



普通高等教育“十二五”规划教材

大学生

DAXUESHENG

职业发展与导航

ZHIYIE FA ZHAN YU DAOHANG

主 编 王劲松



南开大学出版社

大学生职业发展与导航

主 编 王劲松

副主编 陈 谨

主 审 陈教贵

编 者 (以姓氏笔画为序)

王劲松 安徽医学高等专科学校

李 枫 阜阳卫生学校

李宝军 安徽医学高等专科学校

许 玲 皖西卫生职业学院

张 伟 淮北卫生学校

於 莉 安徽医学高等专科学校

陈 谨 安徽医学高等专科学校

刘和中 安徽红十字会卫生学校

胡吉芬 安徽医学高等专科学校

杨如江 滁州城市职业学院

崔怀岱 淮南卫生学校

黄碧玉 安徽医学高等专科学校

程华林 安徽医学高等专科学校

葛正洪 安徽人口职业学院

戴 斌 黄山职业技术学院

喻 洁 宣城职业技术学院(芜湖地区卫校)



南开大学出版社

天 津

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与导航/王劲松主编. --天津:
南开大学出版社, 2012. 7
普通高等教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-310-03957-9

I. ①大… II. ①王… III. ①职业选择—高等学校—
教材 IV. ①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 159865 号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人:孙克强

地址:天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码:300071

*

北京市全海印刷厂印刷

全国各地新华书店经销

*

2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 16 开本 16 印张 350 千字

定价:32.00 元

如遇图书印装质量问题,请与本发行部联系调换(010)52238331

书 名	就业	作 者	
卷 首 语	1	前 言	第一章
重 点	2	第一章 职业生涯规划	第二章
中 间 语	3	第二章 创业教育	第三章
		第三章 就业指导	第四章

大学生是国家宝贵的人力资源,大学毕业生的就业工作不仅直接牵动着广大学生及其家庭,而且也影响着我国教育体制的改革与发展。一方面是大学生感到英雄无用武之地,另一方面用人单位感到用武之地无英雄。如何做到人职匹配、人尽其才,如何为用人单位培养高素质、用得上、留得住的优秀人才是高校人才培养工作的关键。《国务院关于进一步做好普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国发[2011]16号)文件指出,要“建立贯穿于大学教育期间的职业发展和就业指导课程体系”,并要求高校要广泛开展创业教育,完善创业教育课程体系,突出了就业指导课程教学在毕业生的职业发展和就业指导中的重要地位。本书依据此文件精神编写而成,本着新颖、简明、通俗、实用的原则,在内容和体系上做了一些尝试和探索,兼顾了系统性、全面性、指导性和实用性。

全书分为四篇十六章,分别是职业规划、创业教育、就业指导和职场导航,四个篇章连成一体,从理论教育和实践操作两方面对大学生进行职业教育和创、就业指导,第一篇从自我定位、职业探索方面普及职业生涯规划的理念和知识,解答大学生在职业生涯规划上的困惑;第二篇从创业意识的萌发、创业品质的提升、创业团队的建设 and 创业实践的操作上激发大学生创业意识,提升创业能力,培养创业素质;第三篇从材料准备、求职技巧、就业陷阱防范、政策法规的具体把握方面对大学生进行择业、就业的实战型指导;第四篇从职场新人的必备知识、必备技能上为学生解读职场礼仪、职场动态、职场故事。四篇既着力于为社会培养实用、务实、过硬的一线就业人才,又致力于为社会造就敢为、坚韧、合作的创新创业人才,既强调职业在人生发展中的重要地位,又关注学生的全面发展和终身发展,使学生就业有优势,创业有本领,升学有门路,发展有基础。

本书由王劲松、陈谨组织编写,陈谨、李宝军、胡吉芬、程华林、於莉负责全书统稿工作;编写过程中,参阅了同类教材、论文、报刊及网络资料,在本书出版之际,谨向原作者表示我们衷心的感谢!本教材针对高职高专类学生精选素材,欢迎各高等专科学校、职业技术学校可选用本教材,书中不足之处敬请业内人士和使用本书的大学生们不吝赐教,我们不胜感谢!

编 者

章节学时分配参考及编者

	章 节	学时	编 者
第一篇 职业规划	第一章 开启规划人生	2	胡吉芬
	第二章 强化自我认知	2	陈 谨
	第三章 探索职业世界	2	刘和中
	第四章 周密规划方案	2	许 玲
	实践课一:个人职业生涯规划设计		
第二篇 创业教育	第五章 点燃创业激情	2	李宝军
	第六章 培养创业品质	2	戴 斌
	第七章 组建创业团队	2	李 枫
	第八章 模拟创业实践	2	崔怀岱
	实践课二:创业的模拟实训		
第三篇 就业指导	第九章 把握就业趋势	2	於 莉
	第十章 完善就业准备	2	杨如江
	第十一章 提升求职技巧	2	黄碧玉
	第十二章 应对就业风险	2	葛正洪
	实践课三:简历制作及模拟面试		
第四篇 职场导航	第十三章 踏上毕业之旅	2	程华林
	第十四章 适应角色转变	2	喻 洁
	第十五章 谋求职场生存	2	王劲松
	第十六章 发展职业生涯	2	张 伟
	实践课四:专业就业形势调研和分析		
	合 计	32	

目 录

第一篇 职业规划

第一章 开启规划人生	(2)
第一节 行成于思——职业生涯规划的意义	(2)
第二节 引经据典——职业生涯规划的理论	(6)
第三节 未雨绸缪——职业生涯规划的设计	(11)
第二章 强化自我认知	(19)
第一节 自知者明——自我认知的含义与意义	(20)
第二节 寸有所长——自我认知的内容与评价	(21)
第三节 融会贯通——自我认知的方法与要略	(30)
第三章 探索职业世界	(35)
第一节 知人者智——职业的分类与发展	(35)
第二节 审时度势——职业认知的内容	(39)
第三节 决断如流——职业定位与决策	(42)
第四章 周密规划方案	(49)
第一节 有条不紊——职业生涯规划的方法步骤	(49)
第二节 统筹兼顾——职业生涯规划的管理调整	(55)
第三节 成竹于胸——职业生涯规划书的撰写	(60)

第二篇 创业教育

第五章 点燃创业激情	(68)
第一节 登堂入室——创业的含义及可行性	(68)
第二节 独善其身——创业实现人生价值	(73)
第三节 兼济天下——创业的意义	(78)
第六章 培养创业品质	(81)
第一节 自强不息——创业者要有正确的动机与意识	(81)
第二节 厚德载物——创业者应具备的素质与能力	(89)
第三节 利器善事——创业者应具备的知识与技能	(92)



第七章 组建创业团队	(100)
第一节 众木成林——创业团队的结构与流程	(100)
第二节 探赜索隐——创业团队的配置与培训	(105)
第三节 知人善用——创业团队的组建与管理	(108)
第八章 模拟创业实践	(114)
第一节 有的放矢——选择一个好的创业项目	(114)
第二节 运筹帷幄——撰写一份创业计划书	(118)
第三节 躬行绝知——模拟一次创业实践活动	(122)

第三篇 就业指导

第九章 把握就业趋势	(128)
第一节 顺势而为——认清就业形势	(128)
第二节 与时俱进——转变就业观念	(133)
第三节 高屋建瓴——把握就业政策	(137)
第十章 完善就业准备	(144)
第一节 厚积薄发——做好知识与能力的储备	(144)
第二节 从容不迫——提升心理准备	(151)
第三节 有备无患——求职材料的制作与完善	(156)
第十一章 提升就业技能	(161)
第一节 慧眼识金——就业信息的收集与甄选	(161)
第二节 熟能生巧——笔试的技巧与应对	(167)
第三节 游刃有余——面试的技巧与应对	(171)
第十二章 应对就业风险	(177)
第一节 防患未然——远离就业陷阱	(177)
第二节 进退有据——保障就业权益	(182)
第三节 处之泰然——调试就业心理	(186)

第四篇 职场导航

第十三章 踏上毕业之旅	(192)
第一节 立字为据——就业协议书的签订	(193)
第二节 万事俱备——毕业生报到及改派	(199)
第三节 善始善终——离校流程及感恩教育	(202)
第十四章 适应角色转变	(207)
第一节 初见端倪——认识职场,转变观念	(207)

第二节 管中窥豹——初入职场所面临的问题	(211)
第三节 破茧成蝶——转换角色,调整心态	(214)
第十五章 谋求职场生存	(221)
第一节 知书达礼——学习职场礼仪	(222)
第二节 习与性成——养成良好的习惯	(227)
第三节 众志成城——建立人际关系	(229)
第十六章 发展职业生涯	(235)
第一节 学无止境——终身学习,不断进步	(235)
第二节 不落窠臼——不断创新,寻求突破	(239)
第三节 适时而变——适时调整,应对变化	(244)
参考文献	(248)

第一篇

职业规划

有些人活着没有任何目标,他们在世间行走,就像河中的一棵小草,他们不是行走,而是随波逐流。

——小塞涅卡

职业生涯规划不是走向工作岗位以后才要去思考的,而应该是在迈入大学时就应当思考的。作为一名大学生,你是否在大学期间为自己的未来职业做了充分的准备,是否能在知识、能力、心理素质、经验等方面取得进步和提高,都将在一定程度上决定毕业后能否进入自己所满意的单位或从事自己所向往的职业,所以,每位大学生应尽早真正学会正确认识自我,积极开展科学的职业生涯规划。

通过本篇学习,希望同学们明确以下三点:

第一,深刻认识开展职业生涯规划的重要性。开展职业生涯规划,通过自我认知,能帮助大学生了解自己、明确自己的优势和劣势,进而了解自己更适合什么样的工作,自己将来有可能在哪些方面取得成功,形成较为明确的职业目标与职业理想。开展职业生涯规划有助于督促自己对将要从事或准备从事的职业做深入的了解,并为成功获得这份职业做好充分的准备,这样既有利于帮助自己及时、优质就业,又有利于自己在以后的职业生涯中获得更快的发展。

第二,掌握开展职业生涯规划的方法及步骤。开展职业生涯规划要注重方法和步骤,“5W”法是开展职业生涯规划简便易行的方法,自我评估、外部环境分析、职业定位、职业路径设计、评估与调整是开展职业生涯规划的基本步骤,对于每位大学生来说,科学的职业生涯规划应该从清晰地掌握开展职业生涯规划的方法和步骤开始。

第三,尽早开展个人职业生涯规划。来到大学,每个人都期望能拥有一个光明的前途,那就必须在大学期间明确自己毕业后想干什么,想要在哪个行业发展,发展成什么样?对于大学生来说,科学的职业规划应该从大学入校第一天开始。

第一章 开启规划人生

8 学习与实践目标

1. 认识职业生涯规划的重要意义;
2. 树立职业生涯规划的理念;
3. 增强职业生涯规划的意识。

凡事预则立,不预则废。

——《礼记·中庸》

对于一只盲目的船来说,所有方向的风都是逆风。

——英国谚语

人生就是一部作品。谁有生活理想和实现的计划,谁就有好的情节和结尾,谁便能写得十分精彩和引人注目。

——莎士比亚



开篇导读

航船与木板的相遇

在无边无际的太平洋中,一艘航船和一块木板相遇了。木板问航船:“你要到哪里去?”航船回答说:“我要到墨西哥湾,你呢?”木板说:“我?我也不知道我要到哪里去。”“什么?”航船有些急了,“在这广阔的海洋中你却在漂泊。”木板无所谓地说:“我已经从印度洋漂到了太平洋,还不是在走。”航船问:“可是太平洋是你要去的地方吗?”“你倒是提醒了我,其实我一直想去非洲的好望角。”“没有方向的努力只能是漂泊,永远也到不了自己要去的地方。”说完航船就朝着自己的方向继续前进。

当我们离开学校进入社会时,我们也就进入了职业的海洋,我们可以选择像木板一样在海洋中漫无目的地漂泊,也可以选择像航船一样沿着航线航行,而决定这两者的正是你要行驶的目标、朝向的方向及前行的航线。

第一节 行成于思——职业生涯规划的意义

想想看:你清楚职业生涯规划的含义吗?你明白开展职业生涯规划的重要意义吗?你思考过自己的职业生涯规划吗?



引导案例

丢失的钥匙

有一对兄弟,家住在 80 层楼上。有一天他们一起外出登山,回来时发现大楼停电了!虽然背着大包的行李,但只能爬楼梯回家,于是他们背着大包的行李开始爬楼,到了第 20 层时已经累得气喘吁吁,弟弟提议说:“不如我们把行李放在这,等来电了再拿上去。”哥哥觉得

这个提议很好,于是他们俩丢下行李继续往上爬。没有了行李的负担,顿觉轻松了许多,他们俩有说有笑往上爬,但好景不长,到了第40层,俩人都觉得很累了,想到还有一半的楼层需要爬,不禁互相埋怨起来,指责对方没有注意停电公告才会落到如此下场,他们一边吵一边爬,就这样到了第60层。到了60楼,他们累得连吵架的力气也没有了。弟弟对哥哥说:“我们不要吵了,爬完它吧。”于是他们默默地继续爬楼,终于80楼到了!哥哥长吁一口气,摆个很酷的姿势说:“弟弟,拿钥匙吧!”弟弟说:“钥匙不是在你那吗!”原来他们把钥匙丢在20楼的登山包里了。

这个故事犹如我们的人生,20岁之前,我们活在家人、老师的期望之下,背负着很多的压力、包袱,走得很辛苦。20岁之后,离开了众人的压力,卸下了包袱,开始自己想要的生活,就这样愉快地过了20年。可是到了40岁,发现青春已逝,人生却因前期的荒废而出现种种的不如意,于是开始抱怨这个、惋惜那个……就这样在遗憾和怨恨中度过了20年。到了60岁,发现人生已所剩不多,于是告诉自己不要再抱怨了,应该珍惜剩下的光阴。接着默默地走完了自己的余生。到了生命的尽头,才想起自己好像有什么事情没有完成。原来,我们人生的钥匙——理想、抱负都丢在了20岁而没有完成。

一、职业与人生

比利时的《老人》杂志曾在全国范围内,对60岁以上的老人开展了一次题为“你最后悔什么”的专题调查,结果是67%的老人后悔年轻时选错了职业。职业是把握生命中的关键因素之一,它不仅能培养人积极的生活态度和自立自强的精神,提升自身的文化水平、专业水平和职业能力,更能实现个人与职业及社会的和谐发展。人的生命只有一次,人生是一次不可逆的单程旅程,我们不能等到40岁去抱怨,等到60岁时去追悔。因此,我们需要将职业的选择与职业生涯的发展当做生命中的一件大事来对待。

职业是参与社会分工,利用专门的知识技能,为社会创造物质财富、精神财富,获得合理回报作为物质生活的来源并能满足精神需求的社会劳动。

提到职业,人们常想到工作、事业,在英文中工作、职业、事业分别对应的是 job、vocation、career,从时间上来说,工作可以只有一天、一年,可以今天干这个,明天干那个,但是职业却不是,它在一定阶段是连续的、稳定的,事业不仅如此,而且要求对社会具有较大的贡献,绝不是一朝一夕能办到的。从程度上来说,三者是逐层递增的,没有工作就没有职业,没有职业的成功就更没有事业的成功。

工作、职业与事业的关系如下:

- 工作——上班挣钱,生活保障
- 职业——社会地位,专业技能
- 事业——社会贡献,人生价值

从一定意义上讲,人的一生都生活在职业所营造的氛围中:从胎儿期开始,个体就生活在父母职业所带来的整个家庭生活环境之中;在儿时的游戏活动中,儿童模仿从事某职业的成人的行为,获得最初对职业角色的粗浅认识;然后,个体开始为从事一定的社会职业做学业的准备;接下来,个体开始怀着自己的职业理想正式了解职业、选择职业、进入职业社会,获得经济上、社会上的独立地位,争取职业的成功;最后,在争取职业保障的前提下离开职业,进入晚年退休生活。尽管并非每一个人都能在追求职业发展过程中获得成功,取得成就,但是大家仍然保持旺盛的追求精力。毕竟职业成功对于个人而言,意味着一定的社会地位、经济地位,以及满意的生活方式、生活质量;同时,对于企业而言,意味着企业发展的效率



和成功;对于社会而言,意味着文化的进步与发展。所以有人说,职业就是人生,职业就是生活,职业就是社会,也不无道理。

二、职业生涯规划与人生

一个人,看不清自己的远方是很可怕的,有了远方便有了人生追求的高度。人一旦有了追求并付出了努力,那么远方将不再遥远。明确了自己的目标,就找到了奋斗的方向,人生的道路上,就知道什么事情是最重要的,值得花费时间和精力,而什么事情又是无关紧要,无须理睬的。把有效的时间,有限的精力投入到最重要的事情上面,还有什么能阻止自己实现目标呢?

人生的旅行中,选定一个目的地很重要,选择了什么样的路线,决定了将会看到什么样的风景。如果想让人生的旅行看到更美的风景,让人生的旅行更加精彩,就应该好好地规划自己的人生。

(一)职业生涯规划的概念

1. 职业生涯规划的含义

涯的本意是水边,泛指边际,如苦海无涯。生涯指个人通过从事某种职业所创造出一个有目的的、延续一定时间的生活模式和历程,如教师生涯、军旅生涯、运动生涯等。生涯是多种角色的集合体,如某人是儿子、丈夫、父亲,又是处长、医生。

在现实生活中,我们时常会用到“生涯”一词,如“在他的政治生涯中……”,“在他的军人生涯中……”,“在我的求学生涯中……”。“生涯”一词由来已久,“生”原意为“活着”,“涯”原意为“边际”,“生涯”连在一起是“一生”的意思。

“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟。”在走进大学之前,我们生活的全部就是学习,我们奋斗的唯一目标就是考上大学。十年寒窗苦,有志者事竟成。进入大学校园,我们便来到了一个广阔的世界,我们有了全新的感受和体会。大学里,我们不仅要努力学习,我们更要学会思考我们的未来。“职业生涯”对于大学生来说是一个全新而重要的概念。

职业是指相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动。生涯,是指人生的发展道路和发展过程,指人的一生所扮演的系列角色和职位的总和。

美国学者罗斯威尔认为:职业生涯是人的一生中与工作相关联的活动、行为、态度、价值观、愿望的有机整体。

我国学者吴国存将职业生涯分为广义和狭义两种。广义的职业生涯是指从职业能力的获得、职业兴趣的培养、选择职业、就职,直至最后完全退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程;狭义的职业生涯是从踏入社会、从工作之前的职业训练或职业学习开始,直至职业劳动结束离开工作岗位为止。

总之,职业生涯是指一个人一生中的所有与工作职业相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程。它有以下四个方面的含义:第一,职业生涯只是表示一个人一生中在各种职业岗位上所度过的整个经历,并不包含成功与失败的含义,也没有进步快慢的含义。第二,职业生涯由“外在职业生涯”和“内在职业生涯”两方面组成。“外在职业生涯”指一个人在工作时期进行的各种活动和表现的各种举止行为的连续体,“内在职业生涯”则表示职业生涯的主观特征,涉及一个人的价值观、态度、需要、动机、气质、能力、发展取向等。第三,职业生涯是一种过程,是一个人一生中所有与工作相关的连续经历,而不仅仅是指一个工作阶段。第四,职业生涯受各方面因素的影响,在一定程度上可以认为是



多方面相互作用的结果。

职业生涯规划,也叫职业生涯设计,是指结合自身条件和现实环境,确立自己的职业目标,选择职业道路,制定相应的教育、培训和工作计划,并按照生涯发展的阶段实施具体的行动以达到目标的过程。简言之,就是知己知彼,择优选择职业目标和路径,并用高效行动实现职业目标。

2. 职业生涯规划的特点

(1)可行性:规划要有事实依据,并非是美好幻想或不着边的梦想,否则将会延误生涯良机。

(2)适时性:规划是预测未来的行动,确定将来的目标,因此各项主要活动何时实施、何时完成,都应有时间和时序上的妥善安排,以作为检查行动的依据。

(3)适应性:规划未来的职业生涯目标,牵涉到多种可变因素,因此规划应有弹性,以增加其适应性。

(4)连续性:人生每个发展阶段应能持续连贯性衔接。

(5)前瞻性:大学生在自我定位和选择职业生涯发展道路之前,必须知道摆在前面的职业生涯道路的各种可能性,知晓未来的职业世界,因此,大学生职业生涯规划具有前瞻性的特点。

社会需求不断变化,旧的需求不断消失,同时新的需求不断产生。所以,在设计自己的职业生涯时,一定要纵观分析社会需求,择世所需,否则,只会自食苦果。

(二)职业生涯规划的意义

某心理学家统计了6万多名各行各业人士的调查问卷后发现,那些最成功和对自己生活最满意的人有一个共同的特点:他们都有实现其理想目标的详细规划。职业生涯规划是事业成功的基本前提,没有规划,事业的成功也就无从谈起。职业生涯规划的意义可以概括为定目标、找优势、查差距、明定位、抓机遇、促学习,具体而言体现在以下几个方面:

1. 职业生涯规划可以发掘自我潜能,增强个人实力

一份行之有效的职业生涯规划将会:①引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势,帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值;②引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析;③使你树立明确的职业发展目标与职业理想;④引导你评估个人目标与现实之间的差距;⑤引导你前瞻与实际相结合的职业定位,搜索或发现新的或有潜力的职业机会;⑥使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施,不断增强你的职业竞争力,实现自己的职业目标与理想。

2. 职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性,提升成功的机会

车尔尼雪夫斯基说过:“人的活动如果没有理想的鼓舞,就会变得空虚而渺小。”好的计划是成功的开始,凡事“预则立,不预则废”,职业生涯规划帮助我们解决“我想干什么”和“我能干什么”的问题,通过对内外环境的分析,帮助我们了解自己的性格、能力、兴趣,了解想从事行业的特性、所需要的能力、工作的内容、发展的前景、薪资待遇等,由此可以使自己把理想与现实的努力结合起来,明确自己的职业方向,脚踏实地地学习与工作。

3. 职业生涯规划可以提升应对竞争的能力

当今社会处在变革的时代,到处充满着激烈的竞争。物竞天择,适者生存。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地,必须设计好自己的职业生涯规划。未雨绸缪,



先做好职业生涯规划,有了清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践,这样的效果要好得多,也更经济、更科学。

4. 减少人力资源的浪费

在现实生活中,很多人因缺乏对自身的深入分析,缺少职业生涯规划,盲目地求职工作,个人优势素质得不到应有的发挥,既浪费了自己的才华也没有为社会做出应有的贡献。知识经济时代,人力资源已经成为第一资源,而我们常面对的事实是一方面用武之地找不到英雄,另一方面是英雄无用武之地。大学生就业难有三大原因,分别是岗位不足、有岗不就、有岗难就,而有岗难就就是最主要的原因,一方面社会需要大量的高素质人才,另一方面大学生就业难,大量积压浪费。而职业生涯规划可以改变这种现象,实现人职匹配、人尽其才、人尽其用。



课堂练习

就你而言,进行职业生涯规划的现实意义是什么?

第二节 引经据典——职业生涯规划的理论

想想看:你理解职业生涯规划的含义吗?你知道有哪些经典的职业生涯规划理论吗?你思考过自己的职业生涯规划吗?



引导案例

小胡的规划

1998年小胡从安徽的一个县城考入安徽师范大学,对于未来,小胡有两个选择:一是毕业后即从事教师职业;二是另寻出路,留在城市。教师职业几十年如一日,似乎不是小胡想要的生活,小胡选择了后者。小胡愿意从事富有挑战性的职业,同时对教育行业的看好和对教育的热爱使得小胡对自己的未来有着不同的规划。在校期间,小胡积极参加社会实践,通过家教小胡了解到每个家庭在孩子学习上的投入可以说是不遗余力,为提高孩子的学习成绩很多家长伤透脑筋,通过实习小胡发现很多中学教师利用寒暑假开设辅导班,来参加辅导的学生很多。经过深思熟虑,小胡将自己的职业目标定位为成立一家特色的教育辅导机构。毕业后小胡来到北京,到一家知名的教育辅导机构工作,几年的工作经验让小胡更加坚定了自己的发展方向。2007年小胡回到安徽成立了自己的教育辅导机构,自己担任总经理。在小胡的不懈努力下,2008年,此教育机构被授予中国教育辅导机构十大标志性品牌及中国最具品牌影响力的教育培训机构,并成为最受网友推崇的教育培训品牌,2009年,成为安徽省“最具影响力品牌教育机构”,并荣获“2009最具影响力的课外辅导品牌”奖项,同时,小胡也被授予“2009年度教育创新人物”。

一个人的过去并不重要,关键是迈向下一步的方向。无数成功人士的成长经历告诉我们:一个人无论从事什么职业、做什么工作,只有通过科学的规划,并按照规划去实施,才能够使一个人的目标得以实现,使一个人的事业获得成功。

一、萨柏的职业生涯发展阶段理论

(一)萨柏五阶段职业生涯发展理论

美国学者萨柏把职业发展理论扩大到整个人生,围绕不同时期的职业生涯来进行分析,他将人的职业发展划分为成长、探索、建立、维持、衰退五个阶段(表 1-1)。

表 1-1 不同生涯发展阶段的发展重点

阶 段	年 龄	生涯阶段	主要任务
成长	0~10 岁	幻想	受家庭教育、父母保护
	11~12 岁	兴趣	适应学校生活和社会生活
	13~14 岁	能力	了解工作的意义,逐渐认识自己
探索	15~17 岁	试探	综合各种因素,初步的职业选择
	18~21 岁	过渡	职业目标具体化,进入劳动力市场
	22~24 岁	尝试	选定工作领域,开始从事某种职业,感受到工作的压力
建立	25~30 岁	尝试	对已有的职业与目标进行检讨,可能变换工作,结婚,生儿育女,努力工作,争取实现职业目标
	31~40 岁	稳定	
维持	45~65 岁	维持	维持既有的职位与成就,准备退休计划
衰退	65 岁—	衰退	适应退休生活,发现新的角色

第一阶段为成长阶段(0~14 岁),这一阶段经历从对职业好奇、幻想到兴趣,到有意识培养职业能力的逐步成长过程,萨柏将这一阶段分为三个成长期:

①幻想期(4~10 岁),儿童从外界感知到许多职业,对自己觉得好玩和喜爱的职业充满幻想并进行模仿。

②兴趣期(11~12 岁),以兴趣为中心,理解、评价职业,开始进行职业选择。

③能力期(13~14 岁),开始考虑自身条件与喜爱的职业相符与否,有意识地进行能力培养。

第二阶段为探索阶段(15~24 岁),这一阶段为择业、初就业阶段,可分为三个时期:

①试验期(15~17 岁),综合认识和考虑自己的兴趣、能力与职业社会价值、就业机会,开始进行择业尝试。

②过渡期(18~21 岁),进入劳动力市场或者进行专门的职业培训。

③尝试期(22~24 岁),选定工作领域,开始从事某种职业。

第三阶段为建立阶段(25~44 岁),这个阶段为建立稳定职业阶段,经过早期的探索和尝试后,最终确定稳定职业并谋求发展,本阶段是大多数人职业生涯的核心部分,分为两个时期:

①尝试期(25~30 岁),对最初就业选定的职业不满意,再选择、变换职业。变换次数各人不等,也可能满意初选职业而无变换。

②稳定期(31~44 岁),最终职业确定,开始致力于稳定的工作。

第四阶段为维持阶段(45~64 岁),在 45~64 岁这一大段时间内,劳动者一般达到“功成名就”状态,已不再考虑变换职业,只力求维持已取得的成就和社会地位。重点是维持家庭和工作间的和谐关系,传承工作经验,寻求接替人选。

第五阶段为衰退阶段(65 岁以上),个体达到 65 岁以上,其健康状况和工作能力逐步衰



退,即将退出工作,结束职业生涯。这一阶段会出现权力和责任的相对减少,因而个体要学习接受一种新的角色,适应退休后的生活,以减少身心的衰退。

(二)萨柏的“生涯彩虹图”理论

从1957年到1990年,萨柏拓宽和修改了他的终身职业生涯发展理论,这期间他最主要的贡献是“生涯彩虹图”。为了综合阐述生涯发展阶段与角色彼此间的相互影响,萨柏创造性地描绘出一个多重角色生涯发展的综合图形——“生涯彩虹图”(见图1-1),形象地展现了生涯发展的时空关系,更好地诠释了生涯的定义。

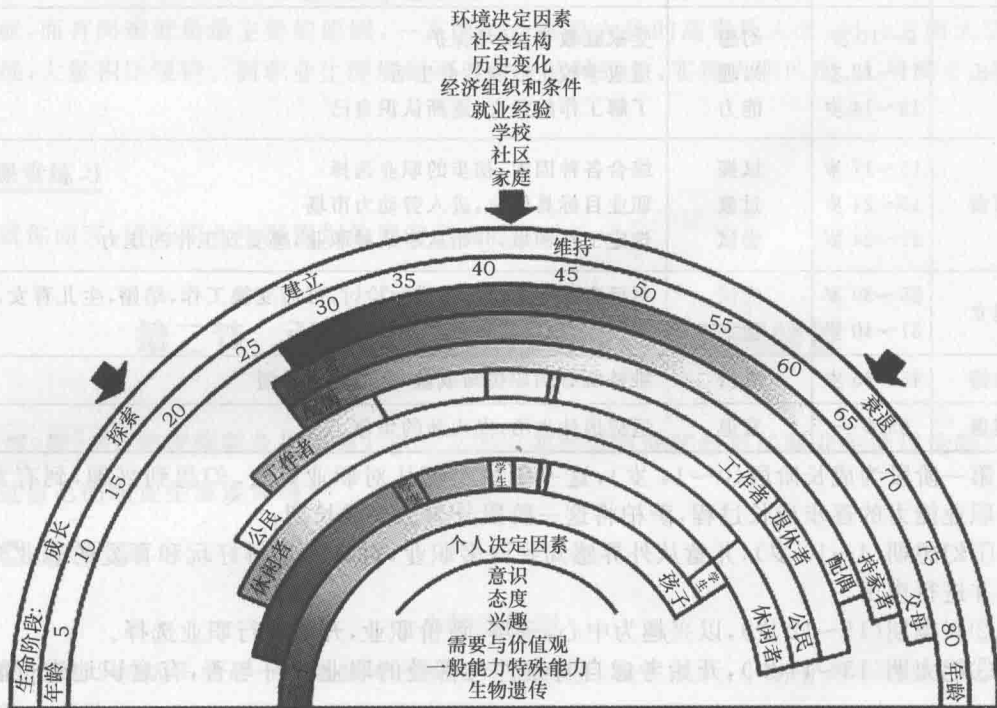


图 1-1 生涯彩虹图

他认为在个人发展历程中,随年龄的增长而扮演不同的角色,图的外圈为主要发展阶段,内圈阴暗部分的范围,长短不一,表示在该年龄阶段各种角色的分量;在同一年龄阶段可能同时扮演数种角色,因此彼此会有所重叠,但其所占比例分量则有所不同。

根据萨柏的看法,一个人一生中扮演的许许多多角色就像彩虹同时具有许多色带。萨柏将显著角色的概念引入了生涯彩虹图。他认为角色除与年龄及社会期望有关外,与个人所涉入的时间及情绪程度都有关联,因此每一阶段都有显著角色。

横贯一生的彩虹——生活广度。在生涯彩虹图中,横向层面代表的是横跨一生的生活广度。彩虹的外层显示人生主要的发展阶段和大致估算的年龄:成长期(约相当于儿童期)、探索期(约相当于青春期)、建立期(约相当于成人前期)、维持期(约相当于中年期)及衰退期(约相当于老年期)。在这五个主要的人生发展阶段内,各个阶段还有小的阶段,萨柏特别强调各个时期的年龄划分有相当大的弹性,应依据个体的不同情况而定。

纵贯上下的彩虹——生活空间。在生涯彩虹图中,纵向层面代表的是纵贯上下的生活空间,由一组职位和角色所组成。萨柏认为人在一生当中必须扮演九种主要的角色,依次是:儿童、学生、休闲者、公民、工作者、夫妻、家长、父母和退休者。各种角色之间是相互作用

的,一个角色的成功,特别是早期的角色如果发展得比较好,将会为其他角色提供良好的关系基础。但是,在一个角色上投入过多的精力,而没有平衡协调各角色的关系,则会导致其他角色的失败。在每一个阶段对每一个角色投入程度可以用颜色来表示,颜色面积越多表示该角色投入的程度越多,空白越多表示该角色投入的程度越少。

生涯彩虹图中的阴影部分表示角色的相互替换、盛衰消长。它除了受到年龄增长和社会对个人发展、任务期待的影响外,往往跟个人在各个角色上所花的时间和感情投入的程度有关。从生涯彩虹图的阴影比例中可以看出,成长阶段(0~14岁)最显著的角色是子女;探索阶段(15~20岁)是学生;建立阶段(30岁左右)是家长和工作者;维持阶段(45岁左右)工作者的角色突然中断,又恢复了学生角色,同时公民与休闲者的角色逐渐增加,这正如一般所说的“中年危机”的出现,同时暗示这时必须再学习、再调适才有可能处理好职业与家庭生活中所面临的问题。如一个大学一年级的新生,必须适应新的角色与学习环境,经过“成长”和“探索”,一旦“建立”了较固定的适应模式,同时“维持”了大学学习生活之后,又要开始面对另一个阶段——准备求职。原有的已经适应了的习惯会逐渐衰退,继而对新阶段的任务又要进行“成长”、“探索”、“建立”、“维持”与“衰退”,如此周而复始。

二、施恩的职业生涯发展阶段理论

(一)施恩的职业生涯发展阶段理论

美国的施恩教授立足于人生不同年龄段面临的问题和职业工作主要任务,将职业生涯分为九个阶段(表 1-2)。

表 1-2 不同生涯发展阶段的主要任务

阶段	年龄	主要任务
成长、幻想、探索	0~21岁	发展和发现自己的需要、兴趣、能力、才干,为进行实际的职业选择打好基础 学习职业方面的知识,寻找现实的角色模式,获取丰富信息,发展和发现自己的价值观、动机和抱负,作出合理的受教育决策,将幼年的职业幻想变为可操作的现实 接受教育和培训,开发工作世界所需要的基本习惯和技能 充当的角色是学生、职业工作的候选人、申请者
查看工作世界	16~25岁	查看劳动力市场,谋取可能成为一种职业基础的第一项工作 个人和雇主之间达成正式可行的契约,个人成为一个组织或一种职业的成员,充当的角色是:应聘者、新学员
基础培训	16~25岁	了解、熟悉组织,接受组织文化,融入工作群体,尽快取得组织成员资格,成为一名有效的成员 适应日常的操作程序,应付工作
早期职业的正式成员资格	17~30岁	承担责任,成功的履行与第一次工作分配有关的任务 发展和展示自己的技能和专长,为提升或查看其他领域的横向职业成长打基础 根据自身才干和价值观,根据组织中的机会和约束,重估当初追求的职业,决定是否留在这个组织或职业中,或者在自己的需要、组织、约束和机会之间寻找一种更好的配合