

职业规划攻略

THE CAREER FITNESS PROGRAM
EXERCISING YOUR OPTIONS



(原著第十版)

【美】黛安娜·苏柯尼卡 (Diane Sukiennik) 著
丽莎·劳夫曼 (Lisa Raufman)
威廉·本达特 (William Bendat)

边珩 靳慧霞 宋佶霖 孙佚男 等译



化学工业出版社

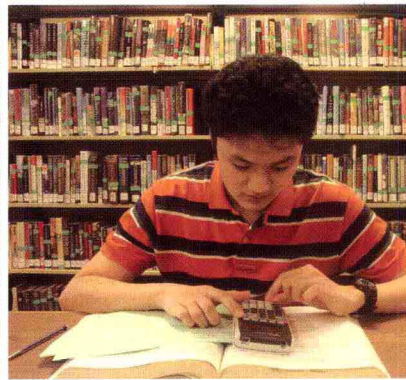
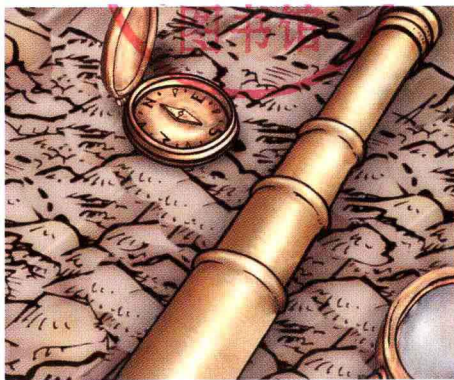
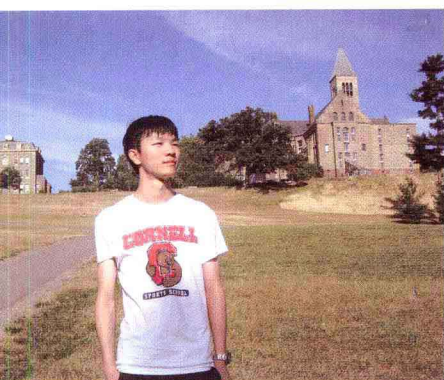
职业规划攻略

THE CAREER FITNESS PROGRAM
EXERCISING YOUR OPTIONS



(原著第十版)

黛安娜·苏柯尼卡 (Diane Sukiennik) 著
【美】 丽莎·劳夫曼 (Lisa Raufman)
威廉·本达特 (William Bendat)
边珩 靳慧霞 宋佑霖 孙佚男 等译



化学工业出版社

本书分为三个主要部分:个人评估(第1章到第5章),工作的世界(第6章到第8章)和求职策略(第9章到第12章)。详细生动地介绍了职业规划与求职的基本知识和方法,全面介绍了求职择业的实用技术,使读者能够在自我与职场认知的基础上,明确求职努力的方向,进行职业规划。

本书既是高等学校、高职高专、中等职业学校学生修炼职业生涯发展能力的重要教材,又是所有寻求职业努力方向并谋求职业成功的行动指南,还是职业指导人员提升业务能力、提高职业指导有效性最为理想的工具书和参考书。

图书在版编目(CIP)数据

职业规划攻略/[美]苏柯尼卡(Sukiennik,D.),[美]劳夫曼(Raufman,L.),[美]本达特(Bendat,W.)著;边珩等译. —北京:化学工业出版社,2014.2

书名原文:The career fitness program:exercising your options

ISBN 978-7-122-18885-4

I. ①职… II. ①苏…②劳…③本…④边… III. ①职业选择—通俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第258700号

Authorized translation from the English language edition, entitled CAREER FITNESS PROGRAM: Exercising Your Options, 10E, 9780132762335 by Sukiennik, Diane; Raufman Lisa; Bendat William published by Pearson Education,Limited, Copyright©2013, 2010, 2007 by Pearson Education,Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by Pearson Education Asia Ltd., and Chemical Industry Press Copyright©[2014]

北京市版权局著作权合同登记号:01-2012-8251

本书封面贴有 Pearson Education (培生教育出版集团)防伪标签,无标签者不得销售。

责任编辑:王文峡

文字编辑:王 爽

责任校对:徐贞珍

装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/16 印张19 字数410千字 2014年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:58.00元

版权所有 违者必究

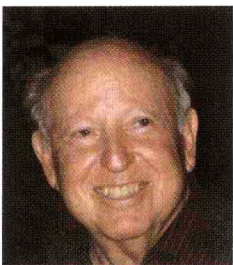
作者简介



黛安娜·苏柯尼卡博士（Dr. Diane Sukiennik）是一位职业咨询师，婚姻和家庭问题专家，同时也是国际著名的讲座主讲人。她拥有哥伦比亚大学（Columbia University）和诺瓦东南大学（Nova Southeastern University）的高级学位，并且在工业心理学、管理学和企业发展等方面有深入的研究。苏柯尼卡博士在加利福尼亚州的墨尔帕克学院（Moorpark College）任教 37 年。她的专业领域是职业生涯的策划，个人及专业演讲技巧，以及管理的有效性。作为一名咨询顾问，她不仅有自己的职业咨询业务中心，而且为美国公共广播（PBS）在全国范围内开发“职业优势”的电视课程。该电视课程主要讲述个人事业和生活发展。苏柯尼卡博士为 www.foodandwineaccess.com 网站投入了毕生的心血。



丽莎·劳夫曼博士（Dr. Lisa Raufman）长期担任位于加利福尼亚州托兰斯市（Torrance California）的埃尔卡米诺学院（El Camino College）的咨询专业主任以及职业中心负责人。她是一位职业咨询师以及婚姻和家庭问题专家并拥有社区大学职业复原辅导咨询专业的硕士学位，她获得美国加州大学洛杉矶分校（University of California at Los Angeles）的博士学位，研究领域为高等教育、工作与成人发展。此前，劳夫曼博士在埃尔卡米诺学院职业转换中心做管理工作。她曾任职美国培训与发展协会（ASTD）和加州社区学院咨询师协会的主席。劳夫曼博士也是加州社区学院校长办公室职业发展顾问的会员。她是美国咨询协会（ACA）、国家职业发展协会（NCDA）、美国大学咨询协会（ACCA）、加州职业发展协会（CCDA）、加州儿童护理协调员协会（CCCCA）和社区咨询委员会（CAC）的终身会员。她的博客地址为：www.careerthoughtleaders.com。



威廉·本达特博士（Dr. William Bendat）是著名的职业生涯发展理论方面的带头人和改革家。他曾在加利福尼亚埃尔卡米诺学院（El Camino College）担任学生服务中心的主任，他负责的咨询和职业生涯项目屡获大奖，并得到加利福尼亚州和国家的认可。因埃尔卡米诺学院的职业生涯服务成绩显著，它的咨询和职业生涯项目获得斯坦福大学（Stanford University）授予的丹尼尔奖（H.B. McDaniel Award）。本达特博士拥有辅导心理学的高级学位，他的研究重点是决策和自我概念。这些内容充实了《职业规划攻略》这本书。作为教育和职业评估系统（Careerscope）的主管，本达特博士为公共和私人机构提供专业的职业生涯讲座。另外，本达特博士曾担任执业治疗师、加州咨询经理委员会（California Managers of Counseling）的主席，为众多研讨会议和专业期刊做出了贡献。

本书介绍

各就各位，准备出发……

职场的变化速度令人目不暇接，就业市场比以往任何时候都更加变幻莫测。许多公司正在裁员、精简、重组、外包，并在经历彻底的技术变革。在更大的并购市场形成的同时，更多的小企业却正在纷纷创立。全球化及企业和组织的外包赋予我们富有竞争力的挑战和前所未有的机遇。如果你能跟上潮流并且寻找到符合你的个人喜好的机会，那么你就能从瞬息万变的就业市场中受益。下面的主要趋势正在重塑职场：

1. 雇员少于 50 人的小企业产生了大部分的工作职位。

2. 传统的层次化组织正在改变成为各种形式，扁平化的（减少中层管理）组织结构变得越来越普遍。专家们形成了灵活的关系网，他们为了一个短期项目而组成专家组，然后再为下一个项目组成一个新的专家组，这样的工作方式将成为司空见惯的事。

3. 规模较小的公司为适应不断变化的经济扩张和收缩，他们雇用临时工和合同工。

4. 正如制造业曾是我们的经济支柱，美国目前被认为是依赖于知识型员工的服务经济。（请参阅第 6 章中标题为“对知识型员工的需求”的章节。）

5. 终身学习是必需的。虽然拥有学位能让你找到一份工作，但是如果你不能持续提升自己，你将失去竞争优势。在岗人员正在反思和重塑自己，并融入新的产品、理念及服务意识，以满足不断变化的需求。

6. 全球竞争和跨国公司会影响越来越多的企业。最有价值的员工将是熟悉多种语言和文化习俗的人。在劳动力市场中，妇女和移民的数量将不断增加。

7. Web 2.0 将继续影响我们的思维、行为、学习、经营，帮助我们管理我们的职业生涯。社交媒体将扩大到所有工作领域。

8. 人在其一生中有可能改变自己的职业道路 5 次以上。许多人甚至在 35 岁之前就做过 9—13 个工作。

9. 员工在工作中越来越关注工作的意义和目的，寻求一份新的职业就是要发现生活的平衡和意义，这成为工作满意度的精神（不一定是宗教）追求。

10. 长期失业迫使许多人为了生存而去做任何工作。这本书能帮你解放思想，免受目前经济窘境的束缚，规划到你能选择属于自己职业的时候。

当你学完这本《职业规划攻略》，你将能够看到长远的关于各种不同职业选择的可能性。

变化和动荡使得这一时代成为历史上富有挑战性的时代。许多人因缺乏对自己的选择、自己所处的位置和生活目的的了解而不堪重负。其实有一点是可以肯定的，那就是变化。所以现在要做的必要的准备工作就是期待变化，接受变化，并为之做出规划。你为变化做的最好的准备就是根据你的人生目标去了解“你是谁”，担当起塑造自己生活的责任。当你了解自己并开始做出自己的决定时，你的自信心就越来越强。在你以深层次的、个人的方式做出选择时，你就开始意识到：无论世界如何变化，你仍然可以驾驭它。

今天的就业市场要求你身体敏捷、思维敏锐、心理健康。这本《职业规划攻略》帮助你训练你的选择，无论你是在为你的第一份工作做准备，还是重返职场或是在重新考虑你的职业生涯，这些攻略将帮助你强化你的心理耐力和精神毅力，这是你获取事业成功和工作满意的必要条件。尽管你将面临不可避免的突发事件和挑战，你也能不断取得成功而建立新的

思维模式,开发你所需要的工具。《职业规划攻略》的宗旨是帮助你自我发现和实现自身价值,其主要目标是带领你走过职业生涯规划的全过程,其中包括自我评估、决策制订和求职策略。这个过程将会让你做出贯穿你一生的令人满意和愉悦的职业选择。依照每章循序渐进的内容,你能更多地了解自己并且知道如何将自我认知与职业生涯规划的雏形联系起来。

让我们预览这本书的大致内容,看看它是如何帮助你实现你的职业目标的。职业生涯规划过程分为三个主要部分:个人评估(第1章到第5章),工作的世界(第6章到第8章)和求职策略(第9章到第12章)。

- 在第1章中,你会了解在职业生涯规划的过程中如何开始自我评估,你能发现几个代际的人一起工作的情况并且明白它是如何对你产生影响的。另外,本章还讨论了工作和职业之间的差异。最重要的是,这一章把构建职业生涯所带来的挑战与塑造健康体魄做了比较。

- 在第2章中,你将学习如何培养积极的自尊心来影响你的行动。本章将帮助你培养自信心并保持积极的态度去生活和制订职业生涯规划,它向你介绍自我品牌和竞争优势这两个功能强大的概念。

- 在第3章中,你将确定你的需求、愿望和价值观,并探讨这些激励因素如何影响你的职业选择,而且,你还将了解到不同代际的价值观的差异。

- 在第4章中,你将了解并欣赏自己独特的个性和兴趣——这些因素会影响你的职业选择。

- 在第5章中,你将学习识别不同类型的技能,并学习如何识别和描述自己的技能和它们在不同工作领域的可迁移性。

- 在第6章中,你将了解社会和文化的规范和偏见可能会影响你的职业选择,你还能了解工作领域的趋势,有前途的职业,薪酬的预测,并得到一些非常好的职业信息的网站。

- 在第7章中,你能看到关于职业生涯和具体职业的信息的网站和发布来源,包括政府出版物和网络资源。

- 在第8章中,你将能了解人们是如何做出决策的,并学习如何提高自己的决策能力。这个过程包括学习设定并追求短期和长期的目标,建立并保持收支平衡,并做出专业大抉择。

- 在第9章中,你将了解求职策略,以发现隐藏的就业市场,包括利用大学的就业中心、关系网络、信息采访、社交媒体和在线求职技巧。

- 在第10章中,你将学习如何制作获胜的简历、工作集和求职信。

- 在第11章中,你将准备参加工作面试。本章讨论面试过程中的各个方面,包括你可能会遇到的问题的范例,并给出如何处理雇主的不合法问题的建议。

- 在第12章中,你将着重了解从大学到职业生涯的过渡,学习如何管理职业生涯,并将职业与自我匹配作为一种生活方式的理念。

即使你还没有全职的工作,求职策略章节(第9章到第12章)也是一种宝贵的资源。不管现在你是在校学生,还是打算找份兼职工作、就业、寻求一份实习岗位、准备读研究生,你都能开始制作你的简历和档案,并练习面试技巧。

在本书的最后,你会发现一个职业适配性档案。每学完一章,请到文档中各章部分总结学习内容并生成了一个连续的日志。你可以温习这些内容并随着职业生涯规划过程的深入理解而不断添加并更新你的答案。这些将帮助你能做出更好的选择,并提高你和职业的匹配程度。

内容简要

第一部分 职业适配形象 调查个人优势

- 1 测试职业理念：进入竞技状态
- 2 打造成功形象：挖掘自身潜能
- 3 确认核心价值：强化平衡能力
- 4 评估个性与兴趣：展现真实自我
- 5 评估自身技能：突出个人才华

第二部分 驾驭职场智慧 开拓就业领域

- 6 考察职场世界：提升个人眼界
- 7 探索求职信息：放开广阔视野
- 8 精炼战略决策：制订通盘计划

第三部分 实施通盘计划 展开求职演练

- 9 瞄准工作搜索：调动关系网络
- 10 创作获胜简历：推销个人品牌
- 11 策划成功面试：详述制胜机宜
- 12 聚焦美好未来：保持前进动力

职业适配性档案

译者前言

精彩人生从“入对行”开始！

中国有句俗话：“男怕入错行，女怕嫁错郎。”现代社会，男女平等，无论是谁，找错对象和入错行业都会贻误一生、抱憾终身。所以，精彩人生既要“找对人”，又要“入对行”。而且，“入对行”比“找对人”更要提早考虑。

如何能够“入对行”？美国作为世界上职业规划开展历史最为悠久的国家，早已找到了答案。《职业规划攻略》是一本在美国非常畅销、通俗易懂、实用性强、指导人们如何“入对行”的工具书。它的作者是美国三位资深职业规划师：黛安娜·苏柯尼卡博士（Dr. Diane Sukiennik）、丽莎·劳夫曼博士（Dr. Lisa Raufman）和威廉·本达特博士（Dr. William Bendat）。他们将多年积累的实战经验和切身感受浓缩于本书当中，指导读者一步步地完成职业生涯规划的全过程，成为美国各个阶层倍受欢迎的人生宝典。我在美国学习的时候使用了这本教材，让我受益匪浅、记忆深刻。这种学习经历是我从未体验过的，因为每堂课都让我产生共鸣，每行字都让我相见恨晚。我很庆幸自己能读到这本书，也很遗憾我是人到中年才看到这本书。现在，我想把它介绍给你——我的朋友，希望你能尽早“使用”这本书，让它在你的的人生规划中助你一臂之力。

我是20世纪80年代的高中生，那时候整个社会都在推崇“学好数理化，走遍天下都不怕”，因此上高中时我盲从地选择了理科，后来迈进了工科大学的大门。大学时代对每个人来说，是人生最美好、学习能力最强的阶段，可我却与物理、化学、力学等令我疲倦的科目打交道，盼望着尽快毕业，可以永远摆脱数理化。我毕业后去了和专业对口的事业单位，有了铁饭碗，可我却对工作缺乏热情和激情。2010年我下定决心从单位辞职，并有机会到美国读书。当我从国内读书的大学转学分的时候，时隔多年我看到自己的大学成绩单，我突然发现几乎所有的科目都是我不感兴趣的。捧着这份成绩单，我遗憾地想哭，因为从18岁到42岁，这段人生中最宝贵的时光，我都在接受自己不感兴趣的知识，做着自己不擅长的工作。人到中年时，我终于下定决心和它分道扬镳，当然也会有些不舍，毕竟我把人生最美好的年华都给了它。可是，当我迈出办公楼的一刹那，我身心无比轻松，尽管我不知道我人生的下一站会是哪里，但重新选择的愿望却让我跃跃欲试，蓬勃的激情又回来了！

这样的经历使我深刻体会到“入对行”对一个人的一生是何等的重要！这和寻找人生伴侣有太多的相似之处。男女之间的吸引和愉悦，可以带来幸福的生活；专业或职业与个人的适配能开发人深厚的潜力和无穷的智慧和智慧，给人带来工作的快乐和精彩的人生。找到适合自己的人生伴侣的前提条件是要知己知彼，选对专业和职业同样也是这个道理。

知己就是要了解自己的个性、能力、兴趣、特长以及价值观；知彼就是要了解工作的世界，通晓职位的内容和需要的技能。相比来说，选择专业和职业要比寻找伴侣更为容易，这是因为：只要你看中了它，你就一定能够得到它！

我到美国上学的第一学期，就使用了这本书并得到学校咨询顾问的帮助。人们说“天生我才必有用”，尽管人到中年，我依然想知道我的“才”是什么。我兴奋地学完了这门课程，因为在我面临人生的再次选择时，它让我及时地、全方位地了解自己，看清了我的特质和才能。如果当初在选择专业时就懂得这些，我该少走多少弯路，学习、工作该多么富有激情和动力！因此，我的朋友，或许你正在为大学专业的选择而迷茫；或许你正在跃跃欲试地开始自己的职业规划；或许你像过去的我一样，不满意自己的工作，正在寻找新的机会；或许你正处于事业的低谷，被迫面临职业的再次选择，那么，就请你静下心来读读这本书，相信它一定会给你或多或少的指点和帮助，启发你全方位地看清自己，选对人生方向。如果这本书能够真正帮到你，那么我之前所有的遗憾就不再是遗憾了。

当然，在《职业规划攻略》这本书中，有些情形可能不太符合中国的国情，但这并不妨碍它帮你建立起正确的职业选择态度。朋友们，一定要拿出找对象的精神，精心挑选适合自己的专业和职业，这样你会更有激情，生活也会更加精彩！

最后，我要在这里感谢我的职业规划课程老师兼职业咨询顾问：玛丽·麦克曼（Mary E. McMann）教授和艾尔莱恩·莎琳（Arlene Shannon）副教授对我的支持和鼓励。

本书由边珩、靳慧霞、宋佳霖、孙佚男、魏健、苗舒译，刘铮、许红、宋力、孙承慧、边凯元对本书的翻译工作提供了帮助。

感谢边玮、徐静、宋增烈、李建伟、陈玉萍、刘崇、赵红玲、杨萃娜及化学工业出版社的工作人员，正是大家的共同努力，才使得《职业规划攻略》这本书在国内顺利出版，并尽快与读者见面。

边珩

2013年6月于美国锡拉丘兹

前言

感谢你选择第十版《职业规划攻略》。从读者积极的反馈中我们得知，这本书改善了成千上万名学生的生活质量，由此我们获得了极大的鼓舞。对于此书，我们强调“使用”而非“阅读”，因为职业生涯的规划是由行动主导的。我们在每一章中都结合了文本与练习，以使你“融入到规划过程当中”并将职业以多种多样的形式展现给你。我们致力于职业规划过程，它既是科学又是艺术，既需要逻辑又需要直觉，既要拥有灵感又要付出汗水。在这一过程中，您的老师/顾问/教练扮演着至关重要的角色，他们为你提供经验与智慧。就像私人教练训练运动员不能偏离正轨一样，这本书指导学生在蜿蜒曲折而非一马平川的职业规划道路上不断前行。

本书是当前职业规划领域最为出色的艺术与科学相结合的纲要。第十版图书将电子媒介的使用融入到了职业规划的各个方面，但这并不是说互联网是职业规划过程中唯一的工具。实际上，本书强调的另一部分就是人际关系技能。高科技与人际交流的结合使你能够整合两者之优势，让你在职业规划中付出的努力获得最丰厚的回报。

第十版的改进

第十版图书引进了新的四色布局和图形表格，新的标题、话题、讨论、练习和特点。新的布局设计将抓住学生的视觉通道；新的标题更清晰地展现了每章的内容和成果。

- 书中增加了职业规划的过程、挑战和承诺。第一章强调了读者充分参与到整个职业规划过程的重要性。

- 学习成果。改写了每章开始的学习目的，更直接地强调学生应该理解、练习和关注的内容。

- 新的成功小贴士环节。将概念与讨论同现实社会生存技巧相结合。



成功小贴士

医疗行业所需技能

尽管医疗领域的每种职业都有不同的要求，但是你仍能在这个快速发展的领域中找到通用的技能。许多职位都要求有出色的人际和沟通技能，一定程度的技术或定量思维能力，以及强烈的职业道德。除此之外，大多数职位还需要极强的责任心和成熟度。医疗工作者必须愿意学习和终身学习，因为在这个新科技、新程序、实验性的治疗方法，甚至是新的疾病不断变化的领域，医学工作者要不断地更新知识并重新认证。

你有何想法？

1. 从上面的描述中，哪些技能是你已经拥有的？
2. 眼下你如何能获得上述提到的技能？

■ 新的决策制订问题。每一章都加入了这类问题,以强化你在“事实与数据”、“成功策略”和“真实故事”环节的决策制订能力。

■ 新的训练的选择环节。为每位读者打造量身定做的行动步骤。



训练你的选择

假如你一说出你的使命声明,就会有人给你一个很有价值的奖励,你会说什么?现在就开始尝试表明你的使命,充分认识到它在你一起进步,并在这个过程中不断对使命做出修订。我们都有一个追求的目标,它使得我们能够不断认识我们的价值观。

我的使命声明: _____

祝贺你,奖励是自我认知和不断进步!

■ 新的巩固学习成果环节。在每一章的最后,你可以通过这项练习评估自己的学习收获。

■ 新的职业适配性档案。学生在本书的结尾部分写下答案,以反映你学到的内容。

职业适配性档案

请把各项内容归纳在一起就形成了职业适配性档案,也就是达成了一个尝试性的职业目标。

职业适配性档案是职业生涯规划中的一个重要工具。它帮你整理思路、收集工作成果并让你向职场展现最专业的自己,在你一开始规划并寻求你的职业时它就非常有用。在你的电脑上和/或在活页夹中创建一个文件,将你个人的信息包括技能、兴趣和能力等收集其中。开始整理并归纳个人的材料,包括各种报告、项目、工作评价、笔记、奖项或其他支持自我评估的信息。

下面的许多练习摘自书中的各章节,这样做是非常有意义的。因为它让你回顾你的答案并思考这些答案对你现在是否还具有意义。如果你今天的答案不同于你原有的答案,就在下面记录你现在的回答。这样的总结帮你整合每一章的信息,最终成为你专有的职业适配性档案。请在每章的最后一项记录你所发现的网站以及从中得到的非常有用或是某种类型的信息。注意:必要时可附加纸张完成练习。

第一章 测试职业理念

请参阅第一章原有练习

1. 我是 _____
2. 我需要 _____
3. 我想要 _____
4. 我对不同代际的偏好可能会影响到我选择职业,可以归纳为 _____
5. 最符合我的霍兰德类型是:
____ 实践型 ____ 企业型 ____ 社交型
____ 艺术型 ____ 研究型 ____ 常规型
6. 最能描述我的五个形容词是 _____
7. 我在学校里最喜欢的科目包括 _____
8. 在“互联资讯”练习中,我发现 _____
(列出网站名称) _____
对 _____ 非常有用。
(学习成果/获取信息)

■ **2012 年及以后的趋势。**在讨论、图、表及推测中探讨 2012 年及以后的趋势，帮助学生为融入未来的世界做好准备。

■ **结合当下最新的练习、术语和内容设计以说明经济现状。**教师、学生和咨询师需要了解并参与到整本书的嵌入式问题中，以激发兴趣并提高了内容的相关性。

■ **重新组织和改进内容以增加本书的实用性。**改进各章节和练习；规范所有的练习以便于你能独立或与他人合作完成这些练习；每一章的内容相对独立又互相联系。

■ **《职业规划攻略》**着重于强调国家职业信息协调委员会（NOICC）所提出的从学校到就业所必需的竞争能力。

鉴于当今的现实和全球机遇，新的素材向学生展示如何最优化自己的职业适配项目。

- 代际差异
- 品牌
- 竞争优势
- 理解个人使命声明的价值
- 与 STEM（科学、技术、工程和数学）相关的职业趋势
- 自由职业者 / 临时雇员 / 应急工
- 在求职策略、作品集及电子简历的替代品等各个方面，强调了社交媒体的重要性
- 新出现的简历、工作集和面试形式
- 耐力和弹性（如心态健康）对于维持长时间求职的重要性
- 在全球经济中的战略定位

每一章的学习目标重新命名为“学习成果”，更直接地强调学生应该理解、练习和关注的内容。以此为目标，每一章的章末都添加了“巩固学习成果”练习，学生可以通过这项练习评估自己的学习收获。

■ 为了强化每一章的决策制订能力，我们在“事实与数据”、“成功策略”和“真实故事”环节都加入了这类问题。

■ 通过文章中的嵌入式问题吸引读者，引发阅读兴趣并和书中内容相关联。

■ 为了与时俱进，我们将书中内容与经济现状和社会进步相联系。

感谢

我们向以下人士表示诚挚的感谢，他们在本书的各个阶段进行审阅并为如何改进提供建议。依靠他们的努力，这本书日臻完善。

为第十版做出贡献的人士：Ailene Crakes, 圣地亚哥梅萨学院（San Diego Mesa College）；Jonathan Brent Ellis, 佛罗里达州希尔斯堡社区学院戴尔马博瑞分校（Hillsborough Community College—Dale Mabry, Florida）；Cheryll LeMay, 岱伯洛谷学院（Diablo Valley College, California）；Rechelle Mojica, 圣地亚哥 CC 区米拉玛大学（Miramar College—part of San Diego CC district）；Robert Morris, 伊利诺伊大学（University of Illinois）；Dr. Katie Scott-Garcia, 佛罗里达州圣达菲学院（Santa Fe College, Florida）；Belen Torres-Gil, 加

利福尼亚州瑞航德学院 (Rio Hondo College, California) ; Martha Vargas, 圣加利福尼亚州塔安娜学院 (Santa Ana College, California) ; Wendy Walker, 达切斯社区学院 (Dutchess Community College)。

为前几版做出贡献的人士 : Barbara Allen-Burke, 克拉克马斯社区学院 (Clackamas Community College); Howard J. Bachman, 克瑞顿大学 (Creighton University); Phyllis Bickers, 奥本大学 (Auburn University); Bruce Bloom, 芝加哥德锐技术学院 (DeVry Institute of Technology, Chicago) ; Michael Brooks, 得克萨斯基督教大学 (Texas Christian University) ; Beverly Brown, 南伊利诺大学 (Southern Illinois University) ; Dora Clarke, 惠特学院 (Whittier College) ; Pam Conyngham, 肯特州立大学 (Kent State University) ; Mariah Daniel-Platt, 兰乔圣地亚哥学院 (Rancho Santiago College) ; David Davis, 达尔塔学院 (Delta College) ; Rita Delude, 新罕布什尔社区技术学院 (New Hampshire Community Technical College) ; Ricardo Diaz, 查菲社区学院 (Chaffey Community College) ; Angela Dillavou, 韦斯特伍德技术学院 (Westwood College of Technology) ; Sally Dingee, 门罗社区学院 (Monroe Community College) ; Sue Eckberg, 招聘热点 (Career Focus) ; Robert Ehrmann, 圣巴巴拉城市学院 (Santa Barbara City College) ; Susan Ekberg, 韦伯斯特大学 (Webster University) ; Nancy Elk, 阿诺卡拉姆齐社区学院 (Anoka Ramsey Community College) ; Theresa Green Ervin, 密西西比大学 (The University of Mississippi) ; John Evans, 希尔斯伯勒社区学院 (Hillsboro Community College) ; Christina Friedman, 特里顿学院 (Triton College) ; Sue Gannon, 维斯塔社区学院 (Vista Community College) ; Sheila Goethe, 希尔斯堡社区学院 (Hillsborough Community College) ; Laura Goppold, 皮德蒙特中心社区学院 (Central Piedmont Community College) ; Kathy Hanahan, 哈珀学院 (Harper College) ; Tim Haney; Karen Hardin, 梅萨社区学院 (Mesa Community College) ; Mary Harreld, 麦克亨利县学院 (McHenry County College) ; Kenneth Harris, 杜培基学院 (College of DuPage) ; Jacqueline Hing, 莱斯大学 (Rice University) ; Marilyn Joseph, 佛罗里达大都市大学 (Florida Metropolitan University) ; Sandi Krantz, 莫海德州立大学 (Moorhead State University) ; Patsy Krech, 曼菲斯大学 (University of Memphis) ; Gina Larson, 杜尼学院 (Doane College) ; Christine Laursen, 韦斯特伍德技术学院 (Westwood College of Technology) ; Robert D. Lewallen, 爱荷华西部社区学院 (Iowa Western Community College) ; Jackie Lewis, 明尼苏达州立大学曼卡多分校 (Minnesota State University-Mankato) ; Lea Beth Lewis, 加利福尼亚州立大学富尔顿分校 (California State University at Fullerton) ; Carole Mackewich, 克拉克大学 (Clark College) ; Cheryl Matherly, 莱斯大学 (Rice University) ; Ruth McCormick, 埃德蒙社区学院 (Edmonds Community College) ; Kathleen McGough, 布罗瓦德社区学院 (Broward Community College) ; Carmen McNeil, 索拉诺学院 (Solano College) ; Cynthia Moore, 阿拉巴马大学 (The University of Alabama) ; Carla Mortensen, 西蒙斯管理研究生院 (Simmons Graduate School of Management) ; Paul Neal, 塞瑞亚学院 (Sierra College) ; C. Michael Nina, 威廉帕特森大学 (William Patterson University) ; Judy Patrick, 奥罗拉社区学院 (Community College of Aurora) ; Sonjia

Peacock, 刘易斯与克拉克社区学院 (Lewis and Clark Community College) ; Bob Peters, 杜培基学院 (College of DuPage) ; Hue Pham, 橘岸学院 (Orange Coast College) ; Jenny Beasley Preffer, 弗拉格勒学院 (Flagler College) ; Susan Rhee, 杜培基学院 (College of DuPage) ; Joe Ritchie, 印第安纳宾夕法尼亚大学 (Indiana University of Pennsylvania) ; Dennis Sadler, 兰乔圣地亚哥学院 (Rancho Santiago College) ; Judith Fine, Sarchielli, 辅助第九版的编辑工作 ; Patrick Schutz, 梅萨州立学院 (Mesa State College) ; Geri Shapiro, 洛杉矶宣教学院 (Los Angeles Mission College) ; Victoria Sitter, 密歇根学院 (Milligan College) ; Joseph Spadafino, 亚利桑那州交通部 (Arizona Department of Transportation) ; Bob Stanelle, 杜兰大学 (Tulane University) ; Peggy Sullivan, 普渡大学 (Purdue University) ; Belen Torres-Gil, 瑞航德学院 (Rio Hondo College) ; Tanya Wahl, 因佛山社区学院 (Inver Hills Community College) ; David White, 圣马特奥学院 (College of San Mateo) ; Laurie Williamson, 阿巴拉契亚州立大学 (Appalachian State University) ; David Young, 塞里图斯学院 (Cerritos College) 。

我们感谢塞里图斯学院 (Cerritos College) 的 Janis Pizer, 她为本书提供了案例故事和其他内容。我们同时也感谢全国各地的很多其他专业人士和同行的鼎力相助, 非常高兴能有机会与他们分享信息。我们特别要提到墨尔帕克学院 (Moorpark College) 的同仁、莱斯大学 (Rice University) 的 Cheryl Matherly 和整个学术团队, 他们引导开发了在公共广播公司 (PBS) 上可以收看的“职业优势”电视课程, 增强并扩大了本书的影响力。此外, 我们诚挚地感谢所有使用过过去九个版本的老师和辅导员。我们希望你们能感受到第十版更加全面, 更有利于学生们探索他们的职业生涯。和以前一样, 我们非常盼望得到你们的反馈。

最后, 我们要感谢我们的朋友也是之前的出版商 John Gorsuch, 感谢他在多年的合作中对我们的鼓励。非常感谢过去的执行编辑 Sande Johnson、新执行编辑 Jodi McPherson、拓展编辑 Jenny Gessner、Jodi 的编辑助理 Clara Ciminelli、制作编辑 Karen Mason 和本书的出版商 Jeffery Johnston, 因为他们的热情、支持和奉献精神成就了该版《职业规划攻略》!

还有一项重要的事情需要声明, 从我们个人的角度考虑, 我们要把第十版献给我们非常想念的合著者 Bill Bendat 博士, 作为对他的纪念: 因为他刚刚献身于他钟爱的事情——航游。我们折服并受益于他的精神、领导力和所做的贡献。另外, 我们还要特别对三位重要的支持者及合作伙伴——Masha Fleissig、Bernard Natelson 博士和 Michael Reiss 博士表达我们由衷的赞赏和谢意。

目录

第一部分

职业适配形象 调查个人优势

1 测试职业理念 进入竞技状态

学习成果	002	练习 1.2 识别你的兴趣	009
个人评价	002	练习 1.3 描述自己	010
舒伯 (Super) 的自我概念理论	003	努力寻求职业满意度	010
成功策略 舒伯的生涯发展论的相关内容	004	真实故事 走近桑德拉	011
练习 1.1 第一印象	005	选择与改变职业	012
理解生活阶段	005	真实故事 不同代际的转行者	012
正确看待代际差异	006	真实故事 更多不同代际的转行者	013
千禧一代 / Y 一代 (Millennials) (1982—2000)	006	练习 1.4 考虑职业地位	014
X 一代 (Gen X) (1961—1981)	006	过程	014
婴儿潮一代 (Baby Boomers) (1943—1960)	006	挑战	015
沉默的 (成熟的 / 传统的) 一代		付出	015
(Silent : Matures/Traditionals) (1925—1942)	007	训练你的选择	016
事实与数据 工作场合的不同代际	007	小结	016
成功策略 通过人的行为识别代际	007	练习的目的	016
区分工作 (Job) 与职业 (Career)	008	练习 1.5 互联资讯	017
成功小贴士	008	巩固学习成果	017

2 打造成功形象 挖掘自身潜能

学习成果	018	富有灵活性	027
培养积极向上的自尊心	019	富有幽默感	027
成功小贴士	020	富有主见	028
成功小贴士	020	做事坚持不懈	029
练习 2.1 过去的行为和产生的影响	020	目标明确	029
学会积极的自我对话 (宣言)	021	付诸行动	030
练习 2.2 积极的自我对话 (宣言)	022	成功小贴士	030
成功小贴士	023	练习 2.3 你梦想的职业	030
成功策略 制订富有成效的宣言	023	怀揣梦想拥有愿景	031
想象成功	023	练习 2.4 完美的两天：你的未来愿景	032
拥有积极的人生观	024	不断创新	033
充满热情	026	成功小贴士	033
事实与数据 什么使人成功？	026	富有责任心	033
富有激情	027	拥有多元的智能	034
		展现情商	035

成功小贴士	036	真实故事 走近艾伦	039
练习 2.5 情绪智力一览表	036	训练你的选择	039
自律有节	037	小结	039
自强不息奋斗不止	037	练习的目的	040
向榜样学习	037	练习 2.7 互联资讯	040
练习 2.6 打造你的成功形象	038	巩固学习成果	040

3 确认核心价值 强化平衡能力

学习成果	041	寻求平衡	051
定义价值观	041	休闲的角色	052
成功小贴士	042	事实与数据 工作与生活的平衡带来高效率	052
阐明你的价值观	042	创作你的使命声明	052
练习 3.1 价值观表格	044	训练你的选择	053
真实故事 走近玛丽亚	045	小结	053
成功小贴士	046	练习的目的	053
练习 3.2 探索你的价值观	046	练习 3.4 你的价值观：一些困难的选择	054
成功策略 真实的价值观	048	练习 3.5 最重要的五个价值观	054
内心需求和激励因素	048	练习 3.6 和道德标准相关的价值观	055
练习 3.3 满足你的需求	050	练习 3.7 互联资讯	055
工作与生活的平衡	051	巩固学习成果	055
不同代际的价值观	051		
事实与数据 工作与生活的平衡	051		

4 评估个性与兴趣 展现真实自我

学习成果	057	练习 4.3 确认你的职业兴趣领域	074
探索个性	058	训练你的选择	075
活动 确认你的个人喜好	059	小结	075
练习 4.1 你的个性类型	062	练习的目的	075
事实与数据 决断性类型	063	练习 4.4 你的职业兴趣领域	075
成功策略 探索专业	064	练习 4.5 ACT 职业群	076
真实故事 走近霍里	064	练习 4.6 兴趣测试记录	076
确认兴趣领域	065	练习 4.7 分类职业	076
霍兰德职业兴趣环境	065	练习 4.8 大学手册	076
成功小贴士	066	练习 4.9 梦想 / 理想工作	076
活动 RIASEC (霍兰德兴趣环境)	067	练习 4.10 互联资讯	077
练习 4.2 你的霍兰德兴趣环境	070	巩固学习成果	077
职业群	071		

5 评估自身技能 突出个人才华

学习成果	078	成功小贴士	092
技能的定义	078	最有价值的财富：你的个性品质	092
识别你的技能	079	成功策略 描述技能	093
活动 评估你的技能	081	成功小贴士	094
分析你的成就	083	多面手	094
练习 5.1 经历表	084	成功策略 识别教师的可转换技能	094
练习 5.2 成就	084	训练你的选择	095
练习 5.3 描述你的成就	084	小结	095
练习 5.4 你的“自我激励”技能	085	练习的目的	095
真实故事 走近约翰	085	练习 5.5 你最喜欢的技能	095
识别可转换的技能	086	练习 5.6 理想工作	096
成功策略 SCANS 报告	089	练习 5.7 SCANS	096
成功小贴士	090	练习 5.8 技能回顾	098
成功策略 运用 SCANS 技能	090	练习 5.9 互联资讯	098
大学文凭应具有的可转换技能	091	巩固学习成果	099

第二部分

驾驭职场智慧 开拓就业领域

6 考察职场世界 提升个人眼界

学习成果	102	练习 6.4 就业市场的全球化	120
社会因素对择业的影响	103	小企业	120
练习 6.1 第一反应	103	女性开办的企业	121
练习 6.2 性别角色调查	104	事实与数据 企业家的机遇	121
努力争取平等的就业机会	104	临时机构 / 租赁公司	121
性别角色	104	事实与数据 自由职业者 / 临时雇员 / 应急工	122
公平的定义	105	21 世纪的发展趋势	122
事实与数据 在岗女性	107	文科毕业生具有市场营销的技能	123
事实与数据 高收入和工作与生活的平衡问题	108	终身学习	124
其他障碍因素：年龄、种族、残疾	110	事实与数据 学历教育能为谋求好职位	
年龄与机会	110	提供必要的优势	124
平权举措	111	真实故事 走近杰西卡	124
其他文化方面的考量：经济全球化背景下多样性的价值	111	启示	126
练习 6.3 名人的优势与劣势	112	成功小贴士	126
不断变换的工作场所	113	工作机会不断增多为大势所趋	127
启示	114	训练你的选择	131
对知识型员工的需求	114	小结	132
事实与数据 2018 年的工作	115	事实与数据 趋势展示	132
成功小贴士	115	练习的目的	132
新技术的重要性：web 2.0 时代和 STEM 学科	116	练习 6.5 变化中的工作性质	133
启示	118	练习 6.6 互联资讯	133
经济全球化和不断变化的公司结构	118	巩固学习成果	133
启示	120		