

YING ZAI ZHI CHANG

ZHI YE SHENG YA GUI HUA YU JIU YE ZHI DAO

赢在职场

职业生涯规划与就业指导

杜喜亮 | 主 编

山东人民出版社

SHAN DONG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

赢在职场

——职业生涯规划与就业指导

杜喜亮 主编

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢在职场:职业生涯规划就业指导/杜喜亮主编.
—济南:山东人民出版社,2010.8
ISBN 978-7-209-05404-1

I. ①赢… II. ①杜… 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 128623 号

责任编辑:常纪栋
封面设计:彭 路

赢在职场——职业生涯规划就业指导
杜喜亮 主编

山东出版集团
山东人民出版社出版发行
社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001
网 址:<http://www.sd-book.com.cn>
发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销
莱芜市华立印务有限公司印装

规 格 16 开(169mm×239mm)
印 张 12.25
字 数 190 千字
版 次 2010 年 8 月第 1 版
印 次 2010 年 8 月第 1 次
ISBN 978-7-209-05404-1
定 价 28.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。 电话:(0634)6216033

本书编委会名单

主 编 杜喜亮

副主编 纪克玲 孙文永 陈相福 李 波

编 委 王永俊 王 铮 朱成民 刘春萍

史 玲

前 言

就业是“民生之本”。当前职业技术学院的学生就业和创业问题已经成为全社会关注的焦点之一。我们在实践中发现,一部分学生甚至毕业生,不懂得如何进行职业规划,缺乏有效的求职技能,这样对自己的发展极为不利。要改变这种现状,我们提出了“职业规划从入学开始”。

亲爱的朋友们,现在你正站在人生的十字路口上。你是否认真地思考过,从职业技术学院毕业后,你想从事什么职业?你的性格适合从事什么职业?什么样的工作才算是好工作?你想拥有一个什么样的人生?

人生是一段丰富多彩的历程。毕业后走向职场,是学生人生道路上的一次飞跃,这次飞跃意味着一个人从学生到职业人的转变,意味着走向自立自强,意味着迈出职业发展的第一步。

打开这本书,你将了解你自己的兴趣是什么,希望从事什么职业;了解你自己的性格适合从事什么职业;了解你自身具有的能力能够从事什么职业。通过自我探索,找出答案。只有了解自己优势和劣势的人,才能在社会的深海中自在遨游。

打开这本书,你将学会客观地评价自己,从而确定自己的发展方向和目标。从入学开始,就对自己的职业生涯进行科学的规划,围绕你的职业目标,有计划地拓展自己的综合素质和职业能力,度过一段最充实的时光。

打开这本书,你将了解职业发展趋势、职场环境以及未来职业对人才的需求;了解企业希望招聘具有什么素质的学生。只有清楚地知道自己所应聘企业的需求,才能找到最适合自己的企业和工作岗位。

打开这本书,你将学会制作充分展示自己精彩的个人简历;学会撰写打动招聘人员的求职信,从而顺利闯过求职第一关,得到面试的好机会;你还将学会

机智回答面试官提出的各种问题,留给面试官良好的第一印象,从而顺利得到你梦寐以求的好工作。

打开这本书,你将了解通过什么途径和方法找工作更方便、更有效;了解企业设下的招聘陷阱具有什么样的特征;了解怎样拿起法律的武器维护自身的合法权益,从而走上平安顺利的求职之旅。

打开这本书,你将得到一颗创业的种子。当你在社会上积累了足够的创业经验,当你有了一个好的项目和一定的资金,当你有了创业的愿望和创业的技能,你可以勇敢地去创办自己的企业,做自己的老板,为自己和社会创造更大的价值。

本书是由多年从事学生职业发展与就业指导的老师集体奉献的,希望能为你们成功走向职场提供有益的指导。这本书既适用于职业技术学院职业发展与就业指导课程使用,也适用于从事就业指导工作的老师、其他择业人员及相关人员培训时学习和参考使用。济南市技师学院成立了教材编委会,明确了分工,并提出了编写思路和提纲。

本书在编写过程中得到了就业指导专家的指导和帮助,参考了同行的有关著作和教材,吸取了其中有价值的成果,在此表示衷心的感谢!山东人民出版社为本书的出版提供了热心帮助和鼎力支持,全体编写人员付出了大量辛勤的劳动,在此一并表示谢意!同时恳请同行专家和同学们给我们提出宝贵意见,帮助我们更好地修改和完善这本教材。

编 者

2010年7月

目 录

第一章 职业规划概述——选择比努力更重要	1
第一节 职业的概念及分类	2
第二节 职业生涯规划成就梦想	7
第二章 自我探索——开启精彩人生	17
第一节 我是谁——自我探索	18
第二节 我想做什么——职业兴趣探索	22
第三节 我适合做什么——职业性格探索	24
第四节 我能做什么——职业能力探索	28
第五节 我的职业锚——职业价值观探索	32
第三章 职场探索——走出“象牙塔”	38
第一节 学生了解职场的方法	39
第二节 职业对人才素质的要求	50
第四章 做出决策——启动职业生涯规划	65
第一节 职业生涯发展目标的确定	66
第二节 职业生涯规划的制定	71
第五章 走向职场——大学生职业适应与发展	83
第一节 从学生到职业人的转型	84
第二节 打造自己的职场品牌	89
第六章 就业思想准备——树立科学的就业观	98
第一节 大学生就业观念分析	99
第二节 树立正确的就业观念	102
第三节 大学生就业心理调适	106

第七章 求职材料准备——未雨绸缪更重要	113
第一节 简历制作——开启职业之门	114
第二节 就业信息收集和就业途径选择	119
第八章 面试策略与技巧——留下良好的第一印象	124
第一节 面试前的准备	125
第二节 面试中的应答技巧	131
第三节 笔试的类型与技巧	138
第九章 就业政策与法规——成功就业的基础	143
第一节 劳动合同和劳动争议	144
第二节 职业教育“双证”制	150
第十章 自主创业谋发展——做自己的老板	155
第一节 创业的内涵与意义	157
第二节 创业前的准备	158
第三节 创业实践的相关程序	165
附章 职场咨询室	173
附录一 职业索引	180
附录二 就业相关网站	186
附录三 主要参考文献	188

第一章 职业规划概述

——选择比努力更重要

学习提示

当我们用审视的目光去观察和判断身边人们的生活状态时,会发现成功人士往往具有一些惊人的“通性”——他们在“职业规划”或“自我修炼”方面有着高人一等的造诣,从而取得了常人梦寐以求的成就。每个人的职业生涯就那么几十年,如果没有一个切合实际的规划,不要说难以取得大的成就,有时候可能连饭碗也保不住。本章探讨做好职业生涯规划的必要性和职业选择的重要性,帮助职业技术学院的学生在正确的道路上不断发展自己。通过本章的学习,希望你能了解:

1. 职业生涯规划的含义。
2. 职业生涯规划的原则与步骤。

案例链接

意大利有一家杂志社,曾对比比利时全国 60 岁以上的退休人员进行了一次专题调查,题目是:“你最后悔的事情是什么?如果你感到自己的事业成功的话,你成功的奥妙是什么?”调查的最后结果显示,67%的人后悔年轻时错误地选择了职业;而 90%以上的人感到成功的奥妙是进行了“职业生涯规划”;只有 11%的人后悔没赚到更多的钱。

◎ 启示 ◎

从上述调查结果可以看出职业规划对于每个人是多么的重要,它既是事业成功的基础,也是人生幸福的源泉。选错了职业,不仅不利于个人的发展,更阻碍人们走向成功。要想选对职业,取得职业的较大发展,就必须科学地进行职业生涯规划。

第一节 职业的概念及分类

职业一词的意思是“生命的呼唤”。正如大哲学家罗素所言“选择职业就是选择将来的自己”。职业,是青年学子们面对的一个色彩斑斓、极为广泛的世界,是即将进入的领域。职业技术学院的学生若要合理进行职业生涯规划,成功选择职业,掌握职业的基础知识是必不可少的。

一、职业的概念与特点

(一)职业的含义

职业是指人们为了谋生和发展而从事的具有相对稳定的经济收入和特定类别的社会劳动。这种社会劳动综合表现了职业人的生活方式、经济状况、教育程度、行为模式、道德情操,也反映了职业人的权利、义务和职责。

首先,职业是谋生的手段。个人通过职业实现个人和家庭生存的需要。“民以食为天”,解决好就业问题,是个人安身立命之本,是人最根本的需要。

其次,职业使人获得对社会、行业、集体、单位的归属感。职业给人提供了一个最经常的社交场所,满足人们对归属和爱的需要。

第三,职业是促进个性发展的手段。世界上没有完全相同的人,这种个体差异有先天的生理和心理上的差异,更主要的是由后天的环境、教育、机遇特别

是职业所形成的,如军人、教师、艺术家各有特质。

(二)职业的特点

职业是个人和社会联系的焦点,是个人参与社会分工与协作的立足点,因此职业具有以下特点:

1.社会性。社会性是指每种职业都是劳动者进行的、为社会所需要的社会生产劳动。职业的基本内涵就是劳动。农民种地、工人生产、科学家进行科学实验、医生给病人治病、教师教书育人,都是劳动,均属于不同的职业。

2.专业性。专业性是指每种职业都有自身的专业要求和专业特点。就像俗话所说:隔行如隔山。职业工作是依靠专门的职业知识和职业技能进行的,特点不同,自身的要求不一样,使得职业都具有自身的发展规律和特殊程序,形成了职业的专业性特点。

3.行业性。行业性是指每种职业都存在、聚集于一定的行业之中。行业是根据生产单位所生产的物质产品或提供服务的不同而划分的。在我国,行业主要是按照企事业单位、机关团体和个体从业人员所从事的生产活动、社会活动性质的同一性来分类的。

4.连续性。连续性是指劳动者从事某种社会工作的相对稳定性。社会分工是一种客观存在,是社会维系生存并得以发展的基础,社会越进步,社会分工会越细。这种分工要求劳动者相对稳定,这样才能不断积累经验,不断丰富各个职业门类的知识,同时,各种职业本身才有可能不断发展。某种职业的专业化程度越高,越是要求稳定。

5.经济性。经济性是指劳动者从事某项职业是有偿的,即要凭借自己的工作取得经济收入。劳动者在从事某种职业时,一方面为社会创造财富,另一方面也得到相应的劳动报酬。

6.时代性。时代性是指职业随着时代的变化而变化。社会生产力的发展是职业发展的基础,社会需求是职业发展的直接动力,在社会生产力发展迅速、社会需求加大的推动下,新的职业会不断产生;而社会不再需求时,过时的职业就会消亡。

二、职业的分类

社会分工是职业分类的依据。在分工体系的每一个环节上,劳动对象、劳动工具以及劳动的支出形式都各有特殊性,这种特殊性决定了各种职业之间的区别。据国际职业分类词典介绍,现代社会职业分类有1万多种。

(一)职业分类的形象描述

我们对职业分类做一个形象性的描述:

- 1.曙光职业:如心理咨询师、职业生涯辅导师……
- 2.朝阳职业:如人力资源经理、市场营销经理……
- 3.如日中天的职业:如IT业的编程人员……
- 4.夕阳职业:如公交车售票员……
- 5.黄昏职业:如送煤工、淘粪工……
- 6.流星职业:如传呼台的传呼小姐,曾经有很多人做这项工作,这个职业现在基本上不存在了。
- 7.恒星职业:自从人类有文明记载以来,几乎是几千年一直存在。
- 8.昨夜星辰职业:现在已经没有了。

那么,职业技术学院的学生在选择职业时,就应该尽量选择朝阳职业、如日中天的职业。如果你选择了一个曙光职业,则需要更大的勇气,因为你可能是这个职业的一个开拓者。而黄昏职业、夕阳职业尽量不要选择。

(二)我国的职业分类

我国的职业分类结构包括4个层次,即大类、中类、小类和细类,依次体现由大到小的职业类别。细类作为我国职业分类结构中最基本的类别,即职业。1999年劳动和社会保障部组织制定了《中华人民共和国职业分类大典》。该大典将我国社会职业归为8个大类,66个中类,413个小类,1838个细类(职业)。

8个大类分别是:

第一大类:国家机关、党群组织和企业、事业单位负责人。其中包括5个中类,16个小类,25个细类。

第二大类:专业技术人员。其中包括 14 个中类,115 个小类,379 个细类。

第三大类:办事人员和有关人员。其中包括 4 个中类,12 个小类,45 个细类。

第四大类:商业、服务业人员。其中包括 8 个中类,43 个小类,147 个细类。

第五大类:农、林、牧、渔、水利业生产人员。其中包括 6 个中类,30 个小类,121 个细类。

第六大类:生产、运输设备操作人员及有关人员。其中包括 27 个中类,195 个小类,1119 个细类。

第七大类:军人。其中包括 1 个中类,1 个小类,1 个细类。

第八大类:不便分类的其他从业人员。其中包括 1 个中类,1 个小类,1 个细类。

三、职业的发展

专家对我国科学技术的发展进行了分析和预测,随着我国经济、社会文化和科学技术的发展,我国的产业结构将发生根本性的变化。未来 10 年有较大发展潜力的行业和急需的人才主要有:电子技术、生物工程、航天技术、海洋开发与利用、新能源、新材料、信息技术、机电一体化、农业科技、环境保护技术、生物工程研究与开发、工商与国际经贸、律师等方面的人才。

(一)职业的发展趋势

由于科学技术的快速发展和经济的持续增长,社会分工越来越细,专业化程度不断提高,新的职业种类迅速增加。跨 21 世纪,社会分工和职业分化的势头进一步加快,出现如下几种趋势:

1. 社会分工的发展在加速,新职业种类不断涌现。随着社会生产力的快速发展,社会分工的发展速度也在加快,新职业种类逐年增加。到了当代,新社会分工的发展速度更快,新职业种类不断涌现。

2. 第三产业不断发展。随着改革开放的不断深入,我国第一、二产业发展的内外部环境发生了深刻的变化,使得第一、二产业得到空前的发展,由此引起和促进了第三产业的发展。由于第三产业与第一、二产业有着相互作用、相互

影响的关系,人们也越来越重视第三产业对第一、二产业的促进作用。

3.体力劳动脑力化及专门职业化的趋势。世界上没有绝对的脑力劳动或体力劳动的职业,只是人们常把以体力付出为主的职业称为体力劳动职业,把付出脑力劳动为主的职业称为脑力劳动职业而已。由于社会劳动的不断机械化、自动化,劳动的体力消耗越来越少,脑力劳动的消耗相对增加,出现了体力劳动脑力化的趋势。

4.同一职业或职位对任职者的要求不断变化。比如,现在的会计师职位,不但要求其任职者会打算盘,还要求他们会操作电脑;企业的产品推销员不仅需要具有营销知识和技能,而且必须具有一定的公关知识和技巧。

据专家预测,今后每十年将发生一次全面的“职业大革命”,其中重大变化每两年就会有一次。把握 21 世纪职业变革的趋势,成功地开拓自己未来的职业生涯,是 21 世纪人们必须关注的一个现实的话题。今天,全球化趋势、信息化趋势已席卷全球。职业技术院校的学生应树立全球化、信息化的职业观念,拓宽自己的工作视野。

(二)职业发展对职业技术院校的学生择业的影响

当代职业的迅速发展,对职业技术院校的学生就业产生了多方面的影响。职业技术院校的学生在求职择业和进行就业准备时,要认真研究职业发展的趋势。

1.新职业种类的大量出现,扩大了职业技术院校的学生的择业范围。从职业分类的角度看,适宜于毕业生从事的职业主要是专门职业,所以在择业中就不能不考虑“专业对口”,但由于职业发展加快,新职业种类不断增加,所谓与专业“对口”的职业种类当然也相应增多。这就要求职业技术院校的学生在择业时应当解放思想,开阔视野,跳出以往传统职业种类的狭小范围。

2.职业的发展导致同一职业或职位对就业者的要求不断提高。如职业资格证书、会计资格证书等职业资格证书制度的逐渐推行,学历文凭和职业资格证书并重制度的实行等。对于某些职业来说,仅有学历文凭还不具备就业资格,这就要求职业技术院校的学生必须重视实践技能的培养,并通过有关的职业资格鉴定,获得职业资格证书。

3.职业的发展和国家劳动人事制度的改革,为人才的合理流动创造了条

件。职业技术学院的学生毕业后的首次就业并不意味着选择了终身不变的职业,随着各种条件的变化,已就业的学生也可能面临第二次、第三次择业,所以职业技术学院的学生就业时应从发展的角度看待自己的初次就业。

第二节 职业生涯规划成就梦想

案例链接

有一个人,名字叫失败,他干什么都不成,从来就没有成功过。有人就给他提了一个建议,说某某地方有一个圣人,曾经指点过很多人的迷津,使他们从失败走向成功,你可以去请教他,让他帮助你成功。于是,失败找到了这个圣人,向他请教如何走向成功。圣人首先问他究竟想往哪个方向努力。失败就告诉圣人,只要能够成功,什么方向都无所谓,你给我指点吧。结果,圣人说,如果是这样的话,那么你走哪条道都无所谓了,你走吧。

启示

当一个人想要成功的时候,他首先需要去确定一个正确的发展方向,进行具体规划,如果没有方向,那他永远都不会成功。

一、职业生涯规划的概念和意义

(一) 职业生涯的概念

职业生涯是指一个人一生的工作经历,特别是职业、职务、职位的变动及工作理想实现的整个过程。一般认为,我们的职业生涯开始于任职前的职业学习和培训,终止于退休。据资料统计,大部分人的职业生涯时间占可利用社会时

间 70% 至 90%，职业生涯伴随我们的大半生，选择什么样的职业作为我们的工作，这对于每个人的重要性都是不言而喻的。拥有成功的职业生涯才可能实现完美的人生。

（二）职业生涯规划的概念

职业生涯规划是指对决定一个人职业生涯的主客观条件进行分析、总结和测定，结合时代特点，根据自己的职业倾向，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。职业生涯规划的目的不仅仅是找到一份工作，更重要的是通过制定职业生涯规划更加清楚地了解自己，并结合社会环境等外部因素确定职业发展方向，拟定可行的行动计划，以实现人生价值的最大化。职业生涯规划要求职业技术学院的学生有计划、有目的、有步骤地促进职业生涯发展。职业生涯规划的主要任务是：

1. 确立职业发展的目标。目标代表着每个人的理想追求，也引导着其行为的方向。明确而坚定的目标是赢得成功、有所作为的基本前提。

2. 制定职业发展的策略。职业生涯策略是指为争取职业生涯目标的实现所采取的各种行动和措施，包括职业生涯发展路线、教育培训安排、实践计划等方面的措施。每个职业都有一定的教育和培训要求，这种对入行能力的要求包括短期的职业培训以及全日制的教育。如果你确定了职业目标，就必须获得相应的职业知识和技能。

制定职业发展策略是考虑如何实现目标的问题。根据个人不同情况，可以选择多种多样的策略。一般来说职业发展策略可以分为三种：

（1）一步到位型。针对现有的条件，利用已经具备的资源，直接实现目标。

（2）多步趋进型。是对目前不能实现的目标，先选择一个和目标接近的职业，然后逐步实现目标。

（3）从业期待型。在没有条件实现目标，也没有理想职业可以选择的条件下，先选择一个职业工作，等待时机以实现自己的目标。

3. 明确具体的职业生涯发展途径。职业发展途径是从事职业、实现理想目标的必要条件，它贯穿人的一生。

4. 设计具体的活动计划。要根据职业活动的特点和全过程的需要，设计切实可行的活动计划。其中包括时间表、空间安排、程序安排等。一般来说，职业

生涯规划按照规划的时间维度可分为:短期规划、中期规划、长期规划和人生规划4种类型。人们一般把职业规划的重点放在5年内的中期规划中。

(三) 职业技术院校的学生职业生涯规划的特点

职业技术院校的学生正处在职业探索期,缺乏工作经历和职业经验,在制定职业生涯规划时,与其他人相比往往有很大不同。职业技术院校的学生职业生涯规划的特点是:

1. 个性化。职业技术院校的学生职业生涯规划是根据每个人的实际情况制定的,每个人的个性、价值观、思维方式和行为方式不同,对职业认识的程度不一样,择业标准不一样,反映在规划上,必然会具有独特性。

2. 开放性。虽然职业生涯规划是职业技术院校的学生自己设计的,但不是闭门造车。要在制定中充分考虑社会提供的条件,反复征求、参考家人和老师等的意见,有条件的还要利用社会的测评机构对自己的职业能力进行多方面的了解,这样开放性地制定规划,才能客观、可行。

3. 可操作性。制订职业生涯规划不是一种形式,也不是为了完成某项作业,其目的就是指导每个人的职业发展。发展阶段的确立、发展措施的思考、发展道路的选择,最终都要落实到执行上来,所以规划必须具有可操作性。

(四) 职业生涯规划的意义

美国的成功学大师安东尼·罗宾斯曾经提出过一个成功的万能公式:

成功 = 明确目标 + 详细计划 + 马上行动 + 检查修正 + 坚持到底

从这个公式可以看出,一个人要想获得成功,首先要明确自己的目标,并制定详细的计划。人生的多半时间是在从事职业活动,职业成就是人生幸福的基础,拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此,职业生涯规划具有特别重要的意义。

第一,职业生涯规划可以明确人生的发展目标,提升成功的机会,实现其对职业生涯的认识从模糊到清醒的转变。

第二,职业生涯规划可以发掘自我潜能,增强个人实力,实现其对人生的态度从消极到积极的转变。

第三,职业生涯规划可以提升应对竞争的能力,增强职业的主动性,实现其