



目 录

· 规划篇 ·

第一章 初识职业生涯规划	(3)
第一节 大学生职业生涯概述	(4)
第二节 大学生职业生涯规划及其意义	(12)
第二章 大学生职业生涯影响因素	(18)
第一节 大学生职业生涯规划的环境影响因素	(20)
第二节 大学生职业生涯规划自我探索	(22)
第三章 职业探索	(48)
第一节 了解职业	(49)
第二节 职业探索阶段和内容	(52)
第四章 职业生涯目标	(63)
第一节 职业生涯目标的制定和意义	(64)
第二节 职业生涯目标制定的方法	(69)
第三节 职业生涯目标的评估与反馈	(72)
第四节 职业生涯规划书	(75)
第五章 职业生涯决策	(86)
第一节 决策理论	(87)
第二节 决策方法的应用	(89)
第三节 生涯决策的过程及意义	(91)
第六章 认识使用职业测评工具	(96)
第一节 职业测评概述	(98)
第二节 职业兴趣测评	(99)
第三节 职业性格测评	(106)



第四节 职业锚测试	(111)
第五节 职业价值观测评	(114)

· 就业、创业篇 ·

第七章 大学生就业实务	(121)
第一节 大学生求职准备	(122)
第二节 求职材料撰写	(154)
第三节 求职技巧	(163)
第八章 创业规划	(183)
第一节 大学生创业概述	(185)
第二节 大学生创业需要具备的条件	(187)
第三节 大学生创业意识和培养	(192)
第四节 大学生创业能力和培养	(195)
第五节 大学生创业准备	(197)
参考文献	(205)

规划篇





第一章 初识职业生涯规划



知识要点

1. 大学与职业生涯的关系；
2. 职业生涯规划的含义和意义；
3. 职业规划的步骤与方法。



案例导入

有一对兄弟，他们的家住在 80 层楼上。有一天他们外出旅行回家，发现大楼停电了！虽然他们背着大包的行李，但看来没有什么别的选择，于是哥哥对弟弟说：“我们就爬楼梯上去！”于是，他们背着两大包行李开始爬楼梯。爬到 20 楼的时候他们开始累了，哥哥说：“包包太重了，不如这样吧，我们把包包放在这里，等来电后坐电梯来拿。”于是，他们把行李放在了 20 楼，轻松多了，继续向上爬。他们有说有笑地往上爬，但是好景不长，到了 40 楼，两人实在累了。想到还只爬了一半，两人开始互相埋怨，指责对方不注意大楼的停电公告，才会落得如此下场。他们边吵边爬，就这样一路爬到了 60 楼。到了 60 楼，他们累得连吵架的力气也没有了。弟弟对哥哥说：“我们不要吵了，爬完它吧。”于是他们默默地继续爬楼，终于 80 楼到了！兴奋地来到家门口，兄弟俩才发现他们的钥匙留在了 20 楼的包包里了。



案例点评

有人说，这个故事其实就是反映了我们的人生：20 岁之前，我们活在家人、老师的期望之下，背负着很多的压力、包袱，自己也不够成熟、能力不足，因此步履难免不稳。20 岁之后，离开了众人的压力，卸下了包袱，开始全力以赴地追求自己的梦想，就这样愉快地过了 20 年。可是到了 40 岁，发现青春已逝，不免产生许多的遗憾和追悔，于是开始遗



憾这个、惋惜那个,抱怨这个、嫉恨那个,就这样在抱怨中度过了20年。到了60岁,发现人生已所剩不多,于是告诉自己不要再抱怨了,就珍惜剩下的日子吧!于是默默地走完了自己的余年。到了生命的尽头,才想起自己好像有什么事情没有完成,原来,我们所有的梦想都留在了20岁的青春岁月。实践证明,不少人事业无成并不是缺少知识才能,而是在于没有设计和取得适合自己的职业生涯规划。因此,对于大学生来讲,制定适合自己的职业生涯规划显得尤为重要,记住“机会永远是留给有准备的人的”。

第一节 大学生职业生涯规划概述

一、大学与职业生涯

(一)上大学为了什么

案例链接:

一个学生的追问:辛辛苦苦高中三年,考上了大学,反而没有了目标,非常迷茫和困惑,身边很多同学谈恋爱、玩游戏、上网……

当我高三的时候,我发现读技校的中学同学找到了非常不错的工作;当我大二的时候,我的高中同学也在上海拿着高薪;当我大三的时候,我的初中同学当上了老板;当我毕业的时候,我却发现当前大学生的就业形势严峻,找到满意的工作非常困难,也许我会面临着毕业即失业的尴尬……

我很郁闷,当初我那样拼命考上大学是为了什么?今天是什么原因让还被称为大学生的自己也沦为了就业的“困难户”?

现在很多同学从小的思维都是上完了小学上中学,上完了中学上好的大学,可上完了大学呢?很多人就没有了方向,因为再也没有父母和老师给他们树立明确的目标了,这导致很多学生将上完大学作为自己的目标,很少去考虑毕业后的就业问题。

我们都还未成年时,我们的学习、生活和成长与发展的道路一般都由父母和老师左右和安排。我们从来都是只要努力就可以了,至于要达到什么目标,不需要我们去考虑。但是当我们上了大学之后,当我们真的长大了、成人了,突然要自己决定未来人生和职业前程时,我们却六神无主、不知所措了。

其中,很多同学无法说清楚自己为什么要上大学,自己要从大学得到什么。或许你可以罗列出N个上大学的好处:拿一个文凭、找到一份工作、建立关系网、锻炼能力、培养自己的兴趣和爱好、追求美好的未来、寻找浪漫的爱情……

大学的目的是有很多,每个人因家庭、社会背景的不同上大学的目的也并不完全相同,但很多同学都把找到一份满意的工作作为上大学的最主要目的。因为我国大学生大多数还是来自于工薪家庭,中国的父母亲都望子成龙、望女成凤,希望自己的子女有出息,而在子女的教育上也舍得投入。读大学是需要花费高额成本的:一方面是需要付出时间成本,读专科需要三年时间,



读本科需要四年时间,再读研究生需要二至三年时间;另一方面还需要付出物质成本,要付出大笔学费、生活费和其他杂费。所以,很多父母亲内心里是特别希望自己的孩子找到一份好的工作,让家庭的“投入”也获得相应的“回报”。

大学生朋友们,恐怕你得花些时间来认真思考:你读大学的目的到底是什么?

(二) 大学里应该学习什么

经常听到很多公司的 HR 从业人员抱怨说,现在的大学生什么也不会做,大学里培养出不符合企业的要求。大学生进了公司之后,也确实觉得自己一无是处,信心大受挫折。难道真的是学校培养不出适合企业的人吗?这里面有一个矛盾,就是高校的专业设置跟不上时代的发展,自然而然跟不上企业的需求。

大学生在大学应该学习什么呢?第一,注重理论学习,兼顾实践能力。在大学里理论非常重要,因为只有上大学里人才有时间真正地去学习理论,至于实践可以兼顾一下,但不是重点,实践完全可以在工作之后去培养,如果认为大学里真正要去做的是增强实践能力,那你完全可以不上大学而直接工作,在公司里的实践能力增长是最快的。第二,学会自学。在大学里培养你的自学能力是最佳的时机,因为你可以有很多选择,可以给自己很多锻炼的机会,工作之后机会就少了,如果在大学中你有了很强的自学能力,那么无论你以后是工作还是读研都会受益匪浅。第三,开始学会做事情。之所以说是开始,是因为在上大学以前做事的机会很少,我说的做事不是指专业的实践,而是学校活动的参与等等,属于半社会性质的事情,比如可以做个班长,当个团支书之类的。第四,学会怎样与人相处。在大学里与人的相处经验将影响一个人工作之后很长时间,大学的人际关系就是走向社会之前的预演,如果大学里人际关系弄明白了,走向社会之后你也会很快适应,所以在大学里一定要多和人打交道。第五,注意积累一些通用的能力。如 office 软件的编辑能力,基础的计算机能力等,这些能力只要你在平时的学习中注意积累就可以了,因为这些基本的能力是任何公司都会要求你掌握的。第六,学习怎样做人。中国古语云:天行健,君子以自强不息;地势坤,君子以厚德载物。所以人的品德在人的一生中可以说是最重要的,而大学里就是培养自己德行的大好时机,因为你有很多时间可以学习,难道品德也需要学习吗?是的,我觉得在大学你要尽量多地读中国的经典,如《论语》、《大学》、《中庸》、《孟子》等。当你读完了这些经典之后,你的世界观、价值观和思想的格局会有一个质的改变。几乎在所有的公司里都是最重视一个人的品德的,只是品德这个东西无法考量,只有日久见人性,遇事知品德。所以公司在招聘你的时候仅仅考察你的技能和知识实属无奈之举,如果你被公司认为人品有问题,无论你的能力有多强都难逃被炒鱿鱼的命运。人们常说情商高的人更容易成功,而这情商我认为多半就是人品。

二、什么是职业生涯

(一) 职业生涯的概念

生涯与生活、生存不同。通常当我们谈到生涯的时候,总觉得有太多的不可把握性,埋藏着很多的未知数。其实生涯与生活、生存不同,一个人的生涯,就是你的追求和事业的发展,它可



以掌握在你自己手中,它是可以规划和设计的,它是一个动态的,可以不断提升的过程。它并非想象中那般神秘莫测。“职业生涯”已经不是一个新名词了,但对其内涵的理解还是有差别的。为了更好地理解职业生涯,我们引入美国学者施恩的外职业生涯和内职业生涯概念。

1. 外职业生涯。外职业生涯是指经历一种职业的通路,包括招聘、培训、晋升、解雇、退休等各个阶段。外职业生涯的构成因素通常是由别人给予的,也容易被别人收回。外职业生涯因素的取得往往与自己的付出不符,尤其是在职业生涯初期。有的人一生疲于追求外职业生涯的成功,但内心极为痛苦,因为他们往往不了解,外职业生涯发展是以内职业生涯发展为基础的。

2. 内职业生涯。内职业生涯更多地注重于个人所取得的成功或满足主观感情以及工作事务与家庭义务、个人消闲等其他需求的平衡。内职业生涯各项因素的取得,可以通过别人的帮助而实现,但主要还是由自己努力追求而得以实现。与外职业生涯的构成因素不同的是,内职业生涯的各构成因素内容一旦取得,别人便不能收回或剥夺。

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中起到关键性的作用。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。

在我国还有把职业生涯分为客观和主观定义。

(1)客观定义:又称职业发展,指一个人遵循一定的道路(或途径),去实现所选定的职业目标。它不因一个人在某一组织中谋得一职务而始,离开该组织而终,它是一个人的一生中所占据的一连串不同职位而构成的一个连续的终身的过程。

(2)主观定义:就是一个人从幼年至老年,他的态度、价值观、需要与激励的变化过程。

(二) 职业生涯的特点

1. 独特性

我们通常所说的职业种类虽然很多,但是终究是有限的。而说到“生涯”,则主要指我们每个人的经验历程,包含很多的主观感受,特别是幸福感和人生意义的实现。同一种职业可以由很多人来承担,但是生涯却是每一个人所独有的。我们每个人都有自己独特的个性和价值观,有自己独特的行为方式,因此,在同样的职业中,我们作出的努力不同,我们获得的感受也各异。这个世界的生涯千姿百态,每个人都有独特的生涯,无法克隆。

2. 终身性

我们一般在 20 岁左右告别校园,进入职场成为“职业人”。几十年后我们将告别职业生活。“职业”在我们一生中占据的时光很长,但它并不是我们生命时光的全部。而生涯则包含了一个终身发展的概念。在人生不同的阶段,都有自己不断的发展、追求和任务。这个蜕变与发展的生涯历程,就是我们整个的生命历程。

3. 综合性

生涯是以个体事业角色发展为主轴,并包含了一生中拥有的所有职位的角色和社会角色,如是妻子或丈夫,是父亲或母亲,是学生,是师长,是朋友,是居民,是志愿者等等。我们的生活经验会左右职业选择和发展,而我们的职业又往往意味着决定了一定的生活空间和某种生活状态。生涯是一个综合的概念,它涉及了人生整体发展的各个层面,要求我们用联系的眼光来审



视职业问题。

4. 发展性

人是生涯的主动塑造者。生涯是一个活跃和动态的发展历程,每个人在不同生命或工作阶段中会有不同的追求,而且这些追求会不断调整、变化与发展,这就促成了个体不断成长。

三、职业生涯发展阶段理论

职业生涯贯穿我们的一生,在人生的不同发展阶段,每个人对职业的需求和人生的需求都是不同的。正确认识职业生涯发展规律、自己所处的职业生涯发展阶段对制定有效的职业生涯规划非常重要。

职业生涯发展理论主要起源于20世纪50年代。对于职业生涯发展阶段的划分理论,国内外学者各有所见。大致来说,比较有影响力的有以下几种说法:

(一) 萨帕生涯发展阶段理论

1. 生涯发展理论

发展心理学家认为,人的一生经历多个发展阶段,每个发展阶段都有自己独特的发展任务,任务完成与否直接影响后面的发展。在此基础上,萨帕提出了发展阶段理论,认为生涯发展是人生成长的一部分,生涯发展的萌芽期自童年就开始了,随着年龄的增长,生涯发展呈现出一种连续的、有秩序的、无法逆转的形态。萨帕按照人的生理年龄,大致将人的生涯发展阶段划分为成长期、探索期、建立期、维持期和衰退期五个阶段。

(1) 成长期(0~14岁)

由出生至14岁,属于认知阶段。在这个阶段,人们扮演的角色是儿童,儿童开始发展自然概念,学会以各种不同的方式来表达自己的需要,并通过对现实世界不断尝试,修饰自己的角色。这个阶段的任务是:逐渐建立起自我的概念。发展自我形象,发展对工作世界的正确态度,并了解工作的意义。这个阶段共包括四个时期:

一是前职业期(0~3岁),没有表现出职业兴趣或试图做职业选择;

二是幻想期(4~10岁),儿童从外界感知到许多职业,对于自己觉得好玩和喜爱的职业充满幻想并进行模仿;

三是兴趣期(11~12岁),它以“喜好”为主要考虑因素,喜好是个体抱负与活动的主要决定因素,开始做职业选择;

四是能力期(13~14岁),它以“能力”为主要考虑因素,有意识地进行能力培养,能力逐渐具有重要意义。

(2) 探索阶段(15~24岁)

探索阶段属于打基础的阶段。该阶段的青少年,通过学校的活动、社团休闲活动、社会实践等机会,对自我能力及角色、职业做一番探索,因此选择职业时有较大弹性。这个阶段发展的任务是:完成择业及初期就业,使职业偏好逐渐具体化、特定化并实现职业偏好。这个时期包括三个时期:

一是试探期(15~17岁),考虑需要、兴趣、能力及机会均等,做暂时的决定,并在幻想、讨



论、课业及工作中加以尝试；

二是过渡期(18~21岁),进入就业市场或专业训练,更重视现实,并力图实现自我,将一般性的选择转为特定的选择；

三是试验承诺期(22~24岁),生涯初步确定,并试验其成为长期职业生活的可能性,若不适合则可能再经历上述各时期以确定方向。

(3)建立阶段(25~44岁)

建立阶段属于选择、安置阶段。由于经过上一阶段的尝试,不合适者会谋求变迁或做其他探索,因此该阶段较能确定整个职业生涯中属于自己的职位,并在31~40岁开始考虑如何保住该职位并固定下来。这个阶段发展的任务是:统整、稳固并求上进。这个阶段又包括两个时期:

一是尝试期(25~30岁),个体寻求安定,也可能因生活或工作的若干变动而尚未感到满意；

二是稳定期(31~44岁),个体致力于工作上的稳固,大部分人处于最具创意时期,由于资深往往业绩优良。

(4)维持阶段(45~65岁)

维持阶段属于升迁和专精阶段。个体仍希望继续维持属于他的工作职位,同时会面对新人员挑战。这个阶段发展的任务是:维持既有的成就与地位。

(5)衰退阶段(65岁以上)

衰退阶段属于退休阶段。由于生理及心理机能日渐衰退,个体不得不面对现实,从积极参与到隐退。这一阶段往往注重发展新的角色,寻求不同方式以替代和满足需求。这个阶段发展的任务是:接受新角色。

萨帕以年龄为依据,清晰地描绘出人一生的职业全程,大多数人都要经历这样五个阶段。但现实中生涯是一个持续的过程,各阶段的时间并没有明确的界限,其经历时间长短也因个人条件的差异及外在环境的不同而有所不同,有长有短,有快有慢,有时还可能出现阶段性反复。

2. 循环式发展任务

在后期的研究中,萨帕对生涯发展任务的看法又向前跨了一步。他认为在人的一生各个发展阶段中同样要经历成长、探索、建立、维持和衰退的问题,这样就形成了螺旋循环发展的模式,深化了生涯发展阶段的内涵。如下表所示:

阶段	年龄			
	青年 14~25岁	成年早期 25~45岁	成年中期 45~65岁	成年晚期 65岁以上
衰退	减少从事休闲活动时间	减少体能活动时间	集中精力于主要活动	减少工作时间
维持	验证目前的职业选择	设法维持职业的稳定	巩固自我以面对竞争	维持生活的兴趣
建立	在职业领域中创业	安于现职,并寻求职位上的升迁	学习和发展新的技能	从事向往已久的事
探索	从更多的机会中学习	寻找自己喜欢的工作机会	辨识待处理的新问题	寻找合适的养老场所
成长	发展适宜的职业观念	学习与他人建立关系	接受个人的限制	发展非职业性的角色



当学生进入大学生活后,就必须适应新的角色与环境。经过成长和探索,就会建立起相对固定的适应模式,同时,在维持着大学的学习生活之后,又要面对另一个发展任务——求职。原有的已经适应的学习和生活习惯会逐渐衰退,新阶段发展任务又要进行“成长”、“探索”、“建立”、“维持”与“衰退”,如此周而复始,循环式发展。

(二)拉文森的生涯发展阶段思想

1978年,拉文森以35岁至45岁的男性为研究对象,探讨每个时期的生命现象对个体的影响。以四季为比喻,如春天为青少年期,夏天为成年中期,秋天为中年期,冬天为成年晚期。每个时期的发展情形以及可能面临的危机如下表:

生理年龄	时期	发展情形	发展任务	可能的危机
17岁以下	儿童和青少年时期		(略)	
17至22岁	进入成年早期		(略)	谋职、新婚
22至28岁	成年早期	早成年转换期		
28至33岁		30岁转换期	1. 以不同的角色对待异性,学习与异性朋友往来及成为亲密的伴侣	
33至40岁		安定时期	2. 建立稳定的生活,确立人格思想,发展职业成就	
40至45岁		中年转换期	3. 了解自己,了解他人,在工作中发展自我,发展自己选择的生活模式	工作改变、迁居
45至50岁	中年期	进入中年期		离婚、再婚
50至55岁		50岁转换期	1. 为生命中最有成就的阶段	生理衰退或疾病
55至60岁		中年高峰期	2. 渡过中年危机后进入稳定期,再进入中年高峰期	
60至65岁		晚成年转换期	3. 发展睿智、深思熟虑、怜悯等品质,有些人继续成长、创造,有些人则停滞与衰退	退休独处
65岁以上	成年晚期		(略)	孤独、照顾

资料来源:张德聪 1995年。

拉文森对成年人的职业发展的研究与自然法则一样环环相扣,形容成春耕、夏播、秋收和冬藏,因此最具有代表性。



(三)施恩的九阶段生涯发展理论

施恩深入考察了人生不同年龄段面临的问题和职业工作的主要任务,将职业生涯划分为九个阶段。

1. 成长、幻想、探索阶段

年龄:0~21岁。

充当的角色:学生、候选人、申请人。

主要任务:发展和发现自己的需要、兴趣、能力和才干,为进行实际的职业选择打好基础;学习职业方面的知识,寻找现实的角色模式,获取丰富信息,发展和发现自己的价值观、动机和抱负,做出合理的受教育决策,将幼年的职业幻想变为可操作的现实;接受教育和培训,开发工作世界中所需要的基本习惯和技能。

2. 认识工作世界

年龄:16~25岁。

充当的角色:应聘者、新学员。

主要任务:进入劳动力市场,谋取可能成为一种职业基础的第一项工作;学会如何寻找、评估和申请一项工作,并做出现实有效的选择;个人和雇主之间达成正式可行的契约,个人成为一个组织或一种职业的成员。

3. 基础培训阶段

年龄:16~25岁。

充当的角色:实习生、新手。

主要任务:了解、熟悉组织;接受组织文化;融入工作群体;尽快取得组织成员资格;适应日常的操作程序;承担工作;成为一名有效的成员。

4. 早期职业的正式成员资格

年龄:17~30岁。

充当的角色:取得组织新的正式成员资格。

主要任务:承担责任;成功地履行与第一次工作分配有关的任务;发展和展示自己的技能和专长;为提升或查看其他领域的横向职业成长打基础;审视自身才干和价值观;审视组织中的机会和约束;重估当初追求的职业;决定是否留在这个组织或职业中;或者在自己的需要、组织约束和机会之间寻找一种更好的配合;寻找良师和保护人。

5. 职业中期

年龄:25岁以上。

充当的角色:正式成员、任职者、终身成员、主管、经理等。

主要任务:选定一项专业或进入管理部门;保持技术竞争力;在自己选择的专业或管理领域内继续学习;力争成为一名专家;承担较大责任;确认自己的地位;开发个人的长期职业;寻找家庭、自我和事业间的平衡。

6. 职业中期危险阶段

年龄:35~45岁。



主要任务:现实地估价自己的才干、动机和价值观;进一步明确自己的职业抱负及个人前途;就接受现状或者争取看得见的前途做出具体选择;建立与他人的良师关系。

7. 职业后期

年龄:从40岁一直到退休。

充当的角色:骨干成员、管理者、有效贡献者等。

主要任务:成为一名良师,学会发挥影响,指导、指挥别人,对他人承担责任;扩大、发展、深化技能,或者提高才干,以在更大范围内担负更重大的责任;选拔和培养接替人员;如果求安稳,就此停滞,则要接受和正视自己影响力和挑战能力的下降。

8. 衰退和离职阶段

年龄:40岁之后到退休期间,不同的人在不同的年龄会衰退或离职。

主要任务:学会接受权力、责任、地位下降的现实;基于竞争力和进取心,要学会接受和发展新的角色;评估自己的职业生涯,着手退休;培养新的工作以外的兴趣、爱好,寻找新的满足源。

9. 退休

具体年龄因人而异。

主要任务:保持一种认同感,适应角色、生活方式和生活标准的急剧变化;保持一种自我价值观,运用自己积累的经验和智慧,以各种资深角色,对他人进行传、帮、带。

施恩的九阶段划分只是给出了大致的年龄跨度,并且在个人职业生涯发展的不同阶段存在着年龄交叉。

(四)赫兹伯格双因素理论

赫兹伯格研究发现,影响人的积极性的需要因素可以分为保健因素和激励因素。保健因素是指人们从不满意的状态转化到消除不满意的状态的过程。没有不满意的状态一般称为零状态,即没有主观的想法。而激励则是从一般状态转化为满意状态的过程。

激励因素包括工作的挑战性、自主性、责任和成就等,它的增加会带来人们工作积极性的增加和工作业绩的增加。显然,激励对于职业生涯的意义更大。

(五)麦克利兰成就需要中心理论

麦克利兰提出一种以人的成就需要为中心的理论,认为在人的生理需要基本得到满足的条件下,人们还有三种需要,即成就、权力和友谊的需要。

成就需要。决定一个人的成就需要的因素有两个:直接环境和个性。人们的成就需要可以通过教育和培训得到提高。具有高成就需要的人大多是:问题自己解决,不喜欢依赖别人;以目标为中心;制定现实的目标并努力尽快达到;寻找挑战和冒险;渴望得到工作好评价的反馈等。

权力需要。具有权力需要的人一般有如下特点:喜欢竞争的环境,喜欢控制事情的情况,希望能够影响他人,喜欢经常和他人作对比等。

友谊需要。具有高度友谊需要的人的特点是:喜欢和每个人相处融洽甚至关系亲近,喜欢参加各种社会活动,希望被他人喜欢,喜欢加入一些组织和团体。

其中,成就需要是最重要的需要。成就需要的高低对一个人、一个组织以至一个国家的发



展和成长都有着特别重要的作用。不同的人对成就、权力和友谊的需要排列情况和所占的比重有所不同,人们的行为主要决定于被环境激起的那些需要。高成就需要的人一般比较关心事业成败,喜欢挑战性的工作,愿意承担责任,敢冒风险,并且希望得到他人对他们所做工作的具体反馈。

第二节 大学生职业生涯规划及其意义

一、大学生职业生涯规划

案例链接:

蚯蚓是我从小到大的朋友。蚯蚓不是原名,由于他长得黑矮瘦弱,因而得名。

18岁分开后,我在外为生活四处漂泊奔波;蚯蚓却上了大学,什么事都挺顺当。在这分开的十年里,我们几乎每隔两三年见一次面。每一次我都喜欢问他同一个问题:你将来的目标是什么?

得到的答案总是不相同。下面记录的是蚯蚓每次谈及目标的原话:

18岁,高中毕业典礼上:我发誓要当李嘉诚第二!我要当中国首富!

20岁,春节老同学团聚会上:我想创立自己的公司,30岁时拥有资产2000万。

23岁,在某工厂当技术员,第二职业是炒股:我正在为离开这家厂而奋斗,因为在这里工作太没前途了。我将全力炒股,三年内用5万炒到300万元。

25岁,炒股失意而情场得意,开始准备结婚:我希望一年后能有10万元,让我风风光光地结婚。

26岁,不太风光的结婚典礼上:我想生一个胖小子,不久的将来当个车间主任就行,别的不想了。

28岁,所在的工厂效益下滑,偏偏正是妻子怀孕十月的时候:我希望这次下岗名单里千万不要有我的名字。

请思考:蚯蚓定的目标能否成为目标?这个故事对你们有什么启发呢?

成功的人生需要正确的规划。实践证明,每个人对职业的认知和期望在很大程度上影响着自己对工作的选择、日常的工作情绪和工作效率。“你今天站在哪里不重要,但是你下一步迈向哪很重要”这句充满哲理意义的话让许多人若有所思。是的,要成功就要有目标,还要有能力去实现这个目标,而能力是需要学习与实践的,这就需要规划。

职业生涯规划,又叫职业生涯设计,是个人与组织相结合,在对一个人职业生涯的客观条件进行测定、分析和总结的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力及特点进行综合分析,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的行动计划。职业生涯规划是一个职业探索与奋斗的历程,其目的是争取最大的收益,少走弯路,不走错路,避免走回头路,选择走最佳的路径实现职业理想,从而实现自我价值。



一个人进行职业规划要考虑个人的智力水平、技能、学识领域、性格特点、自我价值,以及可能得到的能力、受到的阻力和应对办法,从而使自己各得其所而不是一颗摆错位置的棋子。我们所能做到的,要全力以赴做得更好;至于生命中的诸多个人无法掌握的因素,如地震、洪水等无法预料的天灾人祸,我们只能做的是准备一个健康乐观的心态,理智冷静地面对。

职业生涯规划可以使人在职业起步阶段成功就业,在职业发展阶段走出困惑,到达成功彼岸,对于企业来说,良好的职业生涯管理体系可以充分发挥员工的潜能,给优秀员工一个明确而具体的职业发展引导,从人力资本增值的角度达成企业价值最大化。

二、大学生职业生涯规划的步骤

(一)确定志向

志向是事业成功的基本前提,没有志向,事业的成功也就无从谈起。俗话说:志不立,天下无可成之事。立志是人生的起跑点,反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观,影响着一个人的奋斗目标及成就的大小。所以,在制定生涯规划时,首先要确立志向,这是制定职业生涯规划的关键,也是职业生涯中重要的一点。

(二)自我评估

职业生涯规划是一个过程,最基础的工作首先是要知己,充分了解自己的兴趣、能力特点、性格、自己的优势与劣势与职业价值观等,全面、科学地认识自我一般可以参考科学的人才测评报告。只有正确地认识自我,才能对自己的职业作出正确的选择。近年来,正确的自我认识越来越受到各界的关注,哈佛大学的入学申请要求必须剖析自己的优缺点,列举个人兴趣爱好,还要列出三项成就并做说明,从中可见一斑。

(三)职业生涯机会的评估

职业生涯机会的评估,主要是评估各种环境因素对自己职业生涯发展的影响。环境因素主要包括组织环境、政治环境、社会环境及经济环境。每一个人都处在一定的环境之中,离开了这个环境便无法生存和成长。所以,在制定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。只有对这些环境因素充分了解,才能做到在复杂的环境中避害趋利,职业生涯规划才具有实际意义。

(四)职业的选择

职业选择正确与否,直接关系到人生事业的成功与失败,因此,职业选择对人生事业发展十分重要。如何才能选择正确的职业呢?至少应考虑以下几点:(1)性格与职业的匹配;(2)兴趣与职业的匹配;(3)能力与职业的匹配;(4)内外环境与职业的适应。

(五)职业生涯规划路线的选择

在职业确定后,往哪一路线发展,此时要作出选择:是向行政管理路线发展,还是向专业技术路线发展……由于发展路线不同,对职业发展的要求也不相同。因此,在职业生涯规划中,需



作出抉择,以便自己的学习、工作以及各种行动措施沿着自己的职业生涯规划路线或预定的方向前进。职业生涯规划路线的选择需考虑以下三个问题:(1)我想往哪一路线发展?(2)我能往哪一路线发展?(3)我可以往哪一路线发展?

对以上三个问题,进行综合分析,以此确定自己的最佳职业生涯规划路线。

(六)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,很大程度上取决于有无正确适当的目标。没有目标如同驶入大海的孤舟,视野茫茫,没有方向,不知道自己走向何方。只有树立了目标,才能明确奋斗方向。目标犹如海洋中的灯塔,引导自己避开险礁暗石,走向成功。

目标的设定是继职业选择、职业生涯规划路线选择后,对人生目标作出的抉择,是以自己的才能、性格、兴趣、资源等信息为依据的。目标通常分短期目标、中期目标、长期目标和人生目标。短期目标一般为一至二年,短期目标又分日目标、周目标、月目标、年目标;中期目标一般为三至五年;长期目标一般为五至十年。

(七)制定行动计划与措施

在确定了职业生涯规划目标后,行动便成了关键的环节。没有行动,目标就难以实现,也就谈不上事业的成功。例如,为达成目标,在工作方面,你计划采取什么措施来提高你的工作效率;在业务素质方面,你计划学习哪些知识,掌握哪些技能来提高你的业务能力;在潜能开发方面,你将采取什么措施等,都要有具体的计划与明确的方法,以便于定时检查。

(八)评估与反馈

俗话说:计划赶不上变化。影响职业生涯规划的因素很多,有的变化因素是可以预测的,而有的则难以预测。在此状况下,要使职业生涯规划行之有效,就需要不断地对职业生涯规划进行评估与修订。其修订的内容包括:职业的重新选择;职业生涯规划路线的选择;人生目标的修正;实施方法与计划的变更等。

三、大学生职业生涯规划的意义

(一)大学生职业生涯规划的误区

1. 职业生涯规划就是功利地为找工作而准备

职业生涯规划是为了找到适合自己的职业,如果在大学阶段就为自己日后的职业发展充分准备,那就可以相应地加快个人的职业发展历程。找到了适合自己的职业就可以更好地发展自己的职业生涯,职业生涯的有利发展也会促进个人生涯的发展。我们可以看到,职业就是人生最大的课题之一。所以说,在大学阶段规划职业是对人生负责的一种表现。

2. 职业生涯规划就是找到赚钱多的好工作

好工作,应该有个社会普遍认可的标准,个人也会有对其自身的理解,但若从最终受益者和付出者的角度上讲,大学生本人应该更有权作出这个较主观性的价值判断。赚钱多,只是给你劳动后的报酬比较多,这表现为一个结果,但这个赚钱多的工作你喜不喜欢、适不适合自己?从



这个内在的判断上显然可以明确你所做的工作是不是好工作。职业生涯规划的目的是找到适合自己的职业,那这个职业是否就是赚钱多的工作呢?这不一定。因为职业生涯规划的出发点首先是适合自己,其次才是薪酬等其他因素。适合自身的工作才是职业生涯规划所要达到的目标,所以说,职业生涯规划的首要任务是找到适合自己的工作。

3. 职业生涯规划没有变化快,还是走一步算一步好

在规划职业及规划职业生涯时,大学生往往认为计划没有变化快,还是不要规划了,否则还要再去改变,还是走一步算一步稳稳当地算了。有这种意识的大学生混淆了规划和计划及规划和变化的关系。

计划是一种较主观的思考安排,而规划则是将主客观都考虑到的一种思考统筹安排。很多计划更多的是表现为头脑一热,大腿一拍就草率确定的主观行为,我们可以在众多大学生安排寒暑假的生活中来明确这个区别。一些大学生设定的假期计划落了空,而另外一些大学生的计划得以落实,前者为计划,后者为规划。造成计划落空主要有两方面的原因:一方面反映了计划的不周密,另一方面也暴露了自我管理的不严格,当然还有其他因素在里面。但如果是规划呢?那就会在事前把自律性差、环境不具备等因素考虑进去,并制定相应的应急方案。可以说,如果规划制定得不严密就会沦为计划,而缜密的计划就是规划。要澄清的是,计划和规划的区别并不仅仅是以执行的最终结果为判断依据,而是以考虑全面周到与否和执行应对严格与否来区分的。变化本身就是在规划中要考虑的因素和步骤,换句话说,就算是最坏的结果最大的问题也是会预料到的,即使预料不到也会通过修正步骤及时发现,即使不能及时发现也会通过应急方案予以解决。所以说,变化是逃不过规划的,除非你没有考虑变化就开始规划。而没有考虑变化的规划是不能够称之为规划的,最多可以称为计划。

4. 职业测评是可以测出自己适合什么职业的

目前在大学生中有着这样的一种认识倾向或者说迷信想法,通过做职业测评就可以测出自己所适合的职业。我们先不说具体的职业测评到底有多大作用、多大的可信度和有效度,单说测评这个手段。我们知道测评主要是依据于一定的行为投射反映内在心理,界定影响目标行为的关键因素并确定所占影响的权重,再结合一定的真实样本,通过测评个人对关键因素的关键事件的反应来做出一定判断。测评是通过外在因素来分析内在本质特征,因此,我们不能迷信人才测评,很多测评选取的常模不是来自中国本土案例,这样就更加大了测评的风险性。

所以,国内的一些职业测评软件的可信度和有效度往往没有测评公司对外宣传的那么高。那么,测评有没有作用呢?我们认为,人才测评报告只能作为我们分析自我和选择职业的一个参考,仅仅凭一个测评软件来为自己人生职业的前程做决策显然是不理智的。职业规划是一定要将理论分析和实践验证以及自我修正等手段加以综合并且通过一定时间才可以确定。否则单纯依靠理论分析,或者单纯依赖职业测评,抑或是一味地职业实践都不能得出有效和准确的判断。

5. 职业生涯规划是可以通过讲座等方式速成的

职业生涯规划是不能速成的。职业生涯规划是不可能通过几场讲座或者几次活动,甚至是几次授课就可以做出的,因为这里有几个必须要由当事人在实际情景中亲身探索才能确定的因



素,而这些仅仅通过理论上的学习、课堂的讲授是无法落实的。技能、技术等操作层面的东西可以速成,只要掌握了正确有效的方法,但职业生涯规划必须要经过实际职业体验和职业能力塑造、职业潜力开发等各个过程才可以初见端倪的,自身定位是无法通过理论来速成的。

6. 职业生涯规划是大四时才要面临的事情,大一时用不着想

这是很多刚上大学的新生所抱定的观念。的确,大学生的职业生涯是在大四毕业后才开始的,在大一时确实不用开始找工作。那这是否就说明了大一阶段与职业生涯规划没有关系呢?其实不然,首先,大一开始的生活严格意义来说是学业规划。学业规划是要在实际的专业学习和探索中选择自己最喜欢最适合的专业来学习,并且在大学期间最大限度地选择并精通一门自己最喜欢最擅长的一个细分领域。学业规划所选定的专业不一定是自己所学的专业,因为很多学生在高考报专业时的轻率和盲目导致了上大学后专业与兴趣的巨大错位,这个错位只能由上大学后的大一、大二阶段来纠正和弥补。

大学阶段本是一体的,无论怎么划分,怎么安排,其核心的、最后的目标还是实现就业,让学生找到适合自己的职业。让我们换个方式来说这个问题,如果以大学为半径,以职业为圆心,那么,在职业这个圆上,大一和大四就是一样近的,两者对职业的影响也是一样的。因此,职业生涯规划不仅仅是大四时才要面临的问题,而是整个大学阶段都要面临的。从职业生涯规划对大学生的影响来看,职业生涯规划意识的觉醒以及职业能力与职业素质的准备,不是越晚越好,而是越早越好。所以,我们认为,大学生应该从大一开始花时间进一步了解自我,探索职业和社会,设计自己的职业生涯,为将来走向社会、走进职场做好准备。

(二)大学生职业生涯规划的意义

1. 规划能让人生有目标,目标让人生富有意义

面对人生大舞台,相信每个人都渴望实现自我价值,追求成功是人的本性。美国心理学家马斯洛曾指出,“人是永远不能满足的动物”,并提出了著名的“人类需求层次论”,指出人的需求由低层次向高层次推进,即生理需求—安全需求—友爱和归属需求—尊重的需求—自我价值实现的需求。这里要强调的是,较高级的人生需求,必须通过满足社会公众和他人的需求才能实现。而所有的这些需求实际上都要通过职业生涯活动来丰富。

2. 职业生涯规划有助于大学生提升就业竞争力

当今社会处在变革的时代,到处充满着激烈竞争。物竞天择,适者生存。职业活动的竞争非常突出,要想在这激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地,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。

不少大学毕业生不是首先坐下来做好自己的职业生涯规划,而是拿着简历与求职书到处乱跑,总想会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不能慧眼识英雄,叹息自己英雄无用武之地。这部分毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性,认为找到理想的工作依靠的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件,认为职业生涯规划纯属纸上谈兵,耽误时间,有时间还不如多跑两家招聘单位,这是一种错误的理念。实际上未雨绸缪,先做好职业生涯规划,有了清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践,磨刀不误砍柴工,这样的效果要好得多,也更经济、更科学。



3. 职业生涯规划能帮助个人做出正确的职业选择,找到适合自己的职业目标

通过分析,认识自己、了解自己、明确自己的优势,正确设定自己的职业发展目标,并制定行动计划,使自己的才能得到充分发挥,从而实现职业发展的目标。

4. 职业生涯规划能帮助个人培养职业能力与职业素质,增强自我效能感

通过职业生涯规划,使自己明确职业发展目标,逐步提升自己的能力和素质,使自己更加自信地面对在学习、生活中遇到的各种问题。

5. 职业生涯规划有助于抓住重点,增加成功的可能性

制定职业生涯规划的一个最大的好处是有助于我们按轻重缓急安排好日常工作,紧紧抓住工作的重点,增加成功的几率。



思考与练习

1. 寻找几个你身边的喜欢自己职业的人,观察一下他们与众不同的地方在哪里,然后和他们聊一聊,了解一下他们对工作的感受是什么,他们是如何找到自己喜欢的职业的。

2. 调查你最关注的师兄、学姐,了解他们目前的职业状态是什么样的,了解他们的职业生涯规划是如何进行的。



第二章 大学生职业生涯规划影响因素



知识要点

1. 了解大学生职业生涯规划的内容和步骤；
2. 大学生职业生涯规划的影响因素；
3. 认识自我的核心因素与意义；
4. 学习探索自我的其他方法；
5. 影响职业决策的相关因素。



案例导入

四只毛毛虫的故事

毛毛虫都喜欢吃苹果,有四只要好的毛毛虫,都长大了,各自去森林里找苹果吃。

1. 第一只毛毛虫。第一只毛毛虫跋山涉水,终于来到一株苹果树下。它根本就不知道这是一棵苹果树,也不知树上长满了红红的可口的苹果。当它看到其他的毛毛虫往上爬时,稀里糊涂地就跟着往上爬。没有目的,不知终点,更不知自己到底想要哪一种苹果,也没想过怎么样去摘取苹果。它的最后结局呢?也许找到了一颗大苹果,幸福地生活着;也可能在树叶中迷了路,过着悲惨的生活。不过可以确定的是,大部分的虫都是这样活着的,没想过什么是生命的意义,为什么而活着。

2. 第二只毛毛虫。第二只毛毛虫也爬到了苹果树下。它知道这是一颗苹果树,也确定它的“虫”生目标就是找到一个大苹果。问题是它并不知道大苹果会长在什么地方。但它猜想:大苹果应该长在大枝叶上吧!于是它就慢慢地往上爬,遇到分枝的时候,就选择较粗的树枝继续爬。于是它就按这个标准一直往上爬,最后终于找到了一个大苹果,这只毛毛虫刚想高兴地扑上去大吃一顿,但是放眼一看,它发现这颗大苹果是全树上最小的一个,上面还有许多更大的苹果。更令它泄气的是,要是它上一次选择另外一个分枝,它就能得到一个多得多的苹果。

3. 第三只毛毛虫。第三只毛毛虫也到了一株苹果树下。这只毛毛虫知道自己想要的就是大苹果,并且研制了一副望远镜。还没有开始爬时就先利用望远镜搜寻了一番,找到了一棵很



大的苹果。同时,它发现当从下往上找路时,会遇到很多分枝,有各种不同的爬法;但若从上往下找路时,却只有一种爬法。它很细心地从苹果的位置,由上往下反推至目前所处的位置,记下这条确定的路径。于是,它开始往上爬了,当遇到分枝时,它一点也不慌张,因为它知道该往哪条路走,而不必跟着一大堆虫去挤破头。比如说,如果它的目标是一颗名叫“教授”的苹果,那应该爬“深造”这条路;如果目标是“老板”,那应该爬“创业”这分枝。最后,这只毛毛虫应该会有一个很好的结局,因为它已经有自己的计划。但是真实的情况往往是,因为毛毛虫的爬行相当缓慢,当它抵达时,苹果不是被别的虫捷足先登,就是苹果已熟透而烂掉了。

4. 第四只毛毛虫。第四只毛毛虫可不是一只普通的虫,做事有自己的规划。它知道自己要什么苹果,也知道苹果将怎么长大。因此当它带着望远镜观察苹果时,它的目标并不是一颗大苹果,而是一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程,估计当它到达的时候,这朵花正好长成一个成熟的大苹果,它就能得到自己满意的苹果。结果它如愿以偿,得到了一个又大又甜的苹果,从此过着幸福快乐的日子。

第一只毛毛虫是只毫无目标,一生盲目,没有自己人生规划的糊涂虫,不知道自己想要什么。遗憾的是,我们大部分的人都是像第一只毛毛虫那样活着。

第二只毛毛虫虽然知道自己想要什么,但是它不知道该怎么去得到苹果,在习惯中的正确标准指导下,它做出了一些看似正确却使它渐渐远离苹果的选择。而曾几何时,正确的选择离它又是那么接近。

第三只毛毛虫有非常清晰的人生规划,也总是能做出正确的选择,但是,它的目标过于远大,而自己的行动过于缓慢,成功对它来说,已经是明日黄花。机会、成功不等人。同样,我们的人生也极其有限,我们必须把握,那么单凭我们个人的力量,也许一生勤奋,也未必能找到自己的苹果。如果制定一个适合自己的计划,并且充分借助外界的力量,借助许许多多的望远镜之类的(在我们的现实生活中可以理解为找个贵人帮自己),也许第三只毛毛虫的命运会好很多。

第四只毛毛虫,它不仅知道自己想要什么,也知道如何去得到自己的苹果,以及得到苹果应该需要什么条件,然后制定清晰实际的计划,在望远镜的指引下,它一步步实现自己的理想。



案例点评

其实我们的人生就是毛毛虫,而苹果就是我们的人生目标——职业成功。爬树的过程就是我们职业生涯的道路。毕业后,我们都得爬上人生这棵苹果树去寻找未来,完全没有规划的职业生涯注定是要失败的。

现代社会,规划决定命运。有什么样的规划就有什么样的人生。我们的时间非常有限,越早规划你的人生,你就能越早成功。要想得到自己喜欢的苹果,想改变自己的人生,就要先从改变自己开始,做好自己的职业生涯规划,做第四只毛毛虫。



第一节 大学生职业生涯规划的环境影响因素

一份有效的职业生涯规划要求我们在全面认识了解自己的同时,也要清楚地认识到外部环境特征,以评估职业机会。

任何人都是社会的一分子,都不能离群索居。因而个人要想谋求职业生涯的发展和成功,就必须考虑外部环境的需求和变化趋势,力求适应环境变化,进而突破旧窠。

进行环境分析的要求是,通过环境分析弄清环境对职业发展的要求、影响及作用,对各种影响因素加以衡量、评估,并作出反应,以便更好地进行职业生涯规划与职业选择。总的说来,外部环境分析包括两大方面的内容:社会环境分析和组织环境分析。

一、影响职业生涯规划的社会环境因素

社会环境是指社会各种客观因素所形成的职场就业的总体氛围。所谓社会环境,就是对我们所处的社会政治环境、经济环境、法制环境、科技环境、文化环境等宏观因素的分析。社会环境对大学生的职业生涯规划乃至人生发展有重大影响作用。

(一) 经济环境

经济环境是影响职业选择和职业生涯发展的重要因素,主要有:

1. 经济形势

经济形势的变化对职业的影响是最为明显和复杂的。当经济处于萧条时期时,企业的效益降低,对人力资源的需求减少,因而职业发展的机会减少;反之对人力资源需求增加,职业选择和职业发展的机会增加。

2. 劳动力市场供求状况

劳动力市场的供求状况对职业选择和职业生涯发展会产生重要影响。某类职业的从业人员供不应求的话,则职业选择和职业生涯发展的机会就会增多,相反则会减少。

3. 产业结构调整的影响

随着时代和科学技术的飞速发展,产业结构也在不断地调整,从劳动密集型产业转化到资本密集型,再转化到知识密集型,给我们的人生的发展提出了新的挑战。这就要求我们必须适应社会的发展,否则无法适应产业结构调整带来的冲击。

(二) 政治与法律环境

随着依法治国观念的加深,我们国家法治化进程在不断加深。影响职业的政治、法律因素包括政治体制等因素。如政府有关人才招聘;工作时间、最低工资的强制性制定;现行的户籍制度、住房制度、人事制度和社会保障制度。这些因素都会对职业选择和职业发展产生重要的影响。



(三)科技环境

科学技术是第一生产力,随着科技的发展,对职业的发展带来了一定的影响。一方面,自动化增加了新的工作岗位;另一方面,自动化又淘汰了一些旧的工作岗位。从长远看,自动化程度的提高,有利于就业岗位的增加,但在短期内,由自动化带来新增工作岗位的数目有可能小于被淘汰的旧的工作岗位的数目。自动化程度的提高既为大家带来机遇,同时也使就业竞争加剧,带来挑战。

(四)社会文化环境

社会文化是影响人们行为、欲望的基本因素。社会文化反映人们的基本信念、价值观和规范的变动。如果一个地区的人们崇尚职业的新奇性和变换性,那么这个地区的人在各个企业之间流动得就频繁;如果人们追求工作的稳定性和安全感,那么人员在各个企业间流动性就小。我国是一个拥有五千年文化的大国,社会文化的复杂性决定个人职业选择和职业发展要考虑企业所在地区的文化因素。

二、职业生涯规划的家庭环境因素

家庭是孩子成长的第一所学校,父母是孩子发展的第一任老师。家庭的环境气氛、父母的教育方式对孩子的成长起着重要的作用。任何人的性格和品质的形成及个人的成长都离不开家庭环境的影响,大学生在进行职业生涯规划时,考虑更多的是家庭的经济状况、家人期望、家族文化等因素对本人的影响。个人职业发展规划的确立,总是同自身的成长经历和家庭环境相关联的。个人在成长过程中,在不同时期也会根据自己的成长经历和所受教育的情况,不断修正、调整,并最终确立职业理想和职业计划。正确而全面地评估家庭情况才能有针对性地设计适合自己的职业规划。

下面是三个家庭环境分析的例子。

案例链接:

1.我家在农村,我家有五口人,仅靠父母耕种三亩田地维持生活,弟弟和我都在读书。家庭很贫困,而且负担很重。我爷爷是文盲,父亲是高中毕业生,母亲是初中生。亲戚们的经济状况也都不好。所以,现在家庭不能够提供给我更多的帮助,我只有靠自己了。为了减轻父母的负担,我特意向学院申请了勤工俭学工作。我充分利用课余时间去做这些工作,为自己挣一部分生活费,同时也充分锻炼了能力。

2.我父亲十分要强,也造就了我轻易不服输的性格。在家中我是老大,被视为榜样,这就促使我更加严格地要求自己。父亲是个出色的企业管理人员,我的大伯、大舅也在电信部门担任要职。他们的成功和浓厚的家庭氛围让我对管理产生了强烈的兴趣。

3.家庭关系和睦美满,经济条件良好。父母对我的期望比较大,对我各方面的发展都抱支持的态度,物质上能满足我在学业上的深造,精神上也能给予足够的支持。我有意往教师这个职业方向发展,他们给我100%的支持,并鼓励我在各方面发挥自己的特长。

思考:自己家庭情况如何,家人对自己的希望是什么?



三、职业生涯规划的学校环境因素

学校环境是指所在学校的教学特色与优势、专业的选择、社会实践经验等。但随着近些年来各校的扩招和扩建,面对严峻的就业情形,职业发展受到了市场供需比例的影响。所以,要求在做职业生涯规划时,不必太苛求自己,可以尝试向边缘化方向发展。以医学专业为例,毕业生可选择的就业面还是非常广的,如果性格外向、乐于与人沟通,可以尝试做医疗方面的销售;如果思维敏捷、乐于挑战,可以尝试应聘医学专业杂志或相关咨询岗位……一个专业大致可以对应五种职业:技术、销售、媒体、咨询与支持服务。

案例链接:

朱某是某职业技术学院新闻传播专业的毕业生,接到某市某晚报的面试通知后准时赴约。一起面试的人很多,但面试过程中计算机出现了故障,致使面试无法正常进行。时间一分一秒地过去了,计算机还没有修好。面试学生中已经有不少人在议论纷纷,有的人对报社耽误时间表示不满。

报社的招聘主管根据应聘者的简历,让写有“精通计算机”的应聘者试试,看能否把计算机修好,在这关键时刻有人开始打退堂鼓了。朱某由于在校期间选修过“计算机维护与修理课程”,于是毛遂自荐,利用平时积累的知识,沉着地进行各种测试,终于找到了计算机的故障,很快将计算机修好了。

朱某出人意料的表现,使报社招聘人员发现了一位拥有多种技能的毕业生,他幸运地赢得了报社的职位。

第二节 大学生职业生涯规划的自我探索

一、大学生为什么要认识自我

驰名世界的古希腊时期的戴尔波伊神托所的入口处,矗立着一块巨大的石碑,上面醒目地写着:“认识你自己!”人对自己以及自己与周围世界关系的认识、体验和评价是心理健康的重要标志。我就是我,千万不要说,我若是某人,我就一定成功。每一个人都是独特的。大学阶段正是一个人从青春期向成年期转变的重要时期,也是人的自我认识和自我探索更加主动自觉、自我发展和自我完善更加强烈的时期。客观地认识自我,正确地评价自我,积极地悦纳自我,有效地控制自我,科学地发展自我,建立健康的自我形象是大学生心理健康的保证。

了解自己是职业生涯设计的第一步。因为,一个有效的职业生涯设计,必须是在充分并正确地认识自我与相关环境的基础上进行。对自我及环境的了解越透彻,越能做好职业生涯设计。因为职业生涯设计的目的不只是协助你达到和实现个人目标,更重要的也是帮助你真正了解自己。

了解自己可不是一件容易的事。了解自己,认识自我,是人类对一切社会事物认识的最高



智慧。它是一个连续的、动态的过程,也是一个交织着快乐与痛苦的过程。了解自己的目标是为了更好地选择适合自己的职业,规划与设计自己的职业生涯。

案例链接:

1. 张龙因家境贫寒,穿的、用的都比不上县城中学里的部分同学,于是,他发奋读书,由于家里条件的限制,他选择了一所职业技术学院,想踏踏实实学一门技术早点工作以减轻家里的负担。大学报到那天,他看到许多同学衣着光鲜,有的还有父母陪伴,一家人开心地说笑着。而他家为了节省车费,只有他独自一人来到学校。他脚穿一双自制的布鞋,肩膀上用竹棍子挑着两个尼龙袋,上面还写着“化肥”二字……相比之下,张龙顿时觉得大家都在盯着他,嘲笑他。本来以为大学是他愉快生活的开始,可是看到大批从各地赶来报到的新同学后,令他刚刚愈合的伤口好像又被撕开了一个口子。

张龙在大学学习很用功,目的就是为争取学校的奖学金。令人欣慰的是,张龙在第一学年就获得了学校二等奖学金,奖金为500元,他很高兴。可是,有一天,他无意中听到一位同学讲:“才500元,还不够我们上一次茶楼呢,瞧他小人得志的样子。”本来500元对于张龙的家境来说可算是一笔不小的数目,但他听了个别同学的议论后,一下子就像掉进了冰窖,脑海里不停地萦绕一个问题:我真的是小人得志么?张龙本来不在意自己的家庭出身,而现在,却让这从来没想过的问题困扰住了。他的心乱了,从此一发不可收拾,本来还蛮健谈的他突然变得沉默寡言了,也不再参加集体活动,学习更是一落千丈。

2. 入秋了,淅淅沥沥的雨一直下个不停。路上积满了泥水,进学校的道路也变得泥泞,所有过往的人们,裤腿和鞋上都沾上了泥水。但大多数人都不会太在意,径直就往自己的目的地走去。然而,一个个子不高,身材瘦弱的女孩却不一样,每走一步都是小心翼翼,生怕泥水溅到鞋上,走进学校的长廊,她再次认真地看了看裤腿的边沿,又掏出纸巾,将鞋面上的水珠擦干净,确信没有一点瑕疵之后,才按电梯上楼,走进心理咨询室。

这位女孩叫李静,是一位大学二年级的学生,她是来心理咨询室接受咨询的。数月前,李静发现自己心理状态不是很好,好像出了一些问题。“我总想做得最好,可我总是做不到。”她缓缓道出了自己的痛苦。

她在市内一所重点大学读书,成绩很好,老师、父母和单位院子里的人们,都称她能干。可以说她是单位院子里最优秀的孩子。进入大学后,班上一名女生,成绩和她不相上下。老师为了鼓励她俩共同进步,总喜欢拿她俩互比,比学习,比品德,比自理能力。比来比去,李静的内心感到一股压力,她总想学习那位女生的长处,做得更好,赶上或超过对方,但往往又很难,两人似乎总不相上下。

时间持续越长,李静越难过,不知从何时起,她开始揣测对方的一切,除了学习之外,连穿衣服、用护肤品、走路的姿势……每做一件事,她都会想,对方是怎么样做的?会不会比我做得更好?同学们更欣赏谁?最近,她想做一个自理能力很强的女孩。但她认为自己要做得最好,母亲必须离家外出,让她独自完成所有工作,所以她对母亲提出了一个要求,希望母亲离家一段时间。

大学阶段,随着身体的成长以及在学校、社会与家庭中地位和角色的改变,大学生自我意识



的迷惘和困惑加深了。

青年期被称为“疾风怒涛”的时期,也被称为“第二次诞生”、“自我的发现”的时期。较之于整个社会,大学生是最敢于考察和审视自己的存在状况、最敢于对自己的生活持批判态度、活得最本真的群体。自我意识的觉醒和对自我的前所未有的关注,使大学生生活在动荡不安的心理世界中。自我的接纳与排斥,自我的同一与分离,自尊的获得与丧失,自我价值的认同与否定,以及由此而来的希望与失望、信任与怀疑、喜悦与忧伤、成功与失败等诸多复杂的情感体验,构成大学生心理矛盾与冲突的主旋律。所以,大学生要学会认识自我,即使你处境不利,遇事不顺,但只要你赖以自信的巨大潜能和独特个性及优势依然存在,你就可以坚信:我能行,我能成功。

实训活动:

你了解自己吗?

我是一个_____

认识我的人对我的看法是_____

我最大的优点是_____

我最大的期望是_____

我最喜欢的是_____

我最开心的时刻_____

我最大的限制是_____

我最需要的是_____

我最憎恶的是_____

在我人生中最痛苦的时刻_____

我最重视的是_____

对我来说,人生是_____

我最遗憾的是_____

对我来说,爱情是_____

我最害怕的是_____

对我来说,家庭是_____

我最大的成就_____

工作和事业,对我来说是_____

展望未来五年_____

与其他比较,我觉得_____

二、大学生怎样认识自我

(一)明确自己的生活目标

生活目标实际上反映了一个人的人生目标。微软全球副总裁李开复曾这样说道:“人生只有一次,我认为最重要的就是要有最大的影响力,能够帮助自己、帮助家庭、帮助国家、帮助世



界、帮助后人,能够让他们的日子过得更好、更有效率,能够为他们带来幸福和快乐。”他把“影响力”当做自己的人生目标。

生活目标不是凭空想象的,也不是一个口号,而是你一生的最好智囊。它可以帮助你解决人生途中遇到的各种困惑和难题。一旦确定了生活目标,他们就可以为你的人生指引方向,为你的日常生活注入活力,他们在日常生活中也因此而拥有更多的精神与物质的财富,使你感到生活有滋味,工作有奔头,并有明确的行动方向,能果断地作出人生中的重大决策。当你自觉不自觉地产生行为或作出选择时,你会发现与你的生活目标是那样相吻合。

当然,每个人的生活目标都是独特的。最重要的是,你要主动把握自己的人生目标,千万不能操之过急,更不能为了追求所谓的“崇高”,或为了模仿他人而随便确定自己的目标。一个职业目标与生活目标相一致的人是幸福的,职业生涯设计实质上是追求最佳职业生涯的过程。

案例链接:

看看你想拥有什么样的生活方式

下面描述了13种生活方式,它们是不同的人在不同时间里所提倡并遵循的。根据你对它们的喜欢程度,请在左边页面上为它们排序:1表示你最喜欢的方式;2表示你其次喜欢的方式;如此类推,13表示你最不喜欢的方式。这里不是问你现在过着什么样的生活,或你认为在我们的社会中应该过什么样的生活,也不是问你认为别人过何种生活,仅仅是问你个人喜欢过什么样的生活。

方式1:个人应积极地投身于其社区的社交生活中,主要不是要改变它,而是要理解、赏识,并保存个人已取得的最好成就。生活应当有清晰度,平衡、优雅及节制。

方式2:个人应在大部分时间里单独行动,有很多属于自己的时间,强调自给自足、内省和沉思及了解自己,应在自我内心发现生活的中心。

方式3:这种生活方式以同情和关心他人为中心。避免任何会妨碍人们发出同情的爱的因素,因为这种爱才是使生活具有意义的东西。人应该变得有感受性,有鉴赏力,并愿去帮助他人。

方式4:生活应像是过节日,而不像是工厂或进行道德训练的学校;生活是供人享受的东西,是在感官上的享受、轻松而无拘无束地享受的东西。放任自己,听任事物和人们影响自己,这比让自己去做或者做好更重要。

方式5:个人应将自己融入社会群体之中,享受合作和伙伴的快乐。为实现共同的目标,要坚定地与他人一起合作。生活应有活力的群体活动以及合作的群体欢乐融合起来。

方式6:我们应该强调现实地去解决所出现的具体问题,并注重改进控制世界和社会的技术,要控制威胁我们的力量,就必须坚定而持久地努力工作。

方式7:我们应该在不同时间,用不同方式来接受来自所有其他生活方式的一些东西,而不对任何一种方式专一。我们必须培养灵活性,承认我们之间的差异,接受由差异所产生的紧张与冲突。

方式8:享受简洁并容易得到的快乐是生活的基调:包括生存的快乐、美味佳肴的快乐、舒适环境的快乐、与朋友谈话的快乐以及休息和放松的快乐。



方式 9:生活中美好的事物不能通过不屈不挠的行动,或参与混乱的社交生活中找到。人应该停止提出要求,在接受中静待,接受让能养育他自己的力量进入自己,并与之配合。人在得到了这种力量的支持时,就会懂得欢乐与宁静的意义。

方式 10:自我控制应当是生活的基调。不是从世界中隐退出去的那种轻而易举的自我控制,而是机警、坚定、果断地控制生活在世界中的自我。人应该坚持崇高的理想,并且不为由舒适和欲望所产生的诱惑所屈服。

方式 11:沉思的生活是美好的生活,这种生活是有益的。理想、感性感觉、幻想、自我了解所组成的丰富内心世界才是人真正的家。

方式 12:运用身体的能量是有益生活的秘密。生活不是在谨慎的预见、轻松的自在中得到满足。令人满足的其实是积极的、适合于现时的、勇敢而冒险的行动。

方式 13:人应当让自己被利用。被别人在成长中所利用,被宇宙伟大客观的目的所利用。人应该是一个宁静、自信、安静的人,受一个静静地、不可抗拒地在实现其目的的伟大及可靠力量所支配。

(资料来源:Dempsey, P. & Dukes, W. F. (1966). Judging complex value stimuli: An examination and revision of Morris's "Paths of Life". Educational and Psychological Measurement, 26, pp. 871—882)

思考:你想拥有什么样的生活方式?

有生活目标的人,生活有质量,工作有激情。如果你的职业目标与生活目标是一致的,那你就是一个最快乐、最幸福的人。在新浪网举行的“你快乐吗”的人文调查中,“不知道人生目标在哪里”成为网民最不快乐的原因。也许你的第一份工作就与你的生活方式相距甚远,可能是迫于生存的原因,可能是家庭的压力,也可能是受周围环境的影响。但渐渐地你会意识到、感觉到,你会在机会来临时,尽可能地调整职业,向你的生活目标靠拢。美国哈佛大学 30 年前曾对当时在校学生做过一项调查,发现没有目标的人占 27%,目标模糊的人占 60%,短期目标清晰的人占 10%,长期目标清晰的人只有 3%。25 年后追踪结果表明,第一类人几乎都生活在社会的最底层,长期在失败的阴影里挣扎;第二类人基本上都生活在社会的中下层,他们没有多大的理想和抱负,整日只知为生存而疲惫奔命;第三类人大多进入了白领阶层,他们生活在社会的中上层;只有那 3%的人不懈地朝着一个目标坚韧努力,他们为了实现既定的目标,几十年如一日,努力拼搏,积极进取,百折不挠,最终成了社会的精英和行业领袖。

(二)了解自己的职业价值观

价值观代表个人对周围事物的是非、善恶和重要性的评价。指人们关于基本价值的立场、取向、态度等。价值观是后天形成的,受多种因素影响,价值观具有个性化特征。个人的价值观一旦确立,具有相对稳定性。

人的价值观取决于他的世界观,是从出生起,在家庭和社会中积累形成的。事物的广泛联系体现在人的身上就是人与各种事物相互影响,种种直接、间接的联系以及回馈,这是价值观的来源。

美国心理学家洛特克在《人类价值观的本质》一书中,提出了 13 种价值观:



1. 成就感:提升社会地位,得到社会认同,希望工作能受到他人的认可,对工作的完成和挑战成功感到满足。

2. 美感的追求:能有机会多方面地欣赏周围的人、事、物或任何自己觉得重要且有意义的事物。

3. 挑战:能有机会运用聪明才智来解决困难,舍弃传统的方法而选择创新的方法处理事物。

4. 健康:包括身体和心理,工作能够免于焦虑、紧张和恐惧,希望能够心平气和地处理事物。

5. 收入与财富:工作能够明显、有效地改变自己的财务状况,希望能够得到金钱所能买到的东西。

6. 独立性:在工作中能有弹性,可以充分掌握自己的时间和行动,自由度高。

7. 爱、家庭、人际关系:关心他人,与别人分享,协助别人解决问题,体贴、关爱,对周围的人慷慨。

8. 道德感:与组织的目标、价值观、宗教观和工作使命不相冲突,紧密结合。

9. 欢乐:享受生命,结交新朋友,与别人共处,一同享受美好时光。

10. 权力:能够影响或控制他人,使他人按照自己的意思去行动。

11. 安全感:能够满足基本的需求,有安全感,远离突如其来的变动。

12. 自我成长:能够追求知识上的刺激,寻求更圆满的人生,在智慧、知识与人生的体会上有所提升。

13. 协助他人:认识到自己的付出对团体是有帮助的,别人因为你的行为而受惠颇多。

奥尔波特把价值观分为以下六种类型:

1. 理论型,理性地寻求真理。

2. 经济型,强调效率和实用。在追求自己个人私利的过程中,它实际上对集体、对别人也能产生积极的作用。

3. 审美型,重视外形与和谐。

4. 社会型,强调对人的热爱,当前中央政府强调中国和谐社会的发展,就是这样的一种价值观。

5. 政治型,重视权力的使用。

6. 宗教型,着眼于对宇宙整体的关照。

格雷夫斯又把价值观分为七个等级:

1. 反应型,这种类型的人并没意识到自己和周围的人是相关联而存在的,他们按照自己基本的生理需求做出反应,丧失了人的主观能动性,几乎等于婴儿,或者跟动物没有什么区别。这类人比较少见。

2. 部落型,这种人依赖成性,服从于传统习惯和权势。

3. 自我中心型,这种类型的人信仰冷酷的个人主义,自私并爱挑衅。

4. 坚持己见型,这种类型的人对模棱两可的意见不能容忍,必须表露出自己的决策,不能接受别人的意见,一定要按自己的想法行动。

5. 玩弄权术型,这种人非常现实,通过摆弄别人,篡改事实,达到个人目的。



6. 社交中心型,这种类型的人把被人喜爱和与人善处看做自己的发展核心。受现实主义、权力主义和坚持己见者的排斥。

7. 存在主义型,这种类型的人能高度容忍模糊不清的意见和不同的观点。在一个整体目标不清晰、环境不确定、信息不完整的环境下,他能够生存得很好,适应能力强。

理想、信念、世界观对于职业的影响,集中体现在职业价值观上。职业价值观指人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现,也就是一个人对职业的认识和态度以及他对职业目标的追求和向往。

职业价值观与职业选择的关系,洪芳对杭州在校的大学生和已就业的大学生各 150 人进行问卷调查,其结果显示:

职业	公务员	科研人员	自己创业	教师	一般事业单位	自由职业	外企	国企	民企
在校大学生	20.3%	18.7%	16.6%	10.6%	4.2%	6.3%	15.5%	2.2%	1.7%
已就业大学生	10.7%	10.0%	21.3%	17.3%	3.1%	5.3%	15.3%	3.3%	5.3%

其调查结果还显示了职业价值观对职业选择有一定的影响作用,选择公务员的一般是声望需求较高的,声望需求高的选择公务员职业是声望需求低的学生们的 1.481 倍,即具有高声望需求的大学生倾向于选择公务员;发展需求高的学生一般是选择自己创业,发展需求高的选择自己创业是发展需求低的学生们的 1.566 倍,即具有高发展需求的大学生倾向于选择自己创业。

案例链接:

《蜗居》主人公的职业价值观

1. 奔奔族

人物代表:海萍

职业特质:有理想,能吃苦,敢拼搏

海萍在日资企业上班,但工资只有 2000 多,且工作辛苦,可这些并没有把她的棱角磨平。她依然保持着名校毕业生的骄傲,骨子里边不服输,不甘人后。为了能拥有自己的房子,她白天做一份职业,晚上做两份兼职,用自己的双手勤劳致富,最终找到了自己的优势能力——教老外学中文,并以此为出发点,一步步实现自己的理想——开办了一所语言学校。

晋升指数:★★★★

奔奔族始终充满热情地追逐自己的理想。这类职业人有清晰的职业目标和价值观。性格上,这样的员工多是倔强、固执、高傲的,能坚持自己的原则和底线,人际关系比较直接、坦率、强硬。

如果他们能进入“对口”公司,就能很好地展现出优势能力,为公司创造良好的业绩。如果他们进入一家不被重用和重视的公司,他们会决绝地选择离开。

大多数公司对这类人才的招聘,初期会较为谨慎与疑虑,可一旦发现了契合点,便能成为长期合作伙伴。

职业点评:从个人职业发展的角度来说,拥有和海萍一样个性的人,多半会在职场中步入成



功。因为他们坚强,有抗压力,有旺盛的生命力,最重要的是他们有强烈的事业心和目标感,并且在达成一个目标后,就会出现另一个更高标准的目标。当然,这类性格的人,要切忌眼高手低,说行结合,职场生涯必有一番精彩。

2. 蜗牛族

人物代表:苏淳

职业特质:安于现状,知足常乐

苏淳所在的单位是国企的技术部门。这样一个工作不累工资不高的稳定场所,让曾经意气风发的他逐渐失去斗志。到了而立之年,他仍然一穷二白,房子买不起,老婆孩子也养不起。当连抽根烟都要被老婆骂到抬不起头来时,他也会软弱地感慨:“我曾经也是父母的骄傲!想当初,我也是街坊邻居教育孩子的正面榜样啊!怎么现在,就混成这样了?”虽然偶有牢骚,但他每天依旧按部就班地工作,因为没有高目标,不喜好与人攀比,也就没有压力,少有挫败感,也同时获得了比较高的职场幸福感。

晋升指数:★★★

像苏淳这样的职场小白领,就像蜗牛,他们的职业发展比较缓慢平稳。对于老板来说,根据不同的公司类型和用人风格,对这类人的喜好不同。

一些公司感觉这类人稳定忠心,易于管理,不会跳槽而乐于聘用他们。另一些公司则感觉他们不够进取没有朝气而拒绝录用。

同时,因为这类人没背景,不出挑,无杰出贡献,又不懂得周旋人际关系,所以他们的职业晋升一般非常缓慢。在公司他们是不受重视的一群人,一直在基层岗位徘徊,可替代性也很强,如果遇到裁员减薪,他们将是最“身先士卒”的一类。

职业点评:这类人缺少竞争力,且一旦到了35岁以后,很可能遭遇中年职业危机。当然,这类人就想过这样平淡、有规律的生活。他们从来没有想过要大富大贵,很享受平静、闲适的生活。

因此,这类人在职场的优势是随和、真诚、单纯,不搞办公室政治,工作循规蹈矩,服从领导安排,比较善于管理,即使遇到一些不平等待遇,也不会公然和领导抵抗,最多私下里嘀咕两句、发发牢骚而已。

这样的人激励起来是比较困难的,但一个踏实、稳定的员工是哪个团队都需要的,也算是团队稳定、忠诚一族。给这类性格职业人的忠告是:最好能有意识地积累某个领域的核心技能或竞争力,这样才能保持持续的职场幸福感。

3. 草莓族

人物代表:海藻

职业特质:怕苦,怕累,缺乏进取心

“要是有一份工作,月薪1万元,每星期只上两天班,休息5天,就好了。”这是海藻每天不想早起上班时说的话。海藻具备所有新一代娇生惯养独生子女的特点:依赖性强、缺乏吃苦耐劳的精神、工作能力不强等。海藻毕业于名牌大学,但她的职业价值观却是干得不开心就跳槽,老板太苛刻、工作太辛苦、太无聊、无法施展才华,甚至要起太早等等都是辞职的理由,而且直接炒



老板鱿鱼总比让自己受委屈好。工作从来就不可能成为她的生活重心,也没有职业目标和晋升欲望。

晋升指数:★★

职场给海藻这群人取了一个恰当的名字——草莓族。他们外表光鲜,高学历,天之骄子,却不能捏、不能碰,不能做业务,不能被骂,充满了少劳多得的美好幻想。

这些草莓是最不受老板喜欢的人。特别是在特别重视业绩的民营企业,老板最怕这类人进入公司,不但不能给公司带来价值,搞不好还会影响到公司其他员工的精神面貌。

职业点评:草莓族要驰骋职场,可以参考几点建议:1.调整心态。以积极的心态去面对你的工作、你的同事,你会发现你的友好会得到回应;2.寻找一份感兴趣的工作。如果干着一份符合兴趣爱好工作,草莓族也许会爆发进取心从而做出一番成绩,慢慢进入良性循环的轨道,最后摘去草莓族的帽子;3.少跳槽。职场成功贵在坚持,只有认准目标并坚持下来,从中积累一些经验和素质,才能为以后的厚积薄发做准备。

4. 犀牛族

人物代表:小贝

职业特质:勤奋上进,稳打稳扎,有升值意识

和海藻同年毕业的小贝,在短短几年就有6万元存款。虽然不是笔大数目,但对于一名普通小白领来说,要存这么一笔老婆本,相当不易。小贝的钱来得很实在,小贝的工作也干得很敬业。他坚持将一份工作做到底,无特殊原因坚决不辞职,他感觉只有这样,才可能获得加薪与晋升,坚信通过努力再加上适合的机会,幸运总会降临。

同时,小贝不会妄自菲薄,不会因为暂时低廉的工资收入而郁郁寡欢、否定自己。也不会因为对自己评价过高而狂妄自大,认为自己应该得到多么高的待遇。更难能可贵的是,他会“苦中作乐”,为单调的生活增添乐趣,并且愿意踏实工作,赢得未来。

晋升指数:★★★

犀牛族勤恳踏实,有上进心,职业目标明确,只是由于学历背景或工作经历不够等原因依旧在职场底层徘徊。面对枯燥的工作,他们依然保持工作热情,希望得到机会。一旦赋予他重任,他就会珍惜机会,使出浑身解数,争取获得好的成绩。

由于他们的兢兢业业,晋升机会还是很多的。并且由于稳定的职业特质,大多老板都愿雇佣他们作为左膀右臂。

职业点评:犀牛族什么都好,但就是因为过于渺小,很难仅依靠自己的努力获得上司的青睐。

犀牛族应该在工作外搞些“小动作”:首先,寻找伯乐。这个“伯乐”并不局限于人,可能是一本书、一堂课,多了解外界的看法,了解职场的晋升法则和各行业的讯息,更加全面地了解自己,丰富自己的经验和眼界,这比闷头苦干更重要;其次,学会自告奋勇承担责任,学会合作,以别人的长处弥补自己的不足,不要只顾自己冲锋;再次,建立良好的人脉关系。犀牛族要积极提高情商,提升沟通、人际交往能力,这样才能为自己打开另一扇窗。

实训活动: