

CAREER PLANNING AND
EMPLOYMENT GUIDANCE

职业生涯规划与 就业指导



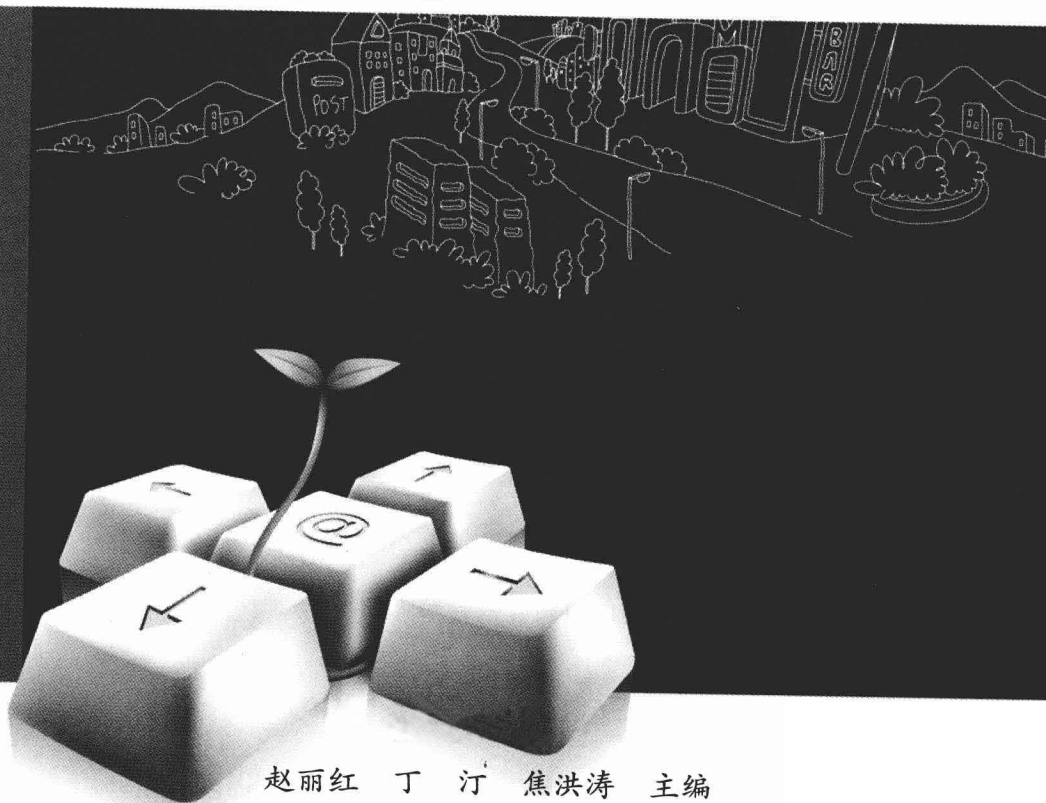
赵丽红 丁 汀 焦洪涛 主编



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国出版集团

CAREER PLANNING AND
EMPLOYMENT GUIDANCE

职业生涯规划与 就业指导



赵丽红 丁 汀 焦洪涛 主编



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团



图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划与就业指导/赵丽红,丁汀,焦洪涛主编. —北京:海豚出版社,2011.3

ISBN 978-7-5110-0449-9

I. ①职… II. ①赵…②丁…③焦… III. ①职业选择 IV. ①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 031161 号

书 名: 职业生涯规划与就业指导

主 编: 赵丽红 丁 汀 焦洪涛

责任编辑: 董 锋

出 版: 海豚出版社

网 址: <http://www.dolphin-books.com.cn>

地 址: 北京市百万庄大街 24 号

邮 编: 100037

电 话: 010-68997480(销售)

010-68998879(总编室)

传 真: 010-68998879

印 刷: 北京阳光彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 16 开(787 毫米×1092 毫米)

印 张: 16

字 数: 230 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5110-0449-9

定 价: 30.00 元

版权所有 侵权必究

《职业生涯规划与就业指导》编委会

主编：

赵丽红(中央民族大学、副研究员)

丁 汀(中央民族大学就业工作处处长、副研究员)

焦洪涛(全国高校社科信息资料研究会)

编委：

于泽勇(大连民族学院就业指导中心主任、副研究员)

潘自力(北方民族大学招生就业处处长、高级政工师)

钟福祖(西北民族大学学生就业处处长、副研究员)

韩 东(广西桂林电子科技大学招生就业处处长)

褚 萍(中央民族大学讲师、国家职业指导师、全球职业规划师)

董晓宁(中国人民解放军 92723 部队高级工程师)

申 晨(职业辅导专家)

邱道勇(高级讲师、全国著名职业评估师)

车五丰(首都师范大学国际文化学院)

前言

这是一本我一直期待的书！

在企业里面做人力资源有快 10 个年头了，我面试过的各个层面的员工不下 3000 人，其中有很多人让我感到颇为意外甚至遗憾。这里面有人天资聪颖，有人思路清晰，有人创意十足，也有人视野宽广。很多人名牌高校毕业，也有人在知名企业工作，但是只是因为不懂得去规划自己的职业，规划自己的未来，毕业之后久久做不出成绩，工作多年之后依然不是企业的核心人员，依然拿着微薄的工资。其实在我们看来，很多人只要确定自己的方向，就可以让自己职业生涯的轨迹是一条直线，不会在茫区和盲区里绕来绕去，走不出曲线，或在原地画圈。

看看我们身边的同学们，有人一定要考公务员，但是进了政府机关以后，却发现发展速度没有自己想象中快，一直非常矛盾，想离开却又舍不得既得利益，年轻人所应有的激情在日常事务和自己低迷的心态中慢慢消磨。有的同学一定要进外企，但是在跨国企业中又不甘从螺丝钉做起，心比天高却被批评成手比脚笨，信心受到源源不断地打击，最后日渐消沉。也有的同学因为对高一级学历的盲信或者对就业的恐惧，走上了考研或者考博的道路，却在毕业后发现依然很难找到适合的工作，或者所获得的薪酬远远达不到自己的期望。

我们身边总有两种人让我们很感慨：一种人是怀才不遇，大家公认这个人能力很强，个人素质很好，他本人也很努力，但是就是不能发挥出自己的聪明才干，整日抱怨不断，期待伯乐的出现；还有一种人委曲求全，找工作全靠撞大运，找到一份能接受的工作便“随遇而安”，一直想有所作为但从未实施，最后在一天天的消磨中丧失了自己的理想。其实很多人，只要对自己的职业生涯作出简单的规划，拥有了一定的理念和技巧，就可以使我们的职业生涯不断增值，达到我们所期望的境界。遗憾的是，能

给予我们这些理念和技巧的途径实在太少了！而刚刚毕业的大学生，对职业生涯的思考更是全然没有概念，市面上这些职业规划的书也基本上是研究者所写，缺乏现实指导性。我一直认为，一本写给应届毕业生的关于职业发展书，一定要高校辅导员和企业人力资源工作者一起来写，真正来自第一线的信息和经验才是对职场新人最有现实指导意义的。希望这本书能手把手地教会刚刚或即将离开学校的莘莘学子如何规划自己的职业生涯，规划自己的人生。

高度决定视野，规划把握人生。

编 者

目 录

第一章 绚丽人生早设计——职业生涯规划	1
第一节 职业生涯规划简述	1
第二节 高等院校学生职业生涯规划的特点及要求	10
第三节 自我认知	16
第二章 我能干什么——职业发展准备	26
第一节 职业与职业化	26
第二节 从业者应有的职业意识	31
第三节 从业者的职业道德	35
第四节 就业准备	40
第三章 人生舞台知何在——就业与职场认知	51
第一节 就业政策认知	51
第二节 就业市场认知	58
第三节 职场认知	64
第四章 矛盾与困惑——就业心理解析	84
第一节 就业择业中的错误心态与矛盾心理	84
第二节 就业心理的矫正与调适	88
第五章 从第一印象到花落谁家——求职应聘程序与技巧	101
第一节 就业信息的搜集与筛选	101
第二节 求职应聘资料的设计制作	107
第三节 如何应对考评测试	119
第六章 怎样做个好员工——职业精神与素质	137
第一节 好员工的 10 种品质	137
第二节 怎样成为企业最受欢迎的人	145
第七章 下一份工作会更好吗——职业稳定与跳槽	161
第一节 寻找最适合的位置	161

第二节	职业稳定的最大收获是多种资源的积累	169
第三节	人挪则活与人挪则伤	176
第八章	我想做老板——高等院校学生自主创业要旨	194
第一节	自主创业的知识准备	194
第二节	自主创业的能力准备	196
第三节	创业实践五部曲	199
第九章	是什么成就了他们——职业成功要素与诀窍	226
第一节	职业成功概述	226
第二节	职业成功者素质	229
第三节	成功之路就在脚下	236
参考文献		247

第一章 绚丽人生早设计——职业生涯规划

学习目标:了解职业生涯规划的概念、四种时间类型及意义;掌握高等院校学生职业生涯规划的特点和要求;高等院校学生怎样做好职业生涯规划。

第一节 职业生涯规划简述

职业生涯规划简称生涯规划,又叫职业生涯设计,是指个人与组织相结合,在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析的基础上,对其兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡,并结合时代特点和被规划者的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标作行之有效的安排。由于职业生涯贯穿人的一生,因此,对职业生涯的规划就是为自己的未来人生绘制理想的蓝图。

一、职业生涯规划的三点理解

当今社会,人们对职业生涯规划有一个错误的理解,即将其等同于事实上的“就业”和“找工作”。其实,职业生涯规划的概念是舶来品,也称生涯规划(Career Planning),是指一个有意识地计划个人全部生活的过程,包括重要的生活领域、工作、学习、闲暇及各种关系。同时,采取积极行动和步骤,在自己所处的社会环境中实施这些计划,并获得最大程度的成功。

(一)职业生涯规划应给个人带来更多的幸福感

在美国传统词典中,Career一词既有“职业”的意思,又有“生涯”的含义。“职业”即“经过选择的职业,需要专门知识或特殊训练的职业或工作”;“生涯”即“某人工作经历或事业上取得成就的总的过程或进程”。在汉语里“生涯”二字可以拆开来理解,“生”就是活着,即生命的长度;“涯”就是边界,即生命的宽度。每个人都无法决定生命的长度,但可以拓展生命的宽度。在英文中,“职业”和“生涯”密不可分,而且许多词语都含有

“职业、工作”的意思,如“work”、“job”、“occupation”、“vocation”等。“vocation”指“正规的工作,尤指一个人特别适合或尤其有资格胜任的职业”,而其他词语都没有“特别适合或尤其有资格胜任”的意思。所以,一个由“vocation”组成的生涯历程是能够给个体带来更多幸福感的生涯历程,而由一个或多个缺乏胜任感的“work”、“job”、“occupation”组成的生涯历程,虽然种类繁多但却缺乏幸福感。由此可见,职业生涯规划并不在乎职业种类的多少,而在乎将来所从事的职业是否适合自己。故掌握职业生涯规划的基本知识和方法,不仅有利于大学生解决毕业后的就业问题,更重要的是可以使大学生在未来更好地管理自己。生涯辅导最重要的目的就是促进个人生涯的发展,使每个人的特殊才能得以发挥,使之将来有一个幸福美满的人生。

(二)职业生涯规划应给个人带来广泛的满足感

职业生涯规划起源于20世纪初的美国。由于当时社会发展比较稳定,个体一生中的职业变化不大。所以,那时的职业规划是指以工作要求为导向的人员匹配过程,其职业即指个体在工作中所担任的职位和角色的总称,从业目的是为了满足不同层次的生存需要。随着社会的发展,职业不再是个人谋生的手段,而成为实现自我价值的需要,人们开始从职业中寻求高层次的需要。但随着职业稳定性的降低,人的高层次需要又必须从多个维度才能得到满足。于是,以物质产品为导向的“职业”观念,开始让位于以人的全面发展为导向的“生涯”观念,“职业”开始向“生涯”(Career)过渡。

在牛津字典里,生涯的本意是“两轮马车,引申为道路,即表示为的人生发展道路,或发展途径”。也就是说,生涯不仅包括个体一生中所从事的工作、担任的职务和角色,也涉及其他非工作或非职业的活动,如生活中的衣、食、住、行、娱乐活动与经验等。生涯更关注人的全面发展,强调以人的需要和满足为导向的职业发展过程,即一种崭新的生活状态。后来更拓宽了生涯的广度,强调人的生命历程由三个相互交织的旋律构成:①工作、职业或事业;②情感、婚姻或家庭;③个人的自我成长和身心发展,即生涯的成功,必须包括广泛的满足感。

有一项研究表明,持久的生涯成功包含四个最基本的构成要件:一是意义,即感觉自己的行为对所关心的人产生了积极影响;二是快乐,即对

自己的生活感到愉快或满足；三是成就，即自己取得的成绩超过了其他人追求的相似目标；四是传承，即建立自己的价值观并取得成就，以帮助他人获得成功。这四个方面又体现在自我、家庭、工作和社会生活的各个领域。所以，职业生涯规划是对生活满意度的全面规划，应该给个体带来广泛的满足感。

（三）职业生涯规划应引入全程生涯理念

职业生涯辅导最早起源于 20 世纪初的美国，经过百年的发展，在发达国家已经非常普及了，如在美国、英国、日本等国家，职业生涯辅导一般都从娃娃抓起。而在我国，职业生涯规划则是随着近年大学毕业生就业问题的日益凸现而逐渐开始受到重视。由于我国职业生涯辅导工作的尝试主要集中在高校毕业生就业过程中，因此职业生涯辅导也经常被混同为传统意义上的“就业指导”，即以择业和就业为目的，面向应届大学毕业生进行的有关就业政策、简历制作及面试技巧等实战性的指导活动。

这种以就业为导向，努力把毕业生推到一个个职位“容器”中去的做法，虽然见效快，但并不能给毕业生带来生涯的满足，从而使他们产生“先就业，再择业”的观念，最终造成用人单位的人员流动频繁。同时，这种盲目性就业还给社会和个人带来资源和时间的浪费。所以，从这个意义上说，如果能让毕业生理解全程生涯的内涵，并从更宏观的角度去规划自己的生涯，可能更有利于职业选择。如毕业生认识到生活里不仅有工作，还应有情感的满足、婚姻的经营和家庭的建构，那他就不会去选择流动性较大的职业，而会以一种更加谨慎的态度去选择较稳定的职业。如果把生涯辅导局限在职业指导层面，那盲目就业的后面可能带来更大的生涯困惑。

总之，生涯是毕生的过程，生涯规划最重要的特征就是“全程化”。在职业生涯规划中引入全程生涯理念，全面理解生涯的内涵，就可以科学地引导毕业生综合各方面的因素去择业，最终作出使自己终身有幸福感和满足感的职业选择。

二、职业生涯规划的四种时间类型

按照规划的时间维度，一般可将职业生涯规划分为四种类型，即短期规划、中期规划、长期规划和人生规划。

(一)短期规划

指2年以内的职业生涯规划。规划目的主要是确定近期目标,制订近期应完成的任务计划。

(二)中期规划

指2~5年内的职业生涯规划。这是最常用的一种职业生涯规划。

(三)长期规划

指5~10年内的职业生涯规划。规划目的主要是设定比较长远的目标。

(四)人生规划

指对整个职业生涯的规划,时间跨度可达40年左右。规划目的主要是确定整个人生的发展目标。

在实际操作过程中,规划的时间年限如果太长,会因为个人和环境的变化而难以准确把握;如果太短,规划的意义和作用又难以完整体现。因此,比较理想的职业生涯规划是中期规划,其次是长期规划。这两种规划既便于根据实际情况设定可行性目标,又便于随时根据现实反馈进行修正和调整。

三、职业生涯规划的五 W

求职面试时,主考官经常会问到这样一道经典面试题:如果你获得这个职位,将如何开展工作?其实,这就是一道涉及职业生涯规划内容的题目。

(一)职业生涯规划的核心

职业生涯规划的核心内容可以简要概括为六个字:知己、知彼、决策。“知己”指自我觉察、自我探索,认识自己的性格、兴趣、价值观、能力、特长和专业知识等;“知彼”指职业环境探索,包括行业、企业和职业三个方面,认识不同职业所要求的知识、技能、经验、个性等,认识不同行业和职业发展路径等;“决策”指衡量自己的能力与职业理想之间的差距,有意识培养自己的全面素质,初步确定自己的职业理想和职业发展规划,同时着手实施,并在实施过程中不断评估、反思和调整自己的职业规划。

(二)职业生涯规划的五 W

为自己设计职业生涯规划,可使用一些简便易行的方法,如“5W”归零思考法就是一种被许多成功人士应用的方法。它依托的是归零思考的模式,即

从问自己是谁开始,如果能够成功回答完五个问题,并找到它们的最高共同点,你就有了自己的职业生涯规划方案。职业生涯规划的五个 W 是:

1. Who am I? (我是谁?)

回答思路:面对自己,真实地写下每一个想到的答案;写完之后若没有遗漏,按重要性进行排序。

2. What will I do? (我想做什么?)

回答思路:将思绪拉回孩童时代,把自己童年最纯真的理想以及随着年龄增长想干的事,一件一件地记录下来;写完之后若没有遗漏,按时间顺序进行排序。

3. What can I do? (我能做什么?)

回答思路:把确实能证明自己能力和可以开发的潜能——列举出来,写完之后若没有遗漏,认真进行排序。

4. What does the situation allow me to do? (环境支持或允许我做什么?)

回答思路:分析自己有可能借助的本单位、本市、本省、本国和其他国家环境;弄清自己可能获得的支持或允许,按重要性进行排序。

5. What is the plan of my career and life? (我的职业与生活规划是什么?)

回答思路:把自己向往的职业和生活目标列举出来,认真进行排序。

(三)职业生涯规划目标的确定

如果能够成功回答第五个问题“我的职业与生活规划是什么”,你就有了最后的答案。

具体做法是:

首先,把五个问题的答案排开,然后认真比较第一至第四个问题的答案;将内容相同或相近的答案用一条横线连起来,你会得到几条连线;那些不与连线相交的、处于最上面的线,就是你最应该去做的事情,即你的职业生涯方向。

其次,在职业生涯方向上以三年为周期,提出短期、中期与长期目标。然后在短期的目标中提出今年的目标;并将今年的目标分解为每季度目标、每月目标、每周目标、每天目标。这样,每天睡前对照目标进行反省,总结当日成就与失误、经验与教训,不断修正明天的目标与方法,实现自己的规划。

【案例】

TONY 的职业规划

TONY,1999 年 27 岁时,弟弟为他在美国办好了某名校 MBA 入学通知书,他在“出国与留下”的犹豫中,使用以上方法对自己进行了职业生涯规划,经过整理顺序各组答案如下:

1. 我是谁?

一家管理咨询公司的经理(任职一年多,同事关系不错,业绩和收入都令人满意);

做经理前先做了一年多的业务员(开发了多项业务,曾连续 6 个月业绩名列第一);

来这家公司前曾在一家保险公司做过一年多的人寿保险顾问,赚了些钱,但觉得在保险业做太容易受到误会和歧视,有点受不了,所以遇到管理咨询公司招人就来了。现在越来越感到这一行的人如果工作尽责,又有一定水平,会受到客户很大的尊重,比较适合自己的性格,也能赚到一些钱;

愿做一个富裕、正派的人;

很爱我的父亲(退休的公务员)和母亲(普通退休干部),很担心他们患有慢性病的身体,每年几乎都要回老家去看望他们;

不要求很多钱,但需要体面而丰富的生活。过去不太注意储蓄,现在只存了 10 多万元,不知先买汽车还是先买住房;

弟弟去年大学毕业就直接出国留学了,我有点羡慕他;

我很爱我的女朋友,我们准备结婚,但尚未想好时机;大学毕业 5 年,身体健康,心理较正常;性格较外向,情绪较乐观;好奇心较强,学习能力不错;喜欢唱歌,有时会幻想。

2. 我想做什么?

做职业经理人;

管理咨询顾问;

先去外国读 MBA,再回来干管理咨询,甚至开自己的咨询公司;

和妻子住在属于自己舒适的房子里,每天开着自己的汽车去工作;

有时想与人合伙开咨询公司,自己负责业务开发,别人负责咨询方案,但

现在的老板如果能吸收我做股东,并提供更大的事业空间似乎更好些;

爱好唱歌,大学期间获得过全校歌唱比赛独唱男子冠军,做过当歌星的梦。

3. 我能做什么?

可管理公司更多的业务,并能协调公司各部门的关系;

是推广公司咨询业务的能手和指导下属开发客户的老师;

会讲业务开发的课程和一些较容易的管理课程;

会开汽车;

唱卡拉 OK 很迷人;

相信还可以学会很多东西。

4. 环境支持我做什么?

现有公司提供升职,有可能获得一定的股份(公司计划明年扩大为集团,投资多个专业管理咨询与管理软件公司);

市内有多家同类公司挖我去当业务总监或副总,薪酬比现在高一至二倍(现在我一年大约收入 8 万元),有的还说不用我投资就送我股份,但我不知他们能否办好公司,而我去后,他们能否兑现承诺也是个问题;

有的实业公司老板也拉我去做营销部门的负责人,许以高薪、股权等,但我觉得在其他行业得到的尊重不如咨询行业;

可以去大学深造;

也可以读在职 MBA,只要有好的课程和教师;

弟弟可以帮助我联系国外的大学去读书,但以后可能还要回来从头开始;

去练唱歌,甚至去酒吧唱,但专业成就很迷茫。

5. 我的职业与生活规划是什么?

继续在现在的公司好好干,不远的将来能被晋升,并获得合伙创业的机会;

工作的同时进修在职的 MBA;

买房、结婚、买汽车;

经常去看父母,以后接他们来住;

有时去唱歌玩玩;

去其他公司做合伙创业者;

出国读书。

【评析】TONY 对自己提出的 6 年、10 年目标,他不愿明示于人。而 3 年的目标是:任所在公司的副总经理;攻读在职 MBA;年收入 10 万元;成为公司的正式股东;拥有自己的住房与汽车、结婚并将父母接来。不到 3 年,除父母不久前来住了一段时间,嫌城市节奏太快、熟人太少、待不习惯而返回故里之外,其他愿望都已经实现了。

四、职业生涯规划六项意义

在一个人有限的生命中,职业生涯往往占有绝对重要的位置。从走上就业岗位前的学习和教育开始到离职退休,职业生涯活动伴随着绝大部分人的大半生时间,也左右着个人的生活质量和生命价值。只有拥有成功的职业生涯,才可能实现完美的人生。因此,进行职业生涯规划意义重大。

(一)有助于个体作出正确的职业选择,找准适合自己的职业目标

做过职业生涯规划的人,能通过认识和了解自己,明确自己的优势,正确设定自己的职业目标,并制订具体的行动计划,使自己的才能得到充分发挥,从而实现职业发展目标,增强生命前进的动力,使人生更加精彩。

哈佛大学有一个非常著名的关于职业目标对人生影响的跟踪调查。调查结果显示:3%的人有清晰的长期目标,25 年后他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士,其中不乏创业者、行业领袖和社会精英。10%的人有清晰的短期目标,25 年后他们成为了医生、律师、工程师、高级主管等各行各业不可或缺的专业人士。60%的人目标模糊,25 年后能安稳地生活与工作,但没有什么特别突出的成绩。其余 27%的人没有目标,25 年后他们几乎都生活在社会的最底层;生活不如意,常常靠社会救济;不断抱怨他人、社会和世界。

(二)有助于个体发掘自我潜能,增强个人实力,实现人生价值的最大化

心理学中人本主义流派认为,人活着的最终目标就是实现自我价值。但要实现自我价值并不是一件容易的事,这就使得很多人因找不到生命的价值和目标而迷茫颓废、碌碌一生。但职业生涯规划则可以更好地帮助个体明确生命的价值和存在的意义,协助人们发掘自我潜能,增强个人实力,实现人生价值的最大化。

实践证明,一份行之有效的职业生涯规划能够引导个体正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势,帮助个体重新对自己的价值进行定位并使其持续增值;引导个体对自己的综合优势与劣势进行对比分析;引导个体树立明确的职业发展目标与职业理想;引导个人评估职业目标与现实环境之间的差距;引导个体把前瞻性与实际相结合的职业定位,搜索或发现新的或有潜力的职业机会;引导个体学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施,不断增强自己的职业竞争力,实现自己的职业目标与理想。

(三)有助于唤起个体的职业生涯意识,形成正确的价值观、人生观和择业观

生涯规划是一个动态循环的过程,并不是规划一次就可以享用终身。具体的生涯计划还要随着社会发展和个人情况的变化适时进行调整。这就要求每个人,特别是大学生要在学习、生活的过程中,及时对自己进行评估和反馈。实践证明,一个好的职业生涯规划方案不仅有助于激发大学生积极向上的学习热情,促进他们科学合理地安排大学阶段的学习生活,更能唤起他们的职业生涯意识,形成正确的价值观、人生观和择业观。同时,还能使他们正确地认识到,设计职业生涯方案并不是为了追求社会赞许和所谓的“成功”,而是建构有意义和有价值的以实现职业理想为核心的生活方式,自觉地把个人、国家和整个社会的发展结合起来,实现个人价值和社会价值的统一。通过职业生涯规划所形成的科学人生态度将使人终生受益。

(四)有助于个体增强发展的目的性与计划性,提升成功的机会和就业竞争力

生涯发展要有计划、有目的,不可盲目地“撞大运”,很多在职业生涯中受挫的个体就是因为没有做好生涯规划。职业生涯规划最大的好处,就在于引导个体对决定自己职业发展的主客观因素进行分析、对比和评估,设计自己的生涯方案,并通过制订计划和采取措施使方案付诸实践并获得成功。个体在职业成功的过程中不再是等待机会,而是充分利用自身和外界所提供的条件创造机会。“找我喜欢的工作,继而得到这份工作,最后获得在这个岗位上的长期职业发展”,这正是职业生涯规划的意义所在。

古语说凡事“预则立,不预则废”。好的计划是成功的开始,当今社会就业压力很大,要想在激烈的竞争中立于不败之地,必须先坐下来设计好自己的职业生涯规划方案。那种拿着简历与求职书到处乱跑,总想撞运气找好工作的做法,结果是既浪费了大量时间、精力与资金,到头来还是“竹篮