

大学生

主 编 周 华
副主编 詹洪波 郑和平

就业与职业生涯规划

DAXUESHENG
JIUYE YU ZHIYESHENGYA GUIHUA



电子科技大学出版社

大学生就业与职业生涯规划

主 编：周 华

副主编：詹洪波 郑和平

电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生就业与职业生涯规划 / 周华主编. — 成都: 电子科技大学出版社, 2009.8
ISBN 978-7-5647-0331-8

I. 大… II. 周… III. 大学生—职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 140762 号

大学生就业与职业生涯规划

主 编 周华

副主编 詹洪波 郑和平

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 徐 红

责任编辑: 徐 红

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 贵阳兴顺发彩色印务有限公司

成品尺寸: 140mm×203mm **印张** 13.625 **字数** 370 千字

版 次: 2009 年 8 月第一版

印 次: 2009 年 8 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0331-8

定 价: 25.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前言

多年来，由于长期从事人才培养的实践，一直思考如何把人的职业选择发展作为一个研究课题，因此，为表示其严肃性，取名为大学生就业与职业生涯规划。对于许多人来说，人一生有许多时光都在寻找适应于自己的那份工作，很多伟人在青年时代便有独到的人生见解，甚至拥有一些不为人知的个人生涯设计。

求职择业是人生必经的一个阶段。渴望有一个好的职业，能够充分发挥自己的聪明才智，成就一番事业，这是每一个有进取心的人梦寐以求的事情。但这就需要对自己的未来职业生涯做出设计，并沿着目标努力前行，获得事业成功、人生的成功。

在人力资源管理中，组织能否赢得雇员献身精神的一个关键因素在于其能否为自己的雇员创造条件，使他们有机会获得一个有成就感和自我实现感的职业；职业生涯规划已成为当前组织发展及人力资源管理中的一项极其重要的和崭新的工作，做好该项工作具有十分重要的理论和实践意义。国内关于职业生涯规划问题的教学和研究刚刚起步，深入开展职业生涯规划问题的研究和广泛开展职业生涯规划的教学实践，是推动我国职业发展和经济发展、提高个人工作生活质量的重要举措，意义深远。

大学生就业与职业生涯规划是一种人生设计，是命运的选择。现代职业生涯的设计不仅能帮助个人实现目标，更重要的是有助于真正了解自己，从而设计出合理、可行的职业生涯发展方向。尤其是在市场竞争激烈和人才济济的时代，只有掌握个人的竞争优势，才能把握稍纵即逝的机会，发挥个人的潜能，实现预定的目标。“历史不能假设，过去不能重来。”人生是张单程票，时间在不知不觉中悄无声息地流逝，而日趋细化的职业分工，使得职业生涯的设计和复杂程度越来越高。因此需要通过具有前瞻性的大学生就业与职业

生涯规划，减少在人生路上的徘徊犹豫，以免浪费时光。

到目前为止，国内关于大学生就业与职业生涯规划领域的研究才刚刚起步，相关的研究和著作虽已有一些，但缺乏一定的系统性和深度，且还没有一本比较系统地专门论述职业生涯管理的教材。鉴于此，本书进行了一些尝试，对职业生涯开发与管理的理论与体系进行了归纳与探讨，但还比较粗浅，敬请读者、同行、专家和实际工作者提出宝贵的修改意见。在本书的写作过程中，参阅了国内外大量的文献，及许多前人的研究成果，在此对他们表示深深的感谢。

本书的特点是突出理论性和操作性的统一；以职业生涯管理理论为基础，大量涉猎职业生涯管理的技术，为希望进行职业生涯管理的单位和大学生就业与职业生涯规划提供思路和方法。

编 者

2009年6月

目 录

第一章 大学生就业与职业生涯规划概论	1
第一节 大学生就业与职业生涯规划概述.....	2
一、大学生就业与职业生涯规划的含义.....	2
二、影响大学生就业与职业生涯规划的因素.....	5
三、职业与热门职业的理解	8
四、职业的特点和功能	15
五、职业种类	20
第二节 大学生就业与职业生涯规划及热门职业.....	28
一、热门职业概述	28
二、我国的热门职业	29
三、国外热门职业扫描	36
第三节 发展前景好的职业	38
一、本世纪职业发展的趋势	38
二、本世纪热门职业预测	39
三、职业选择的相关理论	47
第二章 大学生就业与职业生涯规划方法	61
第一节 大学生就业与职业生涯规划的基本侧重点.....	61
一、了解职业的外部环境	61
二、认识自己, 分析潜能	63
第二节 潜能的自我分析	68
一、认识潜能	68
二、潜能开发的途径	69
第三节 职业生涯目标与路线的设定	78

一、职业生涯目标的决策步骤	78
二、职业生涯路线的选择	79
第四节 职业生涯阶段及其特征与任务	80
一、金斯伯格的职业发展理论	81
二、萨帕的职业发展理论	82
三、施恩的职业周期理论	84
第三章 职业生涯的自我发展规律	90
第一节 明确目标, 树立信心	90
一、明确目标	90
二、树立信心	93
三、目标与信心	96
第二节 调节自我, 开发潜能	96
第三节 调整心态, 开发情商	102
一、拥有健康心态	103
二、学会管理情绪	104
三、学习面对挫折	105
四、维护心理平衡	106
五、完善情商	107
第四节 抓住机遇, 锲而不舍	108
一、转变观念, 认识机遇	109
二、练好内功, 迎接机遇	114
三、关注信息, 发现机遇	122
四、立即行动, 抓住机遇	125
五、全力以赴, 用好机遇	126
第五节 积极行动, 持之以恒	128
第四章 职业生涯的策划	133
第一节 科学策划, 讲求方法	133
一、人生目标图形策划法	134
二、工作项目图形策划法	135

三、时间安排图形策划法	136
第二节 规划职业生涯的要素	138
一、职业生涯规划的影响因素	138
二、规划职业生涯的要素	139
第三节 规划职业生涯的基本步骤	140
一、确定志向	142
二、自我评估	142
三、生涯机会的评估	142
四、职业的选择	143
五、确定职业生涯路线	143
六、设定职业生涯目标	144
七、制定行动计划与措施	144
八、评估与回馈	144
第四节 职业生涯管理	145
一、职业生涯管理的含义	145
二、职业生涯管理的因素	147
三、职业生涯管理的特点	148
四、职业生涯管理的任务	149
五、职业生涯管理的角色	150
六、职业生涯管理的基本内容	152
七、职业生涯规划表	153
第五章 大学生就业与职业生涯规划的理论依据	157
第一节 个性倾向性与职业	157
一、需要与职业	157
二、兴趣与职业	160
三、价值观与职业	162
第二节 个性心理特征与职业	164
一、气质与职业	164
二、能力与职业	167

第三节 人格与职业模型	170
一、霍兰德的类型论	170
二、设计策略	174
第六章 职业生涯发展危机与对策	193
第一节 人生自我失败的主要原因	193
一、信心不足	193
二、无正确的目标	199
三、选错职业	199
四、自满自足，故步自封	199
五、行动不够	200
六、应变能力差	201
七、不能正确对待他人的评价	201
八、目中无人，不善合作	202
九、人际关系不佳	202
十、心胸狭窄，强求公平	202
十一、身体不佳	203
十二、想失败就失败	203
第二节 组织环境的危机	203
一、组织风气不正	204
二、组织机构不合理	204
三、升迁渠道受阻	205
四、专横的领导	207
第三节 社会、经济环境危机与对策	209
一、环境变迁的危机与对策	209
二、外界环境的压力产生的危机与对策	211
第四节 感情危机的对策	215
一、衡量爱情质量的十大试题	215
二、治疗感情伤痛的对策	216
第七章 求职中的人际关系	218

第一节	积极转换求职中的人际关系形态.....	218
第二节	善用人际交往的心理效应	219
一、	首因效应	219
二、	近因效应	220
三、	晕轮效应	220
四、	社会刻板印象	221
五、	“威信”效应	222
六、	“自己人”效应	222
第三节	初来乍到协调人际关系	223
一、	增进友谊的原则	223
二、	克服心理障碍	226
第八章	求职的基本技术	233
第一节	求职准备工作	233
一、	了解当前就业的主要政策	233
二、	做好当前就业形势分析	234
三、	求职择业意向的确定	240
四、	求职心理调节	251
第二节	就业信息的搜集	256
一、	专门机构	257
二、	媒体广告	259
三、	个人关系	259
第三节	求职材料的写作	260
一、	求职信的写作要点	261
二、	简历的写作要点	267
三、	推荐表(信)和证明材料	272
第四节	面试技巧	273
一、	面试前	274
二、	面试	277
三、	面试后	278

四、几个特殊问题的处理	279
五、面试八忌	281
第九章 求职工作的初期适应	283
第一节 培养职业工作品质	286
一、积极主动, 坚持不懈, 永葆旺盛激情	286
二、适应新的形势与环境, 培养创造性个性心理特征 ..	287
三、培养自信心	287
第二节 学会如何工作	289
一、学会制定职业目标	289
二、学会自主地工作	291
三、学会人际交往, 注意人际交往的心理效应	292
第三节 保持身心健康	298
一、健康的现代含义	298
二、保持健康的情绪	300
三、建立合理的、充实的生活秩序	301
四、学会人际沟通	301
五、有效沟通的方法	302
六、学会感激、宽容、赞美及善待	303
第十章 大学生就业理念和素质的培育	330
一、建构大学生就业理念系统, 不断为价值观充电	331
二、修养道德, 散发良性的信息与能量	332
三、认识职业道德, 养成道德行为	339
四、激发内在潜能, 磨砺坚韧意志	344
第十一章 大学生就业健康素质及其培育	354
一、大学生就业健康与职业心理健康	354
二、大学生心理健康现状	358
三、大学生心理调适	363
四、开发情商——大学生的必修课	368
五、塑造强健体魄, 避免意外伤害	370

第十二章 大学生就业知识素质及其培育	379
一、大学生就业知识结构概述	379
二、优化知识结构的途径	389
三、大学生如何实现高效学习	391
四、大学生如何高效管理时间	411
参考文献	423

第一章 大学生就业与职业生涯规划概论

选择职业是人生大事，职业决定了一个人的未来。

每一个人只有有了明确的目标，才会去努力奋斗，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、随波逐流及浪费青春。事实也证明，有不少人由于对自己的职业生涯毫无计划，目标不明确，从而造成事业失败。失败原因并不是他们没有足够的知识和才能，而主要在于他们没有设计和取得最适合于他们成长与发展的职业生涯。

雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去，由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来，它一次又一次地向上爬，一次又一次地又掉下来……第一个人看到了，叹了一口气，自言自语道：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而无所得。”于是，他日渐消沉。第二个人看到了，说：“这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它那样愚蠢”。于是，他变得聪明起来。第三个人看到了，立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是，他变得坚强起来。

成功秘诀：

有成功心态者处处都能发觉成功的力量。

第一节 大学生就业与职业生涯规划概述

一、大学生就业与职业生规划的含义

(一) 什么是职业生涯

广义的职业生涯是指从职业能力的获得、职业兴趣的培养、选择职业、就职，直至最后完全退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程。因此，其上限从人生起点开始，狭义的职业生涯是指从踏入社会、从事工作之前的职业训练或职业学习开始直到职业劳动最终结束、离开工作岗位为止。

狭义的或广义的职业生涯考察角度不同，自然各有各的道理。但是，职业生涯有其基本的含义。

第一，职业生涯是个体的行为经历，而非群体或组织的行为经历。第二，职业生涯实质是指一个人一生之中的工作任职经历或历程。就此意义讲，狭义的职业生涯始于工作之前专门的职业学习和训练，终止于完全结束或退出职业；就广义而言，由出生之始到完全结束职业工作为止。实际的职业生涯期在不同个人之间有长有短，不是一样的。第三，职业生涯是一个包含着具体职业内容的发展概念、动态概念。职业生涯不仅表示职业工作时间的长短，而且内含职业发展、变更的经历和过程，包括从事何种职业工作，职业发展的阶段，由一种职业向另一种职业的转换等具体内容。

美国生涯理论专家萨珀(D.E.Super)说，“生涯”是生活里各种事件的方向；它统合了个人一生中各种职业和生涯的角色，由此表现个人独特的自我发展形态；它也是人生自青春期至退休所有有酬给或无酬给职位的综合，除了职位以外，还包括与工作有关的各种角色。因此，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。

（二）大学生就业与职业生规划的含义及其作用

在人生的各个阶段，每位当事人多多少少得称称自己的斤两，并分析自己所追求的目标及价值，这一行为人们称为“大学生就业与职业生涯规划”。大学生就业与职业生涯规划帮你确定漫漫人生路。所有人都应当审时度势，为自己安排好未来。有目标，生活才不盲目；有追求，生活才有动力。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，也就是说，个人对今后所从事的职业、要去的工作单位、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。

大学生就业与职业生涯规划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。”卢梭也说过：“选择职业是人生大事，因为职业决定了一个人未来。”只有有了明确的目标，才会激励人们努力奋斗，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。事实也证明，有不少人由于对自己的职业生涯毫无计划，目标不明确，而造成事业失败，并不是他们没有足够的知识和才能，失败主要原因是他们没有设计和取得最适合于自身成长与发展的职业生涯。

大学生就业与职业生涯规划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，张顺是李逵的手下败将，可在水中打，张顺却把黑旋风李逵淹得直翻白眼。事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、扬长避短的大学生就业与职业生涯规划，只有这样才能选择合适的职业和职务。

大学生就业与职业生涯规划有利于组织和本人制订出有针对性的培训开发计划，鼓励自我控制前途和命运。美国的 M·K·巴达维在《开发科技人员的管理才能》一书中根据调查指出，在 65 岁以下的从业工程师中，从事管理工作的就占 68%。在对工程技术人员进行职业目标的咨询中，大约有 80% 的人表示将在 5 年内成为一名主管人员或经理。他们为实现个人职业生涯的目标，往往在大学学习了工程技术专业，工作几年后又进入研究生院读管理硕士，最后进入管理领域工作。有的工程技术人员虽然没有机会再脱产学习，但也有针对性地制订了业余自学计划来提高管理和知识能力，以实现他们成为企业家、经理人才的事业目标。

大学生就业与职业生涯规划有利于人尽其才，避免人力资源的浪费。个人所制订的事业发展的目标和职业生涯的开发计划能否实现，除了个人的努力外，还需要组织创造条件，特别是在我国，目前许多人的工作还是由组织上安排的。有许多懂专业的技术人员被组织安排到管理岗位上，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，却陨落成一名初出茅庐的管理人员。由于缺乏管理知识和技能，尤其不善于处理人际关系，工作中往往焦头烂额，不得不自动走下管理岗位，重操旧业。当然，也有许多科技人员被组织和群众推上了管理岗位，做出了卓越的成就。因此，作为组织，应该了解每个人的气质、性格、能力、兴趣、价值观和理想等，特别要了解每个人的职业发展规划和设想，从而为他们创造实现事业目标的环境和条件。这样才能为社会和组织作出更大的贡献。

因此，大学生就业与职业生涯规划的目的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，并且进一步详细评估内外环境的优势、限制，在“衡外情，量己力”的情形下，设计出合理且可行的生涯发展计划。

二、影响大学生就业与职业生涯规划的因素

人的职业生涯，首先是选择哪些道路、发展顺利不顺利的问题；进而是能否获得成功、成就有多大的问题。人们的职业道路选择、职业发展和事业成功受到个人、家庭、社会多方面的影响。总的来看，影响职业生涯成功的因素包括以下几个方面。

（一）教育背景

教育是赋予个人才能、塑造个人人格、促进个人发展的社会活动。它奠定了一个人的基本素质，对人的职业生涯有着巨大的影响。

首先，获得不同教育程度的人，在个人职业选择与被选择时，具有不同的能量，这关系着职业生涯的开端与适应期是否良好，还关系着他（她）以后的发展、晋升方面是否顺利。从一般规律看，一个人所接受的教育水平越高，其职业生涯就越成功。有较高教育水平的人，在就业以后一般都有较好的发展；即使他们的工作不尽如人意，但其流动的能力与动机较强，从而能够“人挪活”。

其次，人们的专业、职业种类对于其职业生涯有着决定性的影响，往往成为其职业生涯的前半部分以至一生的职业类别。即使人们转换职业，也往往与其所学的专业有一定联系；或者以所学的专业理论、知识、技能为基础，流动到更高层次的职业岗位上。例如，从事机械专业的技术员、工程师，晋升为机械厂的总工程师，而后又成为该单位的厂长。因此，一专多能者、专业水平和应用技能（如外语、计算机）俱佳者，往往能够得到较多的机会，在职业生涯发展中居于主动。一个人学习的是属于朝阳行业的专业，目前与未来的机遇都会很多。

（二）家庭影响

家庭是人们生活的重要场所，一个人的家庭也是造就其素质以