



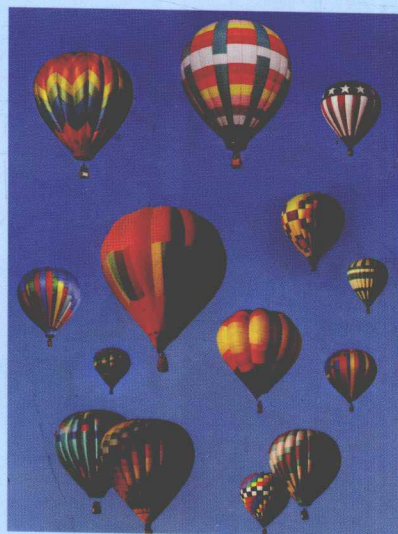
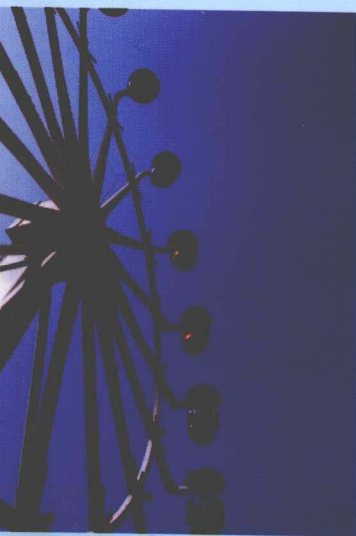
21世纪高职高专规划教材



大学生 职业生涯规划

李晓红
主编

DA XUE SHENG ZHI YE SHENG YA GUI HUA



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

21 世纪高职高专规划教材

大学生职业生涯规划

主 编 李晓红

副主编 岳文喜



北京邮电大学出版社
[www. buptpress. com](http://www.buptpress.com)

内 容 简 介

本教材针对目前我国就业形势、大学生这一群体的成长特点和实际需求,充分借鉴国内外职业发展与就业指导的新理论、新知识,严格按照教育部制定的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》编写而成。本书共七章,具体内容包括:职业生涯规划概述、认识自我、职业世界探索、职业决策、制订职业生涯规划、职业适应与发展、职业生涯规划管理。本书立足于提高大学生的综合素质、树立正确的职业观和就业观,努力帮助大学生迈好职业生涯第一步。

本书可作为高职高专院校、成人高等学校开设职业生涯规划与就业指导教育课程的教材,也可作为从事职业生涯规划与就业指导工作的相关人员的参考书,以及咨询与培训机构的培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/李晓红主编. —北京:北京邮电大学出版社,2012.5

ISBN 978-7-5635-2978-0

I. ①大… II. ①李… III. ①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(2012)第 067535 号

书 名: 大学生职业生涯规划

主 编: 李晓红

责任编辑: 李 娟

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号(邮编:100876)

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张: 12.5

字 数: 304 千字

版 次: 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-2978-0

定 价: 26.00 元

· 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 ·

出版说明

高等职业教育以培养生产、建设、管理、服务第一线的高素质技能型专门人才为根本任务,在建设人力资源强国和高等教育强国的伟大进程中发挥着不可替代的作用。

近年来,我国高职高专教育蓬勃发展,积极推进校企合作、工学结合人才培养模式改革,办学水平不断提高,为现代化建设培养了一批高素质技能型专门人才,对高等教育大众化作出了重要贡献。尽管如此,我国高职高专教育的质量、结构、规模还不能很好地适应当前经济社会发展的需要,部分高职高专院校毕业生还不能很好地满足社会工作岗位对相关技术和能力的需求。

要加快高职高专教育改革的步伐、全面提高人才培养质量,就必须对课程体系等问题进行深入探索。教育部在《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》中指出,“课程建设与改革是提高教学质量的核心,也是教学改革的重点和难点”,“建立突出职业能力培养的课程标准,规范课程教学的基本要求,提高课程教学质量”,这为高职高专教育课程体系建设指明了方向。在课程体系建设过程中,教材无疑起着至关重要的基础性作用,高质量的教材是培养高素质人才的重要保证。

目前,我国高等职业教育教学改革正在深入进行,高职教材建设取得了显著的成效。但从整体上看,教材建设仍不能很好地适应高职高专教育的发展需要,主要表现在:缺乏科学理论的支持,缺乏行业支持,缺少对生产实际的调查研究和深入了解,缺乏对职业岗位所需的专业知识和专项能力的科学分析,出现体系不明、内容交叉或重复、脱离实际、针对性不强等问题;与专业课程相配套的实践性教材严重不足;同类教材建设缺乏统一标准,相关课程的教材内容自成体系,缺乏沟通衔接;版本偏老或内容陈旧,不能及时将新法规、新知识、新技术、新工艺、新装备、新案例反映到教材中来;与劳动部门颁发的职业资格证书或技能鉴定标准缺乏有效衔接。教材的相对落后成为制约高职高专教育发展的瓶颈之一。

在此背景下,为了更好地贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》相关精神,更好地推进高职高专教育的发展,我们组织了一批具有丰富理论知识和实践经验的专家、一线教师,成立了21世纪高职高专规划教材编审委员会,着力规划出版一批符合高职高专教育特点和需求的优质教材。

依据教育部制定的《高职高专教育基础课程教学基本要求》和《高职高专教育专业人才培养目标及规格》,我们调研了数百所具有代表性的高等职业技术学院和高等专科学校,广泛而深入地了解了高职高专教育的专业和课程设置,系统地研究了课程的体系结构;同时充分汲取各院校在探索培养应用型人才方面取得的成功经验,并在教材出版的各个环节设置专业的审定人员进行严格审查,从而确保了整套教材“突出行业需求,突出职业的核心能力”的特色。

本系列教材除了满足内容充实、完整,结构、体例合理,语言得体、流畅等基本要求外,还力求克服以往高职高专教材的缺陷和不足,在以下方面打造自己的优势和特色:

(1) 本系列教材的定位更加强调“以就业为导向”。紧密依托行业或企业优势,建立产、学、研密切结合的运行机制,是高职高专教育健康发展的关键。我们通过对生产实际的调查研究和深入了解,对职业岗位(群)所需专业知识和专项能力的科学分析,以科学的课程理论为支持,力求使本系列教材定位与就业市场相结合,充分体现出“以就业为导向,以能力为本位,以学生为中心”的风格,从而更具实用性和前瞻性。

(2) 本系列教材打破传统的教材编写模式,力求在编写风格和表达形式方面有所突破,充分体现“项目导向、任务驱动”的教学理念,通过构建具体的工作任务作为学生学习的切入点,这就促使学生能够主动学习,从而达到“教中做、做中学、学中练”的目的,全面提升学生解决问题的实战经验和能力。

(3) 本系列教材编写思路清晰,体系结构安排合理,注重知识体系的有序衔接,力避知识的断层和重复。同时,教材也遵循教育部对高职高专教育提出的“以应用为目的,以必需、够用为度”原则,从实际应用的需要出发,减少枯燥、实用性不强的理论灌输。

(4) 本系列教材的编写及时跟进社会及行业的最新发展动态,将最新、最权威、最具代表性的成果运用于教材当中,从而避免所讲知识与社会脱节。

为保证教材的总体质量和前瞻性,我们着重加强与示范性高等职业院校的合作,在全国范围遴选了具有丰富教学经验和实践经验、具有较高专业水平的双师型教师参加编写。

为支持“立体化”教学,我们为本系列教材精心策划了精品教学资料包和教学资源网,向教师用户提供教学课件、教学案例、教学参考、教学检测、教学资源推荐、课后习题答案等教学资源,以支持网络化及多媒体等现代化教学方式,有效提升教学质量。

希望各高职院校在使用本系列教材的过程中提出宝贵的意见和建议,我们将认真听取,不断完善。

21 世纪高职高专规划教材编审委员会

21 世纪是充满机遇和挑战的时代,是实现中华民族全面振兴的时代,也是竞争更加激烈的时代。求职择业是每个人面临的人生重大课题之一,也是每个大学毕业生最关注的问题。大学生是国家宝贵的人力资源,大学毕业生的就业工作不仅直接牵动着广大学生及其家庭,而且也影响着我国教育体制的改革和发展。然而,要解决大学生就业难的问题,不仅需要政府和社会的努力,更需要大学生树立正确的择业观念,提高就业能力,做好职业生涯规划。可以说,职业生涯规划就是大学生顺利就业和获取事业成功的起点。

本书主要是面向高职学生,定位明确、系统全面、易于操作、研究深入,突出高职教育就是就业教育的理念,着眼于高职学生的职业意识、职业理想、职业道德的教育,增强高职学生专业选择和专业学习的目的性,帮助高职学生减少择业的盲目性和风险性;更重要的是,促使高职学生在全面深入地分析和了解自我的基础上,制订出明确的职业目标和职业生涯规划,充分合理地利用大学时光,提高职业素质,构建并优化知识结构,提高高职学生的就业竞争力。

在本书编写过程中,作者针对大学生这一群体的特点和实际需要,参考了国内外职业指导的先进经验和成熟做法,力争做到融理论、知识和实践于一体,从而为大学生提供系统化、实用化、全程化和针对性强的职业指导。本书的特色包括以下几个方面。

第一,重视思想性,以学生为本,坚持正确的政治方向,以素质教育为核心,以实践精神和创新能力的培养为主线,增强学生的社会责任感,树立学生的职业理想观。

第二,注重实用性,每一节都通过案例导入,并在文中援引了大量紧密结合实际的案例,可以使大学生由被动接受变为主动思考,从而深化理论学习,更好地理解并掌握理论、原理或概念。

第三,严格按照教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》进行编写,并在每章的开头对本章教学要求进行了扼要概括,以利于学生掌握教学重点和难点。

第四,语言通俗易懂,尽量减少了枯燥、抽象的理论灌输,并在文中加入大量的阅读启示和职业测评。

第五,为了体现理论的系统性和完整性,本书在教育部课程教学要求的基础上,进



行了必要的知识扩充,增加了职业规划方案制订、职业生涯规划等内容。

本书第一章至第三章由黑龙江幼儿师范高等专科学校李晓红副教授编写,第四章至第七章由四川工商职业技术学院岳文喜副院长编写。本书在编写过程中参考和借鉴了许多专家学者的著作和研究成果,引用了有关资料、案例等,在此向相关作者表示深深的谢意!

由于作者水平有限,加之时间仓促,书中难免存在错误和不足之处,敬请广大读者和专家指正。

编 者

Contents 目 录

第一章	职业生涯规划概述	1
第一节	职业与职业生涯	1
第二节	职业生涯规划	13
第三节	职业生涯规划的基本理论	23
第二章	职业生涯规划之认识自我	37
第一节	自我人格的探索与分析	37
第二节	兴趣与职业生涯	43
第三节	价值观与职业生涯	50
第四节	个人能力培养与职业生涯	54
第五节	气质和性格的探索与分析	66
第三章	职业生涯规划之职业世界探索	78
第一节	专业与职业	78
第二节	职业环境分析	84
第三节	职业观念与职场状态、趋势	87
第四章	职业生涯规划之职业决策	94
第一节	职业决策概述	94
第二节	职业决策理论与模型	99
第三节	职业决策方法	104
第四节	职业信息的搜集与处理	111
第五章	制订职业生涯规划	117
第一节	职业生涯规划的影响因素及其基本步骤	117



第二节 个人职业生涯目标的设定	123
第三节 个人职业生涯规划的方法与结果的评估	129
第六章 职业适应与发展	137
第一节 大学生就业能力	137
第二节 大学生的职业适应	145
第三节 初入职场需要注意的问题	155
第四节 自主创业	159
第七章 职业生涯规划管理	173
第一节 职业生涯规划早期管理	173
第二节 职业生涯规划的中期管理	178
第三节 职业生涯规划后期管理	184
参考文献	190

第一章 职业生涯规划概述



学习目标

态度层面:树立职业生涯规划的观念和意识,意识到确立自身发展目标的重要性。

知识层面:了解职业的特性、职业生涯规划的意义和影响因素,思考未来理想职业与所学专业的关系,增强大学学习的目的性和积极性。

技能层面:进行大学生生涯规划准备,逐步确立长远而稳定的发展目标。

第一节 职业与职业生涯



案例导入

正是一年里校园“双选会”火热进行的季节,同学们纷纷拿着简历四处参加面试,很多同学都顺利通过面试,马上将要开始实习,王鹏同学此时却整天躲在宿舍,看似在悠闲地玩着网络游戏,实则心里非常焦虑。以前他从来没有认真为毕业以后的工作作打算,总觉得时间还早,然而三年的校园生活过得太快,如今快要毕业了,王鹏才发现自己对求职一无所知,熙熙攘攘的招聘现场让他无所适从。

其实,大学阶段是从“学业”到“职业”的衔接和过渡。为了在这个阶段做好充分的准备,大学生必须要对职业具备较为完整、深入的认知,能够根据自己的情况进行有效的学业生涯规划和职业生涯规划,从而使大学学习目标明确,生活更加充实。

职业和我们每一个人都密切相关。每个具有劳动能力的人一生中都会从事一种或几种职业,职业的选择是人生事业发展的起点,选择正确与否,直接关系到人生事业的成功与失败。职业的选择和发展是有规律可循的,古今中外许多学者和思想家无不把自己的精力和能力投放到这个领域,力求能够正确地告知人们职业生涯规划方面的规律,帮助人们确定适合自己的、伴随一生的职业,同时也帮助人们成就事业。了解和掌握职业基础知识是大学生正确制订职业生涯规划乃至择业成功的基本条件。



一、职业

(一)职业的含义

在现实生活中,人们总是要在一定的工作岗位上实现就业,但人们对“职业”一词却有着不同的理解。什么是职业?不同的学者从不同的领域、不同的角度出发,对职业有着不同的定义。

日本社会学家尾高邦雄认为,职业是某种社会分工或社会角色的实现,包括工作本身、工作的场所和职位;美国著名学者泰勒将职业的概念解释为一套成为模式的、与特殊工作经验有关的人群关系,这种成为模式的与工作关系的结合,促进了职业结构的发展和职业意识形态的显现;美国著名哲学家、教育家杜威将职业的定义简明概括为是可以从中得到利益的一种活动;美国社会学家塞尔兹则是从经济学角度界定职业的概念,在他看来职业是一个人为了不断取得个人收入而不断从事的,具有市场价值的一种特殊活动。

上述每一种说法都有其合理性,但也有局限性。不过由此可以看出,职业至少应包含四层含义:第一,并不是任何工作都可以成为职业,一项工作只有变得足够重要、足够丰富以至能吸引劳动者长期稳定地投入其中才能成为职业;第二,劳动者通过从事职业活动,不仅能取得一定的收入来满足物质生活需求,也能满足自己的精神需求;第三,劳动者在职业活动中可以展现自己的才能,并使个人特长得到发挥;第四,职业是社会分工的产物,是劳动者获得的社会角色,劳动者借此参与社会劳动,尽到自己在社会分工中应尽的职责。

综合以上所述,职业的合理界定应当包括从事职业的主体、职业的对象或个体及其社会功能、职业活动所经历的时限、职业的性质等要素。因此本书将职业定义为:职业是指具备劳动能力的个人,利用自身的知识和技能,从事社会生产活动或服务,为社会创造物质财富与精神财富,并由此获得相应的报酬,以满足自身对物质和精神需求的一种持续性活动。

(二)职业的特点

1. 社会性

职业的社会性即劳动者承担生产任务,履行公民义务。职业并非人类一出现就存在,而是社会分工的结果。每一种职业的产生都体现了社会分工的细化,体现了社会生产力的提高和社会的不断进步。因此,职业是劳动者获取的一种社会分工角色,是个人与社会结合的体现。社会成员通过从事职业活动为社会做出自己的贡献,社会也以全体成员的劳动作为积累而得以持续发展和进步。

2. 经济性

职业的经济性即劳动者从中取得收入。劳动者利用专门的知识 and 技能从事职业活动,以获取一定的收入作为物质生活的来源,这就是职业的经济性。获取一定的收入既是劳动者从事职业活动的基本动机,也是其从事职业活动的结果。可以说,直到现在职业仍然是人们谋生的手段,是维持个人和家庭生存的基础。

3. 稳定性

职业的稳定性即劳动者从事的职业活动相对稳定,是非中断的。职业一直处在不断发



展变化之中,随着生产力和社会分工的发展,新的职业不断出现。但是,某种职业一旦形成便会在较长的一段时期内存在和发展。职业的生命周期具有相对的稳定性,这是因为决定职业存在的社会条件的变化是比较缓慢的。职业的稳定性使人们学习、掌握专业知识和技能成为可能,也使人们职业生涯的规划和发展成为可能。

4. 多样性

职业的多样性即不同职业之间有很大差异。职业不仅种类繁多,而且不同种类职业的劳动内容、生产工具、知识与技能要求等都存在着很大差异。俗话说“隔行如隔山”,职业间的差异会给人们的职业转换带来一定的障碍和困难,同时也使社会分工更加细化,有利于提高工作效率。

5. 层次性

职业的层次性即不同职业之间、同种职业之间存在高低层次的区别。职业不仅种类多样,各类职业之间和各类职业内部还存在不同的层次。职业虽无高低贵贱之分,但由于职业对从事者的素质要求不同、社会对职业的评价不同,职业也就有了层次之分。职业的层次性的根源在于不同职业要求劳动者在体力与脑力付出方面的差别、工作复杂程度的不同、工作素质要求的差异、工作自主性的不同和收入水平的差异等。

6. 技术性

职业的技术性即劳动者在职业活动中需要具备一定的才能和专长。职业的技术性揭示了职业的专业性。虽然不同职业对技术的要求有所不同,但都需要劳动者具有一定的技术。可以说,自职业产生起,就不存在一种没有技术要求的职业。目前,许多职业都对学历、专业、职业资格等有明确的要求。

(三) 职业的分类

在漫长的原始社会中,人类劳动最早只按男女性别进行分工,男人打猎、捕鱼,女人采摘果实、挖掘茎块,所以不存在职业。在原始社会末期,出现了最初的社会大分工,农业、手工业和畜牧业开始成为专门的职业。以后随着生产力的发展,社会分工越来越细,职业也越来越多。职业是社会分工和人类文明的标志。人类历史上职业的产生和发展,一方面体现了社会生产力发展水平和科技进步的结果;另一方面又促进了社会生产力的提高,促进了生产的社会化和专业化的发展。一个国家的职业构成,与其国民经济结构、经济与科学技术发展水平有着密切的关系。

由于各国经济发展水平不同,职业分类标准也不一样。为了便于比较,国际劳工组织制定了《国际标准职业分类》,国际劳工局将职业划分为8个大类,83个小类,284个细类,1506个职业项目,1881个职业。我国的职业分类与国际劳工组织的分类方法基本一致。1995年,我国国家劳动和社会保障部、国家质量技术监督局、国家统计局联合组织编制了《中华人民共和国职业分类大典》。它是我国第一部具有国家标准性质的职业分类大全,它第一次将中国的职业进行了全面、系统的划分,具有较高的权威性。在这部大典中,职业被划分为8大类、66个中类、413个小类、1838个细类(职业)。表1-1是国际劳工局制定的《国际标准职业分类》(ISCO)与我国的职业分类标准对照表。

表 1-1 国际与国内职业分类标准对照表

类 别	国际标准职业分类	中国标准职业分类
1	专家、技术人员和有关工作者	专业技术人员
2	政府官员和企业经理	国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人
3	事务性工作者和有关工作者	办事人员和有关人员
4	销售工作者	商业和服务业人员
5	服务工作者	军人
6	农业、牧业和林业工作者,渔民和猎人	农、林、牧、渔、水利生产人员
7	生产和有关工作者,运输设备操作者和劳动者	生产、运输设备操作人员及有关人员
8	不能按职业分类的工作者	不便分类的其他人员

小贴士

解读职业分类

职业性质决定着不同类别职业的特点与要求。传统的划分以行业领域为主要标准,例如,工人、农民、军人等;现代比较通行的是根据劳动性质划分职业类别,如“金领”、“蓝领”、“白领”、“银领”、“粉领”等。

金领(goldencollar):金领是伴随着网络时代新兴的一个群体。“金领”这一称呼是 society 对这些人的知识结构、公关能力、团队协作能力、管理经营能力、社会关系资源等综合素质的认可。一般认为,金领不仅是顶尖的技术高手,而且拥有决定白领命运的经营权。他们的年龄一般在 30 岁以上,很多人从国外获取较高学历,凭借自己精深专业知识、职业人的优秀素质和对生活的感悟力赢得了别人的尊重和认可。

蓝领(bluecollar):蓝领主要是指集中于传统行业的“劳力”者,以动手为主。因多穿蓝色工装,故有此称号。其中技术好、收入高的被称为“高级蓝领”、“金蓝领”。

白领(whitecollar):企业行政管理人员,以动脑为主的“劳心”者。因多穿白衬衣,所以有此称呼。

银领(silvercollar):银领又称“灰领”,一般指既能动脑又能动手,有一定的知识水平,熟练掌握高技能的高级技能人才。大体可以分为两部分,一部分集中在新兴的制造业,如汽车、电子等行业的汽车维修师、高级焊工等;另一部分在新兴服务业,如网络管理、动漫画制作人员等。自由、独立、时尚是银领的生活信念,他们享受更轻松、更自由、更新鲜的工作过程。

粉领(powdercollar):粉领指的是那些在家工作的自由职业者。他们可以睡个懒觉,中午吃饭不必太讲究。家既是他们的栖息地又是他们的工作场所,他们凭借电脑、电话和传真与外界联系,对白领工作环境中很多令人紧张的人情世故知之甚少。



按照当代管理学大师彼得·德鲁克的定义,知识员工是掌握和运用符号及概念、利用知识或信息进行工作的人。主要用“头脑”进行工作的知识员工,其受教育程度、需求结构、工作希望、价值观念、行为能力等,都不同于主要依靠“肌肉”进行劳动的体力员工。这将在很大程度上影响很多人,尤其是接受过高等教育的大学毕业生。

(四)职业的功能

1. 职业是个体获取经济来源的主要途径,从而满足基本的生存需求

马斯洛认为生理上的需要是人类维持自身生存的最基本需求,包括饥、渴、衣、住、行等方面的需求。如果这些需求得不到满足,人类的生存就成问题。从这个意义上说,生理需要是推动人们行动的最强大的动力。职业活动的收入是个体的主要经济来源。职业作为人们参与社会生活、从事社会实践的主要手段,为人们提供了个人生存和维持家庭开支的重要物质基础,并使人类在此基础上实现繁衍和个体的发展。

2. 职业是个体参与社会交往的重要手段,并从中获得社会和他人的尊重

马斯洛认为个体在社会中、生活中有感情需要和尊重需要。在感情需要方面,人都需要朋友之间、同事之间、家人之间的友谊、合作和关爱,都希望成为群体中的一员,可以得到关心和照顾;在尊重需要方面,人都希望自己有稳定的社会地位,个人的能力和成就能得到社会的承认。感情和尊重是比生存层次更高的需要,是人热切追逐的目标,也是激励人发挥潜力和热情的最大动力。通过从事某种职业,个体可以与他人交往,并在交往中获得他人的认可。这种认可可以是名誉、地位、权力等非经济利益,也可以是别人对自己的尊重和信任等精神力量。尊重需要得到满足能使人对自己充满信心,对社会充满热情,从而体验到人生的意义与价值。

3. 职业是个体实现自我价值的必要载体,是个体奉献社会的重要途径

自我价值的实现是最高层次的需要,它指的是实现个人理想、抱负,发挥个人的能力到最大程度,完成与自己的能力相称的一切事情的需要。在这个过程中,个体可以使自己逐渐成为自己所期望的人物。职业是个体发挥能力的重要载体,是个体在社会中生存和发展的重要手段,也就是说,人必须做称职的工作才会使自己感到快乐,才会在事业上有所成就。此外,个体通过职业参与到社会劳动分工中去,并在追求自我实现和发展的同时为社会作出贡献。

小案例

杨乐是软件专业的一名应届毕业生,一直想在毕业后进入自己喜欢的传媒行业打拼,想依靠自己的力量创造属于自己的生活。通过努力,她经面试到一家杂志社实习,做杂志网络版同步。刚开始时她很兴奋,觉得自己实现了人生理想,进入了喜欢的传媒行业。但是时间一长,杨乐开始遇到各种问题,远离家乡独自在外生活,月薪用于支付房租,再除去交通费、伙食费后基本没有盈余,生活各方面的条件都和当初的想象相差甚远,杂志社的前景似乎也不乐观,网络同步的工作也缺乏创造性,和自



己之前的想象完全不同。此时,家人为她提供了一个回家乡进一家能源行业的国企工作的机会,虽然不是传媒行业,但是这个单位有非常好的待遇和福利,也有很好的发展空间。思考了一段时间后杨乐决定回家乡发展。

其实,很多同学工作后才能深刻体会职业的含义和对一个人生活的影响,职业的选择是一个复杂综合的命题,需要进行全方位的评估。

(五) 职业角色与其他角色的关系

1. 职业角色与其他角色的联系

(1) 职业角色和其他角色都是人在社会中所属的特定群体的代名词,表示一个人的地位和身份,是个体社会归属的载体和人与人之间相区别的依据。

(2) 职业角色与其他角色一样,当在不同角色之间进行转换时,会经过角色冲突、角色学习和角色协调等一系列过程。

2. 职业角色与其他角色的区别

(1) 职业角色相对简单。社会角色具有多元化的特点,人在社会活动中随着场合的不同,相对于不同的人 and 事将会以各种不同的角色出现,而职业角色仅限于个体供职的行业和所从事的工作,有特定的职业特点。

(2) 职业角色相对稳定。人在社会中可能会扮演多种社会角色,这些社会角色在不同的情景下会进行大量的转换,而职业角色是人最基本的社会角色形式,相对来说比较固定,不会时刻变换,具有稳定性的特征。

(3) 职业角色是后天选择的结果。普通的社会角色是在人成长的过程中自然生成的,有的角色更是个人成长过程中必须接受的,如父母角色、子女角色和学生角色等。但职业角色需要大量专业技能的支撑,需要经过积极的职业学习,所以职业角色不是与生俱来的,而是需要经过后天选择、学习和培养才能获得准确的定位。

(六) 我国职业发展趋势

目前,我国的职业发展趋势主要有以下几种。

(1) 由单一基础向跨专业、复合型转化。职业岗位要求和劳动方式逐步由简单向复杂转化,过去单一技能要求的工作,由于职业内涵的发展扩大,现在需要更充分的相关专业的知识和技能,更多的需要跨专业和复合型的人才。

(2) 由封闭型向开放型转化。职业岗位工作的范围和面向的服务对象越来越广泛,接收信息的渠道也必须加大,人们相互之间的交往和协作大大加强,所以要求人们具有开放的观念和心态,彻底摆脱封闭的状态。另外,开放型体现在职业岗位工作的性质上,例如,增加了一些以人与人之间联络、沟通、信息咨询和交易为表现形式的内容。

(3) 由传统工艺向信息化、智能型转化。生产力发展的关键之一是增加职业岗位科技含量,改善劳动组织和生产手段,提高劳动生产率。能熟练应用信息管理方法的智能型操作人员,是今后职业岗位更新、工作内容更新需要的新型人才。

(4) 由继承型向知识创新型转化。知识经济时代的到来,要求社会成员不断树立创新意识,在自己的职业岗位上进行创造性劳动。今后,只有创造性人才才能更好地胜任岗位



职责。

(5)由服务型向知识技能型转化。第三产业在劳动者数量增加的同时,对从业人员质量的要求也在不断提高,产生了知识型服务性职业,而且是吸纳社会劳动力的主要渠道。劳动力市场专家预测,未来的新职业会越来越多地出现在服务部门,特别是与健康、通信和计算机相关的行业。

(6)新兴文化创意产业的蓬勃发展为新型职业的产生及创业机遇提供了温床。

小贴士

新生活从选定方向开始

很久以前,西撒哈拉沙漠中的旅游胜地——毕塞尔是一个只能进不能出的贫瘠地方。在一望无际的沙漠里,如果一个人凭着感觉往前走,他只会走出许多大小不一的圆圈。后来,一位青年在北斗星的引导下,成功地走到了大漠的边缘。这位青年成了毕塞尔的开拓者,他的铜像被竖立在小城的中央,铜像的底座上刻着一行字:新生活是从选定方向开始的。

事实上任何一段人生之旅都是从选定方向开始的。没有舵手的船只会随波逐流,没有方向的人生不可能取得进步。大学生应从大一开始就给自己的大学生活确立一个明确的方向。

二、职业生涯

(一)职业生涯的含义

“生涯”是在日常生活中使用非常频繁的一个词。在《现代汉语词典》中,“生”是活着的意思,“涯”泛指边际。通俗地讲,生涯就是人的一生。在西方,“生涯”的本义是两轮马车,后引申为道路,即人生的发展道路,也可指人或事物所经历的成长途径,还指人一生中所扮演的系列角色。目前,国际上大多数学者较认同的是美国生涯理论研究专家舒伯(Donald E. Super)的观点。舒伯认为“生涯”是生活中各种事件的演进方向和历程,它统合了个人一生中各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展形态。

综上所述,职业生涯是指个体的职业角色发展形态的历程,它是一个复杂的概念,由时间、范围和深度构成。时间指人的一生中不同的阶段,范围指人的一生中所扮演不同职业角色的数量,深度指人对一种职业角色的投入程度。职业生涯又称职业发展,简单地说,就是一个人一生连续从事的工作行业和工作职务的发展道路,是一个人的终生职业经历,包括就业形态、工作经历以及职业相关的活动等。职业生涯分为外职业生涯和内职业生涯,外职业生涯主要是指从事职业时的工作单位、工作内容、工作职务、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程;内职业生涯主要是指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程。外职业生涯的因素通常由别人决定、给予,也容易被别人否定、剥夺;内职业生涯的因素主要靠自己探索获得,并且不随外职业生涯因素的改变而丧失。因此,在职业生涯的各个阶段,都应重视内职业生涯的发展,尤其是在职业生涯早期和中前期,一定要把对内职业生涯各因素的追求放在首位,因为它对一个人职业生涯



的成功乃至人生的成功具有关键性作用。

（二）职业生涯的特点

研究职业生涯的特点可以帮助我们更好地进行职业生涯设计。从总体上看,职业生涯主要有以下几个特点。

1. 可规划性

职业生涯规划的目的不是预言职业生涯发展过程中的具体细节,而是给个人提供一个总体的职业生涯发展状态的指导,战略性地把握职业生涯发展方向。在职业生涯发展过程中存在很多偶然性因素,职业生涯的可规划性正是表现在对职业生涯发展过程中许多偶然性因素的把握上。

2. 差异性

作为独特的个体,每个人在个人特质、性格气质、能力特点上都有差异,因而在职业目标的选择、职业规划的确立上都有所不同。在实现职业目标的道路上,个人行为方式的不同、努力程度的不同导致最后实现目标的结果也必然有所差异。正是由于这种差异的存在,职业生涯设计才是个性化的,职业生涯设计越个性化,它对个体的职业生涯发展越具有切实的指导意义。

3. 阶段性

职业生涯的发展过程可以划分为不同的阶段。每个阶段都有不同的目标和任务,各个阶段之间并不是并列关系,前一阶段的状态是后一阶段的基础,各个阶段之间具有连续性和递进性。利用好职业生涯发展的阶段性,高质量地完成各阶段的任务对职业生涯的持续发展至关重要。

4. 发展性

职业生涯是一个动态的发展过程。一方面,个体自身通过持续不断的努力来提高个人能力和职业水平,通过实现职业追求来提升个人价值,从而承担着越来越重要的社会角色;另一方面,个体在与他人、环境和社会的互动中,根据自己不断丰富社会职业信息、个人职业能力、职业决策技术,设计出与该阶段相符合的职业规划。

（三）职业生涯的成功标准

在国外的研究中,职业生涯成功被界定为个人在工作经历中逐渐积累和获得积极的心理感受以及和工作相关的成就,并将其分成客观职业生涯成功和主观职业生涯成功。客观职业生涯成功是指个体在职业生涯中获得的,能由公证的第三方可观察、可衡量、可证实的成果。主观职业生涯成功是指个体从他(她)认为重要的维度,对自己职业生涯内心的理解和评估。

1. 客观标准

职业生涯成功的客观标准,从本质上讲,主要集中在由社会认可的“较高的薪金和职位”上,其他指标可以随“薪金和职位”的获得而拥有。毋庸置疑,以可感知和证实的“薪金和职位”作为客观成功的标准,使我们对职业生涯成功的评价,具有了可操作的评价依据,同时也有助于人们明确职业追求的目标。

但片面地追求客观成功,往往会导致职业价值观的扭曲以及其他一系列不良后果;另外,客观成功标准的局限性还在于,它忽视了职业生涯成功因个体、民族、社会、时代的差异