



21 世纪高职高专精品规划教材

◎主编 孟洪武 柳建营

职业生涯

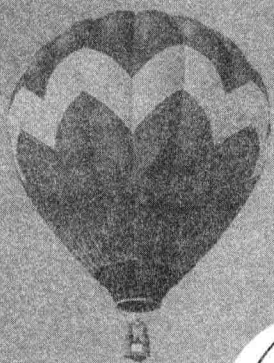
ZHIYESHENGYAGUIHUA YU ZHIDAO

规划与指导

本书系统地阐述了就业形态、求职策略、人才的自我设计与规划开发等内容，汇集了求职过程中经常遇到的问题，并提出了实用的解决方案。详细介绍了极具实用性的求职、应聘、面试技巧与就业信息。促使青年学生加深自我理解，提升职业生涯规划 and 决策的能力。书中提供了心理学家精心设计的认识自我的测定方法，并对职场中存在的问题做了深刻的诊断、策划，具有实用性、可操作性和指导性。有利于读者利用这些方法和手段开发潜能，以确定自己的职业发展定位，选择最有利的职业发展道路。

中国传媒大学出版社

世纪高职高专精品规划教材



◎主 编 孟洪武 柳建营
◎副主编 王红卫

职业生涯

ZHIYESHENGYAGUIHUAYUZHIDAO

规划与指导

中国传媒大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯规划与指导 / 孟洪武, 柳建营 主编. —北京: 中国传媒大学出版社, 2011. 7
ISBN 978 - 7 - 5657 - 0295 - 2

I. ①职… II. ①孟…②柳… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647. 38
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 145406 号

职业生涯规划与指导

作 者: 孟洪武 柳建营

责任编辑: 王 进 田 洁

责任印制: 曹 辉

封面设计: 千山文苑

出 版 人: 蔡 翔

出版发行: 中国传媒大学 出版社

社 址: 北京市朝阳区定福庄东街 1 号

邮编: 100024

电 话: 65450532 或 65450528

传真: 010 - 65779405

网 址: <http://www.cucp.com.cn>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京今朝印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

印 张: 17.25

字 数: 388 千字

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5657 - 0295 - 2/G · 0295

定价: 33.00 元

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换

前言

P R E F A C E

大学生就业一直是社会各界关注的热点。大体上说,我国大学生的就业形势随着社会的改革发展,经历了 20 世纪 90 年代前后的计划分配阶段,20 世纪 90 年代末期前后的双向选择阶段,以及现在多元化的就业选择,即自主择业、双向选择、竞争上岗、自主创业相结合的阶段。职场的这种变化在加大职业压力的同时也激发了莘莘学子的职业活力,迫使青年学生们对自己的职业生涯作出理性的规划。

近年来,市场改革的深化以及大学扩招等,使大学生就业压力越来越大。关于大学生就业难问题,不仅是大学生自己关心的话题,也是社会各界关注的话题。面对严峻的就业形势,大学生们有必要按照职业生涯规划理论加强对自身的认识与了解,找出自己感兴趣的领域及优势所在,明确自我人生目标和定位,最大化地实现人生价值。

创业是人生职业生涯规划的一个重要选择。对于大学生来说,选择走自主创业之路既存在难得的机遇,也面临着严峻的挑战。在选择走自主创业道路之前,有必要学习和了解创业的基本知识,正确认识创业,明确为什么要创业,以及创业面临的风险、问题和困难,需要理论知识指导、专业知识、创业条件、社会经验等,需要对大学生进行系统的创业指导,使大学生正确把握自己、把握创业机遇。

在今天急剧变革的、面临着各种各样不确定性和多样性选择的社会里,帮助青年学生获得知识,学习把知识转变为能力,学习积极的、创造性的生存,以便青年学生在深入探索的基础上加深对自我的理解,提升进行职业生涯规划 and 决策的能力;自觉地关注自己潜能开发,面对未来将涉足的职业正确地进行决策,最终促进自身成熟,让生命展现更为丰富的内涵,有着尤为重要的积极意义。

本书系统地阐述了我国的就业形势、求职策略、人才的自我设计与开发等内容,汇集了近几年毕业生求职过程中经常遇到的问题,并就此提出了许多实用的解决及准备方法。详细介绍了极有实用性的求职、应聘、面试技巧与就业信息。书中不仅提供了由国内外心理学家精心设计的全面合理地认识自己的测定方法,而且对困扰各阶层人士工作中的问题作了深刻的诊断、策划,特别是针对在校学生能力的提高,提供了开发的平台

和途径，具有广泛的实用性、较强的可操作性和指导性。我们期望读者利用这些方法和手段开发潜能，以确定自己的职业发展定位，选择最有利的职业发展道路。

本书由孟洪武、柳建营担任主编，由王红卫担任副主编。

本书可供大学生学习使用，相信对正在面临就业的各层次的求职者也会有所帮助。本书在编写过程中，参考借鉴了许多前人的研究成果、教材、著作和教学案例，参考了大量的中外媒体报道和专家评论。在此，向这些成果的作者表示衷心感谢，我们期盼对于本书的批评和建议，使之在教学实践中进一步完善和充实。

编 者
2011 年 6 月

目录

CONTENTS

► 前 言	(1)
► 第一章 职业与职业生涯规划概述	(1)
第一节 职业及其分类	(1)
第二节 职业生涯规划及其意义	(8)
第三节 职业生涯规划的理论与方法	(13)
思考与训练	(25)
► 第二章 职业生涯选择与规划	(28)
第一节 影响职业生涯规划的因素	(28)
第二节 职业生涯规划的环境影响因素	(29)
第三节 职业生涯规划的内在影响因素	(33)
思考与训练	(66)
► 第三章 职业生涯自我设计与管理	(75)
第一节 认识自我 确定目标	(75)
第二节 自我管理	(81)
第三节 自我潜能开发	(93)
思考与训练	(108)
► 第四章 职业生涯决策与程序	(112)
第一节 职业生涯决策	(112)
第二节 职业生涯的决策与步骤	(115)
第三节 SWOT 分析法在职业选择中的运用	(142)
思考与训练	(146)
► 第五章 职业生涯策略与求职技巧	(151)
第一节 职业选择的策略	(151)
第二节 求职择业的技巧与方法	(154)
思考与训练	(165)

▶第六章 职业生涯咨询与策划	(172)
第一节 人才市场的职业选择	(172)
第二节 人才市场需求展望	(190)
第三节 就业权益与保护	(194)
思考与训练	(203)
▶第七章 自主创业与规划	(207)
第一节 大学生与自主创业	(207)
第二节 大学生自主创业所面临的问题与创业形式	(218)
第三节 大学生如何成功创业	(224)
思考与训练	(238)
▶第八章 适应社会 走向成功	(242)
第一节 进入职业角色	(242)
第二节 如何尽快适应社会	(248)
第三节 提高职业素质	(251)
思考与训练	(252)
▶附录 各类职业人员素质要求	(260)
▶参考文献	(267)

第一章

职业与职业生涯规划概述

在传统社会里，职业相对稳定地发展，人生发展也与此并行不悖。然而，当今的社会变动使人们不得不面对这样的挑战：任何一种职业的的稳定状态实际上都只有相对性。如此生存的易变性和持续调整的客观状态，对即将进入职业社会的青年大学生来说，需要去认识它、适应它，并培养积极的态度去面对它。

第一节 职业及其分类

一、职业的特性与功能

（一）职业的含义

职业存在于社会分工中，在不同工作性质的岗位上，人们从事的工作在目标、内容、方式和场所上有很大的区别。一定社会分工或社会角色的持续实现，就形成了职业。

美国学者舒尔兹认为，职业是一个人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。日本职业问题专家保谷六郎认为，职业是有劳动能力的人为了生活所得而发挥个人能力，向社会作贡献而连续从事的活动。

在现实生活中，人们总是要在一定的工作岗位上实现就业，但人们对“职业”一词却有着不同的理解。有人认为，职业就是“工作”；有人认为职业是一种“生活来源”；有人认为职业是一种等级、身份；有人认为职业就是自己一生为之奋斗的事业。

（二）职业的特性

职业具有以下几个特点：

1. 社会性

职业是个人和社会存在和发展的基础，因为职业给人们解决了生活的来源问题。人们为了生存，必须从事职业活动，人们的各种社会活动也大多建立在职业的基础上。有了职业生活，才有其他一切社会生活的基础。进一步说，人类社会的各种文明，大多建立在职业分工、分化、分类，即职业范畴进步的基础上。

2. 时代性

职业的时代性有两个含义：一是职业随着时代的发展而变化，一部分新职业产生，一部分过时的职业消失了；二是每一个社会都有自己的“时尚”，它表现为该社会中人们所热衷的职业。有鉴于此，职业产生和消亡的客观规律要求人们在选择职业类型时不仅要考虑个人职业发展意愿，更要考虑时代前进的步伐所引起的社会需求趋势的变化。

3. 多样性

随着劳动分工的细化、技术的进步、经济结构的变动和社会的发展，使新职业不断产生。人类的社会分工存在多种多样的职业，不同职业之间可能有着巨大的差异。职业的这种差异导致了不同职业者不同的社会人格，以及人在职业转换中的矛盾与困难。当今社会，职业差异还在继续加大。

4. 技术性

不同职业都有自己的知识经验、技能技巧。在现代社会里，要从事某些职业，必须经过较长时间的知识、技能的培训，而且应具备所从事职业必备的知识、技能、技巧。职业的技术性，是一切职业共有的性质。不同之处在于不同职业的知识经验、技能技巧有难易之分。有的需要经过长期地、专门地学习和训练，有的则在职业实践中就可以获得。

（三）职业的功能

1. 职业是人们谋生的需要

职业生活是构成人生的重要组成部分，人们的职业生活首先表现在必须通过参加社会劳动来获取生存必需的生活资料。为了获取一定的报酬作为生活资料的来源的那一部分劳动称为职业劳动。人们通过参加一定职业岗位的职业劳动来换取职业报酬，满足谋生的需要，同时也积累了个人的财富。

2. 职业可以满足人们的精神需要

职业是个人获得名誉、地位、权利、成就、尊重以及自我实现等精神需要的重要来源。由于职业劳动是按照一定的社会规范和内在规律运行的，每种职业都有其独特的活动内容和要求，对从业者的生理和心理必然产生重大的影响。当这种工作能够使个人的才干得到发挥、个性得到不断发展和完善时，它就成为促进个性健康发展的途径。

3. 职业是人们为社会作贡献的途径

人们的职业劳动在满足个人需要的同时，也为社会创造了财富，职业劳动生产出的物质财富和精神财富，构成了社会发展的基础。现代社会的劳动有着十分明确的分工，只有通过社会成员各自劳动成果的交换，才能满足彼此的需要，在这种平等的相互交换劳动成果的过程中，既体现出为他人服务的程度，又衡量出对社会和国家所作贡献的大小。

（四）职业的意义

1. 职业是社会发展的动力

职业分工及其结构，是社会经济制度与社会经济结构的重要部分，是社会经济发展水平的反映。职业劳动生产出社会财富，为社会的存在和发展提供了物质基础。职业的

社会运动,包括个人改善职业的向上流动、与社会经济结构相联系的职业结构变动、不同职业阶层间的矛盾冲突及解决等,构成了社会发展与社会进步的动力。此外,人们为追求未来的“好职业”而进行人力投资、从事学习,更成为推动社会发展的巨大动力。

2. 职业是社会存在的内容

职业是构成社会运行的一种具体方式,同时也是构成社会成员的阶层划分与社会地位的归属。职业,涉及人们从事社会生活的动力,涉及人的社会关系,涉及社会的矛盾和冲突,涉及社会财富和利益的分配,涉及人的价值观与整个社会风气,涉及一个社会的平等与效率选择。可见,职业作为一种社会存在,不仅是人的社会身份、地位的体现,其本身也构成了人类社会存在的一个内容。

3. 职业是社会控制的手段

职业是人的重要生活方式,解决好社会成员的就业出路和职业生涯发展问题,使人们在从事劳动和职业工作岗位方面各得其所,是作为社会管理者的政府的责任。鉴于职业问题的重要性,政府为公众创造职业岗位、执行促进“充分就业”的政策,就是为了减少社会问题、达到社会控制的目的。

4. 职业是人生成功的载体

从个人角度看,人生的核心正是职业生涯。人在一生中,奔波辛劳,拼搏奋斗,垂暮之年最感欣慰的往往就是自己的事业有所成就。这就是说,职业活动本身体现了生命的意义。面对我国市场经济体制,每个人都有了越来越多的职业选择机会和越来越大的事业发展空间。人在多变的社会中摸索着职业道路,寻找着更好的发展空间,扮演着适合自己的人生角色。对个人来讲,职业是事业成功的载体,职业是幸福生活的源泉。

5. 职业关系着用人单位的绩效

从用人单位的角度看,职业是各单位吸收社会人力资源的具体岗位,也是用人单位使用人力资源的具体方式。对于一个单位来说,用好人才,培养好人才,关心员工的个人发展以至塑造员工的职业生涯,是增加凝聚力、提高经济效益的重要手段。这些都涉及了人的职业问题。

二、职业与专业的关系

一般而言,大学生在择业时主要考虑自己的专业,再考虑以自己的兴趣爱好、特长等来选择就业单位。反过来,用人单位在招聘新职员时一般首先考虑的是应聘者的就业素质和所学专业、特长及相关经历。

(一) 专业与职业

专业对人的影响有时比大学对人的影响还要大。专业在极大程度上影响着择业的决策过程,在一定程度上也影响着一个人的职业生涯。

高校专业设置是人才培养规格的重要标志。高校专业的设置既要使培养的人才具有较宽广的适应性,又要适宜合格的专业人才的培养。

有些专业从无到有,蓬勃发展;有些专业则日渐衰落。在市场经济时代,专业的兴衰必然与市场需求息息相关。国家可以通过宏观调控,增加一些专业的招生数量,限制

某些专业的招生规模,但最终的检验还是市场要求,是由毕业生的就业及职业发展前景所决定的。

学校的专业设置主要是以学科为主进行划分的。学科有其自身的科学体系和内涵,与职业并无直接联系。因此,专业的学习主要使毕业生掌握系统的有关本学科方面的科学知识和专业技能,并不特别注重与特定职业有关的知识和技能的学习、掌握。因此,一个大学生仅按专业教学计划完成了专业学习,成为一个合格的毕业生还不能算是一个胜任所选定的职业要求的人,必须通过自己的主观努力去适应自己所选职业对人才的要求。

一个大学生,只有完成专业教学计划规定的学习任务,才是一个符合该专业培养规格的合格毕业生。从较粗放的选人、用人标准来理解,用人单位按专业来选用一定规格的人才还是有一定道理的。一个大学毕业生不可避免地要被贴上专业标签,这种标签是进入某些职业的有效通行证。因此,在大学期间,一个大学生必须首先达到主修专业合格毕业生的基本要求,在此基础上,才能进一步辅修其他专业,拓展专业技能。

因此,了解专业必须了解专业的社会需求情况。认为上大学就能够保证有一个好职业的时代已经随着高等教育精英教育时代的结束而结束了。上大学是为了提高素质,更是为了个人职业发展。而学习相关专业技能,是为了就业。上大学不对专业进行认真选择至少是对个人不负责任的表现。

在目前高等教育成为大众教育的时代,大学生不再是一种社会紧缺人力资源,只是一种优秀的人才资源,职业对大学生的要求越来越精细,也就是说,职业对大学生越来越挑剔。

大学生能否尽早地认识职业,明确个人的职业发展方向,并有目的地选择以及学好专业,是决定能否顺利就业,实现人职和谐的关键。高等院校能否适应社会发展需要,为学生提供较为宽广的专业选择范围和灵活的学习机制,是学生顺利就业的关键,也是决定高校长期可持续健康发展的关键。

(二) 应当具备的就业素质

毕业生应该具有什么样的素质才能被用人单位录用是每个毕业生就业时所必须思考和解决的现实问题。近年来,一些用人单位大致从以下四个方面去考查和录用毕业生:

1. 思想道德素质

思想道德素质是大学生非职业素质的核心,它包括公民观念、国家观念、法律观念等素质内容。一般提法有:“三观”即人生观、价值观和政治观;“三义”即集体主义、爱国主义和社会主义;“三德”即社会公德、伦理道德和职业道德。当然对于用人单位来说最主要的是看重职业道德这一素质。

职业道德是指从事某项职业个体所应具备的基本道德素质,是一种社会意识,它直接作用于社会行为,具有其他道德不具有的社会现实性和具体性。

热爱所从事的职业,具备职业的道德水平,这是大学生进入社会后要学习的第一课。体现在大学生就业过程当中,就是择业道德,即在择业时应该具备的道德水平,比如应聘资料的真实有效、就业过程中的义务履行、避免多头应聘同时签约几家单位的

问题等。对于大学生来说，诚实不欺、公平公正、互相信任、共同合作是大家所应该遵循的共同原则，也就是必须具备一定的择业道德。

但是，在现实生活中，相当多的学生害怕吃苦受累，存在“娇”、“骄”二气，缺乏敬业精神和团队精神，文明道德修养不高，甚至对作弊、毁坏公共财物、破坏公共秩序等不良现象熟视无睹，这些都是思想道德素质不高的反映。

2. 科学文化素质

作为社会中高素质群体之一的大学生，应该具备较高的科学文化素质，主要体现在以下三个方面：一是具备能适应自身成材目标需要的基础宽、有弹性、便于同各种新知识相连接的知识结构。它包括宽厚的综合基础知识、精深而系统的专业理论知识、以某个专业的最新研究动态为主的知识等。二是具有强烈的科学意识、科学观念，具备科学的思维方法和工作方式，同时具有科学的精神和态度。三是运用自己掌握的科学知识解决实际问题的能力。

3. 生理素质

对于初入社会的大学生来讲，要干出一番成绩必将要求承担更多的压力、投入更多的精力，如果没有一个好的生理素质，是难以支持的。好的生理素质一方面是先天遗传的；另一方面也是后天培养和锻炼出来的。形成良好的生活规律，杜绝不良的生活习惯，合理安排工作与休息，是每个大学生必备的基本功。

4. 心理素质

人力资源专家在谈到开发大学生自身的人力资源时提到两个重要的方面，一是生理素质，二是心理素质，这两者是紧密联系的。良好的心理素质体现在：一是主动转换角色，适应社会需要；二是能客观评价自己，有良好的就业心态；三是能正确认识社会，寻找自己的最佳位置。因此，良好的心理素质、健全的人格也是择业成功的重要方面。

三、职业分类与职业选择

(一) 职业的分类

职业分类是一项复杂的工作，并有严格的标准。特别是对于政府管理来说，标准性是极强的，即由政府有关部门组织制定和实施的“国家标准”。

1. 我国的国家职业分类标准

1999 年 5 月正式颁布的《中华人民共和国职业分类大典》，是中国第一部具有国家标准性质的职业分类大全，它第一次将中国的职业进行了全面、系统的划分，具有较高的权威性。在这部大典中，职业被划分为 8 大类、66 个中类、413 个小类、1838 个细类（职业）。表 1-1 是国际劳工局制定的《国际标准职业分类》与我国的职业分类标准的对照表。

表 1-1 国际与国内职业分类标准对照表

类别	国际标准职业分类	中国国家职业分类
1	专家、技术人员和有关工作者	专业技术人员

续表

类别	国际标准职业分类	中国国家职业分类
2	政府官员和企业经理	国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人
3	事务性行政工作者	办事人员和有关人员
4	销售工作者	商业和服务业人员
5	服务工作者	军人
6	农业、牧业和林业工作者, 渔民和猎人	农、林、牧、渔、水利业生产人员
7	生产和有关工作者、运输设备操纵者和劳动者	生产、运输设备操作人员及有关人员
8	不能按职业分类的工作者	不便分类的其他人员

这种职业分类基本上包括了社会上的各行各业, 从科学家、政府官员、公司经理到工人、农民、售票员、清洁工等无所不包, 体现了大职业观念。然而, 这一职业分类只分到职业项目, 没有给出职业岗位。社会职业岗位是由社会劳动生产过程中的组织和社会经济、政治、文化、生活过程的组织决定的。这主要取决于社会经济发展水平, 也与社会制度有关。

2. 职业指导分类法

职业指导领域的职业分类方法主要有以下三种:

(1) 霍兰德分类法。这一方法把职业分为现实型(即技能型)、调研型、艺术型、社会型、企业型(即领导型)、传统型(即常规型)6种, 这是一种非常重要又应用普遍的分类法。

(2) 兴趣分类法。这一方法与人的活动兴趣相联系, 把职业划分为户外型、机械型、计算型、科研型、说服型、艺术型、文学型、音乐型、服务型、文秘型10种。

(3) 教育学科分类法。这一方法把专业大类分为人文科学、社会科学、理科、工科、农学、医科、家政、教育、艺术、体育10种, 职业则与之近似和相关。

3. 人力资源管理分类法

从现实人力资源管理的角度看, 职业或者工作、岗位, 首先是体力、脑力两个最大的类别。进一步来说, 能够为用人单位掌握、用于招聘选拔人员和进行岗位管理的职业可以划分为科学研究、工程技术、经济工作、文化教育、文艺体育、医疗卫生、行政事务、法律公安、生产工人、商业工作、服务工作和农林牧渔12个类别。

(二) 产业部门与职业

各种职业岗位, 都可以归属于一定的部门行业。我国社会经济中的“部门”, 目前分为农林牧渔业、采掘业、制造业、电力煤气及自来水业、建筑业、地质勘查与水利管理业、交通运输仓储及邮电通信业、批发零售贸易与餐饮业、房地产业、社会服务业、卫生体育和社会福利业、教育文化艺术和广播电影电视业、科学研究和技术服务业、国家机关政党机关和社会团体、其他, 共计16个部门。

在部门之下是“行业”。例如, 制造业下面有重工业、轻工业, 重工业中有冶金业、机器制造业等, 轻工业中有造纸业、纺织业等, 冶金业中还可以分为钢铁冶炼和有色金属冶炼行业等。

在部门之上则是产业。所谓产业，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。产业分工是最高的分工，中国国家统计局 1985 年 4 月根据联合国的划分标准，把国民经济的 16 个部门分为三大产业。

1. 第一产业的职业岗位

第一产业指的是从自然界取得产品的产业，也叫做“第一次产业”。第一产业具体指农、林、牧、渔业。第一产业从事初级产品的生产，它在整个国民经济中居于基础的地位，其产品除了直接为人们所消费外，也是第二产业的许多行业进行生产的原材料。由于科学技术的进步和生产管理水平的提高，第一产业逐渐实现机械化和自动化，在其总产量增加的同时，就业数量下降、对从业者的素质要求提高，从而会分流出一部分人向第二产业、第三产业转移。

2. 第二产业的职业岗位

第二产业是国民经济中对初级产品进行多种层次的加工，为社会提供各种生产资料与生活资料产品的生产劳动。第二产业具体指在国民经济中居于核心、骨干地位的制造业、采掘业、建筑业等生产领域。我国的第二产业，具体包括矿山采掘、产品制造、自来水生产、电力工业、蒸汽热水生产、煤气生产、建筑七大行业。这些行业的经济单位通常称为“工矿企业”。第二产业的职业岗位种类繁多，从工业企业的角度可以分为工人、工程技术人员、管理人员、服务人员、其他人员等，人员素质要根据各个具体的职业岗位的工作要求和招聘条件而定。

3. 第三产业的职业岗位

第三产业是一个包括众多部门的庞大领域，第三产业在整个国民经济中担当完成流通、提供服务和社会管理的职能。第三产业具有大量吸纳社会劳动力、提供大量就业岗位的功能。我国的第三产业可以分为以下四个类别。

(1) 为流通服务的部门。该类部门包括交通运输业、邮电通信业、批发和零售贸易业、餐饮业、物流和仓储业等。

(2) 为生产和生活服务的部门。该类部门包括金融保险业、地质勘察业、房地产业、公用事业、社会服务业和综合技术服务业等。

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

(4) 为社会公共管理服务的部门。该类部门包括国家机关、政党机关、社会团体以及军队和警察等。

第三产业的就业岗位类别众多、数量庞大，要求从业者具有不同的素质条件。许多就业岗位需要经过专门的选拔，如公务员需要经过考试录用。在教育、文化、卫生、科研等部门工作的专业技术人员，要具备较高的学历和专业水平。

职业与行业选择对未来人生发展影响很大，如果自己相对其他人能作出更好的选择，就能取得相对竞争优势。微小的竞争优势，一旦在社会竞争中得以放大，就能带来成倍的回报。成功就在于每一次选择所积累的优势上。

（三）新兴的第四产业

1. 兴起的第四产业

随着时代的发展，新兴产业正在逐渐形成，有的学者把第四产业称为“信息产业”或“知识产业”。第四产业与第一、第二、第三产业相比有如下特点。

（1）属于精神产品再生产的领域，如文化艺术、电影、电视作品及各类戏剧的创作等。

（2）其资产以无形资产为主，主要是智力资源，包括信息产业、软件开发等。

（3）以社会效益为主，从业人员主要是脑力劳动者，如一些中介服务机构、各种事务所、产品开发等。

（4）其产业劳动既为物质文明建设服务，又为精神文明建设服务，如各种宣传媒介、广告服务公司等。

2. 职业的发展趋势

科技的发展使社会化分工和职业分化的势头进一步加快，职业的专业化、智能化、综合化是职业的未来发展趋势。这主要表现在以下方面：

（1）科技发展促使职业分工越来越细，越来越专，职业岗位对专业技术水平要求也越来越高。这就要求各种就业岗位必须要受过良好教育、培训，掌握最新技术的人。

（2）高科技的发展，使职业劳动中体力劳动的比重减少，脑力劳动的比重增加，体力劳动脑力化。职业的智能化要求各种就业岗位对单纯体力劳动者或操作人员的需求减少。

（3）职业综合化，未来的职业对从业人员的知识经验、技能、能力的要求越来越全面。各种就业岗位更加欢迎那些有多方面能力的人。

在过去的十几年中，已淘汰了 8000 种低技能的职位，同时又诞生了 6000 种新职位。劳动者不断从低技能职位向高技能职位迁移。今后我国国民经济还要全方位地对经济结构进行战略性调整，这将带来一系列的职业变化，拥有更多知识和更新、更高技能的人才逐渐成为社会劳动力的主体。

第二节 职业生涯规划及其意义

一、职业生涯的内涵与特性

（一）职业生涯的内涵

生涯是生活里各种时间的方向。它综合了个人一生各种职业和生涯的角色，由此表现个人独特的自我发展形态；它也是人生自年轻至退休期间所有有酬劳或无酬劳职业的综合，除了职位之外还包括与工作有关的各种角色。职业生涯是有关工作经历的过程或结果，以及工作历程中所扮演的职业角色，有人生经历、生活道路和职业、专业、事业的含义。

目前对职业生涯的含义还没有统一的界定，不同的学者则从不同的角度进行论述。

美国著名职业问题专家萨帕认为：“职业生涯是指一个人终生经历的所有职位的整体历程，是生活中多种事件的演进方向和历程，是个人独特的自我发展类型。”

美国学者雷蒙德·伊诺认为：“职业生涯是指一个人一生经历的与工作相关的经验方式，这种工作经历包括职位、职务经验和工作任务。”

社会学家麦克·法兰德指出：“职业生涯是指一个人依据理想的长期目标，所形成的一系列工作选择，以及相关的教育或训练活动，是有计划的职业发展历程。”

我国则有学者认为：“职业生涯包括个人一生中所从事的工作，以及所担任的职务、角色，同时也涉及其他非工作或非职业的活动和个人生活中衣食住行、娱乐各方面的活动与经验。”

（二）内职业生涯与外职业生涯

职业生涯可分为内职业生涯与外职业生涯两大类。内职业生涯是指在职业生涯发展中通过提升自身素质与职业技能而获取的个人综合能力、社会地位及荣誉的总和，它是别人无法替代和窃取的人生财富。外职业生涯是指从事一个职业时的工作时间、工作地点、工作单位、工作内容、工作职务与职称、工资待遇等因素的组合及其变化过程。

两者的区别是：外职业生涯的构成因素通常是由别人决定、给予和认可，也容易被别人否认和收回；内职业生涯的各构成因素主要是靠自己努力追求而获得的，其价值是无法用金钱衡量的，而且一旦获得就不会被别人收回或剥夺。二者的联系是外职业生涯发展促进内职业生涯发展，内职业生涯发展带动外职业生涯发展。在职业生涯发展进程中，起关键性作用的是内职业生涯，因此，对内职业生涯各因素的追求要比外职业生涯更重要。

（三）职业生涯的特性

职业生涯也和其他事物一样，有它自身的规律和特性，研究它可以更好地帮助我们进行职业生涯设计。从总体上看，人的职业生涯主要有以下几个特性：

（1）差异性。每个人都有自己的职业条件，有自己的职业选择，有为实现自己的职业理想所做的种种努力，从而有着与别人相区别的、独特的生涯历程。

（2）发展性。职业生涯是一个人一生连续不断的发展过程。随着时间的推移，每个人都会以不同的程度在这个过程中成熟起来。

（3）互动性。人的生涯是个人与他人、个人与环境、个人与社会互动的结果。

（4）可规划性。虽然职业生涯的发展过程充满了各种偶然因素，但是从长远来看，职业生涯的发展是可以规划的。职业生涯的可规划性恰恰表现在对这些偶然因素的把握上，以及克服因偶然因素导致的盲目性上。

（5）整合性。由于个人所从事的工作或职业与生活之间有着密不可分的关系，所以职业生涯应具有整合性，涵盖人生整体发展的各个层面，而非仅仅局限于工作或职位。

（6）不可逆转性。由于人的自然成长是一个自然发展的过程，它必须遵守从兴到衰的规律，所以职业生涯发展会表现出不可逆转性。

二、职业生涯规划的含义和要素

（一）职业生涯规划的含义

职业生涯规划是指个人发展与组织发展相结合，对决定一个人职业生涯的主客观因素进行分析、总结和测定，确定一个人的职业生涯的奋斗目标，并选择实现这一职业生涯目标的职业，编制相应的工作、教育和培训的行动计划，对每一步骤的时间、顺序和方向作出合理的安排。

（二）职业生涯规划的要害

职业生涯规划的要害包括知己知彼、抉择、目标、行动四个方面。

知己是进行自我认识与评估，了解自己的职业兴趣、职业能力、职业价值观、个性特质、专业特长，以及父母的管教态度、学校与社会教育对个人产生的影响等。

知彼是探索外在的职业世界，包括行业的特性、所需的能力、就业渠道、工作内容、职业发展前景、行业发展现状及前景等。所谓“知己知彼，百战不殆”，知己和知彼是进行职业生涯选择、确立职业生涯目标、实施职业生涯规划的基础。知己与知彼之间的密切关联，可参考图 1-1：

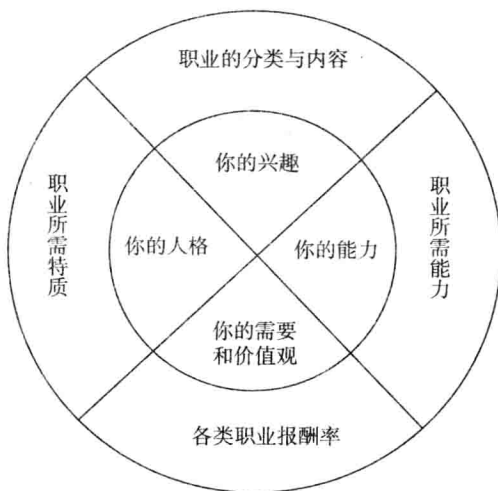


图 1-1 职业生涯规划中知己与知彼的关系

三、职业生涯发展与管理意义

（一）贯穿人生发展的全过程

职业生涯是一个发展的概念。舒伯从人的终身发展这一角度出发，把人的职业生涯发展分为成长、探索、建立、维持和衰退五个阶段。在不同的生命周期，职业生涯规划处于不同的阶段，每个阶段的规划内容和重点也有所区别，但是各个阶段的职业生涯规划又是连续的、互相影响的，从而形成贯穿人生发展始终的完整的职业生涯规划过程。

大学生的年龄阶段正处于职业生涯发展的探索时期。在这一时期大学生的主要任务是（见表 1-2）：