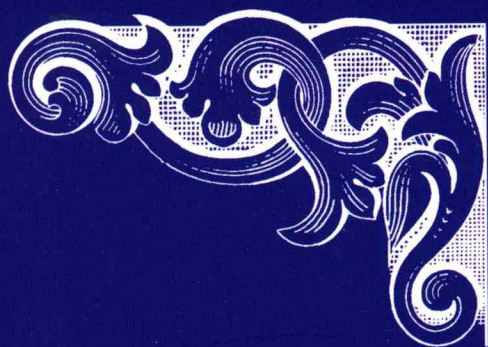


职业能力提升指定教材



职业生涯规划 概念知识手册

[加] Jeff Daniels 著



天白时动教育中心 编译



清华大学出版社

职业能力提升指定教材



职业生涯规划 概念知识手册

[加] Jeff Deniels 著



天向互动教育中心 编译

清华大学出版社
北京

职业生涯规划：概念知识手册

Copyright © 2009 by North America Learning Resources Limited and Higher Interactive Learning Limited.
For sale in the People's Republic of China only. Without permission of the copyright holders, no one may
duplicate or copy any of the contents of this publication. Higher Interactive Learning Limited has
commissioned Tsinghua University Press to publish and distribute the book in Chinese in China.

版权所有© 2009 北美学习资源公司和北京天向互动教育科技有限公司。仅限中华人民共和国境内出售。
未经版权人许可,任何人不得以任何方式复制或抄袭本书的任何内容。本书简体中文版由北京天向互动
教育科技有限公司授权清华大学出版社在中国境内出版发行。

北京市版权局著作权合同登记号 图字:01-2009-2616 号

本书封面右下角处贴有天向互动教育中心防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划:概念知识手册/(加)丹尼尔斯(Deniels,J.)著;天向互动教育中心编译.
—北京:清华大学出版社,2009.6

书名原文:Concepts and Knowledge Manual of Career Planning

ISBN 978-7-302-20334-6

I. 职… II. ①丹… ②天… III. 职业选择—手册 IV. C913.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 083977 号

责任编辑:徐学军

责任校对:王荣静

责任印制:王秀菊

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969,c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015,zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京四季青印刷厂

装 订 者:三河市李旗庄少明装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×230 印 张:14.75 字 数:301 千字

版 次:2009 年 6 月第 1 版 印 次:2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1~5100

定 价:38.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系
调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:033471-01

教材编审委员会

主任委员

陈宇 陈李翔

副主任委员

安鸿章 金丹

委员(以姓氏笔画排列)

王辉	毛佳飞	朱枫	孙国瑜	吕慧
张守生	张凌	陈敏	徐斌	薛坤

编审译人员(以姓氏笔画排列)

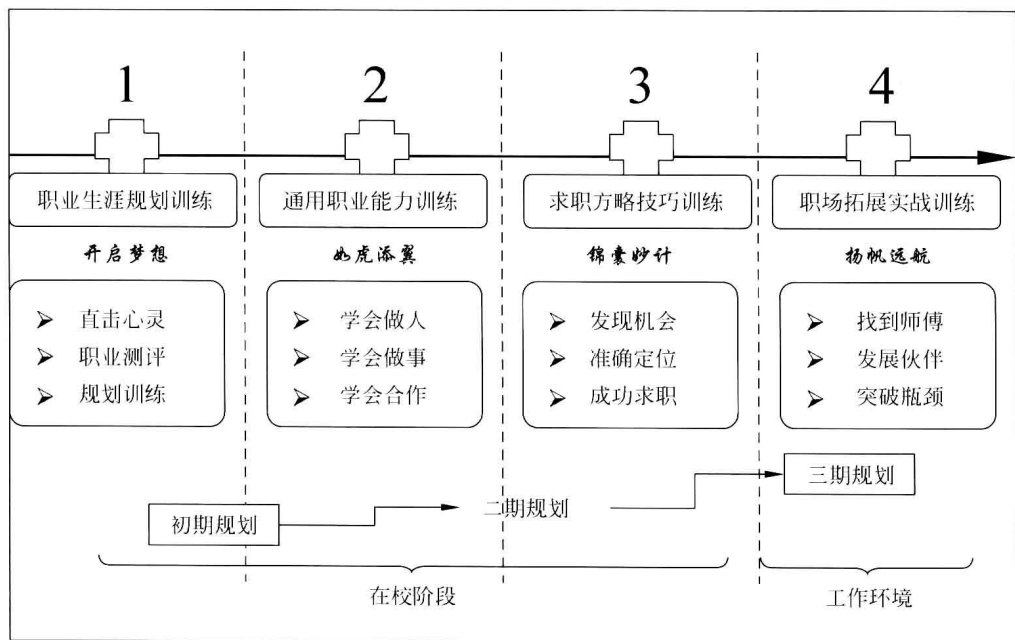
王大丽	王莉	冯娜娜	朱冠明	吕慧
李方	张守新	周文	周灵均	周苏旎
胡晓玲	倪志春	栾艳娜	曹杏娥	曹勇
盛建红	葛高飞	颜杜梅	薛珅	



序 言

近一段时间,我们听到的最频繁的词就是“危机”。不知不觉中,我们进入了一个充满危机的世界。金融海啸和随之而来的经济危机,引发了诸多如就业率下降、失业人数剧增、工资停滞不前、购买力疲软、生活水准滑落等等一系列危机。尽管我们能理解,人类社会从繁荣到危机,或从危机到繁荣,是经济发展、科技进步和社会不断变革向上的必经循环过程。但是,面对危机给生活带来的真切挑战,每一个人都只能自强不息地应对。因此,不断提升自己的职业能力才是硬道理。

我高兴地向大家——即将走出校园、走向社会的青年人推荐这一套职业能力提升系列教材。这套教材针对大学毕业生这个特殊的群体,根据其特点设计了职业生涯规划课程、就业辅导和创业辅导等三大课程,按照大学毕业生走向社会、实现职业化的四个步骤,通过三期规划和训练,在不同发展阶段为其提供了相应的职业能力提升解决方案。我们可以通过下图,一目了然地了解这套方案的核心内容。



职业能力提升解决方案图示

实践证明,这套方案很好地弥补了现行高等教育在职业生涯设计和就业、创业训练方面的不足,为大学生进入社会、实现职业化提供了良好准备,是大学生从入学到毕业的就业准备过程中的一个良好的专业化一站式解决方案。

我们希望,广大高等院校正在学习和即将毕业的同学们,能够认清自己的优势和劣势,尽快走出应试教育脱离实际应用的影响,勇敢地投身到职业生涯设计、就业训练和创业训练的社会实践中去,实现自己人生的梦想。只要努力,每个人都能达到梦想成真的境界。



中国就业促进会副会长

中国民办教育协会副会长

北京大学中国职业研究所所长

首都经济贸易大学博士研究生导师

中华职业教育社专家委员会副主任

中国就业培训技术指导中心学术委员会主任

人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心学术委员会主任

2009年5月15日



编译者序

大学生的就业已经成为关系到国计民生的一个大问题,每年数以万计的大学生满怀抱负和梦想走上社会,可是迎接他们的却是残酷的现实。很多大学生不禁要问:究竟怎样才能凭其所学找到满意的工作呢?如何才能获得职业生涯的成功呢?究竟有没有一本既有深度,读起来又不枯燥的书来指导就业呢?

《职业生涯规划》这套教材是引自国外先进资源,经过数位专家呕心沥血的本土化改造而形成的一本教材。该教材一个最大的特点是:以活动为导向,通过真实的职业生涯案例去剖析有关大学生职业生涯规划的相关问题。书中以睿智的指引来取代大段的学说,将职业生涯规划的知识 and 理论贯穿在真实的案例中。也正因为这个特色,本书受到了业界资深人士的赞许。

一、资源体系

《职业生涯规划——概念知识手册》简称《概念知识手册》是职业生涯规划课程的主教材,除此之外,职业生涯规划课程还包括:《行动训练手册》、“实训学习包”(参见图1)。《行动训练手册》及“实训学习包”可以指引学习者上网学习和训练。

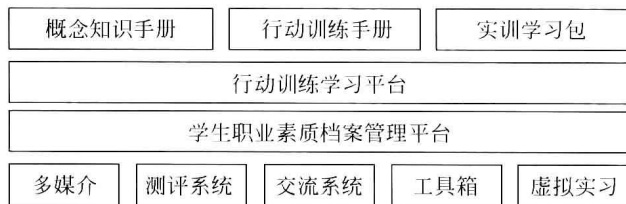


图1 职业生涯规划课程资源体系

《概念知识手册》是本课程的主要教学媒体,学习的主要内容来源于文字教材。文字教材内容充实,既有一般阐述,又有案例引导,还有活动实践与网上实训,可读性强,兼具知识性和实用性。文字教材引用的一些案例对学习和理解课程内容有很大的帮助。

本课程还设计了《行动训练手册》用于指导学生自主学习。其内容包括学习方法、学习步骤、练习题、模拟题和大作业,以帮助学生尽快了解本课程的主要内容,有的放矢地进行学习,从而取得最佳的学习效果。

本课程在互联网上设置了互动专区,帮助学生更好地理解和运用教材中的知识,真正

将知识运用于实践之中。

二、内容结构

本课程依照职业生涯规划的相关理论,将职业生涯规划过程归纳为连续的七个步骤,即本书的7个章节,在每一个大的步骤下面又设计了若干个活动,即教材中的小节。课程的章节脉络十分清晰,如图2所示。

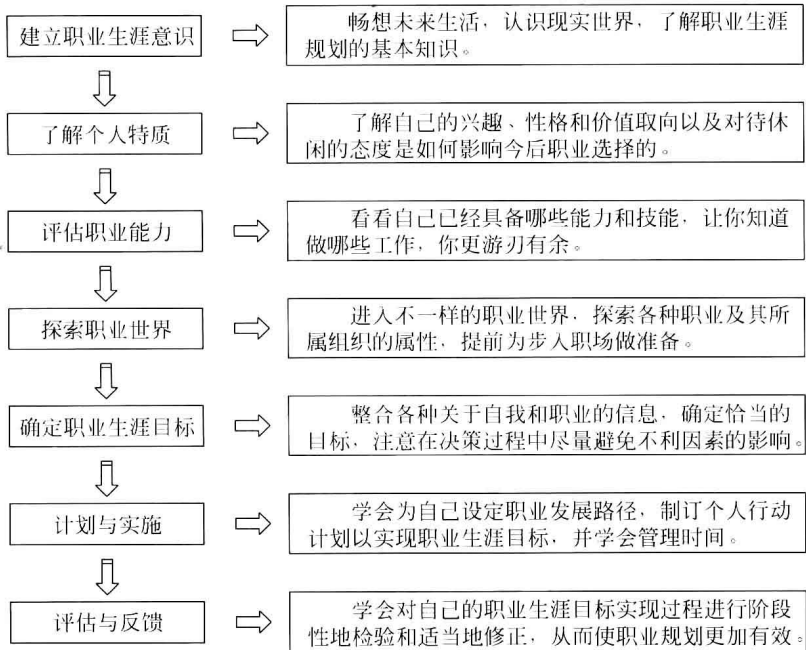


图2 《职业生涯规划——概念知识手册》内容结构

三、学习导航

主教材采用“活动+实践”的结构,通过前瞻性的活动导图和活动思考、理论性的预备知识、技能性的实践操作、综合性的活动实践等元素,同时结合网络资源,全面提升学习者的学习效率和效果。具体元素的作用说明如下:

章前页: 对相应范围的内容做出介绍。

A



活动思考: 针对本章导言,提出各章学习的重点问题。

B		活动导图：	以活动导图的方式介绍内容，并在出现活动实训的章节旁边做了标注。
C		生涯故事：	给出与内容相关的案例材料，并引导学员进行讨论，然后解决案例中的实际问题，给出指导和总结。
D		活动实践：	紧密地结合上下文的知识点，通过问题思考及训练，解决实际问题，进一步理解并掌握书中的内容。
E		活动实训：	与本书相关的实训平台，包括测评、训练、练习、视频等网络资源。
F		活动知识：	活动实践和案例的背景知识。
G		名人名言：	引发读者的思考与共鸣，加深读者对教材内容的理解和记忆。
H		补充资料：	对书中讲到的知识做进一步的补充，使知识体系更加完善。
I		本章小结：	对章节内容进行回顾，强调重点、难点和知识点。
J		关键词：	提取本章重要的概念。



四、课程特色

职业生涯规划是一门实践性较强的课程，在本书的编写过程中，我们一直以帮助读者有效地学会职业生涯规划的理论和方法为最终目标。为了达到这个目标，我们特意在本套课程中设置了两个环节：一是建立一套网络实训平台，作为书面教材的拓展，最大程度地实现以“活动为主”的理念；二是专门为教材编写了一系列故事，期望读者从教材中的人物身上找到自己的努力方向。

职业生涯规划实训平台(www.woshibao.com)作为职业生涯规划课程的网络实训平

台,利用互联网的便利与数据处理快捷的优势,实现了对课程理论知识及工具方法的实践演练。其具有以下一些特点:

(1) 平台的功能模块与主教材的章节一致,并且模拟现实环境,进行活动实践,便于学习者应用和操作。

(2) 平台实践与教材的理论相结合,是和教材内容相对应的同步练习,以增强学习的效果,提高学习者自主学习的积极性。

(3) 资料库收集了丰富的学习资料,引导学习者从有限的书本知识延伸到更为广阔的领域,拓宽学习者的视野,丰富学习者的知识。

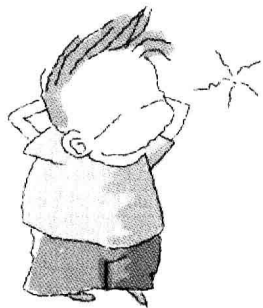
(4) 给学习者提供了一个自我认识、自我了解和自我挖掘的平台,为今后的职业生涯打下了牢固的基础。

我们从大量职业生涯相关的案例和事件中,筛选出有代表性的一部分作为生涯故事的内容奉献给读者,另外还专门挑选了三位在学生当中很有代表性的形象作为贯穿全书的线索,陪伴读者一起学习。三位主人公的故事来源于真实的故事,贴近学生生活,对读者具有现实的指导意义。以下是三位主人公的简单介绍。

小强是一所重点大学软件工程专业的大一新生。由于生活在知识分子家庭,小强从小养成了独立、上进、热爱思考的性格。上大学是父母的期望也是小强梦寐以求的愿望,如愿以偿考取了自己心仪的学校之后,小强决心利用在学校学习的宝贵时光为今后自己的发展打下坚实的基础……



一向是好学生的农村学生小进高考时意外落榜,为了减轻家里的负担,他最终选择了一所高等专科学校学习工商管理专业,入学后的小进似乎还没有走出高考失利后的阴影,变得消极、迷茫,对一切失去了兴趣,曾经的理想、抱负都烟消云散……



小米对自己的评价就两个字:普通。生长在一个普通的家庭,从小到大在学习上普普通通,成绩不好也不坏,属于老师很少注意、在班上也不特殊的学生。由于是家里唯一的孩子,父母总是为小米安排好一切,就连现在就读的学校和专业都是父母为她挑选的。小米本身就是个内向、安静的孩子,因此也很享受父母的这种呵护,凡事听从他们的安排。如今小米要离开父母到外地上



学,她的生活也将发生巨大的变化……

小强在学校中将如何安排自己的生活?如何在校园里一显身手?小进会一直沉迷颓废下去吗?在他的生活中还会遇到怎样的挫折?小米能适应离开父母的生活吗?她将如何独自应对各种问题?三位主人公的成长历程一直贯穿全书,在本书的学习过程中,他们将陪伴读者一起学习、成长,我们可以把主人公作为镜子去观察自己的迷茫和困境,也可以把主人公当做榜样,共同学习怎样在现实与理想之间架起桥梁——职业生涯规划,通过这座桥梁和主人公一起在通往成功与幸福的道路上前进……

本书的编写过程中,天向互动教育中心和职业生涯规划课程的教材编写委员会的人员付出了大量的心血,许多国内外学者、专家人士也给予了悉心指导和热情帮助,限于篇幅,这里不能一一列出。在此,谨对所有关心和支持职业生涯规划课程教材的各界人士表示由衷的感谢!



目 录

开篇 三位学子的成长	1
第 1 章 建立职业生涯意识	4
1.1 畅想未来生活	5
1.1.1 开启心中梦想	5
1.1.2 理想生活描述	7
1.2 认识今天这个世界	10
1.2.1 生活在 21 世纪	10
1.2.2 架起理想与现实间的桥梁	14
1.3 走进职业生涯规划	16
1.3.1 职业生涯规划知多少	16
1.3.2 职业生涯全景	18
1.3.3 职业路这样走	20
1.3.4 赢在起点	23
第 2 章 了解个人特质	28
2.1 了解职业兴趣	29
2.1.1 认识自己从了解兴趣做起	29
2.1.2 兴趣如何影响职业选择	32
2.1.3 盘点你的职业兴趣	33
2.2 审视职业性格特征	42
2.2.1 行进在认知性格的道路上	42
2.2.2 寻找独一无二的自己	44
2.2.3 不同性格,不同职业选择	50
2.3 明确价值观导向	51
2.3.1 走上价值观的探索路	52
2.3.2 测测你的个人价值观	55
2.3.3 透视职业价值观	61
2.4 关注休闲	65
2.4.1 阁楼中的风景	65
2.4.2 你的舞台炫出你的风采	68





第3章 评估职业能力	72
3.1 回顾个人成就	73
3.1.1 你曾经收获了什么	74
3.1.2 解剖成就动机	76
3.1.3 “成就”你的职业	81
3.2 评估个人能力	83
3.2.1 看看你有哪些能力	83
3.2.2 能之所“及”	87
3.2.3 开发潜在能力,实现全面发展	90
3.3 探索职业技能	93
3.3.1 “大话”技能	93
3.3.2 拿什么获得你——我的饭碗	96
第4章 探索职业世界	101
4.1 揭开职业的“面纱”	102
4.1.1 初识职业	102
4.1.2 走进职业	106
4.2 接触工作组织	112
4.2.1 组织的“外表”——组织类型	112
4.2.2 组织的“骨骼”——组织结构	114
4.2.3 组织的“灵魂”——组织文化	118
4.3 认识我们“那片海”	123
4.4 搜集与筛选职业信息	125
4.4.1 处处留心,广泛搜集职业信息	125
4.4.2 精挑细选,深入处理职业信息	127
第5章 确定职业生涯目标	130
5.1 认识职业生涯目标	131
5.1.1 明确职业生涯目标	131
5.1.2 分解职业生涯目标	132
5.2 确定职业生涯目标的奥秘	137
5.2.1 整合信息,初步确定备选目标	137
5.2.2 锁定备选目标,最终确立目标	140
5.3 关注职业生涯目标决策过程	145
5.3.1 了解职业生涯决策的内涵	145
5.3.2 识别决策困难的原因	147

5.3.3	分析个人决策风格	148
5.3.4	让你成为决策高手	151
第6章	计划与实施	154
6.1	设计职业发展路径	155
6.1.1	走好职业生涯的每一步	155
6.1.2	筑起通向目标的阶梯	158
6.1.3	职业发展路径攻略	160
6.2	制订个人行动计划	172
6.2.1	给你的行动制订“契约”	172
6.2.2	绘出行动蓝图	175
6.3	管理时间	185
6.3.1	你的时间管理能力有多高	185
6.3.2	教你驾驭时间	188
第7章	评估与反馈	195
7.1	评估职业生涯	196
7.1.1	职场“新鲜人”的“三年级期末考”	196
7.1.2	打开“职业生涯评估”文件夹	200
7.1.3	职业生涯规划修正	204
7.2	记录职业生涯进程	208
7.2.1	靓点在案 职场占先	208
7.2.2	参观“职业素质档案馆”	210
7.2.3	职业生涯成功“正前方”	212
附录		217



开篇 三位学子的成长

有人说：大一的时候你不知道自己不知道
大二的时候你知道自己不知道
大三的时候你不知道自己知道
大四的时候你知道自己知道

认真品读，我们会觉得它就是我们大学生活的缩影，行进在一段段探索的道路上，在迷茫与顿悟之间徘徊。在本书中，三位主人公也遇到过同样的困境，但是他们用行动一步步走出迷茫，走向希望。如果你愿意和我们的主人公一样去改变，去一步步走向成功，先学会它——职业生涯规划！

小强 独立、上进、热爱思考。在一所重点大学学习软件工程专业。

小强生活在知识分子家庭，父亲在一所中等师范院校担任领导职务，母亲是中学教师，一家三口生活充满了温馨。但因父母一直都很忙，使得小强从小学会了自我管理，就像个小大人似的，独立性强、遇事有主见、做事有条理。

初中、高中，小强一直担任班长，品学兼优。如今又顺利地进入了 he 喜欢的大学、所向往的专业。“春风得意马蹄疾”，进入大学的小强踌躇满志，谋划着美好的大学生活。小强觉得要想为自己的将来打好基础，专业知识一定要学扎实。此外，做学生工作是一个不错的选择，能够锻炼多方面的能力。还有，跨入大学也算迈入半个社会了，倒不妨先到社会上锻炼一下自己。

于是小强为自己定下了新的目标，即首先要竞选班干部，锻炼自己的领导才能。在接到大学录取通知书的那一天，小强就开始了筹划。他认真清点自己的能力、长处，并积极做着竞选的准备。机会总是眷顾有准备的人，入学的第一项工作，就是班长竞选，小强过关斩将，如愿以偿。

小强明白，过去的成就不能代表未来的成功，日子还久，路还长，接下来要做的事还很多……



小进 消极、迷茫、对事物缺乏兴趣。在某高等专科学校学习工商管理专业。

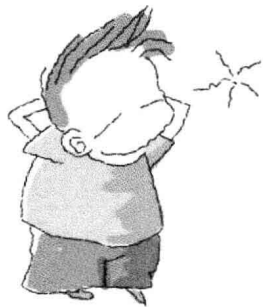
从小学到高中，小进一直是十里八村夸赞的好学生，意外的高考失利使他和理想的大学失之交臂。他想回学校复读，父母从家庭经济考虑，想把他送进一所费用很低的学校。看着父母被太阳晒得黝黑，被岁月侵蚀得沟壑纵横的脸，他接受了命运的安排……

来这里之前，他对学校一无所知。因为知与不知，在他看来已无关紧要，自己生在土窝窝里，又进了这么一所不入流的大学，还谈什么梦想啊，成功啊……唉！不过混日子而已……小进除了心不在焉地上课——反正以他的智力各门功课拿个及格不成问题，就是整天呆在宿舍上网聊天、打游戏，从不参加学校、班级的任何活动。

时间就这样悄悄溜走，转眼间大一结束了。暑假结束返校时，父母递给他一个小包，里面是他半年的生活费。看着父母满是皱纹的脸，小进一下子感觉心被掏空了……

回到学校，他变得六神无主，无心听课，无心上网聊天，他怀疑自己是不是得了抑郁症。偶然的一天，路过通宵自习室，看到满教室的同学正在静静地看书，小进心猛地一震。这情景是多么熟悉！以前的我也曾这样勤奋努力，每天在教室或图书馆看书，甚至为此而错过饭点，而今……想到这里，小进心中涌起一股莫名的羞愧。

小进觉得心中隐隐作痛，似乎有一种东西在慢慢苏醒。这一年自己都做些什么？那个自尊、自强的我哪里去了？我也可以去考研，我也可以去做兼职，我可以做的其实很多很多……



小米 乖巧、娴静、喜欢吉他。在某经贸外语学院学习人力资源管理专业。

她生在一个普通的家庭，虽不富裕，却和睦温馨。上大学之前，小米的生活都是由父母安排，遇事由父母做主，除了学习，从不为任何事操心。高中三年，学校几乎是半军事化管理，上课、吃饭、睡觉，都有严格的时间限制。她要做的就是按学校的规定、按老师的要求做事，即一切按程序进行。小米很适应这种生活，刻苦努力，



再加上踏实认真,各门功课虽不突出,但也均衡发展。

在父母的安排下,她进了这所没什么名气的大学,接受了自己所学的专业。生活本来如此,小米并没有觉得这样有什么不好。进入大学,一切都变了。首先是父母不在身边,生活琐事全靠自己料理,更糟糕的是学与不学,不再有人督促,全看你自己。任课教师除了上课,很难见到。小米似乎觉得一切秩序都被打乱了,虽然照样按点起床、按点就餐、按课程表去上课,可总感觉心里空落落的,不踏实。一个学期下来,居然有一门功课挂了。老师上课讲的全听了,老师让查的资料全查了,她真不知道自己是怎么学的。

每次和同学聊天,小米总是不免茫然慨叹:我的人生谁来做主?

成长的道路不会是一帆风顺的,或许大家也会像主人公那样,在走向理想彼岸的过程中会遇到各种困惑与难题。在本书的学习中,我们可以把主人公当做一面镜子去观察自己的迷茫和困境,也可以把主人公作为榜样,学习怎样在现实与理想之间架起一座桥梁——职业生涯规划,通过这座桥梁和主人公一起走在通往成功、通向幸福的道路上……