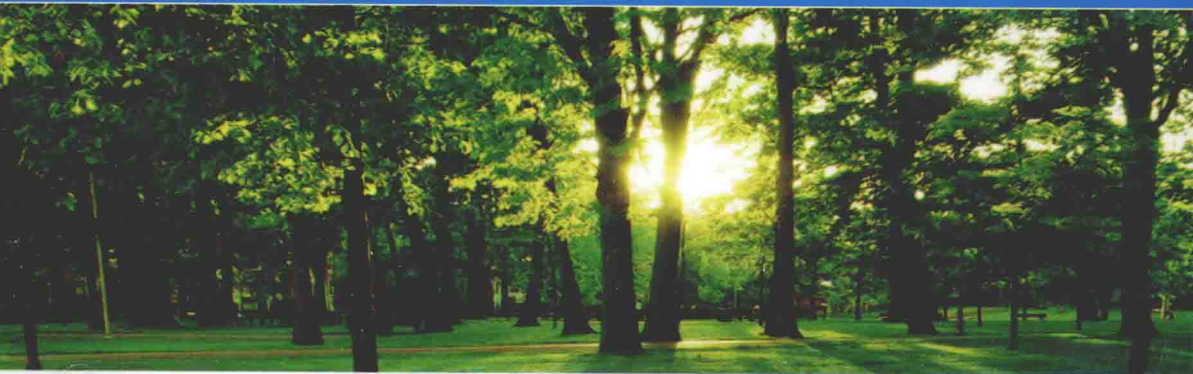


大学生就业创业指导教材

# 大学生

## 职业生涯与发展规划 (第2版)

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA YU FAZHAN GUIHUA



◎ 主 编 姜俊玲 管亚军 吴菱蓉



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

大学生就业创业指导教材

浙江省普通高校教材

# 大学生职业生涯与发展规划

(第2版)

主 编 姜俊玲 管亚军 吴菱蓉



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社

第 2 版

ISBN 978-7-309-05000-0

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯与发展规划/姜俊玲,管亚军,吴菱蓉  
主编. —2版. —杭州:浙江大学出版社,2014.9  
ISBN 978-7-308-13819-2

I. ①大… II. ①姜… ②管… ③吴… III. ①大学  
生—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第206497号

### 内 容 简 介

本书严格按照教育部职业发展与就业指导课程教学要求,由富有理论水平和实践经验的一线教师编写而成。本书共八章,包括:大学生职业发展与规划导论,影响职业规划的因素,认识自我,了解职业,了解环境,职业发展决策,提高就业能力和职业生涯规划比赛。本书涵盖大学生职业生涯过程中所需要的各种知识和方法,既有系统性的理论阐述,又有精彩的案例分析和实践能力训练。

本书在每章节首先明确学习目标、学习要求和学习方法等,然后按照教育部课程要求,把内容分成知识模块、能力模块、训练模块、阅读模块、实践模块和总结模块。本丛书在精讲基础知识的同时,更加注重实践能力训练和综合素质提高。通过培养大学生自我职业生涯设计理念,促进大学生在职业生涯探索实践中,不断积累经验,有助于选择合适的职业目标,促进在大学阶段成长成才。

本书定位明确,适合作为高校职业生涯与发展规划课程教材,亦可供社会各类求职者、人力资源管理者研究参考。

## 大学生职业生涯与发展规划(第2版)

主 编 姜俊玲 管亚军 吴菱蓉

责任编辑 邹小宁

文字编辑 刘 郡

封面设计 王聪聪

出 版 浙江大学出版社

(杭州市天目山路148号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州教联文化发展有限公司

印 刷 杭州钱江彩色印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 17

字 数 314千

版 次 2014年9月第2版 2014年9月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-13819-2

定 价 28.80元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

# 大学生就业创业指导教材

## 编委会名单

丛书指导	赵茂程			
丛书主编	王 锋	孙学江		
编委会成员	孙学江	王 锋	姜俊玲	管亚军
	吴菱蓉	马 平	吴胜利	杨 青
	刘子超	王万江	陈养彬	褚必海
	吴 淳	商亚萍	孙慧卿	

## 第2版前言

就业是民生之本,创业是就业之源。面对严峻的就业形势,加强在校大学生就业和创业指导,是做好毕业生就业创业工作的基础和关键。作为2011年全国就业典型经验高校50强之一的南京林业大学,一直十分重视就业和创业指导工作。在2013年第一版的基础上,根据最新就业创业工作精神,结合教学实践要求,我们组织专家和编写者修订了本书,对整体篇幅有所压缩,突出重点,便于在各院校总体学时压缩的情况下组织教学;更新了就业创业最新政策、数据和部分案例,使书中内容更加符合当前就业创业指导需要;增加图表,尽量使内容编排多样化,符合阅读习惯;进一步凝练能力训练模块的内容,突出实践性和针对性。修订后的教材改为“大学生就业创业指导教材”,包括《大学生职业生涯与发展规划(第2版)》、《大学生就业指导(第2版)》和《大学生创业基础(第2版)》。

“大学生就业创业指导教材”由王锋、孙学江担任丛书主编。《大学生职业规划训练教程》由姜俊玲、管亚军、吴菱蓉主编。第一章由张艳华编写,第二章由刘铁、田斌编写,第三章由纪春、蔡慧妍、侯亮亮编写,第四章由周忻编写,第五章由刘鑫编写,第六章由曹海峰、孙慧卿编写,第七章由常晓、唐荣宁、吕海生编写,第八章由杨东、朱捷编写。姜俊玲、管亚军、吴菱蓉对初稿进行了审阅并提出了修改意见。

第2版书稿经过丛书编委会集体审阅。本书在编写过程中,参考了众多文献、书籍和网络资源,并借鉴了相关研究成果,在此一并致谢。

本书内容有配套教学幻灯片,如有需要,请到南京林业大学就业网下载专区下载:<http://jiuye.njfu.edu.cn>。

编者

2014年7月2日

## 初版前言

就业是民生之本,创业是就业之源。面对严峻的就业形势,加强在校大学生就业和创业指导,是做好毕业生就业创业工作的基础和关键。南京林业大学作为2010—2011年度全国就业典型经验高校50强之一,一直十分重视大学生就业和创业指导工作。为改进和完善大学生就业和创业指导教学工作,根据教育部开展就业指导和创业基础课程教学的安排,在学校党委副书记兼副校长赵茂程教授的支持和指导下,我们组织在就业和创业指导一线有丰富实践经验的校内外专家、老师编写了“大学生就业创业基本能力训练系列教程”。该丛书包括职业规划训练、就业能力训练、创业基础训练三本教程。

《大学生职业规划训练教程》由李辉、孟国忠、陈平主编。第一章由张艳华编写,第二章由刘铁、田斌编写,第三章由侯亮亮、纪春、蔡慧妍编写,第四章由周忻编写,第五章由刘鑫编写,第六章由孙慧卿编写,第七章由常晓编写,第八章由杨东、朱捷编写。

初稿经过丛书编委会集体审阅。本书在编写过程中,参考了大量文献、书籍和网络资源,并借鉴了相关研究成果,在此一并致谢。因为本书是以能力训练为重点的新尝试,加上经验有限,不足之处敬请批评指正。

编者

2013年7月2日

# 目 录

<b>第一章 大学生职业发展与规划导论</b> .....	001
第一节 大学生就业形势 .....	001
第二节 职业与职业的重要性 .....	007
第三节 认识职业生涯规划 .....	010
第四节 大学生职业生涯规划 .....	017
<b>第二章 影响职业规划的因素</b> .....	030
第一节 大学生职业生涯规划的定义及意义 .....	030
第二节 影响大学生职业生涯规划的外部因素 .....	032
第三节 影响大学生职业生涯规划的内部因素 .....	038
<b>第三章 认识自我</b> .....	050
第一节 能力与技能 .....	050
第二节 兴趣 .....	059
第三节 性格 .....	070
第四节 需要和价值观 .....	089
第五节 职业期望 .....	095
<b>第四章 了解职业</b> .....	099
第一节 职业概述 .....	099
第二节 中国的劳动力现状与大学生就业市场 .....	107
第三节 大学生职业探索与职业信息处理 .....	114
<b>第五章 了解环境</b> .....	129
第一节 家庭环境 .....	129
第二节 学校与专业环境 .....	134
第三节 行业与组织环境 .....	139

第四节	大学生就业政策和就业制度 .....	146
<b>第六章</b>	<b>如何做好职业发展决策 .....</b>	<b>157</b>
第一节	职业发展决策基本理论 .....	157
第二节	职业生涯决策中常见的阻碍 .....	165
第三节	职业发展决策方法 .....	172
第四节	制定职业生涯发展目标 .....	182
<b>第七章</b>	<b>提高就业能力 .....</b>	<b>187</b>
第一节	就业能力的内涵 .....	187
第二节	就业能力的培养与提升途径 .....	192
第三节	就业能力水平的自我总结 .....	211
<b>第八章</b>	<b>职业生涯规划实战 .....</b>	<b>214</b>
第一节	如何撰写职业规划书 .....	214
第二节	职业规划大赛简介 .....	227
第三节	职业规划大赛案例解析 .....	246
<b>参考文献</b>	<b>.....</b>	<b>258</b>



# 第一章 大学生职业发展与规划导论

通过本章的学习,一方面使学生了解目前的就业形势以及职业对个体生活的重要意义,激发大学生关注自身的职业发展;另一方面使学生了解职业生涯规划的基本概念和基本思路,明确大学生生活与未来职业生涯的关系。

## 第一节 大学生就业形势



### 【学习目标】

了解当前大学生就业形势。

### 【学习要求】

通过了解当前大学生就业形势,引发大学生对自己未来职业的思考。

### 【学习方法】

阅读材料,实地考察。

### 【学习目的】

通过了解当前大学生就业形势,思考自己所学专业未来的就业前景和自身现在应做的准备。

## 一、大学生面临的就业形势



## 阅读模块

自1999年高校扩招以来,越来越多的学生相继涌入高校。2003年是高校扩招以来的第一个就业高峰期,据统计,高校毕业生从2002年的145万猛增至212万,2004年则达到280万,2005年338万,2011年660万,2012年680万,2013年699万。到2014年,全国高校毕业生总数将达到727万人,比被称为“史上最难就业季”的2013年再增加28万人,创下历史新高,就业形势更加复杂严峻,如图1-1所示。

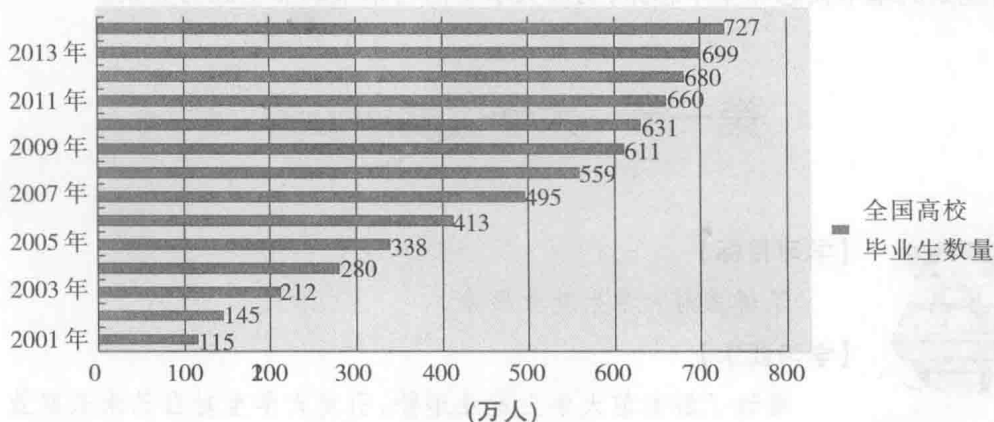


图1-1 2001—2014年全国高校毕业生人数

我国人口与劳动经济研究部门的报告认为,无论从数据统计还是从实际状况来看,我国目前的人力资源尤其是大学毕业生还是缺乏。2002年,我国高等教育毛入学率首次达到15%,进入了大众化阶段,实现历史性的突破。2006年进一步提高到22%,但与国际水平相比,依然有较大差距。美国为82%,日本、英国、法国等发达国家均在50%以上,韩国、印度、菲律宾也在30%左右。如果就大学生现有量与发达国家比较,我国目前接受过高等教育的人数仅占全国总人数的5%,大学在校生的数量还远远达不到国家战略发展的需求。一些高校大学毕业生就业指导负责人指出,从目前我国很多地方的实际需求看,大学毕业生根本不存在过剩的问题,比如说中西部地区、基层单位、低收入的技术工作等地区、行业或领域都有非常大的用工需求,然而大学生就业难确是不争的事实。

你的专业属于就业难的专业之一吗?

中国社科院在2013年6月9日,正式发布《2013年中国大学生就业报告》(即“就业蓝皮书”)。这是就业蓝皮书发布的第五年度,时逢中国大学毕业生“史上最难就业年”,备受关注。

蓝皮书提醒,2013年本科就业红牌警告专业包括:动画、法学、生物技术、生物科学与工程、数学与应用数学、体育教育、生物工程、英语等。这些专业连续三年(2011—2013)都是就业红牌专业。2013年高职高专就业红牌警告专业包括:法律文秘、计算机科学与技术、国际金融、工商管理、法律事务、汉语言文学教育、计算机应用技术、电子商务等。这些专业连续三年(2011—2013)都是就业红牌专业。红牌专业失业量较大、就业率低,且薪资较低。

2013年本科就业绿牌发展专业包括:地质工程、港口航道与海岸工程、船舶与海洋工程、石油工程、采矿工程、油气储运工程、矿物加工工程、过程装备与控制工程、水文与水资源工程、审计学。2013年高职高专就业绿牌发展专业包括:道路桥梁工程技术、生产过程自动化技术、应用化工技术、焊接技术及自动化、供热通风与空调工程技术。以上专业与2012年的绿牌专业相同,这些专业的就业率与薪资持续走高。

## 二、就业难原因分析



### 阅读模块

#### (一) 就业结构失衡,供需矛盾突出

一是高校专业设置与市场需求之间矛盾突出。很多院校没有经过深入的市场调查和严格的科学论证,更没有对市场需要人才的数量、规格、发展趋势进行分析预测,盲目地开设所谓的“热门专业”,加剧了供给与社会需求的失衡。



二是人才结构失衡,供求矛盾加大。一方面,各种技术等级的劳动力呈现供不应求的局面,以机械加工为主的技术、技能型人才短缺,致使部分工科类大学生在校期间不得不到劳动部门开设的技工培训学校学习,以获得技能等级证书。另一方面,大量人才涌入我国经济发达的东

部地区,导致很多毕业生未能及时有效就业,而在我国西部偏远山区、欠发达地区,各类人才相对缺乏,存在大量的高质量就业岗位,但由于毕业生就业理念的认识存在偏差,致使他们就算处在失业状态也不愿意去相对艰苦的工作环境中锻炼,人才结构性矛盾突出。

### (二)知识的时效性快速缩短,转化利用率低

50年代大学生知识能用30年,90年代大学生知识能用10年,而据2003年统计,大学生所学知识只能用3年。我国入世后,这种趋势愈加明显。有研究表明,我国大学生一般需要经过1~1.5年的适应周期才能独立完成工作,而发达国家的大学生到岗适应期仅需2~3个月。研究中发现,已毕业的大学生中有30%的学生反映,在校学习的知识离市场需求较远;30%的学生认为所学知识陈旧,要想在所学专业掌握更前沿的知识,还得自己通过上网、到书店、去企业、进图书馆、听讲座来补充新知识。据国内一所较为知名大学计算机和外语两个专业学生的抽样调查反映,部分教师的实际知识占有量不如应届学生。大多数学生感觉,在校学习期间的多数精力都在应付考试,考试结束后,一般知识都忘得差不多了。至于“上大学学什么?读大学读什么?”这个较为深层的问题,多数在校大学生都没思考过。

### (三)大学生职业生涯规划滞后

美国的学生为了能从大学毕业,上了大学才开始认真学习,在读大学时也在研究市场,注重知识在实践中的运用和二次实践学习(如斯坦福大学)。而我国的学生,在高中期间为了能考上大学拼命学习,上了大学后危机感瞬间解除,往往就不愿再认真学习,对市场变化、社会变化关心度较低,学习的注意力和精力都集中在应付阶段性的考试。多数学生没有很好地制定自己的职业规划,职业目标模糊,没有把兴趣、爱好与自己所学专业很好结合,即便是做好了职业规划,也只是应付课程作业,没有很好的指导性。大学毕业生参加招聘会没目标、没准备,找单位全凭碰运气,结果造成了有意向的没信心,有信心的准备不足。

大学生就业不应到了“大四”才开始准备,而应在读大学的第一天就有思想基础,努力做到:一年级了解自我,二年级锁定感兴趣的职业,三年级有目的地提升职业修养,四年级初步完成学生到职业者的角色转换。

### (四)大学生就业依赖性强,缺乏独立性

社会调查显示,在我国部分大学生的成长轨迹中出现“五靠”现象,即:考大学靠压(家长监督学习),报志愿靠拍(家长定),上大学靠供(家长投资),找工作靠关系(家长运作),选择职业靠感觉(没有科学的分析,家长凭经验)。大

学生中完全独立完成自己的意愿选专业、定职业、找工作的,在被调查的群体中占40%,我们经常看到人才市场找工作的大学生后面经常有家长陪伴,与用人单位谈话,家长急于先介绍,这种长期以来养成的依赖性,严重影响了大学生就业。在欧美等发达国家,到18岁生日时,家长就会主动提醒:“孩子,从今天起,自己的事要自己拿主意,自己处理问题。”我们的大学生自己做了一件独立完成的大事,家长反倒说:“哦,小子长大了,告诉你,长出胡子也是我的儿子。”这种反差,在深层次上影响着年轻人的创造力和创新意识。

#### (五) 就业理念滞后, 凸现能力危机

大学生就业理念受社会各种价值取向的影响,存在四大误区:一是“宁愿出国带光环,不在国内做职员”,据不完全统计,我国部分重点院校三分之二学生毕业首选出国,他们不考虑家庭、自己所学专业是否适应和承受力大小,结果“海归”成“海待”;二是“宁到外企做职员,不到中小企业做骨干”,我国就业市场反映,承受力最大、需求量最大的是中小企业,我国中小企业已超过800万家,占全国企业总数99%,工业新增产值76%是中小企业创造的,工业总产值和创税分别占全国的60%和40%,中小企业发展空间、提供创造能力平台、个人职业发展机会及易于产生成就感等都大于外企;三是“创业不如就业”,近年来政府鼓励大学生创业出台了一系列政策,在多方面为大学生创业创造环境,而多数大学生感到创业艰难,多方面准备不够,缺少充足的勇气和决心,只有少数大学生认为就业找饭碗不如创业谋发展,大树底下长不出大树,勇于从误区中走出;四是“就业难不如再考研”,在校大学生在就业难的压力下,选择了继续读书,虽不情愿但别无选择,在大学里流传“大四不考研,天天都过年”,学习已不再成为乐趣,但还选择了再学习之路。社会实践证明,本、硕、博连读并不完全利于人才的成长,部分发达国家就对一些专业本、硕、博连读进行了限制,要求有两年以上工作经验者才能报考硕士或博士。近年来的就业人才市场的就业等情况反映,在大量研究生与本科生同时进入市场竞争后,博士、硕士找工作的机会和成功率也都开始下降。

#### (六) 选人用人, 缺“标”少“准”

有关方面统计,目前我国企业使用的技术和设备已达到发达国家90年代后期水平,但管理方面是发达国家20年代水平。1000~9000万资产的中小企业中严重缺乏现代企业管理,人力资源管理更是缺少。中小企业选人用人基本上没有导入人力资源管理技术,多数企业是缺什么人找什么人,在企业快速发展阶段,长期处于“救火”式选人用人方式,没有人力资源发展规划。组织架构设置及岗位的设置、岗位需求计划等都属空白,多数企业选人用人凭经验靠感觉、不科学,

这种现象的存在,制约了企业发展,也影响了选择人才的成功率。

在我国现阶段有一种现象,就是越是小企业越不愿意选大学生,不注重自己培养和储备人才。而外企,特别是500强企业,企业发展中愿意选择大学生进企业,从基层开始培养,这种用人上的差异与企业文化、企业规模、CEO战略、企业的可持续发展思想等方面都有着深度关联。

#### (七)市场配置,手段粗放

目前,我国大、中城市人才市场运营分析证明,大学生进市场的总量每年都在递增,而人才市场的服务手段、服务方式以及社会中中介服务部门为大学生就业的服务还处于初级阶段,与日趋增长的总量配置需求和个性化服务需要还有差距,具体表现为定位初级、管理粗放、产品粗糙。

现代服务业快速发展告诉我们,以人为服务主体派生出来的职业很火爆,如:形象包装师、美容师、色彩设计师、职业推荐师等。但从社会供需双方看,每年度数百万大学生的服务对象,从业人员和专业性公司都很少,造成这种现象主要原因有三:一是大学扩招速度和大学生总量的增长快于人才服务中介机构的增长;二是人才服务机构过去一直由政府所属机构独立经营,缺少竞争性,发展较慢;三是人力资源服务业传入我国较晚,其技术性、技能性、理论性以及专业化的公司还没有成长起来。



#### 训练模块

1. 你所学专业是否遭遇就业难?

2. 面对诸多的就业难原因,你将来就业将会遭遇的困难是?

3. 你将会怎样克服这些困难?

## 第二节 职业与职业的重要性



### 【学习目标】

1. 了解职业的概念。
2. 了解职业对大学生个体生活的重要性。

### 【学习要求】

通过对职业及职业重要性的理解,激发大学生个体关注自身的职业发展。

### 【学习方法】

阅读材料及训练。

### 【学习目的】

通过本章的学习,了解职业对个体生活的重要意义,从而激发大学生个体关注自身的职业发展。



### 知识模块

#### 一、职业的概念

职业是人们在社会中所从事的、作为谋生手段的工作。从社会角度看,职业是劳动者获得的社会角色,劳动者为社会承担一定的义务和责任,并获得相应的报酬;从国民经济活动所需要的人力资源角度来看,职业是指不同性质、不同内容、不同形式、不同操作的专门劳动岗位。

要更好地理解职业的概念,还应注意将职业与职位、工作等概念区分开来。

**职位(Profession Position):**是指和分配给个人的一系列具体任务直接相关的岗位。因此,职位和参与工作的个人相对应,有多少参与工作的个人,就有多少个职位。例如,一个足球队需要 11 个队员,意味着这个足球队中有 11 个职位,而无论这些职位是前锋还是后卫。

**工作(Job):**是由一系列相似的职位所组成的一个特定的专业领域。例如,一个足球队中有左前锋和右前锋,而他们都是一个工作,即前锋。

**职业(Occupation):**是在不同的专业领域中一系列相似的服务。例如,运动

员是一种职业。图 1-2 可以很好地帮助理解职业与职位、工作之间的关系。

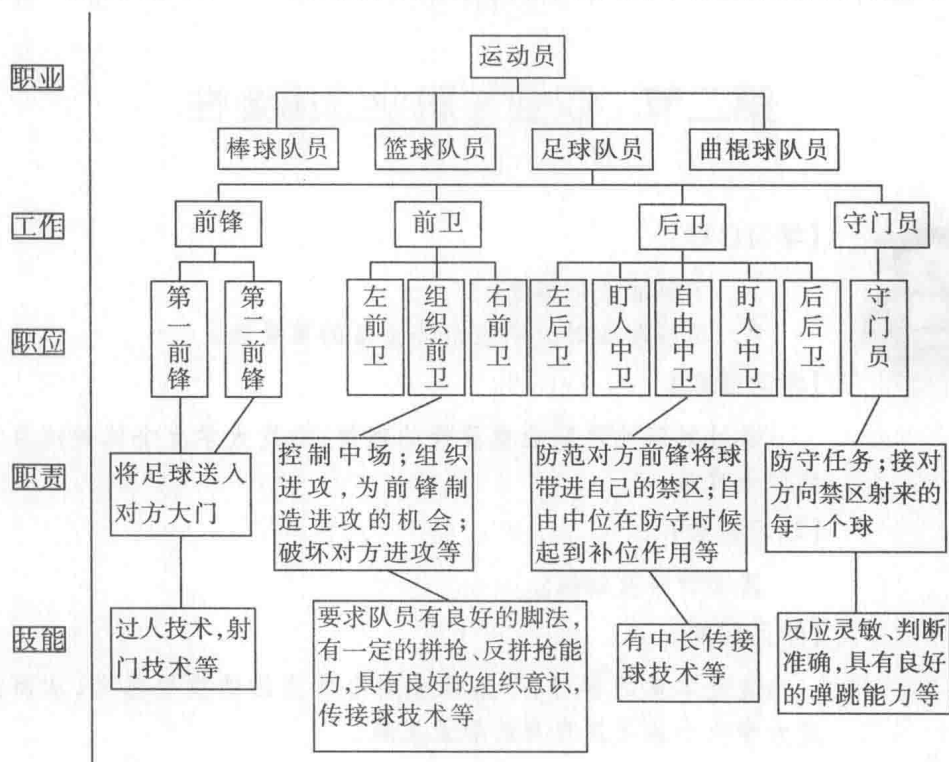


图 1-2 职业、职位与工作的关系

## 二、职业的重要性

职业是个人满足自身需求的媒介,个人需求的满足与个人通过从事一定的职业对社会的贡献紧紧相连。由于每个人都有自己的特性,并在需求上存在差异性,因此每个人的职业是不一样的,从而从事某个特定职业的潜力也是不一样的。职业对人生具有重要意义,它影响着人们的生活质量、收益、发展前途及社会地位,并影响家庭生活。

### (一) 职业为我们提供生活保障

工作带给我们的经济报酬,可以用来购买我们生活的各种必需品,如衣服、食物、住房、交通工具等,满足人们日常生活的各种需要。

### (二) 职业为我们带来生活安全感

稳定的工作能为我们提供经济收入及医疗保险、失业保险和退休福利等,以保障我们对人身安全、生活稳定以及免遭痛苦、威胁或疾病等的需求。和生



理需求一样,在安全需求没有得到满足之前,人们唯一关心的就是这种需求。

### (三)职业为我们提供人际关系和社会交往

工作环境是人们在家庭以外最重要的人际交往环境,也是人们发展友谊、情感最重要的场所,可以为我们建立更为广泛的人际交往关系。在这里,我们可以遇到共同挑战、挫折、成功、失败,患难与共的同事,得到他们的温暖、理解和支持,从而在共同的追求中发展出稳定、坚固的友谊。

### (四)职业为我们赢得他人尊重

工作中,我们努力、踏实、认真对待,并最终获得工作成绩,从而获得社会的认可,那么就能赢得社会的尊重,无论是受人尊重还是自尊。

### (五)职业为我们实践人生意义,实现自我价值

人投入工作,才会感到最大的快乐,这是最高层次的需要,是指实现个人理想、抱负,发挥个人的能力到最大程度,达到自我实现境界的人,接受自己也接受他人,解决问题能力增强,自觉性提高,善于独立处事,要求不受打扰地独处,完成与自己的能力相称的一切事情的需要。自我实现的需要是在努力发掘自己的潜力,使自己越来越成为自己所期望的人物。只要用心投入,平凡的工作一样能够使从事者绽放出让人景仰的光彩,创造出闪光夺目的业绩。

职业是人类社会发展到一定阶段,出现社会分工后的产物。在社会需求的推动下,新的职业不断产生,而社会不再有需求时,过时的职业就会消亡,可以说,职业随科学技术和经济的发展而变化。随着现代科学技术的运用,职业分化越来越细,越来越多,《中华人民共和国职业分类大典》将中国职业归为8个大类,共1838个职业。在知识经济条件下,有关知识、信息、科学技术含量高的现代职业也将迅速发展,同时,现代职业对从业者的任职要求也越来越高,我们要善于把握知识经济时代的就业机会,在选择职业类型时不仅要考虑个人职业发展意愿,更要考虑时代前进的步伐所引起的社会需求趋势的变化。

我们一生中最宝贵的时光、最珍贵的年华都处在职业阶段。不同的职业,通常意味着不同的发展机会与空间,也决定了不同的生活方式。了解社会职业,合理规划自己的职业生涯,是大学生顺利就业的关键。



#### 训练模块

1. 你所学的专业将来可以从事哪些职业,你会倾向于从事哪种职业?