

## 第一章



# 大学生职业生涯规划概述

我不知道哪条道路肯定能够通向成功，我只知道有一条路肯定会导致失败——这就是未谋而先动。

——柏拉图

我们需要一个献身的目标，以便把力量整合到一个方向，以便超越我们的孤独生存状态，超越此状态所造成的一切疑虑与不安之感，并且满足我们企求生活之意义的需要。

——弗洛姆

有两兄弟,他们一起住在一幢公寓楼里。一天,他们一起去郊外爬山。傍晚时分,等他们爬山回来,回到公寓楼的时候,发现一件事:大厦停电了!这真是一件令人沮丧的事情。因为很不巧,这两兄弟住在大厦的顶楼,而顶楼是八十楼啊。两兄弟都背着大大的登山包,看来是别无选择了,于是,哥哥对弟弟说:“我们爬楼梯上去吧。”他们就背着一大包行李开始往上爬。

到了二十楼的时候,他们觉得累了。弟弟提议说:“哥哥,行李太重了,不如这样吧,我们把它放在二十楼,我们先上去,等大厦恢复电力,我们再坐电梯下来拿吧。”哥哥一听,觉得这主意不错:“好啊。弟弟,你真聪明呀。”于是,他们就把行李放在二十楼,继续往上爬。卸下了沉重的包袱之后,两人觉得轻松多了。他们一路有说有笑地往上爬。但好景不长,到了四十楼,两人又觉得累了。往上一看,竟然还有四十楼要爬,两人就开始互相埋怨,指责对方不注意停电公告,才会落到如此下场。他们边吵边爬,好不容易爬到了六十楼。这时,两人筋疲力尽,累得连吵架的力气也没有了。哥哥对弟弟说:“算了,只剩下最后二十楼,我们就不要再吵了。”于是,他们一路无言,安静地继续往上爬。

终于,八十楼到了。到了家门口,哥哥长吁一口气,摆了一个很酷的姿势:“弟弟,拿钥匙来!”弟弟说:“有没有搞错?钥匙不是在你那里吗?”……

发生了什么事?钥匙还留在二十楼的登山包里!

【这个故事其实是在反映我们的人生。二十岁之前,我们活在家人、老师的期望之下,背负着很多压力。繁重的功课、考试、升学,让我们好像背着一个很重的登山包,加上自己也不够成熟、有能力,所以走得很辛苦。

二十岁以后,从学校毕业,踏上工作岗位,开始自己的职业生涯,自己喜欢做什么就做什么,想怎么做就怎么做,就好像是卸下了沉重的包袱。所以说,从二十岁到四十岁,是人一生中最愉快的二十年。到了四十岁,人到中年,发现青春已悄然逝去,但又有很多遗憾,于是开始抱怨,骂老板不识货,怪家人不体恤,埋怨政府,埋怨国家,埋怨社会……就这样在抱怨遗憾中又过了二十年。

到了六十岁,发现岁月已所剩不多,于是告诉自己,不要再埋怨了,就珍惜



剩下的日子吧。于是,默默地走完自己的最后岁月。到了生命的尽头,突然想起:好像有什么忘记了。是什么呢?是你的钥匙,你的Key,你人生的关键。你把你的理想、抱负、关键都留在了二十岁,没有完成。

想一想,我们是不是也要等到四十年、六十年之后才来追悔?想一想,我们最在意的是什么?想一想,我们希望将来的自己和现在的我该有些什么不同?可不可以现在就去做些什么来避免遗憾呢?】

## 第一节 认识职业生涯

人生一世,就好比是一次旅行。在漫长的人生旅途中,你是否考虑过自身发展的规划?你的职业生涯方向、目标在哪里?了解职业生涯的基本概念,有利于我们掌握科学的生涯规划理念,提高对生涯规划意义的认识,有助于我们确立个人发展目标,鞭策自己努力工作、学习和生活。

### 【小贴士】

让我们来做个最简单的试验。如果你出门搭车,上车后却不说话,司机问你:“去哪里?”你回答:“你自己看着办。”此时此刻,即使是开了几十年车的老司机也无法开车。为什么呢?因为司机只知道选择最佳路线把你送到“你想去的地方”,至于你想去什么地方,他并不知道,只有你自己知道想去哪儿。所以,如果你自己都不知道想去哪里,司机当然就不知道往哪里开了。没有目标,就像开车没有目的地一样,不管能开多快,你什么地方也到不了。

### 一、生涯与职业生涯

#### 1. 生涯与职业生涯的概念。

一般意义上说,生涯就是生活,比如日常生活也是一种生涯。生涯的“生”意味着“活着”,“涯”为“边际”,“生涯”也就是指人的一生。生涯的英文为career,它最早出现在16世纪末的文献上,当时,所谓career是指进行赛跑的场所、赛跑的路或专门的竞技场。后来就引申为道路,即人生的发展道路,又可指个人一生所从事的工作、休闲、生活及其扮演的不同角色与承担的职务。

国外学者对生涯的定义各有不同,目前学术界大多接受美国职业生涯管理专家舒伯(D.Super)在1976年提出的观点。舒伯认为,生涯是生活中各种事件的演进方向和历程,它统合了人一生中的各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展形态。它是人生青春期至退休期所有有酬或无酬职位的综合。除了职位之外,它还包括与工作有关的各种角色。舒伯的理论告诉我们,生涯不是一个静止的点,它是一个动态的历程,它如影随形,相伴人的一生。同时,因为遗传、家庭、经历、所处社会环境等的不同,每个人的生涯也会不同。即使是处于同一时代或同一文化背景下的人们,因为生涯发展中其他因素的影响,每个人也都会有属于自己的生涯。所以,生涯的发展是个性化的发展。舒伯的观点突出了生命全程和生活整体。

职业生涯也称事业生涯,是指一个人一生中职业、职位的变迁及工作、理想的实现过程,也即一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程。职业生涯这个概念的含义曾随着时间的推移发生过很多变化。在20世纪70年代,职业生涯专指个人生活中和工作相关的各个方面。随后,又有很多新的意义被纳入到“职业生涯”的概念中,其中甚至包含了生活中关于个人、集体以及经济生活的方方面面。不同的学者从不同的角度对职业生涯的涵义进行过界定。法国的权威词典将职业生涯界定为“表现为连续性的分阶段、分等级的职业经历”。美国学者雷蒙德·伊诺认为职业生涯是指一个人一生经历的与工作相关的经验方式、工作经历,包括职位、职务经验和工作任务。罗斯威尔(William J.Rothwell)和思莱德(Henry J.Sredl)将职业生涯界定为人的一生中与工作相关的活动、行为、态度、价值观、愿望的有机整体。

因“生涯”一词本身含有职业的意思,在西方国家的语境里,生涯与职业生涯是同一个单词,即career,在我国则翻译为“生涯”或“职业生涯”。人的一生中,大部分时间是与职业有关的,或者是处于职业选择阶段,或者是处于就业阶段;或者已经结束了就业阶段,但仍然在社会上继续从事一定的职业劳动。这样,一个人从职业学习开始到职业劳动最后结束的人生旅程就是职业生涯。因此可以说,人的生涯发展主要就是职业生涯的发展。

### 2. 职业生涯的特征。

职业生涯和其他事物一样,有它自身的规律和特点。从其定义来看,职业生涯具有终身性、独特性、发展性、综合性等特征。



### (1) 终身性。

职业生涯作为一种动态发展的历程,是一生当中连续不断的过程,概括了一个人一生中所拥有的各种职位、角色。随着社会职业内涵的不断更新、人们从事职业方式的不断调整,每个人的职业生涯根据个人在不同阶段的企求而不断蜕变与成长,并持续连贯性衔接,直至终身。因此,职业生涯不是个人在某一阶段所特有的,而是终身发展的过程。

### (2) 独特性。

职业生涯是个人依据自己的人生理想,为了自我实现而逐渐展开的一种独特的生命历程。每个人都有自己的职业条件,有自己的职业理想,有自己的职业选择,有为实现自己的职业理想所做的种种不同努力,因此不同的个体有不同的生涯。也许某些人在生涯的形态上有相似的地方,但其实质却可能是完全不同的。因此每个人的生涯发展是独一无二的。

### (3) 发展性。

职业生涯是以人的心理开发、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、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。它是一个动态的发展历程,它和个人的职业发展过程相联系,是个人接受教育、培训以及职业发展所形成的结果。人是职业生涯的主动塑造者,个人在不同的生命阶段中会有不同的企求,这些企求会不断地变化与发展,个体也就不断地成长。每个人的职业生涯,都是一种发展、演进的动态过程。

### (4) 综合性。

职业生涯是以个人事业角色的发展为主轴,也包括了其他与工作有关的角色,以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程。它并不是个人在某一时刻所拥有的职位、角色,而是个人在他一生中所拥有的所有职位、角色的总和,这个总和不只局限于个人的职业角色,也包括学生、子女、父母、公民等涵盖人生主体发展的各个层面的各种角色。同时,一个人的职业生涯受各方面的影响,如本人对终身职业生涯的设想与计划、家庭中父母的意见与配偶的理解与支持、组织的需要与人事计划、社会环境的变化等。职业生涯在一定程度上可以说是多方面因素相互作用的结果。

## 二、职业生涯发展理论

人们关于职业生涯的思考从自发到自觉,进而形成系统的职业生涯发展理论。职业生涯的相关理论主要包括金斯伯格的职业生涯发展理论、帕金森的人职匹配理论、格林豪斯的职业生涯发展理论、施恩的职业生涯发展理论和舒伯的职业生涯发展理论等。这里我们只介绍舒伯的理论,其他内容参阅本章“知识拓展”。

### 1. 舒伯的生涯发展理论。

舒伯是职业生涯发展领域中最具权威性的人物之一,是全球最有影响力的生涯发展研究者。舒伯的生涯发展理论综合了差异心理学、发展心理学、人格心理学及职业社会学的长期研究结果,并吸收已有生涯理论的合理之处,将其汇聚成为一个完整的理论体系。其理论观点是现今生涯辅导重要的理论基础,指导了目前生涯辅导的具体实施。

舒伯所处的时代,关于生涯辅导理论,多数人关心的焦点集中在“职业选择”上,而舒伯通过长期的研究,系统地提出了有关职业生涯发展的观点,综合阐述了生涯发展阶段与角色彼此间的相互影响。舒伯将人的职业生涯发展划分为成长、探索、建立、维持和衰退共五个阶段(又称大循环)。

(1) 成长阶段。出生—14岁。该阶段孩童开始发展自我概念,开始以各种不同的方式来表达自己的需要,且经过对现实世界不断的尝试,修饰他自己的角色。经历对职业从好奇、幻想到兴趣,再到有意识培养职业能力的逐步成长过程。舒伯将这一阶段,具体分为三个时期:

①幻想期(10岁之前):它以“需要”为主要考虑因素,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。在这个时期,幻想中的角色扮演很重要。

②兴趣期(11—12岁):以“喜好”为主要考虑因素,理解、评价职业,开始作职业选择。

③能力期(13—14岁):以“能力”为主要考虑因素,开始考虑自身条件与喜爱的职业是否相符合,有意识地进行能力的培养,能力逐渐具有重要作用。

(2) 探索阶段。15—24岁。该阶段的青少年,通过学校的活动、社团休闲活动、打零工等机会,对自我能力及角色、职业作一番探索,因此选择职业时有较



大弹性。也可分为三个时期:

①试探期(15—17岁):综合认识和考虑自己的兴趣、能力与职业社会价值、就业机会,开始进行择业尝试;

②过渡期(18—21岁):进入劳动力市场,或者进行专门的职业培训,更重视现实,并力图实现自我观念,将一般性的选择转为特定的选择;

③试验并稍作承诺期(22—24岁):选定工作领域,开始从事某种职业,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,为建立稳定职业阶段。由于经过上一阶段的尝试,不合适者会谋求变迁或作其他探索,因此该阶段较能确定在整个事业生涯中属于自己的“位子”,并在31岁至40岁之间开始考虑如何保住这个“位子”并固定下来。一般要经过两个时期:

①尝试期(25—30岁):对初就业选定的职业不满意,再选择、变换职业工作。变换次数各人不等。也可能满意初选职业而无变换。

②稳定期(31—44岁):最终职业确定,开始致力于稳定工作。

(4) 维持阶段。45—64岁这一长时间内。劳动者一般达到常言所说的“功成名就”的状态,已不再考虑变换职业,只力求维持已取得的成就和社会地位,同时会面对新的人员的挑战。

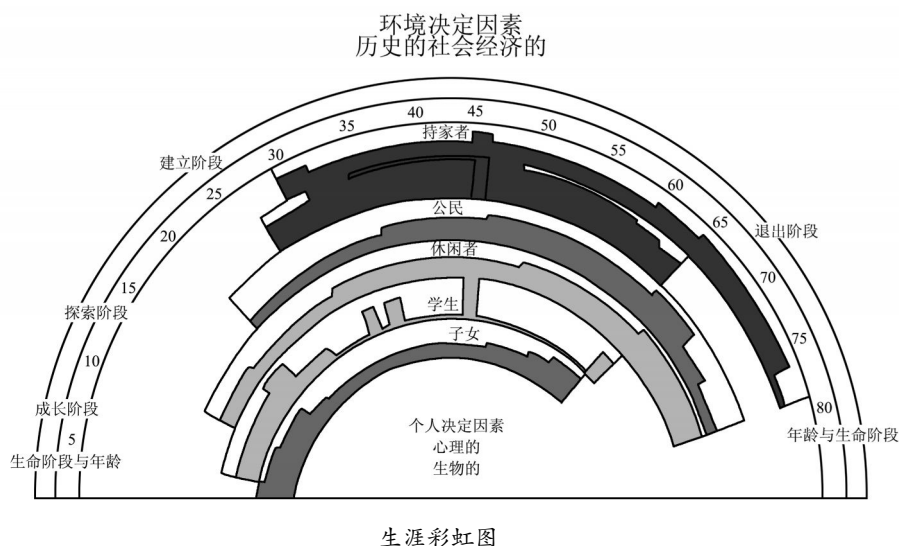
(5) 衰退阶段。65岁以上。由于生理及心理机能日渐衰退,人的健康状况和工作能力逐步衰退,个体不得不面对现实,从积极参与转变为隐退,即将退出工作,结束职业生涯。这一阶段往往注重发展新的角色,寻求不同方式以替代和满足需求。

舒伯认为职业生涯发展是一个循环往复的过程,伴随个人的一生。职业发展的五个阶段并不完全与年龄相关,而且各阶段之间并不存在严格的界限,可能有交叉。在人生的不同时期,都可以经历由这五个阶段构成的一个小循环,人们同时在不同的空间里扮演不同的角色,所有的角色彼此相互影响。个人在不同的阶段面临的发展任务不同,都有一些特定的发展任务需要完成,而且前一阶段发展任务的达成与否关系到后一阶段的发展。个人一旦步入一个新的生涯发展阶段,可能会进入一个新的发展循环,需重新经历成长、探索、建立、维持、衰退等一系列历程。例如一个大学一年级的新生,必须适应新的角色与学习环境,经过“成长”和“探索”,一旦“建立”了较固定的适应模式,同时“维

持”了大学学习生活之后,又要开始面对另一个阶段,即准备求职。原有的已经适应了的习惯会逐渐衰退,继而对新阶段的任务又要经历“成长”、“探索”、“建立”、“维持”与“衰退”过程,如此周而复始。

## 2. 生涯彩虹图。

随着生活广度与生活空间的生涯发展,从1957年到1990年,舒伯又拓宽和修改了他的终身职业生涯发展理论,这期间他最主要的贡献是“生涯彩虹图”。1976年至1979年间,舒伯在英国进行了为期四年的跨文化研究,之后他提出了一个更为广阔的新观念——生活广度、生活空间的生涯发展观(Life-span, Life-space career development)(1981)。除了原有的发展阶段理论之外,较为特殊的是舒伯加入了角色理论。舒伯认为,一个人的职业生涯发展与在个人的发展历程的各个阶段中所扮演的各种角色,如儿童、学生、休闲者、公民、工作者、夫妻、家长、父母和退休者相关联。他认为,人在发展历程中随年龄的增长而扮演不同的角色,人在某一阶段对某角色投入得多,会导致这一角色的成功,同时也导致另一角色的失败。他称发展的各个阶段为生活广度,称个人扮演的角色为生活空间。生活广度与生活空间交汇成为生涯彩虹图。生涯彩虹图描绘出了生涯发展阶段与角色彼此间相互影响、多重角色生涯发展的状况。这个描绘生活广度、生活空间的生涯发展图形,舒伯将它命名为“一生生涯的彩虹图”(Life-career Rainbow)。







### (1) 横贯一生的彩虹——生活广度。

在一生生涯的彩虹图中,横向层面代表的是横跨一生的生活广度。彩虹的外层显示人生主要的发展阶段和大致估算的年龄:成长期(约相当于儿童期)、探索期(约相当于青春期)、建立期(约相当于成人前期)、维持期(约相当于中年期)以及衰退期(约相当于老年期)。在这五个主要的人生发展阶段内,各个阶段还有小的阶段。舒伯特别强调,各个时期年龄划分有相当大的弹性,应依据个体不同的情况而定。

### (2) 纵贯上下的彩虹——生活空间。

在一生生涯的彩虹图中,纵向层面代表的是纵贯上下的生活空间,由一组职位和角色所组成。舒伯认为,人在一生中必须扮演六种主要的角色,依次是:子女、学生、休闲者、公民、工作者和持家者。从结婚到谋得第一个职业开始,六种不同的角色先后或同时在人生的舞台上交叠呈现,它们相互影响交织出个人独特的生涯类型,直至退休。退休之后,仍有几种角色延续至终。图的外圈为主要发展阶段,内圈阴暗部分的范围、长短不一,表示在该年龄阶段各种角色的分量。在同一年龄阶段,人们可能同时扮演数种角色,因此彼此会有所重叠,但其所占比例、分量则有所不同。

舒伯将生涯规划立体化了,从长度上,它包括了一个人从生到死的全部生命历程;从空间上,并不局限于对职业角色的关注,同样重视非职业角色对一个人生涯的影响。根据舒伯的看法,一个人一生中扮演的许许多多角色就像彩虹同时具有许多色带。这些角色包括子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者,它们主要出现在家庭、社区、学校和工作场所四个人生舞台上。舒伯将显著角色的概念引入了生涯彩虹图,他认为角色除了与年龄和社会期望有关外,与个人所涉及的时间与情绪程度(个人在各个角色上所花的时间和感情,也称“生活深度”)都有关联,即高投入的角色就是显著角色(彩虹图的阴影部分)。投入的程度由承诺度、参与度、价值期待、角色理解四项指标测定,因此每一阶段都有显著角色。一个角色的成功,特别是早期角色,将会为其他角色提供良好的关系基础。但是,在一个角色上投入过多的精力,而没有平衡协调各角色间的关系,会导致其他角色的失败。

以上图为例,半圆形最中间一层是儿童的角色,也是为人子女的角色。这个角色一直存在。早期个体享受父母的照顾,随着成长成熟,慢慢和父母平起平坐,而在父母年迈之际,则要开始多花费一些心力陪伴父母、赡养父母。

第二层是学生角色。一般从四五岁开始,10岁以后进一步加强,20岁以后大幅度减少,25岁以后便戛然而止。但在30岁以后,学生的角色又出现,特别是40岁以后,学生的角色几乎占满全部的生活空间,但几年后就会完全消失,直到65岁以后。这是由于在现代科技发展日新月异、知识爆炸的社会,青年在离开学校、工作一段时间之后,常会感到自身已有的知识已经不能满足工作需要了,所以重回学校来充实自我。学生角色在35、40、45岁左右回升,正是这种现象的反映。

第三层是休闲者的角色。这一角色在前期较平稳地发展,直到60岁以后迅速增加,这和退休有关。在现代生活中,平衡工作与休闲是一项非常重要的任务,特别是在快节奏、高效率的社会中。

第四层是公民。这个角色,就是承担社会责任、关心国家事务的一种责任和义务。

第五层是工作者角色。一般在25岁以后,人就要开始参加工作,从此以后,这个角色将成为其生涯中最重要的角色,相当长时间内都是占满生活空间的。直到其退休。

第六层是持家者的角色,这一角色可以拆分为夫妻、父母、祖父母、外祖父母等。在人进入老年之后,这个角色将成为生命中最重要的角色。

## 第二节 新生活从选定方向开始

### 一、职业生涯规划

非洲撒哈拉大沙漠中有一个叫做比塞尔的村庄,它紧靠一片绿洲,被誉为沙漠中的一颗明珠,如今每年都有数以万计的旅游者来到这儿观光游览。可当初若不是肯·莱文从这里走了出去,并把它介绍给世人,恐怕它至今还不为人所知。

1926年,英国皇家学院院士肯·莱文来到这里,听说这里没有一个人走出过沙漠,肯·莱文就问这里的人:为什么不出去?得到的回答是:走不出去。原来他们尝试过多次,可无论朝哪个方向走,每次都是回到原地来。肯·莱文当然不



信,自己既然走得进来,就一定可以走出去。于是,他雇了一个叫阿古特尔的当地人,让他带路,看看到底是为什么走不出去。他们带了足够半个月吃喝的水和干粮,牵了两峰骆驼,就上路了。肯·莱文这回没有带指南针等现代设备,只是拄了一根木棍跟在那个比塞尔人的后面,走了十天,果然又回到了原地。他由此弄清了他们走不出去的原因:原来他们不认识北斗星。比塞尔村处在浩瀚的沙漠深处,方圆上千公里没有一点参照物,若不认识北斗星,又没有指南针,在一望无际的沙漠里,一个人如果凭着感觉往前走,他会走出许多大小不一的圆圈,最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状,想走出沙漠确实是不可能的。肯·莱文告诉阿古特尔,你白天休息,夜晚朝着北方天空那颗星一直走,就能走出沙漠。阿古特尔照着去做,三天之后果然来到了大漠的边缘。阿古特尔因此成为比塞尔的开拓者,他的铜像被竖在小城的中央,铜像的底座上刻着一行字:“新生活是从选定方向开始的。”

这个真实的故事告诉我们,人需要找到人生的指向标,我们做事的动机就如同内心有颗北斗星,指引着我们的行动和生活前进的方向。一个人有什么样的目标,就会有怎样的选择;有什么样的选择,就会有怎样的人生。所以,与其一味追求好的结果,不如省察自己的内心,确定好人生方向,让自己的人生有一个好的开始。

我们不难发现有这样一个事实存在:当我们闭上眼睛,回想身边的红色事物时,我们并不容易想得起来。红颜色在周围环境里一般会很显眼,为什么我们却没有注意到呢?原因就是,人们在同时存在的两种或两种以上的刺激中,往往只选择一种进行注意,而忽略其他的刺激信息,这在心理学上叫“选择性注意”。所以,当没有人提示要注意红色信息时,它被忽略了,因为它不是一个目标。当有了要寻找身边的红色事物这个目标时,我们再一次闭上眼睛,便能一一罗列。所以目标决定心智活动的效率,我们没有关注目标时,效率就会很低。生涯目标也是如此。如果我们把注意力看成是一种能量的话,那么很明显,目标帮助我们集中能量,有了目标,学习、工作的效率会大幅度提高,因为感官会过滤掉与此无关的信息。生涯目标聚焦时,身边的所有资源会源源不断地涌向你,为你所用,成功的可能性会更大。

职场就像一个大沙漠,我们进行职业生涯规划,就是为了要走出这片沙漠,因为成功注定是在沙漠的另一边。拥有成功的职业生涯才能实现完美人

生。如果你不想一辈子转圈子,如果你准备走出你的沙漠,那就给自己一个目标,坚定不移地走下去。

职业生涯规划简称职业规划,也称职业生涯设计,是指个人和组织相结合,在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结、研究的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等进行综合分析和权衡,结合时代特点,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一奋斗目标做出行之有效的安排。个体的职业生涯规划并不是一个单纯的概念,它和个体所处的家庭以及社会有着密切的关系,并且要根据实际条件具体安排。因为未来具有不确定性,职业生涯规划也需要有适当的变通性,虽然是规划,也不是一成不变的。

## 二、职业生涯规划的意义

### 1. 职业生涯规划明确人生的奋斗目标。

我们每个人都有过这样的经历:在很小的时候就希望自己将来要成为一个什么样的人,比如成为一名科学家,成为一名解放军战士,成为一名工程师,或者一名音乐家等等,这些玫瑰色的梦想就是我们对职业生涯的最初设计。随着年龄的增长和现实的变化,很多人最终所从事的工作可能和当年的梦想相去甚远,有的梦想则彻底变成了空想!但是也有一部分人,面对这样那样的变化,始终清楚自己真正想要的是什么,所以最终获得了人生的成功,实现了自己的梦想。例如,神舟六号的航天员聂海胜小时候曾是一名放羊娃。有一次放羊的时候他睡着了,梦见自己和羊儿们长出了一对大大的翅膀,在空中飞,和羊儿们玩……彻底醒来后,他发现自己还在地上,这只不过是一场梦。他在心里默默地想:“我一定要实现我的梦想!”后来,他努力学习,成绩优秀,表现良好,被飞行员学校录取,成为一名光荣的人民解放军飞行员。再后来,因为优异的成绩又被航天员大队录取,并于2006年登上神舟六号飞船飞上太空,圆了童年的飞天梦。

我们往往会羡慕社会上成功的人,希望自己也能够像他们一样,度过不平凡的一生。如果去看看很多成功人士的个人简历,你会发现,这些看来非常成功的人并不是因为他们有多么好的机会和家庭背景,最主要的原因就在于他们懂得如何为自己设定职业生涯的目标,他们通过不懈的努力找到了那颗属



于自己的北斗星。

职业生涯规划,就是我们每一个人根据自己的能力和知识,设计好一个自己将要为之奋斗的目标,然后再通过一步一步的努力朝着那个方向前进,最终实现自己的人生理想。我国明代军事家王守仁说过:“志不立,如无舵之舟,无衔之马,漂荡奔逸,终亦何所底乎。”志高则言浩,志大则辞宏,志远则旨永。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。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,确立志向,是制定职业生涯规划的关键,也是个人职业生涯中最重要的一点。职业生涯是人生旅途的重要部分,一个人从事工作实现人生价值的时间大概是30年,一份科学合理而又完善的职业生涯规划,将会帮助你在这漫长而又短暂的职业生涯中“定心”,把人生的美好希望变成行动的目标、奋斗的方向、激发进取的动力。

## 2. 职业生涯规划帮助人们突破障碍、开发潜能。

在生涯发展过程中,很多人都会产生这样或那样的困惑,遇到这样或那样的障碍,如果一个人没有生活的目标,就很容易迷失方向,随波逐流,或者困于障碍,一蹶不振。要知道,在职业生涯发展的道路上,重要的不是现在所处的位置,而在于迈出下一步的方向。当你处在成功的巅峰,如果搞错方向,多走一步就是万丈深渊;当你处在失败的谷底,如果找对方向,每走一步都有无限希望。职业生涯规划本身是一个动态的不断发展的变化过程,它提供了一些有效的方法或工具,帮助你养成一种能力,能助你集中精力,全神贯注于自己的优势,在不同发展阶段都能对自己的过去、现在和未来有一个重新审视、评估的机会,这样就有助于你发挥最大的潜力,克服生涯发展困阻,避免人生陷阱,不断修正前进的方向,为自己的每一个人生阶段创造最大的成就感和满足感。

一份行之有效的职业生涯规划能使我们更深入、更全面地认识自己,包括性格、兴趣、气质、职业能力、职业价值观等,帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值;引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析,准确评价个人特点和强项,评估个人目标和现状的差距,突破并塑造清新充实的自我;树立明确的职业发展目标与职业理想,准确地进行职业定位,确定人生的方向,提供奋斗的策略,搜索或发现新的或有潜力的职业机会,找到适合自己的工作;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,使你的潜在的资源优势得到有效积累与发挥,让人生的列车沿着既定的轨道顺利地驶向自己的目的地。

### 3. 职业生涯规划促进个性发展和综合素质提升。

法国科学家约翰·法伯曾做过一个著名的“毛毛虫”实验。他在一只花盆的边缘上摆放了一些毛毛虫,让它们首尾相接围成一个圈,与此同时,在离花盆周围6英寸远的地方撒了一些它们最喜欢吃的松针。由于这些虫子天生有一种“跟随者”的习性,因此它们一只跟着一只,绕着花盆边缘一圈一圈地行走。时间慢慢地过去,一分钟、一小时、一天……毛毛虫就这样固执地兜着圈子,一走到底。在连续7天7夜之后,它们饥饿难当,筋疲力尽,结果全部死去了。在对这次实验进行总结时,法伯的笔记本里有这样一句话:“毛毛虫如果有一只与众不同,它们就能够马上改变命运,告别死亡。”毛毛虫的悲哀在于它们只知道在老路上盲目跟随,对左右的绝佳食物丝毫不加注意。

无论在工作、生活还是学习中,我们也经常会犯毛毛虫似的错误,思维存在惰性,目光短浅,害怕风险,缺乏胆识和魄力,缺乏创新的思想,缺乏可行性目标等等。如果你一辈子只会跟着别人的脚步,你的事业和生活将没有任何可预期和不可预期的发展和变化,总有一天你的命运会等同于那些在松针堆旁饿死的毛毛虫。所以我们每个职场人,一定要有自己的思想,要有自己鲜明的个性,要有自己的立场和观点,要有自己的观察和分析能力。英国教育家洛克说过:“每一个人的心灵都像他们的脸一样各不相同,正是他们每时每刻地表现自己的个性,才使得今天这个世界如此精彩。”有效的职业生涯规划就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。它是通过专业的职业测评,来确定自己的核心价值观念、个性特点、天赋能力、缺陷、气质、兴趣等影响职业选择和职业发展的重要内在因素,设计个性化的发展道路和发展规划,选择与自己的兴趣、爱好、特长和能力相适应的职业,进而促进个性的全面发展。职业生涯规划决定命运,有什么样的职业生涯规划就有什么样的人生。事业称心如意的秘密在于做你最想做的事。一般来说,个性越适合工作,对工作的满意度就会越高。

人生在世,谁都想成就一番事业,实现人生的价值。然而事业的成功,是实力与机遇共同作用的结果。而机遇往往是对有准备的人的一种恩赐。想要有一个美好的明天,我们需要一个良好的规划来指导,职业生涯规划就是为你提供走向成功的技术与方法。它通过对个人内心世界和行为特征的剖析以及对职



业环境的全方位分析,帮助大学生发现自己的优劣和潜质,扬长避短,选择适合自己并且能够实现自己人生价值的行业和职业,确立自己的目标,并将其作为个人努力的依据,不断地鞭策自己。目标能使你成为一个成功的人。美国19世纪哲学家、诗人爱默生说:“一心向着自己目标前进的人,整个世界都会给他让路!”对许多人来说,制定和实现规划就像参加一场比赛,目标给了你一个看得见的射击靶。随着时间推移,你一步一步地实现阶段性目标,这时你的思维方式和工作方式也会渐渐改变,从而有目的地锻造自身的职业能力,养成积极的职业态度等,全面提升自己的综合素质,顺利适应职业发展的需要,最终实现自己的职业目标与理想。

#### 4. 职业生涯规划提升职业品质和转变择业观念。

职业品质是在职业过程中表现出来的综合品质,即个体或群体在行为、作风上所表现出来的思想、认识、品性等。职业品质是大学生未来胜任自己职业所必须具备的基本品质,是未来职业成功的立足点。职业生涯规划能大大地提升一个人的职业品质,因为职业生涯规划是这样一个过程:通过正确认识自我、了解社会和职业状况,尤其是对职业资讯的收集、分析和比较,增进对工作世界的整体了解,感知、领悟丰富的工作世界,寻找适合自身发展需要的职业,有意识地培养职业心态、职业技能和职业素质,实现个体与职业的匹配,为成功的职业生涯打下基础。

职业生涯规划的目的绝不仅仅是帮助个人按照自己的资历、条件找到一份合适的工作,更重要的是帮助个人真正了解自己,筹划未来,拟定一生的发展方向,进一步详细估量内、外环境的优势和限制,设计出合理且可行的职业生涯发展方向。我们看到,现实生活中有不少人都存在从众的就业观念,就是自己没有考虑过将来要做什么,别人找什么样的工作,自己也找什么样的工作,什么工作热门就找什么工作。还有一些人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,没有“慧眼识英雄”,叹息自己英雄无用武之地。或者草草签约之后进入工作阶段才发现并不是自己想干的工作,只能换职业。造成这些现象的主要原因就是没有为自己做职业生涯规划。

当今社会处在变革的时代,到处充满着激烈的竞争。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,有效整合自己的优势,做到心中有数,不打无准备之仗。传统的职业观念是终身从事一项稳

定的职业,不断精于这一行,直到退休。这种职业观念已经不适应知识经济发展的需要。从终身职业到终身就业,职业活动的转换已成为人们生活中的必然。在新的就业模式中,不会再有终身职业,取而代之的应该是人人拥有终身就业机会,而且没有职业的稳定,只有技能的稳定与更新。职业生涯规划能帮助一个人认清就业形势,转变就业观念,永远保持对职业与未来的活跃思考。

### 三、职业生涯规划开启多彩大学生生活

《礼记·中庸》中说:“凡事预则立,不预则废。”大学生进行职业生涯规划,不论对其健康成长,还是对其顺利就业,都具有重大意义。

大学生一般为17—21岁,根据舒伯的职业生涯发展理论,大学生正处于职业生涯的探索阶段,并跨越了过渡期和初步试验承诺期两个时期。这一阶段的基本特征应该是:通过学业与课余渠道,审视与评价自己的兴趣、愿望和能力并探索其实现的可能;关注升学或就业机会;探索性地选择职业。而当代大学生多数为独生子女,他们是在社会转型、观念转变的社会背景和网络环境中长大的一代,由于从小家庭、学校包办过多过细,他们对人生观、价值观缺乏思考,自我意识薄弱,长久下来,这种依赖和被依赖的关系已经逐渐成了一种惯性。对于在温室中长大的大学生来说,要实现既定的人生目标,成为社会有用之才,在大学的几年生活中,除了学习专业知识外,更需要培养适应环境、独立生存、抗击挫折、坚忍不拔、百折不挠的意志品质。舒伯的生涯发展阶段中,每一阶段都有一些特定的发展任务需要完成,每一阶段需达到一定的发展水准或成就水准,而且前一阶段发展任务的达成与否关系到后一阶段的发展。大学虽然是人生中短短的几年,但因自然生命上汇聚了人们青春最炽热的年华而影响深远。大学时期是人生发展中最重要阶段,是身心发生剧变的时期,是人才成长的黄金时期,也是大学生人生社会化的准备时期;在人一生的发展过程中,对大学生来说,人生的理想将在这里形成,人生的道路将在这里起步,美好的生活将从这里开拓。这不仅因为大学在很大程度上是人一生中系统学习的最后阶段,是青年学生走向社会的一个重要环节,而且大学几乎已经成为了一个人发展的起点。大学生在这一阶段要完成从学生到社会建设者的过渡,完成对自身职业的探索,做出职业的决策并初步付诸实施。大学生要想很好地融入大学生活,使自己的大学生活过得充实、有意义,必须有明确的目标和执行





的计划,树立正确的职业意识,充分利用学校提供的资源,进行系统的知识积累,同时,通过学校的各种活动拓宽自己的视野,加强自身修养,初步形成职业技能,为以后的职业发展打基础;对自己的大学生生活和未来发展进行适当的规划,为自己的努力设立一个目标和方向。最新意义上的职业生涯规划,实际上已经包含了人生规划的概念,即包括工作、学习、休闲、爱和家庭四大块。一个好的大学规划可以使你的大学生生活变得充实,而且对将来的就业和前途都有很大益处。

大学生职业生涯规划,主要是指个人和组织相结合,在对大学生职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结、研究的基础上,对自己的兴趣、价值观、能力、性格、经历及不足等各方面进行综合分析和权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业发展方向,并为实现这一奋斗目标做出行之有效的行动计划。对大学生而言,就是以自己兴趣、爱好为前提,在认真分析个人性格特征的基础上,结合自己的专业特长和知识结构,对将来从事工作所作的方向性的方案。大学生在走向社会前,将现实环境和长远规划相结合,给自己的职业生涯一个清晰的定位,是求职就业乃至将来职业升级的关键一环。

大学是一个充满才华、学问,同时又充满竞争、挑战的小舞台和小社会,在大学里我们每一个人都在为自己今后迈向社会做准备,在这个舞台上扮演着不同的角色。要扮演好每一个角色,都需要付出很多的努力和艰辛。大学生从迈入大学校门起,就要明确自己的学习目标、奋斗目标,比如你是否愿意通过大学的学习成为一名工程师、一名律师、一名文学家或一名社会工作者等。通过对未来大学生活道路的预期设计,采取相应的措施,谋求在大学生活中取得更大成功。科学的大学生活规划,可以帮助你确立在大学期间的发展目标、发展前景以及发展道路;可以帮助你管理时间和精力,使之用于最具回报率的事情,以获得更大的成功。要有计划、有步骤、有目的、有条理地规划自己的大学生活,懂得制定方案,阶段性地朝着目标奋斗的人是很容易取得成功的。生涯规划由目标的制定开始,现在还犹豫什么呢?赶紧去想!赶紧去做!目标清晰+行动努力=成功。让我们再次明确自身奋斗的目标吧!

## 第三节 职业生涯规划的模式和步骤

### 一、生涯规划的模式

模式(Pattern)其实就是解决某一类问题的方法论。把解决某类问题的方法总结归纳为某种理论,那就是模式。一种良好的模式能指点人找到解决问题的最佳办法,帮助人完成任务,达到事半功倍的效果。

生涯规划的模式是人们进行生涯规划的程序和方法。不同的生涯规划模式都可为职业发展的方向和路径问题提供现实可行、有根有据、逻辑清晰的解决方案,指导人们作出具体的职业生涯规划。常见的生涯规划模式主要有以下几种:

#### 1. CGLC模式。

该模式最早于1997年在一些企业的培训中被提及,它将职业生涯规划的一系列步骤和方法集纳为四个部分:认识—Cognizance,目标—Goal,阶梯—Ladder,结合—Cohesion。CGLC模式认为,职业生涯规划应该经由对个体自身诸多方面的认识开始,进而确立有效的职业目标,然后实施有效的阶梯式的行进行过程,同时,必须从系统的观念出发,结合多方面的因素去实现目标。

#### 2. 大学生职业生涯规划中的5W模式。

该模式也称归零思考模式,是许多职业咨询机构在进行职业咨询或者职业规划时常常采用的一种方法,主要解决职业生涯规划中的五个具体问题:

(1) Who are you? 是指对自己进行一次深刻的反思,把自己的优点和缺点都一一列出来,对自己有一个全面、客观、清醒的认识。

(2) What do you want? 是指对自己的职业发展有一个心理趋势的检查,知道自己需要什么样的职业和生活。

(3) What can you do? 是指要清楚自己能干什么,或者可能有哪方面的发展潜力。

(4) What can support you? 是指周围可提供的你发展所需要的环境资源,通过对主客观因素的深入调查,作出可行性分析。



(5) What can you be in the end? 是指确立自己最终的职业目标。

### 3. 知识经济时代职业生涯规划的“权利—社会模式”。

知识经济时代,职业生涯规划的研究从单纯关注个体或组织,发展到关注个体和组织的协同发展,因此专家提出了职业生涯规划的权利—社会模式。这是指个体、组织和社会共同拥有对个体职业生涯规划进行操作的权力,并在规划的过程中主动寻找三方利益最大化平衡点的发展模式。这一模式下,因个体、组织和整个社会全体自觉主张职业发展的权利,职业规划便成为在一种“不自觉”状态下的主动规划,而无须刻意区分其“自觉性”,但个体、组织和社会对职业生涯规划权利的主动主张则更多的表现为对其他主体利益的主动关注,共同寻求社会整体人力资本的最大化,在规划主体、组织和社会的角色,职业发展的范式特征,衡量职业成功的标准,过程控制与规划动力等方面将呈现出与工业经济时代职业生涯规划不同的发展特征。

个体在权利社会模式下,不仅可以得到职业竞争力的稳步提升,还可以在确保自身多层次需求得以满足的前提下获得最大限度的个人发展,并在增加自身人力资本存量的基础上,主动主张自己对职业生涯规划的决策权利和实现权利,充分行使人力资本的产权权能,获得最大收益与效用。组织在权利社会的发展模式下,一方面可以节约组织资源,专门开展核心员工的职业生涯规划,同时也将在个体职业生涯规划成功的过程中获得个体更高的组织承诺和工作满意度,激发个体的工作潜能,为组织创造更高的绩效成果,并使组织整体人力资本效能实现最大化,为组织在知识经济时代激烈而迅速变化的市场环境中获得和保持核心竞争力提供坚实的人力资本保障。个体和组织的发展无形中就促进了整个社会的全面发展和共同进步。

## 二、生涯规划的基本步骤

生涯规划是一个连续不断的历程,是一个系统化的“从内而外”的过程。根据职业生涯发展领域专家的观点,一个完整有效的职业生涯规划应包括觉醒与承诺、自我探索、探索工作世界、决策与行动、评估与反馈五个步骤。

### 1. 觉醒与承诺。

职业生涯规划是一种建立在现实、理想和梦想之上的自我管理艺术。职业就像生命的台阶,需要在不同的时期、站在不同的高度来审视自己。一个人要

想获得成功,光有远大的理想是不够的,还必须将职业目标与人生理想有机地统一起来。觉醒与承诺就是,我们了解了职业生涯规划的重要性和作用,并认识到职业规划是个过程,是一种面对生涯发展的态度,从而唤醒个人职业生涯规划意识,愿意花时间来规划自己的生涯。职业生涯规划能帮你走出发展的瓶颈,让自己活出快乐人生。

### 2. 探索自我。

人的一生是设计、雕琢的一生。由别人设计,也出自己设计;由别人雕琢,也出自己雕琢。有的,呱呱坠地之前就被画定了蓝图;有的,叩开世界精彩大门之后再构思描绘;有的,认识了自己才精心设计、雕琢自己。玉经琢磨才成器。雕琢的目的远胜过雕琢的技巧。如果用心去雕琢自己,终能雕琢出一个屹立大地、笑傲苍穹的“人”字来。自我探索即认识自己,了解自己的性格、兴趣,自己所具有的技能、价值观等。探索自我是为了更好地认识自我、了解自我,通过科学认知的方法和手段,如借助于职业兴趣测验和性格测验以及周围人对你的评价等,对自己的职业兴趣、性格、能力、价值观等进行全面认识,清楚自己的优势与特长、劣势与不足。在生涯规划中自我探索是关键,因为这直接影响你的目标。我是什么样的人?我喜欢做什么?我能做什么?我最在乎什么?只有明确地回答了这些问题,才能避免规划中的盲目性,从而对自己所适合的职业和职业生涯规划目标做出合理的抉择。

### 3. 探索工作世界。

工作世界是一个人实现其生涯理想的外部平台,在进行了自我探索之后,还需要了解工作世界。知己知彼,方能百战百胜。大学生在探索工作世界时,应首先认识探索工作世界的重要性,了解和自己专业相关的职业有哪些,并开阔思维,多角度、多途径获取工作信息,了解目前工作世界的大趋势,掌握多种获取和研究职业信息的方法,学会有效管理职业信息,以积极的心态面对工作世界,消除对工作世界的刻板印象。在我们每个人的心目中都有理想的职业,可以通过头脑风暴的形式把它们一一列出来,这样就获得了一个职业清单。看看这些职业有什么共同点,可能会启发你想到更多值得探索的职业,结合你的能力和价值观再次对职业清单进行筛选,最终就会得到你预期的职业库。当我们用更广阔的思路来看工作世界时,会更容易理解一些基本事实:什么是自己真正需要的,从而调整自己的行动,走出属于自己的生涯道路。



#### 4. 决策与行动。

几个大学生结伴登山,天气突然变坏,却找不到路出山。所幸警察、驻军联合搜救,才免于山难。

其中有一个大学生躺在担架上似乎很不服气地对搜救者说:“我们知道方向!”

搜救者不客气地说:“只知道方向有什么用?方向固然可以帮你找路,但并不等于路。方向告诉你该往西走,偏偏西边遇到了山谷,你下不去;方向又指示你往北走,偏偏遇到一条河,你又无法渡过。到头来,方向没有错,路错了,唯有活活饿死冻死在山里。”

在人生的旅途上,以为设定方向、设定目标就能达到目标,却不衡量自己的实力,或者不付出相应的努力,极可能遭到失败的命运。

职业生涯规划实际就是人生战略设计,战略就是对未来的发展做出的一种安排,成功的人生需要正确规划。职场上有句名言:“你今天站在哪里并不重要,但是你下一步迈向哪里却很重要。”大学生应该清楚自己要成为什么样的人,要从事什么样的职业,为实现这样的人生目标需要怎样安排好自己的学习生活。要在分析自我、了解工作世界的基础上,对自己的生涯规划进行决策,并着手行动来实现自己设立的工作目标。

为了完成自己设定的职业目标,我们需要制订行动的计划:它应该是一个分阶段实现的计划,也就是给自己设立几个可以顺利达到最终目的的短期计划。对应自己的行动计划,可将职业目标进行分解,即分解为短期目标(一般1—3年)、中期目标(一般3—5年)和长期目标(一般5—10年),其中短期目标可分为日目标、周目标、月目标和年目标。分解目标有利于跟踪检查,同时可以根据环境变化制订和调整短期行动计划,并针对具体计划目标采取有效措施。行动计划要对应相关的措施,层层分解、具体落实,细致的计划与措施便于进行定时检查和及时调整。

#### 5. 评估与反馈。

俗话说“计划赶不上变化”,尤其在高科技信息时代,变化更是永恒的主题。由于影响职业生涯规划的因素很多,有的变化是无法预测的,在实施规划的过程中也有可能发现过去的规划不适合自己的,或者发现过去的规划并不尽如人意。这就需要时刻关注环境的变化,从而不断对职业生涯规划进行评估与修订。首先,要对年度目标的执行情况进行总结,确定哪些目标已按计划完成,

哪些目标未完成。然后,对未完成目标进行分析,找出未完成的原因及发展障碍,制定相应的对策及方法。最后,依据评估结果对下年的计划进行修订与完善。职业生涯规划的评价与反馈过程是个人对自己不断加深认识的过程,也是对社会不断加深认识的过程,是使职业生涯规划更加有效的有力手段。



### 一、请您阅读短文

#### 为生活设定目标

苇笛

唐太宗贞观年间,长安城西的一家磨坊里,有一匹马和一头驴子。它们是好朋友,马在外面驮东西,驴子在屋里推磨。贞观三年,这匹马被玄奘大师选中,出发经西域前往印度取经。

17年后,这匹马驮着佛经回到长安。它重到磨坊会见驴子朋友。老马谈起这次旅途的经历:浩瀚无边的沙漠,高入云霄的山岭,凌峰的冰雪,热海的波澜……那些神话般的境界,使驴子听了大为惊异。驴子惊叹道:“你有多么丰富的见闻呀!那么遥远的道路,我连想都不敢想。”“其实,”老马说,“我们跨过的距离大体是相等的,当我向西域前进的时候,你一步也没停止。不同的是,我同玄奘大师有一个遥远的目标,按照始终如一的方向前进,所以我们打开了一个广阔的世界。而你被蒙住了眼睛,一生就围着磨盘打转,所以永远也走不出这个狭隘的天地。”

这是一个简洁的寓言故事,但我们从中却看到了一些生活的本质。研究表明,芸芸众生中,真正的天才与白痴都是极少数,绝大多数人的智力都相差不多。然而,这些人在走过漫长的人生之路后,有的功盖天下,有的却碌碌无为。本是智力相近的一群人,为何最后的成就却有天壤之别呢?卡耐基的一份调查或许能够说明问题。

卡耐基曾对世界上1万个不同种族、年龄与性别的人进行过一次关于人生目标的调查。他发现,只有3%的人能够明确目标,并知道怎样落实目标;而另外97%的人,要么根本没有目标,要么目标不明确,要么不知道怎样去实现目标……10年后,他对上述对象再一次进行调查,结果令他吃惊:调查样本总量



的5%找不到了,95%的人还在;属于原来的97%范围内的人,除了年龄增长10岁以外,在生活、工作、个人成就上几乎没有太大的起色,还是那么普通与平庸;而原来与众不同的3%,却在各自的领域里取得了相当的成功,他们10年前提出的目标,都不同程度得以实现,并且他们正在按原定的人生目标走下去。

卡耐基的结论同样令我们震惊:原来,杰出人士与平庸之辈最根本的差别,并不在于天赋,也不在于机遇,而在于有无人生的目标!就像那匹老马与驴子,当老马始终如一地向西天前进的时候,驴子只是围着磨盘打转。尽管驴子一生所跨出的步子与老马相差无几,可因为缺乏目标,它的一生始终走不出那个狭隘的天地。生活中同样如此。对于没有目标的人来说,岁月的流逝只意味着年龄的增长,平庸的他们只能日复一日地重复自己。

也许,我们曾不满于自己的平庸,也许,我们曾抱怨过生活的无聊,然而,当我们在心中为自己设下目标并持之以恒地向前迈进时,我们的生活也就掀开了新的一页。

## 二、有关生涯规划的理论简介

### 金斯伯格的职业生涯发展理论

美国著名的职业指导专家、职业生涯发展理论的先驱和典型代表人物——金斯伯格(Eli Ginzberg),对职业生涯的发展进行过长期研究。他通过对人从童年到青少年阶段的职业心理发展过程的研究,将个体职业心理的发展,划分为幻想期、尝试期和现实期三个阶段:

(1) 幻想期:处于11岁之前的儿童时期。儿童们对大千世界,特别是对他们所看到或接触到的各类职业工作者,充满了新奇、好玩的感觉。此时期职业需求的特点是:单纯凭自己的兴趣爱好,不考虑自身的条件、能力水平和社会需要与机遇,完全处于幻想之中。

(2) 尝试期:11—17岁,这是由少年儿童向青年过渡的时期。此时起,人的心理和生理在迅速成长发育和变化,开始有独立的意识,价值观念逐步形成,知识和能力显著增长和增强,初步懂得社会生产和生活的经验。在职业需求上呈现出的特点是:有职业兴趣,但不仅限于此,更多客观地审视自身各方面的条件和能力;开始注意职业角色的社会地位、社会意义,以及社会对该职业的需要。

(3) 现实期:17岁以后的青年年龄段。即将步入社会劳动,能够客观地把

自己的职业愿望或要求,同自己的主观条件、能力以及社会现实的职业需要紧密联系和协调起来,寻找适合于自己的职业角色。此时期所希求的职业不再模糊不清,已有具体的、现实的职业目标,表现出的最大特点是客观性、现实性、讲求实际。

#### ☞ 帕金森的人职匹配理论

由美国波士顿大学教授帕金森提出,是用于职业选择、职业指导的经典性理论。1909年,帕金森在其《选择一个职业》著述中,明确阐明了职业选择的三大要素或条件:

(1) 应清楚地了解自己的态度、能力、兴趣、智谋、局限和其他特征;

(2) 应清楚地了解职业选择成功的条件,所需知识,在不同职业工作岗位上所占有的优势、不利和补偿、机会和前途;

(3) 上述两个条件的平衡。帕金森的理论内涵即是在清楚认识、了解个人的主观条件和社会职业岗位需求条件的基础上,将主客观条件与社会职业岗位(对自己有一定可能性的)相对照,相匹配,最后选择一个与个人匹配相当的职业。

#### ☞ 职业一人匹配,分为两种类型:

(1) 因素匹配(活找人)。例如所需专门技术和专业知识的职业,与掌握该种特殊技能和专业知识的择业者相匹配;或者脏、累、苦劳动条件很差的职业,需要吃苦耐劳、体格健壮的劳动者与之匹配。

(2) 特性匹配(人找活)。例如,具有敏感、易动感情、不守常规、个性强、理想主义等人格特性的人,宜于从事审美性、自我情感表达的艺术创作类型的职业。

#### ☞ 格林豪斯的职业生涯发展理论

美国心理学博士格林豪斯(Greenhouse)的研究侧重于人生不同年龄段职业生涯发展所面临的主要任务,并以此为依据将职业生涯划分为五个阶段。

(1) 职业准备。典型年龄段为0—18岁。主要任务是发展职业想象力,对职业进行评估和选择,接受必需的职业教育。

(2) 进入组织。典型年龄段为18—25岁。主要任务是在一个理想的组织中获得一份工作,在获取足量信息的基础上,尽量选择一种合适的、较为满意的职业。

(3) 职业生涯初期。典型年龄段为25—40岁。主要任务是学习职业技术,提





高工作能力;了解和学习组织纪律和规范,逐步适应职业工作,适应和融入组织;为未来的职业成功做好准备。

(4) 职业生涯中期。典型年龄段为40—55岁。主要任务是对早期职业生涯重新评估,强化或改变自己的职业理想;选定职业,努力工作,有所成就。

(5) 职业生涯后期。典型年龄段为55岁直至退休。继续保持已有职业成就,维护尊严,准备引退,是这一阶段的主要任务。

#### 施恩的职业生涯发展理论

美国麻省理工学院斯隆管理学院教授、著名的职业生涯管理学家施恩(E. H. Schein)立足于人生不同年龄段面临的问题和职业工作主要任务,将职业生涯分为9个阶段:

(1) 成长、幻想、探索阶段。一般0—21岁处于这一职业发展阶段。主要任务是:①发展和发现自己的需要和兴趣,发展和发现自己的能力和才干,为进行实际的职业选择打好基础;②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,作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;③接受教育和培训,开发工作世界所需要的基本习惯和技能。在这一阶段所充当的角色是学生、职业工作的候选人、申请者。

(2) 进入工作世界。16—25岁之间步入该阶段。首先,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;其次,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。充当的角色是:应聘者、新学员。

(3) 基础培训。处于该阶段的年龄段为16—25岁。与上述阶段不同,此阶段要担当实习生、新手的角色。也就是说,已经迈进职业或组织的大门。此时主要任务一是了解、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,成为一名有效的成员;二是适应日常的操作程序,应付工作。

(4) 早期职业的正式成员资格。此阶段的年龄为17—30岁,取得组织新的正式成员资格。面临的主要任务:①承担责任,成功地履行与第一次工作分配有关的任务;②发展和展示自己的技能和专长,为提升或进入其他领域的横向职业成长打基础;③根据自身才干和价值观,根据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。

(5) 职业中期。处于职业中期的正式成员,年龄一般在25岁以上。主要任务:①选定一项专业或进入管理部门;②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,力争成为一名专家或职业能手;③承担较大责任,确立自己的地位;④开发个人的长期职业计划。

(6) 职业中期危险阶段。处于这一阶段的是35—45岁者。主要任务为:①现实地评估自己的进步、职业抱负及个人前途;②就接受现状或者争取看得见的前途做出具体选择;③建立与他人的良师关系。

(7) 职业后期。从40岁以后直到退休,可说是处于职业后期阶段,此时的职业状况或任务:①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;②扩大、发展、深化技能,或者提高才干,以担负更大范围的、更重大的责任;③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。一般在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。此间主要的职业任务:一是学会接受权力、责任、地位的下降;二是基于竞争力和进取心下降,要学会接受和发展新的角色;三是评估自己的职业生涯,着手退休。

(9) 离开组织或职业退休。在失去工作或组织角色之后,面临两大问题或任务:①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;②保持一种自我价值观,运用自己积累的经验 and 智慧,以各种资源角色,对他人进行传帮带。

需要指出的是,施恩虽然基本依照年龄顺序划分职业发展阶段,但并未囿于此,其阶段划分更多的是根据职业状态、任务、职业行为的重要性。又因为每人经历某一职业阶段的年龄有别,所以,他只给出了大致的年龄跨度,并在为职业阶段所示的年龄上有所交叉。

### 三、美国弗吉尼亚州欧多明尼大学本科生四年的职业发展计划



大学新生	<p>辅导部门帮助新生适应大学的学习与生活,学会如何平衡学业上的要求与社会生活之间的关系;</p> <p>走访职业辅导中心,了解中心的资源,以及各种活动与工作的时间安排,并与咨询师接触;</p> <p>通过一些测试与问卷,了解自己的兴趣所在;</p> <p>了解学校的一些相关机构、可利用的资源,以及学生组织与社团,参与一些学生社团,参加学生活动;</p> <p>与高年级同学顾问及学校顾问谈话;</p> <p>到学校就业办寻找临时工作,参与有关简历、职业兴趣的讲座,学习如何制定职业计划;</p> <p>利用职业辅导中心的在线服务,寻找假期工作;</p> <p>初步确定自己的职业兴趣,阅读相关的书籍、杂志;</p> <p>选择自己的专业。</p>
大学二年级	<p>与顾问、老师一起评估学习成绩,继续研究自己的职业兴趣和职业选择,计划下年度专业学习目标;</p> <p>利用中心的资源与服务,寻找与自己职业发展密切相关的组织、公司与机构;</p> <p>在校内学生社团或组织中担任领导或管理职务;</p> <p>在顾问、老师帮助下准备简历,通过网络等渠道,开始寻找与职业目标有关的学习和假期工作锻造的机会;</p> <p>与家长、朋友、专业人士讨论自己的职业;</p> <p>参加与职业发展有关的各种讲座,增加实习机会,了解求职方法、面试技巧、简历和求职信写作技巧等;</p> <p>确保一个假期的工作,以便加深对未来职业的认识和理解。</p>
大学三年级	<p>更新在线简历;</p> <p>每学期至少与学术顾问见面一次以确认学习成绩,达到学校基本要求;</p> <p>在高年级同学顾问和学校顾问的帮助下评估职业发展方向,并准备与专业直接相关的实习机会;</p> <p>参加职业辅导部门组织的实习前培训,了解如何找到有学分的实习或定向培训机会;</p> <p>在校内学生社团或组织中担任重要领导职务或负责重要项目;</p> <p>参加与职业发展有关的各种讲座,增加实习机会、求职方法、面试技巧、简历和求职信写作技巧等;</p> <p>访问就业信息中心,与顾问探讨毕业后工作计划和继续深造机会;</p> <p>参加“考研”、“继续深造”之类的讲座;</p> <p>收集研究生院的信息,参加 GRE 或 GMAT 等考试。</p>

续表

毕业班学生	更新在线简历； 继续参加实习工作； 参加中心组织的简历写作/考研/面试技巧等讲座； 与高年级同学顾问和学校顾问一起制定求职策略； 参与中心组织的校园招聘面试或与未来雇主面谈； 与家人或朋友/专业人士讨论自己的职业，模拟并改进面谈技巧，或开展大规模求职活动； 申请研究生院并让顾问评估申请信； 评估工作或升学邀请，或走访公司/学校，向顾问或专家请教接受工作/升学机会的谈判技巧。
-------	---

#### 四、李开复给中国学生的第四封信

今天，我回复了“开复学生网”开通以来的第1000个问题。关掉电脑后，始终有一封学生来信萦绕在我的脑海里，挥之不去：

开复老师：

就要毕业了。

回头看自己所谓的大学生活，

我想哭，不是因为离别，而是因为什么都没学到。

我不知，简历该怎么写，若是以往我会让它空白。

最大的收获也许是……对什么都没有的忍耐和适应……

这封来信道出了不少大三、大四学生的心声。大学期间，有许多学生放任自己、虚度光阴，还有许多学生始终也找不到正确的学习方向。当他们被第一次补考通知唤醒时，当他们收到第一封来自应聘企业的婉拒信时，这些学生才惊讶地发现，自己的前途是那么渺茫，一切努力似乎都为时已晚……

这“第四封信”是写给那些希望早些从懵懂中清醒过来的大学生，那些从未贪睡并希望把握自己的前途和命运的大学生，以及那些即将迈进大学门槛的未来大学生们的。在这封信中，我想对所有同学说：

##### 大学：人生的关键

大学是人一生中最为关键的阶段。从入学的第一天起，你就应当对大学四年有一个正确的认识和规划。为了在学习中享受到最大的快乐，为了在毕业时找到自己最喜爱的工作，每一个刚进入大学校园的人都应当掌握七项学习：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、为人处事。只要做好了这七点,大学生临到毕业时的最大收获就绝不会是“对什么都没有的忍耐和适应”,而应当是“对什么都可以有的自信和渴望”。只要做好了这七点,你就能成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的快乐的毕业生。

大学是人生的关键阶段。这是因为,进入大学是你终于放下高考的重担,第一次开始追逐自己的理想、兴趣。这是你离开家庭生活,第一次独立参与团体和社会生活。这是你不再单纯地学习或背诵书本上的理论知识,第一次有机会在学习理论的同时亲身实践。这是你第一次不再由父母安排生活和学习中的一切,而是有足够的自由处置生活和学习中遇到的各类问题,支配所有属于自己的时间。

大学是人生的关键阶段。这是因为,这是你一生中最后一次有机会系统性地接受教育。这是你最后一次能够全心建立你的知识基础。这可能是你最后一次可以将大段时间用于学习的人生阶段,也可能是最后一次可以拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程。这也许是你最后一次能在相对宽松的,可以置身其中学习为人处世之道的理想环境。

大学是人生的关键阶段。在这个阶段里,所有大学生都应当认真把握每一个“第一次”,让它们成为未来人生道路的基石;在这个阶段里,所有大学生也要珍惜每一个“最后一次”,不要让自己在不远的将来追悔莫及。在大学四年里,大家应该努力为自己编织生活梦想,明确奋斗方向,奠定事业基础。

大学四年每个人都只有一次,大学四年应这样度过……

#### 自修之道:从举一反三到无师自通

记得我在哥伦比亚大学任助教时,曾有位中国学生的家长向我抱怨说:“你们大学里到底在教些什么?我孩子读完了大二计算机系,居然连VisiCalc都不会用。”

我当时回答道:“电脑的发展日新月异。我们不能保证大学里所教的任何一项技术在五年以后仍然管用,我们也不能保证学生可以学会每一种技术和工具。我们能保证的是,你的孩子将学会思考,并掌握学习的方法,这样,无论五年以后出现什么样的新技术或新工具,你的孩子都能游刃有余。”

她接着问:“学最新的软件不是教育,那教育的本质究竟是什么呢?”

我回答说:“如果我们将学过的东西忘得一干二净,最后剩下的东西就是教育的本质了。”

我当时说的这句话来自教育家B.F.Skinner的名言。所谓“剩下的东西”，其实就是自学的能力，也就是举一反三或无师自通的能力。大学不是“职业培训班”，而是一个让学生适应社会，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的方法，培养举一反三的能力，只有这样，大学毕业生才能适应瞬息万变的未来世界。我认识不少在中国读完大学来美国念研究生的朋友，他们认为来美国后，不论是学习、工作还是生活，他们最缺乏的是独立思考的能力，因为在国内时，他们很少独立思考和独立决策。

上中学时，老师会一次又一次重复每一堂课里的关键内容。但进了大学以后，老师只会充当引路人的角色，学生必须自主地学习、探索和实践。走上工作岗位后，自学能力就显得更为重要了。微软公司曾做过一个统计：在每一名微软员工所掌握的知识内容里，只有大约10%是员工在过去的学习和工作中积累得到的，其他知识都是在加入微软后重新学习获得的。这一数据充分表明，一个缺乏自学能力的人是难以在微软这样的现代企业中立足的。

自学能力必须在大学期间开始培养。许多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。我通常会劝这些学生说：“与其诅咒黑暗，不如点亮蜡烛。”大学生不应该只跟在老师的身后亦步亦趋，而应当主动走在老师的前面。例如，大学老师在一个课时里通常要涵盖课本中几十页的信息内容，仅仅通过课堂听讲是无法把所有知识学通、学透的。最好的学习方法是在老师讲课之前就把课本中的相关问题琢磨清楚，然后在课堂上对照老师的讲解，弥补自己在理解和认识上的不足之处。

中学生在知识学习时更多地是追求“记住”知识，而大学生就应当要求自己“理解”知识并善于提出问题。对每一个知识点，都应当多问几个“为什么”。一旦真正理解了理论或方法的来龙去脉，大家就能举一反三地学习其他知识，解决其他问题，甚至达到无师自通的境界。

事实上，很多问题都有不同的思路或观察角度。在学习知识或解决问题时，不要总是死守一种思维模式，不要让自己成为课本或经验的奴隶。只有在学习中敢于创新，善于从全新的角度出发思考问题，学生潜在的思考能力、创造能力和学习能力才能被真正激发出来。

《礼记·学记》上讲：“独学而无友，则孤陋而寡闻。”也就是说，大学生应当充分利用学校里的人才资源，从各种渠道吸收知识和方法。如果遇到好的老



师,你可以主动向他们请教,或者请他们推荐一些课外的参考读物。除了资深的教授以外,大学里的青年教师、博士生、硕士生乃至自己的同班同学都是最好的知识来源和学习伙伴。每个人对问题的理解和认识都不尽相同,只有互帮互学,大家才能共同进步。

有些同学曾告诉我说,他们很羡慕我在读书时能有一位获得过图灵奖的大师传道授业。其实,虽然我非常推崇我的老师,但他在大学期间并没有教给我多少专业知识。他只是给我指明了大方向,让我分享他的经验,给我提供研究的资源,并教我做人的方法。他没有时间也没有必要指导我学习具体的专业知识。我在大学期间积累的专业知识都是通过自学获得的。刚入门时,我曾多次红着脸向我的师兄请教最基本的知识内容,开会讨论时我曾问过不少肤浅的问题,课余时间我还主动与同学探讨、切磋。“三人行必有我师”,大学生的周围到处是良师益友。只要珍惜这些难得的机会,大胆发问,经常切磋,我们就能学到最有用的知识和方法。

大学生应该充分利用图书馆和互联网,培养独立学习和研究的本领,为适应今后的工作或进一步的深造做准备。首先,除了学习老师规定的课程以外,大学生一定要学会查找书籍和文献,以便接触更广泛的知识 and 研究成果。例如,当我们在一门课上发现了自己感兴趣的课题,就应当积极去图书馆查阅相关文献,了解这个课题的来龙去脉和目前的研究动态。熟练和充分地使用图书馆资源,这是大学生特别是那些有志于科学研究的大学生的必备技能之一。读书时,应尽量多读一些英文原版教材。有些原版教材写得深入浅出,附有大量实例,比中文教材还适于自学。其次,在书本之外,互联网也是一个巨大的资源库,大学生们可以借助搜索引擎在网上查找各类信息。“开复学生网”开通半年以来,我发现很多同学其实并没有很好地掌握互联网的搜索技巧,有时他们提出的问题只要在搜索引擎中简单检索一下,就能轻易找到答案。还有些同学很容易相信网上的谣言,而不会利用搜索引擎自己查考、求证。除了搜索引擎以外,网上还有许多网站和社区也是很好的学习园地。

自学时,不要因为达到了学校的要求就沾沾自喜,也不要认为自己在大学里功课好就足够了。在21世纪的今天,人才已经变成了一个国际化的概念。当你对自己的成绩感到满意时,我建议你开始自学一些国际一流大学的课程。例如,美国麻省理工学院(MIT)的开放式课程已经在网上无偿发布出来,大家不妨去看看MIT的网上课程,做做MIT的网上试题。当你可以自如地掌握MIT课程

时,你就可以更加自信地面对国际化的挑战了。

总之,善于举一反三,学会无师自通,这是大学四年中你可以送给自己的最好的礼物。

#### **基础知识:数学、英语、计算机、互联网**

我曾经说过,中国学生的一大优势是扎实的基础知识,如数学、物理等。但是,最近几年,同学们在目睹了很多速成的例子(如丁磊、陈天桥等)之后,也迫切希望能驶上成功的快车道。

这渐渐形成了一种追求速成的浮躁风气。有许多大学生梦想在毕业后就立即能做“经理”、“老板”,还有许多大学生入学时直接选择了“管理”专业,因为他们认为从这样的专业毕业后马上就可以成为企业的管理者。可不少学生进入管理专业后,才发现自己对本专业的学习毫无兴趣。其实,管理专业和其他专业一样,都是传授基础知识和基本方法的地方,没有哪个专业可以保证学生在毕业时就能走上领导岗位。无论同学们所学的是哪个专业,大学毕业才是个人事业的真正开始。想做企业领导或想做管理工作的同学也必须从基层做起,必须首先在人品方面学会做人,在学业方面打好基础。

如果说大学是一个学习和进步的平台,那么,这个平台的地基就是大学里的基础课程。在大学期间,同学们一定要学好基础知识,其中包括数学、英语、计算机和互联网的使用,以及本专业要求的基础课程(如商学院的财务、经济等课程)。在科技发展日新月异的今天,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。只有对基础知识的学习才可以受用终身。另一方面,如果没有打下好的基础,大学生们也很难真正理解高深的应用技术。最后,在许多的中国大学里,教授对基础课程也比对最新技术有更丰富的教学经验。

数学是理工科学生必备的基础。很多学生在高中时认为数学是最难学的,到了大学里,一旦发现本专业对数学的要求不高,就会彻底放松对数学知识的学习,而且他们看不出数学知识有什么现实的应用或就业前景。但大家不要忘记,绝大多数理工科专业的知识体系都建立在数学的基石之上。例如,要想学好计算机工程专业,那至少要把离散数学(包括集合论、图论、数理逻辑等)、线性代数、概率统计和数学分析学好;要想进一步攻读计算机科学专业的硕士或博士学位,可能还需要更高的数学素养。同时,数学也是人类几千年积累的智慧结晶,学习数学知识可以培养和训练人的思维能力。通过对几何的学习,我





们可以学会用演绎、推理来求证和思考的方法;通过学习概率统计,我们可以知道该如何避免钻进思维的死胡同,该如何让自己面前的机会最大化。所以,大家一定要用心把数学学好,不能敷衍了事。学习数学也不能仅仅局限于选修多门数学课程,而是要知道自己为什么学习数学,要从学习数学的过程中掌握认知和思考的方法。

21世纪人们最重要的沟通工具就是英语。有些同学在大学里只为了考过四级、六级而学习英语,有的同学仅仅把英语当做一种求职必备的技能来学习,甚至还有人认为学习和使用英语等于崇洋媚外。其实,学习英语的根本目的是为了掌握一种重要的学习和沟通工具。在未来的几十年里,世界上最全面的新闻内容、最先进的思想和最高深的技术,以及大多数知识分子间的交流都将用英语进行。因此,除非你甘心做一个与国际脱节的人,否则英语学习是至关重要的。在软件行业里,不但编程语言是以英语为基础设计出来的,最重要的教材、论文、参考资料、用户手册等资源也大多是用英语写就的。学英语绝不等于崇洋媚外。中国正在走向世界,中国需要学习西方的先进思想和先进科学技术,学好英语才是真正的爱国。

很多中国留学生的英语考试成绩不错,也高分考过四级、六级、托福,但是留学美国后上课时却很难听懂课程内容,和外国同学交流时就更加困难。我们该如何学好英语呢?既然英语是最重要的沟通工具,那么,最重要的学习方法就是尽量与实践结合起来,不能只“学”不“用”,更不能只靠背诵的方式学习英语。读书时,大家尽量阅读原版的专业教材(如果英语不够好,可以先从中英对照的教材看起),并适当地阅读一些自己感兴趣的专业论文,这可以同时提高英语和相关专业的知识水平。其次,提高英语听说能力的最好方法是直接与那些以英语为母语的外国人对话。现在有很多在中国学习和工作的外国人,他们中的不少人为了学中文,很愿意与中国学生对话、交流,这是很好的学习机会。此外,大家不要把学英语当做一件苦差事,完全可以用有趣的方法学习英语。例如,可以多看一些名人的对话或演讲,多看一些小说、戏剧甚至漫画。初学者可以找英文原版的教学节目和录像来学习,有一定基础的则应该看英文电视或电影。看一部英文电影时,最好先在有字幕的时候看一遍,同时查考生词、熟悉句式,然后在不加字幕的情况下再看一遍,仅靠耳朵去听。听英文广播也是很好的练习英文听力的方法,大家最好每天能抽出半小时到一小时的时间收听广播并尽量理解其中的内容,有必要的还可以录下来反复收听。

在互联网上也有许多互动式的英语学习网站，大家可以在网站上用游戏、自我测试、双语阅读等方式提升英语水平。总之，勇于实践、持之以恒是学习英语的必由之路。

信息时代已经到来，大学生在信息科学与信息技术方面的素养也已成为他们进入社会的必备基础之一。虽然不是每个大学生都需要懂得计算机原理和编程知识，但所有大学生都应能熟练地使用计算机、互联网、办公软件和搜索引擎，都应能熟练地在网上浏览信息和查找专业知识。在21世纪，使用计算机和网络就像使用纸和笔一样是人人必备的基本功。不学好计算机，你就无法快捷全面地获得自己需要的知识或信息。

最后，每个特定的专业也有它自己的基础课程。以计算机专业为例，许多大学生只热衷于学习最新的语言、技术、平台、标准和工具，因为很多公司在招聘时都会要求这些方面的基础或经验。这些新技术虽然应该学习，但计算机基础课程的学习更为重要，因为语言和平台的发展日新月异，但只要学好基础课程（如数据结构、算法、编译原理、计算机原理、数据库原理等）就可以万变不离其宗。有位同学生动地把这些基础课程比拟为计算机专业的内功，而把新的语言、技术、平台、标准和工具比拟为外功。那些只懂得追求时髦的学生最终只知道些招式的皮毛，而没有内功的积累，他们是不可能成为真正的高手的。

虽然我一向鼓励大家追寻自己的兴趣，但在这里仍需强调，生活中有些事情即便不感兴趣，也是必须要做的。例如，打好基础，学好数学、英语和计算机的使用就是这一类必须做的事情。如果你对数学、英语和计算机有兴趣，那你是幸运儿，可以享受学习的乐趣；但就算你没有兴趣，你也必须把这些基础打好。打基础是苦功夫，不愿吃苦是不能修得正果的。

#### 实践贯通：“做过的才真正明白”

上高中时，许多学生会向老师提出“为什么？有什么用？”的问题，通常，老师给出的答案都是“不准问”。进入大学后，这些问题的答案应该是“不准不问”。在大学里，同学们应该懂得每一个学科的知识、理论、方法与具体的实践、应用如何结合起来，尤其是工科的学生更是如此。

有一句关于实践的谚语是这样说的：“我听到的会忘掉，我看到的能记住，我做过的才真正明白。”

无论学习何种专业、何种课程，如果能在学习中努力实践，做到融会贯通，我们就可以更深入地理解知识体系，可以牢牢地记住学过的知识。因此，我建



议同学们多选些与实践相关的专业课。实践时,最好是几个同学合作,这样,既可经过实践理解专业知识,也可以学会如何与人合作,培养团队精神。如果有机会在老师手下做些实际的项目,或者走出校门打工,只要不影响课业,这些做法都是值得鼓励的。外出打工或做项目时,不要只看重薪酬待遇(除非生活上确实有困难),有时候,即便待遇不满意,但有许多培训和实践的机会,我们也值得一试。

以计算机专业为例,实践经验对于软件开发来说更是必不可少的。微软公司希望应聘程序员的大学毕业生最好有十万行的编程经验。理由很简单:实践性的技术要在实践中提高。计算机归根结底是一门实践的学问,不动手是永远也学不会的。因此,最重要的不是在笔试中考高分,而是实践能力。但是,在与中国学生的交流过程中,我很惊讶地发现,中国某些学校计算机系的学生到了大三还不会编程。这些大学里的教学方法和课程的确需要更新。如果你不巧是在这样的学校中就读,那你就应该从打工、自学或上网的过程中寻求学习和实践的机会。在网上可以找到许多实践项目,例如,有一批爱好编程的学生建立了一个讨论软件技术的网站([www.diyinside.com](http://www.diyinside.com)),在其中共享他们的知识和实践经验,并成功举办了很多次活动(如在各大高校举办校园技术教育会议),还出版了帮助学生提高技术、解答疑难方面的图书,该网站有多位成员获得了“微软最有价值的专家”的称号。

#### 培养兴趣:开拓视野,立定志向

孔子说:“知之者不如好之者,好之者不如乐之者。”我在“给中国学生的第三封信”中曾深入论述了快乐和兴趣是一个人成功的关键。如果你对某个领域充满激情,你就有可能在该领域中发挥自己所有的潜力,甚至为它而废寝忘食。

这时候,你已经不是为了成功而学习,而是为了“享受”而学习了。在“第三封信”中,我也曾谈到我自己是如何在大学期间放弃了我不感兴趣的法律专业而进入我所热爱的计算机专业学习的。

有些同学问我,如何像您一样能找到自己的兴趣呢?我觉得,首先要客观地评估和寻找自己的兴趣所在:不要把社会、家人或朋友认可和看重的事当做自己的爱好;不要以为有趣的事就是自己的兴趣所在,而是要亲身体验它并用自己的头脑做出判断;不要以为有兴趣的事情就可以成为自己的职业,例如,喜欢玩网络游戏并不代表你会喜欢或有能力开发网络游戏;不要以为有兴趣就意味着自己有这方面的天赋,不过,你可以尽量寻找天赋和兴趣的最佳结合

点,例如,如果你对数学有天赋而又喜欢计算机专业,那么你完全可以做计算机理论方面的研究工作。

最好的寻找兴趣点的方法是开拓自己的视野,接触众多的领域。唯有接触你才能尝试,唯有尝试你才能找到自己的最爱。而大学正是这样一个可以让你接触并尝试众多领域的独一无二的场所。因此,大学生应当更好地把握在校时间,充分利用学校的资源,通过使用图书馆资源、旁听课程、搜索网络、听讲座、打工、参加社团活动、与朋友交流、使用电子邮件和电子论坛等不同方式接触更多的领域、更多的工作类型和更多的专家学者。当年,如果我只是乖乖地去法律系上课,而不去尝试旁听计算机系的课程,我就不会去计算机中心打工,也不会去找计算机系的助教切磋,就更不会发现自己对计算机的浓厚兴趣。

通过开拓视野和接触尝试,如果你发现了自己真正的兴趣爱好,这时就可以去尝试转系的可能性、尝试课外学习、选修或旁听相关课程;你也可以去找一些打工或假期实习的机会,进一步理解相关行业的工作性质;或者,努力去考自己感兴趣的专业的研究生,重新进行一次专业选择。其实,本科读什么专业并不能完全决定毕业后的工作方向,正如我所强调的那样,大学期间的学习过程培养的是你的学习能力,只要具备了这种能力,即使从事的是全新的工作,你也能在边做边学的过程中获取足够的知识和经验。

除了“选你所爱”,大家也不妨试试“爱你所选”。有些同学后悔自己在入学时选错了专业,以至于对所学的专业缺乏兴趣,没有学习动力;有些同学则因为追寻兴趣而“走火入魔”,毕业后才发现荒废了本专业的课程;另一些同学因为在学习上遇到了困难或对本专业抱有偏见,就以兴趣为借口,不愿意面对自己的专业。这些做法都是不正确的。在大学中,转系可能并不容易,所以,大家首先应尽力试着把本专业读好,并在学习过程中逐渐培养自己对本专业的兴趣。此外,一个专业里可能有很多不同的领域,也许你对专业里的某一个领域会有兴趣。现在,有很多专业发展了交叉学科,两个专业的结合往往是新的增长点。因此,只要多接触、多尝试,你也许就会碰到自己真正感兴趣的方向。“数字笔”的发明人王坚博士在微软亚洲研究院负责用户界面的研究,可是谁又能想到他从本科到博士所学的都是心理学专业,而用户界面又正是计算机和心理专业的最佳结合点。另一方面,就算你毕业后要从事其他的行业,你依然可以把自己的专业读好,这同样能成为你在新行业中的优势。例如,有一位同学不喜欢读工科,想毕业后进入服务业发展,我就建议他先把工科读好,将来



可以在服务业中以精通技术作为自己的特长。

人生的路很长,每个人都可以有很多不同的兴趣爱好。在追寻兴趣之外,更重要的是要找寻自己终身不变的志向。有一本书的作者曾访问了几百个成功者,问他们有哪件事是他们今天已经懂得,但在年轻时却留下了遗憾的事情。在受访者的回答中,最多的一种是:“希望在年轻时就有前辈告诉我、鼓励我去追寻自己的理想和志向。”相比之下,兴趣固然关键,但志向更为重要。例如,我的志向是“使影响力最大化”,多年以来,我有许多兴趣爱好,如语音识别、对弈软件、多媒体、研究到开发的转换、管理学、满足用户的需求、演讲和写作、帮助中国学生等等,兴趣可以改变,但我的志向是始终不渝的。因此,大家不必把某种兴趣当做自己最后的目标,也不必把任何一种兴趣的发展道路完全切断,在志向的指引下,不同的兴趣完全可以平行发展,实在必要时再做出最佳的抉择。志向就像罗盘,兴趣就像风帆,两者相辅相成、缺一不可,它们可以让你驶向理想的港湾。

#### **积极主动:果断负责,创造机遇**

创立“开复学生网”时,我的初衷是“帮助学生帮助自己”。但让我很惊讶的是,更多的学生希望我直接帮他们做出决定,甚至仅在简短的几句自我介绍后就直接对我说:“只有你能告诉我,我该怎么做。”

难道一个陌生人会比你更知道你该怎么做吗?我慢慢认识到,这种被动的思维方式是从小在中国的教育环境中培养出来的。被动的人总是习惯性地认为他们现在的境况是他人和环境造成的,如果别人不指点,环境不改变,自己就只有消极地生活下去。持有这种态度的人,事业还没有开始,自己就已经被击败,我从来没见过这样消极的人可以取得持续的成功。

从大学的第一天开始,你就必须从被动转向主动,你必须成为自己未来的主人,你必须积极地管理自己的学业和将来的事业,理由很简单:因为没有人比你更在乎你自己的工作与生活。“让大学生活对自己有价值”是你的责任。许多同学到了大四才开始做人生和职业规划,而一个主动的学生应该从进入大学时就开始规划自己的未来。

积极主动的第一步是要有积极的态度。大家可以用我在“第三封信”里推荐的方法,积极规划自己的人生目标,追寻兴趣并尝试新的知识和领域。纳粹德国某集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔曾说过:“在任何特定的环境中,人们还有一种最后的自由,就是选择自己的态度。”

积极主动的第二步是对自己的一切负责,勇敢面对人生。不要把不确定的或困难的事情一味搁置起来。比如说,有些同学认为英语重要,但学校不考试就不学英语;或者,有些同学觉得自己需要参加社团磨炼人际关系,但是因为害羞就不积极报名。我们必须认识到,不去解决也是一种解决,不做决定也是一个决定,这样的解决和决定将使你面前的机会丧失殆尽。对于这种消极、胆怯的作风,你终有一天会付出代价的。

积极主动的第三步是要做好充分的准备:事事用心,事事尽力,不要等机遇上门;要把握住机遇,创造机遇。中国科技大学校长朱清时院士在大三时被分配到青海做铸造工人。但他不像其他同学那样放弃学习,整天打扑克、喝酒。他依然终日钻研数理化 and 英语。六年后,中国科学院要在青海做一个重要的项目,这时朱校长就脱颖而出,开始了他辉煌的事业。很多人可能说他运气好,被分配到缺乏人才的青海,才有这种机会。但是,如果他没有努力学习,也无法抓住这个机遇。所以,做好充分的准备,当机遇来临时,你才能抓住它。

积极主动的第四步是“以终为始”,积极地规划大学四年。任何规划都将成为你某个阶段的终点,也将成为你下一个阶段的起点,而你的志向和兴趣将为你提供方向和动力。如果不知道自己的志向和兴趣,你应该马上做一个发掘志向和兴趣的计划;如果不知道毕业后要做什么,你应该马上制订一个尝试新领域的计划;如果不知道自己最欠缺什么,你应该马上写一份简历,找你的老师、朋友打分,或自己审阅,看看哪里需要改进;如果毕业后想出国读博士,你应该想想如何让自己在申请出国前有具体的研究经验和学术论文;如果毕业后想进入某个公司工作,你应该收集该公司的招聘广告,以便和你自己的履历对比,看自己还欠缺哪些经验。只要认真制定、管理、评估和调整自己的人生规划,你就会离你自己的目标越来越近。

### **掌控时间:事分轻重缓急,人应自控自觉**

除了积极主动的态度,大学生还要学会安排自己的时间,管理自己的事务。一位同学是这么描述大学生活的:

“大学和高中相比似乎没有什么太大的区别,每天依旧是学习,每次考试后依旧是担心考试成绩……不同的只是大学里上网的时间和睡觉的时间多了很多,压力也小了很多。”

这位同学并不明白,“时间多了很多”正是大学与高中之间巨大的差别。时间多了,就需要自己安排时间、计划时间、管理时间。



安排时间除了做一个时间表外,更重要的是“事分轻重缓急”。在《高效能人士的七个习惯》一书中,作者史蒂芬·柯维提出,“重要事”和“紧急事”的差别是人们浪费时间的最大理由之一。因为人的惯性是先做最紧急的事,但这么做会导致一些重要的事被荒废掉。例如,我认为这篇文章里谈到的各种学习都是“重要的”,但它们不见得都是老师布置的必修课业,采纳我的建议的同学们依然会因为考试、交作业等紧急的事情而荒废了打好基础、学习做人等重要事情。因此,每天管理时间的一种好方法是,早上确定今天要做的紧急事和重要事,睡前回顾一下,这一天有没有做到两者的平衡。

每个人都有许多“紧急事”和“重要事”,想把每件事都做到最好是不切实际的。我建议大家把“必须做的事”和“尽量做的事”分开。必须做的事要做到最好,但尽量做的事尽力而为即可。建议大家用良好的态度和宽广的胸怀接受那些你暂时不能改变的事情,多关注那些你能够改变的事情。此外,还要注意生物钟的运行规律,按时作息,劳逸结合,这样才能在学习时有最好的状态。

大学四年是最容易迷失方向的时期。大学生必须有自控的能力,让自己交些好朋友,学些好习惯,不要沉迷于对自己无益的习惯(如网络游戏)里。一位积极、主动的中国学生在“开复学生网”上劝告其他同学:“不要玩游戏,至少不要玩网络游戏。我所认识的专业水平比较高的大学朋友中没有一个玩网络游戏的。沉迷于网络游戏是对于现实的逃避,是不愿面对自己不足的一面。我认为,要脱离网络游戏,就得珍惜自己宝贵的大学时间,找到自己感兴趣的方向,做一些有意义并能给自己带来满足感的事情。”

#### 为人处世:培养友情,参与群体

很多大学生入校时都是第一次离开父母,离开自己生长的环境。进入校园开始集体生活后,如何与同学、朋友以及社团的同事相处就成为了大学生学习内容的一部分。大学是大家最后一次可以在相对宽松的环境中学习、培养、训练如何与人相处的机会。

在未来,人们在社会里、在工作中与人相处的能力会变得越来越重要,甚至超过了工作本身。所以,大学生要好好把握机会,培养自己的交流意识和团队精神。

“人际交往能力不够强,人际圈子不够广,但又没有什么特长可以引起大家的注意,在社团里也不知道怎么和其他人有效地建立联系。”这是一些大学生在人际交往方面经常遇到的困惑。对于如何在大学期间提高人际交往能力,

我的建议是：

第一，以诚待人，以责人之心责己、以恕己之心恕人。对别人要抱着诚挚、宽容的胸襟，对自己要怀着自我批评、有过必改的态度。与人交往时，你怎样对待别人，别人也会怎样对待你。这就好比照镜子一样，你自己的表情和态度，可以从他人对你流露出的表情和态度中一览无遗。你若以诚待人，别人也会以诚待你；你若敌视别人，别人也会敌视你。最真挚的友情和最难解的仇恨都是由这种“反射”原理逐步造成的。因此，当你想修正别人时，你应该先修正自己。你想别人怎么对你，你就应该怎么对人。你想他人理解你，你就要首先理解他人。

第二，培养真正的友情。如果能做到第一点，很多大学时的朋友就会成为你一辈子的知己。在一起求学和寻求自身发展的道路上，这样的友谊弥足珍贵。交朋友时，不要只去找与你性情相近或只会附和你的人做朋友。好朋友有很多种：乐观的朋友、智慧的朋友、脚踏实地的朋友、幽默风趣的朋友、激励你上进的朋友、提升你能力的朋友、帮你了解自己的朋友、对你说实话的朋友等等。此外，大学时谈恋爱也可以教你如何照顾别人，增进同理心和自控力，但恋爱这件事要随缘，不必为了谈恋爱而谈恋爱。

第三，学习团队精神和沟通能力。社团是微观的社会，参与社团是步入社会前最好的磨炼。在社团中，可以培养团队合作的能力和领导才能，也可以发挥你的专业特长。但更重要的是，你要做一个诚心诚意的服务者和志愿者，或在担任学生工作主动扮演同学和老师之间沟通桥梁的角色，并以此锻炼自己的沟通能力，为同学和老师服务。这样的学习过程也不会很轻松，挫折是肯定有的，但是不要灰心，大学社团里的人际交往是一种不用“付学费”的学习，犯了错误也可以从头来过。

第四，从周围的人身上学习。在班级里、社团中，多观察周围的同学，特别是那些你觉得交往能力和沟通能力特别强的同学，看他们是如何与人相处的。比如，看他们如何处理交往中的冲突、如何说服他人和影响他人、如何发挥自己的合作和协调能力、如何表达对他人的尊重和真诚、如何表示赞许或反对、如何在不冒犯他人的情况下充分展示个性，等等。通过观察和模仿，你渐渐地会发现，自己的人际交往能力会有意想不到的提高。在学校里，每一个朋友都可以成为你的良师，他们的热心、幽默、机智、博学、正直、沟通、礼貌等品德都可以成为你的学习对象。同时那些你不喜欢的人 and 事也可以为你敲响警钟，警告你千万不要做那样的人和事。当然，你也应当慷慨地帮助每一个朋友，试着





做他们的良师和模范。

第五,提高自身修养和人格魅力。如果觉得没有特长、没有爱好可能会成为自己人际交往能力提高的一个障碍,那么,你可以有意识地去选择和培养一些兴趣爱好。共同的兴趣和爱好也是你与朋友建立深厚感情的途径之一。很多在事业上有所建树的人都不是只会闭门苦读的书呆子,他们大多都有自己的兴趣和爱好。我在微软亚洲研究院的同事中就有绘画、桥牌和体育运动方面的高手。业余爱好不仅是人际交往的一种方式,还可以让大家发掘出自己在读书以外的潜能。例如,体育锻炼既可以发挥你的运动潜能,也可以培养你的团队合作精神。如果真的没有什么兴趣爱好,那么,多读些好书丰富自己的知识也可以提高自己的人际交往能力,因为没有什么比智慧和渊博更能体现一个人的人格魅力了。

所以,学会与人相处,这也是大学中的一门“必修课”。

#### 对大学生们的期望

踏入大学校门时,你还是一个忙碌的、青涩的、被动的、为分数读书的、被家庭保护着的中学毕业生。

就读大学时,你应当掌握七项学习,学好自修之道、基础知识、实践贯通、兴趣培养、积极主动、掌控时间、为人处世。

经过大学四年,你会从思考中确立自我,从学习中寻求真理,从独立中体验自主,从计划中把握时间,从交流中锻炼表达,从交友中品味成熟,从实践中赢得价值,从兴趣中攫取快乐,从追求中获得力量。

离开大学时,只要做到了这些,你最大的收获将是“对什么都可以拥有的自信和渴望”。你就能成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的中国未来的主人翁。

所以,我认为大学四年应是这样度过。

#### 五、绘制自己的生涯彩虹图

想象自己未来的生活角色,找一张空白的纸,首先画出彩虹图的半圆,并标注年龄阶段和你可能扮演的角色名称,然后将你在某个年龄所希望扮演角色的区域,按照你认为它重要性的程度,涂上颜色(一种角色一种颜色)。

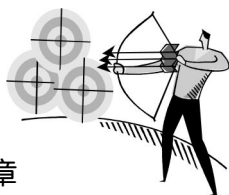
## 六、给自己制订一个计划

个人学业和职业发展规划可以是一个两年计划，也可以是五年甚至十年计划。不管属于何种计划，你都应该清楚地回答以下问题：

1. 我要在未来的两年、五年或十年内实现哪些学业和职业的个人具体目标？
2. 我要在未来的两年、五年或十年内获得什么学位或达到何种程度的谋生能力，甚至积累多少资金？
3. 我要在未来的两年、五年或十年内拥有怎样的生活方式？

在回答这些目标的过程中，不要纯粹依靠逻辑思维，应发挥你的创造力，把你的情绪、价值等因素调动起来。确定之后，就该开始策划如何达成目标。在制订具体策略时，建议注意以下几个问题：

1. 为什么这个目标是可行的？
2. 我将如何达成这一目标？
3. 我分别在何时进行上述计划？
4. 有哪些人将会或应该帮助我共同进行此项计划？
5. 对我而言还有哪些问题不能解决？



## 第二章

# 设定生活目标 创造快乐 生涯

要拥有更美好的人生，得先给自己确定一个奋斗的方向，决定自己的生活方式，这是幸福的起点。

——戴尔·卡耐基

爱和工作是人性的两大基石。

——西格蒙德·弗洛伊德

生活的理想，就是为了理想的生活。

——张闻天

一个美国商人坐在墨西哥海边一个小渔村的码头上,看着一个墨西哥渔夫划着一艘小船靠岸。小船上有好几尾大黄鳍鲑鱼,这个美国商人问渔夫要多少时间才能抓这么多,墨西哥渔夫说,才一会儿工夫就抓到了。美国人接着问道,你为什么不多待久一点,好多抓一些鱼?墨西哥渔夫觉得不以为然,这些鱼已经足够我一家人生活所需啦!

美国人又问:那么你一天剩下那么多时间都在干什么?墨西哥渔夫解释:我呀?我每天睡到自然醒,出海抓几条鱼,回来后跟孩子们玩一玩,再跟老婆睡个午觉,黄昏时晃到村子里喝点小酒,跟哥儿们玩玩吉他,我的日子可过得充实又忙碌呢!

美国人不以为然,帮他出主意,他说:我是美国哈佛大学企管硕士,我倒是可以帮你忙!你应该每天多花一些时间去抓鱼,到时候你就有钱去买条大一点的船,再买更多渔船。然后你就可以拥有一个渔船队。然后你可以自己开一家罐头工厂。如此你就可以控制整个生产、加工处理和营销。然后你可以离开这个小渔村,搬到墨西哥城,再搬到洛杉矶,最后到纽约,在那里经营你不断扩充的企业。墨西哥渔夫问:这要花多长时间呢?美国人回答:十五到二十年。

然后呢?美国人大笑着说:然后你就可以在家当皇帝啦!时机一到,你就可以宣布股票上市,把你的公司股份卖给投资大众。到时候你就发啦!你可以几亿几亿地赚!

然后呢?美国人说:到那个时候你就可以退休啦!你可以搬到海边的小渔村去住。每天睡到自然醒,出海随便抓几条鱼,跟孩子们玩一玩,再跟老婆睡个午觉,黄昏时,晃到村子里喝点小酒,跟哥儿们玩玩吉他喽!

墨西哥渔夫疑惑地说:我现在不就是这样了吗?!

【这是一个流传很广的故事,美国商人与墨西哥渔夫之间的差异何在?有人说,美国商人把生命看作是一个过程,墨西哥渔夫却把生命只看作是一个结果。有的人认为,人生应在追求财富和享受生活中寻找平衡,但我们似乎都陷入了怪圈,以为追求财富才能保证自己有高质量的生活。其实,我们从起点出



发，到达终点时却发现我们又转回了起点。我们常常把简单的事情搞得太复杂，我们创造了所谓的商业、市场经济、全球化等太多的时髦外衣，实际上这些都成了金枷锁，成了我们生活中的累赘和障碍，让更多的人迷失了方向。当然，也有更多的人认为，在享受生命这个过程的时候，应该把时间和精力放在积极的事情上！只要时间、体力和精力许可，就要努力奋斗。只有在奋斗中才能体会到人生的快乐，才能欣赏到一路的风光，才能收集到一路的欢笑。

人的一生，到底在追求什么？到底应该追求什么？不同的人会有不同的答案，我相信一定会有千千万万个答案，但无论如何，只要你的追求能让自己有种发自内心的满足感，那就够了，那就值了。所以常言道：知足者常乐。既要勇于追求、乐于追求，又要懂得满足，职业就是美好的，生活就是快乐的。】

## 第一节 生命的意义

生涯的存在与发展，首先呈现的是一个生命过程。从某种意义上说，生涯就是人生。而人生，是一个人生命的旅程，是人认识世界、改造世界的整个生命活动的历程。没有生命，就没有人生。所以，生涯规划，首要的是认识生命、把握人生。

### 一、人生价值

有一个人当选总统后，人们纷纷向其母亲祝贺：“你有这样的儿子，一定十分自豪。”这位母亲说：“是的。不过我还有一个儿子，同样让我骄傲，他现在正在地里挖土豆。”在这位母亲看来，当总统与挖土豆，没有贵贱之分。只要孩子对社会和国家有贡献，同样值得自豪。这就涉及到一个人的人生价值如何体现的问题。

#### （一）人生价值的定向和定位

人生价值，是人活着的一种行为取向，是人的行为的有意识的选择与追求。人生价值观是人们对人生目的和实践活动进行深层认识和评价时所持的基本观点和态度。人生本身即是一种价值形态。因此，追求人生价值在某种

意义上正是人的社会本质的必然外化。

一定的人生价值观念,通常与一定的社会经济政治和文化结构密切相关。就每个人来说,人生价值观念首先来自社会。任何一个社会,都为其成员提供某种价值观念和生活目标,鼓励并引导他们去完成社会所期待的事业。人,作为自然与社会的共同产物,个体的价值取向必须符合社会总体的基本价值目标。然而,在现实生活中,不同的人往往会有不同的价值目标,不同的人对价值的认定和选择都不一样,你有你的追求,我有我的信仰。尤其在现代社会中,这种多样性总是不可避免的。然而,什么样的价值目标是可取的,是能够使人生真正高尚而有意义的呢?这就涉及人生价值的定向问题。

“在社会主义社会中,在个人和社会的关系上,人的价值包括两方面,即:社会对个人的尊重和满足,个人对社会的责任和贡献。”(胡乔木)我们认为,在个人价值的两个方面中,个人对社会的责任和贡献是第一位的,社会对个人的尊重和满足是第二位的。道理很简单,历史唯物主义认为,社会是有规律前进的历史运动,历史又是人自己创造的。人必须首先创造、贡献,个人的享用和权益才能得到满足和提高。实际上,个人价值定向的过程并不是一次完成的。因为人生的发展会经历不同阶段,社会在变,时代在变,人的思想在变,人生价值的目标或多或少也会有一定程度的调整。所以,人们必须不断地根据已经变化了的条件来确立自己新的起点与目标。在这个变化着的世界中,我们要学会适应社会的变化,学会不断完善自己人生价值的定位,使之更加符合社会的要求和我们自身的发展状况及个人特点与条件。

## (二) 人生价值的实现

人生价值在初期阶段只是生存信念中的一种理想追求,要把理想变为现实,则要付出艰辛的劳动,要靠实实在在的实践与奋斗。俄国著名寓言作家克雷洛夫曾经做过这样的比喻:“现实是此岸,理想是彼岸,中间隔着湍急的河流,行动则是架在河上的桥梁。”不经过奋斗,任何理想都不可能实现。从这个意义上说,人生就是一个不懈的奋斗过程,一个不懈地为实现自己的人生价值应战的经历。

不仅如此,在实现人生价值的过程中,或多或少都会遇到各种各样来自自然、社会、家庭、自身的困难,实现人生价值的航程不可能一帆风顺,不可避免地要在不同程度上与困难作斗争。即使我们面前是一条不可逾越的鸿沟,即使



我们无法战胜,但只要我们曾经努力过,已经尽了自己最大的力量去拼斗,那么,在某种意义上,我们的人生价值也算是实现了。即使有伤痛,但我们的人生不会留有遗憾。

就现实情况来看,一个人人生价值的实现条件,主要是靠两个具有决定意义的因素。首先,人生价值的实现有赖于树立崇高的人生价值目标,这是人们追求人生价值的精神支柱。因为崇高的价值目标,对个人和社会的发展往往起着定向和导航作用,是发挥个人积极性和创造力的源泉。它使人在复杂的社会环境中能明辨是非,自觉追求人生的真、善、美;它能使人意志坚强。其次,必须培养良好的人生价值驾驭、支配能力,这就要求个人在德、智、体诸方面综合发展。良好的人生价值支配能力只表明一个人具有创造人生价值的自身潜能,即人生价值内能。要把这种价值内能转化为外在价值,必须通过有目的、有步骤的创造性实践与奋斗来全力实现。

## 二、职业价值观的相关理论

每个人都有一套独一无二的价值系统。价值观影响我们生活选择的很多方面,当我们考虑自己的职业发展、进行职业选择时,首先应该表明自己的职业价值观。

### (一) 价值观与职业价值观

有三个人,被同时关进监狱,时间都是三年。事前,监狱长答应满足每个人一个要求。美国人爱抽雪茄,要了三箱雪茄烟;法国人爱浪漫,要了一个美丽的女子相伴;犹太人则要求给自己安装一部电话。三年很快过去了,美国人从烟雾缭绕中走了出来;法国人出来时,怀里抱着一个孩子,旁边女人的手里牵着一个孩子,肚子里还怀着一个孩子;犹太人出来后,紧紧握着监狱长的手说:“谢谢监狱长,三年来,我天天与外界联系,生意丝毫没有受到影响。虽然我人在监狱,却一样赚了不少钱。”

很难说三个人的选择孰对孰错,因为他们的选择只是每个人不同价值观的反映而已,他们每个人只是根据自己的价值观选择了自己所认同的生活方式。

#### 1. 什么是价值观。

假设你现在面临职业的选择,你有多个选择:你可以选择去做行政,工作

稳定但未必有很大的挑战;你也可以选择去做销售,虽然薪酬没有保障,但如果你努力的话可能会获得高薪;你也可以选择去做导游,因为你觉得这样可以看到很多优美的风光。无论你做出什么选择,你肯定认为这种选择对你而言是最具有价值的。冥冥中支配你做出这种选择的就是你的价值观,虽然你未必很清楚地知道或了解你的价值观。

所以我们可以把价值观理解为事物对于我们的重要性和优先度,它将直接影响我们如何付出自己的时间、经历和金钱,也决定了我们的生命品质。价值观支配着我们生活中的每一件事,从我们日常的衣食住行到我们选择工作、教育孩子的方式,这一切都深受价值观的影响。我们的人生价值观决定了我们的生活态度,从而决定了我们的职业取向并导致我们做出各种各样的职业选择;这种职业选择决定了我们的职业状况,从而也决定了我们的生活方式;这种生活方式又最终决定了我们的人生幸福感。

从价值观的角度来说,职业发展成功还是失败的判别标准就是你是否得到了你想要的生活,你的职业所带来的生活方式是否符合你的价值观念。如果符合,你就会感觉很快乐,哪怕收入相对低一些;如果不符合,你会感觉很痛苦,哪怕你拿着看起来很高的年薪。无论自己是否意识到,我们内心深处都拥有一个强烈的影响外在行为的价值观,我们都有让自己的行为与心灵深处的价值观保持一致的倾向。在我们身体内部好像有一个组织,可以根据内心的价值观来检查我们的行动。当我们的行为遵从了自己的价值观时,我们会感到内心的充实;而当我们的行为违背自己的价值观时,我们就会觉得非常痛苦。比如,如果你认为亲情很重要,那么总是加班的工作会让你痛苦;如果你认为贡献很重要,那么很清闲的工作会让你难以忍受。

“到底金钱对你有什么真正的意义?它能给你带来什么?”或许你的回答是“安全感、快乐、成就感”。从这里我们可以看出,金钱只不过是得到更深层次价值的工具而已,通过它可以得到你最为看重的价值。所以我们的价值观当中,那些有价值的东西可以分为两类:一类是实质性的,比如成就感、爱、健康等;一类是工具性的,比如金钱、职位等。许多人之所以在职业发展的过程中走偏了路,究其原因是在搞混了“实质价值”和“工具价值”之间的差异,常常把精力耗费在“工具价值”上而忽略了“实质价值”,因此才会引发那么多的职业困惑和痛苦。而唯实质价值才能够让你的心灵得到满足,让你的职业拥有更多的快乐。





## 2. 职业价值观的意义。

我们这里所说的职业价值观，是指人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现，也就是指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。俗话说：“人各有志。”当这个“志”表现在职业选择上的时候，就是职业价值观。它是一种具有明确的目的性、自觉性和坚定性的职业选择的态度和行为，这一点对职业目标和择业动机有着决定性的作用。如果一个人追求的是自我价值的实现，那么他就会选择那种最能发挥自己特长的职业；如果一个人只是一味地追求名和利，那么他在选择职业时，就会优先考虑目前所选取职业的地位和经济收入。

舒伯(D.Super)在1962年就比较完整地阐述了职业价值观的结构理论，将职业价值观划分为三大类：一是内在价值，指与工作本身有关的一些因素；二是外在价值，指与工作本身性质无关的一些因素；三是外在报酬。他根据自己的理论构建了“工作价值问卷(WVI)”，提出了15种职业价值尺度，也称15因子，它们是：(1)智力激发；(2)利他主义；(3)经济报酬；(4)变动性；(5)独立性；(6)声誉；(7)美感；(8)同事关系；(9)安全性；(10)生活方式；(11)监督的关系；(12)工作环境；(13)成就；(14)管理；(15)创造性。他并且根据量表来测量对象的职业价值观的表现，主要包括对象对15种职业价值尺度的关注和重视程度。我国著名学者宁维卫于1996年对舒伯的WVI进行修订，制定了中国版的WVI量表。他通过对工人、干部、科教人员、大学生、商业人员和个体户五种职业青年职业价值观调查和因素分析，得出五种职业青年的职业价值观的五个主要因素，并与舒伯的三分法相对应。可以归类为：内在职业价值，包括进取心、民主性、自主性、社会贡献等；外在职业价值，包括人际关系、工作环境等；外在报酬，包括经济价值、生活方式、工作安定性、声望等。他还通过实证的方法得出，我国大学生职业价值观的诸因素中，影响最大的因素依次为进取心、经济价值、声望、工作安定性和生活方式。

职业价值观给我们定了一个框架，我们通常会依照这个框架去做出一个最重大的决定。我们的信念越坚定，就越想使其成为我们生活的一部分。所以，定义自己的价值观——“什么对你来说是最重要的”——这一点极其重要。它能在你的事业过程中发挥举足轻重的作用，能帮你确立你的事业目标和达到目标的途径，还能给你提供无形的动力，帮助你实现你的梦想。

## （二）职业锚理论

职业锚一词是美国埃德加·H.施恩(Edgar H.Schein)教授在1978年《职业动力论》中第一次提出的。施恩认为职业规划实际上是一个持续不断的探索过程。在这个过程中,每个人都在根据自己的天资、能力、动机、需要、态度和价值观等,慢慢形成较为明晰的与职业有关的自我概念。随着一个人对自己越来越了解,这个人就会明显地形成一个占主要地位的职业锚。所谓职业锚就是当一个人不得不做出选择的时候,他无论如何都不会放弃的职业中的那种至关重要的东西或价值观。职业锚是内心深处的自我认知,即使没有机会去实践,它依然会存在。例如,一个以开出租车为生的艺术家是不会放弃自己的艺术追求的。如果实践打破个人对自己的幻想,那么这种自我认知会发生变化。例如,当一个艺术家创作出的作品连他自己的标准都达不到时,他会不得不放弃自己的艺术追求,而来自外部的短暂压力则不会改变其内心的自我认知。职业锚理论同时关注个人与组织的发展,所以,每个人都应该了解自己的职业锚是什么,以便做出更好的职业选择。

### 1. 职业锚的类型。

职业锚共分八种类型:技术职能能力型、管理能力型、独立自主型、安全稳定型、创造型、服务型、挑战型、生活型。

(1) 技术职能型:追求在技术、职能领域的成长和技能的不断提高,以及应用这种技术、职能的机会。对自己的认可主要来自于自身的专业水平,喜欢接受专业技术的挑战,一般不喜欢从事一般的管理工作。

(2) 管理型:以获得承担较大责任的管理职位为最终目标。把“职业锚”定位于这种类型的人通常具备三方面的能力:分析能力(在信息不完全以及不确定的情况下发现问题、分析问题和解决问题的能力)、人际沟通能力(在各种层次上影响、监督、领导、操纵以及控制他人的能力)、情感能力(在情感和人际危机面前只会受到激励而不会受其困扰和削弱的能力,以及在较大的责任压力下不会变得无所作为的能力)。

(3) 独立自主型:可以随心所欲地安排自己的工作方式、工作习惯和生活方式,能摆脱组织的限制和制约施展个人能力。

(4) 安全稳定型:安全意味着所依托的单位具有安全性,有长期稳定的职业环境、有保障的工作、体面的收入以及可靠的未来生活,而可靠的未来生活



通常是由较高的退休金来保证的。

(5) 创造型:以自己的能力创建属于自己的企业或完全属于自己的产品,整个职业发展都围绕某种创造性而努力。把“职业锚”定位于这种类型的人大多是创业者,他们可能正在别人的公司工作,但一旦感觉时机成熟,他们便会走出去开创自己的事业。

(6) 服务型:把“职业锚”定位于这种类型的人追求自己认可的核心价值,例如帮助他人、倡导环保等等。他们一直在追寻这种机会,即使薪水很低也在所不惜。他们不会接受不能实现自己价值的职业,即使面对高薪酬和高职位的诱惑也不动心。

(7) 挑战型:把“职业锚”定位于这种类型的人喜欢解决“不可能完成的任务”,战胜强硬对手,克服无法克服的困难和障碍。对他们而言,从事某项职业的原因是因为工作允许他们去战胜各种困难,新奇、变化是他们实现终极目标的动力。

(8) 生活型:工作环境能够平衡并满足个人、家庭和职业的需要。把“职业锚”定位于这种类型的人希望将生活的各个主要方面整合为一个整体。正因为如此,他们需要一个能够提供足够的弹性让他们实现这一目标的职业环境,甚至可以降低他们职业的一些要求,如薪水、职位。

## 2. 了解职业锚的概念,要注意几个方面。

(1) 职业锚以个体习得的工作经验为基础。职业锚发生于早期职业阶段,新员工已经工作若干年,习得工作经验后,方能够选定自己稳定的长期贡献区。个人在面临各种各样的实际工作生活情境之前,不可能真切地了解自己的能力、动机和价值观以及合适可行的职业选择。因此,是新员工的工作经验产生、演变和发展了职业锚。换句话说,职业锚在某种程度上由员工的实际工作所决定,而不只是取决于潜在的才干和动机。

(2) 职业锚不是个体根据各种量表测试出来的能力、才干或者作业动机、价值观,而是在工作实践中,依据自身已被证明的才干、动机、需要和价值观,现实地选择和准确地进行职业定位。

(3) 职业锚是个体自我发展过程中的动机、需要、价值观、能力相互作用和逐步整合的结果。

(4) 个人及其职业不是固定不变的。职业锚是个人稳定的职业贡献区和成长区。但是,这并不意味着个人将停止变化和发展。员工以职业锚为其稳定

源,可以获得该职业工作的进一步发展,以及个人生物、社会生命周期和家庭生命周期的成长、变化。此外,职业锚本身也可能变化,员工在职业生涯的中、后期可能会根据变化了的情况,重新选定自己的职业锚。

### 三、价值观澄清

现代社会已经完全改变了传统单一的社会文化体系,社会价值观念变化很快,各种社会传播媒体如广播、电影、电视、报刊、书籍及民间的广泛交流给人提供了丰富多变的信息,使人面临更多选择,使正在成长中的人更难获得一个稳定的发展生态,许多人很想“重新振作起来”;决定似乎过于复杂,压力显得形形色色,变化令人看起来极为不安,结果有些人在困惑、冷漠或矛盾中挣扎,未能把握自己的价值观,无法独自发现有意义的和令人满意的生活方式。很多人在面临职业选择时,核心的冲突经常来源于价值观的矛盾,个体在多种价值观中间反复犹豫而无所适从。“鱼与熊掌不可兼得”是我们生活中常常面临的难以调和的矛盾。这时候,我们就需要科学的价值决策,需要澄清自己的核心价值观。

#### 1. 澄清你的价值观,树立生活的重心。

澄清自己的核心价值观,实质上就是要求你看清心中真正渴望的目标。那么,你心中真正渴望的目标是什么呢?富兰克林·科维打了一个很好的比方:盖棺论定时,你最希望获得的评价,才是你心中真正渴望的目标。所以他给我们一个建议:

请找一个不受干扰的角落,抛开一切杂念,敞开心扉,作一段心灵之旅:假设你在前往殡仪馆的路上,要去参加一位至亲的丧礼。抵达之后,发现亲朋好友齐聚一堂,居然是为了向你告别,即将上台评述你的生平。请认真想一想,你希望听到什么样的评语?你这一生有何成就、贡献或值得怀念的事吗?你是个称职的丈夫、妻子、父母、子女或亲友吗?你是个令人怀念的同事或伙伴吗?失去了你,对关心你的人会有什么影响?请大致记下你的感受。

科维的建议,其实就是要彻底搞清楚你到底追求的是什么:通过对价值观或基本信念的澄清,每个人都可以得出一份非常清晰的人生使命宣言。

美国心理学家罗克奇(Milton Rokeach)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的成功感到满足。

(2) 美感的追求:能有机会多方面地欣赏周遭的人、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,而且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情。

(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够买到的东西。

(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、体贴、关爱他人,与别人分享成功、快乐,协助别人解决问题,对周遭的人慷慨。

(8) 道德感:与组织的目标、价值观、宗教观和工作使命能够不相冲突,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,使他人照着自己的意思去行动。

(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。

你一定想知道自己的价值体系是什么,排列你认为最重要的价值观,排在较前面的那些价值才能够把你带到幸福的人生。针对以上13种价值观,我们可以分别问自己以下问题:

(1) 我重视的价值观是什么?

(2) 我所选择的最重要的前五个价值观是我一直都重视的吗?如果曾经有改变,是在什么时候?

(3) 有哪些价值观是我父母认为重要的,而我却不认同?有哪些价值观是我和父母共同拥有的?

(4) 价值观的改变是否曾经改变我安排生活的方式?

(5) 我理想的工作与我的价值观之间是否有任何关联?

(6) 我是否因为谁说的一句话或做的某件事情,而对自己的价值观感到怀疑?

(7) 以前我曾经崇拜哪些人? 他们目前对我有多大影响?

(8) 我的行为可以反映我的价值观吗? 例如重视工作的变化、成长与突破的你,会选择单调枯燥、一成不变的工作吗? 你会在爸妈的期许下,选择自己不喜欢的专业吗?

这些问题的回答并不容易,也不是朝夕之间就能有完整答案的。随着主客观因素的发展与变化,每个人对问题的回答也会变化。但是价值观的澄清,有助于我们找到生活的动力,树立生命的重心,让人生焕发活力。价值观的澄清是一项持续、系统的任务。

## 2. 价值观与职业选择。

大学生在选择职业时都会受到一定动机的支配,而择业的动机一般都是由价值观决定的。在选择职业的过程中,人们往往受社会环境的影响,总是盼望所选择的职业能够满足自己的某种物质和精神需要。职业价值观是指一个人对各种职业价值的基本认识和基本态度。职业的不同,在很大程度上决定了人们的政治和经济地位的明显差别,所以人们对某种社会地位的仰慕,也就转化为对这一社会地位所对应的职业的仰慕。由此产生了人们对社会不同职业的评价,也相应地形成了个人对待职业的态度,产生了职业价值观。

社会上的各种职业都有一定的价值,不同的职业体现着不同的价值内容。由于各种职业的工作条件、工作方式、工作强度、工作性质,以及工作的社会和经济效果都不相同,社会舆论也会对这些价值内容做出评价,所以,人们在思想上会对不同的职业做出不同的评价,表现不同的态度。

由于时代的不同,职业的社会评价也会有所不同。比如在战争时期,军人的地位就会很高,青年中自然就会出现以从事军人职业为自豪的倾向。在经济备受重视的年代,成为一个企业家、创业者、自由职业者又会变成人们的愿望。另外,人们职业价值观的形成,除了受到社会和时代的制约外,还要受地域、家庭的影响。

在我国,出身于中下层、老少边穷地区和农村的毕业生中,出人头地的思想占支配地位;而出身于上层或富裕家庭的毕业生,享乐型的思想价值观占主



要地位。

大学生的职业价值观是他们人生价值观的一个重要组成部分，它使学生的择业行为带有一定的选择性和指向性，对学生的择业决策起着指导性和决定性的作用。同时，职业价值观也影响到学生在某个具体工作中的态度，影响着他们以什么样的姿态投入到新的生活和工作环境中。当代大学生的职业价值观在日趋激烈的就业压力下已发生了巨大的变化，这对我国高校价值观教育来说是一个巨大的冲击和挑战，大学生职业价值观的改变不再是某个高校的个案问题，而已演变为一个社会问题。价值观的合理与否直接影响到一个人的人生方向。

有研究表明，有效的生涯决策与一个人对自己的价值观的辨析程度有关，我们对自己的价值观越清楚，生涯设计的过程就越容易。明尼苏达重要性问卷(MIQ)就是用来审视职业需要和价值的测试工具，旨在衡量利他、舒适、自立、地位以及成就这5大职业价值和20种由这些价值衍生而来的职业需求。这种书面评估问卷分成配对问题形式和排序形式。配对问题形式：即在问卷上，关于职业需求的陈述成组成对地出现，被试者可以从每一对陈述中选出认为最重要的需要。排序形式：即由每组都有5个关于职业需求的陈述组成的若干组陈述问卷，被试者根据自己心目中每个陈述的重要性，把每组5个陈述依次排序，从而确定自己的价值取向和职业价值观。

心理学家马丁·凯茨找出了10种与工作有关的价值观，它们可以帮助一个人澄清在某项工作中所能得到的回报和满足。在20世纪60年代末，凯茨就不厌其烦地研究了大约250种职业，以便确定这些职业在这10种职业价值观上是如何被评定的。这10种价值观包括：

- (1) 高收入：指除足够生活的费用之外还有可以随意支配的钱。
- (2) 社会声望：指是否受到人们的尊重。
- (3) 独立性：指可以在职业中有更多的自己做决定的自由。
- (4) 帮助别人：愿意把助人作为职业的重要部分，帮助他人改善其健康、教育与福利。
- (5) 稳定性：在一定时间内始终有工作，不会被轻易解雇，收入稳定。
- (6) 多样性：所从事的职业要参与不同的活动，解决不同的问题，不断变化工作场所，结识新人。
- (7) 领导力：在工作中可以控制事情的发展，愿意影响别人，承担责任。

(8) 在自己感兴趣的领域中工作：坚持所从事的职业必须是自己感兴趣的领域。

(9) 休闲：把休闲看得很重要，不愿意让工作影响休闲。

(10) 尽早进入工作领域：涉及一个人是否在意进入工作领域的早晚，是否希望节省时间和不支付高等教育的费用而尽早进入工作领域。在凯茨的价值研究中，“在你感兴趣的领域中工作”实际上是把自己感兴趣领域中的工作当作一种价值观。他坚信，在生涯决策中价值观比兴趣更加重要。问题是很多人在职业选择中，对自己的职业价值观是不清楚的。如果对自己的职业价值观很清楚，那么选择职业和生涯决策就会比较容易。《职业价值观自测量表》能更好地帮助你了解自己的职业价值观。

## 第二节 生活的目标

价值观是个性倾向中高层次的定向系统，是个体适应社会环境、参与社会生活的内在调整机制，保证个体在生活中做出重要的、有意义的选择。所以，它直接决定一个人的理想、信念、生活目标的性质。

### 一、生活幸福的密码

有一位叫潘向黎的女作家，在她的小说《穿心莲》中写道，“对于一般人来说，知道自己要什么最重要，不然永远与幸福无缘”。一个人最大的幸福，是能以自己选择的方式生活。的确，过一种与自己的价值观相一致、清醒而有目标的生活，是人类生活幸福的源泉。生活幸福的密码就在于不断靠近生活目标。

你想拥有什么样的生活方式，或者说，你的生活目标是什么？生活目标实际上反映了一个人的人生目标。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。

现实的生活目标是非常实际具体的。比如创造财富，让家人过上衣食无忧的生活；从事一个使其他人快乐的职业；把所学的知识和积累的经验传授给他





人,帮助他人学习和成长;有更多的闲暇时间来做自己喜欢的事情;能够 and 心爱的人朝夕相处,造就快乐的家庭,等等。

生活目标不是凭空想象的,也不是一句口号,而是你一生的最好智囊。它可以帮助你解决人生路途中遇到的各种困惑和难题。一旦确定了生活目标,它就可以为你的人生指引方向,为你的日常生活注入活力,日常生活中也会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,你会发现它们与你的生活目标是那样的吻合。

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。同时,生活目标也不是一成不变的。在每一个成长阶段都会冒出一个新的目标来,新目标有强有弱,那些强有力的目标会时常显露出来。经过不断的反思与重建,那些曾经强有力的目标又会转弱,甚至会被其他目标所替代。

那么,应该怎样去发现自己的生活目标呢?其实只有一个人能告诉你人生的目标是什么,那个人就是你自己;只有一个地方能找到你的目标,那就是你心里。生活目标不同于其他目标,它只能由你自己选择。没有人能为你确定或在你身上强加一个生活目标。你的目标必须是来自内心的。事实上,你的既定目标对你的大部分生活具有激励作用。理想的生活目标将赋予生命以灵感,它可以为你的日常生活注入活力。虽然一个生活目标会因为重大成功而得到他人的认同和赞誉,但通常它是更为个人化的东西。可悲的是,尽管我们的生命只有一次,但许多人却从未花时间去确认自己的生活目标。因此,大部分人生生活沉重、迷茫,而且无法获得满足。

人们很容易把生活目标与个体的其他一些有价值的愿望混淆。如获得大学学位是一个成就,然而它却并不是通常意义上的生活目标。买车子也是一个有价值的目标,但对大多数人而言,它不是一个生活目标,除非有一些特别的情况,如喜欢汽车设计,甚至有开汽车制造厂的目标。

曾经有两名瓦工,在炎炎烈日下辛苦地砌一堵墙,一位行人走过,问他们:“你们在干什么?”

“我们在砌砖。”一个人答道。

“我们在修建一个美丽的剧院。”他的同伴回答。

后来,将自己的工作视为砌砖的瓦工砌了一辈子的砖,而他的同伴则成了一位颇具实力的建筑师,承建了许多美丽的剧院。为什么同是瓦工,他们的成就却有着如此大的差别?其实,我们从他们两人不同的回答中,已经可以看到他们之间的不同了——前者只是漫无目的地干活,心中没有打算,对人生也无规划;而后者心中有清晰的奋斗目标,对人生有很好的规划,所以两人成就不同,命运迥异。

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,那你就是一个工作在快乐、幸福中的人。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,可能是由于家庭的压力,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。

## 二、事业与生活

一个人有意义的生命,应该是由事业与生活去注释的:事业是生命的伴侣,生活是生命的血液,没有事业相伴,生命是孤单的;没有热流淌,生命是缺乏激情的。所以成就事业与创造生活对生命来说都是非常重要的,二者骨肉紧相连,同为生命歌。因此,一个人的生活目标,在一定意义上说就必须有事业的追求。

有个老木匠向老板递了辞呈,准备离开他熟悉的建筑业,回家与妻子儿女享受天伦之乐。他是全国最著名的几位木匠之一,手艺高超。老板舍不得这样的好员工离开,问他能否帮忙建造最后一座房子,老木匠欣然允诺。但是,显而易见,他的心已不在工作上,他用的是废料,出的是粗活。等到房子竣工的时候,老板亲手把大门的钥匙递给他并对他说:“这是你的房子,也是我送给你的礼物。”他震惊得目瞪口呆,羞愧得无地自容。如果他早知道是在给自己建房子,他怎么会这样漫不经心、敷衍了事呢?现在他只好住在这幢粗制滥造的房子里!

对于一个人来说,工作就是在创造自己的事业及生活。但真正这样认识到并做到的没有几个人。很多人就像那个老木匠,整天漫不经心地“建造”自己的生活,不是积极行动,而是消极应付。等其惊觉自己的处境时,早已深困在自己



建造的“房子”里了。

### 1. 事业与职业。

麦当劳的创始人雷·克罗克在给学生做演讲的时候问了这么一个问题：“谁知道我们是做什么的？”在场所有的学生回答：“是做快餐的。”但这个答案却并非雷·克罗克想要的。在很多人眼中，麦当劳一直以来被认为是卖快餐的，而由一个麦当劳的优秀员工来回答这个问题，答案却出乎大多数人的意料。这个员工是这样来回答的：“我的职业是做快餐，可是我的事业是做地产生意。我们最大的资产不是快餐带来的利润，而是快餐带来的麦当劳地产保值增值！”这就是麦当劳一名优秀员工的眼光，他把职业当成心目中的事业来经营了。

《现代汉语词典》里讲：“职业，个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作”；“事业，人所从事的、具有一定目标、规模和系统而对社会发展有影响的经常活动”。显然，职业与事业的根本区别在于，职业是为了生活而从事的一种工作，而事业则是对社会发展有影响的抛开衣食之利的经常活动。正如南怀瑾所言，“一个人一辈子做一件事情对社会大众有贡献，对国家民族、对整个社会，都是一种贡献，这才算是事业。”事业要比职业有更丰富的内涵！当然，不能因为事业与职业有所差异而割裂了两者的关系。职业是事业的基础，事业是职业的升华。任何一项职业只要把它看作是事业，那么它就是一项“前无古人，后无来者”的事业。

记得有一位庸者与一位哲人分别这样说道：“我活着是为了吃饭”，“我吃饭是为了活着”。如果单纯为职业而“职业”，那么“活着是为了吃饭”；如果职业是为了满足基本生活的给养而做出一番伟大的事业，那么“吃饭是为了活着”。事实上，古今中外，大凡有成就的人，无不是“事业第一，职业第二”；或者说凭借职业的衣食之利为社会做出更大的贡献，即做出一番事业。

马克思倘若不是为无产阶级革命事业，他不会四十年如一日地写揭示资本主义剩余价值规律的皇皇巨著——《资本论》；爱迪生若不是要为世界千千万万的家庭点亮一盏盏明灯，他也就无法做出熠熠生辉的事业——发明白炽灯。因此，凡人之所以为凡人，平庸之人之所以平庸，究其因，在于没有正确处理好“职业”与“事业”的关系。有的人，为“功名利禄”而追求职业；有的人，因为“卒不忍独善其身”而追求事业。林觉民“当亦乐牺牲吾身与汝身之福利，为天下谋永福也”而抛妻别子，成就了黄花岗烈士的英名，也同时留下了让人哽咽

的千古绝唱——《与妻书》；屈原为国富民强、人民安居乐业而“上下求索”，为申其志，写下了流传千古的《离骚》，更成就了其彪炳千古的光辉人格……他们是中华民族的脊梁，是中国之所以在今天自立于世界民族之林的根本原因。任何人，只要心里装着事业，装着为“社会发展做出巨大贡献”的远大理想，那么他就一定能成就一番光辉的事业！

## 2. 让职业成为你的事业。

有一位哲人说过，工作时间的所作所为决定你拥有什么，业余时间的所作所为决定你是什么样的人。这其实也说明了职业与事业的关系。工作时间一般从事的是职业内容，而业余时间做的倒是事业。事业是可以延续并由人继承的。职业只是靠技能来服务于人和社会而谋生的手段。

有工作的职业人是快乐的，有事业的人是幸福的，当职业和事业一致时，人是既快乐又幸福的。当职业和事业矛盾时，人们感到痛苦，这种痛苦源于自己的拥有和归属的矛盾。职业和事业的矛盾，就像是你的两只眼睛不能看到一样东西。

有人说过，“老鹰有时飞得比鸡还低，但鸡永远也不能飞得像老鹰那么高”。你是一只老鹰，也许你被意外安排在鸡的社会环境，在年幼时，接受鸡一样的培养和训练，你的习惯和想法都会很像鸡。有时候，你还会因为不如鸡而痛苦和自卑。有一天，你和鸡被带到悬崖绝壁，在你的同类老鹰的追逐恐吓中，鸡纷纷落入深渊，而你在挣扎中挥动有力的翅膀飞向悬崖之上的天空。恍然大悟的你知道了你的事业是飞翔，你的归属是天空，和鸡一样的生活仅仅是你找到事业前的一段职业生涯。

我们每个人，身在社会，就是社会的一分子，身在企业，就是企业的一个重要组成部分。无论你怎么自命不凡，也无论你怎么的能力无穷，你首先要做到的，就是认清你自己，明白自己应该身居何位。你从事的职业，完全由你自己做主，好与坏、成功与失败，都由你自己的职业取向所决定。你是把职业当做生活的来源来对待，还是把职业当做自己一生的事业来对待，其结果将有天壤之别。

因此，一个具有明确、崇高生活目标的人，在规划自己的职业生涯时，一定会把理想与信念放在首要位置，未来的工作不仅仅只是工作，未来的职业也不仅仅只是职业，只有把职业当事业来规划、来经营，你才会选择主动。当你选择主动的时候，特别是选择满腔热情地投入事业的时候，未来人生的篇章一定是



壮美瑰丽的。

### 第三节 职业创造快乐人生

哈佛大学现任校长德鲁·福斯特(Drew G.Faust)女士说过：“如果你不试着去做自己热爱的事情，不管是玩泥巴还是生物还是金融，如果连你自己都不去追求你认为最有价值的事，你终将后悔。如果你把你一天中醒着的一大半时间用来做你不喜欢的事情，你是很难感到幸福的。”这话道出了价值观、工作和幸福感之间的内在关联性。择其所爱、爱其所择的结果，会使一个人以职业为荣，以工作为乐，并呈现出圆融、丰足、喜悦、智慧和充满创造力的气质。如此，职业就会变得生动、美丽，“工作不仅是谋生的手段，也是享受生活的一种载体”。工作是为了让自己更快乐。

#### 一、职业目标和生活目标的统一

职业指导之父弗兰克·帕森斯(Frank Parsons)认为职业成功的核心是人一职匹配。从根本上看，这种匹配应该是职业目标和生活目标的和谐统一。

美国赫门米勒家具公司的总裁赛蒙曾经说过：“为什么工作不能够是我们生命中美好的事情？为什么我们把工作看成是一件不得不做的事情而未能珍惜和赞美它？为什么工作不能够是人们终其一生发展道德与价值观、表现人文关怀与艺术的基石？为什么人们不能从工作中去体会事物设计的美，感受过程的美，并试着欣赏可持之恒久的价值之美？”“通用之神”韦尔奇推崇美国当代思想家彼德·里根，他觉得里根将人生面对选择的意义讲述得十分透彻：“要么就是第一或第二，要么就转行。”台湾圣国企管顾问股份有限公司总经理、国际成功学讲师余正昭先生在介绍成功之道时说道，成功最重要的一点是：找到你的方向。对大多数的人来说，几乎每一天中最清醒和最好的时段都在工作。漫漫人生旅途，精力最旺盛的黄金岁月也将在工作中度过。既然工作在生活中占到如此大的分量，那么工作是否快乐就成为衡量生活幸福程度的一个重要因素。职业目标与生活目标的和谐统一就显得非常重要。

### 1. 生活目标与职业目标不总是简单一致。

王先生在司法机关工作,生活比较舒适和安逸,收入也不低,人际关系也处理得不错,但他却不喜欢这种朝九晚五循规蹈矩的生活模式,他喜欢有变数的工作和生活。工作时间一久,他就对工作没有热情,甚至厌烦。公务员这个职业是多少人向往的,他的长辈也引以为豪。他们多么希望自己的子女能出人头地,谋得一官半职。从职业目标上讲,他也承认这是一种务实的选择,但他还年轻,希望有更大的发展与进步,并且能够用上他的专业,做他希望做的事情,并过自己喜欢的生活。他现在的困惑在于,是听从长辈的意见,在机关里努力谋得一官半职,过稳定而没有激情的日子呢,还是离开安乐窝,在激烈的求职市场里重新开始。职业目标与生活目标能统一吗?

### 2. 生活目标可以引导一个人走向成功的职业生涯。

王俊是一位专业型的业余乒乓球高手,从小就立志要当一名运动员,长大后事与愿违,阴差阳错地成为一名公务员。一晃就是二十年,公务员在其他人的眼中可是铁饭碗,可对他来说,就好像是啃骨头,食之无味,弃之可惜。如果早二十年,他可以重新选择,但现在已经是四十出头的人,要放弃这份稳定而收入不错的工作,确实是个很伤脑子的问题。可对目前的工作没有激情,心情越来越沉闷,这也是事实。有一个机会,一家俱乐部邀请他当业余教练,他一下子感觉找到了自我,找回了他的生活目标。经过权衡,他最终决定放弃公务员,从事乒乓球教练工作。现在,这份工作带给他无穷的欢乐和成就。他的生活目标已引导他走向成功的职业生涯。

### 3. 职业目标可以发展成为生活目标。

我们的许多“50后”“60后”老师都有这种经历。20世纪80年代大学毕业时,分配到学校当老师不是最吃香的职业,也几乎没有同学愿意当教师,但只能服从分配,因为不服从分配会被取消分配资格,这在当时的背景下就意味着失业。经过近三十年的教师生涯,教师的职业逐渐成为他们的生活目标,使他们感受到了这是一份非常享受的职业,这份职业已经成为他们的一种生活方式,帮助和陪伴学生成长的过程使他们感到幸福、快乐、安宁,而且充满感激。

作为我国跳水“梦之队”的领军人物,郭晶晶一步步走过了常人难以想象的荆棘之路。5岁练跳水,15岁首次参加奥运会一无所获,1998年参加世锦赛仅获女子3米跳板亚军,在之后的几年赛事中她始终与奥运会冠军失之交臂,其中包括悉尼奥运会3米跳板单人、双人项目。巨大的压力与残酷的现实,肯定不



是她的初衷,她的生活目标原本肯定也应该是轻松与享受。但是,为了祖国的荣誉,她明确职业目标,以坚韧的毅力和不服输的信心更为艰苦地坚持着。2004年她终于从雅典奥运会拿回2枚金牌,2008年奥运会上拿得2枚金牌,演绎了一出完美的落幕。

是什么动力在一路支撑着她?郭晶晶说:“因为喜欢才会投入,才会愿意付出。”生活目标是价值观的一种展示。我们看到,对跳水的热爱是支持着郭晶晶战胜种种艰辛、勇往直前的精神支柱。郭晶晶在艰苦的职业目标追求中,喜欢上了跳水这项运动,这就是她的方向和目标。她在跳板上把自己的职业目标发展成了自己的生活目标,实现了职业目标与生活目标的完美结合。她那完美的一跳,也缔造了完美的人生。

#### 4. 把生活目标融入职业目标之中。

在美国佛罗里达州的一个小镇上,有一名厨师叫马克·鲍勃,他的烹饪水平一直不错,在一家叫好望角的餐厅做了两年的厨师。当厨师之余,他还热爱博彩,虽然他一直没有中过大奖。2009年2月,幸运之神眷顾了他,他居然中了数百万美元的大奖,在经济危机的情况下,他成了小镇最幸运的人。中奖的那个晚上,他在自己工作的餐厅请客,亲自下厨和大家一起庆祝自己的一夜暴富。那个晚上所有人都尽情玩闹,只有饭店老板约翰有些难过,因为他得开始计划招募一名新的厨师了,他想鲍勃肯定不会继续干这份工作了。

第二天,就在约翰拟好招聘广告之后,一个熟悉的身影出现了。鲍勃居然回来了,鲍勃不但回来了,而且还风趣地说:“我是厨师,你们休想把我丢进那些豪华会所。”于是他又吹着口哨开始了自己的厨师工作。很快饭店里的食客渐渐增多,人们都很惊讶地向鲍勃挥手致意。

后来,他的做法引来了好事的记者,记者举着“大炮”闯进厨房问他:“鲍勃先生,你完全没有必要在这里工作,为什么你还留在这里呢?”他一手端着盘子,一手拿着勺子对记者说:“我从小就学习做菜,并在父母的反对下坚持成为一名厨师,你大概知道我有多喜欢干这个了吧?而且,在这里我有像亲人一样的老板和同事,我们相处得非常快乐,他们让我的人生大部分时间都很快乐。我为什么要因为一笔意外之财而丢弃我热爱的事业呢?是的,我不能因为钱而耽误了我的快乐。”鲍勃已经把自己的生活目标融入职业目标之中。

## 二、在职场上创造快乐生涯

快乐生活是现代人追逐的一种时尚,也是每一个人都向往的最高境界。可是,总有这样那样的压力和障碍困扰着我们,使我们对美好的生活和人生感到困惑和失落。其实这是必然的,任何时候人生都不是一帆风顺的,你怎样生活完全取决于自己的心态。不管处于哪一种环境下,只要有乐观向上、不甘于向命运屈服的雄心壮志,保持健康的心态,你一定会拥有快乐。

快乐与工作紧密相连的。当你的工作是为了集聚钱财,你一定会觉得很辛苦,很劳累,因为你已成为金钱的奴隶;当你努力工作赚钱是为了快乐,为了志向,为了实现自我,为了奉献社会,那么,再辛苦的工作你也会感到快乐。快乐工作是一种状态,一种生活方式,甚至是一种做人的境界。尽心尽力地做好每一项工作,为工作中的成就而欢欣,为工作的平凡而坦然,只因你的工作创造了价值——为自己、为社会;你的工作实现了自我,为自己,为家人,为团队;工作将使我们的生活更美好、社会更和谐。

事实上,快乐与工作的融合不是告诉我们必须从事什么工作,而是告诉我们要在工作中成为什么样的人。快乐不是一种奖赏,而是工作中的一部分。心理学家早就提醒过我们,快乐的动力来自心底而非建立在外在的收获之上。快乐的获得不能依靠“寻找”和“追求”,而只有依靠“体会”和“感受”。“寻找”快乐的人常常会给自己快乐设下条件与目标,“等我达到目标就会快乐”或“等我得到什么就会高兴”,所以一味地追求,一心一意地向通往快乐的道路大步迈进。然而实际上,没有所谓“通往快乐的道路”,因为快乐本身就在路上。一个无法感受快乐的人即使中了彩票得到了五百万,依旧会不快乐:“有了五百万又怎么样,上一期的那个人中了一千万!差一期就差很多,我真够倒霉!”

在一个教堂工地上有三个石匠在打磨石头。第一个人说:“这个该死的石头什么时候才能把它敲完。”可以看出他的心情比较郁闷。第二个人说:“要不是为了每天那几美元的工钱,我才不干这活儿呢。”这个人把工作当成了赚钱的工具。第三个人一边工作一边歌唱,他说:“这样的工作很适合我,在敲敲打打中,每天我都在创造艺术品。”我们内心对待工作的态度很大程度上决定了我们是否能对它做出正确的判断——它究竟是令人沮丧的辛苦劳作,还是让我们的灵魂感到愉悦的快乐盛典?其中的关键是为工作赋予意义。心理学家们





发现,一个人的工作满意度与他自认为工作是否有意义的感觉有着极大的关系,而工作的价值则完全在于你对工作所赋予的含义。如果一个人认为工作就是“用时间换取金钱”的活动,那恐怕还没开始上班就已经觉得枯燥疲倦,注定沦为工作的情绪奴隶。而要是你能找到工作、劳动的真谛,赋予它深层的心理意义,例如,“我的工作可以让我不断学习与人建立深厚情谊”,就能超越工作任务的行为定义,从中找到“为何而战”的动力,工作起来当然就兴致勃勃了。为工作赋予意义,实现职业目标与生活目标的联结,使我们从平凡的工作中感受到它的不平凡之处,那样就会感受到工作的快乐,即使是在普通的职位,你也会尽力将它做得更好,更完美!

真正感受到了工作的快乐,你就会觉得生活的快乐。因为一个人的价值在工作中得到了体现,实现了自我。在如此的心境下,我们自然会感觉工作是充实的,生活是快乐的。我们就不会再抱怨工作,抱怨生活。其实,反过来讲也一样,我们要体会生活的幸福、快乐,就必须树立科学的职业价值观,必须追求职业目标与生活目标的统一与协调,为心中的事业去“用心”工作。生活就应该是如此踏踏实实的,快乐的生活需要我们保持坦然的心态,需要我们学会感恩,学会珍惜现在身边所拥有的一切,需要我们做好当下的工作。幸福、快乐的生活寄寓于富有意义的工作之中。因为人生真正的幸福只有一条路,那就是按照自己的价值观去生活。你怎样坚信,就应该怎样去行动。

工作着是美丽的,这首先是因为工作是快乐的。我们发现了工作的意义,或者赋予工作以意义,从事有意义的工作,在工作中实现着自身价值,工作理所当然的是快乐的。

工作着是美丽的,更因为生涯因快乐的工作而美丽。快乐的工作使我们的人生既创造、奉献,又享用、满足,生活将因此变得丰富多彩,生命也将因此变得生机盎然,生涯的彩虹也必将更加绚丽灿烂!

同学们,我们已经拥有目标和方向了。

同学们,我们已经明了生命的意义了。

同学们,我们已经知道什么东西对我们最重要;我们已经懂得了微笑的可贵;我们已经领悟到感恩的价值;我们还知道,生涯规划从本质上讲就是对自己生命意义的追寻,是帮助自己确立生活的目标,为的是激发出生命的动力和活力,全面提高生命和生活的品质。我们已经有了准备,现在我们可以坚定地开始构筑自己的职业生涯大厦了……



## 一、推荐阅读三篇短文

### 欣赏生命

赵泽华

思考生命是从认识死亡开始的。

最初见到死亡,我还是个没有经历过痛苦的天真的小女孩儿。

一天,正在外祖父种满花草的院子里玩“扮家家酒”的游戏。我的小辫上插几朵蓝紫色的喇叭花,在忙着给自己准备午餐——将泥土裹在葡萄叶子里做“饺子”。

忽然,一阵惊天动地的哭声和悲怆乐声传来,我愣了一下,飞快地跑出院子。一队长长的送葬队伍正缓缓从门前经过。小驴车嘎啦啦轧过石子路,车上停放着一口黑漆棺材,棺材顶部和四周堆放着素洁的花圈和用金银锡箔糊成的纸人纸马,还有一座精巧玲珑的纸房子和一架纺车。后面跟着一大群身穿白粗麻布孝袍的男人、女人和孩子。他们脚蹬白鞋,头戴孝帽,腰间系着宽宽的白带子,女人们用手帕蒙住脸,唱歌似的长一声短一声地哭泣。

我没有像其他小孩子那样追着队伍又喊又跳,就那么呆呆地站在路边,头上还插着几朵蓝紫色的喇叭花。这事过去很久,我都不能够忘记,那乐声里所诉说的生命的秘密和悲凉,是那么深那么痛地开启了我小小的心灵。

以后我长大了。在二十多年的生命里,先后目睹了外祖父、外祖母和母亲的死亡。他们三人是我最挚爱的亲人。母亲给了我生命,而外祖父、外祖母抚养了我。

他们都曾在病痛中挣扎良久,然后默默离去,没有留下一句话。但他们今生所给予我的呵护和爱是那么久远地深植在我的生命中。十几年过去了,留在我心底的依然是一份抹不去的痛楚。

19岁,在一场车祸中,我也经历了死亡,曾在生与死织成的暗夜里挣扎了七天七夜。当时医生告诉惟一守候在我身边的弟弟说我随时可能死去。17岁的弟弟不知如何准备后事,他只是哭只是不相信,不吃不睡一直守在我的床前。

活过来以后才明白:死亡就是对这个世界毫无感知,没有爱没有恨没有快



乐,当然也没有痛苦。由此也才彻悟:那爱那欢乐,连同痛苦也都是如此珍贵,因为它标志生命的存在。

后来,我做了母亲。第一次在产院的育婴室门口看到那么多千姿百态的小生命。那些天使一样的婴儿,有的在安详地熟睡;有的挥舞粉嫩的小拳头大哭,好像在抗议没有经过他同意就把他带到这个世界上来。

站在那里我禁不住泪水盈盈:这些生动可爱的小生命不同于死亡带给我的,他们在我的内心深处激起一种真正圣洁美丽的感觉。我又开始问自己那个困扰已久的问题:生命是什么?然后我对自己说:生命,就是从出生走向死亡的过程,这一过程有不同的量和质。

随着阅历和经历的增加,那种对于未知死亡的恐惧变得淡薄了,我已知道那是必然,死神同每一个人签约,没有人可以违约。但结局一样,过程却可以截然不同。我想要说的是,由于我对于生命的爱以及对生命越来越接近本质的认识,我的生命会变得单纯明净。在学会奋斗的同时,我也学会了享受和欣赏生命的自然和美丽,而这些,多半与利欲和物欲无关,没有利欲和物欲的参与,我也照样获得许多快乐。

我喜欢秋夜,静听窗外风旋落叶的声音和秋虫的低吟,似乎听一份幽怨,又听一份安然。喜欢雪后初晴洁白的路和屋顶,喜欢听屋檐下雪水融化,滴落在松软的泥土里。喜欢清晨一两声婉转悦耳的鸟鸣,好像整个世界都被唤醒并且变得清新。

喜欢贝多芬的《命运交响曲》,也同样喜欢《梁祝》小提琴协奏曲中那份美丽的忧伤。喜欢骑单车从高坡上飞快地下滑,让清爽的风柔柔掠过面颊将我的黑发向后高高扬起。尤其喜欢在窗外无声无息飘落细雨的时候,那细致晶莹的雨帘给我一种可以遮蔽的宁静和安全感,只开一盏台灯,让金黄的光晕暖暖地罩着我。再放下白色纱窗帘,拥被读一本好书,那一刻真觉得做神仙的快乐也不过如此。

我并不在意世俗的名利和女人的虚荣,我只把握住实实在在的生活。让我告诉你:拥有并懂得珍惜,这就是快乐美丽的人生了。

## 谈人生价值

朱光潜

每个人都不免有一个理想,或为温饱,或为名利,或为学问,或为德行,或

为事功,或为醇酒妇人,或为斗鸡走狗,所谓“从其大体者为大人,从其小体者为小人”。这种分别究竟以什么为标准呢?哲学家们都承认:人生的最高目的是幸福。什么才是真正的幸福?对于这个问题也各有各的见解。积学修德可被看成幸福,饱食暖衣也可被看作幸福,究竟谁是谁非呢?我们从人的观点来说,人之所以高贵于禽兽者在于他的心灵。人如果要充分地表现他的人性,必须充实他的心灵生活。幸福是一种享受。享受者或为肉体,或为心灵。人既有肉体,即不能没有肉体的享受。我们不必如持禁欲主义的清教徒之不近人情,但是我们也须明白:肉体的享受不是人类最上的享受,而是人类与鸡猪狗所共有的。人类最上的享受是心灵的享受。哪些才是心灵的享受呢?就是真善美三种价值。学问、艺术、道德无一不是心灵的活动,人如果在这三方面达到最高的境界,同时也就达到了最幸福的境界。

一个人的生活是否丰富,就是说有无价值,要看他对于心灵或为精神生活的努力和成就的大小。如果只顾衣食饱暖而对于真善美不感兴趣,他就成为一具行尸走肉了。这番道理本无深文奥意,但是说起来好像很迂腐。灵与肉的冲突本来是一个古老而不易化除的冲突。许多人因顾到肉遂忘记灵,相习成风,心灵生活便被视为怪诞无稽的事。尤其是近代人被物质的舒适这个观念所迷惑,大家争着去拜财神,财神也就笼罩了一切。

末了,我希望我们青年人都及早确定自己一生的使命,自己去寻求自己的终身工作。

## 最苦与最乐

梁启超

人生什么事最苦呢?贫吗?不是。失意吗?不是。老吗?死吗?都不是。我说人生最苦的事,莫苦于身上背着一种未了的责任。人若能知足,虽贫不苦;若能安分(不多作分外希望),虽然失意不苦;老、死乃人生难免的事,达观的人看得很平常,也不算什么苦。独是凡人生在世一天,便有一天应该做的事。该做的事没有做完,便像是有几千斤重担子压在肩头,再苦是没有的了。为什么呢?因为受那良心责备不过,要逃避也没处逃避呀!

答应人办一件事没有办,欠了人的钱没有还,受了人的恩惠没有报答,得罪了人没有赔礼,就连这个人的面也几乎不敢见他;纵然不见他的面,睡里梦里,都像有他的影子来缠着我。为什么呢?因为觉得对不住他呀!因为自己对



他的责任,还没有解除呀!不独是对于一个人如此,就是对于家庭、对于社会、对于国家,乃至对于自己,都是如此。凡属我受过他好处的人,我对于他便有了责任。凡属我应该做的事,而且力量能够做得到的,我对于这件事便有了责任。凡属我自己打主意要做一件事,便是现在的自己和将来的自己立了一种契约,便是自己对于自己加一层责任。有了这责任,那良心便时时刻刻监督在后头,一日应尽的责任没有尽,到夜里头便是过的苦痛日子;一生应尽的责任没有尽,便死也带着苦痛往坟墓里去。这种苦痛却比不得普通的贫困老死,可以达观排解得来。所以我说人生没有苦痛便罢,若有苦痛,当然没有比这个加重的了。

翻过来看,什么事最快乐呢?自然责任完了,算是人生第一件乐事。古语说得好:“如释重负”;俗语亦说是:“心上一块石头落了地”。人到这个时候,那种轻松愉快,直是不可以言语形容。责任越重大,负责的日子越久长,到责任完了时,海阔天空,心安理得,那快乐还要加几倍哩!大抵天下事从苦中得来的乐才算真乐。人生须知道有负责任的苦处,才能知道有尽责任的乐处。这种苦乐循环,便是这有活力的人间一种趣味。却是不尽责任,受良心责备,这些苦都是自己找来的。一翻过去,处处尽责任,便处处快乐;时时尽责任,便时时快乐。快乐之权,操之在己。孔子所以说:“无入而不自得”,正是这种作用。

然则为什么孟子又说“君子有终身之忧”呢?因为越是圣贤豪杰,他负的责任越是重大;而且他常要把这种种责任来揽在身上,肩头的担子从没有放下的时节。曾子还说哩:“任重而道远”,“死而后已,不亦远乎?”那仁人志士的忧民忧国,那诸圣诸佛的悲天悯人,虽说他是一辈子感受苦痛,也都可以。但是他日日在那里尽责任,便日日在那里得苦中真乐,所以他到底还是乐,不是苦呀!

有人说:“既然这苦是从负责任而生的,我若是将责任卸却,岂不是就永远没有苦了吗?”这却不然,责任是要解除了才没有,并不是卸了就没有。人生若能永远像两三岁小孩,本来没有责任,那就本来没有苦。到了长成,责任自然压在你的肩头上,如何能躲?不过有大小的分别罢了。尽得大的责任,就得大快乐;尽得小的责任,就得小快乐。你若是要躲,倒是自投苦海,永远不能解除了。

## 二、致加西亚的信

在所有与古巴有关的事情中,有一个人常常令我无法忘怀。

美西战争爆发以后,美国必须马上与西班牙反抗军首领加西亚将军取得

联系。加西亚将军隐藏在古巴辽阔的崇山峻岭中——没有人知道确切的地点，因而无法送信给他。但是，美国总统必须尽快地与他建立合作关系。怎么办呢？

有人对总统推荐说：“有一个名叫罗文的人，如果有人能找到加西亚将军，那个人一定就是他。”

于是，他们将罗文找来，交给他一封信——写给加西亚的信。关于那个名叫罗文的人，如何拿了信，将它装进一个油纸袋里，打封，吊在胸口藏好，如何在3个星期之后，徒步穿越一个危机四伏的国家，将信交到加西亚手上——这些细节都不是我想说明的，我要强调的重点是：

美国总统将一封写给加西亚的信交给了罗文，罗文接过信后，并没有问：“他在哪里？”

像罗文这样的人，我们应该为他塑造一座不朽的雕像，放在每一所大学里。年轻人所需要的不仅仅是学习书本上的知识，也不仅仅是聆听他人的种种教诲，而是更需要一种敬业精神，对上级的托付，立即采取行动，全心全意去完成任务——“把信送给加西亚”。

加西亚将军已不在人世，但现在还有其他的“加西亚”。没有人能经营好这样的企业——虽然需要众多人手，但是令人吃惊的是，其中大部分人碌碌无为，他们要么没有能力，要么根本不用心。

懒懒散散、漠不关心、马马虎虎的工作态度，对于许多人来说似乎已经变成常态。除非苦口婆心、威逼利诱地强迫他们做事，或者，请上帝创造奇迹，派一名天使相助，否则，这些人什么也做不了。

不信的话我们来做个试验：

此刻你正坐在办公室里——有6名职员在等待安排任务。你将其中一位叫过来，吩咐他说：“请帮我查一查百科全书，把克里吉奥的生平做成一篇摘要。”

他会静静地回答：“好的，先生。”然后立即去执行吗？

我敢说绝对不会，他会用满脸狐疑的神色盯着你，提出一个或数个

- 他是谁呀？
- 他去世了吗？
- 哪套百科全书？
- 百科全书放在哪儿？
- 这是我的工作吗？



为什么不叫乔治去做呢？

急不急？

你为什么要查他？

我敢以十比一的赌注跟你打赌，在你回答了他所提出的问题，解释了如何去查那些资料，以及为什么要查的理由之后，那个职员会走开，去吩咐另外一个职员帮助他查某某的资料，然后回来告诉你，根本就没有这个人。当然，我也许会输掉赌注，但是根据平均率法则，我相信自己不会输。

真的，如果你很聪明，就不应该对你的“助理”解释，克里吉奥编在什么类，而不是什么类，你会面带笑容地说：“算啦。”然后自己去查。

这种被动的行为，这种道德的愚行，这种意志的脆弱，这种姑息的作风，有可能将这个社会带到“三个和尚没水喝”的危险境界。

如果人们都不能为了自己而自动自发，你又怎么能期待他们为别人服务呢？

乍看起来，任何一家公司都有可以分担工作的人选，但事实真的如此吗？你登广告征求一名速记员，应征者中，十有八九不会拼也不会写，他们甚至认为这些都无所谓。

这种人能把信带给加西亚吗？

“你看那个职员。”一家大公司的总经理对我说。

“看到了，怎么样？”

“他是个不错的会计，但是，如果我派他到城里去办个小差事，他也许能够完成任务，但也可能中途走进一家酒吧。而到了闹市区，他甚至可能完全忘记自己来干什么的。”

这种人你能派他送信给加西亚吗？

最近，我们经常听到许多人对那些“收入微薄而毫无出头之日”以及“但求温饱却无家可归”的人表示同情，同时将那些雇主骂得体无完肤。

但是，从没有人提到，有些老板如何一直到白发苍苍，都无法使那些不求上进的懒虫勤奋起来；也没有人谈及，有些雇主如何持久而耐心地希望感动那些当他一转身就投机取巧、敷衍了事的员工，使他们能振作起来。

在每家商店和工厂，都有一些常规性的调整过程。公司负责人经常送走那些无法对公司有所贡献的员工，同时也吸纳新的成员。无论业务如何繁忙，这种整顿一直在进行着。只有当经济不景气，就业机会不多的时候，这种整顿才

会有明显的效果——那些无法胜任工作、缺乏才干的人,都被摒弃在工厂的大门之外,只有那些最能干的人,才会被留下来。为了自己的利益,每个老板只会留住那些最优秀的职员——那些能“把信送给加西亚”的人。

我认识一个十分聪明的人,但是却缺乏自己独立创业的能力,对他人来说也没有丝毫价值,因为他总是偏执地怀疑自己的老板在压榨他,或者有压榨他的意图。他既没有能力指挥他人,也没有勇气接受他人的指挥。如果你让他“送封信给加西亚”,他的回答极有可能是:“你自己去吧。”

我知道,与那些四肢残缺的人相比,这种思想不健全的人是不值得同情的。相反,我们应该对那些用毕生精力去经营一家大企业的人表示同情和敬意:他们不会因为下班的铃声而放下工作。他们因为努力去使那些漫不经心、拖拖拉拉、被动偷懒、不知感恩的员工有一份工作而日增白发。许多员工不愿意想一想,如果没有老板们付出的努力和心血,他们将挨饿和无家可归。

我是否说得太严重了?不过,即使整个世界变成一座贫民窟,我也要为成功者说几句公道话——他们承受了巨大的压力,导引众人的力量,终于取得了成功。但是他们从成功中又得到了什么呢?一片空虚,除了食物和衣服以外,一无所有。

我曾为了一日三餐而为他人工作,也曾当过老板,我深知两方面的种种酸甜苦辣。贫穷是不好的,贫苦是不值得赞美的,衣衫褴褛更不值得骄傲;但并非所有的老板都是贪婪者、专横者,就像并非所有的人都是善良者一样。

我钦佩那些无论老板是否在办公室都努力工作的人,我敬佩那些能够把信交给加西亚的人。他们静静地把信拿去,不会提任何愚笨的问题,更不会随手把信丢进水沟里,而是全力以赴地将信送到。这种人永远不会被解雇,也永远不必为了要求加薪而罢工。

文明,就是孜孜不倦地寻找这种人才的一段长久过程。

这种人无论有什么样的愿望都能够实现。在每个城市、村庄、乡镇,以及每个办公室、商店、工厂,他们都会受到欢迎。世界上极需这种人才,这种能够把信送给加西亚的人。

谁将把信送给加西亚?!

### 三、职业价值观自测量表

下面有52道题目,每个题目都有5个备选答案,请根据自己的实际情况或





想法,在题目后面圈出相应字母,每题只能选择一个答案。通过测验,你可以大致了解自己的职业价值取向。

A——非常重要

B——比较重要

C——一般重要

D——较不重要

E——很不重要

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. 你的工作必须经常解决新的问题。                           | A | B | C | D | E |
| 2. 你的工作能为社会福利带来看得见的效果。                       | A | B | C | D | E |
| 3. 你的工作奖金很高。                                 | A | B | C | D | E |
| 4. 你的工作内容经常变换。                               | A | B | C | D | E |
| 5. 你能在你的工作范围内自由发挥。                           | A | B | C | D | E |
| 6. 你的工作能使你的同学、朋友非常羡慕你。                       | A | B | C | D | E |
| 7. 你的工作带有艺术性。                                | A | B | C | D | E |
| 8. 你的工作能使人感觉到你是团体中的一分子。                      | A | B | C | D | E |
| 9. 不论你怎么干,你总能和大多数人一样晋级和长工资。                  | A | B | C | D | E |
| 10. 你的工作使你有可能经常变换工作地点、场所或方式。                 | A | B | C | D | E |
| 11. 在工作中你能接触到各种不同的人。                         | A | B | C | D | E |
| 12. 你的工作上下班时间比较随便、自由。                        | A | B | C | D | E |
| 13. 你的工作使你不断获得成功的感觉。                         | A | B | C | D | E |
| 14. 你的工作赋予你高于别人的权力。                          | A | B | C | D | E |
| 15. 在工作中你能试行一些自己的新想法。                        | A | B | C | D | E |
| 16. 在工作中你不会因为身体或能力等因素,被人瞧不起。                 | A | B | C | D | E |
| 17. 你能从工作的成果中知道自己做得不错。                       | A | B | C | D | E |
| 18. 你的工作经常要外出、参加各种集会和活动。                     | A | B | C | D | E |
| 19. 只要你干这份工作,就不再被调到其他意想不到的单位和工种上去。           | A | B | C | D | E |
| 20. 你的工作能使世界更美丽。                             | A | B | C | D | E |
| 21. 在工作中不会有人常来打扰你。                           | A | B | C | D | E |
| 22. 只要努力,你的工资会高于其他同年龄的人,升级或长工资的可能性比干其他工作大得多。 | A | B | C | D | E |

23. 你的工作是一项对智力的挑战。 A B C D E
24. 你的工作要求你把一些事务管理得井井有条。 A B C D E
25. 你的工作单位有舒适的休息室、更衣室、浴室及其他设备。 A B C D E
26. 你的工作有可能让你结识各行各业的知名人物。 A B C D E
27. 在工作中能和同事建立良好的关系。 A B C D E
28. 在别人眼中,你的工作是很重要的。 A B C D E
29. 在工作中你经常接触到新鲜的事物。 A B C D E
30. 你的工作使你能常常帮助别人。 A B C D E
31. 你在工作单位中,有可能经常变换工作。 A B C D E
32. 你的作风使你被别人尊重。 A B C D E
33. 同事和领导人品较好,相处比较随便。 A B C D E
34. 你的工作会使许多人认识你。 A B C D E
35. 你的工作场所很好,比如有适度的灯光,安静、清洁的工作环境,甚至恒温等优越的条件。 A B C D E
36. 在工作中你为他人服务,使他人感到很满意,你自己也很高兴。 A B C D E
37. 你的工作需要计划和组织别人的工作。 A B C D E
38. 你的工作需要敏锐的思考。 A B C D E
39. 你的工作可使你获得较多额外收入,如常发实物,常发商品的提货券,有机会购买进口货等。 A B C D E
40. 在工作中你是不受别人差遣的。 A B C D E
41. 你的工作结果应该是一种艺术而不是一般的产品。 A B C D E
42. 在工作中不必担心会因为所做的事情领导不满意,而受到训斥或经济惩罚。 A B C D E
43. 在工作中你能和领导有融洽的关系。 A B C D E
44. 你可以看见你努力工作的成果。 A B C D E
45. 在工作中常常要你提出许多新的想法。 A B C D E
46. 由于你的工作,经常有许多人来感谢你。 A B C D E
47. 你的工作成果常常能得到上级、同事或社会的肯定。 A B C D E
48. 在工作中,你可能做一个负责人,虽然只领导很少



- 几个人,你信奉“宁做兵头,不做将尾”的俗语。 A B C D E
49. 你从事的那种工作经常在报刊、电视中被提到,因而在人们的心目中很有地位。 A B C D E
50. 你的工作有数量可观的夜班费、加班费、保健费或营养费等。 A B C D E
51. 你的工作比较轻松,精神上也不紧张。 A B C D E
52. 你的工作需要和影视、戏剧、音乐、美术、文学、艺术等打交道。 A B C D E

评分与评价:上面的52道题分别代表13项工作价值观。每圈一个A得5分,B得4分,C得3分,D得2分,E得1分。请你根据下表中每一项前面的题号,计算一下每一项的得分总数,并把它填在每一项的得分栏上,然后在表格下面依次列出得分最高和最低的三项。

评价表

得分	题号	价值观	说明
	2、30、36、46	利他主义	工作的目的和价值在于直接为大众的幸福和利益尽一份力
	7、20、41、52	美感	工作的目的和价值在于能不断地追求美的东西,得到美感的享受
	1、23、38、45	智力刺激	工作的目的和价值在于不断进行智力的操作,动脑思考,学习以及探索新事物,解决新问题
	13、17、44、47	成就感	工作的目的和价值在于不断创新,不断取得成就,不断得到领导与同事的赞扬,或不断实现自己想要做的事
	5、15、21、40	独立性	工作的目的和价值在于能不断充分发挥自己的独立性和主动性,按自己的方式、步调或想法去做,不受他人的干扰
	6、28、32、49	社会地位	工作的目的和价值在于所从事的工作在人们的心目中有较高的社会地位,从而使自己得到他人的重视与尊敬
	14、24、37、48	管理	工作的目的和价值在于获得对他人或某事物的管理支配权,能指挥和调遣一定范围内的他人或事物
	3、22、39、50	经济报酬	工作的目的和价值在于获得优厚的报酬,使自己有足够的财力去获得自己想要的东西,使生活过得较为富足

续表

得分	题号	价值观	说明
	11、18、26、34	社会交际	工作的目的和价值在于能和各种人交往,建立比较广泛的社会联系和关系,甚至能和知名人物结识
	9、16、19、42	安全感	不管自己能力怎样,希望在工作中有一个安稳局面,不会因为奖金、长工资、调动工作或领导训斥等经常提心吊胆、心烦意乱
	12、25、35、51	舒适	希望能将工作作为一种消遣、休息或享受的形式,追求比较舒适、轻松、自由、优越的工作条件和环境
	8、27、33、43	人际关系	希望一起工作的大多数同事和领导人品较好,相处在一起感到愉快、自然,认为这就是很有价值的事,是一种极大的满足
	4、10、29、31	变异性	希望工作的内容经常变换,使工作和生活显得丰富多彩,不单调枯燥

得分最高的三项是:1. \_\_\_\_\_;  
2. \_\_\_\_\_;  
3. \_\_\_\_\_。

得分最低的三项是:1. \_\_\_\_\_;  
2. \_\_\_\_\_;  
3. \_\_\_\_\_。

从得分最高和最低的三项中,你可以更清楚地了解自己的职业价值取向。

#### 四、生存选择

目的:探讨并澄清价值观,以及通过交流,认清生活中最有价值的东西。

时间:60—80分钟。

准备:每组(5—8人)一份材料及统计表。

操作:指导者告诉成员,地球上发生了核战争,人类将要灭亡。但是,一位科学家发明了一个特别的核保护装置。如果谁能进入其中谁就能生存下去。现在有10个人,但是核保护装置里的水和食品、空间有限,只能容纳7人。也就是说,只能有7人可以生存下去。请您决定,谁应该活下去,谁只能面对死亡,为什么?并请排出先后次序。

10个人的情况:

①小学老师



- ②小学老师怀孕的妻子
- ③职业棒球运动员
- ④12岁的少女
- ⑤外国游客
- ⑥优秀的警官
- ⑦年长的僧侣
- ⑧流行男歌手
- ⑨著名的小说家
- ⑩慢性病住院患者

全体成员听完给定的情景后,认真思考,做出自己的选择。有的人会用排除法,先选出死亡者,有的人会先选出生存者。

每位成员将自己的选择及理由记下并在小组内部交流。为了获得小组一致的意见,全组充分讨论,各抒己见,每个人可以在讨论后修正自己的意见。然后每个小组派代表在整个团体中介绍小组的决定及讨论情况。小组成员可保留自己的意见,到团体中再阐明。

这个活动包含丰富的寓意,充分体现了每个成员的价值观,及对未来社会的憧憬或理想。讨论并不求得出一致的结论,真正的目的在于在讨论过程中了解自己的价值观及他人的价值观,并通过他人的启发,调整自己的认识,认清生活中最重要、最有意义的是什么。

### 五、“拍卖你的生涯”

“拍卖你的生涯”是一个流传已久的游戏项目,对于中学生、大学生和在职员工搜寻或发现自己的生活目标,以及与职业生涯的联系,有很大的帮助。这个游戏可以让你在第一时间里感受到自己潜意识中的那个目标。

参加者全体同学参加。

项目完成时间:90—120分钟。

场地器材:1. 可以在教室进行,也可以在户外进行,如果在户外草坪上进行效果更好。

- 2. 每人一张纸、一支笔。
- 3. 假设每人的所有财富是1万元人民币。
- 4. 指定两个人主持拍卖。

操作程序:把你的目标,或者生涯写在纸上,然后进行拍卖。

游戏规则:不署名;自己不能买自己的;毕生的财富是1万元人民币;可以买一个或几个;当你叫价后主持人喊一下、二下、三下,没有人再跟叫时,那生涯就属于你了。

游戏目的:

1. 可以在第一时间里捕捉到你潜意识中的那个目标。帮助你搜寻或发现自己的生活目标。
2. 可以进一步了解同学的生活目标、价值观和人生态度等。增进同学之间的交流和沟通。

回顾总结:

1. 首先请一位同学说说他卖出的是一项什么生涯,是谁买走了他的那项生涯,建议他们是否应该拥抱一下,并找个地方坐在一块。
2. 再请一位同学说说他买进的是一项什么生涯,寻找一下这项生涯的原主人是谁,同样建议他们拥抱一下,并坐在一起。
3. 就个别生涯项目给予鼓励和肯定。比如有个学生卖出的生涯是做一个有爱心、有责任心的爸爸和丈夫,买进的生涯是造一座福利院,让享受不到幸福的老人和儿童都到他的福利院去。这个学生的人生目标和价值观应该给予鼓励和肯定。

## 六、工作与生活的关系自测

请感兴趣的朋友们做做测试吧,通过测试和分析也许能帮助我们发现一些问题。先请你阅读下面的问题,根据自己的情况进行判断(选择同意或不同意)。

1. 每天清晨起床,我总是觉得精力充沛。
2. 家人经常抱怨我老是不在家。
3. 我至少有两项与工作毫无关系的嗜好或休闲兴趣。
4. 我觉得现在还不如过去快乐。
5. 我总是将所有的额外补贴用于外出度假。
6. 我有时会因为考虑工作中的事情而半夜惊醒。
7. 我总是觉得工作与个人生活有冲突。
8. 如果现在死去,我会为自己留下的遗产而感到骄傲。



9. 我很少在工作日的晚上有精力出去参加活动。

10. 我很少因为工作而爽约,不去参加朋友的聚会。

现在你可以按照下面的方法来计算你的得分:问题2、4、6、7以及9,如果你同意,则加1分。问题1、3、5、8以及10,如果不同意,则加1分。

根据不同的得分,可以对自己处理工作与生活的关系情况作出评价。

**0—1:**你在工作与生活的关系上处理得很好,人人称羡。不过,还是得向你提出两点建议:第一,确信你时刻牢记自己的生活目标与未来的职业计划,以继续保持你这种令人称羡的状态;第二,请注意,你这种将个人生活看得过重的态度不会妨碍到你未来的职业前途。

**2—4:**你对工作与生活的关系处理,很多时候还是令人满意的。工作也许会偶尔妨碍到你的个人生活,不过总体上还是属于处理得不错的,但是你如何才能保持这种状态,同时又使自己在事业上有所发展呢?

**5—7:**工作好像对你的生活造成比较大的影响。也许你自己也不愿意工作到很晚,也不愿意周末不休息。也许工作的压力让你感到即使在不工作时也疲倦和烦躁。如果这种状况并不是暂时现象,那么你需要采取措施来调整这种工作与生活的不平衡状态。

**8—10:**工作好像是你生活中的支配因素。你好像就根本不存在工作以外的生活。事实上,如果这种状态持续很长时间的话,你的健康与个人关系就会遇到危险。你能保证自己以后一直保持这种工作状态吗?请赶快采取行动加以补救吧!







### 第三章

## 探索自我

自知之明是最难得的知识。

——西班牙谚语

要想让我们的好运连连，我们必须精心策划运气，而策划运气，需要好的计划，好的计划一定是好的设计，好的设计一定能够发挥作用。你需要知道，在构思好的设计时，要首先考虑两个基本的先决条件，第一个条件是知道自己的目标，譬如你要做什么，甚至你要成为什么样的人；第二个条件是知道自己拥有什么资源，譬如地位、金钱、人际关系，乃至能力。

——洛克菲勒写给儿子的第二封信

作为一名财富女性,杨澜无疑是成功而幸福的。她既是红遍全国的节目主持人,又是中国最富有的女人之一,而且还拥有一个幸福的家庭。这样的女人,肯定会让很多女性羡慕。

究竟是什么使她获得了如此巨大的成功呢?答案只有一点,因为她对自我有着清醒的认识,具有良好的性格,并且善于利用它。

1986年,杨澜凭借优异的成绩考上了北京外国语大学。毕业之后,在近千名候选人当中脱颖而出,成为中央电视台“正大综艺”栏目女主持人。这是杨澜人生中的第一个机遇,她幸运地抓住了。

1994年初,杨澜凭借良好的主持风格,获得了中国首届主持人“金话筒奖”。

1998年1月,由杨澜主持的访谈节目“杨澜工作室”开播。人物访谈节目让她接触了大量的社会精英和名人。这些重量级的人物成了杨澜人生交际的一部分。不少人在节目之后仍和她保持着密切的联系,这在一定程度上给她的事业带来了帮助。

敢想敢干是杨澜性格的一个特点。

1999年9月,杨澜辞去凤凰卫视节目主持人的职务,成立了阳光文化电视控股有限公司。这一举动使她的事业迈上了又一座高峰。杨澜与阳光文化一路走来,有风光,也有坎坷。在这期间阳光文化经历过低投入、高产出的强势增长,也经历过巨额亏损,更经历过与新浪的并购事件,以及与四通组合的风浪。但杨澜与阳光文化一步步闯过难关,进入了一个崭新的“新阳光”时期。

和许多女人一样,杨澜坦然承认自己也有软弱的一面,她说:“我这个人还是比较中庸,或者说比较保守,害怕有危险、有可能失败的事情。但我始终坚信:宁可在尝试中失败,也不能在保守中成功。”正是这样一种理念推动她不断地尝试新的东西。

【杨澜以鲜活的个性打造了她多姿多彩的人生。虽然她的性格并非完美,但有效利用性格中的长处使她最终获得了成功和幸福。人与人的性格不尽相



同,每个人的性格中都有弱点和优点。成功者之所以成功,不仅是因为他们知道如何避己性格之短,发挥性格的优点,更重要的是他们知道如何为自己的性格注入卓越的基因。当你经常问自己的生命为什么会这样的时候,你不妨试着问一下自己,我是一个什么样的人?我想要的是什么?我能做的又是什么?】

## 第一节 认识我自己

我就是我自己,我们必须负责任地为自己规划职业生涯。认识我自己是做好职业生涯规划的重要前提。

### 一、自我意识与大学生“自我”的发展

自我意识是人对自己以及自己与周围世界关系的认识,是人的意识发展的高级阶段。自我意识是一个完整的多维度、多层次的心理系统。从表现形式上看,自我意识是一个有机的认知结构,由态度、情感、信仰和价值观等组成,包括自我认识、自我体验和自我控制。从内容上看,自我意识又可以分为生理自我、心理自我和社会自我。

个体的“我”是动态、发展的,个体的自我意识也有一个从无到有,最后达到成熟的过程。人的一生,始终都在寻找自我,实践自我,超越自我。在本质上,“自我”是一个人对于作为一个完整个体的成长自觉。

自我意识在个体发展中有十分重要的作用。首先,自我意识是认识外界客观事物的条件。一个人如果还没有意识到自我,也无法把自己与周围相区别,他就不可能认识外界客观事物。其次,自我意识是人的自觉性、自控力的前提,对自我教育有推动作用。人只有意识到自己是谁、应该做什么的时候,才会自觉自律地去行动。一个人意识到自己的长处和不足,有助于他发扬优点、克服缺点,取得自我教育积极的效果。再次,自我意识是改造自身主观因素的途径,它使人能不断地自我监督、自我提高、自我完善。可见,自我意识影响着人的道德判断和个性的形成,尤其对个性倾向性的形成更为重要。自我意识的确立作为心理发展的重要标志之一,对大学生人格的形成、心理的发展起着重要作用,大学生的自我意识在这一阶段从分化、矛盾走向统一,对其一生有着特别

重要的意义。大学生可以通过以下几个方面来塑造健全的自我意识。

### （一）正确认识自我

大学生的生活环境与社会比较虽相对简单,却也复杂多变,一般人很难把握。通过以下三个方面,大学生可以提高自我认识。

(1) 从“我”与人的关系认识自我。他人是反映自我的镜子,与他人交往,是个人获得自我经验的主要来源。

(2) 从“我”与事的关系认识自我,即从做事的经验中了解自己。

(3) 从“我”与己的关系认识自我。古人曰“吾日三省吾身”,我们可从以下几个“我”全面认识自己:自己眼中的“我”,个人实际观察到的客观的“我”包括身体、容貌、性别、年龄、职业、性格、气质、能力等;别人眼中的“我”,与别人交往时,由别人对你的态度、情感反应而觉知的“我”;自己心中的“我”,指自己对自己的期许,即理想的“我”。

### （二）积极悦纳自我

每个人都知道自我是最重要的,可总有些人不真正地尊重自己、爱惜自己。他们可以喜欢朋友、喜欢知识、喜欢自然,却不愿喜欢自己,结果他们不快乐。实际上,悦纳自我是发展健全自我的核心和关键。悦纳自我就是要无条件地接受自己的一切,好的和坏的,成功的和失败的;同时,要喜欢自己、肯定自己的价值,自己有价值感、自豪感、愉悦感和满足感。

### （三）有效控制自我

自我控制是人主动定向地改变自己的心理品质、特征及行为的心理过程,是大学生健全自我意识、完善自我的根本途径。很多大学生对自己抱有很高的期望,但因为没有足够的自制能力和意志,经受不住挫折和打击,无法实现自我理想。大学生应根据自己的实际情况和社会需要,确立合适的抱负水平,通过自我奋斗,最终达到自我实现和自我成功。

### （四）不断完善自我

加强自我修养,不断进行自我塑造,达到完善自我、超越自我的境界是健全自我意识的终极目标。大学生都有很高的抱负和远大的理想,但古人说得



好,要“齐家治国平天下”须从“修身、养性”开始,即从点滴小事开始。提高自我修养、进行自我塑造首先应根据社会需要和个人特点,在自我协调的基础上,行知并重。行动之后要反省得失原因,再度行动时汲取教训经验,一旦有所成功,便再反省总结。如此反复进行,便能不断完善自我,境界也就自然而然得到开拓与提升。

## 二、职业自我的结构

随着年龄的增长,我们必须追求更好的工作,也就是能促使我们了解自己及让我们感到最大满足的工作,并从这种工作中持续获得兴奋、活力,以及与外在世界联系的感觉。这是自我意识在职业选择和职业发展中的反映形式,是主体的我对涉及与自己职业选择和职业发展有关因素的认识,具体包括自身因素、自己所处的职业环境以及社会资源因素。我们称之为职业自我。了解职业自我、接纳职业自我、发展职业自我,是个人职业生涯通向成功的前提。规划职业生涯的第一步,就是投入精力好好地认识自己,发现自己的所爱、所想、所适、所能、所重和所需。确定了自己的位置,才能确定自己的职业目标和行动方向。

职业自我主要包含以下三个方面的内容。

### (一) 生理自我

生理自我是指一个人对自己的身体机能、外貌、体能等生理特征的认识。生理自我对个人的最大意义在于,个人首先要悦纳并尊重自己的生理特征,进而有意识地开发生理自我,以增强应对多变、竞争日趋激烈的职业环境的能力。

### (二) 心理自我

心理自我是指一个人对自己的价值观、性格、兴趣、情感、能力等特征的认识。心理自我是职业自我的核心内容,也是自我探索的重点内容,它对一个人的职业选择和职业发展都起着至关重要的作用。如果一个人不知道自己想要什么,那么他一生都会活在别人的期望之中;如果一个人所从事的职业与他的兴趣相矛盾,那么他的一生都有可能郁郁寡欢;如果一个人所从事的职业与他的性格相矛盾,那么他的一生都有可能不得志;如果一个人所从事的职业与他

的特长相矛盾,那么他的一生都可能碌碌无为。

### （三）社会自我

社会自我是指一个人对自己所处的职业社会环境,以及与自己职业选择和职业发展有关的社会资源的认识。人是社会性动物,一个人不可能脱离社会而独自活动。同样,一个人的职业选择和职业发展活动也不可能脱离社会而独自进行。如果一个人的职业选择不能适应当时的社会需求,那就会英雄无用武之地;如果一个人的职业选择不能从社会现实出发,那就是同现实较劲,最终也会屡战屡败。个人所拥有的社会资源也是社会自我的一项重要内容,要想取得职业生涯的成功,个人除了要有雄厚的人力资本之外,还需要有丰富的社会资源,以借助他人的力量实现职业生涯发展目标。

## 三、认识自我的原则、方法

### （一）认识自我应遵循的原则

认识自我是建立在自我观察、自我分析基础上的对自我素质的全面评估。就原则而言,在认识自我的过程中,我们应该注意掌握三条:

（1）客观性原则。对自己进行观察、分析、评价要以客观事实为基础和依据。不客观的自我认识就是过高或过低的自我评价。过高会使自己脱离现实;过低又往往会忽视自己的长处,使自己缺乏自信,过于自卑。

（2）全面性原则。对自我的认识应当全面,既要看到自己的优点和长处,又要看到缺点和不足。既要看到自己某一方面的特殊素质,又要看到自己的整体素质。反之,任何一种片面、孤立、不分主次的自我认识都是不全面的。

（3）发展性原则。应以发展变化的眼光看待自己的现实素质,对自己作出客观、全面的评价,而且应当着眼于未来的发展变化,预见自己的发展潜力和前景。

### （二）认识自我的方法

从生涯的角度看,职业自我的内容十分丰富,生理自我、心理自我和社会自我的内容我们都必须了解。了解和认识职业自我的方法很多,主要包括自我

分析、听取他人的评价、进行心理测试等。对处于择业期间的大学生来说,应当注意使用正确的自我评价方法。既要重视反省,又要广泛听取他人的评价;既要重视心理测量结果的重要参照作用,又不应对其迷信。总之,要注意不同方法相互之间的参照和综合,这样才有利于对自己做出准确、全面的认识。

#### 1. 经验法。

经验法是指在人际交往中根据过去的活动结果,由他人或本人对自己进行主观的分析和评价。

##### (1) 自我反省——回顾过去,发现自我。

“未经反省的生活是无价值的生活”(苏格拉底)。通过对自己一些成长经历的回顾,比如过去哪些事情我做起来非常快乐,哪些事情我做起来很痛苦,哪些事情我做起来非常轻松,哪些事情我做起来比较费劲,等等,可以发现自己的职业兴趣和能力优势。

##### (2) 班级、社团或其他活动——参与活动,亲身体验。

许多人往往会存在这样一种思维模式:“这事我不感兴趣”,“我不适合干这种事情”等,我们称之为标签思维。还没有尝试怎么就知道自己不感兴趣、不适合呢?参与进去,也许里面别有一番洞天。因此,平时我们应该多参加班级、社团或其他一些活动,从这些活动中了解自己的兴趣、性格、体能及人际关系处理能力。

##### (3) 他人评价——旁观者清,当局者迷。

“以铜为镜,可以正衣冠;以古为镜,可以知兴替;以人为镜,可以明得失”。他人就像一面镜子,透过他人对自己的评价可以清楚地了解自己不知道但是别人知道的一面——背脊我。他人可以是同学、朋友、师长、父母等。

#### 2. 职业测评法。

职业测评是心理测验在职业心理测评上的具体运用。心理测验的基本原理是,通过一个人对问题情境的反应来推论他的心理特征,也就是从个体的外在行为模式来推知其内在心理特征。因而,心理测验是间接而不是直接测验人的心理特征。通过职业测评可以深入地分析和评价自己不知道且别人也不知道的一面——潜在我。

为了最大限度地发挥职业测评的效用,首先,应该选用一个权威性比较高的心理测验工具;其次,在做测验的过程中,一定要按自己的真实想法填答,避免主观情绪;最后,选择一个安静、没有外界干扰的环境。

### 3. 橱窗分析法。

除了运用经验法和职业测评法对职业自我进行探索之外,我们还可以运用橱窗分析法来把握自我。根据自己知道或不知道和别人知道或不知道两个维度,我们可以将自我分成四个橱窗,即公开我、隐私我、背脊我和潜在我。

橱窗(1):公开我是指个人展现在外,无所隐藏的部分。

橱窗(2):隐私我是指个人内在、私有、不愿被外人发现的部分。

橱窗(3):背脊我犹如一个人的背部,自己看不到,别人却看得很清楚。

橱窗(4):潜在我就像地下的矿藏资源不被人知晓,但是却蕴藏着无限潜能,有待开发。

背脊我和潜在我是自我认识中的盲点,也是重点。自我探索的目的就是减少背脊我和潜在我在职业自我中所占的比例,扩大公开我或隐私我的比例。

### 【小贴士】

#### 自我探索活动

下面的表格中列出了我们常用来形容自我特征的一些字眼,仔细阅读并圈出你认为自己所具有的特征,同时也请你身边的好朋友或老师圈出他们认为你所具备的特征。比照他们圈出的特征和你自己圈出的,看看他们所形容的你和你所形容的自己,是一致的还是有一些不同呢?为什么会有这些不同?

顺从	乐观	坚毅	坦率	自然	害羞	勤奋
诚实	有恒心	稳健	谦虚	实习	喜欢分析思考	独立
服从	理性	内向	好奇	重视方法	冷静沉着	批判
具有科学精神	讲究效率	深谋远虑	亲和力	人缘好	喜欢与人接触	乐于助人
为他人着想	随和	宽宏大量	善解人意	温暖	合作	循规蹈矩
有规律	缺乏弹性	节俭	缺乏想象力	传统保守	谨慎	有条理
按部就班	负责	复杂善变	喜欢变化	缺乏条理	想象力丰富	崇尚理想
情绪化	直觉的	不切实际	喜欢标新立异	独创性	易冲动	感性
好冒险	精力充沛	善于表达	慷慨	自信	细心	活泼热情
积极主动	喜欢表现	善分析	理想化	友善	仁慈	善社交



## 第二节 性格决定命运

认识性格是认识自我的一个重要内容。法国作家让·吉罗杜说过这样一段话：从我们的幼年开始，每个人身上就编织了一件无形的外衣，它渗透于我们吃饭、走路以及待人接物的方式之中。这件外衣就是我们的性格。

### 一、性格及其特征

性格，是指一个人所表现出来的对人、对己、对事物的基本态度及相应的行为方式中比较稳定的独特的心理特征的综合。实质上，也就是一个人由于在自己的大脑两半球内形成的某种性质或某种体系的暂时神经练习系统的动力定型。

#### （一）性格的态度特征

人对客观现实的影响总是以一定的态度给予反应，客观对象和现象是多种多样的，因此，人对客观现实作出反应时，性格的态度特征也是多种多样的。性格的态度特征主要是在处理各种社会关系方面所表现出来的性格特征，主要有以下三个方面：

##### 1. 对社会、集体和他人的态度的特征。

属于这方面的特征主要有：公而忘私或假公济私，忠心耿耿或三心二意，善于交际或行为孤僻，热爱集体或自私自利，礼貌待人或粗暴，正直或虚伪，富有同情心或冷酷无情等等。

##### 2. 对工作和学习的态度的特征。

属于这方面的特征主要有：勤劳或懒惰，认真或马虎，细致或粗心，创新或墨守成规，节俭或浪费等等。

##### 3. 对自己的态度的特征。

属于这方面的特征主要有：谦虚或骄傲，自尊或自卑，严于律己或放任等等。

## （二）性格的意志特征

性格的意志特征,是指人在对自己行为的自觉调节方式和水平方面的特征。

### 1. 对行为目的明确程度的特征。

属于这方面的特征主要有:目的性或盲目性,独立性或易受暗示性,纪律性或散漫性等等。

### 2. 对行为的自觉控制水平的特征。

属于这方面的特征主要有:主动性或被动性,自制力或缺乏自制力、冲动性等等。

### 3. 在长期工作中表现出来的特征。

属于这方面的特征主要有:恒心、坚韧性或见异思迁、虎头蛇尾等等。

### 4. 在紧急或困难情况下表现出来的特征。

属于这方面的特征主要有:勇敢或怯懦,沉着镇定或惊慌失措,果断或优柔寡断等等。

## （三）性格的情绪特征

性格的情绪特征,是指人在情绪活动时,在强度、稳定性、持续性和心境等方面表现出来的性格特征。

### 1. 强度特征。

情绪的强度特征表现为个人受情绪影响的程度和情绪受意志控制的程度。例如,有人情绪体验比较微弱,容易用意志控制;有人情绪体验比较强烈,难以用意志控制。

### 2. 稳定性特征。

情绪的稳定性特征表现为情绪起伏波动的程度。例如,有人不论在成功或失败时,都比较平静,对情绪的控制也比较容易;有人成功时则冲昏头脑,失败时则垂头丧气,对情绪的控制也比较困难。

### 3. 持久性特征。

情绪的持久性特征表现为个人受情绪影响时间久暂的程度。例如,遇到愉快的事,有人当时很兴奋,事后很快恢复平静;有人愉快的情绪则持续很久。



#### 4. 主导心境特征。

主导心境特征表现为不同的主导心境在一个人身上表现的程度。例如,有人经常愉快,有人经常忧伤;有人受主导心境支配时间长(主导心境的稳定性大),有人受主导心境支配的时间短(主导心境的稳定性小)。

### (四) 性格的理智特征

性格的理智特征,是指人在认知过程中的性格特征。人的认知水平的差异被称为能力特征,人的认知活动特点与风格被称为性格的理智特征。

#### 1. 感知方面的性格特征。

人在感觉和知觉方面的个别差异可以区分为:主动观察型和被动观察型,记录型和解释型,罗列型和概括型,快速型和精确型,等等。

#### 2. 记忆方面的性格特征。

人在记忆方面的个别差异可以区分为:主动记忆型和被动记忆型,直观形象记忆型和逻辑思维记忆型;在识记上有快慢之分;在保持上有长短之分等。

#### 3. 想象方面的性格特征。

人在想象方面的个别差异可以区分为:幻想家和“冷静的”现实主义者;具有现实感的幻想家和脱离实际的幻想家;主动想象型和被动想象型;在想象题材选择上的狭窄想象型和广阔想象型,大胆想象的人和想象受限制的人。在想象过程中创造性成分的多少,往往反映一个人性格的“独创性”或“依赖性”的特征。

#### 4. 思维方面的性格特征。

人在思维方面的个体差异可以区分为:独立型和依赖型,分析型和综合型等等。

性格的上述各个方面的特征并不是孤立的,而是相互联系着的,在个体身上结合为独特的整体,从而形成一个人不同于他人的,独有的“特征”、“标志”或“属性”。这正是性格一词本来的含义。在上述四个方面的性格特征中,性格的态度特征和意志特征是最主要的,其中又以前者更为重要,因为它直接体现了一个人对事物所特有的、稳定的倾向,也是一个人本质属性和世界观的反映。

性格是一种为人处世的态度和行为方式,它是后天形成的,与人的职业价值观念有着密切的关系。心理学家认为,人的性格与职业适应性有着密切的关

系。如果一个人的性格与所从事的职业很符合,就可能在事业上获得成功;反之,则会使从业者的心理健康受到损害,甚至会妨碍其事业的成功。人的性格通过教育也是可以改变的,在学习知识、技能的同时,如果也能注意塑造自己良好的性格,将有助于个人的健康发展。

## 二、性格与职业的匹配

不同类型的性格适合不同的职业。由于研究问题的差别,对性格的分类五花八门。在探讨性格与职业匹配关系的时候,重要的是强调性格分类与职业选择的相关性,为此,我们介绍常见的三种性格分类。

1. 按照个人心理能量倾向于外部世界还是倾向于内部世界,我们把人的性格分为外向型和内向型,这是一种常见也是有效的分类方法。

外向型性格的人的心理能量倾向于外部世界,容易把自己投入到对客观事物、人与物和周围环境的知觉、思维和情感之中。这类型的人活泼开朗、善于交际,且与人交往随和、适应环境的能力较强。但是,外向型性格的人注意力不稳定、兴趣容易转移、活动不能持久。

内向型性格的人心理能量倾向于内部,对内部心理活动的体验持久而深刻。他们感情比较深沉,待人接物小心谨慎,喜欢单独工作,喜爱思考,且具有自我分析和自我批判精神。但是,内向型性格的人不善于表达自己的思想、不善于社交,对新环境的适应能力不强。

一般来说,外向型性格的人更适合从事与外界广泛接触的职业,如管理人员、律师、政治家、推销员、记者、教师等,而不适合从事一些程序操作、理论研究方面的工作。内向型性格的人比较适合从事有计划的、稳定的、不需要与人过多交往的职业,如科学家、技术人员、会计师、打字员等,而不适合做公关、营销方面的工作。需要注意的是,在现实生活中,典型外向或典型内向的人并不多,大部分属于混合型,这就增加了我们适应不同岗位的能力。

2. 一位瑞士心理学家把人的性格分为敏感型、情感型、思考型和想象型四类,每一类性格也都有与其相对应的职业范围。

(1) 敏感型:这类人精神饱满,好动不好静,办事爱速战速决。但行为常有盲目性,有时情绪不稳定。这类人约占人群的40%,适合的职业范围是运动员、行政人员等。



(2) 情感型:这类人感情丰富,喜怒哀乐溢于言表,不喜欢单调的生活,爱刺激、爱感情用事,对新事物很有兴趣。这类人约占人群的25%,适合的职业范围是演员、导游、护理人员等。

(3) 思考型:这类人善于思考,逻辑思维发达,有成熟的观点,生活、工作有规律,实践观念强,重视调查研究及言行的准确性。但有时思想僵化,缺乏灵活性。这类人约占人群的25%,适合的职业范围是工程师、教师、财务人员和数据处理人员。

(4) 想象型:这类人想象力丰富,憧憬未来,喜欢思考问题。不过,有时行为刻板,不易合群。这类人约占10%,适合的职业范围是科学工作者、发明研究人员、艺术工作者和作家。

### 3. MBTI性格类型

MBTI性格类型理论是目前国际上最权威、最普遍使用的理论,因为只有它真正深入系统地把握了人的性格(本我)。目前它已被翻译成二十多种文字。近年来,全世界每年有200多万人次接受MBTI测试。据统计,世界前100强公司中有89%的公司使用MBTI作为员工和管理层自我发展、改善沟通、提升组织绩效的重要方法。

MBTI性格理论始于著名心理学家荣格的心理类型学说,后经美国的Katharine Cook Briggs与Isabel Briggs Myers深入研究而发展成型。MBTI性格类型理论认为,人的性格可以分为四个维度,每个维度有两个方向。这四个维度:外倾(E)—内倾(I),表示我们与外界相互作用的程度以及自己的能量被引向的方向,反映态度和心理能量的倾向;触觉(S)—直觉(N),表示我们自然注意到的信息类型,反映某种与获取信息相关的心理功能或知觉过程;思维(T)—情感(F),表示我们做决定和得出结论的方法,反映某种与个体作判断相关的心理功能或判断过程;判断(J)—知觉(P),表示我们喜欢以一种较固定的方式生活(或做决定),还是以一种更自然的方式生活(或获取信息),反映与外界相处时的态度或倾向。

每个人的性格都在四种维度相应分界点的这边或那边,我们称之为“偏好”。例如:如果你落在外倾的那边,称为“你具有外倾的偏好”;如果你落在内倾的那边,称为“你具有内倾的偏好”。

外倾(E)。关注自己如何影响外部环境:将心理能量和注意力聚集于外部世界和与他人的交往上。如聚会、评论、聊天等。

内倾(I)。关注外部环境的变化对自己的影响:将心理能量和注意力聚集于内部世界,注重自己的内心体验。例如:独立思考,看书,避免成为注意的中心,听的比说的多等。

触觉(S)。关注由感觉器官获取的具体信息:看到的、听到的、闻到的、尝到的、触摸到的事物。例如:关注细节、喜欢描述、喜欢使用和琢磨已知的技能。

直觉(N)。关注事物的整体和发展变化趋势:灵感、预测、暗示,重视推理。例如:重视想象力和独创力,喜欢学习新技能但容易厌倦,喜欢使用比喻、跳跃性地展现事实。

思维(T)。重视事物之间的逻辑关系,喜欢通过客观分析作决定评价。例如:理智、客观、公正。

情感(F)。以自己和他人的感受为重,将价值观作为判定标准。例如:对行为、对他人情感的影响敏感,认为圆通和坦率同样重要。

判断(J)。喜欢做计划和决定,愿意进行管理和控制,希望生活井然有序。例如:重视结果(重点在于完成任务)、按部就班、有条理、尊重时间期限、喜欢做决定。

知觉(P)。灵活,试图去理解、适应环境,倾向于留有余地,任事情自由发展。例如:重视过程、随信息的变化不断调整目标等。

在现实生活中,每个维度的两个方面你都会用到,只是其中的一个方面你用得更自然、更容易、更快、更舒适,就好像每个人都会用到左手和右手,习惯用左手的人是左撇子,习惯用右手的人是右撇子。同样,你的性格类型就是你用得最自然、更容易、更快捷、更舒适的那种。

四个维度各有两个方面,个体对这四个维度的偏好不同组合就构成了16种性格类型。不同的性格类型各具心理特点,适合不同的职业。

专家提醒,在运用MBTI性格类型理论的时候,应该注意五个方面的问题:

(1) 自己根据维度解释判断自己的性格类型往往不准,必须使用可靠性得到充分验证的专业测试工具进行测试,并与对这个性格类型系统和测试工具有深入了解的专业顾问充分沟通,由顾问对测试结果进行修正或确认,才能确定你的性格类型。

(2) 测试结果展示的是你的性格倾向,而不是你的知识、技能、经验。

(3) 每一种性格倾向(性格类型),都既是优点、也是缺点,没有绝对的“好”与“差”之分,但不同的特点对于不同的工作存在“适合”与“不适合”的区



别,从而表现出具体条件下的优、劣势。

(4) MBTI性格类型系统中的“外倾”、“内倾”相当于我们日常生活中说的外向、内向,但日常生活中对外向、内向的判断不够标准。普遍的现象是日常生活中判断一个人性格外向,但按照MBTI性格类型系统的标准判断应该是“内倾”。中国人80%以上性格偏向“内倾”。

(5) 不要试图改变你的性格类型,而应该通过深入、系统地把握自己的优、劣势,“扬性格和天赋之长”、“避性格和天赋之短”,选择最适合自己的职业发展路径。

### 三、成功者必备的性格特质

性格决定命运。如果将一个人比作一栋大厦,那么性格就是这座大厦的钢筋骨架,而知识和学问等则是充斥于骨架中的混凝土。钢筋骨架决定着一座建筑物能建成高耸入云的摩天大楼还是低矮的简易楼房,而性格决定着你的的一生是平平庸庸还是建功立业、让人敬仰。

健康的性格是成功的前提。健康的性格作为人的一种个性心理特征,其引导下的主要行为取向被认为是个人充分发挥潜能和价值的能力。马斯洛认为具有“健康的性格”的人就是“自我实现”的人,罗杰斯把“健康的性格”的人看作是为美好生活而奋斗的人。

一个人要想在社会中取得成功,就必须能够和他人建立积极的关系。那种惯常对人怀有敌意、猜忌、嫉妒、分裂之心的人,那种阴阳怪气、只顾自己、性格古怪孤僻的人,不但不可能很好地参与社会生活,不能充分地发挥自己的潜能和价值,还会给人与人之间的关系带来伤害。心理学家认为,健康的性格主要包括以下几个原则:

#### (一) 自我认可原则

对自己有着较为明确的了解,能客观地认识自己和评价自己,既承认自己的能力和才干,又承认自己的不利条件或限制因素。由于健康性格的人对现实世界及对自我的知觉是客观的、如实的,同时也能够接纳和容忍这些真实情况,因此他们常能热爱自己,有一种积极的自我概念,使得他们能根据正确的信息采取行动,从而更好地发挥自己的潜力,完成更多的事情。

## （二）智慧原则

智慧原则是指作为性格健康的人，他们对人类社会的知识和文明持有一种基本肯定的态度和一种向往、追求知识的心理倾向，其性格对社会个体的展示具有综合性、全面性、丰富性、具体性的特点。树立健康性格要学会从知识海洋中学会正确认识自己的方法，处理好自己与行为的关系；学会战胜寂寞、绝望和烦忧的方法，处理好自己与环境的关系；学会善于在工作中获取成就，处理好自己闲暇娱乐活动与工作的关系；不断提高自己的知识素养、文化素养、道德素养和思想素养，学会正确处理自己与他人的关系。

## （三）创造性原则

创造性原则，是指能最大地发挥自己的优点和长处，使自己的人生道路和生活更符合自己的特性，为社会的发展和进步发挥自己独特的作用。遵循创造性原则的人不相信“扑克牌算的命运”，不时地享受自我创造所带来的成功喜悦。同时，这种创造反过来又促使其积极地对待生活，促使其不断地进步，增强信心，使其更有效地生活，并使自己更聪明、更智慧，使其在工作、闲暇、人际关系和婚姻等方面更富有美感和情趣。

## （四）社交原则

具有健康性格生活方式的人具有乐于与人交往的特点，在与人相处时，对他人持有的肯定态度（如尊敬、信任、诚挚、谦让、善良等）总是多于否定态度（如憎恶、怀疑、恐惧、欺骗、骄傲、敌对等），对自己所属的团体或群体有一种休戚相关、安危与共的情感，能与人和睦相处，把自己置身于与他人真实的、关心的、信任的关系之中。

# 第三节 兴趣是最好的职业导师

兴趣是指一个人力求认识、掌握某种事物并经常参与该种活动的心理倾向，或者说兴趣是指人积极探索某种事物的认识倾向。当一个人对某种事物有兴趣时，会对它产生特别的注意，对该事物的感知比较敏锐、记忆非常牢固、思





维相当活跃、情感超常浓厚。子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”兴趣是最好的职业导师，对职业的兴趣、对工作的投入，是做好工作取得成绩的最重要保证。认识自己的职业兴趣所在，将自己的兴趣与未来的职业发展结合起来，对快乐工作、幸福人生意义非凡。

## 一、兴趣与职业生涯

个人兴趣是个体以特定的事物、活动及人为对象，所产生的积极的和带有倾向性、选择性的态度和情绪。兴趣反映人们力求认识、掌握某种事物，并经常参与此活动的心理倾向。兴趣不只是对事物表面的关心，任何一种兴趣都是由于获得这方面的知识或参与这种活动而使人体验到情绪上的满足而产生的。例如，你对某种职业感兴趣，就会对该职业表现出肯定的态度，并具有积极去了解、思考、探索和追求的动力，你就会主动、积极地寻找机会去从事这个职业，而且在工作中感到愉悦和放松，表现出自觉自愿的积极态度。

职业兴趣反映了职业(工作活动)特点和个体特点之间的匹配关系，是人们职业规划的重要依据和指南。许多研究已经指出，个人能力并不能解释、预测职业生涯的成功和失败，个人的兴趣、动机等情感性倾向因素对职业生涯的适应性均会产生影响，因而同样必须加以考虑。在这些因素中，又以兴趣所起的作用最大。职业兴趣对个人职业生涯的影响主要表现在以下四个方面：

### (一) 兴趣是职业生涯选择的重要依据

正如我们在日常生活中喜欢从事自己感兴趣的活动的活动一样，我们总是倾向于寻找与自己兴趣相关的职业(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。因而，对我们的兴趣或兴趣类型有了正确的评估后，就可以帮助我们作出职业生涯的选择。

### (二) 兴趣开发人的能力，激发人们去探索和创造

兴趣是一种具有浓厚情感的志趣活动，它可以使人集中精力去获得知识，并创造性地完成当前的活动。人们对某事物感兴趣时，能激发他对该事物的求知欲和探索热情，促使他调动整个身心，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。

兴趣和能力的合理结合能大大提高你的工作效率。曾有人进行过研究:如果我们从事自己感兴趣的职业,则能发挥我们全部才能的80%—90%,且能长时间保持高效率而不感到疲劳;而如果对所从事的工作没有兴趣,则只能发挥全部才能的20%—30%。美国著名华人学者丁肇中教授曾经深有感触地说:“任何科学研究,最重要的是要看对自己所从事的工作有没有兴趣,换句话说,也就是有没有事业心,这不能有任何强迫。……比如搞物理实验,因为我有兴趣,我可以两天两夜、甚至三天三夜在实验室里,守在仪器旁,我急切地希望发现我所要探索的东西。”正是兴趣和事业心推动了丁教授所从事的科研工作,并使他获得巨大的成功。

### (三) 兴趣可以增强人的职业适应力

广泛的兴趣通常能使人拥有比一般人宽广的眼界,知晓更多领域的知识,具备多项生活技能和才干,从而使人对多变的环境应付自如,即使变换工作性质,也能很快地熟悉和融入新的工作。

### (四) 兴趣可以决定你的职业生涯

兴趣影响我们的工作满意度和稳定性,在某些情况下(如不考虑经济因素)甚至具有决定性作用。一般来说,自己不感兴趣的职业很难会让你感到满意,由此会导致工作的不稳定。

## 二、职业兴趣的分类

各人的兴趣可谓千差万别。为了合理把握职业兴趣与职业环境的适配性,有必要对职业兴趣进行分类。一个人占主导地位的兴趣类型可以为个人选择职业和工作环境提供方向。

### (一) 霍兰德的兴趣类型理论

心理学家霍兰德将人的生涯兴趣分成六种类型,它们分别是:

**实际型:**这种类型的人喜欢明确地、有顺序地操作事物,也喜欢做同机械、动植物、工具等打交道的实用性质的工作;较不喜欢理论性的研究工作或社会性质的职业。



**研究型:**这种类型的人喜欢有系统地观察自然界与文化界的现象,也喜欢从事思考、分析等具有研究性质的工作;不喜欢重复单调的、或需要企业管理能力的工作环境。

**艺术型:**这种类型的人喜欢自由自在、无拘无束、非系统性的活动,或是需要想象力与创造力等富有艺术美感方面的职业;不喜欢文字处理等传统性的工作。

**社会型:**这种类型的人喜欢与人接触的活动或是能与大众接触的职业,也喜欢从事助人、教学等增加他人幸福感的工作;不喜欢从事实际型的操作工作。

**企业型:**这种类型的人喜欢领导、监督、策划,也喜欢受到大家的注意、领导他人、说服别人,从而实现团体的目标或是经济上的成就;不喜欢观察的、有系统的活动或研究性质的职业。

**常规型:**这种类型的人喜欢条理明确、有秩序、有系统的文字处理或整理数字资料的工作(如档案管理等);不太喜欢文艺性的工作。

## (二) 库德职业爱好分类

在职业兴趣方面,比较有名、使用时间较长的是库德职业爱好调查表的分类,它将职业兴趣分为十类:

**户外类:**大多数时间愿在户外度过,愿与大自然打交道。喜欢从事地理、地质、动物、植物等方面的工作。相应的职业有地质勘探人员、登山队员、森林管理者、考古人员、农业人员等。

**机械类:**愿意与工具、机器打交道,而不喜欢从事与人打交道的职业,并希望制作能看得见、摸得着的产品。相应的职业有机器技师、裁缝、建筑工人、司机等。

**计算类:**喜欢参加与数字计算和文字符号有关的活动,工作的规律性较强。相应的职业有会计、银行工作人员、邮件分类员、图书管理员、档案管理员、统计员等。

**科研类:**喜欢去发现新的现象和解决问题,乐于从事分析推理的工作。相应的职业有化学家、数学家、生物学家、物理学家等。

**说服类:**善于与人会面、交谈、协调人际关系、组织管理等,或者擅长推销、宣传的工作。相应的职业有教师、行政管理人员、记者、作家、店员、演员等。

**艺术类:**这是一种创造性的工作。喜欢通过新颖的设计、颜色的匹配、材料的布局等引起别人情感上的共鸣。相应的职业有画家、雕塑家、建筑师、服装设计师、美容师等。

**文学类:**喜欢阅读和写作,或相关的讲授、编辑工作。相应的职业有文学家、历史学家、剧本创作人员、新闻记者、编辑等。

**音乐类:**对音乐作品和从事演奏有特殊爱好。喜欢听音乐会、演奏乐器、歌唱,或者喜欢阅读有关音乐和音乐家、戏剧家的著作。相应的职业有音乐家、表演艺术工作者、音乐喜剧评论家等。

**服务类:**乐于从事社会服务工作,主要指社会上一些帮助人、为他人解除痛苦的职业。相应的职业有医生、职业指导者、社会福利救济工作者、宾馆服务人员、导游等。

**文秘类:**喜欢那种需要准确性、灵活性、办公室式的工作。相应的职业有秘书、统计员、公关人员等。

明确自己的兴趣类型,有利于发现自己适合的职业类型。

### 三、巩固和培养兴趣

兴趣的产生和发展一般要经历这样一个过程:有趣—乐趣—志趣。有趣是兴趣过程的第一个阶段,也是兴趣发展的低级阶段。它往往短暂易逝,非常不稳定。处于这一阶段的兴趣常常与个体对某一事物的新奇感相联系,随着这种新奇感的消失,兴趣也会自然地逝去。乐趣是兴趣过程的第二个阶段,它是在有趣定向发展的基础上形成的,是兴趣发展的中级阶段,在这一阶段中个体的兴趣变得专一、深入。志趣是兴趣发展过程中的第三个阶段,当乐趣同个体的社会责任感、理性、奋斗目标结合起来时,乐趣便变成了志趣。志趣具有社会性、自觉性和方向性,是取得成功的根本动力和重要保证。一个人职业兴趣的提升,是需要巩固和培养的。

#### (一) 就业前拓宽职业熟悉面

你在就业前熟悉的职业种类越多,对职业的性质了解得越细致,你的职业爱好就会越广泛。职业爱好越广泛,你的择业动机就越强,择业范围也会相对更宽广。



## （二）必要的社会责任心

当就业环境和自身素质决定你必须干自己不喜欢的工作时，你应该拿出必要的对社会负责的态度来，培养自己的职业爱好，即所谓“干一行、爱一行”。事实上，在就业时，多数人并不总是能够挑选到自己的理想职业的。当你还没有选择到自己满意的职业时，就必须尽快调整职业期望值，适应就业环境，在不理想的职位上，培养职业爱好，干出一番理想的事业来。

## （三）先就业，后择业

多数人的就业实践表明，走上职业道路的方法多种多样，有被别人安排的，有自己找到的，有撞上来的，有被迫干上的。除去自己找到的职业外，其他几种就业方法都是被动的。被动得到的职业，你也会对它产生喜爱之情。不少职业，你刚开始从事它的时候，可能对它毫无兴趣。但是随着你从业时间的延长和职业技能的提高，对职业生涯意义的全面了解，当你能够在这些职业上取得一定成绩的时候，你的职业兴趣就会大大增加。只要你专心地、深入地从事某种职业，你会发现它有一种使你倾心的魅力。

## （四）量体裁衣

陶行知先生曾讲过一段话：“我觉得中学生有一个大问题，即择业问题。我以为择业时要根据个人的才干和兴趣，做事要有快乐，所以我们要根据个人的兴趣来择业，但是我们若要做事成功，我们必须有那样的才干。”才干，一般是指你最拿手、最擅长的某些知识或技能。在通常情况下，才干与兴趣有着互相推动的效应，即兴趣产生才干，才干助长兴趣；同时才干也能产生兴趣，兴趣又会强化才干。所以，在你初次择业时，应以自己所拥有的才干，即擅长的知识和技能去选择职业。因为根据自己的才干适应职业的状况来择业，往往更趋向于职得其人、人适其职的最佳状态。在这种最佳状态下，你对工作才能越做越有兴趣，越做越长才干，才可能在最后成为某一职业领域内的人才。

在职业选择过程中，一方面，我们要注意找准自己的兴趣，形成良好的职业兴趣品质；另一方面，要衡量自己有无实现兴趣的能力，并保持职业兴趣的相对稳定。因此，在选择职业时不能单纯从兴趣出发，既要照顾兴趣的发展，更要有强烈的社会责任感。兴趣只有与社会责任感结合起来上升为志趣，才能真

正成为成就事业的动力。

## 第四节 扬己之长,避己之短

毋庸讳言,职业技能是就业竞争力的核心内容之一。一个事实是确定的——我们不是全才;另一个事实同样确定——职业世界关心的是“你能做什么?”我们只能扬长避短!我们需要了解和准确评估自身的能力状况。

### 一、能力与职业生涯

能力是指人能顺利地完 成某种活动所必须具备的心理特征,是一个人完成某项工作任务、从事一定社会实践活动的本领。对能力的含义,可以从两个方面来理解:一方面是指个人到目前为止所具有的知识、技能,另一方面是指个体的可造就性或潜力。在讨论能力的时候,我们并没有区分能力与技能两个概念。

#### (一) 能力类型

##### 1. 实际能力与潜在能力。

一般认为,能力有两种涵义:其一是指已经发展出或是表现出的实际能力;其二是指潜在能力,它是指可能发展的潜在能力。实际能力代表着成就的获得,潜在能力代表着能量的发挥。

潜在能力是一个抽象的概念,它只是各种实际能力展现的可能性,只有通过学习和实践才有可能变成实际能力。潜在能力是实际能力形成的基础和条件,而实际能力是潜在能力的展现,二者不可分割地联系着。

##### 2. 一般职业能力和特殊职业能力。

###### (1) 一般职业能力。

一般职业能力通常又称为智力,包括注意力、观察力、记忆力、想象力和思维能力,是从事任何职业都必须具备的能力。

其实,大多数人的智力水平都差不多,也有少数人智力超群。比如大名鼎鼎的爱因斯坦,智商就达到150左右,比一般人高出近50个点,以致至今还有科



学家对爱因斯坦的大脑构造充满研究兴致。在职业选择中要注意的是,有些职业,像大学教师、科研工作者、工程师等往往对智力有较高的要求;而有些职业对某项一般能力要求比较高,比如驾驶员、交通警察等职业要求注意力强。

我们可以通过测验工具来了解自己的一般职业能力强项。比较有名的一般职业能力测验有瑞文标准推理测验,该测验是英国心理学家瑞文于1938年设计的一种非文字智力测验,用于测量人的解决问题、清晰知觉和思维、发现和利用自己所需信息,以及有效的适应社会生活的能力。此外,还有韦克斯勒测量法。这些测验模式经常被用于智能诊断和人才选拔培养。

#### (2) 特殊职业能力。

有些职业要求人们具有特殊的职业能力,如计算能力、音乐能力、语言表达能力、空间判断能力等,这类从事专项活动所需的特殊能力就是特殊职业能力,也有人称之为特长。特殊能力对于职业选择非常重要,很难想象一个计算能力低的人能进行数学研究,而要做一名教育工作者,就要求其具备较好的语言表达能力和阅读能力。

### (二) 多元智能理论

美国心理学家加德纳提出了多元智能理论。他把人的智能分成下列八个领域。

**言语—语言智能:**这种智能主要是指听、写的的能力,表现为个人能顺利而高效地利用语言描述事件、表达思想并与人交流的能力。这种智能在记者、编辑、作家、演讲家和政治领袖等人身上有比较突出的表现。

**逻辑—数理智能:**这种智能主要是指运算和推理的能力,表现为对事物间各种关系如类比、对比、因果和逻辑等关系的敏感,以及通过数理运算和逻辑推理等进行思维的能力。这种智能在侦探、律师、工程师、科学家和数学家身上有比较突出的表现。

**音乐—节奏智能:**这种智能主要是指感受、辨别、记忆、改变和表达音乐的能力,表现为个人对音乐,包括节奏、音调、音色和旋律的敏感,以及通过作曲、演奏和演唱等表达音乐的能力。这种智能在作曲家、指挥家、歌唱家、演奏家、乐器制造者和乐器调音师身上有比较突出的表现。

**视觉—空间智能:**这种智能主要是指感受、辨别、记忆、改变物体的空间关系并借以表达思想和情感的能力,表现为对线条、形状、结构、色彩和空间关

系的敏感,以及通过平面图形和立体造型将它们表现出来的能力。这种智能在画家、雕刻家、建筑师、航海家、博物学家和军事战略家的身上有比较突出的表现。

**身体—运动智能:**这种智能主要是指运动四肢和躯干的能力,表现为能够较好地控制自己的身体,对事件能够做出恰当的身体反应,以及善于利用身体语言表达自己的思想和情感的能力。这种智能在运动员、舞蹈家、外科医生、赛车手和发明家身上有比较突出的表现。

**交往—人际关系智能:**这种智能主要是指与人相处、交往的能力,表现为觉察、体验他人情绪、情感和意图并据此作出适宜反应的能力。这种智能在教师、律师、推销员、公关人员、谈话节目主持人、管理者和政治家等人身上有比较突出的表现。

**自知—自我认知能力:**这种智能主要指认识、观察和反省自身的能力,表现为能够正确地意识和评价自身的情绪、动机、欲望、个性、意志,并在正确的自我意识和自我评价基础上形成自尊、自律和自制的能力。这种智能在哲学家、小说家、律师等人身上有比较突出的表现。

**自然观察智能:**这种智能主要是指观察自然界中的各种形态,对物体进行辨认和分类,能够洞察自然界或人造系统的能力。学有专长的自然观察智能在农夫、植物学家、猎人、生态学家和家庭设计师身上表现得比较明显。

加德纳认为,因为每个人的智能都有独特的表现方式,每一种智能又都有多种表现形式,所以,我们很难找到一个适用于任何人的统一的评价标准,来评价一个人的聪明和成功与否。在正常条件下,只要有适当的外界刺激和个体本身的努力,每一个个体都能发展和加强自己的任何一种智能。影响每一个人的智能发展有三种因素,即先天资质、个人成长经历和个人生存的历史文化背景。这三种因素是相互影响、相互作用的。

### (三) 能力差异与职业生活的关系分析

能力存在着个性差异,这种差异表现在质和量两个方面,质的差异表现为能力类型的不同和个体不尽相同的特殊职业能力;量的差异表现在能力发展水平的高低和能力表现早晚的差异。这些差异可以从以下五个方面加以分析。

#### 1. 能力发展水平的差异。

能力发展水平的差异主要是指智力上的差异,它表明人的能力发展有高





有低。研究发现,就一般能力来看,在全世界人口中,智力水平基本呈常态分布,即智力极低或智力极高的人很少,绝大多数的人属于中等智力。

### 2. 能力类型差异。

能力类型差异是指构成能力的各种因素存在质的差异,主要表现在知觉、记忆、想象、思维的类型和品质方面。

知觉方面的差异有三种类型:综合型,即知觉具有概括性和整体性,但分析能力较弱;分析型,即知觉具有较强的分析能力,对细节感知清晰,但整体性较差;分析综合型,具有上述两种类型的特点,即同时具有较强的分析能力和概括能力。

记忆类型的差异,根据人们怎样记忆材料可分为:视觉型,运用视觉记忆效果好;听觉型,运用听觉识记效果好;运动型,有运动参加时记忆效果较好;混合型记忆,运用多种记忆效果较好。

言语和思维方面,有的人言语特点富于形象性,情绪因素占优势,属于生动的言语类型或形象思维类型;有的人言语特点富于概括性,逻辑因素占优势,属于逻辑联系的言语类型或抽象思维类型;还有居二者之间的混合型。在思维能力方面,每个人在思维的深刻性、灵活性和批判性等品质上又都有自己的特点。

能力的类型差异,一般不代表智力水平的高低,只影响人们学习的过程和获取知识经验的方式。

### 3. 能力表现早晚的差异。

各种能力不仅在质或量的方面表现出明显的差异,而且能力表现的早晚也存在着明显的差异。

第一种情况是“能力早期的显露”。根据历史记载,我国许多名人在幼年时期就显露其才华。李白“五岁读六甲,十岁观百家”;杜甫“七龄思即壮,开口咏《凤凰》”;明末爱国诗人夏完淳5岁知五经,9岁擅辞赋古文,17岁壮烈牺牲。近年来,全国各地更是涌现出一批早慧儿童,成为小画家、小音乐家、小文学家等。在中国科技大学,自1978年以来已招收多期少年班大学生,他们都是十四五岁就上了大学。能力早期显露的事例,国外也不乏其例。莫扎特3岁时已在钢琴上弹奏简单的和弦,5岁开始作曲,8岁试作交响乐,12岁创编歌剧;控制论的创始人维纳,4岁自由地阅读书籍,7岁能阅读但丁和达尔文的著作,9岁破格升入高中,11岁写出论文,14岁大学毕业,18岁就获哈佛大学哲学博士学位。据研

究表明,能力早期表现在音乐与绘画领域中最为常见。据哈克(Haecker)、齐汉(Ziehen)的统计,儿童在3岁左右开始显露音乐能力的情况最多。

第二种情况是“大器晚成”。缺乏早期成就的人,并不能被认为将来不可能有所作为。事实上,大器晚成的人在古今中外不乏其例:姜子牙辅佐周武王,72岁才任宰相;著名画家齐白石40岁才表现出绘画才能;人类学家摩尔根发表基因遗传理论时已60岁了。

造成这种现象的原因很多,有的因所专攻的学术领域具有某种长期性,不能一蹴而就,需长期努力;有的则因早期不够努力,后期加倍勤奋;或者是某种特殊能力显露较晚等。

一般说来,科学家作出最大贡献的最佳年龄是中年。专家们认为,中年人年富力强,精力充沛,既有丰富的知识经验,又有较强的抽象思维能力和记忆能力,思维敏捷,较少保守,易于革新,勇于创造,是成才的好时机。有人对301位诺贝尔奖获得者作了统计,结果表明,30—45岁是人的智力最佳年龄区,301位诺贝尔奖获得者中有75%的人获诺贝尔奖时处于这个最佳年龄区,当代世界上杰出的科学家取得成就的年龄峰值在36岁。

要说明的是,各种不同能力在发展速度上是不同的。某些能力发展得较早,有的却很晚;到了老年,各种能力衰退速度也是不一样的。有研究表明,知觉能力发展较早,也首先开始下降,其次是记忆力,然后是思维能力。比较、判断能力80岁开始急速下降,动作反应速度在18—29岁发展到最高峰,在以后年龄阶段中仍保持较高的水平。可以说,18—49岁这个年龄阶段,四种能力的发展几乎都处于最高水平,尤其是比较判断能力的发展水平最高。

#### 4. 特殊能力的差异。

特殊能力的差异是指完成同一活动可以由能力的不同结合来实现。个人在特殊能力上的差异是很明显的。彼得罗夫斯基在《普通心理学》教科书中,介绍了组织能力方面类型差异的具体事例:“据教师们评定,九年级共青团小组长尼古拉是个具有杰出组织能力的人,在他的身上观察到下述心理品质的综合:主动、敏感、关心人,同时又对人要求合理,有观察力,善于并乐意分析同学们的性格、兴趣和才能,有描述能力,对集体有高度责任感……八年级的维克多大胆地组织过许多活动,他也是个卓越的组织者,但却完全是另一种类型。他的组织能力是由另一些心理品质的综合组成的:严峻、考虑周到并善于利用同伙中每个人的弱点、精明强干……”



这种情况说明,构成特殊能力的各种因素是不一样的。同样顺利完成一项活动,可以由各种能力的各式各样的组合来实现。各种不同能力的综合,形成人与人之间特殊能力上的个别类型差异。

#### 5. 智力的性别差异。

关于智力的性别差异,目前研究较多,而且结论各异,但基本一致的结论有两方面:第一,男女智力的总体水平大致相等,但男性智力分布的离散程度比女性大,即很聪明的男性和很笨的男性都比女性多,智力中等的女性比男性多;第二,男女的智力结构存在差异,各自具有自己的优势领域。男性的视知觉能力较强,尤其是空间知觉能力,男性明显优于女性。女性的听觉能力较强,特别是对声音的辨别和定位,女性明显优于男性。男性偏于抽象思维,喜欢数学、物理和化学等学科。女性长于形象思维,喜欢语言、历史、人文地理等学科。一般来说,女性比男性口语发展早,在语言流畅性及读、写、拼等方面均占优势,但男性在语言理解、言语推力等方面又比女性强。

美国麦科比(E.E.Maccoby)曾于20世纪70年代根据对1600人研究的结果,再加上自己的直接研究与发现,对小学生性向与成就的性别差异问题,得出三点结论:(1)在语文能力方面,女生一般优于男生;(2)在数学能力方面,男女生无明显差异;(3)在空间关系(方位与方向)判断方面,男生一般优于女生。根据麦科比的研究,以及此后其他教育心理学家们的验证,一般认为,小学阶段之后,女生在语文方面的优势逐渐消失,而男生在数学能力方面的优势却继续增加。这种学业性向的性别差异转变的现象,到中学以上直至大学阶段就更趋明显。

人的能力各有长短优劣、很难统一,这是客观存在的事实。管理心理学的研究也表明,在工作性质与个人的能力发展水平之间存在着一个镶嵌现象,即每一种工作都有一个能力阈限,要求工作人员的能力既不要超过这个阈限,也不能低于这个阈限。也就是说,执行某种性质的工作,只需要恰如其分的某种能力水平。因为如果一个智商过高的人,从事一项比较容易的工作,他往往会对工作感到厌烦,不能对该项工作维持兴趣,当然会影响效率。反之,如果一个能力发展水平偏低的人,去从事一件比较复杂或比较精细的工作任务时,往往会感到力不从心,产生焦虑心理,严重的还会感到群体压力,甚至出现事故。因此,在职业生涯规划过程中一定要充分考虑人的能力的个体差异,扬长避短,让个体的能力特点与水平在职业生涯中尽情地展现、迸发、挥洒!

### 【小贴士】

中央电视台“东方时空”曾做过一个“杨利伟怎样成为我国进入太空第一人”的节目,被采访的航天局领导说了三个原因:一是杨利伟在五年多的集训期间,训练成绩一直名列前茅;二是杨利伟处理突发事件的能力特别强,在担任歼击机飞行员时,多次化解飞行险情;三是他的心理素质好,口头表达能力强,说话有条理、有分寸。拥有以上三个优势,杨利伟最终通过了1600人—300人—14人—3人的淘汰考验。

航天局领导还透露了这样一个细节,在最终确定三人为首飞候选人时,三人各方面都十分优秀,难分高下,只是考虑到作为我国第一位进入太空的宇航员,将要面对全世界的瞩目,接受新闻媒体的采访,还将进行巡回演讲,才最后让口才好的杨利伟首飞。

口才竟然能决定一个人的命运。所以“莫以善小而不为”的古训非常具有人生哲理。节目中还介绍,杨利伟认为航天无小事,所以不管做什么事情,都尽自己的最大努力做好。学技术、学政治是如此,训练后的总结会、训练小结也是如此。在总结会上,杨利伟准备充分、积极发言,发言条理清晰,逻辑性强,再加上不慌不忙,故而给领导留下了深刻的印象。

## 二、潜能的开发

能力与职业之间存在着一个镶嵌现象,能力与职业必须匹配相适应。但是,我们更应该清醒地认识到,自我是发展的、动态的,能力也是动态的、发展的,在我们的职业生涯开发过程中,潜能的开发越来越被重视,甚至被提到相当的高度,因为它与我们的职业生涯成功和再成功有非常密切的关系。

大多数人并非命中注定不能够成功,只要发挥了足够的潜能,任何一个平凡的人,都能成就一番惊天动地的伟业。

科学家发现,人类贮存在脑内的能量大得惊人。人平常只发挥了极小的大脑功能,如果能发挥一大半的大脑功能,那么就可以轻易学会40种语言、背诵整本百科全书、拿12个博士学位。任何成功者都不是天生的,成功的根本原因是开发了人的无穷无尽的潜能。只要你抱着积极的心态去开发你的潜能,你就会有不完的能量,你的能力就会越用越强。相反,如果你抱着消极心态,不去开发自己的潜能,那么只有叹息命运不公,并且变得越来越无能。

### （一）具有积极的心态最重要

每个人的潜能都是无穷无尽的，然而能发挥多少，全看我们如何认识自我、战胜自我、超越自我。有的人能充分发挥自己的潜能，能成功，是因为他能始终保持积极的心态，这就是人与人之间成败与否的差异。人生是好是坏，不由命运来决定，而是由心态来决定，我们可以以积极心态看事情，也可以以消极心态做事情。但积极的心态激发潜能，消极的心态抑制潜能。

几千年来，很多哲学家都忠告我们，要认识自己，但是大部分的人都把它解释为“认识你消极的一面”。认识自己的缺点可借以谋求改进。但如果仅认识自己的消极面，就会使自己陷入混乱，使自己变得似乎毫无价值。

“我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们。”

“我们怎样对待别人，别人就怎样对待我们。”

“我们在一项任务刚开始时的心态决定了最后有多大的成功，这比任何其他因素都重要。”

生活中的真理就是如此的简单。要让人们看到成功的希望，才能赢得别人的支持。要建立城堡，不要挖掘坟墓，要看到未来的发展，不能只看到现状。为此，我们建议日常生活中你要做到以下两点：（1）用积极、愉快的语句来描述你的感受。当有人问“你好吗？”或“你今天觉得怎么样？”你积极地回答：“好极了，谢谢你，你呢？”在每一时刻说你很快乐，就会真的感到快乐，而且，这会使你更有分量，为你赢得更多的好朋友。（2）用明朗、快活、有力的字眼来描述别人，用建设性的语言来赞美第三者。比如，“他是个很好的人”，或告诉他们他做得很出色，绝对要避免说破坏性的话，因为第三者终究会知道你的评判，结果这种话会反过来打击你。同时，要用积极的话对别人陈述你的计划。当人们听到类似“这是个好消息”，“我们遇到了绝佳的机会”这样的话时，心中自然会升起希望，但是他们听到“不管我们喜不喜欢，我们都得做这工作”时，他们的内心就会产生沉闷、厌烦的感觉，他们的行动反应也会跟着受影响。

### （二）必须拥有坚定的信心

最实用的潜能激发经验，可在《圣经》的章节中找到，那就是“坚定不移的信心能够移山”。可是真正相信自己能够移山的人并不多，结果，真正做到“移山”的人也不多。

有时候,你可能会听到这样的话:“光是像阿里巴巴那样喊‘芝麻,开门!’就想把山真的移开,那是根本不可能的。”不错,你无法用“希望”来移动一座山;也无法靠“希望”实现你的目标。你必须告诉自己,信心和希望同样重要。

一个人若丧失了希望之光,陷入无力自拔的境地,不啻精神扭曲和残废。你将感到沉重和压抑,如同被囚禁于人生的牢笼。这种情形持续的时间越长,带来的消极后果越严重。当一切希望都化为乌有时,开始是精神,接着肉体都将衰败。“希望”纯粹是精神上的,你可以摒弃它,也可以视其为生命不可缺少的一部分,决定权完全在于你自己。

相信自己,绝不放弃自己作为一个独特的、重要的个人所具有的内在的充实感,希望才能飞临你的身旁。换言之,只有全身心地投入生活,你才能获得希望。除此,没有他途!当然,每个人的情况不同。你的邻居或许愿意成为一个牧羊人;你的姐姐或许愿意经营自己的书店;你父母或许热衷于旅游;你的弟弟身为辩护律师,因为解决了一个疑难案件而感到内心充实。所有这些或许都不适合于你,但只要你不惮于冒险,不怕失败,勇于创新,大胆尝试,你一定能在生活中找到自己的位置。

星星之火可以燎原,信心就好比星星之火,而信心激发的潜能则犹如燎原之火。拿破仑曾经说过:“我成功,是因为我志在成功。”信心对于立志成功者具有重要意义。有人说:成功的欲望是创造和拥有财富的源泉。人一旦有了这一欲望并经由自我暗示和潜意识的激发后形成一种信心,这种信心就会转化为一种“积极的感情”。它能够激发潜意识释放出无穷的热情、精力和智慧,进而帮助其获得巨大的财富与事业上的成就。所以,有人把“信心”比喻为“一个人心里的建筑工程师”。在现实生活中,信心一旦与思考结合,就能激发潜意识来激励人们表现出无限的智慧和力量,使每个人的欲望转化为物质、金钱、事业等方面的有形价值。

### (三) 潜能开发的具体方法

“潜能开发的理论与方法”以弗洛伊德的潜意识学说为基础发展而来,在国内研究不多。我国人才学家王通讯提出,五大技术可以开发人的潜能。

#### 1. 正面暗示。

心理暗示对人的行为有较大的影响,经常接受负面暗示的人会灰心沮丧,一生无所作为,而接受正面暗示的人则积极进取、百折不挠,因此对于当代大



学生来说,每个人都要主动排除负面暗示,接受正面暗示。就像动物园里的大象,每天的生活只是在象园里吃吃草、香蕉,玩一玩自己的象鼻子,而拴着它的只是一根细细的链条。大象有足够大的力气,为什么不挣脱链条走开呢?当年小象刚刚进园时,大象还是小象,它也总是想着出去玩,动物园管理者把它的鼻子拴在柱子上,小象想出去时就挣链条,一挣链条,就会感到疼得不得了。于是小象对自己说,“我是挣脱不了这段链条的。”这就是一次负面的自我暗示。第二次,又想出去玩时,又一次挣链条,又一次疼,又对自己说:“我是挣脱不了这段链条的。”又一次暗示,然后有了第三次、第四次……以后,它再也不想挣脱链条了,一直到老。大象的失败就在于它一直在给自己负面暗示:“我不行,我挣脱不开。”直到它长大了,力气大了,已经能够挣脱细细的链条,却不肯再做一次尝试了,可以说,这头大象就是被自己的负面暗示毁灭了。这种现象在现代人中也很容易出现,所以我们要多给自己正面的心理暗示、语言暗示,只有坚持用正面暗示武装自己,才能充满自信地走向成功。

### 2. 超我观想。

照镜子时,镜子中的人是“我”,超我观想就是在潜意识中想出一个比镜中“我”更好的自己。观想类似于文学创作中的想象,又不同于想象,是生动细腻的印象,就是感官参与进去,合眼,看到自己,看到自己在读书,学习,领奖……这需要反复练习,直到一合眼就能够看到自己,这个自己一定要比镜中的自己还要漂亮、帅气、酷、有气质。每次照镜子都想象超越镜中的自己,超越生活中的自己,这种做法好处很大。我们每个人心中都有一个自我形象,这个自我形象影响一个人的行为方式,特别是自信心。每个人心中都有一个自我观想,这被视为20世纪心理史上的最大发现。因此,每个人应该坚持不断地完善心中的自我形象,如果是女士,每天上班前半小时,略施粉黛,照镜子,最好是穿衣镜,笑一笑,对自己大声说:“我真年轻,我真漂亮,我真有才华,我真有气质,我真有运气。”不仅大声讲,还要加上夸张的动作。这就是超我观想的训练,天天坚持,受益无穷。再比如开会,要坐到前面去,将来到企业工作,一定要坐到前排,为什么呢?因为前排重要,“我很上进,我很重要”。

### 3. 光明思维。

即思考问题要看到事物的光明面,推动事物向好的方面发展。任何事物都有两面性,重要的是我们应该着眼于光明面,以积极的心态作为思维的背景。总是感到世界美好,前途光明,这种积极心态就属于光明思维,光明思维是一

种境界。

#### 4. 综合情绪。

情绪很重要,情绪与智力正如鸟之两翼,车之两轮,可以帮你走向成功的彼岸。

#### 5. 放松入境。

如何放松自己,使心灵松弛下来呢?首先,把自己想象成一个小泥人,体验一下什么叫僵硬,不放松。其次,想象自己是一个木偶,被线系着,突然“啪”的一声,线断了,身体散成碎片。最后,想象自己是一个气球人,忽然被一个人用针扎了一下,气跑光了,只剩下一张皮。这种观想术可以放松身心,远离紧张。有人认为成功就是奋斗、奋斗、再奋斗,其实不然,我们奋斗的同时也要学会放松自己,这样做首先是为了获得健康,其次是为了获得智慧。



## 知识拓展

### 一、请您阅读下面文章

#### 成为一个人意味着什么? (节选)

(美)罗杰斯

人们苦恼的原因可能不大一样,有的来自学习,有的源于妻子,有的因为老板,有的是因为自己失去控制的或荒唐古怪的行为,有的却因为某种恐惧心理,等等。但是在所有这些差异后面,有一个人们共同探求的中心问题。在我看来,每一个人似乎都在心底深处反复自问:“我到底是什么人?我怎样才能接触到隐藏在表面行为下面的真正的我?我如何才能真正变成我自己?”

在一次咨询中,一位年轻女士在对我描述她一直长期使用的面具时,她表示自己已完全不能确信在这种四面讨好、八面玲珑的伪装后面还存在什么她的真正自身:

我正在考虑有关是非标准的问题。我不知怎么学会了一种窍门,我想,嗯,或者说是一种习惯,即老是想使我周围的人感到轻松自在,或使事情进行得一帆风顺。我们周围总得有些能息事宁人的和事佬吧,他们就像能平息海浪的油一样。无论是在小型会议上,或是在朋友们的聚会时,还是在其他什么场合,我总能帮助别人把事情搞得顺顺当当的,而且总是显得自己过得挺快活。有时,





我连自己也感到惊讶地提出与我真实想法完全相反的意见，因为我注意到如果我不这么做，负责召集的人就会很不高兴。换句话说，我简直从来就不曾有过——我的意思是我从未发现自己对于事物曾有过——什么明确固定的看法。现在看来我之所以这样是因为我在家里长期养成的习惯。开始，我只是不坚持自己的信念；到后来，我已经不知道我是否还有什么应该支持的信念。我从来没有诚实地成为我自己，我也从来不清楚我自己究竟是什么，我只不过一直在扮演某个虚假的角色。

从这段谈话里，你能看到她如何审视自己长期沿用的假面具，如何认识到自己对它的不满，并努力思考怎样才能认识到面具后面的真正自身，如果这自身确乎存在的话。在这一努力发掘真实自身的过程中，咨询者特别愿意利用我们为她建立的治疗关系去探索考察她的经验的各个侧面，并勇敢地承认和正视自己常常面临的深刻矛盾。她懂得她有不少行为，甚至有不少情感都不是真的，都不是她的有机体的真实反应。所有这些不过是某些表面的东西，某种伪装而已。在这背后，她自己却深藏不露。她发现，她在许多时候是按照自认为应该的那样去生活，而不是根据她本身的要求。她常常感到自己只是应别人的需要而生存于世，她似乎根本没有什么自我，她只是试图按照别人认为她应该的那样去思维、感受和行动罢了。在一点上，我非常吃惊地发现，丹麦哲学家克尔凯郭尔早在一百多年前就曾经以他敏锐的心理学洞察力极其准确地描述了人的这种困境。最常见的使人沮丧的情景是一个人不能根据其选择或意愿而成为他自己，但最令人绝望的则是“他不得不选择做一个并非自己本身的人”。另一方面，“与绝望相反的情景就是一个人能够自由地真正成为他自己，”而这种自由选择正是人的最高责任。当我在读他的某些著述时，我几乎觉得他曾听我们的咨询者描述过对自我的探索。这种探索常常使人感到痛苦不安。

当人们看到自己正在摆脱这些以前从未觉察到的假面孔时，对自我的探索就变得更加令人心烦意乱。他们开始探究存在于自身内部的那些狂乱而猛烈的情感，这是一件可怕的工作。要除掉自己曾以为是真正自我的一部分的面具，这可能是一种令人极度不安的体验。不过，一旦人们有了思想、感受和存在的自由，他们便会朝着这一目标迈进。有一个人进行了一系列的心理治疗的交谈，她下面的这段话可以揭示这一点。她用了不少形象的比喻来说明她是怎样竭尽全力去接近她自己的真实内在的。

现在回想起来，我曾经一层一层地拆掉了我的全部防御，因为我总爱在自

己周围建起道道防线,然后在生活中试一试,最后又将它们摒弃;而在这整个过程中,自己却始终保持不变。我并不知道在这些防御工事的里面究竟是什么,我真有些害怕发现它,但我还是坚持了下来。最初,我觉得在自己的内部什么也没有——只是一片空虚。我感到自己急切需要一个坚实的核心。过后,我感到自己面临一堵厚实的砖墙,高得难以翻越,厚得无法穿过。一天,这堵墙开始变成半透明状,不再是固体。后来,墙好像慢慢消失了,但是在它的后边,我看见一座大坝,后面是被拦截的凶猛翻腾的水。我感觉到自己好像正在拼死地顶住这股大水的冲击,假如我开一个哪怕是极小的洞,我和我周围的一切便会在顷刻之间被这股代表汹涌情感的急流所吞没。最后,我再也挺不住了,只得听凭潮水奔流。无可奈何,我只好完全屈服于一种自怜情绪,然后是自恨,最后则变成了自爱。我感到自己好像已经跃过了一道深渊,安全地到达了彼岸,虽然我还在边缘处摇摇晃晃,尚未站稳脚跟。我不知道自己在寻求什么,也不知道我正向何处去,但我那时确实感觉到自己在向前迈进,正如每当我在真正地生活时所能感受的一样。

我相信她的这番话能够较好地表达出许多人的共同感受:一旦伪装、高墙或大坝不复存在,那么被她内心世界所禁锢的汹涌的情感浪潮就会冲走一切障碍,使之荡然无存。而且,她的话表明人对寻求成为自己有一种紧迫的需要。同时,她的话也初步揭示了人如何确定自身实在的方法,即只有在她充分体验到自己处于活生生的有机状态时所产生的各种情感以后,她才能肯定她确实是她的真正自我的一部分,正如这位咨询者曾经体验过她的自怜、自恨和自爱等各种情感一样。

## 二、艾里克森人格发展理论

艾里克森(E.H.Erikson,1902)是美国著名精神病医师,新精神分析派的代表人物。他认为,人的自我意识发展持续一生,他把自我意识的形成和发展过程划分为八个阶段,这八个阶段的顺序是由遗传决定的,但是每一阶段能否顺利度过却是由环境决定的,所以这个理论可称为心理社会阶段理论。每一个阶段都是不可忽视的。

艾里克森的人格终生发展论,为不同年龄段的教育提供了理论依据和教育内容,任何年龄段的教育失误,都会给一个人的终生发展造成障碍。它也告诉每个人你为什么会成为现在这个样子,你的心理品质哪些是积极的,哪些是



消极的,它们是在哪个年龄段形成的,这会给你以反思的依据。

(1) 婴儿期(0—1.5岁):基本信任和不信任的心理冲突。

不要认为婴儿是一个不懂事的小动物,只要吃饱不哭就行,这就大错特错了。此时是基本信任和不信任的心理冲突期,因为这期间孩子开始认识人了,当孩子哭或饿时,父母是否出现则是建立信任感的重要问题。信任在人格中形成了希望这一品质,它起着增强自我的作用。具有信任感的儿童敢于希望,富于理想,具有强烈的未来定向。反之则不敢希望,时时担忧自己的需要得不到满足。艾里克森把希望定义为:对自己愿望的可实现性的持久信念,反抗黑暗势力、标志生命诞生的怒吼。

(2) 儿童期(1.5—3岁):自主与害羞和怀疑的冲突。

这一时期,儿童掌握了大量的技能,如爬、走、说话等。更重要的是,他们学会了怎样坚持或放弃,也就是说儿童开始有意识地决定做什么或不做什么。这时候父母与子女的冲突很激烈,也就是第一个反抗期的出现。一方面父母必须承担起控制儿童行为使之符合社会规范的任务,即养成良好的习惯,如训练儿童大小便,使他们对肮脏的随地大小便感到羞耻,训练他们按时吃饭,节约粮食等;另一方面儿童开始了自主感,他们坚持自己的进食、排泄方式,所以训练良好的习惯不是一件容易的事。这时孩子会反复应用“我”、“我们”来反抗外界控制,而父母决不能听之任之、放任自流,因为这将不利于儿童的社会化。反之,若过分严厉,又会伤害儿童的自主感和自我控制能力。如果父母对儿童的保护或惩罚不当,儿童就会产生怀疑,并感到害羞。因此,把握住度的问题,才有利于在儿童人格内部形成意志品质。艾里克森把意志定义为:不顾不可避免的害羞和怀疑心理而坚定地自由选择或自我抑制的决心。

(3) 学龄初期(3—5岁):主动对内疚的冲突。

在这一时期如果幼儿表现出的主动探究行为受到鼓励,幼儿就会形成主动性,这为他将来成为一个有责任感、有创造力的人奠定了基础。如果成人讥笑幼儿的独创行为和想象力,那么幼儿就会逐渐失去自信心,这使他们更倾向于生活在别人为他们安排好的狭窄圈子里,缺乏自己开创幸福生活的主动性。

当儿童的主动感超过内疚感时,他们就有了目的的品质。艾里克森把目的定义为:一种正视和追求有价值目标的勇气,这种勇气不为幼儿想象的失利、罪疚感和惩罚的恐惧所限制。

(4) 学龄期(6—12岁):勤奋对自卑的冲突。

这一阶段的儿童都应在学校接受教育。学校是训练儿童适应社会、掌握今后生活所必需的知识和技能的地方。如果他们能顺利地完成学习课程,他们就会获得勤奋感,这使他们在今后的独立生活和承担工作任务中充满信心。反之,就会产生自卑。另外,如果儿童养成了过分看重自己的工作的态度,而对其他方面漠然处之,这种人的生活是可悲的。艾里克森说:如果他把工作当成他惟一的任务,把做什么工作看成是惟一的价值标准,那他就可能成为自己工作技能和老板们最驯服和最无思想的奴隶。

当儿童的勤奋感大于自卑感时,他们就会获得有能力的品质。艾里克森说:能力是不受儿童自卑感削弱的,完成任务所需要的是自由操作的熟练技能和智慧。

(5) 青春期(12—18岁):自我同一性和角色混乱的冲突。

一方面青少年本能冲动的高涨会带来问题,另一方面更重要的是青少年因面临新的社会要求和与社会的冲突而感到困扰和混乱。所以,青少年期的主要任务是建立一个新的同一感或自己在别人眼中的形象,以及他在社会集体中所占的情感位置。这一阶段的危机是角色混乱。

这种统一性的感觉也是一种不断增强的自信心,一种在过去的经历中形成的内在持续性和同一感(一个人心理上的自我)。如果这种自我感觉与一个人在他人心目中的感觉相称,很明显这将为一个人的生涯增添绚丽的色彩。

艾里克森把同一性危机理论用于解释青少年对社会不满和犯罪等社会问题,他说:如果一个儿童感到他所处的环境剥夺了他在未来发展中获得自我同一性的种种可能性,他就将以令人吃惊的力量抵抗社会环境。在人类社会的丛林中,没有同一性的感觉,就没有自身的存在,所以,他宁做一个坏人,或干脆死人般地活着,也不愿做不伦不类的人,他自由地选择这一切。

随着自我同一性形成了忠诚的品质。艾里克森把忠诚定义为:不顾价值系统的必然矛盾,而坚持自己确认的同一性的能力。

(6) 成年早期(18—25岁):亲密对孤独的冲突。

只有具有牢固的自我同一性的青年人,才敢于冒与他人发生亲密关系的风险。因为与他人发生爱的关系,就是把自己的同一性他人的同一性融为一体。这里有自我牺牲或损失,只有这样才能在恋爱中建立真正亲密无间的关系,从而获得亲密感,否则将产生孤独感。艾里克森把爱定义为压制异性间遗传的对立性而永远相互奉献。



(7) 成年期(25—65岁):生育对自我专注的冲突。

当一个人顺利地度过了自我同一性时期,在以后的岁月中将过上幸福充实的生活,他将生儿育女,关心后代的繁衍和养育。他认为,生育感有生和育两层含义,一个人即使没生孩子,只要能关心孩子、教育指导孩子也可以具有生育感。反之没有生育感的人,其人格贫乏和停滞,是一个自我关注的人,他们只考虑自己的需要和利益,不关心他人(包括儿童)的需要和利益。

在这一时期,人们不仅要生育孩子,同时要承担社会工作,这是一个人对下一代的关心和创造力最旺盛的时期,人们将获得关心和创造力的品质。

(8) 成熟期(65岁以上):自我调整与绝望感的冲突。

由于衰老,老人的体力、心理健康每况愈下,对此他们必须做出相应的调整 and 适应,所以这一阶段的心理状态被称为自我调整对绝望感的心理冲突。

当老人们回顾过去时,可能怀着充实的感情与世告别,也可能怀着绝望走向死亡。自我调整是一种接受自我、承认现实的感受,一种超脱的智慧之感。如果一个人的自我调整大于绝望,他将获得智慧的品质,艾里克森把它定义为:以超然的态度对待生活和死亡。

老年人对死亡的态度直接影响下一代儿童时期信任感的形成。因此,第八阶段和第一阶段首尾相连,构成一个循环或生命的周期。

艾里克森认为,在每一个心理社会发展阶段中,解决了核心问题之后所产生的人格特质,都包括了积极与消极两方面的品质,如果各个阶段都保持向积极品质发展,就算完成了这阶段的任务,逐渐实现了健全的人格,否则就会产生心理社会危机,出现情绪障碍,形成不健全的人格。

### 三、霍兰德职业倾向测验量表

本测验量表将帮助你发现并确定自己的职业兴趣和能力特长,从而更好地帮助我们做出求职择业或专业选择的决策。

本测验共七个部分,每部分测验都没有时间限制,但请你尽快按要求完成。

#### 第一部分 你心目中的理想职业(专业)

对于未来的职业(或升学进修的专业),你得早有考虑,它可能很抽象、很朦胧,也可能很具体、很清晰。不论是哪种情况,现在都请你把自己最想干的3

种工作或想读的3种专业,按顺序写下来,并说明理由。请在所填职业/专业的右侧按其在你心目中的清晰程度或具体程度,按从很朦胧/抽象到很清晰/具体分别用1、2、3、4、5来表示,如5分表示它在你心中的印象非常清晰。

一、职业/专业:\_\_\_\_\_清晰/具体程度:\_\_\_\_\_

理由:\_\_\_\_\_

二、职业/专业:\_\_\_\_\_清晰/具体程度:\_\_\_\_\_

理由:\_\_\_\_\_

三、职业/专业:\_\_\_\_\_清晰/具体程度:\_\_\_\_\_

理由:\_\_\_\_\_

以下第二、三、四部分每个类别下的每个小项皆为是非选择题,请选出比较适合你的、与你的情况相符的项目,并按有1项适合的计1分的规则统计分值,将相应分值填写在第六部分的统计项目中。

## 第二部分 你所感兴趣的活动

下面列举了若干种活动,请就这些活动判断你的好恶。喜欢的,计1分,不喜欢的不计分。

R:实际型活动	A:艺术型活动
1. 装配修理电器或玩具	1. 素描/制图或绘画
2. 修理自行车	2. 参加话剧/戏剧
3. 用木头做东西	3. 设计家具/布置室内
4. 开汽车或摩托车	4. 练习乐器/参加乐队
5. 用机器做东西	5. 欣赏音乐或戏剧
6. 参加木工技术学习班	6. 看小说/读剧本
7. 参加制图描图学习班	7. 从事摄影创作
8. 驾驶卡车或拖拉机	8. 写诗或吟诗
9. 参加机械和电气学习班	9. 进艺术(美术/音乐)培训班
10. 装配修理机器	10. 练习书法



续表

I:研究型活动	S:社会型活动
1. 读科技图书或杂志 2. 在实验室工作 3. 改良水果品种,培育新的水果 4. 调查了解土和金属等物质的成分 5. 研究自己选择的特殊问题 6. 解算术或数学游戏 7. 物理课 8. 化学课 9. 几何课 10. 生物课	1. 参加单位组织的正式活动 2. 参加某个社会团体或俱乐部活动 3. 帮助别人解决困难 4. 照顾儿童 5. 出席晚会、联欢会、茶话会 6. 和大家一起出去郊游 7. 想获得关于心理方面的知识 8. 参加讲座会或辩论会 9. 观看或参加体育比赛和运动会 10. 结交新朋友
E:企业型活动	C:常规型活动
1. 鼓动他人 2. 卖东西 3. 谈论政治 4. 制订计划、参加会议 5. 以自己的意志影响别人的行为 6. 在社会团体中担任职务 7. 检查与评价别人的工作 8. 结交名流 9. 指导有某种目标的团体 10. 参与政治活动	1. 整理好桌面与房间 2. 抄写文件和信件 3. 为领导写报告或公务信函 4. 检查个人收支情况 5. 打字培训班 6. 参加算盘、文秘等实务培训 7. 参加商业会计培训班 8. 参加情报处理培训班 9. 整理信件、报告、记录等 10. 写商业贸易信

### 第三部分 你所擅长、能获胜的活动

下面列举若干种活动,请选择你能做或大概能做的事。

R:实际型能力	A:艺术型能力
1. 能使用电锯、电钻和锉刀等木工工具 2. 知道万用电表的使用方法 3. 能够修理自行车或其他机械 4. 能够使用电钻钉、磨床或缝纫机 5. 能给家具和木制品刷漆 6. 能看建筑设计图 7. 能够修理简单的电气用品 8. 能修理家具 9. 能修理收录机 10. 能简单地修理水管	1. 能演奏乐器 2. 能参加二部或四部合唱 3. 独唱或独奏 4. 扮演剧中角色 5. 能创作简单的乐曲 6. 会跳舞 7. 能绘画、素描或书法 8. 能雕刻、剪纸或泥塑 9. 能设计板报、服装或家具 10. 能写一手好文章

续表

I:研究型能力	S:社会型能力
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 懂得真空管或晶体管的作用</li> <li>2. 能够列举三种蛋白质多的食品</li> <li>3. 理解铀的裂变</li> <li>4. 能使用计算尺、计算器、对数表</li> <li>5. 会使用显微镜</li> <li>6. 能找到三个星座</li> <li>7. 能独立进行调查研究</li> <li>8. 能解释简单的化学</li> <li>9. 能理解人造卫星为什么不落地</li> <li>10. 经常参加学术的会议</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有向各种人说明解释的能力</li> <li>2. 常参加社会福利活动</li> <li>3. 能和大家一起友好相处和工作</li> <li>4. 善于与年长者相处</li> <li>5. 会邀请人、招待人</li> <li>6. 能简单易懂地教育儿童</li> <li>7. 能安排会议等活动顺序</li> <li>8. 善于体察人心和帮助他人</li> <li>9. 帮助护理病人和伤员</li> <li>10. 安排社团组织的各种事务</li> </ol>
E:企业型能力	C:常规型能力
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 担任过学生干部并且干得不错</li> <li>2. 工作上能指导和监督他人</li> <li>3. 做事充满活力和热情</li> <li>4. 有效利用自身的做法调动他人</li> <li>5. 销售能力强</li> <li>6. 曾作为俱乐部或社团的负责人</li> <li>7. 向领导提出建议或反映意见</li> <li>8. 有开创事业的能力</li> <li>9. 知道怎样做能成为一个优秀的领导者</li> <li>10. 健谈善辩</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 会熟练地打印中文</li> <li>2. 会用外文打字机或复印机</li> <li>3. 能快速记笔记和抄写文章</li> <li>4. 善于整理保管文件和资料</li> <li>5. 善于从事事务性的工作</li> <li>6. 会用算盘</li> <li>7. 能在短时间内分类和处理大量文件</li> <li>8. 能使用计算机</li> <li>9. 能搜集数据</li> <li>10. 善于为自己或集体做财务预算表</li> </ol>

#### 第四部分 你所喜欢的职业

下面列举了多种职业,请认真地看,请选择你有兴趣的工作,有1项计1分,不太喜欢或不关心的工作不选,不计分。

R:实际型职业	S:社会型职业
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 飞机机械师</li> <li>2. 野生动物专家</li> <li>3. 汽车维修工</li> <li>4. 木匠</li> <li>5. 测量工程师</li> <li>6. 无线电报务员</li> <li>7. 园艺师</li> <li>8. 长途公共汽车司机</li> <li>9. 电工</li> <li>10. 火车司机</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 街道、工会或妇联干部</li> <li>2. 小学、中学教师</li> <li>3. 精神病医生</li> <li>4. 婚姻介绍所工作人员</li> <li>5. 体育教练</li> <li>6. 福利机构负责人</li> <li>7. 心理咨询员</li> <li>8. 共青团干部</li> <li>9. 导游</li> <li>10. 国家机关工作人员</li> </ol>





续表

<b>I:研究型职业</b>	<b>E:企业型职业</b>
1. 气象学或天文学者 2. 生物学者 3. 医学实验室的技术人员 4. 人类学者 5. 动物学者 6. 化学者 7. 教学者 8. 科学杂志的编辑或作家 9. 地质学者 10. 物理学者	1. 厂长 2. 电视片编制人 3. 公司经理 4. 销售员 5. 不动产推销员 6. 广告部长 7. 体育活动主办者 8. 销售部长 9. 个体工商业者 10. 企业管理咨询人员
<b>A:艺术型职业</b>	<b>C:常规型职业</b>
1. 乐队指挥 2. 演奏家 3. 作家 4. 摄影家 5. 记者 6. 画家、书法家 7. 歌唱家 8. 作曲家 9. 电影电视演员 10. 电视节目主持人	1. 会计师 2. 银行出纳员 3. 税收管理员 4. 计算机操作员 5. 簿记人员 6. 成本核算员 7. 文书档案管理员 8. 打字员 9. 法庭书记员 10. 人口普查登记员

### 第五部分 你的能力类型简评

下面两张表是你在6个职业能力方面的自我评定表。你可先与同龄人比较出自己在每一方面的能力,然后斟酌后对自己的能力作评估。请在表中适当的数字上画圈,数值越大表明你的能力越强。

注意,请勿画同样的数字,因为人的每项能力不会完全一样的。

表A

R 型	I 型	A 型	S 型	E 型	C 型
机械操作能力	科学研究能力	艺术创作能力	解释表达能力	商业洽谈能力	事务执行能力
7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1

表B

R 型	I 型	A 型	S 型	E 型	C 型
体育技能	数学技能	音乐技能	交际技能	领导技能	办公技能
7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1

## 第六部分 统计

测试内容		R 型 实际型	I 型 研究型	A 型 艺术型	S 型 社会型	E 型 企业型	C 型 常规型
第二部分	兴趣						
第三部分	擅长						
第四部分	喜欢						
第五部分 A	能力						
第五部分 B	技能						
总分							

### 第七部分 你所看重的东西——职业价值观

这一部分测验列出了人们在选择工作时通常会考虑的9种因素(见所附工作价值标准)。现在请你在其中选出最重要的两项因素,并将它们填入下面相应空格。

最重要:\_\_\_\_\_次重要:\_\_\_\_\_最不重要:\_\_\_\_\_次不重要:\_\_\_\_\_

附:工作价值标准

1. 工资高、福利好
2. 工作环境(物质方面)舒适
3. 人际关系良好
4. 工作稳定有保障
5. 能提供较好的受教育机会
6. 有较高的社会地位
7. 工作不太紧张、外部压力小
8. 能充分发挥自己的能力特长
9. 社会需要与社会贡献大

#### 四、个性自我测试

##### 1. 说明:

根据每个句子的陈述,按照自身情况自我评估,在1到10之间给自己选一个分数。分数越高,这个陈述就越符合你。

你必须对每个陈述作出回答,答案不存在对与错,只是对自己个性的了解,看一看自己最适合做什么,只有如实回答,才能了解自己。

##### 2. 测试题目:

(1) 我喜欢独自完成工作。

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    SO

(2) 我想让每个人都知道我。

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    A

(3) 我总是相信自己的答案是正确的。

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    F

(4) 我常常没有经过充分的思考就讲话或行动。

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    SP

(5) 我对自己面临的困难无法忘却。

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    I

(6) 我会花适当的时间来准备可能会有困难的事情。

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    D

(7) 如果我有话要讲,没有人能阻止我。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 A

(8) 我喜欢让别人领导我。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 P

(9) 我不喜欢做和我的朋友迥然不同的事情。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 G

(10) 我容易受别人的情绪影响。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 I

(11) 我确信自己所做的尽善尽美。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 D

(12) 我能很快感觉到别人的困难。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 I

(13) 如果可能的话,我会尽量回避感情。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 F

(14) 我不会匆匆地做出反应。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 D

(15) 和别人在一起工作的时候,我总是处于最佳状态。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 G

(16) 我不喜欢经常出去。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 P

(17) 在空闲时间找点乐趣和娱乐对我来说非常重要。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 SP

(18) 我不注意别人的感受方式。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 F

(19) 我很容易就感到厌烦。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 SP

(20) 我没有其他人敏感。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 F

(21) 打消我的自信需要很长时间。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 F



- (22) 我喜欢经常做一些新鲜和不同的事情。  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 SP
- (23) 我喜欢的活动之一就是让朋友高兴。  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 G
- (24) 我会控制自己的烦躁感。  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 P
- (25) 我总是直言不讳。  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 A
- (26) 当我想到过去的事情时,我可能会失眠。  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 I
- (27) 我不盼望与人相处。  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 SO
- (28) 我是一个容易满足的人。  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 D
- (29) 我可以自己轻易地作出决定。  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 SO
- (30) 我不喜欢说服别人改变他们的想法。  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 P
- (31) 我并不觉得坚持一件事情很困难。  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 D
- (32) 我可能会在片刻之间因为注意到某件事情而改变想法。  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 SP
- (33) 当人们聚在一起的时候,我常常能让他们都投入到当前的活动。  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 A
- (34) 我并不认为把自信传递给朋友是一件不好的事。  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 G
- (35) 人们认为我很有洞察力。  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 I
- (36) 如果其他人对某事感觉强烈的话,我往往会同意他们。  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 P

(37) 在辩论中我常常取胜。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 A

(38) 朋友对我来说并不十分重要。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 SO

(39) 我不喜欢别人侵入我的空间。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 SO

(40) 我不喜欢别人在任何时候给我打电话。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 G

### 3. 分数累计:

按So、G、A、P、I、F、Sp、D分类统计,并将统计分数填入下表1。比较每一行中的两个分数,分数大的所表示的字母就是“主要字母”;两个分数相减所得就是分数差值。如,So=25,G=10,那么主要字母就是So,分数差值就是15。

表1

总得分\_\_\_\_\_主要字母\_\_\_\_\_分数差值\_\_\_\_\_

So=\_\_\_\_\_G=\_\_\_\_\_

A=\_\_\_\_\_P=\_\_\_\_\_

I=\_\_\_\_\_F=\_\_\_\_\_

Sp=\_\_\_\_\_D=\_\_\_\_\_

### 4. 测评结果。

根据表1的“主要字母”就可以在表2中找到自己的个性类型。查找的方法是先看表2的第一列,确定主要字母是“S”还是“G”,再看最后一列,确定主要字母是“A”还是“P”,这时就将你的性格类型锁定在某一行里。然后根据第一行和最后一行的主要字母,确定你的性格类型在哪一列。行与列的交叉点,就是你的性格类型。

表2 个性类型图表

	尊重事实(F)	尊重事实(F)	富有想象(I)	富有想象(I)	
合群(G)	(1) 指导型	(2) 投机型	(3) 裁判型	(4) 卫道型	果断(A)
合群(G)	(5) 扫尾型	(6) 联络型	(7) 知心型	(8) 共事型	消极被动(P)
喜欢独处 (So)	(9) 统筹型	(10) 顾问型	(11) 设计型	(12) 理想型	果断(A)

续表

喜欢独处 (So)	(13) 查阅 资料型	(14) 协助型	(15) 专业型	(16) 漫游型	消极被动(P)
	深思熟虑(D)	跟着感觉走 (Sp)	深思熟虑(D)	跟着感觉走 (Sp)	

5. 性格类型解释与适应的职业：

(1) FDAG—指导型

个性特点：尊重事实，深思熟虑，合群而且果断。

适合职业：军官，银行经理，总经理，酒店经理，生产部经理，零售主管，运送部经理。

(2) FSpAG—投机型

个性特点：尊重事实，有主创意识，合群而且果断。

适合职业：广告执行总监，拍卖主持，俱乐部秘书，财产代理，公共关系指导，政治家，运动裁判或组织者，高级管理者，资金筹集者。

(3) IDAG—裁判型

个性特点：富有想象力，深思熟虑，合群而且果断。

适合职业：医生，心理医生，护士长，高中教师，社会工作者，青少年工作者。

(4) ISpAG—卫道型

个性特点：独立，有主创意识，果断而且合群。

适合职业：公民权维护者，美容师，展示艺术家，记者，公关人员，戏剧教师，社团代表。

(5) FDPG—扫尾型

个性特点：尊重事实，深思熟虑，消极而且合群。

适合职业：救护人员，武装部队，出纳员，护士，警察，狱警，消防员，警卫。

(6) FSpPG—联络型

个性特点：尊重事实，有主创意识，消极而且合群。

适合职业：广播主持，邮递员，酒吧招待，牙医助理，美发师，主角，中学教师，秘书，运动助理，团队领导。

(7) IDPG—知心型

个性特点：独立，深思熟虑，消极且合群。

适合职业：医院搬运工，物业管理人员，精神病护士，幼儿园教师，社工，治

疗专家。

(8) ISppG—共事型

个性特点:独立,有主创意识,消极被动,合群。

适合职业:顾问,市场助理,幼儿教师,接待员,零售助理,剧务,侍应生。

(9) FDASo—统筹型

个性特点:注重事实,深思熟虑,果断,爱独处。

适合职业:法律顾问,督察,公诉人,工作研究官员,海关官员,税务员。

(10) FSpASo—顾问型

个性特点:注重事实,有主创意识,果断,爱独处。

适合职业:进出口商,采购人员,企业家,现货或期货交易商,销售指导,市场交易人员,不动产投机商,道路管理人员,俱乐部经理。

(11) IDASo—设计型

个性特点:富有想象力,深思熟虑,果断,爱独处。

适合职业:分析家,建筑师,商业顾问,检察员,记者,图书馆员,社会学家,医学家。

(12) ISpASo—理想家

个性特点:独立,有主创意识,果断,爱独处。

适合职业:建筑师,艺术家,作家,厨师长,舞蹈家,室内设计师,音乐家,雕塑家。

(13) FDPSo—查阅资料型

个性特点:注重事实,深思熟虑,消极,爱独处。

适合职业:会计技师,档案员,拍卖商,司机,工程师,行动调查员。

(14) FSppSo—协助型

个性特点:注重事实,有主创意识,消极,爱独处。

适合职业:会计技师,导游,厨师,神职人员,翻译,计算机技师,道路巡警,医师。

(15) IDPSo—专业型

个性特点:独立,深思熟虑,消极,爱独处。

适合职业:植物学家,农场工人,旅游景点工作者,园艺师,历史学家,传递员,陶工,牧人,房屋修理工,马夫,机械制造者,规划者。





(16) ISpPSo—漫游型

个性特点:独立,有主创意识,消极,爱独立。

适合职业:酒吧招待,舞蹈家,娱乐艺人,模特,搬运工,生产线工人,售货员,侍应生。



#### 第四章



## 探索工作世界

幸福的关键是发现自己适合做什么并确保有机会去做。

——约翰·杜威

我们这个时代的麻烦就是将来不会是过去那个熟悉的模样。

——保尔·瓦雷里

兰兰,女,20岁,汉族,某高职院校2008级国际商务专业的学生,在校期间,学习刻苦,成绩优秀,工作积极负责,特别是在担任班级、院学生会干部期间,能很好地协助老师处理相关事务。由于临近毕业,对就业、职业生涯等问题感到困惑和迷茫,特到就业指导中心向老师咨询。据了解,该同学高考填报志愿时,是根据自己的意愿选择的国际商务专业,还是比较喜欢该专业的,但是对就业前景不甚明了,如除了可以做外贸销售员、外贸跟单员、商检与报关实务外,还有什么工作可以选择?外贸销售员、外贸跟单员等职业的具体情况如何,需要什么技能?与外贸相关的工作环境是怎么样的?很多人说国际商务专业是“万金油”专业,哪个公司都需要,真实情况是这样吗?目前,学习该专业的大学生很多,如何在竞争中脱颖而出,需要具备哪些其他知识或技能呢?由于对工作内容、工作环境、自己的职业生涯等不清楚,兰兰有点茫然、有些矛盾。

【兰兰的问题是大多数高职毕业生都会遇到的普遍问题,其产生的主要原因是在校期间对自己将来所从事的工作内容、工作环境没有做过深入了解,对自己可能面临的职业世界图景不清晰,没有对社会工作世界做过有效的考察与分析。】

## 第一节 行业与职业

大学生职业生涯规划不能凭空自我设计。探索工作世界,全面了解现实中的行业与职业状况,科学评估自身面临的职业社会环境,有利于大学生把握社会发展需求,抓住职业生涯机会,增强职业生涯规划的自觉性、针对性和有效性。



## 一、职业及其分类

### (一) 什么是职业

职业一般指一个人所从事的具体工作的种类,是人们利用专门的知识 and 技能,为社会创造物质财富和精神财富,从中获得稳定、合法、合理的报酬作为物质生活来源并满足精神需求的活动形式。根据我们对职业概念的理解,职业具有以下几个特性:

(1) 社会性:职业是为社会所需要的,是劳动者所进行的社会生产劳动。

(2) 分工性:职业是社会分工体系中劳动者所获得的一种劳动角色。

(3) 连续性和稳定性:职业是劳动者连续从事的某种社会工作,而且该工作相对稳定,不是随时随地变动的。

(4) 经济性:劳动者从事某种职业必定要从中取得合法的经济收入报酬。

职业对社会和个体都具有十分重要的意义。从国家的角度来看,每一种职业都是一种社会分工;从社会的角度来看,职业是劳动者获得的社会角色,如医生、教师、律师、公务员等;从个人的角度来看,职业则是劳动者“扮演”的社会角色,并为社会承担一定的义务和责任,同时获得相应的收入。

职业通常由以下五个要素构成:

(1) 职业名称:一般是由社会通用称谓来命名的,是职业的符号特征。

(2) 职业主体:从事一定社会分工活动的劳动者,必须具有承担该职业活动所需要的资格和能力。

(3) 职业客体:职业活动的工作对象、内容、劳动方式和场所等。

(4) 职业报酬:通过职业活动所取得的各种报酬。

(5) 职业技术:劳动者在从事职业活动中所运用的自然技术、社会技术与思维技术的总和。它体现在人们从事职业活动时使用工具、材料、工艺方法的发展和应用,也包括尚未形成系统的经验。

职业的要素体现了职业是社会与个人、整体与个体的联结点,社会整体依靠每一个个体的职业活动来推动和实现发展目标;个体则通过职业活动对整体做出贡献,并索取一定的回报以维持生活。整个社会因众多的职业分工和从业者的工作而构成人类共同生活的基本结构。

## （二）职业的分类

职业分类是指采用一定的标准和方法,依据一定的分类原则,对从业人员所从事的各种专门化的社会职业所进行的全面、系统的划分与归类。职业分类的基本依据是工作性质的同一性。职业分类包括职业的划分与归类:一方面是根据职业活动工作特征的相异程度进行职业划分;另一方面是根据职业活动工作特征的相同程度进行职业归类。

不同的国家,根据不同的标准,对职业有不同的分类。

### 1. 国外的职业分类。

根据西方国家的一些学者提出的理论,在国外,一般对职业作三种类型的分类:

(1) 按脑力和体力劳动的性质、层次进行分类。这种分类方法把工作人员划分为白领工作人员和蓝领工作人员两大类。白领工作人员包括:专业性和技术性的工作,农场以外的经理和行政管理人员、销售人员、办公室人员。蓝领工作人员包括:手工艺及类似的工人、非运输性的技工、运输装置机工人、农场以外的工人、服务性行业工人。这种分类方法明显地表现出职业的等级性。

(2) 按心理的个别差异进行分类。这种分类方法是根据美国著名的职业指导专家霍兰德创立的“人格—职业”类型匹配理论,把人格类型划分为6种,即实际型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型。与其相对应的是6种职业类型。

(3) 依据各个职业的主要职责或“从事的工作”进行分类。这种分类方法较为普遍,以两种代表示例。其一是国际标准职业分类。国际标准职业分类把职业由粗至细分为4个层次,即8个大类、83个小类、284个细类、1506个职业项目,总共列出职业1881个。其中8个大类是:①专家、技术人员及有关工作者;②政府官员和企业经理;③事务工作者和有关工作者;④销售工作者;⑤服务工作者;⑥农业、牧业、林业工作者及渔民、猎人;⑦生产和有关工作者、运输设备操作者和劳动者;⑧不能按职业分类的劳动者。这种分类方法便于提高国际间职业统计资料的可比性和国际交流。其二是加拿大《职业岗位分类词典》的分类。它把分属于国民经济中主要行业的职业划分为23个主类,主类下分为81个子类、489个细类、7200多个职业。此种分类对每种职业都有定义,逐一说明了各种职业的内容及从业人员在普通教育程度、职业培训、能力倾向、兴趣、性格



以及体质等方面的要求,有较大的参考价值。

## 2. 我国的职业分类。

根据我国不同部门公布的标准分类,主要有两种类型:一种是依据在业人口本人所从事的工作性质的统一性进行分类;另一种主要是按企业、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的性质进行同一性分类,即按所属行业分类。

(1) 根据国家统计局、国家标准总局、国务院人口普查办公室1982年3月公布,供第三次全国人口普查使用的《职业分类标准》(以下简称《标准》)。该《标准》依据在业人口所从事的工作性质的同一性进行分类,将全国范围内的职业划分为8个大类、64个中类、301个小类。其8个大类的排列顺序是:第一,各类专业、技术人员;第二,国家机关、党群组织、企事业单位的负责人;第三,办事人员和有关人员;第四,商业工作人员;第五,服务性工作人员;第六,农、林、牧、渔劳动者;第七,生产工作、运输工作和部分体力劳动者;第八,不便分类的其他劳动者。在8个大类中,第一、二大类主要是脑力劳动者,第三大类包括部分脑力劳动者和部分体力劳动者,第四、五、六、七大类主要是体力劳动者,第八类是不便分类的其他劳动者。

(2) 国家发展计划委员会、国家经济委员会、国家统计局、国家标准局批准,于1984年发布,并于1985年实施的《国民经济行业分类和代码》。这项标准主要按企业、事业单位、机关团体和个体从业人员所属行业分类,将国民经济行业划分为门类、大类、中类、小类4级。门类共13个:①农、林、牧、渔、水利业;②工业;③地质普查和勘探业;④建筑业;⑤交通运输业、邮电通信业;⑥商业、公共饮食业、物资供应和仓储业;⑦房地产管理、公用事业、居民服务和咨询服务业;⑧卫生、体育和社会福利事业;⑨教育、文化艺术和广播电视业;⑩科学研究和综合技术服务业;⑪金融、保险业;⑫国家机关、党政机关和社会团体;⑬其他行业。

(3) 1999年,国家劳动和社会保障部、国家质量技术监督局、国家统计局颁发了《中华人民共和国职业分类大典》(以下简称《大典》)。《大典》参照国际职业分类标准,从我国实际出发,按照工作性质同一性的原则,对我国社会职业进行了科学划分和归类,全面客观地反映了现阶段我国社会的职业结构状况。《大典》将我国社会现有的职业结构划分为8个大类、66个中类、413个小类、1838个细类(职业)。其中8个大类分别是:第一大类为“国家机关、党群组织、企

事业单位负责人”；第二大类为“各类专业技术人员”；第三大类为“办事人员及有关人员”；第四大类为“商业及服务人员”；第五大类为“农、林、牧、渔水利业生产人员”；第六大类为“生产、运输人员及有关人员”；第七大类为“军人”；第八大类为“不便分类的其他人员”。这是我国人才市场目前普遍使用的职业分类方法。为及时反映新职业的发展变革，2004年8月起，原劳动和社会保障部建立了新职业信息发布制度，对职业分类与职业标准开发实行动态管理，并通过信息发布制度，系统介绍新职业名称、定义、主要工作内容以及从业人员状况等情况。同时，定期组织专家对《大典》进行增补修订，并及时颁布《大典》增补本。《大典(2005增补本)》收录了77个新职业；《大典(2006增补本)》收录了82个新职业；《大典(2007增补本)》又收录了31个新职业。

(4) 不能混淆职业分类与职位分类。职业分类只是划分职业的种类，而职位的分类则在职业内部划分出不同的工作岗位。职位是一定数量的人员任职的工作岗位，是具体工作任务、责任和权利构成的统一体，是以“事”为中心，并以多数任职者在一定劳动时间内能完成任务的多少为标准设置的。职位分类通常也是政府机关、企事业单位以及其他用人单位把内部众多工作岗位划分成若干种类和等级的分类方式，其划分标准除了要对具体工作岗位的任务定量外，还包括具体工作岗位的性质、责任大小及工作的难易程度等。

职位分类特点是管理科学在劳动人事方面的具体体现。加拿大教育学家杰拉尔德·科斯格雷夫认为，所有职业大体上可以分为6个层次，从事高层次工作的人在选择和监督方面负有更大的责任。6个层次从低到高分别是：①非熟练性工作：简单的日常工作，很少需要独立的思考和创造性；②半熟练性工作：要求最起码的技能和知识，或在有限的范围内要求较高的技能；③熟练性工作：要求专门技术和知识，在工作中需要有判断能力；④半专业和管理性工作：要求专门知识和判断能力，多半是脑力工作；⑤专业性工作：要求较高的专门知识和判断能力；⑥高级专业和管理性工作：要求丰富的知识，较强的思考和自主能力。第⑤⑥层次的工作要经过大学甚至研究生阶段的学习培训才能达到。第③④层次的工作要求经过高中、大学或其他的专门训练才可能达到。第①②层次的工作要求经过职业训练，但有些人也可以不经过任何培训。对于求职者，特别是大学生求职者来说，只有在充分了解不同职位所要求的不同任职资格和条件的前提下，衡量自身的实际情况，正确地进行自我评估，才能实事求是地确立合理的职业期望。





### （三）职业与专业

对专业的定义,专家学者有不同的见解。《教育管理辞典》(海南人民出版社)将专业定义为:是高等学校或中等专业学校根据社会分工需要而划分的学业门类。各专业都有独立的教学计划,以体现本专业的培养目标和要求。这个定义基本与《辞海》的解释一致,认为专业是一种学业门类。

我们知道不同的职业需要不同的知识、技能条件,而不同的知识和技能则是专业的主要内容。从经济和效率的角度来看,我们所选择的专业当然应当是职业目标所需要的知识和技能。某专业的培养目标和要求总是对应于职业的要求。

然而从专业与职业的相关性来讲,它们并不都是逐个对应的关系,通常的情况是,一个专业可以对应一个职业群,甚至是几个相关的职业群。例如建筑专业对应的职业群为:建筑师(建筑设计、地板规划和详细结构);土木工程师(设计和管理建筑物、道路等的建设);制图员(根据工程师和建筑师的设计说明准备草图);机械工程师(计划和设计工具、机器和发动机);测量员(为建筑场所和地图绘制收集和测量数据)。而且,职业群一般又由基本操作技能相通,工作内容、社会作用以及从业者所应该具备的素质接近的若干个职位所构成。职业群按横向划分,是相同的职业存在于不同的产业或行业之中,如管理类专业所对应的职业群广泛分布于国民经济的各个产业和行业之中。纵向划分,则是同一职业存在于同一行业若干个不同的岗位及其可能晋升的职务上。例如人力资源专业的职业发展路线为:人力资源助理→人力资源专员→人力资源主管→人力资源经理→人力资源总监。

一个人无论是出于主动还是盲从而选择了某一学业门类,他都无法保证这个专业一定是自己将来要从事的职业或事业。因此,大学生在专业知识学习的态度上,必须强调重能力、厚基础、宽口径;在择业就业的策略上,又绝对不能拘泥于专业与职业的“一对一”关系。

## 二、职业、产业与行业

职业岗位与产业、行业关系密切。大学生对自己将来从事的职业世界要有比较清楚的认识,首先应该对社会上的产业、行业有所了解。

## （一）产业及其分类

产业是对各类行业在社会生产力布局中发挥不同作用的称谓。20世纪20年代,国际劳工局最早对产业作了比较系统的划分,即把一个国家的所有产业分为初级生产部门、次级生产部门和服务部门。后来,许多国家在划分产业时都参照了国际劳工局的分类方法。第二次世界大战以后,西方国家大多采用了三次产业分类法。

三次产业是根据社会生产活动历史发展的顺序对产业结构进行划分,产品直接取自自然界的部门称为第一产业,对初级产品进行再加工的部门称为第二产业,为生产和消费提供各种服务的部门称为第三产业。它是世界上较为通用的产业结构分类,但各国的划分不尽一致。我国最早于1985年规定了三次产业的划分范围。

随着社会经济的不断发展,我国的国民经济行业变化较大。为了及时准确地反映我国三次产业的发展状况,同时更好地进行国际比较,2003年,国家统计局在2002年修订的《国民经济行业分类》(GB/T4754—2002)国家标准的基础上,对原三次产业的划分范围进行了调整,制定了新的《三次产业划分标准》,从2003年5月发布之日起开始实施。

新的三次产业划分范围具体如下:第一产业是指农、林、牧、渔业;第二产业是指采矿业,制造业,电力、燃气及水的生产和供应业,建筑业;第三产业是指除第一、二产业以外的其他行业,包括:交通运输、仓储和邮政业,信息传输、计算机服务和软件业,批发和零售业,住宿和餐饮业,金融业,房地产业,租赁和商务服务业,科学研究、技术服务和地质勘察业,水利、环境和公共设施管理业,居民服务和其他服务业,教育,卫生、社会保障和社会福利业,文化、体育和娱乐业,公共管理和社会组织,国际组织。

在经济研究和经济管理中,除了三次产业分类法之外,经常使用的产业分类方法还有两大领域分类法和资源密集度分类法。按生产活动性质,可以把产业部门分为物质资料生产部门和非物质资料生产部门两大领域:前者指从事物质资料生产并创造物质产品的部门,包括农业、工业、建筑业、运输邮电业、商业等;后者指不从事物质资料生产而只提供非物质性服务的部门,包括科学、文化、教育、卫生、金融、保险、咨询等部门。按照各产业所投入的、占主要地位的资源的不同为标准来划分,区别劳动力、资本和技术三种生产要素在各产



业中的相对密集度,也可以把产业划分为劳动密集型、资本密集型和技术密集型产业。另外,还可以按产业处于增长或衰退不同的状态,将产业分为朝阳产业和夕阳产业两大类。

## (二) 行业及其分类

行业是指从事相同性质的经济活动的所有单位的集合。行业的划分是遵循经济活动的同质性原则的,即每一个行业类别都按照同一种经济活动的性质划分。2002年颁发的《国民经济行业分类》(GB/T4754—2002)国家标准将国民经济行业划分为门类、大类、中类和小类4级,共有20个行业门类、95个大类、396个中类、913个小类。

我国20个行业门类包括:

- (1) 农、林、牧、渔业;
- (2) 采矿业;
- (3) 制造业;
- (4) 电力、燃气及水的生产和供应业;
- (5) 建筑业;
- (6) 交通运输、仓储和邮政业;
- (7) 信息传输、计算机服务和软件业;
- (8) 批发和零售业;
- (9) 住宿和餐饮业;
- (10) 金融业;
- (11) 房地产业;
- (12) 租赁和商务服务业;
- (13) 科学研究、技术服务和地质勘察业;
- (14) 水利、环境和公共设施管理业;
- (15) 环境管理业;
- (16) 居民服务和其他服务业;
- (17) 教育;
- (18) 卫生、社会保障和社会福利业;
- (19) 文化、体育和娱乐业;
- (20) 公共管理和社会组织。

### （三）职业和行业、产业之间的关系

一个产业通常由很多行业组成，每一个行业类别又由从事相同性质的经济活动的很多单位集合而成。职业与行业、产业之间有十分密切的联系。

首先，在不同的行业里，可以有很多相同的职业岗位，如财务会计岗位，无论在什么行业，甚至无论什么单位都是必不可少的。但是，任何职业都具有行业性并反映着各行业自身的特点。同样是财务会计岗位，在制造业、金融业、农林牧渔业之间存在极大的区别。因此，在职业素养的培养过程中，既要重视职业的共性要求，更不能忽视行业各自的特点和独特的要求。

其次，社会职业岗位存在的依据是社会产业、行业发展的需要。“职业”由“职”与“业”组成，“职”是职责，“业”就是产业和行业。产业结构的变化，必然引致行业的兴衰、职业发展的消长。产业发展水平的高低，对职业岗位的素质和能力要求必然造成深刻的影响。国民经济的“结构调整”与“转型升级”，对大学生就业而言，既是重大的机会，也一定是严峻的挑战。

再次，从社会经济发展趋势分析，在今后的就业市场里，无论什么产业、什么行业，职业岗位的复合性要求都越来越强，再加上行业之间的融合，产业间、行业间的界限日渐淡化。职业与行业、产业之间，更多地体现为特色与优势，而不是界限与壁垒。

有人说，不管哪个行业、企业都非常看重三类高级人才：一是高级管理人才。管理类人才在全世界紧缺岗位中排在第9位，而在中国国内排在第4位。很多企业表示，在国内要找个合适的高管人才很困难，中国本土成长起来的高管人才非常少。中国企业在2010年将需要35万名高级经理人（拥有10年以上管理经验），这个数字到2017年将会上升至50万。二是研发人才。2010年的需求量估计在100万左右，并以每年10%的幅度增长。三是复合型人才。包括既有多年管理经验，又有行业和专业背景，同时又能站在公司管理战略层面思索问题的人；或者既在专业方面造诣很深，又懂外语、计算机的人才。

## 第二节 工作世界的发展趋势

规划必须具有前瞻性。在日新月异的社会发展过程中，职业环境瞬息万



变。只有用发展的眼光看世界,切实把握工作世界的未来趋势,因势利导,循声而动,职业生涯规划才会有可靠的基础。

## 一、职业世界新特点

在市场经济条件下,劳动力自由流动,价值规律对劳动力市场发挥着调节作用,劳动报酬主要由劳动生产率和劳动力市场供求关系决定。随着社会经济的发展,人们的职业世界呈现出新的特点。

### 1. 工作转换将成为一种常态。

随着当前经济结构的转型升级,第二产业的就业人数减少,第三产业的工作机会增加,同时企业的破产与建立将是普遍的事情,这些都会使工作者一生在不同岗位上工作,经常换工作将会是一种常态。

### 2. 劳动力市场全球化。

随着信息时代的到来,整个世界就像是一个村落——“地球村”。劳动力在全球范围内流动将是平常的事,中国人可能在美国工作,同样美国人可能在中国工作。劳动力市场的全球化,要求我们必须用全球化的视角去看待工作。

### 3. 培训和再教育成为常事。

21世纪是信息时代,知识与信息的更新年限不断缩短:工业经济时代,即19世纪60年代,知识更新大概50年左右;而在知识经济时代,知识更新年限在3—5年左右,如果不学习,马上就会被社会淘汰。未来的工作世界将是个“学习社会”,即时更新知识将成为生存的必要条件。没有任何一种教育和技能,可以在未来社会中一成不变,这就要求工作者不断参加培训与再教育,充实和提升自我,以适应社会发展的需要。一般而言,继续教育的可能途径包括:考研、在职研究生、学校保送、扶贫计划的优先学习政策、出国、研究生学历班、函授、自考、在职培训、实习、成人教育、夜大、其他培训、资格认证等。哪种形式更适合自己,要从时间、经济、能力、针对性等多个角度去考虑。

### 4. 工作要求技术化。

不断发展的经济社会对劳动力的素质、技能的要求在不断提高,就业市场越来越需要具有广博知识及技术基础的专业人员。据调查显示,劳动力市场中高技能人才供不应求,从供求状况对比看,各技术等级的求人倍率均大于1,劳动力需求大于供给,其中求人倍率较高的是高级工程师、高级技师和高级技能

人员,其求人倍率分别为2.08,1.96,1.71。

#### 5. 工作形式多样化。

工作形式有很多种,最常见的就是全职工作,即连续为同一雇主工作,每周工作40或40个小时以上的工作。学生在求职时都希望能找到一份全职工作,因为其具有相对的稳定性和保障。兼职工作是指每周为同一雇主工作的时间不足40小时,兼职者通常没有将工作报酬作为生活费的主要来源,主要是为了赚取额外的收入而考虑工作。尤其对那些希望继续读书但又受限于经济条件的学生来说,这是很好的增长社会经验的途径。另外一种和兼职工作类似的工作形式是多重工作,是指一个人同时兼有两个或两个以上独立的工作角色。还有自由职业,或称SOHO(small office house office),是目前社会中比较受追捧的一种自雇的工作形式,是一个人的经营模式。自由职业的风险性相对较大,因此选择此种工作形式的人通常具有良好的心理安全感、自我管理能力和自信心。另外,还有工作分享、工作分工/团队模式等工作形式。

## 二、职业观的新变化

### 传统职业观与新职业观之间的比较

传统职业观	新职业观
<b>重视忠诚和工作任期</b> ①接受工作稳定的职业生涯模式; ②忠诚于公司, 公司将以延长工作任期作为奖励; ③经常需要个人为“公司利益”做出牺牲。	<b>重视承诺和绩效</b> ①接受实现个人理想的职业生涯模式; ②忠诚于增强信心的理想, 人生的价值是做贡献和适应新的要求; ③认为团队协作和彼此忠诚是重要的。
<b>成长</b> ①成长就相当于晋升; ②逐级晋升就等于成功。	<b>成长</b> ①成长与个人发展和人生意义有关, 尤其要扩大知识面, 提高技能水平; ②从事个人认为有意义的活动就等于成功。



续表

传统职业观	新职业观
<b>员工发展</b> ①组织重视员工发展; ②个人重视组织所提供的职业生 涯道路,通过获得组织认为重要的技能寻求 保障; ③组织对员工的职业发展负责。	<b>个人发展</b> ①组织重视个人发展; ②最成功的工作环境会鼓励员工不断 学习和进步; ③个人对自己的职业发展负责。
<b>绩效</b> ①工作时间越长越好; ②个人保障与受雇时间长短有关; ③个人应该在同一家单位待很长时间。	<b>暂时性</b> ①个人保障与个人能力和适应性挂钩; ②一个人可能不在同一家公司待很长 时间。
<b>组织模式</b> ①组织相当于一个小家庭; ②“妈妈和爸爸”(高级管理人员)会照 顾我们。	<b>组织模式</b> ①组织相当于一个大家庭; ②重要的是伙伴关系和关系网络,服 务是共享的。
<b>组织体制</b> 以职位等级为基础,由具体的工作 组成。	<b>组织体制</b> 以要做的工作为基础,由合同、联盟和 网络组成。

传统职业观与新职业观最大的区别在于:前者认为组织应当为员工的职业生涯发展负责;后者认为员工应当为自己的职业生涯负责。在传统的职业观中,员工应当以组织利益为第一、以组织为家,组织要像父母一样照顾员工;而在新职业观中,组织与员工更像是合作者的关系,组织为员工的发展提供学习锻炼的机会,员工在不断学习新技术与知识的过程中,适应组织的发展需要,同时提升自我能力。新职业观是经济和技术快速发展的产物,日趋激烈的竞争要求企业有更灵活和快速的适应能力,所以组织更愿意采取一种期限更短、双方承诺更少的契约。这种具有竞争性与不确定性的契约,使员工更需要为个人的职业规划负责,以便能更好地掌控自身的发展。

### 三、未来职业的发展趋势

职业的产生与发展是人类文明的标志,但职业并不是人类社会一经形成就出现的,而是社会分工的结果。职业随社会需求而生,随社会变迁而变化。一

些旧的职业会逐渐消亡,比如老一辈人所熟悉的卖货郎、抄写员等职业,如今几乎销声匿迹。在社会需求的推动下,种种新兴职业应运而生。为顺应这种发展趋势,人力资源和社会保障部自2004年8月建立了新职业信息发布制度,定期发布新职业的信息,并适时对新职业制定出国家职业标准。但是也仍然难以及时对当前社会新兴的职业和工作加以全面概括。总体上说,当代职业发展将出现以下几种趋势:

1. 职业的种类大量增加。

随着社会发展以及科技发展的加快,职业种类增加的速度也逐渐加快,当代新兴行业不断涌现,新的职业也大量出现。技术创新已成为经济发展的决定性因素,在发达国家,生产技术每年淘汰率高达20%,一项新技术平均寿命只有5年。因此,技术创新带来的职业变化速度在加快。

2. 职业活动的内容不断弃旧从新。

同样的职业,时代不同,其技术方法、工作手段有着天壤之别。职业演变提高了对从业者素质、技能的要求。

3. 第三产业职业数量增加。

随着科学技术水平的提高、产业结构的调整,第三产业在国民经济发展中所起的作用越来越大,如金融、商务、传播、物流、卫生、教育、旅游等。第三产业的就业人数不断增加,这是现代社会发展的大趋势。

4. 职业将向智能化、高科技化、专业化方向发展。

目前,得到世界各国公认并列入21世纪重点开发的领域有:信息技术、生物技术、航天技术、新材料技术、新能源技术和海洋技术等。在加快高新技术发展的政策的实施过程中,与此有关的职业将得到较快发展,职业的专业化和复合化程度也将越来越高。

5. 职业的流动性增强。

世界的不断发展不可避免地打破了“从一而终”的传统职业观念,职业流动的频率加快,范围越来越广,人们通过职业流动能更好地发挥出自己的专业才能。

## 四、自主创业也是一种职业

大学生自主创业就是大学生通过个人及组织的努力,利用所学到的知识、





才能、技术和所形成的各种能力,以自筹资金、技术入股、寻求合作等方式,在经济环境中,努力创新、寻求机会并把握机会来创建企业或产业,以实现自我价值、经济价值和社会价值的过程。

创业是就业的另一种模式,创业者不是被动地等待他人给自己饭碗(就业机会),而是主动地为自己或他人创造“饭碗”。自主创业也是一种职业,而且是工作世界中最绚丽多彩的职业。创业可以按照自己喜欢的方式去做自己喜欢的事情;创业是艰辛的,一切都要从零开始,而且在前进的过程中会遇到许多艰难险阻,它会教你如何做人、如何做事、如何在逆境中前进,可以磨炼大学生的意志品质;创业是一种创造性、创新性极强的职业,是从无到有的过程,可以最大限度地实现自我价值;创业是改变人生的有效途径之一,家庭经济困难的学生可以通过创业致富,改变自己的命运。

### 第三节 职业世界的探索

大学生对工作世界的探索,是职业生涯决策的基础。一般说来,探索工作世界包括把握职业环境和形成预期的职业库两个内容。有效的职业信息调查、对职业环境的了解与把握,对个体预期职业库的形成非常重要。

#### 一、职业信息调查的内容与方法

对工作世界的认识,是进行正确而合理的职业选择的基础。一方面,职业信息的获得与应用可以引发大学生探寻职业生涯的动机;另一方面,对职业信息的分析、判断可增进大学生对自我及职业世界、工作世界的了解,还可能带来其认知或态度上的改变,形成自己预期的职业库。为了全面了解工作世界,我们可以通过因特网、行业和专业协会及其出版物、各种传播媒体、各类就业市场(劳动力市场)、社会实践和教学实习单位、政府及所在学校的专门机构(就业指导中心)、各种社会关系等渠道和途径,进行职业信息调查。

##### (一) 职业信息调查的内容

(1) 宏观的工作世界现状。包括社会经济发展形势、就业政策、劳动力供

求关系、各地区各行业的需求分布、多种工作形式选择的可能性等等。

(2) 与个人就业相关的一些情况。如可供利用的社会、组织、家庭资源,他们的态度,各个行业、职业的发展性,各个行业、职业的待遇与机会等等。

(3) 与具体职业岗位相关的信息。包括单位的文化、价值观,工作岗位的职责内容,工作的要求、待遇及发展空间等等。

## (二) 职业信息调查的方法

大学生进行职业信息调查一般采用访谈法、文案调研法、观察法、问卷调查法等方法。在实际运用过程中,必须根据调查的内容、对象而定。

### 1. 访谈法。

访谈法(Interview)又称晤谈法,是通过访员和受访人面对面的交谈来了解受访人心理和行为的心理学基本研究方法。因研究问题的性质、目的或对象的不同,访谈法具有不同的形式。下面主要介绍深层访谈法、头脑风暴法和德尔非法三种。

#### (1) 深层访谈法。

深层访谈法是一种无结构、直接、个人的访问。在访问过程中,一个掌握高级技巧的调查员深入采访一个被调查者,以揭示对某一问题的潜在动机、信念、态度和感情。深层访谈法适合于了解复杂、抽象的问题。这类问题往往不是三言两语可以说清楚的,只有通过自由交谈,对所关心的主题深入探讨,才能从中概括出所要了解的信息。深层访谈法的主要工作流程为:①接收任务书→②制定约人方案→③预约被访者→④正式访问→⑤访问后的记录、整理存档留底→⑥访问后续工作。在职业信息调查中,我们在运用深层访谈法时,主要是采用生涯人物访谈,此法较适用于了解职业的具体深层次的信息、职业性质、职业发展等。

生涯人物访谈是指学生对身居自己感兴趣职位的人进行采访。接受采访者应是我们称之为“生涯人物”的人,在这个职位上已经工作了3—5年甚至更长时间。访谈时,应明确访谈的目的是收集供职业生涯决策的信息,而不是利用生涯人物来找工作,以免引起双方的尴尬。

访问的内容包括:工作性质、任务或内容;工作环境、就业地点;所需教育、培训或经验;所需个人的资格、技巧和能力;收入或薪资范围、福利;工作时间和生活形态;相关职业和就业机会;组织文化和规范;未来展望。



流程：了解自我→寻找生涯人物→结合目标信息设计访谈问题→预约生涯人物→采访生涯人物→用信息加工的观点来分析。

### 【小贴士】

#### 生涯人物访谈时问题设置

1. 您是如何找到这份工作的？
2. 就您的工作而言,您最喜欢什么? 最不喜欢什么?
3. 您的职位是什么? 您的主要职责是什么?
4. 从事此行业的人做些什么?
5. 工作地点一般在哪里?
6. 在行业内,先从什么样的工作岗位做起,能学到最多的知识,最有益于发展?
7. 工作场所有哪些特征?
8. 在工作方面,您每天都做些什么?
9. 您在做这份工作时,日常面临的问题是什么? 什么最有挑战性?
10. 个人的主要成就是什么? 最成功的是什么?
11. 在这个职位上,如果想获得成功必须拥有并保持什么样的能力?
12. 目前还缺乏的必须改进的能力有哪些? 怎么改善它们?
13. 在您的组织中,在同样一个岗位上把成功和不成功区别开来的行为是什么?
14. 您认为做好这份工作应该具备哪些知识、技能和经验?
15. 目前,行业内要求从事这份工作的人应该具备什么样的教育和培训背景?
16. 您认为什么样的个人品质、性格和能力对做好这份工作来讲是重要的?
17. 这项工作需要的个人品质、性格和能力同别的工作要求有什么不同?
18. 学校中的哪些课程对这个行业比较有帮助?
19. 行业内,单位对刚进入该领域工作的员工一般会提供哪些培训?
20. 在您的工作领域里,初级职位和略高级别职位的薪水一般是什么水平?
21. 男女工作者在这份工作上机会均等吗?
22. 这个行业的人们,对于他们所从事的工作有什么满意与不满意之处?
23. 从事这份工作实现了您的人生价值吗? 家庭对您现在的工作满意吗?

24. 这个行业的人才供求关系怎样? 据您所知,从事这种工作的人在单位或者行业内发展的前景怎样?

25. 最近这个行业和工作因为科技进步、经济的全球化发生变化了吗?

26. 您如何看待该单位的组织文化和该领域的工作方式在将来的变化趋势?

27. 这个行业是否有季节性或地理位置的限制?

28. 这个行业存在的困难及前景如何?

29. 据您所知,有什么职业杂志、行业网站或其他渠道能帮助我深入了解这个领域?

30. 您的熟人中有谁能够成为我下次采访的对象吗? 可以说是您介绍的吗?

当然,以上这些问题学生可以根据自己的需要再整理,但通过访谈了解生涯人物关于工作的主观感受是十分必要的。

## (2) 头脑风暴法。

站在职业信息调查的角度来说,头脑风暴法比较适用于探索新职业的种类、发觉新职业方面。头脑风暴法又称智力激励法、BS法、自由思考法,是由美国创造学家A.F.奥斯本于1939年首次提出、1953年正式发表的一种激发性的思维方法。无限制的自由联想和讨论,其目的在于产生新观念或激发创新设想。组织头脑风暴法的流程如下:

会前准备:参与人、主持人和课题任务“三落实”,必要时可进行柔性训练。

设想开发:由主持人公布会议主题并介绍与主题相关的参考情况;突破思维惯性,大胆进行联想;主持人控制好时间,力争在有限的时间内获得尽可能多的创意性设想。

设想的分类与整理:一般分为实用型和幻想型两类。前者是指与现实状况基本吻合的设想,后者指脱离现实的设想。

完善实用型设想:对实用型设想,再用脑力激荡法进行论证,进行二次开发,进一步扩大设想的实现范围。

幻想型设想再开发:对幻想型设想,再用脑力激荡法进行进一步开发,看是否有可能将创意的萌芽转化为成熟的实用型设想。这是脑力激荡法的一个关键步骤,也是该方法质量高低的明显标志。

最后,对通过头脑风暴法所得的职业想法进行归类整理,进一步了解工作世界中将出现各类新兴职业。



### (3) 德尔菲法。

面对工作世界中职业的发展、归类、分类等比较深层次、需要专家进行探讨研究的问题,可以采用德尔菲法。德尔菲法又名专家意见法,是采用背对背的通信方式征询专家小组成员的预测意见,经过几轮征询,使专家小组的预测意见趋于集中,最后做出符合市场未来发展趋势的预测结论。具体实施步骤如下:

① 组成专家小组。按照课题所需要的知识范围,确定专家。专家人数的多少,可根据预测课题的大小和涉及面的宽窄而定,一般不超过20人。

② 向所有专家提出所要预测的问题及有关要求,并附上有关这个问题的所有背景材料,同时请专家提出还需要什么材料。然后由专家做书面答复。

③ 各个专家根据他们所收到的材料,提出自己的预测意见,并说明自己是怎样利用这些材料并提出预测的。

④ 将各位专家第一次的判断意见汇总,列成图表,进行对比,再分发给各位专家,让其比较自己同他人的不同意见,修改自己的意见和判断。也可以把各位专家的意见加以整理,或请身份更高的其他专家加以评论,然后把这些意见再分送给各位专家,以便他们参考后修改自己的意见。

⑤ 将所有专家的修改意见收集起来,汇总,再次分发给各位专家,以便做第二次修改。逐轮收集意见并为专家反馈信息是德尔菲法的主要环节。收集意见和信息反馈一般要经过三四轮。在向专家进行反馈的时候,只给出各种意见,但并不说明发表各种意见的专家的具体姓名。这一过程重复进行,直到每一位专家不再改变自己的意见为止。

⑥ 对专家的意见进行综合处理。

### 2. 文案调研法。

在对职业信息进行调查时,通过收集二手资料、文献等了解职业信息,也是比较常用的方法。文案调研又称二手资料调研或文献调研,它是指根据一定的研究目的,通过对收集到的、与调查课题相关的各种信息和情报资料等进行分析、研究,获得调研成果的一种调研方法。

(1) 从文献方面对职业信息进行调查,主要步骤:确定查询渠道→进行文献检索→实施文献收集→展开文献鉴别→文献的研究与应用。

(2) 从二手资料入手收集职业相关信息,一般有以下方式:

① 通过查看企业的内部资料获取职业信息。如了解企业岗位的设置、工

作任务等。

② 通过网络获取职业信息。二手资料的网上收集主要通过搜索引擎查找所需信息的站点网址,然后访问所想查找信息的网站。

③ 通过行业协会和商会获取二手资料。如想了解行业集中度、行业中企业的市场占有率、各行业中相对应的职业情况、各行业的发展趋势等相关内容,都可以从行业协会、商会中获得。

④ 通过研究机构和调查机构获取二手资料。不少经济、工商业研究所和调查咨询公司经常发表相关行业的市场调查报告和专题评论文章,能提供大量的背景材料。

⑤ 通过各类会议获取二手资料。主要渠道有学校、政府、公司招聘会、供需洽谈会、人才交流会、网络人才交流会,各种博览会、展销会、交易会,专业性、学术性经验交流会等。

⑥ 通过新闻媒体来获取二手资料。一般刊物的出版机构以及广播网和电视网每天都会传播出大量的正规信息资料,这对于调查者来说,也是重要的资料来源。

### 【小贴士】

#### Jobsoso简介

全球最大中文职业信息检索引擎:Jobsoso

网址:<http://www.jobsoso.com>。

Jobsoso是国内职业测评公司北京北森公司于2005年3月16日正式发布的,它以全球领先的职业分类信息技术——美国O\*NET系统为基础,经过适度的本土化,可以进行独立的职业信息搜索。

这一系统包含1000余种职业,可分为22大类:管理;传媒、艺术、文体娱乐;销售及相关职业;商业及金融;医疗专业技术;行政及行政支持;计算机和数学分析;医疗卫生辅助服务;农、林、畜牧业;建筑及冶炼类;科学研究;食品加工和餐饮服务;设备安装、维修和保养;社区及社会服务工作;建筑物、地面清洁及维护;企业生产;法律工作;个人护理及服务性职业;物流;教育、培训及图书管理。

它对某个具体职业从职位名称、直属上级、直属下级、合作部门、职业描述、工作内容、教育背景、核心课程、工作经验、培训认证、工作环境、职业前景、



知名公司、薪酬待遇、相关职业、榜样人物、该职业对人的核心要求等方面进行了比较全面的描述。

### 3. 观察法。

观察法是研究者有目的、有计划地在自然条件下,通过感官或借助于一定的科学仪器,对社会生活中有关人们行为的各种资料进行搜集的过程。观察法也是我们了解职业信息的有效方法,我们可以通过了解工作程序、工作演示等来知晓职业信息。

(1) 准备阶段。该阶段需要实施的工作内容包括:① 检查文件,形成工作的总体概念;② 工作的使命、主要职责和任务、工作流程;③ 准备一个初步的观察任务清单,作为观察的框架;④ 为数据收集过程中涉及的还不清楚的主要项目做一下注释。

(2) 进行观察。在部门主管的协助下,对员工的工作进行观察。在观察中,要适时做记录。

(3) 进行面谈。根据观察情况,最好再选择一个主管或有经验的员工进行面谈,因为他们了解工作的整体情况以及各项工作任务是如何配合起来的。这个环节需要确保所选择的面谈对象具有代表性。

(4) 合并工作信息。这个环节包括两个任务:首先要检查最初的任务或问题清单,确保每一项内容都已经被回答或确认。然后进行信息合并,把所收集到的各种信息,包括主管、工作者、现场观察者、有关工作的书面材料等合并为一个综合的工作描述。在合并阶段,工作分析人员应该随时获得补充材料。

(5) 核实工作描述。这个阶段有三个步骤:第一步要把工作描述分发给主管和工作的承担者,并附上反馈意见表。第二步,根据反馈意见表,逐句检查整个工作描述,并对遗漏和含糊的地方做出标记。第三步,召集所有观察对象进行面谈,补充工作描述遗漏的东西,明确其含糊的地方,最终形成完整和精确的工作描述。

### 4. 问卷调查法。

问卷调查法也称“书面调查法”,或称“填表法”。这是用书面形式间接搜集研究材料的一种调查手段,是一种通过向调查者发出简明扼要的征询单(表),请示填写对有关问题的意见和建议来间接获得材料和信息的方法。问卷调查法包括问卷设计、问卷调查、调查结果汇总等阶段。核心环节就是调查问卷设

计。成功的问卷设计应该具备三个功能:(1)能将所要调查的问题明确地传达给被调查者。(2)能够让对方合作,并取得真实、准确的答案。(3)问卷应该具有一些自我检测的功能,帮助确定被访者回答问卷的认真程度。

在校大学生要了解职业信息,通过问卷调查也是一个不错的途径,可以自己设计问卷,然后带着问卷走访各个企业、各个机构,访问企业家、工人、专家,从他们那里了解职业信息、了解现在的工作世界。

## 二、职业世界里的社会环境分析

社会环境,指包括政治、经济、法律、科技、文化在内的宏观因素。通过分析社会环境,可以把握社会发展的整体趋势,从而找到工作世界的新机遇。具体分析行业环境、企业环境、职业环境三个方面:

### 1. 行业环境分析。

行业环境分析,就是对整个行业形势进行分析,主要包括影响行业的发展现状、生存发展的外在环境、优势与劣势、发展前景等。曾经有位善于经商的人说,中央电视台什么广告最多,他就做什么生意。比如,前几年家具广告很火,他就卖家具;汽车广告比较火,他就卖汽车。这种想法和做法虽然有点投机的味道,但也包含一种通过广告分析将社会环境分析与行业环境分析相结合的思路。

### 2. 企业环境分析。

企业环境分析,主要包括企业的外部环境与内容环境分析,比如外部的企业在本行业中的地位和发展前景、产品在市场上的发展前景,内部的机构设置、企业实力、企业价值观、晋升空间等。通过这种分析,可以确定自己在该企业中的发展前景。

### 3. 职业环境分析。

职业环境分析,简单说就是要了解职业的过去、现在和未来,即明白该职业的发展历史、目前在社会中的地位、未来的发展趋势。其中未来发展趋势这一点决定了该职业是否具有广阔的发展前景和长久的生命力。在进行职业分析的时候,要结合社会大环境,从经济、政治等不同角度去分析。





### 三、预期职业库与工作世界地图

我们在实际着手职业信息调查的时候,不应该是盲目的,要有的放矢,既要有大致的探索目标范围,也要有大致的探索方向。

#### 1. 根据自我探索形成预期的职业库。

通过第三章对真实自我的认识,在对自己进行性格、兴趣和能力探索的过程中,我们获知了自己适合的目标职业。同时,我们每个人还有自己心目中理想的职业,通过头脑风暴的形式把它们也列出来。这样就获得了一个职业清单,再看看这些职业有什么共同点,由此可能启发你获得更多值得探索的职业。结合你的能力和价值观,再次对职业清单进行筛选,最终就得到了你预期的职业库。

简单举例说,同学小B期待做经济管理方面的工作,但是具体选择什么工作还难以决定。性格探索的结果是他适合做人力资源管理者、咨询顾问、教师等,兴趣探索的结果是他应该做社工、教师、培训人员等,能力探索的结果是他可以做教育、销售、客户服务等工作,价值观探索的结果是他期待做服务、自由职业、护理等工作。从小B职业探索得出的各种选择中,我们可以看到,教师职业、教育工作者出现的频次最高;社工、客户服务、服务、护理等虽然名称不同,但都明显体现了帮助他人的特点。所以最适合小B的职业首先具有与人打交道、帮助他人的特点,其次还有沟通性、商业性等特点,由此他可以列出或搜索一些符合这些特点的职业,比如培训、咨询顾问、客户服务等,形成预期职业库,再以预期职业库中设定的目标职业为范围,进行详细调查。

在做决策时,信息太多容易让人迷失,反而拿不定主意;而信息过少又起不到让当事人了解客观事实的作用。所以,在形成预期职业库的时候,“库”既不能过大,也不能太小,必须根据自己的情况作适当平衡。一般而言,5—10个职业调查比较适中。

#### 2. 工作世界地图(职业分类图)。

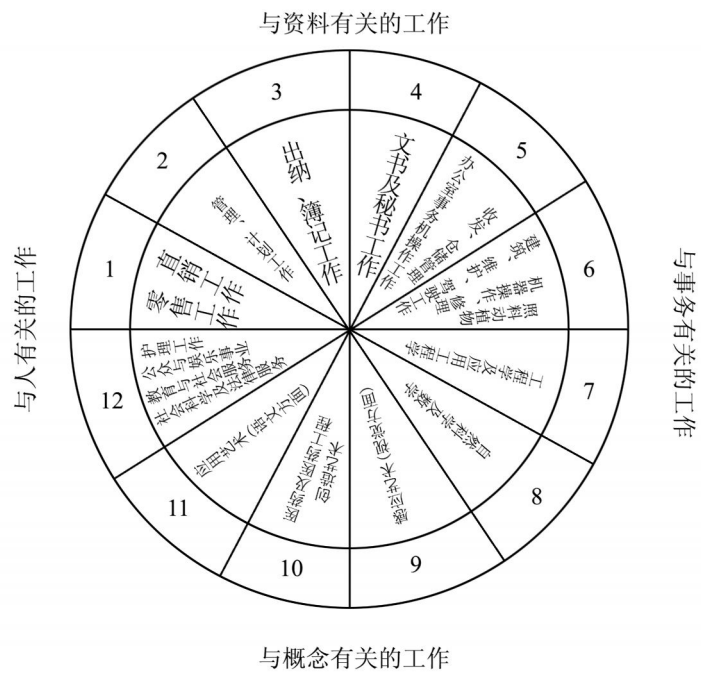
工作世界纷繁复杂,职业的种类也层出不穷,在有效的自我探索之后,我们要在各式各样、千奇百怪的职业丛林中顺利找到合适的目标职业,实属不易。为此,我们需要运用职业分类的方法。

对职业进行分类的方法很多,如霍兰德的职业环境分类法。霍兰德按照职

业兴趣的6种类型,把职业按照工作环境的不同,也分为6类;《中华人民共和国职业分类大典》把中国目前的社会职业分为8个大类,66个中类,413个小类,具体确定了各个职业名称;Jobsoso系统包含了1000余种职业,它把这些职业分为22大类。这些分类方法可以为我们了解更多的职业,可以为我们建立预期职业库提供便利。下面特别介绍一下“工作世界地图”。

所谓工作世界地图,其实就是一张职业分类图。这是以霍兰德的六边形模型为基础的。普里蒂奇(Prediger, 1993)在霍兰德六边形模型的基础上,增加了人—事物、资料—概念两个兴趣维度。人—事物维度分别表示对与人相关的工作以及对与具体物体相关的工作有较强兴趣,前者如为人们提供服务、帮助他们等,后者如从事与机械、生物、材料等有关的工作。资料—概念维度分别表示对与具体事实、数字、计算等打交道的工作和用理论、文字、音乐等新方式表达或运作的工作兴趣较强。

美国大学考试中心(ACT)把普里蒂奇的研究进一步推向深入,他们在兴趣的两维基础上,将职业群体的具体位置标定在坐标图上,从而得到工作世界地图。该图共分12个区域,共有20个职业群被标定在图中(如图所示)。





ACT以地图的形式,将工作世界中的职业群以兴趣关系为基础进行分类、排列,直观方便,同学们可根据自己的兴趣类型在该图中的位置,找到自己的兴趣职业;还可以通过与不同职业群的远近位置比较,进一步扩展与自己职业兴趣相关的工作搜索范围。

工作世界地图,是我们设计与规划职业信息搜索范围的有效工具。值得注意的是,由于ACT职业分类图并没有经过本土化的研究,所以我们在使用该图时只能“仅供参考”,必须秉持科学的态度。



## 知识拓展

### 一、职业声望

社会分工是职业划分的基础,自从有了社会分工就有了职业评价。在我国,早在春秋战国时期,管仲就有“士农工商”四民分业的主张。在元代,有“一官、二吏、三僧、四道、五医、六工、七猎、八民、九儒、十丐”的戏谑之言。到现在,对职业的评价不论在学术界还是普通老百姓都是热门话题,不同的人从不同的角度出发,以不同的标准和尺度,正可谓众说纷纭。职业声望是社会成员对各种职业主观态度的综合。人们对职业的评价往往会借助多种职业价值尺度,如工资、奖金、津贴、福利等方面的职业报酬尺度,物质财富创造、精神财富创造方面的职业贡献尺度,文化知识技能和劳动组织制度尺度等。从社会层面看,不同年龄、性别、经历、家庭和地区的人们,出于不同的需要,会用各有侧重的职业价值尺度。

影响职业声望的因素分析可以分为两大类:一是与职业有关的,二是与评价者有关的。

与职业有关的因素包括:

(1) 职业的社会功能。这是指一定的职业对于社会的作用。职业的社会作用越大,其地位和声望也就越高。

(2) 职业的社会报酬。即职业在政治、经济、文化等方面能赋予任职者的各项权利,如权力、权威、工资收入、福利待遇、晋升机会等。职业的社会报酬越高,则其地位与声望也就越高。

(3) 职业的自然条件。职业的自然条件是指与职业活动相对应的自然工作环境,如装备、安全系数、劳动卫生条件、企业规模等。职业的自然条件越好,

其地位与声望也就越高。

(4) 职业的自然属性。职业的自然属性一般包括职业的技术复杂程度、劳动强度的大小以及劳动者是从事操作符号、工具还是材料等因素。一般来说,从事技术复杂程度高、劳动强度小、操作符号的职业,职业声望高;否则,职业声望就低。当然这不是绝对的。

(5) 职业的要求。这是指进入职业的必要条件,包括教育程度、所需的训练和必要的经验以及拥有证书或执照等。一般来说,获得该项职业的要求越高越严,则该职业的声望也就越高。

(6) 职业的组织类别。这是指这种职业是由个人独立来完成的还是由组织来完成的。由组织来完成指的是一项工作需要大家一起干,而且往往有人来监督。一般来说,由个人完成的工作具有更高的社会地位。

(7) 职业对组织家庭、社会交往的作用。这是指劳动者所从事的职业对未来恋爱、婚姻难易的影响程度,职业对个人社会交往的影响。

(8) 单位的性质。单位的性质是指劳动者所在单位或组织的所有制性质。如目前我国的所有制分为国有、集体、个体、私营、“三资”等几大类。

以上所讲的是决定职业声望的客观因素。当然,任何一项因素都不可能单独决定声望的高低,职业声望是许多因素综合作用的结果。

职业声望作为人们对职业地位的主观评价,不可避免地受到评价者的个人背景和社会背景的影响。与评价者有关的因素包括:

(1) 性别。女性更注重工作环境,更倾向于内心的审美,更崇尚一些权利型的职业。男性则更容易接受新的职业,他们对一些刚刚涌现、地位不确定的职业,如私营企业主、流行歌星、个体户等表现出较大的宽容度。此外,不管男女,对自己熟悉了解的职业都给予更高的评价。

(2) 年龄。年轻人更看重那些拥有法定权利的工作,可得到实惠的工作和行动自由、容易出名的工作。他们对收入少、付出劳动多的专业性工作和重体力劳动的工作评价较低。老年人则更看重艰苦光荣的职业,如公安、海关人员,城市普通劳动者型职业等。

(3) 教育。具有不同教育背景的人对职业的社会评价不尽相同。文化程度较高者法律意识更强,更能接受新生的职业类型;他们的抗风险能力强,对保障的依赖小,对在商品经济中异常活跃、发挥较大作用的职业(如商业公司经理、合资企业职员、民办公司职员、个体户等)评价更高。文化程度较低者则更



崇尚权力,对企事业单位政工干部等评价较高,更崇尚那些具有神秘色彩、英雄式的职业,如民航飞行员、运动员、军人、公安人员等。

(4) 职业。不同职业的人对职业的社会评价会有一些的差别。如人们一般会给他相关的或自己从事的职业以较高评价。此外,各类专业人员的职业差别观念最强;商业、服务性工作人员的职业平等意识最强;工人对各类职业的评价普遍较高;各类专业人员和企事业单位负责人给予低评价的职业较多;商业、服务性工作人员和工人给予低评价的职业较少。

## 二、21世纪中国社会的主导职业

我国的人事管理机构根据全国各类专业协会的有关统计资料,对我国未来的急需人才进行了分析和预测。结果认为,我国21世纪的主导职业包括会计、计算机、软件开发、环保、中医与保健医药、咨询服务、保险、法律、老年医学、服务、公关与服务、市场营销、生命科学、咨询与社会工作、旅游管理与服务、人力资源管理等16种职业。这16种职业的基本情况及相关专业如下:

(1) 会计类职业。随着社会经济发展和财务管理规范化,社会上的各种企事业单位对会计的需求也大大提高,会计将成为一个热门专业,社会地位和收入较高。该行业的从业者应具有助理会计师、会计师和高级会计师等不同职称或专业资格认证,一般需要具有会计专业、财经专业、统计学专业等专业学历。

(2) 计算机技术类。随着计算机技术的发展和广泛应用,计算机硬件与软件的开发、应用和维护成为社会各行业工作的重要组成部分。因此,各行业对计算机技术方面的专业人才的需求也越来越大,待遇也比较优厚。这些行业需要的专业人才包括计算机硬件工程师、程序员、网络管理员、系统维护专家及数据库管理人员等,这些专业人员一般需要获得计算机、信息技术、电子技术或相关专业的学历。

(3) 计算机软件开发类。计算机技术的普及促进了计算机软件业的飞速发展,软件开发成为计算机行业的重要开发领域,软件设计专家成为热门人才。主要从事操作系统、开发工具、应用软件等计算机软件的开发工作,要求具有计算机软件专业或相关专业的学历或学位,并具有一定的软件开发经验。这项职业在未来相当长的时间里,将成为高技术和高待遇的职业。

(4) 环境保护类。随着环境污染的加重和国家与公众环保意识的增强,社会对环境保护类专业的人才需求将呈直线上升趋势。环境保护具体包括环境

监测、环境质量评价、环境治理(环境工程)和环境卫生等方面的工作,需要环境科学、地理学、生物学、环境化学、环境工程学等方面的专业人才。

(5) 中医与健康医学类。改革开放以来,我国的人均收入和生活水平有了大幅度的提高,人们对自己的生活状态和健康状况也越来越关注,健康医学应运而生,医用保健品市场也越来越大,中医学和健康医学成为一个受大众关注的领域。由于西医对一些疑难病症的疗效不大,而中医在辨证治疗和整体治疗方面具有独到之处,而且与当今的生物制药领域有密切关系,因此,社会对中医师和健康医学人才的需求量将逐渐增加。通常这方面的从业者需要获得生物医学或中医学专业的学历。

(6) 咨询服务类。当今社会是一个信息膨胀的社会,信息获取已经成为科学技术发展和商业运作的关键环节。社会分工的精细化和专门化促进了信息咨询和相关咨询行业的发展,并成为社会发展和进步的一个主导职业。目前社会上的咨询行业有企业咨询、心理咨询、信息咨询(包括各种信息服务咨询)、教育咨询等等。从事咨询业需要具有教育学、心理学、管理学、信息科学、经济学等方面的学历。

(7) 保险类。社会经济结构的变化给人们的工作和生活增添了很多不确定的因素,这就需要有完善的社会保障体系。社会保障体系不断完善促进了保险业的发展。社会对保险业务员、管理人员、精算师和索赔估价员的需求不断提高,待遇也高于一般水平。一般从事保险业的人员需要具有保险专业、金融专业、经济类专业、管理类专业的学历。

(8) 法律类。随着社会的发展和进步,法律法规不断健全和完善,国家颁布的各种法律、法规将越来越多、越来越详细,一般的老百姓对众多的法律条文不可能了解得很清楚,从事司法工作的政府机构(如法院、检察院)也需要高素质、高学历的法律人才。同时,为了更好地开展法律咨询以及处理各种刑事和民事案件,社会对律师的需求量将越来越大,律师行业将成为一个高智力、高社会地位和高收入的职业。从事律师职业需要具有法律或其他任何专业领域的学历或学位,并获得国家的律师资格证书。

(9) 老年医学类。人口老龄化是全世界和我国面临的一个严峻现实,随之而来的就是老年人的医疗、社会保障、心理健康等一系列社会问题,如何解决这样一个庞大群体上述方面的需求成为一个重要的、亟待解决的问题。其中老年医疗和保健是最突出的一个问题,对此方面人才的社会需求也将大大提高。



从业人员需有医学、老年医学、健康保健和护理等方面的专业背景。

(10) 家庭护理和服务类。社会生活和工作节奏的加快使家庭成员的压力加大,照顾病人、老人和孩子成为年轻和中年父母的沉重负担,对家庭护理人员的需求量因此大大提高。相关的热门人才为幼儿教师和家庭服务人员,这类人员通常不需要很高的学历,但是,对于这个行业的管理者则需要具备社会服务、管理学等方面的学历。

(11) 专业公关类。公关和企业形象设计对一个公司或企业的发展是至关重要的,公关行业因此成为极有发展前景的职业。该职业的从业者一般需要获得公共关系学、社会服务类专业、经济贸易类专业、管理类专业的学位,并具有相关的工作经验。

(12) 市场营销类。市场营销对企业产品销售公关是非常重要的一个环节,在当今和未来社会发展中,产品的独立承销商和销售网络的建立将成为企业运作的主要形式。这些承销商和销售网络同时负责为公司进行广告宣传和相应的技术或销售服务。证券及金融业、通讯、医疗器械、计算机与网络设备、一般的商业机构(如商场)等以经营商品或某一产品的企业均需要市场营销方面的人才。从业人员一般需要具有市场营销学、管理学、经济类专业的学历。

(13) 生物化学和生物技术类。生物化学和生物技术是近些年科学研究的一个热门领域,该领域在生物制药、保健品开发、治疗疑难病症的药物的研制、人工蛋白质的合成等方面有巨大的发展潜力。目前的新药主要是生物化学家与生物技术专家开发出来的。该领域的从业者一般需要具有生物化学、生物技术、生物医学、分子生物学等专业的学位。

(14) 心理学类。我国已经将心理学列为21世纪重点发展的十几个学科之一。自1997年起,国家教育部在北京师范大学、浙江大学、华东师范大学等重点院校建立了心理学理科基础研究人才培养基地。此后,国家在心理学领域的投入力度逐年加大,心理科学也逐渐成为一个受国家和社会关注的专业,在社会各行业中的需求量也不断提高。如从事市场研究、人力资源开发、心理咨询与心理治疗、学习障碍的矫正、教育、心理学研究、人机交互作用的研究等均需要大量的心理学人才。从事心理学方面的职业需要获得心理学专业或应用心理学专业的学位。

(15) 旅游类。随着收入和生活质量的提高,人们对户外娱乐、休闲和旅游

活动的投入,包括经济和时间上的,也逐渐增加,促使旅游业迅速发展。随之,对旅游代理公司的需求也将大幅度增加,同时将带动相关产业的迅速发展,如航空公司、出租车公司、客轮公司、商业、宾馆和餐饮业等。旅游业的发展将促进社会经济的全面发展,旅游业也将成为国家重点开发的产业之一。该职业的从业者一般需要具有旅游管理或管理学、地理学或相关专业的学历。

(16) 人力资源类。未来社会的竞争是人才的竞争,谁拥有人才谁就将在激烈的竞争中拥有立足之地。在近几年的发展中,无论是政府机构还是企业,都建立了人事机构或人力资源部,其主要职能是招聘和培训员工,使人尽其才,最大限度地开发人力资源的潜力,创造最大的经济效益和社会效益。人力资源管理也因此备受企事业单位的重视,并成为政府机构和企业的重要职能机构。在未来社会发展中,对人力资源专家的需求将不断增大。从事这方面职业需要具有人力资源管理、心理学、管理学等方面的学历。

### 三、浙江省中长期人才发展规划纲要(2010—2020年)(节选)

人才是指具有一定的专业知识或专门技能,进行创造性劳动并对社会作出贡献的人,是人力资源中能力和素质较高的劳动者。

人才是竞争之本、转型之要、活力之源。当今时代,在经济全球化、新科技革命推动下,经济发展模式正在发生深刻变化,人才竞争已成为综合国力竞争的核心。2010—2020年,是浙江加快推进转型发展,全面提升新型工业化、信息化、城市化、市场化、国际化水平的重要阶段,是全面建设惠及全省人民的小康社会、提前基本实现现代化的重要时期。实现经济社会转型发展,走出一条具有时代特征、浙江特点的科学之路,必须大力开发人才资源,加快形成人才竞争比较优势,推动经济增长向主要依靠科技进步、劳动者素质提高、管理创新转变。

#### 总体目标

今后十年,人才发展的总体目标是:培养造就数量充足、素质优良、结构合理、发展协调、实力强劲的创新创业人才队伍,营造更加开放、充满活力的人才发展环境,建立与转型发展相适应的人才资源结构,人才发展总体水平和人才国际化程度位居全国前列,率先建成人才强省。

——人才资源总量持续较快增长。到2015年,人才资源总量达到870万人,到2020年达到1050万人,人才资源占人力资源总量的比重达到24%。





——人才素质大幅度提高。到2015年、2020年,主要劳动年龄人口受过高等教育的比例分别达到15.2%、20.6%,每万劳动力中研发人员分别达到63人、78人,高技能人才占技能劳动者比例分别达到24%、28.5%。高层次创业创新人才大幅度增加,人才国际化水平明显提升。

——人才布局明显优化。人才的产业分布更趋合理,先进制造业、现代服务业、战略性新兴产业、现代农业等经济社会发展重点领域人才比重明显增加,企业研发人员比重明显提高,在产业集聚区建成一批人才高地。农村、基层和欠发达地区人才队伍得到加强。

——人才使用效能不断提升。人才发展体制机制和环境建设取得实质性突破,人才公共服务能力进一步增强,创业创新文化氛围更加浓厚。到2015年、2020年,人力资本投资占生产总值比例分别达到14.1%和16.5%,人才贡献率分别达到36.5%和39.5%。

### 发展重点

#### (一) 培养造就高层次创业创新人才

着眼于提高自主创新能力,适应实施国家技术创新工程试点、加快建设创新型省份需要,以创新型科技人才为重点,努力培养造就一支引领和支撑经济社会发展的创新型人才队伍。统筹抓好科技管理人才、科技型企业家人才、科技研发人才、科技型技能人才、科技服务人才队伍建设,推动基础研究、应用研究和开发研究人才队伍协调发展。重点培养造就一批能冲击国际科技前沿、处于国内一流水平的科技领军人才、学科带头人,一批科技创新能力和学术技术水平国内领先的创新团队,打造一批吸引和集聚人才的创新平台。注重培养一线创新人才和青年创新人才。

着眼于支持鼓励更多人才创业,提高创业层次和水平,完善创业机制,加强创业培训,优化创业环境,努力培养造就一支引领和带动人才创业的高层次创业人才队伍。重点培养造就一批熟悉国际国内市场、推动产业升级的企业家,一批掌握核心技术、引领新兴产业发展的科技创业领军人才,一批具有先进理念、带动创意产业发展的领军人才,大批敢于创业、善于创新的青年创业人才。

#### (二) 大力开发转型发展重点领域急需紧缺人才

##### 1. 经济发展重点领域专门人才。

着眼于推进产业结构调整、促进经济转型升级,大力开发改造提升传统产业和发展先进制造业、现代服务业、战略性新兴产业、现代农业的专门人才,造

就一支宏大的高素质现代产业人才队伍。大力开发交通运输设备、大型石化设备、纺织装备、电力设备等装备制造人才,纺织服装、皮革塑件、化学原料及化学制品、通用设备制造、建筑等传统优势产业转型升级需要的人才以及石化、船舶、钢铁等先进临港产业人才。大力开发研发设计、金融财会、现代物流、信息服务、科技服务、商务会展、批发分销等生产性服务业和文化创意、电子商务、数字传媒等新兴服务业人才以及商贸、旅游和房地产等传统优势服务业改造提升需要的人才。大力开发新能源、新材料、物联网、生物、节能环保、先进装备制造、新能源汽车、海洋开发、核电关联等战略性新兴产业人才。大力开发蔬菜、茶叶、果品、畜牧、水产、中药材等农业主导产业提升需要的人才,动植物种子种苗、农业生物技术、设施农业技术、农产品和水产品深加工等农业科技人才以及现代农业创业人才。

### 2. 社会发展重点领域专门人才。

着眼于加快推进社会转型、建设和谐社会,大力开发教育、政法、宣传思想文化、人文社会科学、公共卫生、社区建设、防灾减灾等社会发展领域的专门人才,造就一支专业水平高、职业道德好、服务能力强的社会建设人才队伍。大力开发教育现代化建设需要的基础教育、职业教育、高等教育人才,维护社会公平正义、促进社会和谐稳定需要的政法人才,从事理论研究宣传、发展哲学社会科学需要的人文社会科学人才,新闻、出版、文艺和公共文化服务领域需要的文化人才,公共卫生服务、医疗服务、全民健身需要的医疗卫生人才、体育人才,灾害预报预警、防御调度、抢险救灾、应急救援、灾害信息管理需要的防灾减灾人才。

### (三) 统筹推进各类人才队伍建设

#### 1. 党政人才队伍。

按照加强党的执政能力建设和先进性建设的要求,以提高领导水平和执政能力为核心,以各级领导干部为重点,加强思想政治建设、组织建设、作风建设、制度建设和反腐倡廉建设,努力造就高素质党政人才队伍。坚持德才兼备、以德为先用人标准,树立注重品行、科学发展、崇尚实干、重视基层、鼓励创新、群众公认的用人导向。加强各级党政领导班子和领导干部队伍建设,重点选好配强各级党政主要领导干部,重视选拔培养复合型领导人才。加强后备干部队伍建设,加强女干部、非中共党员干部和少数民族干部的培养选拔工作。注重从具有基层领导工作经历的人员中选拔党政机关领导干部。



## 2. 企业经营管理人才队伍。

适应经济全球化和经济转型升级的需要,以提升创业创新能力、市场竞争能力和现代经营管理能力为核心,以培育现代企业家和职业经理人为重点,推进企业经营管理人才职业化、市场化、专业化、国际化,培养造就大批引领创业创新、具有全球战略眼光和社会责任感的优秀企业家,培养造就高素质企业经营管理人才队伍。到2015年,企业经营管理人才总量达到270万人。到2020年,企业经营管理人才总量达到320万人。

## 3. 专业技术人才队伍。

适应现代化建设的需要,以提高专业水平和创新能力为核心,以高层次人才和紧缺人才为重点,培养造就数量充足、素质优良、结构合理、充满活力的专业技术人才队伍。到2015年,专业技术人才总量达到410万人。到2020年,专业技术人才总量达到480万人,专业技术人才结构性矛盾有效缓解,学科、专业、产业、地区分布趋于合理,企业专业技术人才素质结构明显提升。

## 4. 高技能人才队伍。

适应加快产业结构优化升级的需要,以提升职业素质和职业技能为核心,以技师、高级技师为重点,大力提高技能人才的技术知识和创造性运用新技术、新设备、新工艺的水平,培养造就数量充足、梯次合理、技艺精湛的高技能人才队伍。到2015年,高技能人才总量达到160万人。到2020年,高技能人才总量达到230万人。

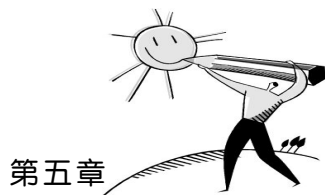
## 5. 农村实用人才队伍。

适应推进农村改革发展、建设社会主义新农村的需要,以提高科技素质、职业技能和经营能力为核心,以农村实用人才带头人和农村生产经营型人才为重点,培养造就大批经营能人、生产能手、能工巧匠,努力建设有觉悟、懂科技、善创业、会经营、有特色的农村实用人才队伍。到2015年,农村实用人才总量达到105万人,到2020年,农村实用人才总量达到112万人。

## 6. 社会工作人才队伍。

适应构建社会主义和谐社会的需要,以人才培养和岗位开发为基础,以提高社会工作从业人员专业化、职业化能力为核心,以社会工作专业人才为重点,培养造就一支数量充足、专业化水平较高、结构比较合理的社会工作人才队伍。到2015年,社会工作人才总量达到10万人。到2020年,社会工作人才总量达到15万人。





## 第五章

# 大学生职业生涯决策

选择职业是人生大事，因为职业决定了一个人的未来……选择职业，就是选择将来的自己。

——罗 素

一个选择，决定一条通路；一个通路，决定一方土地；一方土地，开始一种生活；一种生活，形成一个命运。

——毕淑敏

故事主人公是休斯顿总署航天飞机实验室的一名工作人员，他同时在总署旁边的休斯顿大学主修电脑。纵然学习与工作几乎占据了他一天24小时的全部时间，但只要有多余的1分钟，他总是会把它用在音乐创作上。

写歌词不是他的专长，所以在这段日子里，他到处寻找一位善写歌词的搭档，与他一起创作歌曲。终于，他结识了一位朋友，她叫凡内芮。她在他事业起步时，给过他最大的鼓励。

年仅19岁的凡内芮在德州的诗词比赛中，不知得过多少奖牌。她写的作品总是让他爱不释手，当时他们共同创作了许多很好的作品，一直到今天，他仍然认为那些作品充满了特色与创意。

一个星期六的早上，凡内芮又热情地邀请他到她家的牧场烧烤。她的家族是德州有名的石油大亨，拥有庞大的牧场。虽然极为富有，但她的穿着、所开的车却很普通，加上她谦诚待人的态度，让他十分佩服她。凡内芮知道他对音乐的执着。然而，面对那遥远的音乐界及陌生的美国唱片市场，他们一点渠道都没有，也不知道下一步该如何走。突然间，她冒出一句话：“想想你5年后可能在做什么。”

他愣了一下。

她转过身来，手指着他说：“嘿，告诉我，你心目中‘最希望’5年后的你在做什么，你那个时候的生活是什么样子？”他还没来得及回答，她又抢着说：“别急，你先仔细想想，完全想好了，确定后再说出来。”他沉思了几分钟，开始告诉她：“第一，5年后，我希望能出一张唱片，而且很受欢迎，得到很多人的肯定。第二，我住在一个有很多很多音乐的地方，能天天与一些世界一流的乐师一起工作。”

凡内芮说：“你确定了吗？”

他缓慢又坚定地回答说：“是的。”

凡内芮接着说：“好，既然你确定了，我们就把这个目标倒算回来。如果第5年，你出了一张唱片，那么你第4年一定要跟一家唱片公司签上合约。”

“那么你的第3年一定要有一个完整的作品，可以拿给很多唱片公司试听，



对不对？”

“那么你的第2年，一定要有很棒的作品开始录音了。”

“那么你的第1年，就一定要把你所有准备要录音的作品全部编好曲，排练就位准备好。”

“那么你的第6个月，就是要把那些没有完成的作品修改好，然后你自己可以逐一筛选。”

“那么你的第1个月，就是要把目前这几首曲子完工。”

“那么你的第一个礼拜，就是要先列出一个清单，列出哪些曲子需要修改，哪些需要完工。”

“好了，我们现在不就知道你下个星期一要做什么了吗？”凡内芮笑笑说。

“喔，对了。你还说你5年后，要生活在一个有很多音乐的地方，然后与许多一流的乐师一起工作，对吗？”她急忙补充说，“如果，你的第5年已经在与这些人一起工作，那么你的第4年按道理应该有一个自己的工作室或录音室。那么你的第3年，可以先跟这些圈子里的人一起工作。那么你的第2年，应该不是住在德州，而是住在纽约或者是洛杉矶了。”

次年，他就辞掉了令许多人羡慕的太空总署的工作，离开了休斯顿，搬到了洛杉矶。

说也奇怪，不敢说是恰好第5年，但大约可以说是第6年，1983年，他的唱片在亚洲开始畅销起来，他一天24小时几乎全都在与一些顶尖的音乐高手一起工作。

【对于没有任何航向的船来说，任何风都不可能是顺风。当你经常问“为什么会这样”的时候，不妨先试着问一下自己，你是否很清楚地知道自己想要的是什么？自己看中的是什么？自己能做什么？如果自己想要、想做、喜欢做的是什么都不知道的话，那么爱你的亲人如何帮你安排呢？又岂能无端地怪亲人没有给你开路呢？】

## 第一节 职业生涯的决策

的确，人生面临着无数次的决定和选择，小到早上几点起床、晚餐吃什么，

大到从事什么职业、寻找什么样的配偶等。存在主义大师萨特曾说过,“我们的决定,决定了我们”,这与美国职业生涯规划理论家米勒·泰德曼的“一个人是其所有决定的综合”不谋而合,我们做出决定,也承担着自己的决定带来的荣辱苦乐。

虽说人生是一连串选择和决策的过程,但不是每个决定都至关重要,会对我们的人生产生深远影响的重大决定总是那么几个,而职业生涯决策无疑是其中的一个。因此,民间有“男怕入错行,女怕嫁错郎”这样一句俗话,而心理学家哈克特(Hackett)的表述更加直白,“几乎不存在什么决策比选择一个职业或工作对人们的生活具有更重大而深刻的影响”。

## 一、什么是职业生涯决策

在当今社会,人们对职业所代表的社会价值有着高度的认同,职业不仅是个人谋生的手段,也是个人实现自我价值的途径。职业影响甚至决定了个人的生活方式、人际交往、所从事的主要活动,进而决定了个人的生活质量。特别是在信息一体化、经济全球化的今天,人才可以自由流动,人们在选择职业时也有了更多的自主权,越来越多的个体在其一生中会转换一次甚至多次工作。可以说,职业生涯决策是贯穿个人一生的连续过程。

那么究竟什么是职业生涯决策?职业生涯决策有哪些类型?人们是如何做出职业生涯决策的?

职业生涯决策,其最直接的定义,就是指人们对职业目标和职业发展路径的一种选择或抉择。有人形象地说,职业生涯决策就是人们在人生岔路口上选择一条通往目的地的道路。这是从抉择、决定、拍板定案角度对“职业生涯决策”概念的传统认识。这种认识应该说是狭义的,尽管它抓住了决策的最直接、最本质的含义,即需要作出选择,而不能模棱两可。但广义地说,决策者对职业的确立并不是在某一瞬间作出明确、果断的决定,而是要经过提出问题、搜集资料、确定目标、拟定方案、分析评价、最后选定等一系列的环节。而在方案选定之后,还要检查、评估和监督它的执行情况,以便发现偏差,加以纠正。因此,职业生涯决策是指一个全过程,而不仅仅是最终选定某个方案的那一步骤。职业生涯决策远比抉择、决定的范围广泛。如此将其概念从“狭义”拓宽至“广义”,有利于决策者全面地改进和提高决策的质量。换句话说,职业生涯决策的





质量高低、有效性如何,取决于决策全过程中每一步骤的质量,而不只是做出决定步骤的质量。

## 二、职业生涯决策的类型

人们在进行职业生涯决策时会面临不同的情景,主要表现为在了解自身和职业的程度有所不同,所追求的职业价值观存在差异,以及需要选择的职业目标多寡不同等几个方面。下面我们将按照这些维度对职业生涯决策进行分类,并逐一进行介绍。

1. 按照决策者对自己和职业的了解程度,可以将决策者分为4种类型,即犹豫型、直觉型、顺从型和逻辑型。

表5—1 职业决策类型分析表

		职业自我	
		未知	知
职业世界	未知	犹豫型	直觉型
	知	顺从型	逻辑型

犹豫型是指对自己不了解,对职业也不清楚,因此在进行职业决策时,会觉得什么都好又什么都不理想。

直觉型对职业自我认识比较清楚,但对职业环境比较陌生,仅仅依靠对自己的了解做出决定,有如盲人摸象。

顺从型对自己的特点不是十分了解,尽管对职业世界比较了解,但容易受到亲朋好友的影响,风吹草动,毫无主见。

逻辑型对自己的特征一清二楚,对职业、事业的情况也洞若观火,因此能够按照程序分析各种利弊得失,做出最恰当的决定。

对自我和职业的了解是我们进行决策的前提,国内著名学者罗双平认为,职业生涯决策的过程就是决策者在“知己”、“知彼”的基础上进行的一种抉择,“知己”就是自我认知,“知彼”就是掌握相关职业信息。因此,4种类型中逻辑型是最为理想的类型,但在现实生活中,由于诸多因素的影响,大学生在职业选择时往往会遭遇各种困境,这在本章的第二节将进行细述。

2. 按照在决策时所追求的职业价值观差异,也可以将职业决策分为4种

类型,即期望型、安全型、逃避型和综合型。

期望型是选择自己最希望得到的要素,将自己最看重的要素放在首要位置。比如自己看重权力、喜欢领导他人,就将此作为决策的主要依据。至于是否稳定、是否有成就、自主性强不强等,则较少考虑。

安全型是注重选择安全、保障、比较容易成功、不容易被辞退的职业。比如教师、公务员等。至于薪酬待遇的高低,考虑相对较少。

逃避型是指不明确自己最喜欢的,但否定自己最不喜欢的要素。尽管这样逃避了一些风险,但并非意味着就此避免了风险,因为有些没有被否定的职业,互相之间的差异也比较大。

综合型的决策者,会考虑多个方面的要素,而不只是突出其中的某个要素,如价值观或能力、性格等。

上述4种类型的决策所面临的风险因素是不同的,相对来说,期望型持有一种“不入虎穴,焉得虎子”的敢冒风险的态度;而安全型和逃避型则采取“君子不立于围墙之下”的避免风险的做法;虽然综合型能够考虑到方方面面,但由于决策过程的影响因素很多,考虑越周全,决策的难度也越大。

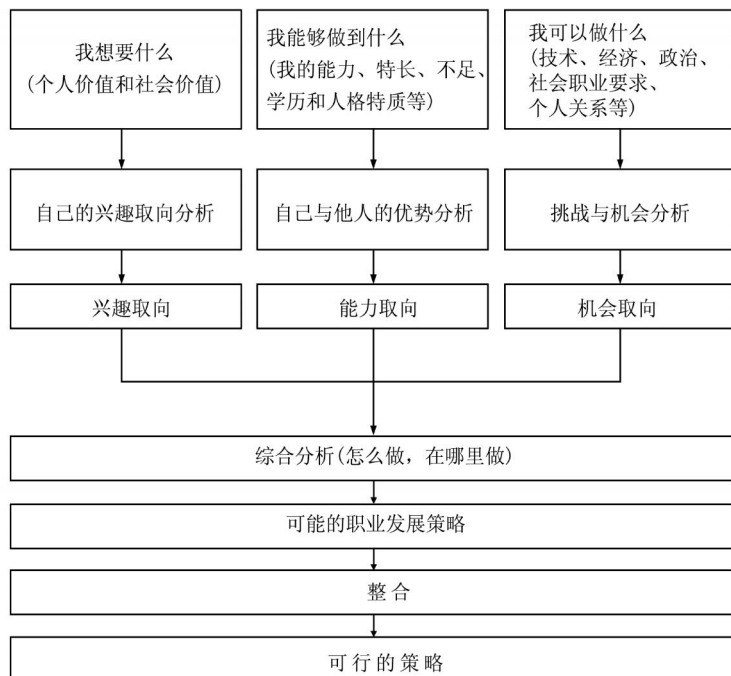
3. 按照职业决策过程中所选定的决策目标的多寡不同,可以分为单目标决策和多目标决策。

单目标决策,顾名思义,就是指决策者针对单一目标职业进行选择的情境。这种类型的职业决策相对比较简单,只需在“选”与“不选”两者上做出判断即可。

多目标决策是指决策者同时对两个或多个不同的目标职业进行选择的情境。相对来说,多目标选择较为困难。决策者需要综合各种因素,如职业的薪酬待遇、工作环境、工作压力、晋升空间、家庭意见等,通过权衡得失,做出选择。

### 三、职业生涯决策的过程和方法

一般情况下,一个完整的职业决策包括许多环节,要进行多次比较分析,但这些环节和分析都围绕两个过程开展,即定义你的目标和选择目标。因此,大学生的职业决策简单地讲,就是在对自身条件和客观条件正确分析的基础上,定义目标和选择目标的过程。下面通过图示简要地介绍一下大学生职业决策的基本过程。

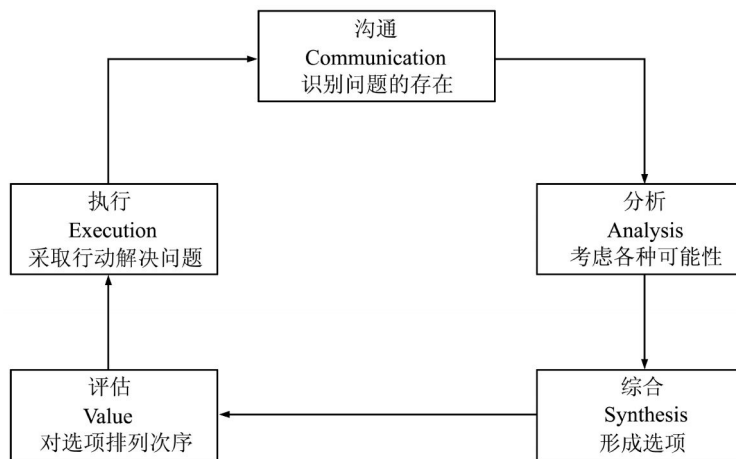
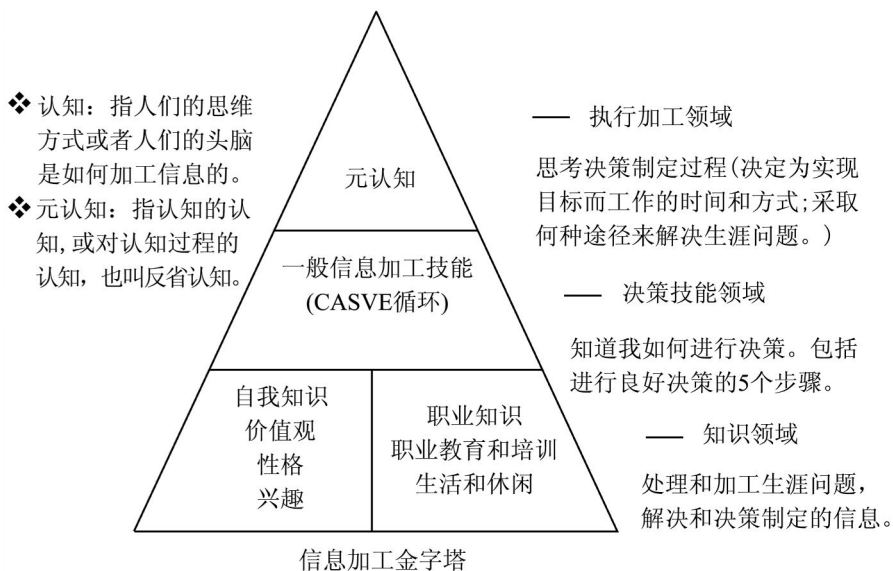


职业决策的基本过程

在上图职业决策过程的三个问题中,我们可以发现,“我想要什么”和“我能够做什么”主要由个人的价值观和人格特征决定,这跟个人的生活积累、气质类型等有密切的关系,由学生成长环境和遗传因素决定。“我可以做什么”主要由环境需求、个人的社会背景和个人对自我认知等方面的因素决定。应该说,职业决策的过程是一个循环的、动态发展的过程,兴趣取向、能力取向和机会取向三者的发展呈现相互促进的正相关关系。

对一名大学生而言,成功的职业决策,要达到“四吻合”,即性格和职业的吻合、兴趣和职业的吻合、能力和职业的吻合、气质和职业的吻合;同时要能为社会和家庭所用,对社会和家庭的发展起到良好的促进作用。因此,完美的职业决策能使所选择的职业带来愉悦的内心体验,能达到工作成效、社会成效和个人幸福感、家庭幸福感的完美统一。

那么按照职业生涯决策过程,我们应该怎样进行决策呢?目前职业咨询机构和心理学专家采用的方法有很多种,如SWOT分析法、CASVE循环法等。SWOT分析法将在本章第三节重点介绍,下面主要介绍职业生涯决策的CASVE循环法。



CASVE循环法是以认知信息加工理论作为基础的。认知信息加工理论(Cognitive Information Processing)由皮特森(Peterson)等提出,该理论吸收了认知行为干预、决策制定策略及其他来源的观点,提出了认知信息加工金字塔和CASVE循环这两个核心观点。

信息加工金字塔的底部是知识领域,包括自我知识与职业知识两个部分,认知信息加工理论将这部分内容看做生涯决策的信息基础;信息加工金字塔



的顶部是执行加工领域,这是思考生涯问题的解决和决策制订的过程;认知信息加工理论将金字塔的中间部分称为决策技能领域,这被看做是生涯决策与发展的关键一环。该理论提出CASVE循环来表述个体如何做出决策,认为生涯决策是下面5个要素之间的往返循环过程。

1. 沟通(Communication),即了解关于职业理想与现实之间存在差距的信息。这些信息可能通过内部或外部沟通传达给我们。内部沟通包括情绪信号,例如不满、厌烦、焦虑和失望,还有身体信号,如昏昏欲睡、头痛、胃部疾病等。外部沟通包括父母对你的职业规划的询问,同事、朋友对你的职业评价,或者是杂志上关于你的专业正在逐渐过时的文章。

2. 分析(Analysis),即利用以上获得的信息,思考、研究职业理想与现实之间的差距。生涯问题解决者应尽可能了解造成这些差距的原因,同时弄清楚,要解决这些差距,需要了解自己的哪些方面,了解环境的哪些方面,需要做些什么才能弥补差距。在这一阶段还需要把各种因素和相关知识联系起来。例如,把自我知识和职业选择联系起来,把家庭和个人生活的需要融入职业选择中。

3. 综合(Synthesis),即综合和加工上一阶段提供的信息,从而制定消除差距的行动方案。其核心任务是,确定我可以做什么来解决问题。这是一个扩大并缩小选择清单的过程。首先,尽可能多地找到消除差距的方法,发散地思考每一种办法,甚至采用“头脑风暴”进行创造思维。然后,缩小有效方法的数量,通常缩减到3—5个选项,因为我们头脑中最有效的记忆和工作容量就是这个数目。

4. 评估(Valuing),即找出最优选择并做出决定。第一步是评估每一种选择对自己和他人的影响。例如,如果选择了服兵役,这一选择将会给自己、伴侣、父母等重要他人带来什么影响?每一种选择都要从对自己和对他人的代价和益处两方面进行评价,并综合物质上和精神上两方面的因素。第二步是对综合阶段得出的选项进行排序。能够最好地消除差距的选项排在第一位,次好的排在第二位,依此类推。

5. 执行(Execution),即将思考转换为行动。很多人都觉得在执行阶段制订行动计划是令人兴奋和有价值的,因为他们终于可以开始采取积极行动去解决问题了。

CASVE循环是一个不断重复的过程,在执行阶段之后,生涯决策者又回到沟通阶段,以确定已经做出的选择是不是最好的,是否能最有效地消除理想与现实间的差距。这种方法用系统的方式进行思考,为个人解决职业决策问题提

供了一个有用的工具,使决策变得更加有效。

## 第二节 职业生涯决策的影响因素

职业选择是人一生中至关重要的选择。从古至今,取得成功的人无不是在特定的时代背景下选择了适合自己的职业,而没有做出恰当选择的人往往要多走不少弯路,遭遇更多的挫折,因此,人们在做出职业决策时经常会变得犹豫不决,既担心错失良机,又害怕“入错了行”。

### 一、影响职业生涯决策的因素

选择职业是人生的一件大事,万万不可马虎。但在一些特殊情境下,某些人做出职业决策会有些困难。是什么因素在干扰人们做出有效决策呢?我们认为,职业决策首先是以一定的价值观为指导的,职业价值观在职业选择过程中起着定向作用,不同的人生价值观决定了不同的生活目标,不同的职业价值观直接影响着个体职业目标的确立。除此之外,个人、家庭和社会等方面因素,也会对个体职业选择产生重大影响。对这些因素的分析 and 认识,可以帮助我们在职业选择中采取必要的步骤进行有效决策。

#### 1. 个人因素。

现实生活中,个人的生活背景、生活经历和身体心理状况等因素对职业生涯决策会产生很大的影响。关于性格、兴趣、能力和职业价值观对职业选择的影响分析,我们已经在第二、第三章进行了探讨,这里对体质、负担、性别、年龄与教育情况作简单考察。

(1) 健康和体质。健康和体质是进行职业决策的一个前提,几乎所有的职业都需要有健康的身体。“健康是1,事业、财富、婚姻、名利等都是后面的0,由1和0可以组成10、100等N种不同大小的值,而如果没有健康这个1,其他条件再多也只是0。没有健康就没有一切,所有的0都是健康1的外延和扩展。”而体质也是从业最基本的条件之一。如军人、飞行员、水手等需要身强力壮者,体格纤弱者则只能从事轻便或技巧性的工作;正常人可以有广泛的职业选择,而体质有缺陷的人只能在有限的范围内选择职业。



(2) 负担。负担是指对别人(多为家庭和朋友)、对社会及对财务状况所承担的义务。在人生的不同阶段,负担的表现形式会有所不同。大学生已长大成人,成人必定要受到各种义务的束缚,选择职业也绝不可能不考虑个人所处的环境。“打工皇后”吴士宏也承认,最初选择职业主要考虑工资,而现在钱已经不是她职业选择的主要影响因素了。

(3) 性别。性别问题对职业选择别具意义。男性往往觉得很难兼顾工作、家庭和休闲,女性则对协调家务和工作感到困扰。虽然男女平等的观念已经渐渐普及,但性别因素仍然在职业发展中起着重要作用。因为男女有不同的生理结构与心理素质,社会文化对男女劳动者的角色行为客观上也有不同的要求。

(4) 年龄。年龄综合反映着劳动者的身体素质与人生阅历,除了少数杰出者以外,每个人都受到年龄的限制。不同年龄段的人对职业的看法、对机会尝试的勇气、对开展工作的能力和经验都会有所不同。所谓“三十而立,四十不惑,五十知天命,六十耳顺”就包含了这个意思。

(5) 教育。一个人所受到的教育程度和水平,直接影响着他的职业选择方向和获取他喜欢职业的概率。对大学生来说,专业学习对职业选择的影响是很重要的一个方面。大学生经过专业的培养和就业能力的训练,掌握了某一专业的知识和技能,这是每个大学生的优势所在。当然,除了要掌握宽厚的基础知识和精深的专业知识外,还要了解与本专业相关、相近的专业知识和技能,毕竟在很多情况下专业和职业不会一一对应。

### 【小贴士】

专业不对口怎么办?在我国,职业生涯的概念引入较晚,许多大学生在上大学时没有考虑自己的兴趣爱好、性格特点等因素,而是根据什么专业热门、什么专业好考就报考什么专业。这样就造成所学专业不是自己喜欢的或是与自己未来的职业理想毫不相关的问题。虽然目前我国高校正在拓宽专业口径,转专业逐步走向松动,但转专业仍然不是一件容易的事。在当前可以采取以下办法来解决专业不对口的问题:第一,辅修第二学位。随着学分制在高校的推广,很多同学有机会辅修自己喜欢的专业,为自己的职业生涯做准备。第二,通过自学考试学习自己喜欢的专业。第三,通过“考证”获取相关职业资格证,为实现职业理想打下基础。第四,通过社会实践提高自己的综合素质。只要自己努力,机会总会朝你招手的。莎士比亚说:“聪明的人永远不会坐在那里为他们

的过错而悲伤,却会很高兴地找出办法来弥补过错。”

### 2. 家庭因素和成长环境。

每个人的生活环境,对他们的就业和择业都有很大的影响,可以说职业生涯的每一阶段都与家庭因素息息相关,或协调或冲突。年少时,父母的职业决定了孩子特殊的生长环境,父母的价值取向、人生态度和一言一行都会转化为孩子的价值标准,父母的社会地位和人际关系往往影响着子女的就业途径,父母对子女成功成才的不同期待会影响子女对职业的不同选择等等,这也是我们常常看到艺术世家、教育世家、商贾世家等的原因。工作后,工作和家庭的协调又是职业生涯面临的一个问题。每个人在社会生命周期中都扮演着多种社会角色,“但我们作为子女、父母的角色是不可逆的。我们能放弃一项职业,却不能放弃这些角色;相反,我们都要设法完成这些角色”。因此,不管怎么样,无论采取哪种方式,我们都有必要根据情况认真思考工作和家庭之间的关系。朋友、同龄群体的影响也是很大的,他们的职业价值观、职业态度、行为特点等不可避免地会影响到个人对职业的偏好、选择从事某一类职业的机会和变换职业的可能性等。

### 3. 社会因素。

社会环境中普遍的工作价值观、政治经济形势、产业结构和社会文化变迁等因素,无疑都会在个人的职业选择上留下深深的烙印。“50年代的兵,60年代的农,70年代的工人,80年代的学,90年代的个体户,21世纪的IT商人”,每年的职业地位排序都对高考志愿的填报和就业选择起到至关重要的影响。不同的社会环境所给予个人的职业信息是不同的。

不能否认,一个人的职业生涯决策的决定因素中也有称之为机遇的随机性成分,但完全任命运摆布的人毕竟是少数,多数人对自己未来的发展能够从内外因素进行理性分析,从而进行职业生涯的选择。

## 二、当代大学生职业生涯决策困难的原因

上述内容介绍了影响一个人职业决策的各种因素,下面分析大学生在职业生涯决策中会遇到的各种困惑,为提高大学生职业生涯决策的有效性提供帮助。





大学生就业难,难在选择,也难在决策。现实生活中,我们经常发现,有几类同学往往无法做出选择或做出正确选择:第一类同学似乎有很好的知识储备,对自己的各种选择也很了解,但常常会做出错误的职业决定,他们总是不断地尝试“纠正”错误,而不懂如何减少错误;第二类同学做了大量的测验去了解自己的兴趣、价值观和技能,但不能对各种信息进行加工从而做出选择或正确的选择;第三类同学对自己的能力取向、兴趣取向都知之甚少,他们盲目地相信周边权威人物的决定,往往无法做出正确选择;第四类同学对自我和职业都比较了解,但受“要有好的工作得有好的关系”、“好工作就是待遇好、舒适的工作”、“就业市场我没有选择他人的权利,只能被他人选择”等错误观念的影响,而在职业决策过程中消极退缩。造成学生职业决策困难的原因,主要有以下几个方面:

#### 1. 自我认知存在缺陷。

自我认知是指个体对自我,包括职业兴趣、爱好、特长等方面的认知。自我认知是大学生进行职业决策的一个重要前提。自我认知较好的学生,对自身的兴趣特长等比较了解,对自己未来适合什么职业也有一定的认识,选择职业不会有太大的盲目性,所以困难程度会轻一些。而自我认知较差的学生由于缺乏对自身清晰的认识,在就业时就显得比较盲目,决策时的困难也相对较大。但要真正做到自知,确实不是一件容易的事,正是因为如此,所以才有古人“人贵有自知之明”的俗语,才有越王勾践发出的“知人易,自知难”的感慨,才有古希腊阿波罗神庙门柱上“认识你自己”的警句。生活中不少学生对于自身的认识还是不够充分,不知道自己的竞争力和发展机会,看不到自己的不足和外在威胁,也没有恰当的职业目标,更谈不上制定出合理的职业生涯规划。

#### 2. 缺乏足够的职业信息。

进行职业选择,首先要了解职业。对职业情况知之甚少是目前大学生普遍存在的问题,很多大学生缺乏足够的职业信息,不了解如何获得更多信息以及怎样获得帮助,在选择职业时,对相关的用人单位的组织结构、企业文化、培训和薪酬体系等一无所知,而很多用人单位则希望录用对其公司文化有所了解或有一定相关经验的人。当然,导致大学生职业信息缺乏的原因是多方面的。首先与职业决策的特点有关,如今可供选择的职业类别或工作地区较广,每个职业类别所包含的具体单位和岗位又有着不同的结构,存在着大量的信息(比如工作时间、地点、环境、收入、自主程度、人际关系等),而且我国用人单位与

求职者之间常常存在信息不对称,用人单位比求职者拥有更多选择的权利,因此学生要全面了解这些职业信息会非常困难。其次,我国的教育基础扎实,但是为学生提供的职业经历机会并不多,我们的学生对职业的了解和实践还很少。第三,就职业信息系统而言,我国尚没有建立完整的职业信息库,更没有建立基于计算机辅助系统的职业信息库。而在国外,已经开发出很多系统用于职业信息的检索和收集,如美国的指导信息系统(Guidance Information System)储存了美国各大学的资料、奖学金信息及1000多种职业的信息;ACT的DISCOVER则提供了一个大型的职业和教育资料库,详细介绍职业内容等。

### 3. 职业观念存在冲突。

观念冲突反映出我们的内心常处于一种冲突的状态,这种冲突状态来自于进行职业决策时要考虑的重要因素之间的矛盾,如职业兴趣与能力的矛盾、自身特点与职业要求的矛盾、双趋冲突的矛盾等。职业选择本身就是一个多重趋避的过程,没有认清自己的愿望、需求,协调好职业、心理等各因素,平衡心理特征与职业要求的关系,常常是这些矛盾产生的原因。当代大学生较少经历艰苦生活的磨炼,普遍缺乏艰苦创业的精神,在求职过程中,表现出求闲怕苦的心理,希望求得工作地点优越、工资高、工作条件好、职位理想的工作。而目前的情况是,越是经济发达的地区,人才越拥挤,大学生想找到合适的工作越难。而在环境条件越艰苦的地区,越需要大学生,大学生却越是不想去。这种择业观,使一些大学生对众多的就业机会熟视无睹,甚至对一些很好的就业机会也无动于衷。大学生由于一直在学校里长大,社会阅历浅,对职业的认知仅凭表面的直觉,容易受他人的影响,对职业的选择更缺乏科学的分析、思考,只看到工作的环境和条件,不能正确分析环境条件与职业发展的关系,因此会产生各种心理冲突,造成在择业上发生困难。

### 4. 缺少职业规划。

很多同学在求职时定位不明确,特别是那些专业不太好、社会需求量不大的同学,在被问到选择什么样的职业时,大多数表示没有很明确的计划,不知道要从事哪种职业。有的虽然有了大概的定位,但也表示在以后找工作的过程中可能会更改。不少同学在多家公司之间来回奔波,不停地投递简历、参加面试,浪费了很多时间和精力。有的同学虽然顺利通过了多家用人单位的考核,但在最后决策时心中没有衡量的标准,顾此失彼。这都说明在找工作前每个人应该做一个职业规划,对自己将要从事的行业、职业做一个明确的定位。有调



查表明,大学生在职业生涯规划的需求上,最大的需求是通过专业手段了解自己的能Ⓐ力、性格、兴趣、价值,其次是想知道自己与环境的关系,再次是有关教育和职业信息。当前,尽管不少高校的毕业生就业指导中心在大学生中开始宣传职业生涯规划,或通过举办职业生涯规划大赛等活动来提高学生进行职业规划的意识,但由于工作者自身经验和学生意识的缺乏,效果并不是很好,而且这些工作相对于数量众多的大学生来说还是远远不够的。

### 三、应对大学生职业生涯决策困难的措施

为了减少大学生在择业过程中所面临的各种职业决策困难,高校和大学生个体都应该采取更有效的措施,使大学生能够顺利就业,并且在将来的职业生涯中更好地发展。具体来说,可以做好以下这些工作。

#### 1. 提高自我认知水平,做到准确评估自我。

大学生可以通过霍兰德职业兴趣测验,了解自己的职业兴趣;或是进行职业价值观测验,了解自己的价值取向是什么。为了提高效果,还可以借助SWOT分析方法,通过这种方法更准确地进行自我评估,找出外部的机会和威胁,并择己所长,依据社会就业市场的状况和个人情况做出最佳决策。在进行SWOT分析时,可以使用关键提问法,即连续不断地向自己提问,从答案中一步一步了解自己。例如,可以通过向自己提一系列问题来逐步确定自己所面对的外在环境机会:我最有希望的前景在哪里?我是否尽了一切努力来让自己朝它靠近?什么样的培训和再教育能够让我增加更多的机会?高学历是否能够增加我的就业优势?技术和市场的变化、政府政策的改动以及社会形态、人口状况、人们生活方式的变化是否会给我带来机会?通过将个人优势和机会相结合,与劣势、威胁相比较,才能够清晰地分析出自己选择这项职业是否具有相对优势,才能做出最优的职业决策。同时,通过老师、朋友、亲人的帮助,或有针对性地进行职业访谈,咨询有丰富就业工作经验的教师和对该领域有研究的咨询机构等方式,也能有效帮助大学生提高自我认知水平。

#### 2. 掌握有用信息,拓宽就业渠道。

大学生没有经过社会的洗礼,生活环境和个体知识结构比较单一,生活经验缺乏,很多同学在职业决策时想当然的多、科学决策的少。因此大学生要尽可能多地增加社会阅历,给自我搭建各种平台,丰富自身的社会经验和职业

经验。如改变搜索信息的方式和内容,扩大报刊、网络等信息收集范围,尤其要充分利用国家主管部门、学校就业指导机构发布的信息;平常重视教学实践和社会实践的机会,加深对职业和社会的了解;参加学校组织的供需见面会、招聘会以及供需信息交流活动,或通过直接到目标单位自荐、寄发求职信、请亲友协助等方式联系单位搜集信息。同时对搜集到的信息,应注意筛选、鉴别,以获取有价值的信息,促进就业成功。

### 3. 树立正确的择业观。

大学生能否顺利择业,职业价值观和择业心态是否正确是重要的影响因素之一,所以要通过参加职业辅导对自身的择业心理进行调适,树立正确的职业价值观,纠正不合理的心理倾向,实现合理择业,顺利就业。要通过辅导和自我学习,分清什么是正确的择业观,最有效的就业渠道和方法有哪些,应该保持一种什么样的就业心态等等。不要幻想和要求第一次选择的就业岗位就是十全十美的。人的一生都在不断地调整,职业也会随着时代的变化而不断改变,谁能抓住机遇,谁就有可能获得更好的发展。有些岗位现在看起来条件不太好,待遇也不丰厚,但却很有发展前途,在这样的岗位上坚持不懈干下去,一定会有好的未来。对任何人来说,只要把未来放在自己抓住机遇艰苦奋斗的基础上,不患得患失,就业的大门就永远敞开在面前。

### 4. 学会运用科学理论,做好职业规划。

大学生可以利用“职业锚”的方法构筑全程式的职业规划。“职业锚”是指当一个人不得不做出选择的时候,无论如何都不会放弃的职业中那种至关重要的东西或价值观。它是个人的动机、需要、价值观、能力相互作用和逐步结合的结果,有助于识别个人职业理想模式和职业成功标准。大学生在进行“职业锚”的探索过程中,首先要确立生活理想和价值观,它对“职业锚”的探索具有导航作用;其次,采用问卷调查、个别访谈和心理测试等方式了解自己较为稳定的一些特质,如性格、气质、兴趣、专业特长等;再次,要了解“职业锚”的基本类型,最后初步确定自己更适合哪种类型的“职业锚”,并努力向其靠近。

### 【小贴士】

“职业锚”一词由美国施恩教授在1978年《职业动力论》中第一次提出,指的是人们选择和发展自己的职业时所围绕的中心,也就是当一个人不得不做出选择的时候,他无论如何都不会放弃的职业中那种至关重要的东西或价值



观。职业规划实际上是一个持续不断的探索过程。在这一过程中,每个人都根据自己的天资、能力、动机、需要、态度和价值观等慢慢地形成较为明晰的与职业有关的自我概念,逐渐形成一个占主导地位的“职业锚”。实际工作中,个人往往会重新审视自我动机、需要、价值观以及能力,逐步明确个人需要与现阶段的差距,明确自己擅长的东西及其发展的重点,并且针对符合个人需要和价值观的工作,以及适合个人特质的工作,自觉或不自觉地改善、增强和发展自身的才干,达到自我满足和补偿。经过这种整合(也许是多次的选择和比较),个体便寻找到自己的“职业锚”。职业锚共分8种类型:技术职能能力型、管理能力型、自主独立型、安全稳定型、创造型、服务型、纯挑战型和生活型。

#### 5. 学校要分时、分阶段加强大学生职业规划和就业指导。

对于高职高专学校,大学生职业规划和就业指导应该从入校就开始,贯穿于大学三年的学习生活。在大学二年级这样一个转折时期,要针对职业决策困难的类型及特点设立不同主题的工作坊,及时帮助他们收集有关职业决策和生涯发展的信息,对他们进行专门的就业求职技能、技巧等方面的培训,帮助他们充分认识职业,掌握择业方法和技巧。在大学三年级这一职业决策的关键期进行全方位的素质拓展。比如,通过建立大学生职业测评系统帮助他们进一步认识自我,通过建立职业咨询档案进行追踪研究和个案研究,促进大学生的职业指导工作,减少或者减小他们的职业决策困难,使大学生能够成功走向社会。另外,除了传统的理论知识的介绍之外,还可以采取各种形式让学生亲身感受到求职的过程,使他们积极参与,由老师进行点评。例如在讲到面试时,可采用多种形式的模拟面试,让大家了解和模拟形式各异的面试:结构化面试、非结构化面试、情景模拟、角色扮演、压力面试、无领导小组讨论、文件处理练习、演讲、电话面试等方式,设置不同背景、行业的企业,培养学生的应变能力。还可以邀请企业资深人力资源管理人士对大学生进行现场招聘演示,对大学生的应聘情况进行评分并予以指点。在毕业求职的高峰阶段,可根据具体情况集中进行专门的就业指导,采取阶段性的“问题集中—专门辅导”的模式,及时且有针对性地解决就业中存在的问题。

### 第三节 目标设立与行动计划

就职业生涯发展的普遍性而言,“三百六十行,行行出状元”;但就个体来说,职业生涯必须设立明确的职业方向和目标,这才是个体进行职业生涯决策与规划的意义所在。

#### 一、职业生涯目标的设定

对职业目标做出抉择,是全部职业探索的最终指向,是整个职业决策的核心。

##### 1. SWOT分析法。

职业目标的选择是有条件的,只有通过对自己和外部环境各因素全面、充分的分析,才有可能获得可靠的选择依据。

作为独立个体而存在的人一般来说都有自己的优势,也有自己的劣势;同时,每个人在人生发展过程中都存在着机会,也存在着威胁。因此,从几个方面综合分析、思考自己,可以使目标设定和目标选择更具理性和可行性。下面主要介绍一种最常用的综合型分析方法——SWOT分析法。

SWOT分析法就是对自己个人的优势、劣势、机会和威胁进行分析,对各种机会进行评估,选出最佳方案的一种分析评估方法。SWOT是四个英语单词的缩写,即优势(Strength)、劣势(Weakness)、机会(Opportunity)和威胁(Threat)。一般来说,SWOT分析法中所指的优势和劣势从属于个人自身,而机会和威胁则来自外部环境(包括组织环境和社会环境),如下表所示:

SWOT分析表

优 势	机 会
1. 曾经做过什么	1. 对社会大环境的认识与分析
2. 学习了什么	2. 所进企业的外部环境分析
3. 最成功的是什么	3. 人际关系分析
.....	.....
利用优势和机会的组合	改进劣势和机会的组合



续表

劣 势	威 胁
1. 性格弱点 2. 经验或经历中所欠缺的方面 …… 消除劣势和威胁的组合	1. 企业要重组或竞争对手 2. 新同事实力增强 3. 领导层发生变化 …… 监视优势和威胁的组合

(1) 优势分析——自己出色的地方,特别是比竞争对手出色的方面。

① 你曾经做过什么。即你已有的人生经历和体验,如在学校期间担任的职务、曾经参与或组织的实践活动、获得过的奖励等。这些可以从侧面反映出一个人的素质状况。在自我分析时,要善于利用过去的经验选择,推断未来的工作方向与机会。

② 你学习了什么。在学校期间,你从专业课程中获得了什么?接受过什么培训?自学过什么?有什么独到的想法和专长?专业也许在未来的工作中并不起多大作用,但在一定程度上决定你的职业方向。

③ 最成功的是什么。你可能做过很多事情,但最成功的是什么?为何成功?是偶然还是必然?通过分析,可以发现自我性格优越的一面,譬如坚强、果断,以此作为个人深层次挖掘的动力之源和魅力闪光点,这也是职业规划的有力支撑。

(2) 劣势分析——与竞争对手相比落后的方面。

① 性格弱点。如不善交际、感情用事等;一个独立性强的人很难与他人默契合作,而一个优柔寡断的人很难担当企业管理者的重任。卡耐基曾说:“人性的弱点并不可怕,关键要有正确的认识,认真对待,尽量寻找弥补、克服的办法,使自我趋于完善。”

② 经验或经历中所欠缺的方面。也许你曾多次失败,就是找不到成功的捷径;需要你做某项工作,而之前从未接触过。这都说明了经验或经历的欠缺。欠缺并不可怕,怕的是自己还没有认识到,而一味地不懂装懂。

(3) 机会分析——有利于职业选择和职业发展的一些机会。

① 对社会大环境的认识与分析:当前社会政治、经济、科技、文化发展趋势有利于所选职业发展吗?具体在哪些方面有利?

② 对自己所选企业的外部环境分析:企业在本行业中的地位与发展趋势

如何?面对的市场怎样?有无职位空缺?需要具备哪些条件?

③ 人际关系分析:哪些人可能有助于你的职业发展?作用如何?会持续多久?如何与他们保持联系?

(4) 威胁分析——存在潜在危险的方面。

企业要重组?走向衰落?新来的上司对自己有敌意?新同事或竞争对手实力增强?领导层发生变化?

这样步步追问,一幅清晰的职业生涯机会前景图就呈现在你的面前。需要注意的是,运用SWOT分析法进行职业生涯机会评估的时候,要尽可能考虑全面,权衡各种发展机会,然后从中选出最优的发展机会。

2. 选择最合适的职业目标。

现实生活中总有这么一些人,他们认真分析了自我,考察了环境机会,同时也确立了自己的目标,但就是达不到,不是半途而废,就是无所适从。究其原因,还是目标选择的问题。

对于大学生来说,规划职业生涯的热情比较高,但缺乏实践经验,阅历也不丰富,因此,在确立职业生涯目标时必须注意以下几个方面:

(1) 不要太贪心。有的人自我感觉良好,心高气盛,别人定一个目标,他定三个、五个、八个……结果一个目标也达不到。人的精力是有限的,目标太多太杂,难免会顾此失彼,到头来竹篮打水一场空。

(2) 目标要具体明确。有的人制定的职业生涯目标是做一名教师,这个目标就太宽泛、太空洞了。教师有多种,如小学教师、中学教师、大学教师,自己要做哪一种?目标宽泛,日后行动就容易陷入盲目,不能有意识地收集相关领域的信息,无法有效地提高自我。职业生涯规划的目标一定要定得窄一点、具体一点,才好操作。

(3) 高低适度。有的人为自己设定的目标太高,怎么努力也够不着,结果一事无成;也有的人设定的目标太低,不用努力就达到了,自己也觉得没什么意思,结果老是原地踏步。目标确立应脚踏实地,既不能眼光太低,也不宜好高骛远。

(4) 兼顾平衡。人生是丰富多彩的,因此,在人生发展过程中会有多种多样的目标,职业生涯目标要与生活目标结合考虑,兼顾平衡。

(5) 个人目标与社会目标一致。虽然个人目标是自己的事,是自己的目标,但人是社会人,人不可能脱离社会而独立存在,个人目标并不仅靠自己的





力量就能实现。因此,职业生涯发展目标一定要与社会发展目标相一致,这样会比较容易达到。

### 【小贴士】

#### 制定目标的SMART原则

SMART原则是目标管理理论的一项“黄金准则”,好的目标应该符合SMART原则。SMART是5个英文单词第一个字母的缩写。

1. 目标必须是明确的(Specific)。所谓明确,就是要用具体的语言清楚地说明要达成的行为标准。明确的目标几乎是所有成功团队的一致特点。很多团队不成功的重要原因之一就是目标定得模棱两可,或没有将目标有效地传达给相关成员。作为个体的生涯目标也是一样,只有具体、清晰的目标才有助于明确方向。

2. 目标必须是可以衡量的(Measurable)。衡量性就是指目标应该有一组明确的数据,作为衡量是否达到目标的依据。如果制定的目标没有办法衡量,就无法判断这个目标是否实现;当然,并不是所有的目标都可以衡量,有时也会有例外,比如说大方向性质的目标就难以衡量。

3. 目标必须是可以达到的(Attainable)。目标要通过努力可以实现。

4. 目标必须是实际的(Realistic)。目标的实际性是指在现实条件下是否可行、可操作,有实际意义。可能有两种情形:一种是,由于乐观地估计了自己的能力,低估了达到目标所需要的条件,以至于确定了一个高于实际能力的指标;另外一种,可能花了大量的时间、资源,最后确定的目标根本没有多大实际意义。

5. 目标必须具有时限性(Timed)。目标特性的时限性就是指目标是有时间限制的,应该有明确的截止期限。例如,我将在2011年12月31日之前完成某事,12月31日就是一个确定的时间限制。没有时间限制的目标没有办法考核,不可能形成动力机制。

## 二、选择职业生涯路线

设定了职业生涯目标之后,还需要确定一条达到目标的职业生涯路线。所谓职业生涯路线,对于大学生来说是指向专业技术方向发展,还是指向行政管理方向或者自主创业方向发展。不同的职业生涯发展路线对从业者的素质要

求不同,最终的发展目标也不同。所以,我们认为,职业生涯规划首先应该确定职业方向,方向错了,就会南辕北辙,距离目标会越来越远。对于大学生来说,在生涯发展路线抉择过程中,可以针对以下三个问题询问自己:

我想往哪一路线发展?

我适合往哪一路线发展?

我可以往哪一路线发展?

职业生涯路线包括一个职业阶梯,我们可以由低阶至高阶步步上升。例如,大学教师的职业生涯发展路线通常是:助教——讲师——副教授——教授;而在企业中,财务人员的职业生涯发展路线可以是会计——主管会计师——财务部经理——公司财务总监。

大学生个人的基础素质不同,适合的职业生涯发展路线也就不一样。有的人适合搞科研,能够在专业领域取得突破;有的人适合做管理,可以成为一名优秀的管理人员。一般来说,大学生有几种职业生涯发展路线可供选择,即专业技术型路线、行政管理型路线和自主创业型发展路线。

#### 1. 专业技术型发展路线。

专业技术型发展路线是指工程技术、工程管理、技术经济等智能性专业方向。它们的共同特点是:都要求有一定的专门技术性知识和能力,并需要具备较好的分析能力,而这些能力必须经过长期的学习与实践锻炼才能具备。

如果对专业技术内容及活动本身感兴趣,并追求这方面的提高和成就,喜欢独立思考,而不喜欢从事管理活动,专业技术型发展道路就是自己最好的选择。相应的发展阶梯是技术职称的晋升及技术性成就的认可、奖励等级的提高及物质待遇的改善。

#### 2. 行政管理型发展路线。

如果自己喜欢与人打交道,处理人际关系问题总是感到得心应手,并且由衷地热爱管理,考虑问题比较理智,善于从宏观角度考虑问题,并善于影响、控制他人,追求权力,行政管理型发展道路就是最恰当的选择。相应的发展阶梯一般是从基层职能部门开始,然后向中级部门高级部门逐步提升,管理的权限越来越大,承担的责任也越来越大。行政管理型发展路线对个人素质、人际关系技巧的要求比较高。一般来说,既有思维能力又善于处理人际关系的人,总是能够成为任职部门的主管干部,甚至做到高层职位;而那些虽然善于处理人际关系,但思维分析能力欠缺,以及感情耐受力较差的人,却只能停留在低层



领导岗位。

### 3. 自主创业型发展路线。

大学生就业竞争的加剧,使一部分同学选择了自主创业的道路;同时,近年来国家也大力倡导大学生自主创业。因此,选择自主创业型发展路线的学生会越来越多。自主创业无拘无束自有快乐,但创业途中的艰难也不是常人所能想象的。自主创业,客观上,要有良好的机遇和适宜的土壤;主观上,创业人不仅要有强烈的创造与成就愿望,而且心理素质要高,能够承担风险,善于发现开拓新领域、新产品、新思维。

总之,大学生选择自己的职业生涯发展路线,一定要结合实际,综合考虑自己的个性、价值观、兴趣、能力以及社会与组织环境条件,权衡确定。

## 【小贴士】

### 职业发展的成功方程式

$S=(E.E+C+S)^{(n)}.D$ ,其中S代表成功(Success),E.E代表教育(Education)和经验(Experience),C代表创造性思维(Creative thinking),S代表推销自己的能力(Selling Personality),(n)代表机遇(Opportunity),D代表职业方向或路径(Direction Drive)。从方程式可以看出,机遇可以使E.E+C+S成几何级增长,但是即使没有机遇,代表机遇的指数为零,方程式就变成了 $S=D$ 。说明职业路线对头,一样可以有成功;然而,如果职业路线为零,则S也为零,说明不可能成功。

## 三、制订行动计划

在确定了生涯目标和职业发展路线之后,就需要制订行动计划作保证。没有达成目标的行动,就永远不能达成目标,也就谈不上事业的成功。

这里所指的行动,是指落实目标的具体措施,主要应包括以下几个内容:(1)达到目标的途径。(2)达到该目标所需的能力、训练及教育。(3)达到该目标的积极力量。(4)克服达到该目标可能遇到的阻力。此外,制订行动计划还要考虑为平衡职业目标和其他目标(如生活目标、家庭目标)而做出的种种努力。如果忽略了后者的努力,职业目标的实现也会遇到许多牵扯精力的障碍。

职业生涯目标的实施过程,实际上是将大目标分解成一些子目标,按子目标的落实思路和策略制定具体的日程表,再分析实现的步骤、程序、检查办

法等,通过实现小的目标,最后实现长远目标。下面介绍制订行动计划的具体步骤。

#### 1. 职业生涯目标的分解。

在人生发展过程中,实现一个宏伟远大的目标很少能够一气呵成,必须分解成若干易于达到的阶段性目标。职业目标分解是根据观念、知识、能力差距,将职业生涯规划中的远大目标分解为有时间规定的长、中、短期分目标,直至将目标分解为某确定日期可以采取的具体步骤。目标分解的目的是让我们清楚第一步做什么,下一步做什么。目标分解是将目标清晰化、具体化的过程,是将目标量化成可操作的实施方案的有效手段。同时,目标分解帮助我们在现实环境和美好愿望之间建立起可以拾阶而上的路径。所以,目标分解是实现职业生涯目标非常重要的方法。

有时候我们失败了,并不是由于我们真的失败了,而是由于我们觉得太疲惫了,于是我们放弃了。马拉松赛跑是田径比赛中距离最长的,想想如果跑了20多公里还望不到头,心里想着还有20多公里,是什么感觉?如果觉得已经这么累了,可是还有那么远,一种强大的心理负担就先把自己击垮了。可是如果用目标分解的方法,跑了5公里,已经实现了一个目标,跑了10公里,已经实现了两个目标……同样是跑了20多公里,又是什么感觉?“我已经实现了一个又一个的目标,而下一个目标已经可以看到,就在几公里之外。我被一次又一次阶段性的成功喜悦激励着!”这是一位马拉松世界冠军成功的体验,这就是目标分解的作用。

目标分解的方法主要有两种:按性质分解和按时间分解。

##### (1) 按性质分解。

所谓按性质分解是针对目标而言,可以分解为外职业生涯目标和内职业生涯目标。外职业生涯目标侧重于职业过程的外在标记,主要包括工作内容、职务目标、工作环境目标、经济收入目标、工作地点等。内职业生涯目标侧重于在职业生涯过程中的知识、经验的积累,观念、能力的提高和内心感受。

一般来说,外职业生涯目标的这些因素多数是别人给予的,大学生如果只是追求外职业生涯目标的内容,那么就会经常陷入不安,有担惊受怕的感觉。而内职业生涯目标的内容即知识、经验、能力、观念、心理素质、内心感受等,主要取决于自己的努力而获得,属于自己稳定的东西,一旦拥有,别人就无法拿走。在分解自己的职业生涯目标时,外职业生涯目标与内职业生涯目标是同时



进行的,但内职业生涯的目标应该是大学生重点掌握的内容。

### 【小故事】

齐瓦勃出生在美国乡村,只受过很少的学校教育。15岁那年,家中一贫如洗的他到一个山村做了马夫,然而雄心勃勃的齐瓦勃无时无刻不在寻找着发展的机遇。三年后,齐瓦勃终于来到钢铁大王卡耐基所属的建筑工地打工,他抱定要做最优秀的员工的决心。当其他人抱怨工作辛苦、薪水低而怠工的时候,齐瓦勃却默默地积累着工作经验,并自学建筑知识。一天晚上,同伴们在闲聊,唯独他躲在角落里看书,恰巧公司经理到工地检查工作,经理看了齐瓦勃手中的书,又翻开了他的笔记本,什么也没说就走了。第二天,公司经理把齐瓦勃叫到他的办公室,问:“你学那些东西干什么?”齐瓦勃说:“我想我们公司并不缺少打工者,缺少的是既有工作经验又有专业知识的技术人员和管理者,对吗?”经理点了点头。不久,齐瓦勃就被升任为技师。打工者中,有人讽刺挖苦齐瓦勃,他回答说:“我以前是在为老板打工,并不单纯是为了赚钱,我是为自己的梦想打工,为自己的远大前途打工。我们只能在业绩中提升自己。我要使自己工作所产生的价值远远超过所得的薪水,只有这样我才能得到重视,才能获得机遇!”抱着这样的信念,齐瓦勃一步一步升到了总工程师的位置。25岁那年,齐瓦勃做了这家建筑公司的总经理。后来,齐瓦勃建立了大型的伯利恒钢铁公司,并创下了非凡的业绩,真正完成了从一个打工者到创业者的飞跃。

齐瓦勃的外职业生涯发展不是偶然的,它是在知识、观念、经验和能力等内职业生涯因素内容不断更新、水平不断提高的基础上发展的。所以在职业生涯发展道路上,重要的不是你现在的位置,而是你迈出下一步的方向。

### (2) 按时间分解。

按时间分解主要是把职业生涯目标阶段化,给按性质分解的目标作出明确的时间限定。在职业生涯规划中要区分最终目标与阶段目标,最终目标取决于一个人的价值观念、知识能力水平,是对环境、自身条件、家庭条件做最大量的分析之后得到的结果。有的人在30岁已能预见自己的最终职业目标,但也有些人,到退休仍未能搞清自己的最终职业目标。每个人预见自己最终目标的能力是不一样的,个体差别比较大,但对阶段性目标的制订能力,则差别相对较小。

最终目标可以几十年为期限,长期目标可以十几年为期限,中期目标可以

几年为期限,短期目标则为一两年,而近期目标则短至几个月或几十天、几天。对于短期和近期的目标,应详细规定实现的时间和明确的方法。职业目标按时间可用下图表示:

各个不同时期目标的基本特征

目标类型	长期目标(指5—10年内的职业生涯目标)	中期目标(一般为3—5年内的目标)	短期目标(是1—2年内的目标)
特征	和社会发展需求相结合; 非常符合自己的价值观,为自己的选择感到骄傲; 有实现的可能,并有挑战性; 能用明确语言定性说明; 在一定时间范围内实现即可; 对实现充满渴望; 立志改造环境; 长期眼光; 目标始终如一,长期坚持不懈; 创造美好未来。	基本符合自己的价值观,充满信心,且愿意公之于众; 目标切合实际并有所创新; 能用明确的语言定量说明; 比较明确的时间,且可做适当的调整; 对目标的实现可能性做过评估; 可以利用环境; 全局眼光; 与长期目标一致; 改变有可能改变的事情。	目标可能是自己选择的,也可能是被动接受的; 未必由自己的价值观决定,但是可以接受; 目标切合实际; 具备可操作性; 明确具体的完成时间; 对实现目标有把握; 需要适应环境; 现实眼光; 朝向长期目标,以“迂”为直; 接受已经发生的事实。

## 2. 职业生涯目标的组合。

总目标分解后,为了更为有效地处理不同子目标间的相互关系,对具有因果关系与互补性的目标,要积极地进行组合。目标组合是处理不同目标相互关系的有效方法。如果只看到目标之间的排斥性,就只能在不同目标之间做出排他性选择;如果能看到目标之间的因果关系与互补性,就会积极进行不同目标的组合。

(1) 时间上的组合。职业生涯目标在时间上的组合可分为并进和连续两种情况。

① 并进。目标并进是指同时着手实现两个以上的工作目标。有时候,外部环境给予我们的机会很多,这让我们面临多个选择,于是会出现两个或多个不同方向的职业生涯目标。只要处理得好,在一定时期内是可以做到鱼与熊掌兼得的,当然,前提条件是自己必须具有足够的精力和能力来应付。对于大学生来说,我们仍然倡导一段时间内只设定一个大目标。

② 连续。目标连续指用时间坐标做链接,将目标之间前后连接,即实现一



个再进行下一个。一般而言,较短期目标是实现较长期目标的支持条件。目标的期限性是相对的,随着时间的推移,长期目标成为中期目标;中期目标成为短期目标;短期目标成为近期目标。只有完成好每一个近期目标,才能实现最终目标。

职业生涯的阶段目标与职业生涯的最终目标相关联,若将职业生涯的阶段目标转变成最终目标,只需将各个阶段目标连接起来,加上一个时间表,再加上一个目标达成结果的评估方式。

(2) 功能上的组合。职业生涯目标在功能上可以产生因果关系、互补作用。

① 因果关系。有些目标之间有非常明显的因果关系,比如能力目标实现(原因),将有利于职务目标的实现(结果);职务目标的实现(原因),会带来经济收入目标的实现(结果)。通常情况下,内职业生涯是原因,外职业生涯是结果。例如,经济目标设定在5年以后年薪达到70万元,要想使这一目标变成现实,有两种可能:一种是职务有很大的提高,一种是业绩非常优秀,也就是使职务提升,或者使业绩提高。要想职务提升或者业绩提高,必要条件是能力提升。如果要想得到能力提升这个结果,必须更新知识,树立新的观念,然后去实践。如果知识、观念更新了,实践能力提高了,职务提升了,业绩突出了,那么一个人得到更多的报酬是顺理成章的事。

② 互补作用。一个管理人员希望在成为一个优秀的部门经理的同时得到MBA证书,这两个目标之间存在着直接的互补作用:实际管理工作为MBA的学习提供实践的经验体会,而MBA学习又为实际的管理工作提供理论和方法指导。同样,高校教师往往同时肩负教学和科研两项任务,教学为进行科研工作提供理论基础和方法指导,科研又能促进教学内容的丰富更新和质量提高。

(3) 全方位组合。全方位的组合指个人事务、职业生涯和家庭的均衡发展,相互促进。我们说事业成功,学业有成,不等于家庭一定成功。千万不要以为事业成功后家庭生活一定也会成功。反之,一个人管不好一个家不代表不能管好一个企业,不代表不能管好一支队伍。这是两套知识体系、两套能力体系,相互之间不能替代,但可以相互促进。

目标组合可以超出职业生涯范围而和全部人生活动联系起来。在建立职业生涯目标时,应考虑自己在个人发展、家庭生活和职业生涯发展中的各种愿望。事业不是生活的全部,任何一个人都不能离开家庭和休闲娱乐,完美的职

职业生涯规划不应把生活中的其他内容排斥在外。目标组合可以超越狭隘的职业生涯范围,将全部的人生活活动联系协调起来。

### 3. 制订和实施计划。

(1) 计划与实施。目标的分解和组合只是一种方法,具体的行动方案还要结合自己的实际情况认真计划。许多人心中虽有一个大致的、模糊的设想,但没有成文的东西,而且计划不清晰、不具体,也缺乏可操作性,影响了职业发展的进程。成功的人,往往是确定了职业目标,并且按照计划逐步落实的人。职业生涯规划具体实施的过程,是一个与规划过程本身相逆的过程。先从具体的、短期的目标开始实施,等短期目标逐个实现了,中期目标就开始实现,而中期目标实现了,长期目标也逐步实现。同时一个好的计划应该是可修正的,因此要建立有效的反馈机制,根据环境的实施结果及时评估并修正。在我们的职业生涯进程中,无论是社会、组织环境,还是我们自己,都会经常发生这样那样的变化,其中很多变化是我们事先难以预测的。这些不确定因素的存在可能会使实际结果偏离原来的规划目标。这就要求我们时时注意内外环境的变化,不断地审视自我,不断地调整自我,不断地修正策略和目标,这个过程就是反馈评估。进行生涯评估的根本目的就是让自己时刻保持最佳状态,在通向最终目标的生涯大道上跨越障碍,少走弯路。

(2) 反馈评估。评估可以参照各类短期、中期预定目标和实际结果比照而行。一般来说,任何形式的评估都可以归结为自我素质和行为对现实环境的适应性判断,分析自己的现状,特别是针对变化的环境,找出偏差所在,并做出修正。

首先要抓住最重要的内容。评估过程中也不必面面俱到,而是抓住一两个关键的目标和最主要的策略方案进行追踪。在职业生涯的某一阶段,一两年内,或者三五年内,总有一个最重要的目标,其他目标都是指向这个核心的。可以通过优先排序,重点评估那些可能达到这个核心目标的主要策略执行的效果。

其次要分离出最新的需求。针对变化了的内外环境,要善于发掘最新的趋势和影响。俗话说“跟上形势”,对于新的变化和需求,要思考怎样的策略才是最有效而且最有新意的。

再次是必须找到突破方向。有时候,在某一点上取得突破性的进展将使整个局面发生意想不到的改变。想一想先前规划中的策略方案,哪一条对于目标





的达成应该有突破性的影响? 达到了吗? 为什么没达到? 如何寻求新的突破?

最后还应该关注最弱点。要及时发现自己的素质与策略的“短板”,然后想办法修正。可以回过头来看看你在实施策略前,通过SWOT分析发现的劣势点如今是否通过阶段行动的努力而有所改观。如果没有,为什么会行而无效,或者行不通? 差距又在哪里? 具体的差距通常可以从观念差距、知识差距、能力差距和心理素质差距等4个方面进行查找。

(3) 目标的修正。要根据评估的结果进行目标和策略方案的修正。修正的内容包括:职业的重新选择、职业生涯路线的选择、阶段性目标的修正、实施措施和行动计划变更等。通过反馈评估和修正,应该达到下列目的:对自己的强项充满自信(我知道我的强项是什么);对自己的发展机会有一个清楚的了解(我知道自己什么地方还有待改进);找出关键的待改进之处;为这些待改进之处制定详细的行为改变计划。总之,这是一个持续动态的过程,有效的职业生涯规划需要不断地反省修正职业生涯目标,反省策略方案是否恰当,以能适应环境的改变,同时可以作为下一轮决策的参考依据。

### 【小贴士】

#### 360度反馈评价

所谓“360度反馈评价”,又可称为多源评估或多评价者评估。不同于自上而下、由上级主管评定下属的传统方式,360度反馈评价将上级主管、同事、下属、客户等其他存在密切接触的人员,与员工自我的评估结合起来,全面评价。在反馈评估过程中,要尽可能打开窗户,向其他人征求意见。这些人可以是单位的领导、同事,也可以是朋友亲人。其中,来自直接上级、直接同事和直接下级的意见最为重要,因为他们每天与你共处,相关利益最密切,他们往往能够在第一时间发现你的变化,捕捉到你的失误点。因此,及时有效的沟通和全面的信息交流对个人职业生涯的发展是非常重要的。



### 一、职业生涯发展的技巧(20则)

(刘威(Knewway),EMBA,资深战略规划与品牌营销顾问)

1. 在职业生涯发展的道路上,重要的不是你现在的位置,而是迈出

下一步的方向。

2. 职业生涯开发与管理:只要开始,永远不晚;只要进步,总有空间。

3. 职业生涯的每一次质的飞跃都是以学习新知识、建立新观念为前提条件的。

4. 在职业生涯早期,对自己锻炼最大的工作是最好的工作;在职业生涯中期,挣钱最多的工作是最好的工作;在职业生涯后期,实现人生价值最大的工作是最好的工作。

5. 在职业生涯发展的进程中,什么时候你的工作热情、努力程度不为工资待遇不高、不为上级评价不公而减少,从那时起你就开始为自己打工了。

6. 千万不要把你的主要精力放在帮助你的上级改正缺点错误上,用同样的时间和精力,你能从他身上学到的优点,一定多于能帮他改正的缺点。

7. 确定你的职业锚之日,就是你的职业转变为你的事业之时。

8. 在职业生涯发展的道路上没有空白点;每一种环境、每一项工作都是一种锻炼,每一个困难、每一次失败都是一次机会。

9. 在职业生涯发展的道路上,只要不放弃目标,每一次挫折、每一次失败都是有价值的。

10. 在职业生涯初期,我们可能做的是自己不喜欢而且不想从事一生的工作。要分清:喜欢不喜欢这份工作是一回事,应该不应该做好这份工作、是否有能力做好这份工作是另一回事。切记:职业生涯发展是从做好本职工作开始的。当你还没有能力做好一件工作时,就没有资格说不喜欢。

11. 成功的人和不成功的人就差一点点:成功的人可以无数次修改方法,但绝不轻易放弃目标;不成功的人总是修改目标,就是不修改方法。

12. 职业生涯没有目标不行,目标太多不行,目标总变也不行。对目标的处理方法是:选择、明确、分解、组合,加上时间坐标。目标分解是在现实处境与美好愿望的实现之间建立可拾级而上的阶梯,目标组合是找出不同目标之间互为因果、相互促进的内在联系。

13. 求知是自我实现的前提,求美是自我实现的过程。

14. 只有暂时没有找到解决方法的困难,没有解决不了的困难。

15. 自我实现让人兴奋,天人合一使人平静。

16. 企业不仅是挣钱谋生的场所,更是学习进步、实现人生价值的舞台。

17. 内职业生涯发展是外职业生涯发展的前提,内职业生涯带动外职业



生涯的发展。

18. 外职业生涯的因素通常由别人决定、给予,也容易被别人否定、剥夺;内职业生涯的因素主要靠自己探索、获得,并且不随外职业生涯的因素改变而丧失。

19. 外职业生涯略超前时有动力,超前较多时有压力,超前太大时有毁灭力;内职业生涯略超前时很舒心,超前较多时很烦心,超前太大时要变心。

20. 正确的角色定位需要理智,及时的角色转换需要智慧。

## 二、职业决策平衡单法

“决策平衡单”(Decision-making Balance Sheet)经常被应用于问题解决模式和职业咨询中,用以协助咨询者有系统地分析每一个可能的选项,判断分别执行各选项的利弊得失,然后依据其在利弊得失上的加权计分排定各个选项的优先顺序,以执行最优先或偏好的选项。职业决策平衡单的格式如下:

职业决策平衡单

考虑因素		选择项目		职业一:		职业二:		职业三:	
		加权分数		—	—	—	—	—	—
				+	-	+	-	+	-
自我物质方面的得失(如收入、升迁、工作难度)	1.								
	2.								
	3.								
	4.								
	5.								
他人物质方面的得失(如家庭经济……)	1.								
	2.								
	3.								
	4.								
	5.								
自我精神方面的得失(如成就感、生活改变、社会声望……)	1.								
	2.								
	3.								
	4.								
	5.								

续表

加权分数		选择项目	职业一:		职业二:		职业三:	
			—	—	—	—	—	—
考虑因素			+	-	+	-	+	-
他人精神方面的得失(如对父母、朋友、子女的影响……)	1.							
	2.							
	3.							
	4.							
	5.							
合 计								
总 计								

职业决策平衡单法的核心内容是对多个考虑因素进行得失平衡分析。通常需要考虑的重要得失项目,包括自我物质得失、他人物质得失、自我和他人精神得失等4个方面内容。

其中,自我物质方面的得失(Utilitarian Gains and Losses for Self)包括:1. 经济收入;2. 工作的困难度;3. 工作的兴趣程度;4. 选择工作任务的自由度;5. 升迁机会;6. 工作的稳定、安全;7. 休闲时间;8. 其他。

他人物质方面的得失(Utilitarian Gains and Losses for Others ):包括:1. 家庭经济收入;2. 家庭社会地位;3. 与家人相处的时间;4. 家庭的环境类型;5. 可协助组织或团体;6. 其他。

自我精神方面的得失(Self-approval or Disapproval )包括:1. 因贡献社会而获得自我肯定感;2. 工作任务合乎伦理道德的程度;3. 工作涉及自我安慰的程度;4. 工作的创意发挥和原创性;5. 工作能提供符合个人道德标准的生活方式的程度;6. 达成长远生活目标的机会;7. 其他。

他人精神方面的得失(Approval or Disapproval from Others)包括:1. 父母;2. 朋友;3. 配偶;4. 同事;5. 社区邻里;6. 其他。

在职业咨询中,职业决策平衡单法实施的程序是:

1. 列出可能的职业选项。咨询者首先需在职业决策平衡单中列出有待深入比较、分析的潜在职业选项3—5个。

2. 判断各个职业选项的利弊得失。职业决策平衡单中提供咨询者思考的重要得失,集中于4个方面,分别是:自我物质方面的得失、他人物质方面的得



失、自我精神方面的得失、他人精神方面的得失。依据重要的得失方面,逐一检视各个职业选项,并以“+5”至“-5”的11点量表(+5,+4,+3,+2,+1,0,-1,-2,-3,-4,-5),来衡量各个职业选项。

3. 各项考虑因素的加权计分。在各个方面的利弊得失之间,个人会因个体所处不同情境而有不同的考量。因此,在详细列出各项得失内容之后,还须进行加权计分,即对重要的得失考虑内容可乘以1—5倍来计分,最看重的乘5倍,依次递减,不看重的乘1倍。

4. 计算出各个职业选项的得分。咨询者须逐一计算各个职业选项在“得”(正分)与“失”(负分)的加权计分与累加结果,并计算各个生涯选项的总分。

5. 排定各个职业选项的优先顺序。最后,依据各职业选项在总分上的高低,排定优先次序。职业选项的优先次序即可作为咨询者职业生涯决策的依据。

### 三、职业生涯规划设计书实例——《我的未来,我做主》

下面是一份完整的职业生涯规划设计书,这份职业生涯规划书是浙江机电职业技术学院丁芹燕同学参加全国职业生涯大赛(2009)获得二等奖的作品,作品的题目是《我的未来,我做主》。

引言:1988年,一个活泼可爱的小女生出生了,但是,她不知迎接她的将是充满挫折的生活。从小失去父亲,一直得到老师、朋友、同学及社会的帮助,渡过了各种难关。小女孩暗暗下决心:今后要像雷锋一样,做一枚助人为乐、永不生锈的“螺丝钉”。

进入学院学习后,她多次参加暑期“三下乡”社会实践活动,利用自己的专业技术去贫困地区义务维修和支教,这些经历使她深深体会到做“螺丝钉”助人为乐的快乐。

古语讲,凡事“预则立,不预则废”,一份好的职业生涯规划是成功的开始。如今,女孩面临毕业,她终于可以在自己的职业领域中实现她的梦想。于是,她为实现这个梦想拟定了一份职业生涯规划——“螺丝钉”的职业生涯规划。

规划生涯,规划未来。这个女孩自信地喊出了:我的未来,我做主!

#### 一、自我认知

认知自我是对自我及其周围环境关系多方面、多层次的认知和评价。我将

结合我的理想从以下几方面来分析我的职业生涯规划设计。

### （一）我的理想

#### 1. 家庭对我的影响。

我的父亲和母亲在我两岁的时候因感情不和离了婚，父亲在外打工，从小我和奶奶相依为命，奶奶家中还有长期靠药物来维持生命的叔叔，每天需要支付昂贵的医药费。在我上高中的时候，爸爸因病去世。家庭的突变使我成了孤儿。

正是因为这样的家庭环境，我从小就比别人懂事、独立、自强，比别人更懂得珍惜来之不易的幸福。我养成了吃苦耐劳、勤俭节约的好习惯。我暗自对自己说：长大后，我要用我的所学去帮助需要帮助的人。

#### 2. 个人经历影响。

##### ☞ 老师的关爱

学习上，老师给予我鼓励、信心；生活中，老师给予我家人般的温暖。老师用爱心感染了我，我对自己说：一定要努力学习，来报答老师对我的帮助。

##### ☞ 好友的帮助

我有一群至亲的同学和朋友，他们是我最大的财富，他们给予我帮助、鼓励，在他们的陪伴下，我坚强地走出了人生的最低谷，养成了积极乐观的生活态度。

##### ☞ 兼职的经历

从高中开始我就利用寒暑假、双休日等空余时间去做兼职，赚取生活费。从高中到现在，我分别做过洗菜工、服务员、促销员、营业员等工作。以下是我的兼职经历：

①2005年1月，在“大娘饺子馆”工作，做洗菜工、服务员工作；

②2005年6—8月，在“安踏”专卖店做营业员；

③2006年6—8月，在“童心玩具店”做营业员；

④2007年12月—2008年1月，在杭州百货大楼、西城广场ONLY女装专柜做促销员；

⑤2008年6—8月，在杭州银泰百货VERO MODA女装专柜做促销员；

⑥2009年5—9月，在杭州维思软件开发有限公司实习，做软件销售与技术服务。



这些兼职经历,让我提前体会到了工作的艰辛,积累了丰富的的工作经验,培养了吃苦耐劳的精神,使我具备了较强的工作能力、为人处世能力以及职场适应能力。

#### 学生干部的锻炼

大学期间的学生工作经历:一直担任副班长和公寓楼层长;2007年,担任系社团部部长;2008—2009年,担任系学生会副主席、校机械设计创新协会会长。我工作认真负责、积极努力,得到了老师和同学们的好评。2008年被评为校级“优秀学生干部”;所在班团每学年都被评为“先进班团”;所在寝室连续2年被评为“卫生之星”;所在协会被评为校级“优秀社团”。

#### 专业的特长

从高中到现在,我学机械专业已有5年,熟练掌握了钳工、车工、铣工及数控等操作技能,学习了CAD/CAM的各种应用软件(AUTOCAD、PRO/E等),并获得了钳工中级证、AUTOCAD的一级证、计算机一级证、数控中级等证书,除此之外,我还代表学校参加了全国、省市的各类创新技能比赛,获得奖项有:

①在杭州市“青工”五小比赛中获优胜奖;

②在浙江省第六届机械创新设计竞赛中获一等奖;

③和同学一起成立创业项目——杭州亮净环卫机械有限公司,该项目在学校中已立项,并入围2009中国科技创业大赛;

④2008年,我被评为杭州市滨江区“暑期社会实践积极分子”,调研论文被评为优秀调研报告。

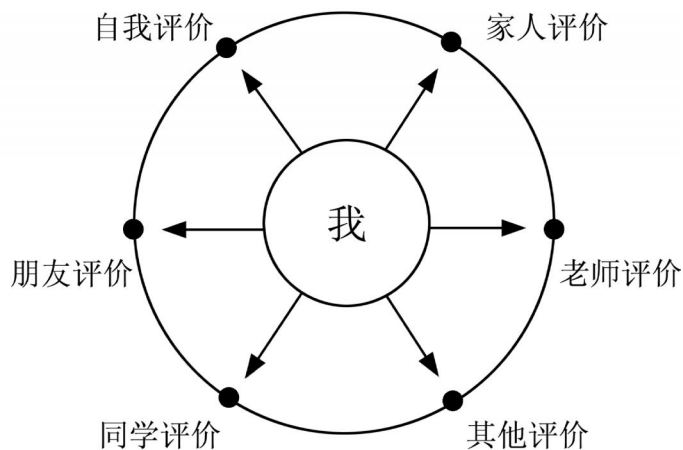
在大学期间,我注重全面发展,还获得了学习类、文学类、体育类、文艺类的各种奖项。获4次学校奖学金和1次企业奖学金;获校运会女子跳高比赛第二名、跳远第三名;获乒乓球赛第二名、排球赛团体冠军;获“最佳辩手”、演讲比赛第二名、文艺晚会舞蹈冠军等。正是学校对我的培养,使我能更自信地去规划我的职业生涯。

#### 3. 我的职业理想。

综合以上分析,我的理想职业是:从事CAD/CAM软件销售与技术服务。

### (二) 自我评价及他人评价

1. 360度评估。



360度评估表

	优 点	缺 点
自我评价	(1) 个性直爽、乐观、活泼开朗、自信； (2) 善良、懂事、有激情、喜欢挑战自己； (3) 善于沟通交流，心理素质好，敢想敢做； (4) 肯吃苦耐劳、勤俭节约、生活习惯好、自觉性强； (5) 知错就改，善于发现纰漏，改进自己。	(1) 有时会偷懒，有惰性； (2) 知识面不广。
家人评价	(1) 独立性强、开朗、自信、乖巧懂事； (2) 做事认真、学习用功； (3) 勤劳、简朴、尊老爱幼、勤俭节约。	(1) 有时松懈； (2) 个性倔强。
老师评价	(1) 乐观、开朗、积极上进、懂事乖巧； (2) 有较强的学习、工作、领导能力，适应性强，心理素质好； (3) 热爱集体、团结同学、主动积极，是老师工作上的好帮手。	(1) 做事不够果断； (2) 喜欢争强好胜。
亲密朋友评价	(1) 善良、热情、活泼、自信、聪慧、大气； (2) 善解人意、懂事、重感情、做事有原则； (3) 独立、自强、事业心强； (4) 努力上进、头脑灵活，肯学习、钻研，吃苦耐劳。	(1) 心太软，太重义气； (2) 太逞强； (3) 喜欢跟别人分享快乐，却不分享伤痛。





续表

	优点	缺点
同学评价	(1) 做事认真、乐于助人、关心同学； (2) 乐观、开朗、活泼,是大家的开心果； (3) 上进、好学、工作能力强,是大家心目中的“女强人”。	(1) 过于追求完美,太理想化。
其他社会关系评价	实习中同事的评价： (1) 自信、有激情、有行动力；聪明、善良、口才好； (2) 做事可靠、有计划、认真负责、适应能力强、有创新思维。	(1) 世面不广； (2) 经验不足。

## 2. 360度评估概况。

### ☞ 优点

个性外向、活泼大方,生活自立、自强、乐观、懂事乖巧;具有团结友爱、勤俭节约、吃苦耐劳、乐于助人的传统美德;有较强的领导能力、沟通交流能力、创新能力和适应能力;自信、有激情、有行动力,是值得信赖的领导型、事业型女强人。

### ☞ 缺点

个性倔强;有时会松懈,有惰性;做事不够果断;喜欢争强好胜,逞强;过于追求完美,太理想化;世面不广,知识面不足。

## 3. 自我评价。

### ☞ 橱窗1“公开我”

我的个性:直爽、活泼开朗、热情、坚强、自信、阳光外向;

我的为人:善良、懂事、重感情、能吃苦耐劳、勤俭节约、乐于助人、尊老爱幼、有很强的责任心;

我的能力:具备较强的沟通能力、心理素质好、实践能力强、担任过学生干部,具备了一定的领导能力和责任意识;

我的爱好:体育、看书、听歌、看新闻、探索;

我的特长:机械设计、演讲、辩论、体育;

我的兴趣:销售、设计、管理。

### ☞ 橱窗2“隐藏我”

表面上:对于任何事情都不在乎、不在意;

内心深处:制订目标、自身的理想及规划,默默培养自己、要求自己、发展自己,提高自己各方面的能力,总想通过自己的努力去争取自己想要的东西,创造更优秀的自己。

👉 橱窗3“潜在我”

创业,自己当老板,是21世纪每个人的最高目标与梦想。从小我就立志要有属于自己的公司,将我的才能发挥出来,为社会作贡献。我认为我在创业方面也有很大的潜力存在。

👉 橱窗4“背脊我”

别人眼中的我:“每天嘻嘻哈哈,脸上挂满了笑容,但是你的内心却很敏感,很容易受伤,有时也会伤感,虽然外表看上去是那么坚强,但是内心有时也十分脆弱,可是你好面子,希望大家看到的都是快乐幸福的你。”

4. 自我评价概况。

我是一个性格外向、乐观、自信、多才多艺、爱好广泛、能力突出、有传统美德的女孩子,有较强的事业心,具备了有待开发的创业潜能,但是我也是一个外强内弱、敏感的女人。

(三) 工具测评

为了测评的信度和效度,我分别通过一苇网内的最强MBTI进行了职业性格、职业兴趣、职业价值观和职业锚等测评。

1. 职业兴趣的测评。

通过一苇网内的职业兴趣测评,客观地反映了我的职业兴趣是社会型、企业型与现实型,我的职业兴趣也从另一面反映了我的职业性格(如下图)。

	10	20	30	40	50	60	70	80	90	角色特征
 社会型										为人友好、热情活跃、善解人意、外向直接、且乐于助人。
 企业型										善辩、精力旺盛、独断、乐观自信、好交际、有支配愿望。
 社会型										感觉迟钝、不讲究、谦逊、踏实稳重、诚实可靠。

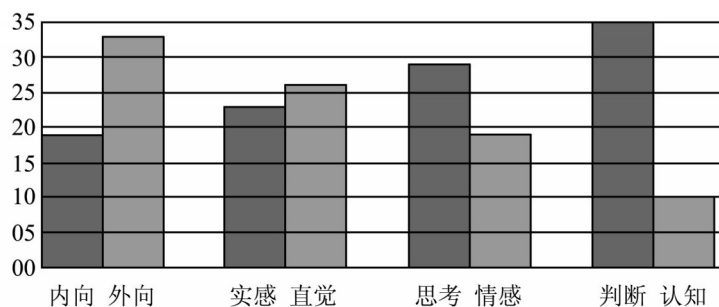


## 2. 职业性格测评。

一苇性格与职业发展测评系统报告-ENTJ 的丁芹燕

Report ID: YPCAS 2051 3914 3155 7591

您的性格维度



我的性格类型:ENTJ(外向+直觉+思考+判断)。

我的最佳表现:天生的领袖和组织创建者。

我的性格特征:把思考运用于外,是自然的批评家。有求知欲,寻找新意念,喜欢复杂问题。

他人评论:喜欢有激发作用的人际互动,并从中取得动力。

情商表现:能够以系统的眼光分析形势,并积极寻求挑战与机遇,能以高度的计划能力管理复杂的问题,组织领导并发展出创意的思维或事物。

我在工作中的优势:

能看到事物的可能发展情况以及潜在含义;

有创造性解决问题的天资,能客观地审查问题;

有追求成功的干劲和雄心;

自信且有天生的领导才能;

对于在工作中胜任和胜出有强烈的动机;

标准高,工作原则强;

能创造方法体系和模式来达到目的;

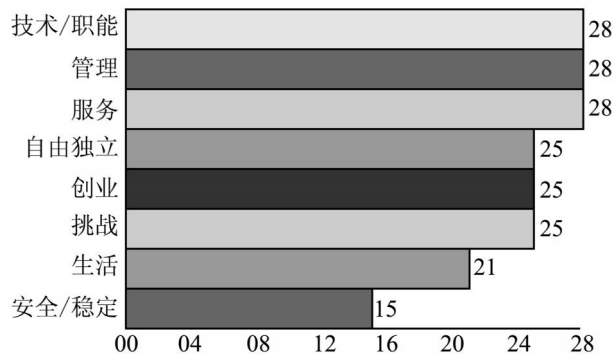
敢于采取大胆行动又有不达目的不罢休的势头;

能逻辑地分析作出决定;

擅长从事技术性工作,学习新东西时接受能力强。

## 3. 职业锚的测评。

下图是我通过一苇网的职业锚的测评:



#### (四) 测评分析与自我分析的结合

##### ➤ 我的个性特征:

我是一个外向、活泼开朗的人,为人热情、大方,乐观、自信、喜欢挑战是我最大的个性亮点。

##### ➤ 我的职业兴趣:

我喜欢与专业有关联性的工作,所以我的职业兴趣就倾向于技术部门的领导型、管理型的职务。

##### ➤ 我的职业能力:

有扎实的专业基础,具备一定的专业技能;兼职与学校的实习奠定了我工作的基础,有一定的社会阅历与工作经验,使我具备了从事专业领域中领导干部的职业能力。

##### ➤ 我的职业价值观:

家庭环境、社会对我的帮助,影响了我的职业价值观。我想利用我的职业技能去服务他人,为促进经济社会的和谐发展贡献自己的一份力,我愿在我的职业领域中做一枚能创造价值的“螺丝钉”。

#### (五) 自我认知小结

经过上述的自我剖析、综合之后,我更加清楚地认识了自己,对于自身的优、劣势有了更深刻、全面的认识。

性格:外向、开朗、活泼、热情活跃。

为人:友好、谦逊、善解人意、吃苦耐劳、乐于助人。



特长:机械设计、演讲、辩论、体育。

兴趣:销售、设计、管理。

能力:具备较强的沟通能力、心理素质好、实践能力强、担任过学生干部,具备了一定的领导能力和责任意识。

亮点:自立、自强、自信、乐观、有创新能力、勇于挑战、不轻言放弃、有行动力。

#### 我的劣势

做事大大咧咧,不讲究,不够果断;

追求完美,太理想化;

太重义气,心太软;

喜欢争强好胜,喜欢逞强。

通过对上述优、劣势的分析,我将在以后的生活中,不断改进和努力,将我的劣势转变成我的优势。

## 二、外部环境分析

### (一) 学校环境分析

#### 1. 学校环境分析。

我现就读的是一所以培养机电类高等技术应用型人才为主的全日制高等职业院校,是教育部第一批“国家高技能型紧缺人才培养项目”院校之一,是教育部和财政部批准的百所“国家示范性高等职业院校”立项建设单位,是浙江省机电项目高技能人才培训基地和浙江省职教师资培训基地。学校创办50余年来,办学水平得到了社会的广泛认同,并形成了自己的办学特色:师资力量雄厚、办学理念先进、培养模式独特。

学校毕业生就业形势喜人。毕业生以其“专业知识扎实、技术能力突出、综合素质优良”和“沉得下、留得住、上得来”的鲜明特点深受用人单位的青睐。学校每年毕业生就业率都在95%以上,被浙江省教育厅评为“浙江省普通高校毕业生就业工作优秀单位”。2008年度,学校在第三方教育数据咨询机构麦柯思公司评价的全国高职高专院校就业能力排行榜上列第11名。

#### 2. 学校环境对职业能力的提升。

专业技能提升。学校以技术应用能力培养为主线,着重强化学生基本技

能、专业技能、综合技能的培训,探索与实践“学历证书与职业资格证书相结合、传统技术与实用新技术学习相结合、学校教育与企业实践相结合、技术教育与人文素质教育相结合”的制造业高素质高技能人才培养模式。学校每年都会举办技能节,组织学生参加全国、省、市的各种技能大赛。

### 3. 学校环境对职业价值观的影响。

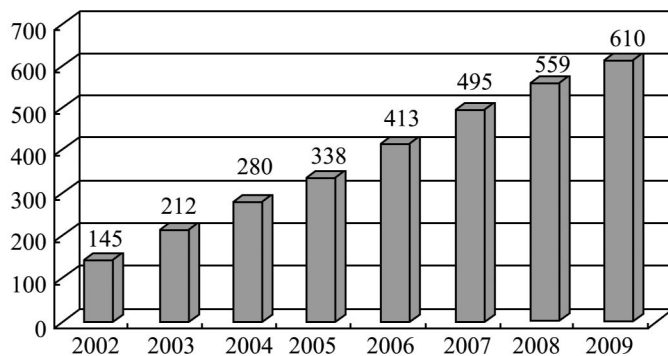
暑期社会实践活动、青年志愿者活动:学校是技能类学校,专门培养高素质创新型技能人才。学校家电维修队、电脑维修队、自行车维修队等青年志愿者队伍,每个双休日都会去志愿服务,利用自身所学的技能为当地居民、同学服务,注册志愿者达到2000人以上。我也是维修队中的一员。

学校每学年都会组织学生进行暑期“三下乡”社会实践活动,用我们的专业所长去服务他人。2008年,我分别跟学校、系的“三下乡”团队到台州三门、温岭石塘去服务,主要是维修各种家电用品(电风扇、电饭煲、自行车、煤气灶)等,我们的举动受到了当地百姓的赞扬,还受到了当地电视台的采访。最触动我的是有位老大爷感动地对我们说:“你们大学生,人好,技能更好,谢谢你们!”听到这位老大爷的话语,我暗自下定了决心:以后,我一定要利用自己的技能去服务更多的人。

## (二) 就业环境

### 1. 大学生就业现状。

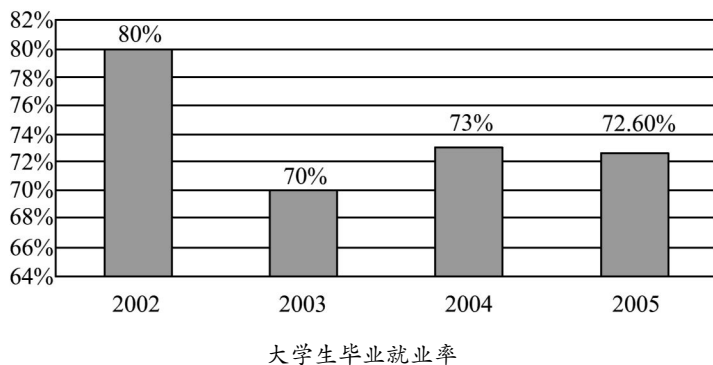
在严峻的就业形势下,大学生的就业受到了社会重点关注。随着高校扩招,毕业生人数连年增长,就业压力不断增加(图表所示)。



2002—2009年全国大学生毕业生人数统计(单位:万)



虽然政府在不断增加就业机会,大学生就业问题仍然不容乐观。下图为2002—2005年毕业生就业率图表分析。



#### ☞ 影响大学生择业的因素

大学生的就业期望值仍然居高不下,很多大学生依然向往沿海大城市、追求高工资。要解决大学生就业难问题,树立合理的择业观是关键。

高校就业指导工作因压力大,人手紧,工作还不是很到位,特别是推荐岗位与大学生的就业期望之间有差距。

#### ☞ 大学生就业趋势

据浙江省一项调查表明,大学生的就业趋势呈现出三大特点:

##### ① 民营企业就业是大学生的优选。

浙江民营经济的快速发展,吸引了一大批高校毕业生到民营企业就业。据2008年11月开展的浙江省劳动力抽样调查显示,有63%的20—24岁新就业的大学生在民营企业就业,比上年提高了3.5个百分点。

##### ② 大学生自主创业。

浙江省委、省政府“两创战略”的实施,使越来越多的大学毕业生选择了自主创业。2008年,有7.8%的20—24岁的大学生选择了自主创业或与家人一起创业。这一比重近年来均以超过1个百分点的速度在稳步提升。

##### ③ 大学生基层就业。

大学生在基层就业稳步增长。浙江块状经济产业带分布和小城镇建设相互促进的区域特色经济发展路子为大学生就业创造了有利条件。至2008年底,浙江省在任大学生村官人数达到18533人,分布在该省所有县(市、区)的村(社区)中。

## 2. 企业的用人原则。

企业的竞争从根本上说是人才的竞争。优秀的企业领导者都会遵循以下一些共同的原则：

- ① 用人惟才。
- ② 能力重于学历。
- ③ 能岗匹配。

## 3. 我的就业期望。

通过对就业环境的详细分析,我确定了我职业生涯中的就业期望。

对单位的期望。我希望自己毕业之后进民营企业工作,能学到更多,容易受到器重,将我的才能发挥出来。

对岗位的期望。我希望从事技术服务或销售及能把我的专业技能综合为一体的工作,如CAD/CAM软件销售与技术服务。

对待遇的期望。我希望自己将来从事的第一份职业除了底薪之外,还设有相应的福利待遇,也有提成、年终奖等,我希望我的工资不要只是固定不变的薪金,而是具有上升空间的。

对地域的期望。相对于北京、上海、宁波等城市来说,我更喜欢在杭州工作。

对行业的期望。我是CAD/CAM专业的,我希望从事CAD/CAM软件销售与技术服务行业。因为CAD/CAM的技术已成为整个制造行业当前和将来技术发展的重点。

对职业备选策略。理想与现实总会有偏差,我会通过对自己的评估调整我的职业期望。

## (三) 职业环境

### 1. 专业认知。

当我们在选择职业时,专业对不对口往往是我们择业的重点。而我所学的专业是机械专业中的细分专业——计算机辅助设计与制造,简称CAD/CAM。下面我将从几方面来分析。

#### CAD/CAM专业的性质与地位

CAD/CAM应用与制造行业的设计、制造水平、产品质量、成本及生产周期息息相关。采用CAD/CAM的技术已成为整个制造行业当前和将来技术发展的





重点。

#### CAD/CAM专业的培养目标

本专业培养掌握计算机辅助设计与制造技术,从事机械制造工艺规程的编制与实施、加工工艺装备的设计制造和各类控制设备的安装、调试、运行和日常维护等,担任生产流水线的组织、指导、管理的技术工作;担任产品的设计和新产品的技术开发工作;担任产品管理、推广、销售及售后服务等工作的技术人才。

#### CAD/CAM专业的就业方向

本专业的就业方向是从事计算机绘画、CAD三维造型设计、反求工程、数控加工编程、零件数控加工及其他领域中与CAD/CAM技术相关的工作。主要学习数控机床、CAD/CAM软件应用、机械加工技术、数控加工程序编制、零件的数控加工及编程、通用刀具与数控刀具等专业知识。

#### CAD/CAM专业的岗位设置

CAD/CAM的就业岗位也非常广泛。各大企业分别设置了CAD二次开发工程师、数字设计师、高级机械工程师、机械设计工程师、产品设计工程师、绘图员、结构设计师、施工图设计师、CAD指导工程师、三维CAD产品经理、产品设计员等100余项岗位。不仅是技术岗位,每个企业都有相应的销售岗位,如CAD/CAM软件销售工程师等。

#### CAD/CAM就业及发展前景

CAD/CAM技术应用领域广。CAD/CAM软件销售与技术服务行业的人才需求量不断增长,涉及机械、建筑、道路桥梁及产品研发等领域。毋庸置疑,我们的就业前景相当可期,虽然说2008年金融危机,人才竞争相当激烈,但是对于这一行来说,人才依然紧张。

#### 重点透析——应用软件销售与技术岗位

通过对专业的分析,结合自己的个性特征、基本技能和素质对将要从事的这个岗位的工作内容、任职资格以及工作环境进行了重点剖析。

##### ➤ 个性特征:

个性:外向、开朗、大方、直爽;

态度:有责任心、吃苦耐劳,主动积极,善于总结和归纳,团队合作意识强;

能力:较强的适应、沟通、交流能力,较强的管理、领导能力。

➤ 基本技能和素质:具备一定的CAD/CAM软件操作技能,擅长销售,并具

备一定的管理、领导能力;具备较好的心理及身体素质。

➤ 工作内容:

- ①负责主要地区制造业CAD技术工作,完成所负责范围内技术服务;
- ②全面做好职责内的客户服务,解决实际问题;
- ③做好区域的技术支持工作,成为公司的主要技术人员。

➤ 任职资格:

①大专以上学历,机械类专业,熟练CAD绘图,熟悉工程应用类软件,熟悉计算机应用;

②思路开阔,剪创造性强,喜欢从事不断开创、新颖的行业;

③有较强的技术操作能力,能独立完成行业内软件技术支持的完整过程和解决实际困难;

④有较强的专业素质,良好的品质,突出的社交能力、语言表达能力和敏锐的洞察能力;

⑤充满自信、有激情,并且能吃苦耐劳。

➤ 工作环境:

①办公室环境舒适;

②出差不固定。

👉 专业认知小结

通过对CAD/CAM专业的应用软件销售与技术服务这个岗位的分析,我认为自己各方面都比较适合这个岗位,并且在软件销售上我已有了3个月的实习经历,具备了一定的工作经验。我确定选择这个岗位是没有错的,相信我可以在这个领域做得很好。

2. 地域环境分析。

👉 不同地区的发展情况

中国城市竞争力最强的10个省区依次是:粤港澳、台湾、江苏、浙江、山东、福建、辽宁、河北、内蒙古和湖南。

经济规模竞争力前10名的城市为:上海、香港、北京、深圳、广州、天津、台北、佛山、杭州、东莞。

人才竞争力前10名的城市依次是:香港、北京、上海、广州、深圳、澳门、杭州、南京、重庆、天津。

环境竞争力前10名的城市依次是:苏州、威海、香港、杭州、东莞、厦门、扬



州、无锡、大连、绍兴。

通过对不同地区发展情况的分析,浙江省在城市竞争力中排名第四,杭州市则在经济规模竞争力、人才竞争力、环境竞争力上每项排名在前10位。

#### 重点剖析——杭州

➤ 杭州的人文环境与经济。杭州是浙江省省会和经济、文化、科技中心,有杭州经济技术开发区、杭州高新技术产业开发区、萧山经济技术开发区等3个国家级经济开发区。

➤ 杭州的就业形势喜人。2008年末,全社会从业人员569.16万人,比上年增加36.07万人。其中私营个体从业人员201.35万人,比上年增加0.85万人。

➤ 杭州市文化创意产业发展迅猛。对CAD/CAM各学历层次人才的需求情况如下:大专学历占42.6%,本科学历占25.5%,硕士学历占1.63%。这些数据表明:杭州对大专学历高技能人才的需求巨大。就计算机辅助设计与制造专业的毕业生而言,可以在杭州各类型企业(创意设计、机械制造行业、使用机械设备的其他行业)从事产品开发、计算机辅助设计;可以成为企业的绘图员、设计工程师;也可以从事软件产品的销售与技术服务工作等。

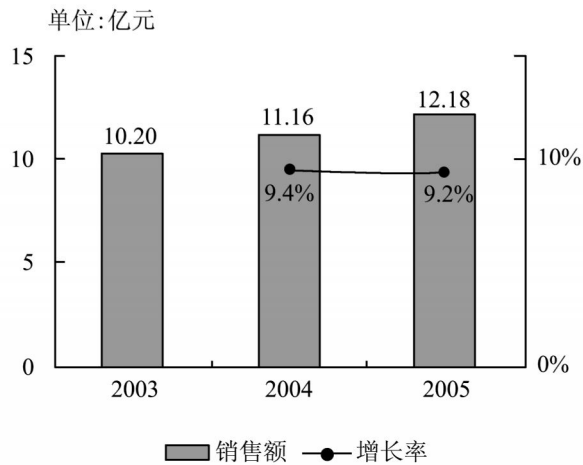
#### 地域分析小结

综上所述,在杭州发展我的职业是非常理想的。在杭州从事这个行业具有很大的发展空间,此外,因为自己一直在杭州读书,对杭州的环境、生活节奏、城市文化等都已经基本适应,也有了自己的人际圈,我相信我可以在杭州有很好的发展。

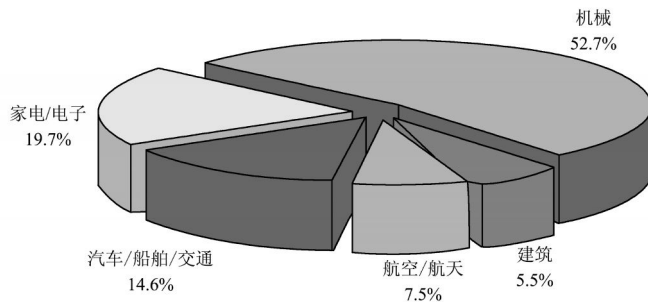
#### 3. 行业环境。

(1) 机械CAD/CAM软件的销售与技术服务行业。

《计算机世界报》近年对CAD/CAM市场作过前瞻性的预测和分析,2003—2005年CAD/CAM软件的销售额与增长率如下图所示。



数字化设计软件产品(CAD/CAM等)的应用依然主要集中在传统制造细分行业,以通用机械/装备制造业为龙头。CAD/CAM软件在各行业中的应用趋势如下图所示。



#### (2) 行业环境分析小结。

综合以上分析,采用CAD/CAM技术已成为整个制造行业技术发展的重点。在这一时代背景下,我国机械制造业要想跟上时代的步伐,必须把握好机械CAD/CAM技术的正确发展方向。不管是国内还是国外的软件,推广它能使我国在机械制造业飞速发展。在国内,做软件销售与技术服务这个行业是大有前景的。

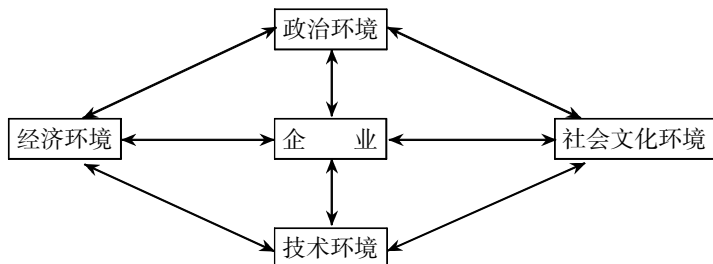
#### 4. 企业环境分析。

任何企业的经营活动,都是在市场中进行的,而市场又受国家的政治、经济、技术、社会文化的限定与影响。所以,企业从事生产经营活动,必须从环境的研究与分析开始。

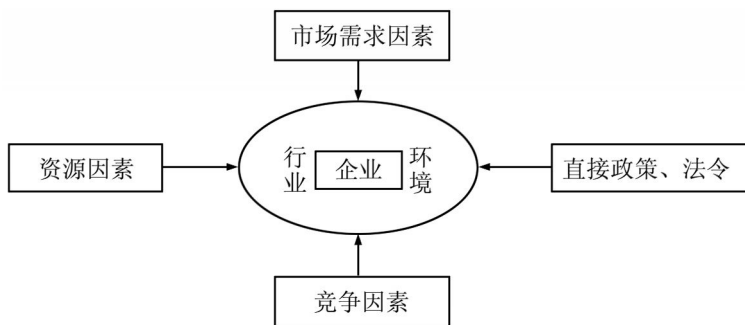


### ☞ 企业的环境分为宏观环境和微观环境

宏观环境一般包括4类因素,即政治、经济、技术、社会文化,简称PEST,如下图所示。



微观环境是企业生存与发展的具体环境。与宏观环境相比,微观环境因素更能够直接地给一个企业提供更为有用的信息,同时也更容易被企业所识别。微观环境因素,主要包括市场需求、竞争和资源以及直接有关的政策、法律、法令等方面。如图所示。



对一个企业的环境分析是非常重要的,只有这样我们才能结合自身条件选择更好的企业单位。

### ☞ 重点透析——民营企业

浙江民营企业的飞速发展引起了世界的瞩目,许多商业机构对此进行调查、分析,总结出以下特点:

- ① 家族化管理是企业创业成功的根本和前提。
- ② 抓住财权不放松。
- ③ 人才催生企业升级。
- ④ 老板的角色适时转换是决定企业发展的关键。
- ⑤ 家族化企业如何转化为家族的现代化企业。

- ⑥ 创新是企业的发展动力。
- ⑦ 营销解决生存问题,战略解决发展问题。
- ⑧ 处理好利润的分配机制,是企业壮大的决定因素。
- ⑨ 思想有多远,企业就能走多远。

一个好的企业环境会影响一个人的发展前景,通过对民营企业环境的分析,综合自身的发展,我将在杭州找一个从事软件销售的民营企业,开始我的职业发展之路。

#### 目标企业——杭州维思软件有限公司

在2009年暑假期间,我利用工学结合机会,在杭州找了一家私营企业——杭州维思软件公司进行了为期3个月的实习生活。实习期间,我的岗位是软件销售,主要负责杭州、宁波、绍兴、舟山、台州、丽水等6个区域的销售。实习期间我做得很开心,而且充分发挥了我的特长,又与我的专业对口。我的突出表现也得到经理的器重,邀请我毕业之后正式加入该公司。

我对杭州维思软件公司进行了分析,觉得它主要有以下优势:

① 公司小,发展空间大。公司共有13人,2名员工是负责技术服务的,9人负责全国软件销售。销售区域大,但人手却不多,竞争不是很激烈,在小公司也容易被重用。

② 公司虽小,但是它的薪金高、福利待遇好。公司里,不同职位、不同工作的人底薪是不一样的。做销售的,1500元的底薪加提成,业绩突出者,每月也可以冲到5000—6000元。做技术服务的,根据职位的不同和提成、津贴等算起来,普通的技术服务人员每个月平均也有3000—4000元的收入。公司正式员工享有年终奖、养老保险、中秋福利、高温费等,虽说是小公司,但是它的休息制度、各项标准都是严格按照国家规定来执行的。

③ 公司遵从人性化管理。单位有规章制度,但是公司领导对员工的管理还挺人性化的。

我认为,对于初出茅庐的我来说,选择这样的企业还是比较理想的。

#### 企业环境分析小结

对于我们刚毕业的人来说,对企业的抉择也是就业的重点。企业环境是影响你发展的重要因素之一,所以必须对所从事的企业有一定的了解并进行针对性的选择。我决定刚毕业还是到杭州维思软件公司发展。



### 三、职业目标定位

对于职业生涯规划来说,最重要的就是职业目标的定位。我针对自身的技术能力、专业水平、自我薪酬等进行综合考虑后,作了SWOT分析来确定我的职业定位。

#### (一) SWOT分析

内部环境因素	外部环境因素
<b>优势因素(Strengths):</b> 个性特征:外向、开朗活泼; 敢于挑战,有激情; 多才多艺,擅长演讲、辩论; 对销售、机械设计、创新感兴趣; 具备丰富的学生工作与社会工作经验; 能力强,综合素质好; 专业基础扎实。	<b>机会因素(Opportunities):</b> 中国机械制造业的地位; 国家政策扶持大学生就业; 学校的工学结合; 目标城市杭州的地理环境好,发展迅速; 目标行业对人才的急迫需求; 企业对具备销售、管理能力和具备技能等的综合素质人才较器重; 家庭的支持、朋友的鼓励。
<b>劣势因素(Weaknesses):</b> 追求完美,太理想化; 太重义气,心太软;喜欢争强好胜,爱逞强; 做事不够果断; 知识面不广; 对国家、社会关注不够。	<b>威胁因素(Threats):</b> 人才竞争激烈,大学生就业困难;目标行业发展趋于缓慢; 就业学历不高。

通过对自己的SWOT分析,发现自己从事软件销售与技术服务行业是非常乐观的。把在杭州的民营企业从事CAD/CAM软件销售与技术服务作为自己职业生涯初期目标的选择,是适合自己的。

#### (二) 职业定位

职业定位是职业生涯规划中的一个重要环节。

我的职业目标:在CAD/CAM软件行业中,成为较大规模企业的总经理。

##### 1. 近期职业目标(大学毕业)——优秀毕业生。

对于我来说,大三了,也就意味着要走上工作岗位了。在大一、大二努力的基础上,不管是在专业上、为人处世上还是其他方面,都需要做好充分准备,争

取通过英语六级考试,取得专业上的CAD二级证、数控高级证考证等,努力成为一名优秀的毕业生。

2. 中期职业目标(工作后5年内)——杭州维思软件公司的技术服务部经理。

毕业之后,我决定到实习过的杭州维思软件公司工作。力求工作积极、主动,与同事相处融洽,努力做好自己的本职工作。在任职期间,提升自己的工作能力,积累工作经验,争取能有出色的业绩。工作后的5年中,我的职业目标就是成为公司的技术服务部经理,成为公司里的一名重要成员,带领团队一起创造更高的企业价值。

3. 长期职业目标(工作后10年)——成为CAD/CAM软件行业较大规模企业的总经理。

我的中期职业目标实现了之后,我就拥有了资本,如社会阅历、技术服务部经理的经验等。具备了这些宝贵的自身财富之后,当然我的职业目标又提升了一层。找准机遇,选择一家更大规模的公司去发挥我的才能,带领团队实现在该行业全国Top10的目标。

4. 总的职业发展路径。



## 四、职业生涯设计

职业生涯目标定位之后,就进入了职业生涯设计——职业的实施阶段。通过具体制订的行动计划来实现每个阶段的目标,我对自己职业生涯中的准备期、适应期、发展期、高潮期、稳定期5个时期做了时间与目标的规划,详细分析了毕业前期计划、毕业之后1—5年的计划以及毕业10年之后的发展方向。

### (一) 职业生涯规划中的5个时期

#### 👉 准备期

起止时间:2009年9月—2010年2月;时间:22—23岁;预期目标:学好专业,弥补自己的劣势和不足,成为优秀毕业生。





#### ☞ 适应期

起止时间:2010年2月—2011年2月;时间:23—24岁;预期目标:学习与积累经验,力争做一个业绩突出的优秀员工。

#### ☞ 发展期

起止时间:2011年2月—2013年1月;时间:24—26岁;预期目标:成为杭州维思软件公司的技术服务部经理。

#### ☞ 高潮期

起止时间:2013年2月—2023年1月;时间:26—36岁;预期目标:进入民营企业做总经理,创造好的业绩。

#### ☞ 稳定期

起止时间:2023年2月— 预期目标:公司稳步发展,在CAD/CAM软件服务行业成为全国十强。

### (二) 制订行动计划

有了职业目标之后,我们就应该针对目标来制订适合自己的行动计划,有行动力的人,才能实现他的理想。我的行动计划分为短期计划(毕业前)、中期计划(工作之后的1—5年)和长期计划(工作之后的10年)。

#### 1. 短期计划——大三。

(1) 学习:通过暑期的实习,总结专业不足,制订学习计划。抓紧提高专业技能水平,平时上课认真,下课多练。多腾出时间去图书馆看书,扩大自己的知识面。争取通过二级CAD技能证书、英语四六级证书等考试,也要多学习销售技巧及暑假从公司带回来的资料,有准备地进入公司工作。

(2) 工作:大三,我还担任着副主席、副班长、会长等一系列的学生干部工作,虽然平时学习已经是相当忙了,但是我也会一丝不苟地做好我的其余工作。通过这些工作,我不断增长自己各方面才干,使自己在跨出校门之前能更成熟、稳重一点。

(3) 生活:学会独立自强,养成更好的生活习惯,把自己的惰性去掉。学会更好地与别人相处,学会交流。

#### 2. 中期计划——工作1—5年。

每年我都会制定一个短期的工作目标,然后冲着这个目标在工作岗位上去奋斗实现。在工作中,我也会自我总结,不断改进,争取做到最好!

第1年:毕业后,我就直接去杭州维思软件开发有限公司从事技术服务工作,对于刚毕业的我来说,边做边学,学习人际交往、各软件的操作技术、办事能力等等,努力成为一名优秀员工。

第2年:有了1年的经验,也有了一定的人脉和阅历,努力成为公司技术服务精英,加强自己各方面的能力,往技术服务部经理方向发展。

第3—5年:让自己更加老练能干,培养自己在这个行业的人际圈,有自己为人处世的风格,成为公司的主要干部——技术服务部经理。

### 3. 长期计划——工作后10年。

我的远期职业目标是成为一家较大规模的民营企业的总经理,让自己有更大的发展空间。

第6—7年:观察社会、企业动态,应聘浙江省名流企业内的技术总监职位,在更大空间内发展自己,带领团队创造高利润。

第8—10年:发挥自己社会阅历丰富、沟通能力强、做过多个基层岗位、熟悉业务、管理能力突出的优势,有对CAD软件行业发展的经营战略,成为一家较大规模的民营企业的总经理。

## (三) 动态反馈调整

职业生涯规划不是一成不变的,它是个人对自己各方面的分析,综合考虑自己的理想职业。但是社会终究是现实的,我们的理想职业可能会因为环境、社会、人、事、物的一些影响而无法实现。针对这样的情况,我们必须在制定职业生涯规划时考虑动态反馈调整。

### 1. 评估我的职业目标。

➤ 目的:使自己能快速认清自我,通过评估,进行分析,制订更适合自己的行动计划与职业目标;半年一次。

➤ 要素:可行性、一致性、灵活性、时事性、持续性。

➤ 内容:①是否能适应工作环境;②是否成了优秀员工;③是否成为技术服务部经理;④是否成功进入软件销售与技术服务行业的民营企业;⑤是否在民营企业里发展得好;⑥是否成为软件行业民营企业的总经理。

### 2. 调整我的职业目标。

通过评估我任职的情况,对自己规划的职业目标、职业路径与行动计划进行调整。可能会选择更适合自己或者更有发展前景的工作来锻炼和培养自己,



在通过调整之后,我也会对自己当前的情况作一个详细分析,找到自己更适合的职业,做一份更完整的职业规划来进行我的二次职业奋斗。

### 3. 修正职业目标。

对自己本身来说,我的职业目标应该不会有很大的改变。因为现在的我已经即将走上职场,所以现在做的职业生涯规划是最适合自己,也是最具有幸福度和满意度的。通过对自我的剖析、环境的剖析等,我有了职业目标定位并制订了相应的行动计划,制定出一份目前为止最适合我自己的职业生涯规划书。但是,我也会在我实行计划、并达到目标的过程中通过评估和反馈来适当修正自己。


### 4. 制订备选职业方案。

假如我不能胜任目标岗位,我该怎么办?

假如我没进该行业规模较大的企业,我该怎么办?

理想与现实是有落差的,当我们发现自己经历的与自己想象的不一样的时候,我们该怎么办?这就需要我们制定备选的职​​业方案。


我的备选职业方案:

 **方案一:做CAD/CAM软件销售精英,成为公司的领导干部(行业不同,性质相同,目标相同)**

前提:不管从事哪一行业,但是自己一定会发挥优势,在自己的事业中创造自身价值。

原因:我的性格适合与别人交流、沟通,而我天生就对事情特别有洞察力,具有较强的市场观测、捕捉及开发力。有永不放弃的倔强心理,并且对于销售也拥有了较强经验,从事某一行业的销售工作是我最优选择。

其他:虽然说我喜欢从事销售工作,但是发展方向也有不同的,比如说做公司的管理层、销售经理等等,企业的任何职位我都可以去争取。在我的学习和成长中,我利用销售来体现我的个人能力,以此被提拔成为公司的领导干部。

 **方案二:公司的管理类工作**

原因:在校期间,一直担任院、系、班级等的学生干部,管理学生的各项活动、制度及考勤等工作。大学三年,培养了较强的组织、管理、领导能力。所以对于我来说,在公司做一些管理类的工作也是非常合适的。同时,我也具备了:①分析能力(在信息不完全以及不确定的情况下发现问题、分析问题和解决问题的能力);②人际沟通能力(在各种层次上影响、监督、领导、操纵以及控制他人

的能力);③情感能力(在情感和人际危机面前只会受到激励而不会受其困扰和削弱的能力以及在较高的责任压力下不会变得无所作为的能力)。

#### 方案三:创业是最积极的就业

当然,除了以上几个备选方案之外,我也可以尝试着自己创业。大学期间,我也参加了各种创业大赛,我与团队的创业项目“杭州亮净环卫机械有限公司”参加了2009年中国科技创业大赛进入了入围赛,并且又有创新、创意、创业类的三个项目参加了2009年浙江省“挑战杯”大赛,这些都为我今后创业奠定了基础。当我就业几年之后,具备了创业的基础,有一定的经验、资本,形成了自己的人际圈,当有好的机遇、商机和团队之后,我将选择自主创业,创造我的更高人生价值,为社会作贡献。

## 五、结束语

一份适合自己的职业生涯规划,可以引领你实现完美的人生。

历经3个多月,我终于为自己拟定了一份适合自己的职业生涯规划,从3个月前对自己的未来还很迷茫,到现在已经可以明确说出我要过怎样的职业生活、我要达到怎样的职业目标,这对即将毕业的我来说是一件幸福的事情。

制定职业生涯规划的过程使我作了全方面的自我剖析,清楚了自己喜欢并且适合怎样的岗位;对外部环境、目标地域、目标行业企业、职业设计等有了清晰的了解,并制订出了自己今后详细的行动计划。为自己定下事业大计,筹划好未来,实现自己的“螺丝钉”梦想。

最后,真诚地感谢大赛组委会在我即将走上工作岗位之前,给了我一次认识自己、明确职业方向的机会,感谢学校的大力支持,感谢集训营指导老师以及学校指导老师们的悉心辅导!

## 第六章



# 大学生职业生涯的准备

在绝大多数情况下，个人在社会中所处的地位更多的不是由智商决定，而是由其他一些因素决定。

——哈佛大学教授 加德纳

没有燃烧，就不会有灰烬；而灰烬，是生命必不可少的养料。

——中国当代作家 迟子建

一个猎人,带上猎枪、弹药、袋子以及和他意气相投的忠实的狗朋友,到森林中去猎取飞禽走兽。

猎人去打猎,枪筒里却未装上火药。有人劝他在家里就把弹药装好,他还是带着空枪就走,不以为然地说:“不需要!我非常熟悉这条道,连只麻雀也看不到。要到达目的地需要整整1个小时,路上装100次弹药都来得及。”

可结果呢?命运女神仿佛故意跟他开玩笑。他刚刚离开出发地,就看见一群野鸭在湖面上嬉戏。如果事先装好弹药,他一梭子弹就能打中六七只,这些野味足够他吃一星期。尽管此刻他赶紧装弹药,但是野鸭已经有了警惕,还没等到他装好,野鸭就大叫一声,振翅起飞,高高地在森林上空排成一队,马上就消失得无影无踪。

猎人继续在森林里转悠,结果一无所获,甚至没有碰见一只麻雀。而且不幸的是,突然下起了大雨。就这样,全身都被淋湿的猎人只好空着双手回到家里。

【机会只会青睐有准备的人。大学生们,当你开启属于你的职场生涯之时,你愿意做一个有准备的猎人还是一个没有准备的猎人呢?】

## 第一节 大学生的职业生涯实践

职业生涯规划的过程是一个生涯实践的过程。在人一生的发展过程中,大学生活不过只有三四年时间,但大学生生活实践是人生职业生涯规划的开端和基础,人生的理想将在这里形成,人生的道路将在这里起步,美好的生活将从这里开拓,因此大学生应该珍惜大学时光,有效管理自己的大学生活,用实践和行动塑造属于自己的未来。



## 一、大学生生活实践是大学生职业生涯规划的基础

大学阶段对应着人生的青年中期。青年中期的时间跨度是18—30岁。在生命的全程中,青年中期的特殊任务是明确方向。个人的世界观、个性、才能、职业、婚姻等一系列重大问题的答案都会在这一时期明朗化。可以说人生中的许多重大抉择都在这一时期作出,所以这一时期被称为人生的“定向阶段”。

### (一) 大学生生活是人的生命成长中最为关键的阶段

(1) 进入大学,大学生们人生中第一次放下高考的重担,开始追逐自己的理想、兴趣;第一次离开家庭的呵护,独立参与团体和社会生活;第一次不再单纯地学习或背诵书本上的理论知识,而是有机会在学习理论的同时亲身实践;第一次不再由父母安排生活和学习中的一切,而是有足够的自由处理生活和学习中遇到的各类问题,支配所有属于自己的时间。

(2) 大学阶段可能是人一生中最后一次有系统地接受教育;最后一次能够全心建立自己的知识基础;可能是最后一次可以将大段时间用于学习;可能是最后一段可以拥有较高的可塑性、可以不断修正自我的成长历程;也许是最后一次能在相对宽容的环境中学习为人处世之道。

(3) 在这个阶段,大学生都会有些“第一次”,它们会成为未来人生道路的基石;可能也会遭遇“最后一次”,它们会成为未来人生道路的重要转折点。

从整体上看,大学生身心两方面都日臻成熟。其身体发展已达到成熟状态,是人生中体态最优美、精力最旺盛的时期,往往不知疲倦,而且从内心习惯了自己身体的变化并为自己充满活力的青春而骄傲,因而比较重视自己的仪表美。大学生在心理上的成熟在多方面显现,其逻辑思维与辩证思维能力、对事物的分析与综合能力、创造性及解决问题的能力都有可能达到高级水平。“在青年的理想中,最诱人的是事业、友谊与爱情、人生价值的实现。这是未来人生能否获得幸福的三块基石,也是青年生活中的主题。青年期是人生中最富有浪漫、诗意和锐气的时期,他们的锐气让人想起晨露中那略带朦胧而又清新芬芳的玫瑰。”大学生的情感变得丰富与细腻,已经能品味陶醉、思念、恬静、崇高、神圣、孤独、悲哀、鄙视等复杂与细腻的情感。

## （二）大学职业生涯活动的核心内容

大学生在大学阶段的全部实践活动,都是职业生涯的一个重要组成部分。在这个特殊的阶段里,大学生职业生涯活动的核心内容包括探索、实践、准备三个主题。

### 1. 职业生涯的探索。

按舒伯的职业生涯发展理论,大学生正处于职业生涯的探索阶段。在这个阶段,大学生的自我意识逐步健全,他们不仅能比较细致、深刻地认识外部物质世界及其运动变化规律的本质,而且有可能清晰地认识人类与世界的关系,作为主体的自己在世界中的地位以及与世界的关系。同时,大学生还开始对社会及人生意义有了认识与思考,不仅构建起自己的人生理想,而且还试图寻找通向理想的现实道路。认识自我,探索工作世界,确立职业理想与目标,关心毕业后的就业方向,已经成为大学生的思考热点、焦点。

### 2. 职业生涯的实践。

作为学生,“以学为主”,学习就是学生的职业,是大学生活的主旋律。因此,对于大学生而言,其最重要的生涯实践活动就是学习、成长。在对职业生涯进行初步探索之后,大学生对自身职业生涯的终极目标和职业发展的路线已经有了一个基本的认识,生涯实践活动的画卷就正式展开了。专业知识与技能的掌握,社会实践的积极而自觉地参与,业余生活的设计与安排,都成了职业生涯的前奏。在大学阶段,我们已经开始为生涯目标制订具体措施,包括学习、工作、培训等各个方面。例如,你通过什么样的途径来实现目标?计划采取什么措施提高你的学习效率?计划如何拿到更多的技能证书?计划采取什么措施提升你的各项能力和综合素质?这些,都逐步有了具体的计划与明确的措施。值得注意的是,这些计划要特别具体,以便于定时检查。另外,应学会将职业目标进行层层分解,将其分解为短期目标、中期目标和长期目标,年目标、月目标、周目标、日目标等。分解后的目标有利于自己根据环境变化制订和调整短期实践计划,并采取有效措施。

### 3. 职业生涯的准备。

大学阶段是个体进入社会职业前的最后一个人生阶段,也是个体生命出生以来到进入社会前与社会关系最为直接的时期。在大学阶段,同学们要以大学生活的实践内容为基础,为毕业后的生涯之旅作好准备。





一年级为试探期:要适应大学生活,包括心理、环境等的适应及准确的自我定位;初步了解职业,特别是自己未来想从事的职业或自己所学专业对口的职业需要哪些能力和证书;为自己建立一份职业生涯规划档案,随时记录自己的特点、兴趣、职业能力倾向等内容;提高人际沟通能力,多与同学特别是师哥、师姐进行交流。

二年级为定向期:明确自己将来是专升本、就业还是创业,并为实现目标做好相关的准备工作;通过各种渠道如社团活动、创业活动、学生会活动、班级活动等一切可能的机会锻炼自己的各种能力;通过社会兼职、工学结合、社会实践活动等提高自己的知识与技能。同时在各种活动中提高自己的责任感、抗挫折能力等。

三年级为冲刺期:首先检验自己已确立的职业目标是否明确,然后为自己的职业目标作最后的冲刺。要专升本的同学要做好两手准备,在准备考试的同时也别忘记找工作;要就业的同学则应把目标锁定在提高求职技能、搜集招聘信息上;要创业的同学则要了解大学生创业的相关政策,尽早明确创业的项目、筹集资金和组建团队。

当然,职业生涯规划需要经由实践的检验而不断完善,由于每个人在制定职业生涯规划的同时,很难对外部环境有全面的认识,也不能完全了解自己的各项潜能,所以根据自身因素以及外部环境的不断变化,需要对职业生涯规划进行不断的评估和调整,这本身也是一个实践的过程。不断的实践才能保证我们职业生涯规划的有效性与合理性,也才能保证生涯目标的最终实现。

## 二、有效管理大学生生活

职业生涯是一个发展的过程,具有阶段性和连续性。大学生生活实践是大学生职业生涯规划的重要基础,大学生生活的经历和收获直接影响未来的职业选择与职业发展。因此,大学生应该按照自己对职业生活的预期,合理设计并有效管理自己的大学生生活。

### (一) 大学生生活方式的特点

生活方式是指生活的方法与形式。抽象地说,是时间、空间和人类群体及其活动的复合。大学生作为一个特殊的社会群体,有其特定的生活方式。大学

生的生活方式具有丰富的内涵,它以民族精神为背景,体现时代的风貌。从某种意义上看,大学生生活方式不仅反映着传统文化的精髓,而且也展示着未来社会的发展趋势。

我国大学生的生活方式具有如下特点:

1. 优越、健康的成长成才环境。

高等学校集中了一大批专家、学者、精英,有丰富的图书资料、先进的实验设备,还有来自五湖四海的同学少年,同气相求、同声相应,同学们在大学校园里可以系统地学习专业知识,健康地成长成才。

2. 群居式的生活环境。

大学生通常几人同居一个寝室,在这么一个年轻人集中生活的单元里,对于刚刚独立起居的大学生而言,既有一种轻松感,也有一种局促感;对独立生活的向往与顾忌,给大学生带来成长的机会与挑战。

3. 严格的群体规范。

大学生活除了社会的规范之外,还要受到《大学生守则》等各种规章制度的约束。由于大学生尚不是独立、完全的社会人,正处于学习阶段,而且过的又是集体生活,所以,规范的严格约束特别需要。

4. 丰富多彩的精神生活。

大学校园文体活动积极健康,社团活动红红火火,大学生的精神消费层次较高,精神生活丰富多彩;大学生的闲暇活动一般都是志趣相投者的共同行动,而且所从事的活动也是“动”多“静”少,充分体现了其集体性和动态性。

5. 和谐的人际关系。

大学同学之间相互学习、相互帮助、相互促进,不存在实质上的矛盾、利益冲突,无论同学间的经济条件有多大差异,大家共同进步的机会是平等的。个人的成就如何,仅与个人的努力程度有关。老师学生之间,你尊我爱,教学相长。

6. 物质消费的依附性。

大学生在经济上还没有独立,经济来源除了来自政府和学校的补贴外,一般都来自家庭的供给。因此,大学生的物质消费具有高度的依附性。

大学生生活方式的特点是明显的,也是在不断发展变化的。把握大学生生活的特点,有利于大学生有效管理自己的大学生活,更加自主地掌控与规划自己的未来。



## （二）大学生活的主要任务与管理

大学生活的主要任务是什么?或者说我们到大学来的目的是什么呢?有论者提出,大学生在大学里的任务,一要学会学习,二要学会做事,三要学会做人,四要学会发展。这是十分有道理的。学会学习、做事、做人与发展,在职业生涯的意义上看,就是对职业生涯的探索、实践和准备。

大学任务异常艰巨,要管理好大学生活是不容易的。“我也想管住自己,但总是……”,几乎所有的大学生都有如此的感慨!这里提供几条原则,供参考。

### 1. 认真完成学业,积极参与培训。

任何一个职业生涯目标的实现,都应该有基本的知识储备作保证。而大学教育正是获得未来各项职业基本知识的有效途径。大学生无论树立了多么宏伟的职业生涯目标,首先必须完成学业,如果连毕业证都不能拿到,怎么能跨过职业的门槛?在学习知识的同时,参与各类培训是我们提高工作能力的重要策略。有效的培训不仅要指向目标,而且应当切合自己的实际情况和环境条件。例如通用工具(计算机、汽车驾驶等)的使用技能,生存观念、职业能力的取得都需要通过必要的实际训练。

### 2. 严格实行计划,分清轻重缓急。

一个好的计划,就是个人努力的方向。为了保证自己的行动能与努力的目标一致,就需要最大限度地根据个人职业生涯规划,约束自己的行为,将计划放在心上。如果出现无法应对的情况,就应该学会排序,分清轻重缓急于以解决。

## 【小贴士】

### 石块、碎石、沙子和水的位置

一天,一位大学教授在给即将毕业的学生上最后一堂课。教授站在讲台上,指着讲桌上的铁桶和石块说,“我能够传授给你们的知识都讲完了,今天我们来做个实验”。于是,教授把石块一一放进铁桶里。当铁桶里再也装不下一块石头时,教授停了下来,问:“铁桶里现在是不是再也装不下东西了?”“是!”学生答道。“真的吗?”教授问。随后,他从桌子底下拿出了一小桶碎石,随手抓起一把,放在已装满石块的铁桶上面,开始慢慢摇晃,然后又抓起一把,继续摇晃……过一会儿,学生们看见一小桶碎石全装进了铁桶里。“铁桶里还可以装东

西吗？”教授又问。“可以吧。”根据上次经验，学生们小声回答。“没错。”教授边说，边又从桌子底下拿出一小桶细沙，倒在铁桶的上面。教授慢慢地摇晃铁桶。约半分钟后，铁桶上面的细沙就滑下去了。“现在铁桶装满了吗？”“装满了。”学生们齐声回答。这一次，教授再从桌子底下拿出一罐水，将水慢慢地倒进铁桶里……最后，教授抬起头来，微笑着问大家：“这个实验告诉我们什么？”一个学生马上站起来回答：“即使你的日程表排得再满，你都能挤出时间做更多的事情。”“有一定道理。”教授停了停，说，“它告诉我们，如果不先装石块，等装满了碎石、沙子和水，再装石块几乎就不可能了；如果先装石块，铁桶会留下意想不到的空间装碎石、沙子和水。因此，你们在以后的职业生涯中，必须分清清楚什么是石块、碎石、沙子和水，并且总是先装石块。”

### 3. 立即行动。

很多人在很多时候都会有这样一种情绪，“这件事情先放放吧”、“下次再做吧”、“还没准备好”，他们总想在最佳状态、最佳时机去做某件事情，但在人的一生中很少有事情能够让你在完美或接近完美的时候去完成它，因此会错过很多成功的机会。所以当你有想法、有思考、有计划的时候，你需要马上行动。抓住机会就要立即行动。记住歌德的一句名言：“仅有知识是不够的，我们必须应用；仅有愿望也是不够的，我们必须行动。”职业生涯目标能否实现，很大程度上取决于能否立即行动。俗话说：心动不如行动。因为只有行动才有成功的可能性。只有从现在做起才能完成你的人生设计。现在应该做什么，就马上动手，干起来再说，至于行动中存在的问题，在行动中解决。

### 4. 学会拒绝。

大学阶段对整个人生具有“定向”的意义。“定向”就必须有明确的方向，而且必须有“拒绝”和“纠偏”。不懂得拒绝，就等于放弃选择，实际上就是屈服，等于让计划泡汤！学会恰当地拒绝，这是在大学生活中摆脱变化和纠缠的一种很有效的方法。拒绝，有针对自己的，也有针对别人的，针对自己的“拒绝”需要意志力，针对别人的“拒绝”则应该特别注意讲究技巧和方法。

## 三、做时间的主人

生命只有一次，人生没有彩排。同学们要做未来生活的主人，就必须做时



间的主人。大学生活的一个特点是时间的自由支配性大大增强,因此我们要特别重视管理好自己的时间,做好当下的每一件事,这样,你才会拥有未来!为了让大学生们管理好自己有限的大学时间,下面特别介绍几种时间管理的理念与方法。

### 1. 帕累托原则。

这是由19世纪意大利经济学家帕累托提出的。其核心内容是生活中80%的结果几乎源于20%的活动。比如,是20%的客户给你带来80%的业绩,可能创造了80%的利润;世界上80%的财富是被20%的人掌握着,世界上80%的人只分享了20%的财富。对于时间与成就来说,我们80%的成就,通常也是由20%的时间达成的。因此,要把注意力放在20%的关键事情上,集中精力利用有限的时间去完成起关键作用的20%的任务能达到事半功倍的效果。

### 2. 麦肯锡30秒电梯理论。

麦肯锡公司曾经得到过一次沉痛的教训。该公司曾经为一家重要的大客户做咨询,咨询结束的时候,麦肯锡的项目负责人在电梯里遇见了对方的董事长,该董事长问麦肯锡的项目负责人:“你能不能说一下现在的结果呢?”由于该项目负责人没有准备,而且即使有准备,也无法在电梯从30层到1层的30秒钟内把结果说清楚。最终,麦肯锡失去了这一重要客户。从此,麦肯锡要求公司员工凡事要在最短的时间内把结果表达清楚,凡事要直奔主题、直奔结果。麦肯锡认为,一般情况下人们最多记得住一二三,记不住四五六,所以凡事要归纳在3条以内。这就是如今在商界流传甚广的“30秒钟电梯理论”或称“电梯演讲”。

### 3. 6点优先工作制。

该方法是效率大师艾维利在向美国一家钢铁公司提供咨询时提出的,它使这家公司用了5年的时间,从濒临破产一跃成为当时全美最大的私营钢铁企业,艾维利因此获得了2.5万美元咨询费,故管理界将该方法称为“价值2.5万美元的时间管理方法”。这一方法要求把每天所要做的事情按重要性排序,分别从“1”到“6”标出6件最重要的事情。每天一开始,先全力以赴做好标号为“1”的事情,直到它被完成或被完全准备好,然后再全力以赴地做标号为“2”的事,依此类推……艾维利认为,一般情况下,如果一个人每天都能全力以赴地完成6件最重要的事,那么,他一定是一位高效率人士。

#### 4. 时间管理的“四象限法”。

时间管理的“四象限法”，是美国管理学家科维提出的一个时间管理的理论，即把工作按照重要和紧急两个不同的纬度进行划分，分为四个“象限”：既紧急又重要（如即将到期的任务、财务危机等）、重要但不紧急（如建立人际关系、制订防范措施等）、紧急但不重要（如电话铃声、不速之客等）、既不紧急也不重要（如闲谈等）。这四个象限的划分有利于我们对时间进行深刻的认识及有效的管理。

第一象限。这个象限包含的是一些紧急而重要的事情，这一类的事情具有时间的紧迫性和影响的重大性，无法回避也不能拖延，必须首先处理、优先解决。它表现为重大项目的谈判，重要的会议工作等。

第二象限。这一象限不同于第一象限，这一象限的事件不具有时间上的紧迫性，但是，它具有重大的影响，对于个人的存在和发展以及周围环境的建立维护，都具有重大的意义。

第三象限。第三象限包含的事件是那些紧急但不重要的事情，因此这一象限的事件具有很大的欺骗性。这些不重要的事情往往因为紧急而占据人们很多宝贵时间。

第四象限。第四象限的事件大多是些琐碎的杂事，没有时间的紧迫性，没有任何的重要性，这种事件与时间的结合纯粹是在浪费时间、扼杀生命。

在处理四个象限的顺序关系时，基本的原则是：先是既紧急又重要的，接着是重要但不紧急的，再到紧急但不重要的，最后才是既不紧急也不重要的。

第一象限和第四象限是相对立的，而且是壁垒分明的，很容易区分。第一象限是紧急而重要的事情，每一个人都会分析判断那些紧急而重要的事情，并把它优先解决。第四象限是既不紧急又不重要的事情，有志向而且勤奋的人断然不会去做。

第二象限和第三象限最难以区分，第三象限对人们的欺骗性是最大的，它很紧急的事实造成了重要的假象，耗费了人们大量的时间，使人们难以脱身。第三象限的事情是没有意义的，但是又很难缠，因此，必须想方设法走出第三象限。第一象限的事情重要而且紧急，由于时间原因人们往往不能做得很好。第二象限的事情很重要，而且会有充足的时间去准备，去做好。可见，投资第二象限，它的回报才是最大的。



### 5. GTD——最新的时间管理概念。

GTD是Getting Things Done的缩写。来自于David Allen的一本畅销书*Getting Things Done*(戴维·艾伦《尽管去做:无压工作的艺术》)。做事靠系统,而不是靠感觉。GTD的核心理念就是把我们在积压在大脑中的事情全部转移出来,进行加工处理,最终成为一张结合场合的极富执行力的行动清单,让我们在某一时间只专注于眼前的事情,而不必担心是否忘记了其他的事情或者因想着其他的事情而分心。GTD有三个很大的好处:“处于没有压力的状态”、“增强信守承诺的能力”、“掌握快慢之间的节奏”。GTD的具体做法可以分成收集、整理、组织、回顾与执行5个步骤。

**收集:**就是将你能够想到的所有的未尽事宜(GTD中称为stuff)统统罗列出来,放入inbox中,这个inbox既可以用来放置各种实物的实际的文件夹或者篮子,也可以用来记录各种事项的纸张或PDA。收集的关键在于把一切赶出你的大脑,记录下所有的工作。

**整理:**将stuff放入inbox之后,就需要定期或不定期地进行整理,清空inbox。将这些stuff按是否可以付诸行动进行区分整理,对于不能付诸行动的内容,可以进一步分为参考资料、日后可能需要处理以及垃圾几类,而对可行动的内容再考虑是否可在两分钟内完成,如果可以则立即行动完成它,如果不行则进行对下一步行动的组织。

**组织:**组织是GTD中最核心的步骤,组织主要分成对参考资料的组织与对下一步行动的组织。对参考资料的组织主要就是一个文档管理系统,而对下一步行动的组织则一般可分为下一步行动清单、等待清单和未来/某天清单。等待清单主要是记录那些委派他人去做的工作;未来/某天清单则是记录延迟处理且没有具体的完成日期的未来计划,等等;而下一步行动清单则是具体的下一步工作,而且如果一个项目涉及多步骤的工作,那么需要将其细化成具体的工作。GTD对下一步清单的处理与一般的to-do list最大的不同在于,它做了进一步的细化,比如按照地点(电脑旁、办公室、超市)分别记录只有在这些地方才可以执行的行动,而当你到这些地点后也就能够一目了然地知道应该做哪些工作。

**回顾:**回顾也是GTD中的一个重要步骤,一般需要每周进行回顾与检查,通过回顾及检查你的所有清单并进行更新,可以确保GTD系统的运作,而且在回顾的同时可能还需要进行未来一周的计划工作。

执行:即按照每份清单行动。在具体行动时还需要根据所处的环境、时间的多少、精力情况以及重要性等,对清单及清单上的事项的行动作选择。

## 第二节 职业资本的优化: 情商与逆商的培养

每个大学生都希望自己成为抢手的人才,实现这一目标,除了要不断学习进取,还需要提高情商(EQ)和逆商(AQ)。因为在职业生涯发展中,智商影响个人发展方向,情商影响生活、工作的满意度与愉悦感,逆商影响职业生涯发展的成就大小。未来职场的竞争将不仅是智商的竞争,也是情商的竞争,更是逆商的竞争,因此大学生要优化自身职业资本,形成个人在职场的竞争力,就必须将自己的IQ、EQ和AQ优化组合起来。

### 一、认识情商与逆商

#### 1. 情商的概念与内容。

情商(EQ)是Emotional Quotient的简称,是测定和描述人的情绪、情感的一种量化指标,指一个人运用理智控制情感和操纵行为的能力。情商是一种洞察人生价值、揭示人生目标的悟性,是一种克服内心矛盾冲突、协调人际关系的技巧,是一种生活智慧。情商理论的创始人塞拉维教授和梅耶教授把情商界定为:对情绪的知觉力、评估力、表达力、分析力、习得力、转换力、调节力,涵盖了自我情绪的控制调整能力、对人的亲和力、社会适应能力、人际关系的处理能力、对挫折的承受能力、自我了解程度以及对他人的理解与宽容等。

1995年,美国哈佛大学教授、心理学博士丹尼尔·戈尔曼认为“情商”是个体的重要生存能力,是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键的品质因素。他甚至认为,在人的成功要素中,智力因素是重要的,但更为重要的是情感因素。综合多年来国内外专家的研究成果,情商的内涵主要包括以下6个方面。

(1) 自我情绪认知的能力。即对自己的悲、喜、忧、乐等积极、消极情绪的觉察能力,也就是对自己的情感、情绪的自我反省、自我认识的能力。





(2) 自我情绪控制能力。根据自身情况、环境状况、人际交往状况,把握、控制、适当表现、发泄自己情绪的能力。自我情绪控制不等于压抑正常情绪的表现、发泄,而是要求根据外部环境尺度与自己的内部尺度的统一,来适当控制或合理发泄情绪。

(3) 了解他人情绪的能力。即通过别人的姿态、语气、表情、动作等了解、体察其情绪的能力。了解他人的情绪要求有“同情心”、“同理心”。这是了解他人情绪、控制自我情绪、改善人际关系的一个重要条件。

(4) 预见未来的能力。即对各种事情的发展动态、趋势的把握及认识的能力。能否预见未来,根据具体情况及时采取行动或耐心等待,是衡量一个人自信心、持久力的重要参数。

(5) 人际关系协调能力。即与同事、同学、上级、下级、友人等和谐相处的能力,是一个人社会适应能力的表现,是一个人成功的重要条件。

(6) 自我激励能力。即充分利用各种手段激发自己的能动性、创造性的能力。充分认识自我、激发自我潜力是成功的内在动力。自我激励能力强的人善于战胜困境,也能在顺境中把握自我。

## 2. 逆商的概念与内容。

逆商(AQ)是Adversity Quotient的简称,一般被译为挫折商或逆境商。它是指人们面对逆境时的反应方式,即面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力。逆商的概念最先由美国保罗·史托兹教授于1997年提出。在保罗·史托兹教授的《让逆商(AQ)克服逆境》中指出了逆商对于个人的重要性:面对逆境,有的人努力奋争,百折不挠;有的人浅尝辄止,一番挣扎之后,偃旗息鼓;有的人一陷入困境,就心怀恐惧,绕着问题走。不同的态度导致了不同的结局——或是到达理想的彼岸,或是缩手缩脚碌碌无为。保罗·史托兹认为,智商(IQ)和情商(EQ)是人生成功的基本因素,逆商(AQ)是一个人能否成功的决定性因素,它比智商教育和技术更重要。AQ水平一般有高、中、低三个层次,在现实生活中与之相对应的有三种人:“攀登者”、“中途而止者”、“遇难而退者”。AQ水平高的人在面对逆境时,始终保持上进心,从不退缩,他们会把逆境当作激励自己前进的推动力,能够发挥最大的潜能,克服种种困难,获得成功。AQ水平中等的人遇到困难时退缩、等待,听天由命,不思进取,浑浑噩噩。AQ水平较低的人在困难面前,看不到光明,常常败阵,一事无成。一个人事业成功必须具备智商、情商和逆商这3个因素。一个人的高智商并不意味着他能够事业成功,只有

高情商、高逆商的人才能事业有成。保罗·史托兹教授将逆商划分为四个部分：Control(控制感)；Origin & Ownership(起因和责任归属)；Reach(影响范围)；Endurance(持续时间)。

(1) 控制感。控制感是指人们对周围环境的信念控制能力。面对逆境或挫折时，控制感弱的人只会逆来顺受，听天由命；而控制感强的人则会凭借一己之力能动地改变所处环境，相信人定胜天。控制感弱的人经常说：我无能为力、我能力不及；控制感强的人则会说：虽然很难，但这算什么，一定有办法。

(2) 起因和责任归属。对陷入逆境的归因大致可以分成两类：内因和外因。归属内因者，总是归因自己的疏忽、无能、未尽全力亦或宿命。往往表现为过度自责、意志消沉、自怨自艾、自暴自弃。归属外因者，常常归因合作伙伴配合不力、时机尚未成熟或者外界不可抗力。认定因内因陷入逆境的人会说：都是我的错、我注定要失败；而认定因外因陷入逆境的人会说：都是因为时机不成熟、事前怎么就没想到会发生这样的情况呢？

高逆商者，往往能够清楚地认识到使自己陷入逆境的原因，并甘愿承担一切责任，能够及时地采取有效行动，痛定思痛，在跌倒处再次爬起。

(3) 影响范围。高逆商者，往往能够将在某一范围内陷入逆境所带来的仅局限于这一范围，并能够将其程度降至最小。身陷学习中的逆境，就仅限于学习，而不会影响自己的工作 and 家庭生活；与家人吵架，就仅限于吵架，而不会因此失去家庭；对事争执，就仅限于事情本身，而不致对人也有看法。高逆商者能够将逆境所产生的负面影响限制在一定范围内，不至于扩大到其他层面。越能够把握逆境的影响范围，就越可以把挫折视为特定事件，越觉得自己有能力处理，不致惊惶失措。

(4) 持续时间。逆境所带来的负面影响既有范围问题，又有时间问题。逆境将持续多久？造成逆境的起因将持续多久？逆商低的人，往往会认为逆境将长时间持续，事实便会如他们所想。

## 二、修炼情商成就精彩人生

心理学家经过长期研究认为，人与人之间的智商并没有明显的差别，之所以有人成功，有人未能成功，与各自的情商有密切关系；一个人的成功不仅要靠智商，更要靠情商。那么大学生如何修炼自己的情商呢？



### 1. 情绪认知。

心理学研究表明,情绪在其产生之前是能够被感知的,这种自我感知的能力就是情绪认知。它是情商的核心所在。只有在情绪认知的基础上密切关注情绪变化,有效地对情绪进行管理和激励,才能更好地指导自己的行为。

大学生们在学校的学习与生活中,也会有喜怒哀乐,这是正常的情绪状态。但是需要注意的是,在情绪产生的时候我们要有效地觉察出自己的情绪状态,理解情绪所传达的意义,找出某种情绪和心境产生的原因,并对情绪作出恰当的自我调节,从而能始终保持良好的情绪状态,不让我们影响到我们的正常的生活与学习。那么,如何才能知道自己有情绪呢?

(1) 情绪记录法。做一个记录自我情绪的有心人。你不妨抽出一至两天或一个星期的时间,有意识地留意自己的情绪变化过程,将情绪类型、时间、地点、环境、人物、过程、原因、影响等项目为自己列一个记录表,连续记录自己的情绪状况。

(2) 情绪反思法。你可以利用情绪记录表反思自己的情绪,也可以在一段情绪过程之后判断自己的情绪反应是否得当,并思考:为什么会有这样的情绪?有什么消极、负面的影响?今后应该如何消除类似情绪的发生?如何控制类似不良情绪的蔓延?

(3) 情绪恳谈法。通过与你的家人、上司、下属、朋友等恳谈,征求他们对你情绪管理的看法和意见,借助他人的眼光认识自己的情绪状况。

(4) 情绪测试法。借助专业情绪测试软件工具或咨询专业人士,获取有关自我情绪认知与管理的方法建议。

### 2. 情绪管理。

情绪管理(Emotion Management)就是善于掌握自我,善于调节情绪,对生活中的矛盾和事件引起的反应能适当地排解,能以乐观的态度、幽默的情趣及时地缓解紧张的心理状态。

在古老的西藏,有一个叫爱地巴的人,每次生气和人起争执的时候,就以很快的速度跑回家去,绕着自己的房子和土地跑三圈,然后坐在田边喘气。爱地巴工作非常勤劳努力,他的房子越来越大,拥有的土地也越来越广。但不管房地有多广大,只要与人争论而生气的时候,他就会绕着房子和土地跑三圈。“爱地巴为什么每次生气都绕着房子和土地跑三圈呢?”所有认识他的人,心里都感到疑惑,但是不管怎么问他,爱地巴都不愿意明说。直到有一天,爱地巴的

房子和土地实在太大了,他生了气,拄着拐杖艰难地绕着土地和房子转,等他好不容易走完三圈,太阳已经下山了,他独自坐在田边喘气。他的孙子在身边恳求他:“阿公!您已经这么大年纪了,这附近也没有其他人的土地比您的更广大,您不能再像从前,一生气就绕着土地跑了。还有,您可不可以告诉我您为什么一生气就绕着土地跑三圈?”爱地巴终于说出隐藏在心里多年的秘密,他说:“年轻的时候,我一和人吵架、争论、生气,就绕着房地跑三圈,边跑边想自己的房子这么小、土地这么少,哪有时间去和人生气呢?一想到这里,气就消了,把所有的时间都用来努力工作。”孙子问道:“阿公!您年老了,又变成了最富有的人,为什么还要绕着房子和土地跑呢?”爱地巴笑着说:“我现在还是会生气,生气时绕着房子和土地跑三圈,边跑边想自己的房子这么大、土地这么多,又何必和人计较呢?一想到这里,气就消了。”爱地巴的办法不失为一种值得借鉴的好办法。他用自罚性的跑步为自己的坏情绪寻找到了一个合适的发泄方式,发泄完了,他的心情也会随之放轻松,气也就消了。当这些烦恼都消失掉以后,他就能以愉悦的心情更加努力地工作,而不是无谓地沉沦于坏情绪之中。

### 3. 激励自己。

自我激励是指个体具有不需要外界奖励和惩罚作为激励手段,能为设定的目标自我努力工作的一种心理特征。德国专家斯普林格在其所著的《激励的神话》一书中写道:“强烈的自我激励是成功的先决条件。”人的一切行为都是受激励产生的,通过不断的自我激励,你就会有一股内在的动力,朝所期望的目标前进,最终达到成功的顶峰——自我激励是一个人迈向成功的引擎。美国哈佛大学的威廉·詹姆斯发现,一个没有受过激励的人,仅能发挥其能力的20%—30%,而当他受到激励时,其能力可发挥至80%—90%,即一个人在经过充分激励后,所发挥的作用相当于激励前的3—4倍。

萨克雷说过:“生活是一面镜子,你对它笑,它就对你笑;你对它哭,它也对你哭。”其实成功也是这样的,你认为你行,你就能行;你认为你不行,那就真的不行。大学生若要得到长远发展、提高情商,就必须得学会自我激励,在自己情绪低落、受到挫折失败、自信心不足、自卑失落的时候,自我激励就是一剂良药,要时常对自己说:我行,我可以,我热爱我自己,我要做这世界上最精彩的人等,用乐观向上的态度迎接每一天。



#### 4. 认知他人。

认识他人的情感需求并尽己所能地满足他人的需求,是高情商的重要标志。要知道,你所需要的尊重、理解、安慰、同情、帮助、激励、关怀、赞美等,别人同样需要。认知他人在心理学上称为同理心,最早由人本主义大师卡尔·罗杰斯提出,具体是指在人际交往过程中,能够体会他人的情绪和想法,理解他人的立场和感受,并站在他人的角度思考和处理问题的能力。同理心认为,人们表现心情有一定规律,即当受话一方对表达方的言行采取“LL、L、H、HH”四种不同的反馈方式时,表达方的心情也会出现相应的完全不同的感受。

LL:错误的方式。受话一方如果对表达方予以取笑、嘲讽、打击、挑剔、忽视等,会致使表达者心理有受伤害的感觉,会造成双方沟通困难。

L:没错,但也不是怎么对的方式。受话方处理了事情但没有照顾对方的感受,不能理解并反馈对方的实际意图,会致使表达者觉得不被理解,造成双方的沟通障碍。

H:正确的方式。受话方能准确分辨出并且能准确地反馈出表达方重要而明显的感受,这样的结果是表达方觉得被人理解,事情较容易处理。

HH:高明的方式。受话方能够敏感地觉察到并艺术地反馈出超越对方明显感受的隐含感受,如各种潜在感受、潜在需求、潜台词、暗示等时,会使表达方非常乐意接纳受话方,处理事情就变得自然而然。

#### 【小贴士】

你们的电视机怎么这么贵?四种相应的反馈方式是:

LL:贵,买不起就别买(嘲讽)。

L:很抱歉,价格是按照总公司规定的,作为营业员我也没有办法(仅表抱歉)。

H:噢,是吗?(能给对方也就是发表高见的机会,并乐意倾听)

HH:先生,您真有品位,这是我们公司最新款的产品(表示你对他独到眼光的欣赏,被人欣赏是绝大多数情况下人们的潜在感受与需求)。

### 三、培养逆商成为立体的人

人生不如意十有八九,每个人都会遇到难题,都会遭遇困境。高逆商者碰

到了一个难题,就会认为是一种挑战,是磨炼自己意志、增强进取欲望的机会;而低智商者遇到一个困难时,则会认为是自己的命不好,认为是天意要扼杀他而怨天尤人。逆境如同一把双刃剑,它既可以为我们所用,也可以把我们扼杀。关键要看你握住的是刀刃还是刀柄,你解决了一个个的难题,就是取得了一个个的胜利,这些胜利就是成功之路上的一个个阶梯。当今大学生不仅面临就业压力,还面临家长高期望值、经济压力、人际问题、学习问题、恋爱问题等。逃避,不是积极进取的大学生采用的做法,如何抗压才是他们的选择。每当克服一个困难,就增长了一些智慧,也就向成功的立体人迈进了一步。

### 1. 乐观的心态。

所谓乐观的心态是指鞭策自己、战胜自己的心理素质。事物永远是阴阳共存,好坏并进的;同时,事物发展的轨迹是波浪前进、螺旋上升的,即事物本身就是一个动态的进化趋向。心态乐观看到的是事物好的一面,而心态悲观则反之。要成功,首先就要有积极的习惯:积极的思维、积极的微笑、积极的手势、积极的语言,当然还有积极的行动。玫琳凯·艾施写作的《我心深处》中有这么一则故事:

在第二次世界大战期间,一个住在美国中部的新婚妻子,随先生驻防加州,住在靠近沙漠的营区里。营区里生活条件很差,先生原本不让太太跟着一起吃苦,但是太太坚持要跟他去。他们只找到了一间靠近印第安村落的小木屋。白天时闷热难耐,连阴凉一点的地方都还有华氏115°(摄氏46°);风总是一年到头呼呼地吹个不停,把尘土弄得到处都是;旁边住的全是不懂英语的印第安人,漫漫长日极其无聊。一次,她的丈夫必须外出两周参加部队的演习,剩下她一个人在家,她更是寂寞之至。于是,她写信给母亲说她要回家。母亲很快回信给她,信中写道:“有两名囚犯从狱中眺望窗外,一个看到的是泥巴,一个看到的是星星。”她将母亲所写的话看了又看,觉得很惭愧。“好吧!”她想,“我就去找那星星吧。”于是她走出屋外,和邻近的印第安人交朋友,并请他们教她如何织布和制陶。刚开始时彼此还有点生疏,但是当他们了解到她对这些真有兴趣时,他们也真诚相待。她因此迷上了印第安文化、历史、语言及所有有关印第安的事物。不仅如此,她还开始研究起沙漠来了。很快地,沙漠也从荒凉之地,摇身一变成一处神奇美丽的地方。最后她成了沙漠专家,还写了一本有关沙漠的书。是什么改变了呢?绝不是沙漠或是印第安人。而是她的态度转变了,才最终化逆境为顺境。



## 2. 一颗宽容的心。

俗话说,“宰相肚里能撑船,将军额头跑得马”,“退一步海阔天空,忍一时风平浪静”。这是君子的作风,是智者的行为。“海纳百川,有容乃大;壁立千仞,无欲则刚”,说的就是这个道理。当身处逆境时,宽容是最好的润滑剂。在人生的道路上,总会遇到坎坷与曲折;在人与人相处的过程中,也会遇到形形色色的人;在生活中也难免与人发生摩擦、误会甚至结下仇恨,如果我们拥有一颗宽容的心,也许就能解决矛盾、实现目标。

北京时间2010年6月11日晚,万众瞩目的2010年南非世界杯开幕了。这片美丽富饶的大陆,向全世界展示了一个不同凡响的开幕式。遗憾的是南非的民族英雄曼德拉,因他的曾孙女不幸在开幕式前一晚的交通事故中去世而取消了开幕式之行。这个像雄狮一样顽强勇敢、一生在为消除种族隔离而奋斗的全世界的偶像,没能在迟暮之年世界杯开幕式上给世界留下最美的微笑。但他却如佛陀一般悲天悯人、敞开温暖的胸怀宽恕所有的罪恶,他的头像出现在了世界杯开幕式大屏幕上,对着全世界的球迷说:“人类的宽容可以消除任何逆境!”这是多么博大的胸怀,不仅包含着理解和原谅,更显示着气质和胸襟、坚强和力量。

在大学生活以及今后的职业生涯中,因为社会环境或自身的原因,学习和生活会发生很多意想不到的变化,有的甚至让我们无法面对和接受。这就需要拥有一颗宽容的心,与南非的民族英雄曼德拉一样,淡定乐观地面对可能发生的不测和已经发生的不测,在逆境和痛苦中磨砺自己的心胸。

## 3. 不抛弃、不放弃。

人的一生就像一艘帆船在大海中航行。只要确定目的地,就要努力奋斗到达彼岸。在路上会遇上风雨和大浪的冲击,阻碍我们的航行,但只要有不抛弃、不放弃的精神,勇敢向前,我们最终就能到达目的地。

电视剧《士兵突击》里的许三多,个头不高,身体素质一般,没见过大世面,缺乏灵气和聪明劲儿,不论在管道维护班、钢七连,还是A大队,他一开始都被战友们看成是会拖后腿的孬兵。但是,凭着一股子常人没有的执着和毅力,凭着永远“不抛弃、不放弃”的精神,他成了最优秀的士兵。

## 4. 相信自己。

自信,是一个人相信自身能力的一种积极心理状态,也就是相信自己有能力实现既定目标。古往今来,有许多失败者之所以失败,究其原因,不是因为无

能,就是因为不自信。自信,使不可能成为可能,使可能成为现实。不自信,使可能变成不可能,使不可能变成毫无希望。有了自信,人就不会随波逐流,不会被环境改变。

在人生道路上,每个人的生活面貌都是由自己塑造而成的,如果能学会接受自己,看清自己的长处,明白自己的短处,便能稳步前行,达到目标。就如一匹狼,当狼群在深夜对天空长嚎时,每一匹狼都拥有独一无二的音调,并尊重与群体中其他成员之间的差异性。即使是具有最高管理权力的头狼,也不能要求其他的狼模仿自己的声音或者行为,因为每条狼都是独一无二的。大学生们应该像狼一样,做一个独一无二的自己,当遭遇挫折时、当自身有缺陷时、当陷入低谷时,相信自己,因为在这个世界上最优秀的人是你自己。

### 第三节 职业适应和发展

大学生完成学业,离开学校,走向社会,走向新的工作岗位,这无疑是人生中的一大重大转折。实践表明,由学生角色比较顺利地转换成职业人的大学生,可以更早地获得单位的认可,更快地寻找到新的起点,也就更容易享受到事业成功和生活幸福的喜悦。

#### 一、学校与职场的差别

对于准备走上工作岗位的大学生来说,最重要的是了解学校和职场的不同,努力提高自己的“职业化”素质,尽快实现从学生到职业人的转变。

比尔·盖茨在退休前,给职场青年留下的10句警言中有3句充分诠释了职场与学校的区别:

——在学校里,你考第几名不那么重要,但进入社会却不然。不管你去哪里,都要分等排名。(社会、公司要排名次,是常见的事,要鼓起勇气竞争才对。)

——学校里有节假日,到公司打工则不然,你几乎不能休息,很少能轻松地过节假日。(否则你在职业生涯中一起跑就落后了,甚至会永远落后。)

——在学校,老师会帮助你学习,到了公司却没人会这么做。如果你认为学校的老师对你要求很严格,那是因为你还没有进入公司打工。因为,如果公





司对你不严厉,你就要失业了。(你必须清醒地认识到:公司比学校对你的要求更严格。)

职场生态与校园氛围既然有这么大的差别,准备入职者或初入职场者需要完成以下10个转型。只有做好了这些转变,才能融入团队、塑造专业形象和取得客户认同。

(1) 注意着装和仪态——当你进入职场之后,你的形象必须与工作角色相对应,这样才能取得客户的信任。如女孩子要告别可爱的卡通造型,男孩子要打上领带。

(2) 迅速进入工作角色——要了解自己的岗位职责,清楚自己的职责和权力(权利),要尽一切可能在工作中多多体会,学会请教别人。

(3) 少说话,多做事——初入职场者要谦虚,要少说话,多倾听;少抱怨,多做事。

(4) 学会服从上级,坚决地执行上级指示——对于新人,决不能因你的上级比你年轻或是比你学历低就不愿接受指挥,要清楚他能成为上级,一定有道理。

(5) 尽快融入你所在的团队——企业的业绩需要依靠团队,不讲个人英雄主义,需要你同你的上司或同事和睦相处,赢得认可和接纳。

(6) 正确处理“竞合”关系——新入职者要尝试从大学时代完全的“合作关系”转向更为成熟的“竞争—合作关系”。职场环境更为严酷和复杂,因此在合作的同时,也要学会保护自己的正当权利。

(7) 树立绩效导向——在企业,老板注重的是业绩,不注重你完成的过程。你再苦再累如果没有业绩,在老板眼里也没有“苦劳”。

(8) 尊重资历——每个人都会从职场新人变成职场老人。对老员工,你唯一要做的就是尊重,即使他的业绩没有你出色,但他为公司贡献的时间比你长。

(9) 培养服务意识——你的绩效需要你的客户认同,而赢得客户的认同是一个漫长的过程。只有为客户提供持久如一的服务,你的工作价值才会得到持久的肯定。

(10) 戒除浮躁——浮躁不能为你的职业发展提速,却有可能扰乱你的职业发展。浮躁是职场新人的大忌。

## 二、职业道德培养

### （一）职业道德的含义

我们所讲的职业道德是狭义的概念,是指在一定职业活动中应遵循的、体现一定职业特征的、调整一定职业关系的职业行为准则和规范。

(1) 职业道德的内容反映了鲜明的职业要求。职业道德总是要鲜明地表达职业义务、职业责任以及职业行为上的道德准则。

(2) 职业道德的表现形式往往比较具体、灵活、多样。它总是从本职业的交流活动的实际出发,采用制度、守则、公约、承诺、誓言、条例以及标语口号之类的形式,这些灵活的形式既易于为从业人员所接受和实行,而且也易于使他们形成一种职业的道德习惯。

(3) 职业道德既调节从业人员内部关系,又调节从业人员与其服务对象之间的关系。

(4) 职业道德既能使一定的社会或阶级的道德原则和规范“职业化”,又能使个人道德品质“成熟化”。

### （二）职业道德的基本内容

根据《中华人民共和国公民道德建设实施纲要》,我国现阶段各行各业普遍适用的职业道德的基本内容是:

#### 1. 爱岗敬业。

爱岗敬业是职业道德的基础,是社会主义职业道德所倡导的首要规范。爱岗就是热爱自己的本职工作,忠于职守,对本职工作尽心尽力;敬业是爱岗的升华,就是以恭敬严肃的态度对待自己的职业,对本职工作一丝不苟。爱岗敬业,就是对自己的工作要专心、认真、负责任,为实现职业上的奋斗目标而努力。

#### 2. 诚实守信。

诚实就是实事求是地待人做事,不弄虚作假。在职业行为中最基本的体现就是诚实劳动。每一名从业者,只有为社会多做工作、多创造物质或精神财富,并付出卓有成效的劳动,社会所给予的回报才会越多,即“多劳多得”。



守信就是要求讲求信誉,信守诺言。要求每名从业者在工作中严格遵守国家的法律、法规和本职工作的条例、纪律;要求做到秉公办事,坚持原则,不以权谋私;要求做到实事求是、信守诺言,对工作精益求精,注重产品质量和服务质量,并同弄虚作假、坑害人民的行为进行坚决斗争。

### 3. 办事公道。

所谓办事公道是指从业人员在处理问题时,要站在公正的立场上,按照同一标准和同一原则办事的职业道德规范。即处理各种职业事务要公道正派、不偏不倚、客观公正、公平公开。对不同的服务对象一视同仁、秉公办事,不因职位高低、贫富亲疏的差别而区别对待。

### 4. 服务群众。

服务群众是指听取群众意见,了解群众需要,为群众着想,端正服务态度,改进服务措施,提高服务质量。做好本职工作是服务人民最直接的体现。要有效地履职尽责,必须坚持工作的高标准。工作的高标准是单位建设的客观需要,是强烈的事业心、责任感的具体体现,也是履行岗位责任的必然要求。

### 5. 奉献社会。

奉献社会是社会主义职业道德的最高境界和最终目的。这是职业道德的出发点和归宿。奉献社会就是要履行对社会、对他人的义务,自觉地、努力地为社会、为他人做出贡献。当社会利益与局部利益、个人利益发生冲突时,要求每一个从业人员把社会利益放在首位。

随着现代社会分工的发展和专业化程度的增强,市场竞争日趋激烈,整个社会对从业人员职业观念、职业态度、职业技能、职业纪律和职业作风的要求越来越高。面对队伍庞大的就业大军,用人单位有更多选择的空间,同时也提出了更高、更具体的要求,不仅仅对就业者学历技能有要求,而且更多的用人单位把职业道德放在不可替代的位置。搜狐总裁张朝阳就直接提出,搜狐公司聘人的标准是敬业精神,是应聘者对待工作的态度。在张朝阳看来,这就是个道德问题——关乎职业道德的问题。

## (三) 自身职业道德的培养

作为一名当代大学生,应该培养自身职业道德,为以后正确处理职场内部、职场与社会之间、人与人之间关系提前做好准备。

(1) 从小事做起,在日常生活中培养职业道德。严格遵守学生行为规范,

自觉养成良好的生活与学习习惯。如不迟到、不早退、工作认真负责、对人有礼貌等。

(2) 在专业学习中加强职业素养训练。对于高职学生来说,没有过硬的技术和较高的业务工作水平,是不可能很好地履行职业道德和职业责任的。因此在大学学习期间,在重视自己技能训练的同时要培养自己的责任感,增强自己的职业意识和职业素养。

(3) 通过社会实践培养职业情感。利用学校安排的顶岗实习、社会调查以及其他社会实践活动,熟悉职业生活、进行职业体验,理解职业道德规范,了解职业的需求,培养自己的职业情感。

(4) 通过职业活动强化职业道德。将职业道德知识内化为信心,将职业道德信念外化为行为,通过职业活动培养自己的责任感,培养诚实守信、团结协作的精神,培养立足岗位、扎实工作的精神。

### 三、人情练达即文章

人际交往与沟通是人类社会活动的基本表现形式之一,它对社会发展起着重要的作用。卡耐基在成功经验中总结道:一个人的成功15%靠专业知识,85%靠人际交往。生活在社会这个大舞台,不管我们是否愿意与人交往与沟通,这都不可避免。在一定程度上,交往的成败决定着人生的成败,要想成功,就必须有良好的人际关系。大学生人际关系是大学生人际交往的特殊产物,是其大学生活中不可忽视的一个重要方面。如果大学生与集体、同学、教师、朋友、家人保持良好的人际交往,保持良好的人际关系,便会感觉被人理解,感到安全、温暖、有价值,从而有利于个人的发展。那么,大学生如何才能更好地进行人际交往与沟通呢?

#### 1. 建立良好的第一印象。

一个新闻系的毕业生正急于找工作。一天,他到某报社对总编说:“你们需要一个编辑吗?”“不需要!”“那么记者呢?”“不需要!”“那么排字工人、校对呢?”“不,我们现在什么职位空缺也没有。”“那么,你们一定需要这个东西。”说着他从公文包中拿出一块精致的小牌子,上面写着“额满,暂不雇佣”。总编看了看牌子,微笑着点了点头,说:“如果你愿意,可以到我们广告部工作。”这个大学生通过自己制作的牌子表达了自己的机智和乐观,给总编留下了美好



的“第一印象”，引起其极大的兴趣，从而为自己赢得了一份满意的工作。这种“第一印象”的微妙作用，在心理学上称为首因效应。人际交往中总有第一次，可以说，良好的第一印象是打开交往大门的一把无形的钥匙，因为第一印象常常影响着对你以后的判断和评价，也直接影响到交往能否继续进行。

那么如何建立良好的第一印象？首先仪表要端庄，因为谁都愿意同一个衣着整齐、仪表大方的人在一起，没人会乐意和一个不修边幅、邋邋遑遑的人在一起。其次要表情自然、举止适度。在第一次与人交往中一定要从心理上放松自己，表情自然。同时，动作要注意文明礼貌，不要莽撞，不要张狂，忌不懂装懂、盛气凌人、指手画脚，因为行为举止也是一个人内在气质、修养的表现。再次，要学会倾听、谈吐文雅。认真倾听常常会起到意想不到的良好效果，既可以鼓励对方表达，又可以深入了解对方的观点和情绪，使谈话很好地发展下去。在倾听过程中，不要随意打断，但可以询问，以表示你在用心听。最后，要诚恳、热情。对人讲话时，态度诚恳、谦逊，更容易使人接受你的观点；真诚、热情往往会给人一种信赖、亲近感，有利于交往的继续深入。

## 2. 要积极地互动。

有一家老式旅馆，餐厅很窄小，里面只有一张餐桌，所有就餐的客人都坐在一起，彼此陌生，都觉得不知所措。突然，一位先生拿起放在面前的盐罐，微笑着递给右边的女士：“我觉得青豆有点淡，您或者您右边的客人需要盐吗？”女士愣了一下，但马上露出笑容，向他轻声道谢。她给自己的青豆加完盐后，便把盐罐传给了下一位客人。不知什么时候，胡椒罐和糖罐也加入了“公关”行列，餐厅里的气氛渐渐活跃起来，饭还没吃完，全桌人已经像朋友一样谈笑风生了，他们中间的冰被一只盐罐轻而易举地打破了。第二天分手的时候，他们热情地互相道别，这时，有人说：“其实昨天的青豆一点也不淡。”大家会心地笑了。故事告诉我们：不是人与人之间的隔膜太厚，而是敢于打破它的人太少。只要每人都迈出一小步，一个微笑、一句问候，就会化解这层隔膜。人与人的交往需要积极的行动。

人际交往本质上是一个互动的过程，但许多时候互动链的运行需要有人激发。事实上，许多交际成功的人往往会主动激发、开启人际互动链。即他们往往首先向别人发出友好的信号，主动关心别人，主动帮助别人，主动与人打招呼……以此打开人际交往的局面。有人说：播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。对一个风华正茂的大学生来说，要培养主动、真

诚的交往态度。

### 3. 用语言取得好感。

语言是双方信息沟通的桥梁,是双方思想感情交流的渠道。语言在人际交往中占据着最基本、最重要的位置。说话得体,加上合适的非语言,在交流中能起到事半功倍的效果。

俗话说,“良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒”。人际交往时要充分利用语言的艺术,吸引和抓住对方,从内容和形式去适应对方的心理需要,使交往关系密切起来。在语言交流时主要把握称呼得体 and 礼貌说话两个原则。恰当得体的称呼,使人能获得一种心理满足,使对方感到亲切,交往便有了良好的心理气氛,在交往过程中,要根据对方的年龄、身份、职业等具体情况及交往的场合、双方关系的亲疏远近来决定对方的称呼。说话礼貌关键在于尊重对方和自我谦让。大学生要学会正确运用语言、语音和语调,做到叙事表达清楚、语言生动准确,富有感染力和逻辑性,少用土语和方言,切忌平淡和滥用辞藻,回答问题切忌含糊不清;特别是要根据谈话的内容和场合,用恰当的表情和眼神;学会在交流过程中幽默而不失分寸、风趣而不显轻浮,给人以美的享受;多尊重对方,避免争吵。

非语言一般包括眼神、手势、面部表情、姿态、位置、距离等。这种艺术对人际交往是不可少的,要好好掌握和运用。一位应届毕业生在应聘时,很好地运用了肢体语言而获得了成功,他说道:“应聘不同于谈判,不能用眼睛逼视对方,这样会使对方产生一种戒备心理,不利于面对面地进行交流和沟通思想。因此,面试时,我的眼睛通常只盯住主考官鼻尖下方到嘴唇上方的那个部位,这样,对方在说话时我能够集中注意力去听,并能够快捷地调动思维,做到准确及时地回答问题;并且我的表情不会拘谨,可以始终保持自然,再不时配以真诚的微笑,表示我对他所说的话能够理解和认可,结果我们之间谈得很融洽,应聘很顺利。”

### 4. 用倾听和赞美来巩固。

美国知名主持人林克莱特一天访问一名小朋友,问他说:“你长大后想要做什么呀?”小朋友天真地回答:“嗯……我要当飞机驾驶员!”林克莱特接着问:“如果有一天,你的飞机飞到太平洋上空所有引擎都熄火了,你会怎么办?”小朋友想了想:“我会先告诉坐在飞机上的人绑好安全带,然后我挂上我的降落伞跳出去。”当在现场的观众笑得东倒西歪时,林克莱特继续注视着这孩子,



想看他是不是自作聪明的家伙。没想到,接着孩子的两行热泪夺眶而出,于是林克莱特问他说:“为什么要这么做?”小孩的答案透露出一个孩子真挚的想法:“我要去拿燃料,我还要回来!”

听别人说话时你真的听懂他的意思吗?你懂吗?如果不懂,就请听他说完吧,这就是“听的艺术”。首先,听话不能只听一半。其次,千万不要把自己的意思,投射到别人所说的话上头。

戴尔·卡耐基说过:“如果你希望成为一个善于谈话的人,就要做一个注意倾听的人。”当代大学生在人际交往中要学会有效地倾听。几乎所有的人都喜欢听自己讲话的人,大学生倾听时要耐心,精力集中,神情专注;要虚心,不随便打断他人的讲话或对他人的观点妄加评判;要用心,在聆听中善于思考,取人之长、补己之短;要会心,注意与说话人经常进行目光交流,或用点头来表示你在认真听,以鼓励对方继续说下去。要适度地称赞对方。每个人都希望别人赞美自己的优点。如果我们能够发掘对方的优点,进行赞美,他会很乐意与你多交往。但是赞美要适度,要有具体内容,绝不能曲意逢迎。真诚的赞美往往能获得出乎意料的效果。

#### 5. 要克服社会知觉中的偏差。

知人者智,自知者明。能否正确地认识和了解他人,同样关系到人际交往能否顺利进行。大学生们要克服社会知觉中的偏差,走出对他人认知的心理误区,就必须注意以下几个方面。

(1) 晕轮效应。又称“光环效应”,是指人们首先根据个人的好恶得出对他人的认知判断,然后再从这个判断推论出认知对象的其他品质的现象。从认知角度讲,晕轮效应是一种以偏概全的主观心理臆测。正如歌德所说,“人们见到的,正是他们知道的”,这种“窥一斑而知全豹”的认知方式不适合于所有的人和事,认知人或事要认知全部。

(2) 首因效应。这是指个体在社会认知过程中,通过“第一印象”最先输入的信息对客体以后的认知产生的影响作用。俗话说,先入为主,讲的就是这个道理。人们很重视给别人的第一印象,比如新入职者在自我介绍时给大家留下了深刻的印象,即使以后表现不尽如人意,也会被认为不是能力问题。相反,如果自我介绍没有得到大家共鸣,那么大家对他的看法的转变需要很长时间。虽然第一印象很重要,但是我们也应该认识到,第一印象的主观性比较强,不能仅靠第一印象来了解和正确判断一个人。

(3) 刻板效应。又称定型效应,是指人们用刻印在自己头脑中的关于某人、某一类人的固定印象作为判断和评价此人依据的心理现象。如认为上海人精明、北方人豪爽,这种不加区分的刻板印象会形成先入为主的定势效应,妨碍大学生正常人际关系的形成。

(4) 投射效应。这是指以己度人,认为自己具有某种特性,他人也一定会有与自己相同的特性,把自己的感情、意志、特性投射到他人身上并强加于人的一种认知障碍。比如自己是自私的人,认为对方也是自私的人;自己是心地善良的人,认为对方也是心地善良的人。

个体的职业生涯犹如社会“蓝海”中的一条船,每个人都要做好掌舵的准备。为了职业生涯发展的成功,大学生从进入大学的第一天起,就要开始职业生涯准备。生也艰,涯也长,没有准备或是准备不足,甚至任何一处不恰当的准备,无论是主观还是客观,都将给人生路途带来险阻,给职业生涯造成障碍。成功不会青睐没有准备的头脑,大学生只有时刻准备着,才能在未来的职业生涯中胜人一筹。



## 知识拓展

### 一、洛克菲勒写给儿子的第四封信

亲爱的约翰:

聪明人说的话总能让我记得很牢。有位聪明人说得好,“教育涵盖了许多方面,但是它本身不教你任何一面”。这位聪明人向我们展示了一条真理:如果你不采取行动,世界上最实用、最美丽、最可行的哲学也无法行得通。

我一直相信,机会是靠机会得来的。再好的构想都有缺陷,即使是很普通的计划,但如果确实执行并且继续发展,都会比半途而废的好计划要好得多,因为前者会贯彻始终,后者却前功尽弃。所以我说,成功没有秘诀,要在人生中取得正面结果,有过人的聪明智慧、特别的才艺当然好,没有也无可厚非,只要肯积极行动,你就会越来越接近成功。

遗憾的是,很多人并没有记取这个最大的教训,结果使自己沦为了平庸之辈。看看那些庸庸碌碌的普通人,你就会发现,他们都在被动地活着,他们说的远比做的多,甚至只说不做。但他们几乎个个都是找借口的行家,他们会找各种借口来拖延,直到最后他们证明这件事不应该、没有能力去做或已经来不及





了为止。

与这类人相比,我似乎聪明、狡猾了许多。盖茨先生吹捧我是个主动做事、自动自发的行动者。我很乐意这样的吹捧,因为我没有辜负它。积极行动是我身上的另一个标识,我从不喜欢纸上谈兵或流于空谈。因为我知道,没有行动就没有结果,世界上没有哪一件东西不是由一个个想法付诸实施得来的。人只要活着,就必须考虑行动。

很多人都承认,没有智慧的基础知识是没用的,但更令人沮丧的是即使空有知识和智慧,如果没有行动,一切仍属空谈。行动与充分准备其实可视为物体的两面。人生必须适可而止。做太多的准备却迟迟不去行动,最后只会徒然浪费时间。换句话说,事事必须有节制,我们不能落入不断演练、计划的圈套,而必须承认现实:不论计划有多周详,我们仍然不可能准确预测最后的解决方案。

我当然不否认计划非常重要,计划是获得有利结果的第一步,但计划并非行动,也无法代替行动。就如同打高尔夫球一样,如果没有打过第一洞,便无法到达第二洞。行动解决一切。没有行动,什么都不会发生。我们无论如何也买不到万无一失的保险,但我们可以做到的是下定决心去实行我们的计划。

缺乏行动的人,都有一个坏习惯:喜欢维持现状,拒绝改变。我认为这是一种深具欺骗和自我毁灭效果的坏习惯,因为一切都在变化之中,正如人会生死一样,没有不变的事物。但因内心的恐惧——对未知的恐惧,很多人抗拒改变,哪怕现状多么不令他满意,他都不敢向前跨出一步。看看那些本该事业有成,却一事无成的人,你就知道不同情他们是件很难的事。

是的,每个人在决定一件大事时,心里都会或多或少有些担心、恐惧,都会面对到底要不要做的困扰。但“行动派”会用决心燃起心灵的火花,想出各种办法来完成他们的心愿,更有勇气克服种种困难。

很多缺乏行动的人大都很天真,喜欢坐等事情自然发生。他们天真地以为,别人会关心他们的事。事实上,除了自己以外,别人对他们不大感兴趣,人们只对自己的事情感兴趣。例如一桩生意,我们获利比重越高,就越要主动采取行动,因为成败与别人的关系不大,他们不会在乎的。这时候,我们最好推它一把,如果我们怠惰、退缩,坐等别人采取主动来推动事情的话,结果必定会令人失望。

一个人只有依靠自己,他才不会让自己失望,并能增加自己控制命运的机

会。聪明人只会去促使事情发生。

人生中最令人感到挫折的,莫过于想做的事太多,结果不但没有足够的时间去做,反而想到每件事的步骤繁多,而被做不到的情绪所震慑,以致一事无成。我们必须承认,时间有限,任何人都无法做完所有的事情。聪明人知道,并非所有的行动都会产生好的结果,只有明智的行动才能带来有意义的结果,所以聪明人只会选取做了以后获得正面效果的工作,做与完成最大目标有关的工作,而且专心致志,所以聪明人总能做出最有价值的贡献,并捞到很多好处。

要吃掉大象需要一口一口地吃,做事也是一样,想完成所有的事情,只会让机会溜掉。我的座右铭是:洛克菲勒对紧急事件采取不公平待遇。

很多人都是自己使自己变成一个被动者的,他们想等到所有的条件都十全十美,也就是时机对了以后才行动。人生随时都是机会,但是几乎没有十全十美的。那些被动的人平庸一辈子,恰恰是因为他们一定要等到每一件事情都百分之百的有利,万无一失以后才去做。这是傻瓜的做法。我们必须向生命妥协,相信手上的正是目前需要的机会,才会将自己挡在陷入行动前永远痴痴等待的泥沼之外。

我们追求完美,但是人类的事情没有一件绝对完美,只有接近完美。等到所有条件都完美以后才去做,只能永远等下去,并将机会拱手让给他人。那些要等到所有事情都已经准备妥当才出发的人,将永远也离不开家。要想变成“我现在就去做”的那种人,就要停止一切白日梦,时时想到现在,从现在开始做。诸如“明天”、“下礼拜”、“将来”之类的句子,跟“永远不可能做到”意义相同。

每个人都有失去自信、怀疑自己能力的时候,尤其是在逆境中的时候。但真正懂得行动艺术的人,却可以用坚强的毅力克服它,会告诉自己每个人都有失败的时候,有失败得很惨的时候,会告诉自己不论事前做了多少准备、思考多久,真正着手做的时候,都难免会犯错误。然而,被动的人,并不把失败视为学习和成长的机会,却总在告诫自己“或许我真的不行了”,以致失去了积极参与未来的行动。

很多人都相信心想事成,但我却将其视为谎言。好主意一毛钱能买一打,最初的想法只是一连串行动的起步,接下来需要第二阶段的准备、计划和第三阶段的行动。在我们这个世界上从来不缺少有想法、有主意的人,但懂得成功地将一个好主意付诸实现比在家空想出一千个好主意要有价值得多的人



却很少。

人们用来判断你的能力的真正基础,不是你脑子里装了多少东西,而是你的行动。人们都信任脚踏实地的人,他们都会想:这个人敢说敢做,一定知道怎么做最好。我还没听过有人因为没有打扰别人、没有采取行动或要等别人下令才做事而受到赞扬的。那些在工商界、政府、军队中的领袖,都是很能干又肯干的人、百分之百主动的人。那些站在场外袖手旁观的人永远当不成领导人物。

不论是自动自发者还是被动的人,都是习惯使然。习惯有如绳索,我们每天纺织一根绳索,最后它粗大得无法斩断。习惯的绳索不是带领我们到高峰就是引领我们到低谷,这得看是好习惯或坏习惯了。坏习惯能摆布我们、左右成败,它很容易养成,但却很难伺候。好习惯很难养成,但很容易维持下去。

要有现在就做的习惯,最重要的是要有积极主动的精神,戒除精神散漫的习惯,要决心做个主动的人,要勇于做事,不要等到万事俱备以后才去做,永远没有绝对完美的事。培养行动的习惯,不需要特殊的聪明智慧或专门的技巧,只需要努力耕耘,让好习惯在生活中开花结果即可。

儿子,人生就是一场伟大的战役,为了胜利,你需要行动,再行动,永远行动!这样,你的安全就能得到保障。

祝圣诞节快乐!我想没有比在此时送给你这封信更好的圣诞礼物了。

爱你的父亲

## 二、周国平:面对苦难四题(之一,之二)

### 面对苦难

人生在世,免不了要遭受苦难。所谓苦难,是指那种造成了巨大痛苦的事件和境遇。它包括个人不能抗拒的天灾人祸,例如遭遇乱世或灾荒,患危及生命的重病乃至绝症,挚爱的亲人死亡;也包括个人在社会生活中的重大挫折,例如失恋,婚姻破裂,事业失败。有些人即使在这两方面运气都好,未尝吃大苦,却也无法避免那个一切人迟早要承受的苦难——死亡。因此,如何面对苦难,便是摆在每个人面前的重大人生课题。

我们总是想,今天如此,明天也会如此,生活将照常进行下去。

然而,事实上迟早会有意外事件发生,打断我们业已习惯的生活,总有一天我们的列车会突然翻出轨道。

“天有不测风云”——不测风云乃天之本性,“人有旦夕祸福”——旦夕祸福是无所不包的人生的题中应有之义,任何人不可心存侥幸,把自己独独看做例外。

人生在世,总会遭受不同程度的苦难,世上并无绝对的幸运儿。所以,不论谁想从苦难中获得启迪,该是不愁缺乏必要的机会和材料的。世态炎凉,好运不过尔尔。那种一交好运就得意忘形的浅薄者,我很怀疑苦难能否使他们变得深刻一些。

我一向声称一个人无须历尽苦难就可以体悟人生的悲凉,现在我知道,苦难者的体悟毕竟是有着完全不同的分量的。

幸福的反面是灾祸,而非痛苦。痛苦中可以交织着幸福,但灾祸绝无幸福可言。另一方面,痛苦的解除未必就是幸福,也可能是无聊。可是,当我们从一个灾祸中脱身出来的时候,我们差不多是幸福的了。

“大难不死,必有后福。”其实,“大难不死”即福,何须乎后福?

#### 苦难的价值

人们往往把苦难看做人生中纯粹消极的、应该完全否定的东西。当然,苦难不同于主动的冒险,冒险有一种挑战的快感,而我们忍受苦难总是迫不得已的。但是,作为人生的消极面的苦难,它在人生中的意义也是完全消极的吗?

苦难与幸福是相反的东西,但它们有一个共同之处,就是都直接和灵魂有关,并且都牵涉到对生命意义的评价。在通常情况下,我们的灵魂是沉睡着的,一旦我们感到幸福或遭到苦难时,它便醒来了。如果说幸福是灵魂的巨大愉悦,这愉悦源自对生命的美好意义的强烈感受,那么,苦难之为苦难,正在于它撼动了生命的根基,打击了人对生命意义的信心,因而使灵魂陷入了巨大痛苦。生命意义仅是灵魂的对象,对它无论是肯定还是怀疑、否定,只要是真切的,就必定是灵魂在出场。外部的事件再悲惨,如果它没有震撼灵魂,仅仅成为一个精神事件,就称不上是苦难。一种东西能够把灵魂震醒,使之处于虽然痛苦却富有生机的紧张状态,应当说必具有某种精神价值。

快感和痛感是肉体感觉,快乐和痛苦是心理现象,而幸福和苦难则仅仅属于灵魂。幸福是灵魂的叹息和歌唱,苦难是灵魂的呻吟和抗议,在两者中凸现的是对生命意义的或正或负的强烈体验。



幸福是生命意义得到实现的鲜明感觉。一个人在苦难中也可以感觉到生命意义的实现乃至最高的实现,因此苦难与幸福未必是互相排斥的。但是,在更多的情况下,人们在苦难中感觉到的却是生命意义的受挫。我相信,即使是这样,只要没有被苦难彻底击败,苦难仍会深化一个人对于生命意义的认识。

痛苦和欢乐是生命力的自我享受。最可悲的是生命力乏弱,既无欢乐,也无痛苦。

多数时候,我们是生活在外部世界里。我们忙于琐碎的日常生活,忙于工作、交际和娱乐,难得有时间想一想自己,也难得有时间想一想人生。可是,当我们遭到厄运时,我们忙碌的身子停了下来。厄运打断了我们所习惯的生活,同时也提供了一个机会,迫使我们与外界事物拉开了一个距离,回到了自己。只要我们善于利用这个机会,肯于思考,就会对人生获得一种新眼光。古罗马哲学家认为逆境启迪智慧,佛教把对苦难的认识看做觉悟的起点,都自有其深刻之处。人生固有悲剧的一面,对之视而不见未免肤浅。当然,我们要注意不因此而看破红尘。我相信,一个历尽坎坷而仍然热爱人生的人,他胸中一定藏着许多从痛苦中提炼的珍宝。

至于说以温馨为一种人生理想,就更加小家子气了。人生中有顺境,也有困境和逆境。困境和逆境当然一点儿也不温馨,却是人生最真实的组成部分,往往促人奋斗,也引人彻悟。我无意赞美形形色色的英雄、圣徒、冒险家和苦行僧,可是,如果否认了苦难的价值,就不复有壮丽的人生了。

领悟悲剧也须有深刻的心灵,人生的险难关头最能检验一个人的灵魂深浅。有的人一生接连遭到不幸,却未尝体验过真正的悲剧情感;相反,表面上一帆风顺的人也可能经历巨大的内心悲剧。

欢乐与快乐不同,痛苦与痛苦不同,其间的区别远远超过欢乐与痛苦的不同。对于一个视人生感受为最宝贵财富的人来说,欢乐和痛苦都是收入,他的账本上没有支出。这种人尽管敏感,却有很强的生命力,因为在他眼里,现实生活中的祸福得失已经降为次要的东西,命运的打击因心灵的收获而得到了补偿。陀思妥耶夫斯基在赌场上输掉的,却在他描写赌徒心理的小说中极其辉煌地赢了回来。

对于沉溺于眼前琐屑享受的人,不足与言真正的欢乐。对于沉溺于眼前琐屑烦恼的人,不足与言真正的痛苦。

我相信人有素质的差异。苦难可以激发生机,也可以扼杀生机;可以磨炼

意志,也可以摧垮意志;可以启迪智慧,也可以蒙蔽智慧;可以高扬人格,也可以贬抑人格——全看受苦者的素质如何。素质大致规定了一个人承受苦难的限度,在此限度内,苦难的锤炼或可助人成材,超出此则会把人击碎。

这个限度对幸运同样适用。素质好的人既能承受大苦难,也能承受大幸运,素质差的人则可能兼毁于两者。

痛苦是性格的催化剂,它使强者更强,弱者更弱,暴者更暴,柔者更柔,智者更智,愚者更愚。

### 三、俞敏洪:长城拆开了,不过是一堆散乱的砖头

小时候我父亲做的一件事情到今天还让我记忆犹新。父亲是个木工,常帮别人建房子,每次建完房子,他都会把别人废弃不要的碎砖乱瓦捡回来,或一块两块,或三块五块。有时候在路上走,看见路边有砖头或石块,他也会捡起来放在篮子里带回家。久而久之,我家院子里多出了一个乱七八糟的砖头碎瓦堆。我搞不清这一堆东西的用处,只觉得本来就小的院子被父亲弄得没有了回旋的余地。直到有一天,我父亲在院子一角的小空地上开始左右测量,开沟挖槽,和泥砌墙,用那堆乱砖左拼右凑。一间四四方方的小房子居然拔地而起,干净漂亮,和院子形成了一个和谐的整体。父亲把本来养在露天到处乱跑的猪和羊赶进小房子,再把院子打扫干净,我家就有了全村人都羡慕的院子和猪舍。

当时我只是觉得父亲很了不起,一个人就盖了一间房子,然后就继续和其他小朋友一起,贫困但不失快乐地过我的农村生活。等到长大以后,才逐渐发现父亲做的这件事给我带来的深刻影响。从一块砖头到一堆砖头,最后变成一间小房子,我父亲向我阐释了做成一件事情的全部奥秘。一块砖没有什么用,一堆砖也没有什么用,如果你心中没有一个造房子的梦想,拥有天下所有的砖头也是一堆废物;但如果只有造房子的梦想,而没有砖头,梦想也没法实现。当时我家穷得几乎连吃饭都成问题,自然没有钱去买砖,但我父亲没有放弃,日复一日捡砖头碎瓦,终于有一天有了足够的砖头来造心中的房子。

后来的日子里,这件事情凝聚成的精神一直在激励着我,也成了我做事的指导思想。在我做事的时候,我一般都会问自己两个问题:一是做这件事情的目标是什么,因为盲目做事情就像捡了一堆砖头而不知道干什么一样,会浪费自己的生命。第二个问题是需要多少努力才能够把这件事情做成,也就是需要捡多少砖头才能把房子造好。之后就要有足够的耐心,因为砖头不是一天就能



捡够的。

我生命中的三件事证明了这一思路的好处。第一件是我的高考，目标明确：要上大学。第一、第二年我都没考上，我的砖头没有捡够，第三年我继续拼命捡砖头，终于进了北大。第二件是我背单词，目标明确：成为中国最好的英语词汇老师之一。于是我开始一个一个单词背，在背过的单词不断遗忘的痛苦中，我父亲捡砖头的形象总能浮现在我眼前，最后我终于背下了两三万个单词，成了一名不错的词汇老师。第三件事是我办培训机构，目标明确：要做成中国最好的培训机构之一。然后我就开始给学生上课，平均每天给学生上6—10个小时的课，很多老师倒下了或放弃了，我没有放弃，十几年如一日。每上一次课我就感觉多捡了一块砖头，梦想着把这栋房子建起来。到今天为止我还在努力着，并已经看到了这座房子能够建好的希望。

长城如果拆开了，只不过是一堆散乱的砖头；日子如果过得没有目标，就只是几段散乱的岁月，但如果把一种努力凝聚到每一日，去实现一个梦想，散乱的日子就积成了生命的永恒。

#### 四、俞敏洪谈大学生就业心态(节选)

找不到工作对于一个大学生来说是非常痛苦的事情。因为他们在大学已经花了很多的学费，父母非常辛苦，而毕业出来工作对于他们来说是人生中最重要的事情。但是由于大市场没有做好准备，这个问题就不仅仅是我们大学生的工作能力问题，也不仅仅是我们有没有工作经验的问题，实际上是一个市场没有办法一下子吞吐这么多大学生的问题。

##### 能够放低自己的人，通常将来能够走得更高

我一直把工作分成3个步骤，这3个步骤叫就业、职业和事业，只有一个不能做，就是千万不能失业。我每次在电脑上打“事业”这两个字的时候，跳出来的总是“失业”两个字。“失业”和“事业”的拼音是一样的，这似乎体现了一种宿命，就是对于很多学生来说，谈事业目前离你们还太远，真正要谈的是能够不失业的问题。真能不失业就要从就业做起。

什么叫就业？我有一个定义，就是找一份工作，不管你喜欢不喜欢干，你能干上这份工作，有了一份业，就可以赚自己的钱，不至于再花父母的钱，这就叫就业。我对学生讲课的时候有一个口头禅就是，22岁以前父母给你经济资助来帮助你大学毕业，如果说这是父母的应尽之责的话，那么到了22岁以后，大学

毕业了,不管你是读书上研究生,还是工作,如果再多花父母一分钱都是卑鄙的。因为我认为,人就像动物一样,到了一定的时候,必须要出去养活自己,从来没有听说哪一对老动物带着小动物过一辈子的,它一定有这样一个过程,到了那个点上必须出去。我看过这样的电视片,老鹰看到小鹰会飞的一瞬间就再也不会去理睬那只小鹰了,一定要让它飞出去。

中国的父母在到底怎样才能让孩子活得更好的养育上是不够的,有钱的父母更加不够,孩子没有工作,找不到,那就算了,继续给他钱吧!最后的结果是孩子的独立生存能力和独立奋斗能力越来越差,父母不知不觉中剥夺了孩子们什么?剥夺的是孩子们成长的权利,使孩子们越来越失去成长的可能性,可能导致一辈子不成长,一辈子没出息,一辈子窝囊。因为到22岁左右如果养成一种依赖心态,这个依赖心态几乎是一辈子摆脱不掉的。

有同学就问我,说我22岁以后读研究生确实还要点钱,但是我读研究生是为了自己更有价值,那怎么办?假如你真要上研究生,真要花钱出国读书,有没有可能比如说向父母写一个借条,并且以同期银行利息来计算向父母的归还数据?如果这样的话,那么你就有了一种紧迫感。这个紧迫感就是说,我未来必须找到更好的工作。

我对到新东方应聘的大学生,常问他想干什么工作。一般提出来的工作都是充满了远大理想的工作,这样的工作对于一个没有工作经验的大学生来说,是不太容易被企业接受的。另外一个情况就是,开出来的工资让你感觉到难以接受。当然大学生有毕业以后就能拿到上万块钱的,也有毕业拿到两千块钱的,我从来不认为一个毕业的时候只能拿到两千块钱的人,未来一辈子永远赶不上那个拿上万块钱的人,因为有可能后续的爆发力和耐力,以及工作态度会决定未来的工资。

撇开工资不说,我再说一下就业心态,比如说有的时候我会故意考验大学生,他说我能干这个能干那个,我说你对新东方了解不了解?他说了,这个、那个,他了解很多新东方的事情,那我说现在干这个工作呢暂时没有位置,但是新东方也有一些位置可以干,你可以留下来干,比如说有两间厕所没人打扫,你愿意不愿意暂时先打扫?如果你真看好新东方,从打扫卫生进新东方也是可以的。一般的学生当我开完这个玩笑后是不会接受的,但是实际上他要是真接受了,至少给我的一个感觉,这个人将来可能成大事。一个能够放低自己的人,通常将来能够走得更高。心态决定了结果。





大学生一进入社会就能找到一份自己喜欢的工作，并且能够拿到一份很好的薪水做下去，这样的机会确实不多。获得机会的敲门砖，通常是选定一家单位以后，从单位的最基层工作干起，并且以自己的态度和业绩来证明自己在这个领域的发展前途，以及证明自己对这个机构的喜欢，来使自己在这个机构中能够逐步上升。

就业可以是临时工作，它和你的未来发展方向可以相关也可以不相关。职业则是你选择的这个行业，你打算干它一辈子。

#### 就业可以是临时的，职业则是一辈子的

总而言之，我想说的就业就是找一份工作而已，特别简单，像我当初一样。我留在北大当老师，从来没有想过我能够当老师，因为即使到北大毕业的时候，我依然想离开北大出去工作，之所以留在北大当老师完全是因为当时国家分配体制所致。之所以被留下来是因为当初北京大学的公共英语教学非常缺老师，所以我就被留下来当老师了。我知道我是丢不起这个工作的，因为我拒绝分配的这份工作，我的户口就会打回原籍，打回原籍就意味着我要回到农村，我的户口要回到农村去，那我还上大学干什么呢？

从不会当老师，也是抱着一点点的敬业精神，抱着一定要努力的精神，一点一点学，从不会当老师到会当老师，到一年多以后我喜欢上当老师。最初我从来没有想过一辈子当老师！想有个过渡，最后出国，或者转到别的行业去，但两年以后，我决定把老师当作自己一辈子的职业来对待。这就转到了我讲的第二步，这第二步是什么呢？就是职业境界。

所谓的职业和就业的区别是，就业可以是临时工作，能使自己活下去的临时工作，它和你的未来发展方向，可以相关也可以不相关。职业就不一样了，职业就是你选择的这个行业，你打算干它一辈子，这就是职业。比如说我下定决心自己一辈子不离开老师这个讲台，下定决心以后从来就没有变过，包括后来做新东方，包括现在做新东方，我依然是以一个老师的身份出现，我依然在给学生上课，我有很多时候有很多机会可以做别的行业，比新东方赚更多的钱，但我从来没有想过别的，就是因为我感觉做这些东西跟我做老师没有关系，所以我后来的整个事业都是围绕着我的职业展开的。

事业是你的职业对外的扩展和延伸。它的前提是，就算你事业做失败了，你依然能够回到你的职业上去。

### 事业是职业的更高境界

从职业可以慢慢进入事业境界。我把事业界定为什么呢?是你的职业的对外扩展和延伸。它的前提是,就算你事业做失败了,你依然能够回到你的职业上去。明白这个意思吗?如果说你事业做失败了,发现自己变得一无所长了,连职业和事业一起丢了,你就真的只能回去打扫卫生了。对于我来说,我对自己的职业定向是一个英语老师,所以即使现在新东方没有了,我回到老师的位置上,将会相当轻松相当容易,对我来说也一点都不丢面子。为什么?本来就没有新东方。因此就算现在新东方没有了,我还是什么都没丢,因为我原来只是一个老师,现在不做新东方了,回去还是当老师。所以,我觉得以职业为一个中心点,再来扩展你的事业,这是一个很好的选择。所以我相信在座的各位有成就的人,一定是因为自己在某个领域有一个强项,到最后再把这个强项进行扩展,利用这个强项和别人一起来干一番事业。

根据统计数据,大学生没有工作经验,直接创业的成功比例相当低,估计有5%的创业能够活下来,能真正做成大器的1%都不到。

### 不鼓励大学生在大学的时候就开始创业

我通常不鼓励大学生在大学的时候就开始创业,除非你的创业不用花太多的钱,或者有别人不可模仿的专利。为什么呢?因为创业的背后隐藏了一个概念,就是我想成功。但是根据统计数据,大学生没有工作经验,直接创业的成功比例相当低,估计有5%的创业能够活下来,能真正做成大器的1%都不到。所以说我比较主张大学生在能使你学到经验的机构工作上一两年,使自己的个性和人际交往以及自己的技术才能更加成熟,再去创业的话,可能成功的比例就高一点。

有人常常问我创业的问题,我说我的创业是在北大毕业以后,已经工作了7年的基础之上,并且北大出来以后还为别的培训机构工作了2年的基础之上才有了新东方。但是,每个人的领域不一样,比如说对于高科技人员,有了一个好的想法,如果你不去实施的话,可能就被别人实施掉了,这个时候也许创业的机会或者说时机要抓得更加准一点,但是如果说你想要稳妥地做一点自己的事情的话,积累经验是更加重要的。

### 分享的心态将能给你带来无穷的资源

从大学生的就业或者大学生毕业以后找工作的心态来说,我觉得主要有几个:第一是准备阶段,高考太辛苦,让人变成了非人状态,在大学的一、二年



级,应该是把自己还原成轻松状态,把知识学得更加广泛一点,是一个综合素质准备阶段。

真正的就业准备呢?从大学三年级开始,三年级和四年级这两年要做几件事情,才能使大学毕业以后找工作相对比较顺利,第一是从大学三年级的时候就应该搞清楚,我毕业以后找工作是什么主要方向。第二呢,就是通用技能你必须增加,比如说英语水平、电脑操作。第三个就是实践经验,我一直告诉大学生,工作要有经验的积累。美国是有这样一个系统的,大学生在上大学的时候一定要出去实践,而且不一定要拿工资的,比如说你如果到新东方来,即使管理一个月的教室也算是工作经验,至少你知道了工作是怎么回事,但是更重要的是,如果你真的干得很好的话,你走的时候我给你写一封推荐信,对你未来找工作一定是有好处的。

企业老板之间的互相推荐将变成大学生就业一条非常重要的渠道,因为中国是一个整体上缺失诚信的社会,因此它需要一个诚信系统。这个诚信系统靠什么?就靠人与人之间熟悉之后的互相信赖。如果真的有这么一个人给你写推荐信,未来的工作大门就自然向你敞开了。所以大学三、四年级两个寒暑假,一定要去找实习的工作。

最后一点就是,在大学三、四年级要准备好与人打交道的心态。与人打交道就从你的同学做起。与人打交道的心态,我只要强调一点就行,我把它叫作分享心态。

中国现在独生子女比较独立,什么东西要独享,跟别人从感情上到物质上平等交往的能力比较缺乏。平等交往和分享心态可以为你带来一辈子的好处,因为我从小到大就是这样做事的,到今天也没变过。我把它比喻成6个苹果心态,你有6个苹果、有两个选择,一个选择是到树林里去,全部吃完以后再回到宿舍,别人谁也不知道,表面上你全部得到了,但是实际上你失去了用6个苹果跟世界上去交换无穷无尽的资源的可能性;如果说6个苹果,你自己吃1个,把另外5个苹果带回宿舍,分给你宿舍里的5个同学,表面上你丢了5个苹果,实际上你得到了5个同学的认可,得到了5个同学的好感,你们开始了感情交往,而到最后的結果是你换回来的无形资源,比你5个苹果的有形价值要大出不知多少倍!

而再进一步推断的话,其实你一个水果都没丢。就算别人再小气,吃到你的苹果,当他有6个橘子时一定会给你1个,否则他良心上过不去。这就是整体

上的社会交往原则,你记住这个原则就会无往而不胜,你在大学跟同学分享,到了单位你跟人分享,你创造事业跟你的合作伙伴分享,你就成了最受欢迎的人。

最后我做一个总结,一个人工作由两个要素组成,专业加上综合素质。从综合素质来说,如果你到我这儿来工作,在有专业的前提下,5种所需素质的排位是:第一,诚恳和诚信。就说你这个人看上去是极其可靠的,必须是做到行动上也是可靠的。第二,要踏实,诚恳、诚信不意味着踏实,你一浮躁,重任就不会交到你的手里去。第三,沟通能力,很多人很有才能,但是一来就把办公室弄得乌烟瘴气,原因是他缺乏沟通能力还瞧不起人。第四个是创新能力,你能够提出新思想、新主意,让我感觉到你想到东西我还没有想到,我觉得你想到东西比我想到的有价值,那么你的位置就会上升。最后一个是无私,为什么无私放在最后?因为我觉得每个人都有私心,关键是要把私心限制在大家可以接受的范围之内,所以把无私排在最后一点上。如果把这几项放在头脑中,我觉得你不仅会就业成功,你的事业也会一辈子勇往直前,没有不成功的道理。

### 五、胡适:赠与今年的大学毕业生

两年前(1936年)的6月底,我在《独立评论》(第七号)上发表了一篇《赠与今年的大学毕业生》,在那篇文字里我曾说,我要根据我个人的经验,赠送三个防身的药方给那些大学毕业生:

第一个方子是:“总得时时寻一两个值得研究的问题。”一个青年人离开了做学问的环境,若没有一两个值得解答的疑难问题在脑子里打旋,就很难保持学生时代的追求知识的热心。

第二个方子是:“总得多发展一点业余的兴趣。”毕业生寻得的职业未必适合他所学的;或者是他所学的,而未必真是他所心喜的。最好的救济是多发展他的职业以外的正当兴趣和活动。

第三个方子是:“总得有一点信心。”我们应该信仰:今日国家民族的失败都是由于过去的努力;我们今日的努力必定有将来的大收成。一粒一粒地种,必有满仓满屋的收。成功不必在我,而功力必然不会白费。

这是我对两年前的大学说的话,今年又到各大学办毕业的时候了。前两天我在北平参加了两个大学的毕业典礼,我心里要说的话,想来想去,还只是这三句话:要寻问题,要培养业余兴趣,要有信心。



但是,我记得两年前,我发表了那篇文字之后,就有一个大学毕业生写信来说:“胡先生,你错了。我们毕业之后,就失业了!吃饭的问题不能解决,哪能谈到研究的问题?职业找不到,哪能谈到业余?求了十几年的学,到头来不能糊自己一张嘴,如何能有信心?所以你的三个药方都没有用处!”

对于这样失望的毕业生,我要贡献第四个方子:“你得先自己反省:不可专责备别人,更不必责备社会。”你应该想想:为什么同样一张文凭,别人拿了有效,你拿了就无效呢?还是仅仅因为别人有门路有援助而你却没有呢?还是因为别人学到了本事而你没学到呢?为什么同叫做“大学”,他校的文凭有价值,而你的母校的文凭不值钱呢?还是仅仅因为社会只问虚名而不问实际呢?还是因为你的学校本来不够格呢?还是因为你的母校的名誉被你和你同学闹得毁坏了,所以社会厌恶轻视你的学堂呢?——我们平心观察,不能不说今日中国的社会事业已有逐渐上轨道的趋势,公私机关的用人已渐渐变严格了。凡功课太松,管理太宽,教员不高明,学风不良的学校,每年尽管送出整百的毕业生,他们在社会上休想得着很好的位置。偶然有了位置,他们也不会长久保持的。反过来看那些认真办理而确能给学生一种良好训练的大学——尤其是新兴的清华大学与南开大学——他们的毕业生很少寻不着好的位置的。我知道一两个月之前,几家大银行早就有人来北方物色经济学系的毕业人才了。前天我在清华大学,听说清华今年工科毕业的四十多人早已全被各种工业预聘去了。现在国内有许多机关的主办人真肯留心选用各大学的人才。两三年前,社会调查所的陶孟和先生对我说:“近年北大的经济系毕业生远不如清华毕业的,所以这两年我们没有用一个北大经济系毕业生。”刚巧那时我在火车上借得两本杂志,读了一篇研究,引起了我的注意;后来我偶然发现那篇文字的作者是一个北大未毕业的经济系学生,我叫他把他做的几篇研究送给陶孟和先生看看。陶先生看了大高兴,叫他去谈,后来那个学生毕业后就在社会调查所工作到如今,总算替他的母校在陶孟和先生的心目中恢复了一点已失的信用。这一件事应该使我们明白社会上已渐渐有了严格的用人标准了。在一个北大老教员主持的学术机关里,若没有一点可靠的成绩,北大的老招牌也不能帮谁寻着工作。在蔡元培先生主持的中央研究院里,去年我看见傅斯年先生在暑假前几个月就聘定了一个北大国文系将毕业的高材生。今年我又看见他在暑假前几个月就要和清华大学抢一个清华史学系将毕业的高材生。这些事都应该使我们明白,今日的中国社会已不是一张大学文凭就能骗得饭吃的了。拿了文凭而找

不着工作的人们,应该要自己反省:社会需要的是人才,是本事,是学问,而我自己究竟是不是人才,有没有本领?从前在学校挑容易的功课,拥护敷衍的教员,打倒严格的教员,旷课,闹考,带夹带,种种躲懒取巧的手段到此全失了作用。躲懒取巧混来的文凭,在这新兴的严格用人的标准之下,原来只是一张废纸。即使这张文凭能够暂时混得一只饭碗,分得几个钟点,终究是靠不住、保不牢的,终究要被后起的优秀人才挤掉的。打不破“铁饭碗”不是父兄的势力,不是阔校长的荐书,也不是同学党派的援引,只是真实的学问与训练。能够如此,才是反省。能够如此反省,方才有救援自己的希望。

“毕了业就失业”的人们怎样才可以救援自己呢?没有别的法子,只有格外努力,自己多学一点可靠的本事。二十多岁的青年,若能自己勉力,没有不能长进的。这个社会是最缺乏人才又是需要人才的。一点点的努力往往就有十倍百倍的奖励,一分的成绩往往可以得着十分百分的虚声。社会上的奖掖只有远超过我们所应得的,决没有真正的努力而不能得着社会的承认的。没有工作机会的人,只有格外努力训练自己可以希望得着工作,有工作机会的人而嫌待遇太薄、地位太低的人,也只有格外努力工作可以靠成绩来抬高他的地位。只有责己是生路,因为只有自己的努力最靠得住。

## 六、国际标准情商测试题

这是一组欧洲流行的测试题,可口可乐、麦当劳、诺基亚等众多世界500强企业,曾以此为员工EQ测试的模板,帮助员工了解自己的EQ状况。全套测试共33题,测试时间25分钟,最高EQ为174分。如果你已经准备就绪,请开始计时。

第1—9题:请从下面的问题中,选择一个和自己最切合的答案。

1. 我有能力克服各种困难: \_\_\_\_\_  
A. 是的                      B. 不一定                      C. 不是的
2. 如果我能到一个新的环境,我要把生活安排得: \_\_\_\_\_  
A. 和从前相仿              B. 不一定                      C. 和从前不一样
3. 一生中,我觉得自己能达到我所预想的目标: \_\_\_\_\_  
A. 是的                      B. 不一定                      C. 不是的
4. 不知为什么,有些人总是回避或冷淡我: \_\_\_\_\_  
A. 不是的                      B. 不一定                      C. 是的
5. 在大街上,我常常避开我不愿打招呼的人: \_\_\_\_\_



A. 从未如此                      B. 偶尔如此                      C. 有时如此

6. 当我集中精力工作时,假使有人在旁边高谈阔论:\_\_\_\_\_

A. 我仍能专心工作    B. 介于A、C之间              C. 我不能专心且感到愤怒

7. 我不论到什么地方,都能清楚地辨别方向:\_\_\_\_\_

A. 是的                              B. 不一定                          C. 不是的

8. 我热爱所学的专业和所从事的工作:\_\_\_\_\_

A. 是的                              B. 不一定                          C. 不是的

9. 气候的变化不会影响我的情绪:\_\_\_\_\_

A. 是的                              B. 介于A、C之间              C. 不是的

第10—16题:请如实选答下列问题,将答案填入右边横线处。

10. 我从不因流言飞语而生气:\_\_\_\_\_

A. 是的                              B. 介于A、C之间              C. 不是的

11. 我善于控制自己的面部表情:\_\_\_\_\_

A. 是的                              B. 不太确定                      C. 不是的

12. 在就寝时,我常常:\_\_\_\_\_

A. 极易入睡                      B. 介于A、C之间              C. 不易入睡

13. 有人侵扰我时,我:\_\_\_\_\_

A. 不露声色                      B. 介于A、C之间              C. 大声抗议,以泄己愤

14. 在和人争辩或工作出现失误后,我常常感到震颤、精疲力竭,而不能继续安心工作:\_\_\_\_\_

A. 不是的                          B. 介于A、C之间              C. 是的

15. 我常常被一些无谓的小事困扰:\_\_\_\_\_

A. 不是的                          B. 介于A、C之间              C. 是的

16. 我宁愿住在僻静的郊区,也不愿住在嘈杂的市区:\_\_\_\_\_

A. 不是的                          B. 不太确定                      C. 是的

第17—25题:在下面问题中,每题选择一个和自己最切合的答案。

17. 我被朋友、同事起过绰号,挖苦过:\_\_\_\_\_

A. 从来没有                      B. 偶尔有过                      C. 这是常有的事

18. 有一种食物使我吃后呕吐:\_\_\_\_\_

A. 没有                              B. 记不清                          C. 有

19. 除去看见的世界外,我的心中没有另外的世界:\_\_\_\_\_

- A. 没有                      B. 记不清                      C. 有

20. 我会想到若干年后有什么使自己极为不安的事: \_\_\_\_\_

- A. 从来没有想过      B. 偶尔想到过      C. 经常想到

21. 我常常觉得自己的家庭对自己不好,但是我又确切地知道他们的确对我好: \_\_\_\_\_

- A. 否                              B. 说不清楚                      C. 是

22. 每天我一回家就立刻把门关上: \_\_\_\_\_

- A. 否                              B. 不清楚                              C. 是

23. 我坐在小房间里把门关上,但我仍觉得心里不安: \_\_\_\_\_

- A. 否                              B. 偶尔是                              C. 是

24. 当一件事需要我作决定时,我常觉得很难: \_\_\_\_\_

- A. 否                              B. 偶尔是                              C. 是

25. 我常常用抛硬币、翻纸、抽签之类的游戏来预测凶吉: \_\_\_\_\_

- A. 否                              B. 偶尔是                              C. 是

第26—29题:下面各题,请按实际情况如实回答,仅须回答“是”或“否”即可,在你选择的答案下打“√”。

26. 为了工作我早出晚归,早晨起床我常常感到疲惫不堪:

是 \_\_\_\_\_ 否 \_\_\_\_\_

27. 在某种心境下,我会因为困惑陷入空想,将工作搁置下来:

是 \_\_\_\_\_ 否 \_\_\_\_\_

28. 我的神经脆弱,稍有刺激就会使我战栗:

是 \_\_\_\_\_ 否 \_\_\_\_\_

29. 睡梦中,我常常被噩梦惊醒:

是 \_\_\_\_\_ 否 \_\_\_\_\_

第30—33题:本组测试共4题,每题有5种答案,请选择与自己最切合的答案,在你选择的答案下打“√”。

答案标准如下:

1	2	3	4	5
从不	几乎不	一半时间	大多数时间	总是

30. 工作中我愿意挑战艰巨的任务。 1 2 3 4 5

31. 我常发现别人好的意愿。 1 2 3 4 5





32. 能听取不同的意见,包括对自己的批评。 1 2 3 4 5

33. 我时常勉励自己,对未来充满希望。 1 2 3 4 5

### 参考答案及计分评估

计时时请按照记分标准,先算出各部分得分,最后将几部分得分相加,得到的那一分值即为你的最终得分。

第1—9题,A得6分,B得3分,C得0分。计\_\_\_\_分。

第10—16题,A得5分,B得2分,C得0分。计\_\_\_\_分。

第17—25题,A得5分,B得2分,C得0分。计\_\_\_\_分。

第26—29题,“是”得0分,“否”得5分。计\_\_\_\_\_分。

第30—33题,从左至右分数分别为1分、2分、3分、4分、5分。计\_\_\_\_\_分。

总计为\_\_\_\_\_分。

得分在90分以下:你的EQ较低,你常常不能控制自己,你极易被自己的情绪所影响。很多时候,你容易被激怒、动火、发脾气,这是非常危险的信号——你的事业可能会毁于你的急躁。对于此,最好的解决办法是能够给不好的东西一个好的解释,保持头脑冷静,使自己心情开朗,正如富兰克林所说:“任何人生气都是有理的,但很少有令人信服的理由。”

90—129分:你的EQ一般,对于一件事,你不同时候的表现可能不一,这与你的意识有关,你比前者更具有EQ意识,但这种意识不是常常都有,因此需要你多加注意、时时提醒。

130—149分:你的EQ较高,你是一个快乐的人,不易恐惧担忧,对于工作你热情投入、敢于负责,你为人更是正义正直、同情关怀,这是你的优点,应该努力保持。

150分以上:你就是个EQ高手,你的情绪智慧不但不是你事业的阻碍,更是你事业有成的一个重要前提条件。

## 主要参考文献

- [1] 李建明、石伟等,《大学生职业生涯设计与就业指导》,东北大学出版社2005年版。
- [2] 王涛,《大学生职业生涯规划与发展》,西北大学出版社2006年版。
- [3] 杨金焱等,《大学生职业生涯规划教程》,湖北科学技术出版社2006年版。
- [4] 李法顺,《大学生职业生涯规划》,东南大学出版社2006年版。
- [5] 董文强,谭初春等,《大学生职业生涯规划》,西北工业大学出版社2007年版。
- [6] 李进宏,《大学生职业生涯规划》,武汉理工大学出版社2005年版。
- [7] [美]里尔德等著,侯志瑾等译,《职业生涯发展与规划》,高等教育出版社2005年版。
- [8] 李萍,《经营自己——高职生职业生涯规划设计》,浙江大学出版社2008年版。
- [9] 钟谷兰、杨开,《大学生职业生涯规划发展与规划》,华东师范大学出版社2008年版。
- [10] 彭澎,《生涯规划实务》,清华大学出版社2008年版。
- [11] 汪莉,《职业生涯规划与管理》,中国华侨出版社2008年版。
- [12] 祁金利、李家华,《大学生职业生涯规划与发展规划教程》,北京出版社2009年版。
- [13] 劳动和社会保障部培训就业司、中国就业培训技术指导中心,《创新职业指导——新理念(基础知识)》,中国劳动社会保障出版社2009年版。
- [14] 黄昌建,《大学生职业生涯规划研究》,西南大学硕士学位论文,2006年。



- [15] 张艳华、马法岩,《高职大学生职业发展与就业指导》,中国农业出版社2009年版。
- [16] 宋建生、费小平,《大学生学业与职业生涯规划教程》,苏州大学出版社2006年版。
- [17] 边慧敏,《大学生职业生涯规划》,西南财经大学出版社2007年版。
- [18] 孙玫璐、崔志涛,《生涯规划》,华东师范大学出版社2007年版。
- [19] 崔杰,《大学生职业生涯规划理论与方法》,浙江工商大学出版社2008年版。
- [20] 叶澜,《教育概论》,人民教育出版社1999年版。
- [21] 俞敏洪,《生命如一泓清水》,群言出版社2007年版。
- [22] 俞敏洪,《挺立在孤独、失败与屈辱的废墟上:俞敏洪演讲录》,群言出版社2008年版。
- [23] 林泰,《社会思潮理论前沿求索》,清华大学出版社2006年版。
- [24] 董新华,《大学生行为学》,东南大学出版社1992年版。
- [25] 胡礼祥,《成功跨越:从中学到大学》,浙江人民出版社2007年版。
- [26] 胡天生、刘泽文,《穿越金色时光:如何提升大学生生活品质》,海洋出版社2009年版。
- [27] [美]班杜拉著,林颖译,《思想和行动的社会基础——社会认知论》,华东师范大学出版社2001年版。
- [28] [英]M. 艾森克著,阎巩固译,《心理学——一条整合的途径》,华东师范大学出版社2005年版。
- [29] [美]马斯洛著,林方译,《人性能达的境界》,云南人民出版社1987年版。
- [30] 叶奕乾、孔克勤,《个性心理学》,华东师范大学出版社2006年版。
- [31] 王雁,《普通心理学》,人民教育出版社2002年版。
- [32] 林崇德,《发展心理学》,浙江教育出版社2002年版。
- [33] 徐井岗,《市场调研与预测》,经济管理出版社2003年版。
- [34] 覃常员,《市场调查与预测》,大连理工大学出版社2004年版。
- [35] 王丹,《知识经济时代职业生涯规划的“权利—社会模式”探析》,载《商场现代化》2008年32期。
- [36] 刘忠群等,《大学生职业决策行为研究》,载《科技管理研究》2009年

第2期。

[37] 楼玲娣,《关于大学生职业决策准则的思考》,载《教育与职业》2010年第6期。

[38] 黄林楠,《大学生职业生决策影响因素及对策》,载《教育探索》2009年第1期。

[39] 李莉等,《毕业生职业决策困难及其影响因素研究》,载《人类工效学》2005年第1期。

[40] 沈雪萍,《大学生职业决策困难的干预研究》,载《中国健康心理学杂志》2007年第15期。

[41] 马萍,《论SWOT分析技术在大学生职业生涯规划中的运用》,载《沈阳教育学院学报》2009年第11期。

## 鸣 谢

首先要感谢程盛果、孙卫芳、周芳、刘琴等,他们在本书的收集资料、征求建议、组织出版等许多方面都付出了辛勤的劳作。他们都是我在浙江省高校毕业生就业指导服务中心的同事,在日常的工作中也给予我巨大的帮助。

特别要感谢我的各位领导。省教育工委副书记、教育厅副厅长蒋胜祥对我的引导、关怀,教育厅学生处丁松泉、徐建农处长与省教育发展中心林成格主任,他们对大学生职业生涯规划的重视,在大学生就业工作中所体现的爱心,以及在大学生就业工作中所付出的投入,是我们完成本书编写的动力。

当然,我也应该把我的谢意表达给直接参与本书编写、出版的编审委员会全体成员、所有编写人员,是他们的努力使大家的愿望在本书中得以寄托和实现。

还要衷心感谢浙江人民出版社王利波女士,感谢她在本书的策划、编写、出版整个过程中为我们所提供的帮助和支持。王利波女士的聪慧、睿智、专业精神,都像在我心田里埋下的友谊种子一样,深深地留驻于本书的字里行间了。

另外,我们在本书的编写过程中,参考了国内外众多学者专家的研究成果,包括我许多老师、朋友的成果。在此一并表示衷心的感谢!

最后,我们还一定要感谢每一位师生读者,请您在教、学过程中不吝赐教,多提宝贵意见,敬请联系陈龙春:clc@zj.gov.cn。

陈龙春

2010年10月17日杭州