

ZHIYE SHENGYA GUIHUA

职业生涯规划

陈会芳 著

河北人民出版社

职业生涯规划

陈会芳 著

河北人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯规划/陈会芳著. —石家庄: 河北人民出版社, 2008. 2

ISBN 978 - 7 - 202 - 04785 - 9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 019867 号

书 名	职业生涯规划
著 者	陈会芳

责任编辑 杨永林

封面设计 苏进起

责任校对 丁 清

出版发行 河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街 330 号)

印 刷 河北省石家庄金剑印刷厂

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 9

字 数 214000

版 次 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1 - 3000

书 号 ISBN 978 - 7 - 202 - 04785 - 9/G · 1564

定 价 20.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

中国有句俗话叫做:好的开始等于成功的一半。作为即将走出象牙塔的大学毕业生,选好第一份工作、找准个人职业生涯的起点至关重要。

这个起点就是选择适合自己的职业。选择职业要考虑性格与职业的匹配,兴趣与职业的匹配,特长与职业的匹配,内外环境与职业的匹配。合理的职业选择是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据进行的,这些是选择职业的关键。

当然,在择业之初,最困惑求职者的问题,是先就业还是先择业?要回答好这个问题,首先要明白就业与择业的含义。就业,简而言之,指的是找到一份工作,获得物质上的报酬,从而解决自己的生活经济来源问题。择业,不光是找到工作,而是要在众多的就业机会里选择某个适合自己的、长远来看能获得更好的成功的职业,总而言之,它意在选择,是主动的、自主的就业,而非被动的就业,择业一般来说是有“远见”的。一般来说,你的职业生涯宽度是多少,很多时候是由你的第一份工作决定的,你第一次选择了什么工作,这份工作可能就是你的职业了,所以,第一次选择太重要了。那么,是先就业还是先择业呢?专家认为,只有让“择业”与“就业”保持同步才是上上之举,具体地说,择业好了才能去就业。目前,从社会学家到普通老百姓,从学校领导到学生当事人,很多人认为应该先就业,再择业,骑马找马,其实这样有很多的危害。

因为,先就业、后择业很可能导致盲目地为了找一份工作而找工作,缺乏理性的选择与思考,更谈不上长远的规划,这样做的后果很可能是人职不匹配,直接后果就是人们经常看到的频繁跳槽,三五年后仍业绩平平,结果是耽误了职业发展的宝贵时间。所以,尽管竞争激烈,大学生还是应该树立先择业的意识,出校门前做好自己的职业规划。只有这样,才能确保职业的持续发展。

怎样选择适合自己的工作呢?选择职业的关键是“职业锚”。职业锚的概念是由美国埃德加·施恩教授提出的,他认为职业规划实际上是一个持续不断的探索过程。在这一过程中,每个人都在根据自己的天资、能力、动机、需要、态度和价值观等慢慢地形成较为明晰的与职业有关的自我概念,形成自己的职业锚。所谓职业锚就是指当一个人不得不做出选择的时候,他或她无论如何都不会放弃的职业中那种至关重要的东西或价值观。随着一个人对自己的越来越深入地了解,这个人就会越来越明显地形成一个占主要地位的职业锚。

选择职业不是一个盲目的行为,而是需要进行周密的设计,需要进行职业生涯规划,因为生涯不仅是“一份工作”所能代表的,它应该是个人发挥潜能、表现自我的舞台,在生涯的追寻过程中,难免会触及“生命的意义”这个严肃的问题,它关系着自己的未来。

职业生涯规划即职业生涯设计,是指个人和组织相结合,在对一个人职业生涯规划的主观条件进行测试、分析、总结研究的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析和权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做行之有效的安排。比如:做出个人职业的近期和远景规划、职业定位、阶段目标、路径设计、评估与行动方案等一系列计划与行动。职业生涯设计的目的决不

只是协助个人按照自己的资历条件找一份工作,更重要地是帮助个人真正了解自己,为自己定下事业大计,筹划未来,拟定一生的方向,进一步详细估量内、外环境的优势和限制,在“衡外情,量己力”的情形下设计出自己合理且可行的职业生涯发展方向。

一个人整个一生所从事的事业,按先后顺序可以分为早期生涯、中期生涯和晚期生涯三个发展阶段。在这三个时期中,依据休普的划分,又可以将一个人的职业生涯分为四个阶段,即探索阶段、创立阶段、维持阶段和衰退阶段。大学时代正处于职业生涯的探索阶段。萨帕对职业发展研究认为探索阶段又可以分为三个时期:尝试期(15~17)、过渡期(18~21)、初步试验承诺期(22~24)。大学生在一年级为试探期,在这一阶段要初步了解职业,提高人际沟通能力。大一学习任务不重,应多参加学校活动,增加交流技巧,但不要盲目地参加。二年级为定向期,在这一阶段应考虑未来是否深造或就业,通过参加学生会或者社团组织,锻炼自己的能力,同时检验自己的知识技能;提高自己的责任感、主动性和受挫能力,并开始有选择地辅修其他专业的知识来充实自己。三年级为冲刺期,临近毕业,目标应锁定在提高求职能力,收集公司信息,并确定自己是否要考研;要积极锻炼自己,提高独立解决问题的能力,积极尝试并加入校友网络,了解往年的求职情况;希望出国留学的学生,可多接触留学顾问,参加留学系列活动。四年级为分化期,目标应锁定在工作申请及成功就业上,这时可先对前三年的准备做一个总结:首先检验自己已确立的职业目标是否正确,前三年的准备是否充分;然后开始毕业后工作的申请,积极参加招聘活动,在实验中检验自己的积累和准备;最后,预习或模拟面试等训练,尽可能地做出充分准备。总之,在大学时期要注意职业兴趣的培养,了解和尝试现实工作中的各种职业,积累一定的社会经验,在未来较短时间内实现个体人力资本、兴趣和职业的匹配。

大学生要做好职业生涯规划就必需按照职业生涯设计的流程考虑问题。职业生涯设计的具体步骤概括起来主要有以下几个方面:1. 自我评价。自我评价即全面了解自己。一个有效的职业生涯设计必须是在充分确切地认识自身条件与相关环境的基础上进行的,包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等,既要弄清我想、我能干什么,我应该干什么,还要考虑在众多的职业面前我会选择做什么等问题。2. 确立目标。确立目标是职业生涯规划的关键。通常目标有短期目标、中期目标、长期目标和人生目标之分。短期目标很具体,对人的影响更直接,是长期目标的组成部分。长期目标需要个人经过长期的艰苦努力、不懈奋斗才有可能实现。确立长期目标时要立足现实、慎重选择、全面考虑,使之既有现实性又有前瞻性。3. 环境评估。职业生涯规划还要充分认识与了解相关的环境,评估环境因素对自己职业生涯发展的影响,分析环境条件的特点以及发展变化情况,把握环境因素的优势与限制,了解本专业本行业的地位、形式以及发展趋势。4. 职业定位。就是要为职业目标与自己的潜在能力以及主客观条件谋求最佳匹配。良好的职业定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据的。职业定位过程中应注意:根据客观现实,考虑个人与社会、单位的关系;比较鉴别职业的条件、要求、性质与自身条件的匹配情况,选择条件适合、更符合自己特长、更感兴趣、经过努力能很快胜任、有发展前途的事业;扬长避短,看主要方面,不要追求十全十美的职业;审时度势及时调整,要根据情况变化及时调整择业目标,不能固执己见,一成不变。5. 实施策略。就是要制定指导职业生涯目标的行动和方案,要有具体的行为措施来保证。没有行动,职业目标只能是一种梦想。要制定周详的行动方案,更要注意去落实这一行动方案。6. 评估反馈。整个职业生涯规划要在实施中去检验,看效果如何,及时诊断

生涯规划出现的问题,找出相应对策,对规划进行调整与完善。

总之,科学合理的职业生涯规划是每一个大学生就业的必要工作,也是每一个大学生职业生涯发展过程中的必然要求。“机遇总是垂青于有准备的人”是要有规划做前提的,职业生涯规划所起的作用是鞭策人们向着自己的理想加快脚步,它是一种加大动力的催化剂。

保尔·柯察金说过:人最宝贵的是生命,生命属于我们每个人只有一次。人的一生应当这样度过:当他回首往事,他不会因为虚度年华而悔恨,也不会因为碌碌无为而羞愧……为了使自己树立起远大而清晰的奋斗目标,为了更加充分利用今天学习的大好时光,为了每个人更好地把握自己今后的发展方向,让我们共同努力,做好职业生涯设计吧。

作者

2007年12月

目 录

第一讲 职业生涯规划犹如种树,要想枝繁叶茂,必须根深蒂固	1
※ 职业生涯规划的涵义	1
※ 内职业生涯与外职业生涯的关系	10
※ 职业生涯规划的目的与意义	15
第二讲 机遇、成功总是垂青于有准备的人	19
※ 职业生涯开始计算的时间	19
※ 职业生涯规划步骤	25
※ 职业生涯规划的内涵	29
第三讲 能力倾向、职业价值观预示着职业领域里的发展潜力	38
※ 能力倾向与职业选择	38
※ 职业价值观与职业选择	70
第四讲 认识兴趣、气质、性格,如同“探路”,会使精彩的生涯之旅更加精彩	83
※ 兴趣与职业选择	83
※ 气质与职业选择	92
※ 性格与职业选择	98
第五讲 “成功”之花开在创新里	108

※ 创造力与职业选择	108
※ 智力与职业选择	129
第六讲 千里之行始于足下,美好蓝图记在心中	153
※ 职业生涯规划的具体操作步骤	153
第七讲 人生是由无数“选择”串联起来的旅程,面对“选择”别 无选择,因为“选择”决定了人生的高度	177
※ 大学生职业选择的原则与路径	177
※ 职业规划工具——职业锚	183
※ 职业生涯管理的内涵及功能	190
第八讲 听人一席言,胜读十年书	201
※ 职业生涯规划的影响因素	201
※ 职业生涯规划中的五项忠告	207
※ 避免求职四大误区,顺利迈过生涯五坎	219
第九讲 选择了拼搏与超越,就选择了成功与辉煌	224
※ 应对职业生涯初期的“危机”	224
※ 应对职业生涯中期的“危机”	237
※ 应对职业生涯后期的“危机”	246
第十讲 播种行动,收获习惯;播种习惯,收获性格;播种性格, 收获命运	251
※ 养成良好习惯,夯实人生基础	251
第十一讲 职业知识知多少	263
※ 最重要的职业素质	263
※ 职业的分类	271
※ 更新就业观念	276

第一讲 职业生涯规划犹如种树, 要想枝繁叶茂,必须根深蒂固

※ 职业生涯规划的涵义

摘 要

- ※ 职业与工作、与事业是不同的。
- ※ 职业是人们为了获取经常性的收入而从事连续性的特殊活动。
- ※ 经过了工作和职业两个阶段,最后才会走上事业的阶梯。
- ※ 生涯指的是人的一生,这其中包括了若干个小阶段,比如求学生涯、家庭生涯、职业生涯等。
- ※ 规划就是在考虑各种可能性之后,形成一个希望达到的目标,根据目标制定行动计划,依照计划执行,在执行中不断进行修改的过程。
- ※ 职业生涯有“内职业生涯”和“外职业生涯”、“狭义职业生涯”和“广义职业生涯”的区别。
- ※ 生涯规划就是对自己未来的生活进行规划的活动。
- ※ 职业生涯规划,是指为了有效地实现自我价值及保证在事业上取得更大的成就,个人根据自己的条件和客观环境,确立明确的职业生涯发展目标,对所从事的职业、要担负的职务以及在工作岗位上的发展道路进行全面的规划,并为实现各阶段的目标而自觉地进行有关个人的知识与能力等方面的人力资本投资活动。
- ※ 职业生涯规划的过程——了解自己、明确职业方向、确定职业发展目标、做出职业发展计划。

(一) 职业

职业与工作、与事业是不同的。很多人认为有了工作就是有

了职业,其实,这是一个误区,因为工作和职业并非完全等同。一个人通过不断地积累工作经验,可以将自己的工作加以固定,从而上升为职业。而职业经过继续磨炼之后,才能最终上升到一个人的事业。因此,工作、职业、事业就像一个阶梯,有个自下而上的上升过程。

工作是每个社会人必须从事的。一个人可以没有事业和职业,但如果他想要生存下去,就必须通过工作来维持生计,而如果仅仅为了维持生计而去从事一份工作,那么,由于对这份工作的目标没有真正的发自内心的认同和体会,那么就将无法长期全身心地投入目标的追求中,工作的成果会大打折扣,对工作所带来的生活形态也会感到厌倦,最后甚至会损害到他人的利益。比如说,一位做中学教师的人,仅仅是想要获得稳定的收入和较多的假日才来当老师,而并不感到自己从事的是一项很有意义的事业,那么,他对自己的工作就容易敷衍了事,把上课仅仅当成是一种任务,只管自己教课,不管学生懂不懂,如果学生有问题提出,还会很不耐烦。长此以往,会觉得自己做的都是不得不完成的任务,自己感觉不到工作的满足和快乐,而所教学生的发展也受到影响。

所以说,对待工作的态度决定了生命的两种层次,一种层次是:追求生存,工作的目标是赚钱吃饭,把工作当作是维持生存的工具;另一种是:追求生命,工作的目标是开创生涯的事业,把工作当成一种事业去经营,全身心地投入。

其实,一个人对工作的理解反映了他对生活的理解。比如,想在生活中得到什么,想要怎样的生活质量,怎样看待工作等等,不同的认识决定了不同的职业选择与未来。因此,工作的意义就不仅仅局限在大家所谓的“挣钱”上。工作决定人的生活质量,工作决定人的社会地位,工作决定人的活动范围与时间分配,工作使人获得生活满足感,工作实现人的价值,所以我们常说工作着是美丽

的。当一个人得到工作的成功与满足之后,才能逐步向自己的职业靠拢。所谓职业,是指参与社会分工,利用专门的知识 and 技能创造物质财富和精神财富,获得报酬,满足物质生活和精神生活的活动。美国学者阿瑟·萨尔斯将“职业”定义为:人们为了获取经常性的收入而从事连续性的特殊活动。职业是社会分工体系中人们所获得的一种劳动角色,是最具体、最精细、最专门的社会分工。不同工种、岗位或特定环节的职业会赋予人们不同的工作内容、不同的职责、不同的声誉和社会地位及不同的劳动规范和行为模式,于是人们便有了特定的社会标记和专门的劳动角色。职业的“参与社会分工”、“经常性收入”和“连续性”是区别于“工作”的主要特征。它是相对于工作的上层建筑。一个人一旦确定了自己的职业,一般是不会有太大变动的。但工作却可以经常换,这就是为什么那些只有几个月工作经验的毕业生,不会形成比较固定的“职业”概念的原因。

职业需要一个人用心的投入和持续的经营。在职业寻找与形成的过程中,职业的选择具有关键性,这也是离我们最近的一个任务。做出职业选择如同面临人生的一个十字路口,决定何去何从不是一件容易的事。因为,一个人职业的确立要考虑人的诸多方面,比如性格、兴趣、气质、能力等,即:职业兴趣——你喜欢什么工作、能力倾向——你擅长什么工作、价值观——你喜欢什么样的工作与生活方式、性格——你待人处事的方式与风格。总之,考虑的问题越周全,就越能选择与自己匹配的职业。

经过了工作和职业两个阶段,最后才会走上事业的阶梯。就好比你现在住着平房,想在院内盖个小厨房。当你确定了盖厨房这个目标后,就会注意收集砖块、瓦片、木料、水泥等等。你走在街上也会注意哪里有砖块,哪里有瓦片,碰见砖头,捡块砖头;碰见瓦

片,捡块瓦片,用不了多长时间,你就会把原料备全,小厨房也就盖起来了,你的目标就实现了。事业也是如此,只有经过不断捡拾砖头、捡拾瓦片的过程,才能筑建起你的“事业小屋”。

事业并非简单的财富积累,而是个人经验的积累、个人人生价值的体现。每个青年人都想成就一番事业,希望大家能走好每一个阶梯,最终实现各自的事业目标!

(二)生涯

生涯是什么?“生”就是生命、人生的意思。“涯”就是“边界”的意思。“生”和“涯”合在一起,指的是人生的边界,也就是有生之年的意思。或者说,生涯指的是人的一生中,个人通过从事工作所创造出的一个有目的并延续一定时间的生活模式,这其中包括了若干个小阶段,比如求学生涯、家庭生涯、职业生涯等。

人们常说,我们不能左右天气,但可以改变心情;我们不能选择容貌,但可以展现笑容;我们不能支配他人,但可以掌握自己;我们不能样样顺利,但可以事事尽力;我们不能决定生命的长度,但可以拓展生命的宽度。这个宽度,就是我们的生涯。我们中国有句经常使用的祝福语:祝你事业成功,家庭幸福!可见,在我们的观念里,事业和家庭是人生的两大支柱,而事业又是排在第一位的。这个事业,就是我们的职业生涯。

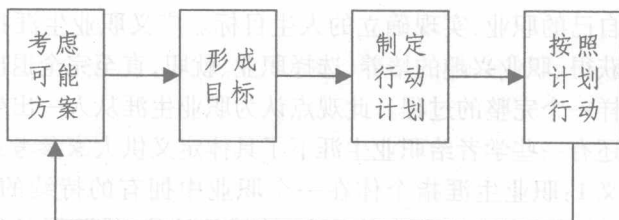
一份工作是暂时的,而职业的发展是永恒的。我们经常说“找工作”、“求职”,但我们一定要明确:工作是找来的,而一份职业则是要努力寻求才能得到的。怎样才能使自己的生命更有价值?怎样做才能使自己在年老回首往事时不至于因蹉跎岁月而充满悔恨?人力资源专家的建议是,要学会规划你的职业生涯。

(三)规划

生涯是一片沃土,需要我们投入时间和智慧去经营。古人曾说:“凡事预则立,不预则废。”这里的“预”就是准备、计划的意思。

这句话告诉我们,只有在事先做了精心的准备和筹划,才能够更好地达到目标。生涯对于我们每个人而言只有一次,是我们最应该和最值得经营的对象。

规划是人类独有的智慧,表现了人对自己、对环境的把握和掌控能力。简单地说,规划就是在考虑各种可能性之后,形成一个希望达到的目标,根据目标制定行动计划,依照计划执行,在执行中不断进行修改的过程。生涯规划不是一个直线形的活动,它是一个不断重复、更新的过程。



规划具有这样的特性:

规划是面向未来的。

规划是一种从思考到行动的过程。

规划不是一成不变的,如果出现了新的情况和新的信息,就要对规划进行修正。

有了规划,我们就可以有目的地采取行动,最后获得自己希望得到的结果。也就是说,不再是“听天由命”。正像一个人为了买一件喜欢很久的东西而进行储蓄计划、控制其它花费、最终如愿以偿一样,我们绝不可以随随便便地把生命托付给没有方向盘的时光列车,对于宝贵的生涯,我们更应该详加规划。

(四) 职业生涯

职业生涯的涵义目前尚未统一认识,许多学者从不同的角度对职业生涯进行了界定。美国学者罗斯威尔和斯莱德把职业生涯界定为人的一生中与工作相关的活动、行为、态度、价值观、愿望的有机整体。中国学者经常提到“内职业生涯”和“外职业生涯”的区别。还有人提出过狭义职业生涯和广义职业生涯的概念。狭义职业生涯指一个人从职业(任职前的学习和培训)学习开始,至职业劳动结束,限定于直接从事职业工作的这段生命时光。此观点认为职业生涯是贯穿一生职业历程的漫长过程,应科学地将其划分为不同的阶段,明确每个阶段的特征和任务,做好规划,以更好地从事自己的职业,实现确立的人生目标。广义职业生涯指职业能力的获得、职业兴趣的培养、选择职业、就职,直至完全退出职业劳动这样一个完整的过程。此观点认为职业生涯从人一出生就开始了。还有一些学者给职业生涯下了具体定义供大家参考:

定义1:职业生涯指个体在一个职业中拥有的持续的地位。(此定义注重个体在职业中的稳定、持续的地位,排除了各种变动情况)

定义2:职业生涯是个体在一个组织中的流动。(此定义肯定了个体在职业生涯中的变动,如:晋升、转岗、轮岗,但是变动仅局限在同一个职业或行业中)

定义3:职业生涯指一个人终生职业经历的模式。(前两个定义是从组织的角度来考虑的,而一个人可能不会一生只从事一个职业,因为个人的兴趣不稳定,社会的发展更提供、增加了个人选择职业的机会,职业生涯更多地受到个人职业兴趣与职业动机的影响,所以职业生涯从个人的角度定义更为合适)。

由以上定义可以看出,职业生涯包括以下几方面涵义:首先,职业生涯首先是一个个体概念,是一个人一生中在某种或某几种职业岗位上工作、活动的连续经历,而非群体或组织的行为经历。

第二,职业生涯是时间概念,是指职业生长期。或者从人出生就开始,或者从进入职业岗位算起。第三,职业生涯是职业概念,是指一个人一生中的职业经历或历程。第四,职业生涯是发展和动态的概念,每个人的具体职业内容和职位都处在发展和变化中。

(五)生涯规划

生涯规划是一个有意识地计划个人全部生活的过程,是对自己未来的生活进行规划的活动。

生涯规划有以下几个特点:指向未来;是一生的过程,不可能一次完成;是个人化的;要自己承担责任;考虑多种角色;需要做出妥协(比如现实与理想之间的妥协);发现和构建生活与生命的意义。

人的一生中也许做过很多的计划,比如说一个学期的学习计划、一个春游计划等,而这一回,我们面对的对象是自己的前途和人生——生涯。生涯规划的目的在于帮助个人发展属于自己的独特的生活形态,实现自己的生涯目标。生涯是一片沃土,等待我们去有计划地合理开垦,使它结出令人欢欣的硕果。

生涯规划是一种观念,首先你要建立生涯是可以规划的观念,做自己生涯发展的主人;生涯规划是一种实践技能,需要你在实践中不断地磨炼和提高。在未来的人生中,我们每个人都会面临很多难以预料的事件和问题,需要我们做出抉择。你的生涯规划就像大海航行中的灯塔,使我们能够始终把握住前行的方向,坚定自己的步伐,发掘自己迎接困难和挑战的潜力。

(六)职业生涯规划

职业生涯规划基本上是所有职业问题的核心,进行职业规划是一种未雨绸缪之举,是一种远见,是一种智慧。理想的情况是,每个人在进入职场之前就应该有一份切实可行的职业规划方案。职业规划专家认为,职业生涯规划应该成为我们的一种生活方式。