

高等职业教育公共课程“十二五”规划教材

# 大学生 职业规划与就业创业指导

李立增 主编



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

高等职业教育公共课程“十二五”规划教材

# 大学生职业规划与就业创业指导

李立增 主 编  
赵 秦 秦 伟 吕风瑞 任丽芳 副主编  
陈风平 主 审

**中国铁道出版社**  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

---

## 内 容 简 介

本书内容分为九章：第一章大学生职业生涯规划；第二章职业意识与职业认识；第三章职业选择与职业目标定位；第四章求职信息的获取；第五章求职择业技巧；第六章就业手续的办理；第七章大学生基层服务性就业项目；第八章职业适应与发展；第九章大学生创业。另外，本书在附录中列出了最新国家就业创业政策和河北省有关大学生就业的相关部门、活动和联系方式，供读者参考。

本书适合作为“大学生职业发展与就业指导”课程的教材或辅导阅读材料，也可作为高等教育学生工作者、大学教务工作者、招生就业指导中心工作人员等的工作参考书。

### 图书在版编目（CIP）数据

大学生职业规划与就业创业指导 / 李立增主编. —  
北京：中国铁道出版社，2014.8  
高等职业教育公共课程“十二五”规划教材  
ISBN 978-7-113-18957-0

I. ①大… II. ①李… 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（2014）第180276号

书 名：大学生职业规划与就业创业指导

作 者：李立增 主编

策 划：何红艳

读者热线：400-668-0820

责任编辑：何红艳

封面设计：付 巍

封面制作：白 雪

责任校对：汤淑梅

责任印制：李 佳

出版发行：中国铁道出版社（100054，北京市西城区右安门西街8号）

网 址：<http://www.51eds.com>

印 刷：北京新魏印刷厂

版 次：2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

开 本：787mm×1092mm 1/16 印张：14.25 字数：363千

书 号：ISBN 978-7-113-18957-0

定 价：29.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社教材图书营销部联系调换。电话：(010) 63550836

打击盗版举报电话：(010) 51873659

# 前 言

近几年来,大学毕业生数量越来越多,就业形势日益严峻,高校毕业生就业难已经成为全社会关注的热点问题,我国各级政府和主管部门高度重视大学生的就业工作。但是,高校毕业生的就业问题仍然不容乐观,就业指导工作的针对性、可操作性相对较弱,大学生毕业后依然是显得择业迷惘、就业盲目。如何让大学生了解我国的相关就业政策,及时掌握就业形势,转变大学生就业观念,提高大学生就业能力,是各高校必须面对并尽快解决的问题。

根据多年的招生就业指导经验,我们组织了就业指导课的骨干教师,以教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求的通知》的主要内容为基本框架,结合高等职业院校的具体实际,特编写了本教材。全书紧紧围绕“塑造大学生就业竞争力”这个核心,以培养和提高大学生就业能力和职业素养为目的,结合高等职业院校的就业工作特点,通过案例分析使大学生从中获得就业的基本知识,提高就业能力。本书紧密联系高校大学毕业生就业的实践经验,具有实用性、针对性、新颖性和时代性等特点。既可作为高校大学生就业指导课的教材和教学参考资料,也可成为广大求职者和青年学生的有益读物。

本教材共九章,由石家庄铁路职业技术学院李立增担任主编,赵秦、秦伟、吕风瑞、任丽芳担任副主编。另外,石家庄铁路职业技术学院梁同胜、高少强、杜展、袁薇也参加了本教材的编写。全书由陈风平主审。具体分工如下:第一、二、三章由李立增编写;第四、五章由赵秦、秦伟、梁同胜、吕风瑞、高少强编写;第六、七章由李立增、吕风瑞、任丽芳编写;第八章由袁薇、杜展、秦伟编写;第九章由吕风瑞、梁同胜编写,附录部分由李立增、赵秦编写。本书在附录中列出了最新国家就业创业政策和河北省有关大学生就业的相关部门、活动、联系方式,供读者参考。这些内容构成一个有机的整体,贯穿于高校大学生从进校到毕业的整个大学生活过程。

本书的编写过程中,吸收和借鉴了国内许多专家和学者的学术成果,详见本书后的参考文献,在此一并表示衷心的感谢。由于时间紧张以及编者水平有限,书中的不足之处在所难免,敬请专家、学者批评指正。

编 者

2014年5月

<b>第一章 大学生职业生涯规划</b> .....	1
第一节 大学生职业规划概述.....	1
第二节 大学生职业生涯的发展与规划.....	11
第三节 大学生职业规划与大学生活规划.....	18
<b>第二章 职业意识与职业认识</b> .....	24
第一节 职业与职业演变.....	24
第二节 职业与专业.....	28
第三节 职业素质的培养.....	32
<b>第三章 职业选择与职业目标定位</b> .....	43
第一节 职业选择.....	43
第二节 确定职业锚.....	48
第三节 测定职业发展目标.....	53
<b>第四章 求职信息的获取</b> .....	67
第一节 求职信息的特性、作用及内容.....	67
第二节 就业信息的获取渠道.....	69
第三节 求职信息的筛选和应用.....	73
<b>第五章 求职择业技巧</b> .....	76
第一节 求职定位和求职时间.....	76
第二节 参加招聘会、面试及笔试.....	78
<b>第六章 就业手续的办理</b> .....	82
第一节 与就业手续有关的概念.....	82
第二节 就业协议.....	83
第三节 就业报到证.....	90
第四节 户口迁移与档案转递.....	94
第五节 人事代理.....	96
<b>第七章 大学生基层服务性就业项目</b> .....	98
第一节 大学生志愿服务西部计划.....	98
第二节 高校毕业生到农村基层从事支教、支农、支医和扶贫工作.....	99
第三节 选聘高校毕业生到村任职工作.....	100
第四节 农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划.....	101
第五节 应届高校毕业生入伍预征.....	101
第六节 河北省大学生志愿者健康行动计划.....	102

第八章 职业适应与发展 .....	104
第一节 认识社会，转换自我 .....	104
第二节 适应环境，发展自我 .....	108
第九章 大学生创业 .....	115
第一节 创业与创业者 .....	115
第二节 创业准备 .....	126
第三节 创业实践，开办企业 .....	129
第四节 创业流程 .....	136
附录一 就业创业政策 .....	148
附录二 河北省各地市人力资源与社会保障部门的联系方式 .....	209
附录三 河北省内常见或具有代表性的就业活动 .....	217
参考文献 .....	222



# 第一章 大学生职业生涯规划



大学是年轻人价值观形成与知识储备的重要时期，也是做好未来职业规划的最好时期。大学生在通往职业目标的道路上，要扎扎实实为理想去打拼，终有一天将“积跬步以至千里，积小流而成江海”。从本章开始，大学生将逐渐了解职业生涯的方方面面。

## 第一节 大学生职业规划概述

### 一、职业生涯相关概念与大学生职业规划的概念

#### （一）职业生涯的相关概念

每个同学毕业后都会参加工作，开始职业生涯。但对于什么是工作，什么是职业，什么是职业生涯，不少同学可能还不理解。这里首先给大家简单介绍一下这些概念。

##### 1. 工作

从组织角度讲，工作指在一个组织机构中，一群类似的、有薪资的职位，涵盖为维持机构运作所必须执行的一群职务。从个体角度讲，工作指个体付出体能或心智上的努力，以产生某事或结果，从而获得报酬的活动。

##### 2. 职业

从组织角度讲，职业指在许多工商企业或机构中的一群类似的工作。从个体角度讲，它是个体参与社会分工，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。

##### 3. 职业生涯

职业生涯是个体一生的工作历程，它以时间为主线，以工作内容为载体，具有动态性和发展性。职业生涯大部分是从20~25岁开始，到60多岁结束。也就是说，人一生中真正从事职业活动是35~40年的时间，占生命历程的42%~50%（以平均80岁寿命为基数）。一天24小时，用于吃、喝、拉、撒、睡等生理活动的时间占10~12小时，其余的12~14小时称为社会活动时间。目前，我国大部分行业实行的是每天8小时工作制，加之上、下班路途的时间，一天用于工作的时间一般不少于10小时，也就是说，平时职业生涯用的时间占可利用的社会活动时间的71%~84%，这还不算许多人经常在下班后、节假日加班所花费的时间，因此，可以说每个人生命的大部分时间都是在职业生涯中度过的。

##### 4. 职业生涯规划

职业生涯规划（又称职业规划）是指个人结合自身情况、眼前的机遇及制约因素，为自己确

立职业方向、职业目标,选择职业道路,确定教育计划、发展计划,为实现职业生涯目标而确定行动时间和行动方案。因此,职业生涯规划可以使自己定位于最能发挥自己长处的位置,可以最大限度地实现自我价值。它有两大特性。

(1) 个性化。个性化是职业规划最重要的特征,它是由个人性格、价值观、思维方式、行为方式、对成功的评价等方面的差异性决定的。发展的动力和源泉在于自身,职业规划不是别人强加在个人身上的实施方案,而是个人在内心动力的驱使下,结合社会和企业的发展利益,依据现实条件和机会所制订的个人化的发展方案。我们并不忽视家庭、企业、社会环境对个人职业生涯的影响作用,但是如果不清发展的动力和源泉在于个人自身,就无法解释为什么有的人一生无所作为,而在类似甚至是更困难的条件下,有的人却在职业生涯发展中出类拔萃。

(2) 开放性。职业规划具有开放性。个人是职业生涯开发与主要角色,但并不意味着个人闭门造车、独自完成职业规划,也不意味着职业规划必须一次完成、终生不变。职业规划的开放性要求人们要与外界尽可能多地交换信息,与家人、老师、上级、下级、朋友、职业顾问等交换意见,听取他们的建议,并充分利用测评工具测定职业潜能。

职业规划是使人全面发展的一种有效工具,而不是固定的行为模式,更不应成为精神枷锁。职业生涯的成功在很大程度上取决于是否能制订出一个切合实际的职业规划。规划一旦制订出来,也不是一成不变的,需要根据客观环境、自身条件的变化等及时做出调整。

## (二) 大学生职业规划的概念

大学生职业规划可定义为:大学生在大学生活阶段通过对自身和外部环境的了解,为自己确立职业方向、职业目标,选择职业道路,确定教育计划(特别是大学阶段的学习计划)、发展计划,为实现职业生涯目标而确定行动时间和行动方案。

大学生是一个较为特殊的青年群体,经过大学阶段的学习和生活后,他们掌握了一定的专业技能,身心得到了进一步的发展,为大学毕业后的工作和生活打下了基础。大学时代是一个人职业规划中的黄金时段。一方面,在校大学生都是20岁左右的青年,具有充沛的体力和很强的学习能力,而且职业观念、职业理想、人生观、世界观等方面都具有很强的可塑性,因而有很好的职业生涯可规划性;另一方面,大学为青年学子提供了学习基本职业技能和本领的良好条件,大学生可以为自己成功的职业生涯打好基础,做好准备。因此,及时、科学的职业规划不仅会使大学生度过完美充实的大学时代,而且会影响他们的一生。

## 二、职业规划对于大学生人生发展的作用

### (一) 职业规划的意义

职业是个人满足自身需求的媒介。个人需求的满足,特别是高层次需求的满足,与个人通过从事一定的职业对社会的贡献紧紧相连。由于每个人都有自己的特性,并在就业需求上存在差异性,因此,每个人的职业倾向是不一样的,从事某个特定职业的潜力也是不一样的。通过职业规划,可以把“我想做的事情”与“我能做的事情”有机结合起来,在客观分析自身条件和外界环境之后,制订出科学可行的、个性化的方案,实施这个方案,将会使自己的优势得到最大程度的发挥,需求得到最大程度的满足。对大学生来说,当前形势下按照职业规划理论的指引去认真规划自我,不仅有利于正确地看待就业,从容地应对就业竞争,而且可以找出切入社会的起点及提供辅助支持、后续支援,为个人一生的成功与幸福奠定坚实的基础。





### 1. 职业规划是大学生适应社会经济发展的要求

知识经济对人力资源的素质提出了更高的要求，它不仅需要人才具有合理的知识结构，还需要人才具有较强的逻辑思维能力、社会活动能力和创新能力等综合能力。大学生是我国青年一代中的佼佼者，也是未来祖国建设的中流砥柱，要适应知识经济时代的要求，把握好每一个可能成功的机遇，必然要借助职业规划，认识自我，发展自我，完善自我，培养个人的素质和修养，设计一生职业发展的最优路径。

### 2. 职业规划有利于自我觉醒

由于一直以来我国职业教育的落后，在校大学生对职业问题的认识普遍很浅薄，个别家长和学生甚至将“上大学”视为人生的最大目标，这些学生在大学期间失去了学习的动力，以致整天无所事事，更有甚者，沉溺于网络游戏之中不能自拔。职业规划将给大学生灌输职业的概念以及有关职业的知识，促使大学生去考虑将来成为一名职业人所需的能力和素质，有目的地去汲取知识、加大学习动力。这将为大学生开启成功一生的大门。

### 3. 职业规划有利于自我定位

职业规划的重要前提是认识自我。只有认识自我、了解自我，才能有针对性地明确职业方向，而不盲目。认识自我是对自我深层次的解剖，了解自己能力的大小，明确自己的优势和劣势，根据过去的经验、经历，选择未来可能的工作方向，从而彻底解决“我想干什么”和“我能干什么”的问题。在此基础上，通过了解行业的特性、所需的能力、就业渠道、工作内容、工作发展前景、行业的薪资等外部环境，理性地确定自己所具备的资本。这是人生所有规划的行动得以成功的基本依据，正所谓“知己知彼，百战不殆”。

### 4. 职业规划有利于大学生尽早明确自我人生目标

表面上看，我们每个人每天都在忙忙碌碌，每一个行动似乎都有目标，但是，只有在发现和确定了人生奋斗的大目标之后，围绕这个中心，我们平常的行为才会更有效率和价值。而进行职业规划有利于确定人生的奋斗目标。职业规划为我们的人生之旅设定了导航仪，指引我们走向成功。哈佛大学的一项追踪研究表明，只有4%的人能获得成功，而他们成功的共同点在于，他们为自己的职业生涯早早确定了明确的目标，并且始终坚持。

## （二）大学生尽早进行职业规划的必要性

### 1. 个人职业生涯有限性要求每个人及时规划

职业规划是需要结合自己的资源情况、制约因素而进行的规划行动。对一个人而言，最大的资源可能不是金钱，而是时间和精力。随着年华逝去，精力日减，职业生涯的可规划性将日益降低，职业倾向等的测试以及职业教育的开发从个人很小的时候就开始了，目的就是使职业规划的价值最大化。所以，大学生进校后应尽早进行职业规划。

### 2. 有助于在校大学生的个性化发展

应当说，我国的高等教育是一贯注重学生的个性化发展的。一些老牌的名校，如北京大学、清华大学等，一直以来都有不拘一格录取人才的传统。在很多高校的人才培养计划中，也都很容易找到“个性化发展”“创新型人才”等字眼。真正有利于在校大学生个性化发展的宏观环境可能始于20世纪80年代。20世纪80年代起，我国开始实施学分制，学分制使学生进入大学后选择课程更为自由。另外，一些学校（如武汉大学等）还实行了“创新学分制”等。这些措施为在校大学生的个性化发展提供了良好的条件。但是，对在校大学生个体而言，这些都只属于外部环



境，如果没有必要的职业规划作为指导，学生很难明确今后职业发展的方向，大学期间的学习存在盲目性，必然导致学习缺乏动力，涉猎知识的结构失衡，适应社会的能力弱化。所以，职业规划应该成为高校教育的必要组成部分，职业规划应该从大学生入学伊始就着手进行，以引导学生有效地利用宝贵的大学时光，为一生的职业发展打下坚实的基础。

### 3. 有利于大学生择业、就业

2002年11月，北京农学院在2003届毕业生中进行了择业行为及就业意向的调查。据对413份有效问卷的统计：约52.54%的学生认为，个人的职业意向形成于大学期间。这意味着高等学校有必要从学生入学时就进行职业教育，帮助学生逐步确立和修正职业意向、进行规划，帮助大学生健康成长。

然而，有人就大学生的就业问题对某校部分专业2003届毕业生进行了一次问卷调查，其中关于就业指导课的调查显示：有51.49%的毕业生认为就业指导课对他们求职、择业没有帮助。调查结果表明，就业指导课的效果并不好，而这是意料中的事，因为没有平时的职业教育为基础，少量的就业指导课是难以起到好效果的。由于职业教育的培养，导致大学生在就业过程中出现了很多具有共性的问题。

由于职业规划指导能够为学生提供了解社会的方法和认识自我的机会，所以，及早开展职业规划有利于调整大学生的择业心态。同时，按照规划，经过有针对性的、系统的学习和充分的就业准备，大学生的就业竞争能力无疑将得到极大的提升，有助于毕业生顺利就业，实现一生的职业生涯目标。

## 三、职业规划对促进大学生就业的意义

资深专家认为，职业规划对就业的直接促进作用表现在以下六个方面。

### （一）求职速度加快

当我们有明确的求职目标时，就会有更多的理由去说服用人单位，告诉用人单位，自己就是他的最合适人选。对企业来说，每一家企业都希望能在尽可能短的时间内找到最合适的人选，当个人有了明确的求职目标并把自己最有利于这份工作的优势充分表达出来的时候，离应聘成功就已经非常近了。

### （二）求职成本降低

因为有非常明确的职业目标，所以就可以不用去漫天撒网，在各个你认为可能的工作机会前都投上简历，因为那将花费时间成本。单凭这一点，我们的求职成本就会降低很多，再加上第一条所说的求职速度将大大提升，所以找工作的时间也将大大缩短。

### （三）工作持久性增强

很多人快速离职在很大程度上是因为对工作本身的不认同，这种不认同很可能是无意识的。当然如果是有意识的不认同的话，那很显然会加快离职速度，因为这种对工作本身的不认同，当工作环境稍微有些不理想，比如跟老板或是同事稍微有些矛盾，或是经济收入不是自己所认为的那么理想的情况下，只要外面稍有诱惑，就会容易选择离职，寻求表面上看起来是更好的“发展”。而当我们有了明确的职业规划以及明确的职业目标时，就会知道我为什么现在在这里工作，是为了积累经验还是为了提升技能，还是为了历练些什么，这时候哪怕有再多的诱惑、再多的挑战，对于工作的选择也会更加慎重。



#### （四）工作满意度更高

因为对工作的认同，因为对所从事职业的认同，所以人们会更加投入工作，对工作的主动性也会大大增强，自然会取得更好的工作满意度。

#### （五）充分提升个人职业竞争力

当我们明确自己的职业规划、明确自己的选择的时候，就很自然地明确了对于自己来讲，哪些是需要提升的，哪些是需要锻炼的，哪些是自己比较有竞争力的东西。这样，在工作中自然会取得更好的发展、更高的经济收入，人生价值、社会价值自然就体现出来，这时候再跳槽，也不需要去求助别人。当个人在某个领域有足够资质时，不是你去努力找好工作而是好工作自然会来找你。

#### （六）获得更高回报

当我们对工作更加投入，职业竞争力提升到更高的时候，自然会给企业、给社会创造更多的价值、更多的财富，而得到的回报也一定是丰厚的，包括名誉上的、物质上的、精神上的，都会很快来到身边。

### 四、大学生职业规划的原则

现代市场经济改变了原来那种大学生“统招统分”的就业制度，进入 20 世纪 90 年代，全国普遍实行大学毕业生与用人单位采取“供需见面，双向选择”的就业模式。从此大学生不再有“铁饭碗”，就业的“安全港”也不复存在了，整个社会处于一种持续性的变动之中。作为有知识、有抱负的大学生，自然不会放弃自己的未来，他们不愿受命运的任意摆布，竭力想证明自己的独立存在。而用人单位招贤纳士则崇尚一步一个脚印，从头做起，从小事做起，拒绝并反对好高骛远；崇尚复合型人才，强调实践能力，拒绝并反对专业狭隘、冷僻；崇尚忠诚，拒绝并反对见异思迁、朝秦暮楚。但是好高骛远、看重收入待遇、缺乏敬业精神，这在当今大学毕业生中是比较普遍的，这是大学生的弱点与不足，也是用人单位所忌讳的。这就要求大学生进行职业规划设计时特别注意保持低位切入的姿态，以人的发展为宗旨，以诚信为求职的基础，合理地设计自己的职业生涯。

大学生的职业规划是一个复杂、动态的过程，它不可能在短时间内迅速完成，需要经过长时间的调查、检测自身的能力、实习等一系列的实践工作，才能制订出满意的、可操作的职业规划方案。在具体的设计过程中，大学生朋友要遵循以人的发展为主旨、以诚信为基础、保持低位切入的姿态、适时调整职业规划等原则。

#### （一）大学生职业规划应具有个人特色，以人的发展为主旨

根据帕森斯“特性——因素相匹配理论”的观点，社会上不同的职业都具有不同的特点，它们要求工作人员具有一定的个人特质，并为每种职业试图编制出一套测试个人特质的工具。因此，大学生职业规划必须注意每种职业对职员要求的明确标准，在进行职业选择时充分考虑自己各方面的能力，制订出具有个人特色的职业规划。例如，技术性岗位就需要大学生具备如下典型特征：性格内向，喜欢独立思考，做事谨慎细致，选择职业的重点是工作的实际技术；而管理型的职位则需要大学生具备考虑问题比较理智，善于从宏观角度考虑问题，并能在信息不全的情况下，分析、解决问题，善于影响、监督、率领、操纵、控制组织成员，善于使用权力的特点。

在长期的实践中，人们发现尽管一些职业的录用标准得以确定，心理测量的工具日臻完善，



技术水准不断提高,但因职业种类繁多,并且职业发展演化迅速,难以确定各种职业所需个人特质;另外,心理测量工具的可信度和有效性也不尽如人意。受多种因素的影响,以此为基准的人职匹配过于客观化,而对人本身的诸如态度、期望、人格、价值观等择业主体的主观因素重视不够,这样的人职匹配是粗疏的,尤其是毕业生在择业环节上实现人职匹配更是难以实现的。而通过就业指导把人配置到特定的职业上,“一个萝卜一个坑”更不现实。但我们并非不需要人职匹配;求职者选择其适合的职业,个人特长和潜能得到最大限度的发挥;职业与其适宜的劳动者相匹配,才能最大限度地发挥最大社会效益。

大学生在进行职业规划设计之前,要充分认识到职业对个体发展、社会进步所起的重要作用。在规划职业生涯时,大学生就不能只考虑工作的经济收入、工作条件、地点等因素,更要考虑到自身素质,考虑到职业是否适合自己的性格和处世态度、是否有发展潜力,以一种发展的眼光来检查这项职业能否帮助其实现自我价值。因此,大学生要在考察社会需要的基础上,树立自我发展、自我创新的职业价值观。对那些虽然现在工作条件比较差,但发展空间较大,并能让自己充分发挥作用的单位要优先考虑;对于那些现在经济发展水平不太高,但发展潜力大的、创业机会多的工作地点也要重视。

总之,不要盲目选择一些表面上看来不错但却不适合自己的、自己的才能不能得到有效发挥的单位,等了解实情之后才大呼上当。与其将来后悔,还不如现在就改变自己的职业观,以强调将自我、社会与职业规划的发展结合起来的职业生涯发展观来取而代之。研究发现:职业规划的发展观在很大程度上决定了大学生的就业质量。在同等条件下,以注重个人的发展为主旨的职业规划可帮助有些大学生顺利地找到工作,并且工作相对好一些。

因此,大学生必须加强自我的职业生涯发展意识,并运用有关职业设计的理论和方法比较明确地规划事业与人生的发展方向。这不仅有利于当前的职业选择,而且更有利于将来的职业发展和事业成功。

## (二) 大学生职业规划要遵循诚信的原则

诚信是一个人立足于社会的基本要求。在人际交往中,失信者的假面目没有被揭穿之前,也许能赢得别人的信任,但是任何人的失信行为终有被揭穿的那一天。正如一位美国总统所说的那样:你虽然能在所有的时候欺骗某些人,也能在某些时候欺骗所有的人,但不能在所有的时候欺骗所有的人。

诚信一直是中华民族的优秀传统,人们把它作为首要规范提到至高无上的地位;在西方社会,诚信也受到分外礼遇,人们把它与商业伦理紧密联系在一起。到了当代,诚信依然是社会保持持续发展的必要因素。美国学者希塞拉·鲍克说过:“信任所产生的社会利益与我们吸入的空气和饮用的水一样,需要受到保护。当信任被损害时,整个社会都会吃苦头;当信任被毁灭时,社会就会动摇和崩溃。”诚信能促进人与人之间的沟通与合作,有助于形成一种放心的社会环境。从心理学角度而言,诚信是社会寻求安全感所需要的基本品质,人的本性在于社会性,人与人之间通过相互的责任和义务彼此产生社会关系。虽然人不可能生来就具有诚信的美德,但社会却以诚信之网罩住了每个刚刚出生的人,使其具有诚信的潜在品格。

伴随着社会主义市场经济体系的确立,我国大学生就业从传统的计划分配转入“双向选择,自主择业”,成功实现“软着陆”,应运而生的是我国高校毕业生就业形势日趋严峻。这种转型必将使大学生面临巨大的考验,整个社会也处于一种不太稳定的过渡状态,大学生出现比较大的思想波动和浮躁的情绪。在巨大的压力面前,大学生也开始学习包装自己、推荐自己,进行合理的职业规划。大学生的主动出击展示了当代骄子的飒爽英姿,不过其中也出现了一些不和谐的地



方,如虚假包装、频繁跳槽等失信行为。这种欺骗行为即使暂时得逞,在以后的职业生涯中也会暴露出真实面目。

### 1. 虚假包装会让大学生的职业规划落空,丧失企业、单位的信任

目前,有些大学生编造各种虚假的荣誉证书、资格证和学习成绩,杜撰子虚乌有的社会实践活动和学生干部履历,将自己的所学专业、综合素质和特长进行夸张的装饰,在此基础上进行自己的职业规划。上海市人才交流中心有关人士从2002年6月以来,对300多名拟录用的人员进行诚信调查,结果有30%左右的简历与真实情况有出入。其表现手法多种多样,绝大多数是夸大自己的工作能力和业绩。合肥某大型广告公司的宋先生谈道:在他们收到的简历中,有2/3以上的大学生称自己是三好学生或者优秀学生干部,近一半的学生称获得计算机或其他等级证书,80%以上的称有工作经验。宋先生评论这种现象说:他从事人事工作已近五年,大学毕业生夸大在校成绩、伪造各类证书、编造工作经验等,有愈演愈烈之势。大学生的失信行为虽然只是极少数人的不良行为,但由此产生的负面效应却不可估量,这成为大学生职业选择的一个定时炸弹,隐患无穷。

少数大学生缺乏诚信品质的行为会给日益严峻的就业环境造成严重污染。表面看来,少数的高校毕业生进行虚假包装只是个人行为,最后也只能自食其果,但用人单位就会对其所在学校产生一种本能的排斥感,该校在社会上的名声就会大受影响。虽然他们有可能瞒天过海、蒙混过关,但其内心深处不可避免地出现负罪感,使自己时常承受着痛苦的折磨。一旦造假者被揭发出来,立即会被扫地出门,从此他的职业生涯将荆棘密布,人品大打折扣,社会声望也会一落千丈,重新起步时心里也会有永远的阴影。除此之外,大学生就业失信不仅加大了学校的培养成本,而且增加了用人单位的招聘成本和大学生自身的就业成本。为了增强用人单位的信任感,高校不得不在日常教育管理和对外宣传上增加投入,如建立并健全诚信档案和学生信用网上查询系统等;而用人单位为了确保引进的人才不是“水货”,要对该大学生通过种种途径反复、仔细地核实,如进行实地调查、外围调查,有的单位更是煞费苦心,建立一整套电子防伪系统。而对大学生来说,身边的“李鬼”不经意间也对自己的求职构成了严重威胁。为重树形象,绝大多数学生不惜花重金证明自己的清白。

因此,大学生为了保护自身的就业优势,一定要致力于营造良好的诚信环境。正如马克思所说的那样:“既然人的性格是由环境造成的,那就应该使环境成为合乎人性的环境;既然人天生就是社会的生物,那他就只有在社会中才能发展自己的真正的天性,而对于他的天性的力量的判断,也不应以单个个人的力量为准绳,而应以整个社会的力量为准绳。”总之,减少乃至消灭大学生职业规划中的失信行为,不仅有利于大学生自身的就业和发展,也会对全社会形成良好的诚实风气起到引导作用,这是一个需要全社会共同努力的系统工程。

### 2. 频频跳槽破坏了职业规划的系统性和整体性,不利于个人的发展

一个人对工作的态度,往往比专业知识、经验更为重要。只有对于工作全面认同,积极投入,才可能干出一番事业。现在的年轻人很容易犯这么一种错误:一边工作,一边找工作,对工作不是全身心的投入。一个人的第一份、第二份工作也许不能与自己的能力和素质形成很好的匹配,他完全可以再寻找自己理想中的工作。而一旦找到了一个比较适合自己的工作,就应该拿出与企业风雨同舟的精神,全力以赴。在经济快速、平稳发展的时期,不乏有一些企业拿着更好的薪资、职位来挖人才,而有一些人也把跳槽作为快速发展的捷径,因为每一次跳槽都可能在薪资、职务上得到提升。虽然这是市场经济条件下每个人的个人行为,但一个人必须有长远的考虑,不能只



顾眼前的利益。频频跳槽的人，虽然他们中也有成功者，但失败者占绝大多数。其实道理很简单，在风平浪静的时候，无论你怎么跳，你都可以站稳脚跟；而一旦情况发生了变化，如公司业务发展遇到了困难，需要紧缩员工时，作为公司的管理者，会选择让谁留下？毫无疑问，要留忠心的，留与企业一起风雨同舟的，这时第一个牺牲的也许就是那些跳来跳去的人。经济的发展不会永远是一条向上的直线，它会有波浪和起伏，在经济平稳的时候，一定要好好把握机会，不要把精力放在换公司、走捷径上。

虽然我们也承认市场“利益驱动”的冷酷性，也理解“人往高处走”的现实性，但是我们不能太急功近利，太无视“择业道德”和“职业道德”。在人力资源充分实现市场配置的今天，跳槽受到法规的保护，但是大学生千万不能为了所谓的增加阅历而跳槽，更不能为了眼前的利益而不顾自己的长期发展目标。对事业的专一与对企业的忠诚不论在什么经济形态下，都是会受到普遍欢迎的，这是大势所在。

### （三）保持低位切入姿态，用实力说话

大学生在职业规划过程中不能以高学历者自居，要保持低位切入的姿态，用实力说话。

大学生朋友首先要知道现代职业的特点：

- （1）职业是充满危机的。
- （2）职业是一种学习活动。
- （3）职业在市场上产生，而不是由公司的等级制度来产生。
- （4）职业选择将在“全面发展”和“专家”之间进行。
- （5）职务权力并不一定能与职业能力对应。
- （6）每一种职业都需要一定的能力才能胜任。

一个聪明的就业者需要多种职业能力。幸运的是，这些能力都可以通过学习获得。这些能力可能包括：决策能力、交际能力、系统思考能力、信息处理能力、成为一名出色聆听者的能力、项目管理的能力、团队合作的能力、高情商、创新能力、领导能力、创造自我品牌的能力、学习能力、写作能力、打扮得体的能力、照顾自己的能力等。尽管大学毕业生经过了正规的教育，获得学士、硕士或是博士学位，但我国的高等教育更偏重于知识的传授，少有多种职业能力的培养和商业能力的训练，并且在职业生涯中个人的社会阅历、人际交往、客户关系、法律常识也很重要。在激烈的求职竞争中，大学生必须以自己实际行动，去彻底扫除“好高骛远”“小事不肯做，大事不会做”的不良社会印象，要以发展的眼光、务实的精神，扬长避短地去争取每一次择业的机会。通过从基层做起，从小事做起，不断参与社会实践，培养自己的综合素质，完善自己的知识结构，积累足够的社会经验。因此，大学生在进行职业规划设计时要“做最坏的打算，尽最大的努力”，保持低位切入的姿态，然后一步步地提高自己的目标，全力挺进。这样，可以学到许多课本以外的知识，取得一些意想不到的收获。

在发达国家人才资源相当丰富，但用人单位一律不以学历作为标准，而是唯“能力”选人，再高学历的职员也要从小事做起，从基层做起。曾湘泉教授在研究了美国《华尔街日报》上的部分招聘广告后发现，这些招聘广告没有学历要求，有的跨国公司甚至招聘50~70岁的求职者，硕士占2%，学士占4%，其他都没有学历限制，更多的，是对具体能力的要求。随着我国就业市场的逐渐理性化，仅凭一张学历就给高薪水的时代将一去不复返。大学生应该放弃原来的优越感，踏踏实实地从底层做起，不断奋斗，凭实力说话。







#### （四）职业规划需要随着自身素质和社会的变化不断调整

大学生的职业规划不可能一次完成，需要在实践中随着自身素质和社会发展的变化做出相应的调整。

我们知道，大学生的职业规划应贯穿于大学学习生活的始终。人的职业兴趣、能力的提高是个长期的、连续的发展过程，职业选择不是在面临择业时才有的单一事件，而是一个发展过程，因而职业规划应是一个长期的系统工作。从发展心理的角度看，人的童年时期孕育了职业选择的萌芽，随着年龄、资历、教育等因素的变化，人们职业选择的态度、期望、兴趣也会发生变化。发展性职业指导理论认为：职业发展如同人的生理和心理发展一样，可以分为几个连续的发展阶段，每个阶段都有一定的特征和发展任务，如果前一阶段的职业发展任务不能很好地完成，就会影响后一阶段的职业人生任务，导致职业选择时发生障碍。

而大学阶段是职业生涯的预备期，从大的范围来说，大学生的职业规划应注重在大学期间职业生涯的准备工作。因此，为使职业生涯坚实有力，大学生需要构筑4个支柱。

##### 1. 学会学习

学会学习是学习能力的表征，包括认识、理解、消化吸收能力，知识系统化的能力，掌握广泛的普通的知识与深入研究少数学科相结合的能力。尤其是掌握学习的方法，同日益形成的学习型组织、学习化社会相适应，以便从终身学习中获取种种发展机会。

##### 2. 学会做事

学会做事是职业适应能力的表征，是指如何使学习与未来的工作相适应。学会做事的含义已经不像过去那样简单地被理解为就是学会适应某一特定的工作，而应是适应职业的流动和自主创业。

##### 3. 学会共同生活

学会共同生活是现代社会的素质特点之一，合作是现代人的广泛性要求。现代人必须具有情感同化的态度和意识，认识自己，接纳他人，合作共处。在全球化迅速发展的背景下，更要懂得人类的多面性和相互依存性，要具有向异性开放的能力以及应对人与人之间不可避免地出现的紧张关系的能力。

##### 4. 学会生存

学会生存是前3种学习成果的主要表现形式。个体要有适应与改造自身环境的能力。职业生活是生存的手段和实现价值追求的途径，而生存能力发展的各个阶段又是与人格的不断成熟相一致的，所以要充分地发展自己的人格、发展个性，并能以不断增强的自主性、判断力和个人责任感来指导行动。

迈出校门之后，如果发现自己所从事的职业一直没有成功的希望，那么应该反思一下：就自己的兴趣、能力来说，自己是否走错了路？这项职业是否发挥了自己的才干？一旦发现原来的职业规划不适合现在的自己，那就不再浪费时间，应当马上重新制订职业规划，另外寻找一片沃土。当然在重新确定目标、改变航向之前，一定要慎重考虑，不要仓促行事，以免落得一事无成的下场。虽然从头再来会比别人多一些困难，但仍然有东山再起的希望，比那些死守一个不适合自己的职业、浑浑噩噩过一辈子的保守者要幸运。只要找到正确的职业方向，会感到自己的生活和思想都焕然一新，充满希望和斗志，信心十足。这种聪明的做法并不是一种失信的行为，而恰恰是求职的大学生责任心强的体现，即对个人发展负责，也能创造最佳的社会效益。



在以上原则基础上规划、设计的职业一定会是适合大学生的理想职业，它有益于个人内在素质的提升及个人的不断进步。其实我们应该把自己的职业当作一种广博的学问，正是在工作中我们学会了如何待人接物、如何发展自己以及怎样为人处世。可以说，大学生的职业规划是描绘美好未来的开始。

## 五、大学生职业规划应注意的问题

### （一）根据社会需求进行职业规划

选择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，将会很难被社会接纳。大学生在求职时要把社会需要与个人利益、社会需要与个人愿望有机结合，应积极把握社会人才需求的动向，把社会需要作为出发点和归宿，以社会对个人的要求为准绳。既要看到眼前的利益，又要考虑长远的发展；既要考虑个人的因素，也要自觉服从社会需要。

### （二）根据所学专业进行职业规划

大学生都经过了一定的专业训练，具有某一专业的知识和技能，这是每个人的优势所在。大学生都有自己的专业，每个专业也都有自己一定的培养目标和就业方向，这就是大学生职业规划的基本依据。用人单位对毕业生的需求，一般首先是大学生某方面的专业特长。大学生迈入社会后的贡献，主要靠运用所学的专业知识来实现。如果职业规划离开了所学专业，无形当中增加了许多的“补课”负担，个人的价值就难以实现。需要强调的是，大学生对所学的专业知识要精深、广博，除了要掌握宽厚的基础知识和精深的专业知识外，还要拓宽专业知识面，掌握或了解与本专业相关、相近的若干专业知识和技术。

### （三）根据个人兴趣与能力特长进行职业规划

个人要明白自己将来要干什么，要知道自己的兴趣所在，在职业规划时更要这样。但实际情况往往是毕业生挑花了眼，不知道自己需要的是什么，三心二意、犹豫不决，这样会误事。职业规划要与自己的性格、气质、兴趣、能力特长等方面相结合，充分发挥自己的优势，扬长避短，体现人尽其才、才尽其用的要求。

大学生进行职业规划应适当考虑自己的兴趣与爱好。兴趣是个体积极探究事物的认识倾向，这种倾向常有稳定、主动、持久等特征。如果一个人对某种工作产生兴趣，他在工作中就会具有高度的自觉性和积极性，容易在工作中做出成就。反之，如果一个人对工作没有兴趣，就不可能将自己的精力投入到工作中去，也就不可能取得成功。但兴趣、爱好也并不永远起着正向的驱动作用，有时它也是一种耗散力。比如，有的大学生对什么都感兴趣，但没有形成自我特色；有的大学生兴趣面太窄，不能形成优势；有的大学生兴趣与所学专业不一致等，这就给大学生的职业生涯设计带来困惑。这就要求大学生在进行职业规划时，对自己的兴趣要有一个客观的分析，根据自己的职业意向对自己的兴趣、爱好进行重新培养和调整。

能力特长是人们成功地完成某种活动所必须具备的个性心理特征，是人们在社会实践中所表现出来的身心力量。按照自己的能力特长进行职业规划是大学生应特别注意的问题，因为任何一种职业都需要一定的能力，不同职业有不同的能力要求。能力特长对职业目标的确定起着筛选作用，是求职、择业以及事业成功的重要保证。需要提醒的是，知识多、学历高不一定能力强，大学生切不可将学习成绩作为评价能力高低的唯一尺度。大学生应在对自己的能力特长有一个正确的自我认知和评价的基础上，根据自己的真才实学和能力特长进行职业规划。







#### （四）针对目标行业的职业，积累相关知识

大学生一旦决定了自己的兴趣、爱好，就要针对这些目标行业的职业做一些“家庭作业”。例如，打算应聘会计师事务所，不要等到应聘时才开始了解会计事务所到底是做什么的。如果大学生改了行，到新的岗位上适应新的环境，面对新的人、新的挑战，需要学习新的知识，这将更辛苦。

## 第二节 大学生职业生涯的发展与规划

职业生涯的发展常常伴随着年龄的增长而变化，尽管每个人从事的具体职业各不相同，但在相同的年龄阶段往往表现出大致相同的职业特征、职业需求和职业发展任务，据此可以将一个人的职业生涯划分为不同的阶段。要对职业生涯进行有效的规划，就有必要了解这一点。

### 一、职业生涯阶段理论

#### （一）萨柏职业生涯五阶段理论

萨柏是美国一位有代表性的职业管理学家，他以美国白人作为研究对象，把人的职业生涯划分为五个主要阶段：成长阶段、探索阶段、确立阶段、维持阶段和衰退阶段，参见表 1.1。

表 1.1 萨柏职业规划五个阶段

萨柏职业生涯五阶段理论					
阶段	成长阶段 (0~14岁)	探索阶段 (15~24岁)	确立阶段 (25~44岁)	维持阶段 (45~64岁)	衰退阶段 (65岁以上)
主要任务	认同并建立起自我概念，对职业的好奇占主导地位，并逐步有意识地培养职业能力	主要通过学校学习进行自我考察、角色鉴定和职业探索完成择业及初步就业	获取一个合适的工作领域并谋求发展。此阶段是大多数人的职业生涯周期中的核心部分	开发新的技能，维护已获得的成就和社会地位，维持家庭和工作两者之间的各种关系，寻找接替人选	逐步退出职业和结束职业，开发更广泛的社会角色，减少权利和责任，适应退休后的生活

萨柏职业生涯五阶段理论中前三个阶段的子阶段

阶段名称	子阶段名称		
成长阶段	幻想期（10岁前）	兴趣期（11~12岁）	能力期（13~14岁）
	在幻想中扮演自己喜欢的角色	以兴趣为中心，理解、评价职业，开始做职业选择	更多地考虑自己的能力和工作需要
探索阶段	试验期（15~17岁）	转变期（18~21岁）	尝试期（22~24岁）
	综合认识和考虑自己的兴趣、能力，对未来职业进行尝试性选择	正式进入职业，或者进行专门的职业培训，明确某种职业倾向	选定工作领域，开始从事某种职业，对职业发展的可行性进行实验
确立阶段	稳定期（25~30岁）	发展期（31~44岁）	中期危机阶段（44岁~退休）
	个人在所选的职业中安顿下来，重点是寻找职业和生活上的稳定	致力于实现职业目标，是富有创造性的时期	职业中期可能会发现自己偏离职业目标或发现了新的目标，此时需要重新评价自己的需求，处于转折期

#### （二）职业生涯发展“三三三”理论

“三三三”理论是将人的职业生涯分为三大阶段：输入阶段、输出阶段和淡出阶段；每一阶段又分三个子阶段：适应阶段、创新阶段和再适应阶段；而每一子阶段又可分为三种状况：顺利晋升、原地踏步和降到波谷。参见表 1.2 和图 1.1。

