

全国高等学校教材

大学生

职业发展 与就业指导 (第二版)

全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心 组编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

大学生职业发展 与就业指导

Daxuesheng Zhiye Fazhan yu Jiuye Zhidao
(第二版)

全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心 组编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容简介

本书涵盖了大学生职业规划与求职就业的全过程,共由四部分组成。第一部分概论,介绍了与大学生职业发展有关的各种概念和基本过程;第二部分为职业发展规划,由第二、三、四、五章构成,系统地介绍了职业发展规划中自我探索、认识职业、职业决策和提升就业能力等各主题的理论实务,能够让大学生对职业发展规划的概念有清晰的认识,很好地掌握规划职业发展的方法;第三部分为求职择业指导,由第六、七、八、九章组成,详细地介绍了大学生求职择业各个环节的主要内容,从求职准备、笔试、面试、政策法规与权益保护到为入职做准备,内容丰富翔实;最后一部分为创业,由第十、十一两章组成,对大学生创业的相关问题做了简要的阐述,重在激发同学们的创业意识,同时也介绍了创业的基本过程和要求。

本书体系完整,素材丰富,立足于学生需要,强调实用性与操作性,适合普通高校各年级学生公共课选用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心组编.—2版.—北京:高等教育出版社,2013.9

ISBN 978-7-04-038402-4

I. ①大… II. ①全… III. ①大学生-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(2013)第 200308 号

策划编辑 李 宁 责任编辑 李 宁 封面设计 姜 磊 版式设计 余 杨
责任校对 杨凤玲 责任印制 张福涛

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 北京市白帆印务有限公司
开 本 850mm×1168mm 1/16
印 张 13.25
字 数 390 千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
版 次 2009 年 9 月第 1 版
2013 年 9 月第 2 版
印 次 2013 年 9 月第 1 次印刷
定 价 28.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 38402-00

《大学生职业发展与就业指导》编委会

主任:刘大为

副主任:林钧敬 张凤有

委员(以姓氏笔画为序):

王 林	王 辉	王智丽	文厚润	方 伟			
吕 冰	任雷鸣	刘 志	祁金利	孙祥林	李 旭	吴 薇	
宋海阔	张 华	范 龙	周 锋	周禄群	侯志瑾		
曹 敏	黄兆团	程基伟	鲍 勇				

主 编:张继栋

副主编:乔志宏 杨洪涛

编写者(以姓氏笔画为序):

王建农	方 伟	刘艳杰	祁金利	金海燕	顾雪英
蒋建荣	韩 威	解廷民			

序

新世纪,我国高等教育进入了大众化阶段,高校毕业生就业工作也随之走过了改革和发展的历程,取得了喜人成绩,同时面临新的挑战。2009年我国高校毕业生人数超过了600万,达到历史新高。受国际金融危机的影响,我国社会总体就业形势比较严峻,高校毕业生就业问题成为全社会关注的焦点。党中央、国务院高度重视高校毕业生的就业工作,明确要求把高校毕业生就业摆在就业工作的首位,采取了一系列重大政策和有力措施,包括扩大“农村教师特岗计划”、鼓励科研项目吸纳毕业生、鼓励毕业生应征入伍等,全力促进高校毕业生就业。各地、高等学校和用人单位认真贯彻落实,积极作为,目前各项工作进展顺利,已经取得明显成效。

就业是民生之本,高校毕业生就业既是民生之本,也是强国之需。一方面,每个高校毕业生的背后都是一个家庭的殷切希望,他们能否顺利就业,关系着数百万个家庭的幸福与和谐,寄托着社会各界乃至全体人民群众的希望与期盼。可以说,做好高校毕业生就业工作,关系着人民群众的利益和福祉。另一方面,人才资源是第一资源,而高校毕业生正是国家宝贵的人才资源。每年数百万高校毕业生进入经济建设和社会发展领域,迅速在生产实践中成长为各行各业的骨干,对加快国家现代化进程,实现小康社会目标,建设创新型国家都具有极其重要的意义。

做好高校毕业生就业指导和服务工作,是教育部门和高校义不容辞的使命和职责。新形势下,就业工作要和人才培养工作密切结合,做到关口前移,让就业指导贯穿人才培养的全过程。加强就业指导课程建设就是贯穿全过程的关键举措。目前,一些高校相继开设了就业指导课程,出版了一些教材,呈现出喜人局面,但是总体上看,还不能适应形势发展的需要。全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心组织各地、高校和企业的专家,汲取众家教材之长,编写了《大学生职业发展与就业指导》一书,可喜可贺。希望能够以此为契机,带动更多新教材、好教材面世,推进各地和高校开好就业指导课程。

站在新的历史起点上看,做好高校毕业生就业工作意义尤其深远,任务十分艰巨,还需要各方面一如既往、持之以恒地共同努力。衷心希望我国高校毕业生就业指导和服务工作能够不断提升水平,再上新台阶!祝愿广大高校毕业生都能顺利地走上工作岗位,在现代化建设大业中施展才干,共同创造祖国的美好明天!

教育部党组成员、部长助理

林蕙青

2009年9月28日

目 录

第一章 大学生职业发展与就业指导概论	1	第二节 求职材料准备	98
第一节 职业的重要性与职业规划的意义	1	第七章 求职与应聘	110
第二节 职业规划的方法与过程	5	第一节 笔试类型及应对策略	110
第二章 了解自我	12	第二节 面试类型及应对策略	113
第一节 兴趣探索	12	第三节 求职过程中的心理调适	120
第二节 能力探索	18	第八章 就业政策与权益保障	127
第三节 个性探索	23	第一节 高校毕业生就业政策	127
第四节 价值观探索	29	第二节 就业协议书与劳动合同	134
第三章 了解职业世界	43	第三节 就业权益保障	140
第一节 了解职位	43	第九章 从校园到职场	149
第二节 单位、行业与劳动力市场	51	第一节 从校园人到职场人的转换	149
第三节 职业信息探索	56	第二节 职业生涯早期的规划和管理	156
第四章 职业决策	62	第十章 了解创业	162
第一节 职业决策概述	62	第一节 创业的概念与意义	162
第二节 决策状态与决策风格	64	第二节 创业的优势与挑战	166
第三节 职业决策过程	67	第三节 成功创业的要素	173
第四节 决策质量的评估、影响因素及其改进方式	72	第十一章 创业过程	183
第五章 就业能力提升	77	第一节 创业机会的识别与评估	183
第一节 了解就业能力	77	第二节 创业的一般过程	188
第二节 核心通用技能	80	第三节 我国大学生的创业环境	194
第三节 核心适应能力	86	后记	201
第六章 求职准备	92	修订说明	202
第一节 就业信息的搜集与使用	92		

第一章

大学生职业发展与就业指导概论

很多大学生在上大学后开始思索自己未来的职业问题:大学毕业后我要从事什么工作呢?是继续攻读研究生还是直接去工作?如果继续攻读研究生,该读什么专业?研究生毕业后做什么呢?如果直接去工作,那我能做什么样的工作?什么工作能够让我有成就?我这样的人适合做什么?从事什么样的职业能够满足家人对我的期待?可以说职业发展问题是每个成年人真正要面对的问题,是大学生从青少年向成人转换过程中所面临的最重要的问题之一,对这些问题的思索显示了一个个体认真、严肃对待自己人生的生活态度。

为了更加深入地思考这些问题并得到令自己满意的答案,大家需要学习了解大学生职业发展的相关概念、职业规划的基本方法和过程。通过本章学习,同学们应当树立为自己的职业发展自主负责的意识,了解生涯发展的基本规律,掌握生涯规划的方法原则。

第一节 职业的重要性与职业规划的意义

一、职业的重要性

进入大学校园的同学们,有些已经对于自己的未来有了初步成型的思考、整理和规划,也有不少人还在经历困惑、迷惘和彷徨。上大学前我们将上大学视为人生目标,却不知从人生发展的角度来考虑,这仅仅是一个阶段目标。在这个阶段目标已经实现的情况下,我们又该如何寻找下一阶段的目标,进而实现自己人生的目标呢?这个目标又是什么呢?在这个问题的推动下,有人开始考虑出国留学,有人决定读研究生,有人开始参与社会实践,还有人在这些选项中徘徊、逗留,不知该做何选择。

其实,无论是出国留学、考研还是社会实践,都仅仅是另一个阶段的目标而已。那么,什么才是人生的长远目标呢?那就是从事某一项职业。选择一项适合自己的职业,为它努力,在此过程中获得内心的满足和社会的价值,是每个人的终生目标之一。

对于职业,有的大学生将其视为安身立命之所,渴望在此领域中成就自己的理想,实现自己的人生抱负。也有的大学生认为职业不过是一个养家糊口的饭碗而已,怎么能够将其视为终生目标呢?究竟哪种说法是对职业的合理期待?换句话说,职业或工作对人究竟有什么样的意义?

中国有句老话,叫“男怕入错行,女怕嫁错郎”。在今天,男女平等,不仅男人要入对行,女人也一样。职业或工作对人生有非常重要的意义,原因在于它能够满足人的各种不同层次的需要。

工作能够获得报酬,可以换来我们生活所需要的各种必需品:衣服、食物、住房、交通工具等,从而满足

人们维系生活的需要。但是,对工作意义的理解不能停留在这个层面,对于现代人来说,工作绝不仅仅只用来维持生存,它对我们还有别的更为重要的价值。

首先,工作能够扩大个人的生活圈子,建立更为广泛的人际交往关系。每个人都不想也不可能一个人孤零零地生活,都需要亲情、温暖、理解和支持。工作环境是人们在家庭以外最重要的人际交往环境,也是人们发展友谊、情感最重要的场所。所谓“志同道合”,就是指人们选择相同的职业,在共同的追求中发展出稳定、坚固的友谊。那些共同经历挑战、挫折、成功、失败,患难与共的同事,一定是人生中最为宝贵的财富。

其次,工作是赢得他人尊重和自尊的最好途径。无论是受人尊重还是自尊,都源于个人的成就。获得社会认可的成就,就能赢得社会的尊重;做出了自己满意的成就,就能体验到自尊。成就从哪里来呢?当然是从自己专心、认真从事的工作中来。并不是只有位高权重的工作才能做出成就,才能赢得别人的尊重,那些看起来平凡、甚至是简单的工作,只要用心投入,一样能够使从事者绽放出让人景仰的光彩,创造出闪光夺目的业绩。

阅读材料:1984年出生的方文墨是中航工业集团沈阳飞机制造厂的一名钳工,技校毕业,从事很多人都觉得低级的钳工。但方文墨说:“我就是当工人的料,我要当最好的工人,做中国最好的钳工。”

为保证手掌对加工部件的敏锐触觉,他每天都用温水浸泡双手20分钟,以去掉手上的茧子;大个头的他喜欢打篮球,但怕手受伤,不得不忍痛远离篮球;有一斤酒量的他,为避免工作和比赛时手发抖,索性把酒彻底戒掉。

手掌虽然细腻,但方文墨的手背、小臂伤痕累累。左胳膊上有一道5厘米长的暗红色灼伤,清晰可见。“这是几天前训练时溅出的火花烧的。”他淡淡地说。为了练就精湛技艺,方文墨几乎把所有时间都用来“练功”。

方文墨一头钻进钳工世界,一锉一磨地打造自己的梦想。他加工的零件公差达到0.003毫米,这个精度仅相当于头发丝的二十五分之一,连自动化程度很高的数控机床加工都达不到这个精度。他拥有3项国家发明专利和实用新型专利,相继获得钳工、装配钳工和机修钳工3个高级技师证书,26岁夺得全国钳工状元,28岁成为沈飞最年轻的高级技师,获得第十七届中国青年五四奖章和全国五一劳动奖章。

在很多人看来,钳工枯燥乏味,又苦又累。但在方文墨眼里,钳工岗位是一个充满艺术灵感和生命活力的小世界。“通过打磨、加工,会赋予冰冷的零件以温度与情感,每当一个半成品零件加工完成后,我都觉得给了它第二次生命。”方文墨说。

改编自2012年06月28日《中国青年报》同名报道

再次,工作能够给人们带来巨大的快乐和满足。在做自己喜欢的工作时,人们常常会忘记时间、忘记周围的一切,全身心沉浸在工作中,甚至达到忘我的感觉。积极心理学家米哈伊·奇克森特米哈伊(Mihaly Csikszent mihalyi)认为:“人们感到最为愉快和满足,不是在很放松、什么事也不做(如看电视)的时候,而是专心致志、积极参与某项活动,以至于忘记了时空和自己的时候。这时,人们不考虑事情的回报也不担心自己的表现,只是忘情投入,享受过程中的快乐。这种活动通常对我们的体力或智能有一定的挑战。”微软全球高级副总裁张亚勤回忆早年在美国读书的情景时说,当时自己完全投入到研究工作中,以至于两次忘记了自己已经搬家,晚上回家时不知不觉地走回原来的住所。在这样的过程中,我们将自己全部的注意力、思维过程都投入到我们所专注的对象,内心才能有极大的充实感和满足感,能感觉到自己好像完全融入了工作对象中,“物我两忘”,这样的工作过程才是人生最大的幸福。

最后,工作是我们获得人生价值和自我实现的必经之途。

无论是终生致力于慈善事业、无私给予他人关怀的特丽莎嬷嬷,还是创办了微软公司、又将全部财产捐给慈善事业的比尔·盖茨;无论是为亿万人解决口粮、被誉为“杂交稻之父”的袁隆平,还是将一个岌岌可危的小企业、发展为国际知名企业的张瑞敏和柳传志,都通过他们所选择的职业实现了他们的人生价值。

职业做到这个阶段,约翰·克拉克(John Clark)称之为“志业”:“所谓的志业,就是你奉命要做之事。”

奉谁或什么之命呢？就是你自己，这个命令发自你内心深处。你的无上喜乐就是你的志业。任何一种工作在本质上都不是志业，也没有任何一种工作在本质上不能变成志业。志业和职业的基本差异并不在工作的内容与性质，而在于工作的动机与态度。它最重要的、最先决的条件是，做这件事情时，你能够展现发自内心的热情。每个人都有志业，只是你可能还没有发现它，或者你已经领悟到，但却鼓不起勇气去追寻它。每个人都有志业，你也不例外。它就在眼前等着你。”

志业有哪些特点呢？克拉克认为：

(1) 志业是一种对内心深处的召唤的反映；

(2) 志业吸引的是你整个人、身体和灵魂，你的性格、价值观、热情和能力都会投入其中，奉献给你生命中最有意义的事物。

(3) 工作若是你的志业，它就是在表现你的真髓，也就是整体的你。有时候，你可以说自己“被吸入”一事物，此时，你的自我、独立意识似乎都已消失，整个人完全投入到当时的活动中。你往往会惊讶地发现，时光转瞬即逝，心中充满宁静感。“被吸入”——通俗地说就是“着魔”——正是志业的精髓，它完美地捕捉了一个观念——人与工作之间不再有间隔，而是一个整体。什么样的人，就做什么样的事。

(4) 追随志业，必会使你进入自我发现之旅。

(5) 奉行志业，原本沉重的工作负担只会使你快乐。每一件工作都会给你自我发现与自我表达的机会。你会与工作有一种一致性和融合感，由于这种一致性和融合感，你的精力会源源不绝，工作变为精力的来源。

安金磊是河北枣强县马屯镇的一位农民。1997年国营农场改制解体，他回到村里，承包了村子边缘路远地薄的40亩农田。

安金磊把全部力气都花在土地上。

5点钟，天刚亮，安金磊夫妇起床。40亩土地，只有夫妻两个人，春天一人一把锹，撒粪肥；秋天腰间绑个纤维袋，摘棉花。偶尔擦身而过，说上一半句话。更多的时候，头也顾不上抬。晚上，天黑得实在是什么也看不清了，夫妻俩才回家吃晚饭。

但安金磊不是下死力气。而是依照自然农法，实行精耕细作。使贫瘠的土地重新肥沃起来，是安金磊的理想目标。

当同村人按照习惯、撒种前开着拖拉机施化肥时，他拉着板车去收集臭气熏天的羊粪；当邻居开着中耕机松土时，他扛起锄头、牵头骡子去耙地；当他人洒下除草剂时，他只拔十多厘米高的野草。不爱说话的安金磊，几乎天天读书入夜，如《中国棉花景气报告》、《中国生态农业》、《濒临失衡的地球》、《自然不可改良》……还有老庄：“天地与我并生，万物与我同一。”这些书让他想到：“农业不仅是一个生产的功能，更有生态的功能。”

于是，在与众不同的劳作方式下，形成了一套“安氏”农活心得。在这个另类农民眼中，整齐划一的农田，实际上是个共生系统：除了土壤和农作物，还包括杂草、昆虫以及肉眼无法分辨的微生物；它们彼此之间既依存又制约，越多样化就越稳定。

因此，别人眼中的病虫害，反倒成了安家的宝贝。去年开始，他和妻子腾出4亩地种谷子，专门喂养麻雀。每到收获季节，便有上千只麻雀从四面八方赶来。这个壮观的场景，被安金磊比作“全县的麻雀来开会”。

2004年，这个从未离开田地的农民，成为着力推广有机农业的香港公益机构“社区伙伴”的座上宾，之后，他受邀出访泰国，还在云南、四川登上了“农民生计与可持续发展”论坛的讲台。2006年12月，在南方报业传媒集团《南方农村报》和中山大学公民社会中心联合主办的“2006最具行动能力三农人物”评选中，安金磊成为32名入围者之一。

多年看似孤独的岁月，在他眼中却是充满乐趣的农耕生活，他正在享受“做农”生活。从清早出门下地开始，他已经劳作了5个多小时了。烈日当头，一旁的参观者早已晒得头晕眼花。安金磊却驱赶着骡子，哼着小曲儿，不知疲倦地从东走到西。

“什么事儿这么开心?”那位参观者忍不住问。

“很多。”他汗流浹背却面带微笑,“你只是站着,没有劳作,无法体味其中的快乐”。

改写自徐楠“一个‘犟种’的7年”,《南方周末》2007年6月21日

从方文墨和安金磊身上,我们可以看到很多人不想从事的车间工人,农民等职业,不仅成为他们的安身立命之所,而且成为他们的精神家园。子曰,“不怨天,不尤人,下学而上达”,所谓“下学而上达”指从平凡无奇的地方也能领悟到高深的道理。作为现代的大学生,我们更应看到,职业本身无所谓层次高低,“治国平天下”不再是所有中国人的职业梦想,每种工作都有其内在的魅力和创新的空間。只要我们能倾注我们高度的热情和精力,甚至用敬畏的心情面对自己的工作,那么无论在别人看来多么平淡的工作都能成为上演我们人生大戏的舞台。这样的职业,是志业,是使命,它需要我们去选择,去发现,去实践。

二、职业规划的意义

1. 职业规划的概念

职业规划是确立职业发展目标并制订相应的实施计划,是在了解自我、了解职业、了解环境的基础上,对自己未来要从事的职业做出理性、稳定、高度认同的决策并寻找合理实施方案的过程。

“人生该往何处去?”“我的路在哪里?”“怎样才能收获一个充实、有成就而又幸福的人生?”这些类似的问题常常在每一个大学生的心中响起,对于低年级的同学来说更是如此。从任务明确、内容单一、紧张繁忙、生活规律的高中生活一下子迈进大学里,很多同学在充分享受大学生活的丰富、自由时,也陷入了一种前所未有的困惑、迷惘和失落中。为什么会感到困惑、迷惘和失落?很多人是由于丧失了目标,丧失了努力的方向,个人内在的学习动机、发展动机好像突然消失了,不知道自己将来要做什么。

之所以困惑,是由于在上大学以前,大多数学生对于自己未来要从事何种职业没有太多的思考,生活、学习的重心都在应付高考上,认为职业的事情等到大学毕业时再考虑也不迟。由于应试教育的要求,我们大多数同学在成长过程中对于自己考试科目之外的兴趣、能力了解甚少,因而不可能做出成熟的职业决策。上大学后,个人的职业发展本来应该成为这一阶段的核心任务和重要目标,但由于缺乏思考和准备,他们难以在短时间内确定一个自己内心高度认同的职业目标,因此陷入困惑、迷惘和失落之中。

如何才能减少困惑,消除对未来发展的迷惘和无力感呢?那就是重建生活目标,重塑理想。职业规划就是通过系统的、有步骤的自我探索和职业探索,深入分析自己所处环境的特点,经过理性、科学的决策,形成自己高度认同的未来的职业发展目标的过程。我们相信,通过职业规划,大学生能够积极地看待自己的大学生活,更加有效地利用大学时光。

2. 职业规划的重要性

职业规划能够发掘潜能、促进成长。在相同的环境里,人要成就什么样的人生,取得多大的成就,常常取决于人是否有明确的生活目标。这正如航船要确定自己的航向,飞机要确定自己的目的地一样。人生目标可以高一点,也可以低一点,但是绝不能没有目标。这是因为,人具有巨大的潜能,研究发现,普通人只开发他蕴藏能力的10%。这就像一座冰山,浮在海面上的部分就是显性能力,而大量潜在能力则是在水面下。潜力的发挥需要激发,激发的重要条件是产生明确的、内心高度认同的目标。

职业规划,正是通过正确认识自我和环境,确定长远可行的职业目标,并为之积极行动。在这个过程中,通过远大目标的积极引导、暗示、激励,通过为了提高综合素质而进行的潜能开发训练,通过不断达到的阶段性成功的鼓舞,不断强化积极的心态,能够把自己都未曾发现的潜能激发出来,克服我们平时认为无法克服的困难,跨越那些常人认为不可能跨越的障碍,成功到达胜利的彼岸。在这个过程中,我们会体会到成长的喜悦,当这个过程完成后,我们会为自己骄傲、自豪。

职业规划能够应对就业压力 2013年,我国应届毕业的大学生总数达到699万人,大学毕业生人数再创新高。就业形势愈加严峻。就业人数增加、经济增长减缓带来就业机会减少是当前大学生就业难的重要原因,但事情并不这么简单,还有另外一面:我们时常会看到一些关于大学生素质和能力不能胜任岗位要求的报道,比如某国企招聘经理在北京结束招聘后说:“我走了北大、清华、人大、北师大等很多所学校,

面试了不少学生,却没有看到一个让我眼前一亮,既能满足岗位技能的要求,同时又让人觉得成熟且值得信赖的大学生。”很多用人单位对大学毕业生的整体素质不太满意,有些用人单位甚至表示以后宁可招聘中专毕业生,也不招收大学毕业生。他们责任心不强、眼高手低、缺乏职业素养、人际交往能力差、主动性欠缺以及专业知识不扎实、专业技能不过关等问题成为用人单位普遍质疑的重点。素质达不到用人单位的要求,会使一些有人才需求的单位不得不雇佣其他类型的劳动者,或者压抑需求,等有合适的人选出现时再考虑。

这些现象表明,大学生就业难,除了受到经济环境和劳动力市场结构的影响外,还和大学生自身的素质有密切关系。一方面,我国高等教育的专业设置、课程内容与社会需求不尽吻合,这是某些大学生就业率不高的制度原因;另一方面,很多大学生对学习之外的领域极少接触,对职业世界只有零散、片面的认识,学习、活动缺少有力的内在动机,生活变得迷惘,大学的有限时光不能被充分和高效利用,导致个人的专业技能、通用素质都不能达到用人单位的要求。

在高等教育大众化的背景下,大学生职业生涯发展与管理的责任更多地落到了大学生自身的肩膀上,大学生不能毫无思考地、被动地按照家长或者学校的要求,机械地完成大学学业,而应该站在为自己人生负责的高度上,积极主动地关注自己的职业发展,深入了解自我、全面探索职业,尽早形成明确的职业目标,以此为纲,统领个人全方位的发展。只有尽早明确职业目标,并能够持续地为此目标努力和积累,才能成功应对就业形势对个人的挑战。

做好职业规划,能够让人保持努力的方向。职业规划对当前生活有很强的导引性。“人无远虑,必有近忧”,一个人如果缺乏对未来生活的思考和打算,那么在现实的生活中就会遇到烦恼,有时会无所适从,这对大学生来说尤其如此。大学生活是一种高度多样化的生活,也是高度自主的生活,存在多种多样的发展机会,考研、出国、参加各种社团、各种竞赛、第二学位、志愿者等,要选择哪些,不选择哪些,都要自己来做决定。那么根据什么来决定?如果没有明确的发展目标和努力方向,如果不清楚自己将来想要什么,那很可能将自己的时间和精力都浪费掉,到头来在哪一方面都没有很好的积累。如果不清楚自己长远的目标,在面对这些选择时,就会倍感焦虑和烦恼。

“凡事预则立,不预则废。”“一年之计在于春,一日之计在于晨。”对于职业发展来说,也同样如此。在信息时代,很多种职业都是高度专业化的,有精深的理论基础、特定的专业知识和技能,对人的个性特点和个人素质也有不同的要求,大学生如果能够及早了解这些方面的要求,进行充分的准备,那么在面对招聘和选拔时就会立于不败之地。

做好职业生涯规划,还有利于整合环境资源。每个大学生都应该思考一个问题:为什么在同一家大学,同一个学院,同一个专业,入学的时候分数也都差不多,四年后毕业时却有了很大的差距?给这个问题的一个答案是:缺少目标,导致对周围的资源视而不见,更别提那些需要挖掘的潜在资源了。举例来说,如果一个大学生明确自己是要出国攻读某个专业,那么他就会及早辨识所在环境中的英语培训机构、和前几届出国的学长联系、参与和理想专业相关的科学研究、了解各种国际交换学生的机会,等等。这些资源在大学校园里都是存在的,如果你要出国留学,它们就会慢慢浮现,为你所用,但如果你没有这个目标,这些资源就像不存在一样。大学生要树立一个信念,那就是:我是我的职业生涯发展的负责人,大学的专业学习、课外实践等内容都是我要借以成就我的职业生涯的途径和过程,在这个过程中我处于主导地位,我要根据目标要求,在符合学校规则的前提下,自由、自主地利用各种资源去实现自己的目标。

第二节 职业规划的方法与过程

一、大学生职业规划的思路与方法

1. 职业规划的思路

职业如此重要,自当认真选择。由于责任重大,我们又常常想逃避,希望让父母、老师、朋友或者其他

手段(如心理测试、算命等)替自己做决定。之所以想逃避,是由于我们不了解完成职业生涯规划的方法,缺少制订规划的自信心。因此,学习职业规划的思路和方法,对每个大学生来说都是非常有意义的事情。

职业规划,就是在自己生涯规划的基础上,在考虑了自己所承担的各个角色的要求和自己一生发展的要求的情况下,合理地规划自己的职业角色,选择适合自己的工作类型。

职业规划,有一个基本的前提,那就是“人有个体差异,职业有不同要求”。人有个体差异,意思是每个人的爱好、能力和需求都是不同的,这些方面的差异使得人们在不同的职业领域里有不同的表现,比如一个热心助人、乐于人际交往、语言表达能力强的人在教师岗位上的表现可能就优于他在实验室管理员岗位上的表现。同样,不同的职业对人的要求也是不一样的,建筑设计职业要求从业者应具备较强的空间想象能力和美术功底,保险精算师则要求从业者有较高的数字处理能力和较强的计算机操作能力。销售行业要求从业者具有良好的心理素质、人际交往能力、抗挫折能力和乐观精神,创意产业则要求从业者有较高的创造性。正是因为人与人有个体差异,职业对人有不同的要求,所以才有适合与匹配的可能。如果人的能力特质无异,职业也没有特性,那么随便谁都可以从事所有的职业,职业规划也就没必要了。但另一方面,这些差异也不是绝对的。人的能力可以提高,兴趣也可以培养,人们可以从事的职业范围是很大的,不能把职业规划看成是寻找“唯一合适职业”的过程;同样的,我们也可以看到,在同一种职业里,从业者的类型是多种多样的,不同的人能够用不同的方法在同一种工作中取得良好的绩效。

开展职业规划,是在认识到机遇的偶然性和社会需要变化规律的基础上,充分认识自己,了解职业,做出理性决策,并制订可行的、具体化的行动方案。对大多数人来说,职业生涯规划不是一个简单的、线性的过程,不会根据某些预定的步骤达到预先设定的目标,然后一劳永逸地待在那里。相反,这是一个随着自我了解的深入、对职业不断加深认识,持续进行自我调整的动态过程。我们要随着自我的成长与变化,随着社会的发展,主动地调整自己的职业规划。这就意味着,随着我们的发展变化,也由于我们身上存在的不同特性,我们的兴趣、能力、价值观可能都会发生改变。更为重要的是,我们在人生中会遇到各种各样偶然的机遇,这些机遇有时候蕴含着导致人生重大改变的种子。因此,在做职业规划时,既要明确目标和方向,又要留有变化空间,能根据情况变化及时做出调整。

职业生涯目标的决定,不同的人有不同的方式。有些人从个人特质出发来决定,比如有人非常重视地位形象,因此定下“豪宅名车”的发展目标;有些人重视社会声誉,因此决定考研究生读博士以追求高学历;还有些人是从“教育信息和职业资料”角度来做职业生涯目标的决定,比如,看到杂志上写着培训软件工程师,就决定从事软件开发;看到大学教师享有崇高的社会声望和惬意的假期,觉得很不错,于是决定以大学老师为目标。这样的目标决定都是了解了某些职业的特点或者可以得到某些教育资源而做出的。还有的人,他的职业生涯目标是由环境因素所决定的。

人们决定生涯目标所看重的因素是多种多样的。但大体上,可以归纳为“个人特质”、“教育与职业资料”和“个人与环境的关系”三种因素。

美国伊利诺伊大学斯温(Swain)教授用这三个因素,发展出一个生涯规划的模型(见图1-1):

从这个三角模型来看,职业生涯目标的选取及职业规划是指个人在生涯发展过程中,通过自我探索,了解个人的特质,同时了解教育和职业的信息,掌握分析环境中的有利和不利因素,逐渐形成个人的职业生涯发展目标。

因此,完整的职业规划是要综合考虑到个人的特点、教育和职业信息以及环境关系等因素,要兼顾三个方面。在这三个因素中,个人特点的探索是最为重要的内容。我们常常因为不了解自己或者误解自己而无法做出决定或者做出错误决定。我们需要了解自己的价值观、人格类型以及动机和需要等特点;教育和职业的信息也是很重要的内容,它为我们提供在什么工作岗位可以满足我们特点的信息;环境因素是我们必须要考虑的,其中哪些可以促进我们目标的达成,而哪些必然会阻碍我们的目标。

2. 大学生职业规划的方法

具体来说,要进行职业规划,大学生应深入地分析自我、了解自我,同时也要深入了解职业,尤其是与所学专业相对应的职业,另外还需要了解环境。在此基础上,探索可能的职业发展方向,通过理性评估,形

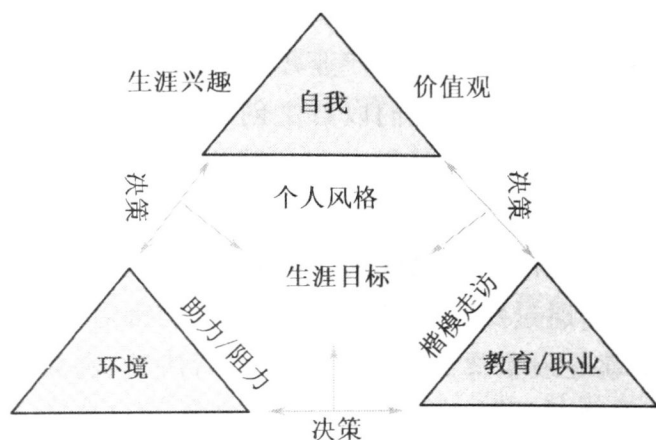


图 1-1 职业生涯规划三角模型

成最适当的职业发展规划,然后制订完善的行动方案去落实它,并在落实的过程中进行适当的调整。具体内容如下:

第一,了解自我。这是职业规划最为重要的基础,也是最有挑战性的部分。大学生,尤其是低年级本科生,常常还未形成稳定的自我认同,对于自己的能力、兴趣、性格和价值观还不能作出稳定、清晰的判断,自己的专业和职业偏好也常常发生变化。正因为如此,积极地探索自我才显得更为重要。有意识地通过各种途径,如积极参加各种活动来探索自己的性格特点,认真学好各种类型的课程来发现自己的兴趣偏好,征询熟识自己的亲朋好友的意见以验证对自己的认识,完成适当的心理测验来了解自己的内在特征,深入地了解自我。了解自己喜欢什么样的人和环境,擅长什么样的活动,了解自己在从事什么工作时能体验到快乐和满足,还要了解自己认为什么工作最有价值,什么毫无价值。还要了解这些信息是如何整合在一起的,它们之间有何关系,有无矛盾。如何深入地了解自我,在第二章有详细的描述。

第二,了解所学专业对应的职业及其发展前景。不少大学生由于在填报志愿时没有认真准备,因此进入了一个自己很不熟悉的专业,加上对有些专业课不感兴趣,所以轻易地做出“我不喜欢这个专业、这个专业和我的个人理想毫无关系”的结论。殊不知,专业与职业的关系并不是一对一那么简单,同一个专业可能对应着很多种职业,每个人都有较大的选择空间。以“中国语言文学”专业为例,该专业的毕业生可以做语文老师、报刊编辑、电视台和网站编辑、各类记者、文秘、广告策划、公务员、编剧……这些职业对人的要求各不相同,或许“总有一款适合你”。同样地,几乎每个专业它所对应的职业都有很多类,了解这些不同的职业而不是想当然地认为只有某种职业可从事,是大学生的职业发展任务之一。

第三,了解目标职业对大学生能力与素质的要求。当我们广泛地探索了各种职业后,选定了某种职业作为个人发展的目标,那么还必须了解这个职业对从业者有何具体的要求。达到这些要求,就是我们在大学期间所要完成的任务。

一般而言,一种职业对从业人员的要求有几方面:教育程度(学历)、从业经验、各类资格证书(如律师证、会计证等)以及各种技能等。以技能为例,一般用人单位都要求大学生具备完成岗位任务所需的专业技能,同时还要有待人待物、团队合作的通用技能,以及其他的一些技能。比如说要能够胜任网络程序开发工程师职业,大学生不仅要具备编程的技能,还要掌握项目管理方面的知识,以及与他人团队中共事的技能。大学生要了解这些方面的要求,把这些要求作为职业生涯规划的重要内容。专业知识,可以通过认真学习相关的专业课程来获得,通用技能,则在各种社团活动中能得到更多的锻炼机会。因此,大学生要根据选定职业的要求来设计、安排自己的大学生活,充分利用各种资源,把自己的大学生活和未来的职业生涯紧密地联系起来。如何系统深入地了解职业,在第三章有详细的描述。

在自我了解和职业探索的基础上,大学生还要充分了解环境。环境是影响个人职业发展的重要影响因素,在考虑职业发展和规划的时候,必须充分考虑到环境中的各种有利和不利因素。环境因素可以分为大环境、中环境和小环境三个层面来考虑。大环境指全球的和国家的发展变化,比如全球化浪潮对社会

发展的影响,我国举办奥运会可能给社会带来的变化,科技快速发展对各行各业的影响等等;中环境指我们所在的地区的各种特点和发展规律,比如当地的产业政策、文化特点等;小环境指我们的家庭和学院的各种有利与不利因素等。举例来说,如果我们以自主创业为职业发展目标,那么在我们所处的小环境中,家庭的社会关系、人脉、资金等要素中哪些因素有利于我们创业,而哪些因素可能是个局限或者障碍,就是我们必须充分考虑的内容。

在综合考虑了三方面因素后,合理的决策就成为了职业规划的核心。有人说,职业规划是不断地进行扩大选项再缩小的过程,意思是我们通过探索,会发现有很多选项都有可能,那么在这些可能的选项中,如何选择出最佳的第一和第二方案就是最重要的环节。如何进行决策,在第四章有详细的介绍。

需要记住的是,职业规划是一套系统性的思考和方法,它从知己知彼为起点,进而权衡取舍,制定目标,付诸行动,达成目标,评估效果,然后重新开始新的循环。因此,职业生涯规划并非一个毕其功于一役的单一事件,而是不断开始新循环的动态过程。大学阶段的职业生涯规划并不是要决定终生,而是初步设定出人生的长期和短期目标。长期目标要同时兼顾长时期内个人可能发生的变化以及社会可能发生的变化,因此要更有弹性变化的空间,既不是一次成型,也不是毫无踪迹可循,而是边走边修正,逐渐定型;短期目标则要以长期目标为依托,才能够整合明确而有动力。

二、职业规划与生涯规划

1. 生涯的概念

职业是人生的核心内容之一,但不是全部。职业的选择取决于我们人生的选择,职业的选择与实践服务于生命意义的追求以及理想生活模式的实现,因此职业规划要服从于生涯规划,要做职业规划,首先要进行生涯规划。

什么是生涯?在汉语中,生指生命,涯指边际、限度,生涯即是生命的边际,生命的尽头。“生涯”来自《庄子·养生主》:“吾生也有涯,而知也无涯。”原谓生命有边际,人生有限度,后指生命、人生,也有生活方式、生计(即职业)的含义。

美国学者舒伯(Super,1976)给生涯的定义是:“它是生活里各种事态的连续演进方向;它统合了人一生中依序发展的各种职业和生活的角色,由个人对工作的投入而流露出独特的自我发展形式;它也是人生自青春期以迄退休之后,一连串有酬或无酬职位的综合,除了职业之外,尚包括任何和工作有关的角色,如学生、受雇者、领退休金者,甚至也包含了副业、家庭、公民的角色。生涯是以人为中心的,只有在个人寻求它的时候,它才存在。”

美国国家生涯发展协会给生涯的定义是:个人通过从事的工作所创造出的一个有目的的、延续一段时间的生活模式。这是生涯领域中使用最为广泛的一个定义。“生活模式”意味着它不仅仅只是一个职业或工作,它还包含其他生活角色:家长、配偶、学生等等,以及人们如何整合、协调这些角色;“有目的的”是指这样一种生活模式能够给个人带来意义和价值,是个体主动追求的结果,能够满足个体的需求、价值观和内在信念。“延续一定时间”是指生涯不是一件孤立的事件或者某件事情的结果,它是有着一定的连续性的,甚至,更可能是一生的过程。

因此,无论是我国传统文化中的含义,还是西方文化中的含义,生涯都是指贯穿一生的生活方式:包含着职业角色和其他角色的生活方式。对于现代人来说,生涯更强调个体对于一生中所要担当的各种角色的主动选择。这里,“角色”成为理解职业与生涯之间关系的重要概念。

2. 生涯角色

每个个体在生活中所承担的角色以及他所经历的人生发展阶段,就构成了一个人的生涯。

舒伯认为,大多数人在一生中都必须扮演9种主要的角色,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。个体的生涯发展在某种程度上就是各种人生角色的选择与否,只不过有些角色是主动选择的,而有些角色是被动的,比如子女的角色。我们每个人都可能选择是否为人子女,在我们被生下来后就承担了这个角色。在人生的头几年,这是每个个体唯一的角色,父母是孩子生活的全

部,这一阶段的角色要求就是生存下来并健康地成长。从上学以后,子女角色的比重开始降低,与父母的交流互动减少,在离家上学或者因为工作从父母家搬出去以后,与父母关系方面的投入降到最低。随着父母年龄的增长,身体的衰老和疾病的侵扰,在大约40~50岁时,子女角色在生活中的比重又开始增加,个体可能需要为这个角色作出身心和经济方面的付出。

“学生”角色有很大的个体差异,这往往是个体主动选择的结果。有些人初中没毕业就不再上学了,而有些人则会一直读完博士,大多数人会念完高中或大学。无论哪种情况,离开学校后,学生的角色就减轻许多,但并不是完全没有。工作以后,有些人选择参加业余的培训班,也有人会脱产专门学习一段时间。在今天,终身学习不仅是一种时尚,更是一种需要。

“夫妻”、“家长”和“父母”角色如今更是个体自主选择的结果,与之有关的另一个角色是“男朋友”或“女朋友”。先谈恋爱后结婚,然后为人父母,是这些角色的内在要求,但打算在多大的年龄时成为“夫”或者“妻”,在多大年龄时生育孩子,或者根本不选择这些角色,都是个体生涯主动性的体现。

“休闲者”是所有人都会扮演的角色,也是很多人都扮演不好的角色。每个人都会选择属于自己的休闲方式,让自己在活动中有愉悦的感受,但并不是每种休闲方式都是积极和健康的。很多人常常忽视这个角色的重要性,殊不知它是个体身心健康、工作和家庭平衡的重要保障。也有些人太过重视这个角色,而偏废了其他角色的要求。

相比起以上所有角色,“工作者”角色对于大多数人来说都是最重要的。中国的父母大都希望子女“成龙”、“成凤”、“成才”,也就是说扮演好“子女”角色的要求就是扮演好“工作者”的角色;“工作者”角色还是“学生”角色的目标,做学生时所学的大多是为工作做准备的;“工作者”还是履行“夫妻”、“家长”和“父母”角色的基础。工作不仅意味着一个养家糊口的饭碗,而且是建立人际关系、赢得尊严和地位的平台,更是自我价值实现的基础。选择何种职业,对于个体来说,有着重要的战略作用,是个体生涯发展的核心组成部分。

各种生涯角色的规划与安排,实际上是个人人生意义的追求与体现。一个人要如何生活才有意义?一个人做些什么事情才会觉得不虚此生?一个人选择哪些生涯角色才会觉得满足、有成就?这些问题是生涯规划的内在焦点,我们的志向、抱负,我们对于未来生活的期望,是我们进行生涯规划的内在动力。从这个角度上说,生涯是生命意义实践的历程,生涯规划是对实现人生意义的主动安排。

3. 职业规划与生涯规划的关系

生涯规划关注个人的全面发展与终生发展,职业规划是其中最重要的组成部分。

生涯规划是一个人对于自己一生所担当生涯角色的规划与设计,它包含职业规划,也包含生活规划,是个体对于自己未来的、由工作和家庭角色组成的生活模式的规划。是否选择某些角色,在所选择的角色上准备实现何种目标,构成了个体生涯发展和规划的基本内容。

生涯规划是个体对工作与家庭和谐发展的追求。生涯规划是对整体生活模式的规划设计,将职业角色与生活角色同时考虑,将能有效避免职业角色干扰家庭角色的情形,也能很好地应对家庭角色对工作角色的过度影响。受传统文化和现实生活的影响,大学男生相比女生更少考虑家庭与工作的和谐,往往将事业成功视为生涯成功的唯一因素,这是对成功的片面理解。一个情感满足、对生活有幸福感、能够有效释放和缓解压力的人士才能够获得持久的工作动力,更可能获得事业上的巨大成就。

生涯规划是个人阶段目标与终生目标共同实现的追求。生涯规划就是在学习的时候要考虑到工作,在工作的时候要考虑到再学习;在青壮年的时候要考虑到退休生活,在退休的时候要考虑到如何提携照顾年轻人。有了这样的视角,我们能够更好地将成就、健康、家庭、工作等内容和谐地整合起来。

三、大学生职业规划的几个误区

1. 世界变化无常,谁能规划未来

这种观点认为,未来根本就是偶然的、不确定的,经济危机、战争、洪水、地震这些天灾人祸随时都有可能发生,但其可能会产生完全不同的结果,从而导致一个完全不同的未来。因此,我们根本就不可能做职

业生涯规划,也没必要做职业生涯规划。

的确,“无常”是人生的重要特性,如果凡事早已明确,人生也不复有意义与乐趣,一切都按照自己设定的步骤进行,那么生活也会了无生趣。但完全被“无常”所控制,看不到内在的“常”,那又是人生的另一种无趣——每个人好比风中的落叶,不知道自己从哪里来,到哪里去。世界万物运行自有规律,社会与人生发展亦有踪迹可寻。“变化是无常,应变之道则是常”(金树人,2007年)。每件事情都会带来不同的结果,但人在这些结果面前是有选择的,是主动的,并不是软弱无力的。试看那些成就一番事业的人,哪一个不是根据内在主观的需要、善用形势,因势利导,最终站在潮头?机遇只提供给那些有准备的人,准备一定是提前做出来的,一定是有所为有所不为,这就要根据自己预定的目标来进行。

2. 目标一旦确定,就一定要实现

这种观点认为,职业规划是经过严谨的思考程序做出来的,必须按照规划来实施,达不到目标就表示自己无能。

制订了目标就要朝着目标努力,否则这个目标就没有任何意义。但这不表明执行规划的过程没有灵活性和调整的可能。这有两个方面的原因:一方面,你可能发现自己有变化,或者认识到自己不曾发现的特质,这对年轻人来说很常见;另一方面,我们要了解到当今职业世界正在发生快速的变化,信息化和全球化改变了人们的生活,也颠覆了很多职业的内容,而且还在不断地发生着变化,最明显的一个例子就是电子商务,同样是卖东西,淘宝网、京东商城里卖家的工作模式和传统的商场模式有很大的差别。很多职业的名称虽然不变,但它们的工作内容以及所要求的技能已经完全不同了。比如会计,也许20年前还有不少地方在使用算盘,但今天绝大部分会计都要使用财会软件了。因此,根据内外的变化做出调整,适当修正原有的计划,也是职业生涯规划的应有之义。

3. 职业规划必须完全服从社会需要,不能由自己来设计

这种观点认为,社会需要是职业发展的最核心要素,个体应当根据社会需要决定自己的发展方向。

这种看法在求职过程中是成立的,一个人必须找到一个社会需要的岗位;但是在进入劳动力市场之前,尤其是在大学阶段,有较为充裕的时间为未来的工作做准备,就不能完全根据社会需要来决定自己的职业目标,而要考虑个人的特性与内在需求。职业需求的变化是非常快的,前些年,法律人才和国际贸易人才短缺,但这几年,在大学生就业市场上,这两类人才是相对过剩的。我们在考虑职业发展目标时,一定要考虑社会的需要,否则我们的设计就是空中楼阁,但如果只以社会需要为考虑因素,完全根据劳动力市场的需要,无视自己内心的需要、兴趣、性格和价值观来规划自己的道路,被动地追随职场上冒出来的几个热点,可能会疲于奔命,到头来仍一无所获。

四、职业规划、求职择业与职业生涯起步

1. 职业规划与求职择业的关系

大学早期的职业规划与毕业时的求职择业关系密切。职业规划如果不能有益于求职择业,那么这个职业规划就没有实际意义;求职择业如果没有以职业规划为基础,那么求职结果则可能不太令自己满意。如果我们认真地探索自我和职业,认真地分析了环境中的有利不利因素,继而通过合理的方式做出了决策,形成了我们内心高度认同的职业目标,并形成了一套行动方案然后努力去落实它,我们就一定会获得这个职业所要求的工作态度、工作能力,因此,一定会有更大的把握去得到这样的工作机会;由于我们对自我的认识非常深入,在面临求职选择时,我们会更清晰地了解自己的内在特质,做出更准确的判断。换言之,如果前期没有完成这些工作,我们在毕业时,面对不同行业不同职位的特性和要求,不知道自己内在的特点,有可能随波逐流,丧失有利于自己发展的真正良机。

2. 求职择业的基本过程

职业规划完成后,我们会形成一个暂定的职业发展目标,以及为实现这个目标而制定的行动方案。这个行动方案以提升自己在特定职业目标上的就业能力为焦点,应当成为自己在大学甚至研究生期间主要的学习和实践内容。唯有切实提升自己的就业能力,掌握目标职业所需要的各种技能,我们才真正具备从

事某种职业的基础。归根结底,用人单位在选聘毕业生时,还是以毕业生的专业技能和综合素质为考察重点。提升就业能力的具体内容,详见第五章。

经过大学的学习和锻炼,到了大四,就进入了求职择业的关键时期。在这一阶段,每个准备工作的大学生都要认真地完成求职择业的心理准备和材料准备,撰写富有针对性的简历,积极参加面试。在整个求职过程中,大学生们还需要认真学习与就业有关的各种政策法规,充分利用政策,保护自己的合法权益。

3. 职业适应与创业

求职阶段完成的标志就是获得了一份工作。工作的开始既是大学阶段的结束也是职业生涯的起步,对很多同学来说,完成从学生到劳动者、从校园到职场的转换是一件富有挑战性的任务。在大学的最后阶段,同学们要主动学习了解工作场所对人的要求,积极、前瞻性地做出调整与变化,让自己更好地适应这个人生的重大转换阶段。

在大学毕业后,有人选择自主创业,也有人在工作几年后开始创业。创业是一种特殊的职业发展模式,对个人的素质、能力有独特的要求。每个大学生都应了解一点创业的基本知识,建立一定的创业意识。

思考练习题

1. 你期待的未来是什么样的? 你最理想的工作是什么样的?
2. 写出你当前所担当的生涯角色和未来十年后你将担当的生涯角色;在每个生涯角色上,你准备实现哪些目标?
3. 你打算如何实现这些目标?