



新世纪高等学校教材

人力资源管理本土化系列教材

成思危

编写指导委员会主任

李宝元/著

职业生涯管理：原理·方法·实践

Career Management:
Principles · Tactics ·
Practice



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS



新编21世纪中国高校
工商管理专业系列教材

中国工商管理专业学位研究生
核心课程教材

工商管理硕士（MBA）
核心课程教材

教育部工商管理类专业教学指导委员会
中国工商管理专业学位研究生教育研究中心

第2版

（工商管理）

职业生涯管理 技能篇

Career Management
Principles & Techniques
Practical



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

79. 方刚洛等. 职业生涯规划. 北京: 机械工业出版社, 2001

80. 新世纪高等学校教材

81. 冯友兰. 哲学人. 1908. 上海: 商务印书馆, 2005

82. 人力资源管理本土化系列教材

83. 傅佩荣. 哲学与人生. 北京: 中国书店, 2005

84. 傅佩荣. 哲学与人生. 北京: 中国书店, 2005

85. 高燕定. 人生设计路线图. 南宁: 广西人民出版社, 2005

职业生涯管理

原理·方法·实践

Career Management: Principles · Tactics · Practice

90. 劳动和社会保障部. 中国就业培训技术指导中心. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2005

91. 李宝元. 职业生涯规划. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2005

李宝元 著

(北京师范大学经济与工商管理学院)

92. 李宝元. 职业生涯规划. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2005

93. 李宝元. 职业生涯规划. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2005

94. 李宝元. 职业生涯规划. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2005

95. 李宝元. 职业生涯规划. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2005

96. 李宝元. 职业生涯规划. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2005

97. 李宝元. 职业生涯规划. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2005

98. 李宝元. 职业生涯规划. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2005

99. 李宝元. 职业生涯规划. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2005

100. 李宝元. 职业生涯规划. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2005

101. 李宝元. 职业生涯规划. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2005

102. 李宝元. 职业生涯规划. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2005

103. 李宝元. 职业生涯规划. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2005



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯管理：原理·方法·实践/李宝元著. —北京：北京师范大学出版社，2007.6
新世纪高等学校教材·人力资源管理本土化系列教材
ISBN 978-7-303-08640-5

I. 职… II. 李… III. 职业选择—高等学校—教材
IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 081279 号

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街19号
邮政编码：100875

出版人：赖德胜
印 刷：北京京师印务有限公司
装 订：三河小王各庄装订厂
经 销：全国新华书店
开 本：170 mm × 230 mm
印 张：25.25
字 数：466千字
印 数：1~3 000册
版 次：2007年7月第1版
印 次：2007年7月第1次印刷
定 价：32.00元

责任编辑：戴 轶 装帧设计：李 强
责任校对：李 菡 责任印制：董本刚

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010-58800697

本书如有印装质量问题，请与出版部联系调换。

出版部电话：010-58800825

新世纪高等学校教材 人力资源管理本土化系列教材 编写指导委员会

主 任 成思危

副主任 席酉民 吴世农 李廉水

委 员 (以姓氏笔画为序)

王方华 上海交通大学安泰经济与管理学院院长 教授 博导

王重鸣 浙江大学管理学院常务副院长 教授 博导

尤建新 同济大学经济与管理学院院长 教授 博导

吴世农 厦门大学副校长 教授 博导

李国津 天津大学管理学院 MBA 教育中心副主任 教授 博导

李 垣 西安交通大学管理学院院长 教授 博导

李 翀 北京师范大学经济与工商管理学院院长 教授 博导

李廉水 南京信息工程大学校长 教授 博导

张维迎 北京大学光华管理学院院长 教授 博导

荆 新 中国人民大学商学院副院长 教授 博导

赵曙明 南京大学商学院院长 教授 博导

唐任伍 北京师范大学管理学院常务副院长 教授 博导

席酉民 西安交通大学副校长 教授 博导

徐康宁 东南大学经济管理学院院长 教授 博导

钱颖一 清华大学经济管理学院院长 教授 博导

新世纪高等学校教材 人力资源管理本土化系列教材

编写委员会

主 任 赵曙明 王重鸣

副主任 刘 洪 石金涛

委 员 (以姓氏笔画为序)

王重鸣 石金涛 刘 洪 李宝元

姜红玲 赵曙明 程德俊 颜世富

总序

21 世纪社会经济的发展主要依靠知识,知识的创造者与知识的载体——人是第一资源,比企业所拥有的其他资源(如土地、原材料、房屋、机器等)重要得多,人将成为最重要的战略性资源。同时,技术革命和经济全球化迅速改变着企业的经营环境,企业的人力资源管理面临着环境等各种不确定性的挑战,因此与之相适应,传统的人力资源管理研究也需要为迎接新的挑战而作出调整。自从彼得·德鲁克于 1954 年在《管理的实践》一书中提出了“人力资源”概念之后,现代人力资源管理理论又有了许多新的进展,产生了许多新的研究成果。现代人力资源管理理论吸取了各种相关理论的研究成果,从不同的学科中引申出了许多理论,得到了前所未有的发展。

人力资源管理是一个新兴而又永恒的话题。随着科学与社会的不断进步,各门学科的不断发展,人力资源管理理论和实践也在不断发展。同时,在全球背景下,为了适应新经济对企业组织生存和发展的要求,人力资源管理 and 实践也要发生一系列新的变化。我国加入 WTO 以后逐步融入全球化,企业为了克服环境中的不确定因素并保持竞争优势,就需要从人力资源管理职能的角度再造,运用全球战略和政策解决自身遇到的新问题。

人力资源管理的治学理念应是在教学和研究中,强调理论的本土化,理论与实践相联系。目前我们的大部分人力资源管理理论都是西方学者通过对西方企业的研究而建立起来的,因而这些理论拿到中国来应用首先面临一个本

土化的问题。这种本土化主要表现为两个层面：第一个层面是将西方成熟的理论拿到中国的环境中来验证。如果能够验证，那么我们才可以在教学和实践中的应用。如果不能验证，我们就需要寻找原因，对原有理论进行修正和完善。第二个更高的层面，就是对一些在西方理论框架下难以解释的中国特有的现象，发展出新的概念和理论框架进行解释。

基于此，北京师范大学出版社组织北京大学、清华大学、南京大学、复旦大学、上海交通大学、中国人民大学、浙江大学、南开大学、北京师范大学、上海财经大学、厦门大学、武汉大学、华中科技大学、西安交通大学、天津大学等二十余所全国重点大学的商学院或管理学院的教授、博士生导师主编了本套教材——“新世纪高等学校教材·人力资源管理本土化系列教材”。

本套教材借鉴了国外一流大学教学模式和教学过程中的优秀做法，分析中国的基本国情，考察中国宏观经济和微观经济组织面临的文化背景与风俗习惯，研究中国学生特有的逻辑思维方式，以本土化为出发点，力争在知识体系、案例选择、编写体例、语言组织等方面做到以下几点：

(1) 知识体系合理化。本套教材内容既要涵盖一个专业已经形成并为该专业多数专家认同的知识，又要阐述围绕这些知识的最新学术研究进展，同时还要凸显作者本人的学术观点。

(2) 案例选择本土化。尽量以本土化为原则选择教学案例，或从中国的人力资源管理视角去分析一些国外的经典案例。

(3) 编写体例规范。每一章开始有本章学习目标、本章结构图和引导案例，以便让读者在每一章伊始就知道该章的知识框架。每章中间还根据教学需要，穿插学科背景知识、学术争论、最新进展等，以增加可读性。每章结尾有本章精要、复习思考题、案例分析和推荐阅读书目，以便更好地理论联系实际。

(4) 语言组织生动。教材力争文笔生动、表达活泼，提高可读性。

成思危先生百忙之中审阅肯定了本套书的编写大纲，并嘱咐在内容和体例方面力争创新，力求本土化。编写指导委员会各位成员对本套书的体系、内容定位、编写要求等提出了很好的建议。在此，我代表编写委员会对他们表示诚挚的谢意！

我们殷切期望专家和读者在阅读与使用本套教材过程中提出建设性的意见和建议，以便再版和重印时完善。

南京大学商学院院长、教授、博导 赵曙明博士

2006年8月28日于美国密苏里大学

前言

“工作，并快乐着！”——这是我们每个人的美好愿望，也是当今社会每一个职业者毕生努力和期望达到的理想境界。然而，现实往往不如人愿。“充分就业”历来就是政府首要的宏观经济政策目标，但从来没有“充分”实现过；每个学生和家长都指望上大学后找个好工作，结果大家却因“大学生就业难”而遭受沉重打击；失业者固然苦恼，然而就业者也往往被“工作压力”所困扰，不是“抑郁症”就是“过劳死”……所有这一切“不快乐”究竟是怎么回事？怎样才能做到“工作并快乐着”？如何通过成功的职业生涯获得幸福人生？这正是本书所关注和力图回答的核心问题。

所谓“职业生涯”（Career），也就是“工作人生”，即一个人生命历程中与工作有关的经历。但是，职业生涯并非一个抽象范畴，职业生涯及其管理其实是一个历史范畴。在工业化和市场经济的特定时代背景下，被置于专业化分工和社会化大生产体系中的人们，其就业机会、工作职位和类别以及职业发展路径面临多样化的自主选择，并由此给其人生价值或生命意义带来一系列不确定性。在这样的情景中，人们基于各自的内在生命意义和价值目标驱动，面对市场经济大环境所带来的不确定性挑战，顺应自然、社会、经济和文化等外在条件及其变化，围绕自己从事的职业性工作序列这个核心主线，进行自主选择、自觉追求、理性感悟和适应性调整，这样一种人生历程和管理活动，就构成了本书所关注和讨论的主题内容。

一般说来,“职业生涯规划”(Career Management),就是关于职业生涯规划的核心价值取向、发展目标预期、战略阶段规划、实现路径设计和具体策略调整等一系列活动的总称,其主要内容包括职业生涯规划、职业生涯规划开发和职业生涯规划调控等。职业生涯规划以个人为首要主体,但是在这种职业生涯规划发展过程中,随着市场经济自然秩序的外向型扩展,普遍存在的各类组织(企业、学校、政府等)及其人力资源开发、配置和管理系统,也扮演着重要角色,发挥着越来越重要的作用。职业生涯规划的基本宗旨,简单地说,就是让人们“工作,并快乐着!”在当今社会,无论是对于个人追求幸福生活和事业成功,还是对于组织实现人力资源整合管理目标和获得竞争战略优势,抑或是对于社会和谐稳定和经济持续稳定发展来说,职业生涯规划都具有越来越重要的现实意义。

关于职业生涯规划的学术研究,其实并非仅仅局限于管理学,它是一个涉及人生哲学、成功学、心理学、社会学和经济学等多学科的综合性研究课题。由于问题的多元性、复杂性以及研究的分散性,直至今天关于职业生涯规划尚未形成一个大家公认的学科体系,而作为一门具有严谨逻辑框架和周详内容体系的“职业生涯规划学”可以说尚不存在。就中国目前情况来看,无论是个人层面还是组织人力资源管理层面,职业生涯规划的实践和理论研究都相当滞后,基本上停留在知识普及、理念推广的初级阶段上,真正深入的学术研究成果还十分缺乏,全面系统的理论概括还很不到位,而能够提炼出创新性理论和普适性指导价值的实践及典型案例更是少而又少。本书拟在对前人已有研究成果进行“创造性转述”的基础上,提出一个包括基本原理、操作技法和前沿实践在内的“三位一体”内容框架体系,以求抛砖引玉。

本书内容安排:第Ⅰ篇“基本理论”,包括第1章、第2章和第3章。第1章,以“谋求幸福人生”为主题阐释职业生涯规划要义;第2章,以“描绘人生蓝图”为主题描述职业生涯规划阶段论;第3章,以“走向成功人生”为主题介绍职业生涯规划框架思路。第Ⅱ篇“操作方法”,包括第4章、第5章和第6章。第4章,以“人生设计”为主线介绍职业生涯规划战略要领;第5章,以“终身学习”为主线讨论职业生涯规划开发基本方略;第6章,以“随机应变”为主线解说职业生涯规划性调控策略。第Ⅲ篇“前沿实践”,包括第7章、第8章和第9章。第7章,以“树立人本理念”为主导介绍职业生涯规划组织管理流程;第8章,以“追寻多元成功”为主导讨论几个职业生涯规划典型群体特征;第9章,以“顺应时代潮流”为主导展望职业生涯规划前沿走势。这样,总共三篇九章内容,构成了一个完整的框架体系。

本书的读者对象虽然主要定位于高校大学生和研究生,但我们在写作时也特

别照应到了当代整个青年群体和社会从业者群体，因此也适合他们作为案头备用书随时查阅和学习，亦可以作为社会职业指导、咨询和各类组织相关培训教材使用。为了增强可读性，编写者在文字风格上力图使用形象生动的语言、采取生活口语化方式进行表达，有关理论和方法解说也力求深入浅出、通俗易懂、简明扼要。在内容体例安排上，努力做到独特新颖、图文并茂，特别是正文中穿插有“社会万象”、“典型案例”、“相关链接”、“情景故事”等专栏，以生动、丰富、有趣的背景资料与正文内容相互映衬、参照和呼应；同时，我们在每章前设置了“学习目标要求”、“逻辑结构图示”、“关键概念术语”和“教学引导案例”四个栏目，而在章后设置了“本章精要提示”、“引导案例回应”、“复习思考习题”和“案例分析讨论”四个对应栏目，这样可以使读者在学习掌握基本原理、操作技法 and 实践前沿时，既具有“活灵活现”的实感意境，也能够得到“活学活用”的实际效果。希望这些努力能为广大读者学习研究提供方便。

在本书写作过程中，我们得到了北京师范大学出版社领导赖德胜教授、杨耕教授以及社会科学事业部马洪立主任的关照指导和大力支持，在此谨表诚挚谢忱！也感谢责任编辑戴轶等编辑校审人员的辛勤劳作！北京师范大学经济与工商管理学院硕士研究生蒯鹏州、李然、刘伟伟、魏欣、孙若青和赵丽丽等同学帮助我搜集了部分资料，也向他们表示谢意！此外，需要特别说明的是，本书参阅吸收了业内大量优秀学术文献和研究成果，所有引文我们都按照著作权法一一注明了出处，并且力尽所能地与引文作者进行了联系，未能取得联系者请见书后速与我们联系，以便支付相应的引文报酬。对这些文献作者，我们谨表诚挚谢意！欢迎读者朋友们反馈批评意见！（欢迎朋友们访问李宝元博客：人本论坛 <http://blog.sina.com.cn/m/libaoyuan>，或发电子邮件至 byli@163.com）

李宝元

2007年2月5日于北京师范大学
人本发展与管理研究中心

作者简介

李宝元，经济学博士，北京师范大学人本发展与管理研究中心主任，经济与工商管理学院教授、博士生导师。兼任首都教育经济研究院人力资源开发与管理研究所所长、国家职业技能鉴定专家委员会人力资源管理专业委员会委员、中国宏观经济管理教育研究会理事等职。

作者长期在高等院校从事经济学、管理学专业教学与科研工作。近年来，曾先后承担国家社科基金等科研项目十余项，发表学术论文百余篇，出版学术专著和教材十余部。主要代表作有：《人本管理学要义》（2007）、《人本发展经济学》（2006）、《战略性投资》（2005）、《追求永远》（2004）、《人本方略》（2003）、《战略性激励》（2002、2005）、《人力资本运营》（2001）、《人力资本与经济发展》（2000）等。

主要学术研究方向：人本发展与管理。涉及领域：人力资源开发与管理、人力资本与经济发展、制度经济学和体制改革、教育经济与管理、国民经济学以及人口、资源与环境经济学。

目 录

第 I 篇 基本理论	(18)
第 1 章 谋求幸福人生：职业生涯管理要义	(3)
【学习目标要求】	(3)
【逻辑结构图示】	(3)
【关键概念术语】	(3)
【教学引导案例】 一位临毕业大学生的困惑	(3)
1.1 职业生涯：与工作相关的人生历程	(4)
1.1.1 相关词语释义	(4)
1.1.2 人由工作而定义	(5)
1.1.3 职业生涯基本含义	(8)
【专栏 1-1】相关链接 职业分类与职业分层	(9)
1.2 职业生涯管理：主体与内容	(12)
1.2.1 管理主体问题	(12)
1.2.2 主要管理内容	(14)
1.3 “工作并快乐着”：职业生涯管理要旨	(15)
1.3.1 总论：主旨要义阐释	(15)
【专栏 1-2】社会万象 一位女青年的视频写真	(16)
1.3.2 个人：追求成功人生的钥匙	(18)
1.3.3 组织：获取核心竞争力的要素	(19)
1.3.4 社会：和谐稳定的基础	(19)
1.4 职业生涯管理学：研究概况及理论构架	(20)

1.4.1 西方有关研究概要	(21)
1.4.2 国内进展情况	(23)
1.4.3 本书框架体系安排及内容介绍	(25)
【本章精要提示】	(26)
【引导案例回应】	(28)
【复习思考习题】	(28)
【案例分析讨论】 福利制度中寄生的“懒虫”	(29)

第2章 描绘人生蓝图：职业生涯发展阶段论

【学习目标要求】	(31)
【逻辑结构图示】	(31)
【关键概念术语】	(31)
【教学引导案例】 马丁的职业生涯	(31)
2.1 职业发展观：从“三周期模型”看人生	(35)
2.1.1 人生三周期模型	(36)
2.1.2 生物—社会生命周期	(37)
2.1.3 婚姻—家庭生活周期	(37)
2.1.4 工作—职业生涯周期	(38)
2.2 人生设计在早年：职业生涯战略规划阶段	(40)
2.2.1 树立职业意识	(40)
2.2.2 职业选择及生涯定位	(41)
2.2.3 做好就业准备	(41)
2.3 成家立业在青年：职业生涯初步确立阶段	(43)
2.3.1 初次参加工作	(43)
2.3.2 放弃不现实的期望	(44)
2.3.3 从容走入组织	(45)
2.3.4 立业并获得成就	(47)
2.4 安身立命在中年：职业生涯稳定发展阶段	(48)
2.4.1 “四十而不惑”	(48)
2.4.2 中年期职业生涯特征	(48)
【专栏 2-1】 社会万象 人到中年	(49)
2.4.3 “中年危机”	(50)

2.5 敬业操守：在晚年：职业生涯后期保持阶段	(51)
2.5.1 保持职业操守	(52)
2.5.2 发挥“夕阳余热”	(52)
2.6 人生万花筒：职业生涯发展多样性	(53)
2.6.1 “职业锚”：人生“奇异吸引子”	(54)
2.6.2 人生轨迹：职业生涯路径	(56)
2.6.3 心路历程：职业认知变化	(60)
【本章精要提示】	(61)
【引导案例回应】	(62)
【复习思考习题】	(65)
【案例分析讨论】 孔子的“职业生涯”与今人的“人生励志”	(66)
第3章 走向成功人生：职业生涯管理框架思路	(68)
【学习目标要求】	(68)
【逻辑结构图示】	(68)
【关键概念术语】	(68)
【教学引导案例】 不断优化职业发展路线是人生成功的关键	(68)
3.1 职业生涯管理实质上是一种“修身”之道	(71)
3.1.1 “修身”真义	(71)
3.1.2 “仁义忠恕”修炼	(73)
3.1.3 人生实践艺术	(74)
3.2 职业生涯管理是一种典型的目标管理	(75)
3.2.1 目标者，福所倚也	(76)
3.2.2 德鲁克论“目标”	(77)
3.2.3 求解多元目标函数	(78)
3.2.4 树立并固守核心价值观	(79)
【专栏 3-1】 名家心得 成功同心圆	(80)
3.2.5 职业目标“三环”定位	(82)
3.2.6 目标管理与自我控制	(84)
3.3 职业生涯管理是一个持续不断的动态过程	(85)
3.3.1 明确而独特的目标定位	(86)
【专栏 3-2】 相关文献 人生和职业定位论	(87)

3.3.2 具有战略弹性的职业生涯规划	(87)
3.3.3 勤勉有效的执行力	(90)
【专栏 3-3】经典演义 诸葛先生传授时间管理术	(92)
3.3.4 日常的反馈和调整机制	(93)
【本章精要提示】	(94)
【引导案例回应】	(95)
【复习思考习题】	(97)
【案例分析讨论】一位临毕业的名牌大学生的倾诉	(97)

第Ⅱ篇 操作方法

第4章 人生设计：职业生涯规划要领 (101)

【学习目标要求】	(101)
【逻辑结构图示】	(101)
【关键概念术语】	(101)
【教学引导案例】大学生职业生涯规划状况调查	(101)
4.1 职业生涯规划的战略意义	(103)
4.1.1 一般“战略规划”要义	(103)
4.1.2 职业生涯规划不是什么	(104)
4.1.3 职业生涯规划要做什么	(106)
4.2 “自我评估”理论和方法	(107)
4.2.1 “我是谁?”	(107)
4.2.2 个性测量	(109)
4.2.3 职业适应性测量	(113)
4.2.4 能力测量	(117)
【专栏 4-1】演练技法 智能测验题目形式举例	(117)
4.2.5 自我认知	(119)
【专栏 4-2】演练技法 个人理想八问题检核法	(121)
4.3 职业环境因素分析	(121)
4.3.1 认识家庭的重要影响	(122)
4.3.2 了解社会职业状况	(124)
4.3.3 调查就业市场信息：供给分析	(125)

4.3.4 调查就业市场信息：需求分析	(127)
【专栏 4-3】相关链接 美国职业需求 10 年预测	(128)
4.3.5 调查就业市场信息：总供求分析	(129)
4.3.6 调查就业市场信息：流动分析	(131)
4.3.7 熟悉劳动法律规范	(132)
4.3.8 把握政府就业政策	(136)
4.4 职业战略规划与职业行动计划	(138)
4.4.1 确定职业战略目标	(138)
4.4.2 职业战略阶段规划及其滚动衔接	(140)
4.4.3 拟定职业行动计划	(142)
【本章精要提示】	(144)
【引导案例回应】	(145)
【复习思考习题】	(146)
【案例分析讨论】 人人都有职业难念经	(158)

第 5 章 终身学习：职业生涯开发基本方略

【学习目标要求】	(161)
【逻辑结构图示】	(161)
【关键概念术语】	(161)
【教学引导案例】 中国女孩稳步走上美国律师职业生涯路	(161)
5.1 漫漫求学路：职业基础教育开发方针	(163)
5.1.1 职业素质教育开发要从娃娃抓起	(164)
5.1.2 中国职业素质教育开发的缺失和问题	(165)
5.1.3 职业基础教育开发是一种“社会工程”	(166)
【专栏 5-1】相关链接 美国《国家职业生涯开发指导方针》	(168)
5.1.4 职业基础教育开发的“四根支柱”	(174)
5.1.5 职业生涯开发的重点内容	(175)
5.2 “身心修炼”：个人潜能开发技法	(178)
5.2.1 右脑开发	(178)
5.2.2 拓展训练	(181)
5.2.3 超觉静坐	(183)
5.3 “创新有道”：创造性思维能力开发技法	(186)