

ZHIYESHENGYA

刘帆 李如岚◎主编



职业生涯规划

——高职生职业发展与就业指导

ZHIYESHENGYA CEHUA

GaoZhiSheng ZhiYe FaZhan Yu JiuYeZhiDao

湖北长江出版集团
湖北人民出版社



刘帆 李如岚◎主编

职业生涯规划

——高职生职业发展与就业指导

ZHIYESHENGYA CEHUA

GaoZhiSheng ZhiYe FaZhan Yu JiuYeZhiDao

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯策划:高职生职业发展与就业指导/刘帆,李如岚主编.
武汉:湖北人民出版社,2008.9

ISBN 978 - 7 - 216 - 05732 - 5

I. 职…

II. ①刘…②李…

III. 职业选择—高等学校:技术学校—教材

IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 132593 号

职业生涯策划

——高职生职业发展与就业指导

刘 帆 李如岚 主编

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:湖北鄂东印务有限公司

印张:8

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32

插页:2

版次:2008 年 9 月第 1 版

印次:2008 年 9 月第 1 次印刷

字数:199 千字

印数:1 - 5 100

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05732 - 5

定价:21.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

《职业生涯规划》编委会

主任：张元树

副主任：刘萌 王清华

委员：龙伟 张石

刘帆 李如岚

主编：刘帆 李如岚

副主编：黄焕山 胡天然

刘昌琴 陈晓燕

黄盛

前 言

伴随教育制度的改革,我国的高等教育已由“精英教育”走向大众化教育。21世纪初,我国面临着严峻的就业压力与困境,高职毕业生择业难,就业更难,如何破解大学生就业困难的难题呢?一是需要国家相关政策的引导;二是需要高校进行教育改革;三是需要帮助大学生尽快进行职业生涯规划,确立职业生涯目标,找准职场位置,促进职业发展。《职业生涯规划》一书,旨在指导高职学生如何择业、就业与创业,如何获得职业成功。

本书是在武汉商业服务学院领导的亲切关怀下组织编写的。刘帆、李如岚同志任主编;黄焕山、胡天然、刘昌琴、陈晓燕、黄盛任副主编。刘帆、黄焕山同志设计提纲并对书稿进行了修改和定稿。

本着文责自负的原则,对此书作了编写分工:黄焕山编写第一章、第四章、第六章;刘帆编写第二章、第五章、第十六章;李如岚编写第三章;耿建钢编写第七章;丁萍芳编写第八章;陈晓燕编写第九章;刘昌琴编写第十章;马志荣编写第十一章;杜坤编写第十二章;黄蕾编写第十三章;黄盛编写第十四章;袁彦华编写第十五章。

此外,在写作中参阅了大量的论著,并引用了其中的一些资料,在此谨向有关参考文献的作者表示诚挚的谢意。由于作者水平有限,书中难免有错误之处,恳请读者不吝赐教。

编 者

2008.12.30

目 录

第一章	职业生涯规划导论	1
	一、职业的概念与职业的分类	1
	二、职业的产生与发展历程	6
	三、职业生涯的内涵与类型	9
	四、生涯策划的含义与特征.....	12
第二章	职业素质的修练	16
	一、性格与职业的适调.....	16
	二、兴趣与职业的匹配.....	19
	三、能力与职业的吻合.....	23
	四、职业价值观与职业.....	27
第三章	职业选择的策略	31
	一、确立正确的择业目标.....	31
	二、就业心理误区调适方法.....	34
	三、劳动力市场状况分析.....	37
	四、高职生择业的基本策略.....	44
第四章	职业生涯规划	47
	一、职业生涯规划的原则.....	47
	二、职业生涯规划阶段理论.....	48
	三、职业生涯规划制定.....	50
	四、职业生涯规划的作用.....	54
第五章	高职生通用技能的造就	58
	一、语言表达能力与目标职业.....	58
	二、人际交往能力与目标职业.....	61
	三、开拓创新能力与目标职业.....	64

	四、实际操作能力与目标职业·····	67
第六章	高职生特殊技能的准备 ·····	70
	一、特殊技能与职业生涯·····	70
	二、企业青睐复合型人才·····	72
	三、高职生特殊技能的锻造·····	75
第七章	大学期间的学业计划 ·····	79
	一、学业计划的含义及作用·····	79
	二、学业计划与生涯规划·····	82
	三、大学学业计划的制定·····	85
第八章	就业信息收集及求职技术 ·····	90
	一、就业信息的收集和利用·····	90
	二、如何在招聘会上求职·····	96
	三、怎样在人才网站求职·····	97
	四、运用招聘广告求职·····	99
	五、通过职业中介求职·····	102
	六、如何借助亲友求职·····	105
第九章	求职材料的撰写 ·····	108
	一、个人简历写作技巧·····	108
	二、求职信的写作方法·····	114
	三、简历中劣势的规避·····	117
	四、自传材料的写作艺术·····	120
第十章	求职面试的技巧 ·····	122
	一、面试的含义及内容·····	122
	二、面试的基本类型·····	127
	三、面试前的充分准备·····	129
	四、面试应注意的问题·····	135
	五、面试提问应对艺术·····	138
第十一章	就业权益保护 ·····	143

一、常见的侵权、违法行为	143
二、就业协议与劳动合同	148
三、违约责任和劳动争议	155
四、社会保险的相关知识	160
第十二章 职业及环境的适应	165
一、社会角色的转换	165
二、入职的困难与对策	169
三、善待第一份工作	176
第十三章 职业成功发展的秘笈	182
一、职场多元恶习的克服	182
二、职业道德的培养	188
三、职业形象与礼仪设计	192
四、职业通道模式的选择	195
五、成功发展职业的谋略	197
第十四章 高职生创业生涯拓展	200
一、创业的内涵与意义	200
二、创业精神与创业素质	204
三、创办企业的条件和程序	207
四、创业模式与创业时机	210
第十五章 创业计划的制定	216
一、创业计划的特征	216
二、创业计划的内容	218
三、创业计划的制定	222
第十六章 职业生涯策划测试	227
一、职业个性心理测试	227
二、职业能力的测试	234
三、创业能力的测试	243
参考书目	248

第一章 职业生涯规划导论

人类社会步入 21 世纪,职业生涯虽受环境和社会的影响,但职业发展主要由个体自身来设计与策划。

正所谓“凡事预则立,不预则废”。策划自己的职业生涯显得越来越重要,只有朝着设计的目标前进,并随时校正自己的脚印,才能实现个人愿望。

一、职业的概念与职业的分类

人们常说:“男怕选错行,女怕嫁错郎”。据统计,在选错了职业的人群中,有 80%左右的人在事业上失败者,这里的“行”,就是指职业。为了取得事业的成功,就应策划职业生涯、规划人生。为了有效地策划职业生涯,就有必要先了解什么是职业和职业如何分类等问题。

(一)职业的含义与特点

职业是指社会存在的具有特定劳动性质、内容和劳动收入的社会劳动。(见赵效著《青年职业规划》经济管理出版社 2005 年版)职业是人们维持生活,联系社会与实现自我的活动方式。

职业既是社会分工的体现,又是社会分工的结果。随着科技的进步和社会生产力的飞跃发展,众多的新型职业产生,而不少过时的职业退出了历史舞台。社会分工越精细,职业的类别越丰富;产品和服务越是个性化,职业的个性化色彩愈浓。随着知识经济时代的到来,职业的知识含量看涨。

因此,职业呈现诸多特点。

其一,职业的技能性特点。21 世纪的职业,其技能性特点越

来越明显,可以说任何一种职业都有相应的技能规定性,国家已出台了一系列职业技能要求,可称之为职业资格,即在相关技能与知识方面是否达到了从事某种职业的起点要求。如人们要从事会计工作,其职业的技能与知识要求通过《会计证》体现出来,如果人们要从事注册会计师的职业,除具备会计的职业资格外,还必须获得注册会计师的执业资格方能从事注册会计师的职业。从业资格证、执业资格证这两证是职业技能性特点的反映和表象。高职毕业只能证明你获得了某方面的高职高专学历,却不能完全证明你的职业技能水平。

其二,职业的社会性特点。职业既是社会分工的表象,又是社会分工的结果,其社会性特征十分明显。职业也是个人在社会劳动体系中从事的一种活动,所以,职业既要体现社会功能,又要体现社会报酬,还要体现职业的声望。职业是社会再生产过程中的一环,选择职业一方面要了解自身特长,另一方面也要考虑社会需要,使两者结合起来。

其三,职业的经济性特点。职业的经济性特点是指劳动者从事某项职业工作,必定要从中取得经济收入。而这种经济收入必须是其生活的主要来源,它绝不是可有可无的,而且这种收入还应该是相对稳定的。所以,职业既是与社会联系的桥梁,又是获得报酬的途径,职业的经济性是市场经济的客观要求。职业的经济性不仅是自我价值实现的体现,又是衡量对社会贡献大小的一个标尺。

(二)职业的基本分类

社会职业可以按不同标准划分为不同类别。

例如,美国心理学家戴尔·普雷迪格把职业分成六个工作群和工作类:商务往来、商务操作、技术、科学、艺术和社会服务。如表 1-1 所示:

表 1-1 工作群及相应工作

工作类型	相应工作
商务往来 工作群	<p>A. 市场营销 商店销售人员;路线运输工(送奶工);采购员;旅行代理人;探访顾客的销售人员(房地产和保险代理人、股票经纪人、农产品、办公用品和医疗设备销售人员)。</p> <p>B. 管理计划 商店、汽车旅馆、饭馆和农业综合企业经理;办公室管理人员;购买代理人;大公司经理;娱乐场所/公园经理;病历卡管理人员;城市规划者。</p>
商务操作 工作群	<p>C. 记录联络 办公室、图书馆、旅店和邮局职员;招待员;电脑盘片管理员;办公室、医疗和司法部门秘书;法院书记官;病历记录技术人员。</p> <p>D. 财务处理 簿记员;会计;杂货店收帐员;银行出纳;售票员;保险商;财务分析。</p> <p>E. 储存发送 运货和收货职员;邮递员;卡车、出租车和飞机运货工;船运人员;空中航线监控人员。</p> <p>F. 商用机器/电脑操作 电脑控制台、打印机等的操作员;办公设备操作员;打字员;字处理设备操作员;统计人员。</p>
技术工作群	<p>G. 交通工具操作维修 巴士、卡车和出租汽车司机;汽车和飞机机械师;铲车驾驶员;商务海运人员;飞机驾驶员。</p> <p>H. 建造维修 木匠;电工;油漆匠;保管员(看门人);砖匠;金属片工;推土机和起重机操作员;建筑监督人员。</p>

续 表

	<p>I. 农业和自然资源 农夫;林务官;农场工人;庭园美化师;树木整形专家;植物护养工;宠物商店服务员。</p> <p>J. 手工艺和相关服务 厨师;屠夫;面包师;修鞋工;钢琴/管风琴调音师;裁缝;珠宝商。</p> <p>K. 家用/商用设备维修 电视机、家用电器、打字机、电话、供热系统、复印机等 的修理工。</p> <p>L. 工业设备操作和维修 机械工;印刷工;缝纫机操作员;焊接工;工业机器修理工;产品油漆匠;工厂工人和机器操作员;矿工;救火员。</p>
<p>科学工作群</p>	<p>M. 工程和其他实用技术 各领域内的工程师和工程技术人员;生物和化学实验室技术人员;电脑编程人员;电脑服务技术人员;起草人;调查人;技术说明者;食物技术人员。</p> <p>N. 医疗专业技术 牙齿清洁师;光学仪器制造商;弥补术技术人员;医务技术人员;牙医;验光师;药剂师;兽医。</p> <p>O. 自然科学和数学 农学家;生物学家;化学家;生态学家;地理学家;地质学家;园艺家;数学家;物理学家。</p> <p>P. 社会科学 市场调查分析家;人类学家;经济学家;政治学家;心理学家;社会学家。</p>
<p>艺术工作群</p>	<p>Q. 实用艺术(可视) 植物设计;商品陈列;商业艺术家;时尚设计师;摄影师;内部设计师;建筑师;园林师。</p> <p>R. 创造性/表演性艺术 喜剧演员;演员;舞蹈家;音乐家;歌手作家;艺术、音乐等的教师。</p>

续表

	<p>S. 实用艺术(书面与口头)</p> <p>广告文编撰人;唱片播放调音师;法律助手;广告方案管理;翻译;记者;公关人员;律师;图书管理员。</p>
社会服务 工作群	<p>T. 医疗保健</p> <p>勤务员;牙医助手;护士;营养学家;职业临床医学家;外科大夫;语音病理学家。</p> <p>U. 教育及相关服务</p> <p>教师助手;学前老师;体育教练;大学老师;职业指导顾问;小学教师和技校老师;特殊教育老师。</p> <p>V. 社会政府服务</p> <p>安全警卫;警察;健康、安全,食品等检察官;儿童福利工作人员;家庭经济顾问;重新安置顾问;社会工作者。</p> <p>W. 个人/顾客服务</p> <p>杂货店装袋工;侍应生;空中服务人员;化妆师(美容师);理发师;管家和女仆。</p>

(资料来源:谌新民、唐东方著《职业生涯规划》广东经济出版社2002年版)

再如,目前我国人才市场使用的职业分类是1999年5月正式颁布的《中华人民共和国职业分类大典》,分类大典将我国现有的职业结构划分为8个大类,66个中类,413个小类和1838个细类(职业)。如第一大类:国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人。其中包括5个中类、16个小类、25个细类;第二大类:专业技术人员。其中包括14个中类、115个小类、379个细类;第三大类:办事人员和有关人员。其中包括4个中类、12个小类、45个细类;第四大类:商业、服务业人员。其中包括8个中类、43个小类、147个细类;第五大类:农、林、牧、渔、水利业生产人员。其中包括6个中类、30个小类、121个细类;第六大类:生产、运输设备操作人员

及有关人员。其中包括 27 个中类、195 个小类、1119 个细类；第七大类：军人，其中包括 1 个中类、1 个细类；第八大类：不便分类的其他从业人员。其中包括 1 个中类、1 个小类、1 个细类。（资料来源：周群著《职业人生与就业指导》北京大学出版社 2007 年版）

二、职业的产生与发展历程

研究职业产生与发展有着实际意义与作用，它指导高职生了解职业的产生和发展现状；认识未来职业的变化趋势；把握未来热门职业；引导学生规划职业。

（一）职业产生与发展的历程

劳动创造了人类，同时也创造了各类职业。在原始社会的初期，应该说没有职业范畴的存在，因为那时没有明确的社会分工。但是，人类社会发展到原始社会的中、后期，出现了具有历史意义的社会分工，即游牧业与农业的分工，手工业与农业的分工，从而导致了农业、畜牧业与手工业的不同类型的职业，这是社会生产力发展的历史必然性，这一时期的职业处在萌芽期。而人类进入到奴隶社会，畜牧业、农业和手工业在生产方式的变更中得到了进一步的发展，而且随着商品生产的发展，商业范围的职业不断产生，从而促成商业与农业的分离。在奴隶社会，社会分工细化，如仅在手工业内就产生制陶业、玉石业、青铜业等不同行业和职业。这一时期的社会职业处于初步发展期。

到了封建社会，社会职业已处于发展期。封建社会的早期，出现了王公、官吏、农夫、商人等各类职业，尤其是我国唐宋时期，其职业类别已达数百种，体力劳动与脑力劳动的分离，标志着阶级社会的形成。这样，人类社会的职业则五花八门，为数众多。

人类跨进了近现代社会，职业类别已处于迅速大发展时期。工业革命后，人类先后经历了四次技术革命：

第一次技术革命是蒸汽机的发明使用，它使机器工业代替了

工场手工业,从而导致职业门类的创新。如蒸汽机的制造、安装、修理以及在运输行业的应用,从而引导了一系列新型行业和职业的产生。

第二次技术革命是电的发明和使用,使人类进入电器化时代,尤其是家用电器、工农业电器的制造、安装和修理,为人们创造了形形色色的新职业,使得职业分工越来越细。

第三次科技革命是以微电子为代表,原子能、新材料、生物工程、空间技术等等的发明和使用,它标志着人类进入自动化时代,它彻底改变了人们的生活方式和工作方式,也对人们职业的选择和职业发展产生了极其重大的影响作用。

第四次技术革命是当代,今天科技飞速发展,将人类带入到信息时代,如超大规模集成电路、航天技术、生物工程、遗传工程等新技术、新领域、新成果,使人们专业化分工更精细。这一系列翻天覆地的变化,使职业内容在不断地弃旧更新。

职业的萌芽、产生、发展和快速发展的历程,使得社会职业在不断变革、更新、分化和演进。其根本原因在于社会生产方式的发展,从而导致社会分工的变革,社会化分工体系的革变,又必然促进各类社会职业产生与发展。因此,高职学生势必对职业问题进行再认识,既了解职业发展历程、现状,还应预测职业的发展趋势,以期指导我们正确择业、就业与创业。

(二)现代职业的发展趋势

随着社会经济和科学技术的发展,产业结构、行业结构、技术结构皆发生了飞速的变化,据有关教材阐明,在最近五年中,美国有7000多种职业已经消失,随之而来的是8000多种新的、技术含量较高的职业出现。现代职业变化呈现出以下发展趋势。

新职业种类不断产生。新的科学技术的不断涌现和应用是新型职业不断产生和发展的动力和源泉。俗话说“三百六十行,行行出状元”,而人类社会发展到20世纪70年代,世界的职业种类已

经超过 42000 多种。了解新型职业的产生、发展和变化,对于高职学生紧跟时代职业发展的步伐有着重要意义。

社会产业结构变迁越来越频繁。产业结构的变迁直接影响到社会职业结构的变化,第三产业的壮大,吸纳社会劳动力将迅速增加,第三产业派生出更多的高新技术产业,为人们就业提供了更广阔的发展前景。尤其是第四产业(科学研究、教育产业、信息服务业、咨询服务业、新闻出版业、广播电影电视业、文化事业、民间公证业、法律服务业等)这一新兴行业的崛起和迅速发展,为人们提供了更广阔的就业职位,尤其是使大学毕业生能获得更多的工作岗位。

体力劳动脑力化及专门职业化趋势越来越迅猛。单纯以体力劳动为主的职业越来越少,由于社会更多的劳动领域采用了减轻体力劳动的设备,而机械化、自动化、计算机化的发展使体力劳动减少,脑力劳动在职业中的含量越来越高。据相关资料介绍,1960 年美国的脑力劳动者占就业人数的 43.3%,1997 年上升为 50.1%,这个数字还在不断攀升。

职业内容更加丰富多变。职业的变化不仅表现在名称上,呈现在职业种类上的增减,而且还表现在内容上的扩展与更新。正如学者李小兰等人在所著的《高职高专学生就业与创业全程指导》一书中所举例说明的一样:“在古代靠骑马传送信件,到了现代除了用飞机、火车、汽车传送信件外,还可使用电话、电报、传真、网络、卫星通讯等手段传送信件和信息,使邮政业的职业内容发生了巨大的变化。

就业机会最多的职业不断新增与发展。据美国劳工部 1985 年的预测,1994—2004 年间,美国发展最迅速的职业见 1—2 表:

总之,现代职业呈现出诸多发展变化趋势,高职毕业生择业、就业应本着“利己、利他、利社会”的原则,选择适合自己,有发展空间和前途的职业。

表 1-2 美国发展最迅速的职业(1994—2004)

职业类型	增长百分比	职业类型	增长百分比
个人和照料助手	119	专业治疗家	72
家庭医疗看护	102	指甲修饰师	69
系统分析员	92	医疗助理	59
电脑工程师	90	律师助手	58
生理和矫正治疗助手	83	医疗情况记录技术人员	56
电气分页系统操作员	83	教师、特殊教育	53
专业治疗助手	82	娱乐场所服务员	52
外科治疗家	80	管教官员	51
居民顾问	76	研究分析员	50
服务生	75	保安人员	48

三、职业生涯的内涵与类型

职业生涯是由生涯派生出来的概念,什么是生涯?《辞海》中注明:“生涯乃生活、生计也。”《古今汉语词典》在《辞海》的基础上又增加了生命、人生的含义。通常意义的生涯是指人的一生。那么,究竟什么是职业生涯呢?

(一) 职业生涯的内涵

所谓职业生涯,它是一个众说纷纭的概念,例如,美国学者萨珀认为,职业生涯包括个人一生中的各种职业和生活角色。萨珀的“角色”,既包括职位角色,而且还涵盖了与工作有关的各类角色,因而其定义比较广泛。而霍尔则认为,职业生涯是一个人终其一生,伴随职业有关的经验和活动。这一定义从狭义的角度更强调一般意义上的职业。