

大学生职业生涯导航丛书

# 大学生 职业生涯规划

主 编 杨红英

副主编 沐 炜 陈晓宁



 云南大学出版社  
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划 / 杨红英主编. -- 昆明 : 云南大学出版社, 2015

(大学生职业生涯规划丛书)

ISBN 978 - 7 - 5482 - 2257 - 6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 042214 号

大学生职业生涯规划丛书

大学生职业生涯规划

主 编: 杨红英

副主编: 沐 炜 陈晓宁

---

责任编辑: 叶枫红

封面设计: 刘 雨

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明市五华区教育委员会印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12.75

字 数: 304 千

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5482 - 2257 - 6

定 价: 28.00 元

---

地 址: 昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内

发行电话: 0871 - 65031071 65033244

邮 编: 650091

E - mail: market@ynup.com

# 序

大学生是国家的未来与希望，大学生就业问题不仅与我国社会建设目标的顺利实现休戚相关，更关系到整个高等教育的健康发展和社会的和谐稳定。近年，随着大学生就业形势的严峻和学生求职就业能力培养的迫切需要，教育部早在 2007 年 12 月就发出了《关于〈大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉的通知》（教育部办公厅文件教高厅〔2007〕7 号），要求把“大学生职业发展与就业指导”课程作为普通高校的公共课纳入教学计划，贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程。

为尽快适应大学生就业工作面临的新形势，高校必须积极转变观念，把大学生就业指导工作作为人才培养的一条重要途径；同时，把就业指导课程作为高校教学活动的重要组成部分，构建全程化大学生就业指导课程体系，全方位培养和训练大学生职业能力与素质，增强就业竞争力，使大学生就业指导工作朝着科学化、专业化的方向发展，使就业指导成为学校与社会联系沟通的桥梁和纽带。为此，我校在课程建设先行的基础上，积极组织相关教师和学者编写“大学生职业生涯规划丛书”，即《大学生职业生涯规划》《大学生就业指导》《大学生创业指导》等系列教材。该丛书着力于引导大学生树立正确的职业理想和择业观，以积极心态修炼自身，打造良好的职业素质，并从实践出发，使大学生全面了解我国的就业政策和相关法规、学习职业生涯规划自我管理、掌握求职和创业技能，从而全面提升大学生自身职业素养与就业、创业能力。该丛书理论联系实际，简明实用，案例新颖，不仅可作为在校大学生就业指导课程的教材，也可作为高校辅导员和其他从事学生工作者的参考书。

党的十八大明确指出，要“做好以高校毕业生为重点的青年就业工作”，“鼓励青年创业”，“推动实现更高质量的就业”。青年兴则国家兴，青年强则国家强。我们殷切期望踌躇满志的大学生们能从本丛书中获得职业发展辅导，在社会发展的各行各业中积极进取，开拓创新，在中国梦的实践进程中实现自身的宏伟蓝图！

# 目 录

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第一章 大学生职业生涯规划概述    | 1  |
| <hr/>              |    |
| 学习目的与要求            | 1  |
| 开篇案例               | 1  |
| 第一节 职业生涯概述         | 2  |
| 第二节 职业生涯发展理论       | 10 |
| 第三节 职业生涯规划的原则和一般方法 | 16 |
| 本章小结               | 19 |
| 本章思考题              | 19 |
| 案例分析               | 19 |
| 参考文献               | 21 |
| 第二章 大学生的自我认知       | 22 |
| <hr/>              |    |
| 学习目的与要求            | 22 |
| 开篇案例               | 22 |
| 第一节 自我认知概述         | 23 |
| 第二节 个性与职业兴趣        | 27 |
| 第三节 职业价值观与能力       | 39 |
| 第四节 人职匹配测试         | 44 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 本章小结                | 55  |
| 本章思考题               | 55  |
| 案例分析                | 56  |
| 参考文献                | 57  |
| <br>                |     |
| 第三章 职业分析            | 58  |
| <hr/>               |     |
| 学习目的与要求             | 58  |
| 开篇案例                | 58  |
| 第一节 职业的分类与发展趋势      | 58  |
| 第二节 职业分析的内容         | 65  |
| 第三节 职业信息的收集和整理      | 81  |
| 本章小结                | 85  |
| 本章思考题               | 85  |
| 案例分析                | 86  |
| 参考文献                | 87  |
| <br>                |     |
| 第四章 大学生职业生涯规划的设计与实施 | 88  |
| <hr/>               |     |
| 学习目的与要求             | 88  |
| 开篇案例                | 88  |
| 第一节 职业生涯规划步骤        | 89  |
| 第二节 职业生涯规划目标的确定     | 92  |
| 第三节 职业生涯规划方案的制订     | 104 |
| 第四节 职业生涯规划方案的实施     | 117 |
| 第五节 职业规划的评估与反馈      | 127 |
| 本章小结                | 132 |
| 本章思考题               | 132 |
| 案例分析                | 133 |
| 参考文献                | 136 |

## 第五章 大学生职业发展与大学生生活 137

---

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 学习目的与要求           | 137 |
| 开篇案例              | 137 |
| 第一节 大学生与大学生生活     | 138 |
| 第二节 大学生职业发展与大学生生活 | 144 |
| 第三节 大学期间的其他规划     | 146 |
| 本章小结              | 153 |
| 本章思考题             | 154 |
| 案例分析              | 154 |
| 参考文献              | 156 |

## 第六章 聚焦未来 157

---

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 学习目的与要求             | 157 |
| 开篇案例                | 157 |
| 第一节 聚焦职业目标管理        | 158 |
| 第二节 培养职业素质          | 168 |
| 第三节 把职业生涯规划作为一种生活方式 | 182 |
| 本章小结                | 188 |
| 本章思考题               | 188 |
| 案例分析                | 188 |
| 参考文献                | 189 |

---

## 后 记 191

# 第一章 大学生职业生涯规划概述

## 学习目的与要求

1. 理解什么是生涯、生涯规划与职业生涯规划。
2. 理解职业生涯规划的价值与意义。
3. 掌握生涯规划的理论。
4. 熟悉职业生涯规划的基本方法。

## 开篇案例

小王是数学专业的毕业生，一个不被众人看好的“冷门”专业毕业生，却在有硕士生、博士生参加的激烈竞争中被用人单位选中，战胜许多高学历“热门专业”的竞争对手，成为班上签约的第一人。当同学问他为什么能在强手如云的竞争中脱颖而出时，他淡淡一笑，说：“世上无难事，只怕有心人。”原来小王在刚进大学不久，就陪一个同乡去参加招聘会，他看到许多数学专业的毕业生在招聘会上被一次次拒之门外，这对他产生了巨大的震撼。从此，一有机会他就去参加招聘会，细心观察、仔细分析，从中慢慢看出了招聘的规律。他根据自己的求职理想，找出用人单位的人才需求规律，并根据人才需求规律来安排自己大学四年的学习，增强自身的能力和素质。他还利用假期打工的机会了解社会、适应社会，有意识地发现自己的不足并克服它们。到大四毕业时，他最终实现了自己的求职理想。

### 点 评

小王能顺利实现自己的求职理想，成为令同学们羡慕的对象，这得益于自己持之以恒的努力，更应归功于他对自己未来的规划。如果他不曾为自己构想未来的职业生涯，也许他也会跟大多数毕业生一样，在就业面前感到迷茫与无助。

目前我国的高校教育与社会需求之间存在一定的差距，大学毕业生的技能、经验、心理素质等方面还达不到用人单位的要求。在高校学习期间，是否能够有意识、有计划地积累相关技能、经验，提升心理素质，将会决定毕业时是否能够顺利实现自己的求职理想。

进行职业生涯规划是迈向求职理想的第一步。除去大学的课堂教学之外，大学生还有很多知识需要学习，经验需要积累，要在有限的时间内提升自身的综合素质，就必须有明确的目标，为实现目标制订可行性的计划，对计划进行管理以及为实现目标付出努力。这也就是职业生涯规划能为我们提供的支持。

我们应该从哪里开始进行自己的职业生涯规划呢？

## 第一节 职业生涯概述

“你为什么读大学?”“你认为你能通过大学生活得到些什么?”“你希望将来能够选择自己喜欢的生活方式,还是做个随遇而安、随波逐流的人?”大学生很少思考这样的问题。

大多数大学生在毕业季来临是选择就业、考研,还是出国深造时,才开始思考自己的将来,但是时间给我们留下的空间已经不多,没有经过深思熟虑就做出的选择,也许并不是我们真正喜欢的;匆忙之中也难以以为未来的生活做好充分的准备,也许疲于应付各种新情况会成为未来的一种常态。为了避免这种状况的发生,我们必须清醒地认识到,需要一个清晰有力的目标,引导自己从今天的境遇走向所希望的明天,职业生涯规划能够有效地提供给我们需要的帮助。

### 一、职业、生涯与职业生涯规划

“职业”是什么?“生涯”是什么?“职业生涯规划”又是什么?这些问题会让很多人感到困惑,接下来我们就来一起了解这些问题的答案。

#### (一) 职业

职业,是指在许多工商企业或机构中的一群类似的工作。职业在经济社会的历史上早已存在。<sup>①</sup>

职业与人类的需求和社会结构相关,强调社会分工,例如:农、工、商、教育、医护、法律、会计等;职业具有其内在属性,不同的职业强调利用专门知识和技能,例如教师需要一定的教学技能;职业强调创造物质财富和精神财富,在创造财富的过程中获得合理报酬;职业与个人生活相关,职业帮助个人获得物质生活来源,同时具有满足心理需要,获得成就感、获取社会地位等作用。

#### (二) 生涯与职业生涯

生涯的英文为 career,来自罗马字 via carraria 和拉丁字 carrus,二者的含义均指古代的战车。在希腊, career 这个单词蕴含疯狂竞赛的精神,最早常用作动词,如驾驭赛马,后来引申为道路,即人生的发展道路,或指个人一生的发展过程,也指个人一生中所扮演的系列角色与职位。

目前大多数学者所接受的生涯定义来自舒伯(Super, 1976)的论点:生涯是指生活中各种事件的演进方向和历程,它统合了人一生中各种职业生涯和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展形态。除了职业之外,生涯还包括了任何与工作有关的角色,如学生、退休者,甚至包含了家庭和公民的角色。

职业生涯的含义曾随着时间的推移发生过很多变化。在 20 世纪 70 年代,职业生涯专指个人生活中和工作相关的各个方面。随后,又有很多新的意义被纳入“职业生涯”的

---

<sup>①</sup> 吴芝仪. 我的生涯手册 [M]. 北京: 经济日报出版社, 2008: 7.

概念中,其中甚至包含了生活中关于个人、集体以及经济生活的方方面面。

职业生涯是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础,以工作内容的变化、工作业绩的评价、工资待遇、职称、职务的变动为标准,以满足需求为目标的工作经历和内心体验;职业生涯是人一生中最重要的历程,是追求自我实现的重要人生阶段,对人生价值观起着决定性作用;职业生涯就是一个动态的过程,是指一个人一生在职业岗位上所度过的、与工作活动相关的连续经历,并不包含职业上成功与失败或进步快与慢的含义。也就是说,不论职位高低,不论成功与否,每个工作着的人都有自己的职业生涯。

### (三) 什么是职业生涯规划

职业生涯规划指的是一个人对其一生中所承担职务相继历程的预期和计划,包括一个人的学习,对一种职业或一个组织的生产性贡献和最终退休。个体职业生涯规划并不是一个单纯的概念,它和个体所处的家庭,以及社会存在密切的关系。每个人要想使自己的一生过得有意义,都应该有自己的职业生涯规划,特别是对于大学生而言,正处在对个体职业生涯的探索阶段,这一阶段对大学生职业的选择和今后职业生涯的发展有着十分重要的意义。职业生涯规划的意义在于寻找适合自身发展需要的职业,实现个体与职业的匹配,体现个体价值的最大化。

按照规划的时间维度,职业生涯规划可以划分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划四种类型:

(1) 短期规划。即两年以内的规划,主要是确定近期目标,规划近期应完成的任务。

(2) 中期规划。一般涉及两年至五年内的职业目标和任务,是最常用的一种职业生涯规划。

(3) 长期规划。即五年至十年的规划,主要是设定较长远目标,以及为实现此目标应采取的具体措施。

(4) 人生规划。是整个职业生涯的规划,时间长达40年左右,设定整个人生的发展目标和阶梯。

从字面上看,人的职业生涯规划从短期、中期、长期,直至整个人生规划,如同阶梯需要一步一步地发展。但在实际操作中,跨度时间太长的规划由于环境和个人自身的变化难以把握,而时间跨度太短的规划意义又不大,所以,一般人们把个人职业规划的重点放在二至五年内的中期规划,这样既便于根据实际情况设定可行的目标,又便于随时根据现实的反馈进行修正和调整。

大学生职业生涯规划是学生在大学期间进行系统的职业生涯规划的过程。它包括大学期间的学习规划、职业规划和生活规划,职业生涯规划有无及好坏直接影响到大学期间的学习生活质量,更直接影响到求职就业甚至未来职业生涯的成败。从狭义职业生涯规划的角度来看,大学阶段主要是职业的准备期,主要目的在于为未来的就业和事业发展做好准备。

## 二、大学生职业生涯规划的意义与作用

我们常常听到毕业生说,找工作太难了。大学生就业到底难在哪?许多研究表明,很多大学生对未来的就业方向十分模糊,不考虑如何进行职业生涯规划,学校和社会也缺少

对大学生职业规划的就业指导,大学毕业生中存在严重的盲目择业现象。相当一部分学生都觉得在目前就业难的情况下,工作应“随行入市”,即以薪水多少为考虑的第一标准,考虑职业生涯规划这个问题显得很现实。有位学生自嘲地说,上小学时职业规划想当个世界闻名的科学家,中学里想当个风光的企业家,大学时想进入一流的外企当个小职员,毕业找工作时只想在大城市里有口饭吃就行了。大学生对待职业规划的这种态度早在前几年就出现了,在日益严峻的就业压力下,不少大学生认为谈职业生涯规划是一件奢侈的事。在这样的氛围下,大学生们对待工作的态度越来越现实,谁出的价高就动心,哪里的工作轻松就去哪,找工作很少与自己的理想、兴趣相结合。很多人在找到一个相对稳定的工作后,就觉得自己一辈子就这样了,只要按部就班工作就行,自己不去努力实现原来的理想。一些“运气不好的”、找不到所谓好工作的大学生就在社会上“飘着”,或是隔三差五地换个工作,以至于不少人到了30多岁的年龄还在频繁更换工作,不知道自己究竟该干什么。由此可见,尽早和认真做好职业生涯规划,对大学生来说是具有重要现实意义的。

### (一) 大学生职业生涯规划的意义

#### 1. 找到人生的希望与意义

开创心理治疗中意义疗法的奥地利心理学家维克多·弗兰克尔(Viktor Emil Frankl)曾在奥斯维辛集中营度过了生命中最黑暗的时光,他是集中营中少有的幸存者之一。在最艰难的时刻,引导他看到希望并坚持活下来的信念是他对自己人生意义的理解。他说“人类需要的不是一个没有挑战的世界,而是一个值得他去奋斗的世界。”

目标可以为人生带来希望和意义。职业生涯规划是一个帮助大学生寻找未来生涯目标,并为了达到目标而集中优势资源解决困难的过程。在生涯规划的过程中,大学生应不断地探索,逐渐理清生命的价值与意义,并利用行动去实现它。

#### 2. 突破障碍、开发潜能与自我实现

米歇尔罗兹(Michelozzi, 1998)指出:职业生涯规划有突破障碍、开发潜能和自我实现三个积极目的。人最大的幸福,是能以自己选择的方式生活。择则其所爱,爱其所选,这会使一个人以己为荣,呈现出圆融、丰足、喜悦、智慧和充满创造力的气质。

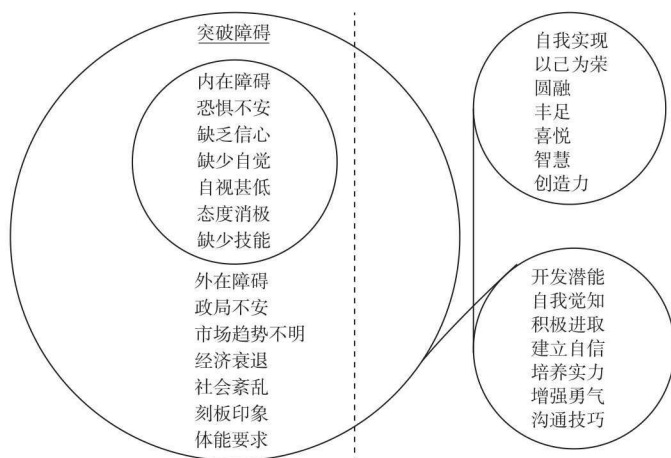


图 1-1 生涯规划的三个积极意义

## （二）大学生职业生涯规划的作用

第一个作用是培养学生的基础知识和专业素养。

国内的一系列调查发现，用人单位认为大学生最缺乏的是实干精神、专业水平、人际沟通。而大学生认为自己最缺乏的素质是外语水平、专业能力和管理能力，外企认为大学生最缺乏的素质是“实干精神”的比例最高，占 38.9%，显然用人单位和大学生在这一问题上的看法截然不同。

应该具备哪些基础知识和专业素养，才能在将来的就业和职业发展竞争中脱颖而出？大学生非常有必要搞清楚这个问题，以便在大学生涯中做好职业规划，有意识、有步骤地培养这些基础知识和专业素养，做到未雨绸缪。

### 1. 合理的知识结构

合理的知识结构是一位大学生在将来的工作岗位上学会鉴定问题、系统分析各种现象、归纳总结和提炼事物发展规律、提出针对性解决方案的理论支撑和方法论源泉，是大学生职业生涯规划的基石，也是大学生在未来的工作岗位上有能力开展各项专业工作的关键支撑。相反，大学生往往会因欠缺某一方面的基础知识，而在工作中出现不能敏感地意识到有问题存在，不知道如何入手和沿着什么路径和方法分析问题，问题的分析缺乏应有的系统性，问题原因认识肤浅和片面，提出的解决办法不实用等。

不同的专业对基础知识结构的要求不同，但都要求具备起码的构成部分，即社会和自然科学基础理论、专业基础或应用理论、专业知识和技能。作为当代大学生，我们不仅要认知到合理的基础知识结构的重要作用，还应把课程安排和自我主动学习相结合，建构符合专业特点的基础知识结构。

### 2. 社会适应能力

适者生存，不仅是自然法则，也是一项残酷的社会生存法则。所谓社会适应能力，就是适应社会赢得个体生存、进步、发展的一项基本能力，社会适应能力培养的过程实质上是一个大学生的社会化过程，主要体现为社会化、组织化和岗位化三个重要环节。针对社会化来讲，大学生将来踏入社会遇到的首要问题就是通过社会化培训，培养自我的社会适应能力，主要内容包括社会基本价值观和处事态度的把握，社会伦理道德和行为规范的认识以及基础的规章制度和工作方式的学习等。在不断完成社会化基础上才能更好地谈到生存、发展和创新的问题。针对组织化来讲，对即将毕业的大学生来说培养这种社会适应能力最直接、最有效的做法就是熟悉所在行业的基本特征和发展趋势，努力保持良好的心态，积极参与入职培训，了解和掌握组织发展基本情况和未来趋势。针对岗位化来讲，就是要认清自己的定位，以师傅为榜样认真学习专业知识和快速理解各种问题的应对方法，通过专业书籍的阅读快速理解和掌握岗位业务知识，尽早融入工作团队中。

### 3. 正确思考和决断能力

决断能力是一个人能否独立思考，果断处事和独立完成某项工作的能力。现代社会瞬息万变，充斥着各种机会与挑战，有些机会转瞬即逝，这就需要个人能够具备在正确理解问题和敏锐意识潜在机会基础上的决断能力，当机会来临时能够当机立断，做出准确的选择，将机会牢牢抓住。社会成功人士大多具有良好的决断能力，把别人看来不是机会的机会牢牢抓在手中，然后运用自己的智慧取得最终的成功。四川长虹总裁倪润峰 1996 年率

先拿起价格武器对彩电大幅降价，从而确立了国产彩电的主导地位，这便是看准市场、果断决策的典型。对于即将走向社会的毕业生来说，也是如此，要牢记：机不可失，失不再来。

#### 4. 创新能力

江泽民同志曾经说过：“创新是一个民族进步的灵魂，是国家兴旺发达的不竭动力。一个没有创新能力的民族，就难以屹立于世界先进民族之林。”提高自主创新能力，建设创新型国家，这是我国发展战略的核心，是提高综合国力的关键。教育，尤其是高等教育在培养创新能力、创新精神、创新意识方面，肩负着伟大的历史重任。作为在校大学生，应该尽一切努力利用各种手段和途径逐渐培养自己的创新能力、意识和精神，最基本的内容就是创新性地完成各科作业、论文，创意性地完成各种社会实践活动，培养自己的逆向思维、发散思维、聚焦思维，善于观察理论与社会现实的矛盾点，敢于探讨所质疑的问题，主动思考提出解决问题的不同路径和方法，积极求证和不断丰富完善自我见解，方能达到锻炼自我创新能力的目的。

#### 5. 团队合作精神

团队合作精神是一种为达到既定目标所显现出来的自愿合作和协同努力的精神。中国人自古虽不缺团队合作意识，但没有培养起真正的团队合作精神。中国有句俗语：“一个中国人是龙，两个中国人是虫。”这句话一定程度上反映出中国人团队合作精神的欠缺。中国大学生也是如此，大家更喜欢单打独斗，缺乏必要的团队合作精神。而团队合作对社会的贡献率远远大于个人对社会的贡献率。微软公司就是一个典型的例子，比尔·盖茨的七人智囊团之一的李开复先生特别强调了作为微软精神之一的团队合作精神对于微软崛起，乃至超强发展所起的重要作用。

#### 6. 组织管理能力

虽然不是每个大学生都会从事管理工作，但在实际工作中经常参与到正式组织和非正式组织，科层组织和矩阵组织，实体团队和虚拟团队等组织类型中，每个从业者都会不同程度地参与这些组织的管理事务，因此需要一定的组织管理能力。现代社会组织分化和合作交织的状态表明，不仅领导干部、管理人员应当具备组织管理才能，其他专业人员也应当具备。缺乏基本组织管理能力的“书生型”大学生在许多用人单位挑选录用大学毕业生时处于劣势地位，同等条件下，往往会优先考虑那些曾经当过学生干部和具有一定组织管理能力的毕业生。

#### 7. 良好的表达能力

表达能力是运用语言阐明观点、意见和抒发感情的能力，包括口头表达能力和书面表达能力。表达能力是个人能力的一面镜子，社会通过这面镜子对个人做出评价。因此，对于每个大学生来说，个人表达能力的培养至关重要。通过大学四年的学习生活，每个大学生都应该做到以下两点：一是口头表达能力，二是文字能力。口头表达能力是指能够在公共场合准确、清晰无误、流畅地表达自己的观点、想法、意见、态度、要求的能力；文字能力是指能够在规定的时之内，迅速、规范和准确地完成各种文字材料的写作、加工和处理能力。这要求大学生在校期间要充分利用各种机会、各种场合训练和提升自己的表达能力。

## 8. 人际关系能力

北卡莱罗纳州“创意领导中心”的学者经过对上班族多年的研究发现,影响上班族晋升的因素有65个,最致命的是“对他人不敏感”,即人际交往能力偏低。这显示出人际关系能力的重要性。大学生在工作和生活中,不可避免地与社会、他人发生各种关系,能否正确、有效地处理、协调好各种人际关系,不仅会影响到本人的生活品质,而且还会极大地影响到他们事业的成败。

## 9. 个人职业素养

基本的职业素养主要包含毕业生对于所学专业理论知识的实际操作能力。此外,大学生还应该具备另外一些基本职业素养,例如规则意识、时间观念、服从和服务精神、诚实正直的品德、动手能力、高效的工作方法、压力承受力等基本的职业素养,这些素养是决定毕业生在工作后,能否被用人单位录取的重要衡量标准,也是决定大学生在职业发展道路上能走多远的关键能力。

以上仅是简单地介绍了大学生就业时应该具备的九项基本能力素质,但也应认识到,一个职场人只具备这九项能力是远远不够的,社会所看重的是应聘者具备的综合素质。

第二个作用是帮助大学生找到适合自己的工作。

大学生职业生涯规划是基于职业兴趣分析、自我认知和职业认知等基础上所进行的职业路径规划,沿着职业生涯发展道路前进,大学生就能不断地完善基础知识结构和专业素养,培养职业发展能力。认知自己的优势和不足,正视自我,避免好高骛远和自暴自弃。清楚目标职业的工作特点和能力素质的要求,做到知己知彼。总之,通过职业生涯规划,有助于大学生在找工作时理性选择,做到人岗匹配,选择一份适合自己的工作。

## 三、影响职业生涯的因素

每个人的职业生涯发展、职业选择都受到主观因素和客观因素的影响,主观因素主要包括人格、能力和价值取向,客观因素主要包括社会评价、经济利益和家庭等。

### (一) 主观因素

主体因素是主体内部产生的、与自我意识密切关联的影响因素,包括人格、能力、价值取向等,它们往往是左右个人职业选择的主要因素。

#### 1. 人 格

从心理学上讲,人格是个体心理系统成长和发展的动力概念,他决定了个体对环境变化的独特调节方式,是个体所有的反映方式和与他人交往方式的总和。人格与职业选择的关系主要体现在不同的人格在职业兴趣表现不同上。心理学家约翰·霍兰德人格—工作适应理论提出了研究性、艺术性、社会型、企业型、传统型和现实性六种人格类型,并分析了每一种人格类型的特点和适应的职业。在实际工作中职业兴趣是人格与职业的选择之间关系的纽带,即不同类型的人格及其对应的人格特点会有不同的职业兴趣。

兴趣是最好的老师,兴趣在学生职业选择过程中发挥着重要作用。社会学研究表明,自主选择与自己的兴趣、爱好、能力相符的劳动者,其劳动生产率比不符合要求的劳动者高40%。另据资料表明,如果一个人对某一工作有兴趣,就能较长时间保持高效率而不感到疲劳;而对工作缺乏兴趣的人,只能发挥其全部才能的20%~30%,也容易筋疲力

尽。一部分毕业生之所以在工作中取得了突出成绩,或者拥有专业优势而工作业绩表现不佳,其重要原因就是职业兴趣问题。兴趣产生的内在驱动力形成不断进取的工作精神,在不自觉中会推动他们排除种种困难。兴趣爱好也会发生变化,但一旦确定,就会为职业选择提供有向驱动力,为职业成功奠定前提。

## 2. 能力

罗宾斯把能力分为心理能力和体质能力两类,所谓心理能力是指从事心理活动所需要的能力,主要表现为理解、知觉速度、归纳推理、演绎推理和空间视知觉等方面的能力。所谓体质能力主要是指身体各器官的活动水平,如躯干协调性和平衡性,手指和腿部的力量等。进入大学学习的学生已经具备了一定的能力,即在基本活动中表现出的能力,如观察能力、反应能力、抽象概括能力等。同时,大学生经过多年的基础学习和专业学习,也具备了特殊能力,即在专门活动中要求的能力,如写作能力、分析能力等,无论是一般能力,还是特殊能力,都将对大学生的职业选择提供参照系和定位器。在所学专业的选择中,能力因素起到的是参考作用,写作能力差的人一般不会选择新闻、文学专业,而语言能力差的人一般不会选择英语、教育专业;在职业选择中,能力因素则起到了定位器作用,不善驾驭文字的学生是不会首先考虑文职工作的,而具备了初步理论研究能力,并获得实际成绩的学生很可能在所学专业上继续深造,以求获得能力的最大限度发挥。以自身能力的强弱作为职业选择的考虑因素,是当今大学生中的普遍现象。尽管会出现能力的错误估计,但进行选择时仍是把能力作为一个方面来权衡。低能力学生有意识地选择高能力型职业或高能力学生有意识地俯就低能力型职业,都是现实存在的。这两种选择或是造成了职业不适应感,或是造成了人才资源的浪费,除非选择者有充分自信或职业具有足够诱惑力,大学生还是应当尽量在自己能力允许的职业群中寻找合适职位,这样职业成功的可能性才会大大增加。

## 3. 价值取向

价值取向是价值观的具体化和方向化,价值观是一个人对各类事物的一般性态度,这种态度表现出比较明确而单一的趋向和情感,便成为了价值取向。随着价值观的基本定型,大学生的价值取向也基本定型。具体到职业认识领域,学生对某种价值的追求与排斥,对某类事物的偏好与厌恶,对某种情感的向往与躲避便成为价值取向中与职业最密切的部分。一个人可以为了维持生计而工作,为了避免生活空虚而工作,或者为了实现自己的梦想而工作。在大学生看来,一种工作可能具有多种意义,这些意义直接作用于职业定向与选择。排除现实职业,仅仅考察职业追求,这种追求无不是个人价值取向的表现,或者说对某种价值的追求。一类职业必然体现为一定的价值,必然为一定的价值所支撑。从价值角度而言,如果职业现象的价值支撑基础荡然无存,那么这类职业就丧失了存在的意义。与其说大学生追求物质实惠型的职业,不如说这是对现实生存的关注、对经济利益的渴望。一部分学生之所以对精神实现型职业有强烈向往,并不是因为他们对现实生存和物质实现采取漠视甚至否定态度,只是因为他们价值取向结构中精神需求和精神实现超过了物质需求和物质实现,仅仅在于价值观结构中的精神性因素在职业选择中占据了主导地位。以上是从大学生的角度谈到了价值取向对职业定向与选择的影响。其实,大学教育的价值取向、职业社会的价值取向和家长的职业取向都参与了大学生职业定向与选择的过

程,只不过它们都已融入了大学生的价值观系统,成为了其价值观系统的一部分。

## (二) 客观因素

客观因素是指职业选择中环境因素的总和,也包括职业本身因素。如果说主观因素起着基础性作用,那么客观因素则发挥了制约和平衡的牵制作用。

### 1. 社会评价

社会对各类职业所持的倾向性态度会通过传媒、习惯、舆论等各种渠道渗透到大学生职业评价过程中,成为其社会化认识的重要一面。尽管我们经常会听到关于“职业分工不同,职业没有高低贵贱”之类的强调,但是在现实社会中,人们实际普遍地存在着职业贵贱有别的认识,这种认识即是职业的社会评价。职业的社会评价受到社会心理的强有力制约。一般来说,有什么样的社会心理,就有什么样的社会评价,尤其是在传统心理仍然根深蒂固的当代社会,职业的社会评价往往体现出浓厚的传统色彩和保守色彩。职业的社会评价是动态发展过程。20世纪50年代,公众对农民的职业表现出极大兴趣,60年代社会兴趣转移到工人身上,70年代以军人为职业向往,改革开放后的80年代,行政干部、金融职员成为热门职业,90年代随着市场经济的建立与发育,下海成为许多人义无反顾的职业目标。某种职业被青睐,之所以会如此迅速地演变,正是各个时代的具体内容决定的。职业的社会评价对大学生职业选择的影响是潜移默化的,它已经进入了大学生的社会认知领域,成为不自觉地考虑因素,尤其是他们对某种职业缺乏深入了解与切身感受时,社会评价作用会格外突出。大学生的社会评价内容也会发生变迁,观念的更新、思想的冲击、价值取向的调整都会改变其原有的内容,以至重新排列、组合理想职业的序列。不过,不管怎样变迁,社会评价对大学生职业选择的影响是始终存在的,问题仅在于影响的大小。

### 2. 经济利益

经济利益在当今大学生职业选择中扮演着愈加重要的角色。发展中的商品经济必然导致金钱意识的提升,这是一件好事,同时也有不利的一方面,这中间存在着极大的转换性和可能性。说它是好事,是因为职业必须具有物质激励才能保持长久的吸引力,否则将无法获得选择者的青睐。它的不利方面在于,金钱意识如果一味膨胀,必然损害许多职业的本色,职业将不再是“职业”,而蜕化成获取经济利益的工具。从历史上来看,以上现象是对传统职业选择意识的强烈反弹。计划经济下的职业选择坚决排斥经济因素的介入,不同职业的经济收入几乎是统一的,学生毕业后的工资由国家统一规定,各种职业的收入差异相当小,小到在职业选择中完全不被考虑的程度。随着经济结构的改革,经济收入在不同职业之间的差距开始迅速扩大,以至扩大到某些职业收入让人无法接受、引起社会不满的程度,加上灰色收入的大量存在,引起了公众心理的失衡。

### 3. 家庭

家庭在人生大事上会留下深刻痕迹,大学生的职业选择就融合了家长意志。职业选择的前奏是专业选择,许多家长对子女的专业选择并不是耳提面命式的命令,父母影响更多地通过家庭环境的熏陶,逐渐融入学生的心理结构。出身农民家庭的学生,对父母面朝黄土背朝天的农作生活有着强烈感受,从父母的言谈举止和谆谆教诲中,作为子女的大学生就会拒绝选择父母从事的职业。艺术家庭出身的学生,在长期的家庭成员接触中,很可能

继承父母的职业价值观，从而走上了父母的职业道路。但是，当子女与家长在职业目标上发生冲突，或者子女极力摆脱家长意志的时候，两者的矛盾就会产生。父母们有一个天然的倾向，即把对子女的爱同对子女的控制乃至干涉简单地等同起来，父母对子女常说的一句话是：我这样做是为了你好。“这样做”其实是父母对子女的控制措施，“为了你好”是父母对子女的爱的表达，通过这么简简单单的一句话，父母控制子女就会获得合法形式和情感支持。大学毕业后，毕业生又面临着具体职业的选择，这时家庭的影响又会凸现出来。不过，此时的影响力已远不如昔，因为学生专业知识已较为丰富，职业意识也更加明晰，心理正在日渐成熟，相应地对家庭的心理依赖也就大为减弱。但是，家庭作为学生的后盾，对职业选择发挥的影响不会从根本上丧失，尤其当子女在职业选择道路上犹豫不决并寻求帮助时，父母意志的作用又会放大，对子女的职业选择产生重要影响。有些学生完全按照自己的意愿选择了某种职业，有些学生则被引入了父母正在从事或者希望子女从事的职业。在后一种的情况下，子女是被看作父母希望的延伸，或者家庭的代表，他们的使命是实现父母的理想。这种职业选择的效果不能一概而论，不过这也在无形中隐藏着一种危险，即如果职业实践不尽如人意，那么子女很可能会将这种结果归咎于父母，让父母来承担职业选择和发展不理想的责任。

职业选择对于每一个学生的一生都具有十分重要的意义。尽管职业选择受到了多重因素的影响甚至干扰，但是经过多年学习，大学生必须从第一个职业选择开始。经过现实职业尝试后，每个人发现了适合自己特征以及与自己能力相适应的职业，或坚持首选职业，或做出职业修正，直至寻找到合适职业。也就是在这一过程中，个人的职业意识完全现实化，职业能力与职业要求、职业现实与职业理想才能获得平衡。

## 第二节 职业生涯发展理论

### 一、人职匹配理论

1909年，美国波士顿大学教授弗兰克·帕森斯（Frank Parsons）在《选择一个职业》首次提出了人职匹配理论，他指出了选择职业的三个步骤：“第一，应清楚地了解自己的态度、能力、兴趣、智慧、局限和其他特性；第二，了解成功的条件及所学的知识，在不同工作岗位上所占的优势、机会和前途；第三，实现上述两条件的平衡。”其含义是说要将个人的主、客观条件与对自己有一定可能的社会职业岗位相对照，从而选择一种适合自己的职业。

这一理论告诉我们，在选择职业时，首先应认识自我。认识自我就是对自己的兴趣、气质、性格、能力、身心素质、知识结构、家庭文化背景等进行全面、客观的评价，从而确定自己所适合的职业范围。其次是了解职业。了解职业就是要分析职业内容、职业活动特点、职业环境、职业地位及经济收入等有关情况，从而找出欲从事的某种职业对从业者素质的具体要求。再次是人职匹配。根据对自身的评价和对职业的分析，确定自己适合从事的职业范围。这样选择职业可增加求职的针对性，减少盲目性。需要指出的是，决定人们选择何种职业的因素是极为复杂的，加上人又有较强的可塑性，所以选择职业还要考虑

社会环境、社会心理、就业政策等因素。

从某种意义上讲,职业选择就是选择人生,选择自己的未来。一个人生活的好坏、社会地位的高低以及对社会贡献的大小,在很大程度上是由他所从事的职业及其在职业岗位上的贡献决定的。为什么有些人本该在事业上获得成功,却事与愿违,这并不完全是他们能力不够,而主要是他们选择了不适合发挥自身特长的职业。而那些事业有成的人,也并不一定比别人聪明,关键在于他们找到了适合自己特点的职业。合适的职业使他们的个人才能得到充分发挥,为他们带来了无限的机会,也带来了事业的成功。职业活动中的创造,体现了一个人一生中最主要的创造,人们在职业生活中体验到的幸福,含义最深刻,生命力最持久。所以说,职业选择是决定一个人的社会地位、经济收入乃至生活方式的重要因素。

## 二、舒伯的职业生涯发展理论

从20世纪50年代初开始,许多学者开始研究职业和生涯发展的问题,形成了一系列的理论学说,其中舒伯(Super)的生涯发展理论是最有代表性的理论之一。

舒伯把“生涯”定义为生活中各种事件的演进方向和历程,它统合了人一生中的各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展形态;生涯也是人生自青春期末至退休后所有有酬和无酬的职位的综合,除了职位以外还包括与工作有关的各种角色。

根据布尔赫勒(Buehler, 1933)的生命周期和列文基斯特(Lavighurst, 1953)的发展阶段论,舒伯发展出一个新的诠释职业和生涯的发展概念模式。他在1953年提出了10个基本主张,在之后出版的《职业发展:研究的架构》(Vocational Development: A Framework for Research)和他与巴克拉克(Bachrach)合著的《科学的生涯和职业发展》(Scientific Careers and Vocational Development Theory)两书中,又进一步发展为12个基本主张,这些主张如下:

- (1) 生涯是一种连续不断、循序渐进且不可逆转的过程。
- (2) 生涯发展是一种有秩序、有固定形态且可以预测的过程。
- (3) 生涯发展是一种动态的过程。
- (4) 自我观念在青春期就开始发展,并于成年期转化为职业生涯的概念。
- (5) 自青少年期至成人期,随着时间及年龄的渐长,现实因素如:人格特质及社会因素,对个人职业的选择愈加重要。
- (6) 对于父母的认同,会影响个人正确角色的发展和各个角色间的一致及协调,以及对职业生涯计划及结果的解释。
- (7) 职业升迁的方向和速度与个人的聪明才智、父母的社会经济地位、本人的地位需求、价值观、兴趣、人际技巧以及经济社会中的供需情况有关。
- (8) 个人的兴趣、价值观、需求、对父母的认同、社会资源的利用、个人的学历以及其所处社会的职业结构、趋势、态度等均会影响个人的生涯选择。
- (9) 虽然每种职业均有特定要求的能力、兴趣、人格特质,但却颇具弹性,以致允许不同类型的人从事相同的职业,或一个人从事多种不同类型的工作。
- (10) 工作满意度关系其个人能力、兴趣、价值观及人格特质是否能在其工作中适当发挥。