



职业生涯规划与实务 指导

主 编 王云霞 戚朝霞

ZHIYESHENGYAGUIHUAYUSHIWUZHIDAO



西北大学出版社
NORTHWEST UNIVERSITY PRESS

职业生涯规划与实务 指导

主 编 王云霞 戚朝霞

副主编 罗俊忠 蔡应昌

杨德山 马晓华

ZHIYESHENGYAGUIHUA YUSHI WUZHI DAO

西北大学出版社
NORTHWEST UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯规划与实务指导/王云霞, 戚朝霞主编. —西安: 西北大学出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5604-2332-6

I. 职… II. ①王…②戚… III. 职业选择 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 126310 号

王云霞 戚朝霞 主 编

吕应荣 忠爱琴 主 审

李 强 吕 山 参 审

职业生涯规划与实务指导

- 主 编 王云霞 戚朝霞
出版发行 西北大学出版社
社 址 西安市太白北路 229 号
电 话 (029) 88303042 88305287
邮政编码 710069
印 刷
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/32
印 张 8.5
字 数 219 千字
版 次 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印 数 1—3000
书 号 ISBN 978-7-5604-2332-6
定 价 15.00 元

西北大学出版社
NORTHWEST UNIVERSITY PRESS

前言

《职业生涯规划与实务指导》通过对职业生涯规划相关理论的阐述和就业实务的讲授,帮助学生进行正确的自我分析与评价,以达到积极的自我认知,并根据其所学专业、自身特点和社会需求,形成合理的职业取向,进行初步的职业生涯规划。同时,通过不断的诱导和启发,建立正确合理的职业目标导向,培养基本的职业素质,使其自觉、合理地进行自我塑造,为就业乃至整个人生的职业生涯规划做好合理、可行的准备与积累。

教材4个篇章循序渐进,各个主题相对独立。教师讲授时要帮助学生在全面、客观、科学地了解自己的基础上,树立正确的职业与择业观念,了解就业政策,规划职业生涯,把握求职技巧。也就是说,通过本课程的学习要让学生在整個大学期间不仅养成求职择业应该具备的素质和能力,更要以人本和发展的理念制定可行、科学的职业生涯规划,顺利完成学业、就业以及职业的转换,促进人生和谐发展。

本书体例和统稿工作由王云霞完成。王云霞、戚朝霞、罗俊忠、蔡应昌、杨德山、马晓华、白玉等具有大量实践经验的一线教师参与了本书相关主题的编写工作,王云霞、戚朝霞担任主编,罗俊忠、蔡应昌、杨德山、马晓华担任副主编。在编写过程中,经过各位同仁的共同努力,力求使本书在充分体现人本和发展理念的同时,成为一本科学、通俗、实用的教材。

关于职业生涯规划的课题,在我国尚处于研究探索阶段,我们编写此书,也是一种尝试,因此其中难免存在疏漏,恳望同道专家学者和使用此书的师生不吝赐教。

未来形成于现在

伟大的剧作家莎士比亚曾说过：“你是独一无二的。”这是对每一个人最高的赞美。的确，我们每个人都是独具特点的个体，同时也具有与他人不同的心理差异。中国有句俗语：“人心不同，各如其面。”如果我们通过冷静的思考，了解了所选择的职业的各方面内容，包括优势与困难以后，仍然对它充满热情，且很有信心将其做好，那时我们就应该选择它，这样我们既不会受热情的欺骗，也不会仓促从事。

命运要靠自己把握

物竞天择，适者生存。当今社会是变革的年代，到处充满了竞争。无论组织还是个人无不希望在竞争中占尽优势，脱颖而出，立于不败之地。毫无疑问，处于先进文化和先进生产力前沿的莘莘学子已经感受：在这个日新月异的社会环境中，计划不如变化快，人们不再轻松逍遥，紧迫感如影随形。每当对未来产生疑问时，就会感受到无形的压力。也许大家还记得前些年流行的一首歌《我的未来不是梦》，歌中唱道：“我的未来不是梦，要珍惜每一分钟。我的未来不是梦，我的心随着希望在动，随着希望在动。”

歌词说明了一个深刻的道理：要使自己的理想变为现实，必须从现在开始做起，珍惜生命中的每一分钟。不仅仅心要动，更重要的是要付诸行动。如果只是心动，而不行动，那么任何人的理想也只能是一场梦。

变革所带来的紧迫感要求我们每个人必须不断提高素质，才能应对竞争的挑战，适应社会发展的需要和工作职位的要求。一个人的职业生涯是生命和生活的重要组成部分。选择一份职业，就等于选择一种社会

寄语

寄语

角色，同时也选择了一种生活方式。职业生涯规划不仅可以使一个人找到自己喜欢且适合的工作，更重要的是，它引导我们结合自己学习的专业，努力去追寻理想的生活方式。无一例外，每个人都希望在职业生涯中，能够最大限度地发挥自己的潜能，有效地实现自我价值，从而保证在事业上争取更大的成功。但成功需要才干、能力加机遇，能力可以不断培养积累，机遇却难以控制。有人戏称机遇像小偷，来时无声无息，走后却使你损失惨重。常言道：“人无远虑，必有近忧。”具有讽刺意味的是，即使如此，对许多人来说，积极进行个人职业生涯规划仍然是个陌生的概念。很少有人会认真地考虑将个人的才干、兴趣、能力和热情融合为一份个人职业生涯发展规划。他们最大的失误往往就在于不明白未来形成于现在，命运要靠自己把握。职业生涯规划指的是个人与团队相结合，在对个人职业生涯的主观和客观条件进行测定、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。职业生涯规划是一个有机的、动态的、逐步展开的过程。它的关键在于个人的职业目标和现实所提供的机会的配合上。进行职业生涯规划还能够帮助你真正了解自己，筹划未来，拟定一生的努力方向和奋斗目标。只有尽早进行科学的个人职业生涯规划，才有可能得到机遇的青睐。

选择比努力更重要

无论过去、现在还是未来，绝大多数人的一生都是与职业相伴始终的。因为谋生的不易和竞争的激烈，加之人的惰性使然，多数人一旦拥

有了某一职业便会固定下来，于是从一而终的职业生涯成了他们的生活模式。

在这个意义上，选择比努力更重要。职业生涯中的不慎选择，会使你丧失许多本该拥有的乐趣。有多少人一生忙忙碌碌，却因盲目上路，而随遇而安。直到被炒鱿鱼，才如梦初醒，不知所措。又有多少人在现在的岗位上百无聊赖地苦苦挣扎。如果从事一种自己不擅长或不感兴趣的职业，就会把工作当成沉重的包袱，并且也很难做出成绩。

人们无法选择自己以何种身份来到这个世界，却完全有能力通过职业生涯的努力来奠定自己在社会上的成功。可以选择一种能给你提供广阔天地让你来施展才华、实现目标的职业生涯；还可以选择使你的人生和你的努力具备崇高品质的职业生涯；但是，你首先应该选择的是最适合你的职业生涯。只有这样，你才不会成为奴隶般的工具，而是在自己领域内独立地进行创造，即使是最艰巨的任务，你也会怀着崇高的自豪感去完成它。

现任美国劳工部部长的华裔赵小兰，1979年毕业于哈佛大学商学院财政管理专业，获硕士学位，就业于美国金融行业。后来成为一名银行管理专家，任旧金山美国商业银行国际金融副总裁，年薪达10多万美元。但在1983年她毅然下决心转变人生发展方向，放弃高薪的银行业，选择考取白宫实习生，走上从政之路，从最低的职位做起。赵小兰说，人只要有信念，就敢于选择，勇于坚持，就能显示出决心和魄力，就能从内心勉励自己克服困难，就一定会“自己有主心骨”，就“自己知道什么是最主要的”。日本索尼公司创始人、前总裁盛田昭夫，祖上世代经营米酒

寄语

酿造行业，家产颇丰。父亲希望他继承衣钵，但他却根据自己的兴趣，选择了自己的创业道路，并以仅有的 250 英镑起家，开设小型电子工业企业。1958 年企业正式以“索尼株式会社”命名，从此索尼产品冲出日本，遍布全球，成为家喻户晓的电子产品。在选择职业生涯时，你应该遵循的原则是人类的幸福和你自身的完美，须知这两者并不冲突。只有为同时代人的幸福而工作，你才能使自己更加完美。

应对变化才能立于不败

随着职业变动普遍发生，许多传统的就业渠道与模式已不复存在。考虑到这个现实，你必须采用新的职业生涯策略，把自己独特的才干、能力、天资和阅历看作宝贵的资本，让它们成为你立业的基石。不仅如此，随着时间的推移，你还得不断地加以开发。否则，这些宝贵资源就会过时，最后无法适应变化的要求。

能否不断地提高专业技能，取决于自己。技术的进步，促使工作环境日新月异地发生着变化，人们的工作处于不断地被革新和淘汰的状态。用人单位对员工的业绩评估越来越取决于员工所创造的“附加值”的大小。

当今就业方式呈现出多样化的发展趋势。终身从事一份全日制工作不过是在众多方式中的一种选择罢了。除此之外，如跨越地理疆界、国际时区工作的“超边界工作制”，任何地区、任何时间都可参与工作的“有效工作制”，以及合同制、顾问制、临时工制、业余工作制、弹性工作制、电子通信制和分担制等新兴的工作方式层出不穷。不过，尽管这些新兴工作方式在为人们提供了相当灵活性的同时，也会给人们带来

比如退休、医疗保障，甚至工作场合的权利保障等问题。

由此可以看出，如今在职业领域中所要面对的一切已经与从前完全不同了。不过人本身拥有应对变动的先天能力，只要你按照职业生涯规划的道路坚实地前进，不断开发、更新个人资本和技能，在应对任何变动时都会游刃有余。

未来由现在塑造

毫无疑问，每个人从出生的那一刻开始，生命便进入倒计时。大自然是公平的，它赋予所有人的能量一样多，但有的人善于利用，创造出了无限的生命价值，而多数人都是将它浪费。当生命之旅将要结束时，才幡然醒悟，但却悔之晚矣。幻想未来的辉煌，使其作为你职业生涯渴望的支点，作为你从现在开始努力去实现的动力源泉。

人的一生，要经历许多阶段。一般来说，随着教育阶段的结束，将步入职业生涯阶段。既然人人都知道“天上不会掉馅饼”，所以无论你正处在哪一个阶段，都应该牢牢记住“未来形成于现在”这句名言。职业生涯是一个漫长的过程。也许你一生只从事一种职业，也许你一生会从事多种职业，但无论怎样，其中起主要作用的都是你自己。不管你如何规划自己的职业生涯，都必须从第一步开始集中精力全身心地投入工作，才能做出成就，实现个人价值。

卢梭曾说：“人的价值是由自己决定的。”要拥有一个完美的职业生涯首先要以正确的价值观为后盾，树立适宜的目标，借助深刻透彻的“人生理论”作为导引，朝着正确的方向前进。在这个机会无限的世界，实

寄语

践人生意义与过真正成功的生活，两者密不可分。你在追求真正成功，完成人生使命的同时，也可以我寻到人生的意义，从而获得最大的快乐。可是不要忘记，惰性也是人类的天性，也有很多人，在规划之初表现出极大的热情，随着困难的增加，热情逐步减退，计划搁浅，行动夭折，一切事情又将回到原点。它告诉我们在实现目标的道路上，要做好打硬仗的准备，应调整好状态。心动不如行动，要想有一个成功的职业生涯，最主要的就是行动。一切完美的目标都要伴以行动来实现。

让我们不再犹豫，别再彷徨，规划自己的职业，辉煌美好的人生就从现在开始行动吧！

作者

目录

绪 论	1
第一篇 认识自我，科学定位	
主题 1: 认识自我	18
主题 2: 完善自我	31
主题 3: 超越自我	48
第二篇 了解职业，积极适应	
主题 1: 职业与职业期望	63
主题 2: 职业要素与胜任特征	85
主题 3: 求职择业的误区	102
第三篇 设计职业，规划生涯	
主题 1: 职业生涯规划基础	118
主题 2: 个人职业生涯规划	127
主题 3: 成功的理念与职业价值观	141
主题 4: 科学测评与职业定位及决策	160
第四篇 实战演练，有备无患	
主题 1: 策划步入职业生涯的第一步	192
主题 2: 简历和求职信的写作	209
主题 3: 有效应对面试和测评	229
主题 4: 创业与职业	244
参考书目	259
参考网址	260



绪 论

名言警句

正确认识自己，挖掘职业潜力。

科学规划职业生涯，掌控未来职场命运。

不断超越自我，在社会需求中实现人生的最大价值。

当今，大学生的职业生涯规划与实务指导是个时髦的话题，许多大学开设了相关的课程或是专题报告与讲座，网络上也大肆炒作，一时间职业生涯规划与就业指导成了大学毕业生最为关注的热点之一。但不少大学毕业生还没有真正理解职业生涯规划的确切含义，对职业生涯规划的意义认识不足，不了解职业生规划的程序，缺乏进行规划的具体技巧。所以不少大学生对职业生涯规划或冷眼相对，或茫然无所适从，或流于形式，或主观地随意“规划”，这都会导致职业生涯规划的作用不能充分发挥。

一、职业生涯规划及其意义

职业生涯规划 (Career Planning) 简称生涯规划，又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，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。生涯设计的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，更重要的是帮助个人真正了解自己，筹划未来，拟定一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展



方向。

大学生首先要认识到职业生涯规划的重要意义，职业活动将伴随我们的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。

第一，职业生涯规划有助于帮助自己确定职业发展目标。通过分析、认识、了解、估计自己的能力、智慧以及性格，找出自己的特点，明确自己的优势，正确设定自己的职业发展目标，并制订行动计划，使才能得到充分发挥，以实现职业发展目标。一份行之有效的职业生涯规划将会：①引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；②引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析；③使你明确树立职业发展目标与职业理想；④引导你评估个人目标与现实间的差距；⑤引导你前瞻与实际相结合的职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会；⑥使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强你的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

第二，职业生涯规划有助于鞭策自己努力工作。对许多人来说，随着时间推移，你一步一步地实现规划，这时你的思维方式和工作方式又会渐渐改变。有一点很重要，你的规划必须是具体的，可以实现的。生涯发展要有计划、有目的，不可盲目地“撞大运”，很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始，古语讲，凡事“预则立，不预则废”就是这个道理。

第三，职业生涯规划有助于自己抓住重点。制定职业生涯规划的一个最大的好处是有助于我们安排日常工作的轻重缓急。通过职业生涯规划，能使我们紧紧抓住工作的重点，增加成功的可能性。

第四，职业生涯规划有助于引导个人发挥潜能。职业生涯规划能助你集中精力，全神贯注于自己有优势并且会有高回报的方面，这样有助于你发挥尽可能大的潜力，最终实现成功的目标。

第五，职业生涯规划有助于评估目前工作成绩。职业生涯规划



的一个重要功能是提供了自我评估的重要手段。你可以根据规划的进展情况评价你目前取得的成绩。

第六，职业生涯规划有助于提升应对竞争的能力。当今社会职业活动的竞争非常突出，要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。而不少应届大学毕业生不是首先静下心来做好自己的职业生涯规划，而总幻想撞大运找到好工作。结果是浪费了大量的时间、精力与资金，到头来叹息自己“英雄无用武之地”。未雨绸缪，先做好职业生涯规划，有了清晰的认识与明确的目标之后再吧求职活动付诸实践，这样的效果要好得多，也更经济、更科学。

二、做好职业生涯规划的3个支点

在对自己进行职业生涯规划时，先要确立一个支点，这个支点就是：我为什么工作。

当年比尔·盖茨大学没读完就去闯荡江湖，结果以他独特的才智获得成功，显示了自身价值。比尔·盖茨的职业规划支点就是事业的发展。

邻居家的工程师老夏，退了休还整天去郊区合资厂发挥余热。每周五我见他回来就要劝他：“看开一点，退休享享福，出去旅游旅游。”而老夏总是回答：“工作就是享受，不工作我就会生病。”老夏的工作支点是寻找快乐。

职业生涯规划有3个层次的支点：生存支点、发展支点和兴趣支点。

如果立足生存支点来规划职业生涯，会把薪酬作为主要导向。总是在想明天能不能找到薪酬更高的工作，一有获取高薪的机会就会跳槽，而常常忽略自身成长。待到遇上职业瓶颈，薪酬没了增长空间，而技能又没学到多少，身价便会每况愈下。在如今这个知识



更新越来越快的时代,更要懂得居安思危,所以,如果一直以生存为支点来做职业规划,是一种只重现在不看将来的短视行为,不会感到工作的快乐,也不会获得事业上的成功。

如果立足发展支点来规划职业生涯,会以自身的进步作为导向。即使所从事的职业并不特别喜欢,薪酬并不特别高,也会努力做好。对你来说,从中获取的经验和技能最为重要。这些收获让你增值,帮助你实现未来事业上的成功。除了有物质上的收获外,还有精神上的收获,如荣誉、地位等,最终成为职场上的抢手货。不过,这种职业修炼过程需要不断挑战自己的极限,鞭策自己向前迈进,可能会承受工作压力的考验。

如果是立足兴趣支点来规划职业生涯,会以快乐作为导向。并不一定在乎眼前的薪酬多少,也不在乎将来能获得什么地位与荣誉,能找到喜欢的职业,享受工作的过程,就会对工作投入极大热情,忘却疲倦,甚至感到生命变得灿烂多彩。毕竟,喜欢是做好一件事的前提,兴趣是成功的最大驱动力。

然而,如今职场竞争激烈,你有兴趣的工作常常别人也感兴趣,为此你需要知道自身的优势和劣势,并且采取合适的策略去积极获取。

那么,怎样才能有效地寻找职业生涯规划的支点呢?

(1) 根据外部因素来确定一个合适的支点。如果目前知识、经验及能力储备丰厚,可以以发展支点或快乐支点来规划自己的职业生涯,在职场选择有潜力或感兴趣的职业。如果初出茅庐,经济拮据,不妨以生存支点来规划自己的职业生涯,从一些简单的职业做起,不要好高骛远,等在职场修炼到某种程度后,再重新规划职业生涯。

(2) 根据内部因素来确定一个合适的职业。职业选错会影响成功概率,美国专家曾做过统计,内向型的人从事销售职业,成功的概率低,且比外向型的人付出更多的代价。可通过专业的人才测评,实现对自身特质的系统了解。



(3) 根据自己的职场修炼程度适时改变职业规划支点。当解决了温饱问题后,就要将原来的生存支点转移到发展支点上,重新调整自己的职业规划。即使目前的工作能获取高薪,但知识及技术含量不高,没有什么发展空间,也不该多留恋。或者以兴趣支点来重新规划,找一份原来梦寐以求的工作,也许薪酬并不一定比原来高,但只要足以维持体面的生活即可,这是职业的最高层次。这时,工作就成为生活中的一种享受。在这个人才、行业、知识快速更新的时代,只有根据实际情况快速转移职业规划的支点,才能立于不败之地。

(4) 除了上述单一支点以外,在做职业规划时也可以采用多支点策略,如将生存支点与发展支点结合考虑,或者将发展支点与兴趣支点结合考虑等。支点复合越多,职业规划的难度也就越大。一般说来,职业规划应该先从单一支点起步,随着知识、技能、经验等的积累,再逐步采用复合支点。职业规划应该一直伴随着职业生涯的发展。即使是在一个你认为值得终身从事的职业上,也还存在着是继续努力,还是满足现状的选择——是将职业生涯放在生存的支点上,还是放在继续发展的支点上?

人生的目标在于追求生活的快乐,这种快乐并非贫穷的快乐,而是建立在无衣食之忧的基础之上。工作对有些人而言并不是为了生存,而是一种快乐,这是职业生涯规划的最高目标。愿大家都能从事一份自己喜欢的工作。

三、职业生涯规划步骤

职业生涯规划对我们具有重要意义,我们该如何来进行职业生涯规划?

步骤一:了解自己。一个有效的职业生涯设计,必须是在充分且正确地认识自身条件与相关环境的基础上进行。你需要审视自己、认识自己、了解自己并做自我评估。详细估量内外环境的优势与限制,设计出合理可行的职业生涯发展方向。



步骤二：明确目标。职业生涯规划目标的制定包括人生目标、长期目标、中期目标和短期目标的制定。短期目标必须清楚、明确、可行。中期目标应既有激励价值，又要现实可行。人生目标、长期目标要尽可能地远大，但不要求具体详细；在符合自己的价值的基础上，与社会发展相适应；放眼未来，推测可能的职业进步。

步骤三：制定方案。职业生涯规划路线是整个人生规划的展开。我们在确定好自己的人生目标后，就必须考虑向哪一路线发展。通常职业生涯方向的选择需要考虑以下三个问题：我想往哪方面发展？我能往哪方面发展？我可以往哪方面发展？发展路线不同，对其要求也就不同。职业生涯规划路线的选择，也是职业发展能否成功的重要步骤之一。

在选择职业阶段，我们一般先要选择行业，再选择行业中的某一类职位。为了有效地找到适合自己的职业，在校大学生探索职业的步骤可分为五大阶段。

第一阶段是谋定职业，包括职业自我分析和职业理想建立。

第二阶段是意向激发，也是职业探索中的自我管理阶段。

第三阶段是理论规划，包括职业环境分析，目标行为参照，大学学业规划等。

第四阶段是实践行动，是最主要的实践探索验证阶段。

第五阶段是人职匹配，包括职业判断和职业创新。

四、实现职业生涯规划途径

在现实中，我们考虑得太多也容易走入一些误区，如只求当前效益，不注重将来发展；只求目前稳妥，不求发展机会；急于求成，频繁改行等。这就需要在职业生涯规划过程中摆正位置。这主要有以下几点需要考虑。

第一，摆正心态。如果你的心态比较平和，能从点滴做起，从小事情做起，就能逐渐得到领导的赏识，晋升只是个时间问题。心