



世纪高等院校创新课程规划教材

大学生涯与职业规划

DAXUE SHENGYA YU ZHIYE GUIHUA

主编 郑春晔 吴剑



经济科学出版社

21 世纪高等院校创新课程规划教材

大学生涯与职业规划

主 编 郑春晔 吴 剑
副主编 朱欢乔 许紫岳 杨 燕

经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生涯与职业规划/郑春晔, 吴剑主编. —北京: 经济科学出版社, 2009. 1

21 世纪高等院校创新课程规划教材

ISBN 978 - 7 - 5058 - 7836 - 5

I. 大… II. ①郑…②吴… III. 大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 210349 号

责任编辑: 张 力 周胜婷

责任校对: 远瑞华 王肖楠

技术编辑: 董永亨

大学生涯与职业规划

主编 郑春晔 吴 剑

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)

天宇星印刷厂印刷

华丰装订厂装订

787×1092 16 开 15 印张 340000 字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0001—4200 册

ISBN 978 - 7 - 5058 - 7836 - 5/F · 7087 定价: 26.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

编委会名单

主 编： 郑春晔 吴 剑

副主编： 朱欢乔 许紫岳 杨 燕

编委会成员(按姓氏笔画先后顺序)：

王林祥	朱欢乔	刘 刚	许紫岳	吴 剑
杨 燕	郑春晔	宣仕钱	祝玮炜	倪超美
徐 静	褚华东	詹勤红		

前 言

为了认真贯彻党的十七大关于“积极做好高校毕业生就业工作”的精神，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。大学生就业工作亦是如此。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地推动作用。

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，各高校对学生就业终端环节的就业形势介绍、择业技巧指导等较为重视，而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，相关教材的编写也相对滞后一些。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。

《大学生涯和职业规划》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



大学生涯与职业规划

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。

本书由郑春晔、吴剑担任主编，朱欢乔、许紫岳、杨燕担任副主编。作者编写分工如下：吴剑、倪超美编写第一章，杨燕、徐静编写第二章，王林祥、宣仕钱编写第三章，许紫岳、褚华东编写第四章，詹勤红编写第五章，郑春晔、祝玮炜编写第六章，刘刚编写第七章，朱欢乔编写第八章。全书由郑春晔、吴剑负责策划、设计和统稿，朱欢乔、许紫岳、杨燕协助统稿。

本书编写过程中，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

2008 年 12 月



目 录

第一章 职业规划	1
第一节 职业与职业分类	2
一、职业的概念	2
二、职业的特征与要素	2
三、职业分类	3
四、职位分类	6
第二节 职业生涯规划理论	7
一、职业生涯规划理论概述	7
二、职业生涯发展理论	8
三、职业与人格匹配理论	12
四、其他职业生涯规划理论	13
第三节 职业生涯规划方法	15
一、职业生涯规划的概念	16
二、职业生涯规划的特点	17
三、职业生涯规划的内容	18
第四节 职业测评技术	22
一、职业测评技术的概念和内容	22
二、职业测评量表的使用方法	23
三、霍兰德的6种人格和职业类型	24
四、迈尔斯-布里格斯类型指标 (MBTI)	27
• 问题思考	32
• 信息园	32
第二章 认知自我	45
第一节 正确认知自我	45
一、自我认知的含义	45
二、自我认知对择业的影响	46
三、如何认清自我	47



大学生涯与职业规划

第二节 自我气质探索	49
一、气质	49
二、气质与职业	51
第三节 自我性格探索	53
一、性格	53
二、性格与职业	54
第四节 自我兴趣探索	56
一、兴趣	56
二、兴趣与职业	57
第五节 自我能力探索	59
一、能力	59
二、能力与职业	60
• 问题思考	63
• 信息园	63
第三章 走进大学	71
第一节 认识大学	71
一、关于大学	73
二、大学的发展历程	76
三、大学的社会地位	78
四、大学与自我实现	78
第二节 我的大学	80
一、大学与中学的区别	80
二、大学生的三种本领	81
三、学业与职业的关系	82
四、专业与职业的关系	83
第三节 大学生涯规划	88
一、大学生涯规划策略	88
二、学业规划四个步骤	90
三、学业规划四个时期	97
• 问题思考	101
• 信息园	101
第四章 学会学习	103
第一节 认识大学学习	103
一、学习与成才	103
二、大学学习观	104



三、大学学习的内容	105
第二节 大学学习方法	108
一、学会课堂学习	108
二、学会自主学习	110
三、学会利用资源	111
第三节 大学学习习惯	114
一、养成良好学习习惯的意义	114
二、应养成哪些良好的学习习惯	115
三、如何养成良好的学习习惯	116
• 问题思考	117
• 信息园	117
第五章 规划生活	125
第一节 时间管理	125
一、时间管理概述	126
二、时间管理的原则	127
三、时间管理的方法与艺术	132
第二节 人际交往	134
一、人际交往和人际关系	135
二、人际关系对职业的影响	135
三、大学生处理人际关系的原则	136
四、大学生人际交往的技巧	137
第三节 开发情商	142
一、认识情商	143
二、情商与职业	144
三、培养情商	145
第四节 学会理财	148
一、理财认知	148
二、理财策略	150
• 问题思考	151
• 信息园	152
第六章 素质拓展	158
第一节 素质拓展与就业竞争力	159
一、素质与素质拓展	159
二、竞争力与就业竞争力	159
三、素质拓展与就业竞争力	160



四、社会、企业对大学生的素质要求	161
第二节 素质拓展与校园文化活动	164
一、校园文化活动概述	164
二、社团活动	165
三、课外科技创新活动	166
四、文体活动	168
五、社会工作	169
第三节 素质拓展与社会实践	171
一、社会实践概述	171
二、教学实践	172
三、假期实践	173
四、企业实训	175
五、勤工助学	175
• 问题思考	176
• 信息园	176
第七章 关注就业	178
第一节 就业形势与影响因素	178
一、就业形势分析	179
二、影响独立学院学生就业的主要因素	181
第二节 择业观念与就业心态	182
一、择业观念的特点	182
二、正确的择业观念	184
三、独立学院学生就业心理分析	185
第三节 就业形式与就业途径	188
一、就业的主要形式	188
二、就业市场的特点	190
三、就业市场的现状及走向	191
四、就业、实习信息的收集与分析	193
• 问题思考	194
• 信息园	194
第八章 创业准备	196
第一节 大学生创业的背景	197
一、世界创业大潮蓬勃兴起	197
二、国内大学生创业浪潮	198
三、国内大学生创业的政策环境日益宽松	199



四、大学生自主创业现状与特点	200
第二节 理性认识大学生创业	202
一、广义创业和狭义创业	202
二、大学是人生创业的开启阶段	204
三、正确看待创业的成败与得失	205
第三节 创业要素及其准备	207
一、创业必需的心理素质	207
二、创业必需的能力	209
三、创业必需的知识储备	211
四、创业必需的经验准备	213
五、创业团队组建	215
第四节 创业机会的把握	217
一、机会属于有准备的人	217
二、创业环境分析	219
三、创业信息收集与处理	221
四、创新思维开拓创业新天地	222
• 问题思考	224
• 信息园	225
参考文献	227



第一章 职业规划

选择职业是人生的大事，因为职业决定了一个人的未来

——卢梭

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。面对紧迫的就业形势，考虑自身的职业发展，大学生有必要按照职业生涯规划理论加强对自身的了解和认识，探索在自己身上和周围正在发生的变化，全面了解职业环境，通过对自己职业领域的探究，做出在某一时段正确的职业决策，使生活变得更有意义。本章节主要讲述什么是职业，什么是职业生涯规划，制定职业生涯规划的步骤和方法，如何选择自己的职业生涯方向，如何使用职业测评技术来寻找自己的职业兴趣与职业倾向，如何做出适合自己人生发展的职业选择和决策，并在大学的四年间为之付出应有的努力。

【小故事】新生活从选定方向开始

比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一个小村庄，它在一块 1.5 平方公里的绿洲旁。在肯·莱文 1926 年发现它之前，这儿的人没有一个走出过大漠。据说不是他们不愿离开这块贫瘠的地方，而是尝试过很多次都没有走出去。

肯·莱文是英国皇家学院的院士，当然不相信这种说法。他用手语向这儿的人询问原因，结果每个人的回答都一样：从这儿无论向哪个方向走，最后都还要走回来。为了证实这种说法的真伪，他做了一次试验，从比塞尔村向北走，结果三天半就走了出来。

比塞尔人为什么走不出来呢？肯·莱文非常纳闷。后来他雇了一个比塞尔人，让他带路，看看到底如何？他们带了半个月的水，牵上两匹骆驼，肯·莱文收起指南针等现代设备，只拉一根木棍跟在后面。第 11 天的早晨，一块绿洲出现在眼前，他们果然又回到了比塞尔。这一次肯·莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出大漠，是因为他们根本不认识北斗星。

在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉往前走，他会走出许许多多、大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千里没有一点参照物，若不认识北斗星又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

肯·莱文在离开比塞尔时，带了一位叫阿古特尔的青年。这个青年就是上次和他合作的人，他告诉这位汉子，只要你白天休息，夜晚朝着北面那颗最亮的星走，就能走出沙漠。阿古特尔照着去做，三天之后果然来到了大漠的边缘。

现在比塞尔已是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年有数以万计的旅游者来到这儿。阿古特尔作为比塞尔的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

——选自刘燕敏：《课外阅读》，华夏出版社 2003 年版。



第一节 职业与职业分类

职业生涯是我们生活中的重要组织部分，拥有成功的职业生涯才能实现完美的人生。因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。进行有效的职业生涯规划需要了解职业的相关概念与职业的分类。

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。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对社会的义务，同时也接受社会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，是个人赖以生存以及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，并具有较长的生命周期。

（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。比如，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）、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，对社会职业进行系统划分与归类。我国劳动和社会保障部编纂的《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，1838 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 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	



续表

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。

（1）农、林、牧、渔、水利业。

（2）工业。



- (3) 地质和勘探业。
- (4) 建筑业。
- (5) 交通运输业、邮电通讯业。
- (6) 商业、公共饮食业、物资供应和仓储业。
- (7) 房地产管理、公共事业、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。

除了以上分类，还可以按心理的个人差异进行分类。这种分类方法是根据美国著名的职业指导专家霍兰德创立的人格—职业类型匹配理论划分的。具体内容参见本章第四节关于霍兰德人格—职业匹配理论的介绍。

四、职位分类

(一) 职位分类的含义及意义

职位分类又叫职务分类。所谓职位分类，是根据职位的责任轻重、难易程度、劳动强度以及所要求的知识、技能和经验水平，将其划分为若干等级，并规定出职位的任务、责任、权利以及所需任职资格等。

【案例】不同职位对任职的不同要求

(1) 某银行的任职要求：

分行负责人

学历要求：大学本科以上文化程度。

专业基础要求：具备一定的金融基础知识，熟悉国家有关金融方面的方针政策和相关法规；熟悉金融管理，从事相关工作5年以上等。

专业能力要求：有较强的计划能力、组织协调能力和监督控制能力；及时掌握辖区内金融业务的运行情况；联系协调分行与地方政府的关系；根据国家和总行的有关方针政策，结合地方实际，有效地开展工作。

心理素质要求：具有良好的人品，原则性强；具有较强的亲和力；具有创新精神。

(2) 专业技术人员任职要求：

软件开发工程师

学历要求：计算机及相关专业本科或硕士以上学历。

专业基础要求：熟悉C、JAVA、DELPHI、UNIX、数据库等一种或多种技术，热爱软件编程工作。

专业能力要求：计算机专业基础扎实，学习能力突出，基础扎实。

心理素质要求：有良好的沟通能力和团队协作精神，有责任心，思维活跃，可适应长

