



ZHIYE SHENGYA GUIHUA ZHIDAO JIAOCHENG

职业生涯 *规划*

指导教程

主 编 张旭东
副主编 高雪宁 李丹妍

5

东北林业大学出版社

哈尔滨师范大学重点教材立项基金资助项目

职业生涯规划指导教程

主 编 张旭东

副主编 高雪宁 李丹妍

东北林业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯规划指导教程/张旭东主编. —哈尔滨: 东北林业大学出版社,
2006.7

ISBN 7-81076-924-3

I. 职… II. 张… III. 大学生—职业选择—高等学校—教材
IV. G 647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 094742 号

责任编辑: 付 佳

封面设计: 彭 宇



NEFUP

职业生涯规划指导教程

Zhiye Shengya Guihua Zhidao Jiaocheng

主 编 张旭东

副主编 高雪宁 李丹妍

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

哈尔滨驿飞印务有限公司印装

开本 787 × 960 1/16 印张 16.75 字数 298 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—1 000 册

ISBN 7-81076-924-3

G·311 定价: 26.00 元

前言

21 世纪的经济竞争，主要是科学技术的竞争，智力的竞争，归根到底是人力资源开发与其潜能充分利用的竞争。面对日益激烈的竞争环境，人的因素越来越成为一个社会、企业和组织实现自己战略目标的关键因素。中国伟大的教育学家孔子说过：“吾十有五而志于学，三十而立，四十不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十从心所欲不逾矩。”从先哲的这句名言中，我们不难看出一条清晰的人生发展轨迹。现代社会，人生的绝大多数时间是在职业生涯中度过的，人生发展中的物质需求与精神需求在逐步的提高，这些需求正是通过社会活动且主要是通过每个人一生职业生涯才得以充分的实现和满足。职业生涯与人的全面发展有着密不可分的关系。人的全面发展必须建立在职业生涯发展的基础之上，职业生涯是人的全面发展的重要手段。人的全面发展是成功与职业生涯的最终目的。二者之间是原因与结果，手段与目的的关系。因此，作为现代组织和组织中的每个成员，如何指导与规划自己人生这一关键时期，合理的利用人生的黄金时段，使个人进步、成长，获得一个有成就感和自我实现感的职业生涯，这不仅会促进企业、社会的进步与发展，提高个人的工作质量，而且更是各级领导对“以人为本，全面协调，可持续发展”这一科学发展观的基础与实施的重要举措，具有重大的深远意义。

职业生涯开发与管理在我国仍是一门崭新的科学。由于它重视理论与实践操作方法的结合，所以它的核心内容之一是职业生涯规划。就其学科发展而言，职业生涯开发与管理研究起源于 20 世纪 70 年代的美国，欧洲此方面的研究也有多年。在中国台湾省有近 15 年的研究时间。我国大陆从第一本系统阐述职业生涯开发与管理理论专著问世并在企业开始应用，到现在仅有五年的时间，相关的理论研究和著作虽已有一些，但还缺乏将理论与实践有机结合在一起，对个体职业生涯进行规划与指导方面的书籍和教材。鉴于此，本书在总结了编者多年来人力资源管理的教学经验和具体的实践运作的基础上，进行了具有创新性的尝试，将职业生涯管理的理论与组织个体的生存、发展有机的融合在一起，将理论与实践紧密的结合在一起，具有较强的操作性和指导意义。在本书的写作过程中，参阅了大量的国内外文献及许多前人的研究成果。本书主要阐述了以下两方面的内容：第一部分职业基础中

2 职业生涯规划指导教程

阐述了职业生涯规划的基础，职业选择与职业的发展；第二部分组织管理阐述了组织职业生涯管理理论与实践和高校职业环境建设和高校职业生涯规划实训。本书立足于个人与组织在职业生涯规划与开发中的作用与指导方法，将基础理论与方法紧密结合在一起，突出了可操作性，力图实用化，帮助组织与个人解决职业生涯过程中的实际问题。本书由张旭东任主编，高雪宁、李丹妍任副主编，具体分工如下：第一、二章由高雪宁执笔，第三、第四、五章由张旭东执笔，第六章由李丹妍、张旭东执笔，全书由张旭东统稿。

作 者

2006年6月

目 录

第一部分 职业基础

第一章 迈入职业生活, 品味成熟人生	(3)
第一节 理论知识	(4)
一、职业	(4)
二、职业生涯	(16)
三、职业生涯规划	(17)
四、职业生涯成功	(20)
第二节 实践常识	(21)
一、职业市场	(21)
二、突破传统的工作观念, 迈向职业生涯观念	(25)
三、职业与高校学习的关系	(27)
四、职业不等同于专业	(30)
第二章 我的选择, 我的精彩	(33)
第一节 理论知识	(33)
一、职业选择	(33)
二、职业选择理论	(35)
三、如何进行职业选择	(41)
第二节 实践常识	(42)
一、自我了解	(42)
二、自我设计	(54)
三、自我实现	(74)
第三章 千淘万漉虽辛苦, 吹尽狂沙始到金	(87)
第一节 理论知识	(88)
一、职业生涯发展的内涵	(88)
二、职业生涯发展的影响因素	(89)
三、个体职业生涯发展的特征	(94)
四、职业生涯发展阶段理论	(95)
五、职业锚理论	(100)

第二节 实践常识	(106)
一、职业生涯发展的各阶段都要制定适当的策略	(106)
二、如何度过有意义的大学生活	(120)
三、个人职业发展建议与实现目标的几点忠告	(135)

第二部分 组织管理

第四章 工欲善其事，必先利其器	(145)
第一节 理论知识	(145)
一、组织职业生涯管理的内涵与意义	(145)
二、组织生涯管理的主要特征与任务	(149)
三、组织职业生涯规划的方法与原则	(154)
四、组织职业生涯开发的方法	(159)
第二节 实践常识	(164)
一、组织职业生涯管理中各角色的作用	(165)
二、组织职业生涯管理中的几个问题	(172)
第五章 行走在变与不变之中	(195)
第一节 理论知识	(196)
一、职业生涯早期阶段的组织管理	(196)
二、职业生涯中期阶段的组织管理	(198)
三、职业生涯后期阶段的组织管理	(200)
四、家庭关系理论与工作家庭平衡计划	(206)
第二节 实践常识	(215)
一、组织如何导入职业生涯管理	(215)
二、组织职业生涯管理的成功方略	(218)
三、工作—家庭平衡计划的具体措施	(226)
第六章 问渠哪得清如许，为有源头活水来	(229)
第一节 理论知识	(230)
一、高校学生的职业生涯规划实训	(230)
二、加强高校职业环境的建设	(232)
第二节 实践常识	(247)
一、黑龙江省大学生职业生涯状况调查部分分析报告	(247)
二、职业生涯规划指导实例	(252)
参考文献	(258)

第一部分

职业基础

第一章 迈入职业生活，品味成熟人生

——职业的准备

小时候，当我们刚刚开始认识这个世界的时候，我们对什么都充满了好奇，特别是自己的来历。于是我们跑去问母亲，“妈妈，我是从哪里来得？”得到的答案是，“你是我们从垃圾堆里捡来的”，于是引发一阵哄笑。后来长大了一些，我们懂的多了，来历的问题也就不再是问题了。但是，新的问题萦绕脑中：“我该往哪里去呢？生命的意义究竟是什么呢？”此时，我们已不再是以往那个呀呀学语的直率孩子，我们要用自己的力量解决问题，可是这真的是个难题。

生命的意义究竟是什么？很多学者和专家都对其进行过研究，其观点并不相同，比如瑞士著名心理学家荣格和德国著名思想家海德格尔就有不同的看法。荣格认为，对于正常人来说，有什么必要追寻生命的价值或存在的意义呢？这样的问题只是对于精神分裂了的、异化了的人来说才会发生。而海德格尔却认为应当追问存在本身的意义，“人就是一种领会着存在的在者”。

姑且不论是非对错，先来看看我们身边的人。身边的人有着不同的年龄，不同的层级，不同的生活背景。20世纪二三十年出生的人无暇考虑生命的意义，在那个战火纷飞的年代，吃饱穿暖是一种奢侈的愿望；五六十年代出生的人也很少考虑生命的意义，怀着对祖国的一腔热情，上山下乡，与天斗、与地斗、与人斗，吃尽了苦头，但生活得充实饱满；然而随着生活水平的日益提高，在吃饱穿暖已经不成为大多数人的日常生活问题时，这样一些词悄然走进青年人的口头禅中：“空虚”、“无聊”、“郁闷”……这时，许多人开始思考“生命究竟有何意义？”

既然时代赋予了我们掌握自己命运的权力，我们就该勇于对自己的人生负责，去追求生命的意义，实现生命的意义。然而生命究竟有何意义呢？其实生命的意义就在于——过有意义的生活。人类，和其他动物一样，都拥有生命。而生命本身只是一种静态，一种存在，人类的特别之处就在于赋予了生命新的意义，拿生命去承载、去诠释、去拼搏，于是世界有了事业之说，人生从而变得丰富多彩。

世界人口的平均寿命是66岁，而其中大部分时间是在职业生活中度过，即使孩童时期、青少年时期没有进入职业生活，其实也是为职业而准备的过程。因此，过有意义的生活的重中之重其实是——过有意义的职业生活。

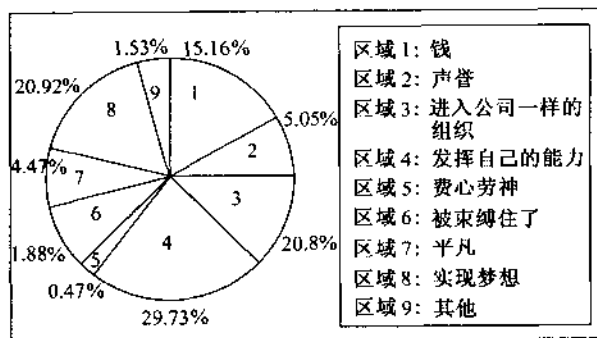
那么如何过有意义的职业生活，乃至如何过有意义的生活呢？我们需要做哪些准备呢？这就是我们这一章，乃至整本书要关注的内容。首先我们就来了解一下关于职业的基本常识——职业以及进入职业的准备活动。

第一节 理论知识

一、职业

生活中我们经常会遇到“职业”这个词，比如，“你是做什么职业的”、“职业化”、“职业资格证书”、“职业经理人”等等，但是到底什么是职业，你能说清楚吗？职业只是简单的类同于工作吗？显然不是。中国青年政治学院的陆士桢教授与韩国明知大学青少年研究所合作，对北京科技大学、北京理工大学、中央财经大学和中央民族大学学生的职业意向和职业训练状况的调查问卷中有这样一些数据。

如果听到“职业”二字，你最先想到什么？请看图1-1所示。



调查表明，青少年对自己职业的需求主要还是精神需求，自我发展的需求，超过50%的学生看重的是发挥自己的能力和实现梦想。

图1-1 如果听到“职业”二字，你最先想到什么

你对自己想从事的职业了解吗？请看图1-2所示。

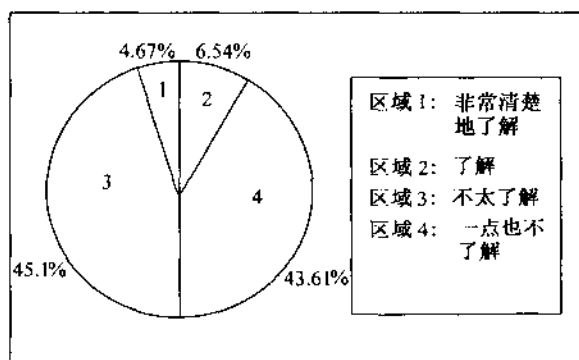


图 1-2 你对自己想从事的职业了解吗

调查表明，尽管有 50.15% 的大学生对于自己有什么职业发展大体上确定了，但是接近一半（49.84%）的大学生对自己所选择的职业缺乏了解。

由此可见，当代青少年，包括很多大学生在内，对职业不了解的人还为数不少，而“职业的产生与发展是人类文明的标志，是社会发展与进化的反映。但职业不是伴随着人类社会的形成而产生的，而是社会劳动分工的必然结果，并随社会劳动分工的深化而发展变化”。^①因此，我们首先来了解一下：

（一）社会劳动分工体系

社会劳动分工根据其性质不同可以分为 3 个层次，最高的分工为一般的分工，即产业分工；第二层次是特殊的分工，即行业分工；第三个层次是个别的分工，也就是社会劳动分工在个别人身上的体现，即职业分工。

◆ 产业分工——一般分工

◆ 行业分工——特殊分工

◆ 职业分工——个别分工

1. 产业分工

所谓产业分工，是指不同的国民经济部门，即由于社会劳动分工而独立出来的专门从事某一类别生产经营活动的单位的总和。

一个国家社会经济的总体水平，在很大程度上取决于这些产业的发展状况。

一般来说，产业的划分是以劳动性质、作用和内容的同一性为标志，反映社会分工的发展水平，通常分为 3 个产业部门：

第一产业——农业，包括种植业、林业、畜牧业、渔业等。农业是国民

^① 张再生：《职业生涯管理》，北京：经济管理出版社，2002

经济的基础,是人类粮食和其他生活资料的来源,也是许多工业原料的提供者。

第二产业——工业、建筑业。工业包括冶金、煤炭、石油、机械、电子、纺织、化工、食品等,是采掘自然资源和对原材料进行加工的物资生产部门;建筑业则是从事建筑和安装工程施工的社会生产部门。

第二产业是国民经济的支柱,其中工业在许多国家的国民经济中都起着主导作用。

第三产业——除第一、二产业以外的流通和服务类产业部门。具体可分为以下4个部门:

(1) 流通部门,包括交通运输业、邮电通讯业、商业、饮食业、物资供销和仓储业等。

(2) 为生产和生活服务的部门,包括金融、保险、房地产、公共事业、居民服务、旅游、咨询信息服务业和各类技术服务业等。

(3) 为提高科学文化水平和居民素质服务的部门,包括教育、文化、广播电视业、科学研究事业、卫生、体育和社会福利事业等。

(4) 为社会公共需要服务的部门,包括国家机关、党政机关、社会团体以及军队和警察等。

总之,三次产业部门吸收劳动力的数量和比例取决于一定时期内产业结构的动态发展状况。根据产业发展的一般规律而言,随着工业化和城镇化进程的发展,劳动力将逐步由第一产业转向第二产业,第二产业就业者数量和比例都不断上升,第三产业则呈缓慢增长之势;进入工业化和城镇化发展的后期,第二产业吸收劳动力的能力开始趋于饱和并开始下降,第三产业就业者的数量和比例则将大大地增加,并将超过第一、二产业就业容量的总和。

2. 行业分工

一个产业可以包含许多行业。行业是根据生产(工作)单位所生产的物品或提供的服务不同而划分的,它表示了就业者所在单位的性质。

中国的行业结构主要按企业单位、事业单位、机关团体以及个体从业人员所从事的生产或其他经济活动的性质来确定,根据中华人民共和国标准分为13个门类,每个门类又分大类、中类、小类3个级别。这13个门类是:农、林、牧、渔、水利业;工业;地质普查和勘探业;建筑业;交通运输、邮电通讯业;商业、公共饮食业、物资供销和仓储业;房地产管理、公共事业、居民服务和咨询服务业;卫生、体育和福利事业;教育、文化艺术和广播电视事业;科学研究和综合技术服务事业;金融、保险业;国家机关、党政机关和社会团体;其他行业。

3. 职业分工

职业结构与行业结构是两个不同的概念。职业是按就业者本人所从事的工作性质来划分的，而与就业者所在单位属哪个行业无关。这就是说职业与行业是可以相互交叉的：不同的行业可以包含相同的职业，而不同的职业也可以包含于同一行业中。

例如，会计这一职业，无论是工业、农业还是商业、服务业，哪个行业都少不了它；又如，工业这一行业，仅有生产工人是不够的，它还有工程师、技术员、管理人员，也有医生、教师、炊事员、驾驶员等等。

总之，产业结构、行业结构和职业结构三个层次构成了整个职业社会的劳动分工体系。

（二）职业的含义

“职”——包含着社会职责、天职、权利与义务的意思；

“业”——包含着从事业务、事业、事情、独特性工作的意思。

职业的概念由来已久，但由于研究目的不同，学者们从不同的角度、不同的侧面对职业的内涵进行了不同的界定。概括起来看，主要是从社会学和经济学意义上进行的界定。

1. 社会学含义

日本社会学家尾高邦雄认为，职业是某种一定的社会分工或社会角色的持续实现，因此包括工作、工作的场所和地位；并指出：“职业是社会与个人，或整体与个体的结节点；通过这一点的动态相关，形成了人类社会共同生活的基本结构；整体靠个体通过职业活动来实现，个体则通过职业活动对整体的存在和发展做出贡献。”^①美国学者泰勒（Lee Taylor）在其著作《职业社会学》一书中认为，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结合，促进了职业结构的发展和职业意识形态的实现。中国学者陈婴婴则认为，职业是个人进入社会的物质生产或非物质生产过程后获得的一种社会地位，个人通过这一社会位置加入社会资源的生产和分配体系，并建立相应的社会关系。^②由美国迈克尔·曼主编的《国际社会学百科全书》则认为，职业这一术语最初是表示从事法律、教会、医疗和军事的传统意义上“自由的职业”，现在被认为具有职业或声称有职业身份的职业群体数量。“职业乃是作为具有自我利益的职业群体在分工中力图保护和维持其垄断领域而予以运用的工具。”国家通过对某一职业

① 转引自陈婴婴，职业结构与流动，北京：东方出版社，1995

② 陈婴婴，职业结构与流动，北京：东方出版社，1995

群体的社会承认和对其职业地位的法律有效性的认同,直接介入和成就了职业领域。

总结诸多社会学家对职业的界定,得出社会学的职业含义包括4个方面的内容:

(1) 职业是社会分工体系中的一种社会位置。

(2) 职业是已经成为模式并与专门工作相关的人群关系和社会关系(已成为模式的工作关系的结合)。

(3) 职业与权力、利益紧密相连。

(4) 职业是国家确定和认可的。

2. 经济学含义

经济学上的职业概念与社会学存在着明显的不同,法国的一个权威词典将职业界定为:“为了生活而从事的经常性活动。”美国学者阿瑟·萨尔兹撰写的社会百科全书将“职业”定义为:人所为了获取经常性的收入而从事的连续性的特殊活动,由此可见经济学上的职业概念有其特定的4方面内涵,概言之:

(1) 职业是社会分工体系中劳动者所获得的一种劳动角色。

(2) 职业是一种社会性的活动,具有社会性。

(3) 职业具有连续性和稳定性。

(4) 职业具有经济性。

(三) 职业的分类

现代社会的职业体系是一种人力资源的配置,是社会经济制度的重要组成部分,通过这种配置建立起与社会发展相适应的精细的社会劳动分工体系。为此,正确进行职业分类,就要正确体现社会分工,遵循经济运行客观规律,使职业分类恰当地赋予劳动者正确的劳动角色,这不仅有利于劳动者能力和劳动积极性的充分发挥,而且无疑对促进社会经济合理有效、健康有序地发展具有重大意义。

由于各国社会经济发展水平的差异,社会发展历史各异,国情不同,具体如何划分职业,则要根据客观经济运行和社会发展的需要而设置、划分与归类。对职业分类最早予以重视的是英国、美国、法国、加拿大等西方国家。鉴于各国社会经济发展水平的不同,职业分类标准不一,国际间职业分类不具可比性。为便于国际比较,国际劳工组织于1958年组织制定了《国际标准职业分类》(ISCO)。1966年,在日内瓦第十一届国际劳工统计专家会议上通过了《国际标准职业分类》的修订版,国际劳工局将职业分成8大类,83个小类,284个细类及1506个职业项目,所列职业共计1881个。

我国的职业分类与国际劳动组织的分类基本相似，参照国际标准，在区分物质资料生产与非物质资料生产的基础上，按从业人员所从事的社会经济活动之同一性或工作性质的同一性进行了职业分类。目前沿用的职业分类标准是1999年5月颁布的《中华人民共和国职业分类大典》，该标准将我国的职业划分如下：

1. 按种类划分

职业分为8个大类，66个中类，413个小类，1838个细类（职业）。8个大类分别是：

第一大类：国家机关，党群组织，企业、事业单位负责人，其中包括5个中类，16个小类，25个细类。

第二大类：专业技术人员，其中包括14个中类，115个小类，379个细类。

第三大类：办事人员和有关人员，其中包括4个中类，12个小类，45个细类。

第四大类：商业、服务业人员，其中包括8个中类，43个小类，147个细类。

第五大类：农、林、牧、渔、水利业生产人员，其中包括6个中类，30个小类，119个细类。

第七大类：军人，其中包括1个中类，1个小类，1个细类。

第八大类：不便分类的其他从业人员，其中包括1个中类，1个小类，1个细类。

2. 按行业分类

职业可分为第一产业、第二产业和第三产业。第一产业是国民经济发展的基础行业，如农业、林业、渔业、畜牧业等；第二产业是国民经济发展的主导行业，如工业、交通业、建筑业等；第三产业是指商业、服务业、旅游业等。

3. 按经费来源分类

职业可分为行政事业单位和企业单位。

4. 按主要付出劳动的性质分类

社会职业可分为以体力劳动为主的职业和以脑力劳动为主的职业。

5. 职业的宏观分类

包括各类专业技术职业，产业、制造业工人职业，农、林、牧、渔、商业及服务人员职业，国家公职人员职业。

(四) 职业的意义

职业好比一杯热咖啡。

咖啡是西方文化中不可缺少的饮品，而世人对职业的研究也始于西方。咖啡乍看上去是黑黑的，刚一入口的味道是苦苦的；职业生活乍听起来是漫长的，充满了艰辛与苦涩。然而苦苦的咖啡，加上了牛奶和方糖，就变得香香甜甜了；职业之路也是一样，理想、热情、勇气、规划，也就变得多姿多彩了。即使只是一杯苦咖啡，细细品来，才觉回味无穷；而职业生活，尽管荆棘丛生，可也会闻到玫瑰的芬芳，也会收获成功的喜悦。咖啡有很多种类，有爱尔兰咖啡、摩卡咖啡、蓝山咖啡、意大利咖啡，喝到口中的味道在于选择；职业也有多种多样，从职业中得到的更在于个人的选择。如此看来，职业好像一杯热咖啡，看似平淡无奇，却隐藏着浓厚的香醇。所以，要面对职业，悦纳职业，就意味着要同时接受职业的正面与负面的结果，先苦后甜。

而职业的意义有如下几个方面：

1. 职业是自力更生的资本，是承担责任的前提

很多大学生，直到毕业之时，仍然不想工作，于是他们想到继续读书。这个读书的选择不是因为想寻求一份更好的职业，而是害怕工作的缘故。换句话说，就是逃避成长，拒绝长大的表现。我们不能不说这种想法是不可取的，甚至是可耻的。人生，势必伴随着责任，首先就要为自己负责，为自己的生存负责，为自己的成长负责。即使今天可以逃避，但迟早有一天要面对，所以逃避解决不了问题。为自己的人生负责，才是明智的选择。其次，我们要对父母负责。当代中国的许多父母，他们为子女的成长含辛茹苦，操碎了心，熬白了头。“百善孝为先”，为父母负责，我们理所应当。第三，我们要为社会负责，责无旁贷。

无论是为自己、父母，还是为社会负责，首要的任务就是自力更生。我们自力更生正是依靠职业，将职业作为我们的资本。

2. 职业是自我发展的途径之一

任何人都有自己的理想，期望自己的人生出现辉煌，期望自身的能力和素质不断得到提高。我们在社会中生存、发展，大部分时间都处于职业生活中，而在职业生活中，无论是工作还是人际交往都为我们提高自身能力和素质提供了机会和途径。一方面，在职业生活中，我们日益深化了专业知识、技能，增加了实践经验，另一方面，也锻炼了其他非专业领域的本领。

3. 职业为人际交流提供了物质环境和文化环境

人是社会的动物，人的生活中离不开人际交流。一个人如果长期不进行