

大学生职业生涯规划 理论与实践

唐伯武 著



吉林人民出版社



前 言

《大学生职业生涯规划》课程是我国高校一门新型的职业指导类课程，也是公共必修课，更是一门实践性、应用性很强的课程。加强《大学生职业生涯规划》课程的建设，对提升大学生就业、创业竞争力的培养，促进高校长期健康发展，缓解社会就业压力，维护社会繁荣稳定、科学发展具有非常重要的意义。

笔者编写的这本《大学生职业生涯规划理论与实践》一书，以党和国家的相关政策与法律法规为指针，以国务院办公厅于2007年12月下发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》为指导，以教育学、心理学、社会学等学科理论为基础，系统地讲授职业基础知识；职业生涯规划基础知识；就业、创业基础知识；党和政府支持大学生创业的有关政策与国家有关创业方面的法律法规。同时注重理论与实践相结合，形势政策与学校和大学生实际相结合，典型案例与分析点评相结合。通过本书的学习，一方面使学生能够了解自己、了解职业、了解职业生涯的发展和规划的制定与决策方式，使其在职业生涯道路上做出有效的决策，保持正确的职业发展方向；另一方面，使学生全面了解就业、创业和就业、创业过程的基本知识，正确分析当前大学毕业生的就业、创业形势，掌握国家有关就业、创业政策和法律法规，使学生树立正确的择业标准，掌握求职方法和技巧，从个人实际出发，主动适应社会需要，

做一名新时代合格的建设者。

本书共设置十二章，主要内容包括：职业基础知识概述、职业生涯规划概述、大学生怎样做好职业生涯规划、自我认识与职业选择、职业生涯规划的影响因素和心理准备、职业生涯规划教育、职业生涯规划与就业、求职过程指导、职业生涯规划与创业、大学生创业知识与创业能力和创业素质、大学生创业实务指导、大学生创业的政策法规。

笔者在多年的教学生涯中，非常关注课程的改革与创新。本书的编撰既融入了以往的教学经验，又注重在实践中学习，在原理的阐述和案例的分析中既忠实于科学原貌，又通俗易懂，由浅入深，循序渐进。让学生更深刻地感受实际工作中的环境与困难，提高其分析问题和解决问题的能力。

在体例编排上，每章以“本章提要、本章学习目标、案例导入”开篇，正文结束后，又设置了“案例分析、本章小结、复习思考题”。目的是锻炼学生思考问题的能力，拓宽学生的知识视野，强化师生、学生之间的互动交流。培养学生正确的学习态度和学习方法，活跃其思维，发掘其潜能。

本书是普通高等教育《大学生职业生涯规划》课程教材，覆盖面广，可以满足多方面、多层次教学的需要。

本书在编撰过程中，参考、借鉴了国内外许多专家、学者的著作，在此谨向他（她）们表示深深的感谢和敬意！

由于受时间和水平所限，书中难免会有错误和纰漏，敬请专家和读者不吝指正。

唐伯武

2011年6月

目 录

第一章 职业基础知识概述	1
本章提要	1
本章学习目标	1
案例导入	2
第一节 职业的含义及发展趋势	3
第二节 职业资格证书制度及相关制度	13
第三节 专业学习与职业发展	20
案例分析	26
本章小结	27
复习思考题	28
第二章 职业生涯规划概述	29
本章提要	29
本章学习目标	29
案例导入	30
第一节 职业生涯规划的含义、原则及意义	31
第二节 职业生涯及其影响因素	35
第三节 职业生涯规划基本理论	40

第四节 职业生涯自我管理	44
第五节 职业生涯规划的内容和步骤	46
第六节 职业生涯规划的设计和方案	49
案例分析	58
本章小结	60
复习思考题	61
第三章 大学生怎样做好职业生涯规划	62
本章提要	62
本章学习目标	62
案例导入	63
第一节 大学生职业生涯规划及其意义	64
第二节 大学生职业生涯规划的制定与实施	70
第三节 认识自我	80
第四节 了解职业	85
第五节 确定目标	87
案例分析	92
本章小结	93
复习思考题	93
第四章 自我认识与职业选择	95
本章提要	95
本章学习目标	95
案例导入	96
第一节 自我认识概述	97
第二节 职业选择概述	99

第三节 SWOT 分析法在职业选择中的运用	105
第四节 职业决策概述	107
第五节 职业决策的方法与过程	111
第六节 大学生择业观概述	117
案例分析	121
本章小结	122
复习思考题	123
第五章 职业生涯规划的影响因素和心理准备	124
本章提要	124
本章学习目标	124
案例导入	125
第一节 职业生涯规划的内在影响因素	126
第二节 职业生涯规划的外在影响因素	128
第三节 心理准备概述	130
案例分析	136
本章小结	138
复习思考题	138
第六章 职业生涯教育	139
本章提要	139
本章学习目标	139
案例导入	140
第一节 职业生涯教育的定义	142
第二节 国内外职业生涯教育的概况	144
第三节 推动职业生涯教育需要科学整体的规划与	

实施·····	150
案例分析·····	152
本章小结·····	154
复习思考题·····	155
 第七章 职业生涯与就业 ·····	156
本章提要·····	156
本章学习目标·····	156
案例导入·····	157
第一节 大学生就业能力·····	158
第二节 大学生就业的影响因素·····	163
第三节 大学生如何提高自身就业能力·····	174
第四节 大学生核心竞争力概述·····	179
第五节 如何培养大学生核心竞争力·····	186
案例分析·····	194
本章小结·····	195
复习思考题·····	195
 第八章 求职过程指导·····	197
本章提要·····	197
本章学习目标·····	197
案例导入·····	198
第一节 搜集就业信息·····	200
第二节 撰写求职材料·····	205
第三节 面试技巧·····	210
第四节 面试心理调适·····	217

第五节 就业权益保护·····	227
案例分析·····	240
本章小结·····	242
复习思考题·····	243
第九章 职业生涯与创业·····	244
本章提要·····	244
本章学习目标·····	244
案例导入·····	245
第一节 大学生自主创业概述·····	246
第二节 大学生自主创业的基本思路·····	250
第三节 大学生自主创业所面临的问题·····	261
案例分析·····	270
本章小结·····	271
复习思考题·····	271
第十章 大学生创业知识与创业能力和创业素质·····	272
本章提要·····	272
本章学习目标·····	272
案例导入·····	273
第一节 创业知识的获得·····	274
第二节 大学生自主创业能力的培养·····	279
第三节 大学生创业素质·····	287
案例分析·····	290
本章小结·····	290
复习思考题·····	291

第十一章 大学生创业实务指导	292
本章提要	292
本章学习目标	292
案例导入	293
第一节 怎样选择创业项目	294
第二节 怎样筹措创业资金	299
第三节 怎样规避创业风险	304
案例分析	312
本章小结	316
复习思考题	317
第十二章 大学生创业的政策法规	318
本章提要	318
本章学习目标	318
案例导入	319
第一节 党和政府支持大学生创业的有关政策	320
第二节 国家有关创业方面的法律法规	335
案例分析	341
本章小结	342
复习思考题	342
参考文献	344

第一章 职业基础知识概述

本章提要

本章讲述了职业基础知识的基础理论，重点讲解了职业的含义及发展趋势、职业资格证书制度及相关制度、专业学习与职业发展等内容及与之相关的基础知识。

本章学习目标

※掌握职业的含义与特性、职业的功能、职业的分类、职业的发展趋势、当今热门职业与急需的几类人才。

※掌握就业准入制度和劳动预备制度、职业资格证书制度、职业技能鉴定与职业资格认证、职业资格证书的作用及如何取得、职业资格证书与学历证书的关系、常见的职业资格证书介绍。

※掌握专业概述、了解与专业相关的职业群、职业对从业人员的要求。

案例导入

如何找到令人满意的职业^①

大学毕业生找到一份工作容易，找到一份令人满意的工作却很难，这需要你平静自己的心态，每天都在不停地努力，虽然求职的过程很坎坷和艰难，这需要你具备遇困难永不退缩和永不言败的毅力和勇气。

任何一个企业都迫切的需要那些主动、负责的员工。优秀的员工往往不是被动地等待别人安排工作，而是主动去了解自己应该做什么，做好计划，然后全力以赴地去完成。

工作的意义并不仅仅是为了获得一份薪水，更重要的是我们在工作的过程当中可以不断提高自己的专业知识，积累丰富的工作经验和为人处事的能力，这些都有益于我们整个人生和事业的成功，这些价值和我們所获得的薪水相比高出千万倍。如果我们将薪水看得过重，认为拿一分钱干一分活，这样反而忽略了自己的进步，丧失了可能获得的成长机会，这才是你最大的损失。有了这种意识，我们自然就会具有一种发自内心的力量和无限的动力，积极主动地做好每一件工作。

不要担心没有人赏识，不要总是感觉怀才不遇，你要相信“是金子总会发光”，是人才一定会得到重用，只要你一步一个脚印，做好身边的每一件工作，机会一定就在眼前。

^① 资料来源：作者自编。

第一节 职业的含义及发展趋势

一、职业的含义与特性

1. 职业的含义

职业是参与社会分工，利用专门的知识 and 技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬，作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。

它的含义是：第一，与人类的需求和职业结构相关，强调社会分工。第二，与职业的内在属性相关，强调利用专门的知识 and 技能。第三，与社会伦理相关，强调创造物质财富和精神财富，获得合理报酬。第四，与个人生活相关，强调物质生活来源，并设计满足精神生活。

2. 职业的特性

(1) 目的性。职业活动已获得现金或实物等报酬为目的或以实现自我价值和为社会作出贡献为目的。

(2) 社会性。职业是从业人员在特定社会生活环境中所从事的一种与其他社会成员相互关联、相互服务的社会活动。

(3) 稳定性。职业在一定的历史时期内形成，并具有较长生命周期。

(4) 规范性。职业活动必须符合国家法律和社会道德规范，符合特定生产技术和技能规范的要求。

(5) 群体性。职业必须具有一定的从业人数，形成职业性

群体。

二、职业的功能

职业具有以下功能：职业是个人获得经济收入的来源，是个人维持家庭生活的手段；职业是促进个性发展的手段，当个人从事的职业能使个人的特长、兴趣得到充分发挥时，也就促进了个性的充分发展；职业还是个人在社会劳动中从事具体劳动的体现，是个人贡献社会的途径；职业也是个人获得名誉、权力、地位和金钱的来源。

从社会角度来看，职业的存在和职业活动构成了人类社会的存在和社会活动；职业劳动创造出社会财富，从而为社会的存在和发展奠定物质基础；职业的分工是构成社会经济制度运行的主体；职业也是维持社会稳定，实现社会控制的手段；职业的运动如职业结构的变化、职业层次间的矛盾的解决也是推动社会进步的一种动力。

三、职业的分类

社会分工是职业分类的依据。在分工体系的每一个环节上，劳动对象、劳动工具以及劳动的支出形式都各有特殊性，这种特殊性决定了各种职业之间的区别。

世界各国国情不同，其划分职业的标准也有所区别。

1. 根据西方国家的一些学者提出的理论，在国外一般将职业分为三种类型：

(1) 按脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行分类。这种分

类方法把工作人员划分为白领工作人员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员、销售人员、办公室使用 PPMEET 开会等相关人员。蓝领工作人员包括：手工艺及类似的工人、非运输性的技工、运输装置机工人、农场以外的工人、服务性行业工人。这种分类方法明显地表现出职业的等级性。

(2) 按心理的个别差异进行分类。这种分类方法是根据美国著名的职业指导专家霍兰创立的“人格—职业”类型匹配理论，把人格类型划分为六种，即现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型。与其相对应的是六种职业类型。

(3) 依据各个职业的主要职责或“从事的工作”进行分类。这种分类方法较为普遍，以两种代表示例。其一是国际标准职业分类。国际标准职业分类把职业由粗至细分为四个层次，即 8 个大类、83 个小类、284 个细类、1506 个职业项目，总共列出职业 1881 个。其中 8 个大类是：①专家、技术人员及有关工作者；②政府官员和企业经理；③事务工作者和有关工作者；④销售工作者；⑤服务工作者；⑥农业、牧业、林业工作者及渔民、猎人；⑦生产和有关工作者、运输设备操作者和劳动者；⑧不能按职业分类的劳动者。这种分类方法便于提高国际间职业统计资料的可比性和国际交流。其二是加拿大《职业岗位分类词典》的分类。它把分属于国民经济中主要行业的职业划分为 23 个主类，主类下分 81 个子类，489 个细类，7200 多个职业。此种分类对每种职业都有定义，逐一说明了各种职业的内容及从业人员在普通教育程度、职业培训、能力倾向、兴趣、性格以及体质等方面的要求，有较大的参考价值。

2. 中国职业分类，根据中国不同部门公布的标准分类，主要

有两种类型:

(1) 根据国家统计局、国家标准总局、国务院人口普查办公室 1982 年 3 月公布, 供第三次全国人口普查使用的《职业分类标准》。该《标准》依据在业人口所从事的工作性质的同一性进行分类, 将全国范围内的职业划分为大类、中类、小类三层, 即 8 大类、64 中类、301 小类。其 8 个大类的排列顺序是: 第一, 各类专业、技术人员; 第二, 国家机关、党群组织、企事业单位的负责人; 第三, 办事人员和有关人员; 第四, 商业工作人员; 第五, 服务性工作人员; 第六, 农林牧渔劳动者; 第七, 生产工作、运输工作和部分体力劳动者; 第八, 不便分类的其他劳动者。在八个大类中, 第一、二大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。

(2) 国家发展计划委员会、国家经济委员会、国家统计局、国家标准局批准, 于 1984 年发布, 并于 1985 年实施的《国民经济行业分类和代码》。这项标准主要按企业、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, 即按其所属行业分类, 将国民经济行业划分为门类、大类、中类、小类四级。门类共 13 个: ①农、林、牧、渔、水利业; ②工业; ③地质普查和勘探业; ④建筑业; ⑤交通运输业、邮电通信业; ⑥商业、公共饮食业、物资供应和仓储业; ⑦房地产管理、公用事业、居民服务和咨询服务业; ⑧卫生、体育和社会福利事业; ⑨教育、文化艺术和广播电视业; ⑩科学研究和综合技术服务业; 11 金融、保险业; 12 国家机关、党政机关和社会团体; 13 其他行业。这两种分类方法符合我国国情, 简明扼要, 具有实用性, 也符合我国的职业现状。

根据不同标准的职业，可有不同的分类方法。如：从行业上划分，可分为一、二、三产业；从工作特点上划分，可分为务实（使用机器、工具和设备的工种）、社会服务、文教、科研、艺术及创造、计算及数学（钱财管理、资料统计）、自然界职业、管理、一般服务性职业等 10 多种类型的职业。每一种分类方法，对其职业的特定性都有明确的解释，这对我们更好的掌握某一职业的特点去选择适合自身职业有指导作用。

四、职业的发展趋势

1. 社会职业种类越来越多。随着社会分工的发展和职业的分化，职业已远远超过“三百六十行”。据有关资料介绍，大约在 20 世纪 70 年代，全世界职业种类就超过 42000 种，现在则更多。1995 年 5 月，《中华人民共和国职业分类大典》正式颁布并出版发行。大典按照工作性质同一性的基本原则，对我国社会职业进行科学划分和归类，将我国全部社会职业划分为 8 大类、66 个中类、413 个小类、1838 个细类（即职业），突破了以往按行业部门分类的模式，突出了职业应有的社会性、目的性、规范性、稳定性和群体性特征。大典中的每一个职业都有编码、名称、职业定义和职业描述以及归入该职业的工种组成，对职业的性质和工作活动的内容、范围以及与工种的联系作了正确的界定和表述。

2. 社会职业结构变化的速度越来越快。从农业革命到工业革命经历了数千年，而从工业革命到新的产业革命才 200 多年。在这 200 多年里，不断出现新的行业，且行业的主次地位变化也越来越快。工业革命时期，主要是纺织业；20 世纪，钢铁、汽车和建筑业先后超过纺织业；而电子行业从产生到发展并成为一个主要行

业，只用了几十年时间。

3. 脑力劳动者职位在社会职位总额中所占比例越来越大。据有关资料介绍，1960 年美国的脑力劳动者占就业总数的 43.3%，1997 年上升到 51.4%。在我国，脑力劳动者和专业技术人员的比重也在不断增大。有关专家预测，今后几年增长最快的将是以下行业：计算机应用与信息处理、院外保健（如家庭护理）、个人供应服务及其他新的服务项目，如咨询、演讲、电话、电信服务等等。

五、当今热门职业与急需的几类人才

我国的人事管理机构根据全国各类专业协会的有关统计资料，对我国未来急需人才进行了分析和预测。分析结果认为，我国未来世纪的主导职业包括：会计、计算机、软件开发、环保、健康与保健医药、咨询服务、保险、法律、老年医学、服务、公关与服务、市场营销、生命科学、咨询与社会工作、旅游管理与服务、人力资源管理等十六个行业。这十六种职业的基本情况及相关专业如下：

（1）会计类

随着社会经济的发展和财务管理规范化，社会上的各中企业事业单位对会计的需求也大大提高，会计也将成为各行业中的一个热门专业，社会地位和收入也较高。该行业的从业者应具有助理会计师、会计师和高级会计师等不同职称或专业资格认证的专业人才，一般需要具有会计专业、财经专业、统计学专业等专业的学历或学位，并通过国家的各等级的会计师资格考试，达到会计师上岗的各种资格证书。

（2）计算机类

随着计算机技术的发展和广泛应用，计算机硬件、软件的开