



大学生**职前教育**丛书

王珺之 主 编

前程 谋略

李 静\编

改变命运的生涯规划

全国首套大学生职前教育丛书
数百万大学生的求职指南

解析



中国海潮出版社



大学生职前教育丛书

前程 谋略解析

李 静◎编

中国地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

前程谋略解析/李静编. —北京:中国海关出版社, 2005. 3

(大学生职前教育丛书/王珺之主编)

ISBN 7-80165-263-0

I. 前... II. 李... III. 大学生—职业选择
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 004129 号

(版权所有 翻印必究)

责任编辑:高 烽

助理责编:胡 蕊

责任校对:曾 军 志 军

版式设计:阳光图文工作室

封面设计:彩奇风

前程谋略解析

大学生职前教育丛书

李 静 编

中国海关出版社 出版发行

(北京市朝阳区东土城路 14 号 100013)

新华书店经销 北京市白帆印务有限公司印刷

2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:8.125

字数:216 千字 印数:1—4000 册

ISBN 7-80165-263-0 定价:25.00 元

海关版图书,印装有错误可随时退换

图编室电话:(010)85271833-652

发行部电话:(010)85271610 65195616



职业早规划,前程我作主

规划、策划、计划、设计……这些词我们都不会陌生。人生时时有规划,事事有规划,处处有规划。出门旅行,你会对旅行地点、线路、方式、日程安排等有一个大致的计划;组织活动,也会事先策划好并做好筹备工作;甚至简简单单和朋友逛逛街,一般也不会漫无目的地到处乱转,想去哪儿逛,想买点什么,通常你心里都大概有个数……

那么,大如你的人生呢,你有没有明确的规划?对你一生中最重要的职业生涯呢,你又可曾有过设计?也许你想都没想过,甚至连职业究竟是什么都没认真思考过;也许你从来没有过职业生涯规划的意识 and 行动;也许你曾经规划过自己的生涯,可总是虎头蛇尾,不能善始善终;也许你一直在规划你的人生和你的学业生涯、职业生涯,但这种规划可能缺乏理论的、系统的指导;也许你朦朦胧胧地开始认识到了职业生涯规划的重要性和必要性,但对具体的实施和操作一片茫然;也许你清楚地知道职业生涯规划是怎么回事,也曾有过完美的计划书,却欠缺行动力,以致总不能实现你的规划……

时常听到比我们年长的人感叹生不逢时:我们那时候,一辈子走什么路,怎样走路都是早就被家长规划好了,似乎自己都没得选择了,上一辈的人期望你成为什么样的人,你就得按那样的模子塑造自己、发展自己了。或者感叹“人在江湖,身不由己”,认为自己的人生

也不自主,完全是由环境、社会所规划的。那么我们现在呢?作为21世纪的新人,你的人生,你的前途,你的道路,都在你自己手里,在你自己脚下。我们的人生,我们的职业,将完全由我们自己规划。

不管你现在处于人生的哪个阶段,你都需要为自己的职业生涯规划进行规划。职业生涯规划=个人前程规划=人生战略设计。有人说,没有规划的人生注定是失败的人生,这是有道理的。如果不对自己的职业生涯规划进行正确的分析和恰当的规划,你将不可避免地会有四处碰壁的尴尬、一事无成的沮丧和挫败感,也将导致你生涯中该成功的没有成功,不该失败的也失败。而一份职业生涯规划会让你少走弯路,少摔跟头,真正达到事半功倍的效果。

生涯何处不规划?本书正是为需要进行职业生涯规划的你而写。想了解职业和职业生涯以及职业生涯规划的方方面面,想真正认清自己的职业特征,树立正确的职业观念,想知道该如何量体裁衣,对自己进行职业规划,想知道怎样利用职业规划不断行动并激发自己的潜能,想弄清在职业生涯规划的过程中该有一些什么样的准备……本书都会全方位、多角度地为你提供信息,所分析的案例也更具针对性和实效性,希望能对你和你的职业生涯有所帮助。

拿起这本书,就说明你已经具备了想要规划的意识。

你想要前程吗?那就快去规划吧!

规划有了,前程还会远吗?



目 录

导言 职业早规划,前程我作主

第一部分 认知篇——职业生涯规划,许你一个未来

第一章	职业与职业生涯,你了解多少	(3)
第一节	职业与命运	(3)
第二节	职业生涯面面观	(8)
第二章	职业生涯规划,掀起你的盖头来	(16)
第一节	整体把握——内涵和意义	(16)
第二节	具体认识——模式和步骤	(27)
第三节	特别启示——大学时代:此时不规何时规?	(42)

第二部分 定位篇——坐标,你找准了吗

第三章	真我的风采——评估个人特征	(59)
第一节	心理自我——影响无处不在	(60)
第二节	理性自我——没有它万万不能	(80)
第三节	人才测评和角色建议	(94)
第四章	主观志向和客观环境	(101)
第一节	前提——立志和定向	(101)
第二节	条件——职业环境的认识、评估与分析	(108)

第三部分 选择篇——量体裁衣,要选就选最适合的

第五章	职业选择——原来就是你	(119)
第一节	职业选择的理论+实战	(120)

第二节	你与职业的门当户对和心心相印·····	(133)
第六章	路线和目标——走自己的路,到达自己的目的地 ·····	(138)
第一节	职业发展路线选择——以最恰当的方式通往罗马 ·····	(138)
第二节	设定职业生涯目标——有的才能放矢·····	(147)
第四部分	行动篇——有了蓝图,立即动工	
第七章	生命在于行动·····	(165)
第一节	制定行动方案——交出一份完美的计划书·····	(165)
第二节	激发行动力——马上执行你的计划·····	(174)
第八章	工欲善其事,必先利其器 ·····	(184)
第一节	你拿什么叩开大门——数数你的敲门砖·····	(185)
第二节	你凭什么站稳脚跟——增强你的竞争力·····	(194)
第三节	你靠什么向上攀登——不断开发你的潜能·····	(200)
第四节	你用什么避免失败——心态、机遇和自我激励 ···	(206)
第五部分	前进篇——职业的适应、发展和盘点	
第九章	职业的适应与发展·····	(215)
第一节	转换你的角色——完成职业适应·····	(215)
第二节	自己拯救自己——克服职业挫折,突破生涯瓶颈 ·····	(221)
第三节	我积累,我发展——对待职业升迁 ·····	(228)
第十章	反馈——盘点你的生涯规划·····	(234)
第一节	成功标准和评估方法·····	(235)
第二节	评估你的职业生涯·····	(240)
第三节	修正与完善·····	(243)
结语	不见不散——我和成功有个约会·····	(248)
参考文献 ·····		(250)



大学生职前教育丛书



第一部分

认知篇——职业生涯规划，许你一个未来

“凡事预则立，不预则废。”在即将踏入职场之时，你一定想尽快、尽善、尽美地规划自己的职业生涯。因为，你比别人早一步开始规划，你就会比他人早很多达成目标；你的规划比他人做得更完善，你的未来就可能比他人更光明；你不仅能拿出一份完美的计划书，还能完成得很漂亮，那么你的人生也将比别人更美。

你的未来，生涯规划将许给你。

要完成自己的职业生涯规划，首先必须对职业生涯规划有全方位的认知。倘若你连什么是职业生涯规划都不明白，还怎么去规划自己的生涯呢？

要想全面了解职业生涯规划，你就必须先对职业生涯有一个准确的认识。

而职业生涯又是什么？你只有真正弄明白职业的内涵，才能准确地回答这个问题。

那么，就让我们从认识职业开始，认识职业生涯和生涯规划。

第一章 职业与职业生涯,你了解多少

如果你一点也不了解一条河的深浅,你最好打消要越过它的念头。

——(日本)省田昭夫

人的一生是漫长的,又是短暂的,而一生中的绝大部分时光,你得与职业为伴。在没有进入职业生涯之前,我们就在为生涯做着准备;在青年时期、壮年时期、中年时期,甚至到了晚年时期,我们都在自己的职业生涯中扬帆前行。而要想规划你的生涯并实现你的规划,你必须先了解职业生涯这条河的深浅。

第一节 职业与命运

有人说“职业可以决定人生”、“职业可以改变一个人的命运”。也有人说:职业不过是一份工作、一个饭碗,丢了这个,摔了那个,还可以再拣、再找。没有必要把自己的人生、自己的命运系于一个饭碗之上。

的确,职业首先是一种谋生的手段,但它还被赋予了自我实现之路的含义。特定的职业往往有着特定的发展机会和拓展空间,也决定着不一样的工作和生活方式,如此一来,你的人生、你的命运,还会和他人一样吗?

一、职业是什么?

职业是什么?

这个问题看起来很幼稚,也许你认为简单得根本不值得你回答。你可能张口就能说出职业含义的方方面面,你可能会说职业就是所从事的工作,或者职业就是你所在的行业……可是你对职业的定义真的很准确很科学吗?

你回答得不够准确并不是因为你不屑回答,实际上,归根结底还是在于你对这个问题本身认识得就不够准确。

要把职业的真正含义说清楚不是一件容易的事,但是我们不得不把它说清楚。正确认识职业的概念是正确制定职业生涯规划的基础条件。

职业关系到社会生活各个层面,从不同的角度、不同的层面进行分析,学者们也会对职业的内涵作出不尽相同的界定。

首先从词义学的角度来看,“职业”当有“职”也有“业”,在这里,职业包含着社会和个人两方面的内容,“职”重在其社会性,意味着社会职责、权利、义务等方面的内容,而“业”则更倾向于个人的业务、事业等方面,从这个意义上说,一些学者所认为的“职是责任、业是业务”就较好地诠释了“职业”一词。“职业”作为一个词,正意味着其社会性和个体性是相辅相成,不可分割的,“职”和“业”统一于“职业”这个整体之中,“职业”是一个社会和个人互动的范畴。

因为职业所具有的社会性,接着我们可以从社会学的角度对职业作进一步的认识。来看看一些社会学专家对职业概念的界定:

《社会学小词典》:职业是指在存在社会分工的社会中,人为的作为独立的社会单位存在,谋求自己生计的维持,同时实现社会联系和自我实现而进行的持续的人类活动的方式。

(美)迈克尔·曼主编《国际社会学百科全书》:职业乃是作为具有自我利益的职业群体在分工中力图保护和维持其垄断领域而予以运用的工具。

我国学者陈婴婴:职业是个人进入社会的物质生产或非物质生产过程后获得的一种社会地位,个人通过这一社会位置加入社会资

源的生产和分配体系,并建立相应的社会关系。

美国社会学家塞尔兹:职业是一个人为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。

美国社会学家泰勒: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。

美国著名哲学家、教育家杜威:职业是人们从中可以得到利益的一种“生活活动”。

日本社会学家尾高邦雄:职业是社会与个人,或整体与个体的结节点;通过这一点的动态相关。形成了人类社会共同生活的基本结构;整体靠个体通过职业活动来实现,个体则通过职业活动对整体的存在和发展作出贡献。

综观各位社会学家关于什么是职业的论述,我们可以看出:即便在社会学领域,职业也总是与利益相关的,而这种利益,是包含经济利益在内的。如《社会学小词典》中提到的“谋求自己生计的维持”,《国际社会学百科全书》中的“具有自我利益的职业群体”,如陈婴婴所说的“个人进入社会的物质生产”等。由此我们也可以从经济学的角度对职业的内涵进行认知。再来看看经济学领域的职业内涵:

中国学者潘锦棠:职业是指人们从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的工作;职业是劳动者足够稳定地从事的有酬工作;职业是劳动者足够稳定地从事某项有酬工作而获得的劳动角色。

日本劳动问题专家保谷六郎:职业是有劳动能力的人为了生活所得而发挥个人能力,向社会作贡献而连续从事的活动。

尽管经济学上的职业概念与社会学有着不尽相同之处,但其实两者本质上还是相通的,两者都包含着一些共同的要素,社会学意义上的职业离不开经济要素,经济学意义上的职业同样也不能脱离一定的社会分工和个人的社会地位而单独存在。如社会学家塞尔兹指

出,职业范畴的构成有三要素,即技术性、经济性和社会性。因此他对职业的定义既注重社会性——“从业者的社会地位”,也充分注意了其经济性——“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”。保谷六郎在塞尔兹提出的技术性、经济性、社会性三要素之外,又进一步指出职业的特性还应包括伦理性和连续性,也是将经济学和社会学领域的职业结合起来论述的。

对职业内涵的科学阐释,就应该将词义学、社会学、经济学上的职业含义结合起来,加以理解。

我国的管理专家程社明经过多年对职业生涯规划广泛而深入的研究,对职业的概念做出了比较准确的界定:“职业是参与社会分工,利用专门知识和技能,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。”

在这个定义中,职业的社会性和经济性都得以展现,此外,职业内部的四种关系也值得充分注意,强调了职业的个人与社会、知识技能与创造、创造与报酬、工作与生活四种关系。

二、职业与社会

职业总是与社会和经济相联系,并随着它们的进步和发展不断地发展变化。社会发展到一定阶段,在社会需求的推动下,就会出现某种职业,而那些已经不再为社会所需的职业也就随之消逝。因此,不断有新的职业产生,也不断有过时的职业被淘汰。

有的过去曾经是职业,但现在已经不复存在;有的职业过去并不曾有过,只是职业大家庭中的新生儿;也有的从来都不能称为职业,过去不是职业,现在不是职业,将来仍然不能成为职业。

也有的虽然和职业相关,但不能等同于职业。

三、行业 and 职业

行业与职业绝对是密切相关的,但千万不能因此就将行业和职

业划上等号。行业是企业的集合。从事同类产品的生产和销售的企业或提供类似服务的企业达到一定的数量才能形成一个行业。例如,同样是家电行业,就包括生产电视机、洗衣机、冰箱等不同类型具体产品的多家企业。在同一行业内,可以从事不同的职业。比如同样是从事教育行业,就有大学教师、大学行政管理等不同的职业。如果不分清两者的区别,你可能会在你擅长的行业里从事你并不擅长的职业。

四、职业的意义

工作不是为了挣钱,工作是为了证明人生的价值。

——(法)马克·夏加尔

职业的意义何在?

作为个人赖以生存和发展的社会劳动岗位,职业最起码应该满足以下三个条件:

(1)从经济性来说,职业应该能够满足就业者的生活需求,可以说,职业是个人的主要经济来源,追求和获取经济利益,是人们选择职业的主要标准之一。也就是说,职业首先是一种谋生手段。

(2)从社会性来看,职业应该要赋予就业者一定的社会角色,使其在履行义务和职责的过程中发展个性和才能。职业是人生的主要活动,也是人进行活动的最主要的场所。个人从事特定的职业,就进入了一种特定的社会情境,在这个社会情境里,就业者担任特定的社会角色,形成特定的行为模式。同时,不同的职业还要求就业者具备一定的素质,职业也是个人为社会做出贡献的最有效途径。对整个社会而言,人需要通过职业才能创造财富,才能为社会的存在和发展提供物质基础,才能推动社会发展和进步。

(3)从个体性来看,职业应能提供给就业者一个体现个人价值的机会和舞台,使其在工作中赢得尊严、荣誉、声望和影响力,达到自我

实现的目的。就业者不仅希望从职业中获得经济利益,还渴望能从中得到多种非经济利益,从而使个人获得心理满足。当就业者达到“乐业”的境界时,一些非经济利益也能转化为经济利益。

由此可见,职业不仅仅是一种谋生手段,还是一种社会角色,同时还是个人自我实现的过程。

说得实际一点,职业的意义就在于它能造就人的命运。每个人都希望自己能有的命运,但命运不一定能满足人的这种期望。命运既是一个结果,是人们自身条件、活动和各种努力的产物;命运又是一个过程,命运贯穿人生发展的全过程。可以说,命运就是人的生涯。命运的本质和核心就在于人的一生职业发展,在于人的职业生涯。

职业铸就人生,职业决定命运。那么职业又是由什么决定的呢?应该由你自己决定。因此,决定你命运的,也是你自己。

第二节 职业生涯面面观

一、职业生涯的涵义

来看看学者们对职业生涯的定义:

沙特列(Shartle):职业生涯是指一个人在工作生活中所经历的职业或职位的总称。

麦克·法兰德(McFarland):职业生涯是指一个人依据理想的长期目标所形成的一系列工作选择,以及相关的教育或训练活动,是有计划的职业发展历程。

美国著名职业问题专家萨帕(Donald E. Super):职业生涯指一个人终生经历的所有职位的整体历程。

职业生涯是生活中各种事件的演进方向和历程,是统合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组型;它

也是人自青春期以迄退休之后，一连串有酬或无酬职位的综合，甚至包括了副业、家庭和公民的角色。

韦伯斯特(Webster)：职业生涯是个人一生职业、社会与人际关系的总称，即个人终生发展的历程。

台湾学者林幸台：职业生涯包括个人一生中所从事的工作，以及其担任的职务、角色，同时也涉及其他非工作或非职业的活动，即个人生活中衣食住行娱乐各方面的活动与经验。

中国学者程社明：简单地说，职业生涯就是一个人的职业经历。具体地说就是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础，以工作内容的确定和变化，工作业绩的评价，工资待遇、职称、职务的变动为标志，以满足需求为目标的工作的经历和内心体验的经历。

可见职业生涯是人的一生中最重要的历程，是追求和完成自我实现的最重要的人生阶段，它对人生价值起着决定性的作用。

二、数字职业生涯

职业生涯的三个特性：

职业生涯可以说是贯穿一个人一生的一个一连串、一系列的过程。勿庸置疑，职业生涯具有终生性、发展性、独特性等特征，我们结合诸位学者对职业生涯的定义就可以发现，他们大都对这些特征有所强调。

从独特性方面来说，每个人都有属于自己的职业条件，有自己的职业理想，有自己的职业选择，有为实现自己的职业理想所做的种种不同努力，从而有着与别人相区别的、独特的生涯历程。可以说，每个人的职业生涯都是独一无二的。

从发展性方面来说，每一个人的职业生涯，都是一种发展、演进的动态过程。学者们也大多强调了职业生涯是一个过程，是一连串的、一系列的过程。如麦克·法兰德认为，职业生涯是“一系列工作

选择,以及相关的教育或训练活动”,如萨帕所说的“一连串有酬或无酬职位的综合”等。

从终生性方面来看,每个人的职业生涯作为一种动态发展的历程,是根据个人在不同阶段的企求而不断蜕变与成长,直至终身。换句话说,职业生涯贯穿人的一生,是人一辈子的事,职业生涯阶段是人的一生中最重要的阶段。

两性的不同生涯发展模式:

从职业生涯的发展模式来看,不同职业、不同性别的人职业生涯发展模式是不一样的。美国社会学家米勒和福姆把男性的职业发展分为标准型、稳定型、不稳定型和复杂试用型四种。而日本学者神田道子则把女性的职业生涯发展类型划分为无职型、短期就业型、中断就业型、持续型和后就业型等五种。

金斯伯格的职业发展三阶段理论:

美国著名的职业指导专家、职业发展理论的先驱和典型代表人物金斯伯格认为,职业发展阶段可以分为三个时期:幻想期、尝试期和现实期。

(1)幻想期

也称空想期,指11岁之前的儿童时期。这个时期,儿童常常想像他们将来会成为什么样的人,这种想像就是与职业密切相关的,如想像自己成为教师、科学家、医生、军人等。不仅想像,他们还在游戏中扮演自己所想像的某种社会角色。此时期的职业需求特点是:单纯由自己的兴趣爱好决定,并不考虑也不可能考虑自身的条件、能力水平和社会需要与机遇。这种职业想像往往只是儿童的一种模仿行为。

(2)尝试期

也称试验期或暂定期,指11~17、18岁,为接受初等和中等教育并由少年向青年过渡的时期。这一时期,人的心理和生理均迅速成长、变化,开始形成价值观和独立的意识,知识和能力也明显获得提