而能够自己控制自己的命运。就业是劳动消耗的过程,更是劳动者自我价值的实现过程。不同职业、不同工作岗位对劳动者能力的要求不同,社会的回报程度也不同。而对社会来说,成功的职业生涯设计将使毕业生对自己的职业科学定位,正确认识社会竞争和自身在社会中的价值,能够比较顺利地解决就业问题,施展自己的才华,促进社会发展和进步。职业生涯设计对于人生道路来说具有战略意义,至关重要。决策正确,则一帆风顺,事业有成;反之则弯路多多,损失多多,乃至苦恼多多、教训多多。

1.1.4 职业生涯规划应遵循的原则

1. 实事求是

准确的自我认知和自我评价是制定个人职业计划的前提。

2. 切实可行

首先,个人的职业目标一定要同自己的能力、个人特质及工作适应性相符合,一个学历不高又无专业特长的职员,却一心想进入管理层,在现代企业中显然不切实际。其次,个人职业目标和职业道路确定,要考虑到客观环境条件。例如,在一个需要行业工作经验的企业里,刚毕业的大学生就不宜把担当重要管理工作确定为自己的短期职业目标。

3. 个人职业计划目标要与企业目标协调一致

职员是借助于企业而实现自己的职业目标的,其职业计划必须要在为企业目标奋斗的过程中实现。离开企业的目标,便没有个人的职业发展,甚至难以在企业中立足。所以,职员在制定自己的计划时,要与企业目标协调一致。

1.1.5 职业生涯规划的方法

个人职业生涯规划的内容因人而异,但在制定个人职业生涯规划时,需要考虑的要素却是基本相同的,一般包括:1. 个人基本情况,包括个人的兴趣、爱好与特长、性格、能力与价值观、个人目标与需求、个人生理与健康状况、工作经验、社会阶层与教育水准、性别、年龄、负担状况以及智商与情商等因素。2. 对个人能力、兴趣、潜力、职业生涯需要及追求目标的评估,包括对个人优势与劣势的分析、个人职业发展目标的设定及设定的原因、达到目标的途径与所需的教

育培训措施、达到目标可能遇到的阻力与助力等。3. 个人外部环境分析,社会需求、企业与组织需求、家庭期望、技术发展、经济兴衰、政策法规影响以及个人与单位在职业生涯选择、规划与机会方面的沟通情况等。在综合考虑上述因素的基础上,职业生涯规划一般经过自我剖析与定位、生涯机会评估、职业生涯规划目标与路线的设定、职业生涯规划策略的制定、生涯规划的反馈与修正等五个步骤来完成:

1. 自我剖析与定位

自我剖析就是对自己进行全面的分析,高校应在第一学期的就业指导课上重点帮助新生通过自我剖析认识自己、了解自己,以便准确地为自己定位。自我剖析的内容包括自己的兴趣、爱好、特长、性格、学识、技能、智商、情商以及协调、组织管理、活动能力等。职业生涯规划的过程是从个人对自己的能力、兴趣、职业生涯需要及其目标的评估开始的。自我剖析的过程,实际上是自我暴露和解剖的过程。其重点是分析自己的条件特别是性格、兴趣、特长与需求。性格是职业选择的前提,内向的人从事外向性的工作,难以成功。兴趣是工作的动力,如果一个人的工作与自己的兴趣相符,那么工作就是一种享受和乐趣。特长主要是分析自己的能力与潜力。需求主要是分析自己的职业价值观,弄清自己究竟要从职业中获得什么。因此,个人剖析是职业生涯规划的基础,直接关系到个人的职业成功与否。

自我剖析作为一种常用的基本的职业生涯规划方法,通过这种对自我、目标、环境及状况的综合分析和鉴定,使大学生能更好地选择他们的职业道路,更快地达到他们的职业目标。在职业规划过程中,强调自我剖析的核心作用及内容,能带来许多积极的影响,它能使大学生从长计议自己的职业。更重要的是,它使人们在职业管理中充分考虑个人的责任。自我剖析行为促使人们检查过去作出的职业选择,以及这些选择的效果,并据此引导以后的职业选择。通常,职业规划还是产生职业变动的一种原动力,许多时候,大学生都是通过自我剖析认识到一定的职业变动是可能的,实际上,每个人都拥有或多或少的选择机会。另外,自我剖析还鼓舞着大学生去尝试新的工作任务,挑战更艰巨的工作。总之,自我剖析使人们无论是在工作职责本身、还是个人利益方面,都获得了更多的机会。自我剖析的方法有多种,常用的有三种:橱窗分析法、自我测试法、计算机测试法。通过不同方法的测试,全面了解自己,认识自己,并以此为基础规划和设计自己。

(1) 橱窗分析法。橱窗分析法是自我剖析的重要方法之一。心理学家把对个人的了解比成一个橱窗。为了便于理解,可以把橱窗放在一个直角坐标中加以分析。坐标的横轴正向表示别人知道,负向表示别人不知道;纵轴正向表示自己知道,负向表示自己不知道。坐标橱窗可用图1-1表示。

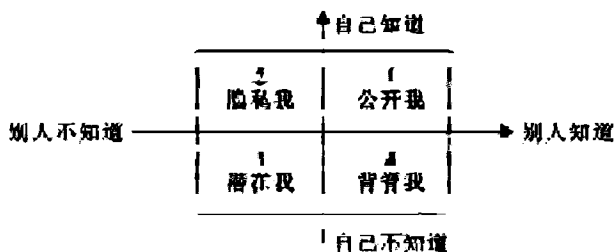


图1-1 橱窗分析法坐标橱窗图

坐标橱窗图明显地把自我分成了四部分,即四个橱窗。

橱窗1为“公开我”,这是自己知道、别人也知道的部分,属于个人展现在外、无所隐藏的部分。

橱窗2为“隐私我”,这是自己知道、别人不知道的部分,属于个人内在的隐私和秘密的部分。

橱窗3为“潜在我”,这是自己不知道、别人也不知道的部分,是有待进一步开发的部分。

橱窗4为“背脊我”,这是自己不知道、别人知道的部分,就像自己的背部一样,自己看不到,别人却看得很清楚。

在进行自我剖析时,重点是了解橱窗3“潜在我”和橱窗4“背脊我”两部分。

“潜在我”是影响一个人未来发展的重要因素。因为每个人都有巨大的潜能,许多研究都表明,人类平常只发挥了极小部分的大脑功能。如果一个人能够发挥一半的大脑功能,将轻易地学会40种语言,背诵整套百科全书。著名心理学家奥托指出,一个人所发挥出来的能力,只占他全部能力的4%。控制论的奠基人N·维纳指出:“可以有把握地说,每个人即使他是做出了辉煌成就的人,在他的一生中利用他自己的大脑潜能还不到百亿分之一。”由此可见,认识与了解潜在我,是自我剖析的重要内容之一。“背脊我”是准确对自己进行评价的重要方面,如果你诚恳地、真心实意地对待他人的意见和看法,就不难了解“背脊我”。当然,这需要开阔的胸怀、正确的态度和有则改之、无则加勉的精神。否则,就很难听到别人的真实评价。

(2) 自我测试法。自我测试法是通过回答有关问题来认识自己、了解自己。测试题目是由心理学家们经过精心研究设定的,只要如实回答,就能大概了解自己的有关情况。这是一种比较简便经济的自我剖析方法。在自测回答问题时,切忌寻找标准答案,而应该是自己想、怎么认识就怎么回答,这样的测试才有实际意义。自我测试的内容和量表很多,包括方方面面,如性格测试、气质测试、情绪测试、智力测试、技能测试、记忆力测试、创造力测试、观察力测试、应变能力测试、想象力测试、管理能力测试、人际关系测试、行动能力测试等等。通过自我剖析认识自身的条件,进行比较准确的自我评价,并对此做深层次的分析,以便根据自身的特点设计自己的职业发展方向和目标。

(3) 计算机测试法。计算机测试法是通过科学的测试软件系统组织学生在计算机上完成的测试活动。

2. 生涯机会评估

生涯机会评估主要是分析内外环境因素对自己职业生涯发展的影响。人是社会的人,任何一个人都不可能离群索居,都必须生活在一定的环境之中,特别是要生活在一个特定的组织环境之中。环境为每个人提供了活动的空间、发展的条件、成功的机遇。近年来,社会的快速变迁,科技的高速发展,市场竞争的加剧,对个人的发展产生了很大的影响。在这种情况下,个人如果能很好地利用外部的环境,就会有助于事业的成功。否则,就会处处碰壁,寸步难行,事倍功半,难以成功。大学生在制定职业生涯规划时,要分析环境的特点、环境的发展变化情况、个人与环境的关系、个人在环境中的地位、环境对个人提出的要求以及环境中对自己有利与不利的因素等等。环境分析主要是通过对组织环境特别是组织发展战略、人力资源需求、晋升发展机会的分析,以及社会环境、经济环境等有关问题的分析与探讨,弄清环境对职业发展的作用及影响,以便更好地进行职业目标的规划与职业路线的选择。

3. 职业生涯规划与路线的设定

职业发展必须有明确的方向与目标,目标的选择是职业发展的关键。因为坚定的目标可以成为追求成功的驱动力。研究表明,一个人事业的成败很大程度上取决于有无适当的目标,凡是成功的人士都有明确的奋斗目标。因此,一个未来的成功者,必定是一个目标意识很强的人。

(1) 职业生涯规划目标的设定

目标的抉择是以自己的最佳才能、最大兴趣、最有利的环境等条件为依据的。目标的确定大致要经过这样几个步骤:第一步,自我分析,找出自己的特点;第二步,对内外环境进行分析,确定自己的位置;第三步,选定职业和职业生涯规划路线,决定向哪一个方向发展;第四步,确定职业目标,并把该目标具体详细地写出来;第五步,制定相应的行动计划和落实措施,包括长期计划如十年计划,中期计划如五年计划、三年计划,短期计划如年度计划等。

职业生涯规划是未来人生的发展方向,对人的一生有着重要影响。职业生涯规划作为个人的一种发现,往往要经过一番危机才能找准自己的目标。不过,以下问题能够帮助你在未落入危机之前发现你的目标。

a. 你有何才能? 把它们全部列出来,选择3种最重要的才能,然后把每种才能用一两个词来表达,例如,“我最重要的3个才能是我的听力、创造力和表达能力。”

b. 你的追求是什么? 什么是你梦寐以求的,使你希望为之付出更多的精力? 究竟哪些事情你愿意一展才华? 在哪些主要领域你愿意投资自己的才力? 例如,“我的追求是从事成人发展和帮助人们发现他们的生活目标。”

c. 什么环境让你感到如鱼得水? 什么样的工作和生活环境最适合你发挥自己的才能? 例如,“我经常在随意的学习环境或与别人一起游览自然风景时,展现出我的才华。”下面将上述问题的答案列出来,把每个答案中你认为最重要的因素结合起来组成一个完整的句子。比如,我的生活目标是利用我的听力、创造力和表达能力,帮助人们在自然环境中发现他们的生活目标。也许你会发现自己的职业生涯规划目标有多个。如果你能不断探寻,你最终会发现它们当中贯穿着一条内在的主线。因此,你要经常重复上述问题。

在确定目标的过程中要注意如下几个方面的问题:①目标要符合社会与组织的需要,有需要才有市场、才有位置。②目标要适合自身的特点,并使其建立在自身的优势之上。③目标要高,但决不能好高骛远,一个人追求的目标越高,其才能就发展得越快,对社会越有益。④目标幅度不宜过宽,最好选择窄一点的领域,并把全部身心力量投进去,这样更容易获得成功。⑤要注意长期目标与短期目标之间的结合,长期目标指明了发展的方向,短期目标是实现长期目标的保证,长短结合更有利于生涯目标的实现。⑥目标要明确具体,同一时期的目标不要太多,目标越简明、越具体,就越容易实现,越能促进个人的发展。⑦要注意职业目标与家庭目标以及个人生活与健康目标的协调与结合,事业要成功,家庭与健康是基础和保障。

(2) 职业生涯规划路线的设定

职业生涯规划路线是指一个人选定职业后从什么方向上实现自己的职业目标,是向专业技术方向发展,还是向行政管理方向发展。发展方向不同,要求就不同。因此,在职业生涯规划时必须对此做出选择,以便安排今后的学习和工作,使其沿着生涯路线和预定的方向发展。生涯路线选择是人生发展的重要环节之一。