



# 职业规划中 要强调“自我”

文/朱景凡

科学的职业生涯规划是基于个人职业选择的主观及客观因素进行分析和测定，进一步确定个人的奋斗目标并努力实现这一目标的过程。职业生涯规划是人生赛道上的必经之路，起点是自己，终点也是自己，没有任何人可以代劳。作主自己的职业生涯，走自己的道路，才能成就最好的自己。积极主动的自我探索和基于现实理性的自我选择，有助于个体更好地体验职业世界的“广度”，拓宽择业视野的“深度”，释放生命价值的“厚度”。

小周是个品学兼优的学生，通过她的求职故事，也许会更有助于理解个人的主观能动性，在职业生涯规划中发挥的重要作用。

## 向左还是向右

小周是环境工程专业的应届毕业生，学习优异、家境良好、性格谦逊，属于“别人家的孩子”。进入大学前，家人与朋友都给予小周厚望，希望她能进入市政工程领军行业发展。她也觉得这很合适自己，一直朝着这个“既定目标”努力。

进入本科与研究生生涯后，小周尝试突破自我，跟随舍友一起参与了各类社团与学院内部的实践活动。在学院组织的暑期国外访学项目中，她偶然发现自己的英语口语具有很大优势；同时，在访学课程中，一位前联合国高级别官员的主旨宣讲引发了她对国际组织的向往。由于周围同学、老师对她的口语水平大加赞扬，小周更加大胆地

在访学课程中发言，并积极与嘉宾及外国友人互动交流。新鲜的话题与不时蹦出的专业词汇，更让小周对国际组织充满向往。

这时，小周开始重新思考未来的职业生涯规划。从小到大，她似乎一直都在父母与他人的期望中生活，从未认真、自主地考虑过“自己”想要什么。她感觉自己特别向往国际社会，但又担心不是外交专业出身，不知如何申请类似的实习与工作机会；同时，她又在思考倘若选择另一条路，是否意味着要放弃专业，放弃之前的所有努力，家人又是否会支持……未来的职业选择究竟何去何从，小周陷入惆怅与纠结中。

## 探究问题根源

虽然小周在学业上很优秀，但在职业生涯的规划中，缺失了对于自我及职业世界的双重探索，缺乏对于问题根源的聚焦，加之家庭与社会等外部因素影响，导致其一直处于惆怅状态，无法以个人为主体，坚定作出抉择，并付诸行动。可以发现，她身上主要存在三个问题：

**1. 忽略核心问题。**“我是选择市政工程相关行业，还是选择去国际组织工作”“如果选择去国际组织工作，我能申请上吗，家里人会支持吗”“这是否意味着我要放弃所有”……一系列的问题萦绕小周的心头。对此，作为就业指导师，笔者并没有急着一一为其解答，而是引导她梳理各个问

题的关联性与本质所在。因为只有解决了核心问题，其他问题才会迎刃而解。

**2. 缺乏双重探索。**小周通过实践活动逐渐对涉外交流及国际组织产生兴趣，但仅停留在兴趣阶段，并没有系统地利用专业测评工具对自我世界的性格、兴趣、能力、价值观进行客观评估；同时，无论是原先的“既定就业目标”——国内市政工程领军行业，还是对国际组织实习的了解，都显示其对于职业世界的认知浮于“皮毛”。双重探索的缺乏，导致小周无法将自身能力与职业需求匹配，因而对未来的职业生涯产生迷茫与困惑。

**3. 家庭影响过大。**小周虽然在学习生涯中顺风顺水，但其实更多的是接受家庭的“妥善安排”，缺乏主体的抉择意识。家庭与社会的影响在小周心里已埋下种子，这也成为影响她决策的因素之一。

### 唤醒主体意识

人生没有绝对的坦途，看似“一帆风顺”的小周，实则是在家庭、社会的裹挟下前行，因此其内心深处无法拥有真正的“获得感”。而个体只有充分利用自己的主体性，聚焦问题、分析问题，并解决问题，以独立自主的姿态规划自己的职业生涯，才能披荆斩棘地绘就属于自己的精彩人生。建议小周可以试着从以下三个角度来尝试改变：

**1. 聚焦核心，提升能力储备意识。**“如果你想丰富自己的国际对外交流经历，除了应聘国际组织相关的工作，现在还可以为此做些什么”“你认为自己应具备怎样的能力去达成这个愿望”“你能为国际社会做些什么”“你认为拥有国际组织相关体验经历，会对未来的择业有什么帮助”……通过逐步发问，小周的择业认知与视野不断拓宽，同时也促使其聚焦到问题的核心。

事实上，在当下她不必将问题局限于马上要做出去哪里工作的决定，过多为抉择时的“替代”或“放弃”关系焦虑，而是应以解开困局为导向思考自己现在能做什么。

**2. 深入探索，开拓多种择业可能。**其实，随着全球经济与技术的高速发展，职业世界也在动

态发展，工作已不再是谋生的手段，人们开始尝试新的生活方式中寻找新的工作形态。小周的选择其实并不一定存在“非A即B”的强制性，因为在市政工程行业中可以有适合她特质的单位和岗位类别；而同样，在国际舞台中也不仅只有她目前所认知的外交部，还有与其专业相契合的领域可选择。职业世界的无限可能性值得持续深入探寻，在探寻过程中也会让她逐渐明晰与优化自己的求职方向与目标。

**3. 缩小差距，引导勇于筑梦逐梦。**寻目标、知差距、蓄能量、准发力。在“知识”维度上，建议她在扎实学好专业知识的同时，进一步丰富自身知识体系与全球视野，扩充学习意向行业领域的发展历史及跨文化知识（包含本国和外国文化习俗、文化历史和文化多样性等），更全面地了解中国及世界现状，明确全球化带来的机遇和挑战。在“技能”维度上，可逐一对照意向岗位具体的工作要求，精准查漏补缺，如对第二外语能力、研究成果、参加活动等特殊要求等。将周边资源最大化利用，善于挖掘与发现周边已前往国际组织实习或任职的优秀典型案例，通过生涯人物访谈了解其职业选择中的心路历程；通过学校组织开展的一系列国际组织相关专家讲座、在线分享、沙龙等，以及院校间的短期实习实践机会，提升自己在国际舞台的履职能力与综合素质；进一步了解申报相关实习与体验的渠道，勇于在试错中提升自己短缺的技能要素，通过亲身体验逐渐缩小与明晰自己未来职业选择的范围。在“态度”维度上，进一步培养自身的全球性思维与文化适应能力，明确自己所承担的使命与担当，敢于筑梦，勇于逐梦，勤于圆梦。

之后，小周充分发挥自己的主体性，主动参与学院开展的联合国环境规划署交流项目，通过学院推荐申请到联合国环境规划署的岗位，进行了为期3个月的国际组织实习。涉外实习，提升了她的全球视野和相应胜任力。实习归来，综合素质的提升与国际组织实习的经历成为她求职的加分项。综合考虑各种因素，小周最终选择在国内外环境工程行业继续发挥专业所长，并将其对外优势在工作岗位上充分体现。