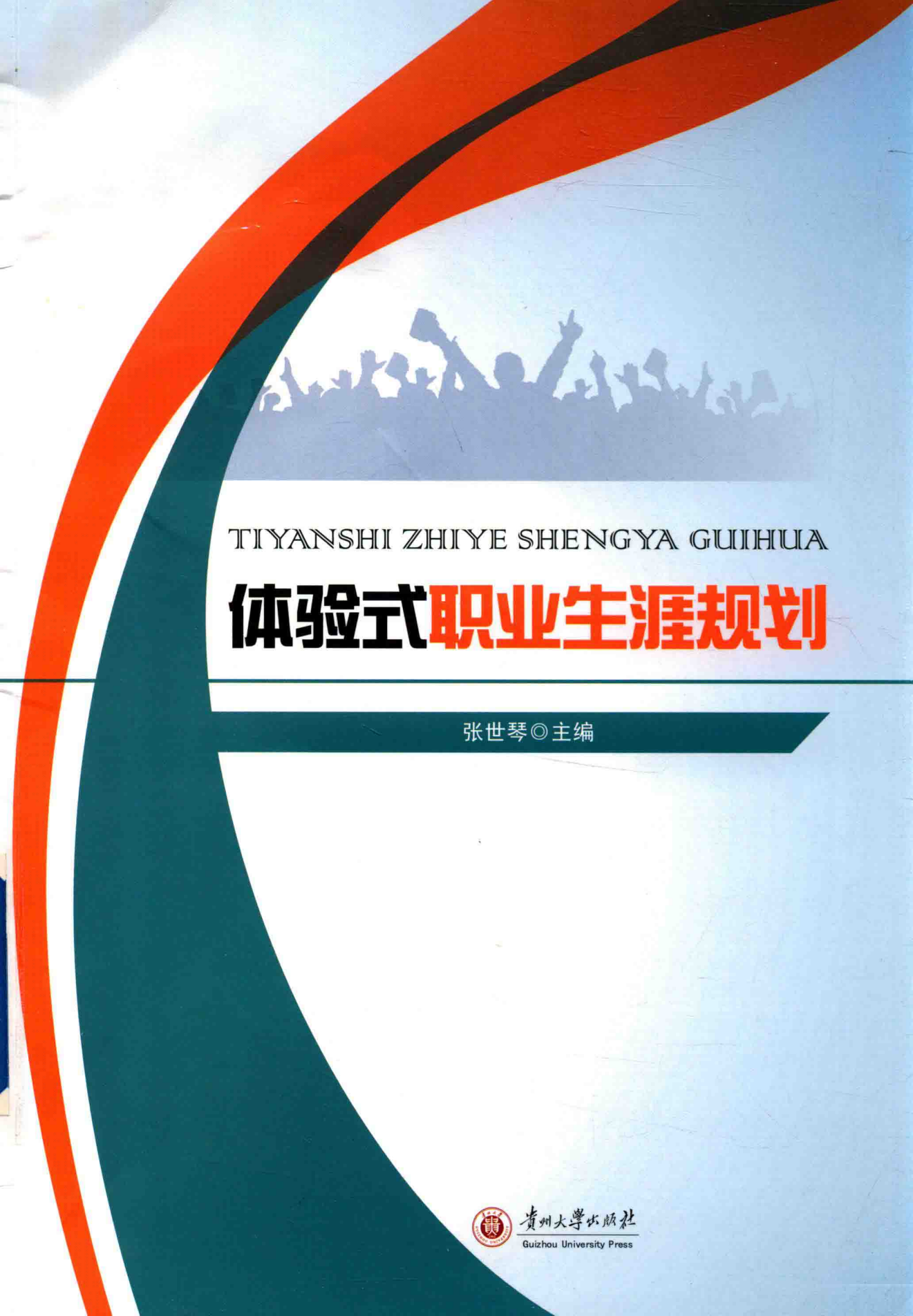




TIYANSHI ZHIYE SHENGYA GUIHUA

体验式职业生涯规划

张世琴◎主编



贵州大学出版社
Guizhou University Press

TIYANSHI ZHIYE SHENGYA GUIHUA

体验式职业生涯规划

张世琴◎主编



贵州大学出版社

Guizhou University Press

图书在版编目(CIP)数据

体验式职业生涯规划 / 张世琴主编. —
贵阳 : 贵州大学出版社, 2016. 3
ISBN 978 - 7 - 81126 - 854 - 6

I. ①体… II. ①张… III. ①大学生 - 职业选择 - 教材
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 042248 号

体验式职业生涯规划

主 编: 张世琴

责任编辑: 申 云

出版发行: 贵州大学出版社

印 刷: 贵阳精彩数字印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 31.5

字 数: 579 千字

版 次: 2016 年 3 月 第 1 版

印 次: 2016 年 3 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 81126 - 854 - 6

定 价: 48.00 元

版权所有 侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与出版社联系调换

电话: 0851 - 85981027

本书编委会

主 编：张世琴

副主编：黄 磊

编 委：张 曦 贺永琴 唐 天 李炳昌 赵雅卫 翟理红

孙立枫 何 凡



序 言

解决高校毕业生就业问题是高等教育领域重要的民生工程，对国家稳定、经济社会发展有着重要的意义。就学校而言，毕业生就业是人才培养质量的重要体现，是社会评价、认可学校的直观依据；同时，就业是大学生成长发展、实现个人价值和社会价值的起点平台，与家庭幸福密切相关。因此，高校人才培养质量以及大学生就业能力、就业质量的提高持续成为政府、社会和教育关注的重点。

建立和完善高校毕业生就业服务体系，加强就业创业教育和就业服务，是经济新常态下就业指导工作提质增效的重要课题。面对高等职业教育的迅速发展，增强毕业生的就业能力和就业质量是高职教育的核心。就业质量的考量，主要是以学生就业满意度为评判的，而就业满意度则与个人兴趣、工作稳定性、专业对口、成长空间等密切相关。因此，基于就业能力和就业质量提升的职业生涯规划教材是高职院校加强就业创业指导的重要载体，是把职业生涯规划 and 创新创业教育融入学校课堂教学、学生学习生活全过程的基本保障。现在，呈现在我们面前的《体验式职业生涯规划》教材，就是贵阳幼儿师范高等专科学校多年从事职业生涯规划教育和就业指导的一线教师通过总结多年的教学实践和工作经验，针对高职教育发展和学生实际需求，以前沿的生涯辅导理论为支撑，当前学生职业规划与就业指导最新理论成果和实践经验为基础，以体验式学习为方法，力求突破传统，将就业指导全程化，让学生在提高就业能力的同时，获得更高的职业满意度，让就业指导从关注毕业年级到关注一个人的职业生涯发展全过程，从关注就业率到数量与质量并重，从关注就业质量到关注人的生命质量提升的结晶。

这是一本专门针对高职院校就业指导工作者及求职择业的大学生编撰的实务类图书。本书具有以下三大特点：

内容全面：全书分为六个单元，遵循教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，结合学生实际需要，从生涯到职业生涯再认识自我，认识职场，以及如何选择，如何规划，最终展望。每单元内容层层深入循序渐进，内容充实，主旨清晰。

体例新颖：理念与实践的结合是就业指导课程的灵魂。该书采取理论联系实际的编写体例，每个单元以主题方式呈现，主题中分为体验目标、导入、生涯体验、快乐体验、体验与理论、体验工作

坊等，在陈述理论知识的基础上，贯以活动体验、案例分析、实践拓展等体验性训练，让学生知行并进。

可读性强：书中将理论说道用行云流水般语言，娓娓叙述，引人入胜，为我们打造了奋斗者职业生涯的清晰路径，让学习者在阅读过程中自然参与并乐在其中，达到学以致用效果。

教育的本质不仅是给学生指引，使其学会生存、学会发展；更应该引导学生的发展性，使其自我成长、自我发展，以自我为终身奠基事业的人生幸福感为追求。职业是个体社会化的集中体现，为职业和生活做准备的教育，帮助学生在各自基础上培养指向不同目标的就业能力，关键在于启发学生自我探索动机，培养发现和解决问题的能力，支持学生实现自我发展。个体生涯发展是连续而不可逆的过程，职业院校要从帮助学生完成初次就业走向关照其职业生涯的可持续发展和人生幸福，构建以培养就业能力为目标的全程化、立体化、人本化的就业指导体系，编写出具有科学性、先进性和适用性的就业创业教材。《体验式职业生涯规划》一书，目标定位是启发学生的职业规划意识，应用职业生涯发展理论和体验式的学习方式来帮助学生从人生全局来思考和规划自己的成长并为之激励自我，确定生涯发展阶段的成长重点并付诸实践。我相信这本凝结编者心血的教材，将会为大学生就业创业指导课程建设、教师队伍建设提供有益的指导与帮助。

愿所有的职业院校学生都有一个符合自身个性特点的职业、职业发展和职业生涯，成为当今职场中的一个合格的社会职业人，成为社会主义建设事业的建设者和接班人。

张 华^{*}

2016年2月

^{*}张华，贵州省大中专毕业生就业指导中心主任。

本书是为高职院校大学生们规划职业顺利就业编写的体验式教材。目的是让高职院校学生围绕职业生涯规划的学习，学会在认识自我、认识职场的基础上选择、规划、展望个人的职业企求；学会体验式学习这一适应终身学习的学习形式。

人生的绝大多数时间是在职业生涯中度过的，职业生涯在我们的一生中占有绝对重要的位置，我们通过职业来安排生活，也透过在职业上的表现来寻求个人的意义和价值，并在职业中致力于达成自我的实现。职业生涯的成败对人的一生有着决定性影响。每一个大学生都期待美好的人生和畅达的职场，大学生正处于世界观、人生观、价值观逐渐成熟的关键时期，处于职业知识和职业能力的储备时期，处于由学生成长为有一定专业能力的劳动者的转型时期。职业学校学习的目的在于能否为自己的求职择业创造条件，为实现个人职业生涯的美好和成功做好准备。

由于每个人的性格、特点不同，职场又是千变万化的，因此对人生和职场的不同处置策略和方式，又会产生不同的前景和结果。面对这样纷繁复杂的职场，我们又只能直接登场，而没有彩排的机会。“凡事预则立，不预则废”，提前认识自我和职场、预测和谋划自己的职业，并积极做好行动上的准备，才能把握自己的人生命运和职场机遇，顺利实现自己的规划蓝图。美国有一句著名的谚语：“当一个人知道自己想要什么时，整个世界将为之让路”。

开展体验式职业生涯规划正是为大学生们求职择业、实现自我发展提供观念、方法和技术的支持，体验式职业生涯规划教育与素质教育、道德教育、心理健康教育有异曲同工，殊途同归之实。体验式职业生涯规划学习更注重的是职业生涯规划理念的建立、观念的更新和行为的改变。

体验式学习是人在社会生活中不断学习、不断提高的常用的学习形式，只是在学校教育中，由于传统的陈述性的教学使用太多而被忽视，另外过去对体验式的学习的方法、规律等做系统研究的也较少。随着社会的进步，信息化、大数据时代的到来，终身学习将成为必然，体验式的学习将会成为学习的重要方式。本书通过体验目标、导入、生涯体验、快乐体验、生涯知识、体验工作坊、生涯智慧分享等形式让学生在体验中获得职业生涯规划的知识，在体验中

培养与唤醒学生职业生涯规划的意识，意识到愿意为自己的生活承担责任。

在多年的实践教学中，我们努力尝试将体验式学习与规划职业生涯进行融合，寻求职业生涯规划学习方式的突破，形成《体验式职业生涯规划》课程。将每个职业生涯规划的学习主题设计成一个个体验式活动，让同学们在参与中学习，在活动中体验，在体验中感悟，在感悟中成长。在一个个虚拟职场中敲开生命感觉之门，感悟生命，震撼心灵，开启智慧，融通内外关系，摄能穿行，提升职业生涯规划的总体境界。使学习由约束走向激励，由知识走向发展，由认知走向行动，达到助人自助的目的。

本书编写遵从职业生涯规划理论和体验式学习的要求，分为六个单元，从生涯到职业生涯再认识自我，认识职场，以及如何选择，如何规划，最终展望，每单元内容层层深入循序渐进。其中“体验目标”是本主题学习要达到的目标，带着目标去学习，你才有方向和目的；“导入”是引起兴趣，进入主题学习；“快乐体验”根据本主题的理论内涵与目标要求所设计的主体体验活动，其目的是通过活动体验，达到在“做中学、学中思、思中悟”的效果；“生涯体验”通过真实的职场案例，为同学们提供思考自己职业发展的脉络；“生涯知识”则是本主题的知识点，它通过理论简述、“生涯体验活动”“生涯叙事”等版块艺术化地处理正文与辅文的关系，让同学们在学习的过程中遵循和顺应先有感动，后有领悟，再有超越的生命感受的节奏规律，其中的“相关链接”“生涯知识拓展”一览丰富多彩的职业生涯规划知识和信息，拓展学生的职业视野；“生涯智慧分享”则提供了这一主题下的成功典范或失败范例，给学生以生命的思考与启迪，开启智慧之眼；“体验工作坊”则融入职业咨询与辅导的技能与理念，针对同学们在这一主题学习中可能存在的难点可借助于心理咨询或职业生涯辅导的技巧加以突破和解决。

本书的编写得益于多年的实践经验的积累，同时参考了国内外多种不同版本的职业教育生涯规划教材，又集中了在此领域中积极探索、辛勤工作的导师、同仁的智慧。由于时间仓促及编写者的个人水平的局限性，书中难免会有疏漏和不足之处，我们愿诚恳地接受同行专家及同学们的批评指正，将高职院校生职业生涯规划教育做得更好。

最后，希望同学们能够借助于体验式职业生涯规划学习，认知自我、认知社会、认知职业，为自己的人生希望和职场幸福，全心沉浸，心力并用，虚心学习，积极探索；为我们的梦想与未来，真正学有所获，学以致用。期盼《体验式职业生涯规划》一书能成为一项温暖人心的事业，协助你撑起守望幸福的蓝天。

张世琴

2015年9月于筑

目录 Contents

第一单元 唤醒生涯——体验生涯知识

主题一 体验团队	003
主题二 生涯与职业生涯	014
主题三 职业生涯规划的内涵	028

第二单元 认识自我——体验生涯主角

主题一 职业兴趣探索	051
主题二 职业性格探索	080
主题三 职业能力探索	104
主题四 职业价值观探索	136

第三单元 认识职场——体验外部世界

主题一 探索职业世界的宏观状况	159
主题二 探索职业世界的微观事实	182
主题三 职业信息的搜集与分析	207

第四单元 理性选择——体验生涯决策

主题一 职业生涯决策认知	231
主题二 职业生涯决策困难与应对	252
主题二 理性生涯决策与行动计划	272

第五单元 规划未来——体验生涯愿景

主题一 制定职业生涯目标	299
主题二 职业生涯规划设计	326
主题三 求职行动	354

第六单元 生涯展望——体验生涯职场

主题一 职场适应与生涯管理	397
主题二 让法律为职业生涯护航	428
主题三 创业——职业生涯发展的新飞跃	455

参考文献	493
------	-----

第一单元

唤醒生涯——体验生涯知识

有位哲人曾经说过：“我们不能决定生命的长度，但可以拓展生命的宽度。”生命的宽度就是我们的生涯，有着其长度无可比拟的精彩。拓展生命的宽度，就是在青春路上留下奋斗的足迹，唱响美妙的人生之歌；拓展生命的宽度，就是为理想而奋斗，让生命充满诗意的色彩和无限的可能；拓展生命的宽度，就是把成长当成自己的责任，为自己规划一个璀璨的人生。同学们，生涯规划，你准备好了吗？



主题一 体验团队

体验目标

- (1) 了解体验式学习的内容、特点和步骤。
- (2) 建立学习小组，体验团队的合作与温暖。

导 入

对于学习，中华民族的先辈圣贤提倡“读万卷书，行万里路”，毛泽东主席提倡“读书是学习，使用也是学习，而且是更重要的学习”。这些名言反映出了人类学习有两种基本方式，一种是我们常用的传统的学习方式，听老师讲授，以教师的传道、授业、解惑为主，以书本知识的学习为主；第二种则是通过我们亲身参与，亲自经历体验，也不排除查询和参考书本，主要在实践中去观察、体会、感悟和反思，从而认识事物，掌握知识、练习技能，形成观念、情感和态度。第二种学习方式叫体验式学习，它是人类最基本的学习方式之一。我们曾有这样一种感受，无论老师或父母讲了多少道理，我们都不一定听得进去，做得到，而当自己亲身经历后，才会真正明白其中的道理，而且记忆深刻。如自己经历了一次助人的行为，体会助人给他人带来的温暖，你的成就感、自我认同感和被他人认同的价值感、喜悦就会油然而生，你就会自然而然地明白“助人为乐”的含义，并努力践行。正所谓：“告诉我，我会忘记；给我看，我会记得；让我参与了，我会明白”。体验式学习是人类基本的学习方式，对于在职场中奋斗的年轻人特别重要，它是离开学校后终身学习的主要方式，我们以体验学习的方式学习职业生涯规划课程。在体验式学习时学习团队是重要组织形式，它营造体验式学习的环境，有助于交流和借鉴，有助于提高体验式学习的效益。



生涯体验

一次别开生面的招聘会

一家外企招聘职员，吸引了不少人前去应聘。应聘者中有本科生，也有研究生，他们头脑聪明、博学多才，是同龄人中的佼佼者。董事长知道，这些学生有渊博的知识做后盾，书本上的知识是难不倒他们的，于是，让公司人事部策划了一场别开生面的招聘会。

招聘开始了，董事长让前6名应聘者一起进来，然后发了15元钱，让他们去街上吃饭。并且要求必须保证每个人都要吃顿饭，不能有一个人挨饿。

6个人从公司出来，来到大街拐角处的一家餐厅。他们上前询问就餐情况，服务员告诉他们，虽然这儿米饭、面条的价格不高，但是每份最低也得3元。他们一合计，照这样的价格，6个人一共需18元，可是现在手里只有15元，无法保证每人一份。于是他们垂头丧气地出了餐厅。

回到公司，董事长问明情况后摇了摇头，说：“真的对不起，你们虽然很有学问，但是都不适合在这个公司工作。”

其中一人不服气地问道：“15元怎能保证6个人全都吃上饭？”

董事长笑了笑说：“我已经去过那家餐厅了，如果5个人或5个以上的人去吃饭，餐厅就会免费加送一份。而你们是6个人，如果一起去的话，可以得到一份免费的午餐，可是你们每个人只想到自己，从没有想到凝聚起来，成为一个团队。这只能说明一个问题，你们都是以自我为中心，没有一点团队合作精神。缺少团队合作精神的团队，又有什么发展前途呢？”

听完此话，6名大学生顿时哑口无言。



体验之思

分工合作正成为企业中一种重要的工作方式，因为合作可以产生一加一大于二的倍增效果。据统计，诺贝尔奖设立的前5年，合作奖占41%，而现在则跃居80%。

社会心理学家证明，在学校的班集体中，合作学习比独立学习能创造更好的成绩。因为在合作气氛中能促进个体的社会化，形成互相支持的氛围，有提高个人的自尊心、提高成员之间的交际能力、促进心理健康等作用。所以，团队是体验式学习的一种重要的学习组织形式。在体验式学习中，小组合作因汇集了团队的动能，小组成员间取长补短，发挥各自的优势，产生合力，才能提高学习效率。

快乐体验

共建家园

【活动目的】

- (1) 打破学生之间的人际隔阂，为体验式学习营造一种安全的、互动的氛围。
- (2) 建立学习团队，提高团队的凝聚力。

【活动要求】

- (1) 活动场所地：室内。
- (2) 活动人数：50 人左右。
- (3) 材料准备：制作海报的彩笔和纸。

【活动流程】

- (1) 分组：采用生肖、星座、生日、姓名笔画数等多元方式排序，然后报数分组、就座。
- (2) 自我介绍：在组内，每人 1 分钟轮流自我介绍，参与项目。
 - ① 姓名、个人信息。
 - ② 最喜欢自己的两个身体部位，为什么？
 - ③ 用三个形容词描述自己，或用一句话来描述自己最典型的特质。
 - ④ 用自然界的一样东西来比喻自己。
 - ⑤ 你的职业困惑，你理想的职业学校生活。
 - ⑥ 你希望从本课程得到什么收获？

(3) 共建家园。

① 小组讨论，并在一张大白纸上完成。

② 团队的名称、队徽、队歌、口号。

③ 团队的建立：选举一名队长（权力与责任）。

④ 团队的期望（希望从本课程得到什么收获）、团队契约（至少三条）。

⑤ 小组展示：每组派代表在全班进行海报分享。

(4) 开放式对话。

介绍完成后，所有的成员围成一个圆圈，大家讨论分享：

① 在过去的这几分钟里，让你印象最深刻的是哪个小组？

② 你觉得让你印象最深刻的是什么事情？

③ 你在每个过程都有哪些感受？

(5) 反思与提升。

社会心理学家研究发现，如何在一个彼此陌生疏远的人群中快速建立起一个团体，最好的方法就是给这群人一个共同的任务。让他们在完成任务的过程中自发地分工、合作、交流、沟通。最后我们会惊喜地发现，当他们完成了任务，团体就会建立起来。他们会在合作过程中彼此欣赏、互相鼓励。学习小组的建立为职业生涯规划课学习建立了良好的组织形式，小组形成初期，成员需要相互接触、相互了解，以逐渐建立相互信任、相互接纳的关系，减少陌生感，在以后的学习活动中互相配合、支持、协作，形成团体凝聚力。

当然，生涯体验团队既可是 8—10 人一小组，也可是 2—4 人一小组，他们既可是来自不同班级也可以是本班同学，还可能是你的室友或社团成员，想想，谁是你生涯探索之旅行的伙伴呢？你愿意与他们分享想法和秘密吗？和他们一起分享自我探索吗？

(6) 活动延伸。

请写下你的承诺：

承诺书

我乐于成为 _____ 生涯之旅行的伙伴。

_____ (签名)

为使大家能很好地完成这一特别的人生之旅，在团队合作中分享我们的生命阅历，诉说我们真实的生命感受，我们相约如下：

课程契约

1. 职业生涯规划课是一门体验式、参与式的课程，大家在参与中学习，在体验中提高，在活动之后省悟。因而需要同学们做到出席并完成作业。
2. 这是一门互动的课程，有心灵的沟通，也有不同观点的碰撞，所以同学们要能做到平等对待每一个人，尊重自己也尊重他人，宽容地接纳与自己不同的人 and 不同的观点，欣赏自己也欣赏别人。

生涯知识

（一）体验式学习是职业生涯规划重要的学习形式

体验学习也叫体验式学习，指人在实践活动中，通过反复观察、实践、练习，对情感、行为、事物的内省体察，最终认识到某些技能，养成某些行为习惯，乃至形成某些情感、态度、观念的过程。它是个体主动亲历或虚拟地亲历某件事，并获得相应的认知和情感的直接经验的活动。

青少年时期是人生充满活力的、具有巨大发展潜能的生命阶段，又是可塑性很强的时期。通过我们自觉参与的一连串活动，分享和反省自己的体验，整理和转化成为一些有个人意义的信息，运用到学习与生活、职场中，从而获得更多的了解社会职责、文化知识以及个人成长的机会。

体验式学习遵循体验在先、分享反思在后的逻辑线索。其实践路径如图 1.1 所示。