

21世纪 全国高职高专通识课规划教材

职业生涯规划

ZHIYE
SHENGYA GUIHUA

殷智红 邱红◎主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

21世纪 全国高职高专通识课规划教材

职业生涯规划

ZHIYE
SHENGYA GUIHUA

殷智红 邱红◎主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划/殷智红,邱红主编. —北京:北京大学出版社,2010.9

(21世纪全国高职高专通识课规划教材)

ISBN 978-7-301-17704-4

I. ①职… II. ①殷… ②邱… III. ①职业选择-高等学校:技术学校-教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第166037号

书 名: 职业生涯规划

著作责任者: 殷智红 邱 红 主编

策划编辑: 叶 楠

责任编辑: 马莹莹 张静波

标准书号: ISBN 978-7-301-17704-4/F·2578

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 电子邮箱: em@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752926

出版部 62754962

印 刷 者: 三河市北燕印装有限公司

经 销 者: 新华书店

730毫米×980毫米 16开本 16.25印张 253千字

2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

定 价: 29.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子邮箱:fd@pup.pku.edu.cn

主编简介

殷智红,女,1966年11月出生,毕业于北京师范大学心理学院,现任北京联合大学应用科技学院经管系教师、副教授、高级人力资源管理师;研究方向:应用心理人力资源管理;近年发表教学科研论文十余篇,主编《人力资源管理》、《管理心理学》等三部高校教材,主要讲授课程:职业生涯管理、人力资源管理、管理心理学等,有丰富的教学工作经验。

邱红,女,1975年5月出生,副教授,获理学硕士学位,现为北京科技大学材料合成化学专业在职博士;主要从事药用化学和药品质量管理法规方面的教学与研究,公开发表论文10篇,其中8篇发表于核心期刊,1篇被SCI收录,另有1篇被SCI-E收录;参编教材4本,其中2本获第八届石油与化学工业出版社优秀教材一等奖;被北京市教委评为2009年度北京市职业院校优秀青年骨干教师。

内 容 简 介

本书是一本职业生涯理论加项目实践的教材,突出教、学、做合一,强调在做中学。本书依据对职业生涯规划各环节中的典型工作任务的分析描述,以职业生涯规划实践活动程序及各环节操作规程为基础,打破一贯到底的单一叙述方式,采用项目引领、任务驱动、行动贯穿的模式编写,基于任务过程的逐渐深入,设计开发了知识模块和任务实践活动有机融合的教材内容框架。其中,每一个项目包含一个或多个任务,每一个任务又包含若干实践活动,在实践中寻找理论知识点的指导和帮助。任务之间、实践活动之间和知识点之间互相关联,具有实践性、操作性和灵活性等特点。

本书适用于普通高等院校(高职高专、应用性本科)、成人高校、民办高校各专业的职业生涯设计课程教学,也可以作为社会从业人员职业生涯规划参考书。

前 言

一个人的职业究竟应向哪个方向发展,他的一生要稳定从事哪种职业类型,扮演何种职业角色,都需要在此之前作出设想和规划,即职业生涯设计。亚里士多德曾经说过:“人是一种寻找目标的动物,他生活的意义仅仅在于是否正在寻找和追求自己的目标。”完全没有规划的职业生涯是注定要失败的。

近年来,随着高校扩招,就业竞争日益激烈,大学生就业成为社会关注的热点问题。一方面,大学毕业生找工作难的呼声越来越高;另一方面,大学生缺乏职业化素质、缺少职业规划意识导致自身缺少市场竞争力。就业压力客观要求高校要对大学生实施有效的职业、就业指导,同时也要求大学生开展有效的职业生涯设计。大学生通过职业测评和规划可以发现个人的天生优势,帮助专业选择,减少职业发展弯路。

在现实生活中存在着激烈的职业竞争,存在着巨大的个体差异,只有那些喜欢某些职业同时又具有较明显的竞争优势的人,才能在喜欢、擅长又有优势的行业中取得成功,得到快乐和满足,这是职业生涯设计的最基本的原则——人职匹配。对自我了解越深入,职业生涯设计越明确;职业生涯设计越明确,毕业选择的满意度越高,毕业选择结果与最初打算的一致性越高。

中国有句俗语,叫做“万事开头难”。对于职业的发展而言,这开头并非找到一份工作这么简单,而是首先要找到一个自己的职业方向。走上职业的道路,就等于走上了一条连环衔接的道路,今天的努力将成为明日的积累,今日的成绩将成为明天的起点。因此每一步走得踏实、有力就十分重要,但更重要的是,今天的努力与明天的起点在方向上必须是一致的,这样才能保证职业发展的顺畅无阻,才能避免“无效积累”、总是从零开始这样的尴尬场面出现。大学生求职过程中,“一步错,步步错”的例子时有发生

生,职业生涯的断带比比皆是,这都是因为大学生缺乏明确的职业方向所导致的。

如何正确选择自己的职业方向?如何科学规划自己的职业生涯?采用何种有效的方法,使自己的职业生涯发展获得成功?为力求解决这些问题,我们编写了本教材。

本教材的特点:

1. 将职业生涯设计理论和实践有机地结合起来,加强对应用能力的培养。
2. 实践性强。每项任务都配有训练活动。
3. 可操作性强。学生通过本教材的学习,可以制定出切实可行的职业生涯规划。
4. 加入目标推进项目。使学生在高校学习期间不断发现自己的优势与不足,并分析原因,及时弥补自身的不足,加强制定职业生涯规划的后继管理。
5. 加入评价与反馈项目。使学生在一年级时制定职业生涯规划,不断指导学生以后几年的学习与实践生活,并根据实际情况来修订他们自己的职业规划、行动计划等内容。

本教材由殷智红、邱红编写完成。其中,项目一、二、六、七由殷智红编写;项目三、四由邱红编写;项目五由周春霞、殷智红编写。本教材定位于应用型教材,区别于传统的以理论教学为主的研究型教材,注重加强对应用学生应用与实际操作能力的培养。

在本教材的编写过程中,我们非常感谢侯志谨、钟谷兰、高兴等老师,他们为我们提供了大量的资料。

由于编写者水平有限,书中缺点和不足在所难免,敬请广大读者批评指正。

编者

2010年8月

目 录

项目一 职业生涯意识和理念	(1)
任务一 畅想未来生活	(1)
任务二 了解职业生涯设计的基本知识	(13)
项目二 认识和探索自我	(28)
任务三 能力	(28)
任务四 自我人格	(64)
任务五 职业兴趣	(93)
任务六 职业价值观	(120)
项目三 认知和探索职业	(129)
任务七 职业知识	(129)
任务八 职业与自我特征的匹配性	(164)
项目四 职业决策与行动计划	(172)
任务九 职业决策的基本知识	(172)
任务十 职业决策风格	(188)
任务十一 行动计划	(193)
项目五 职业生涯承诺	(203)
任务十二 职业生涯规划书	(203)

项目六 评估与修正	(227)
任务十三 职业生涯决策评估	(227)
任务十四 职业生涯决策修正	(237)
项目七 职业生涯的心理调适	(240)
任务十五 分析职业生涯心理	(240)
任务十六 职业生涯发展的心理调适	(244)

职业生涯规划意识和理念

在本项目,你需要对职业生涯规划、职业生涯规划决策程序等基本知识进行了解。通过项目一的学习,你要确定以下几个方面:

- ◆ 你是否具有职业生涯规划意识?
- ◆ 你的职业成熟度如何?
- ◆ 你的职业生涯规划设计的理念是什么?
- ◆ 你是否掌握了职业生涯规划程序?



任务一 畅想未来生活

第一部分 任务学习引导

每个人或多或少都喜欢回忆过去、憧憬未来。回忆过去令人羡慕的辉煌,叹息过去惨痛的失败,惋惜过去令人心痛的遗憾;而对未来,时常沉湎于对未来美好生活的幻想之中,有时也会产生对今后未知生活的无端忧虑。对于未来,谁都有幻想的权利。不少人曾无数次地在心中勾勒出自己未来的生活画卷,也有不少人会迷茫地问自己:“我的未来是什么样的?我的人生之路到底该如何去走?”每个人都应该设计自己的人生,期待更美好

的未来。然而人们都为自己设计人生了吗？都意识到职业生涯设计的重要意义了吗？事实上，不是每个人都能意识到职业生涯设计的重要性并真正为自己合理设计人生。

1.1 职业生涯规划意识

1. 职业与人生

职业是我们未来生活中重要的组成部分。在现代社会中，人生的大部分时间是在工作中度过的，工作时间跨越了人生中精力最充沛、知识经验日益丰富和完善的几十年，职业生涯成为绝大多数人生活中不可缺少的一部分，并往往占有绝对重要的位置。据调查统计，大部分人平时职业生涯所需时间占可利用社会活动时间的71%~92%。职业生涯活动伴随了我们的大半生，甚至更长远，拥有成功的职业生涯才可能实现完美的人生。然而，很多人未曾认真地考虑过自己的职业选择。其实，职业赋予了我们人生非常丰富的内容。

(1) 职业赋予时间更多的意义

人们在任何时候都希望拥有充实感。我们通过学习、工作、休闲，与朋友、家人交流等方式使时间充实起来。正如作家尤金·得拉克洛尔斯所说：“通过工作我们不但创造产品，而且赋予时间意义。”很多人都有过“有时间，而不知道做什么”的无聊。而工作，真正让我们有了“有所事事”的充实感。

(2) 职业赋予人们一定的社会角色

人们第一次相遇时，经常问及对方：“你是做什么工作的？”“你的专业是什么？”“你毕业后打算做什么？”多数人会这样回答：“我是一名教师”“我是一名会计”“我是一名公司职员”。这里“教师”、“会计”、“职员”，就是我们的社会角色。当我们有一份工作时，就会扮演一定的社会角色，承担一定的社会责任，并希望得到社会、家庭、朋友、同学等的认同。当我们获得一份很有竞争力的工作时，我们会有一种特殊的优越感。如果我们没有工作，就会感到失落、沮丧、自卑。

(3) 职业满足人们生活需要

当被问及为什么要工作时，大多数人可能会说是为了谋生。这是由于

人们对工作缺乏更深入的认识和理解。获得薪酬固然是工作目的之一,但是,从工作中可以获得更多比薪酬更重要的东西。比如,组织交给的工作任务可以锻炼我们的意志,上司分配的工作能发挥我们的才能,与团队成员合作能培养我们的人格,与客户交流能提高我们的能力。工作还可以丰富我们的思想,增强我们的智慧,发展我们的技能,增加我们的社会工作经验,提升我们的人格魅力。金钱、能力、经验、智慧等都是我们在职业中获得的财富。

(4) 职业决定人们的生活方式

选择了一个职业,实际上就是选择了一种生活方式。我们周围的人,从事不同职业就具有各自不同的生活方式。在商店里做营销员,就意味着要放弃周末、节假日的时间为顾客服务;当警察就要随时准备接受任务去解决突发问题;而一位画家就会有更多可以自由支配的时间。这种生活的不同是由其各自的职业特点决定的,不同的人享受不同的生活方式。

职业赋予人生意义,使我们努力工作以充实时间,扮演自己的社会角色,满足生活需要,追求我们想要的生活方式。因此,我们一定要认真地为将来的职业做各方面的准备。

2. 人生目标定位

哈佛大学曾做过一个非常著名的关于目标定位对人生所产生的影响的跟踪调查,调查对象是一群智力、学历、环境等条件都相当的年轻人。结果发现:27%的人没有目标定位,60%的人目标定位模糊,10%的人有清晰而短期的目标,3%的人有清晰且长期的人生定位。

25年的跟踪调查发现,他们的生活状况与定位有极大的关系,定位决定了他们日后的发展,目标定位对人的出路有巨大的导向作用。

那些占3%的人,25年来都朝着同一方向不懈努力,坚守目标。25年后,他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士,许多人成为行业领袖和社会精英。

那些占10%的有清晰短期目标者,大都生活在社会的中上层。他们的短期目标不断实现,生活状况稳步上升,成为各行各业的出类拔萃的人物,如工程师、企业家、大学教授等。

那些占60%的目标模糊者,几乎都生活在社会的中下层,安于现状,

属于社会的蓝领阶层,都没什么特别的作为。

其余占 27% 的无定位者,都生活在社会的最底层,常感到没有出路,靠社会的救济金过日子,常常失业,抱怨社会,抱怨他人,抱怨人生,不知道自己到底要干什么,更不知道如何努力,因为他们一直就不知道路在何方。

为什么如此多的人没有明确的人生定位呢?主要有以下几个原因:

第一,习惯思维禁锢着人们。

第二,不知道如何定位。

第三,不懂得“根据资源匹配定位人生”的原理。

第四,害怕自己因实现不了目标定位而失面子。

生活中的许多人埋怨没有出路,其实是因为人生没有目标。没有目标定位,人生就像蒙上眼睛的驴子,只会围着磨盘在原地打转,永远平庸,永远走不出周围那狭小的天地。有无出路的本质差别不在于天赋,不在于机遇,而在于是否建立了人生的目标定位。定好位,知道自己的出路在哪里。如果没有定位,我们每天清晨起来将茫然四顾;如果没有目标,我们终日忙碌将毫无意义。

人生定位影响着一个人未来的学习、工作和生活。人生定位可以重塑一个人的性格,改变一个人的生活,影响他的动机和行为方式,决定其未来的人生走向。

3. 职业生涯设计与大学生成长发展

职业生涯设计对于大学生成长发展的意义在于:

(1) 有助于了解自我、明确方向

通过有效的职业生涯设计,可以使大学生:

- 认识到自身的个性特质、现有和潜在的资源优势;
- 对自己的综合优势和劣势进行对比分析,着力培养某些职业特质;
- 比较客观地评估自己的个人目标与现实之间的距离,运用科学的方法、采取切实可行的步骤和措施,不断增强职业竞争力,实现自己的职业目标与理想。

(2) 促进潜能开发

通过职业生涯规划和实践锻炼,能够:

- 激发学生的内驱力,使每一个学生先天获得的遗传素质得到充分

发展,获得当今社会所需要的某些品质;

- 使某些本来不具备的素质或在心理和能力上有缺陷的方面得到弥补和完善;

- 使每个学生不同的认知特征、不同的兴趣爱好、不同的动机需要、不同的价值取向和不同的创造潜能得到尊重和体现,个性得以发展,各方面的潜能得到开发。

(3) 适应社会需要

21 世纪,人们的职业视角逐步转移到重视未来、强调发展、缔造有意义的人生上来。开展职业生涯规划,能够帮助学生:

- 学会学习、学会做事、学会共同生活、学会发展;
- 学会正确处理个人和社会的关系,在社会中寻找个人恰当的位置,最终实现终身学习社会所要求的人的发展目标。

(4) 实现个体价值

职业生涯规划、开发与管理可以帮助人们:

- 通过获得合理的报酬来满足衣、食、住、行等基本的需要;
- 在基本需求满足并继续增加的同时,通过提高需求层次,获得别人的赞赏、尊重,获得地位、荣誉,实现人生价值。

1.2 职业成熟度

1. 什么是职业成熟度

职业成熟度是职业生涯中一个十分重要的概念,是指个体在完成与其年龄相应的职业生涯发展任务上的心理准备程度。职业成熟度愈高,代表对职业的规划与执行能力愈强,能够作出最适当的职业选择,进而获得最成功的职业发展。反之,职业成熟度愈低,则表示对职业的规划与执行能力愈欠缺,愈有可能作出不正确的职业选择,进而迟滞个人职业生涯的发展。职业成熟度是就业成功的关键因素之一。

为什么要关注职业成熟度? 意识决定行动,行动才会导致效果,职业成熟度恰恰是用来衡量你的思维和行动方式。对于个人的职业生涯而言,职业成熟度的高低反映你的职业选择能力的高低。

2. 职业成熟度的分类

职业成熟度受到个体心理发展因素的影响,也受到环境因素的影响。

随着个体身心发展到不同状态,以及成长过程中与职业有关的各种环境的变化,形成了个体职业成熟的不同阶段。因此它是一个连贯的并具有阶段性的过程,每个阶段中都有各自的任务需要个体去完成。舒伯的生涯发展理论认为,“一个个体实际的人格特质及社会的现实环境等,都会因年龄、时间的增长而增加对人的影响力。”因此他将个体职业发展划分为成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段、衰退阶段。每个阶段都有不同的发展目标,对个体能力有不同的要求。因此对发展目标实现状况即职业成熟度作出评估,自然要参照不同的评价标准。例如,一个人在进入职业前也许职业发展水平可以用与职业选择相关的心理活动发展水平来衡量,但在进入职业后,虽然也存在职业发展水平问题,但这些问题并不只是与职业选择有关,例如,如何适应职业所在的组织、如何保住自己的职业、如何晋升、在面临退休时如何计划等。

因此,在评估处于不同阶段的个体的职业成熟度时,应该存在不同标准,学生有学生的职业成熟度标准,在职人员有在职人员的标准,同样,下岗人员则有下岗人员的成熟度标准。

第二部分 工 作 页

活动 1: 理想工作描述

约瑟夫·坎贝尔指出:“生活的使命就是实现自身的潜能”。这一点你做得怎样?坎贝尔对此的回答是:“听从你心灵的召唤,投入到你的使命中去……我是说,听从心的召唤,不要畏惧,幸福会在你意想不到的时候降临。”

运用你的想象力和创造性思维,让你的思想闲庭信步,遐想自己的理想工作或工作环境是个什么样子。这是一个幻想练习,不需考虑现实问题,也不需要过多地思考难题和障碍。请完成下面“理想生活描述”练习(每个方面可以有多个选项)。

1. 工作活动的性质

在什么活动中你能使出许多精力而不认为它很费力或是在“工作”?与其他活动相比,你更想多多参与什么活动?

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 和人们谈话 | <input type="checkbox"/> 创造设计 |
| <input type="checkbox"/> 组织人们或观念或事情 | <input type="checkbox"/> 阅读有关 |
| <input type="checkbox"/> 用我自己的手做 | <input type="checkbox"/> 帮助他人做 |
| <input type="checkbox"/> 计划 | <input type="checkbox"/> 成长 |
| <input type="checkbox"/> 将(若干部分)组装起来 | <input type="checkbox"/> 扮演角色 |
| <input type="checkbox"/> 分析数据或人 | <input type="checkbox"/> 操作机械 |
| <input type="checkbox"/> 绘画或编写 | <input type="checkbox"/> 写作 |
| <input type="checkbox"/> 安排 | <input type="checkbox"/> 学习 |
| <input type="checkbox"/> 生产 | <input type="checkbox"/> 教 |
| <input type="checkbox"/> 计算数字 | <input type="checkbox"/> 管理他人 |
| <input type="checkbox"/> 维护、修理 | <input type="checkbox"/> 指导、建议人们 |
| <input type="checkbox"/> 收集信息 | <input type="checkbox"/> 驾驶交通工具 |
| <input type="checkbox"/> 使用颜色 | <input type="checkbox"/> 谈判 |

其他: _____

2. 学业成就

你理想中的自己应该获得什么样的教育或培训?

- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大专(高职)学历 | <input type="checkbox"/> 学士学位 | <input type="checkbox"/> 硕士学位 |
| <input type="checkbox"/> 博士学位 | <input type="checkbox"/> 博士后 | <input type="checkbox"/> 海外留学教育 |
| <input type="checkbox"/> 英语四级证书 | <input type="checkbox"/> 英语六级证书 | <input type="checkbox"/> 英语口语证书 |
| <input type="checkbox"/> 优秀学生干部证书 | <input type="checkbox"/> 学校荣誉证书 | <input type="checkbox"/> 优秀社团干部证书 |
| <input type="checkbox"/> 竞赛证书 | <input type="checkbox"/> 技能证书 | <input type="checkbox"/> 职业资格证书 |

其他: _____

理想的专业: _____, 还想学习的专业: _____

3. 你希望工作的地点

- | | | | |
|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 办公室 | <input type="checkbox"/> 工厂 | <input type="checkbox"/> 家里 | <input type="checkbox"/> 商店 |
| <input type="checkbox"/> 学校 | <input type="checkbox"/> 医院 | <input type="checkbox"/> 餐馆 | <input type="checkbox"/> 图书馆 |
| <input type="checkbox"/> 博物馆 | <input type="checkbox"/> 剧院 | <input type="checkbox"/> 工作室 | 其他 _____ |

4. 时间安排

在学校大部分时间里,你希望怎样度过?

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 一个人 | <input type="checkbox"/> 和同学 | <input type="checkbox"/> 和男(女)朋友住一起 |
| <input type="checkbox"/> 和社团里的朋友 | <input type="checkbox"/> 去做兼职 | <input type="checkbox"/> 参加志愿活动 |
| <input type="checkbox"/> 和家人 | 其他 _____ | |

5. 你理想的休闲活动

体育运动 旅游 唱歌
 登山 舞蹈 逛街
 打台球 上网 看书
 玩乐器 绘画 打牌
 集邮 下棋 其他

6. 你的职业发展前景(理想的)

在你的职业决策中的一项工作,你想要面临多大程度的竞争?

很少 许多

你是: 风险承担者 安全寻求者 挑战者

你的发展和提升机会有多大? 很少 许多

你想要在“职业生涯的梯子”上走多远或多快?

你想要在你的工作中承担多大的责任? 很少 许多

7. 从你的职业工作中获得的个人满意度(理想的)

<input type="checkbox"/> 感到安全	<input type="checkbox"/> 成就感	<input type="checkbox"/> 高收入
<input type="checkbox"/> 富有创造性	<input type="checkbox"/> 遭遇挑战	<input type="checkbox"/> 有时间给家庭
<input type="checkbox"/> 发展新友谊	<input type="checkbox"/> 得到承认	<input type="checkbox"/> 有他人支持
<input type="checkbox"/> 权力或影响	<input type="checkbox"/> 保持健康	<input type="checkbox"/> 有独立性
<input type="checkbox"/> 帮助他人	<input type="checkbox"/> 靠近自然	<input type="checkbox"/> 获得特权或地位
<input type="checkbox"/> 内在安全	<input type="checkbox"/> 学习新事物	<input type="checkbox"/> 旅行
<input type="checkbox"/> 拓展使命	<input type="checkbox"/> 创造美	<input type="checkbox"/> 离家很近
<input type="checkbox"/> 兴奋	<input type="checkbox"/> 运用我的技能	<input type="checkbox"/> 和他人竞争
<input type="checkbox"/> 发现真理	<input type="checkbox"/> 展示我的机敏或力量	<input type="checkbox"/> 解决问题
<input type="checkbox"/> 是团队一分子	<input type="checkbox"/> 展现生活风采	<input type="checkbox"/> 获得财富
<input type="checkbox"/> 保持清洁	<input type="checkbox"/> 坚持我的信仰	其他 <input type="checkbox"/>

8. 你希望每天上班的代步工具

自行车 公交车 出租车
 私家汽车 无所谓

9. 你理想的住宅区

交通便利 临近超市 靠近郊区
 在工作单位附近 在市中心 离朋友很近