



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

★现代人力资源管理系列教材★ 丛书主编 张再生

职业生涯规划

Career Planning

张再生 著

本书具有以下特点：

案例导入，贴近现实。

立足职业思考，鼓励学以致用。

提供案例，通俗易懂。

用通俗易懂的语言表达出来。

案例新颖，创新性强。

书中附有“学习要点”、“阅读材料”、“游戏”

、“课堂与测试题”、“思考题”等相关内容。

帮助学生从问题的角度理解当前人力资源管理面临的困惑和技术难点，理论与实际相结合。



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
现代人力资源管理系列教材

职业生涯规划

（第2版）

Career Planning

张再生 著



图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划/张再生著. —天津:天津大学出版社,2007. 8(2009. 2 重印)

现代人力资源管理系列教材

ISBN 978-7-5618-2503-7

I. 职… II. 张… III. 职业选择—教材 IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 108351 号

出版发行 天津大学出版社
出 版 人 杨欢
地 址 天津市卫津路 92 号天津大学内(邮编:300072)
电 话 发行部:022-27403647 邮购部:022-27402742
网 址 www. tjup. com
印 刷 天津泰宇印务有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 169mm × 239mm
印 张 21. 5
字 数 459 千
版 次 2007 年 8 月第 1 版 2009 年 2 月第 2 版
印 次 2009 年 2 月第 2 次
印 数 4001 – 7 000
定 价 35. 00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,烦请向我社发行部门联系调换
版权所有 侵权必究

作者简介：

张再生,男,1968年1月生。天津大学管理学院教授、博士生导师,社会保障研究所所长。1998年6月获南开大学经济学博士学位,曾任日本爱知大学经营研究科研究员,曾在美国东西方中心、布朗大学等地研修。

现为全国公共管理(MPA)专业学位教育指导委员会委员、中国政法大学兼职教授、国际人口科学联盟(IUSSP)会员、中国行政管理学会理事、天津市政府决策咨询专家。国内著名人力资源管理 with 职业生涯指导专家、社会保障专家。

主要从事人力资源开发与管理、职业生涯管理、企业文化建设与管理、绩效管理、社会性别与公共政策、劳动就业与社会保障等领域的教学与研究工作。

曾多次参加在美国、日本、澳大利亚、英国、德国、法国、西班牙、意大利、巴西、泰国、新加坡、香港、澳门、台湾等国家和地区举办的国际会议。主持完成国家级、省部级及政府、企业单位委托项目20余项,出版著作《职业生涯管理》、《职业生涯开发与管理》等多部,在国家级刊物上发表学术论文100余篇。



总序

进入 21 世纪以来,知识经济迅猛发展,经济全球化步伐不断加快,企业的竞争由国内竞争转变为国际竞争,由物质资本的竞争转变为人力资本的竞争,由技术与管理的竞争转变为创新能力的竞争,并最终演化为人力资源开发与管理的竞争。正所谓“得人才者得天下,得人才者得发展”。在这一新的竞争环境和际遇之下,企业面临着许多人力资源管理方面的问题和挑战。各种媒体上每天都会出现的企业裁员、高技术员工短缺和跳槽、民工荒、劳资谈判等方面的新闻,愈益示出人力资源管理问题已经引起了企业管理者和社会各界的关注。企业和组织能否选择最合适的人并将其放在最合适的岗位上,最大限度地挖掘和调动人的潜能,已成为能否在激烈的市场竞争中谋得生存与发展空间的首要保证。因此,研究探讨新世纪、新形势下的人力资源管理的理论和方法,对于促进企业的发展和社会的进步都具有十分重要的意义。

进入新世纪以来,人力资源管理呈现出许多新的特点和趋势。主要表现在以下六个方面。

第一,人力资源管理部门由执行层变为决策层,人力资源管理由事务性工作变成战略性任务,人力资源战略成为组织战略的重要组成部分和实现组织战略的重要保障。

第二,人力资源管理的整体性和全面性增强。以往企业和组织对人力资源管理的重视往往集中在招聘、培训、绩效、薪酬等某些具体的工作环节上,而对于人力资源管理各环节之间的内在联系和相互之间的影响关注不够。伴随着企业竞争与人力资源竞争的日益激烈,人力资源管理工作的整体、全局性日益增强。

第三,人力资源管理的国际化和创新化趋势明显。经济的全球化和企业的跨国经营,使不同国家、不同地区的企业间可以相互学习、借鉴其

管理经验和方法,不断促进企业人力资源管理的创新,使人力资源管理创新成为企业获取竞争优势的重要来源。

第四,人力资源流动频率加快并呈现出团队化、家庭化和柔性化的趋势。企业竞争的加剧,使人才的流动日益频繁,通过流动获得新的发展机遇和空间已成为现实的选择;人力资源流动不再以个人的方式展开,而更多以团队流动和家庭流动的方式进行;同时,兼职、虚拟团队、人才共享等柔性流动不断增加。

第五,政府、企业、社会团体、国际组织等不同类型组织间的人力资源流动增强,人力资源管理的理论和方法也在不同组织间得以相互学习和借鉴并不断深化。政府学习、借鉴企业人力资源管理的理论和方法使“企业型政府”、“服务型政府”、“外包”、“提高行政效率”等成为政府变革的趋势。企业学习政府部门人力资源管理的理念也使“重视过程与程序”、“公平”、“法治”、“社会责任”等备受关注。

第六,人力资源管理的人性化和发展化趋势。人力资源管理由重视人力资源部门职能的发挥到既重视人力资源部门的职能,更重视人力资源的发展。尊重人、发展人、满足人的需要、维护人的尊严,成为人力资源管理的前提和根本目的;针对雇员的独特需要提供个性化的人力资源产品和服务,把用人工作转变为工作育人,促进雇员职业生涯发展,成为人力资源管理的重要趋势。

这些变化和趋势对于企业和组织调整人力资源管理策略,具有重要指导意义。正是基于人力资源管理的上述变化和趋势,我们萌发了编辑和出版一套新的人力资源管理丛书的动意。经过一年多的筹备、协调和编写工作,该丛书正式得以面世,并将陆续出版。丛书由张再生教授组稿并任主编。丛书的作者既有国内知名的人力资源专家,也有一批刚刚脱颖而出的人力资源管理领域的新秀。丛书的内容涵盖了人力资源管理的基本内容,如:人力资源管理概论、工作分析与岗位评价、人员测评与甄选、企业员工绩效管理、薪酬与福利管理、人力资源开发与培训、管理沟通、组织文化等内容,也包括战略人力资源管理、组织行为与员工激励、职业生涯规划、国际人力资源管理等人力资源管理的新领域和新发展。

这套丛书是根据现代人力资源管理理论框架而编撰,是目前国内最新的具有一定原创性的人力资源管理教材,是作者们根据近年来人力资

源管理的发展和实践以及多年教学和企业咨询经验编写而成的。丛书力求理论与实践相结合,并尽可能地适用于中国国情。本套丛书具有以下特点。

1. 为体现管理学科理论结合实际的特点,丛书各章开篇都以“案例导入”,引人入胜,贴近现实,既能启发读者的形象思考能力,又鼓励学以致用。

2. 这套丛书强调实用性、通俗性和可读性。为适应教学和自学等多种人群的阅读需求,这套丛书在章节安排上力争做到步步递进、逻辑缜密。丛书的作者尽量避免抽象的理论介绍,尽可能将高深的人力资源管理理论用浅显的语言表达出来,以便于读者理解和方便教学的需要。

3. 丛书具有系统性、完整性和创新性的特点。本套丛书是在占有最新资料、综合最新的人力资源管理理论和实践的基础上,以一种浅显且实用性极强的方式,系统地阐述人力资源管理的理论和方法。书中附有“学习要点”、“阅读材料”、“量表与测试题”、“游戏”、“思考题”、“参考资料”等相关内容,可以帮助学生从问题的角度理解当前人力资源管理面临的困惑和技术难点,对当前的人力资源管理实践具有很强的针对性和可操作性,是一套理论与实践紧密结合的教材。这也使该丛书不仅具有很强的可读性,而且具有重要的资料性和保存价值。

本丛书既适合高等学校人力资源管理专业、MBA 及相关经济管理专业师生作为教材使用,又可作为企业高层管理者和人力资源主管的参考书,也适合中小企业、民营企业和高科技企业的管理人员和科技人员阅读,还可以作为对人力资源管理有兴趣的政府公务员和其他人士的参考读物。

在本套丛书的编辑出版过程中,天津大学出版社的赵宏志编辑对本套丛书的组织、设计、出版付出了大量心血,对他的辛勤工作表示由衷的感谢。

由于人力资源管理实践发展变化很快,这套丛书难免存在一些不足之处,敬请读者批评指正。

丛书主编 张再生
2009 年 1 月于天津大学



前言

经过近十年的发展,职业生涯规划与管理的理念已在国内逐步得到了普及和接纳。许多公司和组织已将其作为一项新的人力资源管理技术加以实施和运用,并对促进组织发展和雇员个人职业生涯发展产生了十分积极的影响和意义。高校关注职业生涯规划研究的队伍也在不断壮大,许多高校也陆续开设了职业生涯规划、职业生涯管理等相关课程,这些课程也逐步从人力资源管理专业的课程变成了每一个大学生和研究生的基本素质培养的必修课程。笔者从事职业生涯规划与管理的研究与教学历程已有十年,2000 年秋开始为南开大学的本科生和研究生开设职业生涯规划管理课程,用的是自编的讲义,2001 年底出版了关于职业生涯规划研究的第一本书《职业生涯管理》,2003 年出版了第二本书《职业生涯开发与管理》,2005 年底用《职业生涯开发与管理》一书申报国家“十一五”规划教材并被立项,于是便有了笔者关于职业生涯规划研究成果的第三本书《职业生涯规划》。这三本书正好伴随着国内职业生涯规划研究从产生、发展到逐步深化和完善的过程。《职业生涯规划》作为《职业生涯开发与管理》的修订版,在保留了原书核心内容的基础上,内容和风格都有很大的变化。原书关于规划方法的内容只有一章,分五个步骤加以介绍,现在这本书变成了六章,每一步都进行了详细的介绍,可以说完成了一个职业生涯规划从理念到操作、从方法到技术的转变;同时新书增加了案例的数量,丰富了测试的内容,增加了阅读材料,进一步增强了该书的学术性、实用性和保存价值。

《职业生涯规划》是人力资源管理、MBA、MPA、劳动人事管理、劳动经济学等专业研究生、本科生培养中的一门十分重要的核心课程,也是广大研究生、本科生基础素质培养的必修课程。在近年的教学实践中,笔者深感该领域的知识和技能对指导学生正确选择职业、合理安排一生事业的发展都具有十分重要的作用,应当成为高校学生、公司职员、国家机关公

务员等有关人员提高基本职业素养和技能、取得未来职业生涯成功必备的基础知识。本书以职业生涯规划过程为内在逻辑主线,系统介绍了职业选择、职业生涯规划、职业生涯开发以及个人职业规划与组织生涯管理及目标整合的基本理论、方法和技术。本书通过理论与实践、量表测试与分析、案例分析与讨论、阅读材料、游戏等内容的结合,使读者不仅能够学习和掌握职业生涯规划的理论 and 知识,更重要的是希望借此培养学生和管理人员所必备的职业生涯规划的意识 and 技能。

感谢天津大学出版社的赵宏志先生,他为本书的编辑和出版做了大量工作并提出了许多良好的建议,没有他的大力支持和热情帮助,本书的出版是不可能的。感谢天津大学公共管理学院的领导和同事对编写本书的支持。感谢博士生肖雅楠、杨勇和硕士生马英峰等帮助收集、整理了许多有参考意义的资料。在为天津大学的 MBA 学员和本科生开设《职业生涯规划》和《职业生涯管理》课程的教学与讨论中,研究生刘艳丽、陈军、胡继华、范艳红、罗娜、翁全华、邢俊义等同学,本科生李爱、张月等同学,都提出了许多创造性的意见,在此对他们表示感谢。感谢爱妻王乃利女士对本人事业的支持 and 帮助,是她的宽容和理解使本人维持了工作与家庭两者之间的良好平衡。

在本书的写作过程中,参阅了国内外大量的文献和资料,借鉴了许多前人的研究成果,在此对他们表示深深的感谢。

张再生
2009 年 1 月于天津大学新园村

目 录

1 职业生涯规划导论	(1)
本章学习要点	(1)
案例导入	(1)
1.1 个人生涯的回顾与展望	(2)
1.2 职业生涯规划的作用与意义	(7)
1.3 当前职业生涯发展的环境及生涯指导状况	(10)
1.4 大学生活的规划	(14)
阅读材料	(16)
思考题	(17)
参考资料	(17)
2 职业生涯规划的兴起与意义	(18)
本章学习要点	(18)
案例导入	(18)
2.1 人力资源管理新趋势	(22)
2.2 职业生涯规划的内涵与特征	(27)
2.3 职业生涯规划的角色与对象	(32)
2.4 职业生涯规划的研究方法	(42)
阅读材料	(44)
思考题	(45)
参考资料	(46)
3 职业、职业声望与职业成功	(47)
本章学习要点	(47)
案例导入	(47)
3.1 职业的内涵与分类	(48)
3.2 职业声望及变化趋势	(55)
3.3 职业成功的内涵及影响因素	(58)
阅读材料	(62)
思考题	(64)
参考资料	(64)
4 职业生涯规划的基本方法与过程	(65)
本章学习要点	(65)
案例导入	(65)

4.1	职业生涯规划的流程与步骤	(66)
4.2	职业生涯规划应注意的问题	(70)
	测试:个人职业生涯规划规划的制订	(72)
	思考题	(77)
	参考资料	(77)
5	自我分析与定位	(78)
	本章学习要点	(78)
	案例导入	(78)
5.1	自我分析方法介绍	(79)
5.2	职业价值观分析	(83)
5.3	职业性格与兴趣特征分析	(87)
5.4	职业能力分析	(91)
5.5	职业性向分析	(93)
5.6	职业锚分析	(96)
	测试1:职业价值观测试量表	(102)
	测试2:性格与职业选择测试量表	(106)
	测试3:个人职业性向的确定	(110)
	测试4:个人职业锚的确定	(123)
	思考题	(123)
	参考资料	(124)
6	职业生涯目标的确定	(125)
	本章学习要点	(125)
	案例导入	(125)
6.1	职业生涯规划目标制订的方法	(126)
6.2	制订职业生涯规划目标应注意的问题	(131)
	阅读材料	(136)
	思考题	(138)
	参考资料	(138)
	游戏:勇于承担责任	(138)
7	职业选择与生涯路线的确定	(139)
	本章学习要点	(139)
	案例导入	(139)
7.1	职业选择的内涵与方法	(140)
7.2	职业选择理论	(142)
7.3	职业生涯规划路线的选择	(144)
	阅读材料	(152)

思考题	(152)
参考资料	(153)
8 求职测试与面试技巧	(154)
本章学习要点	(154)
案例导入	(154)
8.1 求职测试及其种类与特点	(158)
8.2 面试成功的前提之一——准备一份高水平的简历	(164)
8.3 面试成功的前提之二——准备好你的求职信	(169)
8.4 面试的过程与技巧	(172)
测试:普林斯顿创造力测评	(186)
思考题	(187)
参考资料	(188)
9 职业生涯策略的制订	(189)
本章学习要点	(189)
案例导入	(189)
9.1 职业生涯策略的内涵与制订方法	(191)
9.2 职业生涯策略体系	(198)
阅读材料	(201)
思考题	(204)
参考资料	(205)
10 职业生涯规划反馈与修正	(206)
本章学习要点	(206)
案例导入	(206)
10.1 反馈与修正的内涵与意义	(207)
10.2 反馈与修正的方法与内容	(208)
10.3 反馈与修正过程中应注意的问题	(211)
测试:处世能力测试	(215)
思考题	(218)
参考资料	(218)
11 职业生涯开发	(219)
本章学习要点	(219)
案例导入	(219)
11.1 个人素质与职业素质的提升	(222)
11.2 社会资本的构建	(227)
11.3 个人职业生涯开发与规划的整合与调适	(232)
阅读材料	(235)

思考题	(241)
参考资料	(241)
游戏:微微点头的作用	(241)
12 职业生涯规划周期管理	(242)
本章学习要点	(242)
案例导入	(242)
12.1 职业生涯规划周期管理	(243)
12.2 现实冲击与职业生涯规划早期阶段管理	(244)
12.3 职业生涯规划中期危机与中期阶段管理	(251)
12.4 退休计划与职业生涯规划后期阶段管理	(258)
测试:职业的自我评估	(261)
思考题	(266)
参考资料	(266)
13 工作—家庭平衡计划	(267)
本章学习要点	(267)
案例导入	(267)
13.1 工作—家庭关系理论评介	(269)
13.2 工作—家庭平衡计划	(280)
阅读材料	(282)
思考题	(284)
参考资料	(284)
14 个人职业生涯规划与组织生涯管理的整合	(286)
本章学习要点	(286)
案例导入	(286)
14.1 组织职业生涯规划	(287)
14.2 组织职业生涯开发管理	(300)
14.3 个人职业生涯与组织发展目标的整合	(315)
阅读材料	(326)
思考题	(327)
参考资料	(327)

1

职业生涯规划导论

本章学习要点

- 了解自己的生涯发展历程,总结自己的成败得失。
- 了解职业生涯规划的作用与意义,思考自己未来的发展定位。
- 了解职业生涯发展的环境及就业指导工作存在的不足。
- 掌握大学生活的规划方法,弄清不同时期发展与培养的重点。

案例导入

北京大学毕业生陆步轩卖肉^①

“北大毕业生卖肉”是2003年7月份最热门的话题。时年38岁的陆步轩是陕西省长安县鸣犊镇高寨村人,自幼丧母,家境贫寒。姐弟4人与务农的父亲相依为命。1985年作为该县文科状元以高出本科线100多分的成绩考入了北京大学中文系。然而,未名湖畔四载寒窗如今已不堪回首。

苦读4年于1989年毕业后,陆步轩被分配到有300名职工、经营状况不佳的长安县柴油机械配件厂。后被借调县计委写材料,但因为没能正式调入机关,各种福利待遇陆步轩都无法享受。县计委集资盖房,3万多元就能分到一套不错的房子,因他不属于正式编制,和房子失之交臂。后来计委办企业,陆步轩自告奋勇去了企业,办过有色纸厂、饲料厂、化工厂,却因为没有资金,厂子难以为继。后来陆步轩开始自己

^① 根据新浪网有关内容改编。 <http://cul.book.sina.com.cn/1/a/2003-08-07/39825.html>

组建了一个装修公司,渐渐地翻了身。最辉煌的时期他手下有 100 多人,然而,一次贸然投资让他一下子栽了进去,此后“再没有翻过身”。

事业上的失意也让他的生活遭遇了打击,结婚刚两年的妻子离开了他。随后他又与一位农村姑娘结了婚,育有两子。2000 年,迫于生计,陆步轩和现在的妻子租房子开起了肉店,取名“眼镜肉店”,文弱书生操起切肉刀。“眼镜肉店”开张,诚信不欺,保证质量,为邻里称道。陆步轩以“缚鸡之力”日售五头猪(一般肉铺一天最多卖三头猪),被戏称为“屠夫状元”。

随着年龄增长,曾经的理想被现实生活负担所代替。几年来,陆步轩也曾试图找到一份适合自己的工作。早在 1997 年,他曾到西安一家报社应聘,但因月薪 300 元无法养家糊口,也便作罢。2002 年,他通过熟人提供的信息,到长安区一家中学去联系工作,对方对他的学历等很感兴趣,他也为此写了篇上万字的文章送了过去,但之后就没了回音。对如今的生活,陆步轩夫妻并不满意,他说:“要是北大能开出卖肉专业,我就不亏!”只有说起自己的那些书,回忆起当年美好的时光,陆步轩的眼睛里才会闪现出亮光。他说,自己还是喜欢研究语言,尤其是对方言很感兴趣,自己最适合去做编辑词典的工作。

问题讨论:

你如何评价“北大毕业生卖肉”这件事情,你认为政府、社会与个人谁应该对此事负责?

1.1 个人生涯的回顾与展望

“人生的道路虽然漫长,但紧要处往往只有几步,特别是当人年轻的时候。”人生的紧要处如中学升入大学,大学毕业进入职场,转换工作单位,晋升,离职或退休等等,在人生的这些重要转折期,总结与回顾一下过去,展望一下未来,对更好地总结经验教训、走好未来的人生道路具有重要意义。目前国内的职业生涯规划教育大多是从大学开始的,这里也从大学校园的困惑作为切入点,开展职业生涯规划的讨论。

1.1.1 校园的困惑

校园的困惑有两种情况,一是进入大学不久的低年级学生的困惑,二是面临毕业的高年级学生的疑惑。

大学低年级的学生,其困惑一般集中在以下几点:

- ❖ 大学与中学的生活完全不同了,现在该学什么? 怎么学?
- ❖ 现在所学的是我理想的专业吗?
- ❖ 学现在的专业将来能干什么?

大学高年级的学生其主要精力集中于三类事情,并心存疑虑:

- ❖ 应聘急,到处忙着找工作,但不知道什么工作适合自己?
- ❖ 考研热,早起晚睡地备考,但不知道考上研究生以后会是什么样?
- ❖ 出国忙,忙着出国读学位,但不知道将来是做海龟(归)还是海带(待)?

1.1.2 生涯的回顾与展望

对于即将毕业的大学生来说,即使其就业、考研或出国本身的目的是明确的,但在做这些事情的时候你考虑过你的生涯规划吗?在漫长的人生旅途上,职业生涯占据其主体,人生的成败也寄予此,因此,要在未来的职业生涯中取得成功,必须制订好职业生涯规划。因此,当你作应聘、考研或出国等这些事情的决策的时候,有必要考虑下面这几个问题。

❖你还记得10年前你是什么样子吗?你当时的理想是什么?想过10年后会是今天这样吗?跟你10年前的同学(同事)比较,你是成功者吗?

❖从职业生涯的角度你考虑过10年以后会是什么样吗?20年以后你会是什么样?你的职业生涯最终目标是什么?你的需求、价值观如何?

❖以3年为一个节点,能画出你未来15年的职业生涯规划路线图吗?

对于上述问题,很多人还不能给出一个清晰的答案,本书将帮助你一步一步地认清这些问题,并帮助你制订一个切实可行的职业生涯规划方案。

阅读材料

全国首届大学生职业生涯规划调查报告^①

这次调查是由全球职业规划师(GCDF)中国项目组发起,《职业》杂志、千龙网、中青在线等媒体参与的,于2006年1月1日~2006年2月25日开展的。

一、参与者基本情况

此次调查的样本共计1488个,参与者的基本情况为:男性占50.4%,女性占49.6%。学历的分布上,大专及以下占31.66%,本科占57.46%,研究生和博士生占10.88%。在学校类型方面,30%来自国家重点大学,24%来自省级重点大学,2%来自专科学院,44%来自综合性全日制大学。

二、调查结果

1. 过九成大学生认为自己有择业困惑。

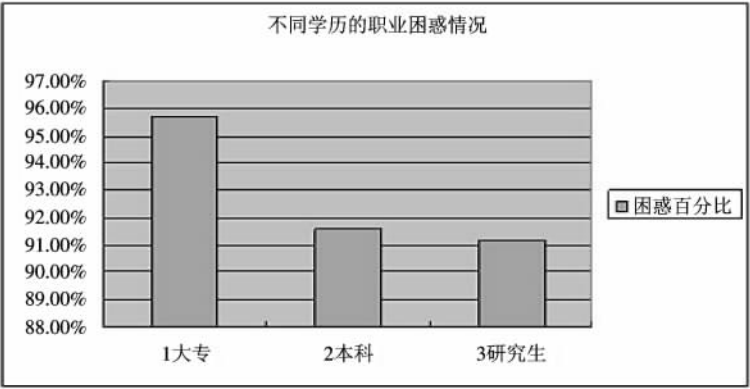
当被问到自己是否有择业困惑时,92%的大学生认为自己有择业困惑,仅8%觉得自己没有困惑。

A. 学历越低,择业困惑越重

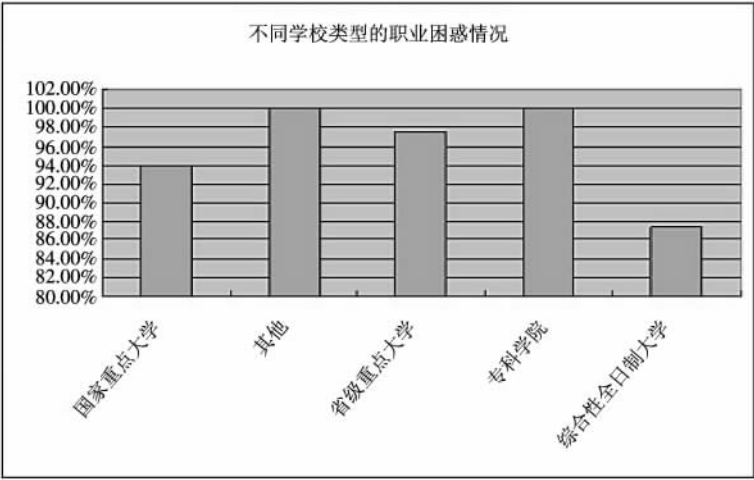
虽然所有学历层次的人择业困惑的比例都超过了九成,但从择业困惑的百分比看,学历越低,感到有择业困惑的人越多。

不同学历的困惑百分比分别为大专生95.74%,本科生91.57%,研究生91.18%。

^① 资料来源:《中国大学生就业》,2007年1月5日。



B. 综合性全日制大学困惑最低, 重点大学困惑率过九成



C. 医学择业困惑最少, 四大类全部困惑

调查显示, 历史学、文学和哲学的困惑率达到了 100%, 这可能与这几个专业没有很固定的就业出口有关, 而法学的困惑率也达到了 100%; 医学专业的困惑最少, 为 75%。