

21世纪高等学校就业教育规划教材

刘善球 张玉东 / 主编



大学生职业生涯规划教程 与就业指导教程

DAXUESHENGZHIYESHENGYAGUIHUA
YUJIUYEZHIDAOJIAOCHENG

中南大学出版社 中南大学出版社 中南大学出版社

21 世纪高等学校就业教育规划教材

大学生职业生涯规划 与就业指导教程

刘善球 张玉东 主编

中南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导教程/刘善球,张玉东主编.
—长沙:中南大学出版社,2007.3
ISBN 978-7-81105-522-1

I. 大... II. ①刘...②张... III. 大学生—职业选择—教材
IV. TG647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 042554 号

大学生职业生涯规划 与就业指导教程

刘善球 张玉东 主 编

☐责任编辑 何彩章

☐责任印制 文桂武

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐印 装 长沙利君漾印刷厂

☐开 本 730×960 1/16 ☐印张 14.75 ☐字数 268 千字

☐版 次 2007 年 4 月第 1 版 ☐2007 年 4 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-81105-522-1

☐定 价 20.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

编委会名单

主 任 王汉青

副主任 范进军 张昌凡 李宇飞

编 委 (按姓氏笔画排序)

文利民 王志强 龙迎伟 田定湘

刘光辉 刘善球 李正军 肖文兴

金可音 张公武 张继红 尚代贵

国秀琴 赵伟军 徐江璞 郭凤莲

唐文武 黄 田 温 辉 蔡红梅

主 编 刘善球 张玉东

副主编 国秀琴 徐江璞 陈核来 张振平

锻造卓越职业素质
开创非凡人生航程

侯清麟题

序

就业,是大学生迈入社会、自立人生的起点。让学有所成的莘莘学子都能满意地就业,用自己掌握的知识和拥有的智慧创造财富,回报社会,回报亲人,既是高校就业指导部门应尽的责任和义务,也是人力资源合理配置中一个十分关键的环节。

每当我们看到原本天真烂漫、无忧无虑的大学生们,进入大四后开始艰辛的求职历程,经过无数次辗转奔波与面试应聘,稚嫩的脸上写满了无奈、疲惫和几分老成,心里总会泛起一丝丝酸楚和怜悯。确实,对于即将毕业的大学生来说,有什么能让他们寝食难安、揪心似焚?有什么能让他们如此竭尽全力地去奔走、去追求?答案只有一个,那就是如何顺利就业,找到一份满意的职业,不辜负十几年寒窗苦读所付出的艰辛。尽管如此,并不是每个人都能如愿以偿,在荆棘丛生的就业途中,沉沙折戟是非常自然的,棘海撷英需要具备一定的技巧,需要借助专门的工具,需要付出极大的勇气和毅力,更重要的是需要储备足够的相关知识,具有面对挑战、正视失败的心理准备。帮助大学毕业生做好准备,树立良好心态,顺利跨过就业门槛,走向社会,实现自己的人生价值,是本书作者编写这本教材的初衷,也是本书作者主动施以援手、爱之所助的得力举措。

《大学生职业生涯规划与就业指导教程》,在对大学生就业指导方面是一部较为完善、较为全面系统、有实际指导意义的教材,该书从宏观与微观两大层次,针对当前的就业形势,在把握好我国就业体制、政策的前提下,站在理论高度与实践要求的角度,对大学毕业生就业、择业、创业提出了深入而平实的指导。其“职业生涯规划篇”是指导学生建立主动、积极、进取的心态,从入学开始就规划自己求职与创业的目标、步骤,确定自己的奋斗目标、专业结构,正确处理学习、实习实践和社会活动三者的关系,努力实现自我人生价值的升华;其“就业指导篇”主要是分析毕业生所处的社会经济背景和就业形势,指导毕业生正确认识自己,理解“就业”的内涵,调整大学学习生活与跨入社会的心理差距,掌握就业应聘的技巧与方法,维护自己在就业中的合法权益,坚持先就业、再择业、而后成功创业的基本原则,做好充分准备,力求一举跨过毕业就业门槛,尽早为国家、为民族、为社会、为家人贡献自己的聪明才智,创造社会财富,实现自身价值。

本书的编著历时一年多时间,初稿完成后,经过20多位就业指导教师在5000多个学生中讲课,经过了一个撰写、讲授、修改、再讲授、再修改的充分循环往复过程,在不断借鉴吸收他人理论成果、总结大学生就业实践经验的基础上,充分体现了理论联系实际的基本原则和“与时俱进”的精神,对指导大学毕业生就业,无疑具有科学指导意义和较高的实用价值。同时,在本书的撰写过程中,湖南工业大学的党政领导一直给予高度关注,从人、财、物等资源配置上予以全力支持。可以说,这本书凝聚了10多位作者、学校领导与许许多多教师关爱学生、关爱社会、关爱未来的爱心与心血,是一本集众人智慧的、既结合实际又具有一定科学预见性和前瞻性的大学生职业生涯规划与就业指导教科书,是当代大学生适应社会、服务社会、成才立业不可多得的良好良师益友。

中华优秀传统文化理论中不乏对当今大学毕业生就业具有指导意义的学说。如“己立立人,已达达人”,“达则兼济天下,穷则独善其身”的理论元典,就对大学毕业生就业择业的价值取舍有深远的指导意义;就是要求每个大学毕业生在就业过程中,在维护自身合法权益的基础上,少考虑个人利益,多考虑国家、民族、社会的利益,不断完善小我,超越小我,实现大我;即使在最困难的时候,也要树立信心,加强自身修养,以期达到实现人生最高价值的目的。因此,对这本书的学习,不仅要把握其内容的精髓与实质,更要站在国家强盛、社会发展与毕业生自身就业的关系上,予以深透的理解。

“你们青年人好像早晨八九点钟的太阳,希望寄托在你们身上。”让我们以毛泽东同志的这句名言作为每位大学生直面就业问题永恒的启示和勉励。

愿每年的七月,成为每位即将毕业的大学生实现人生价值起点的七月,成为阳光灿烂的七月,成为喜悦丰收的七月。

湖南工业大学校长

王汉青

2007年1月

目 录

职业生涯规划篇

第一章 职业生涯规划概述	(3)
第一节 职业的概念、特点及分类	(3)
第二节 职业素质结构与要求	(8)
第三节 职业生涯的内涵和意义	(13)
第四节 职业生涯的发展阶段及发展理论	(16)
第二章 职业生涯规划目标的确立	(23)
第一节 确定职业生涯目标的意义	(23)
第二节 影响职业生涯目标的因素	(25)
第三节 确立职业生涯目标的方法及注意事项	(29)
附录 SWOT 分析法帮大学生确立职业生涯规划目标	(38)
第三章 大学生的职业生涯规划	(41)
第一节 职业生涯规划的类型	(41)
第二节 职业生涯规划的特征	(43)
第三节 职业生涯规划的原则	(44)
第四节 职业生涯规划步骤	(46)
附录 大学生职业生涯规划范文	(49)
附录一：某同学大学毕业后的十年规划	(49)
附录二：美国知名企业家比尔·拉福的职业生涯规划	(52)
附录三：大学职业生涯规划书样例	(54)

就业指导篇

第四章 就业政策与形势	(63)
第一节 就业制度与就业政策	(63)
第二节 就业形势	(68)
第五章 就业素质与就业观	(75)
第一节 竞争时代，毕业生必备的就业素质	(75)
第二节 树立正确就业观，走出“精英就业观”	(81)

第六章 就业心理	(86)
第一节 大学生就业心理概述	(86)
第二节 大学生就业的心理问题	(91)
第三节 大学生就业心理准备和自我调试	(96)
第七章 就业信息资源	(104)
第一节 就业信息是解决就业的核心资源	(104)
第二节 获取就业信息的基本途径和范围	(105)
第三节 收集利用就业信息的模式、要求和策略	(112)
第八章 就业策略	(118)
第一节 就业材料的精心组织与准备	(118)
第二节 面试技巧与应注意的问题	(125)
第三节 笔 试	(134)
第四节 慎谈薪酬	(136)
第九章 权益保护	(139)
第一节 劳动法对劳动者权益的保护	(139)
第二节 就业协议与劳动合同	(143)
第三节 求职陷阱与防范对策	(150)
第十章 自主创业	(156)
第一节 大学生就业与自主创业	(156)
第二节 大学生自主创业的基本素质	(159)
第三节 大学生自主创业的准备	(163)
第四节 实用创业方案	(169)
第十一章 相关指导	(180)
第一节 报考公务员的指导	(180)
第二节 考研指导	(185)
第三节 出国留学指导	(194)
第四节 就业派遣及人事代理方面的指导	(200)
附录	(203)
一、中英文简历范例	(203)
二、热点问题解读	(209)
三、相关政策文件	(217)
参考文献	(224)
后 记	(226)

职业生涯规划篇

第一章 职业生涯概述

第一节 职业的概念、特点及分类

一、职业的概念及特征

1. 职业的概念

职业(occupation),是人类社会发展到一定阶段的产物。职业是人的一种社会活动和生活方式,又是一种经济行为,也是人们从社会中谋取多种利益的资源,它对于每个人都极为重要。正确认识职业的概念与特性是正确制定个人职业生涯规划的基础条件。

职业是现实经济运行和社会生活中客观存在的社会现象。职业的产生与发展的结果,是社会分工的必然产物。人们从不同的角度出发,对职业的概念有不同的论述。

美国社会学家塞尔兹认为,职业是一个人为了不断地取得收入而连续从事的具有市场价值的特殊活动。这种活动决定着从事该活动者的社会地位。教育家、哲学家杜威把职业概括为可以从中得到利益的一种活动。日本职业专家保谷六郎认为,职业是有劳动能力的人,为了生活所得而发挥个人能力,向社会贡献而连续从事的活动。我国学者姚裕群认为,职业是一个中性的概念。从社会的角度而言,职业是指人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、有收入的、专门类型的社会劳动。就个人的角度而言,职业则是指个人扮演的一系列工作角色。

综上所述,职业是参与社会分工,利用专门知识和技能,为社会创造物质财富,获取合理报酬作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。它是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合反映,也是一个人的权利、义务和职责,是一个人的社会地位的一般性表征。

2. 职业的基本特征

(1)社会性特征。众所周知,职业并不是人类一经形成就出现的,而是一种社会分工的产物。随着生产力的不断提高,农耕、畜牧分离,产生了原始的农业、畜牧业。生产力的进一步发展导致手工业从农业中分离出来,也出现了

专门经营交换的商业。生产力越是高度发展,社会分工也就越复杂、越精细。因此,职业是劳动者所获取的为满足社会需求的一种分工角色,具有社会性特征。每一种职业必须有一定的从业人数,职业与职业之间形成了互相联系、相辅相成,以至牵一发而动全身的互动关系,从业人员以此为契机,履行职责、服务于社会。从某种意义上讲,社会就是各种职业和职业活动的统一体。

(2)经济性特征。劳动者要从职业活动中获取经济收入,作为个人生存和维持家庭物质生活的来源,所以职业又具有经济性特征。从事职业劳动需要要有技术,通过发挥劳动者的才能与专长来为社会创造财富、获取劳动报酬,因此职业也是人们谋生的手段。从另一个角度讲,经济领域也是集中职业种类和职位数量最多的社会生活领域。因此,一个社会的经济形势状况就成为决定人们就业机会多寡的主要因素。经济繁荣,人们就有了更多的就业机会,经济不景气,情形则相反。

(3)连续性特征。劳动者还要利用个人拥有的才干、知识、技能或技巧,连续并相对稳定地从事某种职业活动,它还具有连续性特征。首先,不是任何工作都能成为职业,某种工作只有变得足够丰富、足够重要,以至于能吸引劳动者长期稳定地投入其中,才能称之为职业。其次,尽管现代科技飞速发展,职业随着人类社会的发展而产生、灭亡,但是这个产生、灭亡不会涉及所有的传统职业,例如医生、教师、商人等,从古到今,堪称永久性职业。职业的产生、灭亡是不可能短时间内完成的。

(4)时代性特征。职业会随时代的需求而产生,随时代的变化而变迁。如果一种职业社会不再需求,就会被逐步淘汰,需求的新职业也就会应运而生。科技进步与经济建设的紧密结合,使得社会职业的种类和数量以及职业的社会地位发生较大的变化。不仅如此,每个社会都会有自己的“时尚”,它表现为该社会中人们所热衷的职业。这就提醒我们,选择职业不仅要考虑个人意愿,更要紧跟时代发展的步伐,充分考虑社会需求变化趋势,这样才会少走弯路。这说明职业具有时代性特征。

(5)差异性特征。不同职业之间,可能存在着巨大的差异。其中包括职业劳动的内容,职业的社会心理,从业者个人的行为模式等。隔行如隔山,各类职业间大相径庭。职业的差异,会导致不同职业的不同群体以及人在职业转换中的矛盾与困难。不负责任的任意转换将花费巨大成本并造成浪费。随着劳动分工的细化、技术的进步、结构的变动,职业差异还会继续加大。

(6)层次性特征。众多的社会职业还可以区分不同的层次。现实社会中,人们对不同职业的社会适应性确实存在着差别。职业评价的层次性根源于不同职业的体力、脑力付出的不同和工作复杂程度的不同,以及工作的轻松性、教

育资格条件、在工作组织权力结构中的地位、工作的自主权、收入水平、社会声望等方面的差别。这些差别本身是一种客观存在,由人的主观愿望形成。当社会以人为本时,社会就会给人们创造平等竞争自由择业的机会,促进人的向上流动,进而促进社会的健康发展。

二、职业的功能与职业发展趋势

职业无论对于个人还是社会的生存与发展都具有十分重要的作用。

首先,职业对于个人而言,它是人们获取利益、维持生存的手段。职业是人的主要生活来源,是个人生存和维持家庭生活的物质基础。追求利益最大化是人的本性。因此,高收入的职业是人们选择职业的重要标准。不仅如此,职业作为人们参与社会生活、从事社会活动、进行人生实践的主要场所,也可以使从业者获取多种非经济利益,其中包括名誉、地位、权利、各种便利等,从而使人获得心理满足和精神需求。人的职业生活,还使得人进入一种社会情境,担任特定的社会角色,是形成一定行为模式的条件。

其次,职业也是个人发挥才干和能力,为社会作贡献的一条途径。人们从事某种特定职业类别的工作,不仅要求人要有一定的素质,还要能使得人的才干和能力得到发挥,进而使自己的特长得到发展。人们从事职业活动就是进入一个社会分工体系,参与社会劳动、承担社会义务、为他人服务。职业活动的结果就是为社会创造财富,为社会做出贡献。

再次,职业对于社会而言,它是社会控制的重要手段。安居乐业是人民的共同愿望。创造就业岗位、控制失业率,使无业者有业、有业者乐业,是政府的重要职能。有人认为,就业率低于70%就会造成社会的不安定。从这个角度讲,职业就是稳定社会、实现社会控制、维持社会运转的重要手段。

同时,职业也是社会发展的动力。职业作为一种社会存在,职业分工及其结构是社会经济制度与社会经济结构的重要部分,是社会经济发展水平的反映。美国经济学家奥肯研究了失业率与GDP的关系,提出了奥肯定理:失业率每上升1个百分点,实际GDP的增长就会下降2个百分点。奥肯定理表明,失业意味着资源没有得到充分利用。对个人而言,是人力资本的浪费和收入的减少;对国家而言,是实际GDP的减少。职业也是人的社会身份等级的体现。个人改善职业的向上流动和与社会经济结构相联系的一系列活动,使得职业结构不断变动,从而演变成社会发展与社会进步的动力。此外,人们为了追求未来“好职业”而从事学习和人力投资,更成为推动社会发展的巨大动力。

随着科学技术的日益进步,经济和社会的不断发展,职业也在不停地变迁,并呈现出社会职业种类越来越多、社会职业结构变迁的速度愈来愈快、脑

力劳动职位在社会职位总额中所占比重越来越大的趋势。未来学家预测,21世纪初我国在生物技术、信息技术、新材料技术、新能源技术、空间技术和海洋技术这6大领域将得到大力发展,并可以形成9大高科技产业,即生物工程产业、生物医药产业、智能机械产业、软件产业、超导体产业、太阳能产业、空间产业和海洋产业。

三、职业的分类

职业的分类由来已久,传统的“三百六十行”早已无法涵盖现代职业门类。有关资料显示,目前世界上职业的种类已达5位数。由于经济和社会条件不同,又有不同的管理需要,因此各国职业分类也有所不同。1958年,国际劳工组织(ILO)编制了第一部《国际标准职业分类》,它是各国编制本国职业分类的依据和进行国际交流的标准。在这个分类体系中,每一个职业都有一个5位的职业编码和一个名称及一个定义。职业定义又说明职业工作者的一般职权、主要职责和任务。

1. 我国的产业和行业

产业是国民经济活动最基本的类型,国家统计局1985年根据联合国的划分标准,把我国产业分为三大产业:第一产业、第二产业、第三产业。第一产业包括农业、林业、牧业、渔业、采矿业、水利业;第二产业包括工业和建筑业;第三产业是指第一、第二产业以外的服务和流通两大类,主要有流通部门、生产生活服务部门、文化科学教育部门、社会公共服务部门等。

行业是指从事相同性质的经济活动的所有单位的集合。我国于1984年颁布的《国民经济行业分类和代码》,把我国国民经济行业分为13个门类,1994年又进行了修订,2002年颁布了新的《国民经济行业分类》国家标准,大量充实了第三产业的新兴行业,新增加了信息传输、计算机服务和软件业、住所和餐饮业、租赁和商务服务业、水利环境和公共设施管理业、教育、国际组织七个门类。

新标准将国民经济行业划分为20个门类、95个行业大类、396个行业中类及913个行业小类。

2002年颁布的《国民经济行业分类》国家标准中的20个行业门类及其编码如表1-1所示。

2. 我国的职业分类

我国现行的职业分类标准是1999年颁布的《中华人民共和国职业分类大典》。它比照国际标准将我国职业划分为4个层次,包括8个大类、66个中类、413个小类、1838个细类(职业)。每个大类的名称,所含中类、小类和细类(职业)的数量如表1-2。

表 1-1 国家标准的 20 个行业门类

A	农、林、牧、渔	K	房地产业
B	采矿业	L	租赁和商务服务业
C	制造业	M	科学研究、技术服务和地质勘察业
D	电力、燃气及水的生产和供应业	N	水利、环境和公共设施管理业
E	建筑业	O	居民服务和其他服务业
F	交通运输、仓储和邮政业	P	教育
G	信息传输、计算机服务和软件业	Q	卫生、社会保障和社会福利业
H	批发和零售业	R	文化、体育和娱乐业
I	住宿和餐饮业	S	公共管理与社会组织
J	金融业	T	国际组织

表 1-2 职业的类型

类 别		中类	小类	细类(职业)
第一大类	国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人	5	16	25
第二大类	专业技术人员	14	115	379
第三大类	办事人员和有关人员	4	12	45
第四大类	商业、服务业人员	8	43	147
第五大类	农、林、牧、渔、水利业生产人员	6	30	121
第六大类	生产、运输设备操作人员及有关人员	27	195	1119
第七大类	军人	1	1	1
第八大类	不便分类的其他从业人员	1	1	1

八个大类的划分中,第一、第二大类主要是脑力劳动者,第三大类包括部分脑力劳动者和部分体力劳动者,第四、五、六大类主要是体力劳动者,军人和不便分类的其他从业人员是特殊类别。

第一大类包括国家机关及工作机构负责人;党群组织负责人;企业、事业单位及其工作机构负责人。

第二大类专业技术人员包括科学研究人员(自然科学与人文科学);工程技术人员和农林技术人员(工程师系列);科学技术管理人员和辅助人员;医疗卫生技术人员;经济业务人员(会计师、经济师);法律工作人员;教学人员;文

艺、体育工作人员；文化工作人员（记者、编辑等）；宗教职业者。

第三大类包括行政办事人员；政治、保卫工作人员；邮电工作人员；其他办事人员和其他有关人员。

国有企业单位按政府与企业的关系分为：国家直接管理类企业，国家半直接管理类企业，国家委托管理类企业。

国有事业单位包括：教育事业单位（包括大专院校和独立设置的研究生院、部，中等专业学校，中等师范学校，管理干部学院，干部学校，中、小学，幼儿园，盲聋哑学校，职工培训中心和电视大学教育机构）、科研事业单位（包括从事自然科学研究的研究机构和情报机构，从事社会科学的研究机构，从事综合科学的研究机构和情报机构等）、文化艺术事业单位（包括各种剧团、文工团，各类展览机构、图书馆、出版社、报社、杂志社，史料征集单位，各类博物馆和文化宫等）、广播电视新闻事业单位（包括中央人民广播电视台，国际广播电台，中央电视台及各地地方广播电台、电视台，新华社及国内外分社，中国新闻社及国内派外机构）、综合技术服务事业单位（包括气象台、海洋监测单位、环境保护和监测单位、电子计算机信息网络中心、独立设计院等）、卫生事业单位（包括各类医院、门诊部、卫生防疫站、妇幼保健院、药品检验机构等）、体育事业单位、社会福利事业单位、农林和水利事业单位等。

非国有企事业单位包括外商投资（外商独资、中外合资或合作）企业、集体所有制企业、乡镇企业、民营企业事业单位。

随着时间的推移和技术的进步，客观反映经济发展和科技进步的职业结构也发生了相应的变化，产业结构的调整在职业领域也引起了相应的反响，一批新职业（如电子商务师、项目管理师等）如雨后春笋般涌现。2004年7月，劳动和社会保障部启动了对《中华人民共和国职业分类大典》的补充和修订工作。修订的重点有两个方面：一是增补新职业，重点增加涉及我国国民经济发展中出现的孕育成熟的新职业；二是更新旧职业，对明显不适应现实情况的职业，根据社会经济的发展做适当调整。

第二节 职业素质结构与要求

人的职业素质结构包括能力、人格、理念、健康四大要素。每一个要素中又含有若干子要素，这些要素的不同组合就形成了人们各种不同的职业素质。一个人职业生涯是否成功，关键在于其是否具备生涯发展所必需的多种要素。这些要素有着科学、合理的组合，而这种组合反映了成功的职业所需要的职业素质的多维性。人的职业素质结构如图1-1所示。