

你的职业

NIDEZHIZHUYEZAINALI

在哪里

■ 张文勇 编著

融理论阐述与技术操作于一体，从根本
上促进职业发展、人职和谐



东华大学出版社

你的职业在哪里

张文勇 编著



東華大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

你的职业在哪里/张文勇编著. —上海:东华大学出版社, 2004. 3

ISBN 7-81038-768-5

I. 你... II. 张... III. 职业选择 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 009992 号

责任编辑 阎 梅

执行编辑 杜亚玲

封面设计 任建新

你的职业在哪里

张文勇 编著

(上海市延安西路 1882 号 邮政编码:200051)

新华书店上海发行所发行 河南地质彩色印刷厂

开本:880×1230 1/32 印张:10 字数:300 千字

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

印数:0001-10000

ISBN 7-81038-768-5/Z·38

定价:16.00 元

前 言

现代社会的工作节奏越来越快，职业产生的压力越来越大。许多人拼命学习以求谋得一份职业，有些人玩命工作希望有所成就，但是只有很少一部分人得到了满意的结果。

职业的本质是什么？

究竟是什么原因使得大多数人为职业忙忙碌碌奋斗一生，但却留下太多的遗憾？

为了获得希望的职业，如何进行科学有效的学习？

怎样才能使大多数人（而不仅仅是少数人）能够在职业中得到更多的满足？

带着对这些问题的思考与探索，总结许多人也包括自己在职业发展中的得失与感悟，通过对不同年龄、不同层次的人群的调查分析，通过查阅、研读大量的文献资料，终于有了一点想法。

当站在讲台上，面对着台下一双双渴求的眼睛，把有关想法，通过讲授、讨论与大家交流后，一次次热烈的掌声使我更加感到有责任、有义务把自己对职业的感悟与理解以及寻找人职和谐的方法与途径写出来，与更多的人分享。因此便有了这本书——《你的职业在哪里》。

职业铸就人生。人生的追求与理想需要通过职业来实现，一个人只有尽早把个人的理想与职业的发展结合

起来,才能有一个富足快乐的人生,才能最大程度的实现自己。

职业是人生理想的现实化和可操作化。一个人只有科学客观地评价自己的能力,全面盘点自己,才能结合职业要求与社会发展的要求,制定切实可行的职业目标和职业发展规划,并通过认真实施而实现自己的理想。

人与职业的和谐是保证人的身心康怡、工作高效和事业有成的关键。人职和谐是一种理念,更是一种可以具体操作的技术。掌握了这项技术,就更容易实现人与职业的和谐、双赢发展。

《你的职业在哪里》一书共分十二章,前4章重点介绍理论概念,5~11章介绍一些具体的操作技术,最后一章进行简单总结。全书以人职和谐为主线,在对职业态度、职业目标、职业技能论述的基础上,介绍了盘点自己、探索职业以及职业规划的方法,并对学业、专业、职业、就业、择业及创业等问题作了专题论述。

本书融理论阐述与技术操作于一体,便于个人针对自己的实际情况做恰当的分析决策。

限于水平,书中疏漏之处在所难免,敬请指正。

作者

2004.1.12

目 录

第一章 职业铸就人生 (1)

职业是要用生命去做的事情,从出生开始到去世终止,分为若干个职业阶段。需要是职业发展的根本动力。个人通过职业获取财富以满足生存、安全、社交、富足生活的需要。用生命能量发展职业,实现自己。

1. 一生的职业里程 (1)
2. 用生命去做的事情 (2)
3. 职业发展的动力 (3)
4. 职业与金钱 (5)
5. 职业与生命 (10)
6. 使职业年龄尽早成熟 (14)

第二章 人与职业的和谐 (19)

和谐是一切效率、美好和幸福的秘密所在。人职和谐是以人为本,将人的发展与职业的发展有机结合,从而实现人与职业的双赢发展。人职圆图是人职和谐的路标。

1. 和谐的巨大力量 (19)
2. 人与职业的和谐——人职和谐 (20)
3. 人职和谐有一个漫长的发展过程 (22)
4. 霍兰德的六种人职类型 (23)
5. 沙因的五个职业锚 (25)
6. 戴尔的四种偏好与技能 (27)
7. 人职和谐的路标——人职圆图 (29)
8. 人职和谐的基本原则 (34)
9. 努力形成优势的职业能力 (37)

你的职业在哪里

- 10. 培育良好的职业个性 (39)
- 11. 注重生理方面的和谐 (43)

第三章 确定人生的目标 (45)

唤醒心中的巨人,树立远大的理想,将理想化作具体而明确的目标,分阶段实现大目标。

只有那些不满足于现状,渴望着点点滴滴改进自己,希望不断攀登上更高人生境界,并愿意为此挖掘自己全部潜能的人,才有希望到达成功的顶峰。

- 1. 目标源于理想 (45)
- 2. 唤醒心中的巨人 (48)
- 3. 追求成功 (51)
- 4. 目标的特性与作用 (54)
- 5. 目标设定的原则与方法 (58)
- 6. 确定一生的目标 (62)

第四章 技能是成功的基石 (66)

技能是把能力提供的可能性,通过具体活动转化为可重复操作的动作系统。技能是实践与创造的结晶,技能是职业发展,取得职业成就的基石。技能总是由简单的、初级的技能逐渐向复杂的、高级的技能发展。技能需要认定,是实力的重要体现。促进成功的六个必备的基本技能:学习技能、管理技能、财务技能、交往技能、开发技能、依法办事技能。

- 1. 技能是实践和创造的结晶 (66)
- 2. 技能的程度差异 (68)
- 3. 技能的学习途径 (70)
- 4. 技能公式 (71)
- 5. 技能的认定 (75)
- 6. 技能是实力的重要的体现 (79)
- 7. 努力形成优势实力 (81)
- 8. 促进成功的几个关键技能 (83)
- 9. 每个人都有成功的机会 (92)

第五章 盘点自己 (94)

一个人如果清楚地知道了自己想做什么,能做什么,适合做什么,就一定能够找到适合自己的人生舞台,并在相应的舞台上演绎多彩的职业人生。

盘点自己就是用量表分析法或经验法认清自己想做什么,能做什么,适合做什么,擅长做什么。

1. 盘点自己,量力而行 (94)
2. 盘点个人能力 (95)
3. 盘点个人的兴趣爱好 (104)
4. 了解个人的性格与气质 (114)
5. 盘点个人的技能 (125)
6. 综合评价职业自我 (130)

第六章 探索职业 (133)

探索职业是有目的、有针对性的采用一些合理有效的方法去认识职业,为个人的职业发展确定方向。

职业特征、职业前景、职业声望及个人的职业追求都是要探索的内容。

职业公式:职业=行业领域+职位

1. 职业探索的途径与方法 (133)
2. 职业的特征 (136)
3. 职业前景 (140)
4. 职业公式 (147)
5. 职业要求与职业发展曲线 (149)
6. 职业评价与职业声望 (153)
7. 弄清个人的职业追求 (166)
8. 测一测你的职业价值观 (167)
9. 写出职业探索的简明结论 (172)

第七章 学业、专业、职业 (174)

知识可以改变命运、升华人生。学业是立身之本,是职业发展的基础。

应该根据能力与天性选择相宜的专业进而发展职业。

你的职业在哪里

1. 学业	(174)
2. 个人特长、爱好及对应的职业	(175)
3. 大学中的专业设置	(179)
4. 专业与职业的五种关系	(182)
5. 了解专业	(183)
6. 职业决策	(187)

第八章 规划一生的职业发展..... (200)

一条漫长的职业攀登路由一系列阶段目标连贯起来的,阶段目标由远而近,越来越清晰,越具体。

职业规划不能只规划职位的发展,更要规划预期收益与花费。

1. 职业发展规划	(200)
2. 职业目标的确定	(203)
3. 预期收益与财务管理曲线	(205)
4. 一个大学生的财务曲线	(208)
5. 制订一生的财务计划	(212)
6. 制定职业目标的实现计划	(220)
7. 实施职业发展规划	(223)

第九章 就业..... (227)

如果感到就业难,必定是难在没有合理的就业目标,难在落后的就业观念意识,难在没有充分的就业准备,难在未掌握就业的方法技巧。

找到好工作的人,并不一定是最有实力的人,但一定是会找工作的人。

1. 就业是一件有意义的工作	(227)
2. 顺利就业的重要保证	(229)
3. 就业的基本程序	(231)
4. 做好就业准备	(232)
5. 树立新的就业观念	(235)
6. 调适就业心理	(241)
7. 收集就业信息	(244)

8. 自荐	(250)
9. 面试	(253)

第十章 工作与择业 (264)

树立良好的第一印象,建立和谐的人际关系,尽快融入组织文化,不断学习进步,创造自我品牌,尽早化解职业中期危机,必要时重新进行职业调整。

1. 树立良好的第一印象	(264)
2. 尽快融入组织文化	(267)
3. 建立和谐的人际关系	(269)
4. 在组织中明确具体发展目标,创造自我品牌	(273)
5. 职业中期危机与自我重新评估	(274)
6. 重新进行职业调整	(277)
7. 择业要点	(279)
8. 灵活就业	(281)
9. 自由职业	(283)

第十一章 创业 (285)

创业能够提升人生的意义,提高生活的质量,创业成功所带来的满足感、幸福感是普通职业难以企及的。

在知识经济时代,创业的成本与风险已经大大降低。

1. 敢于创业	(285)
2. 创业适合我吗	(287)
3. 发现创业的金点子	(288)
4. 开展市场调查,掂量竞争的程度	(289)
5. 创业的融资	(290)
6. 创立你的公司	(291)
7. 关注业绩	(296)
8. 专家对新一代创业者的建议	(297)
9. 风雨彩虹创业路	(298)

你的职业在哪里

第十二章 开门的钥匙 (300)

职业就象人生道路上的一扇扇门,你有什么钥匙,就能够开启什么门。有时开门的钥匙就在门前的某个地方隐藏着,你如果想开这个门,但却因为没有钥匙而放弃努力,就不会发现藏着的钥匙而打开此门,你如果努力了,但却没有线索,最终也可能会无功而退。

沿着一定的线索努力,终会找到钥匙,打开你希望的职业之门。

1. 一生职业发展路线图 (300)

2. 各章要点 (303)

参考文献 (309)

第一章 职业铸就人生

你的职业在哪里？
人生的意义，
工作的态度，
是你必须解决的首要问题。

一、一生的职业里程

一个人的职业生涯从何时开始，又在何处结束？

美国学者舒伯对此做了明确的阐述。舒伯认为，人的职业生涯从出生时开始，到去世时终止。职业一直伴随着人生，职业铸就人生。按照人的生理年龄，可以大致将一生的职业发展里程划分为五个阶段：成长期、探索期、立业期、维持期、衰退期，见表 1-1。

成长期：出生至 14 岁左右，受家庭和环境的熏陶，通过游戏、玩耍，学习发展自我观念，开始形成初始的职业意识、职业梦想。

探索期：15 至 24 岁左右，探索着把职业梦想与现实相结合。主要通过文化基础知识和专业知识、技能的学习，通过一些社会工作实践的磨砺，评估确定合理的职业目标、职业期望，并进行初步的职业尝试。

立业期：25 岁至 45 岁左右，现实地发展职业，追求成功。

维持期：45 岁至 65 岁左右，心态趋于保守、稳定，维持巩固已取得的职业成就。

衰退期：65 岁以上，部分或全部从职业角色中退出，转换轻松、能维持生命

你的职业在哪里

活力的新角色,延缓衰退,保持健康。

表 1-1 舒伯职业发展阶段简表

阶段	年龄	时期	特点
成长	0~10	幻想	故事、影视、游戏萌生角色的幻想
	11~12	兴趣	学习、生活、参与社会形成兴趣爱好
	13~14	能力	学做事,学做人,开始认识自己,渐生职业理想
探索	15~17	探求	职业喜好具体化,并与选择学业、专业相联系
	18~21	转变	专业学习或培训,正式进入就业市场
	22~24	尝试	寻找合适工作或进行更高层次的深造
立业	25~30	稳定	求得职业与生活上的稳定
	31~44	立业	稳步前进、力争上进和升迁
维持	45~65	维持	维持既有职位与成就,准备退休计划
衰退	65~	衰退	适应退休生活,发展新的角色

舒伯清晰地描绘出了人一生的职业里程,大多数人的职业里程都要经历这样五个阶段。

在知识经济时代,一生的职业里程更富有变化性,时间更为紧迫,每个人跨越不同职业阶段的时间会有很大的差别。

二、用生命去做的事情

不同的职业态度,将会产生截然不同的结果。

当一个人把职业当做用生命去做的事情,而不仅仅是挣钱谋生的手段时,他的职业发展必然蕴含着生命的意义,它所提供的产品和服务也必然浸透和浓缩着人生的感悟,从而总与精品相伴而不会与次品或假冒伪劣品为伍。

晋商是中国近代知名的生意人群体,历经 500 多年而久盛不衰。

第一章 职业铸就人生

山西是晋商的发源地,山西地理环境恶劣,缺水少地,贫脊的土地难以养活一方人。山西人绝没有固守在这片土地上,安于贫困,而是用一代代人的努力,用生命和心血浇出了一条经商致富的道路。

晋商是唱着“走西口”的歌儿,辞别妻儿父母,翻山越岭承受着贫穷饥饿、寒冷、陌生的环境、恶劣的天气以及土匪强盗等多重折磨开始贸易的。有许多人付出了生命的代价,至今在包头仍可找到一片“祈太”墓地,里面埋葬着众多客死它乡的山西生意人。

晋商并没有把挣钱放在第一位,高举着“以义制利”的大旗,通过经商诠释着人生的意义。中国近代史上山西出的举人、秀才几乎没有,他们不是不读书,而是不走仕途,一意经商。他们把老师请到家中,讲授做人行事的道理,学习中医、针灸、蒙语、俄语等经商实用的知识和技能,甚至从小到蒙古包中了解蒙俗、蒙语,了解蒙人的需要,建立信誉,用生命铸就了与客户牢不可破的贸易关系。

经营货栈的晋商信誉卓著,有位父亲存放的物品,十多年后儿子来取时依然完好无损。

有位晋商在山西大灾的三年中,在自身商业蒙受巨大损失的情况下,为了维护灾民应有的尊严,用建戏台的名义,使灾民搬动一砖一瓦而获衣食之济,灾了三年,戏台也建了三年。

用生命去做的生意,使晋商从小到大,不断发展,昌盛了 500 多年。现在以乔家大院为典型的晋商院落是山西一个必游的景观。

一个人只有充分理解职业是用生命去做的事情,是付出努力去实现人生目标的过程,而不仅仅是谋生的手段,才能在金钱、物质和权势的诱惑下保持理性和平静,才不会使人生之旅步入歧途。

人们将按照个人对职业的领悟、理解去探寻不同的职业之路,而职业之路必将清晰地描绘出个人的人生轨迹。

三、职业发展的动力

需要是人的一切行为内在的、本质的动因,需要能够产生强烈

你的职业在哪里

的激励作用。

美国学者马斯洛在《动机与人格》一书中系统阐述了“需要层次论”，他将需要分为发展较早的“低级需要”与较晚的“高级需要”。

这些需要由低到高分五个层次，即：生理需要、安全需要、归属和爱的需要、自尊和受尊重需要、自我实现需要。

这种分层次的基本需要构成了心理行为的动力机制系统，健康人不断追求自我实现需要的内在倾向性或动机，便成了人之为人的特有本性。

维持并不断产生新的合理的需要，是个人不断发展进步所必须的。人如果缺乏合理的需要，就缺乏进步的动力，只能囿于落后和贫困。

曾经有一位富甲一方的企业家到西南某省的一个贫困地区考察。当他亲眼目睹当地一户贫困人家吃饭的情形时，禁不住潸然泪下：原来这户人家全家老小装饭的碗，竟是几只破得不能再破的陶罐。更让他吃惊的是全家连一双筷子也没有，吃饭时都是直接用手抓。

菩萨心肠的企业家无比同情，便许诺给这户人家物质上的帮助。可是当他走出他们的家门后，又马上改变了主意：

他看到这户人家的房前屋后长满了极适合做筷子的竹子。

这样的贫穷实际上是人性的湮灭和人的退化。

丢失了作为人而生存的合理需要，即使拥有再多的资源也不会使生存的质量有所提高。

需要的湮灭使人退化，过度的需要则易使人异化，容易使人迷失。

合理的、不断更新提高的需要是个人职业发展的根本动力，是活力之源、成功之始。

需要的满足使人获得幸福、快乐的感受，追求需要的满足是人的一切行为的动力。

人们首先追求生理需要、安全需要的满足，然后追求社交、尊重和实现自己的需要的满足。这种由低级需要向高级需要的进

第一章 职业铸就人生

化,为人提供了永无止境的进化发展空间,使人的一生总有着新的、更高层次的企盼,从而使人充满活力,使人的物质和精神生活不断升华。

境由心造,需要的满足完全取决于个人的心理感受而与金钱的多少无关。

人们从事职业是为了满足需要,而职业提供的报酬又常常使人在金钱或权势中迷失,而忘记了职业的本质。

四、职业与金钱

对个人而言,职业就是从事相对稳定的、有经济收入的、专门类别的工作。

职业在很大程度上决定个人的经济状况、社会待遇、行为方式、健康保健水平等等,从而影响人的生存质量和生活方式。

职业代表着你应为社会所做的贡献,你的责任、义务,也赋予你相应的权利和地位。

职业的本质是付出和贡献,但职业同时也与金钱和权势相联系。

金钱与权势的巨大诱惑,常常使人迷失其中,而忘记了职业的本质。更有一些人甚至把追逐金钱与权势当做人生的唯一目的,这是很危险的,也是许多罪恶与灾难的根源。

金钱可以使人生活得自由、公正、富足、有尊严,也可以使人堕落、沉沦、陷入罪恶的深渊。

人生必须有一个明确的金钱价值观。

1. 品一品金钱的味道

没有金钱的人生可能伴随着贫困和疾病,只为金钱的人生则会伴随着罪恶和不幸。

你的职业在哪里

一个成熟理性的人,应该具有成熟理性的金钱观。

下面一组名家语录可以帮你品嚼金钱的滋味。

“金钱具有巨大的诱惑力,足以使人忘记原有的目标,而只去追逐金钱,会成为罪恶的前奏与社会的乱源”。

——(法)罗兰《罗兰小语》

“金钱是与能力同义的:这不仅是因为它事实上能使我获得我们需求的东西,而且尤其因为它代表了我的真实的欲望的权力”。

——(法)萨特《存在与虚无》

“既会花钱又会赚钱的人,是最幸福的人,因为他享受两种快乐”。

——(英)塞缪尔·约翰逊《随感》

“金钱并不就是幸福,一个人即使贫穷也能幸福”。

——(俄)契诃夫《海鸥》

“金钱对‘生活’虽然好像是必需的,对‘生命’似不必需。生命所需惟对于现世之光影疯狂而已,因生命本身,从阳光雨露而来,即如火焰,有热有光”。

——沈从文《深渊》

“财富是了不起的,因为它意味着力量,意味着闲暇,意味着自由”。

——(美)罗威尔《演说》

“巨额财富使人养尊处优,无求于人,但也有一种危险的倾向,它能使一个意志坚强、知识渊博的人变得乖戾、自负。”

——(英)萧伯纳《卡歇尔·拜论的职业》

“财富只有当它为人的幸福服务时,它才算做财富”。

——(苏)苏霍姆林斯基《家长教育学》

“私有财产、财富的积累法则、竞争法则,所有这些都是人类经历的最高结果,是迄今为止社会结出最佳果实的土壤”。