



21世纪高职高专精品规划教材

大学生

职业生涯 **规划**

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

主 编 阎振华 吴二利 李 丁
副主编 于长湖 张志伟 张冬生 张稼轩



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



21世纪高职高专精品规划教材

大学生

职业生涯 规划

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

主 编 阎振华 吴二利 李 丁

副主编 于长湖 张志伟 张冬生 张稼轩



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划/闫振华、吴二利、李丁编著. - 北京: 中国经济出版社, 2009. 7

ISBN 978 - 7 - 5017 - 9187 - 3

I. 大… II. ①闫… ②吴… ③李… 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 057368 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 伏建全 (电话: 010 - 68321948)

责任印制: 张江虹

封面设计: 崔 力

经 销: 各地新华书店

承 印: 三河市佳星印装有限公司

开 本: 787mm × 1092mm

印张: 13.25 字数: 240 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印次: 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 6000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 5017 - 9187 - 3/Z · 894

定价: 25.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 由我社发行部门负责调换, 电话: 68330607

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

国家版权局反盗版举报电话: 12390

服务热线: 68344225 68341878

前 言

高校毕业生就业既是目前社会广泛关注的热点问题,也是全国各高校极其重视的重大任务。党的十七大报告明确指出要“积极做好高校毕业生就业工作”,这不仅关系到广大毕业生的切身利益,而且也关系到国家的经济发展和社会生活的和谐稳定。当前,随着我国高等教育的改革和发展,高等教育扩招和社会经济结构的调整给大学生就业带来了全新的挑战,让大学生时刻感到压力的存在,甚至有些茫然而不知所措。

为了更好地促进大学生就业,国务院办公厅于2007年12月下发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》进一步明确了做好高校毕业生就业工作的重要途径,即大学生职业生涯规划课程的教学目标、内容和评估手段。

所谓职业生涯是指一个人的终生职业经历,职业生涯规划就是指一个人对其终生职业的预期和计划。每个人要想使自己的一生过得有意义,使自己的事业成功,都应该有自己的职业生涯规划。对于大学生而言,职业生涯规划是其实现职业理想和职业目标的关键一环。大学生不但要对自身条件进行正确的评估和把握,更要有专业书籍的指导,并根据实际情况不断调整和修正职业目标,从而在职业生涯中实现职业价值。

为了帮助大学生解决在择业过程中遇到的种种困惑,更好地引导大学生规划职业生涯,提升职业素养,掌握求职的基本技能,完成由校园人到社会人的转变,我们编写了本书。全书共分8章,主要阐述了职业概述、职业生涯规划及其意义、如何做好职业生涯规划、职业选择与决策、提高就业能力、就业心理调适、就业权益保护、自主创业教育等几个方面的内容。

本书注重理论与实践相结合、普遍性与特殊性相结合、理论指导与技术指导相结合的原则,遵循“贴近实际、注重实用、注重实效、有所创新”的基本思路,体现了系统性、全面性和实用性的特点,不仅是一本引导大学生规

划自我职业生涯和职业指导方面的教材,又是一本引导学生学习与成长的手册,还是高等院校开展就业与创业指导、品德教育等的有益读物。

在本书的编写过程中,伏建全、习羽、郑一群、李壬杰、吕静霞、李艳静、白阿丽、岳阳、戴小翠、潘雷等做了许多编写和校对工作,同时借鉴和参考了一些作者的相关文献资料,在此一并表示感谢。

由于编者水平有限和所掌握的资料有限,加之编写时间仓促,书中难免存在不妥或疏漏之处,恳请广大读者在使用过程中提出宝贵意见和批评指正。

目录|CONTENTS >

第一章 大学生职业发展与规划	1
第一节 职业及其分类	1
一、职业的特性与功能	1
二、职业与专业的关系	3
三、职业分类与职业选择	6
四、21 世纪急需的几类人才	9
第二节 大学生职业生涯规划及其意义	10
一、职业生涯的内涵与特性	10
二、职业生涯规划的意义	12
三、职业生涯与人生价值	14
第二章 职业生涯规划的影响因素和内容	16
第一节 影响职业生涯规划的因素	16
一、个体内在因素	16
二、社会环境因素	17
第二节 职业生涯规划的内容和步骤	17
一、职业生涯规划的核心内容	17
二、职业生涯规划的原则	20
三、职业生涯规划步骤	20
第三节 职业生涯规划的环境影响因素	22
一、行业情况分析	22
二、地理环境分析	23
三、组织环境分析	23
四、学校与专业分析	24
五、家庭因素分析	25
六、朋友及其他相关人员分析	26

第四节 职业生涯规划的内在影响因素	27
一、性格	27
二、气质	28
三、兴趣	29
四、能力	31
五、价值观	33
第三章 大学生如何做好职业生涯规划	36
第一节 认识自我	36
一、认识自己的年龄	36
二、了解你的“生命周期”	37
三、了解“心理的我”	37
四、掌握认识自我的工具:心理测评	37
第二节 了解职业	38
一、职业分层的概念	38
二、职业分层与职业分类的区别	38
三、职业分层的内容	38
四、职业分层的作用	39
第三节 确定目标	40
一、确定职业生涯目标的意义	40
二、确立职业生涯目标的原则	41
三、确定职业生涯目标的要领	42
四、怎样才能作出适合自己的目标选择	43
第四节 制定规划	47
一、合理规划,缩小目标差距	47
二、大学四年规划	49
第五节 基于职业定位的自我管理	50
一、大学生职业定位的策略	50
二、大学生自我管理	51
第四章 职业选择与决策	53
第一节 SWOT 分析法在职业选择中的运用	53
一、SWOT 分析法的内涵	53

二、SWOT 分析法在职业选择中的运用	54
第三节 职业生涯规划概述	57
一、职业生涯规划的内涵	57
二、良好决策的重要意义	58
三、生涯决策者的类型	59
第四节 职业决策的方法与过程	61
一、影响职业决策的因素	61
二、职业决策方法	62
三、职业决策过程	63
第五章 提高就业能力	65
第一节 大学生就业能力概述	65
一、大学生就业能力的概念	65
二、大学生就业能力的内容	65
三、培养大学生就业能力的重要意义	66
第二节 大学生就业能力的影响因素	66
一、大学生自身因素	66
二、高等学校因素	67
三、政府因素	68
第三节 大学生提高自身就业能力的建议	68
一、建立合理的知识结构	68
二、构建合理知识结构的基本原则	69
三、树立科学的学习理念	69
四、锻炼较强的实践能力	71
第四节 提高就业竞争力	72
一、创新能力及其培养	72
二、团队精神及其培养	72
三、学习能力及其培养	73
第六章 搜集就业信息	74
第一节 就业信息的概念和特点	74
一、就业信息的概念	74
二、就业信息的特点	74

三、获取有效就业信息的意义	75
第二节 毕业生就业信息收集的原则及渠道	76
一、收集就业信息的原则	76
二、毕业生就业信息收集的渠道	77
第三节 就业信息的分类和内容	79
一、就业信息的内容	79
二、就业信息的种类	80
三、对就业信息进行分类	81
第四节 就业信息的分析与整理	82
一、就业信息的分析	82
二、就业信息的筛选	82
三、就业信息的运用	83
第七章 自荐材料准备与面试技巧	85
第一节 就业自荐材料的准备	85
一、求职材料的构成与作用	85
二、求职信的制作与注意事项	88
三、个人简历的制作	91
第二节 大学生求职择业的技巧	93
一、求职择业的基本原则	93
二、求职择业的基本技巧	95
第三节 面试的类型及技巧	101
一、面试的作用、形式、种类及内容	101
二、面试前的准备	104
三、面试技巧	105
第四节 笔试的种类及技巧	121
一、笔试的定义和形式	121
二、笔试的准备	124
三、如何挑战各种笔试类型	124
第八章 大学生就业心理调适	130
第一节 大学生择业心理分析	130
一、不良情绪心理表现	130

二、不良社会心理表现	131
三、大学生择业中常见的矛盾心理	131
第二节 大学生心理健康标准	134
一、心理健康及其界定	134
二、大学生心理健康的标准	135
第三节 影响心理健康的主要因素	136
一、生物遗传因素	136
二、成长环境	137
三、生活事件	139
四、人格特征、个人情感等个人因素	139
五、社会因素影响	140
第四节 培养良好的心理素质	140
一、克服惰性,提高行动力	141
二、增强抗挫折能力	141
三、自信心培养	143
第五节 大学生择业的心理调适	144
一、心理调适的常见方法	144
二、学会自我情绪调节	145
三、常见心理障碍调适	146
第九章 就业权益保护	149
第一节 大学生就业方针与政策	149
一、高等学校毕业生就业工作暂行规定	149
二、各类大学毕业生的就业政策	149
三、大学生就业的有关优惠政策	150
第二节 就业侵权与维权	152
一、当代大学生面临的就业困境	152
二、大学生就业的合法权益	155
三、大学生就业维权重在预防	156
第三节 就业法律意识培养	159
一、合同(契约)意识	159
二、法制意识	159
三、诚信意识	159

四、权利义务意识	160
五、维权意识	160
第四节 就业权益维护	160
一、大学生就业权益受到侵害的常见表现	160
二、就业协议书与劳动合同的区别	161
三、签订就业协议应注意的问题	161
四、大学生就业违约与违约责任	162
第五节 加强防范意识 谨防求职陷阱	163
一、求职陷阱出现的原因	163
二、大学生求职常见陷阱	164
三、大学生求职陷阱的防范	165
第十章 自主创业教育	167
第一节 大学生自主创新能力的培养	167
一、创新素质包含的内容	167
二、大学生创新能力现状分析	168
第二节 大学生自主创业的基本思路	169
一、了解欲创业行业现状	169
二、在实践中锻炼自我,选择时机	169
三、发挥自己的知识优势和特长	170
四、行动是成功的先导	172
第三节 大学生自主创业所面临的问题	174
一、大学生创业的优势及劣势分析	175
二、影响大学生创业的因素	177
三、大学生自主创业所面临的风险	178
四、对大学生自主创业的建议	178
第四节 创业知识的获得	179
一、创业的定义及其特征	179
二、创业应具备的知识结构	180
三、创业知识的获得途径	181
第五节 创业素质的准备	183
一、创业意识	183
二、创业精神	183

三、创业品质	184
四、创业能力	184
附录一 普通高等学校毕业生就业工作暂行规定	186
附录二 关于引导和鼓励高校毕业生面向基层就业的意见	193
参考文献	198

第一章

大学生职业发展与规划

第一节 | 职业及其分类

一、职业的特性与功能

(一) 职业的定义

职业存在于社会分工中,在不同工作性质的岗位上,人们从事的工作在目标、内容、方式和场所上有很大的区别。一定社会分工或社会角色的持续实现,就形成了职业。

美国学者舒尔兹认为,职业是一个人为了不断取得个人收入而连续从事的、具有市场价值的特殊活动,这种活动决定着从业者的社会地位。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,向社会做贡献而连续从事的活动。

在现实生活中,人们总是要在一定的工作岗位上实现就业,但人们对“职业”一词却有着不同的理解。有人认为,职业就是“工作”;有人认为职业是一种“生活来源”;有人认为职业是一种等级、身份。

(二) 职业的特性

职业具有以下几个特点:

1. 社会性

职业是个人和社会存在和发展的基础,因为职业给人们解决了生活的来源问题。人们为了生存,必须从事职业活动,人们的各种社会活动也大多建立在职业的基础上。有了职业生活,才有其他一切社会生活的基础。进一步说,人类社会的各种文明,大多建立在职业分工、分化、分类,即职业范畴进步的基础上。

2. 时代性

职业的时代性有两个含义:一是职业随着时代的发展而变化,一部分新职业产生,一部分过时的职业消失了;二是每一个社会都有自己的“时尚”,它表现为该社会中人们所热衷的职业。有鉴于此,职业产生和消亡的客观规律要求我们在选择职业类型时不仅要考虑个人职业发展意愿,更要考虑时代前进的步伐所引起的社会需求趋势的变化。

3. 多样性

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,使新职业不断产生。人类的社会分工,存在多种多样的职业,不同职业之间可能有着巨大的差异。职业的这种差异导致了不同职业者不同的社会人格,以及人在职业转换中的矛盾与困难。当今社会,职业差异还在继续加大。

4. 技术性

不同职业都有自己的知识经验、技能技巧。在现代社会里,要从事某些职业,必须经过较长时间的知识、技能的培训,而且应具备所从事职业必备的知识、技能、技巧。职业的技术性,是一切职业共有的性质。不同之处在于不同职业的知识经验、技能技巧有难易之分。有的需要经过长期地、专门地学习和训练,有的则在职业实践中就可以获得。

(三)职业的功能

1. 职业是我们谋生的需要

职业生活是构成人生的重要组成部分,人们的职业生活首先表现在必须通过参加社会劳动来获取生存必需的生活资料。我们把为了获取一定的报酬作为生活资料的来源的那一部分劳动称为职业劳动。人们通过参加一定职业岗位的职业劳动来换取职业报酬,满足谋生的需要,同时也积累了个人的财富。

2. 职业可以满足人们的精神需要

职业是个人获得名誉、地位、权利、成就、尊重以及自我实现等精神需要的重要来源。由于职业劳动是按照一定的社会规范和内在规律运行的,每种职业都有其独特的活动内容和要求,对从业者的生理和心理必然产生重大的影响。当这种工作能够使个人的才干得到发挥、个性得到不断发展和完善时,它就成为促进个性健康发展的途径。

3. 职业是人们为社会做贡献的途径

人们的职业劳动在满足个人需要的同时,也为社会创造了财富,职业劳动生产出的物质财富和精神财富,构成了社会发展的基础。现代社会的劳动有着十分明确的分工,只有通过社会成员各自劳动成果的交流,才能满足彼此的需要,在这种平等的相互交换劳动成果的过程中,既体现出为他人服务的程度,又衡量出对社会和国家所做贡献的大小。

(四)职业的意义

1. 职业是社会发展的动力

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部分,是经济社会发展水平的反映。职业劳动生产出社会财富,为社会的存在和发展提供了物质基础。职业的社会运动,包括个人改善职业的向上流动、与社会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,构成了社会发展与社会进步的动力。此外,人们为了追求未来的“好职业”而进行人力投资、从事学习,更成为推动社会发展的巨大动力。

2. 职业是社会存在的内容

职业是构成社会运行的一种具体方式,同时也是构成社会成员的阶层划分与社会地位的归属。职业,涉及人们从事社会生活的动力;涉及人的社会关系;涉及社会的矛盾和冲突;涉及社会财富和利益的分配;涉及人的价值观与整个社会风气;涉及一个社会的平等与效率选择。可见,职业作为一种社会存在,不仅是人的社会身份、地位的体现,其本身也构成了人类社会存在的一个内容。

3. 职业是社会控制的手段

职业是人的重要生活方式,解决好社会成员的就业出路和职业生涯发展问题,使人们在从事劳动和职业工作岗位方面各得其所,是作为社会管理者的政府的责任。鉴于职业问题的重要性,政府为公众创造职业岗位、执行促进“充分就业”的政策,就是为了减少社会问题、达到社会控制的目的。

4. 职业是人生成功的载体

从个人角度看,人生的核心正是职业生涯。人在一生中,奔波辛劳,拼搏奋斗,垂暮之年最感欣慰的往往就是自己的事业有所成就。这就是说,职业活动本身体现了生命的意义。面对我国市场经济体制,每个人都有了越来越多的职业选择机会和越来越大的事业发展空间。人在多变的社会中摸索着职业道路,寻找着更好的发展空间,扮演着适合自己的人生角色。对个人来讲,职业是事业成功的载体,职业是幸福生活的源泉。

5. 职业关系着用人单位的绩效

从用人单位的角度看,职业是各单位吸收社会人力资源的具体岗位,也是用人单位使用人力资源的具体方式。对于一个单位来说,用好人才,培养好人才,关心员工的个人发展以致塑造员工的职业生涯,是增加凝聚力、提高经济效益的重要手段。这些都涉及了人的职业问题。

二、职业与专业的关系

一般而言,大学生在择业时主要考虑自己的专业,再考虑以自己的兴趣爱好、特长

等来选择就业单位。反过来,用人单位在招聘新职员时一般首先考虑的是应聘者的就业素质和所学专业、特长及相关经历。

(一)专业与职业

专业对人的影响有时比大学对人的影响还要大。专业在极大程度上影响着择业的决策过程,在一定程度上也影响着一个人的职业生涯。

高校专业设置是人才培养规格的重要标志。高校专业的设置既要使培养的人才具有较宽广的适应性,又要适宜合格的专业人才的培养。

有些专业从无到有,蓬勃发展;有些专业则日渐衰落。在市场经济时代,专业的兴衰必然与市场需求息息相关。国家可以通过宏观调控,增加一些专业的招生数量,限制某些专业的招生规模,但最终的检验还是市场要求,是由毕业生的就业及职业发展前景所决定的。

学校的专业设置主要是以学科为主进行划分的。学科有其自身的科学体系和内涵,与职业并无直接联系。因此,专业的学习主要使毕业生掌握系统的有关本学科方面的科学知识和专业技能,并不特别注重与特定职业有关的知识 and 技能的学习、掌握。因此,一个大学生仅按专业教学计划完成了专业学习,成为一个合格的毕业生还不能算是一个胜任所选定的职业要求的人,必须通过自己的主观努力去适应自己所选职业对人才的要求。

一个大学生,只有完成专业教学计划规定的学习任务,才是一个符合该专业培养规格的合格毕业生。从较粗放的选人、用人标准来理解,用人单位按专业来选用一定规格的人才是一定道理的。一个大学毕业生不可避免地要被贴上专业标签,这种标签是进入某些职业的有效通行证。因此,在大学期间,一个大学生必须首先达到主修专业合格毕业生的基本要求,在此基础上,才能进一步辅修其他专业,拓展专业技能。

因此,了解专业必须了解专业的社会需求情况。认为上大学就能够保证有一个好职业的时代已经随着高等教育精英教育时代的结束而结束了。上大学是为了提高素质,更是为了个人职业发展。而学习相关专业技能,是为了就业。上大学不对专业进行认真选择至少是对个人不负责任的表现。

在目前高等教育成为大众教育的时代,大学生不再是一种社会紧缺人力资源,只是一种优秀的人才资源,职业对大学生的要求越来越精细,也就是说,职业对大学生越来越挑剔。

大学生能否尽早地认识职业,明确个人的职业发展方向,并有目的地选择以及学好专业,是决定能否顺利就业,实现人职和谐的关键。高等院校能否适应社会发展需要,为学生提供较为宽广的专业选择范围和灵活的学习机制,是学生顺利就业的关键,也是决定高校长期可持续健康发展的关键。

(二)应当具备的就业素质

毕业生应该具有什么样的素质才能被用人单位录用是每个毕业生就业时所必须

思考和解决的现实问题。近年来,一些用人单位大致从以下四个方面去考查和录用毕业生:

1. 思想道德素质

思想道德素质是大学生非职业素质的核心,它包括公民观念、国家观念、法律观念等素质内容。一般提法有:“三观”即人生观、价值观和政治观;“三义”即集体主义、爱国主义和社会主义;“三德”即社会公德、伦理道德和职业道德。当然对于用人单位来说最主要的是看重职业道德这一素质。

职业道德是指个体从事某项职业所应具备的基本道德素质,是一种社会意识,它直接作用于社会行为,具有其他道德不具有的社会现实性和具体性。

热爱所从事的职业,具备职业的道德水平,这是大学生进入社会后要学习的第一课。体现在大学生就业过程当中,就是择业道德,即在择业时应该具备的道德水平,比如应聘资料的真实有效、就业过程当中的义务履行、避免多头应聘同时签约几家单位的问题等。对于大学生来说,诚实不欺、公平公正、互相信任、共同合作是大家所应该遵循的共同原则,也就是必须具备一定的择业道德。

但是,在现实生活中,相当多的学生害怕吃苦受累,存在“娇”、“骄”二气,缺乏敬业精神和团队精神,文明道德修养不高,甚至对作弊、毁坏公共财物、破坏公共秩序等不良现象熟视无睹,这些都是思想道德素质不高的反映。

2. 科学文化素质

作为社会中高素质群体之一的大学生,应该具备高的科学文化素质,主要体现在以下三个方面:一是具备能适应自身成才目标需要的基础宽、有弹性、便于同各种新知识相连接的知识结构。它包括宽厚的综合基础知识、精深而系统的专业理论知识、以某个专业的最新研究动态为主的知识等。二是具有强烈的科学意识、科学观念,具备科学的思维方法和工作方式,同时具有科学的精神和态度。三是运用自己掌握的科学知识解决实际问题的能力。

3. 生理素质

对于初入社会的大学生来讲,要干出一番成绩必将要求你承担更多的压力、投入更多的精力,如果没有一个好的生理素质,是难以支持的。好的生理素质一方面是先天遗传的;另一方面也是后天培养和锻炼出来的。形成良好的生活规律,杜绝不良的生活习惯,合理安排工作与休息,是每个大学生必备的基本功。

4. 心理素质

人力资源专家在谈到开发大学生自身的人力资源时提到两个重要的方面,一是生理素质,二是心理素质,这两者是紧密联系的。良好的心理素质体现在:一是主动转换角色,适应社会需要;二是能客观评价自己,有良好的就业心态;三是能正确认识社会,寻找自己的最佳位置。因此,良好的心理素质、健全的人格也是择业成功的重要方面。