

21世纪高校规划教材

大学生职业生涯规划 与就业创业指导

主编 谭酬志 罗晨



江西高校出版社

大学生职业生涯规划与就业创业指导

主 编 谭酬志 罗 晨

副主编 龚金荣 詹国平 邱 筠

江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业创业指导/谭酬志,罗晨主编. —南昌:江西高校出版社, 2010.8

21 世纪高校规划教材

ISBN 978 - 7 - 5493 - 0048 - 8

I. ①大... II. ①谭... ②罗... III. ①大学生 - 职业选择 - 高等学校 - 教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010) 第 169883 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮 政 编 码	330046
总编室电话	(0791)8504319
销 售 电 话	(0791)8511423
网 址	www.juacp.com
印 刷	南昌市光华印刷有限责任公司
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	787mm × 960mm 1/16
印 张	17.25
字 数	305 千字
版 次	2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1 ~ 3000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 5493 - 0048 - 8
定 价	29.80 元

赣版权登字 - 07 - 2010 - 143

版权所有 侵权必究

前 言

进入二十一世纪以来,我国高等教育进入了快速发展阶段,高校毕业生就业工作经过改革和发展历程后,在取得了喜人成绩的同时,也面临着新的挑战。2009年我国高校毕业生人数超过了600万,创历史新高。受国际金融危机的影响,我国社会总体就业形势比较严峻,高校毕业生就业问题成为全社会关注的焦点。党中央、国务院高度重视高校毕业生就业工作,明确要求把高校毕业生就业问题摆在就业工作的首位,制定了一系列重大政策和采取了相应的有力措施,包括扩大农村教师特岗计划、鼓励科研项目、吸纳毕业生、鼓励毕业生应征入伍等,全力促进高校毕业生就业。各地高等学校和用人单位认真贯彻落实相关政策,积极作为,各项工作进展顺利,已经取得明显成效。

就业是民生之本,高校毕业生就业既是民生之本,也是强国之需。一方面,每个高校毕业生的背后都是一个家庭的殷切希望,他们能否顺利就业,关系着数百万个家庭的幸福与和谐,寄托着社会各界乃至全体人民群众的希望与期盼。可以说,做好高校毕业生就业工作,关系着人民群众的利益和福利;另一方面,人才资源是第一资源,而高校毕业生正是国家宝贵的人才资源。每年数百万高校毕业生进入经济建设和社会发展领域,迅速在生产实践中成长为各行各业的骨干,对加快国家现代化进程、实现小康社会目标、建设创新型国家都具有极其重要的意义。

2008年2月教育部办公厅印发《大学生职业发展与就业指导课程》教学要求之后,全国高校就业指导课程建设工作进入了一个新的阶段。

本书由谭酬志、罗晨任主编,龚金荣、詹国平、邱筠担任副主编,柯梁、黄丽、熊水华参加编写。本书在编写过程中,得到了广大老师和同学们的支持和帮助,在此表示衷心的感谢!同时本书在编写的过程中参阅了部分学术著作、相关论文,并引用了一些资料(具体参阅内容见“参考文献”),在此也谨向有关参考书的作者表示诚挚的谢意。

由于编写时间仓促,作者水平有限,书中难免有错误和疏漏之处,对本书的不足之处,希望读者和同仁批评指正。

编 者
2010年7月

目 录

第一篇 职业生涯规划

第一章 职业探索	(3)
第一节 职业的基本知识	(3)
第二节 大学生就业形势	(12)
第三节 职业发展	(20)
第二章 职业生涯规划概述	(23)
第一节 什么是职业生涯规划	(23)
第二节 职业生涯规划与未来生活的关系	(25)
第三节 职业生涯规划及其意义	(30)
第三章 职业生涯规划设计	(37)
第一节 职业生涯目标设定	(37)
第二节 制订职业生涯规划设计书	(39)
第三节 职业生涯规划的评价与调整	(44)

第二篇 就业指导

第四章 职业意识与职业心态	(49)
第一节 职业意识培养	(49)
第二节 职业心态管理	(59)
第五章 求职面试技巧	(67)
第一节 求职信息的收集与筛选	(67)
第二节 求职材料的准备与制作	(69)

第三节 面试礼仪	(87)
第四节 面试与笔试技巧	(97)
第五节 面试后的礼仪	(115)
第六节 面试十二忌	(118)
第六章 职场礼仪	(121)
第一节 职场形象礼仪	(121)
第二节 个人仪表	(126)
第七章 大学生就业权益保护	(133)
第一节 毕业生就业权益和保护	(133)
第二节 就业协议与劳动合同的签订	(136)
第三节 违约责任与劳动争议	(142)
第四节 社会保险的有关知识	(144)
第八章 职业适应与发展	(149)
第一节 职业适应与角色转换	(149)
第二节 有效的工作态度及行为	(160)
第三节 工作中的人际沟通	(163)

第三篇 创业指导

第九章 创业教育概述	(171)
第一节 创业的内涵与意义	(171)
第二节 创业精神与创业素质	(172)
第三节 成功创业的基本要素	(174)
第十章 创业在行动	(179)
第一节 创业准备及一般创业过程	(179)
第二节 创业过程中应注意的常见问题及对策	(181)
第三节 大学生创业的相关政策法规	(184)
第四节 五大系统办事指南	(197)
第十一章 创业意识培训	(213)

第一节 判断自己是否具备自主创业的基本条件(第一步)	(213)
第二节 选择一种好的企业构思(第二步)	(218)
第十二章 创业计划培训——创业准备	(227)
第一节 评估你的市场(第三步)	(227)
第二节 企业的人员组织(第四步)	(235)
第三节 选择一种企业法律形态(第五步)	(237)
第四节 法律环境和你的责任(第六步)	(241)
第十三章 创业计划——创业启动	(247)
第一节 预测你的启动资金(第七步)	(247)
第二节 预测你的利润(第八步)	(251)
第三节 你可以开业了吗(第九步)	(261)
第四节 开业(第十步)	(264)
参考书目	(266)
后记	(267)

第一篇 职业生涯规划

第一章 职业探索

职业对一个人而言,既是谋生的手段、又是实现人生价值的舞台,
选择一个适合自己的职业,将受益终生,
并对于您一生的幸福都具有重要的作用。

第一节 职业的基本知识

一、职业的含义

职业作为一种社会现象,是社会分工的产物。人类要生存,社会要发展,首先要解决的问题,需要有人从事各种社会劳动,如有的做工,有的务农,有的经商,有的从医,有的执教等,于是就形成了不同的职业。

那么什么叫做“职业”呢?从词义的角度看,“职业”一词,由“职”和“业”构成。“职”是指职位、职责、天职;“业”是指事业、行业。“职业”一词包括三层意思:一是有工作,即有事可为,有事可做;二是有收入,即获得或其他形式的经济报酬;三是时间上的连续性。

职业是一种参与社会分工,利用专门的知识和社会技能为社会创造物质财富和精神财富,获得合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的活动。

我们可以这样理解职业定义中所包含的关系:

一是个人与社会的关系。与人类的需求和职业结构相关,强调社会分工。

二是知识技能与创造的关系。与职业的内在属性相关,强调利用专门的知识和社会技能创造物质财富和精神财富。

三是创造财富和获得报酬的关系。与社会伦理相关,强调创造了物质财富和精神财富,才有资格获得报酬,而且是获得合理报酬。

四是工作和生活的关系。与个人生活相关,强调物质生活来源,并设法满足精神生活。

职业是人类社会生活发展到一定阶段,出现了社会分工后的产物。在社会需求的推动下,新的职业不断产生,而社会不再需求时,过时的职业就会消亡。可以说,职业随科学技术和经济的发展而变化。随着现代科学技术的运用,职业的分化越来越细,越来越多。在知识经济条件下,有关知识、信息、科学技术

含量高的现代职业将迅速发展,同时,现代职业对从业者的任职要求也越来越高。为此,大学生要认清形势,善于把握知识经济时代的就业机会。职业产生和消亡的客观规律要求我们选择职业类型时不仅要考虑个人职业发展意愿,更要考虑时代前进的步伐所引起的社会需求趋势的变化。

职业对人生具有重要意义,它影响着人们的生活质量、发展前途、收益及社会地位,并影响着家庭生活。

二、职业的特征

职业作为一种社会现象,具有社会性、目的性、技术性、稳定性、群体性、规范性等特性,要想全面地了解职业,就要了解职业的特征。

(一)社会性

职业充分体现了社会分工,是社会生产力发展的产物,每一种职业都体现了社会分工的细化,体现了社会生产和社会进步的积极作用。社会成员在一定的社会职业岗位上为社会整体作贡献,社会整体也以全体成员的劳动成果作为积累而获得持续发展和进步。

职业的社会性反映出不同的职业承担着不同的社会职责,求职人员应充分了解所从事的职业的社会性,为承担职业角色、完成自己的使命做好准备。

(二)目的性

职业活动是以获得谋生的经济来源为目的的,劳动者在承担职业岗位职责并完成工作任务的过程中要取得报酬,获得收入。一方面,这是社会、企业及用人单位对劳动者付出劳动的回报和代价;另一方面,劳动者以此维持家庭生活,这是保障整个社会稳定的基础。

让人们了解职业的经济性,目的是更客观地审视所从事的职业,但并不是说这种特性就完全决定一个人的职业选择。求职过程中,求职人员既不能排斥这一特性的存在,又不能过分强调它在职业选择中的地位,应更多地考虑职业角色、个人发展等积极的要素。

(三)技术性

从某种意义来说,职业的技术性标示了职业的专业色彩。尽管每一种职业所表现出来的技术性要求程度不同,甚至有的差异很大,但它们都是职业得以存在的基本表现形式。任何一个职业岗位,都有相应的职责要求,能胜任和承担岗位工作的人,除了要达到该岗位职业道德、责任义务、服务要求的标准以外,还要达到持证上岗的技术水准。

职业的技术性至少反映了两个重要的问题:一是所从事的职业对你提出了什么要求;二是你是否能够胜任,怎样才能达到胜任的资格。

(四) 稳定性

任何一种职业都要经历一个从酝酿到形成,从发展到完善再到消亡的变化过程。一般来说,构成职业存在的社会条件的变化是比较缓慢的。职业的生命周期具有相对的稳定性。

(五) 群体性

职业的存在常常和一定的从业人数密切相关。凡是达不到一定数量从业人员的劳动,都不能称其为职业。

群体性并不仅仅表现为一定的从业人员数量,更重要的是一定数量的从业人员所从事的不同工序、工艺流程所表现出的协作关系,以及由此而产生的人际关系。

(六) 规范性

职业的规范性有两个含义:

1. 职业主体所从事的职业活动必须符合国家法律规定和社会伦理道德准则。

2. 从业者本身应遵守的法律法规和职业规范(如:某些职业应该持证上岗,某些职业的从业者在操作过程中须遵守特定的规章制度等)。毫无疑问,了解和遵守职业规范对个人职业生涯的发展非常重要,求职者应培养自己的职业规范意识,掌握相关的职业规范和法律法规。

三、职业的功能

职业的功能分为个人功能和社会功能。当人们从事某种职业的时候,职业的两种功能同时释放,彼此互相影响。

(一) 职业的个人功能

1. 职业是人们获取利益的手段

职业作为个人获取经济收入的主要手段,是个人生存和进行社会生活的物质基础。

职业也是获得多种非经济利益的重要途径,包括名誉、权力、地位等,从而使个人获得心理上的满足,达到“乐业”的境地。有时候非经济利益也可能转化为金钱或者其他形式的经济利益。

2. 职业是实现个人价值的手段

人们从事某一职业除为了生存外,还为了追求精神上的满足。职业是个人获得名誉、地位、权力以及交往、友谊等精神需要的重要来源。每个人都有自己的理想,并总是在为了理想而不懈地努力奋斗,职业为人们理想的实现插上了腾飞的翅膀。人的聪明才智通过职业生活得以充分的发挥,进而向社会展示和

贡献自己的价值。

3. 职业是人生的主要活动

职业是人们参与社会活动、建立社会关系、进行人生实践的最主要途径。同时,人的交际活动大多也和职业生活相联系。人的职业生活,使从业者进入了一种社会情境,这种社会情境因职业的不同而不同。所以,职业是使人担任特定的社会角色,形成一定行为模式的条件。

(二) 职业的社会功能

1. 职业是社会存在的内容

职业作为一种社会存在是人类社会存在和社会运动的重要内容。职业分工及其结构,是社会经济制度与社会经济结构的重要组成部分,是社会经济发展水平的反映。人们通过职业劳动,创造出社会财富,为社会的存在和发展提供了物质基础。

2. 职业是社会发展的动力

通过职业劳动,生产出社会物质财富和精神财富,构成了社会发展的基础,而职业分工及劳动构成了社会经济制度及其运行的主要组成部分。职业的运行和转换构成了推动社会发展与进步的动力。

3. 职业是社会控制的手段

职业是人的重要生活方式,是维持社会稳定和谐,实现“安居乐业”的基本手段。“安居乐业”是人们的共同愿望。政府为公众创造职业岗位及就业机会,执行促进“充分就业”的政策,从其社会功能的角度看,是为了减少社会问题、维护社会安定。

四、职业的分类

职业分类是以在业人口本人所从事的工作性质的统一性进行分类。这种分类不同其所有制形式、用工形式及分属行业。

社会分工是职业分工的重要依据。在分工体系的每一个环节上,劳动对象、劳动工具以及劳动的支出形式都有各自的特殊性,这种特殊性便决定了一种职业与另一种职业的区别。

(一) 职业分类的形象描述

我们对职业分类做一个形象性的描述,如下:

1. 曙光职业。如心理咨询师、职业生涯辅导师……
2. 朝阳职业。如人力资源经理、市场营销经理……
3. 如日中天的职业。如 IT 界的编程人员……
4. 夕阳职业。如公交车售票员……

5. 黄昏职业。如送煤工、淘粪工……

6. 流星职业。如传呼台的传呼小姐,曾经有很多人做这项工作,这个职业现在基本上不存在了。

7. 恒星职业。自从人类有文明记载以来,几乎是几千年一直存在。

8. 昨日星辰。现在已经没有了。

你选择职业的时候,最好选择什么样的职业呢?

专家建议:大学生在选择职业时,尽量选择朝阳职业、如日中天的职业。如果你选择了一个曙光职业,则需要更大的勇气,因为你可能是这个职业的一个开拓者。而黄昏职业、夕阳职业尽量不要选择。

世界各国国情不同,划分职业的标准也会有所区别。

(二) 国外的职业分类

根据西方国家的一些学者提出的理论,职业可分为三种类型:

1. 按脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行分类

如美国的职业分类方法之一是把工作人员分为两大类:一类为白领工作人员;一类为蓝领工作人员,即通常所讲的白领与蓝领阶层。

白领工作人员包括:

(1) 专业性和科学性的工作。如会计、建筑师、计算机专家、工程师、法官、医生、教师、牧师、社会科学家、作家等。

(2) 农场以外的经理和行政人员。

(3) 销售人员。

(4) 办公室工作人员。

蓝领工作人员包括:

(1) 手工艺及类似的个人。如木匠、砖瓦匠、建造保养油漆工等。

(2) 运输装置机工。

(3) 农场以外的个人。如饲养人员、建筑工人、垃圾工、伐木工等。

(4) 服务型行业个人。如清扫服务工、农场工人、私人服务人员等。

这种分类概括简要,但有明显的职业等级。

2. 按心理的个别差异进行分类

如美国著名的职业指导专家约翰·L·霍兰创立的人格——职业类型匹配理论,把人格类型划分为六种:现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和传统型。对应着六种人格类型,把职业划分为六大类型。

(1) 现实型职业。如木匠、铁匠、机械工人等。

(2) 研究型职业。如科学家、工程技术人员、计算机软件编制者、航天科学家、经济学家等。

- (3)艺术型职业。如乐队指挥、音乐教师、职业作家等
- (4)社会型职业。如教师、工会工作人员及民政部门工作人员等。
- (5)企业型职业。如厂长、经理等。
- (6)传统型职业。如写对联、打算盘等。

这种分类,把个性心理特征与职业类型两者统一起来,便于实现职业指导,可促成人们在有趣的职业指导环境中学习和工作,如企业型的可以去做厂长、经理;艺术型的可以去做乐队指挥、音乐教师等,使从业者在心理上得到满足,充分发挥自身的创造性进而提高工作效率。在择业或实施职业指导时,必须采取严格准确的心理测试。另外,人的个性特征和职业都是发展变化的,很难用固定的格式把人与职业框起来,因此此种分类有一定的缺欠。目前,在大多数国家很难做到。

3. 依据各职业的主要职责或“从事的工作”进行分类

这种分类方法较为普遍,在此以两种代表为例。

其一,国际标准职业分类。国际标准职业分类把职业由粗至细分为四个层次,即8个大类、83个小类、284个细类、1506个职业项目,总共列出职业1881个。

其中8个大类是:

- (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、林业工作者及渔民、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。

这种分类方法便于提高国际职业统计资料的可比性和国际交流。

其二,加拿大《职业岗位分类词典》的分类。它把分属于国民经济中主要行业的职业划分为23个主类,主类下分81个子类,489个细类,7200多个职业。

这种分类对每种职业都有定义,逐一说明了各种职业的内容及从业人员在普通教育程度、职业培训、能力倾向、兴趣、性格以及体质等方面的要求,有较大的参考价值。

(三)我国职业分类

根据不同标准,有不同的分类方法。如从行业上分,可把各类职业划分为三个产业,即第一产业,包括种植业、养殖业和矿业;第二产业,包括建筑业和制

造业;第三产业,主要指服务业。从工作特点上划分,可分为务实(使用机器、工具和设备的工种)、社会服务、文教、科研、艺术及创造、计算及数学(钱财管理、资料统计)、自然界职业、管理、一般服务性职业等 10 多种类型的职业。每一种分类方法,对其职业的特定性都有明确的解释,这对我们更好掌握某一职业的特点、去选择适合自身的职业具有指导作用。

目前,根据我国不同部门公布的标准分类,主要有两种类型:

第一种:根据国家统计局、国家标准总局、国务院人口普查办公室供人口普查使用的《职业分类标准》依据在业人员所从事的工作性质的统一性进行分类,将全国范围内的职业划分为大类、中类、小类三层。《中华人民共和国职业分类大典》将我国职业归为 8 个大类,66 个中类,413 个小类,1838 个细类(职业)。

8 个大类分别是:

1. 国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人。其中包括 5 个中类,16 个小类,25 个细类;
2. 专业技术人员。其中包括 14 个中类,115 个小类,379 个细类;
3. 办事人员和有关人员。其中包括 4 个中类,12 个小类,45 个细类;
4. 商业、服务业人员。其中包括 8 个中类,43 个小类,147 个细类;
5. 农、林、牧、渔、水利业生产人员。其中包括 6 个中类,30 个小类,121 个细类;
6. 生产、运输设备操作人员及有关人员。其中包括 27 个中类,195 个小类,1119 个细类;
7. 军人。其中包括 1 个中类,1 个小类,1 个细类;
8. 其他从业人员。其中包括 1 个中类,1 个小类,1 个细类。

在八个大类中,第一、二大类主要是脑力劳动者,第三大类包括部分脑力劳动者和部分体力劳动者,第四、五、六、七大类主要是体力劳动者,第八类是其他劳动者。

第二种:《国民经济行业分类和代码》由国家发展计划委员会、国家经济委员会、国家统计局、国家标准局批准,于 1984 年发布,并于 1985 年实施。这项标准主要按企业、事业单位、机关团体和个体从业人员所从事的生产或其他社会经济活动的性质的同一性进行分类,即按其所属行业分类,将国民经济行业划分为门类、大类、中类、小类四级。

门类共 13 个:

1. 农、林、牧、渔、水利业;
2. 工业;
3. 地质普查和勘探业;

4. 建筑业;
5. 交通运输业、邮电通信业;
6. 商业、公共饮食业、物资供应和仓储业;
7. 房地产管理、公用事业、居民服务和咨询服务业;
8. 卫生、体育和社会福利事业;
9. 教育、文化艺术和广播电视业;
10. 科学研究和综合技术服务业;
11. 金融、保险业;
12. 国家机关、党政机关和社会团体;
13. 其他行业。

这两种分类方法既符合我国国情,也符合我国的职业现状,简明扼要,具有实用性。

1993年劳动部发布的《中华人民共和国职业工种分类目录》,将职业工种划分为46大类,4700多个工种几乎覆盖了全国所有工人从事的工作种类。从职业指导的角度,可以把我国职业分为11大类、45中类、126小类。

职业分类详见下表:

一、农、林、牧、渔、水利业

(一)农业:1. 农业劳动者 2. 农机操作人员 3. 农业技术人员

(二)林业:4. 造林工人 5. 林业技术工人

(三)畜牧业:6. 畜牧业劳动者 7. 畜牧、兽医技术人员

(四)渔业:8. 水产养殖人员 9. 水产捕捞人员

(五)水利业:10. 水利技术工人、水利技术人员

二、工业

(六)采掘业:11. 采煤工人 12. 采煤工程技术人员 13. 采油工人

14. 石油开采技术人员 15. 自来水生产工人 16. 自来水生产技术人员

(七)食品:17. 饮料制造业食品 18. 饮料制造工人 19. 食品、饮料制造技术人员

(八)纺织业:20. 纺织工人 21. 纺织技术人员

(九)缝纫业:22. 服装加工工人 23. 服装设计人员

(十)家具制造业:24. 家具制造工人 25. 家具设计人员

(十一)造纸及纸制品业:26. 造纸工人 27. 纸制品工人

(十二)印刷业:28. 印刷工人

(十三)工艺美术品制造业:29. 工艺美术设计人员

(十四)化学工业:30. 化工工人 31. 化工技术人员