

普通高等院校“十三五”规划教材·公共基础课系列

# 大学生职业生涯规划与发展

主 编 文 武 舒卫华 刘登邦

华中科技大学出版社

中国·武汉

# 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用人单位的重视。随着信息化时代与知识社会的转型,大学生正面临着严峻的就业考验和挑战。毕业后该去向何处?人生的路该怎样走?此类问题已经成为社会企业、学校老师以及大学生们亟待解决的问题。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。本书紧密跟随时代发展的步伐,让大学生在美好的人生道路上,描绘出最绚丽的人生篇章。

大学生职业生涯规划与发展,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发展和终身发展。本书旨在通过激发大学生职业生涯发展的自主意识,促使大学生树立正确的职业观,理性地规划自身未来的发展。开展职业生涯规划与发展工作,是全面提高大、中专院校毕业生素质的客观要求,也是当前高等教育教学改革和发展的必然趋势。

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,案例分析和点评等内容不仅可以提高大学生的学习兴趣,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,安排了大量的实践项目内容,提升学生的职业发展能力。

本书由文武、舒卫华、刘登邦主编,在编写过程中,参考了许多同类教材和资料,在此谨向原作者表示衷心的感谢!

由于编者水平有限,书中难免会有不足之处,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6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 /7
  - 第三节 职业生涯规划与发展 /11
- 第二章 自我认知 /17
  - 第一节 兴趣 /17
  - 第二节 能力 /23
  - 第三节 气质 /29
  - 第四节 性格 /31
  - 第五节 情商 /38
  - 第六节 价值观 /39
  - 第七节 综合测评理论与方法 /43
- 第三章 外界探索 /46
  - 第一节 职业认知 /47
  - 第二节 家庭认知 /51
  - 第三节 校园认知 /54
  - 第四节 社会认知 /55
- 第四章 职业生涯决策 /60
  - 第一节 职业决策概述 /61
  - 第二节 职业生涯决策理论 /65
  - 第三节 职业生涯决策方法与技巧 /73
  - 第四节 生涯决策的原则与理念 /78
  - 第五节 大学生的职业生涯决策 /81
- 第五章 职业生涯规划 /85
  - 第一节 职业生涯选择的步骤与方法 /85
  - 第二节 职业目标制定 /92
  - 第三节 职业生涯规划行动方案的制定 /100
  - 第四节 职业生涯规划书的撰写 /104
- 第六章 职业规划的评估与修正 /115
  - 第一节 认识调整职业生涯规划的依据、作用和时机 /115
  - 第二节 职业生涯规划评估的内容 /121
  - 第三节 生涯规划的自我修正 /134
- 第七章 互联网时代职业发展 /137
  - 第一节 “互联网+”的相关概念 /137
  - 第二节 “互联网+”时代的机遇与挑战 /141

## 2 大学生职业生涯规划与发展

第三节 “互联网+”时代职业发展的能力要求 /145

第四节 “互联网+”与大学生就业 /153

附录 A /161

附录 B /162

附录 C /163

附录 D /164

附录 E /166

参考文献 /168

# 第一章 珍惜校园生活 规划职业人生

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，因此各种规划显得非常必要。其中，学业规划是职业生涯规划与发展的基础，而职业生涯规划与发展直接决定了整个人生发展的状态和满意度。对于新时期的大学生而言，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、人生具有很重要的现实意义。

## 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，而对与之相关的学业所进行的规划和安排。具体来讲，学业规划是通过对求学者自身特点(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、生活现状、家庭情况等)制定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。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，让每位学生都有自己的追求，让每位学生都能通过自己的努力顺利完成学业，成为职场有足够竞争力的优秀人才。因此，开展大学生学业规划课程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世纪著名的探险家约翰·戈达德在15岁时写下《一生志愿》，其中包括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利山，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，要驾驶飞行器起飞并降落，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。到他60岁时，他经历了18次死里逃生和难以想象的艰难困苦，并完成了《一生志愿》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他成功时,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方向上的路标。

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过去都不相同。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,但担当的主要责任仍然是学习。而大学学业结束后,很多学生将从学校走向职场,走向社会,建立自己的家庭,由以消费为主转向以生产为主,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的转换。大学阶段的学习,如同行走在通往人生高速的道路。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,选择的空间、担当的责任也骤然加大。大学学业需要为这些角色的扮演做好铺垫和准备,因此学业是大学生立身之本,是大学生应当集中精力努力掌握的知识、能力、素质体系。具备优质的学业,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的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。当代大学生在对待学业问题上存在着种种误区,或将学业涵义理解过窄,或对学业生活预期过高,或对学业角色定位不准,或职业期望值过高,以至学业不精甚至荒废学业。为此,大学生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。要实现高质量的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、强健的体魄以及较强的创新精神。这些都应当在完成大学学业的过程中培养成。

## 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,我们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,选定学业。

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。同学们要不断地了解自己、发掘自己的特点,进而进行不断地调整与修正,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

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,兴趣与成功概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、能量和熟练水平。能力是实现人的价值的一种有效方式,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。最后,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”、“社会要求干什么”有机地结合起来。

强化学业规划。当学业规划选定以后,很多大学生或者束之高阁或者虎头蛇尾,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。这些现象的出现是因为大学生在制定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,详细地罗列出达成学业规划的好处,从而培养出积极的心态,进而增强动力,产生更大的执行力,以确保学业规划顺利完成。

学业规划分解。学业总目标确定以后,要能自上而下地分解,即制定学习计划。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——一个月的学习目标——一周的学习目标——一日的学习目标。使得学业规划落实到学习生活的每一天,确保学业规划的严格执行。

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进行反馈,以便自己及时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。

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。一定要制定出完成阶段目标后对自己的奖励和惩罚措施: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,大学生一毕业,绝大多数人都将走向工作岗位。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,同学们应重点从以下三个方面抓好学业,做好就业准备。

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。

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。在一定意义上说,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。

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,不可能将知识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的问题,而提高素质可以解决如何做人的问题。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,又注重专业知识、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、培养科学的思维方式、锻炼较强的实

践能力和提高全面的综合素质统一起来,这样才能在择业、从业过程中立于不败之地。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,文化素质、专业素质和身心素质是基础。

## 二、学业规划的实施

### 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。

他曾经沉迷游戏,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。

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。他说:“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艰苦岁月,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,制定在校学习的阶段目标和总体目标,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,为了实现自我价值而逐渐展开的一种独特的学习历程,不同的学生有着不同的学业生涯,也许某些学生的学业生涯有相似之处,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,学生在校学习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) 制定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情况作出的,所谓可行性,就是指制定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。一般情况下,大学生学业生涯的不同阶段及其相应任务如

表 1-1 所示。

表 1-1 大学生学业生涯发展阶段

阶段目标	具体内容
大一:适应新环境、开始确定目标方向	<p>①适应新环境。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。</p> <p>②开始大学学习。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、学校的行政人员。</p> <p>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。</p> <p>④合理安排暑假。寻找一份感兴趣的工作进行实践;慢慢觉察自己的兴趣、能力、性格与价值观</p>
大二:自我评价与探索	<p>①继续自我探索。参加生涯规划工作坊或团体辅导;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。</p> <p>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?与生涯辅导老师或咨询老师面谈;尽最大努力取得好成绩。</p> <p>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。</p> <p>④合理安排暑假。寻找一份兴趣领域内的工作进行实践;扩大知识领域;积累工作经验</p>
大三:设定目标、接受现实考验	<p>①继续生涯探索。多利用就业指导中心或生涯发展中心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。</p> <p>②设定生涯目标。发展自己的生涯计划;继续根据生涯目标选修相关课程;考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。</p> <p>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内的专家;参加社团活动。</p> <p>④吸取谋职新知。加入有关职业能力训练的团队,研习相关技能;考虑是否读研。</p> <p>⑤合理安排暑假。继续寻找一份感兴趣的工作实习;设定若干生涯目标,开始准备简历</p>
大四:谋职、准备考研	<p>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。</p> <p>②合理安排暑假。谋职之路十分耗费精力,寻求本校就业指导中心或生涯发展中心的支持</p>

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,提升人际探索能力。

大四:学涯的尾声,大学的完结,研习和实践求职的过程,开启职业发展之路。

因此,大学是个过渡阶段,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。

## 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。在刚刚结束的研究生入学考试中,他没有发挥好,心里很是不甘,想要复习一年,来年再考;父母和女友却希望他早点工作,成家立业。当作为儿子、男友的责任与自己理想发生冲突时,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,而后默默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。

而登上三楼,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,每一层楼可进一步见到开阔景象,一个个小的景点也鲜活起来,彼此之间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,于是,职业景观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、生涯的涵义

“生涯”是富有学术化色彩的词语,《辞海》里有如下三种涵义。①一生的极限。沈炯《独酌谣》:“生涯本漫漫,神理智超超。”②生活。刘长卿《过湖南羊处士别业》:“杜门成白首,湖上寄生涯。”③生计。马致远《汉宫秋》:“番家无产业,弓矢是生涯。”在本书中,生涯指的是生命从开始到结束的历程。

《辞海》对于生涯的解释范围既包括生活,又包含生计(工作)。美国心理学家舒伯认为,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。

## 【概念引入】

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 岁的沃兹尼亚克成立苹果电脑公司。乔布斯先后领导并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的商人。2009 年被《财富》杂志评选为美国年度最佳 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;同年 10 月 5 日,乔布斯因病逝世,享年 56 岁。

乔布斯的生涯成就了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的追随者。乔布斯与沃兹尼亚克共同使个人计算机在二十世纪七十年代末至八十年代初流行开来,他们也是最先看到鼠标的商业潜力的人。

让我们结合美国苹果公司创始人史蒂夫·乔布斯(1955—2011)的人生经历,从长度、宽度及厚度三方面来分析生涯的含义。

### 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。不仅包括绝对的人生长度,还包括人生每个阶段的“阶段性”长度。

从生物学的属性看生涯长度,生涯的演进是单向的,出生→成长→衰老→死亡,具有不可逆性。我们无法知晓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,也会有时不我待的紧迫感。

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”。若没有了“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

## 【概念引入】

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、为人母的角色,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。舒伯提出九种主要的人生角色,即我们大部人在一生中都会扮演的角色,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。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,有的角色与社会有关,如公民。

从史蒂夫·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、父亲及家长

的角色,在职业上从学生过渡到工作者,而在社会层面,史蒂夫·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。

可见,我们在生涯角色的安排上拥有选择的自主权,这种自主权体现在两方面:一是承担什么,二是承担多少。即使是不能自主选择的角色,也可以安排对其投入时间及精力的多少,彰显了生涯的主动性。

### 3. 生涯厚度

#### 【概念引入】

如果你是一位职业女性,结婚生子后,你是打算继续工作,请家人帮助照顾孩子,还是打算留在家里做几年全职母亲,以利于孩子更好地成长?同样是母亲角色,有人选择与工作者角色并行,其通常认为工作者角色很重要,同时可对母亲角色起到补充与增进的作用;有人则选择全身心投入母亲角色,将全部的精力都倾注到孩子身上,等到孩子长大以后再重新承担起工作者的角色。在这里体现出个人对于一个或几个角色在某个阶段的投入深度,涉及“生涯厚度”的概念。

所谓“生涯厚度”,指的是个体在不同生命角色上投入的深度。同一角色的深度往往会随着事件的变化而有所变化,而不同角色的深度在同一时间会呈现出此消彼长的状态,如职业女性在平衡工作与家庭的关系时出现两个角色交叉的情况。

在人生的头几年,父母家庭构成了子女全部的生活世界,因此子女角色是个体唯一的角色。随着年龄的增长,个体逐渐从家庭进入学校和社会,从幼儿园、小学、中学至大学,伴随着求学轨迹的延长,与父母的相处机会相对减少,子女角色的比重开始降低。随后进入工作状态,个体逐渐建立自己的家庭,在子女角色的投入上降到最低。直至人到中年,因为父母的逐渐衰老或疾病滋扰,个体需要更多地关注、照顾父母,其子女角色的比重又会上升。

夫妻、父母及家长角色是我们成年之后随着家庭关系的发生逐渐被赋予的角色,也是自成年之后会持续一生的角色。虽然我们对于这些角色的理解很多来自于原生家庭的影响,但大学阶段是为它们做准备的时期。大学阶段是否有良好的情感关系、有较强的责任感、有对于家庭的清晰展望,直接关系到我们在大学阶段的生活状态以及今后各方面的平衡发展。

学生角色会在几个集中性的求学阶段达到高峰。之后走上工作岗位,最初几年学生面临着对工作的适应和将学校所学学以致用任务,因而在学习角色的投入上降到最低点。随着适应工作中新要求需要,工作者希望进一步学习和深造以更新知识和工作技能,这时会将部分或全部精力投入到在职或脱产学习中,从而学生角色会再次达到高峰。学生与工作者角色的起起落落,组成了我们大部分的职业生涯发展状态。至退休以后,许多人选择参加老年大学或以多种形式丰富退休生活,学生角色还会再一次上升。

休闲者也是伴随个体一生的角色,对其投入的多少与个人的价值观、生活方式有关。对其投入不仅是时间和精力多少,还存在满意度的问题。许多人一方面向往休闲,另一方面又不知该如何休闲,这里包括了休闲太少或休闲不当的问题。从休闲者与工作者的关系来

看,休闲者既可以作为工作者角色的有益调剂,也可以作为其重要补充。当自身与职业比较协调时,休闲者角色会成为工作者角色的有益调节和平衡;当自身与职业要求存在诸多不匹配、不平衡、甚至是冲突,无法很好适应的时候,休闲者角色会成为工作者角色的重要补充,甚至在其中能够逐渐发展出工作者的角色。因而,如果将休闲者的角色扮演好,将会对个人积极学习、高效工作、快乐生活有着重要的保障作用。

工作者角色可能不需要贯穿人生的始终,但它是所有角色中在单位时间内需要投入精力最多的一个。对于个体而言,工作不仅意味着养家糊口,而且是形成社会联系的平台和纽带,更是实现自我价值的基础,即中国人所说的“安身立命”主要是通过工作者角色来完成的。因而从我们完成学业直至退休之间的时间,是对于工作者角色投入最多的时候。

在对以上角色的描述中,可以看到它们是相互联系、相互作用的,它们彼此之间有着齐头并进或此起彼落的关系。在相应的时间履行相应的角色,且将角色的范畴、投入程度在整个生生长度的轴上进行分配,这就是舒伯提到的生涯彩虹。

## 二、生涯彩虹

生涯的长度、宽度和厚度,给出了宏观了解生涯的思路和构架,而舒伯提出的“生涯彩虹”理论则是这三个维度的系统体现。

舒伯认为,人生的整体发展包括时间、领域和深度三个层面。

### 1. 时间层面

时间层面即我们所说的生涯长度。舒伯按人的年龄将生命历程划分为成长、探索、确立、维持和衰退五个阶段。

### 2. 领域层面

生涯的领域层面或范围层面,就是我们所说的生涯宽度,是指一个人终其一生所扮演的各种不同的角色。

### 3. 深度层面

深度层面即我们所说的生涯厚度,指一个人在扮演每一个角色时所投入的程度(生涯彩虹图中用阴影表示)。

生涯彩虹图说明了人生各个角色的投入程度随着时间维度的变化而发生的一般性变化过程(见图 1-1)。它为我们提供了一个参考框架,提供了一个思考平台,审视自身对于职业、家庭及其他生涯领域的关注程度。从彩虹图中,我们可以看到,首先,人生的每个阶段都有当下最重要的角色及任务,因此角色安排应有轻重缓急。其次,人生的大部分阶段都不会只有单一的角色,因此,要学会角色的调配与平衡。最后,工作者角色发生在人生最精华的年龄段(25岁至65岁),从长度、宽度、厚度三方面来看,都占据了极其重要的部分,因此,职业角色是我们一生的核心角色,需要特别关注。

生涯彩虹图中将生涯长度、宽度及厚度作了立体、直观的呈现,但仅仅从长度、宽度、厚度三个维度来看生涯,还只是以静止的观点来诠释它的涵义。对个体而言,生涯的意义绝不仅仅是用静态的观点来分析的,而是更加要关注生涯角色如何在所处的环境(家庭、学校、社会环境、工作场景等)中通过各种计划或非计划事件(如上学、入职、结婚、升职、生育、退休等)加以铺陈与演进,人是如何在这个过程中促进、成就自身发展的。



断蜕变与成长,直至终身。“老骥伏枥,志在千里”,正反映了人生晚期在职业生涯方面的英雄气概。

**整合性。**由于个人所从事的工作或职业,往往会决定他(她)的生活状态,而且职业与生活两者之间又很难区别,因此,生涯应具有整合性,涵盖人生整体发展的各个层面,而非仅仅局限于工作或职位。

**互动性。**人的生涯是个人与他人、个人与环境、个人与社会互动的结果。人的“自我”观念、人的主观能动性、个人所掌握的社会职业信息、个人所掌握的职业决策技术对于其生涯有着重要的影响。

人们的职业生涯是一个充满着变化的历程,在这个过程中,职业道路选择、职业发展和事业成功,都会受到个人、家庭、社会多方面的影响。

### 3. 职业生涯规划的作用

职业生涯规划通过对职业发展目标及其实施方案的安排,为职业发展成功提供方法和支持,因此,职业生涯规划是强化自我管理、有效开发与利用自身智能的重要手段。

职业生涯规划可以使个人获得适宜性发展。职业规划依据个人的特点和兴趣进行人才配置和开发,考虑了个人的特殊需要,并据此设计不同的职业发展途径,可以激发工作热情,挖掘工作潜力,做到人尽其才,才尽其用,从而能够促进自我的发展。

职业生涯规划能帮助个人确定职业生涯发展目标。职业生涯规划通过对个人的分析,认识自己,了解自己,正确评估自己的能力、兴趣、性格、需求,并通过对环境的分析明确自己的优势、劣势、发展机会和限制。通过这些分析,正确设定适合主观条件和客观环境的职业发展目标,并制定行动计划,使自己的才能得到充分发挥,实现自己的人生理想。

职业生涯规划能激励个人努力工作。人才分为三类:一类人才是自己可以激励自己;二类人才是通过别人激励自己;三类人才则没有激励的动力源泉。而职业生涯规划通过为个人的努力提供明确的目标,强调员工的自我管理,使员工自我激励。所以职业生涯规划必须是具体的,可以实现的,否则就会降低其激励性。

职业生涯规划能评估目前工作成绩。职业生涯规划的一个重要功能是提供了自我评估的重要手段。个体可以根据自己的职业生涯规划对目前的工作业绩进行评估,根据获得的反馈信息,找出差距,并据此调整自己的职业生涯开发策略。所以职业生涯规划必须是具体的,规划的实施结果是可以衡量的。

## 二、创新与职业发展

### » | 案例导入 | .....

#### “煮石头汤喝”

一个暴风雨的日子,有一个穷人到富人家讨饭。仆人说:“滚开,不要来打搅我们!”穷人说:“只要让我进去,在你们的火炉上烤干衣服就行了。”仆人以为这不需要花费什么,就让他进去了。这个可怜人,这时请求厨娘给他一个小锅,以便他“煮石头汤喝”。厨娘说:“石头汤?我想看看你怎样用石头做汤。”于是她就答应了。穷人于是到路上拣了块石头洗净后放在锅里煮。“可是,汤总得放点盐吧。”厨娘说,于是她给了他一些盐,后来又给了他豌豆、薄荷、香菜。最后,又把能收拾到的碎肉末都放在汤里。后来,这个可怜人就把石头捞出来扔掉,然后美美地喝了一锅肉汤。

如果这个穷人一开始就对仆人说：“行行好吧！请给我一锅肉汤。”会有什么结果呢？因此，运用自己独特的方法，很可能会有意想不到的效果。（选自《伊索寓言》）

职业发展活动是组织对人力资源进行的知识、能力和技术的发展性培训、教育等活动。职业发展的目标就是在自己选定的领域里、在自己能力所及的范围内成为最好的专家。所谓专家并不一定是研究人员或技术顾问，而是在某一领域有广泛经验并对该领域有深刻而独到的认知的人。

### 1. 创新与职业发展概述

21世纪是以创新为特征的社会，创新是灵魂。2013年5月4日，习近平在同各界优秀青年代表座谈时指出：广大青年一定要勇于创新创造。创新是民族进步的灵魂，是一个国家兴旺发达的不竭源泉，也是中华民族最深沉的民族禀赋，正所谓“苟日新，日日新，又日新”。生活从不眷顾因循守旧、满足现状者，从不等待不思进取、坐享其成者，而是将更多机遇留给善于和勇于创新的人们。青年是社会上最富活力、最具创造性的群体，理应走在创新创造前列。大学生创新教育和职业生涯规划教育是大学生教育的两个重要方面。大学生是这两种教育的受体，这两者在大学生个体身上最终必然实现统一。

创新教育不仅可以提升个人的创新精神和创新意识，而且还能推动社会生产力的提高，促进社会进步。个人作为社会的一分子，特别是即将走上工作岗位的大学生，能够明确自己未来的职业发展方向，建立职业发展目标，对于未来的发展起到巨大的指导作用，而这其中最重要的是创新精神和创新意识。创新精神和创新意识是个人核心竞争力的必备的条件。可以说谁具备了创新精神和创新能力，谁就具备了职业核心竞争力，大学生创新教育是提升大学生职业创新精神和创新意识的良好途径。

创新是科学精神的精髓，创新要求一切从实际出发，正确把握客观事物的本质和规律，打破思想禁锢，打破习惯势力和传统偏见的束缚，勇于探索和开拓。

开拓创新、勇于竞争是社会主义市场经济体制的内在要求，也是社会主义职业道德的重要内容。创新在职业发展中的作用不容小视。在当今社会，每个从业人员只有在工作中不断进取、创新，敢于冲破各种束缚，才能使自身价值和社会价值得以实现。

### 2. 创新是个人职业发展的核心竞争力

职业生涯规划对于大学生的全面发展具有重要意义。职业生涯规划意识、职业自我认识和职业人格三个方面对大学生职业生涯规划有着重要的影响作用。加大对职业生涯规划意识、职业自我认识和职业人格三个方面的培养，对于促进大学生开展职业生涯规划具有重要意义。职业生涯规划强调个人的核心竞争力，而创新教育为提升大学生的核心竞争力创造了良好条件。

创新教育增强大学生职业规划意识。马克思主义哲学认为，意识是人脑对客观世界的反映，是社会实践的产物，是人在参与社会实践过程中之所见所闻（客观实在）在头脑中的映象。这种认识对于学生理解生涯规划意识的涵义，激发学生产生生涯规划意识及行为有正本清源的功能，对教育者进行教育设计有针对性意义。我们把人在参与和职业有关的社会活动时产生的职业映象，包括职业追求、冲动、倾向等理解为职业生涯规划意识，它集中体现人的社会性，支配着个体活动的态度和行为，影响着个体态度和行为的方向与力度。

创新教育强化大学生职业生涯规划中的自我认识，有助于大学生进行职业生涯规划。职业生涯规划中的自我认识包括价值观、兴趣、性格和能力。开展职业生涯规划的一个重要前提是规划的主体能够有清醒的自我认识。