《大学生职业生涯发展与规划》教案

授课课程：大学生职业生涯发展与规划 授课教师：XXX

课时安排：2课时 授课日期：XXX

授课内容：第六单元 工作世界探索

|  |  |
| --- | --- |
| **教学内容** | 了解工作世界信息的作用；工作世界的宏观现状；有关工作世界的基本事实 ；探索工作世界的方法。 |
| **教学目标** | 1. 认知目标：  认识到工作世界探索的重要性；  以积极的心态面对工作世界，消除对工作世界的刻板印象。 |
| 2. 技能目标：  了解宏观工作世界的现状；  掌握多种探索工作世界的方法和途径。 |
| **教学重点** | 认识到工作世界探索的重要性。 |
| **教学难点** | 探索工作世界的方法。 |
| **教学方法** | 案例探究法、讲授法、讨论法。 |
| **教学资源** | 《大学生职业生涯发展与规划（第二版）》（华师大版）、多媒体（PPT）。 |

**教学过程**

1. 课堂导入

【案例导入】困惑与迷思

● 杜飞是应用物理系三年级的学生,最近因为考研还是本科毕业就找工作和父母有了意见分歧。 父母认为现在的社会看重高学历,有些专科生能做的工作要本科生来做,有些本科生能做的工作要研究生来做,本科毕业生已经不是“香饽饽”,必须获得更高的学历才能有好发展。 杜飞虽然觉得父母说得有些道理,但自己实在不愿意再读书了,一想起考研要复习和准备的内容就头疼,难道现在的用人单位真的对学历要来越来越高?

● 吴霞到校就业指导中心寻求帮助,她读的是法律专业,比较喜欢自己的专业,但是不知道就业后除了做律师、公检法公务员 或者法律咨询顾问,还有什么工作可选择 。这些相关职业的具体情况如何,需要什么技能她也不是很清楚,希望老师能够告诉她。

● 上大三的刘刚面对未来很迷茫,对所学的管理科学专业没太多感觉。 别人都说这个专业一方面是万金油,另一方面没什么竞争优势,所以他想利用业余时间再学习一些其他专业的知识或技能。 但究竟社会上都有哪些工作岗位,这些工作岗位的用人要求是什么,刘刚一点也不知道,况且他自已喜欢哪种工作也说不上来。这让刘刚怎么准备呢?

● 晓静在跨出大学校门之前对自已的未来已经有比较清晰的想法:做一个办公室白领,优雅、干练,办公环境整洁、漂亮 。她毕业后如愿以偿地进入一家企业做办公室职员,但是工作不久,她的幸福感就被繁复、琐碎的日常事务淹没了，晓静没想到做一个办公室白领如此没有成就感。

【总结】

在学校读了十几年的书，突然要面对社会、面对工作，这份陌生感对大学生而言，是正常的。对工作世界的不了解，通常表现出两种极端状态：一无所知和想当然。这两种状态常常令我们在进行职业规划或者求职时产生困惑。所以对工作世界的探索可以帮助我们更为主动的把握个人生涯的发展。

二、理论与讲解

（一）了解工作世界信息的作用

1.促进正确的生涯决策

【练习】画出你眼中的工作世界

请同学们用彩笔在白纸上画出自已眼中的工作世界。注意这里不强调画的美术水平,只要能表达自己对工作世界的想法就好。

【总结】

在不同学生的画中,我们会发现很大的差别。很多学生的画表达了工作世界中的人山人海和激烈的竟争,颜色也比较晦暗;但也有学生的画中有人有山,有绚烂的彩虹,说明工作世界中有令人茫然失措的一面,但也有让人充满希望的一面。学生的画之所以有这么大的差别,和是否能全面地了解工作世界有很大关系。只了解和看到负面信息的学生常常会陷入悲观,比如自已不一定适合做研究或并不喜欢再继续读书,但因为对找工作陷人绝望,怀着“反正也找不到好工作,那就不找工作了,直接考研吧”的想法,就作出错误的生涯决策,，但是如果学生能够清晰、全面地了解工作世界,知道尽管毕业生众多,竞争激烈,只要自己仔细了解企业用人要求及工作发展的普遍路径和规律等,就能够结合自己的特点在社会中找到属于自己的工作,从而作出合理的生涯决策,而不是盲目跟风追逐所谓“好工作”,最后却迷失在求职大军中。

2.进一步认识和了解自己

在探索工作世界的过程中,学生常常会陷人两难的境地。比如,留在大城市找一份不稳定、目前也不很理想的工作,但是未来的学习、发展机会可能很多；回到家乡小城镇有个待遇不错的、稳定的工作,但是自已将来的发展前景非常有限, 缺乏挑战性。世间的事没有完美的,外部条件总给我们设立这样或那样的限制,看上去似乎很难,也会有些沮丧,但是深入地思考,就会发现我们正是在这种两难的选择当中，越来越知道什么是对自己真正重要的,也越来越了解自已是谁,从而调整自己的行动,走出属于自己的生涯道路。

3.培养和提升大学生的能力

很多大学生寄希望于学校、职业辅导老师或其他专业的职业辅导工作人员能够告诉他们工作世界是什么样的,但结果常常令人失望,因为每个人(包括专业的职业辅导人士)由于个人知识、经验的局限不可能完全掌握所有工作世界的信息,所以工作世界的探索更多地需要大学生自已来完成。在这个探索的过程中,大学生可以培养和提升自己的很多能力,比如自我管理能力中的为自已负责任,可迁移技能中的沟通、搜集、观察等能力。

4.预测未来发展

工作世界信息可以帮助学生预测未来可能发生的情况,以便预先作出准备, 但也要知道预测的风险所在,并为此作好心理准备。

（二）工作世界信息包括的内容

1.有关工作世界的一些基本事实

【练习】猜猜看-拓展职业范围的思考

请你用头脑风暴法列举出与手机相关的尽可能多的职业,并将所有联想到的

职业都纪录到黑板上。

【讨论】

你从这个活动中得到了什么启发？

【总结】

通过这个活动,大家可以了解到一件物品的制造涉及许多的人和职业,比如从管理到制造,从研发到市场。这说明有很多专业和技能是可以变通的。因此,同一个专业可以从事多种职业,比如机械设计专业毕业的学生,可以从事助理、售前工程师等与人打交道的工作,也可以做研发等与概念相关的工作。因此大家在探索工作世界时,应了解和自已专业相关的职业有哪些,学习专业知识的目的是帮助人更好地发展自已,而不是限制人的发展。当我们用更广阔的思路来看工作世界时,会更容易理解下面的一些基本事实:

● 目前工作世界中有超过20000种的职业,对于大多数人来说,都有数种职业适合他们 。

● 调査表明,各个经济收入阶层和各种行业领域的人都热爱自已的工作。

● 没有哪一种工作能够完全满足你所有的需要。所有工作都有其局限性和令人失望之处。你需要通过其他活动来平衡你的生活,才有可能感觉到完满。

● 工作市场和经济形势都时常发生变化,甚至是急剧的变化。有的行业在目前可能充满了机会,但却会在数年内饱和。

所以在工作世界中,每个同学都有可能找到属于自已的那份工作,只是需要作好心理准备:这是一个过程,对不同的人,过程也会有长短,变化是其中必然要画对的,一个决定可能不会持续一生,也常常伴随着风险,因此需要个人不断调整和变化才能保持满意度 。面对工作世界,你需要学会如何应对工作的变动,而不是一味地去回避它。

2.宏观工作世界现状

宏观工作世界的现状包括劳动力供求关系、各地区各行业的需求分布、职业生涯的理念等内容。工作世界信息的实时性很强,因此你在应用此段信息时应当注意其时效性。

(1)供求状况

就整个国内劳动力市场而言，劳动力的供给是大于需求的；随着社会人口增长减缓和老龄化趋势的不断加快，我国劳动力无限供给的时代正在结束，劳动力成本不断提高；由于高等教育和职业教育的快速发展，我国劳动力素质不断提高。劳动力供应数量逐步下降，人力成本和劳动力素质逐渐提高是劳动力市场的主要变化趋势。近几年，大学毕业生数量在逐年攀升，目前，我国接受高等教育人口数量占总人口数量还是相对较少的，所以大学生仍然是高素质的人力资源，但是在大学生的同龄人相比，接受高等教育的比例却是非常高的，所以大学生既要认识到自己是高素质的人才，又要有紧迫意识，培养自己在同龄人中的核心竞争力，才能让自己的社会中有理想的位置。

(2)结构性失业同题突出

结构性失业是由于经济结构调整、产业结构变化、生产形式和规模变化促使劳动力结构进行相应调整而导致的失业。我国正在进行经济结构调整和生产方式转变，必然带来劳动力结构的相应调整，这就会带来结构性失业，比如原来劳动密集型企业服装厂采用自动化流水线生产，原来的工人就会大量失业。不同产业发展的不平衡也会带来不同劳动力需求的变化，夕阳产业劳动力过剩和朝阳产业劳动力不足的局面同时并存。失业不是因为缺乏就业机会，而是劳动者不能达到岗位要求。产业的国际化带来了劳动力的国际化，劳动力的国际化一方面是人才的国际化流动，国外人才流到国内，国内人才流到国外，人才的国际化流动必然对国内劳动力市场带来冲击；另一方面是劳动力素质的国际化，要求劳动者具有国际化的视角和素质。

(3) 信息化、全球化时代带来国际化人才竞争

当我们身边的计算机技术从PC发展到互联网,再到web3.0、手机终端功能的日益强大,我们确信托夫勒所预言的信息时代确实到来了。信息技术的高度发展缩短了全球各个国家的距离,使经济资源在全球范围内进行重新组合和配置。 20世纪90年代以来,越来越多的跨国企业进入中国,如宝洁、IBM、家乐福等,同时,中国的企业也开始向国外发展,如联想、华为等,中国的建筑公司开始在国外兴建工程,中国的石油公司开始尝试在国外开采石油。另一方面,中国也成为世界的代工中心,从世界工厂到中国制造,企业的国际化势必要求具有国际化视角与高素质的员工。

此外,使用外籍员工也会带来更加激烈的人才竞争压力,就目前的状况看, 外资企业比国内企业在员工待遇上要高出很多,而外资企业中外藉员工的薪酬和他们在某一职位上的竞争力又显著地高于本地员工。

因此大学生进行职业生涯规划时,也应当具有一定的国际化视角,将自已放到更广阔的平台上,这样才有利于长久的发展。

对宏观工作世界的了解可以帮助学生在求职时比较从容地承受激烈的竞争, 提前做好技能、心理等方面的准备,以积极姿态应对所面临的各种情况。

(4)多种工作形式选择的可能性

【讨论】头脑风暴

有哪些工作形式是我们可以选择的？这些选择带给我们的思考是什么？

【总结】

工作的形式有很多种,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。学生在求职时都是希望能够找到一份全职工作,因为具有相对的保障和稳定性。很多人认为组织有责任照顾他们,不过,他们把自己的将来交到别人手上的做法也会増加自身的风险 。

兼职工作是近些年增长很快的工作形式之一。兼职工作者每周为同一雇主工作的时间不足40小时,他们通常没有将工作报酬作为生活费的主要来源,不是为了赚取额外的收入而考虑工作。兼职工作虽然收入不一定高,也不够稳定,但对学生尤其是那些希望继续读书、但又受限于经济条件的学生来说,是很好的增长社会经验的途径。

另一种和兼职工作有些类似的工作形式是多重工作,是指一个人同时兼有2 个或2个以上独立的工作角色。有时,他们也被称做“兼职者”,因为他们经常除了做“有规律的'全职日工作外,还有一份兼职的工作。多重工作者的角色包括: 为两个或两个以上雇主工作,为一个雇主工作同时自己也经营企业,经管两家独立的企业。 他们喜欢在具有多样性、灵活性和变化性的环境中工作,愿意不断地更新技能,从面为自己提供保障 。

自由职业,或称 SOHO(small office(and) home 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。随着信息技术的发展,这种工作形式已经越来越成为可能。因为这种工作形式具有自由、开放的性质,所以近年来越来越多的人加入到了这个行列。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。

自我创业,做一个企业家,也是一种工作形式,其风险最高。企业家既是企业主也是运营官,它的特点是要雇用其他人经营企业,具有高风险、高回报的性质。 企业家重视独立、刺激和成功。他们很能容忍不确定的状态,具有控制内在因素的特质。为了取得成功,他们的信仰必须与他们成功的目标保持一致。与众不同的是,企业家会把毕生的资产作为企业成功的抵押 。

以上提到的只是目前社会中比较常见的几种工作形式,也许你还会列举出更多的工作形式。其实有多少工作形式,如何对它们进行分类并不重要,关键是随着社会的进步和发展,提供给个人的机会越来越多,学生在进行生涯规划时要注意到这些可能性,给自己更大的选择空间。例如,若创业是一位学生的最终理想,但在刚毕业,时机尚来成熟时,可以从其他的工作形式开始,有了各方面的积累后再进行创业, 又若一时难以找到心仪的全职工作的学生,不妨从兼职工作开始培养自已所欠缺的经验和能力,然后再去争取全职工作。只有在看到更多的可能性时,大家才会有更多办法走上自已的理想道路,并将经历的过程看做是锻炼和提升的机会。在寻找理想工作的过程中遇到的顺境与逆境都是生涯中精神财富的一部分,不能简单地归为找到工作和没找到工作两种结果,那样将失去找工作过程中创造和努力的可能性。

(5)新的职业生涯信念

在传统的职业生涯信念中,员工是从属于组织的,组织好像父母一样应当照顾员工,同时员工应当以组织为家,以组织利益为第一,以被组织认可获得升职为成功。在新的职业生涯信念中,组织和员工的关系更像是合作者,组织向员工提供横向的职业发展,而员工在接受新的工作或任务时能够不断学习新的技术与知识,以适应组织的需要,同时提升自己的专业能力和就业竞争力。

【讨论】

请学生阅读传统职业生涯信念与新职业生涯信念的比较结果（见表6-1），对之作一番思考，并分组讨论。

【总结】

传统职业生涯信念与新职业生涯信念最大的区别在于:前者认为组织应当为员工的生涯发展负责;而后者认为员工应当为自己的职业生涯负责。新职业生涯理念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,因此组织更愿意采取一种期限更短、双方承诺更少的“交易型''心理契约。在这种契约下,因为雇佣的不稳定性、竞争的不确定性,员工更需要为个人的生涯规划负责,以便能够控制机会和主导个人的发展。新的职业生涯信念提醒大学生应更主动地为自己的生涯规划负责,以新视角来看待生涯规划,无论在哪个组织中工作都应该注意培养个人就业竞争能力,更积极地把握个人的发展。

3.与具体工作相关的信息

当探索工作世界涉及某个具体工作时,需要了解的信息更为细致,通常包括以下几个方面;

● 公司文化和规范；

● 工作内容和职责；

● 工作要求的知识、技能和素质；

● 工作要求的资历和资格；

● 工作时间、地点和环境；

● 工作的可发展空间；

● 薪酬待遇和福利；

● 如果要去应聘,还需要了解公司的招聘文化。

4.继续教育和学习方面的选择

在现在这个知识经济的时代,继续教育和学习几乎成为每个人生涯发展中的必然内容。一般而言,继续教育和学习的可能途径包括: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。哪种形式更适合自已则要从时间、经济、能力、针对性等多角度去了解与考虑。

（三）探索工作世界的方法与途径

1.形成自己预期的职业库

很多大学生不知道如何进行工作世界的探索,其中一个很重要的原因就是工作世界的信息浩如烟海,根本搞不清应该从哪儿人手,更谈不上如何进行了。如果有一个探索范围,则会容易很多。通过前面单元的自我探索可以帮助个人初步形成一个探索的范围。自我探索中的兴趣、性格探索,每一部分最后有相应适合的职业出现。此外,每个人还有自己心目中理想的职业,可以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,看看这些职业有什么共同点,就可能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从职业清单中进行筛选,最终就得到你预期的职业库。

简单举例说,一位学生小 A 期待做商业方面的工作,但是因其对社会还不太了解具体选择什么工作就难以决定。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 A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 A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、客户服务等进行详细调査。

职业清单形成的详细步骤可参见第九单元«我的生涯规划档案»中“职业清单”和“继续探索的职业清单''两部分。

研究表明: 在作决策时,太多的信息容易让人迷失,反而拿不定主意;而过少的信息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,库的大小根据自已的情况要有适当的平衡,通常5-10个职业的调査是比较适中的。在信息探索过程中,抛开自已固有的想法,保持开放的心态,就容易获得客观的信息。

2.用职业分类的方法帮助探索工作世界

在繁杂的工作世界中挑出相关、有用的信息,是项艰臣的工作。大家即使形成了自己的职业库,但到底有哪些工作可能和职业库得出的职业特点相符合,这也是一个问题。如果能按照一定的规则将职业分类,学生就可以轻松地找到和这些特点相关的工作了,下面介绍一些比较经典的职业分类方法。

(1) 霍兰德的职业环境分类

霍兰德职业环境分类在«兴趣探索»一章有详细的描述,这里不再赘述。

(2)工作世界地图

普里蒂奇(Prediger, 1993)在:霍兰德六边形模型的基础上作了一些调整,增加了人—事物、资料一概念两个维度。人-事物维度分别表示与人相关的工作,例如为人们提供服务、帮助他们等;与具体物体相关的工作,例如机械、生物、材料等。资料一概念维度分别表示与具体事实、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。

美国大学考试中心(ACT)把普里蒂奇的研究进一步发展,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,从而得到工作世界图。该图共分12个区域,共有20个职业群被标定在图6-2中。学生可根据自己兴趣类型在该图中的位置,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寻范围 。

金树人等对普里蒂奇(1976)六种类型与人-事物、资料-概念之间的关系进行了进一步研究,研究对象为台湾高中生、大学生和成人,结果发现霍兰德的六角形模型与其潜在结构发生了一个新的对应关系,如图6-3所示, 由于职业分类图并没有经过本土化的研究,所以学生在使用该图时可借鉴金树人的研究结果。

（3）《中华人民共和国职业分类大典》

它是我国第一部对职业进行科学分类的权威性文献,由劳动和社会保障部、国家质量技术监督局、国家统计局联合编制。该书将中国目前的社会职业分为1943个.这1 943个职业分归8个大类、66个中类、413个小类,并具体确定了各个职业名称。其中8个大类具体为:

● 国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人；

● 专业技术人员；

● 办事人员和有关人员；

● 商业、服务业人员；

● 农、林、牧、畜、水利业生产人员；

● 生产、运输设备操作人员及有关人员；

● 军人；

● 不便分类的其他从业人员。

(4) JobSoSo职业分类

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木一美国O\* NET系统为基础,并经过适度的本土化,可以进行独立的职业信息搜索。这一系统包含1 000余种职业,可分为以下22大类:

● 管理

● 传媒、艺术、文化娱乐

● 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、工程技术

● 安全保卫、消防

● 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角度进行了比较全面的描述。

(5)其他常见分类方法

社会上还有一些通俗的分类方法,比如最热门的职业、最受人尊敬的职业、最嫌钱的职业、需求量最大的职业、发展前景最好的职业等等,这些分类也可以帮助学生对更多的职业有所了解。但是应当牢记: 最重要的是你选择的职业要适合你！

3. 其他探索工作世界的方法

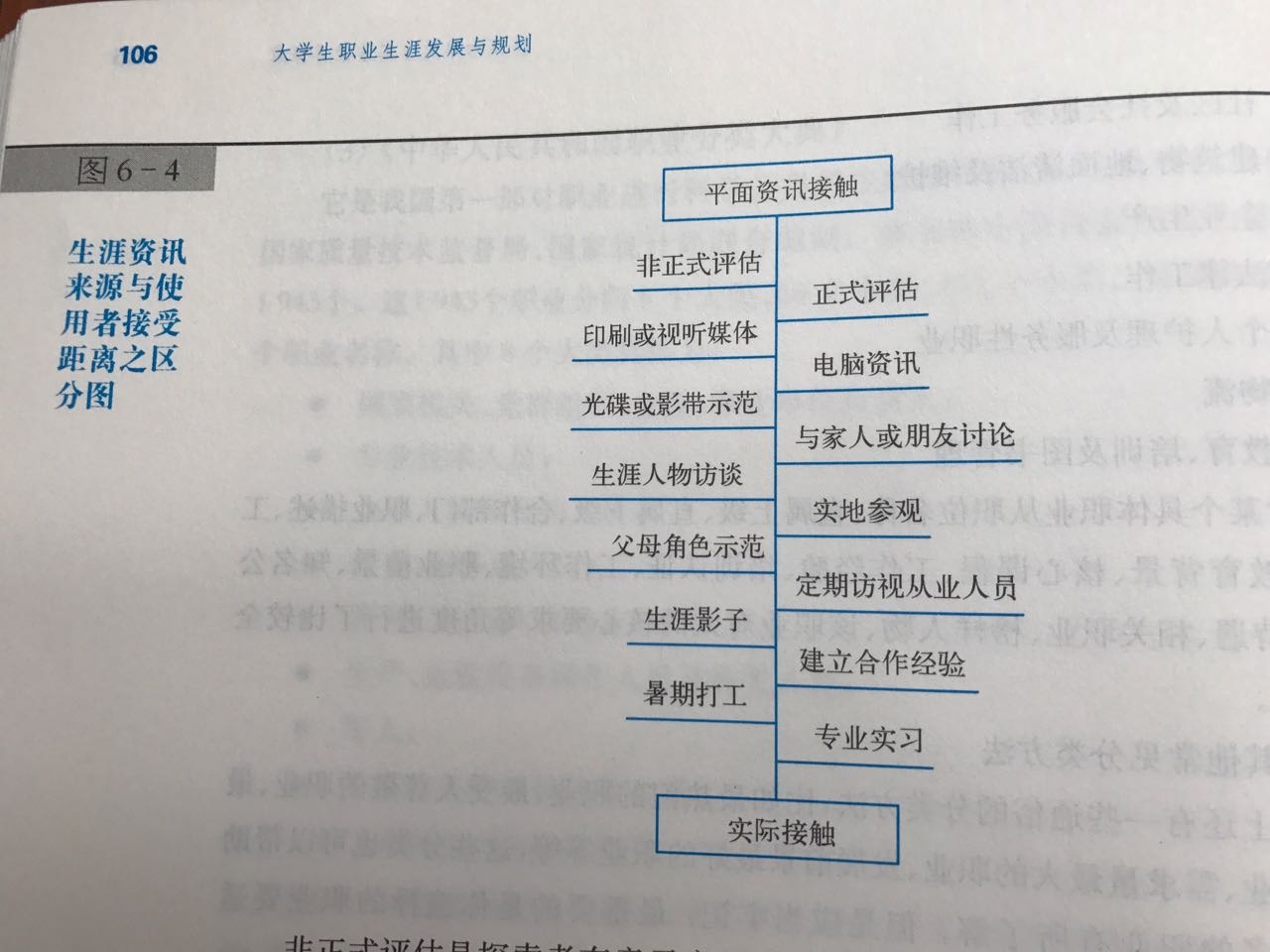
【讨论】好方法大荟萃

☺ 请学生分组讨论:从小到大,你是用什么方法去了解令你好奇的事物的? 至少举出一个事例。这些方法对了解工作信息有什么样的帮助?

☺ 每个小组根据刚才的讨论再进行头脑风暴: 探索工作世界有哪些好方法?

☺ 小组间以竞争的方式轮流讲述讨论出的方法,每次讲一种,不能重复,直至某个小组讲不出来为止。将大家所说的方法记录在黑板上。

工作信息探索的方法有很多,依据一定的规律可以提高效率,例如从近至远的探索。 所谓近和远，是指信息与探索者的距离。通常近的信息比较丰富,远的信息更为深入；近的信息较易获得,远的信息则需要更多的投入和与环境的互动才能了解。所以，从近至远的探索是一个范围逐渐缩小了解逐渐加深的过程。图6-4列举了从近到远获取信息的一些方式。



非正式评估是探索者有意无意得到的对某个信息的最初评估。正式评估是指各种正式的职业测评,如兴趣测评等。通常学校就业指导中心会提供给学生免费的相关测评,社会上的职业测评机构也提供收费的服务,同学们在选择测评时应注意该测评的信效度是否合格。印刷或视听媒体的范围比较广泛,报纸、杂志、电视、书籍都有可能提供职业信息,比如«中国教育报»、«中国大学生就业»、电视栏目«非你莫属»、«职来职往»等等以及一些传记文学等。电脑资讯如今已经成为越来越主要的获得大量信息的途径,和职业相关的网站很多,比如中国劳动力市场网、前程无忧、智联招聘、搜狐招聘频道、新浪求职频道、中青在线人才频道、各高校职业指导网站等,也有一些网站专门提供某个专业的职业信息或留学信息等更有针对性的资讯。生涯影子指跟着某个特定的工作角色观察其工作内容。建立合作经验、暑期打工和专业实习都是实践性很强的方式，获得的信息更为真实,但是所耗的时间、精力也比较多,机会也有限。

生涯人物访谈处于近与远的中间,在效率和信息的真实性上有比较好的平衡。 这种方式是指学生对身居自己感兴趣职位的人进行采访。接受访谈者应是我们称之为“生涯人物”的人,在这个职位上已经工作了三至五年甚至更长时间。为防止访谈中的主观影响,应至少访谈两人以上,如既与成绩卓然者谈,也与默默无闻者谈,则效果会更好。 访谈时,学生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。建议学生在正式进行访谈前,至少做两件事: 一是为自己准备一个“30秒广告”,因为在访谈过程中,对方可能会问到你的职业兴趣和目标,二是对需要提出的问题做一些准备,这样有助于访谈的深入进行，能够取得较高的效率。访谈中，学生可能提出的问题包括：

● 在这个工作岗位上,每天都做些什么?

● 你是如何找到这份工作的?

● 你是如何看待该领域工作将来的变化趋势的?

● 你的工作是如何为实现组织的总体目标或使命贡献力量的?

● 你所在领域有“职业生涯道路”吗?

● 该工作需要什么样的人?

● 到本领域工作所需的基本前提是什么?

● 就你的工作而言,你最喜欢什么? 最不喜欢什么?

● 什么样的初级工作最有益于学到尽可能多的知识?

● 本领域初级职位和略高级别职位的薪水是多少?

● 工作中采取行动和解决问题的自由度如何?

● 本领域有发展机会吗?

● 该工作的哪部分让你最满意,哪部分最有挑战性?

● 什么样的个人品质或能力对本工作的成功来讲是重要的?

● 你认为将来本工作领域潜在的不利因素是什么?

● 依你所见,你在本领域工作遇到了什么样的问题?

● 对于一个即将进入该工作领域的人,你愿意提出特别建议吗?

● 该工作需要特别的知识、技能和经验吗?

● 这种工作需要什么样的教育或培训背景?

● 公司对刚进入该工作领域的员工提供哪些培训?

● 还有哪些方法能帮助我深入了解该工作领域?

● 你的熟人中有谁能作我下次的采访对象吗?当我打电话给他(她)的时候, 可以用你的名字吗?

● 根据你对我的教育背景、技能和工作经验的了解,你认为我在作出最终决定之前还应在哪个领域、什么样的工作上进行深入的调查研究呢?

当然,以上这些问题同学们可以根据自已的需要再整理,但对生涯人物关于工作的主观感受还是应该问一下的。比如,可以问就你的工作而言,你最喜欢什么? 最不喜欢什么? 它常常能让学生更立体地了解一种工作。另外,给生涯人物留出提供其他信息的机会,说不定会让人有意外的收获。最后,不要忘记感谢接受访谈的生涯人物,最好在访 谈结束当天发一份电子邮件或手机短信表示谢意。

可能很多学生会有这样的困惑: 如何找到生涯人物? 即使身边有这样的人, 他们愿意接受自己的访谈吗? 不过,要是知道生涯人物访谈的另一个好处是拓展自己的人际关系网,那么,想想看,自己有那么多已经毕业的师哥师姐,还有专业老师,实际上他们不都是很好的访谈资源吗? 根据我做职业咨询的经验,大多数有多年工作经验的人都非常愿意帮助学生认识各种工作的特点,所以大胆地开口就好,毕竟这关系到你来来的发展。

我们身处一个资讯发达的时代,搜寻工作信息的方法有很多很多,例如行业展览会、信息面试、角色扮演等也都是不错的途径 。対于工作世界的探索,光讲方法是不够的,关键还要做到有心. 随时留意周围的信息.一次谈话、一份身边的广告,都可能帮助你逐渐建立起对工作世界的了解 。另外,对于工作世界的探索只有太晩没有太早。

三、课堂小结

本单元从拓展学生对工作世界的认识思路、探索工作世界信息的内容与方法等方面,帮助大家学习对工作世界的探索，我们视角从内部转向了外部。工作世界是一个人实現其生涯理想的外部平台。如何能够更好地利用这个外部平台,帮助个人实现其理想,是职业生涯中很关键的一部分内容 。

1. 课后作业
2. 分小组进行生涯人物访谈，每个组员都要参加，并形成报告：我的专业可从事的职业有哪些？我对感兴趣的职业有什么了解？