




全国高等农林院校“十一五”规划教材

大学生职业发展 与就业指导

DAXUESHENG ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO

高志强◎主编

 中国农业出版社

全国高等农林院校“十一五”规划教材

大学生职业发展与 就业指导

高志强 主编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业发展与就业指导/高志强主编. —北京: 中国农业出版社, 2008. 7

全国高等农林院校“十一五”规划教材

ISBN 978-7-109-12839-2

I. 大… II. 高… III. 大学生—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 112472 号

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)
(邮政编码 100125)
责任编辑 龙永志 刘华彬

北京通州皇家印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行
2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月北京第 1 次印刷

开本: 720mm×960mm 1/16 印张: 20
字数: 355 千字
定价: 28.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

内 容 简 介

本教材严格按国家教育部下发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》所规定的教学内容组织素材,系统地阐述了大学生职业发展与就业指导的基本知识、基本理论和基本技能。全书共六章,内容包括职业发展与就业指导的基本知识,职业生涯规划理论与技术,求职就业的知识准备、能力准备、心理准备以及求职就业过程中的权益保护知识,求职就业的基本礼仪、把握背景和应聘面试等基本技巧,进入职场以后的职业形象塑造、人际关系处理及职场升迁、职业跳槽、职业休闲等相关知识,并介绍了大学生如何学会创业。全书深入浅出,强调针对性、实用性、操作性,紧密联系大学生职业发展与就业指导的具体实际,是一本较为理想的高等学校教材。同时也可供普通高等学校就业指导工作者、职业咨询师、辅导员参考。

编写人员名单

主 编 高志强

副主编 董 辉 牛玉萍 张胜利

参 编 （按姓氏笔画排序）

王金吉 孙 伟 吴立芳 罗 欣

高玉娟 董莉莉

前 言

第十届全国人民代表大会常务委员会第二十九次会议于2007年8月30日通过了《中华人民共和国就业促进法》，并于2008年1月1日起施行。这一法令的颁布，使本已成为社会焦点的大学生就业问题引起了社会各界的更大关注。2007年12月28日下发了《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》（教高厅〔2007〕7号），明确“从2008年起提倡普通高校开设职业发展与就业指导课程，并作为公共课纳入教学计划，贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程”，为此，我们组织全国部分高校中本课程的骨干教师和就业指导专家，编写了这本教材，以适应当前教学的需要。

根据《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》规定，本课程的性质、内涵如下：大学生职业发展与就业指导作为普通高校的一门公共必修课，既强调职业在人生发展中的重要地位，又要关注学生的全面发展和终身发展。通过激发大学生职业生涯发展的自主意识，树立正确的就业观，促使大学生理性地规划自身未来的发展，并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力。

通过本课程教学，大学生应当在态度、知识和技能三个层面均达到以下目标：①态度层面：应当树立起职业生涯发展的自主意识，树立积极正确的人生观、价值观和就业观念，把个人发展和国家需要、社会发展相结合，确立职业的概念和意识，愿意为个人的发展和社会发展主动付出积极的努力。②知识层面：应当基本了解职业发展的阶段特点；较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社

会环境；了解就业形势与政策法规；掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识及创业的基本知识。③技能层面：应当掌握自我探索技能、信息搜索与管理技能、生涯决策技能、求职技能等，还应该通过课程教学提高学生的各种通用技能，比如沟通技能、问题解决技能、自我管理技能和人际交往技能等。

本教材根据教高厅〔2007〕7号文件精神，严格按照《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》所规定的知识点组织素材，力求实现教学内容与学生需求的良好对接。

本教材由高志强主编，具体编写分工是：高志强编写第一章，王金吉、罗欣编写第二章，董辉、董莉莉编写第三章第一、二、三、四节，牛玉萍、孙伟编写第四章及第三章第五节，张胜利、吴立芳编写第五章，高玉娟编写第六章。在教材编写过程中，得到了湖南农业大学、河北农业大学、沈阳农业大学、东北林业大学的大力支持，在此一并致谢。

由于编者水平有限，书中尚有诸多不足之处，恳请读者和同仁批评指正。

编者

2008年6月25日

目 录

前言

第一章 绪论	1
第一节 职业与职业选择	1
一、职业及其相关概念	1
二、职业理想与职业选择	9
三、求学历程与职业生涯	14
第二节 就业与职业发展	16
一、就业与失业的概念	17
二、大学生就业政策	20
三、职业发展准备	25
复习思考题	28
第二章 职业生涯规划	29
第一节 职业生涯规划概述	29
一、职业生涯规划的概念	29
二、职业规划的步骤	32
三、职业生涯规划的方法	37
四、大学生职业生涯规划	39
第二节 影响职业生涯规划的因素	41
一、了解自我, 正确定位	41
二、了解职业, 明确方向	58
三、了解环境, 突破障碍	62
第三节 职业生涯规划理论	67
一、特质因素论	67
二、职业生涯发展理论	68

三、人格类型理论	72
四、职业锚理论	75
第四节 职业生涯规划自我管理	77
一、职业生涯发展决策	77
二、职业生涯规划管理	85
复习思考题	94
第三章 求职准备	96
第一节 知识准备	96
一、知识与职业发展	96
二、大学期间的知识准备	100
三、学习能力训练	104
第二节 能力准备	107
一、通用能力与综合素质	108
二、专业技能与职业发展	113
三、实践能力和训练	115
第三节 心理准备	118
一、择业过程中的心理应激	118
二、就业过程中的挫折应对	121
第四节 材料准备	125
一、搜集就业信息	125
二、求职材料准备	132
第五节 权益保护	139
一、毕业生就业权益及保护	139
二、就业协议书与劳动合同	143
三、权益保护相关知识	154
复习思考题	159
第四章 求职技巧	160
第一节 基本礼仪	160
一、形象礼仪	160
二、行为礼仪	165
三、言谈礼仪	170
四、其他礼仪规范	172

第二节 把握背景.....	175
一、了解行业现况	175
二、把握招聘单位背景	176
三、明确应职岗位要求	180
四、警惕招聘陷阱	182
第三节 从容应聘.....	185
一、求职与招聘.....	185
二、基本面试技巧	190
三、从容应对考官	192
复习思考题	198
第五章 走进职场	199
第一节 职业形象.....	199
一、塑造职业形象	199
二、把握试用期.....	206
三、职业道德修养	212
第二节 职场人际.....	219
一、成为受欢迎的员工	219
二、组织内的人际交流	221
三、组织外的人际交流	225
第三节 职海浮沉.....	227
一、职场升迁	227
二、职场跳槽	229
三、职业休闲	232
复习思考题	234
第六章 学会创业	235
第一节 创业准备.....	235
一、大学生创业概述	235
二、创业的素质要求	240
三、创业成功的基本要素	246
四、创业环境因素分析	248
第二节 创业实践.....	250
一、认识创业过程	250

二、制定创业计划	252
三、新公司的创建	254
四、创业过程中的问题与对策	256
复习思考题	259
附录一 中华人民共和国劳动合同法	260
附录二 中华人民共和国就业促进法	274
附录三 陈会昌气质量表	283
附录四 霍兰德职业倾向测验	287
附录五 职业锚测验	301
主要参考文献	304

第一章 绪 论

【学习目标】 通过本章学习，掌握职业、就业、失业、职业理想等基本观念及职业选择的基本方法，明确求学历程与职业生涯的关系，了解大学生就业政策，把握职业发展准备的基本内涵，逐步确立长远而稳定的发展目标，增强学习的目的性、积极性和主动性。

第一节 职业与职业选择

一、职业及其相关概念

（一）职业及其特点

职业是人们为了获取经济收入、实现个人价值而从事的相对稳定的专门类别的工作，是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操等的综合性反映，是一个人社会地位的一般性表征，也是个体的社会角色的一个极为重要的方面。对职业的定义和范畴进行分析，可以概括出职业的一些主要特征：

（1）经济性。职业是个人和社会发展的基础。个体从事某一职业的一个最显著特征，就是它是有经济收入的。这些经济收入既包括工资、奖金等现金收入，也包括相应的一些经济保障福利，如住房公积金、医疗保险金、失业保险金、养老保险金等。通过从事某一职业工作，个体取得了维持生活的经济保障。“挣钱养活自己和家人”可以说是职业的最基本的功能，它满足了我们经济和安全的需求。

（2）社会性。职业问题涉及社会的大部分成员，也涉及经济、心理、教育、技术、政治、伦理等许多领域；同时，职业作为一种社会分工，全社会劳动人群的分工与合作实现了经济社会的有效运转和发展。因此，职业具有社会性。就个人而言，职业不仅给我们带来经济收入，还给我们带来社会身份。当我们有一份职业时，就意味着扮演了一定的社会角色，承担了一定的社会责任，并得到同学、朋友、家庭及社会的认同。如果我们没有职业，就意味着处

于失业状态，除了存在经济保障的问题之外，还常常会因为社会身份的模糊和失落而产生空虚、沮丧甚至自卑的情绪。不同职业的社会声望有所不同，它与经济收入也并不一定有正比关系，即声望高的职业不一定收入高，收入高的职业也不一定声望高。

由于职业是一种社会分工，这种社会分工必须符合社会的需求。随着社会的发展，职业表现出明显的时代性特征，主要表现为职业随着时代的变化而变化，一部分新职业产生，而某些过时的职业可能逐步消失，如随着工业化的发展，大部分手工作坊式的职业逐步消失，取而代之的是工业化生产中的更细化的职业分工。

实际上，任何个体从事某一职业，都具有明确的目的性，这种目的性是由职业的经济性和社会性所决定的，即人们从事某一种职业的目的，主要是获取经济收入或实物等报酬，以及在工作中所获得的发展机会和个人价值实现。

(3) 规范性。职业的规范性表现在三个方面：①任何职业活动都必须符合国家法律法规和社会道德规范，如妓女的职业活动在我国是被禁止的，它不符合我国现行法律，更是一种败坏社会道德的活动。②任何职业都有其特定的技术规范，即从事某一职业要求人们具有相应的知识和技能。俗话说，隔行如隔山，不具有某一职业所要求的专业知识和技能，就不可能胜任该职业工作。专业技能水平的高低，能够决定一个人在职业上发展的高度，反过来说，职业工作又给我们每一个人提供了发挥才能的舞台。在从事职业工作的过程中，个人将获得很多的资源来发展自己的专业技能，实现自我的发展。③任何职业都有其特定的职业道德规范。所谓职业道德，就是同人们的职业活动紧密联系的符合职业特点所要求的道德准则、道德情操与道德品质的总和。人们从事某一职业，就必须遵守该职业的行为规范和道德准则，从而实现该职业对社会的服务规范性。

基于职业的规范性，某一类别的职业表现出其特有的同一性。同一类职业的劳动条件、工作对象、生产工具、操作内容、人际关系等往往都是相同或相近的。由于情境和工作内涵的相似性，容易形成同一化的行为模式，有共同语言，很容易认同。同行、同事就是有一定类似之处的人群。

不同职业之间可能具有较大的差异，这就表现为职业的差异性。职业的差异性使不同职业之间大相径庭，从而出现“隔行如隔山”之说。

(4) 层次性。众多的社会职业，可以区分为不同的层次。在现实社会中，人们对不同职业的社会评价存在客观上的差异，虽不能以“高低贵贱”而论，但事实上存在的职业评价层次性的根源在于不同职业的体力、脑力付出量和工作复杂程度是不同的，在工作环境的舒适性、教育资格条件、工作的自主

性、收入水平、社会声望等方面存在差别。目前，中国社会的阶层分化正日益加剧（图 1-1），这种阶层分化的最根本的原因在于职业的层次性。

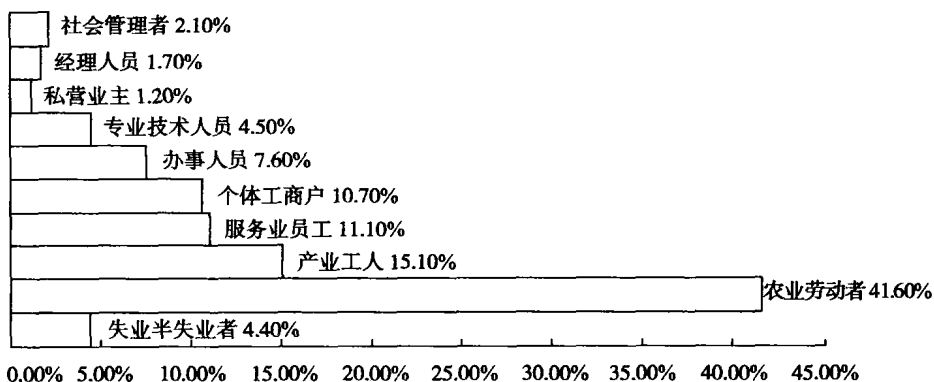


图 1-1 当代中国社会阶层结构

（仿邵益生等，2006）

（5）竞争性。职业活动具有竞争性，包括行业之间的社会地位竞争、行业内各生产企业为争夺市场的竞争、组织内各从业人员之间为争夺工作岗位的竞争。竞争是促进社会发展进步的重要手段和机制。目前，中国正处于劳动力高峰，在 2005 年的全国人口中，0~14 岁的人口为 26 478 万人，占总人口的 20.27%；15~59 岁的人口为 89 742 万人，占总人口的 68.70%；60 岁及以上的人口为 14 408 万人，占总人口的 11.03%。与第五次全国人口普查相比，0~14 岁人口的比重下降了 2.62 个百分点，60 岁及以上人口的比重上升了 0.76 个百分点。中国社会科学院和国家信息中心的预测显示，“十一五”期间每年城镇新增劳动力在 500 万~550 万人。如果农村每年的城市化水平提高 1%，就要转移 1 000 万劳动力，加上往年失业的人口，“十一五”期间可能有四五千万劳动力需要就业。因此，“十一五”是劳动年龄人口增长也是就业压力最大的时期，从而导致职业竞争性表现更加剧烈。

（6）选择性。任何职业的选择都是双向的，即求职者对职业岗位的选择和职业岗位对求职者的选择。职业岗位对求职者的选择包括两个方面：一是量的需要，即在一定的社会经济发展阶段，某一种职业岗位所需要的劳动者数量；二是质的要求，即职业岗位要求任职者必须具备的知识、技术和素质。同时，求职者根据自己各方面的条件和职业理想，可以对诸多职业岗位进行选择，其中收入水平、社会身份和专业技能是求职者审视职业的三个重要方面，在进行职业选择时，必须根据自己的特点和条件对它们进行综合考量。只有当求职者对职业岗位的选择和职业岗位对求职者的选择基本一致时，个体才能实现

就业。

（二）职业的产生与发展

人类社会经过长期的发展和演化，使生产力水平不断提高（表 1-1）。一方面，生产力水平的提高，是人类的生产经验积累、科学技术应用和人类劳动的社会分工共同作用的结果。另一方面，生产力水平的提高，社会物质财富的增加，使一部分人可以从生活必需品生产中分离出来，为进一步的社会分工和职业分化提供了物质基础。

表 1-1 不同类型农业每百公顷耕地上养活的人数

单位：人

农业类型	农村	城市	合计
原始农业	20	0	20
传统农业	210	35	245
现代农业	60	940	1 000

1. 职业的萌芽 在三百万年的人类历史、一万年的人类文明中，职业的产生和发展集中体现在人类文明的近万年内。人类进入原始社会以后（旧石器时代），最初出现了人类劳动的性别分工和年龄分工，成年男性外出渔猎，女性和氏族中的老幼成员则从事一些体力消耗相对较小的劳动，这种不稳定的性别分工和年龄分工，初步形成了职业的萌芽。

在新石器时代，开始出现人类社会的第一次大分工，原始人类学会了驯养动物和栽培植物，产生了原始畜牧业和原始农业，并开始定住，促进了职业的进一步发展。这一时期人类劳动的社会分工，是在原有性别分工和年龄分工的基础上，主要根据定居点的条件进行，表现为一部分人从事刀耕火种形式的原始种植业，一部分人从事以放牧为主的原始畜牧业，还有部分人从事渔业，其基本目标仍然是养活自己及家人。

到新石器时代晚期，原始人掌握了制陶技术、青铜冶炼技术等，产生了原始手工业，开始出现商品交换，从而使职业分化更加明朗，人类劳动的社会分工也进一步细化。

原始人类的定居，乃是出于生产、生活的需要，并有着政治、经济、军事、防卫、宗教和民族等多方面的原因，从而发展成为各种形式的自然村落。随着自然村落的逐步发展，人口密度不断提高，其中一些水陆交通条件优良、地理位置优越的自然村落发展尤为迅速，并逐步与政治、宗教等因素结合，从而形成原始的城市或集镇。原始城市或集镇的出现，为职业分工的稳定化提供了条件。据考证，在西亚存在着公元前 3000 年的新石器时代的人类聚落，在中国如西安的姜寨、半坡（距今约 6 000 年）及长江流域的河姆渡（距今约 7 000 年）等

人类聚落已具有较高的组织性，人类劳动的社会分工趋向于稳定化。

2. 传统固定职业分类的产生与发展 传统固定职业分类是指初步形成于原始社会末期和奴隶社会时期，发展于封建社会时期的相对稳定的职业分类体系。发生在原始社会至奴隶社会时期的三次社会大分工，为传统固定职业分类奠定了基础。

人类社会的第一次大分工，是畜牧业与农业（种植业）的分工。人类在早期的征服自然过程中，有些部落学会驯养动物以取得乳、肉等生活资料，随着较大规模畜群的形成，这些部落就主要从事畜牧业，使自己从其余的野蛮人群中分离出来，成为游牧部落。同时，另一些部落定居在大河流域形成的冲积平原，由于土地肥沃，使原始种植业能够获得丰厚的回报，成为专事种植业的农业部落。第一次社会大分工给社会带来了很多变化，由于各部落的产品不尽相同，从而为经常性的商品交换创造了条件。

第二次社会大分工是指手工业和农业之间的分离。随着铜器、青铜器和铁器的应用，开始出现大面积的农田耕作和伐林垦荒。农业在规模上的扩大，导致了经营种类的增多。除了谷物种植以外，还经营园艺，栽培各种经济作物，把经济作物加工成油、酒等。随着经营规模的扩大和经营活动的丰富，各种手工操作，如金属加工、纺织、制陶、酿酒、榨油、造船、皮革加工等活动逐渐增多，操作者经验日益丰富，制作技术不断改进。又农耕，又畜牧，又进行各种手工制作的人越来越难以胜任，于是有人脱离农业或畜牧业生产而转入手工业的专门化发展。专职的手工业者逐渐增多，手工业最后从农业活动中分离，成为一个独立的生产部门。

第三次社会大分工是指商人阶层的产生。产品交换很早就发生了，但是只有在两次社会大分工之后，交换才得到了长足的进展。交换的不断发展和扩大，使商品生产出现并发展，又反过来促进了交换的进一步发展。交换规模扩大，品种增多，各生产者和消费者之间直接的产品交换越来越不便利，于是专事交换的中间人——商人应运而生。不间断的交换活动使部分脱离生产的商人得以维生。

一方面，随着生产力的发展，对社会发展产生重要影响的农业、工业、商业、手工业所衍生的各种职业也发展起来，并逐步成为一部分人的稳定职业。另一方面，随着私有制的产生和阶级的出现，又导致了体力劳动和脑力劳动的分工和对立，人类又出现了脑力劳动与体力劳动的分工，即从事单纯体力劳动的群众同管理劳动、经营商业和掌管国事以及后来的从事艺术和科学的少数特权分子之间的大分工。

人类劳动的三次社会大分工以及随后出现的体力劳动与脑力劳动的分工，

逐步构建了传统固定职业分类体系。《管子·小匡》中有语：“士农工商四民者，国之石（柱石）民也。”《淮南子·齐俗训》说：“是以人不兼官，官不兼事，士农工商，乡别州异，是故农与农言力，士与士言行，工与工言巧，商与商言数。”这反映了传统固定职业分类体系的稳定性与重要性。

我国的传统固定职业分类是最典型的。据史料记载，从唐代开始就有“三十六行”。据《清波杂录》记载，三十六行是指酒行、肉行、米行、茶行、柴行、纸行、巫行、海味行、鲜鱼行、酱料行、花果行、汤店行、药肆行、宫粉行、成衣行、珠宝行、首饰行、文房行、用具行、棺木行、针线行、丝绸行、作作行、驿传行、铁器行、玉石行、顾秀行、扎作行、皮革行、纲罟行、花纱行、杂耍行、鼓乐行、故旧行、彩兴行、陶土行。到了宋代，随着生产的发展，行业也逐渐增多。徐珂《清稗类钞·农商类》中说：“三十六行者，种种职业也。就其分工而约计之，曰三十六行；倍之，则为七十二行。”可见唐时的三十六行，至宋代已经增加为七十二行了。元朝时期，又把七十二行转记为一百二十行。如《元曲选·关汉卿》云：“想一百二十行，门门都好着衣吃饭。”至于“三百六十行”之说，最早见于明代田汝成的《游览志余》，谓“杭州三百六十行，各有市语也”；明杂剧《白兔记·投军》中也有此说。不过，史籍中并无这些新增行业的记载，其数值也仅是个概数而已。

3. 职业领域的革命性发展 职业领域的革命性发展，主要是指资本主义革命以后，世界职业领域发生了一系列重大变化，这些变化是伴随着三次科技革命而发生的。

始于18世纪中叶的工业革命，使生产力得到了飞速发展。蒸汽机的发明等第一次科技革命的成果，使一些依靠手工操作的职业不再适应工厂化生产的要求，它们被一些生产效率和机械化程度更高的职业所替代。工厂化生产的结果使产品的生产过程分为若干工艺环节，一些原来由一种职业完成的操作被分解为若干个承担不同工艺环节的职业，从而使职业分类进一步细化。蒸汽机的应用和冶金业的发展，使机械制造业成为一个崭新的行业，并产生许多新的职业。同时，机械的广泛应用使原有职业的内涵也发生了巨大的变化，对职业岗位的技术素质提出了新的要求，从而使原有的师徒制形式的职业技能训练逐步被专门化的职业技能培养所取代，职业教育已成为国民教育的重要组成部分。

发生于19世纪中叶的第二次科技革命，以发电机的发明为起点，以电力的广泛应用为标志，不仅推动了生产技术由一般的机械化向电气化、自动化转变，更改变了人们的生活方式。这一时期的一系列发明创造，一方面形成了对社会经济系统起着重要作用的电子电器行业，另一方面也为社会提供了大量的