



就业指导

编著 何娟 王岚

西安铁路职业技术学院

就 业 指 导

何 娟 王 岚

西安铁路职业技术学院

目 录

第一章 绪论	1
第一节 大学生就业指导的基础知识	1
第二节 开展就业指导的意义	4
第二章 职业基础知识	5
第一节 职业的发展	5
第二节 职业的分类	6
第三节 职业的评价	7
第三章 大学生职业生涯规划	11
第一节 大学生职业生涯设计概述	11
第二节 职业生涯设计与规划的技巧	15
第三节 影响职业生涯设计的因素	19
第四章 高校毕业生择业的程序	25
第一节 高校毕业生择业程序	25
第二节 用人单位招聘录用程序	28
第五章 毕业生求职择业的准备	33
第一节 培养良好的择业综合素质	33
第二节 调整好心理状态	37
第三节 进行自我认知和自我评价	40
第六章 毕业生择业的方法与技巧	49
第一节 就业信息的充分利用	49
第二节 求职途径的选择	53

第三节	自荐的技巧	56
第四节	写好求职信	58
第五节	准备好求职简历	64
第七章	应试技巧	69
第一节	笔试	69
第二节	面试概述	71
第三节	面试前的准备	78
第四节	面试的技巧	82
第五节	面试应试题例设计	85
第八章	择业“陷阱”与自我防范	91
第一节	形形色色的择业“陷阱”	91
第二节	对择业“陷阱”的自我防范	94
第九章	完成角色转换 尽快适应社会	97
第一节	即将面临的角色转换	97
第二节	珍惜第一份工作 积极适应社会	100

第一章 绪 论

当前,我国社会主义市场经济体制正在逐步建立,高等学院教育体制改革也在井然推进。在社会主义市场经济体制和高等院校教育体制改革同步深入且日渐成熟的大背景下,不仅对我国高校大学毕业生就业制度改革发出了严峻的挑战,同时也对多数高校大学毕业生择业上岗提出了更高的要求。高校大学毕业生选择就业的因素很多,除“国家政府宏观调控、学校因才因德推荐、学生岗位双向选择”的就业运行机制保障外,作为选择就业岗位的主体——就业的高校大学生也需要增强择业意识,提高综合素质。此外,还需要知道国家的就业政策、了解当前就业形势,更需要熟悉社会需求信息、掌握求职方法技巧,从而使自己在繁杂众多的社会职业中选择不但符合自己愿意,而且能够发挥自身特长的理想职业。

第一节 大学生就业指导的基础知识

一、就业指导的涵义

劳动者为了维持生活,实现自身的价值,为社会做出贡献,就必须选择最能发挥自己才能的职业,与生产资料和工作岗位迅速有效的结合。为这种结合开展的工作就是就业指导。就业指导有狭义和广义之分。狭义的就业指导是结求职就业的劳动者传递就业信息,为其与职业的结合进行中介服务,帮助劳动者实现就业。广义的就业指导就是为劳动者选择职业、准备就业以及在职业中求发展、求进步提供知识、经验和技能。就业指导的过程是一个帮助求职者选择职业、为就业做准备和在任职中求发展的过程。就业指导包括预测就业市场,汇集、传递就业信息,开展就业政策咨询,进行思想教育,培养劳动技能,组织劳动力市场以及推荐、介绍和组织招聘与就业有关的综合性社会咨询服务活动。

二、开展就业指导的主要目的

高校大学毕业生是国家宝贵的人才资源。所以说,大学生的就业问题也一直是党和政府都十分重视和关注的问题,因为这既关系到我国经济的发展和社会的进步,又关系到高等院校教育体制改革目标的实现和高等院校的健康发展,同时也关系到大学生自身的发展、成才和人生价值的实现。因此,开设大学生就业指导课具有重要的现实意义和深远的历史意义。

一是有利于国家的经济建设和社会稳定。“人力资源是第一资源”。加强大学生就业指导,帮助大学生顺利就业,对于落实科教兴国战略方针,推进社会主义现代化建设具有非常重要的意义。否则,人才的闲置和不合理使用会造成最大浪费,也会给社会稳定带来不利的影

二是有利于国家对人才资源的合理配置。就业指导一方面可以使用用人单位适应市场机制,了解各类专业、情况和使用方向,了解择业者的心理和生活特点,以使安排的合理、科学,

使用的恰当、有效；另一方面，可帮助毕业生科学地分析主观条件和客观需要与可能，使其以最发挥自己专长和才能的岗位为最佳职业选择。这样就可以实现人尽其才，才尽其用，岗尽其需，达到人力资源合理配置的目的。

三是有益于大学生成人成才和顺利就业。从个人一般来说，大学毕业生涉世不深、经验不足、职业目标不确定，容易在众多的职业面前眼花缭乱左顾右盼。而就业指导就是帮助这些大学生对这些问题有一个正确地认识，并提供一些解决这些问题的途径和方法，从而为大学生将来的发展与成才打下良好的基础。

三、就业指导课程的重点内容

大学就业指导课是帮助学生设计职业发展计划，了解国家的就业方针政策，树立正确的择业观念，促进和帮助学生顺利就业的有效手段。

一是帮助学生设计职业计划。学生对职业的认识，全面进入到大学学习阶段后才逐渐现实起来的，并把职业意识转化为自我意识加以表达。而理想的实现，则是通过职业的发展来一步一步完成的。大学生根据自己身心特点，充分考虑社会发展对专业的需求，科学地制定职业发展计划是就业准备的核心。未来大学生就业压力将越来越大，各种专业的就业前景不同，某一个专业的大学生如何通过自身的努力拓宽、扩大就业而，学生本身是难以做到的，而且盲目性较大，特别是“热门专业”和“冷门专业”是动态的，如果学生赶潮流追时尚，无论对学生还是对社会都是不利的。因此，把就业指导同学生的学业结合起来，进行有效的指导，帮助学生科学的设计职业发展计划，避免盲目性和随意性，是就业指导的重要环节。

二是帮助学生进行政策服务。就业政策指导是就业指导的基础。学生不仅要了解我国现行的劳动人事制度、用工制度、法律的有关规定，而且还需要详细地了解全国性的就业方针、政策及有关部门和地方政府制定的就业政策、规定和本校制定的具体实施意见。这样，既可以帮助高校毕业生克服择业时思想上的随意性、盲目性和片面性，又可以帮助学生纠正择业“误区”，少走弯路，从而为他们顺利就业奠定良好的基础条件。

三是帮助学生了解就业信息。掌握社会需求信息，是大学生通过毕业生就业市场、人才市场、劳动力市场进行自主择业的关键环节。一方面学校通过各种形式同社会用人单位建立广泛的联系，多种渠道收集和掌握社会需求信息，通过调整、归纳和分析、预测就业动态和人才供需矛盾，了解和掌握用人单位对人才素质的要求，并及时将信息传递给学生，以对他们的求职择业及自我塑造和发展起到帮助和导向作用。同时，要指导学生主动掌握和搜集需求信息的方法，掌握信息渠道，学生筛选有价值的信息，有针对性地进行职业选择。另一方面，学校应把学生的自然情况、学习成绩等有关情况的资料随时供用人单位查阅，向用人单位推荐。学校与用人单位建立长期的彼此信任的供需关系，是就业指导的重要途径。

四是帮助学生端正就业思想。职业价值观是毕业生选择职业的前提，使毕业生对职业的看法和态度，也是毕业生的世界观、人生观和价值观再就业问题上的反应，这是思想方面的问题。职业价值观正确与否，直接决定择业的成效。由于“自主择业”，给每位毕业生更多“自

由”的权利，因此部分毕业生片面追求好环境、大单位、高工资、厚待遇，较少考虑自身素质与社会需求，其择业的期望值太高，从而导致择业失败。要帮助毕业生树立正确的择业意识和就业理念，引导他们从社会的广泛需要和自身才能的发挥两个方面来考虑自己的选择，正确处理个人与社会、理想与现实、环境与成才等关系，克服择业中期望与现实相脱离的问题。

五是帮助学生强化就业心理。择业中的大学生面对自己人生中的重大选择，往往会产生一些变异心理，引起一些心理误区和心理障碍，从众、攀比、自负、自卑心理表现较明显。因此，就业指导就要针对择业中的心理状况，采取心理咨询的手段，及时的使大学生消除择业中的心理障碍，减轻心理压力，增强战胜挫折的能力，做好经受失败的心理准备，以健康的心理状态迎接挑战，参与竞赛。就业心理指导主要包括对期望值过高的心理指导，对困惑和焦虑的心理指导和对自卑和怯懦的心理指导。

六是帮助学生尽快走出校门。大学毕业生走向社会就业，是人生的一次转折。但是，由于大多数学生生活经历基本上是“从学校门到校门”，他们接触社会少，阅历浅，对社会缺乏了解和认识，对新的社会环境感到陌生、不习惯，甚至无所适从。要帮助他们正确地认识社会，建立良好的人际关系，正确处理成家与立业的关系。要引导他们树立正确的世界观、人生观、价值观。教育他们在新的岗位上“爱岗敬业”，有踏踏实实的工作态度，有强烈的事业心和责任感，在新的工作中不断进取，顺利地实现从学校到社会，从学生角色到职工角色的转变，成为国家的有用之才。

四、进行就业指导的基本方式

1. 进行就业教育。就业教育就是以进行正面教育和引导为主，为大学生解答择业与就业过程中面临的各种问题。具体方式为：开设较为系统的就业指导课程，举办就业指导讲座，请有成就的毕业生、企业负责人和经验丰富的就业指导工作者从不同的侧面来为学生上课或作报告；还应开展对学生个别谈话的就业教育，组织学生观看报具说服力的音像制品等。其内容正规、系统、全面，所提供的就业信息、就业政策具有权威性。

2. 帮助自我评价。就是就业指导人员通过谈话观摩、心理测试等方式对毕业生性格气质和知识与能力、兴趣爱好、长处与优势、缺点与弱点等方面进行客观评价，并把这种评价介绍给毕业生，帮助毕业生正确认识自我，依据自身特点和优势选择适合自己、能发挥自己特长的职业。

3. 提供就业信息。就业信息的范围主要包括就业政策、就业形势、就业信息。

4. 开展就业咨询。就业咨询活动是就业指导工作中最常用的方式。它包括择业咨询、招聘咨询和心理咨询。这类咨询一般在毕业生就业指导服务中心进行，也有的在负责或主管毕业生就业工作的行政机关进行。咨询活动在于解决学生思想困惑、帮助学生提供求职择业政策、信息等服务。

第二节 开展就业指导的意义

大学毕业生是我国人力资源的重要组成部分，是社会主义现代化建设的重要力量，是国家宝贵的人才资源，是我国在新世纪实现跨越式发展的重要力量。随着高校毕业生就业制度的改革及就业形势的变化，大学生就业难的问题日益突出。因此，开展就业指导工作就具有极其重要的意义，其表现为：

第一，高校毕业生就业直接关系到全面建设小康社会宏伟目标的实现。人才资源是第一资源，国际竞争的核心是人才竞争，全面建设小康社会需要数以亿计的高素质劳动者、数以千万计的专门人才和一大批拔尖创新人才。我国正处于全面建设小康社会、实现跨三步战略目标的重要时期，经济改革和结构调整正在向纵深发展，各项事业急需大批人才。必须实现人尽其才，才尽其用，科学合理的配置好高校毕业生这一宝贵的人才资源，使之成为现实的生产力，这是建设中国特色社会主义，实现中华民族伟大复兴的必然要求。

第二，高校毕业生就业直接关系到广大人民群众的根本利益。扩大就业、促进就业、实现就业，是国家的长期战略，也是我们党和政府对广大人民群众的庄严承诺。近年来，我国高等教育取得了举世瞩目的巨大成就，满足了人民群众希望子女接受高等教育的迫切愿望，受到了人民群众的衷心欢迎。但是，如果大学生在毕业后找不到理想的工作，老百姓巨大的教育投资就得不到回报，其“望子成龙”的愿望就无法实现，他们难以接受这样的现实。那么，人民群众对“扩招”的感激之情就会变成对政府的“他怨”之声，就会影响党和政府的形象，也会影响高等教育的形象。能否最大限度的使毕业生充分就业，直接关系到扩招成果的巩固和人民群众对高等教育的评价。实践“三个代表”重要思想，就要做到“立党为公，执政为民”，把人民群众的利益实现好、维护好、发展好。因此，千方百计做好毕业生的就业工作，既是努力办好让人民满意的教育，忠诚实践“三个代表”重要思想的重要体现，也是讲政治、顾大局的重要体现。

第三，高校毕业生就业直接关系到改革发展稳定的大局。高校毕业生是社会群体中特殊的群体，他们知识层次高、活动能力强、影响力大，是关系社会稳定的重要因素。由社会需要决定的社会职业的广泛性、层次性和发展性，要求每个求职者必须根据社会需要进行正确的择业，顺利地实现就业。就业工作做好了，每个社会成员就能够各尽所能，各得其所，为社会主义建设安心工作。这样，正常的生产秩序、工作秩序、生活秩序和社会秩序就能得到维护，有利于社会稳定，有利于促进安定团结。

第四，做好毕业生就业工作，直接关系到高等教育的持续健康发展。当今世界，知识经济方兴未艾，人类社会正在迎来生产力的又一次深刻变革。能否抓住历史机遇，乘势而上，关系到国家的前途、民族的命运。我们国家只有抓住知识经济兴起和发展的历史机遇，实现生产力的跨越式发展，成功地定出一条新兴工业化道路，我们才能够在日趋激烈的国际竞争中赢得主动地位。这是中华民族的极本利益所在。在这样一个新的历史机遇面前，毫无疑问，我国高等教育肩负着更加庄严的历史使命。

第二章 职业基础知识

自从有了人类文明历史以来，职业不仅为人们提供了生存的基本条件，使每个人拥有了丰富多彩的生活，而且也为每个人提供了施展才华的舞台，使其自身价值的体现有了实现的途径。因此，了解社会职业的基础知识，是大学生能够正确择业并合理的进行就业准备的不可缺少的重要条件。

第一节 职业的发展

一、职业的含义

所谓职业，是指人们从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动。它既是个人谋生的手段，也是个人实现自身价值的必要条件，同时也是推动社会不断前进和发展的标志。我们衡量一项活动是否称其为职业时，有四个主要条件：一是它是人可以用来谋生的一种工作；二是它具有群体性，不是一个人两个人在做，而是一批人在做；三是规范性，在法律、道德规范内遵循一定规则的工作；四是具有周期性，一种职业有它产生、发展、消亡的周期性。总之，判断一件事或一项活动是不是一个职业，基本上要从以上四个方面来衡量。

二、职业的发展

（一）影响职业发展的因素

职业是人类社会发展到一定阶段的历史的产物，是社会进步的标志，随着社会的不断进步，社会职业的发展变迁出现了不断加快的趋势，不适应社会发展的职业逐渐消失，新的职业不断产生，并在不同的社会发展阶段出现热门职业、冷门职业，从而导致人们在择业价值取向等方面产生深刻变化。从总体上来说，职业的发展受以下几方面因素的影响：

首先，社会的发展带动职业的发展，职业是社会发展的结果。随着社会的发展，职业的数量、类型、结构、要求都发生着深刻变化。在不同的历史时期，由于人们价值观念发生变化，职业的结构、要求也随之变化。同时，由于统治者对社会形态的控制，所倡导的职业会得到发展，而被限制乃至禁止的职业则得到限制或消失。

其次，经济的发展影响职业的发展。经济领域是集中职业种类和数量最多的社会生活领域。此外，经济的发展也会促使社会职业和种类的变化。

再次，科技进步给职业发展带来巨大冲击。现代社会科技的迅猛发展，使许多新技术、新产品和新工艺不断出现。这些新技术、新产品和新工艺的研究、开发、应用必然导致部分职业的新旧更替和一些新职业的产生。此外，科学技术进步不仅导致职业数量结构的变化，还会使职业的社会地位发生深刻变化。总之，随着社会经济和科学技术的发展，脑力劳动职业发展速度越来越快，体力劳动职业将会越来越少。经济部门和服务性行业的职业越来越多、

行政管理等行业的需求越来越少。

当代社会职业的迅猛发展变化，势必对大学生就业产生多方面深刻影响。大学生在求职择业和进行就业准备时，必须审时度势，充分考虑影响当代社会职业发展新趋势的种种因素。

（二）职业发展趋势

随着科学技术的不断进步，经济和社会的发展，社会职业的数量、种类、结构、要求都在不停的变迁着，其发展趋势主要表现在以下几个方面：

1. 职业的数量、种类日益增多。古代社会中职业的种类少，随着社会的发展，职业的数量、种类越来越多。

2. 职业结构变化加快。纵观人类社会的历史，产业结构和行业结构变迁速度逐渐加快，是十分明显的。从农业革命到工业革命经历了数千年，而自工业革命到新的产业革命的今天，才 200 多年。就在这 200 多年的时间里，不但经常出现新的行业，且各行业主次地位的变化亦越来越快。工业革命时期，主要行业是纺织业。一直到进入 20 世纪，钢铁、汽车和建筑业才先后超过纺织业。但是电子业从产生、发展到成为一个主行业，只用了几十年时间。进入 21 世纪，知识经济时代的发展，将会给职业结构的变化带来又一次大的飞跃。

3. 脑力劳动职业增加。从历史上看，脑力劳动者远比体力劳动看少。随着教育、文化、科学技术等的发展，脑力劳动者逐渐多了起来。进入 20 世纪后，脑力劳动职业在社会职业总额中所占比重越来越大的趋势就更加明显了。

4. 职业要求不断更新。之所以有职业之分，是由于各职业之间存在着许多不同，这种不同主要包括四个方面，即职业本身的内容、合作共事者之间的关系、职业要求以及职业报酬。社会经济发展处在不同历史时期，同一社会经济发展时期职业的内容、要求、报酬等都不同。另一些职业由于任务、职责有一定改变，对就业的要求也会发生一定的变化。

5. 第三产业的职业数量大量增加。以往，一些国家和地区不重视第三产业，在制定经济发展战略时优先发展第一产业和第二产业，而现在第三产业受到了前所未有的重视，在国民经济发展中的作用越来越大。

第二节 职业的分类

职业的分类是指特定的国家采用一定的标准和方法。依据一定的分类原则，对从业人员所从事的各种专门化的社会职业进行全面、系统的划分与归类。

新中国成立以来，国家有关部门根据我国的国情，开展了大量的职业分类调查工作，参照联合国国际劳工局的《执业标准分类》，制定了有关职业分类的标准与政策。近年来，劳动保障部在职业分类、新职业开发和国家职业标准制定方面作了大量的工作，1986 年颁布了《职业分类与代码》，1992 年编制并颁布了《中华人民共和国工种分类目录》，1999 年颁布了《中华人民共和国职业分类大典》。根据《中华人民共和国职业分类大典》，将我国职业技种类分

为 8 个大类，66 个中类，413 个小类，1838 个细类（职业）。8 个大类分别是：

第一大类：国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人，其中包括 5 个中类，16 个小类，25 个细类；

第二大类：专业技术人员，其中包括 14 个中类，115 个小类，397 个细类；

第三大类：办事人员和有关人员，其中包括 4 个中类，12 个小类，45 个细类；

第四大类：商业、服务业人员，其中包括 8 个种类，43 个小类，147 个细类；

第五大类：农、林、牧、渔、水利业生产人员，其中包括 6 个中类，30 个小类，121 个细类；

第六大类：生产、运输设备操作人员及有关人员，其中包括 27 个种类，195 个小类，1119 个细类；

第七大类：军人，其中包括 1 个中类，1 个小类，1 个细类；

第八大类：不便分类的其他人员，其中包括 1 个中类，1 个小类，1 个细类。

除以上介绍的分类方式外，职业还有其它几种分类方式，如：

1. 按行业分类。职业可分为第一产业、第二产业和第三产业。第一产业是国民经济发展的基础行业，如农业、林业、渔业、畜牧业等；第二产业是国民经济发展的主导行业，如工业、交通业、建筑业等；第三产业是指商业、服务业、旅游业等。

2. 按经费来源分类。职业可分为行政事业单位和企业单位。

3. 按主要付出的劳动性质来分类。社会职业可分为以体力劳动为主的职业和以脑力劳动为主的职业。

4. 职业的宏观分类。包括各类专业技术职业，产业、制造业工人职业，农、林、牧、渔、商业及服务人员职业，国家公职人员职业。

第三节 职业的评价

一、职业的评价

职业评价是反映人们对职业的主观认识态度。通常以公众尺度和自评尺度两种方式来体现。公众尺度所反映的是有不同背景的公众对职业等级排列次序；自评尺度所反映的是个体对职业是相互联系的，所以大学生对专业的评价和对职业的评价也是相互联系而发生的。对职业的评价直接影响到对职业的选择。

（一）职业的评价观念

职业的评价是随着社会职业的产生而出现的，人们对职业的评价不论是学术界还是普通老百姓都是热门话题。不同的人从不同的角度，以不同的标准尺度评价职业。

职业地位通常有两种方式来确定，其一是研究者依据某一因素来确定职业地位等级，其二是通过职业声望调查来确定职业地位等级。有时也通过职业声望来验证研究者依据某一因

素的职业地位，分别依据职业经济地位和职业的社会地位来确定职业地位，美国学者依据职业社会地位，将职业按高低依次分为7个等级：（1）工商业者；（2）专业人员；（3）小企业所有者与经营者；（4）白领工人；（5）熟练体力劳动者；（6）半熟练体力劳动者；（7）非熟练体力劳动者。依据经济地位和社会地位对职业地位进行职业等级排列，反映了各职业群体生活水平，知识水平与社会地位的差距，同时也为人们的职业流动提供了工具。

（二）职业声望和职业地位的评价因素

职业声望是职业地位在人们头脑中的主观反映，反映了一定时期人们对职业的态度。研究者一般是采取选举具有代表性的公众和代表性的职业，通过调查数据来排列职业声望，反映职业地位。

大学生的职业声望，一方面受社会职业的影响，但对个体来说也有各自的态度，反映的是对职业地位资源状况，如权利、工资、晋升机会、发展前景、工作条件等的主观判断。值得正视和关注的问题是大学生往往以某一因素作为判断的依据，这就容易发生偏离。一般来说，决定职业地位高低的因素主要有四项：职业社会功能、职业社会报酬、职业自然条件和职业要求。

1. 职业社会功能。职业社会功能是指一定的职业对社会的作用，它由责任、权力、义务体现出来。社会功能大的职业，任职条件高，职业层级就高。

2. 职业社会报酬。职业社会报酬是指任职者的工资收入、福利待遇、晋升机会、发展前景等。这是一个比较综合的指标。如工资收入高，并不一定福利待遇高，也不一定晋升机会多，发展前景就好。因此，不同的人以不同的认识来评判。

3. 职业自然条件。职业自然条件是指与职业活动相关的自然工作环境。如技术装备、劳动强度、安全系数、卫生条件等。职业自然条件好，职业社会层级也就高。

4. 职业要求。职业要求是指一定的职业对任职者各项素质的要求。对人的要求越高，被他人替代的可能性就小，职业社会层级也越高。

职业声望是以上四项因素的综合反映和综合作用的结果，任何单项因素都不能全面地反映职业声望的状况。有的职业的从业者经济收入高，但社会地位并不高，如个体工商业者。

（三）职业评价的各种因素的影响

由于职业声望是人们对职业社会地位的主观反映，因此，不可避免的带有个人的偏见以及受社会环境、舆论氛围等其他因素的影响，值职业声望和社会地位出现了一定的差异性，主要表现在：

1. 个人偏好。有人形成了对某一种或某一类职业的好与恶的心理定势，缺乏客观性和全面性，只以职业声望的个别因素为评价依据对职业进行评价，必定得出片面的结论。

2. 社会环境。人是一定的社会环境的人，人们对职业的评价往往被社会上出现的某类个别现象所引导，如时尚性、趋利性等。尤其是一定社会的政治和文化前景，直接左右着人们对职业评价。

3. 舆论氛围。一定时期内大众舆论所造成的具有倾向性认同的职业，虽然职业地位不高，但因其收入等其他因素，值评价者对某一种或某一类职业产生了心理倾向性。

4. 性别差异。职业社会调查结果显示，男女对职业声望的总体评价大致相同，但在绝对分值上，则显示了性别的差异。

5. 教育程度。受教育程度的不同，使人们对职业声望的评价也不尽相同。

6. 国别和地区。不同国别和不同地区的人们，在职业声望比较中，也显示出了差异性。

职业地位是现实的，也是历史的、发展的。在农业社会，对农民的评价高于商人；工业社会崇尚科学与企业家，对商人的评价高于农民。从就业上来说，人们一般都愿意选择声望高的职业，或是从声望较低的职业攀升到职业声望较高的职业。但是，有时也会出现一些非常规现象，如把收入高或地区好作为择业的单一指向，而不顾及职业的社会功能和个人能力特长。事实上，职业虽然有地位上的差别但对社会的贡献只是分工不同而已，清洁工也一样能做出受到人们崇敬的业绩。对大专生来说，掌握职业声望的评价因素及影响因素，避免出现从众、攀比，不考虑个人实际，追求虚荣的择业心理现象，是做好择业准备的重要条件。

二、大学生寻求理想职业应注意的问题

随着高校毕业生就业制度的改革，大学生就业引入了“双向选择”、“自主择业”的机制，大学生可以在国家的就业方针、政策的指导下，根据自己的特长、目标和理想选择职业。这对于毕业生来说无疑是一种好事，但求职择业并非是求职者与用人单位之间的选择与被选择的简单关系，也不仅仅是一纸推荐书和靠一些面试技巧所完全能左右的。因此，大学生如何才能获得理想的职业。进而被社会承认，被用人单位所接纳，是摆在毕业生面前的一个重要课题。

理想一般是指人们对来的一种合理期望。职业理想，简单来说是指人们对来来的专业、工作部门、工作种类以及事业成就大小的向往和追求，不同职业有不同职业的期望，它应该建立在个人的专业知识与能力、兴趣和职业激情的基础上，只有三个圆重叠的部分，才可确立为自己的职业理想。

有人说，现在找工作赚钱就行，尤其是在就业形势非常严峻的情况下，没有必要再谈职业理想。这种看法是不对的。实际上，在任何情况下，一个人都应该有一个长远而又切实的职业理想。

在实际生活中，现实往往与职业理想发生矛盾。很多人不能按照自己的理想标准选择合适的职业，于是有的人索性不就业，坐等理想职业的出现；有的人随便找个有收入的职业混日子；也有的人对与自己的职业理想不相符的工作怨天尤人，无所作为。这些现象发生的根源，皆在于择业者没有能正确认识职业理想与现实的关系。

其实，在大学生毕业头两年，大多数人都感觉到现实与自己职业理想的落差非常大，这段时期被我们称作“职业探索期”。在这段时间里，职业理想与现实发生冲突非常正常。我们应该用这段时间积累经验，同时通过增加对自己兴趣、能力等各方面的认识调整自己的职业理想，积极寻找机会，从而为自己长期发展奠定基础。

对于即将毕业的大学生来说，职业理想与“饭碗”的矛盾更会经常发生。这种现象一旦发生，既不要怨天尤人，也不要心灰意冷，而是要冷静地看待。

（一）了解就业政策，把握就业形势

求职择业不同于学习期间的实践，它是要找到一个合适自己的工作岗位，并能在这个岗位上充分发挥自己的作用，实现自己的价值。毕业生求职前必须从宏观上了解国家的政策，从微观上了解自己所学专业就业的基本情况。中国社会飞速发展，经过四、五年学习的大学毕业生在毕业时，社会需求和当年入学时的情况发生了很大的变化。一些专业由冷变热，由“短线”变成了“长线”，比如经济管理、国际金融等专业在 1994、1995 年入学的时候是热门专业，录取分数线也相当高，而等到这批学生毕业时，这些专业却冷了下来，社会需要量也相对减少，给就业造成了困难。还有些专业，虽在不断地调整和改造，却仍跟不上社会变化和需要，大学生只有正确分析自己所处的求职地位，把握面临的就业形势，进而积极主动地适应社会的需要，才能开创出一片属于自己的天空。

（二）正确认识社会，寻找最佳位置

选择职业，就是选择未来。每个毕业生如果能正确地选择职业，就是为未来的成功奠定了良好的基础，为此，每一位毕业生都要把握好机遇，争取迈好这第一步。那么，如何迈好这第一步呢？首先需要对所处的社会环境进行比较全面的了解和认识，弄清当前面临的就业形势。近来，国有企业的改革，国家机关及企事业单位的压缩编制，下岗人员日益增多，而高校的毕业生却在逐年增多，从而使就业形势更加紧张。因此，毕业生不要把就业期望值定的太高，即使是热门专业的毕业生，也要不断的调整自己的期望值，使自己的职业理想切合实际，这样才能在激烈的竞争中位于不败，并获得理想的职业。

（三）客观评价自己，树立良好心态

每个人都有自己的优点和长处，也都有自己的缺点和短处。就像人们常讲的“尺有所短，寸有所长”。每个毕业生都应对自己的能力有个正确、客观的认识，只有这样，每个毕业生在择业中才能树立良好的心态，获得理想的职业。择业的良好心态主要表现在以下几个方面：

1. 确定适当的择业目标。个人的择业目标应当和自身能力相符合，这样才有利于树立自己的信心，从而使自己在择业中处于优势地位。目标适当，取决于知己知彼，研究目标，扬长避短是择业成功的一把钥匙。

2. 避免从众心理。毕业生处在毕业的洪流中，择业目标的确立会受到其他择业者的影响。虚荣心、侥幸心理会使他们改变原有的择业目标而采取不切实际的从众行为。学成从业、服务社会，实现自身价值，是每个大学毕业生的美好愿望。但有些大学生在择业中，不是从自身的特点、能力和社会需要出发，而是盲目攀比，只求得一时心理平衡，殊不知这样往往不利于自身价值的实现和长远发展。

3. 避免理想主义。期望值居高不下，影响到毕业生顺利就业。有些毕业生，尤其是一些条件较好的同学，在择业中，不能及时调整自己的就业期望值，刻意追求最美满的结果，而错过了其他好多的机会，有的甚至造成了就业困难。

4. 克服依赖心理。有些毕业生在择业过程中缺乏自信心，把希望寄托在拉关系、走后门上，有的甚至由家长出面与用人单位洽谈。其实，这样做的结果恰恰让用人单位对这些毕业生产生缺乏开拓能力、独立生活能力和工作能力差的印象。当今社会，机遇与挑战并存，只有在择业中树立信心，敢于竞争，才能在众多的求职者中脱颖而出。

第三章 大学生职业生涯规划

“你希望做什么工作？”这个看似简单的问题，却让不少工作多年的人回答不上来。

现代社会，人们在选择职业时，考虑的越来越多，需求也越来越复杂；求名、求利、稳定、刺激；专业对口、工作单位良好、发展前途等都同时进入了选择的重点，人们希望在工作中一切都得到满足。于是，不少人既想做这个工作，又想做那个工作，总是“这山望着那山高”。“跳槽”多次，进展不大，却失去了不少发展机会。

其实，从刚入校门起，同学们就需要制定一份阶段性的或长远的职业生涯规划，不断提醒自己、鼓励自己，避免自己迷失方向。大学生职业生涯设计的重要性集中体现在它对大学生就业的特殊意义上，尤其是针对大学扩招毕业生就业出现的现状，我们无法仅仅靠政策和技巧来及时解决就业难问题，却可以通过职业生涯设计和规划培养具有科学职业观的人，逐步促进大学生就业，最终战胜就业难的问题。职业生涯规划作为一种就业前的准备，它的进行程度与毕业生对自己的就业满意度有着越来越重要的作用。

第一节 大学生职业生涯设计概述

每个人都需要选择职业，每个人都渴望成功，许多人并不知道什么职业最适合自己的，怎样设计才容易事业有成。比如“经商热”出现时，一些并无经商才能的人也纷纷“下海”去办公司；研究生、大学毕业生，大多首先选择经济发达地区和大单位，然后才考虑专业及个人所长。这种“随大流”、“随热门”的职业选择方式，由于欠缺对自身特点和环境的认识，往往难以在事业中有所发展。要想成就一番事业，就必须规划自己的职业生涯。人的一生，人的生命价值，一定意义上就在于他或她的职业生涯方面的成功或成就。

一、职业生涯的特性

从整体上看，人的职业生涯具有以下特征：

1. 独特性。每个人都有自己的职业条件，有自己的职业道德，有自己的职业选择，有为实现自己的职业理想所作的种种不同努力，从而有着与别人想区别的、独特的生涯历程。

2. 发展性。每个人的职业生涯，都是一种发展、演进的动态过程。就整体而言，职业生涯是一个具有一定逻辑性的过程。

3. 阶段性。每个人的职业生涯发展过程，都有着不同的阶段，可以分为不同的时期。人在不同的生涯阶段有着不同的目标和任务，职业生涯各个阶段之间具有递进性。

4. 终生性。每个人的职业生涯作为一种动态发展的历程，是根提个人在不同阶段的企求

而不断蜕变与成长，直至终老。“老骥伏枥，志在千里”，正反映了人生晚期在职业生涯方面的英雄气概。

5. 整合性。由于个人所从事的工作或职业，往往会决定他的生活状态，而且职业与生活两者之间又很难区别，因此，生涯应具有整合性，涵盖人生整体发展的各个层面，而非仅仅局限于工作或职位。

6. 互动性。人的生涯是个人与他人、个人与环境、个人与社会互动的结果。人的“自我”观念，人的主观能动性，个人所掌握的社会职业信息，所掌握的职业决策技术，对于其生涯有着重要的影响。

二、职业生涯规划的基本内涵

职业生涯规划，是指组织或者个人把个人发展与组织发展相结合，对决定个人职业生涯的个人因素、组织因素和社会因素等进行分析，制定有关对个人一生中在事业发展上的战略设想与计划安排。因此，职业生涯规划首先要对个人特点进行分析，再对所在组织环境和社会环境进行分析，然后根据分析结果制定一个人的事业奋斗目标，选择实现这一事业目标的职业，编制相应的工作、教育和培训的行动计划，并对每一步骤的时间、顺序和方向做出合理的安排。职业生涯可分为内职业生涯与外职业生涯。内职业生涯是指在职业生涯发展中通过提升自身素质与职业技能面获取的个人综合能力、社会地位及荣誉的总和，它是别人无法替代和窃取的人生财富。外职业生涯是指在职业生涯过程中所经历的职业角色（职位）及获取的物质财富的总和，它是依赖于内职业生涯的发展而增长的。

三、职业生涯规划的作用

首先，职业生涯设计能够解决毕业生择业和就业的定向问题。

毕业生就业模式改革为“国家不包分派，毕业生自主择业”之后，在我国范围内一直存在着个人利益与国家利益相互矛盾的问题，突出表现在择业和就业问题上。当个人志愿与社会需要不一致时，怎样理解这一矛盾呢？首先要深化个人服从集体、局部服从整体的“一盘棋”意识，要意识到自身对社会、国家所承担的责任和义务。毕业生的择业和就业愿望往往过于集中在一些热门的职业和地区，这不符合毕业生的实际选择，对于毕业生个人求职和国家发展都不利，因此解决大学生择业观的问题尤其重要，协调好个人与国家的利益关系，使大学生择业从一种一次性的行为转化为一种长期的系统的行为，一个职业生涯设计的行为过程，不要过分强调今天的利益，树立长期的成熟的择业观，树立顾及大局意识，能够理解国家，认识到只有与社会达成一致才能成功。

其次，大学生职业生涯设计理论与实践可以在一定程度上丰富就业指导的理论基础和方法体系。

高校就业指导是一项实践性较强的工作，在实际操作中会不断地遇到问题。职业设计是当今高校就业指导工作面临的挑战。积极有效地开展大学生职业生涯设计，是朝着高校就业指导进一步科学化方向发展的标志。

第三，缓解新形势下就业压力。

我国大学生人数增加，毕业人数 1998 年首次过百万，2005 年 7 月有 380 多万毕业生进入人才市场，社会就业压力巨大。事实上，当今大学生就业难不仅仅是大学扩招造成的，问题在于社会上的人事改革还没有健全，高校就业指导的潜力还有待于进一步挖掘。在这种形势下，为进一步做好高校大学生就业工作，必须加强大学生职业生涯设计培训。通过由浅入深地进行教育，创造大学生积极自主的、有明确就业目的的理论氛围。职业生涯设计和规划工作的重要性往往不显示在就业上，它是作用于潜移默化的大学生健康的就业心理上，从而决定较好的就业结果。

第四，大学生职业生涯设计的社会意义巨大。

对于大学生，理想的人生就是在谋求和促进社会进步与发展中实现个人的价值，包括实现个人的职业理想。合格毕业生是大学培养的个体，社会则要求个体能在立足于社会的前提之下带动和影响周围人群，进而形成大小不一的对社会有促进作用的积极因素，进而促进整个社会的发展。因而大学生就业不能单纯地是“找工作”，它必须是正确的、科学的职业选择和有责任的职业理想规划与实施。从这一点看，大学生职业生涯设计的社会意义巨大。

总之，成功的职业生涯设计将使毕业生对自己的职业科学定位，正确认识社会竞争和自身在社会中的价值，能够比较顺利地解决就业问题，施展自己的才华，促进社会发展和进步。职业生涯设计对于人生道路来说至关重要，具有战略意义。决策正确，则一帆风顺，事业有成。反之，则弯路多多，损失多多，乃至苦恼多多、教训多多。

四、职业生涯规划应遵循的原则

（一）实事求是

准确的自我认识和自我评价是制定个人职业计划的前提。

（二）要切实可行

首先，个人的职业目标一定要同自己的能力，个人特质及工作适应性相符合，一个学历不高又无专业特长的职员，却一心想进入管理层，在现代企业中显然不切实际。其次，个人职业目标和职业道路确定，要考虑到客观环境条件。例如，在一个需要行业工作经验的企业里，刚毕业的大学生就不宜把担当重要管理工作确定为自己的短期职业目标。

（三）个人职业计划目标要与企业目标协调一致

职员是借助于企业而实现自己的职业目标的，其职业计划必须要在为企业目标奋斗的过程中实现。离开企业的目标，便没有个人的职业发展，甚至难以在企业中立足。所以，职员在制定自己的计划时，要与企业目标协调一致。

五、职业生涯规划的分类

职业生涯规划按照时间的长短来分类，可分为人生规划、长期规划、中期规划与短期规划四种类型，具体见表：