

Daxuesheng
Zhiye Shengya
Guihua

大学生职业生涯规划

阳毅 姜农娟 黄芳
华炜 熊德明 田智 编著

大学生职业生涯规划

阳 毅 姜农娟 黄 芳
华 炜 熊德明 田 智 编著

内容简介

本书在介绍理论的同时更注重实际操作性。首先通过引入大量鲜活的大学生实际案例让学生对生涯规划形成更感性的认识。然后通过引入中国诺姆四达人才测评软件,让学生能更准确地认识自我,从而更好地规划人生。本书的前四章意图引导学生认识自我及认识工作世界。第5、6两章则希望教会学生如何制定出实际的职业生涯规划方案。第7、8、10三章涉及到大学生核心能力的塑造及职业道德的养成。第9章目的在于让大学生为不同的前途选择而未雨绸缪。本书内容具有鲜明的时代特点,又极具很强的操作性,不仅适用于高等院校、中等专业学校教材使用,也可供希望规划人生的人士和社会工作者参考之用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/阳毅等编著. —北京:气象出版社,2009.12

ISBN 978-7-5029-4900-6

I. 大… II. 阳… III. 大学生-职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224857 号

出版发行:气象出版社

地 址:北京市海淀区中关村南大街 46 号

总 编 室:010-68407112

网 址: <http://www.cmp.cma.gov.cn>

责任编辑:李太宇 王萃萃

封面设计:博雅思企划

印 刷:北京昌平环球印刷厂

开 本:787 mm × 960 mm 1/16

字 数:240 千字

版 次:2010 年 1 月第 1 版

印 数:1 ~ 5000 册

邮政编码:100081

发 行 部:010-68409198

E-mail: qxcbs@263.net

终 审:汪勤模

责任技编:吴庭芳

印 张:12.25

印 次:2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价:22.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换

序

2006 年就得知阳毅先生拟写作一本大学生职业生涯规划的书藉,还准备借助于本公司的力量,为每位购买书藉的读者提供一个在线测评帐号,帮助读者了解自己在能力、性格、兴趣及价值观等各方面的特点,以便他们对自己有一个准确的评价,并为规划未来职业生涯时提供重要参考依据。本公司在长期的人才招聘、测评与咨询的实践中,深刻地认识到,许多成年人的潜能之所以得不到发挥、工作得不到肯定及职位得不到晋升的最大原因在于,他们在年轻的时候缺乏对人生的系统规划,贸然选择了不合适的岗位和环境所致。我们也深信,大学伊始即开始着手将来的职业生涯规划并为之充分准备,对于个人成长和发展极为重要。阳毅先生的想法与我们不谋而合。为此,我们调整了公司的在线测评模块,加强了对大学生这一群体的针对性。

华瑞大学生职业生涯规划测评工具箱包含本公司自主研发的基于胜任力的职业规划测验以及国际通用的测验量表,比如一般能力倾向、16PF、职业价值观、普通员工招聘筛选、销售潜能等测验;从兴趣(动机)、能力、个性特质三个维度对被测者的职业兴趣、职业价值观、人格发展特征以及能力倾向等进行全面的了解和测量,帮助大学生有效掌握自己的职业兴趣和人格特征,为进一步的个人职业生涯规划提供客观、全面的信息支撑。

针对大学生群体的职业探索特点,该测试系统还特别加入了特色的职业生涯自我探索模块(以霍兰德职业测验为蓝本),通过让大学生深度理解自我职业兴趣、判断自我对某项职业的适合程度、评述某项职业等方式,有效帮助其深度挖掘内外部的相关信息,在对信息进行整合、分析、取舍后,形成自我的职业方向决策,完成自我职业生涯探索。

欣闻阳毅先生的书藉即将付梓!特作此序,表示祝贺!

同时也祝各位大学生生活愉快,学习进步!

诺姆四达测评咨询有限公司

2009-10-20

前 言

何物动人？二月杏花八月桂，有谁催我，三更灯火五更鸡！十几年的寒窗苦读，莘莘学子终于在这金秋送爽，丹桂飘香之时，收拾行囊迈进自己梦想中的大学。他们朝气蓬勃、意气风发，希望通过自己的努力，创造更加美好的明天。在自由的大学生活中，适应的同学如鱼得水，内心的天性开始成长，内在的潜能得到发挥，能力变得越来越强，人变得越来越成熟！然而也有许多不适应的同学则完全犹如不知所措的孩子，有的消极沉沦，有的放纵自我。

根据多年大学一线教学和学生工作的经验，我们认为，上述大学综合征其主要的的原因在于面对突然放松的环境，大学生们来不及做好自主飞翔的准备。他们习惯被人管束，他们一直生活在单一的环境中，面对自由但更加复杂了的大学生活，他们不知所措。要想解决这一问题，我们需要做的就是让他们飞翔之前，让他们做好准备，并告诉他们前方在哪里。

大学生涯规划十分必要。在所有规划中，最简单和有效的指导，就是告诉大学生们环境已经变了，他们需要对高中时期的习惯做一个彻底的改变。高中生活尽管枯燥和劳累，但却非常简单，除了学习还是学习，过着教室、食堂、宿舍三点一线的生活。高中的目标非常单一，除了上大学还是上大学，一切的努力都是为了让高考成绩尽可能的高，以期上更好的大学。高中日子也是充实的，说不上那么阳光灿烂，但每天都忙忙碌碌，而且每天都能看到自己的成长和进步。然而，接下来的大学生涯呢，大学的目标不再单一。每个人对未来都有着不同设想，有人要成为叱咤商海的精英，有人想为一方父母，有人立志攻克相关领域的技术难关，有人只是希望能成为一位浪迹天涯的自由摄影师……不同的目标需要不同的付出和准备。同时，大学生活也非常自由，除了每天几个小时的上课之外，再也没有老师会时刻管着你，也没有父母在你身边唠叨。大把大把的时间该如何利用，这个问题困扰着很多的大学生。大学与高中的种种不同，必然要求大学生们主动改变自我，以适应这种环境的变化。

当然，要帮助大学生尽快尽好地成长，仅仅提醒是不够的。大学生们需要更为系统的规划和指导。他们需要了解自我，了解自己的特长、性格特点、兴趣爱好及价值观。他们还需要了解未来的职业，尽管生活在“象牙塔”，但总有一天他们会离开这

里的。那么未来的工作世界是什么样子的,不同的工作其工作内容有何不同,对人有什么要求,工作的薪酬待遇及所带来的满足感和成就感怎么样。这些问题必须让大学生们提前知道。了解自我和了解职业仅仅是规划职业生涯的开始,有效的规划必须学会一整套实用的方法和技术,如何在了解自我和了解职业的基础上把自己与未来职业对接起来,这既需要分析的技能,也需要决策的方法。大学生活是漫长的,因为它有四年或以上的的时间,占了我们生命差不多 $1/20$ 的时间,但大学生活也是短暂的,因为它仅仅只有四年或以上的的时间,在人生的长河犹如白马过隙。不管怎样,我们必须利用好这四年或以上时间,充分利用大学四年或以上的美好时光打造和完善我们的能力结构,如学习能力、自我管理能力和团队精神及情绪智商等。除了能力之外,大学生们还要注意完善自己的品德。一个有能力但品德不良的人对社会造成的危害会比一个能力平平的人造成的危害更大。社会需要的人才是有超强能力并且品行良好的人才。

基于以上的构想,更基于多年大学教学及学生工作的经验,阳毅、杨春瑰、黄芳、姜农娟及华炜等人提出了本书的编写大纲。从 2006 年上半年开始启动,期间历经数十次修改完善,才形成本书目前的版本。

本书由主编阳毅负责统稿和审稿。按照章节顺序,参加撰稿的人员有:阳毅、黄芳、姜农娟、杨春瑰、华炜等。高虹协助主编做了部分统稿工作,蒋建飞、王殊君等人对文稿错别字进行了校对。

特别要提及的是,本书得到了诺姆四达测评咨询公司的大力支持。诺姆四达测评咨询公司是中国最早从事人才测评研究的服务机构,也是当今中国人才测评行业的领头羊。其先后为 600 多家客户提供了人才招聘、测评及咨询服务,涉及行业包括金融、汽车、制造、能源、环保、房地产、电子、生物医药、化工、纸业、航空、酒店、旅游、零售等。在获知此书旨在帮助大学新生进行大学生涯规划及相关职业准备之后,诺姆四达测评咨询公司免费为每本书配备一套人才测评系统,该系统为网上在线测评模式,包括性格测试、一般能力倾向测试、兴趣测试及价值观测试等,它对于大学生准确认识自我有着极大的帮助。对诺姆四达测评咨询公司的无私帮助,我们表示深深的感谢!

感谢气象出版社陈云峰主编和李太宇主任对本书的大力支持!

感谢为本书写作和出版提供帮助的所有人!

阳毅

2009 年 9 月于龙王山畔

目 录

序

前 言

第1章 绪 论	(1)
1.1 职业生涯规划概述	(3)
1.2 职业规划的误区和困境	(7)
1.3 科学系统的职业生涯规划	(12)
1.4 我国目前高校职业规划的现状及发展	(13)
1.5 本书的写作方法	(14)
参考文献	(16)
第2章 职业生涯规划的基本理论	(17)
2.1 人职匹配理论	(19)
2.2 职业生涯发展理论	(22)
2.3 职业生涯决策理论	(31)
参考文献	(37)
第3章 了解自我	(38)
3.1 能力探索	(40)
3.2 性格了解	(45)
3.3 兴趣发现	(52)
3.4 价值观澄清	(56)
参考文献	(61)
第4章 了解职业	(62)
4.1 职业的概述	(63)
4.2 职业分类及发展趋势	(66)
4.3 职业、工作世界对大学生的要求	(72)

4.4 职业与学业、专业的关系	(76)
参考文献	(79)
第5章 职业生涯规划	(80)
5.1 职业生涯发展评估	(81)
5.2 职业生涯目标和职业生涯规划行动计划的确定	(88)
5.3 职业生涯规划的实施、评估与调整	(93)
参考文献	(96)
第6章 大学生涯规划	(97)
6.1 大学生涯发展规划概述	(98)
6.2 大学生涯规划的目标设定	(104)
6.3 大学生涯发展规划的制定	(106)
6.4 大学生涯规划的实施与评价	(108)
参考文献	(113)
第7章 大学生基本能力培养	(114)
7.1 自主学习能力的培养	(115)
7.2 人际交往能力的培养	(119)
7.3 自我管理能力的培养	(123)
参考文献	(127)
第8章 职业核心能力培养	(128)
8.1 职场成功的基本条件	(129)
8.2 职业能力的结构体系	(131)
8.3 职业核心能力及其培养	(133)
参考文献	(140)
第9章 大学生前途抉择和准备	(141)
9.1 考研	(142)
9.2 出国留学	(152)
9.3 择业——职业资格认证考试	(161)
参考文献	(172)
第10章 职业道德规范	(174)
10.1 职业道德规范的定义和内容	(174)
10.2 现阶段我国职业道德规范要求	(177)
10.3 加强大学生职业道德规范修养的途径与方法	(182)
参考文献	(188)

第1章 绪 论

许多人宁愿花更多的时间来计划如何度过下个假期,尽管它最多不过占用我们一生1000个小时,却不愿仔细考虑将占去我们一生8万个小时的职业生涯该如何度过。

——雷恩·吉尔森

本章重点:

- 职业生涯规划的概念
- 职业规划的误区和困境
- 科学系统的职业生涯规划流程

引导性案例:

比尔·拉福的职业生涯设计

中学毕业之际,比尔·拉福就立志经商。他的父亲是洛克菲勒集团的一名高级职员,他发现儿子有商业天赋,机敏果断,敢于创新,但缺乏历练,没有经验,知识储备也不足。于是,拉福父子进行了一次长谈,共同制定了计划,描绘出职业生涯的蓝图。拉福听从父亲的劝告,升学时没有直接去读贸易专业,而是选了工科中最基础最专业的专业——机械制造。这着棋很绝妙,因为做商贸必须具备一定的专业知识,以了解产品的性能、生产制造情况,并保证贸易的收益。况且,工科学习不仅是知识技能的培养,它还会帮助你建立一套严谨求实的思维体系,训练你的推理分析能力,使你有一种脚踏实地的工作态度,这种素质对经商帮助极大。比尔·拉福就这样在麻省理工学院度过了四年。他没有拘泥于本专业,还广泛接触了其他课程,学习了许多化工、建筑、电子方面的基本知识,这些知识在他后来的商业活动中发挥了不可忽略的作用。

大学毕业后,比尔·拉福没有立即一头扎进商海。按照原先的设计,他开始攻读经济学的硕士学位。商业毕竟不是工业,这是一种经济活动,有其本身的规律和特征。在芝加哥大学为期三年的经济学硕士课程使他掌握了经济学的基本知识,深入了解了经济规律,搞清了影响商业活动的众多因素。他还特意认真学习了有关的经济法律。他更注重学习微观经济活动的管理知识,而不把主要精力用来研究理论经济学。几年下来,他在知识上完全具备了经商的素质,而且对会计、财务管理也较为精通。

让人感到意外的是,比尔·拉福拿到硕士学位后居然没有立即投身商海,而是考了公务员,去政府部门工作。原来,他的父亲深知,经商必须有很强的交往能力,必须深知处世规则,充分了解人的心理特征,善于与人交往。这种开拓人际关系的能力是任何学校都学不到的,只有在社会上、工作中才能得到锻炼,而最佳的去处就是政府部门。比尔·拉福在政府部门一干就是五年,他从一个稚嫩的热血青年变得机敏、老练、处变不惊。他在后来的商业生涯中从未上当受骗,这都归功于他在政府的五年锻炼。此外,五年的政府机关工作,也让他结识了大批各界人士,使他建立起一套属于自己的人脉资源网络。

五年的政府工作结束后,比尔·拉福已完全具备了成功商人所需的各种条件,羽翼丰满了。于是,他辞职下海,去了父亲为他引荐的通用公司熟悉商业业务。又经过两年,他已熟练掌握了商情与商务技巧,业绩斐然。这时候,他不再耽搁时间,婉言谢绝了通用公司的高薪挽留,跳出来开办拉福商贸公司,开始了梦寐以求的商人生涯,正式实施多年前的计划。功夫不负苦心人,比尔·拉福可谓水到渠成,他的生意进展异常顺利,公司成长速度奇快。20年后,拉福公司资产从最初的20万美元发展为2亿美元。

1994年10月,比尔·拉福在接受《中国青年报》记者采访时说,他的成功就在于他在父亲的指导下,制定了一个重要的人生发展规划,这个规划最终使他功成名就。的确,比尔·拉福的人生发展计划脉络清晰,步骤合理,充分考虑了自己的个人兴趣,个性特长,着重突出了职业技能的培养。这份计划在他坚持不懈的努力下,最终变成了现实。

——转自《青年文摘(红版)》2007年第01期

大学是人生的关键阶段。进入大学,你终于放下高考的重担,第一次开始追逐自己的理想、兴趣。这是你离开家庭生活,第一次独立参与团体和社会生活。这是你不再单纯地学习或背诵书本上的理论知识,第一次有机会在学习理论的同时亲身实践。这是你第一次不再由父母安排生活和学习中的一切,而是有足够的自由处置生活和学习中遇到的各类问题,支配所有属于自己的时间。

大学是人生的关键阶段。这是因为,这是你一生中最后一次有机会系统性地接受教育。这是你最后一次能够全心建立你的知识基础。这可能是你最后一次可以将大段时间用于学习的人生阶段,也可能是最后一次可以拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程。这也许是你最后一次能在相对宽容的,可以置身其中学习为人处世之道的理想环境。

在如此关键而美好的时期,很多大学生充分利用现有的一切机会,尽情地遨游在知识的海洋之中;他们认真而努力地学习,积极而主动地实践;他们真诚友好地对待周围的朋友和老师,并从他们那里获得收益、分享快乐、分担痛苦;他们不盲从、不退缩也不冒进,他们会认真地思考自己和周围的环境,设定远大而实际的目标;他们会为了他们的理想和志向、脚踏实地、执著追求。经过大学四年或以上的洗礼,他们会由当年青涩、稚嫩的大学生新成长为有理想、有抱负、成熟而实际的青年。

然而,在这样关键的时期,却还有很多大学生不能很好地把握自己的第一次和最后一次。有些大学生挤过独木桥,摆脱了高考的压力,好像脱缰了的野马,在大学的校园中自由散漫、挥霍青春。有些大学生会被外面的花花世界和网络的虚幻空间所迷惑,整天乐不思蜀。有些大学生一进入大学就开始迷失方向,无法适应全新的环境和全新的生活方式,终日不知所从。还有些大学生沉迷于过去的高中生活,抱怨大学的环境。

我们对许多大学生进行研究和分析发现,许多大学生之所以在大学适应不良、发展不好,其主要原因在于他们不明了高中和大学的本质区别,他们从高中的学习中解脱出来,却并没有融入大学的生活。他们不了解自我,不了解自己的专业,也不了解自己将来的职业,他们没有长远的目标,也没有具体可行的计划。归根到底,他们对自己的人生缺少一种规划,更没有把大学生生活纳入这种规划之中。

另外,当前大学生就业压力一年比一年大。我们不能等临找工作之际才临时抱佛脚,相反应该在大学之初就开始规划自己的职业和人生,在利用大学的宝贵时光进行相关的准备,以期在就业之时能有的放矢,找到一份理想的工作。而帮助大学生在大学之始规划自己的人生和大学生活正是本书的宗旨和目的所在。

1.1 职业生涯规划概述

1.1.1 职业生涯规划的由来

对于我们以前的大多数老祖宗来讲,选择职业似乎是从来都没有听说过的事情。将来你干什么从你出生的那一刻就已经基本注定。一般来讲,就是子承父业,而女孩一般就在家干着和她母亲一样的东西。比如,如果父亲是做木匠的,那儿子理所当

然干这行。如果父亲是做饭馆生意的,那么当老掌柜百年之后,自然而然,他的儿子就成了新掌柜。女孩在以前的时代就更简单了,她们基本不出去,就待在家里做些家务,成家以后过着男耕女织的生活。总而言之,你的生活、你的职业不需要你过多的考虑,你不要考虑做什么,而要学习怎么做就行了。多么简单啊,你是否非常羡慕还是不停地摇头。然而不管你怎么评价他们以前的生活,随着时间的推移,生产力的飞速提升,大工业时代的兴起,分工越来越细化,工种越来越多,一切都发生改变了。社会上所能提供的就业机会越来越多,它不仅包含以前传统农业社会所包含的许多职业,而且增加了更多的以前闻所未闻的职业,比如石油业、纺织业、铁路运输业、造船业、金融业、国际贸易业、钢铁业等。于是简单的事情,现在变得复杂起来了,可选择的机会越来越多,人们的发展空间越来越广阔,但同时也给人们增加了选择的困惑和烦恼。从事什么职业呢?哪个职业适合我?什么职业会更加有前途?哪种职业能提供给我所想要的东西?什么职业是我的兴趣所在?我能干什么职业?许许多多的问题环绕在人们的周围,要求人们对此做出回答。有些人通过对自我的认识和职业的把握回答了这些问题,对他以后的职业做出了自己的选择;有些人按照父母和朋友的期望选择了一个行业;有些人随波逐流,任由命运的帆船载着他驶往远方;还有些在机会和挑战面前犹豫不决,久久徘徊。

“郎怕入错行,女怕嫁错郎”。正是因为职业对于人的一生具有决定性的影响,为了帮助人们解决职业困惑,更好地选择职业,有一个叫帕森斯(Parsons)的美国人在波士顿一条街道的一栋住宅楼里创建了一个职业局。他们所做的事情就是帮助求职者审视自己的个性特点,了解当地的职业状况,然后选择最佳的机会。帕森斯获得了很大的成功,他本人也被誉为职业辅导的鼻祖。自帕森斯以后,越来越多的人加入职业选择的研究和具体辅导行业之中,而关于职业选择的理论和具体方法也越来越多。这些方法可以极大的帮助求职者选择到更合适的工作。

1.1.2 职业生涯规划的基本概念

所谓职业生涯规划就是帮助个体认识自我、分析职业环境,然后根据自我和环境的特点选择合适职业的过程。这个定义其实已经道出了职业生涯规划精髓所在,即在认识自我的基础上,根据外部环境和职业的特点,选择一个适合自己发展的职业。

当然,由于大学生还是一个学习者,正在为就业积极地进行准备,所以大学生职业生涯规划除了带有职业生涯规划的普遍特征以外,还具有自身的一些特点。在大学生这个阶段,我们看重自我认识和了解职业,同时更看重大学生为了自己的目标所进行的准备活动。大学生已不再是过去的天之骄子,现在面临着越来越大的就业压力,为了帮助大学生更好的找工作,为了让大学生少走弯路,很多有识之士认为应该

在大学生刚开始入学的时候给他们进行职业生涯规划,让他们带着一种就业意识进行大学的学习,带着自己的目标并为了实现自己的目标进行各种准备,这样当他们毕业的时候,他们就能拥有相应的知识、技能可以进入相关的行业。

所以大学生职业生涯规划除了要帮助大家认识自我和职业,确定你的目标之外,同时还要帮助大学生设立一个大学四年的奋斗计划,并培养一些基本的能力。也就是大学生涯规划,以及大学生基本素质的培养。

1.1.3 职业生涯规划的意义

【小链接】

目标决定境界

唐太宗贞观年间,长安城西的一家磨坊里,有一匹马和一头驴子。它们是好朋友,马在外面拉东西,驴子在屋里推磨。贞观三年,这匹马被玄奘大师选中,出发经西域前往印度取经。17年后,这匹马驮着佛经回到长安。它重到磨坊会见驴子朋友。老马谈起这次旅途的经历:浩瀚无边的沙漠,高入云霄的山岭,凌峰冰雪,热海的波澜……那些神话般的境界,使驴子听了极为惊异。驴子惊叹道:“你有多么丰富的见闻啊!那么遥远的道路,我连想都不敢想。”老马说:“其实,我们跨过的距离是大体相等的,当我向西域前行的时候,你一步也没停止。不同的是,我同玄奘大师有一个遥远的目标,按照始终如一的方向前进,所以我们打开了一个广阔的世界。而你被蒙住了眼睛,一生就围着磨盘打转,所以永远也走不出这个狭隘的天地。”

有同学可能会有这样那样的问题,其中有这么一个问题:前人没有做过什么职业生涯规划,不照样出了许多伟大的人物吗?这个问题是在质疑职业生涯规划的意义,认为职业生涯规划可有可无。其实不然,如果我们真的认真研究那些伟人的足迹的话,我们可以发现,虽然这些伟人没有职业生涯规划的概念,但是他们所走过的道路却恰好符合并印证了职业生涯规划的理念。我们举拿破仑这个例子。拿破仑出生在科西嘉岛,那是一个形状犹如鸡蛋的海岛。从小开始,拿破仑就抱有强烈的政治抱负,立志要把科西嘉岛从法国的统治中解脱出来。虽然后来他的政治观点发生了改变,但他对政治的强烈兴趣却从来没有减退。再看拿破仑的性格,这已为人所共知,拿破仑性格倔强好斗,小时候打架一直要打赢才肯罢手。当然很多时候不是因为事实上他打赢了,而是因为别人实在是厌烦了拿破仑无休止的纠缠。我们还可以看看拿破仑的能力,在他14岁上学的时候,由于大雪封山,拿破仑和他的同学都无事可做,于是拿破仑利用学校厚厚的积雪发明了一个战争游戏,把同学分成两派,他指挥一派经过15天的战斗取得了战争的胜利。从中我们可以看出蕴含在拿破仑身上的

指挥才能。再看拿破仑的学习,拿破仑在校学校成绩并不是很优异,但他却在军事、历史、地理以及炮兵技术这些课程上成绩卓越,而且他特别喜欢看军事、政治方面的书籍,无论在什么时候,总是卷不离手。看看拿破仑的这些才能,再看看拿破仑的生平经历,我们难道不能发现拿破仑从出生开始就在为他以后的成功做着积极的准备吗?他选择了一条符合他的性格、能力和价值观的职业路径,并通过后天的努力,不断积累该领域所需要的才能,最终一鸣惊人,万古流芳。拿破仑是没有学过职业生涯规划,甚至不知道职业生涯规划为何物。但是他的一生却体现了职业生涯规划所坚持的最为基本的理念:寻找一个适合自己去做职业,并积极努力的工作。这是拿破仑的例子,其实这样的例子有很多。比如我们的毛主席,从上湖南四师开始,就一直在积极探索他将来适合去做什么样的职业,经过一系列的尝试后,最终决定投身到共产主义革命之中去。还有,鲁迅先生,小时候服从家人的意愿学医,后来觉得还有更有意义的事情可做,并毅然放弃以前的专业,从事文学创作,矢志不渝。可以说,成功人物的生平原本就是职业生涯规划理念的体现。事实上职业生涯规划理念本来很大程度上来源于对成功人物成功原因的总结和升华。

职业生涯规划的意义主要体现在以下三个方面,具体见图 1.1。

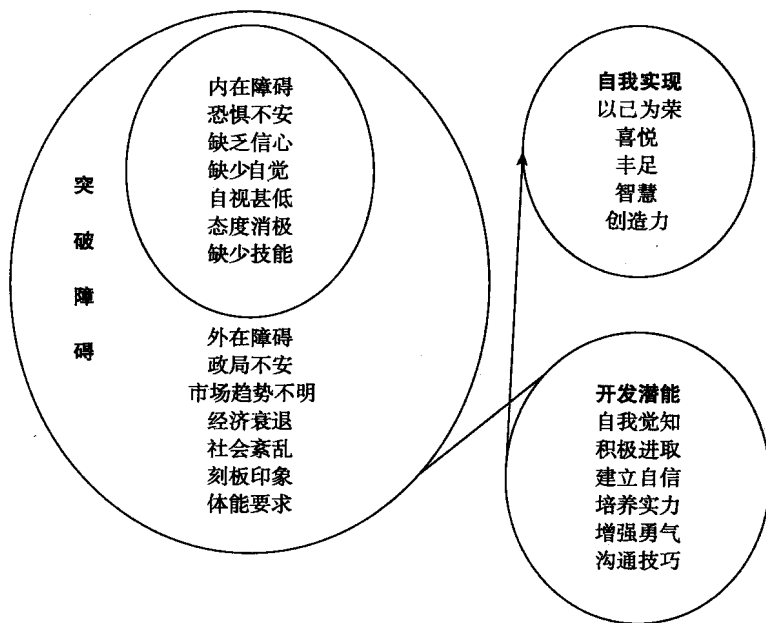


图 1.1 职业规划的三个方面

(1)突破障碍,其中障碍包括内在障碍和外在障碍等。具体来讲,职业生涯规划

通过帮助人们充分地认识自己和职业来消除人们对于未来的恐惧不安。由于人们知道自己能干什么、不能干什么,因此,人们会变得很有自知之明,从而变得自信起来。而这种自信不是盲目的自信,不是自傲,而是基于对自己优缺点有充分了解的自信。由于自觉而拥有自信,由于自信而快乐进取。人们会有意识的充分地发扬自己的长处,并管理好自己的弱点,有意识地补充和完善自己的技能。另外,通过认识自己的外部环境,人们会更好管理自己的外部环境,或者改造自己的环境,或者寻找更合适的环境等。

(2) 开发潜能,帮助个体认识自我的潜在能力,并激励他们开发潜能、积极进取。一份行之有效的职业生涯规划将会:1) 引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势,帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值;2) 引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析;3) 使你树立明确的职业发展目标与职业理想;4) 引导你评估个人目标与现实之间的差距;5) 引导你前瞻与实际相结合的职业生涯定位,搜索或发现新的或有潜力的职业机会;6) 使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施,不断增强你的职业竞争力,实现自己的职业目标与理想。

(3) 自我实现,帮助个体在心理方面获得满足,变得更加智慧而有创造力。通过职业生涯规划,让个体在充分自我认识和环境认识的基础上,设定自己的目标,拟定切实可行的计划。由于个体清楚地知道自己所做的事情的意义,每天都按照自己的计划朝目标前进,此时个体会因为自己所从事的事业而觉得生活有意义。他喜爱自己的工作因此会焕发出百倍的激情,变得更有活力和创造力。最终,他将朝充分发挥自己潜能的方向前进,他工作和生活的目的就是要把自己的全部能力释放出来,为自己周围的人和世界带来福音。

1.2 职业生涯规划的误区和困境

1.2.1 职业生涯规划常见的误区

【小链接】

一个放牛娃的人生规划

记者现场采访一个偏僻乡村的放牛娃:“你在这儿放牛做什么?”放牛娃:“让牛长大!”“那牛长大以后呢?”“卖钱,盖房子。”“有了房子又做什么?”“娶媳妇,生娃。”“生了娃呢?”“让他也来放牛呗!”

我们经历过高考,填报过志愿,在我们填报志愿的时候,其实我们已经做出了职

业生涯中一个重要的决策,你所填报的志愿将决定你大学四年的专业学习。但是如果我要问一些同学是如何做出这个决策的,恐怕结果会让人大吃一惊。很多情况是和同学一番简单的交流,或者老师一句不经心的话,或者某个道听途说的消息一下子就决定了我们今后四年、1460天、35040个小时、1/20个人生乃至更长时间的生活。的确让人意外,面对如此重大的决定,很多同学所花的时间却并不比她选购一件衣服花的时间多多少。职业生涯规划中存在许多的误区,这些误区普遍存在于人群之中,接下来我们具体谈谈。

(1) 草率决定

面对职业生涯决策等重大问题,轻率的做出决定。比如有些同学填报高考志愿之时,并不考虑自己的性格、兴趣和能力等,仅仅简单的根据高考分数,选择一个能录取的学校和专业。很多人在找工作的时候也是如此,有些学生只要能找到一份工作,薪酬待遇大概差不多就不肯再找,哪怕就是稍微努力一下也许会有更合适他的职业等着他。

(2) 随波逐流

跟着大家走,选择所谓的热门专业、就业形势好的专业、新兴专业。而并不问自己是否适合这个专业。前些年IT行业很好,就一窝蜂地去做IT。看到生物工程专业很好,就跑去做生物工程,根本就不考虑工作实际做什么以及自己是否适合去做的问题。

(3) 拜金主义

在选择职业的时候,并不考虑这个职业对人的要求以及要做的事情和职责,而只问钱的多少,钱多就干,钱少人走。如果把两份工作同时摆在许多大学生的面前:一份工作月薪2000块,是自己喜欢并适合从事的工作;另一份工作月薪4000块,自己并不喜欢也不适合做去。恐怕许多人会选择后一份工作,理由多种多样,其中有一个就是自己喜欢的工作可以等赚够了足够多的钱然后再去做。理由似乎听起来很稳妥,但归根到底还是拜金主义在作祟。

(4) 刻板印象

带着许多成见和观念,在没有反省这些观念是否合适的基础上,以此来限定自己的选择。比如很多人在选择职业的时候会考虑哪些职业适合男人做,哪些职业是女孩子做的。很多女孩子认为IT行业是男人的职业,其实不然,现在有研究发现女孩子擅长的沟通和同感在IT行业是非常有用的。还有学生在高考填报志愿的时候一定要填报本地院校,而其中的原因就是离家近点,生活方便。另有一些人一定要作所谓的“白领”,是“蓝领”的工作连考虑一下都觉得降低了档次等。

(5) 假手他人

自己不愿意或者不敢做决策,而把决定权交给父母、老师或者朋友等。有些学生在填报高考志愿时连咨询会都让父母亲代替去,自己懒得过问、考察专业情况,最后

拍板就行。又比如很多人选择职业的时候,往往是哪个工作容易做就做,哪位老板愿意要就工作,不考虑自己的兴趣和爱好。很多人会托家人找工作,这的确也是一种就业的方法,但是家人往往不清楚自己的兴趣爱好,只从职业外在的方面如待遇来寻找“最好的”职业,结果工作以后又后悔莫及。

(6) 延迟决策

有些人迟迟不肯决定自己的职业方向,生怕有所差错。很多人非常犹豫不决,认为做这不好,做那个也不好,迟迟决定不下来。其实不做决定也是一种决定,不做选择也是一种选择,耽误了决定时机,丧失选择的主动权,最后把自己的命运交给他人或上帝来决定。比如,有些人决定目前的专业或者职业不适合自己的,但不是积极主动的应对这种情况,而是一方面不喜欢本专业或职业,另一方面又得过且过,长时间下来,往往荒废了本专业的学习或者因为本职工作做得不好而被炒鱿鱼。

上述职业生涯规划中的误区普遍存在,很多人进行职业生涯规划 and 决策的时候漫不经心、目光短浅、没有目标、不加思考,而一旦犯下了这些错误,人的一生也许就会像陷入泥潭一样拔不出来,会在一个恶性的循环中周而复始。职业生涯规划中存在很多的困境,它们就像陷入泥潭一样,是需要引起足够重视的。

1.2.2 职业生涯规划中的困境

在我们一生的职业生涯常常存在许多两难的选择,它们构成了职业生涯规划中的困境。《选对池塘钓大鱼》的作者吉尔森在他的书中就列举了几种困境,下面我们也来探讨一下。

(1) 路径依赖

如果我们人生比喻成一个不断向前迈进的过程,那么我们的经历就代表我们的人生路径。人越是年轻的时候,就越可以选择不同的道路,只是当你选择某一条道路之后,我们往往就会对该路径产生依赖,并在前进的过程中不断的强化固定你的选择。好的路径会起到正反馈的作用,使我们步入良性循环,我们会在该条道路上不断积累资源、拓展能力,最终产生飞轮效应,加快我们的前进速度。而坏的路径会起负反馈的作用,使我们步入恶性循环,它会不断抵消我们的热情和斗志,并使我们遭受挫折,毫无成就感,最终被锁定在某个低层次的状态之下。常言道:昨天是今天的原因,明天是今天的结果。以前的选择和努力决定今后的方向以及成败。在现实生活中,我们所接受的教育不断的要求我们进行着重大的抉择,高中时候的文理分科决定了我们大致的专业选择,我们的专业选择决定了今后要从事的大致行业和职业,一旦我们选择了某个行业或从事特定的职业,大部分人一生就会待在这个领域,而想要重新再来选择工作的人会发现转换行业是多么艰难而且代价沉重。所以当人到中年,回首自己的过去,往往会有许多感慨,“当年我们选择的那条道路人迹罕见,而一切差异皆由