

大学生职业生涯 规划实用教程

林咏君 谭炯玲 黄玉良 主编



北京邮电大学出版社



大学生职业生涯规划 实用教程

主 编 林咏君 谭炯玲 黄玉良

副主编 赵玲霞 邓永红



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

内 容 简 介

我国高等教育已进入了国际公认的大众化发展阶段。本书深入探讨了当代大学生职业生涯设计的理论和实践问题,具有前瞻性和预见性,对大学生认识自我,发掘职业兴趣,找准职业方向具有很好的指导意义;对大学生如何主动适应社会发展的新形式,充分发挥自身优势,同时对职业生涯教育工作者如何培养学生的职业素质和职业文明作出了具体的指导。

本书汲取了古今中外的职业选择、设计管理的思想,阐明了职业生涯设计学的基本知识,论述了职业设计的理论,结合实际探讨了高校对职业生涯设计的最新尝试,在一定程度上反映了职业生涯设计的最新成果。具有体系完整、内容新颖、现实感强的特点,适合高校教师和学生使用,也可以作为社会各类社会人士的学习材料和各类组织人力资源管理人员的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划实用教程 / 林咏君, 谭炯玲, 黄玉良主编. --北京: 北京邮电大学出版社, 2016. 2
ISBN 978-7-5635-4670-1

I. ①大… II. ①林… ②谭… ③黄… III. ①大学生—职业选择—教材 IV. ①G647. 38
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 016958 号

书 名: 大学生职业生涯规划实用教程
著作责任者: 林咏君 谭炯玲 黄玉良 主编
责任编辑: 满志文
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: 15. 75
字 数: 392 千字
版 次: 2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-4670-1

定 价: 35.80 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

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。

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。据统计,2013年,我国高校毕业生总数将达到699万,再创新高。不断增加的就业人数使高校毕业生的就业形势更加严峻。

与此同时,高校毕业生理论与实践脱节、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凸显出来,成为高校毕业生求职择业过程中的一大障碍。因此,常常会看到高校毕业生找不到“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。为帮助学生规划自己的职业生涯、丰富求职知识与技巧、为创业做好基础准备,进而全面提高学生的就业能力。高校花大气力开展职业指导和就业服务工作,并将就业指导课程作为高校学生的必修课程。

《礼记·中庸》有言:“凡事预则立,不预则废。”良好职业生活的开端应该从一个完整的生涯规划开始。基于此,近年来,大学生职业生涯规划课程被越来越多的高校所重视,越来越多的就业指导教师和高校毕业生接受了职业生涯规划是职业生活“起跑线”的理念。

为进一步提升学生职业生涯规划的能力,让学生赢在“起跑线”上,2012年12月,我们依据教育部印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》教育要点,结合职业生涯规划教育实际,密切关注当前个人职业发展的形势,积极吸收当前职业生涯规划研究领域的先进成果,组织理论基础扎实、教学经验丰富的教师编写了《大学生职业生涯规划实用教程》。2014年1月,我们根据教学实践情况和需要对本书进行了修订。

本书以活泼的文字和形式介绍了职业生涯规划的基本原理与方法,旨在帮助大学生对自己的职业生涯作出理性思考,为进入职场做好准备。本书共七章,从认识大学,了解职业生涯规划到认知自我、认知职业环境,再到职业生涯的决策、设计、实施和管理,由浅入深、循循善诱。每章开篇均列出学习要点、本章结构以

及每部分需要完成的实践项目,一目了然;文中穿插“案例分析”,用实例帮助学生理解理论内容;每章最后设置“实践训练营”,通过实际应用加深理解所学理论知识,帮助学生熟练运用理论指导实践。

本书结合时代发展和当代大学生的特点,对职业生涯规划与管理的基本知识和方法进行了全方位、多角度的介绍,内容新颖、案例丰富、表述生动、浅显易懂、简单实用。

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

第一章 我的大学	(1)
第一节 走进大学	(2)
一、“大学”万象	(2)
二、大学生应具备的素质	(3)
三、大学生生活规划	(3)
第二节 大学里的专业与职业	(6)
一、专业	(6)
二、职业	(8)
第三节 大学生需要职业生涯规划	(14)
一、大学生职业生涯规划的含义	(14)
二、大学生职业生涯规划的意义	(14)
三、影响大学生职业生涯规划的主要因素	(15)
四、大学生职业生涯规划的原则	(17)
五、大学生职业生涯规划步骤	(18)
六、大学生职业生涯规划阶段	(18)
第二章 职业生涯规划	(34)
第一节 职业生涯与职业生涯规划	(35)
一、职业生涯	(35)
二、职业生涯规划	(37)
第二节 职业生涯规划的主要理论	(41)
一、职业生涯发展阶段理论	(41)
二、职业生涯规划选择理论	(45)
三、职业锚理论	(49)
第三章 自我认知与职业选择	(62)
第一节 自我认知的维度	(63)
一、兴趣	(63)
二、价值观	(63)

三、能力	(64)
四、气质	(65)
五、性格	(66)
第二节 个性与职业选择	(66)
一、兴趣与职业选择	(67)
二、价值观与职业选择	(68)
三、能力与职业选择	(70)
四、气质与职业选择	(72)
五、性格与职业选择	(73)
第三节 自我认知的方法与职业测评	(75)
一、自我认知的方法	(75)
二、职业测评	(78)
第四章 职业环境认知和职业选择	(107)
第一节 职业环境概述	(108)
一、职业的变化与发展	(108)
二、社会就业制度	(110)
三、大学毕业生进入社会职业的主要途径	(111)
四、我国大学生就业市场的特点	(112)
五、我国大学生就业市场的形势	(114)
第二节 职业环境的探索与分析	(117)
一、社会环境分析	(117)
二、企业环境分析	(118)
三、具体职业分析	(121)
四、其他环境因素分析	(123)
第三节 职业信息的获取与处理	(124)
一、职业信息的获取	(125)
二、对职业信息的客观分析	(130)
第五章 职业生涯决策	(146)
第一节 职业生涯决策概述	(147)
一、职业生涯决策的内涵和要素	(147)
二、职业生涯决策的影响因素	(150)
三、职业生涯决策阻碍与应对	(152)
第二节 职业生涯决策的过程	(155)
一、决策准备阶段	(155)
二、决策选择阶段	(158)
三、决策质量评估阶段	(159)
第三节 职业生涯决策的风格与方法	(161)

一、职业生涯决策的风格·····	(161)
二、职业生涯决策的方法·····	(162)
第六章 职业生涯规划的设计与实施 ·····	(181)
第一节 职业生涯发展目标的设定·····	(182)
一、职业生涯目标的确立·····	(182)
二、职业生涯目标的分解·····	(183)
三、促使职业生涯目标实现的法则·····	(186)
第二节 职业发展路径的选择·····	(186)
一、基本的职业发展路线·····	(186)
二、生涯发展行动计划制订·····	(188)
第三节 修正职业发展计划·····	(188)
一、职业生涯规划评估与调整的内容·····	(188)
二、职业生涯规划评估与调整的要点·····	(189)
三、职业生涯规划评估与调整的方法·····	(190)
四、职业生涯成功的标准与评价·····	(191)
第七章 大学生职业生涯管理 ·····	(202)
第一节 职业素质的培养·····	(203)
一、职业素质的内涵·····	(203)
二、职业素质的特征·····	(203)
三、职业素质的构成和培养·····	(204)
第二节 职业能力的提升·····	(206)
一、职业能力的内涵·····	(206)
二、职业能力的构成·····	(207)
三、大学生应具备的职业核心能力·····	(207)
四、大学生职业能力的培养·····	(209)
第三节 自我管理·····	(210)
一、时间管理·····	(210)
二、情绪管理·····	(213)
三、压力管理·····	(216)
四、人际关系管理·····	(218)
附录一 ·····	(231)
附录二 ·····	(235)
参考文献 ·····	(244)

第一章

我的大学

大学是人生的一个转折点。踏进大学，人生进入到了一个崭新的时期，新的学习环境、生活环境和人际环境，充满着希望和挑战。大学为我们继续获取知识、训练技能、发挥潜能、展示才华提供了更大的平台。大学也是职业准备的最后阶段，它关系到每一位大学生将来进入什么行业，从事什么工作，如何发展，等等。每一位大学生面对新的生活，都应该认真审视自我，明确任务，规划好未来。

学习要点

学完本章，你将可以：

1. 了解高校专业的设置；
2. 了解专业和职业的关系；
3. 掌握大学生进行职业生涯规划的重要性。

本章结构

本章节内容	你需要完成
第一节 走进大学 一、“大学”万象 二、大学生应具备的素质 三、大学生活规划	项目一
第二节 大学里的专业与职业 一、专业 二、职业	项目二
第三节 大学生需要职业生涯规划 一、大学生职业生涯规划的含义 二、大学生职业生涯规划的意义 三、影响大学生职业生涯规划的主要因素 四、大学生职业生涯规划的原则 五、大学生职业生涯规划步骤 六、大学生职业生涯规划阶段	项目三

第一节 走进大学

一、“大学”万象

（一）高中生眼中的大学——人生的伊甸园

回想高中时代，同学们对大学的想象是神圣的象牙塔、人生的伊甸园。对当时的高中生来说，大学生是偶像，是榜样。高中时期埋头苦读，前方有一个目标在等待，有一种理想在呼唤。在茫茫大海中，不管随波逐流也好，按部就班也罢，总希望到达梦想的天堂。可天堂究竟有什么，大家可能不太关心，这就是高中生眼中的大学。

（二）家长眼中的大学——光宗耀祖，衣锦还乡

古人云：学而优则仕。这一观念千百年来深深植根于中国父母的思想观念中。尽管科举制已经废除，但高考作为一种主要的人才选拔方式，方兴未艾。对于望子成龙、望女成凤的传统中国父母而言，孩子考上好大学，就可以找到好工作，衣锦还乡，光宗耀祖。这种思维下的父母们把大学看作自己孩子镀金的场所，进入了好大学，就等于实现了祖祖辈辈寄托在后代身上的希望。

（三）名人眼中的大学——精神的而不是功利的

大学是什么？名人大家如是说。

杨福家（复旦大学前校长，英国诺丁汉大学校长）：大学之所以称为大学，关键在于它的文化存在和精神存在。大学的文化是追求真理的文化，是严谨求实的文化，是追求理想和人生抱负的文化，是崇尚学术自由的文化，是提倡理论联系实际的文化，是崇尚道德的文化，是大度包容的文化，是具有强烈批判精神的文化。

杨叔子（中国科学院院士，原华中理工大学校长）：大学教人的道理，在于使人们净化个人的心灵，陶冶个人的情操，培养个人的善良美德，在于团结群众，教育群众，弃旧扬新，从而使人们达到真善美的最高境界。大学培养的人才，不仅要适应目前市场经济的需要，而且更应该站在市场经济的前面，站在社会发展的前面，去引导市场经济，引导社会发展。大学培养的不是今天的人才，而是未来的人才。

梅贻琦（中国近代教育家，1931—1948年任清华大学校长）：所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。大学实行通才教育，主张健全人格，由教授治校，有学术自由探讨的风气。

陈维昭（前台湾大学校长）：过去几十年，台湾的迅速工业化和商业化已经使我们的大学校园带有一种明显的实用主义气息……如果我们不尽早采取措施，我担心大学所崇尚的人文主义理想和精神会丧失殆尽，大学会降格为一种庸俗的教育场所。

弗兰克斯纳（美国教育家，1930年创建普林斯顿高等研究院）：大学是全心全意献身于发展知识、解决各种问题和培养人才，并尽量努力向高水平看齐的特殊组织，是一个学人的乐园。它不是一个温度计，对社会每一种流行风尚都作出反应。大学必须经常给予社会一些东西，这些东西不是社会想要的（want），而是社会需要的（need）。

亨利·纽曼（英国教育家）：大学教育是一种伟大而又平凡的手段，它旨在提高社会的

思想格调，提高公众的智力修养，纯洁国民的情趣，为大众的热情提供真正的原则，为大众的志向提供确定的目标，扩展时代的思想内容并使这种思想处于清醒的状态，推进政治权力的运用以及使个人生活之间的交往文雅化。

二、大学生应具备的素质

著名教育家黄怀宁在《什么是真正的大学生》一文中指出，真正的大学生要具备大专、大德、大识和大为，读大学，就是要成为“四大之人”。

第一，大学生之大在大专。“术业有专攻”，所有的大学无不以此为根本，当然所有的学生也就必须以此为根本，没有专业不成大学，没有专业也就不成为大学生。大学生要在“专”上用功是毫无疑问的，但更要在“大”上用功，也就是说，懂得一点儿专业还不行，还必须在专业上“精、深”，正所谓学而不精等于不学，不精通等于没有专业，没有专业也就谈不上是一个合格的大学生。除了具备系统的专业知识，还必须“博”，大学生只有这样才能让专业有更大程度的发挥，因为任何事情都不是仅靠专业知识就能解决的。

第二，大学生之大在大德。专业只解决了我们做事的问题，大学还要解决我们做人的问题，否则，我们可能很难有做事的机会或者即使有了也做不长。一个大学生何当此任？那就是向自己人性的弱点开战！我们可以在大学里，向虚伪、向懦弱、向懒散、向拖拉、向狭隘、向自私开战！就像夯实地基一样，它把我们身体内的松散轻浮、虚无缥缈的东西全部驱除，把我们锻炼成坚不可摧的钢铁，如此才能承担一切压力。

第三，大学生之大在大识。大识指的是大学生要有渐趋成熟的思想意识、较为正确完整的对待事物的个人见解。学生一路通过应试教育的培养，思想意识的培养被忽略，与其他发达国家相比，可以说学生在很多方面仍然存在很多不足，需要经过大学生活，使其成熟起来，改变只成长身体不成长心理的状况。所谓较为正确地对待事物的个人见解，就是指通过大学的培养，学生能够形成对客观事物的认知，并将认知转化为个人的看法，形成属于自己的见解。

第四，大学生之大在大为。所谓大为就是指大学生要有独立的思维能力，能自己主导自己的行为，不再像在中学时那样对父母、对老师俯首帖耳，不再为了分数而战、为了教材而战，而是用行动来表达一切。我们的生活不再是纯程序化的，在大部分情况下我们可以自由地控制自己的生活，向着人生总目标奋进，而不是通常所说的“业在学后成”。

三、大学生生活规划

踏进大学校门，我们的人生就开始了一个新的起点。正确认识身边发生的变化，适应新的角色，是我们迈向大学生活的第一步。

（一）熟悉校园环境

上大学前，我们可能已经从招生简章或学校网站上大概了解到就读大学的基本情况，如学校的历史、规模、特色、师资、生源、专业以及培养方向等，这些信息主要是为学校宣传所用，不够细致全面。我们还应该了解如下内容：

学校处于所在城市的哪个位置，详细地址和邮政编码是什么；从家里出发，采用哪些交通方式可以到达学校，中途要怎样转车，最常用的方式是哪种；从学校到市中心的交通路线。

学校附近有哪些银行、邮局、医院、超市、商场；学校里面的食堂、浴室、开水房、理发店、操场、书店等离宿舍有多远，营业时间分别有多长；宿舍附近有哪些小店，如手机零配件店、摄影店、小吃店、水果店等，价格如何。

学校的内部各个大楼如何分配，教学楼与生活区是如何分布的；学校的主要机构，如图书馆、校党委、校团委、教务处、保卫处、学生处等都在哪里办公，办公电话是多少。

图书馆的开放时间、借阅规定以及各借阅室的位置和布局；运动场所开放时间以及器具出借规定；食堂用餐时间、用餐规定以及食堂各区域分别提供哪些餐点；宿舍管理制度、设施使用规定以及报修程序等；医务室的开放时间以及相关要求。

学校为学生制定的一系列规定，如关于请假、休学、转学、退学的规定，关于奖励以及处罚的规定，等等。

（二）熟悉院系环境

了解了校园环境后，应该找时间了解所在院系的环境。你应该了解院系在哪里，院系机构如何设置，系党总支、系领导、团总支、系办公室、辅导员办公室、教师办公室等如何分布。我们可以从不同渠道，例如刚开学的迎新活动、院系的宣传材料、高年级同学以及自己的观察等方式获得如下信息：院系历史、文化、氛围以及各部门工作职责；系领导以及各老师的相关情况；系学生会的设置等情况。

（三）适应大学的学习环境

由中学升入大学，是一个人学习生活中的重要一步，珍惜大学的宝贵时光，力求在大学阶段取得更高的学习成绩，是每个大学生崇高而神圣的责任。从紧张的中学阶段过渡到自由度较高的大学阶段，教学形式、学习内容、学习条件、学习方法都有了很大的变化。总的来讲，中学的“应试教育”以教师课堂教学为主，学生依赖教师和课本；大学教育的显著特点是在教师的指导下以自学为主，学生有更多的学习自主权。而且，大学上课几乎是堂堂换老师，节节换教室，上课同争议，下课各东西。不仅课堂上所学的内容要靠自己自觉消化吸收，而且整个知识体系也要靠自己架构、填充和完善。

大学生学习要注意以下几个环节。

1. 科学用脑

要提高学习效率就必须学会科学用脑。一是适度用脑，避免过分疲劳。消除大脑疲劳的唯一方式是休息。消极休息是一种单纯停止活动的休息方式，如静坐、闭目养神和睡眠等。积极休息是一种活动性的休息方式，它通过改变活动的方式和内容来减轻或消除疲劳，如参加文体活动、观看文艺作品、欣赏音乐、栽花植树等。二是合理用脑，避免过分单调。三是抓住大脑高效工作或学习的最佳时间。四是给大脑提供充分的营养。维持大脑正常功能所需要的营养物质主要包括糖类、蛋白质、脂肪类、维生素和盐类，它们可以从普通的食物中获得。

2. 提高课堂学习效率

要提高课堂学习效率，一是要做好预习。大学课程，特别是前两个学期要接触许多新概念，不做预习，听课效果就差得多。通过预习，对内容基本上做到心中有数，这样带着问题听课，比盲目地听课效果要好得多。二是把握课堂这一重要环节，笔记做到精记、灵活地记。三是搞好课后复习，搞好复习的关键在于及时。复习最好是在一两天内进行，否则拖长了就得重新学起，复习的方法最好采取复述方式，在把握了内容的基本线索之后，再按这一

线索返回去,凭理解与记忆对所学内容进行复述,力求对问题的解释准确而严格,如发现有模糊之处,再对照课本重点复习。

3. 努力提高自学能力

大学阶段是以培养能力为主,以积累知识为辅。独立思考问题和解决问题能力的提高,不论对认识自然规律,还是创造性地运用这些规律都是至关重要的。大学教师只是引路人,所有的学习主要靠自学。只有自学能力强的学生才能适应大学的学习生活。自学能力的高低,还关系到我们毕业后,自身水平能否不断提高,能否独当一面地进行创造性的工作。只有在大学奠定了坚实的理论基础,同时又具备了一定的分析问题、解决问题的能力,具备了一定的观察能力、想象能力、思维能力、实际操作能力,才能胜任毕业后的学习和工作。

4. 重视大学的考试

考试作为衡量学生学习成绩和检查教师教学效果的重要手段,是大学教学活动中不可缺少的一个重要环节。大学的考试一般安排在期中和期末,考试形式多样,有撰写论文、开卷考试、闭卷考试或开卷与闭卷相结合等。考试成绩的好坏,对学生下一阶段的学习乃至毕业有重要影响。要顺利通过考试并取得好成绩,主要取决于大学生平时对课程内容的熟悉、掌握和应用的程度,当然,考试前的准备和考试时的临场发挥也很重要。

(四) 适应大学的生活环境

生活环境的变化体现在生活方式、生活范围等方面。从生活方式看,中学阶段普遍是就近入学,吃住在家,拥有自己的独立空间。即便寄宿制的中学,学生离家也不会太远。而大学生活则完全是集体生活,周围的同学来自不同的地方,有着不同的生活习惯,远离父母家人,各种问题都需要自己来面对和处理。要适应大学的生活,应注意以下几个方面。

首先,要摆脱依赖心理,培养独立生活的能力。家长们长期的悉心照料,不利于孩子生活自理能力的培养。许多新生到校很久,仍料理不好自己的日常生活,一遇到大事小情,就向父母求助。因此,摆脱依赖心理,培养自己独立生活的能力,是新生入学最重要的一课。

其次,独立生活能力还体现在理财上。很多新生不会合理支配钱财,花费超支现象相当普遍。有的新生超前消费,刚一开学就把几个月的生活费全部花掉了;有的新生,每月收到父母汇款后,上旬执行“市场经济”,中旬执行“计划经济”,下旬则解决“温饱问题”。学会理财,重要的是要明确开支中哪些是必需的和基本的,哪些是可有可无的。此外,还要根据家庭的经济条件和经济来源的可能性来安排开支。消费计划的执行,要建立在对这些情况基本把握的基础之上。

同时,为了培养适应时代需要的合格人才,各个学校在寒暑假都会开展社会实践活动。为了推动大学生社会实践活动的深入开展,有的学校组织学生利用寒暑假,走向社会,深入工厂、农村,开展社会调查和智力支边、智力扶贫。还有的学生利用自己学到的知识,参加社会咨询服务以及科技开发、科技兴农等活动。

大学生在寒暑假参加社会实践活动,有多种途径。

一是勤工俭学。学生可以通过自己劳动为学校提供服务,学生既得到实践锻炼、增强才干,又能得到部分收入作为生活费。这可以培养学生生活上自主、经济上自立的观念。

二是社会调查。通过调查,学生可以进一步了解我国的国情、民情,可以了解改革开放和经济建设情况,在实践中加深对建设中国特色的社会主义理论、路线、方针和政策的理解。在寒暑假期间可以深入县、乡、村、工厂进行调查,写调查报告,如考察农业资源、生产

状况、家乡经济社会发展情况、乡镇企业发展中的新情况、新经验、新问题等。

三是社会咨询。开展社会咨询服务是学生参加社会实践活动的主要形式。结合自己在校学习的专业特点,发挥知识优势,把知识献给社会。有的同学利用假期骑自行车到农村为农民义务修理电视机、电脑等各种电器,也有的学生到工厂、企业普及知识,学生既为社会提供了服务,又在为社会服务中吸收知识,增长了才干,得到了社会承认和好评。

四是义务劳动。在寒暑假期间,可有计划地安排一定的时间,到农村或工厂参加义务劳动。一些学校在组织学生假期活动中,规定了新生必须参加一周劳动,回校后带上所参加劳动的单位证明。

大学生的社会实践能力主要包括社会工作能力、社会宣传能力、社会调查能力、社会服务能力等方面。培养和提高大学生社会实践能力是全面实施素质教育的重要内容之一。大学生可以通过如下途径来培养提高自己的社会实践能力:①担任学生干部;②组织和参加社会调查;③到中小学兼任校外辅导员;④参加学校或学院、班级组织的各种社会实践活动;⑤参加各种公益活动或义务活动,特别是运用自己的专业知识或特长来为群众服务、为社会服务等。社会实践能培养大学生正确处理个人与社会的关系,树立为人民服务的观念,增强劳动观点和社会责任感,在为人民服务的过程中,培养踏实肯干的劳动态度和为人民服务的奉献精神。

第二节 大学里的专业与职业

一、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学业门类。”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,通过整合学科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 and 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一定的扩展，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，除了考虑专业以外，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。

案例分析

何勇的困惑

何勇大学读的是国际贸易专业，毕业后希望寻找专业对口的工作，但是他的英语并不好，大学里也没认真努力过，勉强拿到了大学英语四级证书，这对外贸业务来说是最低的要求。因此，他找到一家很小的公司做业务员。虽然在大学期间何勇也想过毕业后不找本专业的工作，但他没有信心做得比专业出身的人更好。在一年多的外贸生涯里，何勇不但在业绩上毫无起色，乐观的性格也变得消沉、烦躁不安。

很多毕业生不能正确、客观地评价自己，不能正确地分析自己的职业兴趣、职业能力、性格气质等。因此，在求职的过程中，他们经常碰壁，即使找到工作，也可能发现这份工作根本就不适合自己，不久还得重新进入求职的过程。案例中的何勇就是这样一个例子，在自己并不具备优势的领域里苦熬了一年多的时间，结果是身心俱疲。其实，做好职业生涯规划是要讲究一定原则的，为避免就业风险，也要遵循一定的方法。

二、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，利用专门知识和技能，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、权力、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作贡献。