

大学生职业指导教材（上）

# 职业生涯规划

[王兆明 ⊕ 主编]

职业生涯规划

◆ 苏州大学出版社

G647.38  
22  
:1

大学生职业指导教材（上）

# 职业生涯规划

【王兆明 ⊕ 主编】

职业生涯规划

◆ 苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业指导教材. 上, 职业生涯规划/王兆明主编. —苏州: 苏州大学出版社, 2005. 9  
ISBN 7-81090-559-7

I. 大… II. 王… 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 111280 号

职业生涯规划

王兆明 主编

责任编辑: 史创新 朱坤泉

---

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市干将东路 200 号 邮编: 215021)

丹阳教育印刷厂印装

(地址: 丹阳市西门外, 邮编: 212300)

---

开本 787mm×960mm, 1/16 印张 36.75(共两册) 字数 562 千

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-81090-559-7/G·271 定价: 36.00 元

(共两册)

---

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换  
苏州大学出版社营销部 电话: 0512-67258835

## 《大学生职业指导教材》编写委员会

主 编 王兆明

副主编 杨兴华

编 委 (按姓氏笔画排序)

刁翔正 王兆明 王金凤 王 虹

尤建国 仇有望 卢忠东 江 玲

杨兴华 杨 虹 何祖伟 陈 焱

武正林 金芝芳 金洪钦 赵建梅

胡 强 顾坤华 柴义江 郭瑞卿

解光夫



## 前 言

李大钊曾热情地寄语青年——“青年呵！你们临开始活动以前，应该定定方向。譬如航海远行的人，必先定个目的地，中途的指针，总是指着这个方向走，才能有达到那目的地的一天。”

在这秋高气爽的收获季节，同学们沐浴着高等教育从精英化迈向大众化的改革东风，踌躇满志地跨入了美丽的大学校园。这是同学们多年辛勤攻读的结果！

当同学们接到大学录取通知书的时候，就一定在盘算着如何使这几年的大学生活更加充实，如何在将来的事业上有所成就，如何使自己的人生更有意义。我们理解同学们此时此刻喜悦和兴奋的心情，理解同学们为未来设计的美好蓝图。我们相信，同学们会珍惜这来之不易的深造机会，珍惜这已经开始的十分宝贵的大学学习时光。因为，这对于同学们来说，是人生旅途中极为重要的一步。从一定意义上说，这一步走得如何，将对一生起着决定性的影响。

从中学到大学，同学们在人生道路上跨越了一个新的平台；那么，从大学校园到走向社会，同学们将跨越人生发展的又一个新的高度。因此，面对新的环境、新的生活、新的目标，每一位同学都应该认真地审视自我，思考一下上大学的目的所在，以及应该怎样度过自己的大学生活，怎样进行自己的职业生涯设计，毕业时应该如何面对社会的选择，如何选择个人的发展道路。

法国著名科学家巴斯德说过：“立志、工作、成功是人类活动的三大要素。立志是事业的大门，工作是登堂入室的旅程，这旅程的尽头就有成功在等着，来庆祝你的努力结果。”我们祝愿每一位大学生朋友，都能够树立坚定不移的远大志向，以自己辛勤的劳动夯实基础，迈好人生的每一步！

随着我国加入 WTO 及经济全球化和知识经济时代的到来，社会对大学生的要求不断提高，不仅要求大学生知识广、基础厚、专业通、业务





精,更要求大学生们品德好、素质高、观念新、能力强。特别是高校毕业生就业制度改革以后,“双向选择,自主择业”所带来的绝不仅仅是就业形式上的变化,更多的是心理上和观念上的冲击。

大学生择业的竞争,归根到底是人才综合素质的竞争。如果在人生旅途中没有过硬的本领,就无法成就一番事业,更不能担负起时代赋予的历史重任。对大学生的成才教育是一项系统工程,而职业指导又是这项系统工程的重要组成部分。因为,职业的选择、职业的适应、职业的发展是人生永恒的主题。对每一个大学生来讲,选择与自己理想及人生价值相符的职业是职业生涯开始的第一次搏击;而科学的就业创业指导又是职业生涯规划的前提和保障。

根据时代对人才需求的特点和高等教育自身发展的需要,我们编写了《大学生职业指导教材》一书。本书分上、下两册,上册《职业生涯规划》主要讲述时代特征、大学生的历史使命、职业理想、职业生涯规划、职业道德、职业观念、职业心理、职业能力等方面的知识,旨在帮助同学们正确认识社会、认识自我,明确在校学习的努力方向,树立高尚的职业理想,掌握职业道德基本规范,形成正确的职业观念,培养较强的职业能力,为将来顺利就业或成功创业做好准备。下册《就业创业实务》主要讲述就业创业政策、择业准备、择业技巧、就业程序、创业谋略、创业实务及如何走向成功等方面的知识,旨在帮助同学们掌握就业创业的有关政策和基本程序,掌握职业选择的材料准备和有关技巧,掌握创业实务和如何走向成功等方面的知识,使同学们能够顺利就业或自主创业。本书上册主要供一年级学生使用,下册主要供三年级学生使用。同时,本书也可以作为大学生的自学教材或青年成才读物。

开设大学生职业指导课,很多有识之士已经进行了积极的探索,并取得了一定的成效。开设本课程既是形势发展的需要,也是毕业生就业制度改革的必然结果,一定会受到广大同学的欢迎,会促进大学生的职业指导特别是创业教育更加科学化、系统化和规范化。

学习一门课程,首先需要教材,而要真正掌握一门课程,则需要实践中付出更多的艰辛。同学们不仅需要了解职业指导的有关知识,而且需要认真地把握就业创业的正确理念;不仅需要思考就业创业的价值观念,而且需要对未来的职业生涯进行设计和规划;不仅需要宏观地把握人



生,而且需要具体地掌握择业技巧。正是基于这样的思考,本书试图对大学生职业生涯设计和就业创业指导进行理论与实践结合上的总结提升,以解当代大学生迫切需要就业创业方面的指导性教材或参考书的燃眉之急。

本书以素质教育为核心,以成才教育为主线,以职业指导为基础,力求按照时代性、针对性和实用性的原则进行策划和写作。为了真正能够起到“指导”的作用,书中收集了近年来我国职业指导领域积累的宝贵经验和典型案例,吸取了理论界最新的研究成果和国家最新的就业创业政策,并有若干图表和附录。希望本书能对大学生职业指导提供一些理论导向,并对大学生就业创业提供一些具体帮助。

古人云:“文章千古事,得失寸心知。”我们奉献给大学生的这本教材和读物,能否对同学们有所帮助,还得经受实践的检验。我们认为,开设大学生职业指导课,不应是大学生临近毕业时才匆忙应付的权宜之计,而应该从大学生入学的第一学期开始就开设,并且贯穿学生在校学习的全过程。当一批批莘莘学子怀揣着知识和技能,跨出校园,走向社会,或求取择业,或自主创业,开始人生新的征程时,也许同学们会情不自禁地想起帮助过自己的良师益友。倘若这良师益友中也包含着本书,那么,我们将会感到无限欣慰。

社会是个磨盘,生活是个熔炉,每个走进社会的大学毕业生都要在社会生活中得到研磨和冶炼。面对新的生活,只有掌握本领,主动迎接,才能在实践中建功立业。

一万年太久,只争朝夕。要创业,便不能坐观等待,更不能伸手靠要,新世纪的创业者应该将此作为座右铭。

你可能很有才华,并相信自己一定能够成功;你可能是一个有志者,而且很勤奋。但有时候很不幸,直到几近疲惫,仍是两手空空。也许你感到不解和困惑,为什么自己辛苦耕耘却毫无收获呢?其实,成功是一门学问,更是一门艺术,它需要的不仅是满腔的热情和远大的志向,更需要奋斗者不畏艰辛的创业和脚踏实地的努力。

创业是以事业的开拓为主线来规范自己未来的实践活动。创业,激励着每一个人勇于创新、敢为人先而不会虚度年华;创业,促使每一个人对社会、对祖国作出贡献而不会一事无成。创业是人生价值的最佳选择,





成才是自我完善的充分体现,成功则是铸造闪光人生的壮丽之举。创业者奋力拼搏,一步步地迈入辉煌的人生之旅,必将成为社会的栋梁之才。

去创业吧,用青年人可贵的情和后发优势,因为你们正在成长,能够成才!因为你们有知识,更有能力!

一位著名诗人说过:世上没有比脚更长的路,也没有比人更高的山峰。一个人将要成为什么样的人,取决于他选择了什么样的路。在临出发之前,首先要设计规划好自己的前途和航向!大学生朋友们,如果你从未停止过学习与思考,如果你从未放弃过心中的梦想与追求,如果你从来都是信心百倍、寻求超越,那么,从这里起航,你一定会乘风破浪,直济沧海,奔向未来,铸就辉煌!

编者

2005年8月





# 职业生涯规划

# 目录

## 上册·职业生涯规划

### 前言

### 第一章 导论

- 第一节 时代特征与历史使命 ..... 2
  - 一、时代特征 ..... 2
  - 二、历史使命 ..... 6
- 第二节 高等教育与人才培养 ..... 9
  - 一、高等教育的地位与作用 ..... 9
  - 二、人才成长的内因与外因 ..... 10
  - 三、高等教育的培养目标与规格 ..... 11
- 第三节 开设职业指导课的意义 ..... 15
  - 一、职业指导的内涵及任务 ..... 16
  - 二、职业指导的内容及要点 ..... 18
  - 三、当前就业形势及开设职业指导课的必要性 ..... 19

### 第二章 职业理想

- 第一节 职业知识概述 ..... 37
  - 一、职业及其意义 ..... 38
  - 二、职业与分类 ..... 40
  - 三、职业与相关概念 ..... 43
- 第二节 职业理想概述 ..... 53
  - 一、理想的内涵及类型 ..... 54
  - 二、职业理想的内涵及特征 ..... 55
  - 三、职业理想对人生的意义 ..... 55





<b>第三节 树立正确的职业理想</b> .....	56
一、树立职业理想的基本原则 .....	56
二、职业理想的作用和功能 .....	59
三、创业是职业理想的高层次目标 .....	61

### **第三章 职业生涯设计**

<b>第一节 职业生涯设计概述</b> .....	67
一、职业生涯设计对人生的意义 .....	68
二、职业生涯设计的基本原则 .....	72
三、职业生涯的发展阶段 .....	74
<b>第二节 职业生涯设计的步骤</b> .....	75
一、确立目标 .....	76
二、可行性研究 .....	83
三、付诸行动 .....	93
<b>第三节 影响职业生涯的因素</b> .....	99
一、个人因素 .....	99
二、组织因素 .....	102
三、环境因素 .....	104

### **第四章 职业道德**

<b>第一节 职业道德概述</b> .....	106
一、道德与职业道德 .....	106
二、职业道德的形成与发展 .....	110
三、社会主义职业道德 .....	114
<b>第二节 职业道德与市场经济</b> .....	117
一、市场经济对职业道德的影响 .....	117
二、职业道德在市场经济中的作用 .....	118
三、市场经济条件下的职业道德建设 .....	122
<b>第三节 职业道德规范</b> .....	126
一、职业道德的基本规范 .....	126



二、主要行业的职业道德规范 .....	134
<b>第四节 职业道德行为的养成</b> .....	136
一、职业道德行为的作用 .....	136
二、职业道德行为的选择 .....	137
三、职业道德行为的养成 .....	139

## 第五章 职业观念

<b>第一节 更新就业观念</b> .....	144
一、转变传统的就业观 .....	144
二、树立全新的就业观 .....	146
<b>第二节 把握就业机遇</b> .....	154
一、强化机遇意识 .....	154
二、理顺就业思路 .....	156
三、解开就业困惑 .....	158
<b>第三节 树立创业意识</b> .....	162
一、创业意识的构成及作用 .....	162
二、创业意识的培养 .....	165

## 第六章 职业心理

<b>第一节 职业心理概述</b> .....	179
一、职业心理的内涵 .....	179
二、个性心理与职业 .....	180
三、人职匹配 .....	192
<b>第二节 职业心理品质</b> .....	197
一、职业心理品质的内涵及要素 .....	197
二、大学生必备的职业心理品质 .....	198
<b>第三节 职业心理辅导与职业心理测评</b> .....	205
一、大学生的职业生涯规划现状 .....	205
二、职业心理辅导的内容和方法 .....	206
三、学校职业心理辅导的基本形式 .....	207





<b>第四节 心理健康与职业</b> .....	210
一、心理健康的内涵及标准 .....	210
二、心理健康对职业的作用 .....	211
三、大学生健康心理的养成 .....	214

## **第七章 职业能力**

<b>第一节 职业能力概述</b> .....	218
一、职业能力的内涵 .....	218
二、职业能力的特征 .....	222
三、职业能力的作⽤ .....	224
<b>第二节 职业能力的构成</b> .....	225
一、专业技术能力 .....	225
二、组织管理能力 .....	227
三、综合素质能力 .....	230
<b>第三节 职业能力的提高</b> .....	239
一、努力学会学习 .....	239
二、掌握知识技能 .....	241
三、继续深造提高 .....	242
四、培养关键能力 .....	244
五、投身社会实践 .....	246

## **下册 · 就业创业实务**

## **第八章 就业创业政策**

<b>第一节 就业制度</b> .....	249
一、劳动预备制度 .....	250
二、就业准入制度 .....	252
三、人事代理制度 .....	254
四、劳动合同制度 .....	256





五、见习试用制度 .....	258
六、双向选择制度 .....	259
<b>第二节 就业政策</b> .....	261
一、当前的就业政策 .....	261
二、就业政策的发展趋势 .....	264
<b>第三节 创业政策</b> .....	266
一、国家鼓励自主创业的相关政策 .....	266
二、地方鼓励自主创业的优惠政策 .....	267

## 第九章 择业准备

<b>第一节 信息准备</b> .....	271
一、信息的特点 .....	272
二、信息的范围 .....	273
三、信息的采集 .....	275
四、信息的利用 .....	279
<b>第二节 心理准备</b> .....	285
一、择业的心理特点和类型 .....	286
二、择业心理问题 .....	288
三、常见择业心理问题的调适 .....	296
<b>第三节 材料准备</b> .....	300
一、毕业生推荐表 .....	301
二、求职信 .....	302
三、个人简历 .....	312
四、证明材料 .....	319
五、其他材料 .....	319
六、求职材料的制作 .....	320

## 第十章 择业技巧

<b>第一节 求职途径</b> .....	323
一、学校推荐 .....	324
二、市场竞荐 .....	325



三、他人引荐 .....	327
四、上门自荐 .....	327
五、网络求职 .....	329
六、信函求职 .....	330
七、广告求职 .....	331
八、电话求职 .....	332
<b>第二节 应聘技巧</b> .....	<b>333</b>
一、形象设计 .....	334
二、语言技巧 .....	336
三、行为举止 .....	338
<b>第三节 应试技巧</b> .....	<b>340</b>
一、面试技巧 .....	340
二、笔试技巧 .....	353
三、试用期间注意事项 .....	356

## 第十一章 就业程序

<b>第一节 常规就业程序</b> .....	<b>361</b>
一、就业的程序与步骤 .....	361
二、办理相关手续 .....	363
三、有关注意事项 .....	371
<b>第二节 特殊就业程序</b> .....	<b>372</b>
一、网络就业程序 .....	372
二、志愿服务西部程序 .....	373
三、重新办理就业程序 .....	374

## 第十二章 创业谋略

<b>第一节 选择创业目标</b> .....	<b>377</b>
一、创业目标的内涵 .....	377
二、创业形式的选择 .....	380
三、创业目标的确定 .....	384



<b>第二节 拟订创业计划</b> .....	389
一、创业项目的市场调查 .....	390
二、创业计划的内容 .....	393
三、创业计划的制定 .....	395
<b>第三节 实践创业构想</b> .....	418
一、实践创业构想流程 .....	418
二、筹集创业资金 .....	419
三、选择厂(店)址 .....	420
四、办理法定手续 .....	421
五、择日开业 .....	423
<b>第四节 规避创业风险</b> .....	424
一、创业风险的内涵 .....	424
二、风险防范的方法 .....	424
三、创业风险的规避 .....	425

## 第十三章 创业实务

<b>第一节 工商税务知识</b> .....	428
一、工商登记 .....	428
二、税务登记 .....	432
<b>第二节 金融保险知识</b> .....	436
一、银行开户结算与贷款 .....	437
二、中小企业融资 .....	441
三、保险 .....	443
<b>第三节 经营管理知识</b> .....	446
一、营销管理 .....	446
二、生产管理 .....	457
三、财务管理 .....	461
<b>第四节 经济法律知识</b> .....	464
一、《个人独资企业法》.....	465
二、《合伙企业法》.....	468



三、《合同法》..... 474

## 第十四章 走向成功

第一节 确立新坐标.....	487
一、走出自我认识的误区.....	488
二、培养良好的自我意识.....	490
三、努力完善自我的调控.....	491
四、着力找准自己的位置.....	495
第二节 塑造新角色.....	499
一、确立角色意识.....	499
二、调整角色关系.....	503
三、实现角色转换.....	504
第三节 适应新环境.....	506
一、人际关系的适应.....	506
二、社会环境的适应.....	509
三、职业岗位的适应.....	511
第四节 迈向新生活.....	515
一、志存高远.....	515
二、勇往直前.....	516
三、超越逆境.....	517
四、与时俱进.....	519

附录一：南京市高校、中专校毕业生人事代理管理 办法.....	521
附录二：南京市 2003 年毕业生就业优惠办法 ...	524
附录三：有关省、市、自治区毕业生就业优惠政策 .....	527
附录四：国内主要求职网站.....	529
附录五：面试常见问题 120 例.....	533



附录六：江苏省高校毕业生代理服务内容 .....	538
附录七：集体户口办理程序 .....	542
附录八：江苏省毕业生人事档案管理合同范本 .....	543
附录九：南京市毕业生报到、就业须知 .....	545
附录十：江苏省毕业生就业服务网站 .....	547
参考书目 .....	548
修订版后记 .....	550