

关于组织开展职业生涯人物访谈

生涯人物访谈，是通过与一定数量的职场人士（通常是自己感兴趣的职业从业者）会谈而获取关于一个行业、职业和单位“内部”信息的一种职业探索活动。通过访谈，了解该职业岗位的实际工作情况，获取相关职业领域的信息，进而判断你是否真的对该工作感兴趣，实际上是一次间接、快速的职业体验。

为了帮助学生进行职业探索和职业环境认识，有效进行职业生涯规划，学院决定利用假期组织开展职业生涯人物访谈活动。这项活动对于没有工作经验和社会阅历的大学生来说，是了解职业的一个比较好的方法。

一、目的

生涯人物访谈是大学生职业选择和职业定向的一个自助平台，是在校期间职业生涯规划的一个环节，是一种获取职业信息的有效渠道，目的在于使学生了解和认识社会需求、职业需求、职业环境和基本状况，帮助求职者（尤其是在校大学生）检验和印证以前通过其它渠道获得的信息，并了解与未来工作有关的特殊问题或需要，如潜在的入职标准、核心素质要求、晋升路径和工作者的内心感受等（这些信息是通过大众传媒和一般出版物得不到的）。通过生涯人物访谈，还能正确认识自己的优势和不足，从而制定更加合理的大学学习、生活计划。

二、操作流程

1、认识和了解自己

加强对自己的了解和认识。可以借助一定的工具（如霍兰德职业倾向测试、职业能力测量表、职业价值观自测量表或测评软件分析自己的兴趣、性格、技能和工作价值观。（注意：可以使用各种测评工具或软件，但不能迷信。）

2、寻找生涯人物

结合自己的兴趣、技能、工作价值观、教育背景和已掌握的职业知识列出未来可能从事的几个职业，然后在每个职业领域寻找3位以上的在职人士作为生涯人物。生涯人物可以是自己的亲人、老师和朋友，可以是他们推荐的其他人，也可以借助行业协会、大型同学录或某个具体组织的网页来寻找其他职场人士。

（注意：生涯人物的职业应是自己向往的。每个职业领域的生涯人物应结构合理，既有初入职场的人士，也有工作了一定年限的中高层人士；正式访谈前，对生涯人物的信息掌握得越全面越好，姓名、职务和联系方式是必须的，对于

可以在生涯人物的讲话、文章或者大众传媒和单位网页上可以获得的信息要尽可能的收集和熟悉。)

3、拟定访谈提纲

结合目标职业信息设计访谈问题，对生涯人物的访谈可以围绕以下要点进行：行业、单位名称、职业（职位）、工作的性质类型、主要内容、地点、时间、任职资格、所需技能、市场前景、行业相关信息、工作环境、工作强度、福利待遇、工作感受、员工满意度等。（具体内容可以参考附件一）

4、预约并实地采访

预约方式有电话、QQ、电子邮件和普通信件等，其中电话最好。预约时首先介绍自己，然后说明找到他的途径、自己的采访目的、感兴趣的工作类型以及进行采访所需要的时间（通常 30 分钟左右），确认采访的日期、时间和地点。（注意：联系前的准备要充分，电话联系时还应备好纸和笔，以备临时电话采访；联系时一定要礼貌，时间要短。）

访谈方式可以是面谈、电话访谈、QQ 访谈，最好是面谈。面谈前，采访者一般可以用已经从其它渠道了解的生涯人物的好消息轻松打开话题。之后就可以按设计好的问题开始访谈了。遇到生涯人物谈兴正浓时，采访者要乐于倾听，给生涯人物留出提供其他信息的机会。在访谈结束时，请生涯人物再给自己推荐其他相关的生涯人物。这样就可以以滚雪球的方式拓展自己的职业认知领域。

注意：

（1）采访前为自己准备个“30 秒的广告”，因为在访谈过程中生涯人物可能会问采访者的职业兴趣和求职意向。

（2）面谈前，应征求生涯人物的意见，视情况对谈话进行录音、或书面记录、或不记录。

（3）面谈一定要守时、简洁，不浪费他人时间。

（4）访谈结束后，对于不允许访谈现场记录的内容应迅速补记。

（5）采访结束后一天之内，要通过合适的方式表示感谢。

5、访谈结果分析

在一个职业领域采访三个以上的生涯人物后，用职业信息加工的观点来分析，对照之前自己对该职业的认识进行比较，找出主观认识与现实之间的偏差，确定自己是否适合这一行业、职业和工作环境，是否具备所需能力、知识与品质，

形成书面总结报告，进而详细制定大学期间的自我培养计划。如果访谈结果与自己之前的认识出现严重脱节，就有必要进入另一个职业领域开展新一轮生涯人物访谈。

三、访谈要求

1、每个同学至少进行一个职业的访谈。

2、返校后上交生涯人物访谈总结总结报告

请结合自我知识和访谈所收获的职业知识对整个假期的访谈做一个书面总结，应有标题和作者，内容包括：生涯人物的选取、生涯人物简介、访谈过程简介、访谈问题总结、对该职业的分析、自身的认识变化、对自己职业发展的帮助等。文字在 1000 至 3000 字为宜。（具体可参考附件三）

六、注意事项

- 1、访谈前要做好充分准备。
- 2、访谈中要注意着装和仪表，态度和蔼、大方；要文明礼貌，措辞得体。
- 3、要时刻注意安全问题，增强安全意识，提高防范能力，确保万无一失。
- 4、尊重被访谈者，注意保护他们的信息安全和个人隐私。
- 5、认真对待，不走过场，真正通过访谈达到探索职业的目的，为个人的职业定向和职业选择做准备。

附件一：访谈参考提纲

附件二：生涯人物访谈记录范例

附件三：生涯人物访谈总结报告范例（节选自一位学生的访谈总结）

附件四：职业生涯人物访谈活动问答

附件一：访谈参考提纲

- 1、您是如何找到这份工作的？
- 2、就您的工作而言，您最喜欢什么？最不喜欢什么？
- 3、你的职位是什么？你的主要职责是什么？
- 4、从事此行业的人做些什么？
- 5、工作地点一般在哪里？
- 6、在行业内，先从什么样的工作岗位做起，能学到最多的知识，最有益于发展？
- 7、工作场所性质有哪些特征？
- 8、在工作方面，您每天都做些什么？
- 9、您在做这份工作时，日常面临的问题是什么，什么最有挑战性？

- 10、个人的主要成就是什么？最成功的是什么？
- 11、在这个职位上，如果想获得成功必须拥有并保持什么样的能力？
- 12、目前还缺乏的必须改进的能力有哪些？怎么改善他们？
- 13、在你的组织中，能够把在同样一个岗位上把成功和不成功区别开来的行为是什么？
- 14、您认为做好这份工作应该具备哪些知识、技能和经验？
- 15、目前，行业内要求从事这份工作的人应该具备什么样的教育和培训背景？
- 16、您认为什么样的个人品质、性格和能力对做好这份工作来讲是重要的？
- 17、这项工作需要的个人品质、性格和能力同别的工作要求的有什么不同吗？
- 18、学校中的哪些课程对这个行业比较有帮助？
- 19、行业内，单位对刚进入该领域工作的员工一般会提供哪些培训？
- 20、在您的工作领域里初级职位和略高级别职位的薪水一般是什么水平？
- 21、男女工作者在这份工作上机会均等吗？
- 22、这个行业的人们，对于他们所从事的工作有什么满意与不满意之处？
- 23、从事这份工作实现了您的人生价值吗？家庭对您现在的工作满意吗？
- 24、这个行业的人才供求关系怎样？据您所知，从事这种工作的人在单位或者行业内发展的前景怎样？
- 25、最近这个行业和工作因为科技进步、经济的全球化发生变化了吗？
- 26、您如何看待该单位的组织文化和该领域的工作方式在将来的变化趋势？
- 27、这个行业是否有季节性或地理位置的限制？
- 28、这个行业存在的困难及前景如何？
- 29、据您所知，有什么职业杂志、行业网站或其它渠道能帮助我深入了解这个领域？
- 30、您的熟人中有谁能够成为我下次采访的对象吗？可以说是您介绍的吗？

注意：

- 1、以上问题仅供参考，各人提的问题要根据自己的具体情况进行设计，通过生涯人物访谈，是要从生涯人物那里获得对自己有用的信息。
- 2、设计的问题可以封闭式为主，既节约时间，又能得到需要的答案。
- 3、问题设计得要尽量口语化、易懂。

附件二：

生涯人物访谈记录范例

访谈时间：2007 年 7 月 25 日

访谈方式：电话采访

访谈人：小刘(下用 L)

被访谈人：某国际工程咨询有限公司副总经理小林(下用 X)

被访谈人简介：小林，注册监理工程师、注册造价工程师、一级总监、某国际工程咨询有限公司副总经理。毕业于北京市重点中学牛栏山一中。大学毕业后，分到大型国有企业。8 年后，他跳槽离开了国企。随后，他加盟了在工程监理业很有名气的北京某国际工程咨询有限公司。从项目副经理开始，到总监、再到副总经理。小林对于成功是这样认为的：机遇+魄力。他奉行稳扎稳打的战略。并取得个人职业发展的成功。

访谈内容：（节选自一位学生的访谈记录）

◆ 问：首先我对老师的个人经历还缺乏足够的了解，比如您的求学经历、工作经历（诸如您是如何得到这份工作的？在成为《视野》杂志主编之前从事过哪些相关职业，之前是否还有其他自己喜欢、渴望从事的行业？毕业后多久得到这份工作、目前已经做了多久等）

答：我 2001 年从西北师范大学经济管理学院毕业，本科专业是信息管理。2002 年我进入兰州大学新闻学院，开始攻读传播学专业的研究生学位。在此以前，我对期刊业一无所知。考虑到今后的专业学习，我觉得有必要进入相关媒体进行实践，才能更加熟悉新闻媒体的运作。于是我来到《视野》杂志社，寻求实习的机会。很幸运，我在这里找到了更为合适和广阔的空间，一直到现在。其间经历了从实习人员到编辑再到副主编的蜕变，每一步对自己来说都意味着一种经历，一种成长。在此以前曾经想过做一名优秀的记者，满怀职业精神地终日奔波，不过现在反倒觉得那个工作太紧迫了，可能会让我焦躁，紊乱。相对来说，我更喜欢平和安静地进行一些深入的考量，而期刊恰好可以提供一种深度介入的态度。

◆ 问：如果有一个大实习，在实习之前我们需要在哪些方面有所准备？

答：首先梳理自己已有的专业知识能力，客观地评价自己的优势和劣势，尽可能做到扬长补短。其次有目的地提前锁定一些目标实习媒体或单位，有针对性地进行一些关注和调研，做到有的放矢。最后可以阅读一些人际交往或社交礼仪的知识，力求在细节方面也做到位，也可以向往届师兄师姐讨教实习的一些鲜活的经验，以利于较快地适应角色和心态的转变。

◆ 问：就我们专业的毕业生而言，我听过这样一种说法——想工作轻松愉快的话就去广播电台；从经济效益考虑就去电视台；想真正学以致用、进一步在

专业上有所造诣就从事纸媒、尤其是报纸工作。您是怎样看待这种说法的？

答：我个人很难接受一种现成的某种说法，我认为这些说法就个人的经验而言可能是成立的，但是绝对不能普适开去，以偏概全。我相信任何一份工作，如果它是你真心喜欢的，并且你一直尝试不断地创新，那么你其实可以拥有上面提到的所有的满足，无论声誉还是实利，但前提必须是你确实付出了精力、热情。对于你们而言，事先不加检验地接受某种只言片语，其实是非常危险的。

◆ 问：平常在工作方面，您每天都做些什么工作？您是否满意这样的工作状态？

答：因为教学，所以很多时间要花在看书，备课上面，除此之外，关注期刊动态，审稿也是我很重要的一部分工作，有时候感觉在两种相关的职业之间穿梭比较有趣，也很有收获。我很喜欢现在的工作，我觉得它目前可以承载我对职业的那些想像，也符合我当前的期望。

◆ 问：您做这份工作都收获了些什么？最喜欢或最不喜欢的是什么？哪些方面比较成功？哪些工作比较有挑战性？能得到怎样的成就感或满足感么？您打算从事多久？

答：这份工作带给我最大的收获是一种视野和心态，通过这份杂志，我与这个世界有了某种微妙的关联，可以开阔地观察这个世界的变化，使自己与它保持同步。最喜欢的是杂志能通过文字的力量来影响一些人的思想，这种影响是向上的积极的。最不喜欢的是杂志为市场所迫，一味迎合市场。这份工作培养了我对文字和思想的鉴赏力，也锻炼了我统观全局的能力，这也许是我比较满意的地方，说成功，觉得远远不及。目前对我而言，最大的挑战来自于市场，如何做一份有市场有品位有受众的杂志是我一直思量的。

◆ 问：您认为如何才能做好这份工作？应该具备哪些知识、技能或者经验之类的？

答：任何工作都需要一个人全心全意地投入，而且应该满怀热情，喜欢是做好的前提。我觉得很多知识技能或经验也许并不是先前都已经积累了，而更多地是在进入工作之内，抱着一种开放、包容、谦虚、好奇的态度慢慢习得的。当然现在你们可以提前阅读观察一些期刊或者编辑学刊之类的内容，还要锻炼自己的文字能力。

◆ 问：您认为什么样的个人品质、性格和能力对做好这份工作来讲是比较重要的？

答：杂志是一种可以影响人的事业，所以不能有丝毫的轻视与疏忽，一个编辑应该有一种挑剔和批判的眼光，可以最大程度上防止危险或错误东西对读

者的误导；一个开阔的眼界，这样可以进行最大限度的甄选；一份执著，可以保证杂志不会随波逐流，一种热情，可以让杂志生气盎然；一手过硬的文笔，可以让杂志独立地表达自己的声音。

◆ 问：行业内，单位对刚进入该领域工作的员工一般是否进行培训？如果有，是哪方面的培训？今后还要求个人在哪些方面素质有所提高？是否有继续深造的机会？

答：每一个新进入的员工都会进行一系列相关的培训，除了杂志社自己组织的以外，新闻出版局也会定期举行一些培训，内容主要是期刊编辑实务，期刊政策法规之类的。正式进入工作岗位后，一般杂志社都要求员工加强个人业务能力的，在编辑水平、文字水平、专题策划方面进行提升，在圆满完成特定工作量的情况下，员工被鼓励可以进行更加高层的学习。

◆ 问：在您的工作领域里初级职位和略高级别职位分别有哪些？他们的工资各自一般是什么水平？以您为例，对目前的工资待遇是否满意？

答：有编辑、责任编辑，副主编、主编、副总编、总编等，每个杂志社的薪酬水平有所不同，很难有一个统一的标准。

◆ 问：据您所知，从事这份工作的人在单位或同行业内的发展前景如何？

答：目前期刊界现有的人员构成并不是非常合理，缺乏很多既能够编辑杂志，又能够灵活驾驭市场的优秀人才，所以，对于每一个想要在此行业有所发展的人来说，机遇和挑战是同时并存的。

附件三：

生涯人物访谈总结报告范例

（节选自一位学生的访谈总结）

此次寒假的实践活动是学生对未来拟定职业生涯的一次探索性活动，更是学生对自我的设计，自我规划，自我成就的探索性活动。我也非常幸运地参加此次假期的活动，现在我也说说自己的感受吧。

年年有大四，但是大四对于每个人来说却永远只有一年，医学类上五年，却也是只有一个大五，这一年想想应该是刻骨铭心的。即将跨出校园走向社会的我们大多可能有些手足无措。很多人都是在做简历找工作时才发现自己无话可写，无证可上岗，很多早该准备的东西却没有，这些都提示我们应该早下手，在“埋头读书”时也要有时“抬起头来看路”！

（一）要重视自己的专业知识和通用工具知识（如英语、计算机等），一位大夫告诉我去年他们医院有位研究生来应聘，那位学生是学校的学生会主席，无论是社会实践工作还是人际交往方面，其才华都是令诸位老师很是欣赏，但

美中不足的是他的专业课成绩都是勉强过关，还有一门课没及格，这又令大家很是失望、很无奈、也很惋惜，所以医院领导决定开会研究研究，可是研究来研究去研究的结果还是决定不予录用，最重要的原因就是他的专业功课不理想。

（二）要重视提高自己的工作技能。像上岗技能证书之类等。特别是医疗行业，你说你能力强，单位说单凭面试我怎么能确定呢？但你有相关证书就不同了，那证书是国家承认，同行认可的，他还会怀疑吗？

（三）重视自己的人际关系网络。一般来说关系网大体分3类。一类是核心关系：包括父母，最要好的朋友，他们是会全力以赴帮助你的人；另一类是较近的关系：如你的亲属，同学等。他们也可以提供给你较为广泛真实的职业信息，能够提供比较中肯的职业建议，也能够给予一定的直接或间接的帮助。还有一类是一般关系的，他们也可能提供一些职业信息和建议。因此你不但需要与各种关系保持经常联系，而且最好尽可能地进行“良性对话”。

（四）要重视实习、实践机会。相信实践出真知。实践可以将意识的、模糊的、朦胧的东西通过自己的亲身体验变可操作的、可触摸的、有经验可循的，因此不要马马虎虎对待自己的实习工作。多数医院单位都认为胜任工作岗位的能力是影响员工在单位发展的最重要的因素。但大多数医院也都同时反映，新进来的毕业生的最大不足之处是实践能力差，你说我才是个毕业生、有多少实践经验？但医院他说：我要的是来工作的，不是来让我手把手什么都教的。医院不买你的“抱怨”。因此，在实习期间一定要认真地做好自己的本职工作，而且经常实习单位也是你的“第一站”工作单位，这种“开绿灯”的事也是屡屡发生的。与此同时，作为一个新人也不要拒绝领导、同事给你的“份外活”。说不定在你帮忙的过程中就会有新的启示、收获新的知识、了解新的内情，而且可能得到更多的认可。用领导的话来说是：让你忙、做很多事情的时候，是在给你很多的机会，是让你在为将来做更多、更好、更重要的事情去做准备，让你忙是在给你机会呀！

感觉找工作难是因为我们仅仅是一个人，而不是人才。当你把自己从一个人变成一个人才时就得推销自己。古人云：“学得文武艺，卖于帝王家。”怎样把自己卖个好价钱呢？那还得看你怎么卖，会不会卖？这点我说说几位老师和学长的经验吧。

首先想好自己想干什么，会干什么，能干什么。在此之间寻找个适配度，心动之后是该行动了。你得学会主动推销自己，就业市场不是大众舞场，你可以含羞地坐在角落里等待别人来邀请。招聘单位是“明星”，他们在舞台中心旋转，只和主动前来的人欢舞，那些中途插进来的人往往在他们认为大都是“最

可爱的人”，除非你是“莫愁前路无知己，天下何人不识君”的董大，除非你是有经纬之才的诸葛亮。

那接下来该是“登”哪扇门呢？大点呢？小点的呢？高不成低不就是大多数人刚开始的态度。小型单位门户小，好进，是创造工作职位的好机器，职位晋升较快，而且也没有太多的人来排挤你。但这前提是你必须让他们相信你就是那个他们需要的人才！大型单位呢？人家人力、财力、物力无疑都占有优势，像大点的医院的专业技术，学术氛围，个人的发展机遇也无疑是小医院所无法相比的。但大医院的门槛高，难进！压力大，工作竞争也激烈。但一位师姐也说的挺有道理的。她说：“迈进第一步很重要，但也尽是个第一步，它不是所有的未来。有时重要的或许不是目前所处的位置而是下一步迈向的方向。因此眼光要放宽些，在收集职位信息时尽量广泛些，在拟订求职目标单位时宁宽勿严”。

还有就是面试时要表现出来，你是积极，主动的。单位需要的是实际参与推动发展、有开创性的那一类人，他们不招聘观众。因此在制作一份能充分发挥作用的个人简历之外，要用你的表现证明你比其他对这份工作有兴趣的人都更渴望得到它，以最佳状态描述你对单位有多大价值。用你的才干和能力尽可能赢得招聘单位的偏爱，要让他们先明白你能够给他们创造很多利润。大家都明白：“给予比索取更好”，不要让他们一味地认为你是来索取的人。换种角色会让他们招聘单位对你印象更深刻，相对其他人愿意选择你，认定你就是那个“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却是眼前人！”

附件四：

职业生涯人物访谈活动问答

1. 我不知道自己能干什么，毕业后要去干什么？现在特别迷茫，怎么办？

答：请您去做生涯人物访谈，让那些生涯人物教您怎么办。

2. 我计划上研究生，有必要开展生涯人物访谈吗？

答：有必要。在选择城市、学校、专业和导师时，在复习内容和方法上，如果不从相关有经验的老师和研究生了解详细信息是很被动的。相关老师和研究生就是您的生涯人物。

3. 如何让生涯人物心甘情愿地接受采访？

答：这里需要借鉴新闻采访的经验。首先尽量在校友或老乡中确定生涯人物；其次要对生涯人物的基本信息有一个了解，越多越好，都可能成为访谈中的话题；再次您还应该在采访开始时给生涯人物一些正面评价，并表示除了他之外，您再也找不到更合适的人了，让其无路可退，还心甘情愿。

4. 如果对方还是不愿意接受采访呢？

答：可以表示自己的迫切愿望，也可以跟他另约时间，实在不行就请他推荐别人。

5. 如何让生涯人物说真话？

答：第一要尽量面谈；第二要选择采访场地，公众场合是不能让人放松的，当然选择过于隐密的地方也要注意安全（提醒：出行前要将您的行程告知家人、朋友！），尤其是女生；第三要适当地说一些自己的情况，以博得对方的信任；第四要告知生涯人物，您的采访是匿名的，不会在任何场合公开。

6. 进行采访时有什么礼仪？

答：第一，言语要礼貌；第二，服装要得体，整洁是必须的，还要考虑被采访人的身份和采访场地，做到得体就行；第三，手机当着被采访人的面关闭或调成静音。

7. 如何问生涯人物的薪资待遇等隐私性的问题？

答：这不完全是隐私。一般可以采用封闭式的方法提问，如您收入在 2000-3000 元/月？3000 以上？另外，就是可以绕开生涯人物问这个行业、这种岗位的平均收入水平。

8. 生涯人物应该是成功的吗？采访中高层的人士更好吗？

答：成功的定义有很多种，当然生涯人物应该是您自己比较认可的。在您采访的生涯人物中一定要有初入职场的人，不要好高骛远。

9. 为什么采访的生涯人物必须是 3 个以上？

答：因为人数太少，其阅历和观点难免片面，难以让您收集到真实的职业信息，实践证明 3 个已经是最低要求。