

高职高专“十二五”规划教材

大学生职业规划 与 就业创业指导

《大学生职业规划与就业创业指导》编委会 编



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

大学生 职业规划与就业创业指导

《大学生职业规划与就业创业指导》编委会 编



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与就业创业指导 / 《大学生职业规划与就业创业指导》
编委会编. —北京: 首都师范大学出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5656-0663-2

I. ①大… II. ①大… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 008270 号

DAXUESHENG ZHIYE GUIHUA YU JIUYE CHUANGYE ZHIDAO
大学生职业规划与就业创业指导
《大学生职业规划与就业创业指导》编委会 编

策 划 聚才融智
责任编辑 杨 然
封面设计 刘从从

首都师范大学出版社出版发行
地 址 北京西三环北路 105 号
邮 编 100048

北京市凯鑫彩色印刷有限公司
全国新华书店发行

版 次 2012 年 1 月第 1 版
印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 20
字 数 358 千字
定 价 25.00 元

版权所有 违者必究
如有质量问题 请与我们联系退换
购书电话:010-62878588,62876477

《大学生职业规划与就业创业指导》 编委会

主 任 刘庆忠

委 员 (依姓氏笔画为序)

王占京	王立静	王全英	王金诺
王学东	牛五强	朱凤琴	任保奎
孙 红	李卫东	李书友	李国忠
李鹏林	张西富	张敏肖	张新国
陈永富	周其虎	郑立森	赵永良
赵晓艳	侯莹莹	祝 周	贺继伟
黄海燕	韩冰凌	冀洪革	

主 审 郑立森 周其虎

主 编 王金诺

副 主 编 张西富

编修人员

卜善磊	王伟光	王寿红	王志杰	左恒芬
刘昌华	孙利峰	祁秀荣	吴公莹	李志孝
李新芳	李 鑫	周克刚	苗庆明	赵 伟
赵 鹏	郝 勇	侯显涛	徐 斌	徐 静
徐 群	蔡 蕊	蔡国栋		

出版说明

为了深入贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神，我们根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，在职业教育专家的指导下，借鉴同类教材的相关研究成果，组织山东畜牧兽医职业学院学生就业部门的同志和教学一线的老师，编修了《大学生职业规划与就业创业指导》一书。

该教材有以下几个特点：

1. 理念新颖。充分体现以学生为中心的教学观和课程整合观，把大学生的长远职业教育与眼前就业教育、职业素质教育与求职技巧教育、职业政策教育与职业维权教育紧密结合起来。

2. 结构合理。根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，设置了职业规划篇、求职择业篇、自主创业篇，每篇包括若干章节，既体现了知识的整体性，又突出了重点内容。

3. “本土”特色浓。无论是知识点的阐述，还是案例和附录内容的选择，在贯彻教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的同时，兼顾牧医类专业实际和山东地区毕业生就业的特殊要求，较好地体现了校本教材的特色。

4. 实用性强。该教程本着简明、适用、够用的要求，设置框架，编写内容，使读者从中既能学到职业指导和就业教育的理论知识，又能掌握求职就业的基本技能，是一部比较贴近在校大学生实际的职业生涯规划与就业指导的教科书。

该教材编写分工如下：职业规划篇由张西富统筹，卜善磊、赵伟、李新芳、李鑫、郝勇、徐斌、蔡国栋参编；求职择业篇由王金诺统筹，王伟光、李志孝、周克刚、王寿红、王志杰、吴公莹、孙利峰、蔡蕊参编；自主创业篇由王金诺统筹，左恒芬、祁秀荣、侯显涛、赵鹏、徐静、苗庆明、徐群参编；附

录部分由王金诺统筹，刘昌华参编。本教材由山东畜牧兽医职业学院郑立森教授和周其虎教授主审，王金诺主编，潍坊市人事考试（职业技能鉴定）中心张西富为副主编。全书由刘庆忠统稿。

该教材的编写过程中，借鉴、参考了部分已出版的专著和教材的相关研究成果，部分内容系王金诺主持的山东省职业教育与成人教育“十二五”规划课题“高职畜牧兽医类学生就业指导的现状与对策研究”（课题编号：2011ZCJG198）的阶段成果。本书的出版得到了首都师范大学出版社领导的指导与帮助，在此谨致以衷心的感谢！

由于作者水平所限，加之时间仓促，本书难免存在不足和不当之处，真诚希望广大读者批评指正。

《大学生职业规划与就业创业指导》编委会

二〇一二年一月

目 录

职业规划篇

3	第一章 职业规划概述	99
3	第一节 职业	99
10	第二节 职业生涯	101
17	第三节 职业生涯规划	101
25	第二章 人职匹配	101
25	第一节 人职匹配理论	101
26	第二节 性格与职业	101
30	第三节 气质与职业	101
34	第四节 兴趣与职业	101
38	第五节 能力与职业	101
41	第六节 价值观与职业	101
45	第三章 职业测评	101
45	第一节 职业测评概述	101
46	第二节 职业测评的基本方法	101
48	第三节 职业测评的主要内容和工具	101
75	第四章 职业目标决策	101
75	第一节 职业目标决策概述	101
77	第二节 职业目标决策的原则与内容	101
82	第三节 职业目标的分解与组合	101
89	第四节 职业目标决策的基本方法	101

目 录

求职择业篇

99	第五章 就业准备
99	第一节 思想准备
104	第二节 心理准备
106	第三节 知识准备
109	第四节 能力准备
113	第五节 信息准备
117	第六章 就业方式
117	第一节 进入企业
124	第二节 到基层就业
131	第三节 当兵入伍
135	第四节 专升本
137	第五节 就业见习
139	第七章 就业制度政策
139	第一节 我国现行的就业制度
144	第二节 我国现行的就业政策及规定
153	第八章 求职技巧
153	第一节 如何制作与投递个人简历
159	第二节 如何应对笔试
160	第三节 如何应对面试
172	第四节 如何谈薪酬
179	第九章 就业权益保护
179	第一节 求职过程中的权益保护
189	第二节 劳动过程中的权益保护

目 录

自主创业篇

- | | |
|-----|--------------------|
| 205 | 第十章 自主创业概述 |
| 205 | 第一节 大学生自主创业的重要意义 |
| 208 | 第二节 创业者应具备的素质和能力 |
| 215 | 第三节 创业应具备的外在条件 |
| 217 | 第四节 创业的类型和方式 |
| 222 | 第五节 创业的基本程序 |
| 225 | 第十一章 选项选址选名 |
| 225 | 第一节 如何选定创业项目 |
| 236 | 第二节 如何选定企业地址 |
| 240 | 第三节 如何选定企业名称 |
| 245 | 第十二章 拟定创业计划 |
| 245 | 第一节 拟定创业计划的基本要求 |
| 247 | 第二节 创业计划的主要内容和编写步骤 |
| 251 | 第三节 编制创业财务计划 |
| 262 | 第十三章 筹集创业资金 |
| 262 | 第一节 筹集创业资金的渠道 |
| 272 | 第二节 创业筹资的基本要求 |
| 274 | 第三节 银行信贷融资的运作策略 |
| 278 | 第十四章 办理创业手续 |
| 278 | 第一节 选择企业法律形式 |
| 284 | 第二节 办理工商登记手续 |
| 291 | 第三节 办理税务登记手续 |
| 294 | 第四节 办理银行开户手续 |

目 录

- | | | |
|-----|---------------------------------|-----|
| 296 | 附 录 | 296 |
| 296 | 附录一：山东省高校毕业生就业信息网使用指南 | 296 |
| 306 | 附录二：山东省省、市人事部门通讯录 | 306 |
| 307 | 附录三：全国各省、市、自治区毕业就业
工作主管部门通讯录 | 307 |
| 308 | 附录四：各地毕业生就业信息网 | 308 |

职业规划篇



- ▶ 职业规划概述
- ▶ 人职匹配
- ▶ 职业测评
- ▶ 职业目标决策

第一章 职业规划概述

【学习目标】

了解职业、职业生涯、职业生涯规划的科学内涵及特征；了解现代职业的发展趋势及对求职的素质要求；了解制定职业生涯规划的一般原则和步骤，为实现自己的职业理想奠定知识和理论基础。

第一节 职业

一、职业的含义和特征

(一) 职业的科学含义

职业 (occupation) 一词，不同于工作 (job)。因此，职业问题不是简单的工作问题。在德语中，职业一词为“Beruf”，乃是“天职”之意，它意味着个人毕生应当为之而不懈奋斗。因此，职业本身已经包含了职业精神和职业道德的内容，它是一种具有高尚性的事业。

职业一词的本意至少包涵了两个方面的含义：

首先，职业体现了专业的分工。没有高度的分工，也就不会有现代意义上的职业观念，职业化意味着专门从事某项事务；

其次，职业体现了一种精神追求。职业发展的过程，也是个人价值不断实现的过程，职业要求个人对它忠诚。

对于职业 (occupation) 的含义，不同学派的学者们有着不同的看法。美国社会学家塞尔兹认为，职业是一个人为了不断取得个人收入而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。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”。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，把职业可定义为“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，索取合理报酬作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。”



从词义学角度来看，“职业”一词是由“职”即职责、权利、义务与“业”即业务、事业、行业两字的含义构成。因此，可以将职业理解为承担了某种责任和义务的行业和专门化的活动。从社会学的视角审视职业的含义，职业是一个人的社会角色之一，是认识一个人的社会身份、社会地位、个人才能的重要参照系。所以，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、专门类别的社会劳动，它要求劳动者具备一定的生活素质和专业技能，它是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操等方面的综合反映；也是一个人的权利、义务、职责的具体表现，从而是一个人社会地位的一般性表征。

职业的含义对大学生来说，有三层启示，一是对个人自身来说是一种生存；二是发展个性，或者说是发挥个人才能；三是参与社会劳动，承担社会义务，为他人提供服务。

（二）职业的特征

职业的特征包括技术性、经济性、社会性、同一性、差异性和时代性等。

1. 技术性

职业的技术性指职业本身的技术要求与个人可在职业岗位上发挥才能和专长两个方面。由于不同职业之间存在着差异，再加上随着技术的进步和经济结构的变动，每一种职业本身对于技术的要求也有所不同。因此，对从业者的知识和技能的要求也各有不同；而对于个人而言，要想最大限度地发挥自己的个性和才能，需要通过某种职业在劳动岗位上来完成，这样才能使自己的知识和才能不断增长，使自己不断地成长。

2. 经济性

职业的经济性即指维持生存，从中取得收入。职业是个人获得收入的主要来源，是个人赖以生存以及维持家庭生活的手段。这是职业活动区别于其他劳动，如义务劳动、勤工俭学等的一个重要标志。获得报酬是人们从事职业活动的目的之一，也是支撑其完成其他活动的条件和基础。

3. 社会性

职业的社会性即指职业的社会角色。职业需要人来承担，人从事了某种职业，也就参与了某种社会劳动，同时也承担起了某种社会角色，因此，要尽义务。比如，法官既是一种职业，又是一个社会角色，就要承担起维护法律尊

严、维护社会秩序的社会义务。对于社会而言，职责具有实现社会控制、维持社会运转、为社会创造财富的功能。

4. 同一性

某一类别的职业内部，其劳动条件、劳动对象、生产工具、操作内容、人际关系等都是相同的或相近的。由于情境相同，人们就会形成同一的行为模式，有共同语言，很容易被认同。同行、同事，就是有一定类似之处的人群。正是基于职业的同一性，才构成工会、行会、同业公会等社会组织，才有从业者的利益共同体。例如，工会就是保障会员们的工资收入、就业机会、福利保险等共同利益的团体。

5. 差异性

职业的差异性即指不同职业之间存在的差别。这些差别首先是劳动分工的差别，同时也包括职业劳动者的社会心理、从业者个人的行为模式等。一般来说，人类社会作为一个有机体，必然存在分工，存在着多种多样的职业。无论称“三百六十行”，还是现代社会成千上万种职业，各类职业大相径庭，隔行如隔山。职业的这种差异导致了不同职业者的不同社会人格以及在职业转换中的矛盾与困难。随着劳动分工的深化、技术的进步、经济结构的变动和社会的发展，新的职业不断产生，职业差异还在继续加大。

6. 时代性

职业的时代性有两个含义：一是职业随着时代的变化而变化，一部分新职业产生，替代一部分过时的职业；二是每一个社会都有自己的“时尚”，它表现为该社会中人们所热衷的职业。我国曾出现过的“当兵热”、“从政热”、“高考热”、“下海热”、“出国热”、“外企热”、“考研热”、“公务员热”等，都反映出特定时期人们对某种职业的热衷程度。

二、职业分类

职业分类是由产业和行业的分类决定的。要了解职业的分类，就必须了解产业和行业的分类。

（一）我国的产业分类

我国的产业是国家经济部门按照国民经济的产业结构进行划分的，通常分为三大产业部门，即第一产业、第二产业和第三产业。

第一产业包括农业、林业、牧业、渔业和水利业。广义上讲,农业包括采集、种植、狩猎、捕鱼、畜牧在内。

第二产业包括工业和建筑业。按照产品的经济用途,可以将整个工业分为两大类:生产生产资料的工业和生产消费资料的工业。前者称为重工业,包括机械、冶金、电力、煤炭、石油、燃料、化工等工业;后者称为轻工业,包括纺织、造纸、食品、皮革等工业。

第三产业是指第一、第二产业以外的流通和服务两大产业。它包括以下四个部分:(1)流通部门,如商业、饮食业、交通运输业、邮政电信通信业、物资供销和仓储业等;(2)服务部门,如金融、保险、房地产业、公用事业、居民服务业、旅游业和咨询服务业等;(3)科教文卫体育部门,如教育、文化、广播电视事业、科学研究事业、卫生、体育和社会福利事业等;(4)机关团体,如国家机关、党群组织和社会团体等。

(二) 我国的行业分类

行业是指从事相同性质的经济活动的职业及其所有单位的集合。行业是采用经济活动的同质性原则划分的,即每一个行业类别都按照同一种经济活动的性质划分。国民经济行业分类是对全社会经济活动进行的标准分类,它为国民经济核算和各项专业统计按照经济活动观察事物提供了详细、科学的分类依据。

我国于1984年颁布了《国民经济行业分类和代码》,把我国国民经济分为13个门类。1994年进行了修订,分类有所调整和增加。2002年,根据我国的具体国情,国家统计局对此予以再次修订,并将标准名称改为《国民经济行业分类》(GB/T4754-2002)。新标准将国民经济行业划分为门类、大类、中类和小类四级,共有20个行业门类,95个大类,396个中类,913个小类。20个门类的名称是:(1)农林牧渔业;(2)采矿业;(3)制造业;(4)电力、燃气及水的生产和供应业;(5)建筑业;(6)交通运输、仓储和邮政业;(7)信息传输、计算机服务和软件业;(8)批发和零售业;(9)住宿和餐饮业;(10)金融业;(11)房地产业;(12)租赁和商务服务业;(13)科学研究、技术服务和地质勘察业;(14)水利环境和公共设施管理业;(15)环境管理业;(16)居民服务和其他服务业;(17)教育;(18)卫生、社会保障和社会福利业;(19)文化、体育和娱乐业;(20)公共管理和社会组织。

(三) 我国的职业分类

所谓职业分类,是指采用一定的标准和方法,依据一定的分类原则,对从

业人员所从事的各种专门化的社会职业所进行的全面、系统的划分与归类。

在我国行业分类的基础上,国家劳动部、国家统计局、国家技术监督局于1995年组织编制《中华人民共和国职业分类大典》,将我国所有职业分为8个大类:(1)国家机关、党群组织工作人员、企事业单位管理人员;(2)各类专业、技术人员;(3)办事人员和有关人员;(4)商业与服务人员;(5)农林牧渔业生产人员;(6)生产人员、运输人员和有关人员;(7)军队;(8)不便分类的其他劳动者。

在上述8个大类中包含66个中类、413个小类和1838个细类。从2004年起,国家根据社会经济发展需要,建立了新职业定期发布制度,并不断补充与修订国家职业分类体系。职业分类大典2005增补本又收录了77个新职业,这些新职业涉及第一、第二、第三产业,主要集中在现代制造业和现代服务业,以管理、策划、创意、设计、分析、制作和健康、环境管理居多。

三、职业的发展趋势

(一) 全球职业变化发展态势

1. 增长和发展中的职业

无论在生产部门还是服务部门中,新型的职业和职业活动都不断地涌现出来。

(1) 在生产领域,尽管第一、第二产业的职业数量在减少,从业人员总量和比例也在减少,但由于在这两个产业中生产的知识和技术密集程度的提高,又出现了一些新的职业或者职业群。典型的有第一产业中的基因和转基因工程师、遗传工程师、细胞工程师、生态农业技师和技工、生化实验技师和技工、节水灌溉技师和技工;第二产业中的加工中心工程师和技师、环境监测工程师、计算机辅助设计工程师和技师(CAD)、计算机辅助制造技师和技工(CAM)、纳米材料生产技师和技工以及航空航天材料技师和技工等。

(2) 在服务领域,由于生产活动方式的变化以及生活内容的增加,新产生的职业数量远远大于生产部门。这些新职业主要集中在信息服务业、管理和咨询服务业和社会服务业三个主要方面。

信息服务业:信息产业是发展最快的产业。与信息产业相关的职业也是发展速度最快的职业群。据经济合作与发展组织统计,信息职业已占各种新生职业总和的40%以上。另据美国的统计,美国从事信息和知识生产、分配与传递的人数已超过全部从业人员的半数。信息和通信技术的急剧扩张,导致了对计