

WO DE SHENGYA
WOZUOZHU

我的生涯 我做主



大学生职业生涯规划与就业指导

Daxuesheng Zhiyeshengya Guihua
yu Jiuyezhidao

主编 ◎ 韩景旺 沈双生 田必琴

易卜生说：社会犹如一条船，每个人都要有掌舵的准备。
大学生活就是为
将来到社会这条大船能成为一名合格的舵手积蓄知识和能力。
我们应该如何度过大学生活的每一天，
以便为自己的人生盛宴准备美味佳肴，
希望本书能给你一些启发。

河
北
大
学
出
版
社

我的生涯 我做主

——大学生职业生涯规划与就业指导

主编 韩景旺 沈双生 田必琴

参编(按姓氏笔画排序)

何 东 刘 丽 李红丽 田晓丽
王香兰 徐三乔 杨 帆 张沧丽
张玉敏 周晓娟 郑艳娟

河北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的生涯我做主:大学生职业生涯规划与就业指导 /韩景旺,
沈双生,田必琴主编. —保定:河北大学出版社,2008.8
ISBN 978-7-81097-308-3

I. 我… II. ①韩…②沈…③田… III. 大学生—职业选择
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 114068 号

责任编辑:杨金花 何 东

封面设计:  BOOKS DESIGN

责任印制: 闻 利

出版发行: 河北大学出版社

印 制: 河北天普润印刷厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 1/16 (787×960mm)

字 数: 260 千字

印 张: 19.5

版 次: 2008 年 8 月第 1 版

印 次: 2008 年 8 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-81097-308-3 / G·636

定 价: 25.90 元

版权所有, 翻印必究

前言

我们从一个故事开始：

想象五年后的你

1976年的冬天，当时我十九岁，在休斯顿太空总署的实验室里工作，同时也在总署旁边的休斯顿大学主修电脑。整天忙于学校、睡眠与工作之间，这几乎占据了我一天二十四小时的全部时间，但只要有多余的一分钟，我总是会把所有的精力放在我的音乐创作上。

我知道写歌词不是我的专长，所以在这段日子里，我处处寻找一位善写歌词的搭档。我认识了一位朋友，她的名字叫凡内瑞(Valerie Johnson)。她的写作总是让我爱不释手，当时我们的确合作写了许多很好的作品，一直到今天，我仍然认为这些作品充满了特色与创意。

一个星期六的周末，凡内瑞又热情地邀请我到她家的牧场烤肉。她知道我对音乐的执著，然而，面对那遥远的音乐界及整个美国陌生的唱片市场，我们一点通道都没有。此时，我们两个人坐在德州乡下，不知道下一步该如何走。突然间，她冒出了一句话：“想象你五年后在做什么？”我愣了一下。她转过身来，手指着我说：“嘿！告诉我，你心目中‘最希望’五年后的你在做什么，你那个时候的生

活又是一个什么样子？”我还来不及回答，她又抢着说：“别急，你先仔细想想，完全想好确定后再说出来。”我沉思了几分钟，开始告诉她：“第一，五年后我希望能有一张唱片在市场上，而这张唱片很受欢迎，可以得到许多人的肯定。第二，我住在一个有很多很多音乐的地方，能天天与一些世界一流的乐师一起工作。”

凡内瑞说：“你确定了吗？”

我慢慢地回答，而且拉了一个很长的 Yes！

凡内瑞接着说：“好，既然你确定了，我们就把这个目标倒算回来。如果第五年，你有一张唱片在市场上，那么你的第四年一定是要跟一家唱片公司签上合约。”

“那么你的第三年一定是要有一个完整的作品，可以拿给很多很多的唱片公司听，对不对？”

“那么你的第二年，一定要有很棒的作品开始录音了。”

“那么你的第一年，就一定要把你所有要准备录音的作品全部编曲，排练就位准备好。”

“那么你的第六个月，就是要把那些没有完成的作品修饰好，然后让你自己可以逐一筛选。”

“那么你的第一个月就是要把目前这几首曲子完工。”

“那么你的第一个礼拜就是要先列出整个清单，排出哪些曲子需要修改，哪些需要完工。”

“好了，我们现在不就已经知道你下个星期一要做什么了吗？”凡内瑞笑笑地说。“喔，对了。你还说你五年后，要生活在一个有很多音乐的地方，然后与许多一流的乐师一起忙着工作，对吗？”她急忙地补充说。“如果，你的第五年已经在与这些人一起工作，那么你的第四年照道理应该有你自己的一个工作室或录音室。那么你的第三年，可能是先跟这个圈子里的人在一起工作。那么你的第二年，应该不是住在德州，而是已经住在纽约或是洛杉矶了。”

次年(1977年)，我辞掉了令许多人羡慕的太空总署的工作，离

开了休斯顿,搬到洛杉矶。

说也奇怪:不敢说是恰好五年,但大约可说是第六年。1983年,我的唱片在亚洲开始销售起来,我一天二十四小时几乎全都忙着与一些顶尖的音乐高手,日出日落地一起工作。

每当我在最困惑的时候,我会静下来问我自己:五年后你“最希望”看到你自己在做什么?

如果,你自己都不知道这个答案的话,你又如何要求别人或上帝为你做选择或开路呢?别忘了!在生命中,上帝已经把所有“选择”的权力交在我们自己的手上了。

如果,你对你的生命经常在问“为什么会这样?为什么会那样?”的时候,你不妨试着问一下自己,你是否很“清清楚楚”地知道你自己要的是什么呢?

当你不知自己该干什么的时候,请试着想象五年后你在做什么?

这是一个关于职业生涯规划的故事,作为新时代的大学生,不知你读了以后什么感觉?当你步入大学的殿堂,在经历短暂的喜悦和好奇之后,是不是会有这样的彷徨和困惑:我来大学到底是为了什么?四年后,我将走向何方?大学生活对于我未来的职业发展意味着什么?

上大学不是目的,上大学只是人生旅途中的一个驿站,在经历大学四年的锤炼之后,除少部分同学继续升学外,绝大多数同学将走向社会就业,最终成为社会有用的人,为社会作出自己应有的贡献。然而,机遇总是属于那些有准备的人。易卜生说:社会犹如一条船,每个人都要有掌舵的准备。从这个意义上说,大学生活就是为将来社会这条大船能成为一名合格的舵手积蓄知识和能力。那么,我们应该如何度过大学生活的每一天,以便为自己的人生盛宴准备美味佳肴呢?希望本书能给你一些启发。

目 录

前 言	(1)
第一章 职业生涯规划概述	(1)
第一节 职业的含义	(1)
一、职业的内涵	(1)
二、职业的特点	(3)
第二节 职业生涯与职业生涯规划	(5)
一、职业生涯的内涵	(5)
二、外职业生涯与内职业生涯	(6)
三、职业生涯规划的内涵	(7)
第三节 职业生涯规划的意义	(8)
一、职业生涯规划问题的提出	(8)
二、职业生涯规划的意义	(10)
三、职业生涯规划教育的重要意义	(12)
第二章 职业生涯规划理论	(15)
第一节 职业选择理论	(15)
一、帕森斯的三阶段过程理论	(15)
二、霍兰德的职业人格类型理论	(17)
第二节 职业生涯发展理论	(18)
一、金斯伯格的职业生涯发展阶段理论	(18)
二、格林豪斯的职业生涯发展阶段理论	(19)

三、舒伯的生涯发展理论	(20)
第三节 职业锚理论	(23)
一、职业锚的内涵	(23)
二、职业锚的类型	(24)
三、职业锚的功能	(26)
四、职业锚的个人开发	(26)
第四节 认知信息加工理论	(28)
第三章 自我认知	(32)
第一节 兴趣与职业规划	(32)
一、兴趣及其作用	(32)
二、霍兰德的职业兴趣理论	(34)
三、兴趣类型与相对应的职业	(38)
第二节 价值观与职业规划	(40)
一、价值观的含义	(40)
二、职业价值观	(42)
三、职业价值观与相应的职业	(44)
第三节 能力与职业规划	(45)
一、能力的含义和分类	(45)
二、能力、技能与职业吻合的原则	(47)
三、能力类型与相对应的职业	(50)
第四节 性格、气质与职业规划	(51)
一、性格与职业规划	(51)
二、气质与职业规划	(53)
第五节 自我认知的方法	(56)
一、360 度评估	(56)
二、橱窗分析法	(58)
第四章 职业认知	(69)
第一节 了解职业世界	(69)

一、职业的产生和消失	(69)
二、职业的分类	(72)
三、行业分类及特点	(76)
第二节 职业制度	(80)
一、社会就业制度	(80)
二、现行的大学生就业制度	(81)
三、职业岗位管理制度	(82)
第三节 职业信息的搜集与处理	(86)
一、搜集职业信息的渠道	(86)
二、职业信息的处理	(88)
第四节 创业——一种特殊的职业选择	(89)
第五章 生涯决策与行动	(96)
第一节 生涯决策概述	(96)
一、生涯决策的类型	(96)
二、影响生涯决策的因素	(99)
第二节 SWOT 分析法在生涯决策中的运用	(101)
一、SWOT 分析法的内涵	(101)
二、SWOT 分析法在职业选择中的运用	(101)
第三节 制定职业生涯目标	(105)
一、职业生涯规划	(105)
二、职业路线规划	(109)
第四节 制定行动计划与措施	(110)
一、大学不同时期的职业生涯规划	(110)
二、目标、任务及规划	(112)
三、定期评估与反馈	(113)
四、职业生涯规划实例	(114)
第五节 职业热点区域及特征	(115)
一、珠江三角洲地区	(115)

二、长江三角洲地区	(116)
三、以京津为核心的环渤海经济圈	(117)
四、东北老工业基地	(118)
五、中西部地区	(119)
第六章 大学生就业技能指导	(121)
第一节 个人形象设计	(121)
一、个人形象设计的规则	(121)
二、个人形象设计的建议	(130)
第二节 撰写求职简历	(134)
一、简历写作六原则	(134)
二、优秀简历的“十二要点”——来自用人单位的忠告	(136)
三、简历标准模式	(141)
第三节 体验求职面试	(145)
一、面试规则	(146)
二、面试中的建议	(157)
三、笔试	(164)
第四节 掌握求职途径	(166)
一、求职途径的规则	(167)
二、给大学生求职的建议	(175)
第五节 制定求职计划	(178)
一、求职计划制定规则	(179)
二、制定求职计划的建议	(184)
第七章 财经院校毕业生成功就业秘诀	(194)
第一节 充分的准备	(194)
一、知己原则	(195)
二、知彼原则	(199)
三、心理准备	(201)
四、政策准备	(203)

五、法律准备	(204)
第二节 正确的工作选择	(207)
一、正确把握就业环境	(207)
二、高度警惕就业陷阱	(208)
三、借鉴专家的建议	(211)
第三节 把握步入社会的诀窍	(212)
一、顺利通过毕业实习	(212)
二、注意毕业实习的权益保护	(213)
三、坚信有所为才有所为	(214)
附：行业聚焦	(224)
保险业快速发展依靠人才	(224)
未雨绸缪的保险业	(230)
信用管理师：市场诚信的仲裁者	(238)
营销人才：十年之内都将最抢手	(245)
银行业的前世今生	(250)
渐行渐近的 IT 行业	(261)
财政学专业就业分析	(268)
财经类专业就业分析	(274)
计算机科学与技术类专业就业分析	(281)
外语类毕业生 风物长宜放眼量	(288)
参考文献	(294)

第一章 职业生涯规划概述

如果说人生是一场戏,职业就是一个重要的舞台。选择一种职业,就确定了一个人所担任的社会角色,因此能不能选择适合的职业,能不能适应职业和工作环境,关系到个人一生的职业命运。

第一节 职业的含义

一、职业的内涵

在现实生活中,人们总是要在一定的工作岗位上实现就业,但人们对“职业”的内涵却有不同的理解。有人认为职业就是工作,如医生、教师、法官等;有人认为职业是一种生活来源;还有人认为职业是一种身份。

对于职业的确切含义,众说纷纭。日本社会学家尾高邦雄认为,职业是某种特定的社会分工或社会角色的持续的实现,“职业是社会与个人,或整体与个体的结节点;通过这一点的动态关系,形成了人类社会共同生活的基本结构;整体靠个体通过职业活动来实现,个体则通过职业活动对整体的存在作出贡献”。

美国社会学家泰勒指出:“职业的社会学概念,可以解释为一套成为模式的与特殊工作经验有关的人群关系。这种成为模式的工作关系的

整合,促进了职业结构的发展和职业意识形态的出现。”

美国学者舒尔兹(Schultz)认为,职业是一个人为不断取得个人收入而连续从事的、具有市场价值的特殊活动,这种活动决定着从业者的社会地位。美国著名哲学家、教育家杜威则认为职业是人们可以从中获得利益的一种“生活活动”。

我国管理专家程社明将职业定义为“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、精神生活的工作”。这个定义强调了职业的个人与社会、知识技能与创造、创造与报酬、工作与生活四种关系。

由于职业的产生和发展与社会分工密不可分,因此“职业”的定义既应当涵盖经济范畴,也要体现社会意义。由此,我们把职业定义为:人为了维持自己的生计,同时实现社会联系和自我价值而进行的持续性的生活方式。职业不仅反映人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式等,同时也反映一个人的权利与义务。正是职业的这些特点决定了社会上劳动者所特有的社会标准和劳动角色,如医生、教师、企业家、工程师、会计、编辑等。

附:职业、工种、岗位的关系

职业是具有一定特征的社会工作类别,它是一种或一组特定工作的统称。我们以往经常使用“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。一个职业一般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、岗位之间是一个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。

工种是根据劳动者管理的需要,按照生产劳动的性质、工艺技术的特征或者服务活动的特点而划分的工作种类。目前,大多数工种是以企业的专业分工和劳动组织的基本情况为依据,从企业生产技术和劳动管理的普遍水平出发,为适应合理组织劳动分工的需要,根据工作岗位的

稳定程度和工作量的饱满程度,结合技术发展和劳动组织改善等方面的因素进行划分的。

岗位是企业根据生产的实际需要而设置的工作位置。企业根据劳动岗位的特点对上岗人员提出的综合要求形成岗位规范,它构成企业劳动管理的基础。

二、职业的特点

(一)职业的社会性

职业是社会所需要的,是劳动者进行的社会生产劳动,所以职业首先是社会的职业。职业在实质上实现了劳动者与生产资料的结合,体现了人与人的社会关系。职业劳动创造了社会财富,为社会的存在和发展奠定了物质基础。

职业是劳动者获得的劳动角色,同时这个角色是劳动者获得的一种社会角色,劳动者必须按照社会结构中这一社会角色规定的规范去行事。

(二)职业的差异性和层次性

职业的范围非常广,种类繁多。古人说“三百六十行”,而现代职业更是成千上万种,不同职业间存在着很大的差异,劳动条件、工作对象、工作性质等都不同。如推销员主要从事商品、服务推销;而营销师则从事市场分析与开发研究,为企业生产经营决策提供查询,并进行产品宣传促销。随着社会的进步,新的职业如经纪人不断涌现,各种职业间的差异也会不断变化。

从社会需要的角度来看,职业并没有高低贵贱之分,但是,现实生活中由于对从事职业的素质要求不同以及人们对职业的看法或舆论的评价不同,职业便有了层次之分,这种职业的不同层次往往是由不同职业的体力、脑力劳动付出的多少,收入水平的高低,工作任务的轻重,社会声望及权利地位等因素决定的。

（三）职业的连续性和稳定性

并不是任何工作都能成为职业，某项工作只有变得足够重要、足够丰富以至能吸引劳动者长期稳定地投入其中才能成为职业。若劳动者不从事某一相对固定的工作，朝秦暮楚，不具备稳定性，就无所谓职业。

（四）职业的经济性

人们从事某项职业最直接的目的就是为了获取一定的劳动报酬。职业生活区别于其他活动的重要标志，就是职业是以获得经济收入、取得报酬为目的的。没有报酬的工作，即使其劳动活动较为稳定，也不是职业，如家庭主妇的家务劳动。由于人们在取得个人经济利益的同时，也为社会创造了财富，实现了物质财富和精神财富的积累，因此，职业体现了经济性和社会性的统一。

（五）职业的时代性

职业具有时代性，不同时代有不同的热门职业。我国曾出现过“当兵热”“从政热”“考研热”“下海热”“出国热”以及“外企热”等，都反映了特定时期人们对某种职业的热衷程度。近年来，随着经济的发展和科技的进步，我国逐渐涌现出了一些新职业：

房产策划师：近年来我国的房地产策划行业已取得了长足的进展，直接和间接从业人员数以百万计，其中从事项目策划的各级管理人员约10万人，其执业范围涵盖了房地产开发、项目咨询、产品设计、建设规划、广告策划、房产销售、物业管理等众多领域。从近几年职位需求来看，房地产行业的职位需求数量始终列居前十位，其中策划管理类人才属于最紧缺的人才。

职业信息师：指从事劳动保障及相关信息采集、整理、分析等工作的人员。主要工作内容是对劳动保障及相关信息进行采集，整理加工与分析，并提出工作建议乃至政策建议。其工作层面已覆盖全国各省、市、区（县）街道和居委会。相关业务范围除劳动保障系统外，还涉及人才市场、信息咨询、民办职业介绍机构、学校、企业等诸多部门。

智能楼宇管理师：指从事建筑智能化系统管理及设备管理、运行与

维护等工作的人员。随着我国城市数字化、建筑智能化的进程日益加快,人们对居住环境的规划、建设、管理及服务理念急需更新,运用科学、整体、系统的思维来营造现代智能化的工作环境、居住环境已成为必然趋势。房地产行业及我国智能建筑市场迅猛发展,将直接拉动对智能楼宇管理专业人才的需要。

网络编辑员:指利用相关专业知识和计算机和网络等现代信息技术,从事互联网站内容建设的人员。从事的主要工作内容:采集素材,进行分类和加工;对稿件内容进行编辑加工、审核及监控;撰写稿件;运用信息发布系统或相关软件进行网页制作;组织网上调查及论坛管理;进行网站专题、栏目、频道的策划及实施。

第二节 职业生涯与职业生涯规划

一、职业生涯的内涵

“生涯”一词从字面理解来看,“生”原义为“活着”,“涯”为“边际”,“生”和“涯”连在一起是“一生”的意思。生涯的英文为 career,从词源看,来自罗马文 viacarraria 及拉丁文 carras,二者的含义均指古代的战车,后来引申为道路,即人生的发展道路。

生涯(Career),具有人生经历、职业、专业、事业的含义。人的一生有少年、成年、老年几个阶段,成年阶段无疑是最重要的时期,它是人们从事职业生活的时期,是人生全部生活的主体。因此,人的生涯就是职业生涯。

社会学家麦克·法兰德指出:“职业生涯是指一个人依据理想的长期目标,所形成的一系列工作选择,以及相关的教育和训练活动,是有计划的发展历程。职业生涯也是个人一生职业、社会与人际关系的总称,即个人终生发展的历程。”它有四个方面的含义:

第一,职业生涯只是表示一个人一生中在各种职业岗位上所度过的整个经历,并不包含有成功与失败的含义,也没有进步快慢的含义。

第二,职业生涯由行为活动与态度、价值两方面组成。要充分了解一个人的职业生涯,必须要从客观和主观两方面理解:表示职业生涯客观特征的概念是外职业生涯,表示职业生涯主观特征的是内职业生涯,涉及到一个人的价值观、态度、需要、动机、气质、能力、发展取向等。

第三,职业生涯是一个过程,是一生中所有的与工作相关的连续经历,而不仅仅是指一个工作阶段。

第四,职业生涯受各方面因素的影响,如本人对终生职业生涯的设想与计划、家庭中父母的意见与配偶的理解与支持、组织的需要与人事计划、社会环境的变换等都会对职业生涯有所影响。因此职业生涯在一定程度上可以认为是多方面相互作用的结果。

一个人也许选择一种职业后会终生以此为业,也许一生中会转换几种职业。不论怎样,一旦开始进入职业角色,他的职业生涯就开始了,并且随着时间的流逝而延续。例如,某人刚参加工作时是学校的教师,后来去政府机关担任公务员,最后又到公司担任经理,那么教师、公务员、经理就构成了这个人的职业生涯。

职业生涯有大周期和小周期之分。大周期是指从开始工作到退出职业的整个过程,大约三四十年的时间。小周期是指从事某一个职业从进入到退出的过程。

二、外职业生涯与内职业生涯

(一)外职业生涯

外职业生涯是指从事一种职业时的工作时间、工作地点、工作单位、工作内容、工作职责与职称、工资待遇等因素的组合及其变化过程。外职业生涯通常可以通过名片、工资单体现出来。名片上表明工作的地点、企业的类型、担任的职务、职称等内容;工资单里写明基本工资、岗位津贴、福利待遇、奖金等,这些因素就构成了外职业生涯。