

# 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，人的一生的，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的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，人的一辈子，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

职咨询过程中咨询员与来访学生共同探讨设立一个合适的、明确的目标，诸如在哪里可以找到信息，在哪里可以接受培训，自己应该设置的近期、中期、远期目标分别是什么。还要在咨询员的帮助下制定和完善自己的行动计划，并明白能够证实计划达成的明确标志是什么。在整个过程中，咨询员所关注的是寻求咨询的学生的行动计划是否“实事求是”，是否具有切实的可操作性，是否形成强烈的动机去驱动相应的行为发生。这些就是求职咨询的主要内容与步骤。

不可否认，求职咨询确实为首次面对职业选择的大学生所需要。但是，这中间与工作有密切关系的个人情绪和人格因素没有被凸显，发展在现代社会中所必需的成熟的自我导引能力没有被重视，涉及人的终身发展的各个相关领域没有得到应有的关注，这是求职咨询或狭义的职业辅导的缺失。

## 二 职业辅导的目标、内容及其实施

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，这一教育价值观念不是今天才提出的，但是，在当今急剧变革的、面临着各种不确定性和高选择性的社会里，它却有着尤为重要和紧迫的意义。今天对大学生进行职业辅导，也应该把重点放在帮助他们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、作决定的力量和行动的力量之上。

大学生职业辅导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合适地进行决策，最终促进自己的生涯成熟，让生命展现出更加丰富多彩的意义。

目前，我国高校内部直接、间接涉及大学生职业指导工作的部门大致有：

第一，以采集、汇总、建立人才需求信息，为学生提供涉及信息咨询、政策法规咨询、操作程序咨询和技巧等就业咨询指导，开展双向职业中介活动为主要任务并兼具行政管理和就业服务功能的学生就业指导部门。

第二，以职业指导课程为载体的相关教学部门，担负着较为系统地在职前针对大学生成长过程中的共性状况，进行职业角色和生活技能教育的任务，促使其在自我认识不断深化的基础上，发展完整的自我观念，进而达成个人正确、合适的职业观念。

第三，以学生心理辅导为载体，运用个别或小组的方式，探究每一个学生个性及其形成发展的过程，帮助其进行必要的整合，进而在对社会发展状况与趋势、对自身条件与潜能进行准确把握的条件下，对个人的职业发展作出成熟的、恰当的应对措施的高校心理咨询机构。

第四，高校的教学管理部门和学生教育、管理部门在设置相对具有弹性的教学计划和选修、辅修、二专、组织第二课堂、各种教育培训活动等方面，也对学生未来职业发展产生导向性的影响。

我们把这些相关的工作，从计划、组织到领导、控制，作为一个综合、有效的系统方式来运作，在发挥指导、教育功能的过程中，对学生自身的目标与社会对人才的期望目标进行整合，形成了下面的大学生职业辅导实施体系（图 1-3 示意）。

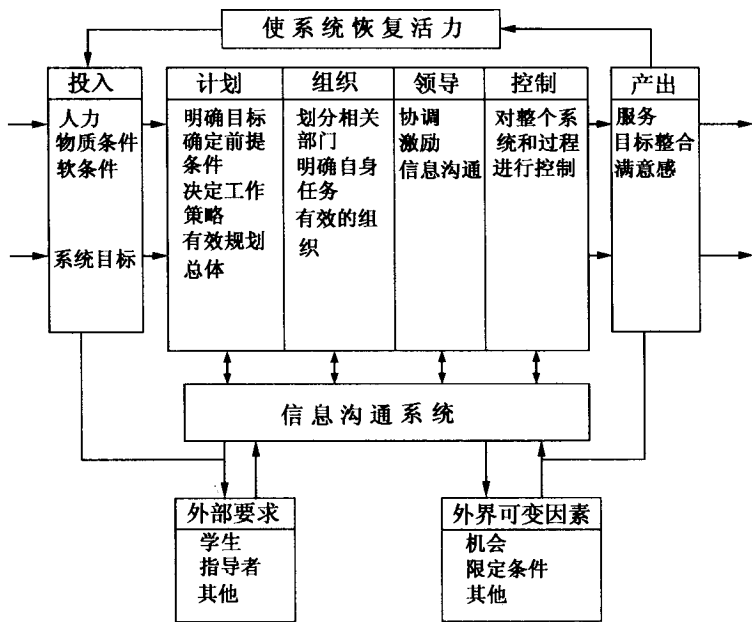


图 1-3 大学生职业辅导实施体系图

## 本章操作

### 一 我看“职业”

目的：探讨职业对人生的意义。

操作：请每一位同学写下你认为能够最精辟地表达出职业含义的句子。



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

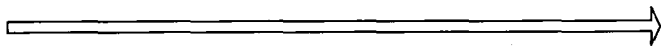
## 二 个人事业生命线

目的：通过探寻自己曾经作过的关于事业发展的憧憬，与自己现实所选择的专业以及对职业选择的考虑进行比较，认识职业咨询对人生的重要意义。

操作：将自己在哪个年龄曾经有过的关于职业的梦想写在下面，并且在完成之后与自己小组中的同学分享。



梦想：



年龄：

## 三 完成句子

目的：在完成一定的句子过程中，体会职业对人生的意义。

操作：下面是一系列待完成的句子。首先，请认真思考，独立完成它们。

1. 我将来想干\_\_\_\_\_。
2. 我以后会是个\_\_\_\_\_。
3. 到了一定年龄，每人都应该有自己的\_\_\_\_\_。

4. 我最大的期望是 \_\_\_\_\_。

5. 我认为成功是 \_\_\_\_\_。

6. 对我来说 职业是 \_\_\_\_\_。

然后，与同学们一起分享，再看看他们是如何完成句子的。

最后，将同学们能够形成共识的内容进行归纳。下面的空格处，你可以记下相应的关键词或句子。

---

---


---

---

---

---

---



#### 四 小 河 边 的 思 考

目的 通过讨论 领悟发展性咨询辅导的重要性。

案例：一个村子边上有条小河。由于河水较深，河边又没有栏杆 经常有孩子不慎掉入水中 发生危险。如何保护孩子们的安全？一日，村民们就此话题展开了讨论。

如果你就是村民 你将发表什么意见？



---

---

---

## 五 目标金字塔

目的：探讨自己是否拥有系列目标，目标的层与层之间是否存在断层？进而领悟职业辅导的重要性。

操作：在下面的每一个层次上列写自己独特的目标，并向自己发问：这些是否是自己真心想要达成的目标？你在现实中所作的努力是否是指向这些目标的？

人生总目标：\_\_\_\_\_

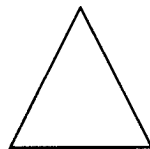
长期目标(10年)：\_\_\_\_\_

中期目标(5~10年)：\_\_\_\_\_

短期目标(1~5年)：\_\_\_\_\_

近期目标(1年以内)：\_\_\_\_\_

日常计划：\_\_\_\_\_



## 六 生涯规划明细表

目的 探讨自己的生涯规划是否清晰明确，是否具有可行性。

操作：下面提供给你的是一张生涯规划表。表格中，先示范性地给出一些关于生涯规划的目标项，你可以根据自己的具体情况在空格中作更多的补充，越具体、越明确、越量化越好。记住，你是很独特的，因此，你的生涯规划一定是你自己真心想要达成并且迫切希望达成的。

需要注意的是，表格必须从左至右填写，还要留意表格中每个目标之间的逻辑关系。而且，环境在变化，你也在成长，因此，这张表格也需要不断地进行积极的修正。

表 1 生涯规划表

序号	时 限		当前	一年	三年	五年	十年	梦想
	目 标 项	目 标						
1	学 业							
2	学 历							
3	职 位							
4	薪 水							
5	奖 项							
6	社 交 圈							
7	业 务 范 围							
8	活 动 地 域							
9	社 会 名 声							
10	住 房							
11	交 通							

(续表)

序号	目标项	时 限	当前	一年	三年	五年	十年	梦想
		目 标						
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

制表 日期：\_\_\_\_\_

首次修订日期：\_\_\_\_\_

再次修订日期：\_\_\_\_\_



## 七 放松、肯定、心理形象预演

目的：所谓肯定是关于某种事物已经如此的有力、积极的叙述，这是一种使我们正在想象的事物坚定持久存在的表达方式。进行放松、肯定、心理形象预演训练，能够让我们开始使用一些更为积极的思想 and 概念，来代替我们过去陈旧的、否定性的思维模式。这是一种能在短期内改变我们对生活、事业态度和期望的技巧。

操作：1. 必要的放松

紧张忙碌时的快波和放松时的慢波有明显区别。研究表明，放松状态可以帮助我们直接进入自己的潜意识之中，引导我们达到自己的目标。

下面进行放松训练（参看本书相关内容）

## 2. 肯定训练

肯定时必须遵循的 6 个原则：

- （1）始终用现在时态，不用将来时态；
- （2）肯定自己所需要的，而不是肯定不需要的；
- （3）选择对自己最有效的肯定；
- （4）记住，这是在创造新事物，而不是试图改变或者取消已经存在的事物；
- （5）接受并体验自己所有的情感；
- （6）尽可能创造一种相信的感觉，一种它已经真实存在的感觉。

下面是你对自己的积极的肯定。尽可能写得更多，你有足够的自我肯定的内容。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. 心理形象预演

用想象力在自己的脑海中按照自己的意图勾勒一幅某种目标正在进行之中和实现以后的画面。

## 八 勇攀高峰

目的：设立和达到自己的个人目标，激发自己的活力，克服焦虑和对失败的担心，激励自己发挥出最好的水平。

操作：首先填写下面的目标方案表：

目标层次	职业目标	个人目标
安于现状		
合理的目标		
高一点的目标		
更高的目标		
高得惊人的目标		