

1 职业发展规划和咨询概述

职业发展和规划是今天每个人都要面临的问题。合适的工作，理想的发展，会带来满意的生活。改变工作，意味着改变生活。职业在经济发展中要发生变化，生活随工作的变化也会改变。现在的人们，在职业发展的道路上，承担着比以往更为重大的责任。市场在给人们提供了更多选择和更大活动范围、空间的同时也使得以往终身不变的工作环境成为了历史。年轻人将承受和体验他们的前辈不曾体验和经历的职业发展道路，他们在个人成长的道路上对自己负有更多的责任和义务，扮演着更关键的角色。职业发展规划和咨询这个在美国已有一个世纪历史的问题，今天，在国内终于引起了人们的关注和重视。

个人对职业发展规划的重视，在国外随着工业革命而发展起来。在国内随着改革开放、市场经济的深入，个人在就业方式上发生了根本的变化，使人们不得不考虑和面对职业发展中的各种问题。传统的在亲朋好友间可以得到的职业方面的帮助，已无法满足在新的经济环境下职业面临的新问题和个人更高层次上的需要，这在客观上为个人职业发展规范化创造了条件。今天我们讨论职业发展规划这样的话题，不仅使我们认识职业发展规划在现实工作和生活中的作用，

同时在指导个人就业和发展方面也有非常现实的意义。

在不同的历史时期，人们从不同的角度探讨和解决职业发展中所面临的问题，这些理论至今仍对职业发展和咨询活动产生很大的影响，我们将在本章中结合问题实例就职业咨询的主要派别形式给予简单介绍。

1.1 职业发展如何进行规划？

问题 实例

最近在媒体上看到有关职业发展方面的话题和宣传，我个人对这方面以前接触不多，对我是个很陌生的话题。我也知道在科技日益发展的今天，人们想要把握自己的发展很困难。

因此写这封信希望请教一些问题。解决我对职业发展咨询方面的一些疑虑。

我今年 32 岁，大学毕业工作已经近 8 年了，原来从事技术方面的工作，三年前由于有了小孩，改做行政管理工作。我的个性比较安静，不喜欢张扬，对工作很认真负责，与领导同事的关系相处得也算融洽，但没有什么成就感。对成功的人士，虽是羡慕，但我自知条件能力有限，也没有什么太大的奢望。外面那充满诱惑刺激的世界，也不时地会给我带来一些触动，我时常给自己定一些小的目标计划，希望对自己有些督促作用。

平淡的工作和生活已使我心中没有太多对职业发展的渴求，无奈这种平静近来随着企业的一些变化被打破了。由于

效益不好，企业在讨论合并的事宜，据说合并后将有一部分人要下岗。虽说目前可能波及不到我，但还是给了我些触动，因此对职业发展也比以往更关心一些。以往对工作只是比较机械地在做，很少考虑如何发展，30 几岁的女性不知道是否该就此一生，我为自己对工作的麻木感到有些害怕。社会在变化，人们更多地在关注自我，关注个人的发展，我知道很多人和我一样每天在机械地、不去思考地工作，理想抱负都是太遥远的事情。我很彷徨，我没有太大的野心，只是希望不被这个时代所淘汰，但总感到心有余而力不足，有时也丢不下这个虽不富裕但还平稳的生活。

这里想听听你对职业发展和规划的一些看法，职业发展咨询目前对我真是一片空白，有些什么样的方式可以采用？哪一种比较适合我？也许有一天我也会成为求职市场上的一员，职业发展规划是否可以帮上我的忙？

答疑解惑

任何一个行业，都是因为有了需求，才能得到发展。职业咨询在发达国家如美国已有 100 年的历史，它在帮助和解决个人职业问题方面产生过积极的影响，职业咨询至今无论在理论上还是在实践方面都在不断的发展和完善。国内的经济和社会结构和国外有区别，但在个人职业发展方面有很多的共同点，这也是为什么我们今天有必要对职业咨询的历史和发展做些了解的原因，从中吸取可以借鉴的经验，结合国内的具体情况和特点，找到一个更有效的方式和方法。

在职业咨询一个世纪的发展过程中，产生了不同的理论和方法，简单地讲，我们可以将其划分为两个主要的方面：

早期是从职业结构的角度来考虑问题，早些时候是从职业过程的角度来考虑。它们分别都对职业咨询产生过重要的影响。

职业结构的理论认为：职业问题取决于个人在发生问题时所做出的决定，不同问题的选择是相对独立的，结果好坏在于个人对信息获取和个人所掌握的技巧能否在最大程度和个人所处的环境和特点相匹配。职业咨询人员要对个人的特点和信息做充分的了解，这是解决问题的关键。它比较强调某一种职业会适合特定类型的人员，详细分析个人的特点是选择和解决问题的基础，心理学家在其中起很重要的作用。

职业过程的理论认为：人的一生都和职业的发展相关，职业发展并非像结构理论强调的那样是不相关的相互独立的选择和决策，而是一个连续不断相互影响的过程，每个阶段都在影响职业的发展，强调的是系列发展过程。个人对工作的选择和职业的决策反映了个人对生活的态度和理想，职业选择不仅仅是对某一具体问题的决定，而是反映了人对生活的追求，个人要为此不断地去学习去努力，来促进职业的发展。个人对生活的追求是职业发展的源动力。人的主动性和信心对职业成功起着关键作用。个人职业发展就像一艘在海上航行的船，船长要根据海上不断变化的情况，而非一次正确的定位来不断地做出调整以保证正确航向。

在 90 年代初提出的新理论是倾向于简单地有效地解决职业发展中碰到的问题和更有效地利用信息，并对如何界定问题提出了看法，对信息进行了分类，使其在实践中更具可操作性。

我国目前还没有成型的职业发展理论，以往个人在职业发展过程中所起的作用有限，解决职业问题更多的是依赖政府部门利用政策的调整，这的确是一个非常有效的方法。经济的市场化，带来了个人职业的变化，个人的职业发展将更多地依赖于市场。从这个角度讲，掌握必要的解决职业发展过程中出现问题的方法或得到专业的帮助，将是个人职业发展不可忽视的重要内容，而且它的作用将越来越明显。

相
关
建
议

就你的情况，你的职业生涯目前仅仅过了不到 $1/3$ ，还有很长的路要走。社会的进步，经济的发展，导致了职业发生变化。终身在一个企业一个岗位上从事一种不变化的工作，这样的可能性会越来越少。当你的工作需要变动时，无论从事行政管理工作还是技术工作，你都需要清楚自己适合做些什么性质的工作，什么样的工作将会对职业的长远发展带来有利的影响。如果你不清楚这些问题，考虑做个职业规划，确定个人的发展方向是非常必要的。职业规划的意義在于它可以给个人提供一个比较明确的发展方向，将个人的每一份工作和长远目标联系起来。

任何一件看似简单的工作，都包含着一定的技能和技巧，不同的人来做，效果是不一样的。我们在不断地学习和进取，目的是希望可以做得更好，成为某一方面的专业人员。职业规划并不仅仅对那些在职业发展上有“野心”的人适用，它对有做好工作这样基本愿望的人都是适用的。

结合你的工作经历、专业和你的特点为将来的发展做些规划，这样即便有一天你需要调整工作，你也会很清楚你适

合做些什么，在你需要考虑学习提高时，你也会有比较明确的目标，知道该去学些什么。你在职业生涯过程中，要学会掌握方向，这样即便遇到了风浪，你也会顺利过去的。

1.2 职业发展规划适合哪些人？

问题 实例

我今年 28 岁，今天写信来，有机会说说我的故事，也想了解职业的发展规划对什么样的人适合？我现在的情况还可以规划吗？

我在北京上的大学，专业是外贸，我在学校比较活泼开朗，功课也不错。一次假期去南方沿海城市的旅游经历，给我随后的生活带来了很大的变化。虽在城市长大、但从没出过远门的我，当时被那城市五光十色的世界给吸引住了，我下决心要在毕业后去那里工作和生活。我不顾家里的反对，在毕业后找到了一家那里的广告公司。工作的新鲜感和对未来美好生活的憧憬使我在开始的一年里感觉还可以。也许是金钱的原因，随后我受聘于一家饭店在市场部做销售，接触的人多了，发现了很多你从未经历的世界。我无法抗拒高工资的诱惑，在工作的 5 年时间里，由于我的自身条件还不错，当时找工作也不算很困难，因此我频频地变换工作，一个工作也许只做 3 个月或半年，职业发展是当时我根本不会去考虑的问题。随着时间的流逝，往日心目中对生活的美好憧憬渐渐淡去，多挣钱成了惟一的追求。

今年春节前夕，我开始反省自己，工作和生活已经不能给我带来什么乐趣，对一切都感觉那么麻木，我辞掉了工作，回到了离别几年的北京，和父母生活在一起，我再次感受到了家的温暖。我要有一份工作来开始我的新生活，我想做个公司的文职人员，可随后找工作的经历让我感慨万千。我突然间发现，好像我已经落伍了，很多和我专业相关的工作已远离我而去。几年的工作经历，谈不上积累了什么工作技能，倒是将原来学校学的很多东西都忘光了，甚至感到我还不如一个刚毕业的学生。在个人简历中，我甚至不知道该如何来描述那段经历。我总在问自己一个问题，以职业发展上的一些损失去换取当时自我感觉还不错的一段生活是否值得？

我在大学时也曾经有过梦想，要做个大公司的职业经理人，在宽敞的办公室里，在激烈地市场竞争中，开创一番事业。我希望我还有机会能重新规划我的未来，我的生活。告诉我一点职业规划方面的知识哪怕是简单的 ABC，我现在该做什么？可以做什么？我怎样才能弥补我曾经失去的但我现在希望找回的东西？

答疑
解惑

如果我们在做每件事情之前就能准确预料它的结果，我们一定可以少犯很多的错误，经验也就变得没有什么价值了。但事实上我们无法做到，人们就是在不断地探索和不断地总结经验过程中发展起来的。

你五年的生活和工作经历已经使你明白了职业发展在人生中的重要性，它将对你的工作产生非常大的影响，使

你会去认真地对待今后的每一份工作，这是非常宝贵的经验。职业发展规划适合所有工作年龄段的人，早做规划，可以使我们有更多的时间来做调整，减少失误。

我们认为个人的职业发展规划是一个连续的不间断的过程，职业的成功取决于个人在不同阶段的正确决策，要关注职业发展中每个阶段，同时也要时刻不忘个人职业发展的长期目标。这种长短结合，造就了个人职业生涯的轨迹。

职业规划的开始时间，通常我们是在大学毕业后开始考虑工作的去向问题时。实际上，在我们读大学选择专业时，就已经涉及到了职业规划的问题，因为专业对个人今后将从事的职业是会有很大影响的。很多人已经在面临这样的问题了：对所学的专业不感兴趣，但丢下不用又觉得很可惜。若早些考虑这样的问题，相信对个人的发展是非常有利的。

你现在面临的问题是找到一份自己想做的工作，有一个全新的开始，但你希望从事的职业和你积累的经验无法吻合。从另一个角度讲，你希望可以重新开始，但事实上仍面临很多困难：首先，雇佣单位不可能完全忽略你前一段的经历；其次，在操作上，我们还要兼顾这一段尽管是不很成功的经验。

相关
建议

针对你目前的情况，提出以下几点建议：

- 分析列出自己的强项和不足
- 对可能选择的职业进行了解
- 确定选择的范围和目标
- 圈定最可以发挥你优势的工作
- 清楚你最低可接受的条件

当然你还有如何申请、准备简历和面试等问题需要处理好。

1.3 职业发展规划是否具有可操作性？

问题 实例

我最近没有了工作，这是我的第三份工作。刚毕业的第一份工作是在一家国营企业做后勤运输管理，受当时网络热的影响，两年后进入网络公司做销售，由于公司不景气，不到一年就改行到一个广告公司做销售，无奈这次又失去了这份工作。回想起来前后工作了 4 年，可感觉职业发展的路越走越窄，工作上没有成绩，只是为了有份工作而工作。我很苦恼，自己找原因，也许是我对自己的职业没有很认真地思考过，没有做什么规划，可我也困惑，规划了又能如何？市场还是市场，你希望做的工作不一定可以找到，这样规划是不是就缺少了可操作性？个人职业发展规划能解决具体的问题吗？它怎样可以帮助我找到更好的工作？

几次不成功的职业经历，已经叫我开始很认真地考虑职业发展的问題，我今后的路还很长，希望您能给我些建议，如果规划对我很必要，我也愿意为自己的职业做今后的规划。没有工作很痛苦，可我也不想再像原来一样没有目标地去找工作了。非常感谢！

答疑解惑

你提的问题很好：职业咨询是否可以解决个人的实际问题？是否在现实中具有可操作性？

国内目前的职业咨询还刚刚起步，一些大学中已设有就业指导中心，主要是对毕业生提供政策、法律和信息方面的咨询，比如外地学生留在大城市的户口问题、和雇佣单位签订合同需要注意的问题、用人单位的招聘信息等，也介绍市场上的一些情况。社会上的一些咨询机构，多数以提供心理测试和介绍职业为主要服务内容，还是比较有限的职业咨询。这样的服务可以解决一些疑惑，但还不够全面，对一些比较复杂和个性化的问题所能提供的帮助还很有限。

国外的职业咨询由于经历了很长的发展时间，相比之下，它们有比较综合全面的和针对某一方面提供的咨询，如综合方面可以从职业的方向指导、规划、信息和具体实施步骤上提供帮助，专业的可提供简历的书写打印、面试指导等。

我们目前提供的职业咨询服务希望在解决个人职业发展过程中所碰到的实际问题方面做些工作，结合心理测试和咨询以及涉及到的法律问题解答，将个人职业发展中的问题用比较系统的方法来处理、分析界定问题，提出解决方案，制定行动计划，提供跟踪指导。相信这样的方式对解决具体问题和在可操作方面是非常有效的。

你现在的几次工作都不是很成功，我们要分析问题究竟出在什么地方，是选择上有问题，还是在工作中不能适应环境？又或是对具体情况处理得不好？有哪些可以选择的解决

**相
关
建
议**

方案？下一步应该怎样走比较好？这些步骤都是针对如何可以解决你的具体问题来设计的，并提供具体行动的方案。

在某种程度上，做出一个规划也许不是很困难，但要保证这个规划具有可操作性和可以解决个人在实施中的问题往往是比较困难的事情，职业发展规划若不能解决个人的具体问题和不具有可操作性，在某种程度上就失去了意义。

2 职业发展规划涉及的问题

个人职业发展是一个过程，经历了从教育、开始工作到不断提高和发展的长期过程。概括地讲，在这个过程中，个人碰到和工作相关的问题都是职业发展规划所关心的问题。目前人们谈论最多的如毕业生如何选择职业、出国留学、考虑跳槽和培训充电等都是典型的职业发展规划所关心的问题。现在还没有一个严格的定义对其做出描述，从现实应用的角度，我们可以有效地界定所碰到问题的属性，清楚职业发展规划可以解决什么样的问题，在什么样的情况下职业咨询可以提供帮助，而这些对我们是更有意义的问题。

职业发展规划提供了职业发展的方向和目标，同时还对如何达到这样的目标提出解决的办法和行动方案，也就是具体操作的问题。规划的可操作性涉及规划的时间长短问题，我们可以为一生做出职业规划，但这样的规划时间上跨度大，很难对具体的细节问题给予充分地考虑。它的作用类似制定一个长远的目标，我们需要将目标分解，在每个不同的人生阶段，制定出个人要达到的具体目标，提出行动的方案。

本章将结合具体问题实例对职业发展规划中比较典型的问题进行讨论，使职业规划可以真正有机会为个人职业发展

服务。

2.1 我不想跳槽和出国，如何考虑规划？

问题 实例

一个偶然的的机会发现了你们在网上做的职业发展咨询。因此想在这里询问一下，我的情况不知是否属于特殊，我不想咨询如何找工作、跳槽、出国留学深造，只是想咨询一下在我现在的职位上如何可以做得更好。

我是个女孩，大学是英语专业，比较内向，目前在一家不算很大的外国公司北京代表处做商务助理方面的工作，已经有 4 年多了，我对目前的工作也比较满意，也没有什么大的野心，只是希望工作能够比较稳定。公司虽然人不多但文化气氛比较好，因此每天心情比较舒畅。做了这几年之后，考虑些个人的事情。和外面的世界接触少了，有时和同事朋友谈到个人将来的发展，除了个人的婚姻家庭，也自然会让我考虑职业问题，我不追求高的职位和出国留学，我只想有个让我比较满意和稳定的工作。我的外语和一些工作所需的技能也还可以满足目前工作的需要，虽然有时也会碰到一些困难，但也许是我的老板人比较随和，对下属比较关照，所以每次也都可以顺利过关。

眼下的求职市场，多少让人感到不安，看到那么多的人在奔忙地找工作，在业余时间里学习，对我也有一些触动。

我不知道如果有一天，我也加入到他们的行列，我是否能适应那个环境，根据我现在的情况，可以给我些建议吗？

答疑
解惑

报纸网络中目前个人职业发展的话题大多是集中在讨论跳槽、留学和如何进外企。事实上，职业发展关注的事情远比这些话题要多得多。得到一份工作并不难，但如何可以做好这项工作，同样面临着很多的问题。职业发展规划不仅仅要解决如何得到一份工作，也包含着如何可以在工作中使自己得到发展和提高的问题。

在我们还要依赖工作得以生存的环境下，工作在人的一生中占有很大的比重。我们在批评受教育不仅仅是为了得到一份好工作的同时，也认识到得到一份好的工作关系到个人整个教育成长过程。比较直接的影响，我们选择的专业对个人今后的工作会产生很大的影响，比如你的外语专业，看似和你从事的商务工作没有直接的联系，但实际上，正是因为有了在语言上可以方便交流这样一个前提，你才有可能从事目前这样的工作。但专业的确不应该成为职业发展的惟一因素，大学的教育除了学习专业的技能更重要的是培养了个人的能力，提高个人的整体素质，使个人在日后的发展中可以比较容易学习和接受新的事物、新的挑战。

和专业相比较，目前职业咨询还是更多地在关注毕业后从找工作开始涉及到的事情。可能首先碰到的问题就是应该去从事一个什么样的工作，如何选择职业的问题，这里面会涉及到不同特点的人适合做什么样的工作、什么样的专业适合从事什么样的职业、以及选择什么行业什么性质的公司

等。你目前已经解决了这样的问题，下面就是如何做好工作和寻求发展的问题了。有时这个问题容易被忽略，好像只有找到合适的工作是重要的，似乎有了满意的工作就可以容易地发展起来，我们不要忘记在任何一个工作岗位上，都是一个双向的选择，只有雇佣和被雇佣的双方都满意的情况下，工作才可以继续进行下去。而双方的满意度受着众多因素的影响，在目前供大于求的情况下，雇佣方显然占有绝对的优势。因此被雇佣者如何使雇佣者满意就是更要关注的问题了，我们希望这种形式上的平等但实际上的不平等可以随着就业市场形势好转而早些得到改变。从现实的角度讲，你信中提到的如何可以在现有的职位上做得更好有非常现实的意义。

相关
建议

目前大家比较公认的，如和直接上司的关系，工作的能力和态度，业务产生的效果，对公司文化、目标的认同，团队的合作精神，和同事的交流协作等等都是影响的因素。针对你的情况，我们认为提高你的业务能力是比较重要的方面，而且这也是做任何工作的最基本的要求，没有这个做基础，其它可能也帮不上很大的忙。相信你在四年多的时间里已经学到了很多，但如有机会接受一些有针对性比较系统的培训，从原理上搞清楚，对你今后的工作会更有帮助，也便于你本人的进一步发展和提高。

针对你目前的工作情况，我认为有如下问题值得你考虑：比如你对公司的整体运作是否理解？对商务的概念和整个流程中的各个环节是否清楚？不同的公司在操作上也有很

多不同的特点，你是否可以解释不同方式的利弊和特点所在？很多的问题，从做商务人员的角度来讲都需要有一定的了解，随着发展，你可能要扩展你的知识面，向比较综合的方面发展。这样在你的工作中，你会感到更得心应手，将来无论到任何的公司，你都可以比较自信地完成你的工作。

2.2 方向规划？行动规划？

问题 实例

您好，我想就我职业规划的问题向您请教一下。我今年即将从北京一名牌大学计算机科学与技术专业本科毕业，并签了一家国内领先的IT企业做软件工程师，工作内容可能和金融系统有一些联系。在大学学习中，我感觉到我的兴趣并不完全在技术上，技术专家这条路可能并不适合我。我的英语出色，乐于与人交往，表达能力和团队精神好，曾经作为组织者和志愿者参与过很多国际会议和活动。同时我对管理和金融等方面也很感兴趣，并且我也不断地注意补充这些方面的知识，但感觉毕竟不是专业的，不能形成体系。我很希望自己以后从事的是需要很好的管理经验和良好人际沟通能力并具有技术背景的工作，因此我是对自己的职业发展做个规划，但不知道这个规划应该是方向上的规划还是行动方面的规划。关于大方向，我知道刚开始我应该从技术做起，但至于今后怎样从技术岗位转到管理岗位我很疑惑，这是不是行动方面的问题？以我现在的教育背景，如果继续深造的话应