

高等学校通识课程系列教材

大学生职业生涯规划 与就业指导

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA GUIHUA
YU JIUYE ZHIDAO

主编 冯拾松 汪建云 吴寿松 江梅芳
主审 余党军 李升阳



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高等学校通识课程系列教材

大学生职业生涯规划 与就业指导

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA GUIHUA
YU JIUYE ZHIDAO

主编 冯拾松 汪建云 吴寿松 江梅芳
主审 余党军 李升阳



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

内容简介

本书主要内容包括职业生涯规划 and 就业指导。通过提供职业理论和就业实践方面的指导,帮助学生认识社会对大学生的职业要求,树立正确的就业观念;帮助大学生进行个人分析与评价,实现正确的自我认知;指导大学生根据自身特点和社会需求,确立自己的就业取向,开展职业生涯规划;帮助大学生从被动等待和接受社会的挑选转变为主动了解职业与岗位的需求和发展,并根据自身的特点,构思个人的职业发展方向,确定职业目标,自觉、合理地进行自我塑造。从而激发大学生学习和实践的积极性,培养大学生求职择业应该具备的素质和能力,提高其职业素养,增强其就业竞争力,为将来的职业生涯打下良好的知识、能力和素质基础。本书还对即将毕业的大学生进行就业指导,帮助大学生了解就业政策、就业途径、求职择业方法,为就业做好准备工作。本书适合高校大学生作为职业生涯规划与就业指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导 / 冯拾松等主编.

—北京: 高等教育出版社, 2010.8

ISBN 978-7-04-030548-7

I. ①大... II. ①冯... III. ①大学生 - 职业选择 - 高等学校 - 教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 145662 号

策划编辑 刘悦珍 田颖 责任编辑 刘悦珍 封面设计 吴昊 责任印制 蔡敏燕

出版发行	高等教育出版社	购书热线	021-56717287
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		010-58581118
邮政编码	100120	免费咨询	400-810-0598
总 机	010-58581000	网 址	http://www.hep.edu.cn
传 真	021-56965341		http://www.hep.com.cn
			http://www.hepsh.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
排 版	南京理工出版信息技术有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	上海师范大学印刷厂	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×960 1/16	版 次	2010 年 8 月第 1 版
印 张	14.25	印 次	2010 年 8 月第 1 次
字 数	274 000	定 价	21.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 30548-00

编写委员会

主 编：冯拾松、汪建云、吴寿松、江梅芳

主 审：余党军、李升阳

副主编：吕 柯、王秀华、叶雪影

参 编：吴乐央、庄晓龙、邵剑璞、应 莉、李睿淳、

杨勇春、朱祖友、曾长霞

前言

“凡事豫则立，不豫则废”，对于一个想有所作为的大学生来说，如何看待大学生活，如何规划精彩的人生，是一个值得深思的问题。只有在大学生涯里明确自己的人生发展目标，不断地充实与完善自己，才能寻求一个令自己充满活力的发展空间。大学生不仅要学好通用的基础知识和专业的基础知识，更要结合自己的兴趣和所学专业做好自己大学期间，甚至毕业后的职业生涯规划。这不仅是对自己负责，也是对家庭和社会负责。

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。因此开展职业发展与就业指导工作的重要性和敏感性也就凸显出来。

本书是在党的十七大精神指引下，本着贯彻《国务院办公厅关于加强普通高等学校毕业生就业工作的通知》（国办发〔2009〕3 号）、《教育部、人事部、劳动保障部关于积极做好 2008 年普通高等学校毕业生就业工作的通知》（教学〔2007〕24 号）、《教育部关于当前形势下做好普通高等学校毕业生就业工作的通知》（教学〔2008〕21 号）、教育部办公厅关于《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》等相关文件的精神，以就业为导向，帮助大学生全面了解就业指导的意义、内容和方法，做好职业生涯规划，提升大学生的就业能力和综合素质，为就业做好充分的准备。

本书的主要内容是使学生了解自我、了解职业、学习决策方法，形成初步的职业发展规划，确定人生不同阶段的职业目标及其对应的生活模式；使学生了解相关职业和行业，掌握搜集和管理职业信息的方法；了解所处环境中的各种资源和限制，能够在生涯决策和职业选择中充分利用资源；了解具体的职业要求，有针对性地提高自身素质和职业需要的技能，以胜任未来的工作；分析已确定职业和该职业需要的专业技能、通用技能，以及对个人素质的要求，并学会通过各种途径来有效地提高这些技能；使学生了解就业过程中的基本权益与常见的侵权行为，掌握权益保护的方法与途径，维护个人的合法权益；引导学生了解学校和职场、学生和职业人的差别，建立对工作环境客观合理的期待，在心理上做好进入职业角色的准备，实现从学生到职业人的转变；使学生了解创业的基本知识，培养学生的创业意识与创业精神，提高创业素质与能力。

本书由冯拾松、汪建云、吴寿松、江梅芳任主编，由吕柯、王秀华、叶雪影任副主

编,吴乐央、庄晓龙、邵剑璞、应莉、李睿淳、杨勇春、朱祖友、曾长霞参加了编写,并由余党军、李升阳教授主审完成。在本书的编写过程中,参阅了大量的同类教材、学术著作、学术论文、研究成果和上级有关文件,并得到了金华职业技术学院、丽水职业技术学院领导和有关部门的大力支持,在此一并表示真诚的谢意!

为编好本书,编写人员投入了大量的时间和精力,付出了辛勤的劳动,但由于时间紧、任务重及编写者水平有限,本书不足之处,敬请广大教师、同学和读者批评指正。

编 者

2010年6月

目 录

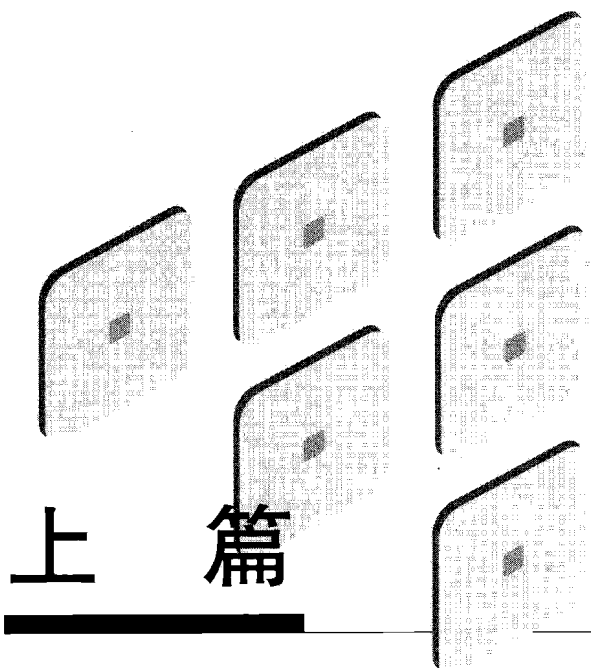
上 篇 职业与职业生涯规划

第 1 章 职业认知与工作世界	3
第一节 职业概述	3
第二节 职业认知	6
第三节 工作世界探索	9
第 2 章 职业生涯规划概述	14
第一节 职业生涯规划相关概念	14
第二节 职业生涯规划理论	16
第 3 章 自我认知与职业生涯规划	27
第一节 自我认知概述	27
第二节 兴趣与职业生涯规划	30
第三节 性格与职业生涯规划	33
第四节 能力与职业生涯规划	36
第五节 价值观与职业生涯规划	42
第 4 章 大学生职业生涯规划	49
第一节 大学生职业生涯规划的类型与意义	49
第二节 大学生职业生 涯规划的依据和步骤	53
第三节 大学生职业生 涯目标和路线的设计	59
第四节 大学生职业生涯规划实施和评估	62
第 5 章 大学生职业素质培养	67
第一节 职业素质概述	67
第二节 培养职业素质	70
第三节 提升职业能力	79

下 篇 就 业 指 导

第 6 章 就业准备	89
第一节 就业环境分析	89
第二节 就业信息收集	95

第三节 就业思想准备	101
第7章 就业求职技巧	109
第一节 自荐技巧	109
第二节 面试技巧	114
第三节 笔试技巧	123
第8章 就业权益	126
第一节 就业权利、义务和权益保护	126
第二节 就业协议与劳动合同	129
第三节 求职陷阱及防范	134
第9章 职业适应及转换	142
第一节 角色转换	142
第二节 职业适应	147
第三节 职业转换	150
第10章 大学生创业指导	156
第一节 大学生创业的基本知识	156
第二节 大学生创业的基本素质	162
第三节 大学生创业实践	169
 附 录	
1. 中华人民共和国劳动合同法	183
2. 国务院办公厅关于加强普通高等学校毕业生就业工作的通知	197
3. 国务院办公厅转发人力资源社会保障部等部门关于促进以创业带动 就业工作指导意见的通知	201
4. 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	206
5. 霍兰德职业索引——职业兴趣代号与其相应的职业对照表	213
 参考文献	218
教学资源索取单	



职业与职业生涯规划

第1章

职业认知与 工作世界

第一节 职业概述

一、职业

(一) 职业的内涵

职业是指人们在社会中为了谋生和发展而长期从事的、相对稳定的、有经济收入的、分门别类的社会劳动。职业是一定的业务与一定的义务的统一,是雇员从事某种具有共性的工作岗位的总称。职业与劳动者的关系主要体现在以下两方面。

1. 职业是播种劳动果实的土壤

职业是有报酬的劳动,是劳动者谋生的手段。职业劳动因为岗位的不同、劳动复杂程度的不同、劳动科技含量的不同,所获得的报酬也不同。劳动者通过从事职业,不仅要求得生存,而且还要谋求发展。例如,劳动者通过工作和学习,使自己的业务能力

不断提高,在工作中取得更大的成绩,为社会作出更多的贡献。

2. 职业是劳动者创造人生价值的舞台,是实现生活理想的桥梁

通过职业,人们获得一定的社会角色,为社会作出贡献,得到社会的承认;在职业这块土壤上,人们挥洒汗水,播下智慧的种子,收获成功的果实。为社会作出的贡献越大,社会所给的回报就越高。总之,只有在职业的舞台,劳动者的潜能才能得到充分地发挥,最大限度地实现自己的人生价值。

综上所述,职业不仅是人们谋生的手段,是为社会作贡献的岗位,也是实现人生价值的舞台。职业对人生的这些作用是相互联系、密不可分的,其中谋生是基础,实现价值是追求,奉献是目的。

(二) 职业的特性

每一种职业,一般都具备以下三种特性。

1. 社会性

职业充分体现了职业分工,是社会生产力发展的产物,每一种职业都体现了社会分工的细化,体现了社会生产和社会进步的积极作用。社会成员在一定的社会岗位上为社会整体作出贡献,社会整体也以全体成员的劳动成果作为积累而获得持续的发展和进步。随着社会的发展,社会分工越来越细,职业种类越来越多。我国早就有“三百六十行”之说,现代社会职业更是成千上万。职业除呈现多样性特点之外,还呈现出差异性和层次性。例如,工程技术人员有高级工程师、工程师、助理工程师、技术员之分,高校教师有教授、副教授、讲师、助教之分。

2. 专业性和技术性

每一种职业都需要专门的知识和技能、特定的职业道德品质,只有满足了特定的要求,才能胜任所对应的职业。例如,从事数控机床加工,要有机械制图、机械原理等方面的知识,具备数控编程与数控机床操作的技能和一丝不苟、精益求精的工作态度。随着科学技术的进步,职业的专业程度和技术程度会越来越高。

3. 连续性和经济性

一般来说,一个人可能在较长时间内持续从事某种职业,并通过职业活动获得较稳定的经济收入。正是因为职业具有明显的经济性和连续性,职业才与人们的社会活动和日常活动紧密地联系在一起。

从不同的角度分析,职业除了上述特性外,还有多样性和层次性、规范性、时代性等特性。

二、职业分类

职业的分类是一项重要的事务。过去我们常说的“三百六十行”早已无法涵盖现代的职业门类。有资料显示,目前世界上职业的种类已达五位数。根据不同标准,可以将职业分成不同的类型。根据专门知识及技术所需要的程度来分类,职业

可以分成专门职业与非专门职业或一般职业;根据就业者主要付出的劳动力性质来分类,职业可以分成脑力劳动职业和体力劳动职业;根据职业活动与职业角色接近的程度,可以分成几个大类、中类和小类。这些方法中的第三种方法是目前常用的划分方法。国际劳工组织于1958年制定的《国际标准职业分类》共包括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。1986年,国家统计局和国家标准局发布了《中华人民共和国国家标准:职业分类和代码》,将全国的职业分为8个大类、63个中类、303个小类。1995年,原劳动部、国家统计局、国家技术监督局联合成立了国家职业分类大典和职业资格工作委员会,组织国家有关部门开始编制新中国第一部国家职业分类大典——《中华人民共和国职业分类大典》,在国家标准《国家职业分类和代码》、《中华人民共和国工种分类目录》基础上进行职业划分,将我国职业分类的总体结构分为大类、中类、小类和细类四个层次。这种划分,明确了职业的定义及其适用范围和主要职能,借鉴了国际职业分类及有关国家和地区职业分类的经验,使我国的职业分类与国际职业分类逐步接轨。

职业分类与职业选择之间的关系是显而易见的。职业选择是劳动者与职业岗位互相选择、互相适应的过程,劳动者选择职业的过程也是职业选择劳动者的过程。对于职业选择者来说,不了解职业的种类及其分类的依据,不了解不同职业对劳动者素质的不同要求,是不可能作出符合自身实际的职业选择的。

职业随社会需求而生,随社会变迁而变化。在社会需求的推动下,种种新职业应运而生,如职业游戏玩家、电子商务师、网络管理员……都是IT时代涌现的新鲜职业;同时,一些旧职业也会逐渐消亡,比如老一辈人所熟悉的卖货郎、抄写员等职业几乎销声匿迹。这就提醒我们,选择职业时不仅要考虑个人的意愿,更要紧跟时代发展的步伐,充分考虑社会需求的变化趋势才不会走弯路。

三、职业的发展趋势

社会的发展直接推动着职业的发展,职业的发展对人们的就业观念产生较大的影响。因此,我们有必要探讨一下职业的发展趋势。

我国把国民经济划分为三大产业。第一产业包括农业、林牧业等;第二产业包括工业和建筑业;第三产业包括流通和服务业。随着知识经济和经济全球化、一体化格局的出现,三大产业也呈现出以下趋势:第一产业的就业数量比例降低,劳动生产率提高,产品以绿色、高科技(生物工程等现代技术)、深加工为特点,职业岗位“少而精”,其知识、技术含量高,对从业者的技能要求高。第二产业的结构随着社会的需求变化而不断变化、更新,其产品和技术工艺的种类繁多,职业岗位的数量和层次也很多。第三产业在我国发展迅速,许多老职业脱胎换骨,新职业大量出

现,职业层次不断提高,形成若干大的“高新第三产业”职业群(如金融业、商贸服务业、传播业、智力服务业等),以致人们提出“第四产业”的概念,成为我国国民经济发展和扩大就业岗位的重要产业。

随着科学技术的发展,未来的职业发展呈现出智能化、综合化、专业化的发展特点。智能化是指在职业劳动中,体力劳动比重减少,脑力劳动比重增加;综合化是指职业之间的交叉重叠现象,如产品推销员,不仅要求掌握产品推销知识,还需要具备一定的公关能力;专业化是指职业分工越来越细,对职业的专业技术水平要求越来越高。根据职业发展的特点,则要求从业人员成为智能型、复合型、创新型的劳动者,这样才能适应社会和职业发展的需要。作为新时代的大学生,应顺应职业发展变化的趋势,努力学习,提高自己的综合素质,为将来成为一名合格的劳动者做好必要的准备。

第二节 职业认知

一、职业认知的含义与意义

职业认知,简单来说就是对职业、职员和团体的认识。职场的激烈竞争,迫切要求加强对员工的职业意识的训练和职业技能的培养。而员工的职业化训练,并没有引起大多数企业的足够重视,从而导致员工简单地将当前职业看成谋生手段,大大降低了工作责任心与归属感,影响到团队整体合力的发挥。职业认知可以帮助求职者更好地了解 and 认识相关职业。

二、职业认知的原则

(一) 完整性——全局掌控

职业认知要具有完整性,需要对自我和外部环境进行全面分析,提出自己的职业目标、发展路径和行动计划。尤其对职业的描述应当完整地表达出职业所涵盖的所有要素,包括职业名称、职业主体性、职业报酬、职业技术。例如:了解目标行业的发展前景及现状、行业的就业需求等;分析行业内标杆企业的人力资源管理战略、企业文化等,做到最优化“人企匹配”;分析目标职位的工作职责、任职者所需技能、所求报酬等,做到最佳“人岗匹配”。

(二) 特征性——局部掌控

不同的职业有不同的职业特征,对职业的描述应具体反映该职业所具有的典型特征,从而体现某一职业区别于其他职业的特点。例如:铣工的工作特点在于操控机床,而飞行员的工作特点在于驾驶飞机。机床和飞机分别反映了两个职业的典型特征,在职业上两者有着本质的区别。

（三）应用性——实践操作

不同的职业服务不同的社会群体。因此,对职业的描述应为不同人员的实践操作服务。作为一名求职者,使用职业描述的目的就是为了实现有效的就业和职业生涯发展,确定自己今后的努力方向和从事某职业所须达到的操作层次。

（四）辩证性——利弊共存

任何职业对从业者都存在利与弊,它们是相对的,也就是说有好的一面也有坏的一面。因此,对职业的描述应全面反映该职业对从业者的利与弊,便于择业者对职业的选择。例如:牙医工作报酬较高,工作环境舒适,同时具有较高的社会地位,但由于工作紧张和工作时间不规律,容易导致胃溃疡等疾病。

三、职业认知的内容

针对某一个特定职业,从业者如果能够了解职业描述的内容,就能够有目的地选择职业目标、实现就业和职业生涯发展。职业认知的内容包括以下九个方面。

- (1) 职业名称:职业的符号特征,它一般由社会通用称谓来命名。
- (2) 职业定义:对使用工具、从事的工作活动的说明。
- (3) 受教育程度:接受正规教育的年限。
- (4) 职业资格等级:反映职业胜任程度。职业资格分五个等级。不同职业有所不同。
- (5) 职业能力特征:从业者需要具备的能力要素。
- (6) 职业人格特征:从业者需要具备的人格要素。
- (7) 技术技能:从业者所必备的知识、技能等的基本要求,需要掌握的基本操作技术。
- (8) 职业环境:工作场所的条件。
- (9) 职业报酬:从业者应得的工资、奖金、津贴等收入。

四、职业认知的方法

作为社会个体存在的大学生在进行职业认知时,需要借助一些实用的探索方法去了解想要从事的职业的各方面信息,以帮助自己进行职业生涯规划。通常采用的方法有:网络或书刊检索、实地参观考察、实习实训、集体座谈以及生涯人物访谈。

（一）网络或书刊检索

求职者可以对希望了解的职业趋向(或职业群、岗位群),利用网络、书籍、期刊及有关声像资料,进行初步查阅;选定各种典型职业,进一步对其入门所需的基本条件,如学历、资格、技能、身体条件等方面进行查阅;通过查阅对从事该职业所需要的知识、技能、生理条件及个性特征建立初步的认识,对该职业的生存环境、发展前途以及个人循此发展可能取得的业绩等形成初步印象。网络或书刊检索的优点是方便、快捷、信息量大、成本低,其不足之处是获得的是间接的、隔离的信息,可能

与现实感受有一定差距。

（二）实地参观考察

为了能直观地了解想要从事的职业群或岗位群,求职者可以设法到相关的工作地点进行短期的参观考察,以直观地了解该职业相应工作的性质、内容,职业环境及氛围,获得实实在在的职业感受,也就是日常所说的第一印象。实地参观考察的优点是能够得到切身的感受,其缺点是无法深入了解职业的实质,易被职业场所营造的氛围迷惑。

（三）实习实训

为了亲身体验想要从事的职业群或岗位群,求职者可以到相关单位参加一定时间的实际操作或教学实习、实训。实习实训是一种比较全面地了解一种职业的方法。通过实习实训,求职者可以更深入、更真实地了解该职业的工作任务、工作要求与工作环境,了解和判断个人的适应情况,了解工作的程序、报酬、奖罚、管理及升迁发展的各种信息,还可以通过与现场工作人员的接触,见证职业对人的影响及“人职匹配”的境界。

（四）集体座谈

集体座谈意味着与他人共享对职业的探索结果。“理越辩越明,事越说越透”。每一位求职者凭借个体的力量进行探索总会有局限性,所看所想总会存在偏颇,与他人一起谈论感兴趣的职业问题,共享职业探索成果,会互相打消一些不现实或暗淡的想法,共同寻找更好的东西,挖掘更好的想法以发现更宽广的前进道路。但是值得注意的是:不要把个人已经拿定主意、不会改变的事情拿出来讨论,也不要把自己鸣得意的结果拿出来炫耀。正确的做法是把正在探索,或已有结果但仍须进一步证实或充实提高的东西拿出来讨论,集思广益、取长补短、互通有无。

（五）生涯人物访谈

所谓“生涯人物访谈”,就是向实际从事某一职业的人了解该职业的技能要求。通常用这种方法可以比较详细、具体地了解特定职业不为常人所知的要求,可以有效地帮助个人在进入某一行业前做好职业技能准备。访谈前,需要制订访谈提纲,选择合适的职场人物,包括人力资源经理、老职员和往届大学毕业生职员等,进行预约和准备,获取你顺利进入职场、生存和发展所需的信息和资源。

生涯人物的成就能够有效地激励大学生以他们为榜样,规划自己的生涯道路。大学生可以依据自己的专业或者兴趣来选择不同行业或者职业的生涯人物进行访谈与调查,将生涯人物的规划道路与自己的生涯规划相对比,客观全面地分析各种环境因素对自己生涯发展的影响。包括环境条件的特点、环境的发展变化情况、自己与环境的关系、自己在这个环境中的地位、环境对自己的要求、环境对自己有利的条件与不利的条件等六个方面。

生涯人物访谈的要点包括:工作的性质类型、主要内容、时间、地点,任职资格、所需技能,市场前景、行业相关信息,工作环境与强度、福利薪酬、工作感受、员工满意度等。

生涯人物访谈的具体问题如下：

个人的主要成就是什么？你最喜欢其中的什么？你最擅长什么？做这件事遇到的困难是什么？你的解决办法是什么？你最后达到了什么结果？你的职位是什么？你的主要职责是什么？通常你一天的工作时间是怎么度过的？在未来 6~12 个月内，你日常面临的问题和挑战有哪些？你面临的主要挑战是什么？你会怎样面对？迎接这些挑战时的障碍有哪些？你成功地（不成功地）解决或者处理的一个问题是什么？你做了些什么？为什么这样做？在这个职位上，如果想获得成功必须拥有并保持什么样的能力？目前还缺乏的、必须改进的能力有哪些？怎么改善它们？在你的组织中，能够在同样一个岗位上把成功和不成功区别开来的行为是什么？

通过对这些问题的探讨，大学生会对该单位或该岗位有较深入的了解。

第三节 工作世界探索

一、工作世界的分类

目前对于整个工作世界的描述与分类有以下两种方法：

（一）ACT(美国大学考试中心, American College Test)工作世界地图

按照职业兴趣分类，工作世界地图把工作系列分为 12 个区域，这些工作系列几乎覆盖了所有的工作，如图 1-1 所示。

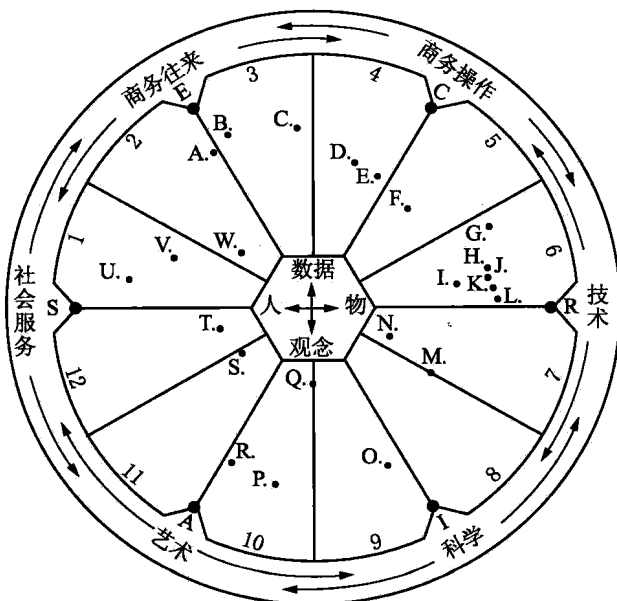


图 1-1 ACT 工作世界地图