



清华职业经理实用管理丛书

清华大学职业经理训练中心指定教材

丛书主编 ◆ 骆建彬



Human Being Development &  
Professional Carrer Planning

# 人生发展与 职业生涯规划

程社明 卜欣欣 戴洁 ◆ 编著



清华大学出版社

T27-51

1813

清华职业经理实用管理丛书

清华大学职业经理训练中心指定教材



骆建彬 ● 主编

# 人生发展 与职业生涯规划

Human Being Development  
& professional Carrer Planning

程社明 卜欣欣 戴洁 ● 编著

团结出版社

### 图书在版编目 (CIP) 数据

人生发展与职业生涯规划/程社明, 卜欣欣, 戴洁编著.

-北京: 团结出版社, 2003. 1

(清华大学职业经理实用管理丛书/骆建彬主编)

ISBN 7-80130-673-2

I. 人… II. ①程…②卜…③戴… III. 大学生-职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 104567 号

---

出版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号)

[电话 (010) 6513. 3603 (发行部) 6524. 4792 (编辑部)]

http: //www. tuanjiechs. com

E-mail: unitypub@263. net.

经销: 全国新华书店

印刷: 北京天方印刷厂

---

开本: 670×970 毫米 1/16

印张: 14

字数: 222 千字

印数: 8000 册

版次: 2003 年 1 月 第一版

印次: 2003 年 1 月 (北京) 第一次印刷

---

书号: ISBN 7-80130-673-2/G·244

定价: 28.00 元

(如有印装差错, 请与本社联系)

## 清华职业经理实用管理丛书编委会

**主编:** 骆建彬

(博士,清华大学职业经理训练中心主任,清华大学副教授)

**委员:** (排名不分先后,以姓氏笔划为序)

王连义	王小明	车宏生	田光宇	李先耀	朱耀祥
吴志强	吴绪模	吴建基	陈伟	严鸢飞	罗振壁
周小桥	金波	姜荣国	张超中	高其富	梁雅杰
章义伍	程社明	傅遥	傅明智	杨世茁	

**执行主编:** 朱耀祥

**特邀编辑:** 宋津津



## 清华职业经理实用管理丛书

清华大学职业经理训练中心指定教材



作者简介 程社明

程社明博士现任天津明理企业管理咨询公司董事、南开大学 MBA 中心兼职教授。1986 年毕业于沈阳药科大学药剂及管理两个专业，获理学学士学位；1997 年在南开大学国际企业管理系获博士学位；1999 年曾应邀到台湾中山大学、中央大学等进行人力资源管理讲座。当前主要研究方向为职业生涯开发管理、企业文化和人力资源管理等。



卜欣欣，女，南开大学讲师，经济学硕士，从事残障人士的职业生涯开发。



戴洁，女，法律专业毕业，获律师资格，致力于大学生的职业生涯开发。

选题策划 ◆ 永恒书坊

责任编辑 ◆ 么志龙

封面设计 ◆ 阎志杰





清华职业经理实用管理丛书

清华大学职业经理训练中心指定教材



#### 丛书主编简介

骆建彬

1964年生，1993年获清华大学工学博士学位。清华大学机械工程学院副教授、研究生导师、清华大学职业经理训练中心创始人之一，现任中心主任。主要从事企业先进管理模式、企业信息化及网络支持系统研究。

#### 清华职业经理实用管理丛书

- ◆ 项目管理四步法
- ◆ 商务谈判精华
- ◆ 人生发展与职业生涯规划
- ◆ 经理人财务必修
- ◆ 企业流程设计与现代质量管理
- ◆ 销售的组织与管理
- ◆ 实用竞争情报
- ◆ 心理测量与人才选拔
- ◆ 目标管理与绩效考核

## 目录

总 序	1
前 言	5
导 论	9
<b>第 1 章 ■ 憧憬人生成功</b>	
1.1 人生发展	15
1.2 人生需求与人生价值	19
1.3 人生需求的满足与职业生 涯的关系	30
1.4 职业生涯规划成功与人生成功的关系	45
复习思考题	59
<b>第 2 章 ■ 职业生涯规划的基础</b>	
2.1 职业生涯规划相关基本观念	63
2.2 制定职业生涯规划时所应遵循的基本原则	95
2.3 职业生涯规划的主要内容及相互关系	104
复习思考题	106
<b>第 3 章 ■ 职业生涯规划第一步——变美好愿望为奋斗目标</b>	
3.1 美好愿望、职业方向与职业目标	109
3.2 迈出规划第一步	112
复习思考题	116

## 第4章 ■ 职业生涯规划第二步——可行性研究

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 4.1 社会环境分析和职业分析 | 119 |
| 4.2 行业环境分析和企业分析 | 127 |
| 4.3 个人分析和角色建议   | 137 |
| 复习思考题           | 157 |

## 第5章 ■ 职业生涯规划第三步——设计方案

- |          |     |
|----------|-----|
| 5.1 目标分解 | 161 |
| 5.2 目标组合 | 171 |
| 5.3 成功标准 | 184 |
| 复习思考题    | 189 |

## 第6章 ■ 职业生涯规划第四步——详细施工图

- |               |     |
|---------------|-----|
| 6.1 对准差距      | 193 |
| 6.2 找对方法      | 201 |
| 6.3 实施步骤与完工时间 | 207 |
| 复习思考题         | 216 |



## 总序

2001年12月11日中国正式加入世界贸易组织(WTO),是中国改革开放中的一个里程碑,也意味着进入了一个新阶段。从此就经济而言,彻底的开放使中国已完全纳入全球一体化的轨道。

“和世界完全接轨”已不能停留在口头上,而应迅速付诸实际的行动。从长远来看加入WTO会使我国吸引更多的外资,为我国国际贸易和国民经济的进一步高速增长,赢得前所未有的机遇,十年以后将可能使我国的GDP再翻一番,其利益是不言而喻的。但从近期来看各行各业将面临严峻的挑战。

世贸组织总干事泰国素帕猜·帕尼差帕博士指出:“如果不利的情况发生,中国加入世贸组织将会使整个国家到处充斥着进口的农产品和工业制成品,这将使已经处于困境的农村地区和脆弱的国有企业的情况变得进一步恶化。同时,随着效率更高的外国公司进入中国从事生产和进口国外商品,8500万国有企业工人中约有2500万人将会失去工作。不应忘记,中国的WTO进程始终伴随着风险与憧憬。”在我国加入WTO一年后,虽然总的情况漂亮。但他又说:“我不相信影响在加入世贸的第一年就体现出来,但是中国会逐步找到自己的角色。”

为此,我们决不能掉以轻心,没有相应措施或政策稍有不慎,就可能破坏当前安定团结的大好局面,导致经济混乱、企业破产、社会动荡、失业增加等不小的风险。“事在人为”,化解这一风险的最根本也是最重要的措施,就是加强“管理”,为社会快速培养出一支过去稀缺、现在迫切需要的庞大的职业经理人队伍,这些应该是“符合现代企业制度需要、懂得

**世贸游戏规则、和世界接轨的、善于竞争、敢于胜利的新世纪职业经理人”，这是当前我们面临和应该负起的历史责任。**

清华大学职业经理训练中心自成立之日起，我们就以“建立管理模式、塑造职业经理”为己任，秉承清华大学“自强不息、厚德载物”的校训先后已为社会各界培训了两千余名职业经理，并博得社会的好评。在我们长期办学实践中，通过和各地许多学员的交流，深谙熟知我们的管理人员在“寻找什么，关注什么，做什么，怎么做”。

我们依托清华大学雄厚的师资力量和北京地区的专家学者，参照跨国公司培训职业经理人的思路方法，国际知名大学培养经济管理人才的教学内容，已经创立了一套符合中国国情的职业经理训练模式。为了解决国家和社会的急需，和应对入世的冲击，快速培养出千百万职业经理人，我们编辑和出版这套“清华职业经理实用管理丛书”以便与社会共享我们的经验与知识。

这套系列丛书的主要特点是：除少数必备的理论知识外，丛书以实用为主，即使涉及理论部分，也尽量做到深入浅出，强调学习后的可操作性，每一本书学完后，都能掌握和书主题相关的数种实用操作方法。丛书中每本书的选题，从主题到内容都是当今国内外重视的热点、现实商务活动和管理实践中的主要问题；内容取材有的是国外最新资料，有的是国内实践中的宝贵经验。

当前市场上见到的管理类书籍大部分都由欧美书籍直接翻译而来，虽然其间不乏善本，但也有一部分书籍不仅翻译水平不高，更由于国内外社会环境的不同，思想人文的迥异，国人读来有的难于理解，也不容易借鉴学习。

我们丛书的内容取材尽量考虑国内的实际环境和国情，最大限度满足国内的需求。书中各种案例既有取自国外的先进经验，更多的来自国

人本土的实践,读者读来不会像读翻译书那样有生涩和隔靴搔痒之感。

我们充分考虑到企业经理人员事务的繁忙、时间的紧迫,没有可能去阅读那种卷帙浩繁、内容综合的大部头书,而是主题明确、短小精悍,每本书一个主题,大都在十五万字左右,一般不超过二十万字。这就便于读者在短期内能阅读完毕,真正做到开卷有益。

丛书的写作风格上我们尽量做到文字流畅,易读易懂,适合个人阅读的自主学习方式。同时也注意到轻松、活泼,并能激发读者的兴趣。这一系列丛书面向广大的读者群,我们希望在短期内培养出素质高、能力强的千百万职业经理人,以应对进入 WTO 的挑战。

我们除聘请了清华大学校内及其他高校中理论知识渊博、实践经验丰富的教授、副教授和博士生导师写作外,还诚邀国内长期工作在商务和管理第一线,精通业务并熟悉国情的高层管理人员和专家,还将邀请香港、美国的专家、教授来执笔编写,力求做到此系列丛书的高水平和高质量。

21 世纪已经来临,新世纪给中华民族的复兴带来了巨大的机遇和希望,培养出一支庞大的“21 世纪职业经理人”队伍,既是很多人的理想,也是推动社会高速前进达到这一目标的客观要求。让我们和读者携起手来共同迎接这一光辉灿烂的明天早日来到。

“清华职业经理实用管理丛书”主编

清华大学职业经理训练中心主任

骆建彬 博士

2002 年 12 月 12 日 清华园



## 前言

每一次旅游之前,我们都会精心策划一番:去南方还是去北方?去几天?和谁去?找旅行社还是自己去?策划周全才上路。而对职业生涯这一人生最重要的旅行,有多少人没有经过任何策划就上路了!多年后,我们会问自己:“噢,我怎么走到这里来了?我怎么会落到今天这种地步?我要走向何方?”“五年后、十年后,到退休时,我是什么样?”

我们在青年、中年时期,一天中精力最充沛的时光是在工作中度过的,人一生中最好的时光都是在从事着与职业相关的事情。

**我们在学校里学过许多知识,但是关于职业生涯的知识与技能却几乎没有涉及过。而在现实社会中,却有很多人为这样或那样的职业生涯问题而困惑!**

为了帮助更多有志之士走出职业生涯误区,早日跨入成功之门,我们在不懈地努力,致力于“职业生涯开发与管理”这门新课题的研究和推广。本书正是在这个背景下,由清华大学职业经理训练中心策划,经我们共同编著的,以此奉献给需要它的人。

**书中解释了职业生涯规划的相关理论知识,并提供了丰富的案例,以期为广大读者提供高度可操作的指导;帮助个人进行科学有效的职业生涯规划;协助企业管理者做好员工的职业生涯开发与管理工作的。细品本书,一定有助于不同的读者去解决多种职业生涯中所遇到的问题。**

作为一本时效性极强的教材,本书着力体现现代人全面发



展与企业管理的新观念、新方法,对您必定有所启发。

在这里,我们也真诚期待读者的反馈意见。您的批评指正和修改建议是对发展职业生涯理论的有力支持和帮助!

愿这本书能给那些在职业生涯中愿意真正改变自己并希望付诸于行动的人们带来一些帮助,这将是我们的最大满足。

感谢清华大学职业经理训练中心主任骆建彬博士、副主任吴志强教授、副主任张超中先生的领导和支持,感谢执行主编朱耀祥教授在此书写作过程中给予我们的悉心指导,感谢宋津津女士协助对书稿的整理。

感谢唐雷恒先生为此书搜集大量的资料,感谢明理公司的同事和朋友汤丽娟、苏明、卢宝理,马秀梅、李晓菁、徐秀菊、程遥、宋天涵、刘姜源、李英在资料收集、文稿录入和文字校对等方面所做的大量工作。

本书中职业生涯规划案例选自南开大学 MBA 中心、清华大学职业经理训练中心总裁班、美国南哥伦比亚大学北京班和深圳班部分学员的职业生涯规划 and 培训体会,在此一并表示真诚谢意!

感谢近年来为推广“职业生涯开发与管理”理论和方法给予我们诚挚支持和帮助的老师 and 朋友们:

陈炳富、李非、程社力、杨佩霆、聂毓河、刘鸿儒、张玉利、高

伟、杜立敏、李志强、翁忠英、邵峻青、杨欣、巩玉新、姚厚亮、鲍云帆、宋德成、冯红、汪伯良、庞博、薛丽、李文睿、朱军浩、李昭、平亚军、张伟、杨德昌、郭辰、罗蓝、刘向阳、王书礼、吴涛、张雪峰等朋友。

感谢所有给予我们工作支持帮助的亲人与朋友们。

衷心地祝愿各位读者在自己的职业生涯进程中，求知求美、飞跃发展！

程社明 卜欣欣 戴洁  
2002年12月 于天津欣苑虚心阁



## 导论

现代管理科学理论林林总总,其中“职业生涯开发与管理”在我国却仍是一门崭新的科学。它的核心内容之一是职业生涯规划。其实,职业生涯开发与管理的研究在美国已有四十余年历史,在欧洲有三十多个年头,在中国台湾省大约也有十五年的时间了。

在大陆,从第一本系统阐述职业生涯开发与管理的专著问世并在企业中开始应用,到现在还不足五年的时间。作为一门新兴学科,目前我国仅有南开大学 MBA 中心、清华大学职业经理训练中心的总裁班及人力资源总监班、美国南哥伦比亚大学中国 MBA 班、美国西南国际联合大学中国 MBA 班、北京大学 MBA 班,还有人民大学工商管理研修中心和浙江大学城市学院 EMBA 研修班等七所学校开设了这门课程,《中外管理》杂志社、《中国青年报》“中青在线”也都相继举办过职业生涯开发与管理培训班,此外还有多家知名企业将职业生涯开发与管理作为企业战略管理的重要内容引进并实施。

职业生涯开发与管理是一门很新但非常有潜力的管理理论与实践操作方法相结合的科学。从 1998 年 5 月到 2002 年 12 月为止,正式上过这门课程的人虽还不足五千人,但他们都给予这门科学以高度评价。

我们可以用一个“美”字来形象描述职业生涯开发与管理这门科学的理论框架(见图 1)。

职业生涯开发与管理有两个基本条件:一个条件是企业以人为本进行企业发展规划,另一个条件是员工个人有职业生涯