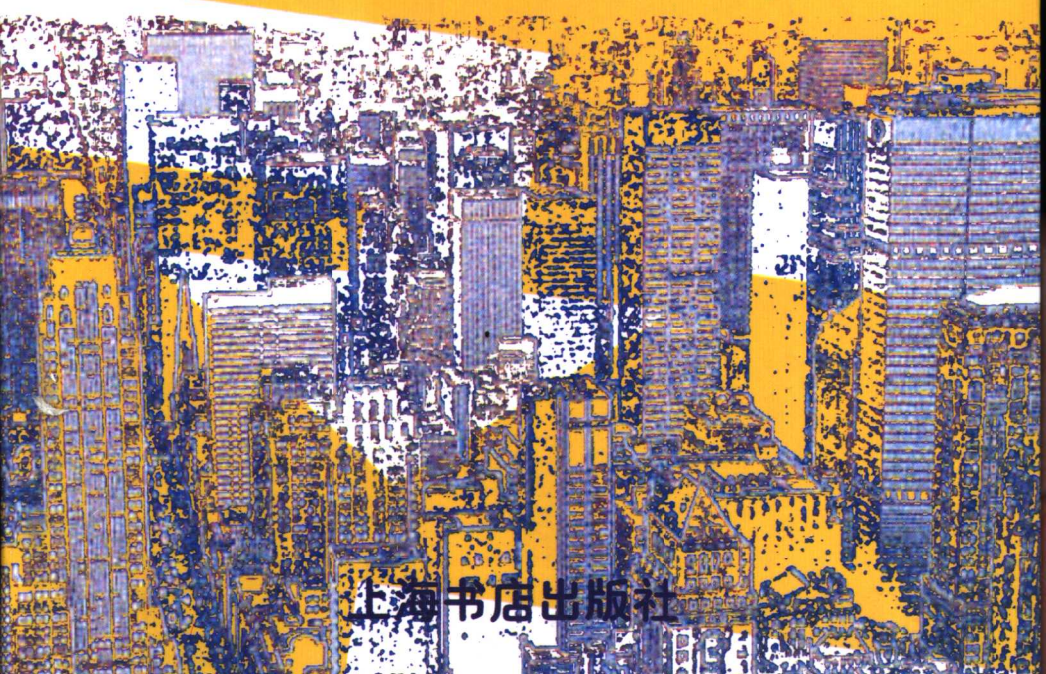


你为职业生涯 做什么准备

赵小青 著



上海书店出版社

你为职业生涯 做什么准备

赵小青 著



上海书店出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

你为职业生涯做什么准备/赵小青编著. —上海: 上海书店出版社, 2002. 8

ISBN 7-80622-965-5

I. 你... II. 赵... III. 职业选择—青年读物

IV. C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 044780 号

责任编辑 王 琳 竺金琳

装帧设计 赵志文

技术编辑 张伟群

你为职业生涯做什么准备

赵小青 著

世纪出版集团

上海书店出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 10.375

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-5,000

ISBN 7-80622-965-5/B·24

定价 19.00 元

前 言

我曾在大学四年级上半学期的同学中做过这样的交流：请他们预想并写下自己将要应聘的工作岗位，然后写出自己为什么应聘的理由，再写出自己已具备的技能、相关的实践经历。这让在场的大部分同学为难了（但也有应对很好的同学让你心里暗自叫好），因为大家还没有做过这类的探讨，或者说还没有想得很清楚。我禁不住要想，没有这些目标的设定，他们在学校将近四年的时间是如何为自己的职业做准备的？

又有一次，我请毕业生在离校时为下一届同学留下一句话。从他们的留言中，我看到不少的遗憾。有的毕业生把入校进入某个专业比作梦开始的地方，把离校比作梦醒时刻。如果可以重过一遍大学生活，他们表示一定会让自己保持清醒状态。可惜时间已流逝，教训只能在今后的生活中吸取。

那么大学一年级的新生会如何看待职业准备呢？据一所学校对一千名学生的调查显示，大约有 41% 的新生认同要早做职业准备的想法，而大部分新生还没能把自己的学习任务、学做人的任务与自己今后的职业生涯联系起来。这样，他们会不会在学习期间给自己一个全面的、有目标的社会化的成长计划？

我曾帮助过许多大学生，和他们一起探讨各种成长的烦恼、困惑。在不少大大小小的困惑中，我不会强加给他们什么观念，但是我心里却在企盼——他们如果能从长远发展的角度看待自

己,那些令他们焦虑的问题可能会变得更具有积极的意义,而不至于在低落的情绪中停留太长的时间。当一位大学生领悟到自己需要为今后的职业生涯做更多的准备时,他对自己面前的挫折有了新的看法,他说,“我发现自己还有更重要的事情要做”。他因此给自己在自我形象的困惑中“松了绑”,焕发了积极的、对自身有建设性的力量。

我有机会了解到国外发达地区的职业教育程度,深深感到我们在这一方面的不完善。国外的职业教育从小学生开始,而我们有的中学生在报考大学专业时还没有想清楚自己究竟想要做什么。有些家长似乎对自己的孩子有什么特点,如何让他们得到符合个性发展的职业缺乏兴趣,以致压抑了孩子的心愿。有的学生甚至说到大学读书是为了父母而来。

有太多的体会使我觉得有必要把自己实践过的一些想法与做法拿出来与大家分享。

对于学生而言,你可以从这里获得一些必要的信息与管理自己的方法。特别是在大学,你有相当多的时间可以自由支配,不再有中学老师那样的督导,父母也相当信任你在学校的自觉……但你发现,你仍然需要有人与你探讨一些新的问题。相信这本书能成为你生活的参谋,成为你成长的自助手册。当然,这要看你是否想要一些与众不同的观念与行动。

对于学校教师来说,你不妨备一本这样的书在案头。在计划你的工作或者做职业辅导时,参考一下这里提供的想法与做法。你会发现自己的思路会多一些,更能创造出新的方法,从而更受学生的欢迎。因为你所做的,都是为他们如何成长、成才着想。你还会在传播新的观念,操作新的方法的过程中确立自己新的形象。无论何时,做什么事,寻觅这种充实感、价值感都很有意义。你可以试试做些什么。

对于家长来说,你呕心沥血培养自己的孩子长大。你希望他们成长顺利,生活幸福。你能为他们做些什么呢?除了养育,提供给他们受教育的条件以外,可能你需要更关注他们的生活态度,关注他们如何学会做人。特别是你的孩子在进入大学、职业中专或者身处其他教育环境时,你有必要继续关注他们。书里面的内容同样也是你需要了解的。你还可以适当地参与到已经长大的孩子的生活里,做他们的好参谋、好帮手、好朋友,成为他们成长的坚强后盾。

希望这本书对独具慧眼的你们有用。

在此,我还要感谢何劲松先生及许多朋友为书里面的章节提供了重要的信息。

赵小青

2001.8.10

目 录

前 言

第一章 你的观念一定要领先 1

☞ 挖掘工作的意义 / 要尽早建立职业准备意识 / 要逐步积累你的“资本” / 预想你将要面临的挑战 / 理解职业生涯的阶段和任务 / 认识职业准备不足的问题 / 给自己一个合适的定位 / 用适合的方法去实现你的目标 / 了解职业准备的必经之路

第二章 要重视大学初期的准备 31

☞ 报考大学要考虑好三个因素 / 大学初期一定要确定新的目标 / 刚入校的新生必须做的六件事 / 需要调整的四种心态 / 衡量你是否适应初期阶段的五条标准 / 保持积极心态的方法 / 如何结交新同学 / 如何使自己受欢迎 / 所学专业与兴趣不一致时怎么办 / 给自己找一位生活导师 / 如何处理学习与恋爱之间的关系 / 青年时期的成长

任务

第三章 立即开始培养你的职业品质 68

- ☞ 哪些职业品质受欢迎 / 男女可共同栽培的品质 / 男性修养需要注重什么 / 女性修养需要注重什么 / 女性成功的五个要点 / 创新品质 ABC / 头脑风暴法的运用 / 培养适合团体的职业品质 / 你适合团队工作方式吗 / 增强耐挫力的方法

第四章 在人际交往中获得成熟 100

- ☞ 认识人际关系 / 关心他人的九种方法 / 平衡交往的原则 / 识别“自我中心”的行为 / 如何自我维护 / 如何表达不满 / 如何争辩 / 四种团体训练方法 / 融洽人际关系的技巧 / 社交礼仪十条 / 如何对待异性交往

第五章 探索自我是重要的职业准备 144

- ☞ 为什么要自我探索 / 了解你的个人风格 / 你的经历能证实什么 / 你具备了哪些技能 / 哪些技能可以转换 / 怎样培养你所需要的技能 / 你的兴趣与职业 / 澄清你的价值观 / 如何形成正确的自我评价 / 了解个性的团体辅导活动

第六章 择业前你做哪些准备 175

- ☞ 帮助自己做职业选择的方法 / 求职须避免

的八个误区 / 让工作与你的个性相匹配 /
择业前的自我检验 / 企业如何招聘 / 企业
看重怎样的人 / 不成功的应聘行为 / 了解
评价人的误区 / 了解猎头公司 / 必须收集
的信息 / 如何评价与选择职业

第七章 掌握成功面谈的方法 202

☞ 争取面谈机会的三种方法 / 面谈前先准备
个人信息 / 面谈前了解企业信息 / 影响面
谈的相关因素 / 如何应对面谈的过程 / 准
备面谈的六则练习 / 如何作自我评价 / 面
谈常用问题及应答 / 如何克服面谈胆怯心
理 / 如何做出决策

第八章 学会如何工作 234

☞ 适应新环境的方法 / 如何使自己受欢迎 /
别忘了学习做人的学问 / 进入工作世界的
特定任务 / 有效处理问题的方法 / 与你的
上司相处 / 给自己建立支持系统的方法 /
四项改进现状的原则

第九章 保持身心健康 266

☞ 为什么要有心理健康的观念 / 心理辅导对
你会有什么帮助 / 接受心理辅导要注意什
么问题 / 参加团体辅导活动 / 走出困惑的
方法 / 增强自信心的五项行动 / 掌握自我
暗示的力量 / 保持健康的身体 / 理性情绪

第十章 从中小学开始做准备 292

- ☞ 小学老师、家长如何开展职业教育 / 如何培养小学生的职业意识 / 小学生行为练习三则 / 中学生应具备的职业意识 / 高中生需要探索哪些职业意识 / 中学生职业探索练习五则 / 如何对待家庭的期望 / 霍兰德的职业个性分类简介 / 了解职业个性的活动 / 按职业个性和工作区分的专业

第一章 你的观念一定要领先

1. 挖掘工作的意义
2. 要尽早建立职业准备意识
3. 要逐步积累你的“资本”
4. 预想你将要面临的挑战
5. 理解职业生涯的阶段和任务
6. 认识职业准备不足的问题
7. 给自己一个合适的定位
8. 用适合的方法去实现你的目标
9. 了解职业准备的必经之路

- * 对职业持有开放的心态,人们才会有兴趣探索未知的问题;
- * 对生活作智慧性的思考,会产生有效率的行动方案;
- * 经常吸取新的信息,人们的思考才会更富有想象力;
- * 观念改变了,人们的行为也会做出改变。

1. 挖掘工作的意义

你需要先做一个练习。

请回答：工作对你意味着什么？

请你拿出笔来，在纸上写出你对这个问题的回答：

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____

工作对你意味着什么？许多年轻人会不假思索地回答：赚钱。如果你让他们再进一步思考这个问题，就会发现每个人对工作的认识程度有所不同。你是如何理解工作的呢？事实上，一个人对工作的理解反映了自己对生活的理解。比如，你想在生活中得到什么，你想要怎样的生活质量，你就会怎样看待工作。当你对工作的认识程度比较充分时，你就会产生做好职业准备的意识。

如果你能花些时间思考一下上述问题，你会发现工作对你的生活有着重要的意义，它在你的一生中将发生深刻的影响。你对工作的理解不局限在物质上，就能发现工作对你有很多的影响。当你很在乎这些具有生命价值的内容时，你会发自内心地对自己说，我要为将来的职业作好充分的准备。以下这些角度是供你思考的线索。

工作究竟有哪些意义？

工作决定你生活的各个方面，给予你丰富的人生感受，也将影响你的一生。

●工作决定你的收入

财富是劳动的成果。有了物质的保证,你才能过自己想要的生活。买房、买车、受高等教育、旅游,等等,你所追求的生活都需要收入作为保障。当你不再为生存的支出而犯愁时,你才会进一步追求精神的满足。如果发展得更好,你还能用自己的财富力量造福于社会。现在的社会里,有的人就在以自己的实力回报社会,为他人谋幸福。这说明工作不仅仅是谋生的手段,工作还能带给我们更多美好的东西。

●工作决定你的生活质量

你想过怎样的生活?你的生活质量与你对自己的期望有关。与你的生涯规划能力有关。在同等环境条件下,生活质量的差别真的就是你个人拼搏的结果。人们工作,除了赚钱和获取自己的社会地位之外,还有更高、更广、更深的意义。工作展示人们美好的人生,给每个人以实现自身价值的机会,一个发展自己、实现人生梦想的机会。高质量的生活使人们变得高尚,有高自尊,生活充实,幸福美满,个性得到真正的发展。有效工作的人才能使自己的愿望有机会实现,获得满足感。创造生活、创造自我、创造美,这种高质量的生活只有在工作中体现。

●工作决定你的社会地位

你所展示出的才华和业绩一旦被社会所肯定,你便能获得相应的社会地位和荣誉,担任重要的社会角色。通过工作,你能知道自己有多重要。你能体会人们对你的需要。而这些将决定你的自尊水平,同时也体现了你个人的社会价值。社会往往以个人在工作上的成败、是否获取某些成果来评价这个人的价值。

你喜欢被人尊重的感觉吗?当一个人发现自己不被周围的人所重视时,生活无意义感就会产生。人们在退休时容易产生的失落感也与这点有关。重要的是,你在任何时候,都可以努力做到让人们需要你。你可以向人们证明你对社会是有用的,对

他人是有帮助的。你能从大量的事实中了解到,人们为什么深深地怀念故去的人。为激励大家做对他人有贡献的人,社会科学家创意设计了“墓志铭”练习。这项活动要求每个人预想自己在人生结束的时候,希望周围的人是如何评价自己的。当你投入地写下你心中的“墓志铭”时,这就是你对自己的期望。

●工作决定你的活动范围

你喜欢和什么样的人群一起活动?你想和一些重要的人接触吗?你想和心目中仰慕的人在一起吗?这需要你获得一个重要的工作角色。通过这个角色(工作接触对象),你有机会接触他们。如果你的工作能满足你这方面的兴趣,这将是生活中的一大乐趣。物以类聚,人以群分。你想与自己志同道合的人共同做事、来往,就要通过自己的努力去寻找这个机缘。你向往某个群体,就要让自己具备与这个群体相适应的个性条件。当你进入自己想要的交往圈,你便如鱼得水,能充分享受特有的人际交往活动带给自己的愉悦,给自己编织多彩的生活情景与温馨的感受。

●工作决定你的时间分配

工作赋予时间意义,为你的日子筑造架构、次序。通过工作,你选择符合自己的生活节奏,替自己安排休闲、娱乐的计划,在特殊的时间里做自己喜欢做的事情。有的人会选择“不把工作带回家”的工作,以便自己有充分的休闲时间;而有的人喜欢在下班以后,仍然投入与工作有关的活动。你的生命时间如何运用,都与你的工作联系在一起了。

●工作实现你的价值观

你的成长经历、周围人对你的期望以及你的兴趣与成就动机,这些因素形成了你的需求结构。生活中你最看重什么,追求什么,选择做什么事,成为怎样的人,过怎样的生活,等等,这些

就形成了你的价值观。每个人都有自己独特的价值观。通过工作,你才可能逐步实现自己的愿望。你可以做自己觉得最值得做的事,努力实现自己的各项目标,在付出精力的过程中实现自我的价值。

●工作使你获得生活满足感

你在工作中的期望值是否能达成,直接影响你的幸福感。前面谈到的那些期望,你是否能实现?你是否对自己满意?对周围环境的满意?这些都需要通过工作来检验,通过工作去实现。在生活过程中,你是否能保持积极心态和快乐情绪,达到一定的满足,都是你体会生活意义的重要依据。

除了以上内容,你认为工作对你还有什么影响?

你还可以给自己计算一下,如果你每天工作8小时,一星期就是40小时,再以一年的工作日计算,大约二千多个小时。如果一个人的职业生涯是35年,那么,你投入工作的时间将有7万个小时以上,这是你生命中多么巨大的投资啊。从中我们看到,工作就是人生的核心部分,多么值得我们充分重视啊。就像爱惜你的生命一样去爱惜你未来的工作机会吧。你会因此而成为生活中的强者,让自己活出意义来。

提议:如果你对以上的话题体会不深,还可以通过以下一些行动来加深认识:

➤看一些感悟生活的散文书籍,了解人们对生活观察的多种视角。

➤用自己的眼光看周围世界,茫茫人海中,人们在工作世界

中有什么精彩的故事？你比较欣赏其中的什么故事？为什么？

➤选定几位拜访对象，听听他们的见解。当然，他们必须是有着生活满足感，愿意和你分享的人。

➤和你的同龄人一起探讨这个话题，看看你的认识与他们有什么不同，为什么会有不同？

➤还有更多的你认为有用的方法……

2. 要尽早建立职业准备意识

你认为什么时候做职业准备比较合适？

你的理由是什么？

关于什么时候要为职业做准备，答案是多种的。大学生普遍认为大三、大四是做准备的时候（只有个别学生认为初中可以开始）。这样的看法反映出人们对职业准备意识的淡薄。与国外的同龄人相比，既缺乏观念上的滞后，又存在行动上的不足。后面我们会提到具体的内容。事实是，国外的职业准备从小学开始。他们有一个重要的理念，认为学校教育职能之一就是为学生的职业生涯打基础、做准备的。什么时候做职业准备，反映了一个人是否有管理自己人生的意识。

人们对待这个问题有很大的不同。社会心理学家研究发现，善于给自己的生活做出计划的人往往比较勤奋、进取，擅长理性思考。他们对生命成长的每一个阶段都能谨慎把握。当他

们正在胸有成竹地应对现阶段的成长任务时,他们也会为明天做准备。这样管理自己生命旅程的人一般都能主宰自己的命运,心随所愿,成功机会也就自然和他们有缘。也有的人比较现实,看重眼前的利益而缺乏长远的眼光。他们会认真对待现实,认为走好现在的路就是对将来负责。因此,他们不会把未来的事放在今天思考,认为这是多余。更有人活在现实中,但是混日子。他们随心所欲地过着每一天,在低自尊的生活中也有满足。例如,有位在读的大学生害怕学习,向往轻松自在。他给自己的目标是,工作能给自己提供每天十几元的生活费就可以。因为这样的低期望,他没有学习的动力,想退学去打工。这是比较极端的例子。你在周围人中是否发现类似的低自尊行为?有的人对自己的期望略高一些,但是没有做生活计划的意识。

仅以这三种生活态度来看,你发现哪一种态度在人群中居多?从人们要过有效率的生活这个角度来看,我们是否应该欣赏第一种生活态度?而要为第二种态度惋惜?持第三种态度的人,势必只能过贫穷的日子。重要的是,每个人如能在某一天发现了自己的生命价值,懂得爱惜自己,给自己一个职业准备的计划,那他的生活前景一定广阔。

社会心理学家做过这样的研究,他们对一些人跟踪调查了长达十多年后发现,在生活中有明确目标的人,能积极主动地执行自己的计划,面对困难也富有不屈不挠的精神。十多年后,他们的社会地位、业绩、财富,明显地领先于那些有计划而行动不力的人,和那些没有计划、过到哪算哪的人。

在这里,我们要讨论一种生存态度,那就是提倡每个人都要有职业生涯发展的计划,以此来管理自己的人生,规范人生探索的路径,为今后的职业生涯做最好的准备。

说到准备,我们可以这样理解其含义:当你在选择做某项工