

第1章 建立职业生涯意识

每个人都有五光十色的梦想,莘莘学子更是对未来生活充满憧憬与期待。但是如今世界高速发展、科学技术日新月异,仅抱着美好的憧憬显然是不够的。我们可能会把世界看得太理想化,而不能清楚地认识今天的世界。这个世界有着它独特的规则和魅力,在激励我们去探索和用心体验。

许多学生可能这么认为:只要认真学习,门门功课优秀,在以后走上工作岗位就能获得成功!其实这话并不完全正确,如果没有正确的职业规划,仅靠专业技能是不能保证未来的职业发展一帆风顺的,所以树立正确的、科学的职业生涯意识就显得十分重要。通过本章的活动和故事中主人公的一些经历,希望帮助你理解这样一些问题:职业对于生活的意义是什么?成功的人生到底需要什么?怎么样才能让求职一帆风顺?

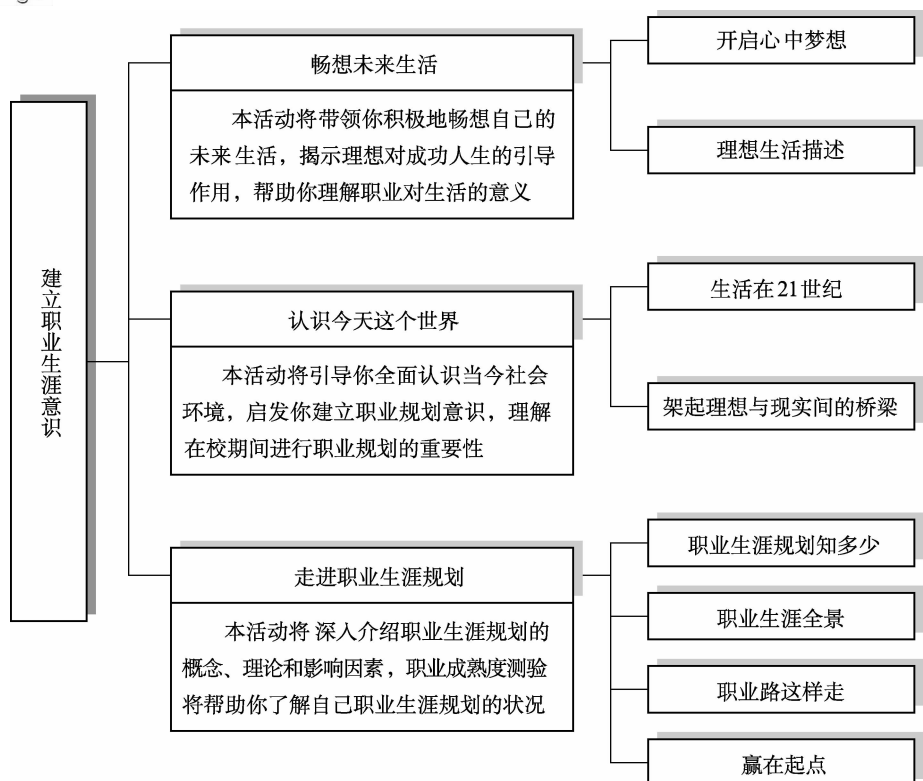


活动思考

- 你想象的未来生活是什么样的?
- 职业对自己生活的意义是什么?
- 当今的就业形势怎样?
- 影响职业生涯发展的因素有哪些?
- 谈一谈自己对就业的思考和认识。



活动导图



1.1 畅想未来生活

每个人或多或少都喜欢回忆过去并憧憬未来。然而，昨天已成为过去，明天即将到来，未来才是属于我们的。不少人曾无数次地在心中勾勒出自己未来的生活情景，也有不少人会迷茫地问自己：“我的未来是什么样的？我的人生之路到底该如何去走？”每个人都应设计自己的人生目标，期待更美好的未来。

1.1.1 开启心中梦想

每个人都会有自己的梦想，却往往因为各种各样的现实无法实现当初的梦想，也许他们曾经为梦想而奋斗过，也曾经在现实中困惑过、迷茫过。你心中的梦想是什么？你是否还在追梦的途中？下面我们来看看小米的梦想，来了解一下她为什么困惑。



生涯故事

小米的困惑

一年级军训期间，有一天，酒店管理班全体同学在教室里学习军事知识。指导员问了大家一个问题：你的理想是什么？大家开始了对未来的畅想，可是却让小米感到茫然……

小米从小就喜欢吉他,在小米读小学的时候父母同意让小米参加吉他学习班,使得小米一直沉醉在吉他创造的美丽旋律之中。自从上了中学,由于学习任务加重,小米的父母开始反对小米继续学习吉他。可是小米的梦想是把吉他作为终身的事业,想考音乐附中的作曲专业。对于这样的理想父母坚决反对,认为那是不务正业。小米只好挥泪告别了相伴多年的吉他。在小米的努力下,总算考上了一所学校,按照父母的意思学了他们认为有前途的酒店管理专业。爸爸说学这个专业以后可以做领导的。在现实面前,小米那个深藏在内心的理想只能搁浅了……指导员提醒道:“小米,该你了。”小米支支吾吾地说:“我的梦想是做酒店经理。”指导员笑着夸奖小米很幸运,学了自己喜欢的专业。可是,只有小米知道,自己做的只不过是爸爸妈妈喜欢的事情……



【专家指导】

很多人有小米这样的迷茫,生活失去了目标,但是又不甘平凡,好像突然站在了十字路口,找不到方向。在人生道路上,我们建议大家:要尽量抓住那些可供选择的机会,去创造你想要的生活。如果无法选择,则不如顺其自然,积极面对。



活动知识

理想是成功的翅膀

如果一个人充满信心地朝他的理想迈进,并努力地去争取他想要的生活,常常会有意想不到的成功。理想是成功的翅膀,有翅膀的鸟儿不一定会飞,没有翅膀的鸟儿却注定以地为归宿。理想与成功是成正比的,只有在人生之路上树立起自己的奋斗标杆,确立最适合自己的的人生目标,才能有所成就。对于即将步入社会的学生来说,理想具有更加重要的意义。

- (1) 理想可以明确人生目标。
- (2) 理想可以给予人们探索世界的动力。
- (3) 理想可以指引个人行动。
- (4) 理想可以帮助人们树立坚定的生活信念。

1.1.2 理想生活描述

很多人可能对自己的未来感到迷茫,下面的活动能够帮助你去思考未来的生活,及时地理清自己的人生目标。



活动实训 我的理想生活

关于我们未来的理想生活,并不仅仅局限于上面列出的内容,还包括我们的出行方式、拥有的朋友、理想的另一半等。你应该清楚,对自己未来的生活描述得越详细,你对自己未来的目标就会越清晰。在职业生涯规划实训平台上,呈现了更加丰富的关于生活

的方方面面,能够帮助你全面描绘未来生活。

- ☐ 职业生涯规划实训平台
- ☐ 建立职业生涯规划意识
- ☐ 我的理想生活



活动知识

职业对人生的意义

仔细回顾刚才你对未来理想生活的描述,你会发现,职业是你未来生活中不可缺少的一部分,职业赋予我们人生太多美丽的东西,总结起来,它有如下几方面的意义。

(1) 职业赋予时间更多的意义。人类在任何时候都希望有充实感。我们通过学习、工作、休闲、与亲友交流等活动使时间充实起来。

(2) 职业赋予我们一个全新而重要的社会角色。当被问到“你的职业”时,有些人这样回答:“我是一名教师”或“我是一名公司职员”……这里的“教师”、“公司职员”就是我们的社会角色。当我们有一份工作时,就会扮演一定的社会角色,承担一定的社会责任,并得到同学、朋友、家庭及社会的认同。

(3) 职业可以满足我们重要的生活需求。虽然工资应该成为工作目的之一,但是工作还可以增强智慧,发展技能,增加经验,提升个人魅力。

(4) 职业决定我们的生活方式。选择一个职业,实际上就是选择了一种生活方式。如果当警察就要时刻准备接受命令去解决突发的情况;而一位作家或画家就会有更多的时间可以自由支配。

没错,职业对人们的生活有如此重要的影响。职业赋予人生意义,使我们努力工作以充实时间,实现社会角色,满足生活需要,追求满意的生活方式。因此,我们一定要认真地为将来的职业做准备。

1.2 认识今天这个世界

无论我们对未来生活有多么美好的愿望,我们都先要面对今天这个世界,当你了解了职业在过去的十几年中发生的变化,当你看到当前工作者的择业和就职状态时,你就会发现从现在开始认真地对待你将来的职业有多么重要。

1.2.1 生活在 21 世纪

21 世纪是高科技的时代,是科技、经济、文化、社会协调发展的世纪。世界从来没有像今天这样变化如此之快,科学技术发展变化的速度是前所未有的。想要机智灵活地去适应时代的变化,看清真正有价值去从事的职业是什么,就必须认识这个变化的世界。



活动知识

变化的世界

当今时代是一个伟大变革的时代,社会环境复杂多变,它的变化主要体现在下面几个方面。

(1) 社会问题增多。改革开放在促进我国社会和经济高速发展的同时,也导致城市的就业问题增多、贫富差距增大。

(2) 经济全球化的好与坏。经济全球化为世界各国提供了很好的发展机遇。但也存在一定的威胁,如贫富差距日益扩大和社会矛盾急剧恶化。

(3) 社会生活变化大。随着市场经济结构的调整,我国社会经济成分、利益分配机制、组织形式、就业方式以及人们生活方式日益多样化。

(4) 信息时代发展快。网络信息时代使人们足不出户,在家中通过互联网就可以完成工作、学习、娱乐和购物等生活事宜。

1.2.2 架起理想与现实间的桥梁



生涯故事

理想与现实有多远

国庆节,在竞选中脱颖而出当上了班长的小强回家向父母汇报了自己的“光辉战绩”。看着意气风发的儿子,小强的爸爸为他讲了一个故事。

说有一对兄弟,住在一个公寓楼的80层。有一天他们旅行回来,发现大楼停电了!虽然他们背着大行李,但也没有什么别的选择,只能爬楼梯。爬到20层的时候他们开始感觉累了,哥哥说:“行李太重了,我们把行李放在这里,等来电后坐电梯来拿。”于是,他们把行李放在了20层,轻松多了。但到了40层,两人又累了。就开始互相指责对方不注意停电公告,他们边吵边爬,就这样一路爬到了60层,累得连吵架的力气也没有了。到了80层,兴奋地来到家门口,兄弟俩才发现他们的钥匙留在了20层的行囊里。

说到这里,爸爸问小强:“你说这个故事说明了什么问题呢?”小强眉头紧锁。爸爸接着说:“这个故事其实就是反映了我们的人生。20岁之前,我们活在家人、老师的期望之下,背负着很多的包袱,自己也不够成熟,因此步履难免不稳。20岁之后,卸下了包袱,开始全力以赴地追求自己的梦想,愉快地过了20年。可是到了40岁,发现青春已逝,不免产生许多的遗憾和追悔,就这样在抱怨中度过了20年。到了60岁,发现人生已所剩不多,于是告诉自己不要再抱怨了,珍惜剩下的日子吧!于是默默地走完了自己的余年。到了生命的尽头,才想起自己好像有什么事情没有完成,原来,我们所有的梦想都留在了20岁的青春岁月。”

听到这里小强恍然大悟,如果一个人有了梦想,就一定要脚踏实地地





为梦想努力。如果过早地为眼前的自由与小成就沾沾自喜,就会牵绊住前进的脚步,继而又在抱怨、责备中度过,那么原本可以创造辉煌的岁月就在蹉跎中度过,最终只能把梦想留在年轻的梦想中,抱憾终身了。

【专家指导】

现实生活中,有很多人就像故事中的两兄弟一样,没有明确的规划,只是为了到达而前行。我们想告诉大家:在这个知识爆炸、变化无处不在的世界,我们要想强大自己,就要有清晰的理想和目标,因为机会永远垂青那些有准备并立即行动的人。此外,如果不能一直更新、完善自己的目标和规划并勇于挑战自己,那么现在安逸的生活会很快被现实社会越来越激烈的竞争所打破。



活动知识

理解职业生涯规划的重要性

急剧变化的社会环境让许多人变得不知所措,甚至失去了人生方向,左右徘徊,如何才能实现自己的梦想?职业生涯规划为我们提供了一条走向成功的路径。

(1) 让规划成为一种习惯。作为学生,制定职业生涯规划的意义不在于控制变化,而在于认识自我、发现优势、寻找方向,在变化中适时地调整自己的坐标,使职业发展之舟顺利前行。

(2) 职业生涯规划提供了一种先进的理念。它站在更高的层面上,指导人们对自己的整个人生的发展制定目标、确定方向,用心走好自己的人生之路。

(3) 职业生涯规划展示了一种行之有效的方法。它使学生主动走出学校,到社会生活中去锻炼自己,同时使他们在竞争激烈、复杂多变的就业市场中能够保持一份清醒与自信,更好地适应社会发展与就业市场的要求。因此,科学地进行职业生涯规划,可以帮助你更早地明确自己的目标,更有效地度过每一天,更快更好地实现自己的人生目标。

1.3 走进职业生涯规划

职业生涯规划作为社会学科的一个研究领域,有一套特定的概念。对你来说,重要的是理解它们,以便在本书或者其他有关职业发展的学习中,能够更好地运用相关知识解决你遇到的职业生涯规划问题。

1.3.1 职业生涯规划知多少

近几年,职业生涯规划逐渐走进校园,成为较热的话题。对于很多人来说,即使没有认真学过这门课程,对“职业生涯规划”一词也并不陌生,也许在你拿到这本书之前,已经对职业生涯规划有了自己的看法。当你对职业生涯规划的内涵有了全面的认识之后,你就能客观地对这些说法进行判断了。下面将为你解读职业生涯规划的真正含义。



活动知识

解读职业生涯规划

为了让你更好地理解职业生涯规划的含义,我们将对职业生涯规划的相关概念一一做阐述,并简单列举了它们之间的区别和联系。

1. 职业生涯

职业生涯就是指与工作相关的整个人生经历,包括就业的形态、工作的经历以及相关活动等。对于职业生涯,需要说明以下几点。

- (1) 职业生涯不仅仅是职业活动,而且包括与职业有关的行为和态度等内容。
- (2) 职业生涯是一个动态的过程,是一个人一生与工作活动相关的连续经历。
- (3) 职业生涯对人生影响很大,我们评判别人一个普遍的标志通常就是这个人做什么工作的,工作做到了什么级别。

2. 职业规划

职业规划就是通过规划的手段来找到适合自己的职业的过程,把“职业规划”称为“规划职业”更容易理解其所代表的含义。

3. 职业生涯规划

职业生涯规划就是规划从开始工作到退休的整个职业历程,包括职业规划、自我规划、理想规划、环境规划、组织规划等。

4. 生涯规划

生涯规划就是对整个人生的规划。这个过程包括职业生涯规划、家庭生涯规划、社会生涯规划、生活生涯规划、休闲生涯规划等。

图 1-1 展示了生涯和职业生涯两者之间,职业规划、职业生涯规划 and 生涯规划三者之间的关系。

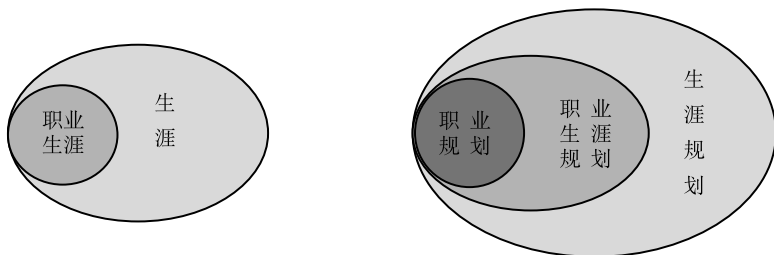


图 1-1 职业生涯规划相关概念之间的关系图

1.3.2 职业生涯全景

一个人的职业生涯宛如漫漫长路,每时每刻我们都在努力地前进着,领略一路上的不同风景。在你的职业生涯道路上,你需要明白自己的方位,了解自己的行进速度。



活动知识

职业生涯发展阶段

1953 年,美国心理学家唐纳德·舒伯(Donald Super)提出了一套完整的职业发展阶段

模式,他按照人的生理年龄,大致将人的生涯发展分为成长阶段(4~14岁)、探索阶段(15~24岁)、建立阶段(25~44岁)、衰退阶段(65岁以上)。20世纪80年代,他提出了更为广阔的概念——生命/生涯彩虹理论。他认为职业发展是人生成长的一部分,除了职业角色之外,每一个人在一定的年龄还扮演着某些其他的角色,而且,对每一个人来说,每一种生活角色的强度随时间而发生变化。生涯发展阶段与角色彼此间交互影响,描绘出一个多重角色的生涯发展关系——“生命彩虹图”。

在职业生涯规划“彩虹图”(见图1-2)中,横向层面显示人生的主要发展阶段和大致的生理年龄:成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段和衰退阶段;彩虹图纵向层面的不同颜色代表了人生中的不同角色,舒伯定义了9种生活角色,分别是:孩子,学生,休闲者,公民,工作者,退休者,配偶或者伴侣,持家者,父母/祖父母。各种角色之间相互作用,某一个角色上的成功,可能带动其他角色的成功;反之,某一角色的失败,也可能导致另一角色的失败。

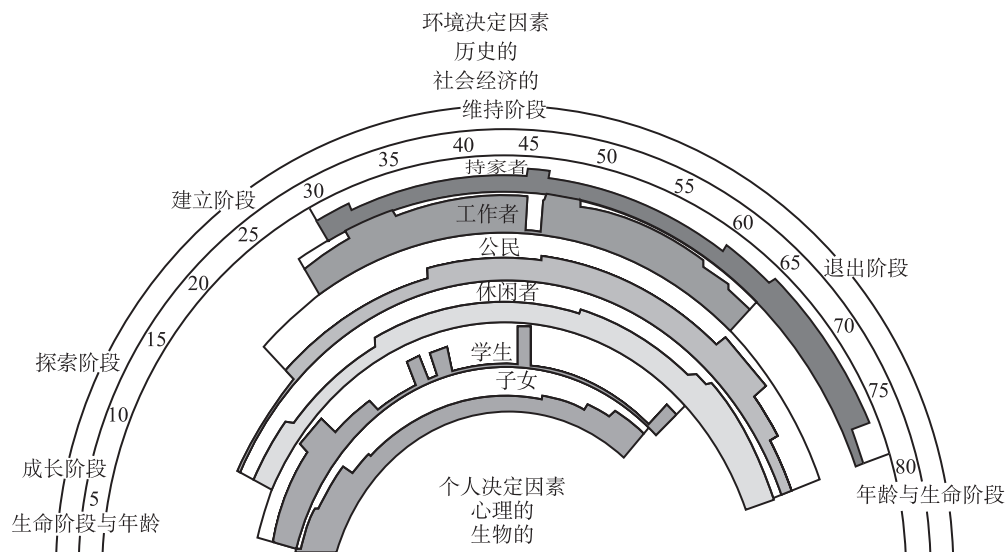


图 1-2 舒伯的职业生涯规划发展阶段



活动实训 我的生命彩虹图

你预期在你的生活中或生涯中将扮演哪些角色?你即将卷入这些角色的强度或力度如何?这些角色将在什么年龄或阶段是积极主动的?你对这些角色的参与是如何被决定的?登录网络平台,将你的想法充分展现出来吧。

- ☐ 职业生涯规划实训平台
- ☐ 建立职业生涯意识
- ☐ 我的生命彩虹图

1.3.3 职业路这样走

合理而准确的职业生涯规划,将会成为你职业发展道路上的灯塔和成功的航标。那么,

你究竟该如何一步步走入职业生涯的佳境呢?



活动知识

职业生涯规划步骤

由于存在个体差异和个人偏好,因此我们很难对职业生涯规划或问题解决建立一个精确的按部就班的程序。职业指导专家归纳总结出以下步骤。

1. 建立职业生涯意识

只有当你意识到问题存在时,才能开始解决诸如职业生涯规划之类的问题。当你认识到自己需要设立职业目标时,你必须投入到职业生涯规划中,并积极地筹划未来。

2. 认识自己

认识自己也就是要全面了解自己,一个有效的职业生涯规划必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要清楚我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职业面前我应该如何做选择等问题。

3. 探索职业世界

在职业生涯规划中,你需要对备选的职业和可能的工作组织进行深入了解,搜集相关信息,为目标确定做准备。

4. 确定职业生目标

确立目标是制定职业生涯规划的关键,目标通常有短期目标和长期目标。确立长期目标时要立足现实、全面考虑,使之既有现实性又有前瞻性。短期目标更具体,对人的影响也更直接,也是长远目标的组成部分。

5. 计划与实施

计划与实施就是要制定实现职业生涯目标的行动方案,并要有具体的行为措施来保证。只有这样,计划才能得到落实。

6. 评价与反馈

整个职业生涯规划效果如何要在实施中去检验,并要总结效果。及时诊断生涯规划各个环节出现的问题,找出相应对策,对规划进行调整与完善。



生涯故事

工作中的艾琳

艾琳的目标是成为著名杂志社的编辑,她毕业以后只是从本地一家书店业务通讯搜集员做起。艾琳开始搜集文章和重要的日期,她不放过任何一个学习的机会。艾琳的认真很快引起了一位书店常客的注意,这位顾客正好是那个杂志社的一位负责人。经过交谈,艾琳很快获得了去这家杂志社实习的机会。这次实习机会给了艾琳很大的鼓舞,她认真地工作,很快,艾琳获得了提升。

艾琳这种勤奋的品质主要得益于她的家庭。艾琳的母亲是一位作家,母亲的勤奋给了艾琳很大的鼓舞。艾琳从小就是在这种书香氛围很浓的环境下成长的。她职业目标的确定

和性格的形成都源于家庭对她的影响。

【专家指导】

从案例中大家可以看出艾琳的职业发展既是个人决策的结果,也有父母潜移默化的影响。所以大家在进行职业规划的过程中要明白:职业生涯是人一生的工作经历,这个过程要受到各种各样因素的影响,家庭的因素是其中一个重要方面。



活动知识

影响职业生涯的因素

任何人的职业生涯都不是一帆风顺的,它受到个人和环境等多种因素的影响。下面将介绍影响职业生涯的因素。

1. 个人条件的影响

- (1) 健康。健康是最具影响力的因素,几乎所有的职业都需要健康的身体。
- (2) 负担。负担是指对别人(多为家人和朋友)、对社会及对财务状况所承担的义务。
- (3) 性别。职业性别歧视严重存在,当然,如果你坚信男女两性在智力和能力上相同,那么你的性别也许不会影响你的事业选择和事业成功。
- (4) 年龄。对工作的看法和态度、尝试机会的勇气、胜任工作任务的能力和经历,人们在不同的年龄其表现也有所不同。
- (5) 所受的教育。一个人所受到的教育程度和水平,直接影响他的职业选择方向和获取他喜欢的职业的概率。

2. 家庭的影响

一个人小时候生长的环境,会对他将来的职业选择产生很大影响。首先,教育方式的不同,造成他们认知世界的方法不同;其次,孩子会受到父母职业技能的熏陶;最后,父母的态度、行为等都对孩子的职业选择起到直接或间接的影响。

3. 朋友、同龄群体的影响

朋友、同龄群体的工作价值观、工作态度、行为特点等不可避免地会影响到个人,并对职业的偏好、选择从事某一类职业的机会和变换职业的可能性等产生影响。

4. 社会环境的影响

社会环境中流行的工作价值观、政治经济形势、产业结构的变动等因素,无疑都在个人职业选择上烙下深深的印记。“20 世纪 50 年代的兵,70 年代的工人,90 年代的个体户,21 世纪的 IT 精英。”每年的职业地位排序都会对专业选择和就业选择产生深刻的影响。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,但一个对自己负责任的人应该对自己的未来发展进行理性分析,以便有效地进行职业生涯的选择。

1.3.4 赢在起点

在就业形势普遍严峻的情况下,就业难已经成为不争的事实。然而同样的学生为什么有的人很快就找到了自己满意的工作,而有的人却为找工作焦头烂额。分析起来,除了先天