

职业生涯规划与指导

主 编 柳建营 许德宽 郭宝亮
副主编 陈海峰 刘发威 沈 敏
崔宏利 王喜云 史笑颜

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯规划与指导 / 柳建营等主编. —北京: 北京工业大学出版社, 2004.3

ISBN 7 - 5639 - 1344 - 0

I. 职… II. ①柳…②许…③郭… III. 职业选择 - 基本知识
IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 099375 号

职业生涯规划与指导

主编 柳建营 许德宽 郭宝亮

※

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

徐水宏远印刷厂印刷

※

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

850 mm × 1168 mm 32 开本 13.25 印张 332 千字

印数: 0001 ~ 5000 册

ISBN 7 - 5639 - 1344 - 0/F·158

定价: 23.50 元

前 言

中国正式加入世界贸易组织，就经济而言，彻底的开放使中国已经纳入全球一体化的轨道。这给中华民族的复兴带来了巨大的机遇和希望，同时，对每个求职者来说也是一个巨大的挑战。而如何规划职业生涯，开发潜能，探求人生发展之路，是每个求职者所面临的最大问题。

现代人追求全面发展。在法制化建设、民主进程不断发展的市场经济社会里，人们会普遍追求拥有健康的生理体系、健全的人格体系、丰富的知识体系、多方面的能力体系、良好的人际关系体系、丰硕的职业生涯成果体系、幸福和谐的家庭生活体系、丰富多彩的人生活活动体系的全新生活方式。而职业生涯的开发与管理的根本目的是为了人的全面发展，进而促进社会经济的发展。这正是职业生涯规划与潜能开发的重要之所在。在今天急剧变革的、面临着各种各样不确定性和多选择性的社会里，帮助青年学生学习去获得知识，学习把知识转变为能力，学习积极的、创造性的生存，以期青年学生在深入探索的基础上加深对自我的理解，提升进行职业生涯规划 and 决策的能力；自觉地关注自己潜能的开发，面对未来将涉足的职业世界正确地进行决策，最终促进自身成熟，让生命展现更为丰富的内涵，有着尤为重要的积极意义。

本书由从事人才工作实践和理论研究的柳建营、许德宽、郭宝亮担任主编，由陈海峰、刘发威、沈敏、崔宏利、王喜云、史笑颜担任副主编，参加本书编写的有（按姓氏笔画为序）：王涛、王晗、王蕾、王喜云、史笑颜、刘发威、许德宽、沈敏、

陈海峰、柳建营、胡春香、原刃锋、郭宝亮、崔宏利。

本书系统阐述了我国的就业形势、求职策略、人才的自我设计与开发等问题，汇集了近几年毕业生求职过程中经常遇到的问题，并就此提出了许多实用的解决及准备方法。详细介绍了极有实用性的求职、应聘、面试技巧与就业信息。书中不仅提供了由国内外心理学家精心设计的全面合理地认识自己的测定方法，而且对困扰各阶层人士工作中的问题作了深刻的诊断、策划，特别是针对在校学生能力的提高，提供了开发的平台和途径，具有广泛的实用价值、较强的可操作性和指导性。我们期待读者利用这些方法和手段开发潜能，以确定自己的职业发展定位，选择最有利的职业发展道路。

事实上，一个人确定自己一生的理想目标，并根据这一目标来进行相关努力，这就是职业生涯设计。也只有通过精心地策划以及不断地修正和努力，一个人才可能实现自己的愿望，达到自己的目标，才能够走上成功之路。本书可供大学生学习使用，相信对正在面临就业的各层次的求职者也会有所帮助。本书在编写过程中，参阅和借鉴了部分同类教材及有关文献，努力博采众长，在此，向这些成果的作者表示衷心感谢！

我们期盼对于本书的批评和建议，使之在教学实践中进一步完善和充实。

编者

2004年2月

目 录

前 言	(1)
导 论	(1)
一、职业是人生事业的开端	(1)
二、激烈竞争的自主择业时代	(4)
第一章 职业生涯选择与规划	(28)
第一节 认识自己的个性倾向性	(28)
一、人的需要与职业选择	(28)
二、人的兴趣与职业选择	(36)
三、人生的发展与职业选择	(45)
第二节 认识自己的个性心理特征	(63)
一、人的气质与职业选择	(63)
二、人的性格与职业选择	(77)
三、人的智能与职业选择	(87)
思考与训练	(106)
第二章 职业生涯自我设计与管理	(119)
第一节 自我潜能开发	(119)
一、个性潜能开发	(119)
二、思维潜能的开发	(126)
三、社交潜能的开发	(137)

第二节 自我管理·····	(144)
一、全面认识自己,合理评价自身的客观条件·····	(144)
二、学习生涯的规划·····	(149)
三、学会时间管理·····	(155)
思考与训练·····	(162)
第三章 职业生涯决策与程序·····	(183)
第一节 职业生涯的发展阶段·····	(183)
一、职业生涯的概念·····	(183)
二、职业生涯发展的阶段·····	(186)
第二节 职业生涯的决策与步骤·····	(192)
一、职业选择的策略·····	(192)
二、职业决策的基本过程·····	(198)
三、职业生涯规划的程序·····	(205)
思考与训练·····	(242)
第四章 职业生涯策略与求职技巧·····	(263)
第一节 职业选择的策略·····	(263)
一、职业寻找与选择策略·····	(264)
二、职业适应与发展的策略·····	(265)
三、职业认定与未来选择的策略·····	(266)
第二节 求职择业的技巧与方法·····	(269)
一、编撰填写和邮寄个人材料——面试的敲门砖·····	(269)
二、选择合适的时机拨打求职电话 ——进一步争取面试机会·····	(272)
三、应聘笔试的制胜策略·····	(273)
四、应聘面试的自我展示·····	(275)
五、策略及方法·····	(280)

六、面试后的总结与反馈·····	(284)
思考与训练·····	(285)
第五章 职业生涯规划·····	(297)
第一节 人才市场的职业选择·····	(297)
一、我国的就业形势·····	(297)
二、我国现行的就业制度暨大学生就业制度·····	(298)
三、人才市场及大学生就业市场·····	(312)
四、大学生目前就业现状·····	(323)
五、时机与职业观念·····	(326)
六、大学生就业的误区·····	(337)
七、获取求职信息的途径·····	(339)
第二节 人才市场需求展望·····	(353)
一、21世纪职业发展的趋势·····	(353)
二、21世纪中国人才开发面临的挑战和机遇·····	(354)
三、21世纪中国最急需的人才·····	(356)
四、21世纪最热门职业·····	(359)
五、各类执业资格认证考试·····	(360)
思考与训练·····	(367)
第六章 适应社会，走向成功·····	(373)
第一节 进入职业角色·····	(373)
一、就业心理分析·····	(373)
二、就业心理调试·····	(375)
三、珍惜就业机会·····	(381)
四、注意总结、反省和提高·····	(382)
五、尽快进入自己的职业角色，迎接新的挑战·····	(383)
第二节 如何尽快适应社会·····	(384)

一、实现社会角色的转换·····	(384)
二、顺利度过适应期·····	(386)
三、立志、奋斗、创业、成功·····	(387)
第三节 提高职业素质·····	(388)
一、接受职业技术教育·····	(388)
二、树立崇高的职业道德·····	(389)
三、优化专业知识结构·····	(389)
思考与训练·····	(390)
附录·····	(402)
参考文献·····	(413)

导 论

在传统社会里，职业相对稳定地发展，人生发展也与此并行不悖。然而，当今的社会变动使人们不得不面对这样的挑战：任何一种职业的的稳定状态实际上都只有相对性。如此生存的易变性和持续调整的客观状态，对即将进入职业社会的青年大学生来说，需要去认识它、适应它，并培养积极的态度去面对它。

一、职业是人生事业的开端

（一）职业是人们安身立业的基础

什么是职业？为什么说职业左右人生，职业意识在人的一生中究竟是怎样由浅显、幼稚的幻想一步步发展起来，以致去影响人的一生呢？职业生涯规划与潜能开发对于人生不同时段的意义又何在呢？这是我们在本书中要探寻和解决的问题。下面我们通过定义、特点和简单分类来阐述为什么职业是人们安身立业的基础。

所谓职业，就是人们由于特定的社会分工而长期从事的具有专门业务的特定职责，并以此作为主要生活来源的社会活动。也就是说，职业是人们通过在社会中所从事相对稳定的、有酬的劳动而获得的社会角色，如工程师、教师、医生、警察、会计等。

1. 职业是人们所获得的社会角色

既然是社会角色，那么就决定了职业的社会性特点。在社会中，每一种职业必须有一定的从业人数，职业和职业之间形成了互相联系、相辅相成以至牵一发而动全身的互动关系，从业人员

以此为契机，进行履行职责、服务于社会的活动。从业者在履行职责的时候，必须遵守国家法律，按照社会的道德规范行事，而不同的职业对从业者又提出了不同的职业道德。从事不同职业，获得不同社会角色的人，他们的经济状况、文化水准、行为方式是各不相同的，并以此反映出他们各自的社会地位。

2. 从事职业劳动需要有技术

通过发挥劳动者的才能与专长来为社会创造财富，获取报酬，同时，从业也是人们谋生的手段。职业不同，人们的技术水平及付出的劳动代价不同，报酬自然也不同。劳动报酬的多寡决定了人们生活质量的高低。

3. 作为一种职业，它必须是相对稳定的

尽管现代科技飞速发展，职业随着人类社会的发展产生着、消亡着，但是这个产生、消亡，一是不涉及所有的传统职业，如医生、教师、商人等，从古到今，堪称永久性职业；二是这个产生、消亡不可能在短时间内完成。纵使从业的个体面临着频繁的职业变化，但其行业的跨度是有限的，因此也是相对稳定的。

综上所述，职业具有社会性的、技术性的、有酬的和相对稳定的特点。

那么，职业和人生是什么关系呢？

人的一生不外乎是在职业生活、社会生活和家庭生活中度过的。一个人，当他回首往事的时候，如果因为从事了一个能够最大限度地发挥自身潜力，贡献于人类的职业而感到满足，因为与世人共处的融洽而感到欣慰，因为与家人一起的和睦而感到舒适，那么，他的人生就是幸福的人生。

因此，人生需要一个适合自己的职业，可以说，职业是人们安身立业的基础。有了这个职业，就能够维持生计，发挥个人的才能，承担社会义务，服务于社会，实现人生价值；有了正当的职业，就会堂堂正正地做人，不会有虚度时光的抱憾。

（二）职业是个人价值转化为社会价值的载体

任何人要实现自身的社会价值，就必须选择一个能够发挥自己作用的工作。人是通过职业生活而立足于社会，实现自我的。人作为劳动者，是不能游离于人类社会之外的。几十年的时间，与社会上各阶层人的交往主要是通过从事自己的职业来实现的，而个人在事业上的每一个成绩的取得又一刻也离不开社会上的人。我们正是通过自己的职业在实现着、完善着人人为我、我为人人的人生逻辑，并且得以最终立足于社会，去实现自我价值。因此，职业是个人价值转化为社会价值的载体。当然，有了职业并不等于个人价值就能转化为社会价值，个人价值能否转化为社会价值取决于社会对你的工作实效认可与否。

（三）职业左右人生

选择并从事一定的职业，是人生的必需。在一般的情况下，一个人 20 多岁从职，60 岁左右退職，30 多年的职业生涯大约占到了一生时间的 1/2 左右。然而，对于有些人，大半辈子都在从职，例如一些科学家和教授们。由此可见，职业是左右人生的，有一个适合自己的职业，人生会充实美满。

1. 职业决定个人生活水准的高低

人们通过职业活动获得个人生活来源并维持家庭生活，在一个人漫长的一生中，一般都有三四十年的职业生涯，其间家庭生活状况与职业生涯的作为、收入息息相关，年老退職以后的生活质量、标准与此前的职业际遇关系极大。可以说，职业是关系着每一个社会成员一生的重大问题，职业乃是人的第二生命。一个人如果不从事某种职业，就无法生存，更谈不上“成家立业”。

2. 职业错位，人生苦恼多

如果一个人职业选择不当，以他的短处而不是以其长处来工作的话，他就会在自卑和失意中消沉。人生的苦恼有很多来自职业的错位，想干这个却偏偏做了那个，自己喜欢当一名医生，却

偏偏当了幼儿教师，这便是产生苦恼的原因。从事合乎自己强势、优势的工作，尽管每天都很累很忙，但人的精神却非常愉悦，因为他（她）能从工作中获得成就感，获得别人对他（她）的认同。职业影响着人们的兴趣和能力的发挥，倘若职业搭错了车，便给人生平添了几许苦恼，成为人生的一种“苦刑”。

3. 职业是人一生的主体生涯

在人生长河中，人生的目的、追求、奋争、归宿都体现在其职业生涯中，人们常说的“成就”、“有为”、“业绩”等都是当事人在职业生涯中的出众之处。在历史上留迹、在社会上扬名，最主要的途径就是在职业生涯中利用机遇取得的。

综上所述，职业对人生命运的影响是十分重要的。

如果一个人选择的职业与自己的性格相矛盾，那他不会有成就感；如果一个人选择的职业和他的智力特长相矛盾，那么他的命运便带有了某些悲剧色彩；如果一个人的职业选择不能适应社会的需求，那么英雄则无用武之地；如果一个人的职业选择不能从现实出发，那么他会在失业群落中苦苦挣扎。

二、激烈竞争的自主择业时代

21世纪的择业形势怎么样呢？有哪些择业形式可供我们选择呢？面对社会的选择，不同的人根据自己不同的世界观、方法论以及不同的个性特点和兴趣，形成了不同的择业心态，那么，应该如何客观地分析这些择业心态呢？在正确原则指导下择业心态应该是什么样的呢？这里首要解决的问题是认清就业形势，了解我们所处的时代。

（一）自主择业的特性与规律

在新中国诞生以前，我国民族资本主义工业在资本主义国家准备瓜分世界的间歇，曾经赢得过十分宝贵的发展的些许时间。但是，由于当时即便属于现代教育体系的各类学校的毕业生也远

远满足不了社会对人才类型、品质、技术管理素质、实践动手能力等多方面的要求；更有很多胸怀大志的有为青年纷纷求学海外，他们同时也带来了国外的新观念，造就了当时的就业形式与制度在一定程度上的更新。

新中国成立之初，全国城镇劳动力处在普遍失业状态。随着经济的迅速恢复和发展，特别是随着改革开放的历程，我们这样一个人口众多、经济还不发达的发展中国家，就业增长的速度令人瞩目。而且，不仅从业人员的比例增长，就业结构也明显改善。更重要的变化是，进入新世纪我国的就业管理体制发生了根本性的变革。

过去，在计划经济条件下，生产资料和劳动力资源都归国家所有，于是决定了我国长期实行的劳动就业制度为“统包统分”，与此相匹配，单位的用工制度也普遍实行固定工政策。改革开放不断深化以后，特别是在社会主义市场经济体制建立的过程中，劳动力资源的配置方式逐渐发生了根本性的变化。从劳动部门介绍就业、自愿组织起来就业和自谋职业相结合，到推行更加科学合理的劳动合同制，再到实行劳动预备制度，完善社会保障体系，推进劳动力市场建设，开展就业服务，等等，就业管理体制的改革从宏观层面逐渐进入微观层面。现在，市场机制已经成为配置劳动力资源的主要力量。

随着我国加入世界贸易组织，人力资源市场上会相应地发生变化。虽然有人对种种的发展趋势进行着预测，至少有一点可以肯定，经济的迅速发展会带来职业环境的迅猛变化，产业结构的调整也会带来失业的挑战，劳动力资源的配置将在全球范围内进行，人才的竞争将表现得更加激烈，更大的不稳定性和或然性成了今天职业世界发展的整体趋势。

传统社会里，社会文化呈现基本连续的状态，年轻时的初次社会化完成也就意味着终身社会化课题的基本完成。这时，社会

职业是相对稳定地发展的，人生的发展也同样如此。因此，人的一生，就其意义而言尤为突出地体现在其职业生涯中，且基本呈线性的规律，于是就有了“三十而立”、“四十不惑”、“五十知天命”的说法。那时的大学毕业生面对职业世界，务必也只需做好“一颗红心、多种准备”就行，因为职业选择的权力并不在自己手里，“服从组织”或者“随大流”也就成了非常自然的事情，首次所进入的职业领域一般说来也就是一生从业的领域。

然而，人类的科学技术加速发展和急剧变革，伴随知识经济社会初见端倪、工业经济社会向信息社会转变，使人们不得不对这样的社会变动的挑战。任何一种职业的稳定状态实际都只有相对性，从一种不稳定状态进入另一种继续不稳定状态。如此的生存的易变性和持续调整的客观状态，对即将进入职业社会的青年大学生来说，需要去认识它、适应它，并培养积极的态度去面对它。

社会的飞速发展，改革开放的日益深入，使我们每个人都深切地感到以往那种落后的社会形态，正在被新一轮的产业革命所带来的新兴生产力及先进的科学技术所冲破。新的生产、生活方式已经形成，并发展到必须由每个人自己来谋求职业，寻求发展了。这是一个充满激烈竞争的自主择业的时代。在这一时代，你会发现，以前十拿九稳的“铁饭碗”、“铜饭碗”，都在不知不觉地成为“泥饭碗”、“瓷饭碗”了。于是，你或升或降，或留或动，都在受着一种竞争法则制约。竞争使你困惑，竞争使你激奋，竞争使你清醒。现在，人们终于明白，要想在求职竞争中制胜，必须用超前意识去考虑、谋划，真正地认识自我，努力挖掘自己的优势和潜能。要讲究策略，善于自我定位，以便在新的产业结构和社会关系中寻找适合自己的位置。可见，确定谋生方向，选择最佳职业，已是每个人都应该努力去做的事了。

有人作过这样的比喻，大学生在毕业面对职业选择时，好似

站在十字路口，进行着涉及未来发展的重大选择。实际上，这样的比喻还不够确切。在首次择业之前的驿站里放眼望去，可供选择的道路纵横交错。大学生拥有了选择的权力，同时也就对自身拥有能够做出负责任的成熟决定的能力提出了要求，而且工作环境的变动性加大，原本很容易预见的发展变得不清晰了。在机会层出不穷的今天，自主竞业，自谋职业，自我发展，自我完善，以期实现自己真正的辉煌，这才是真正意义上的自我生存和发展的竞争。要想在职业世界中获得成功，一定要选择不同于以往传统社会的那些曾经为很多人带来成功的职业发展道路和战略。可以说，冲破传统观念的束缚，以时刻进行调整的持续的积极准备状态，来应对职业世界的快速变化，是在职业生涯中立于不败之地的重要前提。

随着大学毕业生“统分统配”的刚性就业政策向着在国家方针政策指导下，通过人才市场进行“自主择业”的就业方式转变，对高校学生的职业生涯规划 and 潜能开发工作提到了日益重要的位置。

那么，究竟什么是自主择业的特性与规律呢？所谓自主择业，就是以职业作为选择的对象，根据自己的爱好和可能来合理定位，找到符合自己兴趣、能发挥自己特长的职业。既然要求按照自己的特长、兴趣、爱好等选择自己愿意从事的职业，自主择业也就具有了以下特性。

1. 自主择业有很强的竞争性，要遵循人才竞争的规律

求职择业是真正意义上的自我生存和发展的竞争。好的就业单位工作条件好，对于从业者的回报自然高于社会一般水平。进入这样的单位，不单是地位优越令人钦羡，而且意味着拥有基本的生活条件保证（例如工资、福利、住房等），并有充分发展的可能，想进好单位从事好工作的人总是多的，于是就有竞争，而且相当激烈。竞争是一种机遇、一种挑战，是竞争者综合素质和

知识技能的较量。要在竞争中制胜，主要不是靠关系，而是靠自身的实力；谁有雄厚的实力，谁就能谋取最佳的职业。这就是人才竞争的铁一般的规律。

2. 自主择业有很大的自主性，要遵循自我塑造的规律

自我塑造的首要条件是认识自我，把握自我，有很强的主体意识。主体意识是指在择业中充分意识到自己是作为主体存在的，要从自身的现实状况出发，发挥自己的主导作用。要对自己的状况有明确的认识，包括认识自己的生理、心理、人缘、地位和作用等。要通过自己的塑造，让别人了解自己的品格和能力，为自己走向成功创造条件。

3. 自主择业有一定的崇上性，要遵循崇上择优的规律

崇上择优的主要方法是比较，通过比较选择适合自己发展的最佳职业，其具体表现为：从效益不好的企业跳到效益好的企业，从低等的职位跳到高等的职位，从不理想的工作跳到理想的工作。

4. 自主择业有一定的适己性，要遵循因人而异的规律

这种适己性是指某一职业可能适合某人，而不适合其他人。那么其他人怎么办呢？当然也是自主地去选择其他职业。

（二）自主择业的态势分析

目前，我国择业的形势发生了深刻变化，对广大择业者来说，机遇和挑战并存。

1. 我国加入世贸组织，拓展了就业空间

首先，我国已经加入了世贸组织，无疑为我们提供了新的就业机遇。根据国际失业与就业委员会和中国国际人才发展交流协会的一项测算：我国加入 WTO 后，每年国内生产总值将提高近 3 个百分点，相当于 300 多亿美元，而国内生产总值每提高一个百分点，又可带来 400 万个就业机会。这样，入世后中国每年可增加 1 200 万个就业机会。1 200 万个就业机会固然激动人心，但

是并不意味着任何一个择业者都能在 1 200 万个就业机会里对号入座，如果没有一定的专业技能，没有获取相应的职业资格证书，就业将无望。

其次，根据专家的研究分析，入世后，各行业就业人数的变化是：食品加工业，将增加 16.8 万人，增幅为 2.1%；纺织业，将增加 282.5 万人，增幅为 23.6%；服装业，将增加 261 万人，增幅为 52.3%；建筑业，将增加 92.8 万人，增幅为 2.2%；服务业，将增加 66.4 万人，增幅为 2.2%。而农业、机械及仪器工业、汽车工业，就业人数将出现递减趋势。

我国加入世贸组织后，以下人才将受宠，并“供不应求”。信息业人才、信息咨询员：会操作计算机，懂得电脑网络的人将受到青睐；文秘专业和精通谈判的人才：市场开放，各类商务活动频繁，对谈判人员和文秘人员的需求量就会增大；精通外语又学有专长的人才：经济全球化，中国又与世界贸易直接接轨，迫切需要精通两门以上外语，又具有一定管理经验的人才；律师和注册会计师：通晓国内外法律和会计业务的人会随着中国加入世贸组织而成为抢手人才；物业管理人才：入世以后，对房地产管理、社区管理人员会有一定的需求量；心理医生：竞争加剧，势必使人的生活节奏加快，心理压力与日俱增，需要大批的心理医生；金融、保险业的从业人员：经济贸易步入正轨，对这两类人员，人们将在自己的日常生活中视为离不得的人物；教育工作者：入世后我国每年将有数千万人重新就业，在职人员也需要再培训。另外，入境人员及其出国人员，国外的国内的，都需要学习语言，教师的地位将进一步提高；导游：大量的外商、游客涌入我国，必然带来旅游业更大的繁荣，导游人员会供不应求。

再次，加入世贸组织以后，由于国际分工与协作，国际市场与国内市场的融合与统一，国际劳动力市场的形势将会一天比一天好，境外的就业机会将会更多。根据国际劳工组织统计，全世