

# The Rules to Project Your Occupation

职业生涯规划：  
一门合理安排未来，  
让自己少走弯路的人生学问。



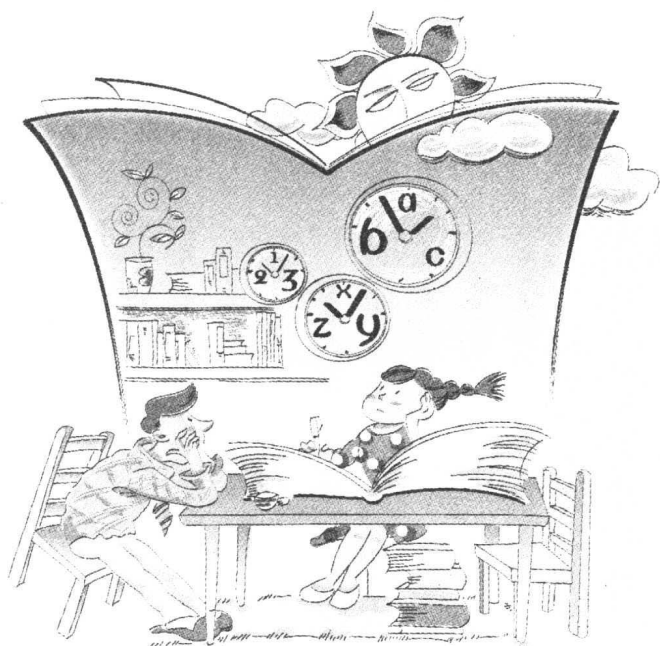
鄢敬新 · 编著

## 职业生涯规划宝典

求职与人生规划的完全攻略

青岛出版社  
Qingdao Publishing House

— The Rules to Project —  
Your Occupation



# 「职业生涯 规划宝典」

求职与人生规划的完全攻略

青 岛 出 版 社  
Qingdao Publishing House

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

职业生涯规划宝典 / 鄢敬新主编. —青岛: 青岛出版社, 2005.3

(赢在当下系列)

ISBN 7-5436-3342-6

I . 职... II . 鄢... III . 职业选择 - 研究 - 中国  
IV . D669.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 030496 号

书 名 职业生涯规划宝典

丛 书 名 赢在当下书系

编 著 者 鄢敬新

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814611-8664 传真 (0532)85814750

责任编辑 郭东明

版式装帧 菲 儿

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

开 本 16 开(787×1092毫米)

印 张 14.75

字 数 250 千

印 数 1—5000

书 号 ISBN 7-5436-3342-6

定 价 24.00 元

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回承印厂调换。

厂址:青岛开发区江山中路191号 邮编:266500 电话:0532-86827680

搞好生涯规划  
把握你的未来

郑日昌

2004.10.31

北京师范大学教授、博士生导师、  
中国人才测评师资格认证委员会主任、  
全国大学生心理咨询委员会副主任  
郑日昌先生为本书题词

# 前言

社会变革、经济飞跃、科技进步、文化扩张……给我们带来了无数的机遇,但同时也产生了各种挑战与危机。对于个人来说,最大的挑战莫过于就业的难题。目前我国实行的“市场就业、双向选择、企业自主、优化用人、个人自由、择业竞争、高效劳动、公开失业、宏观目标、政府干预、依法就业、政府监控”的市场就业体制,就是促使人们以市场选择为根本取向,以自主就业为主导模式,以素质能力为竞争之本,实现真正意义上的自主择业。在这种体制之下,个人有充分择业自由,同时也面临着失业的高风险。随着2005年零时02分北京妇产医院诞生的婴儿的一声啼哭,我国内地(不含香港、澳门特别行政区和台湾省)的人口总数已达13亿。兰德公司高级经济顾问、胡佛研究所高级研究员查尔斯·沃尔夫(Charles Wolf JR)就一针见血地指出:中国目前面临的最难解决的问题莫过于保持经济的高速增长与创造足够多的就业机会这两个目标的矛盾。

有资料显示:“九五”期间,我国年均剩余劳动力为1557万人,而“十五”期间这个数字将达到1878万人。即使乐观地估计,经济增速为7%、就业弹性系数为0.13,到2005年剩余劳动力将达到2167万人,比澳大利亚全国总人口还多。受经济转型和高校扩招的影响,大学生的求职和就业愈加困难(据最新资料统计,目前我国在校大学生已达2000万人,居世界第一位。而且在校博士生也已达12万人,跃居世界前列,仅次于美国 and 德国。2004年高校毕业生达280万人,比2003年增加了68万人,而就

业率仅为70%;2005年又有338万大学生毕业,就业形势更加严峻。)曾被誉为“天之骄子”的大学生,毕业后竟会就业无门,这在过去就像讲一个王子打光棍的笑话,而如今却是必须面对的事实。

上大学已不再是职业的保证,而只是提高自身素质的途径。MBA缩水;海龟(海外学成归来)变海带(待业);高学历人才消费虚热开始降温;在职人员的升迁、离职、下岗、创业……这些热门话题,比以往任何时候都强烈和频繁地冲击着我们每一个人,甚至每个家庭。市场经济不相信眼泪,不同情弱者。市场是只“看不见的手”,有它自己的运行规则,从来也没有什么“应该”的东西。在市场经济中,人才也是“商品”。不管我们喜不喜欢,愿不愿意,一切都要进入市场。我们只有认识市场、了解市场、适应市场、树立市场观念,才能从根本上决定个人的命运。在“人才就是竞争力”的新时代,人力资本早已成为投资回报率最高的生产要素。大学毕业难以找到适当工作,不仅浪费了极为宝贵的社会教育资源,严重伤害了学生家长对子女教育的投资热情,而且还影响到经济社会可持续发展,危害波及社会稳定。有鉴于此,帮助指导大学生就业和规划他未来的职业生涯就显得尤为迫切。

职业生涯规划——这门可以帮助我们合理规划未来,在人生旅途中少走弯路的重要人生课程,引起了许多有识之士的高度重视。

早在1916年,时任清华学校校长的周寄梅先生就开始指导学生择业。1920年,著名的进步教育团体“中华职业教育社”设立了职业指导部,开展职业指导活动,以帮助“无业者有业,有业者乐业”。虽然我国的职业指导萌芽很早,但未能得到正常的发育和成长。而后又被忽略了太久。

在计划经济时代,我国实行“统包统配”的就业制度和就业以后的“铁饭碗”、“劳动力单位所有制”使劳动者难于选择职业,难于转换职业,职业规划似乎没有存在的必要。

与之相反,在国外,职业生涯规划在上世纪初就在西方国家盛行。它

是经济发展、职业分化和经济周期产生一系列社会矛盾后,社会为解决就业而做出努力的产物。60年代初,美国学校开设并实验3年制的职业指导课程。人们从青少年时代就开始接受职业生涯教育。美国目前大部分州都实行覆盖初中和高中整个阶段的6年制系统的职业教育课程。还是一个中学生的时候,他们就开始郑重地规划自己的未来,认真地设计自己的事业之路。在一些经济发达的国家和地区,大学非常关心就业问题,因为毕业生就业状况的好坏,会直接影响学校的招生人数、生员质量、报考的冷热程度,而招生的“行情”又关系到学校学费、政府拨款、社会捐助等经费的多少,以及培养学生的质量。为此,大学一般都设有就业指导训练课程,毕业前夕,作为大学生计入学分的必修课程之一。如美国加州大学的一家分校,学生只有2000人,而配备的专职就业指导教师就达16人,以指导学生了解就业形势,掌握求职技巧,降低求职的失败几率。

相比之下,在我国职业生涯规划目前还是个新鲜事物。不少人以为它只是一个时髦的名词。其实,很多人在求职问题上存在着太多的误区却得不到有效的帮助和解决。很多人并不了解自己,没有意识到什么是自己能够做的、喜欢做的和适合做的。一个人如果从事着一项不适合他个性特点的职业,那就不得不更多地遭遇失败与挫折。许多人并不真正知道自己的兴趣所在,常常误把羡慕的职业当兴趣,殊不知,这正是许多人无法在工作中获得真正快乐与更大成就的原因所在。我国学校的就业教育工作相对滞后,只管培养,不管市场;只管毕业,不管学生去向的现象仍然存在。

目前在各高校虽然也成立了就业指导相关机构,但由于毕业生的数量过大、专职指导教师配备过少、各种心理测试及信息反馈的手段欠缺,缺乏系统的一体化的职业知识教育等问题的存在,导致学生不了解社会分工及社会职业的知识,职业意识淡薄。大多数学生没有职业生涯的概念,不知道什么是自己的优势和劣势,适合做什么和不适合做什么,对自己的潜能有多大一概不知,直到大学即将毕业时才“临时抱佛脚”。再加

上就业信息不畅,因此在职业定位和职业选择时带有很大的盲目性。不会正确和恰当地处理个人理想、特长与社会需求的关系。既然如此,媒体上关注“北大高才生,街头卖猪肉”之类的报道,也就不足为怪了。

随着我国劳动人事制度的改革和社会现代化的进程,人们越来越自觉地在人生道路上积极探索,力图在这种社会大背景下有目的地设计自己的现在和未来。或者按自己的条件和意愿选择合适的工作;或者在适宜的条件下调动工作另谋高就;青年人根据自身才能和市场需求设计自己的未来;中年人“下海”闯荡;年过半百者也不乏最后冲刺之人;即使是已退休了的老年人也还要发挥余热老有所为。这样来看对各个年龄段和各个职业阶段的人都有一个生涯设计、调整和完善的问题。一份有效的职业生涯规划,可以引导你了解自身的个性特质和已经具备的以及潜在的资源优势,帮助你重新认识自身的价值并使其持续增值,还可以引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析,使你树立明确的职业发展目标与职业理想。也可以引导你评估个人目标与现状间的距离。还能引导你前瞻与实际相结合的职业定位,搜索或发现新的或有潜力的职业机会。使你学会如何运用科学方法、采取切实可行的步骤和措施,不断提高自己的职业素质,增强你的职业竞争力,从而实现自己的职业目标与理想。

“授人鱼,莫如授人以渔。”我根据自己长期从事对外人力资源服务的组织、领导、研究和工作实践积累的经验和心得,参照国内外专家学者的相关文献,编著成此书。其中详细介绍了职业生涯规划的基础理论和详细方法、求职择业实施策略及创意操作技巧,并以关于职业生涯管理的新观念、新思维、新方法提供给广大读者高度可操作性的指导,力求对读者有所启发,帮助读者了解自己的强势与弱势,完整客观地认识自己的天赋、个性和真正的兴趣所在,学会准确定位、执著进取的工作风格,知道如何扬长避短,少走弯路,直线迈向成功。

每个人都具有独特的天赋。正如苏格拉底说得那样:“每个人身上都有太阳,只是要让它发光……”人生的价值取决于对自己能量的认识和开

发的程度。“天生我才必有用”，如果能充分发挥它，几乎每个人都能获得惊人的成功。“没有做不到的，只有想不到的”、“没有不合格的，只有不合适的”。无论你有什么样的学历文凭、知识技能、专业背景，必有一份属于你自己的好工作在你前方等着你。机遇总是关照有准备的人，关键就看你如何把握。最终一切取决于自己。路，就在你自己的脚下。

# 目 录

## 前言

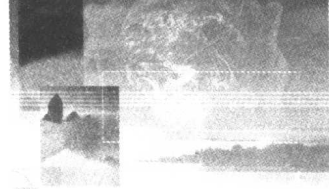
|                        |        |
|------------------------|--------|
| 第 1 章 未来形成于现在 .....    | ( 1 )  |
| 一、命运要靠自己把握 .....       | ( 1 )  |
| 二、选择比努力更重要 .....       | ( 2 )  |
| 三、应对变化,才能立于不败 .....    | ( 4 )  |
| 四、未来由现在塑造 .....        | ( 5 )  |
| 第 2 章 职业生涯规划基础 .....   | ( 7 )  |
| 一、职业的概念及其特征 .....      | ( 7 )  |
| 二、职业的功能与职业发展趋势 .....   | ( 9 )  |
| 三、职业的分类 .....          | ( 11 ) |
| 四、职业生涯的内涵和意义 .....     | ( 12 ) |
| 五、影响职业生涯的因素 .....      | ( 13 ) |
| 六、职业生涯发展阶段 .....       | ( 15 ) |
| 七、职业生涯发展理论 .....       | ( 18 ) |
| 第 3 章 个人职业生涯规划 .....   | ( 24 ) |
| 一、个人职业生涯规划的概念与类型 ..... | ( 24 ) |
| 二、个人职业生涯规划的特征 .....    | ( 25 ) |
| 三、个人职业生涯规划要素与准则 .....  | ( 26 ) |
| 四、个人职业生涯规划的原则 .....    | ( 27 ) |

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 五、个人职业生涯规划的步骤 .....           | (28) |
| <b>第4章 职业素质与胜任特征</b> .....    | (31) |
| 一、职业素质是职业生涯成功的必要条件 .....      | (31) |
| 二、职业素质与环境的关系 .....            | (34) |
| 三、职业素质结构 .....                | (34) |
| 四、胜任特征 .....                  | (44) |
| <b>第5章 成功的理念与职业价值观</b> .....  | (46) |
| 一、成功的理念 .....                 | (46) |
| 二、成功公式 .....                  | (48) |
| 三、成功的非智力因素 .....              | (48) |
| 四、职业价值观 .....                 | (51) |
| <b>第6章 职业期望</b> .....         | (56) |
| 一、职业期望的分类 .....               | (56) |
| 二、制定合理的职业期望 .....             | (57) |
| 三、克服职业挫折 .....                | (64) |
| <b>第7章 求职择业的误区与困惑</b> .....   | (67) |
| 一、不求实际,好高骛远 .....             | (68) |
| 二、自我认识不足 .....                | (68) |
| 三、缺乏环境调研,仓促上阵 .....           | (69) |
| 四、投机心理,广种难收 .....             | (69) |
| 五、自信心缺失 .....                 | (71) |
| 六、反客为主,受制于人 .....             | (71) |
| 七、职业生涯规划失误 .....              | (72) |
| 八、缺乏有效的求职策略和方法 .....          | (72) |
| 九、价值观的局限性 .....               | (73) |
| 十、不懂得未来形成于现在 .....            | (73) |
| <b>第8章 求职资本的自我识别与发掘</b> ..... | (74) |

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 一、识别个人资本 .....                | (75)         |
| 二、展现职业含金量 .....               | (82)         |
| 三、个人资本的评估 .....               | (84)         |
| <b>第9章 个性化行为与职业决策 .....</b>   | <b>(87)</b>  |
| 一、人职匹配是职业决策的关键 .....          | (87)         |
| 二、人格因素与职业匹配 .....             | (88)         |
| 三、气质、性格与职业决策 .....            | (95)         |
| 四、兴趣与职业决策 .....               | (102)        |
| <b>第10章 科学测评与职业定位 .....</b>   | <b>(107)</b> |
| 一、科学测评是职业定位的法宝 .....          | (107)        |
| 二、智力测验 .....                  | (109)        |
| 三、创造力测验 .....                 | (110)        |
| 四、职业兴趣测验 .....                | (111)        |
| 五、能力倾向测试 .....                | (113)        |
| 六、人格因素测验 .....                | (119)        |
| <b>第11章 职业环境分析 .....</b>      | <b>(127)</b> |
| 一、社会环境分析 .....                | (128)        |
| 二、组织(企业)环境分析 .....            | (129)        |
| <b>第12章 职业生涯目标的确立 .....</b>   | <b>(135)</b> |
| 一、确定职业生涯目标的意义 .....           | (136)        |
| 二、影响职业生涯目标的因素 .....           | (137)        |
| 三、确立职业生涯目标的方法 .....           | (139)        |
| 四、确立职业生涯目标应该注意的事项 .....       | (148)        |
| <b>第13章 实施策略与创意操作技巧 .....</b> | <b>(151)</b> |
| 一、个人职业生涯发展阶段分析 .....          | (152)        |
| 二、把个人资本嵌入目标职位 .....           | (152)        |
| 三、岗前练兵,自我加压充电 .....           | (153)        |

## IV

|                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| 四、欲望是成功的关键 .....               | (153)        |
| 五、以最佳状态描述自己的价值 .....           | (154)        |
| 六、向他人学习 .....                  | (155)        |
| 七、积极行动,是实现职业理想的惟一途径.....       | (155)        |
| 八、创意操作技巧 .....                 | (158)        |
| <b>第 14 章 简历和求职信的写作 .....</b>  | <b>(164)</b> |
| 一、简历的要素 .....                  | (165)        |
| 二、简历的写作要点 .....                | (166)        |
| 三、简历的格式和写作方法 .....             | (167)        |
| 四、求职信的写作方法 .....               | (169)        |
| <b>第 15 章 如何应对面试与测评 .....</b>  | <b>(174)</b> |
| 一、面试的由来 .....                  | (174)        |
| 二、面试的种类 .....                  | (176)        |
| 三、真正的人职匹配是在面试前完成的 .....        | (179)        |
| 四、第一印象最重要 .....                | (180)        |
| 五、用行动证明自己 .....                | (188)        |
| 六、调整心态,消除紧张情绪 .....            | (191)        |
| 七、透过问题看本质 .....                | (192)        |
| 八、牢记目标,善始善终 .....              | (196)        |
| 九、迎战测试评估 .....                 | (197)        |
| <b>第 16 章 如何讨论薪酬 .....</b>     | <b>(199)</b> |
| 一、薪酬的决定因素 .....                | (199)        |
| 二、个人资本的价值体现 .....              | (200)        |
| 三、个人预期薪酬的理由 .....              | (202)        |
| <b>第 17 章 职业再选择与职业流动 .....</b> | <b>(207)</b> |
| <b>参考文献 .....</b>              | <b>(212)</b> |
| <b>后记 .....</b>                | <b>(215)</b> |



# RPO

## 第1章

## 未来形成于现在

### 一、命运要靠自己把握

物竞天择,适者生存。当今社会是变革的年代,到处充满了竞争。无论组织还是个人无不希冀在竞争中占尽优势,脱颖而出,立于不败之地。毫无疑问,你已经感受到了,在这个日新月异的社会环境中,计划不如变化快,人们不再轻松逍遥,越来越多的人产生了紧迫感。每当“我的未来将会怎样”的疑问在头脑中闪现的时候,就会感受到无形的压力。也许大家还记得前些年流行的一首歌《我的未来不是梦》,歌中唱道:

“我的未来不是梦,  
要珍惜每一分钟。  
我的未来不是梦,  
我的心随着希望在动,  
随着希望在动。”

歌词说明了一个深刻的道理:要使自己的理想变为现实,必须从现在开始做起,珍惜自己生命中的每一分钟。不仅仅心要动,更重要的是要展开行动。如果只是心动,而不行动,那么任何人的理想也只能是一场梦。

变革所带来的紧迫感要求我们每个人必须不断提高素质,才能应对竞争的挑战,适应社会发展的需求和工作职位的要求。一个人的职业生

涯是生命和生活的重要组成部分。选择了一份职业,就是选择了一种社会角色,进而选择了一种生活方式。职业生涯规划不仅使一个人找到自己喜欢且适合的工作,更重要的是,它引导我们努力去追寻自己理想的生活方式。无一例外,每个人都希望在职业生涯中,能够最大限度地发挥自己的潜能,有效地实现自我价值,从而保证在事业上争取更大的成就。追求成功是人的本性。成功需要才干、能力加机遇,能力可以不断培养积累,机遇却难以控制。有人戏称机遇像小偷,来时无声无息,走后却使你损失惨重。常言道:“人无远虑,必有近忧。”具有讽刺意义的是,即使如此,对许多人来说,积极进行个人职业生涯规划仍然是个陌生的概念。很少有人会认真地考虑将个人的才干、兴趣、能力和热情融合为一份个人职业生涯发展规划。他们最大的失误,往往就在于不明白未来形成于现在,命运要靠自己把握。

职业生涯规划指的是个人与团队相结合,在对个人职业生涯的主观和客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上,确定其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。职业生涯规划是一个有机的、动态的、逐步展开的过程。它的关键在于个人的职业目标和现实为你提供机会的配合上。进行职业生涯规划还能够帮助你真正了解自己,筹划未来,拟定一生的努力方向和奋斗目标。只有尽早进行科学的个人职业生涯规划,才有可能得到机遇的青睐。

## 二、选择比努力更重要

无论过去、现在还是将来,绝大多数人的一生都是与职业相伴始终的。因为谋生的不易和竞争的激烈,加之人的惰性使然,多数人一旦拥有了某一职业便会固定下来,于是从一而终的职业生涯成了他们的生活模式。

在这个意义上,选择比努力更重要。职业生涯中的不慎选择,会使你

丧失许多本该拥有的乐趣。有多少人一生忙忙碌碌,却因盲目上路,随遇而安,直到有一天被炒鱿鱼,才如梦初醒,不知所措。又有多少人在现在的岗位上百无聊赖地苦苦挣扎。如果从事一种自己不擅长或不感兴趣的职业,就会把工作当成沉重的包袱,并且也很难做出成绩。

人们无法选择自己以何种身份来到这个世界,却完全有能力通过职业生涯的努力来奠定自己在社会上的成功。你可以选择一种使你最适合的职业生涯;也可以选择一种能给你提供广阔天地让你来施展才华,实现目标的职业生涯;还可以选择使你高尚、使你的人生和你的一切努力具备崇高品质的职业生涯;但是,你首先应该选定的是最适合你的职业生涯。只有这样,你永远不会成为奴隶般的工具,而是在自己领域内独立地进行创造,即使是最艰巨的任务,你也会怀着崇高的自豪感去完成它。

现任美国劳工部长的华裔赵小兰,1979年毕业于哈佛大学商学院财政管理专业,获硕士学位,就业于美国金融行业。后来成为一名银行管理专家,任旧金山美国商业银行国际金融副总裁,年薪达10多万美元。但在1983年她毅然下决心转变人生发展方向,放弃银行业高薪,选择考取白宫实习生,走上从政之路,从最低的职位做起。赵小兰说,人只要有信念,就敢于选择,勇于坚持,就能显示出决心和魄力,就能自己从内心勉励自己克服困难,就一定会“自己有主心骨”,就“自己知道什么是最主要的”。日本索尼公司创始人、前总裁盛田昭夫,祖上世代经营米酒酿造行业,家产颇富。父亲希望他继承衣钵,但他却根据自己的兴趣和主张,选择了自己的创业道路。并以仅有的250英镑创办费起家,开设小型电子工业企业。1958年企业正式以“索尼株式会社”命名,从此索尼产品冲出日本,遍布全球,成为家喻户晓的电子产品的代名词。在选择职业生涯时,你应该遵循的主要指针是人类的幸福和你自身的完美,须知这两者并不冲突。只有为同时代人的完美、为他们的幸福而工作你才能使自己得到完美。

### 三、应对变化,才能立于不败

随着职业变动普遍发生,许多传统的就业渠道与模式也就不复存在了。考虑到这个现实,你必须采用新的职业生涯策略。你必须把自己独特的才干、能力、天资和阅历看做宝贵的资本,它们是你立业的基石。不仅如此,随着时间的推移,你还得不断地加以开发。否则,这些宝贵资源就会过时,最后无法适应变化的要求。

能否不断地提高专业技能,取决于你自己。技术的进步,促使工作环境日新月异地发生着变化,人们的工作处于不断地被革新和淘汰的状态之中。媒体报道的咸阳某军工单位一位工程师,为谋生街头擦皮鞋的事例足以说明问题。用人单位对员工的业绩评估越来越取决于员工所创造的“附加值”的大小。

当今就业方式呈现出多样化的发展趋势。终身从事一份全日制工作不过是在众多方式中的一种选择罢了。除此之外,如跨越地理边界,跨越国际时区工作的“超边界工作制”;任何地区、任何时间都可参与工作的“有效工作制”;以及合同制、顾问制、临时工制、业余工作制、弹性工作制、电子通信制和分担制等新兴工作方式层出不穷。不过,尽管这些新兴工作方式在为人们提供了相当灵活性的同时,也会给人们带来比如退休、医疗保障,甚至工作场合的权利保障等等问题。

由此可以看出,如今职业领域中面对的一切已经与从前完全不同了。不过人本身拥有应对变动的先天能力。只要你按照职业生涯规划的道路坚实地前进,不断开发、更新个人资本和技能,应对任何变动也就不在话下。随着经验的不断积累,你将会找到一套对付变动的方法,从而让自己在职业生涯的道路上能够更顺利地前进。