

大学生职业素养教育规划教材

丛书主编 刘 平

职业生涯规划



金 环 主 编

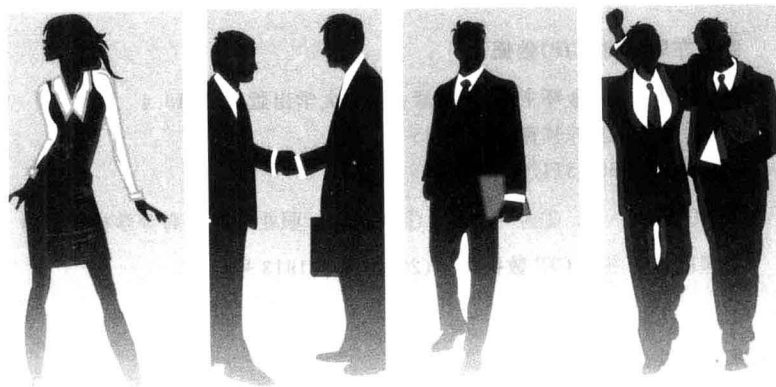
林则宏 张海玉 蔡永鸿 副主编



清华大学出版社

大学生职业素养教育规划教材

职业生涯规划



金 环 主 编 •

林则宏 张海玉 蔡永鸿 副主编 •

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书从职业生涯规划的概念出发,以个体为考察对象,以个体职业生涯发展进程为逻辑过程,基本宗旨是引导读者走过职业生涯规划的全过程。

全书共分为六章,第一章至第四章为个人职业生涯规划理论与实务,以职业生涯规划理论为基础,依次介绍了职业生涯规划中最为重要的几个环节:评估自我、探索职业、分析环境、确定目标与职业生涯发展,旨在帮助读者对职业生涯规划有一个清晰的认识。第五章为职业生涯规划的管理,介绍了职业生涯阶段的自我管理策略及职业生涯的心理调适。在第六章中大学生将学会如何正确认识自己、了解职场,如何调整心态应对激烈的竞争,如何为自己制订大学规划、选择职业目标、制订职业生涯规划、进行积极的就业准备、实现就业与发展。

本书适用于应用型、技能型人才培养的各层次教育教学,也可供从事大学生就业指导的工作人员参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划/金环主编. —北京:清华大学出版社,2013.4

(大学生职业素养教育规划教材)

ISBN 978-7-302-31179-9

I. ①职… II. ①金… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 311913 号

责任编辑:孟毅新

封面设计:张海清

责任校对:刘 静

责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62795764

印 刷 者:清华大学印刷厂

装 订 者:北京国马印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:16.75

字 数:423 千字

版 次:2013 年 4 月第 1 版

印 次:2013 年 4 月第 1 次印刷

印 数:1~3000

定 价:35.00 元



前言

众多资深人力资源总监在其工作经历中,都会遇到一种让他们深感遗憾的现象:很多人有着非常好的素质,甚至有的还是名校的毕业生,但因为不懂得规划自己的职业,在工作多年后,依然拿着微薄的薪水,为了一份好一点的工作而奔波。对于这样的人,有时只要稍微修正一下自己的职业方向,就能够在职业发展上走得更从容。

在今天的市场环境中,职业生涯早期失败的人大多都有一个共性,那就是最初的时候不知道自己应该在哪个领域开始自己的职业生涯,几年过去了,稀里糊涂地换了几家公司,回过头来才发现,只是积累了不同行业、不同职能方向的不成功的经验。一段时间以后突然发现,多种多样的工作经验并没有给自己带来丰硕的收获,反而造成了自己缺乏专长、缺乏核心竞争力的局面。最关键的就是他们永远都难以结束低薪长跑,白白浪费了上天赋予他们的才智。

各种有趣的职场现象还有很多。

有的人进了国有企业,进了政府机关,没有得到太大发展,一直非常矛盾,想离开又不愿失去既得利益,转换成本越来越大,勉强得来一官半职,也觉得很没意思,始终处在矛盾当中,年轻人的激情在无聊的事务中慢慢消磨。

也有的人盲目相信考证和考研,希望借助证书增加自己在职场的砝码;有人成功了,为数不少的人却越读越穷,所获得的薪酬远远达不到自己的期望。如果把考证和考研比作投资,那么投资收益率不高。

事实上,如果人们拥有了一定的理念和技巧,就可以使自己的职业生涯不断增值,达到自己所期望的境界。

第一点,选择比努力更重要。

在这个世界上,通向成功的道路何止千万条,但你要记住:所有的道路,不是别人给的,而是你自己选择的结果。你有什么样的选择,也就有了什么样的人生。有什么样的职业选择,你就拥有什么样的职业生涯。

那么,究竟如何来做职业选择?职业选择的依据是什么?选择时要考虑的要点又有哪些?

首先,要了解职业选择、职业规划的重要性,及所面临的职业选择对象——职业,并且理解职业选择的理论及一般规律,为职业选择奠定基础。其次,职业选择的依据——知己、知彼,对自我进行分析、定位,实现“知己”;掌握“知彼”的理论及方法,即在环境分析的基础上确定职业目标。最后想要做出准确的职业选择,除了要掌握前几个方面知识与方法之外,还

要了解自身条件的变化、职场动态、目标企业信息等,这些信息主要通过社会实践活动获得,所以,职业选择离不开实践活动,要结合理论知识,进行实践探索。

第二点,明确目标的价值。

以下的这个故事可以说明拥有清晰目标的重要性。

有一年,一群意气风发的天之骄子从美国哈佛大学毕业了,即将开始他们的职业生涯。他们的智力、学历、环境条件都相差无几。在临出校门前,哈佛对他们进行了一次关于人生目标的调查。结果是这样的:

27%的人,没有目标;60%的人,目标模糊;10%的人,有清晰但比较短期的目标;3%的人,有清晰而长远的目标。

25年后,哈佛再次对这群学生进行了跟踪调查。结果是这样的:

3%的人,25年间他们朝着一个方向不懈努力,几乎都成为社会各界的成功人士,其中不乏行业领袖、社会精英。

10%的人,他们的短期目标不断实现,成为各个领域中的专业人士,大都生活在社会的中上层。

60%的人,他们安稳地生活与工作,但没有什么特别成绩,几乎都生活在社会的中下层;

剩下27%的人,他们的生活没有目标,过得很不如意,并且常常在抱怨他人、抱怨社会、抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。

其实,他们之间的差别仅仅在于:25年前,他们中的一些人知道他们的目标,而另一些人则不清楚或不很清楚。

通过职业生涯规划的学习与训练,人们能够认识到成功的职业生涯需要目标与规划,并能够选择并制订个人的职业生涯发展目标及行动计划,能够确立适合自身发展的清晰目标并贯彻执行,这件事情本身就是个人综合素质的一个反映。

第三点,学会规划和管理自己的职业生涯。

职业生涯的规划与管理是职业人士所面临的首要问题,它是对个人职业发展的远景规划和资源配置,然而绝大多数人忽视或者仅仅在表面上关注这一问题,他们希望在工作中一切都得到满足,于是总是“这山望着那山高”,多次“追求发展机会”的结果却只是不断地失去发展机会。职业生涯的规划与管理,就是具体设计及实现个人合理的职业生涯规划。

个人职业生涯规划与管理是一生的任务,读者要在掌握职业生涯一般理论及自我定位职业选择的基础上,进行人生全部职业生涯长期目标和阶段目标的制定与发展路线选择。通过对职业生涯管理相关知识的学习,对个人一生的职业生涯有了全新的认识与思考,无论你现在处在哪个人生阶段,都会重新思考自己的经历、成就对将来职业生涯发展的影响,并预见性地思考自己将来的职业目标、生活目标及发展策略等。一个人至少能从职业生涯管理中获得:准确定位职业方向;以既有的成就为基础,确立人生的方向,找到奋斗的目标;突破并充实自我;重新认识自己的价值并使其增值;发现新的职业机遇;增强职业竞争力;收获比较完美的职业生活与家庭生活。

第四点,大学生是职业生涯规划的最主要群体。

根据萨伯的职业生涯发展理论,大学生处于职业生涯的探索阶段,且正好跨越了该阶段的过渡期(18~22岁)和试验承诺期(22~24岁)两个时期。在这两个时期,大学生的个体能力迅速提高,职业兴趣趋于稳定,逐步形成了对未来职业生涯的预期;完成了职业学习和职业准备,大学生毕业后则会走上初次就业岗位,正式开始职业生涯。因此,在实验承诺期内,许多大学

生往往需要就自己的职业生涯做出关键性的决策。所以,大学期间是职业生涯规划的黄金阶段,对大学生个人的未来职业走向和职业发展具有十分深远的影响。

通过大学生职业生涯规划的学习与训练,有助于全面提高大学生的综合素质,避免学习的盲目性和被动性;规划个人的职业生涯,可以使职业目标和实施策略了然于心中,并便于从宏观上予以调整和掌控,能让大学生在职业探索和发展中少走弯路,节省时间和精力;同时,职业生涯规划还能对大学生起到内在的激励作用,使大学生产生学习、实践的动力,激发自己不断为实现各阶段目标和终极目标而进取。此外,从实际操作角度来讲,通过正确掌握和运用求职技巧,科学分析、充分准备、自我展示,大学生还可以提升就业自信心和竞争力。

第五点,端正对职业生涯规划的认识。

要想有成功的职业生涯,光靠职业生涯规划的书是远远不够的。至少要做到以下四点:

(1) 职业生涯规划不可能一蹴而就,从士兵到将军,是很漫长的,即职业生涯规划或管理是终身的,并且需要一些运气与机会。

(2) 必须认识自己,不光是靠测试工具,更重要的是定期反省,注意收集外界的信息回馈,有计划地用实践证明来测试自己。

(3) 努力实践,多接触外界,多交朋友,寻找能促进自己职业生涯发展的条件。

(4) 不存在“放之四海而皆准”的职业生涯战略。不同的时代、不同的环境与机遇,使不同的人的职业生涯发展轨迹都有不同的特点,不要盲从他人或盲从某一本书籍。

本书有以下特点。

创新性:本书涵盖了国际人力资源前沿理论及应用方法,评价工具、量表等内容;吸收和借鉴了职业生涯规划领域的最新研究成果及典型案例,能够为个人进行职业生涯规划提供有效的理论和实践指导。

体验性:本书系统地介绍了职业生涯的相关理论知识,并提供了丰富的案例和测试,为读者提供了体验式及具有高度可操作性的指导,并把理论与实践、量表测试与技巧、案例分析与讨论等内容相结合,使读者不仅能够学习和掌握职业生涯管理的理论知识,更重要的是借此培养了学生、读者和管理人员所必备的职业生涯开发与管理技能。

现实性:大学生读者将从本书中学会如何正确认识自己、了解职场,如何调整心态、应对激烈的竞争,如何为自己选择职业目标、制订职业生涯规划、实现就业与发展。

本书适用读者群:①希望对自己的职业生涯进行有效管理的人们;②学习职业生涯规划的本科生;③希望掌握职业生涯规划知识的社会读者群;④从事职业生涯规划指导的教师、企业管理者。

本书由沈阳理工大学应用技术学院金环副教授确定编写大纲并担任主编,林则宏、张海玉、蔡永鸿担任副主编。刘平编写了第一章,林则宏编写了第二章,张海玉编写了第三章,蔡永鸿编写了第四章,赵义编写了第五章,沈宁编写了第六章。最后,由金环统稿。

本书在编写过程中,借鉴和参阅了大量相关书籍、教材、互联网资料,有些资料无从核实出处,在此,谨向所有相关作者表示诚挚的感谢!尽管我们在编写过程中精心撰写、认真审校,仍难免有疏漏和不足之处,恳请各位专家、学者不吝赐教。

编者

2013年1月



目录

第一章 职业与职业生涯概述	1
第一节 职业的概述	3
第二节 职业生涯基本分析	11
第三节 职业生涯规划概述	21
本章小结	28
第二章 职业生涯规划基础	32
第一节 职业选择的概念及方式	34
第二节 职业选择理论	37
第三节 职业生涯发展阶段理论	46
第四节 职业锚及胜任特征分析	55
本章小结	62
第三章 职业生涯规划中的自我分析	68
第一节 自我分析	69
第二节 职业价值观分析	77
第三节 职业性格与职业兴趣分析	85
第四节 职业天赋与职业能力分析	96
第五节 自我分析的方法	103
本章小结	111
第四章 环境分析与职业生涯目标定位	119
第一节 环境分析概述	121
第二节 确立职业生涯目标	127
第三节 职业生涯规划路线的确定	137
本章小结	145
第五章 个人职业生涯管理	150
第一节 个人职业生涯规划与管理	153
第二节 个人职业生涯阶段的规划	160
第三节 个人职业生涯规划周期管理	172
本章小结	185
第六章 大学生职业生涯规划	190
第一节 大学生职业生涯概述	193
第二节 就业准备	208
第三节 求职程序与技巧	220

本章小结.....	241
附录.....	246
附录 1 霍兰德职业索引	246
附录 2 职业能力倾向的自我测定	249
附录 3 职业生涯规划案例	254
参考文献.....	258

第一章 职业与职业生涯概述

本章提要

了解职业与职业生涯是职业生涯规划的基础,更有助于人们选择适合的职业,规划自己的职业生涯。本章主要阐述:①职业的内涵、分类,使人们了解职业的特性;②职业分析及职业探索的内容、方法,使人们在规划职业生涯时,达到“知彼”,以及形成收集、分析职业信息的意识;③职业生涯的含义、特征、发展阶段,使人们对个人的职业生涯有所认识;④职业生涯的影响因素及相互作用,职业生涯规划的流程,使人们大致了解个人职业生涯规划的意义,以及如何简单规划个人的职业生涯;⑤通过课后练习及任务的完成,使读者能在新环境下,进行职业、职业生涯信息的收集与分析,从而重视并开始规划个人职业生涯,初步进行职业探索。

本章学习目标

- ◆ 了解职业的内涵、分类,能够对职业进行界定并会分析目标职业
- ◆ 掌握职业生涯的相关概念和职业生涯规划的内涵
- ◆ 能进行简单的职业、职业生涯规划探索

课 前 阅 读

职场人士:你订过5年职业规划吗

作为新时代职场打拼人士,你作过职业生涯规划吗?是5年规划,还是10年规划?这里通过几个案例来分析职业生涯规划的意义。

案例 1

张倩是学计算机的,这个专业是父母为她选择的,理由很简单,就是计算机是人类的未来,搞软件的人肯定吃香。可是,在大学里,张倩觉得自己逻辑思维不强,不是搞软件的料,学习劲头不足,成绩也很一般。2009年毕业后,她通过关系进入一家私企软件公司,做了两年程序员,但自己在程序这块做得实在不好,计算机更新太快了,自己也没那么多精力去求进,同时觉得自己年龄不小了,在技术上还是停滞不前,IT业又是一个吃青春饭的行业,自己是一名女性,技术并不是强

项。听到同学做 ERP 销售不错,心想自己口才好,爱交朋友,沟通能力强,应该去做销售,于是就开始做起 ERP 销售来。可是,开创市场也不是容易的事情,那个同学比自己早做两年,市场面大,业绩自然好于自己,张倩心里也很不平衡,再加上年龄在一天天向 30 岁靠近,婚姻问题、宝宝问题,就摆在眼前,再做销售已经力不从心,自己感觉真的没什么前途。五年时间飞快地过去了,一些同学已经做到主管的位置,一些同学成了软件行业的主力军,而自己下一步将做什么工作,该如何安排自己?张倩感到茫然不知所措。

【分析】

张倩出现“职业瓶颈”的原因主要有以下三点。

(1) 没有第一个五年计划。生涯发展要有计划、有目的,不可盲目地“撞大运”,很多时候人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。每个专业的各个职位都有所不同,要早日做好职业规划,做适合自己的。有的人到了大学快毕业了,甚至毕业后已经做了一两份工作了,还没有自己的人生职业规划,也没有制订出第一个五年计划。自己的职业定位是什么?将如何执行,每个台阶怎么上?怎么能不迷茫?怎么能不出现职业困惑?

(2) IT 业行业是一个吃青春饭的行业,加上张倩的基础理论学得很一般,所以,无论从职业兴趣还是工作能力上她都不是佼佼者,再加上计算机行业飞快地发展,自己很难与之同步发展,所以,第一个职业出现危机,职业瓶颈到来得更早。

(3) 女性的具体问题困扰,如婚姻问题、宝宝问题,使本来就不出色的第二个职业又发生了障碍。

案例 2

陈晓学的是机械专业,在学校成绩不错,毕业后前三年工作也很出色,在公司里技术成熟、独当一面。可是,这些年机械行业的蜗牛动作,使他感到压抑、沉闷,薪水与自己的几个做 IT 的同学相比,低了一大块。于是,自己总想转行,看到 IT 人士知识含量高、技术含量高、工资也很可观,很羡慕,每天都想着如何才能进入 IT 行业。最后想了个办法,没有技术,去做销售,或者往生产管理上转,也试着去应聘几次,可是面试机会都没有,毕竟专业知识欠缺,心里又不踏实,所以,是否坚持改行,一直犹豫不决,举棋不定。在彷徨中又过了两年,在 2008 年找到了职业顾问。咨询师为他做了分析后,坚决不同意他改行,而且告诉他,机械行业目前是黎明前的黑暗,很快就要火起来,2009 年沉睡了多年的机械行业果然大有起色,陈晓也从沉睡中醒来,焕发了精神。

【分析】

陈晓的问题是外部原因导致内心的不平衡,而引起职业脚步差点错乱。

(1) 每个时期都有不同的发展平台,找工作最好按照发展方向,选择职业生涯规划中的某一个平台,然后脚踏实地,一个平台一个平台地往上走,逐步走出自己的成功之路。

(2) 在经济大潮里游泳,机遇与风险并存,每个所从事的行业都像一只股票,高高低低,既随大势,又有自己的独特走势。但是,行业又不能像股票那样可以随时买进卖出。因为隔行如隔山,在新的行业里没有优势,很难进入;就是进去了,也要在师弟师妹们后面爬行,心中很难平静,必然引发再次跳槽改行,造成职业生涯脚步紊乱。朝阳行业不一定带来的是阳光,必须理智地对待自己的行业和工作。

(资料来源:生涯设计公益网)

第一节 职业的概述

一、职业的概念及内涵

(一) 职业的概念

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。

职业(carrier)一词,不同于工作(job),它是指一种事业。“职业”,它至少包含了两个方面的含义:其一,职业体现了专业的分工,没有高度的分工,也就不会有现代意义上的职业观念,职业化意味着专门从事某项事务;其二,它体现了一种精神追求,职业发展的过程也是个人价值不断实现的过程,职业要求个人对它忠诚。在德语中,职业一词为 Beruf,乃是“天职”之意,它意味着个人毕生应当为之不懈奋斗的目标。就这点而言,职业本身已经包含了职业精神和职业道德的内容,它是一种具有高尚性的事业。因此,职业问题不是简单的工作问题,职业生涯规划和发展,也不仅仅是找一份满意的工作而已。

中国社会科学院陈婴婴博士认为职业是由以下要素构成:①作为职业的符号特征的职业名称;②工作的对象和内容;③承担这些工作所需要的资格和能力;④通过这些工作取得的各种报酬;⑤在工作中建立的与其他社会部门或社会成员的联系。

每种职业对其从业人员来说有三种意义:首先,职业是人们谋生的手段。人们通过职业为社会奉献劳动,社会按照一定的标准付给劳动者报酬,这些报酬成为劳动者及其家庭成员生存和发展的主要经济来源。其次,职业是人们与社会进行交往的一种主要渠道,它使个人以一定的社会角色进入社会,以较为固定的内容形式同外界进行着交往,而不至于被社会所抛弃,它是个人为社会作贡献的途径。最后,职业是一个人实现人生价值的主要场所,能够使个人的某些才能得到发挥和发展。每一个人都有自己的理想,理想的实现需要一定的机遇和物质条件,而职业则给每一个从业人员提供了施展才干的机会。

因此,职业是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合反映,也是一个人的权利、义务、权力、职责,从而是一个人社会地位的一般表征。也可以说,职业是人的社会角色的一个极为重要的方面。比如,在社会生活中,人们从事着各种各样的工作,有的当司机,有的当营业员,有的当实业家,有的当警察,有的当教师、医生等,他们从事着不同的职业,并且这些工作相对稳定、有报酬。因而职业是个人谋生的手段,是个人发挥才能与获得发展的条件,是个人为社会做出应有的一份贡献的一个基本岗位。个人作为社会的一员,都要在一定的职业岗位上履行自己对社会的义务,同时也接受社会为自己提供的生存和发展的条件。在通常情况下,人人都应当有稳定的职业,当然,不一定一生固定在一种职业上。

(二) 职业的内涵

职业的内涵包括以下五组关系。

1. 社会分工

第一组关系是个人与他人的社会关系:社会分工。比如某人要穿牛皮鞋,不能从养牛做起。实际上,在养牛、杀牛、制皮、设计鞋样、制作皮鞋、销售皮鞋的各个环节中,都需要有不同

的人参与其中,每个人都做一部分工作,最终才能满足穿皮鞋的需求。这种通过别人对不同需求的满足方式就叫社会分工。

2. 必备技能

第二组关系是职业与专门知识技能的关系:必备技能。每一种职业都要具备专门的知识 and 技能。例如,司机必须具有驾驶证,会计师必须具备会计知识与资格证书等。

3. 创造财富

第三组关系是知识技能与财富的关系:创造财富。利用专门的知识 and 技能去做什么?去创造财富。比如农民种粮食、蔬菜,服装设计师设计出漂亮的衣服,建筑工人建造高楼大厦,作家著书,舞蹈家跳舞,这些都属于创造财富。有的人创造物质财富,有的人创造精神财富。有的人是直接创造,如生产产品;有的人是间接创造,比如做保安是在保护别人的财富。

4. 合理报酬

第四组关系是创造财富与报酬的关系:获得合理报酬。什么叫合理报酬?你创造出来的财富,一部分上缴给国家;一部分留在企业;一部分由你自己消费,各部分比例用法律规定,或者由利益各方商定,这叫合理。为什么党纪国法对贪官污吏要严惩?因为贪官污吏是通过非法的手段把别人的财富据为己有,不合理也不合法,所以对这些人一定要严加惩处。每个人一定要通过创造财富来获得合理报酬。合理报酬的一个重要特征是当事人可以相互协商。员工和老板可以协商,买方和卖方可以协商。

5. 满足需求

第五组关系是获得报酬与需求的关系:满足需求。一个人通过获得报酬而满足在物质生活和精神生活上的需求。物质生活需求的满足是指通过资金去购买生活上的必需品,包括衣、食、住、行的用品;精神上的需求,包括喜悦感、团队认同感、实现自我价值以后的满足感等。如果不能满足需求,在职场上就会“跳”,或称“跳槽”,或称“跳高”,或称“改行”。

二、职业分类

中华人民共和国 2000 年颁布了《中华人民共和国职业分类大典》,将我国职业分为 8 个大类,66 个中类,413 个小类,1838 个细类(职业)。从行业上划分,可分为一、二、三产业。第一产业指农业、林业、渔业、畜牧业、矿产业等国民经济的基础行业;第二产业是指工业、交通业、建筑业等国民经济的主导行业;第三产业是指商业、服务业、旅游业、信息业等行业。

职业分类只是划分了职业的种类,而职位的分类则在职业内部划分出了不同的工作岗位。

(1) 职位是一定数量的人员任职的工作岗位,是具体工作任务、责任和权利构成的统一体。职位是以“事”为中心,并以多数任职者在一定劳动时间内能完成任务的多少为标准设置的。

(2) 职位分类是政府机关、企事业单位以及其他用人单位把内部众多工作岗位划分成若干种类和等级的分类方式。其划分的标准除了要对具体工作岗位的任务定量外,还包括具体工作岗位的性质、责任大小和工作的难易程度等。

(3) 职位分类给每个职位分别确定了岗位职责、完成任务所需人员的任职资格和条件。对于求职者来说,只有在充分了解不同职位所要求的不同任职资格和条件的前提下,衡量自身的实际情况,正确地进行自我评估,才能实事求是地确立合理的职业期望。职位分类是管理科学在劳动人事方面的具体体现。近年来,许多企事业单位进行了优化劳动组合,合理调整机构,实行岗位责任制等方面的工作。

加拿大教育学家杰拉尔德·科斯科雷夫认为,所有职业大体上可以分为六个层次,从事高

层次工作的人在选择和监督方面负有更大的责任,六个层次从低到高分别是:①非熟练性工作:简单的日常工作,很少需要独立思考和创造性。②半熟练性工作:要求最起码的技能和知识,或在有限的范围内要求较高的技能。③熟练性工作:要求专门技术和知识。在工作中要求有判断能力。④半专业和管理性工作:要求专门知识和判断能力,多半是脑力工作。⑤专业性工作:要求较高的专门知识和判断能力。⑥高级专业和管理性工作:要求丰富的知识,较强的思考和自主能力。第5、第6层次的工作要求经过大学甚至研究生院的学习培训。第3、第4层次的工作要求经过高中、大学或其他的专门训练。第1、第2层次的工作要求经过职业训练,但从事这些工作的人也有没有经过任何培训。

职业分类可做一个形象性的描述,职业的产生与发展是人类文明的标志,但职业并不是人类社会一经形成就出现的,而是社会分工的结果。职业是随社会需求而生,随社会变迁而变化。在社会需求的推动下,种种新职业应运而生,如心理咨询师、职业玩家、电子商务师、网络管理员……都是IT时代涌现的新兴职业;同时,一些旧职业也会逐渐消亡,比如老一辈人所熟悉的卖货郎、抄写员等职业几乎销声匿迹。这就提醒我们,选择职业时不仅要考虑个人的意愿,更要紧跟时代发展的步伐,充分考虑社会需求的变化趋势才不会走弯路。形象性的职业分类:①曙光职业,如心理咨询师、职业生涯规划导师;②朝阳职业,如人力资源经理、市场营销经理;③如日中天的职业,如IT界的编程人员;④夕阳职业,如公交车售票员;⑤黄昏职业,如送煤工、淘粪工;⑥流星职业,如传呼台的传呼员,曾经有很多人做这项工作,这个职业现在基本上不存在了;⑦恒星职业。自从人类有文明记载以来,几乎是几千年一直存在,如农民、猎人、医生、土木工程师等;⑧昨夜星辰。随着社会的进步,很多技术、手艺已经不再需要了,靠这一行业谋生的人就纷纷转行,另谋他业,据统计,目前旧职业已消失3000个,如铅字排版员、补锅匠、剃头挑子等,“传统职业”已经逐步退出历史舞台。

小阅读 1-1

时代催生的新职业

(1) 室内设计师。月入数千元,如果能建立工作室,将实施环节分配至助手,专心于创新设计,月入可达数万元。

(2) 运动健身教练。在技巧类运动如网球、高尔夫、器械运动、体操(瑜伽、健身操、体育舞蹈)和户外类运动方面有着优秀技能和专业知识,对运动生理、运动心理有所研究,才能满足优秀运动健身教练的要求。人才需求随着俱乐部的社区化将迅速增加。

(3) 社区经理。社区已逐步成为主要的生存居住单元,要求社区经理承担区域内的全面管理责任。仅以其服务人口计算,甚至抵得上国外小城市的市长。月收入将会在万元以上。

(4) 投行高管。薪水的起步为年薪100万元,知名外资企业中国区管理多年经验,具备优秀的学历背景及管理经验。

(5) 奢侈品高级管理人员。随着经济每年10%左右的高速发展,中国已经成为世界第三大奢侈品消费国。在这个行业年薪百万并不是什么新闻。你只需要随便看一下他们招聘的要求,你就明白如果你的期望在50万元以下,正在等待用人的奢侈品招聘企业会给你一个明确的: NO!

(6) 资深调香师。有报道说,从事调香三四十年的外国调香师为自己的鼻子买了50万美元

的保险。此职业属于越来越值钱的职业之一。

(7) 网络专家与智能专家。在未来的 10 年内,我国将建成全球最大的信息服务网,对于网络专家的需求非常急迫。智能专家目前我国就更加稀缺。

(8) 新材料、新能源高级研发人员。随着世界能源危机的日益加重,世界新材料、新能源高级人才将受到市场追捧。未来国内一般从事新材料、新能源研发职业的高级人员年薪在 30 万~200 万元人民币。

(9) 心理干预师。21 世纪,我国将出现心理干预师严重供不应求的局面。这将是一种无本万利的职业。国内心理干预师的年薪应该在 20 万~50 万元人民币。

三、如何全面了解一份职业

在职业生涯探索时期,收集自己感兴趣的职业信息,全面了解自己准备进入的职业,是职业生涯规划的一项工作——对职业的选择往往就取决于所收集到的信息。但是不同的职业,差别很大。为了方便深入全面了解一份职业,应对职业的以下信息进行收集整理。

首先,需要着重了解以下职业信息,如表 1-1 所示。

表 1-1 职业信息表

• 工作的性质	• 教育、培训和经历	• 个人素质
• 工资水平	• 工作条件	• 工作地点
• 该行业工作者的人格特征	• 雇用和晋升前景	• 个人从工作中获得的满意感
• 对于你个人的利弊	• 其他人的感受	• 相关的职业

小阅读 1-2

职业探索的内容

职业描述。职业描述是对职业一句话的概括和总结,一般现在的职业国家都会对其有一个定义,这个可以参考国家职业分类大典得知。

职业的核心任务。一个职业本身包括了很多工作内容,有行业约定俗成的理解,有企业人力资源部门的定义,有部门经理的理解,综合起来构成了一个职业的工作任务。但工作任务也不是平衡的,有一些是操作性工作,有的是重复性工作,但一个职业一定有一些核心任务,是这个职业的灵魂,因此,在职业探索时要明确核心任务。核心任务对应的就是相应的核心工作能力,大学生要在能力层面与自己对照,然后针对性地补充。

职业的趋势。随着社会的发展和科技的进步,职业也发生了变化,有的职业已经淘汰了,如电报员;有的职业是正在兴起,如理财师。因此,了解职业的未来发展趋势是选择职业的一个重要因素。

职业的薪资待遇。在完成工作任务后就会得到相应的工作报酬,社会根据一个职业所提供的劳动量给予相应的报酬,一个公司也会根据个人的劳动量给予一定的报酬。一般来说,一个城市、一个行业的相应职业的起薪是差不多的,只有到了具体企业之后,企业所给的福利和薪酬上升空间才有所差距。

职业的标杆人物。每个职业领域都有做得最好的人,研究这些标杆人物的成长历程、工作轨迹就会进一步了解职业的酸甜苦辣,同时也会给自己的职业发展历程提供参照和努力的榜样。

职业的典型一天。在访谈职业标杆人物时,可以整理出其典型的一天,从上班到下班他都做了哪些事,见了哪些人,开了哪些会,协调了什么,用了什么物品,发生了什么冲突,解决了什么问题,接到了什么投诉等,是否临时加班。了解了这些就是进一步地了解了职业和行业、企业的状况。

职业的入门要求。要想进入一个职业,必须符合职业的最低入门要求,可能是一个资格证书,可能是职业能力与素质,可能是一定的职业知识,还可能是对职业的热爱或工作经验等,这个要结合职业探索的内容进行总结才会具体明确。

其次,掌握职业信息要素,实现对职业的全面认识。共有 15 个项目,136 个要素,如表 1-2 所示。

表 1-2 职业要素表

项 目	职 业 要 素		
项目 1: 教育水平	• 高中以下 • 硕士研究生	• 高中 • 博士研究生	• 大学
项目 2: 职业领域(兴趣)	• 艺术 • 保卫 • 商务 • 社会慈善	• 科研 • 机械操作 • 销售 • 领导一组织	• 动植物 • 工业生产 • 会计 • 体力活动
项目 3: 可转化的工作内容及技能	• 发明或操作机械设备 • 使用测试设备 • 徒手工作 • 装配产品或设备 • 产品分装 • 种植或畜牧(与动物相关) • 教育或培训他人 • 买卖商品 • 提供服务 • 运用团队协作能力 • 调查研究 • 信息分析、检验及评估 • 信息的编辑、收集、分类 • 数据的录入、加工		
项目 4: 体力要求	• 很少活动的 • 较重	• 较轻 • 非常重	• 适中
项目 5: 职业特性	• 多变的职责 • 人际交往 • 做判断、决策	• 重复的工作活动 • 影响他人 • 表达感受和观点	• 承担责任 • 在压力下工作 • 严格的工作标准
项目 6: 收入	• 年薪水平		

续表

项 目	职 业 要 素		
项目 7: 能力水平	• 一般学习能力 • 空间感知力 • 手指灵活性	• 语言能力 • 形状感知力 • 操作灵活性	• 数学能力 • 手—眼协调能力
项目 8: 能力水平在人群中的位置	• 最高的 25% • 最低的 25%	• 较高的 25%	• 较低的 25%
项目 9: 职业发展	• 需求增幅较大	• 需求增幅较平稳	
项目 10: 工作领域	• 行政与管理 • 自然科学 • 医药/保健 • 健康技术 • 服务业 • 渔业、狩猎 • 制造业 • 军事	• 工程与建筑 • 社会科学、宗教、法律 • 护理/营养学 • 其他技术 • 农业、种植业 • 机械保养与维修 • 机械操作	• 计算机科学与数学 • 教育与咨询 • 写作/艺术/体育 • 市场与营销 • 林业、伐木业 • 建筑、矿业、钻井 • 运输业
项目 11: 职业类型 Holland 职业分类	• R—现实型 • S—社会型	• I—研究型 • E—企业型	• A—艺术型 • C—传统型
项目 12: 身体活动	• 提举 • 攀登/平衡 • 长时站立 • 聆听 • 想象力 • 颜色辨别	• 搬运 • 静止/跪/曲体/匍匐 • 用手操作/手指拨动/触觉 • 观察 • 走动	• 推动/拖动 • 长时坐姿 • 言语表达 • 高度集中注意力 • 跑动
项目 13: 工作时间	• 轮值 • 超时工作	• 不规律的 • 季节性的	• 周末 • 夜班
项目 14: 其他	• 学科专业 • 性别	• 教育发展 • 实习期	• 信息/人际
项目 15: 工作环境	• 户外 • 潮湿 • 粉尘/刺激性气体	• 低温 • 噪音/振动	• 高温 • 危险

通过对职业的深入了解,将会更准确地选择,并实现自己的职业规划目标。

小阅读 1-3

如何了解职业: 方法

(1) 出版物(书籍、专著、论文、影视资料等)

查阅关于职业分类和职业标准以及各类职位名称、工作分析的书籍,并对其进行分析。通过这些工具书,可以了解每一种职位的名称、职责、工作环境、工作程序、工作内容,以及工作对人的兴趣、资质、身体条件、受教育程度等方面的要求。如劳动部《中国职业分类大典》、有关方面的工作说明书等。

(2) 运用互联网搜集职业信息

通过互联网可以使全球的人实现交流。互联网上大多数职业网站的内容都涉及职位

空缺、简历、公司简介、就业政策、人才培养、人才测评、就业新闻、就业指导等方面的信息,并且还有各类职业发展方面的分析文章和预测,同时对各类职业的现状、需求、用人条件、工资待遇、未来变化也都有比较详尽的介绍。

(3) 参观与访谈

参观:一般来说,要花几个小时至一天直接参观工作场所。它使个人有机会去熟悉、观察工作,亲眼看一下实际生活中的工作是什么样子的,并借此结识业内人士。这一方式尤其适合于那些没有什么工作经验、对工作世界感到陌生的在校学生。

访谈:一般找一位以上从事相关职业的资深或至少工作三年以上的工作者,进行访谈。通过与从事相关行业的人员的交流,可以检验以前通过其他方式所获取的信息是否正确、及时,还能够了解到人们对于自己工作有什么样的感受——而这些信息是在其他职业信息文献里所找不到的。

(4) 实习或打工

进行职业规划时,这是一种比较全面地了解职业的方法。实习应该注重针对性,即应尽可能地将其与自己感兴趣的职业联系起来,而不是视其为一项纯粹为了获得经济利益而从事的活动。实习能让对特定职业感兴趣的人更加清楚地认识该职业的任务、需求,以及自己是否能够胜任。

上述四种方式对于认识和分析职业都具有一定的帮助和指导意义。一旦我们认识了职业本身,在进行职业规划时就会将职业与个性等因素相匹配。

四、职业评价

职业本质上并无高低贵贱之分,都是一个社会不可缺少的、既有区别又相互依赖的组成部分。但由于客观存在,不同职业在工作内容、强度、收入状况、从业人员水平、专业技能、权利、义务等方面的差异,使人们对不同职业的地位具有不同看法和态度。评价职业主要与职业声望评价基本要素和影响评价的因素两方面影响有关。

决定职业声望高低的基本要素主要包括职业的社会功能、职业的社会报酬、职业自然条件和职业要求四项。

(1) 职业社会功能是指一定职业对社会的作用,即其社会责任、权利、义务、重要性。职业的社会功能越大,任职条件越高,声望评价就好,职业层次相对就高。

(2) 职业社会报酬是指职业提供给任职者的工资、福利待遇、晋升机会、发展前景。一般而言,社会报酬好的职业,受社会和从业者的青睐,声望评价就高。

(3) 职业自然条件是指与职业活动相关的自然工作环境,如技术装备、劳动强度、安全系数等。职业自然条件好,工作效率相对就高,越容易出成就,职业层次就高。

(4) 职业要求是指一定职业对任职者各项素质的综合要求。职业对人的要求越高,达到的难度就越大,被人替代的可能性就小,工作就越稳定,职业社会层次就越高。职业声望是以上四项要素综合反映作用的结果,任何单项及片面追求某几项都不能全面地反映职业声望的现实状况。

当然,应当清楚认识到,职业声望是人们的职业社会地位的主观反映,是主、客观的结合,因此不可避免地带有个人偏见及社会环境等因素的影响。职业声望的评价会受到个人偏见、社会