

21世纪职业院校系列规划教材
SHIJIZHIYEYUANXIAOXILIEGUIHUAJIAOCAI

生涯设计

SHENGYA SHEJI

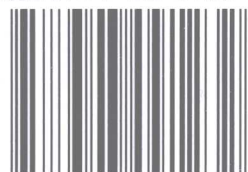
主 编◎朱 珠 曹 露



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



ISBN 978-7-303-09123-2



9 787303 091232 >

定价：20.00元

生涯设计

主 编◎朱 珠 曹 露

副主编◎宗卫红 吴 静

郭明康 江浩正

参 编◎滕 敏 周文芳



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

生涯设计/朱珠,曹露主编.—北京:北京师范大学出版社,2009.8(2009.9重印)

(21世纪高职高专系列规划教材)

ISBN 978-7-303-09123-2

I. 职… II. ①朱… ②曹… III. 职业选择—高等学校:技术学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 095193 号

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

装 订:三河万利装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:184 mm × 260 mm

印 张:12.75

字 数:293 千字

版 次:2009 年 8 月第 1 版

印 次:2009 年 9 月第 2 次印刷

定 价:20.00 元

策划编辑:姚贵平 责任编辑:姚贵平

美术编辑:李葆芬 装帧设计:李葆芬

责任校对:李 茵 责任印制:马鸿麟

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

前 言

生涯设计是帮助个人分析影响生涯发展的主客观因素，确立生涯目标，制订教育、培训、工作的行动计划，最终帮助个人合理选择生涯路线、适应生涯发展的教育指导过程。它是沟通教育与社会、教育与生涯、个人与生涯的一座桥梁，对个人生涯的发展和理想的实现具有重要的指引作用。它是一种思考的工具——思考为了取得未来的成功现在应做些什么。我们今天站在哪里并不重要，重要的是下一步要迈向哪里。

当前我国职业院校的生涯教育已得到极大的重视。然而，生涯设计教育不能仅仅就生涯谈生涯，而是要使学生从根本上认识生涯和生涯设计。职业院校的学生还没有多少社会经验，如何让他们从当下的经验出发，构建生涯设计的知识和能力，就成为生涯教育的关键点。着眼于一生，成长在当下，这是贯穿本书的主旨。本书的首要目标正是培养学生的生涯设计及其管理能力，因此，全书非常注重实践性和操作性，并力求贴近职业院校学生的生活。

本书从生涯、生涯设计、职业素质培养、职业能力提升、求职面试技巧、就业创业、角色转换等方面对职业院校的学生进行指导，引导他们认清形势、把握政策、更新观念、提升理念、掌握方法、强化能力。本书形式新颖，设有案例导航、职场故事、职场点评、职场测试、拓展阅读、小贴士、思考与训练等环节，以比较轻松的方式与学生探讨生涯设计中面临的一系列问题。

本书具有以下七大特点：

第一，在内容上尽量做到合理、丰富、新颖。

第二，在文字介绍方面做到精练、准确、通俗易懂。

第三，在内容组织上注意逻辑性、系统性和层次性，突出实践性与

指导性，注重理论与实践相结合。

第四，在时代性上尽量反映新观念、新思维和新思想，使师生的认识能跟上时代发展的步伐。

第五，坚持生涯设计与职业指导相结合，既关注学生的生涯发展，又关注学生当前的就业创业，力求多方兼顾。

第六，每章以案例导入，文中还附有大量的职场故事和系统的自我探索活动方案，并对案例加以点评，有助于学习者思考、借鉴。

第七，每章都配有各类思考与探讨题，供学生自我检查所学知识，测试自己的职业心理倾向，更好地认识自我，为自身生涯的发展奠定基础。

本书是职业院校学生朋友成长的良师益友，它不会告诉你要选择怎样的人生，因为做出决定是你自己的责任，但它会告诉你决策的步骤和方法以及社会对你的期望，为你的生涯决策提供服务，使你在走上职业岗位之前，从观念、心态、知识、技能等方面做好应对职业挑战的准备。人人都想要取得成功，但人人都应面对现实。面对自我的现实，正确把握自己的优点、缺点，对自己的能力、兴趣、爱好，对自己将来可能在哪些方面取得成功的情况都要做到心中有数，以便扬长避短，在成功的路上少走弯路。

本书在编写过程中，参阅了国内外大量的文献资料，在此谨向文献资料的作者表示衷心的感谢。由于编者水平所限，加上时间仓促，书中难免存在疏漏和不妥之处，敬请广大读者指正。

编者

2009年6月

目 录

第一章 生涯与生涯设计	(1)
第一节 生涯概述	(2)
第二节 生涯设计概述	(5)
第三节 生涯设计的基本步骤	(8)
第二章 制订生涯发展蓝图	(13)
第一节 自我分析	(13)
第二节 生涯探索	(23)
第三节 生涯决策	(35)
第三章 培养职业素质	(40)
第一节 职业道德	(40)
第二节 职业心理	(45)
第三节 职业兴趣	(50)
第四章 提升职业能力	(55)
第一节 职业能力概述	(55)
第二节 科学安排学习生涯	(60)
第三节 合理调控休闲生活	(68)
第五章 练就求职本领	(76)
第一节 求职心态	(77)
第二节 求职材料	(80)
第三节 面试技巧	(88)
第六章 掌握就业政策	(101)
第一节 就业制度	(101)
第二节 就业程序	(106)

第三节 就业维权	(113)
第七章 学会自主创业	(125)
第一节 创业意识	(126)
第二节 创业能力	(129)
第三节 创业计划	(134)
第四节 创业实施	(145)
第八章 实现角色转换	(153)
第一节 从学校到职场	(154)
第二节 适应职场环境	(159)
第三节 理性面对跳槽	(170)
附 录	(178)
参考文献	(196)

第一章 生涯与生涯设计

学习目标

1. 了解生涯的内涵、特征与发展阶段。
2. 理解生涯设计的内涵、特征、意义和准则。
3. 掌握生涯设计的基本步骤。

案例导航

成功的源头：早期的生涯设计

美国总统克林顿在上高中时就开始憧憬与规划自己未来的职业，描绘着若干年后成为一名总统的宏伟蓝图，并有计划地一步一步朝着总统的宝座迈进，终于实现了他人生的远大抱负。

世界富豪比尔·盖茨根据自己在电脑方面的天赋和兴趣弃学从商，充分发挥自己的特长和优势，在软件开发与经营领域获得巨大成功，一举成为世界首富……

事实证明，绝大多数知名人士今天的成功，无不来源于早期的生涯设计。

◆ 阅读了以上名人的故事，你有什么感受？

◆ 你开始设计你的生涯了吗？

专家点评

成功的源头就是早期的职业生涯设计。认识职业世界，形成生涯设计意识，是事业成功的第一步。

同学们在不知不觉中度过的人生最初的十几年里，因为有长辈的呵护和照顾，所以无忧无虑，也很少需要去主动设想和安排自己的生活。然而，随着时间的推移，同学们即将步入成年，成为一名对自己、家庭、他人和社会负有责任的人。你将要从事什么职业？希望过怎样的生活？如何谋求自我生涯的良好发展……一切都要靠自己去设计和经营。

第一节 生涯概述

一、生涯的含义及特征

(一)生涯的含义

“生”就是生命、人生的意思。“涯”就是“边界”的意思。“生”和“涯”合在一起，指的是人生的边界，也就是有生之年的意思。

生涯是指一个人的生活形态，是人一生所扮演的各种职业与生活角色的综合及结果。生涯就是人的生命历程，包含了与个人工作、生活有关的所有活动。

(二)生涯的特征

生涯具有以下特征：

1. 独特性

不同个体具有不同的生涯历程。你和他人可能有相同的职业或相同的职业发展轨迹，但是生涯是个人依据其人生规划与人生目标，为自我实现而展开的独特的生命历程。因此，生涯只存在于“我”追求它的过程中，生涯的过程就是“我”这个主体发展的过程。

2. 发展性

生涯是一个动态变化和不断发展的历程。工作有完成和终结的时候，但生涯却是一个不断发展的过程，你的任何生涯经验都会影响到生涯下一步的发展。

3. 终身性

生涯的发展贯穿人的一生。职业生活不会占据你的全部生命，但是生涯的发展却是终身性的，是一个需要终身学习、终身发展的过程。

4. 综合性

生涯以个体发展为中心，包含了各个层面的社会角色。由此可见，生涯与“职业”是有区别的，但不能否认的是，“职业”在“生涯”中占据了最重要的地位，因为大多数人一生中从事职业的时间最长。当前，中国人的平均寿命为74岁，一般来说，20岁左右开始工作，55~60岁退休，职业生涯占据了将近一半时间。一个人的职业角色提供了他扮演其他社会角色的经济基础，因为一个人只有有了工作才能有经济来源，才能“养家糊口”，做一名合格的丈夫或妻子，做一个合格的父亲或母亲；一个人的职业甚至在一定程度上决定着他的生活空间和生活形态。因此，职业生涯是生涯中最重要的部分，人的生涯主要是职业生涯。

二、生涯发展

每个人的人生虽然都千姿百态、各不相同，但仍有许多共同点。就像一年可以分为春夏秋冬四季，每个季节都有各自的特色和与之相适宜的生活方式一样，人的生涯也经历了

几个发展阶段，每个阶段都有自己的特点和相应的发展任务。如果你能够清楚地了解什么是生涯发展，人的生涯发展都有哪些阶段，每个阶段是怎样的，你就可以对自己的发展有“先见之明”，使自己走好生涯的每一步。

(一)生涯发展的含义

生涯发展指的是人从出生到成长成熟，直至衰老和生命的最后阶段的生命全程的发展过程。

(二)生涯发展的阶段

美国的职业指导专家舒伯把人的职业生涯发展过程分为五个阶段：

1. 成长阶段(出生~14岁)

这是一个以幻想、兴趣为中心，在学校学习的阶段。在这个阶段里，个人对于职业还处于一种模糊的意识状态，对于职业的认识幻想大于现实，是一个知识储备阶段。但成长阶段对于以后的生涯发展却是一个基础，没有良好的专业知识和个人素质，生涯发展就会面临很多困难。

2. 探索阶段(15~24岁)

逐步对自身的兴趣、能力以及对职业的社会价值、就业机会进行考虑，开始进入劳动力市场或开始从事某种职业。这个阶段处于毕业之后1~3年，是刚刚从学校走出来对社会逐渐熟悉的一个阶段。职业的新奇让新员工处于一种兴奋的状态。这个阶段是对职业习惯、职业规划、职业素质的探索与培养阶段，更多的是向同事学习，从而逐渐形成自己的风格。

3. 确立阶段(25~44岁)

对选定的职业进行尝试，变换工作，到逐步稳定。这个阶段在毕业之后3~7年开始，大部分毕业生已经是一个标准的职业人了。许多人开始面临职业的晋升。同时在对职业熟悉的基础上，不再满足自己的同事留下的一套规则，逐步开创属于自己的一个全新的秩序。当然，薪水也增加了。与此相反，还有一种可能，就是随着更多就业机会的出现，跳槽的频率也在加快。

4. 维持阶段(45~64岁)

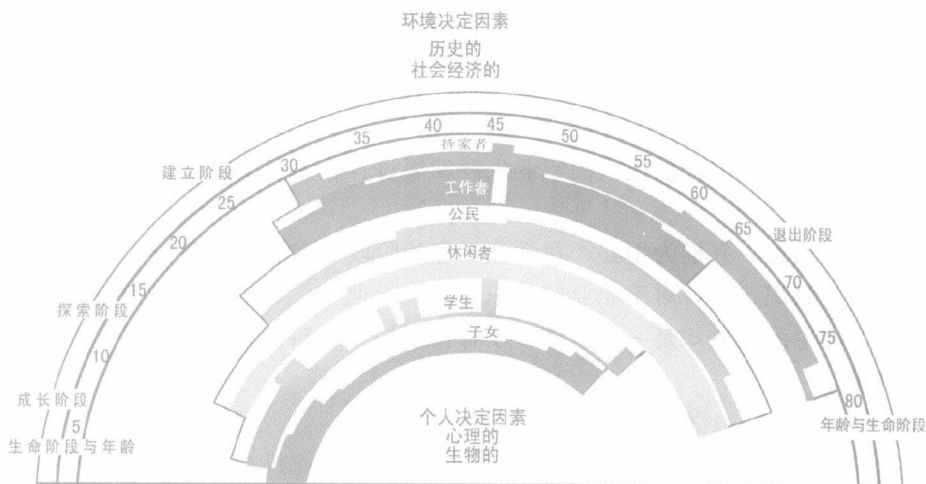
在工作中已经取得了一定的成绩，注重维持现状，提升自己的社会地位。本阶段持续相当长的一段时间，许多人的职业逐渐走向最高点。职业的成熟以及个人魅力的形成使自己处于一个“登高望远”的阶段。在知识更新方面许多人的周期逐渐加长，对于职业而言，经验逐步取代知识成为推动职业前进的原动力。这个阶段的人因为事情多，考虑的问题增多，如家庭、收入、地位等，相对而言，对职业变动一般相当谨慎，跳槽的一般比较少。

5. 衰退阶段(65岁以后)

职业生涯接近尾声或退出工作领域。退休前的3~7年。时间逐渐磨去一个人对于职业的兴趣，随着收入和地位都达到最高点，许多人开始逐渐失去工作的愿望。同时，对于一个职业而言，知识面临淘汰，个人也面临淘汰，这个时候退出不失为一种选择。

舒伯在原有观点的基础上提出一个广度与深度都更佳的生活广度、生活空间的生涯发展观，并以“生涯彩虹图”表示此理论(见下图)。根据舒伯的观点，一个人生涯发展阶段中扮演各种角色，就如同一条彩虹同时具有许多色带。这些角色包括子女、学生、休闲者、

公民、工作者、夫妻、家长、父母及退休者九种，这九种角色主要是在家庭、社会、学校和工作场所四个人生舞台上扮演。不同角色的交互影响构成个人独特的生涯。某一个角色的成功，可能带动其他角色的成功，反之则可能是失败。



生涯彩虹图

(三)生涯发展的原则

生涯发展遵循以下四个原则：

1. 生涯发展是完成自我观念的过程

生涯发展的过程主要是发展和完成自我观念，包括个人的兴趣、价值、能力的整体配合，并借由生涯选择、生涯设计以及生涯目标的追寻，使每个人都有成功美满的生涯。

2. 生涯发展是一个持续变化而逐步发展的过程

人一生从幼年到老年的过程，随着生理的成熟、经验能力和自我观念的成长，个人对工作情况、职业选择及决定，也不断地适应和发展。

3. 生涯发展是一个配合的过程

生涯发展随时配合个人和社会环境的影响力，一方面发展个人的特长，另一方面配合社会需求的发展趋势，以达到人尽其才、适才适所的境界。

4. 生涯发展是一个增加选择机会的过程

各种职业都有特殊的条件，需要不同能力和个性的人员。此外，一个人也可能适合多种不同的职业。个人在职业上的发展，就是探求工作世界里的更多合适的机会。

第二节 生涯设计概述



案例导航

生涯设计助她成功

张雯，一家医药外资公司分公司的总经理。当初她是某卫生学校护士专业的学生，从进入学校她就有了自己的生涯设计，树立了若干年后当经理的目标。毕业后，她成为某医院的一名普通护士。后来进入此外资公司，干的也是一般的后勤工作，与那些搞开发、搞管理的人相比，有一定的差别。即使是做小职员，她依然没有忘记自己的生涯设计。虽然开始做的是杂务活，但她把本职工作做得有条不紊，还主动学习其他业务，晚上还去夜大学习财务和管理。后来，她被上级领导看中，送到国外进行销售培训，回国后做销售。通过自己的努力，她把销售业务做得很出色，被提升为销售经理。她工作之余坚持不懈地学习其他业务知识，在公司中一直受到重视，不断得到提拔，最后成为外资公司分公司的总经理。

◆ 也许你会对这位小护士的发展感到惊讶，许多名牌大学的毕业生还没有当上总经理，她怎么会当上总经理呢？想一想其中的原因。

◆ 张雯的成功之路给你什么启示？



专家点评

她的成功得益于每个阶段都有自己的生涯设计。她在学生时代就树立了若干年后当经理的目标，因此，她每天所从事的工作，所考虑的问题，甚至她的言谈举止，都是为了实现自己的目标而作准备。合理的职业生涯设计使她获得了事业的成功。

人的生命有两个端点：出生与死亡。正如你不能选择父母与出生一样，你也不能选择生命，但是你可以选择自己的生活与工作，对自己的生涯进行设计，使你的人生更富有意义。

一、生涯设计的内涵及特征

(一) 生涯设计的内涵

生涯设计(career planning)，又叫生涯规划，是指根据个人对自身的主观因素和客观环境的分析，确立自己的职业以及制订相应的工作、培训和教育计划，并按照一定的时间安排，采取必要的行动实现生涯目标的过程。

(二) 生涯设计的特征

1. 个性化

一个人的生涯是一个漫长的过程，包括了生活的全部。每个人的生活经历都各不相同

同,有的人很早就结束学业,踏上了工作岗位,有的人却一直坚持学业,读到博士;有的人一生只从事一种职业,有的人却从事多种职业。如何选择和规划自己的生涯,往往受到学识、爱好、性格、价值观、思维方式、行为方式、成长阶段、机遇、环境等主客观条件的制约。生涯设计不是社会或学校强加在个人身上的实施方案,而是在当事人内心动力的驱使下,结合社会职业的要求和社会发展的利益,依据现实条件和机会所制订的个人发展方案。

2. 开放性

个人虽然是生涯设计的主要角色,但并不意味着由个人闭门造车、独自完成生涯设计,还要受家庭、上级、同事、下级、朋友、顾问等的影响,也不意味着职业生涯设计必须要一次完成,终身不变。生涯设计的开放性要求设计者要尽可能多地与外界环境交换信息,多方听取他人的建议,通过多种方式考查个人的职业潜能,并且随外界环境的变化而做出相应调整。

3. 适时性

设计是预测未来的行动,确定将来的目标,因此各项主要活动何时实施、何时完成,都应有时间和时序上的妥善安排,以作为检查行动的依据。

4. 可行性

生涯设计其实就是实现人生目标的行动方案,设计要有事实依据,并非是美好幻想或不着边际的梦想,必须根据自身情况和客观环境制订,否则将会延误生涯设计的良机,造成制订的生涯规划脱离现实,缺乏可操作性。

二、生涯设计的意义

许多职业院校毕业生都有过这样的困惑:实际就业情况与自己人生理想相差甚远,收入也与期望值有较大差距。为什么会有这样的情况出现?有关专家认为,是他们踏上社会前缺少必要的生涯教育和生涯设计,缺少对职场的前瞻和对社会的认识,因此,很多职场新人刚踏上工作岗位就产生了职业失落感。

如果说职业生涯是人生的重要组成,那么生涯设计则是一个与“职场成功”密切相关的话题。部分职业院校毕业生没有充分认识到生涯设计的意义与重要性,认为找到理想的工作主要依靠学识、业绩、耐心、关系、口才等条件,生涯设计纯属纸上谈兵,是耽误时间,这是一种错误的理念。实际上,磨刀不误砍柴工,未雨绸缪,先做好生涯设计,有了清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践,这样的效果要好得多,也更经济、更科学。生涯设计具有重要的意义。

(一)生涯设计可以增强发展的目的性与计划性,提升成功的机会

生涯发展要有计划、有目的,不可盲目地“撞大运”。很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始。古语讲,“凡事预则立,不预则废”,就是这个道理。

(二)生涯设计可以发掘自我潜能,增强个人实力

一份行之有效的生涯设计将会引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优

势,帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值;引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析,使你树立明确的人生发展目标与职业理想;引导你评估个人目标与现实之间的差距;引导你进行前瞻与实际相结合的生涯定位,搜索或发现新的或有潜力的生涯机会;使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施,不断增强你的职业竞争力,实现自己的人生目标与理想。

(三)生涯设计可以提升应对竞争的能力

当今社会处在变革的时代,到处充满着激烈的竞争。物竞天择,适者生存。职业活动的竞争非常突出,尤其是我国加入WTO后,要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地,必须设计好自己的生涯。这样才能做到心中有数,不打无准备之仗。而不少应届职业院校毕业生不是首先坐下来做好自己的生涯设计,而是拿着简历与求职书到处乱跑,总想会撞到好运气找到好工作。结果,浪费了大量的时间、精力与资金,到头来感叹招聘单位是有眼无珠,不能“慧眼识英雄”,叹自己“英雄无用武之地”。

你今天站在哪里并不重要,但是你下一步迈向哪里却很重要。成功的人生需要正确的规划,合理设计自己的生涯,是每一名职业院校毕业生迈向成功人生的第一步。职业院校的学生首先要认识到生涯设计的重要意义。

三、生涯设计应遵守的准则

(一)择己所爱

从事一项你所喜欢的工作,工作本身就能给你一种满足感,你的生涯也会从此变得妙趣横生。兴趣是最好的老师,是成功之母。调查表明:兴趣与成功几率有着明显的正相关性。在设计自己的生涯时,务必注意:考虑自己的特点,珍惜自己的兴趣,择己所爱,选择自己所喜欢的职业。

(二)择己所长

任何职业都要求从业者掌握一定的技能,具备一定的能力。而一个人一生中不能将所有技能都掌握。故你在进行职业选择时必须择己所长,以有利于发挥自己的优势。运用比较优势原理充分分析他人与自己,尽量选择冲突较少的优势行业。

(三)择世所需

社会的需求不断演化着,旧的需求不断消失,新的需求不断产生,新的职业也不断产生。在设计自己的生涯时,一定要分析社会需求,择世所需。最重要的是,目光要长远,能够准确预测未来行业或者职业的发展方向,再做出选择。

(四)择己所利

职业是个人谋生的手段,其目的之一在于追求个人幸福。你在择业时,要考虑自己的预期收益——尽量使幸福最大化。明智的选择是在由收入、社会地位、成就感和工作付出等变量组成的函数中找出一个最大值。这就是生涯选择中的收益最大化原则。

第三节 生涯设计的基本步骤



案例导航

我的职业我做主——开一家化妆品专卖店

潘茜选择到某职业院校读商贸专业。她认为：在人生的道路上，只有确立目标，好好规划，完善自己，超越自己，才能取得成功的喜悦。如今，在这个人才济济的竞技场上，对于即将踏入社会却没有半点经验的我们来说，想要实现自己的理想是难上加难。其关键在于我们如何去对待我们的理想及实现理想的过程。制订一份切实可行的职业生涯规划很重要。潘茜从以下几个方面制订了她的计划：首先，正确认识自我，包括优点、缺点。其次，分析自己具备的条件、机会和周围环境。然后，确定职业发展的目标：开一家化妆品专卖店。最后，分别制订各阶段的目标和措施。经过几年的学习和实践，潘茜一步一步实现了自己的理想，成为一家化妆品专卖店的老板。

◆ 潘茜从哪几个方面制订了她的生涯规划？

◆ 你知道生涯设计包括哪些基本步骤吗？



专家点评

作为职业院校的学生，该如何来规划自己的生涯呢？要做好生涯设计就必须按照生涯设计的流程，认真做好每个环节。

生涯设计的具体步骤概括起来主要有以下八步：

一、确立志向

确立志向是事业成功的基本前提。没有志向，事业的成功也就无从谈起。俗话说：“志不立，天下无可成之事。”立志是人生的起跑点，反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观，影响着一个人的奋斗目标及成就的大小。因此，在制订生涯发展蓝图时，首先要确立志向，这是制订生涯发展蓝图的关键，也是生涯设计中最重要的一步。

二、自我评估

自我评估的目的是认识自己、了解自己。因为只有认识了自己，才能对自己的生涯做出正确的选择，才能选定适合自己发展的生涯路线，才能对自己的生涯目标做出最佳抉择。自我评估包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方法、道德水准以及社会中的自我等。