



普通高等教育“十一五”国家级规划教材  
江苏省高等学校精品教材



# 大学生职业指导 (修订版)

## 职业生涯规划

上

【王兆明 顾坤华 ⊕ 主编】

◆ 苏州大学出版社

ZHIYE SHENGUYA GUIHUA



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

江苏省高等学校精品教材



# 大学生职业指导 (修订版)

## 职业生涯规划

(上)

主 编 王兆明 顾坤华  
副主编 刁祥正 赵建梅 丁高明

◆ 苏州大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业指导. 上, 职业生涯规划/王兆明, 顾坤华主编. —修订本. —苏州: 苏州大学出版社, 2008. 9  
普通高等教育“十一五”国家级规划教材. 江苏省高等学校精品教材

ISBN 978-7-81137-149-9

I. 大… II. ①王…②顾… III. 职业选择-高等学校-教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 148924 号

## 职业生涯规划

王兆明 顾坤华 主编  
责任编辑 史创新 朱坤泉

---

苏州大学出版社出版发行  
(地址: 苏州市干将东路 200 号 邮编: 215021)  
丹阳市教育印刷厂印装  
(地址: 丹阳市西门外 邮编: 212300)

---

开本 787mm×960mm 1/16 印张 40.75(共两册) 字数 621 千  
2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷  
ISBN 978-7-81137-149-9 定价: 49.80 元  
(共两册)

---

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换  
苏州大学出版社营销部 电话: 0512-67258835

本书荣获

江苏省第八届高等教育科研优秀成果一等奖

# 《大学生职业指导》(修订版)

## 编写委员会

主 编 王兆明 顾坤华

副主编 刁祥正 赵建梅 丁高明

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁高明 刁翔正 王兆明 王金凤

王 虹 尤建国 仇有望 卢忠东

江 玲 杨兴华 杨 虹 何祖伟

陈 焱 武正林 金芝芳 金洪钦

周坚强 赵建梅 骆 宏 胡 强

顾坤华 柴义江 郭瑞卿 解光夫



## 前 言

人生能有几回搏。在这金秋徐来、硕果盈枝的收获季节里,同学们几经考场的征战与搏击,沐浴着高等教育从精英化迈向大众化的东风,踌躇满志地跨进了大学校园,踏上了通向科学殿堂的神圣之旅。新的生活开始了,漫长的人生征程也从此掀开了新的一页。

每一位同学都充满着喜悦和美好的憧憬,都拥有自己的理想和抱负。几年后,同学们又将告别校园,步入社会,为祖国现代化建设的宏伟事业贡献青春年华和聪明才智。为此,作为一名新世纪的大学生,要有高尚的思想品德和良好的心理素质,要有掌握现代科学文化知识的过硬本领,要有强健的体魄,要有适应未来社会的各种能力。

法国著名科学家巴斯德说过:“立志、工作、成功是人类活动的三大要素。立志是事业的大门,工作是登堂入室的旅程,这旅程的尽头就有成功在等着,来庆祝你的努力结果。”我们祝愿每一位大学生朋友,都能够树立坚定不移的远大志向,以自己辛勤的劳动夯实基础,迈好人生的每一步!

从中学到大学,同学们在人生道路上跨越了一个新的平台;那么,从大学校园到走向社会,同学们将跨越人生发展的又一个新的高度。因此,面对新的环境、新的生活、新的目标,每一位同学都应该认真地审视自我,思考一下上大学的目的所在,以及应该怎样度过自己的大学生活,怎样进行自己的职业生涯设计,毕业时应该如何面对社会的选择,如何选择个人的发展道路。

随着经济全球化和知识经济时代的到来,社会对大学生的要求不断提高,不仅要求大学生知识广、基础厚、专业通、业务精,更要求大学生品德好、素质高、观念新、能力强。特别是高校毕业生就业制度改革以后,“双向选择,自主择业”所带来的绝不仅仅是就业形式上的变化,更多的是心理上和观念上的冲击。

大学生择业的竞争,归根到底是人才综合素质的竞争。在人生旅途



中,如果没有过硬的本领,就无法成就一番事业,更不能担负起时代赋予的历史重任。大学生的成才教育是一项系统工程,而职业指导又是这项系统工程的重要组成部分。因为,职业的选择、职业的适应、职业的发展是人生永恒的主题。对每一个大学生来讲,选择自己理想的并与人生价值相符的职业是职业生涯开始的第一次搏击,而科学的就业创业指导则是职业生涯规划的前提和保障。

如何开设大学生职业指导课程,很多有识之士多年来已进行了积极的探索,并取得了一定的成效。2007年12月,根据《教育部办公厅关于印发〈大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉的通知》(教育厅〔2007〕7号)的要求,从2008年起,所有普通高校都必须将本课程列入教学计划。开设本课程既是形势发展的需要,也是毕业生就业制度改革的必然结果,一定会受到广大同学的欢迎,会促进大学生的职业指导特别是创业教育更加科学化、系统化和规范化。

学习一门课程,首先需要教材,而要真正掌握一门课程,则需要实践中付出更多的艰辛。同学们不仅需要了解职业指导的有关知识,而且需要认真地把握就业创业的正确理念;不仅需要思考就业创业的价值观念,而且需要对未来的职业生涯进行设计和规划;不仅需要宏观地把握人生,而且需要具体地掌握择业技巧。正是基于这样的思考,本书试图对大学生职业生涯规划 and 就业创业指导进行理论与实践结合上的总结提升,以解当代大学生对实用性的就业创业指导性教材或参考书的燃眉之急。

本课程分为两个部分,上册《职业生涯规划》侧重理论引导,旨在帮助同学们认识社会、认识自我,树立高尚的职业理想,掌握职业道德的基本规范,形成正确的就业观念,激发强烈的创业意识,培养职业能力,为顺利就业和成功创业作好准备;下册《就业与创业实务》侧重实务指导,着重在就业创业的制度、政策和基本程序,择业准备和就业技巧,创业的实务知识,考证考级或继续升学深造,走向职场等方面给予具体指导。

本教材以素质教育为核心,以成才教育为主线,以职业指导为基础,力求按照时代性、针对性和实用性的原则进行策划和写作。为了真正能够起到“指导”的作用,书中收集了近年来我国职业指导领域积累的宝贵经验和典型案例,吸取了国内外理论界最新的研究成果和国家最新的就业创业政策,并有若干图表和附录资料。希望本书能对大学生职业指导



提供一些理论导向,并对大学生就业创业提供一些具体帮助。

古人云:“文章千古事,得失寸心知。”我们奉献给大学生朋友们的这本读物,能否对同学们有所帮助,还得经受实践的检验。开设大学生职业指导课程,不应是大学生临近毕业时才匆忙应付的权宜之计,而应该从大学生入学的第一学期开始就实施,并且贯穿学生在校学习的全过程。当一批批莘莘学子怀揣着知识和技能,跨出校园,走向社会,或求职择业,或自主创业,开始人生新的征程时,也许同学们会情不自禁地想起帮助过自己的良师益友。倘若这良师益友中也包含着本书,那么,我们将会感到无限欣慰。

一位著名诗人说过:世上没有比脚更长的路,也没有比人更高的山峰。一个人将要成为什么样的人,取决于他选择了什么样的路。在临出发之前,首先要设计规划好自己的前途和航向!大学生朋友们,如果你从未停止过学习与思考,如果你从未放弃过心中的梦想与追求,如果你从来都是信心百倍、寻求超越,那么,从这里起航,你一定会乘风破浪,直济沧海,奔向未来,铸就辉煌!

编者

2008年9月





# 目 录

## 上册 · 职业生涯规划

### 第一章 导论

|                      |    |
|----------------------|----|
| 第一节 时代特征与历史使命        | 1  |
| 一、时代特征               | 2  |
| 二、历史使命               | 14 |
| 第二节 高等职业教育概述         | 16 |
| 一、高等职业教育的内涵与特征       | 17 |
| 二、高等职业教育培养人才的主要特点    | 20 |
| 三、高职人才的知识结构与能力结构     | 20 |
| 第三节 开设职业指导课的意义       | 22 |
| 一、职业指导的内涵与任务         | 23 |
| 二、职业指导中的职业生涯规划       | 24 |
| 三、职业指导的内容与要点         | 33 |
| 四、当前就业形势及开设职业指导课的必要性 | 36 |
| 五、职业指导课程的设置          | 51 |

### 第二章 职业理想

|            |    |
|------------|----|
| 第一节 职业知识概述 | 57 |
| 一、职业及其意义   | 58 |
| 二、职业与分类    | 60 |
| 三、职业与相关概念  | 62 |
| 第二节 职业理想概述 | 84 |
| 一、理想的内涵与类型 | 84 |



|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| 二、职业理想的内涵与特征 .....         | 85        |
| 三、职业理想不等于理想职业 .....        | 86        |
| 四、职业理想对人生的意义 .....         | 87        |
| <b>第三节 树立正确的职业理想 .....</b> | <b>88</b> |
| 一、确立职业理想的基本原则 .....        | 88        |
| 二、职业理想的作用与功能 .....         | 90        |
| 三、创业是职业理想的高层次目标 .....      | 91        |

### 第三章 职业生涯设计

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>第一节 职业生涯设计概述 .....</b>  | <b>99</b>  |
| 一、职业生涯设计对人生的意义 .....       | 100        |
| 二、职业生涯设计的基本前提 .....        | 104        |
| 三、职业生涯设计的基本原则 .....        | 105        |
| 四、职业生涯的发展阶段 .....          | 107        |
| <b>第二节 职业生涯设计的步骤 .....</b> | <b>108</b> |
| 一、确立目标 .....               | 111        |
| 二、可行性研究 .....              | 117        |
| 三、付诸行动 .....               | 127        |
| <b>第三节 影响职业生涯的因素 .....</b> | <b>134</b> |
| 一、个人因素 .....               | 134        |
| 二、组织因素 .....               | 137        |
| 三、环境因素 .....               | 139        |

### 第四章 职业道德

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>第一节 职业道德概述 .....</b>    | <b>145</b> |
| 一、道德与职业道德 .....            | 145        |
| 二、职业道德的形成与发展 .....         | 152        |
| 三、社会主义职业道德 .....           | 156        |
| <b>第二节 职业道德与市场经济 .....</b> | <b>158</b> |
| 一、市场经济对职业道德的影响 .....       | 158        |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 二、职业道德在市场经济中的作用 .....      | 160 |
| 三、市场经济条件下的职业道德建设 .....     | 163 |
| <b>第三节 职业道德规范</b> .....    | 167 |
| 一、职业道德的基本规范 .....          | 167 |
| 二、主要行业的职业道德规范 .....        | 175 |
| <b>第四节 职业道德行为的养成</b> ..... | 177 |
| 一、职业道德行为的作用 .....          | 177 |
| 二、职业道德行为的选择 .....          | 178 |
| 三、职业道德行为的养成 .....          | 180 |

## 第五章 职业观念

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>第一节 更新就业观念</b> ..... | 185 |
| 一、转变传统的就业观 .....        | 185 |
| 二、树立全新的就业观 .....        | 188 |
| <b>第二节 把握就业机遇</b> ..... | 195 |
| 一、强化机遇意识 .....          | 197 |
| 二、理顺就业思路 .....          | 199 |
| 三、解除就业困惑 .....          | 201 |
| <b>第三节 强化创业意识</b> ..... | 205 |
| 一、创业意识的构成及作用 .....      | 205 |
| 二、创业意识的培养 .....         | 208 |

## 第六章 职业心理

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>第一节 职业心理概述</b> ..... | 215 |
| 一、职业心理的内涵 .....         | 215 |
| 二、个性心理与职业 .....         | 216 |
| 三、人职匹配 .....            | 228 |
| <b>第二节 职业心理品质</b> ..... | 232 |
| 一、职业心理品质的内涵与要素 .....    | 234 |
| 二、大学生必备的职业心理品质 .....    | 235 |





|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>第三节 职业心理辅导与职业心理测评</b> ..... | 242 |
| 一、职业心理辅导的内容和方法 .....           | 243 |
| 二、学校职业心理辅导的基本形式 .....          | 244 |
| <b>第四节 心理健康与职业</b> .....       | 247 |
| 一、心理健康的内涵及标准 .....             | 247 |
| 二、心理健康对职业的作用 .....             | 248 |
| 三、大学生健康心理的养成 .....             | 251 |

## **第七章 职业能力**

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>第一节 职业能力概述</b> .....  | 257 |
| 一、职业能力的内涵 .....          | 257 |
| 二、职业能力的特征 .....          | 261 |
| 三、职业能力的作用 .....          | 263 |
| <b>第二节 职业能力的构成</b> ..... | 263 |
| 一、专业技术能力 .....           | 264 |
| 二、组织管理能力 .....           | 265 |
| 三、综合素质能力 .....           | 270 |
| <b>第三节 职业能力的提高</b> ..... | 277 |
| 一、努力学会学习 .....           | 277 |
| 二、掌握知识技能 .....           | 279 |
| 三、继续深造提高 .....           | 279 |
| 四、培养关键能力 .....           | 284 |
| 五、投身社会实践 .....           | 286 |



# 第一章

## 导 论

**亲**爱的同学们,当你接到大学录取通知书时,当你刚刚挥手告别热情相送的亲朋好友时,你一定在盘算着如何使这几年的大学生活更加充实,如何在将来的职业生涯中有所成就,如何使自己的人生价值更有意义……摆在大家面前的人生课题很多,既充满魅力又充满艰辛。面对这一切,你首先应该从哪里开始呢?你应该怎样度过在校期间的学习生活呢?你应该怎样为适应社会发展的需要来塑造自我、完善自我呢?本书将引领你走向崭新的大学生活,走向未来的职业生涯。

### 第一节 时代特征与历史使命

新世纪的大学生正站在历史制高点上,这实在是一种历史的幸运。古人云“世事洞明皆学问”,“人生如棋局局新”,对于莘莘学子来说,早日成长为国家的栋梁之才是大家的共同心愿,也是每一个大学生义不容辞的神圣职责。当大学生们着手规划自己的职业生涯时,必须审时度势,正确把握当今社会的时代特征,努力奋发进取,自觉肩负起自己的历史使命。只有珍惜并充分利用宝贵的大学时期,为毕生的事业打下坚实的基础,才能在历史的画卷上挥洒泼墨,书写自己无怨无悔的职场人生。



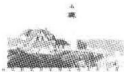
## 一、时代特征

人类历史前进的步伐已经迈进 21 世纪。放眼全球,和平与发展仍然是当今世界的两大主题。经济全球化、市场自由化和以信息技术为标志的现代科学技术高新化是当今世界发展的三大特点。良好的外部环境为中国的快速发展带来了难得的历史机遇,我国社会 and 经济发展进入了新的历史阶段,其特征主要有:

### 1. 市场经济竞争激烈

改革开放以前,我国以计划经济为主,政府直接管理企业,企业没有自主权,只需根据上级部门下达的计划指标完成生产任务,产品是否适销对路,无需企业主动考虑。分配方式则是平均主义、“大锅饭”。那时候,大部分企业都处于发展无目标、竞争无机制的状态。改革开放以来,我国的经济体制发生了根本变化:一是商品短缺状况基本结束,市场供求关系发生了重大变化;二是从计划经济向社会主义市场经济转变,经济发展的体制环境发生了重大变化;三是全方位的对外开放格局基本形成,对外经济关系发生了重大变化。进入新世纪之后,我国经济发展呈现出内需和外向拉动、创新和产业升级驱动、城市化和城市现代化进程推动的新特征。特别是社会主义市场经济体制的逐步建立,对社会生活影响最直接、最深刻,这是社会主义初级阶段条件下发展经济的必由之路,也是我国人民实现全面建设小康社会宏伟目标的必然选择。

计划经济与市场经济都是资源配置的方式。以计划指令为主的资源配置方式叫做计划经济,以市场导向为主的资源配置方式叫做市场经济。在市场经济运行中,优胜劣汰、适者生存,竞争十分激烈。国有、集体、个体、私营、外资企业的优劣,不再通过人为的裁决来评判,而主要由市场来评判。市场机制要求优化资源配置,通过供求变化、价格信号和竞争功能,促使资源从效率低的地方流向效率高的地方,从而推动生产力迅速发展;同时,它又要求优化劳动力资源配置,端掉“大锅饭”,打破“铁饭碗”,建立起新型的劳动就业制度,劳动者在就业过程中双向选择、合理流动、自主创业。市场经济的核心是竞争,通过竞争机制来优化资源配置,最大限度地调动人的积极性和创造性。因此,学会按市场经济的特点和规律



办事,敢于竞争、勇于创新,是每一个社会成员不可回避的选择。

## 2. 知识经济初露端倪

自 20 世纪 70 年代以来,科技进步日渐成为经济发展的决定性因素,“科学技术是第一生产力”开始成为现实,世界各国的竞争实际上已成为以经济为基础、以高科技为先导的综合国力的竞争。人们在从“增长的极限”到“可持续发展”的探讨中,逐渐形成了“知识经济”的理论。1998 年初,世界经贸组织提交的《以知识为基础的经济》的报告,首次提出了“知识经济”的概念,并强调指出:知识经济体现了人力资本和技术中的知识是经济发展的核心。知识经济是建立在知识的生产、分配和使用基础上的经济。其特征是:以知识阶层为社会主体,以知识为主要生产财富,以业绩报酬为主要分配制度,以信息技术和网络建设为核心,以人力资本为动力,以高新技术产业为支柱产业。知识经济是无疆界的全球经济,是可持续发展的学习型经济。而以往传统的农业经济和工业经济则是以土地、劳动力、资金和能源为基础的物质型经济。

在此期间,国际社会出现了与教育相关的三次革命性变化,对世界教育发展有着深远的影响。第一次是联合国教科文组织 1972 年提出的《学会生存》报告和 1996 年提出的《教育:财富蕴藏其中》报告,倡导终身学习理念。终身学习指与一次性正规学历教育相比,人们可以通过不同方式进行学习,而且贯穿于人的一生。世界银行也对发展中国家终身学习实践进行了分析。我国 1995 年颁布实施的《中华人民共和国教育法》正式确认了终身教育。第二次是 20 世纪 80 年代兴起的以计算机网络为核心的新信息技术革命。数字化学习涉及人类知识结构的重组,大大拓展了学习的时间与空间,促使优质资源广泛共享,适应了现代社会结构从“科层制”向“扁平化”“网格化”演变的需要。这些年来,我国的教育信息化建设,特别是高校教学科研网络建设,已经取得了长足进展。第三次是 20 世纪 90 年代出现的世界贸易组织的教育服务贸易,也就是服务贸易总协议(GATS)中的第五项。它使得某些教育不再是公共福利事业,成为可被购买甚至跨境交易的服务,这无疑改变了教育属性,也拓展了社会、个人支持和投资教育的渠道。我国签订了教育服务贸易减让表,对非义务教育领域的留学、合作办学和聘用国外教师等作出承诺。世纪之交,知识经济和新技术革命开始冲击传统的高等教育,有些国家和地区出现



了“知识性失业”“过度教育”的现象,这对于学科专业设置及调整产生了深刻影响。联合国的千年发展目标和《联合国可持续发展教育十年行动纲领》,都对教育发展提出了新的要求。我国政府积极倡导坚持以人为本,树立全面、协调、可持续的科学发展观。这也预示着,21 世纪初肇始的第四次教育革命性变化,将是“可持续发展的教育”。

当今世界,知识经济的社会细胞已经出现并不可遏止地在发展壮大,更为重要的是,知识经济的新思想已经深入人心,出现了社会知识化、劳动智力化的新变化,由此又必然引起职业形态、职业结构、职业技能、职业发展趋势等一系列的重要变化。失业问题在很大程度上就是伴随着知识结构和产业结构转换而出现的,新兴产业的发展必然有新的就业机会,原有产业的衰退必然导致一部分人下岗或失业。在知识经济社会,由于计算机、电子信息系统的广泛运用,自动化程度很高,工作效率提高,使传统产业部门出现了大量过剩的劳动力,而这些劳动力由于操作技能落后、新技术和新知识缺乏,在就业市场上处于劣势地位。因为传统工业需要的基本上是工种可以互换的工人,而在知识经济条件下,生产技艺的专业化水平越来越难以互换,对掌握高新技术和高度熟练技能员工的需求大大增加。我们要在未来社会中生存发展,就必须关注知识经济中的职业变革,要在适应能力、学习能力、技术能力、创造能力以及生理、心理、伦理等综合素质的提高等方面进行终身的开发。只有进行这样的长线投资,才能最大限度地降低职业风险,提高成才成功的几率,获取知识经济的丰厚回报。

### 3. 改善民生是硬道理

2007 年 10 月召开的党的十七大上,“科学发展观”被写进了党章修正案。而科学发展观第一要义是发展,核心是以人为本,基本要求是全面协调持续,根本方式是统筹兼顾。因此,胡锦涛同志所作的党的十七大报告把民生问题上升到一个前所未有的高度,不仅用人均 GDP 来确定中国小康社会的目标,而且用改进民生的各种方式来使广大民众分享经济发展成果。十七大报告指出,必须在经济发展的基础上,更加注重社会建设,着力保障和改善民生,提出学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居目标,以此来推进以改善民生为重点的社会建设。这是我们党从全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会高度,从解决人民最关心、





最直接、最现实的利益问题出发,在社会建设方面提出的努力目标和作出的郑重承诺。

学有所教就是要优先发展教育,促进教育公平,全面贯彻党的教育方针,办好人民满意的教育。坚持教育的公益性和普惠性,明确各级政府提供教育公共服务的职责,不断完善现代国民教育体系和终身教育体系,保障人民享有接受良好教育的机会,健全学生资助制度,保障经济困难家庭、进城务工人员子女平等接受义务教育。劳有所得就是要坚持实施扩大就业的发展战略,千方百计地为劳动者创造就业机会、提供就业岗位,及时帮助零就业家庭解决就业困难,使所有有劳动能力和就业愿望的劳动者都能实现就业,使更多劳动者成为创业者,都能按照他们的贡献获得合理的劳动报酬。病有所医就是要坚持公共医疗卫生的公益性质,建设覆盖城乡居民的公共卫生服务体系、医疗服务体系、医疗保障体系、药品供应保障体系,为群众提供安全、有效、方便、价廉的医疗卫生服务。老有所养就是要加快建立覆盖城乡居民的社会保障体系,促进企业、机关、事业单位基本养老保险制度改革,探索建立农村养老保险制度。住有所居就是要将解决住房问题作为改善民生的重要方面,始终把改善群众居住条件作为城市住房制度改革和房地产业发展的根本目的。

教育公平是社会公平的基础。党的十七大报告强调,“教育是民族振兴的基石,教育公平是社会公平的基础”。教育涉及千家万户,惠及子孙后代,教育公平是人的全面发展和社会公平正义的客观要求。改革开放以来,我国教育事业取得了巨大成就。把促进教育公平作为国家基本教育政策,是社会主义初级阶段促进社会公平的重要战略选择。我们要坚持教育的公益性质,强化政府责任,加大对教育的财政投入和政策支持,通过重点部署“促进义务教育均衡发展,加快普及高中阶段教育,大力发展职业教育,提高高等教育质量”等项任务,优化教育结构,不断扩大教育机会,提高学生综合素质,全面提升国民素质,为建设“人力资源强国”打下坚实的基础。

就业是民生之本。党的十七大报告明确提出,要“实施扩大就业的发展战略,促进以创业带动就业”。把鼓励创业、支持创业摆到就业工作更加突出的位置,这是针对经济增长对就业的拉动作用呈下降趋势的特点,在总结我国就业工作的实践,深入认识扩大就业的规律,科学分析我