



高等职业教育“十二五”规划教材

职业生涯规划与就业指导

主 编 王 林 陈淑刚
副主编 周圣毅 李克嵘
主 审 蒲开伦



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

项目编辑：周艳红

策划编辑：赵 轩

执行编辑：江 立

封面设计：**水晶方**装帧设计

职业生涯规划与就业指导

ISBN 978-7-5640-7111-0



定价：29.80元

高等职业教育“十二五”规划教材

职业生涯规划与就业指导

主 编 王 林 陈淑刚
副主编 周圣毅 李克嵘
主 审 蒲开伦

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

《职业生涯规划与就业指导》是为高等院校学生编写的专用教材。该教材以教育部颁布的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》为指导,从大学生职业生涯规划、职业素养提升、就业指导等方面介绍职业生涯规划的基本知识、职业素养的培养、就业准备与技巧、创业等知识与技能。在内容编排上体现了理论与实践、知识与案例、共性与专业独特性、讲授与实训、领会知识与建立个人职业生涯档案结合的特点。为大学生有效进行职业生涯规划、顺利实现就业、实现职业发展目标提供帮助。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划与就业指导 / 王林, 陈淑刚主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2013. 2

ISBN 978 - 7 - 5640 - 7111 - 0

I. ①职… II. ①王… ②陈… III. ①职业选择 - 高等学校 - 教材
IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 309610 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 14. 5

字 数 / 332 千字

版 次 / 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑 / 刘 娟

印 数 / 1 ~ 5000 册

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 29. 80 元

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前 言

《职业生涯规划与就业指导》是为高等院校学生编写的专用教材。该教材立足于当代大学生和职业市场的特点，结合教育部有关大学生就业指导的要求，遵循大学生不同成长阶段的规律，从职业生涯规划、综合素质提高、求职技能和入职指导等方面对大学生进行全程化就业指导。本教材具有以下特色：

一是时代性和理论性强。教材以教育部颁发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》作为指导思想，始终将文件所要求的教学目标、教学内容等作为编写指南，积极借鉴和吸收国外职业生涯规划的先进理念，力求形成具有我国自身特色的职业生涯规划理念和模式。同时，教材以科学的理论体系贯穿全书，对国内外前沿的职业生涯规划 and 就业指导理论进行了简明解读，结构严谨，逻辑缜密。

二是针对性和指导性强。教材以大学生作为职业发展教育和就业指导的对象，立足现实，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。同时，教材注重当代大学生的认知特点，从认知层面、体验层面和实践层面强化指导，紧扣学生的成长历程，兼顾教学环节的实际需要，把大学适应性教育作为大学生进行职业生涯规划的起点，这是刚刚步入校门的大学生面临的第一课，也是学生在大学期间进行职业规划、职业发展和成功就业的重要基础。

三是可读性和互动性强。在内容编排上，体现了理论与实践、知识与案例、共性与专业独特性、讲授与实训、领会知识与建立个人职业生涯档案结合的特点。为大学生有效进行职业生涯规划、顺利实现就业、实现职业发展目标提供帮助。各章节之间既有严密的内在关系，又相对独立；实现了教本教材与读本教材的相互统一，容易引起读者的共鸣，增强了学生的阅读兴趣，实现了“教”与“学”的互动，有利于强化教学效果。

本教材由王林、陈淑刚担任主编，周圣毅、李克嵘担任副主编，蒲开伦担任主审。其中上篇第一章至第四章由王林编写，第五章由陈淑刚编写，下篇第六章由周圣毅编写，第七章由任丽萍编写，第八章由李克嵘编写，第九章由陈淑刚编写。全书由王林统稿。编写者均为长期从事教学和学生就业工作的教师，对毕业生的情况较为熟悉。

因为时间关系，也因为作者水平有限，本书中可能还存在着这样或那样的问题。真诚地请广大读者批评指正，以助我们以后修订更正。

编 者

2012 年 12 月

目 录

上篇 生涯规划与职业素养

第一章 职业生涯规划基本理论	3
第一节 职业生涯规划的意义	4
一、生涯和职业生涯规划	4
二、职业生涯规划的意义	5
三、大学生学业生涯规划——大学的第一堂必修课	6
第二节 职业生涯规划的基本理论、步骤及方法	9
一、职业生涯规划的基本理论	9
二、职业生涯规划步骤	14
三、职业生涯规划的方法	15
第三节 职业生涯规划的影响因素	18
一、个人因素	18
二、环境因素	19
第二章 自我探索及环境分析	21
第一节 人格与职业生涯发展	22
一、人格在职业选择和职业适应中的作用	22
二、兴趣调查与职业分类	22
三、性格分析与职业	31
四、能力测评与职业	35
第二节 价值观与职业	42
一、价值观与需要	43
二、职业价值观	43
第三节 职业环境	48
一、职业环境分析	48
二、社会环境分析	48
三、行业环境分析	49
四、组织环境分析	50
第三章 职业决策与职业目标	52
第一节 职业决策概述	53
一、职业决策的概念和意义	53
二、职业决策理论	53

三、影响职业决策的因素	55
第二节 职业决策的模型与技术	56
一、CASEVE 循环	56
二、职业决策平衡单	57
三、SWOT 分析法	61
四、职业前景分析	62
第三节 确立职业目标	64
一、职业目标	64
二、职业目标的类型	64
三、职业目标的设定	65
第四章 职业目标的实施及反馈评估	73
第一节 实现职业目标的途径、方法与措施	74
一、实现职业生涯目标的途径	74
二、实现职业生涯目标的方法	78
三、实现职业生涯目标的措施	80
第二节 职业目标的评估与反馈	83
一、职业生涯成功及其标准	84
二、评估的意义	85
三、评估的程序	85
四、评估要点	86
五、对目标和策略方案的修订	86
第三节 个人职业生涯规划管理与实践	87
一、职业生涯管理的概述	87
二、职业生涯规划书的撰写	87
三、职业生涯规划档案的建立	89
第五章 职业素养的培养	95
第一节 职业素养	95
一、培养职业素养的意义	96
二、职业素养的特征	96
第二节 职业道德	96
一、职业道德的含义及特点	97
二、提升大学生的职业道德	98
第三节 个人素质的培养	101
一、专业素养	101
二、职业素质	104
第四节 通用职业技能的培养	109
一、创新能力及其培养	109
二、团队精神及其培养	110
三、学习能力及其培养	111

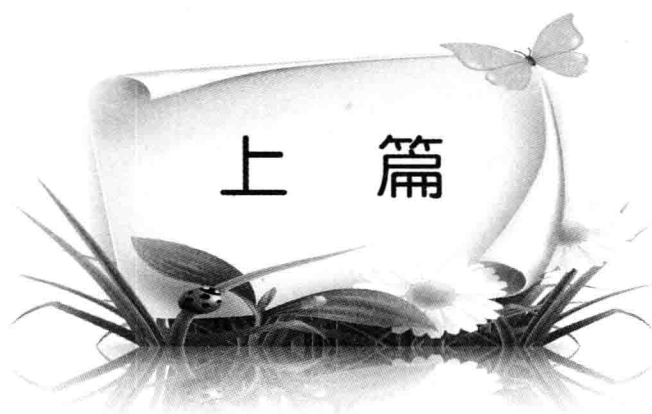
四、实践能力及其培养	111
五、沟通能力及其培养	111
六、处理问题的能力及其培养	113

下篇 大学生就业指导

第六章 就业准备	119
第一节 认知准备	119
一、大学生就业制度与政策	119
二、大学生就业形势	123
三、树立正确的就业观	127
四、大学生就业程序	129
第二节 心理准备	129
一、大学生择业的心理误区及心理调适	130
二、良好的就业心理特征	132
第三节 知识能力准备	134
一、构建合理的知识结构	134
二、培养科学的思维方式	135
三、提高实践应用能力	136
第四节 材料准备	138
一、封面制作	139
二、自荐信的撰写	139
三、个人简历的制作	141
第七章 就业技巧	144
第一节 就业信息的收集和处理	144
一、就业信息对大学生就业的作用	145
二、就业信息的分类	146
三、获取就业信息的途径	147
四、就业信息的处理	147
五、警惕求职路上的陷阱	148
第二节 择业技巧	150
一、个人与职业匹配的原则	150
二、求职技巧	151
三、电话求职注意事项	152
第三节 面试	153
一、面试的类型及内容	153
二、面试的准备	156
三、面试各环节的把握	157
四、面试聆听及应答的技巧	159
五、面试问题及面试官解析	160

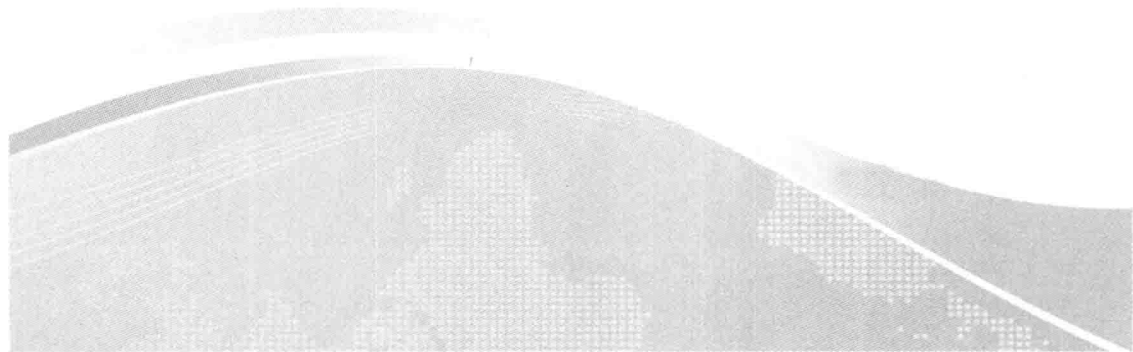
第四节 笔试	164
一、笔试类型及内容	164
二、笔试的准备	165
三、笔试技巧	166
第八章 创业实务	168
第一节 创业的内涵与意义	169
一、创业的内涵和意义	169
二、创业教育的内涵和意义	170
第二节 创业素质	172
一、创业精神的锤炼	172
二、创业心理的培养	172
三、创业知识的准备	173
四、创业能力的提升	174
第三节 创业实务	176
一、创业论证	176
二、创业计划	176
三、创业实施	178
第四节 大学生创业的相关政策法规	185
一、国家大学生创业的相关政策	185
二、在校大学生创业实践活动载体	186
第九章 毕业生角色转变	189
第一节 大学生毕业前后的角色差异	189
一、社会责任不同	190
二、活动方式不同	190
三、生活管理方式不同	190
四、认识社会的内容和途径不同	190
五、评价标准不同	191
第二节 角色转变的障碍	191
一、大学生毕业前后角色转变的障碍	191
二、职场新人的典型表现	192
第三节 角色转变的对策	192
一、客观正视现实,摆正自身位置	192
二、加强心理调适,适应角色转换	193
三、建立良好人际关系,积极适应社会需要	193
四、做好职业规划,脚踏实地奋斗	196
五、处理好个人价值观与单位文化的冲突	196
六、塑造良好的自我形象	197
第四节 实习与就业	198
一、实习的作用	198

二、实习机会的寻找	200
三、怎样进行实习	200
四、实习与就业	201
附录	203
参考文献	220



生涯规划与职业素养

“逝去的青春已不在！望还坚持的人加油！哥走了。”这是西昌学院一位毕业生在2011年6月毕业季写下的雷人留言，被网络广为转载，也让许多网友感动和伤感。这则留言充满了对大学时光的无限眷恋，也许包含了学成的收获和骄傲、不尽完美的遗憾与失意、不堪回首的后悔和无奈……它道出了大多数毕业学子的内心感受。的确，大学时光转瞬即逝，毕业时每个同学都有太多的感慨。许多同学感叹：大学几年，自己太幼稚，太不了解自己。如果再上一次大学，自己一定会比现在做得更好，一定能规划好适合自己的大学生活和今后的职业发展目标。



大学是人生的重要转折点，大学是人生新的起跑线。迈入大学校门的你，在经历了喜悦和兴奋之后，是否还有一些迷茫？如何面对大学生活？如何面对学习、面对专业、面对未来呢？美国斯坦福大学的首任校长乔丹在开学典礼上这样对学生讲：“生活归根到底是讲究实用的。你们到这里来应该是为了给自己谋求一份有用的职业，这必须包含着创新、进取的愿望，良好的设计和最终使之实现的努力。”

上大学不仅仅是为了工作，还需要实现自我，成就一番事业。然而，并非人人都能如愿以偿。如何才能获得好工作，拥有自己的一份事业，并获得成功？职业生涯规划能为你提供方向与方法。做好职业生涯规划，首要任务就是去了解它。

第一章

职业生涯规划基本理论

要点与要求

通过本章的学习，了解职业生涯规划对于大学生的意义，提高职业生涯规划意识；了解职业生涯规划的相关基本理论、概念，加深对职业生涯规划的认识；了解职业生涯规划的步骤、原则和方法。

问题引入

2004年，北森测评网与劳动和社会保障部劳动科学研究所、新浪网联合进行了“当代大学生第一份工作现状调查”。结果表明：

① 在找到第一份工作后，有50%的大学生选择在一年内更换工作；两年内，大学生的流失率接近75%；② 33%的大学生“先就业后择业”，第一份工作仅仅是由学校到社会的跳板；16.3%的人“没有太多考虑”就“跟着感觉走”地选择了第一份工作；③ 正确的职业选择应兼顾兴趣、爱好和未来的发展空间，但事实上，仅有17.5%的人在择业的同时考虑了这两个因素。

这份调查引起了人们对大学生职业生涯规划的高度重视，职业生涯规划日趋成为大学生了解职业世界、寻找自身定位和职业前景的利器。但仍有大学生在问：我为什么在大学低年

级就需要进行职业生涯规划？这不是毕业时才需要面对的问题吗？对在校学生来说，职业生涯规划可能吗？大学低年级学生应如何规划自己的职业生涯？职业生涯规划如何开展？

第一节 职业生涯规划的意义

据报道，哈佛商学院曾经对部分学生做过这样一个抽样调查：“十年后你希望成为一个什么样的人？”100%的学生选择将来在商场上拥有财富、成就或影响力。但是，具有明确目标并做出规划的人只有10%。十年后，调查小组追踪发现，这10%的人所拥有的财富占全部受调查者的96%。专家分析认为，世界上只有3%的人有自己的奋斗目标和计划，并且将它明确地写下来并为之奋斗；还有10%的人有目标和计划但只是停留在脑子里；剩余的87%的人都在随波逐流。

著名管理学家彼得·杜拉克认为：“越来越多的职场人需要学习经营、管理自己，他们要懂得将自己放在最有贡献的地方，并努力发展自己的特长。”无疑，学会职业生涯规划的本领能让你更具有独特的眼光、远见和洞察力，能够发现问题、正视问题、并采取积极有效的方法解决问题，从而不断改进和改善自己的处境。

一、生涯和职业生涯规划

（一）生涯

“生涯”是我们在日常生活中运用得较广泛的一个字眼。比如：学习生涯、革命生涯、军旅生涯、教书生涯等。在《现代汉语词典》中，“生”是指活着的意思，“涯”泛指边际。一般认为，生涯就是指人的一生。在西方，生涯的英文是career，本义是指战车，现引申为人生发展历程，还蕴涵着竞争、竞赛的意思。汉语中，career也被翻译成职业生涯。《辞海》对“生涯”一词的定义是：指从事某种活动或职业的生活。

目前，大多数西方学者所接受的生涯定义是萨柏（Super，1976）的论点：生涯是生活里各种事态的演进方向和历程，它统合了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形态。生涯也是人生从青春期到退休之后，一连串有薪酬或无薪酬职位的综合。除了职业之外，还包括任何与工作有关的角色，如学生、退休者，甚至包含家庭和公民的角色等。

职业生涯不仅仅局限于“工作”或“职业”，还包含了个人的“生活风格”，即包含一个人在其一生中所从事的所有活动。除了工作和职业之外，它还涵盖了人一生所从事的各种活动。人的一生，扮演着不同的角色，从孩童、学生、上班族、社会公民，直到为人父母，不同社会角色的组合就形成了人的“生活风格”，这样的发展过程就构成了“生涯”。

（二）职业生涯规划

一般而言，职业生涯规划是一个人尽其可能地规划未来生涯发展的历程，在考虑个人的智能、兴趣、价值观以及阻力、助力的前提下，做好妥善的安排，并借此调整、摆正自己在人生中的位置，以期自己能适得其所。

从定义可以看出，职业生涯规划是一个人主动的、有意识的行为。“尽可能地规划未来”的意义在于：对于我们所能做到的，要全力以赴；至于生命中诸多个人无法掌握的因素，如飓风、地震、突如其来的天灾人祸等，我们必须冷静面对。简单地说，生涯规划就是

找到引领自己坚定前进的方向。

大学生职业生涯规划可定义为：大学生在大学生活阶段通过对自身和外部环境的了解，为自己确立职业方向、职业目标，选择职业道路，确定教育计划（特别是大学阶段的学习计划）、发展计划，为实现职业生涯目标而确定行动时间和行动方案。

二、职业生涯规划的意义

职业生涯规划可以帮助我们突破障碍，开发自我潜能，从而达到自我实现，如图 1-1 所示。

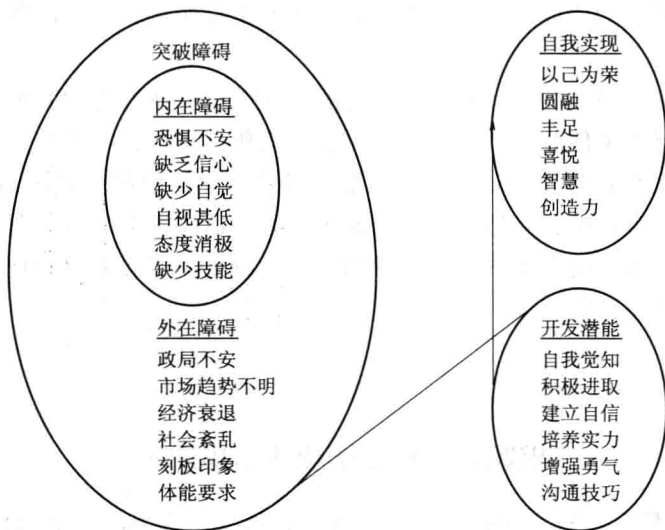


图 1-1 职业生涯规划功能图

大学生是一个较为特殊的青年群体。经过大学阶段的学习和生活后，他们掌握了一定的专业技能，身心得到了进一步的发展，为大学毕业后的工作和生活打下了基础。大学时代是一个人职业生涯规划中的黄金时段，大学生进行职业生涯规划对于职业的选择和今后职业生涯的发展有十分重要的意义：

(1) 利于明确人生未来的奋斗目标。职业生涯规划在学生选择符合自己的兴趣、爱好、特长、适合自己个性特点同时又能满足自身需求的职业岗位的努力中，可为学生提供有效的帮助。

(2) 利于个性发展和综合素质提升。职业生涯规划是终身教育的一种形式，引导你认识自身的个性特质、现有和潜在的优势，帮助你重新认识自身的价值并使其持续增值。

(3) 利于认清形势，准确定位，帮助你合理安排大学的学习生活。职业生涯规划的五要素是：知己、知彼、抉择、目标、行动。了解自己与社会需求之间的差距，利于自己合理安排大学生活，不断缩小差异，最终达到职业目标。

(4) 利于提升职业品质，认清就业形势，转变就业观念。引导你前瞻与实际相结合的职位定位，搜索或发展新的或有潜力的职业机会。

(5) 利于实现“人职匹配”，提高就业满意度。职业生涯规划帮助大学生找到相对适合于自己并使自己满意的职业，降低离职率。



三、大学生学业生涯规划——大学的第一堂必修课

大学阶段是大学生职业生涯发展的重要准备阶段。大学学习是大学生生活的主要内容，能否很好地完成大学阶段的学习，直接影响到几年后的就业竞争力和未来的职业生涯发展力。所以，为自己做一个合理的学业生涯规划也是职业规划中至关重要的环节。大学学习不同于高中学习，有着更加丰富的内涵，同时也要求大学生树立全新的学习观念，优化学习方法。大学是个青春的舞台，有各种各样的社团活动和社会实践活动，充分利用这个平台，不要放过任何锻炼的机会，让自己拥有良好的素质、优秀的能力，把握机遇，积极地管理自己的学业及将来的事业，时刻为毕业后的出路准备着，才能把握职场和人生的各种机会，才会活得更加精彩。

在一些发达国家，职业能力、职业倾向等的测试以及职业教育的开展从个人很小的时候就开始了，目的就是为了使职业生涯规划的价值最大化。所以，大学生进校后应尽早进行职业生涯规划。如果没有必要的职业生涯规划作为指导，学生很难明确今后职业发展的方向，大学期间的学习存在盲目性，必然导致学习缺乏动力，适应社会的能力弱化。所以，职业生涯规划应该从大学生入学就开始培养、引导和训练。可见，职业生涯规划是从大一，甚至从高考填报志愿时就已经开始了。



案例

求职，不只是毕业才考虑的事

从11月2日到现在，我已经在求职的路途上奔波一个多月了。在这段时间里，我总共向40多家企事业单位投过简历或提出过申请，然而，大多数单位都在简历筛选阶段就把我PASS掉了。也曾有机会进入笔试、面试环节，但最终还是一次次地被拒之门外。我深切地体会到：找工作不只是大四阶段一时的事情，而与自己整个大学生活的规划和前期的职业定位等密不可分。如果有机会重来，我一定在前三年好好为自己积累“资本”。

找工作之初，虽然我在网上向很多单位投了简历，但仅有交通银行一家给了我复试消息。究其原因，简历上“个人奖励”这一栏我几乎没什么可填的，而用人单位通常根据这些奖项来评判一个人的能力与素质的高低。

后来，我争取到了安踏公司销售岗位的面试机会，但是，作为一个普通的法学本科生，我没有营销学的理论知识和实践经验，销售能力受到HR的质疑；加上回答提问时，我没有控制好语速，手势过多、条理不明，给HR留下不太好的印象，最终败北。在建发集团的面试中，HR问我的英语口语如何，我迟疑了一下，坦诚地说：“还可以，但是仍然需要加强。”此话一出，HR露出迟疑的表情。不用说，又没了下文。我印象最深刻的是，在面试华帝燃具时，HR看过简历，叫我用英语介绍《演讲与口才》，我磨磨蹭蹭地挤出几句话来，不知道如何表达清楚自己的意思。HR又问，假如我们接到一个客户的订单，接下来该怎么办？面对这个从来没有思考过的问题，我不知道该说些什么。

遇到这些问题，我开始反省：为什么这么多单位一个都不接纳我？为什么他们的问题我都不能给出令人满意的答案？我又为找工作做过什么准备呢？

回想起来，读大学三年多，我很少有拿得出手的成绩。大一时很茫然，想去尝试一些东

西，却没有胆量，总怕失败。结果，班干部、学生会干部、协会干事我都没有竞选，社会活动也没参加。虽说加入了五个协会，可是我唯一做的就是等别人把项目做好后，自己去观看，根本没有动手锻炼。大二考四级，大三考六级并准备考研，大四时放弃考研决定去找工作。在这个过程中，我看似没有闲着，但基本上是在随大流儿，周围的人在干什么我就干什么，没有有意识地为以后的就业准备真正可用的条件和素养，致使专业知识掌握很一般，英语口语不流利，表达能力存在欠缺，做项目、做课题的经验缺乏。由于没有清晰的目标和意识，考研也没有结果。

而今大学生活已经接近尾声，我才猛然意识到，曾经总觉得很遥远的就业问题已经迫在眉睫。如果当初就有紧迫感，就能为今天的求职进行定位，并有针对性地去弥补自己欠缺的素养，去创造自己所不具备的条件，大概就不会出现今天的尴尬了。而扪心自问，用三年多时间去准备这些，应该绰绰有余了。我终于明白了：找工作要尽早准备，大学生活应该有意识地去经营，切不可沉迷于每天上课、考试及格的程式化生活中，丧失感知和反省。

就大学生而言，需要在不同学年为自己制定不同的目标，并采取相应的措施。

当然，具体情况要具体对待，大学生需要针对自己的专业、教育背景和就业形势对以上计划做一些调整。

对大学新生来讲，适应大学生活是进行学业生涯规划的第一步。

（一）了解专业，选择职业

专业的选择决定未来职业的定向。一方面，一个好的、对口的专业能极大地调动一个人的学习热情，同时专业在极大程度上影响着职业的决策过程，在一定程度上也影响着一个人的职业生涯；另一方面，择业过程的变迁和社会职业的发展又在一定程度上反馈于大学生专业的选择和高校专业的设置。



案例

一个已经上大二的计算机专业的同学要求退学，家长非常苦恼地找到了学校老师。其实，孩子从初中以来就非常喜欢计算机，自己能动手组装、修理计算机。而且上大一时，学习成绩非常优异，还获得了奖学金，这更激发了他对计算机学习的兴趣，父母也非常高兴。但上了大二，他感到学习非常吃力，有些课程怎么也学不懂，他一下子感到像掉进了泥潭。但回头他却跟父母说，计算机专业学这些课有什么用？真烦！这种烦恼的情绪持续了一年，最后他终于忍不住要退学。

父母不明白，到底是什么原因使孩子产生了退学的念头。经过科学测试，发现孩子的数学逻辑能力一般，而空间判断能力和动手能力强。经过分析，孩子在计算机软件学习上可能有些困难，但硬件学习却是强项；孩子的“持之以恒”性较低。于是，老师鼓励学生：“你的优势很明显，将来在计算机的硬件上可以很好地得到发挥。虽然暂时学习计算机编程有困难，但如果努力了，学到什么程度是什么程度，也是锻炼自己毅力的机会。”

学生最终接受了老师的建议，满怀信心地继续学习下去。毕业后，电脑公司老板很欣赏他在电脑硬件上的才华，他也找到了能发挥自己才干的用武之地。