



新编21世纪思想政治教育专业系列教材

总主编 张耀灿

大学生职业生涯规划概论

Introduction to Career Development of
College Students

李忠军 王占仁 主编



教育部審定高中課程標準教科書

112年 第1版

大學升學職業生涯 規劃概論

University Career Development of
College Students

高中 必修 1 冊

教育部審定



新编21世纪思想政治教育专业系列教材

总主编 张耀灿

大学生职业生涯规划 规划概论

Introduction to Career Development of
College Students

李忠军 王占仁 主编

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划概论/李忠军, 王占仁主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2014. 9
新编 21 世纪思想政治教育专业系列教材
ISBN 978-7-300-19956-6

I. ①大… II. ①李… ②王… 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 (2014) 第 210039 号

新编 21 世纪思想政治教育专业系列教材

总主编 张耀灿

大学生职业生涯规划概论

李忠军 王占仁 主编

Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua Gailun

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

印 张 15.25

字 数 307 000

邮政编码 100080

010-62511770 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2014 年 11 月第 1 版

印 次 2014 年 11 月第 1 次印刷

定 价 32.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

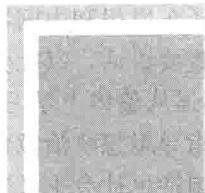
作者简介

李忠军 马克思主义理论与思想政治教育博士，教授，博士生导师。教育部新世纪优秀人才支持计划入选者、吉林省教育厅新世纪人文社科优秀人才入选者、吉林省“学科领军教授”入选者，现任东北师范大学党委副书记、马克思主义学部（院）部（院）长，兼任中国教育伦理学会常务理事、副会长，全国高校辅导员工作研究会副会长等。主持国家社科基金等科研课题十余项，在《新华文摘》、《人民日报》、《社会科学战线》等刊物上发表论文 30 余篇，出版专著和主编教材 4 部。

王占仁 法学博士，马克思主义理论博士后，教授，博士生导师。教育部新世纪优秀人才支持计划入选者，现任东北师范大学党委学生工作部部长、学生处处长、就业创业教育研究院执行院长，兼任东北高等师范院校就业研究会会长、教育部全国高校就业工作人员培训讲师团成员等。主持国家社科基金及省级科研课题十余项，出版专著及教材 3 部，在《教育研究》等学术刊物上发表论文 30 余篇，部分被《新华文摘》等刊物转载。

内容简介

本教材专门针对思想政治教育专业本科学生编写，是“新编 21 世纪思想政治教育专业系列教材”之一。本教材针对思想政治教育专业本科生的培养目标进行专项设计和专门安排，旨在教育和指导思想政治教育专业本科学生系统掌握大学生职业生涯规划的基础理论、基本知识和基本技能，努力融知识、技能、情感态度和价值观四个维度的教育于一体。教材在编写过程中注重在“指导思想的本土化、整体设计的系统性、具体内容的实践创新性”上下功夫，力求实现“理论与实践相结合，更注重理论构建”、“引进与本土化相结合，更注意本土化研究”、“广度与深度相结合，更注重广谱性推进”，丰富和完善思想政治教育专业本科学生的知识结构，最大限度地提高学生的职业生涯规划技能。



总 序

“新编 21 世纪思想政治教育专业系列教材”出版了，它是高等教育质量工程的产物。高等教育质量工程是新世纪高等教育发展的生命工程。我国要在新世纪建设学习型社会，跻身创新型国家行列，实现全面小康，进而基本实现现代化，作为基础和支撑、作为各领域专门人才的摇篮的高等教育便一定要注重质量。高等教育注重质量，就要坚持以本科为本，如果没有本科教育的质量保障，便不可能为社会主义现代化事业提供合格的人才，也不可能为研究生教育提供优质的生源。目前，全国高校设思想政治教育本科专业的有 200 多个，由于该专业的重要性及特殊性，又由于它是文科专业中招生人数最多的专业之一，注重和提高思想政治教育专业建设质量便有着特殊的战略意义。

本系列教材的组织编写和出版发行，其背景和意义是多方面的。它除了是响应教育部提出和推动的高等教育质量工程的实际行动外，还应当从以下几个方面来认识：一是 2005 年底，国务院学位委员会、教育部发文增设了马克思主义理论一级学科，思想政治教育学科调整为它的一个二级学科，从此，思想政治教育学科定位更加明确、更加科学。在此背景下，如何进一步搞好思想政治教育学科建设？二是中等学校政治课改革力度加大，全国的初中“思想品德”课、高中“思想政治”课均在实施新的课程标准，中等职业学校也在实施新的德育课教学大纲，而为中等学校政治课培养、培训师资的高校思想政治教育专业的教改（包括教材改革）却相对显得滞后。如何改变这一状况，开展新一轮的课程改革、教材改革，以便更好地为中等学校政治课提供理论支撑、人才支撑？三是本系列教材各位主编所在的高校专业点是国家重点学科或省（市）重点学科，基本上都有马克思主义理论一级学科博士点和博士后科研流动站。有的高校思想政治教育专业是教育部、财政部批准的特色专业建设点。我们这些博士点、重点学科以及特色专业点，如何在学科专业建设上发挥带头、示范作用？教材建设无疑是重点学科以及特色专业点建设的重要方面，它是体现质量和特色的必要条件与基础。质

量和特色就是生命。

本系列教材编写的指导理念是坚持以马克思列宁主义、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系为指导,认真学习贯彻习近平总书记系列重要讲话,以社会主义核心价值观引领教材建设。在编写中,加强从整体上学习、研究、把握马克思主义理论的科学体系,并运用其研究成果来指导思想政治教育学科建设;坚持以人为本,以学生的成人成才发展为本,为中国特色社会主义事业培育高素质的思想政治教育专门人才服务;从抓好思想政治教育专业主干课程的教材建设做起,逐步拓展、深化,努力探索马克思主义理论体系、思想政治教育理论体系转化为课程体系、教材体系的规律;探索研究性学习的教材特点,关注思想政治教育实践的时代课题,吸取思想政治教育学科理论发展的新成果,在教材内容、编写体例、呈现方式上改革创新;打通思想政治教育专业师范性与非师范性的界限,增强教材的专业适应性。

为了体现上述指导思想,本系列教材纳入编写出版计划、分批逐步推出的有:从整体上学习、研究马克思主义的课程教材、思想政治教育学科课程教材、相关学科课程教材和培养应用能力的课程教材等。

本系列教材是在2009年起陆续出版的“21世纪思想政治教育专业系列教材”的基础上,吸纳学科发展的最新成果,吸收更多具有长期教学经验、丰富研究成果的专家担纲,重新修订升级换代而成的新的系列教材。教材建设是一个与时俱进的长期的过程,相信“新编21世纪思想政治教育专业系列教材”的面世,一定能够为推进这一过程作出宝贵的贡献,为今后深化改革、发展完善思想政治教育专业教材体系积累经验。在本系列教材即将陆续推出、接受教学实践检验之时,写了上面一些话共勉之,是为序。

张耀灿

2014年10月

教学支持说明

(教学课件)

中国人民大学出版社政治与公共管理出版分社秉承“出教材学术精品，育人文社科英才”的出版宗旨，多年来，出版了大批高质量的公共管理、教育学、政治学、政治理论公共课教材和学术著作。

为服务一线老师的教学工作，我们为本教材制作了相应的 PowerPoint 教学课件，任何一位采用本书为授课教材的老师都可免费获得课件。为保证这些课件仅为授课教师获得，烦请您填写如下材料并邮寄或传真给我们，我们将在收到信件或传真后 48 小时内通过 E-mail 给您发送有关课件。关于人大出版社政治与公共管理出版分社的其他图书信息，请登录 <http://www.crup.com.cn/gggl> 查询。

我们的联系方式：

地址：(100872) 北京市中关村大街甲 59 号文化大厦 1202 室

中国人民大学出版社政治与公共管理出版分社

电话：(010) 82502724 62514775 (传真)

E-mail: ggglcbfs@vip.163.com

兹证明_____大学/学院_____院/系_____专业_____学年第_____学期开设的_____课程，采用中国人民大学出版社出版的_____（书名、作者）作为本课程教材。授课教师为_____，授课班级共_____个、学生_____人。授课教师需要与本书配套的教学课件。

联系人：_____

通信地址：_____

邮编：_____

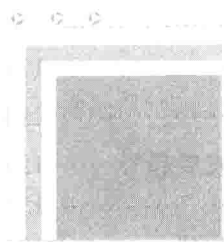
电话：_____

E-mail: _____

系/院主任：_____（签字）

（系/院办公室章）

_____年_____月_____日



目 录

绪 论	1
-----	---

基础理论篇

第一章	职业生涯规划的基本概念与学科化走向	17
第一节	职业生涯规划的基本概念	17
第二节	职业规划的学科化走向	27
第二章	职业生涯规划理论的整合与构建	38
第一节	马克思主义与中国传统文化关于职业的理论	39
第二节	西方传统职业生涯规划理论梳理	53
第三节	理论整合与构建的构想和框架	73
第三章	大学生职业生涯规划本土化进程	86
第一节	国外职业生涯规划的发展历程及经验借鉴	86
第二节	我国职业生涯规划本土化的发展历程和存在的问题	92
第三节	我国职业生涯规划本土化发展趋势	99

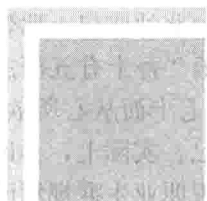
基础知识篇

第四章	专业与职业	107
第一节	高校专业概览	107

	第二节 职业世界认知	111
	第三节 专业与职业的良性互动	120
第五章	大学生就业市场	126
	第一节 大学生就业市场的历史、现状及发展趋势	126
	第二节 大学生就业市场运行规律	132
	第三节 大学生就业市场良性运行机制的构建	134
第六章	大学生职业生涯成长特征	143
	第一节 大学生职业生涯成长的影响因素	143
	第二节 大学生职业生涯成长的一般性特征	149
	第三节 大学生职业生涯成长的阶段性特征	154

基本技能篇

第七章	大学生职业生涯规划的基本方法与程序	163
	第一节 认知职业自我	163
	第二节 职业信息收集与加工	170
	第三节 职业决策	176
	第四节 职业生涯评估与元认知	183
第八章	大学生职业生涯管理与择业准备	189
	第一节 大学期间职业生涯发展阶段的管理	189
	第二节 大学期间分段式择业准备的重点内容	199
	第三节 大学期间职业生涯阶段管理的方法和原则	209
第九章	学生初入职场准备与持续成长	216
	第一节 认识工作岗位	216
	第二节 角色转换与工作适应	221
	第三节 职业机遇与未来成长	229
后 记		232



绪 论

《大学生职业生涯规划概论》专门针对思想政治教育专业本科学生编写,是“新编 21 世纪思想政治教育专业系列教材”之一。将职业生涯规划课程作为思想政治教育专业课程体系的重要组成部分,要求思想政治教育专业本科生进行系统的学习,这既是形势发展提出的迫切要求,也是有效避免大学生将来走上工作岗位时出现“本领恐慌”的重要途径。现代社会竞争激烈,大学生面临的学习、生活、情感和就业等压力明显增大,进而会不可避免地产生一些困惑,这就客观要求从事思想政治教育的工作者给予其有效的指导和帮助。与此相适应,近些年来大学生思想政治教育的内容在不断地扩展,与学生一生职业发展密切相关的职业生涯规划理论、知识和技能,在当前就业形势持续严峻、人才竞争日益激烈的知识经济时代,受到了社会的广泛关注,成为新时期对大学生进行思想政治教育的重要内容之一。可以设想,作为将来要专门从事思想政治教育工作的一名思想政治教育专业的本科生,如果不能顺应形势变化,努力完善自身知识结构,在校学习期间接受系统的职业生涯规划相关知识的教育和培训,一旦走上工作岗位,就会深深地感到能力不足,无法有效应对外部环境变化的考验。为了有效避免这种情况发生,在课程设置上要未雨绸缪,使思想政治教育专业的本科生在校期间就能够系统地学习这门课程,这本教材正是在这种背景下组织编写的。教材旨在教育和指导思想政治教育专业本科学生系统掌握大学生职业生涯规划的基础理论、基础知识和基本技能,将其作为新时期开展思想政治教育工作的重要途径和载体,有效而熟练地应用于实际工作,从而不断提高思想政治教育工作的针对性、实效性,同时增强其吸引力、感染力。

一、职业生涯规划思想的发展历程

与众多思想的滥觞都可以追溯到卡尔·雅斯贝斯(Karl Jaspers)所说的公

元前 800 年至公元前 200 年这个思想史上的“轴心时代”^①一样,人们一提起职业生涯规划思想的起源,在西方都会不约而同地想到古希腊德尔斐神庙门上那句“人啊!认识你自己”的铭文,在中国都会异口同声地说出孔子“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩”的名言。这充其量只能说是当代人的一种解读方式而已。实际上,不论是在西方还是在中国,这些都仅仅是思想的萌芽而已,并不能说职业生涯规划已经作为一门学问出现了。

在西方学者研究的著作中,将“生涯辅导的发展史”上溯到 1850 年^②,在他们看来,“西元 1850 年应被选为讨论起点,是因为在那时许多国家遭遇到工业革命的冲击,导致社会状态以及工作环境发生了重大改变。这些改变对于生涯辅导运动的产生,具有相当大的影响”^③。在西方,美国的生涯辅导理论与实践发展最早,理论最为成熟,形态最为完备。需要把握美国“生涯辅导的发展史”的一条主线是始于 20 世纪初的“生涯辅导运动”。在这个运动开展的过程中,学者的探索、联邦政府的支持、两次世界大战的推动,成为运动的核心要素。

首先是学者的探索。20 世纪初的美国,许多公立学校设有各自的生涯辅导方案。但是,开展“生涯辅导运动”必须要有合乎逻辑以及直接的指导理念,弗兰克·帕森斯提出的生涯辅导的系统化计划和“特质因素论”应运而生。分别于 1910 年、1912 年召开的第一届和第二届全国就业辅导会议,1913 年在密歇根成立的“国家职业指导协会”(the National Vocational Guidance Association),有力地推动了全国性“生涯辅导运动”的深入开展。此后,金兹伯格(Eli Ginzberg)、舒伯(Super)、罗伊(Ann Roe)、博尔丁(Bordin)、霍兰德(John Holland)、克朗伯兹(John D. Krumboltz)、米切尔(Mitchell)及盖拉特(Gellatt)等人相继提出了职业生涯规划的相关理论,生涯辅导理论进入了成长成型的重要时期。这些理论的提出和定型,巩固了生涯辅导理论与实践的地位。

其次是联邦政府的支持。“生涯辅导运动”期间,美国联邦政府先后通过了一系列法案。1917 年,《史密斯—休斯法案》(Smith-Hughes Act)决定对全国职业教育方案提供资金支持;1936 年,《乔治—迪安法案》(George-Dean Act)延续了这一支持计划;1933 年,《瓦格纳—佩泽法案》(Wagner-Peyser Act)决定成立美国就业服务处,其于 1939 年出版了第一版《职业名典》(*Dictionary of Occupational Titles*);1946 年,《乔治—巴登法案》(George-Barden Act)决定

① [德] 卡尔·雅斯贝斯:《智慧之路》,68 页,北京,中国国际广播出版社,1988。雅斯贝斯指出:公元前 800 年至公元前 200 年,尤其是公元前 600 年至公元前 300 年,是人类文明的“轴心时代”。在“轴心时代”里各个文明都出现了伟大的精神导师——古希腊有苏格拉底、柏拉图、亚里士多德,以色列有犹太教的先知,古印度有释迦牟尼,中国有孔子、老子等等——他们提出的思想原则塑造了不同的文化传统,也一直影响着人类的生活。

② 这里面很显然忽略了马克思的贡献。马克思在 1835 年写的《青年在选择职业时的考虑》,以 17 岁的年纪谈到青年必须认真考虑职业规划的重要性、职业选择必须考虑的若干因素以及自己职业选择的初步方向,应该是西方国家关于职业生涯规划的最早的阐述和论证,虽然并没有形成一个系统的理论,但是为后来职业指导理论的研究奠定了认知基础。

③ [美] Vernon G. Zunker:《生涯发展的理论与实务》,5 页,台北,扬智文化事业股份有限公司,1996。

为学校咨询员训练提供资金；1963年，《职业教育法案》（Vocational Educational Act）及其增列的条款，决定对初中、高中、公立社区大学及技术学校辅导服务提供基金。

最后是两次世界大战的推动。一战提出了团体测验的需要，当时军事部门需要通过测验将一百多万人加以分类并进行训练，在耶基斯的指导下，发展出了第一套团体智力测验，即 Alpha 及 Beta 测验，该测验在一战后转为民用；二战期间应军事单位将新兵分类的测验要求，1940年开发出了《军队一般分类测验》（AGCT），这种测验方法在二战期间成为陆军部队的基本能力测验。二战后，军事单位为退伍军人提供未来教育及职业计划建议，帮助退伍军人重新回到平民生活。两次世界大战促进了测验运动的快速发展，并使测量与辅导运动相辅相成，极大地促进了生涯辅导运动的科学化进程。

作为西方生涯辅导发展起点的1850年，正是大清王朝道光三十年，虽然鸦片战争以来国门洞开，三千年来未有之大变局已经悄然开始，但是由于受长期闭关锁国和自然经济的影响，中国人在这个时候还不知“职业”、“生涯”为何物。直到新文化运动期间，“职业指导”这个新名词才传入中国并开始流行。1929年，中华职业教育社主办的《教育与职业》杂志，刊发了一篇名为《十年来之中国职业指导》的文章，指出：“职业指导一名词，流行于中国，不过十年，倡导最先最力者，在学校为北大清华学校，在研究机关为本社。”简单地概括出了职业指导在中国最初的发展历程。

这里所说的北大、清华两个学校，都因其校长高度重视并极力倡导职业教育而引起中华职业教育社的重视。清华大学校长周寄梅（诒春）于1916年首次将心理测试的手段应用于学生选择职业中，提出并实施“生涯规划”相关的课程辅导，这标志着生涯指导在我国正式开展。蔡元培任北大校长时，强调给予学生发展实业的知识和技能，以及一定的职业训练。1928年5月，在蔡元培主持的第一次教育会议上，通过了《请准推行职业教育案》，明确规定了“推广职业教育”、“注重农业教育”。可以说，蔡元培对职业教育的重视、提倡和研究极大地推动了职业教育的发展和进步。

这里所说的“本社”就是指中华职业教育社。中华职业教育社通过立社之初创办的《教育与职业》进行宣传教育与职业的指导工作，介绍西方国家的职业指导理论。1926年1月，黄炎培在《教育与职业》上发表《提出大职业教育主义征求同志意见》一文，他从近十年职业教育发展经验教训入手，提出了“大职业教育主义”的概念，认为师范教育、医学教育等都是广义的职业教育；高等教育、普通教育也与职业教育有一定的联系，“只从教育界做工夫，才能发达职业教育”；号召职业教育走向社会，“参人一切”，“办职业学校的，须同时和一切教育界、职业界努力地沟通和联络；提倡职业教育的，同时需分一部分精神，参加全社会的运动……换一句话，内部工作的努力不用说了，对外还须有最高的热诚，参与一切；有最大的度量，容纳一切”。1927年，中华职业教育社还创立了“上海职业指导所”，开创了我国近现代职业教育的先河。“中国的生涯教育的起源还

是比较早的,可惜中断的时间比较长。”“由于战争、社会等因素,我国在生涯规划领域的发展几乎停滞,大大落后于国外。”^①

新中国成立之后,由于实行计划经济体制和“统包统分”的大学生就业制度,使职业指导工作没有了存在和发展的社会基础。改革开放以来,大学生就业制度实现了由“统包统分”逐步向“供需见面、双向选择”的转变,迫切需要职业指导理论与之相适应。在这种情况下,1995年5月12日,原国家教委颁发了《关于在高等学校开设就业指导选修课》的通知,明确要求各高校开设就业指导课程。以此为起点,开设职业指导课程被提上了高校育人工作的日程。国家在推进高校毕业生就业工作的文件和大学生就业指导教材的编写要求中,都多次明确规定了职业生涯规划的重要意义和实施要求。特别是在国家2007年颁布的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》中,将职业生涯规划 and 就业指导作为独立课程,进入高校教育教学管理体系,明确规定了这门课程“既强调职业在人生发展中的重要地位,又关注学生的全面发展和终身发展。通过激发大学生职业生涯发展的自主意识,树立正确的就业观,促使大学生理性地规划自身未来的发展,并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力”的性质与目标,极大地促进了中国职业生涯规划教育的发展与进步。与此契机相呼应,在20世纪90年代中期,职业生涯规划先进思想和理论从西方国家传入我国并得到快速发展。虽然,当前我国职业生涯规划教育尚需进行进一步本土化发展和创新,但是由于有广泛社会需求的强力推动,已经进入了一个大繁荣、大发展的黄金时期。在这里,对于中国台湾地区和香港地区的生涯规划教育要特别地进行关注,“台湾地区和香港地区的生涯规划教育和咨询辅导从20世纪六七十年代开始兴起,理论研究和高校实践均得到了进一步的发展。……尤其在台湾,涌现出了像金树人、林幸台、郑崇祯等一批专业从事生涯规划的专家”^②。

二、职业生涯规划的重要意义

将大学生职业生涯规划列入思想政治教育专业本科生教材体系,是大胆的探索 and 有益的实践。这一探索既充分考虑了大学生的现实需求和未来发展需要,也全面考察了思想政治教育专业学生发展和思想政治教育学科发展的需要,力求通过这样一种有益的尝试达到丰富和完善思想政治教育专业本科学生知识结构、提高学生职业生涯规划技能的目的。

当前大学生职业生涯规划课程建设要以“学校教育、育人为本,德智体美、德育为先”为根本的指导思想,紧紧围绕“培养什么人、如何培养人”这一根本问题来开展教育,努力为“培养社会主义合格建设者和可靠接班人”服务。通过

① 许政、张生妹主编:《大学生如何进行生涯规划》,22页,上海,复旦大学出版社,2006。

② 同上书,22~23页。

扎实开展职业生涯规划教育使大学生高度认同和积极践行社会主义核心价值观体系,坚定“天下兴亡,匹夫有责”的理想抱负,培育“苟利国家生死以,岂因祸福避趋之”的爱国情操,树立“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”的崇高志向。有效引导学生与祖国共奋进,与时代同发展,与人民齐奋斗,帮助学生树立正确的就业观念,使广大毕业生在面临就业选择时自觉地到基层、到西部、到祖国最需要的地方建功立业。

（一）职业生涯规划是指导大学生科学发展的有效载体

大学生职业生涯规划在我国起步较晚,各界的认识和反应不尽相同。有人还提出了“规划无用论”,认为“计划没有变化快”,职业生涯规划对大学生的实际意义不大,而且持这种观点的人还不在少数。究其原因,这一方面是对职业生涯规划缺乏深入认识造成的,另一方面也与“生涯之不可捉摸的特性”密切相关。对于前者,很多研究生涯规划的专业学者也承认:“刚开始接触生涯,有些许排斥与埋怨。我心中的疑惑是‘为什么要读这么多生涯理论?为什么要谈规划生涯?很多人不知生涯、不做规划,日子过得也不错啊!’”但是经过学习与研究,这位学者的态度发生了重大转变:“对于生涯,我由先前的排斥、存疑、保留,到后来积极地想将生涯理念介绍给更多人知道。”因为这位学者已经充分认识到:“读者可以从生涯智慧的理论、生涯点灯的活动与实例中,思考自己的生涯定位,进而能在工作生涯的长途赛跑中,跑出自己的梦想与风格。”^①对于后者,有业内研究学者指出:“一般最常遇到的问题是‘生涯如何规划?’甚至有人以怀疑的口吻质问‘你们一直在谈生涯规划,生涯真的可以规划吗?’”这两个问题虽然层次不同,但来源是一样的,“那就是凸显了生涯之不可捉摸的特性。现代人要的是具体的、能控制的东西,也习惯于具体的、能控制的东西。面对抽象的生涯问题,对许多人而言,平添了许多自己无法掌控的焦虑。更清楚地说,这种焦虑是一种陷于生涯困境中意图解脱的自我挣扎,有其严肃的生命意义”。实际上对于自身当前所处方位和将来要向何处去的思考“源自于一种心灵深处的自觉,一种想要将未来掌握在自己手掌心的急迫感”^②。正是从这个角度来思考,大多数学者高度评价大学生职业生涯规划的重要意义,一致认为大学生职业生涯规划是十分必要的,认为职业生涯规划是把个人发展与团队发展、社会发展紧密结合,对决定个人职业生涯的个人因素、组织因素和社会因素进行科学分析与评估,在此基础上科学合理地制定个人一生事业发展的战略设想与计划安排。一个人的职业生涯是一个漫长的过程,是一个人依据自己的未来事业发展理想而不断选择与决策的过程,所以职业生涯规划要包括一个人终生发展的整个历程。

凡事预则立,不预则废。职业生涯规划是将理想与现实有效对接、相互促进的最有效方式。大学生正处在生涯导向和定向的转换阶段,通过引导大学生积极开展职业生涯规划,引导和实现个体的职业生涯规划科学发展,从而明确发展方向,

① 洪凤仪:《生涯规划自己来》,11~12页,台北,扬智文化事业股份有限公司,1998。

② 同上书,“序”第3~4页。



完成具体的职业计划和准备。对大学生来讲,科学系统的职业生涯规划意义重大。一方面,职业生涯规划有利于大学生明确职业目标、选择职业领域、培养职业心态、锻炼职业素质,实现职业生涯科学发展。另一方面,通过职业生涯规划,大学生能够更加关注个人成长与国家发展、社会进步的密切关系,有利于其树立正确的价值观,坚定为国家建设发展服务的信念。

（二）职业生涯规划是未来思想政治教育工作者必备的技能

从思想政治教育专业人才培养目标来看,思想政治教育专业是培养具备马克思主义基本理论和思想政治教育专业知识,能在党政机关、学校、企事业单位从事思想政治工作的专门人才。学生主要学习马克思列宁主义、毛泽东思想、中国特色社会主义理论体系以及思想政治教育专业的基本理论和基本知识,接受思想政治教育专业技能与方法的基本训练,进而掌握从事思想政治工作的本领。

新时期,思想政治教育既要教育人、引导人,又要关心人、帮助人,要努力通过解决实际问题来解决思想问题。由于就业形势持续严峻,“就业难”成为大学生遇到的一个非常现实的难题。将大学生职业生涯规划教育有效地融入思想政治教育全过程,是当前提高思想政治教育针对性和实效性的有效方式。

大学生就业市场需求状况与毕业生择业期待的明显差距客观上要求大学生必须科学地进行职业生涯规划,做好未来求职准备。所以,在职业生涯规划过程中,要帮助大学生树立正确的就业观念,引导毕业生到基层、到西部、到祖国最需要的地方去,使他们认识到这种选择的科学性,增强选择的自觉性。大学生们的这些客观诉求和思想政治教育的切实要求决定了思想政治教育专业的学生必须系统地掌握大学生职业生涯规划的理论和实践体系,只有这样才能有效地指导学生科学发展、健康成长。

（三）职业生涯规划课程是思想政治教育专业课程体系的重要组成部分

由于思想政治教育内容的迅速扩展和学科快速发展,教育内容已经拓展到大学生心理健康教育、就业创业教育、困难资助教育和职业生涯规划教育等诸多方面,所有这些都成为当前思想政治教育专业课程体系的重要组成部分。职业生涯规划教育直指大学生面对的就业问题,是当前有效缓解大学生就业心理焦虑、引导学生树立正确的就业价值观、促进学生与市场有效对接的重要途径。

一方面,大学生是经济社会发展的中坚力量,大学生职业发展和职业贡献与经济发展密切相关。大学生对经济发展的贡献取决于职业结构与经济结构的关系匹配度,而实现良好匹配的关键在于前置性地做好大学生职业生涯规划。这就要求我们不但要有针对性地增强大学生职业生涯规划技能、完善大学生职业生涯规划知识体系,而且要在教育的全过程统筹推进大学生职业生涯规划工作。另一方面,职业生涯规划已经逐渐成为高校思想政治教育学科建设的新兴方向。较高的职业生涯规划素质有利于克服市场需要与大学生求职之间的信息不对称、对接不连贯等瓶颈,进而有效避免摩擦性失业等问题,成为当前有效开展思想政治教育的重要途径和有效载体。此外,职业生涯规划课程也是大学生理想信念教育的重

要途径,它可以引导大学生把理想与现实紧密结合起来,做到“仰望星空、脚踏实地”。进行生涯规划不是要设计大而不当的目标,作不可能实现的妄想,而是要结合生活的现实处境与职业需求,权衡各方面要素,作出科学设计与规划;它不是高于现实而是符合现实、不是脱离生活而是融入生活的理性行为。正如有学者指出:“‘生涯规划’究竟意指为何?事实上,生涯是包括了生命与生活,而生命目标之圆满达成,正是靠每日经验之积累,因此‘生涯规划’,决不能好高骛远地堆砌生命之空中楼阁,而是确切地正视自己,了解自我,观察环境后,平稳踏实地规划出生活的每一天。”^①在这方面加强对学生的正确引导和切实帮助,正是思想政治教育课程应该担负起的重要使命与责任。

三、本书的设计思路

职业生涯规划课程是针对思想政治教育专业本科生的培养目标进行的专项设计和专门安排,突出地解决学生学习这门课程目标不明、动力不足和自主性不够的问题。核心目标是努力融知识、技能、情感态度和价值观四个维度的教育于一体。首先,要夯实知识教育的基础,通过这本教材使学生获得完整的职业生涯规划教育的相关知识,形成规范系统的知识体系。这些具体的知识包括:职业发展的阶段性特征;大学生时代特点、职业特性和社会环境变化;就业形势与政策;劳动力市场信息与职业基础知识。其次,要突出技能教育的特色,要把知识转化为技能,理论结合实际,使学生全面掌握职业生涯规划的程序和方法,突出培养学生分析和解决实际问题的能力。这些具体的技能包括:自我认识与探索技能、信息收集与筛选技能、职业生涯规划与决策技能、求职技巧等,还应该通过课程提高学生的各种通用技能,比如沟通技能、问题解决技能、自我管理技能和人际交往技能等。最后,要在知识教育、技能教育的基础上,重点强调情感态度和价值观教育,通过职业生涯规划课程培养学生积极向上的情感态度和价值观。具体包括:树立职业生涯规划意识,正确的人生观、价值观和就业观,个人与集体、国家利益协调观,主动为个人的生涯规划和国家经济社会发展而投入。

为了实现这三方面的核心目标,本书在指导思想的本土化、整体设计的系统性、具体内容的实践创新性上下功夫,有针对性地解决学生遇到的实际问题。

(一) 指导思想上突出强调本土化

实现职业生涯规划教育的本土化是一个且老且新的话题。说它“老”是因为从职业生涯规划教育在中国本土着陆的第一天起就面临着这一现实问题;说它“新”是因为当前学术界正在探讨和争论这一问题,对于“化什么”、“如何化”、“化成什么样”三个根本问题还没有达成高度一致。

^① 黄天中:《生涯规划概论:生涯与生活篇》,3页,台北,桂冠图书股份有限公司,1995。