

普通高等院校公共基础课“十二五”应用规划教材

大学生就业指导与 职业生涯规划

DAXUESHENG JIUYE ZHIDAO YU
ZHIYE SHENGYA GUIHUA

主编 商光美

副主编 李泽生 王剑龙 邱 明



首都经济贸易大学出版社
Capital University of Economics and Business Press

中国科学院规划教材

大学生职业生涯规划 实训教程

杨敏杰 田红娜 李永华 等 编著

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书第一章、第二章分别是导论与理论解读；第三章通过科学的职业测评方法进行自我探索，帮助大学生做出初步的职业定位；第四章通过职业探索的全过程的学习，帮助大学生选择职业；第五章在第三章、第四章的基础上，帮助大学生做出职业生涯规划决策，并制订出具体的行动计划；第六章为大学生提供“求职与创业”的方法及技巧；第七章为大学生入职后全方位、周期性的动态职业管理提供指导；第八章对大学生职业核心能力进行开发；第九章为案例精选与评析。

本书全面、系统地阐述了大学生职业生涯规划的整个过程，吸取了国内外相关研究的最新成果，使读者了解到国内外研究的新进展。本书以训练和提升大学生职业生涯规划技能为主，注重实战模拟训练。

本书主要适合于从事职业生涯规划学习与研究的高校师生参考、阅读，另外，凡致力于职业生涯规划方面的社会各界人士，都可以使用本书进修学习。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划实训教程 / 杨敏杰等编著. —北京：科学出版社，2011.2

中国科学院规划教材

ISBN 978-7-03-030096-6

I. 大… II. ①杨… III. 大学生-职业选择-高等学校-教材
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 012913 号

责任编辑：林 建 / 责任校对：陈玉凤

责任印制：张克忠 / 封面设计：耕者设计工作室

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京市安泰印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年2月第 一 版 开本：B5 (720×1000)

2011年2月第一次印刷 印张：22 1/2

印数：1—4 000 字数：450 000

定价：36.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

前言

在当今知识经济时代，各类组织对人力资源的争夺越来越激烈，对个人素质的要求越来越高，大学生将面临较严峻的就业形势与压力。通过系统的职业生涯规划学习、训练与指导，以使大学生尽快适应职场现状，已经引起高校和教育部的高度重视。大学期间是职业生涯规划的探索阶段，也是职业生涯规划的黄金阶段，良好的职业生涯规划不仅有利于人尽快成才，而且可以促进人的全面发展和提高。大学生如何在学习过程中正确定位自我、开发自我，并在此基础上进行正确的职业决策，不仅有助于提高求职的成功率、缩短职业适应期、减少职业试错过程，而且必将对其未来的职业走向、职业发展和社会的贡献产生十分深远的影响。

本书编著的宗旨就是通过对大学生的职业生涯规划的系统训练，使大学生掌握职业生涯规划的理论、方法与技巧，对自己的职业目标和实施策略了然于心，使大学生在职业探索和发展中少走弯路，节省时间和精力；通过学习，在对自己的职业生涯规划做出全面、客观、科学的规划的同时，还能使大学生产生内在的激励作用，增强学习、实践的动力，激发大学生自觉地按预期目标的要求开发潜能、提高综合素质。

本书的编著人员来自于“大学生职业生涯规划”课程教学第一线，有着丰富的教学和实践经验。近些年，我们对这门课程开展了大量的教学研究，取得了较多成果，然后认真整合了多年来的研究成果和教材编写经验，遵照教育部关于精品教材建设的要求，系统调研了同类教材的现状与发展趋势，并在深入把握新时期创新型人才培养的要求和知识传播规律的基础上，筹划并编著了这本书。

本书在编写中突出以下特点：①完整性。本书涵盖了大学生职业生涯规划的全过程，对其中的重要理论与技术都做了阐述，以使读者对本学科有一个全面的认识。②前沿性。本书搜集了国内外相关研究的最新成果，并将它们融入相应的理论体系，以使读者了解到国内外研究的新进展。③操作性。本书试图为读者

提升职业生涯规划的技能,通过有针对性的阅读讨论案例、测评方法、互动活动、范例演示揭示出实务操作的关键点,并配有填充式的表格,方便读者进行实践模拟训练。

全书共分为九章:第一章以“职业生涯规划”等基本概念의深入剖析为核心,导入职业生涯规划的基本理念及流程;第二章以“职业生涯规划理论解读”为主题,讨论职业生涯规划理论的深入理解及指导作用;第三章以“可操作的职业生涯规划测评”为主要内容,帮助大学生在客观科学的自我探索的基础上,做出初步的职业定位;第四章以“职业探索的全过程”为基础,以“未来职业预测”为指导,帮助大学生结合自己的专业特点选择具体的职业;第五章以“大学生职业生涯规划决策”为核心,按照生涯目标定位、路线选择、阶段性目标和具体行动计划制订的思路,帮助大学生制定职业生涯规划;第六章以“求职行为指导”为核心,为大学生提供“求职与创业”的方法及技巧;第七章以“大学生入职后全方位、周期性的动态管理”为主线,为大学生未来的职业管理提供科学的指导;第八章以“职业的发展与成长”为主题,侧重对大学生职业核心能力的开发;第九章以“案例精选与评析”为主要内容,列举了11个生动、贴切、有代表性的案例,进行了深入的挖掘、剖析与评价,得出其中的真谛,给人以有益的启迪。

全书由杨敏杰、田红娜、李永华担任主编,负责编写全书提纲,并由杨敏杰负责统稿。具体编著情况为:李薇编著第一章、第八章;杨敏杰编著第三章;李永华编著第四章、第五章;张雪飞编著第六章;田红娜编著第二章、第七章;杜立夫编著第九章。

本书作为教学研究的成果,不仅适用于“教”,而且更适合于“学”,因此,其适用人群广泛,凡致力于职业生涯规划方面的学生以及社会各界人士,都可以使用本书进修学习。在编写本书过程中我们参阅了大量的参考书和文献资料,主要参考文献已列在书后,在此对有关专家和学者表示诚挚的感谢。

由于编者水平有限,书中难免有不妥之处,敬请读者批评指正。

编者

2010年11月



前言

第一章

导论	1
第一节 大学生职业生涯规划的重要性	2
第二节 职业生涯规划相关概念	5
第三节 大学生职业生涯规划的原则和步骤	18

第二章

职业生涯规划的相关理论解读	32
第一节 职业生涯规划相关理论的导入	32
第二节 职业生涯阶段理论解读	42
第三节 职业生涯选择理论解读	51
第四节 职业发展与成功的要素解读	53

第三章

自我探索	61
第一节 职业兴趣测评	61
第二节 职业人格测评	77
第三节 职业能力测评	97
第四节 职业价值观测评	113
第五节 自我探索的整合	127

第四章

职业探索	131
第一节 职业探索途径与方法	131
第二节 行业分类探索	137

第三节	职业分类探索	147
第四节	用人单位与职业地域探索	154
第五节	岗位探索	160
第六节	职业发展的初步预测与决策	167
第五章		
	大学生职业生涯规划的制定	172
第一节	职业生涯目标定位	172
第二节	职业生涯路线选择	180
第三节	制定阶段性目标	183
第四节	行动计划与实施	190
第五节	大学生职业生涯规划的调整	193
第六节	大学生职业生涯规划制定过程中的注意事项	195
第六章		
	大学生求职与创业	205
第一节	大学生求职准备技巧	205
第二节	大学生成功应聘技巧	223
第三节	大学生成功创业	236
第七章		
	职业生涯管理实务	244
第一节	个人职业生涯管理中的测量和技巧	245
第二节	个人职业生涯周期管理	252
第三节	个人职业生涯管理档案	265
第四节	组织职业生涯管理案例	268
第八章		
	职业核心能力开发	275
第一节	职业核心能力开发概述	275
第二节	与人交流能力开发	277
第三节	创新能力开发	294
第四节	解决问题能力开发	304

第九章

大学生职业生涯规划案例精选与评析	314
------------------------	-----

参考文献	340
------------	-----

附录一 个人职业生涯规划书	341
---------------------	-----

附录二 霍兰德职业兴趣代号与其相应的职业对照表	345
-------------------------------	-----

第一章

导 论

【导入案例】

程社明博士的故事：四次放弃、四次飞跃

程社明现为天津明理企业管理咨询有限公司董事长、北京家和业咨询有限公司董事长，他从一名普通钳工成长为中法合资企业的董事长、总经理，兼任南开大学工商管理硕士（MBA）中心教授、研究生导师，清华大学职业经理训练中心特聘教授，北京大学高级总裁班特聘教授，天津管理学学会常务理事。

18岁时，他是一名初中文化水平的普通工人，在1978年恢复高考的热潮中，梦想着自己也成为“有知识、有文化”的人。38岁时，他拥有药学学士、工商管理硕士、管理学博士学位，是一名资深职业生涯开发与管理专家，活跃于企业培训、咨询领域和高等学府的讲堂。如此跨度的人生，被程社明浓缩成一个个精彩的观点——学会从中吸取成长的意义；职位、金钱都可以舍弃，但职业生涯的发展永不停止；每一次职业生涯的飞跃，都必须以学习新知识、树立新观念为前提条件……

在程社明迄今为止20多年的职业生涯中，有过四次大的放弃或者叫选择，虽然每次的代价与风险都要大于前一次，但每次都给他带来了更大的飞跃。

第一次选择是21岁考大学时，那是在1981年，当时在研究所试验室中给技术人员打下手的程社明每月收入已有五六十元，而且单位离家不远。但一心想要“有知识、有文化”的他最终还是放弃了这一切，经过三年努力自学初中和高中课程，不帶工资地走进了大学的校门。

第二次选择是在1988年，正在一家中日合资企业做推销员的程社明月收入已达五六百元，在当时已属于高收入，而且工作也越来越得心应手。1987年，他的个人业绩在全公司排名第一。但是程社明感到自己不能一辈子当个推销员，

他此时的梦想是成为一名企业管理者。于是,他谢绝了日方总经理提出的提拔为干部、送到日本去进修,甚至分房给他的挽留条件。在没有收入的情况下,经过几个月的复习准备,他最终考上了南开大学中法管理研究生班,这为他日后成为一名管理者打下了坚实的基础。

第三次选择是在1991年,当时程社明在法国工作,月收入折合人民币已达到5万多元,同时还有去一家法国公司和另一家比利时公司工作的机会。但他还是想回到国内创建一家公司。另外,他也想向后来成为他导师的著名孙子兵法专家陈炳富教授再学一些东西。当时,国内许多人都在想尽办法要出国工作,他却毅然放弃了国外具有优厚待遇的工作,回国创业。

第四次选择是在1999年,这次程社明放弃的是8年来自己打下的一番天下:从1992年创业时只有自己一个人,年销售额100多万元,到1999年时已发展成为拥有员工320多人、全国24个办事处、年销售额1.5亿元的合资企业。他说:在外人眼中,他当时已算成功了,38岁,外企董事、总经理,又有博士头衔,年收入已经超过百万,外面还有几家猎头公司来挖他,为什么还要再辛辛苦苦去创业呢?当时他的想法是,他是不是一辈子就当个总经理?既然他是职业生涯开发与管理这套理论和方法的探索者、实践者和受益者,也希望能将它从零散的思考变成培训课程,让更多的人受益。虽然这次选择失去的更多,但他感觉有种内心召唤在促使他这么去做。

第一节 大学生职业生涯规划的重要性

一、对于大学生个体成长的重要性

职业生涯规划的意义在于寻找适合自身发展需要的职业,结合自身特点,准确定位,实现个体与职业的匹配,体现个体价值的最大化。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。有人将生涯规划的阶段划分为五个时期,即成长期、探索期、建立期、维持期和衰退期。大学生正处在生涯探索期和生涯建立期的转换阶段,主要的任务是通过生涯探索,明确发展方向,完成具体的职业计划和知识储备。这一阶段对于大学生的职业选择和今后职业生涯发展具有十分重要的意义。

1. 有利于大学生明确人生未来的奋斗目标

只有有了明确的目标,才会激励人们努力奋斗,并积极创造条件,实现目标,从而避免无目标地四处飘浮,随波逐流,浪费青春。事实证明,不少人事业失败,并不是他们缺乏足够的知识和才能,而主要因为没有规划好适合自己成长与发展的职业生涯,缺乏明确的人生奋斗目标。

职业生涯规划在学生选择符合自己的兴趣、爱好、特长,适合自己个性特点,同时又能够满足自身需求的职业岗位的努力中,可以为学生提供有效的帮助。学生在经过自己认真选择的职业岗位上工作,利用自己的特长和优势努力创造业绩,取得成功,实现人生理想。在这样的职业岗位上工作,学生将会产生一种发自内心的满足感,他们会在自己的工作岗位上展示自己的人生价值,为社会做出应有的贡献。

2. 有利于大学生的个性发展和综合素质的提高

职业生涯规划是终身教育的一种形式。它是以素质教育为基础的。素质教育又是面向全体学生的教育,要求教师尊重学生的个性,承认学生个人的兴趣和志向的多样性和差异性,创造性地开展教育活动,充分挖掘其潜能,使每一个学生都能自主地、生动活泼地学习,促进学生全面发展。因此,职业生涯规划既要注重发展学生完美的个性,培养创新精神,又要注重把个性发展与社会需求有机结合起来。通过职业生涯规划,学生更加理智地认识自己、认识社会,使自己的人格不断完善,谋求自身发展,适应社会发展的需求,最终实现个人价值。

3. 有利于大学生进行准确职业定位

职业生涯规划的五要素是:知己、知彼、抉择、目标、行动。其中,知己、知彼是抉择、目标和行动的基础。知己、知彼的实质是学生对于自身的客观认识和对环境的判断。在这一过程中,我们往往运用 SWOT 分析方法,帮助学生了解自己的优势和劣势,并且比较清楚地认识外界的机会与威胁。这些都有助于学生进行人生的准确定位,并根据自身的特点,规划自己的大学生活,发扬长处,弥补劣势,针对性地挖掘个体潜力,提高自己,实现个体利益最大化。只有正确地认识了自己,才能对自己的职业做出正确的选择,才能选定适合自己发展的职业生涯规划路线,才能对自己的职业生涯规划目标做出最佳选择。

4. 有利于大学生转变就业观念

大学生职业生涯规划往往从学生进入大学就开始了,这种观念的引入,最直接的结果就是引发了学生对于职业与未来的思考——“大学毕业后我能干什么”、“现在社会需要什么样的人才”、“现在的就业形势怎么样”。这一思考过程就是学生关注外界就业环境、关注用人单位人才标准的过程,学生不仅认识了形势,更促使学生用外界的职业需求与职业要求来指导自己的学习生活,提升自身的职业品质。学生通过长时间的关注与思考,对于就业将有全面的认识,有助于学生形成正确的就业观念。目前很多学生没有合理的就业观念,对自己没有正确的定位,这都是缺乏对职业全面认识的结果。社会上的职业多种多样,不同的职业,对从业人员的知识、技能、素质等的要求不同,而毕业生的自身条件也不一样,不同的个体所具有的素质也是千差万别。因此,要了解社会对不同职业的需求情况,了解自己的经济地位、社会关系,从而根据个人的优势选择自己的职业目

标, 选择比较适合的岗位。同时, 要树立“只要依法从事有一定报酬的劳动, 对社会发展做出贡献都属于就业”的大就业观, 明确择业的标准只有“适合”与否, 没有“好”、“坏”之分。

5. 有利于提高大学生的就业满意度

学生在职业生涯规划中, 会评估职业能力倾向、测定职业兴趣爱好、了解性格和性格特点、找出擅长的技能。在不断关注用人标准的前提下, 结合个体的职业理想, 不断改进个体素质, 并适时调整自己的职业目标(更趋实际), 在动态中实现个人与职业的匹配, 实现学生利益最大化, 提高了学生的就业满意度。

6. 有利于大学生实现学业与职业的良好对接

大学生职业生涯规划要求学生全面发展, 努力提高学习成绩与能力素质, 关注自身能力提高与职业要求的变化。以职业的要求规范自己, 规划自己的学业与大学生活。努力实现大学生活“职业化”, 实现学业与职业的无缝对接, 实现人-职匹配。

二、对于高校发展的重要性

1. 提高学校的就业率与知名度

学校的就业率, 是评判一个学校优劣的重要指标, 也是学生高考填报志愿的首选因素。对大学生进行职业生涯规划, 提高了每个学生的就业竞争力与就业成功率, 最终促进了学校整体就业率的提高。在学生实施职业生涯规划过程中, 学校需要从各方面进行保障, 尤其体现在就业工作这一环节, 促使学校就业服务、就业指导、就业管理工作的全面提高, 促进就业率的提高。

2. 推进学校教育教学的改革

对大学生进行职业生涯规划的过程中, 学校开始注意市场的变化, 并结合市场的变化对专业和课程设置做出及时的调整, 对课程内容进行相应的更新, 促进了教学的针对性和时效性。大学生职业生涯规划突出了学生的自主性, 促进了灵活的修课制度和弹性学分制的实施。大学生职业生涯规划过程中强调实践的重要性, 学生在实践中更好地了解外部环境和自身的条件, 拓展与企业的交流与联系, 为学生的实习创造条件, 成为学校教学中一个必不可少的环节。

3. 促进学校人才培养体系的完善

职业生涯规划, 是一种科学的管理理念, 它对学校人才培养提出了新的要求, 促进了学校全面育人、全员育人、科学育人体系的建立。对大学生进行职业生涯规划需要更多的部门和人直接参与学生的培养, 为学生提供更为全面的指导与服务, 如大学生职业发展协会、大学生职业辅导委员会、就业指导中心等机构和组织的成立。大学生职业生涯规划的目标就是实现学生“人-职和谐”, 这就要求学校人才评判更应全面、科学, 更应注意个性化培养。

三、对于社会进步的重要性

1. 有利于满足社会对高层次人才的需求

对大学生进行职业生涯规划,对于提高学生个体的能力与素质具有普遍意义。大学生的职业生涯规划,有利于促进学生的培养,满足社会经济发展的需要,同时,对学生进行职业生涯规划,促进了学生职业和个人能力匹配,更易做到人尽其才,尤其是对高层次人才的优化配置,并节约了社会人力资本。

2. 有利于缓解社会就业压力

由于职业生涯规划提高了大学生的就业竞争力,并通过职业生涯的教育,大学生的就业观念更为现实,就业手段更为丰富,这些将大大促进就业率的提高,有力地缓解了社会就业问题的压力,促进了社会的稳定与和谐。

3. 有利于企业的人力资源开发

企业人力资源开发与管理的核心是吸引人才、留住人才和用好人才。而职业生涯规划是人力资源开发与管理的重要内容,以实现个人、组织、企业和社会协调发展为最终目的。企业或组织的效能取决于企业中人力资源的开发程度。现代人力资源开发与管理,不但注重人与职业的匹配,而且更加注重人与职业的发展,因为职位要求在不断提高,胜任职位的人也需要不断地提高自己。作为组织应该了解每个人的气质、性格、能力、兴趣、价值观和理想等,特别要了解每个人的职业发展计划和设想,从而为他们创造实现事业目标的环境和条件,使他们能为社会和组织做出更大的贡献,人尽其才,避免人力资源的浪费。职业生涯规划是帮助就业者了解自己 and 职业、从事职业定向以及选择职业的过程。它也是帮助人们在职业生涯中寻求发展获得成功的过程。因此,通过职业生涯规划,可以促进人力资源的开发,使企业获得更大的发展。

第二节 职业生涯规划相关概念

职业生涯规划起源于西方。1908年,美国波士顿大学教授帕森斯(F. Parsons)在波士顿创建职业指导局。他提出了“选择一项职业”要比“找一份工作”重要的理念,并设计了职业辅导的步骤。而在我国内地,从第一本系统阐述职业生涯规划的专著问世并在企业中应用至今,仅仅是最近十年的事情。随着社会政治、经济文化的发展,社会对个人素质的要求逐渐提高,人们越来越重视职业生涯规划,也引起了国内外学者的广泛研究兴趣。

一、职业

美国社会学家赛尔兹认为,职业是一个为了不断取得个人收入而连续从事的

具有市场价值的特殊活动；姚裕群认为职业是指人们从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的工作。这些界定强调了职业满足个体物质要求、维持个体生命与生活的功能，突出了活动与报酬的交互性。

我国管理专家程社明认为，职业“是参与社会分工，利用专门知识、技能为社会创造物质财富、精神财富，获取合理报酬作为物质生活来源，并满足精神需求的工作”。他强调职业的个人与社会、知识技能与财富创造、财富创造与获得报酬、工作与生活四种关系。他兼顾了职业对个人与社会的物质和精神功能，但对从事职业的主体缺乏明确的界定，对职业的时限特征缺乏必要的说明。

综上所述，职业的合理界定应包括从事职业的主体、职业的个体与社会功能、职业的时限以及职业的性质等要素。由此可得到，职业是指具备劳动能力的个体，运用自身的知识、技能与态度，从事社会生产或服务，为社会创造物质财富与精神财富，并获取合理的个人报酬，以满足自身的物质与精神需求的持续性活动。

【案例分析】

志愿者是一种职业吗？

2008年5月12日，在我国四川省汶川大地震中，“志愿者”这个名称让人们深深地体会到了民族大爱与无私忘我。2008年8月8日，北京奥运会如期开幕，全世界的目光都投注到了我国，“志愿者”再一次成为人们关注的焦点，他们用微笑、热情、专业，打造了一张全新的城市名片。越来越多的人关注“志愿者”这个群体，残奥会刚闭幕，社会上再一次掀起了志愿服务的热潮。通常人们把奉献自己的时间、精力、智力、经验等，为他人和社会提供直接或间接服务的人称为志愿者，那么，志愿者是一种职业吗？简单地说，志愿者是一个没有国界的名称，是指不为物质报酬，基于良知、信念和责任，自愿为社会和他人提供服务和帮助的人。不管是社会志愿者还是奥运志愿者，他们都有一定的共性。首先，它是一种个人自愿的、非强迫性的行为；其次，它是不受金钱或者利益驱动的利他主义；最后，它是在某些方面为社会做出有益的贡献。也就是说，作为一名志愿者，他的行动是建立在个人自由决定的基础上，并且这一决定是在集体主义和利他主义原则的驱动下做出的无偿服务。

职业是指人们在社会生活中所从事的以获得物质报酬作为自己主要生活来源并能满足自己精神需求的、在社会分工中其有专门技能的工作。志愿者是否是职业行为，一个重要的判断标准是能否获取酬劳。志愿者是不计报酬为他人和社会贡献自己的时间和精力，他是甘于奉献、默默付出的，满足自己精神方面需求的一个短期性或者说是间歇性的工作，所以志愿者是一种非职业行为，志愿者可以

是以组织的形式存在,也可以是自由的、个别的为他人提供志愿服务的个体形式。因为志愿者组织是一个非政府、非营利的群众组织,这个组织对于成员来说没有强制性的约束力,人们可以自愿参加,也可以随意退出,人们可以参加其中的全部活动,也可以只参加其中的一部分活动,其中最核心的精神是自愿。比如,在“5.12”大地震时,唐山志愿者团体组织人员赴灾区一线支援灾区重建,也有个人志愿者自发开车去灾区送衣送物,这就是志愿者两种形式共同存在的具体表现。北京奥运会、残奥会的志愿者是北京的名片,是国家实力和形象的最佳展现。他们大多是在校学生,是奥运会最大的群体,人数甚至超过运动员、教练员、记者、官员等的总和。服务岗位主要涉及礼宾接待、语言翻译、交通运输、安全保卫、医疗卫生、观众指引、物品分发、沟通联络、竞赛组织支持、场馆运行支持、新闻运行支持、文化活动组织支持等领域。服务对象包括官员、运动员、媒体记者、赞助商、观众等所有涉及奥运会的人员。他们的工作目标就是要圆满完成奥运会、残奥会各项志愿服务任务,并且通过奥运志愿者工作弘扬奥林匹克精神,传播志愿服务理念,提升志愿者的综合素质,推动志愿服务事业长远发展,促进和谐社会建设。这是专业性很强的一种志愿者工作,常要层层地选拔和培训才能完成。

在志愿者的行列中,一部分是来自各个领域有所建树的各类精英。因为他们的特长被招募到志愿者这个团体中,在志愿者服务的项目里,这是一个提供服务的过程,是展现自己能力的一次机会。随着志愿者服务项目的结束,他们都将回到原来的工作岗位,不必担忧失业问题。而另外一大部分是在校学生或应届毕业生,他们没有步入过真正意义上的职场,奥运会对他们来说,将会带来什么样的机遇?对未来的职业生涯有何助益?职业生涯规划专家认为,志愿者经历对职业生涯将形成以下五个方面的影响。

1. 实践新技能

这段社会历练,不仅能够真正帮助需要帮助的人群,而且也为自己积累了更多的社会经验,懂得从更高层次看待问题,提升了学习、实践和创新能力。在未来的学习生活中,用更高标准要求自己,把志愿者实践的经历作为一个很好的借鉴和指导,在实践中得到成长,总结经验,展现能力。

2. 扩大人际关系网

参加志愿者活动,使不同背景的人聚在一起,他们有机会结识新的人群,从中不仅能够获得友谊,而且更可以为今后的职业发展奠定一些人脉基础。通过志愿者工作的服务与锻炼,有利于开阔视野、改变观念和思维方式,提高跨文化交流的能力。

3. 增加个人阅历

志愿者经历能帮助参加者增加阅历,新的阅历能够帮助他们认清自己的职业

发展方向。对于想换职业方向的朋友,志愿者经历能在进入新的岗位之前就有机会拥有相关的工作经历;对于不想换职业方向的朋友,志愿者经历可以证明自己的实力,大大提升自己的职场形象。

4. 满足精神需求

每一个打算当志愿者的人都应该有这样的心理准备——做志愿者主要是奉献,志愿者经历可以使他们投入到有意义的事情中,充分满足自己的精神需求,达到内心的平和与超然,这有利于他们今后应对职场的压力,使自我价值得到更深层次的升华。

5. 提升个人的竞争能力

能够通过严格的选拔最终幸运地成为志愿者,这本身就不亚于经历一场大企业的面试。参与志愿者的活动,就是一个增值的过程,简历中可添加一项重要成绩,证明自己可以胜任更多相关的工作,他们的职业机会也将大大增加。

专家特别提醒,参与志愿者的经历虽然可以为求职增光添彩,成为有力的竞争优势,但绝不是根本之道。对于在校的学生和应届毕业生,要想找到适合自己的职业,实现职场的成功,还是要踏踏实实、认认真真地分析自身和职场,提前做好自身定位与职业规划,使自己的职业生涯得到快速、稳步的发展。

问题:什么是职业?衡量职业的基本条件是什么?

二、职业生涯

目前对职业生涯的含义还没有统一的认识,不同的学者从不同的角度对它进行了界定。法国的权威词典将职业生涯界定为“表现为连续性的分阶段、分等级的职业经历”。美国学者雷蒙德·伊诺(Raymond Andrew Noe)认为职业生涯是指一个人一生经历的与工作相关的经验方式,工作经历包括职位、职务经验和工作任务。罗斯威尔(Willian J. Rothwell)和思莱德(Henry J. Sredl)将职业生涯界定为人的一生中与工作相关的活动、行为、态度、价值观、愿望的有机整体。我国有学者认为,职业生涯是一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程,也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作理想的实现过程。

我们也可以将职业生涯理解为是“一个人在其一生中所承担职务的相继历程”。它有几方面的重要含义:

(1) 职业生涯是个体的概念，是指个体的行为经历，而非群体或组织的行为经历。

(2) 职业生涯是一个系统的动态过程，是一个人一生中在各种职业岗位上所度过的整个经历。简单地说就是指一个人终身的职业经历。

(3) 职业生涯不仅仅是一个行为活动的过程，还需要强调态度、价值的方面。要充分了解一个人的职业生涯必须从主观和客观两方面理解：表示职业生涯客观特征的概念是“外在职业生涯”，是指一个人在工作时期进行的各种活动和表现的各种举止行为的连续体；“内在职业生涯”则表示职业生涯的主观特征，涉及一个人的价值观、态度、需要、动机、气质、能力、发展取向等。

(4) 职业生涯受多方因素的影响。例如，本人对职业生涯的设想与计划、跟自己有关系的人的理解与支持、组织的需要与人事计划、社会环境的变化等都会对职业生涯有所影响。因此，职业生涯可以看做是多方面因素相互作用的结果。

【练习】

我的生命线

请画一条直线，这条直线的长度代表了你生命的长度。思考一下，你期待自己活到多少岁？将直线的一端视为你生命的开始，另一端写上你期待可以活到的年龄。

在这条生命线上找到你现在的年龄点，并标记出来，写下现在的年龄。

回顾你过往生命历程中发生的重大事件。在直线上方写出两到三件对你有积极影响的事件，并在直线相应位置上标明年龄，在直线下方写出两到三件对你有消极影响的事件，并在直线相应位置上标明年龄。

思考一下这些事件对你的影响，即它们如何使你成为今天的你。

三、大学生职业生涯规划

职业生涯规划就是指个人和组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。