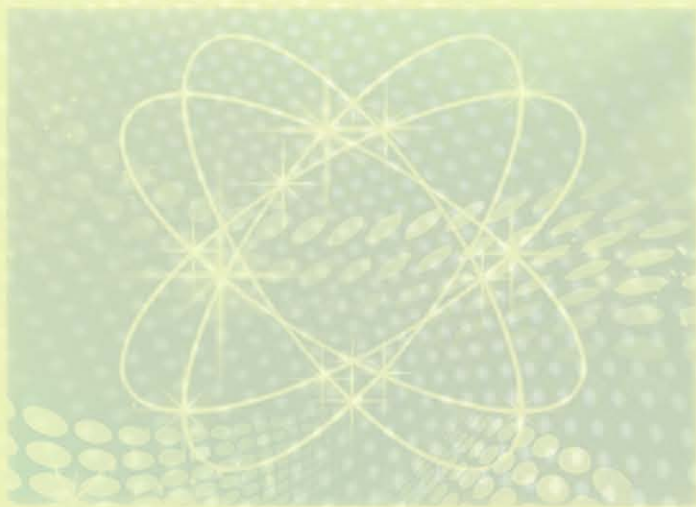


大学生职业发展与就业指导



湖北人民出版社

大学生职业发展与就业指导

湖北人民出版社

序 言

大学生就业问题已引起社会的广泛关注。党中央、国务院对高校毕业生就业工作高度重视,要求各地各高校以科学发展观为指导,大力开展就业服务工作。强调“把高校毕业生就业摆在当前就业工作首位,全力以赴做好高校毕业生就业工作”。

胡总书记和温总理多次深入有关省市、高校,关心毕业生就业情况,国务院先后召开专题会议,研究部署高校毕业生就业工作,出台众多促进就业的重大政策。教育部部长、党组书记袁贵仁在 2010 年普通高校毕业生就业工作网络视频会议上提出:各高校要全面加强就业指导,努力把服务水平提高到一个新的高度,要加快推进就业信息建设。各高校要普遍开设就业指导和职业发展课程,积极创造各种条件为毕业生提供个性化的就业指导服务。

目前,我国经济形势总体上呈现企稳向好的势头,但金融危机对我国就业的不利影响仍在持续,加上 2010 年需就业的毕业生数量更大,就业形势依然严峻。为此,教育部制订了八项举措,全力推进就业工作。在举措中指出:要全面提升毕业生就业指导工作,高等学校要进一步加大对高校毕业生就业工作的支持和投入,加强对就业工作人员的培训和培养力度,不断提高就业指导专业化水平。关键是要加强职业发展与就业指导课程建设,积极改进教学方式,不断提高就业课程质量。各高校要把职业发展教育与对学生的思想政治教育相互结合起来,贯穿于高校就业工作的始终。要结合当前形势和就业政策,引导毕业生转变旧的择业观念,树立正确的正确的就业观,积极到基层单位、西部地区等祖国最需要的地方建功立业,贡献自己的一份力量。

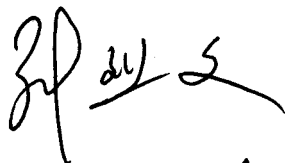
对任何一个立志于有所作为的大学生来说,接受有效的就业指导和职

业生涯规划是非常重要的。大学生就业指导应兼顾学生的个人特征与社会需要,以期达到职业适应性,合理地选择职业;大学生就业指导在于帮助大学生客观地认识自己的生理、心理特征,科学地规划自己的职业生涯,并帮助学生做好从业前的准备,把价值观同知识的学习、素质的发展、能力的提高协调起来,把个人的追求与社会的需要结合起来,为今后的就业、创业做好准备。

学校教育过程中的职业生涯规划近年来发展较快。职业规划起源于20世纪初的美国,是伴随着市场经济的迅速发展应运而生的。世界主要先进国家的职业指导随着本国的社会、经济发展,经历了近百年的历程,逐渐改变了最初的职业指导雏形,形成与大学教育紧密结合的组成部分。

随着教育改革的深入,职业生涯指导已引起各高校的高度重视,职业生涯教育开始进入大学课程化时期。学校进行的职业指导,实际上既包含着就业指导又包含着升学指导。当前尤其要着重培养学生的职业观和价值观以及自主选择决定将来出路的能力。要特别加强高校对学生进行职业意识的灌输,锻炼他们的独立能力,搞好职业发展教育方面的工作。这些都有利于促进学校的教育改革,尤其是职业发展教育的有序进行。

由华中师范大学汉口分校董事长罗爱平博士领衔编著的《大学生职业发展与就业指导》一书,正是体现了高校职业发展教育与就业指导现实需要的力作,该书的编著者有的是从事就业指导的实际工作者,有的是从事大学生就业指导的专门研究人员,相信本书的应用对于促进高校大学生的职业发展和就业指导工作将会产生较大的推动作用。


2010年2月14日

张烈文: 湖北省教育厅高校毕业生就业指导服务中心主任、研究员

前言

进入 21 世纪,我国高等教育由精英教育步入大众化教育,大学生就业也进入到“双向选择,自主择业”的新阶段,随着毕业生人数的连年增加,社会竞争日益加剧,大学生就业问题也成为全社会关注的热点问题。在这种严峻形势下,高等学校积极落实党中央、国务院提出“把高校毕业生就业摆在就业工作的首位”的重要决策,根据十七大精神,以培养出实用型、适应型人才为目的,注重对大学生的职业前教育。在教育模式上努力改进方式方法,开展各种形式的职业发展教育课程,并努力做好就业指导工作。

“凡事预则立,不预则废。”大学生进行职业规划和就业准备,准确的自我定位非常重要。要将自我认识 and 他人评价相结合,要分析社会环境,调整好自身条件与客观条件的关系。

针对近几年大学生就业反映出来的各种问题,本书通过介绍就业形势、就业准备、正确择业、简历制作、面试准备与技巧、就业的劳动法律保护、就业心理调适、创业尝试等多个方面的内容,引导学生正确了解社会、认识自己,从而增强就业能力改善就业状况。大学生职业发展规划与就业准备最重要的是想清楚自己的职业目标,自己不爱好的东西,从长远来看,必定是做不出色的。这就要求:

第一,了解你自己。

需要审视自己、认识自己、了解自己,并作自我评估。自我评估包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式、思维方法、道德水准以及社会中的自我等内容。

第二,明确努力的目标。

目标的设定要以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据。通常目标分短期目标、中期目标、长期目标和人生目标。

从目前的就业环境来看,选择职业发展目标时,切忌贪高贪快。要保证目标适中,同时也不可过高或过低,并将长期目标和短期目标结合起来,通过不断实现短期目标最终实现长远目标。确立目标是制定职业生涯规划的关键,有效的生涯设计需要切实可行的目标,以便排除不必要的犹豫和干扰,全心致力于目标的实现。

第三,制订行动方案。

正如一场战役、一场足球比赛都需要确定作战方案一样,有效的生涯设计也需要有确实能够执行的生涯策略方案,这些具体的且可行性较强的行动方案会帮助你一步一步走向成功,实现目标。

作为多年从事教学科研和就业指导的一线教育工作者,撰写本书的指导思想是务求针对大学生求职择业及就业指导的实际需要,以适应当前大学毕业生就业的新形势和就业工作新任务的要求,力求体系完备、结构科学、内容得当,既融合当前先进理论成果与时代实践特征,又能体现出较强权威性、实用性和趣味性。本书设计了拓展阅读、案例点评、小资料、问题与思考等版块,以求教学更加生动活泼。

相信通过这本书的学习,不仅可以引导大学生正确看待就业,从容不迫地应对就业竞争,而且可以帮助他们走向成功的彼岸,为个人终身的职业发展打下坚实基础。罗爱平指出了本书的编写思想,杨智敏、万明国提出了全书的写作规划与章节安排,并最终修改定稿。张薰尹、杜娟、傅珍、陈梦姣、陈能、肖蓉、杨丽莉、华淑萍参与了相应章节内容的写作,杨丽莉还参加了最后的修改工作。本书在写作过程中听取了在读及已经就业的大学生意见,并尽可能地加以采纳。

本书的编写借鉴、参考了大量国内外职业发展和就业指导方面的文献资料,以及近几年出版的大学生就业指导方面的书籍、期刊及网络资料,在此对这些文献的作者一并表示感谢。副校长张春梅和财务资管处的同志,给予很多帮助,在此表示谢意。由于时间仓促,加上工作繁忙,有不足之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

目 录

第一章 大学生职业发展概述	1
第一节 职业及其分类	1
第二节 职业发展规划	4
第三节 职业发展理论	9
第二章 职业素质与职业选择	24
第一节 职业素质要求	24
第二节 职业选择	42
第三章 职业发展规划	54
第一节 职业发展目标	54
第二节 职业发展规划的步骤	68
第三节 职业发展规划的方法	73
第四节 大学生就业观念转变	76
第四章 就业政策与就业制度	78
第一节 就业形势与任务	78
第二节 大学生就业促进政策	84
第三节 就业管理体制	90
第五章 就业准备	98
第一节 就业信息	98
第二节 实习	104
第三节 就业心理与调适	108
第四节 求职信的写作	120
第六章 求职面试与礼仪	124
第一节 面试策略	124
第二节 笔试策略	127
第三节 求职礼仪	138

第七章 网络就业	147
第一节 网络就业平台	147
第二节 网络就业选择	150
第三节 网络就业陷阱及预防	154
第八章 外企就业	159
第一节 外企的分类	159
第二节 外企员工招聘要求	162
第三节 外企用人原则	168
第四节 外企的招聘程序	171
第五节 外企招聘特点	178
第九章 灵活就业途径	189
第一节 灵活就业途径分析	189
第二节 就业途径的选择	196
第十章 就业协议与薪酬	232
第一节 就业协议	232
第二节 薪酬与协商	236
第三节 签约与生效	241
第四节 避免求职陷阱	244
第十一章 就业管理	249
第一节 劳动合同	249
第二节 人事代理	253
第三节 劳动争议与解决	261
第十二章 职业适应与流动	270
第一节 职场人际关系	270
第二节 角色转换	279
第三节 职业流动	285
第四节 跳槽与积累	291

第一章 大学生职业发展概述

求职择业,是每个人一生中都要面对的问题。对于大学生来说,面对第一次求职择业,要想成功完成对自我职业的定位和选择,顺利实现从学校人到社会人的转变,系统地学习相关知识是十分必要的。本章系统介绍了职业发展的相关理论,其中比较有代表性的是将职业生涯理论分为五种:职业选择理论,职业生涯阶段发展理论,社会学习理论,职业生涯决策理论和心理动力论。通过本章学习,我们可以综合运用这些理论帮助我们理性思考我们的职业选择、职业生涯的发展和职业决策。

第一节 职业及其分类

一、职业的概念及特征

职业是伴随着社会分工和人的物质、生活或者精神需求而产生的,也必将随着社会的发展而发展。职业有广义和狭义两种含意:广义的职业指的是为满足人们某种特定需要而出现的一种社会分工或者说优势选择;狭义的职业则具体指个人所从事的、服务于社会,并作为主要生活来源的工作。职业的特征有:(1)目的性,即职业以获得现金或实物等报酬为目的;(2)社会性,即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,即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,即职业必须符合国家法律和社会道德规范;(5)群体性,即职业必须具有一定的从业人数。

二、职业分类的意义

职业分类是采用一定的标准和方法,依据一定的分类原则,对从业人员所从事的各种专门化的职业进行全面、系统的划分与归类。我国职业分类的历史,可以追溯到春秋时期,随着社会的发展,劳动分工越来越细,职业不断增加,职业分类的必要性日益突出。

首先,职业分类是一个国家形成产业结构概念和进行产业结构、产业组织及产业政策研究的基础,对于社会各个行业的发展有着十分重要的意义,任何一个国家的职业分类都影响并制约着其国民经济各部门管理活动的成效。

其次,职业分类是教育培训与就业工作的依据。它是以职业对从业者所要求的知识、技术和能力为主要内涵的,这些知识和技能是从业者所必须具备的基本素质。从业者就业基本素质的培养,与教育和培训部门的工作息息相关。教育与培训部门的培育目标就是要为国家的经济建设输送合格的人才。宏观上,科学的职业分类是人才现状调查、远期人才预测、制订中长期的教育发展规划等方面的重要依据。微观上,职业分类是教育工作者培

养符合社会需要的人才,确定专业发展方向,制定教育教学计划,以及实施职业指导工作的标准依据。此外,职业分类是一种客观的结构体系,不仅为就业信息的管理提供了标准,同时由于它反映着职业对劳动者素质的基本要求,从而为劳动力市场上双向选择提供了依据,为就业服务工作提供了基础。

最后,职业分类的发展也是职业自身发展的需要。一个国家职业体系结构的形成,为人们了解社会职业领域的总体状况提供了基础,同时职业分类的形成也增强了人们的职业意识,促使从业者不断提高职业素质。社会经济的发展促使那些与现有职业相比更具有竞争力,或更能满足社会需要的新的职业类别或领域的产生,形成新的职业群。

三、职业分类的依据及方法

职业分类的基本依据是工作性质的统一性,按照工作性质的统一性进行职业分类,一方面是根据职业活动工作特征的相异程度进行职业的划分;另一方面是根据职业活动工作特征的相同程度进行职业的归类。职业分类的基本方法是工作分析法,职业分类工作分析法是将某一种职业活动依据其工作的基本属性进行分析,按照工作特征的相异与相同程度进行职业的划分与归类。

任何一个国家的职业分类都是建立在一个分类结构体系之上的,针对体系中的每个层次,依据不同的原则和方法,才能实现总体结构的职业划分与归类。根据国际职业分类的通行做法,职业分类一般划分为大类、中类、小类和细类四个层次。大类层次的职业分类是依据工作性质的统一性,并考虑相应的能力水平进行的;中类层次的职业分类是在大类范围内,根据工作的任务与分工的统一性进行的;小类的职业分类是在中类的范围内,按照工作的环境、功能及其相互关系的统一性进行的;细类的职业分类即为职业的划分与归类,它是在小类的基础上,按照工作分析法,根据工艺技术、对象、操作流程和方法相似统一性进行的。

我国先后制定了国家标准《职业分类和代码》、《中华人民共和国工种分类目录》和《中华人民共和国职业分类大典》,逐步形成了一个行业齐全、内容完整、层次分明、结构合理的分类体系,建立了既符合中国国情,又可与国际标准体系相转换的科学规范的职业分类体系。

(一) 职业的结构层次

《中华人民共和国职业分类大典》中确定的职业分类结构包括四个层次,即大类、中类、小类、细类,依次体现由粗到细的职业类别。细类是最基本的类别即职业。《中华人民共和国职业分类大典》将我国职业划分为8个大类,66个中类,413个小类,1838个细类(职业)。

表 1.1 职业分类大典简表

类 别	中类	小类	细类(职业)
第一大类 国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人	5	16	25
第二大类 专业技术人员	14	115	379
第三大类 办事员和有关人员	4	12	45
第四大类 商业、服务业人员	8	43	147

续表

类 别	中类	小类	细类(职业)
第五大类 农、林、牧、渔、水利生产人员	6	30	121
第六大类 生产运输设备操作人员及有关人员	27	195	1119
第七大类 军人	1	1	1
第八大类 不便分类的其他从业人员	1	1	1

(二) 职业的产业基础

产业是国民经济活动最基本的类型。我国产业分为三大产业,即第一产业、第二产业、第三产业。第一产业包括农业、林业、牧业、渔业、水利业。从广义上讲,农业包括采集、种植、狩猎、捕鱼、畜牧在内。第二产业包括工业和建筑业。按照产品的经济用途,可将整个工业分为两大类:生产生产资料的工业和生产消费资料的工业。前者称为“重工业”,包括机械、冶金、电力、煤炭、石油、燃料、化工等工业;后者称为“轻工业”,包括纺织、造纸、食品、皮革等工业。第三产业是指广义的服务业,包括四大部分:(1) 流通部门,如商业、饮食业、交通运输业、邮政电信通讯业、物资供销和仓储业等;(2) 服务部门,如金融、保险、房地产业、公用事业、居民服务业、旅游业和咨询服务业等;(3) 科教文卫体育部门,如教育、文化、广播电视事业、科学研究事业、卫生、体育和社会福利事业等;(4) 机关团体,如国家机关、党群组织和社会团体等。第一产业和第二产业都是物质生产部门,第三产业是流通和服务部门,它的发展是建立在第一、第二产业劳动生产率提高的基础之上的,受第一、第二产业发展水平的制约。社会的生存、发展依赖于这三大产业保持合理的结构,第一产业是基础产业,关系到人类生存的基本需要,关系到国家的稳定;第二产业的发展水平是国家工业化与现代化程度的重要标志;第三产业虽然不直接从事物质生产,但它可以促进整个社会和经济的发展。

(三) 职业的行业特征

行业是指从事相同性质经济活动的所有单位的集合。行业是采用经济活动的同质性原则划分的,即每一个行业类别都按照同一种经济活动的性质划分。1984 年颁布的《国民经济行业分类和代码》,把我国国民经济分为 13 个门类,1994 年进行了修订,2002 年颁布了新的《国民经济行业分类》国家标准。新标准将国民经济行业划分为门类、大类、中类和小类四级,共有 20 个行业门类,95 个大类,396 个中类,913 个小类。20 个行业门类包括:农林牧渔业、采矿业、制造业、电力、燃气及水的生产和供应业、建筑业等等。

四、职业的发展及对大学生择业的影响

社会发展、科技进步带来经济结构、产业结构的调整变化,职业随之发生变化。一些新职业产生并迅速发展,一些传统职业的内涵发生了改变或转化,一些过时的职业开始衰退甚至消亡。如第一产业、第二产业的传统职业数量、从业人员总量和比例减少,但随着知识和技术密集程度的提高,基因工程师、生态农业师、环境监测工程师、航空航天材料技师等职业相继产生。第三产业的快速发展使之成为新生职业的密集区,信息服务业成为发展速度最快的职业群,“信息职业”占各种新生职业总和的 40% 以上,有专家认为信息产业有可

能从第三产业领域独立出来,成为第四产业。管理咨询业对社会和个人的影响越来越大,已成为第三产业领域另一个发展最快的职业群,金融分析师、投资咨询师、心理咨询师、理财代理师等已成为当前最新的热门职业。在第三产业领域,提高生活质量、满足消费需求的服务性职业也有了突破性的发展,涌现出许多新的职业,如养老护理师、育婴师、健身教练等。

从发展态势看,我国未来职业变迁将出现以下发展态势:

第一,由单一基础向跨专业、复合型转化。从目前的就业情况分析,职业岗位的要求和劳动方式逐步由简单向复杂方面转化,过去单一技能就能胜任的工作,现在职业内涵发展扩大了,往往需要相关专业的许多知识和技能,更多地需要跨专业的复合型人才。

第二,由封闭型向开放型转化。职业岗位工作的范围和面向的服务对象越来越广泛,接受信息的渠道也必须加大,人们相互之间的交往和协作大大加强,所以要求人们具有开放的观念和心态,彻底摆脱封闭的状态;另外,开放型体现在职业岗位工作的性质上,也增加了一些以人与人之间联络、沟通、信息咨询和交易为表现形式的内容。

第三,由传统工艺型向信息化、智能型转化。传统工艺型在科技含量上相对滞后,在技术更新速度方面比较缓慢,有时跟不上时代前进的步伐。生产力发展的关键之一是增加职业岗位科技含量,改善劳动组织和生产手段,提高劳动生产率。能熟练应用信息管理方法的智能型操作人员,是今后职业岗位更新、工作内容更新需要的新型人才。

第四,由继承型向知识创新型转化。知识经济的到来,要求社会成员必须不断树立创新意识,在自己的职业岗位上进行创造性劳动。社会发展变化的迅速,已经使完全以继承方式获得的劳动技能和方法大大落后,国家的知识创新工程,将科技成果迅速转化成生产力,劳动效率的迅速提高改变着现有职业岗位的职业特征。今后,只有创造型人才才能更好地胜任岗位职责。

准确把握职业变迁趋势,对大学生至关重要,它能够对大学生职业目标的选择提供思路,对职业生涯发展提供方向,大学生应密切关注职业变迁和发展趋势,更好地适应变革中的职业环境,防止择业的盲目性。

第二节 职业发展规划

一个人从职业学习开始到职业劳动最后结束的这一人生旅程就是职业生涯。俗话说“男怕入错行,女怕嫁错郎”,职业生涯的选择关系到一生理想和价值的实现,职业发展规划是职业生涯的指航灯和路线图。设计自己的职业生涯,就是将理想的人生化为现实的人生。一个人的事业究竟应向哪个方向发展,可以通过制定职业生涯规划明确起来,从而对今后所从事的职业、要去的工作组织、要担负的工作职务和工作职位等一系列发展道路做出设想和计划。

一、职业生涯设计的重要性

第一,职业生涯设计有利于明确人生未来的奋斗目标。美国的戴维·坎贝尔说过“目标之所以有用,仅仅是因为它能帮助我们从现在走向未来。”明确的目标能够激励人们努力奋斗,并积极去创造条件实现目标,这样就可以避免无目标地四处飘浮,随波逐流,浪费

青春。

第二,职业生涯设计有助于帮助自己确定职业发展目标。要通过分析、认识、了解自己,估计自己的能力、智慧以及性格,找出自己的特点,明确自己的优势,正确设定自己的职业发展目标,并制定行动计划,使自己的才能得到充分发挥,以实现职业发展目标。

第三,职业生涯设计有利于本人和组织更好地了解个人的实力和专业技术。《水浒传》中描述,在陆地上斗,张顺是李逵手下败将;可在水中打,张顺却把黑旋风李逵淹得直翻白眼。职业生涯的设计与开发也是如此,对个人来说,应有自知之明,不仅要知己所长,还要知己所短。要在工作上取胜,必须制订出一个知己之长短、知环境之利弊、扬长避短的职业生涯计划。

第四,职业生涯设计有助于鞭策自己努力工作。具体的、可以实现的规划可以帮助我们一步一步走好人生的路程,随着时间的推移,改善思维方式和工作方式。明确的职业生涯规划还能帮助我们明确日常工作的轻重缓急,提高时间的效率。

第五,职业生涯设计有利于人尽其才,避免人力资源的浪费。在现实生活中,有许多懂专业的技术人员被安排到管理岗位上,他们从专业之塔的顶端一下子抛到管理之塔的底部,本是一颗专业技术上的明星,却陨落成为一名初出茅庐的管理人员。由于缺乏管理的知识和技能,尤其不善于处理人际关系,工作中往往焦头烂额,耽误了个人的发展,也造成了企业或者单位人力资源的浪费。当然,也有许多科技人员被组织和群众推上管理岗位后,做出了卓越的成就。因此了解每个人的气质、性格、能力、兴趣、价值观和理想等十分必要的,特别要了解每个人的职业发展计划和设想,从而为他们创造实现事业目标的环境和条件。

因此,职业生涯设计的目的绝不只是协助个人达到和实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,并进一步详细评估内外环境的优势、限制,设计出合理且可行的生涯发展计划。

二、职业生涯设计的方法

职业生涯设计对于人生道路具有战略意义,至关重要。决策正确,则一帆风顺,事业有成;反之,则弯路多、损失多,乃至苦恼多、教训多。如何进行职业生涯的设计呢?

(一) 定向

通常情况下,职业方向由本人所学的专业确定。但现实的情况是,很多人毕业后,并不能完全按照自己所学的专业来选择工作,有的甚至与原专业风马牛不相及,在这种情况下,就需要认真考虑,选择适合自己的职业岗位。

(二) 定点

所谓“定点”,就是定职业发展的地点。比如有些人毕业后选择去南方,有些人选择到上海、沪宁线一带发展,有的则选择去边疆、大西北。地点的选择应该综合多方面因素考虑,不可一时冲动,心血来潮,感情用事。比如南方是改革开放的前沿,经济发达,薪资水平较高,但竞争激烈、观念差异、心理承受能力,甚至于气候、水土等因素都可能成为频繁跳槽或离职的原因。如果一开始就选准方向,选定地点,围绕一个职业长期稳定发展,对自己的资历和经验就会形成持续有益的积累。

（三）定位

择业前要对自己的水平、能力、薪资期望、心理承受度等进行全面分析,做出较准确的定位。不可悲观,把自己定位过低,更不要高估自己,导致期望值过高,一旦不能如愿,失望也就越大。

三、职业生涯设计步骤

（一）自我分析和自我评价

作为个人职业生涯规划的第一大要素——“知己”,首先要对自己作全面的分析,通过自我分析,正确深刻地认识和了解自己,唯此才能对自己未来的职业生涯做出最佳抉择。职业生涯就是要弄清楚这些根本性的问题:我是谁?我在哪里?我想干什么?我能干什么?

（二）环境和职业分析

今天最热门的技术,明天可能就无人理睬;去年时髦的职业,今年可能就被打入“冷宫”。因而个人要想谋求职业生涯的发展成功,就必须考虑外部环境的需求和变化趋势,即做到“知彼”,力求适应环境变化,进而有所突破,也就是环境的分析。

（三）确定职业发展规划

首先,确定职业生涯目标。找工作时由于知识、经验、阅历、态度、各自的利益等不同,因此,个人目标存在着差异。我们确定职业生涯目标必须符合自身特点,扬长避短。

其次,明确需要做的培训和准备。

最后,把自己的规划写出来、落实。命运掌握在自己的手里。想天上掉馅饼的人永远也等不到馅饼,要用你的真诚和智慧去实施职业规划。如果以一种毫无计划、无所谓或是等待的态度,只在心里希望做好而没有实际行动,职业规划也只是一纸空文。

四、大学生职业规划书

（一）客观认识自我

职业生涯规划最基础的工作首先是要知己,即要客观全面认清自我,充分了解自己的职业兴趣、能力结构、职业价值观、行为风格、自己的优势与劣势等,人才素质测评是全面、科学地认识自我的有效手段和工具。只有正确地认识自己,才能进行准确的职业定位并对自己的职业发展目标做出正确的选择,才能选定适合自己发展的职业生涯规划路线,才能对自己的职业生涯规划目标做出最佳选择。在客观认识自我方面,至少需要了解以下四个方面:

- 一是喜欢干什么——职业兴趣;
- 二是能够干什么——职业技能;
- 三是最看重什么——职业价值观;
- 四是适合干什么——个人特质。

（二）准确发展定位

按照规划的时间维度进行划分,可以分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划四种类型。

1. 短期规划

指2年以内的生涯发展规划。规划目的主要是确定近期目标,制订近期应完成的任务

计划。

2. 中期规划

指 2~5 年的生涯规划。这是最常用的一种职业生涯规划。

3. 长期规划

指 5~10 年的职业生涯规划。规划目的主要是设定比较长远的目标。

4. 人生规划

指对整个职业生涯的规划。时间跨度可达 40 年左右。规划的目的是确定整个人生的发展目标。

案例分析:某大二学生的职业规划

身处竞争激烈的 21 世纪的大学生,面临着来自社会、家庭等各方面的压力。这些压力不仅包括学习、生活方面的,还包括今后工作方面的。作为一名大学本科二年级的学生,应该变压力为动力,认清自我,准确定位,全面培养自己的综合能力,做好个人的职业发展规划。

(一) 自我分析

1. 兴趣大盘点

爱好:聊天,听音乐,羽毛球,乒乓球,看电影。

喜欢的文学作品:《平凡的世界》、《人生》、《三国演义》、《战争与和平》。

2. 自己的优点大盘点

开朗、活泼、宽容、善良、和睦、做事快、效率高、责任心强、交际能力好、朋友多、情绪稳定、控制力强。

3. 自己缺点大盘点

做事缺乏主动性,想象力不丰富,缺乏创新意识,过分在意事情结果。

4. 能力分析

(1) 具有很强的组织能力,协调各方面工作的能力,有较强的推理能力,有着良好的交际能力和自我调节能力,但缺乏创新能力。

(2) 计算机:熟练的掌握 office 办公软件,能使用 C 语言、VFP 等编程语言。

(3) 英语:会基本的听、说、读、写。英语四级尚未通过。

5. 资历分析

(1) 担任过团支书,组织过各种活动。

(2) 担任过学校机关单位的学生助理,了解办公室的日常办公。

(3) 参加过社会实践,具有一定的工作经验。

(二) 环境分析

1. 家庭环境分析

家庭经济状况并不乐观。家庭成员之间关系和谐,有一个正在读中学的妹妹。父母在各方面都对我的学业给予大力的支持,密切关注我的成长。

2. 学校环境分析

就读于一所“211”工程全国重点大学;学校环境优美,师资力量雄厚,学科优势突出,教学设施先进,现代化的图书馆藏书百万。有着浓厚的学术氛围,良好的学习风气,是理想的

求学之地。

3. 社会环境分析

当今社会经济飞速发展,竞争激烈。目前汽车技术人才紧俏,本专业当前就业形势比较乐观。但社会大多需要的是复合型人才,而不是只有某一方面技能的人才。为适应社会的发展,我们必须拓展自己的知识面,掌握多方面的专业技能,才能在当今社会取得一席之地。

(三) 确定职业目标和具体阶段目标

1. 职业目标

(1) 相关个人情况:性格外向,为人友好,责任心强,讲究效率,善于自我约束,良好的组织能力,能客观地做出决定,有较强的交际能力。

(2) 期望公司:东风汽车有限公司。

职业通路设计:研发中心技术人员——技术主管——继续深造——职能部门的工作人员——职能部门副主管——主管。

(3) 准备:在学校期间,修双学位(现已报财务管理专业)。掌握好本专业的知识,学习相关管理知识,毕业后参加各种培训,3~5年后攻读在职研究生(管理类)。同时,培养自己的情商,培养适应职业发展的综合素质。

2. 阶段目标

2.1 短期目标规划(在校期间)

大学时代,是人生的黄金时代,是努力学习科学文化知识,培养各方面能力,增强综合能力的时间段。为更好地利用大学阶段的时间,本人作如下规划:

(1) 学业方面:①不旷课,不早退;②保证课堂质量,做到课前预习,课后复习,认真完成作业;③充分利用课余时间,进图书馆,阅读《宏观经济学》、《微观经济学》、《管理学原理》、《管理经济学》、《会计学》、《运筹学》、《企业战略管理》、《人力资源管理》、《资产评估》、《物流管理学》等管理方面的书籍;④每学期期末考试平均分在80以上。

(2) 综合能力方面:①英语通过CET-6,同时苦练英语口语;②计算机通过三级,掌握计算机网络、数据库系统原理方面的知识。

(3) 思想政治方面:①认真学习邓小平理论、“三个代表”的重要思想;②树立正确的人生观、价值观和世界观;③时刻以党员的标准来要求自己,加入中国共产党。

(4) 社会实践方面:①担任学生助理;②参加学校、学院组织的各种活动,如汽车学院组织的“汽车无限创意大赛”培养自己的创新能力;③参加青年志愿者活动,增强自己的服务意识;④暑期参加社会实践,进厂、进车间,下基层工作。

(5) 身心发展方面:①参加各种体育运动,如篮球、羽毛球、乒乓球、网球等;②每天早上7点起床到体育场跑步半小时。

2.2 中期目标规划(毕业后3~5年的目标规划)

(1) 知识水平方面:①在原有的基础上进一步进行自主学习,在工作中学习,在实际的岗位中学习;②参加公司组织的培训;③学习专业技能,提高交际能力,沟通能力等。

(2) 个人发展方面:①处理好人际关系,特别是和领导、同事之间的关系;②扬长避短,充分发挥自己的优势,改正自己的缺点;③要能独立地做好自己的工作,还要在工作岗位上独当一面。凭借自己的能力,当上技术主管,积累工作经验,为进入管理层做好充分的

准备。

(3) 兴趣爱好: ①拓展自己的兴趣爱好, 缓解工作压力, 生活压力, 使自己全身心地投入到自己的事业中去; ②要加强体育锻炼, 使自己有一个健康的体魄迎接下一步的挑战。

(四) 具体行动计划

1. 在校期间

(1) 大学二年级:

①了解职业, 参加学校举办的就业指导系列讲座; ②认真学习辅修专业的知识(工商管理); ③每天抽出一个小时来提高英语听、说能力, 每天睡觉前 15 分钟背 10 个英语单词, 增加词汇量, 通过 CET-4; ④每周一至周五晚上 6 点半至 9 点半, 去图书馆自习, 完成当天的作业并自学计算机 VB 语言, 阅读《宏观经济学》、《微观经济学》、《管理学原理》、《管理经济学》等; ⑤在学校内参加勤工俭学, 担任学生助理, 进一步提高自己的交际能力; ⑥参加学校内各种课外活动如运动会、数学建模大赛等; ⑦成为中共预备党员; ⑧期末考试, 平均分要在 80 分以上; ⑨暑假学会汽车驾驶, 拿到汽车驾驶证件。

(2) 大学三年级:

①坚持每天抽出一个小时来提高英语听、说能力, 每天睡觉前 30 分钟背 20 个英语单词, 增加词汇量, 通过 CET-6; ②主修专业和辅修专业各科考试成绩仍要保持在 80 分以上; ③每周一至周五晚上 6 点半至 9 点半, 去图书馆自习, 完成当天的作业并自学计算机数据库, 以及《会计学》、《运筹学》、《企业战略管理》等书籍。④每天晚上 10 点到 11 点学习 Auto CAD 绘图软件; ⑤通过计算机三级数据库; ⑥参加汽车学院主办的“汽车无限创意大赛”; ⑦每个月最后一个周末参加青年志愿者活动, 增强服务意识; ⑧成为中共党员; ⑨在学校内, 继续参加勤工俭学; ⑩在大三暑假, 到襄樊或十堰找汽车工厂实习。

(3) 大学四年级:

①学习好本专业的选修课程, 每门课程考试成绩在 80 分以上; ②进一步地学习管理方面的知识, 阅读《人力资源管理》、《资产评估》、《物流管理学》等书籍; ③制作好简历, 掌握一些必要的求职技巧, 每晚登陆中国高校就业联盟网, 留意上面的招聘信息; ④担任学校就业指导中心的学生助理; ⑤参加招聘会, 应聘东风汽车有限公司; ⑥完成毕业设计和毕业论文, 完成自己的主修和辅修的学业, 取得学位证和毕业证。

2. 毕业后 3~5 年

(1) 在工作中学习, 在实际的岗位中学习。每天晚上睡觉前半个小时对自己一天所学到的知识作一个归纳, 每天对自己的工作作一个小结, 每个月对自己的工作作一个总结, 及时发现不足并改正。

(2) 定期参加公司组织的培训。

(3) 提高交际能力、沟通能力等。处理好人际关系, 特别是和领导、同事之间的关系。

(4) 扬长避短, 充分发挥自己的优势, 改正自己的缺点。

第三节 职业发展理论

职业发展理论是从发展的观点来探究职业选择的过程, 研究个体职业行为、职业发展