



管理自我与规划人生

大学生职业生涯规划手册

主 编 魏 峰

副主编 凌海蓉 郝 慧 赵 坤 王 辉 宋春泽



东南大学出版社
Southeast University Press



管理自我与规划人生：

大学生职业生涯规划 规划手册

主 编 魏 峰

副主编 凌海蓉 郝 慧 赵 坤

王 辉 宋春泽



东南大学出版社

· 南京 ·

内 容 提 要

本书从认识自我、探索职业、职业决策、自我提升、求职行为、职业生涯管理、入职适应等诸方面阐述了大学生以及初入职场人士应该如何进行人生规划,以使自己树立正确的职业理想,并通过有效规划自己的学习与生活而达到理想的职业生涯的彼岸。本书在方法上采用理论分析与量表、模型相结合,语言生动、案例丰富、可读性强,既适用于大学生进行人生规划,亦适用于职场新人以实现职业目标。

图书在版编目(CIP)数据

管理自我与规划人生:大学生职业生涯规划手册 / 魏峰主编.

— 南京:东南大学出版社, 2011. 8

ISBN 978 - 7 - 5641 - 2733 - 6

I. ①管… II. ①魏… III. ①大学生—职业
选择—教材 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 072059 号

管理自我与规划人生:大学生职业生涯规划手册

| | | | |
|------|---|-------|-----------------------|
| 主 编 | 魏 峰 | 责任编辑 | 刘 坚 |
| 电 话 | (025)83793329/83362442(传真) | 电子邮件 | liu-jian@seu. edu. cn |
| 出版发行 | 东南大学出版社 | 出 版 人 | 江建中 |
| 地 址 | 南京市四牌楼 2 号 | 邮 编 | 210096 |
| 销售电话 | (025)83793191/83794561/83794174/83794121/83792174/83795801 83795802/57711295(传真) | | |
| 网 址 | http://www.seupress.com | 电子邮件 | press@seupress.com |
| 经 销 | 全国各地新华书店 | 印 刷 | 南京新洲印刷有限公司 |
| 开 本 | 635mm×960mm 1/16 | 印 张 | 14. 75 |
| 字 数 | 290 千字 | 印 数 | 1—5000 册 |
| 版 次 | 2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 | | |
| 书 号 | ISBN 978 - 7 - 5641 - 2733 - 6 | | |
| 定 价 | 30. 00 元 | | |

* 未经许可,本书内文字不得以任何方式转载、演绎,违者必究。

* 东大版图书,如有印装错误,可直接向发行部调换,电话:025 - 83793191。



管理自我与规划人生:

大学生职业生涯规划

规划手册

前言

规划意识是成功人生必须具备的意识,人生的辉煌需要生涯规划,事业的成功离不开职业规划,而大学生涯正是人生最重要的阶段,职业发展也是大学生最重要的话题之一。我们试图通过该课程的教学与培训,使广大青年学生能够在认识自我和探索工作世界的基础上,把自己放在最恰当的职业位置上,成就更为满意和幸福的人生。

本书以国家级高校精品课程“职业发展规划与设计”为基础,按照帕森斯的工作三原则理论,从“探索自我”、“了解工作世界”、“把自己放到最合适的位置”三方面指导大学生进行职业生涯规划,全面地介绍了大学生职业生涯规划的重大人生意义、基本理论知识及现实应用技能,是面向普通高校学生的通识课教材。

编写过程中,我们坚持以人为本的理念,以全面提升大学生的职业能力和综合素质为主旨,既吸收了西方职业生涯规划理论的精髓,也结合了我国大学生的实际特点,试图构建一个全新的大学生职业指导课程体系,尤其在大学生职业指导实践和操作模式上进行了一定的创新和尝试。

在内容设置上面,包括了职业生涯规划理念、自我认识、职业探索、决策和行动、职业生涯规划等多个单元,基本涵盖了大学生职业生涯规划过程中所需要的各种知识和技巧。每一单元的内容安排,包含了身边的故事、理论与讲解、实践与应用、思考与解答、重点与难点等环节。总体目的就是要使教授和学习过程循序渐进,使学生对所学内容能够深入地理解和把握,同时也能有效地应用到实践中去。

学习的过程往往始于提出问题，因此每章的标题都是一个
问题。

第一章：导入。如果对一个概念缺乏初步的了解，那就很难对它作出有意义的探索。这一章简单介绍了职业生涯规划的意义和相关的概念等，意在能够唤醒读者的职业生涯规划意识，初步了解职业生涯规划的流程，为理解本书所涉及的其他概念和问题奠定了基础。

第二章：认识自我。这一章试图帮助读者理清自我探索中重要的话题：“我想干什么”；“我能干什么”；“我适合干什么”；“我看重什么”。通过这样的梳理有助于大家更加清晰地认识自己。同时，结合我们未来的职业生活，和大家探讨如何将自己内心真实的需要与未来的职场生活结合在一起。

第三章：探索职业。对职业的探索是多方位的，不能仅仅局限在“找工作”层面，而应该是为了达到“人职匹配”去不断了解职业的相关知识，尤其是掌握探索职业世界的方法。这一章旨在通过理论知识与实际探索方法的实施来帮助读者加深对职业世界的认识与把握。

第四章：职业决策。职业决策是和婚姻决策并重的人生重大课题之一，人们因为自身和外部环境的原因在职业决策时，难免会遇到一些困难。虽然学者们已经提出了一些职业决策的方法，但不能将职业决策的结果绝对化，还是要通过接纳不确定性和重视偶然条件保持职业决策的弹性。

第五章：自我提升。这一章主要通过学习情绪管理，让我们在行动中获得自我的力量，构建一种行动与情绪良性循环、并呈上升趋势的积极状态，互相支撑和配合，为实现自我价值和目标提供具体的指导。

第六章：求职行为。求职行为是职业生涯规划中重要的行动环节，通过对招聘信息的收集、简历投递和面试这些信息的传递，是求职者与用人单位进行沟通、协商、选择的过程。这一章通过讲解在求职过程中如何收集信息，如何制作简历、参加面试等方面的常识和经验，意在帮助求职者在求职的过程中获得理想的职位。

第七章:职业生涯管理。职业生涯管理过程遇到各种问题,不同的人所面临的具体问题有所不同,但职场压力及工作与家庭的关系处理,是大部分职场人不可避免要面对的问题。职场压力的来源主要包括工作压力和生活压力,但是与个体的主观认识及特点密不可分。自如地应对职场压力是个体职业发展的重要保障。

第八章:入职适应。作为职场新人,谦卑恭敬的职业态度是初入职场的正确态度,良好地处理职场人际关系是开展具体工作的润滑剂,有效的财务管理是帮助我们适应入职初期职场生活的物质保障。本章通过对比校园与职场的区别,引导读者思考如何适应工作世界,分别从职场礼仪、职场人际关系及财务管理三方面,帮助即将步入职场的人们熟悉未知的工作世界。

本书是一本专门为帮助和指导大学生树立正确的职业理想,有效规划大学学习和生活,学会运用生涯规划的理念与方法,为自己的职业生涯作出有效的规划、管理与调控而编写的教材。可作为大学职业指导课程的教学、学习用书,也可作为想进行职业与人生规划的广大在校学生或初入职场人士的阅读参考书。

编者

2011年5月20日



管理自我与规划人生:

大学生职业生涯

规划手册

目录

| | |
|-----------------------|-----|
| 第一章 导入 | 1 |
| 第一节 职业生涯规划的意义 | 2 |
| 第二节 相关概念 | 6 |
| 第三节 职业生涯规划流程 | 14 |
| 第二章 认识自我 | 21 |
| 第一节 自我探索——兴趣 | 22 |
| 第二节 自我探索之技能 | 34 |
| 第三节 自我探索——性格 | 49 |
| 第四节 自我探索——价值观 | 60 |
| 第三章 探索职业 | 73 |
| 第一节 有关职业的一些基本事实 | 73 |
| 第二节 职业分类 | 84 |
| 第三节 如何探索职业世界 | 93 |
| 第四章 职业决策 | 107 |
| 第一节 职业决策原理 | 108 |
| 第二节 职业决策方法 | 114 |
| 第三节 职业决策失误的心理原因 | 123 |

| | |
|------------------------------|-----|
| 第五章 自我提升 | 127 |
| 第一节 情绪管理——内在的力量 | 129 |
| 第二节 时间管理——行动的法宝 | 138 |
| 第六章 求职行为 | 148 |
| 第一节 搜寻理想的职业信息 | 150 |
| 第二节 求职行为的敲门砖——简历 | 155 |
| 第三节 求职行为的杀手锏——面试 | 161 |
| 第七章 职业生涯管理 | 175 |
| 第一节 心理调试——进入职场,你准备好了吗? | 177 |
| 第二节 职业生涯管理中的问题 | 185 |
| 第八章 入职适应 | 197 |
| 第一节 初识职场礼仪 | 198 |
| 第二节 如何处理职场人际关系 | 208 |
| 第三节 入职伊始的个人财务管理 | 217 |



第一章 导入

汤之问棘也是已。“穷发之北，有冥海者，天池也。有鱼焉，其广数千里，未有知其修者，其名为鲲。有鸟焉，其名为鹏，背若泰山，翼若垂天之云，抟扶摇羊角而上者九万里，绝云气，负青天，然后图南，且适南冥也。”斥鴳笑之曰：“彼且奚适也？我腾跃而上不过数仞而下，翱翔蓬蒿之间，此亦飞之至也。而彼且奚适也？”此小大之辩也。

【译文】

汤问棘是这样的。不生草木的极荒远之北，有黑色的深海，就是大自然的水池。那里有条鱼，它身宽数千里，没有人知道它的长度。它的名字叫鲲。那里有只鸟，它的名字叫鹏，鹏的背像泰山，翅膀像挂在天边的云。鹏乘着旋风环旋飞上数万里的高空，穿过云气，背负青天，然后打算往南飞，将要到南海去。斥鴳嘲笑它说：“它将要到哪里去？我跳跃着往上飞，不超过几丈高就落下来，在蓬蒿中飞来飞去，这也就是飞的最高限度了，而它将要飞到哪里去呢？”这就是小和大的区别。

这是庄子《逍遥游》中大鹏与小雀之间的对话。到底谁更逍遥呢？相信每个人的想法都是不同的，找寻到属于自己的生活才是关键。而职业作为我们生活不可或缺的一部分，如何找寻属于自己的职业世界，并为之而奋斗呢？本章将给大家介绍职业生涯规划的相关知识，帮助大家形成初步概念。

第一节 职业生涯规划的意义

1 身边的故事

萧萧即将毕业,回想自己的大学四年,觉得自己并没有学到很多东西,感觉一天到晚总是浑浑噩噩的。现在要找工作了,也不知道自己找什么样的工作,只是机械地往返于各大招聘会现场,盲目地疯投简历,却斩获甚少。萧萧常常想,如果时间可以倒流,自己一定会好好珍惜大学的时光,好好地规划自己的生活。

在大学校园流行着这样的一句话:“大一不知道我不知道,大二知道我不知道,大三知道我知道,大四知道我知道。”它一语道出了我们在大学的整个状况。“迷茫”常常是我们挂在嘴边的词语,不知道自己是谁,不清楚自己将去向何方……而这些都是需要我们思考的问题,也是职业生涯规划探讨的主题。

1 我们的大学

第一次漫步在大学校园,我们会感慨自己终于熬过高考这一门槛。然而经过一两个月的适应之后,我们会发现大学和想象中有些不同,多了些自由,少了些约束,多了些时间,少了些忙碌,多了些浪漫,少了些呆板……一些人很快就找寻到了自己的步伐,而另外一些人则渐渐迷失在自由中。

和高中相比,学习不再是我们在大学的唯一任务,我们需要用更宏观的眼光看待自己的学习、生活、爱情等等。从表格 1-1-1 中,我们可以看出大学有一个很重要的任务就是为社会服务与创造价值,与此相对应的是我们需要在大学里培养自己为社会服务的能力。或者通俗的说,我们还需要在大学培养自己工作能力。



表 1-1-1 大学的主要任务以及我们的任务

| 大学的任务 | 你的任务 |
|------------|--------------|
| 传承与发展知识、文化 | 学习专业知识与技能 |
| 培养具有独立人格的人 | 学习思考与思维方式 |
| 培养完善的人 | 塑造与发展自己的个人品格 |
| 为社会服务与创造价值 | 培养自己为社会服务的能力 |

小练习

和高中生活相比,你觉得你的大学生活有哪些不同?

职业生涯规划的意义

树立目标,确定方向

小练习

小张是去年从名校新闻专业毕业的研究生,尽管当初选择的是最贴近理想——财经记者的专业,近两年的实习也是在一家国内著名的合资媒体做记者,但正式毕业分配时,他的选择仍然让众人大跌眼镜——他去了一家待遇优厚的国有企业做宣传工作,过起了按时上下班的职员生活。他的理由是能够解决生计压力才是第一,真要做财经记者,风险大、累不说,未来几乎没有什么保障,年龄大了跑不动新闻了去干什么呢?这样一来,小张的职业发展转入了一个全新的方向。

提问:大家听了这个案例,对小张的选择有什么看法?

奥地利心理学家维克多·弗兰克(Viktor Emil Frankl),奥斯维辛集中营中少有的幸存者之一,曾经说过:“你不要去问生命,你应该要回答生命对你的质询。”他的经历告诉我们生命需要意义,而目标可以为人生带来希望和意义。生涯规划其中的一个功能就是为生涯设



定目标,并找出达成目标应采取的步骤。在这一过程中通过不断地探索,我们的目标会慢慢地清晰,我们生命的价值与意义也会慢慢地厘清。

明晰进程,积极行动

小练习

某外资企业的总经理李红,当初是某医院的一名普通护士。后来进入该外资公司,干的也是一般的后勤工作,与那些搞设计、搞管理的人相比,有一定的差别。但即使是做小职员,从进入这家企业后她就有了自己的生涯规划。虽然做的是杂务活,但把本职工作做得有条不紊,并且主动学习其他业务,晚上还去上夜大学习财务和管理。后来,她被上级领导看重,送到国外学习销售,回国后做销售,通过自己的努力把销售业务做得很出色,被提升为销售经理。她工作之余坚持不懈地学习其他业务知识,在公司一直很受重视,不断提拔,最后成了外资公司中国分公司的总经理。^①

提问:大家看了这个案例,有什么想法?

生涯规划是一个过程,当我们明晰了自己的目标和人生意义后,将其细化成一个个的小目标显得异常重要。生涯规划不仅与我们一起探讨“我要去哪里”的问题,同时也关心“我如何到那里”这样问题。这两者是相辅相成的,在去向何方的路上,我们不断地积累、探索、修正,这本身就是生涯规划的魅力所在。

铸造合力,共同前行

小练习

构建我的“人脉”

想象一下现在的你开始找工作了,你周围能给你提供工作讯息的资源有哪些?

^①鲁宇红. 大学生职业生涯与就业指导. 南京:东南大学出版社,2009



如何构建自己的人脉呢?

父母——父母的……

熟人——熟人的……

亲戚——亲戚的……

实习时遇到的……

邻居——邻居的……

旅游途中遇到的……

同学——同学的……

会议、讲座中遇到的……

老师——老师的……

健身、校外活动中遇到的……

校友——校友的……

这些都可能是我们潜在的人脉。

生涯规划是一个发挥自己主动性,积极利用各种资源的过程。在我们的生涯中,自己、他人、社会构建起一个和谐的整体。我们需要了解自己(包括自己的兴趣、能力等;还包括重要他人的期待等)、了解外界(包括工作世界、就业趋势等),在此基础上进行生涯抉择。而充分了解、利用这些因素,可以让我们的生涯发展顺利进行。图 1-1-1 就向我们展现了这一过程。

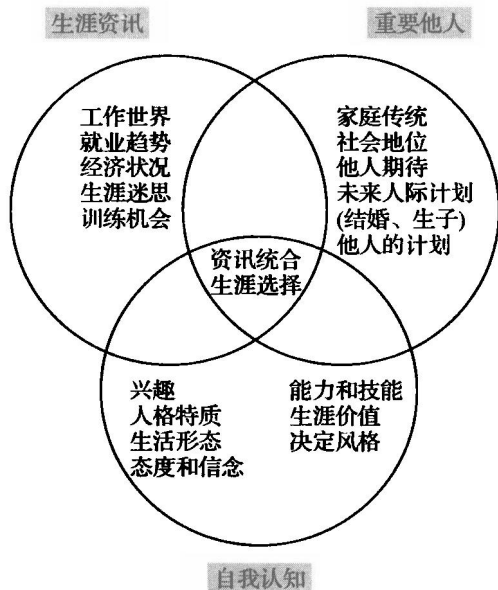


图 1-1-1 资讯统合的生涯选择



提升素养, 展现自我

一个人最大的幸福, 是能以自己选择的方式生活。米歇尔罗兹 (Michelozzi, 1988) 指出: 生涯规划有突破障碍、开发潜能和自我实现等三个积极目的(见图 1-1-2)^①。通过职业生涯规划, 我们可以择其所爱、爱其所择; 通过职业生涯规划, 我们可以不断提升素养、展现自我; 通过职业生涯规划, 我们可以以己为荣, 发挥自己的潜能。

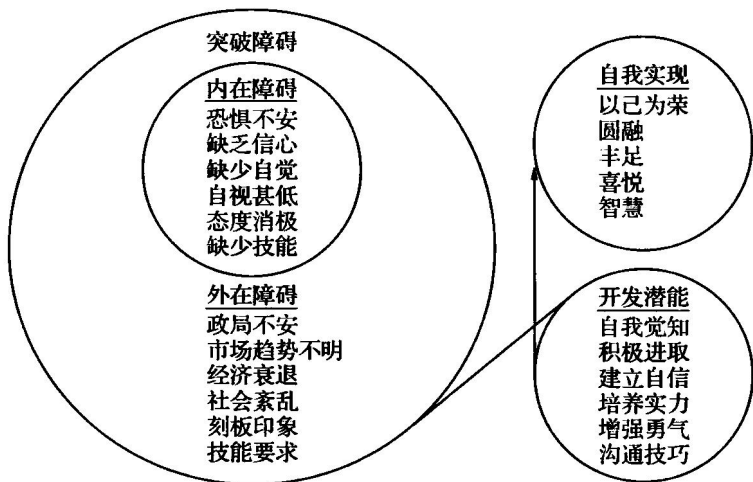


图 1-1-2 生涯规划的三个积极目的

第二节 相关概念

身边的故事

小顾本科毕业后就就职于一家外企, 很高的薪酬让很多人羡慕, 但是这并没能让他和家人感到满意。此外, 近来顶头上司的更换也让小顾的升迁计划泡了汤。工作一年半后, 小顾萌生退意, 辞职考研, 并顺利考取了硕士研究生。再次跨进校园的大门并不能让小顾忘记失利

^①钟谷兰, 杨开. 大学生职业生涯发展与规划. 上海: 华东师范大学出版社, 2008



的阴影。想起两年后新的求职挑战,小顾心头依旧一片迷惘。^①

职业生涯作为生活的一部分,受到很多因素的影响。很多同学之所以无法进行职业的选择或是决策,其实很大程度上都受着外界的影响。或者是因为要考虑很多的其他因素,于是很难进行选择。由此可见职业生涯规划不是孤立的,因此在了解职业生涯规划之前,我们有必要了解以下的概念。

生涯

“生涯”(career),生命从开始到结束的历程,通常有两种用法:一种是当名词用,有“向上的职业流动”之意,表示某种行业可由基层循级而上。另一种是当形容词用,有“职业稳定”之意,表示某种特定的就业状态。这两种用法意指“持续性”或“持久性”,对个人的前程发展而言,均有跨越“时间”与“空间”的涵义。^②

目前生涯定义多采用舒伯(Super,1976)的论点:

它是生活里各种事态的连续演进方向;它统合了人一生中依序发展的各种职业和生活的角色,由个人对工作的投入而流露出独特的自我发展形式;它也是人生自青春期以迄退休之后,一连串有酬或无酬职位的综合,除了职业之外,尚包括任何和工作有关的角色,如学生、受雇者、领退休金者,甚至也包含了副业、家庭、公民的角色。生涯是以人为中心的,只有在个人寻求它的时候,它才存在。

小练习

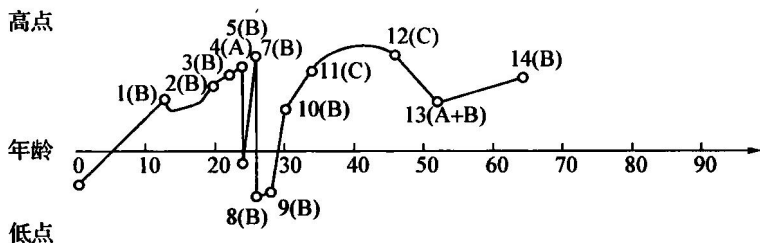
我的生命线^③

请回想一下过去的生命历程,把一些重要的记忆点标在你的生命曲线上。可以用一些符号代表记忆的类型,如A=人物,B=事件,C=工作。如:

①方伟.大学生职业生涯规划咨询案例教程.北京:北京大学出版社,2009

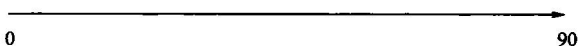
②金树人.生涯咨询与辅导.北京:高等教育出版社,2007

③Diane Sukiennik, William Bendat, Lisa Raufman. 职业指导-职业生涯规划教程.北京:中国劳动社会保障出版社,2009



1. 六年级获得领导能力奖(12岁)。
2. 大学二年级被选为学生大使前往法国(19岁)。
3. 大学四年级在法国度过(21岁)。
4. 遇到了我生命中的重要人物(21岁)。
5. 在纽约读研究生(22岁)。
6. 从纽约搬到密苏里(失去了很多朋友和关系)(23岁)。
7. 第一个正式的工作(并非我理想的职业)(24岁)。
8. 被解雇!(一个最典型的性骚扰案例)(25岁)。
9. 失业九个月之后,在职业计划中心担任志愿工作并学到了很多新的技能(26岁)。
10. 确认了我的理想职业(职业顾问)并开始认真地求职(27岁)。
11. 成功!找到了一份我的完美工作(30岁)。
12. 不断在工作中学习并且开始探索更多的职业选择和职业拓展机会(44岁)。
13. 开始应对父母的年迈和我自己的中老年身体变化的问题(50~54岁)。
14. 开始寻求生活和工作的平衡,为社区作贡献,开始计划更多的休闲和终身学习计划(55岁)。
15. 开始关注退休的可能性与挑战(55岁以上)。

①参照上面的例子画出你现在的人生轨迹(主要是对你影响比较大的事件):



②想一想这些事件对你的影响(不论是消极的还是积极的)



③想象一下未来你的人生轨迹是什么样的,并画出来。

生涯角色

角色是处于一定社会地位的个体,依据社会客观期望,借助自己的主观努力,适应社会环境所表现出来的行为模式。漫漫生涯路,我们会扮演很多角色。舒伯曾描绘出一个“生涯彩虹图”(图 1-2-1),展现了人生各个发展阶段和所扮演的主要角色。在“生涯彩虹图”中,纵贯上下的“生活空间”,就是由一组角色组成,包括儿童、学生、休闲者、公民、工作者、持家者等主要角色。

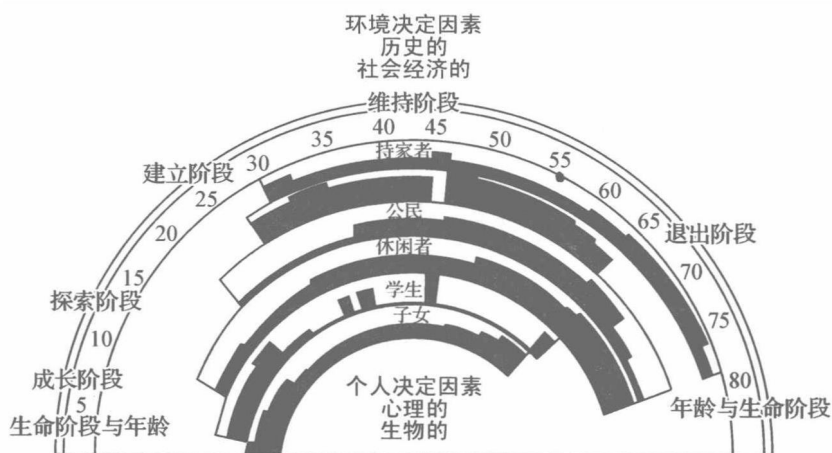


图 1-2-1 舒伯的“生涯彩虹图”

从“生涯彩虹图”中可以看出,我们常常在同一时期身兼多重角色,这不仅仅需要懂得取舍,还需要懂得平衡;在某一时期,我们会需要投入更多的精力和时间在某个角色上;生命角色会随着时间和环境的变化而发生变动,需要我们学会适应外界的变化,随时调整自己的行程。