

本书为全国教育规划重点课题“高中生职业生涯规划教育课程体系的开发与建设”（项目编号DJA100326）研究成果之一

High School Students
CAREER PLANNING

高中生



职业生涯规划

主 编 胡伟国
副主编 朱丽莉



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

本书为全国教育规划重点课题“高中生职业生涯教育课程体系的开发与建设”(项目编号:DJA100326)研究成果之一

高中生职业生涯规划

主 编 胡伟国

副主编 朱丽莉



上海交通大学出版社

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本教材的编写紧紧围绕高中生职业生涯发展的特点、需求、面临的问题和任务,帮助他们培养职业生涯规划的意识,在价值追求、实施原则、目标要求、内容范畴四个维度对高中生涯教育内涵发展进行分析,提升他们的职业成熟度,以职业发展目标为导向,促进其全面发展。在内容设计上力求实用创新,在编写方法上力求体验互动,重在让学生通过自身参与活动,领悟到高中职业生涯规划的意义与方法,进而促进内生性生涯发展。

全书适用于各高中学校的生涯规划和职业发展指导课程,对高中生的生涯设计、职业发展与就业亦具有指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

高中生职业生涯规划 / 胡伟国主编. —上海:上海交通大学出版社,2013
ISBN 978-7-313-10158-7

I. ①高… II. ①胡… III. ①高中生—职业选择
IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 188589 号

高中生职业生涯规划

胡伟国 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

浙江良渚印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:710mm×1000mm 1/16 印张:11.25 字数:211千字

2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

ISBN 978-7-313-10158-7 / G 定价:25.00元

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话:0571-88770088

前 言

职业生涯规划能有效地把基础教育、职业教育、高等教育以及终身教育融为一体,在高中教育阶段对学生进行有步骤、有计划、阶段性的、连贯性的职业生涯规划教育,可帮助学生了解职业在人生发展过程中的意义与作用,了解人生发展与生活、学习、劳动与职业之间的关系,对学生树立明确的学习目标和崇高的人生追求,形成初步的人生规划与设计能力等,都具有非常重要的意义。本教材的编写紧紧围绕高中生职业生涯规划发展的特点、需求、任务和面临的问题,帮助他们培养职业生涯规划的意识,在价值追求、实施原则、目标要求、内容范畴四个维度对高中生涯教育内涵发展进行分析,以职业发展目标为导向,提升他们的职业成熟度,促进其全面发展。

为了发挥教材的积极作用,本教材在内容设计上力求实用创新,在编写形式上力求体验互动,重在让学生通过自身参与活动,领悟到高中职业生涯规划的意义与方法,进而促进内生性生涯发展。

从内容上看,全书共分为七章。第一章职业生涯规划概述,向高中生简要介绍职业生涯规划知识;第二章对自我的认知,从人格特质、职业能力、职业兴趣、职业价值观与生涯信念等方面引导高中生进行自我探索;第三章生活角色与生活形态,使高中生了解到工作、家庭与其他生活角色的关联以及性别与职业生涯规划发展的关系;第四章教育发展与职业定向,使高中生对大学科系、专业与职业选择有初步认知;第五章对职业与环境的认知,能够使高中生掌握职业与外部环境的关系;第六章职业资讯的整合,使高中生学会进行职业资讯的探索、评估与整合;第七章职业生涯规划决策,帮助高中生从知己知彼的角度进行科学决策,做出适合自己的职业生涯规划管理。

从编写形式上看,全书章节体例是根据教学过程中的实际需要而安排的,以互动型教学为特征,精心设计,巧妙构思。每个章节都从贴近高中生职业生涯规划和学习生活的案例切入,提出思考问题,以探索活动、



知识点的形式予以逐步解惑。引入视觉材料、情景模拟、角色扮演、小组协作、分享与讨论,突出教与学的互动、探求教学行为功能的最优化。在学生对职业生涯的困惑、思考、兴趣、感受等亲身体验中,实现整个教学过程的师生共同学习与成长。

全书内容凝练,逻辑严密,案例丰富、切合实际,语言活泼、通俗易懂解。不仅能让学生对职业生涯规划的基本知识有所理解和把握,还能帮助他们掌握实际应用的能力。全书适用于各类高中学校的生涯规划和职业发展指导课程,对高中生的生涯设计、职业发展与就业也具有指导意义。

本书的第一章职业生涯规划概述由胡伟国编写;第二章对自我的认知由吴玉伟编写;第三章生活角色与生活形态由朱丽莉编写;第四章教育发展与职业定向由朱丽莉、吴炳进编写;第五章对职业与环境的认知由张玲玲编写;第六章职业资讯的整合由朱丽莉编写;第七章职业生涯规划决策由朱丽莉、吴朋志编写。全书修改、统稿由胡伟国、朱丽莉负责。

本书在大纲的制定及整本教材的编写过程中征求了部分职业生涯发展教育专家、心理健康教育专家及一线高中教师的意见,深受他们中肯建议的启发,在此表示深深的感谢!

本书在编写过程中引用了若干专家、学者论著中的观点与实例,以及网上的一些资料,在此一并表示真诚的谢意!

期待广大学生喜欢此书,也希望授课教师在教学实践中提出宝贵意见以不断完善有关内容。

本书为全国教育规划重点课题“高中生职业生涯规划课程体系的开发与建设”(项目编号:DJA100326)研究成果之一。

编者

2013年5月

目 录

第一章 职业生涯规划概述	(1)
第一节 职业生涯面面观	(1)
第二节 职业生涯发展阶段与任务	(6)
第三节 职业生涯规划的意义与方法	(12)
第二章 对自我的认知	(18)
第一节 人格特质探索	(18)
第二节 职业能力探索	(25)
第三节 职业兴趣分析	(31)
第四节 职业价值观澄清	(38)
第五节 自我肯定与生涯信念	(44)
第三章 生活角色与生活形态	(50)
第一节 各种生活角色的内涵	(50)
第二节 工作、家庭与其他生活角色的关联	(60)
第三节 性别与职业生涯发展的关系	(64)
第四章 教育发展与职业定向	(71)
第一节 高中学习内涵与职业发展	(71)
第二节 大学学习内涵与职业发展	(76)
第三节 大学科系、专业与职业选择	(82)
第四节 大学入学通道	(86)
第五章 对职业与环境的认知	(93)
第一节 职业内涵分析	(93)
第二节 家庭职业树	(100)
第三节 环境认知与未来产业发展趋势	(103)



第四节 职业生活与职业伦理	(115)
第六章 职业资讯的整合	(126)
第一节 职业资讯的探索	(126)
第二节 职业资讯的评估与整合	(139)
第七章 职业生涯决策	(147)
第一节 决策的内涵与意义	(147)
第二节 探索自我的决策风格	(153)
第三节 决策技巧与有效运用	(159)
参考文献	(173)

第一章 职业生涯规划概述

生涯规划是什么呢？在生涯发展的道路上，重要的不是你现在的位置，而是迈出下一步的方向。在这个过程中，生涯规划是助你成功的秘密武器，根据自身情况，规划自己职业发展的前景，想象下一个十年、二十年的愿景。展望那些我们曾经渴望但又模糊的梦想，制订一系列的可行计划，向着自己心中的圣地一步一步地迈进，一步一步地完成每个小目标，一步一步地实现自己的人生梦想。

现在，就请你跟随我们的课程开启发掘自我、设计自我的美妙历程吧。

第一节 职业生涯面面观

篇首小故事

两兄弟爬楼

话说有两兄弟，他们住在一幢公寓楼里。一天，他们一起去郊外爬山。傍晚时分，他们爬山回来，回到公寓楼的时候，发现大厦停电了。这真是一件令人沮丧的事情。因为很不巧，这两兄弟住在大厦的顶楼，而大厦足有80层高。很恐怖吧！虽然两兄弟都背着大大的登山包，但也是别无选择。哥哥只好对弟弟说：“我们爬楼梯上去吧。”于是，他们就背着一大包行李开始往上爬。到了20楼的时候，他们觉得累了。这时，弟弟提议说：“哥哥，行李太重了，不如这样吧，我们把它放在20楼，我们先上去，等大厦恢复电力，我们再坐电梯下来拿吧。”哥哥一听，觉得这主意不错，说：“好啊。弟弟，你真聪明呀。”于是，他们就把行李放在20楼，继续往上爬。卸下了沉重的包袱，两个人觉得轻松多了。他们一路有说有笑地往上爬，但好景不长，到了40楼，俩人又觉得累了。感觉已经爬了一大半，但往上一看，还有40楼要爬。两人就开始互相埋怨，指责对方不注意停电公告，才会落到如此下场。他们一边吵一边爬，就这样一路爬到了60楼。到了60楼，两人筋疲力尽，累得连吵架的力气也没有了。哥哥对弟弟说：“算了，只剩下最后20层，我们就不要再吵了。”于是，他们一路无言，安静地继续往上爬。终于，80楼到了。到了家门口，哥哥长吁一口气，摆了一个很酷的姿势：“弟弟，拿钥匙来！”弟弟说：“钥匙？什么钥匙？有没



有搞错？钥匙不是在你那里吗？”好，你猜猜发生了什么事？正确，钥匙还留在20楼的登山包里。

这个虚构的故事反映了兄弟二人面对困难时不同的人生态度。20岁前，我们活在家人、老师的期望之下，背负着很多压力。功课、考试、升学，就好像是一个个沉重的登山包压在我们身上，加上自己不成熟，能力有所欠缺，所以走得很艰辛。20岁后，踏上工作岗位，我们真正开始了自己的职业生涯，可以认真思考自己的选择，可以做一些自己想做又喜欢的事业。

到了40岁，人到中年，青春已逝，面对家庭、事业、生活的压力，难免会留下很多遗憾。也许有人开始抱怨，也许有人开始反思，也许有人开始奋进，就这样又度过了20年。

到了60岁，发现人生已近黄昏，不再有埋怨，只有珍惜，心态开始更加平和，遇事更加沉稳、冷静、淡然。

到了耄耋之年，回首往事，我们好像忘记点什么？是年轻气盛时，开启人生的那把关键钥匙。我们把自己的理想、抱负、追求都留在了20多岁，至今没有完成。

想一想，我们是不是要等到人近中年后才开始追悔？想一想，我们最在意的是什么？想一想，我们希望将来的自己和现在有什么不同？是不是可以提前做到让这个遗憾不发生呢？那么，就要做好我们的生涯规划，建立正确的生涯规划意识，拓展我们的生涯学识。

课程内容

课程目标

1. 生涯涵义的认识
2. 生涯意识的初步唤醒

课程准备

1. 冥想放松音乐
2. 冥想引导语
3. 小礼品
4. 作业纸

探索活动：生涯联想

1. 班级分组
2. 放松体验活动
3. 自由联想：在你的心目中，什么是“生涯”？什么是“生涯发展”？什么是“生涯规划”？



请分别写下你对“生涯”、“生涯发展”和“生涯规划”的自由联想。

4. 每个人首先完成自己的回答,然后在小组内分享个人关于生涯的观点和看法。

生涯就像……

生涯发展是……

生涯规划是……

加油站

(一)生涯的涵义

有人说:“生涯如同爬山时碰到的岔路,得决定往哪儿走才是正确的;生涯就像放风筝,要放得多高多远,要何时收线方才安稳恰当,决定也是掌握在自己手中。”

有人说:“生涯就像马拉松比赛,有规定的路线,一直往前跑,必能到达终点;生涯中有梦想,梦想中总有个清楚的目标。”

有人说:“生涯如同大海中的船只,即使有岸边的灯塔作为指引,也必须有充分的计划与准备,方能顺利到达目标。”

有人说:“生涯像茫茫大海望不到边,有时平稳,有时又跌宕起伏;生涯像天空的云,可以飘到各地,看不同的景观。”

有人说:“生涯像坐云霄飞车一般,过程高潮起伏,峰回路转,要有十足的勇气,才能乐于享受其中的奥妙。”

从这些描述中可以发现,生涯中充满着变量与未知数,但它依然可以有清楚的



目标,可以规划。生涯是一连串的决定,是一段持续发展的历程。

在学术界,生涯的英文为 Career,中译名称有生涯、生计、事业、职业前程、职涯等。许多学者专家对生涯的定义一般从狭义和广义两方面进行阐释。狭义的生涯是指与个人终身所从事的工作或职业有关的过程;广义的生涯则是指人生整体的发展,除了工作,还包括个人整体生活形态的发展。

目前国内外学者大都采用美国职业生涯专家舒伯对生涯的定义:生涯是指生活中各种事件的演进方向与历程,其统合了一个人一生中各种职业与生活的角色,并由此表现出个人独特的自我发展组型。一个人一生中所扮演的角色包括:儿女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、家管人员、父母及退休者等九项。

美国的著名职业管理学家和心理学家施恩则将生涯分为内生涯与外生涯。内生涯是指在职业生涯发展中通过提升自身素质与职业技能而获取的个人综合能力、社会地位及荣誉的总和,它是别人无法替代的人生财富;外生涯是指在职业生涯过程中所经历的职业角色(职位)及获取的物质财富的总和,它是依赖于内生涯的发展而增长的。内生涯因素主要靠自己的不断探索而获得,外生涯的因素通常由别人决定、给予、认可。

生涯的内涵广于职业,其内容是比较宽泛的,具有丰富的内涵与自身的特性。

1. 生涯的综合性

生涯不仅仅是一个人的“职业”或“工作”,还包涵了个人的生活风格,如在同一时期的生活角色(如家长、儿子、丈夫、老师等)的交互作用,包括个人在家庭、学校和社会中与工作有关的活动的经验。生涯是生活里各种事件的方向与历程,它统合了人的一一生中各种职业和生活的角色。

2. 生涯的终身发展性

生涯不是人生某一特定阶段的工作经历,而是一个人终其一生所扮演的角色的整个过程。心理学家韦伯斯特认为生涯指个人一生职业、社会关系与人际关系的总成,即个人终身发展的历程。

3. 生涯的独特性

由于生涯因个人的动机、抱负和目标而发展与形成的,反映了个人的价值观和信念。生涯依据个人的人生规划与人生目标,为实现自我而开展独特的生命历程,因此不同的个体具有不同的生涯历程。

4. 生涯影响因素的多样性

影响个人生涯发展的因素是多方面的,它们之间相互关联、相互依赖,主要包括性格、气质、能力、兴趣、需求、动机、教育背景、家庭影响和社会环境等。



5. 生涯的主动性

我们每个都是生涯的主动塑造者。在生活中人不是被动地受环境的制约,而是能动地去思考、去计划,进而改变环境、创造环境。人们正是通过生涯转换过程中的生涯决定来完成生涯的主动塑造。

(二)生涯相关术语

在生涯发展领域,与生涯相关的术语主要有“职位”、“工作”、“职业”、“职业生涯”、“事业”,这几个词的含义在理论上仍然存在着一定程度的争议,这里我们可以大致将它们定义为:

(1)职位是指和分配给个人的一系列具体任务直接相关的岗位。因此,职位和参与工作的个人相对应,有多少参与工作的个人,就有多少个职位。例如,小张是某俱乐部足球队的前锋。

(2)工作是指由一系列相似的职位所组成的一个特定的专业领域。例如,高校教师从事教育工作、汽车修理工从事汽车维修工作等。

(3)职业就是人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、获得收入及报酬、专门类别的社会劳动。它既是个人谋生的手段,也是个人实现自身价值的必要条件,同时也是推动社会不断前进和发展的标志。

职业由三个基本要素组成:一是劳动;二是有固定的报酬;三是要承担一定的职责并得到社会的认可。

(4)职业生涯是以满足需求为目标的工作经历,包括工作内容的确定和变化,工作业绩的评价,工作待遇、职称、职务的变动等。

职业生涯是一个人的职业经历,它是指一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程,也是一个人一生中职业、职位的变迁。

(5)事业是指人们所从事的,具有一定目标、规模和系统的对社会发展有影响的经常性活动。事业是指值得个人投入一生心力,以获得最大人生价值的生涯目标。如教育事业、慈善事业、医疗事业、科技事业、文化事业等,它通常包含较广泛的职业范畴。

(三)生涯规划的内涵

生涯规划是指了解自己、规划人生目标、把握时机采取实践目标的行动、评估成效并修订计划。生涯规划,就是个人根据自己的实际情况,结合机遇和制约发展的因素,为自己确定职业目标,选择职业道路,确定教育、培训和发展计划等,并为此对实施时间、顺序及行动等做出合理的安排。

生涯规划是一个有意识地计划个人全部生活的过程,包括生活(规划的主要部



分)、工作、学习、闲暇及各种关系,同时采取积极的行动,在自己所处的社会环境中实践这些计划。它包含了知己(自我认知)、知彼(职业、社会认知),择优选取职业(人生)目标和路径,并以最优策略、高效行动去实现职业(人生)目标等五大要素。

综合来说,生涯规划包括以下内涵:

- (1)自我认知、自我探索和自我实践,以达成自我成长的目标。
- (2)在变迁的社会与环境中,掌握各种必要的调整、适应和应对变化的方法,以达成生涯发展目标。
- (3)连续不断地在内在特质和外在环境中,找到均衡点的种种历程。
- (4)各种生活方式的选择和工作形态的抉择与设计。
- (5)帮助个人突破阻碍、面对挫折和激发潜能,以实现自我。
- (6)在力行实践中,建立自我的人生观和价值观。



探索与思考

1. 以前你考虑过活动中的3个问题吗? 如果没有,今天回答了之后,你的感受是什么?
2. 回答了这3个问题后,给你的启示是什么?

第二节 职业生涯发展阶段与任务

篇首小故事

施瓦辛格的职业人生

40多年前,一个十多岁的穷小子,身体非常瘦弱,却在日记里立志长大后当美国总统。如何实现这样宏伟的抱负呢? 经过思索,他拟定了一系列的目标。

做美国总统首先要做美国州长——要竞选州长必须得到雄厚的财力支持——要获得财团的支持就一定要融入财团——融入财团最好娶一位豪门千金——要娶一位豪门千金,必须成为名人——成为名人的快速方法就是做电影明星——做电影明星前得锻炼好身体,练出阳刚之气。

按照这样的思路,他开始行动。某日,当他看到著名的体操运动主席库尔后,他相信练健美是强身健体的好办法。他开始刻苦而持之以恒地练习健美,他渴望成为世界上最结实的壮汉。3年后,他借着发达的肌肉,一身形似雕塑的身体,在以后的几年中,囊括了各种世界级的“健美先生”称号。

22岁时,他踏入美国好莱坞。在好莱坞,他花费了10年时间,利用自身优势,刻意打造坚强不屈、百折不挠的硬汉形象。终于,他在演艺界声名鹊起。当他的电影事业如日中天的时候,女友的家庭在他们相恋9年后,也终于接纳了这位“黑脸庄稼人”。他的女友就是赫赫有名的肯尼迪总统的侄女。

2003年,57岁的他,告老退出影坛,转而从政,成功竞选为美国加州州长。他的下一个目标就是美国总统。

他就是阿诺德·施瓦辛格。

课程内容

课程目标

1. 了解职业生涯的各个阶段及任务
2. 了解生涯中重大事件对职业生涯发展的作用

课程准备

1. 一张白纸和两支笔(一支鲜艳,一支暗淡)
2. 《白雪公主》情境剧本

探索活动

活动一:我的生命线

1. 请把白纸横放,在纸的中部从左到右长长地画一条横线,然后给线加上箭头,让它成为有方向的线,如下图所示。



2. 这条直线的长度代表了你生命的长度。思考一下,你期待自己活到多少岁?将直线的一端视为你生命的开始,另一端写上你期待可以活到的年龄。

3. 在这条生命线中找到你现在的年龄点,并标记出来,写上现在的年龄。

4. 回顾你过往生命历程中发生的重大事件,用颜色鲜艳的笔在直线上方写出对你有积极影响的事件,并在直线相应位置上标明年龄,用颜色暗淡的笔在直线下方写对你有消极影响的事件,并在直线相应位置标明年龄。

5. 讨论与分享

(1) 请你看看你亲手写下的这些事件,是位于线上部分的多,还是线下半部分的较多?也就是说,是快乐的时候多,还是痛苦的时候较多?

(2) 世界上没有什么事情是一定指向倒退或前进的,对于过去发生的事情,你怎么看待?回顾过去,你的感悟是什么?

活动二:遥想未来的我

1. 请同学在一张白纸的上端写下“×××的未来”,×××是你的名字。
2. 请想象一下10年后的你会是什么样子。



分别写下 10 年后的你在以下诸方面的预期:年龄、身高、体重、相貌、学历、学位、职称、职业、配偶、家庭、收入、爱好、住宅、健康……

×××的未来 “10 年以后的我”

年龄: _____

身高: _____

体重: _____

相貌: _____

学历: _____

学位: _____

职称: _____

职业: _____

配偶: _____

家庭: _____

收入: _____

爱好: _____

住宅: _____

健康: _____

……: _____

做完上述的练习之后,重复同样的步骤,完成“20 年后的我”。

3. 讨论与分享

人生如白驹过隙,转回头去看看时,已匆匆数年,人生难得再次寻觅青春的年华,让我们一起来思考以下问题:

- (1)你觉得未来 10 年、20 年里你的最大差异(发展、变化)会在哪里?
- (2)哪些要素在未来最被你看重?
- (3)你设计的这些未来,你如何来实现它们?
- (4)它们与你现在的生活有什么联系?



加油站

(一)职业发展阶段与任务

每个人的职业都要经过几个阶段,因此,你必须了解职业周期的重要性。职业周期之所以重要,是因为你所处的职业阶段将会影响你的知识水平以及你对于各种职业的偏好程度。一个人可能经历的主要职业阶段大体可总结如下:



1. 成长阶段

成长阶段大体上可以界定在一个人从出生到 14 岁这一年龄段上。

在这一阶段,个人通过对家庭成员、朋友和老师的认同以及与他们之间的相互作用,逐渐建立起了自我的概念。这一阶段的开始,角色扮演是极为重要的。在这一时期,儿童将尝试各种不同的行为方式,而这使得他们形成了人们如何对不同的行为做出反应的印象,并且帮助他们建立起独特的自我概念或个性。到这一阶段结束的时候,进入青春期的青少年(这些人此时已经形成了自己关于兴趣和能力方面的一些基本看法)就开始对各种可选择的职业进行带有某种现实性的思考了。

2. 探索阶段

探索阶段大约发生在一个人的 15~24 岁这一年龄段上。

在这一阶段,个人将认真地探索各种可能的职业选择。他们试图将自己的职业选择与他们对职业的了解以及通过学校教育、休闲活动和工作等途径中所获得的个人兴趣和能力匹配起来。在这一阶段的开始时期,他们往往做出一些带有试验性质的较为宽泛的职业选择。然而,随着个人对所选择职业以及对自我的进一步了解,他们的这种最初选择往往会被重新界定。到了这一阶段结束的时候,一个看上去比较恰当的职业就已经被选定,他们也已经做好了开始工作的准备。

人们在这一阶段上以及以后的职业阶段上需要完成的最重要的任务也许就是对自己的能力和天资进行现实性的评价。类似地,处于这一阶段的人还必须根据各种职业选择中的可靠信息做出相应的教育决策。

3. 确立阶段

确立阶段大约发生在一个人的 24~44 岁这一年龄段上。

它是大多数人工作生命周期中的核心部分。有些时候,个人在这期间(通常是希望在这一阶段的早期)能够找到合适的职业并随之全力以赴地投入到有助于自己在此职业中取得永久发展的各种活动之中。人们通常愿意(尤其是在专业领域)早早地就将自己锁定在某一已经选定的职业上。然而,大多数情况下,在这一阶段人们仍然在不断地尝试与自己最初的职业选择所不同的各种职业。

确立阶段本身又由 3 个子阶段构成。

1) 尝试子阶段

这一阶段大约发生于一个人的 25~30 岁之间。在这一阶段,个人确定当前所选择的职业是否适合自己,如果不适合,就会准备进行一些变化。例如,王芳可能已经下决心将自己的职业选定在零售行业,但是当她以某商店新雇用的助理采购员身份进行了几个月的连续驻外工作之后,她可能会发现,像市场营销调研这种出



差时间更少的职业可能更适合她。

2) 稳定子阶段

到了30~40岁这一年龄段上的时候,人们通常就进入了稳定子阶段。在这一阶段,人们往往已经定下了较为坚定的职业目标,并制定较为明确的职业计划来确定自己晋升的潜力、工作调换的必要性以及为实现这些目标需要开展哪些教育活动等。

3) 中期危机阶段

在30多岁和40多岁之间的某个时段上,人们可能会进入一个职业中期危机阶段。在这一阶段,人们往往会根据自己最初的理想和目标对自己职业的进步情况做一次重要的重新评价。他们有可能会发现,自己并没有朝着自己所梦想的目标(比如成为公司总裁)靠近;或者已经完成了他们自己所预定的任务之后才发现,自己过去的梦想并不是自己所想要的全部内容。在这一时期,人们还有可能会思考,工作和职业在自己的全部生活中到底占有多大的重要性。通常情况下,在这一阶段的人们第一次不得不面对一个艰难的抉择,即判定自己到底需要什么,什么目标是可以达到的以及为了达到这一目标自己需要做出多大的牺牲。

4. 维持阶段

到了45~65岁这一年龄段,许多人就很简单地进入了维持阶段。在这一职业的后阶段,人们一般都已经在自己的工作领域中为自己创立了一席之地,因而他们的大多数精力主要放在保有这一位置上了。

5. 下降阶段

当退休临近的时候,人们就不得不面临职业生涯中的下降阶段。在这一阶段中,许多人都不得不面临这样一种事实:权力和责任的减少,学会接受一种新角色,学会成为年轻人的良师益友。再接下去,就是几乎每个人都不可避免要面临的退休,这时,人们所面临的选择就是如何打发原来用在工作上的时间。

(二) 不同年龄阶段的职业生涯任务

职业生涯是一个漫长的过程。我们将其划分为不同的阶段,明确每个阶段的目标,事先做好规划,对更好地从事自己的工作,实现自己的人生目标将是很有好处的。

1. 30岁之前:做好起步

这一阶段是从学校走上工作岗位,是人生事业发展的起点。这时的主要目标,就是选择职业与坚持学习。在充分做好自我分析和内外环境分析的基础上,选择适合自己的职业,设定人生目标,制订人生计划。另一个任务,就是要树立自己良好的形象。年轻人步入职业世界,表现如何,对未来的发展影响极大。有些年轻