

职业生涯 与发展指导

尹振才
岳 平 主编
杜家祥

河北人民出版社

职业生涯与发展指导

尹振才 岳 平 杜家祥 主编

河北人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯与发展指导/尹振才,岳平,杜家祥主编.
—石家庄:河北人民出版社,2008.8

ISBN 978-7-202-04798-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 042209 号

书 名	职业生涯与发展指导
主 编	尹振才 岳 平 杜家祥
责任编辑	王笠晖
责任校对	傅敬华

出版发行 河北人民出版社
(石家庄市友谊北大街 330 号)

印 刷 河北省财政厅票证文印中心

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 13.125

字 数 318 000

版 次 2008 年 8 月第 1 版

2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—2 000

书 号 ISBN 978-7-202-04798-9/G·1569

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

实施社会主义市场经济体制以来,特别是加入 WTO 以来,我国的高等教育走上飞速发展的快车道,实现了由精英化到大众化的跨越,招生规模由起初的几十万人扩大到 500 多万人。在普通高校扩大招生规模的同时,职业技术教育也像雨后春笋,蓬勃发展,甚至已经超过了普通高校的招生规模。高中毕业生的录取率已经达到 50%。加上中专学校,录取率已经达到 70%左右,使广大适龄青年有了更多的机会进入大学深造。

但是,我们也必须清醒地认识到,随着市场经济的深入发展,资源的合理配置成了最佳选择,追求效率经济的特点凸现,计划经济实施的“低工资,高就业”和国家对大学毕业生“统包统分”的就业模式已经过时。市场经济竞争成了热点,优胜劣汰成了潮流,裁减冗员、精简机构势在必行。在我们这样的世界第一人口大国,劳动力供大于求已成大局的同时,又迎来了高等教育大众化的趋势,大大加剧了人力资源供求的失衡。作为人力资源主体部分的大学毕业生的就业问题就愈加困难。因此,大学生就业越来越成为各级政府、社会各界、高校、大学生及其家长极为关注的重要问题。毕业生就业问题关系到社会的稳定和高等教育的健康发展,关系到人才的培养和经济建设的大局。因此,如何在新形势下做好大学生的就业工作已经成为高等教育工作者乃至全社会,特别是政府的重点课题。

如何促进大学生顺利就业?其基本途径有:一是大力发展生

产力,扩大生产规模,增加生产岗位对专业技术和管理岗位人才的需求。二是加强人口的战略调控,有效地合理地控制人口,优化人口结构,做好计划生育和卫生保健,减缓新增劳动力速度和规模,减少人口负担,既可以减少新增劳动力资源对就业岗位的需求,有效地减缓劳动力供应,又可以提高优质人口和高素质人才比重,增加就业机会,从而减少就业压力。三是提高人才素质,增加高素质、高技能人才在劳动力总量中的比重,提高人力资源队伍的整体素质。靠高素质人才的专业技术水平、管理能力、创新能力和敬业精神、道德诚信、高度的劳动生产积极性,就能够在生产条件、资源供应等相同的时空下,提供高质量的产品或服务。或节约大量的物质消耗和时间,创造出更多更好的效益,从而用多得的效益招用更多的就业人员。作为人才个体,能增强就业岗位的适应性和选择性,提高就业能力,加快实现就业的速度。四是推动科学化管理,提高政府机关、事业单位的办事效率和企业的劳动效率,增加社会经济效益,或节约开支,把增加的收入和省下的钱用于增加就业人员。五是响应党的十七大关于“以创业带动就业”的战略导向,大力开展创业教育培训,提高人才的创业能力,鼓励有志者创业,增加投资项目,从而增加新的就业岗位。六是大力发展科学技术,攀登世纪先进技术高峰,用先进科学技术生产先进生产设备,靠现代化大生产提高劳动生产效率及其社会经济效益,从而能以较多的收益扩大再生产,不断增加就业岗位和对劳动者的需求。上述确保大学生就业出路的六项措施,都与提高人才素质密切甚至直接相关。因此,要实现促进大中专毕业生顺利就业的基本目标,就必须强化以人才全面素质的提升为根本目标的现代化素质教育,强化大学生以就业、创业、创新教育内容为重点的职业指导和职业生涯规划势在必行。

此次出版的《职业生涯与发展指导》一书,就是为适应现代化素质教育而著的系列教材之一。本书是在尹振才教授刚出版的

《职业创新型人才素质教育》的基础上,依据教育部和河北省教育厅《关于加强普通高校毕业生职业指导课程建设的意见》(见冀教学[2006]17号)、“为适应形势发展,努力提高大学生就业能力和职业素养,要全面加强职业指导课程体系的建设”修订而成的。

本书的指导思想是:以科学发展观为指导,积极探索以提高大学生就业竞争力为核心的人才培养模式,全面提升大学生综合素质和就业、创业能力,促进大学生就业。

本书坚持的基本原则是:坚持以人为本、全程指导的原则;创新发展、重点突出、特色鲜明的原则;提升学生综合素质与职业能力兼顾的原则;理论指导与实践教学相结合的原则;启发引导和有针对性培训的原则;团体咨询与个别指导相结合的原则;学生自我调适、自我定位、自我规划的原则。

针对现在职业生涯规划 and 职业发展处在发展阶段的现实,我省及京津部分高校的教育管理专家和多年从事大学生就业工作的同志积极探索,勇于实践,以崭新的视角审视我省大学生就业工作,在总结实践经验的基础上,借鉴国内外有关理论,编写出《职业生涯规划与发展指导》一书。该书紧密结合我省高校实际,围绕大学生如何规划自己的职业生涯,提出强化包括心理素质的身体素质,包括社会公德、职业道德、家庭美德在内的道德素质,科学文化知识、专业技术知识、专业技术和技能、创新思维 and 创新能力素质等全面素质提升的很多切实可行的实施方案。本书突破了传统的就业指导和职业指导,引导大学生更多地关注在校期间及终生的职业生涯规划。内容注重实际操作,深入浅出,有针对性地启发和引导学生设计自己的职业生涯发展,做好职业准备,有非常实际的应用性。既有包括道德素质在内的全面素质要求的系统理论的指导意义,又有教会就业和创业的现实意义。该书还对不同专业类别的大学生,结合专业特点分别进行了职业生涯发展的分析和论述,使本书更具特色和指导价值。本书力求理论知识的系统性、先进

性、前瞻性,方法的科学性、适用性。

孙子兵法一开头曰:战争,生死之地。预则立,不预则废。预,预测,预见也。预测,就是在充分了解事件或人的过去、现在的基础上,对未来行动及目标的谋划,计划,规划。针对我国我省高校学生职业生涯规划与指导工作现状,如何让大学生深入了解毕业前的形势、政策、技巧的指导,在就业形势日益严峻,市场竞争异常激烈的情形下,我们从“以人为本”的理念出发,关注每位大学生人才的存在价值,不仅要学会学到了什么,还要学会怎么学。当大学生们在老师的指导下,掌握了重点,突破了难点,排解了疑点,并真正把自己的职业理想、市场价值,与企事业单位或国家等的组织需要最大程度地结合起来时,就是个人的最大市场价值和企事业单位组织乃至国家的最大利益双双实现之时。这显然是广大学生适应社会发展所实际需要的。这正是本书出版的初衷。

本书在出版过程中,得到了教育部、河北省委省政府、北京大学和中国人民大学、河北经贸大学、邯郸职业技术学院等主要领导的阅批和支持。特别是赵金铎主席悉心指导和省教育厅、省财政厅以及河北人民出版社的大力支持,才使此书得以出版。在此一并表示由衷的谢意。

本书在编著过程中,编者力求精益求精,图文并茂。但由于时间紧迫,纰漏在所难免,望朋友们不吝赐教。

编 者

2007年12月18日于石家庄

简 介

随着市场经济的深入发展,国内外市场竞争的加剧,在我们这样的世界上的人口第一大国,又是发展中国家里,人力资源的供求关系发生了两个转变:一个是供应总量不断增加,供大于求的形势与日俱增;另一个是,市场竞争促进企业变计划经济时期只管生产,不顾市场需求的粗放经营为先看市场需求,再来安排生产的精细管理,精简冗员,择优录用职员,靠科技发展生产力。这就使就业形势更加严峻。解决就业难的问题已成为我国政府的工作重点,成为头等社会大事。

在就业难的总形势下,理性分析就业难人群时,不难发现,有的就业岗位甚至行业非常缺人才,存在着就业难和用人难并存的现象。人才素质是就业择业的关键。如何通过提高人才素质,特别是提升以大学生为主体的青年人才的素质,解决就业难问题,成为促进就业的重要组成部分。《职业生涯与发展指导》一书就是适应这一形势需要而编著出版的。

《职业生涯与发展指导》一书中,著者创造性地提出高素质人才应具备的全面素质包括身体素质(含生理和心理素质)健康、高尚的道德(包括社会公德、家庭美德、职业道德等)素质、宽厚的科学文化素质、先进广博的专业技术知识、领先的专业技术技能、很强的创新思维 and 创新能力等的主张。全书围绕着各素质要素的内涵、特点、要求、原则、实现措施逐一解剖、论述,力求使读者学到什么,学会怎么学?

《职业生涯与发展指导》一书的编著,在2006年出版的《职业

创新型素质教育》一书的基础上,参照教育部和河北省教育厅关于加强高校职业指导课建设的要求,进行了适当调整。全书共分四篇:第一篇《职业生涯准备》。其中第一章《大学生与职业准备》,第二章《专业发展与职业分析》,第三章《自我认知与自我评价》,第四章《职业与职业素质培养》。本篇强调了市场经济的市场化、竞争化、法制化、效率化对人才素质,特别是市场观念、价值观念、职业道德、创新能力等素质的要求。第二篇《职业生涯规划》。其中第五章《职业生涯规划》,第六章《职业理想与职业发展》,第七章《职业选择与生涯决策》,第八章《职业生涯的设计与实施》。本篇重点阐述了职业生涯规划的内涵、内容和方法。第三篇《创业教育》。其中第九章《创业准备》,第十章《创业实务》。本篇创新性地提出创业与创新、就业等的区别,创新思维方法和创业原则及创业步骤。第四篇《择业就业指导》。其中第十一章《就业形势与政策》,第十二章《理性就业》,第十三章《求职技巧》,第十四章《就业心理调适》,第十五章《就业基本权益保护》,第十六章《适应社会,走向成功》。本篇针对大学生就业难问题,提出理性分析形势,树立理想,清除障碍,讲究技巧,勇于面对,学习经验,扎实做事,走向成功的科学指导思想。

目 录

第一篇 职业生涯准备

第一章 大学生与职业准备	1
第一节 劳动创造世界	1
第二节 现代社会需要大学生具备高综合素质	7
第二章 专业发展与职业分析	16
第一节 高校的专业发展	16
第二节 职业分析	21
第三章 自我认知与自我评价	41
第一节 自我认知	41
第二节 认识职业世界	49
第四章 职业与职业素质培养	57
第一节 职业的特点和分类	57
第二节 职业素质的培养	62

第二篇 职业生涯规划

第五章 职业生涯规划	92
第一节 树立职业准备意识	92
第二节 职业生涯规划	96
第六章 职业理想与职业发展	123
第一节 职业理想	123
第二节 职业生涯发展理论概述	133

第三节 大学生的职业发展·····	138
第七章 职业选择与生涯决策·····	143
第一节 职业选择·····	143
第二节 职业选择决策·····	171
第八章 职业生涯的设计与实施·····	182
第一节 职业生涯设计·····	182
第二节 职业生涯规划的实施·····	185

第三篇 创业教育

第九章 创业准备·····	222
第一节 创业的心理准备·····	222
第二节 创业的素质准备·····	232
第十章 创业实务·····	247
第一节 创业条件和流程·····	247
第二节 创业中的问题及对策·····	257

第四篇 择业就业指导

第十一章 就业形势与政策·····	267
第一节 大学生就业形势·····	267
第二节 就业政策·····	272
第十二章 理性就业·····	280
第一节 对就业形势的理性分析·····	280
第二节 理性就业·····	291
第十三章 求职技巧·····	307
第一节 就业信息的收集与处理·····	307
第二节 求职材料的准备·····	313
第三节 面试技巧及礼仪·····	319
第十四章 就业心理调适·····	338

第一节	就业心理问题分析·····	338
第二节	就业心理调适·····	341
第十五章	就业基本权益保护·····	369
第一节	就业基本权益·····	369
第二节	毕业生的权益保护·····	374
第十六章	适应社会 走向成功·····	392
第一节	尽快适应社会·····	392
第二节	立足职业 奋斗成才·····	396

第一篇 职业生涯准备

第一章 大学生与职业准备

教学目的:帮助大学生正确树立人生目标,转变学习观念,明确学习目的,激发学习主动性,练就扎实的专业功能,培养较高的综合素质,为步入社会、顺利就业打下坚实基础。

第一节 劳动创造世界

进化论告诉我们,人类的进化是由类人猿经过漫长的优胜劣汰的劳动过程进化而成。主要体现在以下三个方面:

一、劳动创造了人类自己

(一) 人类是类人猿在同自然的劳动中发展而成。类人猿从树上到陆地生活,发现钻木取火,发明生产工具,建房,生活品质不断提高,与大自然斗争的能力越来越强,并逐渐登上了生物链的顶端,是劳动创造了人类本身。

(二) 劳动促进并掌握了思维和感情交流及语言。人们要对劳动对象进行加工,如人们建楼,怎么建,用什么材料,谁来建,用何种工具更快、更省力、质量更好。这要靠图纸和部署进行语言交流的劳动完成。

二、劳动创造了人类历史

(一) 劳动工具改进。从旧石器、新石器,青铜器、铁器时代,到蒸汽机、计算机和现在的电子信息时代,随着劳动工具越来越先

进,人们从重体力劳动中解脱出来,靠知识信息进行生产和经营,生活也实现了数字化。

(二) 生产力得到了发展。有了私有财产、货币流动,催生了交通运输、产品制造、建筑业;生产的发展又催生了教育、文化、卫生、文艺等社会事业。工业、电力、电子、信息时代的出现,都是因劳动工具不断改进,促进了生产发展。中国先人由火药、印刷术、造纸、指南针四大发明之一的活字印刷技术,再到 20 世纪 70 年代的胶版印刷,中国北京大学王选教授发明了汉字彩排系统,使我国的排版技术达到了国际领先水平,效率提高了上百倍,质量产生了巨大的飞跃。

(三) 生产关系不断发展。

1. 劳动具有二重性。

劳动指人使用一定的劳动工具,按预定的目的对劳动对象进行加工的过程。劳动过程的劳动者用劳动工具或设备对劳动对象进行加工,称为劳动的三要素。后两者又称为劳动资料。劳动者、劳动资料也称为劳动的二要素。

劳动和商品一样具有自然属性和社会属性等二重性。前者具有使用价值,后者具有价值。也具有商品三要素:是劳动产品;有用性;用来进行交换。劳动是私人劳动和社会劳动,具体劳动和抽象劳动的统一,使用价值和价值的统一。

劳动的自然属性是指劳动是自然人与劳动资料、劳动对象相结合进行劳动的自然特性,体现为私人劳动和具体劳动,具体劳动的劳动时间及其消耗的智力、体力或劳动投入,具有使用价值,表现在两个方面:(1)自然人与生产资料等自然物结合的劳动过程,能看出一定数量、能力和素质的劳动者,与劳动资料、劳动对象按一定的比例相匹配的自然劳动场景。(2)反映一定时期劳动者怎样与生产资料结合,其技术构成的技术水平。

劳动的社会属性是抽象劳动和社会劳动的统一,具有价值。

但它作为私人劳动,可以折算成社会平均必要劳动时间或抽象劳动即社会劳动。比如,某甲 8 小时的劳动相当于社会平均必要劳动时间的 6 小时, $8:6=1:0.75$,即 1 小时的具体劳动、私人劳动可折算成社会平均必要劳动时间即社会劳动或抽象劳动 0.75 小时。这种将具体劳动转换成了抽象劳动,私人劳动转换成了社会劳动。深刻反映了当时社会的劳动关系和社会经济利益、阶级利益关系等,都集中表现出了劳动的社会性。

2. 劳动体现出生产关系与生产力、上层建筑与经济基础的对立统一关系。

社会属性,即一个劳动过程所反映出劳动者所处的这个时代的社会经济关系的属性:(1)反映劳动者的分配形式、内容、比例、地位等收入分配关系。(2)反映出资本所有者与劳动者、经营管理者之间的社会经济利益关系。若发放的是雇佣工资,劳动者一般只关心当前工资的发放,工资所得与投入劳动、劳动产品数量和质量之间的变动关系。若有工资、分红,劳动者往往还会关心企业未来的发展前景。(3)反映出劳动者所得、企业收益、企业上缴关税等个人、集体、国家之间的利益关系。如果劳动者感到自己付出的劳动所得与企业发展,国家发展同步,甚至个人劳动所得增长幅度快于后两者,特别是快于企业上缴税金,就觉得愉悦,劳动积极性就高涨。

上述自然属性和社会属性,可深刻地反映出生产力与生产关系、上层建筑与经济基础的互动关系。生产力,是指在一定的社会制度和生产资料所有制条件下,劳动力和生产资料结合的方式及依靠科学技术发展生产、经济和社会事业的能力。生产关系,是指在一定的社会形态下生产资料所有制所决定并反映出的人在社会经济利益分配关系中的地位及其人与人之间、企业之间、各组织之间的关系。经济基础,就是指一定的社会制度建立所依据的生产资料所有制及其生产关系的总和。上层建筑,是指建立在一定的

经济基础之上的权力机构及其维护政权的军队、法庭、监狱、文化、艺术及其规定的法律法规等的总和。美国的经济基础是生产资料私有制,其上层建筑是有钱的私人资本当议员和政府官员。我国是生产资料公有制,决定了我们的政府和管理人员是在民众中产生并必然维护大多数劳动者的利益。

在人类历史的发展中,生产关系和生产力、上层建筑和经济基础始终存在着矛盾。只有生产关系不断改善,适应生产力发展,才能推动生产力发展。只有适应经济基础的上层建筑,才能发展经济,社会才能前进。现行规定的小康生活包括经济、社会、环境和制度四方面共 16 项指标。在经济方面,包括了人均 GDP、非农产业就业比重、城乡恩格尔系数、最低收入 1/5 人口的恩格尔系数、城乡居民收入等指标。在社会方面,包括了基尼系数、社会基本保险覆盖率、6 岁以上人口的平均受教育年限、预期寿命、犯罪率、文教体卫增加值比重和日均消费不足 5 元的人口比重等指标。在环境方面,包括了千克煤当量的产出、安全卫生普及率和环境污染综合指数等指标。在制度方面,则用全国检察机关直接立案数与国家机关、政党机关和社会团体就业人数之比和非正常死亡的人数与死亡人数之比,分别反映廉政建设和政府管理能力,就是设法使生产关系适应生产力,上层建筑适应经济基础,符合科学发展观的要求,促进社会和经济、环境、人类的和谐发展。这些理念都是人类在劳动过程中总结出来的精神财富。

3. 劳动和职业促进生产关系发展。科学技术的提高,可以大大促进劳动工具的改进,从而可以提高资源的利用效率,提高劳动生产效率和产品质量,降低生产消耗,降低生产成本和经营费用,继而促进生产方式的改善,促进生产力的发展,为社会分工创造物质前提,使生产关系得到长足的发展。

三、劳动创造人的幸福

劳动与消费存在着互动关系:

(一)劳动对消费的能动作用。

消费分广义和狭义两种。广义消费是指生产资料消费和生活资料消费的总称。狭义消费是指生活资料的消费。

劳动者及家庭的消费水平、消费规模和消费结构是有一定规律的。消费水平是指一定时期内社会每个成员平均消费的生活资料和服务的数量,主要指人均各种实物和服务消费量、消费额。消费规模是指社会全体成员及社会团体在一定时期内消费生活资料和服务的总量。消费结构,是指在一定区域和既定的时间期限内,个体或社会成员所消费的实物种类数量、价值总量及其相互间所具有的比例。

消费受社会经济因素的影响,主要取决于:①生产发展水平及增长速度;②投资和消费的比例及内部比例的变动;③居民收入水平和储蓄率;④人口规模及增长速度。在一定时期内,科学技术水平是一定的,劳动者使用的工具和设备的技术水平及劳动者的技术熟练程度也是一定的。

1. 劳动促进消费。如果资源已定,要需求更多的产品,就只能增加劳动者的投入量,劳动的投入量决定消费量。劳动按照目的性分为生产性劳动和非生产性劳动,即为供消费用设备的生产而进行的劳动和为人的消费而进行的劳动,体现为劳动和消费之间的密切联系。劳动者素质的提高能推动居民消费质量的提升,一可提高劳动时间利用率,生产的时间增加,可生产更多消费品;二可提高生产技术水平,可以生产出质量更高的消费品,或增加产品品种,节约原材料,减少废次品,使消费者消费到高质量产品比重更高的消费品,提升消费质量。

2. 劳动制约消费。劳动者技术水平一定时,生产结构和质量受限,因而消费结构和质量也受限。

可见,劳动决定消费。劳动者的投入量和质量是影响消费规模 and 水平的主要因素,是决定企业和社会生产力发展的决定因素。