

大学生

3
DAXUESHENG
ZHIYESHENGYAGUIHUA
SHIYONGJIAOCHENG

大学生职业生涯规划
实用教程

张秋山 主 编
王宪明

人 民 大 学 出 版 社

G647.38

81

2006

DAXUESHENG
ZHIYESHENGYAGUIHUA
SHIYONGJIAOCHENG

大学生职业生涯规划 实用教程

张秋山 主 编
王宪明

人 民 大 学 出 版 社

责任编辑：孙兴民
装帧设计：徐 晖
责任校对：方雅丽

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划实用教程/张秋山 王宪明 主编
—北京：人民出版社，2006.10

ISBN 7—01—005861—X

I. 大… II. 张… 王… 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(2006)第 115709 号

大学生职业生涯规划实用教程

DAXUESHENGZHIYESHENGYAGUIHUASHIYONGJIAOCHENG

张秋山 王宪明 主编

人民出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

保定市北方胶印有限公司印刷 新华书店经销

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

开本：850 毫米×1168 毫米 1/32

字数：392 千字 印张：16.5

ISBN 7—01—005861—X 定价：28.00 元

邮购地址：100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010) 65250042 65289539

主 编：张秋山 王宪明
编 委：黄增瑞 任国升
 李宏亮 孙胜存

作者简介

张秋山，男，1965年7月出生，副教授，河北大学党委学生工作部部长，北京大学博士研究生。长期从事高等教育管理和青年发展问题理论研究，近年，发表论文十余篇，主持省、厅级课题多项，出版学术著作两部。

王宪明，男，1972年8月出生，河北省黄骅市人，河北大学就业指导中心主任，中央民族大学少数民族经济博士生，副教授，劳动部职业指导师，长期从事大学生就业与指导、青年职业生涯规划研究，发表论文二十余篇，主持或参与省厅级课题三项。

责任编辑 孙兴民
装帧设计 徐 晖

序 言

科技革命、经济发展、社会变革、文化扩张……呈现给我们一个缤纷多彩的世界，无数的机遇呈现在我们面前，同时，更多的挑战和危机也随之产生。对于个人而言，最大的挑战莫过于职业。顺应市场经济改革与发展的趋势，我国高校毕业生的资源配置机制，实现了从计划配置向市场配置的转变，实行“市场导向、政府调控、学校推荐、学生和用人单位双向选择”的就业体制。这种就业体制为学生提供了自主选择适合自身职业发展的机会，因而得到了大学生的普遍欢迎。但是，充分的就业自由也同时意味着高风险的失业危机。诸多毕业生由于没有掌握社会所亟需的技术和能力，或者缺乏对职业和自我合理的认知和定位，加之职业决策和选择技能不足，信息传递渠道不畅通，往往难以找到理想的职业。特别是近年来，高校连年扩招，大量毕业生涌入社会，同时，下岗职工、农民工、城镇待业者和大量适龄青年等组成庞大的就业大军，与大学生共同竞争有限的工作岗位。因此，很多大学生毕业的那一刻就面临着失业的危机。

严峻的就业形势对高校就业指导部门提出了更高的要求。

探寻职业指导的规律,为学生提供及时科学的指导和服务成为就业指导部门的重要任务。近几年,高校有针对性地开设了以就业指导为主体、形式多样的讲座或课程。然而,这些工作过分强调应聘技巧之策,而忽视职业发展规划之途;过分重视学生择业之果,而忽视人的发展与职业发展之根。当前的就业指导方式缺乏对职业生涯的长远计划,不能满足新形势下大学生就业工作的需要。鉴于此,对职业指导工作进行深层次的理性思维 and 功能的再开发,编写一套科学系统、具有较强指导意义的教材有着特别重要的意义。故此,我们组织相关人员编写了《大学生职业生涯规划实用教程》一书,以求对于完善“全员化、全程化、专业化、信息化”的职业指导体系有所启发,对于全面提升大学生综合素质和就业、创业能力有所帮助,对于促进大学生职业生涯的健康发展有所指导。编写过程中,我们坚持科学发展观和以人为本的理念,以全面提升大学生的职业能力和综合素质为主旨,借鉴西方职业指导理论,结合我国高等教育改革和现代职业发展的特点,把职业生涯规划贯穿于学生学习生活的始终,积极探索以提高大学生就业竞争力为核心的人才培养模式,试图构建一个全新的大学生职业指导课程体系,尤其在大学生职业指导理念和操作模式上进行了一定的创新和尝试。

《大学生职业生涯规划实用教程》结合我国高等教育改革和现代职业发展的特点,从职业生涯准备、职业生涯规划 and 就业指导实务三个层面将职业生涯与大学生生活紧密结合,构建了新的职业指导课程体系。书中不但介绍了国内外先进的职业生涯发展理论、职业生涯选择理论,提出了职业测评的理论和方法,而且对当前就业过程中的一些热点问题和大学生比较关心的问

题进行了专门的分析和指导，对初涉职场的大学毕业生提出了一些意见和建议，引导毕业生尽快转变角色，克服职业挫折，学会在社会这个“大学校”中学习、成长、成熟。

随着就业市场的变化，职业指导工作需要更具针对性和时效性，我们还将面临更多的挑战，这种挑战不是帮助学生迎接一次面试、应付一项工作，而是为学生提供在未来几年、十几年、甚至一生职业持续发展的基本能力。要实现这一目标，靠几个人的力量是不可能实现的，需要更多的人加入到这项工作中来，紧跟时代步伐，开拓进取，务实创新，共同推进职业指导工作跃上新台阶。

编 者

2006年7月

目 录

序 言	(1)
-----------	-----

第一篇 职业生涯准备

第一章 职业与就业指导概述	(3)
---------------------	-----

第一节 职业基础知识	(3)
第二节 职业发展趋势	(28)
第三节 就业指导概述	(37)

第二章 大学生活与职业准备	(51)
---------------------	------

第一节 理性认识大学生活	(51)
第二节 职业知识与能力准备	(63)
第三节 职业心理准备与心理调适	(104)
第四节 职业素质拓展	(121)

第二篇 职业生涯规划

第三章 职业生涯规划理论概述 (139)

第一节 职业生涯 (139)

第二节 职业生涯规划 (154)

第三节 职业选择理论 (161)

第四节 大学生职业生涯规划 (171)

第四章 职业测评与职业生涯决策 (184)

第一节 个性倾向与职业 (184)

第二节 个性特征与职业 (211)

第三节 几种主要的测评方法 (219)

第四节 职业生涯决策 (266)

第三篇 就业指导实务

第五章 求职方法与技巧 (277)

第一节 求职信息的搜集与整理 (277)

第二节 求职材料的准备 (283)

第三节 面试及面试技巧 (299)

第四节 应对职业素质测试 (329)

第五节 评价中心技术 (339)

第六章 就业权益及保护	(359)
第一节 常见的侵权行为	(360)
第二节 高校毕业生基本权益及保护	(379)
第三节 违约与劳动争议	(400)
第七章 走好职场第一步	(414)
第一节 角色认知与角色转换	(414)
第二节 克服职业挫折	(433)
第三节 岗位适应与发展	(439)
.....	
附 录	
.....	
附录一:毕业生就业的基本程序	(449)
附录二:公务员考试	(465)
附录三:出国留学	(481)
附录四:选调生	(483)
附录五:支援西部与基层就业	(488)
.....	
主要参考文献	(515)
后 记	(518)

第一篇 职业生涯准备

- ▶ 第一章 职业与就业指导概述
- ▶ 第二章 大学生活与职业准备

第一章 职业与就业指导概述

什么是职业？

可以肯定地说你知道，但又不完全知道。

其实在很多时候，我们做事情走弯路只是因为缺少了这么一点虚心，缺少了这么一点常识性的学习。

求职者，就业指导者，需要补足这一课。

第一节 职业基础知识

很多人在童年、少年时期，就对未来从事什么样的职业充满了憧憬和幻想。有的人想成为科学家，有的人想成为文学家，有的人想成为艺术家，有的人想成为教育家，等等。可到底什么是职业呢？这个问题似乎很幼稚，但是要真正说清楚也非易事。

对职业概念的正确认识是正确制定职业生涯规划的基础条件。因此，我们需要对职业有一个科学系统的认识。

一、职业的含义

（一）理论层次的职业

1. 职业性质说

美国社会学家塞尔兹认为，职业是一个人不间断取得个人收入而连续从事的具有市场价值的特殊活动，这种活动决定着从业者的社会地位。

日本劳动问题专家保谷六郎认为，职业是有劳动能力的人为了生活所得而发挥个人能力，向社会做贡献的连续活动。

美国著名哲学家、教育家杜威认为，职业是人们从中可以得到利益的一种“生活活动”。

2. 职业要素说

塞尔兹指出，职业范畴的构成有三个要件，即技术性、经济性和社会性。

保谷六郎进一步指出，职业的特性为：①经济性，即从中取得收入；②技术性，即可发挥个人才能与专长；③社会性，即承担社会的生产任务（社会分工），履行公民义务；④伦理性，即符合社会需要，为社会提供有用的服务；⑤连续性，即所从事的劳动相对稳定，具有非中断性。

3. 职业关系说

美国社会学家泰勒指出：“职业的社会学概念，可以解释为一套成为模式的与特殊工作经验有关的人群关系。这种成为模式的工作关系的整合，促进了职业结构的发展和职业意识形态的显现。”

我国管理专家程社明认为，职业可定义为“是参与社会分工，利用专门知识、技能为社会创造物质财富、精神财富，获取合理报酬作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。”他强调职业的个人与社会、知识技能与创造、创造与报酬、工作与生活四种关系。

（二）词义层次的职业

从词义学的角度分析，“职业”一词是由“职”与“业”二

字构成。所谓“职”，包含着社会职责、天职、权利与义务；所谓“业”，包含着从事的业务、事业、事情、独特性工作，也有学者用“职是责任、业是业务”来诠释“职业”一词的内涵。可以说，“职业”在这里反映着个人与社会两个方面的内容，是个人与社会互动的范畴。它是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合性反映；也是一个人的权利、义务、权力、职责的综合表现。所以说，职业是人的社会角色的一个极为重要的方面。

不仅如此，职业还往往成为一个人最基本的符号、最主要的特征。人们说，某某人是个“什么”人，最重要的特征之一就是职业。因为，职业能反映一个人的社会身份、社会地位与自身的文化、能力、素质水平等内容。

还应当指出的是，“职业”与“就业”这两个词含义比较接近。二者的不同之处在于，职业一词更偏重于社会意义，偏重于个人和人生，就业一词则更偏重经济意义，偏重于体制和制度。可以说，社会学、管理学主要关注职业；经济学、政治学更加关注就业。

（三）职业的涵义

从科学涵义和实际生活相结合的角度来讲，所谓职业，就是指人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、获得经济收入及报酬的、专门类别的社会劳动。人们由于特定的社会分工而形成的具有专门业务和特定职责的社会活动，就是职业。职业由三个最基本的要素构成：一是劳动；二是有固定的报酬收入；三是要承担一定的职责并得到社会的承认。

二、职业的产生与发展

社会分工的出现是职业产生的基础。日本社会学家尾高邦