

ZHIYE
SHENGYA
GUIHUA

ZHIYESHENGYAGUIHUA
& JIUYEZHIDAO

职业生涯规划 & 就业指导



花城出版社

职业生涯规划 与就业指导

花城出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划与就业指导

刘清怀主编.

—广州:花城出版社,2006.9

ISBN 7-5360-4823-8

I. 职… II. 刘… III. 职业选择 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 106062 号

责任编辑:赵 琪

责任校对:曾海宾

封面设计:朱会全

版式设计:吴 杰

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广州市官侨彩印有限公司

(广州市番禺区石楼镇官桥村)

开 本 850×1168 毫米 32 开

印 张 8

字 数 170,000 字

版 次 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印 数 7000 册

书 号 ISBN 7-5360-/I·

定 价 15.00 元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换。

《职业生涯规划与就业指导》

编委会

总顾问 焦兆平

顾问 张耀如 张连绪

主任 林翰雄 黄敏

主编 刘清怀

副主编 管小青 蔡丽珊 曾海宾

编委(按姓氏笔画排序)

万秀萍 尹明柴 卢剑锋 刘清怀 吴国君

张少珍 张松才 李丹 陈树根 陈炳君

周震宇 钟燕辉 黄洁琦 黄海燕 曾海宾

谢远康 廖建尚 管小青 蔡中兴 蔡丽珊

序 言

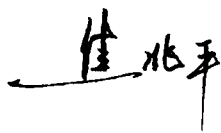
随着我国高等教育大众化及经济体制改革的深入，普通高等学校毕业生就业问题日益成为高等教育和社会的热点，成为国家的一件大事。从1999年扩招以来，高校毕业生人数不断增加，特别是从2003年起，每年都是数十万的增长，而消化增量的难度却进一步加大，大学毕业生的就业形势日益严峻。

目前，各高校特别是高职院校校正不断加强对就业指导服务工作的重视，一些高等学校还开始增设就业指导课程，并将该课程作为必修课，就业指导服务水平有了不同程度的提高。但总体上看，就业指导教育还处于探索起步阶段，许多实际工作中积累的经验需要进一步的整理、归纳、提炼上升到理论层面，需要加强探索和研究，建立起更加科学、系统和有针对性的课程体系。为了进一步完善和改善就业指导服务工作，我院在对多年来的毕业生就业指导工作方面的做法和经验加以总结和概括，并在借鉴国内外相关经验的基础上，结合高职院校的特点，组织编写了这本《职业生涯规划与就业指导》，以进一步推动高校的就业指导向专业化方向发展，帮助大学生健康成长、顺利就业。

该书较系统地阐述了职业、职业生涯规划、职业测验及职业选择等方面的知识，帮助学生了解自己、了解职业、了解职业测验、了解职业生涯发展和规划，并在此基础上，更加理智、更加科学地规划自己的职业生涯，做出正确的职业选择；此外，该书还详细地

讲述了就业形势、职业技能、择业准备、求职策略、择业程序、就业维权等内容，引导学生成长成才，帮助毕业生了解国家的就业方针政策，树立正确的就业观念，全面加强职业技能的培养与训练，并进行有针对性的择业准备，从而成功就业、顺利走向社会。

愿《职业生涯规划与就业指导》这本书对广大高校毕业生有所帮助，能为其他院校提供一个相互借鉴的平台，共同推进我国高等教育事业的发展。同时，也希望该书的出版，能进一步规范我院以就业为导向、以服务为宗旨的就业指导服务工作，使我院就业指导服务工作的专业化水平再上新台阶，使我院毕业生就业率继续保持在全省高职高专院校的前列，进一步发挥好我院“广州市高职院校的龙头”作用。

A handwritten signature in black ink, reading '佳北平' (Jia Beiping). The signature is stylized with a horizontal line extending to the left of the first character.

2006年7月28日于青山湖

目 录

绪 论

- 第一节 课程开设的背景 (1)
- 第二节 课程的内容、任务和意义 (3)

第一章 就业形势

- 第一节 职业发展趋势 (8)
- 第二节 大学生就业形势 (12)
- 附：番禺职业技术学院毕业生就业概况 (17)

第二章 大学生职业生涯规划

- 第一节 职业生涯 (20)
- 第二节 职业生涯规划 (23)
- 第三节 大学生职业生涯规划 (33)
- 附：《番禺职业技术学院大学生职业生涯规划手册》表格 ... (47)

第三章 职业测验与职业选择

- 第一节 职业测验 (52)
- 第二节 职业选择 (59)

第四章 职业技能与择业准备

- 第一节 择业观念 (70)
- 第二节 职业素质 (75)

第三节	基本技能	(81)
第四节	社会实践与职业培训	(85)
第五节	角色转换与职业道德	(92)

第五章 求职策略

第一节	大学生求职的途径	(104)
第二节	就业信息的获取与处理	(110)
第三节	求职材料的准备	(118)
第四节	面试策略	(129)

第六章 就业政策与就业维权

第一节	大学生就业方针与政策	(141)
第二节	大学生求职就业的权利与义务	(143)
第三节	劳动合同与协议书	(153)

第七章 就业程序与毕业生派遣

第一节	就业程序	(163)
第二节	《推荐表》与《登记表》	(172)
第三节	《就业协议书》	(174)
第四节	暂缓就业	(176)
第五节	报到证	(180)
第六节	毕业生档案、户口和党员组织关系	(183)
第七节	专科升本科的相关内容	(193)

第八章 岗位创业与自主创业

第一节	岗位创业	(201)
第二节	自主创业	(211)
附录		(223)
后记		(245)



绪论

高等教育体制改革使我国高等教育正处于从“精英教育”向“大众教育”转变，大学生就业制度也从“统一分配”向“双向选择、自主择业”的方式转变和发展。在这种新的形势下，开设就业指导课程，引导学生转变就业观念，提高综合素质，健康成长成才，帮助学生熟悉国家就业政策，了解社会职业信息，掌握求职技巧，不断提升职场竞争力和主动适应社会的能力，显得尤为必要。

第一节 课程开设的背景

一、职业规划和就业指导现状

1、职业规划和就业指导在我国的发展

早在新中国成立之前，就业指导就已在国内出现，并在实践中得到了一些发展。1916年，清华学校为了指导学生择业，发起了职业演讲活动，聘请名人、专家进校演讲职业问题，指导学生填写工作志愿，以预测就业趋势。1925年，清华学校庄泽宣教授编写《职业指导实施》一书。此后，许多学校如中央大学、区立上海中学、南京中学等，陆续设立了职业指导机构。当时的国民政府有关机构还通过了推行职业指导的议案并制定了实施办法。然而，由于当时的历史条件，旧中国的职业指导开展受到极大限制，整体收效甚微。

2、我国职业规划和就业指导的发展

新中国成立后，国家对劳动力就业采取计划安排的办法，所

以就业指导一度被思想教育所取代。改革开放以后,就业指导逐步推开。1979年我国出现了一种新的社会劳动组织形式劳动服务公司。20世纪80年代初,各地开始设立人事交流中心,为指导社会再就业人员谋求职业提供服务。随着高校毕业生就业制度改革的深入,高校毕业生就业指导也应运而生。1988年国家教委高校学生司出版了《大学生求职择业指导》。从大学来说,深圳大学较早成立了就业指导中心。深圳大学是一所不包分配的大学,就业指导中心是为学生就业架桥铺路的服务机构。“中心”开设就业辅导课,发行《就业指导报》,利用“电脑”搜集、贮存就业信息,设置就业信息公布栏,组织用人单位进行招聘等,形式活泼多样。

进入90年代,原国家教育委员会成立了全国高校毕业生就业指导中心,并要求各地和各高校也要逐步建立就业指导机构,开展工作。原国家教育委员会高校学生司和全国高校毕业生就业指导中心还定期出版发行《毕业生就业指导报》。许多省市和高等学校纷纷建立“毕业生就业指导中心”,并为毕业生开设“就业指导”讲座或课程。

1997年,全国高校毕业生就业指导中心制订了《大学生就业指导教学大纲》。2002年3月2日,国务院办公厅转发了教育部、公安部、人事部、劳动和社会保障部《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》(国办发[2002]19号),对今后一个时期高校毕业生的就业提出了指导意见,这些都预示着大学毕业生就业指导工作进入到了一个新的阶段。

二、职业规划和就业指导课开设的状况



目前,各高校特别是高职院校正不断重视该课程的开设,有的院校已将该课程作为必修课。开设职业规划和就业指导课已成必然之势。

很多学校此前是以职业设计导航、职业素质训练亦即素质拓展活动、举办就业指导系列讲座等形式,对学生进行相应的职业规划和就业指导工作。现将该项工作课程化是对原有职业规划和就业指导工作的系统化的一种举措,也是该项工作发展的必然。

第二节 课程的内容、任务和意义

一、职业规划和就业指导课内容、任务

高校学生的职业规划和就业指导是引导学生成长成才,帮助毕业生了解国家的就业方针政策,树立正确的就业观念,保障毕业生顺利就业的有效手段,其主要内容包括以下几个方面:

1、就业理论指导

理论指导是职业规划和就业指导的重要内容,主要是对大学生进行思想教育,引导学生树立正确的人生观、人才观、择业观和就业观,帮助大学生科学认识和正确对待就业。这是由我们国家的性质和高等教育的培养目标所决定的,也是做好大学生就业工作所要求的。要重点解决好以下几个问题:

(1) 就业形势

通过对就业形势的了解,真正看清自己所处的就业状况,

正确看待就业压力，明确自身努力的方向。

(2) 树立正确的成才观和择业标准，确立高尚的求职道德

职业规划和就业指导应该成为大学生从进入高校时就开始的关注点，应与大学生的学习目的融为一体，贯穿于学习阶段的全过程。通过理论指导，避免和纠正大学生在择业中的短期行为，使其能正确处理社会需要与个人成才、事业与生活、个人与集体等各种关系。正确的择业标准，是建立在科学的世界观、人生观、价值观基础上的。就业中的思想教育是大学生思想政治教育的继续和深入，能够帮助大学生在社会主义市场经济条件下，理性地选择职业。求职道德是大学生素质的重要展示，是给用人单位留下的第一个印象。通过理论指导，使大学生在就业过程中，做到实事求是，诚实正直，与人为善。

(3) 做好职业发展规划、提升自身职业素质

在老师的指导下，不断修正自己的职业规划，通过职业测验等手段，有针对性地进行职业素质训练，提升自身的职业技能和相应素质，为顺利就业打下良好基础。

2、就业政策法规指导

(1) 就业政策指导

使学生了解国家制定的全国性的就业改革、有关部门和省市制定的行业性和区域性就业政策以及所在学校制定的具体实施意见，按有关规定就业。学校一般会根据国家政策和地方政策提出工作意见。就业政策的指导应该在大学毕业生择业前进行。

(2) 劳动法规指导

大学生就业的实质是与用人单位建立劳动合同关系。指导



大学毕业生依法办事，用劳动法维护自身的权益，履行应尽的义务。如《劳动法》规定：妇女享有与男子平等的就业权利。又如“违反法律、行政法规的劳动合同；采取欺诈、威胁等手段订立的劳动合同为无效合同”等等，都是大学生应该懂得且应掌握的。

（3）就业工作程序指导

毕业生就业工作程序一般从毕业生在校的最后一学年开始。对毕业生进行就业工作程序的指导，有利于大学毕业生在规定的时段内收集信息，参与双向选择、进行毕业鉴定、办理报到手续等，而不影响学校正常的教育秩序和学生的学习。学校通过就业指导，广泛宣传就业政策，引导毕业生走出择业的“误区”，使毕业生根据国家需要并结合个人实际，有针对性地选择职业。

3、求职策略指导

就大学生求职的主要途径、就业信息的获取与处理、求职材料的准备和面试策略等进行指导，特别是就业信息的获取与处理上，学校要通过多种渠道收集和掌握社会需求信息，通过整理、归纳和分析，预测就业动态和人才的供需矛盾，了解和掌握用人单位对人才素质的要求，并及时将信息传递给学生。同时要帮助毕业生提高收集、利用信息的能力，充分、准确地掌握和利用有效信息能够得到满意的就业选择，在一定程度上，就直接影响到职业的选择和事业的发展。

4、走向职业成功的指导

学生从学校走向社会，是人生道路上的一大转折。迈向工作岗位时，需要一个适应的过程。如何尽快适应环境，进入新的角色状态，完成心理调适，这便是就业指导需要解决的问题。要通

过走向社会的指导,帮助学生及时调整自己的心理,尽早进入新的角色状态;尽快适应环境,适应社会;树立信心和责任感,用自己所学知识在实际工作中乐业、敬业,脚踏实地地在岗位创业或自主创业上干出一番事业。

二、职业规划与就业指导的意义

在新形势下,有效地对大学生的职业规划及求职择业予以正确的指导,无论是对社会和用人单位,还是对高等学校和毕业生个人,都具有十分重要的现实意义。

1、有利于大学生的成长、就业与成才

通过指导,帮助大学生进行切合实际的职业规划,传授求职技巧,培养自我推销能力。同时,大学生的就业成功与否,又和其素质状况直接有关,这要求大学生一进大学就要有职业设计。大学生就业的过程也是受教育的过程,如展示真实形象、锻炼表达能力、增强团队意识、遵守市场规则等,不仅是对就业的具体指导,还是对今后事业发展的长远指导。就业是迈开事业的第一步,不能只是为就业而就业,而是通过就业来成就事业,展示人生的价值。因此,大学生就业指导的意义在于大学生成才的全过程。

2、有利于高等教育体制的深化改革

大学生就业的状况直接影响到高等教育的改革与发展。高等教育是否与经济建设和社会发展相适应,通常可以通过对毕业生的需求情况反映出来,高校培养人才的质量,也可以在用人单位对毕业生的实际使用中,得到检验和评价。因此,通过毕业生就业工作这个环节,可以对就业中反馈的信息进行分析和研究,以推进高校人才培养模式的改革和专业结构的调整,加快学校的发



展，使高校培养的人才适应和满足我国现代化建设的实际需要。

3、有利于人才资源的合理配置

对毕业生进行求职择业指导，就是要改变过去那种人才资源配置不合理的现象，使用人单位了解各类专业情况和使用方向，了解毕业生的心理和生理特点，以便科学、合理地安排、使用毕业生，真正做到人尽其才，才尽其用；同时，使毕业生充分地了解社会发展对人才的需求，从而找到最适合自己的位置，充分发挥自己的才能，使人才资源合理配置。

4、有利于国家人事制度的改革和社会的稳定

据统计，我国高校毕业生2002年有145万，2003年达212万，2004年达280万，2005年达338万，2006年达413万，今后还会继续增加，社会的就业压力逐渐加大。要解决这个问题，必须进行国家人事制度改革。大学毕业生的职业理想，常常受到传统择业观的误导，如迷恋大型企业、追求热门职业，自我期望值过高等等，这些造成很多岗位毕业生不愿去，而想去的又没有岗位。加强对大学毕业生求职择业的指导，可以让毕业生系统、全面、正确地了解国家的有关政策、规定以及社会对人才的需求，提前从思想和心理上做好准备，积极、主动地参与和适应就业竞争。否则，人才的闲置和不合理使用会造成极大的浪费，也会给社会稳定带来不利的影响。

第一章 就业形势

当今，随着高校的扩招，大学毕业生越来越多，就业竞争越来越激烈。把握当今就业形势，认清职业发展趋势与状况，对毕业生的意义十分重大。

第一节 职业发展趋势

一、职业发展趋势综述

随着我国改革开放的日益深化，社会职业的变迁。这种变迁的大致状况是：由于农业社会、工业社会和后工业社会即信息社会的多元特征并存，社会分工的确具有许多中国特色，比较显著的一个宏观特征是，第一、二产业的社会职业以消亡变动和重组为主，第三产业正迅猛发展，如交通运输业、邮电通讯业、商业、服务业、金融保险业、信息咨询业、租赁广告业、卫生、体育、教育培训和文化艺术等等，尤其是信息产业有着巨





大潜力，国外有人把它称为第四产业。这些新兴行业的出现和兴起，将为社会提供更多的就业岗位。但同时第一、第二产业由于新技术、新成果的不断推广应用，传统行业又提供了新的发展机遇。比如农业，由于新技术的应用，本行业传统观念的更新，新的生产方法和发展思路给农业这一传统产业带来了前所未有的职业选择机会。

这就出现了与过去大学毕业生被分配的不同情况：一是劳动岗位中体脑混合且体力劳动所占的比例越来越少；二是与传统专业绝对对口的岗位越来越少；三是劳动岗位的地域空间越来越小，行业特征不像过去那么鲜明；四是岗位所需的职业知识和技能更新周期加速，复合程度提高，如此特征，将使复合型通用型专业的大学生择业余地较大，将使用用人单位对大学生的非专业综合素质的要求空前提高。

具体讲，目前职业变迁和发展有如下趋势：

(1) 社会职业种类越来越多。随着社会分工的发展和职业的分化，职业已远远超过“三百六十行”，据有关资料介绍，大约在本世纪70年代，全世界职业种类就超过42000种，目前则更多。

(2) 社会职业结构变迁的速度越来越快。从农业革命到工业革命经历了数千年，而从工业革命到新的产业革命，才200多年。就在这200多年里，不断出现新的行业，且行业的主次地位的变化也越来越快。工业革命时期，主要是纺织业。进入20世纪，钢铁、汽车和建筑业才先后超过纺织业，但是，电子行业从产生发展到成为一个主要行业，只用了几十年时间。