

四

职业生涯设计

目录

第四课 职业生涯设计

第一节 认识职业生涯

第二节 职业生涯规划

第一节

认识职业生涯

一、职业生涯的主要阶段

职业生涯是指一个人一生从事职业活动的全过程。美国职业指导专家萨帕把人的职业生涯分为 5 个主要阶段。

1. 成长期（0~14 岁）

在这个阶段，个人通过与家庭成员、教师、朋友建立关系，逐渐形成了自我的概念。这个阶段的职业心理特征主要有：

第一，对职业充满幻想和憧憬。

第二，职业角色模仿。

2. 探索期（15~24 岁）

在这个阶段，在社会、学校和家长的影响下，个人开始认真地思考和探索各种可能的职业选择，并试图将自己的职业选择与自己对职业的了解、自己的兴趣和能力、教师和家长对自己的评价等结合起来。

这个阶段的职业心理特征主要有：

第一，对自己的兴趣、能力和性格有一个初步的评价。

第二，开始考虑职业选择的现实性并进入劳动力市场。

3. 确立期（25~44 岁）

在这个阶段，个人能够找到合适的工作并随之全力以赴地投入到有助于自己职业发展的各种职业活动中去。人们会不断尝试着寻找与自己的兴趣、能力、个性及价值观更接近的理想职业。

这个阶段的职业心理特征主要有：

第一，职业目标基本确定，但并不稳定。

第二，职业发展方向明确。

第三，承担更多的压力。

第四，满足更高层次的需求。

第五，容易产生职业危机。

4. 维持期（45~60 岁）

在这个阶段，人们一般已在自己的工作领域取得了一定的成绩，有了较为稳定的地位，因而将大部分精力都放在保持成绩和地位上。一部分人开始拥有第二职业、第三职业。

5. 衰退期（60 岁以后）

在这个阶段，有的人职业生涯到此结束，有的人虽退而不休，但也是“夕阳无限好，只是近黄昏”。

二、不同职业阶段的职业对策

职业指导专家把职业生涯分为早期（30 岁以前）、中期（30~50 岁）和后期（50 岁以后）。

1. 职业生涯早期

重视第一份工作：第一份工作对个人的职业发展非常重要，在获得第一份工作前，必须进行充分的职业准备。

尽早确定职业发展方向：在职业发展的早期，要尽快明确自己的发展方向，尽量不要将这个“使命”推到职业生涯的中期。

勇于承担责任和挑战：在职业发展的早期，应尽量多争取一些显示自己才华的机会，勇于承担一些富有挑战性的工作和责任，这样容易得到他人的认可，从而有利于自己未来的职业发展。

2. 职业生涯中期

正视现实，坦然面对

重新认识自己，提高职业竞争力

保持身心健康

3. 职业生涯后期

调整心态，为退休做必要的准备

培养年轻人

三、什么是成功的职业生涯

职业生涯成功的定义不止一个。对不同的人来说，职业需求不同，职业目标各异，成功的标准也就不一样。

总的来说，个人职业生涯的成功有以下几种情况：

一是个人的价值取向、能力水平、个性特质与其所选择的职业相适应，而且在这一职业岗位上工作得心应手、顺心顺利。

二是个人有长远的职业目标，无论是一直从事某种职业，还是历经坎坷不断变换职业岗位，最终都实现了既定的职业目标。

三是在所从事的工作岗位上尽心尽力，做出了突出成绩，本人有一种自我满意感、成就感，或者得到了组织、同事的认同。

四是勇于创新，另辟蹊径。

有学者研究了 20 世纪几百位成功人士，从他们的职业生涯中提炼出了获得成功的必备条件——信心、目标和行动。

第二节

职业生涯规划

一、职业生涯规划的意义

1. 职业生涯规划有利于适应社会发展的需要

个人的职业理想必须依附于现实社会。社会在不断变化发展，从职业的角度看主要体现在以下两个方面：

- (1) 职业竞争会越来越激烈
- (2) 人员流动会越来越频繁

2. 职业生涯规划有利于实现职业理想

3. 职业生涯规划有利于提升职业核心能力

4. 职业生涯规划有利于掌握求职、立业或创业的知识
和技能

二、职业生涯规划步骤与内容

- 1.确立职业志向
- 2.分析自身条件
- 3.分析职业环境
- 4.找准职业定位
- 5.确定职业生涯目标
- 6.制订行动计划与措施
- 7.评估与修订

职业规划的 5 个 “What”

- (1) What are you? 你是谁?
- (2) What do you want? 你要什么?
- (3) What can you do? 你能做什么?
- (4) What can support you? 环境支持或允许你干什么?
- (5) What you can be in the end? 你最终的职业目标是什么?