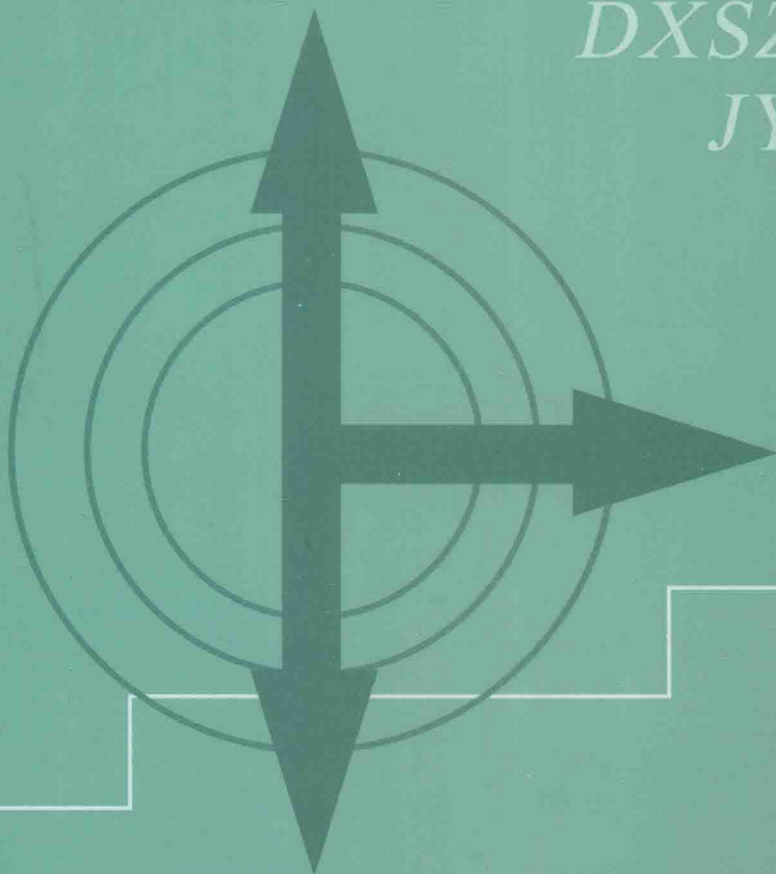


21世纪高等职业学校规划教材

大学生职业发展与 就业指导教程

主编 支卫兵 谢超

*DXSZYFZY
JYZDJC*



西北工业大学出版社

21 世纪高等职业学校规划教材

大学生职业发展与就业指导教程

主 编:支卫兵 谢 超

副主编:张惠英 刘诏荡 林 枋 罗海滨

主 审:张爱萍



西北工业大学出版社

【内容简介】 本书针对当前高等职业学校毕业生就业工作特点,全面阐述了大学生职业生涯与发展规划、求职过程指导以及自主创业等方面的相关知识,既有理论概括,又有案例引导、活动设计,融理论知识、趣味性和思维创新于一体。书中的部分案例出自于企业招聘过程中的真实事例,具有极强的现实性和指导意义。

本书可用于高等职业学校就业指导课程和讲座教材,也可作为从事职业培训和就业指导工作人员的培训教材和参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导教程/支卫兵,谢超主编.—西安:西北工业大学出版社,2010.9
ISBN 978-7-5612-2881-4

I.大… II.①支… ②谢… III.①大学生—职业选择—高等学校:技术学校—教材
IV.①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 158515 号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮编:710072

电 话:(029)88493844,88491757

网 址:www.nwpup.com

印 刷 者:江西千叶彩印有限公司

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

印 张:15.25

字 数:371 千字

版 次:2010 年 9 月第 1 版

2010 年 9 月第 1 次印刷

定 价:26.80 元

前 言

职业发展与就业指导课程建设是高校人才培养工作和毕业生就业工作的重要组成部分。对大学生加强以职业发展为主导的就业教育,是社会对全面提升大学生素质的客观要求,是高等职业教育主动适应市场经济体制和就业制度改革的需要,是职业教育实现自我完善和可持续发展的根本要求。

本书依据国家教育部关于大学生职业发展与就业指导课程教学要求,结合当前高等职业院校大学生职业生涯规划与毕业生就业工作实际,从宜教宜学的目的出发,全面阐述了学生在校期间应如何为毕业时的求职就业做准备,以及如何应对在求职择业过程中所遇到的实际问题。具体包括建立职业生涯意识、进行科学合理的职业规划、树立良好的职业理想、提升职业素质、把握就业环境与就业形势、就业准备与适应、就业法律与政策指导、求职途径与技巧以及自主创业等内容。

作为专门针对高职生的生涯规划与就业指导教材,本书在编写过程中将高校的理论教学研究与专业机构的就业指导应用研究相结合,是就业指导教学校企合作的结晶。江西工业职业技术学院分管就业工作的副院长支卫兵和清华大学职前教育研究院、锦程网专家、高级职业指导师谢超共同担任本书主编,并负责本书的统稿等工作,同时邀请了学院部分就业指导教师和企业人力资源部高管参与部分章节的编写,并为本书提供了大量就业案例及参考资料。

本书在编写过程中,得到了江西省高等院校毕业生就业工作办公室、江西省高等院校毕业生就业指导服务中心的大力支持,张爱萍主任亲自审稿;江西工业职业技术学院领导高度重视,其他兄弟院校领导和专家也提出了许多意见和建议,在此表示衷心的感谢!本书参阅了国内外公开出版的优秀教材和文献资料,在此一并致谢!

由于时间和能力所限,书中不足之处在所难免,恳请广大读者提出宝贵意见,以便今后进一步修订和完善。

编 者

2010年7月

目 录

第一部分 职业生涯与发展规划篇

第一章 建立职业生涯意识	1
第一节 职业与职业生涯	1
第二节 大学生生涯规划与职业发展	9
第三节 职业理想与职业决策	16
第四节 高职生职业规划	28
第二章 认知自我	38
第一节 自我认知及气质培养	38
第二节 个人性格、职业兴趣对职业的影响	43
第三节 价值观对职业的影响	50
第四节 职业能力对职业的影响	54
第五节 职业素质提升	56
第三章 职业与就业	67
第一节 职业分类与职业认知	67
第二节 就业与就业意识	82
第三节 高职毕业生就业形势	86
第四章 职业适应与发展	93
第一节 从校园人到职业人的过渡	93
第二节 工作中应注意的因素	102

第二部分 就业指导与创业教育篇

第五章 就业准备与适应	108
第一节 就业指导概述	108
第二节 就业心理准备	116
第三节 就业信息搜集	123
第四节 就业材料准备	127

第六章 就业政策与权益保护	135
第一节 现行大学生就业政策与制度	135
第二节 求职过程中常见的侵权及违法	143
第三节 正确认识与合理利用中介机构	148
第四节 就业协议书与劳动合同	153
第五节 就业权益的法律保护	167
第七章 求职途径与技巧	172
第一节 毕业生就业程序与途径	172
第二节 自荐求职	176
第三节 接受面试	181
第四节 参加笔试	186
第八章 自主创业	191
第一节 创业素质	192
第二节 创业准备	196
第三节 创业行动	201
第四节 创业风险	207

附 录

附录一 大学生国家就业政策百问	216
附录二 大学生职前教育网络学堂项目简介	235
参考文献	238

第一部分 职业生涯与发展规划篇

第一章 建立职业生涯意识

第一节 职业与职业生涯

一、职业的内涵

职业是当今社会人们赖以生存与发展的基本手段之一,是人们交往、生活、工作的最基本要素。难以想像,一个没有以职业为依托的人,怎么能生存于这个充满竞争的时代。由此不难理解,职业对人们生存乃至发展的重要性。

1. 职业的含义

从词义学的角度看,“职业”一词是由“职”和“业”构成的。所谓“职”,包含着职位、职责的意思;所谓“业”包含着从事业务、事情、独特工作的意思,它具有一定的技能要求。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。“职业”英文表示为 career,可译为生涯、经历、事业等。从社会生产的角度看,职业是社会分工的结果,一定的社会分工或社会角色的持续实现,就形成了职业。

综上所述,我们认为,职业是参与社会分工,利用专门的知识 and 技能,为社会创造物质财富和精神财富,获取合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的社会活动。这种社会活动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、职责的具体体现。因此,可以说职业代表着一个人的社会角色,成为一个人的最基本的符号和最重要的特征。我们常常说某人是“教师”,某人是“医生”,最重要的特征就是他所从事的职业。由此可见,职业的内涵包括以下几个方面:

- (1) 与人类的需求、社会活动和职业结构相关,强调社会分工。
- (2) 与职业的内在属性相关,强调利用专门的知识 and 技能。
- (3) 与社会财富相关,强调创造物质财富和精神财富,并获得合理报酬。
- (4) 与个人生活相关,强调物质生活来源,并涉及满足精神生活。

2. 职业的特性

了解职业的特性,是为了便于我们理解专业与职业的关系和规范掌握操作程序的重要意义以及促进专业学习的目的性、积极性和有效性。我们每个人都要以职业为依托,借助职业来实现个人的理想与目标,因此就要在个人职业生涯过程中,努力把握职业的经济性和连

续性、社会性和时代性、专业性和技术性、多样性和规范性、群体性和稳定性的特点,使个人职业发展在满足经济性、社会性、技术性、规范性要求的情况下,为实现个人职业目标创造有利条件。

(1)职业的经济性和连续性。所谓经济性是指从事职业活动获得一定的报酬,而这一职业活动相对来说是稳定的,而不是断断续续的,应有明显的连续。

(2)职业的社会性和时代性。职业是社会分工的结果,是个人在社会劳动体系中从事的一种活动,是为社会提供服务的过程。职业会随着时代的发展而出现变化,一方面是新的职业不断产生,另一方面是新的职业会代替过时的职业。另外,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。

(3)职业的专业性和技术性。职业是人们从事的专门业务,一个人要从事某一种职业,必须具有相关专业的知识、能力和特有的职业道德品质。而要具备这样的知识、能力、品质,就需要专门的学习和培训。特别是现代职业的技术含量越来越高,使人们在从事某种职业之前,必须利用一定的时间,针对特定的职业进行专门的技术技能操作规程的学习。

(4)职业的多样性和规范性。随着社会的进步,社会分工越来越细,职业种类也越来越多,职业的差别也越来越大,这就导致了职业的多样性。但不同的职业有不同的规范,即职业规范,它是指人们在职业生活中应遵守的各种操作规则及办事章程,从而保证不同的职业都能够有序发展,构成了社会上各种各样的职业活动。

(5)职业的群体性和稳定性。职业的群体性是指职业必须具有一定的从业人数,形成规模,因此这就要求这个职业群体中的每个人都要有团队合作意识,以共同完成群体任务。职业的稳定性就在于职业在一定的历史时期内形成,并在较长时间内存在,当然也会因经济的发展而被淘汰。

3. 职业的发展

自从职业产生以后,职业就随着社会生产力的进步和社会分工的发展而不断发生变化,主要表现在以下几个方面:

(1)分工逐步细化。例如,农业最早是指种植业,即农民所从事的劳动包括各种作物从播种到收获的一系列活动。随着生产力的发展,出现了粮食作物种植与经济作物种植的区分。经济作物种植又分为棉花种植、果树种植、茶种植、桑种植等,于是出现了棉农、果农、茶农、桑农等。现代农业的发展使种植活动本身也产生了社会化服务体系,体现了职业的进一步分化,标志着农业专业化的形成。又如,建筑业已从原始的单一职业发展到现代化的由建材生产、建筑设计、土建、装修等几十个职业构成的庞大的建筑职业群。

(2)内容不断更新。同一职业在不同时代会随着社会的发展和科学技术的进步而具有截然不同的内容。现代的农民不同于刀耕火种时代的农民,农业劳动已不是仅仅依靠体力的劳动,它还要求农民掌握现代生物学知识、育种知识、栽培知识和技术、土壤肥料知识、气象知识、农业机械知识和技能等现代化农业科学技术知识,所采用的工具与原始农业所用工具更有了天壤之别。邮政业已不是靠“骑马传送邮件”,现代邮政业除了使用飞机、火车、汽车传送邮件外,还广泛使用电话、传真、电子邮件、卫星通讯等手段传递信息。社会发展了,职业内容也在不断的变化,从业者的观念、知识、技能也必须随之更新。

(3)结构逐渐优化调整。从19世纪开始,在一些工业发展比较快的国家,从事制造业、

运输业、采矿业等工业活动的劳动力逐渐超过了从事农业生产的劳动力。在 20 世纪,一些发达国家又进入了服务业取代制造业的时代,交通运输、邮电通讯、商业、饮食业、行政管理、社会福利、文化教育、卫生、体育、信息等在职业中占了很大比重。也就是说,从事农业生产和工业生产的人数在逐渐减少,从事服务行业的人数在不断增加。如 1982 年美国从事服务行业的人数已占就业人口的 70%,从事工业生产的占 24.3%,从事农业生产的占 5.6%。我国还处在社会主义初级阶段,从事农业、工业生产的人数仍然占就业人口的大多数,但随着社会经济的进一步发展和产业结构的不断调整,我国的服务行业也必将得到较大的发展。

(4) 新型职业不断涌现。科学技术的不断创新与运用是新型职业不断产生的动力和源泉。每次新的技术革命,都必然导致大批新型职业产生,同时有部分传统职业被淘汰。例如,蒸汽机的使用使整个机械制造业、运输业、纺织业发生了巨大变化,铁路的出现促使成百上千种新的职业产生,石油和电力应用导致了城市电气、汽车、飞机、电报、电话、无线电、化学工业、塑料工业等一大批新型行业与相应新型职业的产生。以原子能、计算机、空间技术和现代生物科学为标志的新技术革命,正在开辟着许许多多高科技产业及一大批新的职业领域。据统计,现在每年平均有 600 多种新职业产生,同时有 500 多种传统职业被淘汰,这就意味着越来越多的人将转换自己的职业岗位。

(5) 对从业人员的素质要求越来越高。职业内容的不断更新和新型职业的不断产生,对从业人员的素质提出了更高的要求。例如,新资源的开发、新技术的发明与应用、生产工具的革新、生产组织的改革和管理水平的提高,要求人们必须有更高的科学技术知识和操作技能,同时要求人们打破旧的传统观念,解放思想、开阔视野,树立时间观念、效率观念、竞争观念、组织纪律观念和合作观念。由于职业的不断发展与变化,从业人员的职业转换将越来越频繁。在一些发达国家中,人一生平均转换职业六七次。每次职业转换都会对从业人员提出新的要求,这就使得人们必须摒弃过去那种一次选择定终身的传统观念,树立不断选择、不断发展的观念,适时调整自己与外界环境的关系,不断地提高自己的职业素质,以适应社会发展所产生的新职业的要求。现代职业活动越来越需要手脑并用,即使是劳动密集型职业,也不再是单纯的体力劳动。随着大量新技术的广泛应用,职业对体力的要求会相对下降,而对智力的要求相对上升。因此,知识与技能越来越成为人们谋求职业和胜任工作的基本条件。

随着科学技术的发展,未来的职业发展呈现出智能化、综合化、专业化的发展特点。智能化是指在职业劳动中,体力劳动比重减少,脑力劳动比重增加。综合化是指职业之间的交叉重叠现象,如产品推销员,不仅要求掌握产品推销知识,还需要具备一定的公关能力。专业化是指职业分工越来越细,对职业的专业技术水平要求越来越高。根据职业发展的特点,则要求从业人员成为智能型、复合型、创新型的劳动者,才能适应社会和职业发展的需要。作为新时代的大学生,应顺应职业发展趋势,努力学习,提高自己的综合素质,为将来成为一名合格的职业劳动者做好必要的准备。

4. 职业意识

“职业意识”一词是频繁见诸于书刊和人们常谈到的话题,如某某运动员具有或缺乏职业意识、大学生应具备职业意识等。那么什么是职业意识呢?

有人认为,职业意识是人们对所从事职业的认同感,它可以最大限度地激发人的活力和

创造力,是敬业的前提。也有人认为,职业意识是人们对职业的认识、情感和意向的总和,是人们在职业问题上的心理活动,它包括人们对职业的一般了解、职业的价值取向、对本职业现状的了解、对未来职业的期望、对自我的认识、对职业发展的规划等内容。我们认同第二种说法。职业意识是人们选择职业、步入职业、获取职业发展的起点和重要关口。因此,树立职业意识是职业人取得职业成功的先决条件。要树立职业意识,就必须从了解职业以及职业种类及其发展过程为开始。作为一名大学生,则应有清晰的职业意识,做好进入社会的准备,以成为一名成功的职业人作为自己的奋斗目标。

对于每个职业人来说,职业意识也具有非常重要的现实意义。职业已经成为每个职业人生活中的重要组成部分,个人的职业发展则成为每个职业人仕途是否风顺、收入是否可观的关键性要素。由此可见,职业意识会对个人发展产生重要影响。

(1) 职业意识可以帮助大学生做好各种职业准备,为个人的职业发展奠定基础。大学是培养职业意识的关键阶段,因为在此之前,绝大多数大学生没有涉及过有关“为什么要选择专业进行学习”“专业与职业之间有什么关系”等方面的教育。因此,加强大学生对职业意识的确立,对大学生有目的地尽早做好职业准备如正确认识自我、有效提升学习能力、针对性地掌握职业技能等具有深远的影响。

(2) 职业意识可以帮助大学生增强主动学习的意识、增进学习的兴趣,为大学生独立步入社会做好准备。多数大学生在进入专业学习之后,随着专业学习的进一步深入,逐渐对专业有了明朗化的认识,因而专业兴趣会得到一定的建立与强化,这对于大学生主动学习是极为有帮助的,为大学生独立步入社会搭建起“桥梁”。

(3) 职业意识可以帮助大学生做到知、情、意的统一,为开辟个人职业发展的空间提供机会。任何职业人都要借助职业这个“舞台”来努力实现个人的自我价值,而职业意识的确立,则为从业者提供如何有效的求“知”、把“情”、达“意”,最终使个人职业发展的空间得到扩展。

5. 职位、工作与职业的区别

职位(Professional Position):是和分配给个人的一系列具体任务直接相关的。因此,职位和参与工作的个人相对应,有多少参与工作的个人,就有多少职位。例如,一个足球队需要 11 个队员,意味着这个足球队中有 11 个职位,而无论这些职位是前锋还是后卫。

工作(Job):是由一系列相似的职位所组成的一个特定的专业领域。例如,一个足球队中有左前锋和右前锋,而它们都是一个工作,即前锋。

职业(Occupation):是在相同的专业领域中一系列相似的服务。例如,运动员是一种职业。

职业生涯/事业(Career):这个概念的含义曾随着时间的推移发生过很多变化。在 20 世纪 70 年代,职业生涯专指个人生活中和工作相关的各个方面。随后,又有很多新的意义被纳入到“职业生涯”的概念中,甚至包含了生活中关于个人、集体以及经济生活的方方面面。广义上它指从职业能力的获得、职业兴趣的培养、选择职业、就职,直至最后完全退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程。

二、职业生涯的内涵

【案例导入】一个大学生的职业生涯设计方案

小朱,女,22岁,本科。

基本情况:上海某财经类大学毕业,国际会计系,应届生。

同学评价:刻苦,有上进心,性格坚强,学习能力强。

个人职业目标:高级财务经理。

面临问题:

收到英国某大学的 offer,学行政管理专业。同时收到四大会计师事务所之一的普华永道的 offer,作审计师,小朱必须做出选择。先留学或先就业?

职业设计意见:先就业,去普华作审计师,然后再选择合适的机会出国深造。

设计理由:

小朱原本希望出国进修工商管理类课程,但国外大学对申请工商管理类专业的学生都有工作经验要求,所以最后只收到了行政管理专业的 offer。小朱学会计,喜欢商务,对行政组织兴趣不大,若为能一时出国而放弃原有兴趣并不明智。可锐专家认为:先工作或先出国其目的都应该都是为了将来有更好的职业发展前景,违背个人兴趣和职业理想而求得一时出国,为出国而出国,从个人职业发展看并不可取。

从职业发展考虑,普华位列国际四大会计师事务所之一,有完善的培训计划,良好的工作氛围,规范的工作机制,对职业技能发展大有好处,出国学习行政管理硕士一年课程之所获专业资质资历和在普华工作一年之经历技能积累相比,前者在职业市场上之价值未必比后者高。

普华是专业的国际性会计师事务所,审计工作与小朱大学所学基本对口,且小朱性格特点勤奋刻苦,事业心强,意志坚定,加上名牌大学毕业生的综合素质,保证了小朱在工作中必会有所表现。

从小朱职业目标定位于高级财务经理一点看,小朱具备会计专业学历资质和专业技能,但缺乏作为高级财务经理所必须具备的专业管理知识,小朱希望学工商管理类课程的想法是正确的,为一时出国而放弃原本计划并不合乎长远的职业发展。

国外工商管理类硕士课程要求申请者具备一定工作经历,小朱先工作后出国,正合乎要求。且高级财务经理必须具备的另一大重要要素就是丰富的专业工作经历,因此先工作积累工作经历,也是在为职业理想作铺垫。

专家评点:

小朱在先就业与先出国之间面临选择,无论是先就业,还是先出国,最终的目的都应该有更好的职业发展前景,到底是先出国更有利于将来职场发展,还是先就业更有利于职业发展,应该是每一个面临类似情况的毕业生都应该仔细考虑的问题。

案例总结:

作为刚刚毕业的大学生,选择合适的职业发展方向尤为重要,人生精力有限,必须选准方向,强化发展。职业方向的确定必须结合个人特长、兴趣并综合考察行业前景来确定。在这一点上,大学生有疑问时,可以求助学校的就业指导老师或者专业的职业顾问。

应届毕业生,表面上看是就业的问题,而实际上是择业的问题,择业就是要做选择,选择适合自己的职业发展方向,集中目标,强化发展,通过若干年的工作,实现从无工作经历者到行业人才的提升。同理,应届毕业生选择出国深造,也要以职业发展为指标,选择合适的深

造途径,在学历资质上提高自己的含金量,为“职场前途”做好准备!

通过以上案例我们可以做出如下基本判断:

大学生进入职场之前,首先要了解自我,对自我的个性特长、兴趣爱好及能力素质要有一个全面客观的认识与评价;其次要对自己将来的职业目标做个选择与设定,确定自己为之奋斗的方向;再次,要对设定的目标付诸安排与行动。这便是职业发展与生涯规划所要告诉我们的内容。

1. 职业生涯的含义

一般意义上讲,职业生涯就是个人在人生中所经历的一系列职位和角色,它们和个人的职业发展过程相联系,是个人接受培训教育以及职业发展的结果。从职业发展的过程来看,职业生涯被看成是在个人的一生中,由于心理、社会、经济、生理及机遇等因素相互作用所造成的工作、职业的发展变化。

目前,对职业生涯的含义还没有统一的认识,不同国家的学者从不同的角度对职业生涯的内涵进行了界定。法国的权威词典将职业生涯界定为:“表现为连续性的分阶段、分等级的职业经历”;美国职业发展协会(NCDA)将职业生涯定义为:“个人通过从事工作所创造出的一个有目的、延续一定时间的生活模式”;我国学者吴国存将职业生涯分为狭义职业生涯和广义职业生涯。从个体生命空间意义上的考察,狭义职业生涯是指一个人从职业学习开始,至职业劳动最后结束,将职业生涯限定于直接从事职业工作的这段生命时光,上限起始于任职前的职业学习和培训。广义的职业生涯是从职业能力的获得、职业兴趣的培养、选择职业、就职,直到最后完全退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程的考察,其起点是从出生开始。

综上所述,我们认为职业生涯包含以下几方面的基本含义:

(1) 职业生涯是一个个体的行为经历,与组织或群体关系较小,它随主体的不同有很大的变化;

(2) 职业生涯是以职业为核心的,是一个人一生之中的工作任职经历;

(3) 职业生涯是一个时间概念,指的是一个人的职业生涯期,不同的人职业生涯期长短不一;

(4) 职业生涯是一个发展的过程,这个过程随着时间的延续而改变。

2. 生涯规划的含义

生涯规划是指个人透过自我、机会、限制、选择与对结果的了解,以确立与生活有关的目标,并且根据个人在工作、教育与发展方面具备的经验,规划具体步骤,达成生涯的目标。就个人而言,生涯规划是一个人在人生各阶段的心理期待和憧憬,也可以说是为了实现个人抱负的蓝图。通常每个人在基本的欲望或需求得到满足之后,进而对物质、金钱、成就及尊重等方面的要求更高,因此,为了实现其崇高理想,势必对现在和将来进行谨慎评估。

因此,生涯规划的含义可以表述为:生涯规划是一个人自青春期以来到退休期,对一生理念、工作、生活、家庭及社会等目标所做的妥善安排与计划,用于追求理想的人生。妥善规划前程发展,包括我的未来做什么?我的人生方向与目标是什么?我的理想和抱负是什么?生涯规划涵盖面包括:生计、职业、前程、事业等,其意义相近,但内涵稍有差异。生计、职业

是以满足个人乃至家庭生活需求为主,而前程、事业则是由个人需求的满足,提升为社会乃至全人类的贡献。

3. 职业生涯规划的含义

职业生涯规划是指组织或者个人把个人发展与组织发展相结合,对决定个人职业生涯的个人因素、组织因素和社会因素等进行分析,制定有关对个人一生中在事业发展上的战略设想与计划安排。

具体来说,职业生涯规划是指客观认知自己的能力、兴趣、个性和价值观,发展完整而适当的职业自我观念,个人发展与组织发展相结合,在对个人和外部环境因素进行分析的基础上,深入了解各种职业的需求趋势以及关键成功因素,确定自己的事业发展目标,并选择实现这一事业目标的职业或岗位,编制相应的工作、教育和培训行动计划,制定出基本措施,高效行动,灵活调整,有效提升职业发展所需的执行、决策和应变技能,使自己的事业得到顺利发展,并获取最大限度的事业成功。简而言之,职业生涯规划是指一个人对其一生中所承担职务相继历程的预期和计划。对大学生而言,职业生涯规划就是指根据自己的特点,结合社会要求,为自己设计最适合的职业和职业发展道路。

根据定义,职业生涯规划首先要对个人特点(兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等)的主观因素进行分析,再对所处组织环境和社会环境等客观因素进行分析,然后根据分析结果制定一个人的事业奋斗目标,选择实现这一事业目标的职业,编制相应的工作、教育和培训的行动计划,并对每一步骤的时间、顺序和方向作出合理的安排。

职业生涯规划的期限可划分为短期规划、中期规划和长期规划。短期规划,为5年以内的规划,主要是确定近期目标,规划近期完成的任务。中期规划,一般为5~10年,规划3~5年内的目标与任务。长期规划,其规划时间是10~20年以上,主要设定较长远的目标。

4. 为什么要进行职业生涯规划?

【案例导入】两个对待职业规划不同态度的大学生的职业历程

小刚是一所专科院校会计专业三年级的学生,报考志愿时,小刚就对未来的工作没有什么特别的计划,只是听说这几年很多人都自己开公司,社会上对会计的需求量比较大,所以就报考了会计专业。但是进入大学,小刚觉得这个专业的课程比较枯燥,后悔自己选错了专业。想换专业又不知道自己喜欢什么,一直闷闷不乐,临近毕业还有半年,大部分的同学已经签下了工作,小刚还没有想清楚要找什么样的工作。大三的寒假前他开始着急,到处投简历,参加各种招聘会,面试过几家单位,但是没有一家满意。小刚对自己的未来感到茫然,不知道下一步该怎么做。

小明是小刚的同学,在高考报专业前,小明随同父母走访了亲朋好友,了解了会计这个行业的发展情况、从业要求和就业情况,同父母商量以后,小明决定选择会计专业作为今后的发展方向。做决定之前,小明了解到这个行业的竞争相对比较激烈,就业形势也不如前些年,但是小明相信,自己数学和计算机操作基础好,性格比较沉静,敏锐细致,做事非常有条理,喜欢从事逻辑性强的工作,这些都是从事会计行业的基本素质,有了这些基本素质,再加上他的勤奋和执着,他一定会在这个竞争激烈的行业里有所发展。从大学入学开始,小明就给自己定下3年的目标和计划,他打算充分利用3年的时间:一年级先学习好本专业知识,

同时积极参加社会活动,锻炼自己的人际交往能力,锻炼英语口语能力,准备在毕业前参加英语过级考试;二年级的时候参加会计电算化的培训和资格认证,二年级暑假到两家会计事务所实习。实习期间小明非常认真,抓住机会向同事请教学习,同时了解到这个行业的一些任职资格以及培训制度。尽管实习中发现工作中有很多东西和书本上的不一样,小明清楚地认识到,要做好会计这一行,只靠书本上的知识是远远不够的,必须要有长时间的经验积累和社会资历,所以小明决定毕业后先找一家规模不大但运作比较规范的会计事务所。通过自己的努力,小明终于在三年级的寒假前找到了满意的工作,虽然薪水不高,但是事务所的同事都比较勤奋,工作关系融洽,小明相信,在这样的环境中可以逐步提高自己的专业水平,他计划在工作后两年之内考过注册会计师,5年之内成为一个专业熟练的会计。小明相信,只要自己一直努力并且不断为未来的职业发展做准备,自己一定会在会计这一行有很好的发展。

以上案例能给我们什么启示呢?

科学合理的规划好个人职业生涯,是每一个大学生就业前的必要准备,也是每一个大学生职业生涯发展过程中的必然要求。面对严峻的就业形势,大学生们有必要按照职业生涯规划与发展规划理论加强对自身的认识与了解,找出自己感兴趣的领域,确定自己能干的工作,明白自己的优势,其中最重要的是明确人生目标,即给自我人生定位,明确“自己能干什么”“社会可以提供给我什么机会”“我选择干什么”“在确定干什么的基础上我怎么干和如何干好”等问题,使实现理想的步骤具体化、科学化,为踏入社会提供明确方向。

(1)实施战略举措,经营美好未来。职业生涯本身就是一个动态的不断发展的变化过程。职业规划不是应变之策,而是经营未来。有效的职业规划,有利于明确人生未来的奋斗目标。一个人的事业究竟应向哪个方向发展,可以通过制订职业生涯规划明确起来。“目标之所以有用,仅仅是因为它能帮助我们从现在走向未来。”只有有了明确的目标,才能激励人们去奋斗,并积极创造条件去实现目标,以免漫无目标四处漂浮,随波逐流。

(2)把握自己,争取成功。职业生涯规划是以人的认识为基础来解决目标问题,这些问题解决好了,也就把握住了自己。如何从一个学生转变成为一个精明的从业人员,对于我们来说,还有很长的一段路要走。现实竞争的残酷,并不允许你慢慢地成长,它要求每个人不仅要看清自己,还要看清前方,快速地成长起来。对于年轻人来说,可以有困惑,可以有迷茫,但绝不允许自己放弃努力。

(3)先给一个高度,经过努力会跳得更高。职业生涯规划,就是我们每一个人根据自己的实际工作能力和专业知识,大致设计好一个自己将要为之奋斗的目标,即自己以后要走的路。在前进的道路上,先给自己定下一个合适的高度,然后再通过自己一步一步的努力朝着那个方向前进,直至达到既定高度后再设新的高度,那个前方的高度就是我们的未来。

(4)没有规划的人生注定要失败。亚里士多德曾经说过:“人是一种寻找目标的动物,他生活的意义仅仅在于是否正在寻找和追求自己的目标。”完全没有规划的职业生涯是注定要失败的。

三、活动设计

10 年远景透视

想象 10 年后,有个杂志要写一篇关于你的特别报道,请你选择一种杂志,并写出这篇报

道的概要,特别是你希望它突出的内容,你希望那时别人看自己是一个什么样的人。内容可涉及职业、社会地位、家庭、财务、物质生活、个人价值、社会关系等方面。

你选择的杂志是:_____

选择这本杂志的原因是:_____

谁是这本杂志的读者:_____

这篇文章描述你的哪几方面:_____

文章如何描述你:_____

第二节 大学生生涯规划与职业发展

一、大学生生涯规划的意义

【案例导入】大学生小孙的职业生涯规划

小孙,女,23岁,本科。

基本情况:师范类中文专业。

朋友评价:性格文静,善文字不善口头表达,不善与人沟通。

希望职业方向:能够发挥自己文字特长的工作。

工作经历:中学语文教师,两年工作经验。

面临问题:

在两年的教学过程中发现自己并不适合做老师,虽具备相应的学历,但不具备老师应有的管理学生的能力,课堂上调动学生积极性的能力亦不够,所带班级成绩并不理想,学校对其工作表现不是很满意,小孙自己也很苦恼。但学校工作环境稳定,福利优厚。再者转其他行业的可行性有多大?应该转其他什么行业合适?

设计意见:

重新择业,建议尝试广告公司的文案,多媒体行业文字编辑,传统媒体行业文字工作。

设计理由:

从小孙的性格特点分析,小孙的确不适合教师行业。教师不仅需要相应所教学科的学科知识,更需要懂得如何管理学生,调动学生的积极性。文静,不善表达的小孙虽具备专业的学历资质,但显然不具备教师应有的教学技巧。

从小孙的职业兴趣分析,小孙希望能够发挥自己的文字特长,而中学语文教师一职缺少创意性,显然不是小孙兴趣所在。作为教师的不成功更导致小孙心中很是苦恼,很沮丧。教师一职不仅没有满足小孙的兴趣,反而由于工作不顺利严重打击了小孙的自信心。

小孙应该转行,但应该转什么行业?转行的成功几率有多少?通过分析,我们认为:小孙虽然不善管理学生,口头表达差,但小孙文笔优美,文字能力强,其内心职业倾向也是希望发挥自身的文字能力。因此我们推荐小孙从事广告行业文案职务或媒体文字编辑类工作,这些岗位对工作人员管理能力,口头表达能力要求不高,相对重视个人的文字创作能力,无须过多与人打交道,对于小孙正好扬长避短,发挥优势,转行的成功几率也较大。

专家评点:

从师范类大学生到中学教师似乎是理所应当,顺理成章的事,然而实践中有太多例子表

明,一个师范类毕业生并不一定就是一个称职的教师,据可锐咨询公司研究,职业成功必须全面具备专业技能,学历资质,良好综合素质3方面因素。根据这个标准,小孙在教师岗位上可以说很难成功。眼前教师工作的确能给小孙带来稳定的收入和不错的福利,但凭小孙的表现,这个“稳定”还能维持多长?所以,小孙必须果断做出选择,重新择业,找一份真正适合自己发展的工作。

案例总结:

工作经验在2~3年阶段的职业者,往往会发现自己当初刚刚走出校门时懵懵懂懂选的工作并不适合自己,于是就面临一个重新择业的问题。专家认为:这一问题表面上看是“择业”的问题,实质是“发展”的问题。正是因为当初选的工作不适合自己的,不能提供职业生涯的发展点,所以才须重新择业,重新找寻适合自己的发展点何在。所以,职业者必须果断转行,不能犹豫。而且,重新择业也不再是简单的再找一份工作,必须按照自身性格能力特点,个人价值倾向,结合职场情况,准确定位适合自己长远发展的出发点。

根据2006年我国对高校大学生职业生涯规划调查显示,86%的人对职业规划有过了解,但仅有8%的人接受过职业规划指导服务。事实表明,大学生毕业后无目的、无规划的盲目就业,什么挣钱就做什么,由于就业压力大,许多大学生会随遇而安,能找到什么工作就做什么工作,这将影响他们的长远发展。职业生涯规划作为大学生进入社会之前应做好的关键的一环,理应得到足够的重视。因此,职业发展规划具有特别重要的意义。

职业生涯活动将伴随我们的大半生,拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。大学生职业生涯规划的意义主要表现在以下几个方面:

1. 缩短职业适应期,减少职业试错过程

大学时期正是个人职业生涯早期的学习探索阶段,正处于学习生涯结束期和职业生涯开始期,在这一交替时期,个人将认真地探索各种可能的职业选择,对自己的天资和能力进行现实的评价,并根据未来的职业选择做出相应的教育决策,并最终完成自己的初次就业。在这一时期,合理规划职业生涯之路,不仅有助于缩短职业适应期,减少职业试错过程,而且对今后的职业成功及对社会的贡献都有很大帮助。

2. 正确认识个性特质,发掘潜在资源优势

有许多大学生,对自己并不了解,尤其是不了解自身的优势和劣势。因此,在职业选择过程中具有比较大的盲目性和不切实际性。

一份行之有效的职业生涯规划将会产生如下积极影响:

(1)引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势,帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值;

(2)引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析;

(3)使你树立明确的职业发展目标与职业理想;

(4)引导你评估个人目标与现实之间的差距;

(5)引导你前瞻与实际相结合的职业定位,搜索或发现新的或有潜力的职业机会;

(6)使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施,不断增强你的职业竞争力,实现自己的职业目标与理想;

(7)让你由被动就业转变为主动就业,并具有能动性地选择就业方式(推荐就业、自主就业、自主创业),开辟属于自己的职业人生。

3. 了解社会资讯,规划长远发展

过去,人们把高校比做象牙塔,把大学生比做天之骄子,生活在象牙塔内的大学生们,常常缺乏对社会、对外部职业资讯的了解。在职业生涯规划过程中,大学生需要不断获得外部信息,这些信息包括职业、组织、社会等多方面,获得的外部信息越多,心理上的准备也就越充分,在规划自己未来发展的时候,就能够根据社会的需要,考虑眼前利益和长远发展的关系,合理地规划自己。

4. 通过培训和教育积累知识,增强自信心

在诸多影响个人职业生涯成功的要素中,信心排在第一位。现代社会的“文凭热”,多少让大学生处于一种尴尬的境地,自信心也受到影响。职业生涯规划的过程,是学生不断学习的过程,随着知识的积累,接受的培训 and 教育的增多,对自己和职业工作认识的加深,自信心也就会逐渐建立起来。

5. 选择正确方向,促成自我实现

面对人生的大舞台,每个人都渴望实现自我价值,当代大学生更是如此。美国心理学家马斯洛著名的“需求理论”指出,人的需求由低级向高级层次推进,即从生理需求→安全需求→友爱和归属的需求→受尊敬的需求→自我实现的需求,而所有这些需求又必须通过职业生涯活动来实现。我们可以通过从事一份职业来获得生理、安全、友爱和归属、尊敬的需求,我们更是通过从事一份职业来发挥自己的潜能,体现自我价值。然而,有一份工作并不能保证我们实现所有这些需求。谁都希望能在自己的职业生涯中有所成就,特别是受过良好教育、自身素质较高的大学生对未来事业之途更是充满很高的期望,并愿意为成功付出勤奋和努力。但是,成功仅有主观努力是不够的,还要看是否选择了正确的方向。因此,一份正确的职业生涯规划,能为实现自我价值创造机会并能够扬长避短,最终迈向成功。

二、职业发展

1. 职业发展的含义

职业发展主要是指从业者个体在职业上的未来变化情况,当然也可指企业组织的职业变化情况。每个人都要依托个人乃至组织的职业发展来实现个体职业生涯或者组织的预定目标,而只有使个体或组织在职业发展道路上不断前进,才有实现个体职业生涯或组织目标的可能。

职业发展是将个人的职业目标、兴趣爱好与组织的需求、战略发展方向相契合的系统化过程。说到职业发展,大部分人认为职业发展仅仅是指某个人对自己的职业做个计划而已,这种看法并不正确。职业发展具有“个人与组织各做什么”的两层含义,一是指个人的“职业规划”,即形成个人职业方向的过程;二是指“职业管理”,即一个组织通过形成职业路径,提供培训及其他相关经验以帮助和管理个人的职业发展。许多企业正在按计划建立职业发展规划,以此来减少人才流失,帮助职工了解他们将如何从企业提供的培训中获益,并以此鼓励职工更加积极地规划自己的未来。