

职业规划 与就业指导

邱月玲 范守忠  主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

职业规划与就业指导

主 编：邱月玲 范守忠

副主编：阎 宏 彭明坤 孙玉芹

编 者：王学勇 陈桂香 包仁菊 李清梅



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

职业规划与就业指导 / 邱月玲, 范守忠主编. — 北京: 科学技术文献出版社, 2015. 9
ISBN 978-7-5189-0586-7

I. ①职… II. ①邱… ②范… III. ①大学生—职业选择 IV. ① G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 189565 号

职业规划与就业指导

策划编辑: 崔灵菲 责任编辑: 崔灵菲 责任校对: 赵 瑗 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 www.stdp.com.cn
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京九州迅驰传媒文化有限公司
版 次 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷
开 本 787×1092 1/16
字 数 359 千
印 张 16.5
书 号 ISBN 978-7-5189-0586-7
定 价 42.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

大学生就业是目前社会关注的热门话题和难点问题。面对日趋严峻的就业形势和复杂多变的就业环境,对大学生进行系统化、专业化的职业规划与就业指导教育,多方面、多角度帮助学生做出切合自身实际的职业规划并顺利就业,成为高校人才培养的工作重心。

面对当前大学生就业的新形势和就业工作的新任务,编写一本体系完整、结构科学、内容充实,既融合当前先进理论成果与时代特征,又能体现出较强权威性、实用性的职业规划与就业指导教材,成为我们做好大学生职业规划与就业指导工作的当务之急。本书正是出于以上考虑,由几位热爱和长期从事高校大学生职业规划和就业指导教学的一线教师,在强烈的责任意识驱使下,深入总结提炼自己多年来从事职业规划和就业指导教学的实践经验,潜心研究,博采众长,组织编写了这本书。本教材希望能帮助大学生认清当前的就业形势,树立正确的就业观念,认真规划好职业生涯,调整好就业心态,了解大学生就业政策、就业程序、就业维权知识,掌握求职择业的方法和技巧等,为大学生顺利求职择业、适应社会、走向成功提供必要的指导和帮助。

《职业规划与就业指导》是一本针对在校大学生的通用读本。全书共分四篇,分别为职业生涯规划篇、职业发展篇、就业指导篇、职业适应篇,共八个单元,包括大学生职业生涯规划、自我分析与探索、职业核心能力提升、就业指导概述、求职策略与技巧、就业权益保护、大学生职业成功策略等内容,对大学生进行全程指导,而贯穿其中的一些理念和方法又会对大学生的成长、成才、成功和走向社会后的可持续发展提供切实有效的帮助。为了使本教材更加生动活泼,激发大学生学习的积极性和主动性,编者特意增设了学习目标、案例点评、漫画图片、小资料、趣味测试、趣味活动等板块,同时精心挑选与高职财经商贸类专业就业结合紧密的典型案例,力求本土化、接近学生的学习生活,增强实效性和针对性。

本书由邱月玲、范守忠同志任主编,阎宏、彭明坤、孙玉芹同志任副主编。具体撰写分工情况如下:邱月玲编写第一单元、第二单元;范守忠编写第三单元、第四单元;孙玉芹编写第五单元;彭明坤编写第六单元;阎宏编写第七单元、第八单元。本书的撰写和顺利出版自始至终都得到了山东经贸职业学院教务处、科学与人文系等部门领导的大力支持,同时也得到了山东潍坊百货集团股份有限公司人力资源部李青梅部长的悉心指导和大力支



持，科学技术文献出版社的领导和编辑在本书的编写过程中给予了积极的支持和帮助，谨向他们致以最衷心的感谢！同时，本书编写过程中，借鉴、引用、参考了大量报纸、杂志、书籍、网络作者的资料，不能一一注明，在此，向文献资料的作者致以诚挚的谢意！

限于编者水平有限，时间仓促，书中难免有纰漏和不妥之处，恳请广大读者和同人批评指正。

编 者

2015 年 3 月

目录 Contents

职业生涯规划篇——初识生涯，赢在起点

第一单元 职业生涯规划概述	3
第一节 职业生涯规划的含义	4
一、职业生涯与人生	4
二、人生需求的不同层次	9
三、职业生涯规划	10
第二节 职业生涯规划的作用和意义	14
一、职业生涯规划的作用	14
二、职业生涯规划的意义	16
第三节 大学生活与职业生涯规划	18
一、未雨绸缪早规划	18
二、努力是实现规划的前提条件	20
第二单元 大学生职业生涯规划综述	25
第一节 大学生职业生涯规划的基本知识	26
一、大学生职业生涯规划的内涵及特点	26
二、大学生职业生涯规划的意义	28
三、影响大学生职业生涯规划的因素	28
第二节 大学生职业生涯规划系统工程	32
一、大学生职业生涯规划的原则	32
二、大学生职业生涯规划的基本方法	33
第三节 如何撰写职业生涯规划书	37
一、职业生涯规划步骤	37
二、职业生涯规划文案的内容	39
三、大学生职业生涯规划书撰写步骤	40



职业发展篇——审视自我，决胜于行

第三单元 大学生自我分析与探索	59
第一节 大学生自我探索概要	60
一、大学生自我认识	60
二、大学生自我探索的内容	63
三、大学生自我探索的方法	63
四、大学生自我探索存在的问题	64
五、大学生自我探索改进策略	65
第二节 大学生职业个性倾向性探索	66
一、大学生职业兴趣探索	66
二、大学生职业价值观探索	75
第三节 大学生职业个性特征探索	84
一、大学生职业性格探索	84
二、大学生职业技能探索	89
第四节 大学生职业环境探索	93
一、认识职业环境	93
二、职业环境认知的方法	100
第四单元 稳步提升职业能力	105
第一节 职业能力概述	106
一、职业能力的内涵	106
二、职业能力的作用和意义	107
第二节 大学生职业能力构成	108
一、职业能力的一般构成	108
二、大学生应具备的职业能力	112
第三节 大学生职业能力提升	117
一、大学生职业能力面临的问题	118
二、多渠道获得各种职业能力	121
三、如何提升大学生职业能力	122

就业指导篇——择业伊始，缜密求职

第五单元 大学生就业指导概述	139
第一节 就业与就业指导概要	140
一、就业	140

二、就业指导	140
第二节 大学生就业心理调适	142
一、求职过程中常见的心理问题	143
二、大学生产生各种不良就业心理的原因	153
三、大学生就业心理问题的对策和自我调适	154
第三节 大学生求职的途径与策略	159
一、大学生求职的途径	159
二、大学生求职的策略	161
第六单元 求职策略与技巧	168
第一节 大学生就业前的准备	169
一、就业程序	169
二、就业心理准备	171
三、求职材料的准备	173
第二节 求职技巧	181
一、笔试与应对技巧	181
二、面试与应对技巧	183
第三节 大学生就业基本权益保护	193
一、大学生就业的基本权益	194
二、就业相关法律、法规	195
三、就业权益保护	197
 职业适应篇——步入职场，扬帆起航 	
第七单元 大学生职业角色转换	205
第一节 职业角色概要	206
一、职业角色的基本概念	206
二、学生角色与职业角色的区别	207
三、培养良好的角色转换意识	212
第二节 角色转换心理调适	214
一、角色转换的定义	214
二、学生角色向职业角色转换的两个阶段	215
三、大学生角色转换过程中常见的心理问题	218
四、学会角色转换的心理调适	222
五、实现角色转换应注意的几个问题	223



第八单元 大学生职业成功策略	228
第一节 职业成功概要	229
一、成功和职业成功的概念	229
二、职业成功四部曲	231
三、大学生职业成功观的误区表现	233
四、引导大学生树立科学的职业成功观	234
第二节 大学生职业成功的因素	236
一、影响大学生职业成功的价值体系	237
二、影响大学生职业成功的知识体系	240
三、影响大学生职业成功的态度行为	241
四、影响大学生职业成功的人际关系	246
第三节 大学生职业成功的技巧	248
一、职业成功的标准	248
二、职场成功关键：四种优秀素质	249
三、大学生职业成功的技巧	253
参考文献	255

职业生涯规划篇
——初识生涯，赢在起点

第一单元

职业生涯规划概述

► 学习目标

1. 掌握职业生涯规划的含义。
2. 职业生涯规划对未来职业发展的重要意义。
3. 高职学生如何根据所学专业及自身实际规划职业生涯，从而使大学时光愉快度过并学有所成，为职业发展打下坚实基础。

【案例导入】

李开复个人简历

1966—1972 年，台湾就读国立小学。

1972—1979 年，美国田纳西州就读初中、高中。

1979—1983 年，美国纽约哥伦比亚大学计算机系学士。

1983—1988 年，美国卡内基梅隆大学计算机系博士。

1988—1990 年，美国卡内基梅隆大学计算系 RCS(研究计算机科学家)，并在 1990 年 7 月获得 AP(助理教授)的职位。

1990—1996 年，美国苹果电脑公司(语音组经理、多媒体实验室主任、互动多媒体部全球副总裁)。

1996—1998 年，美国 SGI 电脑公司(网络产品部全球副总裁、Cosmo 子公司总裁)。

1998—2005 年，美国微软公司(微软中国研究院院长、自然互动部全球副总裁)。

1988 年，美国商业周刊最重要发明奖(语音识别)。

1989 年，世界 Othello 对弈冠军(黑白棋)。

1991 年，电气和电子工程师学会最佳论文奖。

2000 年，电气和电子工程师学会院士。

2005 年 7 月，李开复离开微软，闪电加盟 Google，并担任 Google 中国区总裁。



2009年9月，李开复离开 Google。

2009年9月，李开复在中国北京创立创新工场。

2010年2月，创新工场帮助第一位大学生成功创业。

【案例点评】

李开复是一个不断追逐自我理想、实现自我愿望的人。他的履历让我们感到钦佩的同时，也引发我们的思考：“是什么让他能够成为这样的人？”对于这个问题，李开复给出了答案，他说：“人生不应浪费在没有快乐、没有成就感的领域。”李开复一直行走在追求快乐、成就感的路上，尽管他在这条路上也会遇到坎坷和波折，但是这种快乐让他不断前行。李开复的成功，是不可复制的，但是他的成功，却是可以被学习的。透过他的成功你是否也在思考，自己未来将要从事一份怎样的职业？什么样的职业能让自己从中体会快乐、感受到成就感？如果你有这样的期待，就与我们一同前行，共同走在探索职业生涯规划的路上，实现追求事业的成功。

第一节 职业生涯规划的含义

一、职业生涯与人生

有一对兄弟，他们的家住在 80 层楼上。有一天他们外出旅行回家，发现大楼停电了。虽然他们背着大包的行李，但看来没有什么别的选择，于是哥哥对弟弟说，我们就爬楼梯上去！于是，他们背着两大包行李开始爬楼梯。爬到 20 层的时候他们开始累了，哥哥说：“包太重了，不如这样吧，我们把包放在这里，等来电后再坐电梯来拿。”于是，他们把行李放在了 20 层，轻松多了，继续向上爬。他们有说有笑地往上爬，但是好景不长，到了 40 层，两人实在累了。想到只爬了一半，两人开始互相埋怨，指责对方不注意大楼的停电公告，才会落得如此下场。他们边吵边爬，就这样一路爬到了 60 层。到了 60 层，他们累得连吵架的力气也没有了。弟弟对哥哥说：“我们不要吵了，爬完它吧。”于是他们默默地继续爬楼，终于 80 层到了！兴奋地来到家门口的兄弟俩才发现他们的钥匙留在了 20 层的包里了。

这个故事其实就反映了我们的人生：20 岁之前，我们活在家人、老师的期望之下，背负着很多的压力、包袱，自己也不够成熟、能力不足，因此步履难免不稳。20 岁之后，离开了众人的压力，卸下了包袱，开始全力以赴地追求自己的梦想，就这样愉快地过了 20 年。可是到了 40 岁，发现青春已逝，不免产生许多的遗憾和追悔，于是开始遗憾这个、惋惜那个、抱怨这个、嫉恨那个。就这样在抱怨中度过了 20 年。到了 60 岁，发现人生已所剩不多，于是告诉自己不要再抱怨了，就珍惜剩下的日子吧！于是默默

地走完了自己的余年。到了生命的尽头，才想起自己好像有什么事情没有完成。原来，所有的梦想都留在了20岁的青春岁月里。

人是推动社会发展的主导力量，社会进步离不开每一个人的进取与拼搏。人的发展又受到社会环境的制约，良好的社会环境为个人的发展提供了必备的舞台。我们不能等到40岁去抱怨，等到60岁去追悔，因此我们需要将职业的选择与职业生涯的发展当作生命中的一件大事来对待。

（一）职业生涯的内涵与发展阶段

1. 职业的内涵

职业的概念由来已久，但由于研究目的不同，学者们从不同的角度、不同的侧面对职业的内涵进行了不同的界定。从词义学的角度解释，职业中的“职”包含职位、职责、权利和义务的意思，“业”包含行业、事业、工作和业务的意思。职业，即承担了某种责任、义务的行业性、专门性的活动。职业的外延包含三层意思：一是有工作，即有事可做，有事可为；二是有收入，即获得工资和其他形式的经济报酬；三是有时间限度。可以说，职业在这里反映了个人与社会两个方面的内容，是个人与社会互动的范畴。

职业作为一种社会现象，是社会分工的产物。人类要生存、社会要发展，首先要解决衣食住行的问题，需要有人从事各种社会劳动，有的做工，有的务农，有的经商，有的从医，还有的执教……于是就形成了不同的职业。职业是指人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、有收入的、专门业务的社会劳动。这种社会劳动是对人们的社会方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操等方面的综合反映，也是一个人的权利、义务、职责的具体体现。职业是人类在社会角色中一个非常重要的方面，往往还成为一个人最基本的符号和最主要的特征，能够反映一个人的社会身份、社会地位及自身的文化、能力和素质水平。生涯是指人生的发展道路和发展过程，指人的一生所扮演的系列角色和职位的综合。

2. 职业的功能

（1）职业的个人功能

职业是人类的一种社会活动和生活方式，是人们从社会中谋求各种利益的资源。从个人角度来说，职业具有以下功能：第一，职业是人类生活的主要活动。第二，职业是人们获取利益的手段。第三，职业是个人发挥才能的手段。

（2）职业的社会功能

职业和职业活动构成了人类的社会生活，是社会存在和发展的基础。从社会的角度看，职业具有以下功能：第一，职业是社会控制的重要手段。第二，职业是社会发展的主要动力。第三，职业是社会身份的体现。

（二）职业生涯的内涵

职业生涯是指个体职业发展的历程，一般是指一个人终生经历的所有职业发展的整个历程。职业生涯是贯穿一生职业历程的漫长过程。科学地将其划分为不同的阶段，明确每



个阶段的特征和任务。人们常说“人生的道路虽然漫长，但紧要处往往只有几步”。因此做好规划，对更好地从事自己的职业，实现确立的人生目标，非常重要。

职业生涯是一个人的终生职业经历，是追求自我实现的重要人生阶段。与职业不同，职业生涯是一个发展的概念，是一个动态的过程，不仅包括一个人的过去、现在和未来那些可以实际观察到的连续从事的职业发展过程，还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。具体而言，职业生涯是以人的各种潜能开发为基础，以工作内容的确定和变化、工作业绩的评价、工资待遇及职称职务的变动和晋升为标志，以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。

一般来说，职业生涯有广义和狭义两种解释。狭义的职业生涯，起始于最初工作之前的职业学习和专门训练，终止于完全结束或退出职业工作，限定于直接从事职业工作的一段时光。广义的职业生涯，从个体的出生之时开始到完全结束职业工作为止，包括了个体的全部生命历程；也可以说是从职业能力的获得、职业兴趣的培养、选择职业并就职，直到最后完全退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程。

职业生涯是一个漫长的过程，一个人可以一生只从事一种职业，持续而稳定地在该岗位上晋升、增值；也可以根据个人的兴趣、能力、价值观和工作环境的变化而经历不同的岗位、职业甚至行业。当然，大多数人还是希望从事一种相对稳定、适合自己的职业。从一定意义来说，人的生命价值就在于职业生涯方面获得的成就和成功。在一个人有限的生命中，职业生涯往往占有绝对重要的位置，大部分人的职业生涯时间占可支配社会时间的70%~90%。职业生涯伴随我们的大半生，甚至更长远，拥有成功的职业生涯才可能实现完美的人生。

（三）职业生涯发展阶段的理论

每个人在实现职业生涯目标的过程中，都会经历不同的发展阶段，产生不同的职业需求和人生追求。正确认识职业生涯发展规律和自身所处的发展阶段，对制订有效的职业生涯规划是非常重要的。一般认为，职业生涯可以分为六个阶段：①职业准备阶段；②职业选择阶段；③职业适应阶段；④职业稳定阶段；⑤职业衰退阶段；⑥职业结束阶段。

人生的发展可以分成若干个阶段进行分析，每一阶段都有不同的生活、学习和行为规律。从古至今，人类对人生发展阶段的研究从未间断，研究成果可谓是仁者见仁、智者见智，其中有两种观点具有代表性。

1. 人生八阶段分法

美籍德国精神分析理论家爱利克·埃里克森（Erik Erikson，1902—1994）曾提出人生八个阶段的发展理论。

第一阶段（婴儿期）：从出生到2岁。本阶段的婴儿主要是满足生理上的需要，并且从生理需要的满足中体验着身体的安宁，从而对周围环境产生信任感；反之，如果生理需要得不到满足，他们便会对周围环境产生怀疑感。

第二阶段(儿童早期):2~4岁。本阶段主要是获得自主感,体验意志的实现,克服羞怯和疑虑,渴望去探索新的世界。这一阶段的发展,对他们今后对于社会的态度将产生很重要的影响。

第三阶段(学前期或游戏期):4~7岁。本阶段的主要发展任务是获得主动感和克服内疚感,体验目的的实现。幼儿可以在游戏中遇到各种各样的矛盾,他们在解决这些矛盾时体现出自我治疗和自我教育的作用。

第四阶段(学龄期):7~12岁。本阶段的发展任务是获得勤奋感和克服自卑感,进一步体验能力的实现,活动范围从家庭转移到了学校。在本阶段获得的勤奋感对儿童将来的学习态度、工作态度、养成习惯等都会产生重要影响。

第五阶段(青年期):12~18岁。本阶段的发展任务是建立同一感,体验忠实的实现。这时需要做出的决断太多太快,要千方百计地延缓需要承担的义务,最终导致个人整合的一种更高级形式和真正的社会创新。

第六阶段(成年早期):18~25岁。本阶段的发展任务是获得亲密感,以避免孤独感,体验爱情的滋味。这时的青年男女已具备自愿分担、互相信任、工作调节、生儿育女和文娛娱乐等生活能力,以期充分而满意地进入社会。

第七阶段(成年中期):约25~50岁。本阶段的发展任务主要为获得繁殖感而避免停滞感,体验着关怀的实现。这一时期的男女已建立家庭,把兴趣扩展到下一代,关心和指导下一代的成长。

第八阶段(老年期):65岁以上。本阶段其健康状况和工作能力逐步衰退,即将退出工作结束职业生涯,这一阶段会出现权力和责任的相对减少,主要为获得完善感,避免失望和厌倦感,体验着智慧的实现。当人生进入这个阶段时,个体要学习和接受一种新的角色,适应退休后的生活,以减缓身心的衰退。

2. 人生九阶段分法

美国的施恩教授立足于人生不同年龄段面临的问题和职业工作主要任务,将职业生涯分为九个阶段。

第一阶段:成长、幻想、探索阶段。一般0~21岁处于这一职业发展阶段。主要任务如下。

(1)发展和发现自己的需要和兴趣,发展和发现自己的能力和才干,为进行实际的职业选择打好基础。

(2)学习职业方面的知识,寻找现实的角色模式,获取丰富信息,发展和发现自己的价值观、动机和抱负,做出合理的受教育决策,将幼年的职业幻想变为可操作的现实。

(3)接受教育和培训,开发工作世界所需要的基本习惯和技能。在这一阶段充当的角色是学生、职业工作的候选人、申请者。

第二阶段:进入工作世界。16~25岁的人步入该阶段。首先,进入劳动力市场,谋取可能成为一种职业基础的第一项工作;其次,个人和雇主之间达成正式可行的契约,个人成为一个组织或一种职业的成员,充当的角色是应聘者、新学员。



第三阶段：基础培训。处于该阶段的年龄段 16 ~ 25 岁。与上一正在进入职业工作或组织阶段不同，要担当实习生、新手的角色。也就是说，已经迈进职业或组织的大门。此时主要任务已是了解、熟悉组织，接受组织文化，融入工作群体，尽快取得组织成员资格，成为一名有效的成员；适应日常的操作程序，应付工作。

第四阶段：早期职业的正式成员资格。此阶段的年龄为 17 ~ 30 岁，取得组织新的正式成员资格。面临的主要任务如下。

(1) 承担责任，成功的履行与第一次工作分配有关的任务。

(2) 发展和展示自己的技能和专长，为提升或进入其他领域的横向职业成长打基础。

(3) 根据自身才干和价值观，根据组织中的机会和约束，重估当初追求的职业，决定是否留在这个组织或职业中，或者在自己的需要、组织约束和机会之间寻找一种更好的配合。

第五阶段：职业中期。处于职业中期的正式成员，年龄一般在 25 岁以上。主要任务如下。

(1) 选定一项专业或进入管理部门。

(2) 保持技术竞争力，在自己选择的专业或管理领域内继续学习，力争成为一名专家或职业能手。

(3) 承担较大责任，确立自己的地位。

(4) 开发个人的长期职业计划。

第六阶段：职业中期危险阶段。处于这一阶段的是 35 ~ 45 岁者。主要任务如下。

(1) 现实地估价自己的进步、职业抱负及个人前途。

(2) 就接受现状或者争取看得见的前途做出具体选择。

(3) 建立与他人的良师关系。

第七阶段：职业后期。从 40 岁以后直到退休，可说是处于职业后期阶段，此时的职业状况或任务如下。

(1) 成为一名良师，学会发挥影响，指导、指挥别人，对他人承担责任。

(2) 扩大、发展、深化技能，或者提高才干，以担负更大范围、更重大的责任。

(3) 如果求安稳，就此停滞，则要接受和正视自己影响力和挑战能力的下降。

第八阶段：衰退和离职阶段。一般在 40 岁之后到退休期间，不同的人在不同的年龄会衰退或离职。此间主要的职业任务如下。

(1) 学会接受权力、责任、地位的下降。

(2) 基于竞争力和进取心下降，要学会接受和发展新的角色。

(3) 评估自己的职业生涯，着手退休。

第九阶段：离开组织或职业——退休。在失去工作或组织角色之后，面临的两大问题或任务如下。

(1) 保持一种认同感，适应角色、生活方式和生活标准的急剧变化。

(2) 保持一种自我价值观，运用自己积累的经验和智慧，以各种资源角色，对他人进