

蔡国英◎主编

大学生

职业发展

DAXUESHENG
ZHIYE FAZHAN
SHIYONG JIAOCHENG

实用教程

(修订版)

宁夏人民教育出版社

序

蔡国英

大学生就业是社会整体就业的重要组成部分，是人民群众关注程度高、社会影响大、关乎国家、民族未来的具有重要意义的一项工作。因此，加强大学生就业指导，提高大学生社会适应能力、竞争能力、创业能力，是教育工作的一项重要任务。特别是在技术日益发达、社会劳动生产率不断提高和劳动力供大于求、就业困难愈益突出的当代社会，进一步加强大学生就业教育，提高其职业发展能力，是做好大学生就业工作的关键环节。大学生就业困难的原因十分复杂，但就高等教育和高校毕业生自身来看，大学生在就业时表现出的职业发展能力不足、适应能力不强等都与缺乏规范的职业发展指导及职业发展规划教育不足有关。

从个体生存与发展来看，远大的职业目标与坚定的职业行动，在很大程度上决定着个体的生活质量与人生轨迹。也就是说，个体在确立、追求、实现预定的职业目标以及在为获得这一职业目标而进行的一系列具体行为中，其所确立的人生目标、职业目标是否正确科学、能否顺利实现，常常会影响、制约着个体一生的发展与幸福。试想，如果一个人连自己想要干什么、能够干什么及怎样去干这些关涉自身生存与发展的基本问题都不清楚，那么他还怎样去追求理想、实现价值呢？从一定意义上讲，个体对人生、对理想、对职业的规划，就像画圆——个体在成长发展时，确立与自身能力素质、志趣追求、价值目标基本一致的职业目标犹如确立圆心，而为实现职业目标所采取的计划与行动就是运动中的半径。画好一个

圆，两者必须兼备。因此，以科学理论为指导，加强职业发展教育，对大学生个体今后的生存与发展有着十分重要的现实意义。

从教育的基本功能来看，教育是通过有组织、有计划的实践活动，促进个体从“自然人”向“社会人”“职业人”转化，从而造就经济社会发展所需要的各级各类专门人才。党的十六大以来，在科学发展观的指导下，我们在肯定教育要为经济社会服务的基础上强调了教育要以人为本和为人的全面发展服务。人既是社会的主体也是教育的主体，如果脱离了人的发展来谈经济社会的发展和教育的发展是毫无意义的。特别是在科学技术日新月异、社会分工日益多样化的现代社会条件下，将更加凸现人的主体地位，更加凸现职业发展在人们追求福祉过程中的重要地位。教育尤其是高等教育应对每个人的职业发展进行科学指导与正确引导，并通过职业发展、创业历程来促进每个人的全面发展。

从职业与社会生产力发展的关系来看，职业种类与结构变化主要是由社会生产力发展水平所决定的，教育要主动适应生产力发展水平的客观要求。一般而言，可因劳动强度、劳动复杂程度、劳动种类及劳动环境不同而形成不同的工作岗位，并由此形成不同的职业种类。在人类生产力发展史上，由于科技的发展与社会分工的不同，职业类型越来越多，职业结构也越来越复杂。知识经济时代，社会科技化、生产智能化及信息化发展又促进了职业的加速更新与职业流动性的不断增强。面对现代生产条件下日益多样和复杂的社会职业，学校教育特别是大学教育必须主动适应社会生产力发展和产业结构调整的要求，培养出大批既有广博知识、专业能力强又能正确认识社会、知晓职业发展趋势的高层次专门人才，进而更好地发挥学校教育在选择、分配社会成员就业与职业发展中的基础性作用。

从大学生就业、创业的实际需求来看，在市场经济条件下加强学校教育中的职业指导与促进学生职业发展是经济社会发展的必然要求。相对来讲，发达国家在学校教育中对学生职业定位、职业发展及创业的指导较为重视，职业发展的课程体系较为完善，毕业生适应社会与职业的能力也较

高。如美国《国家职业发展指导方针》就将所有应接受职业发展指导的人群分为小学、初中、高中和成年人四个年龄段，要求从6岁的孩子开始将每一年龄段人员的职业指导都分解为自我认识、探索教育与职业的关系、职业规划三大环节。这些课程设置与教育内容，增强了美国学生职业发展的能力。自20世纪80年代起，我国以经济体制改革为突破口，在劳动就业制度、人事制度及工资制度上都进行了长期而艰辛的改革探索，改变了传统计划经济体制下由国家统包统分的人事制度，为实现个人择业与岗位择人的双向选择创造了良好的社会条件、政策环境，并使学校教育与就业之间、学生学习与职业选择之间、职业选择与职业发展之间的关系日益密切。现阶段，学生参与职业选择、职业发展和社会生活的主体意识在持续增强，大学生对职业发展教育的需求也日益迫切。

在高校开展大学生职业发展教育，要以学生为中心，树立一切为了学生成才与发展的理念，提高职业发展教育的专业化水平；要以市场为导向，按市场经济和现代社会对人才的要求，切实加强对学生的职业生涯进行科学而有效的指导；要以服务为载体，积极结合就业服务与指导工作，促使学生为未来的职业生涯做好充分准备；要以教育为目标，把职业发展教育作为学生人生指导的一部分，并贯穿大学教育的始终，为学生未来职业选择、事业发展奠定良好的基础；要以发展为方向，帮助学生实施职业发展计划并切实提高学生的自我评价能力、职业信息收集能力和理性决策能力等综合素养，为中国特色社会主义事业培养大批合格的建设者和可靠的接班人。

在大学生职业发展教育课程建设和就业、创业的实际指导中，各地区、各高校都作出了很大的努力，但由于这是一项新的开创性事业，没有现成的经验可循，因此尚需从事大学生职业发展教育与就业指导工作的教师、专家付出巨大的努力并进行积极的探索。自治区教育工委思政部、教育厅学生处在较短时间内，组织区内各高校担任职业发展课程教学的教师与自治区大中专毕业生就业指导中心的工作人员共同编写了《大学生职业发展实用教程》一书。该书以科学发展观为指导，坚持以人为本的理念，

以全面提升大学生职业能力和综合素质为宗旨，借鉴西方职业指导理论，结合我国高等教育改革和现代职业发展的特点，从“职业规划”“走向职场”“自主创业”“信息导航”四个方面，有针对性地介绍、阐释了求职择业技能和终身职业生涯发展技能，并提供了相关的就业信息，希望帮助毕业生顺利迈入社会并为开创美好事业打下坚实基础。该书还用了较大的篇幅对大学生自主创业进行了系统阐述，这对高校开展大学生创业教育并鼓励大学生自主创业，从而造就一批高素质的创业者，并为建设创新型国家培养所需的高层次人才，提供了理论指导。

也正是基于这样的理念，2007年下半年，我在教育厅工作期间曾就如何提高大学生就业、创业能力和提高高校毕业生就业率等问题和同志们一起提出了一些新的思路和意见。教育工委思政部、教育厅学生处的同志们结合贯彻落实教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的精神，提出了编写大学生职业发展指导教程、进一步加强大学生职业发展能力培训的意见，并积极组织区内高校教师和自治区大中专毕业生就业指导中心的工作人员在较短时间内完成了该书的编写工作，这些同志在该书的编写过程中付出了辛勤的汗水。但由于时间紧、任务重，书中在就业与国家发展战略、就业与国家产业政策、就业与人的全面发展及人类社会未来就业理念等方面，尚存在研究不多、探讨不深、论述不精等问题。特别是在编写和成书过程中，同志们邀我担任主编并作序，这令我既不安又欣慰。因为就我个人从事这方面的专门研究和所做工作来看，还不足以承担此任，但从工作的需要出发并从编写者们所做的努力来看，这部书是对大学生进行职业发展教育时富有价值的一部教学指导参考书，故欣然应诺。

是为序。

2008年8月

（本序系自治区党委常委、秘书长蔡国英博士为本教程2008年版所撰）

职业规划

第一章 大学生与职业生涯发展

- 第一节 大学与大学教育的特点 / 003
- 第二节 职业与职业生涯 / 006
- 第三节 大学生职业生涯规划 / 010

第二章 大学生自我认识与职业选择

- 第一节 性格与职业 / 013
- 第二节 兴趣与职业 / 019
- 第三节 气质与职业 / 023
- 第四节 能力与职业 / 027
- 第五节 价值观与职业 / 031

第三章 大学生职业生涯规划决策

- 第一节 确立职业生涯目标 / 038
- 第二节 职业生涯规划决策方法 / 043
- 第三节 职业生涯规划决策常见问题 / 049

第四章 大学生职业生涯规划管理

- 第一节 职业生涯规划管理的特征和意义 / 053
- 第二节 职业生涯规划管理的内容及方法 / 055

走向职场

第五章 大学生就业政策

第一节 国家大学生就业政策 / 063

第二节 宁夏大学生就业政策 / 072

第六章 大学生职业需求与发展

第一节 职业需求 / 082

第二节 职业素质与能力 / 086

第三节 角色转变与职业适应 / 089

第七章 大学生求职方法和技巧

第一节 获取求职信息 / 095

第二节 求职材料准备 / 099

第三节 笔试及其应对技巧 / 103

第四节 面试及技巧 / 106

第五节 求职礼仪 / 111

第八章 大学生就业途径与程序

第一节 大学生就业途径 / 114

第二节 大学生就业机构与程序 / 118

第九章 大学生求职择业的法律保护

第一节 毕业生的权利与义务 / 126

第二节 求职中常见的法律问题 / 129

自主创业

第十章 大学生创业概论

第一节 创业的内涵、类型与过程 / 141

第二节 大学生创业 / 146

第十一章 大学生创业素质与能力培养

第一节 创业素质 / 152

第二节 创业者的特质 / 155

第三节 创业能力培养 / 157

第十二章 大学生创业政策与实务

第一节 创业政策 / 162

第二节 创业实践 / 168

第三节 创业实务 / 172

信息导航

近期国家与自治区颁发的有关高校毕业生就业政策 / 189

全国各省(市、自治区)高校毕业生就业主管部门联系方式 / 231

全国部分人事考试网站及知名人才招聘网站 / 238

全国各省市职业技能鉴定及培训机构 / 240

宁夏回族自治区部分企业联系方式 / 242

宁夏高校毕业生就业相关流程 / 246

参考文献 / 253

后记 / 255

修订后记 / 257

职业规划

第一章

大学生与职业生涯发展

大学是人生最富青春活力的阶段，也是在接受高等教育中初步形成职业素质、发展专业技能的关键时期。因此，正确认识并把握大学教育对自己未来职业发展、事业成就的影响，对当代大学生正确认识职业内涵、增强职业技能具有十分重要的意义。

第一节 大学与大学教育的特点

在大学接受系统而全面的专业教育，是现代社会条件下个体谋取职业、发展事业、创立功业的前提与基础。关于大学与大学教育，古今中外无数伟人、学者都有着十分精彩的论述，Google 公司副总裁李开复认为在大学接受教育，必须要

相关链接

2000 年，在由 30 个发达国家组成的经合组织区，25~64 岁的人口群中，有 25% 完成了高等教育；45% 的大学龄（18~30 岁）人口上了大学，26% 完成了学位教育，1% 的人获得了博士学位。在经合组织区 2000 年的受雇者中，28.2% 有学士以上学位。近年来，随着知识经济发展和劳动领域内科技含量的提高，高学历劳动力的需求更大。一些发达国家都在持续扩大高等教育入学率，许多国家都超过 50%。

——《国际科学技术发展报告·2005》，中国科学技术信息研究所

把握每一个“第一次”、珍惜每一个“最后一次”，因为这是个体在走向社会、参加工作前接受的系统化、集中化、科学化的专业教育，是帮助大学生获得一个职业并为未来发展奠定良好基础的关键时期。

一、大学与大学教育的特征

大学作为“第三级教育”，是个体人生观、价值观、世界观形成的重要时期，也是个体“精神成人”和做好职业准备的重要时期，其学习、生活的基本特征有：

第一，专业与职业教育特征明显。中小学是基础教育，而大学则主要是专业（职业）教育，大学阶段是一个人全面提升专业水平、职业能力、完善自我的重要时期。在大学四年间，一种专业开设的课程多在 40 门以上。因此，能否形成较为扎实的专业技能、职业素养，将直接影响到大学生的未来发展乃至终身发展。古语“凡事预则立，不预则废”，就强调了这一道理。

第二，独立性与自由性较强。相对于中小学而言，大学生因远离亲人，诸如看病、购物、洗衣、吃饭、交友、学习等许多生活琐事及发展大事大多都需要由大学生自己来安排取舍，这既为大学生提供了发展空间也同时要求他们自觉自律。例如就课程学习来看，大学课程虽然教学进度快、自学内容多，但学习氛围、学习环境比较宽松，“硬性管理”不多。

第三，社会交往与交友增多。大学不同于中学，大学生因年龄增长、实际需要，在学习期间与社会、他人的联系日益密切；同时也因大学自身也是一个小社会，大学生生活于其中，就会接触许多新人、遇到许多新事。

第四，学习方法与方式变化较大。在学习方法上，中小学时老师教学生多是“手拉手”，不少同学已养成了依赖老师的习惯；而大学则是“老师在前招手，学生在后跟着走”，提倡自主学习、独立学习，要实现从“要我学”向“我要学”的转变。

第五，学习内容难度加大。大学教育内容一般讲的抽象理论多、直观内容少；参考书目多、课外习题少。在课堂上，教师主要讲授重点、难点内容，且大多使用投影机、多媒体授课，授课进度比较快，有时一节课可能要讲授一章或几章的内容。

此外，大学的学习环境也发生了变化。如中小学有固定的教室、座位，且是小班授课，但在大学里每个班没有固定的教室，有时这节课可能在这一栋楼的某教室上，但下节课又会到另一栋楼去听课，有时与自己一起上课的还会有不同专业、班级的同学。

从上面论述中,可看出在大学期间,教育内容、目标主要是“专业”或“职业”教育。因此,根据所学专业和兴趣、性格、潜力等诸多因素,及早确立自己未来的职业目标、人生追求,对发展自己、贡献社会具有重要意义。如1970年,哈佛大学对当年毕业的大学生进行了一次关于人生目标、职业选择的调查:27%的学生没有人生目标,60%的学生人生目标模糊,10%的学生有短期清晰的目标,3%的学生有清晰而长远的目标。25年后(1995年),哈佛大学再次对这些学生进行了跟踪调查,结果显示:3%有清晰而长远目标的人,几乎都成为社会各界的成功人士;10%有清晰但较短期目标的人,已成为各个行业、各个领域中的专业人士,大都生活在社会中上层;60%人生目标模糊的人,已拥有稳定的生活与工作,但没有特别突出的成绩;27%没有人生目标的学生,过得很不如意,并且常常抱怨他人和社会。因此,认识大学和大学教育,确立职业与人生目标,是每一个大学生走向成功的前提。这就告诉我们,在大学学习、生活期间,对职业的准备、事业的憧憬、创业的渴望,都是走向社会、取得成功的关键。

二、大学教育与职业准备

各个大学根据社会经济文化的发展需要,开设着许多专业。这些专业是大学根据国家建设及社会分工需要而设立的专业类别,且各个专业都有独立的教学计划、专门的培养目标和严格的教学要求。目前我国共分设哲学、管理学、教育学、经济学、法学、文学、历史学、理学、工学、医学、农学等11个学科门类,下设本科专业249种,此外还设立高职专业532个。高校这些专业的设置为毕业生择业、就业、创业奠定了坚实基础,也对提高人才培养质量、增强毕业生职业发展适应能力等具有十分重要的意义。概括来看,大学系统而专业的专业学习与大学生未来职业适应、专业发展的关系十分密切:

第一,大学专业学习是获得相应职业发展所需专业知识技能的最基本途径。专业知识技能是指通过学习专业课程来获取相应的专业知识和能力。专业知识技能的形成与迁移,需要经过有意识地、专门地、系统地学习训练才能掌握。现代社会各个职业对专业知识技能的要求越来越高,而大学期间系统的专业学习,为个体职业发展提供了专业知识技能保障。

第二,大学专业学习能够帮助大学生科学地确定自己职业发展的目标。大学期间的专业学习是一个人实现由“学生”向“职业人”转变的连接点。大学生可

通过专业知识的学习来充实自己的专业技能，开阔自己的眼界，提升自身的素质，确定自己的职业发展目标，以达到社会对职业素质的要求，成为一名合格的“职业人”。

第三，大学专业学习可改善大学生的学习方法和技巧。大学期间持续的、全面的专业学习，可以为大学生未来职业发展提供可持续发展的动力，有利于增强大学生学会学习、学会做事、学会合作、学会发展的意识、能力与方法，为实现自己未来职业的发展目标提供基础。

第四，大学专业学习对提高职业生涯规划意识具有重要价值。在大学的專業学习中，大学生可通过该领域、该学科的发展演变、未来趋势，预先对未来生活和职业发展道路加以科学设计，及早做好充分准备并采取相应对策措施，这些在大学生科学规划人生目标、职业理想、专业追求等方面具有无可替代的作用。

相关链接

有人曾对大学生生活每一年的特点进行了这样的概括：

大一是“？”，因为那时我们对一切充满了好奇，凡事都想知道为什么。

大二是“——”，因为大二是分化的一年，经过大二之后，有些同学找到了属于自己的专业发展方向，有的依然浑浑噩噩过日子。

大三是“！”，因为你会发现时间过得飞快，得到的与失去的都是那么的明显。

大四了应是怎样的符号？有人说是“。”，因为大四是大学生活的结束；有人说是“……”，因为一切既是结束又是开始；有人说是“！”，因为这是学生生活的结束。

——蒲果果、王伯庆(美国)主编：《大学生生存手册——最后冲刺实现理想》，当代中国出版社，2006年版，第4页

第二节 职业与职业生涯

一、职业概述

目前，学术界对“职位”(Professional Position)“工作”(Job)和“职业”(Occupation)这几个相关术语的内涵存在着一定争议，但一般认为：

职位：指分配给个人的一系列具体任务与责任。因此，职位和参与工作的个人相对应，有多少参与工作的个人，就有多少个职位。例如，小张是县政府办公室秘书。

工作：指由一系列相似职位所组成的一个特定的专业领域，且与报酬联系紧密。例如，马小飞在建设银行工作。

职业：指在不同的专业领域中从事一系列相似的服务，它不仅与报酬相联系而且也常常与社会地位、社会声誉等联系在一起。例如，教师就是一种职业，律师也是一种职业，等等。

职业与工作既有联系也有区别：人们都是通过工作来培养自己的职业能力，然后再围绕自己的职业能力去发展自己。一些在职业上失败的人常常是因为他们不停地“工作”，而忽视培养自己的职业能力。显然，职业是积极参与社会分工、利用专门的知识和社会技能为社会创造物质财富和精神财富，从而获取合理报酬作为物质生活来源并满足精神需求的工作。因此，职业问题不是简单的工作问题，职业规划也不是简单找一份满意工作的问题。就是说，“职业”是包含多种多样的社会关系和社会期待，从而也包含着多种多样社会规范的集合体。

相关链接

When my children grow up, I don't want them to be have a job, I want them to have a career. 这是英国前首相布莱尔在参观 Sheffield Job Centre 时说的一句话。

——students.hnu.cn/xljk/sygh/search.php? cati

职业的特征有：目的性，即职业是以获得报酬为基本目的的；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；稳定性，即职业是个体长期从事并赖以获取报酬、实现价值的连续性工作；规范性，即职业必须符合国家法律和社会道德规范；群体性，即职业必须具有一定规模和一定数量的从业人数；变化性，即职业在发展中处于变化之中，一些职业不断消亡，另一些职业不断出现。

职业可从不同角度加以分类，其种类众多。我国的职业分类结构包括四个层次，即大类、中类、小类和细类，依次体现由大到小的职业类别。细类作为我国职业分类结构中的基本类别构成了具体的职业。《中华人民共和国职业分类大典》将我国社会职业归为 8 个大类，66 个中类，413 个小类，1838 个职业。八大类依次是：第一大类：国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人；第二大类：专业技术人员；第三大类：办事人员和有关人员；第四大类：商业、服务业人员；第五大类：农、林、牧、渔、水利业生产人员；第六大类：生产、运输设备操作人员及有关人员；第七大类：军人；第八大类：不便分类的其他从业人员。

二、职业生涯(Career)与职业生涯发展

(一)职业生涯

职业生涯这一概念随着时间的推移发生过很多变化。在 20 世纪 70 年代, 职业生涯专指个人生活中和工作相关的各个方面。随后, 又有很多新的意义被纳入到“职业生涯”的概念中, 其中包含了生活中关于个人、集体及社会经济生活的方方面面。一般来讲, 职业生涯是指一个人一生中所有与工作职业相联系的行为和活动, 以及相关的行为、态度、价值观等连续性过程。简单地说, 职业生涯就是一个人的职业经历。职业生涯是人一生中最重要的历程, 是个体追求自我、实现自我的重要人生阶段, 对人生价值实现起着决定性作用。从经济学的观点来看, 职业生涯就是个人在人生中所经历的一系列职位和角色, 它们和个人的职业发展过程相联系, 是个人接受培训教育以及职业发展所形成的结果。职业生涯也是一个动态过程, 是个体一生中在职业岗位上所度过的、与工作活动相关的连续经历, 但并不包含其在职业上成功与失败或进步快与慢。也就是说, 不论职位高低, 不论成功与否, 每个工作着的人都有自己的职业生涯。

(二)职业生涯发展

对职业生涯发展, 不同学者有不同的论述。其中舒伯把角色概念纳入到发展阶段理论中, 引入生命跨度(Life-span)、生命空间(Life-space)概念, 提出了生涯彩虹图(Life-careerrainbow)理论, 形象地展示了不同发展阶段各种角色的相互作用和不同生涯发展阶段角色的继承与更替。

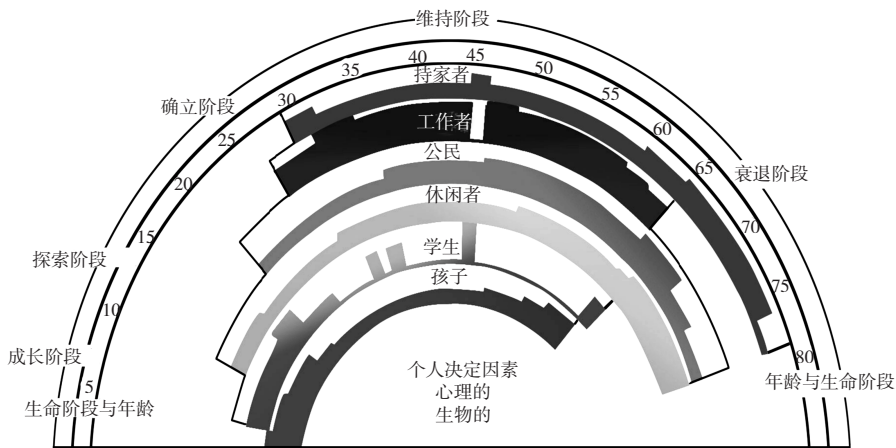


图 1-1 舒伯的生涯彩虹图

(三)影响职业生涯发展的因素

对个体而言,职业生涯将贯穿人的一生,一个人或处于职业准备阶段,或处于职业选择阶段,或处于职业工作阶段,或处于职业结束阶段。在不同的阶段,个体的职业生涯受各种不同因素的影响,会产生截然不同的结果。在不同年龄阶段,影响职业生涯发展的因素有:

个人因素。个人因素在人的职业生涯中起着基础作用,决定着人的发展方向和前景。它包括健康、性别、年龄、教育、自我价值观等要素。

社会因素。社会因素对每个人的职业生涯乃至发展都有重大的影响。一般通过对社会大环境的分析,了解所在国家或地区的经济社会发展方向,寻求各种发展机会。

环境因素。环境对个人的职业有着或直接或间接的影响,它左右着个体所从事的行业,改变着人生的发展轨迹。环境因素又有地理环境、行业环境、企业内部环境之分。

三、职业生涯发展阶段

职业生涯不仅是职业活动,还包括与职业有关的行为和态度、价值观等众多内容,其发展是一个呈现阶段性特征的持续过程。舒伯把人的职业发展过程分为五个阶段:

成长阶段(出生~14岁),个体以幻想、兴趣为中心对自己所理解的职业进行选择与评价。

探索阶段(15~24岁),个体逐步对自身的兴趣、能力以及对职业的社会价值、就业机会进行考虑,开始进入劳动力市场或开始从事某种职业。

确立阶段(25~44岁),个体对选定的职业进行尝试,变换工作,并逐步稳定下来。

维持阶段(45~64岁),个体在工作中已经取得了一定成绩并维持现状,提升自己的社会地位。

衰退阶段(65岁以后),个体职业生涯接近尾声或退出工作领域。

我国专家对此也提出了与之相似的划分方法,即萌发期、继承期、创造期、成熟期和老年期。但就一般情况来说,职业生涯发展可分为以下六个阶段:

职业准备期,即个体接触社会,初步形成职业意向、从事职业学习及等待就