



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定

职业生涯规划

ZHIYE SHENGYA GUIHUA

王建庄 胡雅宁 © 主编



教育科学出版社

ESPH Educational Science Publishing House



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定

职业生涯规划

ZHIYE SHENGYA GUIHUA



主 编 王建庄 胡雅宁
副主编 周玉林 程 凯
编 者 阚 甜 鲍 娜

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 张羽
责任校对 贾静芳
责任印制 叶小峰

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划 / 王建庄, 胡雅宁主编. —北京:
教育科学出版社, 2015. 7

“十二五”职业教育国家规划教材

ISBN 978 - 7 - 5041 - 8688 - 1

I. ①职… II. ①王… ②胡… III. ①职业选择—高等职业教育—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第138216号

“十二五”职业教育国家规划教材
职业生涯规划
ZHIYE SHENGYA GUIHUA

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲9号

邮 编 100101

传 真 010 - 64891796

市场部电话 010 - 64989009

编辑部电话 010 - 64989564

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

印 刷 天津市蓟县宏图印务有限公司

开 本 185毫米×260毫米 16开

印 张 14.5

字 数 210千

版 次 2015年7月第1版

印 次 2015年7月第1次印刷

定 价 32.00元

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

前 言

关于职业，我国近代著名的爱国主义者、近代职业教育的创始人和理论家黄炎培先生有过明确的论述，他说：“何谓职业，一方为己治生，一方为群服务，人类间凡此确定而有系统的互助行为，皆是也。”黄先生认为，在解决自己生存和发展问题的同时，为他人服务，为群众服务，为社会服务，才是真正意义上的职业。我们所说的狭义的职业，指的是个人在社会中所从事的能够给个人生存和发展提供物质保证的工作。那么，职业生涯就是实现并发展这种物质保证的过程。在进入这个过程之前已产生，并在这个过程中不断修订完善的比较长远的计划，就是狭义上的职业生涯规划。

每个人都渴望成功，但并非都能如愿。除了先天条件、后天环境等因素外，清醒地了解自己、认识社会，并根据已有条件对自己的未来进行科学规划且实行之，也是取得成功的主要因素之一。向往成功、渴望成才是一个人不懈奋斗的动力之源，也是整个社会进步的原始动力。只有每个人都在努力，才有可能产生强大的动力，从而推动社会的发展。问题是，每个人的努力要有明确的方向和坚定的目标，否则，非但不能事半功倍，还有可能适得其反。所以，职业生涯规划是每个大学生面临人生重大抉择时必须做的，而且必须要做好的。只有使自己的规划科学、有效，合乎社会发展的主流，才能使个人的优势最大化。

大学新生常常感到迷茫。经历了小学、中学，特别是经过高三的苦读和高考的拼搏，突然走进风平浪静、海晏河清的大学，取而代之的是茫然，还有对未来生存和发展的担忧。如果说在大学毕业前我们还有理由依靠父母的话，那么走出大学后再去“啃老”就没有道理了。这种茫然和担忧使得许多大一新生在较长一段时间内不知如何是好。我们的学校、家庭和社会也没有及时地给他们以指导，或指导缺乏针对性。一些大一新生到处寻找社团，频频调转专业，不少人在一个学年里都不能安定下来，就是这种茫然和担忧的外在表现。

有所作为是人生的最高境界。其实，人生并不一定非要成名成家，成功者并不全是高官巨富。所谓有所作为，就是在自己力所能及的岗位上不断努力，胜任工作并能取得创造性的业绩。只有这样，我们才能脚踏实地，一步一个脚印地实现自己的人生理想。

基于这些思考，我们编写了这本教材。本教材在编写过程中参阅了一些专家、学者的研究成果，在此一并致谢。由于编者水平有限，加之时间短暂，错漏之处在所难免，企盼大家给予指正。

编 者

目 录

第一章 职业生涯规划概述 / 001

- 第一节 职业生涯规划的基本概念 / 003
- 第二节 职业生涯规划的基本分类 / 011
- 第三节 职业生涯规划的原则 / 016
- 第四节 职业生涯规划的作用 / 019
- 第五节 职业规划的步骤 / 024

第二章 职业发展基础与职业理想 / 029

- 第一节 人生经验 / 031
- 第二节 职业理想 / 037
- 第三节 择业期望值 / 043

第三章 职业生涯规划的理论依据 / 053

- 第一节 人职匹配理论 / 055
- 第二节 职业决策理论 / 066
- 第三节 职业发展理论 / 074

第四章 职业规划的个性基础 / 087

- 第一节 人职匹配与个性测评 / 088
- 第二节 个性与职业的匹配 / 092
- 第三节 个人生长环境与职业的匹配 / 115

第五章 个人基本素质与职业生涯规划 / 123

- 第一节 人文素质 / 124
- 第二节 心理素质 / 129
- 第三节 职业素质 / 136
- 第四节 专业素质 / 143

第六章 职业生涯目标与实施 / 151

第一节 职业生涯目标的探索 / 152

第二节 职业生涯目标的确定 / 156

第三节 职业机会 / 164

第四节 职业经验 / 174

第七章 大学生职业生涯规划书 / 177

第一节 大学生职业生涯规划书的必要性 / 178

第二节 大学生职业生涯规划书的格式与内容 / 180

第三节 大学生职业生涯规划书的设计步骤和常用方法 / 191

第八章 大学生就业制度改革形势和国家就业方针政策下的人才观 / 201

第一节 大学生就业制度改革与就业形势 / 202

第二节 国家的就业方针与政策 / 214

第三节 人才观与高等职业教育的重要性 / 217

参考文献 / 225

第一章 职业生涯规划概述

知识目标

1. 了解职业的含义、特征及其发展趋势。
2. 了解生涯和职业生涯的含义及其特性。
3. 理解职业生涯规划的定义，了解职业生涯规划的类型。
4. 熟悉大学生职业生涯规划的类型。
5. 理解职业生涯规划的原则和作用，熟知职业生涯规划步骤。

技能目标

1. 建立职业生涯规划意识。
2. 澄清职业生涯规划与找工作的区别与联系。
3. 能够详尽地调查职业的种类及其发展历程。

职业生涯规划概述





情境导入

有两兄弟，他们一起住在一幢公寓楼里。一天，他们一起去郊外爬山。傍晚时分，等他们爬山回来，发现一件事：大厦停电了！这真是一件令人沮丧的事情。因为这两兄弟住在大厦的顶楼80楼。虽然两兄弟都背着大大的登山包，但看来也是别无选择，哥哥对弟弟说：“我们爬楼梯上去吧。”于是，他们就背着一大包行李开始往上爬。

到了20楼的时候，他们觉得累了。于是弟弟提议说：“哥哥，行李太重了，不如这样吧，我们把它放在20楼，我们先上去，等大厦恢复电力，我们再坐电梯下来拿吧。”哥哥一听，觉得这主意不错：“好啊！弟弟，你真聪明呀！”于是，他们就把行李放在20楼，继续往上爬。卸下了沉重的包袱之后，两人觉得轻松多了。他们一路有说有笑地往上爬。但好景不长，到了40楼，两人又觉得累了。想到只爬了一半，两人就开始互相埋怨，指责对方不注意停电公告，才会落到如此下场。他们边吵边爬，就这样一直爬到了60楼。

到了60楼，两人筋疲力尽，累得连吵架的力气也没有了。哥哥对弟弟说：“算了，只剩下最后20楼，我们就不要再吵了。”于是，他们一路无言，安静地继续往上爬。

终于，80楼到了。到了家门口，哥哥长吁一口气，摆了一个很酷的姿势：“弟弟，拿钥匙来！”弟弟说：“有没有搞错？钥匙不是在你那里吗？”

原来钥匙还留在20楼的登山包里！

这个故事其实反映了我们的人生。20岁之前，我们活在家人、老师的期望之下，背负着很大的压力，不停地上课、考试、升学，就好像是背着一个很重的登山包，加上自己也不够成熟，所以走得很辛苦。

20岁以后，从学校毕业出来，踏上工作岗位，开始自己的职业生涯，自己喜欢做什么就做什么，想怎么做就怎么做，就好像是卸下了沉重的包袱。所以说，从20岁到40岁是一生中最愉快的20年。到了40岁，人到中年，发现青春早已逝去，但又有很多遗憾，于是开始抱怨，骂老板不识货，怪家人不体恤，埋怨政府，埋怨国家，埋怨社会，就这样在抱怨中又过了20年。

到了60岁，发现人生所剩不多，于是告诉自己，不要再埋怨了，就珍惜剩下的日子吧。于是，默默走完自己的最后岁月。到了生命的尽头，突然想起：好像有什么忘记了。是什么呢？是你的钥匙，你人生的关键。你把你的理想、抱负都留在20岁，没有完成。

想一想，我们是不是也要等到40年之后或60年之后才来追悔？想一想，我们最在意的是什么？想一想，你希望将来的自己和现在有些什么不同？是不是可以做些什么不让这个遗憾发生呢？那么，我们要做什么呢？

我们要做好我们的职业生涯计划。

第一节 职业生涯规划的基本概念

（一）职业

（一）职业的含义

职业是连接个人与社会的桥梁，中国自古就有“职业”一词。从词义学的角度解释，“职”有社会责任、权利与义务的含义，而“业”是以某种特殊的技能从事某种业务、完成某种事业。美国学者舒尔兹认为，职业是一个为了不断取得个人收入而连续从事的、具有市场价值的特殊活动，这种活动决定着从业者的社会地位。日本社会学家尾高邦雄认为，职业是某种一定的社会分工或社会角色的持续的实现，因此职业包括工作、工作的场所和地位。日本劳动问题专家保谷六郎认为，职业是有劳动能力的人为了生活需要而发挥个人能力，向社会做贡献的连续活动。美国学者泰勒在其著作《职业社会学》一书中指出，职业的社会学概念，可以解释为一套成为模式的与特殊工作经验有关的人群关系，这种成为模式的工作关系的整合，促进了职业结构的发展和职业意识形态的显现。杜威从实用主义哲学观点出发，认为职业是人们可以从中得到利益的一种生活活动。从社会生产的角度来看，职业是社会分工的结果，一定的社会分工或社会角色的持续实现，就形成了职业。

综合以上观点，可以给职业下这样一个定义：职业是个人参与社会分工，利用专门的知识 and 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）职业的特征

职业的基本特征是职业划分的基础。作为一种行业亚文化现象，职业一般具有以下几个基本特征。

1. 职业根源于社会分工

社会分工形成了生产过程中的许多工种和岗位，这些不同的工种、岗位赋予劳动者不同的工作内容、职责、声誉和社会地位，以及不同的劳动规范和行为模式，由此劳动者获得了特定的社会标记和专门的劳动角色，如工人、农民、教师、军人、科学家和企业家等。

2. 职业的社会性

职业是为社会所需要的，是劳动者所进行的社会生产劳动或社会分工，得到了国家的认可，因此职业是社会的职业。

3. 职业的连续性（或称稳定性）

劳动者长期连续从事的某种社会工作，或者相对稳定从事的某项工作，才能称为职业。

4. 职业的经济性

劳动者通过职业活动来获得经济收入，以此来满足自己和家人的生活需要。正因为劳动者从职业中不断地取得个人收入，他们才能够长期地、稳定地从事某种社会职业。

（三）职业的发展趋势

职业是人类社会发展到一定阶段的产物。社会分工是社会生产力发展的必然结果，而且生产力发展得越快、越迅速，社会分工也将越复杂、越细致。由此可见，职业从其产生开始，就随着生产力的发展和社会的进步，一直处于不断变化之中。

随着政治、经济、文化、科技的发展和社会的进步，社会职业也在不断发生变化，从总体上看，职业的发展趋势主要表现在以下几个方面。

1. 职业分类增多，新职业出现的速度加快

职业在产生初期，种类少，发展缓慢。随着社会分工的发展和社会的进步，职业种类增加的速度逐渐加快。在封建社会初期（周朝），社会职业与行业是同义语，只被分为六大类，即主公（统治者）、士大夫（负责执行的官吏）、百工（各种手工业、工匠）、商旅（商人）、农夫（种田人）、妇功（纺织、刺绣的妇女）。到了隋朝，增加到100多个行业，到宋朝达220行，到了明朝增至300多个，当时人们把社会职业分工统称为三百六十行。到了近现代，随着社会分工越来越细和科学技术不断进步，职业的种类越来越多，职业种类的增加速度也越来越快，职业的种类远远超过三百六十行。在国外，也同样存在这样的现象。

2. 职业分工由简单到精细

职业的产生是社会分工的结果。社会分具有三个层次，即一般分工、特殊分工和个别分工。一般分工可分为第一产业、第二产业和第三产业；特殊分工出现了不同行业；个别分工分出职业岗位。以工业为例，在古代社会，由于社会生产力的发展，出现了第二次社会大分工，手工业逐渐从工业中分离出来。手工业既是社会分工中的一个非常重要的部门，又是人们所能够从事的一种职业。英国工业革命后，机器生产代替了手工劳动，工业又逐渐分为重工业、轻工业等，从而形成了许多既有分工又有联系的新的职业。到了当今社会，分工越来越细，出现了许多分支，如车床操作工可分为车工、铣工、铆工、钳工等。

3. 职业活动的内容不断弃旧更新

同样的职业，在不同的年代，工作的内容有很大的变化。旧的业务知识、技术方法过时了，为新的业务知识和技术方法所替代。社会同一行业或职业对人才的要求也将随时代的不断变化而变化。如会计这个职业，古代很早就有了，那时称为账房先生。在电子技术出现以前，只要会用簿式记账就行了，所要掌握的业务知识和技术也就是懂得数学和会打算盘。之后，随着社会的进步、经济的发展，尤其是电子技术出现之后，会计的从业难度加大，会计的种类也越来越多，按不同的标准，可以分成不同的类别，比如，按其报告对象的不同，会计可以分为财务会计和管理会计。社会对会计这一职位的业务知识和技术要求也越来越高，从业人员不仅要会用传统的算盘，会簿式记账，而且要会用计算机来进行操作管理，懂得会计电算化等，同时还要拿到会计资格证书，才能从事会计这一职业。

4. 职业的专业化增强, 出现综合化和多元化趋势

随着科学技术的发展, 职业的专业化程度越来越高, 因此, 若不具备一定的专业知识和业务能力就不能满足职业所需的要求, 就不能适应职业的需要。比如, 随着计算机的普及以及许多财务软件的发明和使用, 那些过去只靠打算盘而缺乏现代化电子技术的人将越来越难以胜任会计职业的要求。

职业除了专业性越来越强外, 也逐渐地向综合化和多元化的方向发展, 打破了以往每种职业都有相对固定范围的界限, 职业与职业之间相互交叉延伸, 界限越来越模糊。比如, 现在高职高专的一部分教育工作者, 他们既是教师, 又是研究人员, 同时, 他们还兼任社会上一些大公司或企业的管理者或顾问。

5. 第三产业的职业数量增加

第三产业主要是服务性产业。这类产业产生并得到迅速发展的前提, 首先必须是第一、第二产业的高度发展和在工农业生产发展的基础上人民收入的普遍提高。也只有工农业部门机械化、自动化日益发展, 劳动生产率不断提高, 才有可能节约出大量社会劳动力投入第三产业。我国的第三产业成为越来越重要的产业。改革开放初期, 我国第三产业的就业人数仅有 4890 万人, 约占当年全社会就业人数的 12.18%; 到 2007 年, 第三产业的就业人数已达到 24917 万人, 约占当年全社会就业总人数的 32.4%; 现如今, 仍在快速增长。改革开放 30 年间, 我国经济发展的总体就业弹性平均为 0.22。其中, 第一产业约为 0.03, 第二产业约为 0.37, 第三产业约为 0.56。数据表明, 第三产业以较好的就业弹性保持着职业总量的持续增长, 成为容纳新增和转移劳动力的重要渠道。

未来, 第三产业的职业总量还将会保持着持续增长的态势。一方面, 我国现代社会已步入工业化、城镇化、市场化、国际化的发展轨道, 这种不可逆转的社会发展趋势将成为推动第三产业发展的强大动力。另一方面, 我国第三产业的产值比重、就业比重都还有相当大的发展空间。

6. 社会职业结构变化的速度加快, 脑力劳动的职位在社会职位总额中所占比重加大

随着产业结构调整速度的加快, 不但经常出现新的行业, 而且各行业的主次地位的变化也越来越快。在 19 世纪工业革命时期, 主要行业是纺织业。进入 20 世纪, 钢铁、汽车和建筑业的发展先后超过了纺织业。而电子行业从产生、发展到成为一个主要行业, 只用了十几年的时间。从目前的发展形势来看, 我国的职业结构变化速度还将进一步加快。从中外的历史来看, 脑力劳动者比体力劳动者要少得多, 但是, 随着文化、教育、科学技术等的不断发展, 社会的不断进步, 脑力劳动者逐渐增多起来。随着信息技术的不断发展、进步, 这种现象会越来越明显。

(四) 影响职业变化的因素

职业的发展演变和其他事物的发展演变一样, 也有一定的规律性, 因而把握引起职业变化的原因就可以把握其变化发展的基本趋势。职业演变主要受以下几个方面的影响。

1. 生产力的发展水平是决定和推动职业演变的根本原因

生产力是人们征服自然和改造自然的能力。人们通过不断改进生产工具来开发生产资源, 并使自己的劳动技能不断提高, 从而推动社会生产力的发展, 促进社会分工的不断变化。马克

思指出,一个民族的生产力发展水平,最明显地表现在该民族分工的发展程度上。社会分工是产生职业的基础,每次新的产业革命必然伴随着职业的重新组合和大批新职业的产生。

2. 科学技术的进步也是职业演变的一个重要原因

科技的进步促进了生产力的高度发展,科学技术是第一生产力。科技进步的重要标志就是不断有新技术、新工艺和新产品的出现,这必然导致部分职业的新旧更替或产生新的职业种类。如计算机网络的发展涌现了操作员、计算机教师、计算机销售、维修等不同的职业。

3. 经济建设也是促使职业演变的一个主要原因

科技进步和经济建设的根本目的是促进社会生产力的发展,以满足人们不断增长的物质和文化的需要。随着社会的不断进步,物质文化生活水平的不断提高会更加刺激人们增强这方面的需求,极大地促使直接为其服务的社会职业的产生和发展,使相关职业应运而生并竞相发展。如近几年发展迅速的动漫设计、手机游戏设计、家庭装饰业等。

4. 社会制度和管理制度的改革促使一些职业发生演变

社会制度和管理制度的每一次变化都会引起职业的变化,使有的职业消失,有的职业产生,有的职业由盛转衰,有的职业由衰到盛。2001年1月1日起,在上海郊区农村出生的小孩都将直接被登记为城镇居民,可以相信,在较短的时间内,户籍意义上的农民在上海消失,“农民”将成为纯粹的职业称谓。从传统农民向职业农民的转变,实质上是农民由“身份”向“职业”的转变。这就必然让中国农民有了更多的选择权利和从事更多不同职业的自由。

（二）生涯

（一）生涯的含义

在日常生活中,我们常常听到“生涯”一词,如“艺术生涯”“戎马生涯”“学术生涯”等。中国古人的诗词中也常有“生涯”这个词,如南宋诗人陆游在《秋思》中写道:“身似庞翁不出家,一窗自了淡生涯”;刘长卿有“杜门成白首,湖上寄生涯”这样的诗句。“生涯”一词,就其特性来讲,是一个与我们如影随形,但又视而不见的名词。生涯之所以如影随形,是因为它与我们的发展经历密不可分。

生涯的英文是 career,从字源上看,来自罗马字 via carraria 及拉丁字 carrus,二者均指古代的战车。在希腊, career 这个词有疯狂竞赛的意思,最早常用作动词,如驾驭赛马。在西方人的概念中,使用“生涯”一词就如同在马场上驰骋竞技,隐含有未知、冒险、克服困难的意思。现在,生涯多被引申为人生发展历程。一般说来,生涯通常有两种用法:一种是当名词用,有向上的职业流动之意,表示某种行业可由基层循级而上,如军人生涯,是指由军校学生、尉官、校官而晋升至将官的一种职业。另一种是当形容词用,有职业稳定之意,表示某种特定的就业状态,如职业军人。这两种用法意指持续性或持久性,对个人的前程发展而言,均有跨越时间与空间的含义。

虽然“生涯”一词在我们日常生活中经常运用,但如果我们要从学术上给生涯下一个定

义，的确不是一件容易的事情，因为每一个学者对生涯有不同的理解。目前，大多数学者接受的生涯定义来自萨帕（1976）的论点。

生涯，它是生活中各种事件的演进方向；它统合了人一生中依序发展的各种职业和生活角色，由个人对工作的投入而流露出独特的自我发展形式；它也是人生自青春期至退休之后，一连串有酬或无酬职位的综合，除了职业之外，尚包括任何和工作有关的角色，如学生、受雇者、领退休金者，甚至也包括了副业、家庭、公民的角色。生涯是以人为中心的，只有在个人寻求它的时候，它才存在。

（二）生涯的特性

生涯不是一个静止的点，它是一个动态的历程，不只发生在人生的某个阶段，而是如影随形，相伴人的一生，同时，因为遗传、家庭、经历、所处社会环境等的不同，每个人的生涯也会不同。所以，生涯的发展是个性化的发展，即使处于同一时代或同一文化背景下的人们，因为生涯发展中其他因素的影响，每一个人也会有属于自己的生涯。所以，生涯可以理解为介于生命和职业之间的概念，它的外延并未扩大到与生命等同，但也未小到与职业等意，其内容是比较宽泛的，具有丰富的内涵与特性。生涯具有如下特性。

1. 方向性：它是生活里各种事态的连续演进方向

一个人一生当中的生涯发展，宛如茫茫大海中破浪前行的航道，虽然不可见，但有其方向可循。至于这个方向是沿着哪个路径前进，不同的理论有着不同的解释，不同的文化脉络影响下的个体也会有不同的引导者：可能是自我概念，可能是生命意义或者价值，可能是在追求某种需求的满足，也有可能是某些特质如兴趣或能力，甚至是某些紧紧贴近社会的趋势。

2. 时间性：生涯的发展是一生当中连续不断的过程

生涯的基本元素是时间性，它贯穿一生的发展。从过去、现在到未来，个体的生涯发展历程是踏在接二连三的位置上前进：每一个现在的位置，都受到过去的位置的影响，也是未来的位置的预先准备，这些位置是依序发展的。

3. 空间性：生涯是以事业的角色为主轴的，也包括了其他与工作有关的角色

从生涯在不同年龄阶段的横切面看，它会同时呈现出不同的角色。这些角色不全然是职业，但都与职业活动有直接或间接的关系。生涯是一种生活，但不等于生活的全部。生涯专指以事业角色为主轴的生活经验，而事业生涯的发展必定伴随着许多与其有关的角色发展，这些角色发展经验自然不能游离于生涯经验之外。

4. 独特性：每个人的生涯发展是独一无二的

如果以类似的顺序经历着类似的职位或角色，不同的人可能有相似的生涯发展；但每个人的生涯发展又是独一无二的，因为人们在每一个职位或角色上的表现方式都不尽相同。

5. 现象性：只有在个人寻求它的时候，它才存在

生涯不等于生命，生命可以是客观的存在，生涯的存在却是个人主观意识所认定的存在。当一个人开始思考自己的未来时，生涯才开始如影随形。

6. 主动性：人是生涯的主动塑造者

“只有在个人寻求它的时候，它才存在”，这隐含着人是生涯的主动塑造者这层意义，生涯可以主动塑造，主要通过生涯转换过程中的生涯决定来完成。

（三）职业生涯

（一）职业生涯的含义

职业生涯是指个体职业发展的历程，简单的理解就是一个人工作的整个经历，起于任职前的培训，终止于退休。

职业生涯是一生中所有与工作相联系的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程。它不能简单地用成功与失败、进步快慢来区别。一个人的职业生涯受各方面的影响，如本人对终生职业生涯的设想与计划、家庭中父母的意见与配偶的理解和支持、组织的需要与人事计划、社会环境的变化等，都会对职业生涯有所影响。在一定程度上，职业生涯可以说是多方面相互作用的结果。

（二）职业生涯的特性

1. 方向性

职业生涯是生活里各种事态的连续演进方向。在不同的工作性质的岗位上，人们从事的职业在目标、内容、方式、场所上有很大差别。社会通过职业角色引导人的职业方向，把个体的人生发展目标整合到社会文化发展的轨道上来。同时，人们也通过职业角色的获取来运用社会提供的资源，尽可能地充分展示自己，满足自己从物质层次到精神层次的各种需要。

2. 时间性

职业生涯统合了人一生中依序发展的各种职业角色。从过去、现在到未来，人们从事相对稳定的、有收入的、分门别类的工作。虽然岗位有所不同，但都是人们为了生活发挥个人能力并为社会做贡献的持续性活动。

3. 空间性

职业生涯除了职业角色之外，还包括所有与工作有关的经验和活动，如承担该工作所需要的资格和能力以及在工作中建立的与其他部门或社会成员的人际关系等。职业生涯是人生极为重要的方面，人们的自我意识伴随着职业角色的发展而发展，在社会、职业组织发展的前提下，个人的需要得到了满足，个人的潜能得到了发挥。可见，职业生涯是人们求得自我实现的最主要的途径之一。

（三）职业生涯的发展阶段

萨帕根据自己生涯发展形态的研究结果，参照布勒的分类，将职业生涯的发展阶段划分为成长、探索、建立、维持与衰退五个阶段。

1. 成长阶段

成长阶段大体上可以界定在一个人从出生到14岁这一年龄段上。在这一阶段，个人通过

对家庭成员、朋友、老师的认同以及与他们之间的相互作用，逐渐建立起自我的概念。该阶段，孩童开始以各种不同的方式表达自己的需要，且经过对现实世界不断的尝试，修饰他的角色。

这个发展阶段的任务是发展自我形象，发展对工作的正确态度，并了解工作的意义。这个阶段共包括三个时期：一是幻想期（4～10岁），它以“需要”为主要考虑因素，在这个时期，幻想中的角色扮演很重要；二是兴趣期（11～12岁），它以“喜好”为主要考虑因素，喜好是个体抱负与活动的主要决定因素；三是能力期（13～14岁），它以“能力”为主要考虑因素，能力逐渐具有重要作用。

到这一阶段结束的时候，进入青春期的青少年（这些人在这个时候已经形成了对他们的兴趣和能力的某些基本看法）就开始对各种可选择的职业进行带有某种现实性的思考了。

2. 探索阶段

探索阶段发生于一个人的15～24岁的年龄段上。该阶段的青少年通过学校的活动、社团休闲活动、打零工等机会，对自我能力及角色、职业做了一番探索，因此，选择职业时有较大弹性。

这个发展阶段的任务是使职业偏好逐渐具体化、特定化并实现职业偏好。这个阶段共包括三个时期：一是试探期（15～17岁），考虑需要、兴趣、能力及机会，做暂时的决定，并在幻想、讨论、课业及工作中加以尝试；二是过渡期（18～21岁），进入职业世界或专业训练，更重视现实，并力图实现自我，将一般性的选择转为特定的选择；三是实验并稍作承诺期（22～24岁），生涯初期确定并实验其成为长期职业生活的可能性，若不适合则可能再经历上述各时期以确定方向。

人们在这一阶段以及以后的职业阶段需要完成的最重要的任务也许就是对自己的能力和天资形成一种现实性的评价。类似地，处于这一阶段的人还必须根据来自各种职业选择的可靠信息做出相应的教育决策。

3. 建立阶段

在25～44岁，职业生涯处于建立阶段。经过上阶段的尝试，不合适者会谋求变迁或做其他探索，因此该阶段较能确定在整个事业生涯中属于自己的位置，并在31～40岁开始考虑如何保住这个位置，并固定下来。这个阶段的任务是统整、稳固并求上进。这个阶段又包括两个时期：一是实验—承诺稳定期（25～30岁），个体寻求安定，也可能因生活或工作上的若干变动而尚未感到满意；二是建立期（31～44岁），个体致力于工作上的稳固，大部分人处于最具创意时期，由于资深往往业绩优良。

4. 维持阶段

到了45～64岁这一年龄段，许多人就很简单地进入了维持阶段。个体仍希望积极维持属于他的工作位子，同时会面对新人的挑战。在这一职业的后期阶段，人们一般都已经在自己的工作领域中创立了一席之地，因而他们的大多数精力就放在保有这一位置上了。这个阶段的任务是维持既有成就与地位。

5. 衰退阶段

65岁以后，由于生理以及心理机能日渐衰退，个体不得不面对现实，从积极参与到隐退。这一阶段往往注重发展新的角色，寻求不同方式以替代和满足需求。在这一阶段上，许多人都不得不面临这样一种前景：接受权利和责任减少的现实，学会接受一种新角色，学会成为年轻人的良师益友。

在上述生涯发展阶段中，每个阶段都有一些特定的任务需要完成，每个阶段需达到一定的发展水准或成就水准，而且前一阶段任务的达成与否关系到后一阶段的发展。同时，在人一生的生涯发展中，各个阶段同样要面对成长、探索、建立、维持和衰退的问题，因而形成“成长—探索—建立—维持—衰退”的循环。

大学生正处在职业生涯探索期和职业生涯建立期的转换阶段（如表1-1所示），主要的任务是通过职业生涯探索，明确发展方向，完成具体的职业计划和准备。这一时期也存在成长、探索、建立、维持和衰退五个阶段，如一年级的新生，必须适应新的角色与学习环境，经过成长和探索，一旦建立了比较固定的适应模式，同时维持了大学学习生活之后，又要开始面对另一个阶段——准备求职。原有的已经适应了的习惯会逐渐衰退，继而对新阶段的任务又要进行成长、探索、建立、维持与衰退，如此周而复始。

表1-1 循环式发展任务

发展任务 阶段	年龄	青年 (15~24岁)	成年早期 (25~44岁)	中期 (45~64岁)	老年 (65岁以上)
	衰退阶段		减少用于嗜好的时间	减少运动时间	集中于主要活动
维持阶段		验证当前的职业选择	设法保持工作的安定	鼓励自己面对竞争	保持仍有兴趣的事
建立阶段		开始创业	安于现职	学习新的技能	从事向往已久的事
探索阶段		学习更多的工作技能	做自己喜欢做的事	辨识新问题并设法解决	寻找合适的退休后活动场所
成长阶段		发展适宜的自我观念	学习与他人之间的关系	接纳个人的限制	发展非职业性的角色

四 职业生涯规划

职业生涯规划是指个人和组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结、研究的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定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。

例如，做出个人职业的近期和远景规划、职业定位、阶段目标、路径设计、评估与行动方案等一系列计划与行动。职业生涯设计的目的绝不只是协助个人按照自己的资历条件找一份工作，实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己订下事业大计，筹划未来，拟订一生的方向，进一步详细估量内外环境的优势和限制，在“衡外情，量己力”的情形下设计

出合理且可行的职业生涯发展方向。

职业生涯规划既包括个人对自己进行的个体生涯规划,也包括企业对员工进行的职业规划管理体系。职业生涯规划可以使个人在职业起步阶段成功就业,在职业发展阶段走出困惑,到达成功的彼岸。对于企业来说,良好的职业生涯规划管理体系还可以充分发挥员工的潜能,给优秀员工一个明确而具体的职业发展引导,从人力资本增值的角度达成企业价值最大化。

《 第二节 》 职业生涯规划的基本分类 >>>

（一）职业的类型

职业类型依托于职业分类方法。所谓职业分类,是指将在业人口按照所从事工作的种类和性质进行的划分。当今社会存在着许许多多的行业、职业、工种,社会分工是职业分类的依据。在分工体系的每个环节上,劳动对象、生产工具以及劳动的支出形式等都有特殊性,这种特殊性恰恰是决定一种职业区别于另一种职业的重要依据。同时,职业分类又恰当地赋予劳动者以劳动角色,有利于劳动者能力和劳动积极性的充分发挥。但在社会经济运行过程中,具体如何划分职业,则是人们根据客观经济运行和社会经济发展的需要而设置、划分和归类的。

（一）按产业划分

1935年,美国经济学家费舍尔在所著的《安全与进步的冲突》一书中,根据人类生产活动发展的三个阶段,把整个人类社会的产业分为三类:第一产业是指人们靠自身的体力劳动直接从自然界取得初级产品的生产部门,如农业、畜牧业和林业等,其产品用于满足人们的基本生活需要;第二产业是指把第一产业获得的原始产品加工成各种物品的活动,即对工农业产品进行再加工的生产部门,如制造业、建筑业等,产品通过加工,其形态发生了显著的变化,一般不再保留原来的自然物质形态;第三产业是指人们为生产、生活和社会发展提供产品交换和服务的部门,它包括的门类比较多,如商业、邮电通信业、交通运输业、房地产业、文教卫生事业等。

1971年,联合国颁布了标准产业分类法,正式将产业确定为三类:第一产业以农业为主,第二产业是制造业,第三产业为服务业。1985年4月,中国国家统计局根据联合国的划分标准,对我国的产业做了划分:第一产业为农业,包括林业、畜牧业、渔业等;第二产业为工业,包括采掘业、制造业、建筑业等;第三产业为上述第一、二产业以外的其他产业。

（二）按工作特点划分

按工作特点划分,职业可分为实务性、社会服务性、文教性、科研性、艺术性及创造性、计算性、自然界性、户外性、管理性、一般事务性职业等十多种类型的职业。实务性的职业主要是指工作任务很实际的职业,包括操作机器、使用工具和其他种类设备的工种,也包括使用