

职业 指导与训练

职业生涯——我做主！

主编 张 平



中国书店出版社

职业

指导与训练

职业生涯——我做主！

主编 张 平



中山大学出版社
· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

职业指导与训练·职业生涯——我做主! /张平主编. —广州:中山大学出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-306-02994-2

I. 职… II. 张… III. 职业选择—高等学校: 技术学校—教材
IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第175285号

出 版 人: 叶侨健

责任编辑: 徐诗荣

封面设计: 黎启武

版式设计: 黎启武

责任校对: 王 辉

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020-84111996, 84111349

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路135号

邮 编: 510275 传 真: 020-84036565

网 址: <http://www.zsnp.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 广州市新明光印刷有限公司

规 格: 787mm×1092mm 1/16 38.5 印张 350千字

版次印次: 2007年12月第1版 2007年12月第1次印刷

定 价: 88.00元(共4册)

本书如发现因印装质量问题影响阅读, 请与出版社发行部联系调换



- ① **张 平** 副研究员，华中师范大学中文系汉语言文学专业毕业，曾获广东省优秀教师、广东省“南粤新秀”、广州市优秀教师等称号，本书主编。
- ② **张彦忠** 南开大学经济学专业硕士，多次荣获广州市优秀教师、广州市先进教育工作者等称号，本册执行主编，第一、二章撰著者。
- ③ **徐 波** 中山大学汉语语言文学专业毕业，本册第三章撰著者。
- ④ **凌蕴昭** 华南农业大学社会工作专业毕业，本册第五章撰著者。



总序

近年来，大学生就业难问题因其影响到千家万户而越来越受到全社会的关注。它所引发的关于高等教育制度改革和社会和谐与稳定等沉重话题，每每成为国内媒体的关注热点。是毕业生人数绝对过剩？高等院校专业设置不合理？职业指导缺失？还是大学生普遍职业素质不高？众说纷纭，我想，任何单一的取舍恐怕都不能说明问题。

在我国，一方面是具有大学以上学历者在劳动力总和中所占比例非常低，另一方面大学毕业生就业又比较困难。这种看似矛盾的现象，是在转型过程中劳动力市场分割这一制度背景下大学毕业生与用人单位相互选择的结果。因此，大学毕业生就业难问题的缓解和解决，既要依赖体制改革和经济社会的发展，也离不开通过高等教育体系内的自调整功能，使教育与社会形成结构性的对接。如果从相对微观的角度说，实现人才培养的素质切合职业的要求，是改善毕业生就业状态的关键之一。因为一个显而易见的事实是，就业岗位需求仅仅是问题的一个方面，而毕业生是否能适应需求同样也是十分重要的。

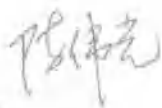
广州工程技术职业学院以“大就业观”统领毕业生就业工作，在不断调整专业结构的同时，提出并实施“立品，为学，集艺，砺身”四元复合的人才目标，设计并实践“全员参与，全程指导，全方位训练”的就业教育思路，把形成、累积大学生求职就业和职业生涯发展必备的知识、技能，与陶冶、培养职场所需的情操、气质及人格特征结合起来，打造毕业生的职业竞争力，为毕业生就业提供全面的素质支持。广州工程技术职业学院之所以能够在毕业生就业难度日益加大的形势下，就业率仍然逐年攀升，就业状态不断改善，就业水平高居全省同类院校前列，其中奥秘可能也就在于此。

高等职业教育不只是纯粹的技能教育，它以培养能较快适应岗位要求职业型人才为己任。因此，帮助学生形成职业规划，择业技术和职业形象设计的能力以及提高职业适应性，是高等职业教育的应有之责。基于此，广州工程技术职业学院自主开发了“职业指导与训练”教学模块，作为学院整个人才培养模式改革的组成部分。包括了“职业生涯规划”，“就业指导”，“职业形象设计”，“岗前培训”，“校内岗位见习”，“校外岗位实践”等课程。把就业教育分解为若干课程并构成体系。内修外练，虽然不必也不可能涵盖学生求职以及职业生涯发展的方方面面，但确确实实是对传统的高校就业指导的超越，在我所知中尚属少见。

《职业生涯——我做主！》，《就业——你准备好了吗》，《塑造职场新形象》，《助你成功迈入职场》是学院组织教师，为配合院本课程“职业指导与训练”而编写的系列教材。它针对毕业生在职业生涯中所面临的职业选择或适应问题，总结大学生就业工作的实践和理论成果，借鉴企业岗位培训的经验，摆事实，讲道理，谈技术，娓娓道来，体例生动，文风活泼。作为尝试性的实践，教材可能还显稚嫩，但相信大学生们一定能从中获得启迪，信心以及对自我和职业的认识。

我十分赞赏广州工程技术职业学院推出的就业教育举措以及由此表现出来的教育智慧。同时也寄望于学院的教师，不懈探索，完善已见雏形的就业教育模式，为做好高校毕业生就业工作，合理使用高校毕业生人才资源，落实科教兴国战略作出新的贡献。

广州市人大副主任：



2007年11月



第一章 认识职业世界 开启职业航程

- 第一节 认识职业世界 /3
- 第二节 职业资格制度 /11
- 第三节 职业生涯及规划 /15
- 第四节 高职学生职业准备 /18

第二章 正确评估自我 选择理想职业

- 第一节 认识你自己 /41
- 第二节 职业选择原则 /44
- 第三节 职业价值观与职业选择 /47
- 第四节 职业兴趣与职业选择 /51
- 第五节 职业能力与职业选择 /68

第三章 发展职业生涯 把握生命轨迹

- 第一节 职业生涯发展阶段 /79
- 第二节 规划职业生涯发展路线 /81

第四节 组织环境与职业发展 /91

第一节 职业生涯的目标管理 /97

第三节 职业生涯目标定位策略 /104

第四节 职业生涯目标设定方法 /107

第一节 职业生涯规划设计步骤 /121

第二节 职业生涯规划误区 /126

第三节 在校期间的职业生涯规划设计 /130

参考文献 /160

第一章

认识职业世界

开启职业航程



[核心提示]

大学时代既是人生航程的重要转折，也是成就事业的基石。作为高职高专学生，我们在校的学习只是一个职业准备的过程。职业不仅为人们提供了生存的基本条件，使每个人拥有了丰富多彩的生活，而且也为每个人提供了施展才华的舞台，使其自身价值的体现有了实现的途径。



[经典名言]

年轻人刚踏入社会之时，不要东挑西挑，任何工作都可以做，都有前途；特别在企业界，只要你努力学，一年就可以得其要领，而三年有成，可以一展雄才大略。

——王永庆

职业是富有激情的航程，大学时代既是人生航程的重要转折，也是成就事业的基石。作为高职高专学生，我们在校的学习只是一个职业准备的过程。毕业后我们将从学校走向社会，成为一个职业人。职业不仅为人们提供了生存的基本条件，使每个人拥有了丰富多彩的生活，而且也为每个人提供了施展才华的舞台，使其自身价值的体现有了实现的途径。站在求职门槛上的大学生，要在职业体系中尽快找到适合自己的位置，了解现代职业的分类和特点，把握未来职业的发展趋势是十分必要的。

19

第一节 认识职业世界

职业，对于现代社会的绝大多数人来说都非常重要，因为它不仅决定了人们经济收入的多少、社会声望的高低、生活质量的好坏，而且直接影响了人们的思维方式、生活方式和社交范围。在当今的社会里，职业的分工多种多样，职业的性质千变万化。这些相互渗透又千差万别的职业组合在一起，形成了一个纷繁复杂的职业体系。进大学学习的目的是为了获得未来工作所需的各种职业素质和职业能力，找到理想职业，实现人生价值，所以，必须把握职业演变规律。



一、职业的形成与演变

职业是随着社会分工的产生而出现的。职业的发展与社会分工的发展密切相关，由于社会分工和科技发展是渐进的，职业的演变也是渐进的。历史上的三次社会大分工的出现都引起了职业分工的变化。

随着生产工具的改进和科学技术的进步以及生产的社会化，社会分工越来越细，越来越复杂，专业化程度越来越高，职业的种类也越来越多。工业革命使人类进入现代工业社会，经济结构、产业结构、社会结构等发生了巨大变化，人们劳动的专业化程度越来越高，职业的变化和增多使新旧职业更替的速度加快。

例如，汽车的生产使社会有了汽车制造业、运输业和汽车修理业，同时出现了司机、汽车修理工、汽车工程师等多种职业；相反，马车、人力车逐渐被淘汰，相应的职业也逐渐消失。又如，计算机的研制和激光照排技术的开发，使得印刷业中原有的铅字铸造业和排版业消失，取而代之的是文字录入、激光照排职业的产生。

当代职业发展将出现以下几种趋势：

(1) 职业的种类大量增加。职业产生初期，种类少，发展缓慢。因为传统生产技术相对稳定，一项重要的技术发明在生产上的应用往往会持续相当长的一个时期，所以使社会职业也具有相对的稳定性。但随着社会的发展以及科技发展的加快，职业种类增加也逐渐加快，当代新兴行业不断涌现，新的职业也大量出现。技术创新已成为经济发展的决定性因素，在发达国家生产技术每年淘汰率高达20%，技术平均寿命只有5年。因此，新旧职业更替的速度加快。

(2) 第三产业职业数量增加。随着科学技术水平的提高，产业结构的调整，第三产业在国民经济发展中所起的作用越来越大，如金融、商务、传播、物流、卫生、教育、旅游等等。第三产业就业人数不断增加，这是现代社会发展的大趋势。另外，我国加入世贸组织和吸引外资对第二产业的制造业就起到了积极推动作用，所以近年来第二产业的用人需求比重呈现上升趋势。



(3) 职业活动的内容不断弃旧更新。同样的职业，时代不同，其技术方法、工作手段有着天壤之别。如工程设计绘图，过去用图板、丁字尺等，现在用CAD 技术；机械加工，以前用普通车床，现在用数控车床。职业活动内容不断弃旧更新的演变，对从业人员的素质、技能要求也不断提高。

(4) 职业将向高科技化、智能化、专业化方向发展。在新世纪里，与高新技术有关的职业将得到发展。近年来，我国兴建了一批高新技术产业开发区，出现了一批高新技术公司，建立了一批外资和中外合资高新技术企业。因而，在加快高新技术发展政策的实施过程中，与此有关的职业将得到较快发展。随着科学技术的发展，职业的专业化和复合化程度越来越高。

(5) 职业的流动性增强。随着社会职业的不断增多，职业选择的机会增加，打破了职业的相对稳定性。现代社会职业兴衰演化迅速，职业的更新速度不断加快，所以，一个人一生面临的职业变化也会越来越频繁。

二、现代职业的分类

[实践活动]

同学们一进校门，需要回答以下几个问题：

1. 我为什么要上这所学院？
2. 我在这里要学什么？
3. 我毕业后做什么？

请写出五个以上的与“职业”有关的词组或句子：

你认为职业是：

- ☐ 个人进入社会生活中获得的社会位置和劳动角色；
- ☐ 从事某一专门工作和活动的社会分工；
- ☐ 从事某项工作，并从中获取一定的报酬，并得到满足；
- ☐ 是具有专门性、稳定性的社会活动。

职业是有劳动能力的人为生活所得发挥个人能力并为社会做贡献的持续性



活动。职业存在于社会分工之中,在不同工作性质的岗位上,人们从事的工作在目标、内容、方式与场所上有很大的差别,也就是说,人们的社会角色是不一样的。

1. 职业的划分

职业分类一般划分为大类、中类、小类和细类四个层次。大类层次的职业分类是依据工作性质的同一性,并考虑相应的能力水平进行的;中类层次的职业分类是在大类范围内,根据工作的任务与分工的同一性进行的;小类的职业分类是在中类的范围内,按照工作的环境、功能及其相互关系的同一性进行的;细类的职业分类即为职业的划分与归类,它是在小类的基础上,按照工作分析法,根据工艺技术、对象、操作流程和方法相似或同一性进行的。我国目前现有以下职业分类标准:

- (1) 国家标准《职业分类和代码》;
- (2) 《中华人民共和国工种分类目录》;
- (3) 《中华人民共和国职业分类大典》。

根据我国国民经济发展现状,借鉴国际标准职业分类体系,我国职业划分为8个大类。8个大类中包含66个中类,413个小类和1838个职业,4700个工种。

[案例研究]

3000种旧职业已经消失 劳动部将发布14个新职业

根据我国社会经济发展和职业结构的变化,2006年4月29日,劳动和社会保障部发布了我国第6批14个新职业。这14个新职业是:数控机床装调维修工,体育经纪人,木材防腐师,照明设计师,安全防范设计评估师,咖啡师,调香师,陶瓷工艺师,陶瓷产品设计师,皮具设计师,糖果工艺师,地毯设计师,调查分析师,肥料配方师。

张先生,河北新河县人,在北京某广告灯箱设计制作公司工作了近10年,从工人一直干到目前的工长,接过大大小小百来个工程,技术过硬,经验丰



富，但就是没个正规的职业名称，所以薪水也不高，即使跳槽各家公司的待遇也差不多。4月29日劳动和社会保障部向社会发布的第6批新职业之一——照明设计师，为张先生今后的求职打开了光明的前景。

据统计，中国旧职业已消失了3000个。铅字排版员，淘粪工，补锅匠，抄写工等“传统职业”逐步退出历史舞台；另一方面，新潮职业频出，特别是在热门挣钱职业中，同声传译员年进账三四十万元，报关员年薪10万元还很轻松，而且市场需求还在不断增长。

据劳动和社会保障部新闻发言人信长星介绍，截至目前，我国已有1939个职业。此外，由于信息技术对经济社会的影响巨大，近期劳动保障部组织专家对信息技术类职业进行了专题研究，并取得了一定的成果，目前已进入分析论证阶段，对信息技术类职业将要进行一次重新归类调整。劳动和社会保障部自2004年8月正式建立起新职业定期、按季度发布制度以来，目前已经发布了6批共64个新职业。其中有牛肉分级员、形象设计师、宠物健康护理员、会展策划师、网络编辑员、房地产策划师、芳香保健师(SPA)、健康管理师、公共营养师、礼仪主持人、计算机乐谱制作师等很多时髦另类的职业。据透露，劳动保障部门还正在对品酒师、酿酒师、演出经纪人、鞋类设计师、产品造型设计师等建议新职业进行研究论证。(《中华工商时报》2006年05月16日)

2. 职业描述的内容

对职业进行描述的文件通常我们把它称为职业描述，职业描述应包括以下内容：

职业名称：职业的符号特征，它一般是由社会通用称谓来命名。

职业定义：对使用工具、从事的工作活动的说明。

受教育程度：接受正规教育的年限。

职业资格等级：反映职业胜任程度。职业资格分为若干个等级，每个职业又有所不同。

职业能力特征：从业者需要具备的能力要素。

职业人格特征：从业者需要具备的人格要素。

技术技能：从业者所必备的知识、技能基本要求，需要掌握的基本操作技术。



职业环境：工作场所的条件。

职业报酬：指工资。

针对某一个特定职业来说，从业者如果能够了解这些职业描述内容，就能够有目的地选择职业目标，实现就业，选择培训和发展职业生涯。

[案例研究]

室内装饰设计员国家职业标准（略）

（1）职业名称：

室内装饰设计员。

（2）职业定义：

运用物质技术和艺术手段，对建筑物及飞机、车、船等内部空间进行室内环境设计的专业人员。

（3）职业等级：

本职业共设三个等级，分别为：室内装饰设计员（国家职业资格三级），室内装饰设计师（国家职业资格二级），高级室内装饰设计师（国家职业资格一级）。

（4）职业环境：

室内，常温，无尘。

（5）职业能力特征：（见下表）

	非常重要	重要	一般
学习能力	√		
表达能力		√	
计算能力		√	
空间感	√		
形体能力	√		
色觉	√		
手指灵活性			√

（6）基本文化程度：

大专毕业（或同等学历）。



三、职业与专业

为什么学这个专业、学完之后从事什么职业是我们必须解决的问题。高等职业院校目前实行的是由教育部2004年组织制订的《普通高等学校高职高专教育指导性专业目录》，它是国家对高职高专教育进行宏观指导的一项基本文件，是指导高等学校设置和调整专业，教育行政部门进行教育统计和人才预测等工作的重要依据，也可作为社会用人单位选择和接收毕业生的重要参考。

(一) 了解所学专业

目录所列专业是根据高职高专教育的特点，以职业岗位群或行业为主兼顾学科分类的原则进行划分的，体现了职业性与学科性的结合，并兼顾了与本科目录的衔接。该目录分设农林牧渔、交通运输、生化与药品、资源开发与测绘、材料与能源、土建、水利、制造、电子信息、环保气象与安全、轻纺食品、财经、医药卫生、旅游、公共事业、文化教育、艺术设计传媒、公安、法律19个大类，下设78个二级类，共532种专业。

现代社会里，一个人不经过专业学习，不掌握一定的专业知识和技能，就很难找到工作，更谈不上实现职业理想。对于每一个同学来说，抓住在校的学习机会，搞好专业学习，提高本专业技能，对实现职业理想具有重要意义。

1. 学好专业是顺利就业的必备条件

扎实的专业知识和技能，是就业从业的必备条件。因为，无论在什么岗位上，没有一定的专业知识和专业技能，都无法履行岗位职责、完成工作任务，如学习制造类机械专业的毕业生看不懂图纸，不会使用量具；学习电气专业的毕业生不会使用仪器、仪表，看不懂电气设备图；学商务英语的不会口语，看不懂合同，又怎么能胜任工作呢？在就业竞争日趋激烈的形势下，只有具备扎实的专业知识和过硬的专业技能，才能在就业竞争中占有优势，为顺利就业创造有利条件。

2. 学好专业是实现职业理想的基础

只有完成学业、学好所学的专业，才能找到与专业相应的职业，并在职业