



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

《大学生就业指导》系列之一

大学生职业生涯规划教程

(第三版)

Career Planning for College Students

主审 龙立荣

主编 赵北平 李冬梅

重印15次
累计发行50000多册
全国40余所
高校使用本教材

唤醒职业发展意识，了解职业价值观

清晰个人生涯愿景，培养职业化素质



武汉理工大学出版社

普通高等教育“十一五”国家级规划教材
《大学生就业指导》系列之一

大学生职业生涯规划教程

(第三版)

主 审 龙立荣
主 编 赵北平 李冬梅
副主编 魏 超 刘 喆 谢宝国

武汉理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划教程/赵北平,李冬梅主编. —3版. —武汉:武汉理工大学出版社,2011.11

普通高等教育“十一五”国家级规划教材

ISBN 978-7-5629-3568-1

I. 大… II. ①赵… ②李… III. 大学生-职业选择-高等学校-教材
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 176234 号

内容提要

本书概要介绍了职业生涯规划的基础知识、基本理论,大学生职业生涯规划的制定与实施,大学生进行自我探索、时间管理、情商修炼的方法及大学生创业的知识与政策等。作为国家级“十一五”规划教材,本书既有系统的理论、模型分析,又有切合大学生实际的职业素质、能力方面的训练,内容全面,还穿插了许多案例、测评与互动讨论内容,现实性、指导性、操作性强,可对大学生提供积极的帮助,为高等学校从事学生职业指导的老师提供有价值的参考。

项目负责人:鹿丽萍

责任编辑:鹿丽萍

责任校对:王嘉行

装帧设计:牛力

出版发行:武汉理工大学出版社

社址:武汉市洪山区珞狮路 122 号

邮编:430070

网址:<http://www.techbook.com.cn>

经销:各地新华书店

印刷:湖北睿智印务有限公司

开本:787×1092 1/16

印张:15

字数:280 千字

版次:2008 年 11 月第 2 版

印次:2011 年 11 月第 1 次印刷 总第 15 次印刷

定价:28.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请向出版社发行部调换。

本社购书热线电话:027-87394412 87383695 87384729 87397097(传真)

· 版权所有 盗版必究 ·

普通高等教育“十一五”国家级规划教材

大学生就业指导系列编委会

主 任:陈 曦

副主任:(按姓氏笔画排序)

方 伟	文厚润	吕 冰	祁金利	汪歙萍
林 伟	张 华	张烈文	涂桂辛	鲍 勇

委 员:(按姓氏笔画排序)

王玉坤	王莎佳	王建农	冯 宁	冯永龙
田振辉	朱小良	刘亦仓	刘 敏	吕丽华
杜言敏	吴洪波	陈 健	张 闯	郑学刚
经晓峰	罗明辉	信思金	赵小峰	赵北平
胡志勇	胡庭胜	贺俊英	徐 迅	徐俊祥
高树军	唐晓林	鲁丹成	覃宪儒	鲁学军
杨宏亮	杨桂元	杨 斌	杨翠华	廖 锋
魏 萍				

目 录

第一章 人生追求与职业规划	(1)
第一节 人生目的与价值	(1)
一、有价值的人生	(2)
二、创造有价值的人生	(4)
第二节 职业规划与人生发展	(7)
一、职业是实现人生发展的载体	(8)
二、职业发展与人生需求满足	(9)
三、积极进取的人生态度是职业发展的基石	(10)
第二章 大学学习与职业发展	(14)
第一节 为什么上大学	(14)
一、大学能给我们什么	(15)
二、上大学的目的	(16)
第二节 大学学习的特点及现代学习观	(17)
一、大学学习的特点	(17)
二、现代学习观	(19)
第三节 大学学习与职业发展的关系	(22)
一、大学学习对职业发展的影响	(22)
二、大学阶段的主要任务	(22)
第三章 职业生涯规划基础知识	(31)
第一节 职业生涯规划相关概念	(31)
一、工作、职业与事业	(31)
二、生涯与职业生涯	(32)
三、职业生涯发展型态	(34)

第二节 职业生涯规划与大学生成才	(35)
一、职业生涯规划的含义	(36)
二、职业规划对大学生成才的影响	(36)
第四章 职业生涯基本理论	(40)
第一节 职业选择理论	(40)
一、特质因素论	(41)
二、人格类型论	(42)
三、人格动力论	(46)
第二节 职业生涯发展理论	(49)
一、阶段发展理论	(49)
二、工作适应理论	(52)
三、职业锚理论	(54)
第三节 职业生涯决策理论	(57)
一、标准化职业生涯决策模型	(57)
二、描述性职业生涯决策模型	(58)
三、规范性职业生涯决策模型	(59)
第五章 职业社会认知	(65)
第一节 现代社会下的职场概况	(65)
一、高等教育发展与大学生就业	(65)
二、市场经济与职业发展	(67)
三、知识经济与职业发展	(68)
第二节 职业分类及职业要求	(69)
一、职业分类系统	(69)
二、职业社会对人才的要求	(71)
第三节 现代社会下的职业能力培养	(80)
一、职业能力分类	(80)
二、职业能力培养	(81)
第四节 了解工作世界的维度与方法	(83)
一、认识工作世界的维度	(84)
二、了解工作世界的途径	(90)
第六章 自我探索	(95)

第一节 认识自我	(95)
一、自我探索与职业发展	(96)
二、自我探索的维度和方法	(96)
第二节 价值观	(98)
一、价值观与职业选择	(98)
二、职业价值观探索	(100)
第三节 兴趣	(102)
一、兴趣与职业选择	(102)
二、职业兴趣探索	(103)
第四节 性格	(106)
一、性格与职业选择	(106)
二、职业性格探索	(107)
第五节 能力	(110)
一、能力分类	(110)
二、能力倾向探索	(111)
第七章 大学生职业生涯规划的制定与实施	(125)
第一节 大学生职业生涯规划的主要原则	(125)
一、目标导向	(125)
二、可行性	(126)
三、时间梯度	(126)
四、重在大学	(126)
第二节 大学生职业生涯规划的基本步骤	(127)
一、清晰个人生涯愿景	(127)
二、自我评估	(128)
三、评估环境	(128)
四、确定职业发展目标	(128)
五、设定职业生涯发展路线	(129)
六、制定弥补差距的行动方案	(130)
七、实施、评估与反馈	(130)
第三节 大学生职业生涯规划的方法	(130)
一、SWOT 法	(130)

二、“五 What”法	(132)
第四节 大学生职业生涯规划的实施	(136)
一、大学生涯目标的确定	(136)
二、有效实施大学生涯规划	(141)
三、克服大学生涯规划实施中的阻力	(142)
第八章 时间管理与自我发展	(156)
第一节 时间管理与个人发展	(157)
一、时间管理	(157)
二、时间管理的重要性	(159)
第二节 高效时间管理	(161)
一、培养时间管理意识	(161)
二、时间管理的原则与方法	(163)
第九章 情商修炼与职场成功	(170)
第一节 情商与职业发展	(170)
一、情商的含义	(170)
二、情商对职业发展的影响	(172)
三、培养自己的情商	(173)
第二节 人际关系与职业发展	(177)
一、人际关系是职业发展的重要资源	(177)
二、人际交往的原则与技巧	(178)
第三节 职场成功的基本要素	(181)
一、选择合适的职业发展路径	(181)
二、明确职业发展目标	(182)
三、满足动态的社会需求	(182)
四、构建多维的智能结构	(183)
五、具备良好的职业化素质	(183)
六、从基层做起	(186)
第十章 自信培养与潜能开发	(189)
第一节 自信是成功的一半	(190)
一、自信与职业成功	(190)
二、提升自信	(193)

第二节 潜能开发.....	(196)
一、认识潜能	(196)
二、潜能开发的方法	(198)
第十一章 自主创业.....	(205)
第一节 大学生创业的意义与政策.....	(205)
一、大学生创业的意义	(206)
二、大学生创业的政策	(207)
第二节 创业选择.....	(210)
一、创业者的素质和能力	(210)
二、大学生创业前的准备	(216)
附录:职业名言	(223)
参考文献.....	(227)
后记.....	(229)

第一章 人生追求与职业规划

本章导读

1. 人生价值是自我价值和社会价值的统一体。
2. 人生需要扮演六种主要角色：孩子、学习者、公民、休闲者、工作者、持家者。
3. 职业是人生发展的重要载体，积极进取的人生态度是职业发展的基石。

职业生涯是一段实践人生意义的历程。因此，个人在为自己制定职业发展规划之前，不得不向自己的内心拷问这样一个问题——自己到底追求一个什么样的人生？具体而言，就是“什么样的生活型态才会让自己觉得有价值、有意义？”生活型态是个人在一生所从事的所有活动中所表现出来的独特生活风格，主要由职业活动、家庭活动、休闲活动和社会活动构成。而其中，职业活动居于人类生活的核心。不同生活型态演绎不同人生，不同人生追求决定了不同职业生涯的实践。

第一节 人生目的与价值

人生的目的到底何在？是学业、事业的成功吗？达到自己的目标后，兴奋可能只持续几天而已，然后重复不满足的苦恼。是挣很多钱吗？可是很多有钱人分明不快乐。是名望吗？可是很多名人活得很辛苦，他们的任何动作言行都可能被置于放大镜下，没有属于自己的空间。

人生目的是人们自觉意识到的人生终极奋斗目标，是整个生命历程所追求

的境界,是个人在实践活动中对于人生意义和价值的不断体验。人人都希望自己的人生过得有价值、有意义,那么什么样的人生对你来说才算有价值、有意义呢?

一、有价值的人生

在讨论这问题以前,我们一起来阅读一则很有趣的哲理故事:

有个富翁到海边享受阳光,看到一个渔夫在风光旖旎的海滩上悠闲自在地晒着太阳,便好奇地走过去,于是有了下面一段非常经典的对话。

富翁说:“这么好的天气,你为什么不出海打鱼呢?”

渔夫说:“我已经出过一次海了,捕到了好几条大鱼。”

富翁说:“那你为什么不多捕一些呢?时间还早呀。”

渔夫反问道:“我为什么要捕那么多呢?”

富翁说:“看来你不懂得规划自己的人生。你每天多花一些时间去捕鱼,有钱了去换一条大船,然后雇一些帮手,这样你就可以捕到更多的鱼、赚更多的钱、买更多的船,拥有船队。到时候,你不必把鱼卖给鱼贩子,而是直接卖给加工厂,你所获得的利润会更多。”

渔夫说:“你的设想好像很有意思。但是,我要那么多钱干什么呢?”

富翁说:“有钱还不知道怎么花吗?最起码你可以造一幢豪华的海滨别墅,悠闲自在地享受日光浴了。”

渔夫笑着说道:“你说得很有道理。但是,我现在不是已经在享受日光浴吗?”

富翁总是放眼未来,觉得应该趁年轻多做点事,尽可能多地争取到自己想要的东西,老了就可以凭着这些资本尽情享受生活;而渔夫总是安于现状,觉得人应该享受当下的快乐,现在拼死拼活地奋斗,最终还不是为了享受生活。究竟谁是谁非,我们暂不做简单的结论。要判明这些问题,需要我们正确理解人生价值观。

顾名思义,人生价值观就是关于人生价值的各种观点或观念。简单地说,就是“什么样的人生才有价值”。不同的人对自己的人生持有不同的价值追求。著名小说家史铁生说:“人活着就是不要让爱你的人失望。”史铁生用他的文学成就来回报疼他、爱他、为他而活着的母亲。海伦·凯勒说:“人活着就要享受生命赐予你的美好,寻找生命忘了给你的东西。”海伦·凯勒用她艰难的找寻和最终的

成功证明了她的人生。有的同学可能会认为,人应该像渔夫那样,享受现在的生活才是最重要的,不要在意那些世俗的东西;有的同学则认为,过上富翁式的生活,自己的人生才算有价值。

人生价值是一种特殊的价值,其不同于物的价值。物的价值是单向的,物只有被人需要时,才形成价值,离开了人,物自身无所谓价值。而人生价值是自我价值和社会价值的统一体。人生的自我价值,是指个体的人生实践活动对自身生存和发展所具有的价值和意义;人生的社会价值,是指个体的人生实践活动对社会和他人来说所具有的价值或意义。由于人生价值是自我价值和社会价值的统一体,因此有价值的人生应该包含两层意思:一是从个体自身来说,个体通过职业、家庭、休闲和社会等人生实践活动能够满足自身的物质和精神需求。这部分人生价值的实现程度,只需要自己做出内在评价即可。只要个人对自身人生感到满意,那么其自我价值也就得到了充分实现。二是从社会和他人来说,个体通过职业、家庭、休闲和社会等人生实践活动能为单位、为家庭和社会创造价值、作出贡献。这部分人生价值的实现程度,需要他人和社会做出外在评价。一个人对社会的贡献越大,他的社会价值就越高。一个对社会没有贡献的人就是一个没有实现社会价值的人。也许有的同学会说:“我只在乎自我价值的实现,我才不管是否能满足他人需要呢”。但人是高级动物,人除了要满足自己吃饭、睡觉等生理需求之外,还有被他人认可、接纳和尊重的需要。而这部分需求的满足,必须以能满足他人需求,为他人作出贡献为前提。因此,社会价值事实上也成了自我价值的一部分。一个为家庭、为社会贡献越多的人,其自我价值感也就越强烈。在这个意义上,安于现状、重视当前享乐的渔夫就丧失了为家庭创造更好生活条件,为社会作更多贡献的责任感和进取心,其人生价值也就没有得到充分实现。

在现实生活中人们往往不自觉地用知识的多寡、金钱的多少、官衔的大小来衡量一个人的人生价值。追求知识、金钱财富或权力,本身无可厚非,甚至可以成为个人成长和发展的动力。但是,在这过程中,不同的人对待知识、金钱或权力的态度和观念有时是截然相反的。有的人在追求知识、金钱或权力的过程中,除了满足自身合理需求之外,还能兼顾其他,为他人谋取福利,为社会创造物质和精神财富。这样的人在实现社会价值的同时,在更高层次上实现了自我价值,香港著名实业家李嘉诚就是一个非常典型的例子。而有的人则将知识、金钱或权力作为自己的私有财产,只用于为自己谋取利益,这样的人不可能得到他人和

社会的尊重,其人生价值也不可能得到充分实现。在富翁看来,渔夫的人生是有缺憾的。但是,一个人只要在自己的实践活动中,发挥自己的创造性劳动,在满足自身需要的同时,也尽可能为他人、家庭和社会作出贡献,他的人生就是有价值、有意义的。“穷则独善其身,达则兼济天下”,不要简单地用知识多寡、金钱多少和权力大小等这些外在尺度来衡量一个人的人生价值实现程度。律师、医师、企业家能过上有价值、有意义的人生,一个能将猪舍管理得非常棒的农民,也可以过上有价值、有意义的人生。

二、创造有价值的人生

我们无法决定生命的长度,但我们可以决定生命的幅度。生命只是一个载体,她的意义是由人自己来赋予的,只有我们自己才能决定自己生命的意义。人生原本也只是一张空白的纸,而我们活着,就是在这张空白的纸上涂抹上自己的色彩,赋予人生以意义。人们通过自己的人生实践可以赋予生命不同的意义,面对形形色色的人生之路,我们该如何创造属于自己的人生呢?

(一) 过有目标的生活

没有目标的生活,就像没有舵的船,很容易随波逐流。因此,一个想要活出人生意义的人,首先就要正确选择人生的方向或目标。这些目标应该符合自身内心的需要,足以提供一个人具体的满足感,而且具有可达成的可能性。新生活是从选定方向开始的。

比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠,每年有数以万计的旅游者来到这儿。可是在肯·莱文发现它之前,这里还是一个封闭而落后的地方。这儿的人没有一个走出过大漠,据说不是他们不愿离开这块贫瘠的土地,而是尝试过很多次都没有走出去。

肯·莱文当然不相信这种说法。他用手语向这儿的人问原因,结果每个人的回答都一样:从这儿无论向哪个方向走,最后都还是转回出发的地方。为了证实这种说法,他做了一次试验,从比塞尔村向北走,结果三天半就走了出来。

比塞尔人为什么走不出来呢?肯·莱文非常纳闷,最后他只得雇一个比塞尔人,让他带路,看看到底是为什么?他们带了半个月的水,牵了两头骆驼,肯·莱文收起指南针,只拄一根木棍跟在后面。

十天过去了,他们走了大约八百英里的路程,第十一天的早晨,他们果然又回到了比塞尔。这一次肯·莱文终于明白了,比塞尔人之所以走不出大漠,是因

为他们根本就不认识北斗星。

在一望无际的沙漠里,一个人如果凭着感觉往前走,他会走出许多大小不一的圆圈,最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间,方圆上千公里没有任何参照物,若不认识北斗星又没有指南针,想走出沙漠,确实是不可能的。

与肯·莱文一起合作的人叫阿古特尔。在肯·莱文离开比塞尔时,他告诉这位年轻人,你只要白天休息,夜晚朝着北面那颗星走,就能走出沙漠。阿古特尔照着去做,三天之后果然来到了大漠的边缘。阿古特尔因此成为比塞尔的开拓者,他的铜像被竖在小城的中央。铜像的底座上刻着一行字:新生活是从选定方向开始的。

目标引领未来,目标促进行动。目标让我们的人生有了追求,并有机会体会在实现目标的过程中所展现出来的人生意义和价值。我们应该将设定目标变成一种习惯,用心体验实现目标的过程,当达到目标时,与他人分享目标实现的喜悦。

(二)不断进取与超越

如果将一个人比喻为一台发动机的话,那么我们的智商、天赋及知识只是这台发动机的额定功率。而我们输出的功率有多大,却取决于我们个人的热忱、投入度和行动力。单纯有目标是不够的,目标重在实践。要想创造有价值的人生,还需要我们能够切实实践自己的目标,积极进取,不断超越。

许多年前,一个年轻人来到一家著名的酒店当服务员。这是他涉世之初的第一份工作,他将在这里正式步入社会,迈出他人生关键的第一步。

谁知在新人受训期间,上司竟然安排他洗马桶,而且工作质量要求高得让人:必须把马桶洗得光洁如新!说实话,洗马桶使他难以承受。当他拿着抹布伸向马桶时,胃里立刻“造反”,恶心得想呕吐却又呕吐不出来,令他每天战战兢兢,如临深渊。为此,他心灰意冷,他面临着人生第一步应该怎样走下去的选择:是继续干下去,还是另谋职业?正在关键时刻,同单位一位前辈及时地出现在他的面前。她并没有用空洞理论去说教,而是亲自洗马桶给他看了一遍。首先,她一遍遍地抹洗着马桶,直到抹洗得光洁如新。然后,她从马桶里盛了一杯水,一饮而尽!她的脸上丝毫没有勉强的神色。接着,她投给他一束鼓励的目光。他先是目瞪口呆,然后如梦初醒!他意识到自己的心态出了问题,于是痛下决心:“就算一辈子洗马桶,也要做一名洗马桶最出色的人!”从此,他脱胎换骨成为一个全

新的人,他的工作质量也达到了无可挑剔的高水准。为了检验自己的自信心,为了证实自己的工作质量,也为了强化自己的敬业心,他也多次喝过马桶里的水。

几十年光阴一晃而过,后来,他成为世界旅馆业大王,他的事业遍布全球,他的一切成就都得益于他永不停顿、永不满足的创造与卓越的行动。他就是康拉德·N. 希尔顿,他建立了享誉全球的希尔顿酒店帝国。

在现实生活中,我们常常能发现有些人在平凡的工作岗位上,能把不起眼的工作做得有声有色,最后成为一个受人尊敬的人;而有的人虽然身居要职却无所作为。前纽约中央铁路公司总裁弗里德利·威尔森说道:“一个人不论是在挖土或者是在经营大公司,都是一项神圣的使命。”在人生的发展道路上,我们要始终抱着负责任的态度,只要抱着这种态度,任何人都都会成功,也一定能达到目的,实现目标,创造出属于自己的人生。

(三) 正确对待付出与回报

在人生的发展道路上,付出与回报常常会让很多人迷失了自己的心智。美国心理学家马斯洛曾指出:“人是永远不能满足的动物”,并提出了著名的“需求层次理论”。马斯洛指出人的需求由低级向高级层次逐级推进,见图 1-1。

从需求金字塔可以看出,一个人要满足低层次的需要(生理需求和安全需求)相对比较容易。但是,如果要满足更高层次的需求,要被别人接纳、受到他人尊重,则必须要与他人进行人际互动,满足他人需求,并在实践活动中为他人、为社会作出贡献。一个人为社会创造的价值越多,作出的贡献愈大,客观上其社会价值也就越大;主观上,高层次的人生需求就愈能得到满足,自我价值也就越能得到充分实现。因此,自我价值并不是孤立和抽象的个人对自己的满足和认同,而是社会价值在个人身上的体现,是自我与社会相关联的价值。所以,不仅人的社会价值是在满足某种社会需要的过程中创造的,而且人的自我价值也是在社会实践过程中实现的。

当前,很多人有过分强调自我价值而忽视对他人需求满足和为单位、为社会创造价值的倾向。比如,现在很多大学生在找工作过程以及在职场中,眼睛过分盯在个人利益的得失上,稍不如意就跳槽走人或消极应付工作。希望他人对自己的价值做出肯定和回报,是每个人生存和发展的正常需要。但同时,我们还要清楚一个事实:单位给予我们的一定是我们自己所创造价值中的一部分。如果每个人的索取都大于付出,那么单位也就不可能生存下去,社会财富也就得不到积累。要想让他人给予我们更多,那么我们就应该创造更多。另外,人生的发展

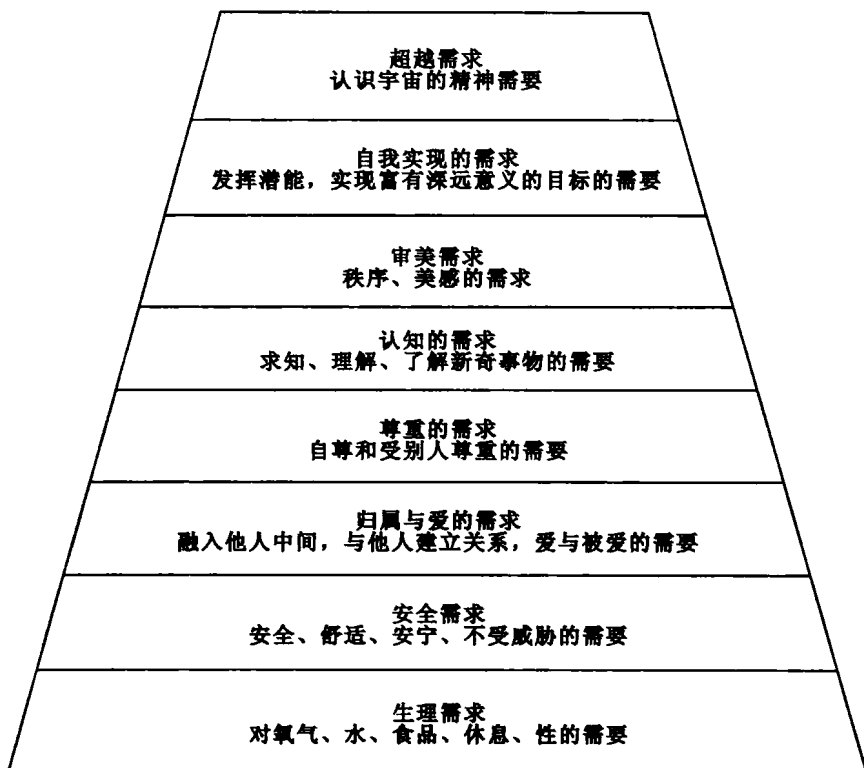


图 1-1 人生需求金字塔^①

是一个循序渐进的过程,财富的积累也是一样,不要期望一夜暴富,更不要期望短时间内就能实现自己的人生价值。

总之,一个人的物质生活需求是有限的,而精神生活享受是无限的。一个人只有立足于高层次的人生需求,追求有意义的人生目标,不断自我超越,将自我实现与社会需求有机结合起来,才能使人生价值最大化。

第二节 职业规划与人生发展

每个人来到这个世界,便面临一个终生课题——自我发展。简单地说,发展就是由低一级水平向高一级水平推进的过程。人生的发展既有其客观规律,又有相当大的可变性。就其客观规律而言,每个人都要经历大致相同的发展阶段,从嗷嗷待哺到追逐嬉戏,从上学读书到成家立业……就发展的可变性而言,一

^① [美]理查德·格里格,菲利普·津巴多. 心理学与生活. 王垒,王甦等译. 北京:人民邮电出版社, 2003

则,发展不是一个纯粹自然的过程,而是一个人在环境中通过实践活动而进行的;二则,每个人的发展水平很大程度上取决于自己的努力程度。在现代社会中,工作在人们生活中起到了越来越重要的作用,并在人们的生涯历程中,占据了相当长的时光,它是一个人投入时间和精力最多的人生组成部分。充分利用职业生涯这一时段,使个人得到进步、成长,有所成就,从而实现人生价值,就成为我们人生当中的重要课题之一。

一、职业是实现人生发展的载体

在人的一生中,我们需要扮演六种主要角色:孩子、学习者、休闲者、公民、工作者、持家者。不同时期不同角色的组合就构成了我们独特的生涯型态,个人也是通过扮演这些角色来寻求人生需求的满足,实现人生价值的。20世纪80年代初,生涯辅导大师舒伯(Super)为了综合阐述生涯发展阶段与人生角色彼此间的交互影响,创造性地描绘出生涯彩虹图(图 1-2),形象地展现了人生发展的时空关系。

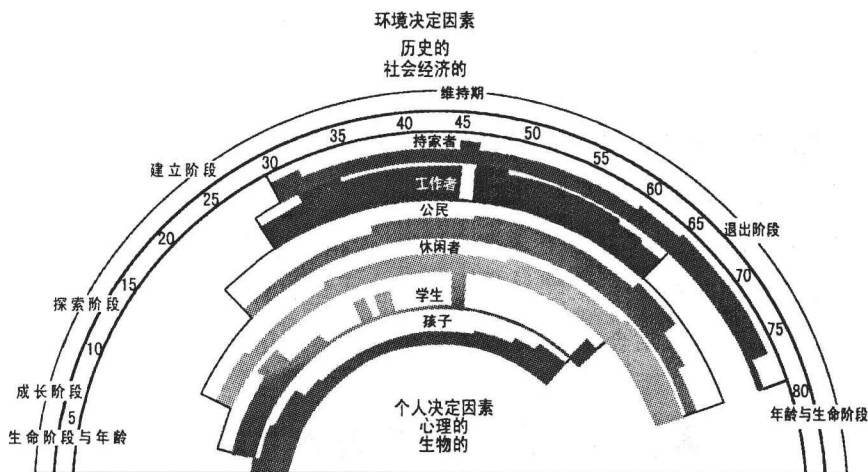


图 1-2 生涯彩虹图

在生涯彩虹图中,最外层代表横跨一生的生活广度,又称为生涯发展的大周期——成长期、探索期、建立期、维持期和退出期。里面的各层代表纵观上下的生活空间,由一组角色所组成:儿童、学生、休闲者、公民、工作者和家庭照顾者。各种角色之间是相互作用的,一个角色的成功,将会为其他角色的扮演提供良好的基础。但是,在一个角色上投入过多的精力,而没有很好地平衡与协调各角色之间的关系,则会导致其他角色的扮演失败。比如,现实生活中,常会看到有的