

创业与就业指导系列“十三五”规划教材

职业生涯

规划

ZHUYE SHIYUFA GUIHUA

主编 迟云平



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

创业与就业指导系列“十三五”规划教材

职业生涯规划

主 编 迟云平

副主编 宁佳英 陈翔磊 吴伟生

参 编(按姓氏笔画排列)

王佩锋 刘 歆 刘朝霞 许恒梅

农凤清 李仕豪 张卫香 林 亮

罗 达 郑创兴 姚秋江 高云雁

唐健健



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划/迟云平主编. —广州:华南理工大学出版社,2019.7
创业与就业指导系列“十三五”规划教材/宁佳英,迟云平主编
ISBN 978-7-5623-5990-6

I. ①职… II. ①迟… III. ①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(2019)第117156号

职业生涯规划

迟云平 主编

出版人:卢家明

出版发行:华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学17号楼,邮编510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail:scutc13@scut.edu.cn

营销部电话:020-87113487 87111048(传真)

责任编辑:詹志青

印刷者:佛山市浩文彩色印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16 总印张:14 字数:283千

版次:2019年7月第1版 2019年7月第1次印刷

定价:43.00元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

编委会

BIAN WEI HUI

主 任：何大进

副 主 任：迟云平 刘友坤 徐 祥 张高峰 孙维平
康忠理

委 员：宁佳英 肖 雷 张广金 曾伟朝 袁 志
张 屹 周 化 蔡木生 宗建华 查俊峰
聂 锋 谭 湘 金 晖 罗 林 田晓燕
焦幸安 黄汉昌 夏 丹

资料整理：职业生涯规划教研组

策 划：詹志青

前言

QIAN YAN



近年来，大学毕业生的人数逐年大幅上升，而就业形势不容乐观。面对就业、考研、留学和创业，大学生应该如何选择？产业转型、融合加速，新型工作岗位不断出现，社会需要什么样的人才？所学专业的就业前景如何？什么样的职业适合自己？大学期间应该为自己的职业前程和生涯发展做好哪些准备？应该如何规划自己的大学生活？种种问题，都困扰着在读的大学生。虽然中央和各地方近期出台了不少促进大学生就业的政策和具体方案、措施，但不管政府有多好的政策、方案与措施，没有一个好的就业心态和职业规划，也难以保证大学生能获得理想的职位。

选择一种职业就是选择一种生活状态。著名作家柳青在长篇小说《创业史》中，有一段很有哲理的名言：“人生的道路虽然漫长，但紧要之处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。没有一个人的生活道路是笔直的，没有岔道的，有些岔道口譬如政治上的岔道口，个人生活上的岔道口，你走错了一步，可以影响人生的一个时期，也可以影响一生。”大学阶段是人生中很重要的时期，也是人生中重要几步中的一步。它是心智迅速成长的阶段，是学习专业知识、世界观进一步形成、扩大交际圈、奠定职业基础的关键时期。

根据 2007 年底教育部印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知，结合现在社会具体情况，我们组织成立了《创业与就业指导系列“十三五”规划教材》编委会，着手该系列教材编写。在编写上力求避免过分注重概念、理论问题，而着眼于





生动明了、丰富实用的案例，力图在材料选择、案例分析以及内容安排上有所创新。为便于学生学习、思考和借鉴，本书结合当代大学生的特点，将基本知识介绍与案例分析紧密结合，通过身边（如师兄师姐）的案例，生动具体地帮助学生了解职业生涯规划的基本理论及运用方法，懂得对职业、自我、环境的认知，最后学会制订合理的职业生涯规划并找到反馈修正的方法，为自己的职业发展奠定基础。

编者

2019年3月于美丽的无边湖畔



目录

MU LU



开篇答疑	1	九、生涯规划的主题与准则	30
第一章 认识职业生涯规划	4	第二章 自我认知	32
第一节 职业生涯规划相关名词及基本理论	4	第一节 价值观探索	32
一、生涯与目标	4	一、价值观的激励作用	33
二、职业与职业发展	8	二、价值观与职业	36
三、职业生涯	9	三、价值观澄清	37
四、职业生涯规划与发展的基本理论	10	第二节 技能探索	39
五、内外职业生涯	15	一、能力与生涯发展	40
六、职业锚	16	二、能力与职业	42
第二节 生涯规划的意义与关键问题	17	三、发现自己的能力	50
一、生涯规划的意义	17	第三节 兴趣探索	53
二、生涯规划的内容与步骤	19	一、兴趣与生涯发展	53
三、生涯应关注的四个问题	22	二、兴趣与职业	55
四、大学期间生涯规划的重点和主要内容	25	三、基于现实考虑职业	56
五、大学生生涯规划与职业生涯规划的区别和联系	26	四、霍兰德职业兴趣理论与测试	57
六、大学生生涯规划要特别注意阶段性特点	27	第四节 性格探索	67
七、大学生要尽早了解并确定毕业去向	28	一、性格与生涯发展	67
八、制订生涯规划时要遵循 80/20 法则	29	二、性格与职业	68
		三、MBTI 职业性格测试	69
		第三章 职业环境认知	72
		第一节 职业环境探索	72
		一、地球村概念下的职业环境	72
		二、大变革下的人才环境	75



第二节 职业世界探索方法	80	三、职业生涯规划评估的方法	144
一、职业世界探索的渠道与方法	80	四、职业生涯成功的综合评价	145
二、职业世界探索工具的使用 ...	86	第二节 职业生涯规划方案的修正	146
第四章 职业目标制定	98	一、生涯目标实施方案修正的目的	146
第一节 职业目标澄清	98	二、生涯目标实施方案修正的内容	146
一、决策风格与挑战	98	三、修正行动计划	147
二、目标澄清的方法	110	四、修正应考虑的因素	147
第二节 计划与实施	121	五、职业生涯规划调整的步骤	148
一、目标设立及计划	121	参考文献	149
二、职业生涯规划撰写	127		
第五章 规划实施与反馈	141		
第一节 职业生涯规划评估	141		
一、差距产生的原因	142		
二、职业生涯规划评估的要点	142		



开篇答疑

一问：生涯规划是什么课程？

答：生涯规划是一门方法学课程。

生涯规划是一门什么样的课程？这是同学们迫切想知道的问题。它能帮助我们尽快适应大学生活吗？它能帮助我们更好地度过大学的美好时光吗？它能帮助我们拥有一个美好的未来、实现我们的人生目标吗？

答案是：生涯规划是一门依托管理学原理，在哲学思想指导下，结合心理学、社会学、计算机科学等知识与技术，帮助人们认识自我、认识自己所处的环境，进而规划自己一生的方法学课程。

之所以说它是方法学，是因为它在本质上是一种目标管理法，是目标管理法在人生生涯管理过程中的运用，也可以称之为生涯幸福学课程。它教我们有意识地生活，使我们心里有一个明确的目标，不会盲目地羡慕身边好像比我们更好的人，明白每个人的生涯目标不同，呈现的幸福状态也就不同。广义上生涯规划属于通识教育的范畴。它不仅可以帮助同学们更快地适应大学生活，也能够帮助同学们更好地度过大学时光，还能为同学们拥有成功的人生奠定基础。正因为此，它非常重要，甚至可以说这是一门可以影响同学们一生的课程，值得同学们好好学习。

必须强调的是：对大多数同学来说，它不是一门专业课程，而只是一门可供使用的方法学课程，是一种自我管理的工具。生涯规划的特点是它是一个动态的管理过程，我们必须随着我们的成长、能力的提升、认知层次的提高、条件的变化不断地调整生涯规划。

注：认知是指人们获取知识和运用知识的过程，或信息加工的过程，这是人的心理的最基本的过程。它包含感觉、知觉、记忆、想像、思维和言语等。

二问：生涯规划的目标管理法与企业使用的目标管理法有什么区别？

答：它们遵循同一规则。

目标管理法是企业使用较多的一种以结果为导向的管理学方法。其核心内容就是



告诉人们“干什么事都要有目标”。其步骤一般包括：制订目标、制订实施计划、实施及实施后的信息反馈处理、评价结果及进行调整。而生涯规划也同样遵循这一规则，只不过在制订目标之前强调了自我认知和环境认知这两个前提。（见图0-1）

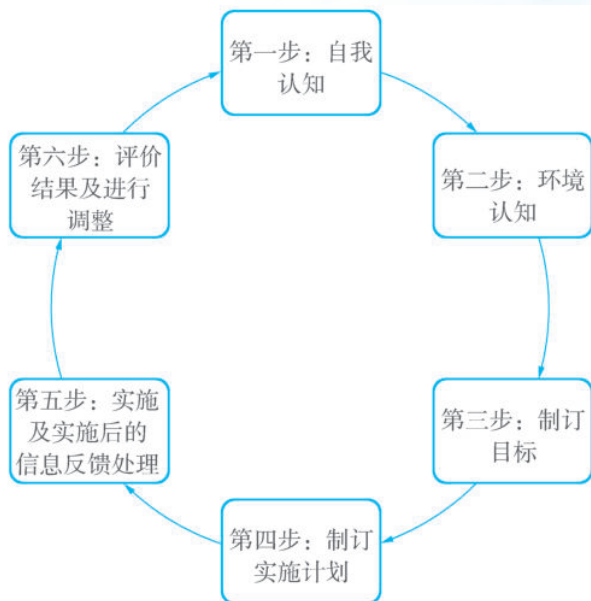


图0-1 生涯规划的目标管理法

三问：生涯规划与职业生涯规划的区别是什么？

答：生涯规划是一个有意识地计划个人全部生活的过程，包括主要的生活领域、工作、学习、闲暇及各种关系，同时积极采取行动步骤，在自己所处的社会环境中实施这些计划。它涵盖了职业生涯规划，也涵盖了学生时期的规划及退休后的规划。

我们学习“职业生涯规划”课，必须首先学习什么是生涯规划，只有明白了生涯规划，才能理解涵盖其中的职业生涯规划与学业规划等。

四问：我的爸爸妈妈当年并没有对生涯规划过，现在也不错啊！为何我一定要规划？

答：时代在高速进步，职业在快速更替，我们的一生很难像父辈那样，以一种方式慢慢走完全程，有足够的时间来思考。我们应做一个有准备的人，掌握自己的命运之舵，明确方向，使生命更加有意义。

父母在给我们起名字时，往往已经赋予了对我们人生一定的期许，这就是父母在替我们做的第一个生涯规划。高考时，我们会根据自己的学习情况、身体条件、兴趣、



愿景，再加上我们的认知，与父母商量，对报考志愿进行认真的思考，再确定并提交，这也许是我们和父母共同为自己做的第二个生涯规划。

现在感觉如何，对生涯规划有一点小小的认知了吗？让我们走进“职业生涯规划”课吧，生涯规划将陪伴我们成长！

随堂记录练习

请找到《随堂及课后练习册》“**练习一**：课程给予我的能力澄清练习”，简单填写表格中“课程开始时（即今天的我）”的“现有状况”一栏的6个问题。



好运气总降临给有准备之人。

第一章

认识职业生涯规划

第一节 职业生涯规划相关名词及基本理论

一 生涯与目标

在学习生涯规划课程之前，需要先了解与生涯相关的术语——生涯、生涯发展、目标。

（一）生涯

《现代汉语词典》和《辞海》中对“生涯”的解释为，生涯指从事某种活动或职业的生活。美国国家生涯发展协会将“生涯”定义为：生涯是个人通过从事工作所创造出的一个有目的、延续一定时间的生活模式。由这个定义可以看出，生涯不是个人随意的、短暂的行为，也并不简单地就是一份工作，它是人们规划、思考、权衡而创造出来的、具有独特个性的一种生活模式。

目前大多数西方学者所接受的生涯的定义是舒伯（Super, 1976）的论点：生涯是生活里各种事态的连续演进方向，它统合了人一生中依序发展的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。生涯也是人生从出生到退休以至生命结束前，一连串有酬劳或没有酬劳的职位的综合。除了职业之外，生涯还包括任何与工作有关的角色，如学生、退休者，甚至包括家庭和公民的角色。生涯一词，确定并阐述了个体所涉及的各种角色、所处的各种环境以及在他们生活中所经历的各种有计划的或者非计划的事件。

舒伯的生涯发展理论将生涯的过程视为从出生到死亡，包括成长阶段（0—14岁）、探索阶段（15—24岁）、建立阶段（25—44岁）、维持阶段（45—65岁）和衰退阶段



工作与生活满意的程度，有赖于个人能否在工作、职场中以及生活形态上找到展现自我的机会。

(65 岁以上)，如图 1-1 所示。大学生的生涯发展阶段属于探索期，这个阶段主要的生涯发展任务是从多种实践机会中探索自我，逐渐确定职业偏好，并在所选定的领域中开始起步。

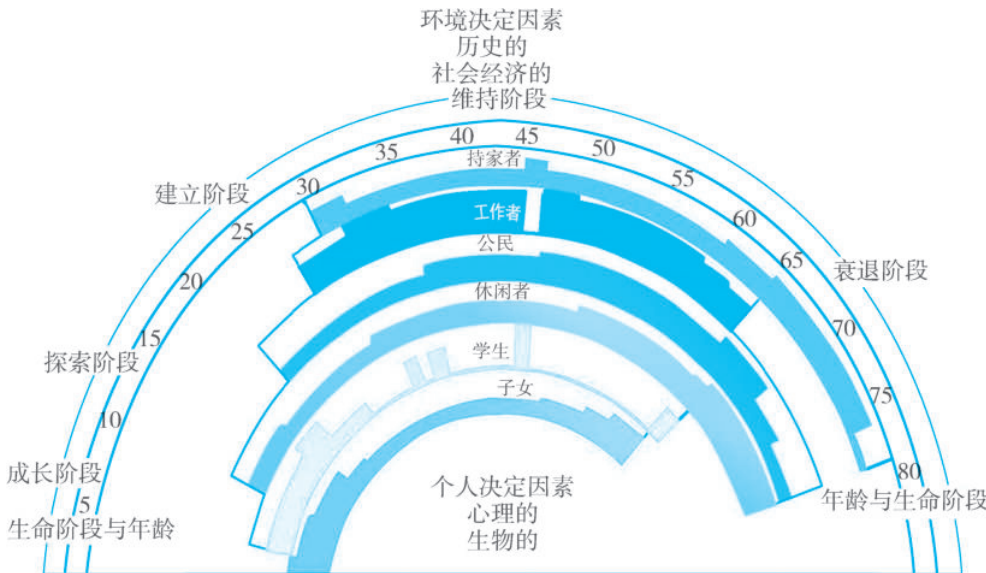


图 1-1 舒伯的生涯彩虹图

在舒伯的生涯彩虹图中，纵向层面代表的是纵贯上下的生活空间，由一切职位和角色所组成。舒伯认为人在一生中扮演着 6 个主要的角色，依序是子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者，他们交互影响交织出个人独特的生涯类型。

在我们的学习中，用彩虹图或生命线练习来感受生涯，可以比较直观地体会生涯，同时也较能引发我们对自身生涯的体会。在阅读他人的生命线练习时，也可以有所借鉴。

案例 从 × × 的生命线练习看一个人的生涯

生命线练习导语：

请在白纸上画一条直线，这条直线的长度代表了你的生命的长度。思考一下，你期望自己活到多少岁？直线的一端是你所能记忆的开始，另一端写上你期望可以活到的年龄。



在这条生命线中找到你现在的年龄点，并标记出来，写下现在的年龄。

回顾你过往生命历程中对你有重大影响的事或人，在直线上方写出两至三件对你有积极影响的事或人，并在直线相应位置上标明年龄；在直线下方写出两到三件对你有消极影响的事或人，并在直线相应位置上标明年龄（参见图 1-2）。

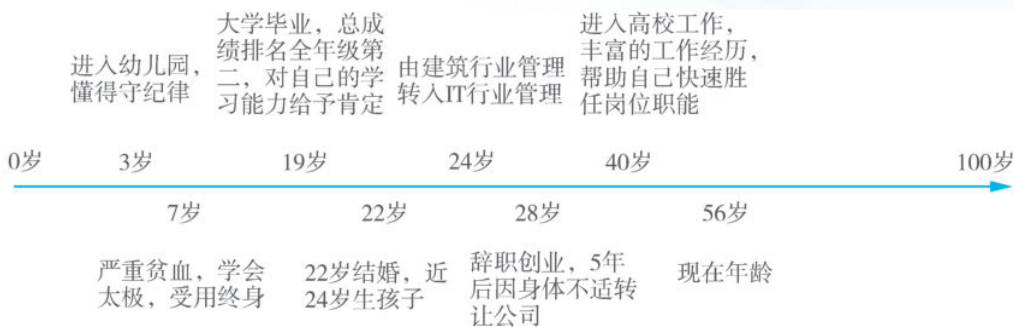


图 1-2 ××的生命线练习

思考一下这些事件对你的影响，即它们如何使你成为今天的你。你可以提前准备好一些可以用来标识重要事或人的小物品，如一张便笺纸或一枚曲别针，然后放一首自己喜欢的安静的曲子，慢慢地找到自己呼吸的节奏。之后在一个空间中找到一个起点，这是你能回忆起的生命的起点，然后随着自己的节奏慢慢地“走”过“自己的一生”。这可以是一条直线，也可以是一条曲线。在每“走”过一个对自己发展重要的事件时停留一下，找一件能标识它的小物品。最终“走”到你认为的现在的年龄点。站在这里，回望一下过去，看看那些标识物，在过往的人生中，是什么总让你幸运？你是如何让自己走过那些艰难时期的？将你走过的人生视为一本未写完的小说，你会给它起个什么名字？你继续向前走，希望如何继续完成这本小说？

积极事件：

① 3岁进入幼儿园，由家庭进入集体，让自己懂得了什么是帮助、规矩、纪律、容忍、谦让、勇敢、活动、小伙伴等。由原来眼里只有家人的娇娇女，慢慢成长为眼里有了大家，懂得结伴玩耍，能感受到分享的快乐“集体人”。

② 19岁大学毕业，毕业总成绩全年级排名第二。这是对自己的学习能力给予了肯定，从而放下了因身体素质较差而觉得自己不如别人优秀的心理负担，明白了每个人都不是完人；同时，为日后养成每天坚持阅读书籍 30 分钟的习惯打下了良好的基础。

③ 24岁是自己从由家长建议和安排的状态向自主发展转变的一个转折点，对自己不熟悉的领域好奇心强，愿意尝试去了解、去接触。39岁具有了军队企业管理、建筑行业财务、IT行业销售、计算机公司创业、房地产企业策划与营销、传播业项目策划等工作经验。39岁完成对个人财富的初步积累，可以无经济压力、更加自由地选择自

己喜爱的职业就业。

④ 40岁进入高校管理岗位工作，由于喜爱这份工作，积极考取相关职业资格证书，参加各项业务培训，7年后成为该领域专家。由于20—39岁的20年间积累了多个领域丰富的管理经验，给本阶段打下了良好的工作基础，对于目前从事的职业十分喜爱，也感到十分轻松愉快。如果要给自己走过的生涯写一本书，书的名字就叫《成长的快乐》。

消极事件：

① 7岁在一次学校体育课中跑步晕倒，身体检查发现严重贫血，从此体育课、劳动课、集体活动我都是旁观者，担当财物保管员的角色，看着同学们欢乐地活动着很羡慕。然而，这个阶段我跟着大师学习太极拳，从而“因祸得福”。第一，9岁时学校舞蹈队老师见我打太极动作优美，我被选入了舞蹈队，开始学习跳舞，给我日后考文工团打下良好的基础；第二，由于太极拳的师傅是程式太极拳的传人，让我学到了实用的养生太极的打法，身体素质很快提高；第三，14岁参军时身体已经恢复正常，让我明白了“不怕问题出现，只怕出现了不努力解决”的道理。

② 22岁结婚，近24岁生孩子，生涯成长中多了一个持家者的角色，经济负担明显加大，孩子带来的是甜蜜的负担。当时是耽误了不少在原单位发展的机会，但是随着孩子的出现，自己也开始寻找最适合自己发展的行业就业，由建筑行业转入IT行业。

③ 28岁开始创业，经过3年努力，企业成长良好，进入平稳发展期，第4年随着业务不断拓展，身体开始有些不堪重负，第5年由于从小身体素质欠佳的原因而病倒，转让公司后休息。静下心来，回望走过的路，发现此次创业自己最大的问题是没有认真评估过自己的身体素质是否适合创业。积极的一面是，开始对中医感兴趣，并开始学习，成为阅读的一个新领域，也更加懂得了开始从事一个职业，不能仅凭有兴趣、有专业能力，还必须要评估各个方面，并首先做好各种准备。

后续生涯道路期望：

如今，做着自己喜爱的工作，希望60岁后还可以做一些力所能及的工作，能帮助到有需要的人。

想买一间小铺，开一间休闲的品茶阅读的空间，交一些可以聊天的朋友。

【案例分析】

生涯的发展是个性化的发展，每个人都会有属于自己的生涯，且具有独特性。生涯概念的提出，给了我们一个系统地探看自己人生或职业发展的视角。这一视角引领我们透过生活或职业中的行为、感受，看到自己内心的渴望，并以此为动力去建构自己的人生。



一个人最大的幸福，是能以自己选择的方式生活。

生涯不是一个静止的点，是一个动态的历程；不只发生在人生的某个阶段，或只跟某个职业经历相关，而是如影随形、相伴人的一生，而且常伴随着冒险或对个人的挑战。同时，因为遗传、家庭、经历、所处社会环境等的不同，每个人的生涯也会不同。所以，生涯的发展是个性化的发展，即使处于同一时代或同一文化背景下的人们，因为生涯发展中其他因素的影响，每个人也会有属于自己的生涯。

建议：

我们很多时候也需要回头望望自己走过的路，再想想后续的生涯道路如何修正，此时画画自己的生命线是个不错的选择。

（二）生涯发展

生涯发展是一个终身过程，在这个过程中，通过我们所从事的职业角色，让我们可以发展个人信念、价值观、能力、兴趣，形成人格特征以及对工作世界的认识。社会、经济、心理、教育、生理及机遇等因素影响个人的生涯发展。

（三）目标

《现代汉语词典》中对“目标”的解释为，目标指想要达到的境地或标准。目标亦指个人、部门或整个组织所期望的成果。由定义可知，所设定的目标须有现实的“标准”作为参照，来衡量在实际执行过程中目标达成的程度。通常，目标具有精确性、现实性、可实现性、可测量性的特点。

没有目标就永远不能实现目标。如美国学者戴维·坎贝尔指出：“目标之所以有用，仅仅是因为它能帮助我们从现在走向未来。”就个人的事业发展而言，一个人职业上的成败，很大程度上取决于是否确立了适当的职业生涯目标。

二 职业与职业发展

（一）职业

《现代汉语词典》中对“职业”的描述为：个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。比较专业的定义为：职业是指人们在社会生活中所从事的以获得物质报

酬作为自己主要生活来源，并能满足自己精神需求的、在社会分工中具有专门技能的工作，是对特征相同或相似的一类工作的统称。例如，医生。

职业不同于工作，它更多的是指一种事业。因此，职业问题不是简单的工作问题。就职业一词的本意而论，它至少包括以下四个方面的涵义：

第一，与人类的需求和职业结构相关，强调社会分工。

第二，与职业的内在属性相关，强调利用专门知识和技能。

第三，与社会伦理相关，强调创造物质财富和精神财富，获得合理报酬。

第四，与个人生活相关，强调物质生活来源，并实际满足精神生活。

【问题】

根据以上四点，“乞丐”“小偷”“贩毒”是职业吗？为什么？

（二）职位

职位是机关或团体中执行一定职务的位置。例如，外科医生。

（三）工作

工作是能够为自己或者他人创造价值的活动。一个人的工作是他在社会中所扮演的角色，例如，外科门诊与手术主刀医生、自由作家、住家保姆、助老帮扶志愿者。

（四）职业发展

职业发展是指在自己选定的职业领域里，根据现实环境的变化，在自己能力所及的范围内，逐步成长并取得最好的成绩，达到某种高度。

职业的产生与发展是社会进步的反映。但是，职业不是伴随人类社会的形成而产生的，而是社会劳动分工的必然产物，并随社会劳动分工的深化而发生变化。

三 职业生涯

（一）职业生涯

职业生涯是指个体从正式进入职场直到退出职场这段时间内的与工作有关的经历、态度、需求、行为等过程，是一个人的职业经历。

一个人一生中连续从事的职业，不仅包括过去、现在和未来那些可以实际观察到的职业发展过程，还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。