

刘德恩：职业规划要与时俱进

靠高工资吸引求职者？OUT了

“越来越多的90后职场人不再因‘五斗米’在岗位上‘委曲求全’，他们更愿意追求个人满足感和在岗位上的成就感。”近日在一场职业生涯分享会上，华东师范大学教育学部副教授、资深就业规划师刘德恩的看法引得台下众多公司HR频频点头。职业之路如何走？职场生涯怎样规划？从事专业职业生涯指导27年的刘德恩结合个人经历，提出了“自传剖析”的分析方式。 青年报见习记者 陈晓颖



资深就业规划师刘德恩。

青年报记者 常鑫 摄

职业规划要如地图行路

“职业生涯规划就像你出远门时手中必不可缺的地图。”刘德恩说，出行需要地图指导，每个人在职业路上更需要生涯规划。

“我就经历过缺少职业规划的切肤之痛。”刘德恩从小在安徽淮阳农村长大，学习成绩在班级里始终名列前茅。“当时因为缺少信息资源，我甚至连初中毕业要进入高中读书都不知道。”1985年，中考成绩全校第一的他看到村子里大多数同学上中专，误以为毕业去中职上学才是“正路”。进入中等师范学校后，他偶然才得知还有读高中的路子。“可见，在做出重要人生选择时信息资源有多重要。”

第二年，刘德恩选择再次中考，以全校第二的成绩进入阜阳中等师范学校，毕业时居然不知道上大学还有选拔考试这回事，后经好友提醒，毫无准备的他居然成功地考入安徽师范大学读本科。遗憾的是，他的地理、历史一向不好，却碍于情面，服从了老师的建

议，进入了历史系学习，虽然一直想转专业，却最终未能如愿。最后只能等毕业时通过考研转到教育学、心理学领域。

到华东师范大学深造教育类专业时，刘德恩逐渐关注到职业生涯规划领域。“回顾自己的发展路，年轻时没有清晰的职业规划，浪费了好几年的时间啊。”刘德恩决心在此领域“深挖”，同时帮助身边和他一样缺少职业规划概念的青年人。

“工作遇到瓶颈，我就开始给自己设一个新的职场阶段目标。”刘德恩2003年选择去日本留学深造，学习期间静下心来沉淀思考在咨询之路上缺少什么，如何处理人际关系，以及职业发展路的提高方向。两年进修回国后，刘德恩再回到华师大教学，并同时“开拓”起企业的职业咨询项目，将职业咨询延伸普及到沪上白领圈。2005年至今，刘德恩在授课的业余时间，陆续向七百余名上海白领提供咨询服务。

■链接 希望更多专家加入志愿团

培养启航青年做“反哺者”

“上周四，我在市人社局网络平台开了在线咨询，一下子，收到上百位对职业生涯规划迷茫的青年咨询者的提问。”刘德恩教授多年来参与中高职学生、上海白领的咨询，越发感受到社会人群对职业生涯规划的理解仍然薄弱。凭着丰富的专业知识和咨询经验，刘德恩这几年参与了不少公益分享活动。如今，他是“乐业上海”就业服务专家志愿团的首批成员，义务对市民提供职业生涯咨询服务。

刘德恩与他培养的华师大研究生近年也集体研究上海长期未就业的“启航青年”。据刘德恩观察，高职生和长期未就业的启航青年缺少主动接触了解职业生涯规划的动力，“最需要的人往往不来求助。”

他建议，那些得到职业帮助的启航青年，可以“反哺”成为职业教育的“小老师”。让他们带动更多社区启航青年了解职业规划，参与到职业指导中。

建立职业生涯“大数据库”

职业生涯规划需要全方位了解岗位。刘教授有一个“小目标”——建立岗位“大数据库”。“这个数据库可以联网，把各种职业、专业、企业、学校、培训机构等信息列入数据库，像写自传一样，图文并茂地介绍专业、职业的要求、活动内容与方法、发展台阶。”如此一来，想从事某岗位的青年“指尖搜索”即可全方位了解专业与职业信息。他希望更多专家志愿者加入就业服务团队，共同提供职业“智力资源”。

自我探索出的职场路才稳定

职业生涯指导，并不是指导师告诉咨询者在A、B、C等选项中挑什么。“指导师应该是引导者。”刘德恩介绍说：“咨询者通过讲述个人经历，了解自己的能力和心理、价值观，再结合教育、工作经验，自己‘由内而外’做出生涯评估，自我探索出的职场路才能稳定。”

经历会塑造个性和价值观。刘德恩说，“我之所以想做职业生涯指导老师，是因为小时候喜欢听播音员讲故事。”“听故事”始终能激起刘德

恩的兴趣。做咨询工作正好能契合这一兴趣点。他越做也越有成就感。

“职业生涯规划，本质上是要把握生活的心态。”刘德恩多次向学生说，培养积极应对困难的能力，才会勇于做出调整。

工作中难免遇到不顺心的事情。刘德恩坦言，做老师，也会遇到自己不喜欢的行政工作。“但要抓住主要矛盾。”刘德恩说，教学的过程更吸引自己，也促使他在职业指导老师的岗位上发展了27年。

找到兴趣点才可能发展更好

2006年，刘德恩出版过一本《职业生涯规划：学习、就业与创业指导实操》一书。10年过去了，在物质生活丰富的时代，青年人的工作价值观也发生了变化。“不少青年职场人对工作的诉求，已从单纯的生存需求提升到能否提升工作经验、可否得到快乐、是否有工作意义以及工作价值感。”时代在变化，职业生涯规划辅导对此也应做出调整。刘德恩认为，用职业薪水吸引青年的方式已经“OUT”，要给青年职工内在的自我认同感和使命感。

在刘德恩看来，年轻人对自己的爱好可以“尽全力”。“工作中一些看上去不用心工作的年轻人，可能对美

术排版、计算机感兴趣，能把PPT制作得非常精美好看。”寻求精神追求和工作的刺激，但当青年人发现职场没有机会让他们发光发热，对岗位不满、频频跳槽的情况便成为常态。刘德恩说：“找工作就像谈恋爱。看对了，才能全情付出。”

“职场人找到兴趣点，职业规划才有可能持续渐进地发展。”刘德恩说，“我曾经连续不断地为一名白领分析了5小时。”每次一开始咨询，精神上就获得快乐和满足感。他总结说，兴趣会推动职业的幸福。“我既享受做老师的感受，又喜欢听故事，从心理学系统分析，职业生涯规划导师是跟我最匹配的工作。”

“乐业上海”就业服务专家志愿团
专家报名申请受理方式

有意加入“乐业上海”就业服务专家志愿团的本市各类就业服务专家，可通过“乐业上海”微信公众号、上海市人力资源和社会保障局网站(www.12333sh.gov.cn)、上海公共招聘网(http://jobs.12333sh.gov.cn)下载报名表，并根据各区公布的报名受理方式向各区就业促进中心提出报名申请。有意获得专家志愿者帮助的求职者，可到各区就业促进中心进行现场咨询和预约。

区	受理方式	受理地址	联系人	联系电话
黄浦	柜台受理	中山南一路555号一楼	汪蓓玲	63010767
徐汇	快递送达	南宁路999号2号楼6楼大堂	蒋怡雯	24092222*3011
长宁	电子邮件 快递送达	Cnqhjh@126.com 武夷路517号206室	陈继超 陈继超	62400032*205 62400032*205
静安	快递送达	武宁南路241号211A	陈怡青	62312240
普陀	快递送达	上海市武宁路1036号3楼	赵亮	62166156
虹口	快递送达	虹口区曲阳路191号4楼408室	程琳	65217767
杨浦	快递送达 快递送达	政立路205号 控江路1205号	陈征洲 郑海琳	55213047 55278008*821
闵行	柜台受理	莘潭路168号13号窗口	刘琼	51518188
宝山	快递送达	宝杨路1026号2楼207室	陈智萍	56122517
嘉定	柜台受理 快递送达	嘉定区嘉戛公路118号 嘉定区嘉戛公路118号	金梦楠 金梦楠	39989067 39989067
浦东	柜台受理 柜台受理	浦东南路3995号616室 浦东南路3995号616室	徐欢 李翔南	58740409*3328 58740409*2207
金山	快递送达	金山区石化卫零路365号	胡春芳	67961793
松江	快递送达 柜台受理	松江区荣乐东路2378号301室 松江区荣乐东路2378号三楼前台	胡科军 王枝桃	67848621 67848613
青浦	柜台受理 快递送达	上海市青浦区公园路200号 上海市青浦区公园路200号	俞波 俞波	69717607 69717607
奉贤	柜台受理 快递送达	奉贤区南桥镇沪杭公路2142号底楼 奉贤区南桥镇沪杭公路2142号底楼	朱杰 朱杰	37100555*1808 37100555*1808
崇明	快递送达	南门路118号底楼职介大厅	蔡海华	69693183