

● 高等院校应用型专业心理学系列教材

职业生涯规划与辅导

CAREER PLANNING AND GUIDANCE

主 编 吕厚超
副主编 张 锋
赵 然
李 敏

本书系统地介绍了职业生涯规划与辅导的各种理论和技术，
阅读本书将有助于你理性地规划自己的职业生涯。



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

014059821

C913.2
399

● 高等院校应用型专业心理学系列教材

职业生涯规划与辅导

CAREER PLANNING AND GUIDANCE

主 编 吕厚超

副主编 张 锋 赵 然 李 敏



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



北航

C1746770

C913.2

399

158820210

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划与辅导 / 吕厚超主编. — 重庆: 西南师范大学出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5621-6898-0

I. ①职… II. ①吕… III. ①职业选择 IV.

①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 153027 号

职业生涯规划与辅导

ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU FUDAO

主 编 吕厚超

副主编 张 锋 赵 然 李 敏

责任编辑: 刘 露

封面设计:  周 娟 钟 琛

排 版: 重庆大雅数码印刷有限公司

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 1 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆紫石东南印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 19

字 数: 430 千字

版 次: 2014 年 7 月 第 1 版

印 次: 2014 年 7 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-6898-0

定 价: 32.00 元

前言

据中国社会科学院《社会蓝皮书:2014年中国社会形势分析与预测》(社会科学文献出版社,2014年5月)报道,2013年全国大学毕业生达699万,被称为“史上最难就业季”。2014年,我国大学生就业形势会更加严峻,高校毕业生人数将首次突破700万大关,高达727万人。与此同时,招聘单位对应届高校毕业生的招聘量却在减少,这使本已严峻的就业形势雪上加霜。大学生毕业后找不到合适的工作,就业无门,不仅严重浪费宝贵的人才资源,影响学生家长对子女教育的投资热情,也会影响社会经济的可持续发展,甚至危害社会稳定。因此,指导大学生理性就业和帮助其进行合理的职业生涯规划就显得尤为重要。

职业生涯规划(career planning)是在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析及总结的基础上,确定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。人的一生,绝大部分时间是在职业生涯中度过的,职业生涯规划的成功在某种程度上对人的一生具有决定性的影响。因此职业生涯规划对于指导学生求职和未来发展具有重要的现实意义。本书通过十四章内容,使读者学习和掌握职业生涯规划的基础理论和方法,学会如何运用职业生涯规划的技能有效地对自己的职业生涯规划进行规划和管理,从而做到“人得其位,事得其人”。本书十四章内容的安排如下:职业、职业生涯与职业生涯规划;职业生涯规划的理论;职业生涯规划的内容和方法;职业生涯规划的模式;职业生涯规划设计;自我认知的内容;自我认知的方法;职业期望与职业声誉;职业信息收集;家庭、学校和社会环境认知;社会职场探索与社会能力;职业生涯规划目标;职业生涯规划的心理辅导;职业选择。以上内容所遵循的内在逻辑为:知己—知彼—抉择。书中内容不仅介绍职业生涯规划的基本知识和理论,也包含了拓展阅读和案例分析;每节和每章之后不仅有复习巩固题,还给出了要点小结和习题参考答案,附录部分还包含了一些有趣的心理测试量表,这有利于读者快速掌握所需要的知识,学会如何使用心理测量工具全面、客观地了解自己。

本书的顺利出版,得益于很多人的合作和帮助。本书的策划和组织者任志林、编辑刘露在成书过程中提供了诸多方便,付出了辛勤汗水。参与编写的诸位作者:副主编张锋副教授、赵然教授、李敏老师,研究生郭婧、敖玲敏、皮锋、范富霞、蒋旭玲、付彩

红、华生旭、沈文、肖倩、庞雪、翟天宇、谢琼霜，均做了大量工作，在此一并表示真诚的感谢。在本书撰写过程中，由于作者时间紧迫，水平有限，错误与不当之处在所难免，敬希读者批评指正。

本书得到全国教育科学“十一五”规划教育部青年专项课题项目(批准号:EIA100409)、重庆市教育科学规划项目(批准号:10-GJ-0236)和重庆市高等教育教学改革研究重点项目(批准号:102204)的资助,诚致谢意!

吕厚超

2014年5月于西南大学

目 录

第一章 职业、职业生涯与职业生涯规划

- 第一节 职业、职业生涯与职业生涯规划的概念 2
- 第二节 职业生涯规划的原则、意义和任务 10

第二章 职业生涯规划的理论

- 第一节 特质因素论 18
- 第二节 心理动力论 22
- 第三节 生涯发展论 25
- 第四节 类型论 31
- 第五节 生涯决定论 36

第三章 职业生涯规划的内容和方法

- 第一节 职业生涯规划的内容 42
- 第二节 职业生涯规划的方法 53

第四章 职业生涯规划的模式

- 第一节 “5W”模式 68
- 第二节 职业锚模式 71
- 第三节 胜任特征模式 73

第五章 职业生涯规划设计

- 第一节 职业生涯规划设计的步骤 83
- 第二节 职业生涯规划设计的注意事项 89





第六章 自我认知的内容

- 第一节 职业心理特征认知 96
- 第二节 职业心理倾向认知 105
- 第三节 职业人格认知 113

第七章 自我认知的方法

- 第一节 乔韩窗口理论和 SWOT 分析法 119
- 第二节 职业心理测评 121
- 第三节 投射测验 131
- 第四节 日常生活分析法 135

第八章 职业期望与职业声誉

- 第一节 职业期望 142
- 第二节 职业声誉 148

第九章 职业信息收集

- 第一节 职业信息的类型 156
- 第二节 职业信息收集的方法与途径 163

第十章 家庭、学校和社会环境认知

- 第一节 社会认知概述 176
- 第二节 家庭环境认知 183
- 第三节 学校和社会环境认知 186

第十一章 社会职场探索与社会能力

- 第一节 社会职场探索 192
- 第二节 社会能力 198

第十二章 职业生涯目标

- 第一节 职业生涯目标概述 208

第二节	职业生涯目标确立的方法	215
第十三章	职业生涯的心理辅导	
第一节	职业生涯心理辅导概述	229
第二节	职业生涯心理辅导的模式	238
第十四章	职业选择	
第一节	职业选择的概念和方法	250
第二节	职业选择的心理误区及克服	256
附录一	问卷	265
附录二	参考答案	278
附录三	参考文献	292



业理一

第一章 职业、职业生涯与职业生涯规划

人生在世,面临着很多追求和选择。大体而言,有三大抉择:一是求学,二是求偶,三是求职。职业伴随着人的大半生,既是人生价值的体现,也占据着生活的主导地位,构成每个人生活的重要组成部分。在对未来充满期待和憧憬时,每个人可能都会思考:在当今严峻的就业形势下如何择业?我要从事什么样的工作?我的职业发展的领域在哪里?什么工作适合自己的特点?这些问题均涉及职业生涯规划,也是职业生涯规划所要探讨的主题。个人的职业生涯规划是否正确,不仅影响自身的发展,也影响心理健康。职业生涯规划可以帮助我们合理地规划未来,在人生旅途中少走弯路,扬长避短,顺利地迈向职业和人生的成功。本章主要论述职业、职业生涯以及职业生涯规划的概念意义和任务。



第一节 职业、职业生涯和职业生涯规划的概念

一、职业

职业是人类社会发展到一定阶段的产物,也是社会劳动分工发展的必然产物。职业是人的一种社会活动和生活方式,又是一种经济行为,也是人们从社会中谋取多种利益的资源,对于每个人都非常重要。正确认识职业的概念和特性是正确制定个人职业生涯规划的基础。

职业的英文是“occupation”或“vocation”,前者是一个比较大而广的概念,是在社会制度上或社会分工意义上的使用,例如职业分类;后者是一个比较狭窄的概念,是在个人和心理意义上的使用,例如职业兴趣、职业价值观等(方俐洛,凌文铨,刘大雄,2002)。关于职业的概念界定,从不同的角度出发,对职业有不同的理解。

(一)职业的概念

职业的概念由来已久,对职业内涵的理解概括起来有两个方面(张再生,2002)。

1.社会学定义

从社会学的角度来界定职业的概念,主要有以下研究者:日本社会学家尾高邦雄认为职业是某种一定的社会分工或社会角色的持续实现,因此职业包括工作、工作的场所和地位。美国的泰勒认为职业可以解释为一套成模式的与特殊工作经验有关的人群关系。这种成为模式的工作关系的结合,促进了职业结构的发展和职业意识形态的出现。中国研究者姚裕群和朱启臻(1991)认为职业是人的社会角色的一个极为重要的方面。总之,社会学的职业界定主要包括四个方面的内容:(1)职业是社会分工体系中的一种社会位置。该位置是个体进入社会之后获得的,获得途径可能是通过社会资本的继承或社会资本的获取。(2)职业是已经成为模式并与专门工作相关的人群关系和社会关系或者工作关系的组合。它是从事某种相同工作内容的职业群体。(3)职业同权力和利益相联系。例如,拥有垄断权,每种职业在社会分工中都有自身的位置和作用,使别人依赖他们,在一定程度上拥有对他人的权力,而且总要维护这种权力,保持自身的垄断领域。还拥有经济收益权,任何一职业群体凭其被他人所需要、所依赖,获得经济收入。(4)职业是国家认可和确定的。任何一种职业的产生,必然为社会所承认,为国家的职业管理部门所认可,并具有相应的职业标准。因此职业的存在具有法律效力,为国家授予和认可。

2. 经济学定义

经济学的职业概念与社会学有所不同。经济学意义上的职业,同劳动的精细分工紧密相连。劳动者相对稳定地担当某项具体的社会劳动分工,或较为稳定地从事某类专门的社会工作,并从中获取收入,这种社会工作就是劳动者赖以生存的职业。总体而言,从经济学的角度来界定职业概念,主要包括四个方面(张再生,2002):(1)职业是社会分工体系中劳动者所获得的一种劳动角色。职业根源于社会分工,职业是处于最底层、最具体、最精细的社会分工,可以称为某一种职业的分工。(2)职业是一种社会性的活动,具有社会性。职业是劳动者所进行的社会生产劳动或社会工作,均为他人所必须并为国家所认可,因此,职业是社会的职业。(3)职业是具有连续性、稳定性、专门性和具体性的社会活动。(4)劳动者从事某项社会职业,必定获得一定的报酬,并得到满足。

总之,关于职业的概念界定,从不同的角度出发有不同的理解。综合起来可以界定如下(方俐洛,凌文铨,刘大雄,2002):职业是人们为了维持生计,承担社会分工角色,发挥个性才能的一种持续进行的社会活动。它具有时代性、差异性和层次性特征(鄢敬新,2005)。

(二)职业的功能

1. 维持生计

每个人都有各种各样的需求,对金钱的需求在现代社会中是非常强烈的。在社会生活中,金钱代表着物质享受,只有通过某种职业的劳动获得收入,才能够满足日益丰富的生活需求。因此,维持生计是职业功能中必不可少的一个方面。短期、临时性的工作,例如义务劳动、勤工俭学等不能算作职业。

2. 承担社会角色

职业是因社会需要而产生的,因此必须承担某种社会角色。在原始社会自给自足的状态下就没有职业存在。人们为了生存和发展,对能力和经验进行专业化分工,就是职业。

3. 发挥个性

选择职业,要能最大限度地发挥自己的个性和才能,这是非常重要的。唯有如此,才能满足自己的职业需求,使自己不断成长和发展,更好地扮演所承担的社会角色,从而获得心理上的满足。

(三)职业的意义

职业不仅具有个人意义,也具有社会性意义。它是个人自我实现和社会性贡献的双重体现(王一敏,1998)。





1. 个人性意义

职业没有高低之分,具有同等的社会价值。人们通过选择能够发挥自己个性的职业,对社会做出贡献,并获得心理上的满足感。按照马斯洛的需要层次理论,人们在满足了基本的生活保障之后,会越来越多地追求高层次的自我实现,使自己的能力和才能得以最充分地发挥和挖掘。

2. 社会性意义

职业的第一种社会性意义在于,职业满足人的需要,保证社会的安定,为社会提供了人的生活物质和精神文化,成为社会构成必不可少的要素。第二种社会性意义是社会的连带作用。在人类的经济活动有了职业分工的同时,社会上不同工种和从事不同工种的人互相在心理上协力和依存,逐渐成为一种默契,并通过在生产过程中的合作与协力,使人与人之间产生了共同为社会做贡献的相互连体感。第三种社会性意义是职业的社会评价。职业选择,除了关心经济因素之外,人们可能更为关心所从事职业的社会评价。职业的社会评价决定着该职业的社会地位。在当代社会,职业的社会评价显示着个人的能力和社会地位。

(四)职业的分类

现代职业门类众多,职业分类极为复杂。由于经济和社会条件不同,又有不同的管理需要,因此各国分类标准也有所不同。1958年,国际劳工组织(ILO)编制了第一部《国家标准职业分类》,它是各国编制本国职业分类的依据和进行国际交流的标准。在这个分类体系中,每种职业都有一个5位的职业编码,一个名称,一个定义。职业定义说明职业工作者的一般职权、主要职责和任务。2000年,我国颁布的《中华人民共和国职业分类大典》基于国际标准将我国的职业划分为4个层次,包括8个大类、66个中类、413个小类、1838个细类(职业)。每个大类的名称,以及中类、小类和细类如下表:

表 1-1 职业的类型

类别号	类别名称	中类	小类	细类(职业)
第一大类	国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人	5	16	25
第二大类	专业技术人员	14	115	379
第三大类	办事人员和有关人员	4	12	45
第四大类	商业、服务业人员	8	43	147
第五大类	农、林、牧、渔、水利业生产人员	6	30	121
第六大类	生产、运输设备操作人员及有关人员	27	195	1119
第七大类	军人	1	1	1
第八大类	不便分类的其他从业人员	1	1	1

(资料来源:郝敬新,职业生涯规划宝典。青岛:青岛出版社,2005)

二、职业生涯

(一)生涯的概念

“生涯”这一术语由来已久。《庄子·养生主》中有“吾生也有涯,而知也无涯”的论述,原谓生命有边际、限度,后指生命、人生。生涯的英文为“career”,在字源上来自罗马文字“via carraria”以及拉丁文字“carrus”,含义均指古代的战车。后来引申为道路,即人生发展的道路,还蕴含着竞赛的意思;后又指人或事物所经历的途径或人一生的发展过程及一生中所扮演的系列角色与职位等(沈之菲,2000;林泽炎,林春苗,2003;邱美华,董华欣,1997)。从字面上理解,“生”指活着,“涯”为边际,“生涯”就是“一生”的意思。不同学者对生涯的界定存在分歧,目前多数学者较为接受舒伯(Super, 1976)对生涯的界定:生涯是生活中各种事件的演进方向和历程,它统合了个人一生中各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展形态。生涯的发展是以人为中心的,只有个人寻求它的时候,它才存在。舒伯还认为,生涯作为一个人终其一生所扮演角色的整个过程,由三个层面构成:第一,时间,即个人的年龄或生命的历程;第二,经历,即每个人一生所扮演各种不同的角色;第三,个人所扮演的各种角色投入的程度。

从生涯的定义来看,具有下面几个特征:第一,终生性。生涯概括了一个人一生中所拥有的各种职位、角色,因此生涯不是个人在某一阶段所特有的,而是终生发展的过程。第二,独特性。每个人的生涯都有所不同,是个体依据自己的人生理想,为了实现自我而逐渐展开的独特生命历程。第三,发展性。生涯是活跃和动态的发展历程,个体在此历程中表现出主动性。虽然个体在人生的不同阶段有不同的发展任务和追求,但这些任务和追求会不断地调整、变化与发展。第四,期望性。生涯不仅需要适合个人的特质,同时也是个人所期望的。第五,工作性。个体在一生中所扮演的角色有多种,其中,工作是最重要的一个角色,因此个人的生涯以工作为中心。第六,综合性。生涯并不是某一时段个人所拥有的职位、角色,而是一生中所有的职位、角色的总和。

(二)职业生涯的概念

1. 职业生涯的含义

职业生涯是一个人的终生职业经历。不仅包括一个人的过去、现在和未来可以实际观察到的连续从事的职业发展过程,还包括个人对职业生涯发展的见解和愿望。具体而言,职业生涯是一个人一生中所有与工作相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程。是以心理开发、生理开发、技能开发等人的潜能开发为基础,以工作内容的确定和变化,工作业绩的评价、工资待遇、职称、职务的变动





为标志,以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。职业生涯是人生中最重要的人生历程,是追求自我实现的重要人生阶段。职业生涯包括了个人的自我概念、家庭生活以及个人所处的环境、文化氛围的方方面面。广义地讲,职业生涯涵盖人的一生,从出生到死亡的生命全程就是职业生涯的广义体现。狭义地说,职业生涯始于人生的第一份职业,终结于个人退出职业场合。

职业生涯伴随人的大半生,甚至更长远,拥有成功的职业生涯是实现完美人生的基本保障。第一,职业生涯是满足人生需求的重要手段。作为个人生命中投入时间和精力最多的人生历程,职业生涯使我们体验到爱与被爱的幸福、受人尊敬、享受成就感的快乐等等。第二,职业生涯是促进人全面发展的重要手段。人在渴望拥有健康、知识、能力、良好人际关系的同时,也渴望事业的成功,并享有幸福和谐的家庭生活以及丰富的休闲时光。追求成功的职业生涯,最终目标是要获得个人的全面发展。

2. 职业生涯的影响因素

职业生涯体现个人发展的历程。在此过程中,职业生涯会受到各种主客观因素的影响,是多方面因素相互作用的结果。

(1)教育。个体通过教育或培训,形成自己的知识结构、个性和才干,对人的职业生涯影响巨大。首先,获得不同教育程度的人在职业选择时,具有不同的优势。其次,个人所学的专业及职业种类对职业生涯有着决定性的影响。此外,个体所接受的来自不同院校的教育思想,会使受教育者形成不同的思维模式,从而采用不同的态度来对待自己,对待社会,对待职业生涯的发展。

(2)家庭。家庭是人的第一所学校。首先,个人的价值观和行为模式受到家庭的深刻影响。其次,个人学习某些职业知识或技能也受到家庭潜移默化的影响。此外,家庭会影响个人的择业以及就业之后的职业流动。因此,家庭对人的职业生涯具有很大的影响。

(3)人格。人心不同,各如其面。毫无疑问,人格是影响职业生涯的重要因素。个体择业和职业生涯的发展均受到个体人格特征的影响。例如,从事与自己性格相适合的工作,才能让人充分施展自己的才华,全身心地投入工作,取得好的绩效。人格的其他方面,例如需求、动机、价值观等都会直接影响职业生涯的发展,同样的工作对不同的人有着不同的价值,而同一个人对不同的职业也会有不同的态度与抉择。

(4)社会环境。个人所在的社会环境也是影响职业生涯的重要因素。例如,社会的政治经济形势、社会文化与风俗、职业的社会评价等,均决定着社会职业岗位的数量与结构,也决定着人们对不同职业的认定和步入职业生涯、调整职业生涯的决策。再比如,在当今的人才市场择业时,性别因素仍具有重要的影响。因此,每个个体,尤其对于女性,都必须合理地考虑自己的职业前景和期望,充分发挥自己的性别优势,使自己获得成功。

另外,其他一些因素,例如身体健康状况、个人机遇等因素也对职业生涯产生重要

的影响作用。

3. 职业生涯的阶段

每个人的职业生涯都会经历不同的发展阶段,每个阶段都要完成不同的核心任务。正确地认识职业生涯发展规律以及自己所处的发展阶段,对于制定有效的职业生涯规划是非常重要的。大体而言,人的职业生涯可以分为6个阶段(鄢敬新,2005):

(1)职业准备阶段(大约14、15岁到18~22岁,或如果读研究生延续到25~28岁)。该阶段是个体在就业之前学习专业、职业知识和技能的时期,也是人素质形成的主要时期。

(2)职业选择阶段(大约17、18岁到30岁之前)。个体在该阶段从学校走上工作岗位,是人生事业发展的起点。个体需要根据自己的素质和社会需要进行职业选择。这是职业生涯的关键一步。如果选择失误会导致职业生涯的不顺利。

(3)职业适应阶段(就业后1、2年)。该阶段属于工作初期,是对刚走上工作岗位的人进行的素质检验。具备岗位的素质要求,个体就能顺利适应某个职业;素质较差则需要通过职业培训达到职业的要求;如果自身素质与职业要求差距太大,则需要重新择业。但是,如果个人素质远远超出岗位的要求,也可能面临重新择业。

(4)职业稳定阶段(大约从20~30岁开始,到45~50岁)。该阶段属于工作中期,是人的职业生涯的主体。如果个体在这个时期能够得到发展和提高,潜力得以实现,就可能抓住机会逐步取得成果,成为某一领域的行家,并得到晋升,从而获得职业生涯的成功。

(5)职业素质衰退阶段(大约从45~50岁开始,到55~60岁)。该阶段属于工作后期,人开始步入老年。由于生理条件的变化,能力缓慢减退,心理需求逐渐降低。一般来说,个体在这个阶段寻求职业上升空间的机会已经很小,因此会规划全身退休,以及退休后如何转移人生目标,享受晚年生活。但是,对一些老年人而言,随着知识、经验的积累,人生阅历的丰富,反而会出现职业的第二次高峰期,这些人往往是所在领域里的专家权威或专业方面的学术带头人。

(6)职业结束阶段。该阶段是由于年老或其他原因而结束职业生涯的过渡期,往往比较短暂。

三、职业生涯规划

(一)职业生涯规划的含义

职业生涯规划(career planning)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、分析及总结的基础上,对自身素质,例如兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定





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。从时间的角度划分,职业生涯规划包括短期规划(2年以内)、中期规划(2年~5年)、长期规划(5年~10年)和人生规划四种类型。

职业生涯规划包括个人职业生涯规划和组织职业生涯规划两个方面。本书内容仅限于个人职业生涯规划。个人职业生涯规划分为择业设计和调整职业规划两个部分,两者都受各种因素,尤其是社会环境的直接影响和制约。一般来说,良好的职业生涯规划应该具备以下特征:

1. 可行性

职业目标的确定要建立在主客观因素分析的基础上,不能空想、幻想。

2. 时效性

职业生涯规划要可预测,对于已经确定的未来规划目标,要具备详细的步骤和完整的时间安排。

3. 开放性

良好的职业生涯规划不仅需要分析个人所处的主客观环境,听取多方面的意见,也要进行多次修改和挑战,绝非一成不变。

4. 持续性

良好的职业生涯规划需要确保职业生涯的每个阶段的持续发展,并做到有效地衔接。

5. 个性化

由于每个人的成长环境、性格类型等主客观因素不尽相同,职业生涯规划也不可能雷同。因此个人的职业生涯规划应该是一种个性化的职业发展蓝图。

(二) 职业生涯规划的要素

职业生涯规划是一种个性化的过程,不同的人制定职业生涯规划时考虑的要素会有所不同。但是,一些内容是共同的,是必须考虑的(图1-1)。第一,了解自己。包括年龄、性格、兴趣、局限性、生活方式等。第二,了解工作环境。包括工作要求、环境、发展机会、前景等。第三,抉择能力。选择适合自己的工作。第四,培养自己面对调整和转变的弹性(樊富珉,费俊峰,2006)。因此,择己所长、择己所爱、社会所需和受益最大是判断抉择是否正确的重要准则。

又富珉费俊峰著职业生涯规划(一)

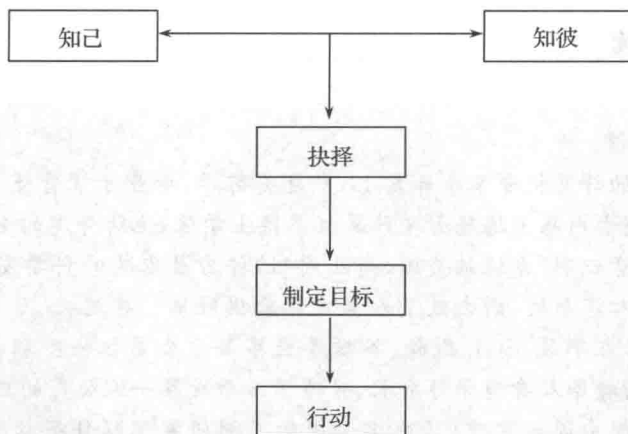


图 1-1 职业生涯规划要素图

(资料来源:樊富珉,费俊峰.青年心理健康十五讲[M].北京:北京大学出版社,2006)

(三)职业生涯规划步骤

职业生涯规划应该包括以下几个环节:自我评估、职业环境分析、确定职业目标、实施方式和途径、反馈调整,见图 1-2。

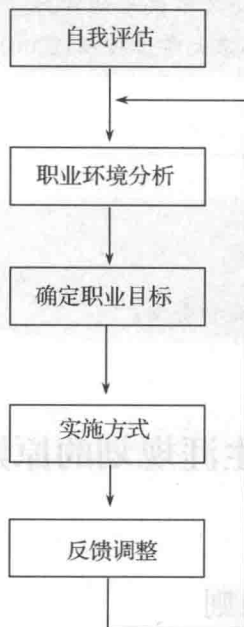


图 1-2 职业生涯规划步骤流程图

