

根据教育部中等职业学校德育课程教学新大纲编写
中等职业教育德育课程系列规划教材

职业生涯规划

主 编 冉景亮
副主编 刘小莉 叶一军

ZHIYE SHENGYA GUIHUA



电子科技大学出版社

根据教育部中等职业学校德育课程教学新大纲编写
中等职业教育德育课程系列规划教材

职业生涯规划

主 编 冉景亮
副主编 刘小莉 叶一军

ZHUYE SHENGUYA GUIHUA



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划 / 冉景亮主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2009.8

(中等职业教育德育课程系列规划教材)

ISBN 978-7-5647-0321-9

I. 职… II. 冉… III. 职业选择—专业学校—教材
IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 137795 号

中等职业教育德育课程系列规划教材

职业生涯规划

主 编 冉景亮

副主编 刘小莉 叶一军

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息
产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谢应成

责任编辑: 周元勋

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 四川南方印务有限公司

成品尺寸: 145mm×210mm 印张 7.5 字数 223 千字

版 次: 2009 年 8 月第一版

印 次: 2009 年 8 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0321-9

定 价: 14.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

随着社会的飞速发展，人们的生活水平也在稳步提高，工作已经不仅仅是人们谋生的手段，更是人们实现自身价值的主要途径之一。在人的一生中，工作时间就占据了 $1/3 \sim 1/2$ 时间。如果职校学生毕业就开始工作，以 20 岁开始工作到 60 岁退休，将有工作 40 年的时间，如果以后退休年龄延长，工作的时间还会更长。如果工作或事业不成功或不快乐，整个人生的幸福和快乐都会受到很大的影响，人生价值也会因此而大大降低，

但是，目前的就业形式越来越严峻，找一份合适的工作也越来越难，就业问题不仅仅关系个人的发展，还会影响家庭幸福，甚至还会对和谐社会的建设产生消极影响。

为了更好地贯彻落实《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》，进一步推进中等职业技术学校的就业指导工作，本书编写组按照 2009 中等职业学校新大纲组织编写了《职业生涯规划》这本教材。

全书分为六章，由四川理工学院具有多年教学经验的老师编写，所有编者都具有全日制研究生学历。其中第一章、第四章、第五章由冉景亮老师编写，第二章由张露老师编写，第三章由刘小莉老师编写，第六章由叶一军老师编写，全书由冉景亮老师统稿、审稿。

本书既可作为中等职业学校的《职业生涯规划》课程的教材，也可作为高职学生职业生涯规划教育的参考用书和对职业生涯规划有兴趣的读者的参考读物。

本书参考、借鉴了大量的国内外相关文献资料、专著、期刊，也参考了很多互联网材料，在此一并致谢。

虽然本书编写过程中，各位作者付出了辛勤劳动，但是由于时间仓促，加之作者水平有限，错误之处在所难免，真诚希望广大读者和同行专家批评指正。

编 者

2009 年 6 月 6 日

目 录

第 1 章 绪论	1
1.1 职业生涯相关的基本理论简介	4
1.2 本书的基本体系	8
1.3 学习职业生涯规划的方法	10
1.4 学习职业生涯规划过程中的重点难点	12
第 2 章 职业生涯规划与职业理想	18
2.1 职业生涯概述	19
2.1.1 职业与职业生涯	19
2.1.2 职业生涯规划及其特点和重要性	23
2.1.3 中职生职业生涯规划的特点	26
2.2 职业理想及其作用	34
2.2.1 职业理想	34
2.2.2 职业理想对人生发展的作用	38
2.2.3 职业理想对社会发展的作用	41
2.2.4 职业生涯规划与职业理想的实现	42
第 3 章 职业生涯发展条件与机遇	46
3.1 发展要从所学专业起步	47
3.1.1 专业和专业对应的职业群	47
3.1.2 职业对从业者的素质要求	56
3.1.3 职业资格与职业生涯发展	60
3.1.4 树立正确的成才观	62
3.2 发展要立足本人实际	70

3.2.1 兴趣分析与培养	70
3.2.2 性格分析与调适	72
3.2.3 能力分析与提高	74
3.2.4 就业价值取向分析与调整	80
3.2.5 个人学习状况和行为习惯分析与改善	83
3.3 发展要善于把握机遇	86
3.3.1 家庭状况变化分析	87
3.3.2 行业发展动向分析	88
3.3.3 区域经济发展动向分析	89
第4章 职业生涯发展目标与措施	102
4.1 确定职业生涯发展目标	104
4.1.1 职业生涯发展目标的构成	104
4.1.2 职业生涯发展目标必须符合自身发展条件	108
4.1.3 职业生涯发展目标的选择	112
4.2 构建职业发展阶梯	117
4.2.1 阶段性目标的特点和设计思路	117
4.2.2 近期目标的重要性和制定要领	123
4.2.3 围绕近期目标做好发展条件补充分析	127
4.3 制定职业发展措施	130
4.3.1 制定发展措施的重要性	130
4.3.2 发展措施制定三要素	131
4.3.3 实现近期目标的具体计划	132
第5章 职业生涯发展与就业、创业	139
5.1 正确认识就业	141
5.1.1 职业生涯发展与就业观	141
5.1.2 就业形势与择业观	148

5.2 做好就业准备	155
5.2.1 做好由“学校人”到“职业人”的角色转换.....	155
5.2.2 适应社会和融入社会的必要准备.....	160
5.2.3 求职的基本方法	164
5.3 创业是就业的重要形式.....	170
5.3.1 创业的重要意义	170
5.3.2 创业者应有的素质和能力	173
5.3.3 中职学生创业的优势	176
5.3.4 在校期间的创业准备	178
 第6章 职业生涯规划管理与调整	 183
6.1 管理规划, 夯实终身发展的基础	187
6.1.1 认真执行职业生涯规划的各项措施	187
6.1.2 定期检查职业规划执行实效	192
6.1.3 珍惜在校生活, 奠定终身学习基础	197
6.2 调整规划, 适应发展条件变化.....	205
6.2.1 调整职业生涯规划的必要性	205
6.2.2 调整职业生涯规划时机.....	208
6.2.3 调整职业生涯规划的方法.....	210
6.3 科学评价职业生涯发展.....	215
6.3.1 评价职业生涯成功的不同价值取向	215
6.3.2 评价职业生涯发展的要素	217
6.3.3 评价自己的职业生涯规划	221
 主要参考文献.....	 228

第 1 章

绪 论

【学习目标】

1. 初步了解职业生涯相关的基本理论。
2. 了解学习本课程的学习方法。
3. 了解学习本课程过程中应该注意的学习重点难点。

本章主要从介绍职业生涯基本理论入手，引出本书的编写的基本思想，提出职业生涯的基本的学习方法，并提出本书的重点和难点，使读者对本门课程有初步的认识。

【案例引入】

亚伯拉罕·林肯的传奇人生

亚伯拉罕·林肯 (Abraham Lincoln, 1809—1865 年，美国政治家，第 16 任总统 (任期: 1861 年 3 月 4 日~1865 年 4 月 15 日)，也是首位共和党籍总统。

1809 年 2 月 12 日，林肯出生在肯塔基州哈丁县一个清贫的农民家庭，父亲是位鞋匠，用他自己的话说，他的童年是“一部贫穷的简明编年史”。小时候，他帮助家里搬柴、提水、做农活等。父母是英国移民的后裔，他们以种田和打猎为生。1816 年，林肯全家迁至印第安纳州西南部，开荒种地为生。林肯 9 岁的时候，母亲去世了。一年后，父亲与一位贤惠的女人结婚。继母慈祥勤劳，对待前妻的子女如同己出。林肯也敬爱后母，一家人生活得和睦幸福。由于家境贫穷，林肯受教育的程度不高。为了维持家计，少年时的林肯当过俄亥俄河

上的摆渡工、种植园的工人、店员和木工。18岁那年，身材高大（1.94米）的林肯为一个船主所雇佣，与人同乘一条平底驳船顺俄亥俄河而下，航行千里到达奥尔良。

在25岁以前，林肯没有固定的职业，四处谋生。成年后，他成为一名当地土地测绘员，因精通测量和计算，常被人们请去解决地界纠纷。在艰苦的劳作之余，林肯始终是一个热爱读书的青年，他夜读的灯火总要闪烁到很晚很晚。在青年时代，林肯通读了莎士比亚的全部著作，读了《美国历史》，还读了许多历史和文学书籍。他通过自学使自己成为一个博学而充满智慧的人。在一场政治集会上他第一次发表了政治演说。由于抨击黑奴制，提出一些有利于公众事业的建议，林肯在公众中有了影响，加上他具有杰出的人品，1834年他被选为州议员。

两年后，林肯通过自学成为一名律师，不久又成为州议会辉格党领袖。1834年8月，25岁的林肯当选为州议员开始了自己的政治生涯。同时管理乡间邮政所，也从事土地测量，并在友人的帮助下钻研法律。积累了州议员的经验之后，1846年，他当选为美国众议员。1847年，林肯作为辉格党的代表，参加了国会议员的竞选，获得了成功，第一次来到首都华盛顿。在此前后，关于奴隶制度的争论，成了美国政治生活中的大事。在这场争论中，林肯逐渐成为反对蓄奴主义者。他认为奴隶制度最终应归于消灭，首先应该在首都华盛顿取消奴隶制。代表南方种植园主利益的蓄奴主义者则疯狂地反对林肯。1850年，美国的奴隶主势力大增，林肯退出国会，继续当律师。

1860年，林肯成为共和党的总统候选人，11月，选举揭晓，以200万票当选为美国第16任总统，但在奴隶主控制的南部10个州，他没有得到1张选票。

大选揭晓后，南方种植园主制造分裂，发动了叛变。南方11个州先后退出联邦，宣布成立“美利坚诸州同盟”，并制定了新的宪法，选举总统。

1861年4月，南方叛乱武装首先向北方挑起战争。林肯号召民众

为维护联邦统一而战。内战爆发初期，由于南方种植园主蓄谋叛乱已久，而林肯政府试图妥协，在战争中节节失利。首都华盛顿受到威胁。为扭转战局，1862年5月林肯政府颁布了《宅地法》，其中规定，美国公民交付10美元即可在西部得到160英亩的土地，连续耕种5年就可成为其主人。9月，又颁布《解放黑奴宣言》，废除了黑奴制，规定叛乱各州的黑奴是自由人，让400万奴隶获得自由。他在签署了这个文件后庄严宣布：“在我的一生中，从来没有比此刻签署这个文件时更加坚信自己是正义的。”战争形式也因此而骤然改观。

1863年夏，北方军队转入反攻，同年他提出“民有，民治，民享”的纲领性口号，从而使战争成为群众性的革命斗争。由于亚伯拉罕·林肯的卓越功绩，1864年11月8日他再次当选为美国总统。1865年，南方叛军向北方军队投降，持续4年之久的内战以北方胜利告终。

1865年4月15日晚，内战刚刚结束，林肯在华盛顿的福特剧院遇刺身亡。5月4日，林肯葬于橡树岭公墓。

林肯领导美国人民维护了国家统一，废除了奴隶制，为资本主义的发展扫除了障碍，促进了美国历史的发展，一百多年来，受到美国人民的尊敬。由于林肯在美国历史上所起的进步作用，人们称赞他为“新时代国家统治者的楷模”。人们怀念他的正直、仁慈和坚强的个性，他一直是美国历史上最受人景仰的总统之一。尽管他在边疆只受过一点儿初级教育，担任公职的经验也很少，然而，他那敏锐的洞察力和深厚的人道主义意识，使他成了美国历史上最伟大的总统。

马克思曾经这样评价林肯：“他是一位达到了伟大境界而仍然保持自己优良品质的罕有的人物。这位出类拔萃和道德高尚的人竟是那样谦虚，以致只有在他成为殉道者倒下去之后，全世界才发现他是一位英雄。”

思考题：

你认为林肯取得成功最重要的原因是什么？你从林肯一生中受到了什么启迪？

1.1 职业生涯规划相关的基本理论简介

中职学生了解职业生涯规划相关理论以及职业生涯规划的学习具有重要的指导意义。本书列举几个影响较大的理论供同学学习和参考，以便同学们在进行后面的学习时，具有一些基本的理论意识。

(1) 职业性向理论

美国心理学家约翰·霍兰德教授认为，职业性向包括一个人的价值观、动机和需要等要素，是决定一个人职业选择的重要因素。基于长期的职业咨询，约翰·霍兰德的职业性向测试（VPT）将个人的职业性向划分为现实型、研究型、艺术型、社会型、开拓型和常规型六种类型（如图 1-1 所示）。

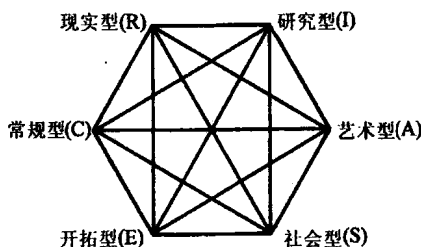


图 1-1 霍兰德职业人格类型

根据霍兰德提出的这六种类型的职业性向，在择业的时候，如果没有满意的职业，相邻的类型可以作为候选；而处于对角线上的类型则差异很大，在进行择业的时候应尽量避免。表 1-1 为择业的职业举例。

表 1-1 霍兰德的人格类型、个性特点及职业举例

类 型	职业偏好	个性特点	职业举例
现实型	拥有创造或机械的能力，喜欢需要技能、力量、协调性的职业	害羞、真诚、坚持、稳定、服从、现实	机械师、汽车修理工、农场主

续 表

类 型	职业偏好	个性特点	职业举例
研究型	喜欢观察、学习、分析和解决问题, 从事思考、组织性的职业	好奇、创造、分析、独立	经济学家、化学家、新闻记者
社会型	具有语言能力, 喜欢合作, 喜欢从事帮助和提高别人的职业	友好、合作、理解、社会	教师、义工、心理咨询师
常规型	拥有关注细节和数值能力, 喜欢规范有序并且清楚明确的职业	服从、高效、缺乏想象力、原则性强	会计、出纳、档案管理员
开拓型	具有说服、领导、执行能力, 喜欢影响他人和获得权力的职业	自信、进取、精力充沛、盛气凌人	法官、中小企业管理者
艺术型	直觉、创造、艺术能力强, 喜欢无约束、创造和无规可循的职业	想象力丰富、理想化、情绪化、无序	作家、音乐家、画家

(2) 职业生涯发展阶段理论

每个人的职业生涯都会经过若干个不同特点的职业阶段, 每一个阶段都有一套相对独特的问题、主题和使命。职业生涯发展阶段理论的研究成果非常丰富, 不同的学者从不同的角度对职业生涯发展阶段进行划分(见表 1-2)。从这些分段理论可以看出, 职业生涯都是从 0 岁开始, 根据个人心理特征形成的时间, 早期的对人生的影响非常大, 即通常所说的“三岁看大, 七岁看老”。

由于这些理论都是针对美国人提出的, 因此我们在参考的时候还需要结合自己的实际情况进行调整。我们在进行职业生涯规划的时候, 首先就要明确自己所处的职业生涯发展阶段, 然后根据这个阶段的特征进行有针对性的规划。比如我们确定了还处在职业准备期, 那么我们就可以根据职业准备期的特点进行自己的职业生涯规划。

本书在此重点介绍美国心理学家格林豪斯的职业生涯发展阶段理论。格林豪斯把职业生涯划分为五个阶段：职业准备阶段、进入组织阶段、职业生涯初期、职业生涯中期以及职业生涯末期。

表 1-2 职业发展阶段比较

米勒和佛姆		苏帕尔	
年 龄	阶 段	年 龄	阶 段
0~15 岁	职业预备期	0~14 岁	成长阶段
15~18 岁	最初工作阶段	15~24 岁	探索阶段
18~34 岁	尝试阶段	25~44 岁	成就阶段
35~65 岁	职业稳定期	45~64 岁	维持阶段
65 岁以上	退休阶段	65 岁以上	衰退阶段
霍尔和罗根姆		施恩	
年 龄	阶 段	年 龄	阶 段
0~25 岁	工作前准备	0~21 岁	成长、幻想探索阶段
25~30 岁	成就事业阶段	16~25 岁	进入工作阶段
30~45 岁	获得晋升阶段	16~25 岁	基础培训阶段
45~65 岁	职业维持阶段	17~30 岁	职业早期, 取得资格
65 岁以上	衰退阶段	25 岁以上	职业中期, 获得发展
		35~45 岁	职业中期, 危机阶段
		40 以上	职业晚期
		40 以上	衰退和解约阶段
		?	完全退休

资料来源: [美]杰弗里·H. 格林豪斯等, 职业生涯管理 (第三版), 王伟译, 北京: 清华大学出版社 2006 年版, 第 98 页。

第一, 职业准备阶段 (0~25 岁)。职业准备阶段从人出生开始至正式参加工作为止这个阶段, 这个阶段主要是确定职业取向和为正式工作做必要准备。这个阶段的主要任务是: 培养职业兴趣和能力, 接受必要的教育和培训, 确定职业取向, 形成职业发展观念并能对可选择的职业进行评估。其中正确的职业发展观念对整个职业生涯的影响

很大；职业发展观念的形成是职业准备阶段真正结束的标志。

第二，进入组织阶段（18~25岁）。这一阶段与职业准备阶段在时间上重合，其主要任务是寻找合适的职业，作为新人进入一个理想的企业开始工作。人生的第一份工作对一个人职业生涯的影响常常比较大。这个阶段需要经历一系列挑战，如需要学会被同事接受、学会做工作、从失败的经验中获得成长，完成从新人向正式员工的转变；很多初次职业失败或期望过高的人会重新接受培训或者进入另一个企业。在这个阶段，个人则需要在正确了解自己的兴趣、爱好、价值观、需求等因素，并在此基础上对自己的职业生涯进行评价，以便减轻职业震荡。

第三，职业生涯早期（25~40岁），叫职业生涯初期或立业时期。其主要任务是逐步适应职业工作，融入组织，在组织中塑造自我。这个阶段又可分为两个时期：第一是找到一个属于自己的职业领域；第二是坚定地沿着已经选定的职业道路前行。这个阶段的一个典型的特点是不断地追求青年时期已经确立的职业理想。个人在这一阶段需要直面挑战、承担更多的责任、有效地处理家庭与工作的关系等，以便尽早被组织完全接纳。

第四，职业生涯中期（40~55岁），又叫职业维持阶段。其特征是对职业早期进行重新评估，尽力评估和构建新的生活结构，或维持已有的绩效水平。这个时期也会经历一系列挑战，其中最主要的问题是面对职业倦怠、职业停滞和职业危机。这个阶段个人的主要任务就是努力工作，力争取得成功；同时积极主动地对自己的职业生涯进行重新审视和评价，做出积极主动的措施决，绝出现的问题。

第五，职业生涯晚期（55岁~退休）。职业晚期是职业生涯的最后一个阶段，其主要任务一是作为辅导者，维持对组织的贡献和维护自我价值感和自尊感；二是为完全退休准好准备，特别是心理准备。

（3）择业动机理论

美国的心理学家弗隆的择业动机理论。他认为个体择业行为的动机的强度取决于职业效价的大小和期望值的高低，并且动机的强度与效价和期望值成正比，即： $F=V \cdot E$ 。

上式中, F 为择业动机的强度, 指某种职业对择业者内在动机的激发程度; V 为职业效价, 即择业者对所选职业主观评价的高低; E 为职业期望值, 即择业者估计获得某种职业或实现目标的概率。择业者选择某一职业的时候, 常常会对不同职业进行横向和纵向比较, 进行全面权衡, 并根据择业动机分值高的职位作为其择业的首要选择。

【即时案例】

乔尹, 现任美国一著名企业在亚太地区的 CEO。乔尹在中学时, 曾通过竞选赢得了学生会主席的位置。她喜欢管理、激励和领导别人。所以在高考填报志愿时, 她填了企业管理专业, 想以后做一个职业经理人。但她在选择专业时又有一个困惑, 那就是她喜欢动物。她家里有一个小小动物园, 养着各种飞的、爬的、跑的动物。每当看到这些小家伙出现什么问题, 她就急得不得了, 以致她想成为一名兽医, 并且她喜欢乡村的空气和氛围, 渴望自己生活在动物自由玩耍的田园乡村。但职业经理人则意味着要生活在大都市需要经常出差, 接受必要的组织变动、长时间的工作以及为工作牺牲一些个人兴趣爱好的生活方式。在大二快结束了, 她为将来的职业而越来越郁闷了, 她不知道自己应该继续在商业领域中寻找职业还是转换专业以后成为一名兽医。这种职业与理想的生活方式的冲突的难题让她无所适从。于是她来到学校的职业指导中心, 在与咨询师一起经过了认真分析以后, 她选择了继续在商业领域学习, 在毕业后进入了这家公司, 从事行政工作。经过几年的努力与奋斗, 现在的她只要有假期便会开车到郊外的农场骑马, 过上几天乡村的生活。

思考: 为什么乔尹没有选择做兽医?

1.2 本书的基本体系

本书在编写过程中, 主要立足于对中职学生这一特殊对象而组织编写。也就是说, 我们所编写的职业生涯规划的内容主要是满足中职

学生进行职业生涯规划需要的。基于这个目的,本编写组对本书的基本体系进行归纳和整理,便于学生读者能够有效地学习和消化教材的内容。

学生的职业生涯规划有其特殊性,就是其职业生涯阶段都是处于职业生涯准备阶段,其职业生涯规划的基础就是职业生涯准备期具有的特点。

学生进行职业生涯规划的重点是为自己的第一份工作做好准备。人生的第一份工作对一个人的一生影响都非常巨大,而一个人十多年的苦读一个很重要的目的就是找到一份满意的工作。这要求我们进行入职规划。

到底什么样的工作才是满意的工作呢?回答这样的问题就需要对自己进行全面了解,确定自己的人生目标。即满意的工作是受一个人的人生目标影响的。即需要我们进行人生规划。

我们能不能找到满意的工作呢?答案是肯定的。现代社会给个人的机会是越来越多了,关键看我们是不是愿意全力以赴。作为学生,我们最重要的就是对照满意工作对在岗人员的素质要求,找出自身的差距,然后制订学习计划,全面提升自己的知识和技能。即需要我们进行学业规划。

因此,本书的编写基本思路以及本书的基本体系是:人生规划为导向,入职规划为目标,学业规划为重点。我们也认为,所有学生的职业生涯规划规律都是这样的。

小资料:

中职学生的年龄差别会越来越大,不是单一由初中升学的学生组成;已经有大专生回炉读中职学技术的,现在大量的学校开始招收成年学生,比如北京铁路电气化学校、北京市商业学校等 47 所中职校 2009 年起将继续招收成人学生,要求只要初中及以上文化程度都可报考,不限户籍和年龄。学生可自主选择学习形式,既可选择半工半读、工学结合等形式,也可选择业余、半脱产、全脱产等学习形式;积极推行学分制等弹性学习制度,探索建立“学分银行”制度和 Learning成果认证制度,鼓励学生终身学习,为成人学生半工半读、工学交替、分阶段完成学业创造条件。

1.3 学习职业生涯规划的方法

职业生涯规划的理论并不深，理论也不是很多，但是在学习本课程的时候，需要学习必要的与职业生涯规划相关的理论，这是学习这门课程的基础。由于职业规划书是指向未来的，因此可能遇到很多不可预知的情况，这就要求读者根据职业规划基本理论，结合实际情况，对职业生涯规划书进行适当的调整或修正。

