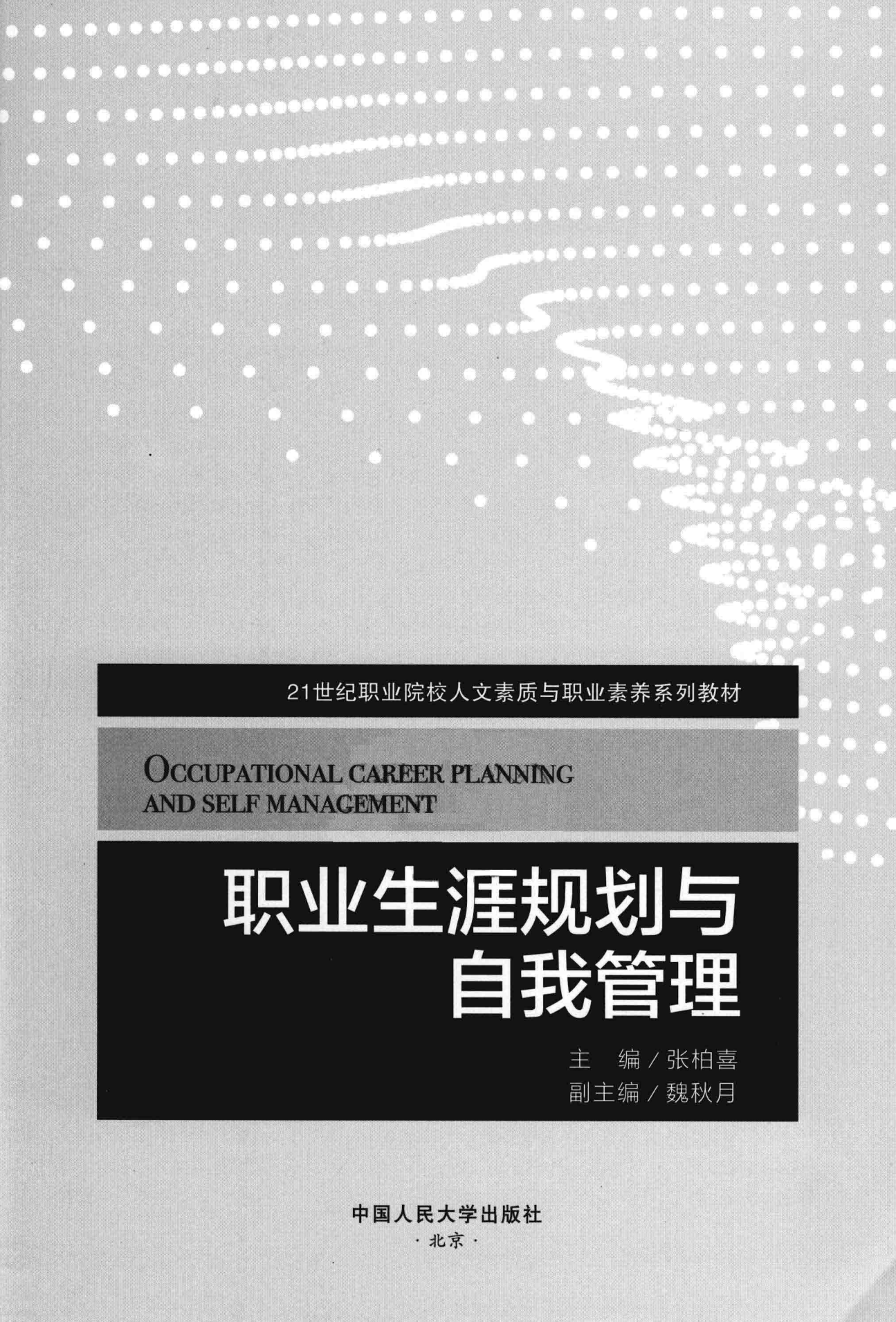


21世纪职业院校人文素质与职业素养系列教材

OCCUPATIONAL CAREER PLANNING
AND SELF MANAGEMENT

职业生涯规划与 自我管理

主编 / 张柏喜



21世纪职业院校人文素质与职业素养系列教材

OCCUPATIONAL CAREER PLANNING
AND SELF MANAGEMENT

职业生涯规划与 自我管理

主 编 / 张柏喜
副主编 / 魏秋月

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯规划与自我管理 / 张柏喜主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-300-23148-8

I. ①职… II. ①张… III. ①大学生-职业选择-高等学校-教材 ②大学生-自我管理-高等学校-教材
IV. ①G647. 38 ②G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 163684 号

21 世纪职业院校人文素质与职业素养系列教材

职业生涯规划与自我管理

主 编 张柏喜

副主编 魏秋月

Zhiye Shengya Guihua yu Ziwo Guanli

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京七色印务有限公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

版 次 2016 年 8 月第 1 版

印 张 13 插页 1

印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷

字 数 277 000

定 价 29.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

目 录

第一章 走进职业生涯	1
第一节 职业与职业分类	3
第二节 职业生涯与理想	14
第三节 人职匹配与职业选择	26
第二章 真正了解自己	39
第一节 自我分析的工具及方法	41
第二节 职业兴趣	53
第三节 职业性格	63
第四节 职业价值观	72
第五节 职业能力	85
第三章 职业生涯规划	99
第一节 职业生涯规划的概念和意义	101
第二节 职业生涯规划的内容和方法	111
第三节 职业生涯规划书的撰写	124
第四章 自我管理	143
第一节 时间管理	145
第二节 学习管理	155
第三节 压力管理	166
第四节 情绪管理	176
第五节 人际关系管理	189

第一章

走进职业生涯

第一节 职业与职业分类

学习内容

1. 职业的概念。
2. 职业的分类及其发展前景。
3. 职业和专业的关系；根据自己所在专业，了解与此相关的职业方向，为将来的职业理想奠定基础。
4. 新生职业的种类；新生职业对于职业规划的重要意义。

学习引导

职业自古就有，有些职业一直延续到今天，例如教师、医生、饭店服务员……只是名称有所差异，教师古时叫先生、医生被称为大夫、饭店服务员叫店小二、司机叫车夫、警察叫衙役等，不一而足。某些职业的内涵从没有改变。教师自古至今都是传道授业解惑，医生都是治病救人。列举 2~3 个你最为熟悉的职业，并说出这些职业的特征、内容、要求等。（提示：可结合你父母的职业来回答）

例如：

教师——传道授业解惑，要求有教师资格证，有教育学、心理学基础，能够遵守法律法规，做道德的模范。

学习任务

任务一 掌握职业的概念

1. 职业是指有一定专门职能的工作，是随着社会分工而产生的，是人们在出现社会分工情况下从事的社会劳动。不同职业的人扮演不同的社会角色，人们从事职业，创造一

4 职业生涯规划与自我管理

定的价值，获取相应的报酬。职业角色是我们生活当中扮演的最重要的角色之一，不创造价值的活动不能称之为职业。试找出下述称谓中，哪些不属于职业。

农民、家教、董事长、公务员、政治家、保姆、运动员、家庭主妇、婚庆主持、空姐、经理、举报人、校长、保险经纪人、学生、义工、小偷、志愿者、私家侦探、探险家属于职业的有：_____

你熟悉的职业有：_____

2. 根据上述练习，你对职业的理解是什么？

任务二 了解职业和专业的关系

1. 活动（游戏）：你来扮，我来猜。

小组合作，一小组扮演职业角色，另一小组猜是什么职业。猜的小组，说说角色中的职业需要学习什么专业知识。（评选出最优秀的小组）

2. 大部分职业需要专业知识，有些还需考取相应的职业资格证书才能上岗。但是毕业后从事的行业不一定是大学所学专业的相关职业。有些机械类的学生从事销售，文学类的学生从事管理，计算机类的学生从事设计。专业和职业不一定一一对应。某些专业可以从事很多职业，例如文学类的毕业生可以从事教师、作家、公务员、文员、秘书、人力资源管理等工作；机械类的毕业生也可以从事培训、教师、管理、销售等工作。说说下面的职业可以由哪些专业毕业的人员来从事。

教师：_____

警察：_____

医生：_____

形象设计师：_____

汽车模具工：_____

律师：_____

3. 案例分析：阅读下面的故事，完成后面的问题。

李东毕业于广州的一所高职院校，学习汽车营销专业。在校期间，他获得过汽车营销大赛的冠军。李东性格开朗，喜欢和人接触，交往能力强，是一个做销售的好料子。毕业后，他想去一家汽车销售公司上班。但是由于种种原因，李东没能如愿以偿，只是来到一个旅行社做导游助理的工作。刚开始，李东一点儿都不喜欢，工作也不积极，总是想着要去做汽车销售。一次，某条线路的导游无法到岗，经理就让李东临时顶替一下。这个偶然的会让李东大放异彩，取得了这次导游的成功。李东意外地发现其实导游这份工作也很

好，于是就潜心和经理学习，跟资深导游学习，还报了一个业务培训班。在自己的努力下，李东的业务能力突飞猛进，三年后，李东成了这家导游公司的经理。

(1) 案例中的李东是学什么专业的？后来从事什么行业？他的成功说明了什么问题？

(2) 职业和专业有关系吗？列举你所在学校的全部专业，说说你所在的专业将来可从事哪些职业。

任务三 了解职业种类及职业资格

1. 活动一：职业连线，将职业以工具为依据进行分类连线。



2. 活动二：了解职业分类的基本知识。

《中华人民共和国职业分类大典》由人力资源和社会保障部、国家质量监督检验检疫总局、国家统计局联合组织编制。中央、国务院 50 多个部门以及有关研究机构、大专院校和部分企业的近千名专家学者参与了编制工作。《中华人民共和国职业分类大典》编制工作于 1995 年初启动，历时 4 年，1999 年初通过审定，1999 年 5 月正式颁布。2010 年逐步启动了各个行业的修订工作。2015 年 7 月 29 日，国家职业分类大典修订工作委员会召开全体会议，审议、表决通过并颁布了新修订的 2015 年版《中华人民共和国职业分类大典》。调整后的职业分类结构为 8 个大类、75 个中类、434 个小类、1481 个职业。与 1999 年版相比，维持 8 个大类不变，增加 9 个中类、21 个小类，减少 547 个职业（新增 347 个职业，取消 894 个职业）。新增职业包括网络与信息安全管理、快递员、文化经纪人、动车组制修师、风电机组制造工等。取消职业包括收购员、平炉炼钢工、凸版和凹版制版工等。

将《中华人民共和国职业分类大典》中的职业小类分别归类于相应的职业中类。

例如：哲学研究人员、化学研究人员、天文学研究人员、文学艺术研究人员、农业研究人员、医学研究人员都属于科学研究人员。

职业小类：特种加工设备操作员、公证员、采购员、统计员、机械冷加工员、会计员、律师、糕点师、法官、餐厅服务员、检察官、营养配餐员、营业员、冷作钣金加工员、推销员、机械热加工员、中餐烹饪员、审计员。

职业中类：

法律专业人员——

购销人员——

餐饮服务人员——

经济业务人员——

机械制造加工人员——

3.《中华人民共和国劳动法》第八章第六十九条规定：“国家确定职业分类，对规定的职业制定职业技能标准，实行职业资格证书制度，由经过政府批准的考核鉴定机构负责对劳动者实施职业技能考核鉴定。”《中华人民共和国职业教育法》第一章第八条明确指出：“实施职业教育应当根据实际需要，同国家制定的职业分类和职业等级标准相适应，实行学历证书、培训证书和职业资格证书制度。”这些法律条款确定了国家推行职业资格证书制度和开展职业技能鉴定的法律依据。

(1) 你现在拥有了哪些职业资格证书？你目前就读什么专业？需要考取哪些证书？这些证书是什么级别的？

(2) 将下面的职业种类和职业资格证书对应起来。

部分职业资格证书名录

营销师 电子商务师 物流管理师 美容美发师 服装设计师 调酒师 幼儿教师
汽车营销师 模具制造与设计 养老护理员 制冷工 电工 钳工 焊工 汽车维修工
高压电气安装工 汽车维修钣金工 加工中心操作工 数控车床工 模具设计 家电维修师 药剂师 药师 教师 心理咨询师

下面这些职业分别需要什么职业资格证书？

汽车销售 () 发型设计 () 中学教师 ()
汽车维修 () 家电维修 () 心理咨询 ()
车床加工 () 空调维修 () 物流管理 ()

任务四 了解新生职业

1. 正如学习引导部分所说，古时的某些职业到现在已经消失，某些职业换个名号继续存在，某些职业虽然有联系但是性质基本不同了。还有些职业，虽然一直存在，例如农民，但是和古时的内涵已经完全不同。我们在认识职业时，必须了解职业的改变，认清职业的内涵，把握职业的要求，从而为我们的职业定位做好充分的准备。知己知彼，百战不殆，职业生涯规划要从职业认知开始。请你把调整变化后的新、旧职业，用线条连起来。

[旧职业]	[新职业]
传统农民	电子绘图员
传统渔民	海产品种养
手工绘图员	电农技师、农艺师
理发员	物流配送师
销售库管员	形象设计师

2. 随着社会分工越来越细化，职业也越来越多。社会的快速发展促使职业的种类发生变化，有些职业很快消失了，但是又出现了很多新职业，而有些职业却是亘古不变。阅读如下职业的描述，完成后面的问题。

- 曙光职业：如心理指导师、职业生涯辅导师
- 朝阳职业：如人力资源经理、市场营销经理
- 如日中天的职业：IT 编程人员
- 夕阳职业：如公交车售票员
- 黄昏职业：如送煤工、淘粪工
- 流星职业：如寻呼台的寻呼小姐，现在基本上不存在了
- 恒星职业：自有文字记载以来，几乎是几千年一直存在，如教师、医生
- 昨日星辰：现在已经没有了，例如人力车夫、纤夫等

(1) 上述描述说明了一个什么样的问题？

(2) 你所了解的恒星职业和朝阳职业有哪些？

评价反馈

评价人	课堂表现	完成任务情况	优点、存在的问题以及改进的措施	对应的成绩
自 己				
同 学				
老 师				

课内拓展

职业倾向性测试

每题有两种选择：A代表“是”，B代表“否”。

第一部分

1. 墙上的画挂不正，我看着不舒服，总想设法将它扶正。()
2. 洗衣机、电视机出了故障，我喜欢自己动手摆弄、修理。()
3. 我做事情总是力求精益求精。()
4. 我对一种服装的评价是看它的设计而不关心是否流行。()
5. 我能控制经济收支，很少有“月初松、月底空”的现象。()
6. 我书写整齐清楚，很少写错。()
7. 我不喜欢读长篇大作，喜欢读议论文、小品或散文。()
8. 闲暇时间我爱做智力测验、智力游戏一类题目。()

第二部分

9. 我不喜爱那些零散、琐碎的事情。()
10. 我喜欢与年龄较小而不是年龄较大的人在一起。()
11. 我心目中的另一半应具有与众不同的见解和活跃的思想。()
12. 对于别人求助我的事情，总尽力帮助解决。()
13. 我做事情考虑较多的是速度和数量，而不是在精雕细刻上下功夫。()
14. 我喜欢“新鲜”这个概念，例如新环境、新旅游点、新同学等。()
15. 我不喜欢寂寞，希望与大家在一起。()
16. 我喜欢改变某些生活习惯，以使自己有充裕的时间。()

测评标准：

选“A”加1分，选“B”加0分。

测评分析：

第一部分得分小于第二部分得分：是一个肯钻研、很谨慎、很理性的人。适合的职业：律师、医生、工程师、编辑、会计师等。

第一部分得分大于第二部分得分：善于与人交往，思想较活跃。适合的职业：服务员、艺人、采购员、推销员、记者等。

第一部分得分约等于第二部分得分：兼具以上两者的特点。适合的职业：美容师、美发师、护士、教师、秘书等。

知识补给

一、 职业的含义

职业是人们从事的相对稳定的、有收入的、分门别类的社会劳动。它是人们生活方式、

经济状况、行为模式、思想情操的综合反映，也是一个人的权利、义务、职责的集中体现，是一个人的社会地位的一般性表征。职业是参与社会分工，利用专门知识和技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬，作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。

二、职业的基本特征

根据职业的发展历史及其对人类社会发展的影响，职业具有以下特征。

1. 产业性

一个国家，一个社会，就大的方面可以分为三类产业。第一产业和第二产业都是物质生产部门，第三产业虽然并不直接生产物质财富，但却是社会物质生产和人民生活必不可少的部门。在传统农业社会，农业人口比重最大；在工业化社会，工业领域中的职业数量和就业人口明显增加；在科学技术高度发达和经济发展迅速的社会，第三产业职业数量和就业人口显著增加。

2. 行业性

行业是根据生产单位所生产的物品或提供服务的人不同而划分，它是按企业、事业单位、机关团体和个体从业人员所从事的生产或其他社会经济活动性质的统一性来分类。某行业的职业内部，其劳动条件、工作对象、生产工具、操作内容相同或相近。由于环境的统一，人们就会形成统一的行为模式，有共同的语言习惯和道德规范。不同行业间存在很大的差异，劳动条件、工作对象、工作性质等都不相同。随着社会的进步和发展，新的行业（如经纪人等）将会不断涌现，各种行业间的差异也会不断变化。

3. 职位性

职位是一定的职权和相应责任的集合体。职权和责任是组成职位的两个基本要素。职权相同，责任一致，就是同一职位。在职业分类中，每一种职业都含有职位的特性。从社会需要角度来看，职业并没有高低贵贱之分，但是，现实生活中由于对从事职业的素质要求不同以及人们对职业的看法或舆论的评价不同，职业便有了层次之分，这种职业的不同层次往往是由不同职业体力、脑力劳动的付出、收入水平、工作任务的轻重、社会声望、权力地位等因素决定的。

4. 组群性

无论以何种依据来划分职业，都带有组群性特点。如科学研究人员中包含哲学、社会学、经济学、理学、工学、医学等，再如咨询服务行业包括科技咨询工作者、心理咨询工作者、职业咨询工作者等。

5. 时代性

随着社会的发展和进步，职业变化迅速，除了弃旧更新外，同一种职业的活动内容和方式也会发生变化，所以职业的划分带有明显的时代性，不同时代有不同的热门职业。我国曾出现过的“当兵热”、“从政热”，以及后来的“下海热”、“外企热”等，都反映出特

定时期人们对某种职业的热衷程度。

三、职业的功能

英国哲学家罗素认为：“选择职业是人生大事，因为职业决定了一个人的未来”。职业生活在人们社会生活中是居首要地位的活动，解决好职业问题对人的一生发展具有重大意义。

从个人角度来说，职业具有以下功能：

- (1) 职业是个人获得经济收入的来源，是个人维持家庭生活的手段。
- (2) 职业是促进个性发展的手段，当个人从事的职业能使个人的特长、兴趣得到充分发挥时，也就促进了个性的充分发展。

(3) 职业是个人在社会劳动中从事具体劳动的体现，是个人贡献社会的途径。

(4) 职业是个人获得名誉、权力、地位和金钱的途径。

从社会角度来说，职业具有以下功能：

- (1) 职业的存在和职业活动构成了人类社会的存在和社会活动。
- (2) 职业劳动创造出社会财富，从而为社会的存在和发展奠定物质基础。
- (3) 职业的分工是构成社会经济制度运行的主体。
- (4) 职业是维持社会稳定，实现社会控制的手段。
- (5) 职业的运动如职业结构的变化、职业层次间矛盾的解决，是推动社会进步的动力。

四、职业的分类

根据西方国家学者提出的理论，国外对职业一般有三种分类方法：

- (1) 按脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行划分：白领工作人员、蓝领工作人员。
- (2) 按心理个性差异进行分类：现实型、研究型、艺术型、社会型、管理型和常规型。
- (3) 依据各职业的主要职责或从事的工作进行分类：四个层次，8个大类、83个中类、284个小类、1506个细类（职业）。

我国职业分类：《中华人民共和国职业分类大典》：8个大类、75个中类、434个小类、1481个细类（职业）。

8个大类分别是：

第一大类：国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人；

第二大类：专业技术人员；

第三大类：办事员及有关人员；

第四大类：商业、服务业人员；

第五大类：农、林、牧、渔、水利业生产人员；

第六大类：生产、运输设备操作人员及有关人员；

第七大类：军人；

第八大类：不便分类的其他从业人员。

五、专业与职业的区别及联系

（一）专业

专业泛指专门学业或专门职业。如干部专业化、生产专业化、分工专业化、专业化经济、专业化制作、专业户等。就学业来说，专业是指教育机构培养专门人才的专业门类。大学设置专业是大学培养人才的重要特征。

关于专业设置有三点需要说明：

（1）专业设置有人才培养规格的要求。一个大学生只有完成专业教学计划规定的学习任务，才是一个符合该专业培养规格的合格毕业生。

（2）专业设置兼顾了职业群的要求。大学本科的专业设置是以学科为主进行划分的。学科有其自身的科学体系和内涵，与职业有联系，但不紧密。高等职业学校和高等专科学校专业目录的 532 种专业，兼顾了职业群的要求，建立了专业与职业、职业群较紧密的联系。大学生除完成专业学习外，还可以跨专业选修课程，以适应自己职业规划的需要。

（3）专业受社会需求发展变化制约。那种认为“上了大学就有一个好职业”的时代，随着“精英”教育年代的结束而结束了。

（二）专业与职业的联系

专业是学业门类，职业是工作门类，专业与职业之间有四种关系。

（1）专业包容职业。在这种情况下，个人的职业发展一直在所学专业的领域内。选择的职业与学习的专业相吻合，能够做到学以致用。

（2）专业为核心，职业包容专业。是指以专业为核心发展职业，个人的职业发展以所学专业为核心，向外扩展。这种情况下，选择的职业与学习的专业虽然方向一致，但职业发展超出所学专业领域，需要根据自己的职业规划在学好专业的基础上通过选修、自学提高自己所从事职业的素质。

（3）专业与职业交叉。以专业为基础发展职业，个人的职业发展在所学专业基础上有重点地沿某一方向拓展。所学专业在个人职业发展中仍有重要意义。

（4）专业与职业分离。个人规划要从事的职业与所学专业基本无关。所学专业的某些方面在个人职业发展中有一定的重要性，但方向并不一致，这时应尽早调整专业，若为时已晚，应辅修其他专业。

（三）专业与职业的区别

（1）专业区别于一般职业在于它们非同寻常的深奥知识和复杂技能。

（2）专业需要接受长时间的专业化训练，一般以是否接受过高等专门教育为标志，而职业主要是通过个人体验与个人经验总结。

(3) 专业与职业相比,要更多地提供一种独特、明确、必要的社会服务与奉献,而普通职业的从业人员仅仅把工作当作一种谋生手段。

(4) 职业更多地体现为工匠式的特点,一旦掌握,即可不断重复,无须创新,而专业的一个重要特点在于需要不断地面对文化学习,需要不断进修,并作出创新。

六、人力资源和社会保障部发布的新职业名单

第一批新职业:形象设计师、锁具修理工、呼叫服务员、水生哺乳动物驯养师、汽车模型工、水产养殖质量管理员、汽车加油站操作工、牛肉分级员、首饰设计制作员。

第二批新职业:商务策划师、会展策划师、数字视频(DV)策划制作师、景观设计师、模具设计师、建筑模型设计制作员、家具设计师、客户服务管理师、宠物健康护理员、动画绘制员。

第三批新职业:信用管理师、网络编辑员、房地产策划师、职业信息分析师、玩具设计师、黄金投资分析师、企业文化师、家用纺织品设计师、微水电利用工、智能楼宇管理师。

第四批新职业:健康管理师、公共营养师、芳香保健师(SPA)、宠物医师、医疗救护员、计算机软件产品检验员、水产品质量检验员、农业技术指导员、激光头制造工、小风电利用工、紧急救助员。

第五批新职业:礼仪主持人、水域环境养护保洁员、室内环境治理员、霓虹灯制作员、印前制作员、集成电路测试员、花艺环境设计师、计算机乐谱制作师、网络课件设计师、数字视频合成师。

第六批新职业:数控机床装调维修工、体育经纪人、木材防腐师、照明设计师、安全防范设计评估师、咖啡师、调香师、陶瓷工艺师、陶瓷产品设计师、皮具设计师、糖果工艺师、地毯设计师、调查分析师、肥料配方师。

第七批新职业:房地产经纪人员、品牌管理师、报关员、可编程序控制系统设计师、轮胎翻修工、医学设备管理师、农作物种子加工员、机场运行指挥员、社会文化指导员、宠物驯导师、酿酒师、鞋类设计师。

第八批新职业:会展设计师、珠宝首饰评估师、创业咨询师、手语翻译员、灾害信息员、孤残儿童护理员、城轨接触网检修工、数控程序员、合成材料测试员、室内装饰装修质量检验员。

第九批新职业:衡器装配调试工、汽车玻璃维修工、工程机械修理工、安全防范系统安装维护员、助听器验配师、豆制品工艺师、化妆品配方师、纺织面料设计师、生殖健康咨询师、婚姻家庭咨询师。

第十批新职业:劳动关系协调员、安全评价师、玻璃分析检验员、乳品评鉴师、品酒师、坚果炒货工艺师、厨政管理师、色彩搭配师、电子音乐制作师、游泳救生员。

第十一批新职业:动车组司机、动车组机械师、燃气轮机运行值班员、加氢精制工、干法熄焦工、带温带压堵漏工、设备点检员、燃气具安装维修工。

第十二批新职业:皮革护理员、调味品品评师、混凝土泵工、机动车驾驶教练员、液

化天然气操作工、煤气变压吸附制氢工、废热余压利用系统操作工、工程机械装配与调试工。

七、职业资格与职业资格证书

（一）职业资格

职业资格是对从事某一职业所必备的学识、技术和能力的基本要求。职业资格包括从业资格和执业资格。从业资格是指从事某一专业（职业）学识、技术和能力的起点标准。执业资格是指政府对某些责任较大，社会通用性强，关系公共利益的专业（职业）实行准入控制，是依法独立开业或从事某一特定专业（职业）学识、技术和能力的必备标准。

（二）职业资格证书

职业资格证书是劳动就业制度的一项重要内容，也是一种特殊形式的国家考试制度。它是指按照国家制定的职业技能标准或任职资格条件，通过政府认定的考核鉴定机构，对劳动者的技能水平或职业资格进行客观公正、科学规范的评价和鉴定，对合格者授予相应的国家职业资格证书。

我国职业资格证书分为五个等级：初级工（五级）、中级工（四级）、高级工（三级）、技师（二级）和高级技师（一级）。

职业资格证书根据不同的职业，分为全国统一鉴定、省级劳动部门统一鉴定两种。

全国统一鉴定的时间一般为每年的5月和11月。实行全国统一鉴定的职业有：秘书、营销师、物业管理员、电子商务师、项目管理师、心理咨询师、企业人力资源管理师、企业信息管理师、物流师、网络编辑员、理财规划师、广告设计师、职业指导人员、企业文化师、企业培训师共十五种职业。