

普通高等教育规划教材

大学生职业生涯

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA ZHINAN

夏光 主编

规划指南



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

普通高等教育规划教材

大学生职业生涯规划指南

主 编 夏 光

副主编 付永佳 夏 秋

参 编 郑 月 刘金波 张金玲 漆 文



机械工业出版社

本书分两大部分共八章。第一部分大学生职业生涯规划理论；包括职业与人生发展，大学生活与职业起步，大学生职业生涯规划及规划，大学生职业生涯规划的基本内容。第二部分大学生职业生涯规划实践，包括大学生职业生涯规划与就业，大学生求职方法与技巧，大学生就业权益及保护和大学生职业生涯的第一次实践等内容。不同的使用者根据实际情况可全部使用或部分使用。编者在编写过程中，力求使本书能够充分体现系统性、前沿性、实践性、启发性的特点。

本书可作为普通高校大学本科就业教育的教科书，其内容可供32学时至36学时课程使用，同时也可供夜大、电大、函大毕业生及其他就业者使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划指南/夏光主编. —北京：机械工业出版社，2009.2

普通高等教育规划教材

ISBN 978-7-111-25957-2

I. 大… II. 夏… III. 大学生 - 职业选择 - 高等学校 - 教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 208260 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：曹俊玲 责任编辑：曹俊玲 卢若薇

版式设计：张世琴 责任校对：张晓蓉

封面设计：王伟光 责任印制：洪汉军

北京振兴源印务有限公司印刷厂印刷

2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

169mm × 239mm · 17.75 印张 · 345 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-25957-2

定价：27.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
销售服务热线电话：(010) 68326294

购书热线电话：(010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线电话：(010) 88379718

封面无防伪标均为盗版

前 言

“大学生职业生涯规划指南”是我国大学生就业教育课程设置方案的一门专业课程。

本书是作为大学本科就业教育的教科书来编写的，其内容可供32学时至36学时课程使用，同时也可供夜大、电大、函大及其他就业者使用。本书共分八章，不同的使用者根据实际情况可全部使用或部分使用。

编者在编写过程中，遵照如下原则，力求使本书能够充分体现系统性、前沿性、实践性、启发性的特点。

(1) 系统性。本书严格按照大学生职业生涯规划指南的理论与实践的要求将大学生职业生涯规划指南分为理论与实践两大部分来展开，系统性强且覆盖了目前国内大学生职业生涯规划指南的主要内容。

(2) 前沿性。本书全面介绍了大学生职业生涯规划的最新理论与技术方法，可供参考。

(3) 实践性。本书作为本科生教材，特点之一就是将案例教学引入教材与教学实践中，对学生课前课后阅读、自学提供了极大的方便，能增强学生学习的兴趣与自觉性，因此有可能带来好的效果。

(4) 启发性。作为以大学本科生为主的教材，严谨地将此书定位于基本概念、基本原理、基本理论与基本方法。同时，注意结合实践，做到内容全面、深入浅出。

本书共八章，其中第一、二、六、八章由夏光与付永佳完成（其中研究生张金玲、郑月做了大量资料收集、整理与校对工作），第三、四、五、七章由付永佳与夏秋完成（其中研究生刘金波、郑月、漆文做了大量资料收集、整理与校对工作），全书由夏光与付永佳做总体编辑与修改。由于这门以本科生为主的课程处于起步与发展阶段，我们的水平和经验有限，加之编者是在时间比较紧的情况下完成的，同时，本书肯定有遗漏与表示不到之处，所以真心地欢迎读者对本书提出批评指正。在编写本书过程中得到了吉林大学就业指导中心的大力帮助，在此表示衷心感谢。

夏 光

2008年10月15日

目 录

前言

第一部分 大学生职业生涯规划理论篇

第一章 职业与人生发展	2	第一节 职业生涯	86
第一节 职业及其基础知识	2	第二节 职业生涯规划理论	89
第二节 人生的职业发展	10	第三节 职业生涯规划发展理论	98
第二章 大学生生活与职业		第四节 职业生涯规划	107
起步	21	第五节 职业选择与决策	112
第一节 全面理解大学生生活	21	第四章 大学生职业生涯规划的基本内容	126
第二节 职业知识与能力培养	26	第一节 大学生职业生涯规划书	126
第三节 了解自己的气质与性格	49	第二节 大学生就业必备能力培养	139
第四节 做一个有能力与身心健康的人	73	第三节 大学生职业生涯规划中另一重要因素——情商	142
第五节 树立自我品牌	78		
第三章 职业生涯及规划理论	86		

第二部分 大学生职业生涯规划实践篇

第五章 大学生职业生涯规划与就业	150	第一节 就业协议	195
第一节 大学生职业生涯规划与就业的关系	150	第二节 常见的侵权行为	201
第二节 大学生就业准备	154	第三节 大学生的基本权益及保护	213
第六章 大学生求职方法与技巧	168	第八章 大学生职业生涯的第一次实践	233
第一节 招聘与就业信息	168	第一节 角色的认知与转换	233
第二节 面试及面试技巧	174	第二节 正确看待跳槽	245
第三节 笔试的方法及技巧	191	第三节 大学生自主创业	254
第七章 大学生就业权益及保护	195	参考文献	280

就业与职业生涯规划 第一章

就业指导与职业生涯规划 第一章

第一部分

大学生职业生涯规划 理论篇

第一章 职业与人生发展

第一节 职业及其基础知识

一、职业的概念

职业是指参与社会分工，利用专门的知识 and 技能，创造物质财富和精神财富，获取稳定、合理报酬，满足个体物质和精神需要的工作。职业存在于社会分工当中，它既是人们生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操等的综合反映，也是一个人的权利、义务和责任的具体体现。

人们习惯使用的“工种”、“岗位”等概念，实质上就是将职业按不同需要或要求进行具体的划分。一般一个职业包括一个或几个工种，一个工种又包括一个或几个岗位。因此，职业与工种、岗位之间是一个包含和被包含的关系，其间有密切的内在关系。例如，“焊工”职业就包含“电焊工”、“气焊工”等12个工种。同样是负责“销售”的工种，有的侧重市场开拓，有的侧重客户服务，有的侧重市场调研，可以细分为销售经理、市场专员、客户代表、终端服务员、大客户专员等不同岗位。

职业是劳动者获得的劳动角色，它体现着劳动者的社会角色。劳动者必须按照社会结构中这一社会角色的规范去行事，遵守角色规范要求，履行角色职责。

职业是社会与个人、整体与个体的联结点。社会整体依靠每一个个体的职业活动来推动和实现发展目标，个体则通过职业活动对社会整体作出贡献，并索取一定的回报以维持生活。整个社会因众多的职业分工和从业者的工作而构成人类共同生活的基本结构。

二、职业的构成要素

职业主要由下述五个要素构成：

- (1) 职业名称：职业的符号特征，它一般由社会通用的称谓来命名。
- (2) 职业主体：从事一定社会分工活动，具有承担该职业活动所需要的资格和能力的劳动者。

(3) 职业客体：职业活动的工作对象、内容、劳动方式和场所等。

(4) 职业报酬：通过职业活动所取得的各种报酬。

(5) 职业技术：劳动者在从事职业活动中所运用的自然技术、社会技术与思维技术的综合。它体现在人们从事职业活动时使用工具、材料、工艺方法的发展和运用，也包括尚未形成系统的经验。

三、职业的意义

职业在人们的社会生活中居于重要地位，它不仅是一个人谋生的需要，同时也是人们贡献社会、实现自我的舞台。对于每个从业者而言，职业的意义体现在：

(1) 职业是谋生的手段。“民以食为天”，个人通过就业实现生存的需要，获得个人最基本的安全感。在谋生的过程中，个人通过职业活动为社会创造着物质财富和精神财富，为人类的繁衍和社会的发展提供保障。

(2) 职业为个人发展自我个性、实现自我价值提供了空间。人生价值的实现，无论从哪方面看，都离不开职业活动。职业规定了一个人的工作岗位及其奋斗目标。个人只有以工作岗位为起点，将丰富的知识、熟练的技能出色地运用于职业活动，创造出一定的效益回报社会，才能实现与社会整体的融合，并因而实现自己的人生价值，满足个人对归属、爱、尊重与被尊重的需要。

(3) 职业为个体提供了贡献社会的场所。个人不可能生产出自己所需的一切生活资料，这就需要通过劳动成果的交流，在满足自己需要的同时，也满足其他社会成员的需要，从而起到为他人服务的作用。这是个人职业劳动的客观构成，也是义不容辞的社会责任。不过，这种责任感与义务感的强弱，对于不同时期、不同社会以及不同个体会有很大差异。

四、职业的特性

职业特性反映了职业主体在长期的实践活动中所形成的与其他形式的劳动相区别的本质属性。职业主要有以下几个特点：

(1) 社会性。职业的社会性反映出不同的职业承担着不同的社会责任。每一种职业都体现了社会分工的细化，体现了对社会进步的积极作用。社会成员在一定的职业岗位上为社会整体作贡献，社会整体积累全体成员的劳动成果而获得持续的发展和进步。从业人员应当了解自己承担的职业角色，完成自己的角色使命。

(2) 经济性。职业的经济性反映职业活动具有获得谋生的经济来源的目的。劳动者在承担职业岗位职责并完成工作任务的过程中要索取报酬，获得收入，一方面这是社会、企业及用人单位对劳动者付出劳动的回报和代价；另一方面，

劳动者以此维持家庭生活，这是保持整个社会稳定的基础。

(3) 技术性。职业的技术性标示了职业的专业色彩。任何一个职业岗位，都有相应的职责要求和专业技术要求，用职称、职务区分出技术等级、能力大小和资深程度的差异。

(4) 稳定性。任何一种职业都要经历一个从酝酿到形成，从发展到完善再到消亡的变化过程。一般来说，构成职业生存的社会条件变化是比较缓慢的。职业的生命周期具有相对的稳定性。随着现代社会的快速发展，特别是科学技术的飞速进步，在新职业诞生的同时，一些老职业也逐渐消亡。

(5) 群体性。职业的群体性并不仅仅表现为一定的从业人员数量，更重要的是一定数量的从业人员所从事的不同工序、工艺流程表现出的协作关系，以及由此而产生的人际关系。从业者由于处于同一企业或同一部门，总会形成语言、习惯、利益、目的等方面的共同特征，从而使群体成员不断产生群体认同感。

(6) 规范性。职业的规范性有两个含义：①职业主体所从事的职业活动必须符合国家法律规定和社会伦理道德准则。在我国，某些人所从事的活动尽管具有前述各种职业特征，例如，有组织的非法生产加工、非法包工、贩毒活动等，但是这些带有职业特征的活动目的和内容不符合国家的法律规定，或有悖于社会伦理道德的准则要求，因而这些社会群体活动并不属于正当职业范畴；②从业者本身应遵守的法律法规，如某些职业的从业者应持证上岗，某些职业的从业者在操作过程中必须遵守特定的法律法规等。

五、职业的产生与发展

社会分工的出现是职业产生的基础。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出现，因此，职业包括工作、工作场所和地位。”因此，职业是人类社会发展到一定阶段的产物，其最重要的特性就是社会分工。

在原始氏族公社初期，生产力很低，劳动只是简单地建立在性别、年龄基础上的自然分工，成年男子外出打猎、捕鱼，并制造出必需的工具；妇女采集果实，从事原始农业，管理家务，制备食品和衣服。这些还不能称之为职业，因为没有固定从事某项专门工作的人群。随着生产力的发展，人类征服自然的能力不断提高，他们学会了驯养动物和栽培作物，这样便出现了原始农业。随着长期狩猎实践，一部分人脱离了其他劳动，专门从事畜牧工作，这就使畜牧业从原始农业中分离出来，实现了人类历史上第一次具有重大意义的社会分工。以后，随着手工业与农业的分离、商人和商人阶层的产生，完成了第二次、第三次社会分工，也就出现了最初的职业：牧人、农夫、工匠、商人等，职业活

动成了普遍的社会现象。

社会分工的发展决定和制约着职业的发展。科学技术的进步、生产工具的改进和生产的社会化使社会分工越来越复杂,越来越细致,专业化程度越来越高,职业门类也越来越多。

随着科学技术的进步和生产力的发展,不断有新技术、新工艺、新产品出现,这必然导致部分职业的新旧更替或产生新的职业种类。比如,汽车的出现使社会中有了汽车生产业、汽车运输业和汽车修理业,并涌现出司机、汽车维修工、汽车工程师等多种职业。科技发展和进步本身,也会增加新职业种类或使原有职业的数量发生变化。主要体现在:一门新的学科的出现,往往会产生相应的新的专门职业。环境科学的产生就需要专门的环境科技工作者及相关的专门职业,就有了诸如环境监测员、污水处理工程师等。同时,社会发展的需要也要求某些已有的科学技术必须有突破性发展,于是这类专门职业的职业数量便会增加,造成社会职业结构中不同职位比例的变化,甚至其社会地位的变化。当然,科学技术的进步与生产力的发展同时也会淘汰一些职业。

另外,职业的变化也与一定的社会政策有关,如赌博业等某些行业在一些西方国家得到保护,而我国在社会主义制度建立以后,就取缔了这些职业。城市个体商贩这一职业在我国的取消与再现很大程度上也取决于国家政策。再如近年来广告业、房地产业、租赁业等在我国再度兴起,旅游业得到迅速发展,会计类职业和一些服务类职业的社会地位大大提高等,都是国家经济建设发展的直接结果,与我国社会改革息息相关。

此外,不同民族对某些自然现象和社会现象往往会有不同的理解与认识,从而产生不同的心理需要,影响处理问题方式的不同。这些不同的要求和解决问题的方式造就了一些职业,如基督教、伊斯兰教国家中的宗教神职人员等。

以上说明,职业是在原始社会后期,在社会分工不断形成和发展变化的基础上产生的,并随着社会的进步、科技的发展不断发展变化的。

六、职业的分类

对职业分类最早予以重视的是英国、美国等西方发达国家。最初的职业分类是作为人口统计的一项基础性工作,英国在 1841 年将职业分为 431 种。美国早在 1820 年的人口普查中就列出了职业统计项目。1850 年美国进行了专门的职业普查,划分了 15 大行业、323 种职业,1860 年增加到 584 种,1965 年确定为 21741 种。法国自 1982 年以来采用了新的分类方法,将职业分为 8 个大类、24 个种类、42 个详细类别。

可见,由于各个国家经济发展水平不同,职业分类标准有所区别。为了便于国际比较,国际劳工组织在 20 世纪 40 年代末开始组织许多国家的有关专家

和国际组织，共同编写了职业分类的工具书。1958年国际劳动局颁布了第一部《国际标准职业分类》，它成为各国编制职业分类的依据和各国间交流的标准。我国比照国际标准于2000年颁布了《中华人民共和国职业分类大典》，将职业分为四个层次，包括8个大类、66个中类、413个小类、1838个细类。八大类分别是：

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：办事人员和有关人员；

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。

除了以上政府所颁布的职业分类之外，各个职能部门又从各自的工作性质出发，根据自己的标准对职业进行分类。

一般地，对“职业”可以按照以下标准进行分类：

1. 按照部门工作标准分类

政府不同部门由于进行职业管理的内容不同、角度不同，因而有着特定的职业分类。政府劳动部门从就业、劳动管理、职业技能的角度进行分类；政府教育部门从学校专业设置和学生职业选择的角度进行分类。例如，我国劳动部门制定了工人类别的“工种目录”；政府教育部门所进行的学科分类、专业设置，与职业分类也有着紧密的关系，如会计学专业、机械设计制造及自动化专业、文秘专业、计算机专业等。

2. 从职业指导的需要来分类

从对人进行职业指导的角度对职业进行分类，与心理学上对“人”的划分紧密联系。其中应用较为普遍并且非常重要的一种分类方法就是霍兰德分类法，即把职业分为现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型、传统型六种。另外，根据人的兴趣，职业可分为户外型、机械型、计算型、科研型、说服型、艺术型、文学型、音乐型、服务型、文秘型等。

对于大学生而言，接触最多的职业分类是按照教育学科分类，即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、体育等十种，职业则与之近似或相关。

3. 从人力资源管理的角度来分类

从现实人力资源管理角度来看，能够为用人单位所掌握并用于招聘选拔人员，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、生产工作、商业工作、服务工作和农林牧渔等 12 个类别。但在人力资源管理的具体工作业务中,也会使用上述第二种分类方法。

七、职业的特点

1. 基础性

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经济来源问题。人们为了生存,必须从事职业活动,人们的各种社会活动,大多建立在职业的基础上,“衣食足而知荣辱”,有了职业生活,才有其他一切社会生活的基础。

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。人类有了农业,有了农民,就能够利用自然界提供长久的生存资料;人类有了工业、机器大工业,有了工人,就能够创造品种丰富的、数量巨大的、甚至是无穷无尽的生活资料和生产资料;人类有了第三产业,有了各种服务性劳动者和管理人员、科学家、艺术家等脑力劳动者,才使得人类社会更加丰富多彩。

2. 广泛性

职业涉及社会的大部分成员,也涉及社会、政治、经济、心理、教育、技术、政治、伦理等许多领域,因而它具有广泛性。就个人而言,一个人生活的方方面面,都与大千职业世界发生着联系。

基于职业范畴的广泛性,诸多的学科,如社会学、政治学、经济学、管理学、心理学、教育学、政治学、各种工程技术学科、生理学与医学等都把职业问题作为自己的研究对象。

3. 时代性

职业的时代性有两个含义:一是职业随着时代的变化而变化,一部分新职业产生,替代一部分与社会不相适应的职业;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。

个人与时代精神的关系,往往也反映在人的职业取向上。例如,十年动乱期间,知识分子被视为“臭老九”,受到责难;粉碎“四人帮”以后,大家都追求上大学,当工程师、科学家;改革开放以来,人们转而注重第三产业的职业,不少青年人把从事商业经营、饭店管理当作最可心的工作,等等。

4. 同一性

某一类别的职业内部,其劳动条件、工作对象、生产工具、操作内容、人际关系等都是相同的或相近的。由于情境的同一,人们就会形成同一的行为模式,有共同语言,很容易认同。同行、同事,就是有一定类似之处的人群。

正是基于职业的同质性，才构成工会、同业公会、行业协会等社会组织，才有从业者的利益共同体。工会是保障会员们的工资收入、就业机会、福利保险等共同利益的团体；著名的保险行业，早期就是由“船东”这种职业人士的共同利益和共同认识而创造出来的。

职业的这种同质性，往往会给人们打上社会印记。例如，张三是侦探，人们会认为他精明；张三改行搞文艺，人们就认为他活泼而浪漫；张三又去当教师，人们则认为他有学问，等等。

5. 差异性

不同职业之间存在着巨大的差异，这些差异包括职业劳动的内容、职业的社会心理、从业者个人的行为模式等。一般来说，人类社会作为一个有机体，必然存在分工，存在多种多样的职业。古人说世上有“三百六十行”，现代社会则有着多达几千至上万种职业，各类职业间大相径庭，隔行如隔山。职业的这种差异导致了不同职业者的不同社会人格，也产生了人在职业转换中的矛盾与困难。

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，新职业不断产生，其数量要远远大于被淘汰的旧职业。当今社会，职业差异仍在继续扩大。

6. 层次性

众多的社会职业可以区分不同的层次。从社会需要的角度来看，各种职业没有重要与否，也没有“高低贵贱”的等级性，但在现实社会中，人们对不同职业的社会评价的确存在着差别。这种职业评价的层次性，根源于不同职业的体力、脑力付出的不同和工作复杂程度的不同，以及工作的轻松性、教育资格条件、在工作组织权力结构中的地位、工作的自主权、收入水平、社会声望等方面的差别。

不同职业的这些差别，是社会发展中自然形成的。这种职业层次的差异，为人们提供了公平竞争、自由择业的机会，促进了社会的健康发展。

八、职业的功能

（一）职业对个人的作用

1. 职业是人生的主要活动

职业作为人们参与社会生活、从事社会活动、进行人生实践的主要场所，从多方面决定了个人的特征和境遇。无职业者在此方面则大受影响。

人的职业生活，使从业者进入一种社会情境，这种社会情境因职业的差异而表现不同。由此，职业就成为使人担任特定的社会角色、形成一定行为模式的条件。

2. 职业是人们获取利益的手段

职业是人的主要经济来源。职业作为个人获得经济收入的主要手段,成为个人生存和维持家庭的物质基础。“趋利”与“避害”一样,都是生物对外部环境的必然选择。人的“趋利”更多地体现在追求高收入的职业上,这也就成为人们选择职业的主要标准。

同时,人们通过职业可以获得多种非经济利益。这种非经济利益包括名誉、地位、权力、各种便利等,从而使个人获得心理满足,达到“乐业”的境地,也可能转化为金钱或者其他形式的经济利益。

追求较高的社会地位,是许多人的重要人生目标。职业类别、职业环境和职业中的个人等级(如局长、厂长或办事员、工人),就是人的社会地位的象征。人们在职业问题上的努力和奋争,构成人们在社会地位“阶梯”中的向上流动。

3. 职业是个人发挥才能的手段

人们从事某种特定职业类别的工作,不仅要求人要有一定的素质,还要有能使人的才能得到发挥,并成为促进人的才能和个性发展的手段。

4. 职业是个人为社会贡献的途径

一个人从事某种职业,就是进入一个社会劳动分工体系之中参与其活动。个人在这个体系中积极活动的结果,就是他(她)为社会作出的贡献。

(二) 职业的社会功能

1. 职业是社会存在的内容

职业作为一种社会存在,不仅是人的社会身份、等级的体现,其本身也构成了人类社会存在的一个内容。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。通过人的职业劳动,生产出社会财富,这也为社会的存在和发展提供了物质基础。

2. 职业是社会发展的动力

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,人们为了追求未来的“好职业”而进行人力投资,也成为推动社会发展的巨大动力。

3. 职业是社会控制的手段

职业是人的重要生活方式,“安居乐业”是人们的共同愿望。政府为公众创造职业岗位、执行促进“充分就业”的政策,从其功能的角度看,就是为了减少社会问题,达到社会控制的目的。

此外,政府在职业方面的种种政策、制度,也都是为了实现大大小小的各种社会目标。例如,我国十年动乱时期中学毕业生上山下乡,在政治上是为了

“学生的思想”；又如，政府给公务员增加工资，在一定意义上是为了“养廉”；再如，各国政府控制失业率，要达到充分就业，就是为了维护社会稳定，实现充分的社会控制。

第二节 人生的职业发展

一、一生职业发展的路线图

一个人成年之后，具有了较强的自我意识和自我调节能力，应当及早在现实社会环境中开始职业探索，找到适合自己的职业发展道路。图 1-1 绘出了一个人一生职业发展的几种主要路线。参考此图，可以标出自己已经走过的职业道路和将来可能的发展方向，在每一个标志性的阶段标出里程标志，记录下每一个阶段取得的主要成绩和实现的目标。对于将来可能的发展方向，可以通过了解过来人的发展道路，结合实际，找到正确的努力方向。

了解了一生职业发展的规律，一个大学生应该结合实际，认真审视自己已经走过的历程，思考未来的发展方向，找到正确的前进道路。我国目前的初、中等教育对学生职业意识的培养明显不足，应试教育的色彩较浓，升学成为目的，这与人生职业发展的规律和要求是不一致的。一个人在九年义务教育结束后，就应该在职业指导师的帮助下，结合社会、家庭和个人的实际情况，慎重选择是继续求学还是就业。广泛存在的一个误区是，几乎所有人都认为初中毕业不升高中、高中毕业不升大学，就不是优秀毕业生，就低人一等。其实并不是每个人都适合继续求学，一些很有能力的人或者一些有特殊才能的人，及早的就业，在工作中不断提高自己的职业技能，可能更有利于实现自己的奋斗目标。继续求学的人，绝不能仅仅把升学作为目的，而应该根据社会发展的需要和个人的职业兴趣，有目的地选择大学、选择专业。盲目地随波逐流，即使上了大学，读了研究生，也有可能放弃所学，有可能一事无成、痛苦一生。目前，相当多的大学生通过调剂录取到了一个自己并不了解的专业，这种现象很普遍，但并不可怕，因为大多数高中毕业生即使报考了某一个专业，在紧张忙碌的高中阶段，也很难真正去了解它。上大学后，每一个大学生都必须重新认识自己、认识社会、认识专业和职业。

在一生的职业里程中，上大学不是目的，只是职业探索期中的一个重要发展阶段。根据人生追求、职业兴趣和能力特长选择适合的专业是其前奏；结合社会需要、职业要求、职业目标学习专业知识、培养专业素质与技能是其主旋律；走向社会、进行职业探索、提高实际工作能力、寻找适合的职业及其前进道路是其续曲。个人沿着一定的职业方向发展，以求实现自己的人生理想，从

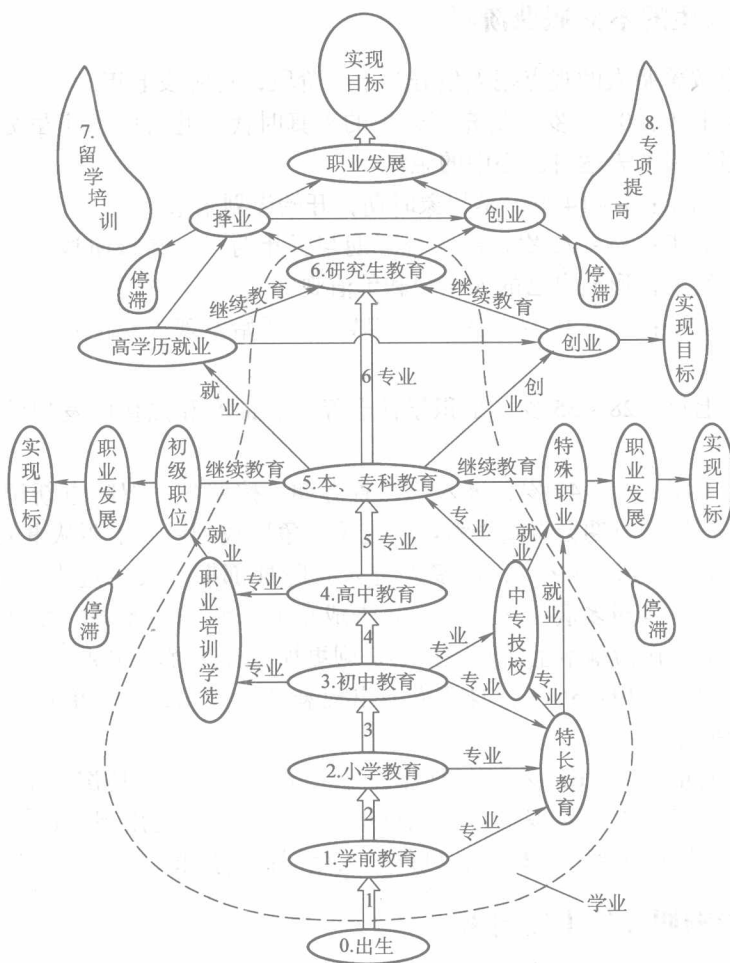


图 1-1 一生职业发展的路线图

起步到成功，职业发展大致可分为安居、小康、富足和成功四个阶段。途径不同，各阶段的发展时间也不同，如图 1-2 所示。

个人应注重职业发展过程管理，少走弯路，不断前进，抢占先机，积累优势，利用有限的生命能量实现更高目标。

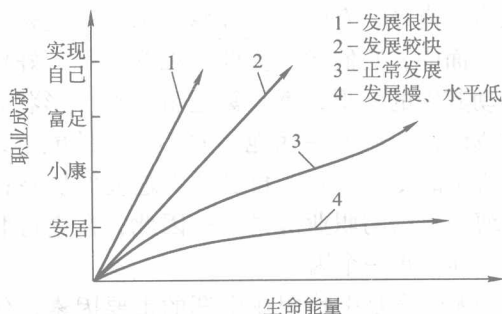


图 1-2 职业发展的不同途径

二、人生的不同职业阶段

沃特恩按希腊人的观点把人生分为十个阶段，每阶段七年。

第一个七年：0~7岁，是充满幻想的天真时代。此时的孩童虽分不清幻想与实际，但是最敢表达自己心中的想法。

第二个七年：7~14岁，是想象时期，开始谋划未来。

第三个七年：14~21岁，进入青春期与青年时代。在该阶段，个人的身心均得到迅速发展，形成自己的人生观和价值观。

第四个七年：21~28岁，在社会实践中，开始发现人生的意义，把握人生的机会。

第五个七年：28~35岁，是积累社会经验、证实和强化已发现的人生真谛的阶段。

第六个七年：35~42岁，进入第二青春期，按照内心召唤重新调整人生方向。许多人在这一时期会重新思考职业定位，争取找到后半生要从事的事业。

第七个七年：42~49岁，许多人进入狂躁抑郁期。人生过半，青春不再，在家里可能上有体弱多病的老人，下有未成年的子女需要照顾，如果事业仍没有成就，甚至还在为基本生活问题操心，则更加表现得忧心如焚。

第八个七年：49~56岁，身体方面出现衰老的征兆，进入更年期，开始与自己的衰老搏斗。

第九个七年：56~63岁，思想成熟，做事稳妥，人生经历沉淀成一樽美酒。

第十个七年：63~70岁，是第二童年时期。心理上可能出现“返老还童”现象，如能有意识地接受这一转变，则能把人生引向新的起点。

三、影响职业的主要因素

众所周知，人一生有着种种不同的职业历程，有的人从事这种职业，有的人从事那种职业；有的人一生变换过多种职业，有的人终生在一个岗位上；有的人事业有成，有的人则碌碌无为……这是为什么？影响个人职业生涯的因素是多方面的，它们相互关联、相互依赖，好比房子周围支撑篱笆的桩柱，假如你移动其中的一根，整道篱笆就会改变形状。对于某些人来说，他们所喜欢的职业或许正好需要一些他们并不具备的能力；对于某些人来说，他们所受的教育、所学的专业、并非自己的兴趣爱好所在；对于某些人来说，他们的健康状况束缚了自己的职业选择……因此，在进行职业生涯设计时，要仔细考虑影响职业生涯的每一个因素。

个人因素是影响职业生涯的重要因素，包括个人的性格、气质、能力、兴趣、教育背景、需求等。