

职业规划与 就业指导

Zhiyeguihuayujiuyezhidao



辽宁民族出版社

职业规划与就业指导

辽宁民族出版社

©《职业规划与就业指导》编委会 2007

图书在版编目(CIP)数据

职业规划与就业指导 /《职业规划与就业指导》编委会编. —沈阳: 辽宁民族出版社, 2007.12

ISBN 978-7-80722-488-4

I. 职… II. 职… III. ①大学生 - 职业选择 - ②大学生 - 就业 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 185562 号

出版发行者: 辽宁民族出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 金城印刷厂

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 8 $\frac{1}{8}$

字 数: 230 千字

印 数: 1 - 15000

出版时间: 2007 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 吴昕阳

封面设计: 杜 江

责任校对: 陈文本

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-23284345

邮购热线: 024-23284335

E-mail: lnmz@mail.lnpgc.com.cn

如有印装质量问题, 请与承印厂调换。

《职业规划与就业指导》编委会

主 任	刘新华	张家口教育学院党委书记、院长
副主任	闫 永	张家口教育学院党委副书记
	程玉海	张家口教育学院副院长
	王宝钧	张家口教育学院副院长
	刘晓梅	张家口教育学院副院长
	李诚涛	张家口教育学院副院长
主 编	艾立志	张家口教育学院招生就业处处长
	米建惠	张家口教育学院就业指导师
编 委	宋翠娥	王 健 冯占山 赵惠莲
	杨建慧	米正荣 李吉敏 宋长智
	朱曙光	王芙蓉

序 言

近年来，随着就业形势的不断变化，学生对就业指导内容的深度和广度都有了进一步的要求。张家口教育学院的教育管理专家和多年从事就业工作的同志们，不断注意倾听思考来自学生的需求和呼声，使就业工作常抓常新。他们在总结实践经验的基础上，借鉴国内外有关理论，编写出《职业规划与就业指导》一书。该书围绕大学生如何规划自己的职业生涯、如何成功应聘，提出很多切实可行的实施方案和技能方法。既有像面试、简历制作这样技术层面的一时之用，也有使学生受用一生的长期之效。内容设计上注重可读性和可操作性，每一章节中都有案例，深入浅出，以成功人士和学生的亲身经历，有针对性地启发和引导学生，做好职业准备，有非常实际的应用性。

就业指导在我国还刚刚起步，缺乏相应的手段和工具，张家口教育学院及时编写了这本教材，是一个有益的尝试。不仅解决了本校就业指导课无章可循的实际困难，对其他高校就业指导工作也有借鉴作用。

衷心希望广大学生朋友们，通过本书的学习，科学地进行职业生涯规划，培养、提高自己的综合素质和能力，打造求职择业和职业生涯发展的核心竞争力，实现自己的人生价值和理想，为国家的发展建设贡献力量！

闫春来

目 录

第一章 欲穷千里目，更上一层楼	
——职业与职业素质的提高	1
第一节 了解一点职业知识	2
第二节 “职业资格证书”你有吗	10
第三节 提高职业素质好就业	17
第二章 路漫漫其修远兮，吾将上下而求索	
——职业生涯规划	27
第一节 为什么要进行职业生涯规划	27
第二节 把握职业生涯的奥妙	30
第三节 职业生涯规划基础	45
第四节 职业生涯规划导航	54
第五节 职业生涯规划的实现	75
第三章 山穷水复疑无路，柳暗花明又一村	
——就业形势与政策支持	86
第一节 高校毕业生就业形势更加严峻	86
第二节 2007 年六大专业就业状况有喜有忧	89
第三节 国家出台基本政策促进毕业生就业	98
第四章 谋定而后动，不打无把握之仗	
——求职策略	104
第一节 求职前先定位	104
第二节 选择好求职途径与方法	107
第三节 学会运用差异化求职策略	115
第五章 工欲善其事，必先利其器	
——求职材料的准备	117
第一节 如何制作一份好简历	117

第二节	量身定做求职信	131
第三节	有选择地准备其他求职材料	136
第六章	运筹帷幄之中, 决胜千里之外	
	——面试准备	138
第一节	做好面试前的心理准备	138
第二节	了解应聘公司及职位信息	140
第三节	对自己进行“职业化”包装	140
第四节	了解多种面试方式	144
第五节	注意面试前的细节准备	148
第七章	文质彬彬, 然后君子	
	——面试艺术	152
第一节	举手投足讲礼仪	152
第二节	面试问题巧回答	158
第三节	完美面试有始终	168
第八章	维权履约, 大事不糊涂	
	——就业协议书与劳动合同的签订	174
第一节	用好就业协议书与劳动合同	174
第二节	劳动合同常识	180
第九章	好雨知时节, 当春乃发生	
	——大学生自主创业	209
第一节	创业是积极的就业	209
第二节	创业准备	211
第三节	走好创业过程的每一步	226
参考文献		251
后记		252

第一章

欲穷千里目，更上一层楼

——职业与职业素质的提高

小芳 19 岁中专毕业后到上海一家涉外家政服务公司应聘涉外保姆，经过 4 个月的岗位培训后，小芳被乌克兰籍的马尔盖先生录用了。刚开始时，小芳虽然工作努力，每天拖地、做饭、看孩子、洗衣服、外出购物及养花护草，人忙得没有喘气的空歇，可女主人还是不信任，经常对小芳发脾气。但由于小芳品行端正、工作勤奋，一段时间后，小芳得到了马尔盖夫妇的信任。慢慢地，小芳在不知不觉中融入了这个洋人家庭。

小芳当然不甘心一辈子做保姆，她也有自己的梦想——做一个白领丽人。但若想实现这个靓丽的梦，就必须从提高自身素质做起。“处处留心皆学问”，一年后，小芳就开始把这个高知洋人家庭当成了自己的“学校”。在后来的保姆生涯中，小芳留心学习使自己终身受益的东西。她每天干完活后便如饥似渴地看书。书架上的书，她认为有用的就都“啃”了一遍，理解不透的就请教主人。近 4 年的“涉外保姆”生涯，使小芳这个只会说简单常用英语的中专生能说出一口流利的英语；从简单认识计算机到熟练使用计算机；从一个对经济理论一窍不通的“门外汉”，变成能在饭桌上和马尔盖大谈“OES 管理”（日清管理）的“理论家”……在这对高素质的洋夫妇身边的 1000 多个日子里，小芳觉得自己不是在做家政服务，而是上了所“洋大学”。

4 年后，马尔盖调到波兰公司总部任职。临别时，马尔盖递给小芳一封介绍信说：“你拿着它，到浦东我朋友的公司应聘吧，他们正在招收文员。”那一刻小芳感动得热泪盈眶。但马尔盖却说：“你不用感激我，在我们国家，最令人瞧不起的就是拉关系！我之所以介绍你去，是因为你已具备了他们所需要的能力。”送走马尔盖一家人，小芳来到这家计算机公司应聘。老板虽然看了朋友的介

绍信，却依然严肃地让人对小芳进行了笔试和口试，小芳出色的英语水平，以及对计算机办公系统软件的运用自如最终使他露出了微笑。

小芳成功了，两行热泪顺着面颊落下，这是经历艰苦攀登、达到一定高度者才能体验到的激动。

职业与人的一生有着密切的联系。选择一个理想的职业是大学生最关心的话题，因为从某种意义上讲，选择职业就是选择自己的未来。每一位大学生都希望能够拥有一份理想的职业，来充分发挥自己的聪明才智，实现自己的人生价值。而每一种职业都要求大学生具备相应的素质，职业的发展，对职业素质提出了更高的要求。

第一节 了解一点职业知识

“知己知彼，百战不殆”，大学生要想顺利获得一份比较满意的职业，在最短的时间内适应职业，在职业活动中充分发挥出自己的优势，实现自身的价值，就必须做到对即将从事的职业有一个总体的认识。

一、职业概述

(一) 职业的概念

职业对我们来说并不陌生。每个人从小都是靠父母辛勤的工作来养育的，而他们则从事着各种各样的职业活动，他们中有农民、工人、教师、医生、司机、售货员等。

对于职业的概念，从不同的角度可以得到不同的认识。从词义学的角度看，“职业”一词由“职”与“业”构成。所谓“职”是指职位、天职、职责，“业”是指事业、行业、业务。所谓“职业”，即一种承担了某种责任、义务的行业性、专门化的活动；从社会学的角度看，职业是一个人为不断取得收入而连续从事的具有市场价值的特殊活动。一般的，职业可以理解为人们在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。职业通常又称为工作岗位。

（二）职业的功能

职业的功能是指职业活动与职业角色对人、对社会的作用及影响。职业的功能概括起来有如下几个方面：

第一，职业决定着人们的生存状况。

职业是有报酬的劳动，是人谋生的手段。人们通过职业为社会奉献劳动，社会按照一定的标准付给劳动者报酬，这些报酬成为劳动者及其家庭成员生存和发展的主要经济来源。劳动者一旦失业，其自身以及家庭生活就会失去主要的经济来源。职业劳动因为岗位的不同、劳动复杂程度的不同、劳动科技含量的不同，所获得的报酬也不同。不同的职业给就业者带来的经济收入有明显的差别，经济收入的高低则影响着人们的生存状况。劳动者通过职业，不仅要求得生存，而且还要谋求发展。比如，为工作而接受继续教育，使自己的业务能力不断提高，在工作中取得更大成绩，为社会作出更多贡献。

第二，职业影响着人们的生活方式。

不同的职业带给人们不同的生活方式。生活方式有广义和狭义之分。狭义的生活方式主要指的是人们的消费方式、言谈举止方式和其他日常生活方式；广义的生活方式，除包括狭义生活方式的内容外，还包括人们的劳动方式或工作方式。由于不同的职业要求就业者掌握不同的知识和技术，遵守不同的职业规范，这就决定了不同的职业有着不同的工作方式或劳动方式。

在我们周围，经常可见职业对人们的消费方式、言谈举止方式和其他日常生活方式的影响。比如学生、教师的言谈举止与商人不同；军人的言谈举止与机关干部、企业家、医生等有着明显的区别。一般情况下，人们可以从对方的言谈话语、行为举止，判断出对方属于哪一个具体职业。因为一个人长期从事某种职业，就形成一种特殊的职业标准模式。这种模式将会长期影响以后的生活方式，甚至可能影响人的一生。

第三，职业是人们完善个性的手段。

个性包括兴趣、性格、能力等因素。职业作为一个特定的社会角色，影响着就业者个性的形成和完善。各种职业的工作性质、社

会责任、工作内容、工作方式、服务对象和服务手段不同，因而对就业者的兴趣、性格和能力等职业个性存在着不同的要求。在众多的社会职业中，每一种职业都需要就业者具备相应的职业个性。就业者如果对某个职业有所向往和追求，他就会主动了解这个职业对就业者的个性要求，并且努力控制自己，自觉地调试自己的个性，完善自己的个性，以适应职业的要求。

第四，职业是劳动者创造人生价值的舞台。

自我价值的实现是人生最高层次的需要。人们从事某种职业不仅是为了获取报酬，更重要的是通过职业获得一定的社会角色，为社会作出贡献，得到社会承认。在职业这块土壤上，人们通过艰辛的劳动，收获成功的果实。天道酬勤，你付出的越多，你为社会作出的贡献越大，社会给你的回报就越高。只有在职业的舞台，才能使劳动者的潜能得到充分地发挥，最大限度地实现自己的人生价值。这里需要指出的是，只有将个人的需要同社会的需要结合起来，个体价值才能得以实现。

第五，职业推动着社会的进步。

职业的发展，是推动社会进步的动力。人类社会是由政治、经济、文化、教育、军事、科学技术等诸方面构成的。人类社会的发展是这些因素共同作用的结果，这些因素的发展又是同与之相适应的职业分不开的。一个社会如果没有专职的教育工作者，就不会有教育事业的进步和发展；没有专职的医务工作者，就不会有医疗技术的进步；没有专职的科技工作者，就不会有科学技术的日新月异……在当今社会里，每一项主要的工作，每一种重要的劳动及社会活动，都有与之相适应的职业，他们中的任何一门职业都是不可或缺的。

（三）职业的特性

1. 专业性

职业是人们从事的专门业务，每一种职业都有一定的要求。一个人要从事某一种职业，就必须具备专门的知识、技术、能力和特定的职业道德品质。随着科学技术的不断发展，社会分工越来越细，劳动的专业化程度越来越高，职业的专业性越来越强。以至于

在从事某一种职业之前，必须经过一定时间，有针对性地进行专业训练，取得相应的职业任职资格才能够从事该职业。这也正是职业教育得以兴起和广泛发展的重要原因。

2. 多样性

不同的社会生活领域有不同的职业，而不同的职业所从事的劳动内容、方式、手段又都各不相同。随着社会的发展、科技的进步，职业的种类越来越多，职业的差别越来越大，呈现出多样化的特点。

3. 社会性

每个人的职业活动都具有个体和社会两重属性，职业活动既是个人的又是社会的。职业是社会分工的产物，每一种职业都体现了社会分工。个人在一定的岗位上与其他社会成员通过协作形成一定的社会关系，为社会创造财富，作出贡献，社会也以全体成员的劳动成果作为积累而获得发展和进步。

4. 时代性

职业随着时代的发展而发展变化。一方面，新的职业不断产生，某些职业则会悄然消失，原有的职业也获得新的时代内容。另一方面，每一个时代都有自己的“时尚”，它反映为该社会中人们所热衷的职业。如 20 世纪以来，出现了广播电视播音员、计算机程序设计员、计算机文字处理员、激光照排工等新的职业，而电话接线员、机械打字机操作员、铅字工等已经或者趋于消失；原来的医生一般指治疗生理疾病，而现在还包括心理疾病的治疗等。我国从“当兵热”到“下海热”，“经商热”到“明星热”，说明不同的时代人们对职业的热衷程度不同。

从不同的角度分析，职业除了上述特点之外，还有经济性、稳定性等特点。

二、职业的演变

（一）职业的产生和历史演化

职业是人类社会发展到一定阶段的产物。社会分工是职业产生的基础。在原始社会初期，生产力低下，劳动过程中只有简单的建

立在性别、年龄基础上的自然分工，成年男子外出打猎、捕鱼等，并制造为此所必需的工具；妇女采集果实，管理家务，制作食品和衣物。但是，那时还谈不上什么职业，因为没有固定从事某项专门工作的人群。随着生产力的发展，人类征服自然的能力不断提高，他们学会了驯养动物和栽培作物，这样便出现了原始农业。随着长期打猎的实践，一部分人开始脱离了其他劳动，专门从事畜牧工作，这就使畜牧业从原始农业中分离出来，实现了人类历史上第一次具有重大意义的社会分工。之后，随着手工业、商业的产生，完成了第二、第三次社会大分工。由于这些分工，便出现了最初的职业：农夫、牧人、工匠、商人等。职业活动成了普遍的社会现象。

社会分工的发展决定和制约着职业的发展。科学技术的进步、生产工具的改进和生产的社会化使社会分工越来越复杂、越来越细致，专业化程度越来越高，职业门类也越来越多。

社会分工的发展和科学技术的进步对职业的演化起着重要的推动作用。科学技术的发展，带来了许多新技术、新产品、新工艺、新设备，对它们的研究和应用必然导致新旧职业的更替。科学技术发展越快，职业变化也就越迅速。现代工业社会，职业的变化和增多使新旧职业更替的速度加快，人们的生产方式、生活方式和行为习惯发生了前所未有的变化。人们必须不断学习，掌握专业技能，终身接受教育，才能适应职业的快速变化。

（二）职业的分类

职业分类是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所进行的全面、系统的划分与归类。我国是最早开展职业分类的国家，早在 2500 年前儒学经典就清楚地记载过。如《春秋·谷梁传》写道：“古者立国家，百官具，农工皆有职以事上。古者有四民，有士民，有商民，有农民，有工民。”随着社会的发展，职业种类越来越多。隋朝职业增加到 100 个，宋朝达到 220 个，明朝则达到 300 多个。现在人们常说的“三百六十行”，源自《清稗类钞·农商类》一书，该书记载：“三十六行，倍之为七十二行，十之为三百六十行。”

国内外职业种类划分多种多样。联合国在 1958 年正式颁布了

《国际标准职业分类》，将职业划分为9个大类，83个中类，284个小类，1506个细类。许多国家都根据该职业分类，编制出符合本国国情的职业分类词典。其中最典型的是《加拿大职业分类词典》，该词典将加拿大职业划分为23个主类，81个子类，489个小类，67000多个细类。1999年5月在广泛借鉴国际先进经验和深入分析我国社会职业构成的基础上，劳动和社会保障部组织制定并颁布《中华人民共和国职业分类大典》，将我国职业分为8个大类，66个中类，413个小类，1838个细类。这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，379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8个中类，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个中类，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：不便分类的其他从业人员，其中包括1个中类，1个小类，1个细类。

古人云：“三百六十行，行行出状元。”职业的分类是社会分工的需要，而无高低贵贱之分。每一种职业都是社会发展不可或缺的，只要爱岗敬业、勇于创新，每一个岗位都可以做出一番成就来。

三、职业的未来发展趋势

在新世纪里，人类社会已经进入知识经济时代，产业结构、行业结构、社会结构以及由此决定的职业结构将发生巨大变化，职业

越来越向高科技化、智能化、专业化方向发展。了解职业的发展趋势,就会掌握择业的主动权。职业的发展趋势主要表现在以下几个方面:

(一) 新的行业不断出现

社会分工的快速发展,新的职业不断增加,新的行业不断涌现,这正是科学技术突飞猛进、生产工具大量改进以及生产过程高度社会化、促使社会分工越来越细的结果。我国 1986 年 6 月发布的《职业分类和代码》中,社会职业仅为 303 个小类,而 1999 年 5 月颁布的《中华人民共和国职业分类大典》中,社会职业增加到 413 个小类。进入 21 世纪,科学技术发展更为迅猛,新职业种类的产生显得十分频繁。新的行业,如微电子工业、宇航工业、机器人工业等不断涌现。

(二) 职业流动性不断增强

在人类社会初期,由于社会分工和科技发展是渐进的,因而职业分工也是缓慢的。人们沿袭着基本相同的生产方式、生活方式和行为方式,以至于可以短期内获得一生所需要的知识和技能。在当今社会,生产力由于机械化、电气化和自动化的相继实现而大大提高,使经济结构、产业结构和社会结构等发生巨大变化,劳动的专业化程度越来越高,社会职业不断增加,可供选择的职业也不断增加。由于新旧职业的此长彼消,职业随社会发展而对就业者要求发生变化以及就业者个人的种种原因,使职业的流动性大大增加。据联合国教科文组织统计,当今世界发达国家,每个人一生平均有 4—5 次职业转换。美国的产业工人一生中岗位流动平均达 17 次之多,日本人一生中职业转换也有 6 次以上,我国目前就业人员的职业转换平均也有 3—4 次。这说明职业既有稳定性、连续性,也有流动性、变化性。

(三) 职业以知识型为主

新职业多以“知识型”为主。科技进步的重要标志是新技术、新工艺在生产中的广泛运用和推广,由此而产生的职业多以知识为基础。20 世纪 90 年代以来,许多知识密集型产业的增长几乎全靠科学技术,科学技术的推广和运用则是靠新型职业者,即“知识

型”劳动者。所谓知识型劳动者，是指掌握一定科技专业知识，又能实际动手操作的劳动者。在经济全球化的过程中，世界经济正在从以实物经济为主导向以知识经济为主导的方向转变，知识需求将成为人类实现其他一切预期的前提。“知识改变命运”已成为人们的共识。现在越来越多的企事业单位比以往更加注重知识层次高的人才。近年来，在我国出现的“学历热”、“自考热”、“考研热”等现象也说明了这一问题。通才式、复合型的“知识型”人才将备受青睐。

（四）第三产业不断增强

在新世纪里，与第三产业有关的职业将继续得到发展。第三产业的兴旺发达，是现代经济的重要特征。第三产业的繁荣与发展程度，是衡量各国社会经济发达程度的主要标志之一。发达国家第三产业的产值，占国民生产总值的比例高达60%以上，中等发达国家也达到了40%-50%，而我国1998年只有32.8%，与发达国家的差距很大，与我国社会主义现代化建设发展速度也不相适应。随着我国社会主义市场经济体系的建立和完善，我国的经济结构进行了战略性调整，其中的产业结构也进行了优化调整。产业结构中第三产业将得到长足的发展，第三产业的增长速度将快于国民经济的增长速度。加快第三产业的发展是我国的重要经济政策，在这一政策的引导下，卫生、教育、商业、饮食服务业、旅游业、保险业、物业管理业、通讯业、社区服务业等有关的职业将得到较快发展。

四、未来热门职业预测

21世纪，下列职业可能会成为热门职业：（1）税务会计类；（2）电视系统分析专家；（3）电脑软件工程师；（4）环境工程师；（5）经纪人；（6）索赔估价师；（7）中医师；（8）律师；（9）老人医学专家；（10）家庭护理员；（11）专业公关人员；（12）商业服务业代表；（13）生物化学专家；（14）心理学家。

在国内，近期成为热门职业的是：（1）多媒体专家；（2）房地产、小轿车、保险业的推销员；（3）电视节目主持人；（4）物业管理人；（5）职业企业家；（6）外方代理人；（7）科技工

作者；(8) 心理医生；(9) 环保和能源专家。

以下十种人才是我国工商界目前的最需人才：(1) 创业型人才；(2) 职业经理人；(3) 金融财务人才；(4) 咨询人才；(5) 法律人才；(6) 经理代理人才；(7) IT 网络人才；(8) 传媒、出版人才；(9) 公关、广告人才；(10) 旅游、会展、教育人才。

小资料

根据脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行分类，把工作人员分为白领和蓝领工作人员两大类。白领工作人员包括：专业性和技术性的工作，农场以外的经理和行政管理人員、销售人员、办公室人员。蓝领工作人员包括：手工业及类似的工人，非运输性的技工，运输装置机工，农场以外的工人，服务性行业工人。这种方法明显地表现出职业的等级性，而且随着经济的发展已不经常使用。

第二节 “职业资格证书” 你有吗

即将毕业的小风手捧崭新的教师资格证书喜上眉梢，“有了它，就好找工作了”。像小风一样看重职业资格证书的学生越来越多。在各大中专院校，考取职业资格证书已经成为一种风气，大多数学生取得毕业证书的同时，也会获得相关职业资格证书。

一、职业资格证书

(一) 职业资格

职业资格是对将要从事某一职业的劳动者所必备的学识、技术和能力的基本要求。1994 年劳动部和人事部颁布的《职业资格证书规定》明确了职业资格包括从业资格和执业资格。

从业资格是指从事某一专业（工种）的学识、技术和能力的起点标准，也就是基本的标准。

执业资格是指国家对某些责任较大、社会通用性强、关系国家、社会公共利益的专业（工种）实行准入控制，是依法独立开业