

21世纪大学生创新创业系列教材

职业生涯规划与发展

主 编 肖尚军 张 丹



 南京大学出版社

21世纪大学生创新创业系列教材

职业生涯规划与发展

| | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 总主编 | 余荣宝 | 刘红新 | 肖尚军 | | |
| 本册主编 | 肖尚军 | 张丹 | | | |
| 本册副主编 | 张坤 | 易康 | 林颖 | | |
| 编写人员 | 武雪慧 | 王壮 | 刘传会 | 李炳顺 | 余传江 |
| | 李先国 | 王惠 | 赵鑫道 | 李红 | 但耀卿 |
| | 张静宇 | 向炜 | 张菊敏 | 杨哲 | 李庆 |
| | 刘晓斌 | 周文辉 | 杨辉 | 魏赤文 | 李宜平 |
| | 杨道奇 | 唐卫东 | 彭建设 | 王群 | |



南京大学出版社

内容简介

关注大学生职业规划与发展,是知识经济时代全面提高大学生素质的客观要求,也是当前高等教育教学改革和发展的必然趋势。学习本书,能够帮助大学生系统掌握个人职业生涯规划与互联网时代职业发展的理论,激发大学生职业生涯发展的自主意识,树立正确的职业观念和职业理想,促使大学生理性地实施规划,不断提升职业管理和发展能力,为高质量的就业、创业奠定基础。

本书可作为大中专院校开设职业生涯规划教育课程的教材,也可以作为从事职业规划、咨询与培训机构以及相关人员的培训教材和自学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划与发展 / 肖尚军, 张丹主编. —南京:
南京大学出版社, 2017. 1

21 世纪大学生创新创业系列教材

ISBN 978 - 7 - 305 - 18246 - 4

I. ①职… II. ①肖… ②张… III. ①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(2017)第 008965 号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
出版人 金鑫荣

丛 书 名 21 世纪大学生创新创业系列教材
书 名 职业生涯规划与发展
主 编 肖尚军 张 丹
责任编辑 钱梦菊 编辑热线 025 - 83592146

照 排 南京理工大学资产经营有限公司
印 刷 南京人民印刷厂
开 本 787×960 1/16 印张 14.25 字数 270 千
版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 978 - 7 - 305 - 18246 - 4
定 价 28.00 元

网 址: <http://www.njupco.com>
官方微博: <http://weibo.com/njupco>
官方微信号: njuyuexue
销售咨询热线: (025)83594756

* 版权所有,侵权必究

* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购
图书销售部门联系调换

前 言

在科学技术日新月异和社会经济飞速发展的当今世界,人力资源的质量越来越受到政府和社会的重视。随着信息化时代到来与知识社会的转变,大学生正面临着就业的严峻考验和挑战。毕业后向何处去?人生的路该怎样走?已经成为社会、学校、老师以及大学生亟待解决的问题。我们的决定决定了我们,选择了一种职业就是选择了一种人生,成功的人生离不开科学的职业规划。《职业生涯规划与发展》紧密结合时代发展步伐,让大学生在美好的职业生涯道路上,描绘出最绚丽的人生篇章。

关注大学生职业规划与发展,是知识经济时代全面提高大学生素质的客观要求,也是当前高等教育教学改革和发展的必然趋势。因此,帮助大学生系统掌握个人职业生涯规划与互联网时代职业发展的理论,激发大学生职业生涯发展的自主意识,树立正确的职业观念和职业理想,促使大学生理性地实施规划,不断提升职业发展和生涯管理能力,成为我们教育工作者当务之急。

本书在内容编排上具有新颖性和实用性,力求深入浅出,做到知识性、趣味性、应用性和政策性相结合。在编写的过程中,坚持理论与实践相结合,突出职业选择和职业定位、职业规划与设计、职业发展等内容的介绍;选材新颖,案例分析和点评以及深度阅读资料等内容不仅可以提高大学生的学习兴趣和拓宽知识面,也使本书具有较强的时代性、实用性和可操作性;坚持“以能力培养为主线”的原则,注重学生实践能力的培养和综合能力的发展;既强调职业在人生发展中的重要地位,又关注大学生的全面与终身发展。

本教材安排了大量的任务项目内容,以提升学生的职业规划与发展能力。本书可作为大中专院校开设职业生涯规划教育课程的教材,也可以作为从事职业规划、咨询与培训机构以及相关人员的培训教材和自学参考书。

在编写过程中,本书参考了国内大量同类教材和资料,汲取了许多精粹,包括网络资源,难以逐一鸣谢。谨借本书出版之际,向原作者表示衷心的感谢。

由于编者水平所限,加之时间仓促,书中难免会有不足、疏漏之处,恳请广大专家和读者批评指正,以便今后进一步修订和完善。

编 者

2017年1月

目 录

| | |
|-------------------------|----|
| 第一章 珍惜校园生活 规划职业人生..... | 1 |
| 第一节 学业规划..... | 1 |
| 第二节 生涯规划..... | 9 |
| 第三节 职业生涯规划与发展 | 15 |
| 「行动与任务」 | 22 |
| 第二章 自我认知 | 23 |
| 第一节 兴趣 | 23 |
| 第二节 能力 | 32 |
| 第三节 气质 | 40 |
| 第四节 性格 | 43 |
| 第五节 情商 | 52 |
| 第六节 价值观 | 54 |
| 第七节 综合测评理论与自我认知方法 | 59 |
| 「行动与任务」 | 62 |
| 第三章 外界探索 | 63 |
| 第一节 职业认知 | 64 |
| 第二节 家庭认知 | 69 |
| 第三节 校园认知 | 74 |
| 第四节 社会认知 | 75 |
| 「行动与任务」 | 81 |
| 第四章 职业生涯决策 | 82 |
| 第一节 职业决策概述 | 83 |





| | |
|-----------------------------|------------|
| 第二节 职业生涯规划理论 | 88 |
| 第三节 职业生涯规划方法与技巧 | 99 |
| 第四节 生涯决策的原则与理念 | 105 |
| 第五节 大学生的职业生涯规划 | 109 |
| 「行动与任务」 | 113 |
| 第五章 职业生涯规划 | 114 |
| 第一节 职业生涯规划选择的步骤与方法 | 115 |
| 第二节 职业目标制订 | 124 |
| 第三节 职业生涯规划方案的制订 | 132 |
| 第四节 职业生涯规划书的撰写 | 138 |
| 「行动与任务」 | 150 |
| 第六章 职业规划的评估与修正 | 151 |
| 第一节 调整职业生涯规划的作用和意义 | 152 |
| 第二节 职业生涯规划评估的内容 | 160 |
| 第三节 生涯规划的自我修正 | 175 |
| 「行动与任务」 | 179 |
| 第七章 互联网时代职业发展 | 180 |
| 第一节 “互联网+”的相关概念 | 181 |
| 第二节 “互联网+”时代的机遇与挑战 | 185 |
| 第三节 “互联网+”时代职业发展的能力要求 | 191 |
| 第四节 “互联网+”与大学生就业 | 201 |
| 「行动与任务」 | 212 |
| 附录一 | 213 |
| 附录二 | 214 |
| 附录三 | 215 |
| 附录四 | 216 |
| 附录五 | 219 |
| 参考文献 | 221 |

第一章 珍惜校园生活 规划职业人生

[引导语] 爱尔兰戏剧家萧伯纳说：“人生的真正欢乐是致力于一个自己认为是伟大的目标。”大学时期是大学生成长、发展非常重要的一个阶段，是人生目标制订、实施与理想起航的港湾，是为将来成为一名合格的、优秀的职业人、社会人做好准备的黄金时期，因此各种规划显得非常必要。其间学业规划是职业规划与发展的基础，而职业规划与发展直接决定了整个人生发展的状态和满意度。对于新时期大学生而言，在网络时代如何强化自我管理，以互联网思维方式关注学业、职业与人生，具有很重要的现实意义。

听音频



学业、职业人生

第一节 学业规划

学业规划，是指为了提高求学者的人生职业(事业)发展效率，而对其与之相关的学业所进行的规划和安排。具体来讲，是根据对求学者的自身特点(性格特点、能力特点)和未来社会需要的深入分析、正确认识，确定其职业(事业)目标，进而确定学业路线，然后结合求学者的实际情况(经济条件、工作生活现状、家庭情况等)制订学业发展计划的过程。换言之，就是通过解决求学者学什么、怎么学、什么时候学、在哪里学等问题，以确保最大限度地提高求学者的人生职业(事业)发展效率，并实现个人的可持续发展。因此，学业规划的目的是使每位大学生在校期间都有明确而具体的学习目标和素质拓展方向，以及实现目标的分计划路径设计，让每位学生都成为一个有追求的人，让每位学生通过自己的努力顺利完成学业，成为在职场上有足够竞争力的优秀人才。因此，开展大学生学业规划具有非常重要的意义。



一、学业规划概述



案例导入

让心灵先到那个地方

20世纪著名的美国探险家约翰·戈达德,15岁写下《一生志愿》,内含127个目标,过了44年,他实现了其中的106个。

小时候的他,每当有空的时候,总会拿出祖父在他8岁那年送给他的生日礼物——一幅已被卷了边的世界地图看。

15岁那年,这位少年一口气写下了127项人生的宏伟志愿:要到尼罗河、亚马孙河和刚果河探险;要登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦金俐峰;要驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马;要探访马可·波罗和亚历山大一世走过的道路;要主演一部《人猿泰山》那样的电影;要驾驶飞行器起飞降落;要读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作;要谱一部乐曲;要写一本书;要拥有一项发明专利;要给非洲的孩子筹集100万美元捐款;等等。

毋庸置疑,这是一场马拉松式的人生征程。60岁时,他经历了18次死里逃生和难以想象的艰难困苦,完成了其中的106个目标。他常说的一句话是:我决不放弃任何一个目标,一有机会我就出发。当有人问他是什么力量促使自己成功时,他轻松地回答:“很简单,我只是让心灵先到达那个地方。随后,周身就有了一股神奇的力量。接下来,就只需沿着心灵的召唤前进就好了。”

“让心灵先到那个地方”,多么富有诗意的回答。“那个地方”其实就是心中的目标,就是高耸在自己前行道路上的路标。

从幼儿园到小学、初中、高中直至大学,每一段学业都具有承上启下的作用。每一次衔接,都需要学生脱离旧的学习习惯,适应新的学习模式。但是,大学学业所要完成的衔接,与其他学段都不相同。以往更多的是从学校到学校,尽管学校的层级越来越高、学习压力越来越大,但担当的责任仍然主要是学习。而大学学业结束后,很多学生将从学校走向职场、走向社会,甚至建立自己的家庭,由消费为主转向生产为主、由受人照顾为主转向照顾他人为主、由单纯自我转向多元人生。因此,大学学业主要完成的是简单角色到复杂角色转换的充分准备,学业是大学学生的立身之本,是大学生应当集中精力努力掌握的知识、能力与素质体系。大学阶段的学习,如同行走在通往人生的高速道路上。道路的一



头,是相对比较单一的学生角色、子女角色;道路的另一头,是工作者、配偶、父母等多种角色逐渐加身,选择的空間、担当的责任也骤然加大。因此,大学学业需要为这些角色的扮演做好铺垫和准备。具备和拥有优质的学业,才会有良好的职业与人生。

1. 树立正确的学业观

大学生的学业是指在高等教育阶段进行以学习为主的一切活动,是广义的学习阶段,它不仅包括科学文化知识的学习,还包括思想、政治、道德、业务、组织管理能力、科研及创新能力等的学习。

观念是行动的先导,要完成好大学学业,首先必须树立正确的学业观。所谓学业观就是对所学专业、课业的态度和认识,它在很大程度上影响着大学生们的学习、生活乃至人生前景。然而当代大学生在对待学业问题上存在着种种误区:或将学业含义理解过窄,或对学业生活预期过高,或学业角色定位不准,或职业期望值过高,以至学业不精甚至荒废学业。为此,应正确处理如下四种关系:

一是正确处理学业与专业的关系。珍重自己的学业,努力学得其所,努力培养自己的专业兴趣,把自己的爱好和国家的需要及社会发展的要求有机地统一起来,掌握专业知识、专业技能和相关能力,培养自己的专业素质。

二是正确处理学业与职业的关系。在学习期间就应自觉地学习职业知识,培养职业技能,锻炼职业能力,以期在将来的从业竞争中立于不败之地。

三是正确处理学业与事业的关系。将自己现在的学业、将来的职业和未来的事业联系起来,在学习的过程中,充分认识所学专业在国家建设和社会发展中的意义、作用和发展前景,立志献身其中,在工作中充分实现自己的人生价值。

四是正确处理学业与就业的关系。就业与学业存在着密切的关系,就业是学业的导向,学业决定了就业。以就业为学业的导向,有利于大学生专业报考的选择、学业目标的调整、学习方式的改变、学习外延的拓展以及综合素质的提高。与此同时,就业也构成了衡量学业成就的重要标志。高质量就业必须具备强烈的事业心、广博精深的专业知识、较强的沟通协调能力、良好的心理素质和强健的体魄以及创新精神,这些都应当在完成大学学业过程中养成。

2. 大学生活从学业规划开始

大学生学业规划,就是大学生根据自身情况,结合现有的条件和制约因素,为自己确立整个大学期间的学业目标,并为实现学业目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。换言之,就是大学生通过解决学什么、怎么学、什么时候学等问题,以确保自身顺利完成学业,为成功实现就业或开辟事业打好基础。对于大学生来说,只有及早设计自己



的学业规划,明确自己的学业目标,提高素质优势,才有可能在将来激烈的竞争中把握住机会,获得成功。

做好学业规划能增强自我约束力和自我管理能力。没有学业规划,我们的时间、精力容易处于荒废和散乱之中,生活漫不经心,心态消极怠慢,很容易进入跟学业无关的琐事中,虚度大学美好光阴、浪费青春。而学业规划能让我们明白现在做的每一点都是实现未来目标的一部分,从而重视现在、把握现在,集中时间、精力和资源,完成学业。

做好学业规划能增强生活与学习的主动性。一份有效的学业规划,能够引导我们认识自身的个性特质、现有的和潜在的资源优势,对自己的综合优势与劣势进行对比分析,树立明确的学业发展目标与未来职业理想,评估个人目标与现状之间的距离,学会运用科学有效的方法,采取切实可行的步骤和措施,不断增强自己的学业竞争力,实现学业目标与职业理想。从大一一开始就应该认清自己的学习发展方向,并在大学期间为自己的目标努力,而不是到快毕业了,才开始想自己到底想要干什么,改变以往的被动局面,由“要我学”变为“我要学”。

做好学业规划能促使大学生积极向上和自我完善。学业规划是我们努力的依据,也是对自我的鞭策。随着学业规划的每一个具体目标的实现,我们就会越来越有成就感,我们的思想方式及心态就会向着更积极向上的方向转变。好的学业规划为我们提供了完成学业的清晰图画,使自己对学业的实现过程有了清晰透彻的认识,进而更有信心、勇气,达到自我完善。

做好学业规划有助于自我定位。大学生要不断地了解自己、发掘自己的特点,进而进行不断的调整与修正,找出自己感兴趣的领域,确定自己能干的工作即优势所在,明确切入社会的起点,其中最重要的是明确自我人生目标,即自我定位。而学业规划确立的过程是一个有弹性的动态的规划过程,是一个认识自身优势与弱势、机会与挑战的过程,是一个自我定位、规划人生的过程,是一个明确自己“能干什么”、“社会可以提供给我什么机会”、“我选择干什么”等问题的过程,进而使理想具有可操作性,为进入社会提供明确方向。

3. 大学学业规划五步骤

一是学业规划选定。首先,分析自己的兴趣爱好,认定自己想干什么。兴趣是理想产生的基础,兴趣与成功几率有着明显的正相关性。要择己所爱,选择自己喜欢的专业方向和研究领域进行钻研和学习。其次,分析自己的能力、特长,确定自己能干什么。能力是人的综合素质在现实行动中的表现,是正确驾驭某种活动的实际本领和熟练水平。能力是实现人的价值的必要条件,也是支配人生命运的一种主导性的积极力量。因为任何一种职业都要求从业者掌握一定的技能,具备一定的条件,所以结合自己的兴



趣爱好,在认定自己想干什么的基础上确定已经具备的能力和应该培养的能力。再次,分析未来,确定社会要求干什么。着眼将来、预测趋势,立足于社会不断发展变化的需求,选择社会需要又最适合发挥自身优势的专业方向和研究领域才是最好的。要把自己的兴趣爱好、能力特长同社会需要结合起来,把想干什么、能干什么和社会要求干什么有机地结合起来。

二是强化学业规划。当学业规划选定以后,很多大学生或束之高阁或虎头蛇尾,结果导致有了学业规划却不能实施或实施后不能持久,最终无法实现既定的学业目标。这些现象的出现是因为大学生在制订学业规划时缺少一个重要环节,即对学业规划的强化。强化学业规划就是规划执行者在执行之前充分运用想象,详细地罗列出完成学业规划的好处,从而培养出积极的心态,进而增强动力、产生更大的执行力,确保学业规划顺利完成。

三是学业规划分解。学业总目标制订以后,要能自上而下地分解,即制订学习计划。以本科四年为例,可以按照以下的思路进行:四年的总学习目标——一年的学习目标——一学期的学习目标——一月的学习目标——一周的学习目标——一日的学习目标。分解学业规划使得学业规划落实到学习生活的每一天,确保规划的严格执行。

四是学业规划评估与反馈。在实施过程中,要及时地对环境和条件做出评价和估计,对自己的执行情况做出评估。由于现实生活中种种不确定因素的存在,学业规划的设计必须具有一定的弹性,因此评估结果出来以后应及时进行反馈,以供自己反省和修正学业目标,变更实施措施与计划。同时应做到定期评估与反馈:每年、每学期、每月、每日进行检查评估与反馈,进而分析原因与障碍,找出改进的方法与措施。

五是激励与惩罚。激励措施能将人的潜能和积极性激发出来;惩罚可以防止惰性的产生。一定要制订出与阶段目标相对应的奖励和惩罚的措施:完成后怎样奖励自己,完不成将怎样惩罚自己。

4. 扎实的学业为就业开路

机遇总是垂青有准备的人。一个人的文化知识素质如何,将决定他在求职择业时的自由度和取得职业岗位的层次。大学是就业准备教育,绝大多数大学生一毕业后将走向工作岗位。我们应该为几年后的就业做好知识、能力、素质等全方位的准备,珍惜大学时光抓好学业,为未来的就业、创业、成功立业开山铺路。为此,根据社会发展和用人单位的需要,大学生应重点从以下三个方面抓好学业,做好就业准备:

一是构建合理的知识结构。坚持广博性与精深性、理论与实践、积累与调节相统一的原则,培养宽厚扎实的基础知识、广博精深的专业知识,构建合理的知识结构。这一过程没有捷径可走,其基本途径只能是学习和积累;也绝非一劳永逸,必须持续不断地



付出艰辛劳动。只要采取适合自己的科学方法,并且不断努力、辛苦耕耘,就一定能建立和完善自己的知识结构,为顺利就业成才打下良好的基础。

二是锻炼较强的实践能力。知识并不能简单地与能力画等号,知识与能力是辩证的关系。在一定意义上,能力比知识更重要。因此,一名优秀的大学毕业生应把建构合理的知识结构、培养科学的思维方式和锻炼较强的实践能力统一起来,这样才能在择业、从业过程中立于不败之地。大学生应具备的基本能力包括表达能力、动手能力、适应能力、交际能力、管理能力、创造能力、决策能力等。培养实践能力的方法和途径主要有勤奋学习、积累知识,积极参与、勇于实践、启迪思维、发展兴趣等。

三是全面提高综合素质。知识、能力、素质是大学生社会化的三大要素。知识是素质形成和提高的基础,能力是素质的一种外在表现,没有相应的知识武装和能力展示,不可能内化和升华为更高的心理品格。但是知识和能力往往只解决如何做事,而提高素质可以解决如何做人。高素质的人才应该将做事与做人有机地结合,既把养成健全的人格放在第一位,又注重专门知识、技能和能力的培养,使自身得到全面、和谐的发展。因此,一名优秀的大学毕业生应把构建合理的知识结构、锻炼较强的实践能力和提高全面的综合素质统一起来。综合素质主要包括思想道德素质、专业素质、文化素质、身心素质等四个方面。四者相辅相成、不可分割,其中思想道德素质是综合素质的灵魂和根本,专业素质、文化素质和身心素质是基础。

二、学业规划实施



案例导入

叛逆少年的转变

欧阳鹏杰,1990年出生的湖南小伙。他被人们熟知,是因为他的插画,灵动、逼真、震撼。如果你不知道他,那你一定见过在网上传得很火的一组用圆珠笔画的《冰川时代》的手绘插画,那就是他的作品。人们知道他是一名擅长钢笔画、圆珠笔画手绘的自由画家、插画师,可几乎没人知道学生时代的他,可不是什么听话的好孩子,而是一个不折不扣的叛逆少年。

他和大多数90后一样,沉迷游戏,迷茫过,憧憬过,还叛逆着。他是老师眼中的捣蛋学生,被邻居当作反面教材,父母也恨铁不成钢……他几乎不被所有人看好。



但贵就贵在,他叛逆得很认真,认真到20多年来他只专注于一件事——用一支笔。当他终于意识到自己的不懂事之后,后悔不已。为了克服“网瘾”,他选择坚持每天用圆珠笔、钢笔作画,让自己分散注意力。“画画能让我安静下来,什么都不用想。”18岁之前那段一天只睡几个小时的最艰苦的岁月,却是他最开心的记忆。功夫不负有心人,他终于用自己的刻苦和坚持换来了大学录取通知书。上了大学后,他仍然保持着绘画的习惯,创作出不少惊人的作品。

学业生涯规划是针对学生而言,在认识自我、了解社会的基础上,从自身实际和社会需求出发,确定职业发展的方向,制订在校学习的总体目标和阶段目标,拟定实现目标的步骤和具体实施方法的过程。

1. 学业生涯的特点

学业生涯具有以下几个特点:① 独特性。每个人的生涯发展都是独一无二的,学业生涯也是如此。学业生涯是学生依据自己的人生理想,为了自我实现而逐渐展开的一种独特的学习历程,不同的学生有不同的学业生涯,也许某些学生的学业生涯有某些相似之处,但实质可能是完全不一样的。② 发展性。人是生涯的主动塑造者,学业生涯是一个动态的发展历程,学生在学校学习的不同阶段会有不同的要求,这些要求会不断地变化与发展,学生也会因此而不断地成长。③ 综合性。学业生涯以学生角色的发展为主轴,也包括其他与学习有关的角色,如公民、子女等涵盖人生整体发展的各个层面的各种角色。

2. 学业生涯规划的原则

制订学业生涯规划需要遵循以下几个原则:① 可行性原则。学业生涯规划是针对学生的实际做出的,所谓可行性就是指制订出来的学业生涯规划应切实可行,具有现实性、可能性和可操作性,每个阶段的目标以及达到目标的方法应力求科学、合理,是经过努力能够实现的。② 可调节原则。学业生涯规划具有发展性的特点,不是孤立的、静止的,应该能够根据社会需求的发展变化与学生个体主观条件的变化随时修正,比如在阶段性目标上,可以根据进展的程度,酌情提高目标或降低目标。③ 最优化原则。应力求做到身心和谐,使个人的性格、兴趣、知识和能力等与目标和谐统一,实现优化组合。④ 共性与个性相结合原则。学业生涯规划既要反映学生发展的共性问题,又要满足学生各种需求,有效地培养和发展学生的兴趣、爱好、特长,使学生的先天禀赋和个性潜能得到充分发展。



3. 学业规划行动方案

学业规划行动方案包括大学生生涯发展阶段的阶段目标与具体内容(见表1-1)。

表1-1 大学生生涯发展阶段

| 阶段目标 | 具体内容 |
|----------------------------|---|
| 大一： 新生定向 与适应 | <ol style="list-style-type: none"> (1) 新生的适应:熟读新生手册;了解校内各种资源;参加各种新生培训(图书馆使用、管理制度的学习等);了解专业培养计划,了解未来的主修科目、选修科目。 (2) 大学学习的开始:了解社团;发展个人的社会支持系统;慢慢认识系里的教师、学校的咨询老师、行政人员。 (3) 开始自我探索:开始思考所学专业与生涯发展之间的关系;熟悉学校的就业指导中心及其开展的与生涯发展相关的活动;开始观察自己在休闲生活、课业学习及社交方面的兴趣、能力与价值观。 (4) 暑假:找一个感兴趣的工作进行实践;慢慢觉察自己的兴趣、能力、性格、价值观。 |
| 大二： 自我评量 与探索 | <ol style="list-style-type: none"> (1) 继续自我探索:考虑参加生涯规划工作坊或团体辅导;考虑选修一门生涯规划课程;接受心理测验或职业性向测验;阅读有关生涯规划的书籍。 (2) 设定学习目标:自己在大学的学习目标是什么?与未来的发展有何联系?与生涯辅导或咨询老师面谈;尽最大努力取得好成绩。 (3) 继续人际探索:接触系里的老师、学校的行政人员、辅导人员、生涯顾问及学习兴趣领域的专家;扩大自己的社会支持系统;参与社团组织,发展领导能力。 (4) 暑假:找一个兴趣领域内的工作实践;扩大知识领域与技能;积累工作经验。 |
| 大三： 设定目标、 接受现实 考验 | <ol style="list-style-type: none"> (1) 继续生涯探索:通过就业指导中心或生涯发展中心多了解本专业学生的就业去向;多争取实习机会;参加生涯探索活动。 (2) 设定生涯目标:发展自己的生涯规划;继续根据生涯目标选修相关课程;检验自己在兴趣领域内所具备的条件;按照课程的要求全力以赴。 (3) 持续人际探索:接触系里的老师、学校的行政人员、辅导人员、生涯顾问及学习兴趣领域内的专家;参加社团活动。 (4) 吸取谋职新知:参加有关职业能力训练的团队或工作坊,研习相关技能;考虑是否读研。 (5) 暑假:继续找一个真正有兴趣的工作实习;设定若干生涯目标,开始准备简历。 |
| 大四： 谋职、 准备 考研 | <ol style="list-style-type: none"> (1) 为生涯决定负责:高分通过学科要求;通过网络、招聘会等参加各类人才招聘活动;进行一系列的谋职准备;参加有关简历撰写、面谈技术、企业寻访等辅导或研习活动;通过人际网络,寻求非正式的就业渠道;学习生涯决定的技巧,学会权衡;学习如何“管理”生涯。 (2) 暑假:谋职之路耗时、耗力、持久,寻求本院系、就业指导中心或生涯发展中心的支 |



表 1-1 中给出了大学生学涯发展的比较通用的阶段及相应任务:

大一:大学的起始,转变和适应大学校园、了解和认识自我、进行初步的职业定位是主题。

大二:自我探索、职业探索齐头并进,进一步澄清学习目标,且在初步建立职业目标的基础上构筑职业规划,在学习培训、社会实践、人际交往各方面做好准备。

大三:进行职业决策,且进一步实施职业规划,做好谋职准备、提升人际探索。

大四:学涯的尾声、大学的完结,实习和实践求职过程,开启职业发展之路。

因此,大学是个过渡阶段,整个大学四年的发展规划都可以列入我们从大学走向职场的行动方案。确立职业目标(通常在大一或大二完成)以后的有关学习、工作、人际及休闲的安排则是更为具体的方案,对于入职的准备更有针对性。

第二节 生涯规划



案例导入

登高望远 一目了然

又值毕业时节,即将毕业的同学们都为了未来的出路各自忙碌,小范却陷入了选择的纠结中。在刚刚结束的考研中,他并没有发挥好,心里很不甘,想要再考一年;父母和女友却希望他早点工作,成家立业。当作为儿子、男友的责任与自己的理想冲突时,该何去何从?郁闷之下,他敲开了学校就业指导中心的大门。老师微笑着听完了他的话,而后一言不发地带他来到了教学楼。在一楼的楼梯前,小范在老师的示意下环顾四周,目光所及,寥寥数物。老师笑而不语,带他拾阶而上。自二楼往下,视野狭小,目光所及之处不过百米。而登两层,略显广阔,方圆一里可尽收眼底。及至顶楼,凌空俯瞰,视野豁然开朗,百里风光,尽收眼底。

可是,带他来这里究竟有何用意?小范疑惑地望向老师。老师依旧微笑,目光睿智。望着眼前的开阔风光,蓦地,小范明白了老师的用意:登楼时,每一层可进一步见到开阔景象,一个个小的景点也鲜活起来,彼此之前的阡陌纵横



更加清晰可见。而职业选择何尝不是一个需要登高和跳离的过程,选择时必须站在更高的地方往下看。用整全的人生视角来考虑当下的职业选择,职业景观才可更好地构筑人生风景,人生风景也会更加靓丽深远。

听完他的感悟,老师终于颌首肯定:正是需要“跳出职业看职业”、“登高望远”,才可以更好地进行人生规划。

根据人生发展与职业规划的关系,职业规划须务实当下(学业规划),基于人生(人生规划),立足长远(职业生涯),在对整个人生思考的统领之下,完成一步步的连接和转换。

一、生涯的含义

“生涯”是富有学术化色彩的词语,生活中经常使用的是“人生”一词。在本书中,生涯指的是生命从开始到结束的历程。

生涯,辞海里有三种含义:一是一生的极限,沈炯《独酌谣》:“生涯本漫漫,神理暂超越。”二是生活,刘长卿《过湖南羊处士别夜》:“杜门成白首,湖上寄生涯。”三是生计,马致远《汉宫秋》楔子:“番家无产业,弓矢是生涯。”

我国辞海对于“生涯”的解释既有时间的范围——即生活,又包含生计(工作)。美国心理学家舒伯(Donald E. Super, 1976)的“生涯”概念也融入了丰厚的内涵:生涯是生活里各种事态的演进方向和历程,它统合了人一生中的各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展形态。

让我们结合美国苹果公司创始人史蒂夫·乔布斯,从长度、宽度及厚度来分析生涯的含义:

史蒂夫·乔布斯(1955—2011),美国苹果公司创始人、前 CEO。1976 年乔布斯和 26 岁的沃兹尼艾克成立苹果电脑公司。乔布斯先后领导缔造了麦金塔计算机、ipad、iPod、iTunes Store、iPhone 等诸多具有世界影响力的知名数字产品。1985 年获得里根总统授予的国家级技术勋章;1997 年成为时代周刊封面人物;2007 年被《财富》杂志评为年度最伟大商人;2009 年被财富杂志评选为这十年美国最佳 CEO,同年当选时代周刊年度风云人物;2011 年 8 月 24 日乔布斯辞去苹果公司 CEO 一职;10 月 5 日因病逝世,享年 56 岁。

乔布斯的生涯缔造了一个硅谷风险创业的传奇,他将美学至上的设计理念在全世界推广开来。他对简约及便利设计的推崇为他赢得了许多忠实追随者。乔布斯与沃兹



尼亚克共同使个人计算机在70年代末至80年代初流行开来,他也是第一个看到鼠标的商业潜力的人。

1. 生涯长度

“生涯长度”指的是生命从开始到结束两个端点之间的跨度。不仅包括绝对的长度,还包括人生一段段的“阶段性”边际。

从生物学的属性看生涯长度,生涯演进是单向的,出生—成长—衰老—死亡,具有不可逆性。我们无法掌握自己的人生会有多长,因此,在生涯长度的生物属性面前,常会有无能为力的无奈感,也会有时不待我的紧迫感。

但另一方面,我们可以在一定的限度与范围内去改变或增加生涯长度,顺应生物节律,加强保健与锻炼,以期延缓衰老。俗话说:健康是“1”,而家庭、事业、朋友、成就等是“1”后面增加的“0”。没有了“1”,其他的“0”就毫无意义。而这个“1”,是我们可以有限改变和塑造的部分。

2. 生涯宽度

这一生,你是要单身还是要结婚?结了婚,你是打算做丁克(丁克的名称来自英文 Double Income No Kids 四个单词首字母 D. I. N. K 的组合——DINK 的谐音)还是为人父母?结了婚有为妻为夫的角色,做了父母有为人父母的角色,这里涉及承担角色种类的不同及多寡,而“生涯宽度”正是与人生角色的多寡有关的概念。

所谓生涯宽度,指的是不同生命角色之间的跨度。按照舒伯的说法,生涯包含九种生命角色,生涯便是在这九种生命角色之间铺陈、转换、递进的过程。

“角色”一词的本意是面具。做什么角色,就要入什么角色的“戏”,角色赋予了人物身份、期待和要求。我们大部分人在一生中都会扮演好几个角色,谓之“角色丛”。舒伯提出九种主要的人生角色,依次是:子女、学生、休闲者、公民、工作者、夫妻、家长、父母和退休者。仔细分析这九种角色,可以发现:有的角色与自我有关,如休闲者;有的与社会有关,如公民。

在史蒂夫·乔布斯的一生中,可以看到他在家庭中逐渐扮演着子女、丈夫、父亲的角色,在职业上从学生过渡到工作者;在社会层面,乔布斯一生都在诠释着“美国公民”的角色内涵。

九种角色中,除了有不同领域的分布外,还有其他的分类:有些为关系角色,有些为活动角色;有的是被动承担的角色,有的是主动选择的角色。如子女、夫妻、家长、父母是关系角色,学生、工作者、休闲者、退休者、公民是活动角色;子女角色是被动承担的,而学生、夫妻、家长、父母等角色,大多是可以自主选择的。