



普通高等教育“十二五”精品规划教材

DAXUESHENG

大学生

职业生涯规划

Zhiye Shengya Guihua 主编 赵良君 郑彩云

PU TONG GAO DENG JIAO YU SHI ER WU JING PIN GUI HUA JIAO CAI



东北师范大学出版社



普通高等教育“十二五”精品规划教材



大学生 职业生涯规划

DAXUESHENG

ZHIYE SHENGYA GUIHUA

PU TONG GAO DENG JIAO YU SHI ER WU JING PIN GUI HUA JIAO CAI

主 编	赵良君	郑彩云		
副主编	曹俊娜	孟 赵	毕西娟	
编 委	刘桂玲	董继辉	侯晓丽	刘 洋
	鲁 威	马秀荣	田家莉	王永恒
	徐 彬	于荣霞	张艳彦	张叶青

东北师范大学出版社 长 春

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生职业生涯规划 / 赵良君, 郑彩云主编. — 长春 :
东北师范大学出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5602-7759-2

I. ①大… II. ①赵… ②郑… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第281751号

责任编辑: 齐虹 责任校对: 任桂菊
封面设计: 张然 责任印制: 刘兆辉

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街118号(邮政编码: 130117)

电话: 0431-84568109

销售热线: 010-51712734

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbs@mail.jl.cn

广告经营许可证号: 2200006000161

东北师范大学出版社激光照排中心制版

北京文良精锐印刷有限公司印装

长春市净月小台工业区(邮政编码: 130117)

2012年12月第2版 2014年7月第3次印刷

幅面尺寸: 185mm×260mm 印张: 16 字数: 296千

定价: 33.00元



前 言

FOREWORD

随着市场经济体制的不断完善和就业形势的日益严峻，大学生就业在体制转型过程中发生了深刻变化，当年的“天之骄子”现在早已是风光不在，由诸多原因造成的大学生就业难的局面，使得大学生们的从容感和优越感逐渐被严峻的就业现实带来的焦虑压力所取代，这对就业主体各方都产生了深远的影响。直接面对市场的医学类各高校也都无可避免地承担起了毕业生就业的压力，学生就业成为各高校的生命线和竞争力的重要体现。

与此同时，严峻的就业现实也使得大学生们对职业和就业指导的要求不断提高，由最初的指导求职面试找工作到进行职业生涯规划，再由泛泛的生涯规划到结合专业、行业进行指导。这些新情况和新需求，对我们医学高等院校的就业和职业指导、职业生涯规划教育带来了极大的挑战。

在我们的实际工作中，我们也常常深感毕业生们在择业时的职业目标不确定，既左顾又右盼，无所适从。追根溯源，是我们许多大学生们对职业缺乏长远发展的战略思考，择业时随机而动，把自己的未来建立在一种不可捉摸的偶然性上，为了更好的针对医学类高校的医学专业的同学在学校学习期间能更好地认识自己、认识社会，帮助同学们做好职业生涯的规划，指导大学生们更好地执业就业，根据我们医学类高等院校的特点，编写了一套有针对性、有医学类院校特色的《大学生职业生涯规划》教程，目的在于帮助大学生掌握职业的基础知识，了解职业生涯规划的基本原理，科学地规划职业生涯，切实提高自身的素质，更好的就业求职，实现自己理想的职业目标。



FOREWORD

全书由赵良君、郑彩云任主编，曹俊娜、孟赵、毕西娟担任副主编，学院大学生职业生涯规划一线指导教师刘桂玲、董继辉、侯晓丽、刘洋、鲁威、马秀荣、田家莉、王永恒、徐彬、于荣霞、张艳彦、张叶青参与编写。

本书在编写的过程中，编审也得到了医学类院校有经验的、从事人力资源工作的专家、学者和教授们的大力支持，在此表示衷心的感谢！此外，在本书的编写过程中，我们借鉴和参考了国内外部分有关就业指导方面的著作以及论文、报刊资料，在此，谨向原作者和这些书籍、报刊的编者表示衷心的感谢！

由于时间仓促，疏漏之处在所难免，加上编者水平有限，肯定会有许多不足之处。恳请业内人士和使用本书的大学生们不吝赐教，我们对你们的宝贵意见将会不胜感谢！

作 者

2012年12月修订

CONTENTS 目 录

第 1 章

职业生涯规划与发展规划导论

- 第一节 职业规划的相关概念 1
- 第二节 职业、专业对医学生职业生涯规划的影响和相互关系 16
- 第三节 影响职业生涯规划的因素 19
- 第四节 职业生涯规划与发展的要素、原则、内容与步骤 25
- 第五节 职业生涯规划目标的设定、分解、组合、反馈与修正 38
- 第六节 职业生涯规划的成功标准 41
- 第七节 高校开展职业生涯规划教育的意义 43

第 2 章

大学生职业生涯规划与发展规划的第一步:认识自我,转变角色

- 第一节 认识自我 45
- 第二节 转变角色 56
- 第三节 大学生活对职业生涯发展的影响 59

第 3 章

大学生职业生涯规划与发展规划的第二步:了解职业,了解环境

- 第一节 了解职业 62
- 第二节 了解校园生活与职业环境 77
- 第三节 了解所学专业及其课程设置 84
- 第四节 形成职业期望 86

第 4 章

大学生职业生涯规划与发展规划的第三步:确立目标,制订方案

- 第一节 确立目标职业 90
- 第二节 制订大学期间的学业规划 97
- 第三节 制订大学期间的生活成长规划 100
- 第四节 制订大学期间的社会活动规划 103

第五节	制订与目标职业相关的职业生涯规划方案	108
第六节	获取与职业相关的证书	113

第 5 章

大学生职业生涯规划与发展规划的实施、反馈和修正

第一节	大学生职业生涯规划与发展规划的实施	116
第二节	大学生职业生涯规划与发展规划的反馈	129
第三节	大学生职业生涯规划与发展规划的修正	134

第 6 章

大学生职业生涯发展技能

第一节	医学生的职业生涯与发展	139
第二节	职业阻隔	145
第三节	情商与职业发展	155
第四节	职业适应与职业发展	158
第五节	潜能开发	165

第 7 章

职业道德

第一节	职业道德概述	170
第二节	职业道德的基本规范	176
第三节	提升职业道德修养	184
第四节	医护工作者的职业道德	189

参考文献	200
------------	-----

第1章 职业生涯与发展规划导论



人生在世,谁都想成就一番事业。然而,并非人人都能如愿以偿。如今的社会发展突飞猛进,以至于人们很难预料长久的未来会怎样,更难预料经历很多事情后自己会发生哪些变化。而良好的职业生涯规划可以使人们充分地认识自己,客观地分析环境,科学地树立目标,正确地选择职业;也可以使人们运用适当的方法,采取有效的措施,克服职业生涯中的险阻,避免人生陷阱,从而获得事业的成功。

所谓“职业生涯规划”,是指个人结合自身情况、眼前机遇和制约因素,为自己确立职业方向、职业目标,选择职业道路,确定教育计划、发展计划,为实现职业生涯的目标确定行动时间和行动方案。职业生涯规划对医学高等院校的大学生而言,就是在考虑自身兴趣、爱好的前提下,认真分析个人的性格特征,结合自己的专业特长和知识结构,对将来所从事工作的方向性方案。

作为医学高等院校的大学生,通过职业生涯规划可以促使自己在全面、深入地分析和了解自我的基础上,制订出明确的职业目标,并且在职业目标的引领下,充分、合理地利用大学时光,提高职业素质,构建、优化知识结构。它不仅可以提高大学生求职时的竞争力,也可以使大学时期的投入实现效益最大化。

第一节 职业规划的相关概念

一、职业

(一)职业的内涵

职业对我们来说并不陌生,它是人们在社会生活中所从事的主要生活来源的工作,即我们通常所称的工作岗位。职,即职责、责任;业,则指专门业务。所谓职业,就是指人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动。人们由于特定的社会分工而形成的具有专门业务和特定职责的社会活动,就叫职业。

根据职业的上述定义可以看出,职业由3个最基本的要素构成:一是劳动;二是有固定的报酬收入;三是要承担一定的社会职责并得到社会的承认。

职业是社会生产力发展到一定阶段的产物。在原始社会初期,由于没有分工也就没有职业。在原始社会后期,由于生产力的发展,人类有了3次社会大分工,即因畜牧业、

种植业和长期狩猎的分工而产生了农业；因生活资料和生产资料的分工而产生了工业；以及因人们为满足多种生活品的需要而产生了商品交换和买卖的商业。由此就产生了因社会分工不同而形成的职业。由于社会分工和科技发展是渐进性的，因此职业的分化也是缓慢的。到了资本主义时代，工业革命使人类进入了现代工业社会，社会生产力由于机械化、电气化、自动化的相继实现而大大提高，从而使得经济结构、产业结构和社会结构等发生了巨大的变化。人们劳动的专业化程度越来越高，人们的生产、生活和行为方式发生了前所未有的变化，尤其是人类进入 21 世纪以后，科学技术特别是电脑的广泛使用，促进了社会生产力的迅速发展，社会分工越来越细，职业的种类也就越来越多。

例如医学，在生产力十分低下时，社会分工不细，医生也没有明确的分工，什么病都得看，就像现在所称呼的“全科医生”。但随着社会生产力的发展，社会分工逐渐细化，医生也从全科渐渐有了内科、外科等专业的分工。如今，随着分工的更加细化，外科亦分成了普外科、脑外科、耳鼻喉科、口腔科、胸外科、乳房外科、烧伤科、整形科、骨科、泌尿外科、美容外科等，甚至出现了很多交叉、边缘专科。由此可见，职业是社会生产力发展的一种必然，是社会生活中互通有无的一种分工。

（二）职业的特性

1. 专业性

职业是人们从事的专门业务。一个人要从事某一种职业，就必须具备专门的知识、能力和特定的职业道德品质。如医生，必须有人体解剖和生理、病理等方面的知识，具备疾病诊断和对症下药、治疗康复的能力和精益求精的工作态度。随着社会的发展，科技的进步，劳动的专业化程度越来越高，职业的专业性也就越来越强。

2. 多样性

随着社会的进步，社会分工越来越细，职业种类越来越多，职业的差别也越来越大，呈现出多样性的特点。如内科、外科、儿科、妇产科、神经科、病理科、放射科等，分门别类，各有各的专业特点，各有各的技术规范要求。21 世纪，在知识经济的推动下，我国的产业结构仍将继续发生重大的变化，随之而来的，将会产生许多新行业，增加许多新职业。就是在同一行业内部，也会再分出许多更细的专业，如近年新增的营养师、心理咨询师、健康教育师等。

3. 技术性

每一种职业都有一定的技术含量或技术规范要求。如医生，在手术和借助先进医疗器械进行辅助诊疗时就必须有一定的技术要求和操作规范，需要进行专门的学习与培训。人类进入工业时代以后，科学技术得以广泛应用，职业的科学含量越来越高，以至于在从事某一种职业之前，必须经过一定时间的专业知识教育，并进行专门的技术技能或操作规程的训练。这也正是职业教育和继续教育兴起并得到广泛发展的重要原因。

同样也是想要从事医务工作,就必须进入专门的医学院校接受教育和培训,并要取得相应的职业资格的重要原因。

4. 时代性

职业随着时代的发展而变化,新的职业不断产生,原有的职业也获得了新的时代内容。某些职业会消失,某些职业会诞生。如20世纪以来,出现了广播电视播音员、计算机程序设计员、计算机文字处理员、医疗保健咨询、康复保健、导医服务等新的职业;而电话接线员、机械打字机操作员、铅字工等已经或者趋于消失;原有的如医生、教师、会计等传统职业,其工作和劳动的科技含量也越来越高。

二、职业生涯

(一) 职业生涯的涵义

有人说职业就是赚钱的营生,也有人说职业就是实现梦想的工作,能让生活更充实,也能让人获得必要的尊重。这些都是对职业的描述,但是又都不全面,所谓职业就是在社会生产活动中,以自己的知识、能力,获得相应的酬劳,满足自身物质需求及精神需求的活动。

有人提出存钱靠利息养活自己,这算不算职业呢?不算,因为并没有通过自己的知识、能力获得,只有以自己的知识、能力为基础的活动,如进行金融交易,才能算作职业。那么集邮呢?集邮本身并不是职业,因为它虽然是以自身知识为基础,满足了自己的精神需求,但这是个人行为,并没有参与到社会生产活动中去,只有参与了社会生产活动,如邮品交易,并在此过程中获得了酬劳,才能称之为职业。因此邮品交易是一种职业,而集邮只是爱好。从这两个例子我们可以看出,职业强调社会性、专业性、经济性、个体性。如果不同时具备这四种属性,那仅仅是兴趣、活动、行为等,而不能构成职业。

职业生涯就是一个人的终身职业经历。与职业不同,职业生涯是一个发展的概念,是一个动态的过程。它不仅包括一个人的过去、现在和未来的可以实际观察到的、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期望。

具体地讲,职业生涯是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理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、职称和职务的变动为标志,以满足需求为目标的工作经历和内心体验。

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。在这里,职业不只是谋生的手段,更是实现个人价值,追求理想生活的重要途径。人生过程分为少年、成年、老年等几个阶段,而成年阶段的时间最长,是人们从事职业生活最重要的时期,是人生全部生活的主体。从这个意义上来说,人的生涯就是职业生涯。

小资料

美国著名职业问题专家萨帕认为:职业生涯是指一个人终生经历的所有职位的整体历程,是生活中多种事件的演进方向和历程,是个人独特的自我发展组型。他说:生涯是生活里各种事件的方向,指一个人从青春期至退休期所有的有酬或无酬职位的综合,除了职位以外,还包括与工作无关的各种角色。因此,一个人从职业学习开始到职业劳动最后结束的这一个旅程就是职业生涯。

韦伯斯特(Webster)把“生涯”的外延进一步扩大,他指出:职业生涯是个人一生职业、社会与人际关系的总称,即个人终生发展的历程。

一个人的职业生涯是一个漫长的过程。他可以遵循传统观念,一生只从事一种职业,持续而稳定地在该岗位上晋升、增值;也可以根据个人的兴趣、能力、价值观以及工作环境的变化而经历不同的岗位、职业甚至行业。当然,大多数人还是希望从事一种相对稳定、适合自己特点的职业。人的生命价值,在一定意义上说,就在于其职业生涯方面的成就和成功。在一个人有限的生命中,职业生涯往往占有绝对重要的位置。统计资料显示,大部分人的职业生涯时间占可利用社会时间的70%~90%。职业生涯伴随我们的大半生,甚至更长,拥有成功的职业生涯才可能实现完美人生。

（二）职业生涯的意义

1. 职业生涯是满足人生需求的重要手段

现代人大部分时间是在社会组织中度过的,我们的大部分人生需求都要通过职业生涯来满足。作为个人生命中投入时间和精力最多的人生组成部分,职业生涯使我们体验到爱与被爱的幸福,受人尊敬、享受美和成就感的快乐。相对而言,人的素质愈高,精神需求就愈高,对职业生涯的期望也就愈大。

2. 职业生涯也是促进人全面发展的重要手段

现代人追求全面发展。随着生活水平的提高,人们的自我意识逐步增强。人们在渴望拥有健康的身体、丰富的知识、较强的能力和良好的人际关系的同时,也渴望在事业上有所建树,并享有幸福和谐的家庭生活和丰富多彩的休闲时光。我们追求成功的职业生涯,最终是要获得个人的全面发展。

人的生命价值,在一定意义上说,就在于其职业生涯方面的成就和成功。在一个人有限的生命中,职业生涯往往占有绝对重要的位置。统计资料显示,大部分人的职业生涯时间占可利用社会时间的70%~90%。职业生涯伴随我们的大半生,甚至更长,拥有成功的职业生涯才可能实现完美人生。

三、职业生涯规划

规划是人类独有的智慧,是思维方式的表现形式之一,它表现了人们对自己、社会、

环境的把握和调控能力。规划就是在考虑了各种可能性之后,形成了一个希望达到的目标,根据目标制订行动计划,在执行中不断修正、完善的过程。通过规划,人们可以有目的地进行学习和实践,行动就有了方向性和目标性;通过规划,当遇到新问题时,人们就不会消极等待,而是积极行动,赢得希望;通过规划,人们可以量体裁衣,合理安排,避免盲目性。

人生没有规划,就好比瞎子摸鱼,缺乏方向。同样,职业没有规划就没有追求的目标。所以,对于大学生来说,要想充分利用大学期间短短几年的时光,提升自己的专业水平和执业能力,就必须从入校之日起,做好大学期间的生涯规划,包括学业规划、生活成长规划和社会实践规划。同时,对于即将要走上工作岗位的医学高等院校的学生来讲,为了少走弯路,也必须做好自己的职业规划。

案例

某医学院学生小C,在进入大学一年后,发现所学内容与自己期望的有较大差距,于是对自己的未来发展进行了规划。结合自身兴趣爱好,确认了自己新的发展目标,开始更加注重能力培养,积极参加各类社团活动,争取社会实践机会,来提升自己解决具体问题的能力。同时不忘稳定自己的学习成绩,最终在毕业时由于面试的突出表现以及优异成绩被四大注册会计师事务所之一的某会计师事务所录用。

从这个例子我们可以看到,在出现外在环境相对不足的情况下,如果对自己的职业生涯进行合理规划,还是能够走出一片开阔的天地。一个医学生能在规划自己的职业生涯的过程中,突破自身学习的限制,根据自己的特长,更广泛地选择自己的就业目标并取得成功,这是很令人敬佩的。同时也可以看出,在高考时,由于对所学专业的认识不清,对所从事的职业认识不清,很容易在选择专业方向上出现偏差。试想一下,如果上面例子中的这名学生在高考的时候就能冷静地开始自我规划,选择财经类学校,那么他的成绩会更优异,就业的起点也就更高。

想一想,作为医学院校的大学生们,我们是不是要等到40年之后或60年之后才来追悔?

我们最在意的是什么? 希望自己的将来和现在有什么不同? 是不是可以做些什么来避免这个遗憾呢? 那就是做好我们的职业生涯规划。

所谓个人职业生涯规划,是指个人结合自身情况以及眼前的机遇和制约因素,为自己确立职业目标,选择职业道路,确定教育、培训和发展计划等,并为自己实现职业生涯目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。

职业生涯规划通过对职业生涯的主客观因素分析、总结和测定,确定一个人事业和职业的奋斗目标,并为实现这一目标,而预先进行职业生涯系统安排的过程。职业生涯

职业生涯设计的目的,决不只是帮助个人按照自己的资历条件找到一份工作,达到和实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,为自己定下事业大计,筹划未来,进一步详尽估量主、客条件和内外环境优势和限制,在“衡外情、量己力”的情形下,设计出符合自己特点的合理而又可行的职业生涯发展方向。

规划也被称作职业生涯规划,分个人职业规划(设计)和组织职业规划(设计)两个方面。在任何社会、任何体制下,个人职业设计更为重要,它是人的职业生涯发展的真正动力和加速器,其实质是追求最佳职业生涯发展道路的过程。

职业生涯规划的作用在于帮助你树立明确的目标,运用科学的方法,切实可行的措施,发挥个人的专长,开发自己的潜能,克服职业发展中的困难险阻,避免人生陷阱,不断修正前进的方向,最后获得事业的成功。

职业生涯规划的目的,决不只是帮助个人按照自己的资历条件找到一份工作,达到和实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,为自己定下事业大计,筹划未来,进一步详尽估量主客观条件和内外环境的优势和限制,在“衡外情、量己力”的情形下,设计出符合自己特点的合理而又可行的职业生涯规划发展方向。

四、职业生涯的发展阶段

(一) 职业生涯发展阶段

由于人的职业生活是其生活的主体,在其生涯中占有核心与关键的位置。因此,人的职业生涯发展阶段可按年龄划分为以下6个时期:

第一个时期:职业准备期(即萌发期)。一般从15岁开始,延续到18~22岁,是从事职业技能学习和等待就业机会的时期。这一时期人们以幻想、兴趣为中心,扮演自己喜爱的职业角色,对自己所理解的职业进行选择与评价。

第二个时期:职业选择期(即探索期)。17~30岁,对自身能力、兴趣以及对职业的社会价值、就业机会进行考虑,开始进入人才或劳动力市场,尝试着自己选定的工作领域或从事某种职业。就业者对选定的职业不满意,尝试着变换工作,达到逐步稳定工作的状态。

第三个时期:职业适应期(即建立阶段)。25~44岁,一般在就业后一两年即可完成。

第四个时期:职业稳定期(即维持阶段)。从25~30岁开始,延续到45~50岁,是人们工作效果最好、取得事业成就的时期。就业者原则上不再考虑变换职业,只想维持现状,提升自己的社会地位。

第五个时期:职业能力衰退期(即就业后期)。从45~50岁开始到退休前。

第六个时期:职业结束期(即退休前后)。这一阶段,人的健康状况和工作能力日渐衰退,职业生涯接近尾声或退出工作领域。

在这6个时期中,职业稳定期延续时间最长,是创业、立业的宝贵时机。职业选择期是关键时期,它决定着人的职业适应期或长或短,或胜任或难以适应。职业准备期是基础,在很大程度上决定着职业的选择和稳定。因此,认识人的职业生涯的发展阶段,对于人们做出职业生涯规划有着重要的意义。

(二) 职业生涯发展阶段的特点

1. 准备期的特点

这一时期主要任务是发展职业想像力,在形成了较为明确的职业意向后,做好知识、体能及心理各方面的准备,等待就业。达到就业年龄、完成了普通义务教育的青年人或

者是在读大学生,都有选择理想职业的愿望和要求,这也是选择第一份工作的时期。因此,求职者须接受必备的教育,学习有关职业方面的理论知识和技能,按照最初形成的职业意向,进行心理、知识和体质等方面的准备。

由于每个人的素质、专业知识、兴趣,特点不尽相同,从确定职业意向到顺利进入职业角色的过程,知识储备和时间长短均不相同。求职者接受教育程度好,准备充分,就能很快找到理想的职业,并顺利就业,否则就会影响职业选择的成功率。对于大学生来说,做好就业前的知识储备并提高自己的综合素质,迈好第一步至关重要。

2. 选择期的特点

这是求职者在有了求职意向并做好了职业准备的基础上实际选择职业的时期,也是由准劳动者变为现实劳动者的时期。这个时期已不再进行知识自我储备,而是步入就业市场,实实在在地进行职业选择。在当前的用人机制下,求职者尤其是大学生要有明确的认识,职业选择是供需见面,双向选择,在求职者挑选职业的同时,还要接受社会的选择,只有个人愿望与社会要求实现结合,职业选择过程才算真正结束。然而,这一时期的长短也是不以人的意志为转移的。

在校大学生在毕业前正处于职业选择期,每位毕业生都应在这个时期找到就业单位。职业的选择,对人生来说是至关重要的,成功的职业选择会带给毕业生新的希望,不成功的职业选择会埋下诸多的隐患。所以,对大学生来说,只要能够实事求是,就会用正确的择业心态从容面对自己的人生之路,做出适合自己的选择,顺利通过人生的重要关卡,走好职业选择的第一步。

3. 适应期的特点

尽管在选择职业前做好了准备,但是,职前的感觉与工作中的感觉还是有很大差距,这要有一个适应过程。因为生活环境、生活方式的变化,包括人际关系的变化,都会给大学毕业生带来极大的不适应和不安全感,怕别人说自己不行,怕工作做不好。

这一时期的大学毕业生要努力学习职业技术,学习组织规范,逐步适应职业与组织。随着时间的推移,大学毕业生对所处的环境渐渐熟悉,职业生活稳定下来也会逐步融入职业群体和职业生活中,成为职业生活的主人。

4. 稳定期的特点

适应期结束,对职业单位有了更多的认识和熟悉,工作相对稳定直到职业生涯结束,这一时期就是职业成熟期也叫稳定期。这一时期的主要任务是对早期职业生涯重新评估,强化职业理想,在工作中再接再厉。虽然这一时期的个人职业属于成熟期,比较稳定,但也不是始终固定在一个岗位上。当今社会,职业单位和职业岗位都可能发生变化,失业、重新择业也是可能发生的,但这一时期的失业、重新择业的频率都没有适应期高。总之,这个时期个人的职业能力处于巅峰状态,因此,这个时期是创业的大好时期。

5. 衰退期和结束期的特点

衰退期与结束期相连接,这一阶段也叫职业生涯后期。由于年老体衰或其他原因,职业能力或职业兴趣开始衰退,逐渐结束职业生涯,这就是职业生涯的衰退期和结束期。

这一时期,对个体而言长短不一,在职业生涯中所占时间不长,况且有的职业劳动者还未到退休年龄就死亡了。因此,也不是所有的职业劳动者都经历这段时期。在结束期,个人已不能再为社会创造更多财富,主要靠退休金、个人积蓄生活。因此,个人自主权较弱,或许还会在心理上感到孤独、失落。这就需要个人继续保持职业成就,维护自尊,同时社会也要热情扶助,使人生转折得以平稳过渡。

五、职业锚与职业选择

职业锚(Career Anchor)是指当一个人面临职业选择的时候,他无论如何都不会放弃的职业中至关重要的东西或价值观。同“职业锚”这一名词中“锚”的含义一样,职业锚实际上就是人们选择和发展自己的职业生涯所围绕的中心,是企业和个人进行职业生涯决策的核心因素,是判断人们是否达到职业成功的标准。

小资料

职业锚理论

职业锚理论是美国麻省理工大学斯隆管理学院美国职业生涯规划领域“教父”E. H. 施恩教授提出的,施恩教授领导的专门研究小组,对该斯隆管理学院的44名MBA毕业生自愿形成的一个小组进行了长达12年的职业生涯研究,包括面谈、跟踪调查、公司调查、人才测评、问卷等多种方式,最终分析总结出了职业锚(又称职业定位)理论。施恩认为,一个人对自己的天资和能力、动机和需要以及态度和价值观有了清楚的了解之后,就会意识到自己的职业锚到底是什么,即自己到底想做什么,适合做什么。通过调查,施恩提出了自己的观点,形成了5种职业锚的概念。随后,于1992年将其拓展为8种职业锚(图1-1)。

(一)职业锚的8种类型

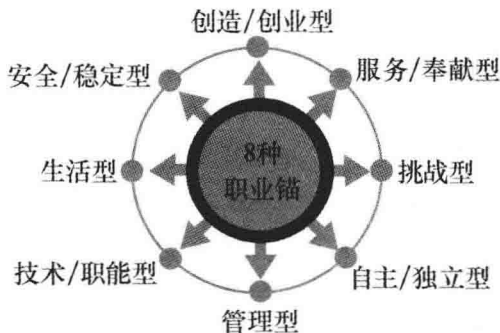


图 1-1 8 种职业锚

1. 技术/职能型

以技术职能能力为锚位的人,他们承担该能力区日益增多的富有挑战性的工作,其成功取决于该区域专家的肯定和认可。

这类人一般具有特有的工作追求、需要和价值观,可体现在以下几点:

- 强调个人专业技能发展。
- 不喜欢全面管理工作。
- 不拒绝对某方面的职能管理。

2. 管理型

这种类型的人以承担较高管理责任为目标,表现出成为管理人的强烈动机。他们的特征体现在以下几个方面:

- (1) 表现出强烈的管理愿望,希望掌握更大的权力。
- (2) 具有将分析能力、人际关系能力和感情能力特别合成的技能。
- (3) 具有强有力的升迁动机和价值观,以提升、等级和收入作为衡量成功的标准。
- (4) 具有对组织的依赖性,他们要依赖组织为他们提供工作岗位,在各种层次上影响、监督、领导、操纵以及控制他人,以展示他们高水平的管理能力。
- (5) 与组织命运紧紧相连,因为他们所具有的认同感和成功感均来自其所在的组织,从某种意义上讲,这些人就是高水平的“组织人”。

3. 自主/独立型

这类人以自主为第一需要,他们追求能施展个人职业能力的工作环境,希望最大限度地摆脱组织约束,随心所欲安排自己的工作方式、工作习惯和生活方式。这些表现在以下几个方面。

- (1) 享受工作中的自由,有职业认同感,把工作成果与自己的努力相联结。
- (2) 宁愿放弃提升或工作扩展机会,也不愿意放弃自由与独立。

值得注意的一点是:自主型职业锚与其他职业锚有交叉,只是表现出来的自主需要较其他方面的需要更为强烈。

4. 安全/稳定型

这种类型的人追求职业的稳定和安全,这种安全取向主要为两类:一种是追求职业稳定安全,另一种是注重情感的稳定安全。其对稳定和安全的追求体现在以下几个方面:

- (1) 根据单位对他们提出的要求行事,维持工作安全,他们尽量维护自己体面的收入、有效的退休方案和津贴等。
- (2) 对组织依赖性很强,较其他人更容易接受组织。
- (3) 一般不愿意离开一个给定的组织,寻求一种有效的稳定和安全。

5. 创造型

创造型职业锚在某种程度上与其他类型职业锚也有重叠,表现在:这种类型人的主要动机和价值观是创造,他们有自主权、管理能力,并能大刀阔斧地施展自己的才干。这

些人总是力图以坚忍不拔、百折不挠的精神和行动赢得创造需要的实现。他们工作的强大驱动力是发明创造、奠基立业,希望建立或创造完全属于他们自己的杰作。

6. 服务型

服务型的人追求的核心价值是:追寻帮助他人的机会,通过新的产品解决问题等。

7. 挑战型

这种类型的人会选择新奇、变化和困难程度高的工作或职业,以战胜各种不可能的事情作为其终极目标。他们喜欢战胜强硬对手,解决看上去无法解决的问题,克服无法克服的困难、障碍等。

8. 生活型

这种类型的人希望将工作和生活整合为一个整体,喜欢允许他们平衡并结合个人、家庭和职业需要的工作环境。因此,他们需要一个能够提供足够的弹性让他们实现这一目标的职业环境,甚至不惜牺牲职业的一些方面。

(二) 职业锚的作用

职业锚作为一个人自省的才干、动机与价值观的模式,在个人的职业生涯与工作生命周期中、在个人与组织的事业发展过程中都发挥着重要的功能和作用。

1. 选择职业生涯发展道路

职业锚是通过工作经验的积累产生并形成的,能够清楚反映个人的才干与价值观,也能反映个人进入成年期的潜在需求和动机。个人抛锚于某一职业的工作过程,实际上就是个人自我真正认知的过程,认识自己具有什么样的能力、才干,需要什么。通过对职业锚的认识,找到自己长期稳定的职业贡献区,从而决定自己将来的主要生活与职业选择。

2. 确定职业生涯目标, 发展职业角色形象

职业锚清楚地反映出个人职业生涯的追求与抱负。例如,技术/功能型职业锚的人,其志向和抱负在于专业技术方面的事业有成,有所贡献。同时,根据职业锚可以判断个人达到职业成功标准,例如,对于抛锚于管理型的人来说,其职业的成功在于升迁至更高的职位,获得更大的管理机会。因此,明确自己的职业锚,可以帮助自己确定职业生涯成功标准,职业生涯成功要求的环境,从而确定职业目标及职业角色。

3. 有助于提高个人的工作技能, 提高自己的职业竞争力

职业锚是个人经过长期寻找所形成的职业生涯的定位,是个人的长期贡献区。职业锚形成后,个人便会相对稳定地从事某种职业。这样必然累积工作经验、知识与技能,随着个人工作经验的丰富,个人知识的扩张,个人的职业技能将不断增强,个人职业竞争力也随之增强。

(三) 职业锚理论对大学生职业选择和职业生涯规划的意义

有人认为,职业锚是在获得工作经验之中学习得到的,是通过工作经验的积累产生并形成的,因此它不适合在校学生(除非个人有相对强的社会实践和工作经验)。但在实际运用中,职业锚理论在大学生的职业生涯规划 and 职业选择过程中,发挥着重要作用,具