

全国高职高专“十一五”规划教材

职业生涯规划 与就业指导

卢志鹏 / 主编



经济科学出版社
Economic Science Press

本书特色鲜明，案例丰富，结合高职学生的就业实例，贴近生活；实用性强，有很多可操作的知识；有时代性，书中许多案例都是近年来大学毕业就业过程中遇到的实际问题；注重创新，特别是创业教育部分是符合党的十七大“以创业带动就业”的明确思路，翔实的创业教育模式和实训将有助于毕业生积极就业。

本书将帮助大学毕业生树立正确的就业观念，做好职业生涯规划，调整好就业心态，了解大学生就业政策、就业程序和就业维权知识，掌握求职择业的方法和技巧，为大学毕业生顺利求职择业、适应社会、走向成功提供必要的指导。

◆

全国高职高专“十一五”规划教材

职业生涯规划与就业指导

卢志鹏 主编

G647.38/37

经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯规划与就业指导/卢志鹏主编. —北京: 经济
科学出版社, 2008. 8

ISBN 978 - 7 - 5058 - 7437 - 4

I. 职… II. 卢… III. 大学生—职业选择 IV. G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 118217 号

责任编辑: 周胜婷

责任校对: 张长松

技术编辑: 董永亭

职业生涯规划与就业指导

卢志鹏 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

总编室电话: 88191217 发行电话: 88191109

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

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

北京欣舒印务有限公司印刷

787 × 1092 16 开 22 印张 465 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印数: 00001 - 10500 册

ISBN 978 - 7 - 5058 - 7437 - 4/F · 6688 定价: 33.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

编委会人员

主 编：卢志鹏

副 主 编：周春明 汪春莲

主 审：汪春莲 胡 林

参编人员：（排名不分先后）

罗会珊	蔡春祥	董麓超	熊 巍
曹迁平	李 丹	朱慧芳	帅高敏
何华松	方 方	戴晓敏	朱成梁
邹桂元	黄报声	胡玉东	蔡锦峰
熊细滚	胡 林	卢 涛	陈义敏
汪春莲	查玉祥	宋增龙	

前言

挖掘自己的人生财富——做好个人职业生涯规划，对每一个踌躇满志的大学生来说尤为重要。无论是已经进入社会谋职者，还是在校生，每个人都渴望成功，但却很少人知道如何择业：什么职业最适合自己，如何使自己进入某行业会更容易发展事业上的成就？毕业生可以将个人职业生涯规划视为一种人生的经营战略：设立人生的职业目标，以及制定一系列如何达到这些目标的计划，其中包括行动途径、个人的资源分配和如何以最佳的个人营销组合进入人才争夺激烈的市场。

毕业生从校园走向社会就业和择业，可谓是人生的一次重大转折和选择。对于众多毕业生来说，还不能把握就业机会，因此加强对其职业指导和创业教育显得更为紧迫。目前，有相当部分的学生在选择职业和就业创业方面存在很大的盲目性。要改变这种不良状况，与其临渊羡鱼不如退而织网。有必要有针对性地加强职业指导和创业教育，帮助他们认识社会，教育他们树立正确的社会主义核心价值观，正确估价自己，正确对待人生，正确选择就业。

2008年恰逢我国处在改革开放三十周年之际，又处在重要战略发展机遇时期，经济社会发展对大学毕业生的素质提出了更高的要求。国家非常重视大学生就业问题。党的十七大报告提出要积极做好高校毕业生就业工作，实施扩大就业的发展战略，促进以创业带动就业的方针。我们一直以来坚持职业教育即是“就业、创业、创新、创富”教育的理念。把“生涯规划、就业指导、创业教育”贯穿学校教育的每一个不同时段，并把“创新、创富”教育融入学生知识积累、行为方向的教育之中，从而为学生“终身学习”打下坚实的基础。本书根据当今激烈的就业形势，结合高职院校大学生的自身特点和培养目标，坚持理论与实践的有机结合，系统指出了毕业生进入社会后的需具备的就业、创业的知识、能力和一些法律法规，以及一些求职的技巧。立足提高高职院校大学生的综合素质，使之树立正确的择业观、就业观和创业观，迈好职业生涯的第一步，发挥自己的知识优势，在创造社会财富的同时实现自己的人生价值。

参加编写本教材的编者都是从事高职教育的一线教师和从事就业指导工作的专业人员，在编写过程中，参照了近年来国内外有关专家的论著和一些网络资料，在此一并感谢。我们力争使本书具有针对性、通俗性、科学性、时代性。但由于水平和经验所限，难免有不当之处，敬请专家和读者指正，我们将在实施就业指导的课程中加以改正。

卢志鹏

2008年8月

目 录

第一篇 建立职业与职业生涯规划意识

第一章 职业发展与规划导论	(2)
第一节 职业对个体生活的重要意义	(2)
第二节 高校毕业生就业形势	(3)
第三节 未来热门职业类别	(7)
第二章 职业生涯规划与职业发展	(11)
第一节 职业生涯规划与职业发展的基本概念	(11)
第二节 生涯规划与未来生活的关系	(14)
第三节 职业角色与其他生活角色的关系处理	(19)
第四节 大学生活对职业生涯发展的影响	(21)
第三章 影响职业生涯规划的因素	(24)
第一节 影响职业生涯的环境因素	(24)
第二节 影响职业生涯的职业因素	(27)
第三节 影响职业生涯发展的自身因素	(33)





第二篇 职业发展规划

第四章 认识自我.....	(37)
第一节 形成初步的职业期望.....	(37)
第二节 利用人才测评工具认识自我	(40)
第五章 职业分类及特征	(74)
第一节 职业的基础知识	(74)
第二节 解读《中华人民共和国职业分类大典》	(78)
第六章 职业认知.....	(84)
第一节 获得职业信息	(84)
第二节 职业探索	(86)
第三节 职业环境分析	(93)
第四节 准确定位 把握方向.....	(97)
第七章 职业生涯规划的设计、管理与评估	(101)
第一节 职业生涯规划的设计目标	(101)
第二节 职业生涯规划的设计书	(103)
第三节 大学生职业生涯规划管理、评估及修正	(108)

第三篇 提高就业能力

第八章 提高就业准入能力	(112)
第一节 增加就业能力的砝码之一——职业资格证书	(112)





第二节 增加就业能力的砝码之二——通用技能	(117)
第九章 个人素质与就业能力	(131)
第一节 大学生个人素质的重要性	(131)
第二节 素质的定义和特征	(133)
第三节 提高个人素质的实施办法	(134)
第四节 围绕目标 制定大学期间的学业规划	(141)

第四篇 就业指导

第十章 就业信息的搜集与处理	(146)
第一节 就业信息搜集的基本原则	(146)
第二节 就业信息的类型	(148)
第三节 就业信息搜集的途径	(150)
第四节 就业信息的处理	(158)
第十一章 简历制作与面试技巧	(165)
第一节 简历制作	(165)
第二节 求职礼仪	(175)
第三节 面试的类型与应对技巧	(183)
第十二章 心理调适	(193)
第一节 求职过程中常见的心理问题	(193)
第二节 心理调适的方法	(195)
第三节 建立个性化的心理调适方法	(199)
第十三章 毕业生权益保护	(202)





职业生涯规划与就业指导

第一节	毕业生就业权益和保护	(202)
第二节	就业协议与劳动合同的签订	(206)
第三节	违约责任与劳动争议	(212)
第四节	社会保险的有关知识	(214)
第十四章	就业程序	(217)
第一节	毕业就业前的相关资料准备	(217)
第二节	毕业生离校手续及户、档管理	(224)
第三节	促进大学生就业的优惠政策	(230)
第四节	人事代理制	(233)
第十五章	职业适应与发展	(237)
第一节	职业适应与角色转换	(237)
第二节	有效的工作态度及行为	(248)
第三节	工作中的人际沟通	(252)
第四节	培养良好的职业道德	(260)

第五篇 创业教育

第十六章	创业教育概述	(267)
第一节	创业的内涵与意义	(267)
第二节	创业精神与创业素质	(271)
第三节	成功创业的基本因素	(274)
第十七章	创业在行动	(280)
第一节	创业准备及一般创业过程	(280)





第二节	创业过程中应注意的常见问题及对策	(284)
第三节	大学生创业的相关政策法规	(289)
第十八章	创业意识培训	(298)
第一节	判断自己是否具备自主创业的基本条件 (第一步)	(298)
第二节	选择一种好的企业构想 (第二步)	(302)
第十九章	创业计划培训之——创业准备	(309)
第一节	市场调查 (第三步)	(309)
第二节	企业的人员组织 (第四步)	(313)
第三节	选择一种企业的法律形态 (第五步)	(314)
第四节	你的企业所要承担的法律风险 (第六步)	(317)
第二十章	创业计划之——创业启动	(321)
第一节	预测你的启动资金 (第七步)	(321)
第二节	预测你的利润 (第八步)	(323)
第三节	你可以开业了吗 (第九步)	(327)
第四节	开业 (第十步)	(333)
后记		(337)
主要参考书目		(338)



第一篇 建立职业与职业生涯规划意识

教学目标：通过讲述职业对个体生活的重要意义以及对高校毕业生就业形势的介绍与分析，激发大学生关注自身的职业发展；了解职业生涯规划的基本概念和基本思路；明确大学生活与未来职业生涯的关系。通过本部分的学习，使大学生意识到确立自身发展目标的重要性，了解职业的特性，思考未来理想职业与所学专业的关系，逐步确立长远而稳定的发展目标，增强大学学习的目的性、积极性。为科学、有效地进行职业规划做好铺垫与准备。

教学方法：讲授、课堂活动、小组讨论、案例分析、社会调查

建立生涯，指的是大学生生涯设计、确立人生目标、选择职业角色、寻求最佳发展前途的人生重要关口，是重整学生个体人生观、价值观，评价与认识自身兴趣、个性和能力的重要历程。

职业意识是大学生在职业问题上的心理活动，是自我意识在职业选择领域的表现。它包括两个不可分割的方面：一是自己对自己现状的认识；二是自己对职业的期望。大学生就业指导就是要帮助学生分析学习能力、心理状况、身体素质，树立职业目标意识。充分考虑人的发展需要，要做到以人为本。

当今的大中专学生一踏入学校的大门，就要树立职业意识，考虑自己的职业生涯与发展，通过就业指导为自己的职业生涯打下良好的基础。这是新时期大学生未来择业的必由之路。社会主义市场经济体制的确立，传统的计划分配已被“双向选择、自主择业”所代替，国家不再包分配了。学生从就业责任的客体变成就业责任的主体。在激烈竞争的现实面前，学生们常常面对茫然、彷徨、恐惧、失望的困扰。要走出困扰，就必须科学规划自己的职业生涯，培养职业兴趣、职业意识、职业能力。

建立职业与职业生涯规划意识必须帮助学生充分认识职业对个人发展的重大意义，认识职业对个体生活的重要意义。将当前的择业指导关注个体与工作的匹配转变为帮助个体为整个生涯而抉择；将比较关注择业转变为更致力于择业能力与择业决策能力的开发，帮助大学生尽快获得社会角色的融入能力和择业决策能力；将仅要求按规划实现目标转变为按规划实施与修改路线并重，着力培养大学生的应变能力，使之充分考虑目标的可变性，选择达到目标的多种路线。同时，依靠学生的主体性，就是充分调动学生开展生涯规划的积极性与主动性，把生涯设计转化为他们的自觉行动；就是放心让他们在教师的指导下，自主进行自我评估、自我设计；就是创造条件，让他们亲身体验搜集求职信息，参与求职洽谈以及上岗实习等生涯实践。

职业生涯规划与管理：只要开始，永远不晚；只要进步，总有空间。





第一章 职业发展与规划导论

第一节 职业对个体生活的重要意义

当今社会,已不能用三百六十行来概括“职业”一词了。过去,我们总是谈人生、理想,考虑将来为社会做怎样的贡献,现在看来,那时似乎还不太感性,真正的生活似乎与职业愿望多少有些差距。到了大学,一个问题就摆在面前,大学毕业后,我们干什么工作?能从事什么职业?

在全球竞争激烈的今天,人的职业话题是一个热门话题。每个人都想拥有适合自己的职业,用来实现自己的价值。

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,首先要解决衣食住行的问题,需要有人从事各种社会劳动,有的做工、有的经商、有的执教……于是就形成了不同的职业。

美国心理学家马斯洛提出了人的需求层次理论。这个理论阐述:人一般具有生理需求(基本生活资料需求,包括吃、穿、住、行、用)、安全需求(人身安全、健康保护)、社交需求(社会归属意识、友谊、爱情)、尊重需求(自尊、荣誉、地位)、自我实现需求(自我发展与实现)五种依次从低层次到高层次的需求。这个理论,最根本地揭示了职业的内涵。其一,职业是“职能”,即人为了实现社会的和个人的某一方面的需要而进行的社会活动;其二,职业是“地位”,即在社会活动中所形成的模式化的人际关系。从劳动社会学的角度来看,职业是劳动者能稳定从事的有酬工作,是劳动者足够稳定从事某项有酬工作而获得的劳动角色。

职业已定义为: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、专门业务的社会劳动。这种社会劳动是对人们的社会方式、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、职责的具体体现。

我们可以理解职业定义中所包含的四种关系。

(1) 个人与社会的关系。从事了某种职业就意味着参与了社会分工。而对不同需求的职业分工,体现了个人与社会的关系,也是职业结构的关系。

(2) 知识技能与创造的关系。人们利用专门的知识技能创造物质财富和精神财富,由此引入职业化的概念。

(3) 创造财富和获得报酬的关系。只有为社会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。

(4) 工作和生活的关系。人们通过工作获得合理报酬,满足其物质生活和精神生活的需求。





职业随科学技术和经济的发展而变化。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。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也将迅速发展,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。鉴于此,职业产生和消亡的客观规律要求我们在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。

职业对个体生活具有重要意义,它影响着人们的生活质量、收益、发展前途及社会地位,并影响家庭生活。

对于当代学生来说,职业对个体的意义已经远不是仅仅满足生存的需要,职业的价值是丰富的。有人对职业价值结构进行了初步研究,发现了交往、义利、挑战、环境、权力、成就、创造、求新、归属、责任、自认等 11 个类别的因子。职业生活是我们所有生活中最重要的领域,职业性发展是人的最重要的发展,而人的发展代表社会的进步。因此,毕业生在择业时也不能只考虑工作的经济收入、工作条件、工作地点等因素,更要考虑职业对毕业生自我一生发展的影响与作用,应看重职业能否帮助实现自我价值。要在考察社会需要的基础上,树立重自我职业发展、才能发挥、事业成功的职业价值观。对于那些虽然现在工作条件较差,但发展空间大,能充分发挥作用的单位要优先考虑;对于那些现在经济发展水平不太高,但发展潜力大,创业机会多的工作地点也要重视。

现代人大部分时间是在社会组织度过的。我们的大部分人生需求都要通过职业生涯来满足。作为个人生命中投入时间和精力最多的人生组成部分,职业生涯使我们体验到爱与被爱的幸福、受人尊敬、享受美和成就感的快乐。相对而言,人的素质愈高,精神需求就愈高级,对职业生涯的期望也就愈大。

职业生活的重要性丝毫不亚于甚至超过了社会公共生活和家庭生活,只有在职业生活中,我们才能体验到真正意义上的责任感,才能体验到真正意义上的诚信,才能过上真正意义上的体面和受人尊敬的生活,才能分清道德和法制对社会对个人的作用,才能体验到勇敢、勤奋、正直对人的作用。

第二节 高校毕业生就业形势

一、全国高校毕业生就业情况

高校毕业生是我国宝贵的人才资源。“十一五”期间,我国将有 2700 万普通高校毕业生需要就业,每年净增 70 万~100 万人。但这并不意味着劳动力市场已经供大于求,实际上,每年劳动力供求缺口仍在 1300 万~1400 万人左右。





第一篇 建立职业与职业生涯规划意识

(一) 形势严峻

据统计,全国高校毕业生就业率,在2005年为72.6%,而2007年年底仅为60%。就业出现困难主要表现在三个方面。

(1) 大学生需求增长速度赶不上大学毕业生增加的速度。与发达国家比较,美国约有2.7亿人口,大学近4000所,若要达到如此的比例和规模,中国需要办20000所大学;即使按照韩国目前高等教育的规模水平,中国也要办近10000所大学才够。国内目前总共才1000多所普通高校,即使算上成人和民办高校,也不过3000多所,大学在校生的数量还远远达不到国家战略发展的需求。

(2) 大学生的预期收入与用人单位提供的工资之间存在匹配上的困难。调查发现,我国应届大学毕业生收入预期高估幅度在40%左右,远远高于美国和欧洲等国的10%左右。薪水是人们对一份工作最基本的要求。调查表明,大学生们对薪水要求并不低,在回答“您求职要求的工资底线”时,近六成(56%)人的选择集中在1000元到3000元之间,其中只有15%的人能接受每月挣1000~1500元,两成人可以接受自己的工资在1500~2000元,认为2000~3000元比较合理的占21%。智联招聘日前公布了针对大学生就业起薪的调查,共8000余名职场人参与了调查,结果显示,三年来,42.9%的大学毕业生起薪在1500元以下。

(3) 大学生大多选择在发达地区、高薪部门就业,愿到欠发达地区工作的较少。

(二) 就业空间很大

北京大学毕业生就业指导中心主任李国忠指出:“其实现在我国的很多地方还是需要大学毕业生的,比如说基层单位、中西部地区、低收入的技术工作等,从这个意义上讲,大学毕业生也并不过剩!”

据统计,2008年高校毕业生将达到559万,预计今后三年内还将以每年50万的速度增长。但我国的人才总量是缺乏的。有关部门统计显示,目前每年社会新增就业机会大约700万至800万个,2008年是1000万个,大学毕业生理应有比较大的就业空间。但我国在疏通渠道和就业服务上有明显不足,也有很大拓展空间,特别是民营企业、边远地区有很大需要。

二、目前全国高职毕业生的就业现状

随着我国高等教育大众化的不断推进,由于种种原因,近年来高职院校毕业生就业难问题日益突出。从学生自身因素看,有如下原因:

(一) 毕业生期望值过高、定位不准确

根据近几年学生毕业情况的调查,有很大一部分的同学不愿从事与自己专业不对口的工作;不愿到中小型企业从事基础工作;不愿到经济不发达地区和外省地区就业





和发展,个别同学甚至只把目标锁定在某一个城市。还有不少的同学在通过单位的面试、复试后,选择了放弃,或者是已经在单位实习、试用了一段时间后又辞职,这样的情况发生主要是学生普遍认为“专业不对口,不能将专业知识学以致用或薪酬待遇不能满足个人要求”。

(二) 学生专业知识不够深厚,缺乏就业竞争力

学生的专业知识的扎实和人文知识的深厚与否,决定了学生能否在职业道路上厚积薄发、可持续发展,从这个意义上说,专业知识是学生就业的核心竞争力。但一些高职学生专业知识不够深厚,知识储备不充分,缺乏就业竞争力,得不到企业的聘用,应该引起我们的关注。

(三) 部分学生缺乏吃苦耐劳的精神

大多数同学不愿到生产一线、怕三班倒、怕苦怕累,有的同学下厂或到企业几天就呆不下去了。这部分同学不仅给就业工作造成了重复推荐,增大了就业工作的难度,而且在企业中造成了不好的影响。还有一小部分毕业生缺乏自省和不屈不挠的精神,抗挫折能力较弱,在经历一两次求职失败后,便失去信心,牢骚满腹,未能及时进行自我反省和总结经验教训,造成了这部分学生就业的心理障碍,影响后期就业。

(四) 专业需求不平衡,部分专业学生就业难

随着社会分工的不断细化,社会对人才的需求也日益多样化,根据市场需要培养应用型人才成了所有高职院校的责任。但由于市场需求的不断变化,以及学校培养人才的时效性,出现了部分专业供大于求的状况,造成了部分专业就业难的问题。

三、面对就业难,国家实施更加积极的促进高校毕业生就业政策

就业难,是全球热议的话题。在我国,党中央采取了更加积极的就业政策。党的十七大提出:要坚持实施积极的就业政策,加强政府引导。

从就业趋势看,鼓励、引导高校毕业生到西部地区、到基层、到农村、到中小企业就业,是今后一个时期高校毕业生就业的主渠道,是解决高校毕业生地区和结构矛盾的重要措施,是解决高校毕业生供需结构性不平衡的根本出路。这些地方也是最需要各类人才的地方。基层是年轻人经受锻炼、接受考验、磨炼成长的重要场所。到基层工作是广大高校毕业生了解社会、服务社会、增长才干、成长成才的必由之路。近年来,高校毕业生中涌现出一大批投身基层、到国家最需要的地方建功立业的优秀典型,他们在为祖国、为人民、为社会做出贡献的同时,找到了自己的人生坐标,实现了自己的理想和人生价值。实践证明,高校毕业生在基层不仅大有可为,而且大有作为。各级政府正抓住西部大开发、加快小城镇建设和调整经济结

