

大学生职业规划与就业指导

饶贵生 刘权辉 龙小军 主 编



江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与就业指导 / 饶贵生, 刘权辉, 龙小军主编.

—南昌: 江西人民出版社, 2011. 2

ISBN 978 - 7 - 210 - 04692 - 9

I. ①大… II. ②饶… ②刘… ③龙… III. ①大学生—职业选择

IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011) 第 002777 号

书名: 大学生职业规划与就业指导

作者: 饶贵生 刘权辉 龙小军

责任编辑: 周伟平

封面设计: 关科

出版: 江西人民出版社

发行: 各地新华书店

地址: 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

联系电话: 0791 - 6898054

邮编: 330006

网址: [www. jxpgh. com](http://www.jxpgh.com)

2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印张: 19. 25

字数: 300 千字

ISBN 978 - 7 - 210 - 04692 - 9

赣版权登字—01—2010—148

版权所有 侵权必究

定价: 32 元

承印厂: 南昌市红星印刷有限公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换

前言

大学生是国家培养的高层次专门人才,加强对大学生的就业指导,以充分发挥其在国家建设中的作用,是高校教育工作者和就业指导人员的责任和义务。随着社会对大学生需求的变化,用人单位人才选择标准的不断提高,高校就业指导工作已不再仅仅局限于对大学生毕业前期的择业技巧、政策指导等方面,更多的是指导他们如何树立科学的择业观、如何规划自己的职业生涯、如何提高自身的职业综合素养。大学生就业指导既要强调职业在人生发展中的重要地位,又要关注大学生的全面发展和终身发展。让毕业后的大学生能够实现人职匹配,健康快乐地工作。为此,我们编写了《大学生职业规划与就业指导》一书。

根据《教育部办公厅〈关于印发大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉的通知》(教高厅[2007]7号)文件精神,根据高职高专人才培养特点,本书编排了职业认知与探索、自我认知与职业生涯规划、端正就业观念与提升职业素养、求职准备与实战、角色转换以及创业指导等六个方面的内容,力求从大学生职业生涯发展、就业观念与态度、综合素养与技能三个层面,帮助大学生树立职业生涯发展和管理的自主意识,了解自己所处的社会环境和就业形势,树立职业理想和目标以及正确的就业观,明确社会责任,提高就业能力和职业生涯规划能力,顺利完成从大学生到职业人的角色转换。

本书的编者都是多年从事高校就业管理工作者和从事就业指导与职业发展的教师,有着扎实的理论基础和丰富的实践经验。教材既注重内容的系统性、实用性,又注重教学的可操作性、实践性;既有理论的概括,又有典型的案例和实际的操作。特别是章节后面安排的实训项目,体现了德国的行动导向教学

理念,可有效地激发学生学习的主动性和参与性,并通过实践真正提升大学生的就业能力。

本书由饶贵生、刘权辉、龙小军担任主编,周淑芳、陈春辉担任副主编。本书的编写打破了章节分工独立完成的编写模式,采用统一策划、共同参与完成的课题合作模式,全书由饶贵生、刘权辉策划、定稿,龙小军总纂,周淑芳、陈春辉参编,分策划、起草、总纂、定稿四个阶段完成。

本书在编写过程中,得到了多位就业指导专家的关心、指导,借鉴和参考了部分大学生职业指导方面的书籍和部分网站的相关内容,并吸取了其中许多精髓,同时,我们还得到了江西人民出版社的大力支持和帮助,在此一并表示诚挚的谢意。

由于编者水平有限,难免有不足之处,恳请专家和读者批评指正。

编者

2011年2月10日

目 录

前 言 / 1

第一章 了解职业,探索职业方向 / 1

第一节 职业与职业发展 / 1

第二节 职业认知 / 18

第三节 自我认知 / 28

第二章 规划职业生涯,实现精彩人生 / 60

第一节 职业生涯规划概述 / 60

第二节 大学生职业生涯规划的步骤和方法 / 69

第三节 大学生职业生涯规划书的撰写 / 84

第三章 理性对待就业形势,树立科学就业观 / 102

第一节 理性对待当前大学生就业形势 / 102

第二节 树立科学就业观 / 110

第三节 克服思想障碍 积极争取就业 / 119

第四章 培养职业综合素质,增强大学生就业能力 / 125

第一节 职业素养 / 125

第二节 职业能力 / 141

第三节 职业道德 / 148

第五章 了解大学生就业市场,做好求职准备 / 155

第一节 大学生就业市场与定位 / 155

第二节 企业类型和工作世界 / 161

第三节 搜集就业信息 / 175

第四节 求职书面材料准备 / 178

第六章 保持良好心态,学会自我调适 / 192

第一节 大学生求职新认识 / 192

第二节 大学毕业生应有的就业良好心态 / 195

第三节 大学生就业心理调适 / 206

第七章 把握求职策略,成功实现就业 / 212

第一节 大学毕业生求职方式 / 212

第二节 个人形象设计 / 221

第三节 参加面试 / 227

第四节 就业陷阱与防范 / 239

第八章 转变社会角色,适应职场生活 / 244

第一节 角色认知和角色转变 / 244

第二节 岗位适应与发展 / 254

第九章 点燃激情,实现创业梦想 / 260

第一节 创业概述 / 260

第二节 创业条件 / 264

第三节 创业模式 / 270

第四节 如何成功创业 / 277

参考文献 / 297

第一章

了解职业,探索职业方向

还记得小时,老师总会问我们一个问题“将来你想做什么工作?”

我们从小到大努力学习,就是为了将来能找到一份理想的职业。但是寻找职业方向不是一蹴而就的,要做好长期的准备。这个准备的关键就是职业探索,我们一定要在了解职业、认识自我的前提下选择,否则,就会发生“所做非所愿”的问题。

了解职业,既包括了解职业活动内容、职业特点、职业环境、职业发展前景,也包括了解职业对人的素质的要求。认识自我既包括认识自己的兴趣、气质、性格和能力,也包括认识自己的心理素质、知识结构和职业适应性。目的在于真正发现自己最适合干什么工作。因此大学生在校学习期间就要开始去探索职业,以便明确自己未来的职业方向。

第一节 职业与职业发展

一、职业与岗位

一位父亲很想知道他儿子将选择什么样的职业,于是问道:“我想知道你喜

欢干什么？现在是你选择的时候了。”

“我所喜欢干的？爸爸，这很简单，”年轻人说道，“我想整天坐着汽车兜风而且口袋里装满了钱。”

“你的职业总算是找到了。”父亲宣布说，“你将是一位公共汽车售票员。”

职业是人们维持生计，承担社会分工角色，发挥个性才能的一种持续进行的社会活动。职业也可以理解为人们参与社会分工，利用专门知识、技能为社会创造物质财富、精神财富，获取合理报酬作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。它既是人们为社会作贡献、实现人生价值的舞台，也是人们谋生的手段。有稳定、合法的收入，是职业这种特定的劳动区别于其他社会活动的主要特点。

岗位(职位) ，一般指在组织中，工作与人的结合，职权和所承担的工作职责的集合体，包括岗位职责和任职资格。

二、职业分类体系

(一) 国际职业分类

世界各国国情不同，其划分职业的标准有所区别。根据西方国家的一些学者提出的理论，在国外一般将职业分为三种类型：

1. 按脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行分类

这种分类方法把工作人员划分为白领工作人员和蓝领工作人员两大类。白领工作人员包括：专业性和技术性的工作，农场以外的经理和行政管理人员、销售人员、办公室人员。蓝领工作人员包括：手工艺及类似的工人、非运输性的技工、运输装置机工人、农场以外的工人、服务性行业工人。这种分类方法明显地表现出职业的等级性。

2. 按心理的个别差异进行分类

这种分类方法是根据美国著名的职业指导专家霍兰德创立的“人格—职业”类型匹配理论，把人格类型划分为六种，即现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型。与其相对应的是六种职业类型。

3. 依据各个职业的主要职责或“从事的工作”进行分类

这种分类方法较为普遍,以两种代表示例。

其一是国际标准职业分类。国际标准职业分类把职业由粗至细分为四个层次,即8个大类、83个小类、284个细类、1506个职业项目,总共列出职业1881个。其中8个大类是:①专家、技术人员及有关工作者;②政府官员和企业经理;③事务工作者和有关工作者;④销售工作者;⑤服务工作者;⑥农业、牧业、林业工作者及渔民、猎人;⑦生产和有关工作者、运输设备操作者和劳动者;⑧不能按职业分类的劳动者。这种分类方法便于提高国际间职业统计资料的可比性和国际交流。

其二是加拿大《职业岗位分类词典》的分类。它把分属于国民经济中主要行业的职业划分为23个主类,主类下分81个子类,489个细类,7200多个职业。此种分类对每种职业都有定义,逐一说明了各种职业的内容及从业人员在普通教育程度、职业培训、能力倾向、兴趣、性格以及体质等方面的要求,有较大的参考价值。

(二) 我国职业分类

根据1999年5月出版的《中华人民共和国职业分类大典》,我国职业种类有1838个,分为8个大类,66个中类,413个小类。

8个大类分别是:

第一大类:国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人,其中包括5个中类,16个小类,25个细类;

第二大类:专业技术人员,其中包括14个中类,115个小类,379个细类;

第三大类:办事人员和有关人员,其中包括4个中类,12个小类,45个细类;

第四大类:商业、服务业人员,其中包括8个中类,43个小类,147个细类;

第五大类:农、林、牧、渔、水利业生产人员,其中包括6个中类,30个小类,121个细类;

第六大类:生产、运输设备操作人员及有关人员,其中包括27个中类,195个小类,1119个细类;

第七大类:军人,其中包括1个中类,1个小类,1个细类;

第八大类:不便分类的其他从业人员,其中包括1个中类,1个小类,1个细类。

如:①高等学校校长这一职业。它属于第一大类——国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人;中类——事业单位负责人;小类——教育教学单位负责人。其他如各级各类学校校长、卫生及科研单位负责人等都属于这一类。

②高等学校教师这一职业。它属于第二大类——专业技术人员;中类——教育人员;小类——高等教育老师。这一职业是指在高等学校专门从事教育教学及科研工作的人员。

(三) 岗位分类

岗位可以归纳为四大类:

1. 技术型岗位

如技术员、程序员、一线操作人员。技术类岗位,主要是做事,因此需要一丝不苟的工作态度,精益求精追求完美的精神,善于创新的活跃思维以及高超的技术水平和动手能力。

2. 服务类岗位

财务人员、文秘类、库管、对外服务和售前咨询、售后服务、公关人员。这类岗位既需要做事又需要待人,因此除了本岗位必备的技能外,又需耐心、细致、做事到位等基本素养,要具备良好的沟通技巧。

3. 管理类岗位

人力资源管理人员以及部门负责人。除了应具备基本管理技巧外,还需要具备大局观和全局意识,同时在为人处世时,还需正直公平、善于沟通。

4. 销售类岗位

如推销员、营销经理。销售类岗位对人才要求更全面,除了销售技能,还应该熟知产品知识、商务礼仪、合同知识、市场知识。此外沟通技巧、服务意识、急客户之所急的换位思考的观念、洞察力、决断力以及顽强的毅力更是优秀的营销人员所必不可少的重要素质。

三、职业的意义

职业不仅是一个人的谋生需要,同时也是贡献社会、实现自我价值的途径。对于每个从业者而言,职业的意义在于:

(一) 职业首先是谋生的手段

“民以食为天”,个人通过就业实现生存的需要,获得个人最基本的安全感。在谋生的过程中,个人通过职业活动为社会创造着财富,为人类的繁衍提供保障。

(二) 职业使人获得社会地位

人们依参加社会劳动的性质和形式,形成了不同的社会集团,即不同的社会层次。职业区分人们在社会劳动分工中的具体劳动方式及承担的具体工作类型。一方面,由于各种职业主体的劳动方式、经济收入的不同,形成了不同的职业层次;另一方面,又由于政治、经济、文化、历史等方面的差异,形成了特定的等级、地位与身份。

(三) 职业为个人发展自我个性,实现自我价值提供了空间

人生价值的实现,无论从哪方面看,都离不开职业活动。职业规定了一个人的工作岗位及其奋斗目标,个人只有以工作岗位为起点,才能实现与社会整体的融合。一个人将丰富的知识、熟练的技能出色地运用于职业活动时,就会创造出一定的效益来回报社会,从而实现自己的人生价值。通过职业活动,一方面满足了个人对社会、集体与单位的归属感,并提供了个人为社会作贡献的场所;另一方面也满足了个人对归属、爱、尊敬与被尊敬的需要。

四、职业的发展趋势

随着科学技术和生产力的发展,21 世纪将是高新技术发展的时代,新技术取代旧技术,新产品取代老产品,这是社会发展的趋势。社会劳动分工的模式或

社会职业结构的不断发展变化使新的职业逐渐产生,旧的职业逐渐消亡。从总体上来看,职业的发展呈现出如下几种趋势:

(一) 职业的更新速度不断加快

职业的种类大量增加。职业产生初期,种类少、发展缓慢。因为传统生产技术相当稳定,重要技术在生产上的应用往往会持续相当长的一个时期,所以使社会职业也具有相对稳定性。但随着社会的发展以及科技发展的加快,职业种类的增加也逐渐加快,当代新兴行业不断涌现,新的职业也大量出现。技术创新已经成为经济发展的决定性因素,在发达国家生产技术每年淘汰率高达 20%,技术平均寿命仅为 5 年。因此,新旧职业更替的速度加快。到目前为止,经劳动部门认定的职业已近 2000 种,其中不少是近几年新出现的。

(二) 第三产业职业数量增加

随着科学技术水平的提高,产业结构的调整,第三产业在国民经济中所起的作用越来越大,如金融、商务、传播、物流、卫生、教育、旅游等。第三产业就业人数不断增加,这是现代社会发展的大趋势。据亚洲开发银行报告,1990 年,第三产业在国民生产总值所占的份额,泰国为 50.1%,新加坡达到了 63.8%,我国的香港和台湾分别为 70% 和 52.3%。第三产业从业者占全部从业者的比例,在发达国家和地区均已超过 50%。而我国内地目前第三产业从业者的比例仅为 24%,因而发展潜力相当大。预计到 2015 年,我国发达地区第三产业的就业人数可达到或超过就业总人数的 50%。

(三) 职业不断调整 and 变化

三个产业部门中,都有许多传统职业在新的条件下发生了较大的调整 and 变化。在第一产业中,传统的农民转换为农技师、农艺师或专业性更强的从事无土无害栽培工作的现代农艺师。在第二产业中,传统的手工绘图员转换为使用计算机的电子绘图员,采煤、采油向高科技的转变,产生了新兴的煤炭液化、汽化职业以及海洋石油开采等职业。在第三产业中,变化则更为迅速,过去的理发师转换为形象设计师,销售、库管人员转换为物流配送师等。事实上,所有职业都会

随着生产技术的进步而发生一些调整 and 变化。

（四）体力劳动脑力化

任何一种职业都需要劳动者付出一定的体力和脑力，人们常把付出体力劳动为主的职业称为体力劳动职业，把付出脑力劳动为主的职业称为脑力劳动职业。随着科技的不断发展，机械化和自动化的普及，越来越多的职业体力消耗减少，脑力消耗增加，于是就出现了体力劳动脑力化。

（五）综合化和多元化发展趋势明显

随着科学技术的发展，职业的专业化程度越来越高，若不具备一定的专业能力就无法胜任工作。职业除了专业化程度越来越高外，还开始向综合化、多元化方向发展，打破了以往每种职业都有相对固定范围的界限，职业和职业之间相互交叉延伸、界限模糊，对从业者素质的要求也越来越高。如以前的研究人员只管科学理论的研究和科学成果的鉴定，而现在很多研究人员，既是研究者又是市场开拓者和经营者，有的还是管理者。不少企业也以一业为主，兼营他业，这些企业的工作人员虽身处一个职业岗位却同时具有几种职能、几种身份。

五、未来热门职业预测

（一）贸易

21 世纪初期，电子贸易和网络贸易将成为全球贸易的主流，全球从事贸易工作的人员将达到 4 亿，中国也将达到 3600 万人。

从事贸易业务的人员可以分为经理、高级经营人员、中级经营人员和一般工作人员几个层次。目前，在中国，高级的贸易人员和民营企业的贸易人员收入较高，一般工作人员则视经济情况而定。

（二）经纪人

未来的经纪人行业发展也将十分迅速。据统计在我国 1998 年经过考试由

工商部门批准具有经纪人经营资格的人员已达 120 多万,而具有经济性质的公司、经纪人事务所和经纪公司则多达 80 多万家。经纪行业已成为中国第三产业中最大的服务行业之一。

经纪人或公司的收入主要来源于收取服务佣金,一般情况下,按经营额的百分比提成。我国经纪人行业制度正在健全和完善之中,收入一般规定在 3% 左右,相对其他服务行业较高,但没有一个固定的收入数,随项目的大小而定。

(三) 房地产开发

随着经济的增长,住房制度的改革,房地产业将会再度炙手可热。在我国,房地产业总值早已超过商业和运输业之和,在六大产业部门中仅次于工业和农业。我国现在已有 6800 多个综合性和专业性勘察设计机构,拥有各类技术人才 80 万;施工单位 16000 多个。

到 2020 年,我国房地产总产值占国内生产总值比重将提高到 5%,直接从业人员增加到 800 万,间接和配套的行业人员将增加 1000 多万。在 21 世纪初期,我国的房地产开发业是国家经济的增长点,并将继续保持一定的热度。房地产开发队伍将不断扩大,前景诱人,其中从事房地产开发、高级经理和总设计师的人员收入丰厚。

(四) 律师

21 世纪是知识经济的社会,这个社会的一大特征是法制健全和执法严明。我国律师行业发展迅猛,从业人数越来越多。在今后的 20 年当中,我国律师需求量达 300 万~350 万人,是我国服务行业中人数需求较多的行业。

(五) 教育

为了更好地实施教育目标,我国在近几年制定了科教兴国的发展战略,重点抓了教师的培养和教师队伍的建设。据调查,这几年一些特殊专业的教师一直被人看好,如音乐、美术、体育等学科的教师,其原因,一是因为从事这方面教学的教师人数少,二是音乐、美术、体育等正逐渐成为现代社会的热点,需求量越来越大。随着中国教育事业的发展 and 壮大,在今后的 20 年当中,中国教育行业这

部分人员的数量将增加 1 倍,整个教师队伍将达到 1700 万~2100 万人。

(六) 医疗保健

在 21 世纪初期,我国将进一步发展医疗和生物工程事业,工作重点将逐步从预防医学转向保健医学的研究和普及。目前,我国从事卫生医疗和保健医疗以及生物医学工程开发的就业人数达 1200 万。中国的医疗保健是一个很大的市场,而且是关系到千千万万人身体健康的事业,稳定性强。到 2020 年,全国预防疾病的普及率将达到 90% 以上;保健医疗普及率将达到 85%。在今后的 20 年当中,中国从事医疗保健业的人员数量将增加 1 倍,整个行业人数将达到 2100 万人,成为我国服务行业从业人数较多、收入较高的行业之一。

(七) 新闻出版

我国有十几亿人口,随着教育事业日益发展和人民文化水平逐步提高,人民群众增长知识和获取新的信息的需求也越来越强烈,这就需要新闻出版供给健康的、有价值的读物。在今后的 20 年当中,我国新闻出版业所需人员为 200 万~220 万人,将是中国第三产业就业人数较多的一个行业。

(八) 服装设计制造

我国是世界上服装生产最早的国家之一,也是最大的服装销售国之一。预计在未来的消费品市场上我国服装市场将进一步扩大和高档化,就业人数也将不断增加。目前,我国从事服装设计、制造和管理的人员工资待遇是较高的。

(九) 公关及策划

在我国,这是一门新兴的行业,随着北方的“飞天计划”、“中原商战”,南方的“碧桂园神话”、“健力宝旋风”等实践,该行业以势不可挡的态势迅猛发展成为新的经济增长点。中国越来越多的企业开始看好“智力股”、“技术股”。在广东的深圳、珠海,知识分子的技术、专利,可以占企业总股的 20%~45% 以上。在一些经济发达的国家,公关及策划人员占就业总人数 2%,而目前中国从事公关及策划业务的人数才达 100 多万,需求量还很大。

（十）旅游

随着人们生活水平的提高,旅游将成为休闲的主要方式,该行业的优势也将逐渐显露出来。21 世纪,中国的迅猛发展将会吸引越来越多的目光,世界的旅游大国名次将更换为中国、美国、西班牙、意大利、法国、俄罗斯和瑞士。到 2020 年,每年到中国旅游的人数将达到 2 亿人次。在今后的 20 年当中,我国的旅游业所需人员将达 2700 万~3000 万人,是中国服务业就业人数较大的行业之一。

（十一）注册会计师

一个国家的市场经济越发达,它自身的社会监督机制就越健全,而实现这一点的一个基本条件,便是大量合格的注册会计师进入经济领域。朱镕基曾讲过:“中国的注册会计师,是为社会主义市场经济奠基的,是千秋万代的事业。”可见没有一支数量充足,业务过硬的注册会计师队伍,市场经济的健康发展是难以实现的。

（十二）涉外文秘

涉外文秘大多是年轻的知识女性,她们多被人们认为是靠着外语闯荡天下的人。的确,外语是她们经营人生、获取名利的重要资本,他们比普通文秘的优势就在一口流利的外语上。有位中型企业的小老板曾说,要是我懂外语,我也到外企当文秘去。老板尚且如此,普通百姓就更不用说了。随着改革开放的深入,中国的入世,涉外文秘必将成为更加热门的职业。

（十三）建筑设计师

知识经济时代的来临加深了人们对知识产权的重视程度,建筑设计师开始为自己的设计图明码标价了。有关专家认为,一旦建筑设计师的图纸有了“法”定的价码,他们的职业价值便将不断升高。

房地产的发展不仅需要开发商们的资金投入,更需要建筑设计师们的智力投入。可以说,房地产有多热,建筑设计师就会有多热。建筑设计师在今后的经济发展中,必将凭借自己的设计优势,在中国筑起一道奇妙的职业风景线。