

大学生

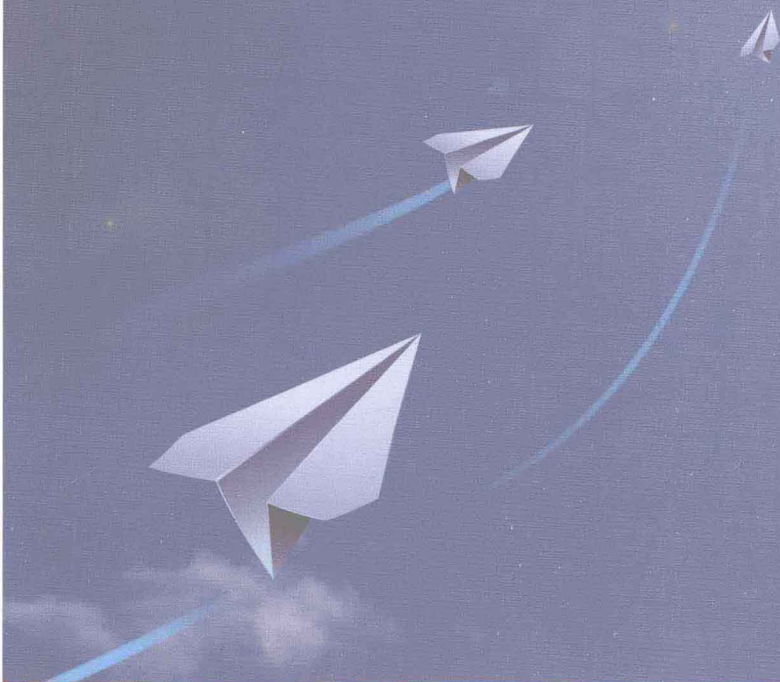
生涯发展与职业规划

主审 朱健梅

主编 谭建鑫 吴晓雄

DAXUESHENG

SHENGYA FAZHAN YU ZHUYE-GUIHUA



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

大学生生涯发展与职业规划

主 审 朱健梅

主 编 谭建鑫 吴晓雄

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生生涯发展与职业规划 / 谭建鑫, 吴晓雄主编.
—成都: 西南交通大学出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5643-0827-8

I. ①大… II. ①谭…②吴… III. ①大学生—职业
选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 164715 号

大学生生涯发展与职业规划

主编 谭建鑫 吴晓雄

责任编辑	秦振秀
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 87600533
邮 编	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	四川经纬印务有限公司
成品尺寸	170 mm×230 mm
印 张	18
字 数	322 千字
版 次	2010 年 9 月第 1 版
印 次	2010 年 9 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-0827-8
定 价	29.50 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

编 委 会

主 审 朱健梅

主 编 谭建鑫 吴晓雄

副主编 丁 伟 欧阳彦琨

参 编 (以姓氏笔画为序)

王书会 任新红 张强峰

郑 江 高平平 黄春蓉

前言

每到九月，秋风送爽。刚刚经历过高考洗礼的学子们从五湖四海汇聚到各个大学，他们各自怀揣理想，带着亲人的嘱托和老师的期望。然而他们做好了迎接四年大学生活的准备了吗？他们明白大学学习的任务和未来职业发展的目标吗？他们对自己的人生理想有所期待和思考吗？为什么在大学这个群英荟萃的群体里有的同学努力奋进，有的同学痛苦迷茫；有的能力突出，才华横溢；有的却成绩平平，无所作为。如何在大学里塑造自己的人生，是大学生们在大学生涯中面临的重要课题。

大学生开展生涯发展和职业规划教育是新时期高等教育改革的重要内容。大学学习的目的决不仅仅是找工作，找工作的问题也决不仅仅是求职技巧和条件待遇问题。生涯发展和职业规划教育的目标，是帮助大学生探索人生意义，树立人生目标，培养个人发展意识；进行全面的自我探索 and 职业探索，培养职业能力和素质，提升就业竞争能力，促进大学阶段的全面综合发展，进而帮助大学生从容应对就业形势，并实现充分优质就业。生涯发展和职业规划教育的核心是帮助大学生全面成长成才，取得事业成功，进而实现个人的全面发展和终生发展！

生涯发展和职业规划教育在国外已经经过近百年的探索和发展，有着十分丰富的理论研究成果和实践方法。随着我国高等教育规模的大发展以及就业形势的日趋严峻，近年来我国高校开展职业规划教育也越来越普及。高校在教材开发、使用方面也经历了一个引进、模仿的过程。研究发现，在经历引进、模仿阶段之后，我们迫切需要一本吸收国外先进成果精华，并能适应我国高等教育国情的本土化的优秀教材。正是抱着这样的目标，我们组织编写了这本《大学生生涯发展与职业规划》教材。

本教材的主要特点：一是与许多职业规划教材单纯的强调学生的职业准备和求职不同，把生涯发展教育放在了首位，认为职业发展只是个人生涯发展的一个方面，而只有明确了人生的意义和目标，才能真正实现个人的全面发展包括职业的发展。二是本教材不仅仅只教授学生职业规划的方法和步骤，还结合了学生在大学期间的发展任务，教授学生如何提高自我管理能力等各种综合能力，为实现职业目标打下坚实的基础。三是本教材在编排上力图克

服刻板的知识传授，通过名人名言、困惑与谜思、经典解读、身边故事、小贴士、知识拓展、专家观点、课堂练习、思考与作业等栏目，力求做到形式活泼，案例丰富生动，以便于学生直观的学习和理解。

本书由谭建鑫同志策划、组织，由吴晓雄、欧阳彦琨同志提出编写大纲及负责具体实施。各章撰写人员分别是：第一章：谭建鑫；第二章：吴晓雄；第三章：任新红；第四章：黄春蓉；第五章：高平平、欧阳彦琨；第六章：丁伟、张强峰；第七章：郑江；第八章：王书会。附录由欧阳彦琨、任新红、黄春蓉分别整理。全书由吴晓雄最终统稿、定稿，由朱健梅主审。在教材编写的过程中，梁冰同志协助搜集、整理了大量有关资料，在此表示感谢。

在本书的编撰过程中，我们还参考、借鉴了一些同仁的研究成果和资料，在此特向他们表示感谢。由于时间仓促和水平有限，书中难免存在疏漏、不当之处，敬请专家和读者批评指正。希望本书能够给正在孜孜求学的大学生带来新的学习和生活理念，为他们的发展提供一些有益的帮助！

我们将伴随你的成长，助你实现人生理想！

编 者

2010 年 6 月

目 录

第一章 生涯认知与发展	1
第一节 生涯与生涯规划	2
第二节 人的生涯发展	5
第三节 生涯规划的意义	15
第四节 职业发展与人生成功	22
第二章 职业生涯规划的内容与方法	31
第一节 职业生涯规划的基本理论	32
第二节 职业生涯规划的方法	42
第三节 影响职业生涯发展的因素	52
第三章 认识自我资源	59
第一节 自我性格探索	60
第二节 自我兴趣探索	68
第三节 自我能力探索	74
第四节 自我价值观探索	82
第四章 职业社会认知	88
第一节 认识职业世界	89
第二节 管理职业信息	103
第三节 寻找职业机会	118
第五章 大学生涯管理	123
第一节 时间管理与自我发展	124
第二节 情商修炼与职场成功	131
第三节 自我管理 with 潜能开发	140
第四节 综合素质提升	145
第六章 职业生涯决策与行动	151
第一节 职业生涯决策的过程	152

第二节 职业生涯决策的方法	158
第三节 职业生涯目标选择	176
第七章 职业生涯规划的动力调整	186
第一节 以调整应对变化	187
第二节 把握变化，抓住机遇	195
第三节 大学生在校期间生涯规划的调整对策	199
第八章 职场适应与发展	214
第一节 职业素质培养	215
第二节 职业形象塑造	223
第三节 从学生到职业人的转变	230
附 录	241
附录 1 MBTI 16 种性格类型及其通常具有的特征	241
附录 2 霍兰德职业兴趣测试与索引	246
附录 3 一般能力倾向成套测验（GATB）	258
附录 4 职业价值观测试题	264
附录 5 我国职业分类体系目录	268
附录 6 智商测试参考问卷	271
附录 7 情商（EQ）测试参考问卷	273
参考文献	277



第一章 生涯认知与发展

人最宝贵的是生命。生命属于我们每个人只有一次。人的一生应当这样度过：当他回首往事时，不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧……

—— 保尔·柯察金

【本章要点】

本章通过对人的生涯发展历程，人在不同生涯发展阶段所担任的角色，以及大学阶段学生所面临的任务等进行阐释，指出了生命的意义是什么，人生的价值如何体现。在人的生涯历程中，职业生涯占据了人生的重要地位。通过职业生涯的成功，人生的价值能够得到充分的体现。人生所扮演的各种角色的综合平衡发展，将使人的生命变得丰富多彩。

【困惑与谜思】

渔翁与富翁的故事

大家都知道这样一个故事：在一个风和日丽的中午，一位渔翁在海边悠闲地晒着太阳。一位富翁看见了，奇怪地问：“你没有出海打鱼吗？”渔夫：“已经打鱼回来了。”富翁：“为什么不乘天气好多打一些鱼呢？”渔夫：“多打一些干什么，吃不了也浪费。”富翁：“多打一些你可以去卖钱呀。”渔夫：“卖了钱干什么？”富翁：“卖了钱你可以买大船打更多的鱼。”渔夫：“打更多的鱼干什么？”富翁：“打更多的鱼你可以卖更多的钱，有更多的钱，你就不用出海打鱼了。”渔夫：“不出海打鱼那我做什么？”富翁：“到时候你什么也不用做，就可以天天晒太阳享清福了。”渔夫：“我现在不是已经在晒太阳，享清福了吗？”

关于这个故事，不同的人有不同的看法。有人认为渔夫躺在沙滩上晒太阳，是追求本真的表现，未尝不是一种正确的人生态度；但也有人认为渔夫的价值没有得到完全的体现，是一种消极的人生观念。那么人生的真谛到底是什么呢？如何才能达到自我实现的境界，实现人生的价值呢？



第一节 生涯与生涯规划

一、什么是生涯

“生涯”一词原指生命的边际，如《庄子·养生主》中说“吾生也有涯，而知也无涯”，其词义后来转移为生活、生计。《辞海》中对“生涯”的解释是：指从事某种活动或职业的生活。而我们日常生活中所说的生涯，通常是与特定的生活或职业联系起来的，如革命生涯、军旅生涯、艺术生涯等。

生涯的英文是“career”，源自古罗马，意指古代的战车，隐含未知、冒险等意思，又被引申为道路，即人生发展的历程或经历的轨迹。不同的人对生涯有不同的认识，国外学者对生涯的定义也有所不同。目前，大多数人所接受的生涯定义，主要源自于美国生涯研究大师舒伯（Super）的观点：所谓生涯，是指一个人在一生中所扮演的角色的综合及结果，这些角色包括儿女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、家庭成员、父母及退休者等九项，而这九个角色主要在四个场所——家庭、社区、学校及工作场所中扮演。简单地说，生涯不仅仅是一份职业或工作，也是贯穿于人一生的生活过程和生活方式。

生涯包括生活里各种事态的演进方向和历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。

人的生涯就如一棵枝繁叶茂的大树（见图 1-1）。在生涯树上，不同的分枝代表着人一生扮演的不同角色，这些角色随着大树的生长而发展。每个人在不同的角色上有着不同的发展状况，但每个角色之间又通过人生这个树干有机地联系在一起。



图 1-1 生涯树



【课堂活动】

画出你的生命线

- 画出一个横坐标，起点为零，直线长度代表你的生命长度，你期待自己活到多少岁，就画到那个年龄。
- 在生命线中找到你现在的年龄标注出来，把你自出生到现在的每一个重要事件标注在相应的年龄上，在坐标线的上方标注对自己有积极影响的重要事件，在下方标注有消极影响的重要事件。
- 看看你过去的人生历程留下了多少值得回忆的痕迹，思考一下标注的这些事件对你的影响，它们如何使你成为今天的你。
- 然后从现在开始继续幻想未来五年、十年、几十年后的自己，你希望那时取得什么样的成就，成为怎样的一个人，看看自己对未来充满什么样的憧憬！

二、认识职业生涯

职业生涯是指一个人一生中的所有与工作相关联的行为与活动，以及相关的态度、价值观和愿望等连续性经历的过程。美国学者罗斯威尔将职业生涯定义为一生中与工作相关的活动、行为、态度、价值观、愿望的有机整体。对职业生涯的狭义理解，专指个体职业发展的历程，即从个体踏入社会、从事工作直到职业劳动的最后结束、离开工作岗位为止这段人生的职业工作历程。广义的职业生涯是指从职业学习、职业兴趣的培养、职业能力的获得、职业选择、就职等，直到最后完全退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程。

世界上绝大多数人都要从事一种或几种职业。有的人在从事某一种职业时会经历岗位的变迁，职务的晋升等；也有的人会经历工作内容的变化和工作单位的变动，从事一种或多种不同的职业。职业生涯的内涵绝不仅仅只是个体从事工作的连续变化过程，还包含个体在职业或工作过程中的主观感受以及相关职业、生活目标的实现。

【小贴士】

外职业生涯和内职业生涯

- 外职业生涯：指经历一种职业的过程。如工作时间、工作地点、工作单位、工作内容、工作职务与职称、工资待遇等因素的组合及其变化过程。包括招聘、培训、晋升、解雇、退休等各个阶段。



- 内职业生涯：指从事一种职业时的知识、观念、经验、能力、心理素质、内心感受等因素的组合及其变化过程。它更多地注重所取得的成功或满足主观感受以及工作事务与家庭义务、个人休闲等其他需求的平衡，也就是内心的自我实现感。

- 外职业生涯强调的是职业过程和经历，内职业生涯强调的是内心的感受及自我实现感。外职业生涯通常可以通过名片、工资单体现出来，名片上表明工作的地点、单位的类型、担任的职务、职称等内容；工资单里写明基本工资、岗位津贴、福利待遇、奖金，等等。内职业生涯是通过从事职业时的表现、工作结果、言谈举止表现出来的。外职业生涯的发展通常由别人决定、给予、认可，也容易被别人中止、收回、否定。而内职业生涯的发展主要靠自己的不断探索而获得，不随外职业生涯的发展而自动具备，也不因外职业生涯的失去而自动丧失。在职业生涯发展过程中，起更重要作用的是我们的内职业生涯。在职业生涯的初期，能够使内职业生涯提升最快的工作，就是一个好工作。我们的大学生在选择职业的时候，不要只看中薪水、福利等外在的东西，要选择对自己的能力锻炼、对自己今后的职业方向影响最大的工作。

三、生涯教育与生涯规划

美国是世界上生涯教育开展最普及的国家之一，美国教育总署对生涯教育所下的定义是：“所谓生涯教育，就是把劳动所体现的各种社会价值统一于个体的人格价值结构之中，使劳动人人享有、富有意义，并且人们能够从中得到满足。”它是“一种综合的教育计划，其重点放在人的全部生涯，即从幼儿园到成人，按照生涯认知（Career Awareness）、生涯探索（Career Exploration）、生涯定向（Career Orientation）、生涯准备（Career Preparation）、生涯熟练（Career Proficiency）等步骤，逐一实施，使学生获得谋生技能，并建立个人生活形态”。

生涯教育旨在解决学校教育与社会生活脱节的问题，引导青少年从升学主义转向关注个人的生涯与未来的发展。生涯教育是全民的教育，从义务教育开始延续至高等教育及继续教育的整个过程。这种教育同时具备学术与职业功能，能够满足升学及就业准备的需求。在传统的普通教育中树立职业价值观，目标是培养个人能够创造有价值的人生，并使个人能够有意识地融入社会。

生涯规划就是通过生涯教育和辅导，协助个人建立并发展一个适当的自



我概念，同时将此概念转化为实际的生涯选择与生活方式，达到个人的生涯发展目标并满足社会的需要。具体而言，生涯规划就是在知己知彼的基础上确定个人的生涯发展方向、目标及路径，并采取有效行动去达成目标的过程。

【知识拓展】

美国高校生涯教育发展状况

美国高校生涯教育理论与实践经历了五个发展阶段。第一阶段，职业指导理论的提出和基本模式的建立。以帕森斯的特性—因素相匹配理论为代表，强调学生的特性与职业因素相匹配。第二阶段，强调对学生开展就业咨询。其中“指导学派”占统治地位，以威廉姆斯出版的《怎样咨询学生》为标志。第三阶段，注重学生个人发展。随着罗斯杰在1942年出版《心理咨询和心理治疗》，职业指导的重点发生转变，由侧重开发职业素质测试的技法转变为注重职业咨询的方法。第四阶段，通过把握人格特征，选择职业达到人职匹配。代表人物是霍兰德，他于1959年创立了“人格—职业类型匹配理论”。第五阶段，生涯指导。20世纪50年代，金斯伯格等人提出了“职业发展是一个与人的身心发展相一致的过程”的新观念，舒伯提出“生涯发展理论”，指出“职业指导即协助个人发展并接受统一完整的自我形象，同时发展适当的职业角色形象，使个人在现实世界中接受考验，并转化为实际的职业，以满足个人需要，同时造福社会”。

由此开始了盛行至今的西方大学生生涯辅导，代替了职业指导的概念。经过几十年的经验积累，美国的许多高校在职业咨询、就业服务等方面建立了一套完整的理论体系。其核心是指导大学生进行自我评价、专业定向、确定择业目标和人生规划。

【思考与作业】

结合自己的理想，谈谈你对生涯与职业生涯的认识。

第二节 人的生涯发展

一、关于年龄

我们通常将人的年龄分为四种，即实际年龄（生日年龄）、生理年龄、社



会年龄（或心理年龄）和容貌年龄。

（1）实际年龄（生日年龄）：是从我们出生开始计算的，即我们过生日的年龄，也就是通常身份证、户口簿上的年龄。平时说的年龄大都是指生日年龄。民事权利能力的获得时间、民事行为能力的时间划分也都是以生日年龄来确定的。

（2）生理年龄：是以生理器官的发育成长情况为特征。生理年龄与生日年龄基本相符。若生理年龄滞后于生日年龄，则为发育不良或发育缓慢；反之，则发育过快，呈现出早熟或早老化。

（3）社会年龄（心理年龄）：是我们在家庭或社会等各种场所、组织中担任某种角色的能力和整体的心理特征所表露出的年龄。一个人的心理年龄与实际年龄并不完全一致。人的一生共要经历8个心理时期，即胎儿期、乳儿期、幼儿期、学龄期、青少年期、青年期、中年期、老年期。不同的心理年龄期有不同的心理特点，如幼儿期天真活泼；青少年期自我意识增强，身心飞速突变，心理活动进入剧烈动荡期；进入老年期，心理活动趋向成熟稳定、老成持重、身心功能弹性降低、情感容易倾向于忧郁、猜疑。

（4）容貌年龄：是指一个人外表所显示的年龄。容貌年龄可能会与生日年龄有所偏差，或显得年轻，或显得苍老。这不仅与遗传直接有关，更与后天的保养、健康、生活经历、职业生涯经历及心态紧密相关。

在个体职业生涯的发展过程中，人的四种年龄中最为重要的是心理年龄。在职场上怎么样才算心理年龄成熟呢？中国自古有“三十而立”之说。我们一般认为，一个人的生理年龄在三十岁左右就该对自己的未来有所把握，他应该很清楚自己的定位，对自己的职业发展有很详尽的规划，并且真正了解在什么情况下什么样的工作会让他快乐，会让他有满足感。这就是一个人成熟的标志，也是职业心理成熟的表现。反之，心理年龄不成熟的人，既经不起失败、挫折，也不能理性地面对成功和顺境；不肯主动融入社会，缺少独立生活的能力，因而也就难以在职业生涯中进步、发展。对于这种人，不管他实际的生理年龄有多大，他的社会心理年龄很可能还不成熟。

在职场中，很多人的心理年龄和生理年龄变化不同步。在激烈的职场竞争中，职业心理的健康程度及成熟度越来越重要。有些人工作能力很强，却不懂如何为人处世，不能很好地与上司、同事以及其他社会交往对象融洽相处；还有些人心理非常脆弱，在工作中一遇到挫折就灰心失望，甚至做出极端行为等。职业心理的脆弱、不成熟会直接影响到职场的成功。心理年龄成熟的人会主动承担家庭责任和社会责任，遇到困难和挫折总是积极乐观地去寻找解决问题的方法，这种人往往在职业生涯中能够取得很好的发展。所以，



职业生涯的发展是以心理年龄的成熟为基础的。总的来说，我们要有意识地对自己的人生负责，越早领悟心理年龄成熟的重要性，就越能尽快成为心理上的成年人。

【专家观点】

你断奶了吗？

我国职业生涯规划专家程社明先生说，人的一生要经历几次心理断奶过程。心理断奶后，一个成年人才可以在自我成长中不再依赖他人。人成年后，为自己做的最重要的事情是要对三件事负责，即在心理上要经历三次断奶过程。

• 对情感生涯负责

对自己的情感生涯负责是人一生中重要的一次心理断奶过程。

结识恋人、组建家庭、养育后代、孝敬老人，这些都是人情感生涯中最重要的组成部分。

从生理角度来说，人在十几岁的时候就具备了生儿育女的功能。但是从心理角度来说，人的心理成熟却常常落后于生理成熟。在孩童时期，人们在情感上总是期待着他人的关心、安慰、理解和同情，并时常感到孤独、委屈和无奈。

在情感生涯上的心理断奶表现为：在情感上不再依赖于他人，能够关心、安慰和激励自己，进而去关心、理解、安慰他人。

如果一个人在 30 岁的时候能够做到对自己的情感生涯负责，说明他在心理上成熟了。

• 对职业生涯负责

对自己的职业生涯负责也是一次重要的心理断奶过程，即从自然人、家庭人转变为职业人、社会人。

有些人刚开始找工作时希望父母能帮上忙，等找到了一个工作，又把自己的前程托付给单位，托付给领导。在参加职业生涯开发与管理培训的时候，有的人会说：“我工作上的事情都被安排好了，听领导的吧，领导怎么安排我就怎么做。”这是一种非常严重的托付心态。

问一问自己：是否意识到要对自己的职业生涯负责？是否有能力对自己的职业生涯负责？

一个人应该在 35 岁的时候主动而有意识地对自己的职业生涯负责，并开始寻找自己的职业锚，然后争取在 40 岁左右的时候找到自己的职业锚。

• 对身体健康负责

对自己的身体健康负责，同样也是人一生中一次重要的心理断奶过程。



一个人对自己的健康负有多大的责任呢？至少 70%，甚至 100%！有人小时候把自己的健康交给父母，再长大一些可能会将自己的健康交给老师、交给医生，老了再交给子女。其实最应该对自己的健康负责的恰恰是我们自己。一个人如果能在 40 岁的时候明白这个道理，对自己的健康负起责任，就完成了这次重要的心理断奶。

（摘自程社明：《你的船，你的海》）

二、人生发展周期

随着年龄的增长，人生在不同的维度上有着不同的周期。最主要的可分为三个维度的发展周期，即生命周期、家庭周期和职业生涯周期。

（1）生命周期。一个人的生命周期包括从受孕形成胚胎到出生、成长、成熟、衰老、死亡的全部历程。人的生命周期又可分为生物生命周期和社会生命周期。人的生物生命周期是从生理变化的角度看人的发展。其特征为单向性和不可逆性（出生—成长—成熟—衰老—死亡）。这使得我们在职业生涯的发展中随时会觉察到时间的紧迫感，从而体现出积极主动地开发和管理生涯的意义。

（2）家庭周期。涉及个人的家庭生活，包括个人成长、接受教育、结婚生子、抚育儿女、家庭休闲、情感生活等。在不同的家庭周期阶段，你将扮演不同角色——夫妻、子女、兄弟、父母、祖父母等。

（3）职业生涯周期。从职业目标建立、职业学习、进入职业、职业发展等直至退休后完全退出职业生涯的历程。

家庭周期、职业生涯周期合起来就是人的社会生命周期，是从个体参与社会活动的角度来研究人生的。其特征具有多向性（多种选择）和可重复性（重新回到某一阶段）。例如，一个人在确定职业时有多种选择的可能；毕业工作几年之后，为了继续深造或学习其他知识，又回到学校重新成为学生。人生社会生命周期的这种特征，为职业生涯的开发与管理留下了可变通的时间与空间。

人生三个发展周期之间是相互影响、相互作用的。职业生涯发展是在生物生命周期的限定制约和社会生命周期的相对开放的双重条件下进行的。

工作、职业或事业
情感、婚姻与家庭
自我成长和身心发展



图 1-2 生命的旋律



三、生涯发展阶段理论

人生是一段丰富多彩的历程：

5岁的你，睁大好奇的眼睛，向大人们问这问那。

10岁的你，在幻想和期待中慢慢成熟、长大。

20岁的你，正在为象牙塔外的纷繁复杂而迷茫痛苦。

30岁的你，也许正奔忙于家庭与工作单位之间。

40岁的你，也许正苦苦思索，我能为这个社会做些什么？

美国成人教育学家卡耐基将人生划分为几个阶段：变化的二十岁，充实的三十岁，成熟的四十岁，秋暮的五十岁。

不同的人生阶段，有不同的愿望，不同的需求。舒伯的生涯发展理论将人的职业发展从出生到死亡分为五个阶段：成长期、探索期、建立期、维持期和衰退期（见表1-1）。

表 1-1 舒伯的职业发展阶段

阶段	发展任务	年龄跨度	时期	特征
成长阶段	发展自我形象，发展对工作世界的正确态度，并了解工作的意义	0~10岁	幻想期	幻想中的角色扮演
		11~12岁	兴趣期	以“喜好”为主要考虑因素
		13~14岁	能力期	能力逐渐具有重要作用
探索阶段	职业偏好逐渐具体化、特定化，并实现职业偏好	15~17岁	试探期	考虑需要、兴趣、能力及机会，作暂时的决定，并带着幻想进行模拟性尝试
		18~21岁	过渡期	进入就业市场或专业训练，更重视现实，并力图实现自我观念，由一般性的选择转为特定的选择
		22~24岁	承诺期	生涯初步确定并探索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的内容以确定方向
建立阶段	确立、稳固并求上进	25~30岁	尝试期	个体寻求安定，也可能因生活或工作上的若干不稳定因素，尚未感到满意
		31~44岁	稳定期	个体致力于工作上的稳固，大部分人处于最具创意时期，并由于积累了一定的工作经验往往业绩优良