



全国机械行业职业教育高职高专优质规划教材

大学生 职业生涯规划

朱爱胜 鲁鸿志 主编

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA GUIHUA



配电子课件



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



全国机械行业职业教育高职高专优质规划教材

大学生职业生涯规划

主 编	朱爱胜	鲁鸿志	
副主编	吴 斌	王建林	
参 编	胡艳兰	邝 乐	丁正荣
	徐 进	葛立帅	吉晓芳
	矫树卿	段丽华	李陟威



机械工业出版社

本书分为职业生涯规划概述、职业认知、自我认知、职业生涯规划决策、大学生职业生涯规划准备与实施、大学生职业生涯规划书的设计与编写、就业观念与就业实务、大学生自主创业指导、劳动就业权益与法律保障等9章。每章开始设置有“学习目标”“引例”，章末设置有“扩展阅读”“问题思考”和“练习作业”模块，有助于学生在学习过程中更为灵活和轻松地掌握相关知识和技能。

图书在版编目（CIP）数据

大学生职业生涯规划/朱爱胜，鲁鸿志主编. —北京：
机械工业出版社，2015.9（2017.8重印）

全国机械行业职业教育高职高专优质规划教材
ISBN 978-7-111-50136-7

I. ①大… II. ①朱… ②鲁… III. ①大学生-职业选
择-高等职业教育-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 091931 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：王玉鑫 杨晓昱 责任编辑：王玉鑫 杨晓昱 孟晓琳

封面设计：张 静 责任校对：张 力

责任印制：李 洋

北京宝昌彩色印刷有限公司印刷

2017 年 8 月第 1 版第 4 次印刷

184mm×260mm·13.75 印张·335 千字

16501-20500 册

标准书号：ISBN 978-7-111-50136-7

定价：34.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：（010）88379833

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：（010）88379649

机工官博：weibo.com/cmp1952

教育服务网：www.cmpedu.com

封面防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com

前 言

现代社会,职业生涯的成败对人的一生有着决定性的影响。大学教育的重要任务之一就是为大学生学业发展和职业发展创造条件,给他们提供机会探索自我、发展自我、成就自我,毕业后能够开创出有成就感和自我实现感的职业生涯。提前对大学生早期职业生涯进行规划有助于促进他们在校期间的个性化发展,及早开展职业规划也有利于他们选择适合自己的职业和调整择业心态,实现职业生涯目标。

高职高专院校的教学以就业为导向,专业设置也以行业用人需求为依据,校企合作、订单培养、专业实习等举措使毕业生的自身条件更能满足用人单位的实际需求。高职高专学生的就业应与我国的产业发展、行业状况以及区域分布等相协调,为此,学生在大学期间需要更多地了解就业市场的需求和相关政策,系统学习职业生涯规划 and 就业等相关知识与技能,将有助于学生提高就业技能和就业成功率,提升就业质量。

本书分为职业生涯规划概述、职业认知、自我认知、职业生涯决策、大学生职业生涯规划与实施、大学生职业生涯规划书的设计与编写、就业观念与就业实务、大学生自主创业指导、劳动就业权益与法律保障等9章。每章开始设置有“学习目标”“引例”,章末设置有“扩展阅读”“问题思考”和“练习作业”模块,以帮助学生在学习过程中更为灵活和轻松地掌握相关知识和技能。

本书是一本适用于高职高专院校学生的职业生涯规划与就业创业的指导教材,也可作为教学管理人员的参考资料及学生课后学习读本。

本书由无锡职业技术学院党委书记朱爱胜、包头职业技术学院党委书记鲁鸿志担任主编,主持全书的编写及统稿工作;无锡职业技术学院吴斌、包头职业技术学院王建林担任副主编;无锡职业技术学院丁正荣、胡艳兰、邝乐、徐进负责第6、8、9章的编写;包头职业技术学院葛立帅、吉晓芳、矫树卿负责第1、5、7章的编写;安徽机电职业技术学院段丽华负责第3、4章的编写;湖北工业职业技术学院李陟威负责第2章的编写。

在本书编写的过程中,我们参阅和借鉴了大量的相关书籍,谨向这些书籍的作者表示最诚挚的谢意。

由于我们水平和经验有限,加之时间紧迫,疏忽之处在所难免,竭诚欢迎读者提出宝贵的批评和建议。

编者

目 录

前言

第1章 职业生涯规划概述	1	第4章 职业生涯决策	49
学习目标	1	学习目标	49
引例	1	引例	49
1.1 职业生涯及其规划的基本概念	2	4.1 职业生涯决策概述	49
1.2 职业生涯规划的意义	4	4.2 影响职业生涯决策的因素	50
1.3 高职生职业生涯规划的要素及步骤	6	4.3 职业生涯决策的方法与步骤	51
1.4 国家职业资格证书制度	7	扩展阅读	55
扩展阅读	9	问题思考	57
问题思考	10	练习作业	57
练习作业	11	第5章 大学生职业生涯准备与实施	59
第2章 职业认知	12	学习目标	59
学习目标	12	引例	59
引例	12	5.1 大学与大学生生活	59
2.1 职业的概念	12	5.2 综合职业素养提升准备	64
2.2 职业的特征和功能	13	5.3 大学生职业生涯规划的设计	74
2.3 职业的构成要素和分类	14	5.4 职业生涯管理	86
2.4 职业的产生与发展	16	扩展阅读	88
2.5 专业与职业	21	问题思考	90
扩展阅读	24	练习作业	90
问题思考	25	第6章 大学生职业生涯规划书的设计	
练习作业	25	与编写	91
第3章 自我认知	26	学习目标	91
学习目标	26	引例	91
引例	26	6.1 职业生涯规划案例与模板	91
3.1 自我认知概述	26	6.2 职业生涯规划书的撰写原则及	
3.2 职业兴趣的自我认知	27	常见问题	109
3.3 职业性格的自我认知	31	扩展阅读	112
3.4 职业能力的自我认知	32	问题思考	113
3.5 职业价值观的自我认知	35	练习作业	113
扩展阅读	37	第7章 就业观念与就业实务	114
问题思考	38	学习目标	114
练习作业	38	引例	114

7.1 转变就业观念	114	扩展阅读	183
7.2 就业准备	120	问题思考	184
7.3 就业实用指导	127	练习作业	184
7.4 初涉职场的应对	151		
扩展阅读	157	第9章 劳动就业权益与法律保障	185
问题思考	160	学习目标	185
练习作业	160	引例	185
第8章 大学生自主创业指导	161	9.1 大学生的择业权利和义务	186
学习目标	161	9.2 大学生就业劳动权利	189
引例	161	9.3 劳动权益的法律保障	193
8.1 创业意识	162	9.4 劳动争议的法律救济	202
8.2 创业素质和能力	167	扩展阅读	208
8.3 创业者的个性特质	170	问题思考	210
8.4 创业准备	171	练习作业	210
8.5 申办新企业的条件与步骤	175	参考文献	211
8.6 大学生创业环境与政策	181		

第1章 职业生涯规划概述



【学习目标】

1. 理解职业、职业生涯的内涵；职业生涯规划的意义与步骤。
2. 认识自我，科学规划职业生涯。
3. 了解职业资格制度，提高自己的职业素养，培养积极健康的择业心理，树立正确的就业观。

引 例

人的一生只做一件事

有这么一个家庭。丈夫是教师，在一所中专学校教经济学；妻子在街面开了一家纽扣店。

丈夫在教学之余，喜欢到图书馆翻翻经济类杂志。妻子除了卖纽扣，也卖些头饰、胸花之类的小玩意儿。

一天，丈夫告诉妻子：“我有一个新发现。昨天，我在图书馆看一份杂志，介绍的全是世界500强公司。我发现，他们都是一条路走到底。打个比方，你卖纽扣，就只卖纽扣，卖所有品种的纽扣，店再大，都不卖别的。”妻子说：“这不就是开专业店吗？”丈夫说：“应该是开专业店，但我搞不清楚的是，为什么成为500强的都是这些专业店，而不是其他的店。这里面一定有一定原因。”

自从有了这个新发现，丈夫就不断地琢磨。他认真查阅了零售业的老大沃尔玛。他发现沃尔玛自始至终只做零售，钱再多也不买地，不做房地产。他又查阅了美国通用汽车公司，发现一百多年来，通用也只做汽车与配件，在资产达到八万亿时，都不去做航空和轮船。他还研究了比尔·盖茨，发现盖茨也是只做软件，其他行业再赚钱都不去做。丈夫想：“是不是心无旁骛地做一件事，更容易成为强者呢？”

认识到这一点之后，他对妻子说：“以后不要再进头饰、胸花之类的货了。全进纽扣，有多少品种进多少品种，看看会怎么样。”

自此之后，一家航空母舰式的纽扣店在这座城市出现了。所有做纽扣批发和零售的人，来到这座城市，都是奔这家纽扣店而来。这对夫妻也因此成了“纽扣大王”。

【点评】

每个人在开始自己的职业生涯之前，一定要做好职业规划，一定要清楚你想要做什么，想要在哪一个领域发展，并弄清楚你要怎么样才能实现你的想法，然后一步一个脚印，坚持做这件事，相信最终你会成功的！



1.1 职业生涯及其规划的基本概念

1.1.1 职业生涯及其规划的含义

美国著名职业问题专家萨帕认为,职业生涯是指一个人终生经历的所有职位的整体历程,是生活中多种事件的演进,是个人独特的自我发展形态。

与职业不同,职业生涯是个发展的概念,是一个动态的过程。它不仅包括可以实际观察到的连续从事的职业发展的各个阶段,还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。

个人终生发展的历程是一个漫长的过程。他可以遵循传统观念,一生只从事一种职业,持续而稳定地在该岗位上晋升、增值;也可以根据个人的兴趣、能力、价值观以及工作环境的变化而经历不同的岗位、职业甚至行业。当然,大多数人还是希望从事一种相对稳定、适合自己的职业。

职业生涯是个人发展的基础,又是个人发展的历程体现。个体职业生涯规划并不是一个单纯的概念,它和个体所处的家庭环境以及社会环境存在着密切的关系。

职业生涯规划指的是一个人对其一生中应承担职务相继历程的预期和计划,包括一个人的学习、对一项职业或组织的生产性贡献和最终退休。

人的职业生涯大体可以分为以下六个阶段

(1) 职业准备阶段(一般从14、15岁开始,延续到18~22岁)。这是一个人就业前学习专业、职业知识和技能的时期,也是素质形成的主要时期。但在职业生涯的起点,许多人是盲目的,甚至是由别人(通常是家长或老师)代替做出决策的。

(2) 职业选择阶段(一般集中在18~30岁)。这一阶段的主要特征是从学校毕业走上工作岗位,是人生事业发展的起点。在这一时期,人们要根据社会需要和自身素质及愿望做出职业选择。这是职业生涯的关键阶段。如果选择失误,可能会导致职业生涯不顺利;浪费一段时间后再次选择,还可能会顾此失彼,丢掉其他的工作机会。

(3) 工作初期——职业适应阶段(一般在就业后1~2年)。这一时期是对走上工作岗位人的素质检验阶段。具备岗位要求素质者能够顺利适应所选职业;素质较差或不能满足职业要求者,则需要通过培训教育来达到职业要求;自身的职业能力、人格特点等素质与工作岗位要求差距较大且难以与职业要求相适应者,则需要重新选择职业;而个人素质超过岗位要求、个人兴趣与现职业类别很不相符者,也可能需要重新对职业进行选择。

(4) 工作中期——职业稳定阶段(一般从20~30岁开始,延续到45~50岁)。这一时期是人的职业生涯的主体阶段。一般发生在成年和壮年时期,且占生命过程的绝大部分时间。这一阶段可能存在着不同的状况,诸如发展稳定、遭遇发展瓶颈、面临中年危机、取得阶段成功等。对于大部分人来说,这一阶段应该致力于某一领域的深入发展,以求做专做精。一个人除非有特别的才干和抱负,40岁左右应该是职业扎根的时候,不宜再更换职业。因此,成年人往往倾向于稳定的职业甚至特定的岗位。此时的个人精力有限,适合的“充电”方式只有短期培训和实践积累。即使真的处于职业生涯的瓶颈口和转折点,需要重新调整职业和修订目标,也应在45岁以前完成。在职业稳定期,如果从业者的素质能够得到发展和提高,潜力得以体现,就可能会抓住机会,逐步取得成果,成为某一领域的出色人才,并获得职业生涯的成功。因此,这一阶段的职业生涯策略应重点围绕扩大工作视野、带新人和提升领导(指导)能力来进行。

(5) 工作后期——职业素质衰退阶段(一般从45~50岁开始,延续到55~60岁)。在这一时期,人开始步入老年时期。由于生理条件的变化,能力缓慢减退,心理需求逐步降低,因而求

稳妥。一般来说,在这一阶段上升的空间已经很小,应该规划退休前的策略,制订退休后的目标转移方案了。

也有一些中年人,随着年龄的增长反而知识、经验还呈现出越来越丰富的现象,这能够使他们的素质进一步提高,出现第二次创造高峰,直至巅峰。这些人往往是所从事职业领域里的专家权威或专业方面的学术带头人。

(6) 职业结束阶段。这是由于人们年老或其他原因而结束职业生涯历程的时期。

对于个人而言,选择稳定和适合自己的职业是非常重要的。在上述六个阶段中,职业稳定阶段历时最长,职业选择阶段最为关键,职业准备阶段在一定程度上决定着选择方向与稳定性。

1.1.2 制定职业生涯规划的目的

通过制定职业生涯规划,可以明确自己的发展目标和方向,经过个人的努力使潜能得到发挥,使事业得以发展。随着社会的快速发展,社会为大学生施展才华提供了更为广阔的舞台。大学生追求事业成功的愿望越来越迫切。然而机遇和挑战是并存的,面对社会的发展和残酷的竞争,那些毫无准备的人将会感到茫然失措、惶恐不安,会产生巨大的心理压力。因此,大学生只有在大学期间认真做好职业生涯规划,全面剖析自己,科学地确定自己职业发展的目标和方向,并不断开发自己的潜能,才能正确掌握自己人生的航向,驶向成功的彼岸。

1.1.3 职业生涯规划的特点

1. 独特性

每个人的职业生涯发展都是独一无二的,这是因为每个人的个性特点、兴趣爱好和特长、专业素养、知识结构等都有所不同,大学生在进行职业生涯设计时,应根据自身的兴趣、能力及所处的阶段等因素制定不同的设计方案,注意充分发挥自己的个性特长,使职业定位准确,设计方案科学。

2. 发展性

职业生涯是一个连续不断的动态发展过程,职业生涯规划是个体在职业发展中不断调整 and 完善的产物。通过不断的职业经验积累,人们可以不断地转换职业和角色,以实现个体人生价值的最大化。因此,职业生涯规划应有弹性,可以随着外部环境和自身条件的变化来调整自己的职业发展目标。

3. 系统性

职业生涯是个体的职业经历,但个体的职业生涯离不开家庭、学校、单位等各组织的影响,个体的职业发展是个人和他人、个人和组织、个人与社会互动的结果。只有把职业生涯融入社会,才能实现职业发展,否则就可能成为“空中楼阁”。

4. 目标性

虽然职业生涯的发展过程充满了各种偶然因素,但从长远角度来看,职业生涯发展是可以提前规划的。每个人都可以根据自己的情况,规划好自己的职业生涯,以期实现自己的职业梦想。每个大学生都可以根据自身条件,勾画出丰富多彩的人生职业生涯道路,通过奋斗去实现自己的职业理想。



5. 不可逆转性

在职业发展过程中,每个人都可以转换职业角色,但是个人的成长是一个自然发展的过程,它必须遵循从生到死、由盛而衰的规律,必须经历从青春期到老年期的职业发展过程。这一过程是任何人都无法逾越和逆转的。所以,大学生应该充分认识到职业生涯的这一重要特征,把握住人生的最佳黄金时机,科学地规划好最佳的人生道路,及早实现自己的职业梦想。

1.2 职业生涯规划的意义

1.2.1 高职生进行职业生涯规划的重要性

职业生涯规划对个人实现人生价值有着十分重要的意义。

没有制订职业生涯规划的人很容易陷于繁杂的事务中。一旦精力分散,就很难全神贯注地工作,也很难充分发挥自己的才干。

制订职业生涯规划,不仅仅是为了帮助个人找到一份工作,更重要的是帮助个人真正了解自己,正确估量自己在内外环境中的优势和限制,做到“衡外情、量己力”,为自己策划和设计出合理、可行的职业生涯发展方向,从而实现个体职业可持续发展,最终达到和实现自己的人生目标。

职业生涯规划能够帮助个人确定职业发展的目标和方向,帮助个人对自我进行全面的分析,从而认识自己,了解自己的特点和兴趣,评估自己的能力、优势和不足。

在设计和规划的过程中,通过对客观环境的分析,可以明确自我职业发展的方向,正确选择职业目标,并运用适当的方法,采取有效的措施,克服职业生涯发展中的困难和障碍,使自己的才能得到充分发挥,从而获得事业上的成功,实现人生的理想。

1.2.2 制订职业生涯规划对自身的实际意义

1. 帮助大学生明确大学阶段的发展方向和目标

在传统观念的影响下,中学教育是在高考“指挥棒”的指引下进行的,无论是社会、学校、家庭,还是学生本人,目标都很明确,那就是考上大学。进入大学后,学生认为自己升大学的目标终于实现了,不少同学不同程度地产生了解怠情绪,放松了对学习的要求,发展的方向和目标也显得有些模糊了。在这种情况下,通过职业生涯规划,使大学生明白应该学习什么以及怎样努力,从而形成较为清晰的发展方向和目标,促进大学生健康成长。

2. 有利于实现大学生人生策划的最佳定位

职业生涯规划的五要素是:知己、知彼、抉择、目标、行动。其中,知己、知彼是抉择、目标、行动的基础,其实质是学生对于自身的客观认识和对环境的判断。只有全面、正确地认识自身的特性和潜在优势,对自己的价值进行恰当的定位,才能明确自己的职业生涯目标,制订适合自己发展的职业生涯规划路线。

3. 帮助大学生发掘潜能,提升自身竞争力

大学生通过职业生涯规划了解和认识自己,学会运用科学的方法采取可行的步骤与措施,有针对性地学习,参加各种相关的培训和实践活动,培养和锻炼自己的能力;充分发挥个人的长

处,努力克服弱点,挖掘潜在的能力,不断提升自我素质,实现自身价值的升华,实现全面发展,提升自身竞争力。

4. 有利于大学生实现人生目标

职业生涯规划是事业成功的导航仪,没有明确目标的职业生涯是很难获得成功的。职业生涯规划可以使大学生们在前进的过程中保持一个向心力,促使其在实现目标的过程中不断充实自己,即具有不断自我更新的学习能力和持续的创新能力,为心中的理想努力奋斗,实现人生目标。

5. 有利于提升大学生职业品质并树立正确的择业观

科学技术发展使知识和产品的更新换代速度加快,职业的流动性随之变大。对个人而言,一定要建立全新的、积极的就业观,注重知识的更新和自身的完善,以适应职业的变换和技术的更新。因此大学生要根据社会的需要,把自己培养成为创新型、复合型的综合型人才,要做到这一点,必须及早进行职业生涯的规划,不仅要看到自己已经显现出来的能力特点,还要善于发现和敢于挖掘自己潜在的能力。

1.2.3 高职生职业生涯规划的主要内容

职业生涯规划是对个人职业发展道路进行选择和设计的过程,规划的内容应该形成文字性的方案,以便理顺规划的思路,为个人提供操作指引,以便随时评估与修正。一份完整有效的职业生涯规划文案应该包括以下几项内容:

(1) 标题:包括姓名、规划年限、年龄跨度、起止时间。规划年限不分长短,可以是半年、3年、5年,甚至是20年,视个人的具体情况而定。

(2) 目标确定:确定职业方向、阶段目标和总体目标。职业方向即从业方向,是对职业的选择;阶段目标是职业规划中每个时间段的目标;总体目标即当前可预见的最长远目标,也是在特定规划中的终极目标。在确定总体目标时,如果能适当地看得远一些,定得高一点,则有助于最大限度地激发规划者的潜能。

(3) 个人分析结果:包括对自己目前的状况分析和对自己将来的基本展望,同时也包括父母、老师等人对自己职业生涯角色的建议。

(4) 社会环境分析结果:指对政治、经济、文化、法律和职业环境等社会外部环境的分析。

(5) 组织分析结果:主要是对职业、行业与用人单位的分析,包括对用人单位制度、背景、文化、产品和服务、发展领域等的分析。

(6) 目标分解与目标组合:分析制定、实现目标的主要影响因素,通过目标分解和目标组合的方法做出果断明确的目标选择。目标分解是根据观念、知识、能力、心理素质等方面的差距,将职业生涯中的远大目标分解为有一定时间规定的阶段性目标;目标组合是将若干阶段性目标按照内在的相互关系组合起来,达成更为有利的可操作目标。

(7) 实施方案:首先找出自身观念、知识、能力、心理素质等方面与所要实现目标之间的差距,然后制订具体方案,逐步缩小差距,以实现各阶段目标。

(8) 评估标准:设定衡量此规划是否成功的标准。如果在实施过程中,根据评估标准,无法达到制定的目标或要求时,应当加以修正和调整。



1.3 高职生职业生涯规划的要害及步骤

1.3.1 确立合理的志向

确立合理的志向就是设立自己未来方向的志愿,即确定一个长远的目标,制订达成目标的步骤,在这一基础上努力进取,并不断调整和修正理论与实践差距的过程。大学生要根据自身的实际情况确立合理的志向。志向是事业成功的基本前提,没有志向,事业就会失去目标,成功也就无从谈起。

1.3.2 进行自我评估

自我评估是指自己对自己的学识、技能、性格、兴趣、特长、智商、思维等综合素质进行评估的过程。自我评估是对自己的能力、行为和心理状态的认知,目的就是认识自己、了解自己。通过自我评估回答出诸如“我是谁?”“我有哪些优势和劣势?”“我想干什么?”“我会做什么?”“外部环境允许我做什么?”等问题。通过自我评估,正确、深刻地认识和了解自己,为今后的决策奠定基础。

1.3.3 分析外部环境

对大学生而言,外部环境主要包括市场与用人单位等因素,尤其是近年来经济高速发展,科技日新月异,市场竞争加剧,用人单位的要求越来越高,这些因素对个人的发展产生了很大的影响。因此,在制定个人的职业生涯规划时,大学生要分析环境条件的特点、环境的发展变化情况、自己与环境的关系、自己在这个环境中的地位、环境对自己提出的要求以及环境对自己的有利条件和不利条件等。

1.3.4 细化目标

目标确立是职业生涯规划的核心内容。在自我评估、外部环境分析的基础上,选择自己的职业方向,确立职业生涯发展目标。大学生可以把目标设立为近期目标、短期目标、中期目标、长期目标,在实施过程中还要加以细化。

近期目标主要是指在大学期间从事专业学习、社会活动、学生组织活动以及提高专项技能(如外语能力、计算机能力)等,充分利用大学的良好环境充实自己,为以后的职业生涯打下坚实的基础。大学一年级的学生更多的是模糊的、多样的职业理想和预期,可塑性最大;大学二年级学生具有比较明确的职业理想与实现路径,大学三年级学生的近期目标主要集中在具体职业目标和具体实现技能方面,自身可塑性最低,但未来职业的轮廓最明晰。

短期目标主要是毕业后两年左右的时间,怎样在自己职业生涯的初期充分学习,尽最大可能积累职业经验,以及怎样在职场环境中处理人际关系,特别是团队精神的培养。计划中要有一些明确的目标,以及怎样实现这些目标的方案。

中期目标主要是指毕业两年以后的时间,在有了一定经验或工作能力后,怎样对待升迁、婚姻、家庭、子女教育等问题。

长期目标主要指20年以后的时间,这时除家庭、事业等因素外,还要考虑事业的繁荣和发展或转型等。

1.3.5 策略设计及实施

策略设计及实施是指为了实现自己的职业生涯目标而制订的具体实施方案和措施。一个好

的职业生涯规划,必须包括周密、详尽的行动实施计划和具体的行动措施,没有行动计划和措施,再好的职业生涯规划也只能是“纸上谈兵”。行动计划由长期和短期两部分组成,长期计划的实现有众多不确定因素,因此大学生要根据自身实际情况和社会发展趋势,不断地设定新的、可操作的短期目标。比如大学一年级的时候应该怎么做,力求实现怎样的短期目标;二年级又该执行什么方案,本学年结束时需要达到什么预期效果;毕业当年有什么具体举措,如何向自己的初次择业的方向和目标靠拢等。

1.3.6 规划的反馈与修正

为使职业生涯规划行之有效,需要结合实际情况不断对职业生涯规划的内容进行评估与修正。对大学生来说,反馈与修正的主要内容包括:职业方向的重新选择、各阶段目标的修正、实施措施与计划的变更等。

1.4 国家职业资格证书制度

1.4.1 国家职业资格证书制度概述

1994年起,我国开始实施国家职业资格证书制度,以职业活动为导向,以职业能力为核心,大力开展职业技能鉴定工作,初步建立了由初级、中级、高级、技师、高级技师五个等级构成的国家职业资格体系,构建了技术工人技能成长通道。

国家职业资格证书制度是指按照国家制定的职业标准或任职资格条件,通过政府认定的考核鉴定机构对劳动者的技能水平或职业资格进行客观公正、科学规范的评价和鉴定,对合格者授予相应的国家职业资格证书。

人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心(各省、市职业技能鉴定中心)结合企业职工、院校学生及其他群体的不同特点和需求,在广泛开展社会化职业技能鉴定工作的同时,开展了企业内技能人才评价、职业院校学生资格认证以及专项职业能力考核工作。近年来,高等职业院校高度重视学生职业能力的培养和训练,以使学适应职业岗位要求。劳动者的基本素质既要看文化程度的高低,又要看职业适应能力,所以为了全面反映劳动者的素质状况,应该采取学历文凭和职业资格证书两者并重的制度。许多职业院校明确提出要坚持学历证书与职业资格证书并重,提高职业院校毕业生“双证”的持有率。

1.4.2 职业资格证书的作用

职业资格证书是劳动者具有从事某一职业所必备的学识和技能的证明。它是劳动者求职、任职的资格凭证,是用人单位招聘、录用劳动者的主要依据,也是境外就业、对外劳务合作人员办理技能水平公证的有效证件。

在人才培养方面,推行职业资格证书制度不但将改变和克服教育培训工作中的脱离生产、脱离实际的偏向和缺陷,更重要的是,这对于解决我国人力技能型人才严重短缺的问题有着重要作用。职业资格证书是社会按照一定的职业资格标准,对劳动力质量进行严格检测的结果,职业资格证书标志着社会对劳动者的劳动力产权的承认。

推行职业资格证书制度,对企业有着直接的影响和巨大的作用。首先,它是加强企业劳动人事管理的有力工具。其次,它与减少生产事故、加强劳动安全工作有着十分密切的关系。它是提高企业劳动效率和经济效益的有力工具。再次,它是实现工资福利分配的有力工具,为建立科学合理的分配制



度提供了技术基础。

同时,对毕业生的就业起着敲门砖的作用。

职业资格证书还有利于提高劳动者的能力和地位。它是劳动者知识和技能水平的证明。劳动者知识和技能水平提高了,就会增强劳动者的就业竞争能力,增加劳动者的就业机会,提高劳动者的工资收入、福利待遇待遇和社会地位,从而使劳动者的劳动力产权得以实现。这也是职业资格证书对劳动者的主要效用,是推行职业资格证书制度的直接动力。

1.4.3 职业资格证书的取得

国家职业资格证书由低到高分分为初级(国家职业资格五级)、中级(国家职业资格四级)、高级(国家职业资格三级)、技师(国家职业资格二级)和高级技师(国家职业资格一级)五个级别。

职业技能鉴定面向社会所有的劳动者,任何符合条件的劳动者均可自主申请参加鉴定,它包括各类大、中专院校,职业技术学校和培训机构的毕(结)业生,企业、事业单位的在职职工和社会各类人员。

参加不同级别鉴定的人员,其申报条件不尽相同,劳动者要根据鉴定公告的要求,确定申报的级别。一般来讲,不同等级的申报条件如下:

(1) 参加初级鉴定的人员必须是学徒期满的在职职工或职业学校的毕业生。

(2) 参加中级鉴定的人员必须是取得初级技能证书并连续工作5年以上,或是经劳动行政部门审定的以中级技能为培养目标的技工学校以及其他学校毕业生。

(3) 参加高级鉴定的人员必须是取得中级技能证书5年以上、连续从事本职业(工种)生产作业不少于10年,或是经过正规的高级技工培训并取得了结业证书的人员。

(4) 参加技师鉴定的人员必须是取得高级技能证书,具有丰富的生产实践经验和操作技能特长,能解决本工种关键操作技术和生产工艺难题,具有传授技艺能力和培养中级技能人员能力的人员。

(5) 参加高级技师鉴定的人员必须是任技师3年以上,具有高超精湛技艺和综合操作技能,能解决本工种专业高难度生产工艺问题,在技术改造、技术革新以及排除事故隐患等方面有显著成绩,而且具有培养高级工和组织带领技师进行技术革新和技术攻关能力的人员。

申报职业技能鉴定,首先要根据所申报职业的资格条件,确定自己申报的等级,向经政府批准的、具有相应资质的考核鉴定机构申请鉴定,并提供本人照片、身份证和资格条件证明材料,经鉴定机构审查符合要求的,可以参加职业技能鉴定。如果需要培训,要到具有合法资质的教育、培训机构参加培训,理论知识考核和技能操作考核都合格者,由劳动保障部门核发相应的职业资格证书。

1.4.4 常见职业资格证书介绍

职业资格证书作为职业技能的重要凭证,成为很多职场人士在职提升和职位晋升的重要依据。

1. 工商管理类证书

企业培训师、客户服务管理师、国家注册物业管理师、物流管理师、项目管理师、人力资源

管理师、物业管理师等。

2. 心理保健类证书

心理咨询师、催眠保健师、婚姻家庭分析指导师、儿童青少年心理辅导师、社会工作者等。

3. 旅游、酒店类证书

导游、按摩师、调酒师、茶艺师、酒店管理师等。

4. 饮食烹饪类证书

公共营养师、营养资讯师、营养配餐员、全国餐饮职业经理等。

5. 财务经济类证书

会计、理财规划师、证券从业资格证、期货从业资格证、投资分析师、注册税务师、经济师、注册资产评估师、注册咨询工程师等。

6. 营销、设计类证书

营销师、网店工程师、电子商务师、工业设计师、网页设计师、室内设计师、平面设计师、广告设计师、网络工程师、电源工程师、智能楼宇管理师、3G 技术工程师、产品结构设计师、模具工程师等。

7. 建筑类证书

一级建造师、二级建造师、土建预算师、安装预算师、园林预算师、施工员、安全员、资料员、质检员、注册安全工程师等。

扩展阅读

职业生涯的九点忠告

1. 无论你现在或将来从事什么职业，对职业负责这一点切不可忘记。你一定要认真敬业，勇承重担，兢兢业业，恪守职责。

2. 切记和谐融洽的人际关系非常重要。实践证明，与同事关系融洽将使工作效率倍增。

3. 要优化你的交际技能。优良的交际技能可提高你谋取就业的成功概率。

4. 要善于发现变化并适应变化。不管周围环境以及你人生某一阶段出现怎样的变化，你都应该善于发现其中的各种机遇并驾驭这些机遇。

5. 要灵活。未来时代的工作者可能要经常转换职业角色，这就要求你要善于灵活地从一个角色迅速转换到另一个角色，这样方能适应时代环境的变化。

6. 要善于学习新技术。

7. 要勤于学习各种指南性知识简介。目前各大学、社会研究机构和其他组织开办了各种实用性较强的半日、一日或两日即可学完的知识简介科目，这类指南性知识简介科目的试学可能是预探新领域“水深度”的最简便易行的方法。

8. 摒弃各种错误观念。当你考虑某新兴职业或新兴产业时，一定要更新观念，以防被错误思维误导。

9. 要不断开拓进取、不断开发新技能。未来的社会将不仅需要专业化知识，同时还需要通用化及灵活性技能。一名专业工作者若能借助于专业知识及通用技能综合武装自己，便能适应未来的挑战和竞争。换句话说，为你未来职业考虑，绝不应只“低头拉车”，只了解某一种专业知识，你



还应同时“抬头看路”，看看这种专业知识在未来社会是否还将为人们所需。一般说来，以长远眼光看问题，多掌握几种技能要比只精通一门狭窄的专业知识更有前景。

问题思考

美国哈佛大学大学生职业生涯规划调查启示

人们经常为周末度假而规划，为一次旅行而规划，甚至为一顿早餐而规划。但是，却很少会思考一下自己的一生该如何度过，为自己生命中最重要的事情——职业做个像样的规划。要知道，职业生活在人的一生中大约会占据8万小时，那么为什么不花8小时来好好规划一下呢？

大学生面对十字路口的选择，许多人陷入了迷茫和困惑，于是他们产生了这样的疑问：“未来的道路该怎么走？”伴随着茫然和困惑，他们往往不知道自己想要什么，更不知道该如何去做。

人人都想改变自己的命运，改善自己所处的环境，但是很少有人将这种改变的愿望具体化为一个个清晰明确的目标，并为之坚持不懈地奋斗。所以，很多人的愿望就仅仅是个梦想而已。

哈佛大学曾对一群智力、学历、环境等客观条件都不相上下的年轻人做过一个长达25年的跟踪调查，调查内容为规划对人生的影响。起初的调查结果为：

第一类人：27%的人，没有目标；

第二类人：60%的人，目标模糊；

第三类人：10%的人，有清晰但比较短期的目标；

第四类人：3%的人，有清晰而长远的目标。

25年后，又对这些调查对象跟踪调查，他们的职业和生活状况发生了很大的变化：

第四类人：3%的有清晰且长远人生规划的人，25年来几乎都不曾更改过自己的人生目标，并且为实现目标做着不懈的努力。25年后，他们几乎都成了社会各界顶尖的成功人士，他们中不乏白手起家的创业者、行业领袖、社会精英。

第三类人：10%的有清晰的短期人生规划者，大都生活在社会的中上层。他们的共同特征是：那些短期的人生规划不断地得以实现，生活水平稳步上升，成为各行各业不可或缺的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等。

第二类人：60%的人生规划模糊的人，大多生活在社会的中下层，能安稳地工作与生活，但都没有什么特别的成就。

第一类人：27%的没有目标和规划的人，大多生活在社会的最底层，生活状况很不如意，经常处于失业状态。

调查者因此得出结论：目标对人生有巨大的导向性作用。成功，在一开始仅仅是一种选择，你选择什么样的人生规划，就会有什么样的人生。

其实，他们之间的差别仅仅在于：25年前，他们中的一些人知道自己到底要什么，而另一些人则不清楚或不很清楚。

未来的人生道路一片空白，需要你去填充，灿烂与否，绚丽与否，取决于你的人生规划。各位同学，你自己的人生目标吗？



练习作业

1. 为什么要进行大学生职业生涯规划教育?
2. 大学生职业生涯规划有哪些特点?
3. 简述大学生职业生涯规划的主要步骤。
4. 职业资格证书有何作用?
5. 如何才能取得职业资格?