



中国高等教育学会十一五科研规划课题成果
21世纪全国高职高专通识课精品教材

职业生涯规划



中国高等教育培训中心 组编
瞿立新 主编

*ZHIYE SHENGYA
GUIHUA*

上海交通大学出版社

中国高等教育学会十一五科研规划课题成果
21 世纪全国高职高专通识课精品教材

职业生涯规划

中国高等教育培训中心 组编
瞿立新 主编

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本教材面向高职学生,帮助高职学生在全面分析和了解自我的基础上,树立职业理想,制订出明确的职业生涯规划,增强职业意识、职业道德和职业素质,提高高职学生的就业竞争力。本教材具有思想性、实际性、新颖性、互动性、实用性的特点,可作为高职院校就业指导课程和职业生涯规划课程的教学用书。

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划/瞿立新主编. —上海: 上海交通大学出版社, 2007

中国高等教育学会“十一五”科研规划课题成果
ISBN 978-7-313-04696-3

I. 职… II. 瞿… III. 职业选择 - 高等学校: 技术学校 - 教材 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 014743 号

职业生涯规划

瞿立新 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话: 64071208 出版人: 韩建民

上海交大印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm × 960mm 1/16 印张: 18.5 字数: 348 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 4 月第 2 次印刷

印数: 5101 ~ 8150

ISBN 978-7-313-04696-3/C · 091 定价: 24.00 元

版权所有 侵权必究

前言

本教材是中国高等教育学会“十一五”科研规划课题——《就业导向课程观指导下的高职高专通识课教学改革的研究与实践》子项目《职业生涯规划》的研究成果。

近期,我们对部分高职院校进行了“就业指导工作开展情况”的调查。调查情况表明:高职毕业生就业满意度不高,岗位评价不明确,人生发展目标不清晰,高职毕业生的人力资源没有得到合理的开发和充分的利用。

2006年4月,北森测评网、新浪网和《中国大学生就业》杂志社三家机构共同进行了“当代大学生第一份工作现状调查”,调查表明:50%的大学生选择工作一年内更换工作;四分之三的大学生在两年内更换工作。为什么大学生对自己的第一份工作如此轻率?一位资深国企人事经理说:“随着就业压力的增大,很多大学生缺少职业生涯规划,找工作太盲目,往往先找到工作再说。虽然换工作已经不是新鲜事,但是这种缺少规划的更换工作,会使他们承受就业压力的时间变得更长。”

高职学生急需一本既区别于中职学生又不同于本科学生的职业生涯规划教材。

本教材面向高职学生,定位明确、系统全面、易于操作、研究深入,突出高职教育就是就业教育的理念,着眼于高职学生的职业意识、职业理想、职业道德的教育,指导高职学生自觉实现全过程的养成培养,增强高职学生专业选择和专业学习的目的性,帮助高职学生减少择业的盲目性和风险性,降低高职学生的择业成本;更重要的是,促使高职学生在全面深入地分析和了解自我的基础上,制定出明确的职业目标和职业生涯规划,充分合理地利用大学时光,提高职业素质,构建并优化知识结构,提高高职学生的就业竞争力,使大学时代的投入实现效益最大化。本教材的特色是:

1. 思想性。以学生为本,坚持坚定正确的政治方向,以素质教育为核心,以实践精神和创新能力的培养为主线,增强学生的社会责任感,树立学生的职业理想观。

2. 实际性。理论与实践相结合,贴近学生、贴近实际、贴近生活。力求探索出一条具有中国特色、符合市场经济和高职教育国际化、现代化、大众化教育规律和特色的高职毕业生就业之路。

3. 新颖性。体现时代特点,集中展示职业生涯规划的最新研究成果;集中展

示大学生就业工作的最新国家政策；集中展示教育教学改革的新思想、新观念、新方法。

4. 互动性。以案例分析、现场模拟、职场展示等多种形式，趣味性与艺术性相结合，突出学生的主体性，积极调动学生的积极性、主动性和创造性。

5. 实用性。来自一线的生动素材，来自身边的榜样力量，来自就业、创业的一般规律和程序，增强指导性，突出实战性，使高职毕业生顺利走上生产、建设、管理、服务的第一线岗位，从基层做起，从零开始，成长成才，实现用人单位和高职毕业生的“双赢”，促进和谐社会的建设。

由于编写时间紧促，书中难免有错误和疏漏之处，衷心期待广大读者批评指正。

编者

2007年2月

目 录

第一章 职业与职业生涯概述.....	1
第一节 职业概述和分类.....	1
第二节 职业资格证书制度	17
第三节 职业生涯规划概述	22
第二章 职业生涯成功的基础	25
第一节 社会主义荣辱观	25
第二节 良好身心素质的培养	32
第三节 高职生应具备的知识素质能力	41
第三章 自我剖析	53
第一节 个性心理特征与职业	54
第二节 个性倾向性与职业	63
第三节 综合剖析方法	67
第四章 环境分析	85
第一节 环境分析概述	85
第二节 宏观环境分析	87
第三节 微观环境分析	90
第五章 职业生涯目标定位	93
第一节 职业生涯目标确立的意义	93
第二节 职业目标设定的原则	94
第三节 职业生涯目标的分解与组合	95
第四节 职业生涯目标定位的方法——职业锚	98
第五节 职业生涯发展路线的选择.....	107
第六节 职业生涯规划的设计与实施.....	110
第六章 职业生涯自我管理.....	115
第一节 职业生涯早期的自我管理.....	115

第二节	职业生涯中期的自我管理·····	120
第三节	职业生涯后期的管理·····	122
第七章	大学生就业形势和应对心理调适·····	124
第一节	大学毕业生就业现状·····	124
第二节	当前高校毕业生就业存在的问题·····	125
第三节	大学生就业应对心理调适·····	130
第八章	就业实务·····	141
第一节	就业信息的收集·····	141
第二节	自荐材料的组织·····	143
第三节	笔试准备·····	148
第四节	面试准备·····	150
第五节	就业程序·····	163
第九章	创业·····	174
第一节	创业者的素质与能力概述·····	174
第二节	创业主要环节之一——创业计划·····	186
第三节	创业主要环节之二——企业设立·····	203
第四节	创业主要环节之三——劳动合同与经济合同·····	214
第五节	创业主要环节之四——财务会计·····	221
第六节	创业相关政策和法规·····	233
第十章	创新·····	257
第一节	创新概述·····	257
第二节	创新思维能力自测方法·····	261
第三节	创新方法·····	268
第十一章	升学与留学·····	272
第一节	升学·····	272
第二节	出国留学·····	279
参考文献 ·····		289

第一章 职业与职业生涯概述

2006年江苏省高考语文作文题是这样的：“有人说：世上本无路，走的人多了，便有了路；也有人说，世上本有路，走的人多了，便没了路；也有人说……”请以“人与路”为题写一篇作文。

题目涉及“路”与“人”两个概念，而写“路”，必然涉及到“人”，因此关键是确定好“路”的词义定位。题目中的“路”可以是实的，可以是虚的，也可以是虚实结合的，可以写乡间小路、高速公路、磁浮铁路，可以写致富路、求学路，或者写追求爱情之路、人性回归之路、探索真理之路，也可以结合未来专业畅想事业发展之路。

考生还可以联想到“人生的道路”，而写古今中外不同人生经历的人的故事，并可由此写出从中得到的人生启示，也可写到自身的经历或理想、社会百态；可以写许多人经过不懈的努力，打拼出一个全新的世界（生存方式、生产行业、科技领域等），也可以写“千军万马挤独木桥”造成“此路不通”的尴尬局面。

从题目中的内容来看，考生可以从“世界上本没有路，走的人多了，就成了路”的角度构思；也可以从“世界上本来有路，走的人多了，反而没路了”角度挖掘；考生还可以围绕“世界上的路”与“走的人”的关系拓展。“路”还可以是解决问题的方法、途径等。总之，由于“路”的寓意丰富，为考生提供了广阔的选材空间。

这个题目考的是高中毕业生对人生的感受和想法。那么，作为高职学生，你对自己的人生之路作了怎样的初步规划？又有了怎样的实际感悟呢？

第一节 职业概述和分类

一、职业概述

1. 职业的含义

职业是指人们从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的工作。职业是某种精细的、专门具体的社会分工，能反映一个人的社会身份、社会地位与自身的文化、能力、素质水平等。

2. 职业的特性

(1) 职业具有差异性。各类职业间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。职业的这种差异导致了不同职业者的不同社会人

格,以及人在职业转换中的矛盾与困难。

(2) 职业具有社会性。职业是劳动者所进行的社会生产劳动或社会工作。

(3) 职业具有连续性、稳定性。职业是指劳动者相对固定地从事的某项专门工作。

(4) 职业具有经济性。劳动者从事某项职业工作,必定要从中取得经济收入。

(5) 职业具有特定性。不同工种、岗位的职业赋予劳动者不同的工作内容、职责和社会地位,并规范劳动者相应的劳动行为模式。

(6) 职业具有发展性。随着劳动分工的细化、技术的进步、经济结构的变化和社会的发展,新职业不断产生。

改革开放以来,中国社会变化中意义最大、特征最为突出的变化,是社会结构的变化。这一变化的具体表现是以户籍、出身、文凭、地域等等的“先赋因素”为依据的“身份分层”的地位开始弱化、下降,以拥有财富、技术、知识等“后赋因素”为主的“经济分层”地位上升。一降一升之间,新的社会阶层开始出现。在社会变革中出现的民营科技企业创业人员和技术人员、个体户、私营企业主等社会阶层,都是中国特色社会主义事业的建设者。截止 2005 年,全国注册的私营企业已超过 430 万户,注册个体工商户逾 2460 万户,私营企业的注册资金高达 6 万亿元以上。无论从规模数量,还是从其在国民经济中所占比例来看,新社会阶层的影响均不可忽视,不可低估。

二、职业分类

所谓职业分类就是按不同职业的性质和生活方式、技术要求及管理范围进行系统划分和归类,以达到劳动力素质与职业要求相适应的活动过程。

《中华人民共和国职业分类大典》在国家职业教育培训中起到重要的导向作用,它确定的职业分类为职业教育培训设置专业和确定教学内容提供了重要参照。目前,我国将职业划分为 8 个大类,66 个中类,413 个分类,1838 个(细类)职业。8 个大类是:

- (1) 各类专业、技术人员。
- (2) 国家机关、党群组织、企事业单位负责人。
- (3) 办事人员和有关人员。
- (4) 商业工作人员。
- (5) 服务工作人员。
- (6) 农林牧渔劳动者。
- (7) 生产工人、运输工人和有关人员。
- (8) 不便分类的其他劳动者。

这种方法是按照劳动者劳动性质(脑力、体力)分类的。在八大类中,第一、二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、七大类主要是体力劳动者;第八类是不便分类的其他劳动者。

另一类分类方法是主要按企业、事业单位、机关团体和个体从业人员所从事的生产或其他社会经济活动的性质的同一性分类,即按所属行业分类。我国将国民经济各行业划分为 20 个门类(见表 1-1)。

表 1-1 国民经济分类

GB/T 4754—2002			
门 类	大类	中类	小类
A 农、林、牧、渔业	5	18	38
B 采矿业	6	15	33
C 制造业	30	169	482
D 电力、燃气及水的生产和供应业	3	7	10
E 建筑业	4	7	11
F 交通运输、仓储和邮政业	9	24	37
G 信息传输、计算机服务和软件业	3	10	14
H 批发和零售业	2	18	93
I 住宿和餐饮业	2	7	7
J 金融业	4	16	16
K 房地产业	1	4	4
L 租赁和商务服务业	2	11	27
M 科学研究、技术服务和地质勘查业	4	19	23
N 水利、环境和公共设施管理业	3	8	18
O 居民服务和其他服务业	2	12	16
P 教育	1	5	13
Q 卫生、社会保障和社会福利业	3	11	17
R 文化、体育和娱乐业	5	22	29
S 公共管理和社会组织	5	12	24
T 国际组织	1	1	1
(合计) 20	95	396	913

三、专业技术人员职业分类

中华人民共和国职业分类大典第二大类——列出了专业技术人员的分类,如表 1-2 所示。

表 1-2 专业技术人员分类

中类	小 类	细类(职业)
科学 研究 人员	哲学研究人员	哲学研究人员
	经济学研究人员	经济学研究人员
	法学研究人员	法学研究人员
	社会学研究人员	社会学研究人员
	教育科学研究人员	教育科学研究人员
	文学、艺术研究人员	文学、艺术研究人员
	图书馆、情报学研究人员	图书馆、情报学研究人员
	历史学研究人员	历史学研究人员
	管理科学研究人员	管理科学研究人员
	数学研究人员	数学研究人员
	物理学研究人员	物理学研究人员
	化学研究人员	化学研究人员
	天文学研究人员	天文学研究人员
	地球科学研究人员	地球科学研究人员
	生物科学研究人员	生物科学研究人员
	农业科学研究人员	农业科学研究人员
	医学研究人员	医学研究人员
	其他科学研究人员	体育研究人员
工程 技术 人员	地质勘探工程技术人员	地质勘探工程技术人员
	测绘工程技术人员	大地测量工程技术人员、工程测量工程技术人员、摄影测量与遥感工程技术人员、地图制图与印刷工程技术人员、海洋测绘工程技术人员、其他测绘工程技术人员

(续表)

中类	小 类	细类(职业)
工程 技 术 人 员	矿山工程技术人员	采矿工程技术人员、选矿与矿物加工工程技术人员、其他矿山工程技术人员
	石油工程技术人员	石油开采工程技术人员、石油储运工程技术人员、其他石油工程技术人员
	冶金工程技术人员	冶金工程技术人员、轧制工程技术人员、焦化工程技术人员、金属材料工程技术人员、耐火材料工程技术人员、碳素材料工程技术人员、冶金热能工程技术人员、其他冶金工程技术人员
	化工工程技术人员	化工实验工程技术人员、化工设计工程技术人员、化工生产工程技术人员、其他化工工程技术人员
	机械工程技术人员	机械设计工程技术人员、机械制造工程技术人员、仪器仪表工程技术人员、设备工程技术人员、其他机械工程技术人员
	兵器工程技术人员	装甲车辆工程技术人员、火炮枪械工程技术人员、弹箭工程技术人员、火炸药工程技术人员、光电火探工程技术人员、其他兵器工程技术人员
	航空工程技术人员	飞机设计工程技术人员、飞机制造工程技术人员、飞机发动机设计工程技术人员、其他航空工程技术人员、航天工程技术人员
	电子工程技术人员	电子材料工程技术人员、电子元器件工程技术人员、雷达系统工程技术人员、广播电视听设备工程技术人员、电子仪器与测量工程技术人员、其他电子工程技术人员
	通信工程技术人员	通信工程技术人员、计算机硬件技术人员、计算机软件技术人员、计算机网络技术人员、计算机系统分析技术人员、其他计算机与应用工程技术人员
	电气工程技术人员	电机与电器工程技术人员、电力拖动与自动控制工程技术人员、电线电缆与电工材料工程技术人员、其他电气工程技术人员

(续表)

中类	小 类	细类(职业)
工 程 技 术 人 员	电力工程技术人员	发电工程技术人员、输变电工程技术人员、供用电工程技术人员、其他电力工程技术人员
	邮政工程技术人员	邮政工程技术人员
	广播电影电视工程技术人员	广播电视编播工程技术人员、广播电视传输覆盖工程技术人员、电影工程技术人员、其他广播电影电视工程技术人员
	交通工程技术人员	汽车运用工程技术人员、船舶运用工程技术人员、水上交通工程技术人员、海上救助打捞工程技术人员、船舶检验工程技术人员、其他交通工程技术人员
	民用航空工程技术人员	民用航空维修与适航专业技术人员、航行航空工程技术人员、通用航空技术人员、航空运输工程技术人员、其他民用航空工程技术人员
	铁路工程技术人员	铁道运输工程技术人员、铁路车辆工程技术人员、铁路电务工程技术人员、其他铁路工程技术人员
	建筑工程技术人员	城镇规划设计工程技术人员、建筑设计工程技术人员、土木建筑工程技术人员、风景园林工程技术人员、道路与桥梁工程技术人员、港口与航道工程技术人员、机场工程技术人员、铁路建筑工程技术人员、水利水电建筑工程技术人员、其他建筑工程技术人员
	建材工程技术人员	硅酸盐工程技术人员、非金属矿及制品工程技术人员、无机非金属新材料工程技术人员、其他建材工程技术人员
	林业工程技术人员	林业生态环境工程技术人员、森林培育工程技术人员、园林绿化工程技术人员、野生动物保护与利用工程技术人员、自然保护区工程技术人员、森林保护工程技术人员、木、竹材加工工程技术人员、森林采伐和运输工程技术人员、经济森林特产品加工工程技术人员、森林资源管理与工程技术人员、其他林业工程技术人员

(续表)

中类	小 类	细类(职业)
工 程 技 术 人 员	水利工程技术人员	水资源工程技术人员、治河及泥沙治理工程技术人员,其他水利工程技术人员
	海洋工程技术人员	海洋调查与监测工程技术人员、海洋环境预报工程技术人员、海洋资源开发利用和保护工程技术人员、其他海洋工程技术人员
	水产工程技术人员	水产养殖工程技术人员、渔业资源开发利用工程技术人员、其他水产工程技术人员
	纺织工程技术人员	纺纱工程技术人员、织造工程技术人员、染整工程技术人员、其他纺织工程技术人员
	食品工程技术人员	食品工程技术人员
	气象工程技术人员	气象观测人员、天气预报人员、气候监测预测人员、应用气象人员、其他气象工程技术人员
	地震工程技术人员	地震工程技术人员
	环境保护工程技术人员	环境工程技术人员、环境损害控制工程技术人员、环境监测工程技术人员、环境污染治理工程技术人员、其他环境保护工程技术人员
	安全工程技术人员	安全工程技术人员
	标准化、计量、质量工程技术人员	标准化工程技术人员、计量工程技术人员、质量工程技术人员,其他标准化、计量、质量工程技术人员
	管理(工业)工程技术人员	普通工业工程技术人员、系统规划与管理工程技术人员、设施规划与设计工程技术人员、生产组织与管理工程技术人员、质量管理与可靠性控制工程技术人员、营销工程技术人员、人力资源开发与管理工程技术人员、其他管理(工业)工程技术人员
	其他工程技术人员	其他工程技术人员

(续表)

中类	小 类	细类(职业)
农 业 技 术 人 员	土壤肥料技术人员	土壤肥料技术人员
	植物保护技术人员	植物保护技术人员
	园艺技术人员	园艺技术人员
	作物遗传育种栽培技术人员	作物遗传育种栽培技术人员
	兽医兽药技术人员	兽医、兽药技术人员,其他兽医兽药技术人员
	畜牧与草业技术人员	畜牧技术人员、草业技术人员、其他畜牧与草业技术人员
	其他农业技术人员	其他农业技术人员
飞 机 与 船 舶 技 术 人 员	飞行人员和领航人员	飞行驾驶员、飞机机械员、飞机领航员、飞行通信员、其他飞行人员和领航人员
	船舶指挥和引航人员	甲板部技术人员、轮机部技术人员、船舶引航员、其他船舶指挥和引航人员
	其他飞机和船舶技术人员	其他飞机和船舶技术人员
卫 生 专 业 技 术 人 员	西医医师	内科医师、外科医师、儿科医师、妇产科医师、眼科医师、耳鼻喉科医师、口腔科医师、皮肤科医师、精神科医师、心理医师、传染科医师、急诊科医师、康复科医师、麻醉科医师、病理科医师、放射科医师、核医学医师、超声诊断科医师、放射肿瘤科医师、全科医师、乡村医师、妇幼保健医师、输(采供)血医师、其他西医医师
	中医医师	中医内科医师、中医外科医师、中医妇科医师、中医儿科医师、中医眼科医师、中医皮肤科医师、中医骨伤科医师、中医肛肠科医师、中医耳鼻喉科医师、针灸科医师、推拿按摩科医师、其他中医医师
	中西医结合医师	中西医结合医师
	民族医师	民族医师
	公共卫生医师	流行病学医师、培养与食品卫生医师、环境卫生医师、职业病医师、劳动(职业)卫生医师、放射卫生医师、少儿和学校卫生医师、其他公共卫生医师

(续表)

中类	小 类	细类(职业)
卫生 专业 技术 人员	药剂人员	西药剂师、中药药师、其他药剂人员
	医疗技术人员	影像技师、麻醉技师、病理技师、临床检验技师、公卫检验技师、卫生工程技师、输(采供)血技师、其他医疗技术人员
	护理人员	病房护士、门诊护士、急诊护士、手术室护士、供应室护士、社区护士、助产士、其他护理人员
	其他卫生专业技术人员	其他卫生专业技术人员
经济 业务 人员	经济计划人员	经济计划人员
	统计人员	统计人员
	会计人员	会计人员
	审计人员	审计人员
	国际商务人员	国际商务人员
	其他经济业务人员	其他经济业务人员
金融 业务 人员	银行业务人员	银行货币发行员、银行国库业务员、银行外汇管理员、银行清算员、银行信贷员、银行国外业务员、银行信托业务员、银行信用卡业务员、银行储蓄员
	保险业务人员	精算师、保险推销员、保险理赔员、其他保险业务人员
	证券业务人员	证券发行员、证券交易员、证券投资顾问、其他证券业务人员
	其他金融业务人员	其他金融业务人员
法律 专业 人员	法官	法官
	检察官	检察官
	律师	律师
	公证员	公证员
	司法鉴定人员	法医、其他司法鉴定人员
	书记员	书记员
	其他法律人员	其他法律人员

(续表)

中类	小 类	细类(职业)
教 学 人 员	高等教育教师	高等教育教师
	中等职业教育教师	中等职业教育理论教师、实习指导教师、其他中等职业教育教师
	中学教师	中学教师
	小学教师	小学教师
	幼儿教师	幼儿教师
	特殊教师	特殊教师
	其他教学人员	其他教学人员
文 学 艺 术 工 作 人 员	文艺创作和评论人员	文学作家、曲艺作家、剧作家、作曲家、词作家、文艺评论员、皮影戏木偶戏作家、其他文艺创作和评论人员
	编导和音乐指挥人员	电影电视导演、戏剧导演、舞蹈编导、音乐指挥、其他文艺创作和评论人员
	演员	电影电视演员、戏剧演员、舞蹈演员、曲艺演员、杂技魔术演员、歌唱演员、皮影戏演员、木偶戏演员、其他演员
	乐器演奏员	民族乐器演奏员、外国乐器演奏员
	电影电视制作及舞台专业人员	电影电视制作、电影电视场记、照明师、录音师、剪辑师、美工师、化妆师、置景师、道具师、电影电视片发行人、舞台监督、戏剧制作人、其他电影电视制作及舞台专业人员
	美术专业人员	特种工艺设计人员、实用工艺设计人员、现代工艺设计人员、装潢美术设计人员、服装设计人员、室内装饰设计人员、陈列展览设计人员、广告设计人员、其他工艺美术专业人员
	其他文学艺术工作人员	其他文学艺术工作人员
体 育 工 作 人 员	体育工作人员	教练员、裁判员、运动员、其他体育工作人员