



新世纪高职高专  
公共基础课系列规划教材

# 大学生就业与创业指导

新世纪高职高专教材编审委员会 组编

主 编 张 欣

主 审 田春元

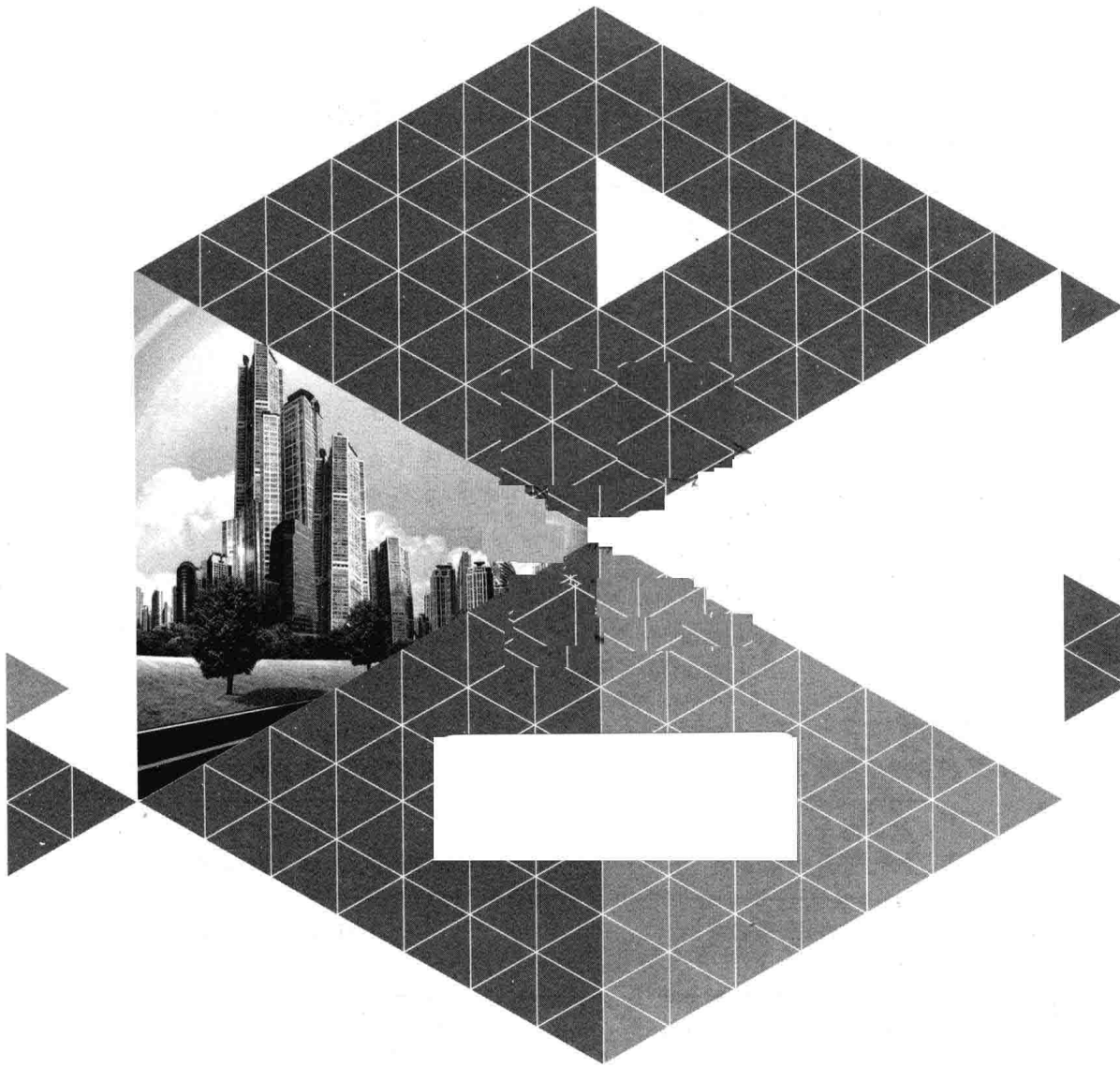


大连理工大学出版社

 新世纪高职高专  
公共基础课系列规划教材  
新世纪

# 大学生就业与创业指导

新世纪高职高专教材编审委员会 组编  
主 编 张 欣  
副主编 罗 扬 赵秀娟  
主 审 田春元



### 图书在版编目(CIP)数据

大学生就业与创业指导 / 张欣主编. — 大连 : 大连理工大学出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5611-9528-4

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—职业选择  
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 208352 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84708943 传真:0411-84701466

E-mail:dutp@dutp.cn URL:http://www.dutp.cn

大连力佳印务有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

---

幅面尺寸:185mm×260mm  
2014 年 9 月第 1 版

印张:12.75 字数:287 千字  
2014 年 9 月第 1 次印刷

---

责任编辑:欧阳碧蕾

责任校对:姜小文

封面设计:张莹

---

ISBN 978-7-5611-9528-4

定 价:29.80 元

# 总序

我们已经进入了一个新的充满机遇与挑战的时代,我们已经跨入了 21 世纪的门槛。

20 世纪与 21 世纪之交的中国,高等教育体制正经历着一场缓慢而深刻的革命,我们正在对传统的普通高等教育的培养目标与社会发展的现实需要不相适应的现状作历史性的反思与变革的尝试。

20 世纪最后的几年里,高等职业教育的迅速崛起,是影响高等教育体制变革的一件大事。在短短的几年时间里,普通中专教育、普通高专教育全面转轨,以高等职业教育为主导的各种形式的培养应用型人才的教育发展到与普通高等教育等量齐观的地步,其来势之迅猛,发人深思。

无论是正在缓慢变革着的普通高等教育,还是迅速推进着的培养应用型人才的高职教育,都向我们提出了一个同样的严肃问题:中国的高等教育为谁服务,是为教育发展自身,还是为包括教育在内的大千社会?答案肯定而且唯一,那就是教育也置身其中的现实社会。

由此又引发出高等教育的目的问题。既然教育必须服务于社会,它就必须按照不同领域的社会需要来完成自己的教育过程。换言之,教育资源必须按照社会划分的各个专业(行业)领域(岗位群)的需要实施配置,这就是我们长期以来明乎其理而疏于力行的学以致用问题,这就是我们长期以来未能给予足够关注的教育目的问题。

众所周知,整个社会由其发展所需要的不同部门构成,包括公共管理部门如国家机构、基础建设部门如教育研究机构和各种实业部门如工业部门、商业部门,等等。每一个部门又可作更为具体的划分,直至同它所需要的各种专门人才相对应。教育如果不能按照实际需要完成各种专门人才培养的目标,就不能很好地完成社会分工所赋予它的使命,而教育作为社会分工的一种独立存在就应受到质疑(在市场经济条件下尤其如此)。可以断言,按照社会的各种不同需要培养各种直接有用人才,是教育体制变革的终极目的。



随着教育体制变革的进一步深入,高等院校的设置是否会同社会对人才类型的不同需要一一对应,我们姑且不论,但高等教育走应用型人才培养的道路和走研究型(也是一种特殊应用)人才培养的道路,学生们根据自己的偏好各取所需,始终是一个理性运行的社会状态下高等教育正常发展的途径。

高等职业教育的崛起,既是高等教育体制变革的结果,也是高等教育体制变革的一个阶段性表征。它的进一步发展,必将极大地推进中国教育体制变革的进程。作为一种应用型人才培养的教育,它从专科层次起步,进而应用型本科教育、应用型硕士教育、应用型博士教育……当应用型人才培养的渠道贯通之时,也许就是我们迎接中国教育体制变革的成功之日。从这一意义上说,高等职业教育的崛起,正是在为必然会取得最后成功的教育体制变革奠基。

高等职业教育还刚刚开始自己发展道路的探索过程,它要全面达到应用型人才培养的正常理性发展状态,直至可以和现存的(同时也正处在变革分化过程中的)研究型人才培养的教育并驾齐驱,还需要假以时日;还需要政府教育主管部门的大力推进,需要人才需求市场的进一步完善发育,尤其需要高职教学单位及其直接相关部门肯于做长期的坚忍不拔的努力。新世纪高职高专教材编审委员会就是由全国100余所高职高专院校和出版单位组成的、旨在以推动高职高专教材建设来推进高等职业教育这一变革过程的联盟共同体。

在宏观层面上,这个联盟始终会以推动高职高专教材的特色建设为己任,始终会从高职高专教学单位实际教学需要出发,以其对高职教育发展的前瞻性的总体把握,以其纵览全国高职高专教材市场需求的广阔视野,以其创新的理念与创新的运作模式,通过不断深化的教材建设过程,总结高职高专教学成果,探索高职高专教材建设规律。

在微观层面上,我们将充分依托众多高职高专院校联盟的互补优势和丰裕的人才资源优势,从每一个专业领域、每一种教材入手,突破传统的片面追求理论体系严整性的意识限制,努力凸现高职教育职业能力培养的本质特征,在不断构建特色教材建设体系的过程中,逐步形成自己的品牌优势。

新世纪高职高专教材编审委员会在推进高职高专教材建设事业的过程中,始终得到了各级教育主管部门以及各相关院校相关部门的热忱支持和积极参与,对此我们谨致深深谢意,也希望一切关注、参与高职教育发展的同道朋友,在共同推动高职教育发展、进而推动高等教育体制变革的进程中,和我们携手并肩,共同担负起这一具有开拓性挑战意义的历史重任。

新世纪高职高专教材编审委员会

2001年8月18日

# 前 言

《大学生就业与创业指导》是新世纪高职高专教材编审委员会组编的公共基础课系列规划教材之一。

随着国民经济的飞速发展以及我国高等教育跨越式发展和普通高校及高职高专办学规模的迅速扩大,越来越多的年轻人走进校园,接受高等教育。与之相伴的是,每年都有数以百万计的毕业生走向社会。高校毕业生人数的迅速增加,从根本上改变了就业市场的供求关系,大学生就业出现了前所未有的严峻形势,同时也成为全社会关注的热点问题。

我国的职业教育对社会经济发展起着重要的作用。高等职业教育具有高等教育和职业教育的双重属性,以培养生产、建设、服务、管理第一线的高端技能型专门人才为主要任务;同时承担着服务经济发展方式转变和现代产业体系建设的时代责任,在促进就业、改善民生方面以及在全面建设小康社会的历史进程中发挥着不可替代的作用。我国经济持续、稳定、快速的发展,劳动力市场对高素质和高技能劳动力的强劲需求,为高职高专学生就业提供了广阔的空间,可以说,高职高专学生就业既面临机遇又面临挑战。

本教材根据《国务院关于加强普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发[2009]3号)、教育部办公厅关于印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求的通知》(教高厅[2007]7号)精神,结合当前高等院校毕业生的就业形势和高职高专学生的实际情况,针对大学生的职业生涯规划 and 求职择业所需的各种知识和能力,进行理论指导和实践训练。

本教材共三篇七章内容,其中职业生涯认知、探索与规划篇包括认识职业生涯规划、探索职业生涯规划 and 制订职业生涯规划,求职就业篇包括就业准备和求职实践指导,自主创业篇包括创业教育和创业行动实施。

本教材以简化理论和强化操作应用为原则,针对高职高专毕业生的特点和求职择业需要进行编写,在内容上突出指导性、实用性和通俗性,在理论叙述上以适度、够用为前提,以提升高职高专毕业生的就业能力,实现全面就业、充分就业。

本教材由甘肃钢铁职业技术学院张欣任主编,由甘肃钢铁职业技术学院罗扬、赵秀娟任副主编。具体编写分工如下:第一、二章由张欣编写,第三、五章由罗扬编写,第四、六、七章由赵秀娟编写。甘肃钢铁职业技术学院田春元审阅了全部书稿并提出了宝贵意见,在此表示衷心的感谢。

本教材在编写过程中,借鉴和参考了大量的国内外就业指导方面的文献资料,以及近几年出版的大学生就业指导方面的专著和期刊,在此向有关人员和单位表示衷心的感谢。

由于时间仓促,书中难免有不妥之处,敬请广大读者批评指正。

编者  
2014年5月

所有意见和建议请发往:dutpgz@163.com

欢迎访问教材服务网站:<http://www.dutpbook.com>

联系电话:0411-84706671      84707492



## 职业生涯规划认知、探索与规划篇

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第一章 认识职业生涯规划 .....         | 3  |
| 第一节 职业与职业生涯 .....          | 4  |
| 第二节 职业生涯规划 .....           | 8  |
| 第二章 探索职业生涯规划 .....         | 14 |
| 第一节 你喜欢做什么? ——职业兴趣探索 ..... | 15 |
| 第二节 你适合做什么? ——性格特征探索 ..... | 30 |
| 第三节 社会需要什么? ——工作环境探索 ..... | 61 |
| 第三章 制订职业生涯规划 .....         | 81 |
| 第一节 制订职业生涯规划的影响因素 .....    | 81 |
| 第二节 制订个人职业生涯规划的原则和步骤 ..... | 86 |
| 第三节 职业生涯规划书 .....          | 96 |

## 求职就业篇

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第四章 就业准备 .....         | 103 |
| 第一节 大学生求职择业的心理准备 ..... | 104 |
| 第二节 就业信息的搜集 .....      | 110 |
| 第五章 求职实践指导 .....       | 119 |
| 第一节 自荐 .....           | 120 |
| 第二节 笔试 .....           | 131 |
| 第三节 面试 .....           | 139 |

## 自主创业篇

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第六章 创业教育 .....      | 161 |
| 第一节 创业概述 .....      | 162 |
| 第二节 创业准备 .....      | 167 |
| 第七章 创业行动实施 .....    | 175 |
| 第一节 创业计划 .....      | 176 |
| 第二节 创业机会与创业资本 ..... | 185 |
| 第三节 自主创业的运作步骤 ..... | 189 |
| 参考文献 .....          | 194 |

# 职业生涯认知、探索与规划篇

---



## 第一章

# 认识职业生涯规划



### 案例启示

#### 比尔·拉福的职业之路

拉福公司的创始人比尔·拉福的成功经验是一个良好的职业生涯规划及执行的范本。

中学毕业之际,比尔·拉福就立志经商,而且态度非常明确,也得到了父亲的支持。年少的拉福机智勇敢,很有经商天赋,但尚未经历磨炼,没有经验,更缺乏知识。我们来看他是如何实现他的经商梦想的。

比尔·拉福的父亲是洛克菲特集团的一名高级职员,父亲的职业熏陶了年少的拉福。拉福的父亲在商界打拼了多年,对商海中的事务了如指掌,深谙其中的奥秘。他发现儿子有商业的天赋,且有强烈的经商志向后,就和儿子进行了一次长谈,共同制订了计划,一起勾画出了他职业生涯的蓝图:工科学习→工学学士→经济学学习→经济学硕士→政府部门工作,锻炼处事能力,建立广泛的人际关系→大公司工作→熟悉商务环境→自创公司→事业成功。在随后的人生生涯中,比尔·拉福正是按照这个蓝图开始自己的人生旅程的。

#### 第一阶段:工科学习(4年)

中学毕业以后,拉福听从了父亲的劝告,升学时没有直接去读贸易专业,而是选择了工科中最基础最普通的专业——机械制造。这着棋很绝妙,因为做商贸必须具备一定的专业知识,在贸易中,工业产品占据了绝大多数,如果不了解产品的性能、生产制造的情况,就很难保证产品的收益。因此,具备一些工科的基础知识是经商的先决条件。况且,工科学习不仅是知识技能的培养,它还能帮助人们建立一整套严谨的思维体系,训练人的推理分析能力,培养脚踏实地的工作态度,这些素质对经商的人帮助很大。比尔·拉福就这样在麻省理工学院度过四年。他没有拘泥于本专业的学习,还广泛学习了化工、电子、建筑等方面的知识,这些知识在他后来的商业活动中发挥了不可忽略的作用。

#### 第二阶段:经济学学习(3年)

大学毕业后,比尔·拉福没有立即一头扎进商海。按照原先的设计,他开始攻读经济学的硕士学位。商业毕竟不是工业,这是一种经济活动,有其本身的规律和特征。它无论是在程序上还是在原则内容上都很复杂,需要进行专门了解。在市场经济条件下,一切经济活动都通过商业手段来实现,不了解经济规律,不学习经济学知识,很难在商界立足。于是,比尔·拉福又考入了芝加哥大学,开始了为期3年的经济学硕士课程的学习。这期间,比尔·拉福掌握了经济学的基础知识,深入了解了经济规律,懂得了商业活动的地位

作用,明白了影响商业活动的多种因素,特意认真学习了相关的经济法律。在现代商业活动中,法律充当了至关重要的角色,没有法律保障,现代商业将陷入一片混乱。这样,几年下来,他完全具备了经商的素质。

### 第三阶段:政府部门工作(3年)

你也许会感到意外,学业有成后,比尔·拉福拿到硕士学位后居然没有立即投身商海,而是考了公务员,去政府部门工作。原来,他的父亲,这位老谋深算的商业活动家深知,经商必须具备很深的社会交往能力,人际关系在社会交往中异常重要。要想在商业中获得成功,必须深知处世规则,充分了解人的心理特征,善于与人交往,这样才能够给人以良好的印象,使人信任你,愿与你合作。这种开拓人际关系的能力在学校是学不到的,只有在社会上,在工作中才可以学到;而训练交际能力,观察人际关系的最佳去处就是政府部门。拉福在政府部门一干就是5年。5年中,他从一个稚嫩的热血青年成长为一位老成世故的公务员。此外他通过5年的政府机关工作,结识了一大批各界人士,建立起一整套关系网络。他非常善于利用这些网络,这个网络能够为他提供丰富的信息,提供许多便利条件,这对他后来事业的成功帮助很大。

### 第四阶段:通用公司锻炼(2年)

政府工作结束之后,比尔·拉福完全具备了成功商人所需的各种素质,于是辞职下海,去了通用公司。在国际著名的通用公司锻炼,比尔·拉福不仅为实践所学的理论找到了一个强大的平台,通过实践的锻炼将所学的知识转化为实际技能,而且对各种社会资源进行整合,完成了激情与现实的融合。同时通过通用公司两年的锻炼,他也学习到了丰富的管理经验,完成了原始的资本积累。

### 第五阶段:自创公司

在熟练掌握了商情与商务技巧后,比尔·拉福毫不犹豫地谢绝了通用公司的高薪挽留,开办了拉福商贸公司,开始了梦寐以求的商人生涯,实现多年前的计划。拉福公司的成长速度出奇的快,20年后,拉福公司的资产从最初的20万美元发展为2亿美元,而拉福本人也成为奇迹。

从案例中,我们可以看到企业家比尔·拉福的成功不是偶而是必然。正确的人生规划是成功的关键。大学阶段的职业生涯规划,从进入大学选择了专业后就开始了,学习职业生涯规划理论,根据自身实际情况对职业生涯进行合理规划,是影响大学生一生发展的行为。简言之,学习、实践,再学习、再实践,不断提高、发展和调整,是大学生职业生涯规划的核心思想。

## 第一节 职业与职业生涯

职业与我们每个人都有密切的联系,每个具有劳动能力的人都会在他的一生中从事一种或几种职业,都会有自己的职业生涯,并通过职业生涯实现自己在社会中的发展,实

现自己的理想和价值,为家庭、组织和社会作出贡献。了解职业、认识职业,对我们选择职业、寻求职业发展是很重要的。

## 一、职业

“职业”一词是“职”和“业”两个字组合而成的,“职”字包含着责任、工作中所担当的职务等意思;“业”字含有行业、业务、事业等意思。职业一般是指人们在社会生活中所从事的以获得物质报酬作为自己主要生活来源并能满足自己精神需求的、在社会分工中具有专门技能的工作。它是人类经济发展以及社会劳动分工的结果。

### (一)职业的特点

(1)社会性。职业的社会性即劳动者承担生产任务,履行公民义务。职业并非人类一出现就存在,而是社会分工的结果。每一种职业的产生都体现了社会分工的细化,体现了社会生产力的提高和社会的不断进步。因此,职业是劳动者获取的一种社会分工角色,是个人与社会结合的体现。社会成员通过从事职业活动为社会做出自己的贡献,社会也以全体成员的劳动作为积累而得以持续发展和进步。

(2)经济性。职业的经济性即劳动者从中取得收入。劳动者利用专门知识和技能从事职业活动,以获取一定的收入作为物质生活的来源,这就是职业的经济性。获取一定的收入既是劳动者从事职业活动的基本动机,也是其从事职业活动的结果。可以说,直到现在职业仍然是人们谋生的手段,是维持个人和家庭生存的基础。

(3)技术性。职业的技术性即劳动者在职业活动中需要具备一定的才能和专长。职业的技术性揭示了职业的专业性。虽然不同职业对技术的要求有所不同,但都需要劳动者具有一定的技术。可以说,自职业产生起,就不存在一种没有技术要求的职业。目前,许多职业都对学历、专业、职业资格等有明确的要求。

(4)多样性。职业的多样性即不同职业之间有很大差异。职业不仅种类繁多,而且不同种类职业的劳动内容、生产工具、知识与技能要求等都存在着很大差异。俗话说“隔行如隔山”,职业间的差异会给人们的职业转换带来一定的障碍和困难,同时也使社会分工更加细化,有利于提高工作效率。

(5)层次性。职业的层次性即不同职业之间、同种职业之间存在着在高低层次的区别。职业不仅种类多样,各类职业之间和各类职业内部也存在着不同的层次。职业虽无高低贵贱之分,但由于职业对从事者的素质要求不同、社会对职业的评价不同,职业也就有了层次之分。职业的层次性的根源在于不同职业要求劳动者在体力与脑力方面付出有别以及工作复杂程度的不同、工作素质要求的差异、工作自主性的不同和收入水平的差异等。

(6)稳定性。职业的稳定性即劳动者从事的职业活动相对稳定,是非中断的。职业一直处在不断发展变化之中,随着生产力和社会分工的发展,新的职业不断出现。但是,某种职业一旦形成便会在较长的一段时期内存在和发展。职业的生命周期具有相对的稳定性,这是因为决定职业存在的社会条件的变化是比较缓慢的。职业的稳定性使人们学习、掌握专业知识和技能成为可能,也使人们职业生涯的规划和发展成为可能。

### (二)职业角色与其他角色的联系及区别

#### 1. 联系

(1)职业角色与其他角色一样,当在不同角色之间进行转换时,会经过角色冲突、角色学习和角色协调等一系列过程。

(2)职业角色和其他角色都是人在社会中所属的特定群体的代名词,表示一个人的地位和身份,是个体社会归属的载体和人与人之间相区别的依据。

#### 2. 区别

(1)职业角色相对简单。社会角色具有多元化的特点,人在社会活动中随着场合的不同,相对于不同的人 and 事将会以各种不同的角色出现,而职业角色仅限于个体供职的行业和所从事的工作,有特定的职业特点。

(2)职业角色相对稳定。人在社会中可能会扮演多种社会角色,这些社会角色在不同情景下会进行大量的转换,而职业角色是人最基本的社会角色形式,相对来说比较固定,不会时刻变换,具有稳定性的特征。

(3)职业角色是后天选择的结果。普通的社会角色是在人成长的过程中自然生成的,有的角色更是个人成长过程中必须接受的,如父母角色、子女角色和学生角色等。但职业角色需要大量专业技能的支撑,需要经过积极的职业学习,所以职业角色不是与生俱来的,而是需要经过后天选择、学习和培养才能获得准确的定位。

### 案例故事

#### 现实与理想的差距

杨鹏是软件专业的一名应届毕业生。他一直想在毕业后进入自己喜欢的传媒行业打拼,并依靠自己的力量创造属于自己的生活。通过努力,他应聘试到一家杂志社实习,做杂志网络版同步。刚开始时他很兴奋,觉得自己实现了人生理想,进入了喜欢的传媒行业。但是时间一长,杨鹏开始遇到各种问题,远离家乡独自在外生活,月薪用于支付房租,再除去交通费、伙食费后基本没有剩余,生活各方面的条件都和当初的想象相差甚远,杂志社的前景似乎也不乐观,网络同步的工作也缺乏创造性,和自己之前的想象完全不同。此时,家人为他提供了一个进家乡一家能源行业的国企工作的机会,虽然不是传媒行业,但是这个单位有非常好的待遇和福利,也有很好的发展空间。思考了一段时间后,杨鹏决定回家乡发展。

其实,很多同学工作后才能深刻体会职业的含义和对一个人生活的影响。职业的选择是一个复杂综合的命题,选择不同,便会扮演不同的角色,如何选择职业,需要我们对其实进行全方位的评估。

#### (三)我国职业发展变化趋势

随着社会的发展和科技的进步,职业也随之发生着变化。一些新职业产生并迅速发展,一些传统职业内涵发生了改变或转化,一些过时的职业开始衰退甚至消亡。目前,我

国的职业发展趋势主要有以下几种。

(1)由单一基础型向跨专业、复合型转化。职业岗位的要求和劳动方式逐步由简单向复杂转化,过去单一技能要求的工作,现在需要更充分的相关专业的知识和技能。

(2)由封闭型向开放型转化。职业岗位工作的范围和面向的服务对象越来越广泛,接收信息的渠道也必须加大,人们相互之间的交往和协作大大加强,所以要求人们具有开放的观念和心态,彻底摆脱封闭的状态。另外,开放型体现在职业岗位工作的性质上,例如,增加了一些以人与人之间联络、沟通、信息咨询和交易为表现形式的内容。

(3)由传统工艺向信息化、智能型转化。生产力发展的关键之一是增加职业岗位科技含量,改善劳动组织和生产手段,提高劳动生产率。能熟练应用信息管理方法的智能型操作人员,是今后职业岗位更新、工作内容更新需要的新型人才。

(4)由继承型向知识创新型转化。知识经济时代的到来,要求社会成员不断树立创新意识,在自己的职业岗位上进行创造性劳动。今后,只有创造型人才才能更好地胜任岗位职责。

(5)由服务型向知识技能型转化。第三产业在劳动者数量增加的同时,对从业人员质量的要求也在不断提高,产生了知识型服务性职业,而且是吸纳社会劳动力的主要渠道。劳动力市场专家预测,未来的新职业会越来越多地出现在服务部门,特别是与健康、通信和计算机相关的行业。

准确把握职业变迁趋势,对大学生至关重要,它能够对大学生职业目标的选择提供思路,对职业生涯发展提供方向,大学生应密切关注职业变迁和发展趋势,更好地适应变革中的社会职业环境,防止择业的盲目性。

## 二、职业生涯

### 1. 职业生涯的含义

在《现代汉语词典》中,“生”是活着的意思,“涯”泛指边际。通俗地讲,生涯就是人的一生。职业生涯即事业生涯,又称职业发展,简单地说,就是一个人一生连续担负的工作职业和工作职务的发展道路,是一个人的终生职业经历,包括就业的行态、工作的经历以及与职业相关的活动等。职业生涯分为外职业生涯和内职业生涯。外职业生涯主要是指从事职业时的工作单位、工作内容、工作职务、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程。内职业生涯主要指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程。内职业生涯的发展是外职业生涯发展的前提,内职业生涯带动外职业生涯的发展,外职业生涯的因素通常由别人决定、给予,也容易被别人否定、剥夺,而内职业生涯的因素主要靠自己探索获得并且不随外职业生涯因素的改变而丧失。因而在职业生涯的各个阶段,都应重视内职业生涯的发展。尤其在职业生涯早期和中前期,一定要把对内职业生涯各因素的追求看得比外职业生涯更重要,因为它在人的职业生涯成功乃至人生成功中具有关键性作用。

### 2. 职业生涯的阶段划分

职业生涯发展研究领域的权威人物舒伯通过长期的研究,系统地提出了有关职业生涯发展的观点。1953年,舒伯根据自己“生涯发展形态研究”的结果,将人生职业生涯发

展划分为成长、探索、建立、维持和衰退五个阶段。

(1)成长阶段(0~14岁)。该阶段属于认知阶段。此时个人通过对家庭成员、老师、朋友的认同,逐步建立起自我概念,并经历了对职业从好奇、幻想到兴趣,再到有意识培养职业能力的逐步成长过程。舒伯将这一阶段具体分为三个时期:①幻想期(10岁之前),此时个体把“需要”作为主要考虑因素,对于自己觉得好玩和喜爱的职业充满幻想,并进行模仿;②兴趣期(11~12岁),此时个体以兴趣为中心理解、评价职业,开始做职业选择;③能力期(13~14岁),此时个体开始以能力为主要因素来思考职业问题,开始考虑自身能力与喜欢的职业是否相符合,并有意识地进行能力培养。

(2)探索阶段(15~24岁)。该阶段属于学习打基础阶段。在这一阶段个体将通过学校活动、兼职等进行职业探索,试图了解自我和职业,并根据未来的职业选择做出相应的教育决策,完成择业及初步就业。该阶段又可分为三个时期:①试验期(15~17岁),此时个体开始综合认识和考虑自己的兴趣、能力与职业的社会价值、就业机会,并对未来职业进行尝试性选择;②转变期(18~21岁),此时个体正式进入就业市场或者进行职业培训,开始由一般性的职业选择转变为特定目标的选择;③尝试期(22~24岁),此时个体选定一定的工作领域,开始从事某种职业,对职业发展目标的可行性进行试验。

(3)建立阶段(25~44岁)。该阶段属于选择、安置阶段。在这一阶段,经过早期的试探和尝试后,不适合者会谋求变迁或重新选择,此时个体已经找到了属于自己的“位置”,并谋求长期发展。该阶段又分为三个时期:①尝试期(25~30岁),此时个体对初步选定的职业和目标进行反思,如有问题则重新选择、变换职业工作;②稳定期(31~40岁),此时个体最终确定属于自己的职业目标,并努力实现这些目标;③职业中期危机期(40~44岁),在这一阶段,个体可能会发现自己并没有朝着预定的职业目标靠近或发现新的目标,因而需要重新评价自己的需求和目标,这时的个体处于一个转折期。

(4)维持阶段(45~64岁),该阶段属于升迁和专精阶段。此阶段大多数人通过长期从事某一工作,在该领域已占有一席之地,现在要考虑的不再是锐意进取,而是力求保住现有的位置,维持已取得的成就和社会地位。这一阶段的重点是维持家庭和工作间的和谐关系,传承工作经验,寻求接替人选。

(5)衰退阶段(从65岁到退休)。该阶段属于退休阶段。此时,个体的健康状况和工作能力开始缓慢衰退,他们将逐步结束职业生涯。在这一阶段,个体要学会接受权利和责任的减少,学会接受一种新的角色,逐渐适应退休后的生活。

## 第二节 职业生涯规划

### 一、什么是职业生涯规划

职业生涯规划又叫职业生涯设计,是个人对所从事的职业进行自我计划和管理的过程。具体来说,职业生涯规划是指个人根据主体优势、能力水平、兴趣爱好和职业倾向等,结合时代特点、制约因素和机遇条件,为自己确立最佳的职业奋斗目标,并根据目标有效选择职业道路,确定教育、培训和发展计划,确定行动方向、行动时间和行动顺序的过程。