

根据《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》编写

新编大学生 职业发展规划 与就业指导

郑瑞君 主编

XINBIAN DAXUESHENG
ZHIYE FAZHAN GUIHUA
YU JIUYE ZHIDAO

中国传媒大学出版社

新编大学生职业发展规划与就业指导

前 言

主 编 郑瑞君
副 主 编 杨 琬 石长地
马兴彦
编委会成员 郑树文 张志如
蒋长好 候书森
李海燕 顾 芳

中国传媒大学出版社

ISBN 978-7-2027-0163-4/C·0163 定价:26.00元

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生职业发展规划与就业指导/郑瑞君主编. —北京: 中国传媒大学出版社, 2011. 3

ISBN 978-7-5657-0163-4

I. ①新… II. ①郑… 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 018975 号

新编大学生职业发展规划与就业指导

主 编 郑瑞君
出 版 人 蔡 翔
责任编辑 张 旭 李水仙
封面设计 久品轩
责任印制 范明懿

出版发行 中国传媒大学出版社

社 址 北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编:100024

电 话 86-10-65450532 或 65450528

传 真 010-65779405

网 址 <http://www.cucp.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 三河市燕郊汇源印刷有限公司

开 本 787×960 毫米 1/16

印 张 17.25

版 次 2011年4月第一版 2011年4月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-0163-4/G·0163 定价:26.00 元

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换

前 言

当前,随着高校招生规模的不断扩大,每年高校大学生的数量也在不断增长,就业竞争日趋激烈,大学生就业问题已成为政府、社会和高校高度关注的热点问题。国家教育部等有关部门在关于积极做好普通高等学校大学生就业工作的通知中指出:“将就业指导课程切实纳入高校教学计划,鼓励和提倡所有高校从2008年起开设就业指导必修课,并依据各校自身具体情况制定教学计划。各地和高校要定期开展就业指导教师培训,开展高校就业指导人员资格认证工作,努力建设一支相对稳定、高素质、专业化、职业化的就业指导队伍。”本书是根据教育部办公厅印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知精神,结合高等院校教育教学和大学生就业情况,在总结多年教学和就业指导实践经验的基础上编写的。

本书紧扣《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的内容,以高校大学生作为职业发展和就业指导的对象,立足当前学生现实和就业形势,从形势、政策、应试、心理调适、创业等多方面进行了就业的全程指导。我们认为,指导大学生就业应注重以下6个方面:

(1) 要树立积极就业的观念,摒弃“等、靠、要”的消极就业心态,树立正确的职业价值观,通过审慎的职业选择,走上一条既符合社会发展需要,又适合自己发展的成功之路;

(2) 要正确地认识自我,客观地评价自己,根据自己的个性、特长、心理素质、知识结构等,选择那些能够发挥自己特长和潜能的职业;

(3) 要具有良好的择业心态和心理素质,改变那种认定一个目标,孤注一掷的择业心态,对待求职挫折,要有充分的思想准备和较好的应对能力;

(4) 要有正确的择业方法,具有在招聘者面前充分展示自己的才能、自身修养的技能;

(5) 要提高自身素质和适应社会的能力,树立终身学习的观念;

(6) 要勇于开拓,大胆创业,为自己、为社会劳动者创造新的劳动就业岗位。

本书在内容的编排上力求具有新颖性和实用性,体现了教本、读本与手

册的有机结合。(CIP)数据

本书由北京第二外国语学院郑瑞君担任主编。首都师范大学石长地、首都体育学院杨琬和北京印刷学院马兴彦担任副主编。各章编写人员如下：第一章职业发展规划导论、第四章大学生就业形势和就业政策由杨琬编写；第三章大学生职业生涯规划、第五章大学生就业能力的培养由马兴彦编写；第九章大学生就业权益保护由郑树文编写；第八章大学生就业心理调适、第十一章大学生创业指导、第十二章大学生创业实务由张志如编写；第六章大学生求职的准备由郑瑞君编写；第七章求职过程中的笔试与面试由石长地编写；第二章自我认知由李海燕编写；第十章职业适应与职业发展由顾芳编写。全书由蒋长好、郑瑞君、侯书森策划、统筹、定稿。本书在编写过程中，参阅了大量国内外相关资料，并吸取了其中精萃，主要文献参见附录中，限于篇幅，部分参考文献未能一一列出。在本书出版之际，谨向原作者表示衷心的感谢！

本书的编写是对大学生就业指导工作的一种全新尝试，由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，因此希望广大学生和高校就业指导工作者在使用本书时多提宝贵意见，以便进一步修订完善，为广大学子的择业、就业和职业发展提供更好的服务。

编著者

2011年1月于北京

第一章	职业发展规划导论	(1)
第一节	职业的基本知识	(1)
第二节	职业生涯与职业生涯规划	(10)
第二章	自我认知	(22)
第一节	认识自己	(22)
第二节	能力与职业	(25)
第三节	兴趣与职业	(28)
第四节	性格与职业	(31)
第五节	价值观与职业	(34)
第三章	大学生职业生涯规划	(39)
第一节	大学生活	(39)
第二节	大学生职业理想与职业发展方向的确定	(43)
第三节	大学生职业生涯规划的实施	(50)
第四章	大学生就业形势和就业政策	(64)
第一节	当前大学生的就业形势	(64)
第二节	现行的大学生就业政策	(73)
第三节	未来社会对人才的需求趋势	(77)
第五章	大学生就业能力的培养	(82)
第一节	了解职业环境	(82)
第二节	对职业素质的培养	(92)
第三节	对职业能力的培养	(98)
第四节	不同职业对人才素质与能力的要求	(104)
第六章	大学生求职的准备	(113)
第一节	就业信息的获取、处理与利用	(113)
第二节	求职简历的撰写与制作	(123)

第七章 求职过程中的笔试与面试	(134)
第一节 求职过程中的笔试	(134)
第二节 求职过程中的面试	(140)
第八章 大学生就业心理调适	(159)
第一节 大学生应具有良好的心理素质	(159)
第二节 大学生就业心理问题	(165)
第三节 塑造大学生健康的就业心理	(171)
第九章 大学生就业权益保护	(184)
第一节 大学生就业的权利与义务	(184)
第二节 大学生就业协议及其争议处理	(188)
第三节 大学生劳动合同及其争议的处理	(196)
第四节 已就业大学毕业生的社会保险	(201)
第十章 职业适应与职业发展	(205)
第一节 角色转换	(205)
第二节 职业适应	(206)
第三节 职业调整与发展	(209)
第十一章 大学生创业指导	(215)
第一节 大学生创业概说	(215)
第二节 大学生的创业意识、创业品质和创业精神	(221)
第三节 大学生的创业素质与创业能力	(224)
第四节 大学生创业的策略和模式	(228)
第五节 大学生创办的企业的组织形式	(232)
第十二章 大学生创业实务	(240)
第一节 创办企业的准备工作	(240)
第二节 创办企业过程中的筹资与组建团队	(245)
第三节 初创企业的经营管理	(249)
附录1 全国普通高等学校毕业生就业协议书	(261)
附录2 劳动合同范本	(264)

第一章 职业发展规划导论

职业是人类社会文明发展的结果，是人生的重要组成部分，是人们获得社会承认的正式身份，因而职业与每个人的人生息息相关。

一个人从事什么样的职业，对他的事业的发展起着至关重要的作用。可以说，选择职业就是选择未来。高等院校的大学生有着自己的人生理想和价值追求，渴望获得理想的职业，以施展自己的才华和抱负，奉献社会，报效祖国，回馈父母，实现自己的人生价值。因此，大学生毕业后怎样才能选择一个理想的职业，是他们最为关心的实际问题。为此，他们需要掌握必要的有关职业方面的基本知识，并对自己的职业发展早做规划。

第一节 职业的基本知识

职业是人类社会发展到一定阶段的产物，是人类社会生产和社会生活发展的必然结果。随着社会的发展，职业也在不断地发展和进步，有的职业消失了，而新的职业又产生了。也正是因为职业的这种兴衰演变，使得大学生有了更多的职业选择机会。职业决定着就业者未来的生活方式、社会地位以及经济利益，不同的职业意味着不同的发展机会与发展空间。

所以，大学生只有掌握了职业的基本知识，才能对择业目标进行科学的定位，对自己所需的任职资格进行必要的准备，才能在未来的职场上谋求更大的发展与成功。

一、职业的内涵与特点

1. 职业的内涵

职业一词由“职”与“业”二字构成。所谓“职”，包含着社会职责、天职、权利和义务；所谓“业”，包含着业务、事业、事情、独特工作的意思。所谓“职业”，即一种承担了某种责任、义务的行业性和专门化的活动。

人们在社会劳动中都有自己的特定职业，如教师、律师、会计等，离开了职业也就离开了社会劳动。职业随着社会劳动分工的产生而产生，随着社会劳动分工的发展而变化，社会有多少种劳动分工就有多少种职业，一旦劳动分工不存在，职业也就消失了。劳动分工决定着劳动者的经济利益的差别，

职业就决定和影响着劳动者的劳动收入，在物价一定的条件下，也就决定着劳动者的生活水平和生活质量的差别。但是，好的职业并不意味着高收入，有的人虽然薪水甚丰，却毅然辞掉了令人羡慕的工作；有的人虽然收入不高，却依然拒绝高薪的诱惑，从事着现有的工作。因此，职业对每个人来说就意味着：

——职业是个人获得经济收入的来源，是个人赖以生存以及维持家庭生活的手段；

——职业是个人获得非经济收入，诸如名誉、地位、权利等的主要来源；

——职业是个人所从事的特定工作，当这种工作能够充分发挥个人的才智，并使个人的某些兴趣得到满足时，就成为促进个性发展的手段；

——职业是个人在社会生产和生活中从事劳动的体现，因而也是个人为社会作出贡献的途径；

——职业生活使个人进入某种社会情境，这种社会情境随着职业的不同而不同，因此，职业就成为使个人担任特定的社会角色、形成一定的行为模式、进入社会某个阶层的条件。

从上述说法中可以看出，职业有三层含义：其一，不是任何工作都能成为职业，某项工作只有变得足够重要、足够丰富，以致能够吸引劳动者长期稳定地投入其中，才能够成为一种职业。劳动者从事这项工作时能够取得一定的经济收入，取得合理的劳动报酬，满足劳动者的物质需求；其二，职业是劳动者获得的劳动角色，作为一种社会角色，劳动者必须按照社会结构中社会角色规定的规范去行事；其三，职业给劳动者一个体现个人价值的机会，使劳动者能进入一个成功的组织。

综上所述，所谓职业是指社会从业人员所从事的有偿劳动工作的种类，是具有劳动能力的人为生活所发挥个人能力并能为社会作出贡献的持续性活动。职业存在于分工之中，在不同工作性质的岗位上，人们从事的工作目标、内容、方式与场所都有很大的差别，也就是说，人们的社会角色是不一样的。一定的社会分工或社会角色的持续实现，就形成了职业。

职业有三个基本要素：一是劳动；二是有固定报酬；三是承担一定的职责并得到社会的承认。这些要素充分体现了职业是社会与个人、整体与个体的连接点，社会整体依靠每一个个体通过职业活动来推动和实现发展目标。整个社会因众多的职业分工和从业者的工作构成了人类共同生活的基本结构。从个体上来看，则通过职业活动对整体作出贡献并索取一定的回报。以上分析可以看出，作为职业，谋生是基础，发展是追求，奉献是目的。

职业的存在和发展，既是社会分工、科学技术发展的产物，同时也受政

治、经济、文化等因素的影响。有的职业与一定的社会政策相关。例如，赌博业在一些资本主义国家得到保护，而我国在社会主义制度建立以后就被取缔了；城市个体经营者这一职业在我国的取消与再现很大程度上也取决于国家政策。

2. 职业的特征

通过对职业内涵的分析，我们可以看出，职业具有以下6个方面的特征：

(1) 基础性

由于职业解决了人们生活的经济来源问题，所以职业是个人与社会存在和发展的基础。为了生存，人们必须从事职业活动，人们的各种社会活动、人文活动大多建立在职业的基础上。职业生活就是其他一切社会生活的基础。

(2) 广泛性

职业问题涉及社会的大部分成员，也涉及社会、经济、心理、教育、技术、政治和伦理等许多领域，因而它具有广泛性。就个人而言，一个人生活的方方面面，都与职业有着密切的联系。

由于职业范畴的广泛性，诸多的学科，如：社会学、经济学、管理学、心理学、教育学、政治学、各种工程技术学科、生理学和医学等，都在研究本领域内的职业问题。

(3) 时代性

随着社会生产力的不断发展和劳动分工的不断细化，在特定的社会历史发展阶段，职业的性质和内容是有一定差别的，因而职业具有两个时代性特点：一是不同时期会出现不同的职业，相同名称的职业在不同的时期会有不同的内容，甚至某些职业发生了根本性的变化，一部分新职业替代了一部分过时的职业；二是每一个社会都有自己的时尚职业，即该社会中人们所热衷的职业。个人与时代精神的关系，往往也反映在人的职业取向上。

(4) 层次性

尽管从社会需要的角度来看，职业间没有“高低贵贱”的等级性，但现实社会中对不同职业的社会评价的确存在着差别。所以，社会职业可分为不同的层次，这种职业评价的层次性，根源在于不同职业的体力、脑力付出的不同和工作复杂程度的不同，以及工作的环境、教育资格条件，在工作组织权力结构中的地位、工作的自主权、收入水平、社会声望等方面的差别。这样，即使同一种职业，也有层次之分。例如，高校教师有助教、讲师、副教授和教授之分。

(5) 同一性

劳动条件、工作对象、生产工具、操作内容和人际关系等在某类职业内

部都是相同的或相近的。由于情境相同，人们就会形成同一种行为模式，有共同语言，很容易彼此认同，即同行、同事。

正是基于职业的同—性，才构成工会、同业工会、行会等社会组织，才有从业者的利益共同体。职业的这种同一性，往往会被打上社会印记。例如，张三搞文艺，人们就认为他活泼浪漫；李四当教师，人们则认为他学识渊博等等。

(6) 差异性

不同职业之间，可能在职业劳动的内容、职业的社会心理和从业者个人的行为模式等方面存在巨大的差异。职业的领域非常宽广，数量巨大，种类繁多。我国古代就有“三百六十行”的说法，现代职业的种类更是成千上万，并且不断分化出新的职业。各类职业间大相径庭，隔行如隔山。职业的这种差异性导致了不同职业者的不同社会人格，以及人在职业转换中的矛盾与困难。

随着劳动分工的细化、技术的进步、经济结构的变动和社会的发展，新职业不断产生，其数量要大于被淘汰的职业。当今社会，职业差异还在继续加大。

二、职业的功能

职业的功能是指职业活动与职业角色对人和社会的作用与影响。职业的功能包括职业的个人功能与社会功能两个方面的内容。

1. 职业的个人功能

职业是人的一种社会活动和生活方式，又是人的一种经济行为，是人们从社会中牟取各种利益的资源，它对于每一个人都极为重要。

(1) 职业是人生的主要活动

这表现在以下两个方面：其一，职业作为人们参与社会生活、从事社会活动、进行人生实践的最主要场所，从多方面决定了个人的特征和境遇；其二，人的职业生活使从业者进入一种社会情境，这种社会情境因职业的不同而不同，由此，职业就成为人们担任特定的社会角色，形成一定行为模式的条件。

(2) 职业是人们获取利益的手段

职业是个人的主要经济来源。首先，职业作为个人获得经济收入的主要手段，成为个人生存和维持家庭生活的物质基础。“趋利”与“避害”一样，都是生物对外部环境的必然选择，人的“趋利”更多地体现在追求高收入的职业上，这也就成为人们选择职业的主要标准。其次，职业可获得多种非经

济利益。这种非经济利益包括名誉、地位、权力、各种便利等,从而使个人获得心理满足,达到“乐业”的境地,也可能转化为金钱或者其他形式的经济利益。

(3) 职业是个人发挥才能的手段

人们从事的某种特定职业类别的工作,不仅要求人要有一定的素质,还要能够使人的才能得到发挥,并成为促进人的才能和个性发展的手段。

(4) 职业是个人为社会作贡献的途径

一个人从事某种职业,就是进入一个社会劳动的分工体系之中参与其活动。个人在这个系统中的活动结果,就是他为社会作出的贡献。

(5) 职业决定着人们的劳动方式和生活方式

不同的职业要求就业者必须掌握不同的劳动方式或工作方式。人们的消费方式、言谈举止和其他日常生活方式又受到职业的影响,如军人的日常生活方式就与机关工作人员有别,教师的言谈举止又与工人不同。因此,一个人长期从事某种职业,便会形成一种特定的个性心理和行为模式,即形成一种特殊的职业生涯模式。职业生涯模式将会长期影响其以后的生活方式。

2. 职业的社会功能

职业的社会功能主要体现在以下3个方面。

(1) 职业是社会存在的内容

职业作为一种社会存在,不仅是人的社会身份的体现,其本身也构成了人类社会存在的一个内容。职业分工及其结构,是社会经济制度与社会经济结构的重要组成部分,是社会经济发展水平的反映。通过人的职业劳动,创造出社会财富,这也为社会的存在和发展提供了物质基础。

(2) 职业是社会发展的动力

职业的社会运动,包括个人改善职业的向上流动、与经济结构相联系的职业结构变动、不同职业阶层间的矛盾冲突及解决等,是构成社会发展与社会进步的动力。人类社会由科技、教育、经济和政治等多领域构成,如科技工作者推动着科技的发展,教育工作者推动着教育事业的发展等,每种职业都对人类社会的发展起到了积极的促进作用。在当今的社会里,每一项主要的工作,每一种重要的劳动以及社会活动都有与之相应的职业,如体育成了职业,文学艺术成了职业,家务劳动成了职业,就业指导也成了职业。正因为如此,就业就不仅仅是个人发展的主要方式,而且还是为人类、为社会作出贡献的重要方式。

(3) 职业是社会控制的手段

职业是人的重要生活方式,“安居乐业”是人们的共同愿望,衣食足而知

荣辱，饥寒则起盗心。政府为公众创造职业岗位，执行促进“充分就业”的政策，从其功能的角度看，就是为了减少社会问题，达到社会控制的目的。此外，政府在职业方面的种种政策、制度，也都是为了实现大大小小的各种社会目标。例如，政府给公务员增加工资，在一定意义上是为了养廉；又如，各国政府控制失业率，实现充分就业，就是为了维护社会稳定、实现社会控制。

三、职业的产生与发展

1. 职业的产生

职业是伴随着社会分工的出现而产生的。在原始社会初期，低下的生产力使得人们在生产劳动中形成了简单的自然分工。成年男子外出作战、打猎、捕鱼等，并制作从事这些活动所必需的工具；妇女采集果实、从事原始农业、管理家务、抚养孩子、制作食物和衣服。由于那时还没有固定从事某项专门工作的人群，所以还没有出现职业。

随着人类征服自然的能力不断提高，就出现了以驯养动物和栽培作物为主的原始农业。随着长期打猎的实践，人类社会开始出现游牧业和农业的分离，之后是手工业与农业的分离，再后来又出现了专门经营牧业、农业和手工业产品交换的商业，这就是人类历史上三次重要的社会大分工。伴随着社会大分工，出现了牧民、农民、工匠、商人等，随之又形成了体力劳动和脑力劳动的分工。人类社会就这样产生了各种各样的职业。由于职业的产生是由社会分工引起的，因此，社会分工的发展必然决定和制约着职业的发展变化。在这种发展变化过程中，伴随着旧职业的不断淘汰，新的职业不断产生。

2. 职业的发展

社会分工的发展决定和制约着职业的发展。科学技术的进步、生产工具的改进和生产的社会化使社会分工越来越复杂、越来越细致，专业化程度越来越高，职业门类也越来越多。

科学技术的进步和生产力的发展使得新技术、新工艺和新产品不断出现，这必然导致部分职业的新旧更替或产生新的职业种类。比如，汽车的出现使社会中有了汽车产业、汽车运输业和汽车修理业，并涌现出驾驶员、汽车修理工、汽车工程师等。计算机的研制和相关技术的开发，使得印刷业中原有的铅字铸造业消失，取而代之的是汉字录入、激光照排职业的产生。科技发展和进步的本身，也会增加新职业种类，或使原有的职业数量发生变化。这主要体现在：一门新科学的出现，往往会产生相应的新的专门职业，如环境

科学的产生就需要专门的环境科技工作者，就有了诸如环境监测员、污水处理工程师以及相关的专门职业。为了适应社会发展的需要，某些已有的科学技术必须有突破性发展，于是这类专门职业的职位数量增加，造成职业结构中不同职位比例的变化，甚至其社会地位的变化。如网络技术的开发，使得计算机领域的职位迅速增加。

综上所述，职业的产生与发展是人类文明的标志，是社会发展与进化的反映，同时，职业也是社会劳动分工的必然结果，并随着社会劳动分工的深化而发展变化。

四、职业的分类

职业是人类社会发展到一定阶段的产物。随着社会的发展和进步，社会职业的发展变迁也出现了不断加快的趋势。特别是现代科学技术的迅猛发展，使职业分工越来越精细，职业分类的变化调整逐渐加快。了解职业分类的情况，学会职业信息的收集与利用，对大学生就业和职业发展有着非常重要的意义。

1. 职业分类应遵循的主要原则

职业分类是一种专业性强、技术复杂和难度较大的系统工程，必须遵循一定的科学原则和方法。随着职业分类的发展，逐步形成了以下几个主要原则：

(1) 科学性原则

科学性原则是指职业分类要遵循职业活动的内在规律，能够准确反映一个社会的产业、行业、职业的特征，客观反映社会劳动分工的实际状况。

(2) 时代性原则

伴随着生产力的发展，许多传统职业日趋衰亡，新兴职业不断涌现。职业分类也会伴随着社会经济发展、科技进步和产业结构的时代变化而变化。当今时代，职业分类往往要根据国家经济结构、产业结构的调整以及企业生产经营活动的变动，及时增补新兴职业，删减或者调整旧有的职业。

(3) 适用性原则

职业分类的确定要从实际情况出发，为社会的职业活动服务。科学合理的职业分类能够为社会经济管理、劳动力状况调查、劳动力市场运行和管理、职业教育和职业培训、职业技能鉴定考核、职业规划和就业服务等提供全方位的服务。

(4) 完整性原则

主要是指职业分类体系对现行职业领域的所有工种要尽量包括，职业类

别的划分或层级间的包容应准确适当。

(5) 层次性原则

主要体现在体系结构上。在职业类别体系中通常划分为大、中、小类及工种四个层次，分类从高到低，结构清晰、层次分明。

(6) 国际性原则

联合国国际劳工组织为促进世界各国职业分类的发展通过了《国际标准职业分类》的国际范本。通常来讲，世界各国都以《国际标准职业分类》为指导，结合每个国家的具体情况进行职业分类。《国际标准职业分类》不仅促进了世界各国在职业分类范围、名称和编码等方面的发展，国际化的职业分类还使世界各国能够对职业发展状况进行相互比较，促进了世界各国职业分类的完善。

2. 西方国家的职业分类

由于各国经济发展水平不同、历史和国情不同，职业分类的具体情况也不同。西方国家一般将职业分为三种类型：

(1) 按脑力劳动和体力劳动的差异进行分类

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人员，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) 依据各种职业的主要职责进行分类

这种分类方法较为普遍。作为人口统计的一项基础工作，英国在 1841 年将职业分为 431 种。美国早在 1820 年的人口普查工作中即已列出职业统计项目。1850 年，美国进行了专门的职业普查，划分了 15 大行业、323 种职业，1860 年又增至 584 种职业，1965 年确定为 21 741 种。1980 年《美国百科全书》认定，美国有 25 000 种职业；法国自 1982 年以来采用了新的职业分类方法，将职业分为 8 个大类、24 个种类、42 个详细类别；加拿大 1982 年出版的《加拿大职业分类辞典》将职业分为 23 个主类、81 个子类、499 个细类；1985 年日本的社会分层与流动调查部门将 288 种职业分成了 9 大类。

3. 我国的职业分类

我国职业的分类,根据我国不同部门公布的标准分类,主要有两种类型。

(1) 按照《职业分类标准》分类

根据国家统计局等有关部门颁布的《职业分类标准》,全国范围内的职业划分为8大类、64中类、301小类。其8个大类的排列顺序是:

第一大类:各类专业、技术人员;

第二大类:国家机关、党群组织、企事业单位的负责人;

第三大类:办事人员和有关人员;

第四大类:商业工作人员;

第五大类:服务性工作人员;

第六大类:农、林、牧、渔劳动者;

第七大类:生产工作、运输工作和部分体力劳动者;

第八大类:不便分类的其他劳动者。

在这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) 按照《中华人民共和国职业分类大典》分类

根据1999年5月正式颁布的由劳动和社会保障部、国家质量技术监督局、国家统计局联合组织编制的《中华人民共和国职业分类大典》,我国的职业分为8个大类、66个中类、413个小类、1838个细类(职业)。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。

第二节 职业生涯与职业生涯规划

职业生涯是人生中最为重要的组成部分。无论是学习、生活，还是其他各个方面，都受到职业生涯的影响。职业生涯规划能使大学生掌握职业生涯发展规律，科学地规划自己的人生，实现人生的价值，从而促进个人职业生涯的健康发展。

一、职业生涯的内涵与特征

1. 职业生涯的内涵

职业生涯就是一个人的职业经历。与职业不同，职业生涯是一个发展的概念，是一个动态的过程，它不仅包括一个人的过去、现在和未来那些可以实际观察到的连续从事的职业发展过程，还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。

具体地讲，职业生涯是以人的潜能开发为基础，以工作内容的确定和变化、工作业绩的评价变化、工资待遇和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。

职业生涯是人生最重要的历程，是一个人追求自我实现的重要人生阶段。在这里，职业不只是谋生的手段，更是实现个人价值和追求理想生活的重要途径。人生过程分为少年、成年、老年几个阶段，而成年阶段的时间最长，是人们从事职业活动最重要的时期，是人生全部生活的主体。因此也可以说，人的生涯主要就是职业生涯。

美国著名职业问题专家萨帕（Sapa）认为，职业生涯是指一个人终生经历的所有职位的整体历程，是生活中多种事件的演进方向和历程，是个人独特的自我发展。中国台湾学者林幸台认为，职业生涯包括个人一生中所从事的工作以及所担任的职务、角色，同时也涉及其他非工作或非职业的活动和个人生活中衣食住行、娱乐各方面的活动与经验。美国学者韦伯斯特把“生涯”的外延进一步扩大，他指出，职业生涯是个人一生职业、社会与人际关系的总称，即个人终生发展的历程。

一个人的职业生涯是一个漫长的过程。他可以遵循传统观念，一生只从事一种职业，持续而稳定地在该岗位上晋升、增值；也可以根据个人的兴趣、能力、价值观以及工作环境的变化而经历不同的岗位、职业甚至行业。当然，大多数人还是希望从事一种相对稳定、适合自己的职业。

人的一生，人的生命价值，在一定意义上说，就在于其职业生涯方面的