

一、职业生涯规划的原则

职业生涯规划的过程是个体探索自我、科学决策、统筹规划的过程。要坚持以下几个原则：

（一）量体裁衣原则

这是做好职业生涯规划应当始终遵循的原则，也是最重要的原则。人与人之间的实际条件有很大差异，他们的发展潜力无疑也会有很大不同，因此，职业生涯规划是一项完全个性化的任务，没有统一的定式，需要结合个体的具体特点进行设计。

（二）可操作性原则

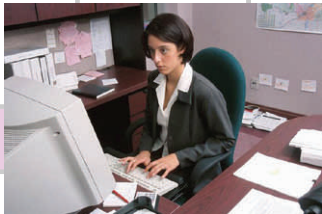
每个人都说有目标和计划，但并非每个人都可以实现自己的目标，完成自己的计划，甚至有人根本不知道自己是否完成了计划。这就是目标和计划的可操作性。

（三）阶段性原则

对职业生涯发展来说，人生的不同阶段承担着各自的发展任务，需要解决相应的发展问题。因此，职业生涯规划也应该结合个体的年龄特征，确定具体的发展方向，制定阶段性的发展目标。

（四）发展性原则

发展性原则是指为个体设计职业生涯规划时，不仅仅局限于个体当前的发展，而且要考虑到个体未来的职业发展空间，职业生涯规划要有超前性和预测性。



全国Mini-MBA职业经理双证班



精品课程 权威双证 全国招生 请速充电

你可能准备跳槽或者求职, 却为缺少行业经验和专业证书而被用人单位百般挑惕!

你可能目前衣食无忧, 但随着年龄的增长和社会竞争压力的增大, 因为得不到专业的全新培训而失去竞争的机会和面临被淘汰的危机。

美华教育携手中国经济管理大学面向全国举办迷你 MBA 职业经理双证书班, 毕业颁发双证书。

招生专业及其颁发证书

认证项目	颁发双证	学费
全国《职业经理》MBA 高等教育双证书班	高级职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《人力资源总监》MBA 双证书班	高级人力资源总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《市场总监》MBA 高等教育双证书班	高级市场总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《酒店经理》MBA 高等教育双证班	高级酒店管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销经理》MBA 高等教育双证班	高级营销经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业培训师》MBA 高等教育双证班	企业培训师高级资格认证毕业证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《财务总监》MBA 高等教育双证班	高级财务总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《品质经理》MBA 高等教育双证班	高级品质管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《生产经理》MBA 高等教育双证班	高级生产管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销策划师》MBA 双证书班	高级营销策划师高级资格认证证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《物流经理》MBA 高等教育双证班	高级物流管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《项目经理》MBA 高等教育双证班	高级项目管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业总经理》MBA 高等教育双证班	全国企业总经理高级资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元



【授课方式】 全国招生、函授学习、权威双证

我校采用国际通用3结合的先进教育方式授课（远程函授+教学电子光盘自修+网络学院持续视频学习）



【颁发证书】 学员毕业后可以获取权威双证书与全套学员学籍档案

- 1、毕业后可以获取相应专业钢印《高级职业经理资格证书》;
- 2、毕业后可以获取2年制的《MBA研究生课程高等教育研修结业证书》;



【证书说明】

1. 证书加盖中国经济管理大学钢印和公章（学校官方网站电子注册查询、随证书带整套学籍档案）；
2. 毕业获取的证书与面授学员完全一致，无“函授”字样，与面授学员享有同等待遇，证书是学员求职、提干、晋级的有效证明；。



【学习期限】

3个月（允许有工作经验学员提前毕业，毕业获取证书后学校仍持续辅导2年）



【收费标准】

全部费用1280元（含教材光盘、认证辅导、注册证书、学籍注册等全部费用）

函授学习为你节省了大量的宝贵的学习时间以及昂贵的MBA导师的面授费用，是职业经理人首选的学习方式。



【招生对象】

- 1、对管理知识感兴趣，具有简单电脑操作能力（有2年以上相应工作经验者可以申请提前毕业）。
- 2、年龄在20—55岁之间的各界管理知识需求者均可报名学习。



【教程特点】

- 1、完全实战教材，注重企业实战管理方法与中国管理背景完美融合，关注学员实际执行能力的培养；
- 2、对学员采用1对1顾问式教学指导，确保学员顺利完成学业、胸有成竹的走向领导岗位；
- 3、互动学习（专家、顾问24小时接受在线咨询，第一时间回答学员的提问和咨询）



【考试说明】

1. 卷面考核：毕业试卷是一套完整的情景模拟试卷（与工作相关联的基础问卷）
2. 论文考核：毕业需要提交2000字的论文（学员不需要参加毕业论文答辩但论文中必修体现出5点独特的企业管理心得）
3. 综合心理测评等问卷。



【颁证单位】

中国经济管理大学经中华人民共和国香港特别行政区批准注册成立。目前中国经济管理大学课程涉及国际学位教育、国际职业教育等。学院教学方式灵活多样，注重人才的实际技能的培养，向学员传授先进的管理思想和实际工作技能，学院会永远遵循“科技兴国、严谨办学”的原则不断的向社会提供优秀的管理人才。



【承办单位】

美华管理人才学校是中国最早由教委批准成立的“工商管理MBA实战教育机构”之一，由资深MBA教育专家、教育协会常务理事徐传有教授担任学校理事长。迄今为止，已为社会培养各类“能力型”管理人才近10万余人，并为多家企业提供了整合策划和企业内训，连续13年被教委评选为《优秀成人教育学校》《甲级先进办学单位》。办学多年来，美华人独特的教学方法，先进的教学理念赢得了社会各界的高度赞誉和认可。



【咨询电话】

0451——88723232



【咨询教师】

王海涛 王耀辉 郑毅



【报名须知】

- 1、报名时请直接邮寄4张2寸免冠近照（要求蓝色背景）和一张身份证复印件
- 2、报名登记表格下载后详细填写并发送邮件至 xchy007@163.com 或者传真至0451—88342620
- 3、交费后及时电话通知招生办确认，以便于收费当日学校为你办理教材邮寄等入学手续。



【报名地址】

哈尔滨市道外区南马路 120 号职工大学 109 室美华教育（ 邮政编码：150020）



【证书样本】(全国招生 函授学习 权威双证 请速充电)

(高级职业经理资格证书样本)

(两年制研究生课程高等教育结业证书样本)



【学费缴纳方式】

方式一	邮局邮寄	邮寄地址：哈尔滨市道外区南马路 120 号职工大学 109 室 邮政编码：150020
方式二	学校帐号	学校帐号：184080723702015 开户银行：哈尔滨银行龙江支行 企业户名：哈尔滨市道外区美华管理人才学校
方式三	交通银行 (太平洋卡)	帐号：40551220360141505 户名：王海涛 开户行：交通银行哈尔滨分行信用卡中心
方式四	邮政储蓄 (存折)	帐号：602610301201201234 户名：王海涛 开户行：哈尔滨道外储蓄中心
方式五	中国工商银行 (存折)	帐号：3500016701101298023 户名：王海涛 开户行：哈尔滨市道外区靖宇支行

可以选择任意一种方式缴纳学费，建议使用第五种方式（中国工商银行，比较方便快捷）收到学费的当天，学校就会用邮政特快的方式为你邮寄教材和考试问卷。

全国职业经理MBA双证班

精品课程 火热招生

函授学习 权威双证 全国招生 请速充电

认证系列：高级职业经理资格认证、人力资源总监、营销经理、财务总监、企业培训师、酒店经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、市场总监、营销策划师等学习认证系列。

颁发双证：通用高级经理资格证书 + MBA 高等教育研修结业证书 (含 2 年全套学籍档案)

证书说明：证书全国通用、国际互认、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

1280

元

学习期限：3 个月 (允许工作经验丰富学员提前毕业) **收费标准：**全部学费

学校网站：www.mhjj.net **报名电话：**0451-88723232 **咨询邮箱：**xchy007@163.com

颁证单位：中国经济管理大学 **承办单位：**中国教育培训网 美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效

二、职业生涯规划表

（一）职业生涯目标

阶段性目标：应区分出长期目标和短期目标，有时可以区分出中期目标。阶段目标是职业规划中每个时间段的目标；总体目标即当前可预见的最长远目标，也是在特定规划中的终极目标。在确定总体目标时，如果能适当地看得远些，定得高点，则有助于最大限度地激发规划者的潜能。

人生目标：所谓主要人生目标，应该是一个你终生所追求的固定目标，你生活中其他的一切事情都围绕着它而存在。可以是岗位目标、技术等级目标、收入目标、社会影响目标、重大成果目标、社会地位目标等。

课程讲
义

（二）职业生涯通道

职业生涯通道是指当一个人选定职业后，生涯过程所经历的一系列岗位和层次形成的链条，是人一生的生涯轨迹。

职业生涯通道与职业生涯规划目标相适应，职业生涯通道可以分为人生通道、长期通道、中期通道和短期通道。



（三）职业生涯成长计划

企业利用PPDF（Personal Performance Development File），在自己的员工中形成团队力量，为企业的目标努力的同时也能够实现自我价值。



课程讲义

资料小卡片

21世纪最宝贵的是什么？是人才。而什么才是人才？职业专家们表示：“合适的人用在合适的地方就是人才。”职业规划就是帮助不同的人找到合适的位置，使他们在相应的岗位上发挥出自己最大的潜能。

三 归零思考法： 五个“what”

1 What are you?
我是谁?

2 What you want?
我想干什么?

3 What can you do?
我能干什么?

4 What can support you?
环境支持或允许我干什么?

5 What you can be in the end?
自己最终的职业目标是什么?



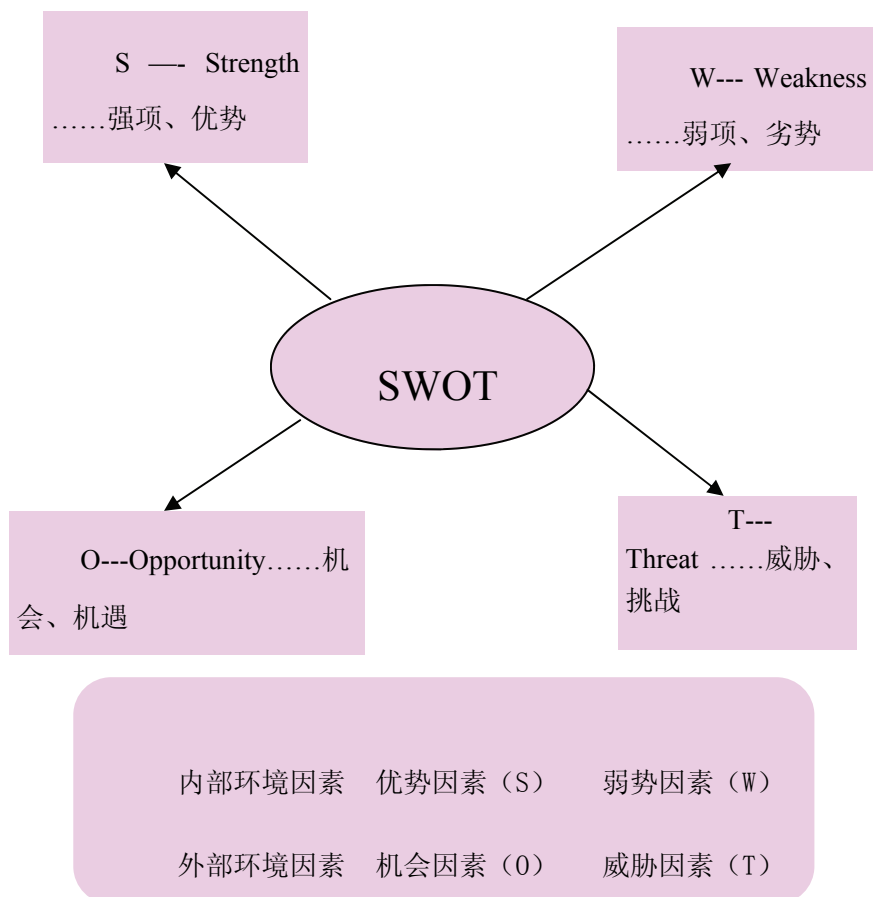
资料小卡片

职业生涯规划的有效途径:

1. 建立正确的心态: 突破极限、开放心胸; 生涯规划是投资; 可降低个人风险; 放下架子, 虚心学习; 了解他人专长。
2. 选择学习领域: 有发展潜力的行业; 有高附加值的行业; 从个人兴趣出发; 与工作相关之专业领域。
3. 善用学习渠道: 同行、有经验的前辈、资讯、媒体、参加社团活动。
4. 采用有效的方法: 善向优秀者学习; 生涯规划的检查思考; 找出关键成功因素; 计算成本, 坚持不懈。
5. 突破思考盲点: 创新的思考模式; 逆向思考; 系统思考; 价值导向思考。

四、职业生涯SWOT分析

SWOT分析是一个很有力的工具，这种分析是一种自我剖析和挖掘的过程，可以使被分析者不被局限在对知识和兴趣的选择上，更重要的是突出了自己爱好和性格特点，也就是更加全面地分析自己。



五 职业生涯规划的评估

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况进行及时的评估与修正，以更好地符合自身发展和社会发展的需要。职业生涯规划的评价与调整过程是个人对自己的不断认识过程，也是对社会的不

（一） 评估的内容

职业目标评估（是否需要重新选择职业？）假如一直……，那么我将……

职业路径评估（是否需要调整发展方向？）当出现……的时候，我就……

实施策略评估（是否需要改变行动策略？）如果……，我就……

其它因素评估（身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估）

课程讲义

（二） 评估的时间

在一般情况下，进行定期（半年或一年）评估规划；

当出现特殊情况时，要随时评估并进行相应的调整。



（三） 规划调整的原则

规划调整要结合实际情况，适事而变，变也要有依据，要谨慎。

六、职业生涯规划的评价和鉴定

(一)

多元化的职业成功

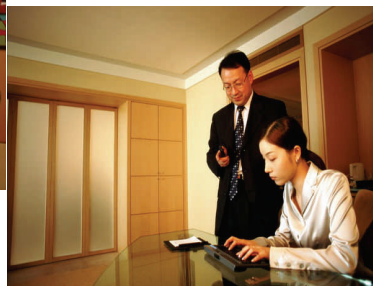
观。一元论的职业成功观是指价值取向倾向于认为成功即在于财富或地位，这种成功观应该说有很大的局限性，既让个人造成不可避免的职业挫败感，也对企业和社会产生不利影响。因此，应当提倡职业成功观的多元论，要从评价标准、评价阶段和评价者等几个方面的多元化去衡量职业的成功与否。

(二)

评价标准多元化。世

上并不存在人人适用的唯一的成功标准，自然也就不存在唯一适用的职业成功标准。前文所提目前许多人的成功标准集中指向财富、地位等，其实这也只是阶段性的标准。随着改革开放的深入、国家经济、文化的繁荣发展，国民的价值观必将逐步走向多元。

课程讲义



(三)

五种不同的

职业生涯规划成功方向。职业生涯规划成功能使人产生自我实现感，从而促进个人素质的提高和潜能的发挥。职业生涯规划成功与否，个人、家庭、企业、社会判定的标准都存在一定的差异。从现实来看，职业生涯规划成功



的标准与方向具有明显的



多样性。目前大家共识的有五种不同的职业生涯规划成功方向：

1. 进取型——使其达到集团和系统的最高地位；
2. 安全型——追求认可、工作安全、尊敬和成为“圈内人”；
3. 自由型——在工作过程上得到最大的控制而不是被控制；
4. 攀登型——得到刺激、挑战、冒险和“擦边”的机会；
5. 平衡型——在工作、家庭关系和自我发展之间取得有意义的平衡，以使工作不至于变得太耗精力或太乏味。

(四)

判断职业成功的纬度

1. 身心健康，品德高尚

“身心健康、品德高尚”看起来好像和职业生涯没有直接的关系。但是相信大家曾不止一次地听到这样的案例：一些成功的经理人或专家，在正值壮年且处于事业颠峰之际，却英年早逝。这不能不说是极大的憾事。因此，身心健康不仅是职业成功的必要条件，甚至应作为职业成功的评价标准之一。至于说到品德高尚，这正是一切成功的前提条件和衡量标准。一个职业成功的人如果不是一个品德高尚的人，那他就不会得到他所处社会的认可，这只能是一种一厢情愿的成功，而不是真正的成功。



2. 家庭和睦，人际和谐

台湾曾仕强先生曾说，人最要紧的是生活。而生活中又以家庭生活为第一要位。这是大自然进化的规律，越高级的生活，围绕家庭生活的份量越重。谁也不能否认职业生涯的每一个发展阶段都与家庭息息相关。寻求职业与家庭的平衡是每一个职业人所希求的。

麦考林国际邮购公司CEO顾备春先生曾说过这样一段令人感动的话：“其实，成功与否、钱多少、职位高低并不是主要衡量标准。一定还要有家庭、生活的成功。到今天，我认为那个正在母腹孕育的孩子，才是我三十多年最大的成功。那天，陪太太做孕前检查，看到B超的小生命在动，真是感动极了。”试想以牺牲家庭和谐为代价的职业成功，又怎能算作真正的成功。

3. 胜任工作，取得业绩

胜任工作看似简单，实际做到却并不易。尤其是随着企业发展，工作要求不断变化，需要工作者不断调整以跟上职位的需求。取得业绩看似较难，实际操作起来也是可行的。只要按时、按质完成本职工作，就是一种工作业绩的表现。

但是胜任工作、取得业绩不代表就会取得职位升迁。例如一个火车司机，他的职业成功可以体现在长期坚持安全、正点地将乘客或货物运达指定地点，而不是当上铁道部部长。

这个标准还蕴藏着一层含义，即对所从事职业的兴趣。如果工作对于个人已毫无兴趣可言，就很难做到不断自我调整以胜任工作。





4. 发挥潜能，自我超越

职业成功还有一个重要的衡量标准是个人潜能是否充分得以发挥，能否不断超越自我、满足自我实现的需要。

马斯洛的需要层次论是大家所熟知的。马斯洛的贡献不仅是将人的需要分层，更重要的是发现了“自我实现这样的高级需要也是与生俱来的”这一规律。婴儿第一次吸吮到乳汁的快乐就是自我实现的体会。在工作中发挥潜能、不断自我超越也是一种自我实现。

职业成功就是提高每个人的需要满足度的过程，尤其是高级需求。可以这样理解，一般人的生存需要满足度如果为85%，职业成功者的生存需要满足度可能达到90%，甚至95%；一般人自我实现需要满足度如果是10%的话，职业成功者的自我实现需求满足度可能达到30%、50%或者更高。



(五)

评价阶段多元化

职业成功的评价的。因此每个走过这一战；到了职业晚期，作标准不仅是多元的，还阶段的人，可以回顾自为一名职场老将，可以应该是分阶段的。因为己的行业知识、专业知谋求与企业共同发展，每个阶段有各自不同的识以及各项技能的掌握紧跟企业发展脚步，同发展任务，因此每个阶段也应有各自的阶段性成功评价。

国内外对职业生涯周期的研究很多，比较有代表性的包括美国学者利文森

(D.J.Levinson)



时总结经验，积极将自己积累的经验与技能传播给新人。由于社会的快速发展，企业也在不断发展变化，这时的

的职业生涯“六阶段程度如何、人脉关系积累情况等，并以此作为衡量该阶段的职业成功说”；还有罗宾斯博士累情况等，并以此作为标准是能否跟上企业的职业生涯五阶段说；衡量自己阶段性职业发展步伐以及能否将自还有七阶段、四阶段等功的标准；而工作十几己的经验总结、传播。不同的划分方法。无论年的员工，无疑是企业同时，在职业生涯接近将职业生涯划分为多少的中坚力量了，这时的尾声时仍能创造佳绩的个阶段，这些理论的共职业发展目标应是改进也不乏其人。通之处，就是认为各个绩效水平，承担更多的阶段的主要任务是不同责任，接受更大的挑

七 职业生涯成功评价体系

职业成功谁说了算？有人说成功是一种感觉，是一种满足感、幸福感，是一种很私人的东西，无需他人的评价；也有人认为是非功过应由人说，认为成功是一种比较，你自己说你成功不行，得别人认为你成功了你才算成功，成功是一种它评性的东西。其实，这都不够全面。职业成功既需要本人的自我评价，也需要来自他人的认可，包括家庭、社会等方方面面。

按照人际关系范围，将职业生涯是否成功的评价分为自我评价、家庭评价、企业评价和社会评价四类评价体系。如果一个人能在这四类体系中都得到肯定的评价，则其职业生涯成功无疑。

课程讲义





评价方式	评价者	评价内容	评价标准
自我评价	本人	—自己的才能是否充分施展； —对自己在企业发展、社会进步中所做的贡献是否满意； —对自己的职称、职务、工资待遇等方面的变化是否满意； —对处理职业生涯发展与其他人生活活动的关系的结果是否满意。	根据个人的价值观念及个人的知识、水平、能力
家庭评价	父母、配偶、子女等家庭成员	—是否能够理解和肯定； —是否能够给予支持和帮助。	根据家庭文化
企业评价	上级 平级 下级	—是否有下级、平级同事的赞赏； —是否有上级的肯定和表彰； —是否有职称、职务的晋升或相同职责权利范围的扩大； —是否有工资待遇的提高。	根据企业文化及其总体经营结果
社会评价	社会舆论 社会组织	—是否有社会舆论的支持和好评； —是否有社会组织的承认和奖励。	根据社会文明程度、社会历史进程

每个人都可以，也应该对自己的职业生涯成功下定义。成功定义包括成功意味着什么，成功时发生的事和一定要拥有的东西，成功的时间，成功的范围，成功与健康，成功与家庭，被承认的社会地位，被承认的方式，能使自己满意的金钱数，想拥有的权势和社会地位等。对有的人来讲，成功可能是一个抽象的、不能量化的概念，例如觉得愉快，在和谐的气氛中工作，有工作完成的成就感和满足感。



在职业生涯中，有的人追求职务提升、工资提高，有的人追求工作实质内容的不断丰富。职业生涯的成功，只有在内职业、外职业平衡的基础上才能体现出来真正的意义。