

大学生职业生涯规划 与开发

朱海风 杨东风 等编著



北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与开发

ISBN 7-80254-392-X

I. 大… II. 朱… III. 职业生涯规划—大学生—教材 IV. 1402.67

朱海风 杨东风 王彦斌 编著
张承凤 郭秋平 杨翠萍

大学生职业生涯规划与开发

DA XUE SHENG ZHI YE SHENG CHANG YU KAI FA

著者：朱海风、杨东风、王彦斌、
张承凤、郭秋平、杨翠萍

责任编辑：王 风

(北京理工大学出版社)

(北京理工大学出版社)

北京理工大学出版社

地址：北京理工大学出版社

邮编：100081

850×1168 毫米 32开 8.25印张 2003年12月第1次印刷

2003年12月第1版 2003年12月第1次印刷

ISBN 7-80254-392-X

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与开发/朱海风等编著.—北京出版社,
2003(时代视线文丛之一)

ISBN 7-80554-395-X

I.大… II.朱… III.职业—大学生—规划与开发—论文集
IV.I405.67

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 31184 号

大学生职业生涯规划与开发

DA XUE SHENG ZHI YE SHENG YA GUI HUA YU KAI FA

朱海风 杨东风 王彦斌

张承凤 郭秋平 杨翠萍

编著

*

北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京图文印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 8.25 印张 207 千字

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-80554-395-X/I·137

定价:14.80 元

前言

做一个职业人

“大鹏一日同风起，扶摇直上九万里”，很多大学生都熟悉李白的这两句诗。可是如何乘风而起呢？当笔者问及大学生时，他们往往露出尴尬的笑容。如果说起自己想做什么样的工作，一些大学生还能说出个所以然来，可要谈起自己需要什么样的发展模式，他们则眼露迷茫。大学生说自己是天之骄子时明显底气不足，“大学毕业等于失业”在时下的大学校园里也不鲜见。如何在毕业时不遗憾地说起“我想从头再来”，如何有意义地度过大学里的每一天，如何给自己的发展定一个目标，如何给自己的未来开辟一条航道等等，面对这一系列迫在眉睫的问题，新世纪的大学生再也不能有迷茫的眼色了。事实一再证明，大学生要谋求理想职业和追求事业成功，了解和掌握自身职业生涯规划与开发的内容与技巧，在一个较高的层次上审视自己、规划未来、开发潜能，将是非常有益的。

职业生涯规划是近几十年来工业发达国家人力资源开发的重要内容，也是当今人事管理的一大趋势。在成熟的欧美社会，一个人规划自己的职业发展有一个相对确定的阶梯式道路，你只要按照规划做，一般不会有什么偏差。而在中国，因为正在发生着翻天覆地的变化，经济发展正在与世界接轨，全球经济一体化趋势日见明朗，社会主义市场经济日渐完善，所以对于大学生来说，职业生

涯规划与开发显得日渐必要。特别是近几年来,随着社会的发展,人们综合素质的提高,成事、成才、成功日益成为时代的主流,大学生对此更是有强烈的感受。然而,由于社会的急剧变迁,经济改革的不断加剧,一些人尤其是一些莘莘学子因自身因素的束缚不能敏锐地体察时代的变异和环境的变迁,在这种多元化时代往往显得手忙脚乱,不知所措,并由此造成内心的恐慌和不安,不知何去何从,其结果不仅使自己一事无成,而且身心也受到严重的伤害。因此,在新时代的变革中,大学生们应及早做好职业生涯规划,从而正确地掌握前进方向,创造成功的人生。职业生涯规划与开发的目的决不只是协助个人按照自己的资力条件找一份工作,达到和实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,为自己定下事业大计,筹划未来,拟订一生的方向,估量内、外环境的优势和限制,在“衡外情,量己力”的情形下设计出各自合理且可行的职业生涯规划。

职业生涯规划与开发的重要环节是职业选择和职业定位,二者有相似之处。所谓职业选择与职业定位,说到底是一种职业期望,是指个体对某种职业的渴求与向往。人类社会自从有了职业,人们就有了这种向往,只不过原始的职业期望仅仅是一种生存的需要。随着社会的发展,文明程度的提高,人们的职业期望也随之不断发生变化。由于个人所处的具体的经济文化条件以及家庭对人的影响不尽相同,以及人的思维方式、知识素养、思想观念等存在的差异,从而形成了不同的人有不同的职业期望。反映在大学生的职业选择中,他们的选择各种各样,呈现出多元化的态势。他们在选择职业时,不仅考虑职业的经济状况、社会地位、工作舒服程度,同时也关心自己个人价值的实现。这实际上是与大学生近几年的人生观、价值观的嬗变相一致的。在择业地点上,长期以来,大学生择业中一直存在着只愿到天(津)南(上)海(海)北(京)等大城市,而不愿到新(疆)西(藏)兰(州)等偏远地区的状况。前几年,许

多大学生闯深圳下海南,为能在沿海城市找一份工作历尽艰辛、煞费苦心。他们当中有不少成功的淘金者,但也有不少人成为“沿海热”付出了沉重的代价。“前事不忘,后事之师”,如今的大学毕业生已从中吸取了教训。虽然仍有不少毕业生希望到好城市、大城市、沿海地区城市去,但已有相当多数的毕业生愿意进入中小城市、中西部地区城市去发展,还有不少毕业生选择了自己的家乡,投身家乡建设。在择业的单位上,现在的情况与前几年相比也有较大的变化。前几年,比较多的毕业生愿意进机关,由于政治体制改革的影响,可以预测今后很长一段时间,“公务员”对高校绝大多数毕业生来说仍是可望不可及。许多大学生在择业时把眼光从党政机关、科研机构、高等院校等移到了三资企业。这不仅因为党的十六大的召开,进一步提高了三资企业的地位,还因为三资企业工资收入高,管理上比较灵活,能较好地施展个人的才能。

机遇只青睐于有准备的头脑。大学生求学期间职业准备做得如何,不仅决定其在求职择业时的自由度和求得的职业的方位、层次,而且将直接关系到他能否把握住就业机会,成功实现就业。几年前,社会上开展了一场轰轰烈烈的讨论:文凭与能力哪个更重要?这个问题放在今天就不是问题了,无论从招聘方对大学生的要求,还是大学生自身的求职实践,“能力”越来越成为衡量人才的重要砝码。能力素质是一个与知识素质相联系又相区别的一种素质,可以说,能力素质是诸素质中最为活跃的因素,它直接作用于人的各种实践活动,验证着其他素质,作为毕业生质量的又一个重要参数,在用人单位眼里尤为重要。能力就是运用科学知识的技术和本领。知识是能力的基础,但知识并不等于能力,如果只注重知识的简单积累,而不在理解掌握和运用知识的过程中自觉锻炼和提高能力,那么知识也就会失去作用。现代社会的人才观已从单一的知识型转向了综合的智能型。不同的职业对能力的要求也不一样。一般来讲,作为大中专毕业生,不仅要有“知识毕业证”,更要有“能力

毕业证”,毕业文凭不完全是毕业生知识和能力的标志。职业准备贯穿大学生活始终,能力的提高也在于大学期间的积累。“不积跬步,无以致千里”,而积累是多方面的,它应当包括知识素质,政治思想素质,心理素质,知识技能素质等准备。

“酒香不怕巷子深”不知被传了多少年多少代,可是在市场经济条件下,尤其是在我国入世的大背景下,这句话似乎不太合适了。入世后,中国成了一个世界舞台,八方人才在这里汇聚,给大学生求职带来无形的压力。高校毕业生要想在人才市场中占据一席之地,吸引人才猎头的眼球,在职业生涯中找到合适的位置,就必须学会根据人才市场的需求调整自己,学会在人才市场中推销自己。推销是一门学问,具有自身的原则规律,了解并学会运用这些原则和规律,将使你左右逢源,事半功倍,帮助你找到理想的职业,进一步科学地开发自己的职业生涯。违背了这些原则和规律,你的推销会变得举步维艰,困难重重,尽管是花足了力气费尽了口舌,也不能达到预期效果。所以,即将走入市场,面临择业的大学生,都应该学习和了解一定的推销艺术。但是,与一般商品推销相比,人才的推销还有自身的特点。由于推销的不是具体的物品,而是活生生的人,因而每个人在推销自己的时候,没有固定的模式可循。要根据推销的不同背景,推销中遇到的具体问题和变化,随机而动。在推销自我的过程中,肯定会遇到这样那样的困难和挫折。不要怕,推销自我必须有一种韧劲和执著精神,在遇到困难的时候,充满自信地去克服它,以执著的精神撞击职业的大门,你最终肯定会获得推销的成功。

随着社会的不断进步,市场对高学历、高知识层次的人才需求日益突出,“硕士、博士供不应求,本科生考虑考虑,专科生暂时免谈”在一些人才市场上成为公开宣布的口号,这里面虽然有一些人才“高消费”的不合理成份,但学历层次高在求职市场上是一把所向披靡的利剑已是不争的事实。因此,作为规划个人职业生涯的一

种优化选择,“考研”在目前的大学生校园也成为一种潮流。“考研一族”成为大学生生活的一条亮丽的风景线。对于专科生来说,国家推出“专升本”政策也成为他们快速成才的一个立交桥。

今天,考证已成为与考研并列的话题。时下大学校园里英语四级、六级证书和计算机等级证书算是比较常见的证书。大学生更喜欢的是注册会计师、律师资格证、BEC商务英语、微软认证等。在双向选择的今天,谁手里多了一个证书,谁就多了一柄求职应聘的利刃,谁就有优先挑选权,谁就能充分地规划开发自己的职业生涯。尽管社会对高校推行学历和职业资格证书并重的制度褒贬不一,但还是有许多大学生义无反顾地加入了考证的行列。考证对或错,只能由市场来衡量,不过从现在看来,考证似乎成了一种趋势。难怪大学生说,他们进入了“考证时代”。

随着中国民主化法制化进程的加快,大学生的法制意识也在逐步增强。不过在用法律武器维护自己权利的同时,也要积极履行自己应尽的义务。权利和义务是辩证统一的关系,没有无义务的权利,也没有无权利的义务。绝对的不受任何约束的权利和自由是根本不存在的。正确行使权力,是指公民在行使宪法和法律所赋予的基本权利时,必须考虑国家的、集体的、社会的利益,尊重他人的合法权益而不能滥用权利。自觉履行义务,是指公民必须自觉履行宪法和法律规定的国家、社会、集体和他人应尽的基本责任。

人的价值问题,实际上是对人在社会历史中的地位和作用的评价问题。由于人的价值是自我价值和社会价值两个方面的统一,对人的价值的评价也应当包括这两个方面:一方面要看个人对社会的贡献,另一方面要看社会对个人的尊重和满足。其中,由于人的自我价值总是与社会价值相联系并从属于人的社会价值,社会尺度是人的价值评价的主要的或最高的尺度,是第一位的。运用社会尺度评价人的价值,就是看人的活动及其结果是否满足了社会的需要,以及在什么程度上满足了社会的需要。一个人对社会的贡

献越多越大,那么,他的价值就越高,每一个在人类历史上真正显示了人的价值的丰富含义的人,都对人类社会作出了巨大的贡献。所以,大学生在张扬个性、实现自我的同时,也别忘了为社会做点什么。

职业生涯是一个人走向社会的开始,从择业角度讲,大学生活就是它的前奏曲。职业定位是否准确,直接决定一个人的生活品质。如果说职业生涯规划与开发像一条线,那么,职业定向与定位、职业素质与准备、职业选择与发展、职业策划与营销、职业资格与认证、择业向往与学历提高择业权利与义务则是被这条线串起的一串珍珠,当大学生朋友把这串珍珠项链挂在脖子上时,一定会春光满面。需要提醒的是,大学生对于自己职业生涯的设计应贯穿在整个大学期间,大学四年,每年都有要做的事。大学生应结合自己的实际,把职业生涯规划与开发付诸每学期甚至每天的计划中。

祝大学生朋友一路走好!

目 录

前言 做一个职业人	1
第一篇 勾勒你的职业生涯	1
第一节 揭开职业生涯的“面纱”	2
一、职业	2
二、职业生涯	7
第二节 职业生涯规划与开发	11
一、职业生涯规划与指导的由来	11
二、职业生涯指导的社会意义及对我国大学生的现实作用	14
三、职业生涯规划与开发的一般原则与基本步骤	17
第二篇 大学生职业生涯规划与职业指导	22
第一节 大学生职业生涯规划与指导的发展趋势	22
一、大学生职业指导的产生与现状	22
二、西方国家大学生职业生涯指导的特点	24
三、我国大学生职业生涯设计教育体系的创建	31
四、我国大学生职业生涯指导的发展趋势	36
第二节 寻找职业生涯开发的钥匙	37
一、职业生涯规划总体论	37



二、职业生涯规划六部曲	(40)
第三篇 有志之人立常志——职业定向与定位	(47)
第一节 有志者,事竟成	(47)
一、有志者立常志,无志者常立志	(47)
二、书山有路勤为径,学海无涯苦作舟	(50)
第二节 职业志向的选择与确立	(52)
一、关于职业定位	(52)
二、与职业定位有关的因素	(55)
案例一 你的职业生涯设计好了吗?	(65)
第四篇 机遇垂青有准备的人——职业素质与准备	(71)
(1) 第一节 是金子总会发光	(71)
(1) 一、我的感觉我相信	(71)
(2) 二、在实践中培养自信	(74)
(2) 三、社会实践的活动形式及选择	(75)
(3) 第二节 千里之行,始于足下	(78)
(11) 一、文凭与能力的关系	(78)
(12) 二、较强的实践能力有哪些	(80)
第三节 综合素质准备	(84)
(14) 一、专业知识准备	(84)
(15) 二、政治思想准备	(87)
(22) 三、心理素质准备	(89)
(25) 案例二 规划职业生涯的一把标尺	(97)
第五篇 条条大路通北京——职业选择与发展	(102)
(45) 第一节 时势造英雄	(102)
(18) 一、新世纪的职业挑战与机遇	(102)
(20) 二、当今国际国内就业形势与特点	(111)
(27) 案例三 到西部去	(113)
(28) 第二节 英雄所虑几何	(117)

一、就业的“绊马索”	(117)
二、拿回自己的“宝剑”	(119)
三、择业应有长远意识	(125)
四、不断学习,终身学习	(128)
案例四 寓言——成功的职业生涯	(132)
第六篇 酒香还得会吆喝——职业策划与营销	(134)
第一节 大学生职业营销策略	(134)
第二节 大胆向招聘方写“情书”	(137)
一、如何写个人简历	(137)
二、书写格式的艺术	(140)
三、激扬文字过笔试	(143)
第三节 让考官对你“一见钟情”	(146)
一、面试的方式	(146)
二、面试中的服饰与礼仪	(148)
案例五 公务员报考指南	(153)
第四节 网上寻觅好“婆家”	(160)
一、Internet 的特点	(160)
二、网上择业的方法	(161)
第七篇 谁不渴望金饭碗——职业资格与认证	(164)
第一节 大学生面对考证时代	(164)
一、高校向“双证制”转移	(164)
二、职业资格认证做帮手	(170)
第二节 高校与职业资格“牵手”	(172)
一、高校推行职业资格证书制度的背景与意义	(172)
二、高校推行职业资格证书制度的模式与措施	(175)
三、高校推行职业资格证书制度的保障体系	(178)
第八篇 欲穷千里目 更上一层楼——择业向往与学历提高	(182)

第一节 “考研”面面观	(182)
一、“考研”的爱和恨	(183)
二、考研之路	(185)
第二节 “专升本”——构建人才成长的立交桥	(186)
一、“专升本”述评	(186)
二、“专升本”政策规定	(188)
第九篇 何以奉献与索取——择业权利与义务	(190)
第一节 择业者的权利与义务	(190)
一、何谓权利与义务	(190)
二、权利和义务的统一	(192)
第二节 明白享有权利,认真履行义务	(194)
一、择业者的权利	(194)
二、择业者应当了解的一些权利	(197)
三、择业者的义务	(199)
四、择业者应当了解的劳动义务	(201)
第三节 索取与奉献	(203)
一、将职业转化为事业	(203)
二、让职业精神在事业中闪光	(206)
三、肩负历史使命,走向人生辉煌	(219)
附录:	(225)
附录一 人才租赁有关问题解答	(225)
附录二 毕业生人事代理有关问题解答	(228)
附录三 高校毕业生入伍联系方法	(233)
附录四 求职网址选辑	(235)
附录五 网上人才招聘站点	(242)
附录六 自我测试题例	(244)
附录七 你考证吗	(253)

第一篇

勾勒你的职业生涯

如今的大学生们已经发现“好分数=好工作”已不再是一成不变的定律，对于未来的双向选择，他们的心中充满困惑：“最适合自己的职业发展机会在哪里？如何把握？”“自己的学历背景和许多人相似，如何脱颖而出，备受青睐？”“如何越过‘工作经验’、‘专业要求’等重重障碍？”可见，对于大学生来说，这些困惑象 IT 病毒一样，时刻侵袭着他们在校期间构筑的心理防线，以致使相当一部分大学生早晨一起床就对自己说：“要好好学习，好好学习”，除了重复着对自己说这样一句话以外，却不知道学习什么，学了什么，于是陷入了一种可怕的恶性循环，日复一日，月复一月，年复一年，时间就这样悄悄地溜走了，从大一开始即是如此。一直到大四毕业，蓦然回首，大学生活已经渡过，惆怅地说：“要让我再来一次大学生活，我一定会……”，那么，如何让一入校的大学毕业生就明白未来的路怎么走，四年的大学生活怎么过，如何规划自己的发展，完善自己的知识结构，提高自己的能力素质，摆脱这一困境，正是本书所要解决的问题，那就是大学生一踏入大学校门，就要首先在心中用粗线条勾勒出自己的人生职业生涯。

第一节 揭开职业生涯的“面纱”

职业生涯设计是一种人生设计,同时它又是一个复杂的程序,要求用一种科学的方法作指导,在遵守法纪的前提下,将谋求最大的个人幸福与创造最大的社会公益和谐统一。

自有人类文明历史以来职业生活便与每一个社会人发生了不可或缺的必然联系,职业岗位为每个人提供了施展才华的舞台,也为每个人人生价值的体现提供了实现途径,使每个人能拥有丰富多彩的生活。因此,对于大学生来说,充分了解职业是十分必要的。

一、职业

(一)职业的形成
在原始社会初期,由于人类活动的目标简单,生存手段落后,大致无职业可言,虽然在氏族成员中存在着自然分工,如男子狩猎、捕鱼、作战,女子在家抚养子女、制作食物、衣物、管理家务,但这种分工还只是家庭内部的活动分工,不能称为职业分工。随着社会的进步与发展,大约在旧石器时代,即我国的山顶洞文化时期,在氏族公社里,出现了按性别和年龄进行的相对稳定的分工,这些可视为职业早期萌芽。

社会发展到新石器时代晚期,已进入了畜牧兼农耕的阶段。《礼记·礼运篇》关于“大同之世”的说法,就反映了人们对这一时期人类生活的一些朦胧记忆:“选贤与能”、“男有分,女有归”。这里“贤”与“能”是要氏族首领负责管理生产和社会生活,这样,他们与社会的关系和一般氏族公社成员与社会的关系,在职责上就有了区别:“分”就是原始的职业,“归”是指有了可靠的生活。“分”大概就是职业大家族的始祖吧。

随着社会生产力的向前发生,人类征服自然的能力有了明显

的提高,手工业又从农业中分离出来,出现了专门经营交换的商业。之后,私有制产生,阶级出现,又导致了体力劳动和脑力劳动的分工和对立。至此,人类社会“出现了从事单纯体力和科学的少数特权分子之间的大分工。”就这样,人类社会产生了各种各样的职业,职业家族就慢慢地分化扩展起来了。

(二) 职业的内涵

通过对职业产生和发展历史的简要回顾。我们可以得出以下几个结论:

社会分工是人类社会生产和社会生活发展的必然结果。每个人只能在社会分工中占有一席之地,这就是他的职业。社会分工是产生职业的社会基础,在人类社会,社会分工永远不会消失,职业也会存在并继续发展;

职业是一种相对固定的、决定于社会分工并要求工作者具备一定专业知识的劳动活动。它是人类“直接生活的生产和再生产”得以实现的一种普遍的基本的社会组织形式;

职业的产生离不开人类劳动,劳动创造了人,也创造了职业。职业为人类创造了劳动机会,也创造了人类生活。因此,从一定意义上讲,社会就是各种职业和各种职业活动的统一体。

从这几个总结中,我们从劳动社会学角度可以把职业定义为:是劳动者足够稳定地从事某项有酬工作而获得的劳动角色,它包括以下五层含义:

首先,职业是社会分工的结果。每一种职业都是社会分工中的一部分,职业随着社会分工的产生而出现,随着社会分工的发展而变迁。

其次,职业活动具有明显的连续性,并不是任何工作都能成为职业。只有当某种工作变得足够丰富,足够重要,以至于能长期吸引劳动者从事该工作才能成为职业。如一个教师即使是经常性发表文学作品。但这样的文学创作只能作为其业余爱好,而不能称为

其职业活动。

第三,职业活动具有经济性。即人能从事的职业活动能给人带来经济收入及报酬,才能视之为职业。

第四,职业活动具有规范性。从事职业活动必须遵从的规范即职业规范。它是社会规范的重要组成部分。社会规范是一个社会或社会群体的成员所共有的行为规则和标准,包括法律条文、组织规章、道德规范、社会风俗、习惯及各种禁忌等。职业规范主要包括人们在就业活动中应遵守的各种操作规则及办事章程,职业道德规范和在职活动中养成的种种习惯。这些职业规范或以法律、法规、或以组织章程和有关公约、守则的方式体现出来,或只是一些约定俗成的非正式的规范。无论职业规范是以什么方式体现,也不管不同职业的就业者主要遵从哪一类职业规范,任何职业活动都不是无行为准则可寻的,职业活动总要受一定职业规范的约束。

第五,职业活动具有知识性和技术性。在社会里不难发现,有人要从事某些职业,必须经过较长时间的专门的知识学习或技术培训。从事这些职业活动的就业者,需要具备特殊的知识和技术。我们说从事职业活动需要特殊的知识和技术,不是指一定要通过什么学校、培训班等才可能获得的知识和技术,而是指从事某种具体的职业的就业者必须掌握或具备特定的知识和技术。知识性和技术性乃是一切职业活动共有的特性。不同之处在于从事某些职业活动所需要的知识和技术比较容易掌握,从事另一些职业活动的知识和技术不易掌握;有的职业活动的知识和技术必须在特定的学校、培训机构里获得,有的却可以在家庭,在就业实践中获得等等。

职业无论对社会发展还是个人生存都具有十分重要的意义。职业是社会分工的结果,同时也正是因为社会分工即职业的出现,有效地利用社会劳动资源从而对社会发展起到了积极推动作用。即具有实现社会控制,维持社会运转,为社会创造财富的功