



21世纪高职高专规划教材

公共基础系列

高职学生职业生涯 设计与就业指导

主 编 张丽艳 赵彦生
副主编 高金华 郝春生



清华大学出版社
<http://www.tup.tsinghua.edu.cn>



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>

21 世纪高职高专规划教材·公共基础系列

高职学生职业生涯设计与 就业指导

主 编	张丽艳	赵彦生	
副主编	高金华	郝春生	
参 编	李春青	刘 丹	陈君君
主 审	黎广彬		

清华大学出版社
北京交通大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

本书是针对当前职业院校毕业生在职业生涯规划、就业、创业过程中存在的种种问题编写的。教材从理论和实践两方面对相关问题进行了由点到面、循序渐进、深入浅出的阐述。

全书共分为三个部分：（一）高职学生职业生涯设计，旨在帮助学生认识自我、了解自我，确定目标、规划人生，为成功就业、创业做好准备；（二）高职学生就业指南，旨在帮助学生了解就业基本制度、政策和基本程序，做好择业准备、掌握就业技巧；（三）高职学生创业导航，侧重创业实务指导，着重介绍创业实务知识、创业者应具备的素质等。

本书内容全面、针对性强，可作为高职高专院校、成人高校学生学习的教材，也可供广大社会青年阅读学习。

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 13501256678 13801310933

图书在版编目（CIP）数据

高职学生职业生涯设计与就业指南 / 张丽艳，赵彦生主编. — 北京：清华大学出版社；北京交通大学出版社，2010.5

（21 世纪高职高专规划教材·公共基础系列）

ISBN 978-7-5121-0102-9

I. ①高… II. ①张… ②赵… III. ①大学生-职业选择-高等学校：技术学校-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 075607 号

责任编辑：孙秀翠 特邀编辑：李垚劼

出版发行：清华大学出版社 邮编：100084 电话：010-62776969

北京交通大学出版社 邮编：100044 电话：010-51686414

印刷者：北京交大印刷厂

经 销：全国新华书店

开 本：185×230 印张：15 字数：336 千字

版 次：2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5121-0102-9/G·99

印 数：1～4 000 册 定价：24.00 元

本书如有质量问题，请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评，我们表示欢迎和感谢。

投诉电话：010-51686043，51686008；传真：010-62225406；E-mail: press@bjtu.edu.cn。

出版说明

高职高专教育是我国高等教育的重要组成部分,它的根本任务是培养生产、建设、管理和服务第一线需要的德、智、体、美全面发展的高技术应用型专门人才,所培养的学生在掌握必要的基础理论和专业知识的基础上,应重点掌握从事本专业领域实际工作的基本知识和职业技能,因而与其对应的教材也必须有自己的体系和特色。

为了适应我国高职高专教育发展及其对教学改革和教材建设的需要,在教育部的指导下,我们在全中国范围内组织并成立了“21世纪高职高专教育教材研究与编审委员会”(以下简称“教材研究与编审委员会”)。“教材研究与编审委员会”的成员单位皆为教学改革成效较大、办学特色鲜明、办学实力强的高等专科学校、高等职业学校、成人高等学校及高等院校主办的二级职业技术学院,其中一些学校是国家重点建设的示范性职业技术学院。

为了保证规划教材的出版质量,“教材研究与编审委员会”在全国范围内选聘“21世纪高职高专规划教材编审委员会”(以下简称“教材编审委员会”)成员和征集教材,并要求“教材编审委员会”成员和规划教材的编著者必须是从事高职高专教学第一线的优秀教师或生产第一线的专家。“教材编审委员会”组织各专业的专家、教授对所征集的教材进行评选,对所选教材进行审定。

目前,“教材研究与编审委员会”计划用2~3年的时间出版各类高职高专教材200种,范围覆盖计算机应用、电子电气、财会与管理、商务英语等专业的主要课程。此次规划教材全部按教育部制定的“高职高专教育基础课程教学基本要求”编写,其中部分教材是教育部《新世纪高职高专教育人才培养模式和教学内容体系改革与建设项目计划》的研究成果。此次规划教材按照突出应用性、实践性和针对性的原则编写并重组系列课程教材结构,力求反映高职高专课程和教学内容体系改革方向;反映当前教学的新内容,突出基础理论知识的应用和实践技能的培养;适应“实践的要求和岗位的需要”,不依照“学科”体系,即贴近岗位,淡化学科;在兼顾理论和实践内容的同时,避免“全”而“深”的面面俱到,基础理论以应用为目的,以必要、够用为度;尽量体现新知识、新技术、新工艺、新方法,以利于学生综合素质的形成和科学思维方式与创新能力的培养。

此外,为了使规划教材更具广泛性、科学性、先进性和代表性,我们希望全国从事高职高专教育的院校能够积极加入到“教材研究与编审委员会”中来,推荐“教材编审委员会”成员和有特色的、有创新的教材。同时,希望将教学实践中的意见与建议,及时反馈给我们,以便对已出版的教材不断修订、完善,不断提高教材质量,完善教材体系,为社会奉献更多更新的与高职高专教育配套的高质量教材。

此次所有规划教材由全国重点大学出版社——清华大学出版社与北京交通大学出版社联合出版,适合于各类高等专科学校、高等职业学校、成人高等学校及高等院校主办的二级职业技术学院使用。

21世纪高职高专教育教材研究与编审委员会

2010年5月

前 言

目前,由于就业形势日益严峻,用人单位对求职者素质的要求越来越高,如用人单位要求毕业生除了具有一定专业知识和技能外,还要有良好的社会能力,要具有一定的责任意识、职业意识等。机遇与挑战并存,优势与困难同在,职业院校毕业生在严峻的就业形势下也有自身的优势。随着市场经济的逐步完善,我国劳动力市场将需要一大批技术、技能型人才,这就必然为职业院校毕业生提供大量的工作岗位和广阔的就业空间。因此,能否在择业大潮中博得一席之地,找到一份适合自己发展的理想职业,是每一名职业院校毕业生将要面临的较为严峻的考验。

本书是根据教育部有关文件精神 and 学生在职业生涯中的实际需要编写的。教材在编写的过程中以素质教育为核心,以成才教育为主线,以职业指导为基础,突出时代性、针对性和实用性。根据学生入学时的职业规划、毕业时的求职设计、毕业后的创业实践,教材安排了“高职学生职业生涯设计”、“高职学生就业指南”、“高职学生创业导航”上、中、下三篇内容。教材形式灵活多样,收集了近年来职业院校毕业生就业、创业的典型案例,吸收了一些理论界最新研究成果和国家最新就业政策,设有“职场链接”、“职场箴言”、“校园聚焦”、“小资料”“应聘实案”等栏目,并有若干图表和附录资料,体现了教材内容和形式的创新。

法国著名科学家巴斯德说过:“立志、工作、成功是人类活动的三大要素。立志是事业的大门,工作是登堂入室的旅程,这旅程的尽头就有成功在等着,来庆祝你的努力结果。”大学生要确定科学的奋斗目标,以自己的辛勤劳动夯实基础,成功地迈出人生的第一步。

教材由张丽艳、赵彦生任主编,高金华、郝春生任副主编,黎广彬任主审。编写分工:第一、三章由黑龙江农业经济职业学院刘丹编写;第二章由黑龙江畜牧兽医职业学院张丽艳编写;第四章由黑龙江畜牧兽医职业学院赵彦生编写;第五章和第六章的第一、二节由黑龙江畜牧兽医职业学院高金华编写;第六章第三节、内容简介、前言、目录、附录由黑龙江畜牧兽医职业学院郝春生编写;第七、九章由黑龙江农业经济职业学院李春青编写;第八章由苏州农业职业技术学院陈君君编写。全书由张丽艳定稿,各章内容文责自负。

本书在编写过程中,参考了大量专家、学者的论著,并引用了其中的一些实例,在此致以诚挚的谢意。书中如有不妥和疏漏之处,敬请广大读者提出宝贵意见,以利于教材进一步完善。

编 者
2010年5月

目 录

上篇 高职学生职业生涯规划

第一章 高职学生职业生涯规划概述	(3)
第一节 职业	(3)
一、职业的内涵、特征与作用	(4)
二、职业的基本分类	(5)
三、新时期职业的发展变化	(6)
第二节 职业生涯规划	(8)
一、职业生涯规划的内涵、特征与原则	(8)
二、高职学生职业生涯发展阶段	(10)
三、高职学生职业生涯规划的基本方法	(10)
四、影响高职学生职业生涯规划的原因	(11)
五、高职学生职业生涯规划的意义	(13)
第二章 高职学生职业生涯规划过程	(17)
第一节 认识自我、认识职业	(18)
一、兴趣与职业——我喜欢做什么工作	(18)
二、性格与职业——我适合做什么工作	(21)
三、能力与职业——我能做什么工作	(24)
四、价值观与职业——我应该做什么工作	(26)
五、社会环境与职业——我能找到什么工作	(29)
第二节 职业目标与措施设计	(30)
一、职业目标的内涵、特征与意义	(30)
二、高职学生职业目标设计的原则	(32)
三、高职学生职业目标的设计	(33)
四、实现职业目标的策略	(36)
五、影响高职学生职业目标设计的原因	(38)
第三节 职业素质设计	(38)
一、职业素质及其重要性	(39)
二、职业素质的构成	(40)
第四节 制定职业生涯规划书	(45)
一、职业生涯规划书的基本格式与内容	(45)

二、制定职业生涯规划应注意的问题	(48)
第三章 高职学生职业生涯设计的评估、调整与管理	(56)
第一节 职业生涯设计的评估与调整	(57)
一、职业生涯设计的评估	(57)
二、职业生涯设计的调整	(58)
第二节 职业生涯设计的管理	(63)
一、职业生涯设计管理的内涵与意义	(63)
二、职业生涯设计的周期管理与方法	(64)
中篇 高职学生就业指南	
第四章 就业准备	(73)
第一节 更新就业观念	(74)
一、高职学生就业形势分析	(74)
二、高职学生就业观念方面存在的问题	(79)
三、树立新的就业观念	(81)
第二节 高职学生就业信息的收集与利用	(83)
一、就业信息及种类	(83)
二、高职学生收集就业信息的主要途径	(85)
三、就业信息的分析与处理	(87)
第三节 求职材料的准备	(89)
一、个人求职简历	(89)
二、求职信	(92)
三、毕业生推荐表	(95)
四、相关佐证材料	(97)
五、电子简历与网上求职	(97)
第四节 高职学生就业心理准备	(100)
一、就业心理概述	(100)
二、高职学生就业心理问题	(101)
三、高职学生就业心理问题调适方法	(104)
第五章 就业技巧	(109)
第一节 笔试的内容与技巧	(109)
一、笔试的类型、方法与内容	(110)
二、笔试的技巧	(113)

第二节 面试的内容	(115)
一、面试的类型	(115)
二、面试的内容	(118)
三、面试前的准备	(126)
第三节 面试的礼仪与技巧	(128)
一、面试开始时的礼仪与技巧	(129)
二、面试中的礼仪与技巧	(132)
三、面试结束时的礼仪与技巧	(138)
四、面试后应注意的问题	(139)
第六章 增强法律意识, 维护高职学生就业权益	(142)
第一节 就业政策与就业程序	(142)
一、高职学生就业政策	(143)
二、高职学生就业程序	(145)
第二节 维护高职学生就业权益	(147)
一、高职学生基本就业权益	(148)
二、高职学生在就业过程中的权益保护	(149)
三、违约与解决办法	(152)
第三节 常见的就业“陷阱”	(154)
一、招聘阶段常见的就业“陷阱”	(154)
二、试用期阶段常见的就业“陷阱”	(156)
三、合同“陷阱”	(158)

下篇 高职学生创业导航

第七章 高职学生创业	(165)
第一节 高职学生创业概述	(165)
一、高职学生创业的内涵与形式	(166)
二、高职学生创业形势分析	(168)
三、影响高职学生创业的因素	(171)
第二节 高职学生创业素质要求	(173)
一、能力	(174)
二、创业心理品质	(177)
三、知识	(179)
第八章 高职学生创业过程	(182)
第一节 创业准备	(183)

一、市场调查	(183)
二、选择创业项目	(185)
三、确立创业目标	(188)
四、了解大学生创业优惠政策	(190)
第二节 制定创业计划	(192)
一、创业计划的概念与作用	(192)
二、创业计划书的内容及写作要求	(193)
三、制定创业计划书应注意的问题	(195)
第三节 实施创业计划	(196)
一、建立创业团队	(196)
二、筹措启动资金	(197)
三、选择创业地点	(198)
四、办理手续	(199)
五、进行开业宣传	(200)
六、加强管理	(201)
第九章 创业实务知识	(208)
第一节 工商税务知识	(209)
一、工商登记	(209)
二、税务登记	(210)
第二节 金融保险知识	(212)
一、银行开户结算与贷款	(212)
二、保险	(214)
第三节 经济法律知识	(215)
一、《个人独资企业法》	(216)
二、《合伙企业法》	(217)
三、《合同法》	(218)
四、《劳动法》与《劳动合同法》	(220)
附录 A 全国普通高等学校毕业生就业协议书	(223)
附录 B 劳动合同范本	(226)
附录 C 常见的求职网址	(231)
参考文献	(232)

上篇

高职学生职业生涯设计



经过寒窗苦读的磨砺，经历炎热六月的洗礼，熬过无数等待的夜晚，一批批学子终于步入了大学的殿堂。在经历短暂的喜悦和好奇之后，一些同学很快就会产生新的彷徨和困惑：大学的这几年要做些什么？能做些什么？要达到什么样的目标？每一个不希望虚度年华的大学生，都应该为自己的人生做好规划，尽早为自己的人生赛事做好准备。其实，广大同学都是在同一条起跑线上，谁能准确定位、选准目标、厚积薄发，谁就可能率先到达胜利的终点。



第一章

高职学生职业生涯规划概述

教学目标

- ★ 了解职业的内涵、分类及新时期职业的发展变化。
- ★ 了解职业生涯规划的内涵、特征、原则。
- ★ 掌握高职学生职业生涯规划的意义、影响高职学生进行职业生涯规划的原因，掌握生涯设计的基本方法。

小李，某职业学院市场营销专业毕业，高挑身材，性格文静，有较强的中文写作能力，但不善于口头表达，不善于人际交往，现在一家著名汽车品牌店做营销业务员。在近两年的工作过程中她发现自己并不适合做销售，虽然相貌出众，但不爱讲话，与客户打交道感到吃力，所做的销售业绩与同行比较也不理想，经理对其工作表现不是很满意，自己也觉得很苦恼。因此，她想转行从事能够发挥自己文字特长的工作。但目前单位的工作环境稳定，福利待遇厚，而且转其他行业的可行性有多大？应该转其他什么行业合适？她感到很困惑。

求职择业过程并不是简单的“找一份工作”，它是一个双向选择过程：个人要寻找适合自己的岗位，岗位也在寻求适合的人选。高职学生在求职择业时，一方面必须了解自己，另一方面还必须了解职业。做到知己知彼，才能花费最少的时间成本寻找到合适的工作，才能够尽早地开始自己的职业生涯。所以，了解职业、了解自己、了解社会需求应该是职业学院毕业生在求职就业之前必修的功课。

第一节 职 业

职业是社会分工的结果，是人类社会生产和社会生活进步的标志。对大学生来说，职业不仅为其提供了基本的物质条件，使其拥有丰富多彩的生活，而且也大学生提供了施展抱负和发挥潜能的舞台。大学生要在职业体系中找到合适的位置，实现自我价值，了解职业的内涵、分类及新时期职业的发展变化是非常必要的。



一、职业的内涵、特征与作用

（一）职业的内涵

职业就是人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、获得经济收入及报酬的、专门类别的社会劳动。它既是个人谋生的手段，也是个人实现自身价值的必要条件，同时也是推动社会不断前进和发展的标志。

职业由三个基本要素组成：一是劳动；二是有固定的报酬；三是要承担一定的职责并得到社会的承认。

（二）职业的特征

1. 产业性

国民经济行业分类可分为三大产业。第一产业是产品直接取自自然界的部门，包括农、林、牧、渔业；第二产业指的是对初级产品进行再加工的部门，包括采矿业、制造业、电力、燃气及水的生产和供应业、建筑业；第三产业是指为生产和消费提供各种服务的部门，包括交通运输、仓储、邮电通讯业、商业、保险业、房地产业、教育、文化、卫生、社会保障和社会福利业、国家机关、政党机关、社会团体及军队和警察等。由产业的划分，而产生不同工作性质的职业。

2. 同一性

同一类别的职业内部，由于其劳动环境、工作内容、生产工具、人际关系等是相同或相近的，人们往往会形成同一的行为模式、共同的语言习惯和道德规范。同行、同事等职业群体就是在此基础上产生的。

3. 职位性

职业分类中的每一种职业都含有职位这一特性。比如大学教师这种职业包含助教、讲师、副教授、教授等职位；再如国家机关公务员含有科级、处级、厅（局）级、省（部）级等职位。

4. 差异性

不同职业间存在着很大的差异，这些差异包括劳动条件、工作对象和内容、职业的社会心理、道德规范、从业者个人的行为模式等。职业的这种差异导致了不同职业者的不同社会人格，也产生了人在职业转换中的矛盾与困难。随着科技进步、社会发展，新的职业还会不断产生，各种职业间的差异也会不断变化。

5. 层次性

众多的社会职业，可以区分不同的层次。从社会需要的角度来看，各种职业没有重要与否，也没有“高低贵贱”的等级性。但在现实社会中，人们对不同职业的社会评价的确存

职场箴言

选择职业是人生的大事，因为职业决定了一个人的未来。

——卢梭



在着差别。这种职业评价的层次性，根源于不同职业的体力、脑力付出的不同和工作复杂程度的不同，以及工作的轻松性、教育资格条件、在工作组织权力结构中的地位、工作的自主权、收入水平、社会声望等方面的差别。不同职业的这些差别，是社会发展中自然形成的，这种职业层次的差异，为人们提供了公平竞争，自由择业的机会，促进了社会的健康发展。

6. 经济性

人们从事某项职业最直接的目的就是为了获取一定的劳动报酬。职业活动区别于其他活动的重要标志，就是职业是以获得经济收入、取得报酬为目的的。没有报酬的工作，即使其劳动活动较为稳固，也不是职业，如家庭主妇的家务劳动。另外，由于人们在取得个人经济利益的同时，也为社会创造了财富，实现了物质财富和精神财富的积累。因此，职业体现了经济性与社会性的统一。

7. 时代性

职业的时代性是指随着社会的发展和进步，职业变化迅速，同一种职业的活动内容和方式也在不断发生变化。不同时代有不同的热门职业，我国曾出现过的“当兵热”、“从政热”、“上大学热”、“考研究生热”、“下海热”、“出国热”、“外企热”等，这些都反映出不同时期的人们对某种职业的热衷程度。

（三）职业的作用

1. 维持生计

物质条件是人们生存的基础，人们要获得基本的生活资料就必须参加职业活动。职业活动为人们提供物质生活的基本条件，是人们维持生计的重要手段，是个人收入的主要来源。

2. 满足自我发展需要，发挥个性与才能

马斯洛的需要层次理论说明人有生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要和自我实现的需要。职业活动正是满足这些需要的来源，职业使人获得名誉、地位及权利等。同时职业还能使个体最大限度地发挥个性和才能，从而使个性不断完善与发展。随着个性和才能的提高，个人自我实现的需要将得到满足。

3. 承担社会分工角色

从事任何一种职业必须要担当某种特定的社会角色，因为职业是因社会需要而产生的，是人们参与社会分工过程中形成的。在现代社会中，职业具有广泛的社会性意义：其一是职业的社会分工；其二是职业的社会评价。一个人所从事的职业，决定了对该人的社会评价，乃至决定了从业者的社会地位，即职业的地位，这是展示个人能力的一种社会评价。

二、职业的基本分类

（一）国际职业分类

国际标准职业分类：国际标准职业分类把职业由粗至细分为四个层次，即8个大类、83



个小类、284 个细类、1 506 个职业项目，总共列出职业 1 881 个。其中 8 个大类是：(1) 专家、技术人员及有关工作者；(2) 政府官员和企业经理；(3) 事务工作者和有关工作者；(4) 销售工作者；(5) 服务工作者；(6) 农业、牧业、林业工作者及渔民、猎人；(7) 生产和有关工作者、运输设备操作者和劳动者；(8) 不能按职业分类的劳动者。这种分类方法便于提高国际间职业统计资料的可比性和增强国际交流。

(二) 我国职业分类

1. 人口普查的职业分类

这种分类是根据国家统计局、国家标准总局、国务院人口普查办公室于 1982 年 3 月公布，供第三次全国人口普查使用的《职业分类标准》。该《标准》依据在业人口所从事的工作性质的同一性进行分类，将全国范围内的职业划分为大类、中类、小类三层，即 8 大类、64 中类、301 小类。其 8 个大类的排列顺序是：(1) 各类专业、技术人员；(2) 国家机关、党群组织、企事业单位的负责人；(3) 办事人员和有关人员；(4) 商业工作人员；(5) 服务性工作人员；(6) 农林牧渔劳动者；(7) 生产工作、运输工作和部分体力劳动者；(8) 不便分类的其他劳动者。每一大类分为若干中类，如将各类专业技术人员分为科学研究人员、工程技术人员、医疗卫生技术人员、教学人员及经济业务人员等；每一中类包括若干小类，如科学研究人员又可分为社会科学研究人员、经济学研究人员、法学研究人员、哲学研究人员、医学研究人员及教育学研究人员等。

2. 国民经济行业分类

这种分类是由国家发展计划委员会、国家经济委员会、国家统计局、国家标准局批准，于 1984 年发布，并于 1985 年实施的《国民经济行业分类和代码》。这项标准主要按企业、事业单位、机关团体和个体从业人员所从事的生产或其他社会经济活动的性质的同一性分类，将国民经济行业划分为门类、大类、中类、小类四级。其中门类共分 13 个：A. 农、林、牧、渔、水利业；B. 工业；C. 地质普查和勘探业；D. 建筑业；E. 交通运输业、邮电通信业；F. 商业、公共饮食业、物资供应和仓储业；G. 房地产管理、公用事业、居民服务和咨询服务业；H. 卫生、体育和社会福利事业；I. 教育、文化艺术和广播电视业；J. 科学研究和综合技术服务业；K. 保险业；L. 国家机关、党政机关和社会团体；M. 其他行业。

以上这两种分类方法符合我国的基本国情，简明且具有实用性，也符合我国的职业现状。但是缺乏对职业人员要求方面的研究，所以在职业对人的具体要求及从业人员如何根据自己的兴趣与能力去选择合适的职业等方面有待完善。

三、新时期职业的发展变化

(一) 职业数量增多，变化频率加快

在职业产生初期，种类少，发展缓慢。随着社会的发展，职业种类增加的速度逐渐加



快。有关资料表明,中国封建社会初期,职业与行业是同一词,只被分为王公、士大夫、百工、商旅、农夫、妇功。所谓“百工”就是技艺匠人的总称,加起来也不过三四十种。到了隋朝,增加至100个行业,到了宋朝达220行,到了明朝,增至300多个,当时人们把职业统称为360行。新中国成立后,全国各种工种岗位总和已发展到一万左右。国外同样存在类似情况,1850年,美国进行了专门的职业普查,列出232种职业,1860年增至584种,1980年统计为25 000种职业。

（二）职业分工由简单到精细

社会分工具有三个层次,即一般分工、特殊分工和个别分工。一般分工分为第一产业、第二产业、第三产业;特殊分工出现了不同行业;个别分工分出职业岗位。以农业为例,在早期,农业是人们从事的一种职业;后来分为种植业和其他农业;到了现在,又分为粮农作物种植业、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。

（三）职业活动的内容不断弃旧更新

随着社会的进步,同一种职业,职业活动的内容也必将发生变化。旧的业务知识、技术方法过时,被新的业务知识、方法所取代。如工程师,以前是使用图纸、尺子、画图笔画出图纸。而计算机的广泛应用,运用CAD(计算机辅助设计)技术画出的图纸美观、准确、奥妙无穷,告别了尺子加图纸的时代,大大提高了工作效率。其他职业也是如此,对从业人员的知识和技能提出了更高的要求,从业者的观念、知识和技能也要随之更新。

（四）职业呈现专业化、综合化、多元化趋势

随着科学技术的发展,有些职业的专业化越来越强,要求从业者必须具有相应的专业能力。如邮电行业,由于新技术的广泛应用,缺乏现代电子技术的人就难以胜任工作的要求。职业除了专业性增强外,开始向综合化、多元化方向发展。职业之间相互交叉延伸,界限模糊。例如,一些新企业管理者同时也是新技术的研究者和市场开发者,要求具有较强的综合素质和应变能力。总之,宽口径、复合型、通用型人才颇受市场欢迎。

（五）技术进步催生高科技职业

随着科技进步,涌现出一大批新兴职业,如生物工程、新能源、新材料领域等。尤其是计算机的普遍使用,不仅带来新的技术革命,也激起了一场深刻的职业变革,形成了以信息技术为主导的高新技术行业。

（六）第三产业的兴起对职业发展的作用突现

市场经济条件下,第三产业将在国民经济中发挥越来越重要的作用。当前我国第三产业在国民生产总值中所占的比重和第三产业从业者占全部从业者的比例,对比发达国家还都很



低,还有很大的发展空间。大力发展第三产业,可以产生更多的职业,创造出更多的就业岗位。

第二节 职业生涯设计

每个人的兴趣爱好、能力特点都不相同,但有一点是共同的,那就是善于规划的人往往能够领先一步。一份行之有效的职业生涯规划设计可以使高职学生发掘自己的潜能,增强自我发展的目的性与计划性,提升应对竞争的能力。

一、职业生涯设计的内涵、特征与原则

(一) 职业生涯设计的内涵

职业生涯是指个体职业发展的历程,一般指一个人终生经历的所有职业发展的整个历程,是贯穿一生职业历程的漫长过程。

职业生涯设计又称职业生涯规划(career planning),简称生涯规划,是个人将自身特点与企业组织相结合,同时考虑时代特点,来考虑职业路线的发展。即对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、权衡和总结,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。其中,主观条件包括个人的兴趣、爱好、能力、价值观及性格等,客观条件包括学校环境、家庭环境、社会环境及职业环境等。

职业生涯设计的目的是帮助个人真正了解自己,为自己定下事业大计,筹划未来,拟定一生的发展方向,根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

职场箴言

凡事预则立,不预则废。

——《礼记·中庸》

职场链接

小张在某职业学院毕业后,劳务输出去了日本3年,现回国不久,她打算在上海就业。她给自己设计了3年的职业规划。第一年,找一家日资企业工作,以便在工作中能用到日语,不计薪水高低,凭她的条件,找这样一份工作应该不难。业余时间,进修日语及办公自动化,考日语二级。第二年,等考过日语二级,日语读、写都有了一定水平后,找一份日语翻译或办公室文员工作,在工作中锻炼各方面能力和积累经验,熟悉日资企业文化及管理观念。业余时间,继续充电,读成人本科,提升自己各方面的素质。第三年,等本科毕业后,如所在公司有好的发展机会,则好好努力;如发展机会不大,则可跳槽换一家公司。如计划实施一切顺利,小张3年后应该有一份不错的白领工作。如今,小张已考过日语二级,到了一家日资大公司做翻译。