

21世纪高职高专公共课系列教材

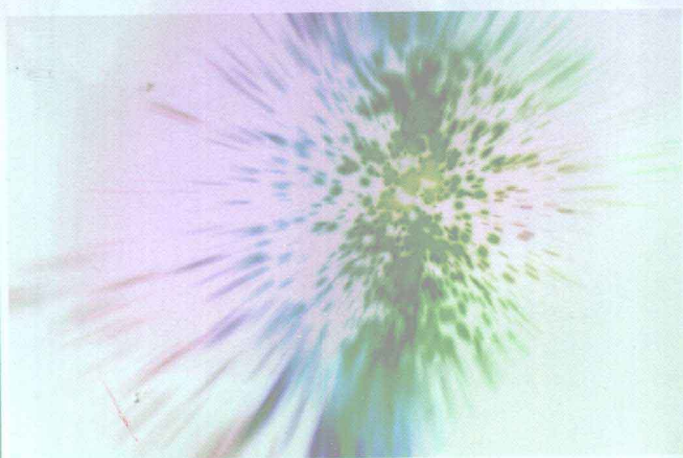
DAXUESHENG

ZHIYESHENGYAGUIHUA

YUJIUYEZHIDAO

大学生职业生涯规划 与 就业指导

主编 乐江源



中国商业出版社

21 世纪高职高专公共课系列教材

大学生职业生涯规划与就业指导

主 编 乐江源

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导/乐江源主编:—北京:
中国商业出版社. 2009. 4
ISBN 978 - 7 - 5044 - 6438 - 5

I. 大… II. 乐… 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 050936 号

责任编辑:王 彦

中国商业出版社出版发行

010 - 83180647 www. c - ebook. com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京仰山印刷有限公司印制

★

787 × 1092 毫米 16 开 14 印张 300 千字
2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷
定价:24.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)

前 言

大学是人一生中最为关键的阶段。在经历短暂的喜悦和好奇之后,为了在学习中享受到最大的快乐,为了在毕业时找到自己最喜爱的工作,就应当对大学生活有一个正确的认识和规划。易卜生说:社会犹如一条船,每个人都要有掌舵的准备。从这个意义上说,大学阶段就是为成为一名合格的舵手积蓄知识和能力的阶段。大学生临到毕业时的最大收获就绝不会是对职业与就业的忍耐和适应,而应当是对什么都充满自信和渴望。只有这样,才能成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的快乐的毕业生。

本书从了解职业、职业生涯规划理论、认知自我、生涯决策与行动、了解就业形势、应聘、面试技巧等多个方面,将生涯规划理论、职业能力培养与解决实际就业问题有机结合起来。全书共分七章,涵盖内容广泛,既教授了先进的生涯规划理论和方法,也讲授了毕业求职阶段所需要的相关知识和求职技巧。这些理论和方法对于当代大学生今日的择业、就业,将来的人生运筹,乃至生活的其他方方面面都具有很强的指导作用。同时,本书特别选取了一些经典案例,进行了深入的分析,从而帮助广大学生掌握相关知识,科学地进行职业生涯规划及理智就业。

本书可作为各大学职业指导课程的学习用书,也可以作为广大青年规划人生的重要参考,还可以作为职业生涯规划咨询人士的用书。

由于作者水平所限,书中难免存在错误和缺点,敬请各位专家和老师以及同学们批评指正。

编 者
2009 年 3 月

目 录

上篇:职业生涯规划篇

第一章 职业生涯规划概述	3
第一节 职业的含义	4
一、职业的内涵	4
二、职业的特性	4
三、职业的意义	6
第二节 了解职业世界	7
一、职业的产生	7
二、职业的演变	7
三、职业的分类	9
四、未来职业的发展趋势	10
第三节 职业生涯与职业生涯规划	13
一、生涯与职业生涯的内涵	13
二、职业生涯的发展阶段	15
三、外职业生涯与内职业生涯	17
第四节 职业生涯规划的意义	19
一、大学生与职业生涯规划	19
二、职业生涯规划的意义	22
三、职业生涯规划的出发点	24
四、职业生涯规划的类型	25
五、职业生涯发展规划的基本原则	25
六、职业生涯规划步骤	27
七、职业生涯规划要素依据	28
八、职业生涯规划文案的内容	32
第二章 职业生涯规划理论	35
第一节 职业选择理论	35
一、帕尔森的职业与人匹配论	35
二、人格类型理论	37





三、吉列特的生涯决定论	40
四、库伦伯茨的生涯决定社会学论	40
五、佛隆的择业动机理论	40
第二节 职业生涯发展理论	41
一、生涯发展阶段理论	41
二、职业抱负发展理论	45
第三节 职业锚理论	47
一、职业锚的概念	47
二、职业锚的核心内容	48
三、正确理解职业锚	49
四、职业锚的类型	49
第三章 自我认知	51
第一节 自我认知的概述	51
一、什么是自我认知	51
二、自我认知在职业规划中的重要性	51
三、自我认知的内容	52
第二节 兴趣与职业规划	55
一、兴趣的含义	55
二、兴趣的作用	55
三、兴趣的培养	56
四、霍兰德的职业兴趣理论	57
五、职业兴趣的分析与自测	59
第三节 价值观与职业规划	63
一、价值观的含义	63
二、价值观的类型及与职业的关系	66
三、职业价值观	68
四、职业价值观与相应的职业	69
第四节 能力与职业规划	74
一、能力的含义和分类	74
二、能力类型与相对应的职业	76
三、职业能力倾向测评	77
第五节 性格与职业规划	77
一、性格概述	77
二、性格与相对应的职业	79
三、性格的自我分析	79

四、性格类型	81
五、性格的测试	83
第六节 自我认知的方法	86
一、反身内省	86
二、通过比较来认识自己	87
三、通过咨询来了解自己	88
四、橱窗分析法	88
五、自我测试法	89
第四章 生涯决策与行动	90
第一节 生涯决策概述	90
一、什么是决策	90
二、什么是职业生涯决策	90
三、职业生涯决策的特点	91
四、生涯决策的特点	92
五、生涯决策的类型	92
六、职业生涯决策的客观影响因素	94
七、职业生涯决策模型	99
八、职业决策的步骤	102
第二节 制定职业生涯目标	103
一、职业目标选择的依据	103
二、职业目标的选择流程	104
三、职业目标的确立	106
四、定向与定位法	107
第三节 制定行动计划与措施	108
一、阶段划分	108
二、目标分解	109
三、活动设计	111
四、业绩标志	112
五、可行方案	112
六、大学不同时期的职业生涯规划	113
七、如何规划大学生活	114
第四节 职业生涯的实践	116
一、从现在做起,克服拖拉	116
二、充满自信,积极向上	117
三、珍惜时间,提高效率	118



四、用心专一,不随大流	120
五、培养耐心,永不放弃	120
六、职业生涯的十点忠告	120
第五节 评估	120
一、评估机制的建立	121
二、绩效评估	121
三、价值评估	122
四、风险评估	122
五、职业生涯规划实例	123

下篇:就业篇

第五章 了解形势 理智择业	131
第一节 我国大学生就业制度与政策	131
一、社会就业制度	131
二、现行大学生就业制度	134
三、高校毕业生就业政策	138
四、教育机会与职业发展	147
第二节 国内人才市场状况	147
一、我国的人才市场状况	148
二、目前大学毕业生就业市场主要形式	149
三、大学生就业状况分析	149
四、人才市场的行情变化	150
第三节 职业选择	152
一、职业选择原则	152
二、职业选择策略	153
三、影响职业选择的因素	155
四、大学生择业常见误区	157
五、大学生择业方法	159
第六章 就业准备	161
第一节 就业知识与能力准备	161
一、就业知识准备	161
二、就业技能准备	162
第二节 就业心理准备	164
一、大学生就业应有的心理准备	164



二、大学生就业应有的就业意识	166
第三节 就业材料准备	167
一、自荐材料概述	167
二、个人简历	173
三、证明材料	177
四、求职信	177
第四节 就业信息的获取与运用	181
一、搜集就业信息的渠道	181
二、选择就业信息的依据	182
三、职位搜索全过程	183
四、就业信息的处理	187
第七章 应聘、面试技巧	193
第一节 面试技巧	193
一、面试的内容	193
二、熟悉面试形式	194
三、知晓面试题类型	195
四、面试前的准备	196
五、求职面试礼仪	201
六、面试技巧	204
第二节 笔试技巧	210
一、笔试的种类	210
二、笔试的答题技巧	210

上篇：职业生涯规划篇

第一章 职业生涯规划概述

在学习职业生涯规划之前,我们来看一下关于四条毛毛虫的故事。

毛毛虫都喜欢吃苹果,有四条要好的毛毛虫,都长大了,各自去森林里找苹果吃。

第一条毛毛虫跋山涉水,终于来到一株苹果树下。它根本就不知道这是一株苹果树,也不知树上长满了红红的可口的苹果。当它看到其他的毛毛虫往上爬时,也稀里糊涂地跟着往上爬。没有目的,不知终点,更不知自己到底想要哪一个苹果,也没想过怎么样去摘取苹果。它的最后结局呢?也许找到了一个大苹果,幸福地生活着;也可能在树叶中迷了路,过着悲惨的生活。不过,可以确定的是大部分的虫都是这样活着的,没想过什么是生命的意义,为什么而活着。

第二条毛毛虫也爬到了苹果树下。它知道这是一株苹果树,也确定它的“虫”生目标就是找到一个苹果,问题是它并不知道大苹果会长在什么地方。但它猜想:大苹果应该长在大枝叶上吧!于是,它就慢慢地往上爬,遇到分枝的时候,就选择较粗的树枝继续爬。按这个标准它一直往上爬,最后终于找到了一个大苹果。这条毛毛虫刚想高兴地扑上去大吃一顿,但是放眼一看,它发现这个大苹果是全树上最小的一个,上面还有许多更大的苹果。更令它泄气的是,要是它上一次选择另外一个分枝,它就能得到一个多得多的苹果。

第三条毛毛虫也到了一株苹果树下。这条毛毛虫知道自己想要的就是大苹果,并且研制了一副望远镜。还没有开始爬时它就先利用望远镜搜寻了一番,找到了一个很大的苹果。同时,它发现当从下往上找路时,会遇到很多分枝,有各种不同的爬法;但若从上往下找路时,却只有一种爬法。它很细心地从苹果的位置,由上往下反推至目前所处的位置,记下这条确定的路径。于是,它开始往上爬了,当遇到分枝时,它一点也不慌张,因为它知道该往哪条路走,而不必跟着一大堆虫去挤破头。比如说,如果它的目标是一个名叫“教授”的苹果,那应该爬“深造”这条路;如果目标是“老板”,那应该爬“创业”这个分枝。最后,这条毛毛虫应该会有一个很好的结局,因为它事先已经有自己的计划。但是真实的情况往往是,因为毛毛虫的爬行相当缓慢,当它抵达时,苹果不是被别的虫捷足先登,就是苹果已熟透而烂掉了。

第四条毛毛虫可不是一条普通的虫,做事有自己的规划。它知道自己要什么苹果,也知道苹果将怎么长大。因此,当它带着望远镜观察苹果时,它的目标并不是一个大苹果,而是一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程,估计当它到达的时候,这朵花正好长成一个成熟的大苹果,它就能得到自己满意的苹果。结果它如愿以偿,得到了一个又大又甜的苹果,从此过着幸福快乐的日子。

第一条毛毛虫是条毫无目标,一生盲目,没有自己人生规划的糊涂虫,不知道自己想要什么。遗憾的是,我们许多人都是像第一条毛毛虫那样活着。

第二条毛毛虫虽然知道自己想要什么,但是它不知道该怎么去得到苹果。于是,在习惯中的正确标准指导下,它作出了一些看似正确却使它渐渐远离苹果的选择。而曾几何时,正确的选择离它又是那么接近。

第三条毛毛虫有非常清晰的人生规划,也总是能作出正确的选择,但是,它的目标过于远大,而自己的行动过于缓慢,成功对它来说,已经是明日黄花。机会、成功不等人。同样,我们的人生也极其有限,我们必须把握,那么单凭我们个人的力量,也许一生勤奋,也未必能找到自己的苹果。如果制定一个适合自己的计划,并且充分借助外界的力量,借助许多诸如望远镜之类的工具(在我们的现实生活中可以理解为找个贵人帮自己),也许第三条毛毛虫的命运会好很多。

第四条毛毛虫不仅知道自己想要什么,也知道如何去得到自己的苹果,以及得到苹果应该需要什么条件,然后制定清晰实际的计划,在望远镜的指引下,它一步步实现自己的理想。

其实,我们的人生就是毛毛虫,而苹果就是我们的人生目标——职业成功。爬树的过程就是我们职业生涯的道路。毕业后,我们都得爬上人生这棵苹果树去寻找未来,完全没有规划的职业生涯注定是要失败的。

第一节 职业的含义

一、职业的内涵

做好职业生涯发展规划,我们首先要了解和懂得的问题必然是如何认识职业。

美国社会学家塞尔兹认为:职业是一个人不间断取得收入而连续从事的具有市场价值的特殊活动,这种活动决定着从事它的那个人的社会地位:职业范畴的三点要素是技术性、经济性和社会性。

日本职业问题专家保谷六郎认为:职业是有劳动能力的人为了生活所得而发挥个人能力,向社会作出贡献而连续从事的活动。职业具有五个特性:经济性、技术性、社会性、伦理性(符合社会需要,为社会提供有用服务)、连续性(相对稳定性)。

著名职业生涯开发与管理专家程社明博士认为:职业是参与社会分工,利用专门知识和技能,创造物质财富、精神财富,获取合理报酬,满足物质生活、精神生活的工作。

我们认同这样的界定:职业是个体为了满足需求(物质的和精神的需求),利用专门的能力素养和专业知识和技能,在合理合法的基础上,参与社会分工并创造财富(物质财富和精神财富)的特定类别的社会劳动。

二、职业的特性

第一,职业的社会性。职业充分体现了社会分工,体现了人与社会的关系,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,体现了对社会生产和社会进步的积极作用。社会成员在一定的社会职业岗位上为社会整体作贡献,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,也就产生了种种职业。社会越发展,职业种类也就越多。人一般都在某种职业岗位上工作,这就使每个人都成了“职业”这个社会劳动大机器中的一个部件,受到社会方方面面的影响,又在社会的运转中扮演一种特定的职业角色。比如我们要拥有一辆汽车,不能从采铁矿炼钢开始做起。实际上,在采铁矿、炼钢、生产发动机、生产零部件到组装、销售等各个环节中,都需要有不同的人参与其中,每个人都要做一部分工作,最终才能满足我们拥有汽车的需求。

第二,职业的技术性。古语说:“闻道有先后,术业有专攻”,“隔行如隔山”,随着社会的发展,社会分工越来越细,每一种职业在产生的时候就要求具备与之相匹配的知识素养和专业技能。所有的用人单位,在招聘的时候都会对某个岗位作出岗位描述,并提出与该岗位相匹配的条件和要求,同时在面试的时候也要考察你是否具备了干好本岗位或职业的素质(包括能力、知识结构、经验等)。比如,礼仪主持人这个职业需要的知识素养和专业技能包括:

- 协调能力,联络主办方、承办方,明确礼仪活动的各种要求。
- 语言表达能力(包括书面的和口头的)。参与方案的构思和撰写,承担细节筹办等。
- 协调礼仪活动的各个环节,推动活动程序的能力。

又如:心理咨询师需要的能力素养和专业技能包括:

- 观察能力。
- 理解能力。
- 学习能力。
- 思维判断能力。
- 表达能力。
- 人际沟通能力。
- 自我控制能力。
- 自我心理平衡能力。
- 计算能力。
- 交往控制能力。

· 除专业的心理学知识和技能外,还必须具备多元的知识,如社会学、法学、人类学等相关知识。

- 身心和谐健康。
- 具有较强的伦理观念。

第三,职业的经济性。在承担职业岗位职责并完成工作任务之后,劳动者应从中索取报酬,获得收入,一方面是社会、企业及用人单位对劳动者付出劳动的回报和代价,另一方面,劳动者以此维持家庭生活,这是保持整个社会稳定的基础。

第四,职业的伦理性。职业是社会分工的产物,个人通过在社会中从事某项职业来实现参与社会财富和利益的分配。因此,职业本身要求每个人必须在合理合法的基础上,通过自己的劳动,获得合理的报酬,从而体现社会公平。

第五,职业必须创造财富并满足需求。无论是个人还是社会,都是通过每个个体运用自己的能力素质和专业技能来创造财富(物质财富和精神财富)。比如农民种粮食、蔬菜,汽车设计师设计出漂亮时尚的小轿车,建筑设计师和建筑工人设计和建造高楼大厦,音乐家创作出优美的旋律,科学家的科技发明和技术创新,作家、文学家著书立说等等。有的人创造物质财富,有的人创造精神财富,有的人直接创造财富,如工人生产产品;有的人间接创造财富,如警察和军人保护个人和国家的财富。

三、职业的意义

(一)职业对个人的功能

每个具备劳动能力的人在他的一生中要经历几十年的职业生涯,因此职业对于个人有着非常重要的作用。

职业是维持个人和家庭生存的基础。人们通过职业活动可以获得经济收入,从而保证个人和家庭的生活。

职业可以促进个人多方面的发展。实践表明,职业可以培养、完善个人的兴趣、个性、特长和能力。反过来说,能够与职业相结合的个人兴趣会更持久、更深入、更有效,人的个性也会在职业活动中,在与他人的相互联系与合作中不断完善。

职业可以满足个人的社会性需要。在市场经济社会中,个人的成就往往体现在职业生涯之中,职业的成功会给个人带来地位、名誉、权力的满足感。同时,个人从事职业活动为社会作贡献也是将个人利益和社会利益相互结合起来的好方式。为社会作的贡献越多,个人价值就体现得越充分。

职业体现着个人的基本社会权利。选择并从事职业活动是每个具有劳动能力的人的基本权利,我们要珍视这个权利。为此,每个即将走向社会的中职学生,应该主动地承担起对自己的责任、对家庭的责任,进而承担起对组织和对社会的责任,自觉地成为一名合格的社会公民。

(二)职业对组织的功能

职业是组织构成的基础。组织是相关职业的组合体。组织活动与职业活动是一个问题的两个方面,所以职业及职业活动构成了组织及组织活动。也可以说,组织活动体现为职业活动,职业活动实现着组织的存在和运转。

职业活动创造组织的效益和效率,组织成员越是“职业化”,组织就越是稳定,其活动就越富有成效。例如,工人的工作行为为工厂带来效益,教师的教学活动为学校创造声誉和价值。

职业活动创造组织的社会价值,组织对社会的贡献是由每个组织成员富有成效的职业活动作出的。

(三)职业对社会的功能

职业是社会分工劳动的具体体现,是人们相互结合起来形成生产力,推动经济与社会进



步的具体方式、途径和手段。

职业活动创造社会财富,这和劳动创造财富是一个问题的两个说法。

职业可以吸纳就业者从业和保障正常生活,是维持社会稳定的重要条件。

第二节 了解职业世界

一、职业的产生

职业活动与社会分工的关系极为密切,人类的生存和发展离不开社会生产劳动。由于社会生产劳动的需要,必然会出现社会分工,而社会分工的出现,必然会促进职业的产生。可以说,职业就是一种以社会分工和劳动分工为纽带的社会形式和社会关系。

社会分工是职业产生的基础。第一次社会分工是农业和畜牧业的分离,形成了专门从事农业和畜牧业的劳动者;第二次社会分工是手工业从农业中分离出来,出现了专门从事工艺技术的工匠师傅和独立的手工业者;第三次社会分工是商业的出现,产生了专门从事商业活动的商人。

在三次社会大分工的过程中,逐步形成了物质生产劳动和精神生产劳动、体力劳动者和脑力劳动者的分离。此时,开始形成和产生实质性的、真正意义上的职业。社会大分工的形成经过了漫长的历史演变,在现代社会达到了极大的广泛性和普遍性。从某种意义上讲,没有社会大分工就没有生产、财富和人类社会的向前发展,也就不会产生职业。社会分工一方面在生产者中趋向于细密、专门、单一化;另一方面在管理者中趋向于整体、统观、综合化。至此,职业不再是按照性别(男耕女织)和年龄等特点来划分,也不是仅仅局限于家庭范围内的物质生产劳动的分工,而是依照劳动者的类型及其形式在全社会范围内来划分;职业也不是偶然存在的社会性分工。这表明,社会上的每一种职业都是在社会长期发展过程中形成的一种分工形式,是根据一定的社会意义,运用相应的知识、技能、习俗和个人经验所进行的劳动。职业的形成以劳动分工为基础,因此求职者在择业时一定要服从于社会劳动的需要,以社会需要为准则,而不能脱离社会实际。

二、职业的演变

职业产生之后,它总是在不断地分化与演变。导致职业分化与演变的根本原因则是社会生产力的发展。纵观职业在不同社会历史阶段的发展,生产力水平的提高不断地改变着社会分工体系,社会分工体系的变化又直接促进了职业的分化与演变。

(一) 职业演变的主要表现

1. 职业种类越来越多

在职业产生初期,职业的种类很少,发展也很缓慢。随着社会的发展,职业种类增加的速度逐渐加快。据有关统计,我国封建社会初期(周朝),社会职业与行业是同义语,只被分为六大类,即王公(发号施令的统治者)、士大夫(负责执行的官吏)、百工(各种手工业工

匠)、商旅(商人)、农夫(种田人)、妇功(纺织、编织的妇女)。所谓“百工”就是技艺匠人的总称。当时木工7种,金工6种,皮工、染色工各5种,还有其他各种工种,加起来也不过三四十种,十分简单。到了隋朝,增加到100个行业,比周朝增加了一倍多,到了宋朝达到220个,又比隋朝多了一倍多。到了明朝增至300多个,当时人们把社会职业分工统称为360行。新中国成立后,全国各种工种岗位的总和已发展到10 000种左右。

在国外,同样也存在着类似的情况。1850年美国进行了专门的职业普查,涉及商业、手工业、制造业、机械采矿业、农业、林牧业、军界、河海航行、法律、医务、神学、教育、政府文职、家庭佣仆及其他行业等15大行业,共列出232种职业。到1860年增至584种,1965年职业统计为21 714种,1980年为25 000种。现代社会职业兴衰演变迅速:前苏联共出现207种新职业,而有232种职业“消失”了;美国在1966年至1986年的20年时间里,有数千种职业发生了兴衰变化。

2. 职业分工越来越精细

职业的产生是社会分工的结果。社会分工具有三个层次,即一般分工、特殊分工和个别分工。一般分工划分出第一产业、第二产业和第三产业;特殊分工划分出不同行业;个别分工划分出职业岗位。以农业为例,在早期,农业既是社会分工中一个最大的生产领域,又是人们从事的一种职业。后来,农业又分为种植业与其他农业,形成既有分工又有联系的职业。现在,种植业又分为粮食作物种植业、经济作物种植业、蔬菜瓜果种植业、果树种植业、茶桑种植业等,还有其他为农业服务的职业,如农药化肥、塑料薄膜的生产等职业。再如计算机出现后,有了硬件、软件操作员,专门的计算机教师,计算机销售、维修等不同的职业。

3. 职业活动的内容不断更新

同样的职业,在不同的时代,其内容会有很大的变化。旧的业务知识、技术方法过时了,会被新的业务知识、技术方法所取代。比如建筑设计师,以前是使用尺子、图板、画图笔画出图纸,而随着计算机的广泛应用,运用CAD技术画出的图纸美观逼真、便于修改,大大提高了工作效率。同样是搞建筑设计,所凭借的工具发生了革命性的变化,职业活动的内容也得到了更新。

4. 职业的专业化、综合化和多元化越来越强

随着科学技术的发展,有些职业的专业化越来越强。如果不具备一定的专业能力,达不到职业的要求,就不能适应职业的需要。比如会计行业,由于电算化技术的广泛应用,缺乏现代化电子技术的人就难以胜任工作的要求。职业除了专业性越来越强以外,还打破了以往每种职业都有相对固定范围的界限,职业与职业之间相互交叉,界限模糊,开始向综合化、多元化的方向发展。

5. 第三产业的职业数量大量增加

在人类劳动生产过程中,第一、二、三产业职业的兴衰更替经历着由缓慢到迅速发展的过程,三大产业结构之间的比重升降也由缓慢到剧烈。随着科学技术水平的不断提高,特别是到了19世纪后期,职业的寿命长短和职业之间的地位演变加剧,尤其是第三产业的从业