



教育部高职高专规划教材

大学生 职业选择 与生涯规划

拜五四 赵海胜 李明 主编



化学工业出版社

教材出版中心

教育部高职高专规划教材

大学生职业选择与生涯规划

拜五四 赵海胜 李 明 主编

储建新 成鹏飞 主审



化学工业出版社
教材出版中心

· 北 京 ·

(京) 新登字 039 号

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业选择与生涯规划/拜五四, 赵海胜, 李明
主编. —北京: 化学工业出版社, 2005. 8
教育部高职高专规划教材
ISBN 7-5025-7648-7

I. 大… II. ①拜…②赵…③李… III. 大学生-
职业选择-高等学校: 技术学院-教材 IV. G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 106115 号

教育部高职高专规划教材
大学生职业选择与生涯规划
拜五四 赵海胜 李 明 主编
储建新 成鹏飞 主审
责任编辑: 蔡洪伟 陈有华
责任校对: 李 林
封面设计: 于 兵

*

化学工业出版社 出版发行
教材出版中心
(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)
购书咨询: (010)64982530
(010)64918013
购书传真: (010)64982630
[http: //www. cip. com. cn](http://www.cip.com.cn)

*

新华书店北京发行所经销
北京市兴顺印刷厂印装
开本 850mm×1168mm 1/32 印张 7 $\frac{3}{4}$ 字数 200 千字
2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月北京第 1 次印刷
ISBN 7-5025-7648-7
定 价: 14.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

内 容 提 要

本书针对当前新的就业政策，大学毕业生面对择业、就业所遇到的种种问题，从大学入学至毕业、择业、就业的全程指导。从目前的形势、政策、心理、素养、应试、技巧、创业等多方面，进行了深入浅出，由点到面、循序渐进的阐述。

本书围绕客观实际，题材新颖，具有较强的时代性、实用性、指导性、操作性和前瞻性，使广大的毕业生能够尽快地认清就业形势，增强自主择业的意识，培养良好的心理素质，提高临场应试的能力，更好地适应职业生活，最终实现自己的人生理想。

本教材为普通高校和高职院校开设职业、就业指导 and 创业教育课程的教材，也可作为从事职业、就业指导工作人员的培训教材和参考用书。

出版说明

高职高专教材建设工作是整个高职高专教学工作中的重要组成部分。改革开放以来，在各级教育行政部门、有关学校和出版社的共同努力下，各地先后出版了一些高职高专教育教材。但从整体上看，具有高职高专教育特色的教材极其匮乏，不少院校尚在借用本科或中专教材，教材建设落后于高职高专教育的发展需要。为此，1999年教育部组织制定了《高职高专教育专门课课程基本要求》（以下简称《基本要求》）和《高职高专教育专业人才培养目标及规格》（以下简称《培养规格》），通过推荐、招标及遴选，组织了一批学术水平高、教学经验丰富、实践能力强的教师，成立了“教育部高职高专规划教材”编写队伍，并在有关出版社的积极配合下，推出一批“教育部高职高专规划教材”。

“教育部高职高专规划教材”计划出版500种，用5年左右时间完成。这500种教材中，专门课（专业基础课、专业理论与专业能力课）教材将占很高的比例。专门课教材建设在很大程度上影响着高职高专教学质量。专门课教材是按照《培养规格》的要求，在对有关专业的人才培养模式和教学内容体系改革进行充分调查研究和论证的基础上，充分汲取高职、高专和成人高等学校在探索培养技术应用型专门人才方面取得的成功经验和教学成果编写而成的。这套教材充分体现了高等职业教育的应用特色和能力本位，调整了新世纪人才必须具备的文化基础和技术基础，突出了人才的创新素质和创新能力的培养。在有关课程开发委员会组织下，专门课教材建设得到了举办高职高专教育的广大院校的积极支持。我们计划先用2~3年的时间，在继承原有高职高专和成人高等学校教材建设成果的基础上，充分汲取近几年来各类学校在探索培养技术应用型

专门人才方面取得的成功经验，解决新形势下高职高专教育教材的有无问题；然后再用 2~3 年的时间，在《新世纪高职高专教育人才培养模式和教学内容体系改革与建设项目计划》立项研究的基础上，通过研究、改革和建设，推出一大批教育部高职高专规划教材，从而形成优化配套的高职高专教育教材体系。

本套教材适用于各级各类举办高职高专教育的院校使用。希望各用书学校积极选用这批经过系统论证、严格审查、正式出版的规划教材，并组织本校教师以对事业的责任感对教材教学开展研究工作，不断推动规划教材建设工作的发展与提高。

教育部高等教育司
2001 年 4 月 3 日

前 言

21 世纪是充满机遇和挑战的时代，是实现中华民族全面振兴的时代，也是竞争更加激烈的时代。求职择业是每个人面临的人生重大课题之一，也是每个大学毕业生最关注的问题。大学生是国家宝贵的人力资源，大学毕业生的就业工作不仅直接牵动着广大学生及其家庭，而且也影响着我国教育体制的改革与发展。

为了做好毕业生就业工作，帮助大学毕业生了解就业形势，熟悉毕业生就业政策，树立正确的择业观，掌握科学合理的求职择业方法，提高主动适应社会的能力，根据国家教育部《关于高等学校开设就业指导选修课的通知》精神，我们在总结工作经验的基础上，参阅了大量相关文献，编写了本书。

在编写过程中，针对大学毕业生这一特定群体的需要，以及当今社会的就业现状，总结多年从事大学毕业生就业指导工作的经验，进而对未来社会发展的趋势作了必要的预测。本着新颖、简明、通俗、实用的原则，在内容和体系上做了一些尝试和探索，注意了系统性、全面性和实用性。

本书由拜五四、赵海胜、李明担任主编，各章具体分工如下：第一讲、第五讲、第六讲由李明编写；第二讲由赵海胜编写；第三讲、第四讲由拜五四、李继方、王玉杰编写；第七讲、第八讲由李春霞编写，全书由储建新、成鹏飞主审。

本书在编写过程中，得到了北京工业职业技术学院、河南大学、黄河水利职业技术学院、郑州铁路职业技术学院等校领导及教

师的支持和指导，在此一并表示感谢。

由于编者的经验和水平有限，书中难免有不妥之处，敬请专家和读者指正。

编 者
2005 年 6 月

目 录

第一讲 职业及职业素质	1
一、职业的概念及特点	1
二、职业的产生与演变	4
三、职业未来发展的特点	8
四、职业与专业	11
五、职业素质及其构成	18
思考题	24
第二讲 职业道德	25
一、道德、职业道德及其特点	25
二、职业道德的社会作用	31
三、职业道德的主要规范	32
四、大学生培养职业道德的重要意义	36
五、各种职业的共同道德规范	39
六、职业道德行为养成	40
思考题	45
第三讲 职业个性	46
一、职业与职业兴趣	46
* 二、职业与性格	52
三、职业与职业能力	57
思考题	65
第四讲 职业选择	66
一、职业选择基本分析	66
二、职业选择要素	68
三、职业选择原则	71
四、职业选择决策过程	74
五、增强职业选择的竞争意识	77

六、实例分析	82
思考题	86
第五讲 职业生涯规划及策略	87
一、职业生涯的概述	87
二、职业生涯设计	89
三、职业生涯开发	91
四、职业生涯设计的内容和影响因素	94
五、职业生涯规划	100
六、职业生涯规划	104
思考题	108
第六讲 大学生择业心理	110
一、大学生保持良好择业心态的重要性	110
二、大学生择业心理分析	112
三、大学生择业中常见的心理误区和心理障碍	114
四、大学生择业的心理调适	122
思考题	126
第七讲 求职技巧	127
一、自我推销	127
二、面试	129
三、笔试	143
四、分类指导	147
思考题	155
第八讲 创业与创新	156
一、创业基础知识	156
二、大学生创业所面临的问题	160
三、大学生创业基本思路	163
四、大学生创业能力的培养	168
五、大学生需要创新意识和创新能力	173
思考题	181
附录一 普通高等学校毕业生就业工作暂行规定	182
附录二 中华人民共和国劳动法	192
附录三 中华人民共和国企业劳动争议处理条例	206

附录四	国家职业资格全国统一鉴定有哪些新职业	213
附录五	关于进一步深化普通高等学校毕业生就业制度改革有 关问题的意见	223
附录六	教育部 公安部 人事部 劳动保障部关于切实做好普通 高等学校毕业生就业工作的通知	227
主要参考文献		230

第一讲 职业及职业素质

人类要生存，社会要发展，首先要解决衣、食、住、行的问题，需要有人从事各种生产活动，有的做工，有的务农，有的经商，有的执教……社会形成了各种不同的职业。随着历史的发展，不同的职业相继形成了不同的职业道德规范和职业素质要求。了解和掌握职业的有关基本知识，对大学生今后的工作和学习具有非常重要的作用。

一、职业的概念及特点

（一）职业的概念

职业是人们在社会中所从事的作为主要生活来源的工作，通常也称为工作岗位。从国家的角度来看，每一种职业都是一种社会分工；从社会的角度来看，职业是劳动者获得的社会角色，如医生、教师、律师、公务员等；从个人的角度来看，职业则是劳动者“扮演”的社会角色，并为社会承担一定的义务和责任，同时获得相应的收入。

对职业的涵义，不同的人，不同的社会有不同的看法和认识。当前从事职业研究的理论工作者认为：职业是指人们为谋生和发展而从事的相对稳定、有经济收入、特定类别的社会劳动。这种社会劳动决定于社会分工，并要求劳动者具备一定的生活素养和专业技能。这种社会劳动是人们的的生活方式、经济状况、教育程度、行为模式和道德情操等的综合反映及权利、义务、职责的具体体现。这一界定为人们普遍认同。

那么，职业有什么作用呢？职业对劳动者具有以下重要作用。

① 职业是劳动者创造人生价值的舞台，是实现人生理想的桥梁，职业活动使理想插上翅膀，使人的聪明才智得到充分发挥。通过职业，人们获得一定的社会角色，为社会做出贡献。在职业这块土壤上，人们挥洒汗水，播下智慧的种子，收获成功的果实。在辛勤的工作中，为社会做的贡献越大，社会对你的回报就越高。总之，只有在职业的舞台上，才能使劳动者的潜能得到充分的发挥，最大限度地实现自己的人生价值，为社会的进步作出应有贡献。

② 职业是播种劳动果实的土壤，是有报酬的劳动，是人谋生的手段。不同的劳动，劳动者获得的报酬也不同。劳动者没有职业或一旦失业，其自身及家庭生活就会失去主要经济来源。劳动者通过职业，不仅要求得以生存，还要求得到发展。

总之，职业是人们谋生的手段，更是为社会做贡献的岗位，是实现人生价值的舞台。职业对人生的这些作用是相互联系、密不可分的，其中谋生是基础，实现价值是追求，奉献是目的。

（二）职业的特点

1. 时代性

职业随着社会的发展而变化，新的职业不断产生，原有的某些职业会消失，职业不断被时代赋予新的社会内容。如 20 世纪以来，出现了电子商务、工程师、广播电视播音员、计算机程序设计员等新的职业；而机械打字员、电话机接线员等已经或者趋于消失；原来已有的农民、教师、会计等传统职业，其劳动的科技含量也越来越高。

2. 专业化

职业是人们从事的专门性工作。一个人要从事某一种职业，就必须具备专门的知识、能力和特定的职业道德品质。随着社会的发展，科技的进步，劳动的专业化程度越来越高，职业的专业性也越来越强。

3. 多样化

随着社会的发展和科技的进步，社会分工越来越细，职业种类

也越来越多，呈现出多样化特点。在知识经济的推动下，我国的产业结构必将发生重大变化，随之会产生许多新行业，增加许多新职业。

4. 技术性

每一种职业都有一定的技术含量或技术规范要求。在人类进入工业化时代以后，科学技术得以广泛应用，职业的科学技术含量越来越高，以至于人们在从事某一种职业之前，必须经过一定时间，针对某一特定的职业进行专业知识学习，并进行专门的技术技能或操作规程的训练。这也正是职业教育兴起和得到迅速发展的根本原因所在，更是同学们进入大学后接受职业教育的重要原因。

5. 职业的稳定性 and 经济性

一般来说一个人可能在较长时间内持续从事某种职业，并通过职业活动获得较稳定的经济收入。正是因为职业具有明显的连续性和经济性，职业才与人们的社会活动和日常活动紧密地联系在一起。

职业除了上述特点以外，还有社会性等多种职业特点（见图 1-1）。

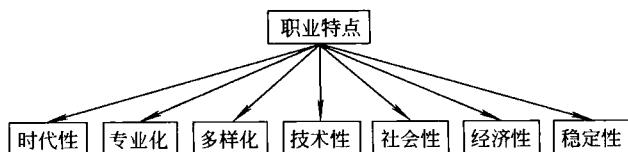


图 1-1 职业的特点

（三）职业的意义

职业在实质上是实现了劳动者与生产资料的结合，体现了人与人的社会关系，人们通过某种职业（工作）不仅满足了自身的需要，而且通过各自劳动成果的交流，也满足了彼此的需要。因此，职业及职业活动无论对于个人还是社会都有着非常重要的意义。

（1）职业对个人的意义 职业选择得是否合适，对个人一生能否顺利发展具有重要的意义。首先，职业活动为人们提供物质生活的基本条件，是人们赖以生存的手段；生产劳动是人类社会发展中

最重要的活动，职业是和生产劳动紧密相连的，因为人们总是通过一定形式的职业来进行劳动，以获取生存和发展所必需的生活资料，人们在职业活动中取得经济利益的同时，也为社会创造了财富，实现社会物质财富和精神财富的积累。因此，职业是经济性和社会性的统一。其次，职业能满足人们的精神需要，促进个性的健康发展。职业是个人获得名誉、地位、权利以及友谊等精神需要的重要来源。人们按照一定的社会规范从事一定的职业活动时，由于每种职业都有各自的活动内容和形式，必然对从业者的生理和心理产生重要影响。当所从事的职业能够使个人的才能得到发挥、个性得到不断发展与完善时，就成为促进个性健康发展的途径。而随着个性的不断完善和才能的逐步提高，人们自我价值实现的需要就日益得到满足。

(2) 职业对社会的意义 职业和职业活动构成了人类社会生活，它是社会存在和发展的基础。首先，通过职业活动，产生出社会物质财富和精神财富，构成了社会发展的基础；第二，职业分工及劳动是构成社会经济制度及其运行的主要组成部分；第三，职业的运动和转换推动社会的发展；第四，职业是维持社会稳定，实现“安居乐业”的基本手段。

二、职业的产生与演变

(一) 职业的产生

职业是人类社会生产力发展到一定阶段的产物，是随着社会分工的产生而出现的。原始氏族社会，人们只能采集果实，外出打猎，从事原始农业，制备食品等。确切地说，这些活动还不能算真正意义上的职业，因为那时还没有固定从事某项专门工作的人群。

随着人类征服自然能力的提高，社会生产力的逐步发展，人类社会产生了三次社会大分工。第一次有重大意义的分工是畜牧业从原始农业中分离出来，因为一部分人长期从事打猎的实践活动，开

始脱离其他活动，专门从事畜牧劳动；第二次社会分工是工业从农业中分离出来，当时少数人从事手工业劳动，逐渐脱离了农牧业劳动；第三次社会分工是商人和商人阶级的产生。由于三次社会分工，便出现了人类社会最初的职业：牧人、工匠、商人等。

从体力劳动和脑力劳动分工的出现开始，又逐渐产生了国家管理、理论研究、科学技术发明、文学创作等多种职业，现代文明使社会分工越来越细，职业也就越来越多。

(二) 职业的演变

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，因此，职业的演变也是缓慢的。随着生产工具的改进和科学技术的进步，以及生产的社会化使社会分工越来越细、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，机械化、电气化、自动化的实现，大大提高了生产力，使经济结构、产业结构、社会结构等发生巨大变化，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。因此，人们必须不断学习，掌握专业技能，终生接受教育，才能适应职业的快速变化。

(三) 职业发展的新趋势

职业从产生开始，随着生产力的发展和社会分工的发展，一直处在不断的变化之中，有的兴起，有的消亡，有的繁荣发达，有的凋零衰败，各自经历着不同的命运。但从总体上看，呈现出以下几种趋势。

(1) 职业分类在数量上由少到多，新职业出现的频率逐步加快。在职业产生初期，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要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。但随着社会以及科技发展速度的加快，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。1982 年我国第三次

人口普查使用的《职业分类标准》，将职业划分为 8 大类、64 中类、301 小类；1993 年劳动部和社会保障部制定了《中华人民共和国职业分类大典》，该大典将我国职业分为 8 大类、6 个中类、413 个小类、1838 个细类（职业）。

（2）职业分工由简单到精细 职业的产生是社会分工的结果。社会分工具有三个层次，即一般分工、特殊分工和个别分工。一般分工区分出第一产业、第二产业、第三产业；特殊分工划分出不同行业；个别分工划分出职业岗位。以农业为例，在早期，农业既是社会分工中一个最大的生产领域，又是人们从事的一种职业。后来又分为种植业与其他农业，形成既有分工、又有联系的职业，而现在在种植业又分为粮食作物种植业、经济作物种植业、蔬菜瓜果种植业、果树种植业、茶桑种植业等，还有其他为农业服务的职业，如从事化肥、塑料薄膜的生产等职业。再如计算机出现后，有了硬件、软件操作员、专门的计算机教师、计算机销售、计算机维修等不同的职业。

（3）职业活动的内容不断弃旧更新 同样的职业，在不同的时代，工作内容会有很大变化。旧的业务知识、技术方法过时了，为新的业务知识、技术方法所取代。比如刑事警察这种职业，远比十九世纪的一般侦探要求要高得多。完成任务需要掌握现代知识和掌握使用现代工具的本领，要通晓法律和犯罪心理学，掌握侦探技术、电子技术、鉴定技术、擒拿技术、驾驶技术等。职业没有变，但内容已大为更新。再如设师院的工程师，以前是使用图板、尺子、画图笔等画出图纸，而随着计算机的广泛应用，运用 CAD 技术画出的图纸美观、准确、其妙无穷，告别了尺子加图板的时代，大大提高了工作效率。同样是搞设计，所凭借的工具发生了革命性的变化。

（4）职业的专业化增强，并出现综合化和多元化趋势 随着科学技术的发展，有些职业的专业化越来越强，若不具备一定的专业能力，达不到职业的要求，就不能适应职业的需要。比如邮电行业、由于新技术的广泛应用，缺乏现代电子技术的人就难以胜任工