



大学生就业指导丛书

起步人生

职业生涯规划卷

樊钉
等
编著



人民邮电出版社
www.pptph.com.cn

大学生就业指导丛书

起步人生

——**职业生涯规划卷**

樊 钉 等 编著

人民邮电出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

起步人生: 职业生涯规划卷/樊钉 等编著.

—北京: 人民邮电出版社, 2001.7

(大学生就业指导丛书)

ISBN 7-115-09258-3

I.起... II.樊... III.大学生—就业—基本知识 IV.G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 18960 号

大学生就业指导丛书 起步人生——职业生涯规划卷

◆ 编 著 樊 钉 等

责任编辑 紫 镜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ pptph.com.cn

网址 <http://www.pptph.com.cn>

读者热线: 010-67129212 010-67129211(传真)

北京汉魂图文设计有限公司制作

北京密云春雷印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

◆ 开本: 850 × 1168 1/32

印张: 9.125

字数: 235 千字

2001 年 7 月第 1 版

印数: 1-5 000 册

2001 年 7 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-115-09258-3/C·2

定价: 15.00 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系 电话: (010) 67129223

内 容 提 要

本书从分析近年来毕业生的就业形势入手，分别针对“考研”、“出国”与“就业”三条道路的选择，为关注自身命运与前途的大学生提供宝贵的咨询、参考性意见。在借鉴国外心理测试手段的基础上，本书针对绝大多数毕业生即将就业的现实，从就业形势分析、职业心理测量、今后道路选择、求职技巧介绍、国家政策法规以及大学生如何在就业过程中进行自我保护等几个方面，全面讲述了大学生就业过程中可能遇到的问题及应对方法，是一本实用的就业指南。

《大学生就业指导丛书》编委会

顾 问：马俊杰 魏惠云

策 划：樊 钉 万 敏

《起步人生——职业生涯规划卷》

樊 钉 纪红波 葛秀珍 赵 颖 文书锋 李 军
钱防震 严 冰 王 辉 李永强 夏 卿 刘海涛
孔繁杰

《健足前行——国家公务员考录》

李如海 刘瑞鑫 盖 宁 王艳敏 光 炜 赵长红
王晓东 吴 康 张志胜 江 涛 邓 剑 肖 宿
周 元

《踏浪而来——新兴的 IT 行业卷》

吴克禄 吴良平 朋 震 周善军 牟 峰
康 艳 陈安安 佟元媛 潘 武 姚 广

《辉煌之路——银行、证券、保险业卷》

郑则鹏 李昌立 于 艳 邬伟峰 陈 新
张 涛 张 冰 雷学敏 温俊峰 邢 彪

《白领航程——公司企业卷》

陈 杰 杨 杜 童冠群

篇首絮语

就业指导——人人皆需的帮助

这是一个职业化的社会。

就业指导、职业指导人人皆需。

选择职业就是选择生活方式。而人生价值的实现，也主要体现在他的职业生涯之中。然而遗憾的是，以职业生涯规划、辅导个人职业发展为主要内容的职业指导，目前还没有得到充分的重视。

计划经济体制下的高校毕业生就业，实行统招统分政策，毕业生由国家统一分配工作，毕业生个人很少有选择工作的权利。社会主义市场经济体制的建立，使得高校毕业生的就业制度发生了根本的变化，国家不再用包办分配的方式来安排毕业生就业，而是以市场为基础实现人力资源合理配置的“双向选择”与“自主择业”。

自主地选择职业是人应有的基本权利。职业选择对于个人至关重要：工作是人作为社会分子之一存在和发展的前提条件，职业对每个人的经济收入、婚姻、家庭、子女教育，以及社会地位等都会产生直接或者间接的影响。因此，有人说，选择职业就是选择未来，甚至是选择一生；对职业选择权的尊重就是对人的尊重，是社会文明进步的一个标志。

而“双向选择”则清楚地表明了择业与选人的权利分属求职者和用人单位。成功地选择职业并不是一厢情愿的事情。对于毕业生来讲，自主择业是个人的权利，同时也是一种挑战和考验。自主

择业不等于个人随心所欲地自由选择职业，它会受到来自社会、家庭或心理等各方面因素的制约。

我国每年的高校毕业生超过百万，然而高校的就业指导却至今没能跟上形势发展的需要。长期以来，升学与求职脱节，学生报考大学选择专业时，并没有清晰的职业目标。很多学生到毕业时仍然不知道自己愿意干什么和能够干什么。

如何选择职业，如何找准自己的人生位置，如何成就一番事业，是每一位求职者必须思考和面对的问题。在选择面前，每个人都需要帮助，职业指导的意义正在于此。

本书的作者长期在高校从事毕业生就业指导工作，深知作为一名大学毕业生考虑自身今后的发展道路时，最关心和亟待解决的问题是什么。

本书从就业形势分析、职业心理测量、今后道路选择、求职技巧介绍、国家政策法规，以及大学生如何在就业过程中进行自我保护等几个方面，全面讲述大学生就业过程中可能遇到的问题及应对方法，可以说是每个即将走向社会的毕业生，乃至其他在校学生的就业指南！

一本书的成功与否，关键要看它是否站在读者的立场上想问题，能否受到广大读者群的认可和欢迎。本书体例新颖，语言贴近实际，始终从一个大学生择业者的角度，思考问题，分析问题，提出解决的方案。相信这本书会受到广大读者的青睐！

本书及这套《大学生就业指导丛书》的作者是一群勇于探索、敢于创新实践的学者，我为他们愿意投身于大学生就业指导这个新兴课题的研究并完成此书的创作深感欣慰！应作者之邀，欣然为序。

中国人民大学副校长 马俊杰

本书导读

本书 5 章 16 节的结构安排涵盖了大学生所关注的有关职业生涯规划绝大部分课题。

为什么 1997 年国务院机构精简，而 1998 年国家机关进入最多？为什么 1999 年海关边检系统大规模接纳高校应届毕业生？为什么 2000 年就业形势普遍好转……第一章从分析近年来毕业生就业形势入手，分别针对“考研”、“出国”与“就业”三条道路的选择，为关注自身命运与前途的大学生提供宝贵的咨询、参考性意见。在借鉴国外心理测试手段的基础上，对今后的决策形成科学的指导。

对即将毕业的同学而言，第二、三章及附录中的内容格外重要。第二章从行业选择、地区选择、单位选择及求职方式选择四个角度，为你提供科学、完备的决策方法及参谋意见。无数毕业“过来人”将在这一章为你留下他们宝贵的得失感悟。本书还详细介绍了有关求职简历制作中应该注意的细节问题。如何填写各类招聘表格、如何上网求职等内容在这一章中也进行了专门介绍（有关面试技巧的内容，我们安排在《白领航程——公司企业卷》中进行介绍；服装礼仪的内容我们安排在《踏浪而来——新兴的 IT 行业卷》一书中详细诠释）。

第四章是有关近年来高校毕业生就业程序的通行做法及政策释疑，事实上，这往往是毕业生最不了解，也最需要了解的一部分内容。本章最后一节的内容从政策保护、法律保护及自我心理调试三个方面，再次提醒广大毕业生关注有关就业政策法规的内容。

本书附录部分包括了有关出国问题的政策，国家关于大学生就业问题的政策及《中华人民共和国劳动法》等内容。同时，为便

于有志于继续深造的毕业生有选择地投考学校，我们还收录了全国部分研究生招生单位的通讯名录以供参考。

由于时间与经验方面的原因，本书内容难免出现一些差误。在此，恳请广大读者及高校就业管理部门的同仁提出宝贵的批评意见和建议。

编者 2001 年 3 月

目 录

篇首絮语 就业指导——人人皆需的帮助
本书导读

第一章 你设计好职业生涯之路了吗	1
第一节 职业开篇	1
第二节 设计你今后的道路	11
第三节 镜子，镜子——照一照你的个性	51
第二章 走，我们一道找工作去	69
第一节 踏上就业之路	70
第二节 求职前，听一听“老生长谈”	96
第三章 准备好你的求职材料	112
第一节 中文简历的设计制作	112
第二节 求职信怎样写	130
第三节 怎样写英文求职材料	138
第四节 求职前，照一张好照片	156
第五节 怎样填写各类求职招聘表格	168
第四章 新兴的网上求职	178
第一节 上网前的准备工作	178
第二节 如何写电子简历	184
第三节 了解单位信息，充分展现自我	187

第五章 大学生就业导航图	194
第一节 中国大学生就业历史回顾	194
第二节 就业政策问答	198
第三节 如何在求职就业的过程中保护自己	228
附录一：高校毕业生就业法规文件汇编	
附录二：国家有关出国留学政策	
附录三：全国 300 所高校及科研院所研究生招生办公室通讯录、 网址	

第一章 你设计好职业生涯之路了吗

在英文里，“职业”一词 Vocation 源自拉丁语的 VOC，意思是“生命的呼唤”。我们所选择和从事的职业，事实上都应该是源自每个人生命的一种呼唤，也是每个人人生价值的体现。然而绝大多数人在寻找工作的过程中常常会十分匆忙、草率。事实上，“职业”一词的另外一个英文拼写 Career 来源于古罗马语的 careen，意为“疾驰、狂奔”。

面对职业生涯这样一个关系每个人命运的课题，如何自我定位，设计前程，本章将围绕这一话题进行详细阐述。

第一节 职业开篇

职业，伴随人生 1/3 以上的时间，细分起来，它至少包含了这样三层含义：

第一，职业意味着一个人所扮演的社会角色。一个人的一生需要扮演不同的角色：孩子、学生、职员、父母……这些角色中有的只需要扮演几年，有的则需要陪伴一生。一个人的职业观念在很大程度上影响到了他在事业上的成败得失。从学生变为劳动者和社会财富的创造者，不仅仅是一个名称上的转变，更是一种自我定位的转变。说话、办事甚至思考问题的方式、方法都应该随之转变。这个过程在有的人是短暂而愉快的，在有的人却是漫长而痛苦的

——这取决于一个人自我职业意识的成熟程度。

第二，职业意味着一个人的生活方式，英文 Career life（“职业生涯”）形象地把职业诠释为伴随人一生的概念。选择职业，也就选择了一种生活方式。说到“白领”，人们很容易联想到窗明几净的办公环境、一丝不苟的衣着言行；说到模特，就会使人想到“T”型舞台和镁光灯；而说到教师，人们自然而然地联想起七尺讲台、论文专著……不同的工作地域、不同的工作环境……在很大程度上影响到了一个人自身乃至他的子女的思维方式和发展前景。“一方水土养育一方人”，职业又何尝不是这样影响一个人一生的发展呢？

第三，从更高一个层次上来讲，职业是一个人与社会实现交流的手段。通过职业，我们获得赖以生存的物质资料；通过职业，我们服务于社会，并从周围人们的身上体会到自己做人的尊严感、满足感和成就感。职业，与事业，与理想密切相关；职业，囊括了个人与周围人、身边事的渊源关系，以及由此而来的个人的人生观、价值观、成就观等方方面面。

对于一个普通人而言，一生当中最大的选择不外乎三个：择友、择偶与择业。远去情感的人生将是毫无绿荫的荒漠；同样，离开职业空谈事业或者理想，也如同在沙滩上搭建楼房。

或许，在你身边常常出现两种人：一种人整天躺在床上，望着天花板问，“今天星期几了，什么时候到周末？”；而另一种人每天早出晚归，几乎见不到他停下来的身影，但谁也不知道（恐怕连他自己也不知道）他究竟在忙什么。曾听一位即将走出大学校门的毕业生这样感慨到：“目标，我现在真的不知道目标是什么！上小学时我的目标是上中学，上中学的目标是上大学，而现在呢，我没有目标了！”是的，很多人最终不得不随波逐流的原因仅仅是因为他们从来没有时间去考虑，仔细想一想自己与众不同的地方是什么，自己有什么独特的地方，自己今后该去做些什么？

从大学到社会，虽然只有一步之遥，但对于初次就业的大学毕业生来说，却是人生旅程中的一次重大转折。亲爱的朋友，如果

你就要毕业，那么，你的下一个梦想是什么？

翻开这本书，在你眼前展开的将是一个辉煌的职业世界——你终于可以省去茫茫然的烦恼，迅速而准确地定位个人目标了。如果你即将走入社会，开始为下一步的方向苦思冥想——我们将为你网罗职业万象，以便你作出明智的抉择；如果你刚刚踏进大学校门，不愿意像有些人一样随波逐流——我们将为你点亮一盏灯，激发心智，帮你发掘一个真正的想象过的自己……

一、近年来的大学生就业形势分析

云起云散、潮涨潮落。不同历史时期的职业热点都会有所区别，以下是两则摘自网上的消息：

我国“入世”后的热门职业

教师——“入世”后将有数千万人要重新就业，几亿仍在岗的人需要知识更新，教师的缺口很大。

律师——政府对经济的直接干预将减少，法律将成为调控的主要手段，律师行业将显红火。

外语人才——贸易经济与国际接轨，外语人才将更加紧缺。

心理医生——各种竞争加剧，工作和生活节奏加快，心理和健康咨询的医生将吃香。

谈判人才——精明能干的商务谈判人才极度缺乏。

旅游业从业者——国内外游客将日渐增多，旅游业及与之有关的交通、工艺美术等行业将看好。

信息业从业者——咨询公司、信息公司或从事信息采集、分析、预测、数据处理等工作的公司前景广阔，大有可为。

国家人事部预测：21世纪急需14类人才

国家人事部根据各类全国性专业协会有关资料统计，预测21世纪初我国急需以下人才：税务会计师（会计类）、电脑系统分析

专家(电脑类)、电脑软件工程师(工程类)、环境工程师(环保类)、中医师(健康医疗类)、经纪人(咨询服务类)、索赔估价师(保险类)、律师(法律类)、老人医学专家(医学类)、家庭护理(个人服务类)、专业公关人员(公共关系类)、商业服务业务代表(推销类)、生物化学家(科学研究类)和心理学家(社会工作类)。

作为毕业生,在分析就业前景时应该牢牢把握国家政治、经济等大环境的影响,从政策性因素和非政策性因素两个方面来分析今后几年的就业形势。

从教育部公布的年度就业落实率情况来看,2000年的就业比1998年、1999年有了很大好转,这与我国宏观经济的发展密切相关:据国家经贸委统计数据显示,目前我国的国民经济不但走出了“低谷”,而且已经走过了“复苏”阶段,宏观经济整体态势良好。国企改革初见成效,高新技术产业迅猛发展,国家西部大开发战略的提出和实施以及近年来以北京、上海、广州、深圳等一批发达城市为龙头的吸引高素质人才的政策等,都为今后几年的就业注入了活力。

2000年,加入WTO谈判过程中,我国决定开放国内金融市场,在大学生就业中的连锁反应就是各大银行抢滩登陆校园招聘人才,仅中国人民银行、中国建设银行、中国农业银行、农业发展银行、中国进出口银行、深圳发展银行、福建兴业银行等几大银行2000年接收应届毕业生的总量就超过了数千人,这在以往几年都是不多见的。

进一步分析近年来的就业流向会发现,由于政府1997年出台国家机构精简措施,使得1998年、1999年两年北京地区高校毕业生到各级党政机关就业的人数大幅度减少,其中1999年减少了1000多人。而2000年的国务院各大部委公务员招考,虽然提出了600余名的总体目标,比1999年有所回升,但总的接收量还是在大幅度减少。而1999年(这一年正是国企改革处于攻坚阶段的关键一年,国家机构精简编制对高校毕业生就业冲击最大的一年)就业行

业分布上的一个新特点，就是到各级海关边检系统工作的毕业生增多了。联系实际细加分析不难发现，这一年正是我国决定降低平均关税，加大打击海关走私力度，亟待提高各级海关边检人员素质的一年。有关部门专门批示，要求各地海关要从高校应届毕业生中吸收高素质人才，充实队伍、提高素质。

党的“十五”大对股份制企业的理论的突破，从一个侧面也影响到了高校的就业。由于很多高校放宽了对“服务范围”的限制，从 1998 年开始，到各类企业就业的毕业生逐渐增多，此后的 1999 年、2000 年到民企、外企就业一直成为毕业生流向的一个重要方向。

静观 2000 年就业热点专业，我们不难发现，除计算机专业人才一如既往地热销走俏外，沉寂一时的中文专业开始倍受用人单位关注（某种程度上，对中文专业的需求甚至超过了以往的新闻专业）。很大程度上，这与近年来知识经济的迅猛发展密切相关。从国家机关对专业人才的要求来看，“政府上网工程”的提出及实施也促进了对中文、计算机专业人才的热需。

因为 1999 年出现了大学生“就业难”的局面，很多人依据惯性的原理，预计 2000 年的就业形势不容乐观。然而没有人想到要把 WTO、“政府上网工程”，以及人们常有的世纪末心态等这些因素与就业联系起来——然而，恰恰是这些因素启动了 2000 年就业齿轮的运转。

近年来高校毕业生流向的其他特点，我们将在后面相关的几个部分加以详细解说。这里我们仅提供一种分析短期就业走向的思路，即：政策性因素（可以通过分析国家政策、分析具体就业政策获得）和非政策性因素（可以通过分析国内外经济形势、产业结构调整方向获得）双向分析法。国家的大政方针，宏观、微观的经济发展，产业结构的调整及区域突发事件等因素，都有可能在当年或次年影响到就业市场的阴晴圆缺。

全国政协委员、著名经济学家萧灼基在分析当前大学生就业

时，提出大学生首先要做好市场调查，全面考虑今后市场对人才的需要。从职业生涯规划的角度来讲，这就需要同学们进行必要的实证调查分析。

“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的年代已经过去了，即将走向社会、走向职业的大学生，关注就业，关注未来几年内人才知识结构的变化，不仅是毕业就业的一时之需，更是合理定位自我发展方向的关键之举。

二、职业选择天平上的砝码——职业理想

职业理想是影响一个人作出职业选择的主要因素。

每个人都有自己的职业理想，它是人们对于未来职业的一种追求和向往，是人们对于未来职业生活的构想和规划。

从儿童时代的游戏开始，我们便尝试着扮演各种各样的社会角色——医生、工人、警察等，也就是从那时开始，我们便对职业有了粗浅的认识。学生时代经常出现的一篇命题作文是《我的理想》：每个人都曾在作文里编织过科学家、演员、医生的梦想……然而随着时间的推移，脑海里的职业观不断与社会现实碰撞，经历了阵痛的蜕变，从而才真正形成了成熟的职业观。

对于大学生群体而言，影响其最终职业理想定位的因素主要有：

1. 职业地位的社会评价

社会经济和文化环境对大学生职业理想的影响主要是通过人们对职业地位的评价起作用的。

不同时代，人们对不同职业社会地位的评价各不相同。建国之初的大学生以能够进工厂当一名正式工，走与工农相结合之路为荣。“十年文革”结束，恢复高考之后，全社会尊重知识和知识分子，大学生是国家的宝贵财富，个人价值得到全社会的公认。那个年代的毕业生虽然不用为今后的出路发愁，但个人选择职业