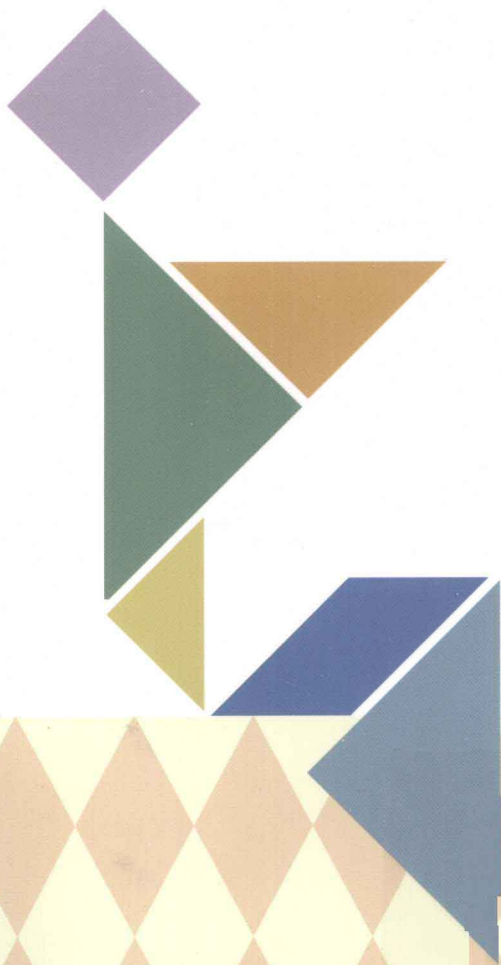


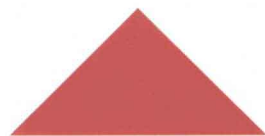
浙江省社科联社科普及课题成果



● 个性、生活与职业

职业生涯规划：

重塑



杜耿 著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

重塑



杜耿 著

职业生涯规划：

• 个性、生活与职业



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

重塑职业生涯规划：个性、生活与职业 / 杜耿著

— 北京：人民邮电出版社，2013.2

ISBN 978-7-115-30382-0

I. ①重… II. ①杜… III. ①职业选择 IV.
①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第308619号

内 容 提 要

本书以职业的基本知识为起点，通过个性与职业生涯、生活环境与职业生涯的讨论，最后全景式地展示了从出生到生命终结完整的职业生涯历程，并在各部分中以咨询案例、新闻报道、生活事例等为基础就职业生涯中常见问题进行了分析和解剖。本书有助于读者全面、系统地理解自我职业生涯规划，促进建立全新的职业发展观。

重塑职业生涯规划：个性、生活与职业

- ◆ 著 杜 耿
责任编辑 王建军
执行编辑 赵 娟
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：16 2013年2月第1版
字数：310千字 2013年2月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-30382-0

定价：32.80元

读者服务热线：(010)67119329 印装质量热线：(010)67129223
反盗版热线：(010)67171154



前言

如果你恰好有一个上幼儿园的孩子，我对你说：“建议你给孩子进行一些职业生涯教育。”你会作何反应？

我周边大多数人的反应是：“孩子这么小，现在就做，这太夸张了吧！”几乎没有人会认可这样的建议，连认真思考一下的人都很少。

在美国得克萨斯州圣弗朗西斯科东中部独立校区，一直实施着职业生涯教育过程的计划，该计划涵盖了学生从幼儿园开始，一直到高中毕业，都需要接受职业生涯教育。根据不同学生的年龄特点，该计划提出了具体的职业生涯教育内容和教学指导意见，把职业生涯思想和职业生涯意义贯穿并渗透到学校的计划中，让学生为一生寻找到合适满意的工作而做好准备。这种从幼儿园到高中毕业进行的职业生涯教育计划并不是个例，在一些发达国家很多地方都有类似的计划。

对于一个国家和民族而言，什么是他们最重要的且自始至终都可以依赖的资源？

毫无疑问，答案应该是人力资源。试想，如果一个国家大多数的公民能够人尽其才，在工作中充分发挥自己的潜能，那么蕴涵的人力资源将是多么巨大！而要做到这点，仅有科学文化知识和职业技术教育是远远不够的，还应有职业生涯教育，从幼儿园就开始的职业生涯教育。因此，职业生涯教育从娃娃抓起绝非夸张的论调，全民普及职业生涯知识，这关乎我们国家和民族的未来，是我们拥有持久竞争力的重要保证。

德国伟大作家歌德说：“如果工作是一种乐趣，人生就是天堂。”

或许每个人都希望自己死后能够升入天堂，其实不用等到死后，你现在就可以进入天堂——只要拥有一份你热爱、充满兴趣的职业。想想看，你现在工作得开心吗？为什么你没有拥有自己热爱的职业？你如何才能获得自己感兴趣、让自己充满激情的职业？如何在家庭和事业间寻找到平衡点？如何帮助、引导你的孩子找到适合他的职业方向？如何让自己渡过职业的停滞期，开创一番新事业？这些问题的回答都需要职业生涯的基本知识。职业生涯教育有益于我们每个人的职业发展，与我们的生活是否幸福息息相关。所以，从幼儿开始进行职业生涯教育，普及职业生涯知识，对每个人而言是十分必要的。

正由于以上原因，我们需要全面、科学、系统地了解职业生涯规划知识，这就是写作本书的初衷。

本书分为四篇，21章。

第一篇职业。虽然我们都有或将要有自己的职业，但很少有人能够说清楚职业是什么，在这部分中我将与读者分享职业的基本知识，而这也是职业生涯规划的前提。

第二篇个性与职业。这是职业生涯规划知识中的经典内容，这里将和读者探讨职业发展的内在因素，不仅介绍知识，还将帮读者树立正确的职业发展理念。

第三篇生活与职业。这部分将和读者分析职业发展的外在环境，它包括生活中的很多方面，并使读者对职业生涯规划有更加深刻的认识。

第四篇职业发展。我们将以时间为轴，从幼儿到老年来探讨整个职业生涯规划历程，同时就一些常见问题与读者分享，并将与读者探讨职业生涯规划的意义。

本书注重可读性，知识点都尽可能采用各种咨询案例、新闻报道、电影、故事、人物传记、寓言、授课实录等材料。有些案例也许就发生在你我身边，给人以身临其境的感受。本书通俗易懂，避免使用过多专业词汇，适合广大读者阅读。

无论你是学生，还是关注儿女未来的父母；无论你是职场精英，还是初入职场新人；无论你是功成名就的职场达人，还是身处事业低潮的职业人，这本书都会让你受益。

闲话少叙，让我们一起打开职业生涯规划知识的大门吧。

杜耿



目 录

第一篇 职业

1

什么是职业？

- 3 什么是职业？
- 5 人生的天机
- 8 职业面面观
- 11 职业的存亡
- 14 你要中途转行吗？
- 16 职业有高低贵贱之分吗？

2

如何了解职业？

- 20 假如你是一名刑警
- 22 这个职业叫什么？
- 24 简单描述一下职业吧
- 26 这个职业是做什么的？
- 28 从事这个职业需要什么能力？
- 30 这个职业会让我快乐吗？
- 32 这个职业有前途吗？
- 35 收入怎样？
- 37 职业是否让你有面子？
- 38 职业的风险与压力

3

职业分类

- 41 教师是一个职业吗？
- 43 中国绵延几千年的职业分类历程

4

职业生涯

- 48 从生涯到职业生涯规划
- 50 职业生涯规划起点在哪里？

第二篇 个性与职业

5

气质与职业

- 53 从希波克拉底到巴甫洛夫
- 58 格林斯潘成功的秘密
- 62 王小姐是否要换单位？

6

人格与职业

- 64 “我们都戴着面具”
- 67 “你就是那个孩子”
- 72 从荣格人格类型学说到MBTI诞生
- 74 自评你的人格类型
- 77 十六种人格看过来
- 82 陈小姐的痛苦抉择

7

兴趣与职业

- 84 达尔文与《物种起源》
- 86 霍兰德职业兴趣六边形
- 91 瞧瞧你的职业兴趣代码
- 93 霍兰德职业兴趣代码解析
- 97 张淘的迷茫

8

能力与职业

- 100 当总统需要多少智商？
- 103 谁最先被淘汰？
- 105 什么是职业能力？
- 109 知识和能力是可以改变的

9

职业价值观与职业

- 111 美国女友VS中国女友
- 113 追寻自我职业价值观

10

率性为道

- 117 率性为道
- 119 找到你的职业范围

第三篇 生活与职业

11

家庭与职业发展

- 123 安妮·罗伊对你说
- 130 男主外，女主内
- 135 家庭心理环境与职业发展

12

人脉资源与职业发展

- 140 父母的职业对你意味着什么？
- 142 在职业生涯中遇见你的贵人

13

职业发展VS健康

- 149 漫谈职业病
- 153 工作压力与健康面面观
- 156 仁义之心与心灵升华

14

经济环境与职业发展

- 161 奥肯定律与我们的职业发展
- 164 底特律没落的启示
- 166 远去的航天飞机

15

教育环境与职业发展

- 170 在起跑线上
- 173 师出何门？

16

生活与职业发展的协调

- 177 角色万花筒
- 179 生活与职业发展的协调

第四篇 职业发展

17

从萌动到被社会认可

- 183 Do哪城一日游的烦恼
- 185 探索、探索
- 187 我学什么专业好？
- 189 职场青春期
- 192 职业生涯中的第一个分水岭：明确职业定位
- 194 努力成为职业人
- 197 寻求被社会认可

18

多样化职业发展

- 201 职业生涯中的第二个分水岭：脱离谋生诉求
- 205 追求生活和谐
- 207 职业生涯中的第三个分水岭：寻求自我实现
- 209 梦想没有终点站

19

职业发展中的若干问题

- 212 道路总是曲折的
- 217 你还是只有一个职业吗？
- 220 积极的职业发展观

20

职业发展关键词

- 224 自知
- 227 认同
- 232 进取

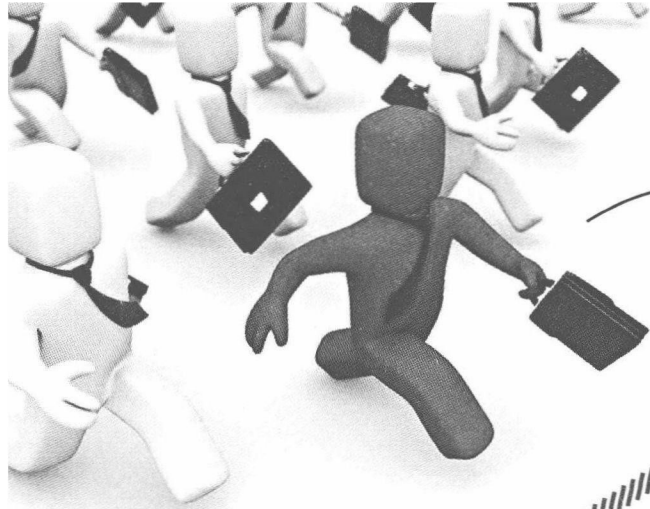
21

生命的彩虹

- 237 纵贯一生的彩虹
- 241 追寻自我的一生

后 记

243

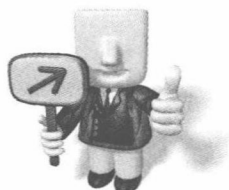


第一篇

职业

我们每个人都会有自己的职业，并将会把一生最美好的时间奉献给它。职业会给我们带来快乐、金钱、地位和幸福，也会让我们感到焦虑、烦恼、沮丧，甚至无助。职业对我们每个人来说是那么重要。然而，平心而论，我们绝大多数人对职业的知识却知之甚少，对职业是如何产生、职业的特性、职业的分类、职业的生命期、职业生涯等知识都不甚了解。而对职业知识的缺失，往往是我们在职业发展与规划时产生困顿和迷茫的重要原因。

“职业”，这是一个简单的概念，是一个重要的概念，同时也是一个容易被忽视的概念。



1 什么是职业?

★ 什么是职业?

★ 人生的天机

★ 职业面面观

★ 职业的存亡

★ 你要中途转行吗?

★ 职业有高低贵贱之分吗?

→ 什么是职业？

◇ 普通人如是说

每当我在课堂上问到“什么是职业？”时都会带来片刻的沉寂，接下来便是一阵七嘴八舌的回答。

“职业是一种谋生方式，我们通过职业工作获得收入，并生活下去。”

“职业能够让我天天与人交流。”

“做自己喜欢的职业会让我开心。”

“通过职业我会获得成功。”

“通过职业工作，我会提升自己的技术，不断提高自己的收入。”

“职业就是一份不断累积经历的工作。”

.....

可见，普通人对职业的理解可谓各式各样，五花八门。

◇ 专家们的观点

某些专家从词义学的角度这样解释职业：“职”有“社会责任”、“权利与义务”的含义；而“业”是以某种特殊的技能“从事某种业务”、“完成某种事业”。因此，所谓职业就是以某种特殊的技能从事某种业务或完成某种事业，并承担相应的社会责任与义务的活动。

美国著名哲学家、心理学家杜威从实用主义哲学观点出发，认为职业是人们从中可以得到利益的一种生活活动。

美国经济学家舒尔茨认为，职业是一个为了不断取得个人收入而连续从事的、具有市场价值的特殊活动，这种活动决定着从业者的社会地位。他认为“职业”范畴的三个要素是经济性、技术性和社会性。

日本劳动问题专家保谷六郎认为，职业是有劳动能力的人为生活所得而发挥个人能

力，向社会作贡献的连续活动。他的观点体现了职业的意愿性、经济性和社会性。

美国的社会学家泰勒则提出职业的社会学概念，职业可以解释为一套成为模式的与特殊工作经验有关的人群关系。这种成为模式的工作关系的整合，促进了职业结构的发展和职业意识形态的显现。

不难看出，对于职业的学术定义，各种不同学派的专家和学者着眼于不同的研究目的，从各自不同的立场出发阐述了对于职业的不同理解，但不论从何种角度来阐释职业概念，或多或少都存在着某些缺憾，由此可知职业概念的复杂性。

◇ 职业的概念

我国学者目前比较认同的职业定义是：职业是指人们为了谋生和发展而从事的具有相当稳定、有经济收入和特定类别的社会劳动。

我国学者认为职业是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合反映，也是一个人的权利、义务、权力、职责，进而是一个人社会地位的一般性表征。也可以说，职业是人的社会角色的一个极为重要的方面。

正如每个人心中都有自己的哈姆雷特一样，不论你是普通人，还是专家学者，对职业概念都有自己的定义。虽然弄清职业的概念（内涵）是重要的，但对普通人来说更重要的是怎样正确理解职业。

→ 人生的天机

◇ 小偷是职业吗？

每当我问：“小偷是职业吗？”答案总是不统一。有一部分人会认为小偷是一种职业，而另一部分人则认为小偷不是一种职业。不论结果如何，理由大多含糊不清。

“你愿意被小偷偷吗？”

“被偷后你的感受是什么？”

不管认为小偷是职业或不是职业的人，对这些问题的回答都是一致的。小偷的行为让我们经济受到损失，内心受到伤害，没有人愿意被小偷光顾。可见，小偷的行为不仅不是社会公众需要，而且还是人们所唾弃的。对于这类行为，社会往往通过法律手段予以禁止，以保护社会公众的利益。

作为一种职业，它源自于社会分工，本质上是向社会提供某种所需的服务，其从业者通过提供这种服务，得到社会认可，因而换取报酬，使得自己能够生活下去。而要想让社会认可，前提是职业所提供的服务必须合法，所以每一个职业都必须合法。

偷窃行为不合法，因此小偷不是一种职业。

“小偷是一种谋生手段吗？”

大多数人会认可小偷是谋生手段的看法。由此可以看出，谋生手段可能合法，也可能不合法，但职业只能是合法的谋生手段。

职业的谋生性表现在获得经济报酬，俗话说“有钱在身心不慌”，所以职业还满足了人们一定的安全需要。

因此，职业是人们合法的谋生手段，满足我们的生存需要和一定的安全需要。这也是职业对于个人而言最基本的意义。

◇ 开着宝马上班的美女

某时装店招聘店员，一位美女前来应聘，老板看她气质不错，口齿伶俐，便有录用的

想法。老板告诉美女每月底薪1000元，外加提成，美女一口答应了。第二天，老板看到美女开着一辆崭新的宝马车来上班，便将她叫到办公室。得知这辆宝马是她的“坐骑”时，老板决定马上辞退她。因为老板认为这点儿工资连养车都不够，更不要说保障她的生活了，这样的待遇怎么可能让美女安心工作呢？然而，这位富家千金小姐却恳求老板给她这份工作，因为她不在乎工资，只希望有个机会能与人交流。

实际上，我们生活的这个社会，除了生存之外，最大的需求就是人际之间的交流。尽管现代社会人际交流已经越来越多元化，但通过职业活动，进行人际交流仍然是我们的主要方式，职业是人们进行人际交流的基本平台。当人脱离了职业环境，就如同脱离了社会，甚至会有被社会所抛弃的感觉，产生一些不良的心理反应，如孤独、寂寞、焦虑、抑郁等。

那位富家千金小姐就是希望通过职业活动，获得自己的人际交流平台，找到社会归属感，得到自我的社会空间、社交场所，并获取社会的支持与关爱，这正体现了职业的社会性一面。

因此，职业提供了人际交流的平台，满足人们的社会性需求。

◇ 成功者的背景

马克·吐温是作家，通过努力成为一代文豪；

巴顿是军人，最终成为第二次世界大战中的名将；

李宁是体操运动员，最后成为了体操世界冠军；

范冰冰是演员，现在成了演艺明星；

.....

几乎没有人能离开他的职业而获得成功，成功者的背景是其职业。

我们选择职业时总考虑这个职业自己是否喜欢，选择自己喜欢的职业会让人们的兴趣爱好得到满足，更利于发挥自己的特长，从而发展自我个性，完善自我。

通过在职业活动中发挥特长、展现个性，并取得一个阶段又一个阶段的进步，逐步获得社会的认同与尊重，人们感受到自我的价值，感受到身心的愉悦和满足，进而更加努力地投入职业活动中。在这种良性循环中自我获得不断成长，最终实现自我，达到人生的理想境界，成为自己想要成为的人。

因此，职业促进了自我成长和自我实现。

◇ 人生的天机

美国著名人力资源顾问罗杰·安德生曾经对100位退休老人进行问卷调查，其中一道题是：“回顾你的一生，你最大的遗憾是什么？”调查的结果令人吃惊，90%的老人认