

图书在版编目(CIP)数据

职业辅导/张海燕 主编. —上海: 华东理工大学出版社, 2005. 5

ISBN 7-5628-1701-4

I. 职... II. 张... III. 职业选择-教材
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 035684 号

职业辅导

主 编/张海燕

责任编辑/严国珍

封面设计/王晓阳

责任校对/许 春

出版发行/华东理工大学出版社

地 址: 上海市梅陇路 130 号

电 话: (021)64250306(营销部)

传 真: (021)64252707

网 址: press.ecust.edu.cn

印 刷/上海崇明裕安印刷厂

开 本/850×1168 1/32

印 张/6.25

字 数/144 千字

版 次/2005 年 5 月第 1 版

印 次/2005 年 5 月第 1 次

印 数/1—5 050 册

书 号/ISBN 7-5628-1701-4/G·257

定 价/12.50 元



内 容 提 要

在当今变革迅猛并且具有高选择性的社会里,如何在积极探索的基础上加深对自我的理解,提高自我生涯规划和选择的能力,从而有意识地关注自己潜能的开发,合适地进行职业决策,让生命展现更为丰盛的意义,是每一位青年大学生面临的重要课题。本书概括性地介绍了职业辅导的基本理论,精选了可供读者以互动或体验方式学习的操作训练项目和进行分析、思考的职业辅导案例,使本书具有科学性、实用性、趣味性和可操作性的特点,因而可作为大学生和高职学生的职业辅导课程教材,也可当作青年的自助读物。



前 言

在高校大学生的“词典”中,最先被抹去的词汇就是“分配”。随着大学毕业生“统分统配”的刚性就业政策向着在国家方针政策指导下、通过人才市场进行“自主择业”的就业方式的转变,高校学生的职业辅导工作上升到了日益重要的位置。

大学生职业辅导究竟要解决什么问题?过去我们曾经陷入过一个误区,以为它只是对作为求职者的大学毕业生介绍有价值的信息,提供用人单位与大学毕业生之间双向选择的机会,教会大学毕业生如何去寻找就业支援服务,帮助寻求职业的大学毕业生对自己的就业需要作出评估,训练必要的职业技能,等等。简言之,这一切主要是为了给予面临职业选择的大学毕业生在寻求一份适当的工作时提供必要的帮助,使之能够根据社会的人力资源供求状况为自己作出一个合适的职业定位。其实,这只是求职咨询,而并非职业辅导,或者说,这只是对职业和职业辅导的狭义的理解。

在今天急剧变革的、面临着各种不确定性和高选择性的社会里,帮助青年大学生学习自己去获得知识,学习把知识转变为能力,学习积极的、创造性的生存,学习对自己负责,学习做成熟的、负责任的决定,有着尤为重要和紧迫的意义。同样,今天对大学生进行职业辅导,也应该把重点放置于形成明确的自我概念、实现积极有效的自我控制、获得自我责任感并进而转化为选



择的力量、做决定的力量和行动的力量之上。

基于这样的理念,近年来我们开展的大学生职业辅导,与着重于人和事配合的求职咨询有着本质的区别。我们以生命历程的事业生涯发展为核心,以个人的生涯发展为着眼点,通过辅导、教育活动,帮助青年大学生在深入探索的基础上加深对自我的理解,提升进行生涯规划和决策的能力,从而自觉地关注自己潜能的开发,面对未来将要涉足的职业世界作出适当的决策,最终促进自身成熟,让生命更为丰富多彩。

在辅导和教学实践的基础上,我们编写了这本可作为职业辅导课程教材或大学生自助学习的读物。全书共有五章,每一章不仅包含理论的叙述,还附有富有操作性的实践项目,并配备相关的案例。因此,本书的科学性、精练性、实用性、趣味性、操作性在同类书中颇显特色。

参与本书撰写的有:张海燕(第一、二、三章)、赵环(第四章)、彭纪春(第五章),潘力军负责全部案例的编写。全书的编写提纲、统稿与修改定稿由张海燕承担。

我们将继续努力,在辅导、教学实践中对本书不断进行修改,使之日臻完善,以期青年大学生奉献上更好的教育资源,为职业辅导事业作出我们的贡献。

张海燕



目 录

前 言	1
第一章 职业和职业辅导的基本概念	1
第一节 职业、事业与人生	1
一 生涯的意义	1
二 职业不等于工作	3
第二节 迅速变化的职业环境	4
一 职业环境的全新变化	4
二 应对新的挑战	6
第三节 职业辅导的基本理念	7
一 求职咨询不等于职业辅导	7
二 职业辅导的目标、内容及其实施	8
本章操作	10
一 我看“职业”	10
二 个人事业生命线	11
三 完成句子	11
四 小河边的思考	12
五 目标金字塔	13
六 生涯规划明细表	14



七	放松、肯定、心理形象预演	15
八	勇攀高峰	17
本章案例		18
一	毕业求职培训班大二、大三学生多	18
二	毕业了,是工作,还是考研	19
三	选择的愁与坎坷	21
四	选择喜爱的职业,不必强求	23
五	放弃耀眼光环,做喜欢的事	24
六	工作要有一颗快乐的心	25
七	求职的路是执著寻梦的路	26
第二章 认识自己是职业设计的重要前提		27
第一节 认识自己的个性倾向性		27
一	人的需要与职业	27
二	人的兴趣与职业	30
三	人的价值观与职业	32
第二节 认识自己的个性心理特征		34
一	人的气质与职业	34
二	人的性格与职业	37
三	人的能力与职业	40
本章操作		42
一	我是谁	42
二	理想、兴趣和金钱、物质哪个重要	43
三	小小动物园	44
四	找出你的重要需求	45
五	读你自己	49



六 色彩斑斓看人生	51
七 自问自答	52
八 我的五样	54
九 重要他人	55
本章案例	56
一 不做人事管理师,而做业务技术员.....	56
二 大学生择业重“生存空间”	58
三 我的事业三级跳	58
四 宝贝放错了地方是废物	61
五 改过了头	61
六 情绪挡住了她的升职路	62
第三章 职业决策的基本过程	64
第一节 职业决策的一般过程	64
一 了解自己	64
二 了解职业世界	67
三 进行合适的职业决策	70
第二节 自我模式辨认	73
一 霍兰德的职业兴趣理论	73
二 自我探索的常用技术	77
三 职业生涯规划模型	81
本章操作	85
一 自我辨认	85
二 清理你的能力“资源”	87
三 我属于哪一种人格类型	89
四 讲述自己的故事	94



五	说到做到	95
六	三百六十行	95
七	生涯拍卖	96
八	我是一个怎样的人	97
九	自画像	98
本章案例		99
一	其实我不想“跳”	99
二	上班的我 HAPPY 着	101
三	量力而行——从国企到外企	102
四	好马也吃“回头草”	104
五	喜欢“孩子王”的感觉	105
第四章	职业选择策略与求职技巧	106
第一节	职业选择的策略	106
一	探索性策略	107
二	重点把握策略	107
三	稳定性策略	109
第二节	求职择业的方法与技巧	110
一	自荐材料的准备	110
二	自荐的方法和技巧	115
三	面试的心理调控与技巧	118
四	模拟面试	126
本章操作		129
一	放松练习	129
二	写好你的求职信	136
三	设计你的面试服	138



四	模拟面试训练	139
五	宾戈(Bingo)游戏	143
六	积极的自我概念	144
本章案例		145
一	大学生求职自荐书为啥“发大水”	145
二	都是名牌惹的祸	146
三	心急的代价	147
四	知己知彼“知他”	149
五	应聘者的逆向思维	149
六	面试中一句“致命”的措辞	151
七	“求职写真”污染了履历	152
八	高尔夫球让我打了个漂亮的求职仗	153
九	找工作,挺起胸膛来	154
第五章	适应社会,走向成功	156
第一节	如何尽快适应社会	156
一	实现社会角色的转换	156
二	顺利度过适应期	158
三	立志,奋斗,创业,成功	160
第二节	提高职业道德素质	162
一	职业道德的社会功能	162
二	职业道德与人的发展	164
三	职业道德的基本范畴	166
四	提升职业道德评价和选择的能力	169
本章操作		172
一	危难求生	172



二	直面冲突·····	175
三	阅读与思考·····	175
四	完型填空·····	176
五	该怎么做?·····	176
六	明星签名·····	177
七	如此多的共性·····	178
八	相信我·····	179
	本章案例·····	180
一	不经意之间·····	180
二	艰难之旅·····	181
三	踏踏实实地做好每件事·····	181
四	试用期后,该走的是谁·····	183
五	职场中将自己变成“水”·····	184
六	不去想身后会不会袭来寒风冷雨·····	185



第一章

职业和职业辅导的基本概念

传统社会里,职业相对稳定地发展,人生发展也与此并行不悖。因而,人的一生,特别是突出地体现了人生意义源泉的职业生涯,基本呈线性的规律。然而,当今的社会变动使人们不得不面对这样的挑战:任何一种职业的的稳定状态实际上都只有相对性;而从一种不稳定状态进入另一种继续不稳定状态,这才是绝对的。如此的生存的易变性和持续调整的客观状态,对即将进入职业社会的青年大学生来说,需要去认识它、适应它,并以积极的态度去面对它。

第一节 职业、事业与人生

一 生涯的意义

在校的青年大学生,从幼时进校求学至今,“学生”的身份从来没有变化过。严格说来,“学生”还不算一个真正的社会成员,充其量是一个“准社会成员”,他(她)所接受的培训和教育,只是为了作为一个成熟的社会人走上社会、独立地承担社会责任所



进行的准备。从青年时代走进工作世界,直至步入老年退出工作岗位,如此漫长的时间里,工作在生命中占据了非常重要的地位。而且,即使在年迈退休以后,与工作世界的联系仍然不会割断。因此,职业对于人生的重要联系是不言而喻的。

这里,自然就引出了一个对人们来说既熟悉又陌生的词语——生涯。

“政治生涯”、“军旅生涯”、“教师生涯”、“职业生涯”等等,对于这些说法我们非常熟悉。“生”,自然与一个人的生命相联系;“涯”,则有边际的含义。从狭义上理解,生涯在这里包含有人生发展的历程和人生历程中所扮演的职业角色的含义。

可是,仅仅这样理解生涯还不够。不少学者从不同的角度赋予“生涯”以不同的含义。诸如人在工作生活中所经历的职业的总称,人一生对所经历的所有职位的总称,人的有计划的职业发展历程,个人对职业的选择与发展、对非职业或休闲活动的选择与追求,在社交活动中的参与感和满足感,等等。

确实,与传统上人们较多地以经济的狭隘眼光来看待职业不同,如今,人们不再为生存所必需的物质前提的单纯获得和自身条件与工作需求的简单匹配所迷失,也不再对职业进行片面的过于功利的追求。在社会不断发展进步的今天,人们对职业的认识,早已融入了社会的和个人角色的意义。人在一生中要扮演各种职业角色和生活角色,其中也就表现为自己区别于他人的独特的发展形态。因而,从广义上理解,除了职业角色以外,其他一切与职业有关联的诸如学生、家庭成员、社会成员等生活角色都与职业角色一同构成了人的“生涯”。



二 职业不等于工作

说到工作,传统意义上人们更多地将它看成谋生的手段。即使到了物质生活比较丰裕的今天,不少人也常常将自己看成是工作的一部分,以自己的条件去迎合工作,而忽略了去创造自己人生的更为积极的一面。于是,人生的目标也许就此变得模糊,个人的特性因而无从表现,生命的潜能也就无奈地陷于沉睡。

其实,人是追求精神意义的动物。人类拥有积极追求自我实现需要的倾向。仅仅将工作视为谋生的手段,在社会生产力不断发展的今天,已经不具有普遍意义。人们对职业的认识,早已超越了狭隘的经济视角,融入了社会的和个人角色的意义。人们比较普遍地认为,工作的目的除去为谋生以外,还有更加重要的内容,即服务于社会、服务于他人、实现个人的潜能。

至于职业,它和工作自然有关系,但两者之间又不能画等号。职业是人一生所从事的工作、岗位和所扮演的一系列角色的综合,它既是从中获取应有报酬的岗位,又是扮演一定社会角色、履行自身社会职责的天地,它还是使个人的人生价值得以体现的场所。职业生涯中的人们在一个更为宽广、更为丰富,并且不断提供人生意义的环境里安排自己的行动和生活,让生命变得丰厚和充实。因此,职业作为人的生命意义的源泉,在人生尤其是肩负祖国未来命运的青年大学生的生命历程中,具有重要地位。也正因为如此,探讨职业辅导,对于大学生一生的发展过程,对于每一位大学生独特的人生理想的展开,对于一种有意义的人生的建设性的进程,对于成功地扮演自己的各种社会角色、



生活角色,都富有重要意义。

第二节 迅速变化的职业环境

一 职业环境的全新变化

在新中国诞生以前,我国民族资本主义工业在资本主义国家准备和瓜分世界的间歇里,曾经赢得过十分宝贵的发展的些许时间。但是,由于当时即使属于现代教育体系各类学校的毕业生也远远满足不了社会对人才类型、品质、技术管理素质、实践动手能力等多方面的要求;更有很多胸怀大志的有为青年纷纷求学海外,他们同时也带来了国外的新观念,在一定程度上更新了当时的就业形式与制度。

新中国成立之初,全国城镇劳动力处在普遍失业状态。随着经济的迅速恢复和发展,特别是随着改革开放的发展,我们这样一个人口众多、经济不发达的发展中国家,就业增长的速度令世人瞩目。而且,不仅从业人员的比例增长,就业结构也明显改善。更为重要的变化是,进入新世纪我国的就业管理体制发生了根本性的变革。

过去由于是计划经济条件下,生产资料和劳动力资源都归国家所有,因而决定了我国长期实行“统包统分”的劳动就业制度。与此相匹配,单位的用工制度也普遍实行固定工政策。改革开放不断深化以后,特别是在社会主义市场经济体制建立的过程中,劳动力资源的配置方式逐渐发生了根本性的变化,从劳动部门介绍就业、自愿组织起来就业和自谋职业相结合,到推行更加科学合理的劳动合同制,再到实行劳动预备制度,完善社会



保障体系,推进劳动力市场建设,开展就业服务等等,就业管理体制的改革从宏观层面逐渐进入微观层面。现在,市场机制已经成为配置劳动力资源的主要力量。

随着我国加入世界贸易组织,人力资源市场也会相应地发生变化。经济的迅速发展会带来职业环境的迅猛变化,产业结构的调整也会带来失业的挑战,劳动力资源的配置将在全球范围内进行,人才的竞争将表现得更加激烈,更大的不稳定性和或然性成了今天职业世界发展的整体趋势。

图 1-1 表示,传统社会中工作环境几乎没有变化,存在的只是人的工作需要的变化;而图 1-2 则表示在现代社会中,人的工作需要在变化,社会的工作环境同时也在发生剧烈变化,因此职业生涯中出现了更为复杂的情况。



图 1-1



图 1-2



二 应对新的挑战

传统社会里,社会文化呈现基本连续的状态,青年的初次社会化完成也就意味着终身社会化课题的基本完成。这时,社会职业的发展是相对稳定的,人生的发展也同样如此。因此,人的一生,就其意义而言尤为突出地体现在其职业生涯中,且基本呈线性的规律,于是就有了“三十而立”、“四十不惑”、“五十知天命”的说法。那时的大学毕业生面对职业世界,只需做好“一颗红心、多种准备”就行,因为职业选择的权力并不在自己手里,“服从组织”或者“随大流”也就成了非常自然的事情,首次进入的职业领域一般说来也就是一生从业的领域。

然而,人类科学技术的加速发展和社会的急剧变革,伴随知识经济社会初见端倪、工业经济社会向信息社会的转型过程,使人们不得不面对这样的挑战,即任何一种职业的的稳定状态实际都只有相对性,而从一种不稳定状态进入另一种继续不稳定状态却是绝对普遍的常态。如此的生存的易变性和持续调整的客观状态,对即将进入职业社会的青年大学生来说,需要去认识它、适应它,并培养积极的态度去面对它。

有人这样比喻:大学生在毕业面对职业选择时,好似站在十字路口,进行着涉及未来发展的重大选择。实际上,这样的比喻还不够确切。在首次择业之前的驿站里放眼望去,可供选择的道路纵横交错。在大学生拥有了选择的机会时,同时也就对自身拥有能够作出负责任的决定的能力提出了要求。而且,工作环境的变动性加大,原本很容易预见的发展变得不清晰了。在机会层出不穷的今天,要想在职业世界中获得成功,一定要选



择不同于以往传统社会的那些曾经为很多人带来成功的职业。

简言之,冲破传统观念的束缚,以时刻进行调整的持续的积极准备状态,来应对职业世界的快速变化,是在职业生涯中立足于不败之地的重要前提。

第三节 职业辅导的基本理念

一 求职咨询不等于职业辅导

随着大学毕业生“统分统配”的刚性就业政策向着在国家方针政策指导下、通过人才市场进行“自主择业”的就业方式的转变,高校学生的职业辅导工作上升到了日益重要的位置。

大学生职业辅导究竟要解决什么问题?过去我们曾经陷入过一个误区,以为它只是对作为求职者的大学毕业生介绍有价值的信息,提供用人单位与大学毕业生之间双向选择的机会,教会大学毕业生如何去寻找工作的就业支援服务,帮助寻求职业的大学毕业生对自己的就业需要作出评估,训练必要的职业技能,等等。简言之,这一切主要是为了给予面临职业选择的大学毕业生在寻求一份适当的工作时所作的必要帮助,使之能够根据社会的人力资源供求状况为自己进行一个合适的职业定位。其实,这只是求职咨询,而并非职业辅导,或者说,这只是对职业和职业辅导的狭义的理解。

具体来说,当一名大学毕业生在即将完成学业、想要去寻求某种类型的工作岗位时,常常需要求得帮助。比如,通过求职咨询帮助自己看到阻碍职业愿望达成的困难来自于哪些方面,是缺少知识还是欠缺能力,是定位不当还是信息不畅;求