

- ▶ 你的未来你做主
- ▶ 物竞天择，适者生存
- ▶ 变则通，通则久
- ▶ 人生是一种设计轨迹

现代职业 生涯设计

周明星 咸桂彩 主编



清华大学出版社



北京交通大学出版社

现代职业生涯设计

周明星 咸桂彩 主编

清华大学出版社
北京交通大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

本书是一本综合性的职业指导教材。全书以生涯发展为主线,内容涉及生涯发展和职业选择的理论和理论;职业生涯规划的内涵和意义;如何在了解职业世界、了解个人生涯的基础上,科学、合理地设计职业生涯,以及如何为职业选择做好各种准备;如何学会职业适应和职业转换;如何进行自主创业;以及如何在职业生涯中进行职业休闲,享受和谐人生。

全书以和谐人生发展理念,其基本思路是:职业生涯规划应以个体“和谐人生发展”为核心,以对自己的个性特征和价值观的了解为基本点,根据外界职业环境,参考家庭背景,在“知己知彼”的基础上,做出个人职业生涯规划和设计。将和谐人生发展作为职业生涯规划的新理念,既是一种理论上的探索与突破,又有利于帮助学生从创建和谐人生的层面上树立正确的职业理想和择业观念,教会学生对个人职业生涯早做规划,做好设计。

本书既可以作为青年学生职业生涯规划的教材,又是适合职业指导工作人员的参考用书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

图书在版编目(CIP)数据

现代职业生涯设计 / 周明星, 咸桂彩主编. —北京: 清华大学出版社; 北京交通大学出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-81123-180-9

I. 现… II. ①周… ②咸… III. 职业选择-教材 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 095777 号

责任编辑: 吴嫦娥

出版发行: 清华大学出版社 邮编: 100084 电话: 010-62776969 <http://www.tup.com.cn>
北京交通大学出版社 邮编: 100044 电话: 010-51686414 <http://press.bjtu.edu.cn>

印刷者: 北京瑞达方舟印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185×230 印张: 20.25 字数: 454 千字

版 次: 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-81123-180-9/C·32

印 数: 1~5 000 册 定价: 29.00 元

本书如有质量问题, 请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评, 我们表示欢迎和感谢。

投诉电话: 010-51686043, 51686008; 传真: 010-62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。

参编人员（以姓氏笔画为序）

马 美 王 茹 张燕燕 李兴军

李向东 李 娟 赵 铭 鞠娴妹

引言：我的未来不是梦 ——做自己的职业策划师

“你长大了干什么？科学家、工程师、教师、医生、警察、航天员……”

当我们闭上眼睛去设想未来，可能有许多华美的图景掠过脑海。它也许只是缥缈的、不切实际的幻想，也可能就是你的终极目标。如果没有好好去分辨，甚至将它们混为一谈，你的行程将会拉得很长。分析成功者的足迹，我们不难发现，建立一个正确、切实可行的目标，并为了实现这个目标而不断努力奋斗，只要你肯吃苦、肯努力，再加上一点好运气，你的愿望就一定能实现。如果你的天赋低于常人，客观条件也不好，那就把实现终极目标的时间再拉长一些，迂回、过渡的阶段再多一点，你的未来就是你的梦想。

我们在憧憬美丽和谐的人生时常常会觉得：准备起跑的自己与那个最想要的结果仿佛隔着几重门。虽然很少有人可以幸运地一步登天，但的确有些人走了捷径，关键就看你是瞎打乱撞，还是有选择地策划每一段人生。

你是不是像我曾经茫然失措
一次一次徘徊在十字街头

……

我知道我的未来不是梦
我认真地过每一分钟
我的未来不是梦
我的心跟着希望在动

张雨生的一曲《我的未来不是梦》，如风般掠过耳畔……

是的，要使自己的未来不是梦，就必须认真地过好我们的每一分钟。

古人云：“凡事预则立，不预则废。”在人的漫长而短暂的一生中，职业生涯占用了人生最为宝贵的黄金时段。对一个有为的职业人士来说，进行有效的职业生涯规划是至关重要的。

做自己的职业策划师，为未来制定中长期发展计划，说来简单，但少有人一蹴而就。

看过青蛙在碧绿的荷叶上面优雅地起跳吗？在不断的跳跃过程中，聪明的青蛙总可以准确地落到下一片挺实的叶面上，在最简捷的距离里以最快的速度捕捉到美味的虫子。

当我们开始铺设职业之路时，就要学习青蛙精彩的起跳，科学地选择和设定自己的目标顺序，一方面注意寻找新的目标，另一方面不断积累阅历，逐步实现人生发展计划。

从现在开始策划自己的人生目标。一般说来，人生的目标可以分为四类：职业、经济收入、个人成长和精神满足，这四类目标基本上涵盖了人生的各个方面。你不妨问自己三个问

题：从事哪项工作会有更多的目标成就？从事这项工作是否有助于更接近实现某一目标？是否可以做到既不浪费时间又能迅速接近最终目标？

在你准备起跑的时候，下面的几条建议或许有所帮助。

遵循“早知道”法则。我们建议你，作为一名青年学生，这个时候最应着手做的就是要了解职业世界，了解你自己，从这个起点出发，规划和设计你的人生发展计划，确定具体的实现步骤，尽量选择 and 接近适合自己能力和理想的目标，可千万不要满足于——我已经上大学了。

选定阶段目标。通过职业生涯规划使你的奋斗目标逐渐明朗化。如果你不能一下子到达既定目标，不妨一段一段地去耕耘。设计职业生涯，并不是叫你立刻放弃眼前的学习，而恰恰是要把眼前的学习与未来的职业目标联系起来。当你充分掌握了目标的整体实施可能性，了解自己的实力及能力极限，做好了深入细致的阶段规划，那么接下来的奋斗就变得轻松而有效率了。

树立职业目标，要充分利用自己的优势，而不要好高骛远，同时结合自己的兴趣，做自己喜欢的事情。什么是自己最喜欢的事呢？就是把自己的爱好与投身的事业结合在一起，那才叫幸福呢！

做一个有心人，经常思考自己的前途，策划每个阶段的发展模式，更不要因为曾白白虚度了几年光阴而放弃追求。当一个人开始有所计划的时候，他永远都不会晚。

从现实出发拟定适合自己的职业生涯规划，并且一步步去实现它！

最后，让我们再次把张雨生的这首歌送给天下所有刻苦勤奋的青年人，只要认真地过好每一分钟，秉持着“我一定要成功”，向着目标前进，就没有什么事会办不到的。相信“我的未来不是梦”！

展开飞翔的翅膀，用积极的规划实现梦想，用美丽的青春年华，扬起奋斗的风帆！

仰起你的脸，让灿烂的阳光照在你的脸上，望望窗外，万物在太阳的照耀下洋溢着和谐的气氛，播下梦想的种子，嗅着花蜜的清甜，望着沥沥细雨，吮着梦想甘露，让我们一起为梦想呐喊，为梦想喝彩。

带着你梦想的欢愉，开始你的职业生涯设计吧……

没有思索的人生是没有意义的人生。

——苏格拉底 (Socrates)

充满思索的人生是不轻松的人生。

——罗伯特·弗尔甘 (Robert Fulghum)

目 录

引言：我的未来不是梦

——做自己的职业策划师

第1章 职业生涯与和谐人生

——你的未来你做主..... 1

1.1 职业生涯与人生 2

1.1.1 职业生涯 2

1.1.2 职业生涯与人生 2

1.1.3 职业生涯规划与设计 4

1.2 《现代职业生涯设计》导读..... 5

1.3 职业选择的理论 9

1.3.1 特性-因素理论 9

1.3.2 Holland 的职业类型理论 10

1.3.3 Roe 的职业选择理论和心理动力理论 13

1.3.4 社会学习理论 15

1.3.5 职业发展的认知理论 17

1.3.6 个体构念理论 18

1.3.7 完整生活计划 19

1.3.8 职业决策理论 20

1.3.9 偶然论的选择理论 21

1.3.10 社会学理论和经济学理论 21

1.3.11 整合理论——综合论 22

第2章 解读职业

——外面的世界很精彩 25

2.1 职业概述..... 26

2.1.1 职业的产生与变迁 26

2.1.2 职业的内涵与特性 27

2.2 职业分类..... 33

2.2.1 职业分类的概念	33
2.2.2 职业分类的内容	33
2.3 职业声望	37
2.3.1 职业声望的概念	37
2.3.2 职业声望研究的理论渊源	38
2.3.3 影响职业声望的因素分析	41
2.3.4 测定职业声望的方法和量表	44
2.4 新职业面面观	48
2.4.1 21 世纪主导职业及相关专业	48
2.4.2 新职业大盘点	52
第 3 章 了解你的职业生涯	
——你是谁? 你为何而来?	56
3.1 了解生命的周期	57
3.1.1 生命科学对生命周期阶段划分	57
3.1.2 职业发展理论对职业生涯发展阶段划分	58
3.1.3 施恩的职业周期阶段划分	62
3.1.4 成君忆的生命周期阶段划分	66
3.2 了解人生的价值	70
3.2.1 什么是价值观	70
3.2.2 你想要什么样的人生——实质价值与工具价值	72
3.2.3 你以什么为重心	73
3.3 了解你的职业素质	74
3.3.1 职业心理素质和自我评价	74
3.3.2 了解你的身体素质: 体能	76
3.3.3 了解你的工作偏好: 职业兴趣	80
3.3.4 了解你的职业人格	83
3.3.5 了解你的工作能力: 知识、技能和能力倾向	84
第 4 章 设计职业生涯	
——人生是一种设计轨迹	90
4.1 职业生涯设计概述	91
4.1.1 职业生涯设计的含义	91
4.1.2 职业生涯设计的特征	95
4.1.3 职业生涯设计的分类	97
4.1.4 职业生涯设计的原则	98
4.2 职业生涯设计的步骤与方法	100

4.2.1	职业生涯设计的基本步骤	100
4.2.2	职业生涯设计的具体方法	104
4.3	职业生涯设计管理策略	108
4.3.1	职业生涯早期阶段的管理	108
4.3.2	职业生涯中期阶段的管理	110
4.3.3	职业生涯后期阶段的管理	112
4.4	职业生涯设计文书的撰写	113
4.4.1	阐述式职业生涯设计书	114
4.4.2	表格式职业生涯设计书	118
第5章 做好职业准备		
——机会总是青睐有准备的人		121
5.1	职业准备	122
5.1.1	职业准备的含义	122
5.1.2	大学生的职业准备	123
5.2	职业知识	126
5.2.1	职业知识的重要性	126
5.2.2	职业知识的结构	127
5.2.3	职业知识的培养途径	131
5.3	职业技能	134
5.3.1	职业技能的含义	134
5.3.2	职业技能的类型	135
5.3.3	职业技能的重要性	137
5.3.4	职业技能的培养途径	138
5.3.5	职业技能的衡量方法——职业技能鉴定或职业资格认证	140
5.4	职业道德	141
5.4.1	道德和职业道德的含义	141
5.4.2	职业道德的基本内容	142
5.4.3	职业道德对个人职业生涯发展的意义	143
第6章 把握职业选择		
——就业其实并不难		147
6.1	就业信息获取	148
6.1.1	就业信息概述	148
6.1.2	就业信息的收集	149
6.1.3	就业信息的处理	151
6.2	职业决策的理论与技术	153

6.2.1	职业选择概述	154
6.2.2	职业选择的基本原则	156
6.2.3	职业决策的常用模型	158
6.3	求职准备与求职策略	163
6.3.1	求职心理准备	163
6.3.2	求职材料准备	165
6.3.3	求职方式与策略	170
6.4	求职测试与签约	172
6.4.1	求职中的笔试	172
6.4.2	求职中的面试	173
6.4.3	签订就业协议	177
第7章 学会职业适应		
——物竞天择，适者生存		181
7.1	职业适应概述	182
7.1.1	职业适应的含义	182
7.1.2	职业适应的一般规律及影响因素	183
7.1.3	职业适应性测评	186
7.2	职业适应能力及培养	190
7.2.1	环境适应能力及培养	190
7.2.2	角色适应能力及培养	191
7.2.3	技能适应能力及培养	196
7.2.4	人际适应能力及培养	199
7.3	职业倦怠及其应对	201
7.3.1	职业倦怠的概述	201
7.3.2	职业倦怠的发展过程及预防	203
7.3.3	压力及应对	206
第8章 学会职业转换		
——变则通，通则久		210
8.1	职业转换概述	211
8.1.1	职业流动的含义	211
8.1.2	职业转换的原因	212
8.1.3	职业转换的类型	214
8.1.4	职业转换的影响因素	214
8.2	职业转换的心理调适	216
8.2.1	职业转换与相关理论	216

8.2.2 职业转换的心理调适	221
8.3 职业转换方式及其应对策略	223
8.3.1 在校学业转换及其应对策略	223
8.3.2 在职职业转换及其应对策略	227
第9章 学会创业	
——创建自己的事业	237
9.1 大学生创业及其素质培养	238
9.1.1 什么是创业	238
9.1.2 大学生创业的素质要求与培养	240
9.1.3 创业准备	243
9.2 创业培训	244
9.2.1 筛选创业项目	244
9.2.2 进行市场评估	250
9.2.3 制定市场营销计划	252
9.2.4 进行投资预算	253
9.2.5 制定财务计划	254
9.2.6 规避创业风险	257
9.3 创业计划——创业成功的试金石	257
9.3.1 创业计划及其作用	258
9.3.2 创业计划的基本框架	258
9.3.3 如何撰写创业计划	259
9.3.4 开业指南：创业计划实施	261
9.3.5 与新办企业相关的法律和税务知识	266
第10章 学会职业休闲	
——享受和谐人生	270
10.1 和谐人生中的职业休闲	272
10.1.1 休闲的含义	272
10.1.2 休闲与职业活动的关系	273
10.1.3 职业休闲的含义	274
10.2 职业中的休闲生涯	275
10.2.1 职业压力	275
10.2.2 职业失败	279
10.2.3 享受职业	283
10.2.4 微笑人生	283
10.2.5 让生命可持续发展	285

10.3 职业后的休闲人生.....	286
10.3.1 调整心态，迎接变化	286
10.3.2 培养爱好，休闲养生	286
10.3.3 总结回顾，教育后人	287
结束语：我的未来犹如梦.....	289
附录 A 霍兰德职业性向测验量表.....	291
参考文献.....	309
后记.....	312

第1章

职业生涯与和谐人生 ——你的未来你做主

在职业生涯发展的道路上，重要的不是你现在所处的位置，而是迈出下一步的方向。

1. 了解什么是职业生涯；
2. 理解职业生涯对于个人的意义；
3. 了解职业选择理论。

1.1 职业生涯与人生

什么是职业生涯？职业生涯对于个人又有什么意义？在进行生涯设计的讨论之前，首先让我们从对这些基本问题的诠释开始。

1.1.1 职业生涯

美国心理学家萨珀（Super）和霍尔（Hall）分别从广泛和狭义的角度对职业生涯（Career）做出了具有较大影响的定义。萨珀广泛的定义认为：职业生涯包括个人一生中多种职业和生活角色，即自青春期至退休所有有酬或无酬职位的综合，除了职位之外，还包括与工作有关的多种角色。霍尔狭义的定义则认为：职业生涯是指一个人终其一生，与工作或职业有关的经验和活动，是个体跨越时间的一系列工作经历的总和，包含了一个雇用时间跨度。

一般意义上，职业生涯是指一个人终其一生的职业活动中所经历的过程。职业活动的经历包括职业所指向的职位、工作经验和任务，职业生涯的发展和变化既受到个体心理、生理的影响，也受到社会、环境、组织的影响。

职业生涯作为个体最重要的人生过程，它包含着三个维度。一是时间维度：终其一生的职业过程，在人生的不同阶段、时期等连续的过程。二是范围维度：一生从事的职业，扮演的不同角色。三是深度维度：职业角色中投入的程度及个体对某职业、职位的影响程度。

一个人的一生可能在一个固定岗位上从事一个职业，也可能经历多个岗位、多个职业，甚至多个行业。依此，职业生涯分为传承性职业生涯和变易性职业生涯：当一个人所从事职业的范围是持续、稳定地沿着一定岗位序列发展的，称为传承性职业生涯；当一个人的职业范围由于个体或环境因素的变化而变化，从事过多项职业，甚至跨行业，这种职业生涯称之为变易性职业生涯。

1.1.2 职业生涯与人生

职业生涯虽然不是一个人生活的全部，但职业却是生命和生活方式的中心，是一个人生活的核心和重要保障，对人的一生有重大的影响。可以说，每个人的一生都被深深地打上了

“职业”的烙印。有人将一个人的职业比作一个轮子的轮轴，生活中其他重要的方面都在围绕着这个“轴”运转。

首先，对大多数人来说，在一生中花费在工作中的时间和精力要多于其他任何事情。假如某人活了70年，那么他的生命时光是600 000多小时；又假定他从20岁工作到65岁，则其职业生涯将近400 000小时，是生命的2/3。如果按每天工作8小时计算，其实际工作时间大约是130 000小时。事实上，对许多人来说，每天工作时间要多于8小时，可能是10小时或12小时。工作不仅意味着时间上的大笔投资，与其他活动相比，工作需要更多的体力、智力及情感的投入。

其次，工作还意味着你一生中的几乎全部的收入来源。所以，这一切还将决定着你的业余生活，关系到你的自我认同感，还有你绝大部分的生理和心理的幸福感。你所要做的工作占用了你一生最好的年华，让你赖以维生，并且界定了你是一个怎样的人；它决定了你大部分的生活风格和身心健康。生活中很难找出比工作更重要的事情了。如果你对于这一点还体验不深，不妨随便问问一个失业的人，或许他（或她）就会马上告诉你工作是多么的重要。

职业对于我们的影响，还可以表现在生活中的其他方面。比如，当我们告诉别人我们是谁时，通常会用职业来描述自己：我是一名医生（教师或者是警察）。另外，根据专家学者研究分析，人类有很多姓氏来源于职业。例如，汉姓中的巫氏、卜氏、匠氏、陶氏等，巫、卜、匠、陶皆为职业名称。在日本，也有不少取自职业的姓氏。例如，釜屋、鹤饲（饲养鱼鹰）、织田、服部、锻冶、古井丸（是指以捕鱼为生的鱼樵）等。不单是东方，在美国同样有很多姓氏来源于职业，或与职业有关。例如，Abbott（修道士）、Farmer（农夫）、Taylor（裁缝）、Smith（铁匠）……据统计，有15%的姓氏有这样的特点。许多姓氏跟职业的关系很明显，也有些姓氏由于遵从了现代的拼写，已经看不出其职业的来源^①。

由于职业对于人生的极端重要性，对职业的需求也成为个人生活的一个核心成分，一个人必须积极主动地寻找那种能够实现其经济方面、政治方面需要的工作，而且还能为他不断地培育出坚实的自信心。虽然说，职业无高低贵贱之分，人人平等，但这主要是从人格的尊严方面来讲的。就个人的价值实现而言，就个人的发展机会和经济、生活境遇而言，职业起着决定性的作用。可以说，职业机遇往往同时也就是生存机遇，职业的选择在一定程度上决定着今后的生活道路。因此，职业选择无论是对于一个人还是其背后的家庭而言，都是一件最重要的事情。

对于如此重要的事情又怎么能随波逐流，或是仅凭一时的冲动草率从事呢？及早地做出职业生涯的规划和设计，也就意味着对自己的人生做出了规划和设计。和谐的人生需要和谐的职业生涯作保障。

^① LOCK R D. 把握你的职业发展方向. 钟谷兰, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2006: 6-7.

1.1.3 职业生涯规划与设计

前面讲到,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。那么,一个人的事业究竟应向哪个方向发展,其一生要稳定从事哪种职业类型,扮演何种职业角色,都可以在此之前做出设想和规划,这便是职业生涯设计。职业生涯设计要把个人和社会相结合,在对自己职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。

职业生涯设计的目的绝不只是按照自己的资历条件找份工作,达到和实现个人目标,更重要的是在“衡外情,量己力”的情形下,为自己定下事业大计,设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

对于职业生涯规划必要性,可以从以下几个方面得到论证。

第一,社会竞争的残酷性。俗话说,“凡事预则立,不预则废”。毕业生迈入社会,走向职场的第一步应该是做好职业生涯设计。好的职业生涯设计能够在一定程度上避免“就业错位”,使学与用更加紧密结合,使得毕业生的人才效益、社会效益得以彰显。有关专家指出,目前在接受过大学教育的人群中有55%左右的人感觉自己的职业发展方向出现错误。“就业错位”引发多米诺效应。据统计,2005年全国高校毕业生总数达338万人,高校本科和研究生每年都在以25%左右的幅度增长。可时至今日,面对巨大的就业竞争,“我为什么要选择这个工作?为什么要选择这个专业?为什么要考研?为什么要考取各种资格证书?为什么要考托福?”自己更适合从事何种职业,对于大学生来说依旧意识模糊。这种原本只属于个人困惑的问题,在日趋激烈的竞争和严峻的就业形势下,成为一种集体困惑,甚至危机。由于缺少职业生涯设计,毕业生在职业的选择方向上被迫掉进一个无助的旋涡。

第二,人员流动的频繁——个人选择组织。在过去的计划经济时代,人才流动的思想是不成熟的,甚至可以说是畸形的。大多数人对工作的态度是从一而终,一个人在一个单位里面一干就是一辈子。人们对自己的期望也往往是:“我愿做一块砖,哪里需要往哪里搬;我愿做一颗螺丝钉,哪里需要往哪里拧。”

可以说,过去十几年来,中国非常低的人才流动率从某种意义上讲,正是我们市场经济发育不成熟的一种表现。现在,人员流动率已经越来越高了。前几年还看到有些人在一个单位工作十年八年的,现在经常遇到的是工作三四年,已经换了几个单位,这种现象现在越来越多。

总之,在当今的社会环境下,变更职业是绝对的,不变则是相对的。这种流动对每个人来说,也是一种自我调整的机会,以便于更好地实现自我发展。

第三,组织结构的调整——组织选择个人。由于外界环境的变幻莫测,各种组织也变化万千。在短短二十多年时间里,国内有多少企业曾轰轰烈烈后又悄无声息了。可以说,想找一个长久不衰的企业很难。即便在各个企业相对短暂的辉煌过程中,也总是需要根据外界市场的变化,不断地进行组织调整、业务重组。而在这一过程中,势必要淘汰一些人,同时给