



现代组织通用人力资源管理学精品教材

丛书主编◎李宝元

CAREER MANAGEMENT
IN MODERN ORGANIZATIONS (the 2nd Edition)

现代职业生涯管理学

(第2版)

马洪立
李宝元◎著
杨文革



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



现代组织通用人力资源管理学精品教材

CAREER MANAGEMENT
IN MODERN ORGANIZATIONS (the 2nd Edition)

现代职业生涯管理学

(第2版)

马洪立
李宝元 著
杨文革



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代职业生涯管理学 / 马洪立, 李宝元, 杨文革著. — 2
版. — 北京: 北京师范大学出版社, 2012.7
(现代组织通用人力资源管理学精品教材)
ISBN 978-7-303-14688-8

I. ①现… II. ①马…②李…③杨… III. ①职业选择—
教材 IV. ①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 125288 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

XIAN DAI ZHI YE SHENG YA GUAN LI XUE
出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 184 mm × 260 mm
印 张: 27.25
字 数: 668 千字
版 次: 2012 年 7 月第 1 版
印 次: 2012 年 7 月第 1 次印刷
定 价: 38.00 元

责任编辑: 王一涵 装帧设计: 毛 佳
责任校对: 李 茵 责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

总序

“现代组织通用人力资源管理学精品教材”，是在国内著名人力资源管理专家组成的高端学术团队指导下，由北京师范大学经济与工商管理学院人力资源管理系策划组织编写。

本丛书的基本宗旨和努力目标，简单地说，就是“**追国际前沿，接本土地气**”。我们要求编写者追踪现代人力资源管理领域前沿最新学术研究成果，把准各类组织人力资源管理实践脉搏和发展走势，能够将学术前沿成果与中外组织特别是本土实践紧密结合起来，以严格的学术规范、权威的专业水平、高端的技术水准进行“创造性转述”。

与人力资源管理领域其他系列教材相比，本丛书的主要特色可以归纳为三句话，即“**现代组织大口径，原理方法普适用，多元实践广贯通**”。所谓“现代组织”，并不局限于“现代企业组织”，还涵盖“现代政府组织”与“现代非营利组织”。因此，各教材编写者在内容安排上，要覆盖三类组织“大口径”，大致按照“基本原理”、“操作方法”和“多元实践”三个模块来构架，形成逻辑合理、层次清晰和内容完备的学科体系。同时，在读者定位上，也本着“普适用，广贯通”的原则，通过科学、合理、巧妙的篇章架构和导读指引，使每本教材在广泛适用高等院校人力资源管理专业本科、研究生，特别是 MBA、MPA 教学需要的同时，也能够作为企业界经理、政界公务员和事业单位管理人员的首选 HR 读本或参考书。

本丛书在**内容体例、版式设计和栏目安排**上，都“**颇多思量**”，甚至可以夸张地说，是“**独具匠心**”。我们要求各书编著者，在保持学术严肃性、研究科学性的同时，力求理论解说通俗易懂，文本具有可读性，并且在体例安排上，努力达到“现代前沿中有雅俗共赏的乡土气息，严肃认真中有图文并茂的活泼氛围”这样一种书香境界或视觉效果。

例如，在正文中穿插“著名学者小传”栏目，以增强读者对学术氛围的真切感应；在正文相关位置开辟“大师高论”、“经理亲历”、“典型案例”等专栏，提供一系列生动、丰富、有趣的背景资料，以深化读者对相关原理和方法的学习理解，或增强读者对相关问题复杂性的切实感受；在每章前后设置对应的教学单元，以帮助读者掌握学习方法、把握学习内容，使之学会“纲举目张”，并能在现实情境中“活学活用”。

这些辅助栏目与正文内容相互映衬、参照、呼应，可以使读者在学习一般原理方法时，具有“活灵活现”的实感意境。此外，本丛书严格按照学术规范，通过章末“注释”和书末“参考文献”，为读者提供尽量周全的学术线索指引，以及进一步研究提高的学术平台。

这里，我们要特别感谢丛书学术指导委员会及编委会成员，向来自北京大学、清华大学、浙江大学、南京大学、武汉大学、南开大学、厦门大学、吉林大学、黑龙江大学、北京理工大学、北京交通大学、上海交通大学、华北电力大学、中国人民大学、北京师范大学、东北师范大学、首都经济贸易大学、中央财经大学、中南财经政法大学、重庆工商大学、山东财经大学、南京林业大学和西北民族大学，以及中国人事科学研究院、人力资源和社会保障部劳动科学研究所等大学及科研院所的专家学者及作者们，深表谢忱！也感谢北京师范大学经济与工商管理学院领导及同事们在各方面给予我们的关怀、理解和帮助！同样，真诚感谢北京师范大学出版集团、北京师范大学出版社及高教分社领导的大力支持，特别是社会科学编辑部负责人、本丛书策划编辑马洪立先生和王一涵女士的默契合作和辛苦劳作！

也恳请广大读者朋友们在阅读使用本丛书的过程中，随时反馈意见和建议，帮助我们将丛书朝着“顶端极品”境界，不断推进、再推进。邮箱地址：byli@163.com。

丛书主编

袁宝元

2011年仲夏于北京师范大学经济与工商管理学院
人力资源管理系

导 读

本书是在2007年版《职业生涯管理：原理·方法·实践》的基础上，根据近年来职业生涯管理理论与实践领域的最新进展及文献资料，进行了大幅度修改、扩充和完善而成，现将它纳入“现代组织通用人力资源管理学精品教材”系列丛书，以全新的面貌与读者见面。

◇ 原版前言背景

“工作，并快乐着！”——这是我们每个人的美好愿望，也是当今社会每一个职业者毕生努力和期望达到的理想境界。然而，现实往往不如人愿。“充分就业”历来就是政府首要的宏观经济政策目标，但从来没有“充分”实现过；每个学生都指望上大学找个好工作，结果大家却因“大学生就业难”而遭受沉重打击；失业者固然苦恼，而就业者也往往为“工作压力”所困扰，不仅易患“抑郁症”还会遭遇“过劳死”……所有这一切“不快乐”究竟是怎么回事？怎样才能做到“工作，并快乐着”？如何通过成功的职业生涯获得幸福人生？这正是我们在本书中所关注和力图回答的核心问题。

所谓“职业生涯”(career)，简单地说就是“工作人生”，即一个人生命历程中与工作有关的经历。但是，职业生涯并非一个抽象范畴，职业生涯及其管理其实是一个历史范畴。在工业化和市场经济时代背景下，被置于专业化分工和社会化大生产体系中的人们，其就业机会、工作职位和类别以及职业发展路径面临多样化的自主选择，并由此对其人生价值或生命意义带来一系列不确定性风险。在这样的情境中，人们基于各自的内在生命意义和价值目标驱动，面对市场经济大环境所带来的不确定性挑战，顺应自然、社会、经济和文化等外在条件及其变化，围绕自己所经历的职业性工作序列这个核心主线，进行自主选择、自觉追求、理性感悟和适应性调整。这样一种人生历程和管理活动，就构成了我们本书所关注和讨论的主题内容。

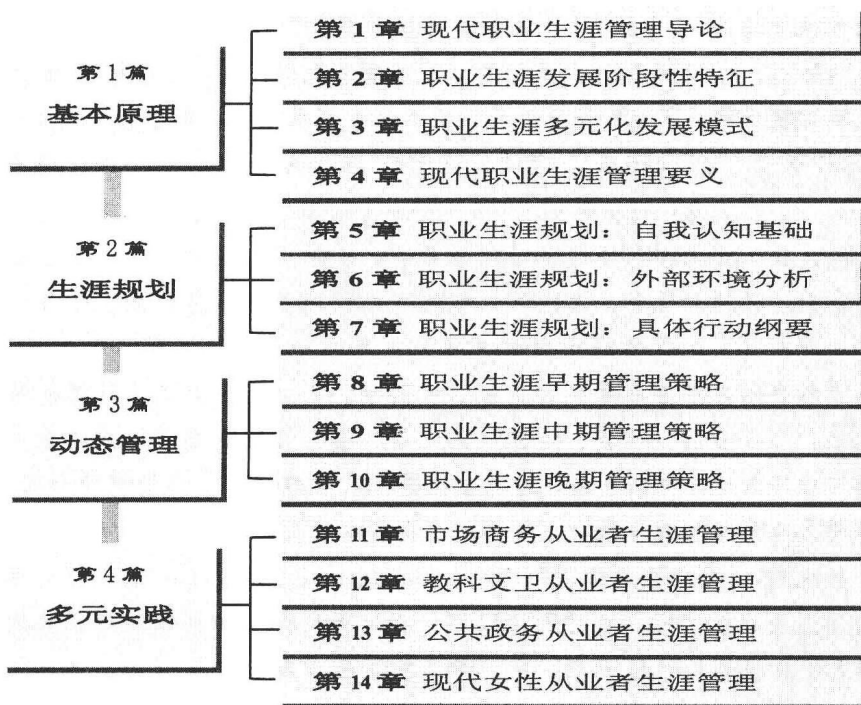
一般说来，“职业生涯管理”(career management)，就是关于职业生涯的核心价值取向、发展目标预期、战略阶段规划、实现路径设计和具体策略调整等一系列活动的总称，涉及职业生涯规划、职业素质技能开发和职业生涯动态调控等三大核心内容。职业生涯管理以个人为首要主体，但是在一个人的职业生涯发展过程中，家庭、学校及任职组织等都具有不可或缺的作用；而且，随着市场经济自然秩序向外延扩展，普遍存在的各类社会组织对于其员工的职业生涯规划、开发和管理系统，也起着越来越重要的作用。职业生涯管理的基本宗旨，简单地说，就是让人们“工

作，并快乐着！”在当今社会，无论是对于个人追求幸福生活和事业成功，还是对于组织实现人力资源整合管理目标和获得竞争战略优势，抑或是对于社会和谐稳定和经济持续稳定发展来说，职业生涯管理都具有越来越重要的现实意义。

关于职业生涯管理的学术研究，其实不仅局限于管理学，它是一个涉及人生哲学、成功学、心理学、社会学和经济学等多学科的综合性研究课题。由于问题的多元性和复杂性，以及研究的分散性，直至今今天关于职业生涯管理尚没有形成一个大家公认的学科体系，一门具有严谨逻辑框架和周详内容体系的“职业生涯管理学”可以说尚不存在。就中国目前情况来看，无论是个人层面还是从组织人力资源管理层面，职业生涯管理的实践和理论研究都相当滞后，基本上停留在知识普及、理念推广的初级阶段上，真正深入的学术研究成果还十分缺乏，全面系统的理论概括还很不到位，而能够提炼出创新性理论指导价值的实践和案例则更是少而又少。本书拟在对前人已有研究成果进行“创造性转述”的基础上，提出自己独到成套的理论框架体系，以求抛砖引玉。

◇ 新版架构调整

本书在篇章结构安排上，将原版“三篇九章”架构体系，扩充调整为“四篇十四章”（见下图）。



第1篇 基本原理 以“谋求幸福人生，走向成功人生”为主题，阐释现代职业生涯问题的时代背景、历史逻辑，职业生涯动态多元化发展的基本格局和特征，以及职业生涯管理主体、主旨、内容和要义。本篇共包括四章内容，即第1章至第4章。

第1章 现代职业生涯管理导论 交代现代职业生涯问题的时代背景、历史逻辑及未来走势,在此基础上,进一步廓清职业生涯有关概念术语含义,界定职业生涯管理的主体角色,包括个人在职业生涯管理中的主体地位,以及家庭、学校、用人单位和政府等在职业生涯管理方面发挥的不可或缺的作用,明确职业生涯管理活动的三项基本内容,追溯近半年来中外职业生涯管理学术研究概况,以及本书的理论逻辑及内容体系安排。

第2章 职业生涯发展阶段性特征 基于美国职业管理专家施恩教授提出的“人生三周期”模型,在归纳总结已有职业生涯发展阶段理论的基础上,纵向“描绘人生蓝图”,简明扼要而又形象生动地勾画描述了一个人职业生涯发展早年、青年、中年和晚年四个阶段的基本特征,以及各个阶段所面临的主要挑战和任务。

第3章 职业生涯多元化发展模式 联想自然界“奇异吸引子”的奇特现象,学习体会施恩教授关于“职业锚”的启发,对职业生涯多元化发展图景进行了概略描绘,使读者形成一个“人生万花筒,生涯多元路”的总体印象。

第4章 现代职业生涯管理要义 概要说明现代职业生涯管理的“修齐治平”外延拓展秩序、“目标导向”运作动力机制和“随机应变”动态操作策略。

第2篇 生涯规划 以“人生设计”为主线介绍职业生涯战略规划要领。本篇共包括三章内容,即第5章至第7章。

第5章 职业生涯规划:自我认知基础 阐释个人在自然、社会与身心三个层面的自我认知理念,介绍心理学上关于个性、职业适应性和能力的自我测量方法,说明依托“真善美”普世价值观来检核自己的人生价值观和工作价值观,并从内心出发锚定自己职业志向的重要思想方法。

第6章 职业生涯规划:外部环境分析 分析研究个人家庭出身背景、求学受教育条件、所处劳动就业市场状况及政府政策导向等外部环境因素对于职业生涯规划的重要意义和影响作用。

第7章 职业生涯规划:具体行动纲要 系统阐释职业生涯规划的实质意义,以及使职业生涯规划落地,在自我潜能、创新能力、职场人际交往能力和领导力开发,个人职业能力与所供职组织环境相匹配,特别是青年大学生针对性地进行职业选择的一系列重要操作方法。

第3篇 动态管理 按照早期、中期和晚期三大阶段,分别阐释职业生涯动态管理策略。共包括三章内容,即第8章至第10章。

第8章 职业生涯早期管理策略 阐释针对职业生涯早期特征,个人和组织应该采取哪些管理对策或举措。

第9章 职业生涯中期管理策略 在系统介绍职业生涯中期个人和组织基本管理策略的基础上,系统研究了如何面向当今全球化市场经济发展与变革带来的前所未有的职业挑战,特别是由职业工作压力引发的抑郁症和“过劳死”问题。

第10章 职业生涯晚期管理策略 介绍在职业生涯晚期,组织和个人应该采取

的基本管理策略。

第4篇 多元实践 主要对市场商务、科教文卫和公共政务三大领域的从业者生涯管理实践问题进行了探索研究,此外,还特别探索研究了现代职业女性生涯管理实践中面临的一系列特殊困境问题。本篇共包括四章,即第11章至第14章。

第11章 市场商务从业者生涯管理 介绍了企业家与职业经理人在企业经营管理活动中所处的核心群体地位和所发挥的主导作用,阐释了企业家市场创新精神、修炼方法和职业经理人素质教育(特别是MBA项目)状况,以及商务职业生涯管理应该遵循的基本要则。

第12章 科教文卫从业者生涯管理 说明了教育、科学、文艺和医疗卫生工作者的职业精神和基本资格素质要求,以及现实中教科文卫从业者各自面临的特殊矛盾和困境,以及青年志业者应该注意的问题。

第13章 公共政务从业者生涯管理 阐释了国家公共政务从业者制度环境,包括公共人事制度和职位分类体系,介绍了公共政务职业的基本架构及特点,以及选择仕途从政路线者应该注意的问题。

第14章 现代女性从业者生涯管理 讨论了女性在职业选择、发展阶段和运作模式上的一系列特殊性,特别是工作与生活的矛盾和冲突问题,并介绍了历史上分别在科学、影视和管理领域获得“第一夫人”称号的三位成功职业女性的生平事迹。

在体例安排上,每章前后教学栏目也稍作了调整。每章前,有“主旨内容提要”、“逻辑架构图示”和“学习感悟目标”三个栏目;每章后,相应设置了“精要内容提示”、“感悟思考问题”和“综合素质演练”三个栏目。另外,正文中穿插的专栏,也有很大调整。

◇ 其他相关说明

本书逻辑架构合理、内容丰富多彩,具有较强可读性和广泛适用性。

本书作为“现代组织通用人力资源管理学精品教材”系列之一,在写作风格和内容体例上遵照通用教科书规范,适合各类高校、专业大学生及研究生开设“职业生涯管理”专业必修课或公共选修课时选作教科书使用,其读者对象主要定位于高校青年大学生和研究生。

同时,本书在写作时也着眼于读者面、大众化和可读性,特别考虑到当代整个广大青年群体情势和各类社会从业者群体需要,在文字风格上力图使用形象生动的语言、采取生活口语化方式进行表达,有关理论和方法解说也力求深入浅出、通俗易懂、简明扼要。因此,本书也适合他们作为案头备用书随时查阅和学习,亦可以作为社会职业指导、咨询和各类组织相关培训教材使用。如果将此书作为自学读本、主要参考书和工具书使用,读者只要淡化其“教科书”版式格调影响,根据自身情况和特殊需要,可以随意选择阅读内容,希望能够达到“无拘无束,各取所需;自由方便,快乐索取”的境界。

还需特别说明的是，在本书写作过程中，笔者参阅吸收了业内大量优秀学术文献和研究成果，所有引文都按照著作权法一一注明了出处，并且力尽所能地与引文作者进行了联系，未能取得联系者请见书后速与出版社方面联系，以便支付相应的引文报酬。对这些文献作者，我们谨表诚挚谢意！

欢迎读者朋友们反馈批评意见！邮箱地址：byli@163.com。

目 录

第 1 篇

基 本 原 理

第 1 章

现代职业生涯管理导论/3

- ☐ 主旨内容提要
- ☐ 逻辑框架图示
- ☐ 感悟学习目标

1.1 现代社会职业人：生涯轨迹和组织生态/4

- 1.1-1 现代社会背景/4
- 1.1-2 现代人生历程及轨迹/4
- 1.1-3 现代家庭中的人/5
- 1.1-4 现代教育体系中的人/6
- 1.1-5 现代职业人/8

1.2 现代职业生涯问题：历史逻辑及前沿走势/9

- 1.2-1 职业生涯周期/9
- 1.2-2 职业生涯问题描述/10
- 1.2-3 职业生涯问题历史逻辑/12
- 1.2-4 当代职业生涯新问题/14

1.3 现代职业生涯管理：研究概况与理论架构/16

- 1.3-1 研究概况/16

- 1.3-2 管理主体及意义/18
- 1.3-3 主要管理内容/20
- 1.3-4 管理主旨目标/22
- 1.3-5 本书理论架构/23

本章专栏

专栏 1-1：相关链接 职业分类与职业分层/13

- 精要内容提示
- 感悟思考问题
- 综合素质演练

第 2 章

职业生涯发展阶段性特征/31

- 主旨内容提要
- 逻辑框架图示
- 感悟学习目标

2.1 人生设计在早年： 职业生涯战略规划阶段/32

- 2.1-1 树立职业意识/32
- 2.1-2 职业选择及生涯定位/32
- 2.1-3 做好就业准备/33

2.2 成家立业在青年： 职业生涯初步确立阶段/35

- 2.2-1 初次参加工作/35
- 2.2-2 放弃不现实的期望/35
- 2.2-3 从容走入组织/37
- 2.2-4 立业并获得成就/38

2.3 安身立命在中年： 职业生涯稳定发展阶段/38

- 2.3-1 “四十而不惑”/39
- 2.3-2 中年期职业生涯特征/39
- 2.3-3 “中年危机”/40

2.4 敬业操守 in 晚年： 职业生涯保持退出阶段/42

- 2.4-1 保持职业操守/42
- 2.4-2 发挥“夕阳余热”/42
- 2.4-3 回归自然随心去/43

本章专栏

专栏 2-1: 相关链接 中国孩子不能健康成长的根源/34

专栏 2-2: 社会万象 人到中年——美国“婴儿潮”一代的婚姻、家庭与健康困惑/40

■ 精要内容提示

■ 感悟思考问题

■ 综合素质演练

第 3 章

职业生涯多元化发展模式/47

□ 主旨内容提要

□ 逻辑框架图示

□ 感悟学习目标

3.1 从自然界“奇异吸引子”说起/48

3.1-1 混沌中有秩序/48

3.1-2 “奇异吸引子”/49

3.1-3 人生命运多变幻/52

3.2 基于“职业锚”审视生涯发展多元图景/53

3.2-1 关于“职业锚”/54

3.2-2 “职业锚”典例说明/56

3.2-3 职业生涯万花筒/60

3.2-4 职业心路历程/65

本章专栏

专栏 3-1: 典型案例 马丁的职业生涯/56

专栏 3-2: 相关链接 九种你必须了解的职业隐喻/64

■ 精要内容提示

■ 感悟思考问题

■ 综合素质演练

第 4 章

现代职业生涯管理要义/69

□ 主旨内容提要

□ 逻辑框架图示

□ 感悟学习目标

4.1 “修齐治平”：职业生涯规划外延拓展指向/70

- 4.1-1 生涯外展秩序/70
- 4.1-2 修身正根最重要/71
- 4.1-3 齐家、治国、平天下/73
- 4.1-4 人生实践艺术/74

4.2 “目标导向”：职业生涯规划运作动力机制/75

- 4.2-1 目标者，福所倚也/75
- 4.2-2 求解多元目标函数/77
- 4.2-3 树立并固守核心价值观/77
- 4.2-4 职业目标“三环”定位/79
- 4.2-5 目标自我控制/81

4.3 “随机应变”：职业生涯规划动态操作策略/82

- 4.3-1 明确而独特的目标定位/82
- 4.3-2 具有战略弹性的职业生涯规划/84
- 4.3-3 勤勉有效的执行力/85
- 4.3-4 日常反馈和调整机制/87

本章专栏

- 专栏 4-1：经典文献 德鲁克论“目标”/76
- 专栏 4-2：达人心得 成功同心圆/78
- 专栏 4-3：经典文献 人生和职业定位论/83
- 专栏 4-4：文学故事 诸葛先生传授时间管理术/86

■ 精要内容提示

■ 感悟思考问题

■ 综合素质演练

第 2 篇

生涯规划

第 5 章

职业生涯规划：自我认知基础/93

□ 主旨内容提要

□ 逻辑框架图示

□ 感悟学习目标

5.1 自我认知： 职业生涯规划的起点和基础/94

5.1-1 我是谁/94

5.1-2 我乃自然造化/96

5.1-3 我是社会一分子/97

5.1-4 我有精神追求/101

5.1-5 自我超越/104

5.2 自我评估： 个性、 职业适应性和能力测量方法/105

5.2-1 个性测量/105

5.2-2 职业适应性测量/108

5.2-3 能力测量/110

5.3 自我定位： 从内向外锚定未来职业发展方向/111

5.3-1 检核人生观/111

5.3-2 摆正工作价值观/114

5.3-3 锚定职业志向/115

本章专栏

专栏 5-1： 名家心得 遇见未知的自己/100

专栏 5-2： 经典文献 马斯洛自我实现者 15 大人格特征/102

专栏 5-3： 相关链接 美德即智慧/113

■ 精要内容提示

■ 感悟思考问题

■ 综合素质演练

第 6 章

职业生涯规划： 外部环境分析/128

□ 主旨内容提要

□ 逻辑框架图示

□ 感悟学习目标

6.1 家庭在职业生涯规划中的重要角色和影响作用/129

6.1-1 家庭影响职业生涯/129

6.1-2 “原生家庭”探源/131

6.1-3 正面利用家庭条件/132

6.1-4 走出家庭/135

6.2 基于特定职业目标方向弹性设计求学路线图/138

- 6.2-1 职业启蒙要趁早/138
- 6.2-2 职业教育相关者责任/139
- 6.2-3 从专业到职业/144

6.3 深入调查研究劳动就业市场状况、走势及政策导向/149

- 6.3-1 了解职业分布状况/149
- 6.3-2 调查分析就业市场供求信息/152
- 6.3-3 熟悉相关劳动法规政策/156

本章专栏

- 专栏 6-1：社会万象** 一位视频写真女的“坦”与“白”/133
- 专栏 6-2：相关链接** 不要为孩子强制设计人生/137
- 专栏 6-3：经验借鉴** 美国国家职业生涯开发指导方针/140

■ 精要内容提示

■ 感悟思考问题

■ 综合素质演练

第 7 章

职业生涯规划：具体行动纲要/163

□ 主旨内容提要

□ 逻辑框架图示

□ 感悟学习目标

7.1 职业生涯规划总论：从战略目标到具体行动/164

- 7.1-1 职业生涯规划要义/164
- 7.1-2 确立职业战略目标/166
- 7.1-3 职业生涯阶段性目标衔接/168
- 7.1-4 拟定职业行动计划/169

7.2 职业生涯规划落地：从业者四项基本素质开发修炼/174

- 7.2-1 个人潜能开发/174
- 7.2-2 个人创新能力开发/176
- 7.2-3 职场人际交往能力开发/178
- 7.2-4 领导特质及能力开发/180
- 7.2-5 干中学真知/182

7.3 职业生涯规划落地：个人选择与组织环境相匹配/184

7.3-1 组织职业生涯发展路径/184

7.3-2 组织职业生涯规划/186

7.3-3 以员工职业发展为本/188

7.4 职业生涯规划个案：当代大学生择业就业问题/189

7.4-1 高等教育大众化背景/189

7.4-2 大学生就业难及其成因/191

7.4-3 从“英才”到“大众”的转变/193

7.4-4 大学生职业生涯规划缺失/195

7.4-5 几点对策建议/197

本章专栏

专栏 7-1：典型案例 改变世界不必等到长大/172

专栏 7-2：演练技法 绝妙创意的十二个步骤/177

专栏 7-3：典型案例 意大利 ENI 集团公司的职业生涯规划/188

专栏 7-4：名人轶事 毛泽东在北京“打工”/194

专栏 7-5：现实观察 中国大学生职业生涯规划状况调查/196

■ 精要内容提示

■ 感悟思考问题

■ 综合素质演练

第 3 篇

动态管理

第 8 章

职业生涯早期管理策略/207

□ 主旨内容提要

□ 逻辑框架图示

□ 感悟学习目标

8.1 求职就业：有备从容步职场/208

8.1-1 要有备而来/208

8.1-2 做好自我品牌传播/210