



# 当代大学生

职业生涯规划与管理

凌文铨 审订 林学军 编著

DANGDAI DAXUESHENG

ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU GUANLI



暨南大学出版社  
JINAN UNIVERSITY PRESS



# 当代大学生

职业生涯规划与管理

DANGDAI DAXUESHENG

ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU GUANLI

凌文铨 审订 林学军 编著



暨南大学出版社  
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

## 图书在版编目 (CIP) 数据

当代大学生职业生涯规划与管理/林学军编著. —广州:暨南大学出版社,  
2008.9

ISBN 978 - 7 - 81135 - 076 - 0

I. 当… II. 林… III. 大学生—职业选择—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 110187 号

出版发行:暨南大学出版社

---

地 址:中国广州暨南大学

电 话:总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)

传 真:(8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编:510630

网 址:<http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

---

排 版:暨南大学出版社照排中心

印 刷:暨南大学印刷厂

---

开 本:787mm×960mm 1/16

印 张:16.875

字 数:320千

版 次:2008年9月第1版

印 次:2008年9月第1次

---

定 价:28.00元

---

(暨大版图书如有印装质量问题,请与出版社总编室联系调换)



**新世纪华侨华人高等教育精品教材**

本教材由国务院侨务办公室和暨南大学共同资助出版

人是生产力诸要素中最关键的要素。近年来，为加强人力资源的开发利用，国内外许多专家学者都在积极探讨职业生涯的规划与管理问题，出版了很多专著和教材，但多数教材偏重讲授企业员工的职业生涯规划与管理。当前，我国大学生就业面临较严峻的形势，每年有数百万大学毕业生走进劳动市场，大学生如何尽快适应职场生活、规划职业发展是社会关注的重要问题。因此，在高等学校普遍开设大学生职业生涯规划与管理课程，对提高大学生的职业素质、推进大学生就业工作的开展有着重要的意义。

本课程是高等学校企业管理专业人力资源管理方向的一门子课程，其主要目的是通过职业规划，使员工明确自己的职业抱负和职业目标，并使个人的目标与组织的目标相一致，从而自觉塑造自己的职业能力，提高工作积极性与创造性，变“要我做”为“我要做”，实现人性化管理，提高组织的整体绩效，达到员工自我实现与组织战略目标实现的双赢局面。

本教材的基本理论来源于人力资源管理理论中有关职业规划部分的论述，其主要特色是面向广大在校大学生，按大学生的职业生涯历程安排各章节内容，即职业准备、职业选择、求职、进入组织、职业发展、职业生涯各阶段管理、职业生涯中各种问题的处理，最后针对大学生就业管理、创业问题展开讨论。

本教材按照教育部颁发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，对人力资源管理的理论进行了一定的取舍，主要分析在校大学生对个人职业生涯的规划与管理。教材分析了影响职业规划的要素，教会大学生正确认识自我、了解职业，学习依据自身条件与职业环境选择职业，确定职业发展的道路。当然，对于未入职场的大学生，应重视提高职业能力。本教材针对性地分析了当代大学生如何提高职业能力、发展职业素质，从职业专业技能的要求、职业品德修养以及职业心理素质等方面加以阐述。同时，为了加强大学生求职指导，本教材详细叙述了搜集就业信息、撰写求职简历、面试、就业维权、职

业适应等有关环节。本教材还注意培养大学生的创业意识，提高大学生的创业能力，对大学生创业的过程中及创业时可能出现的问题及其对策、大学生创业政策法规均做了深入剖析。本教材语言力求通俗易懂，符合大学生的阅读兴趣与习惯，书中案例、图表、文献资料等也尽量选用较新、较权威、大学生们较熟悉的。

本教材吸收已有教材的优点，综合职业生涯规划与管理的最新研究成果，扎根于当代中国职场的实际情况，努力做到理论与实际相结合。相信阅读本书后，对您今后职业生涯的顺利发展必有一定的裨益。



拿到这本书稿时，正值2008年“两会”召开之际。不久，教育部就宣布要在全国高校开设大学生职业生涯规划教育课程。我十分惊讶林学军老师对此问题的敏感性和超前性，这使我对他写的《当代大学生职业生涯规划与管理》一书的出版，给予了格外的关注。

很早以前，我们就意识到学生就业问题将成为今后社会需要面对的难题之一。对此，心理学工作者应该做点贡献。记得在20世纪80年代末，我和方俐洛教授就开始关注中学生和大学生的升学和就业指导。当时我们申请到了国家自然科学基金的资助，在国内率先开展了中学生“一般职业能力倾向测验”的研究。之后，我们又得到了国家自然科学基金的资助，研制了“大学生的职业兴趣量表”，目的就是帮助中学生和大学生正确地了解自己的能力和兴趣，以利于中学生的升学指导和对大学科系专业的选择。同时，也可以用于他们的择业和求职指导。这些研究，可以说是国内有关职业生涯规划探讨的前期工作。

1998年“两会”期间，全国政协委员方俐洛教授受朱镕基总理和全国政协之委托，开展了“下岗失业人员再就业”的研究，于是我们再次涉足了职业生涯规划与管理的研究领域。当时在劳动与社会保障部的支持下，我们在大城市进行了“下岗（失业）人员成功再就业的干预培训”方案试验，获得了明显的效果。这种培训课目也完全可以推广到大学生就业培训中去。但由于种种条件的限制，这个目标当时难以实现。如今教育部的决定，为高校大学生的职业生涯教育和培训提供了机会。林学军老师这本教材的出版，正是及时适应了社会的这种需要。

这本书是在林君为暨南大学本科生开课讲稿的基础上修改而成的，它不仅包括其他同类著作中职业生涯规划与管理的一般共有的内容，而且针对当前大学生就业中存在的问题，提供了应对和解决的方案。其中，颇具新意的“大学生创业管理”一章，更是为大学生的就业出路提供了新途径，从而使该书



既有理论知识，又能对大学生的就业和职业生涯规划与管理提供具体的指导。

该书简明扼要地交代了各个概念的含义，通俗易懂地介绍了相关概念的理论，不仅用成功人士的名言和生动的案例来说明一些抽象的道理，而且在“评述”之后还提出了一些问题让大学生讨论。全书内容丰富，形式活泼，很有吸引力。据林君说，这门课程颇受学生的欢迎，这我相信，因为连我在阅读此稿时，都被吸引住了，何况辅以林君的精彩讲述呢?! 所以，我要向大学生们推荐这本教材，相信大家学习之后肯定会受益匪浅。

暨南大学管理学院

人力资源管理研究所教授、博士生导师

2008年3月



衷心感谢凌文铨教授对本教材编写的支持和鼓励!

我是在2006年开始讲授这门课的。开始,我并没有像凌教授那样意识到这门课与其他课程有什么不同,只是想完成自己的工作量,完成我的教学任务。但是,当我开始授课时,选课的学生对这门课表现出极大的热情,学生爆满。有一次,一个班的选课人数居然超出200人。每次上课都觉得像开讲座一般。有些学生问我,为何不在大一时开设此门课程,这门课程,不仅对大家就业和事业的发展有指导意义,而且对大家四年的大学学习甚至自我塑造也十分必要。我一时无语,从此默默发誓要上好这门课程,写一本适合本课程的教材。

在《当代大学生职业生涯规划与管理》一书基本完稿之际,我看到了教育部办公厅印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》通知。该通知指示,要进一步提升高校就业指导服务水平,提高广大毕业生的就业能力,要将《职业发展与就业指导课程》明确列入教学计划,现阶段作为高校必修或选修课开设,经过3~5年全部过渡到必修课。这是教育部作出的正确决策。

上好这门课程,撰写这本教材,也是我个人职业生涯的一个阶段性总结。我的职业生涯非常曲折。我是20世纪80年代考入海军大连舰艇学院的军校学员。毕业后,战斗在祖国的南海边陲。严格的军校训练,艰苦的工作环境造就了我能吃苦、不服输的精神。1995年我转业到暨南大学工作,由于父母都是教师,我从小就对教师这个职业无比崇敬。因此,进入高校工作后,我开始追求我的职业理想,立志做一名高校教师。我以前是学习导航的,因为暨大没有导航专业,于是我开始改修管理学、经济学,从读硕士开始,不断积累知识,争取当一名合格的高校教师。

记得当时我学习难度最大的科目就是大学英语,由于我是80年代的大学生,英语水平实在太低,尤其是英语听力,几乎是空白。听说通过英语听写可以提高听力,我就买来一个录音机、一套大学英语听力教材,开始蚂蚁啃骨头



般地训练。我听一句就按停一下录音机的开关，再把英语句子写下来，有时实在难懂，一句话不知反复听多少次。最后，把记下的句子和课文的脚本进行对照，看对了多少，不对的再反复练习。就这样，我的英语听力关过了，不仅通过了硕士英语考试，还通过了大学英语六级考试，这使我在同龄人中确实颇感骄傲。

我用五年的时间学完了硕士的课程，拿到管理学硕士学位，又花了三年的时间考上了经济学博士，实现了从战士到博士的转变，终于实现了自己的理想，成为光荣的高校教师。

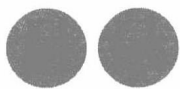
我们这代人根本不知道什么是职业规划以及如何正确选择自己的职业和职业发展道路，只知道一切听从组织安排。即使自己有点想法，也得靠自己摸索。自然，我的职业道路也就充满了坎坷，付出了很多代价，走了不少弯路。但是我很庆幸自己实现了自己的职业理想。从这方面来说，我也算是成功人士了。

今天，我编写这本书的目的就是想把我的经历和感想告诉大家，希望我的学生能从我曲折的经历中吸取点经验和教训，在将来的职业生涯中少走弯路，并通过自己的精心规划，选择一条适合自己发展的道路，做自己想做的工作，成就辉煌的人生。

由于本教材涉及面广，涉及管理学、经济学、教育学、心理学、法学等学科，再加上编写时间仓促，本人又深感才疏学浅，书中难免会有一些错误和纰漏，恳请使用本教材的师生多提宝贵意见（个人邮箱：tlxj457940436@qq.com），以便再版时订正。

林学军

2008年5月8日于广州暨南园



# CONTENTS >>

序/1

自序/1

## 第一章

### 职业生涯规划概述

#### 第一节 职业生涯规划概述/1

- 一、职业的含义/1
- 二、生涯的含义/2
- 三、职业生涯的含义/3
- 四、职业生涯规划的含义/3

#### 第二节 职业生涯规划的意义和原则/4

- 一、职业生涯规划的意义/4
- 二、职业生涯规划的原则/5

#### 第三节 职业生涯规划方法/6

- 一、职业生涯规划的一般步骤/6
- 二、个人职业生涯规划方法/7

#### 第四节 大学生职业生涯规划的有关问题/9

- 一、大学生职业生涯规划的意义/9
- 二、大学生职业生涯规划的具体内容/11
- 案例一：想退学重考遭父亲反对——一大学生弑父被判死缓/15
- 案例二：北京大学高才生高明从军记/16



## 第二章

# 职业能力的开发与培训

### 第一节 职业能力开发概述/18

- 一、职业能力的概念/18
- 二、现代职业人应具备的职业素质/19
- 三、职业能力的开发步骤/21
- 四、提高职业能力的方式及评述/25

### 第二节 职业能力和素质的开发与培训/26

- 一、树立正确的人生观、价值观/26
- 二、正确处理个人、集体、国家的关系/27
- 三、从日常生活的点滴做起，培养自己良好的职业素质/28
- 四、终身教育是提高职业能力的关键/34

### 第三节 健康心理简论/35

- 一、心理健康的概念/35
- 二、心理健康的主要特征/36
- 三、心理不健康的主要类型/37

### 第四节 塑造大学生健康的职业心理/39

- 一、大学生职业心理健康的意义/39
  - 二、大学生职业心理问题/39
  - 三、产生心理问题的原因/40
  - 四、塑造健康的职业心理/42
  - 五、职业心理健康的一些建议/44
- 案例一：清华博士王垠退学——他为何做清华园匆匆过客/46
- 案例二：震时先逃的教师“范跑跑”/48

## 第三章

# 职业选择理论

### 第一节 职业生涯选择理论/50

- 一、吉列特的生涯决定论/50
- 二、库伦伯茨的生涯决定社会学论/51
- 三、帕尔森的职业与人匹配论/51
- 四、佛隆的择业动机理论/54
- 五、霍兰德的职业个性理论/55

- 第二节 职业声望对职业选择的影响/57**
  - 一、职业声望/57
  - 二、影响职业声望的因素/57
- 第三节 职业选择原则/60**
  - 一、职业选择原则/60
  - 二、职业选择策略/61
  - 三、选择职业的途径/63
  - 四、适应环境，挑战自我/64
- 第四节 初次择业的相关问题/65**
  - 一、了解社会职业分类/65
  - 二、了解社会人才需求/66
  - 三、对职业的发展前景进行预测/67
  - 四、收集和分析就业信息，确定求职方向/68
  - 五、求职/70
  - 案例一：好人丛飞的职业选择/79
  - 案例二：福特应聘的故事/81

## 第四章

# 职业发展理论

- 第一节 职业发展的含义/83**
  - 一、职业发展的含义/83
  - 二、职业生涯发展道路/87
  - 三、如何成为成功者/88
- 第二节 职业生涯发展阶段理论/91**
  - 一、金斯伯格的职业生涯发展阶段理论/91
  - 二、施恩的职业生涯发展阶段理论/93
- 第三节 职业锚理论/95**
  - 一、职业锚的含义/95
  - 二、职业锚的分类/95
  - 三、职业锚的意义/96
- 第四节 影响职业发展的因素/97**
  - 一、影响职业生涯发展的因素/97
  - 二、影响职业生涯发展的个体特征/98
  - 三、职业期望/99



## 第五节 职业生涯规划策略/102

一、职业生涯规划的一般模式/102

二、职业生涯规划的一般方法/102

三、职业生涯规划的建议/103

案例：名校博士的困惑：为什么下岗的总是我/104

# 第五章 职业生涯阶段管理

## 第一节 职业生涯规划的含义/108

一、职业生涯规划/108

二、职业生涯规划的意义/110

三、职业生涯规划的主要特征/111

四、职业生涯规划的主要任务/112

五、人力资源管理部门的主要职能/113

## 第二节 职业生涯规划中各方的作用/114

一、员工的作用/114

二、管理者的作用/114

三、组织的作用/115

## 第三节 职业生涯的早期管理/116

一、职业生涯早期的个人特征/116

二、个人组织化/117

三、组织与员工的相互接纳/121

四、职业生涯初期的建议/123

## 第四节 职业生涯中期的管理/124

一、职业生涯中期阶段个人的特征/124

二、职业生涯中期危机与个人管理任务/125

三、职业生涯中期组织的管理任务/127

## 第五节 职业生涯后期管理/129

一、职业生涯后期阶段的个人特征/129

二、职业生涯后期阶段个人的任务/131

三、职业生涯后期阶段组织的管理任务/132

## 第六节 工作-家庭平衡计划/133

一、现代职业人的婚恋情况/133

二、建设美好家庭/134



三、职业与家庭的关系/135

四、职业与家庭的冲突/135

五、工作—家庭平衡计划/136

案例：人生五十还精彩——杨锦麟教授的人生轨迹/137

## 第六章

# 职业生涯管理中的问题与解决

### 第一节 人际关系的管理/140

一、大学生人际交往能力概况/141

二、培养和提高大学生的人际交往能力/142

三、职场人际关系的处理/145

四、学会与异性同事友好相处/148

五、人际冲突/150

### 第二节 平等工作机会的管理/152

一、职业歧视的概念/152

二、性别平等问题/152

三、其他歧视/158

### 第三节 工作岗位转换的管理/160

一、工作转换前的自我审视/161

二、工作岗位转换的动因/161

三、工作转换的类型/162

四、转换工作的注意事项/162

### 第四节 职业生涯管理中的激励/163

一、职业生涯发展的驱动力/163

二、职业发展的激励因素/163

三、职业生涯发展的激励方法/164

案例：职场沟通的困境/164

## 第七章

# 大学生就业管理

### 第一节 大学生就业现状/166

一、大学生就业现状/166

二、调查显示工科大学生就业率最高/167



## 第二节 加强大学生就业管理的意义/168

- 一、关注大学生就业有利于社会的和谐稳定/168
- 二、关注大学生就业有利于人才的合理配置/169
- 三、关注大学生就业有利于经济的可持续发展/170

## 第三节 大学生就业的个人策略/171

- 一、影响大学生就业的因素/171
- 二、大学生就业的误区/174
- 三、解决大学生就业问题的个人对策/176
- 四、中小企业是大学生就业的主渠道/177
- 五、给大学生的几点建议/180

## 第四节 高等学校促进大学生就业的策略/181

- 一、就业率是一个大学办得好坏的重要指标/181
- 二、当前大学生就业率比较低的主要原因/181
- 三、高等学校提高大学生就业率的主要策略/182

## 第五节 组织就业论——政府在大学生就业中的作用/184

- 一、加强政府在大学生就业中的作用/184
- 二、政府帮助大学生就业的政策/185
- 三、组织就业论/187

## 第六节 大学生就业维权/188

- 一、大学生就业的侵权现象/188
  - 二、大学生就业协议书的维权知识/189
  - 三、劳动合同的维权知识/191
  - 四、大学生档案管理问题/195
- 案例一：大学生求职困境调查/196
- 案例二：《劳动合同法》：应对还是执行？（节选）/198

# 第八章

## 大学生创业管理

### 第一节 创业与创业精神/202

- 一、创业的概念和内涵/202
- 二、创业的基本类型/203
- 三、创业精神的含义/204

### 第二节 创业教育/206

- 一、创业教育的概念/206

二、创业教育的概况/207

三、大学生创业教育对策/208

### 第三节 创业管理/209

一、创业的动因/209

二、寻找创业机会/209

三、大学生创业选型 /211

四、大学生创业的方向和产业领域/213

五、创业计划书/216

六、创业政策和创业融资/218

七、巧妙的创业起点/219

八、创业成功的关键因素/221

九、大学生创业的障碍/221

案例一：李嘉诚学艺的故事/223

案例二：小女子办起大展会/224

案例三：独创情侣手套 大学生一冬赚10万/225

## 附 录

附录一：职业测评/227

附录二：职业规划课堂演讲训练/246

附录三：职业生涯规划与管理课外实践活动/247

附录四：职业规划夏令营、冬令营活动/250

参考文献/251

后 记/254