

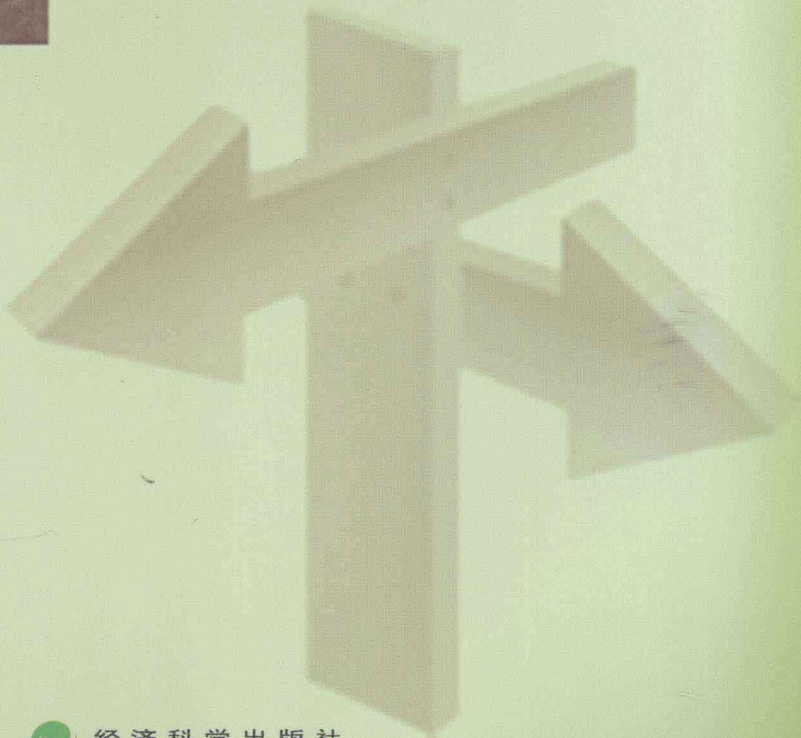


21世纪高等院校创新课程规划教材

职业规划与大学生涯

ZHIYE GUIHUA YU DAXUE SHENGYA

吴 剑 郑春晔 主编



经济科学出版社
Economic Science Press

21 世纪高等院校创新课程规划教材

职业规划与大学生涯

吴 剑 郑春晔 主编

经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业规划与大学生涯 / 吴剑, 郑春晔主编. —北京:
经济科学出版社, 2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5141 - 3645 - 6

I. ①职… II. ①吴…②郑… 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 168521 号

责任编辑: 计 梅 张 萌

责任校对: 刘 昕

责任印制: 王世伟

职业规划与大学生涯

吴 剑 郑春晔 主编

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 010 - 88191217 发行部电话: 010 - 88191104

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

天猫网店: 经济科学出版社旗舰店

网址: [http: //jjkxcbs. tmall. com](http://jjkxcbs.tmall.com)

保定市时代印刷厂印装

787 × 1092 16 开 15. 75 印张 373000 字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 3645 - 6 定价: 28. 00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 010 - 88191502)

(版权所有 翻印必究)

前言

党的十八大提出了“做好以高校毕业生为重点的青年就业工作”、“鼓励青年创业”、“推动实现更高质量的就业”等一系列新任务、新要求，为当前和今后一个时期高校毕业生就业工作指明了方向。为了认真学习贯彻十八大精神，进一步落实教育部关于加强大学生职业发展与就业指导课程建设，切实提升对高校毕业生就业指导的服务水平的要求，我们组织相关教师编写了本教材。

《礼记·中庸》中有云：“凡事预则立，不预则废。”做任何事情都要有一个明确的规划和目标，否则难以收获良好的效果。大学生就业工作也是如此。面对就业、考研、留学和创业，大学生应该如何选择？所学专业的就业前景如何？什么样的职业适合自己？社会需要什么样的人才？大学期间应该为自己的职业前程和生涯发展做好哪些准备？应该如何规划自己的大学生活？种种问题，都困扰着迷茫中的大学生。很多大学生甚至站在毕业选择的十字路口仍然茫然无措，不知该何去何从。究其原因，就是在大学期间缺乏对未来生活和职业目标的远景规划与相应准备，或者根本不知道该如何规划。因此，加强在校大学生的学业规划、职业规划的教育和指导，对于提高大学生就业工作的针对性和实效性，促进大学毕业生顺利就业无疑将产生积极的推动作用。

当前，大多数高校都面向学生开设了就业指导方面的相关课程，但在教学实践中我们也发现，面向在校学生尤其是低年级学生开展系统的学业和职业规划的教育和指导显得相对薄弱，不少大学生虽然学习了相关课程或听了相关讲座，但对职业生涯规划的重要意义认识不足，根据社会发展形势和自身优势特点科学合理制定和实施职业生涯规划能力不强。一些学生对职业生涯规划或茫然无所适从，或使规划流于形式，或不顾主客观条件任意随兴作出“规划”，这些都将导致职业生涯规划的应有作用不能充分发挥。

职业生涯规划不可能做到精确无误，也不能准确地预测将来要发生什么，它是一种用来思考和引领的工具——思考为了实现未来的发展目标现在该做些什么，引领自身今后一段时期的努力方向。大学生尽早地进行职业生涯规划，规划好大学阶段的学业、生活、工作，合理地安排大学时间，避免学习的盲目性和被动性，并确定职业发展方向和实施策略，能有效地提升就业竞争力，使自己在大学期间和以后的人生发展道路中少走弯路。这对于大学生的人生发展和高校做好就业工作是至关重要的。

《职业规划与大学生涯》一书按照教育部下发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的相关规定，结合作者从事大学生就业指导课程教学和就业工作实践的经验和体会，结合国内高校职业生涯规划教育和大学生职业生涯规划实践的实际，在内容安排和编写体系上进行了一些探索和创新。全书以生涯规划理论和大学生涯指导为主要内容，既吸

收了西方先进的职业生涯规划理论和方法，又尽可能地对大学生涯所涵盖的方方面面进行介绍和指导。本书围绕社会发展形势和大学就业现状特点，穿插了大量的实际案例，题材新颖，体系完整，具有较强的时代性、指导性、实践性和可读性，可作为普通高校、独立学院开设职业发展与就业指导课程的教材，也可作为从事职业规划和就业指导工作人员的培训教材和参考用书。

本书由吴剑、郑春晔主编。具体编写分工如下：吴剑编写第一章、第二章，杨燕编写第三章，王林祥编写第四章，储华东编写第五章，詹勤红编写第六章，祝玮炜、郑春晔编写第七章，朱欢乔编写第八章。全书由吴剑、郑春晔负责策划、设计和统稿。

本书在编写过程中，参阅了国内外大量的文献资料，在此谨向文献资料的作者表示衷心的感谢。由于编者水平所限，书中难免存在错误和缺点，敬请专家和读者批评指正。

编者

2013年5月

目 录

第一章 认识职业

第一节 职业及其相关概念	2
一、职业的概念	2
二、职业的特征与要素	2
三、职业的意义	3
四、职业评价	4
第二节 职业分类	5
一、职业分类	5
二、职位分类	8
第三节 职业发展趋势	10
一、全球化趋势	10
二、信息化趋势	11
三、高科技产业化趋势	11
四、文化创意产业化趋势	12
五、自由职业化趋势	13
● 问题思考	14
● 信息园	14

第二章 职业规划

第一节 职业生涯规划理论	19
一、职业生涯规划理论的概述	19
二、职业生涯发展理论	20
三、职业与人格匹配理论	24
四、其他职业生涯规划理论	25
第二节 职业生涯规划方法	27
一、职业生涯规划的概念	29
二、职业生涯规划的特点	29

三、职业生涯规划的内容	30
第三节 职业测评技术	35
一、职业测评技术的概念和内容	35
二、职业测评量表的使用方法	36
三、霍兰德的6种人格和职业类型	37
四、迈尔斯—布里格斯类型指标 (MBTI)	40
● 问题思考	45
● 信息园	46

第三章 认知自我

第一节 正确认知自我	58
一、自我认知的含义	59
二、自我认知对择业的影响	59
三、如何认清自我	60
第二节 自我气质探索	62
一、气质	62
二、气质与职业	65
第三节 自我性格探索	66
一、性格	66
二、性格与职业	68
第四节 自我兴趣探索	70
一、兴趣	70
二、兴趣与职业	72
第五节 自我能力探索	74
一、能力	74
二、能力与职业	75
● 问题思考	78
● 信息园	78

第四章 走进大学

第一节 认识大学	85
一、关于大学	88
二、大学的发展历程	90
三、大学的社会地位	92
四、大学与自我实现	93

第二节 我的大学	95
一、大学与中学的区别	95
二、大学生的三种本领	96
三、学业与职业的关系	98
四、专业与职业的关系	99
第三节 大学生涯规划	104
一、大学生涯规划策略	104
二、学业规划四个步骤	107
三、学业规划四个时期	114
● 问题思考	118
● 信息园	118

第五章 学会学习

第一节 认识大学学习	120
一、学习与成才	120
二、大学学习观	121
三、大学学习的内容	122
第二节 大学学习方法	125
一、学会课堂学习	125
二、学会自主学习	128
三、学会利用资源	129
第三节 大学学习习惯	132
一、养成良好学习习惯的意义	132
二、应养成哪些良好的学习习惯	134
三、如何养成良好的学习习惯	135
● 问题思考	136
● 信息园	136

第六章 规划生活

第一节 时间管理	144
一、时间管理概述	145
二、时间管理的原则	147
三、时间管理的方法与艺术	151
第二节 人际交往	154
一、人际交往和人际关系	155

二、人际关系对职业的影响	156
三、大学生处理人际关系的原则	157
四、大学生人际交往的技巧	158
第三节 开发情商	163
一、认识情商	164
二、情商与职业	165
三、培养情商	167
第四节 学会理财	170
一、理财认知	171
二、理财策略	173
● 问题思考	175
● 信息园	175

第七章 素质拓展

第一节 素质拓展与就业竞争力	182
一、素质与素质拓展	182
二、竞争力与就业竞争力	183
三、素质拓展与就业竞争力	184
四、社会、企业对大学生的素质要求	184
第二节 素质拓展与校园文化活动	188
一、校园文化活动概述	188
二、社团活动	189
三、科技创新活动	190
四、文体活动	192
五、社会工作	193
第三节 素质拓展与社会实践	196
一、社会实践概述	196
二、教学实践	197
三、假期实践	198
四、企业实训	200
五、勤工助学	201
● 问题思考	202
● 信息园	202

第八章 创业准备

第一节 大学生创业的背景	205
---------------------------	-----

一、世界创业大潮蓬勃兴起	205
二、国内大学生创业浪潮	207
三、国内大学生创业的政策环境日益宽松	208
四、大学生自主创业现状与特点	209
第二节 理性认识大学生创业	210
一、广义创业和狭义创业	211
二、大学是人生创业的开启阶段	212
三、正确看待创业的成败与得失	214
第三节 创业要素及其准备	216
一、创业必需的心理素质	216
二、创业必需的能力	218
三、创业必需的知识储备	221
四、创业必需的经验准备	223
五、创业团队组建	225
第四节 创业机会的把握	228
一、机会属于有准备的人	228
二、创业环境分析	230
三、创业信息收集与处理	232
四、创新思维开拓创业新天地	233
● 问题思考	235
● 信息园	236
参考文献	238

第一章 认识职业

立志是事业的大门，工作是登堂入室的旅程。——巴斯德



本章概要

职业是一个人安身立业之本，施展抱负之基，成就自我之途，是人们生活的核心和重要保障。世界总在发展变化，职业不断推陈出新。在许多老职业由盛转衰的同时，又有许多新职业应运而生。认识和了解职业世界，准确把握、分析不同职业的特点及其未来走向，对于大学生科学规划个人职业发展，更好地适应社会需求，提高综合素质和能力，具有十分重要的意义。



小故事

橡树的使命

在一个可能是任何地方的地方，在一个可能是任何时间的的时间，有一个美丽的花园，里面长满了苹果树、橘子树、梨树和玫瑰花，它们都幸福而满足地生活着。

花园里的所有成员都是那么快乐，唯独一棵小橡树愁容满面。可怜的小家伙被一个问题困扰着，那就是，它不知道自己是谁。

苹果树认为它不够专心，“如果你真的努力了，一定会结出美味的苹果，你看多容易！”玫瑰花说：“别听它的，开出玫瑰花来才更容易，你看多漂亮！”失望的小树按照它们的建议拼命努力，但它越想和别人一样，就越觉得自己失败。

一天，鸟中的智者雕来到了花园，听说了小树的困惑后，它说：“你别担心，你的问题并不严重，地球上的许多生灵都面临着同样的问题。我来告诉你怎么办。你不要把生命浪费在去变成别人希望你成为的样子，你就是你自己，你要试着了解你自己，要想做到这一点，就要倾听自己内心的声音。”说完，雕就飞走了。

小树自言自语道：“做我自己？了解我自己？倾听自己的内心声音？”突然，小树茅塞顿开，它闭上眼睛，敞开心扉，终于听到了自己内心的声音：“你永远都结不出苹果，因为你不是苹果树；你也不会每年每天都开花，因为你不是玫瑰。你是一棵橡树，你的命运就是要长得高大挺拔，给鸟儿们栖息，给游人们遮阴，创造美丽的环境。你有你的

使命，去完成它吧！”

小树顿觉浑身上下充满了力量和自信，它开始为实现自己的目标而努力。很快它就长成了一棵大橡树，填满了属于自己的空间，赢得了大家的尊重。这时，花园里才真正实现了每一个生命都快乐。

在生活中，所有人都有自己需要完成的使命和属于自己的位置，不要让任何事或任何人阻止我们认识和享受我们存在的美妙真谛。

——选自云涛：《课外阅读》，2009年04期。

第一节 职业及其相关概念

一、职业的概念

职业是从业人员为获取主要生活来源而从事相对稳定、有收入的、专门类别的社会劳动。我们知道，人们在社会劳动中都有自己的特定职业。如教师、律师、工程师、设计师、行政管理者、会计等，离开了职业也就离开了社会劳动。

职业随着社会劳动分工的产生而产生，随着社会劳动分工的发展而变化，社会有多少种劳动分工就有多少种职业，一旦劳动分工不复存在，职业也就消失了。当劳动分工决定着劳动者经济利益的差别时，职业就决定和影响劳动者的劳动收入，在物价一定的条件下，也就决定着劳动者的生活水平和生活质量的差别。它是对人们生活方式、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，从而也是一个人社会地位的一般表征。不同的职业，通常意味着不同的发展机会与空间，也决定了不同的生活方式。但是，好的职业并不意味着高收入，有的人虽然薪水丰富，却毅然辞掉了令人羡慕的工作；有的人虽然收入不高，却依然拒绝高薪的诱惑，从事着现有的工作。

在我们的社会里，职业具有三个功能：谋生的手段、为社会做贡献的岗位、实现人生价值的舞台。三者密不可分，其中“谋生”是基础，“贡献”是灵魂，“价值”是结果。人作为社会的一员，都要在一定的职业岗位上履行自己对社会的义务，同时也接受社会为自己提供的生存和发展的条件。在通常情况下，人人都应当有一定的职业，当然，不一定一生固定在一种职业上。

二、职业的特征与要素

（一）职业的特征

辨认职业，首先要看是否具有下列特征：

(1) 目的性。即职业以获得现金或希望等报酬为目的。是个人获得经济收入的来源,是个人赖以生存和维持家庭生活的主要手段。

(2) 社会性。即职业是从业人员在特定社会生活环境中所从事的一种与其他社会成员相互关联、相互服务的社会活动。是个人获得非经济收入,诸如名誉、地位、权利等的主要来源。

(3) 稳定性。即职业在一定的历史时期内形成,并具有较强的生命周期。

(4) 规范性。即职业必须符合国家法律和社会道德规范。

(5) 群体性。即职业必须具有一定的从业人数。

随着社会的发展,职业的含义越来越广泛,过时的职业会逐渐淘汰,新的职业不断出现。例如,印刷业中的铅字排版工,随着计算机排版技术的普及而被淘汰。过去职业概念强调持续性、稳定性等特征,而现在自由职业者逐渐成为社会的一族。自由职业者在我国主要有三类:第一类是小本生意人:如小吃店、冲印店、个体零售店等;第二类是没有底薪的推销员,如寿险顾问、广告中介和地产经纪;第三类是专业人士,如律师、注册会计师、牙科医生、技术顾问、理发师和艺术家等。与传统职业的工作方式相比,现代职业具有更加灵活的特点,如SOHO族(Small Office/Home Office)、MORE族(Mobile Office Residential Edifice)和MO族(Mobile Office)等。

(二) 职业的要素

辨认职业,还要看是否具备如下要素:

(1) 具有职业名称;

(2) 具有工作的对象、内容、劳动方式和场所;

(3) 具有承担职业所需要的资格和能力;

(4) 具有工作取得的各种报酬;

(5) 在工作中存在与部门和社会成员的人际关系。

职业不同于行业,其区别在于前者所标示的主要是工作内容,而后者所标示的是单位所涉及的经济活动领域。例如,建筑设计人员是职业,主要工作内容是设计建筑作品,而建筑也是行业。职业和行业又是交叉的。同一职业可以存在于不同行业,例如,设计人员既可在建筑业,也可在服装业、汽车制造业等;反过来讲,同一行业也包含很多不同的职业,例如建筑行业,既需要设计人员,也需要施工技术人员、施工工人,甚至司机等。当然,职业分布也各有侧重点,例如教育行业以教师为主,建筑行业以建筑设计师及施工人员为主。

三、职业的意义

职业在人们的社会生活中居于重要地位,它不仅是一个人谋生的需要,同时也是人们贡献社会、实现自我的舞台。对于每个从业者而言,职业的意义体现在:

(1) 职业是谋生的手段。个人通过就业实现生存的需要,获得个人最基本的安全

感。在谋生的过程中，个人通过职业活动为社会创造着物质财富和精神财富，为人类的繁衍和社会的发展提供保障。

(2) 职业为个人发展和实现个人价值提供空间。人生价值的实现，无论从哪个方面看，都离不开职业活动。职业规定了一个人的工作岗位及其奋斗目标。个人只有以工作岗位为起点，将丰富的知识，熟练的技术出色地运用于职业活动，创业出一定的效益回报社会，才能实现与社会整体的融合，并因而实现自己的人生价值，满足个人对归属、爱、尊重和被尊重的需要。

(3) 职业为个体提供了贡献社会的场所。个人不可能生产出自己所需要的一切生活资料，这就需要通过劳动成果的交流，在满足自己需要的同时，也满足其他社会成员的需要。



案例

主持人为有好状态，活动前不进食

浙江电视台某制片人在微博上写道：今天在某商务活动上巧遇浙江卫视著名主持人华少，几处细节印象很深——活动开场前作为主持人的华少点滴食物未进。他说，这不是为减肥而是为了要保持良好的状态。（编者注：主持前进食过量，将有可能影响发声，导致状态不佳。）虽然他现在是浙江电视圈的当家主播，却依然认为自己只是一个“电视产品”而不是一个名人。他乐观地接受颠倒黑白的工作时间……务实、低调、业务扎实，在浮躁的媒体圈中难能可贵！

职业价值没有固定的表现形式。它更多地体现为一个人在工作中的观念、习惯、信念等，其表现形式往往比较在具体的行动中。在上述案例中，我们可以发现，主持人这个看似风光无限的职业，但背后其实少不了职业道德的恪守，少不了辛勤付出。这位明星主持人严格遵守主持训练习惯，并保持低调、务实、不骄不躁的工作作风，这就是恪守职业道德的一种体现。正是在这样的职业信念支撑下，让他能够屹立于主持舞台上。

四、职业评价

职业地位是现实的，也是历史的、发展的。在农业社会，对农民的评价高于商人；工业社会崇尚科学家与企业家，对商人的评价高于农民。在一定时期内，职业声望排列呈相对稳定状态，如白领高于蓝领，专业技术岗位高于体力劳动岗位等。从就业上来说，一般人们都愿意选择声望高的职业，或者是从职业声望较低的职业流向职业声望较高的职业。但不同层次的人对职业声望的反应不尽相同。这里涉及两个问题：一个是职业声望的评价因素；另一个是影响职业声望评价的因素。

（一）职业声望的含义

职业地位是人们对职业的主观认识态度，反映了一定社会发展阶段和一定时期内的人们的职业价值观，通常通过职业声望的形式表现出来。职业声望是通过选取有代表性的职业进行职业调查，通过对职业地位资源状况，如权利、工资、晋升机会、发展前景、工作条件等的主观判断，所得出的职业等级序列。它是职业地位的反映，是对职业社会地位的主观评价。

（二）职业声望评价的因素

决定职业声望高低的因素主要有四项，包括职业社会功能、职业社会报酬、职业自然条件和职业要求。

（1）职业社会功能。职业社会功能是指一定的职业对社会的作用，它由责任、权力、义务体现出来。社会功能大的职业，任职条件高，职业层级就高。

（2）职业社会报酬。职业社会报酬是指任职者的工资收入、福利待遇、晋升机会、发展前景等。这是一个比较综合的指标，如工资收入高，并不一定福利待遇高，也不一定晋升机会就多，发展前景就好。因此，不同的人以不同的认识来评判。

（3）职业自然条件。职业自然条件是指与职业活动相关的工作环境，如技术装备、劳动强度、安全系数、卫生条件等。职业自然条件好，职业社会“层级”也就高。

（4）职业要求。职业要求是指一定的职业对任职者各项素质的要求。对人要求越高，被人替代的可能性就小，职业社会“层级”也越高。

职业声望是以上四项因素的综合反映和综合作用的结果，任何单项都不能全面地反映职业声望的状况。

第二节 职业分类

一、职业分类

职业分类是在职业分析的基础上按照一定的标准对职业进行归纳和区分，以揭示各类职业间的区别和联系的过程。不同的国家、不同的地区对职业有不同的分类标准。主要有以下几种分类方法：

（一）按职业的性质分类

按职业性质分类是以工作性质的同一性为基本原则，对社会职业进行的系统划分与归类。我国劳动与社会保障部编纂的《中华人民共和国职业分类大典》就是采用了职业性质分类的方法，把我国的职业分成8大类，66个中类，413个小类，1 838个细类。具体如表1-1所示。

表 1-1

我国职业分类

第一大类：国家机关、党群组织、企事业单位负责人	
1-1	中国共产党中央委员会和地方各级地方党组织负责人
1-2	国家机关及其工作机构负责人
1-3	民主党派和社会团体及其工作机构负责人
1-4	事业单位负责人
1-5	企业负责人
第二大类：各类专业技术人员	
2-1	科学研究人员
2-2	工程技术人员
2-3	农业技术人员
2-4	飞机和船舶技术人员
2-5	卫生专业技术人员
2-6	经济业务人员
2-7	金融业务人员
2-8	法律专业人员
2-9	教学人员
2-10	文学艺术工作人员
2-11	体育工作人员
2-12	新闻出版、文化工作人员
2-13	宗教职业者
2-14	其他专业技术人员
第三大类：办事人员和有关人员	
3-1	行政办公人员
3-2	安全保卫和消防人员
3-3	邮政和电信业务人员
3-4	其他办事人员和有关人员
第四大类：商业、服务业人员	
4-1	购销人员
4-2	仓储人员
4-3	餐饮服务人员
4-4	饭店、旅游及健身娱乐场所服务人员
4-5	运输服务人员
4-6	医疗卫生辅助服务人员
4-7	社会服务和居民生活服务人员
4-8	其他商业、服务业人员
第五大类：农、林、牧、渔、水利业生产人员	
5-1	种植业生产人员
5-2	林业生产及野生动植物保护人员
5-3	畜牧业生产人员
5-4	渔业生产人员

续表

5-5	水利设施管理养护人员
5-6	其他农、林、牧、渔、水利业生产人员
第六大类：生产、运输设备操作人员及有关人员	
6-1	勘测及矿物开采人员
6-2	金属冶炼、轧制人员
6-3	化工产品生产人员
6-4	机械制造加工人员
6-5	机电产品装配人员
6-6	机械设备修理人员
6-7	电力设备安装、运行、检修及供电人员
6-8	电子元器件与设备制造、装配调度及维修人员
6-9	橡胶和塑料制品生产人员
6-10	纺织、针织、印染人员
6-11	裁剪缝纫和皮革、毛皮制品加工制作人员
6-12	粮油、食品、饮料生产加工及饲料生产加工人员
6-13	烟草及其制品加工人员
6-14	药品生产人员
6-15	木材制品加工制作人员
6-16	制浆、造纸和纸制品生产加工人员
6-17	建筑材料生产加工人员
6-18	玻璃、陶瓷、搪瓷及制品生产加工人员
6-19	广播影视制品制作播放及文物保护作业人员
6-20	印刷人员
6-21	工艺美术品制作人员
6-22	文化教育体育用品制作人员
6-23	工程施工人员
6-24	运输人员
6-25	环境监测与废物处理人员
6-26	检验、计量人员
6-27	其他生产、运输设备操作人员及有关人员
第七大类：军人	
7-0	军人
第八大类：不便分类的其他从业人员	
8-0	不便分类的其他从业人员

（二）按行业类别分类

我国在1984年由国家计委、国家经委、国家统计局、国家标准总局批准颁布的《国民经济行业分类与代码》就是按行业类别，把我国职业分为13个门类。