

# 大学生职业生涯规划

主 编 王 莹  
副主编 王玉君 丛婵娟

清华大学出版社  
北 京

## 内 容 简 介

本书系统地介绍了大学生职业生涯规划的相关理论和实践方法。首先,从认识大学开始,到了解何为职业生涯规划,系统地针对职业生涯规划这一理论以及大学与职业生涯规划之间的关系展开论述和研究。其次,从自我认知、职业环境和职业生涯规划的设定等方面,对大学生认识自我,了解现今职业环境和职业导向做出了具有指导意义的分析和讲授。最后,综合以上内容,引领大学生做好职业准备,为今后做好职业生涯规划,提升职业能力和更好地适应社会打下坚实的基础。

本书兼顾理论与应用,适合作为高校大学生职业生涯规划教育用书,亦可供职业生涯规划爱好者学习参详之用。

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

大学生职业生涯规划 / 王莹主编. —北京:清华大学出版社, 2019  
ISBN 978-7-302-51998-0

I. ①大… II. ①王… 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(2018)第 284511 号

责任编辑:杜 星

封面设计:汉风唐韵

版式设计:方加青

责任校对:宋玉莲

责任印制:丛怀宇

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](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈:010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者:三河市龙大印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×230mm 印 张:19.5 字 数:353千字

版 次:2019年2月第1版 印 次:2019年2月第1次印刷

定 价:45.00元

---

产品编号:077422-01



编委会

主 编 王 莹

副主编 王玉君 丛婵娟

主 审 陈锡德

编 委 (排名不分先后)

肇 薇 王若男 孙 伟 邱镜澄

单 明 许为夷 金 营 刘 洪





## 前 言

### PREFACE

我是谁？我将要去何方？这是每个人在追寻人生意义时，经常会向自己内心提出的终极追问。随着新时代日新月异的发展，人们对职业生涯的重视程度也呈几何式递增。一个人的职业选择，直接决定这个人这一生的幸福指数，职业生涯规划在人的一生当中是极其重要的一环，如果这一环节发生缺失，则直接影响这个人一生的生涯走向。作为现今社会发展中坚力量的大学生群体，社会各界尤其是高校要着重加强其对职业生涯规划教育的重视程度。

现今大学生群体中普遍存在面对自己的未来无所适从、迷茫、不知所措，对世界观、人生观、价值观的错误理解和认知，从而导致厌学、浮躁、迷茫的同学越来越多。这就对高校教育工作者们提出了新的研究方向：这种现象为什么会出现？我们该怎么帮助同学们解决这些问题？作为战斗在教育第一线的我们，针对在工作中同学们出现的各类问题和困惑，大家决定一起研究一本适用于现今高校大学生职业生涯规划与发展的指导用书。

大学是人生当中最宝贵的时光，是决定一个人今后发展、走向的关键时期。加强大学生职业生涯发展教育，培养大学生建立独立的职业生涯发展意识，树立正确的世界观、人生观、价值观，自觉地把个人发展和国家需要、社会发展紧密联合在一起，愿意为个人的生涯发展和社会发展主动付出积极的努力，这是现今高校应当肩负起的重要责任。

现今社会环境瞬息万变，未来社会的职业环境变化更快，充满了未知和挑战。大学生们面临不确定、竞争更为激烈，以及全新的人才定位标准和职场环境，在

大学期间需要做好哪些准备，储备什么样的能力，才能适应并有效应对未来的竞争和挑战？其唯一的途径就是提升“职场竞争力”。

基于上述问题，结合现今大学生特点，把加强大学生职业生涯规划教育作为高校教育重点来抓，构建适合现今大学生特点的职业生涯规划教育体系。为同学们答疑解惑，提升其职场竞争力，助力其做好职业生涯规划，本教材遵循“贴近学生、贴近生活、突出重点、精简概括”的原则，囊括了现今最新的生涯发展教育的观点和理论，在创新理论和方法的基础上，系统地阐述了大学生职业生涯规划教育方面的理论和知识。

本教材由浅入深介绍了大学和职业生涯规划的关系、职业生涯规划概述、自我认知、职业环境、职业规划设定和职业素质准备六个部分，每部分由典型案例、课堂讨论、知识加油站、思考与练习等部分组成。本教材力求让同学们对职业生涯规划有一个全面的了解和掌握，并能运用相关知识对自己的职业生涯进行科学的规划，力求帮助每名同学做到“明明白白读大学，清清楚楚做准备”。

衷心地希望这本教材能够对同学们在今后的生涯发展上有所帮助，能够成为人生旅途中的一盏指路明灯。

特别感谢我们的编写团队，是你们的努力付出才使我们的教材更加贴近学生，更具使用价值。

在编写过程中，借鉴、参考了部分国内外生涯发展、职业规划等方面的文献资料，以及一些专家学者的理论和观点，在此表示由衷的感谢！

由于时间和编者水平所限，书中难免有疏漏和不妥之处，真诚希望广大读者能够多提宝贵建议和意见，以便能更好地修订和完善。

编者

2018年12月10日



# 目 录

## CONTENTS

### 学习情境一

## 大学与职业生涯发展

学习任务一	大学教育概述 .....	3
	一、什么是大学教育 .....	4
	二、大学的本质 .....	5
	三、大学的职能 .....	6
	四、大学的特征 .....	8
	五、如何解释大学教育 .....	10
	六、快速适应大学生活 .....	11
学习任务二	职业生涯概述 .....	16
	一、职业、职业生涯与职业生涯规划 .....	17
	二、职业生涯 .....	21
	三、大学生的职业生涯规划 .....	24
学习任务三	大学学习与职业生涯发展的关系 .....	25
	一、大学学习对职业发展的影响 .....	25
	二、学业、职业与事业的关系 .....	26
	三、大学阶段的主要任务 .....	27
	四、大学学习与职业发展 .....	34

## 学习情境二

### 职业生涯规划概述

学习任务一	大学生职业生涯规划现状	43
	一、我国大学生就业现状的启示	44
	二、国内外职业指导简介	46
学习任务二	解读职业生涯规划	49
	一、职业生涯规划的含义	50
	二、大学生职业生涯规划的意义	51
	三、职业生涯规划的分类	53
	四、大学生职业生涯规划的特点	55
	五、大学生职业生涯规划的基本要素	56
	六、大学生职业生涯规划的基本原则	57
	七、职业生涯规划应考虑哪些因素	58
	八、职业生涯规划的基本步骤	59
	九、大学生职业生涯规划书的结构	59
学习任务三	大学生职业生涯规划若干问题	61
	一、大学生职业生涯规划常见的误区	61
	二、大学生职业生涯规划的常见问题	63
	三、大学生职业生涯规划常见问题对策	63

## 学习情境三

### 自我认知

学习任务一	自我认知概述	75
	一、自我认知的概念	76
	二、自我认知评估	77
	三、自我认知在职业生涯的重要性	78
学习任务二	性格与职业	79
	一、性格的含义	79
	二、性格特征	80

	三、性格与职业的匹配·····	81
学习任务三	兴趣与职业·····	85
	一、兴趣的含义·····	86
	二、兴趣的类型与对应的职业·····	86
	三、兴趣在职业活动中的作用·····	90
	四、兴趣对职业生涯的影响·····	91
学习任务四	能力与职业·····	93
	一、能力的含义·····	94
	二、能力与职业选择·····	96
	三、职业能力测评·····	97
学习任务五	气质与职业·····	99
	一、气质的概念·····	99
	二、气质与职业选择·····	101
学习任务六	价值观与职业·····	104
	一、价值观的概念和特点·····	105
	二、价值观与职业选择·····	106
	三、价值观对职业生涯的影响·····	107
学习任务七	情商与职业·····	109
	一、情商的含义·····	110
	二、情商对职业发展的影响·····	111
学习任务八	需求与职业·····	115
	一、需求的概念和类型·····	116
	二、需求的理论·····	117
	三、需求对职业生涯的影响·····	119

## 学习情境四

### 职业环境认知

学习任务一	职业环境分析·····	125
	一、社会环境分析·····	126
	二、组织（企业）环境分析·····	132

学习任务二	角色转换与职业环境适应	138
	一、职业角色与学生角色的转换	139
	二、角色转换过程中存在的问题及注意事项	141
	三、职业环境适应	142
学习任务三	职业资格制度	146
	一、职业制度	146
	二、职业技能鉴定	148
	三、职业资格证书制度	149
学习任务四	就业政策	164
	一、基层就业政策	164
	二、自主创业和就业援助政策	167
	三、应征入伍服义务兵役政策	168
学习任务五	职业信息认知途径和方法	174
	一、职业信息的内容	174
	二、职业信息的获取	176

## 学习情境五

# 大学生职业生涯规划与决策

学习任务一	大学生职业生涯规划书的制定	185
	一、大学生职业生涯规划书的制定原则	185
	二、大学生职业生涯规划书的内容以及要求	187
	三、大学生职业生涯规划书的撰写方法	190
学习任务二	大学生职业生涯规划书的评估与修订	201
	一、大学生职业生涯规划书的评估与修订的意义	205
	二、大学生职业生涯规划书评估的主要内容和方法	206
	三、大学生职业生涯规划书修订的主要内容	208
学习任务三	大学生职业发展决策的概念及类型与自测	215
	一、职业决策概念及分类	218
	二、决策初体验	220
	三、决策风格	220

学习任务四	职业发展决策在生涯发展中的作用·····	222
	一、职业决策模型的应用·····	222
	二、监控和调整决策过程·····	224
	三、职业生涯决策平衡单·····	225
	四、制作一份自己的生涯平衡单·····	227
	五、SWOT 决策分析法·····	230
	六、认知信息加工理论·····	230

## 学习情境六

### 职业素质准备

学习任务一	职业素质概述·····	243
	一、职业素质的概述·····	244
	二、职业素质的主要特点·····	246
	三、职业素质的构成·····	247
	四、职业素质的培养和提高·····	250
学习任务二	职业道德：职业素质的根基·····	253
	一、道德的概念·····	253
	二、职业道德的概念和特征·····	254
	三、职业道德的作用·····	255
	四、职业道德的内容·····	256
	五、职业道德培养的途径和方法·····	263
学习任务三	职业能力和职业态度·····	265
	一、职业能力的概念·····	266
	二、职业能力的构成·····	267
	三、职业态度·····	269
学习任务四	职业心理及职业适应·····	273
	一、择业心理问题分析及调适·····	274
	二、认识自己是职业选择的基本前提·····	276
	三、适应社会走向成功·····	277

学习任务五 职业交往.....	283
一、人际关系和人际交往.....	284
二、职业交往的概念.....	285
三、职业交往的原则.....	285
四、自信让你魅力无穷.....	289
五、在听说之间尽展无穷魅力.....	290
六、在举手投足间，尽显迷人风度.....	291
七、修炼健康完整的人格.....	292
八、为事业着装.....	293
九、职业交往.....	294

## 学习情境一

# 大学与职业生涯发展

### 情景导入

有一只猫，它一直不停地追求……

这只猫出生在皇宫中，被称为“虎虎”。虎虎是皇帝的宠物，它尽享荣华富贵，却并不快乐，因为整日只能生活在笼子里，没有自由。

所以，有一次趁皇帝带它散步时，它逃离了皇宫，逃到了一艘大轮船上，成了船长的猫，船长不知道它原来的名字，称它为“哥伦布”，哥伦布跟随船长游历了整个世界，却并不快乐，因为航行是船长的梦想，而不是它自己的。

于是，一次船长带它下船游玩时，哥伦布躲起来留在了一个马戏团里。一位驯兽师发现了它，并开始训练它，叫它为“棒猫——亚历山大”。亚历山大付出了很多努力，成为驯兽师的最好搭档，可以骑脚踏车穿过有火圈的钢丝绳。驯兽师为此十分自豪，亚历山大却并不快乐，因为它觉得自己只是驯兽师赚钱的工具。

有一次趁驯兽师不注意，它溜走了，来到了一家敬老院，老人们疼惜地轮流着抱它、宠它、给它东西吃，他们叫它“大黑”。就这样，它成了敬老院里的宠物。但大黑却并不快乐，因为这不是它想要的生活。

它想要什么呢？它离开了老人们的怀抱和温暖，开始寻找。它现在是一只野猫，随心所欲地流浪，却也不快乐，因为它不知道自己真正需要的是什麼。

直到有一天，它遇到了自己的梦想——一只小花猫妮妮，她才清醒地意识到：自己想要过的生活，就是娶这只小花猫，一起生活，和妮妮共度一生。于是，它通过各种努力，终于实现了这个梦想，和妮妮组建了一个

家庭,并且有了许多孩子,它成为妮妮口中的“勇勇”。它们全家幸福地生活在一起,直到自己和妮妮一起老去……

这一次,它没有再选择逃离。因为拥有自己的梦想,并为梦想努力拼搏的人生,就已经足够。

我们的生命只有一次。因此,我们没有重来的机会,留下的遗憾永远不可能再去弥补……既然如此,我们何不现在就行动,去追求我们自己的梦想,去过自己想过的生活呢?

人生最后的决定权,掌握在我们自己手上。

## 学习目标

帮助学生了解什么是大学教育,它与高中教育有何不同,我们应当接受什么样的大学教育。认识大学教育与职业发展的关系,从而了解职业的特性、要素、功能等基础知识,探讨职业与专业的关系、职业规划与未来生活的关系、大学生生活对未来的职业生涯的影响等方面的问题。

## 学习任务

1. 大学教育概述
2. 职业生涯概述
3. 大学学习与职业生涯发展的关系

## 学习建议

通过对大学学习和职业生涯发展的了解,树立科学的人生目标。

## | 学习任务一 |

# 大学教育概述



### 典型案例

1936年9月18日，浙江大学校长竺可桢先生在与新生的谈话会上，向学生问了两个非常经典的问题：“诸位学生，有两个问题应该问问自己，第一，到浙大来做什么？第二，将来毕业后做什么样的人？”这两个发人深省的问题，其影响超出了浙江大学，激励着一代又一代学子成就学业、追求幸福人生，至今，它依然值得刚刚步入大学之门的新同学深入而持久地思考，并用自己的行动给出回答。当然，不同时代、不同学校的学生，给出的答案可能是有差异的，但是，它永远表达了对莘莘学子的殷切期待：每一个大学生从步入校门那一刻起，就应该珍惜大学生活的每一天，胸怀理想，志存高远，把握当下，成就未来。

**思考：我是谁？我将要去往何方？**

大学究竟是什么？大学的教育目的和职能包括哪些？《大戴礼记·保傅篇》中写道，“古者年八岁而出就外舍，学小艺焉，履小节焉；束发而就大学，学大艺焉，履大节焉”。据此可以理解，大学应当是学大艺、履大节的地方。《大学》曰，“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”，这在某种意义上表明了大学的任务、使命与理念。现代大学除了要求“明德”“至善”之外，还要求具有与时代相适应的共性和个性的本质。

大学是人生最美好也是最重要的阶段，更是大学生职业生涯发展的重要准备阶段。在这个阶段里，一个人为其今后的职业生涯准备得如何，将直接影响他几年后的就业竞争力和未来的职业生涯发展力。在大学里，可以第一次跟随那么多学识丰富的学者遨游知识的殿堂，第一次有如此自由的课余时间，第一次独立思考人生，也可以第一次自主选择自己想要的生活……很多人感受到了这些第一次

的美好和魅力。但同时，大学里也有很多人生的最后一次：我们最后一次有整段时间进行系统地学习、最后一次有丰富的学习资源供我们任意享用、最后一次为人生发展做全面的准备……谁更早地意识到这些最后一次，谁就能更早地规划大学生活，为今后的职业生涯奠定坚实的基础。

## 一、什么是大学教育

要了解大学教育是什么，最基本的是要认识大学具有哪些特征，而要了解大学的特征就必须从最早的大学那里寻找答案。

有史料记载，最早的大学是古印度的那烂陀寺，建于公元5世纪，并逐渐成为当时亚洲高等学府的翘楚。“那烂陀”在梵文中寓意为“莲花给予者”，而莲花在古印度象征的正是知识。

鼎盛时期的那烂陀寺藏书900万卷，有教师2000人，吸引了来自中国、日本等国家的1万多名学生。当时的教学以佛教传统为中心，但是涵盖的内容非常丰富，包括科学、哲学、文学、数学、逻辑学和医学等知识。我国唐朝著名的玄奘法师去印度取经，正是在那烂陀寺求教佛法。

1193年，突厥军队攻入印度，将那烂陀寺洗劫一空，放火烧毁了寺里规模宏大的图书馆。此时的牛津大学等西方高等学府才刚成规模。

可见，大学最基本的、最先的基因便是莲花给予者、知识给予者。在漫长的大学成长过程中，古今中外的智者贤人以自己独特的角度、深刻的思想从各个方面对大学教育进行了精彩的解读：

曾子：大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。

韩愈：师者，所以传道、授业、解惑也。

蔡元培：教育是帮助被教育的人给他能够发展自己的能力，完成他的人格，于人类文化上能尽一分子责任，不是把被教育的人造成一种特别器具。

陶行知：教育是依据生活、为了生活的“生活教育”，培养有行动能力、思考能力和创造力的人。

钟启泉：教育是奠定“学生发展”与“人格成长”的基础。

康德：教育是由个体设计、自我选择、自我构建、自我评价的过程，是自我能力的发展，它体现着社会意志和教育者与受教育者平等自由地、审视严肃地共同探究的机理，不是“指令”，不是“替代”，更不是让茧中的幼蝶曲意迎合或违心屈从。

斯宾塞说：教育为未来生活作准备。

先贤们对教育的论述让我们对大学教育深深思索，大学之浩瀚、深刻、永恒，让每一个诚心受教者都心生渺小之感。大学被寄予太多的期望，使每一个青年人都期望接受大学教育。总的来说，大学是培养人的场所，大学教育归根结底是知识传承、人格发展、能力培养多功能的高等教育。

## 二、大学的本质

### （一）现代大学的本质

现代大学的本质主要体现在以下方面。

（1）大学是传授知识和发展知识的地方。纽曼认为，“大学是一个传授普遍知识的地方”，这是他给大学的定义。大学教育的最高层次，决定了其所施行的教育不是一种简单的知识的灌输，而是要启迪人的心智，培养学生掌握较复杂的知识、解决较复杂的问题，并在今后的生涯中可以自觉地进行自我教育、自我开发的能力。

（2）大学是塑造人格、培养人才之地，大学的开放性是现代大学生生命力的体现。

大学之责在于向社会、向学生提供开放性的普世化文明教育，要向学生传授全人类文明演进的成果。

（3）大学独立的价值体现为大学独立的决断和独立的治理，是指大学在其教育与学术上的独立性。大学之精义在于大学的培养内容既要体现社会的构成部分，与政府、社会保持密切的联系和互动，又要遵循自己的发展规律，追求真理，做社会和时代的先锋。

（4）大学应有崇高的使命感。大学应是社会的良心和智慧之所在，大学应当服务于人类社会的整体利益，服务于国家，服务于民族的进步、社会的进步。大学应该是主流价值观传播的地方，是先进文化传承、创造和弘扬的地方，是先进生活方式的倡导者和传播者。

上述这些可以被认为是大学应具有的特性，即大学肩负着培育高素质人才、创新科学技术、传承民族文化、传播先进思想的使命。除了共性，不同的大学还有其不同的个性。

## （二）大学的分类

中国的大学一般分为以下几类。

（1）按大学的办学形式分。①综合性大学，如以北京大学、复旦大学、南京大学、浙江大学、武汉大学、中山大学、吉林大学、南开大学、山东大学、四川大学、兰州大学、厦门大学等。这些大学历史悠久，理、工、文、医学科门类齐全，文理渗透，文化底蕴较为深厚。②以工科为主的综合性大学，如清华大学、上海交通大学、西安交通大学、同济大学等。这些大学工科专业实力很强，但理科基础和人文社会科学相对稍弱。③准综合大学，如北京科技大学、北京邮电大学、中国农业大学、北京林业大学、中国地质大学、中央财经大学、中国政法大学、北京外国语大学等。这类大学以为各类工业、农林牧水产业、地矿、财经、政法、语言等行业培养专业人才为目的，主体专业实力很强，行业特点明显，与行业有天然联系，又都在逐渐向综合性大学发展。④师范类院校，如北京师范大学、华东师范大学、东北师范大学、华中师范大学、西南大学和陕西师范大学。这类大学属综合类大学，其教学水平、科研实力往往超过同批次的准综合大学。这类院校都陆续开设了非师范专业。⑤专业院校，如医学院、艺术学院、体育学院、军事学院、警察学院等。这类院校专业性很强，培养目标明确。

（2）按大学的类型来分，可分为以教学为主的大学、教学研究型大学和研究型大学。

（3）按大学的学科特点来分，有的学校以理工见长，有的以人文社会科学见长。

（4）按校风来看，有的大学务实，有的狂狷。

由于每所大学在教育体系中的定位、价值取向、学科结构、传统和历史不同，所以每所大学的个性也会不同，而个性和特色正是每一所大学的优势所在。

## 三、大学的职能

大学的职能是指大学与社会关系的集中反映，是大学联结社会的纽带，是大学赖以生存和发展的直接依据。大学职能的体现形式并不是在大学建立之初就存在的，伴随社会进步，大学的职能由单一性向多元化、社会化发展。这既是大学自身发展的结果，也是大学满足社会需要的体现。

大学的职能主要包含以下三个方面。

### （一）人才培养

培养符合社会需要的人才是大学的主要职能，大学一方面为青年学者提供学

习知识、培养技能、成长成才的机会和条件；另一方面也培养学生树立正确的价值观、人生观、世界观，塑造学生的人格，培养高尚的道德品质。大学的职能内涵集中体现在培养什么人和怎样培养人上。因此，大学是知识和做人双重学习的摇篮，其职能核心是教书育人。

纵观大学的发展历史，从中世纪晚期到文艺复兴，再到法国大革命这一相当长的时期，无论大学的组织形式、办学风格与教学内容及方式等发生了怎样的变化，教书育人这一点始终是大学最主要的职能。

当今，经济全球化、社会知识化、文化多元化、信息网络化等，无不体现着与农业时代、工业时代最为显著的“便捷性”“复杂性”的区别。科学技术更新的周期越来越短，科技成果转化到现实生产力的速度越来越快，产业结构和职业结构的调整越来越频繁。科学技术与经济、政治、文化的相互作用，相互制约不断增加，从而对人才的需求也更加全面化、高素质化、专业化。国际 21 世纪教育委员会在《教育——财富蕴藏其中》的报告中对 21 世纪人才的要求是“学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存”，可以说这四种基本学习要求是人生的支柱。因此，“四学会”的高素质人才已经超越了人才培养口径宽窄和传授知识多少的范畴，超越了专才与通才的对峙。

## （二）科学研究

大学的职能还体现在科学研究方面，大学应当成为知识创新的中心和推动科技成果向现实生产力转化的重要力量。

大学素以基础研究为强项，以增进知识为目的。然而，在 18 世纪，尽管出现了但丁、哥白尼、伽利略等著名的学者、科学家，但那时的大学在科学研究上还不普遍，还只属于纯粹的个人活动。19 世纪初，德国提出了“大学教授的主要任务并不是‘教’，大学生的任务也不是‘学’，大学生需要独立自主去从事‘研究’”的观点，从而对传统大学模式有了突破，获得了巨大的成就并形成鲜明的大学特色。

20 世纪 50 年代之后，各国相继创建了高科技园区，使大学发展高科技的职能发挥得淋漓尽致。以美国斯坦福大学为主发展的“硅谷”科学工业园区，以麻省理工学院、哈佛大学为核心的波士顿科研中心，英国剑桥科学园以及北京中关村高新技术开发区等，都体现了大学在以高新技术产业群为基础形成的产学研相结合科技发展基地中的重要作用。出人才、出成果、出产品是大学科学研究这一职能的显著特征。

### （三）服务社会

大学通过培养人才、发展科技间接地为社会服务，这是毋庸置疑的。大学利用人才、设备、信息等资源，为经济、政治、科技、文化等发展服务，这同样是大学人尽其才、物尽其用，主动融入社会的进一步体现。大学在服务社会中逐渐发展成为社会服务的中心。

虽然，大学的上述三项职能是依次产生的、逐步演进和发展的，但大学的这些职能是相互联动并不矛盾的。这些职能的相互作用推动了大学的发展。

## 四、大学的特征

研究者将大学的特征做了经典的概括，主要表现在十个方面，同时这些特征也对大学生提出了相应的要求。

### （一）教育性

大学的教育性主要是指大学传授知识和育人的功能。大学的这个特性要求一名真正的大学生需要学会“如何而生”的必备的基本知识、基本理论、基本技能，具备生存、生活的基本能力，具备为社会、为自我创造价值的素质。同时，还要学会“为何而生，如何做人”，领悟生命的意义和存在的价值，以积极健康的心态去发展自我，服务社会。简言之，就是要求大学生成为执行并进、德才兼备的“人”。

### （二）学术性

1931年12月2日，梅贻琦先生在就职清华大学校长的演讲中提出“所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也”的著名论断。在“大师论”的理念下，一时间清华园内人才济济，群星灿烂，有效地推动了清华大学学术和教育的发展。当今社会是信息的社会、科技的社会，更是需要思想、需要信仰的社会。大学凝聚了一批社会需要的有志学子。这些学子在大学里专心研究学问，探究学术，交流思想，不仅可以完成对已有知识的集成、传播、应用和发展，还可以对知识进行创新和创造。

### （三）创新性

鲁迅先生曾说过北大是常为新的。北京大学的“常为新”精神使北大学子总

是能站到时代的前沿，循着社会发展的规律和历史发展的潮流，做出对国家、民族和人民有价值、有意义的事情。大学的活力、生命力就在于“常为新”。新一代大学生要以“常为新”的精神去努力学习和探究知识，为社会发展、人类进步，以及在自然科学、社会科学等诸多方面不断提出新的观点、新的方法、新的知识。

#### （四）综合性

大学的综合性主要表现在知识的综合性、学科的综合性和教学内容的综合性和人才素质的综合性等方面。大学的重要职能是培养人才，现代社会需要的是现代的人才，即具备复合性知识结构的人才。这就要求每个专业的大学生在学习本专业知识的同时，应根据社会的需要和个人的兴趣爱好选修科学、合理的通识课程，构建复合性的知识结构，以适应社会和时代的要求。

#### （五）社会性

大学本身是社会的产物，并随着社会的变化、发展而不断地变化和发展。为社会和人的发展服务是大学的本质特征。大学的这一特性要求当代大学生身居象牙塔而不囿于象牙塔，要积极走入社会，体验生活，深深地植根于社会，使所学所知真正具备社会性，从而使自我成为“社会的人”。

#### （六）服务性

大学的服务性主要表现在为社会各行各业培养人才，直接为社会政治、经济、文化提供服务。大学是象牙塔，要从事理论探索和研究，但大学还是社会的大学，需要回馈社会。因此，当代大学生必须牢牢树立服务意识和明确服务志向，无论是从事理论研究，还是进行应用开发，最终的目的都是要服务于人民、服务于社会。

#### （七）产业性

大学的产业性是一个不容忽视的特征，它客观地存在并影响人才的培养，制约大学的人才培养模式和人才培养内容。大学的产业性主要表现在大学必须生产知识、生产人力资本、生产技术资本，支持经济社会对人才、对科技的需求，而不是把大学作为赚钱的机器。这对大学的人才培养指明了方向，即新时代的大学生不仅要学习和继承已有的知识，更要积极地将知识应用于实践、应用于生产生活中，使自己成为教育产业生产的人力资本，进而推动社会发展。

## （八）自主性

大学的自主性不仅仅表现为大学办学实体的自主性，它更深刻地表现在大学的宽松、民主、自由、严谨的学术环境和氛围上。大学的自主性更多的是对当代大学的治学精神、做人意义的规范和期待，其最终是为了让学生成为具备民主、平等、自由精神的“独立的人”。在自主的氛围中，大学生要能够养成好学、乐学、严谨的治学态度，民主、平等、自由的做人情怀和独立思考、自我管理、健康成长的自主精神。

## （九）开放性

大学与社会的关系是一个互相影响、互相给力的关系：大学须走进社会，社会须走进大学。同时大学拥有开放的气魄、胸怀和能力，大学有勇气将资源向社会开放、向国内外开放。当代的大学生应该像大学一样具有开放的胸怀，走出校园、放眼世界、包容万物，具备宽阔的胸怀、开放的视野，不断发展和壮大自我的能力，使自身的综合素质在开放中不断融合、激荡和提高，涵养大气、开放、富有远见的当代大学生的品格。

## （十）国际化

1983年9月，邓小平为北京景山学校题词：“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”。1985年5月27日，《中共中央关于教育体制改革的决定》再一次提到，教育必须面向现代化、面向世界、面向未来。这是根据中国共产党社会主义现代化建设新时期的总路线、总任务，对教育战线提出的战略方针和教育发展方向。

随着信息社会的发展，大学越来越多地互相使用国际教育资源，同时也在积极地向国外开放国内的教育市场，“三个面向”越来越凝聚和衍生出中国大学的一个重要特征：国际化。当代大学生必须立足于专业学习，博采众长，了解和吸收世界先进的科学技术与思想研究成果，培育适应国际化环境的能力。

# — 五、如何解释大学教育 —

大学的这些特征说明了大学的博大精深，自然对大学生也提出了一些基本要求。大学生学习的任务是什么，如何更好地接受大学教育呢？

现代大学教育分为研究生、本科、专科三个不同的层次，研究生教育又有博士、硕士两个层次。研究生教育主要是培养学术型人才，本科教育在根本上是素质教育，

也包含一定的职业教育、专业教育。本科教育一方面为研究生层次教育提供生源,另一方面为社会培养专业化实用人才。从理论上讲,专业学习和综合素质培养并不矛盾,大学本科教育实际上属于专才教育与通才教育、专业教育和素质教育的结合。专业教育是素质教育的延伸,素质教育是专业教育的基础。

由于高等教育的大众化和普及化的发展,现代大学同时承担了为社会培养各层次实用人才的职能。大学生的学习一方面需要继续提高各方面的素质;另一方面需要接受专业教育和职业训练,为将来的就业做好准备。为了适应职业化的需要,专业教育衍生出职业教育的成分,或者说专业教育分解为专业教育和职业教育两部分。完整的理解应该是:现代大学教育是素质教育、专业教育和职业教育三个部分的综合教育,三者是具有连贯性的综合学习培养的过程。大学的综合性在此方面也表现得非常明显。“专业成才”是指成为掌握一定专业知识和技能并能够运用到实际工作中的合格人才。作为精英教育时期,大学偏重素质教育和专业教育,忽视了与社会需求的衔接,忽略了大学生的就业需求,轻视了职业教育,造成大学生的职业知识和技能方面训练不足,大学生不能很好地适应社会。为适应这种要求,我国高校也在进行改革,设置通识课程以强化素质教育,加强实践教学环节以强化专业技能的训练,开设一些职业知识和技能的培训课程,开设职业规划、就业指导、创业指导等课程,为大学生提供初步的职业教育。因此,当代大学生接受大学教育的总目标和任务可以概括为“专业成才、精神成人”,具体来说就是通过大学学习提高自身综合素质、专业素养和职业素养三个方面:一是要积极吸取科学文化人文的知识,加强思想道德等方面的修养;二是要掌握某一个或多个专业领域的知识和技能;三是要学习掌握一定的职业知识和技能,提高职业素养,增强就业能力,适应社会需要。

与高中教育有很大的不同,大学的学习具备了实用性、方向性和自主性的特点,大学生对自己的学习必须有自觉性和主动性,既充分利用和依靠学校的各种资源,又不依赖于外在的压力来学习。处理好大学期间的学习问题是每一个大学生必须做的事情,否则,就会造成大学学习的低效率和盲目性等问题,从而浪费时光、虚度光阴。

## 六、快速适应大学生活

### (一) 既来之,则安之

很多大学生高考前都听说过这样一句话:“高中苦点累点如过眼云烟,到了

大学就轻松了。”这是一个善意的谎言，事实上不是那么一回事。前半句当真可以成就你的大学梦，后半句当真可能就毁了你的大好前程。诚然，随着高考这一关的顺利通过，大学的学习确实比高中轻松了，但是，你在大学期间的任务却并不轻松，反而会面临更多的问题和困惑。当进入大学的你开始从埋头学习中抬起头审视周围的人时，会发现自己和他人之间除了成绩相当之外，几乎没有什么值得自豪的东西，经过高考的筛选，班级里高手如云且大都不相上下。当你发现自己曾经引以为傲的学习成绩不再作为唯一的考察要素时，自己可能变得一无是处：学习成绩变得普普通通，课外知识、人际交往能力、家庭背景乃至身体容貌等方面不如他人。曾经心目中美好的大学并不如想象中的那般可爱，甚至渐渐变得面目可憎。这都是你可能遇到的问题，这些问题带给大学生的烦恼不比高考少。

由于对环境感到陌生，大学新生的思想起伏一般比较大，这是正常的，关键是要调整好自己的心态，要及时将自己从高中生的角色转为大学生的角色。如果对某些问题有不理解或不满，常用的方法不是抱怨，而是调整。抱怨现状之困或者回想当年之勇都无助于解决任何问题，此时的你除了选择改变自己去适应环境外没有其他选择的余地。这话说来残酷，但并非毫无道理。此时的你应该放下心理包袱，正视现状，以一颗平常心和进取心度过大学的四年时光。俗语道“货比货得扔，人比人得死”，大学里人才济济、高手如林，本来就是竞争的结果不用一味和别人比高低，而应该看到别人身上的闪光点和自己的不足，取长补短。

如何尽快熟悉大学生生活？有一件非常重要的事需要你自己完成：独立自主地生活。随着寄宿生活的开始，你的衣食自居都需要你亲力亲为，从到餐厅买饭、办理手机充值、洗衣服收拾房间，到安排学习计划、制订学业规划，你都需要独立完成（当然，你可以从身边得到很多建议）。新生入校，最令家长牵挂的、学校操心的就是安全问题。学校一般都会进行安全教育，作为大学新生，一定要从安全管理入手，开始学会大学生涯的自我管理。除此之外，你还需要学会为自己理财。你需要制订一个合理的开支计划，千万不可为了所谓的“面子”“交情”而大手大脚，否则，往往在下半学期青黄不接而又碍于面子不好意思向父母开口，到头来吃苦的还是你自己。学会独立自主地生活，对许多大学生来说是第一个挑战，要把独立生活作为提高自我管理能力和增加生活阅历的锻炼机会，快速适应大学生活。

## （二）大学新生必须做的几件事

尽快熟悉并融入大学生活是顺利适应大学生活的重要步骤，为此，新生入学

后必须做以下几件事。

### 1. 尽快熟悉大学的环境

入学后学校一般会安排班主任或者一到两名高年级学长担任班主任助理，他们会带你们熟悉整个校园环境及建筑功能，这个活动千万别错过，因为很多地方是开学后举办活动的场所，而这些场所是分布在各个建筑中的，比如报告厅、会议室、收发室等。熟悉环境的好处在于：今后即使你落单了，你也能根据通知及时找到活动场所，减少因迟到而尴尬的状况。此外，你还可以更好地利用校园环境开展班级活动，比如可以将第一次同学见面会安排在某楼的各个教室、第一次寝室聚餐安排在某某餐馆等。校园的各个角落都有学校的工作人员，他们分工明确，在熟悉校园环境的同时也可以了解一下各个地方工作人员的职能情况、了解学校的职能部门和工作职责，知道找哪个部门办哪些事情，例如，保卫处户籍科主要负责户籍相关的手续办理，比如暂住证、户口迁移证等。熟悉环境需要你做一个有心人，这也将使你有能力帮助和你同时迈进大学校园的新同学。

### 2. 熟识你的室友、学长、班主任、辅导员

进入大学后学习压力减小，但人与人之间的交往和交流更多、更复杂了，与你关系最紧密的大致有这些人：室友、学长、班主任、辅导员。与室友建立良好的关系是大学第一门必修课，与室友关系融洽与否直接决定了四年后你多了几个闺蜜/兄弟，还是多了几个老死不相往来的宿敌。处理好与室友的关系，可以尝试以下几个建议：不用有色眼镜看人，平等对待每个室友；对于寝室的事情积极主动去做，比如打扫卫生；尽量与室友统一作息时间，对于个别作息时间不一致的室友予以谅解或劝解；积极参加寝室集体活动，比如寝室聚餐、以寝室为单位参加班级活动；养成良好的生活和卫生习惯等。以室友为基础建立你的新型人际关系网络，让他们成为你成长的参谋、助手，成为你大学生活的稳定剂和催化剂。

学长是你超越同班同学最关键的人物，他们会给你很多校园活动等很多方面的建议，比如如何组织一次活动、如何参加热门社团面试、如何申请课题、如何策划活动等，他们的帮助既减少了走弯路所带来的时间成本，也增加了你成功的胜算。当然，想要得到学长的帮助，前提是你自己得积极主动，礼貌地寻求帮助，对于获得的帮助一定要表示感谢。

班主任、辅导员是直接与学生接触的老师。有的学校设班主任，有的高校设辅导员，有的既设班主任又设辅导员。班主任或辅导员和你的接触在大一的时候相对较多，一般是有限接触，比如到军训场地看看大家军训、到寝室走访、参加班会等。辅导员平日里默默无闻地帮助你处理除学习之外的所有官方事务（比如

大学生医保、请假、综合测评、班级动态掌握、党员发展等），一旦发生突发事件，他们往往会第一时间赶赴现场并 24 小时待命。碰到学长解决不了的问题或者遇到困扰想找人谈心，找他们是最好的办法。

### 3. 抓住每一个机会发出自己的声音

大学是一个舞台，如果你不争取主角上演，那么就只能当配角或者观众，看别人的表演了。新生入学，大家互相还不了解，此时，应尽可能多地尝试而不是急着找准位置。积极主动是大学生活的一个技巧。对于自己有条件参与的活动，尽可能多地去争取、尝试，胜出以王者风范统领全局，落败则以大度的心态坦然面对，积极参加团队合作项目，努力做好配角。每个人的性格、特长、爱好、能力，是不一样的，每个人身上都会有一些闪光点，有些可能已经显露，有些可能等待挖掘。所以你应该不断尝试，广泛涉猎，尽可能多地试着做一些自己原本做不到或者原以为自己做不到的事情，充分挖掘你的潜能，在尝试的过程中，发现真实的自己，并不断强化你的潜能，扩大你的优势。不断重复自己能力范围内的事情只会让自己原地踏步！因此，需要寻找机会适当拓展自己的活动范围和层次，不断提高自己的综合素质和能力。学校针对新同学安排的活动很多：军训、军歌合唱、新生风采大赛、新生篮球赛、足球赛、演讲赛、书画赛等，这些活动、比赛既是发掘自身才能的好机会，也是结识新朋友的好办法，刚进入大学校园的你千万别错过这些活动，千万不能因为怕苦怕累，甚至是怕丢了面子而畏缩不前。

### 4. 认识并爱上你的专业

大学的专业和高中学业衔接不是很强，报考大学的时候，很多人的选择性不是很强。各校一般有转专业机制，符合条件者可以申请。许多同学想转专业，可能不是基于对自己的理性分析，多半是道听途说或者家人的意愿，比如趋向热门的会计、金融等专业。新的高考方案更强调专业先导，因此会更多地照顾学生的兴趣。你需要做的，是先对自己专业进行大致的了解。学校专业教育或者在第一学期可能会安排专业导论课，教授会亲自授课，跟大家分析本专业的课程安排、培养方案、就业方向 and 就业前景等情况，这是非常重要的机会，一定要仔细听讲搞清楚。此外，也可以和参加工作不久的亲朋好友聊聊专业情况，听听他们对专业前景的认识。最后，根据自己的学习特点、兴趣爱好行业前景确定自己的专业意向，巩固专业思想。如果拿不准自己到底是否适合学习这个专业的話，可以先学习一段时间，再根据具体情况选择辅修第二专业。

### 5. 树立目标、科学规划

“空虚、寂寞、无聊”往往伴随对大学生活的无知而到来，男生选择玩游戏、

女生选择看电视剧等方式打发时间的情况不在少数，甚至不少人自诩过着“猪”一般的生活。究其原因，主要是这些同学失去了目标，他们相信那个善意的谎言，认为考上了大学就功德圆满，就不用再努力、奋斗了，把进入大学看成人生的终点，从而阻止了自己前进的脚步。大学能够成就一个人，也可以毁掉一个人，关键就看你怎么选择。有些人，并不想混日子虚度光阴，但是不知道该如何努力，以致产生迷茫、彷徨的心理。说到底，就是这些同学丧失了生活的目标，不知该何去何从。所以，对大学生来说，重新思考自己的前进方向，规划自己的大学生活非常重要。

受过的教育，大多围绕着高考的目标，很少考虑职业的问题。由于启蒙教育的缺失，大学生大多还没有职业意识和概念，因此，在认识自己、认识职业之前，所谓的目标大多不切实际。鉴于此，掌握职业规划的知识和方法非常重要，本书提供的正是这方面的相关内容，请你慢慢学习领会。你可以从认知自我开始进行职业规划探索，可以登录相关网站做做职业测试，测试之后可以结合自己的兴趣爱好首先为自己制订一个生涯规划。

不过，对于前途和命运的思索和追求，首先还取决于你自己对生活的态度。在我们告诫大学生要重视学业规划和职业规划之时，真正能起作用的还是自己的意愿和选择：你是选择就地倒下，还是继续前行；你是选择在大学里过安逸舒适的生活不管今后的坎坷，还是预先做好准备应对各种挑战。目标可以定得高远一些，哪怕不那么可行。坚持对自己目标的追求，不因一时的挫折而气馁和妥协。在你出彩之前，几乎没有人会相信你，包括你自己，因此，你必须本着对自己负责的态度给自己最坚强的信心和勇气，勇敢面对，勇敢前行。



大学教育与中学教育有何区别？你准备如何适应大学生活？

## | 学习任务二 |

# 职业生涯概述



### 典型案例

只要心存相信，总有奇迹发生，希望虽然渺茫，但它永存人世。

美国作家欧·亨利在他的小说《最后一片叶子》里讲了个故事：病房里，一个生命垂危的病人从房间里看见窗外的一棵树，树叶在秋风中一片片地掉落下来。病人望着眼前的萧萧落叶，身体也随之每况愈下，一天不如一天。她说：“当树叶全部掉光时，我也就要死了。”一位老画家得知后，用彩笔画了一片叶脉青翠的树叶挂在树枝上。最后一片叶子始终没掉下来。只因为生命中的这片绿，病人竟奇迹般地活了下来。人生可以没有很多东西，却唯独不能没有希望。希望是人类生活的一项重要的价值。有希望之处，生命就生生不息！



**思考：大学生为什么要做职业生涯规划？**

我们在童年的时候，或许都曾说过这样的话：“等我长大了想成为科学家”“等我长大了想当老师”“等我长大了想当医生”……

中国台湾地区女作家三毛也曾在自己小时候一篇谈及理想的文章里说自己的理想是捡破烂。

我们都有过这样或那样的梦想，这些梦想等同于职业吗？即使一个已经工作了的人，也会经常把“我在从事着一种……的职业”挂在嘴边，可是当问到“什么是职业”的时候，大多数人总会觉得这个问题很幼稚，要回答时，却又无法确切地给出答案。

职业是每个人生命中都会遇到的现实问题，一个人的大部分时间是在工作岗位上度过的，职业给每个人提供了施展自己才华的舞台。不同的职业会带给人们不同的发展机会与空间，也决定了人们不同的生活方式和生活生命质量，找到真

正适合自己的职业，对于个体自我实现以及未来的生活具有举足轻重的作用。人们不仅通过职业来安身立命，还通过职业来实现人生价值，解决好职业问题对人的一生具有重大的意义。大学时期，是夯实人生发展基础的关键时期，是积累知识、锻炼能力的事业准备时期。大学生面临就业的问题，因而，必须唤醒职业意识，对职业和职业生涯有一个初步的认识和了解，将大学的学习、生活与未来发展有机结合起来，做好生涯规划和自我管理。

## 一、职业、职业生涯与职业生涯规划

### （一）职业

#### 1. 职业的概念

“职业”一词在《现代汉语词典》中的解释为：“个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。”自从人类社会出现劳动分工后，就产生了各种职业。在现实生活中，人们面对的社会职业领域的范围广、种类多，对于职业含义的理解不尽相同。有些认为职业就是工作，有些认为职业是一种生活来源，有些认为职业是一种等级身份。

我国学者程社明认为，职业是人类参与社会分工，利用专门知识和技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬作为生活来源，并满足精神需求的工作。崔杰认为，职业是指具备劳动能力的个体，运用自身的知识、技能与态度从事社会生产或服务，为社会创造物质财富与精神财富，并获取合理的个人报酬以满足自身的物质与精神需求的持续性活动。

美国学者舒尔茨认为，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，这种活动决定着从业者的社会地位。日本职业问题专家保谷六郎认为，职业是有劳动能力的人为了生活所得而发挥个人能力，为社会做贡献而连续从事的活动。

不管如何定义职业的概念，职业都反映了个人与社会等多个方面的内容。我们可以从社会的角度来看待职业，也可以从个人的角度来看待职业。从社会角度而言，职业是指人们为了谋生和发展而从事相对稳定的、有收入的、专门类型的社会劳动；从个人角度而言，职业则是个人扮演的一系列工作的角色。另外，从组织的角度来说，职业是不同组织中存在的一组相类似的工作岗位或职位。一种职业不论是普通的，还是专业的，都是独立于个人而存在于组织中的。比如，会

计是一种职业，它存在于各个行业的组织中，一个组织中可能有一些人承担会计职位的工作，鉴于它们的相似性，被看作一种职业。随着生产力的发展，社会分工越来越精细，职业的类别、内部构成以及外部关系也会越来越丰富。

## 2. 职业与职业观

职业是人类参与社会分工（相对于自然分工而言），利用专门知识和技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬，作为物质生活来源，并满足精神需要的工作，是个人维持生活、发展个性、服务社会的活动方式。由此可见，职业的要素包括：①作为职业的符号特征的职业名称；②工作的对象和内容；③承担这些工作所需要的资格和能力；④通过这些工作取得的各种报酬；⑤在工作中建立的与其他社会部门或社会成员的联系。

职业，是人类社会发展到一定阶段的产物。一是社会分工是人类社会生产和生活发展的必然结果。二是职业是一种相对固定的、决定社会分工并要求工作者具有一定专业知识的劳动。它是人类生存和发展得以实现的一种普遍的基本社会组织形式。三是职业的产生离不开人类劳动，劳动创造了人，也创造了职业。四是从一定意义上讲，社会是各种职业和种种职业活动的统一体。

职业自产生以后，就随着社会生产力的进步和社会分工的发展而处在不断发展变化之中，主要表现在职业分工由简单到精细，职业内容不断弃旧更新，职业结构不断调整，新型职业不断产生，对从业人员的素质要求不断提高。

现代职业活动越来越需要手脑并用，即使是劳动密集型职业，也不再是纯体力劳动。随着大量新技术的广泛应用，职业活动对体力的要求相对下降，而对智力的要求则相对上升。早期炼钢厂招收新工人，挑选的是力气大、跑得快的人。而现代化的炼钢厂，自动化的机器代替了繁重的体力劳动，需要的是能够使用电子计算机控制炼钢过程的有知识、有技能的新工人。传统种植业依靠的是经验，而现代化种植业则离不开科学。一个没有现代化农业科学知识的人，就不会运用和接受现代化农业科学技术。

职业观是指对职业的基本看法，是世界观、人生观、价值观在职业上的反映。维持生活、发展个性、服务社会这三个要素不同的比例关系和联结方式，表现为职业观的不同层次，包括不同层次的职业地位观、职业待遇观、职业苦乐观。职业地位观是由多方面的因素决定的，而职业评价则是评价者根据自己的世界观、人生观、价值观对各种职业做出的价值判断，不等于职业地位。较高层次的职业地位观是把各种职业看成社会主义建设不可缺少的一部分，敬业爱岗，干一行爱一行，三百六十行，行行出状元。有作为才有地位，没有作为则没有地位。

职业待遇是职业单位对就业者物质生活需要和精神生活需要的补偿,包括物质待遇(工资、补贴、奖金、工作条件、生活设施等)、精神待遇(在职进修、科技创造、评优、入党、晋升职称等)。较高层次的职业待遇观是通过诚实劳动、忘我劳动、创造性劳动、为社会和个人改善职业待遇创造条件,承认各个行业、各个单位在职业待遇上的差异是一种客观存在的社会现实,是社会主义初级阶段多种经济成分并存、生产力发展不平衡决定的,应具有心理承受能力,无攀比、埋怨情绪。

较高层次的职业苦乐观是以艰苦创业为乐。建功立业要付出艰苦的劳动,经历劳动的苦,才有创业的乐。在职业劳动中,不愿吃苦,只图舒适,以轻松为享乐,那是“愚乐”——愚蠢的快乐,必然会碌碌无为,甚至被单位淘汰。在职业劳动中自找苦吃,脏活累活抢着干,难事险事勇攻关,虽然有生理上的痛苦,但有心理上的快乐,成功的快乐是艰苦劳动结出的果实。

只有树立了正确的职业观,包括较高层次的职业地位观、职业待遇观、职业苦乐观,才算真正理解了职业的内涵和特性。

### 3. 职业的基本特征

根据职业产生的发展历史及其对人类社会发展的影响,职业具有以下特征。

(1) 产业性。一个国家,一个社会,就大的方面可以分为三类产业。第一产业和第二产业都是物质生产部门,第三产业虽然并不生产物质财富,但是社会物质生产和人民生活必不可少的部门。在传统农业社会,农业人口比重最大;在工业化社会,工作领域中的职业数量和就业人口显著增加;在科学技术高度发达和经济发展迅速的社会,第三产业职业数量和就业人口显著增加。

(2) 行业性。行业是根据生产工作单位所生产的物品或提供服务的人不同而划分的,它是按企业、事业单位、机关团体和个体从业人员所从事的生产或其他社会经济活动性质的同一性来分类。某行业的职业内部,其劳动条件、工作对象、生产工具、操作内容相同或相近。由于环境的同一,人们就会形成同一的行为模式,有共同的语言习惯和道德规范。不同职业间存在很大的差异,劳动条件,工作对象,工作性质等都不相同。随着社会的进步和发展,新的职业(如经纪人等)将会不断涌现,各种职业间的差异也会不断变化。

(3) 职位性。所谓职位是一定的职权和相应责任的集合体。职权和责任是组成职位的两个基本要素。职权相同,责任一致,就是同一职位。在职业分类中每一种职业都含有职位的特性。从社会需要的角度来看,职业并没有高低贵贱之分,但是,现实生活中由于对从事职业的素质要求不同以及人们对职业的看法或

舆论的评价不同，职业便有了层次之分，这种职业的不同层次往往是由不同职业体力、脑力劳动的付出，收入水平，工作任务的轻重，社会声望，权力地位等因素决定的。

(4) 组群性。无论以何种依据来划分，职业都带有组群特点。比如，科学研究人员中包含哲学、社会学、经济学、理学、工学、医学等；再如，咨询服务事业包括科技咨询工作者、心理咨询工作者、职业咨询工作者等。

(5) 时空性。随着社会的发展和进步，职业变化迅速，除了弃旧更新外，同一种职业的活动内容和方式也会发生变化，所以职业的划分带有明显的时代性，不同时代有不同的热门职业。如我国曾出现过的“当兵热”“从政热”，后又发展到“下海热”“外企热”等，都反映了特定时期人们对某种职业的热衷程度。

#### 4. 职业的分类

职业反映的是不同劳动者所从事的不同种类的社会劳动。任何一种职业都可以归属于国民经济中某一产业的某一行业，职业类别也是以产业、行业类型为基础来划分的。在职业体系中，产业、行业和职业三者之间存在归属关系，其中不同产业包含着相应的各种行业，不同的行业包含着相应的各种职业。

产业是国民经济活动的基本类型。产业结构不仅是国民经济结构的基本形式，而且也是职业体系的基石。按照目前国际上通用的有关产业结构的分类法，可以将国民经济划分为三大产业。

第一产业是指从自然界直接获得基本的生活消费品的物资生产部门，主要包括农业、林业、畜牧业和渔业四大行业。

第二产业是对原材料进行加工的物质生产部门，主要包括制造业、矿业、制盐业等工业部门以及建筑业。

第三产业是指为社会公共提供社会性服务的非物质生产部门，主要包括交通运输业、商业、金融业、文教卫生业、科研事业、其他各种公共事业，以及国家机关、党政机关和社会团体等。

行业是根据企业事业单位所使用、加工的原料所产生的产品，或所提供服务的不同而进行的社会分工的划分。不同的产业可划分出各种不同的行业，不同行业之间既有明确的界限，也存在密切的联系。

根据劳动部编修的《职业分类大典》，将我国的所有职业划分为 8 个大类，70 多个中类，300 多个小类和 2000 多个细类，如表 1-1 所示。

表 1-1 职业分类

类 别	中类	小类	(细类) 职业
第一大类 国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人	5	16	25
第二大类 专业技术人员	14	115	379
第三大类 办事人员和有关人员	4	12	45
第四大类 商业、服务业人员	8	43	147
第五大类 农、林、牧、渔、水利业生产人员	6	30	121
第六大类 生产、运输设备操作人员及有关人员	27	195	1119
第七大类 军人	1	1	1
第八大类 不便分类的其他从业人员	1	1	

## 二、职业 生涯

### (一) 生涯

生涯 (career) 在《牛津英语词典》中, 被定义为名词, 指个体一生的历程或发展, 尤指众人皆知的显赫或非凡时期。我国古代《庄子·养生主》中有“吾生也有涯, 而知也无涯”, 意为人的生命树是有限的。美国国家生涯发展协会 (National Career Development Association) 提出, 生涯是个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式。中国台湾学者林幸台认为, 生涯包括个人一生中所从事的工作, 以及所担任的职务、角色, 同时生涯还涉及其他非工作或非职业的活动和个人生活中衣食住行、娱乐各个方面的活动与经验。

美国著名职业理论专家舒伯 (Super) 最初将生涯定义为贯穿一个人整个工作生活历程的全部职位发展系列, 现在这一生涯定义已逐渐扩大到与工作无关的领域以及个人生活空间的角色。他在 1984 年提出“生涯”这个词的完整意义“要考虑到组成生涯的角色群 (丛), 这一角色群 (丛) 将学习、工作、家庭、社会服务和闲暇活动视为是相互作用、相互依赖的”。目前大多数学者所接受的生涯定义来自他的论点: 生涯是生活中各种事件的演进方向和历程, 它综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。

### (二) 职业生涯

职业生涯, 是指一个人终生的职业经历。具体地讲, 职业生涯是以心理开展、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础, 以工作内容

的确定和变化，工作业绩的评价，工资待遇，职称、职务的变动为标志，以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。狭义的职业生 涯是指一个人终其一生，伴随与工作或职业有关经验和活动。而广义的职业生 涯则包括个人一生中的各种职业和生活角色。职业生 涯是你一生中精力最充沛的时间；是你一生中最有活动力、最具创造力的时段；是你一生中最灿烂、最具魅力的时光。

职业生 涯还可以按从事某一项职业时所需求的因素将其划分为外职业生 涯和内职业生 涯。外职业生 涯是指从事职业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程。内职业生 涯是指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程。内职业生 涯的发展是外职业生 涯发展的前提，内职业生 涯发展带动外职业生 涯的发展。它在人的职业生 涯成功乃至人生成功中具有关键性作用。因而在职业生 涯的各个阶段，我们都应重视内职业生 涯的发展。尤其是在职业生 涯早期和中前期，我们一定要把对内职业生 涯各因素的追求看得比外职业生 涯更重要。因此对我们来说，职业生 涯早期，对自己锻炼最大的工作就是好工作；在职业生 涯后期，实现人生价值最大化的工作才是好工作。

实现人生价值最大化，获得职业发展的成功，受各种因素的影响，其中影响最大的因素包括以下方面。

(1) 个人因素：个人的个性、追求、价值观、具体行为等都直接影响职业生 涯的进展。

(2) 社会环境、组织因素、人脉因素：在人的一生中，对个人职业生 涯影响最大的还是他们的工作组织。

(3) 偶然性因素：在个人职业发展过程中，不可避免地要受某些被称为机遇的偶然性因素的影响。有时候，这些影响的作用是巨大且难以抵制的。

因此，在大学阶段就确立正确的职业观，努力适应社会环境，抓住一切可以抓住的机遇，在未来的职业生 涯中才会获得成功。

### 知识加油站

### “双一流”建设高校名单

学校名称（A类36所）

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1. 北京大学   | 2. 中国人民大学   |
| 3. 清华大学   | 4. 北京航空航天大学 |
| 5. 北京理工大学 | 6. 中国农业大学   |
| 7. 北京师范大学 | 8. 中央民族大学   |

- |              |            |
|--------------|------------|
| 9. 南开大学      | 10. 天津大学   |
| 11. 大连理工大学   | 12. 吉林大学   |
| 13. 哈尔滨工业大学  | 14. 复旦大学   |
| 15. 同济大学     | 16. 上海交通大学 |
| 17. 华东师范大学   | 18. 南京大学   |
| 19. 东南大学     | 20. 浙江大学   |
| 21. 中国科学技术大学 | 22. 厦门大学   |
| 23. 山东大学     | 24. 中国海洋大学 |
| 25. 武汉大学     | 26. 华中科技大学 |
| 27. 中南大学     | 28. 中山大学   |
| 29. 华南理工大学   | 30. 四川大学   |
| 31. 重庆大学     | 32. 电子科技大学 |
| 33. 西安交通大学   | 34. 西北工业大学 |
| 35. 兰州大学     | 36. 国防科技大学 |

#### 学校名称（B类6所）

- |             |         |
|-------------|---------|
| 1. 东北大学     | 2. 郑州大学 |
| 3. 湖南大学     | 4. 云南大学 |
| 5. 西北农林科技大学 | 6. 新疆大学 |

### （三）职业生涯规划

职业生涯规划（career planning），又称职业生涯设计，是指一个人在对个人和内外环境因素进行分析的基础上，确定事业发展目标，并选择实现这一事业目标的职位或岗位，编制相应的工作、教育和培训行动计划，对每一步骤的时间、项目和措施做出合理的安排的活动。职业生涯规划是由早期职业辅导运动发展而来的，职业辅导运动起源于美国 20 世纪中叶，90 年代中期从欧美国家传入中国。一般认为，著名管理学家诺斯维尔（William J. Rothwell）首先提出“职业生涯规划”这个概念。他认为，职业生涯设计就是个人结合自身情况以及眼前制约因素，为自己实现职业目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。可见，做好职业生涯规划，首先个人要对自身的特点（个性特征、兴趣爱好、职业价值观、能力状况、人生理想等方面）进行评估，再对所处的外部环境（家庭条件、社会环境、职业分类、工作性质等方面）进行分析，然后根据评估结果，有针对性地树立目标、制订实

施方案、确定阶段任务，并付诸行动。

### 三、大学生的职业生涯规划

人的生命是有限的，其中职业生涯占据了绝对重要的部分，拥有成功的职业生涯才可能实现完美的人生。谁都希望自己的职业生涯有所成就，大学生更是对未来事业之途充满很高的期望，并愿意为成功付出勤奋和努力。大学生正处于职业生涯的探索期，是人生中最美好的时光，也是人生最关键的阶段，这一阶段对于大学生今后职业生涯的发展有着十分重要的意义。人们在社会舞台上职业角色扮演得如何，过着怎样的生活，其实在一定程度上是可以把握的。职业生涯规划是帮助我们正确地寻找和追求自己目标的工具。

第一，职业生涯规划有助于明确自我发展目标。通过自我认识，了解自身的性格、兴趣、能力、价值观等方面的特点，在此基础上进行评估，对自己的综合优势与劣势进行分析比较后，确定自己的发展目标，制订行动计划，可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会。

第二，职业生涯规划有助于提高核心竞争力。可以帮助大学生有针对性地参加各种相关的学习和实践，从专业能力、实践能力、求职能力和就业资源利用能力等方面提高自己，不断增强自己的竞争力。大学生的核心竞争力在求职过程中起到了决定性的作用，直接影响就业质量的高低。

第三，职业生涯规划有助于实现人的全面发展。职业生涯规划能帮助人们明确职业发展目标，鞭策个人努力工作，追求成功的职业生涯，从而最终获得个人的全面发展。

每一个人都应该是自己人生的规划者和耕耘者，为实现自我价值规划和发展蓝图，扬长避短，最终创造自己人生的精彩。大学生要重视职业生涯规划，从入学开始就学习职业相关知识，学习制订学业规划和职业生涯规划。



课堂  
讨论

(1) 职业生涯的含义是什么？大学生为什么需要规划职业生涯？

(2) 职业生涯发展的主要影响因素有哪些？结合自己的实际谈谈在职业生涯发展中如何发挥主观因素的作用。

## | 学习任务三 |

# 大学学习与职业生涯发展的关系

### 典型案例

在一个漆黑的晚上，老鼠首领带领小老鼠出外觅食，在一家人的厨房内，垃圾桶之中有很多剩余的饭菜，对老鼠来说，就像人类发现了宝藏。

正当一大群老鼠在垃圾桶及附近范围大挖一顿之际，突然传来了一阵令它们肝胆俱裂的声音，那就是一只大花猫的叫声。它们震惊之余，各自四处逃命，但大花猫绝不留情，穷追不舍，终于有两只小老鼠躲避不及，被大花猫捉到，正要向它们吞噬之际，突然传来一连串凶恶的狗吠声，令大花猫手足无措，狼狈逃命。

大花猫走后，老鼠首领施施然从垃圾桶后面走出来说：我早就对你们说，多学一种语言有利无害，这次我就因此而救了你们一命。

多一门技艺，多一条路。不断学习，实在是成功人士的终身承诺。

思考：十年后的自己会怎样？

大学生涯是整个人生的重要阶段，是职业发展的准备期。在大学选择某一专业进行学习是为今后做职业准备，因而大学生涯可称为职业准备阶段或职业准备期。这是个人职业生涯的起步阶段，是决定能否赢在起点的重要阶段。

## 一、大学学习对职业发展的影响

假如将生活看成展现在人们面前的一种情景：你正在走的这条路的两边还有许多条岔道，每一条岔道代表不同的职业生涯，你必须在这些岔道口做出选择，这种选择将影响你的将来。每一条岔路都有一扇门，只要你有合格的证件，这扇

门就会为你打开。因此，为了使自己在今后拥有更多的选择机会，你的策略应是尽可能准备好自己的各类“证件”，或者称为你的“资本”。“资本”雄厚的你能把职业的选择权掌握在自己的手里，而不是在看门人的手里。我们从幼儿园、小学到初中、高中再到大学进行深造，在大学里学会为人，学会为学，提升自己的整体素质，都是在积累自己的资本，为毕业时选择一份职业做准备。谁在大学阶段准备得充分，谁就能越快找到自己理想的职业，顺利地进入角色。

在大学期间不做积极的、充分的准备，我们便放弃了自己把握命运的权利，把自己应承担的责任交付给了他人，而我们只能是被动接受任何可能产生的结果。也就是说，我们在生活中就不能充分运用自己选择的权利，而只能等待社会对我们的挑选。总之，对大学期间的学习进行科学、合理的规划有助于我们顺利走向社会，进入职场，谋求职业发展与事业成功。

## 二、学业、职业与事业的关系

学业是我们获取职业和事业发展的准备。“到大学来干什么？”“在大学学习什么？”“学习又为了什么？”毫无疑问，学生在大学最主要的任务是学习。然而，说到底，无论如何学习，最终还是要成就一番事业。学习绝不是为了学而学，而是为了生活得更价值和意义，因而也就应该包括为了获得未来工作所需的职业素质和职业能力。

职业是我们生存和提升价值的平台。作为一名大学生，作为一个渴望独立的青年，一直梦想能够通过自己的努力来实现人生价值，希望看到家人因我们的努力而展现出欣慰的笑容。而这些都需要一个能展示才华的职业平台。事业是我们实现理想的道路。古人云：“取法乎上。”入学之际，大学生需要高扬理想的旗帜，方能有所作为。理想，是人们向往和选择的未来目标。职业理想则是在事业上将达到何种成就的期望和追求。可以说，一旦我们确定了人生的职业理想，我们的学业、职业就将转变为事业。理想的实现需要有一个实现理想的平台作为依托，事业则是我们通向理想的道路，没有事业这个平台，理想就只是幻想。大学生不仅要善于把现实的学业观转化为将来的职业观，还要善于把“为了生活而学习工作”的职业观，转化为“为了学习工作而生活”的事业观。

学业、职业和事业是一脉相通的，当我们从大学入学制订生涯规划开始，未来的职业生涯历程已经开始。只要我们守望初衷，在潜心学习的基础上，有意识地沉淀职业经验，适时进行必要的、合理的职业规划调整，我们的职业生涯之路

一定会走得很精彩。

### 知识加油站

### 职业生涯的影响因素

人的职业生涯受许多因素的影响，有关决定和影响职业生涯的因素，许多学者做过专门的研究。20世纪40年代，心理学家安妮·罗伊（Anne Roe）提出可用12个因素来解释一个人的职业选择过程，这12个因素又可归为4组不同的类别。第一组包含的因素人们几乎无法控制，而后三组中所包含的因素以遗传和后天经验为基础。她对这些因素进行排序，形成了一个公式：

$$\text{职业选择} = S[(eE+Bb+cC) + (Ff, mM) + (lL+aA) + (pP \cdot gG \cdot tT \cdot iI)]$$

S= 性别 L= 一般的学习和教育

E= 一般经济状况 A= 后天习得的特殊技能

B= 家庭背景，种族 P= 生理特征

C= 机遇 G= 认知或特殊天赋能力

F= 朋友 T= 气质和个性

M= 婚姻状况 I= 兴趣和价值观

罗伊用12个大写字母表示一般因素，使用小写字母作为校正系数，用以说明每个因素在特定的时间点和独特的环境中是如何受个人独特品质的影响的。有趣的一点是，只有S（性别）因素前面没有校正系数，同时它也是唯一影响其他11个因素的一般因素。

道锐思个人事业成长管理模型将所有决定事业成功的要素进行分类、合并、提炼，认为核心要素只有7个，用模型表示为：事业=F（态度、目标、能力、兴趣、方法、行动、环境）。这些说明影响职业生涯的因素是复杂和多样的。

总的来讲，职业生涯影响因素包括自身因素、职业因素和环境因素三方面。了解职业生涯的影响因素有利于我们合理进行职业生涯的规划、资源配置和开发利用，促进职业生涯发展。

## 三、大学阶段的主要任务

大学阶段是我们职业生涯的重要准备期，有做不完的事情。但在许多需要完成的任务当中，哪些是我们在大学阶段必须完成的呢？尽管专业不同、今后从事

的职业不同,每个人在大学阶段的具体任务也有所差异,但结合社会对人才的需要,培养职业精神、树立生涯规划意识和职业意识、塑造良好的人格、提高职业素质和职业能力、具备开阔的视野,是我们在大学阶段必须完成的任务,它们将会影响我们一辈子,使我们终身受益。

### (一) 培养职业精神

职业精神是人们在从事工作时所表现出来的一种态度或精神风貌,对一个人的职业发展非常重要。目前,我们虽然还没有进入职场,但是一个人在大学里养成的行为习惯,是非常容易带到今后的工作场所中去的。因此,我们“勿以善小而不为,勿以恶小而为之”,要从身边小事做起,在做小事的过程中,培养自己的责任意识、主动精神、诚实守信的职业精神。

#### 1. 责任意识

责任意识是一个人成才的重要支柱,也是衡量一个人成熟与否的重要标准。责任心是个人职业化素质的重要组成部分,只有一个具有强烈责任感的人才能踏实工作,把本职工作做好。如今用人单位在招聘人才时,非常强调敬业精神。其实,敬业精神的深层次来源于一个人对其工作的强烈责任心。一个缺乏责任心的人,在学习、工作、生活中的习惯行为就是寻找借口,告诉别人自己做不了某事或做不好某事的理由。很难想象,一个没有责任心的人会有敬业精神。

#### 2. 主动精神

从一出生直至上大学,在我们的生活和学习中,总是会有人不断地告诉我们应该做什么,不应该做什么。由此,造成了我们的被动性思维。当需要我们自己做决定的时候,总是寄希望于父母或老师告诉我们应该怎样做。而激烈竞争的社会不需要被动做事的人,这种人就像牙膏一样,挤一点出一点。大学阶段是我们青年人社会化的重要时期,我们要由他人导向型转变为自我导向型。

#### 3. 诚实守信

诚信,对国家来说,是立国兴邦之基;对企业来说,是立世发达之魂;对个人来说,是立身处世之本。在工作中诚实守信需要做到:①在工作过程中,不要走过场,犯形式主义的毛病。②在汇报工作结果时,要干成什么样就说成什么样,不要夸大也不能缩小,要就事论事。错误的决策,往往来自错误的信息。决策者一旦基于失真的工作成果信息而做出了错误的决定,就会给整个单位甚至社会造成重大的损失。

## （二）树立生涯规划意识和职业意识

### 1. 生涯规划意识

马鹤凌先生教导马英九的一句话诠释了规划的重要性，即“有原则不乱，有计划不忙，有预算不穷”。这句话的意思是：一个人如果有了明确的信念与原则，便可以始终如一，立场就会坚定；一个人如果有了明确的计划，在面对多变的外在环境时，就不会手忙脚乱；一个人事先如果做好预算，生活就不会落魄。在我们的一生中，有许许多多的事情需要我们去完成，并且每个人的时间又是如此的有限。面对多变的外在环境、有限的时间、无限多的事情，为了充分发挥人的潜力，实现人生价值，就必须能够未雨绸缪，事先做好规划。

### 2. 树立职业意识

职业意识是指人们对自己所从事的职业所持有的认识和理解，是个人的世界观、人生观和价值观的有机构成要素。虽然学生身处校园，但提前培养职业意识很重要。譬如，利用网络收集一些目标职业的信息，通过分析形成自己对职业的看法；参加学术活动，及时了解行业的发展变化，利于职业选择；通过参加各种职业训练活动，提前感受职场氛围。实际上，职业意识的培养过程本身也是一个自身成长的过程，通过此过程，不断提高自己分析和解决问题的能力，为将来在职场的发展打好基础。

### 3. 培养自立意识

自立是指个体从自己过去依赖的事物那里独立出来，自己行动、自己做主、自己判断、对自己的承诺和行为负起责任的过程。自立贯穿我们整个人生，可以分为身体自立、行动自立、心理自立、经济自立和社会自立。身体自立是指个体无须扶助而能直立行走；行动自立是指个体具备生活自理能力，如会自己洗脸、刷牙、洗衣服等；心理自立是指个体能独立思考，独立判断，自己做决定；经济自立是指不依赖父母或他人的经济援助而能独立生存；社会自立是指能够按照社会所规定的行为规范、责任和义务而行动。学会自立是我们实现人格独立、开创事业的前提条件。因此，在大学阶段，我们应该树立自立意识，培养自立能力。不能自立的人，不仅会成为家庭的负担，而且还会成为社会的累赘。一个成年人，不管家庭经济情况如何，从入校开始就要树立自立意识。一个人只有学会了自立，才有可能赢得职业生涯的发展与成功；只有具备了自立精神，也才有可能在将来开创自己的事业。

### （三）塑造良好的人格

#### 1. 学会做人——重视自身修为

著名教育家孙云晓在《教育的秘诀是真爱》一书中指出“教育的核心是学会做人”。做人是人们在人际交往中所表现出来的对人、对自己的原则和态度。职场成功定律告诉我们：做人比做事更重要。职场上，真正成功之士，必是人品好的人。作为受教育者的大学生，在大学学习的过程中首先应该学会做人。“学会做人”是一个既现实又深奥的话题，学校里没有“如何做人”的教材，也没有开设“如何做人”的课程。如何学会做人，是我们应该长期用心思考的问题。在日常的学习和生活中，我们应该做一个有心人，从老师、同学、朋友的言行中去分析、去体会：在面对同一件事情时，别人为什么处理得比我好，从中我应该吸取什么。“学会做人”是逐渐积累的过程，它既是大学阶段的主要任务，也是整个职业生涯发展过程中的重要方面。

#### 2. 学会学习——重视知识积累

学会学习其实就是自学的能力，也就是举一反三或无师自通的能力。在知识大爆炸的时代，学校不可能保证教给我们今后需要的所有知识。但是在大学里，我们可以学会独立思考并掌握学习的方法，它会让我们不论面对怎样的知识变更和激烈竞争，都能游刃有余，得心应手。大学不是“职业培训场”，而是一个让学生学会适应社会，适应不同工作岗位的平台。在大学期间，学习专业知识固然重要，但更重要的还是要学习独立思考、解决问题的方法，掌握自修之道。只有这样，大学毕业生才能跟上瞬息万变的未来世界。有些同学总是抱怨老师教得不好、懂得不多、学校的课程安排也不合理。“与其诅咒黑暗，不如点亮蜡烛。”大学生不应该只会跟在老师的身后亦步亦趋，而应当主动培养自己的自学能力。

#### 3. 学会做事——提高职业胜任能力

大学阶段，还有一个非常重要的任务就是要充分利用大学里的优质资源，培养我们的职业胜任能力。在大学阶段，完成以下几件事情，会有助于培养我们做事的本领。

##### 1) 培养专业能力

专业能力是从事专门工作所必须要具备的能力。专业能力的获得主要靠专业学习，专业教育也是我国高等院校人才培养的主要方式。在培养专业能力的问题上，我们应该注意以下几个问题：“学什么”与“学成什么”。“学什么”指的是专业名称的问题，而“学成什么”指的是专业能力的问题。有的同学可能会错误地

认为在一个就业前景好的专业里学习，将来肯定能找到一份出色的工作。心存这种想法的同学简单地将专业名称与专业能力等同起来，在一个专业里学习并不会让我们自动拥有从事与该专业相关工作的能力。现实社会中，我们也常常听到非专业的毕业生“抢”走了专业毕业生的工作岗位。原因就在于，用人单位更注重的是专业名称背后的专业能力。

基础知识要扎实，知识不等于能力，但知识是能力构成的重要因素，能力是以知识为基础的。在大学期间，一定要学好本专业要求的基础课程，把基础打牢。因为，在科技发展日新月异的今天，在应用领域里很多看似高深的技术在几年后就会被新的技术或工具取代，只有对专业基础知识的学习才可以受用终身。而且，如果没有打下好的基础，我们也很难真正理解高深的应用技术。培养专业能力的途径是多样的，有的同学可能因为没有机会进入自己感兴趣的专业学习，就怨天尤人、自怨自艾，甚至自暴自弃。其实，培养专业能力的途径是多样的。除了进入自己感兴趣的专业进行系统地学习之外，我们还有很多其他的选择。比如，辅修、有目的地选修感兴趣的专业课程、自学等。

#### 2) 学会使用办公软件

如今，随着计算机的普及，以计算机为核心的办公自动化在工作中被广泛使用，办公自动化可大大提高我们的工作效率。因此，无论是对于计算机专业的学生还是非计算机专业的学生来说，学会使用办公软件都是必要的。

#### 3) 学会收集信息

现代社会是一个信息社会，没有信息，我们就无法顺利地学习和工作。因此，懂得如何收集自己想要的信息对任何学习和工作而言都是至关重要的。一位企业家认为，信息是谋求发展的关键。他这样写道：要么去狩猎，要么被猎取。我大部分的成就都源自我拥有被人需要的信息。第一步，要了解别人需要什么。第二步，要拥有足够的资源，以便知道去哪里迅速地获取这些信息。

作为一个处在信息社会的大学生来说，要懂得到正确的地方去获取正确的信息。在大学阶段，学会收集信息对我们做出合理的学习或职业生涯决定，自主地开展学习活动，培养自学能力也是非常有帮助的。学会如何使用图书馆、电子数据库、互联网搜索、问卷调查以及信息采访等都有助于提高我们信息收集的能力。

#### 4) 培养写作能力

随着科技的进步和工作节奏的加快，书面沟通在当今社会中的作用已经越来越明显，任何行业都需要运用书面沟通来进行公务往来。对个人而言，随着职务

级别的上升，书面沟通也变得越来越重要。因为，当你有一个想法时，如果你只能停留在口头上做出说明，那么你的影响范围仅限于说话的对象。但是，一页能够做出清晰说明的备忘录会在整个公司内被传阅，甚至会一代传一代。

要形成良好的书面沟通习惯，沟通者必须具备良好的写作能力。为了培养和提高我们的写作能力，在大学期间，应该尽可能地选修一些要求学生写日志、计划书和评估报告等以论文形式完成的课程。认认真真地完成这些课程，有助于提高自己的写作能力。

#### 5) 提高英语会话水平

中国正在走向世界，在英语已经成为国际通用语言的情况下，能够用英语进行沟通就成为高素质国际化人才必须具备的一项本领。由于受应试教育的影响，长久以来我们学习英语只是为了考试（将英语当成知识来学习），由此造成我们懂得的英语知识可能比外国人还多，可就是不能张口。提高英语会话水平的根本是要学以致用，不能只“学”不“用”。

### （四）主动实践，提高职业素质和职业能力

职业素质是劳动者对社会职业了解与适应能力的一种综合体现，其主要表现在职业兴趣、职业能力、职业个性及职业情况等方面。

职业能力是指人们从事不同职业活动所必需的共有能力。特殊职业能力是指人们从事某一特定职业所必须具备的特殊的或较强的能力。

社会实践是一种很好地真正了解自己的方式。大学生应该通过不同的工作环境、不同的工作经历形成清晰的自我形象，同时注意自己的感受和反应；尽可能多地寻找和获得不同的生活经历，并把这些生活事件和经历结合起来，找到价值观、兴趣和技能之间的联系，用更复杂的方式思考自我。改善与生涯决策有关的自我知识也是一个终生的过程，永远不会结束，没有生活经历会被浪费。

社会实践的另一个作用是帮助大学生不断改造自我，更快地社会化。大学与高中的不同在于，大学是进入社会的过渡期，是进入社会的预演；学校与社会的不同在于，衡量人才的参照系不同。学校教育以知识积累为主要目的，而职业领域更看重能力和素质。职业在满足现实的生存和发展需要之外，还有一个重要功能就是通过和别人共事来克服以自我为中心的意识，换句话说，职业化的过程就是社会化的过程，而克服以自我为中心，为职业做准备是大学生这个年龄段的人重要的人生课题。

影响和制约职业素质与职业能力的因素很多，主要包括受教育程度、实践经验、

社会环境、工作经历等。一般说来，劳动者能否顺利就业并取得成就，在很大程度上取决于本人的职业素质和职业能力。

职业素质和职业能力越高的人，获得成功的机会就越大。目前，虽然在校大学生不能依靠实际就业来提高这方面的能力，但努力学习文化专业知识、增强现代科技意识、加强专业技能训练、进行社会实践和锻炼，是提高职业素质和职业能力的有效途径，并且是优势所在。我们通过分析自身的职业素质，分析自己的一般能力和特殊能力状况，挖掘潜能、发挥优势，就能够不断提高职业素质和职业能力。

### （五）具备开阔的视野

大学校园文化作为社会文化的一种亚文化形态，对于生活在其中的大学生具有潜移默化的文化熏陶和文化育人的功能。可以说具有什么样的校园文化，就会培养出什么样的人才。因此，大学生作为校园文化活动的主体，理应在校园文化活动中具备良好的视野。

要具备校园文化活动中的良好视野，就要求大学生们在设计、组织和参加各种校园文化活动过程中，具有广阔、全面的国际眼界，能够从宏观上将国际发展形势尽揽眼底；要求大学生具有深远的国际眼光，能够洞悉世界风云变幻的实质；要求大学生具有正确的国际视角，能够清醒审视和质疑一些西方媒体的强势话语，提出自己的独立见解。为此，需要大学生做出以下几个方面的努力。

其一，具有坚定的政治立场。放眼全球，当前世界正处在一个思想大活跃、观念大碰撞、文化大交融的时代，先进文化、有益文化和落后文化、腐朽文化并存，正确思想和错误思想、主流意识形态和非主流意识形态相互交织。在国际视野下，我们尤其要保持清醒头脑，认清形势，以社会主义核心价值观体系构筑自己的精神支柱，坚决抵制各种西化、分化思想的侵扰，坚定地跟党走，坚持走中国特色社会主义道路，做坚定的青年马克思主义者。

其二，具有自觉的开放意识。青年大学生朝气蓬勃，接受能力强，接受新鲜信息快，求知欲望强，要发挥自身的优势，自觉提高思想认识，积极主动面向世界，让自身走向世界。

其三，具有开阔的国际眼界。思路决定出路，眼界决定世界。面对五彩缤纷的大千世界，大学生要努力学习，广泛涉猎，开阔和丰富自己的眼界，开创和成就自己的梦想。要放眼全球，批判地吸收当今世界各国的先进文化，尽可能通过广泛涉猎和熟悉世界各国历史、文化、艺术、风俗等来开阔自己的国际眼界。

其四，具有过硬的综合素质。首先，要掌握现代科学技术知识，做到既“专”又“博”。要在学好专业知识的同时努力扩大自己的知识面。其次，要具有良好的国民心态和涵养。要有胸怀天下的非凡气度和风范，要宽容、理性、务实、开放、文明、诚信，展现新时期大学生良好的文明素养。最后，要具有对各种信息的良好的分析和辨别能力。要善于从世界文明发展史中汲取智慧和经验，做到为我所用，以人为鉴，以史为鉴，在历史长河的滚滚洪流中找准自己的定位。要善于分析当前国际形势大调整大变革的错综复杂局势，树立全局观和国际化大视野，把握和平发展的世界主题。

## 四、大学学习与职业发展

大学四年，看似漫长，实则短暂。在这四年，大学生如何能够在平淡的人生中，撑起属于自己的那片蓝天呢？有的学生在回忆大学四年的学习生活时，常后悔没有对这四年进行整体规划，致使光阴虚度。那么，大学生应该如何做好规划和尽快适应大学生活呢？

### （一）确定人生目标

考入大学，随着角色和环境变化，心情突然放松，加之大学较高中而言相对宽松的环境，易引起目标不明的大学新生的迷茫、彷徨、失落感、空虚感，从而产生大学生活的适应障碍。因此，从入学的第一天起，新生就应该认真深入地思考，多问自己这样的问题，“我到底要把自己培养成什么样的人？”“整个大学期间，我要使自己具备哪些能力？”“我要为未来做哪些准备？”认真思考之后，要确定符合自身发展的规划，先明确自己的人生大目标，并将之逐级分解成不同发展阶段的目标，然后将阶段性目标清晰化，制订成详细的计划。这样才能保证人生大的目标不论为空想，而是在一天天的推进中逐步落实。

首先，建立自己的长期目标、终极目标，即人生的最终定位。目标要立足现实，从自身实际出发。若目标太高，则会使自己失去信心和斗志；目标过低，则会使自己失去前进的动力。诺贝尔生理学及医学奖的获得者托马斯·亨特·摩尔根曾说过：“不要把志向立得太高，太高近乎妄想。没有人耻笑你，而是你自己磨灭目标。目标不妨设得近点，近了就有百发百中的把握。标标中的，志必大成！”

其次，建立短期目标，明确大学四年要达到的目标和应具备的能力。比如，要达到考取研究生的目标，就要培养自己七种能力：逻辑性及数理性能力、语言

能力、空间能力、自我内省能力、洞察人性能力、体育能力、音乐能力，这也正是哈佛大学心理学家霍华德·加纳研究发现的成功人士一般具备的能力。再如，培养自己团队协作、主动学习、诚信正直、具备理想和激情等特质。又如进行七项学习：学习自修之道、基础知识、实践贯通、兴趣培养、积极主动、掌控时间、为人处世。

第三，建立年度或学期目标。将短期目标加以分解，具体到每一学年、每一学期。比如，本学年要完成什么？这个学期末的成绩要达到什么标准？一年读多少课外书？参加什么社会实践与社团活动？人际关系处理得如何？身体素质怎样？等等。

第四，建立日常目标，即对年度或学期目标加以细化。比如，每天应该做什么，如何安排好一天的学习生活。日常目标要具有可操作性、可控性，并讲究人性化，力求容易实现。如，坚持晚上跑步等，锻炼身体，增强体质，为顺利完成四年的大学生活创造条件。

成功的道路是由目标铺成的。对大学新生而言，花费一些时间来做一个大学人生规划，明确自己的奋斗目标，会大有裨益。认准自己的跑道，跑出自己的风格，奔向最适宜自己、最能发挥自己能力的成长方向。当我们的目光盯向远处，不管遇到什么困难与挫折，它们都只能成为前进的踏脚石，而不是绊脚石。

## （二）保持积极向上的心态

做好大学规划与适应大学生活，“态度”至关重要。一般讲，影响大学生成才的不良心理品质可归纳为：易受暗示性（从众性）、顽固性、冲动性、优柔寡断、惰性、缺乏恒心、胆怯软弱等方面影响。针对这些“症状”，我们可以“对症下药”。

首先，正确地认识自我。如果大学生能对自我有一个较为全面深刻的认识、客观准确的评价，就能够扬长避短、发展自己、完善自己。认识自我，可以通过和那些与自身条件相类似的人做比较、别人对自己的态度、自己活动成果的社会效应等三个途径来进行。评价自我，一方面，要自己与自己比，即现实的自我要与理想的自我做比较，看到差距，同时也要与过去的我做对照，看到进步；另一方面，与超过自己、与自己相似、比自己稍差的人比。要将各个方面获得的信息加以综合分析，既不妄自菲薄，也不妄自尊大。

其次，利用积极的自我暗示。自我暗示是运用内部语言或书面语言隐含的方式来调节和控制情绪的方法。比如，当在公众场合发言心里紧张时，使用内部语言“勇敢点，放松，不要紧张”；此外，“你能行！”“不能恼火”等自我激励或自我约束的话语，即与某些不良情绪相对应的内部语言。要悦纳自己，平静而

理智地对待自己的优点缺点、成败得失，在此基础上，培养自信、自立、自强、自主的心理品质，以发展的眼光看待自己，不断激励自己、完善自己、超越自己。事实上，人在积极的自我暗示下，潜力是超强的。想法决定我们的生活，有什么样的想法，就有什么样的未来。同时，利用积极的自我暗示，会对情绪起到控制和调节作用，使自己拥有一个“阳光心态”。

第三，选择目标时，要有“无怨无悔”的气概。“勇者无畏”，除具备一定的智商、情商以外，还要具备“胆商”，即要有胆识、勇气与魄力。人不管走哪条路，都会有风险和收获。不敢选择的人也就是不敢承担责任的人，是不会成功的。勇于挑战不仅是一种素质，更是一种荣誉，在不断的挑战中，发现自己的潜能，人生价值才能得以实现，人生历练也会变得非常丰富。需要强调的是，要把握好自信度，不要把自信变成自负。有时，经过一段时间的实践，若发现既定目标是无法实现的或不是所希望的结果时，就要学会及时回头，敢于回头，不要一路错下去。

第四，有效地控制自我。从大学刚入学，就可以用一些具体的目标来抑制自己的惰性，养成良好习惯。比如，每天坚持逼迫自己做一件事情，如坚持每天早晨早起晨读。要有意识地去控制自己的欲望，尤其是那些对自己健康成长没有助力的欲望，若想成功就必须有所舍弃。要培养健全的意志，增强挫折承受能力，提高行动的自觉性和顽强性，增强自制力和约束力。

### （三）敢于梦想、勇于实践

世界因实现梦想而伟大。要敢于梦想，勇于实践，对自己决定的事情，要付诸行动并全力以赴。

首先，大学期间，要分步骤地、脚踏实地、扎扎实实地完成自己确立的每一个目标。

大一为试探期，要初步了解自己所学专业以及对口的职业，特别是自己未来想从事的职业，刻苦努力学习，打好坚实的基础。大二为定向期，应考虑清楚未来是否深造或就业，深入学习专业课程。通过参加学生社团等组织锻炼自己的能力，尝试与自己未来职业或本专业有关的兼职、社会实践活动，并正确处理好各种学生组织工作与学习的关系。大三为冲刺期，应确定自己是否要考研，提高求职技能、搜集公司信息。锻炼自己独立解决问题的能力，有意识地培养个人职业发展的核心技能。大四是分化期，找工作、考研、出国，不能犹豫不决。要对前三年做一个总结，对自己有个清楚的认识。

其次，要主动适应新的学习、生活、人际交往方式，提高自理和自立能力，

不断发展和完善自我。

一是适应新的环境。对大学生而言,应接纳现实,增强独立意识,提升自主能力,培养自立精神,还须尽快掌握新生活技能,提高生活自理能力,包括日常生活、休闲娱乐、社会交往以及消费。在参加社团活动方面,根据自己的性格特点和条件,要有选择地培养和发展一些业余爱好。同时,还应注意照顾好自己,增强体质,以健康的身体为大学四年的学习与生活作保障。

二是适应新的人际关系。对大学生来讲,建立新的人际关系既是环境的要求,也是个体逐渐走向成熟和向成人转化的必要条件。大学生要处理好同班、同年级同学关系,尤其要处理好寝室中的同学关系,适应以寝室为单位的集体生活。在新组成的群体里,面对差异,要学会承认、理解和尊重差异。同时,应学会沟通,打破对人际交往的恐惧,用积极的态度代替消极回避的方式。应逐渐摆脱以自我为中心的思维方式,学会换位思考,把自己历练成心智成熟、心胸豁达的人。值得一提的是,在相互适应过程中,除体谅别人之外,还要适当表达自己的意见和感受,甚至是对抗的意见和感受,这不只是一个针锋相对的过程,也是一个互相沟通与理解的过程。这不仅需要掌握人际沟通的技巧,更需要有暴露自己的观点,甚至是弱点的勇气。

另外,大学生要拥有一个开放的心态,善于吸取和学习别人的优点,不断提高知识水平与自我修养。培根说过,“如果你把快乐告诉一个朋友,你将得到两份快乐;如果把忧愁向一个朋友倾诉,你将被分掉一半忧愁。”除了同学关系之外,大学生还应和老师多交流、沟通。这样不仅能融洽师生关系,而且会从老师身上学到许多东西。同时,还要学会处理好竞争与合作的关系。大学生要有竞争意识,更要培养团队合作精神。事实上,一个人与他人合作的能力就是竞争力的一个重要体现。

此外,需要强调的是,人际交往中的级差、层次是客观存在的。在交往中,应把握好交往的度,保持社交距离,注意交往方式,根据心理距离的变化,及时调整和改变。一个人要想和所有人都成为亲密的朋友,那是不实际、不可能的。但是,如果大家尽量学会与各种不同性格的人打交道,就能与更多的人相处得融洽,自身的人际交往、协调沟通的能力也随之得到提高。

三是适应新的学习方式。大学的学习方式主要由大学生的知识结构和老师的教学方式决定。大学期间,学习专业知识固然重要,但更重要的是学习独立思考的方法。“三人行必有我师”,大学生应当充分利用学校的人才资源,从各种渠道吸收知识和方法。只要用心,就会发现自己周围到处是良师益友。大学生可

以主动向资深的教授、老师请教，或者请他们推荐一些课外参考读物，与师兄师姐乃至同班同学多交流与切磋，他们都是自己最好的知识来源和学习伙伴。只要珍惜这些机会，大胆发问，互帮互学，就能学到最有用的知识和方法，达到共同进步。

好的开端是成功的一半。从迈进大学校门的那一刻，大学新生就应该了解自己所处的这个时代、这个社会为自己提供了怎样的空间，思考自己在这个立体的大坐标系里应该处于哪一个象限，并调整步伐，不断前进。电影《阿甘正传》中的主人公阿甘曾说过：“生活就像一盒各式各样的巧克力，只要你不断地尝试，总有你要的那一块。”不管自己的家庭和自身能力如何，不管来到大学的感觉如何，每位大学新生都应正视现实，端正态度，认真做好大学规划，尽快适应大学生活。



### 典型案例

#### 【案例一】

小刘是抚顺职业技术学院的大二学生，进学校时因分数偏低，虽然被录取了，但是被调剂到了形象设计专业。在上完大一的基础课和专业课后，发现自己对这个专业一点也不感兴趣，了解了下就业方向更是失望。如果毕业以后去从事专业工作，那么自己将要一辈子忍受下去。如果不从事专业工作，那么自己到底要去做什么工作呢？在剩余的一年里，自己不知道该顺其自然还是应做哪些准备。

#### 【案例二】

抚顺职业技术学院学生小韩刚上大一的时候，就从师哥师姐们那看到了求职的艰难，自己也感到前途迷茫，就经常与职业咨询部门联系，可是一让他做职业生涯规划，他就说：“我自己最了解自己，自己会做规划。”可是真正做起来，心中总是没底，所以，一直到大学毕业，也没有找到自己的奋斗目标，依然是个迷茫族，常常感到无所适从，不知道自己做什么好。后来，他看到做了职业生涯规划的同学都早早上班了，而自己毕业半年了工作还没有头绪，就去找生涯规划师，结果看到了30多岁的白领补做职业生涯规划的最多。有的人取得一定的成绩甚至上升到一定高度之后，又遇到职业瓶颈，走了弯路，深受当初没有规划之苦，才知道应该好好珍惜，规划后半生，小韩很受教育，这才感到职业生涯规划真的很有用。于是在生涯规划师的指导下做了职业生涯规划，并最终找到了适合自己的工作。

**思考与练习**

**《我这 × × 年》（自传）**

当回顾你的经历时，请集中考虑那些对你目前的生活/生涯目标有影响的方面。包括以下四个部分。

- （1）家庭经历。
- （2）教育经历。
- （3）工作经历（社会实践、学生工作经历等）。
- （4）目前的生活/生涯目标。

每个部分应该包括 250 ~ 300 个词，不要仅是流水账，而要分析或者回顾你的经历，以发掘其对你的生活/生涯目标的深层影响。若能在每个部分中说明特殊任务或者事件对你生活的影响，则更有帮助。



## 学习情境二

# 职业生涯规划概述

### 情景导入


哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。这个调查美国耶鲁大学做过、卡耐基也做过，得出的结论惊人的相似。这个调查的对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人，调查结果发现：

27%的人，没有目标；60%的人，目标模糊；10%的人，有比较清晰的短期目标；3%的人，有十分清晰的长期目标。

25年的跟踪调查发现，他们的生活状况十分有意思：

那3%的人，25年来几乎都不曾更改过自己的人生目标，他们始终朝着同一个方向不懈地努力。25年后，他们几乎都成了社会各界顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。那10%的人，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，那些短期目标不断地被达到，生活质量稳步上升。他们成为各行各业不可缺少的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等。那60%的人，几乎都生活在社会的中下层面。他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。

### 学习目标

1. 了解职业生涯规划的基本理论
  2. 掌握大学生职业生涯规划的基本步骤
  3. 把握大学生职业生涯规划的原则
  4. 树立正确的职业理想，确立明确的职业目标
- 

## 学习任务

1. 职业生涯规划概述
2. 制订职业生涯规划

## 学习建议

通过初步了解职业生涯规划，认识职业生涯规划对大学生成才的作用，树立正确的职业生涯规划意识。

# 大学生职业生涯规划现状



### 典型案例

### “考霸”现象的启示

媒体曾经报道过两位北大清华连考连上的“考霸”。一位是新疆伊犁尼勒克县的“考霸”安治邦。安治邦是蒙古族，曾于1999年应届考入大连医科大学，大三时自动退学，并于2002年考入北大计算机系。在北大学习一年半，因为迷恋上网被学校劝退。安治邦又回到伊宁复读，于2004年考入清华大学土木工程系。在清华上学两年半，再次因为迷恋上网被学校劝退。今年安治邦考了613分，再次被北大环境科学系录取。他从1999年至今，已经参加了4次高考，先后考上过大连医科大学、北大和清华，第一次进大学也许是对所学专业不感兴趣而自动退学；后两次都是因为在校时迷恋网络，导致多门功课不及格而被学校劝退。安治邦这8年不完整的大学经历，特别是在北大清华的几年，家长与老师都认为：沉迷网络是坏事根源。

另一位是四川“考霸”张非。2003年，张非考上北京大学。在北京大学学习时，也因迷恋上网误了学业，2004年7月因成绩太差被劝退；2005年张非以703分的成绩并列南充理科状元，被清华大学录取。考入清华大学后，张非却再次深陷网络，2007年1月31日，他又因学习成绩太差而被清华大学劝其退学。2007年第三次高考的张非又考出了677分的成绩，被清华大学环境科学与工程系录取。

张非第三次高考填志愿的一幕更耐人寻味：张非一心想上北大心理系，但父母想让他上清华，因为他在清华还保留着学分，可以提早毕业。班主任则认为他不善于和人打交道，更适合搞尖端科研。闷闷不乐的张非在父母的陪同下走进校门填志愿。“就报北大心理系，再加两个专业。”翻了一下报考指南后，他突然问：“环境科学是学什么的？”听了别人的解释，

张非再次埋头翻看。过了好一会儿说：“我不报心理学了，报环境科学，这科目有用！”张非像一下子找到了奋斗目标……

从两位“考霸”身上我们可以看到，他们都是基础知识十分扎实的学习尖子；高考时的目的很明确：我要上大学，我要上重点大学，目标瞄准清华北大。然而，为什么上大学？选择什么专业？打算毕业后从事什么职业？人生的奋斗目标是什么？一概不清楚。于是出现了要么上了大学后自动退学，要么在大学期间沉迷网络的虚拟世界。结果，一而再，再而三地被学校劝退。

“考霸”现象发人深省，究其原因，是我国高校大学生职业生涯规划指导的缺失。假如大学生职业生涯规划深入人心，也许“考霸”现象会减少。



**思考：你是怎么选的大学专业？如果给你一次机会你还会选择现在的专业吗？**

### 一、我国大学生就业现状的启示

大学里常有毕业生感慨地说：大一时不知道自己不知道，大二时知道自己不知道，大三时不知道自己知道，大四时才知道自己知道。大学的四年时间太短，面临毕业，才发现自己该看的书没看，该听的讲座已经错过，该做的事来不及做，该锻炼的机会擦肩而过……总之，留下不少遗憾。时光一去不复返，剩下的只有追忆。

寒来暑往，年复一年，高等院校送走一批又一批大学毕业生。在毕业生就业现象中，大致可分为三种类型。一是“轻松就业型”，二是“到时看机遇型”，三是“努力找工作型”。

“轻松就业型”毕业生总是能很快找到自己心仪的工作，愉快地告别老师和同学，告别生活多年的大学校园，走上工作岗位。究其原因：职业生涯规划从大一开始，各个时期的奋斗目标早已确定，不断为实现自己的目标做不懈的努力，他们一早就知道自己知道。

“到时看机遇型”毕业生，要问毕业后的去向，他们谈不出太多的想法，

只是确定自己不考研，而是考公务员，到企业，当教师等等，什么职位他们都想去尝试。像这样对于未来职业认识模糊的学生并不在少数。有关专家指出，目前，不少毕业生就业前迷茫、就业后频繁跳槽的一个重要原因就是缺少职业生涯规划。如果能够尽早根据人生目标和市场需求找准自己的岗位定向，在校时有针对性地进行相关知识的补充和能力的培养，那么毕业生的择业将更具有针对性。

“努力找工作型”的毕业生，从寒冷的11月到次年火热的7月都在慌忙地、艰难地、努力地找工作。这些同学每天或是上网投递简历，或是奔走于各式人山人海的招聘会。可是那些投出的简历却都是石沉大海，每次招聘会回来总是杳无音信。究其原因，他们饱受了高三的折磨后，进大学后就计划着大一大二先轻松，大三大四再努力。结果，从大一开始，睡觉的时间上网游戏，上课的时间呼呼大睡；颠倒黑白，习以为常，最终不能自拔。他们始终对自己临近毕业了想找什么样的工作，自身有哪些优势，企业需要怎样的人才，与就业有关的信息等一无所知。他们越临近7月越是担心、忧虑。求职屡屡碰壁后，开始反思过去的大学生活：虚度四年，专业知识能力储备不足、实践经验没有、英语水平差……终于知道自己差距所在了。

据某人才交流中心的一项调查表明：目前超过20%的大学生求职时“不了解企业用人标准”。同时，应届毕业生在职业目标和角色意识上定位模糊，即不知道自己适合干什么，也没有确切的求职目标。这是自我认知、职业认知缺失的表现。因此导致了許多大学毕业生的浮躁心态。3D(difficult、dirty、dangerous)现象严重。要不就高估自己的能力，对于招聘单位要求过高，干不了几天觉得工作辛苦待遇低，想跳槽就立刻跳槽；要不就是过分自卑，有了几次失败的经历后表现得饥不择食，“只要你肯录用我，我就什么都肯做”，干了一段时间感到没兴趣不合适，干不下去还是跳槽。为此，学校接到不少用人单位的投诉。

怎样才能让大学生都能健康成长，顺利走向社会，都有一个辉煌的人生？家长与老师的美好愿望、学生的远大理想如何实现？高校就业指导服务部门已经开始尝试在大一对大学生进行职业生涯规划的指导，通过老师具体的职业生涯规划指导，学生实实在在做个人职业生涯规划设计，组织大学生参加班、系、学院、省等各级职业生涯规划大赛，让职业生涯规划在大学生中逐步得到推广和普及。

## 二、国内外职业指导简介

一百年前，在世界上一些发达国家，职业规划指导已在学生当中深入人心。1906年，美国波士顿大学的帕森斯教授，为帮助大学生有效地选择职业，他率先在学校把就业指导纳入教学内容，后来又扩大为职业咨询。1908年，帕森斯教授成立了世界上第一个职业咨询机构，因此被誉为“职业咨询之父”。

在美国，职业生涯规划教育已经形成一个完整的体系，甚至有专门的法案来保障实施。美国职业生涯规划指导从小学生中开展。小学里有“职业日”（career day），由社区里各行各业的人为孩子们介绍各自的工作，让他们对各种职业形成初步的印象。孩子大一些以后，学校又会组织职业实践活动。如办模拟公司，让每个学生担当不同的角色，进一步加强对各种岗位的认知。进入中学、大学后，学校会帮助学生进行多次职业测评，帮助学生了解自己的兴趣、技能、个性、价值观、优劣势等，并进行一些社会实践。参加工作后再不断地对自己的职业发展进行动态调整。英国、日本等国也将职业规划列入必修课，贯穿大学教育的全过程。

一百年后的今天，在中国，对大学生的职业生涯规划教育从零星进行到悄然兴起，职业规划指导逐步成为大学生就业指导中的重要组成部分。然而，由于我国在大学生职业规划指导的普及工作起步太晚，致使一些大学生在职业选择与放弃的十字路口中徘徊。以往，许多大学生愿意花一个礼拜甚至一个月的时间去计划一次旅行，花一整天时间逛街买一件东西，却不愿意花少许时间去为自己做一生的职业生涯规划。大学生对职业生涯规划的陌生已是一个不争的事实，而这种情况无论是对大学生的成才就业还是对大学生生活质量都有不良的影响。

据中华英才网的跟踪调查显示：我国目前有47%的大学生在职业规划方面还处于“零投资”的状态。这都是因为他们对职业生涯规划没有足够的认识。“考霸现象”和“退学风波”发人深省，已经引起高校对大学生职业生涯规划指导的重视。专家们呼吁要尽快建立职业生涯规划教育体系。职业生涯规划从大一开始的呼声在各高校此起彼伏。

2004年开始，广东省高校率先举办大学生职业生涯规划大赛。2006年，全国第一届大学生职业生涯规划大赛隆重推出。2007年5月11日，全国首个高校大学生职业生涯规划研究所在广东技术师范学院成立。我国职业指导（职业辅导）网站和职业辅导杂志相继出现。虽然我国大学生职业生涯规划指导的起步与普及

工作较晚，但不少大学跟上了时代步伐，相继开设职业指导师资培训班，编写大学生职业规划教材，设计大学生职业生涯规划课程，接连举办校内、省内以及全国大学生职业规划设计大赛。大学生开始对职业生涯规划有了认识，开始意识到一个人的职业生涯规划的意义。

问题：你认为中国的职业生涯规划教育还需要有什么改进的地方？

### 知识加油站

### 哈佛图书馆的二十条训言

1. 此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦。（This moment will nap, you will have a dream; but this moment study, you will interpret a dream.）
2. 我荒废的今日，正是昨日殒身之人祈求的明日。（I leave uncultivated today, was precisely yesterday perishes tomorrow which person of the body implored.）
3. 觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。（Thought is already is late, exactly is the earliest time.）
4. 勿将今日之事拖到明日。（Not matter of the today will drag tomorrow.）
5. 学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦是终生的。（Time the study pain is temporary, has not learned the pain is life-long.）
6. 学习这件事，不是缺乏时间，而是缺乏努力。（Studies this matter, lacks the time, but is lacks diligently.）
7. 幸福或许不排名次，但成功必排名次。（Perhaps happiness does not arrange the position, but succeeds must arrange the position.）
8. 学习并不是人生的全部。但，既然连人生的一部分——学习也无法征服，还能做什么呢？（The study certainly is not the life complete. But, since continually life part of—studies also is unable to conquer, what butalso can make?）
9. 请享受无法回避的痛苦。（Please enjoy the pain which is unable to avoid.）
10. 只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味。（Only has compared to the others early, diligently diligently, canfeel the successful taste.）
11. 谁也不能随随便便成功，它来自彻底的自我管理 and 毅力。（Nobody can casually succeed, it comes from the thoroughself-control and the will.）
12. 时间在流逝。（The time is passing.）
13. 现在流的口水，将成为明天的眼泪。（Now drips the saliva, will become tomorrow the tear.）
14. 狗一样地学，绅士一样地玩。（The dog equally study, the gentleman

equally plays.)

15. 今天不走，明天要跑。( Today does not walk, will have to run tomorrow. )

16. 投资未来的人是，忠于现实的人。( The investment future person will be, will be loyal to the reality person. )

17. 教育程度代表收入。( The education level represents the income. )

18. 一天过完，不会再来。( one day, has not been able again to come. )

19. 即使现在，对手也在不停地翻动书页。( Even if the present, the match dose not stop change the page. )

20. 没有艰辛，便无所获。( Has not been difficult, then does not have attains. )

## 学习任务二

# 解读职业生涯规划



### 典型案例

#### 施瓦辛格的职业规划

40多年前，一个10多岁的穷小子，身体非常瘦弱，却在日记里立志长大后要做美国总统。如何能实现这样宏伟的抱负呢？经过思索，他拟定了一系列目标。

做美国总统首先要做美国州长——要竞选州长必须得到雄厚的财力后盾的支持——要获得财团的支持就一定得融入财团——要融入财团最好娶一位豪门千金——要娶一位豪门千金必须成为名人——成为名人的快速方法就是做电影明星——做电影明星前得练好身体，练出阳刚之气。

按照这样的思路，他开始行动。某日，当他看到著名的体操运动主席库尔后，他相信练健美操是强身健体的好点子。他开始刻苦而持之以恒地练习健美操，他渴望成为世界上最结实的壮汉。3年后，借着发达的肌肉，一身似雕塑的体魄，在以后的几年中，他囊括了各种世界级的“健美先生”称号。

22岁时，他踏入了美国好莱坞。在好莱坞，他花费了10年时间，利用自身优势，刻意打造坚强不屈、百折不挠的硬汉形象。终于，他在演艺界声名鹊起。当他的电影事业如日中天时，女友的家庭在他们相恋9年后，也终于接纳了这位“黑脸庄稼人”。他的女友就是赫赫有名的肯尼迪总统的侄女。

2003年，年逾57岁的他，告老退出影坛，转而从政，成功竞选为美国加州州长。他的下一个目标就是美国总统。他就是阿诺德·施瓦辛格。他的经历告诉我们：科学规划，行动有力，就能成功。

思考：你对职业生涯规划了解吗？有没有做过自己的职业生涯规划？

从这个职业规划案例可以看出：职业规划制定得越早、步骤越详细，越能早日实现自己的梦想。不管这个目标多么艰难、自己的现实和理想之间相差多远，只要自己有恒心、有切实可行细致的计划，并一步一个脚印踏踏实实地去完成，就一定能实现自己远大的理想！

职业生涯设计，要求根据自身的兴趣、特点，将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置，可以最大限度地实现自我价值。职业生涯设计，实质是追求最佳职业生涯的过程。最佳的职业生涯就是带给自身最大满足的职业生涯。

## 一、职业生涯规划的含义

古人云：“凡事预则立，不预则废。”所谓的“预”，就是计划、规划的意思。事实也证明，有很多人由于对自己的职业生涯毫无计划，人生的每一步都没有明确的目标，最终导致事业的失败。而失败的原因并不是他们没知识、没才能，而是他们没有设计和采用最适合他们发展的职业生涯规划。

职业生涯规划是指客观地认知自己的能力、兴趣、个性和价值观，树立完整而适当的职业自我观念，个人发展与组织发展相结合，在对个人和内部环境因素进行分析的基础上，深入了解各种职业的需求趋势以及关键的成功因素，确定自己的事业发展目标，并选择实现这一事业目标的职业或岗位，编制相应的工作、教育和培训行动计划，制订出基本措施，高效行动，灵活调整，有效提升职业发展所需的执行、决策和应变技能，使自己的事业得到顺利发展，并获取最大程度的事业成功。因此，对职业生涯的规划，就是为自己的未来人生绘制理想的蓝图。

职业生涯规划（career planning）是指个人结合自身情况、眼前的机遇及制约因素，为自己确立职业方向、职业目标，选择职业道路，确定教育计划、发展计划，为实现职业生涯目标而确定行动时间和行动方案。职业生涯规划，通俗地说，就是要解决职业生涯设计中“干什么”“何处干”“怎么干”“以什么样的心态干”这四个最基本的问题，有专家将此高度概括为职业生涯中的“四定”——定向、定点、定位和定心。

定向，就是确定自己的职业方向。方向和目标有所不同，目标是自己拟定的期望达到的一个理想，而方向是为达到目标而选择的一种路径。如果方向错误，则会偏离目标，即使修正也需要花费更多的时间和精力。对大学生来说，职业定向需要冷静的头脑和十足的勇气，根据自己的兴趣、理想、专业去选择自己未来

的职业方向。在这里，专业已经淡化到次要的地位，如果有可能，大学生最好不要让理想屈从于专业。

定点，就是确定职业发展的地点。地点也是现实环境的一个因素。就中国来说，各地的经济发展现状和前景都不同，甚至差异很大，比如中心城市和边远山区，沿海一带和西部地区。近几年的调查研究显示，绝大多数毕业生选择就业地点只盯着经济发达的地区，但这些地区竞争激烈，人满为患不说，外地生源还要面临环境、观念、语言、文化等差异带来的问题，而且发展与晋升的空间和机会并不见得比发展中地区更好。这也是大学生就业时要慎重考虑的。

定位，就是确定自己在职业人群中的位置。定位过低会导致个人在职业生涯中无法实现自我价值的最大化，过高则容易因连遭挫折而对职业生涯失去信心。大学生往往因为定位的不准确，出现“高不成低不就”的现象，毕业多年仍漂泊不定。因此，大学生尤其是高职院校的学生，需要准确地标定自己的位置，既不能自卑也不要自傲，应根据自己的实际水平，在择业时对职位、薪资、工作内容等做好判断和把握。

定心，就是稳定自己的心态。人的一生必然会有高低起伏，成功与挫折总是结伴而行，个人的职业生涯也不例外。在实现职业理想和目标的过程中，难免也会有磕磕碰碰和意想不到的困难。对大学生来说，就是要保持一种平常心态，敢于直视就业过程中的困难和问题，不以物喜，不以己悲，始终坚定地按照自己的正确计划去实现理想。问题：你的童年梦想是什么？你决定去实现它们吗？你在未实现的梦想里收获了什么？如果你的生命还剩下几个月，你将如何面对？当你遇到壁垒时，会觉得它们是在阻挡你还是在给你机会证明你有多么迫切？你知道怎样从你的朋友和师长那里学习到出色的东西吗？你觉得梦想的力量有多大，你想如何圆梦？你认识到你的家人对于你真正的重要性了吗？

## 二、大学生职业生涯规划的意义

不少应届大学毕业生没有做好自己的职业生涯规划，就匆忙拿着简历与求职书到处乱跑，总想撞到好运气找到好工作。结果是浪费了大量的时间、精力与资金，到头来感叹招聘单位有眼无珠，叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性，认为就业是毕业后的事情，只要有关系、学识、耐心、口才等条件就能找到理想的工作；认为职业生涯规划纯属纸上谈兵，简直是耽误时间，有那时间还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的

理念，实际上应未雨绸缪，先做好职业生涯规划。俗话说，“磨刀不误砍柴工”。大学生有科学的职业生涯规划，人生就有明确的目标，学习才有动力，努力便有方向，再把求职活动付诸实践，这样效果要好得多，学习也更科学、更经济。所以说，大学生职业生涯规划具有重要意义。

第一，职业生涯规划可以发掘自我潜能，增强个人实力。一份行之有效的职业生涯规划将会：①引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；②引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析；③使你树立明确的职业发展目标与职业理想；④引导你评估个人目标与现实之间的差距；⑤引导你前瞻与实际相结合的职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会；⑥使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强你的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

第二，职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会。生涯发展要有计划、有目的，不可盲目地“撞大运”，很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始，古语讲，凡事“预则立，不预则废”就是这个道理。

第三，职业生涯规划可以提升应对竞争的能力。当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。职业活动的竞争非常突出，尤其是我国加入 WTO 后。大学生要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。

第四，职业生涯规划是大学生适应社会经济发展的要求。知识经济对人力资源的素质提出了更高的要求，它不仅需要人才具有合理的知识结构，还需要人才具有较强的逻辑思维能力、社会活动能力和创新能力等综合能力。大学生是我国年青一代中的佼佼者，也是未来祖国建设的中流砥柱，要适应知识经济时代的要求，把握好每一个可能成功的机遇，必然要借助职业生涯规划，认识自我，发展自我，完善自我，培养个人的素质和修养，设计一生职业发展的最优路径。

第五，职业生涯规划有利于自我觉醒。由于一直以来我国职业教育的落后，在校大学生对职业问题的认识普遍很浅薄，有的家长和学生甚至将“上大学”视为人生的最大目标，而很少有人将“上大学”视为一个为今后从事某一职业的积累和准备阶段。因此，有一些学生进入大学之后就失去了未来生活的目标，失去了学习的动力，以致整天无所事事，更有甚者，沉溺于网络游戏之中不能自拔。职业生涯规划将给大学生传授职业的概念以及有关职业的知识，促使大学生去考

虑将来成为一名职业人所需的能力和素质，有目的地去汲取知识、加大学习动力。这将为大学生开启成功一生的大门。

从人力资源的角度出发，企业用人单位非常看重新进员工的职业生涯规划是否透明，是否与公司的发展一致。有一位毕业生在自己的求职资料中简要地描述了自己的生涯规划——“乐意从最基层的工作做起，用三至五年时间熟悉业务，掌握相应经验，然后向高级主管职位挑战”，尽管其成绩在众多竞争者中很一般，但却应聘成功。只有少数求职者会写出自己的未来发展规划。这些规划，让人觉得求职者的求职意向是经过深思熟虑的。即使其生涯规划只有五年甚至更短的时间用于为本企业工作，用人单位也乐意聘请这种目标明确、规划透明的人。宝洁北京市技术有限公司高级人力资源经理透露，该公司在中国每年招聘应届毕业生100名左右，凡是职业生涯规划得早的人，现在大多数都已成为总监、副总监或高级经理。

因此，职业生涯规划应该从大学生入学就开始培养、引导和训练，以便为学生未来一生的职业发展打下坚实的基础。

处于不同职业生涯发展阶段的人，所面对的环境要求不同，自身素质积累不同，因此，个人的职业生涯规划，应根据其规划时的所处阶段、职业发展现状进行。大学生正处于职业的学习、准备和起步阶段，因此，与已工作过一段时间的职业者的职业生涯规划相比较，大学生的职业生涯规划有其一定的特点，在总体原则和操作步骤大体一致的情况下，两者的规划内容和侧重点不尽相同。

### 三、职业生涯规划的分类

根据大学生职业生涯规划的特点以及一般职业生涯规划的时间维度划分方法，我们可以把大学的职业生涯规划大致分为以下两种类型。

#### （一）远期规划

远期规划是指规划年限在5年以上的大学生职业生涯规划，即一般职业生涯规划中的长期规划和人生规划。

对职业生涯进行远期的规划，能够使大学生明确各个阶段的职业目标，保持整个职业生涯发展的连贯性和持续性，使总体目标（比如最终希望成为某上市公司的董事）更容易循序渐进地达成和实现，进而产生最大的职业动力。大学生如果有条件的话，应该进行这种远期的职业生涯规划，激励自己为达到各个阶段的

目标而不懈努力。

不过,时间跨度较长的职业生涯规划要求对自我、对职业有比较充分的认识,同时对社会形势和客观环境有敏锐的观察力与超前的预测能力,需要花费较长的时间对职业目标和职业要求进行深入地研究、调查、论证,并制订比较切实可行的、完整的实施方略。如果是凭空想象的总体规划,虽然内容是完整的,但由于脱离了自身条件和环境要求,只能是海市蜃楼,中看不中用。同时,由于远期规划的时间跨度较长,实施过程中会受个人和环境不断变化的影响,规划目标的实现难度非常大。另外,大学生尚处于职业生涯的探索阶段,对社会、对职业的了解都极其有限,有可能导致远期规划缺乏可行的操作性而过于理想化。

## (二) 近期规划

近期规划是规划时间年限与大学生涯年限基本符合的大学生职业生涯规划,即一般职业生涯规划中的短期规划和中期规划,这种规划一般在5年以内。

大学时期正处于职业准备和探索阶段,职业生涯规划探索阶段的主要目的,就是通过选择、尝试与磨合,找到最适合自己的职业。大学生的职业生涯规划近期规划,就是大学生根据这个阶段的主要特点和任务要求,在确定总目标之后,以实现就业为阶段目标,对自己的大学学业生涯制订相应的行动计划和实施策略。

近期规划的特点是主要以大学学制为阶段进行目标分解和策略实施,其最根本的目的是实现总体目标而在学业上做好准备,顺利毕业并进入目标职业。近期规划的侧重点在于以就读期间的职业学习和职业准备为主要内容,规划期限基本以大学生涯的终止为结束。从性质上看,这种规划属于职业准备期和职业早期的生涯规划。

对大学生而言,近期规划更具针对性,也更具可操作性。通过近期规划,大学生可以在认识自我、了解职业的基础上,从自身的条件和社会的需求出发,确定职业发展的方向,确定职业目标,制订大学期间的学习、培训、实践计划,不断地挑战自我、超越自我,为将来迈出校门、走出社会做好准备,为总体目标的实现打下良好的基础。由于规划时间的跨度不长,因此近期规划也比较易于评估和修正,当学业生涯中各个分阶段(多数为各学年)的目标未能达成时,大学生可以适时调整实施的策略,不断修正并完善。由于近期规划能与大学阶段的学习和生活紧密相连,因此,我们提倡大学生在规划自己的职业生涯时采用这种目的和策略明确可行的规划类型。

当然,近期规划也有一定的缺陷。这种规划由于以求职择业为阶段目标,故

有较大的局限性，对中期目标和长期目标缺乏详细系统的规划，难以与总体目标完整衔接，缺失的规划部分只能等到真正进入职业生涯后再根据内部和外部的环境因素重新制订。

## 四、大学生职业生涯规划的特点

大学生职业生涯规划与一般职业生涯规划的区别主要体现在以下方面。

### （一）设定目标不同

一般的职业生涯规划的总体目标是获取一定的职业地位或取得一定的职业成绩。比如，规划自己35岁前要进入某企业的高级管理层，或为自己定下两年内销售业绩量成为公司之冠的业绩目标。一般职业生涯规划的阶段目标划分也并不明晰，应视个人的总体目标和现实差距而定。

大学生的职业生涯规划，其最根本也最现实的目标是初次就业成功，能拥有一个与自己的兴趣、爱好、能力等相匹配的职业岗位。比如，规划自己毕业后进入某大公司的人力资源部门。大学生职业生涯规划的阶段目标可以十分明朗。比如，一年级应该达到什么要求，二年级应该完成什么计划，毕业年要实现什么目标等。

### （二）规划年限不同

职业生涯规划按时间类型可以分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划四种。一般的职业者可以按照自身的条件和客观环境的特点，制订期限可长可短的职业生涯规划。

大学生活是一个完整和固定的阶段，在时间维度上有一个标准的划分方法——大学的学制为大学生活的起止时限。大学生职业生涯规划中最现实、最典型的中期规划，其规划年限一般是与学生的毕业年限相同的。比如，医学院的本科学制为五年，如果一个新生从入学之初开始进行职业生涯规划，则其规划的起止年限为五年；如果是从二年级下学期开始进行职业生涯规划，则其规划的起止年限为两年半。虽然大学生的职业生涯规划中也有长期规划或人生规划的做法，但并不具有代表性。

### （三）实施策略不同

一般的职业生涯规划，其实施策略主要是根据职业发展目标，制订一定职业

范围内的学习培训、专业技能提高、职场人际关系沟通、企业文化融合等行动计划。

大学生处于职业的准备阶段，其职业生涯规划的实施策略主要是了解和探索职业，完成与未来可能从事职业相关的学习、培训任务，提高职业生活的基本能力和素质，行动计划必须与大学生本身的学习任务和校园活动密切联系。

## — 五、大学生职业生涯规划的基本要素 —

大学生职业生涯规划的基本要素包括自我评估、外部环境分析、目标确立、策略实施、反馈修正五个方面。

### （一）自我评估

对大学生来说，主要是了解兴趣、学识、技能、情商等与大学生本人相关的所有因素。自我评估的结果可以通过自我剖析、职业测试及角色建议等方法获得。

### （二）外部环境分析

对大学生而言，外部环境主要是指市场与用人单位等因素，尤其是近年来经济高速发展，科技日新月异，市场竞争加剧，用人单位的要求越来越高，这些因素对个人的发展产生了很大的影响。因此，在制定个人的职业生涯规划时，大学生要分析环境条件的特点、环境的发展变化情况、自己与环境的关系、自己在这个环境的地位、环境对自己提出的要求以及环境对自己有利条件和不利条件等。

### （三）目标确立

这是职业生涯规划的核心内容。在自我评估、外部环境分析的基础上，选择自己的职业方向，确立职业生涯发展目标。例如一个一年级的的大学生，如果准备成为一个出色的相关专业领域专家，他可以为自己确立职业早期、中期、晚期的各阶段目标和总体目标。大学生在做近期规划时，主要是确立初次择业的职业方向和阶段目标。

### （四）策略实施

行动计划由长期计划和短期计划两部分组成。长期计划的实现有众多不确定

因素，因此大学生要根据自身实际情况和社会发展趋势，不断地设定新的可操作的短期目标。比如大学一年级的時候应该怎么做，力求实现怎样的短期目标；二年级又该执行什么方案，本年级结束时需要达到预期效果；毕业当年有什么具体举措，如何向自己的初次择业的方向和目标靠拢等等。

### （五）反馈修正

为使职业生涯规划行之有效，需要结合实际情况不断对职业生涯规划的内容进行评估与修正。对大学生来说，反馈修正的主要内容包括：职业方向的重新选择，各阶段目标的修正，实施措施与计划的变更等等。

## 六、大学生职业生涯规划的基本原则

职业生涯规划要从生活发展需要出发，正确认识自身的条件与相关环境，从专业、兴趣、爱好、特长、机遇等方面尽早确定自己未来发展方向。大学是培养专业人才的重要基地，大学生应当从跨入校门开始确立自己的未来职业生涯目标；学校管理部门也应当指导学生科学地确立这样的目标。在学生确立职业生涯规划时，应遵循以下基本原则。

（1）利益均衡原则。个人、企业、社会的利益要有机地结合起来，不能厚此薄彼。好的利益结合点能够保证个人为企业做出贡献，企业的发展又反过来推动个人价值和理想的实现。充分尊重和照顾他人的利益，他人也能在有意无意中激励和帮助你来实现你的目标，这就是现在大家都在追求的双赢。

（2）实事求是的原则。人的发展是分阶段的，人生的目标也是分阶段完成的，因此，应适当地安排阶段目标，使个人在职业发展的过程中不断有自我实现的成就感。实事求是的原则也内在的要求个人在职业生涯、个人事务、家庭生活等方面共同发展，从而达到均衡和谐。

（3）自我实现的原则。人的自我实现就是个人潜能充分发挥的过程，在这一过程中，个人需要不断有新的成果来证明自己。所订立的目标要有挑战性，要令自己有本质上的提高，要敢于设立没有经验的新的目标。一个硕士毕业生要是在大学当老师，仅仅是要求五年内成为副教授，这个目标就没有什么大的挑战性，如果目标是在五年内做成某个像样的课题，那就有点难度。具有挑战性的目标会促使个人通过不断的努力来发挥自己的潜能。

（4）时间限制的原则。人生短暂，稍纵即逝。如果我们能从20岁工作到60岁，

那也仅有 146 000 天。所以我们必须对自己的目标规定一个时限，给自己压力和紧迫感，否则，难免就会使目标在推脱中变成泡影。

## 七、职业生涯规划应考虑哪些因素

从职业生涯发展的规律来看，每个人有不同的发展阶段与历程，职业生涯规划的重点也就有所不同，不同的人在做其职业生涯规划时，所考虑的因素也有所不同。一般而言，在做职业生涯规划时至少应考虑以下四个方面的因素。

### 1. 关于自我认识方面的因素

- (1) 个人的兴趣、爱好与特长。
- (2) 个人的性格与价值观。
- (3) 个人所选定的目标与需求。
- (4) 个人的情商。
- (5) 个人的优缺点。
- (6) 个人的学历与能力。
- (7) 个人的工作经验。
- (8) 个人的生涯情况。

### 2. 关于外围环境方面的因素

- (1) 组织的需求。
- (2) 家庭的期望。
- (3) 社会的需求。
- (4) 科技的发展。
- (5) 经济的兴衰。
- (6) 政策、法律的影响。

### 3. 关于个人目标选择方向的因素

- (1) 设定该目标的原因。
- (2) 欲达到该目标的途径。
- (3) 欲达到该目标所需的能力、训练及教育。
- (4) 达到该目标可能得到的助力。
- (5) 达到该目标可能遇到的阻力。

### 4. 落实生涯目标措施方面的因素

- (1) 教育、训练的安排。

- (2) 获得发展的安排。
- (3) 排除各种阻力的计划与措施。
- (4) 争取各种助力的计划与措施。

## 八、职业生涯规划的基本步骤

大学生职业生涯规划一般包括确立目标、自我与环境的评估、职业的选择、职业生涯规划策略、评估与反馈五个步骤。

(1) 确定志向。在制订生涯规划时，首先要确立志向，这是制订职业生涯规划的关键，也是你的职业生涯规划中最重要的一点。

(2) 自我评估。只有认识了自己，才能对自己的职业做出正确的选择，才能选定适合自己发展的职业生涯规划路线，才能对自己的职业生涯规划目标做出最佳抉择。

(3) 职业生涯规划机会的评估。在制订个人的职业生涯规划时，要分析环境条件的特点、环境的发展变化情况、自己与环境的关系、自己在这个环境中的地位、环境对自己提出的要求，以及环境对自己有利的条件与不利的条件等。只有充分了解这些环境因素，才能在复杂的环境中趋利避害，使你的职业生涯规划具有实际意义。

(4) 职业的选择。选择职业时至少要考虑以下四点：性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、内外环境与职业相适应。

(5) 职业生涯规划路线的选择。在职业生涯规划中，须做出抉择，以促使自己的学习、工作以及各种行动措施沿着你的职业生涯规划路线或预定的方向前进。

(6) 设定职业生涯规划目标。职业生涯规划目标的设定，是职业生涯规划的核心。一个人事业的成败，很大程度上取决于正确适当的目标。

(7) 制订行动计划与措施。在确定了职业生涯规划目标后，行动便成了关键的环节。没有达成目标的行动，目标就难以实现，也就谈不上事业的成功。

(8) 评估与回馈。影响职业生涯规划的因素诸多。有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素难以预测。在此状况下，要使职业生涯规划行之有效，就须不断地对职业生涯规划进行评估与修订。

## 九、大学生职业生涯规划书的结构

大学生职业生涯规划书的主要内容通常包括以下项目。

(1) 题目。包括姓名、年限、年龄跨度、起止日期。

(2) 引言。主要写规划的目的以及自己对规划意义。

(3) 自身条件及潜力测评结果。

(4) 发展环境分析结果。不仅包括对政治环境、经济环境、学校环境的分析，还包括专业发展前景、相关的职业与行业环境分析、所在的班级与院系的情况分析。

(5) 大学生涯发展方向及总体目标。

(6) 目标分解及目标组合。

(7) 目标的评估。听取老师、亲人、同学、朋友以及其他一些可能了解或帮助自己的人的意见，征询他们对自己大学生涯目标的建设性意见。

(8) 目标与现实的差距分析。即自身现实状况与实现目标要求之间的差距。

(9) 确定目标实现或成功的标准。

(10) 缩小差距的方法及实施方案。

(11) 后记。职业生涯规划书的制订不是创作文学作品，它是将来你行动的依据，也是一个人走向职业理想的施工图，所以，它不需要抒情，更不能自欺欺人，需要的是实事求是、严密理性、详细而完整。一份好的职业生涯规划书，应该步骤齐全，表述清楚，图文并茂，分析到位，目标明确，阶梯分明，措施具体，同时还应包括实施细则的备选方案。

问题：简单论述自己的职业生涯规划。

### 知识加油站

### 什么是成功的职业生涯规划

职业生涯规划的最终目标是实现成功的人生。那么，什么是成功的职业生涯规划？其标准具有多样性。外国学者总结了以下五种职业生涯成功的方向，可供参考：

进取型——使其达到集团和系统的最高地位；

安全型——追求认可、工作安全、尊敬和成为“圈内人”；

自由型——在工作过程中得到最大的控制而不是被控制；

攀登型——得到刺激、挑战、冒险和“擦边”的机会；

平衡型——在工作、家庭关系和自我发展之间取得有意义的平衡，使工作不至于变得太耗精力或太乏味。

职业生涯成功方向的标准具有多样性，应该根据自身的特点制订职业生涯规划开发与管理工作战略目标 and 措施。

## 大学生职业生涯规划若干问题

典型案例

小赵是2013届沈阳农业大学动物医学专业应届生。在校四年，小赵年年拿奖学金，并且在大二下学期就过了大学英语六级，成绩在班里面数一数二。同学们都开他玩笑，说专业成绩这么好，将来肯定是班里最有出息的，一毕业就能进大公司，当管理者，说不定过不了几年就自己当老板了。这些话虽说是同学半开玩笑，但小赵却往心里去了，他慢慢觉得自己就是有这么优秀，毕业了进大公司，当管理者是肯定的。

转眼，大四求职季悄悄来临，小赵加入了求职大军。可去一次招聘现场小赵就失望一次，因为来招聘的岗位基本上是基层岗位，要不就是助理级别的，根本没有他所想的管理级别的岗位。于是他转战战场，在畜牧人才网、智联招聘等一些招聘大型网站上发布求职信息，因为这上面有区域销售经理、养殖技术支持经理、饲料配方主管、检验检疫组长等一些管理岗位，但是管理岗位一般都要求有相关工作经验，基本不接受应届大学生的。无疑，小赵的简历就像石沉大海一样，投出去了没有半点回应。这再一次打击了他的自信心，他想不明白，为什么自己专业成绩这么好，这么优秀会找不到自己满意的工作，他不知道是哪里出了问题。

思考：你认为什么样的工作是“好”工作？

### 一、大学生职业生涯规划常见的误区

#### 误区之一：我的目标就是当总裁

不少人相信“不想当将军的士兵不是好士兵”这句话。其实，现实生活中的

情况是，将军的位置很少，如果大家的目标都是当“将军”，那么这种主观愿望就会与客观条件产生差距，使你在执行计划时遭遇许多挫折。因此，制订职业前程目标时要从实际出发，切实可行。

#### **误区之二：能做好下属就能做好主管**

有人认为，只要把本职工作做好就可以升任主管，其实不然，优秀的运动员不一定是好教练，一些表现优异的工程师、销售人员等升任主管后却表现不佳，这是因为主管还需要工作以外的条件，如决策能力、协调能力、领导能力等。所以，在某个职位做得好并不表明在其他职位也做得好。

#### **误区之三：成功的关键在于运气**

很多人坚信成功者是由于有好的机会，因此，他们被动地等待命运的安排，而不去主动地计划、经营和努力把握自己的生活。这种人只能守株待兔。

#### **误区之四：做计划是人事部门的事，与我无关**

职业前程计划是组织和个人双方都参与的事，最终的实现者是个人，因此，你不能抱着做一天和尚撞一天钟的态度来对待自己的未来。

#### **误区之五：只有加班工作，才会得到赏识**

有些人以为在单位待的时间越长，就越能显示自己的勤奋。其实，工作效率和工作业绩才是最重要的，整天忙忙碌碌但不出成果，并不是一个有效工作者。

#### **误区之六：由老板决定升迁快慢**

如果过于迷信老板对你升迁的影响，你会因为迎合他的好恶而妨碍自己真正的成长。如果你失败了，你又会归咎于老板而看不到自己的问题，这样会使你走入歧途。

#### **误区之七：只有改正了缺点，才能得到升迁**

这种想法使人注意到自己的不足，但却忽视了自己的强项。一个人要完成自己的职业计划，就要依靠自己的优势，将自己的强项发挥出来后，再去试着纠正自己的弱点。

#### **误区之八：不管大事小事，都要尽力去做**

有些人总说自己忙，老有干不完的活，由于事无巨细之分，浪费了很多时间和精力，应该将要做的事做好计划，分清轻重缓急，要抓住主要矛盾，不要芝麻西瓜一把抓。

#### **误区之九：生活是生活，工作是工作，内外有别**

有些人不愿意配偶过问自己的工作，觉得没必要让他们了解自己的职业前程计划。其实，家庭的支持对于个人工作的成功很重要。另外，职业前程计划也不

要忽略了自己的生活乐趣，因为工作和生活都是人生的重要目标。

#### 误区之十：邻家的绿地总是更绿更好

这就是常见的“这山望着那山高”的心态，总是觉得别人的工作更理想，因此产生跳槽的想法，而没有想到到了新的工作岗位要建立新的人际关系，面对新的矛盾和挑战。不管什么工作都不是容易的，因此，要客观分析自己的工作，持有现实的态度。

## 二、大学生职业生涯规划的常见问题

(1) 职业生涯规划目标不明确。主要表现在：有的大学生对自己的学业进行规划时发现不喜欢所学专业，但又没有找到自己喜欢的专业；希望将来能成就一番事业，但是找不到成就事业的专业方向。

(2) 生涯发展长期目标相互冲突。大学生只有完成了规定的学习任务才能取得毕业资格，而兴趣与爱好又会吸引学生将很多的精力放在和所学专业关系不大的学习上，处于这种状态之下的大学生会感到无从抉择，无所适从。

(3) 生涯发展短期目标冲突。有些大学生不能分清主次，盲目模仿。

(4) 抉择困难。有些学生在进行具体的生涯决策时的迷茫和犹豫。究其原因在于希望“鱼和熊掌兼得”的心态，不愿意放弃任何事情，而现实生活中有些事情必须做出选择，以至于有些学生出现了严重的心理困扰。

(5) 信念不合理。有些学生以自我为中心，自私自利。在做各种规划时只想到自我的发展，没有合作意识和集体精神，做事情功利性很强。长此以往，这样的学生会出现人际关系紧张，敏感、多疑，为达目的不择手段等现象，严重影响将来的生涯发展。

(6) 意识缺乏。有些学生缺乏上进心，对外界事物缺乏足够的兴趣。凡事都需要别人帮忙，依赖性很强，在问题面前裹足不前，用外归因的方式思考问题，常常怨天尤人，总以为社会对自己不公平。这样的学生生活没有目标，学习没有动力，生涯没有规划。

## 三、大学生职业生涯规划常见问题对策

(1) 树立成长、成才、成功意识。在大学生职业规划中，学生成功的愿望非常重要，只有愿意成长、希望成才、渴望成功的人才有可能自觉地规划自己的人生，

走向成功。

(2) 积极主动地学习和探索。在生涯规划的各个步骤中,自我探索和对社会及所处环境的探索是基础,而这些探索需要大学生本人的主动参与和积极努力。这时树立自我探索、自我规划、自我成长、自我完善的理念至关重要,在这种理念的牵引下,大学生才能够积极、主动地投入各种成长活动中。

(3) 积极参加社会实践和职位实习。社会实践和职位实习是大学生了解社会的有效途径,通过社会实践和职位实习,大学生能够对社会的政治、经济发展趋势有直观的了解,对社会对人才素质的要求有直接的认识,能根据社会需要有计划地塑造自己,从而避免学习的盲目性;通过职位实习,大学生能够更加清楚社会职业分类及职业变化,清楚不同职位对自己的意义所在,有利于大学生在就业过程中正确定位、顺利就业、成功创业。

(4) 做好大学期间成长计划。大学生在大学阶段的成长是顺利就业、成功创业的基础。合理地规划自己的大学生活,制订切实可行的大学期间成长计划对每一位大学生而言都非常必要。有计划地成长会加快大学生在校期间的成长速度,有利于职业竞争力的快速提升。

(5) 寻求有效帮助。在必要时应寻求别人的有效支持和帮助。

(6) 积极参加成长训练。



## 案例

### 【案例一】

小 S, 男, 23 岁, 专科

基本情况: 抚顺职业技术学院汽车检测与维修技术专业

朋友评价: 性格沉稳, 善动手实践不善口头表达, 不善与人沟通

希望职业方向: 能够发挥自己动手能力强这一特长的工作

工作经历: 汽车销售, 两年工作经验

面临的问题: 在两年的汽车销售过程中发现自己并不适合做销售人员, 虽具备相应的学历, 但不具备销售人员应有的能力, 工作业绩并不理想, 公司对其工作表现不是很满意, 小 S 自己也很苦恼。但销售工作环境稳定, 福利优厚。转其他行业的可行性有多大? 应该转其他什么行业合适?

设计意见: 重新择业, 建议尝试汽车修理、汽车制造等相关工作

设计理由: 从小 S 的性格特点分析, 小 S 的确不适合销售行业, 销售人员不仅需要相应专业知识, 更需要懂得如何和顾客沟通, 抓住顾客的心理, 调动顾客的积极性。沉稳、不善表达的小 S 虽具备专业的学历资质,

但显然不具备销售人员应有的销售技巧。从小S的职业兴趣分析,小S希望能够发挥自己的动手能力强的特长,而汽车销售人员一职不需要实际动手操作,显然不是小S兴趣所在。作为销售人员的不成功更导致小S心中很是苦恼,很沮丧。汽车销售不仅没有满足小S的兴趣,反而由于工作不顺利严重打击了小S的自信心。小S应该转行,但应该转什么行业?转行的成功概率有多少?通过分析,我们认为:小S虽然不善销售,口头表达能力差,但小S实际动手能力强,其内心职业倾向也是希望发挥自身的动手能力强的能力。故我们推荐小S从事汽车修理、汽车制造类工作,这些岗位对工作人员口头表达能力要求不高,相对重视个人的实际动手能力,无须过多与人打交道,对于小S正好扬长避短,发挥优势,转行的成功概率也较大。

专家评点:从汽车相关专业大学生到汽车销售似乎是理所应当、顺理成章的事,然而实践中有太多例子表明,一个汽车类专业的毕业生并不一定就是一个称职的汽车销售,据可锐咨询公司研究成果,职业成功必须全面具备专业技能、学历资质、良好综合素质三方面因素。根据这个标准,小S在销售岗位上可以说很难成功。眼前汽车销售工作的确能给小S带来稳定的收入和不错的福利,但凭小S的表现,这个“稳定”还能维持多长?所以,小S必须果断做出选择,重新择业,找一份真正适合自己发展的工作。

案例总结:工作经验在2~3年阶段的职业者,往往会发现自己当初刚刚走出校门时懵懵懂懂选的工作并不适合自己,于是就面临一个重新择业的问题。

专家认为:这一问题表面上看是“择业”的问题,实质是“发展”的问题。正是因为当初选的工作不适合自己的,不能提供职业生涯的发展点,所以才须重新择业,重新找寻适合自己的发展点何在。所以,职业者必须果断转行,不能犹豫。而且,重新择业也不再是简单地再找一份工作,必须按照自身个性、能力、特点,个人价值倾向,结合职场情况,准确定位适合自己长远发展的出发点。

## 【案例二】

小王,抚顺职业技术学院计算机应用专业毕业,2016年7月专科毕业后到广州工作,先在公司研发部做软件开发一年,后被派到销售部做技术支持及售后服务,3个月前又被任命为总经理助理。毕业后几年里经过了好几

次职位的变动，觉得自己现在对哪一行都学得不深，不知道以后该如何选择自己的职业道路，现在所学的专业知识在荒废，本职工作又开始没有了新鲜感和挑战，总是感到危机重重，能否给他的职业生涯规划提些建议？

剖析及建议：这是许多初出茅庐的年轻人容易走进的一个盲区，在这个计划没有变化快的知识经济时代里，有太多的目标会因为现实状况而不断修改，我们总是听到太多诸如“现实太残酷”“这世界很精彩，可惜我很无奈”的抱怨。所以，职业生涯规划对处于任何职业年龄的人来说都很重要，特别对步入社会不久的年轻人，良好的职业生涯规划将帮助你重新认识自己，并对你的职业发展起到重要的导向性作用。

### 知识加油站

### 人生职业生涯成功规划 100 诀

01. 生涯即人生、生涯即竞争，生涯规划就是个人一生的竞争策略规划。
02. 生涯要规划，更要经营，起点是自己，终点也是自己，没有人能代劳。
03. 生涯规划就是规划人生的远景，彩绘生命的蓝图，发挥自己的才能，写出人生的剧本。
04. 生涯规划包括如何成长、学习、谋生及生活，是一连串思考、选择、计划、打拼、发展的终生历程。
05. 生涯规划的目的，在于掌握现在，看得见未来；促进自我了解、自我定位、自我发展及自我实现。
06. 成功的人生，需要自己去经营，别再说了，莫再等了，现在就为自己的人生做好规划，为人生点亮一盏明灯，赢在人生起跑点上。
07. 人生是一趟旅行，只卖单程票，不卖回程票。
08. 时间就是生命，人生何其短暂，请珍惜有限岁月，活出自己，活出生命。
09. 人生之路要自己走，要过怎样的人生，完全是自己的选择，只有自己才能赋予生命最佳的诠释。
10. 人生像演戏，人在不同的场合，不同的阶段，扮演不同的角色，重要的是，演什么，就要像什么。
11. 人生的愿望在于：成为自己的老板，掌握自己的命运，主宰自己的时间，创造自己的快乐，追求自己的幸福。
12. 人生的标的在于：感觉被欣赏，人格被尊重，成就被肯定，生而能尽欢，死而能无憾。
13. 生活的目的在于：活得实在，活得自在，活出健康，活出品位，活出快乐，

活出豪气，活出尊严。

14. 人生最重要的事，不是您现在站在何处，而是您今后要朝哪个方向，只要方向对，找到路，就不怕路远。

15. 成功的人生，胜于成功的事业，一味追求事业的赢家，最后可能变成人生的输家。

16. 佛前的灯，不必刻意去点，最重要的是点亮自己的心灯，知道自己的起跑点及目的地，想出最适合自己的方式，按部就班跑向目的地。

17. 人的一生，是由一连串决定交织而成的过程，其精华在于自己如何选择。生命的最高境界，就是选对舞台，尽情挥洒才华，走出自己的路。

18. 人生成功的定义，要自己去找寻；人生快乐的感觉，要自己去诠释；千万不要迷失在别人的看法中。

19. 价值观，就是我们对事物好与坏、对与错的看法，我们觉得好的、对的、重要的、应该的，都代表了我们的价值观，因人而异，系于一念之间。

20. 在对人、对事方面，如果能尽量选择朝好的方向去想，就会感到越来越愉快。

21. 一个人只要想法愿意改变，事情就有转机，改变的意念越强，胜算就越大，成功的机会，永远留给拥抱变化、渴望改变的人。

22. 人生是计划的过程，计划的主人是自己，计划做得具体，执行做得踏实，胜算必然属于自己。

23. 积极的人，充满乐观，展现活力，总是知道方向，要的是什么，更清楚地知道，自己该如何去做。

24. 人在高潮时，千万不可得意忘形，否则骄兵必败；人处低潮时，千万不可灰心丧志，否则郁卒自灭。

25. 一个人如果心态开放，保持好奇，破除成见，不断进修，求新求变，将会视野开阔，拥有创意人生。

26. 快不快乐在自己，快乐从心起，自己求，要学习。

27. 当一个人感到很知足，心不烦，身不疲，无所求，心能安的时候，快乐就在其中。

28. 当一个人感到吃得下，玩得动，睡得好，没牵挂，很满足的时候，幸福就在其中。

29. 快乐的源泉在于：知足、无求、尽责、无怨、宽容、感恩、舍得、放下、忘记。

30. 生涯规划的步骤是：先觉知、有意愿、量己力、衡外情、订目标、找策略、

重实践、善反省、再调整、重出发的循环历程。

31. 生涯规划的前提在于：主角是自己，愿意改变自己，要量力适性，参考家人意见，有求好心，有企图心，有行动决心。

32. 一个人就算是饱学之士，如果不能了解自己，掌握自己，就称不上是个有智慧的人。

33. 知己是生涯规划的起点，唯有充分了解自己，生涯规划才能做到量力适性，人生才能过得如自己所想。

34. 要了解自己，就要勤于自我生涯对话，认清我是谁？我是怎样的一个人？我有哪些生涯资产及战力？我要到哪里去？我要如何达到目的？

35. 目标代表个人的愿景，是心中的罗盘，人生因有目标，才会执着去追求，才会有成功的希望。

36. 人生有梦，筑梦踏实，将自己的梦想，以阶段性的小目标，落实在具体的计划中，然后身体力行，积极实践，就是生涯规划最具体的表现。

37. 人生是连续的过程，珍视过程，就是钟爱自己；渴望、信心及行动是圆梦三部曲。

38. 人生以40岁为分水岭，前20年，为人作嫁，工作以量为中心；后20年，为己多活，工作要以质为中心。

39. 人生幸福三诀：一、不要拿自己的错误惩罚自己；二、不要拿自己的错误惩罚别人；三、不要拿别人的错误惩罚自己。

40. 人生虽有终点，生命却是无涯，生活可以随便，生命却要认真，怎样安排此生，是自己的责任。

41. 圆满人生的八大方面：婚姻美满、家庭和乐、道德修养、终身学习、事业发展、身体健康、理财得法、善缘广结。

42. 全方位的生涯规划，至少包括四个领域：缤纷生活路、快乐工作路、丰富学习路、职涯成功路。

43. 缤纷生活路包括：美满婚姻、和乐家庭、健康生活、休闲生活、人际关系、时间管理、消费理财等。

44. 快乐工作路包括：善尽职责、缓解压力、精益求精、工作丰富、寻找乐趣、追求创新等。

45. 丰富学习路包括：修身养性、自我进修、短期进修、在职进修、学艺专精、网络学习等。

46. 职涯成功路包括：终身受雇、职位晋升、专长发展、绩效创高等。

47. 人生的地图，画满了各式各样的关卡，每过一关都是成长，能够过关便是幸运，经历种种关卡所累积的教训及经验，更是人生的智慧。

48. 人生的关卡，成败在于自己，过关的是自己，卡住的也是自己，人生自古谁无关，只要过关就是赢家。

49. 生涯警讯要觉醒，生涯危机要诊断，生涯挫败要探因，逆转危机为转机，生涯革命要进行。

50. 挫败是人生必修的学分，除了勇敢面对它、接受它、处理它，没有第二条路。

51. 中年，是一个充满压力、挑战及危机的时期，如何破茧而出，在困境中突破成长，是人生的重要课题。

52. 中年是一个危机与机会并存的时机，也是一个真真实实的转折点，只要勇敢面对，因应有方，还是能够活得像一条龙。

53. 破浪扬帆全靠信心、决心、毅力，福祸无门，无一事不可转圜，一切操之在己。

54. 灰心丧志是失败之源；患得患失是痛苦之源；焦虑忧愁是疾病之源；知足、感恩、善解、包容是快乐之源；健康、平安、心安是幸福之源。

55. 舍得才能获得；放下才能去烦；忘记才能心宁；宽容才能得众；反求诸己，做到无念无私，就是踏实自在。

56. 生涯路上满布陷阱，每个人要以如履薄冰的心情，踏实地跨出每一步，坚持向前，充满自信和决心，只要行得正，走得稳，终会达成目标。

57. 成功不自满，常怀企图心；改善是求进步的动力，自满是走下坡的起点；为了成功而停下脚步的人，失败就在不远处等你。

58. 真正的衰退，不在白发皱纹，而是停止了学习进取。因此，保持希望，不断学习，落实行动，是成功人生的保证。

59. 现代人的工作守则：流汗不流血，卖力不卖命，做事不坐牢，争气不争功，凡事求合理，凡事求心安，过程兼结果，时效即绩效。

60. 一个人的品德操守最重要，也是唯一自保之道。表现好，别人不一定肯定；表现不好，别人肯定不轻饶；哪里差，别人就往哪边挑；哪里脏，别人就往哪边扫；哪里臭，别人就往哪边清。

61. 一个人如果忙得抽不出一点儿时间，常把忙碌一词做为口头禅，那就表示自己已被时间锁住，成了时间的奴隶。

62. 人生有输有赢，得势顺境时，千万不要得意忘形，放纵自己；失势逆境时，千万不可消极颓唐，放弃自己；人生成功的定义，要自己去找，别迷失在别人的看法中。

63. 人生如起伏波浪，唯有培养辨识障碍意识与能力，坚定面对挫折勇气与决心，设法及时反省与补救，才是在茫茫人生大海中，安稳航行的不二法门。

64. 聪明人看退休：不是人生的结束，而是另一阶段的开始；不是工作的退出，而是工作的再参与；不是从此坐享清福，而是人生再定位；不是依靠别人，而是人生再出发；不是自然凋谢的过程，而是有计划的过程。

65. 退休是放松自己，让自己更有时间，去做一些年轻时想做而没时间去做的事情，来满足自我，活出精彩人生。

66. 在年轻的时候，如果能尽早预筹生涯发展，先期进行生涯管理，生涯路上，必然走得实在，活得快意。

67. 早备“六老”，越老越受用：老健、老伴、老本、老友、老趣、老傻。

68. 老身要健，勤于运动：要活就要动，动则得救；力行生活规律，饮食适当，营养均衡，定期健检；注重休闲，保持心情愉快，便是健康保证。

69. 老伴要好，爱要及时：年轻的夫妻，要及早培养默契，好为老年的生活，累积相爱相守的本钱；空巢中的老人，虽然抓不住孩子的翅膀，但别忘了劳苦功高的老伴，只要巢中有温情，永远不会空。

70. 老本要保，善于理财：年轻的时候，要量入为出，懂得理财，为后半生早做准备；人老了，没钱万万不能，千万要守住老本，懂得活用，善待自己。

71. 老友要交，广结善缘：老友越陈越香，年轻的朋友，要及早培养人脉，以便为老年的生活，营造谈天说笑的空间；人越老越需要朋友，借着老友的互动联谊，可排遣寂寞，打发时间。

72. 老趣要多，及时培养：一个人的兴趣越多，朋友就越多，生活就越有情趣，生命也就更充实，能为兴趣而活，是人生最大乐事。

73. 老傻要装，涵养心性：人活得越老，越要装傻，与配偶、子女、媳妇、好友相处，少说两句、少批毛病、少发脾气，多让一点、多想一二、多说好话，和和乐乐，皆大欢喜。

74. 装傻的最高境界在于：拿得起、放得下、看得开、不动气、知足、感恩、善解、包容。

75. 临老宣言：多运动保健康，心和谐增愉快，不要委屈自己，不要为难子女，没钱万万不能，多陪伴老伴，活到老学到老，有余力多奉献，可以预立遗嘱，多做还愿还债，从容准备后事，恬然接纳死亡。

76. 临老警句：不做老病号，不做老番颠，不做孤独者，不做守财奴，不做落伍者，不做依赖者，不做等死者。

77. 银发族的养生秘诀：知老、认老、抗老、忘老、返老、惜老。

78. 老当知老，规律自找，青春永葆；老当认老，不要过劳，剔去烦恼；老当抗老，养身有道，永不嫌老；老当忘老，不停用脑，永不枯槁；老当返老，心境要好，自乐陶陶；老当惜老，及时行乐，潇洒逍遥。

79. 潇洒人生六得：来得、做得、玩得、舍得、放得、走得。

80. 活到老，学到老，动到老，玩到老，乐到老，永不老。

81. 悲观者抱怨风向，乐观者期待转向，聪明者调整风帆。

82. 对人生的种种，要抱持看得见、想出来、知改变、能行动的态度，才能对自己的人生有所交代。

83. 自我管理的警句：既尊己又尊人，站稳脚再冲刺，识时务知进退，存善心做好事，己不欲勿施于人，有余力多助人，重修行求心安，善尽责留怀思，再卖力有批评，疼自己做自己。

84. 有效工作的警句：流汗不流血，卖力不卖命，做事不坐牢，争气不争功，有始也有终，过程兼结果，时效即绩效。

85. 人际关系的警句：时存五心（诚心、宽心、同理心、肋人心、感恩心）；力行五好（心地好、态度好、表情好、言语好、行为好）。

86. 开心生活的警句：时时开放心胸，保持乐观心情，全力冲刺目标，运动休闲兼顾，营养力求均衡，生活加点创意。

87. 心灵保育的警句：常运动以健心，多静省以收心，戒酒色以清心，去物欲以养心，诵古训以警心，悟至理以明心，厉行善以爱心。

88. 人生的奋斗过程就像一场场的球赛，有输有赢；人生之路崎岖难行，但凭毅力、决心，勇往直前，才能战胜命运，成为生涯赢家。

89. 所谓生涯赢家，就是对自己了解很清楚，知道自己想要什么，想做什么，想过怎样人生的人。

90. 生涯赢家的画像：快乐风光享余年：活动自如身体健，经济独立不靠人，亲情友情乐融融，云淡风轻随己性，生活快乐不知老，退休计划做得巧，养老压力自然小。

91. 赢家的相对就是输家，凡是对自己不了解，任由环境塑造，糊里糊涂生活的人，都算是人生的输家。

92. 生涯输家的画像：病弱孤独度残生，插管躺卧在病榻，如影随形文明病，亲情友情渐疏离，精神空虚难自处，早未准备悔已迟，退休计划做得差，养老压力自然大。

93. 人生使命宣言：家庭第一，健康至上；劲在工作，知足感恩；乐善好施，广结善缘；信然重诺，心安理得；终身学习回馈社会。

94. 不怕计划失败，只怕不去计划，赢家的头衔，是苦干得来，汗水换来的。

95. 生涯是连续的，终生的，与成功有约，有梦的人终会摘星。

96. 主角是自己，只有自己才能决定成败，掌握命运，突破困境，使美梦成真，没有人可以代劳。

97. 新好父母或老师，要为孩子或学生生涯点灯，点燃心灯、智慧之灯、希望之灯。

98. 新好父母或老师，要做子女或学生的生涯贵人，要做心理学家、顾问、拉拉队长、向导。

99. 让孩子或学生，找到自己，掌握自己，肯定自己，走出自己的路，比什么重要。

100. 快乐人生的根源，在于用心经营家庭；事业成功的人，也是家中的模范生，筑一个自己喜欢的巢，爱情及亲情就在家里。

### 思考与练习

根据本章所学的简单步骤和原则，制订一个3~5年的简单的职业生涯规划。

## 学习情境三

# 自我认知

### 情景导入

古希腊有个传说：在一个王国城堡的附近有个长着狮子躯干、女人头面的有翼怪物，叫斯芬克斯。它整天守着那条过往行人必经的路，让人猜一个谜：“什么东西早上是四条腿，中午是两条腿，傍晚是三条腿。”如果行人不能答对谜底，它就会把他吃掉；如果猜出来了，它自己就会死去。无数的人都不能猜出谜底，于是王国中死了许多人，外面的人也不敢来这里了，王国内外充满了恐惧。终于有一天，一个叫俄狄浦斯的年轻人来到了斯芬克斯的面前，说出了这个神奇“东西”的谜底“人”。斯芬克斯死了，而这个谜语流传了下来。

“斯芬克斯之谜”对于今天的我们，可能已不是一个难题，而它所体现的问题，却是不分时代、不分民族、不分老幼、不分性别地存在我们每个人当中：自己很多时候是认不出自己的，是很难看清自己的。而这种“糊里糊涂”并不能给人带来快乐，渴望了解自我是人天生的需要，因为只有了解自我，了解自己真正的需求与愿望，才可以在现实中找到方向，明白生命的意义，才可以在当你走得很累很辛苦的时候，也不觉得委屈与懊悔；也只有了解了自我，才可以撕去太多的因所谓“生活”而带上的种种“面具”，享受清新与安宁。一个人不能真正了解自身，纵使忙碌不停，终是茫然痛苦；纵使优裕富足，终是难耐空虚……

思考：如何实现自我认知？

### 学习目标

1. 了解自我认知的含义和对职业生涯的影响
2. 认识性格与职业的最佳匹配是成为有效工作者的重要前提和保障，

要了解自己的性格特征并探寻与自己性格特征相符的职业

3. 掌握霍兰德兴趣理论，能够利用多种方法对自己的兴趣进行探索；学会处理兴趣和专业、兴趣和工作之间的关系，树立平衡与发展的观念

4. 正确理解技能的概念及分类，探索并有意识地培养自己所需要的技能

5. 认识在职业的选择过程中，能考虑自身的气质类型而选择与其相适的职业，发挥优势和特长

6. 认识价值观对个人职业选择 and 发展的影响，在职业规划中重视个人价值观的澄清，认识价值观与个人需要、人生不同阶段目标之间的关系

7. 认识情商对个人职业选择 and 发展的重要性，以及如何进行情商修炼，以适应职场

8. 正确理解马斯洛需求理论，以及需求对职业生涯的影响

## 学习任务

认真学习本章节知识，并进行自我认知和评估

## 学习建议

按照成功心理学的理论，判断一个人是否成功，最主要看他是否能最大限度地发挥自己的优势。而最大限度地发挥自己的优势正是一个职业生涯规划成功的重要依据。因此，若想获得职业成功，首先要学会识别、发现自己天生的才干与优势。成功者的成功事实也向我们证明：在自己的职业生涯规划中，如果能根据自身长处选择职业并尽情发挥自己的优势，就会如鱼得水，事半功倍；如果选择了与自身的爱好、兴趣、特长相背离的职业，那么，即使再勤奋弥补，也只能是事倍功半。因此，在选择职业的过程，要充分考虑性格、兴趣、气质、能力、价值观、情商、需求与职业的匹配。良好的职业选择是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣等诸多信息为依据进行的。

## | 学习任务一 |

# 自我认知概述



### 典型案例

有一位中国留学生看了我的《给中国学生的第三封信》后，感触很深，他写了一封信给我，在信中他写道：“很小的时候，我的目标就是长大，长大了做什么，我当时没有想；读小学的时候，父母给我的目标就是考初中，考上初中做什么，我没有想过；读高中的时候，父母给我的目标就是考大学，考上大学做什么，我没有想过；上大学的时候，父母给我的目标就是要出国，出国做什么，我也没想过；现在留学拿到了学位，要找工作了，下一步我该做些什么呢？这次，我要好好地想一想。谢谢你的第三封信，它唤醒了埋藏了25年的进取心，它改变了我25年来被动的生活方式。从今天开始，我要积极主动地为自己而生活！”

思考：什么是“真正”的自我？

美国职业生涯辅导专家大卫·坎玻尔曾经说过：“生活就好像伸展在你面前的一条长而不见终点的路，路旁有许多指针引导着你走上一条新的岔路，引领你到不同的地方，有新的工作、新的生活内容。在面对岔路口时，你必须做出选择，而你现在的选择将会影响你未来做选择的自由，因为每条路都将再引领你到不同的地方；每一条路口都有一道闸门，有两个因素影响你是继续前进还是另寻他路。第一，你是否想要走上这条路；第二，你是否具备相当的条件使闸门为你而开。”当我们试图为自己规划一条人生的坦途时，最基本也是最重要的事情就是通过自我整理、自我认识等方法了解自己，借着对自己的价值观、兴趣、性格、能力的分析，了解自己的职业期望和价值观是什么，是不是存在一些职业认知的偏差；了解自己的职业兴趣在哪些领域，清楚自己的能力有哪些，自己的职业性格是什么样的，自己的行为风格如何，工作动机和需求有哪些等。这些都将影响你的职业选择和

未来的发展。这样，才能找到或开发适合自己的职业、工作、职位及生活状态，以享受生命的成就与尊严，并对社会有所贡献。

## 一、自我认知的概念

### （一）自我认知的含义

自我认知就是一个人对自己的认识、洞察、理解、评价和期望。自我认知也叫自我意识，是个体对自己存在的觉察，包括对自己的行为和心理状态的认知。一个人的自我认知是根据自己过去的经历、成功或失败，他人对自己的反应，自己与环境其他人的比较等方面形成的，它会因势而变，但个人的所有行为、感情和举止始终与自我意识一致。自我认知是发挥主观能动性的基础，一个人只有客观地认识自己，才能在择业中抓住机会，成就未来。

### （二）自我认知的内容

自我认知的主旨就是强调人们要从多个角度去了解自己，也就是知道自己是一个什么样的人，例如，下面的几个问题，你思考过吗？

- 你了解你自己吗？
- 你的优点和缺点你都知道吗？
- 你的性格、兴趣、气质、能力、价值观、情商、需求等，你都了解和掌握吗？
- 你是怎样认识你自己的？你借鉴了哪些途径、哪些手段？

自我认知主要包括以下几个方面的内容。

首先，给自己的思想和行动一个理由。如果一个人在行动之前没有充分的理由和动机，就难以激起为实现行动的决心。

其次，要找到自己所期望的结果和目标。对取得什么样的结果和达到什么样的目标进行计划。做好计划十分重要，这是对整个设计的一个蓝图或构想，在计划中自我认知的步骤开始清晰，在此过程中也不断地认识自我。

再次，为自己寻找方法和策略。这是最关键的一步，作为一个成熟的个体，发现问题十分重要，更重要的是能够解决问题。因此，在自我认知中使用正确的方法和策略是不可忽视的。

最后，对自己的评价及根据评价做出决策。在这一过程中自我的优缺点及潜能都会展现在我们的面前，我们可以对自己有一个清晰的认识。在大学生择业的

过程中，我们既要清楚社会需要什么样的人才，又要了解自己适合从事什么样的工作。

## 二、自我认知评估

### （一）你对自己是否有一个清楚的认识

通过自我评估，我们就会更清楚地了解自己。自我认识与自我评估一般包括以下几项内容。

- （1）对自己需要的认识。
- （2）对自己动机的认识。
- （3）对自己理想、信念和世界观的认识。
- （4）对自己性格、兴趣、气质、能力、价值观、情商、需求的认识和评估。
- （5）对自己受教育和培训经历的认识。
- （6）对自己参加社会工作经历的认识。
- （7）对自己家庭背景和其他因素的考虑。

### （二）SWOT 分析法

在所有机会的评估工具中，SWOT 分析法是最著名的也是最基本的一种。SWOT 代表“优势、劣势、机会、威胁”。优势和劣势从属于个体本身，而机会和威胁则更可能来自外部环境。因此，当个人自我评估时，一般都采用 SWOT 分析法。

- （1）优势。即自己出色的方面，尤其是与竞争对手相比，具有优势的方面，如动手能力强、身体素质好等。
- （2）劣势。即与竞争对手相比处于较欠缺的方面，如不善于言表，交际活动能力比较差。
- （3）机会。即有利于职业选择和职业发展的一些机会。例如，在学习阶段获得实习的机会；在工作阶段获得开发新产品等机会。
- （4）威胁。即存在潜在危险的方面，如专业不热门、就业竞争大、所在企业效益差等。

### 三、自我认知在职业生涯的重要性

兵法上有云“知己知彼”，为胜利之论。自我认识，就是全面了解自己的过程。一个有效的职业生涯设计必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要正确客观地审视自己、认识自己、了解自己，做好自我评估，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等，即要弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职业面前我会选择什么等问题。大学生求职，就像是经历一场没有硝烟的战争，在上“战场”前“知己”是“百战不殆”的前提。对职业生涯规划来说，“知己”就是良好的自我认识，也就是知道自己喜欢做什么，能做好什么，最看重什么，个性特点是什么。这样，我们才可以根据自身的特点，确定适合自己的职业发展方向，并为此做出适当的准备。人从一出生来到这个世界，就在不断地进行自我探索和自我调整。大学期间是自我同一性形成的关键时期，对大学生来说，除了需要对自我有更多了解，捕到“鱼”之外，还需要学习探索自我的方式，学会“渔”。

在大学生职业生涯规划中，通过对价值观、兴趣、性格和能力、气质、需求、情商的探索，根据每一个维度确定相应的职业选择范围，在各维度均重复出现的职业就是最适合从事的职业。具体来说，对价值观的探索，可以了解自身最看重的事物，在面对选择时更知道该如何取舍；对兴趣的探索，可以明确自身意愿充满热情投入其中的活动，以此为基础确定职业选择范围；对能力的探索，可以发现自身具备的能力，一方面可以找出目前能够胜任的职业；另一方面可以和理想职业需要的能力进行比较，看自身是否具备获得和从事该职业资格，并有针对性地提升个人能力；对性格的探索，可以理解自身的行为习惯，在进行职业规划和求职时可以更好地发挥优势，避免劣势。

自我认知的意义如下。

- (1) 自我认知是好的职业生涯的基础；
- (2) 自我认知是完善人格的强大动力；
- (3) 自我认知是大学生职业生涯发展的重要策略。

## | 学习任务二 |

# 性格与职业



典型  
案例

以四个人为小组，每个同学在一张纸上写上自己的性格特点，不写名字，写完后将纸叠好，放在一起，然后每人随机抽取一张猜猜这一张是谁写的，并说明理由。

请拿出一张白纸，在纸上签下自己的名字。请换一只手，再次签下自己的名字。

思考：两次签名有什么不同的感受？请用几个词形容一下。

## 一、性格的含义

你自己或者别人通常会用什么样的形容词来形容你？性格这个词最早是由古希腊著名的学者提奥夫拉斯塔（Theophrastus）提出来的，其意思是人的特征、标志、属性、特性等。现代心理学家对性格的定义各不相同，其中比较一致的看法是：性格是一个人较稳定的对现实的态度以及与之相应的习惯化的行为方式。性格是个性的主要组成部分，如有些人大公无私、勇敢、勤劳，有些人则自私、懒惰，还有些人沉默、懦弱等。具体而言，性格是指表现在人对现实的态度和相应的行为方式中的比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征，是一种与社会关系最密切的人格特征。性格表现了人们对现实和周围世界的态度，并表现在他们的行为举止中。性格主要体现在对自己、别人、事物的态度和所采取的言行上。

性格是个性心理特征中的核心部分，它是一个人稳定的态度系统和相应习惯了的的行为风格的心理特征。人与人的个性差别首先表现在性格上。性格是在社会生活实践过程中逐步形成的。各人所处的客观环境不一样，先天的素质不同，便

形成了各种各样的性格。一个人的性格形成因素有很多，如先天因素、生活环境、家庭教育、生活经历等。性格是指在先天生理素质的基础上，在社会实践活动和不同环境熏陶下逐渐形成的、对现实较稳固的心理特征。近年来，国外用人单位在选人时出现一种新观念，即认为性格比能力重要。其原因是，如果一个人能力不足，可通过培训提高，但一个人的性格不好，却很难改变。所以，这些单位在招聘新人时，将性格的测试放在首位，当性格与职业吻合时，才对其能力进行测试考察。

## 二、性格特征

日常生活中的人们，性格特征千差万别。有的人诚实、正直、谦逊；有的人活泼、好动、善交际；有的人悲观，有的人乐观。在人际交往过程中，有内向的，也有外向的；在情绪特征上，有稳定型的，也有激动型的；在工作中，有的人积极进取，也有的人消极被动；在意志表现上，有的人果断、勇敢，有的人优柔寡断。要想认清自己的性格，就必须把握自己性格的基本特征，一般可以从以下四个方面来分析。

### （一）性格的态度特征

性格的态度特征是指通过个体对社会、集体、他人以及自己的态度表现出来，包括富有同情心、善交际、为人正直、直率、谦虚、自傲、自信；或者与此相对立的冷漠、孤僻、拘谨、虚伪、自卑、羞怯等。比如对待同学、班级、学校的态度，包括是否善于人际交往，人际关系的亲疏、忠诚或虚伪、同情或冷酷等。又如对待学习、劳动、工作、任务的态度，包括勤劳或懒惰、认真或马虎、细致或粗心、富有首创精神或墨守成规、节约或浪费等。再如对待自己的态度，包括谦虚或骄傲、自信或自卑等。

### （二）性格的意志特征

性格的意志特征是指通过意志将个体对自己行为的自觉调节方式和水平表现出来。例如，行为是具有独立性、目的性、组织性、纪律性，还是具有冲动性、盲目性、散漫性；是具有主动性、自制力，还是任性等。再如，工作上是有恒心、坚韧性，还是见异思迁、虎头蛇尾。又如，遇到困难时是表现得镇定、果断、勇敢、顽强，还是表现得优柔寡断、鲁莽、怯懦等。

### （三）性格的情绪特征

性格的情绪特征是指通过情绪将个体依据客观事物对人的不同意义而产生对该事物的不同态度表现出来，包括坚定性、乐观性，情绪的内外倾向性和波动性，如情绪感染和支配程度、情绪起伏和波动程度、情绪持久或短暂，心境的稳定程度等。

### （四）性格的理智特征

性格的理智特征是指通过认识心理特点将个体在感知、记忆、思维和想象等方面的特点和个体差异表现出来。这些差异知觉方面，可以表现为被动知觉型和主动观察型，或详细罗列型和概括型，或粗略型和精细型；在记忆方面，可表现为直观形象型或抽象型；在思维方面，可表现为思想深刻型或肤浅型，思维的稳定型或不稳定型，善于独立思考型或回避问题型。例如，认识是否易受环境干扰等，是否注意细节，是否善于概括，能否进行持续性认识，判断是否敏锐而精细等。又如，是否善于想象、善于提出问题或喜欢借用现成答案，是否爱好分析或爱好综合等。

## 三、性格与职业的匹配

职业心理学研究表明，性格影响一个人对职业的适应性，不同的职业对人有不同的性格要求。因此，毕业生在选择职业时，不仅要考虑自己的性格特点，还要考虑职业对人的性格要求，从而根据自己的性格特点选择最适合自己的职业，或者改变自己的性格特点来适应职业的要求。性格与职业相匹配是指个人在选择职业时，应根据自己的性格选择与个人性格相适应的职业。

### （一）职业性格的基本类型

人们通常将人的性格分为外向型和内向型。

属于外向型的人对外界事物表现出关心和兴趣，善于表露自己的情感和行为。他们开朗自信，喜欢与人交往，不愿一个人独守，愿意把自己的想法告诉他人并与之交流，能适应不同场合，迎合他人，容易结交新朋友；他们能很快与人打成一片，社交能力强、交友范围广、交情浅，与人交往不会感到排斥和不安，喜欢参加聚会等社交活动；他们考虑问题简单，有时轻浮、冒进、果敢，容易做出错误决定。外向型性格的人适应环境的能力较强，但是在社会中迷失方向、失去自

我的概率也大。一般来说,外向型性格的人更适合与人接触的职业,比如管理人员、记者、教师、政治家、推销员等。

内向型性格的人心理活动倾向于内心世界,对外界事物缺少关心和兴趣,不善于表露自己的情感和行为,而且不乐于与人交往,缺乏自信,重视个人的主观世界,喜欢沉思,自我陶醉。他们在意自己内在的情感体验,对内部心理活动的体验深刻而持久;他们胸襟不开阔,不愿意向别人倾吐自己的内心,和陌生人交往会羞怯、被动,所以不易结交新朋友;喜欢静的环境而不愿凑热闹,只有在熟人面前才能说笑自如;他们做事大多谨慎小心,不愿意盲目效仿他人,想法不容易改变;他们做事优柔寡断,不果敢;他们适应环境能力较差,不容易适应新环境。内向型的人更适合有计划、稳定且与人接触较少的职业,如会计师、统计员、资料管理员、技术人员、科学家等。

当然,在实际生活中,纯粹的外向或内向的人是很少的,绝大多数人是混合型。此外,个人的性格类型到底是先天还是后天形成的,这在学术界上仍有争议。外向与内向是相对而言的,没有一个确切的标准。因此,我们不能轻易给自己的性格类型下结论,应通过咨询和自我测验来确认自己的性格类型。

近年来,一些教育学、心理学研究人员根据我国实际情况,将职业性格分为九种基本类型,如表 3-1 所示。

表 3-1 九种职业类型的性格特征

性格类型	类型特征	适合的职业
变化型	在新的和意外的活动或工作情境中感到愉快,喜欢有变化的和多样化的工作,善于转移注意力	记者、推销员、演员
重复型	适合连续从事同样的工作,按固定的计划或进度办事,喜欢重复的、有规律的、有标准的工种	纺织工、机床工、印刷工、电影放映员
服从型	愿意配合别人或按别人指示办事,而不愿意自己独立做出决策,担负责任	办公室职员、秘书、翻译
独立型	喜欢计划自己的活动和指导别人活动或对未来的事情做出决定,在独立负责的工作情境中感到愉快	管理人员、律师、警察、侦察员
协作型	在与人协同工作时感到愉快,善于引导别人,并想得到同事们的喜欢	社会工作者、咨询人员
劝服型	喜欢设法使用方法让别人同意他们的观点,一般通过谈话或写作达到目的。对于别人的反应有较强的判断力,且善于影响他人的态度、观点和判断	辅导人员、行政人员、宣传工作者、作家等
机智型	在紧张和危险的情况下能自我控制沉着应付,发生意外和差错时也能不慌不忙地、出色地完成任	驾驶员、飞行员、公安员、消防员、救生员

续表

性格类型	类型特征	适合的职业
自我表现型	喜欢表现自己的爱好和个性, 根据自己的感情做出选择, 通过自己的工作来表现自己的思想	演员、诗人、音乐家、画家
严谨型	注重工作过程中各个环节、细节的精确性。愿意按一套规划和步骤工作, 尽可能做得完美, 倾向于严格、努力地工作以看到自己出色完成工作的效果	会计、出纳员、统计员、校对员、图书档案管理员、打字员

在当今这个飞速发展的时代, 面对变化快和个性化的就业环境, 我们更多的是关注职位的高低、薪水的多少, 而事实上, 在众多职业中寻找适合自己的职业才是更重要的。因为性格模式不同, 表现的优势就不同, 局限也不一样。无论你受过何等教育, 性格都会影响你一生的选择和成就, 这已成为不争的事实。探索“性格”是一种修养, 是一种美德, 当你愿意探索自己的时候, 你就开始“了悟”人生。

## (二) 性格和职业的关系

心理学研究表明: 性格能影响一个人对职业的适应性。在做职业规划的时候, 应考虑自身性格的特点, 尽量选择适合自己性格的职业, 这样才可以尽可能地发挥自己在职场的最大潜能。

### 1. 选择职业要考虑自己的性格

每种职业都对从业者的性格品质有特定的要求, 要适应某一职业就必须具备这一职业要求的性格特征。例如, 作为一名教师, 除了具有丰富的知识外, 还应具备热爱教育事业、正直、谦逊、以身作则和对学生认真负责的良好品质。作为医生, 则要求有救死扶伤的人道主义品质, 富有同情心和高度的责任感, 以及精益求精、一丝不苟的工作态度。

### 2. 职业对性格的塑造有促进作用

性格是某种态度和行为方式, 不同的职业对性格的要求不同, 因而对人的性格有培养和塑造功能。例如, 一个比较粗心的人, 在做了一段时间编辑工作之后, 会变得很细心; 一个比较沉默的人, 做了一段时间销售之后, 会变得很自信、很健谈。

## (三) 性格对职业生涯的影响

有人说, 一个人的职业选择是其人格在工作中的延伸。由此可见, 性格是影响一个人的核心因素, 它不仅仅是一个人的性格特征, 这种特征也影响了一个人

将选择什么样的工作。而一个人的职业选择也将会对他的人生产生深远的影响。那么这两者之间有着怎样的联系呢？或者说二者是如何相互作用的呢？性格对职业生涯的影响，可以从以下几个方面来认识。

### 1. 性格是个性特征的重要部分，与职业息息相关

性格使一个人更加偏爱某种特定的环境。由于性格的不同，不同的人在对相同的环境的认知过程中，也会表现一定的差异。从事与自己的性格不匹配的工作，个人的才能会受到阻碍，会让你觉得整个工作状态都很不好。个人性格可能使你在某种职业中获得成功，也可能让你在另一种职业中大受挫折。因此，在职业选择中，我们应尽可能充分考虑自己的个性特征是否与职业要求相适应，这样，在工作中就能够满足自身的独特欲望，能够发挥自身特有的能力，还能利用自身的个人资本，体验更多职业带来的快乐。

### 2. 在职业发展上，性格十分重要

现在国内外的用人单位在选拔人才上逐渐认识到性格比能力重要。其原因是，如果一个人能力不足，可通过培训提高，一年不行，两年，两年不行，三年，总可以开发出来。但一个人的性格与职业或岗位不吻合，要改变起来，却困难了。所以，公司在招聘新人时，将性格的测验放在首位，当性格与职业或岗位吻合了，才对其能力进行测验考察。如果性格与职业或岗位不吻合，再高的学历，再高的能力，也不予录用。

### 3. 性格的好坏，关键在于是否每一类性格都有与之相适应的职业范围

职业心理学的研究表明，不同的职业需要具有不同性格的从业者，某一类职业工作能够体现某一类共同的职业性格。例如，敏感型的人，精神饱满，好动不好静，办事喜欢速战速决，但行为常有盲目性，有时情绪不稳定。这类人的职业范围包括运动员、行政人员及一般性职业。情感型的人，感情丰富，喜怒哀乐溢于言表，不喜欢单调生活，爱刺激，爱感情用事，对新事物很有兴趣。这类人的职业范围包括演员、导游、活动家、护理人员等。思考型的人，善于思考，逻辑思维发达，有比较成熟的观点，生活、工作有规律，时间观念强，重视调查研究的精确性，但有时思想僵化，缺乏灵活性。这类人的职业范围包括工程师、教师、财务人员和数据处理人员等。想象型的人想象力丰富，憧憬未来，喜欢思考问题，有时行为刻板，不合群。这类人合适的职业范围包括科学工作者、技术人员、艺术工作者和作家等。因此，在进行职业生涯规划时，性格通常是需要考虑的重点因素。

## | 学习任务三 |

# 兴趣与职业



### 典型案例

美国芝加哥大学心理学教授 Mihaly Csikszentmihalyi 发现：当人们在专心致志地、积极地参与从事某种活动、忘记了时空和自己的时候，他们感到最愉快和满足。他将这种状态称为“Flow”（流动）——“聚精会神”“忘我”的状态。可见，人们的满足感、幸福感往往来自从事某种活动，而不是无所事事或单纯地享乐游玩，这也正是工作原本的意义所在，即工作可以也应当带给我们快乐。大量研究表明，兴趣与工作满意度、职业稳定性和职业成就感之间都存在明显的关联。因此，职业生涯也普遍将兴趣作为自我探索的一个重要方面，并研制出了多种量表来测量人们的职业兴趣。

### 思考：人在什么时候感到最幸福？

很多人在选择职业的时候往往容易忽视这样一个事实：工作或职业活动本身也是生活的一部分，对职业兴趣的高低也决定了生活质量的高低。它的意义可绝不限于供我们吃穿，实际上它是实现理想的途径，是生活得快乐幸福的途径。而且，它还将在遇到困难时，发挥意想不到的作用，带领我们坚定地走向成功，而不是半途而废。也许刚开始的时候，决定我们职业选择的会是薪水的高低，可是慢慢地就会发现，当我们做自己不喜欢的工作的时候很容易感到疲惫、厌倦，甚至会觉得自己只是一个简单的赚钱机器，即使拿着高薪也不快乐。

那么，什么是兴趣？兴趣是怎样发展和影响个人职业生涯的？

## 一、兴趣的含义

兴趣是一个人力求认识、掌握某种事物，并经常参与该活动的心理倾向。可以分为以下几类。

(1) 物质兴趣。物质兴趣与你的需要相关联，表现为对物质的迷恋和追求，如对收藏的兴趣。

(2) 精神兴趣。精神兴趣主要是指对文化、科学和艺术的迷恋和追求，如对旅游、写作、绘画、书法、摄影、发明创造等兴趣。

(3) 社会兴趣。社会兴趣主要是指对社会工作等活动的兴趣。

兴趣又可分为直接兴趣和间接兴趣。你喜欢跳舞、打球，可能是因为这些活动本身对你有吸引力，通过这些活动你会获得愉快和满足，这就是直接兴趣；你可能感到学外语是一件很枯燥的事情，但对它仍然兴致很浓，这并不是学外语本身会给你带来轻松愉快，而是学外语可以继续攻读学位，可以直接了解国外最新信息，可以找到满意的工作，可以出国学习或交流等，是这些结果在吸引你学习，这就是间接兴趣。直接兴趣和间接兴趣可以相互转化，也可以相互结合，从而更有效地调动你的积极性。直接兴趣更注重过程本身，而间接兴趣则关注结果。

## 二、兴趣的类型与对应的职业

兴趣是最好的老师，也是最初的原动力。早在 2000 多年前，孔子就说过：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”从事一项自己喜欢的职业，职业生涯就会变得更有趣、更有意义，也更容易获得职业成功。在选择职业时，我们应该明确自己的兴趣类型，寻找与此兴趣类型相匹配的职业。美国约翰·霍普金斯大学心理学教授，著名的职业指导专家约翰·霍兰德（John Holland）提出了具有广泛社会影响的职业兴趣理论。他认为，人的人格类型、兴趣与职业密切相关，兴趣是人们活动的巨大动力，凡是能令人感兴趣的职业，都可以提高人们的积极性，促使人们积极地、愉快地从事该职业，且职业兴趣与人格之间存在很高的相关性。

**测试游戏****我的岛屿计划**

恭喜你！你获得了一次免费的度假机会，有机会去下列六个岛屿中的一个。唯一的要求是你必须在这个岛上待上至少半年的时间，并且不能与外界联系。请不要考虑其他因素，仅凭自己的兴趣按一、二、三的顺序挑出你最想前往的三个岛屿。六个岛的特点如下。

**岛屿 R：**自然原始的岛屿。岛上保留有原始森林，自然生态保持得很好，有各种各样的野生动物。岛上居民生活状态还相当原始，他们以手工见长，自己种植花果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具，喜欢户外运动。

**岛屿 I：**深思冥想的岛屿。岛上人迹较少，建筑物多僻处一隅，平畴绿野，适合夜观星象。岛上有多处天文馆、科技博览馆及科学图书馆等。岛上居民喜好观察、学习、探究、分析，崇尚和追求真知，常有机会和来自各地的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。

**岛屿 A：**美丽浪漫的岛屿。岛上充满了美术馆、音乐厅，街头雕塑和街边艺人，弥漫着浓厚的艺术文化气息。当地的居民很有艺术、创新和直觉能力，他们保留了传统的舞蹈、音乐与绘画，许多文艺界的朋友都喜欢来这里找寻灵感。

**岛屿 S：**友善亲切的岛屿。岛上居民个性温和、十分友善、乐于助人，社区均成一个密切互动的服务网络，人们重视互助合作，重视教育，关怀他人，充满人文气息。

**岛屿 E：**显赫富庶的岛屿。岛上的居民善于企业经营和贸易，能言善道，以口才见长。岛上的经济高度发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场；来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等；曾数次在此岛屿召开财富论坛和其他行业巅峰会议，“与比尔·盖茨做邻居，与巴菲特打招呼”。

**岛屿 C：**现代、井然的岛屿。岛上建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划，细心高效。

请选择同一岛屿的成员交流一下：自己为什么会选择这个岛屿，看看大家有什么共同的兴趣爱好，归纳关键词。根据大家的交流给自己的小组命名，并选取一个标志物，在大幅白纸上制作一幅本小组的宣传图。每组选举一名岛主展示自己的图，并在全班分享自己小组成员的共同特点。

以上六个岛屿实际上代表霍兰德提出的六种职业兴趣类型。霍兰德对这六种

职业兴趣类型的特点进行了描述。表 3-2 为各种职业兴趣类型的特点与对应的职业。

表 3-2 兴趣类型与对应的职业

兴趣类型	类型特征	适应的职业
现实型 (R)	愿意使用工具从事操作性工作, 动手能力强, 做事手脚灵活, 动作协调。偏好于具体任务, 不善言辞, 做事保守, 较谦虚。缺乏社交能力, 通常喜欢独立做事	制图员、修理工、裁缝、木匠、建筑工等技能型职业
研究型 (I)	思想家而非实干家, 抽象思维能力强, 求知欲强, 肯动脑, 善思考, 不愿动手。喜欢独立的和富有创造性的工作。知识渊博, 有学识才能, 不善于领导他人。考虑问题理性, 做事喜欢精确, 喜欢逻辑分析和推理, 不断探索未知的领域	科学研究人员、教师、工程师、计算机编程人员、医生、系统分析员
艺术型 (A)	有创造力, 乐于创造新颖、与众不同的成果, 渴望表现自己的个性, 实现自身的价值。做事理想化, 追求完美, 不重实际。具有一定的艺术才能和个性。善于表达、怀旧, 心态较为复杂	艺术方面(演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影家、广告制作人), 音乐方面(歌唱家、作曲家、乐队指挥), 文学方面(小说家、诗人、剧作家)
社会型 (S)	喜欢与人交往、不断结交新的朋友, 善言谈, 愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系, 比较看重社会义务和社会道德	教育工作者(教师、教育行政人员), 社会工作者(咨询人员、公关人员)
企业型 (E)	追求权力、权威和物质财富, 具有领导才能; 喜欢竞争, 敢于冒险, 有野心或抱负; 为人务实, 习惯以利益得失、权力、地位、金钱等来衡量做事的价值, 做事有较强的目的性	项目经理、销售人员、营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师
常规型 (C)	喜欢常规的、有规则的活动, 喜欢按照预先安排好的程序工作。尊重权威和规章制度, 细心、有条理, 习惯接受他人的指挥和领导, 自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况, 通常较谨慎和保守, 缺乏创造性, 不喜欢冒险和竞争, 富有自我牺牲精神	邮件分类、档案管理、打字员、统计、秘书、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、投资分析员

对于以上六种职业类型, 霍兰德设计了一个平面六角图形(见图 3-1)。这个六角形的六个角分别代表六种职业类型和六种劳动者类型。每种类型的劳动者(职业)与六种类型的职业(劳动者)相关联, 在图形上以连线表示。霍兰德提出了六角形模型用来解释六种类型之间的关系。

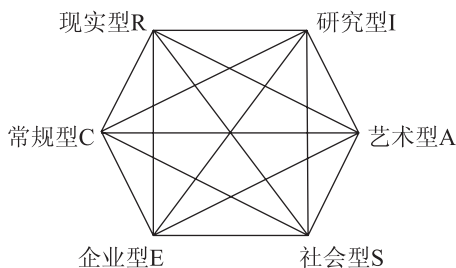


图 3-1 霍兰德六角形模型

如图 3-1 所示，每一种类型与其他类型之间存在不同程度的关系，大体可描述为以下三类。

(1) 相邻关系，如 RI、IR、IA、AI、AS、SA、SE、ES、EC、CE、RC 及 CR。属于这种关系的两种类型的个体之间共同点较多，现实型 R、研究型 I 的人就都不太偏好人际交往，这两种职业与人接触的机会较少。

(2) 相隔关系，如 RA、RE、IC、IS、AR、AE、SI、SC、EA、ER、CI 及 CS。属于这种关系的两种类型个体之间共同点较相邻关系少。

(3) 相对关系，在六角形上处于对角位置的类型之间即为相对关系，如 RS、IE、AC、SR、EI 及 CA 即是相对关系的人格类型，此种类型的个体之间共同点少。因此，一个人同时对处于相对关系的两种职业环境都兴趣很浓的情况较为少见。

在霍兰德六角形模型中，每种职业人格类型与其邻近的两种类型属于相近关系。与其处于次对角线上的两种类型属于中性关系。与其处于主对角线上的职业人格类型属于相斥关系。因此，霍兰德提出了职业选择时应遵循的几个原则。

(1) 适宜原则。即每种职业人格类型的人适宜从事对应类型的职业。例如，S 型人格类型的人从事 S 型职业。

(2) 相近原则。即每种职业人格类型的人选择从事与该种人格类型相近类型的职业，比较容易适应。例如，S 型人格类型的人从事与其相邻的 E 型或 A 型职业。

(3) 中性原则。即人们选择从事与人格类型呈中性关系类型的职业，经过艰苦努力，也较容易适应。例如，S 型人格类型的人从事与其相隔一个类型的 C 型或 I 型职业。

(4) 相斥原则。即人们如果选择与人格类型相斥关系类型的职业，则很难适应。例如，S 型人格类型的人从事与其相对立的 R 型职业。

霍兰德强调，同一类型的人与同一类型的职业互相结合，才能达到适应状态。

而人的一生面临许多职业、职位的选择甚至具体项目的选择，这些选择是否能与其类型相匹配，自然也是影响其成功的重要因素。例如，倾向与“人”共事并且在该方面颇具技巧的人能在与他人的交往中获得乐趣，并且喜欢人际交往中的领导、劝说、教导或咨询等事务；对“数据”王国颇感兴趣并具备一定才能的人倾向于和通过词语与符号表达出来的数字和抽象概念打交道；喜欢使用机器、工具、器械的个人则属于喜欢“事物”的人，他们喜欢在实际的物理环境中解决问题；喜欢观念的人可以从事抽象的、富有想象力的工作。

在长期的职业生涯过程中，“职业兴趣”并非一成不变。事实上，许多成功人士在做着与职业兴趣偏离的工作。当然，我们做与自己“职业兴趣”吻合度高的工作，工作时可能更快乐，更容易发挥自己的能力。

### 三、兴趣在职业活动中的作用

如果一个人选择的职业与自己的兴趣相吻合，那么他的主动性将会得到充分发挥，就会产生一种动力，即使十分疲倦和辛劳，也总是兴致勃勃，心情愉快；即使困难重重也绝不灰心丧气，而能想尽办法，百折不挠地去克服它，从而取得成功；如果一个人的兴趣与职业不相符合，那么他的工作始终是被动的，一切都是应付的，当然也就不会有所建树。

#### （一）影响人的职业定向和职业选择

在求职过程中，人们通常会考虑自己对某方面的工作是否有兴趣。正像你在日常生活中喜欢从事自己感兴趣的的活动一样，具有一定兴趣类型，则更倾向于寻找与此有关的职业（类型），特别是在外界环境限制较小时，更倾向于选择自己感兴趣的职业。

#### （二）开发人的能力，激发人们探索和创造

当人们对某事物感兴趣时，能激发其对该事物的求知欲和探索热情，促使其充分调动整个身心，以饱满的情绪、最佳的智能和体能状态，最大限度地施展才华、挖掘潜力，发挥主动性和创造性，从而有助于成功。

#### （三）可以增强职业适应力

个人在从事自己感兴趣的工作时，会产生强烈的满足感，会尽可能发挥他的

全部才能,并且长时间保持高效率而不知疲倦;反之,有些人对某工作不感兴趣时,就会把工作当成苦差,就可能会消极怠工,很容易感到疲劳、厌倦。广泛的兴趣能使人对多变的环境应对自如,即使变换工作性质,也能很快地熟悉和融入新的工作。

## 四、兴趣对职业生涯的影响

美国一个研究机构曾对 2000 多位著名的科学家进行调查,发现很少有人是由于谋生的目的而工作,他们大多是出于个人对某一个领域问题的强烈兴趣而忘我地工作,他们的成功是与他们的兴趣息息相关的。

### (一) 兴趣是大学生职业生涯选择的重要依据

兴趣可以使人集中精力去获得自己所喜欢的职业的知识,并创造性地开展工作的。当一个人对某种职业发生兴趣时,他就会积极地去关注该职业领域的知识、发展动态,并且积极思考,大胆探索,增强克服困难的意志,等等。反之,“强按牛头不喝水”,是不会取得良好效果的,当然也就很难在该职业领域发挥个人的优势,更不用说做出巨大贡献了。正像一个人在日常生活中喜欢从事自己感兴趣的的活动一样,具有一定兴趣类型的人更倾向于寻找与此有关的职业,特别是在外界环境限制较少时,个体更倾向于选择自己感兴趣的职业。

### (二) 兴趣可以提高个体的工作效率,充分发挥个体的才能

一个人对某一方面的工作产生兴趣时,枯燥的工作也会变得丰富多彩、趣味无穷。兴趣使工作不再是一种负担,而是一种享受。它可以调动人的全部精力,使人以敏锐的观察力、高度的注意力、深刻的思维力和丰富的想象力投入工作之中,促进个体能力的超水平发挥。兴趣和能力的合理结合,更会大大提高个人的工作效率。曾有人研究过:如果一个人从事自己感兴趣的职业,则能发挥其全部才能的 80%~90%,而且能长时间保持高效率而不感到疲劳;如果一个人对所从事的工作没有兴趣,则只能发挥其全部才能的 20%~30%。

### (三) 兴趣是保障职业稳定、职场成功的重要因素

对某一职业有浓厚的兴趣,是个人智力开发的“孵化器”。对一个人来说,对工作感兴趣,就愿意钻研,也就容易出成果,这正是兴趣的作用所在。一般来说,

兴趣是个人职业生涯稳定发展的一个基本方面，它可以用于预测个人的工作满意度和工作稳定性。工作满意是职业生涯稳定的一大标志，在其他条件相似的情况下，从事自己感兴趣的职业，不但能让个体自己感到满意，而且能够让周围的领导和同事感到满意，从而实现工作的长期性和稳定性。因此，在规划自己的职业生涯时，个体不仅需要知道自己有能力从事什么样的工作，更重要的是需要知道自己对哪类工作感兴趣。只有将能力和兴趣结合起来考虑，才更有可能规划好职业生涯并取得职业生涯的成功。

## | 学习任务四 |


# 能力与职业



### 典型案例

美国著名作家马克·吐温是一个有魄力的人。在他所写的第一本书热卖之后，他忽然感到自己辛苦写作，可是最后只得到稿酬，虽然稿酬也不少，但和出版商的收入比起来，就显得微不足道了，所以他觉得自己吃亏了。他想既然自己的作品能赚这么多钱，为什么不自己做呢？于是他自己成立了出版公司，专门出版自己写的书，而且他还请了亲戚和自己一起打理公司，这样他会感到更放心。马克·吐温在公司里倾注了大量的心血，可结果却不尽如人意。

刚开始的时候，马克·吐温一写完书，就四处推销自己的作品，因为他的知名度，书的销路很好。但是，由于马克·吐温和他的亲戚都不懂管理和理财，更不知道怎样和别人进行财务往来，不久，他们被人骗了，不仅没有盈利，反而欠下很大一笔债。马克·吐温后悔莫及，这时他终于意识到自己不适合做生意，于是草草地结束了自己的生意。为了还清债务，马克·吐温连着写了好几本书。从那以后，马克·吐温再也没涉足商业领域。



**思考：怎样选择，才能发挥自身的特长，实现自身的价值？**

不同的职业对能力有不同的要求，每个人都有自己的优势和劣势。马克·吐温这位世界文豪，写出的文章得到世人的公认，但他却不具备经商的能力。他的经历给我们足够的启示：只有选择与自己的能力类型相吻合的工作，才能发挥自己的特长，实现自身的价值。

## 一、能力的含义

能力是指直接影响人们活动效率,使活动任务得以顺利完成的个性心理特征。它总是和人们的某种活动相联系,并表现在活动中。能力是看不见、摸不着的,它必须借助外在的活动才能表现出来。我们了解一个人的能力必须“听其言,观其行”。比如,一个人只有具备较好的曲调感、节奏感和想象力,并且歌声优雅动听,我们才能说他具有音乐能力。掌握活动的速度和成果的质量被认为是能力的两种标志。人在其一生之中,要从事各种各样的活动,必须具备多种能力与之相适应。我们这里所说的能力,是指劳动者从事社会生产活动的的能力,也就是职业工作能力。

### (一) 一般能力和特殊能力

心理学把人的能力分为一般能力和特殊能力两大类。

一般能力是指在不同种类的活动中表现出来的共同能力,是有效地掌握知识和顺利完成活动所不可缺少的心理条件。观察力、思维力、记忆力、语言表达能力和操作能力、想象力都属于一般能力。

特殊能力是指在某些特殊领域的活动中表现出来的能力。如节奏感、色彩鉴别力、准确估计比例关系、计算机程序设计、音乐、绘画等就属于特殊能力。特殊能力是指某项专门职业活动所必需的能力。它只在特殊职业活动领域内发生作用,是完成有关职业活动必不可少的能力。我们要从事特定的职业,仅凭一般能力是不够的,还必须具备一定的特殊能力。比如做一个建筑设计师,除了智力要达到一定要求之外,还需要一定的形象思维能力、绘画能力和数理能力;想要当一名教师,除了智力之外,还需要一定的语言表达能力、社会交往能力和组织管理能力。通常我们将职业能力区分为一般言语能力、数理能力、空间判断能力、察觉细节能力、书写能力、运动协调能力、动手能力、社会交往能力和组织管理能力九方面。

一般能力是大部分人都具备的,只是突出点不一样,而特殊能力是建立在一般能力的基础上,经过一般能力的专业训练发展而来的。两者在发展中相互作用,构成有机的整体,保证各项活动的顺利完成。

### (二) 能力倾向和技能

能力和技能不是同一个概念。能力按照其获得方式,可以分为先天所具有的

能力（能力倾向）和后天培养获得的能力（技能）。

关于能力倾向，即人的天赋，传统的智力理论通常以语言能力和数理逻辑能力作为整体评判的标准，也就是人们常说的 IQ。能力倾向，又叫性向（aptitude），是指经过适当训练或被置于适当的环境下完成某项任务的可能性。也就是说，能力倾向不是指一个人能学会做什么，以及一个人获得新的知识和技能的潜力如何，而是当时就已经具备的现实条件。职业能力倾向即指经过适当学习或训练后或被置于一定条件下时，能完成某种职业活动的可能性或潜力。能力倾向是指具有从事某项工作所必需的潜能。具有不同能力倾向的人其适合的工作是不同的，不同的职业对能力的具体要求也有所不同。

能力倾向与受教育程度不同，与学业成就也不同。学业成就涉及的是特定的学习经验，以过去或当前为标准；能力倾向涉及广泛的学习经验，是在一定遗传素质基础上的各种经验累积的结果。能力倾向测验只预测一个人将来在某方面的“可能”成就，并不保证他在该方面的“必然”成就，因为，一个人的能力倾向能否获得充分的发展与他的性格、兴趣、学习态度、技巧、机会等条件都有关系。

技能是获得能力的实践基础，是指经过后天学习和练习培养而形成的能力，如认知能力、操作能力、社交能力等。辛迪·梵和理查德·鲍尔斯将技能分为三种类型：知识技能、自我管理技能、可迁移技能（或称通用技能）。通常人们比较容易想到自己所具备的知识技能，但事实上，后两者更重要。它使我们有可能不局限于自己的专业，可以在更广的范围内选择职业。

### 1. 知识技能

知识技能是指那些需要通过教育或者培训才能获得的特别的知识或能力，这些技能涉及学习的科目，它们是你所懂得的东西。一般用名词来表示，如历史知识、物理知识、机械知识、数学知识等。这些知识常常与我们的专业学习或工作内容直接相关。

### 2. 自我管理技能

自我管理技能经常被看作个性品质，而不是技能，因为它们被用来描述或说明人具有的某些特征。自我管理技能能够帮助个人更好地适应周围的环境。它们以形容词和副词的形式出现，如坚强的、有毅力的、诚信的、有责任感的等。

### 3. 可迁移技能

可迁移技能也称为通用技能。其特征是它们可以从生活中的方方面面特别是工作之外得到发展，却可以迁移应用于不同的工作之中。可迁移技能通常用动词来表示，如分别、综合、整理、计算、沟通、交往等，它是用人单位最看重的部分。

在人一生中，其能力水平的体现往往是能力倾向和技能的共同作用。一个人的成功，离不开个人的先天因素，更离不开后天的学习和培养。身高两米多的姚明能够成为 NBA 巨星，其成功离不开他的身高优势，这个主要是受基因等先天因素的影响，但是更离不开他后天的篮球技能的训练培养，如果没有学习和训练，姚明肯定不会成为篮球巨星，甚至连篮球怎么打都不会。正因为他凭借自己的优势，锻炼了自己某方面的能力，选择了正确的发展方向，所以才取得了成功。但是我们在平时说能力的时候，要注意将能力倾向和技能区分开来，不可混淆。比如一个人说他某方面的能力不行，我们要注意区分他是在说他不具有这方面的天赋，还是在说他因为没有训练培养过而不具备处理该项事务的技能。

事实上，很多的能力都靠后天的练习、培养。有时候先天的不足也可以通过后天的努力加以弥补。NBA 球星博格斯，身高只有 1.6 米，是有史以来最矮的 NBA 球员，但他却凭借惊人的篮球天赋和控球技能在高人如林的 NBA 打拼 14 年，并取得惊人的成绩，中国的古话“熟能生巧”“勤能补拙”说的就是这个道理。

## 二、能力与职业选择

了解自己的能力倾向及不同职业的能力要求对合理地职业选择具有重要意义。能力的不同，对职业的选择就有差异。在职业选择时应遵循以下原则。

### （一）注意能力类型和水平与职业的匹配

人的能力类型和水平是有差异的，即人的能力发展方向和层次存在差异。职业可以根据工作的性质、内容和环境而划分为不同的类型，并且对人的能力也有不同的要求。对一种职业或职业类型来说，由于所承担的责任不同，又可分为不同的层次；不同的层次对人的能力有不同的要求。每个人都具有一个由多种能力组成的能力系统，在自己的能力系统中，各方面能力的发展是不平衡的。在职业选择中，还应考虑我们的最佳能力，注意选择能最佳运用自己优势的职位。

### （二）注意一般能力和职业的匹配

一般能力通常又称智力，包括注意力、观察力、记忆力、思维力和想象力等。不同的职业对一般能力的要求不同。有些职业对从业者的智力水平有绝对的要求，如律师、工程师、科研人员等都要求有很高的智商。智力在相当大的程度上决定着期望所从事的职业类型。

### （三）注意特殊能力和职业的匹配

特殊能力是指从事某项专业活动的的能力，也可称特长，如计算能力、音乐能力、动作协调能力、语言表达能力、事务能力、空间判断能力、形态知觉能力、手指灵活度和灵巧度等。要顺利完成某项工作，除了需要具有一般能力外，还要具有该项工作所需要的特殊能力。如从事教育工作需要具有表达能力，从事教学研究需要具有计算能力、空间想象能力和逻辑思维能力。

## 三、职业能力测评

一个人要想胜任一定的工作或在工作中取得一定的成就，就必须具备一定的能力，如记忆能力、观察能力、理解能力、思维推理能力等。因此，在很多职位的任职资格中都有对能力的规定。职业能力测验是个人了解自己能力倾向的一种非常有效的方法。根据测验分数，我们可以了解自己的长处和短处。这在决定自己职业发展方向时，具有非常重要的参考价值。目前，职业能力测验也被广泛用于人才选拔和员工考评当中。从应用角度看，能力测验主要有两类：智力测验和特殊能力测验。智力测验的目的在于测量一般能力的高低。不过在校园招聘时，很少会看到有企业或单位对大学生进行智力测验。因为认知能力和学习活动是密切联系的。能够考上大学并完成大学的学业，这已经在一定程度上证实了大学生在认知方面的能力。因此招聘方的考察重点往往是特殊能力。在这里介绍几种常用的职业能力测验。

### （一）学术能力倾向测验（scholastic aptitude test, SAT）

SAT 相当于我们国家的高考，由美国教育测验服务中心主持。分语言和数学。语言包括反义词、句子填充、类比推理、阅读理解等内容，考查学生在词汇量、阅读理解、逻辑思维以及做出判断和得出结论的能力。数学包括算术、代数和几何等内容，考查学生在数学运算、推理能力以及应用数学概念与知识解决问题的能力。SAT 皆为多重选择题，限时 3 小时。

### （二）分辨能力倾向测验（differential aptitude test, DAT）

DAT 由美国心理公司制定，主要适用于初中生和高中生的教育咨询及就业指导。包括 8 个分测验：①语言推理；②数的能力；③抽象推理；④文书速度与

准确性；⑤机械推理；⑥空间关系；⑦语言运用——拼写；⑧语言运用——文法。每个分测验单独施测并单独记分。通过测验绘制出 DAT 能力剖面图，既可直观提供个人在 8 种能力倾向上的内部差异，又可表明个人在每种能力倾向上在同年级团体的相对位置。

### （三）一般能力倾向成套测验（general aptitude tests battery, GATB）

GATB 是由美国劳工部就业保险局设计而成的综合性职业性向测验。可测量 9 种能力倾向因素。将个人的 9 种能力因素标准分与 8 种职业能力群所要求的能力因素的切割分数相比，可能评为高、中、低三档，高为合格员工，职业成功机会大，中为接近合格，可以胜任工作；低为不合格，应转行。GATB 共提供了 36 个职业群。

此外，在企业招聘活动中常用的特殊能力测试还包括：文字能力测试，主要测试应聘者处理办公室日常例行工作的能力，如打字、记录、整理、保管和通知联络等；心理运用能力测试，主要用于测量一个人运动反应的速度、灵活性、协调性和其他身体运作方面的特征；艺术能力测试，主要测试对美感的鉴赏能力，包括图画各部分的平衡、对称、调和、异同等；视力测试，采用挂图量表进行测量。进行特殊能力测试需要一些心理测试仪器的配合运用。

## | 学习任务五 |

# 气质与职业



### 典型案例

4个人去音乐厅听交响乐演奏，都迟到了，工作人员阻止他们进去。第一个人与工作人员大吵大闹，一定要进去；第二个人则是绕音乐厅巡视，发现一个无人看管的侧门，溜了进去；第三个人非常斯文地与工作人员讲述自己来看这场演奏的心情和迟到的理由，软磨硬泡，工作人员让他进去了；第四个人感觉迟到了，是自身的原因，责怪自己没有把握好出行的时间，于是打道回府，放弃了。

上述故事说明了同样一件事，不同的4个人处理的方式不同，其结果也不同。其根源在于每个人的气质类型不同，对事件的应对方式也就不同。

**思考：每个人的气质类型不同，对事件的应对方式有什么不同？**

气质是人的心理活动的动力特征。这主要表现在心理过程的强度、速度、稳定性、灵活性及指向性方面。人们情绪体验的强弱，意志努力的大小，知觉或思维的快慢，注意力集中的时间的长短，注意力转移的难易等，都是气质的表现。气质与职业选择存在很大的相关性，研究和实践表明，气质类型的某些特征往往为一个人从事某种工作提供了有利条件。个人的气质特征是制订职业生涯规划时要考虑的重要因素。

## 一、气质的概念

气质是典型、稳定的心理特点，是心理活动的动力特征之总和。我们常常说，某个人真有气质，此时所说的气质指一个人在言谈举止上表现得超凡脱俗，与一般人不一样的一些特点。人的气质差异是先天形成的，受神经系统活动过程的特

性所制约。孩子刚一出生时，最先表现出来的差异就是气质差异，有的爱哭好动，有的平和安静。因此，简单来说，气质就是脾气秉性，是人的精神类型特点的外在表现，具有先赋性，而且很难改变。

一般把气质划分为四种类型，即多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质。四种气质类型具有不同的心理特征。

### （一）多血质型（活泼型）

活泼而好动，由于精神过程平衡且灵活性强，这种人更易于适应环境的变化，性情开朗、热情，喜闻乐道，善于交际。在群体中精神愉快，相处自然，具备机敏的工作能力和较高的办事效率，对外界事物有广泛的兴趣，不安于循规蹈矩的工作。但情绪不够稳定，易于浮躁，时有轻诺寡信、见异思迁的表现。

### （二）胆汁质型（兴奋型或冲动型）

兴奋而热烈外向的，表现为有理想有抱负、有独立见解，反应迅速，行为果断，表里如一。在言语上、面部表情和体态上都给人以热情直爽、善于交际的印象。不愿受人指挥而喜欢指挥别人。一旦认准目标，就希望尽快实现。遇到困难百折不挠，有魄力，敢负责。但往往比较粗心，自制力较差，容易感情用事，有时有刚愎自用、鲁莽的表现是由于神经过程的不平衡，工作带有明显的周期性，开始时能以极大的热情投身于事业，但一旦筋疲力尽，情绪顿时转为沮丧而心灰意冷。

### （三）黏液质型（安静型）

属于稳重、自制、内向的类型，他们的情感不易变化和暴露，心平气和，不易激动，但一旦引起波动就变得强烈、稳固而深刻；凡是力求稳定、深思熟虑，一般不做无把握的事，具有很强的自我克制能力，外柔内刚，沉静多思，很少流露出内心的真情实感。与人交往时，态度持重适度，不卑不亢，不爱抛头露面或做空泛的清淡。行为缓慢而沉着，有板有眼，严格恪守既定的生活秩序和工作制度。因此，能够高质量完成那些要求具有坚忍不拔、埋头苦干的品质和长时间集中注意力、有条不紊的工作。其不足之处是过于拘谨，不善于随机应变，常常墨守成规，故步自封。

### （四）抑郁质型（脆弱型）

属于好静、情绪不易外露、办事认真的类型，他们感受性高而耐受性低，沉