

21

世纪高职高专规划教材·公共基础课系列

职业发展与素质训练

黄坚 主编

张美莹 李梓烽 副主编

教程

【第3版】

清华大学出版社



世纪高职高专规划教材·公共基础课系列

职业发展与素质训练

黄坚 主编

张美莹 李梓烽 副主编

教程

【第3版】

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书根据教育部关于“大学生职业发展与就业指导课程教学要求”,在对大学生需求与企业要求进行充分调研的基础上,总结多年教学经验,从职业规划、职业素质、就业创业三个方面出发编写“规划——职业之梦”、“素质——成业之基”、“就业——立业之本”三个篇章。

本书在编写过程中注重学生技能的培养,强调学生主体的参与。教材中摒弃了枯燥的说教,在理论够用的前提下,以行动训练为主线,以真实案例分析为辅助,让学生在其中体验、感悟、提升,从而达到自我觉察、自我教育、自我发展的目的,真正提高学生的职业发展能力和职业素质。

本书适应的读者群体为高职高专院校大学生、“大学生职业发展与就业指导”课程教师、辅导员、就业指导工作人员等。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

职业发展与素质训练教程/黄坚主编. —3版. —北京:清华大学出版社,2011.8

(21世纪高职高专规划教材·公共基础课系列)

ISBN 978-7-302-26350-0

I. ①职… II. ①黄… III. ①大学生—职业选择—高等职业教育—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 156685 号

责任编辑:朱怀永

责任校对:袁 芳

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京密云胶印厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:15.25 字 数:301千字

版 次:2011年8月第3版 印 次:2012年1月第2次印刷

印 数:5001~7000

定 价:25.00元

产品编号:043191-01

本书编委会

主 编：黄 坚

副主编：张美莹 李梓烽

编 委：宋丽平 李海燕 何 晖

李辉强 张景秋 萧丽容

谭喜庆

前言

第3版

FOREWORD

淡去高考后的喜悦,又一批“新新”大学生即将迎来崭新的大学生活。这是一个新的起点,新的平台,你可能在为过去踌躇满志,也可能正在畅想美好的未来。当你打开这本书时,它将带你进入新一轮的思考。

有人说,大学就是象牙塔,在这里可以过着无忧无虑的生活;也有人说,人无远虑,必有近忧!一份职业是我们发展自我、实现自我人生价值的基础。但随着我国高等教育的日益大众化,高校毕业生人数不断增加,大学生就业形势越来越严峻。尤其是高职高专院校学生,如何描绘职业蓝图、提升职业素质、实现职业梦想、迈向成功之路?这本书将伴随你思考并实践这些问题。

本书是根据教育部关于“大学生职业发展与就业指导课程教学要求”,在对学生需求与企业要求进行充分调研的基础上,总结多年教学经验,从职业规划、职业素质、就业创业出发,编写“规划——职业之梦”、“素质——成业之基”、“就业——立业之本”三篇。本书没有过多抽象理论的阐述,每一章都设计了训练活动或游戏,在上篇和下篇专门编写“案例分析”的章节,中篇的案例穿插在各章节之中,可以通过形式多样、生动活泼的学习增加解决实际问题的能力。本次再版吸收了学科前沿理论成果,根据一线教学反馈信息,对相关篇章进行了修订,特别对书中的案例进行了更新调整。同时,对配套使用的案例集进行了内容更新。

在学习过程中不需死记硬背名词和概念,你只需要用心投入到训练活动和课外实践,认真体会书中的案例和故事,在实践中去提升和完善自我。

期待本书成为你职业生涯发展道路上的加油站,为你的人生加油!

本套教材(含主教材、案例集)均由江门职业技术学院黄坚任主编,负责顶层设计并总体构思;本次再版的主教材由张美莹、李梓烽任副主编,对全书的修订进行统稿。全书共分为十个章节,其中第一章由宋丽平编写;第二章由张美莹、李梓烽编写;第三章由李梓烽、李海燕编写;第四章、第五章由何晖编写;第六章由李辉强编写;第七章、第八章由张景秋编写;第九章由谭喜庆、张美莹、萧丽容编写;第十章由萧丽容编写。

在本书的编写过程中,得到了江门职业技术学院领导和同事的大力支持

和帮助；清华大学出版社的相关同志也为本书的出版付出了辛勤的劳动。在此，一并表示衷心的感谢！

本书在编写过程中，尽管参阅了大量的文献资料、借鉴了许多著作的精华，但限于编者理论修养和实践经验的局限，难免会有欠缺，请各位专家、读者不吝赐教，提出宝贵意见，以期在进一步修订中给予改正。

编 者

2011年6月

目录

CONTENTS

上篇 规划——职业之梦

第一章 职业规划概述	3
第一节 职业生涯规划与个人发展	3
第二节 大学生职业规划的原则与步骤	7
第三节 个人职业规划的影响因素	12
第二章 职业规划训练	19
第一节 自我认知探索训练	19
第二节 职业环境探索训练	40
第三节 职业决策与目标设定训练	47
第四节 行动计划制订与实施训练	55
第五节 评估与反馈训练	61
第三章 职业规划案例分析	69
第一节 职业规划常见问题	69
第二节 案例分析	73

中篇 素质——成业之基

第四章 职业素质概述	83
第一节 素质与职业素质	83
第二节 职业关键素质	91
第三节 培养高职学生职业关键素质的意义	96
第五章 职业意识改变职场生活	98
第一节 敬业意识提升	98
第二节 责任意识提升	100

第三节 诚信意识提升	105
第四节 服务意识提升	108
第六章 职业能力影响事业成败	119
第一节 沟通能力提升	119
第二节 合作能力提升	124
第三节 自我学习能力提升	127
第四节 信息处理能力提升	131
下篇 就业——立业之本	
第七章 就业指导概述	141
第一节 就业与职业规划	141
第二节 高校就业指导服务工作主要内容	146
第八章 就业引领精彩未来	150
第一节 职业信息收集训练	150
第二节 求职材料准备训练	157
第三节 求职简历技巧训练	162
第四节 求职面试技巧训练	167
第九章 创业成就人生梦想	182
第一节 认识创业	182
第二节 创业素质训练	188
第三节 创业过程的解读	196
第四节 创业能力训练	204
第十章 大学生就业案例分析	219
第一节 常见就业不良行为案例分析	219
第二节 就业成功案例分析	224
附录 A 职业生涯规划书	228
附录 B 职业生涯人物访谈问卷	232
参考文献	236

上篇

规划——职业之梦

有梦才有未来。梦，是远方幸福的追求；梦，是当下快乐的源泉。有梦，就有了明确的目标；有目标，才会有为理想打拼的充实。

刚刚步入大学殿堂的同学们，是否还在为“今天做什么”而苦恼？是否还在为“路在何方”而困惑？不知道梦在哪里，并不可怕，可怕的是彻底丧失“做梦”的能力！翻开上篇“规划——职业之梦”，这里将为你呈现科学的职业规划知识，包括职业规划基本知识、职业规划设计训练及职业规划设计案例分析，可以帮助你重拾童年或依稀或零碎的梦想，并与现实对接，确立一个可行的职业目标，以之作为人生的中轴，描绘一幅色彩斑斓的画卷。

大学一年级，是开始职业规划的关键时期，赶紧为你的人生画上一个梦想吧！

第一章 职业规划概述

第二章 职业规划训练

第三章 职业规划案例分析

第一章

职业规划概述

生涯之学，乃应变之学。

——金树人

著名管理学家彼得·杜拉克认为：“越来越多的职场人，需要学习‘经营、管理自己’，他们要懂得将自己放在最能有所贡献的地方，并努力发挥自己的所长。”无疑，提高生涯规划本领能让你更具有独特眼光、远见和洞察力，能够发现问题、正视问题，并采取积极和有效的方法解决问题，从而，不断改进和改善自己的处境。提高规划本领能让你掌握自己的优势并超越你的竞争者。

第一节 职业生涯规划与个人发展

对于大学新生而言，在大学中有许多需要学习和发展的内容，其中最为重要的一项是开始个人的职业生涯规划。斯坦福大学的首任校长乔丹曾在开学典礼上这样对学生讲：“生活归根到底是指向实用的，你们到这里来应该是为了给自己谋求一个有用的职业，这必须包含着创新、进取的愿望，良好的设计和最终使之实现的努力。”

一、认识职业规划

（一）概念

职业规划是指客观认知自己的能力、兴趣、个性和价值观，在对个人和内部环境因素进行分析的基础上，深入了解各种职业的需求趋势以及关键成功因素，确定自己的事业发展目标，并选择实现这一事业目标的职业或岗位，编制相应的工作、教育和培训行动计划，制定出基本措施，高效行动，灵活调整，有效提升职业发展所需的执行、决策和应变技能，使自己的事业得到顺利发展，并获取最大限度的事业成功。

（二）职业规划的个性

1. 个性化

职业规划不是别人强加在个人身上的实施方案，而是个人根据自身的特点，结合当

前社会和企业的发展利益,依据现实条件所制定的个人化的发展方案。通俗地说,每个人的职业规划都具有个人的独特性,只适合自己,不适合别人。不同的性格、不同的职业价值观、不同的思维方式和行为方式、不同的环境都将决定每个人有着不同的职业生涯。

案例一

某高职院校商务英语专业有两个女学生小张和小陈。小张个性活泼,能说会道,充满自信,对生活充满热情,且具有良好的家庭环境;小陈则比较内向,不太爱说话,家庭环境一般,但做事很细心,思维灵活。在小张的职业生涯规划中,她选择了外贸经理一职作为自己的事业奋斗目标,并制订了相应的行动计划与一系列基本措施,并打算毕业后继续深造;而小陈则选择了商务翻译官作为自己的事业奋斗目标,她选择的不是继续读书深造,而是毕业后找一份工作——商务秘书,在工作中学习。

评析 从这个案例,我们可以看出,虽然两人具有相同的教育背景,但由于两人的性格、价值观及家庭环境的不同,两人的职业规划却是截然不同的。她们根据自身的特点,选择了适合自己的职业生涯。

2. 开放性

职业规划具有开放性。个人是职业规划的主角,但并不意味着个人闭门造车、独立完成职业规划,也不意味着职业规划必须一次完成、终生不变。

职业规划的开放性要求个人尽可能多地了解社会、了解市场,多与家人、朋友、老师等交换意见,广泛听取他们的建议,并充分利用身边所能利用的资源。

职业规划是使人全面发展的一种有效工具,而不是固定的行为模式,更不是个人发展的枷锁。俗话说:计划赶不上变化。规划一旦制定出来,需要根据客观环境和自身条件的变化等及时做出调整。

案例二

我们仍然引用上述案例。小张在毕业后,打算通过专升本的考试,继续深造,但事与愿违,考试成绩不理想,被刷了下来。按照她的原规划,下一步将很难进行。但小张没有气馁,她及时对职业规划进行了调整,选择在一家外贸企业做外贸秘书,打算边工作边复习功课,准备下一年的考试。

评析 任何事物都是发展的,个人职业规划也不例外。小张根据自身及客观条件的变化对职业规划及时作出了调整,很好地体现了这一点。

二、职业规划与个人发展

哈佛商学院曾经做过一项抽样调查,问学生“十年后希望成为什么样的人?”100%的人选择在商场上拥有财富、成就和影响力。但是,他们中只有10%的人写下目标并作了

规划。10年后,调查小组追踪发现,那10%为自己定下目标、做好规划的人,他们所拥有的财富是全部受访者的96%。

国外的孩子从幼儿园就开始接受职业规划理念的教育。美国人从6岁就开始接受职业规划教育,其《国家职业发展指导方针》对小学生职业规划方面的能力和指标进行了规范。而国内的职场人士只有在撞到南墙的时候,才对自己的职业发展产生疑问。许多人忽略了对自己至关重要的职业规划。

（一）职业规划有助于发掘自我潜能,增强自身实力

一份行之有效的职业规划将会:

(1) 引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势,帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值;

(2) 引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析;

(3) 使你树立明确的职业发展目标与职业理想;

(4) 引导你评估个人目标与现实之间的差距;

(5) 引导你前瞻与实际相结合的职业定位,搜索或发现新的或有潜力的职业机会;

(6) 使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施,不断增强你的职业竞争力,实现自己的职业目标与理想。

（二）职业规划有助于提升应对就业竞争力

当今社会处在变革的时代,到处充满着激烈的竞争。物竞天择,适者生存。职业活动的竞争非常突出,尤其是我国加入WTO后。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地,必须设计好自己的职业生涯。这样才能做到胸中有数,不打无准备之仗。而不少应届大学毕业生不是首先坐下来做好自己的职业规划,而是拿着简历与求职书到处乱跑,总想会撞到好运气、找到好工作。结果是浪费了大量的时间、精力与财力,到头来感叹招聘单位是“有眼无珠”,不能“慧眼识英雄”,叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识到职业规划的意義与重要性,认为找到理想的工作靠的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件,认为职业规划纯属纸上谈兵,简直是耽误时间,有这些时间还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的理念,实际上未雨绸缪,先做好职业规划,有了清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践,这样的效果要好得多,也更经济、更科学。

（三）职业规划有助于提升人职匹配度

职业是每一个人飞翔的翅膀,是每一个人梦开始的地方。能飞多远取决于你对职业的选择和判断。我们在进行职业选择的过程中,会受到多种因素的影响,如个人的性格、

气质、能力、兴趣和价值观等。因而,在选择职业的过程中,我们要对自己的个性特征进行分析,评价个人的生理、心理特征,分析我们可以选择的各种职业自己是否可以胜任;然后,在了解自己的特点和职业要求的基础上进行自己职业的选择。如果一个人的个性特征与其选择的职业要求匹配得非常好,即人职匹配度越高,那么这个人在职场上成功的可能性就越大。

案例三 在沈阳市的一次大型招聘会上,毕业于某名牌高校的小何向浙江一家汽车公司申请一个机械工程师的岗位。他学的是机械专业,在大学期间各门功课都很优秀,毕业后的五六年时间里,从事过医药、空调、摩托车等产品的销售、品质主管等六七个工作,但是没有机械方面的工作经历。招聘者看了他的情况后认为,如果他毕业后稳定从事过机械方面工作,则正是公司需要的人才,月薪可以达到3000元,现在因为没有这方面的工作经验,公司却无法录用他。一句话说得这名高材生后悔不已。

评析 这是一个盲目择业与就业的典型病例。与此类似,现实生活中,很多大学生由于没有长远打算,年轻时只是随波逐流地换工作,什么工作薪水高就做什么工作,到了30多岁还没有职业定位,继续下去出路不大,重新定位又要大费周折,最终不得不在尴尬中虚度光阴。因此,大学毕业生应当尽量将现实环境与长远规划相结合,对自己的职业生涯作一个清晰的定位,这是走上社会前不可缺少的一步。

案例四 某高职院校外语系英语教育专业学生小肖,一进大学,就开始筹划自己未来的职业,根据自己性格外向、喜欢与人沟通,好奇心强,思维灵活的特点,结合自身的优势和不足,她认为自己不适合也不喜欢从事教师类型的工作,而更偏向于企业工作。在大一时,她就和师姐去参加了人才市场招聘会。在招聘会上,她体会到了求职、就业的艰辛,并发现外语和计算机能力是当时就业中所要求的重要因素,同时也是实现自己梦想的重要因素。为此,回到学校后,她更加努力地学习,有针对性地加强了自己外语口语和计算机操作能力的训练,同时利用自考的方式辅修了国际贸易专业。

通过努力,她获得了计算机二级水平证书,通过了大学英语六级考试。在校三年,她也获得了用人单位所要求的所有证书。最后,她顺利通过初试、面试,按照自己的意愿顺利地进入了一家外资企业。

评析 凡事未雨绸缪是我们每个人事业成功的最佳选择。小肖通过初步的职业规划,找到了自己的目标,及早地确定了自己努力的方向,以此激励她不断增强自己的实力,提升自己的就业竞争力。

案例五

某企业有一位打工妹,她的工作是打扫卫生。虽然她的工作与那些搞设计、搞管理的人相比,有一定的差别。但这位打工妹有自己的职业规划。开始做清洁工,把厂区打扫得干干净净,还经常给企业提建议。后来,领导安排她学业务,她学得又快又好。以后被提升为组长,她又领导得很出色。后来又让她学财务,她把账目算得清清楚楚,一丝不苟。最后,她当了这个厂的经理,并以她的管理才能入了股,成了企业的股东之一。此时,不少人对这个打工妹的发展感到惊讶,那些正规院校毕业的大学生还没有当上经理,她怎么会当上经理了呢?论相貌,长相平平,身高不过一米五五,又黑又矮;论学历,只不过是高职毕业;论路子,她既没有后门,也没有关系。为什么会发展得如此之快呢?有人就探究打工妹成功的秘密,结果发现,她成功的秘密武器就是职业规划。打工妹在做清洁工时就树立了当经理的目标。因此,她每天所从事的工作,所考虑的问题,甚至她的言谈举止,都是为实现自己的目标而努力,都在为她的目标积累着素材,创造着条件。

评析 古语讲,凡事“预则立,不预则废”。该打工妹通过规划自己的职业生涯,在这场激烈的竞争中脱颖而出并节节高升。磨刀不误砍柴工,我们大学毕业生在毕业前应磨好职业规划这把“刀”,这样才能“砍”得更多、更快。

第二节 大学生职业规划的原则与步骤

“人口与劳动经济”研究人员指出:总体上来看,我国已走出劳动力无限供给时代,最严峻的失业时期已经过去了。然而,很多高校面临着一毕业就失业的尴尬境地。其根本原因在于目前劳动力市场不是对大学生没有需求,而是这个需求没有合适的渠道去满足。因此,解决大学生就业难题,关键是要“匹配”。这种匹配就需要根据不同时期的特点,在了解自己、了解社会的基础上,根据自身的专业特点、工作能力、兴趣爱好,遵循职业规划的基本原则,分阶段、分步骤地制定职业规划。

一、大学生职业规划的原则

大学生职业规划是指,大学生在大学生活阶段通过对自身和外部环境的了解,为自己确立职业方向、职业目标,选择职业道路,确定教育计划(特别是大学阶段的学习计划)、发展计划,为实现职业生涯而确定行动时间和行动方案。

职业规划的过程是个体探索自我、科学决策、统筹规划的过程,为了保证职业规划的实用性和科学性,应该遵循以下四个原则。

1. 量体裁衣原则

量体裁衣原则是做好职业规划应当始终遵循的原则,也是最重要的原则。职业规划具有个性化特征,没有统一的定式,需要结合个体的具体特点进行。

职业规划前,不仅要对个体的内在素质,如知识结构、能力倾向、性格特征、职业喜好等进行全面的测评,而且要对个体外部的职业环境和职业发展的资源等进行系统地评估,既考虑个体的职业发展动机,又考察其成功的可能性,从而为个体设定相应的职业发展目标和具体的发展规划。

2. 可操作性原则

通俗地理解,可操作性原则就是指每个人设定的目标和计划都是具体明确的,都是可以完成并实现的,而不是美好幻想或不着边的梦想。

职业生涯的可操作性,主要包括目标的现实性、计划的可行性和效果的可检查性三个方面。所谓目标的现实性,是指个体目标的设定应该建立在个体现实条件的基础上,是对个体现实资源的真实评估和科学预期,是可以达到的目标,而不是追新逐异或好高骛远的空想。所谓计划的可行性,就是指为个体制订的计划是非常具体的,是依据他们现有能力可以完成的行动计划。所谓效果的可检查性,就是说目标的现实和计划的执行情况以客观事物为标准,是可以度量和检查的。

3. 阶段性原则

对职业生涯发展来说,人生的不同阶段承担着各自的发展任务,需要解决相应的发展问题。我国古代大思想家、教育家孔子曾有过这样的观点:“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。”(《论语·为政》)因此,职业规划也应该结合个体的年龄特征,确定具体的发展方向,制定阶段性的发展目标。在现实与最终目标之间设定一个个的阶段性目标,就像从山脚到山顶的一级级台阶,每迈一步都能够感到自己在朝终极目标前进,奋斗的过程就变得不那么缥缈,而是更具体、真实。

当然,在个体自身条件或外界环境发生改变时,所设计的理想目标和阶段性目标都需要相应的完善与修正。因此,这就要求所规划的目标存在可调整的空间,可以根据实际情况进行改变。即使是最终目标,也需要结合不同阶段性目标的完成情况适时修正。

4. 发展性原则

发展性原则是指为个体设计职业规划时,不仅仅局限于个体当前的发展,而且要考虑到个体未来的职业发展空间,职业规划要有超前性和预测性。因此,职业规划应该根据影响职业发展的核心因素和本质因素,而不是表面现象进行。比如,个体对企业文化的认知、合作与责任意识水平可以长期影响个体的职业发展,而个人的外部形象和面试技巧仅仅能够说明个体短期的职业状况。因此,职业规划要考量更核心和本质的因

素,从个体长期发展的角度设计职业规划。

总之,在进行职业规划的时候,我们需要从个体的实际情况出发,根据其不同的年龄特征,制定具体可行的发展规划,同时兼顾近期目标和未来发展的关系。

二、大学生职业规划的步骤

一般来说,大学生职业规划主要分为自我认知、职业环境探索、职业决策与目标设定、行动计划制订与实施、评估与调整五个方面,如图 1-1 所示。

(一) 自我认知

自我认知是职业规划最基础的工作,它是指全面、深入、客观地分析和了解自己。正确认识自我也越来越受到界的关注,如哈佛大学就要求入学申请者对自身进行剖析,分析自己的优缺点、个人的兴趣爱好,并要列出三项成就进行具体说明。另外,大学生毕业找工作过程中的面试,一般面试官都会要求面试者首先作自我介绍,这其实也是一个自我认识的过程。在客观认识自我时,我们至少需要了解以下五个方面。

- (1) 喜欢干什么——职业兴趣;
- (2) 能够干什么——职业技能;
- (3) 适合干什么——个人特质;
- (4) 最看重什么——职业价值观;
- (5) 人、岗是否匹配——胜任力特征。

通俗来说,这几个方面就是自己的职业兴趣、性格、气质、知识、能力、职业价值观、行为风格、自己的优势与劣势等。这些方面的评估是职业选择的前提。比如性格,如果一个内向的人从事外向型的工作,那么肯定难以成功。兴趣是工作的动力,如果一个人的工作与自己的兴趣相符,那么工作就是一种享受和乐趣,否则就是一种煎熬。因此,自我认知将直接关系到个人的职业成功与否。

(二) 职业环境探索

职业分析主要是指分析内外环境因素对自己职业生涯发展的影响。每一个人都处在一定的社会环境之中,特别是处于一个特定的组织环境之中。在个人的职业生涯中,只有对这些环境因素充分了解,并能很好地利用,才会有助于事业的成功。否则,就会处处碰壁,事倍功半,难有出头之日。

在制定职业规划时,我们主要应分析以下几个方面。

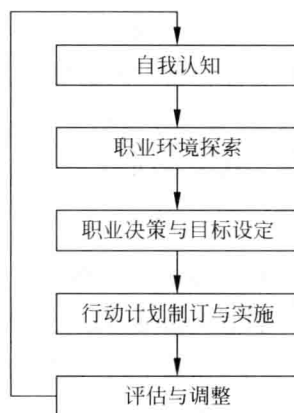


图 1-1 个人职业生涯规划流程图