

21世纪
大学生职业发展教育



21SHIJI
DAXUESHENG
ZHIYEFAZHAN JIAOYU

GAOZHISHENG ZHIYESHENGYA GUIHUA

高职生 职业生涯规划

主审 冯光福 杨俭修

主编 张祥霖 徐建文

副主编 杜元刚 昃道鹏 郑娜娜 李彬 逢伟

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

高职生职业生涯规划

主 审 冯光福 杨俭修

主 编 张祥霖 徐建文

副主编 杜元刚 昃道鹏 郑娜娜

李 彬 逢 伟

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职生职业生涯规划/张祥霖,徐建文主编.—2版.
—济南:山东人民出版社,2013.8(2016.6重印)
ISBN 978-7-209-07545-9

I. ①高… II. ①张…②徐… III. ①职业选择—高等
职业教育—教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 192215 号

责任编辑:麻素光

高职生职业生涯规划

张祥霖 徐建文 主编

山东出版传媒股份有限公司

山东人民出版社出版发行

社址:济南市经九路胜利大街39号 邮编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

日照报业印刷有限公司印装

规格 16开 (184mm×260mm)

印 张 8.25

字 数 160千字

版 次 2015年8月第2版

印 次 2016年6月第4次

ISBN 978-7-209-07545-9

定 价 22.00元

如有质量问题,请与印刷厂调换。(0633)8221365

编委会

主 审 冯光福 杨俭修
主 编 张祥霖 徐建文
副主编 杜元刚 昃道鹏 郑娜娜
李 彬 逢 伟

目 录

序 言	1
第一章 让你的梦想起航	3
第二章 职业气质与性格——适合干什么	19
第三章 职业兴趣——喜欢干什么	41
第四章 职业能力——能够干什么	63
第五章 职业价值观——最看重干什么	74
第六章 工作世界探索	83
第七章 理性评估 果断决策	102
第八章 生涯管理与适应	119

序 言

在实践中，我们会发现各种有趣的职场现象。比如，至今仍有相当一部分大学毕业生把毕业、就业、择业当做孤立的事情，他们以为这些都是人生的季节性快餐，其成功多半维系在技巧上。于是，在个人的就业包装上下足了功夫。再比如，不少刚刚毕业的年轻人，一方面，总是奢望能找到自己理想中的工作；另一方面，在几分稚气中又带着傲气，认为自己无所不能、所向披靡。

殊不知，一个人职业生涯的精彩很大程度上是一种建立在理性之上的技术路线。

首先，人必须认识自己，但这绝非一个轻松的话题。传说在古希腊，有人问泰勒斯：“何事最难为？”他回答：“认识你自己。”尼采也就这个话题大做文章，他说：“我们无可避免跟自己保持陌生，我们不明白自己，我们搞不清楚自己，我们的永恒判词是：‘离每个人最远的，就是他自己。’——对于我们自己，我们不是‘知者’……”

其次，每个大学生必须将自己纳入一定的环境。只有与社会互动，才能双赢。从自己的良好愿望出发，并不一定能到达成功的彼岸，因为在这一过程中有着很多的“变数”。而“变数”就是你的职业生涯所处的政策环境、经济环境和社会环境等。

第三，现实的人生是一连串的抉择。可以说，我们是在不确定中把握确定，放弃就是另一种选择。成功者往往不仅赢在起点，也赢在转折点。如果你不主动定位，你就会被环境“定位”。生命需要承担，更需要把握。

第四，要心动，更要行动。只要不把自己束缚在幻想的牢笼里，谁也阻挡不了你用行动去展翅高飞。所有的成功者都有过坚持。

把以上这些啰唆的话用简洁的方式表达，即：知己、知彼、抉择、行动。

我们的目标只有一个，就是帮助同学们冲出迷雾、走出困惑，实现怒放的

职业生命。

这本书的编撰者都有多年的课程教学和职业指导经验。正因为此，我们以工具化、方案化、轻松化和手册化为理念，不仅避免艰涩，也绝不以废话充斥版面。除了实用，也力求减轻使用者的负担。我们深知，任何一种创新都有风险，这本小册子也不例外。但我们相信，经过实践的检验和多次改编，我们离目标会越来越近。

故不请名家，编者乐为之序。

编 者

2013 年 7 月

第一章 让你的梦想起航



学习目标

认知目标：

- 认识到职业规划课程的作用，调整自己对课程的预期。
- 认识到在课程中自己应负的责任。
- 认识到职业规划与自身职业发展的关系，产生投入课程的兴趣。

技能目标：

- 了解整体课程目的。
- 掌握系统职业规划的具体步骤。
- 了解影响职业规划的因素。



认知与实践

两千多年前，孔子做出了重要的人生规划：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”两千多年后，生涯规划成为受现代人热捧的一个词汇。

步入大学是一件令人期待而又兴奋的事情，这意味着你的人生正站在一个新的转折点上。上大学之前，你的目标

课堂笔记

名人名言：

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。

——弗兰克



◆ 课堂笔记 ◆

名人名言：

我们需要一个献身的目标，以便把力量整合到一个方向，超越我们孤独的生存状态，超越此状态所造成的一切疑虑与不安之感，并且满足我们企求生活之意义的需要。

——弗洛姆
(Erich Fromm)



是上大学，上大学之后呢？你是否建立了新的目标呢？你是否也感觉到有一些困惑，有一些压力，也有一些迷茫呢？作为大学生的你，是否需要重新描绘你的人生图景呢？

以下几个问题，你都能明确回答吗？

【自我思考】

1. 我是谁？
2. 什么能够激发我的热情？
3. 什么是我所希望拥有/追求/实现的？
4. 什么是我所擅长的？
5. 我的价值观是什么？
6. 对我来说，什么才是成功的人生？
7. 我的生活中存在哪些消极因素？
8. 我能够承担哪些风险？
9. 哪些措施能够扫清我的人生障碍？
10. 计划怎样度过我的大学生活？
11. 离开大学时，我必须完成哪些任务呢？

一、 理解生涯

生涯乃指人生的发展历程。

职业生涯指一个人依据心中的长期目标所形成的一系列工作选择，包括与其相关的教育或培训活动，是有计划的职业发展历程。职业生涯是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，由此表现出独特的自我发展形态。

职业生涯可分为内职业生涯和外职业生涯。内职业生涯是指在职业生涯发展中通过提升自身素质与职业技能而获取的个人综合能力、社会地位及荣誉的总和，它是别人无法替代和窃取的人生财富。外职业生涯是指在职业生涯过程中所经历的职业角色（职位）及获取的物质财富的总和，它是依赖于内职业生涯的发展而增长的。

【练习】我的生命线

◇课堂笔记◇

还请准备一支红蓝铅笔，彩笔也行，须一支较鲜艳，一支较暗淡。要用颜色区分心情。

请把下页横放。然后，请你在线条的右侧，标上你为自己预计的生命长度。可以写68，也可以写100。此刻，请你在这条线的上方“_____”的生命线”前面画线处写上你的名字。游戏的准备工作就基本完成了。

请你按照你为自己规定的生命长度，找到你目前所在的那个点，标注出来。之后，请在你的标志的左边，即代表着过去岁月的那部分，把对你有着重大影响的事件用笔标出来。如果你觉得是件快乐的事，你就用鲜艳的笔来标出，并要写在生命线的上方。假如，十岁时，你的祖母去世了，她的离世对你造成了极大的创伤，你就在生命线十岁的位置下方，用暗淡的颜色把它记录下来。

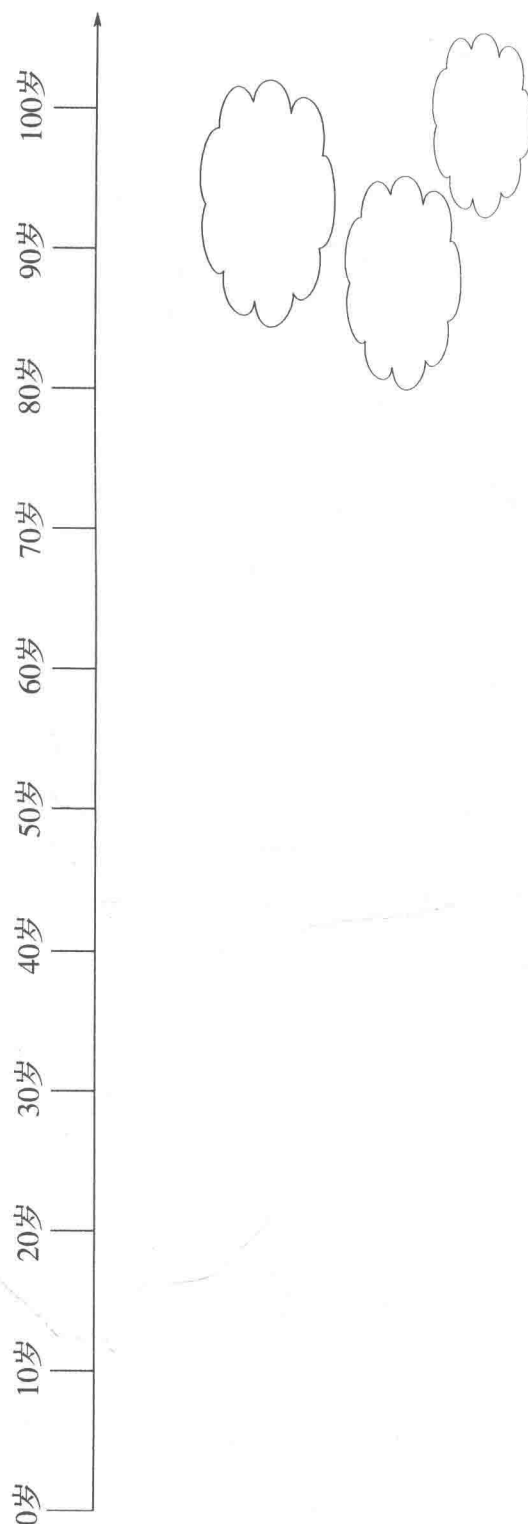
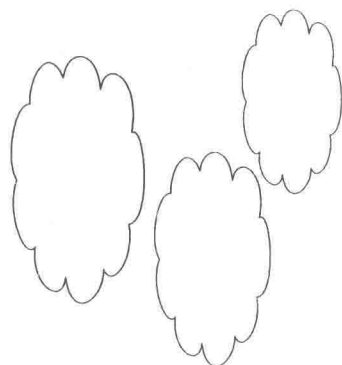
完成了过去时，我们进入将来时。既然是一生的规划，你有什么想法就一股脑儿地写出来吧。很多人在这时犯了愁，不是他没有计划，而是他很少将这些计划在时间上固定下来。

在你的坐标线上，把你这一生想干的事，比如挣多少钱、住什么样的别墅、香车美女、职业生涯、个人情趣等等都标出来。如果有可能尽量把时间注明。视它们带给你的快乐和期待的程度，标在线的上方。

当然，在将来的生涯中，还有挫折和困难，不妨一一用黑笔将它们在生命线的下方大略勾勒出来，这样我们的生命线才称得上完整。



____ 的生命线



二、生涯发展的任务

著名职业生涯规划大师舒伯依照年龄将每个人生阶段与职业发展配合,将生涯发展阶段划分成成长、探索、建立、维持和衰退五个阶段。见表1-1。

表1-1 舒伯的职业发展阶段理论

阶段	发展任务	年龄跨度	时期	发展任务的重点或特点
成长阶段	发展自我概念,发展对工作世界的正确态度,并了解工作的意义	4-10岁	幻想期	以“需要”为主要考虑因素,在这个时期幻想中的角色扮演很重要
		11-12岁	兴趣期	以“喜好”为主要考虑因素,喜好是个人抱负活动的主要决定因素
		13-14岁	能力期	以“能力”为主要考虑因素,能力逐渐具有重要作用
探索阶段	使职业偏好逐渐具体化、特定化并实现职业偏好	15-17岁	试探期	青少年开始考虑自己的需要、兴趣、能力及机会,作出暂时性的决定,并在幻想、讨论、学校生活及工作中加以尝试
		18-21岁	过渡期	青年人进入就业市场或接受专业训练,更重视现实,并力图实现自我概念,将一般性的职业选择转为特定的选择
		22-24岁	实验期	个人的职业生涯初步确定并实验其成为长期职业生涯的可能性,若不适合则可能再经历上述各时期以确定方向
建立阶段	在适当的职业领域稳定下来,巩固地位,并力求晋升	25-30岁	尝试期	个人寻求安定,也可能因生活或工作上的若干变动而尚未感到满意
		31-44岁	建立期	个人致力于工作上的稳固,大部分人处于最具创造力的时期,由于资深而往往业绩优良

续表

阶段	发展任务	年龄跨度	时期	发展任务的重点或特点
维持阶段	维持既有成就与地位	45 - 60 岁	维持期	个人不断地付出努力来获得职业生涯的发展和成就,避免产生停滞感,并逐渐能在自己的领域中占有一席之地
衰退阶段	减少在工作上的投入,计划安排退休生活,退休	60 岁以后	衰退期	有意退出工作岗位并开始享受自己闲暇的晚年生活,职业角色的分量逐渐减少

◆课堂笔记◆

在上述舒伯的生涯发展阶段中,每一阶段都有一些特定的发展任务需要完成,每一阶段需达到一定的发展水准或成就水准,而且前一阶段发展任务的达成与否关系到后一阶段的发展的好坏。

在以后的研究岁月中,舒伯对发展任务的看法又向前跨了一步。他认为在人一生的生涯发展中,各个阶段同样要面对成长、探索、建立、维持和衰退的问题,因而形成“成长—探索—建立—维持—衰退”的循环。

举例来说,如一个大学一年级的新生,他必须适应新的角色与学习环境,经过“成长”和“探索”,一旦“建立”了较固定的适应模式,同时“维持”了大学学习生活之后,又要开始面对另一个阶段——准备求职。原有的已经适应了的习惯会逐渐衰退,继而对新阶段的任务又要展开“成长”“探索”“建立”“维持”与“衰退”的过程,如此周而复始。

为了综合阐述生涯发展阶段与角色彼此间的相互影响,舒伯创造性地描绘出一个多重角色生涯发展的综合图形——“生涯彩虹图面”(图1-1),形象地展现了生涯发展的时空关系,更好地诠释了生涯的定义。在生涯彩虹图中,纵向层



◆课堂笔记◆

代表的是纵观上下的生活空间，是由一组职位和角色所组成的，分成子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者六个不同的角色，他们相互影响，交织出个人独特的生涯类型。

他认为个人在发展历程中，随年龄的增长而扮演不同的角色，图的外圈为主要发展阶段，内圈阴暗部分的范围长短不一，表示在该年龄阶段各种角色的分量；在同一年龄阶段可能同时扮演数种角色，因此彼此会有所重叠，但其所占比例分量则有所不同。

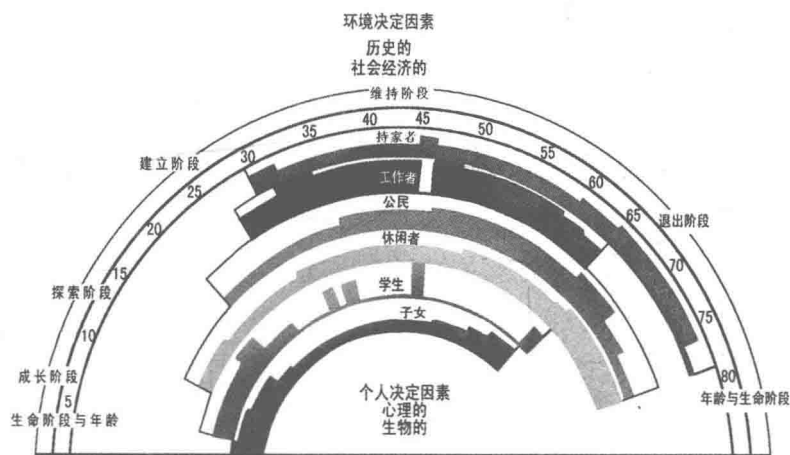


图 1-1 舒伯的生涯彩虹图

【练习】你的大学任务清单

当你离开大学校园的时候，你认为需要完成哪些任务呢？



表 1-2 你的大学任务清单

你认为在大学最应该完成的九件事情	理由	重要性	紧迫性	完成情况

续表

你认为在大学最应该完成的九件事情	理由	重要性	紧迫性	完成情况

说明：1. 重要性和紧迫性的打分区间是1-5分；2. 完成情况可表述为已完成、基本完成、进行中、准备中。

三、高职各年级生涯发展的目标及实施

大学一年级：探索期

【阶段目标】适应大学生活，树立规划意识

【实施策略】

1. 了解就业形势，树立新的奋斗目标。
2. 完成从中学生到大学生的角色转变，尽快适应大学生活。虚心请教师兄师姐，积极参加集体活动，建立新的人际关系圈。熟读学生手册，关注辅修专业和第二学位的申请条件，保证一定的学习成绩。
3. 开始自我和职业的探索，树立职业规划意识。通过职业测评等工具全面客观地探索自己，思考有哪些职业与自己所读的课程、专业相吻合，通过互联网、报纸杂志和访谈等渠道进一步了解这些职业。

大学二年级：定向与提升期

【阶段目标】确定主攻方向，提升职业技能，积累职业经验

【实施策略】

1. 虚心请教师长和校友，根据自己的发展意愿选定主攻方向，有必要、有条件的话同时辅修其他课程和专业。
2. 建立合理的知识结构，注重专业能力的培养，参加英语、计算机等工具性证书的考试。
3. 积极参加学生会或社团工作，培养自己的组织协调能力和团队合作精神，提升自己的综合素质。
4. 尝试兼职、实习等，积累一定的职业经验。
5. 学习求职技巧，学会制作简历、求职信，了解面试技巧和职场礼仪。
6. 如果决定升本，要做好复习准备。



◇课堂笔记◇

大学三年级：冲刺期

【阶段目标】 充分掌握资讯，实现毕业目标

【实施策略】

1. 扩大校内外交际圈，加强与校友、职场人士的交往，参加校园招聘会，与用人单位招聘人员进行沟通。
2. 留意学校就业中心通知和其他重要的招聘渠道，不要遗漏关键的招聘信息。
3. 登陆招聘单位网站或通过咨询、访谈等方式，了解相关职业信息，为面试作准备。
4. 选择实用性强的毕业设计题目，借机证明自己的应用研究能力。
5. 学会就业心理调节，始终保持自信和主动。
6. 了解劳动法规和政策，学会保障自己的劳动权益。

四、生涯规划的意义

你或许要问：“为什么生涯需要规划？”

要会答这个问题，你可以和自己做一个小小的心理实验。

首先，请你闭上眼睛，回忆一下身边有哪些东西是红色的……

这时，你能数出的东西可能不多。

现在，请你睁开眼睛，看看周遭有哪些被遗漏的？如果可能，和周遭的几位朋友一起做这个实验效果会更好。因为别人看到的或许正是我们所疏忽的。

借着这个实验，你可能了解到：身边的红色物体其实一直都是存在的，但当我们没有设定目标而去看它时，许多显而易见的东西就会视而不见。可见，目标其实就是感官的过滤器，当你有了目标，就会见所未见，而身边的资源也会源源不断地涌向你。

职业生涯规划，指的是根据对自身主观条件和客观环境因

