



研究生——

职业生涯规划与职业化素质塑造

职业培训讲师：徐 剑

msn: docentxu@hotmail.com

2006年08月



徐剑讲师简介

- 中国各地180余家著名与知名培训机构特约培训师。
- 九年职业培训师、管理顾问，清华大学管理硕士，材料工程与计算机软件学士。
- 曾任某大型企业总经理，原奇胜顾问总经理，曾在贝拉特猎头、和君创业、用友软件、东京陶瓷、慧点科技等著名企业担任总经理、副总经理、软件工程师、销售经理、人力资源经理等职务。
- 著有《最伟大的礼物》（陈陈合著）、《人才攻略》等书！

归零的心态

- 当您现在到这里参加培训的时候，您一定要有一个归零的心态，只有这样您才能快速成长，学到对你的发展非常重要的技巧与方法。
- 如果您要喝一杯咖啡，您是不是要把杯子里的茶先倒掉。否则在把咖啡加进去之后，就茶也不是，咖啡也不是，成了四不象了。

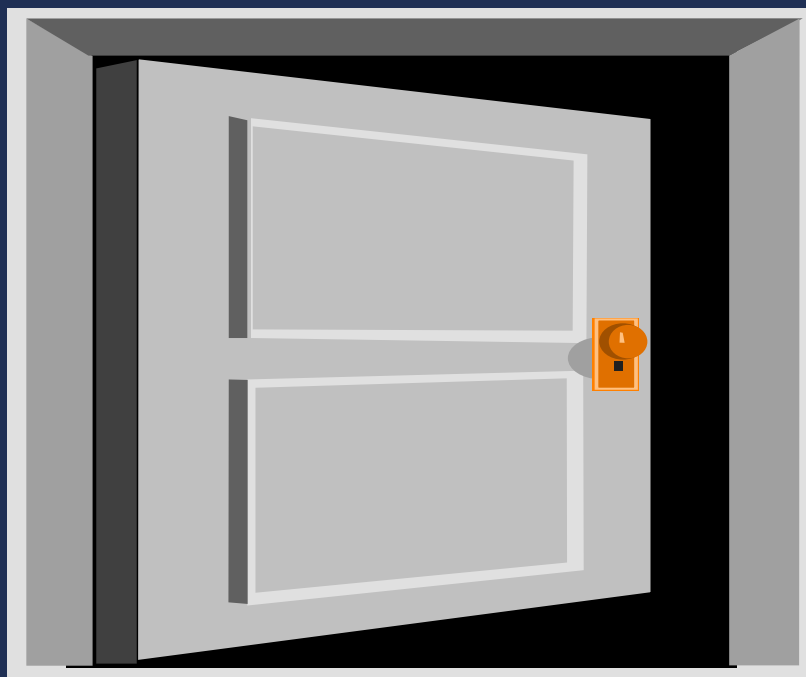


活在当下

- 活在当下的真正涵义来自禅，禅师知道什么是活在当下。
- 什么是活在当下？禅师回答，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉。



与改变自己相比，
改变世界并不是最困难的





职业生涯管理意义

职业培训讲师：徐 剑

2006年08月



身处变化的世界，事业该如何发展？

- 经济、竞争、人口因素迫使企业不断调整优化自己寻找最佳生存状态！
- 竞争日益激烈，组织要求精简、高效，管理层次缩减，职位增多粥少……
- 寻找职业——职业定位——职业发展
- 如何让人生更有价值？如何实现人生目标？



锁定生命的坐标

许多人埋头苦干，却不知所为何来，
到头来发现追求成功的阶梯搭错了边，却为
时已晚。

因此，我们务必掌握真正的人生方向，
并拟定到达人生目标的过程，
澄清思虑，用心感悟，凝聚向前冲的力。



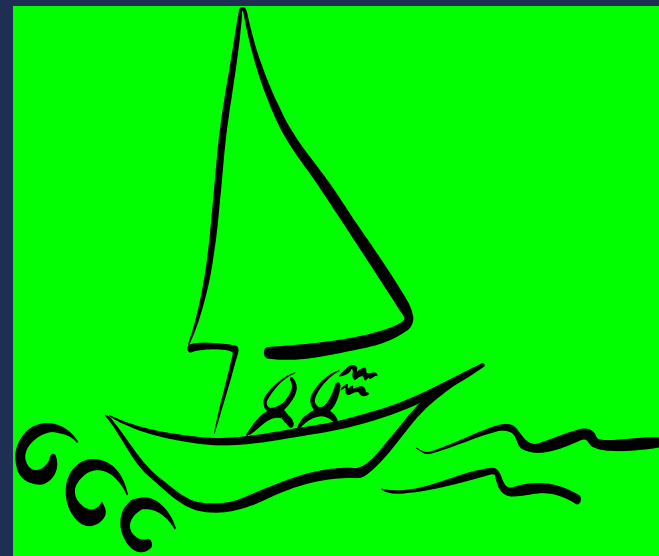
职业生涯规划——迈向完美人生的第一步

1、除非你真的有强烈的意愿想改变，否则

没有人可以改变你！

2、今天的生活，是你昨天的选择；


明天的生活，是你今天的决定！



职业生涯规划与管理意义何在

- ◆ 树立明确的目标与管理
- ◆ 发挥个人的专长
- ◆ 有助于提高个人的价值收益
- ◆ 有助于降低改变职业通道的成本
- ◆ 克服生涯发展的困境
- ◆ 修正前进的方向
- ◆





职业生涯管理内涵

职业培训讲师：徐 剑

2006年08月



什么是职业？

- 以此为生的工作
- 是个人获取生活来源的一项主要手段
- 是一个特定的社会角色
- 是一条自我实现之路
- 职业是一个人参与社会劳动、获取社会报酬、并获得社会认可的标志。

职业不但是每个人的谋生之道，也是每个人享受人生的一个重要方面。

什么是生涯

- 生命有两个端点：一个是出生，一个是死亡。“生涯”这两个字在词意上，即已暗示了生命的这两个端点。
- 生涯规划强调的是这两个端点之间的生活要如何充实，同时强调在两个端点之间的生活内涵。



什么是职业生涯

一个人一生中从事职业的**全部历程**。这整个历程可以是间断的，也可以是连续的，它包含一个人所有的工作、职业、职位的**外在变更**和对工作态度、体验的**内在变更**。




什么是生涯规划

- 生涯规划是对自己未来发展的一种计划。
- 生涯规划不仅指单一人生目标的确立，更意味着
不同时期不同的生涯角色，诸多生涯目标的选择
与建立。



什么是职业生涯设计

职业生涯设计是在了解自我的基础上确定适合自己的职业方向、目标，并制定相应的计划，以避免就业的盲目性，降低就业失败的可能性，为个人的职业成功提供最有效率的路径，或者说，是在“衡外情，量己力”的情况下设计出合理且可行的职业生涯发展方案。



什么是职业生涯管理

个人和组织对职业历程的规划、职业发展的促进等一系列活动的总和。

它包含**职业生涯决策**、**规划设计**、**发展**和**开发**等内容。





职业生涯管理理论

职业培训讲师：徐 剑

2006年08月



(一) 择业动机理论

美国心理学家佛隆 (Victor H. Vroom) 通过对个体择业行为的研究认为，个体行为动机的强度取决于效价的大小和期望值的高低，动机强度与效价及期望值成正比，即 $F = V \cdot E$

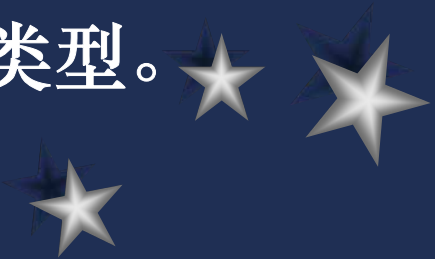
F—动机强度，指积极性的激发程度

V—效价，指个体对一定目标重要性的主观评价

E—期望值，指个体估计的目标实现概率

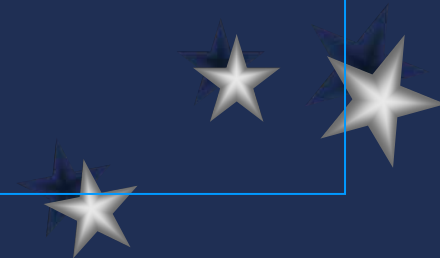
(二) 职业性向理论

美国心理学教授约翰·霍兰德认为，职业性向，包括价值观、动机和需要等，是决定一个人职业选择的重要因素。个人职业性向可划分为**实际型、研究型、艺术型、社会型、开拓型和常规型**六种；同时，职业类型也相应有所上述六种类型。



(三) 萨柏的职业生涯阶段理论

萨柏 (Donald E. Super) 是美国一位有代表性的职业管理学家。他以美国白人作为自己的研究对象，把人的职业生涯划分为五个主要阶段：**成长阶段、探索阶段、确立阶段、维持阶段和衰退阶段。**




（四）金斯伯格的职业生涯阶段理论

美国著名的职业指导专家、职业生涯发展理论的先驱和典型代表人物——金斯伯格（Eli Ginzberg）研究的**重点**是从童年到青少年阶段的**职业心理发展过程**。他将职业生涯的发展分为**幻想期**、**尝试期**和**现实期**三个阶段。其职业生涯阶段理论，实际上揭示了初次就业前人们职业意识或职业追求的发展变化过程。


(五) 格林豪斯的职业生涯阶段理论

萨柏和金斯伯格的研究侧重于不同年龄段对职业的需求与态度，而美国心理学博士格林豪斯（Greenhouse）的研究则侧重于不同年龄段职业生涯所面临的主要任务，并以此为依据将职业生涯划分为五个阶段：职业准备阶段、进入组织阶段、职业生涯初期、职业生涯中期和职业生涯后期。



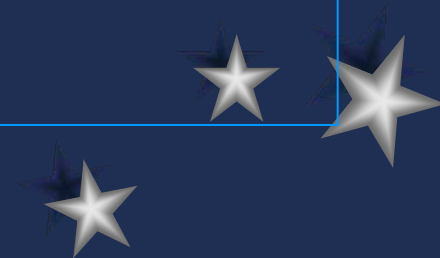
(六) 施恩的职业生涯阶段理论

美国著名的心理学家和职业管理学家施恩 (Edgar H. Schein) 教授，根据人生命周期的特点及其在不同年龄段面临的问题和职业工作主要任务，将职业生涯划分为九个阶段：成长-幻想-探索阶段、进入工作世界、基础培训、早期职业的正式成员资格、职业中期、职业中期危险阶段、职业后期、衰退和离职阶段、退休。



(七) 职业生涯发展“三三三”理论

“三三三”理论是将人的职业生涯分为三大阶段：输入阶段、输出阶段和淡出阶段。每一阶段又分为三个子阶段：适应阶段、创新阶段和再适应阶段。每一子阶段又可分为三种状况：顺利晋升、原地踏步、降到波谷。



(八) “职业锚”理论


埃德加·施恩首先提出了“职业锚” (career anchor) 的概念：一个人进行职业选择时，**始终不会放弃的东西或价值观。**

一个人的职业锚是在不断探索过程中产生的**动态结果**。施恩根据自己的研究提出了五种职业锚：**技术或功能型职业锚、管理型职业锚、创造型职业锚、自主与独立型职业锚和安全型职业锚。**

(九) 工作—家庭边界理论

2000年，美国学者克拉克（Sue Campbell Clark）提出工作—家庭边界理论：

人们每天在工作和家庭的边界中徘徊，工作和家庭组成各自不同目的和文化的领域，相互影响，虽然工作和家庭中很多方面难以调整，但个体还是能创造出想要的平衡。





职业锚与五种职业生涯方向

职业培训讲师：徐 剑

2006年08月



职业锚

- 管理学家埃德加·施恩首先提出了“职业锚”（career anchor）的概念：一个人进行职业选择时，始终不会放弃的东西或价值观。
- 一个人的职业锚是在不断探索过程中产生的动态结果。施恩根据自己的研究提出了五种职业锚：技术或功能型职业锚、管理型职业锚、创造型职业锚、自主与独立型职业锚和安全型职业锚。



职业锚与五种职业生涯方向

- 创造型锚
- 技术或功能型职业锚
- 管理能力型职业锚
- 自主与独立型职业锚
- 安全型职业锚





职业生涯发展阶段

职业培训讲师：徐 剑

2006年08月



职业生涯发展阶段

- 成长阶段 (growth stage) : 0-14岁
- 探索阶段 (exploration stage) : 15-24岁
- 确立阶段 (establishment stage) : 25-44岁
- 维持阶段 (maintenance stage) : 45-60岁
- 衰退阶段 (decline stage) : 60岁以上





设计有效的职业生涯

职业培训讲师：徐 剑

2006年08月



设计有效的职业生涯

- 知己(know yourself)
- 知彼(know others)
- 决策(decision-making)
- 目标(goal)
- 行动(action)





正视职业化与职业竞争力

职业培训讲师：徐 剑

2006年08月



为什么社会崇尚职业化？

- 为什么很多人认为自己怀才不遇？
- 高学历为什么不一定比低学历收入高？
- 为什么有些人低学历收入却很高？
- 中国的企业为什么大多不如外国的企业？
- 为什么老板没有重用你？
- 为什么别人比你提升快？
- 为什么你做事，上级总不满意？
- 为什么很多人总是缺少竞争力？
- 为什么很多人频繁跳槽，可总是找不到感觉？
- 有了职业化，走遍天下都不怕！！！！
-



中国企业人力资源最严重的现实

- 加入WTO，应对激烈的国际化竞争，我国企业不得不面对一个严重的现实——我国企业的经理和员工职业化素质普遍较差。
- 这是中国企业人力资源现状非常明显的事实，也是我们不可回避的一个问题。



职业化素质较差主要表现

- 敬业精神不足
- 严重缺乏责任心
- 推诿与扯皮现象严重
- 自制性不强
- 缺乏主动性
- 缺乏执行力
- 忽视细节
- 时间观念不强
- 团队协作能力较差
- 不重视沟通
-



今天的企业不能提供员工『**终身雇佣**』的保障，但应该尽力发展员工技能，让他们获得『**终身被雇佣的能力**』。这个终身被雇佣的能力就是实现——**职业化**！



我们都需要职业化

- 做喜欢做的事 VS 做必须做的事
- 痛苦地做事 VS 快乐地做事



真正地保障

- 就业保障 VS 职业保障
- 有了职业化，走遍天下才不怕！





职业化内涵

职业培训讲师：徐 剑

2006年08月



职业化到底是怎样的？

交流：

说一个人很“职业”，到底意味着什么？

究竟什么是职业化？



-
- 现在大家都在谈论“职业化”，那么，究竟什么是“职业化”呢？

- 职业化包含哪些内容呢？

- 关于“职业化”的内涵，大致有如下几种说法！



职业化的传统概念

按时上班，听老板的话，老板让干什么就干什么。

这个概念已经过时啦！ 

“职业化”是国际化的职场准则

- “职业化”是国际化的职场准则，是职业人必须遵循的第一游戏规则，是作为职场人士的基本素质，是国家与国家之间、企业与企业之间、企业与员工、员工与员工之间必须遵守的道德与行为准则。
- 想参与职场竞争，想要成为职场中的成功者，想要取得职业生涯的辉煌，就必须懂得和坚守这个规则。



“职业化” 是职场中专用的语言和行事规则

- “职业化” 是一种潜在的文化氛围，是一种在职场中专用的语言和行事规则。
- 在职场中的人都用这种语言说话，都用这种行为和道德准则来办事，而一个非职业的人往往不能拥有这种语言和行事规则，因此总是和职业人士合不上拍。



“职业化”是职业价值观、态度和行为规范

- “职业化”是一种精神，一种力量，一套规则，是对事业的尊重与执着的热爱，是对事业孜孜不倦的追求的精神，是追求价值体现的动力，是实现事业成功的一套规则。
- 简单说，就是对职业的价值观、态度和行为规范。



“职业化”是成为优秀职业人的历程

- “职业化”就是为了达到职业的要求所要具备的素质和追求成为优秀职业人的历程。
- “职业化”有很多外在的素质表现，比如：行为规范、着装、形象、礼仪礼节等，也有很多内在的意识要求，诸如，思考问题的模式，心智模式，内在的道德标准等等。



“职业化”是按职业的标准化塑造自己

职业化是指按职业的标准化、规范化、制度化的要求塑造自己。

即在合适的时间、合适的地点，用合适的方式，说合适的话，做合适的事。



“职业化”就是以此为生，精于此道

- “职业化”就是以最小的成本，追求最大的效益；
- “职业化”就是以此为生，精于此道；
- “职业化”就是细微之处做得专业；
- “职业化”就是用理性的态度对待客户、企业、同事、老板和自身；
- “职业化”就是专业和优秀，别人不能够轻易替代；
- “职业化”就是不断地富有成效的学习；
- “职业化”就是责任心、敬业精神和团结协作……



何谓职业化?

An iceberg floating in a dark blue sea. The visible tip of the iceberg is composed of several jagged, white and light blue blocks. The submerged part of the iceberg is much larger and is composed of many smaller, darker blue and purple blocks. The background is a dark blue sky with some white, star-like speckles.

显性职业素质

- 职业/任职资质
- 职业行为
- 职业技能

隐性职业素质

- 职业道德
- 职业思维
- 职业心态
- 职业心理
- 职业意识

精于此道 以此为生



应对变革与挑战

职业培训讲师：徐 剑

2006年08月



变革的时代来临

我们正步入一个急剧变化的暴风骤雨般的世界，人类正航行在一片未经探索的水域之上，旧的思想观念和过去的老式地图已无法引导我们穿过这片水域。

——（美）柯特·汉克斯

我们如何因应变化……

我们如何预测并穿越未知世界……



《最伟大的礼物》——陈陈 徐剑合著

《最伟大的礼物》

——机械工业出版社2006年最新出版

如何才能成功，这是人们永恒谈论的话题。人人都渴望成功，可成功者往往总是极少数，而失败者的身影却是随处可见。

我们当中很多人不乏成功的天资，但在现实中却并未取得成功。

《最伟大的礼物》，帮助大学生朋友更加成功！

由内而外全面造就自己

你希望获得信任吗？

你希望得到提升么？

你希望在工作上享有更多的自主吗？

惟有反求于己，从思维与品德做起

由内而外的全面造就自己

才能使你在人生各个层面表现出众



今天我们学到
什 么 ？



GOOD IDES ?



ACTION ?



每一天都是我们人生中的美好经历

- 非常高兴有机会和大家一起学习及分享《研究生职业生涯规划与职业化素质塑造》的有关知识、技能、经验和观念。
- 在你我面前，同样是激动人心的挑战。让我们一起来努力！
- 如果对今天的讲课有什么意见、建议，请告诉我，多谢了！

与全体同仁共勉！

把握生命里的每一分钟
全力以赴我们心中的梦
不经历风雨怎么见彩虹
没有人能随随便便成功





Hope you to be a
successful person !

职业培训讲师：徐 剑

msn: docentxu@hotmail.com

2006年08月

THANK YOU