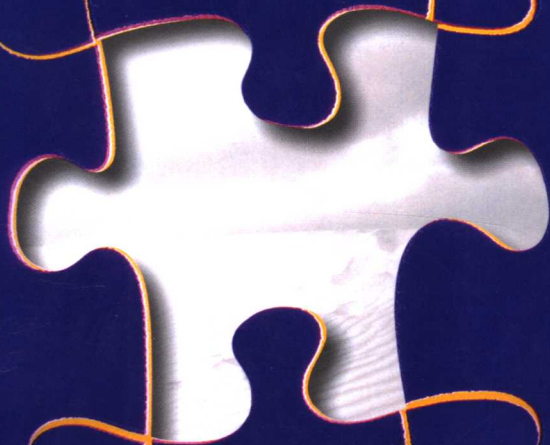


现代职业生涯规划系列教材
主编 时勘

(第五版)

把握你的职业发展方向

Taking Charge of Your Career Direction
(Career Planning Guide, Book 1)
(Fifth Edition)



【美】Robert D. Lock 著
钟谷兰 曾垂凯 时勘 等译
时勘 审校

 中国轻工业出版社

主编 时勘

现代职业生涯规划系列教材

Taking Charge of Your Career Direction
(Career Planning Guide, Book 1)
(Fifth Edition)

把握你的职业发展方向

(第五版)

【美】Robert D. Lock 著
钟谷兰 曾垂凯 时 勘 等译
时 勘 审校

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

把握你的职业发展方向:第五版/(美)洛克(Lock, R. D.)著;钟谷兰等译. —北京:中国轻工业出版社, 2006.1

(现代职业生涯规划系列教材)

ISBN 7-5019-4365-6

I. 把... II. ①洛... ②钟... III. 职业选择—基本知识 IV. C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第112760号

总策划:石 铁

策划编辑:李 峰 张金颖

责任编辑:张乃东 张金颖 责任终审:杜文勇

版式设计:陈艳鹿 责任校对:万 众 责任监印:吴维斌

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印 刷:北京天竺颖华印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2006年1月第1版第1次印刷

开 本:787×1000 1/16 印张:35.00

字 数:600千字

书 号:ISBN 7-5019-4365-6/F·303 定价:60.00元

著作权合同登记 图字:01-2005-3210

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-65128898 传真:85113293

咨询电话:010-65595090, 65262933

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

50989J6X101ZYW

《现代职业生涯规划系列教材》序言

职业指导的产生应该追溯至 19 世纪末 20 世纪初,其发端为美国 Parsons 开展的“了解自我,了解社会,人职匹配”的研究。我国的职业指导始于 20 世纪 20 年代。1916 年,清华学校的周寄梅先生等人在学生选择职业时首先采用了心理测量手段,这可视为职业指导研究的发端。解放后,受计划经济下的“统包统分”的人事管理制度的限制,职业指导在我国没有得到足够的重视。可以说,20 世纪 80 年代以前,我国学校几乎没有开设职业指导课程,社区服务也没有开展职业指导活动,职业指导的书籍相当缺乏。中国共产党十一届三中全会以来,我国经济得到了迅速的发展。随着所有制和产业结构的变化带来的用工制度的改革,就业机制也发生了根本性的变化,职业指导越来越引起人们的重视。

职业生涯规划 (career planning) 是西方学者 20 世纪 50 年代提出的新概念,它从促进人生健康发展和与组织协调的角度,使职业指导更加贴近社会经济发展的需求,并逐渐从学校教育迅速应用于组织管理领域。世界发展历史表明,在国家或地区的人均 GDP 处于 1000~3000 美元的发展阶段,往往对应着人口、资源、环境、效率、公平等社会矛盾的瓶颈约束最为严重的时期,也往往是“经济容易失调、社会容易失序、心理容易失衡、社会伦理需要调整重建”的关键时期。我国目前正是处于这种瓶颈约束最为严重的时期。随着经济体制改革力度的加大和职业结构的不断变化,下岗职工再就业、农村人口进城务工、大学生就业等先后成为导致社会发展不和谐的热点问题。我国劳动力市场难以负担不断增加的就业压力,日益频繁的工作变动和日新月异的职业演变也常常令人无所适从。我是谁?我该如何更好地适应工作环境和要求的变化?这些问题不断引发出择业、就业、失业、再就业、劳动关系、工作与家庭冲突等一系列的社会性问题。如果处理不好,可能成为影响整个社会发展的不和谐因素。出于维系社会稳定性和持续性的紧迫需求,中国共产党提出了建设社会主义和谐社会的思想。可以认为,做好社会不同阶层人员的职业生涯规划 and 职业指导工作,是保证社会和谐发展的关键之一。可以预见,建设社会主义和谐社会问题的提出,必然会大大促进职业生涯规划的推广和普及进程。

我国引入“职业生涯规划”这一新概念还是近年来的事情。职业生涯规划一提出,立

· II · 把握你的职业发展方向

即引起我国学校、企业界、社区组织部门以及学术界的高度关注,相继也出版了一系列的教学书籍和学术论文。不过,由于我国处于从计划经济向市场经济急剧转变的时期,过去通行的、更多基于个体水平的“了解自我,了解社会,人职匹配”的指导模式已经不能适应需求。我个人认为,和谐社会发展涉及个人—组织—社会—环境多方面因素,其和谐的核心是健康问题,因此,可以从健康型组织(healthy organization)的角度,来探索我国社会经济转型时期职业生涯规划的理论依据和指导规律,建构适合我国国情和未来社会发展需求的职业生涯规划指导体系。所谓健康型组织是指组织成员应该具有正常的心理状态、成功的胜任特征和创新的组织文化氛围,因此,职业生涯规划应该是健康型组织建设极为重要的组成部分,做好了职业生涯规划,可以促进健康型组织的建设。

我们认为,要使我国的职业生涯规划工作建立在科学、规范的基础上,首先需要从理论和方法的角度,系统地探索大学生职业指导、企业员工的职业生涯管理和失业人员再就业等心理行为的规律及对策。由于目前我国相应的理论研究基础还比较薄弱,我建议先出版一套能反映国外职业生涯规划前沿水平的论著和教材丛书,然后,通过实验探索,形成具有我国自身特色的职业生涯规划教材和教学方法体系。我的这一提议立即得到了“万千心理”的大力支持,为此,我们承担了编辑《现代职业生涯规划系列教材》的任务。经过广泛调研和慎重筛选,我们把在欧美、澳洲等地区影响较大、在高等学校和企业员工职业生涯规划中理论基础较为系统、实践应用效果较好的几本职业生涯规划教科书、指导手册和教学参考书列入了本套教材。

随着职业生涯规划研究和推广工作的深入,我们还会推出新的内容。我们欢迎高等学校、各类企业和社区参与我们目前正在进行的职业生涯规划的实验和推广工作,并希望有关专家和使用这套教材的读者朋友们提出建议和改进意见,以便完善教材的编辑出版工作。



《现代职业生涯规划系列教材》主编
2005年8月于中国科学院心理研究所

译者序

美国 Jackson 学院 Robert D. Lock 教授编写的“职业生涯指导”系列丛书，包括了本书和《求职》两本教材，这是目前美国高校职业生涯指导方面影响最大、使用最为普遍的教材之一。我认为，本书既可以作为高等学校“职业生涯规划”的学生用书，也可以作为企业员工职业生涯规划的参考书籍。

阅读此书之后，我感到，本书有如下三方面优点值得借鉴：

第一，职业心理理论介绍完备，内容深入浅出。

本书从心理科学的角度，几乎覆盖了与职业生涯规划有关的理论体系，这对于初学者打好职业生涯心理学理论的专业基础，提供了系统、完备的资料支持。这些理论主要包括罗 (ROE) 的职业选择理论、霍兰德的职业理论、金斯伯格和舒伯的职业发展理论、克朗伯兹 (Krumboltz) 的社会学习理论、大家熟知的认知信息加工理论、自我效能理论、社会认知理论、个人建构理论和完整生活计划理论等。这些理论从精神分析到行为主义，从认知主义到人本主义无所不包，基本囊括了职业心理学主要流派的研究成果。作者在介绍过程中，为了避免理解理论问题常见的生僻难懂的现象，在阐述每一个理论观点后，都配有事例说明，并通过让读者参与一些实际操作来加深理解，促其掌握。

第二、职业心理测试介绍全面，注重实际操作。

特别值得一提的是，本书几乎涉猎了职业心理测评常用的手段，介绍了十几种职业生涯规划必需的测量工具。此外，新增了一些比较新颖的测试手段，如关于 O*NET (职业信息网络系统) 的资料，减少了一些相对陈旧的内容。此外，为了避免某些测验在课堂教学中难以使用的问题，还提供了一些替代性的练习手段，如以能力剖面图替代一般能力倾向测验。不过，我们也提醒人力资源管理部门，在正式招聘中要多采用标准化测验手段，来保证招聘的公平性。

第三、练习设置别开生面，重在启发探索。

本书的练习系统的设置也是值得称颂的。每一章都设置了内容丰富多彩、形式多样的练习。通过阅读大家可以发现，这些练习并不是通常教科书里常用的名词解释和思考题，

而是将介绍的理论知识用于“做中学”的材料。某些章节是直接以练习形式来阐明理论知识。如在简略介绍成就动机的有关理论之后,作者引入了一个“意象练习”。其做法是,让读者看一幅画,凭借自己的想像写出一个简短的故事,然后要求读者给自己编写的故事打分,最后,给读者呈现评分标准——10个成就想法。在读者评分完毕后,作者针对原图片给出一个故事,供读者参考对照,并将这种意象练习进一步应用于生活实践中,再要求读者写一些成就故事来强化自己的认识。可以发现,作者巧妙应用心理学中的投射测验范式来引起读者的兴趣,同时还避免了难以给投射测验评分的不足,使读者可以举一反三,触类旁通。此类练习全书多达64个。这样的练习让读者并不觉得是强加给自己的任务,而是获得一种启迪。本书不是在灌输所谓正确的答案,而是引导读者在平实的交流和愉快的操练中完成对自我职业心理的探索,并基于理性思维之后,做出适合自身特点的职业选择。总之,本书的可读性、实用性和针对性,为我们的职业生涯规划体系的教材、教学模式的设计提供了很有价值的借鉴思路。

不过,仔细推敲教材内容,本书在用于我国职业生涯规划方面还存在两方面问题值得教学研究人员和其他读者关注:

第一、由于中美两国的国情和文化的差异,使用某些材料需要对比分析。

本书在如职业前景(第2章)、职业信息(第4章)、文化价值观(第7章)和教育决策(第10章中)方面的介绍中,引用了大量源于美国的政府文件、调查数据。我认为,写作教科书的这种科学态度值得提倡,但由于中美两国的国情和文化的差异,某些材料适用性较差,不能生搬硬套。教师在教学中需要补充一些我们自己的材料或者做一些对比分析。比如,《职业前景手册》(OOH)的职业类群调查结果介绍、运用O*NET工作搜索和《职业探索指南》(GOE)产生的工作群一览表,与我国目前采用的《中华人民共和国职业分类大典》存在着明显的差异。当然,这并不意味着我们目前的分类系统是最好的,只是需要不断地对比,使学生获得更客观的资料理解和职业定位。

第二、某些阅读材料过于丰富,易导致学生负荷过重,需要选择阅读。

本书包含的调查数据、辅助学习资料相当丰富,尤其以职业前景、职业信息、各类量表、网络链接资料为甚,如果没有专门的指导,会使学生目不暇接。此外,还需要提醒读者,本书虽然内容生动,容易上手,但要完成64个练习、10余项心理测验,加上完成本书的阅读,读者可能需要投入近300小时,这可能导致读者的厌倦情绪,半途而废。只有教师给学生一个提纲挈领的阅读建议,指导他们有选择的阅读,包括做一些有代表性的测验或练习,才能保证在规定时间内完成教学任务,而不至于重复地去搜寻、阅读内容相近的资料,效果想必会更好。

这里,特别要提到的是为本书第四版翻译做出贡献的钟谷兰等同志。本书最初是由钟

谷兰同志主持翻译工作的，出版社安排我来做审校工作。但是，当我已经完成第4版的审校工作，准备付印时，沈阳师范大学人力资源开发与管理科学院的曾垂凯同志告诉我，他发现该书第5版已经出版。我们立即与“万千心理”商议，推迟出版本书。“万千心理”以最快的速度获得了该书最新版本，即第5版。我们发现，该书新版几乎增加了近1/3的内容。曾垂凯同志专程来北京组织课题组研究生承担新增内容的翻译和校对工作，我要对他的贡献表示感谢。

由于本书翻译遇到的上述特殊情况，参加本书翻译和校对工作的同志比较多。他们分别是：谭虹岗、曾垂凯、伍如昕（第1、2章）、杨学（第3章）、杨宏昌、侯雪艳、曾垂凯（第4章）、王东升（第5、6章）、余芬、曾垂凯、侯雪艳（第7章）、钟谷兰、曾垂凯（第8、9、10章）。本书由钟谷兰、曾垂凯和我负责对全书进行初步统稿、校对，赵萌、施维、郑蕊、刘加艳、阎学煌、谢精卫等同志先后参加了书稿的再次校对工作，最后由我对全书进行统稿和审校。

本书虽经多次校对和审改，疏漏或错误之处仍在所难免，敬请读者指正和提出修改意见，以便我们再版时修正。



中国科学院心理研究所 研究员，博士生导师

社会与经济行为研究中心 主任

中国社会心理学会 副会长

2005年8月于北京

前 言

没有思索的人生是没有意义的人生——苏格拉底 (Socrates)

充满思索的人生是不轻松的人生——罗伯特·弗尔甘 (Robert Fulghum)

你可以选择过一种没有思索的人生。许多人对自己的人生经历只是简单地作出反应，并对此漠不关心。他们总是让生活来安排自己。其实这种态度也有它的道理。有些时候，遵从生活的安排是最好的选择，因为这样你才不至于垮掉。但是，当人们考虑他们的职业生涯的时候，情况就不一样了，因为工作是我们生活的核心和重要保障。职业生涯规划要求你去探索在自己周围和自己身上正在发生什么。这本书可以对你全面了解职业环境有很大的帮助，它也能帮助你审视使自己成为独特自我的个性特征。通过你对自己和职业领域的探究，你可以做出职业生涯决策，使你的生活变得更有意义。

本书可以作为职业生涯规划课程的教材，或供需要职业生涯咨询的人士使用。这本书的每一章都具有独立性。第1章为介绍性章节，后面几章则讲述了三大主题：①对职业生涯的意识——关于工作世界和职业选择方面的知识（第2章和第4章）；②自我分析——关于你自己的人格、兴趣、需要、成就、能力和价值观等方面的知识（第3、5、6、7章）；③制定职业生涯决策——作出明智的职业选择，设定明确的职业生涯目标（第8、9、10章）。对那些喜欢首先探讨个性特征的人来说，可以直接阅读第3、5、6、7章，然后再阅读有关职业知识的第2、4章。本书作者建议读者从对工作世界的探索部分开始阅读，通过它来提高自己的职业兴趣，从而展望美好的职业前景。建议读者在进行自我分析的时候，要留出时间研究几个重要的备选职业。

写给学生或咨询来访者：当前的任务

人来到世上总是有意义的。理解“我是谁”和“我为什么在这里”之类的问题是人一生的事情。你的职业生涯不是你生活的全部，但它是你生活的一个重要的部分。这本书将告诉你如何决定自己的职业生涯方向。这就像是一个没有解开的谜团，而你就是一个职业生涯的探索

者,试图寻找各种线索来发现自己喜欢的工作。你可以在本书的一些章节中看到这些线索。其中一些线索可以帮助你找出职业前景并对它们有所了解,还有一些线索可以帮助你更好地理解自己的个性。你可以把它们整合起来,并努力解开自己的职业生涯之谜。

关于职业决策,我们已经知道一些——这是一个已经被反复研究过的主题。职业决策技能和决策的“果断”程度是可以评估的。果断性会随着时间的流逝而有所发展。不同的性别、社会经济地位、教育水平和种族背景等因素都会影响职业决策。职业决策上的不果断并不会由于已经做出一个决定就自动消失。决策的过程并不是简单的,而是复杂的。咨询员可以帮助人们更好地做出职业决策,而像职业生涯课程这样更长时间和更深入的干预对人们的帮助会更大一些。

本书在一定程度上也体现出作者为设计职业生涯规划课程所付出的努力。作者希望这门课程与其他各种文理科的学术性课程一样有价值。同时,我们力求本书具有实践性和实用性——这也是良好的学术著作的特点。

在许多方面,职业生涯规划在现代社会中已经成为一种生存性的技能。在工商业不景气、工厂和公司纷纷倒闭或合并、行业兼并或破产等不利形势下,经济会给予人各种意外。所有的不利形势都可能迫使你考虑一种新的职业或随时改变职业生涯的方向。事实上,名目繁多的工作机会越来越多,新的职业不断涌现,而旧的职业正逐渐消失。即使外面的世界不那么令人迷惑,你的内心世界也会发生改变。比如,对你来说,曾经那么具有挑战性和刺激性的工作,现在却可能变得单调乏味、死气沉沉。新的价值观和兴趣可能会对你原有的个性习惯带来冲击。要知道,如今的工作者在其整个职业生涯中一般要更换7~10个工作,要改变2~3次职业。因此,你所做出的职业选择不可能是一成不变的或一劳永逸的。本书的一个重要意图就是帮助你设立职业目标。但是,本书更重要的目的是要帮助你学会一整套职业决策技能,以便你可以随时使用它们。

可以说,这本书是你进行职业生涯规划的良好益友。它不会告诉你去选择哪个职业,因为做出这样的决定是你自己的责任,但是它会指导你学会制定决策的步骤和方法。使用本书作为参考,可以为你的职业决策提供服务。

第5版的内容调整

本书第5版与其前版最大的变化是:将原来的《学生活动手册》并入本书,这也解释了本书篇幅的增大以及在书末出现几个附录的原因。职业生涯选择的几种最新理论加入到第1章:认知信息加工、自我效能、社会认知、个人建构和完整生活计划。罗、霍兰德、金斯伯格、舒伯和克朗伯兹原来的职业选择理论和发展理论仍然保留,这是因为,本书虽然经过不断修订,但这些内容与本书主题十分相关,常被职业生涯规划的文獻引用。第2

章的撰写对作者是一个挑战,社会经济发展是不稳定的,并且在不断变化,该章职业发展趋势的资料被改写、再改写,添加了新出现的职业的部分。来自美国劳动部的“工作前景一览表”被浓缩设计,以便在一个更小的空间里提供大量的信息。第3章中关于职业兴趣和人格问卷以及职业前景展望的实质仍然相同,包括了对新增加的6个问卷的简略描述。

在第4章,所有关于职业信息资源的信息被重新组织。最新版的《职业前景手册》(OOH)不断更新,关于电子版的O*NET(职业信息网络系统)添加了更多的资料,还加入了加拿大国家职业分类(NOC)内容。美国学生和加拿大学生一样,可以通过网络获得它。此外,本书还保留了《职业名称词典》(DOT),因为这部巨著仍然被职业信息发行人出售,而且仍被许多职业指导中心使用。现在的《职业探索指南》(GOE)是其第3版。第4章还包括OOH、NOC、DOT、O*NET和GOE的简略描述和各自的练习。更为详细的练习出现在附录B、C、D、E和F——这使本书的使用更为灵活。我知道咨询员和教师并不愿意将所有这些职业生涯信息系统通盘提供给他们学生和来访者,然而,又不知道在特定机构中应该使用哪些系统。保险的做法是将它们都编入书中;这样,使用本书的人就可以做出选择。撰写有关职业前景信息的工作表列在本书的最后一个附录,即附录I中。

有关成就动机的第5章内容基本不变。折纸游戏——一个成就动机练习出现于附录G。第4版介绍的文件选辑部分,被证明是值得的。第6章介绍了能力剖面,取代了一般能力倾向测验。第7章中包含了许多评论者所要求的更丰富的吸引被试的文化多样性材料。第8章的标题更换了,并将关于决策本质和决策者类型的材料从下一章移入本章。我们浓缩了职业选择的内容,正如前版一样,在第8章里完成。第9章职业决策不变。第10章中可以看到最新的教育信息。附录A是关于求职的简明材料,其他附录(从B到I)是第4、5、6章的附件。

致谢

感谢许许多多的人帮助我完成此书。首先我要感谢我的家人们。我目睹了我的妻子Barbara在她52岁时毅然决然地开始了一个新的职业——教授艺术史。我的父亲是诚实正直的工作者的典范,并且以他自身证明了税务员也能以慈善心而闻名。我有3个孩子,他们分别从事室内装饰、教学和社会工作,我得以观察他们在各自的职业领域里的奋斗和成长。我的母亲以前从事秘书工作时,每天要工作很长时间,现在她是一名政治竞选助选人,每天要工作更长的时间。我的姐姐是个家庭主妇,她以此为荣,她还是一个热诚的保护动物权益的志愿者。一个家庭会拥有如此多样的职业吗?答案当然是肯定的,并且将来的大多数家庭都会拥有更加多样的职业。

其次,我要感谢我的同事们和学生们对我的支持和帮助。杰克逊社区学院的3000多名

学生对本书写作做出了重要贡献。在过去25年里,在我讲授的职业生涯规划课程上,他们提出了许多评价和建议。咨询师 Elaine Galoit、Woody Wilson、Mike Killian、Bob Hanlin、Thelma Bowles、Gina Alfaro 和 Ellen Schneider 都在我的课上为学生讲授过职业生涯规划,有的还为学生提供职业咨询服务。我的同事 Mark Schopmeyer 帮助我设计了一个练习。我也感谢在希尔斯德尔大学做田径教练的 Bill Lundberg 向我提供了他那令人鼓舞的成功故事。感谢密歇根州立大学、马里兰大学和旧金山州立大学的一些教授们对我的努力所表示的肯定,特别是 Willa Norris、Jim Costar 和已故的密歇根州立大学的 Buford Steffle。

本书引用了一些有关职业生涯发展的理论,我在此也要向它们的作者和研究者表示感谢。第1章内容是以了解唐纳德·舒伯(Donald Super)、约翰·克朗伯兹(John Krumboltz)、安妮·罗(Anne Roe)和约翰·霍兰德(John Holland)的职业生涯选择和发展理论为基础的。第2章和第4章使用了美国劳动部的大量资料。第3章收录了一些根据霍兰德和卡尔·荣格的理论制定的、被广泛使用的职业兴趣量表,比如《自我指导探索问卷》、《斯特朗兴趣量表》和《迈尔斯-布里格斯类型指标》等量表。第5章以大卫·麦克米兰(David McClelland)的成就动机研究、马斯洛(Maslow)的需要层次理论和伯纳德·哈丹(Bernard Haldane)的职业生涯管理理论等作为理论基础。第6章基于理查德·鲍尔斯(Richard N. Bolles)在他的畅销书《你的降落伞是什么颜色》一书中所使用的技能分析技术和排序模型。第7章以路易斯·拉斯(Louis Raths)和西德尼·西蒙(Sidney Simon)等人的人类价值观研究和唐纳德·舒伯的工作价值观研究为依据。第8章中的一些材料是以李·艾萨克森(Lee Isaacson)和艾尔伍德·查普曼(Elwood Chapman)的思想观点为基础的,也受到近期出版的《职业发展周刊》中弗吉尼亚·高登(Virginia Gordon)所写的一篇文章的启发。第9章从罗伯特·卡克哈夫(Robert Carkhuff)、H. B. 盖拉特(H. B. Gelatt)、艾文·贾尼斯(Irving Janis)和里昂·曼恩(Leon Mann)的决策模型中获得灵感。第10章中使用了劳动部的《职业展望周刊》中有关大学教育发展趋势的一些资料,以及改编自科特·勒温(Kurt Levin)场因素分析的练习。本书的写作还得到了职业生涯发展领域的一些杰出领导者的指导,他们给予本书强大的理论和实践支持。

我感谢下列评论家的建设性建议: Ohlone 大学的 Janet Corcoran、北衣阿华社区大学的 Patricia Crowe、哥伦比亚 Basin 大学的 Carrie DeLeon、Fordham 大学的 Margo Jackson、Old Dominion 大学的 Jill Jurgens、北亚利桑那大学的 William Kolodinsky、Mitchell 大学的 Nancy Levine、哈特内尔大学的 Robert Spier、Raritan Valley 社区大学的 Myra Swanson、北亚利桑那大学的 Timothy Thomason、南佛罗里达大学的 Jan Wencil 和 Appalachian 州立大学的 Laurie Williamson。

Robert D. Lock 教授

美国 Jackson 学院

目 录

第 1 章	职业生涯规划简介	1
	准备出发	3
	选择与自由	5
	职业决策过程	7
	职业选择和职业发展理论	10
	第一章练习	24
	练习 1-1 理想工作描述	24
	理想工作描述：详细指导	27
	练习 1-2 自传	32
	结构化自传	33
	练习 1-3 生命线	36
	小结	36
	参考文献	37
第 2 章	变化中的职业世界	41
	职业发展趋势	43
	经济因素和劳动力市场的发展趋势	46
	新兴职业：困难和优势	69
	职业和产业的生长与消退	71
	职业类群中特殊职业的发展趋势	77
	练习 2-1 工厂倒闭练习	88
	小结	89
	参考文献	91
第 3 章	你的工作偏好	95
	职业兴趣	96

· II · 把握你的职业发展方向

常用量表	96
霍兰德的6种人格和职业类型	98
用霍兰德的职业代码分析职业前景	104
《斯特朗兴趣问卷》和《职业生涯评估问卷》	108
迈尔斯-布里格斯类型指标	111
其他量表	118
分析职业前景的练习	123
练习 3-1 回忆	123
练习 3-2 询问	123
练习 3-3 职业梦想	124
练习 3-4 愿望	124
练习 3-5 浏览	125
练习 3-6 需要做什么?	125
练习 3-7 职业工具和游戏	127
练习 3-8 职业分类卡片	127
练习 3-9 计算机辅助的职业指导系统	128
练习 3-10 地方或州的职业系统	128
练习 3-11 特殊家庭	129
练习 3-12 幻想	129
练习 3-13 家谱	130
练习 3-14 兴趣量表和代码系统	131
练习 3-15 职业分类系统	132
小结	133
参考文献	134
第 4 章 职业前景的信息搜索	137
职业信息	140
了解工作世界: 将职业分门别类	157
练习 4-1 《职业前景手册》的职业群一览表	160
练习 4-2 对两位数的 DOT 分类的总览	167
练习 4-3 O*Net 工作搜索	174
练习 4-4 GOE 工作群一览表	184
练习 4-5 罗的职业分类	187

	练习 4-6 选择职业前景	190
	练习 4-7 职业搜索前的职业研究	193
	小结	196
	参考文献	198
第 5 章	动机和成就	201
	目标、动机和需要	203
	设立目标	208
	练习 5-1 短期目标的设立练习	210
	成就动机	211
	练习 5-2 意象练习	213
	辨识你的成就	226
	练习 5-3 回忆过去的成就	227
	练习 5-4 成就清单	232
	在文件选择中保存你的成就记录	236
	练习 5-5 建立文件选择	238
	小结	239
	参考文献	240
第 6 章	能力：技能和能力倾向	243
	能力研究介绍	245
	功能性、内容性和适应性技能	246
	练习 6-1 功能性/可迁移技能	248
	练习 6-2 列举你的内容性/知识性技能	251
	练习 6-3 适应性或自我管理技能	255
	练习 6-4 功能性、内容性和适应性技能的结合	259
	练习 6-5 成就经历	261
	练习 6-6 技能问卷	265
	能力倾向	265
	练习 6-7 用 GATB 测验评估能力水平	275
	为你的工作能力排序	279
	练习 6-8 工作能力排序矩阵	279
	练习 6-9 我的可证明的工作能力排序表	282
	小结	283

	参考文献.....	283
第 7 章	文化价值观、个人价值观和工作价值观	285
	价值观.....	288
	文化多样性和文化价值观.....	290
	练习 7-1 职业声望练习	300
	个人价值观.....	302
	练习 7-2 有关价值观的完形填空	303
	练习 7-3 排列 21 种个人价值观的排序	305
	工作价值观.....	306
	练习 7-4 工作价值观拍卖会	306
	练习 7-5 评估工作价值观	309
	练习 7-6 《工作价值回顾》.....	315
	练习 7-7 与工作价值相关的经历	323
	依次排列你的工作价值.....	325
	练习 7-8 工作价值的排序矩阵	326
	练习 7-9 我的工作价值观排序	326
	小结.....	329
	参考文献.....	330
第 8 章	关注你的职业生涯决策.....	333
	决策的本质.....	334
	职业前景的扩展与缩减.....	338
	分析当前职业前景的方法.....	340
	练习 8-1 基于理想工作的描述分析职业前景	341
	练习 8-2 分析只出现过一两次的职业前景	342
	练习 8-3 基于你的工作技能分析职业前景	343
	练习 8-4 基于你的工作价值观分析职业前景	344
	练习 8-5 基于教育所需时间、费用和地点分析职业前景	345
	小结.....	346
	参考文献.....	347
第 9 章	职业决策：整合所有信息	349
	决策中的风险和压力应对.....	351
	决策练习：挑选一所大学.....	357

练习 9-1 挑选大学	364
职业决策	365
练习 9-2 职业前景、工作价值观及工作技能的总清单	365
练习 9-3 职业决策练习	370
练习 9-4 依次排列的职业前景的最终清单	372
小结	375
参考文献	376
第 10 章 实践中检验你的职业选择	379
教育决策	380
练习 10-1 教育规划练习	413
在实践中检测你的职业决定	415
练习 10-2 基本的职业规划	416
练习 10-3 职业现实检测练习	418
练习 10-4 力场分析	420
练习 10-5 “烫椅子”——小组练习	423
练习 10-6 写下你自己的成就故事	424
结束语：负面反馈和职业转换	427
小结	428
参考文献	429
附录 A 实施你的职业决策——求职指导	431
附录 B 《职业前景手册》的职业群调查（详版）	445
附录 C 加拿大国家职业分类（NOC）	453
附录 D 《职业名称词典》（DOT）	469
附录 E O*NET 职业搜索（第 4 章练习 4-3）	485
附录 F GOE 工作群一览表	517
附录 G 折纸游戏：一个成就动机游戏	523
附录 H O*NET 技能、能力和知识	527
附录 I 职业信息工作表	533