

职业选择能力：大学生生涯发展的必修课

□ 蒋直平 陈晚云

摘要：职业选择能力是大学生综合素质的重要内容，是大学毕业生选择职业、获取职业及发展职业必须具备的能力，是大学生生涯发展历程中的必修课。加强大学生职业选择能力训练有利于优化高等教育人才培养模式、提升大学生就业质量、完善社会人才资源配置。借鉴西方经典职业选择理论、遵循一般能力培养规律、以大学生成功就业为目标构建大学生职业选择能力训练平台，能有效地提高大学生职业选择能力，符合我国高等教育人才培养和大学生求职就业的现实需求及未来发展方向。

关键词：大学生；职业选择能力；必修课

中图分类号：G645

文献标识码：A

文章编号：1672-0717(2015)05-0122-06

收稿日期：2015-03-18

基金项目：湖南省教育科学“十二五”规划2012年度大中专学生就业创业研究专项立项课题“基于实验平台的职业选择能力训练研究”(XJK012AJC002)。

作者简介：蒋直平(1966-)，男，湖南邵阳人，中南大学毕业生就业指导中心副研究员，主要从事大学生就业、思想政治教育研究。

生涯发展理论的代表人物舒伯(Super)把个体的生涯发展划分为成长、探索、创立、维持和衰退五个阶段，不同发展阶段对应着不同的生涯发展任务。大学生正处在职业生涯的探索阶段，其主要生涯发展任务是了解自己的职业愿望、兴趣、能力及价值观等个人特质，进而初步了解工作世界的具体内容，将个人特质与工作要求进行比对，开始尝试性选择初次职业^[1]。在此阶段，每一个大学生都要面临的一个重要任务就是，将个人发散的职业生涯

方向定位到相对具体的职业，运用科学的方法决定职业方向，利用自身的资源获取具体职业，这是大学生群体生涯发展最核心的问题，也是大学生群体生涯发展困惑最集中、问题最突出的环节。大学生在获取具体职业或岗位的过程中也暴露出诸多不足，或因缺乏生涯规划而盲目求职，或因求职技能不足而屡屡碰壁，或因职业精神匮乏而遭用人单位垢病。因此，高等学校应重视培养和提高大学生的职业选择和生涯发展能力，将职业选择能力训练纳入大学生培养环节。

一、职业选择能力的内涵

职业选择是指个体从自己的职业期望和职业理想出发，依据自身兴趣、能力、性格等特征，结合外部社会环境条件，选择合适职业的过程。成功的职业选择包括获取职业、维持职业和发展职业等环节，每个环节都需要个体具备相应的素质和能力。职业选择能力特指个体在进行个人职业生涯规划时，依照自己对职业的期望，在充分认知自我理想职业的前提下，通过专门化的训练，获得具有在他人竞争并赢得理想职业过程中所表现出的能力^[2]。职业选择能力是一种综合能力，包括平衡个人特质和社会因素的匹配能力、认识自我需求和人生愿景的自省能力、设计初次择业和职业发展的规划能力、参与求职实践和获取心仪岗位的展示能力、融入职业场生活和争取职业升迁的发展力等。

二、职业选择能力是大学生必备的基本素质

大学生职业选择能力培养呼应了人的全面自由发展的内在要求，契合高等学校培养大学生综合素质的目标，有利于提高大学生就业能力，帮助大学生顺利高质量就业，促进人才资源在全社会科学配

置,对国家、社会、高校及大学生自身意义重大,是大学生生涯发展的必修课。

(一) 职业选择能力是高等教育培养目标的重要内涵

随着社会主义市场经济体制的不断发展和完善,我国高等教育日趋市场化和产业化。大学毕业生就业市场由传统卖方市场渐变为买方市场,用人单位在“双向选择,择优录用”原则下对大学毕业生精挑细选。大学生服务社会和适应社会成才观念逐渐清晰,以成功的职业生涯为导向的学习目标更加明确。高校、社会及大学生都产生了提升职业选择能力的迫切需求,大学生职业选择能力业已成为高校办学质量、大学生自身竞争力、用人单位选拔人才的重要评价指标。当前,我国高等教育已进入大众化阶段,高等教育的质量标准逐渐由学术化标准向社会化标准转移,人才培养的目标逐渐由“学科研究取向”转变为“职业发展取向”,高校的使命更倾向于培养大学生创造性解决问题的能力,为社会培养更多应用型人才。同时,我国目前正处于工业化中后期阶段,这一阶段物质条件比较丰富,但社会关系还未达到理想状态,大学生的职业发展尚不可能随心所欲,总会存在就业竞争、专业不对口、个人志趣难以尽情发挥等诸多矛盾,需要大学生权衡主客观因素,做出合理的职业决策。因此,高等教育必须改变以往标准化、量产式的人才培养模式,尊重个体的潜力、志向、兴趣的差异,最大限度地满足每一位大学生的未来差异化职业发展需要。而以就业为导向的职业选择能力训练尊重大学生个体间的差异,引导大学生锤炼自身欠缺的能力,鼓励大学生契合自身特质进行学业规划和职业选择,适应了高等教育培养方式的转变。

(二) 职业选择能力是学生开启职业生涯的前提条件

通过考察各类用人单位校园招聘活动的实施过程,剖析逾千名大学毕业生的求职经历、总结数百名不同专业毕业生职业发展的经验,我们发现,大学生成功求职除了专业知识学习和专业技能训练达到用人单位的要求之外,较强的职业选择能力是助推大学毕业生成功求职和职业发展的重要因素。调查(中南大学毕业生就业指导中心,2015)发现,92.3%的已就业大学毕业生认为职业

选择能力提升只有在真实的求职环境中才能快速提升,76.8%的已就业大学毕业生坦陈个人求职过程中前三次应聘活动是求职技能的练习过程,64.1%的大学毕业生将自身被用人单位拒绝的首要原因归结为招聘环节表现不够理想而不是专业能力欠缺。职业选择能力的概念是伴随就业市场的竞争而提出的,它区别于专业知识和技能,是大学生在选择职业、获取职业和维持职业的过程中所展现的多种能力的集合,是大学生实现职业理想、满足社会需求、实现自身价值的综合素质的重要组成部分。解决大学生就业难的问题需要全社会的共同努力,最根本的解决之道还是提高大学生自身的就业能力。提高大学生就业能力,除了加强专业知识和专业技能的培养外,必须加强职业选择能力训练,只有具备扎实的专业知识和技能,又拥有强大职业选择能力的大学生才有资本面对复杂多变的就业环境,在激烈竞争的就业环境中脱颖而出,获取满意职业。此外,加强大学生职业选择能力训练,提高大学毕业生人职匹配的科学性,将有利于减少职业领域人员与岗位的矛盾,将人力资源优势转化为人才优势,提高全社会人才资源配置的效率,为社会主义现代化建设提供有效的人力保障。高校统一组织、精心部署的职业选择能力训练有助于大学生顺利获取心仪的职业或岗位,开启大学生职业生涯的第一扇门。

(三) 职业选择能力是人的全面自由发展的必然要求

马克思主义认为,任何人的职责、使命、任务就是全面的发展自己的一切能力^[3],每个人都无可争辩地有权全面发展自己的才能^[4]。对于大学生来说,全方位提升自我能力,最终是为更好地适应社会生活、参与职业活动,促进个人生涯发展。职业生涯发展是在参加社会劳动的过程中展现自己的志趣,发展自己的能力,享受选择的自由。只有全面地培养大学生的职业选择能力,帮助大学生顺利高质量地就业,才能保证其在包括职业活动的社会生活中真正实现全面自由发展。由此可见,大学生就业能力的培养对人的全面发展有着积极的促进作用,是人全面发展的重要环节。

当前,社会对大学生综合素质的垢病集中在基本能力欠缺,专业能力不足,求职能力不强等多方

面,其中在就业环节暴露出的就业观念陈旧,职业规划模糊,实践经验不足,求职技能匮乏等尤为突出。高等学校要提高大学生综合素质,培养全面发展的高级人才,无法绕开职业选择能力的培养。高校应积极采取相关措施,鼓励和引导大学生既重视专业知识和专业技能的训练,更重视改善和丰富自身素质结构,在学习专业知识、掌握专业技能的同时,重视提升包括职业心理、职业选择、职业精神和求职技巧等必备的求职技能,科学规划职业生涯、敢于通过竞争追求理想职业。

三、大学生职业选择能力训练课程设计

(一) 职业选择能力训练的一般原则

国外经典职业选择理论倡导按照兴趣、性格、能力及价值观等个人特质选择职业。我国大学生就业市场呈现岗位供需比偏大、职业待遇差异明显、职业获取成本较高等特点,大学毕业生选择职业必须立足国情,以获取最适合自身发展的就业岗位作为第一要务。职业选择能力训练课程的设计应从大学生就业市场的现实情况出发,须满足大学生群体的现实需求,尊重能力形成的一般规律,以求职者和岗位高度匹配、毕业生高质量充分就业、在自助训练中提升能力等原则。

1. “人职匹配”是出发点

经典职业选择理论从心理学出发,肯定人的内在需要,结合外部条件,并由此挖掘人的价值取向。职业选择能力训练应协助当事人深切地认识自身特质和优势,精准把握用人单位职业胜任模型以及人才选拔程序,促使毕业生从迷沌中找到“人之所是”的立命之所。

2. “能力养成”是主要内容

职业选择能力是学生发现、获得并保持工作机会的一种综合能力,职业选择能力训练应符合能力提升的一般规律^[5]。人的各种能力是在社会实践活动中最终形成起来的,脱离了具体的实践活动,能力就无从提高和发展。在大学生就业指导过程中,必须明确区分知识传授和能力训练的界线。大学生职业选择能力训练实验平台的设计应合求职就业的一般步骤,按照选择、获取职业的内在逻辑安排实验课程顺序,契合用人单位考核人才的主要标准

和选拔人才的模式设计训练环节,契合能力提升的一般规律设计每一个实验的训练方案,通过真实的实践训练实现职业选择能力的养成与提高^[6]。

3. “内心体验”是评估依据

当前,国内各高校都开设了大学生就业指导相关课程,其宗旨都强调提升大学生求职就业能力,大多以理论讲解、政策介绍、案例分析为主,注重于向大学生传递职业知识、就业政策、求职技巧等理论性内容,缺乏实践性和体验性。大学生职业选择能力训练应通过一系列实践训练,引导个体进行职业选择训练和模拟求职体验,有侧重地认识自我兴趣、能力、性格及价值观等方面的特质,使学生能清晰地明了自身内心体验,以内心体验为评估效果的依据。

4. “成功就业”是最终目标

目前我国劳动力市场就业岗位丰富程度有限,不同岗位间的待遇差异较大,职业选择和职业转换成本较高。高等教育从精英教育向大众教育转变,大学生就业观念未能及时调整,体面高端的就业岗位供不应求,职业选择竞争仍旧激烈。大学生职业选择能力训练必须面对我国人才市场的现实情况,以帮助大学毕业生选择合适职业、获取心仪岗位为导向,透彻分析大学生在选择职业和获取职业过程所缺乏的核心能力并设计实验训练课程,大学生通过标准化的实验训练掌握获取心仪岗位的能力,消解大学毕业生求职就业的困惑。

(二) 职业选择能力训练的一般途径

人的潜能是无限的,但现实的能力则是在后天的实践活动中形成的,实践活动是一切能力养成的基础,职业选择能力也是可以且必须通过求职实践活动进行训练和养成。

1. 职业选择能力提升的一般机制

职业选择能力是一种特定的工作能力,具有高度的可迁移性,需要个体在真实或模拟的求职实践活动中加以培养。良好的专业知识和专业技能教育可促进大学生习得职业选择能力,但无法全面代替职业选择能力训练。个体一旦习得职业选择能力,便可将其迁移到不同行业、不同岗位的求职实践。职业选择能力包括职业选择知识、职业选择技能和职业选择态度三方面要素,职业选择能力提升的一般机制也是从这三个方面开展的^[7]。职业选择能

力的提升首先要掌握大量职业选择知识：如行业、职业及岗位等工作世界知识；兴趣、性格及价值观等个体特质知识；简历、求职信及推荐表等求职材料知识；穿戴、妆容及礼貌等求职礼仪知识；团队意识、职业精神及职业道德等职业态度知识等等。通过创设知识展示的情境，辅助以教师对知识点的解析，学生可以快速识记并掌握职业选择能力相关知识。以职业选择知识为指导，按照职业选择各个环节的要求，通过不断重复的模仿、练习及调整，从完全不熟练的决策模式和行为方式过渡到熟练程度，最终做到在选择职业、求职实践和职业生活中自动化地做出符合情境要求的行为。职业选择态度主要包括敬业精神、职业道德、团队意识等内容，是社会性学习的结果，即在一定的情境下，通过识记社会规范，模仿他人示范，将社会要求内化为自身信念，并在求职环节和职业生活中展现出来，其形成一般会经历理解、认同和内化三个阶段。

2. 职业选择能力训练的特殊情境

职业选择相关知识、技能、态度等的习得和发展，离不开特定的职业活动或模拟的职业情境。培养大学生解决职业选择问题的能力，必须遵循能力形成和迁移的规律，筛选训练内容、设计训练情境、安排训练活动、考核训练效果等。创造模拟职业选择环境是职业选择能力训练最为关键的环节，学生只有在接近真实的职业选择过程中，才能快速掌握求职过程必备的知识、技能、态度和合作共事的能力。职业选择知识可以利用课堂教学予以澄清和灌输，职业选择的操作技能却必须融入现实情境中完成，职业态度的培养需要通过真实的职业实践去体悟。大学生选择职业和岗位是一连串的决策过程，在决策过程中，考生一定问到诸如“我适合哪些职业和岗位呢？”“目标职业和岗位有哪些知识和能力上的要求呢？”等问题。回答此类问题必须设置相应的场景来实现，设计职业倾向标准测评、非标准评估训练以及职业生涯人物访谈训练就可以帮助学生提升自我认知和工作世界认知的能力。大学生求职应聘的过程中需要展示多种能力，设计简历展示、礼仪展示、表达沟通、心理调适、模拟面试等训练旨在提升大学生求职行为能力。设计无领导小组讨论、团队协作游戏等训练旨在提升大学生职业态度等能力。

（三）基于实验平台的职业选择能力训练

职业选择能力训练实验平台应以职业选择理论为指导，紧贴我国人才市场运行规律，模拟人才市场招聘求职环境，达到实验训练环境下提升大学生职业选择能力的目的。

1. 科学安排训练项目

职业选择能力训练实验平台涵盖职业发现能力、职业获取能力及职业发展能力三大模块，分别对应求职者综合自身与环境因素探索适合自身职业的能力、求职者在人才市场充分展现推销自我获取目标职业的能力以及从业者全面展现个人能力素质维持和发展职业的能力。针对职业发现能力培养，分别安排心理测评、自我认知、职业认知及职业信息搜集四大训练实验；针对职业获取能力，分别安排简历制作、人际交往、表达沟通、礼仪养成、无领导小组讨论及模拟面试等六大训练实验；针对职场适应和发展能力，分别安排团队协作、道德修养、情绪管理及印象管理四大训练实验；每个实验对应提升某一项职业选择能力，各个训练实验既独成体系又相互呼应，组成一个涵盖认知澄清、技能提高、情景模拟、涵养提升的职业选择能力提升系统。

认知澄清训练。主要包括心理测评、自我认知、职业认知三个训练实验。此类实验的目的在于培养大学生积极的求职心态，充分了解个体特质和工作世界特点，主动面对就业市场进行自主选择。首先充分剖析个体人格、兴趣、能力及价值观念等特点，然后透彻分析所在组织环境和社会环境，通过剔除职业选择过程中的不合理信念，平衡自我和环境两方面的优劣要素进行职业抉择，制定个人职业奋斗目标并编制相应的教育培训行动计划，对每一步骤的时间、顺序和方向做出合理的安排。

技能提高训练。主要包括信息收集、简历制作、表达沟通、礼仪养成及印象管理六个训练实验。此类实验的目的在于培养大学生掌握职业选择和求职面试过程中需要用到的各项技能，在招聘过程中全方位地展示自己的优势和特长，实现成功的自我推销。收集足够的高质量职业信息是所有求职者进入人才市场的第一步；贴切地制作以求职简历为主的求职材料，是开启职业大门的第一把钥匙；良好的口头表达能让求职者在有限的时间内给招聘考官留下深刻印象；适当的礼仪和良好的个人形象则会

增加面试者获取心仪岗位的机会。

情景实践训练。主要包括人际交往、无领导小组讨论、模拟面试三个训练实验。此类实验的目的在于依托既设的场景,培养大学生认识不同形式的招聘样式,进行适应性训练。以组建训练小组的形式开展训练,在训练小组中的情境是真实的,成员面临的是社会生活和工作中的真实问题和任务,解决真实问题,完成实际任务,形成广泛有效的迁移能力;小组成员之间的交往互动、相互观摩、相互模仿,能有效促进知识的运用和技能的获得;以小组的开展训练活动,有助于成员形成重操作、重合作、重创新等意识和个性特征,而这正是提高职业选择能力所必需的。

涵养提升训练。主要包括团队协作、情绪管理和道德修养三个训练实验。某些单一应聘技能是可以通过训练实验快速提升的,但有关个人修养方面的能力则很难在短时间内速成,团队协作意识、个人道德修养、情绪管理能力是大学生成功求职的关键要素。涵养提升训练旨在向大学生介绍团队协作、道德修养及情绪管理等个人内在修养的重要意义,展示提高团队协作意识、提升道德修养及强化情绪管理的训练方法,传授日常学习生活中如何潜移默化地提升个人涵养的方法等。

2. 逼真模拟招聘环境

职业选择能力训练实验平台的搭建以模拟真实的招聘活动和工作场景为主,分别设计出个人陈述、双人问答、多对多讨论等人际互动训练场景。

个人陈述。在表达沟通、礼仪养成等训练实验中,安排有个人陈述、个人展示等实验内容,将个人置于静态的大众眼光下进行语言表达训练,坐、立、行、手势等姿态训练,点头、微笑、握手、敲门、关门等动作训练,通过反复地强化训练,形成良好的个人习惯。

双人问答。在表达沟通、模拟面试以及人际交往等训练实验中,安排有两人间问答练习等实验内容,将个人置于与他人沟通的场景下,进行模拟招聘面试训练。

多对多讨论。在表达沟通、模拟面试以及人际交往等训练实验中,安排多人一组就某一专题进行互动讨论,参与实验人员各抒己见,在讨论中互相发现问题。所有模拟训练实验的过程,都由影像记

录设备进行实景拍摄,实验后实验者可以观看实验中的自身表现,对照招聘要求进行改进。

3. 标准化训练步骤

不同于理论课程的教学,职业选择能力训练实验平台以独立实验的形式提供给大学生个体进行训练。把训练过程实验化,学生在实验室依靠实验设备,按照实验程序,在专家的指导下,围绕实验目的,自己动手,培养和锻炼自己某一方面的能力。每一个实验室均按照某一能力形成的要求,配置了各种实验设备和器材,帮助学生形成良好的习惯或纠正错误的动作。

按照能力提升的内在规律设计每一个训练实验,首先提炼出实验所要训练的核心素质,对核心素质的内涵、外延进行科学解释,枚举核心素质在选择职业、获取职业的过程中的所展露的环节;整理因某核心素质导致职业选择或职业获取成功与失败正反两方面的经典案例制作成文字材料或媒体材料向学员呈现;归纳每一个训练实验所适用的对象,并针对不同的实验对象设置实验训练的侧重点和难易程度;编制详细的实验目的、实验要求和实验步骤,学生阅读实验手册后即能自助地进行练习;不同的实验对象可以根据自身职业选择能力现实状况、求职方向选择某些实验训练的组合套餐,着力训练某些方面的能力,提升个人的职业竞争力。

分解大学生选择职业的决策环节,模拟大学生求职应聘过程,提炼出科学选择职业和成功获取职业必备的核心能力,并安排相应的训练课程,以实验的形式帮助大学提升生职业选择能力,既符合能力养成的一般规律,又符合大学生群体的现实需求。

四、结语

职业生涯教育在我国高校全面展开尚只有十年左右的时间,这一领域蕴藏着广阔的可探索空间,理论和实践层面都还有待进一步研究和完善。中南大学就业指导中心依托实验平台训练大学生职业选择能力,这一尝试是已初显成效。据调查,中南大学过去三年全程参加训练课程的727名大学生全部实现高质量就业;参训学生对训练课程总体满意度为97.87%,对训练课程内容设计满意度为96.36%,对训练方法和实验程序满意度为

98.58%。2015年6月,基于实验平台的职业选择能力训练课程作为湖南省大学生就业指导典型经验向全省各大中专学校推广。我们期待基于实验平台的大学生职业选择能力训练模式能进一步完善,帮助更多的大学生,造福更多的求职者。

参考文献

- [1] 龙立荣,李晔.职业辅导思想的历史嬗变[J].华中师范大学学报(人文社会科学版),2001(11):137.
- [2] 徐建军,蒋直平.大学生职业选择能力训练[M].长沙:湖南人民出版社,2012:15.
- [3] [德]马克思,恩格斯.马克思恩格斯全集(第3卷).中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局,译.北京:人民出版社,1960:330.
- [4] [德]马克思,恩格斯.马克思恩格斯全集(第2卷).中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局,译.北京:人民出版社,1960:61.
- [5] 贾利军,徐韵.大学生就业能力的心理学解析[J].南京社会科学,2006(10):129.
- [6] 徐建军,蒋直平.大学生职业选择能力训练[M].长沙:湖南人民出版社,2012:15.
- [7] 邓泽民,陈庆合,刘文卿.职业能力的概念、特征及其形成规律的研究[J].煤炭高等教育,2002(3):104.

Ability of Career Choice: the Compulsory Course for College Students' Career Development

JIANG Zhi-ping CHEN Wan-yun

Abstract: Ability of career choice is an important part of college students' comprehensive quality, and a prerequisite ability for college graduates to choose, get and develop a career, and it's also a compulsory course for college students' career development. Strengthening college students' ability of career choice is beneficial to optimize talent cultivation model in higher education, improve the occupational quality of college students and perfect the allocation of social talents resources. Using western classical theory of career choice for reference, following general law of ability training, and with the goal of successful employment of college students, we should construct a training platform for college students' ability of career choice, which can imitate job hunting and recruitment situations for college students, set standard steps, train abilities of college students' career choice comprehensively. This is in accord with our country's talent cultivation in high education and the current demand and future development direction of college students' employment.

Key words: college students; ability of career choice; compulsory course

(责任编辑 陈剑光)