

21世纪高等院校公共课系列教材

大学生学习与 职业生涯规划

张振刚 雷育胜 等 编著

清华大学出版社



014034759

G642.46
22

21世纪高等院校公共课系列教材

大学生学习与 职业生涯规划

张振刚 雷育胜 等 编著



北航

C1722608

清华大学出版社
北京

G642.46
22

内 容 简 介

本书将职业规划经典理论与大学职业生涯教育实践紧密结合,有别于传统的职业规划类教科书,从构建精神世界、探索知识世界、开创生活世界三个方面对大学生如何规划学习与职业生涯进行了系统而详细的阐述,对规划中涉及的行动环节也分章节进行了梳理。书中紧密结合大学生实际,穿插大量大学学习、生活中的真实案例,以案例促理解,能引发读者的共鸣和思考。为帮助读者对知识点的掌握,书中还设置了练习、案例思考、扩展阅读等板块,具有很强的实用性和可读性,适合大学生自我规划学习与职业生涯的自学之用,也可作为职业规划类课程的教材。

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

大学生学习与职业生涯规划/张振刚等编著.--北京:清华大学出版社,2014

(21世纪高等院校公共课系列教材)

ISBN 978-7-302-35266-2

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—学习方法—高等学校—教材 ②大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G642.46 ②G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 016195 号

责任编辑:杜 星

封面设计:汉风唐韵

责任校对:宋玉莲

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

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:清华大学印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:21.75 插 页:1 字 数:505 千字

版 次:2014 年 2 月第 1 版

印 次:2014 年 2 月第 1 次印刷

印 数:1~6000

定 价:38.00 元

产品编号:056675-01

前言

职业发展,历来是人的一生中最值得关注和重视的问题。奥地利心理学家阿德勒(Alfred Adler)认为,人生有五个必须完成的任务:职业发展、信仰坚定、家庭幸福、社会支持和自我完善,而职业发展是其中首要的任务。对大学生而言,大学是为职业发展打基础的关键阶段,如何规划好大学生活,成功地完成卓越学业,是顺利地发展职业生涯,实现人生理想的重要内容。那么大学生学习与职业生涯规划是什么?

首先,大学生学习与职业生涯规划是一套方法和规划。大学的重要使命,在于教育大学生如何系统地学习和掌握专业理论,打下学术基础;引导大学生如何有计划地设计自己的学习生活和职业生涯,以及德、智、体、美全面发展。大学生应该如何有效规划学习生活,把自己培养成为一个具有社会责任、创新精神、专业素养、实践能力和健康体魄的人?学校应该如何进行顶层设计,构建工作系统,创新培养模式,有效地促进大学生开展大学生生活和职业生涯的规划和实践?这是我们必须认真思考的问题。指导和鼓励大学生制订科学可行的大学学习规划和职业生涯规划,能够促进他们勤奋学习、积极进取、追求卓越、成就学业,进而发展职业,成就事业。因此,要用先进理念的引领、科学方法的指导和健全的机制保障,来指导和帮助大学生开展学习与职业生涯规划,使他们思想有正确方向,行动有明确目标,前进有不竭动力,创新有科学方法,学习有系统计划。

其次,大学生学习与职业生涯规划是一种组织行为。以华南理工大学的实践为例,多年来,该校学生工作战线的同志们认真贯彻党的教育方针,积极适应社会发展的需要,着力遵循高等教育发展的规律,努力满足广大同学成长成才的需求,开展了一系列学生思想政治教育与管理工作的理论探索和工作实践。在促进大学生增长知识、拓展能力、提升素质方面取得了丰硕的成果。学校初步形成了“肩负工作使命,实施两工程一计划,构建三个世界,协调四个关系,加强五个建设,培养六个心智”的学生思想政治教育与管理工作的体系。学校通过大力实施标杆工程、卓越工程和“百步梯”攀登计划,得到了广大同学的积极参与,取得了良好的成效。创先争优“标杆工程”通过树立典型和模范,引导大学生凝练共同的价值追求和精神向往,指导大学生提升思想境界,树立远大目标,学有标杆,追有目标,行有方向。学风建设“卓越工程”旨在指导大学生制订学习成长的路线图,树立正确的学习观念,掌握科学的学习方法,养成良好的生活习惯,遵守文明的行为规范,取得优良的学习成



绩,自我超越,追求卓越,成就学业。学术创新“百步梯”攀登计划则提供锻炼的大舞台,指导和帮助同学们不断去攀登思想的高峰、学术的高峰和人生的高峰。这些项目的实施取得了优异的成绩,为大学生全面健康成长成才营造了优良的环境。

再次,大学生学习与职业生涯规划是一系列学习和实践。华南理工大学在实施“工程”(标杆工程、卓越工程)和“计划”(“百步梯”攀登计划)的过程中发现,大学生的学习与职业规划既是一种理论思考,也是一种实践体验。学生思想政治教育工作的重要内容在于,要指导大学生努力去建设和探索三个世界。其一是构建丰盈完整的精神世界:树立坚定的理想信念,锤炼高尚的道德情操,遵守良好的行为规范,培养健康的情感体格。丰盈完整的精神世界的建设,不仅源自于理论的学习和思想的升华,还在于通过感同身受的社会实践体验。只有将信念教育、规则教育、道德教育、情感教育和学生的亲身体验和丰富实践结合起来,这样的教育才是有效果的。其二是探索智慧浩瀚的知识世界。大学生的根本任务,就是要努力学习理论知识,打牢专业基础,开阔学术视野,构建完整的知识结构。学校要指导学生掌握正确的方法,遵循科学的学习途径:不仅要向老师学习,还要向同学学习;不仅要重视课堂学习,还要加强向社会学习;不仅要从书本学习,还要从实践学习。其三是开创丰富充实的生活世界。学校在引导大学生积极去开展充实精彩的学习生活,体验健康和谐的社会生活的同时,使他们能够从中得到鼓励和支持,充满信心地去规划充满机会的职业生活,憧憬幸福美满的家庭生活。其实,大学生在大学学习期间,个体的独自研读和学习固然是重要的,而通过开展团队学习实践活动,团队成员之间的分享、交流、合作和沟通,则会让个体依靠团队的力量而变得强大。

本书在内容上除对传统职业生涯规划理论体系的介绍之外,着重阐述了大学生在对精神世界、知识世界、生活世界的探索和实践过程中的指导性内容。本书共分为十个章节,第一章和第二章是职业规划的起步阶段,主要讲述职业规划的理论体系和自我探索的基本方法,意在启发大学生认识自我、规划生涯;第三章至第五章是对大学生涯如何规划的方法论指导,对构建精神世界、探索知识世界、开创生活世界进行了从理论到实践的系统性阐述,意在鼓励大学生仰望星空,脚踏实地;第六章至第十章是规划中的具体行动环节,内容上从认识职业世界到在探索中做决策,从磨炼求职技巧到进入职场的适应,到保障自身权益的政策法规的梳理,意在引导大学生选准目标,扬帆致远。除内容的新颖性外,本书还非常注重行文的规范和严谨性,所引用的文献资料均以脚注标明出处。此外,本书在可读性上也下了功夫,尽量做到用事例阐述理论,并从体例上设置了一些固定栏目供学生在阅读之余体验、练习和思考。文中还穿插了大量的案例,这些案例中有不少来自华南理工大学在实施标杆工程、卓越工程和“百步梯”攀登计划的过程中所积累的典型人物。案例虽然是华南理工大学的,但事例背后所蕴含的力量、意义和启迪却具有普遍性,可以为广大大学生提供参考。

本书的编写体例中涉及的栏目包括以下几个部分:“本章导读”用简单的小案例引入章节。“案例”方便读者对理论和知识点的理解。“练习”为读者提供各种非正式评估练习。“案例思考”提供给读者加以思考的案例,案例后附有思考题。“扩展阅读”是相关理论的背景与知识点的延伸阅读材料。“核心概念”为章节核心概念一览,便于复习和回顾。“典型案例”为综合性案例,其涵盖一章中所讲述知识,促进读者对全章的把握和思考。

本书由张振刚负责策划,制订写作计划以及最后审核定稿。本书的参编者均是华南理工大学“生涯规划与求职技巧”的骨干授课教师。他们有的是专业教师,有的是具有丰富学生工作经验的辅导员老师。本书的写作凝聚了团队的理论智慧和实践智慧。写作分工如下:第一章由张振刚、刘洁编写;第二章由雷育胜、程思慕、张振刚编写;第三章由张振刚、吴耀华、陈占炬编写;第四章由张振刚、杨春、刘妍君编写;第五章由张振刚、刘博编写;第六章由张振刚、赵水东、刘洁编写;第七章由张振刚、易红英、黄国清编写;第八章由张振刚、彭尧编写;第九章由张振刚、邓晶编写;第十章由雷育胜、邹敏编写。

本书的编者通过写作对职业生涯规划不断加深认识,编写的过程是学习和思考的过程,也是凝练和提高的过程。希望读者在翻阅本书后,亲身实践。根据书中的理论和方法进行学习、领会和应用,所有的努力和实践都会彰显出价值。为自己的前途思考和付出过,必能在未来的职业发展中得到收获。

本书在编写过程中,得到了华南理工大学党委杜小明书记、王迎军校长的亲切关心和具体指导,华南理工大学研究生工作部黄国清副部长前期为本书的撰写做了许多准备工作,共青团广东省委员会曾颖如书记、池志雄副书记,青少年事业促进中心李颂国主任,广东省教育厅郑庆顺副厅长,广东省高校毕业生就业指导中心丁开万副主任、陈韩东副主任给予了大力支持,华南理工大学学生工作系统的同志们为本书的教育实践贡献了满腔热情与不懈努力。在此谨表示衷心的感谢!

张振刚

2013年11月

目 录

第一章 大学生职业生涯规划概述 /1

【本章导读】 /1

第一节 职业生涯规划的概念和意义 /2

一、职业生涯规划的历史与发展 /2

二、职业生涯规划的基本概念 /3

三、职业生涯规划的重要意义 /5

第二节 职业生涯规划理论概述 /7

一、职业规划理论的发展 /7

二、结构取向的规划理论 /9

三、过程取向的规划理论 /11

第三节 职业发展的基本要素 /18

一、心怀敬业精神 /18

二、胸怀乐业态度 /19

三、身怀专业素养 /20

四、实现全面发展 /21

第四节 职业生涯规划的内容和方法 /22

一、职业生涯规划的内容 /22

二、职业生涯规划的方法 /28

【典型案例】 吴艺立的梦想与规划 /36

第二章 自我探索——构建生涯发展与职业选择的基础 /38

【本章导读】 /38

第一节 自我探索的概念和方式 /38

一、自我探索的定义 /39

二、自我探索的内容 /39

三、自我探索的方式 /40

第二节 兴趣探索 /42

一、兴趣和职业兴趣 /42

二、霍兰德职业兴趣理论 /43

三、发现自己的职业兴趣 /45



第三节 能力探索	/48
一、能力的定义和分类	/49
二、个人能力澄清	/51
第四节 性格探索	/56
一、性格的定义	/56
二、性格理论：类型论和特质论	/57
三、迈尔斯-布里格斯类型指标	/59
第五节 价值观探索	/66
一、价值观的定义	/66
二、价值观理论	/67
三、工作价值观澄清	/70
第六节 生涯发展探索	/73
一、博和雅协调发展,提升综合素质	/74
二、知和行密切结合,投身社会实践	/75
三、虚和实对立统一,立地兼顾顶天	/76
四、学和思平衡一致,坚持独立思考	/77
【典型案例】 艾丹的生涯发展探索	/78

第三章 素质提升——构建完整丰盈的精神世界 /81

【本章导读】	/81
第一节 树立坚定的理想信念	/82
一、理想信念的含义	/82
二、理想信念的内容	/83
三、理想信念的作用	/86
四、树立坚定理想信念的方法	/89
第二节 锤炼高尚的道德情操	/92
一、道德情操的含义	/92
二、道德情操的内容	/93
三、道德情操的作用	/94
四、锤炼高尚道德情操的方法	/96
第三节 形成良好的行为规范	/99
一、行为规范的含义	/99
二、行为规范的内容	/100
三、行为规范的作用	/101
四、形成良好行为规范的方法	/103
第四节 培养健全的情感人格	/106
一、情感人格的含义	/106
二、情感人格的内容	/107

三、情感人格的作用 /110

四、培养健全情感人格的方法 /112

【典型案例】 宿舍“兄弟连”：这些年我们一起追逐梦想 /114 【百家争鸣】

第四章 知识构建——探索智慧浩瀚的知识世界 /116

【本章导读】 /116

第一节 知识结构 /116

一、知识 /116

二、知识结构 /117

第二节 合理知识结构构建的基本要求 /120

一、专业基础有深度 /122

二、知识视野有广度 /124

三、学术水平有高度 /125

四、思想表达有力度 /126

第三节 合理知识结构的构建方法 /128

一、明确学习目标 /128

二、制订学习计划 /129

三、探索学习方式 /130

四、掌握学习方法 /135

【典型案例】 闪莹：在科研路上奔跑 /142

第五章 能力拓展——开创丰富多彩的生活世界 /145

【本章导读】 /145

第一节 管理自我能力 /145

一、舒缓压力 /146

二、养成习惯 /147

三、管理时间 /149

四、刻苦学习 /152

第二节 管理认知能力 /153

一、认知的相关概念 /153

二、认知过程的层次 /154

三、认知的方法 /156

第三节 管理沟通能力 /161

一、管理沟通的概念 /161

二、管理沟通的类型、要素及过程 /162

三、有效的沟通原则及技巧 /163

第四节 管理项目能力 /168

一、设立目标 /169



二、把握进度 /170

三、控制质量 /172

【典型案例】 郑宜峰：辛勤抒写青春 /175

第六章 职业探索——搭建从校园到职场的桥梁 /176

【本章导读】 /176

第一节 职业探索概述 /176

一、职业探索的定义 /176

二、职业探索的意义 /177

第二节 变化中的职业世界 /178

一、就业市场的现状 /179

二、职业的产生和消失 /181

三、新型的工作方式 /182

四、职业世界的发展趋势 /184

第三节 职业探索的内容 /185

一、宏观环境探索 /186

二、组织环境探索 /187

三、具体职业探索 /190

第四节 职业探索的方法 /194

一、查阅法 /195

二、观察法 /196

三、访谈法 /197

四、体验法 /200

【典型案例】 生涯人物访谈范例 /200

第七章 职业决策——综合分析做出合适选择 /204

【本章导读】 /204

第一节 职业决策的含义和现状 /204

一、职业决策的含义 /204

二、职业决策的要素 /205

三、职业决策的内容 /206

四、大学生职业决策现状 /207

第二节 职业决策的影响因素 /210

一、社会环境因素 /210

二、个人影响因素 /213

第三节 职业决策的理论和过程 /216

一、职业决策的 DECIDES 模式 /216

二、理性决策的 PIC 模型 /217

三、理性决策的 CASVE 循环	/219
第四节 职业决策的行动和实施	/222
一、设立个人目标,规划大学生生活	/222
二、分析内外环境,增强自我效能	/225
三、掌握分析方法,增强决策能力	/228
【典型案例】 他该接受哪个 OFFER?	/233
第八章 求职方法——开启追求卓越的职场之门	/235
【本章导读】	/235
第一节 求职准备	/235
一、简历制作	/235
二、求职信制作	/241
第二节 求职应聘	/247
一、面试技巧	/247
二、求职礼仪	/258
第三节 求职心理调适	/260
一、常见求职心理问题	/261
二、求职心理调适方法	/263
【典型案例】 From Shell to Shell	/264
第九章 从校园到职场——大学生融入社会的华丽转变	/268
【本章导读】	/268
第一节 角色转换	/268
一、职场人的角色认知	/269
二、职场人的角色定位	/273
第二节 融入专业	/276
一、职场人的专业要求	/276
二、职场人的专业提升	/281
第三节 融入组织	/287
一、职场中的上行沟通	/288
二、职场中的平行沟通	/290
三、职场中的下行沟通	/291
第四节 融入社会	/293
一、文化多元的社会环境	/294
二、培养多元文化的心智	/295
【典型案例】 总设计师成长的故事	/300



第十章 就业政策与法规——切实保障自身权益 /303

【本章导读】 /303

第一节 就业政策 /303

一、就业市场规制政策 /304

二、就业准入政策 /304

三、招考录用政策 /305

四、权利维护政策 /305

五、宏观调控政策 /305

六、创业扶持政策 /307

七、社会保障政策 /308

八、派遣接收政策 /309

九、指导服务政策 /309

十、其他相关政策 /310

第二节 就业协议与劳动合同的法律规定 /310

一、就业协议与劳动合同的区别 /311

二、签订就业协议的注意事项 /312

三、签订劳动合同的注意事项 /314

第三节 就业实习期的法律权益保障 /319

一、大学生实习的制度现状 /320

二、大学生实习权益保护的制度保障 /320

第四节 就业权益保障 /322

一、劳动争议 /322

二、社会保险 /323

三、就业歧视 /327

四、招聘陷阱 /329

五、就业权益保护的方法和途径 /333

【典型案例】 就业路上,与法同行 /333

参考文献 /335

【本章导读】

吴艺立,华南理工大学化工学院 2006 级学生。刚进大学时,吴艺立和绝大多数新生一样按部就班地度过,学习成绩也非常普通。然而到大三的时候,他发生了巨大的变化,收获了很多。不仅学习成绩优异,以班级智育总积分和综合测评的双第一获得了国家奖学金,同时也全面发展,获得了本专业唯一一个全国大学生英语竞赛 C 类二等奖,他参与的 SRP 研究项目研究成果被国际会议收录,借此优异的表现荣获全校“十大三好学生标兵”称号。到毕业时,吴艺立还成功实现了自己的梦想,拿到了美国俄勒冈州立大学全额奖学金赴美留学。他是如何做到这些的呢?在吴艺立看来,自己之所以能够实现目标,靠的并不是天分,而是拥有一个对大学生生活和未来人生的良好规划及为之奋斗的不懈努力。拥有愿景,设立目标,采取行动,讲究方法,抓住重点是吴艺立能够成功的关键要素,也是本章所要讲述的职业生涯规划的重要内容。

初入高校的大学生往往感到疑惑:在大学里到底应该做些什么?不同的人对此有不同的答案。大学无疑首先是学习的重要场所,大学生要掌握科学的学习方法,打下坚实的理论基础,探索智慧浩瀚的知识世界。但大学生的任务不仅仅是学习。美国教育学家 B. F. 斯金纳(B. F. Skinner)曾说,教育的本质,是将学过的所有东西忘得一干二净以后剩下来的。因此在知识之外,大学生还要给自己“剩下来”一些东西。这些东西,就是大学生要树立坚定的理想信念,形成良好的行为规范,培养健全的情感人格,构建丰盈完整的精神世界;这些东西,也是大学生要掌握科学的学习和研究方法,学会正确地设问和应答,去探索智慧浩瀚的知识世界;这些东西,还是大学生要培养起对生活的热爱,对自己、他人以及自然的关爱和责任,开创丰富充实的生活世界。大学是未来职业人生的重要准备阶段,大学生既要规划大学的学习生活,也要规划好自己未来的职业生涯,将大学的学习与将来的职业规划有机地结合起来。奥地利心理学家阿德勒(Alfred Adler)认为,人生有 5 个必须完成的任务,职业发展、爱情美好、信仰坚定、社会支持、自我完善,而职业发展又是其中首要的任务。^① 在所有的任务中,职业发展是大学生最关注的,其他所有的任务都可以统合在对职业生涯的规划和对美好未来的追求之中。而职业生涯规划的成功,源自大学期间制订的科学的学习规划和成功的实践。

^① Nadene Peterson, Roberto Cortéz González. 职业咨询心理学[M]. 时勘,等译. 北京:中国轻工业出版社,2005.



第一节 职业生涯规划的概念和意义

一、职业生涯规划的历史与发展

职业生涯规划的兴起得益于19世纪70年代的第二次工业革命。在工业革命推动下,科学技术突飞猛进,层出不穷的新技术新发明被迅速应用于工业生产,大大促进了经济发展。机器化的生产代替了原来的手工劳动,使得社会分工越来越细致,职业种类也越来越多,许多人不能适应这种发展变化的需要,自此,最初的职业指导和职业教育在美国应运而生。

1905年,美国波士顿大学教授帕森斯发现青年人离校后失业,并不是因为他们没有能力,而是找不到适合自己的职业,于是帕森斯创办了波士顿职业指导局,迈出了使职业规划活动科学化系统化的重要一步。1909年,帕森斯的《选择一个职业》一书出版,第一次系统阐述了科学的职业选择理论,即通常所说的人职匹配理论。这个理论对今天的职业生涯规划仍具有现实的指导意义。正是由于帕森斯开拓性的工作及其所产生的深远影响,他被后人尊称为“职业生涯规划之父”。

此后在心理学、教育学、社会学等多学科发展基础上,在人力资源管理实践的推动下,职业规划的理论与技术都有了进一步发展。1905年,比奈(Binet)和西蒙(Simon)出版了智力测试;1927年,斯特朗(Strong)出版了兴趣量表;1928年,纳尔(Null)出版了性向测试等。这些崭新的心理测量工具,为职业规划提供了全新的辅助手段^①,但应用得并不多。此时的规划仍更注重人职匹配和对职业资料的分析,是“职业规划”而非“职业生涯规划”。

由于心理测评技术和工具的发展促进了人们对人格特征与个体差异的认识,职业规划开始更加关注个人发展。1951年,舒伯(Super)挑战了传统职业规划中的“匹配”论,他引入了“生涯”的概念,在规划中将个人层面与职业层面相结合,强调人的自我了解与接纳,从此扩大了职业规划概念的内涵和外延,将传统的“职业规划”变成了“职业生涯规划”。这一时期大量有关职业生涯规划的理论也开始涌现,并不断发展和完善。尤其是60年代前后,除了金斯伯格(Ginsibeger)、舒伯(Super)的生涯发展理论外,罗伊(Roe)的人格理论、鲍丁(Bordin)的心理动力理论、霍兰德(Holland)的类型论、克朗伯兹(Kromboltz)的社会学习理论和斯列皮兹(Slipitaz)的认知发展理论也在这一时期得到发展成型。理论的发展与完善为职业生涯规划的实践和运用打下坚实的基础。

70年代以后的美国职业生涯规划以前所未有的速度向社会各个领域推广,其中尤为突出的是在教育领域的发展。各高校生涯规划教育方兴未艾,大学、学院中纷纷设立“生涯规划”的学分制课程供学生选修,希望学生能够通过课程的学习,将自我探索与未来工作相结合,帮助学生了解教育的目的与机会,领会工作的选择与适应之间的关系。“生涯

^① 许枚,张生妹.大学生如何进行生涯规划[M].上海:复旦大学出版社,2006:3.

教育”活动的内容包括生涯觉察、生涯探索、生涯决策、生涯规划、生涯准备等不同阶段的生涯技巧。

自职业生涯规划在美国起源和发展之后,从20世纪开始,被引进到其他西方发达国家。经过国与国之间的探讨和交流,不同国家的本土化运用,尤其是在20世纪50年代后,职业生规划的理论 and 实践得到了不断加深和丰富。

我国的职业生涯规划教育最早可追溯到20世纪初,职业指导教育在欧美等西方国家职业教育运动影响下开始萌芽。1916年,清华大学校长周诒春先生率先把心理测试的手段应用在学生选择职业中,并开设了生涯规划相关的课程辅导。1920年,中环职业教育社设立了职业指导部,从介绍西方经验入手结合我国实践开展了一系列探索。后来因为战争兴起、社会动荡等因素,我国的职业指导研究和实践被迫中断。新中国成立后,国家实行计划经济,工作分配,根本不需要职业规划。直到20世纪80年代社会经济结构发生了变化,劳动人事制度进行了改革后,职业生涯规划才重新进入人们的眼帘。

到20世纪90年代,随着经济体制改革的不断深入,政府开始对劳动人事制度进行改革。为了打破“铁饭碗”,引入竞争机制和市场机制,国家对毕业生就业制度进行了大刀阔斧的革新,建立了毕业生与用人单位双向选择、自由流动的机制。高校的毕业生工作分配部门的角色也逐渐向就业指导转化。随着市场经济的发展,人们不再满足于找到一份工作,更希望找到一份能够成就自我的工作。此时职业生涯规划不仅成为可能,更是一种必要。各高校开始学习和推广国外前沿的职业生涯规划理论和做法。职业生涯规划也逐渐取代了就业指导的地位,为各界所重视,职业生涯规划从此在国内兴起。^①

二、职业生涯规划的基本概念

那究竟什么是职业生涯规划?要弄清这个概念,首先需要理解什么是“生涯”,它和“工作”“职业”“事业”这些耳熟能详的词究竟有什么不同。

生涯这个词在汉语中最早见于庄子的《逍遥游》中的“吾生也有涯”。在这里生即生命,涯即边际,合起来就是生命的边际,按我们现在的理解就是指人的经历。而生涯的英文词为 Career,来源于拉丁文 Carus,原为古代战车之意,后来引申为道路。牛津词典(Oxford English Dictionary)中对生涯解释为“一个人生命的历程”。中西方文化在此殊途同归。按照“生涯”概念的提出者舒伯的定义,“生涯是个体一生中各种事件的演进方向和历程,是个人通过所从事的工作创作出的一种有目的的、持续的生活模式。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”。^②

为了理解这个概念,首先需要区分几个容易混淆的概念:工作、职业和事业。

(一) 工作

对于工作,不同的学者有不同的定义。台湾学者张天洲(1993)这样定义工作:工作

① 王莎佳,钱文彬.我国大学生职业生涯规划教育的兴起、发展与挑战[J].教育与职业,2011(8).

② 沈之菲.生涯心理辅导[M].上海:上海教育出版社,2000:3.



是个人所从事的活动或任务,是为进行某种活动或完成某项任务需要扮演的某些角色及所分配的若干职位。霍特(Hoyt,1991)给工作的定义是:工作是有意识的努力,其目的在于为自己和他人创造效益。舒伯(Super,1980)认为,工作是人们对自己认为有价值的或他人所希望的目标所做的系统追求过程,该过程是目标定向的、连续的,需要付出努力。^①还有学者把工作看做是能够为自己或他人创造价值的一种活动。因此他们所知的工作不仅包括了有报酬的工作,也包括了没有报酬的工作。由此可见,中西方对工作的定义没有太大差异。借用 Tolbert(1980)的定义,工作是“一种有目的性、心理的、生理的或身心结合的活动,这种活动创造经济价值,也为他人提供服务”。^②

(二) 职业

《现代汉语词典》将“职业”定义为“个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作”。国外专家的定义也基本类似,美国社会学家塞尔兹认为,职业是一个人为了不断取得个人收入而连续从事的具有市场价值的特殊活动。美国著名哲学家、教育家杜威认为,职业是人们从中可以得到利益的一种“生活活动”。因此我们认为,职业就是发生在不同工作背景下的工作行为。人们利用专门的知识 and 技能进行工作,为社会创造财富,获取合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求。

(三) 事业

《易·系辞上》曰:“是故形而上者谓之道,形而下者谓之器,化而裁之谓之变,推而行之谓之通,举而措之天下之民,谓之事业。”事业这个概念至少包含三层含义。首先,事业是一种职业,是一个人长期从事的一项相对稳定的专门工作。其次,事业是一种专业。专业不仅是一种专门化的技术性工作,还包括责任、自律和良知等规范性的要求。再次,事业体现了个人的信仰和价值追求及其不断实现的过程。^③

可以看出,以上几个概念都不同于生涯,但又与生涯密切相关。我们可以简单地理解为,职业是存在于不同行业和组织中相似的一组职位,而工作是完成这样的职位的要求并获得报酬,事业是对职业不倦追求的过程及收获,而生涯的概念更大,它包含了个人在一生中所从事的一系列与个人工作有关的所有活动。

要理解生涯的概念,还需要知道,“生活模式”和“角色”意味着什么。

生活模式(lifestyle)是一个内容相当广泛的概念,包括人们在衣、食、住、行、劳动工作、休闲娱乐、社会交往、待人接物等物质生活和精神生活的活动形式与行为特征。例如有人喜欢悠闲,有人向往忙碌,有人喜欢多些交际应酬,这就是不同的生活模式。一种职业,一份工作就意味着一种生活模式。不同的职业之间的差别不仅仅在于工作内容,工作给从事它的人带来的生活上的影响也不同。有的职业是高投入高回报,工作时间长,工作压力大,相应的收入也高。而有些职业工作生活之间则较为平衡。因此,职业生涯规划

① 侯志谨. 职业辅导[M]. 北京: 北京大学医学出版社, 2008: 1.

② Nadene, 等. 职业咨询心理学(第二版)[M]. 时勤, 等译. 中国轻工业出版社, 2007: 2.

③ 张振刚. 论促进大学生事业发展之三要素[J]. 高校辅导员, 2013(2).

关注点是理想中的生涯而非职业。不管选择什么样的职业或工作,每个人最终都是希望能够实现理想中的生活模式,成就梦想。

另一方面,生涯和人的角色是相关的。“角色”原是戏剧中的名词,它原指演员所扮演的剧中人物,后来被学者引入社会学领域,并发展成为社会学研究的基本范畴。社会角色是指与人们的某种社会地位、身份相一致的一整套权利、义务的规范与行为模式,每个人在一生中都同时将扮演着多重角色,因而往往成为多个社会角色汇集的角色集。按照社会角色是否与职业相关,角色可分为职业角色和非职业角色,也称生活角色两类。

生涯发展是一个在众多个人因素和社会因素之间不断交融和相互影响的互动性过程。人不断成长,在不同阶段会扮演不同的角色。有儿童、学生、休闲者、工作者、家庭照顾者、公民等。个人在各类工作或生活角色之间的选择,对一生发展有着深远的影响。这个过程是互动的,各种因素之间互相关联。生涯是人的职业角色与生活角色的统合,这就意味着在职业生涯规划中,对不同时期的角色问题是有考量的,并不只关注找一份工作。比如30岁左右的时候人承担的角色最多,不仅有工作职责,还可能承担着对父母和子女的双重责任,是人生中一个压力很大的阶段。在对未来的规划中考虑进角色因素,无疑能增加对未来的把握,促进个人的职业发展和个人幸福。

由此可以看出,工作、职业是在人之外独立存在的,而生涯则是和个体息息相关,非常个性化的。

理解了生涯,那什么是“职业生涯”?其实职业生涯在英文中同样是 Career。职业生涯顾名思义是一个人终生的职业历程。但这个历程并不仅仅指工作阶段的历程,而是包含了求学经历、工作经历和退休生活。一个人一生中 with 职业相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程,都是职业生涯的构成部分。从这个意义上说,职业生涯就是生涯,或者至少是一个人生涯最重要的核心组成部分。职业生涯是一个动态发展的过程,它并不包含在职业上成功与否,每个工作着的人都有自己的职业生涯。孔子在两千多年前提出的“吾十五而志于学,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”大概可算我国关于职业生涯最早的描述。

职业生涯规划就是对个人的职业生涯进行的规划。中外学者对于职业生涯规划给出了很多不同的见解,在此我们借用著名管理专家诺斯威尔的定义:职业生涯规划是一个人结合自身情况及眼前制约因素为实现一生的职业理想而确定行动的目标、方向、时间和方案,并进行相关努力的过程。^①

三、职业生涯规划的重要意义

职业生涯规划之所以重要,是因为生涯存在着路径依赖。

所谓路径依赖,是指人类社会中的某些演进和变迁有类似于物理学中的惯性,一旦选择进入某一路径(无论是“好”还是“坏”),惯性的力量会使这一选择不断自我强化,让人难以轻易走出。职业方向也是如此。俗话说,“隔行如隔山”。一旦进入了某个行业或职业,

^① 王沛. 大学生职业决策与职业生涯规划[M]. 北京: 科学出版社, 2007: 63.