



大学生 生涯规划导论

蒋建荣 詹启生 主编

南开大学出版社

大学生生涯规划导论

蒋建荣 詹启生 主 编
孙 跃 刘建启 副主编

南开大学出版社

天 津

图书在版编目(CIP)数据

大学生生涯规划导论 / 蒋建荣, 詹启生主编. —天津:
南开大学出版社, 2005. 9

ISBN 7-310-02348-X

I. 大... I. ①蒋... ②詹... II. 大学生—职业选
选 N. G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 063215 号

版权所有 翻印必究

南开大学出版社出版发行

出版人: 肖占鹏

地址: 天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码: 300071

营销部电话: (022)23508339 23500755

营销部传真: (022)23508542 邮购部电话: (022)23502200

*

南开大学印刷厂印刷

全国各地新华书店经销

*

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

880×1230 毫米 32 开本 14.75 印张 420 千字

定价: 25.00 元

如遇图书印装质量问题, 请与本社营销部联系调换, 电话: (022)23507125

《大学生生涯规划导论》顾问及编委

顾问:黄 炜 毕宏伟 杨克欣 王刚清 黄家友 武光宁

编委(按姓氏笔画为序):

孙 跃 刘乃刚 刘进荣 刘秀茹

刘建启 杨红菊 何璟炜 李 营

陈江洪 张立顺 易勇军 赵利军

蒋建荣 詹启生

序

感谢读者阅读《大学生生涯规划导论》!

由于自身工作的性质和特点,我们经常可以发现参加工作不久的大学毕业生频繁跳槽,而且时间周期越来越短,这种现象值得关注。首先因为他们对“参加工作”充满好奇和向往,在临近毕业时急于找到一份工作,而不考虑自己实际适合从事什么工作。另外,由于事先缺乏自我认知,缺少对职业发展方向的清楚认识和明确的职业规划,导致他们在进行工作选择时存在盲目心理和侥幸心理,缺乏严肃性,在对待所承担的工作方面明显缺少责任感。同时,由于单纯从兴趣出发看待工作,对“工作”抱有不切合实际的“幻想”,事实上存在对实际工作的规范性、艰苦性要求在思想上认识不够,心理上准备不足的问题。

当然,也还有工作单位对这些刚刚参加工作不久的大学毕业生缺少职业发展方面的培训和引导的问题。在这种情况下,一段时间过后,他们很快就没有了刚参加工作时的新鲜感,发现自己从事的工作不像原来想象的那样有趣,进而开始对日常工作产生枯燥乏味甚至厌倦的感觉。受上述因素影响,重新选择工作的念头开始出现并日益强烈,一旦工作中遇有不如意的事情发生,即选择放弃工作单位或具体工作的处理方式。

中国有句古语:凡事预则立,不预则废。大学生提前作好升学就业的计划十分必要,这在心理学中称为生涯规划。每个人要想使自己的一生过得有意义,都应该有自己的生涯规划,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,这一阶段对职业的选择对大学生今后职业生涯的发展有着十分重要的意义。大学生时代正处在职业生涯

的探索阶段,大学生就业指导的工作主要在于学生职业兴趣的培养和职业生涯规划教育,引导学生了解和尝试现实社会中的各种职业,积累一定的社会工作经验,帮助学生在未来较短时间内实现个体人力资本、兴趣和职业的匹配。在现实生活中,当大学生面临职业选择或职业困惑时,他们最主要的解决途径是自己思考解决;其次是与父母和同学商量;然后是选择由专业机构对自己进行指导。总之,科学合理的生涯规划是每一个大学生就业的必要工作,也是每一个大学生职业生涯规划过程中的必然要求。我们每一个人都应该知道自己适合做什么,应该做什么,以及怎样实现自己的目标。作者在书的每一章都安排有生涯规划行为训练,大学生可以通过自学此书来获得生涯规划的基本知识要点和相关就业求职技能。

从国外职业教育的经验和对职业发展的研究可以知道,职业兴趣培养和职业生涯规划是一个长期实践的过程。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。我们应该承认并正确对待我们在职业兴趣培养和职业生涯规划教育方面的不足和差距。为了弥补这一差距,就要切实做好我国大学生就业指导的工作。大学生在求职过程中,学校就业指导中心是他们获得外界工作信息及职业规划指导的一个主要途径。学校应该在大学生大学生涯开始之际就开设有关职业生涯规划 and 发展的课程,从理论上让每一个大学生都懂得应该、为什么,并且如何去规划和发展自身的职业生涯。作者结合多年教学经验和对大学生思想工作的研究,将生涯故事案例形象地呈现给读者,学校就业指导老师将它用于教学,所以说这本书也是一本难得的大学生生涯规划课程教科书。

最后,我想表达一份最诚挚的愿望,这也许是作者编写这本书的最核心的初衷:抛砖引玉。今日粗浅地导论大学生生涯规划,为的是以后有更多的职业规划的导师、大学生就业指导的专家编写出高水平的专著和经典,最终受益的是我们的大学生!

黄 炜

2004 年 12 月 2 日

于中国科学院人才交流开发中心

前 言

大学生，从昔日巅峰走来的一个特殊社会群体。

当他们步入崭新的大学环境时，呈现在他们面前的是一条陌生的大学生活道路，还有那充满着更多变数的数十年的漫长岁月，他们该如何立足大学生活，科学面对未来？

大学四年的时间是人生短暂的时光，然而，短短的四年，不同的生活方式能勾画出不同的大学生活曲线，并对其以后人生道路的铺设产生深远的影响。跨入大学校园期间，他们都站在同一条起跑线上，但四年以后，彼此之间却呈现出了巨大差异。

面对造成这巨大差异的本质原因，我们在辛勤探索——

辛勤的汗水终于换来了科学的答案，

那就是“规划”二字。

一个能够规划自己生活的大学生，四年的大学生活中他会获得更满意的收益。

一个善于规划自己未来的大学生，未来的人生道路上他会享受到更多的幸福。

为了指导大学生更好地规划自己的大学乃至整个人生的道路，我们组织编写了《大学生生涯规划导论》这本书。

本书分为四篇：基础篇、探索篇、成长篇与实践篇。在基础篇中，从介绍生涯与生涯辅导入手，重点阐述生涯发展理论和生涯规划理论，并对大学生这一群体的特点进行了归纳。在探索篇中，主要具体指导大学生对自我性格、自我价值、自我兴趣、自我特长、自我职业性向等进行全

方位的探索,为大学生就业提供科学的指导。在成长篇中,则针对大学生适应能力、自信心、创新思维能力、领导能力以及求职技能等进行具体训练,并就诸如贫困生之类的特殊群体的成长开展有目的的指导。在实践篇中,主要围绕大学生就业面试、求职技巧、职业规划等开展实质性的操作行为训练,使大学生把生涯规划的理论灵活地运用到实际职业规划之中。

参加本书编写的人员有蒋建荣、詹启生、刘建启、孙跃、易勇军、刘乃刚、杨红菊、何璟炜、李营等。第一章至第四章:蒋建荣、詹启生;第五章至第七章:蒋建荣、刘秀茹、刘乃刚;第八至第九章:何璟炜、李营;第十二章至第十四章、第十八章与第十九章:刘建启;第十五章:孙跃;第十章、第十七章、第二十章:易勇军;第十一章、第十六章:杨红菊。各章的生涯规划行为训练由詹启生设计。全书由詹启生负责统稿。

本书的出版得到了南开大学出版社的大力支持,在此表示感谢。

在编写本书的过程中,作者参考了大量中外作者的文献资料,在此也一并表示谢意!

本书的出版也同时感谢刘超、奚先来、方雷在资料收集等方面做出的贡献。

由于编者水平有限,错漏之处在所难免,敬请读者批评指正。

蒋建荣 詹启生

2004年12月19日

目 录

基础篇

第一章 生涯辅导	(3)
第一节 生涯.....	(3)
第二节 生涯辅导.....	(6)
第三节 职业辅导与生涯辅导的关系.....	(11)
本章小结.....	(12)
思考题.....	(13)
生涯规划行为训练(1):诠释生涯.....	(13)
附 1:生涯故事案例分析	(13)
附 2:相关资料	(15)
第二章 生涯发展理论	(17)
第一节 生涯发展理论.....	(17)
第二节 生涯发展阶段.....	(18)
第三节 生涯发展形态	(24)
第四节 生涯评估.....	(26)
本章小结.....	(27)
思考题.....	(27)
生涯规划行为训练(2):绘制生涯曲线——回顾过去.....	(28)
附 1:生涯故事案例分析	(29)
附 2:相关资料	(30)

第三章 生涯规划理论	(32)
第一节 职业选择理论.....	(32)
第二节 生涯规划要素.....	(42)
第三节 生涯规划方法.....	(43)
第四节 生涯规划步骤.....	(45)
本章小结.....	(46)
思考题.....	(47)
生涯规划行为训练(3):绘制生涯曲线——展望未来.....	(47)
附1:生涯故事案例分析	(48)
附2:相关资料	(49)
第四章 大学生群体特点	(54)
第一节 大学生群体的现状.....	(54)
第二节 大学生群体的矛盾性.....	(57)
第三节 大学生常见的心理障碍与心理问题.....	(61)
第四节 大学生心理特点的影响因素分析.....	(66)
第五节 大学生的需要特点.....	(68)
本章小结.....	(71)
思考题.....	(71)
生涯规划行为训练(4):演绎自我.....	(72)
附:生涯故事案例分析	(73)

探索篇

第五章 自我性格探索	(77)
第一节 性格概述.....	(77)
第二节 大学生性格的基本特征.....	(80)
第三节 性格与事业成功.....	(88)
本章小结.....	(91)
思考题.....	(92)
生涯规划行为训练(5):性格界定.....	(92)

附 1:生涯故事案例分析	(97)
附 2:相关资料	(98)
第六章 自我价值观探索	(100)
第一节 价值观概述	(100)
第二节 价值观与职业选择	(103)
第三节 价值观探索	(110)
第四节 价值问卷概述	(112)
本章小结	(113)
思考题	(114)
生涯规划行为训练(6):价值排序	(114)
附:生涯故事案例分析	(115)
第七章 自我能力探索	(118)
第一节 能力概述	(118)
第二节 能力与职业选择	(121)
第三节 情商能力与事业成功	(124)
本章小结	(127)
思考题	(127)
生涯规划行为训练(7):Q 之家	(127)
附:生涯故事案例分析	(128)
第八章 自我兴趣及特长探索	(130)
第一节 兴趣及特长与职业选择	(130)
第二节 自我兴趣及特长的探索	(135)
本章小结	(143)
思考题	(144)
生涯规划行为训练(8):兴趣图谱	(144)
附:生涯故事案例分析	(145)
第九章 自我职业性向探索	(147)
第一节 霍兰德的职业性向理论	(147)
第二节 霍兰德职业性向测试量表	(152)
第三节 迈尔斯—布瑞格斯类型诊断量表	(168)

本章小结·····	(176)
思考题·····	(176)
生涯规划行为训练(9):职业图谱·····	(176)
第十章 职业及职业要求 ·····	(178)
第一节 职业的含义·····	(178)
第二节 社会对人才素质的要求·····	(187)
本章小结·····	(195)
思考题·····	(195)
生涯规划行为训练(10):亲人亲物·····	(196)
第十一章 毕业生就业中的法规问题 ·····	(197)
第一节 毕业生就业制度概述·····	(197)
第二节 毕业生、用人单位及学校的权利和义务·····	(202)
本章小结·····	(212)
思考题·····	(213)
生涯规划行为训练(11):冲入领地·····	(213)
附:生涯故事案例分析·····	(214)

成长篇

第十二章 人际交往能力培养 ·····	(219)
第一节 人际交往、人际关系与大学生成才·····	(219)
第二节 大学生人际交往的障碍及克服·····	(222)
第三节 提高交往能力,建立良好人际关系·····	(230)
本章小结·····	(238)
思考题·····	(238)
生涯规划行为训练(12):个人智囊团·····	(239)
附:生涯故事案例分析·····	(240)
第十三章 自信心及其培养 ·····	(242)
第一节 自信的内涵与作用·····	(242)
第二节 自信的表现与维护·····	(248)

第三节 增强自信心的方法及途径·····	(255)
本章小结·····	(260)
思考题·····	(260)
生涯规划行为训练(13):美丽轰炸·····	(260)
附:生涯故事案例分析·····	(261)
第十四章 大学生创业与创新思维训练·····	(264)
第一节 大学生创业素质·····	(264)
第二节 创新思维概述·····	(267)
第三节 创新思维方法·····	(275)
第四节 创新思维的训练方法·····	(282)
本章小结·····	(290)
思考题·····	(290)
生涯规划行为训练(14):无限发散·····	(290)
附:生涯故事案例分析·····	(291)
第十五章 领导才能的培养·····	(293)
第一节 领导的含义·····	(293)
第二节 领导能力的培养·····	(299)
第三节 领导能力的内在结构与领导能力测评·····	(305)
本章小结·····	(309)
思考题·····	(309)
生涯规划行为训练(15):谁主沉浮·····	(310)
附:生涯故事案例分析·····	(310)
第十六章 求职技能训练·····	(313)
第一节 求职前的准备·····	(313)
第二节 大学生择业的心理问题及其调适·····	(319)
第三节 简历的制作·····	(324)
第四节 求职信的书写及应用·····	(334)
本章小结·····	(340)
思考题·····	(341)
生涯规划行为训练(16):简历一对一·····	(341)

附:生涯故事案例分析	(341)
第十七章 特殊学生群体的成长	(344)
第一节 贫困大学生的成长	(344)
第二节 学生干部及学生社团成员的成长	(350)
第三节 大学新生的成长	(353)
本章小结	(361)
思考题	(361)
生涯规划行为训练(17):财富杠杆	(362)
附:生涯故事案例分析	(362)

实践篇

第十八章 大学生职业生涯规划	(367)
第一节 职业生涯规划概述	(367)
第二节 大学生职业生涯规划的基础	(373)
第三节 大学生生涯抉择方法及应用	(380)
第四节 大学生职业生涯规划中的常见问题	(388)
本章小结	(390)
思考题	(390)
生涯规划行为训练(18):经验比重	(390)
附:生涯故事案例分析	(391)
第十九章 笔试和面试的种类及应试技巧	(393)
第一节 推荐和自荐的方式与技巧	(393)
第二节 与用人单位沟通的方式和技巧	(396)
第三节 笔试的种类与应试技巧	(401)
第四节 面试的种类及技巧	(413)
本章小结	(416)
思考题	(416)
生涯规划行为训练(19):模拟招聘	(417)
附1:生涯故事案例分析	(417)

附 2:相关资料	(419)
第二十章 初涉职场	(421)
第一节 实现社会角色的转变	(421)
第二节 正确对待试用期	(430)
第三节 珍惜第一份工作	(440)
第四节 掌握人际交往技巧	(442)
本章小结	(451)
思考题	(452)
生涯规划行为训练(20):角色扮演	(452)
附:生涯故事案例分析	(452)

基 础 篇

