

21世纪高职高专规划教材

职业生涯规划与

学业指导

汪建 文福华 著

吉林科学技术出版社



21 世纪高职高专规划教材

职业生涯规划与学业指导

汪 建 文福华 著

吉林科学技术出版社

职业生涯规划与学业指导

汪 建 文福华 著

责任编辑:李梁 秦慷 封面设计:王湘明

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春市康华彩印厂印刷

*

787×1092 毫米 16 开本 14.5 印张 300 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

定价:28.50 元

ISBN 978-7-5384-1876-7

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

前 言

这不是书房里沉思默想的记录,它表述的是 3000 余份调查问卷里显示的渴望解答的问题;这不是象牙塔里的缜密推理,它传达的是 150 余场企业人力资源培训过程中得到的市场信息。它完成于作者的学校教育研究与企业培训实战体验中,因为站在育人机构与用人机构的结合点上思考与写作,所以,书中几乎没有空想理念和虚构事实。

完成高等职业技术学院大学生职业生涯规划与学业、就业指导这两本书的写作,是为了了却作者几年前就生发的愿望。

对于 20 世纪 90 年代中后期才开始兴起的这一大学生群体,社会各界人士都在探讨它的人才培养目标与模式。我们这一群体,从最开始的不被社会认可和不被自己接受,到现在逐渐形成有独立的智能结构、职业特征的人才结构类型之一,经历了一个艰难的嬗变过程。现在,我们这个年轻的群体是国家高技能人才计划的重要责任承担者,已经成了不争的事实,并将对整个国家的经济成功起到至关重要的作用。

社会责任重大和就业形势严峻的双重事实告诉我们:如何进行自己的学业、职业生涯规划,不仅仅是择业、就业、创业的需要,更是将来体现社会价值和成就幸福人生的需要。学业阶段很短暂,但却是我们培养积极心态、形成积极思维方式和养成积极行动习惯至关重要的一步。有句话说得好,人生的路很长,但至关重要的只有几步,也不过是几次选择、几次行动而已。

为给正在选择与行动的大学生们提供有效的帮助,我们量身定做了这套丛书。《职业生涯规划与学业指导》涉及的主要问题是人才素质构成、目标管理、时间管理、心理调适、双赢沟通和校园文化生活等,供新生及低年级大学生使用。《职业生涯规划与就业指导》涉及的主要问题是职业生涯规划行动的理念、加速求职的行动方案、职场新人如何巩固职位及创业精神培养与创业起步运作等,供中高年级大学生使用。

这套丛书用理论阐述、案例分析、操作方案相结合的形式,跳出求职手段和就业信息提供的层面,从读者的学业阶段的近期需要切入,解决职业生涯规划远期问题,将学业阶段可能出现的困惑和就业阶段面对的难题一一列出,从做人与做事的心态、思维、行动来阐释理念,分享案例和提供解决问题的思路 and 方案。

虽然按惯例我们得感谢很多人的帮助,但对于我们来说,没有他们,这套丛书的确不可能到达您的手中,至少没有这么迅速。

感谢各参编学院专家学者的鼎力支持,感谢吉林科学技术出版社的高效优质工作,感谢湖南日报报业集团王湘明美编的精美装帧。

本书由湖南大众传媒职业技术学院汪建和衡阳财经工业职业技术学院文福华合作完成,具体分工为:汪建承担第1章至第4章的写作,文福华承担第5章至第8章的写作。

作者

2008年5月

目 录

第1章 写在新赛季的门口	1
人生是比赛	3
给自己创造北大、清华级的教育	6
空杯心态	12
进入角色,要快!	15
开始简历填写行动	18
你的个人契约书	24
集体游戏	26
第2章 打造自己的品牌	27
品牌诞生的历程	29
品牌战略之一:技能	33
品牌战略之二:诚信	42
品牌战略之三:坚忍不拔	47
品牌战略之四:合作意识	51
品牌战略之五:个性	54
品牌战略之六:外包装原则	57

第3章 目标管理	59
目标成败	61
目标不设限	64
目标规划	68
职业目标规划示例	81
目标行动	83
跨专业目标规划	86
第4章 时间管理	95
生命的时间价值	97
时间罐子里的优先次序	100
整理时间的碎片	103
拖延是失败者最大的恶习	106
高效听课与记忆	109
事半功倍的生活习惯	114
点击“逃课一族”	117
理性看待上网快乐	120
第5章 心理调适	125
天助自助者	127
了解不合理认知	130
控制不良情绪	136
积极认知之一:不漂亮不等于人生不“漂亮”	142
积极认知之二:小个子,高昂起你的头!	145
积极认知之三:我,是来改变贫穷的!	149
积极认知之四:女生,修复你的翅膀	154

第6章 双赢沟通	159
校园人遇到的新问题	161
双赢沟通的思维模式	163
双赢沟通的品格与个性	165
语言交谈的技巧	170
面对老师	172
面对同学	174
面对父母	177
面对公众	180
第7章 青春的风景	185
社团是企业的模拟	187
打工提示与提醒	191
课外阅读	195
健康生活指南	199
爱与性的困惑	202
第8章 你的未来你做主	207
做职业生涯规划的建筑设计师	209
做好你的职业生涯规划	213
职业生涯成熟度衡量	217
主要参考文献	223

第 1 章

写在新赛季的门口

- ① 人生是比赛
- ② 给自己创造北大、清华级的教育
- ③ 空杯心态
- ④ 进入角色,要快!
- ⑤ 开始简历填写行动
- ⑥ 你的个人契约书
- ⑦ 集体游戏

在遇到挫折之后能够承受住外部与内部的压力，能够自我疗伤，重新反弹，将全身心投入下一个赛季，下一轮比赛，才是真正的强者。

1

人生是比赛

这是一次重要的国际比赛。

长跑选手们早已结束比赛，甚至天已经黑下来了。

但所有观众都没有走，体育场特意打开了所有的灯。

众人的掌声海啸般响起来了，为一个一步步挪向终点的女运动员。

芭努，她来自非洲马里。在她刚起跑没多久，腿部肌肉拉伤了，但她坚持着一瘸一拐地跑下去，努力地跑下去。

芭努说：“我的国家是让我来通过终点的。”

人生是什么？

人生是比赛！

对于芭努来说，她要赢的是她国家的尊严、荣誉、地位、精神、意志等等；对于我们来说，要赢的是中国年轻学子的责任、品行、成长、爱情、健康、财富等等。

让我们来看看生命成长的过程：

知道为什么你一生下来就哇哇大哭吗？那是欢庆比赛胜利的喜悦。在十

月怀胎中,你一直和阎王爷进行着生命争霸战。尤其在出生的那一刻,你和阎王爷进行了最后一场总决斗,你成功了!曾经所受的巨大委屈和现在正享受的巨大成功,作为幼小的不能开口说话的你,只能用大哭这种方式向世界宣告——我胜利了!

那场大哭,同时也吹响了新的比赛的号角。一天天成长,你也一天天开始不停地参加各式各样的比赛。比完了婴儿期你进入幼儿期,比完了幼儿期你上了小学,比完了小学你进了中学,比完了中学你现在就站在这新赛季的门口。

手中拿着这张新赛季运动员的资格证书——高等职业技术学院的入学通知书,你心中是一种什么样的感觉呢?

- A 喜悦
- B 沮丧
- C 如释重负
- D 没什么感觉

最糟糕的莫过于沮丧的感觉,因为这意味着你觉得失败。但是,你可曾想过:

只要活着,就永远是胜利者。只要活着,就有成功的机会。

有一个男生,他视篮球如生命,可他中学时居然没被校篮球队选上,甚至连准许他随队去看中学篮球联赛这样并不苛刻的要求也被回绝了。经过软磨硬缠,教练终于让他做了一个别人不屑于干也上不了球场的替补“球员”——专为球员拣球,搬运行李,整理球衣。他是谁?他便是如今饮誉世界篮坛的“空中飞人”迈克尔·乔丹。

有一个女生,受父母影响成了乒乓球迷,5岁时就开始学打乒乓球,但因为个子太矮,老师说她没有打球天赋,被省队排除在外,只好进入市队。10岁时,她却在全国少年乒乓球比赛中获得团体和单打两项冠军。她本可以凭自己的实力进入国家队,又因为个子太矮,教练说她没有发展前途,她只好进入省队,却在全国比赛中一再夺冠。于是,一米五的她终于进了国家队,并且代表中国,多次站在了世界冠军的领奖台上。她是谁?她就是后来享誉世界的

“乒坛皇后”邓亚萍。

没有人能打败你，能打败你的只有你自己。

有一次，有个记者问爱迪生：“你是不是失败过一万次？”爱迪生说：

“我并没有失败过一万次，只是发现了一万种行不通的方法。”

即使命运打倒你一万次，你也要想尽办法在第一万零一次时站起来！

年轻的朋友，别急着给自己下结论，过早地给自己贴一张标签——“我是失败者。”

一切可以重新开始。

现在没有进北大、清华，没关系，几年之后，可以做北大、清华的研究生；不愿做北大、清华的研究生，可以站在北大的讲台上做教授或发表演讲，要不去当评委……只怕你到时在乎的天地已不再是北大、清华。

也许你会睁大了眼睛说：“怎么可能？”套用“李宁”的广告词来说：“一切皆有可能。”

看看你的身边，你肯定能找到这样的人。我们的朋友小何，和大家一样也是高职高专生，毕业于某地区师专，工作五年之后，实现了她多年的愿望——考上了北大法学院的研究生；朋友小柴，毕业于某省级中专，工作十年之后，考上清华大学经济管理学院研究生。

希望集团的老总刘永好，他说他的 MBA 课程是在农村上的，农村就是他的北大、清华。这是他在清华大学经济管理学院所作的演讲《我的财富和我的梦想》中提到的。

联想集团的柳传志，毕业于西安军事电讯工程学院，北大请他来上培训课，国际 MBA 高级经理班请他作了《怎样当一个好总裁》的讲座。

“刘永好”和“柳传志”们，他们现在的天地，已经不是小小的北大、清华所能提供的了。

人生是一趟只有单程票的车,应该让它奔驰得最快最远。你看那些强悍的野生动物,它们比我们很多人都更有自信,更有尊严,更优美;而我们却总被现实中的一些失败弄得忧心忡忡,心灰意懒,梦想被挫败夺去,人生在失意中度过。

人生的真正意义是在自己心灵痛苦与欢乐中激发出来的,人生的信念是在自己的实践与检验中体会出来的。逝去的永远是梦,而未来则永远是希望。在遇到挫折之后能够承受住外部与内部的压力,能够自我疗伤,重新反弹,将全身心投入下一个赛季,下一轮比赛,才是真正的强者。

在西班牙巴塞罗那的海滨,有一个高高的哥伦布纪念碑。哥伦布身披斗篷,手臂坚定地指向前方,刺破茫茫不测的大海,好像向他的船员疾呼:“挂全帆,陆地就在前方”。500多年前的他抱着地球是圆的信念,凭借3条木船,航行了8个星期,最后终于发现了美洲大陆。

现在,也让我们坚定地手指新的赛场:“挂全帆,陆地就在前方。”

2

给自己创造北大、清华级的教育

也许你仍然很执著,执著于北大、清华那样的环境。你对眼前的这个学校实在很失望,你觉得这里的环境和你理想中的大学一点都对不上号,这儿不行,那儿也不行。

的确,环境是很重要的。赛跑要选择好的跑道,否则影响成绩;打乒乓球,要选个好台子,否则影响水平发挥;打篮球,也要挑个好球架,否则影响命中率……就像演员表演一样,这是你活动的舞台,这是你表演的天地,背景的好坏直接影响演员的情绪。

但是,一个优秀的演员,他(她)不会特别在乎背景,他(她)可以虚化背景,在心中想象背景。当年拍八三版的《射雕英雄传》时,香港没有大草原,但黄日华硬是在一片草地上把郭靖的草原男儿本色给演得活灵活现,比央视版《射

雕英雄传》中李亚鹏在真正的大草原上的表演更到位。翁美玲饰演的黄蓉更是一个永远无法逾越的经典。周迅的表演固然有可圈可点的地方,但观众一提黄蓉还是条件反射地想到了翁美玲。

而罗纳尔多神奇球技起步时的条件与我国的那些“国脚”更没法相比。这位哨牙仔小时和其他巴西小童一样,最喜欢的课余生活就是他的“街童”生活——在街头巷尾与其他小朋友踢足球,无论是一个残旧不堪的皮球或是用碎布包裹而成的球状物体,他都会踢得不亦乐乎。这位出生在里约热内卢郊区工人家庭的足球明星,小时候竟因无法支付训练和交通费用不能去弗拉门戈受训,而只好改投名气小得多的圣克里斯塔旺队。

在体育训练技巧中,有一种行之有效的训练方法——高原训练法。它源于这样一些启示:

在1960年罗马奥运会上,地处海拔2500—3000米的埃塞俄比亚的优秀运动员阿·贝基拉获得马拉松冠军。之后,他又多次获得该项目的金牌。非洲处于同样地理条件的肯尼亚、坦桑尼亚和摩洛哥的长跑运动员也相继获得了长跑冠军。这种现象引起了人们对海拔高度影响运动成绩的关注,开始有意识地开展高原训练以及对它进行研究。

高原训练是指有目的、有计划地将运动员安排到有适当海拔高度的地区,进行定期专项训练的方法。其理论依据是,人体在高原低压缺氧环境下训练,利用高原缺氧和运动缺氧双重刺激,使运动员产生强烈的应激反应,以调动体内的机能潜力,从而产生一系列有利于提高运动能力的抗缺氧生理反应。

据报道,在奥运会中,不少运动员得益于高原训练。在1992年巴塞罗那奥运会游泳比赛奖牌获得者中,一半以上的人都在高原训练基地训练过;1996年亚特兰大奥运会,包括中国在内的金牌总数排在前8名的国家,在奥运会前均对运动员进行了高原训练,并收到满意效果。

一些体育界运动训练专家,就高原训练研究出多套出奇制胜的训练方案。

美国学者莱文独出心裁,倡导一种高住低练法。其特点是:让运动员在较高的海拔高度上居住,以充分调动机体适应高地缺氧而挖掘本身的机能潜力;在较低的海拔高度上训练以达到相当大的训练量和强度。这种异地住练的结合,可以扬高原训练挖掘潜力之长,又可避免在高原上难提高训练量之短。

莱文曾在1996年,将39名中长跑运动员随机分为3组:

A 组(13 人)高住 2500 米,低练 1250 米;

B 组(13 人)高住 2500 米,高练 2500 米;

C 组(13 人)低住 150 米,低练 150 米。

在集训期的 5 公里计时跑中,和自己原来的成绩相比较,A 组快 1312 秒,B 组只快 38 秒。

我们没能进入一本、二本那些条件优越的院校,目前所享有的教育资源,比如教学设施、校园环境及校园文化,的确像是大学教育中的“高原低压缺氧地带”,我们追求学业成功需要经历“高原低压缺氧”与“运动缺氧”的双重刺激。但是,正如优秀的运动员对双重刺激能产生更强烈的应激反应一样,不为外部学习资源缺乏和教育环境不如人意左右的学子,更能够调动出自身的机能潜力,更能够产生许多有利于提高运动能力的抗缺氧生理反应,因而,也更能能够成就令人瞩目的事业。

一个人的成功决不是依赖外部环境,而是将环境所能提供的资源利用到极致。

心理学家弗兰克尔因为是犹太裔,第二次世界大战中被关进了纳粹集中营,遭遇极其悲惨。除了妹妹,所有的亲人都死于纳粹魔掌,他本人也朝不保夕,受尽严刑拷打。有一天,在囚室中,赤身独处的他忽然领悟到一种自由——在客观环境上,他完全受制于人,但自我意识上却是独立的,超脱于肉体束缚之外。这种心灵的自由后来被他命名为“人类的终极自由”。身陷囹圄,心在世界。凭着不断的心灵演练,他超越了纳粹的禁锢,并深刻影响了其他囚犯甚至狱卒,并和他们一起在苦难中找到活着的意义,找到生命的自尊。最后他成功地坚持到身体也自由的那一天。

现代的学习方式,很多情况下可以忽略身在何处,因为这是一个资源共享的时代,身不在北大、清华,也可以得到与北大、清华共享的资源。网络、图书这些没有围墙的资源早已超越校园,只要你想获取,你就可以获取。

环境对于你的成才,没有很大的束缚。虽然身不在北大、清华,但你可以给自己创造北大、清华级的教育。环境的优越与否不是成功者的必备条件。

甚至,即便已经拥有优越的条件,人们也宁愿舍弃它,人为地营造“苦其心志,劳其筋骨”的非常规环境,以期在常规环境中取得超越自我的成就。这已经成为世界公认的人才培养模式之一。

西点军校的历史,几乎与美国历史一样悠久。200多年来,它一共培养了约5万名学员,其中包括两位总统、四位五星上将、3700多名将军。我们熟悉的著名军事家有:第一次世界大战中美国远征军总司令潘兴,第二次世界大战中的太平洋盟军统帅麦克阿瑟,欧洲战场盟军总司令艾森豪威尔,第12集团军司令布雷德利,第3集团军司令巴顿,海湾战争中央总部司令施瓦茨科普夫,科索沃战争美军指挥官克拉克将军等等。

与此同时,它还为美国培养和造就了众多杰出的政治家、企业家、工程学家、科学家、教育家和艺术家。其中影响世界的人物有:美国第18任总统格兰特,第24任总统艾森豪威尔,第59任国务卿黑格,国际银行主席奥姆斯特德,军火大王杜邦,巴拿马运河的总工程师戈瑟尔斯,第一个在太空中行走的宇航员怀特,前国务卿鲍威尔等等。

西点军校从成立的第一天起就把培养一流的军官作为办校宗旨,因此,从学员的入学选拔开始就严加要求。“我们需要的是战场上的狮子,要知道由一头狮子带领的一群羊将战胜一只羊带领的一群狮子。”麦克阿瑟曾这样评价西点的培养目标。因此,西点军校是美国入学难度最大的院校。近几年来,美国的陆、海、空军都没有完成招兵计划,但报考西点军校的学生却一直非常踊跃。虽然每年只录取1400名学员,但报考的人数却有几万,而最终的录取率仅5%左右。

录取入学后,并不意味着“万事大吉”了,每个学员在考入西点前都要做好被淘汰的思想准备和相应的保证。学员自入校之日起,就要进行严格的检验与筛选,实行优化与淘汰制。第一学年新生淘汰率为23%,最终能学完四年学业的学员占入学总人数的70%左右,女生淘汰率更高。

西点军校制定了上百种条例和规章制度,学员必须熟记和遵守。每天集体活动长达17~18小时,只有6~7小时睡眠时间。每两周才有半天自由活动时间。每天早上6点号声一响,所有学员必须立即起床,出早操、整理内务,然后毕恭毕敬立正,恭候高年级学员和教官光临。从个人着装、仪容仪表到宿舍卫生,都要做到完美无缺。紧接着就到4000人的大餐厅进餐。一声“开饭”口令过后,才能进食。用餐时,不许喧哗。用餐时间只有20分钟,时间一到就收餐。吃完早餐后,7点30分至12点为上课时间,中间没有休息;午餐、午休时间共50分钟;下午是2小时的体育锻炼;晚餐后,休息50分钟后上晚自习。