



中等职业教育特色精品课程规划教材
中等职业教育课程改革项目研究成果

职业生涯规划

zhiye shengya guihua

主编 彭奇林



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

21世纪中等职业教育特色精品课程规划教材

中等职业教育课程改革项目研究成果

职业生涯规划

主 编 彭奇林

副主编 张瑞安 龙卫星 任跃乍



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 提 要

职业生涯规划是中等职业学校学生必修的一门德育课。本课程以邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导,贯彻落实科学发展观,对学生进行职业生涯教育和职业理想教育。其任务是引导学生树立正确的职业观念和职业理想,学会根据社会需要和自身特点进行职业生涯规划,并以此规范和调整自己的行为,为顺利就业、创业创造条件。

通过本课程的学习,学生将掌握职业生涯规划的基础知识和常用方法,有助于树立正确的职业理想和职业观、择业观、创业观以及成才观,进而形成职业生涯规划的能力,增强提高职业素质和职业能力的自觉性,做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。

版权专用 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划 / 彭奇林主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2009. 6

ISBN 978 - 7 - 5640 - 2296 - 9

I. 职… II. 彭… III. 职业选择 - 专业学校 - 教材
IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 088693 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京通县华龙印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 9.5

字 数 / 243 千字

版 次 / 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价 / 15.00 元



责任校对/陈玉梅

责任印制/母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

出版说明

中等职业教育是以培养具有较强实践能力,面向生产、面向服务和管理第一线职业岗位的实用型、技能型专门人才为目的的职业技术教育,是职业技术教育的初级阶段。目前,中等职业教育教学改革已经从专业建设、课程建设延伸到了教材建设层面。根据教育部关于要求发展中等职业技术教育,培养职业技术人才的大纲要求,北京理工大学出版社组织编写了《21世纪中等职业教育特色精品课程规划教材》。该系列教材是中等职业教育课程改革项目研究成果。坚持以能力为本位,以就业为导向,以服务学生职业生涯发展为目的的指导思想。主要从以下三个角度切入:

1. 从专业建设角度

该系列教材摒弃了传统普通高等教育和传统职业教育“学科性专业”的束缚,致力于中等职业教育“技术性专业”。主体内容由与一线技术工作相关联的岗位有关知识所构成,充分体现职业技术岗位的有效性、综合性和发展性,使得该系列教材不但追求学科上的完整性、系统性和逻辑性,而且突出知识的实用性、综合性,把就业岗位所需要的知识和实践能力的培养融于一炉。

2. 从课程建设角度

该系列教材规避了现有的中等职业教育教材内容上的“重理论轻实践”、“重原理轻案例”,教学方法上的“重传授轻参与”、“重课堂轻现场”,考核评价上的“重知识的记忆轻能力的掌握”、“重终结性的考试轻形成性考核”的倾向,力求在整体教材内容体系以及具体教学方法指导、练习与思考等栏目中融入足够的实训内容,加强实践性教学环节,注重案例教学和能力的培养,使职业能力的提升贯穿于教学的全过程。

3. 从人才培养模式角度

该系列教材为了切合中等职业教育人才培养的产学结合、工学交替培养模式,注重有学就有练、学完就能练、边学边练的同步教学,吸纳新技术引用、生产案例等情景来激活课堂。同时,为了结合学生将来因为岗位或职业的变动而需要不断学习的实际,注重对新知识、新工艺、新方法、新标准引入,在培养学生创造能力和自我学习能力的培养基础上,力争实现学生毕业与就业上岗的零距离。

为了贯彻和落实上述指导思想,在本系列教材的内容编写上,我们坚持以下一些原则:

1. 适应性原则

在进行广泛的社会调查基础上,根据当今国家的政策法规、经济体制、产业结

构、技术进步和管理水平对人才的结构需求来确定教材内容。依靠专业自身基础条件和发展的可行性,以相关行业和区域经济状况为依托,特别强调面向岗位群体的指向性,淡化行业界限、看重市场选择的用人趋势,保证学生的岗位适应能力得到训练,使其有较强的择业能力,从而使教材有活力、有质量。

2. 特色性原则

在调整原有专业内容和设置专业新兴内容时,注意保留和优化原有的、至今仍适应社会需求的内容,但随着社会发展和科技进步,及时充实和重点落实与专业相关的新内容。“特色”主要是体现为“人无我有”,“人有我精”或“众有我新”,科学预测人才需求远景和人才培养的周期性,以适当超前性专业技术来引领教材的时代性。结合一些一线工作的实际需要和一些地方用人单位的区域资源优势、支柱产业及其发展方向,参考发达地区的发展历程,力争做到专业课内容的成熟期与人才需求的高峰期相一致。

3. 宽口径性原则

拓宽教材基础是提高专业适应性的重要保证之一。市场体制下的人才结构变化加快,科技迅猛发展引起技术手段不断更新,用人机制的改革使人才转岗频繁,由此要求大部分专门人才应是“复合型”的。具体课程内容应是当宽则宽,当窄则窄。在紧扣本专业课程内容基础上延伸或派生出一些适应需求的与其他专业课相关的综合技能。既满足了社会需求又充分锻炼学生的综合能力,挖掘了其潜力。

4. 稳定性和灵活性原则

中取职业教育的专业课程都有其内核的稳定性,这种内核主要是体现在其基本理论,基础知识等方面。通过稳定性形成专业课程教材的专业性特点,但同时以灵活的手段结合目标教学和任务教学的形式,设置与生产实践相切合的项目,推进教材教学与实际工作岗位对接。

为了更好地落实本教材的指导思想和编写原则,教材的编写者都是既有一定的教学经验、懂得教学规律,又有较强实践技能的专家,他们分别是:相关学科领域的专家;中等职业教育科研带头人;教学一线的高级教师。同时邀请众多行业协会合作参与编写,将理论性与实践性高度统一,打造精品教材。另外,还聘请生产一线的技术专家来审读修订稿件,以确保教材的实用性、先进性、技术性。

总之,该系列教材是所有参与编写者辛勤劳作和不懈努力的成果,希望本系列教材能为职业教育的提高和发展作出贡献。

北京理工大学出版社

前 言



职业生涯规划是中等职业学校学生必修的一门德育课。本课程以邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，贯彻落实科学发展观，对学生进行职业生涯教育和职业理想教育。其任务是引导学生树立正确的职业观念和职业理想，学会根据社会需要和自身特点进行职业生涯规划，并以此规范和调整自己的行为，为顺利就业、创业创造条件。

本教材的编写具有以下特点：

(1) 根据学生认知水平、年龄、学科特点、社会经济发展及专业实际，从学生的思想、生活实际出发，深入浅出，寓教于乐，循序渐进，多用鲜活通俗的语言，多用生动典型的事例，多用喜闻乐见的形式，多用疏导的方法、参与的方法、讨论的方法，增强了课程的吸引力和感染力。

(2) 本教材将知识传授、能力训练与行为养成相结合。通过课程的学习，把知识传授、能力训练同陶冶情操、提高觉悟、行为养成结合起来，做到知行统一。

(3) 本教材的教学评价以实现教学大纲规定的教学目标为依据，有助于提高学生学习“职业生涯规划”的兴趣，有助于增强学生对教学内容的理解，有助于学生制订既实事求是、又富有激励功能的发展规划，有助于学生形成自信心和成功者心态，有助于学生主动按照职业对从业者的素质要求规范自己的行为。

通过本课程的学习，学生将掌握职业生涯规划的基础知识和常用方法，有助于树立正确的职业理想和职业观、择业观、创业观以及成才观，进而形成职业生涯规划的能力，增强提高职业素质和职业能力的自觉性，做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。

编 者

目 录

第一章 职业生涯规划与职业理想	1
第一节 面向未来的职业生涯规划	1
第二节 职业理想的作用	16
第二章 职业生涯发展条件与机遇	22
第一节 发展要从所学专业起步	22
第二节 发展要立足本人实际	35
第三节 发展要善于把握机遇	59
第三章 职业生涯发展目标与措施	77
第一节 确定发展目标	77
第二节 构建发展阶梯	87
第三节 制定发展措施	94
第四章 职业生涯发展与就业、创业	104
第一节 正确认识就业	104
第二节 做好就业准备	112
第三节 创业是就业的重要形式	119
第五章 职业生涯规划管理与调整	130
第一节 管理规划, 夯实终身发展的基础	130
第二节 调整规划, 适应发展条件变化	135
第三节 科学评价职业生涯发展	138

第一章

职业生涯规划与职业理想



教学目标

引导学生增强职业意识,形成正确的职业观,理解职业生涯规划的特点及其与职业理想的关系,明确职业理想对人生发展的重要性。



教学要求

认知:了解职业生涯规划以及中职生职业生涯规划的特点,了解职业、职业生涯、职业理想的内涵。理解职业理想对人生发展的作用,理解职业生涯规划对实现职业理想的重要性。

情感态度观念:初步形成正确的职业理想,基本形成正确的职业价值取向,形成关注自己的职业生涯规划及未来职业发展的态度。

运用:区分中职生职业生涯规划与其他人群职业生涯规划的不同,培养自信、自强的心态。

* * * * *

第一节 面向未来的职业生涯规划

一、职业与职业生涯

(一)职业的概念

“职业”这个词在我们日常生活中并不陌生,比如编辑、护士、医生、教师、警察、司机等等,都是具体某种职业的从事者。英文表达职业的词是 career,也可译为生涯、经历、事业。对职业这一概念的理解,可以从不同的角度把握其不同的深层含义。

从词义学的角度看,“职业”一词,由“职”和“业”构成。“职”即职责、天职、权利和义务。“业”即事业、行业。所谓“职业”,顾名思义就是一种承担了某种责任、义务的行业性、专门化的活动。从经济学的角度来看,美国学者阿瑟·萨尔兹在《社会科学百科全书》中将“职业”定义为:人们为了获得经常性的收入而从事连续性的特殊活动。我国学者认为:“职业是劳动者能够稳定从事的有酬工作”。从经济学的角度可以看出,职业是社会分工体系中劳动者所获得的一种劳动角色,是一种具有社会经济收益性的活动。从社会学的角度看,美国的泰勒曾在《职业社会学》一书中指出:“职业的社会学概念,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显现。”职业是社会分工体系中的一种社会位置,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,同权力和利益紧密相连并得到国家确定和认可。职业范畴主要是技术性、经济性和社会性。

从以上的各种定义,我们不难看出职业应包含以下几重含义:

1. 职业是具有一定的专门技能的工作

职业是指需要具有一定的专门技能才能执行的工作,是随社会不断地分工而产生出现的,在社会分工越来越细的情况下,职业门类也越来越多,如农业、工业、教育、卫生、演员、新闻等。职业同时体现了人们从事某种专业活动时所担当的角色,如农民、工人、教师、医生、记者、作家等,都表示了不同的职业从事者所担当的角色。这就是职业本身概念界定的二重性。

2. 职业是一项具有一定时间性和规范性的活动

所谓时间性,是指职业作为一种社会分工所必备的稳恒性,对于某人偶然或短期从事某项业务,不能算是职业活动,职业活动必须具有长期连续性。“规范性”是指每种职业活动都有它的行业规矩和一定的行为规则,如教师上课绝不允许迟到,商店营业员必须站立服务,财务工作中会计与出纳必须严格分开等,必须按一定规范行事。

3. 职业强调服务性和功能性

职业活动强调其服务性和功能性,即创造出相应的社会价值或经济价值,劳动者从创造的价值中取得自己应得报酬的活动。

从以上分析不难看出,职业隐含的4层意思:有工作,即可以劳动,有事可为;有收入,即获得工资或其他形式的经济报酬;有时间限度;承担一定职责并得到社会的承认。为此,我们可以得出:所谓职业,是指人们从事的一种相对稳定、有经济收入、专门类别的社会劳动,它综合反映了人们生活方式、经济状况水平、行为模式、思想情操等,是一个人的权利、义务、职责及其社会地位的一般性表征。

(二) 职业的特点和作用

1. 职业的特点

职业作为一个社会的人在社会中所从事的工作,在满足主要生活来源以外,主体职业者的多种需要具有以下几种典型特征:

(1) 职业的专业性和技术性 职业作为专门业务,一个人要从事某种职业,必须具备相关专业的知识、能力和特有的职业道德品质才能胜任。例如,农民要具备掌握和运用农业产品品种、耕作、土壤、季节等方面知识和技能的能力;教师只有在熟练掌握学科知识要求的基础上,懂得教育学、心理学和社会学等相关知识才能胜任教书育人的工作。随着社会的发展,科技的进步,劳动的专业化程度越来越高,要求职业的专业性越来越强。

由于每一种职业都有一定的技术含量或技术规范要求,这就要求对相关职业执行者进行专门的学习与训练,使其行为与职业要求吻合。特别是在现代职业的科学技术含量越来越高的情况下,要求人们在从事某种职业之前,必须利用一定时间,针对特定的职业进行专门的技术技能、操作规程的学习。这也正是世界性的各种各类职业技术教育兴起和广泛发展的重要原因。

(2) 职业的时代性和多样性 职业的时代性是随着职业的社会功能迁移而带来的。伴随着时代的发展和变化,职业变化迅速,有新职业的产生和旧职业被废弃,同一种职业的活动内容和方式也会相应地发生变化,使得职业的划分带有明显的时代性,不同时代呈现出不同的热

门职业。随着社会的进步和科学技术的发展,社会分工越来越精细,职业种类越来越多,不同职业间的差别也越来越大,这就导致了职业的多样性。随着生产力的发展,社会产业结构必将发生重大变化,随之会产生许多新行业,增加许多新的职业类型。

(3) 职业的稳定性 往往一种职业产生后,不是转瞬即逝的,它总是要相对稳定地存在一段相应的时期。因为社会发展到任何一个阶段时,总是要相对稳定一定时期。尽管生产力在不断发展,但是职业总是和社会的发展相适配的,这就形成了职业的稳定性。还有相当部分的职业不因社会形态的更替而更替,长期稳定存在,比如教师、医生等具有长期的稳定性。

2. 职业的作用

众所周知,职业是人们生存和发展的基本途径,是实现人生价值的主要舞台。细究职业对每个劳动者的作用,不外乎以下 3 个方面:

(1) 职业是人们得以生存的手段 这一作用主要表现在人们必须通过参加社会劳动来获取生存必需的生活资料,职业生活就构成人生的重要部分。在现实社会中,劳动的目的是为了取得一定的报酬来作为生活资料的来源。人们通过参加一定职业岗位的劳动,换取劳动报酬,满足谋生的需要,并积累个人的财富。人类社会的生存与发展都是基于劳动创造实现的,没有社会中每个人的劳动创造,个人会失去生活来源,也就没有人类社会今日的进步与发展。

(2) 职业是塑造个性和实现自我价值的舞台 每种职业都有其独特的活动结构,对从业者在生理和心理等方面都进行特定的要求。人们通过参加职业活动,就是不断地让一个自然人变成一个职业者,逐步形成并不断发展与完善自我的个性。随着从业时间的增加,从业者的智力、体力、知识与技能水平都有长足的发展与提高,从而满足了其自我价值实现的需要。

(3) 职业是实现社会价值的重要途径 现代社会的劳动者有着十分明显的分工,一个人只能从事某种具体的劳动,不可能同时从事直接生产其所需的全部生活资料的各种劳动。劳动者只有通过各自劳动成果的交换,才能满足各自的需要。在这种平等的相互交换劳动成果的过程中,既体现了劳动者为他人服务的程度,又可衡量出劳动者对社会和国家所做贡献的大小,从而实现其社会价值。职业的本质是劳动力与生产资料的结合,它体现着人与人之间的社会关系。所以说,职业劳动在为个人获得谋生的生活资料的同时,也为社会创造了财富。

(三) 职业的分类

所谓职业分类,是指采用一定的标准和方法,依据一定的分类原则,对在业人员按照从事工作的种类和性质进行全面、系统的划分。

1. 职业分类状况

国际劳工组织早在 1985 年就出版了供各国参考的《国际标准职业分类》,并先后进行了两次修订。1986 年,我国统计局和国家标准局发布了《中华人民共和国国家标准职业分类和代码》,将全国职业分为 8 个大类,63 个中类,303 个小类。1992 年又颁布了《中华人民共和国工种分类目录》。但是,由于我国职业分类工作基础比较薄弱,加上限于当时的社会条件,上述分类并没有完全准确地反映我国社会职业结构状况,职业分类只能说初具雏形。为此,劳动和社会保障部、国家质量技术监督局、国家统计局在原有工作基础上,经过充分调查和反复查实论证,于 1999 年颁布了《中华人民共和国职业分类大典》(简称《大典》)。《大典》参照国际职业分类标准,从我国实际出发,按照工作性质同一性的基本原则,对我国社会职业进行了科学划分和归类,全面客观地反映了现阶段我国社会职业结构状况。

这部《大典》将我国社会现有的职业划分为 8 个大类,66 个中类,413 个小类,1838 个细类

(职业)。除去起延续功能的“其他”职业,实际职业总量为 1496 个。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;第二大类,专业技术人员;第三大类,办事人员及有关人员;第四大类,商业、服务业人员;第五大类,农、林、牧、渔、水利业生产人员;第六大类,生产、运输设备操作人员及有关人员;第七大类,军人;第八大类,不便分类的其他从业人员。除“军人”和“不便分类的其他人员”外,职业数量最多的是“生产、运输设备操作人员及有关人员”,共计 1119 个职业,占实际职业总量的 74.8%,职业数量最少的是“国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人”,共计 25 个职业,占实际职业总量的 1.67%。

2. 职业分类的原则

随着科技的发展、产业结构的调整和职业的变化,职业分类的标准、内容和方法也在不断地变化,一般有以下原则。

(1)注重现实性 职业分类是一个现实的范畴,它要反映社会现实,是基于一个社会的经济发展水平、产业结构、技术状态、社会文化状况,以及对于人的劳动状况做出划分。

(2)注重同一性 具体来说,它是指构成一个职业类别,必须在工作范围、工作内容、操作方法、使用工具以及工作环境等方面是相同的。同一性是职业分类的最基本原则。

(3)注重层次性 职业是一个庞大又复杂的体系,有着数千甚至上万个类别。对于这样一个庞大的体系,需要划分为几个不同的等级或者层次,每一个等级或者层次中一般又有许多的类别。只有这样,才能够把这一庞大而复杂的“职业”区分开。一般情况下,各国根据自己的情况,把职业分为 3~4 个层次。

(4)注重应用性 职业分类的用途非常广泛,可以用于国民经济与社会发展状况的统计;可以用于国家对于“人”的数据的标准编码管理;可以用于学校职业指导;可以用于人口普查和劳动力统计调查;可以用于政府劳动管理机构的职业指导、职业介绍和就业管理工作;可以用于就业者的职业选择;也可以用于各企业、事业单位的员工管理等。尽管职业分类有作为理论和学术研究的用途,但其主要用途是应用,所以,一定要注重应用性。

3. 职业分类的意义

职业分类是形成产业结构、产业组织及产业政策研究的前提,也是择业者了解职业、认识职业特点,并结合自身情况,切合实际地选择职业的前提。职业分类意义重大,正如国家劳动和社会保障部部长张左己所说:科学的职业分类,不仅能为劳动需求的预测和规划、就业人口结构及其发展趋势的统计分析提供重要依据,而且对开展职业教育和职业培训,实行职业资格证书制度,促进劳动力市场的不断完善,同样具有十分重要的作用。从我们开展职业道德与就业指导教育的角度来说,对职业进行科学分类的意义同样不能低估。

- 科学的职业分类可以真实地反映出国民经济中各行业的结构及社会有关部门的设置和发展情况,揭示职业间的相互关系,从而为择业者了解职业和选择职业提供科学依据。

- 科学的职业分类可以为就业指导人员及求职者提供关于各种职业信息,及其对从业人员的素质要求,使职业指导及其教育活动更具针对性,也可以为学生在学习期间准备将来的求职、择业、积累职业知识和技能,提供依据和指导。

- 科学的职业分类可以为就业指导部门开展就业指导、进行就业咨询提供依据。无论是指导他人选择职业,还是教育他人准备职业或向求职者介绍职业,都需要对职业类型有较详细的了解。这是职业指导人开展职业咨询与指导的前提。然而,职业种类繁多,并且变化频繁,对人的素质要求也越来越高。如果缺乏科学的职业分类,要对社会职业及其对从业人员的要求有较详细、准确的了解是难以实现的。只有对职业进行科学的分类,才能把握各类职业的特

点及其要求。因此,职业分类是就业指导的基础工作,没有职业分类,就业指导也就无从谈起。

(四) 生涯与生涯规划

1. 生涯

生涯是什么?生涯就是人的生命意义实践的历程,也意味着人生的两个端点——生和死之间所有的生活内涵。换言之,生涯是指一个人一生中所从事的工作、所担任的职务、角色的总和。

生涯具有独特性、终身性、发展性、综合性等特征。世界上没有两片相同的叶子,也不可能有两个完全相同的人生,因而生涯具有独特性;生涯是人生发展的整个历程,贯穿人从生到死的过程,且在人生发展的不同阶段呈现出不同的形态和特点,因而具有终身性和发展性;人在一生中将会经历不同的阶段、扮演不同的角色,因而生涯还具有综合性的特点。

生涯与职业相关,比职业的内涵更加丰富,它涵盖了更长的时间,也包括了更丰富的内涵,它既包括就业前的活动,也包括离开工作后的生活。但对于大多数人来说,职业在人的一生中所占的比重非常大,职前和职后的生活也多围绕职业而展开,或与职业有着千丝万缕的联系,因而我们通常所说的生涯多指职业生涯。

2. 生涯规划

用最通俗的话说,生涯就是“过活”,而怎样过好一辈子,就涉及生涯选择和生涯规划的内容了。生涯规划就是指个人对自己未来发展所做出的主动的、自觉的计划与设计。职业是人生重要的内容,是许多人完整人格的核心,生涯规划的重要部分便是职业生涯规划。

简而言之,生涯规划的主要内容是:

- 从年龄、性格、兴趣、局限、生活方式等方面评估自己,了解自己;
- 了解工作的世界,包括工作的要求、工作环境、发展机会和发展前景等;
- 培养抉择能力,综合以上两种因素,选择适合自己的工作;
- 随着内外环境的变化调整自己的规划,培养个人面对转变的弹性。

(五) 职业生涯的含义

职业生涯是指一个人一生连续从事和负担的职业、职务、职位的过程。职业生涯不仅仅是职业活动,而且包括与职业有关的行为和态度等内容。

一个人的职业生涯是一个漫长的过程。也许一生只从事一种职业,也许一生中从事多种职业,但每个人都希望找到一个相对稳定、适合自己的职业。如何选择和规划自己的职业生涯,往往受学识、爱好、机遇、工作环境等主客观条件的制约,只有根据现行的工作需要改变原来的职业目标和兴趣,调整心态,培养对所从事职业的敬业精神,在实践中产生对事业的热爱,才能集中精力全身心投入工作,实现个人价值,做出成就。

从上世纪初期生涯规划的理论初露端倪以来,各种流派和学说层出不穷,研究关注的焦点也各有侧重。Herr&Cramer(1996)曾归纳出当代生涯规划领域所关注的6项主题。

● 致力于发展生涯决定:协助学生和成人发展决定技巧、获取及应用适当的资讯于不同的生涯选择行动中。

● 关注自我概念:无论是生涯决定或生涯规划均是个人自我概念的表达。

● 关注生活风格、价值和休闲:教育、休闲、职业或生涯彼此间的交互作用,会建立或影响个人的生活风格,且与个人的价值观息息相关。

● 自由选择:生涯规划指导并不引导学生做出特定的职业选择,而是引导学生探索较大范

围的可能选择、与这些选择相关的个人特质,以及这些选择将产生的可能结果等,以使學生能做出个人的自由选择。

- 个别差异:生涯规划指导应认识到现代多元社会中,无论是个人天赋或环境机会均有莫大的差异。

- 适应变化的弹性和能力:生涯规划指导必须协助个人考虑持续性的生涯规划、达成目标的多种途径和目标的弹性,并发展出能适应社会及职业条件的快速变迁方法。

一般来说,职业生涯规划的过程,主要取决于两个方面:一是社会发展的客观需要,特别是社会职业的现实要求;二是当事人自身的实际情况,其中起主要作用的是当事人自己。

因为职业生涯规划不是社会或学校强加在个人身上的实施方案,而是当事人在内心动力的驱使下,结合社会职业的要求和社会发展利益,依据现实条件和机会所制定的个人化的实施方案,所以,从个人的角度来讨论职业生涯规划,它的主要内容包括:自我认识;自我规划(确定职业方向和目标,制定职业发展道路计划);自我管理(明确需要进行的自我学习、提升准备和行动计划);自我实现(反馈评估,修正完善)。



哲理故事——四只毛毛虫的迥异人生

毛毛虫都喜欢吃苹果,有四只要好的毛毛虫,都长大了,各自去森林里找苹果吃。

1. 第一只毛毛虫

第一只毛毛虫跋山涉水,终于来到一棵苹果树下。它根本就不知道这是一棵苹果树,也不知树上长满了红红的可口的苹果?当它看到其他的毛毛虫往上爬时,稀里糊涂地就跟着往上爬。没有目的,不知终点,更不知自己到底想要哪一种苹果,也没想过怎么样去摘取苹果。它的最后结局呢?也许找到了一颗大苹果,幸福地生活着;也可能在树叶中迷了路,过着悲惨的生活。不过,可以确定的是,大部分的虫都是这样活着的,没想过什么是生命的意义,为什么而活着。

2. 第二只毛毛虫

第二只毛毛虫也爬到了苹果树下。它知道这是一棵苹果树,也确定它的“虫”生目标就是找到一个大苹果。问题是它并不知道大苹果会长在什么地方?但它猜想:大苹果应该长在大枝叶上吧!于是,它就慢慢地往上爬,遇到分支的时候,就选择较粗的树枝继续爬。于是它就按这个标准一直往上爬,最后终于找到了一个大苹果,这只毛毛虫刚想高兴地扑上去大吃一顿,但是放眼一看,它发现这个大苹果是全树上最小的一个,上面还有许多更大的苹果。更令它泄气的是,要是它上一次选择另外一个分支,它就能得到一个多得多的苹果。

3. 第三只毛毛虫

第三只毛毛虫也到了一棵苹果树下。这只毛毛虫知道自己想要的就是大苹果,并且研制了一副望远镜。还没有开始爬时就先利用望远镜搜寻了一番,找到了一个很大的苹果。同时,它发现从下往上找路时,会遇到很多分支,有各种不同的爬法;但若从上往下找路时,却只有一种爬法。它很细心的从苹果的位置,由上往下反推至目前所处的位置,记下这条确定的路径。于是,它开始往上爬了,当遇到分支时,它一点也不慌张,因为它知道该往哪条路走,而不必跟着一大堆虫去挤破头。比如说,如果它的目标是一颗名叫“教授”的苹果,那应该爬“深造”这条路;如果目标是“老板”,那应该爬“创业”这支。最后,这只毛毛虫应该会有一个很好的

结局,因为它已经有自己的计划。但真实的情况往往是,因为毛毛虫的爬行相当缓慢,当它抵达时,苹果不是被别的虫捷足先登,就是苹果已熟透而烂掉了。

4. 第四只毛毛虫

第四只毛毛虫可不是一只普通的虫,做事有自己的规划。它知道自己要什么苹果,也知道苹果将怎么长大。因此,当它带着望远镜观察苹果时,它的目标并不是一颗大苹果,而是一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程,估计当它到达的时候,这朵花正好长成一个成熟的大苹果,它就能得到自己满意的苹果。结果它如愿以偿,得到了一个又大又甜的苹果,从此过着幸福快乐的日子。

第一只毛毛虫是只毫无目标,一生盲目,没有自己人生规划的糊涂虫,不知道自己想要什么。遗憾的是,我们大部分的人都是像第一只毛毛虫那样活着。

第二只毛毛虫虽然知道自己想要什么,但是它不知道该怎么去得到苹果,在习惯中的正确标准指导下,它做出了一些看似正确却使它渐渐远离苹果的选择。而曾几何时,正确的选择离它又是那么接近。

第三只毛毛虫有非常清晰的人生规划,也总是能做出正确的选择,但是,它的目标过于远大,而自己的行动过于缓慢,成功对它来说,已经是明日黄花。机会、成功不等人。同样,我们的人生也极其有限,单凭我们个人的力量,也许一生勤奋也未必能找到自己的苹果。如果制定一个适合自己的计划,并且充分借助外界的力量,借助许许多多的“望远镜”(在我们的现实生活中可以理解为找个贵人帮自己),也许第三只毛毛虫的命运会好很多。

第四只毛毛虫,它不仅知道自己想要什么,也知道如何去得到自己的苹果,以及得到苹果需要什么条件,然后制定清晰实际的计划,在望远镜的指引下,它一步步实现自己的理想。

其实我们的人生就是毛毛虫,而苹果就是我们的人生目标——职业成功。爬树的过程就是我们职业生涯的道路。毕业后,我们都得爬上人生这棵苹果树去寻找未来,完全没有规划的职业生涯注定是要失败的。

现代社会,规划决定命运。有什么样的规划就有什么样的人生。我们的时间非常有限,越早规划你的人生,你就能越早成功。要想得到自己喜欢的苹果,想改变自己的人生,就要先从改变自己开始,做好自己的职业生涯规划,做第四只毛毛虫。

二、职业生涯的特点与职业生涯规划重要性

(一) 职业生涯的特点与作用

1. 职业生涯规划的特点

职业生涯规划具有以下特点:

- (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。

影响个人职业生涯发展的因素主要有进取心与责任心、自信心、自我表现认识和自我表现调节、情绪稳定性、社会敏感性、社会接纳性、社会影响力。

2. 职业生涯规划的作用

(1) 职业生涯规划是个人成才的有效办法 通过对一个人职业生涯的主客观因素进行分析、总结和测定,可以发现自身所具有的潜质、优点和缺点,在此基础上,通过学习和实践,充分发挥个人的长处,努力克服弱项,挖掘潜在的能力,使之成为有用人才。

(2) 职业生涯规划是组织开发人才的有效手段 随着知识经济时代的到来,知识已成为社会的主体,而掌握和创造这些知识的恰恰就是人。现代许多管理学家认为,早期的传统产品属“集成资源”,而未来的产品则属于“集成知识”,企业应更加注重人的智慧、技艺和能力的提高与全面开发。通过员工职业生涯开发与管理,使人尽其才,才尽其用,是资源合理配置的首要问题。

(3) 职业生涯规划是组织留住人才的最佳措施 任何成功的企业,成功的根本原因是拥有高素质的企业家和高素质的员工。通过企业员工职业生涯开发与管理,努力提供人才施展才能的舞台,实现人才的自我价值,是留住人才、凝聚人才的根本保证,也是企业长盛不衰的组织保证。一旦人的才能和潜力得到充分发挥,人才资源不虚耗与浪费,企业的生存成长就有了取之不尽、用之不竭的源泉。

(二) 职业生涯规划的目的

职业生涯规划的目的就是帮助个人达成其每一阶段生涯发展任务,并为下一个阶段发展做好预先的规划和准备。适当地完成人生各个阶段的生涯发展任务,即是“生涯成熟”的表现。

美国学者萨帕(Donald E. Super)将生涯分为5个时期:成长期、探索期、建立期、维持期及衰退期。

“成长期”和“探索期”是指出生到22岁左右,一般来说就是大学毕业以前,是人生在校学习的阶段。虽然职业教育或大学教育也有分科、分系,学生可以学到一些专业的知识,并摸索到自己的兴趣所在,对自己的未来事业也会有些期望和目标。但事实上,由于种种原因,学校教育和实际的工作差异颇大,大多数学生对专业设置、自身的兴趣、社会未来的变迁也不能在刚进入校门就能完全了解和决定。因此,探索期及成长期对个人生涯的影响,视个人不同而有所差异。探索期的主要任务是:职业取向逐渐具体化;职业取向的特定化;实现职业取向;发展合于现实的自我概念;学习开创较多的机会。

不论对组织或个人,“建立期”是生涯中最重要的阶段。因为从23岁到45岁是一个人一生工作最主要的阶段,企业组织中90%以上的员工多在这个年龄范围内。刚出校门的职场新人,对企业运作、工作本质及职业的内涵特质并不了解,选择企业、职业多是父母、师长的意见或道听途说的。等到实际投入后,往往事与愿违,差异颇大。因此,不稳定是他们的特点、理想与现实的落差,也使他们不断调职、跳槽、换工作,以寻求他们的理想,这就是“试验期”。一般要到30岁左右,才会逐渐安定下来,而进入“稳定期”。

“稳定期”是指30~40岁这一段时间,大部分的人在此时应该已确立了其事业的目标,经过十年的试验和磨炼,无论在专业或人际关系上也有相当的基础和圆润,正好全力发挥、贡献所能。

40岁左右至50岁左右是所谓“生涯中期”,有人称之为危险期。在历经稳定期的充分发挥及个人的知识、能力和技能的竞争和评比后,小部分表现特殊或特别获得赏识的人员,可能更上一层楼进入企业核心,或成为独当一面的部门主管、高级顾问等,肩负更大的责任。但大部分的人员可没那么幸运,金字塔形的组织越往上层人数愈少,这是必然的。一般人心理上一

时无法调适,因而对自己的能力、理想等产生怀疑。

生涯的停滞是危险期的特征,会使许多人重新评估自身生涯目标及工作,最后可能会做出离开现在的公司、自行创业、出国充电等,试图另创新的局面。也可能调整自己的生活重心,由工作转移至家庭、兴趣爱好等,以逃避工作上的挫折。

总之,“中年危机”是大部分上班族可能面对的问题,但正好也借此时对自身未来生涯再做一次思考。至于最终决定要如何,是否有好的生涯规划,就是其中最主要的因素了。转行或自行创业,行业的专业知识、自己的经济能力是否已具备?如果失败,家庭生计又如何维持?离开现在的公司另谋他职,你的专业、能力、人际关系又如何?这时,你的内外情况和二十出头时完全不同。除非你早有了规划,累积了相当的财富、能力和人脉,有长期失业的心理准备,否则,“负担”和“输不起”将是你最大的考验和阻碍。

大多数的人在此时的抉择可能是“宜动不宜静”,而进入“维持期”,选择留在公司里。就算没能晋升,也可能被安排为一个中、高级的资深管理者、技师、工程师、专员等,也许他们能稍微放松一下。此时对组织所能贡献的,就是他们多年累积的专业知识和判断力。从事顾问、教导和技能传承的工作,这都是幸运的一群。在现实的企业环境中,他们也有可能被冷落、忽视,甚至讽刺,但必须忍耐,为了那微薄的“退休金”而忍气吞声。所以“生涯晚期”的个人际运,差别会很大。

“衰退期”是指60岁或65岁退休以后至死亡为止。当然,每个人退休年龄不尽相同,在此系指从原公司、原工作退了下来而言。如果年龄不到60岁或身体状况还不错,许多人仍然选择退而不休。因为,对一个工作了近40年的人来说,一下子无事可做,真是难以面对的。有些人退休后,突然老了许多,就是心理无法调适的结果。

萨帕的“生涯阶段”只是一个模式,但这个模式有助于我们规划生涯,排除不安的心理及障碍,顺利度过人生的各个阶段。

(三) 职业生涯规划的重要性

每个有追求的人都会考虑:我打算怎样过我的人生?歌德曾经说过:人生重要的在于确立一个伟大的目标,并有决心使其实现。一个人如果不知道自己往哪里去,他就哪里也去不了。要实现目标首先得确立目标,生涯规划是人们确立目标和找到实现目标方法的步骤,是减少遗憾、将自己的人生过得成功和有意义的必然要求。

心理学家雪恩认为,人的生命历程主要有三种旋律交互影响:工作、职业和事业;情感、婚姻和家庭;个人身心发展与自我的成长。其中,职业是人的生活的重要组成部分,影响着个人的整个事业发展,也影响着个人的家庭幸福程度和身心发展状况。工作和职业不仅仅是谋生的手段,可以满足人的衣食住行的基本需要,也给人们带来精神上的充实感,满足个人潜能发挥和自我价值实现的要求。

Herr 和 Cramer 概括了工作和职业可以满足的人们的三个方面的需求:在经济方面,它能够满足人们的物质需求,能够使人对未来发展产生安全感,能够提供可用于投资的流动资产,提供购买休闲和自由时间的资产,提供购买物品和服务的成本,它还是人们成功的证明;在社会需求方面,它给人们提供了会面的场合,使人们建立一定的人际关系和潜在的友谊,它赋予工作者与其家庭以一定的社会地位,使人们感到受尊重的感觉,它还赋予人们以责任感和被需要的感受;在心理方面,它有助于人们的自我肯定和角色认定,增强人们的秩序感、可信赖感、自我效能感和投入感,它还为人们进行自我评价提供了途径。

职业对人生的影响如此多元和深刻,选择一个适合自己的职业就显得尤为重要。Marcia

在埃里克森(Erikson)“自我认同”理论的基础上,曾将青年人的自我定向和生涯发展划分为4种类型:

自主定向者(Identity Achievement):在经历抉择危机之后,经过一段时间的探索,确定了明确的生涯方向或职业目标。

他主定向者(Foreclosure):本身未曾面对抉择危机,但在生涯方向或职业目标上,已接受父母或他人的安排而定型。

寻求方向者(Moratorium):对于未来没有定向,对于职业的选择感到困惑,对自己和世界的认识还不够清楚,正在寻求方向。

迷失方向者(Identity Diffusion):面临抉择危机,因生涯方向或职业目标模糊不定,而感到焦虑,甚或逃避抉择。

在当今迅速变化的社会环境中,广大的青年和即将走出校门的学生普遍充满着对职业生涯的困惑:自己能干什么?自己想干什么?自己适合干什么?社会需要什么样的人?怎样才能获得自己喜欢的工作机会?大多数人都在困惑中摸索,属于寻求方向者,但也不乏迷失方向和他主定向者,可以进行科学地自主定向的人却犹如凤毛麟角。从这个意义上来说,了解生涯规划的相关理论,掌握生涯规划的基本要素和方法,应该成为每个青年人的必修功课。



萨帕的职业生涯发展理论

从上世纪50年代初开始,许多学者开始研究职业和生涯发展的问题,形成了一系列的理论学说,其中萨帕(Super)的生涯发展理论是最有代表性的理论之一。

萨帕把“生涯”定义为生活中各种事件的演进方向和历程,它统合了人一生中的各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展形态;生涯也是人生自青春期至退休后所有有酬和无酬的职位的综合,除了职位以外还包括与工作有关的各种角色。

根据布尔赫勒(Buehler,1933)的生命周期和列文基斯特(Lavighurst,1953)的发展阶段论,萨帕发展出一个新的诠释职业和生涯的发展概念模式。他在1953年提出了10个基本主张,在之后出版的《职业发展:研究的架构》(Vocational Development:A framework for Research)和与巴克拉奇(Bachrach)合著的《科学的生涯和职业发展》(Scientific Careers and Vocational Development Theory)书中,又进一步发展为12个基本主张,这些主张如下:

1. 生涯是一种连续不断、循序渐进且不可逆转的过程。
2. 生涯发展是一种有秩序、有固定形态、且可以预测的过程。
3. 生涯发展是一种动态的过程。
4. 自我观念在青春期就开始发展,至青春期末逐渐明朗,并于成年期转化为职业生涯的概念。
5. 自青少年期至成人期,随着时间及年龄的渐长,现实因素如人格特质及社会因素,对个人职业的选择愈加重要。
6. 对于父母的认同,会影响个人正确角色的发展和各个角色间的一致及协调,以及对职业生涯规划及结果的解释。
7. 职业升迁的方向和速度与个人的聪明才智、父母的社会经济地位、本人的地位需求、价值观、兴趣、人际技巧以及经济社会中的供需情况有关。