

360
30
3
30
06
20
15
10
5
0



嶺南美術出版社



大学生职业规划

DAXUESHENG ZHIYE GUIHUA

主编：魏莉梅

G647.38

100

2006

大学生职业规划

主编：魏莉梅

淮南美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划 / 魏莉梅著. —广州: 岭南美术出版社, 2005. 10

ISBN 7-5362-3165-2

I. 大… II. 魏… III. 大学生—职业选择
IV. G647. 38

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第103746号

责任编辑: 陈展东

装帧设计: 魏曼

责任校对: 虞向华

责任技编: 许骏生

大学生职业规划

出版、总发行: 岭南美术出版社

(广州市文德北路170号3楼 邮编: 510045)

经 销: 全国新华书店
印 刷: 广州市岭美彩印有限公司
版 次: 2006年8月第2版
2006年8月第1次印刷
开 本: 889mm×1194mm 1/32
印 张: 7.5
印 数: 1-11000册

ISBN 7-5362-3165-2

定 价: 23.00元

《大学生职业规划》编写组

主审

李晓明 周玉霜

主编

魏莉梅 王明勇

编委

余展洪 肖何英 张蓓蓓 丁海波

前 言

莘莘学子在经历了十二年寒窗苦读之后，带着对未来职业的憧憬和梦想，满怀喜悦继续踏上求学之路，迈进知识的殿堂。他们充满青春所特有的朝气蓬勃，渴望自己的未来在职场上干一番事业，用自己的双手创造辉煌的人生。

然而，进入大学后环境变了，老师的管理方法变了，家长的呵护少了，压力没了，随之而来的是高考前的那种学习干劲减退了。记得有一位大学一年级的新生对我说：“我苦读了十二年不就是为了考大学吗？现在进了大学也该放松放松，缓一口气了。”这一类大学生不在少数，于是，他们在大学期间，有的放任自流、虚度光阴，有的迷茫找不到正确的学习方向，有的终日无所事事，不思进取，他们一次次地补考，一次次地后悔。大学毕业后，他们一次次地遭到来自招聘企业的婉言拒绝，一次次地遭遇失败与挫折。这个时候他们才惊讶地发现，自己的前途是那么渺茫，一切努力似乎都为时已晚了。

是的，过去的学子，上了大学好比踏进“象牙塔”，他们是“天之骄子”。混他几年便自然成为国家干部，“皇帝女不愁嫁”呀！但是，当今中国的高等教育以惊人的速度赶超世界发达国家，在短短的几年间，我国的高等教育已经从“精英化”过渡到“大众化”。近几年，大学毕业生每年以20%的速度递增。大学毕业生也随之从“精英”成为“大众”。社会对大学生的素质要求逐年提高，用人单位在接收毕业生时也显得特别挑剔，一些大学生就业难的问题已经凸现。

同学们，大学时光是美好的而又短暂的，时光在不知不觉中逝去，等到我们走上社会的时候，才发现自己错失了许多大学的美好时光，那是一件多么遗憾的事。大学生涯需要规划，人生更需要规划，我们大学生不能每天都在茫然而又没有目标地生活着。本书编者在大学生就业指导岗位上工作了多年，目睹了太多大学生在面临社会挑选时候的感慨与悔恨。然而，众多成功人士已经告诉人们，及早明确自己未来的奋斗目标，科学地规划自己的人生，才是治疗悔恨的良方妙药。

脱了线的风筝飞不高，没有规划的人生不会走得很远！我们不能让自己的大学生活留下的除了记忆就是遗憾。让我们拿出一点时间思考一下自己的人生，规划自己的未来，将自己的志趣和理想的职业很好地结合起来，把学习、生活、情感、健康、休闲、自我成长、社会工作和奉献等方面来一个具体而又科学地分配，让自己有一个更加良好的心态和精神面貌去度过我们大学生活精彩的每一天，去度过自己美好的职业人生，在苦心经营和不断的努力下，给职业人生画上一个完美的句号。

魏莉梅

2006年6月

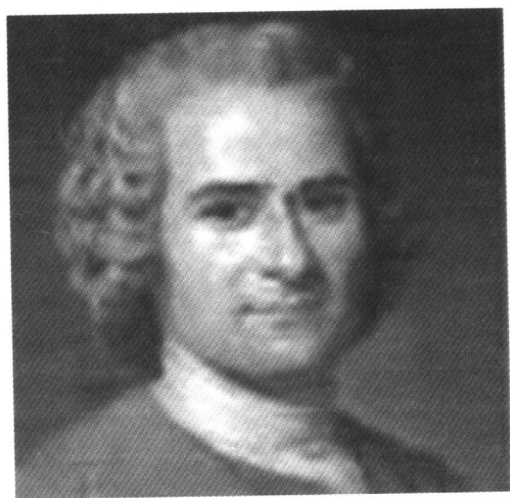
1	第一章 职业概述
2	第一节 职业的概念及其意义
8	第二节 职业的特点与作用
11	第三节 职业的分类
18	第四节 职业的形成与发展
31	第二章 职业生涯规划
32	第一节 职业生涯规划的概念
38	第二节 当代大学生职业生涯规划的意义
42	第三节 大学生职业生涯规划的要素和作用
47	第三章 大学生职业生涯规划的基本步骤
48	第一节 确定志向
56	第二节 认识自我
63	第三节 分析环境
67	第四节 选择职业
73	第五节 设计目标
100	第六节 付诸行动

目 录

- 115 **第四章 大学生职业规划撰写**
- 116 第一节 大学生职业规划撰写步骤
- 117 第二节 大学生职业规划设计作品模板
- 122 第三节 大学生职业规划实例

- 199 **附录 心理测量量表**
- 200 量表 1 职业兴趣测量
- 207 量表 2 气质类型心理测量
- 212 量表 3 气度心理测量
- 214 量表 4 性格类型心理测量
- 217 量表 5 情绪心理测量
- 220 量表 6 自信心心理测量
- 222 量表 7 责任心心理测量
- 224 量表 8 社交焦虑心理测量
- 226 量表 9 人际信任心理测量
- 228 量表 10 羞怯心理测量

- 231 **后记**



**选择职业是人生大事,因为
职业决定了一个人的未来。**

——卢梭

第一节 职业的概念及其意义

一、职业的概念

在社会生活中，人们无不与职业活动发生着紧密的联系，职业活动几乎贯穿于每个人的一生。人们在生命的早期阶段接受教育与培训，是为将来的职业活动做准备。从青年时期进入职业生涯，到老年最终离开职业岗位，长达几十年，即使退休以后，还仍然参与职业活动。因此，职业活动是每个人社会生活中的重要组成部分。每一个有劳动能力的人都要从事一定的生产劳动或工作，用以维持生活，承担社会义务，促进社会发展。人的社会生活和工作领域是非常广阔的，职业门类极其繁多，但每个社会成员却只能在某个领域做某种具体工作，以其有限的生命在有限的空间内占有一席之地，这就是他的职业。

职业 (occupation)，是人类社会发展到一定阶段的产物。职业是人的一种社会活动和生活方式，又是一种经济行为，也是人们从社会中获取多种利益的资源，对于每个人都极为重要。正确认识职业的概念与特性是正确设计个人职业生涯规划的基础条件。

人们从不同的角度出发，对职业的概念有不同的论述。

美国社会学家塞尔兹认为，职业是一个人为了不断地取得收入而连续从事的具有市场价值的特殊活动。这种活动决定着从事它的那个人的社会地位。

教育家、哲学家杜威把它概括为：职业不是别的，是可以从

中得到利益的一种活动。

日本职业专家保谷六郎认为，职业是有劳动能力的人，为了生活所得而发挥个人能力，向社会贡献而连续从事的活动。

我国学者姚裕群认为，职业是一个中性的概念。从社会的角度而言，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、专门类型的社会劳动。就个人的角度而言，职业则是指个人扮演的一系列工作角色。

二、职业的意义

法国启蒙思想家卢梭（1712～1778）认为：“选择职业是人生大事，职业决定了一个人的未来。”

1. 职业是人的生活方式

无论是男是女，不论年长还是年少，不论是工人、干部还是农民、军人，不论在哪行哪业，不论家庭背景、教育程度、个人志向如何，在人的一生中，都要遇到职业问题。在一个人漫长的一生中，有着长达三四十年的职业生涯；在进入职业之前的十几年、二十几年，其生活经历（如上学的选择）与未来的职业预期有一定联系：年老退休以后的生活，也与以前的职业关系甚大。

因此，可以说职业是关系着每一个社会成员一生的重大问题，是人的一种重要生活方式。

2. 职业是人的社会角色

在人类社会产生以后，有了劳动的分工，也就产生了种种职业。社会越发展，职业种类也就越多。可以说，职业是一个有着广泛内容的博大精深的领域。

人，一般都在某种职业岗位上工作，这就使每个人都成了“职业”这个社会劳动大机器中的一个部件，受到社会方方面面的影响，又在社会的运转中扮演一个特定的职业角色：工人、厂长、工程师、总统、自由职业者、演员、导演、教师、军官……

3. 职业是关系各层面的大事

职业，是一种重要的社会现象，在人类社会的各个层面中都有其重要性。

(1) 职业是关系个人前途的大事。从个人的角度看，职业是一个人的生存方式，是其生活的物质基础；同时也是个人从事社会活动的主要领域。在适宜的条件下，职业及其活动内容可能成为个人奋斗的目标与为之奉献的事业。

(2) 职业是关系家庭状况的大事。从家庭的角度看，职业是需要做出重大选择的事情，甚至是家庭得以建立和维系的重要因素。

人们说，“男怕入错行，女怕嫁错郎”。前者即是职业问题；后者所嫁的“郎”，除了人品、个性等因素外，无疑也有丈夫的职业好坏问题。因为，“郎”的不同职业，可以带给家庭不同收入、不同名誉地位、不同社会关系、不同的资源，从而影响家庭的组合模式和总体利益，也带来夫妻关系的不同。在现代社会，女性从“锅台”旁得到解放走向社会，同样有着择业问题。因此，“女”也有怕入错“行”的问题。

家庭关系的另外一个内容，是代际关系。为人父母，都希望子女有前途、有成就，所谓前途和成就，也就是后代在职业方面的成功。解决好夫妻双方、父子两辈的职业选择、发展、晋升、调动等问题，在自己所热爱的岗位、热衷的领域工作，是任何一个家庭都关心的重大问题。

(3) 职业是关系社会局面的大事。从全社会的角度看，职业世界构成社会存在的一项基础，构成社会运行的一种具体方式，也构成社会成员的阶层划分与社会地位归宿。职业，涉及人们从事社会生活的动力，涉及人的社会关系，涉及社会的矛盾和冲突，涉及社会财富和利益的分配，涉及人的价值观与整个社会风气，涉及一个社会的平等与效率选择。

4. 职业造就人的命运

人的命运是什么？命，是前世注定，还是今世奋斗？是他人、神灵、上天决定，还是靠自己的努力来开拓、来争取？人的际遇与命运是不是不可把握的？这的确是摆在每一个大学生面前的重要问题。

人们都有着对好际遇和好命运的渴望，但是人们的际遇和“命运”，往往是难于符合一己之见和自身的渴望的。即使人们为自身的前途已经做出了努力，但外部因素却不是自己能够改变的；在遇到种种不顺心的事情时，许多人就强调自己的“命运”不可知，以至求签拜神、皈依宗教，甚至相信邪教异说以此获得解脱。事实上，命运问题不是一个纯哲学的问题，不是一个抽象的社会心理问题，而是一个实实在在的如何看待人的社会存在——特别是如何看待自己的社会存在与相应的社会生活态度问题。

命运，实际上是人们自身条件、自我活动和努力与所处外部环境互动的产物。一个人为了自己生活得美好，进行方方面面的努力，于是才有了种种际遇；人在各种外界环境、条件下，通过种种努力、对策和应变措施，于是才有了种种结果；而种种际遇、种种结果的累积，才形成了一个命运。

大学生毕业后融入社会，有两项重要问题要解决，一是寻找工作岗位，二是组建家庭。“工作岗位问题”即职业社会化问题，“组建家庭”即婚姻社会化问题。所谓职业社会化，就是一个人走上社会，寻求到一定的职业岗位并在这个岗位上工作，适应职业、适应工作环境（物质环境与人际环境），在社会中找到自己的合适位置。从这个意义上说，人的职业生涯造就了人的命运。

职业实质上实现了劳动者与生产资料的结合，体现着人与人的社会关系。人们通过职业活动不仅满足了自身的需要，而且通过各自劳动成果的交流，满足了彼此的需要。因此，职业及职业

活动对于个人和社会都有非常重要的意义。

(1) 对个人而言, 职业生活是人生的重要组成部分, 职业问题解决得好坏, 对个人一生能否顺利发展具有重要的意义。

①职业活动为人们提供物质生活的基本条件, 是人们赖以生存的手段, 是个人收入的主要来源。生产劳动是人类社会发展中最重要的活动, 而人们的职业和生产劳动是紧密相连的, 这是因为人们总是通过一定形式的职业来进行劳动, 以获取生存和发展所必需的生活资料, 维持个人和家庭生活的基本需要。在现实生活中人们从事职业活动是为了取得一定的报酬, 职业活动区别于其他活动的重要标志就是, 职业是以获取经济收入、取得报酬为目的的。而人们在职业活动中取得个人经济利益的同时, 也为社会创造了财富, 实现了社会物质财富和精神财富的积累。因此, 职业是经济性和社会性的统一。

②职业能满足人们的精神需要, 促进个性的健康发展。在马斯洛的人的需求层次里, 人的需要有五个层次, 即生理的需要、安全的需要、社交的需要、尊重的需要和自我实现的需要, 后三种需要为精神需要。职业是个人获得名誉、地位、权利以及友谊、交往等精神需要的重要来源。同时, 在人们按照一定的社会规范从事特定的职业时, 出于某种职业都有不同于其他职业的活动内容和形式, 必然对从业者的生理和心理产生重大影响。当这种工作能够使个人的才能得到发挥、个性得到不断发展与完善时, 就成为促进个性健康发展的途径, 而随着才能的逐步提高, 人们自我实现的需要也得到满足。

(2) 对社会而言, 职业和职业活动构成了人类社会生活, 是社会存在和发展的基础。其具体表现为:

①职业的存在及运动本身就构成人类社会的一项丰富内容。

②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。

③职业分工及劳动构成社会经济制度及其运行的主要组成部

分。

④职业的运动和转换可能成为社会发展的动力。

⑤职业是维持社会稳定，实现“安居乐业”的基本手段。

综上所述，职业参与社会分工，利用专门知识和技能，为社会创造物质财富、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。它是对人们的生活方式、社会角色、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、义务和职责，是一个人的社会地位的一般性表征。

第二节 职业的特点与作用

一、职业的特点

职业是个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。职业具有如下特点：

1. 职业与社会分工的关系极为密切

马克思指出：“每一种职业都是社会分工中的一部分。”（《马克思恩格斯全集》第6卷，第415页）职业随着社会分工的产生而出现，随着社会分工的发展而变迁。

2. 职业具有明显的经济性和一定的连续性

所谓职业的经济性是说人们从事职业活动而会获得经济收入即报酬。这里所说职业活动的连续性是指一个人只有在较长时间内进行某种活动，并通过这项活动较稳定地获得一定的经济收入或报酬。

3. 职业具有知识性和技术性

在社会生活中不难发现，有人要从事某些职业，必须经过较长时间专门的知识学习或技术培训。从事这些职业活动的职业者，需要具备特殊的知识和技术。某些职业活动所需要的知识和技术比较容易掌握，而有一些职业活动的知识和技术不易掌握。有的职业活动的知识和技术必须在特定的学校、培训机构里获得，有的却可以在家庭，在就业实践中获得等。

4. 职业具有规范性

从事职业活动必须遵从一定的规范，即职业规范，它是社会

规范的重要组成部分。社会规范是一个社会或社会群体的成员们所共有的行为规则和标准，包括法律条文、组织规章、道德规范、社会风俗、习惯及各种禁忌等。职业规范主要包括人们在就业活动中应遵守的各种操作规则及办事章程，职业道德规范和职业活动中养成的种种习惯。这些职业规范或以法律、法规，或以组织章程和有关条约、守则的方式体现出来，或只是一些约定俗成非正式的规范。无论职业规范是以什么方式体现，也不管就业者主要遵从哪一类职业规范，任何职业活动都不是无行为准则可循的，职业活动总要受一定职业规范的约束。

5. 职业具有差异性和层次性

职业的范围非常宽广，数量巨大，种类繁多。我国古代就有“三百六十行”之说，现代职业更是成千上万，并且不断分化出新的职业，每一种职业都需要特定的知识和技能，只有符合了这些特定的要求才能胜任所从事的职业。即使同一种职业，也有层次之分。例如，高校老师有助教、讲师、副教授、教授之分。

6. 职业具有历史性

每一种职业的涵义不是一成不变的。随着社会生产力和劳动分工不断发展，在特定的社会历史发展阶段，职业的性质和内容是有一定差别的。不同时期会出现不同的职业，相同名称的职业在不同的时期会有不同的内容，某些职业甚至发生了根本性的变化。例如：以前做记录的叫书记员，使用的工具是纸与笔，现在做记录的叫速录员，使用的工具是电脑。

二、职业的作用

没有社会分工就不可能出现职业和职业活动，没有职业也不能实践人与生产资料的有机结合。对每一个劳动者来说，职业的作用主要体现在三个方面。