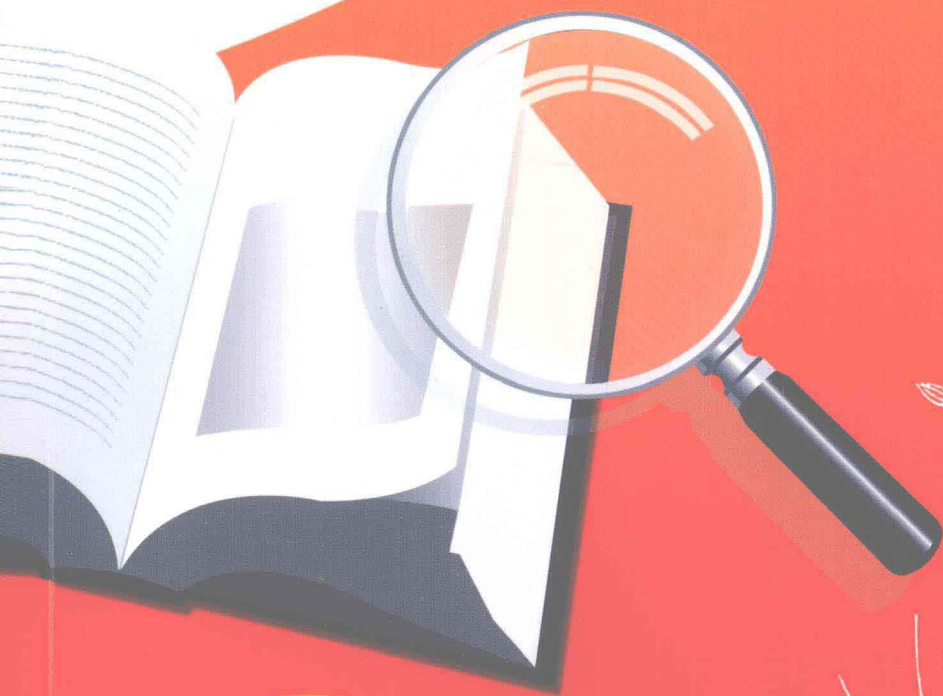




全国高职高专**公共基础课**规划教材

大学生就业指导

张晓丹 赵锡奎 主 编
何代忠 盛 锦 杨立升 副主编



赠送
电子课件

清华大学出版社

全国高职高专公共基础课规划教材

大学生就业指导

张晓丹 赵锡奎 主 编
何代忠 盛 锦 杨立升 副主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

从中学的应试教育到进入大学后的个性化发展,不少同学找不到方向。

感到迷惘、恍惚、困惑的同学,在校园里不是少数。

如何使大学几年有目标、有规划、有意义?

如何在毕业时有准备地找到一份比较理想的职业?这是一个严肃而重要的问题,也是每一名大学生必须认真思考的问题。

本书共分八章,包括:职业规划、职业素质、职业心理测量、求职技能、求职安全、就业政策法规、信息革命与职业演变、自主创业。

这八章内容,有从哲学高度鸟瞰职业人生,有从技术角度规划职业人生,有从安全角度保护职业人生,有从生产力变革角度眺望职业人生,而自主创业,将使你拥有多姿多彩的职业人生。

总之,本书从多角度对大学生择业及就业进行了解读、规划,对大学生就业有很强的指导作用。本书适合高等院校及高职高专院校各专业学生使用。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导/张晓丹,赵锡奎主编;何代忠,盛锦,杨立升副主编. —北京:清华大学出版社,2009.9
(全国高职高专公共基础课规划教材)

ISBN 978-7-302-20833-4

I. 大… II. ①张… ②赵… ③何… ④盛… ⑤杨… III. 大学生—就业—高等学校:技术学校—教材
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 138512 号

责任编辑:刘天飞

封面设计:山鹰工作室

版式设计:北京东方人华科技有限公司

责任印制:王秀菊

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京市世界知识印刷厂

装 订 者:北京国马印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:19.25 字 数:459 千字

版 次:2009 年 9 月第 1 版 印 次:2009 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:29.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:032383-01



大学生就业难已成为全社会高度关注的焦点和社会难题。据人力资源和社会保障部就业促进司的数据显示,2009 年应届高校毕业生和往届未就业高校毕业生的数量保守估计至少在 700 万人以上,加上 2008 年以来的全球金融危机,无疑给国内大学生就业市场雪上加霜。因此,党和国家把大学生就业工作上升到改善民生、构建社会主义和谐社会和社会稳定的政治高度,正如胡锦涛总书记在十七大报告中提出的那样,要“积极做好高校毕业生就业工作”。

大学毕业生就业难是多种因素共同作用的结果,有专业培养目标与社会需求的动态匹配问题,还有大学毕业生自身的主观性因素。比如,择业观念陈旧、就业意识不强、择业期望值不切实际等。因此,只要改善就业环境、理顺就业结构、改变就业理念,大学生就业难就可以得到一定程度的缓解。当然,就业结构与就业环境作为限制性结构因素,在短期内是难以得到彻底改观的,但大学毕业生可以改变自己的就业观念,正视严峻的就业形势,主动适应社会的需要。

为了让当代大学毕业生认清目前严峻的就业形势,转变就业观念,提高就业能力,我们编写了《大学生就业指导》这本书。鉴于此,本书从以下视角来加以观察:一是职业规划,涉及人生意义、规划理论、规划原则、规划内容等四个方面;二是职业素质和测试,主要涉及职业道德、职业能力、职业兴趣、职业性格、职业价值观、求职心理等内容;三是求职技能,涉及求职信息的收集整理与求职应聘技巧的应用等内容;四是政策法规与求职安全,涉及劳动法、就业协议与劳动合同、社会保障条款、求职陷阱与女生自我防卫等内容;五是职业演变,涉及信息革命、传统职业消解与升华、新兴职业等内容;六是自主创业,涉及自主创业的时代必要性和创业设计等内容。

本书特色:一是实用性强,教材的编者都是具有丰富就业指导实践经验的教师,在教材编写过程中融入了大量亲历案例;二是对弱势的女大学毕业生有所偏重,因普通高校扩招,在校女大学生比例逐年上升,本书在编写过程中,还融入了作者在“高职女生就业困境研究”课题中的大量成果,专门阐述了女生在求职中的注意事项,在职业安全内容中也特别关注了女性职业安全问题;三是紧跟职业时代变迁,大学生应如何看待和应对时代引发的职业变化,编者也进行了指导。

但愿本书成为读者的良师益友,为读者分忧解难,伴随读者开启职业成功之门。

在本书的编写过程中,参考了国内外部分同类研究成果,在此对本书所有参考文献涉及的作者表示诚挚的谢意!

编 者



目 录

第一章 职业规划..... 1

第一节 规划人生..... 2

一、人生意义..... 2

二、人生发展战略..... 4

三、人生发展战略之职业生涯规划..... 7

第二节 职业规划理论..... 8

一、职业解析..... 8

二、当今代表性职业生涯规划理论

介绍..... 11

第三节 职业规划原则..... 17

一、职业规划原则解析..... 17

二、职业规划五原则..... 18

三、职业规划原则的运用..... 23

第四节 职业规划的内容..... 24

一、内部因素(个人能力)分析..... 25

二、外部因素(宏观环境)分析..... 29

三、职业生涯规划的方法..... 32

第二章 职业素质..... 41

第一节 职业道德..... 41

一、职业道德解析..... 42

二、职业道德的内容..... 46

三、职业道德修养的途径..... 47

第二节 职业能力..... 49

一、能力与职业能力..... 50

二、职业能力的种类..... 50

三、六种基本职业能力及其培养..... 52

四、职场核心竞争力..... 59

第三节 求职心理..... 64

一、心理素质解析..... 64

二、大学生的心理双重性..... 67

三、大学生求职过程中的心理矛盾..... 69

四、大学生求职过程中常见的心理

问题..... 73

五、维护和增强心理健康的有效

途径..... 80

第三章 职业心理测量..... 84

第一节 职业兴趣测验..... 86

一、职业兴趣..... 86

二、职业兴趣自测量表..... 86

三、各种职业与其相应的职业兴趣

类型..... 89

第二节 职业性格测验..... 92

一、职业性格..... 92

二、职业性格自测量表..... 92

三、职业与职业性格对应表..... 95

第三节 职业能力自测..... 98

一、职业能力自测量表..... 98

二、职业种类及其相应职业能力

要求..... 102

第四节 职业价值观自测量表..... 105

一、职业价值观..... 105

二、职业价值观自测量表..... 105

三、职业价值观自测结果..... 107

第四章 求职技能..... 109

第一节 就业信息..... 109

一、就业信息解析..... 109

二、就业信息的获取..... 110

三、就业信息的筛选..... 113

第二节 自荐书的制作..... 116

一、自荐书的制作原则..... 116

二、内容、格式及常见错误分析..... 117

三、完整精练的个人简历..... 121

四、简历的制作及存在的误区..... 122

第三节 求职技巧及礼仪..... 126

一、求职人员基本礼仪规范..... 126

二、现场招聘会求职误区及技巧..... 130

Contents

三、电话求职误区及技巧	132	二、信息革命对社会的影响	198
四、网络求职误区与技巧	134	三、社会变化对职业的影响	202
五、面试礼仪	135	第二节 信息革命下的传统职业	204
 第五章 求职安全	138	一、传统职业解析	204
第一节 求职陷阱	138	二、传统职业的消解	205
一、求职陷阱解析	138	三、传统职业的升华	208
二、求职陷阱种类	140	第三节 信息革命催生新兴职业	209
三、常见求职陷阱剖析	142	一、新兴职业解析	209
第二节 自我保护	154	二、新兴职业的种类	211
一、防范意识	154	三、关注新兴职业	213
二、求职陷阱的防范	156	 第八章 自主创业	219
三、女生求职注意事项	161	第一节 时代召唤	219
 第六章 就业政策法规	166	一、社会环境对自主创业的鼓励 与支持	219
第一节 就业政策法规简介	166	二、大学毕业生对自主创业的 内在渴求	222
一、劳动法	166	三、就业压力对自主创业的催化	222
二、《劳动合同法》对大学生就业 的影响	172	四、未来的呼唤	223
三、几种常见的劳动纠纷法律 分析	173	第二节 自主创业设计	224
四、最新大学生就业政策	175	一、自主创业者的特征	224
第二节 就业协议与劳动合同	179	二、自主创业的要害	231
一、就业协议与劳动合同解析	179	三、自主创业的模式	239
二、就业协议与劳动合同的区别	179	 附录 A 卡特尔 16 种个性因素测验	246
三、就业协议与劳动合同的签订	181	 附录 B 霍兰德性向测验量表	264
第三节 社会保障条款	183	 附录 C 某求职者的自荐书	275
一、社会保障解析	183	 附录 D 相关政策法规	278
二、五险一金	183	 后记	296
三、职业健康	186	 参考文献	297
 第七章 信息革命与职业演变	195		
第一节 信息革命时代下的职业演变	195		
一、职业演变	196		

第一章 职业规划

案例 1

唐骏：我的成功需要规划

唐骏，1962 年生于江苏常州，1984 年毕业于北京邮电大学后留学日本、美国，并获得博士学位；2002 年出任微软(中国)有限公司总裁，2004 年离开微软公司出任盛大网络公司总裁，2008 年 4 月加盟新华都集团出任总裁兼 CEO。

唐骏是中国商界的风云人物和领军人物，先后被评为中国年度 CEO、中国十大年度商业人物、中国十大 CEO、中国十大新经济人物、中国十大科技人物、中国十大营销人物、中华十大英才管理人物和中国十大封面人物，同时也被英国广播公司(BBC)评选为全球年度人物，被美国 CNN 评为年度亚洲人物等。

唐骏认为，人生规划(即目标)是他取得成功最关键的一点，没有一个明确的规划，一切便无从谈起。他在人生的每一步都制定了自己的目标和规划。

1. 大学规划：考研

当唐骏进入北邮的第一天就定好了自己的大学目标——“考研”！最终，四年后，他以北邮第一名的成绩考上了研究生。

唐骏说：“我为什么能考上研究生，因为我在大学四年的时间里，共学了五门课！这五门课都是考研的课程。而别人则是在最后半年里学这五门课！我比别人多出 8 倍的时间！我没有比别人聪明，但是我考上研究生的概率却比他们大！所以我成功了。

2. 微软规划：两年成为高管

唐骏透露，他当时离开洛杉矶来到西雅图加入微软，是想用两年的时间成为微软的高管，了解微软的高层管理机密，然后再回去继续创业。

但当他加入微软成为 12 000 名软件程序员之一时，他几乎认为他达到目标的机会渺茫。但他没有放弃，他在完成自己工作之余，努力寻找切入点，为微软创利，最终发明了“唐氏开发模式。”正是这种执著的精神和勇于创新的精神，最终让唐骏成为微软中国总裁，并被公司授予“名誉总裁”称号。

3. 盛大规划：成功转型

2004 年 2 月 9 日，唐骏加入盛大网络公司，并在四年的时间里，让盛大成功转型。

4. 新华都规划：成为行业老大

2008 年 4 月 15 日，当唐骏加入新华都这个民办的以传统产业为主的公司时，便为自己定下了目标——让新华都成为民办产业中的龙头老大。

5. 未来：将成为“中国职业经理人的标杆”：唐骏说，他现在最大的目标是成为“中国职业经理人的标杆”。“所谓的标杆不仅是我比其他经理人都强，而是在二十年、三十年，甚至更久的时间里，他们都要以我为标准，如果达到这种高度我也就满足了。”

(资料来源：唐骏在搜狐主办的《博客训练营》中的演讲，搜狐博客，<http://blog.sohu.com>)



唐骏的成功主要在于规划。作为学生，他有明确的学业规划；进入职场，他有明确的职业规划。有了正确的规划，学习才更有动力，工作才更有目标，生活才更有内涵，人生才更有意义。大学生活，短短三四年，没有规划，恍恍惚惚，一晃而过，到头来，学业无成就，工作无着落。因此，大学生进入大学后，首先必须要有学业规划，然后在此基础上，建立起明确的职业规划，用于指导我们的学习、实践，让生活更加充实，更加有意义。

随着我国高等教育大众化时代的到来，大量毕业生涌进劳动力市场，作为“天之骄子”的当代大学生，就业形势日趋严峻。近年来，高校毕业生就业难已成为中国一个比较突出的社会问题。2008 年末以来席卷全球的金融危机，无疑又给国内的大学生就业市场雪上加霜。中国人力资源和社会保障部就业促进司的数据显示，2009 年应届高校毕业生的数量预计为 610 万，而 2007 年和 2008 年毕业的 495 万和 560 万大学生中分别还有 100 万人和 150 万人没有找到工作。中国对解决大学生就业难的问题非常重视，政府各部门都针对做好高校毕业生就业工作进行了专门部署，各方的努力可以部分缓解矛盾，却难以在短时间内予以根本解决。

应该怎样去面对严峻的就业形势？如何在激烈的就业竞争中脱颖而出？这是每一个大学生都无法回避、必须思考的问题。通过对毕业生进行的问卷调查，我们发现，造成大学生就业难的一个非常重要的原因是他们普遍缺乏对自己人生道路和职业生涯的规划，对未来一片茫然。因而他们在大学生活中缺乏学习的目标与动力，面对严峻的就业形势无法做到未雨绸缪、早做打算。

成才、就业、创业是我们人生事业成功的三大关键环节。一个人想成功，就必须充分认识自己、了解自己，认真详细地规划人生，有准备地踏入这个拥挤的社会，这样才能使自己的理想、抱负、希望变成现实。

第一节 规划人生

一、人生意义

人生在世，匆匆忙忙几十年。从我们告别无忧无虑的童年开始，学习、努力、奋斗伴随我们成长，成人后的就业、工作、事业、婚姻、家庭都是人生之路必有的历程。作为刚踏入人生历程的青年学子，想一想，你要成为什么样的人？十年、二十年后你在哪里？将从事着什么样的工作？这些问题是任何一个理性的人都会遇到并思考的问题。这一切问题的回答与解决，都取决于你如何看待自己的人生，给自己定下什么样的人生目标，以及为实现这一目标的努力程度。因此，确定人生目标，规划人生，是我们走好人生历程的第一步。

马克思说，把人和动物区分开来，在于人是一种“生活活动”，而动物是一种“生存活动”^①，动物只能以自然所赋予的生命本能去适应自然，从而维持自己的生存。人是通

^① 马克思，1844 年经济学哲学手稿。





过自己自觉的、有目的地活动生活在世界上,人不仅以生命活动的方式存在,而且能意识到自己的生命活动,并能根据自己的意愿进行生命活动。因此,人生不是消极、被动的生存过程,而是在一定社会条件下的能动的的生活过程。就个体的人而言,人生就是个人认识世界和改造世界的生命历程。人生的领域是广阔的,人生的内容是丰富的,在广阔、丰富的人生中,最本质的内容在于人生的目的与意义何在。

奥地利心理学家弗兰克尔·维克多(Viktor E.Frankl)是第二次世界大战期间纳粹集中营的侥幸生还者。他确信,人在任何情境下,对自己的行动都是自觉选择的,即使是在集中营这样恐怖的情境下,人也可以选择自己的生命意义。他认为:“生命的意义既不能模仿也不能引进,它只能由每个人在各自不同的存在环境中寻找和发现。人类的目标不是寻求心理或灵魂的安宁,而是在现实到理想的奋斗中体验生命的意义。生命的意义来自于个人在与责任相连的自由中运用有意识和无意识的人类精神力量。”所以弗兰克尔强调,一个人要找到自己人生的真正价值或意义,就必须超越自我,把自己同某个人、某种理想或某件工作紧密联系起来。

什么样的人生才是有意义的人生呢?人们对这个问题有不同的看法和态度,从而形成了各种不同的人生观。尼古拉·阿历克塞耶维奇(Nicholas. Ostrovsky)奥斯特洛夫斯基说:“人最宝贵的东西是生命。生命对每个人来讲只有一次。一个人的生命应该这样度过:当他回首往事时,不会因虚度年华而悔恨,也不会因碌碌无为而羞耻。在临死的时候,他能够说:我的整个生命和全部精力,都已献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放事业而斗争。”奥斯特洛夫斯基的这段话,代表着一种积极进取、乐观向上的高尚人生观,它以个人服务社会,在为人类根本利益而奉献中实现个人的人生目的与意义。人生观不仅对一个人的成才标准和人生目标起着决定性的作用,而且对一个人如何成才、走什么样的成才之路起着至关重要的作用。一般来说,正确的人生能指导一个人沿着正确的人生道路前进,正确的人生观能激发一个人奋斗成才的内在潜力。

就业观就是具体化的人生观,说到底,它是每个有劳动能力的人对人生的基本态度问题的具体体现。每个大学生从学校走向社会,从学校生活步入职业生活,无疑是对其人生态度的一次考验。

为此,大学生在走向社会、进入职场之前,需要确定自己的人生目标,规划自己的人生发展道路,尤其需要着重处理好以下三种关系。

第一,事业与职业的关系。职业作为人们谋生的手段,是社会生活的普遍现象。但是,职业绝不仅仅是为了谋生,大学生应该把自己从事的职业融合在祖国的事业、所在地区的事业、所在单位的事业中去,激发为整体事业努力工作的热情,并从中实现自我价值,实现成就个人事业的目标。

第二,奉献与索取的关系。人们在职业活动中,通过自己的劳动来获得一定的报酬。但是,社会要发展,人人都有为社会奉献的责任。从这个意义上讲,在职业岗位上的劳动可以衡量个人对人民、对社会创造的价值和贡献的大小。所以,大学生应具有奉献重于索取的思想,并逐步形成自己正确的职业人生观。

第三,发展与眼前的关系。大学生走向社会,总期望有一个高起点,这是可以理解



的。但是现实生活又往往没有那么多理想的用人单位，为此，大学生不能把眼睛仅仅盯在眼前，要对未来充满信心。

二、人生发展战略

战略(Strategy)一词最早是军事方面的概念。在西方，Strategy 一词源于希腊语 Strategos，意为军事将领、地方行政长官，后来演变成军事术语，指军事将领指挥军队作战的谋略。在中国，战略一词历史久远，“战”指战争，“略”指“谋略”。在现代社会，“战略”一词被引申至了企业、经济、文化、政治、科技等许多领域，其含义演变为泛指统领性的、全局性的、左右胜败的谋略、方案 and 对策。

我们也可以把“战略”概念用于人生规划。“智者恃谋而立身，勇者恃力而行道”。人的一生从大处讲要成就一番伟业，从小处讲要生存、要糊口，但是无论从大处还是从小处、为了成功还是为了糊口，进行一个长远的、全局性的、根本性的谋划都是必要的和必须的。人生要有目标，实现目标需要谋划，没有谋划的人生是不清晰的、被动的，因而也没有为之奋斗的方向与动力；事业需要谋划，没有谋划的事业是做一天和尚撞一天钟，这样的事业是不会取得成功的。事业的最终目标是由每个时期的阶段性目标相加而构成的，人生的最后成功也是实现每一个阶段性目标的总和。因而，人生战略作为每个人为适应环境变化和实现美好理想而对自己整体发展进行的谋划，它是人生一切行动的纲领。

人生发展战略的内容如下。

(一)确定人生发展目标

人生目标是指在有限的个体生命历程中，一个人生活和追求的目的。没有长期的目标，你也许就会被短期的种种挫折所击倒。设定了长期的目标后，你不但能走到你能力所及的地方，而且当你到达那里时，你经常能预见到更远的地方。从某种意义上说，目标决定成败。

在一个心理访谈的电视节目中，主持人讲了一个这样的故事：有一个孩子在院子里蹦跳，妈妈走过去问“孩子，你在干什么？”孩子回答说“我要蹦上月球！”接着主持人问现场的观众，你要是那个妈妈，你会怎样回答。现场有各种不同的答案。主持人最后告诉大家，那个妈妈是这样说的：“记得回家！”这个孩子就是阿姆斯特朗——第一个踏上月球的宇航员，也是第一个在地球以外的星体上留下足迹的人类成员。上月球，这是孩子的一个人生目标，他自己给自己制定的目标。世界顶尖潜能大师安东尼·罗宾(Anthony Robbins)曾说过：“有什么样的目标，就有什么样的人生。”每一个成功者，都应该有自己的人生目标，并应该根据主、客观环境的变化设计出具体的人生规划。大学生作为最富有激情和潜在成功素质的知识群体，更应该有合理、明确的人生规划。

人生目标的形成主要是由人们生活的一定经济条件、经济地位和经济利益所决定的。不同的人生价值观使得人们有了不同的人生追求，因而也使得人们有了不同的人生。有的人以追求享乐为人生目的，认为“不玩不乐，一生白过”，他们追求的是声色犬马，求的





是吃喝玩乐、有的人则以追求权力为人生目的，认为有权就有一切，甚至不择手段地蹴官、要官、买官、还有的人以追求金钱为人生的目的，认为“钱是万能的”。我们的社会鼓励个人在服务社会、在为人类根本利益而奉献中实现个人的人生目的与意义。

(二)明确实现目标的指导思想和要遵循的原则

指导思想或原则是个人在确立人生目标时以及实现人生追求中要遵循的基本规则。个人是生活于社会之中的，因而在个人制订人生目标时必须以社会所能提供的现实条件为基础，以社会的需要作为自我发展的前提与条件。对于社会的发展而言，个人对社会的贡献只有大于个人对社会的索取，才有人类社会的不断发展与进步。因此，个人对社会的贡献既是社会延续发展的需要，又是个人存在的前提，是个人自我价值实现的需要。马克思在《青年在选择职业时的考虑》一文中写道：“如果我们选择了最能为人类福利而劳动的职业，那么，重担就不能把我们压倒。因为这是为大家而献身，那时我们所想到的就不是可怜的、有限的、自私的乐趣，我们的幸福将属于千百万人，我们的事业将默默地，但是永恒发挥作用地存在下去，面对我们的骨灰，高尚的人们将洒下热泪。”马克思向我们宣告，一个血气方刚的青年人所向往的职业应该出于为人类服务的理想和信念，应该是能为人类的福利而劳动的职业。所以，人生目标的确定和实现，必须以社会提供的既定条件为前提，以合乎和满足社会需要为准则。

(三)制订实现人生发展战略的步骤、措施——人生规划

步骤和措施是围绕目标制订出来的一系列具体的、可供操作的实施方案，它是实现目标的具体保证，没有步骤和措施作为保障的目标，只能是空中楼阁。虽然条条大道通罗马，但在这些道路中总有一条是适合自己的，也是最近的。明确这一点就能让你少走弯路，事半功倍地接近目标。一般来说，我们把实现人生发展战略的步骤、措施具体化为关于个人不同阶段的人生发展规划。

社会主义市场经济为每一个人制订和实现人生发展战略提供了良好条件。在计划经济时期，像每个地方和企业不需要发展战略一样，个人也不需要人生发展战略，因为国家几乎对你的一切都会做出安排。现在的情况不同了。国家给每个人提供的只是发展环境，如何利用这种环境美化自己的人生、创造自己的人生价值，这就要靠个人自己去思考、去谋划、去实践。

人生规划作为每个希望成功的人，对自己人生的终极目标和阶段性目标的清晰明确认识基础上的计划，可以包括四个方面：健康规划、事业规划、情感规划和晚景规划。其中，事业规划又可分为学业规划和职业规划，情感规划可以分为爱情规划、家庭规划和友情规划等。人生规划使我们在确定了人生终极目标的前提下，更理性地思考自己的未来，初步尝试性地选择未来适合自己从事的事业和生活，尽早开始培养自己的综合能力和综合素质。

事业作为大多数人追求的目标和人生价值的重要体现，在人生规划中占有十分重要的地位。职业生涯更是占据了多数人人生的整个黄金时代，职业生活既是人们赖以生存的方



式，又是自我价值实现的途径。因而，在人生规划中其重要性受到高度关注，对于即将踏入社会进入职场的大学生更是如此。所以，职业规划的能力是人生必须具备的关键能力。对于大学生来说，一定要努力培养规划能力，尽早为人生订立方向。

爱因斯坦可以说是有效规划人生、实现人生目标的典范之一。爱因斯坦一生所取得的成功是举世公认的，他被誉为 20 世纪最伟大的科学家。他之所以能够取得如此令人瞩目的成绩，和他一生具有明确的目标并始终向着目标奋进是分不开的。作为出生在德国一个贫苦的犹太家庭的孩子，爱因斯坦的天分并不高，中学阶段成绩也不突出。但他根据自己的特长把物理和数学确定为奋斗目标，因而他读大学时选读了苏黎世联邦理工学院物理学专业。由于奋斗目标选得准确，爱因斯坦的个人潜能得到了充分发挥，他在 26 岁时就发表了科研论文《分子 R 度的新测定》。为了避免耗费人生有限的时光，爱因斯坦善于根据目标的需要进行学习，使有限的精力得到充分的利用。他创造了高效率的定向选学法，他曾经说：“物理学分成了许多专门领域，其中每个领域都能吞噬一个人短暂的一生。在这个领域里，我学会了识别出那种能导致深化知识的东西，而把许多充塞脑袋并使其偏离主要目标的东西撇开不管。”爱因斯坦正是在多年时间内专心致志地攻读与自己的目标相关的书和研究相关的问题，终于在光电效应理论、布朗运动和狭义相对论三个不同领域取得了重大突破。

懂得规划才能节省行动的时间。我们都有这样的体会：如果让一天的时间自然地度过，不做任何计划，那么你这一天当中所能做的事情不会太多；但是如果你在前一天对第二天要做的事做一个整理、分类和排序，那么第二天的生活就会因此而变得更加有条理，而且，你做事的效率也会得到提高。这是因为有了计划，你的每一个行为都会有明确的目的，而且因为你已经对要做的事情进行了合理的排序，所以你会少走弯路。这些都是计划带来的好处。

如果我们把这种做法运用到人生这个大的时间段中，规划的意义便更加重要。人生中有太多这样的人，他们有奋斗的目标，也有实现目标的才能，但是由于没有实现目标的规划和措施，因而在人生旅途中充满了盲目性和随意性，结果可能是一事无成，只留下人生遗憾。人生是有限的，生命是短暂的，一个有追求的人，如果他在年轻的时候确定了人生目标，合理进行规划并努力向目标奋进，那么到他老年时，人生就是另外一番景象了。

对于大学生而言，人生规划的“魔力”在于帮助大学生赢在起跑线上。

首先，进行人生规划有助于大学生实现自己的人生目标。西方有句谚语：“如果你不知道你要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。”因此，大学生们为自己确立人生的目标，选择人生的方向，制订人生规划并付诸实践，生命的能量就开始聚集，人生的轨道就开始转变，成功的可能性就会增大。

其次，合理的人生规划有助于大学生的全面发展，使他们在将来的社会竞争中获得较大优势。18 世纪的发明家兼政治家富兰克林在自传中曾说：“我总认为一个能力很一般的人，如果有个好计划，就会有作为。”为实现自己的目标，有计划地积累知识和经验，将会提高和增强自己的综合素质和能力。

最后，有良好人生规划的大学生，会更容易感觉到自信与快乐。台湾学者傅佩荣在





《哲学与人生》中曾提到过：“人生快乐的秘密在于‘一’，只要能够设定一个目标，专心奋斗，就会快乐。”所以说，凡事预则立，不预则废。

三、人生发展战略之职业生涯规划

对大多数大学生来说，大学时代是一段值得永远怀念的宝贵时光，那如画的校园、那飞扬的青春热情，以及那深厚的同学情谊，都是大学生记忆深处最美好的画面。但是，较少为人提及的是，大学时代也是大学生人生中尤其是职业生涯中极为重要的一个时期。根据美国学者施恩的职业生涯发展理论，我们可以说大学时代是一个人职业生涯的探索阶段，在这个阶段大学生的主要任务是为自己的职业生涯奠定基础、做好准备、制订规划。

(1) 发现和发展自己的需要和兴趣，发现和发展自己的能力和才干，为进行实际的职业选择打好基础。一般来说，我们每个人在完成文化启蒙阶段的学习以后，开始逐步形成最初的关于未来职业发展的兴趣。进入大学后，在接受高等教育过程中，学生们通过对自身的性格特点和能力特点，以及对未来社会需要的分析，进一步发展、确定其人生阶段性事业(职业)目标，并进而确定自身学业路线。高校在德、智、体诸方面促进学生全面发展，使学生“成为理想远大、热爱祖国的人，成为追求真理、勇于创新的人，成为德才兼备、全面发展的人，成为视野开阔、胸怀宽广的人，成为知行统一、脚踏实地的人”。^①这是坚持人才培养标准与鼓励学生个性发展相结合的，以确保通过学习使学生成长为满足阶段性职业目标要求的合格人才，从而最大限度地提高求学者的人生职业(事业)发展效率，并实现个人人生的可持续发展。21 世纪是一个知识经济时代，拥有知识就拥有克敌制胜的法宝，就能在激烈的竞争中立于不败之地。竞争越激烈，知识就显得越重要。在当前这个多元化的社会里，需要各行各业的专业人才。因而，大学时代所有学生应该思考并加以关注的事情是，发现和发展自己的需要和兴趣，发现和发展自己的能力和才干，为将来选择职业目标、从事自己喜爱的职业做好准备。

(2) 学习职业方面的知识，为将来从事的职业活动作准备。大学学业因不同的专业设置而有不同的要求，从而体现出职业性特征。虽然现代高等教育强调“通才”教育，但由于社会专业化分工的客观存在，决定了教育领域中专业设置的必要性，同时也决定了所培养的人才必须具有一定的专长，即“通才+专才”的模式。从目前我国“五大”专业教育层次(即中等职业技术教育、高等职业技术教育、大学本、专科教育、硕士研究生教育、博士研究生教育)的分工来看，大学本、专科教育可培养具有较为扎实的基础理论和专业知识，并具有一定创新意识的专门人才或适用性人才。因此，不同的专业学习，在一定程度上影响和引导着学生未来的职业方向。

(3) 接受教育和培训，开发职业世界中所需要的基本习惯和技能。社会发展瞬息万变，大学专业培养不可能完全与社会的变化同步，课本上的理论知识是以前某个阶段编写出来的，而时代环境在不断变化，新的东西及新知识层出不穷，我们需要去面对和理解许

^① 江泽民同志在清华大学 90 周年校庆大会上的讲话。



多新鲜事物和适应新的生存、发展环境，我们要培养的是学生的基本素质，使他们有足够的知识宽度、学习的能力、健全的心智去适应未来职业的发展。因此，对于学生而言，学会以学术、专业的方式来思考问题，是一种非常必要的修养。一个学生在某一学术或专业领域中所获得的经验，会成为他终身受用的财富。即使他以后并不从事所学专业领域的研究活动，但他却可以是一个有学术精神的实际工作者，他能够以一个学者的态度来思考实际的工作问题，拥有超越一般从业者的思想能力。

规划人生是赋予短暂人生以意义和价值的理性选择，而规划职业生涯则是大学生的现实选择。

第二节 职业规划理论

有关职业及职业生涯规划理论的研究，一直是国外人力资源管理的重要课题，并发展出多种理论和方法。而在我国，过去由于人事体制的限制，个人对于自身职业生涯未来的发展规划并未得到重视。改革开放以来，尤其是近年来，随着我国多个行业人事制度的改革，尤其是大学生就业制度由国家分配改革为以自主择业为主的模式，给个人的职业发展提供了前所未有的机遇。我们每个人都有可能按照自身和社会的实际情况来设计、规划自身未来的职业发展方向和目标，进而为实现该目标而努力。

然而，我们每个人的自身条件和所面临的环境都有很大的差异，别人的成功经验和成功路径不一定适合自身情况。因此，如何根据自己的实际情况设计切实可行的职业发展规划，就成为个人职业生涯目标能否顺利达到的关键。为了尽可能地为个人的职业生涯发展做出切实可行的安排和规划，就必须了解和掌握有关职业生涯规划的相关概念和理论，以指导自身的职业生涯发展。

一、职业解析

职业这个词汇，我们每个人几乎每天都会碰到，但要想准确地解释它却有很大的难度。实际上，我们每个人对“职业”二字都有一个基本的认识和体会，例如，我们从孩提时代开始，心中就充满着对将来所要从事工作的想象：有的想成为科学家，有的想成为飞行员，有的想成为军人，有的想成为音乐家、画家，等等。所有这些“想象”从一定程度上看，就是我们对于职业的初步认识。当然，这样的认识离理论上的职业概念还有很大的差距。那么职业到底是什么呢？这是一个看起来容易，但要准确回答却很难的问题。我们要有效地进行个人职业生涯规划，首先就必须对“职业”这个基本概念有较准确的认识，这也是我们进行职业生涯规划的前提。

(一)职业的产生

从人类历史发展的角度来看，职业也经历了从原始、简单向复杂、多样发展的历程。在人类社会初期，职业的划分几乎都是基于人类的生物特性来进行的。例如，男性主要从





事狩猎、采伐等更需要体力的职业；而女性则主要进行纺织、家务等更需要耐心的工作。尽管在那时便有了最基础的劳动分工，但那样所形成的分工结果与我们现在的职业概念相去甚远。

真正的、现代意义上的“职业”概念是伴随着社会生产力水平的发展以及个体多方面潜能的不断激发而产生的。随着人类认识自然、适应自然能力的提高，大河流域的人们逐渐学会了植物栽培的方法，这样便出现了原始的农业；而在广阔的草原地区，随着动物的驯化和饲养，一部分人开始脱离其他劳动，专门从事畜牧工作。而畜牧业从原始农业中分离出来，是人类历史上第一次社会大分工的标志，职业从此开始出现。此后，随着多种金属物质的发现，劳动工具出现了质的变化。这使得社会生产力的水平迅速提高，并由此产生了手工业和商业，人类社会随之完成了第二次与第三次社会大分工，职业的种类也随之迅速增加，职业活动成为普遍的社会现象。

因此，我们可以说职业的产生与发展是人类文明不断进步的标志，是社会发展与进化的产物，并随社会的不断发展变化而逐渐演变、发展。

(二)职业与行业

在我们的日常生活中，有几个与职业相关的概念，如行业、职称、职务等。其中，行业这个词经常与职业混为一谈，实际上职业与行业是两个不同的概念。一般来说，行业是按照企业(单位)所出产的物品或提供的服务的类别不同来划分的。例如，生产电视机的企业所构成的企业群体，通常被叫做家电行业；提供金融服务的企业所构成的企业群体叫做金融行业；提供教育服务的学校所构成的群体称为教育行业，等等。按照相关的国家标准划分，我国的行业共分为 13 个门类，每个门类又分大类、中类、小类共 3 个级别。



小链接

我国的行业类别

我国的行业类别如下。

- (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、邮电通信业。
- (6) 商业、公共饮食业、物资供销和仓储业。
- (7) 房地产管理、公共事业、居民服务和咨询服务业。
- (8) 卫生、体育和福利事业。
- (9) 教育、文化艺术和广播电视事业。
- (10) 科学研究和综合技术服务事业。





- (11) 金融、保险业。
- (12) 国家机关、党政机关和社会团体。
- (13) 其他行业。

而职业是按从业者本人所从事的工作性质来划分的,与从业者所在企业或单位属于哪个行业无关。即职业与行业是可以相互交叉的:不同的行业可以包含相同的职业,而不同的职业也可以处于同一行业中。如管理职业,可以存在于工业、农业、商业、服务业等所有行业中;而工业这一行业,除了有生产工人外,还有工程师、技术员、管理人员、医生、炊事员、驾驶员等职业。

(三)职业的定义

在英语中,含有与职业相关含义的词很多,但能够比较准确地表达“职业”二字含义的英文单词是 **Career**,它指人生的道路或进展。随着社会的发展,不同的时期、不同的学科以及不同的人对职业的含义有各自不同的解释和定义,比较有代表性的有以下几个。

美国管理学家斯蒂芬·P. 罗宾斯(Stephen P. Robbins)认为,职业一词有多种含义,它可以指发展、专业或终身工作的历程。他认为,职业一词可以定义为一个人一生中所承担职务的相继历程。

英国迈克尔·曼(Micheal Mann)主编的《国际社会学百科全书》指出:“职业是作为具有自我利益的职业群体在分工中力图保持和维护其垄断领域而予以运用的工具。”

日本劳动经济学家保谷六郎认为,职业是有劳动能力的人为了生活需要发挥个人能力,向社会作贡献而连续从事的活动。

每个专家或学者从各自的角度对职业进行了不同的解释,我们总结上述各专家的意见,从中可以看出以下特点。

(1) 职业表明了个人在社会中的位置,但职业位置不具有继承性,而具有获得性,是个人进入社会生产过程之后获得的。

(2) 职业是从事某种相同工作内容的从业者群体。

(3) 职业具有获得性,但其获取需要专门的技能。

(4) 职业不具有继承性,这是人类社会文明进步的表现。

综合管理学、社会学与经济学对职业这一概念的认识,我们认为:职业是按照社会分工,从业者利用专门的知识和社会技能为社会创造物质和精神财富,并从中获取合理报酬作为生活来源,以满足其需求的活动。

上述职业的含义具有以下四个方面的特点。

(1) 职业是社会分工的产物。

(2) 职业的获取需要专门的知识和社会技能。

(3) 从业者通过职业活动,为社会创造物质与精神财富。

(4) 职业活动的报酬是从业者物质和精神生活的来源。





二、当今代表性职业生涯规划理论介绍

从罗宾斯对职业的认识中可以看出,职业是指一个人一生中所承担职务的相继历程,而这一历程通常就称为职业生涯。在这一历程中,我们每个人会根据自身的能力、特点、目标以及社会的发展变化,逐步做出实现自身长远目标的计划,进而寻找一系列能实现自己各阶段目标的组织。这实际上就是我们常说的职业生涯规划。

我们可以看到,职业不再是稳定的工作岗位与可以预测的逐级晋升,人们将会为职业的不确定性而苦恼;尽管社会能为人们提供各种各样的从业机会,但如何从各种从业机会中选择一个最适合自己的职业将成为困扰多数人一生的难题。针对这一问题,国外有很多学者和专家进行了大量的研究,也总结出了很多理论和方法,这些理论和方法对于我们每个人,尤其是即将跨入社会的大学生来说无疑具有很强的指导意义和现实作用。

(一)马斯洛的需要层次理论

作为一位人本主义心理学家,亚伯拉罕·马斯洛(Abraham Maslow)专注于人的需要,他认为,我们每个人的需要可以分为以下五个层次。

生存需要:包括人作为一种生物能够生存下去的需要,例如食物、水、栖身之地等。

安全需要:保护自己免受身体和情感伤害的需要。

社交需要:包括爱情、归属、接纳、友谊的需要。

尊重需要:尊重分为内部尊重和外部尊重。内部尊重包括自尊、自主和成就感等;外部尊重主要包括社会地位、他人认同等。

自我实现需要:包括成长与发展、发挥自身潜能、实现理想的需要。

在将个人需要分为上述五个层次后,马斯洛进一步指出,每个层次的需要必须得到实质性满足后,才会产生下一个层次的需要,这个需要将会成为激励个人继续努力的动力;同时,一旦某个层次的需要得到实质的满足,它就不再具有激励作用了。也就是说,当一种需要得到满足后,下一个层次的需要就会成为主导需要。如图 1-1 所示,个体的需要是逐级上升的。这一理论指出,尽管没有一种需要会完全、彻底地得到满足,但只要它大体上得到满足,就不再具有激励作用了。另外,马斯洛还将五种需要划分为高和低两级。生存需要和安全需要称为低级需要,而社交需要、尊重需要和自我实现需要则称为高级需要。高级需要主要通过个人内部进行满足,而低级需要则主要通过外部使人得到满足。

按照马斯洛的观点,如果你想寻找现阶段合适的工作,就必须了解目前个人的需要是什么,然后再去寻找能够满足这些需要的工作。例如,刚刚离开大学校门的大学生,他们的当务之急是要能够自己养活自己,因此,在一定程度上可以说,他们当前的需要主要就是生理和安全这两种低级需要。只有在解决了生存问题的前提下,他们才能够进一步发展人际关系网,提高自身的能力(社交和尊重需要),并进一步向自己的职业理想迈进(自我实现需要)。

马斯洛的需要层次理论具有简单明了、易于理解和内在的逻辑性强的特点,因此这一