

辽宁省教育科学“十一五”规划课题
大学生职业发展与就业指导教材

大学生

职业生涯规划教程

主 编 宋志海 刘献文

副主编 周洪轩 王秋波 邓 飏

DXSZYSYGHJC
DXSZYSYGHJC

■ 辽宁大学出版社

辽宁省教育科学“十一五”规划课题
大学生职业发展与就业指导教材

大学生职业生涯规划教程

主 编：宋志海 刘献文
副 主 编：周洪轩 王秋波 邓 飏
编写人员：宋志海 刘献文 周洪轩
 王秋波 邓 飏 吴星杰
 张 嵩 李少芬 张 辉
 闫 锋 李 鹏 蒋璐璐

辽宁大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划教程/宋志海, 刘献文主编. —沈阳: 辽宁大学出版社, 2009. 9

辽宁省教育科学“十一五”规划课题 大学生职业发展与就业指导教材

ISBN 978-7-5610-5776-6

I. 大… II. ①宋…②刘… III. 大学生—职业选择—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 151116 号

责任编辑: 董晋骞

封面设计: 邹本忠

责任校对: 合力

徐澄玥

辽 宁 大 学 出 版 社

地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036

联系电话: 024-86864613 网址: <http://press.lnu.edu.cn>

电子邮件: lnupress@vip.163.com

沈阳航空发动机研究所印刷厂印刷 辽宁大学出版社发行

幅面尺寸: 148mm×210mm

印张: 12.875

字数: 350 千字

2009 年 9 月第 1 版

2009 年 9 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5610-5776-6

定价: 26.00 元

前 言

2007 年底,教育部印发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(以下简称《教学要求》)。《教学要求》规定,高等学校要开设职业发展与就业指导课程,并贯穿整个学生培养过程;要建立专业化、职业化师资队伍,改进教学内容和方法;要加强课程体系建设研究;同时《教学要求》明确规定,通过课程教学在大学生态度层面、知识层面和技能层面所要达到的目标,并对课程结构安排、课程实施模式和课程评估方法提出了具体的要求。教育部的《教学要求》,切实推动了职业发展与就业指导课程在高等学校的普及和深入。

提高大学生的核心就业竞争力和职业素质,必须强化大学生职业发展与就业指导教育,尤其是要加强课程体系建设。目前,国内关于大学生职业发展与就业指导课程体系建设研究工作正在起步,尚未提出完整、明确、较科学的课程体系构建方案,更没有做出科学系统的结论,大家都在探索研究之中。

2008 年辽宁省教育科学“十一五”规划《大学生职业发展与就业指导课程体系建设研究》课题组对全省高校就业指导课程现状进行了调研,通过对 2007 年末和 2008 年末调查结果比较发现,一年多来,各高校确实重视和加强了大学生职业发展与就业指导课程建设,公共必修课程比重由 2007 年的 50%,提高到 2008 年的 60%。但同时也暴露出一些亟待解决的问题,尤其是

课程体系结构不合理,束缚了课程建设的进一步发展。我们认为大学生职业发展与就业指导课程体系是整个高校就业指导服务体系的核心,如果这个问题不能得到解决,整个高校就业指导服务体系的建设就无从谈起。

教育部《教学要求》中明确提出了就业指导课程的目标,表述为:这门课程要既强调职业在人生发展中的重要地位,又关注学生的全面发展和终身发展。通过激发大学生职业生涯发展的自主意识,树立正确的就业观,促使大学生理性地规划自身未来的发展,并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力。这个目标立足当前,又着眼于长远,着重培养学生的一种自身发展的能力和意识,而不是仅仅解决眼前的就业问题,是高等教育向社会的过渡和延伸,尤其是在这个时代,这种能力和意识是当代大学生必须具备的。

课程结构即课程的组合形式,通过课程组合达到提高指导能力、提升职业素养的目标,课程设计必须要围绕培养目标进行构建。目前来看,上述目标是科学的、合理的,而且具有实现的可能性。课程结构应包括基础课程、拓展课程、实战课程、网络课程等。大学生职业发展与就业指导课程是这一课程体系中的最重要部分。基础课程应由大学生职业生涯规划、创业教育与创业实务和大学生就业指导三门课程构成。大学一年级,重点开展职业生涯规划教育;大学二、三年级是学生积累专业知识和职业技能的阶段,在职业生涯规划教育的基础上,开展普遍的创业教育,以及有重点的创业实务教育;大学四年级是择业和就业的关键性阶段,要根据其特点进行就业制度、政策、形势和求职技巧方面、权益保护、心理调适等方面的就业指导。

开展大学生职业生涯规划教育,既是高等教育教学改革的需要,也是提高生涯教育和就业指导实效性的时代要求。对大学生

开展职业生涯规划教育,不仅有利于大学生树立正确的职业发展观,合理确立就业预期,缓冲就业带来的压力,而且有利于大学生树立正确的职业价值观、人生观,健康成长成才,同时也有利于高等学校深化教育改革,改进和加强人才培养工作,更加适应经济和社会发展的要求。

职业发展是通过个人和社会相互作用而实现的,职业生涯规划既是一个职业选择问题,也是一个人生战略规划问题,大学生的成长成才离不开其自身的主观努力。科学合理地进行职业生涯规划教育,有利于激发和培养大学生积极向上、奋发有为的人生态度,帮助大学生完善对自我认知和职业社会、工作选择的认识,明确职业目标,制定有效的学习规划和实践规划,提高自己的职业素质和就业竞争力,顺利完成学业并实现成功就业。

在本书编写中,作者注意涵盖了《教学要求》有关内容,以职业与职业生涯规划的基本理念和相关理论介绍作为导入部分,主体内容按照生涯规划的一般过程展开:职业生涯规划概论——职业与职业社会认知——自我认知与职业选择决策——生涯规划步骤和方法——生涯规划的制定与实施——大学期间生涯规划与管理——职业道德与职业素质培养——职业生涯的适应与发展。本书较为全面而且有重点地给读者提供了职业发展与规划学习的资源。本书强调以大学生为主线来介绍职业发展与规划的内容,注重应用性,重点讲述大学生在校期间的学业规划、生活成长规划、社会实践规划,强调了学业规划与专业学习目标的相关性。本书作为课题实验教材,适用于大学一年级开设职业生涯规划教育课程使用。

辽宁省教育科学“十一五”规划《大学生职业发展与就业指导课程体系建设研究》课题主持者宋志海及课题组成员刘献文、周洪轩、王秋波、邓飏、吴星杰、张嵩、李少芬、张辉、闫锋、

李鹏、蒋璐璐等同志参加了本书的编写。

本书由宋志海、刘献文担任主编，由周洪轩、王秋波、邓飏担任副主编。参加审稿人员有宋志海、刘献文、周洪轩、王秋波、邓飏，最后由宋志海、刘献文统稿、定稿。

目前，我国高等教育职业发展与就业指导课程的开展仍处于起步阶段。虽然近些年出版了一些这方面的教材，但没有形成一套完整的教材体系。《大学生职业生涯规划教程》的编著也还是一次探索性的尝试。在编写过程中，作者参考了许多专家、教授和研究人员的著述和研究成果，在此一并表示诚挚谢意。

由于作者理论水平与实践经验有限，书中定存在不妥和疏漏之处，敬请读者批评指正。

编者

2009年7月于沈阳

目 录

前 言	1
第一章 职业生涯规划概论	1
第一节 职业生涯规划发展与管理	1
一、职业生涯规划的含义	2
二、职业生涯规划概述	4
三、影响职业生涯规划的主要因素	9
四、大学生职业生涯规划发展与管理教育的目的、意义	12
第二节 职业生涯规划发展的主要理论	17
一、职业选择理论	18
二、工作适应理论	21
三、职业生涯规划阶段理论	22
四、职业锚理论	37
第二章 职业与职业社会认知	43
第一节 职业基础知识	43
一、职业的特征和功能	43
二、职业和职位分类	47
三、职业与行业	53
四、职业与专业	56
五、职业发展趋势	61
第二节 职场概况与大学生就业趋势	64
一、我国的总体就业形势与人力资源市场现状	64
二、我国高等教育快速发展, 毕业生就业形势更加严峻	68

三、目前我国大学生就业趋势	72
四、个人职业生涯的发展趋势	74
第三节 职业环境评估与职业要素分析	80
一、职业环境评估	80
二、职业要素分析	83
三、职业信息的分析与评价	87
四、正确择业观的树立	90
第三章 自我认知与职业选择决策	101
第一节 自我认知的维度与方法	101
一、自我认知的维度	101
二、认知自我的方法	109
第二节 个性特征评定	115
一、职业兴趣测评	115
二、职业人格测评	120
三、职业价值观测量	123
四、能力倾向测验	125
五、其他测验	126
第三节 个性特征与职业选择	129
一、气质与职业选择	129
二、性格与职业选择	131
三、能力与职业选择	134
四、兴趣与职业选择	137
五、职业价值观与职业选择	142
第四节 职业选择决策	145
一、职业选择决策的基本理论	145
二、职业决策的过程	148
三、克服职业生涯决策障碍	150
第四章 大学生涯规划的原则、步骤与方法	157
第一节 大学生涯规划的主要原则	157
一、全程性与阶段性相结合原则	157

二、目标导向原则	158
三、可操作性原则	159
四、其他原则	159
五、大学生涯规划的类型	161
第二节 职业生涯规划的模式与基本步骤	163
一、职业生涯规划的模式	163
二、职业生涯规划的基本步骤	166
第三节 大学生涯规划的基本方法	184
一、职业生涯自我规划“五步法”	184
二、SWOT 生涯发展机会分析法	186
三、生涯愿景模型法	188
四、SMART 目标确定法	189
五、个人职业生涯的 PPDF 法	192
第五章 大学生涯发展规划的制定与实施	197
第一节 制定大学生涯发展规划目标的原则及常见的 问题	197
一、大学生涯发展规划的含义	197
二、制定大学生涯发展规划目标应遵循的主要原则	197
三、制定大学生涯发展规划时应注意的问题	199
第二节 大学生涯发展规划的内容与目标设定	203
一、职业理想规划	203
二、职业选择规划	204
三、学习目标规划	204
四、大学生涯发展的目标设定	206
第三节 大学生涯发展规划的制定与实施评价	209
一、大学生涯规划书的结构与类型	209
二、个人职业生涯规划的具体内容	218
三、个人生涯发展规划的论证	219
四、大学生涯发展规划的实施评价	220
第四节 特殊大学生群体的职业发展与规划	225

一、女大学生的职业发展与规划·····	225
二、家庭经济困难大学生的职业发展与规划·····	230
三、准备出国和考研的大学生的生涯规划·····	234
第六章 大学期间生涯规划与管理·····	242
第一节 大学阶段的主要任务和学习方式·····	242
一、大学阶段的主要任务·····	242
二、大学学习方式·····	250
三、目标职业对技能的要求·····	251
第二节 大学阶段学业规划与发展·····	264
一、大学期间生涯阶段划分及生涯发展任务·····	264
二、大学阶段生涯规划特征与任务·····	266
第三节 大学生涯规划管理·····	271
一、目标管理·····	272
二、时间管理·····	276
三、学业管理·····	277
四、健康管理·····	279
五、实践管理·····	280
第七章 职业道德与职业素质·····	282
第一节 职业道德·····	282
一、职业道德概述·····	282
二、职业道德的基本规范·····	288
三、职业道德行为的培养·····	299
第二节 职业素质·····	305
一、职业的专业素质·····	305
二、职业的非专业素质·····	307
三、大学生应具备的知识结构和基本能力·····	310
第三节 大学生素质拓展·····	320
一、素质拓展培训的起源·····	320
二、素质拓展的意义与主要内容·····	321
三、素质拓展的作用·····	322

四、素质拓展的途径与方法·····	323
第八章 职业生涯的适应与发展·····	332
第一节 职业生涯的适应·····	332
一、社会角色与角色转换·····	332
二、职业角色的适应·····	335
三、社会环境的适应·····	338
第二节 职业生涯发展·····	344
一、职业生涯发展目标的制定·····	345
二、入职后职业生涯发展阶段·····	348
三、工作能力提升·····	351
四、克服职业挫折·····	357
五、职业生涯的管理·····	360
第三节 职业流动与职业再选择·····	364
一、职业流动与再择业观·····	364
二、职业再选择的基本原则·····	366
三、职业再选择应注意的问题·····	368
四、职业生涯成功的基本要素和标准·····	373
附：霍兰德职业倾向测验量表·····	378
参考文献·····	396

第一章 职业生涯规划概论

高等教育是培养“四化”所需要的高级人才的战略基地。大学生是国家宝贵的人才资源，是实施“科教兴国”战略的重要力量，他们具有充沛的体力和很强的学习能力，且在职业观念、职业理想、人生观和世界观等方面具有很强的可塑性。成功的事业需要规划，完美的人生更需要正确的规划。在社会主义市场经济和对外开放的大环境下，大学生从进入大学开始，就应有方向、有目标地按照市场经济的人才需求，规划自己的职业生涯，特别是大学生涯。做好职业生涯规划，就需要了解生涯规划的有关知识和理论，明确大学生职业生涯规划教育的目的和意义，从而恰当地选择与个人素质和专业优势相匹配的理想职业，在职业生涯的人生舞台上大展宏图，实现个人的职业理想和人生价值。

第一节 职业生涯发展与规划

人的一生主要有两大任务，一是作为自然的人，要恋爱、结婚、生育，担负起繁衍人类的任务；二是作为社会的人，要求学、要择业、就业、创业，担负起发展人类、发展社会的任务。人生需要正确的规划，大学阶段是职业生涯的准备期，大学生的学习、生活、社会实践情况直接或间接地决定大学生毕业后未来的职业生涯发展方向与高度。大学阶段学习掌握职业生涯规划的基础知识与方法，确定自己职业生涯发展目标和方向，做出适宜的大学生涯规划，对于实现职业理想，乃至人生理想是非常重要的。

一、职业生涯的含义

(一) 生涯

生涯在英语中与职业是同一词 (career)，有人生经历、生活、道路、职业、专业、事业的含义。日常生活中我们往往将生涯理解为某段特定的人生历程，一般意义上说，生涯往往就是指职业生涯。美国国家生涯发展协会是这样给生涯定义的：所谓生涯是指个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、并延续一定时间的生活模式。这是生涯领域中被最广泛使用的一个定义，如教师生涯、医生生涯、军旅生涯等等。生涯是生活中各种事件的方向，是个人终其一生所扮演的角色的整个过程。生涯主要由三个层面构成：一是时间，指个人的年龄或生命的时程，又可细分为成长、试探、建立、维持、衰退等时期；二是广度或范围，指每个人一生所扮演的各种不同角色；三是指深度，即个人投入的程度。

(二) 职业生涯

职业生涯是指一个人一生连续从事和担负的工作职业、工作职务和工作职位的过程。它不仅仅是职业活动，而且包括与职业有关的行为和意愿等内容。与职业不同，职业生涯是一个发展的概念，即将个人的职业生活看作是一个动态的过程，具有浓厚的个人色彩。它不仅包括过去、现在和未来那些可以实际观察到的职业发展过程，而且还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。

麦克·法兰德 (McFarland) 指出：职业生涯是指一个人依据理想的长期目标，所形成的一系列工作选择以及相关的教育或训练活动，是有计划的职业发展的历程。

美国著名职业问题专家萨帕 (Donald E. Super) 指出：“职业生涯是指一个人终生经历的所有职位的整体历程”，“是生活中各种事件的演进方向和历程，是统合人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展组型，它也是人自青春期以迄退休之后，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。”

韦伯斯特 (Webster) 把“生涯”的外延进一步扩大, 认为“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”。

我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, 即个人生活中衣食住行、娱乐各方面的活动与经验。

笔者认为, 无论是哪一种定义, 都淡化了职业作为谋生手段的作用, 而指向个人生命的意义。在这里, 职业不只是谋生手段, 更是实现个人价值追求理想生活的重要途径。一个人的职业生涯是一个漫长的过程。他可能遵循传统, 一生只从事一种职业, 持续而稳定地在此职业岗位上晋升、增值; 也可能由于个人兴趣、能力、价值观以及工作环境的变化而经历不同岗位、职业甚至行业。现实中大多数人还是希望找到一种相对稳固、适合自己的职业。

简要地说, 职业生涯就是一个人终生的工作经历, 是一个人在一生中所有与职业相联系的行为与活动以及相关的态度、价值观、理想、愿望等连续性的经历过程, 也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作理想、人生目标实现过程。在职业社会中, 人的职业准备和职业生活占据了主要而关键的部分, 从这个意义上看人的职业生涯就是生涯。

具体地讲, 职业生涯是以心理开发、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。职业生涯是人生最重要的历程, 是追求自我实现的重要人生阶段。人生过程分为少年、成年、老年几个阶段, 而成年阶段时间最长, 是人们从事职业生活最重要的时期, 是人生全部生活的主体。从总体上看, 人的职业生涯具备独特性、发展性、阶段性、整合性、互动性和终身性。

（三）内职业生涯与外职业生涯

1. 内职业生涯。所谓内职业生涯是指从事一种职业时所具备的知识、观念、经验、能力、心理素质、内心感受等因素的组合及其变化过程。

2. 外职业生涯。所谓外职业生涯指的是从事一般职业的工作实践、工作地点、工作单位、工作内容、工作职务与职称、工资待遇、荣誉称号等因素的组合及其变化过程，也就是通过我们的名片、证书、工资单等去表现出来的东西。

3. 内、外职业生涯的关系。外职业生涯，通常是由别人决定、给予、认可，也很容易被别人否定、收回或掠夺。内职业生涯各项因素的获得，主要靠自己的努力，也可以通过别人的帮助而实现，不随外职业生涯而获得，而自动具备，也不会因为外职业生涯的失去而自动丧失。大学生在职业生涯发展中，应该紧紧地把关注点放在内职业生涯的发展上。

内职业生涯与外职业生涯二者是统一的。一方面，内职业生涯的发展是外职业生涯发展的前提，带动着外职业生涯的发展，它在人的职业生涯成功乃至人生成功中起着关键性作用，因而在职业生涯的各个阶段，大学生都应重视内职业生涯的发展，把对内职业生涯各因素的追求看得比外职业生涯更重要；另一方面，也应看到，内职业生涯的发展会带动外职业生涯的发展，而外职业生涯的发展也会促进内职业生涯的发展，因此，大学生也必须重视外职业生涯。

二、职业生涯规划概述

（一）职业生涯规划的概念

职业生涯规划依据主体不同可以分为个人职业生涯规划和组织（泛指企业、公司及所有用人单位，以下同——编者）职业生涯规划两类。在这里阐述的职业生涯规划均指个人职业生涯规划，是指在个人发展与组织发展相结合的基础上，个人通过对职业生涯的主客观因素分析、总结和测定，确立个人职业奋斗目标，并为实现这一目标而预先进行生涯发展系统安排的活动或过

程。也可以理解为：职业生涯规划是针对决定个人职业选择的主观和客观因素进行分析和测定，确定个人的奋斗目标和职业发展目标，并对自己的职业生涯进行合理规划的过程。

职业生涯规划 (career planning) 不同于职业生涯设计 (career design)，前者是个人层面，后者指专家层面。个人职业生涯规划的目的是尽快实现自己的社会价值与个人价值，实现职业发展与成功。当个人进行职业生涯规划遇到问题，可以请职业规划师、职业指导师、职业咨询师等方面的专家进行科学的职业生涯设计。职业生涯规划也不同于职业生涯开发 (career development) 与职业生涯管理 (career management)，开发指组织层面，而管理指综合层面，组织对员工的职业生涯开发与管理的目的是为了提_高生产_力，提高组织的经济与社会效益。

大学生职业生涯规划也可以简称为大学生涯规划，其目的是提高综合素质和就业竞争力，为未来的就业、创业奠定良好的基础。从职业生涯发展理论的角度来看，大学生涯规划处于探索阶段。这一阶段，大学生应注重自我概念与职业概念的形成、自我检视、角色尝试、学校中的专业学习、职业探索、社会实践、素质拓展、休闲活动与兼职工作。

(二) 职业生涯规划的分类

根据职业生涯规划的含义，一般按照职业生涯规划的实施主体和时间两个维度进行分类。

1. 从实施职业生涯规划的主体层面的分类

从实施职业生涯规划的主体层面分类，可分为组织职业生涯规划和个人职业生涯规划。

组织职业生涯规划。它是指组织（企业）的人力资源部门，根据其发展和人力资源规划的需要，将其成员职业生涯规划_的制订、实施和调控纳入组织的人力资源规划体系中，通过把个人发展与组织发展相结合，对决定员工个人职业生涯的个人因素、组织因素和社会因素等进行分析，制订有关员工事业发展的战略设想与计划安排。如根据组织确定的员工发展目标编制与其成员职