

职业生涯阶段界定表

阶段	特征
成长阶段（出生至14岁）	家庭、朋友、老师影响，自我形成职业概念，角色扮演
探索阶段（15-24岁）	学校教育，业余活动，兴趣组织，常常改变，对自己形成现实评价
确立阶段（24-44岁）	寻找到合适的职业并投入到工作中，在此阶段，人们同样还会不断尝试自己的能力，尤其是在35岁以上时，可能发现自己没有向梦想方向发展，或者那个梦想原来不是自己的梦
维持阶段（45-65岁）	在职业领域中创立自己的一席之地，并将大多数精力放在维持此地位上
下降阶段（45-65岁）	接受权利和责任减少的现实，说接受新角色，即成为年轻人的良师益友，准备退出职业发展道路