

大学生 职业生涯规划

ZHIYE SHENGYA GUIHUA

主 编 周长茂

副主编 雷冬海 贾 蔚 刘 畅

中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

大学生职业生涯规划

主 编 周长茂

副主编 雷冬海 贾 蔚 刘 畅

中国石化出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/周长茂主编.

—北京:中国石化出版社,2011.3

ISBN 978-7-5114-0813-6

I. ①大… II. ①周… 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027732号

未经本社书面授权,本书任何部分不得被复制、抄袭,或者以任何形式或任何方式传播。版权所有,侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址 北京市东城区安定门外大街58号

邮编:100011 电话:(010)84271850

读者服务部电话:(010)84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail:press@sinopec.com.cn

北京科信印刷有限公司印刷

全国各地新华书店经销

*

787×1092毫米16开本14印张339千字

2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

定价:26.50元



大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的希望、祖国的未来，是国家和社会发展的最重要人力资源，是建设人力资源强国的重要力量。择业、就业是每一个大学生都会遇到的一个非常现实的问题，也是一个摆在大学毕业生面前的重要课题。而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的职业生涯规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个机遇与挑战并存的社会，怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？

职业发展教育是高等教育体系中的重要组成部分，对大学生的成长与未来职业发展影响深远。国内外高校都非常重视职业生涯发展教育，把它作为高等教育应该承担的重要责任之一。近年来，职业生涯规划课程在我国高校教学中日益获得重视。教育部明确要求将“大学生职业发展与就业指导”课程列入教学计划并对教学要求做出了具体的规定（教高厅〔2007〕7号通知）。现阶段，我国高校职业规划教育已从单纯的就业指导（主要由辅导员负责）转变为纳入教学计划（主要由专任教师课堂授课），通过理论教学、自我测评、社会实践、职业生涯规划制定、就业指导等方式，指导大学生开展职业生涯规划 and 就业活动，大学生职业规划教育取得了长足的进步。

当前，我国高校毕业生就业形势严峻，毕业生就业压力增大。在这种情况下，大力开展职业生涯发展教育意义更加重大：在树立正确的人生观和价值观的基础上，结合时代特点，根据自己的职业倾向，合理确定适合自己职业的发展目标和方向；在明确自己兴趣、爱好的前提下，在认真分析个人性格特征的基础上，结合自己专业特长和知识结构，科学制定职业发展的决策和策略，明确具体的生涯发展途径；在双向选择、自主择业的背景下，根据各种职业、工作环境，对求职者能力的要求等，充分利用大学阶段的学习机会和宝贵的资源，努力培养和塑造自己，优化知识结构，提升能力，完善职业素质。从而寻找适合自身发展需要的职业，实现个体与职业的匹配，体现个体价值的最大化，将自己的职业生涯导入到良好的轨道中，充分发挥聪明才智，为国家和社会做出积极的贡献。

本书作为大学生职业生涯规划的参考书，适应高等学校毕业生就业制度改革的需要，通过对职业理论、职业生涯规划理论的指导，帮助大学生认识社会对大学生的职业要求，树立正确的择业、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；指导大学生了解职业与岗位的需求和发展，构建自己的职业取向；指导大学生培养求职择业应该具备的素质和能力，提高职业道德素养，增强就业竞争力，为将来的职业生涯打下良好的知识、能力、素质基础。

本书的编者都是在高校从事学生工作、就业工作的一线教师，深刻了解大学生的特点，深刻了解大学生在校教育面临的问题和缺失。希望本书能帮助在校大学生了解如何更好地度过大学时光，如何在大学期间规划学习、规划生活、规划未来的职业发展，并有能力积极地

付诸实施，做好最充分的准备，应对即将进入社会的挑战。

大学是人一生中最为关键的阶段。从入学的第一天起，你就应当对大学四年有一个正确的认识和规划。“你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要！”凡事预则立，不预则废。人生成功的秘密在于机会来临时，你已经准备好了！领先百步先领先半步，好的职业设计将让你赢在起跑线上。

辽宁石油化工大学 唐伟
2011 年 1 月

目录>>



第一章 职业与职业生涯规划概述	(1)
第一节 职业概述	(1)
一、职业的含义与性质	(1)
二、职业的功能	(3)
三、职业的分类	(4)
四、职业与专业	(7)
第二节 职业生涯与职业生涯规划	(8)
一、职业生涯的概念、特征、分类及其影响因素	(8)
二、职业生涯规划的概念与要素	(11)
三、职业生涯规划的原则、内容与步骤	(14)
四、职业生涯规划的主要方法	(18)
第三节 职业生涯规划与人生发展	(27)
一、职业生涯规划贯穿人生发展的全过程	(27)
二、职业生涯规划有助于知识和经验的积累	(28)
三、职业生涯规划有助于成功实现自我	(28)
四、职业生涯规划有助于明确奋斗目标, 增强自身发展	(28)
五、职业生涯规划可以激发个人潜能, 增加成功概率	(29)
第二章 职业生涯规划的基本理论	(31)
第一节 人格匹配理论	(31)
一、特质因素理论	(31)
二、人格类型论	(33)
第二节 职业生涯发展理论	(49)
一、金斯伯格职业成熟论	(49)
二、舒伯的生涯发展理论	(50)
三、施恩的职业生涯发展九阶段	(53)
第三节 职业生涯决策理论	(55)
一、克朗伯兹的社会学习论	(55)
二、丁克里奇的决策风格论	(57)
三、彼得森的认知信息加工论	(58)
第三章 职业社会认知	(62)
第一节 社会职业的产生与发展	(62)

一、社会职业的产生	(62)
二、社会职业的发展	(63)
三、未来职业的发展趋势	(65)
第二节 社会就业与人才招聘	(69)
一、社会就业制度	(69)
二、社会招聘类型与程序	(72)
三、社会选才的通行标准	(75)
第三节 职业评价与职业选择	(78)
一、职业评价概述	(78)
二、大学生职业评价的影响因素	(79)
三、大学生职业评价的意义	(80)
四、职业选择	(81)
第四章 自我认知	(88)
第一节 自我认知概述	(88)
一、自我意识的涵义及功能	(88)
二、自我意识的内容	(89)
三、自我认知是大学生做好职业生涯规划的前提	(92)
第二节 自我认知的主要内容	(93)
一、兴趣的认知	(93)
二、性格的认知	(99)
三、气质的认知	(102)
四、价值观的自我认识	(104)
第三节 大学生良好自我认知的培养	(109)
一、全面认识自我	(109)
二、积极认可自我	(110)
三、努力完善自我	(112)
第五章 大学生涯规划	(115)
第一节 大学生涯规划与职业发展	(115)
一、大学生涯规划的方向	(115)
二、大学生涯规划的主要任务	(117)
三、大学生涯规划的意义	(120)
第二节 大学生涯规划的原则和步骤	(121)
一、大学生涯规划的主要原则	(121)
二、大学生涯规划的基本步骤	(125)
第三节 大学生涯规划的制订与实施	(127)
一、大学生涯发展目标设定	(127)
二、大学生涯发展书的制定	(132)
三、大学生涯发展规划的实施与评价	(134)
第六章 职业生涯准备	(139)
第一节 知识建构	(139)

一、大学生应具备的知识结构	(139)
二、知识结构的优化	(143)
第二节 职业能力准备	(148)
一、大学生应具备的能力	(148)
二、获得能力的方法与途径	(150)
第三节 职业素质准备	(154)
一、大学生职业素质培养的重要性	(154)
二、大学生应具备的职业素质	(155)
三、大学生职业素质的培养	(157)
第七章 职业生涯管理	(163)
第一节 职业生涯早期管理	(163)
一、职业生涯早期特征	(163)
二、职业生涯早期面临的问题	(165)
三、职业生涯早期自我管理策略	(166)
第二节 职业生涯的中期管理	(172)
一、职业生涯中期特征	(172)
二、职业生涯中期面临的问题	(174)
三、职业生涯中期自我管理策略	(175)
第三节 职业生涯后期管理	(180)
一、职业生涯后期的特征	(180)
二、职业生涯后期面临的问题	(182)
三、职业生涯后期自我管理策略	(183)
第八章 职业道德规范	(188)
第一节 职业道德规范概述	(188)
一、职业道德的历史渊源	(188)
二、职业道德的涵义	(190)
三、职业道德的特点及作用	(191)
四、社会主义职业道德规范的主要内容	(192)
第二节 现阶段我国职业道德规范要求	(193)
一、职业道德规范的基本要求	(193)
二、各行各业的主要职业道德规范要求	(194)
第三节 加强大学生职业道德规范修养的路径	(196)
一、加强大学生职业道德修养的重要性	(196)
二、加强大学生职业道德教育的原则	(198)
三、大学生加强职业道德规范建设的路径	(201)
四、高校进行大学生职业道德教育的路径	(203)
五、职业礼仪	(206)
参考文献	(212)
后记	(213)

第一章 职业与职业生涯规划概述

职业生涯贯穿每个人的一生并不断发展变化。职业生涯规划不仅关系到个人的成长的发展,而且关系到企业的发展。大学生在对职业的含义、性质、特点、功能、分类,职业与专业的关系等有所认知的基础上,对职业生涯规划的概念和基本问题有一个全面的认识,可以更好地懂得如何成功地度过大学生涯,如何更好地发展自己,勇于进取,勇于探索,最大限度地实现人生目标。

第一节 职业概述

通过职业,一个人才能实现自己的人生价值,发挥自己的潜能,创造属于自己的人生。在现代这个高度职业化的社会里,人们总是要在一定的职业中获得生存和发展的机会。那么,究竟什么是职业呢?

一、职业的含义与性质

职业的产生与发展是人类社会发展到一定阶段的产物,是伴随着社会分工的形成而逐渐产生的,是人类社会日渐文明的重要标志。现代社会,职业代表了人们存在于社会中的一种生活或者工作方式的选择。不同的人有不同的职业,至今职业已被细分为数千种甚至数万种类型。

(一) 职业的含义

1. 汉语中职业的含义

在汉语中,“职”指职务,即执掌之事,《书·周官》中所谓“六卿分职”;“业”指业务,包含学习的内容或过程,我国古代把要做的事刻到木棒上成锯齿状,每个锯齿代表一件事,每完成一件事情就去掉一个锯齿,此名曰“修业”。“职业”一词连用,最早见于《国语·鲁语》:“昔武王克商,通道于九夷百蛮,使各以其方赂来贡,使勿忘职业。”职业在《现代汉语词典》中解释为“个人在社会中所从事的作为主要经济来源的工具。”

2. 外语中职业的含义

在英语中,“Vocation”(职业)一词是由拉丁文“Vocare”转化而来的,意为由神感召而得的圣职,这与人们认为劳动可以赎偿“原罪”、恢复神圣和谐的世界的宗教理念有关。无独有偶,德语中“Beruf”(职业)一词同样具有天职的含义。可见,无论英语还是德语,从词源上看,“职业”都具有浓厚的宗教色彩。

3. 社会分工中职业的含义

从社会分工的角度出发,职业是指人们以社会分工为基础,在获得物质收入的同时,体现并努力实现其生活意义的社会化工作。美国社会科学家阿瑟·萨尔斯兹认为职业是人们为了获得经常性收入而从事连续性的特殊活动,这种活动具有市场价值,并且决定着人们的社会地位。现代社会中,职业是个人与特定的生产资料相结合所形成的特定劳动方式或



状态,它是个人在社会中获得生存和发展的依据,是个人为社会创造财富、做出贡献的手段和前提。一个人的职业对他的思想观念、行为方式以及人格特征都会产生重要影响。职业导致了工作相关的人群关系和社会关系的形成,构成了职业群体。

4. 个人生活中职业的含义

从个人角度出发,职业是指人们为了谋生和寻求发展而从事的相对稳定的、有经济收入的某种专门类别的脑力或体力劳动,是人们在不同组织、不同时间从事相似活动的一系列工作的总称。职业是指随着社会分工而出现的、并随着社会分工的稳定发展而构成的人们赖以生存的不同生活方式。因此,职业是劳动者寻求生计、谋求发展、实现和创造自身价值、建立社会联系的主要途径。

5. 职业的综合含义

综合上述观点,职业是参与社会分工,利用专门知识和技能,为社会创造物质财富和精神财富,获取合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。此观点包含以下四点内涵:①与人类需求相关,强调社会分工;②与内在属性相关,强调利用专门知识和技能;③与社会伦理相关,强调创造物质财富和精神财富,获得合理报酬;④与个人生活相关,强调物质生活来源,并涉及精神生活。职业是对人们生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合性反映,它代表了一个人的权利、义务、权力、职责,从而是一个社会地位的一般性表征。

(二) 职业的性质

职业具有特殊的性质,主要体现在社会性、经济性、技术性、连续性、差异性五个方面。

1. 社会性

职业根源于社会生产的需要,由劳动分工决定。人类社会的各种活动都是在职业基础之上进行的,不同的职业活动使得社会活动多样化,成为社会生产的基础。职业是人们进行社会劳动的具体形式,为社会发展所需要,并为社会认可,因此具有社会性。

2. 经济性

通过职业活动人们可以获得维持和提高生活水平的经济收入。人们通过社会劳动获得稳定的收入,维持自己的生计和家庭生活,并寻求个人的成长和发展。因此,正是为了获得稳定的经济收入,人们才进入社会生产劳动过程,长期并且稳定地从事某种专门工作,从而形成职业。

3. 技术性

社会发展导致社会分工,由此产生了社会生产中不同的劳动,具有不同的专业技能要求,产生了不同的工作岗位,赋予了劳动者不同的工作内容、职责和社会角色,并且决定了不同的工作或者生活方式,产生了不同的职业,具有了不同的社会标记和劳动角色。技术性特征强调劳动者必须具备一定的专业技能和知识,并通过职业训练或专门教育培训,在职业活动中能发挥个人的专业智慧和才能。

4. 连续性

职业往往是由人们连续从事某种性质相近或相似的工作所决定的、稳定的专业化劳动所构成,它往往要持续人的一生,即职业本身的技能与知识是连续不断地提高的,具有相对固定的特点。因此,职业体现为连续不断的人生经历。



5. 差异性

职业涵盖的领域非常宽广,数量巨大,种类繁多。从社会分工角度,职业表现为不同性质、不同内容、不同形式、不同操作的专门劳动岗位。这就导致不同职业之间的巨大差异,包括劳动内容、工作方式、职业风格和行为模式等等。职业体现着社会分工的特点,并随着社会分工的不断发展而日益多样化。随着社会的发展,正在不断分化出一些新的职业,淘汰一些旧的职业,职业之间的差异性也不断扩大。不同的职业要求不同技能的人来承担,也就产生了职业群体的差异,形成了各具风格的职业生涯。对个人而言,某个人可以同时进行多种职业活动,在主要职业之外还可能兼有“第二职业”或其他活动。每个人在其一生中也可能会有多种不同的职业活动经历。

二、职业的功能

职业作为社会生产和生活的基础,无论对个人还是对社会都发挥着重要的作用,其功能可以从个人和社会两个层面分析。

(一) 职业的个人功能

从个人层面分析,职业的功能主要表现在以下四个方面:

1. 职业是获得经济收入、维持生存的重要手段

职业是人们参与社会生产、从事社会劳动、获得经济收入的主要方式,因此决定了个人的行为特点和社会角色,影响到个人的生存环境。人生在世,离不开衣食住行,而这一切需要有相应的经济收入作为保证,以便维持个人和家庭的生计,满足人们生存和发展的基本需要。人们总是通过一定形式的职业来进行劳动,以获得经济报酬来换取生存和发展所必需的产品和服务。

2. 职业是获得非经济利益的主要途径

职业还能使人们获得各种非经济利益,比如权力、地位、名誉和成就感等,这些会使一个人的内心获得满足,更加喜欢自己的职业,更加努力工作。人们获得的由职业所带来的社会地位以及权力等往往使其处于不同的社会阶层。人们为了提高自己的社会地位,在职场上不断地努力奋斗。

3. 职业是个人价值发展的基本手段

职业本身意味着需要专业的技能和知识,以胜任某种特定的工作,完成相应的体力或者脑力劳动,并在劳动过程中创造价值。每个人都有发挥个人价值的愿望,从事与自己性格、兴趣和技能相吻合的工作,可以充分发挥自己的才能,不断实现自我价值。因此,职业为个人价值的发挥提供了基本手段。

4. 职业是承担社会义务的重要方式

人们通过职业参与社会生活,从事社会活动,以此来不断提高自我、发展自我。人只有通过参与社会生产和生活才能显示自己的才能,并且体现自己对社会义务的承担,从而形成特定的社会角色,受到群体的认可,满足个人的社会需求,为社会创造物质财富和精神财富。职业承载着一个人特定的社会角色,是人生命价值的体现。

(二) 职业的社会功能

从社会层面分析,职业的功能主要表现在以下三个方面:



1. 职业是社会发展的基本要求

职业是社会分工的必然结果,是社会化大生产的产物。职业的发展与分化反映了社会的发展程度,也必然成为社会经济制度和社会经济结构的重要组成部分,反映社会经济发展水平。近年来,大量新兴职业的出现,反映了现代社会生产的发展和社会经济运行的需要。

2. 职业是劳动者分类的必要途径

从人类社会的发展看,专业化分工极大促进了社会生产的发展,也使得人们按照不同的职业形成了完整的职业分类,从而促进了社会生产的发展和进步。职业促使具有相同或相近技能的人群更加便于沟通和交流,有利于劳动者的分类和培训,实现有效的管理和控制。

3. 职业是国家管理劳动者的基本手段

职业作为人们生存的重要方式,为人们的生存和发展提供了稳定的经济来源。国家为了有效地管理劳动者,合理实现充分就业,减少由此产生的社会问题,通过有效的职位分类方法和职业资格鉴定制度来保证劳动者的工作权利,同时也满足了不同职业劳动者的具体需求,有助于社会经济发展。

三、职业的分类

职业分类是形成产业结构、产业组织及产业政策的前提,也是择业者了解职业、认识职业特点及其对人的要求,并结合自身情况切合实际地选择职业的前提条件。职业的分类是按照劳动者所从事的工作性质进行的分类。社会分工是职业分类的依据。在社会分工体系的每一个环节上,劳动对象、劳动工具以及劳动的支出形式都各有特殊性,这种特殊性决定了各种职业之间的区别。

世界各国国情不同,其划分职业的标准有所区别。随着新兴科学技术的发展、产业结构的调整和职业的变化,其分类标准、内容、方法也在不断地变化。

(一) 国外的职业分类

根据西方国家一些学者提出的理论,在国外一般将职业按照以下三种标准分类。

1. 依据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:手工业及类似的工人、非运输性的技工、运输装置机工、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. 依据心理的个别差异进行分类

这种分类方法是根据美国著名职业指导专家霍兰德创立的“人格—职业”类型匹配理论(见第二章),把人格类型划分为6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6种职业类型。现实型职业主要指通常运用手工工具或机器进行的熟练的手工工作和技术工作,如木匠、铁匠、机械工人等;研究型主要是指科学研究和实验室工作,如自然科学家、计算机程序编程者、电子技术工作人员等;艺术型职业主要是指艺术创作方面的工作,包括音乐、文学等方面;社会型职业主要是指为别人办事的工作,包括教育和社会福利等方面;企业型职业主要是指那种劝说、指派他人去做某事的



工作,包括管理、销售等方面;常规型职业通常是指各部门主管日常事务的办公室工作。以上6种为基本职业类型,按照类型相近关系又可分出30种交叉和120种混合交叉职业。

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,以两种代表性分类示例。

(1) 国际劳工组织的《国际标准职业分类》。为了给不同国家的职业分类提供一个规范化的基础标准,以便在国际间进行有关职业资料的比较与交流,1949年在国际劳工组织召开的第七届国际劳动统计专家会上通过了《国际标准职业分类(草案)》,1958年出版发行,后经1968年、1988年、2008年几次修订,现已成为世界各国建立本国职业分类体系的蓝本。

2007年12月,国际劳工组织召开了国际标准职业分类修订大会,会议通过了新的职业分类体系,正式定名为《国际标准职业分类(2008)》(简称ISCO—08)。ISCO—08将职业区分为大类、中类、小类和细类。大类包括10类:①管理者;②专业人员;③技术和辅助专业人员;④办事人员;⑤服务与销售人员;⑥农业、林业和渔业技工;⑦工艺与相关行业工人;⑧工厂、机械操作与装配工;⑨初级职业;⑩武装军人职业。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。

(2) 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) 我国的职业分类

根据我国不同部门公布的标准分类,主要有三种类型:

1. 《职业分类标准》

《职业分类标准》是国家统计局、国家标准总局、国务院人口普查办公室1982年3月公布,供第三次全国人口普查使用的一种标准。该《标准》依据在业人口所从事的工作性质的同一性进行分类,将全国范围内的职业划分为大类、中类、小类三层,即8大类、64中类、301小类。其中8个大类的排列顺序是:①各类专业、技术人员;②国家机关、党群组织、企事业单位的负责人;③办事人员和有关人员;④商业工作人员;⑤服务性工作人员;⑥农林牧渔劳动者;⑦生产工作、运输工作和部分体力劳动者;⑧不便分类的其他劳动者。在8个大类中,第一、二大类主要是脑力劳动者,第三大类包括部分脑力劳动者和部分体力劳动者,第四、五、六、七大类主要是体力劳动者,第八类是不便分类的其他劳动者。

2. 《国民经济行业分类和代码》

《国民经济行业分类和代码》由国家发展计划委员会、国家经济委员会、国家统计局、国家标准局批准,于1984年发布,并于1985年开始实施,2002年进行修订。这项标准主要按企业、事业单位、机关团体和个体从业人员所从事的生产或其他社会经济活动的性质的同一性分类,即按其所属行业分类,将国民经济行业划分为门类、大类、中类、小类四级。其中门类包括:①农、林、牧、渔、水利业;②工业;③地质普查和勘探业;④建筑业;⑤交通运输业、邮电通信业;⑥商业、公共饮食业、物资供应和仓储业;⑦房地产管理、公用事业、居民服务和咨询服务业;⑧卫生、体育和社会福利事业;⑨教育、文化



艺术和广播电视业；⑩科学研究和综合技术服务业；⑪金融、保险业；⑫国家机关、党政机关和社会团体等 20 个行业。这种分类方法符合我国国情，简明扼要，具有实用性，也符合我国的职业现状。

3.《中华人民共和国职业分类大典》

《中华人民共和国职业分类大典》是我国第一部对职业进行科学分类的权威性文献，由于它的编写与国家标准《职业分类与代码》的修订同步进行，相互兼容，因此，它本身也就代表了国家标准。《中华人民共和国职业分类大典》编制工作启动于 1995 年，历时 4 年，1999 年初通过审定，1999 年 5 月正式颁布。

《中华人民共和国职业分类大典》是在广泛借鉴国际先进经验，特别是 ISCO—88，深入分析我国社会职业构成的基础之上，突破了过去以行业管理机构为主体，以归口部门、单位甚至用工形式来划分职业的传统模式，采用了以从业人员工作性质的同一性作为职业划分标准的新原则，并对各个职业的定义、工作活动的内容、形式以及活动范围等作了具体描述，体现职业活动本身固有的社会性、目的性、规范性、稳定性和群体性特征。《中华人民共和国职业分类大典》客观地反映国家经济、社会、科技等领域的发展和结构变化，为国民经济信息统计和人口普查提供依据。同时，它还是劳动力科学化、规范化、现代化管理的重要工具，是开展职业教育培训和就业服务、建立和完善国家职业资格证书制度的重要基础。

《中华人民共和国职业分类大典》将我国职业归为 8 个大类，66 个中类，413 个小类，1838 个细类（职业），目前社会职业总量接近 2000 个。8 个大类包括：①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；②专业技术人员，其中包括 14 个中类，115 个小类，379 个细类；③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；④商业、服务业人员，其中包括 8 个中类，43 个小类，147 个细类；⑤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；⑥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，119 个细类；⑦军人，其中包括 1 个中类，1 个小类，1 个细类；⑧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。

根据不同标准的职业，可有不同的其他分类方法。如：从行业上划分，可分为一、二、三产业；从工作特点上划分，可分为务实（使用机器、工具和设备的工种）、社会服务、文教、科研、艺术及创造、计算及数学（钱财管理、资料统计）、自然界职业、管理、一般服务性职业等 10 多种类型的职业。每一种分类方法，对其职业的特性都有明确的解释，这对我们更好地掌握某一职业的特点，去选择适合自身职业有指导作用。

（三）职业发展

随着社会的不断发展，职业也在不断地发生变化。当世界经济一体化和全球化发展趋势成为现实的时候，世界各国的经济发展和社会进步都在呈现出日新月异的变化，不少传统职业逐步消亡，许多新兴职业不断出现。

目前，中国正在逐渐消失的职业包括弹棉花、修钢笔、代写书信、补锅、摆渡、麦客、打蜂窝煤、卖凉开水、走街货郎、接生婆、翻瓦匠、民办教师、流动照相等。与此同时，随着许多新兴产业和行业的不断涌现，出现了一批新兴职业。近年来，国家劳动和社会保障部每年都会向社会公布一批新职业，主要集中于现代服务业，涉及管理、创意策



划、设计、分析和创作等工作,职业包括商务策划师、会展策划师、数字视频(DV)策划制作、景观设计师、模具设计师、建筑模型设计制作员、家具设计师、动画绘制员、客户服务管理师、宠物健康护理员、信用管理师、网络编辑员、房地产策划师、职业信息分析师、玩具设计师、公共营养师、理财规划师、企业文化师等。

四、职业与专业

职业与专业是两种不同属性的概念,但是它们有密切的联系,存在一定的对应关系。

(一) 专业的概念和内涵

所谓专业是指高等学校和中等专业学校根据学科分工或生产部门分工把学业分成的门类。专业是从学习和培养的角度按学科与技术来划分的。

专业有广义和狭义之分。广义的专业是指某种职业不同于其他职业的一些特定的劳动特点。因此任何一种职业都是一种专业,都有其他职业无法替代的某种特质。狭义的专业,主要是指某些特定的社会职业。这些职业从事的是比较高级、复杂、专门化程度较高的脑力劳动,因而也是必须经过专门教育训练获得较高专门知识和能力才能胜任的劳动。一般人所理解的专业,大多数是指这类特定的职业。而所谓专业人员,主要是指掌握了某一方面的专门知识和技能,能够胜任这类特定职业的人。

(二) 我国高校的专业设置

我国高等学校的专业是依据确定的培养目标设置于高等学校的基本教育单位,是特指的专业。我国高等学校的专业设置是一个不断完善的过程。1998年颁布的《普通高等学校本科专业目录》分设哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、农学、医学、管理学11个学科门类,下设71个二级类,249种专业。

高校专业主要按学科划分,对一些必须按工程对象或业务对象划分的应用科学技术类专业,均要求有明确的主干学科或主要学科基础,确定的专业范围,即使培养的人才具有较强的适应性,又适宜在本学科学制内完成合格人才的培养。

(三) 职业与专业的关系

职业与专业有联系,也有区别。专业相对于学科,而职业则是所从事的工作,专业数与职业数相比至少为1:10,而每一种职业又有许多不同的岗位,因此这里就涉及针对性和适应性问题。以美国为例,美国职业选择大约2万余种,一个美国人在其职业生涯中平均要换5.5次职业,连续从事某种职业的年限从1984年的4.5年下降到1990年的3.5年,这种周期还在缩短。正是专业与职业的这种关系,给专业内的课程组合带来了复杂性和困难性,以致引发专业对口和不对口的问题。

人生好比马拉松比赛,选择专业,就像比赛刚刚开始。事实证明,一个人无论是主动还是被动选择了某一专业,他都无法保证该专业一定是自己将来要从事的职业。尤其是在就业形势日益严峻的今天,就业市场竞争日益激烈,虽然通过某个专业的学习,具备了某一方面的技能,拿到了毕业证书和技能等级证书,但并不等于马上就可以找到理想的对口的职业。

所谓“学以致用”,狭义上是指“专业对口”,广义上是指大学毕业生无论将来从事何种类型的职业,其工作性质都与所学专业有密切联系,可以是本专业内的工作,也可以是相近专业的工作。学以致用,可以发挥大学生的专业特长,使其在工作中如鱼得水,脱颖



而出,取得事业上的成功,同时也能避免人才浪费。许多用人单位在招聘人才的时候,除了考虑专业以外,往往非常重视综合素质。那些走出校门很快能融入社会并被用人单位认可和接受的大学生,都是在知识准备、能力准备和心理准备相对充足的前提下,才获得发展机会的。即使他们会遭遇挫折,也能依靠自己的实力重新调整。

相关资料

职位、职业与工作

所谓职位,就是人们具体的工作岗位,是指人们在机关、部队、企事业单位等中的具体工作岗位及其所处的地位,所以也称为职业岗位。职位是具体的工作任务、责任、权力和利益构成的统一体。

从职位的概念可以看出,它包括以下三层含义:第一,职位就是工作岗位,是因工作需要而设立的;第二,职位是责任、权力和利益三者的有机统一体,这是职位的本质内容;第三,职位有高低之分。

从职业和职位的基本概念可以看出,二者既有联系,又有区别。联系表现在:职业是职位划分的基础。一般而言,有职业就有职位划分的存在,职位是对职业的数量定位。二者的区别主要体现在:职业是一种社会劳动,职位是具体的工作岗位;从社会需要的角度看,职业无层次和贵贱之分,但职位有高度之别。如“高校教师”这一职业,按职位的高低划分为教授、副教授、讲师、助教。同一种职业一般会有多个职位。

当今社会,除了自由职业者和灵活就业外,绝大部分工作者都有一个具体的职位。对于大学毕业生而言,择业就是要落实到某个单位的某个职位。因此,需要了解具体职位的有关信息,包括:工作内容、工作环境、入职条件、工作报酬等。

日常生活中人们所说的“工作”可以理解为“干活”,而职业生涯规划中所说的“工作”是指人们从事的活动和任务,它由一系列相似的职位构成。

第二节 职业生涯与职业生涯规划

职业生涯规划能使大学生掌握职业生涯发展规律,科学地规划人生,实现人生价值,提升生命品质,促进个人职业生涯的顺利发展。

一、职业生涯的概念、特征、分类及其影响因素

(一) 职业生涯的概念

生涯在汉语中的本意是生活或生计,在《现代汉语词典》中,生涯被解释为指从事某种活动或者职业的生活。生涯,英文是“career”,有人生经历、职业和事业等的含义。职业生涯汉语的本意在于个人从事某种职业的生活经历,如律师生涯、教师生涯等。

学者们对职业生涯存在不同的认识。萨帕认为职业生涯是生活中各种事件的演进方向和历程,是统合人一生中各种职业和生活角色,由此表现出独特的自我发展脉络;它也是人自青春期至退休之后,一连串有酬或无酬职位的综合,甚至包括了副业、家庭和公民的角色。格林豪斯强调“职业生涯是指与工作相关的整个人生历程”。他认为与工作相关的



经历是广义的,不仅包括客观事件或情境,如工作岗位、工作职责或行为、与工作相关整个人生历程以及和工作相关的各种决策,而且包含了对于工作有关事件的主观解释,如工作志向、期望、价值观、各种需求以及对特殊工作经历的感受。清华大学张德教授认为职业生涯就是个人从首次参加工作开始的一生中所有的工作活动与工作经历按年顺序串接组成的整个过程,也可以看作是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础,以工作内容的确定和变化、工作业绩的评价、工资待遇、职称职务的变动为标志,以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。

综上所述,职业生涯是指一个人职业能力的获得、职业准备、职业选择、职业发展、职业调整,直到退出职业活动的完整的职业发展过程。它包括四个方面的内涵:①职业生涯只表示个人的职业经历,不包括成功与失败的内涵;②职业生涯由行为活动与态度两方面组成;③职业生涯是一个过程,是一个与工作相关的连续经历,而不仅仅是指一个工作阶段;④职业生涯受主客观各方面因素的影响。

(二) 职业生涯的特征

从职业生涯的内涵出发,职业生涯具有以下四个特征:

1. 动态性

职业生涯是一个不断成长的发展过程,从青年期直到老年期,持续不断。通过不断的职业经历积累,人们在不断地转换职业或角色,努力寻求个人能力发展机会和条件,以做出更大的贡献,并获得更好的收益。

2. 整合性

由于个人所从事的工作或职业往往会决定其生活形态,与其家庭和生活的各个阶段紧密相连,因此,职业与生活两者之间很难区别,从而使职业生涯具有整合性,涵盖人生整体发展的各个层面,而非仅仅局限于工作或职位。

3. 独特性

每个人都有不同的职业动力和个人需求,受个人条件的限制有着不同的职业选择,借助不同的职业发展道路寻求个人成长和发展,因此,每个人的职业生涯往往具有独特性。

4. 交互性

个人的职业、发展离不开家庭、组织和社会各种因素和条件的相互影响,是个人和其他人、个人和组织、个人与社会之间的互动结果。因此,个人职业生涯的发展无法脱离客观环境的影响和制约,存在非常强的交互作用。

(三) 职业生涯的分类

职业生涯按照不同的划分标准可以进行不同的分类:

1. 从职业生涯的角度划分

从职业生涯的角度划分,职业生涯可以划分为外职业生涯和内职业生涯。外职业生涯是指在职业生涯过程中所经历的职业角色(职位)及获得的物质财富总和,它是依赖于内职业生涯的发展而增长的。内职业生涯是指在职业发展过程中通过提升自身素质和职业技能而获取的个人综合能力、社会地位及荣誉的总和,它是别人无法替代和获取的人生财富。

2. 从职业生涯的稳定性划分

从职业生涯的稳定性划分,职业生涯可以划分为稳定性职业生涯和易变性职业生涯。