

DAXUESHENG ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO

● 主编 李雄德

大学生职业发展与 就业指导

江西高校出版社

大学生职业发展与就业指导

主 编 李雄德

江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/李雄德主编. —南昌:江西高校出版社, 2008.8

ISBN 978 - 7 - 81132 - 364 - 1

I. 大... II. 李... 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 118740 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)8508191
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	13.25
字 数	245 千字
版 次	2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1 ~ 3300 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 81132 - 364 - 1
定 价	20.80 元

版权所有 侵权必究

前言

近年来,随着我国社会主义市场经济的不断发展和完善,“双向选择,自主择业,自主创业”已成为高校毕业生的基本就业制度和主要趋势。我国的高等教育已经从“精英化教育”过渡为“大众化教育”,随着高校招生规模的日益扩大,毕业生就业难和难就业的问题日益突出,就业已成为全社会广泛关注的热点。

对大学生进行职业生涯发展和就业指导教育,关系到毕业生能否顺利就业,关系到提升当代大学生个人竞争实力和个人价值的充分实现,关系到学校与社会的沟通与联系,关系到学校的生存和发展,关系到国家的和谐、稳定和发展。因此,对大学生个体来说,通过对大学生进行职业生涯发展和就业指导教育,可以激发大学生树立职业生涯发展的自主意识,树立正确的人生观、价值观和就业观,理性规划自身未来的发展,把个人发展和国家需要、社会发展有机地结合,为自己一生职业的发展和成功奠定良好的基础。同时,通过对大学生进行职业生涯发展和就业指导教育,有助于大学生较为清晰地认识自我,了解就业形势与政策法规,了解职业的特性及社会环境,掌握并提高探索技能、信息搜索与管理技能、求职技能等能力,更好地实现自己的个人价值和社会价值。对学校而言,通过职业生涯发展和就业指导教育,有利于丰富就业指导服务的内涵,有助于提高就业服务质量,使学校的教育能更加适应经济和社会发展的需求。对社会而言,可以有效地控制人才在市场上高流动状况及流动的无序性,使学生理性地评价自己,在社会生活中给自己一个理性、正确及相对准确的定位,使得目前高校毕业生就业市场上出现的“抢业”、“盲目择业”、“高违约率”、“高就业成本”等现象得到有效的控制,进而克服用人单位缺少“想聘之才”、学生“无业可就”的现象,使社会更加稳定和有序。

参加本书编写的人员及分工为:第一章,由胡澄清执笔;第二章,由汪有明执笔;第三章,由程卫桃执笔;第四章,由李辉星执笔;第五章,由陈或执笔;第六

章,由严钦波执笔;第七章,由李雄德执笔。胡澄清负责全书的统稿工作,最终由李雄德终审并定稿。

在本书的编写过程中,我们还参考、借鉴了一些同仁的研究成果和资料,在此特向他们表示感谢。由于时间仓促且水平有限,书中难免存在不当之处,敬请专家和读者批评指正。

编 者

2008年6月

目 录

前言 / 1

第一章 职业生涯规划与发展导论 / 1

第一节 高校就业形势分析 / 1

第二节 职业及职业分类 / 4

一、职业的概述 / 4

二、职业分类的概念及分类 / 5

第三节 职业生涯规划概述 / 6

一、职业生涯规划的概念 / 6

二、职业生涯规划 / 7

三、职业生涯规划的基本要素 / 9

四、影响职业生涯规划的因素 / 9

第二章 职业发展规划 / 13

第一节 认识自我 / 13

一、能力与技能 / 13

二、个人兴趣 / 17

三、人格 / 19

四、价值观 / 23

问卷调查测评实例 / 25

五、如何初步形成自己的职业期望 / 32

第二节 了解职业 / 33

一、我国劳动力市场的基本状况 / 33

二、国外职业分类方法 / 34

三、影响劳动力市场的因素 / 35

四、确定职业探索的方向 / 36

五、职业信息的内容及搜集方法 / 37

第三节 了解环境 / 38

一、环境的概念及分类 / 38

二、环境与个人职业发展 / 38

第四节 职业发展决策 / 43

一、决策类型 / 43

二、决策相关理论 / 44

三、学生职业决策的基本特点 / 44

四、大学生职业决策存在的问题 / 45

五、职业发展决策的因素 / 46

六、大学生职业决策能力的对策 / 48

第三章 提高就业能力 / 50

第一节 目标职业与专业技能 / 51

一、目标职业对专业技能的要求 / 51

案例:重点大学≠成功就业 / 54

二、专业技能与专业课程的关系 / 55

三、专业技能掌握水平的评价体系 / 56

案例:转变观念,学会踏实做事 / 58

案例:不在乎薪水高低,只求学技术 / 60

案例:基础不牢,被迫转行 / 61

第二节 目标职业与通用技能 / 62

一、目标职业对通用技能的要求 / 62

二、识别并评价自身通用技能 / 67

三、提高通用技能的方法 / 70

案例:技能+学习=成功 / 75

第三节 目标职业与个人素质 / 76

一、目标职业对个人素质的要求 / 76

二、当代大学生个人素质的特征 / 81

三、制订提高个人素质的实施计划 / 83

案例:发挥个人素质优势 / 84

第四节 大学期间的学业规划 / 84

一、构建合理的知识结构 / 84

二、高职生应具备的知识结构及学业规划 / 86

案例:做好学业规划,广泛征求意见 / 88

第四章 求职过程指导 / 90

第一节 搜集就业信息 / 90

一、收集就业信息的原则 / 91

二、收集就业信息的方法 / 93

第二节 简历撰写与面试技巧 / 94

一、简历的撰写 / 94

案例:就业简历模板 / 98

案例:应聘个人简历模板 / 99

二、面试技巧 / 101

第三节 心理调适 / 105

一、心理调适 / 105

二、面对就业时不良心理的调适 / 108

第四节 就业权益保护 / 111

案例:警惕试用行为 / 114

第五章 职业适应与发展 / 116

第一节 实现社会角色的转换 / 116

一、角色转换的必要性 / 116

二、角色转换的实现 / 120

三、初入职场面临的问题 / 122

第二节 职业道德 / 124

一、职业道德概述 / 124

二、职业道德的基本规范 / 128

三、职业道德行为养成的作用 / 129

四、职业道德行为养成的途径和方法 / 130

第三节 工作中应注意的因素 / 132

一、有效的工作态度及行为 / 132

二、工作中的人际沟通 / 135

第六章 创业教育 / 139

第一节 创业的内涵与意义 / 139

一、创业的内涵 / 139

二、创业的意义 / 142

第二节 创业精神与创业素质 / 145

一、创业意识的养成 / 145

二、创业精神 / 146

案例:标新立异——创业的前提 / 150

三、创业素质 / 154

第三节 影响创业的因素 / 165

一、成功创业的重要因素 / 165

二、创业过程中应注意的常见问题及对策 / 169

三、大学生自主创业应遵循的几个原则 / 173

四、大学生创业应当受到社会的关注和帮助 / 173

第四节 创业准备及一般创业过程 / 174

一、创业准备 / 174

二、编制创业计划书 / 175

三、一般创业过程 / 179

第七章 大学生就业创业政策法规简介 / 183

第一节 大学生就业创业相关法律简介 / 183

一、《中华人民共和国就业促进法》简介 / 183

二、《中华人民共和国劳动合同法》简介 / 184

三、《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》简介 / 188

第二节 大学生就业创业相关政策简介 / 191

一、《关于引导和鼓励高校毕业生面向基层就业的意见》(中办发[2005]18号)摘录 / 191

二、《关于实施大学生志愿服务西部计划的通知》(中青联发[2003]26号)摘录 / 193

三、《关于组织开展高校毕业生到农村基层从事支教、支农、支医和扶贫工作的通知》(国人部发[2006]16号)摘录 / 194

四、《关于选聘高校毕业生到村任职工作的意见(试行)》(组通字[2008]18号)摘录 / 197

五、《关于从普通高等学校毕业生中直接招收士官的通知》(参动[2008]47号)摘录 / 199

主要参考书目 / 201

第一章 职业生涯规划与发展导论

职业生涯规划是针对个人职业选择的主观和客观因素进行分析和测定,确定个人的奋斗发展目标和职业目标,并对自己的职业生涯规划进行合理规划的过程。

职业生涯规划要求你根据“职业兴趣、性格特点,能力倾向,以及自身所学的专业知识技能等”自身因素,同时考虑到各种外界因素,如就业形势和就业环境等,经过综合权衡考虑,将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置,以便最大限度地实现自我价值。一个职业目标与生活目标相一致的人是幸福的,职业生涯规划实质上是追求最佳职业生涯的过程。

第一节 高校就业形势分析

大学生就业是社会各界关注的热点。大学生的成功就业影响到学校的可持续发展,影响到家庭和整个社会的稳定。因此,做好大学生的就业工作和大学生的成功就业对应的社会意义很深很广。

目前,我国大学生的就业形势较为严峻,主要表现在以下几个方面:

1. 毕业生人数再创新高。2008年,全国普通高校毕业生将达到559万人,比2007年增加50万人。毕业生数量连年创出新高,而且总量大、增幅高。

2. 社会总体就业形势严峻。据国家发改委资料,目前全国16岁以上劳动年龄人口增长达到高峰。此外,再加上每年未落实就业岗位毕业生数量的累积和因改制所造成的人员分流和下岗人数,以及农村劳动力向城镇的转移,致使每年城镇可新增的就业岗位显得“僧多粥少”。

3. “晴雨表”效应增大。大学生就业与国内经济发展的关联度越来越大,有两大因素不容忽视,一是国家实施稳健的财政政策和货币政策,宏观调控的力度进一步增大,使得一些基础设施建设、能源、钢铁、房地产、汽车、建材等行业供求关系发生变化,一些行业由于投资过快增长、结构不合理引发的产能过剩将逐步显现,一些高耗能、高污染企业将受到遏制,这必将直接或间接影响这些行业及其关联行业对高校毕业生的需求。二是由于多种因素,人民币升值和金融风

险压力增大。人民币升值对纺织、服装、制鞋、玩具、家电等传统劳动密集型出口企业带来不利影响,国内外对下一步人民币汇率的走向仍心存疑虑,对今后的预期还不稳定。如这些企业出口不畅,则其用人将受到影响。

4. 世界贸易摩擦波及就业。尽管我国进出口贸易增长势头强劲,但一系列信号表明:中国外部贸易环境趋紧,总体形势不容乐观。从国际形势看,我国已进入国际贸易摩擦高发期,已连续多年位列反倾销对象榜首,从加入 WTO 至今,国外共发起近千起针对或涉及中国产品的反倾销、反补贴、保障措施及特保措施调查案件,特别是纺织品配额取消后,全球已形成以美国为首的针对中国大陆纺织品的同盟,对我国产品的反倾销已从发达国家扩大到发展中国家,产品从纺织品扩大到电子、五金和机电产品。国家某权威机构的一份研究报告称,目前的出口高速增长难以持续,预计今年上半年将发生转折性变化。这对我国经济增长将产生重要影响,由此,波及这些行业的就业,进而影响这些需求大户对高校毕业生的需求。

5. 结构性矛盾依然存在。从地区分布看,东部省市吸纳了全国 50% 以上的高校毕业生,西部省区接收高校毕业生的比例不足 20%,东部需求旺盛、西部需求不足和“孔雀东南飞”的现象依然存在。从学历层次看,高职高专毕业生仍然是就业的难点和重点。从学科专业看,工科和应用性较强的学科专业就业形势较好,而一些“时髦专业”和文科专业就业出现困难。专业趋同现象和学校的知名度对高校毕业生就业也产生了重要影响。

6. 一些新情况值得关注。一是用人需求越来越向重点大学集中及向研究生集中,一些地方院校特别是地处偏远的高校毕业生就业难度增大;二是高校毕业生“重心”下移受阻,由于下岗失业人员、中学毕业生、农民工等的抢占和挤压,一些低端岗位被多方占领;三是研究生就业率开始出现下降的趋势,把握好节奏、调整好结构已是当务之急;四是近年来待就业毕业生有增加的趋势,就业竞争将会越来越激烈;五是社会的有效需求赶不上高校毕业生的快速增长。另外,东部一些中心城市限制人口政策的出台,有可能引起社会不必要的恐慌和加剧就业形势的严峻性。

面对相对较为严峻的就业形势,作为当代的大学生不能盲目悲观,应该看到就业面临的有利条件和难得的历史机遇。

首先,党和政府极其关心大学生就业。胡锦涛总书记、温家宝总理多次作出重要批示,要求各级党委、政府全力做好大学生就业创业工作,并多次在有关会议上强调做好毕业生就业工作的重要性。各级党委、政府也把高校毕业生就业工作摆上重要议程,突出其重要位置,采取了多种措施积极推动和促进高校毕业生就业。目前,全国已初步形成了党委统一领导、政府统筹协调、部门密切

配合、社会各界大力支持的良好格局,高校毕业生就业工作日益成为涉及全局的重要工作。

第二,自2003年以来,国家逐步把毕业生就业纳入高校考核的重要指标,突出强调毕业生就业在高校改革和发展中的重要作用,积极倡导并严格要求高校的“一把手”对本校毕业生就业工作负总责,一级抓一级,层层抓落实,不论是在硬件投入还是在软件建设方面都取得了突破性进展。这一方面从制度和机制上保证了高校毕业生就业工作的顺利进行,另一方面有力地推动了高校办学理念的转变和教育教学改革的发展。一些学校已经向学生庄严承诺,只要不过分挑拣,学生不出校门就可以找到工作,这在一定程度上给毕业生“吃了定心丸”。

第三,经济发展势不可挡。解决高校毕业生就业问题,归根结底还得依靠经济的拉动和促进。近年来,中国经济已经成为世界经济增长的“火车头”,这对缓解我国高校毕业生就业压力起到了决定性的作用。我国经济的持续健康快速发展和建设和谐社会、创新型国家,坚持走自主创新道路,将直接拉动和促进高校毕业生就业。同时,经济增长方式的根本转变、经济结构的优化升级和我国工业化、信息化、城镇化、市场化进程的不断加快,将为高校毕业生创造更多施展才华的空间。

第四,基层大有可为。“猛将必拔于卒伍,贤相必起于郡县”,自古是之。2005年中共中央办公厅、国务院办公厅下发的《关于引导和鼓励高校毕业生面向基层就业的意见》和《关于组织开展高校毕业生到农村基层从事支教、支农、支医和扶贫工作的通知》等文件的出台,从制度层面上固化了高校毕业生面向基层就业的渠道和途径,标志着引导和鼓励高校毕业生面向基层就业进入全面推进的新阶段。这是党中央、国务院从全局和战略的高度作出的一项重大决策,是事关党和国家事业发展、事关青年健康成长、事关和谐社会建设的重要工程,毕业生应抓住机遇,乘势而上,勇于到基层锻炼成长,善于在艰苦、复杂的环境中脱颖而出。

第五,政策环境更加宽松、有力。近年来,围绕推动和促进高校毕业生就业,国家出台了一系列方针政策,为毕业生充分就业提供了制度保障、政策保障和工作保障。例如,在自主择业方面,破除了部门限制和地区限制,毕业生可以在全国范围内自由流动;在自主创业方面,免除了创办企业的有关行政事业性收费项目,并可提供小额贷款资助;在鼓励下基层方面,除给予一定的生活保障外,在落户、职称、考研、考公务员等方面享受优惠政策;在就业服务方面,不仅学校有周到的指导和服务,政府有关部门特别是人才市场、劳动力市场和毕业生就业市场也提供多种公益性服务;在择业期限方面,不仅毕业前可以找,而且毕业后两年内仍可双向选择;在困难救助方面,毕业后可以登记失业,享受失业

人员优惠政策,特别困难的还可以申请临时救助,可以得到比如生活救助、医疗救助、司法救助等方面的支持。可以说,现有政策涵盖了毕业生就业的各个方面,基本形成了比较完善的政策框架体系。

第二节 职业及职业分类

一、职业的概述

谈起“职业”,相信同学们并不会感到陌生,我们周围的许多人都在从事着农民、教师、商人、医生等特定职业。我们毕业后走出校门,也要开始自己的职业生涯。以一般人一生的人生轨迹为例,0岁~5岁为懵懂阶段,6岁~24岁为求学阶段,25岁~60岁为工作阶段,60岁之后退休享受剩余人生直至离开人世。那么,一个人一生当中约有35个年头是在工作,也就是说,我们把一生中最宝贵的时光、最珍贵的年华都献给了职业。所以,即将毕业的大学生要了解职业,认识职业,职业是伴随人一生的重要课题。可以说,对职业与职业生涯的正确理解是制定职业生涯规划的必要条件。

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,有的务农,有的经商,有的从医,还有的执教,等等,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,“业”是指行业、事业。“职业”一词包括三层意思:一是有工作,即有事可做,有事可为;二是有收入,即获得工资或其他形式的经济报酬;三是有时时间上的连续性。

对职业的概念有一个正确的认识是正确制定职业生涯规划的基础条件。职业是参与社会分工,利用专门知识和技能,为社会创造物质财富和精神财富,获取合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。

我们可以理解职业定义中所包含的四种关系:

其一是个人与社会的关系。从事了某种职业就意味着你参与了社会分工。而对不同需求职业分工,是体现了个人与社会的关系,也是职业结构的关系。

其二是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。

其三是创造财富和获得报酬的关系。只有你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。

其四是工作和生活的关系。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。

职业是人类社会发展到一定阶段,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。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。

职业对人生具有重要意义,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。

现在我们已经进入了一个知识时代,就是财富的“新经济时代”,产业结构、行业结构、社会结构,以及由此决定的职业结构势必将发生巨大变化,职业越来越向高科技化、智能化、专业化方面发展。因此,了解职业的发展趋势,就会掌握就业择业的主动权。目前,职业的发展趋势主要表现在以下几个方面:

1. 新的行业不断涌现,如微电子工业、宇航工业、机器人工业等。
2. 职业结构不断变化。
3. 第三产业不断发展,如教育、卫生、商业、通讯业、保险业等有关职业得到迅猛发展。
4. 职业的流动性不断增强。
5. 职业以知识型为主。
6. 职业职位要求增高。

二、职业分类的概念及分类

职业分类是以工作性质的统一性为基本原则,对社会职业进行系统划分与归类。所谓工作性质,就是一种职业区别于另一种职业的根本属性,一般通过职业活动的对象、从业方式等不同予以体现。职业分类是一个国家形成产业结构概念和进行产业结构、产业组织及产业政策研究的基础,对于社会各个行业的发展有着十分重要的意义。

新中国成立以来,国家有关部门为满足国民经济发展、社会人口普查,以及劳动人事规划指导等方面的需求,根据我国实际情况,开展了大量的职业分类调查研究工作,并制定了有关职业分类的标准与政策。

目前,我国的职业分类按以下几个方面进行分类:

1. 按分类大典分类:《中华人民共和国职业分类大典》将我国的职业分为 8 个大类,66 个中类,413 个小类,1838 个细类。8 个大类分别是:

第一大类:国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人。

第二大类:专业技术人员。

第三大类:办事人员和有关人员。

第四大类:商业、服务业人员。

第五大类: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。

第七大类:军人。

第八大类:不便分类的其他从业人员。

2.按经费来源分类:职业分为行政事业单位和企业单位职业。经费来源主要靠国家财政、地方财政拨款的是行政事业单位。如各级政府机关、党群组织、科学研究、文化教育等。因为这些部门从事的是非生产性活动,在它们的业务活动中不会创造出可供消费的物质财富,也不向社会提供生产性劳动。经费来源主要靠自主经营,自负盈亏,靠银行借贷的是企业单位。如商业企业、工业企业单位等。它们主要从事生产性活动,可为人们提供消费的物质财富。

3.按劳动性质分类:社会职业可分为体力劳动为主的职业和脑力劳动为主的职业。脑力劳动和体力劳动属同一劳动的两个方面,即任何一种劳动都需要劳动者既付出一定的体力,同时又付出一定脑力。

4.按工作特点分类:社会职业可分为实务、社会服务、科研、文教、艺术及创造、计算及数学、户外、自然界等十多种类型的职业。

5.按不同行业分类:职业按行业分类,可分为第一产业、第二产业和第三产业。第一产业是指人们直接从自然界取得初级产品的生产部门,它是国民经济发展的基础行业,主要包括农业、林业、渔业、畜牧业等;第二产业是指对于工农业产品进行再加工生产部门,即工业生产部门,它是国民经济发展的主导行业,包括采掘、制造、自来水、电力、蒸汽、热水、建筑业等;第三产业是指所有非物质生产部门的总称。包括交通运输业、商业、邮电通讯业、饮食业、金融业、保险业、房地产业、居民服务业、旅游业、咨询信息业和各类技术服务业,以及卫生事业、教育事业、科学研究事业、文化事业、广播电视事业、体育事业和社会福利事业等。

第三节 职业生涯概述

一、职业生涯和职业发展的概念

我们先来谈谈“什么是生涯”这个话题。生涯的英文“career”,意思人生的发

展道路,生涯发展大师萨帕(SUPER)认为,所谓的生涯是指一个人在一生中所扮演的角色的综合及结果,这些角色包括子女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、家管人员、父母、退休者九项。而这九个角色的四个主要场所是家庭、小区、学校及工作场所。简单地说,生涯不仅仅是一份职业或工作,也是决定人们怎样生活的贯穿一生的过程。

关于对“职业生涯”的含义,目前世界上有许多说法:美国学者罗斯威尔将职业生涯界定为人的一生中与工作相关的活动、行为、态度、价值观、愿望的有机整体。施恩则将职业生涯分为内职业生涯和外职业生涯。外职业生涯是指经历一种职业的过程,包括招聘、培训、晋升、解雇、退休等各个阶段。内职业生涯更多地注重于所取得的成功或满足主观感情,以及工作事务与家庭义务、个人消闲等其他需求的平衡,也就是内心的自我实现感。中国学者将职业生涯分为广义和狭义两种。广义的职业生涯是指从职业能力的获得、职业兴趣的培养、选择职业、就职,直到最后完全退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程,其下限从0岁人生起点开始。狭义的职业生涯则是指从职业学习开始,踏入社会、从事工作直到职业劳动的最后结束、离开工作岗位为止这段人生职业工作历程。

从个人的角度来说,职业是指个人在生涯中扮演的一系列工作角色。职业生涯,简单地说,是指一个人从学习开始到职业劳动最后结束的过程。

从以上种种定义,我们可以看出虽然定义的角度或方式不同,但这其中都包含这样几个元素:第一,这是一个个体的行为经历,与组织或群体关系较小,它随主体的不同有很大的变化;第二,这个生涯是以职业为核心的,是一个人一生之中的工作任职经历;第三,这是一个发展的过程,这个过程随着时间的延续而改变。当今世界,很少有人能够终身从事某一职业,每个人都是在工作的过程中慢慢寻找最适合自己的职业,即使在同一职业中,个人的职位也在不断发展和变化着。职业生涯的改变有两种形式:一是职务的升迁,是在同一职业甚至同一单位中,一个人职位的不断晋升;另一种是职业的改变,是指一个人所从事工作内容的改变。这种改变,并不一定是工作或者单位的变动,也可以是在一个单位中从事不同的工作,这都属于职业生涯的良性发展。

人的职业性的发展,也就是人们的“自我”概念或意识的建立和发展过程,职业发展是一个“妥协过程”。人的决策能力和对职业的认识是发展的,是一个不断成长、不断成熟的过程,职业发展的不同阶段具有不同的决策任务,决定了职业决策呈现不同的特点。

二、职业生涯设计

职业生涯设计就是指个人和组织相结合,在对一个人职业生涯的主客观条

件进行测定、分析、总结研究的基础上,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。具体是指设计者结合自身情况、面临的机遇和制约因素,为自己确定职业方向、职业目标,选择职业发展道路,确定学习计划、训练计划和发展计划,并为实现职业生涯目标而对每一步骤的时间、顺序和方向作出合理的安排。换句话说,职业生涯设计就是要解决大学生们将来“想干什么”、“能干什么”、“怎么干”的问题。

“职业生涯设计”是团中央、教育部和全国学联共同推出的“大学生素质拓展计划”的四个重要环节之一,是顺应时代要求、引导大学生提高自身素质尤其是社会实践能力的一项重大举措。职业生涯设计要求你根据自身的兴趣、特点,将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置,可以最大限度地实现自我价值。职业生涯设计实质上是追求最佳职业生涯的过程。一个人的事业究竟向哪个方向发展,他的一生要稳定从事哪种职业类型,扮演何种职业角色,都可以在在此之前作出设想和规划。

没有这样一种安排、一种规划、一种长远发展的战略思考,那就只能率性而为,随机而动,只有到处去寻找机会,把自己的未来和命运建立在一种不可捉摸的偶然性上。

成功的人生需要正确规划。追求自我实现、事业成功是许多人一生的奋斗目标,但并不是每个人都能够达到人生的最高境界。其差别就在于能不能管理好你的人生规划。你今天站在哪里并不重要,但是你下一步迈向哪里却很重要。你不仅要知道应该做什么,你还要知道不该做什么。对于那些能够在人生道路上设计好自己的人生策略,不放松学习,时刻保持一颗进取之心,同时不断总结经验的人,成功就不再是一件难事。

良好的职业生涯设计具备以下特性:

1.可行性:职业作为一种社会活动必定受到一定的社会制约,任何人选择职业的自由都是相对的、有条件的。如果择业脱离社会需要,他将很难被社会接纳。大学生求职时应注意社会与个人利益的统一,社会需要与个人愿望的有机结合。设计要有事实依据,并非是美好的幻想或不着边际的梦想,否则将会贻误生涯良机。

2.适应性:设计未来的职业生涯目标,牵涉到多种可变因素。因此,设计应有弹性,以增加其适应性。

3.计划(适时)性:设计是预测未来的行动、确定将来的目标,因此,各项主要活动何时实施、何时完成,都应有时间和时序上的妥善安排,以作为检查行动的依据。

4.持续性:人生的每个发展阶段应能连贯衔接。