



大学生职业生涯教育系列教材

姚冠新 主编

普通高等教育“十一五”规划教材

大学生职业生涯 规划与发展

李晓波 李洪波 主编

大学怎么过

38-43



化学工业出版社



大学生职业生涯规划教育系列教材

姚冠新 主编

普通高等教育“十一五”规划教材

大学生职业生涯规划 规划与发展

李晓波 李洪波 主编



化学工业出版社

北京

本书根据教育部关于大学生职业发展与就业指导课程教学要求,针对当代大学生职业生涯规划与发展的实际情况编写。以大学生人生发展为起点,突出“大学怎样过”这一主线,强化低年级大学生的职业生涯规划观念,让大学生早期敲响就业的警钟,为自己美好的职业前程做好充分的准备。

本书共分为三篇十二章,题材新颖,内容丰富,理论联系实际,符合当代大学生的实际情况,具有较强针对性、实用性、时代性、指导性和可读性,各章均有小结、思考题和生涯案例,既便于学生自学,又利于教师授课。本书针对低年级大学生这一特定群体的需要,既可用于高校开设职业生涯规划课程的教材,也可作为从事职业生涯规划及就业与创业指导工作人员的参考用书,还可以作为高校本科生及研究生的自学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与发展/李晓波,李洪波主编. —北京:化学工业出版社,2010.9

(大学生职业生涯规划教育系列教材)

普通高等教育“十一五”规划教材

ISBN 978-7-122-09191-8

I. 大… II. ①李…②李… 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(2010)第140182号

责任编辑:刘俊之

文字编辑:汲永臻

责任校对:边涛

装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:大厂聚鑫印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1/16 印张15½ 字数310千字 2010年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.00元

版权所有 违者必究

大学生职业生涯规划教育系列教材

编审委员会

主任：姚冠新 江苏大学党委副书记、副校长

成员：李洪波 江苏大学学生工作部部长

谢 钢 江苏大学心理健康教育中心主任

李晓波 江苏大学心理健康教育中心副主任

黄鼎友 江苏大学就业指导中心主任

杨志春 江苏大学学生工作部副部长

刘 燕 镇江市高等专科学校心理咨询中心主任

刘彩生 江苏科技大学就业指导中心主任

陈文娟 江苏大学团委副书记

杨道建 江苏大学团委副书记

普通高等教育“十一五”规划教材

大学生职业生涯规划与发展

主 编：李晓波 李洪波

副主编：刘 燕 杨志春 刘彩生

编 委：（按姓氏笔画排序）

王 飞 王兆华 朱伟俊 刘 燕

刘彩生 杨志春 李洪波 李晓波

汪晓晖 赵 娜 赵海晓 施进华

姜 宇 姚冠新 徐惠红 温 斌

序 言

求职择业是每个人都会面临的人生重大课题，也是每个大学生最为关注的重要问题之一。随着我国高等教育步入大众化阶段，高校毕业生的就业形势日益严峻，他们面临着空前的就业压力。导致大学生就业难的原因有很多，如学生择业观与人才市场需求错位、企业用人观念与实际工作需要错位等等。但从高等教育的角度来讲，大学生缺乏必要的职业生涯规划 and 有效的求职择业技能，也是造成大学生就业难不可忽视的重要因素。

成功的人生需要科学的规划。但我们却发现相当多的在校大学生对自身的定位和未来的职业方向并没有清晰的目标和计划。大学生活本来就很短暂，如果不利用有限的时间来做最重要的事情，那无疑是一种极大的资源浪费。因此，加强大学生职业生涯教育的实效性，借以增强大学毕业生的就业核心竞争力，理应成为高等教育管理者为之努力探索并付诸实践的工作。由江苏大学组织出版的这套《大学生职业生涯教育系列教材》，是我省高校学生教育管理工作战线的同志积极探索、孜孜以求、敢于实践的结晶，更是江苏大学大学生思想政治教育的丰硕成果之一，相信会对我省乃至全国的大学生职业生涯教育工作起到重要的推动和促进作用。

《大学生职业生涯教育系列教材》共分三部，分别就大学怎么过、毕业怎么办、困惑早清晰三个专题，对大学生职业生涯规划与发展以及大学生就业与创业构建了比较全面系统的指导体系。该系列教材有三大特点：一为行文生动活泼，语言简练精辟，每一个专题都能用最触动学生神经、凝练而通俗的词句，找准学生最关心且亟待解决的问题；二为内容新颖详实，都是奋斗在相关领域高校工作一线的老师通过学习、提炼、教授、反馈、提升，紧扣形势、反复打磨的成果，既能深入结合实际，又有较好的科学性和前瞻性；三为指导高效实用，关于大学生的自我认知、政策形势、科学规划、求职应聘、职业适应等每一阶段都可找到相应的指导内容，不加太多理论赘述，辅以经典案例，指导生动明了。

“文章千古事，得失寸心知”。这套教材虽然是一个勇于理论探索、敢于创新实践的职业生涯与就业创业专家团队的精心之作，但能否成为当代大学生成长成才路上不可多得的良师益友，尚需经受实践检验。然而，无论如何，作者们的行动让我们充分认识到，必须告诉大学生从入学就开始规划职业生涯，而不是毕业时才匆忙应付的权宜之计。当莘莘学子揣着满腹知识、才华与技能，或就业或创业，人生征程乐在其中时，往往情不自禁回想起帮助过自己的良师益友，倘若良师益友也包含这套教材，我们将无限欣慰。

“社会是个磨盘，生活是个熔炉”，只有掌握本领，主动适应，才能经受起生活的历练。“世上没有比脚更长的路，也没有比人更高的山峰”，成为什么人，取决于你走什么样的路。与大学生共勉。

是为序！

江苏省教育厅副厅长 朱卫国

二〇一〇年七月十日

前 言

大学不再是象牙塔，更不再是保险箱，十几年寒窗之后，面对择业与就业，目前形势下可谓荆棘丛生之路，折戟沉沙实属正常，棘海撷英当需一定的能力与技巧。帮助大学生科学规划职业生涯之路，引导大学生顺利而自信地跨过就业门槛、快速而有效地适应社会与职业，成为全社会普遍关注的问题。近年来，党和国家非常重视大学生就业问题，特别是教育部办公厅下发的教高厅〔2007〕7号关于印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知，要求高校把大学生职业发展与就业指导课程作为人才培养和毕业生就业工作的重要组成部分。

本书按教育部大学生职业发展与就业指导课程教学要求，结合目前我国高校大学生职业生涯规划的实际情况，在总结多年来开设《大学生职业生涯规划》课程的基础上集体编写而成。旨在帮助大学生树立科学的职业观念，了解和掌握大学生职业生涯规划与发展的基础知识、基本理论及发展趋势，学会大学生职业生涯规划的基本方法与步骤，对自身的定位和未来的职业方向有清晰的目标和计划，尽早地认识自我、发展自我、完善自我，培养良好的个人素质和修养，提升职业品质与职业素养，为今后的人生发展奠定坚实的基础。我们真诚地希望通过这本书的引导，大学生朋友们能进一步地理解和认识职业，能够更好地规划自己的大学生活及未来的职业生涯。

本书主要借鉴和整合了国内外职业生涯规划与发展的研究成果，力图反映职业生涯开发与管理的理论精髓，帮助大学生加深对职业生涯规划与发展的认识和理解。总体框架由李晓波提出初稿后，主要参编者集体讨论后确定为生涯知识、生涯规划和生涯发展三篇，共计十二章，按章分工负责集体编写而成。各章的编著者分别是：第一章，姚冠新、杨志春；第二章，李晓波；第三章，赵娜、施进华；第四章，刘燕、刘彩生；第五章，赵海晓、李晓波；第六章，汪晓晖、李晓波；第七章，朱伟俊、温斌；第八章，朱伟俊、李晓波、刘彩生；第九章，姜宇、李洪波；第十章，徐惠红；第十一章，王兆华、王飞；第十二

章，刘燕。本书大部分书稿由刘燕同志进行初审，全书经丛书主编姚冠新和本书主编李晓波、李洪波三位同志多次审阅并修改，最后由李晓波通审全书并定稿。

本书得以尽快出版和问世，得到了化学工业出版社编辑的大力支持和密切配合，在此深表感谢！特别是江苏省教育厅朱卫国副厅长，在百忙中欣然提笔为本丛书作序，为本丛书增色不少，在此也表示衷心的感谢！同时，还要感谢那些书中被提名或未被提名的引用文作者，是他们成果的注入，使得本书显得更加充实和丰富。

本书既可以作为高等院校大学生职业生涯规划相关课程的教材，也可以作为从事大学生职业生涯规划工作的教师及相关人员培训教材，也适用于高校从事大学生职业生涯规划工作人员参考使用。

我们期望本书会使广大读者受益，但由于我们水平有限，书中不足在所难免，敬请读者朋友不吝赐教，使它不断完善，发挥更大的作用。

李晓波 李洪波

2010年7月20日于江苏大学

目 录

生涯知识篇

1

第一章 人生发展与职业生涯导论

2

第一节 人生发展与社会进步 2

一、人的生涯发展 2

二、社会发展特征 5

三、人生发展与社会发展的关系 7

第二节 人生发展与高等教育 8

一、当代大学生历史使命 8

二、现代大学发展与意义 9

三、高等教育的培养目标与规格 10

第三节 大学生活与生涯规划 13

一、人生发展的现实条件 13

二、大学生面临的人生发展任务 14

三、生涯规划是大学生实现人生价值的重要途径 16

第二章 职业生涯规划的基础知识

19

第一节 职业生涯规划与发展概述 19

一、职业概要 19

二、职业生涯规划概要 22

三、职业生涯规划概要 25

四、职业生涯规划概要 27

第二节 职业生涯规划的发展历史 29

一、国外职业生涯规划的发展历史 29

二、我国职业生涯规划的发展概况 31

第三节 职业生涯规划的发展趋势 33

一、职业生涯规划个性化 33

二、职业生涯规划国际化 33

三、职业生涯规划整合化 33

四、职业生涯规划动态化 33

第三章 职业生涯规划的基本理论 36

- 第一节 职业选择理论 36
 - 一、帕森斯特质因素理论 36
 - 二、霍兰德人格类型理论 38
 - 三、施恩的职业锚理论 40
- 第二节 职业发展理论 42
 - 一、金斯伯格生涯发展理论 43
 - 二、舒伯的生涯发展理论 44
- 第三节 职业决策理论 47
 - 一、克朗伯兹社会学习理论 47
 - 二、认知信息加工理论 48

第四章 大学生职业生涯规划概述 53

- 第一节 大学生职业生涯规划概述 53
 - 一、大学生职业生涯规划概要 53
 - 二、大学生职业生涯规划的原则 54
 - 三、大学生职业生涯规划的意义 55
 - 四、影响大学生职业生涯规划的因素 57
- 第二节 大学生职业生涯规划方法与步骤 59
 - 一、大学生职业生涯规划的基本方法 59
 - 二、大学生职业生涯规划内容与步骤 62
- 第三节 大学生职业生涯规划问题及对策 65
 - 一、大学生职业生涯规划的主要问题 66
 - 二、大学生职业生规划常见误区 66
 - 三、大学生职业生规划的应对策略 68

生涯规划篇

73

第五章 大学生自我分析与探索 74

- 第一节 大学生自我探索概要 74
 - 一、大学生自我认识概要 74

	二、大学生自我探索方法	76
	三、大学生自我探索内容	76
第二节	大学生职业个性倾向性探索	77
	一、大学生职业兴趣探索	77
	二、大学生职业价值观探索	81
第三节	大学生职业个性特征探索	86
	一、大学生职业性格探索	86
	二、大学生职业技能探索	90
第四节	自我探索综合分析 with 评估	92
	一、大学生自我探索存在问题	92
	二、大学生自我探索改进策略	93
	三、大学生自我状态综合评估	93

第六章 职业环境分析与探索 96

第一节	职业世界概貌	96
	一、社会职业分类	96
	二、职业声望分析	99
	三、职业对人才的基本要求	100
第二节	职业探索内容与方法	101
	一、职业探索的主要内容	102
	二、职业探索的主要方法	103
第三节	职业环境分析与评估	103
	一、社会环境整体分析	104
	二、组织环境整体分析	105
	三、专业与职业的关系	106
第四节	我国劳动力市场及职业发展趋势	108
	一、我国现行的职业制度	108
	二、我国劳动力市场现状	110
	三、我国未来职业发展趋势	112

第七章 大学生职业选择与决策 118

第一节	职业选择与职业决策概要	118
	一、职业选择的内涵	118
	二、职业决策的内涵	119
	三、大学生职业决策的过程	120
第二节	大学生职业生涯规划目标确立	122
	一、确定职业生涯规划重要意义	122

二、大学生职业生涯目标的选择	123
三、大学生职业生涯目标的分解	125
四、大学生职业生涯目标的组合	127
第三节 大学生职业生涯路线选择	128
一、大学生职业生涯路线选择的要素	128
二、大学生职业生涯路线选择的方向	129
三、大学生职业生涯路线选择的注意事项	130
第四节 大学生职业决策技能提升	131
一、大学生职业决策风格探索	131
二、大学生职业决策阻碍分析	132
三、大学生职业决策技能提升	133
第八章 大学生职业规划实施与修订	137
第一节 大学生行动计划与措施制定	137
一、制订行动计划与措施的前提	137
二、行动计划与措施的主要内容	139
三、行动计划与措施的实施对策	140
第二节 大学生职业规划评估与修订	141
一、职业生涯规划评估与修订意义	142
二、职业生涯规划评估的主要内容	142
三、职业生涯规划修订的主要内容	143
第三节 大学生职业生涯规划书的制定	143
一、大学生职业生涯规划书基本格式	143
二、大学生职业生涯规划书写作原则	145
三、大学生职业生涯规划书注意事项	147
第四节 大学生职业生涯自我管理概述	148
一、大学生职业生涯自我管理的内涵	148
二、大学生职业生涯自我管理的特征	149
三、大学生职业生涯自我管理的意义	150

生涯发展篇

153

第九章 树立正确职业理想 154

第一节 职业理想概要 154

- 一、职业理想的内涵 154
- 二、职业理想的形成与发展 156
- 三、树立职业理想基本原则 156

第二节 职业理想的基本功能 157

- 一、职业理想是职业发展的航标 157
- 二、职业理想是事业发展的精神动力 158
- 三、职业理想是实现人生价值的起点 159
- 四、职业理想是实现社会理想的桥梁 159

第三节 大学生确立职业理想途径和方法 160

- 一、正确认识自己 160
- 二、设计职业理想 162
- 三、做好充分准备 163
- 四、勇于实践理想 165

第十章 科学制定生涯规划 167

第一节 大学生学业规划 167

- 一、学业规划现实意义 167
- 二、如何进行学业规划 168
- 三、学业规划实施要点 170

第二节 大学生生活规划 170

- 一、制定理财规划 171
- 二、制定时间规划 172
- 三、制定健康规划 174

第三节 大学生人脉规划 176

- 一、人脉的内涵及其分类 176
- 二、经营人脉资源的原则 177
- 三、大学生积累人脉的途径 178
- 四、制定人脉规划注意事项 180

第四节 大学生社会实践规划 181

- 一、大学生制定社会实践规划意义 181
- 二、大学生校内社会实践规划制定 182
- 三、大学生校外社会实践规划制定 184
- 四、大学生社会实践规划注意事项 185

第十一章 稳步提升职业能力 188

第一节 职业能力概要 188

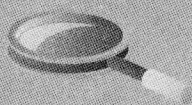
- 一、职业能力的内涵与分类 188

	二、职业能力的作用和意义	189
第二节	大学生职业能力构成	190
	一、职业能力的一般构成	190
	二、大学生应具备职业能力	191
第三节	大学生职业能力提升	193
	一、大学生职业能力面临问题	194
	二、多渠道获得各种职业能力	195
	三、如何提升大学生职业能力	197
第十二章 养成良好职业素质		201
第一节	职业素质概述	201
	一、职业素质及其特征	201
	二、提高大学生职业素质的意义	202
	三、社会发展对大学生职业素质的要求	203
	四、大学生职业素质养成的途径和方法	205
第二节	大学生职业意识	206
	一、职业意识概述	206
	二、职业意识的构成	207
	三、大学生职业意识的培养途径	209
第三节	大学生职业道德	212
	一、职业道德概述	212
	二、职业道德社会作用	213
	三、职业道德基本规范	214
	四、大学生职业道德修养的培养途径	215
第四节	大学生职业心理素质	216
	一、职业心理素质概述	216
	二、良好职业心理素质的作用	217
	三、大学生职业心理素质培养的途径	218

附 录

222

附录一	霍兰德职业索引	222
附录二	迈尔斯-布里格斯性格类型指标	227
参考文献		232



生涯知识篇

人生是短暂的，但在人的一生中，职业生涯是最漫长的重要阶段。当大学生对未来满怀期待和憧憬时，首先要思考的一个问题是我将从事什么样的工作？我的职业发展领域在哪里？在人生如何发展这个宏大的问题上，大学生应该精心筹划自己未来的发展目标。大学阶段的学习与生活情况将直接或间接地决定大学毕业生未来的职业发展方向。

大学生职业生涯规划的理论研究和实践应用在国外已有多年的历史，但在国内尚处于起步阶段。良好的职业生涯规划不仅有利于大学生尽快成才，还可以促进大学生的全面发展。成为未来社会需要的专门人才。

大学生正处于职业生涯准备期，了解和掌握职业生涯规划的基本内涵、基础理论及历史发展，对于拓展大学生的视野，增进大学生的职业知识，在学习过程中正确定位和发展自我，制定出科学有效的职业生涯规划，以及对毕业时进行的职业选择和今后的职业生涯发展都具有重要的指导意义。

第一章 人生发展与职业生涯导论

人生如何发展不仅是每个人密切关注的话题，也是社会进步过程中人们研究的重要课题之一。人的全面发展不仅关系到个人切身利益，更关系到社会的和谐发展。在人生发展过程中，个人既要按社会发展的要求获得与他人一样的共性发展，还要积极地开展人生中职业生涯规划活动，以获得充分体现个体特长、发挥自我潜能、符合自己心愿的职业生涯发展。大学阶段是人们接受高等教育，为走向社会、服务人类社会、实现人生价值做准备的重要人生发展阶段，更是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。大学生通过学习与实践，理解怎样做人、做什么样的人、怎样生活才更有意义、如何实现人生价值等，这将在他们的人生发展进程中起到关键性的作用。

第一节 人生发展与社会进步

人是社会中的一分子，是推动社会发展的主导力量，社会进步离不开个人的进取与拼搏。人的发展又受到社会环境的制约，良好的社会环境为个人的发展提供了必备的舞台。

一、人的生涯发展

（一）人生的发展阶段

人生的发展可以分为若干个阶段进行分析，每一个阶段都有其不同的生活、学习及行为规律。从古至今，人类对人生发展阶段的研究未曾间断，研究成果可谓是仁者见仁，智者见智，其中有两种观点颇具代表性。

1. 人生七阶段分法 我国古代大思想家、教育家孔子在《论语·为政》中将人生阶段表述为：“吾十有五而治于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”即：

0~15岁：人在这一时期，受到家庭内外环境的影响，开始学习生活中的基本知识，以满足自己心智发展的需要；

15~30岁：逐步了解自身的需求，渐渐明晰个人的成长目标，将学习与自己的志向紧密结合，并有目的地进行社会实践活动；

30~40岁：在学习实践的基础上，人们心智发展走向成熟，懂得了人生的许多道理，掌握生存的技能，也称自立阶段；