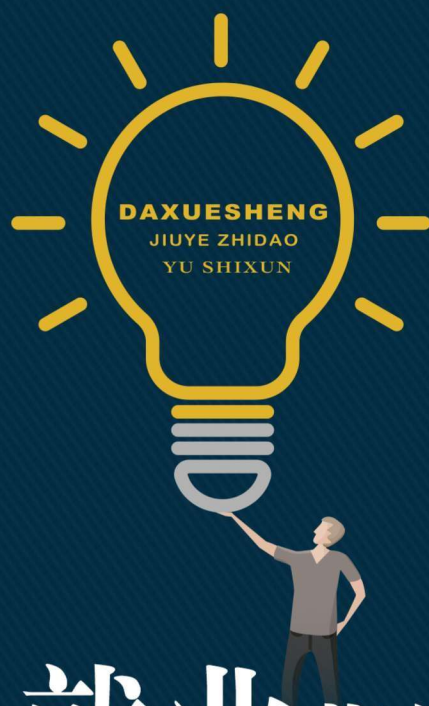


高等职业教育“十三五”规划教材



大学生就业指导与实训

主 编 林咏君 谭炯玲

副主编 李小宁 赵玲霞 曾妍

DAXUESHENG **JIUYE** ZHIDAO
YU SHIXUN



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

高等职业教育“十三五”规划教材

大学生就业指导与实训

主 编 林咏君 谭炯玲

副主编 李小宁 赵玲霞 曾 妍



北京邮电大学出版社
[www. buptpress. com](http://www.buptpress.com)

内 容 简 介

本书从目前高职生的就业环境和就业形势着手分析,依据大学生成长过程和择业需求分为认知就业、把握就业信息与制订就职计划、求职简历与求职礼仪、求职方式与应对技巧、劳动关系与权益保护、毕业流程、大学生自主创业之路、职业素养提升等模块进行了详细论述,中间穿插了丰富的案例和延伸阅读,对广大青年学生提升自我素质、明确职业规划、培养创业素养、提高就业适应性具有良好的指导作用;对从事大学生就业指导的教师和有关人员也具有较高的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导与实训 / 林咏君, 谭炯玲主编. —北京: 北京邮电大学出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5635-4904-7

I. ①大… II. ①林… ②谭… III. ①大学生-就业-高等职业教育-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 193333 号

书 名: 大学生就业指导与实训
著作责任者: 林咏君 谭炯玲 主编
责任编辑: 满志文 穆晓寒
出版发行: 北京邮电大学出版社
社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号 (邮编: 100876)
发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578
E-mail: publish@bupt.edu.cn
经 销: 各地新华书店
印 刷:
开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16
印 张: 13.5
字 数: 348 千字
版 次: 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-4904-7

定 价: 36.00 元

• 如有印装质量问题, 请与北京邮电大学出版社发行部联系 •

前 言

高校毕业生是我国重要的人力资源,是中国特色社会主义事业建设的重要力量,也是国家和民族的希望与未来。随着我国高等教育大众化步伐的加快,越来越多的年轻人走进大学校园,随之而来的是每年数以百万计的高校毕业生走向社会。据不完全统计,2016 年全国高校毕业生 770 万人以上,再加上出国留学回来的约 30 万海归,以及之前没有找到工作的往届毕业生,全国有 1000 多万大学生同时竞争。

不断增加的就业人数使高校毕业生的就业形势愈加严峻。党的十八大报告明确提出,“就业是民生之本”,并特别强调“要做好以高校毕业生为重点的青年就业工作”。可见,高校毕业生的就业工作已经成为关乎国计民生和推动社会主义和谐社会建设的重要工作。

按照上级要求,就业指导课程成为高校学生的必修课程;根据现实需求,高校面向毕业生开展就业创业指导及服务工作的。种种措施之下,理论与实践脱节、对自身缺乏认知、对未来缺少规划、求职知识与技巧匮乏等问题依然凸显。高校毕业生找不到“合适的单位”、单位找不到“合适的高校毕业生”这样“两两相怨”的情境仍然存在。基于此,近年来,大学生就业指导课程被越来越多的高校所重视。

《礼记·中庸》有言“凡事预则立,不预则废。”成功的职场人士应该从在校开始准备。本书结合大学生就业现状,以活泼的文字和学练结合的形式,概要介绍我国大学生的就业创业制度与政策、求职准备、应聘技巧、职场情商的培养、就业权益保护等。旨在帮助大学生对自己的就业生涯作出理性思考,为进入职场做好准备。

本书是集体智慧的结晶:由南华工商学院林咏君任主编,具体分工如下:林咏君负责编写第三、第八章,李小宁负责编写第一、第七章,谭炯玲负责编写第二、第五章,赵玲霞负责编写第四章,曾妍负责编写第六章。林咏君对全书进行统稿整合和再次修订。

本书在编写中参考了一些相关资料,在此我们对相关作者表示感谢。由于编写时间仓促,加之编者水平有限,疏漏之处在所难免,敬请广大读者批评指正!

编 者

目 录

第一章 认知就业	1
第一节 大学·专业	1
一、大学	1
二、专业	3
三、职业	5
第二节 大学生需要职业生涯规划	7
一、职业生涯规划的含义	7
二、职业生涯规划的原则	8
三、职业生涯规划步骤	8
四、入职后的职业生涯规划阶段	9
实践训练营	10
第三节 大学生就业政策与就业项目	11
一、基层就业项目	11
二、升学深造	24
三、应征入伍	27
四、公务员招录	29
第二章 运筹帷幄——把握就业信息与制订求职计划	34
第一节 职业环境认知	34
一、企业类型与行业	34
二、企业招聘与用工形式	36
实践训练营	38
第二节 信息准备	38
一、求职途径	38
二、招聘陷阱	42
实践训练营	44
第三节 就业心理调查	45
一、就业心理调查	45
二、求职中常见的心理问题	46



三、求职者应具备的心理素质	48
四、求职心理调适	50
实践训练营	52
第三章 精心准备,自我包装——求职简历与求职礼仪	56
第一节 求职信	56
一、什么是求职信	56
二、求职信的格式和写作要点	56
三、如何制作求职信	57
四、求职信写作的注意事项	58
五、求职信案例分析	59
第二节 简历制作	62
一、简历几问	62
二、简历的种类	62
三、简历的撰写	63
实践训练营	72
第三节 自我包装	80
一、个人形象包装	80
二、面试礼仪	84
实践训练营	88
第四章 有备而来,高下立现——求职方式与应对技巧	89
第一节 笔试	89
一、常见的笔试类型	89
二、笔试前的准备	91
三、笔试时注意事项及技巧	91
四、笔试题型	92
实践训练营	96
第二节 面试	97
一、常见的面试类型	97
二、面试技巧	99
三、常见的面试题目	101
四、体验求职面试	105
第三节 求职模拟实训	108
一、招聘广告分析	108
二、35个经典面试问题	108
三、模拟面试	109
四、无领导小组讨论	109



实践训练营	109
第五章 白纸黑字——劳动关系与权益保护	112
第一节 签订《全国普通高等学校毕业生就业协议书》	112
一、《就业协议书》的作用	112
二、签订《就业协议书》的程序	113
三、签订《就业协议书》的注意事项	113
第二节 签订《劳动合同》	114
一、《就业协议书》与《劳动合同》的异同	114
二、签订《劳动合同》的注意事项	115
三、劳动合同中常见问题解答	116
第三节 权益与工伤	123
一、社会保险	123
二、劳动争议	125
实践训练营	129
三、明辨职责	131
实践训练营	133
四、信守规矩	134
实践训练营	136
第六章 离校——毕业流程	147
第一节 毕业派遣	147
一、就业指导部门的工作程序	147
二、派遣	148
三、暂缓就业	150
四、毕业生改派	151
五、结业生	151
六、升学等特殊情况	151
第二节 毕业生毕业流程与离校报到	152
一、毕业生毕业流程	152
二、毕业生离校、报到须知	152
第三节 毕业生登记表与毕业生档案	154
一、毕业生登记表	154
二、毕业生档案	162
第七章 升华——大学生自主创业之路	163
第一节 创业概述	163
一、创业的含义	163



二、创业的基本类型	163
三、创业的动机和原因	164
第二节 大学生创业素质	164
第三节 创业素质的提升	167
一、学习创业知识	167
二、参加创业社团	167
三、访谈创业人士	167
四、投入创业实践	167
第四节 创业计划书的撰写	168
实践训练营	169
一、创办市场主体基本流程	170
二、创业优惠政策	174
第八章 职业素养提升	179
第一节 工作态度	179
一、正确的工作态度的重要性	179
二、树立正确的工作态度	181
三、正确工作态度的表现	184
实践训练营	185
第二节 人际交往、沟通能力	186
一、人际交往沟通能力的含义和功能	186
二、提高人际交往沟通能力	187
实践训练营	190
第三节 团队精神与团队合作能力	191
一、团队精神与团队合作能力的含义要点	191
二、培养团队精神与团队合作能力	193
实践训练营	194
第四节 自我管理	195
一、时间管理	195
二、情绪管理	199
三、压力管理	201
实践训练营	203

第一章

认知就业

第一节 大学·专业

有人说：

小学时：“你要是不好好读书，将来就考不上初中。”

初中时：“你要是不好好读书，将来就考不上高中。”

高中时：“你要是不好好读书，将来就考不上大学。”

大学时：“你要是不好好读书，将来就找不到工作。”

工作时：“你在学校的时候就只知道读书吗？真傻！”

当我们带着录取通知书走进大学校园，便开始了大学生涯。那么我们在大学应该读什么？有人说学知识、读专业，学好专业知识就能找到一份好工作，而事实呢？当年所谓的“天之骄子”已经逐渐成为就业的困难群体之一，随便一个人都可以不屑地说：“大学生满地都是”。当用人单位一次又一次退回我们的求职简历，或者给我们提供的薪水少得可怜时，我们可能就会想：读了大学跟不读大学——读高中、读技校有什么区别。

一、大学

“所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”——梅贻琦

大学与中学区别在哪儿？学校的占地面积不同，中学不过几十亩，大学动辄数千亩。专业课程设置不同，中学最多分成文科和理科，大学却分成五花八门的院系、专业；上课的方式不同，中学每个班都有固定的教室，早晚自习也都要乖乖地坐在各自的座位上。大学却很少有固定的教室，往往是在这栋楼上完一节课再赶往另一栋楼上下一节课，自习也很少是强制性的。毕业后的出路也不同，中学都以升学为目的，大学却没必要把考研当成唯一的出路……然而，所有这一切都不是大学与中学的根本区别。中学生是在高考的指挥棒下读书，衡量学习成绩好坏的唯一标准就是考试分数。考试是有标准答案的，答案的唯一性决定了中学更多的不是学能力，而是学知识。知识是确定的，是不允许质疑的。秦朝建立于公元前 221 年，我们要说是公元前 222 年就不得分。大学却没有同高考一样的考试大纲，大学的考试不再像中学一样用标准答案来确定我们的分数。秦朝为什么灭亡？当我们试着用一篇论文来回答这个问题时，如果所有的观点都是教材上已有的，或者是他人的论文已经阐述过的，那么我们的论文就没有任何价值。

如果说中学是学习已有的、确定的知识，大学则是利用掌握的知识去探索未知的、不确定的知识；中学老师告诉我们前人发现并解决了什么问题，大学则需要我们自己独立地去发现问



题、解决问题。学习已有的知识需要“信”，探索未知的知识则需要“疑”。这是两种截然不同的学习方式，也是大学与中学最根本的区别所在。

中学学得好不好，高考说了算；大学学得好不好，用人单位说了算。究竟如何才算学得好呢？

下面是一位应届毕业生张小姐的求职经历：

大学临近毕业，就业形势相当严峻，而我又属于运气最差的那类。

第一次，有家电器公司通知我面试。出门前因打扮得太久，加上路上堵车，结果我整整迟到了一个小时。工作人员扬起手上一堆报名表对我说：“小姐，你不适合做员工，适合做老总。”

第二次，我素面朝天地提前来到一家礼仪公司，可工作人员依然摇着头对我说：“注重仪表是对别人的尊重，你在学校没有学过吗？”

几天后，一家英国公司的招聘广告让我重新打起精神。这次的应聘与前两次都不一样，公司对形象也没什么要求，我也很准时地到了应聘现场。所有面试的人都集中在一个大房间里，面试官给每个人发了一张试卷，上面只给出一道看起来简单的题目：英国每年买几个高尔夫球？没有其他数据，要求在45分钟内完成。一看到这个无厘头的题目，我几乎傻眼了。后来仔细一想，发现这道题不是要我答出一个确定的数字，而是需要一个思考的过程。这样的题目对我这个经济系的学生来说并不算难，中间涉及的很多管理问题对我来说也轻而易举。所谓的“英国买”其实就是英国进口。进口的数量与市场需求有关，市场需求与人口有关。英国有多少人口，这个我脑子里要有数。可以假设16岁至70岁之间有多少英国人，其中最有可能打高尔夫球的30岁至45岁之间有多少人。为了使数据精确，我还在答题纸上写明了如何进行抽样调查。写完步骤后，我再假设50万人在打高尔夫球，这些人当中经常打的有多少人，这些人估计每年要用多少球，其他的人会多久打一次，需要用多少球。这些数字加起来就是英国总的市场需求。最后我写下一组数字，并满意地交了答卷。一个月后，我收到这家公司的录用通知。

张小姐第一次面试因为迟到而失败，第二次又因为仪表欠佳而被拒绝。作为一个求职者，她犯了两个很不应该犯的错误，因为守时和注重仪表都是做人的基本要求，也是对别人最起码的尊重。但是，我们并不能因此而断定张小姐不是一个合格的大学生。虽然一个受过高等教育的大学生更加应该知道守时和注重仪表，但是，这种做人的常识每个人都应该知道。我们不应该用做人的标准来衡量一个大学生是否合格，否则就抹杀了大学生和非大学生之间的区别。一个没上过学的农民可能非常守时，而一个著名学者却可能非常邋遢，但这都不影响他们继续做农民或者做学者。

张小姐第三次面试的时候证明了自己作为一个合格大学生的实力。如果面试时问题的答案只是一个确定的数字，那么一个读过大学的人和没读大学的人比较起来丝毫不占优势，因为大学生没有理由一定会比他人的记忆力更好。很多孩子拥有过目不忘的能力，但他们并不是大学生。既然张小姐面试的题目考察的不是一个数字，而是一种分析问题的方法，那么作为大学生的优势便凸显出来了。张小姐在大学期间经过系统的思维训练，对于分析问题、解决问题有着丰富的理论知识，所以在面对一个问题的时候不会再单纯地从简单记忆或者机械模仿的角度来考虑，而能够站在更高的高度来分析、解决问题。此时，被动的记忆能力已经上升为主动的分析能力和独立的思考能力，而这种能力正好是一个合格大学生最本质的特征。

知识不等于能力，大学生不仅要学知识，还要把知识上升为能力。如果一个大学生能把每一本教材都倒背如流，但仅能如此，又有什么公司愿意用他呢？

当今是个信息大爆炸的时代，资讯发达，很多知识都可以轻松从网上获得。大学生的知识



如果能用搜索引擎搜索出来,那他还有什么价值呢?

很多大学生毕业参加工作后,不管从事的工作是否专业对口,都有同样的感慨:专业不对口的人会说,大学学的专业跟现在的工作没有一点关系,以前学的一点用都没有。比如,学中文的去做市场营销,学行政管理的去搞新闻媒体工作……专业对口的也会说,以前老师课堂上教的与实际应用的根本就不是一回事,比如学会会计的去从事会计财务工作,学计算机的去从事编程、软件开发工作……

如此一来,大学生是否都该退学了?大家都去工作中积累经验,因为大学学的知识以后也是没用的,读大学又有什么价值呢?大学生凭什么成为对社会有用的人才呢?用人单位为什么愿意雇用大学生?大学生跟高中生、技校生有什么区别呢?

这个时代有价值的人才会用一种不会被遗忘也不会过时的能力去解决搜索引擎找不到的问题。读中学是学习已有的知识,读技校是掌握已有的技能,那么读大学则是探索新的知识,创造新的技能。衡量一个人大学读得好不好,不是看他学到多少知识和技术,而是要看他是否学会了独立地思考,具备批判性创新思维,是否可以参与新思想的孕育与传播。

二、专业

(一) 专业的含义

“专业”在《辞海》中表述为:“高等学校或中等专业学校根据社会分工需要而划分的专门门类。”广义的专业是指某种职业不同于其他职业的一些特定的劳动特点;狭义的专业主要指某些特定的社会职业。这里的专业主要是指根据社会职业分工需要,确定人才培养规格,通过整合科学资源和社会实践可利用的资源,分类分层进行高深知识和专门知识、专门工作经验和技术技巧,以及行业道德规范和教、学、研、训等活动的基本单位。它是高校教学的基本单元,同时也是高校与社会接轨的接口。

(二) 高校专业教育

高等教育的主要功能之一是对学生进行专业教育,培养学生的专业能力。专业教育是随着学科分化和职业分化而产生的。专业教育在于专业知识的传授,训练学生的某一项技能,为其能尽快参加社会建设做准备。专业教育所培养的是某一行业的专家。所以,它满足的是人或社会的工具性和实用性的需要。大学专业教育的内容主要是传授一些专业知识,如工、农、医、财经、法律、管理等方面的专业应用性知识,以使受教育者在接受了专业教育之后能从事相关专业的实际工作。

在高等教育大众化的背景下,高等院校的结构呈现出了多层次性和多样化趋势,这是由社会对人才需求的多层次性和多样性决定的,同时也是由大学发展水平和发展阶段不同所决定的。不同类型、不同层次的高等教育机构具有不同的社会职能、培养目标、办学模式和价值取向。参照国内外的分类方法,我国的高等学校分为研究型、教学研究型、教学型三大类。研究型大学的定位是精英教育,其专业设置是面向全国的经济社会发展需要,侧重于基础理论学科、国家重点发展的学科和具有相对优势的学科,以国家发展所需要的知识和技术创新为主要任务,为全国的发展服务。教学研究型大学主要面向地方,为区域的经济社会发展需要而进行学科建设和专业设置,培养各类具有高新技术研发和应用能力的高级专门人才。教学型大学则主要定位于实用型的应用技术教育,主要承担高等教育大众化的任务,根据其区域服务定位,面向生产一线岗位设置专业。而教学型大学又可分为技术应用教学型(一般本科院校)和技能教学型高校(高职高专学校),其培养人才类型和服务领域也有区别。一般本科院校培养从事生产、建设、服务和管理各类技术应用型高级专门



人才;高职高专院校培养在第一线从事生产、建设、服务和管理各类技能型人才。承担大众型教学任务的高等学校通过培养掌握并善于应用科学知识和技术的人才,将高新科学技术转化为生产力,促进社会的发展和进步。

因此,一般本科院校的专业主要按学科门类划分。2012年公布的《普通高等学校本科专业目录》中分设12个学科门类,基本专业352种,特设专业154种,并确定了62种专业为国家控制布点专业。而高职高专教育的专业设置与普通本科专业设置有根本的不同,它是面向不同的职业分工来设置专业的,正是由于这一重大区别,高等职业教育的专业设置具有明显的自身规律。我国2004年公布的高职专业目录的分类就是坚持“以职业岗位群或行业为主,兼顾学科分类”的原则进行划分的,分设农林牧渔、交通运输、生化与药品、资源开发与测绘、材料与能源、土建、水利、制造、电子信息、环保气象与安全、轻纺食品、财经、医药卫生、旅游、公共事业、文化事业、艺术设计传媒、公安、法律19个大类,下设78个二级类,共532种专业。2008年教育部进行高职高专专业设置整理工作,核定准予招生的《目录》外专业共247种。高职高专教育的专业划分原则是以技术性、职业性和职业岗位群为主。

(三) 专业与职业的关系

大学生进入学校后应该尽早了解所学专业的培养目标、人才培养规格要求与知识、能力、素质结构,了解专业的就业去向及与专业相关的职业。了解这些知识要做调查研究,可以从辅导员或者专业老师那里获得帮助,因为他们掌握着比较全面的信息;可以到人才市场进行调查,去招聘现场研究;可以到学校就业指导部门了解本专业就业状况;也可以通过网络信息获得提示,从国家发布的行业动态中获取信息。

对所学专业和就业方向有了详细的了解后,学生要根据对自身性格、兴趣、能力、知识、职业倾向等的认识和了解,明确职业发展方向,也就是职业定位,然后再考虑与专业的关系,明确自己首选的职业与所学专业的关系属于以下哪一种类型。

专业包容职业:自己选择的职业与所学专业高度一致,要求学精专业。

专业与职业部分重合:以专业为基础发展职业,有重点地沿着某些方向发展。要求学好专业,辅修其他喜欢的专业,最好能相近,互为补充。

以专业为核心:以专业为核心发展职业并有很大的扩展,学好专业选修与职业发展一致的课程。

专业与职业相切:职业发展与专业基本无关系或者在专业边缘发展职业,保证专业合格,辅修其他适合的专业,有可能的话争取调整专业。

专业和职业分离:职业发展与专业完全无关,个人选择的职业和所修专业很不符合,尽量调整专业,如果不行,辅修其他专业。

确定了自己想从事的职业与所学专业的相互关系后,就可以有目的地指导自己更好地学习专业,反过来,学好专业也会促进自己职业的发展。

所谓学以致用,狭义上是指“专业对口”,广义上则是指毕业生无论将来从事何种类型的职业,其工作性质都与所学专业有密切的联系,可以是本专业范围内的工作,也可以是相近专业的工作。学以致用,可以充分发挥自己的专业特长,在工作中如鱼得水,脱颖而出,取得事业上的成功,同时也能避免人才浪费。许多用人单位在选择人才的时候,除了考虑专业外,往往非常注重综合素质。那些走出校门很快能融入社会并被用人单位认可和接受的大学毕业生,都是在知识准备、能力准备和观念心理准备相对充足的前提之下才获得发展机会的。即便他们遭遇挫折,也能依靠自身的实力重新调整。而另一些求职失败者往往是因为这三个方面的发展不均衡,而非专业选择错误。



三、职业

(一) 职业的含义

职业作为一种社会现象,是社会分工的产物。从词义的角度看,“职业”一词由“职”和“业”构成,“职”是指职位、职责、职务、职权和义务,“业”是指行业、事业、专业、业务。“职业”,表示担负有某种责任、义务和权益的行业性专业活动。因此,所谓职业是指参与社会分工,利用专门的知识 and 技能,创造物质财富、精神财富,获得合理报酬,满足物质生活、精神需求的工作。

职业的含义包含以下四个方面的关系:

其一是个人与社会的关系。从事了某种职业,就意味着参与了社会分工。

其二是知识技能与创造的关系。人们利用专业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,而且是获得合理的报酬。

其四是工作和生活的关系。人们通过工作获得合理报酬,满足其物质生活与精神生活的需求。

在日常生活中,人们习惯使用的“工种”“岗位”等概念,实质上就是将职业按不同需要或要求进行的具体划分。通常,一个职业包括一个或几个工种,一个工种又包括一个或几个岗位。因此,职业与工种、岗位之间是一种包含和被包含的关系,其间有着密切的内在联系。例如“焊工”职业就包含“电焊工”“气焊工”等 12 个工种。同样是负责“销售”的工种,有的侧重市场开拓,有的侧重客户服务,有的侧重市场调研,可以细分为销售经理、市场专员、客户代表、终端服务员、大客户专员等不同岗位。

职业在人们的社会生活中居于重要地位,成千上万的职业构成了现代文明社会的复杂结构,不同的职业分工成为社会与个人、整体与个体的纽带。

(二) 职业的特点

1. 社会性

职业是劳动者所获取的为满足社会需求的一种分工角色,具有社会性特征。每一种职业必须有一定的从业人数,职业与职业之间互相联系、相辅相成。

2. 经济性

劳动者要从职业活动中获取经济收入,作为个人生存和维持家庭物质生活的来源。

3. 专业性

职业是人们从事的专门业务,一个人要从事某一种职业,就必须具备专门的知识、能力和特定的职业道德素质。每一种职业都有一定的技术含量或技术规范要求。

4. 行业性

行业性是指每种职业都存在、聚集于一定的行业之中。

5. 时代性

职业会随时代的需求而产生,随时代的变化而变迁,新的职业不断产生,旧的职业不断消亡,原有的职业也会发展新的时代内容。

6. 差异性

不同职业之间可能存在着巨大的差异,包括职业劳动的内容、职业的社会心理、从业者个人的行为模式等。



7. 层次性

职业评价的层次性源于不同职业的体力、脑力付出的不同和工作复杂程度的不同,以及工作的轻松性、教育资格条件、在工作组织权力结构中的地位、工作的自主权、收入水平、社会声望等方面的差别。

(三) 职业的功能

1. 职业的个人功能

第一,职业是个人谋取利益的重要手段。一方面,作为谋生手段,职业活动能够带来稳定的经济收入和物质生活资料,能够满足基本的生存需要,成为维持人类自身存在的物质基础;另一方面,职业活动还能够带来精神上的满足。职业活动过程是个人获得名誉、地位、权利、社会交往和尊重的重要来源。

第二,职业是促进个性发展的途径。人们参与职业活动不仅可以在特定的岗位上发挥专长和才能,还能够在长期的实践过程中不断提高自身的水平,完善自身的素质。

第三,职业是承担社会义务的重要方式。当个人进入社会分工体系参与某种活动,那么他在获取个人利益的同时也在为社会做贡献。

2. 职业的社会功能

首先,职业是社会存在的基础。职业的内容、结构和形式是社会经济制度的重要组成部分,是社会经济发展水平的体现。职业自身的运动变化丰富了人类社会运动的内容。

其次,职业是社会发展的动力。在人类历史进程中,不同的社会生产活动形成合力,共同推动社会发展。社会进步就体现在各行各业的具体劳动当中。

最后,职业是社会控制的手段。职业提供了满足个人需求和愿望的条件,从而达到安居乐业、生活安康的目的,也就相应减少了各种社会问题的发生。

(四) 职业的分类

为了便于对众多职业进行管理,必须进行职业分类。所谓职业分类,是指按一定的规则 and 标准把一般特征和本质特征相同或相似的社会职业分类,并归纳到一定类别系统中去的过程。

我国曾于1999年颁布了第一部《中华人民共和国职业分类大典》。2015年7月29日,由国家人社部、国家质检总局和国家统计局牵头成立的国家职业分类大典修订工作委员会审议、表决通过并颁布了新修订的2015年版《中华人民共和国职业分类大典》。新版《大典》职业分类结构为8个大类、66个中类、434个小类、1481个职业(表1-1)。

表 1-1 《中华人民共和国职业分类大典》(2015 年版)类目介绍

类别	名称	中类	小类	细类
第一大类	党的机关、国家机关、群众团体和社会组织、企事业单位负责人	6	15	23
第二大类	专业技术人员	11	120	451
第三大类	办事人员和有关人员	3	9	25
第四大类	社会生产服务和生活服务人员	15	93	278
第五大类	农、林、牧、渔业生产及辅助人员	6	24	52
第六大类	生产制造及有关人员	23	171	650
第七大类	军人	1	1	1
第八大类	不便分类的其他从业人员	1	1	1
小计		66	434	1481



在八大类的划分中,第一、二大类主要是脑力劳动者,第三大类包括部分脑力劳动者和部分体力劳动者,第四、五、六大类主要是体力劳动者,军人和不便分类的其他从业人员是特别类别。

第二节 大学生需要职业生涯规划

你是在校学生或者已经工作,需要谋划出清晰的未来;
你正在求职或将要求职,却没有清晰而精准的求职目标;
你对未来感到迷茫,搞不清楚应该向哪个方向发展;
你不喜欢当下在做的工作,对工作提不起劲来;
你每天忙碌,但成果有限;
你感觉职业发展不顺、徘徊不前,你看不到前途;
你对是否跳槽犹豫不决,你希望工作稳定,收入更高,职业生涯发展顺利;
你想创业,但不知道自己是否适合创业;
你希望能学些专业的方法、理念,从而有效掌控自己的职业生涯。
以上都是适合于通过职业生涯规划来解决自身的职业问题。

一、职业生涯规划的含义

职业生涯规划(career planning),也称“职业规划”“职业生涯设计”,是指个人与组织相结合,在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析并权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,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。

准备踏入职场的大学生,在职业能力的自我评估上,容易存在高估或低估的倾向,呈现出明显偏差;在职业信息的了解上,往往过于关注职业是否符合自身需要,却忽略了职业要求与自身素质的匹配程度;在职业准备的投入上,表现出比较被动,比如简历的制作、自我介绍等方面准备不足。这些表明,大学生完全有必要做好职业生涯规划。



案例分析

彷徨迷茫是成功路上的绊脚石

金某是某院校2009届微电子专业毕业生,曾想出国留学,因德语口语面试不合格,与留学擦肩而过。于是他开始四处寻找工作,也曾在网上投递多份简历,大都是应聘电子技术人员之类的岗位,但由于缺乏工作经验,很少有面试的机会。一家销售公司给予了他面试机会,但因专业不对口,又无销售工作经验,结果又以失败而告终。后来他进了一家朋友开的公司工作,主要从事简单的计算机操作。但干了几个月,他觉得长此以往,不仅对自己的职业发展相当不利,而且大学三年所学的知识将付诸东流。

内心的彷徨和迷惘使金某迷失了求职的方向。经过几次职业指导,他逐步了解自己的特长和适合自己的职业之路。之后,他被成功地推荐到某电子公司参加职业见习。通过一个月的实习,他不仅了解了企业的文化和背景,还学到了书本上没有的知识和技能,心境也豁然开朗起来。



大学生初涉职场,往往只急于找到一份工作而忽视了规划自己的职业生涯,俗话说,“磨刀不误砍柴工”,只有制定了适合自己的职业生涯规划,才能找到努力的方向,才会有奋发的动力,才会激发潜能,提高自信,进而向成功迈进。

二、职业生涯规划的原则

一是清晰明确原则。由于每个个体所处的具体职业发展阶段不同,能力、性格、职业发展愿望等特点不同,每个人所处的组织环境也有所差异,因此在进行职业生涯规划时,不能硬搬其他人的职业发展模式和职业规划,要因人而异。职业发展目标和接近与达到目标的措施也必须是清晰而明确的,实现目标的步骤也应直截了当。

二是职业关联原则。专业或职业之间是否有关联,不是以专业或职业本身之间的关联来衡量的,而是以将来要从事职业的要求来判断的。正是因为考虑到职业关联的原则,面对不喜欢自己专业的大学生,专家们常常建议他们寻找专业与兴趣的结合点,而不是鼓励他们换专业。

三是挑战性原则。应考虑目标或措施是否具有挑战性,还是仅保持其原来状况,目标选择能否对自己起到内在的激励作用,完成计划能否带来成就感。不具有挑战性的规划对个人发展来说是没有多大意义的。

四是变动性原则。应考虑目标或措施是否有弹性或缓冲性,是否能随着环境的变动而做出调整。

五是激励性原则。应考虑目标是否符合自己的性格、兴趣和特长,是否能对自己产生内在激励作用。

六是合作性原则。应考虑个人的目标与他人的目标是否具有合作性与协调性。

七是一致性原则。应考虑主要目标与分目标是否一致,目标与措施是否一致,个人目标与组织发展目标是否一致。

八是全程原则。即拟订生涯规划时必须考虑到生涯发展的整个历程。人生的各个发展阶段应该持续连贯地衔接下来,做规划也应考虑到生涯发展的整个历程,做全程的考虑。

九是实际原则。实现生涯目标的途径很多,在规划时必须要考虑自己的特质、社会环境、组织环境及其他相关的因素,选择切实可行的途径。

十是可评量原则。设计应有明确的时间限制或标准,以便评量、检查,使自己随时掌握执行状况,并为规划的修正提供参考依据。

三、职业生涯规划步骤

具体地说,一个系统的生涯规划应当包括觉知与承诺、认识自己、认识职业环境、决策、行动、评估与修正六个步骤。

第一步,觉知与承诺。在这个阶段,学生了解到生涯规划的重要作用和作用,并愿意花时间来规划自己的生涯。

第二步,认识自己。系统化的生涯规划是一个“从内而外”的过程。因此,在生涯规划时,首先要认识自己。

第三步,认识职业环境。职业环境信息与自我信息是生涯规划中重要和基础的部分。

第四步,决策。决策是综合整理和评估信息的部分,在决策时有可能因信息不全而重新回到前面两个步骤。



第五步,行动。行动是将全部的探索和思考落实的阶段。学生要通过行动来实现自己设立的工作目标。

第六步,评估与修正。当学生在实践中迈出生涯的重要一步——进入职场时,随着外部环境的变化,他们或许会继续沿着过去的规划前进,也有可能发现过去的规划已不适合自己的,或者发现过去的规划并不尽如人意。这就需要再次进行生涯探索,修正生涯规划。生涯规划是一个循环的过程,需要不断地探索。

四、入职后的职业生涯规划阶段

1. 职业实践(大学毕业1~3年)

大学毕业1~3年为职业实践阶段,也就是实现学生向职业人角色转变阶段,这是成功走向职场的第一步。实现学生向职业人角色转变的方法如下:一是注重第一印象,建立良好的人际关系;二是树立自信心,相信天生我材必有用;三是克服完美心理,做好自身职业规划;四是脚踏实地,做好艰苦创业的准备,要摆正自己在新岗位上的位置,切忌眼高手低,好高骛远,忽视身边的小事。要从零开始,踏实勤奋,艰苦创业。

2. 职业塑造(大学毕业3~6年)

职业塑造不是在短时间内形成的,需要在实践中随着自身素质和社会的发展变化形成职业意识。职业意识有以下几个方面:第一,角色意识。现代分工使得每个人都是处在具体工作岗位的人,每一个岗位都有特定的职责权限和工作内容。做岗位要求的事,并把事情做到岗位要求的程度,是角色意识的根本体现。第二,主动意识。属于岗位职责范围内的事情,就要主动地去完成。以主人翁的心态对待自己的工作,考虑自己的工作能否为公司带来价值。第三,规则意识。没有规矩,不成方圆。团队协作和合作是靠大家共同遵守一定的规则,最终实现优势互补的。第四,问题意识。能够发现工作中存在的问题并及时解决问题,经常拿现实和理想境界比较,找出差距,不断改进。第五,效益意识。要有投入产出思维,考虑工作的轻重缓急,考虑成本和收益,在各种约束条件存在的情况下做到最好。第六,经营意识。关注投资回报率。弄清楚自己的投入是多少,回收是多少,回收的时间有多长,回收与投入之间的比率是多少。第七,客户意识。职业化的核心就是客户意识。必须为客户着想,给客户带来方便。第八,学习意识。人的职业发展最怕止步不前。第九,创新意识。没有创新就没有发展。要不断进行观念创新、制度创新、管理创新和技术创新。第十,质量意识。质量是企业的灵魂,产品质量体现企业商誉。第十一,危机意识。懈怠容易导致堕落。要不断否定自我,超越自我。第十二,沟通意识。沟通是一种态度,而非一种技巧。一个好的团队当然要有共同的愿望,非一日可以得来,而是需要无时不在的沟通。

3. 职业锁定(大学毕业6~10年)

如今大学生高流动求职不仅会给她本人的职业生涯增加不安定因素,还会给工作单位、社会造成不应有的损失。可以说,职业锁定就是要找到自己的“职业锚”。在设计自己的职业生涯时请锁定自己的“职业锚”,寻找自己的“职业锚”是职业定位的基础。

4. 职业开拓(大学毕业10~15年)

职业生涯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积极主动地开拓。职场开拓具备“5C”职业素质,即信心(Confidence)、能力(Competence)、沟通(Communication)、合作(Cooperation)和创造(Creation)。