



普通高等教育“十一五”规划教材

# 大学生

## 职业生涯发展规划 与就业指导

周志远 曹俊伟 主编 景国勋 主审

DAXUESHENG >>>>

 科学出版社  
[www.sciencep.com](http://www.sciencep.com)

普通高等教育“十一五”规划教材

# 大学生职业生涯规划 与就业指导

周志远 曹俊伟 主编

杨艳玲 杨可臣 欧阳文峰 副主编

景国勋 主审

科学出版社

北京

## 内容提要

本书以职业生涯规划的理论为基础,结合我国大学生的心理特点与需求,联系职业生涯教育和职业生涯咨询的实际,力求以多样的素质拓展、团体辅导活动及丰富的案例让读者能够理解职业生涯规划的科学理念,掌握生涯规划的步骤和方法,增强进入职场和实现成功角色转变的信心及主动性。主要内容包括:自我认知、社会环境认知、了解科学决策的方法、确立生涯目标;了解职场与职位、掌握简历写作方法、学习面试成功经验、提升大学生的就业能力;初入职场的心态调整、角色定位、时间管理、情绪管理;指导学生进行合理规划、价值实现,学习如何获得幸福人生。

书中设计了多个课堂活动,重要章节都有相关案例。本书可作为大学生职业生涯规划及大学生就业指导课程的教材或参考书,希望能对生涯规划和求职就业有渴望的大学生提供有益的帮助,让他们不仅获得生涯规划的科学理念,而且掌握求职就业、规划人生的实际操作方法。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯发展规划与就业指导/周志远,曹俊伟主编. —北京:科学出版社,2010

(普通高等教育“十一五”规划教材)

ISBN 978-7-03-028948-3

I. ①大… II. ①周… ②曹… III. ①大学生—职业选择—高等学校:技术学校—教材②大学生—就业—高等学校:技术学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第175684号

策划:王超

责任编辑:王纯刚/责任校对:耿耘

责任印制:吕春珉/封面设计:艺和天下

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>

铭浩彩色印装有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2010年9月第一版 开本:787×1092 1/16

2010年9月第一次印刷 印张:22 3/4

印数:1—7 000 字数:542 000

定价:35.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

销售部电话010-62134988 编辑部电话010-62148322

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030299;010-64034315;13501151303

# 前 言

古希腊宗教中心德尔菲神庙墙上镌刻着一句箴言“认识你自己”。这句箴言是古希腊哲学里面一个重要的命题,深深影响了人类两千多年来的思辨和认知,古希腊哲学家苏格拉底也曾对这句话进行阐释。尽管我们不一定完全理解这句话到底有什么高深莫测的哲学意义,但是不可否认:正确地“认识你自己”,正确“认识你自己”的兴趣、能力、价值观、优缺点、理想等个人特征,并把这种对你自己的认识运用到对人生目标的追求中,是决定你事业成败、生活质量、人生价值的核心要素。

就业是民生之本。大学生就业更是关乎国家的人才强国战略,关乎社会稳定,关乎大学生人生价值的一个重大问题。就业工作也是高校生存发展的重要战略任务。在《国家中长期人才纲要》颁布之际,带着对大学生就业与持续发展问题的热切关注和对大学生素质教育问题的深入思考,我们特意编写了这本教材。求职就业是每个大学生必须面对的重大人生课题之一。大学毕业生的就业、择业、创业,既是他们人生的重要转折,又关系到千家万户的切身利益。帮助他们顺利就业,不仅有利于经济社会的发展,也有利于社会的和谐与稳定,这既是政府、社会和学校义不容辞的责任,也需要大学生的自身努力。因为现在毕业生就业是市场导向,政府调控,学校推荐,学生与用人单位双向选择。随着高等教育大众化的趋势,大学生“天之骄子”的优越感迅速被就业现实的压力感和焦虑感所取代,国家对大学生不再统一分配,大学生就业形势非常严峻。尽管大学生群体的增加对整个社会来说是一种进步,但严峻的就业形势对大学生个体乃至学校和家庭来讲的确是一种挑战。如何教育和引导大学生更好地面对就业竞争,走好步入社会的第一步,如何帮助他们赢在起跑线上并取得人生的成功,这是本书全体编写人员非常关注的问题。

美国等发达国家系统的生涯辅导与职业教育是从幼儿园开始的,在进入高校前已经经历了相对完整的生涯认知、生涯探索、生涯准备等阶段的教育,进入大学后,青年们已经相对很清楚自己要成为什么样的人,从事什么样的职业,以及要实现自己的人生目标需要做哪些知识、能力和素质上的准备,以及如何安排自己的学习生活等。由于我国传统的教育体系中缺乏生涯规划与发展的内容,对大学生职业生涯规划的教育与指导从某种意义上讲就成了一项从零开始的工作;为了帮助大学生提前做好职业准备,我们迫切需要尽快补上这一课,力求使大学生们在走向社会、进入职场之前,从观念、心态、知识、能力等方面作好应对职场挑战的全面准备。今天我们站在哪里并不重要,重要的是下一步我们要走向哪里。

本书从2008年9月立项,编委会多次召开会议讨论章节提纲,反复研讨,编写过程更是数易其稿。完成初稿后,编委会骨干成员又多次讨论并提出许多修改意见。本教材的

成功定稿是编委会、编写组全体成员集体智慧的结晶。突出生涯规划的科学性、实践性和思想性是本书的一大特点。本书在吸收人力资源理论,心理学研究成果的基础上,力求使职业规划与就业指导的理论体系和指导方法更适合在校大学生,探索构建以职业生涯规划与创业素质教育为载体的大学生就业指导理论体系。本着这一设想,本书说教的内容相对减少,师生共同参与讨论和思考的篇幅酌情增多,更适合学生自学,同时对任课教师的教学也有一定的帮助。

本书分为五个部分,共十二章,每一章都具有相对独立性。第一部分为导论,介绍了理想、大学与生涯的关系;第二部分为认知篇(第一章至第三章),引导学生进行自我认知、环境认知和职业认知;第三部分为规划篇(第四、五章),介绍了职业生涯规划的主要理论观点,指导学生作出生涯决策,进行职业选择,设定职业生目标 and 人生方向;第四部分为决策与行动篇(第六章至第九章),指导学生做好职业生涯规划决策和求职准备,就业协议的签订,就业过程中自己权益的维护,以及自主创业的基本知识,这是职业生涯规划与就业指导的落脚点;第五部分是适应与发展篇(第十章至第十二章),指导学生进行初入职场的时间管理、情绪管理、人际沟通,做好职业生涯规划的调整与反馈等。本书是大学生的良师益友,虽然它不会告诉你选择怎样的人生,但是它会帮助你学会制定决策的步骤和方法。

本书由周志远、曹俊伟担任主编,景国勋担任主审,杨艳玲、杨可臣、欧阳文峰担任副主编,编委会成员中五人拥有全球职业规划师资格认证(GCDF)。全书在编委会指导下经多次讨论修改,由周志远、曹俊伟、杨艳玲、杨可臣负责策划、设计,周志远负责统稿,景国勋对本书内容进行审核,杨艳玲设计了有关习题和案例分析。各章分工如下:导论由曹俊伟负责编写;第一章由贾宝先、杨艳玲负责编写;第二章由张传道、姜平仁负责编写;第三章、第六章、第十一章由杨可臣、付生德负责编写;第四章、第五章由周志远、高超杰负责编写;第七章、第八章由欧阳文峰、许力负责编写;第九章、第十章由郑钧予、曹俊伟负责编写;第十二章由杨艳玲、刘蓝蓝负责编写。本书在编写过程中得到了河南理工大学多位领导和专家的指导,河南理工大学就业指导中心长期进行大学生就业状况和就业心理的调研,对完成本书给予了参考数据和工作上的大力支持,在此一并表示感谢。

为了完成本书的编写,作者借鉴了大量的国内外文献,参考借鉴了许多国内外专家的著作和研究成果,在此表示深深的敬意和感谢。由于作者水平有限,书中难免有错误和疏漏之处,敬请广大读者批评指正。

周志远

2010年6月

# 目 录

# Contents >>>

导 论 .....	1
学习目标 .....	1
案例导入 .....	1
第一节 我的理想 .....	2
第二节 我的大学 .....	11
第三节 我的生涯 .....	22
小结 .....	24
案例分析 .....	24
思考与练习题 .....	25
第一章 自我认知 .....	26
学习目标 .....	26
案例导入 .....	26
第一节 自我认知与职业生涯规划 .....	26
第二节 价值观与职业 .....	32
第三节 性格与职业 .....	36
第四节 兴趣与职业 .....	40
第五节 能力与职业 .....	45
小结 .....	52
案例分析 .....	52
思考与练习题 .....	52
第二章 环境认知 .....	53
学习目标 .....	53
案例导入 .....	53
第一节 家庭环境认知 .....	53
第二节 学校环境认知 .....	63
第三节 社会环境认知 .....	68
小结 .....	77
案例分析 .....	77
思考与练习题 .....	78

<b>第三章 职业认知</b> .....	79
学习目标 .....	79
案例导入 .....	79
第一节 职业概述 .....	80
第二节 职业发展趋势 .....	87
第三节 树立正确的职业观 .....	97
第四节 职业探索与选择 .....	105
小结 .....	113
案例分析 .....	113
思考与练习题 .....	115
<b>第四章 职业生涯规划理论</b> .....	116
学习目标 .....	116
案例导入 .....	116
第一节 生涯发展的阶段任务 .....	117
第二节 职业生涯规划理论 .....	120
第三节 职业生涯规划理论 .....	125
第四节 职业生涯规划理论 .....	133
第五节 生涯发展的其他观点 .....	137
小结 .....	141
案例分析 .....	141
思考与练习题 .....	142
<b>第五章 职业生涯规划实践</b> .....	143
学习目标 .....	143
案例导入 .....	143
第一节 大学生职业生涯 .....	144
第二节 职业生涯规划 .....	156
小结 .....	168
案例分析 .....	168
思考与练习题 .....	170
<b>第六章 职业信息</b> .....	171
学习目标 .....	171
案例导入 .....	171
第一节 劳动力市场基本情况 .....	171
第二节 职业信息搜索 .....	177
小结 .....	183

案例分析 .....	183
思考与练习题 .....	184
<b>第七章 职业生涯决策 .....</b>	<b>185</b>
学习目标 .....	185
案例导入 .....	185
第一节 职业生涯决策理论认知 .....	185
第二节 职业生涯决策过程和方法 .....	193
第三节 目标设立与行动计划 .....	196
小结 .....	199
案例分析 .....	199
思考与练习题 .....	201
<b>第八章 就业 .....</b>	<b>202</b>
学习目标 .....	202
案例导入 .....	202
第一节 高校毕业生就业制度沿革 .....	202
第二节 毕业生主要就业形式 .....	209
第三节 就业力 .....	225
小结 .....	229
案例分析 .....	229
思考与练习题 .....	230
<b>第九章 求职准备 .....</b>	<b>231</b>
学习目标 .....	231
案例导入 .....	231
第一节 简历制作 .....	232
第二节 面试技巧 .....	236
第三节 求职礼仪 .....	245
第四节 就业心理调适 .....	251
小结 .....	259
案例分析 .....	259
思考与练习题 .....	262
<b>第十章 就业程序与权益保障 .....</b>	<b>263</b>
学习目标 .....	263
案例导入 .....	263
第一节 就业协议书与劳动合同 .....	264
第二节 就业基本程序 .....	269



第三节 求职中常见法律问题 .....	280
小结 .....	291
案例分析 .....	291
思考与练习题 .....	292
<b>第十一章 大学生创业 .....</b>	<b>293</b>
学习目标 .....	293
案例导入 .....	293
第一节 创业素质 .....	293
第二节 创业过程 .....	298
第三节 创业的政策法规 .....	302
第四节 大学生创业常见问题与对策 .....	305
小结 .....	309
案例分析 .....	309
思考与练习题 .....	311
<b>第十二章 生涯规划管理 .....</b>	<b>312</b>
学习目标 .....	312
案例导入 .....	312
第一节 初入职场 .....	312
第二节 时间管理 .....	316
第三节 压力管理 .....	322
第四节 情绪管理 .....	335
第五节 人际沟通 .....	340
第六节 生涯规划的检验与反馈 .....	346
小结 .....	350
案例分析 .....	350
思考与练习题 .....	350
<b>参考文献 .....</b>	<b>352</b>

# 导 论 >>>

## 学习目标 >>>

了解职业理想、职业目标、动机、需要和成就；帮助大学生学会怎样读大学、读什么、怎么读，以及如何规划大学学习和生活；让大学生了解生涯和职业生涯规划。

## 案例导入 >>>

当问及理想时，即将毕业的大四学生小文说：“当我上小学时，我的理想是长大了当一名科学家；当我上中学时，我的理想是将来考个好大学；现在我大学快毕业时，我的理想是能找到一份工作。我不知道我的理想为什么变得越来越现实？”一个青年大学生的理想应该是什么样子；现实对他的理想到底会产生什么样的影响？或许每一个喜欢思索的大学生都在苦苦追寻。

“学习感觉有些吃力。”大一学生张杰说：“在大学的课堂上，老师讲的知识太多，知识面又广。一节课能讲好几十页，必须用心听，一不留意，跳过去后就听不懂了。课后还得反复看书，要不然下一次课就更听不懂了。现在我们一般都在阶梯教室里上课，教室太大，要是去晚了，只好坐在后面，看也看不清楚，听也听不清楚，很无奈。跟中学老师不一样，大学老师管的少了。没有老师的督促，又没有完全学会自主学习，于是就感觉学习很被动。另外，大学里空闲时间多了，也不知道该读些什么书，应该参加什么学生组织，如何安排课余生活。”

当问到为什么上大学时，2005级法律专业本科生小慧说：“第一为国，国家给我们提供了优越的条件，良好的环境，国家希望我们成才，国家也需要我们成才，我们应当学有所成，报效祖国。第二为民，作为一个即将成为法律人的大学生，我时刻能感觉到自己肩上的重任，国家的法制建设需要我们，广大伸冤无门、受害又得不到赔偿的人需要我们。第三是为家，我生在农村，长在农村，为了改变家乡的落后面貌，为了亲人能过上幸福的日子，我要好好上学。第四是为己，为了开阔视野、提升素养、成才成功、实现理想。”

大学生步入大学校门之后，诸如此类的迷惑、茫然的例子还有很多，通过本章的学习将使大学生更清晰地了解职业理想、职业目标、动机、需要和成就，了解生涯和职业生涯规划，学会怎样规划自己的大学学习和生活。

## 第一节 我的理想

### 一、理想

认真地回想一下,从小到大,我们曾经有过多少理想,我们理想的变化是为什么。为了实现理想,我们很多个晚上都在挑灯夜战,有时候我们过于投入,甚至迷失在理想之中。

#### 1. 理想的概念

理想是人生的奋斗目标,是人们对未来的一种有可能实现的想象。理想是一种想象,但是,并不是任何想象都是理想。

理想既不同于幻想,也不同于空想和妄想。理想是一种科学的想象,具有不同于幻想、空想和妄想的突出特点。

第一,理想具有客观必然性。理想的客观必然性就是理想作为一种想象,正确的反映客观实际,正确的反映现实与未来的关系,合乎事物变化和发展的规律,经过努力是可以实现的。

第二,理想具有社会性。理想是人类特有的一种精神现象,理想具有鲜明的社会性。理想的社会性是指理想不是离开社会的孤立的个人的随意想象,而是由社会制约和决定的想象。

第三,理想具有阶级性。在阶级社会中,由于不同阶级的社会地位和经济利益的不同,追求的目标也就各不相同,所以,他们形成的理想也各不相同。因此,人们的理想在阶级社会中必然具有阶级的烙印。各阶级统一的理想是不存在的。

#### 2. 理想的分类

理想是一种社会意识现象,理想是各种各样、五彩缤纷的。从不同的角度可以分为不同的种类。

第一,按照理想所属人的范围来划分,理想可以分为个人理想和群体理想。个人理想是一个人对其未来的具有客观必然性的想象。群体理想是一定群体的人们的共同理想。例如,政党的理想、团体的理想等。建设有中国特色社会主义就是全中国人民的共同理想,也就是全中国人民这个群体的理想。

第二,按照理想奋斗时间的长短来划分,理想可以分为长远理想和近期理想。长远理想是经过较长时间的奋斗才能实现的理想。例如,建立共产主义社会就是中国共产党人的长远理想。近期理想是在较近的时期内就能够实现的理想。

第三,按照理想的内容来划分,理想可以分为社会理想、生活理想、职业理想、素质理想。社会理想是人们对未来社会的设想,包括对未来社会的政治制度、经济制度、科学文

化制度、社会面貌等的预见和设想。职业理想是人们对未来工作部门、工作性质以及在职业上达到的程度的追求和向往。生活理想是人们对未来生活的追求和向往,既包括对于吃、穿、住等物质生活的追求和向往,也包括对文化娱乐等精神生活的追求和向往,还包括对婚姻、家庭生活的追求和向往。素质理想是人们做人的目标,是做一个什么样的人的追求和向往。在以上几种理想之中,社会理想是其他理想的前提和基础。人们在设计自己未来的职业、生活和做人的时候,总是以未来的社会为前提和基础的。

### 3. 理想的作用

一是立命作用。理想是我们安身立命的东西,曾经有一代人失去过,困惑过。比如1980年《中国青年》杂志曾刊登过一个叫潘晓的青年的来信:人生的路啊,为什么越走越窄?那个时代,动乱结束,毛主席也走下了神坛,理想信仰发生动摇,年轻一代都很迷茫。当时全国参加讨论的青年有上千万。没有理想是痛苦的,也是迷茫困惑的。当然后来,这一代人都寻找到了理想,都拥有了自己的理想,都在为理想奋斗。中国古代人文知识分子的理想就是“为天地立心,为生民立命”。温家宝写过一首诗叫《仰望星空》,说的也是年轻人要有理想,这是安身立命之所在。

二是定向作用。哲学家费尔巴哈说过,一个人有了目标就有了一个牢固的根据和基础,最大的不幸就是漫无目的。我们不可能一举一动都有目的,但人的一生不能都漫无目的。理想可以牵引我们走向辉煌。关于理想的定位,有诗人这样说:理想是石,敲出星星之火;理想是火,点燃熄灭的灯;理想是灯,照亮夜行之人;理想是路,引你走向黎明。

三是动力作用。人生如逆水行舟,不进则退,因此必须有足够的动力才能不断地向前推进,这个动力就是理想。为什么抗日战争时期,延安那么贫穷,全国还有大批的青年越过封锁线,奔向延安?这就是理想的动力作用。一位成功人士在20岁出头的时候,有了一份好职业,后来有一段时期有些懒散,他在卧室墙上贴了一句话:“跟惰性作斗争”。凭什么跟惰性作斗争?这就要毅力,要动力,要用理想来激励。

四是支撑作用。方志敏写《清贫》,是理想信念支撑他写的。人的精神世界犹如一座大厦,缺少支柱就会倒塌,而理想就是人生的精神支柱。这种支柱在严酷的考验中更能得到体现。为什么有的人遇到困难就打退堂鼓了?为什么有的人一遇挫折就退缩了?还是理想不坚定的缘故。

## 二、职业理想

或许我们都曾经或多或少思考过自己大学毕业后想在什么行业里就业,从事什么职业,大约多少年后在事业上达到什么样的目标等,这都是职业理想的话题。

职业理想是指人们在一定的世界观、人生观、价值观的指导下,对自己未来所从事的专业、工作部门、工作种类、发展目标所做出的想象和设计,以及对自己在事业上获取成就大小的向往和追求。树立正确的职业理想,对大学生正确处理择业问题和规划职业生涯,最大限度地施展自己的才华和实现自身人生价值具有十分重要的意义。

## 1. 职业理想的内涵

### (1) 职业理想是社会意识的重要组成部分,具有鲜明的时代特点

职业理想是在一定社会生产水平条件下,人们对职业地位、职业声望评价意识的反映;是从业者在一定社会历史时期,在一定的世界观、人生观支配下,对自身所从事的不同职业和对自身所获得回报的满足而产生的对职业需要的想法和设计。一定时代的社会职业受到该时代的社会生产力发展水平的制约。生产力水平越高,生产方式越先进,社会分工越精细,社会职业种类就越多;科学技术越发达,职业演化速度越快,从业者选择职业的机会就越多,职业理想就越容易实现。总之,不同时代从业者的职业理想总是与该时代生产力发展水平相适应的,而职业理想在社会历史发展过程中,始终是随时代的发展而变化,始终具有超前意识,具有来源于现实又高于现实的特点。高于现实的职业理想是促进生产方式不断改进、生产力水平不断提高、社会经济不断增长、社会不断进步的源泉和动力。

### (2) 职业理想是对职业生涯的设计,具有发展性和个体差异性

在人生历程中,职业生涯(职业生涯的定义见本章第三节)占据了绝大部分时间。人们对未来的向往和追求,不是被动的进行职业活动,而是理性地、现实地、自觉地规划自己的物质生活和精神生活,将职业理想作为激励自身行动的一种信念,并通过职业选择和从事具体的职业来实现。职业随着社会的不断进步而不断变化,同时也带动人们的职业理想相应发生变化。就个人而言,随着年龄的增长、社会阅历的丰富,职业理想也将发展、变化,并具有明显的个性特点。首先是自身的政治水平、思想觉悟和道德涵养及人生价值取向,决定着大学生的职业理想的方向;其次是自身现有的知识结构、动手能力及对社会事物的分析判断能力,影响着大学生职业理想的追求;再者是个人的性格、气质、情感、意志等非智力因素对大学生的职业适应性和对大学生职业理想的形成都具有较大的影响;最后是性别、身体等生理特质,使大学生的职业理想存在着差异性。

### (3) 职业理想是对未来社会生活的美好向往,是实现人生价值的精神动力

职业理想是人们对未来社会生活的美好向往,反映人们对职业愿望和需求的有形化构想,是建立在客观现实发展可能性的基础上用客观的必然趋势来展示未来的现实。职业理想是指导、激励人们通过劳动来实现人生价值的精神动力。职业理想与个人的生活理想、社会理想息息相关。不同的职业由于职业声望和职业地位不同,从事不同职业的人获得的报酬也不同,直接影响个人和家庭的经济收入及社会声望,影响人们的生活方式。职业理想所向往、追求的是职业岗位及就业要求,是在社会理想的指导下,对社会理想的落实和具体化。

## 2. 职业理想的形成

### (1) 职业理想的形成

职业是维持个人、家庭生存和发展的手段,是获得个性发展、实现自我价值的途径,同时也是个人社会地位的象征。大学生在未步入职业生涯之前,就已经有了初步的职业

意识和职业道德,就已经开始形成并发展着自己的职业理想。职业理想的形成,是一个由浮浅、主观趋于成熟、稳定的发展过程,这一过程大致可分为以下几个阶段:

首先是幻想阶段。这一阶段主要在小学时期。小学生初步具备的所谓的职业意识,是以萌芽状态表现出来的,并且具有空想突出的特点。小学生以自己原始的兴趣爱好和崇拜对象形成职业理想,现实考虑极少,带有随机性,易随客观环境刺激的变化而变化。

其次是分化阶段。这一阶段主要是在中学时期。中学生已经初步形成了兴趣爱好和价值取向。职业理想由兴趣主导,能力占优,再到价值取向,并试图将兴趣和能力统一于价值观体系中。这一时期的职业理想仍然属于单纯的个人主观意识,而这种意识的职业理想到了一定阶段往往受到一定现实条件的限制。随着心理、生理等各种因素的不断发展,中学生职业理想同原来的职业理想开始出现分化,分化原因主要是中学生认识到未来职业与主体状况的内在联系,他们在不断地分析比较中选择调整自己的职业理想,并且进行各种各样的努力。

最后是成熟阶段。这一阶段是一个由具体职业倾向到抽象职业成就过渡的职业理想逐渐稳定的过程。大学生处于这一阶段的初期。专业选择是职业理想的具体表现,大学生权衡各个职业的价值,选取相对价值最高的职业目标,尽管将来未必从事本专业工作,但大学学习为将来择业就业,实现职业理想完成了前期准备。伴随着知识的增长以及对社会职业了解的深入,逐渐形成成为某个目标或某项事业而奋斗的职业理想,即实现由倾向于具体的职业形象到倾向于抽象的职业成就感。大学生的职业理想在一定时期处于不完全稳定状态,这是由他们在这阶段的自我认知水平和心理成熟度决定的。大学生处在职业社会边缘地带,并已开始向职业社会过渡,通过实践,其职业理想也逐步趋于稳定。

## (2) 职业理想受个人价值取向、社会评价和经济利益等诸多因素影响

大学生职业理想的影响因素包括主体因素和客体因素。主体因素是主体内部产生的,与自我意识密切关联的影响因素,包括个性、能力、价值取向等;客体因素是指职业选择中环境因素的总和,包括社会评价、经济利益、家庭等。价值取向是一个人意识系统的核心部分,而且在根本上制约着主体因素的方方面面。随着价值观的基本定型,大学生的价值取向也基本定型,具体到职业认识领域。大学生对某种价值的追求与排斥,对某类事物的偏好与厌恶,对某种情感的向往与躲避,便成为价值取向中与职业理想最密切的部分。大学生的价值取向、职业社会的价值取向和家长的取向都参与了大学生职业理想的形成过程,只不过它们都已融入了大学生主体的价值观系统中,成为了其价值观系统的一部分。

职业社会对各类职业所持的倾向性态度总会通过传媒渗透到大学生职业评价心理中,成为大学生社会化认识的重要方面。在现实社会中,人们普遍存在着职业高低贵贱之分的认识,这种认识即是职业的社会评价。职业的社会评价受到社会心理的强有力制约,对大学生职业理想的影响是潜移默化的,它已经进入了大学生的社会认知领域,成为不自觉的考虑因素,尤其是他们对某种职业缺乏深入了解与切身感受时,社会评价作用

会显得格外突出。经济利益对当今大学生职业理想的确起着愈加重要的作用。职业必须具有物质激励才能保持长久的吸引力,否则将无法获得选择者的重视。而金钱意识如果一味膨胀,必然损害许多职业的本色,职业将不再是“职业”,而蜕化成获取经济利益的工具。对于尚未迈入职业社会的大学生来说,如果付出的劳动不能以合理经济报酬加以实现,那么就会促使其重新选择职业,并且将经济利益放到其考虑因素中更加重要的位置。大学生不是超凡脱俗的圣人,经济杠杆在当代大学生确立职业理想的过程中发挥着举足轻重的作用。

### 3. 职业理想的作用

#### (1) 职业理想的导向作用

理想是前进的方向,是心中的目标。人生发展的目标是通过职业理想来确立,并最终通过职业理想来实现。俄国的托尔斯泰曾说过:“理想是指路的明灯,没有理想就没有坚定的方向,就没有生活。”同学们在现阶段的学习生活中也已经深切地感受到,一旦学习目的不明确,学习的热情就会低落,学习的效果就不明显。因此,有了明确的、切合实际的职业理想,再经过努力奋斗,人生发展目标才能实现。

#### (2) 职业理想的调节作用

职业理想在现实生活中具有参照系的作用,它指导并调整着我们的职业活动。当一个人在工作中偏离了理想目标时,职业理想就会发挥纠偏作用,尤其是在实践中遇到困难和阻力时,如果没有职业理想的支撑,人就会心灰意冷、丧失斗志。此外,如果一个人只把自己的追求定位在找到“好工作”上,即便是将来有实现的可能,也不能算是崇高的职业理想。因为,这样的理想一旦实现,他就会不思进取,甚至虚度年华。总之,一个人只有树立正确的职业理想,无论是在顺境或者是在逆境,才会奋发进取,勇往直前。

#### (3) 职业理想的激励作用

职业理想源于现实又高于现实,它比现实更美好。为使美好的未来和宏伟的憧憬变成现实,人们会以坚忍不拔的毅力、顽强的拼搏精神和开拓创新的行动去为之努力奋斗。周恩来 12 岁时就发出“为中华之崛起而读书”的誓言,表达了他从小立志振兴中华的伟大志向。当代大学生应该早立志,立长志,树立一个崇高的人生目标。然后,为实现这个目标坚持不懈,奋斗不止。

### 4. 当代大学生职业理想的一般特征

#### (1) 强调职业的经济效益

随着市场经济的发展,社会职业的经济结构也发生了变化,工资收入在不同职业、单位之间的差距被越拉越大。这就促使大学生在职业选择时,将职业的经济收益作为一个重要的考虑因素。另外,从大学生择业时对大公司,大企业的偏爱趋势上,也可以得出和上述结论相同的特征。许多大学毕业生将大公司、大企业作为择业首选,究其原因,经济方面的考虑是主要因素。尤其是沿海地区的一些“三资”企业、民营企业和公司,一方面能满足毕业生创业发展愿望,另一方面又能给就职者带来可观的经济收益。

### (2) 职业多选择在大中城市和沿海发达地区

如今,大学生对大中城市的选择比例远远高于对小城镇与农村的选择比例。特别是大学生对经济特区或沿海地区的选择比例更高。沿海地区对大学生的诱惑力来源于改革开放后其与内地之间逐渐拉开的经济差距,这种地区间的差距促成了人才流动的单向性,形成了人们常说的“孔雀东南飞”现象。当然,这种单纯的经济动机绝不是促成大学生热衷于沿海地区的唯一原因。创业的心理、对竞争环境的需要,也在相当大的程度上影响着大学生职业理想的确立。从总体状况来看,沿海地区实行的种种优越政策和较为富裕的生活环境,都对当今大学生极具诱惑力。

### (3) 不在乎所有制的形式

现在不少毕业生的就业观念已经开始转变,多种经济形式的企业已被大学生广泛接受,越来越多的毕业生在择业时不太在乎用人单位的所有制形式,甚至并不想非要为自己找个有干部编制的工作单位。他们认为只要能够发挥自己的潜能,干出一番事业,获取相应的劳动报酬就足够了。

### (4) 追求职业的稳定感

大学生的这种择业意识反映在对具体单位的选择上,越来越多的毕业生愿意从事科研、专业技术、教师、公务员等工作。一项对本科毕业生的就业情况调查显示,选择去科研、技术服务、文教、金融等脑力劳动部门的人数占的比例较高;期望去国家机关、党政团体工作的人数也不少,近年来的公务员报考热足以证明这一点。可见大学生对行业的选择主要集中于政府部门、生产部门和科教、金融等风险小,稳定性高的单位和部门。

## 三、目标、动机、需要和成就

### 1. 目标

目标就是任何努力想要使之得以实现的事情。在我们的一生中,我们总会有意无意地设立各种各样的目标。有一些目标是长期目标,比如:拓展生活空间。职业生涯目标就可以归为此类。短期目标一般需要数天到一个月的时间,中期目标一般需要一个月到一年左右。短期目标和中期目标代表着长期目标的不同阶段。微型目标就是在某一天或某一天的一段时间里所要完成的目标,比如:完成个人计划上记录着的要做的事情。微型目标很重要,因为它们构成了在实现远大目标的过程中所迈出的每一步。正所谓“千里之行,始于足下”。

有些人从来就没有迈出过第一步,就是因为他们的头脑中没有目标。不少学生还不明白为什么要上大学?对这些大学生来说,他们的当务之急是要确立一个自己愿意为之奋斗的目标。大学生活中虚度光阴、一无所获的最常见原因并不是因为缺乏能力,而是因为没有找到自己上大学的原因。实际上,无论在工作中,在学校里,还是在大部分的人生当中,能否取得成功很大程度上都取决于设立目标的能力。

一个人生存在世界上究竟是为了什么?为了将祖国建设得更美好,为了使自己生活更



幸福,就要努力工作,创造财富。为了达到这个人生目标,就得学会做更多的事。有的事情不会做,就要认真学习。学习是为了使自己的人生更精彩,学习是为了使自己的人生更有意义。人要对自己的一生负责,人活着就要对得起自己的人生。同学们可以主动学习一项专长,让自己掌握一门知识。只要认真去学,没有什么学不会的,要多给自己自信心,只要认准目标努力学习,就一定能成功。

一个人要使自己的生活有意义,就要树立高尚远大的目标。当然,如果还没有想好应该怎么实行,会认为自己的目标定得很大,完成预定目标可能有困难。可以将大目标化解成几个小目标,再将小目标一一完成。

在完成小目标时,要有自信心,事情不能半途而废,要坚持做下去,要反复地认真地将一件小事做好。要调整自己的心态,要不断地鼓励自己,相信自己一定能做好一件小事,只要想认真完成的事,坚信会做好它。等有了完成一件事情的经历以后,及时总结经验,进一步增强自信心,向另一个目标进发,全力以赴想方设法去圆满完成它。

关于目标设立等内容请参见第七章“目标设立与行动计划”。

## 2. 动机

如果缺乏实现目标的能力和动力,或许还是会遭到失败。因此,在开始行动之前,还需要一样东西,那就是动机。

动机是指激发和维持个体活动,使活动朝向一定目标的内部动力。

动机是内在的驱动力,所以无法看到它,只能根据动机产生的某些行为来对之加以推测。当看到一个人在吃东西时,会推测这个人行为后面的动机是为了缓解饥饿。但人的行为通常并不是那么简单,导致进食的动机也可能是为了补偿孤独感或是逃避厌倦感。当考虑更复杂的行为,如求职行为时,要推测行为背后的动机就更加困难。

目标和动机之间有一定的联系。当我们有了一个目标之后,动机就会被加强。回想一下当我们不得不完成一件事情时的情况:也许这件事我们并不是很愿意去做,我们完成任务只是因为我们的有一个目标要去实现。当我们聚焦自己的精力于一点的时候,我们的动机就提高了。

## 3. 需要

动机是由需要发展而来的。需要就是一个人生存和发展的需求,对人的生理和心理健康非常重要。

1943年,美国著名犹太裔人本主义心理学家亚伯拉罕·马斯洛(Abraham Maslow)提出著名的“需要层次理论”。

马斯洛认为动机是由多种不同层次与性质的需求所组成的,而各种需求间有高低层次与顺序之分,每个层次的需求与满足的程度,将决定个体的人格发展境界。需求层次理论将人的需求划分为五个层次,由低到高,分别是:生理的需要、安全的需要、社交的需要、尊重的需要和自我实现的需要,只有当低层次的需要首先得到了满足,人们才会去追求下一个更高层次的需要。