

明照凤 | 主 编

职业规划 与创新创业

ZHIYE GUIHUA
YU CHUANGXIN CHUANGYE

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

职业规划

与创新创业

ZHIYE GUIHUA
YU CHUANGXIN CHUANGYE

明照凤 | 主 编

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

职业规划与创新创业 / 明照凤主编. — 济南 :
山东人民出版社, 2015.9
ISBN 978-7-209-09064-3

I. ①职… II. ①明… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第204651号

职业规划与创新创业

明照凤 主编

主管部门 山东出版传媒股份有限公司
出版发行 山东人民出版社
社 址 济南市胜利大街39号
邮 编 250001
电 话 总编室 (0531) 82098914
市场部 (0531) 82098027
网 址 <http://www.sd-book.com.cn>
印 装 莱芜市华立印务有限公司
经 销 新华书店

规 格 16开 (184mm × 260mm)
印 张 20.25
字 数 450千字
版 次 2015年9月第1版
印 次 2015年9月第1次
ISBN 978-7-209-09064-3
定 价 35.00元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

《职业规划与创新创业》编委会

主 编 明照凤 王建平

副主编 张家国 王岳喜 李明立

编 委 （按姓氏排名）

黄丽民 姜晓琳 刘红丽 李明立

刘 悦 明照凤 饶君华 王 惠

王 佳 王建平 王岳喜 张家国

目 录

上 编 职业与就业

第一章 职业生涯规划概论	3
——选择比努力更重要	
第一节 认识职业生涯规划	4
一、职业生涯规划的含义	4
二、职业生涯规划的意义	6
三、职业生涯规划的原则和误区	7
第二节 职业生涯规划相关理论	10
一、霍兰德的职业选择理论	10
二、舒伯的生涯发展理论	11
三、施恩的“职业锚理论”	13
第三节 职业生涯规划的步骤与方法	13
一、职业生涯规划步骤	13
二、职业生涯规划的方法	16
三、赢在起点——大学生涯规划	19
第二章 自我探索	26
——开启精彩人生	
第一节 适合做什么——职业性格探索	27
一、性格与职业选择	28
二、气质与职业匹配	42

第二节 喜欢做什么——职业兴趣探索	46
一、职业兴趣与作用	47
二、霍兰德的兴趣理论	48
三、职业兴趣探索	52
四、职业兴趣的培养	54
第三节 能够做什么——职业能力探索	56
一、能力	57
二、技能	58
三、职业能力倾向测验	60
四、大学生职业能力提升	64
第四节 最看重什么——职业价值观探索	68
一、价值观及其作用	69
二、职业价值观	70
三、职业价值观探索	73
 第三章 职业世界探索	 87
——走出“象牙塔”	
第一节 现代社会职业认知	88
一、职业的内涵	88
二、职业分类	89
第二节 行业认知	92
一、行业的定义及特征	93
二、行业分类	93
三、行业环境分析及部分行业发展趋势	96
第三节 大学生就业环境与就业政策	96
一、我国劳动力市场现状	97
二、大学生就业形势分析	99
三、大学生就业创业相关政策	100
第四节 就业信息收集	103
一、就业信息收集原则	103
二、就业信息收集途径	104
三、就业信息收集方法	105

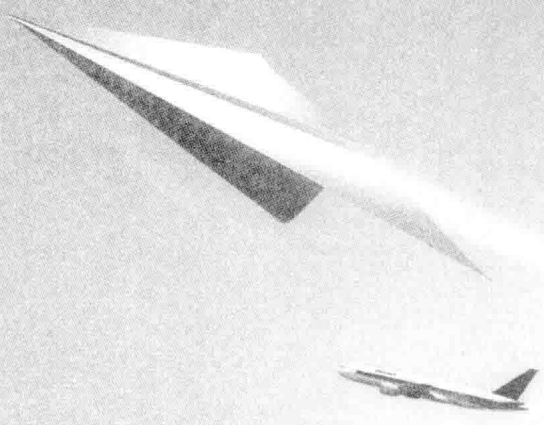
第四章 职业决策与规划	110
——启动职业生涯规划	
第一节 职业决策风格类型	111
一、决策风格类型	111
二、自我决策风格探索	113
三、职业决策的影响因素	115
第二节 职业决策模型与方法	116
一、CASVE 循环模型简介	116
二、决策过程的监控与调整	118
三、职业决策的方法	119
第三节 大学生职业生涯发展目标的确定	124
一、职业生涯的发展路线	124
二、设定目标	126
三、大学各阶段的具体实施策略	130
第四节 职业生涯规划的制作	132
一、大学生职业生涯规划书的格式和内容	132
二、大学生职业生涯规划常见的问题	141
第五章 职业基本素质	144
——打好职业根基	
第一节 大学生应具备的职业素质	145
一、什么是职业素质	145
二、树立正确的职业观	146
三、大学生职场成功必须具备的基本职业素质	147
四、各类型职业岗位的专业素质要求	148
第二节 大学生职业素质的培养	151
一、培养职业意识	151
二、树立职业理想	151
三、规范职业道德	152
四、发掘职业能力	153
五、注重职业心理	153
六、加强职业交往	153

七、提升创新素质	154
第三节 培养自我管理能力	154
一、情商	155
二、财商	156
第四节 锻炼时间管理能力	158
一、评估你的时间管理能力	159
二、时间管理的方法	160

下 编 创新与创业

第六章 创新创业概述	167
——人生就是创业	
第一节 认识创新创业	168
一、创新创业的含义和类型	168
二、创新创业的关系和作用	180
第二节 创新创业组织与环境	187
一、创新型组织	187
二、大众创业万众创新时代	200
第七章 创业精神与创新创业者素质	215
——做有意义的冒险	
第一节 创业精神	216
一、什么是创业精神	216
二、创业精神的培育	226
第二节 创新创业者素质	230
一、创新型人才的素质要求	230
二、创业者素质与培养	235

第八章 创新创业思维与创业	248
——内修外炼 能力为先	
第一节 创新思维与方法训练	249
一、何为创新思维	249
二、创新思维方法	257
第二节 互联网思维与创业	277
一、互联网思维	278
二、“互联网+”	289
附录一 霍兰德职业索引代码	300
附录二 技能词汇表	305



上 编

职业与就业

关于职业生涯开发与管理

只要开始，永远不晚；只要进步，总有空间。

关于位置与方向

在职业生涯发展的道路上，重要的不是现在所处的位置，而是迈出下一步的方向。

当你处在成功的巅峰，如果搞错方向，多走一步就是万丈深渊；
当你处在失败的谷底，如果找对方向，每走一步都有无限希望。

——程社明

职业生涯规划概论

——选择比努力更重要

我们用审视的目光去观察和判断身边人们的生活状态，会发现成功人士往往具有一些惊人的“通性”——在“职业规划”或“自我修炼”方面有着高人一等的造诣，从而取得了常人梦寐以求的成就。每个人的职业生涯就那么几十年，如果没有一个切合实际的规划，不要说难以取得大的成就，有时可能连保障基本的工作顺利也做不到。

哈佛大学的研究资料表明，为自己作出明确职业生涯规划的人大约只占5%。但当职业生涯结束时，这5%的人所获得的净资产比没有做过明确职业生涯规划的那95%的人的净资产的总和还要多。

人生好比一次旅行。我们无法决定生命的长度，但可以努力拓展生命的宽度，挖掘生命的深度。职业生涯规划就是摆在你面前的一把钥匙。拥有了它，代表着你拥有了正视人生的积极态度，拥有了理性科学的行动方法。你也许不能成就什么惊天动地的大事业，但你一定可以微笑着回首往事，拥抱属于自己的成功、属于自己的丰富人生。

第一节 认识职业生涯规划

一、职业生涯规划的含义

职业生涯规划是指一个人一生的工作经历,特别是职业、职务、职位的变动及工作理想实现的整个过程。一般认为,我们的职业生涯开始于任职前的职业学习和培训,终止于退休。据资料统计,大部分人的职业生涯时间占可利用社会时间的70%—90%。职业生涯伴随我们的大半生,选择什么样的职业作为我们的工作,这对于每个人的重要性是不言而喻的。拥有成功的职业生涯才可能实现完美的人生。

职业生涯规划,是指对决定一个人职业生涯的主客观条件进行分析、总结和测定,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标作出行之有效的安排。职业生涯规划的目的不仅仅是找到一份工作,更重要的是通过制定职业生涯规划更加清楚地了解自己,并结合社会环境等外部因素确定职业发展方向,拟定可行的行动计划,以实现人生价值的最大化。职业生涯规划要求大学生有计划、有目的、有步骤地促进职业生涯发展。



案例分享

案例一

有一个人,名字叫失败,他干什么都不成,从来就没有成功过。有人就给他提了一个建议:“某某地方有一个圣人曾经为许多人指点迷津,使他们从失败走向成功,你可以去请教他,让他帮助你成功。”于是,失败找到了这个圣人,请教如何走向成功。圣人首先问他究竟想往哪个方向努力,失败就告诉圣人:“只要能够成功,什么方向都无所谓,你给我指点吧。”结果,圣人说:“如果是这样的话,那么,你走哪条道都无所谓了,你走吧。”



评析

当一个人想要成功的时候,他首先需要去确定一个正确的发展方向,进行具体规划,如果没有方向和具体规划,他就永远不会成功。

案例二

张珊,22岁,2014年毕业于某大学计算机专业。她虽然早已听说过就业形势不乐观,但未给以足够重视,以为凭自己的专业优势以及优秀的个人条件,总会找

到一份合适的工作。盲目的自信导致她在校期间没有考取什么专业技能证书，除了一张毕业文凭，她几乎拿不出什么其他证书。而且她在寻找工作之前没有客观地审视自己的优势与劣势，没有考虑什么样的工作最适合自己发展、什么样的工作最能发挥和体现自己的才能等诸如此类职业规划的问题，匆匆上阵，结果令她大失所望。几番应聘面试都败下阵来，当初的自信基本消失殆尽，开始变得心灰意冷。



张珊的失败就是因为她一开始就忽略了职业生涯规划。如果把一个人的职业生涯比作一次旅行，那么在出发之前最好先设定旅游路线，这样既不会错过梦想已久的地方，也不会千辛万苦却到了并不喜欢的景点。张珊现在要做的就是，首先了解职业生涯规划的方法，然后为自己好好规划一下职业生涯。

职业生涯规划有哪些主要任务呢？

1. 确立职业发展的目标。目标代表着每个人的理想追求，也引导着其行为的方向。明确而坚定的目标是赢得成功、有所作为的基本前提，因为坚定目标的意义，不仅在于面对挫折与困难时能百折不挠，抓住成功的契机，让理想一步步变为现实，更重要的还在于身处逆境能产生巨大的奋进激情，使自己的潜能得到最大发掘与释放。所以，设定具体可行的职业发展目标，不仅是职业生涯设计的首要任务，也是最关键和最核心的任务。理想的职业发展目标不仅应该符合个人的性格、兴趣，而且应该具有一定的挑战性，是具体的目标。

2. 制定职业发展的策略。职业生涯策略是指为争取职业生涯目标的实现所采取的各种行动和措施，包括职业生涯发展路线、教育培训安排、实践计划等方面的措施。每个职业都有一定的教育和培训要求，这种对人行能力的要求包括短期的职业培训以及全日制的教育。如果你确定了职业目标，就必须获得相应的职业知识和技能。

制定职业发展策略是考虑如何实现目标的问题。根据个人不同情况，可以选择多种多样的策略。一般来说，职业发展策略可以分为三种：

- （1）一步到位型。针对现有的条件，利用已经具备的资源，直接实现目标。
- （2）多步趋近型。对目前不能实现的目标，先选择一个和目标接近的职业，然后逐步实现目标。
- （3）从业期待型。在没有条件实现目标，也没有理想职业可以选择的条件下，先选择一个职业投入工作，等待时机以实现自己的目标。

3. 明确具体的职业生涯发展途径。职业发展途径是从事职业、实现理想目标的必要条件，它贯穿人的一生。人们要在不同的职业发展途径中选择最适合自己的一条，就要考虑多种要素，如可能遇到的困难、外界的评价、必需的帮助等，还应该清楚每条道路可能带来的收益和风险，要反复比较，选择较为适合的道路，才能获得成功。

4. 设计具体的活动计划。要根据职业活动的特点和全过程的需要,设计切实可行的活动计划,包括时间表、空间安排、程序安排等。

一般来说,职业生涯规划按照规划的时间维度可分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划四种类型。人们一般把职业规划的重点放在五年内的中期规划中。

二、职业生涯规划的意义

美国的成功学大师安东尼·罗宾斯曾经提出过一个成功的万能公式:

成功=明确目标+详细计划+马上行动+检查修正+坚持到底

从这个公式可以看出,一个人要想获得成功,首先要明确自己的目标并制定详细的计划。人生的多半时间是在从事职业活动,职业成就是人生幸福的基础,拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此,职业生涯规划具有特别重要的意义。

第一,职业生涯规划可以明确人生的发展目标,提升成功的机会,实现其对职业生涯的认识、从模糊到清醒的转变。

生涯发展要有计划、有目的,不可盲目地“撞大运”。很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始,古人讲,凡事“预则立,不预则废”就是这个道理。大学生从学校走向社会,头脑要清醒,不能昏昏庸庸地过日子,你选择的事将影响你今后的生活质量,这是非常重要的,所以每个人一定要确立自己不同阶段的人生目标,并将这些目标规划出来,一步一个脚印地向前迈进。

第二,职业生涯规划可以发掘自我潜能,增强个人实力,实现其对人生的态度从消极到积极的转变。

通过职业生涯规划,能够正确认识自身的个性特质、已有和潜在的资源优势,对自身的优势与劣势进行综合比对分析,科学设计自己的长、中、短期职业目标路线图,同时要学会适时调整自己的观点和脚步,克服悲观情绪,保持乐观精神,找准自己的位置,开发自己的潜能,把握人生机会,不断增强自身的职业竞争力,去积极实现自己的职业目标与理想。

第三,职业生涯规划可以提升应对竞争的能力,增强职业的主动性,实现其在职场的竞争中从被动到主动的转变。

每个人都有自己的“舒适区”,但是一旦离开了这个区域就会感到彷徨、无奈和恐惧。不管是一个人,还是一个企业,舒适区对我们的危害都是非常致命的。要想舒服,你首先得变革创新,努力刻苦地学习。既然在职业生涯规划中分阶段地设定了一个个新目标,那么,你就需要从目前这个位置,主动创造条件走到目标中定下的下一个位置,也就是说必须主动走出你的舒适区。不断走出舒适区的过程,实质就是改变惯性思维,摆脱不良习惯,积极、主动、进取的过程,只有这样才能到达人生新的目标。成功的决定因素不是机会,不是什么客观条件,而是自己的态度、习惯和行动。



案例分享

意大利有一家杂志社，曾对比时全国 60 岁以上的退休人员进行了一次专题调查：“你最后悔的事情是什么？如果你感到自己的事业成功的话，你成功的奥秘是什么？”调查的最后结果显示，67% 的人后悔年轻时错误地选择了职业，而 90% 以上的人感到成功的奥秘是进行了“职业生涯规划”，只有 11% 的人后悔没赚到更多的钱。



评析

从上述调查结果可以看出，职业规划对于每个人是多么的重要，它既是事业成功的基础，也是人生幸福的源泉。选错了职业，不仅不利于个人的发展，更阻碍人们走向成功。要想选对职业，取得职业的较大发展，就必须科学地进行职业生涯规划。

三、职业生涯规划的原则和误区

（一）职业生涯规划的原则

制定职业生涯规划是一件关系到一生幸福、事业成功的大事，必须十分慎重，要综合考虑多种因素，找出主要的制约条件，全面认识问题，权衡利弊，综合平衡各种因素，只有这样，才能制定出科学可行的职业生涯规划。制定职业生涯规划，主要遵循以下几个原则。

1. 择世所需。个人离不开社会，职业发展与社会需要紧密地联系在一起，只有充分考虑社会需要，才能正确认识职业的长远发展的问题；人的作用要在一定的社会条件下才能充分发挥出来，只有充分考虑社会的需要，才能抓住发展的机遇，实现发展。由于社会发展快速，职业变化万千，所以在制定职业生涯规划时，只有认真分析社会需要，把握社会人才需求动向，择世所需，才能成为社会急需人才。

2. 择己所利。人们制定职业生涯规划的目的，是为了在职业选择和发展中实现自己利益的最大化，满足人生的多种需求。所以在制定职业规划时，也要好好考虑“自己基本利益怎样才能得到保证，在什么样的职业中才能更加体现自己的价值”等问题，积极采取措施，尽可能保证自己的利益不受损失。

3. 择己所爱。从事一项你所喜欢的工作，工作本身就能给你一种满足感，你的职业生涯也会从此变得妙趣横生。诺贝尔奖获得者丁肇中教授说：“兴趣比天才更重要。”爱因斯坦曾经说过：兴趣是最好的老师。兴趣是事业成功的基础条件，也是推动事业发展的强大动力。

4. 择己所长。任何职业都要求从业者掌握一定的技能，具备一定的能力。特长是职业、事业成功的保证。而一个人一生中不可能将所有技能全部掌握，所以你必须

进行职业选择时，择己所长，发挥优势，这样才能更好地驾驭职业和事业，做个行家。

5. 远近结合。一个好的职业规划，既要有长远眼光，能够考虑到5年、10年甚至更久以后可能的个人、家庭及社会的发展变化，也要紧紧根据情况的变化，分解、制定可行的短期目标。生命的周期性规律如生老病死，家庭的发展阶段如婚恋、生育、离异、丧偶等，社会的老龄化及家庭规模的缩小等变化，都会影响个人的职业规划。

6. 明确具体。一个好的职业规划，应该是目标明确而具体的。例如，不能笼统地说“我希望我以后成为一个管理者”，相比较而言，“我希望毕业三年之后我已经对服装设计的基本流程非常熟悉，我能在一家规模中等的服装厂担任一条生产线的服装设计助理，我希望自己能在业余时间补充必要的知识，在毕业第五年就能独立担任一条生产线的服装设计”，就是一个明确、具体的职业规划。目标的明确和具体主要体现在制定的目标应该有一些可以量化或评估的指标，比如时间限制、职位的提升和发展、薪水的提升、培训的计划等。

7. 现实可行。一个好的职业生涯规划，应该是一个考虑了现实环境和个人条件的限制、切实可行的规划。脱离实际或难以实现的规划都是不可取的。职业生涯规划需要考虑各种外界因素的影响，比如家庭、健康、经济条件、文化等。

8. 灵活机动。灵活的计划是职业生涯持续健康发展的前提。规划好的职业生涯应该能根据现实环境和个人需求的变换而进行灵活调整。

（二）职业生涯规划误区

大学生在做职业生涯规划时，常见的错误主要包括以下方面。

1. 职业生涯规划无用论。有一个明确的职业目标方向是必要的。但有的大学生认为，自己尚处于学习阶段，未来有太多的不确定因素，所以现在规划自己为时过早。这种想法造成的后果是学习的无目的性，荒废了宝贵的学习时光。进行职业生涯规划，就是要对我们所能做到的事全力以赴，机会总是青睐那些有准备的人。对于生命中一些个人无法掌握的因素，应以一颗平常心冷静地应对。

2. 在职业选择时过分依赖他人。在职业生涯规划过程中，也有的学生过分依赖他人，总希望有人能替他作出最后的选择。职业生涯规划的最大特征就是个性化，个人职业生涯规划必须由自己主导。每个人的成长环境、家庭经济条件、父母的社会地位、文化背景、个性类型、价值观、能力、职业生涯规划目标、父母的期望、对成功的评估标准等都不尽相同，所以，不同的人对自己的职业生涯规划也必不相同。老师、父母或朋友都无法替代，只能由自己根据实际情况来客观地进行规划。

3. 在自我评估时过分否定自己。进行自我评估，目的是要找出自己的优势和不足。不幸的是，许多人在评估过程中，看不到自己的优势所在，随之而来的是对自己的过分否定，认为自己一无是处。不断地从自己身上找缺点并克服这些缺点，的确是难能可贵的，但过分地否定自己，也容易让自己失去信心。缺乏自信的人，其事业是难以