

课里播企业培训课程
职业生涯学习方案

职业生涯发现方案

【美】 Elwood N. Chapman 著

韩经纶 曾 辉 译

南开大学出版社
天 津

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯发现方案 / (美) 查普曼 (Chapman, E. N.) 著; 韩经纶, 曾辉译. — 天津: 南开大学出版社, 2002. 12
(课里播企业培训课程. 职业生涯学习方案)
ISBN 7-310-01796-X

I. 职... II. ①查... ②韩... ③王... III. 职业选择 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 068082 号

出版发行 南开大学出版社

地址: 天津市南开区卫津路 94 号 邮编: 300071

营销部电话: (022)23508339 23500755

营销部传真: (022)23508542

邮购部电话: (022)23502200

出版人 肖占鹏

承印 天津市宝坻区第二印刷厂印刷

经销 全国各地新华书店

版次 2002 年 12 月第 1 版

印次 2002 年 12 月第 1 次印刷

开本 787mm×960mm 1/16

印张 6.5

字数 133 千字

印数 1—5000

定价 16.00 元

出版前言

给每一个读者

从某种意义上来说,找工作、选课程就如同吃东西一样被视为一种本能。中学或者大学毕业生在继续学业或者就业时,只有少数较幸运的人可能得到父母、兄长、朋友、老师的帮助,其他的大都没有得到专业的辅导与指导。

今天找工作、升学在美国和其他先进国家受到很多人重视,因为它与人们的生活息息相关。路没有选好、走好,就没法到达目的地;不注意饮食,健康就得不到保障;没有专业的职业生涯规划,就可能导致浪费时间、无法发挥才能、工作不愉快,甚至抱憾终生。

职业生涯学习方案,提供了各种工具,帮助你探寻适合你的职业,改进人际关系,提高情商,开发自我的潜能,提高个人竞争能力。

你只需要静下来,拿起一枝笔,边看边写,就可以自主方式完成职业生涯课程。当然,在完成课程后,你要设计一个行动计划,将所学的应用在工作与生活中。

如果在完成自主课程后,又得到导师的指导与辅导,效果会更佳。你可以参加课里播面授课程,由专业的职业生涯顾问师给你帮助;你亦可以找一个可信赖的“导师”给你提供帮助。你可以让你的导师参阅你完成的教材练习,与你讨论、检查你的现况,协助你订立改进目标,帮助你设计行动计划,并给予支持、辅导、指导与鼓励。

愿你有一个成功的职业生涯!

给每一个企业领导者

职业生涯方案是当今成功的跨国企业员工教育的主要组成部分,它是员工选择课程、人才培养、企业接班规划的基础,同时也是企业培育敬业员工的有效方法。

由于员工差异大、工作繁忙,企业开办职业生涯课程不容易。课里播这套职业生涯学习方案,完全可以让员工按自己的需要、时间、进度自主学习。企业只需要结合一个简便易行的“内部导师”计划,就可以取得很大的成效。课里播很愿意为企业提供有关的指导与辅导,请探访 www.crispchina.com,与我们的顾问师联系。

你亦可以将这套职业生涯学习方案送给具有发展潜力的员工,并且说几句激励的话。小小的礼物,可能大大激发员工的发展动力,请不要忘记在扉页上加上您的签名。

愿你能够培育出有自发动力的员工团队!

李秀英
课里播学习方案顾问



课里播企业培训课程简介

课里播企业培训课程由美国专业培训顾问师结合企业培训及辅导工作开发,具有极高的操作性。在全球 20 多个国家,共有 2 000 万个课程正在各大、中、小企业中使用,其中包括 75% 以上的美国 500 强企业(如麦当劳、惠普、摩托罗拉、波音公司等)以及美国总统办公室。

美国 Crisp 公司在中国的代表 Crisp Learning Solutions China 与国内优秀的出版社进行合作,将这些课程翻译到中国。

课里播课程将当今全球验证成功的企业管理方法整理成简便易行、文字浅显、以胜任能力为本(competence based)的互动课程。学员只需要花 1 个小时,就可以读完一遍,并掌握其重要的理念。

这些课程,既可以自主学习,也可以作为培训师或经理培育员工的教材,或者作为顾问师辅导企业的辅助工具。课程覆盖企业管理实用范畴,包括管理者及被管理者的知识、技能、态度、顾客服务、营销、人力资源、企业发展等各个方面。

事实证明,这些课程极具成本效益,可以明显改进企业的素质,有效提高生产力、销售业绩、员工绩效及顾客的满意度。

我们期盼课里播企业培训课程的引进能为迅速崛起的中国企业助一臂之力,加速其国际化进程。

建议学员拿着铅笔,边看边做练习,效果更佳

企业用户对课里播(Crisp)课程的评价

在我们自主学习图书馆借出的书籍中，课里播课程是最受欢迎的项目，我们的经理和管理者尤其欣赏它在培训员工时所体现的易用性。

Wendy Flint(惠普公司)

成为课里播的合作伙伴使我们能够为广大的波音员工提供易学易用的商业技能培训课程。

Charles Ruthford(波音公司)

把这项优质工作干下去！课里播产品所展示的专业性及高度的成本效益极大地支持了我们事业的发展。

Duane Waterman(康柏计算机公司)

课里播的产品非常简练。它提供了一种质优价廉的学习途径。

Mike Petefish(西门子公司的销售培训经理)

我们认为课里播产品对我们开发的“顾客满意代表培训证书班”是一个无价之宝。我们的培训班赢得了“1998年麦当劳团队奖”。我们愿意就课里播产品提供给我们世界级的宝贵经验，而共同分享这份殊荣。我们非常庆幸选择了课里播作为我们的合作伙伴，而且我们期待未来继续合作。

Terri K. Capatoso(麦当劳副总裁助理)

来! 成为课里播(Crisp)的合作伙伴

学习方案顾问

如果你是一个极重视工作质量及顾客满足感的专业培训师或者是资深的企业管理人员,希望成为一个专业的企业培训顾问师,我们诚意邀请你加入,成为课里播学习方案顾问。

只要你能够完成我们提供的课程,通过我们的实践应用考核,就可以取得课里播学习方案顾问的资格。

授权学习中心

我们诚意邀请优秀的企业管理顾问公司成为全国各大城市的授权学习中心,提供课里播企业培训顾问服务,帮助学员将所学的应用到工作之中,3~6个月内在工作绩效方面取得明显可度量的改进,并带领企业迈向学习型企业的成功之途。

请探访我们的网站,与我们联系:www.crispchina.com。

前 言

这本《职业生涯发现方案》与众不同之处在于，它不是一本仅用来读的书，而是一本注重使用的书。它有独特的“自定进度”模式和诸多相关练习，从而激励读者积极参与并立即尝试新的观念。

本书将介绍那些对完成有效的职业生涯选择起决定作用的因素，使用这套简单而高效的方案可以使人的生活和未来发生惊人的变化。

《职业生涯发现方案》能被有效地运用在很多方面，例如：

个人学习。本书是自学型的，你所需的只是一个安静的地方、一些时间和一只铅笔。通过完成这些练习，大多数读者约用一小时就可作出符合实际的职业生涯抉择。

研讨会和研究班。本书适合用于职业生涯课程。学生可以在专业教师的指导下，完成这套练习，从“第一步”开始逐步完成更为深入的行动计划。

纳入教学内容。许多教师愿意把职业生涯这一单元添加到他们的课程教学中。同时学生们只要花很少的钱便能每人拥有一册《职业生涯发现方案》。

内容提要

这是一本帮助人们发现职业生涯的指导手册，书中揭示了对职业生涯搜寻起决定作用的因素，并依此制定出一套易于操作的完全行动方案。本书独特的模式便于读者依据个人特点“自定进度，完成相关练习”。同时，书中丰富的案例也会给读者提供多层面的启迪。凡是有幸读到此书并照此书中方法去做的人，不论是对职业生涯一无所知的人，还是在职业生涯探索中屡遭失败的人，都有机会成功地找到自己理想的职业生涯，从而真正体验自我发现的欣喜与感动，并逐步实现人生梦想。

本书适用范围非常广泛，既可用于读者自学，也可用于小组集体讨论，还可作为职业辅导课程的教材或参考书。



我怎么会来到这里？一定是什么人推我来的，因为这完全不是我自己的选择。有人令我沿此方向前行，而其他的人又在不同的时间里控制着我。

约瑟·黑勒

敢于梦想

如果不了解未来又如何对它负责？这是一个好问题！虽然未来是不可预知的，但每个人都会直接影响事物的产生。成功者大都知晓制定一项帮自己实现梦想的计划是非常重要的。但不幸的是，许多人只是过一天算一天。对这些人而言，生活仅仅是“标记时间”。

虽然对未来的规划常常是暂时性的，但如果没有规划，你实现梦想的机会就很渺茫。因此，有必要在规划未来时纳入一些高期望值的设想，即使它们稍微超出了你的能力范围也不要紧，但如果不为自己设定高目标，你就可能会错失一些很棒的生活经历。

本书将激发你的梦想。为此，特向你提供一套职业生涯发现的有效策略。你所需要准备的只是一支铅笔和一些时间。

祝你好运！

目 录

第1部分 将你的职业搜寻与生活目标联系	(1)
从大处着眼	(3)
生活目标不同于其他目标	(5)
职业目标可以变成生活目标	(6)
令生活有目标	(7)
生活目标只能由你自己选择	(8)
生活目标剖析	(9)
生活目标剖析(续)	(11)
生活目标可以改变	(12)
将职业活动与生活目标相联系	(13)
第2部分 了解你自己	(15)
你在生活中将扮演什么角色	(17)
为什么职业搜寻会帮助你更好地了解自己	(18)
你的价值观是什么	(20)
触及你的价值观	(21)
个案1 乔伊斯的难题	(23)
关注你自己的兴趣	(24)
重视你所有的潜质	(25)
聚焦你的特殊才能	(26)
尽力而为	(28)
个案2 杰克的两难困境	(29)
你的工作环境	(30)
快乐因素	(31)
第3部分 进行搜寻	(33)
个案3 乔会找到正确的职业生涯吗	(36)
深度——简略的职业生涯搜寻	(37)
完成职业生涯搜寻的好处	(39)
进入正确的轨道	(40)

二十种可能的具体职业	(41)
专业性职业(部分目录)	(43)
技术性职业(部分目录)	(45)
服务性职业(部分目录)	(47)
职业类别:扩大搜寻范围	(49)
选择正确的职业类别	(65)
选择正确的职业类别(续)	(66)
第4部分 选择一个具体的职业	(67)
向自己提问	(69)
一本参考书	(70)
减除的作用	(71)
决策时间到了	(72)
个案4 中年职业生涯的变化	(73)
第5部分 选择的确认	(75)
使你自已满意	(77)
个案5 再次思考	(78)
你会考虑更为深入的职业搜寻吗	(79)
后续的检核目录	(80)
自我测试	(81)
作者对个案的见解	(82)

第 1 部分

将你的职业搜寻与生活目标联系



从大处着眼

人们难以找到正确职业的一个主要原因,是他们没有把自己的努力与生活目标联系起来,未能形成“长远规划”。这就很容易像失去导航系统的太空飞船,漂泊不定,永远无法到达目的地。

树立正确的生活目标并非一件容易的事,它需要专心致志的品质和路线图的引导。如果你能做到专心致志,本书将为你提供这种路线图。

首先,不要把获得学位、职业的可能性或工作机会当作职业生涯的终点,而应把这些看作能实现理想的中介物。一开始做到这点可能很困难,但你要明白,其真正的含义在于你应当专注于当前的思考。你的思考应当超越学位、职业或工作。你需要思考更长远的东西。

布莱德最初曾遵循着一套由指导专家设计的模式去搜寻自己的职业生涯。那套方法其实是可行的,但布莱德却失去了兴趣。因为他感觉就像在一座没有方位指示的奇怪的城市中寻找一条街道,他因此而失去了搜寻的动力。但是过了一些年,在布莱德确定了生活目标之后,他在一个类似的职业搜寻方法的帮助下成功了。

其次,提出的生活目标应避免因太笼统、太模糊而无法使用。一个有益的目标应该是清晰和强烈的,足以指导和激励你的行动。

不要误认为有价值的生活目标一定是利他的或是以单纯的快乐为目的。因为只有极少数的人才会有重大的科学发现,赢得诺贝尔奖,或者被推选为某一专业运动项目最有价值的运动员。现实生活的目标应该是非常实际而可行的。它可以是:

· 在一个健康环境中造就一个快乐的家庭。

- 从零开始,重新构筑你的梦想家园。
- 为自己和家庭改善个人健康状况(延长寿命)。
- 从事一个使其他人快乐的职业。
- 通过创造性的努力获得赞誉。
- 创造一笔财富,或……
- 为无忧无虑的退休生活作准备。



生活目标不同于其他目标

理想的生活目标将赋予生命以灵感，它可以为人们的日常生活注入活力。虽然一个生活目标会因为重大成功而得到他人的认同和赞誉，但通常它是更为个人化的东西。一些人非常幸运地获得了有意义的生活目标，他们在日常生活中也因此而拥有了更多精神与物质的财富以及明确的行动方向。当危机发生的时候，他们能比那些没有生活目标的人处理得更好。

人们很容易把生活目标和其他有价值的愿望混淆。举例来说，获得大学学位是一个重要的成就，然而它却并不是通常意义上的生活目标。买一所房子也是一个有价值的目标，但对大多数的人而言，它不是一个生活目标，除非有一些特别的情况，如喜欢设计并且亲自建造它。

你可能会认为职业生涯和生活目标是一回事，但情况又并不总是这样。比如当教师，教师可以是一个职业，但生活目标（一个比较大的概念）则是帮助他人学习的愿望。生活目标常被视作某种更个人化的东西，并且超出了职业的范畴。通常，当一个人把职业生涯当作生活目标的时候，某些有价值的东西就逐渐消失了。而在职业生涯结束之时，生活也许仍未具有那种让人们期待享受的意义。