



人生启航书系

21世纪普通高等院校大学生素养丛书

大学生

政法院校版

职业生涯与发展规划教程

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA YU FAZHAN GUIHUA JIAOCHENG

清华大学就业指导中心
人生启航创作工作室

联合策划



丛书总主编 祁金利 李家华
职业生涯与发展规划课题研究组 供稿

中国传媒大学出版社



人生启航书系

21世纪普通高等院校大学生素养丛书

大学生

政法院校版

职业生涯与发展规划教程

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA YU FAZHAN GUIHUA JIAOCHENG

清华大学就业指导中心
人生启航创作工作室

联合策划

主 编 解廷民 胡凤铃 袁文清
 副主编 刘 畅 吴松强 刘光国 王兴权
 编 者 (按姓氏笔画排序)
 丁建安 王 彤 邓荣华 许 涛
 刘海明 阮广宇 张桂芹 宋 歌
 罗 辉 尚 武 徐 庆

丛书总主编 祁金利 李家华
 职业生涯与发展规划课题组 供稿

中国传媒大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯与发展规划教程(政法院校版)/职业生涯与发展规划课题研究组编.
—北京:中国传媒大学出版社,2009.8

(21世纪普通高等院校大学生素养丛书)

ISBN 978-7-81127-752-4/G·752

I. 大… II. 职… III. 大学生—职业选择—高等学校—教材

IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 153677 号

大学生职业生涯与发展规划(政法院校版)

主 编 职业生涯与发展规划课题研究组 编

责任编辑 王 进 张 杰 王兴权

责任印制 曹 辉

出版人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社(原北京广播学院出版社)

北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编100024

电话:010-88555056 65450528 传真:010-88555056

<http://www.cucp.com.cn>

经 销 星空睿智(北京)文化传播有限公司

印 刷 北京市业和印务有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 13.75

版 次 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-81127-752-4/G·752 定 价 25.00元

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换

人生启航 《大学生职业生涯与发展规划教程》 《大学生就业与创业指导教程》 丛书

丛书总主编

- 祁金利 清华大学就业指导中心主任
李家华 中国青年政治学院副院长
王斌斌 北京高校毕业生就业促进会专家委员会主任

丛书专家委员会主席

- 方伟 教育部全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心就业服务开发处、
就业网络处处长 中国高等教育学会毕业生就业指导分会秘书长

专家委员会成员

- 韩威 清华大学就业指导中心副主任 职业生涯发展教学与研究室主任
蔡荣生 中国人民大学招生就业处处长 学生就业指导中心主任
王兴权 中华英才网特聘职业指导师 时代光华特聘高级职业规划师
王维民 北京大学医学部教育处处长
李红 北京大学医学部毕业生就业指导中心主任
陈德明 深圳大学就业指导中心主任
解廷民 中国政法大学就业指导中心主任
李洋 中国农业大学就业处处长
丁汀 中央民族大学就业处处长
张闯 北京林业大学就业处处长
林永和 北京工商大学教授
郁泉 中央财经大学学生工作部副部长 招生就业处处长
李红英 中国协和医科大学就业办主任
刘帆 中国青年政治学院、团中央 KAB 项目研究所副所长
张文双 首都师范大学就业指导中心主任

- 赵刚敏 吉林大学毕业毕业生就业指导中心主任
- 潘景文 黑龙江大学就业指导中心主任
- 蒋建荣 南开大学周恩来公共管理学院
- 赵北平 武汉理工大学就业指导中心主任
- 雷五明 武汉理工大学就业指导中心
- 张 威 郑州大学教育学副教授
- 林嘉仪 甲骨文原大中华区人力资源总监、的卢在线总裁
- 郭 策 宏威管理咨询公司总经理兼首席职业顾问
- 洪向阳 向阳生涯首席职业规划师
- 陈 畅 知遇网 CEO, 职业规划专家

丛书工作指导委员会

- 任占忠 北京高校毕业生就业促进会会长
- 谢荣岱 全国高校素质教育编审委员会副会长
- 关长海 北京高校毕业生就业促进会秘书长
- 张俊喜 内蒙古自治区毕业生就业指导中心主任
- 孙祥林 山西省高校毕业生就业指导中心主任
- 周禄群 天津市毕业生就业指导中心主任
- 郑志宏 吉林省高等学校毕业生就业指导中心主任
- 朱 军 吉林省高等学校毕业生就业指导中心书记
- 姬振旗 河北省毕业生就业指导中心主任
- 张立波 黑龙江省毕业生就业指导中心主任
- 张祝秀 山东省人事厅就业处处长
- 许世辉 国家电网公司人力资源部主任

丛书编写委员会(排名不分先后)

- 祁金利 清华大学就业指导中心主任
- 欧阳沁 清华大学就业指导中心常务副主任
- 韩 威 清华大学就业指导中心副主任 职业生涯发展教学与研究室主任
- 蔡荣生 中国人民大学招生就业处处长 学生就业指导中心主任
- 肖克奇 中国人民大学高级访问学者 江西九江学院教授
- 周 荣 中国人民大学招生就业处副处长 学生就业指导中心副主任

- 郁 泉 中央财经大学学生工作部副部长 招生就业处处长
- 岳德军 山东财政学院就业处就业指导中心主任 学生工作处副处长
- 解廷民 中国政法大学就业指导中心主任
- 张文双 首都师范大学就业指导中心主任
- 李 洋 中国农业大学就业处处长
- 丁 汀 中央民族大学就业处处长
- 张 闯 北京林业大学就业处处长
- 程 武 北京林业大学就业指导中心副主任
- 邹云龙 东北师范大学就业指导中心副主任
- 李义庭 首都医科大学党委副书记
- 王威威 首都医科大学招生就业指导中心
- 李红英 中国协和医科大学就业办主任
- 程学军 南昌大学就业指导中心主任
- 王艳梅 吉林农业大学发展学院副院长
- 刘 帆 中国青年政治学院、团中央 KAB 项目研究所副所长
- 刘永印 北京高校毕业生就业指导中心信息网络部主任
- 张志祥 江苏无锡商业职业技术学院党委副书记
- 周 春 北京建筑工程学院学生工作办公室主任
- 徐明江 北京政法职业学院副院长
- 王兴权 中华英才网特聘职业指导师 时代光华特聘高级职业规划师
- 徐志国 北京吉利大学校长助理 招生就业办主任
- 吴国平 江西护理职业技术学院院长
- 陈健尔 宁波天一职业技术学院院长
- 夏金星 教育部职业教育专家组成员 湖南农业大学科技学院副院长
- 范端阳 南昌理工大学就业处处长
- 赵 渊 首都铁路卫生学校书记
- 周 岚 浙江温州华侨职业中专

丛书总策划

清华大学就业指导中心
人生启航创作工作室

序

随着我国高等教育大众化、用人机制市场化、经济体制转轨、产业结构调整等进程的深入以及社会整体就业压力的加大,高校毕业生就业问题日益成为社会关注的热点。金融危机使得大学生们的就业环境和就业形势更加严峻。

造成大学生就业难的原因是多方面的,与国家经济产业结构的调整、高等教育体制、专业设置、劳动力市场供求关系、大学生自身原因等方面的因素都有一定的关系;而目前高校大学生职业生涯教育的缺失和就业指导工作的专业化程度不高,也对解决大学生就业问题产生了一定的影响。

当前国内多数高校就业指导中心主要从事派遣、签约、组织招聘会、提供企业招聘信息等行政性工作,很多高校虽然开设了就业指导课程,但课程内容和实用性还有待提高;而职业生涯教育还比较薄弱,从事职业生涯与就业指导的师资严重匮乏,缺乏一支专业性的职业生涯或就业指导的从教队伍。

2007年底,教育部印发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知,提出将职业规划课程纳入选修、必修课。近两年内,很多高校和机构出版了很多相关教材,很多有识之士也在职业生涯规划方面进行了有益的探索,由于职业生涯规划理论多来源于西方,目前很多教材主要是参照国外译著,教材过于“西化”,而既能吸收西方职业生涯规划理论精髓,又能结合我国高校和大学生实际特点,适合我国国情的“本土化”大学生职业生涯规划与就业指导教材还十分鲜见。

可喜的是,由“人生启航”创作团队携手北京出版社、人民军医出版社、中国传媒大学出版社共同策划、开发的“人生启航”书系正好在这个方面做出了有益的探索。“人生启航”创作团队集合了全国职业生涯领域的资深专家、高校就业指导教学的一线老师、企业界的人力资源专家,结合我国高校和大学生们的实际情况,编写了一套《职业生涯》与《就业指导》丛书。该丛书在体系、内容和形式上都有一定程度的创新,是一套“专业性”、“实用性”、“操作性强”的本土化创新性丛书。其特点十分明显:

1. 专业化的丛书体系

“人生启航”书系是一套分层次(本科、高职、中职)、分专业(公共、师范、医学、财经、农林、建筑、民族电力、理工、政法类等)、分年级(低年级为职业生涯规划、高年级为就业与创业指导)的专业性图书,由《大学生职业生涯规划与规划》系列教材、《大学生就业指导》系列教材、《大学生创业指导》系列教材、《大学生就业创业案例集锦》系列教材、《大学生职业生涯规划与就业指导师资培训》系列教材等构成。

2. 复合型的创作团队

“人生启航”创作团队汇聚了有多年从事就业指导一线的高校老师、企业界的人力资源人士、从事大学生就业问题研究的媒体和机构、大学生就业指导部门的政府领导、社会上专门从事职业生涯规划与教育咨询的专家,如此强大的作者队伍保证了教材的专业性、实用性和权威性。

3. 理论的探索性与实用性

一本套丛书本土化特色十分明显,如在职业生涯规划教材中,将大学生职业生涯规划简化为实操性很强的四步,使教师的教学过程和学生学习十分简便,教、学目的非常明确。同时还提供了相应的操作表格,使职业生涯规划课程落地为学生的职业生涯规划书。

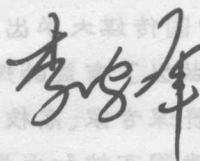
在增加体现本土化的同时,丛书还大大增加了互动性、实用性的资料,如提供的非标准化测评工具,互动性的“制作我的人生世界发展版图”和“制作我的人生中国发展版图”活动,提供了最新的国家政策和最新流行的能岗匹配报告等。

在由衷祝贺本套丛书面市的同时,也殷切希望可以为广大就业指导提供切实的帮助,我们也期待有更多更好的本土化教材问世,促进我国高校职业生涯规划与就业指导水平再上新台阶。

是为序。

中国青年政治学院副院长

北京高校毕业生就业促进会专家委员会主席 李家华



2009年5月

编写说明

近年来大学生就业形势逐渐严峻,毕业生人数大幅上升,2009年将有611万大学毕业生,加上去年100余万未就业学生,2009年将有710万毕业生面临就业问题。为了有效解决大学生就业问题,自上而下,各个部门、机构群策群力,都在为大学生就业做一些探索和努力。

大学生就业事关国计民生,牵动着党和国家领导人以及全国人民的心,关乎人才强国战略的实施,更关乎社会主义和谐社会的构建。为此,我们根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》编写了本套教材。

本套教材有如下特点:

第一,紧跟当前形势,补充最新政策。

如在《就业指导》第一章中增加了金融危机对大学生就业的影响,补充了2009年国家为应对大学生就业难所采取的各种措施,对国家大学生就业政策则以问答形式附录在书后。

第二,体系更明确,流程更清晰。

《职业生涯规划》分为四大步,第一步为“了解自我,树立理想”;第二步为“了解环境,了解职业”;第三步为“确定目标,制定规划”,突出了规划的意义和方法;第四步为“实施方案,评估修正”,着重加强了行动计划的指导,并且有效澄清了规划和方案、目标和计划的区别,这在同类教材中是具有原创意义的本土化完善。

《就业指导》中将求职流程分为八步,着重补充了求职信息准备、求职材料准备、求职心理准备、笔试与面试等四章;突出了用人单位的招聘程序和要求、求职礼仪等两节。

第三,内容更实用,风格更轻松。

在《职业生涯规划》中大大地增加了互动性资料。如在第一步

“认识自我”中我们增加了大量的非标准化的测评工具,增加了最新流行的能岗匹配报告;在第二步“认识环境”中增加了互动性的“制作我的人生世界发展版图”和“制作我的人生中国发展版图”活动;在“认识职业”一节中增加了“热门行业”和“热门职业”的资料,并且增加了相应的职业测试;在第三步“制定规划”中清晰地勾勒出大学生毕业后的几条出路,学生结合相应的规划表格就可以将大学四年生活与毕业出路链接起来,并且提供了相应的规划案例;在第四步中,明确地将规划转换为具体的行动计划,并提供了实操的表格。

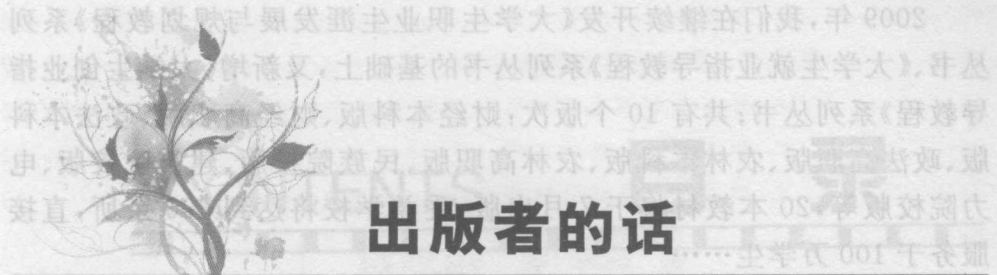
在《就业指导》中结合学生求职中遇到的实际问题,提供了相应的解决方案。如在求职材料准备中特别强调了最新流行的能岗匹配报告,在求职礼仪中增加了面试礼仪,在笔试中补充了大量的笔试题;整个求职流程兼顾了学生和企业立场,如将求职信比作情书,简历比为标书,将面试比作第一次相亲,将人力资源比作媒人等,在轻松的类比中更加深刻地理解了内容。

本套教材在编写过程中参阅了部分同仁的著作文献,在此表示衷心的感谢!

当然,由于时间和编者水平有限,教材在实际应用中可能还会暴露出一些问题,我们真诚欢迎广大学生和教师对此提出宝贵的建议和意见(具体见书后的教材反馈调查表),以便下次更好地修订和完善。

编者

2009年5月



出版者的话

金融危机、大学生、找工作,当这三个词在 2009 年碰撞在一起时显得尤为沉重。随着大学毕业生人数的逐渐增加和金融危机的爆发,加大了高校毕业生的求职难度。

2009 年 1 月 7 日,为了解决大学生就业难的问题,国务院总理温家宝亲自主持召开国务院常务会议,部署做好高校毕业生就业工作。同月,国务院办公厅就加强普通高等学校毕业生就业工作专门下发了通知。3 月,教育部下发《国家促进普通高校毕业生就业政策公告》,20 条新举措促进高校毕业生就业。政府的支持,极大地鼓舞了大中专毕业生的就业斗志,一定程度上缓解了大学生们就业心理压力,有利于大学生们应对暂时的就业难问题。

就业,尤其是大学生就业成为举国上下关注的热点话题,从中央到地方,从政府到民间,各方机构和人士都在为促进大学生就业竭尽全力。我们紧紧依托各高校就业指导中心相关专家,成立专门的“人生启航——大中专学生职业生涯与发展规划研究组”和“人生启航——大中专毕业生就业与创业指导研究组”,以实践为指导、以老师为依托、以教材建设为手段、以师资培训为着眼点,帮助大学生们制订在校期间的生涯规划、转变就业观念,强化校企间的结合,开拓了一条帮助大学生就业的新思路。

2008 年,我们携手北京出版社、人民军医出版社、中国传媒大学出版社共同策划和出版了“人生启航”两个系列丛书:《大学生职业生涯发展与规划》、《大学生就业与创业指导》,7 个版次:公共本科版、公共高职版、公共中职版、师范版、医学本科版、医学高职版、医学中职版,14 本教材,50 余所学校采用,30 万学生直接受益……

2009年,我们在继续开发《大学生职业生涯发展与规划教程》系列丛书、《大学生就业指导教程》系列丛书的基础上,又新增《大学生创业指导教程》系列丛书;共有10个版次:财经本科版、财经高职版、政法本科版、政法高职版、农林本科版、农林高职版、民族院校版、建筑院校版、电力院校版等,20本教材将于7月出版,受益学校将达到200余所,直接服务于100万学生……

未来三年,我们将继续推出《大学生职业生涯发展与规划系列》系列教材、《大学生就业指导》系列教材、《大学生创业指导》系列教材、《大学生就业创业案例集锦》系列教材、《大学生职业生涯与就业指导师资培训》系列教材……

集名师专家,采众家之长,出精品教材,做师资培训,助学生就业,为国家分忧;搭建大学生就业工程的高地,形成大学生职业生涯规划 and 就业、创业指导教材或出版物的核心磁场,吸引全国职业生涯与就业创业指导优秀专家及热心人士,打造大学生职业生涯规划与就业指导的品牌,这是我们——“人生启航”创作团队的使命和追求。在阅读中成长,在实践中成才,助大学生就业,承担社会责任,这是激励我们不断努力和前行的动力。

大学生职业生涯规划、就业、创业,不只是大学生一个人,有你、有我、有学校、有政府、有“人生启航”创作团队……

……受益受……

CONTENTS 目 录

第一篇 理念篇

第一章

职业生涯与发展规划导论

第一节 职业规划的相关概念	3
一、职业、职业生涯及职业生涯规划	3
二、职业锚与职业选择	8
三、内职业生涯与外职业生涯	10
第二节 职业、专业与大学生职业生涯规划的关系	11
一、职业对个体生活的重要意义	11
二、专业选择与未来职业的关系	12
三、职业角色与学生角色的转换	13
四、大学生活与职业生涯发展的关系	15
第三节 影响职业生涯与发展规划的因素	16
一、影响职业生涯与发展规划的内在因素	16
二、影响职业生涯与发展规划的外在因素	17
第四节 职业生涯与发展规划的要素、原则、内容与步骤	19
一、职业生涯与发展规划的要素	19
二、职业生涯与发展规划的原则	20
三、职业生涯与发展规划的内容	21
四、职业生涯与发展规划的步骤	22
五、职业生涯规划目标对人生的影响	23
第五节 职业生涯规划目标的设定、分解、组合、反馈与修正	24
一、职业生涯规划目标的设定	24
二、职业生涯规划目标的分解和组合	24

三、职业目标的反馈与修正	26
第六节 职业生涯的成功标准	27
一、什么是职业生涯成功	27
二、职业生涯成功的因素	27
三、职业生涯成功的标准	28

第二篇 规划篇

第二章

大学生职业生涯规划的第一步:认识自我,转变角色

第一节 认识自我	31
一、气质	32
二、性格	34
三、兴趣与职业兴趣	35
四、能力与职业能力	37
五、职业价值观	40
六、个人特质与职业生涯的关系	42
第二节 转变角色	44
一、从中学生到大学生角色转变	44
二、确立正确的人生观	45
三、树立良好的心态	47
四、养成健康的行为方式	48

第三章

大学生职业生涯规划的第二步:了解环境,了解职业

第一节 了解环境	50
一、社会环境	50
二、个人成长环境	53
第二节 了解政法类专业	56
一、法学专业	57
二、政治学专业	57
三、行政管理专业	57
四、国际政治专业	58
五、外交学专业	58
六、思想政治教育专业	58

681	七、社会工作专业	59
681	八、侦查学专业	59
761	第三节 了解政法类职业	60
	一、政法专业毕业生就业出路	60
	二、政法专业毕业生主要职业	62
	三、政法专业典型岗位介绍	67

第四章

大学生职业生涯规划的第三步:确定目标,制定规划

851	第一节 确定大学毕业目标	77
851	一、了解毕业后的几种去向	79
851	二、怎样选择毕业后去向	87
851	三、验证你的毕业选择	89
881	第二节 大学期间生涯规划的主要内容	92
881	一、学业规划	92
881	二、生活成长规划	95
881	三、社会实践规划	104
881	第三节 制定大学期间生涯规划的主要方法	112
881	一、按内容制定自己在校期间的生涯规划	112
881	二、按学年或学期制定自己在校期间的生涯规划	115
881	第四节 政法类职业的毕业规划	117
881	一、法官	117
881	二、检察官	123
881	三、律师	129
881	四、公司法律顾问	141

第五章

大学生职业生涯规划的第四步:实施方案,评估修正

881	第一节 制定大学生生涯规划的实施方案	157
881	一、大学四年的行动方案	157
881	二、年度(或学期)行动计划	158
881	三、月度计划	159
881	四、周计划	159
881	五、日计划	160
881	第二节 大学生生涯规划方案的评估与修正	162

08	一、职业生涯规划评估	163
09	二、职业生涯与发展规划的修正	165
09	第三节 大学生职业生涯规划实施方案应用举例	167

第六章

政法工作者的职业道德

10	第一节 政法工作者职业道德概述	172
10	一、司法工作者的职业道德	173
10	二、司法职业道德的社会作用	174
10	三、社会主义司法道德基本原则及其主要内容	175
10	四、社会主义司法道德一般规范及其主要内容	177
10	第二节 典型政法岗位职业道德要求	179
10	一、法官的职业道德要求	179
10	二、检察官的职业道德要求	182
10	三、律师的职业道德要求	186
10	四、公司法律顾问的职业道德要求	190

附录

大学生职业生涯与发展规划表

11	一、×××大学期间生涯规划表(以内容规划为基础的生涯规划表)	194
11	二、×××大学期间生涯规划表(以时间规划为基础的生涯规划表)	197
11	三、大学期间生涯规划实施方案	200
11	四、大学期间生涯规划评估修正表	202
11	五、大学生毕业后职业生涯与发展规划表	203
11	参考文献	205

五湖四海, 宾至如归: 走进我们的政法殿堂——政法工作者的职业道德

181	一、职业生涯规划评估	163
181	二、职业生涯与发展规划的修正	165
181	三、职业生涯规划实施方案应用举例	167
181	四、政法工作者的职业道德	172
181	(一) 司法工作者的职业道德	173
181	(二) 司法职业道德的社会作用	174
181	(三) 社会主义司法道德基本原则及其主要内容	175
181	(四) 社会主义司法道德一般规范及其主要内容	177
181	五、典型政法岗位职业道德要求	179
181	(一) 法官的职业道德要求	179
181	(二) 检察官的职业道德要求	182
181	(三) 律师的职业道德要求	186
181	(四) 公司法律顾问的职业道德要求	190
181	六、附录	194
181	(一) ×××大学期间生涯规划表(以内容规划为基础的生涯规划表)	194
181	(二) ×××大学期间生涯规划表(以时间规划为基础的生涯规划表)	197
181	(三) 大学期间生涯规划实施方案	200
181	(四) 大学期间生涯规划评估修正表	202
181	(五) 大学生毕业后职业生涯与发展规划表	203
181	七、参考文献	205

第一篇

理念篇

