

大学生职业生涯规划教程

第五太卓 年亚贤



西北大学出版社

大学生职业生涯规划教程

第五太卓 年亚贤

西北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划教程/第五太卓,年亚贤主编. —西安:
西北大学出版社,2014. 10

ISBN 978-7-5604-3521-3

I. ①大… II. ①第… ②年… III. ①大学生—职业
选择—高等学校—教材 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 247026 号

大学生职业生涯规划教程

主 编:第五太卓 年亚贤

出版发行:西北大学出版社

社 址:西安市太白北路 229 号

电 话:029-88303042

邮政编码:710069

经 销:全国新华书店

印 刷:西安华新彩印有限公司

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张:13

字 数:251 千字

版 次:2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5604-3521-3

定 价:23.00 元

前言

当今社会,就业和保障是最大的民生,其中就业又是根本、是基础。目前,随着我国高等教育大众化进程地深入推进,我国高等教育已由过去的精英教育转变为普通大众教育。与此同时,大学生就业已成为全社会高度关心的社会问题。

大学生是国家宝贵的人才资源,是现代化建设的重要生力军。当前,高等教育承担着为建设小康社会培养高素质人才的重任,高校的根本使命是培养人才,而大学生就业情况是完成这一使命的最重要标志之一。做好大学生就业工作,是促进经济发展和社会和谐的重要举措。如果高校培养的学生能力低、就业差,高等教育将无法健康发展,科教兴国战略就难以实现,全面建设小康社会就成为一句空话。

随着我国市场经济地不断发展,尤其是我国加入 WTO 后,大学生有了越来越多选择职业的机会和越来越大的发展空间,但市场也对大学生学业、处理事务的能力、社交能力、接受挑战的能力等方面提出了更高的要求。面对日益激烈的就业环境,大学生理应早做好个人职业生涯规划,才能更好地应对今后的人生选择。因为大学生就业观的形成是一个渐进的过程,是就业,还是考研、出国,不是到临毕业前才决定的,往往是大学几年准备和努力的结果。然而在校期间,多数大学生面对新的学习生活环境,对自己当前角色乃至今后人生选择的定位多处于茫然状态,更不用谈做好个人职业生涯规划。

有句俗语“人放对了地方是天才,错了地方就是庸才。”正是由于大学生普遍缺乏有效的职业规划、生涯设计,导致了大学生在就业过程中的盲目和挫折。使得大学生就业困境日益突显,就业难也成为社会关注的热点问题。物竞天择,适者生存。戴高乐曾经说过“眼睛所看到的地方就是你会到达的地方。伟人之所以伟大,是因为他们决心要做出伟大的事。”因此,要使自己的人生精彩些,首先应给自己一个明确的理想,它有足够的难度,但又有足够的吸引力。你愿意为此全力以赴,那么你就可能获得成功。大学生要想在多变的社会大环境中尽快适应新生活,寻找到好的发展机会,确立正确的人生定位,就非常需要对自身的职业生涯有一个明确、务实的规划设计。生涯设计不仅仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作,实现个人就业目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向,为自己拟定一生的发展方向。

大学生就业是影响社会稳定的重要因素。党中央、国务院历来重视大学生就业工作。2011 年,国务院印发《关于进一步做好普通高等学校毕业生就业工作的通知》,提出“各高校要全面开展职业发展指导和就业创业教育,将就业指导课程纳入教学计划,建立贯穿于整个大学教育期间的职业发展和就业指导课程体系,帮助大学生树立正确的成才和就业观念。”2013 年 5 月 16 日,国务院办公厅下发了《关于做好 2013 年全国普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发〔2013〕35 号)。党

的十八大明确要求“做好以高校毕业生为重点的青年就业工作”，“鼓励青年创业”，努力实现“就业更加充分”，“推动实现更高质量的就业”。党的十八届三中全会审议通过的《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》用较长篇幅对高校毕业生就业工作进行了部署，明确提出了五项任务，充分体现出党和国家对这项工作的高度重视。因此，做好大学生职业生涯规划课程指导，已成为当前高等院校落实国家教育政策、推进学生就业工作的重要保证。通过加强大学生职业生涯规划课程指导，使学生看清形势、认识自我、完善自我，在一定程度上避免学生“就业错位”，做到有效准备就业、努力赢在起点。

本教材以职业生涯规划的理论为基础，结合我国大学生的心理特点与需求，联系职业生涯教育和职业生涯咨询的实际，力求以多样的素质拓展、团体辅导活动及丰富的案例让读者能够理解职业生涯规划的科学理念，掌握生涯规划的步骤和方法，增强进入职场和实现成功角色转变的信心及主动性。书中通过实际案例及丰富的心理测试解读大学生自我问题，突破传统教材的教授模式，采用了阅读性更强的互动模式，让学生更容易接受，浅显易懂。

本教材由陕西中医学院纪委书记第五太卓教授和学工部年亚贤教授担任主编，张小嵩、杜国辉、年星、杨忠瑶担任副主编，其中全书的提纲拟定与统稿由年亚贤、张小嵩、杜国辉承担，组织和协助工作由年星、杨忠瑶承担，具体编写安排如下：第一、二、三章由张小嵩编写，第四、五章、附件由年星编写，第六、七章由杨忠瑶编写。在编写过程中有幸得到有关专家学者的热心帮助与指导，对本教材的完成提出了许多宝贵的建议。在此，对他们一并表示深深地谢意。

本教材突出实用性，服务实践教学、立足学生需要，为培养学生合理的学业规划与职业生涯规划提出了办法和引导策略，通过生动的教学案例，让大学生学会面对自我，审视自我，并选择适合自己的发展之路。从帮助大学生科学发展的角度、帮助大学生成功就业的角度指导大学生在大学期间做好职业生涯的准备。相信这本教材一定能够帮助大学生形成职业规划的自觉意识，为大学生的人生发展起到参考作用。可作为大学生职业生涯规划及大学生就业指导课程的教材或参考书，希望能对大学生提供有益的帮助，让他们不仅获得生涯规划的科学理念，而且掌握求职就业、规划人生的实际操作方法。

大学时光是人生的黄金期，大学更是人生历程中的一个重要转折点。面对精彩的大学生活，同学们更需未雨绸缪，规划自身，发展和完善自身，以对自己、对企业和社会负责任的态度，提前规划好自己的职业生涯，把握今后的人生命运。

由于能力有限、时间仓促，本书在编写过程中尚有未尽之处，恳求业内同仁和各位读者提出宝贵意见，以期早日完善。

编 者
2014年7月

目 录 Contents

第一章 生涯与职业意识	(1)
第一节 职业对个体人生的重要意义	(2)
第二节 当前高校毕业生就业形势	(5)
第三节 职业生涯发展与规划理论概况	(10)
第四节 影响职业生涯发展与规划的因素	(14)
第五节 职业规划步骤与问题	(17)
第二章 了解职业与环境	(20)
第一节 职业发展趋势	(20)
第二节 我国劳动力市场基本状况及影响因素	(28)
第三节 职业信息的内容和收集方法	(31)
第四节 了解环境	(37)
第三章 认识自我	(44)
第一节 自我认识概述	(44)
第二节 能力的概念	(50)
第三节 能力与职业	(58)
第四节 兴趣概述	(62)
第五节 人格的认识	(65)
第六节 需要与价值观的认识	(73)
第七节 明确职业期望	(79)
第四章 职业适应与发展决策	(86)
第一节 从学生到职业人的过渡	(86)
第二节 工作中应注意的因素	(90)
第三节 决策类型及影响决策的因素	(106)
第四节 生涯与职业决策概述	(110)
第五节 决策模型在职业生涯发展决策过程中的应用	(114)
第六节 职业生涯规划的关键性阶段及实施	(121)
第七节 提高问题解决技能	(125)

Contents | 目 录

第五章 求职过程指导	(134)
第一节 搜集就业信息	(134)
第二节 简历撰写与面试技巧	(137)
第三节 心理调适	(153)
第四节 就业权益保护	(158)
第五节 升学指导	(165)
第六章 提高就业能力	(169)
第七章 创业教育	(183)
第一节 认识创业	(183)
第二节 创业行动	(192)
附件	(195)

第一章 建立生涯与职业意识

大学生活对于每一位新生来说都是新鲜而刺激的。然而兴奋之余,不少人却陷入了困惑和迷茫。大学校园里一直流传着一种有趣的说法:大学四年生活如同鲁迅先生的四部作品集:大一开始《彷徨》,大二想《呐喊》,大三如同《坟》,大四要《朝花夕拾》。大学生大多认同这个比喻,认为非常贴切。

当你踏进大学校门,过着“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”的生活,你是否已经习惯于自己的学生角色?你有没有思考过就业及职业的问题?你可能觉得毕业还很遥远,正在尽情地享受着宽松悠闲的大学生活。

然而与此同时,也经常听到毕业生讲这样的话“我学的是临床医学专业,希望能从事医疗一类的工作。但很多时候,又总举棋不定,总觉得再多看几家,会有更好的选择。”“我花了九牛二虎之力终于应聘成功了,可试用了几个月后发现,每天做的工作我实在提不起兴趣。”“学了几年的药品营销专业,感觉自己好像是什么都能做,又像是什么都不能做。真不知道该往哪个方向发展啊!”毕业生每每面临就业时都感到恐惧、焦虑、迷茫,表现出无所适从、盲目就业、频繁跳槽、反复失业等。许多大学生从学校毕业,当他们踏入职场时,他们并没有建立起清晰的职业意识,因此,不得不在工作后继续艰难的职业探索,从而延长了职业适应期,甚至许多人不能顺利就业,由此而付出了更大的代价。

从这些现象中很容易看出大学生在大学学习阶段的困惑以及就业时的无助,对个人职业生涯发展的影响。如此种种,其实都是典型的缺乏职业生涯规划的表现。实际上,大学四年的学习,就是为未来的职业做知识、技能、素质的准备。大学生应该认清这一点,从大一开始就迅速转换角色,把自己当成一名准职业人进行要求,这是大学生快速成长、顺利就业的现实要求。

在现实中,很多毕业生和一些求职人员基本上都没有建立清晰的职业意识,职业意识是一种自主意识,是每个人明确认识到自己的职业角色,认识到自己的职业价值,认识到自己与职业的匹配程度,认识到自己的职业发展必须由自己负责等。主要表现在以下方面:

(1) 对自己与职业匹配非常模糊,不知道自己到底应该从事什么职业,也不能对自己进行合理的职业定位。

(2) 职业单向思维很严重,只从我能从工作中得到什么进行思考,而不能从组织角度考虑问题,更不能从社会的角度来反思自己的职业。

(3) 职业方向迷惘,对社会经济运行模式认识较浅,对社会大分工和组织内分工认识不清,不知道自己从事的职业和岗位对企业、对社会到底是什么价值。

(4) 职业角色混乱,不知道如何把职业角色与个人社会角色、朋友角色、家庭角色分开。

(5) 把自己的职业挫折和职业失败归因于组织或社会,没有认识到自己必须对自己的职业发展负责,而且自己的职业发展必须以现实社会为基础。

(6) 只把职业和工作当作谋生的手段,只简单地为工资而工作,不能系统地思考自己的生存价值与生命价值。

职业意识的发展是一个从朦胧逐步到清晰的过程,希望我们每个人都要了解职业特性,思考未来职业与所学专业的关系、现实自我和职业的关系、社会环境和职业的关系,逐步确立长远而稳定的可实现发展目标,增强大学学习的目的性、积极性,尽快尽早建立清晰的职业意识,不要上了三、四年大学,不知为何而学,更不要工作了一生,不知自己到底为了什么而工作。

一般人们认为职业就是工作,其实,职业涵盖工作,但不等于工作。工作是一个人对自认为有价值的或别人希望的目标所做的有系统的追求过程,同时,为了完成目标活动、任务,赋予个人某职位来扮演某种角色。而职业是这一系列职位、角色的统称,包括个人长期持有的多种工作职位。

在现实生活中,人们无不与职业活动发生着紧密的联系,职业活动几乎贯穿每个人的一生。一个人从出生开始,就被父母家人寄予希望,并进行早期的培养教育,然后接受十多年或二十多年正规的学校教育为职业做准备,直到就业、创业,在各行各业中发展,或取得满意的职业成就,或留下太多的职业遗憾,退休、养老,到最终离开人世。职业不仅一直伴随着人的一生,而且凝聚着太多的喜怒哀乐,塑造着人的行为模式,标示出人的社会地位,体现出人生价值。因此,可以说职业铸就了人生。

【第一节 职业对个体人生的重要意义

一、职业的概念

职业是参与社会分工,利用专门知识和技能,为社会创造物质财富、精神财富,以获取合理报酬作为物质生活来源,并满足精神需求的社会劳动。它是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合反映。它既是一个人的社会地位的表现,也体现了个人在社会中权利、义务和责任的高度统一。

二、职业对个体人生的重要意义

每个人都必须面对职业与人生的课题。对大学生来说,认识职业对个体生活的

重要意义及确立事业方向非常重要。然而,现在不少人包括大学毕业生常常不能正确理解职业的意义,以自己的条件去迎合工作而忽略了去创造自己人生更为积极的一面。于是,大学生的人生目标变得模糊,个人的特性无从表现,个人潜能也无从发挥。

其实,人类拥有积极追求自我、实现需要的倾向。仅仅将工作视为谋生的手段,在社会生产力不断发展的今天,已经不具有普遍意义。人们对职业的认识,早已超越了狭隘的经济视角,已融入了社会和个人角色的意义。人们比较普遍地认为,工作的目的除去谋生以外,还有更加重要的内容,即服务于社会、服务于他人、实现个人的潜能。

大学生对工作的理解也不能仅仅局限在物质利益上。事实上,职业是一种重要的社会现象,在人类社会的各个层面中都具有重要的意义。它决定着生活的各个方面,丰富人生的感受,并将影响一生。

(一) 从个人角度出发,分析职业对人们生活方式的影响

从个人角度看,职业决定人们生活的方式,它关系到个人从事社会活动的主要领域,是关系个人前途的大事。

1. 职业为人们提供物质生活的基本条件

职业是人们赖以生存的手段,是个人收入的主要来源。人们总是通过一定形式的职业进行劳动,以获取生存和发展所必需的生活资料,维持个人和家庭生活的基本需要。

2. 职业决定个人生活

人一旦获得一个重要的工作角色,就能通过这个角色接触到自己喜欢的人群,并有机会接触到一些重要的人。如果职业能满足自己这方面的兴趣,这将是生活中的一大乐趣。想与自己志同道合的人共同做事、来往,就要通过自己的努力去寻找这个机缘。如若最终进入了自己想要的交际圈,便能如鱼得水,充分享受特有的人际交往活动带来的愉悦,给自己带来多彩的生活情景与温馨的感受。通过工作,选择符合自己的生活节奏,替自己安排休闲、娱乐的计划,在特殊的时间里做自己喜欢做的事情。有的人会选择“不把工作带回家”的工作,以便自己有充分的休闲时间;而有的人喜欢在下班以后仍然投入与工作有关的活动。生命的时间如何运用,都与职业联系在了一起。

3. 职业能促进个性发展

职业能满足个人的精神需要,促进个性的健康发展。在人们按照一定的社会规范从事特定的工作时,由于各种职业都有不同于其他职业活动的内容和形式,必然对从业者的生理和心理产生重大影响。当这种工作能够使个人才能得到发挥,个性得到不断发展与完善时,人们自我实现的需要也就得到了满足。

4. 职业决定社会地位

一个人所展示出的才华和业绩一旦被社会所肯定,便能获得相应的社会地位和荣誉,担任重要的社会角色。通过职业活动,能体会人们和社会对你的需要。而这决定一个人的自尊水平,同时也体现了一个人的社会价值。社会往往以个人在工作上的成败,以及是否获取某些成果来评价这个人的价值。

5. 职业决定生活质量

生活质量与一个人对自己的期望有关,与一个人的职业规划能力也有关。在同等环境条件下,生活质量的差别就是一个人拼搏的结果。人们工作,除了赚钱和获取自己的社会地位之外,还有更广、更深的意义。职业展示人们美好的人生,给每个人实现自身价值的机会。高质量的生活使人们变得高尚,生活充实,幸福美满,个性得到发展。有效工作的人才能使自己的愿望有机会实现,获得满足感。创造生活、创造自我、创造美,这种高质量的生活只有在工作中才能体现。

6. 职业能实现人生价值观

在职业活动中,人生价值观能否实现,直接影响一个人的幸福感。人生的价值及期望是否能实现,这些都需要通过工作来检验,通过工作去实现。在生活中,是否能保持积极心态和快乐情绪,达到一定的满足,都是体会生活意义的重要依据。一个人的成长经历、周围人的期望、自己的兴趣以及成就动机等因素,形成了一个人的需求结构。生活中最看重什么,追求什么,选择做什么事,成为怎样的人,过怎样的生活,等等,这些就形成了一个人的价值观。每个人都有自己独特的价值观,通过职业,才可能逐步实现自己的愿望,可以做自己觉得最值得做的事,努力实现自己的各项目标,在付出精力的过程中实现自我的价值。

(二) 从家庭角度出发,分析职业对人们生活方式的影响

从家庭角度看,职业是关系家庭状况的大事,是家庭得以建立和维系的重要因素。夫妻双方不同职业的选择,可以带给家庭不同收入、不同名誉地位、不同社会关系、不同社会资源,从而影响家庭的组合模式和总体利益。家庭关系的另外一个内容是代际关系。为人父母,都希望子女有前途、有成就,所谓前途和成就,也就是后代在职业方面的成功。解决好夫妻双方、父子两辈的职业选择、发展、晋升、调动等问题,在自己所热爱的岗位、热衷的领域工作,是任何一个家庭都关心的重大问题。

三、职业价值

每个人在这个世界上生存和发展,绝大部分是通过职业来实现的。职业本身就包括向社会提供价值,同时获得自己想要的价值。这就是职业价值的双向性,一个方向指向外部世界,是我们每个人向社会提供的劳动价值;另一个方向指向我们自己,是我们通过职业从社会中得到什么。

从职业价值的双向性角度来分析,一个人到一家企业工作,得到的是工资福利、人际关系、社会地位和能力成长等,付出的是时间成本、精力成本、投资成本和生活成本等;我们每个人都在为自己的职业利益而奋斗,自然会在付出同等的情况下,追求更好的薪酬、更高的地位、更好的发展空间和成长机会。也就是我们都在争取自己最大的附加职业价值。

而企业聘用员工,得到的是员工所从事岗位的岗位价值和员工的劳动贡献,付出的是工资福利成本、培训成本、支持成本和管理成本等;企业从自身的角度考虑问题,自然会对不同的岗位进行价值判断,在岗位价值不变的基础上,追求付出更少的成本支出。这就是企业都在争取自身最大的附加岗位价值。

于是,在企业与员工之间便会出现一种价值博弈,员工会定期或不定期地向企业提出加薪、转岗和晋升要求,以提升自己的附加职业价值,当所在企业、雇主提供的附加职业价值对自己没有吸引力时,就会以跳槽或创业的方式在外部寻找机会;企业会连续地对员工进行绩效考核和各种管理,评价员工对企业的劳动贡献,再向员工支付劳动价值,当企业认为员工不能胜任工作、考核结果很差、对企业发展价值贡献不匹配时,就会用各种方法辞退员工。

以上只是从两个大的方面进行的分析,实际在人才市场、在企业与员工的互动过程中,情况非常复杂,有人才与人才之间的竞争合作,有企业与企业之间的竞争合作,有企业与员工之间的竞争合作,有员工与员工之间的竞争合作,还有政府的管理。对于我们每个职业人来说,基本的一点是,当我们不能给社会、给企业带来高的附加价值时,我们自己也不能得到高的附加价值,这是职业价值的经济规律。我们每个人都应该认真思考,我们为什么在这个世界中生存和发展,我们能为社会提供什么样具体的高附加价值产品和服务。

【第二节 当前高校毕业生就业形势

一、当前的经济形势

当前,全球经济出现震荡,美国的次贷危机后续影响加重了经济趋势的不确定性。我国的传统行业,如对外贸易、钢铁、房地产业等,面临结构调整和紧迫局面,出现了传统经济的规模缩小和发展放缓的形势。有预计今后一个时期将会显著减少就业的机会并增加就业的难度,高校学生尽早明确个人职业发展规划并进行就业准备,成为一种现实的理性选择。对此,毕业生一定要有清醒的认识,在校期间充分做好职业准备,毕业时“水到渠成”顺利就业,弱化经济变化对就业的不利影响。

二、高校毕业生就业面临的形势更加严峻

(一) 高校毕业生人数逐年增加

“十二五”期间高校毕业生约 3500 万人,“十一五”期间高校毕业生约 2500 万人。高校毕业生呈逐年上升趋势,需要就业的毕业生人数压力加剧,竞争更加激烈。

(二) 毕业生初次就业率呈下降趋势

近几年高校毕业生初次就业率的数据为:2011 年 73%,2012 年 70.5%,2013 年 69%。

(三) 待就业毕业生人数逐年增加

待就业人数逐渐增加给应届毕业生就业也带来较大压力。

(四) 毕业生就业地域存在结构性矛盾

地域结构性差异突出反映在到西部、到基层就业的规模还十分有限,受到区域间经济和社会发展差距、人事制度、分配制度等方面的影响。中西部地区毕业生,也有相当一部分难以在当地落实就业。在东部、中部就业毕业生远远高于西部地区。

(五) 专业结构性问题突出

很多高校在人才培养方面存在严重的专业结构问题,与社会需求出现矛盾,专业趋同现象严重,文、经、商、法等专业扩张过快,社会需求量较大的工科、医学专业增加十分有限。因此,出现了毕业生供需专业结构性矛盾。

(六) 政策性障碍

一些政策性障碍仍然存在,特别是面向基层就业政策,影响毕业生就业。

三、国家总体就业形势

目前,我国总体就业形势仍然比较严峻,具体表现在四个方面:

(1) 供求总量上的矛盾短期内难以改变。今后几年每年需要在城镇就业人数仍将保持在 2400 万人以上,而在现有经济结构调整下,每年大概能提供 1100 万个就业岗位,每年就业岗位的缺口在 1300 万左右。

(2) 供求结构性矛盾突出。一方面很多劳动者缺乏职业技能,或者原有职业技能不能适应新型职业的需要,难以就业;另一方面,新型的产业、行业和技术性职业所需要的高素质劳动者供不应求,技工短缺性现象尤为突出,其中高技能人才的需求增长幅度很大。

(3) 地区之间就业状况不平衡。在中西部地区、老工业区、基地、资源枯竭城市、困难行业和关闭破产企业集中的地区,就业苦难人员多,岗位供不应求,就业问题难度很大。

(4) 统筹城乡就业,面临繁重的任务。

四、大学生就业市场的基本状况

(一) 高校毕业生由“精英”走向“大众”

20 世纪 90 年代末,知识经济初露端倪,加快发展高等教育成为世界性大潮,各国纷纷提出自己的奋斗目标。最早从发展高等教育中获益的美国,甚至提出了要让每个公民都接受高等教育的宏伟计划,一向强调发展中国家要倾力发展基础教育的联合国教科文组织,也发表了一项研究报告,指出高等教育对发展中国家的特殊重要意义。

1999 年 6 月,高校扩招政策出台,一直稳步发展的中国高等教育开始了跨越式发展。连续多年的扩招,使我国高等教育迅速迈入大众化,更多的人享有接受高等教育的权利。高等教育大众化也意味着大学生由“精英”走向“大众”。大学生就业不再统包统分,而是要公平参与社会竞争。这样一来,一部分人通过竞争进入社会精英阶层,同时也必然会有一大部分成为普通的劳动者。在高等教育已经大众化的国家,这是一种普遍的现象,大学生就业所从事的也都是基层的一般性工作。

(二) 就业市场由“卖方市场”走向“买方市场”

高等教育处在“精英教育”阶段时,高校毕业生供给小于社会需求,是属于“卖方市场”,大学生是社会的“宠儿”。近年来,随着高等教育大众化,高校毕业生绝对人数急剧增加(表 1-1),高校毕业生就业市场由“卖方市场”走向“买方市场”。

表 1-1 历年全国高校毕业生人数 (单位:万人)

年份	2007 年	2008 年	2009 年	2010 年	2011 年	2012 年	2013 年	2014 年
数量	495	559	611	631	660	680	700	727

(三) 大学生毕业初期失业率相对较高

根据西方一些国家在由精英教育向大众教育转变过程中的经验和特点看,大学毕业后 1—5 年内失业人数较多,失业率较高,有的甚至高于社会平均失业率。但总体上受过高等教育的人的就业率要高于社会的平均就业率,而且待遇高于社会其他非受高等教育的人。我国近几年大学毕业生初次就业率约高于 70%,这意味着将近三成的应届毕业生面临着缺岗的处境。

(四) 高校毕业生就业向第三产业倾斜

从世界经济发展的角度看,随着科学技术水平的提高,第三产业的岗位数量增加迅速,2008 年我国第三产业需求人数所占比重已超过 50%。今后一段时期,第三产业必将迅速发展,它将成为吸纳就业的主要领域。现代化的第三产业是以知识和高科技为支撑的,其中的金融保险业、法律、审计、财会、投资、咨询服务业、各类经纪人和中介机构、文化教育业等服务产业都要求其从业的绝大多数人员具备大学学

历。应当说,在这些行业中的从业人员多数是在第一线工作的。大学毕业生大量到第三产业一线岗位就业,是大学毕业生就业“大众化”的表现。

(五) 当前大学生就业的有利因素

1. 我国目前仍属人才奇缺的国家

据国家统计局统计,中国受过高等教育的人数仅占全国人口比例的 5.57%,连北京这样属于人才密集的地区也才刚刚达到总人口的 20%。由于各行各业的各级单位都需要大学毕业生去补充科技管理干部队伍,提高职工文化素质及水平。另外,我国目前并不存在大学生已经多的到超过待就业岗位总量的问题。大学生依时顺势去求职并不太难。

2. 我国加入 WTO 将会增加更多的就业机会

中国成功加入 WTO 对全国的经济形势发展已产生积极影响,医学类进出口贸易总量增加,人才的需求形势看涨。特别是外语类、金融财会类、商贸类、医学类、旅游类以及经济管理类等专业的毕业生需求形势将逐渐走俏,尤其可能会使近年一直不太景气的国际经济贸易类和与涉外专业有关的毕业生需求量大幅上升。

3. 西部大开发为毕业生就业提供了新的舞台

西部大开发是我国跨世纪发展的战略,西部的生态重建、资源开发和城市化进程,需要大批德才兼备的人才方能完成。同时,西部一系列人才优惠政策,用以吸引有志之士。

4. 非公有制经济单位、高新技术企业对大学毕业生的需求急剧增加

非公有制经济作为社会主义市场经济的重要组成部分正飞速发展,并在国民经济领域中占有越来越大的比重,非公有制单位对人才的需求量也已超过了国有单位。特别是东南沿海等广大发达地区会随着经济迅速增长,而对大学毕业生的需求量急剧增加。

5. 毕业生就业市场逐步规范

我国毕业生市场已经形成规模并逐渐走向规范化。伴随着知识经济的到来,就业信息的传播方式将发生根本性的变化,这种变化不仅使毕业生就业逐步实现信息化、网络化的远程服务,而且也促进了毕业生就业市场从传统的劳动密集型管理向以信息技术为基础的现代管理模式转变。

(六) 当前大学生相对“就业难”形成因素

1. 毕业生就业制度的改革相对滞后

人事部门对毕业生就业的申请报批手续过于繁杂,毕业生就业工作部门职责不清、政策交叉矛盾,致使许多就业改革措施难以兑现。

2. 传统的毕业生就业主渠道吸纳能力下降

国有企业目前依然处于转轨改制、减员增效的改革过程中,很难为社会提供更

多的就业机会,这样就使得传统的毕业生就业主渠道的吸纳能力下降,大量国有企业接收毕业生存在一定困难。

3. 社会对于毕业生学历层次的需求越来越高

目前,社会对高层次的、复合型、外向型和开拓型人才的需求日益迫切,呈现对人才结构的需求层次重心上移的趋势。

4. 社会对不同专业需求的不平衡直接影响非热门专业毕业生的就业

随着高科技产业的迅猛发展和国家对基础设施投资的加大,计算机、通讯、电子、医药、土建、机械、自动化、师范等专业毕业生的社会需求旺盛,而社会学、政治学、马克思主义理论、农业推广、农林工程类专业毕业生社会需求相对较少。

5. 毕业生的能力素质与用人单位的要求存在较大的差距

现在用人单位对高校毕业生的敬业精神、职业道德、思想道德觉悟和能力素质水平都提出了越来越高的要求,看重“人品”和能力,淡化对专业的限制。因此,学生干部、学生党员和那些综合素质高、动手能力强、敬业精神好、创新潜能优以及有各种特长和技能的毕业生越来越受用人单位的欢迎。

6. 地区经济发展不平衡状况直接影响到毕业生的供求状况

一般情况下,经济发达或经济发展较快地区接收毕业生较多,反之较少。从各地反映的需求情况看,区域的差异越来越大,沿海发达地区及一些中心城市对毕业生的需求有所增加,用人单位要人的积极性比较高,但其他地区,如中西部及东北地区毕业生就业需求仍处于低迷状态。

7. 就业期望值与现实需要的矛盾仍然是造成毕业生就业难的主要问题

大学毕业生普遍缺乏职业规划,往往感到“找不到理想的单位”,而同时有许多基层一线的用人单位急需人才但又招不到毕业生,这就反映出毕业生求高薪、求舒适、求名气的心态仍较普遍,总希望能到那些大城市、大机关、大公司、大企业等单位工作,希望就业的单位名声好、工作条件好、生活待遇好、甚至离家近等,然而现实中最需要毕业生的却恰恰是那些边远地区、中小城市、艰苦行业的基层一线中小型单位,这些地区和单位人才奇缺,非常希望能接收到大学毕业生,但没有多少毕业生愿意到这些地方去寻求发展,即使去的毕业生也容易流失,从而使不少毕业生错过就业和发展的良机。

8. 就业信息不畅,影响了毕业生就业工作的顺利开展

目前社会对高校毕业生的需求信息存在着失控现象,更缺乏科学系统的人才需求预测工作。另外社会上的毕业生供需交流严重不足,供需信息渠道不通畅,使得毕业生求职和单位选才双方都遇到了困难。

综上所述,高等学校毕业生的就业形势是十分严峻的,对于用工总量矛盾及就业政策、机制等宏观因素不是我们能够解决的。作为大学生个体,提高自身职业素质及社会适应能力是解决就业不充分的最主要的可控性因素。

【第三节 职业生涯规划理论与概况】

一、职业生涯规划与规划的基本概念

(一) 职业生涯的含义

“生涯”一词由来已久,“生”就是活着,是生命的长度“涯”为边际,是生命的宽度。“生”和“涯”连在一起指我们每个人有限的全部人生旅程。我们无法决定生命的长度,但是我们可以拓展生命的宽度。

生涯的含义随时代的不同而有所改变,且每个人的看法也不完全一致。美国职业生涯规划专家舒伯认为,生涯可以概括为广义和狭义两种。广义生涯是指整体人生的发展,它涵盖了人一生所从事的各种活动,是个人终其一生所扮演的各种角色的整个过程;狭义生涯特指职业生涯,是指一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程,特别是职业、职位的变迁及职业理想实现的整个过程。简单说,职业生涯就是一个人终生的工作经历。一般可以认为,职业生涯开始于任职前的职业学习和培训,终止于退休。

(二) 职业生涯规划

人的一生,求学、工作、婚姻及健康,都与生涯规划有着密不可分的关系。生涯规划向人们提供一些有效的方法和工具,让大家有能力在不同发展阶段都能对自己的过去、现在和未来有一个重新审视和评估的机会,并能运用各种资源达到各阶段生涯的成熟,最终达成既定的生涯目标。

生涯规划简单地讲就是个人有意识对自己未来生涯历程做出合理安排,在综合考虑个人因素及环境因素前提下,运用科学、系统的理论和方法,对各种生涯角色、生活目标所做的既有方向性又有具体实施方案和步骤的筹划,并借此审视、调整自己在人生中的位置,以期自己能适得其所。

生涯规划是一个有意识地计划个人全部生活的过程,包括主要的生活领域,即工作、学习、休闲、爱和家庭及各种关系,同时积极采取行动步骤,在自己所处的社会环境中实施这些计划。

职业的发展是人生发展中一个最主要的方面,因此,职业生涯规划是生涯规划的重点部分。

1. 职业生涯规划的概念

职业生涯规划,简称职业规划,也可叫职业生涯设计,是指个人和组织相结合,在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析与权衡,结合时代特点,根