

RANG MENGXIANG QIHANG
Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua Sheji Yu Peixun

让梦想启航

——大学生职业生涯规划设计与培训

孟凡春 李 萍 曾 洁 黄明子 著



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

让梦想

启航

——大学生职业生涯规划设计与培训

孟凡春 李 萍 曾 洁 黄明子 著

RANG MENGXIANG QIHANG
Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua Sheji Yu Peixun



西南交通大学出版社

• 成 都 •

图书在版编目 (C I P) 数据

让梦想启航: 大学生职业生涯规划设计与培训 / 孟凡春等著. —成都: 西南交通大学出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5643-2312-7

I. ①让… II. ①孟… III. ①大学生 - 职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 101549 号

让梦想启航

——大学生职业生涯规划设计与培训

孟凡春 李萍 曾洁 黄明子 著

责任编辑	杨岳峰
特邀编辑	邱一平
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸	148 mm × 210 mm
印 张	10.25
字 数	285 千字
版 次	2013 年 5 月第 1 版
印 次	2013 年 5 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-2312-7
定 价	28.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

序 一

在 20 世纪，职业生涯规划、设计的研究，取得了辉煌成就，为人类社会的进步、经济的发展和深化、对人本体的认识、对人的内动力、人与社会互动关系进一步理解等诸多方面做出了重大贡献。当人类社会跨入 21 世纪的时候，21 世纪的上中叶将会是人类社会发展史上一个巨大的变革时期。为此，我们将讨论一下研究职业生涯发展与规划的战略意义。

职业生涯研究的意义是多方面的，它突出了生命全程的视角，显示出社会宏观诸因素与微观行动者之间的联系。社会学家戈夫曼曾说：“职业生涯研究的价值在于它的双重性。一方面，它紧密联系人们的内在状态，如对自我的想象（Image of Self），自我认同等；另一方面，它又涉及政治关系、法定关系、生活方式等各方面的问题。它是一个有着广泛影响和现实意义的制度综合体的一部分。因此，职业生涯的概念使我们能够更好地理解个人与公众、自我与强大的社会之间的互动关系。”（Goffman, 1961: 127）职业生涯的研究拓宽了社会流动的研究范畴，提高了人们对社会流动的认识和理解。毫无疑问，职业生涯的研究有利于对两个社会学的核心理论问题（一是社会行动和社会结构的互动关系，二是社会地位和社会意识之间的互动关系）的理解。

1. 在经济发展建设中的作用

“当人类社会跨入 21 世纪的时候，我国进入全面建设小康社会，加快推进社会主义现代化新的发展阶段。国际形势发生深刻变化。世界多极化和经济全球化的趋势在曲折中发展，科技进步日新月异，综合国力竞争日趋激烈。”（引自江泽民在中共十六大上所做的报告）在这一背景下，人才竞争是第一位的。而大学生是人才的重要组成部分，这些人用什么指导思想来规划自己的职业是关系十六大提出全面建设小康社会的奋斗目标能否实现的大问题。从国家的层面来看，是关系培养什么样的人 and 什么样的接班人的问题。

2. 在代表先进文化前进方向中的作用

当今世界社会文明、精神文明发展很快，必须使全党始终保持与时俱进的精神状态。这就要求我们的教育者和受教育者，要站在时代

的高度，看待职业生涯规划这个问题。每个人的生涯规划、设计都打上了时代的烙印，像五十年代培养出的大学生，他们的规划是：祖国的需要，民族的振兴。著名的获奖电视剧《激情燃烧的岁月》中石光荣的角色，正体现当时的主题——我的生命是党给的，爱人、家庭都是组织安排决定的，我的一切都是党的。他们都代表着当时社会的职业生涯规划的特征。在今天我们用什么理念，指导现在的大学生进行职业生涯规划，值得我们认识研究。

人类社会面临的问题很多，如能源、环境、灾害、水资源、人口控制、全球变化、大国强权、战争，等等，这要靠掌握先进技术、方法的人来面对、来解决。在这些领域里，大学生怎样设计规划自己，以什么样的价值观、什么理论为基础，投身到解决这些问题中，关系人类社会的发展。

对人的了解和认识，有它的特殊性，我们既熟悉，又陌生。各学科的发展，如系统论、信息科学、生命科学、电子仪器、应用数学、计算数学、计算机科学的发展，才能使职业生涯规划、设计理论得以实施。职业生涯规划的实施，加快了对人的认知步伐。这充分表明，各个学科之间的相互交叉、互补与启迪乃是自然科学、社会科学整体迅速向前发展与创新的必然。

具体地说，职业生涯发展与规划的意义有：①有利于人生未来的奋斗目标；②有利于真正了解自己；③有利于组织和制订出有针对性的培训开发计划，鼓励自己控制前途、命运；④有利于人尽其才，避免人力资源浪费。

个人的职业生涯开发计划能否实现，除个人努力外，还需组织创造条件。

最后，衷心希望每一位阅读本书的高校辅导员老师或是专门从事职业规划的老师都能有所收获。衷心祝愿每一位阅读本书的莘莘学子能够科学地探索自己、规划自己、培训自己、发展自己、成就自己，规划自己的职业生涯，渡过四年丰富而又充实的大学生。为自己学业发展和职业发展创造条件，能够在职场生涯中尽快适应环境，施展才华，实现自我价值与社会价值，服务社会，创造美好人生。

西南交通大学峨眉校区副校长

丁 伟

2013年4月

序 二

“很快就要毕业了，都说找工作是件痛苦的事，我感到很不安。我是不是应该开始准备点什么了？”一名大三学生给我发邮件咨询。

我们知道有很多学生在进入高年级、即将毕业前的一系列选择时，或多或少都会产生一些困惑和迷茫。本书的编者都是身处就业工作第一线的工作者，并且部分老师获得了全球职业生涯规划师的认证资格。多年的学生工作经验和就业工作经验，让我们深知学生在就业过程中需要什么，会遇到什么问题，应该如何来应对。希望能通过本书帮助广大的大学生朋友们解除困惑，更好地准备求职，顺利就业，在大学期间为将来的职业发展奠定良好的基础。

本书针对本科在校学生，精心组织了四个篇章的内容，分别是第一篇职业的基本知识、第二篇职业生涯发展与规划、第三篇就业指导与培训和第四篇我的未来我做主。本书共十四章，贯穿就业过程的各个环节，内容包括职业认知、职业分类、职业道德、职业生涯规划、自我探索、工作世界探索、宏观就业环境分析、就业心理、求职择业准备、微观就业信息收集、简历撰写、面试技巧、就业政策、职场适应和职场发展等。

本书以实用性为主要特色，兼具指导性、衔接性。

实用性是指以学生在就业过程中和职业发展中的实际需要为出发点，以学生的视角和语言为载体，穿插大量真实案例，为大学生求职提供最为实际的指导。

指导性是指本书可以作为学生求职前、求职中、求职后的操作指南，不但可以帮助学生清晰求职过程，而且还可以架起学习、就业和职业发展间的桥梁，指导学生科学定位职业目标，有效完成求

职过程，合理进行职业选择。

衔接性体现在将职业生涯规划与就业结合起来，将职业生涯规划的理念具体运用到学生的就业与职业发展中，学生如何根据一些测评的结果对自己的就业和职业发展进行规划和选择，是本书的一大特色；将就业与步入职场的衔接，以及“大学生初入职场”作为重要的内容，从心态、技能、人际关系等方面具体论述应届大学毕业生应如何适应职场、融入职场、获得机会、快速成长。

就业知识具有很强的实践性，要求学生在学习时不断实践、不断思考，才能收到成效。在阅读本书时，希望大学生朋友们能充分调动自身的积极性和主动性，从长期职业发展的角度看待目前的学习、求职，做一个关注自身成长的有心人。

在此祝愿所有的大学生朋友都能成功就业，走好进入职场第一步！

西南交通大学峨眉校区学生处处长

杨德友

2013 年 4 月

目 录

第一篇 关于职业的基本知识

第一章 职业的概念及评价	1
一、什么是职业	1
二、现代职业的分类	3
第二章 职业类别分析与职业评价	12
一、职业类别分析	12
二、职业评价	18
第三章 职业道德的概念及作用	23
一、职业道德的概念与内涵	23
二、职业道德的特征及作用	25
第四章 社会主义各行各业的职业道德	28
一、社会主义职业道德	28
二、铁路行业职业道德概述	33
三、其他行业职业道德规范简介	38

第二篇 职业生涯发展与规划

第五章 职业生涯基本知识	47
一、职业生涯概念	47
二、职业规划	53

第六章 自我探索	62
一、自我评价	62
二、正确认识自己的方法和途径	105
第七章 工作世界的探索	131
一、了解工作世界	131
二、专业职业探索活动	149

第三篇 就业指导与培训

第八章 求职择业的准备工作	159
一、求职择业的知识准备	160
二、求职择业的能力准备	166
三、求职择业的材料准备	172
第九章 大学生择业心理准备	184
一、大学生保持良好择业心态的重要性	184
二、大学生择业心理分析	185
三、大学生择业中常见的心理误区及一般心理问题	188
四、大学生择业的心理调适	194
第十章 毕业生求职择业的向导	201
一、不同类型单位的求职向导	201
二、考研、留学、创业的基本程序	210
第十一章 求职择业的基本程序	219
一、就业管理部门的工作流程	219
二、大学毕业生自身的择业程序	222
第十二章 就业政策与就业形势	226
一、大学毕业生就业制度改革回顾	226

二、了解就业政策和就业形势的重要性·····	227
三、我国现行的就业制度及有关政策法规·····	229
四、各省、市、自治区引进人才的政策·····	233
五、就业形势分析·····	236
第十三章 求职的方法、技巧、礼仪 ·····	248
一、参加人才市场求职的方法与技巧·····	248
二、参加面试的方法与技巧·····	251
三、参加笔试的方法与技巧·····	267
四、其他方面求职的方法与技巧·····	271
 第四篇 我的未来我做主	
第十四章 规划自己的大学，规划人生 ·····	274
一、决定你的未来第一步：你想去哪里·····	275
二、认识社会了解职场·····	293
三、目前的经济形势·····	298
四、职业观念的变化·····	299
五、打造个人品牌提升核心竞争力·····	303
六、建立职业生涯规划档案·····	309
参考文献 ·····	316
后 记 ·····	318

第一篇 关于职业的基本知识

在校大学生经过四年的大学学习以后面临着就业的问题。就业是指个人找到能够从事的职业并且能被职业接纳，这标志着大学生职业发展的开始，是个人职业发展的起点。为了能选择一个适合自己的职业，更好地发挥自己的特长，体现自己的价值，把握自己的职业人生，我们有必要学习和了解职业的相关知识。

第一章 职业的概念及评价

【名人名言】

最好的职业和最好的学问就是人们从中取得生活必需品的农业。

——色诺芬（古希腊）

现代人最大的缺点，是对自己的职业缺乏爱心。

——罗丹

一、什么是职业

职业是人们在社会中所从事的作为谋生手段的工作；从社会角度看职业是劳动者获得的社会角色，劳动者为社会承担一定的义务和责任，并获得相应的报酬；从国民经济活动所需要的人力资源角度来看，职业是指不同性质、不同内容、不同形式、不同操作的专

门劳动岗位。

根据中国职业规划师协会及中国职业规划第一品牌“向阳生涯”对职业的定义：职业是行业与职能的交集点。一种职业应该包括行业 and 职能两个维度构成。公式：职业 = 行业 + 职能。^①

职业是参与社会分工，利用专门的知识 and 技能，创造物质财富 and 精神财富，获得合理报酬，满足物质生活、精神生活的工作。^②

（一）职业的概念

职业是人们为了谋生和发展而从事的相对稳定，有经济收入、专门类别的社会活动。是对人的生活方式、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、权力、职责以及一个人的社会地位的一般性表征。如：教师、医生、演员等。

（二）职业的内涵

首先，职业是个人获得经济收入的来源，是个人维持生存及家庭生活的手段。

其次，职业是个人从事的特定工作。这种工作能够使个人的某些才能得到发挥和发展，并使个人以一定的社会角色进入社会而不被社会所抛弃，是个人为社会做贡献的途径。

再次，职业是个人获得非经济收入，诸如名誉、地位、权利、各种便利等的来源，从而使个人获得心理平衡，达到“乐业”的境界。

（三）职业的特征

从职业的概念及内涵我们可以看出，职业具有以下特征：

（1）职业的经济性。我们从事职业活动并因此而获得经济收入，

① 洪向阳：《10天谋出好前途——职业规划实操手册》，第15页。

② 程社明：《你的船，你的海——职业生涯规划》，新华出版社2007年版，第29页。

这个收入必须是其生活的主要来源，它不是可有可无的，这个收入还必须是稳定的，而不是断断续续的。

（2）职业的稳定性。我们所从事的劳动相对来说必须是稳定的，有明显的连续性。

（3）职业的社会性。职业是个人在社会劳动体系中从事的一种活动，个人职业活动的过程也是为社会提供服务的过程。

（4）职业的规范性和技术性。每一种职业除有其特定的职业规范，主要包括人们在就业活动中应遵守的各种操作规则及章程外，还有相应的技术要求，要达到该岗位基本的服务要求和上岗的基本技术水准。如相关工作岗位对学历证书、职业资格证书、专业技术考核证书、上岗培训合格证等条件都有明确的规定。

（5）职业的统一性和差异性。同一类别的职业，其劳动条件、工作对象、操作内容等都相近或相同，这就是职业的统一性。由于统一性的存在，才会出现行业规范、行业语言、行业协会等，但也会出现行业垄断。而不同职业类别之间却存在着较大的差异性。正如俗语所说，“隔行如隔山”。古代的“三百六十行”发展到今天已是上万种职业。而且随着科学技术的进步，分工的细化，职业的差异还将继续扩大。这是不争的事实。

从职业的特点来看，职业无论对社会发展还是个人生存都具有十分重要的意义，它既可以维持社会的运转，为社会创造财富，又对个人维持生存、发展个性和承担义务服务。

二、现代职业的分类

（一）职业分类的概念

职业的产生和发展是人类社会劳动分工的结果，是人类文明的标志之一，是人类社会发展与进步的客观反映。当今世界各国随着经济发展水平的不同而使职业的种类也不同，有的多一点，有的少一点。美国等发达国家职业已超过两万种，我国职业的种类也随着我

国经济的进一步发展而在不断地增加，出现了许多新的职业。我们把按照就业人口所从事工作的性质和种类对职业进行划分叫做职业分类。

（二）职业分类的原则

职业的分类是以职业的同一性特征为基础原则，按相近职业的工作性质对社会职业进行的系统划分与归类。工作性质是一种职业区别于另一种职业的根本属性，主要通过职业活动的对象、从业方式等体现。职业分类的目的是要将社会上纷繁复杂，数以万计的现行工作类型，划分成类系有别，规格统一，井然有序的层次或类别，通过职业代码、职业名称、职业定义、职业所包括的主要工作内容等，描述出每一个职业类别的内涵与外延。

（1）同一性和标准性。指同一个职业类别在工作范围、工作内容、操作方法和工作环境等方面是同一的，具有相应严格的标准，一般是由政府有关部门组织制定和实施的。

（2）多级性。社会职业有着成千上万的类别，需要划分出不同的等级才能将不同的职业加以区别。一般的，我们将职业分为3~4个等级。

（3）现实性。职业分类反映了一个社会当前的经济发展水平、产业结构、社会文化状况等方面。随着社会的进一步向前发展，职业分类也会随之而产生新的变化。

（4）应用性。职业分类有着非常广泛的用途，如用于国民经济和社会发展状况的调查统计，还可用于人口普查和劳动力统计，当然，也可作为高校毕业生就业时的职业选择基础、各企事业单位对员工的管理依据等。

（三）职业的分类

当今社会由于社会分工的不同而存在着许许多多的行业、职业、工种。不同的行业、职业、工种在劳动对象、生产工具以及劳动的

支出形式等方面都是不同的，这是一种职业区别于另一种职业的重要依据。人们正是依据以上不同，并结合客观经济运行实际和社会经济发展需要来对职业进行设置、划分和归类的。由于各个国家发展的历史不同，国情不同，社会经济发展水平存在一定的差异，各国的职业分类也有各自的特点。最早对职业进行分类的是英国、美国等西方国家。为便于人口统计，英国于 1841 年将职业分为了 431 种。而美国更是早在 1820 年的人口普查中就列出了职业统计项目。1850 年，美国进行了专门的职业普查，共划分了 15 大行业，323 种职业；1860 年增至 584 种；1965 年又增至 21 741 种。到 1980 年的《美国百科全书》，共认定美国有 25 000 种职业。

当今的职业分类大致有以下几种：

1. 按产业划分

美国经济学家费舍尔（Fischer）在《安全与进步的冲突》一书中（1935 年著）根据人类生产活动发展的阶段，把整个人类社会的产业更迭分为三次：第一产业指人们靠人类自身的体力劳动直接从自然界取得初级产品的生产部门，这些产品用于满足人们的基本生活需要，如农业、畜牧业等；第二产业指把第一产业的产品加工成各种物品，即对工农业产品进行再加工的生产部门，如制造业、建筑业等，产品通过加工后一般不再保留原来的自然物质形态；第三产业指人们为生产、生活和社会发展提供产品交换和服务的部门，它包含的门类较多，如商业、邮电通讯业、交通运输业、房地产业、文教卫生事业等。

在此基础上，联合国于 1971 年颁布了标准产业分类法，正式将产业确定为三部类：第一产业以农业为主，第二产业是制造业，第三产业为服务业。

2. 按工作特点划分

可分为实务、社会服务、文教、科研、艺术及创造、计算、自然界、户外、管理、一般服务性职业等十多种类型的职业。实务性职业主要指操作机器、使用工具和其他种类设备等工作任务非常实

际的职业，如工人、打字员等；社会服务性职业主要指帮助别人解决困难或问题的职业，如医疗、卫生保健、婚姻、心理咨询、职业介绍等；文教性职业是指使用文字等载体，把信息和知识传授给别人的职业，如教师、图书馆和档案馆工作人员；科研性职业是指从事科学研究及实验方面的职业，如科技人员、化验人员等；艺术及创造性职业是指用语言、行为动作、各种工具和色彩来创造艺术作品的职业，如作家、画家、音乐家和舞蹈家等；计算性职业是指财务管理、资料数据统计、分类等的职业，如银行职员、会计、信息员、统计员等；自然界性职业是指有关牲畜、植物的职业，如农、林、牧、渔业；户外性职业是指大部分工作时间在户外，并有一定艰苦性的职业，如交通警察、地质勘测及其他野外作业等；一般服务性职业是指向别人提供所需服务的职业，如服务员、导购员、导游员等；管理性职业是指运用影响力和说服力进行工作的职业，主要包括管理、指派他人做事，如国家公务员、厂长、经理、律师等。

3. 按职业横向划分

由于各国职业分类标准不一。为便于国际比较，1958年，国际劳工组织制定了《国际标准职业分类》(ISCO)，1966年，《国际标准职业分类》修订版在日内瓦第十一届国际劳工统计专家会议上通过，按此分类方法将职业划分为8大类，它们分别是：①专家、技术人员及有关工作者；②政府官员和企业经理；③事务性工作者和有关工作者；④销售工作者；⑤服务工作者；⑥农业、牧业和林业工作者，渔民和猎人；⑦生产和有关工作者，运输设备操作者和劳动者；⑧不能按职业分类的劳动者。

在8大类之下又划分为83个小类，284个细类以及1506个职业项目，所列职业共计1881个。

4. 按就业人格类型划分

依照美国心理学家霍兰德的职业人格理论，可将职业划分为以下6种类型：

(1) 现实型。主要指熟练的手工工作和技术工作，如西方国家

的“蓝领”职业。

(2) 调研型。主要指科学研究和实验工作，如在大学和科研机构工作的科研人员和专门从事实验工作的人员。

(3) 艺术型。主要指艺术创造工作，如从事文学、电影、美术、书法以及音乐等创造性的工作的人员。

(4) 社会型。指为人办事的工作，主要指教育人、帮助人、服务人的工作。

(5) 企业型。如国家机关的负责人、企业经理、厂长等。

(6) 常规型。通常指办公室的工作，如行政、事业单位的办事员、邮电工作人员等。

(四) 我国职业分类情况

根据国际社会上相关职业分类的方法，结合我国具体国情，我国职业分类主要有以下几种情况：

1. 按人口普查的职业分类

和国际劳工组织的分类方法基本相似，国家统计局、国家标准总局、国务院人口普查办公室参照国际标准于1982年3月公布了供第三次人口普查使用的《职业分类标准》。该《标准》依据在业人口本人所从事的工作性质的同一性进行分类，将全国范围内的职业划分为大、中、小类三层，共分8大类、64中类、301小类。其中，大类包括：①各类专业技术人员；②国家机关、党群组织、企事业单位负责人；③办事人员和有关人员；④事业工作人员；⑤服务性工作人员；⑥农林牧渔劳动者；⑦生产工人、运输工人和有关人员；⑧不便分类的其他劳动者。

每一大类分为若干种类，如将各类专业技术人员划分为：科学研究人员；工程技术人员；农林技术人员；科学技术管理人员及辅助人员；飞机和船舶技术人员；医疗卫生技术人员；经济业务人员；法律工作人员；教学人员；文艺、体育工作人员；文化工作人员及宗教职业者。每一中类包括若干小类，例如“科学研究人员”具体