

ZHIYE SHENGYA  
GUIHUA YU GUANLI

# 职业生涯 规划与管理

汪莉◎编著

初涉职场的你，或许一直有这样的迷茫：不知道什么职位自己能胜任？摸爬多年的你，曾几何时是否也有如此的疑惑：别人总能平步青云，自己却仿佛一个看客？那么，请先静下心来，仔细阅读这本书。

中国华侨出版社

ZHUYE SHENGMIAN  
职业生涯规划

# 职业生涯规划 规划与管理

（第2版）

主编 王 颖 副主编 王 颖 王 颖  
编委 王 颖 王 颖 王 颖 王 颖 王 颖  
王 颖 王 颖 王 颖 王 颖 王 颖

ZHIYE SHENGYA  
GUIHUA YU GUANLI

# 职业生涯 规划与管理

---

汪莉◎编著

初涉职场的你，或许一直有这样的迷茫：不知道什么职位自己能胜任？摸爬多年的你，曾几何时是否也有如此的疑惑：别人总能平步青云，自己却仿佛一个看客？那么，请先静下心来，仔细阅读这本书。

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划与管理 / 汪莉编著. - 北京:中国华侨出版社,2007. 12

ISBN 978 - 7 - 80222 - 510 - 7

I. 职… II. 汪… III. 职业选择 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 178618 号

• 职业生涯规划与管理

---

编 者 / 汪 莉

责任编辑 / 文 雨

装帧设计 / 天下书装

版式设计 / 李 萍

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1 / 16 开 印张 / 15 字数 / 200 千字

印 刷 / 北京通达诚信印刷有限公司

版 次 / 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 510 - 7 / G · 342

定 价 / 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传 真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

• 版权所有 翻印必究 •



# 前言

人生就是一个不断选择、不断放弃的过程。有风雨有艳阳，有苦辣有甘甜。重要的是，抉择前要慎重地思考，走好人生的每一步，尤其是关键的步骤。对于大学生来说，择业是关系到他们人生和事业成功的重要转折点，是人生路上至关重要的一大步。

正在求学的大学生们处于人生最美好的阶段，很容易沉醉在象牙塔的生活中，而不知道为自己规划将来的道路。等到找工作时，才发觉现实社会如此的残酷，于是有些人因经不起打击而最终选择了自杀。

2006年10月的最后一天，一名清华硕士生从泉州跳楼自杀，震惊全国。遗书显示，这名清华硕士生因毕业求职不理想，忧郁成疾，虽然曾接受过医院的心理医生的专门治疗，但在回家休养时还是选择了自杀。

清华硕士，曾令多少人羡慕不已。然而，这样一个年轻而又闪光的生命就这样悄然地消逝了。与北大学子卖肉、摆地摊一样，这事件对社会产生了极大的震撼，在人们为此扼腕叹息的同时，这血的事实也开始让人们明白：高学历并不能真正解决大学生的求职就业问题，心理咨询也只能暂时缓解心理矛盾，而实质的职业障碍远不能被根除。解决这一问题的的重要途径就是进行职业生涯规划，有了



职业生涯规划，就有了奋斗的目标和前进的方向，人生也就不会感到茫然和失落。

对于大学生来说，成功的第一步就是毕业求职，找到适合自己的发展方向。那么，怎样才能为自己准确定位？怎样才能在职场上顺利前行？怎样才能到达成功的彼岸，实现心中的梦想？本书将给你一个满意的答案，为你的人生掀开新的篇章。



# 目 录

## 第一章 揭开职业生涯规划的神秘面纱

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 第一节 生命的价值在于工作 .....       | (3)  |
| 第二节 走进职业生涯 .....          | (7)  |
| 职业生涯的概念 .....             | (7)  |
| 第三节 职业生涯规划的概念及其重要意义 ..... | (8)  |
| 职业生涯规划的概念 .....           | (8)  |
| 职业生涯规划类型 .....            | (9)  |
| 职业生涯规划的重要意义 .....         | (12) |
| 第四节 职业生涯规划的方法和步骤 .....    | (14) |
| 职业生涯规划的基本步骤 .....         | (14) |
| 职业生涯规划的方法 .....           | (19) |
| 第五节 职业生涯规划的原则 .....       | (22) |



|                 |      |
|-----------------|------|
| 职业选择的原则 .....   | (22) |
| 职业生涯规划的原则 ..... | (24) |

## 第二章 大学生与职业生涯规划

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 第一节 大学生职业选择特点及存在的问题 .....     | (27) |
| 当代大学生职业选择特点 .....             | (27) |
| 当代大学生职业选择中存在的问题 .....         | (28) |
| 第二节 大学生为什么要进行职业生涯规划 .....     | (34) |
| 职业生涯规划真的有用吗? .....            | (34) |
| 大学生进行职业生涯规划的重要意义 .....        | (38) |
| 第三节 大学生职业规划之大学行动 .....        | (41) |
| 第四节 大学生进行职业生涯规划时常见问题及对策 ..... | (45) |
| 第五节 职业锚对大学生职业生涯规划的启示 .....    | (51) |
| 职业锚的概念和类型 .....               | (51) |
| 职业锚对大学毕业生职业生涯规划的作用 .....      | (57) |

## 第三章 探索自我

|                 |      |
|-----------------|------|
| 第一节 价值观探索 ..... | (61) |
| 价值观概述 .....     | (61) |
| 价值观探索 .....     | (64) |



|                   |       |
|-------------------|-------|
| 第二节 性格探索 .....    | (68)  |
| 第三节 兴趣探索 .....    | (76)  |
| 兴趣是魔力 .....       | (76)  |
| 兴趣测试 .....        | (81)  |
| 职业兴趣题解 .....      | (88)  |
| 兴趣类型与相对应的职业 ..... | (91)  |
| 第四节 气质探索 .....    | (93)  |
| 气质类型 .....        | (93)  |
| 职业气质测试 .....      | (100) |
| 确定你的职业气质类型 .....  | (102) |
| 第五节 能力探索 .....    | (106) |
| 能力类型 .....        | (106) |
| 能力与职业相吻合的原则 ..... | (108) |
| 第六节 情商探索 .....    | (110) |
| 情商重要吗? .....      | (110) |
| 情商修炼 .....        | (112) |

## 第四章 认识自我

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 第一节 一般能力测试 .....  | (121) |
| 第二节 创造力测试 .....   | (123) |
| 第三节 管理能力测试 .....  | (127) |
| 第四节 工作满意度测试 ..... | (131) |



|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第五节 测测你的潜力·····      | (135) |
| 第六节 测试处理问题的能力·····   | (136) |
| 第七节 创新思维测试 ·····     | (139) |
| 第八节 心理适应能力测试·····    | (141) |
| 第九节 人际关系测试·····      | (144) |
| 一、你善于交际吗? ·····      | (144) |
| 二、你善于编织社会关系网吗? ····· | (148) |
| 三、你是否善于与人沟通? ·····   | (150) |
| 四、你是八面玲珑的人吗? ·····   | (152) |
| 第十节 霍兰德职业性向测验量表····· | (153) |
| 霍兰德职业性向测验答题卷·····    | (163) |

## 第五章 职业生涯准备

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 第一节 时间管理 ·····  | (179) |
| 第二节 身心健康·····   | (183) |
| 心理健康·····       | (184) |
| 第三节 人际交往·····   | (188) |
| 人际交往与大学生发展····· | (188) |
| 大学生人际交往的原则····· | (192) |
| 克服人际交往的障碍·····  | (196) |



## 第六章 职业生涯发展与管理

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第一节 职业生涯的几个发展阶段····· | (201) |
| 第二节 职业生涯早期管理·····    | (202) |
| 职业生涯早期特点·····        | (203) |
| 职业生涯早期问题·····        | (204) |
| 职业生涯早期管理·····        | (207) |
| 第三节 职业生涯中期管理·····    | (211) |
| 职业生涯中期特点·····        | (211) |
| 职业生涯中期问题·····        | (215) |
| 职业生涯中期管理·····        | (217) |
| 第四节 职业生涯后期管理·····    | (220) |
| 职业生涯后期特点·····        | (220) |
| 职业生涯后期问题·····        | (222) |
| 职业生涯后期管理·····        | (223) |

# 第一章

## 揭开职业生涯规划的神秘面纱

ZHIYESHENGYAGUIHUAYUGUANLI

职业，在人的一生中占据着重要的位置，生命的价值很大程度上体现在工作中，它往往决定着一个人一生的成功与失败。所以，对职业的选择一定要慎重，在选择职业之前一定要好好地规划一番，那么怎样才能好好地规划自己的职业生涯呢？





## 第一节 生命的价值在于工作

生命，是一个人存在于这个世界的载体，承载着人生的喜怒哀乐。没有了生命，人们将无法体验这个充满阳光雨露、鸟语花香的世界。而且，生命是人存在和成长的根基，具有不可再生性，所以我们更要加倍地珍惜。

在我们被赐予鲜活灵动的生命的同时，也被赋予了与生命相随相伴的义务和职责，比如从事某一职业。我们在一生当中必须从事某种职业，用工作所获得的报酬来换取我们生存和发展所需的各种产品与服务。在现代这个高度职业化的社会里，人们总是要在一定的职业中获得生存资料和发展机会。那么，究竟什么是职业呢？

职业是在人类长期的生产活动中，随着生产力的发展和社会劳动分工的出现而逐步产生和发展起来的。每个人都从事一定的职业，但人们对职业的理解却不尽相同。有的人认为，职业就是一种工作，如教师、公务员、工程师、医生等；有的人认为，职业就是“生活来源”；有的人认为“职业就是责任”；还有人把职业看成是“身份的象征”。美国社会学家塞尔兹认为，职业是一个人为不断取得收入而连续从事的具有市场价值的特殊活动，这种活动决定着从事它的那个人的社会地位。

从社会的角度来讲，职业是一定社会分工的产物，它反映了一种或多种的社会需求，是利用专门的知识技能为社会创造物质财富和精神财富的一种社会活动；从个人的角度来讲，职业是物质生活的来源和精神生活的基础；从内在的属



性讲，职业必须具有相应的内在要求，如：知识、技能和技巧等。

因为本书主要是针对个人职业生涯规划的，所以我们从个人的角度出发来定义职业：职业是个人由于自身的生存和发展的需要，凭借自己专门的知识技能而从事的具有一定收入的、专门类型的社会劳动。

我们也可以把职业简单理解为一系列有内在关系的工作的总称。从某种意义上说，职业就是一种义务，是我们人类获得物质生活和精神生活的基础。它由以下几个要素构成：

体现职业内容的职业名称；

从事该职业所需要的资格和能力；

工作的对象和内容；

通过工作获取的报酬。

结合职业的概念及构成要素，我们可以看出职业具有以下几个特征：

### 1. 差异性

职业涵盖的领域非常宽广，数量巨大，种类繁多。各类职业之间的差异很大，所以有“隔行如隔山”的说法。职业不同，职业劳动的内容、劳动条件、对从业者的要求都不同，每一个都需要特定的知识和技能。而且随着社会的发展，正在不断分化出一些新的职业，淘汰一些旧的职业，职业之间的差异性也随之不断扩大。

### 2. 同一性

同一职业类别，工作性质、劳动条件、工作要求等具有较大的相似性。比如出纳和会计，都是财务方面的，两者的工作环境、工作性质和工作要求都是很相近的。

大学根据职业类别划分为不同的系和不同的专业，就是基于职业的差异性和同一性。

### 3. 层次性

种类繁多的社会职业，可以划分为不同的层次。尽管职业之间没有高低贵贱



之分，但不同的职业在人们心中的地位是不一样的，因此，得到的评价也大不相同。原因一方面是因为不同的职业对于从业者的要求不同，比如身高、年龄、学历和工作经验；另一方面是因为工作的内容、付出的脑力和体力劳动的不同，以及在工作中的自主权、工作所获得的收入和工作环境、轻松程度、社会声望的不同。即使是同一职业也有层次之分，比如军人有将官、校官、尉官、士官和士兵之分。

#### 4. 时代性

职业是随着社会生产力的发展和劳动分工的变化而不断变化的，因而具有时代性。不同的时代，会产生不同的职业。而同一个职业在不同的时代也会表现出不同的特征。

现在，新职业的定期发布已经成为一项制度，2006年，国家劳动和社会保障部连续发布了四批40个新职业，上海市劳动部门也对外公布了近百个新职业，其中相当部分已经展开培训和职业资格鉴定。在上海，新职业主要集中在现代服务业、高科技产业以及重点发展的支柱产业，如软件、集成电路、创意设计、游戏等行业。新的职业蕴藏着大量的工作机会，这给职场人择业、发展带来了更多的机遇。同时，新职业的诞生也伴随着旧职业的没落和衰亡，因此，很多原有职业对从业人员的知识结构、技能等提出了新的要求。

职业在人的生命中起着重要的作用，主要体现在以下几个方面：

首先，职业是人获得经济来源的主要途径，是个人维持和发展自己以及家庭生活的基础。人们总是通过一定形式的职业来进行劳动，以获得经济报酬来换取生存和发展所必须的产品和服务。

其次，职业还能使人获得非经济利益。比如权力、地位、名誉和成就感等，这些会使一个人的内心获得满足，更加地喜欢自己的职业，更努力地在自己的岗位上努力工作。职业类别、职业环境和职业中的个人等级，体现了一个人的社会地位，人们为了提高自己的社会地位，在职场上不断地努力奋斗。

再次，职业可以充分地发挥一个人的才能。从事和自己性格、兴趣和技能相



吻合的工作，可以充分发挥自己的才能，不断地实现自我。

最后，人们在职业活动中取得经济利益换取自己生活所需的同时，也为社会贡献了力量，创造了物质财富和精神财富。

人们通过职业参与社会生活，从事社会活动，以此来不断地提高自我、发展自我。职业承载着一个人特定的社会角色，是人生命价值的体现。

我们的生命，就像燃烧的火柴，每当我们点燃一根，生命的盒子里就减少一根，但同时也发出了光和热。善用火柴的人，能让有限的生命散发出灼灼光芒，为自己点燃一片火红的未来；不善用火柴的人，滥用火柴，结果白白地浪费了自己生命的能量，最后悔之晚矣。

职业就是让生命之火能够充分地燃烧，让生命变得更加多姿多彩，更加五彩缤纷。如果一个人不能尽到职业责任，就等于潮湿了生命之火或是没让其充分燃烧，没有发挥出它的全部的能量。

当一个人经过了人生的风风雨雨，即将走向生命的尽头的时候，令他或她欣慰的，除了膝下的子孙，主要是他或她几十年职业活动的成就。有很多人，他们之所以能够流芳百世，就是因为他们为后人留下了宝贵的物质财富和精神遗产。一个人，只有孜孜不倦于自己的职业，才能使生命真正富有意义，才能使生命变得有力和崇高。所以说，生命的价值在于职业，通过职业，一个人才能实现自己的人生价值，发挥自己的潜能，创造属于自己的人生。