

21世纪普通高等院校系列规划教材

DAXUESHENG ZHIYESHENGYA GUIHUA GAILUN

大学生 职业生涯规划概论

主 编 王泽兵 黄钢威 朱建军



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

D A G ZHIYE SHENGYA GUIHUA GAILUN

大学生 职业生涯规划概论

主 编 王泽兵 黄钢威 朱建军
副主编 杨雪梅 胡尚峰 康 胜 严树文



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划概论/王泽兵,黄钢威,朱建军主编. —成都:
西南财经大学出版社,2011.9
ISBN 978-7-5504-0402-1

I. ①大… II. ①王…②黄…③朱… III. ①大学生—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(2011)第 169812 号

大学生职业生涯规划概论

主编:王泽兵 黄钢威 朱建军

责任编辑:张明星

助理编辑:高小田

封面设计:杨红鹰

责任印制:封俊川

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街55号)
网 址	http://www.bookej.com
电子邮件	bookej@foxmail.com
邮政编码	610074
电 话	028-87353785 87352368
印 刷	四川森林印务有限责任公司
成品尺寸	148mm×210mm
印 张	8.125
字 数	200千字
版 次	2011年10月第1版
印 次	2011年10月第1次印刷
印 数	1—1000册
书 号	ISBN 978-7-5504-0402-1
定 价	19.80元

1. 版权所有,翻印必究。
2. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。
3. 本书封底无本社数码防伪标志,不得销售。

主编寄语

成功不在于拥有多少机会，而在于你珍惜了多少机会！

成功不在于拥有多少天赋，而在于你发挥了多少天赋！

成功不在于拥有多少梦想，而在于你采取了多少行动！

成功不在于有多少人帮你，而在于你帮助了多少人！

——在职业发展初期，我们做的往往是自己不喜欢而且更不想从事一生的工作。但我们应该分清，喜不喜欢这份工作是一回事，应该不应该做好这份工作、是否有能力做好这份工作是另一回事。希望大家切记：职业生涯发展是从做好本职工作开始的，而人生的成功是从职业生涯发展开始的。

序 言

“国以才立，政以才治，业以才兴。人才是事业发展最可宝贵的财富。”全面建设小康社会和和谐社会的宏伟事业需要亿万人才，呼唤亿万人才，落实科学发展观离不开人才强国战略的支撑和保障。人才资源在经济和社会发展中具有基础性、战略性、决定性的地位和作用。当代大学生接受过专业化的教育，具备和掌握了为党和国家作贡献的本领，具有较强的创新精神和报效祖国的强烈愿望，是十分宝贵的人才资源，是国家事业可持续发展的生力军。近几年来，随着经济体制改革的不断深化、人口总量的不断增长，尤其是高校招生规模的不断扩大，整个社会的就业形势日益严峻，大学生就业问题更是成为当前的社会焦点问题。

近年来，日益严峻的就业形势无形中也增大了大学生的心理压力。面对就业、考研、留学和创业，大学生应该如何选择？社会需要什么样的人才？所学专业的就业前景如何？什么样的职业适合自己？大学期间应该为自己的职业前程和生涯发展做好哪些准备？应该如何规划自己的大学生活？种种问题，都困扰着迷茫中的大学生。一项针对大学应届毕业生的调查报告显示，在回答“你觉得自己最大的就业困惑和担心在哪里”这一问题时，41%的应届毕业生认为是“缺乏明确的求职目标和职业发展规划”。不少用人单位也反映，现在许多毕业生对用人单位缺乏了解，不清楚招聘职位的岗位职责与任职条件。调查还

显示,70%以上的大学生迫切希望能得到专业化的就业指导和职业生涯规划辅导,但目前高校很难满足大学生的这一需求。

大学生的职业生涯规划当前是个时髦的话题。虽然许多大学目前都开设了相关的课程或专题报告与讲座,网络上也大肆炒作,一时间职业生涯规划成了大学毕业生最为关注的热点问题之一,但不少大学毕业生还没有真正理解职业生涯规划的确切含义,对职业生涯规划的重要意义认识不足,不了解职业生涯规划的程序,缺乏进行规划的具体技巧。所以,不少大学生对职业生涯规划或冷眼相对,或茫然无所适从,或使规划流于形式,或不顾主客观条件任意随自己的兴致来“规划”,这都会导致职业生涯规划的应有作用不能充分发挥。对大学生进行职业生涯规划指导,对于学生提升个人竞争力、学校的健康发展、企业人力资源的开发,以及维护社会繁荣稳定等方面均具有非常重要的意义。

为了帮助大学生正确规划自己的职业生涯,了解就业形势,熟悉毕业生就业政策、树立正确的择业观、掌握科学合理的求职择业方法、提高主动适应社会的能力,在吸收西方职业生涯规划理论精髓的基础上,结合我国大学生的实际特点,我们编写了这本适合我国国情的“本土化”《大学生职业生涯规划概论》。本书有以下两大特点:

内容全面:既有职业生涯规划 and 就业指导,还对当前的就业环境和就业形势进行了分析,详细阐述了毕业生求职定位的理论依据、步骤和方法,同时也为大学毕业生求职面试提供了大量翔实的实战方法和技能。

高效实用：自我认知、职业生涯规划及求职应聘的每一个阶段，都可以在书中找到相应的指导内容，通过相关的图表、案例等，读者可以准确把握每个阶段的要点，轻松掌握每个步骤的技巧。

本书是四川省哲学社会科学规划办公室 2004 年立项的“大学生职业生涯规划教育改革研究”的最终成果之一。项目的探索和实践时间较长，成果也比较丰硕。从 2007 年 11 月开始，课题组着手商讨编写此书，几经修改，数易其稿，现在终于编写完成。由于尚处在体系和理论上的创新和探索阶段，所以书中难免还有一些不足之处，望各位同仁雅正。

王泽兵

2011 年 7 月 成都狮子山

目 录

第一章 职业生涯发展与选择理论	(1)
第一节 职业生涯规划概述	(1)
第二节 职业选择匹配理论	(11)
第三节 职业发展阶段理论	(20)
第四节 职业生涯管理模型	(27)
第二章 大学生就业的社会环境	(31)
第一节 大学生就业的社会环境分析	(32)
第二节 就业市场概述	(52)
第三章 大学生自我认知	(64)
第一节 大学生生涯觉察	(65)
第二节 了解需要,明确价值观	(68)
第三节 探索兴趣,挖掘潜能	(77)
第四节 认识性格,匹配职业	(85)
第五节 整合资源,增添内力	(96)
第四章 大学生职业生涯规划的步骤与方法	(101)

第一节	影响大学生职业生涯规划的因素	(101)
第二节	大学生职业生涯规划的原则	(107)
第三节	大学生职业生涯规划的基本步骤	(109)
第四节	大学生职业生涯规划的方法	(121)
第五章 大学生职业意识、职业品质和职业能力培养		(126)
第一节	大学生职业意识培养	(127)
第二节	大学生职业能力培养	(134)
第三节	大学生职业品质培养	(150)
第六章 大学生自我管理		(161)
第一节	目标管理	(162)
第二节	时间管理	(169)
第三节	情绪管理	(180)
第七章 大学生求职过程指导		(189)
第一节	求职信息收集与处理	(189)
第二节	求职材料准备	(192)
第三节	笔试、面试策略技巧	(198)
第四节	面试后期管理	(214)

第八章 角色转换与职业发展	(219)
第一节 角色转换	(219)
第二节 职业发展	(229)
参考文献	(239)
后记	(245)

第一章 职业生涯发展与选择理论

在传统社会里，职业发展相对稳定，人生发展也是如此。因而，人的一生，职业生涯基本呈线性的规律性。然而，当今社会，人们不得不面对这样的挑战：任何一种职业的的稳定状态实际上是相对的；而从一种不稳定状态进入另一种继续不稳定状态，这才是绝对的。

第一节 职业生涯规划概述

职业生涯规划又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，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，并为实现这一目标作出行之有效的安排。需要指出的是，职业生涯规划以职业类型化理论为前提，所以我们的讨论也必须从职业及其分类入手。

一、职业及其分类

在英文中，Occupation 和 Vocation 都可以译为职业，但两者的含义并不完全相同。Occupation 是一个宏观的概念，在社会制度或社会分工的意义上使用，如职业分类等；而 Vocation 是一个较为微观的概念，在个人层面和心理的意义上使用，如职业

兴趣和职业能力等。在中文中，“职业”一词是由“职”和“业”两字组合而成。“职”字含有责任、工作中所担当的任务等意思；“业”字含有行业、业务、事业等意思。《现代汉语词典》将职业解释为个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。

对于职业的定义，各种不同学派的专家和学者，从不同的立场出发阐述了对“职业”的不同理解，比较有代表性的是社会学家和经济学家观点。

我国学者综合了国外学者的观点，将社会学的职业含义概括为：①职业首先是一种社会位置，个人取得这种位置的途径可能是通过社会资源的继承或社会资源的获取。但是，职业不是继承性的，而是获得性的，是个人进入社会生产过程之后获得的。②职业是已经成为模式并与专门工作相关的人群关系或者说是已经成为模式的工作关系的结合。它是从事某种相同工作内容的职业群体。③职业同权力密切相连。一种是拥有垄断权，每一种职业在社会分工中都有自身的位置和作用，是别人依赖他们，需要他们，这就在一定程度上拥有了对他人的权力，而且总要维持这种权力保持自身的垄断领域；另一种是经济收益权，任何一种职业凭其被他人所需要、所依赖而获得经济收入。④职业是国家授予的。任何一种职业，必定为社会所承认，职业的存在有法律效应。所以，职业为国家授予和认可。^①

从经济学的角度看，职业更强调其经济特性。人们从事某种职业，必然要从中取得经济收入。换言之，劳动者就是为了不断从中取得收入，才较为稳定、长期地从事某一项社会分工，从事该项社会职业。职业是从业人员为了获得主要生活来源所从事的社会工作类别。

从社会学家、经济学家对职业概念的分析中不难发现，职

① 吴国存. 企业职业管理与雇员发展 [M]. 北京: 经济管理出版社, 1999.

业有四个重要特征：经济性特征、社会性特征、技术性特征、稳定性特征。综上所述，我们可以为职业下一个比较全面的定义，即职业一般是指人们在社会生活中所从事的以获得物质报酬作为自己生活来源并能满足自己精神需求的、在社会分工中具有专门技能的工作。它是人类文明进步、经济发展以及社会分工的结果。同时，职业也是社会与个人或组织与个体的结合点。通过这个结合点的动态相关形成了人类社会共同生活的基本结构。也就是说，个人是职业的主体，但个人的职业活动又必须在一定的组织中进行。组织的目标靠个体通过职业活动来实现，个体则通过职业活动对组织的存在和发展作出贡献。因此，职业活动对员工个人和组织都具有重要意义。

职业分类是指特定的国家采用一定的标准和方法，按照一定的分类原则，对从业人员所从事的各种专门化的社会职业进行全面、系统的划分与归类。科学的职业分类是职业社会化管理的平台，也是职业自身发展的需要。一个国家职业体系结构的形成，为人们了解社会职业领域的总体状况奠定了基础，也增强了人们的职业意识，促使人们提高自身的职业素质。同时，社会经济的发展促使社会对职业的需求不断发生变化，能够满足社会需要的新的职业也在不断产生。因此，职业的分类也处在不断的调整变化之中。^①

世界各国国情不同，其划分职业的标准也有所区别。在国外，一般按照三种标准将职业进行类型划分：

(1) 按脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行分类。这种分类方法把工作人员划分为白领工作人员和蓝领工作人员两大类。白领工作人员包括：专业性和技术性的工作，农场以外的经理和行政管理人员、销售人员、办公室人员。蓝领工作人员包括：手工艺及类似的工人、非运输性的技工、运输装置机工

^① 周文霞. 职业生涯管理 [M]. 上海: 复旦大学出版社, 2004.

人、农场以外的工人、服务性行业工人。这种分类方法明显地表现出职业的等级性。

(2) 按心理的个别差异进行分类。这种分类方法是根据美国著名的职业指导专家霍兰德创立的“人格—职业”类型匹配理论,把人格类型划分为六种,即现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型。与其相对应的是六种职业类型。

(3) 依据各个职业的主要职责或“从事的工作”进行分类。这种分类方法较为普遍,以两种代表为例。其一是国际标准职业分类。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、1506个职业项目,总共列出职业1881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国际交流。其二是加拿大《职业岗位分类词典》的分类。它把分属于国民经济中主要行业的职业划分为23个主类,主类下分81个子类,489个细类,7200多个职业。此种分类对每种职业都有定义,逐一说明了各种职业的内容及从业人员在普通教育程度、职业培训、能力倾向、兴趣、性格以及体质等方面的要求,有较高的参考价值。

在我国,国家统计局和国家标准化管理委员会于1986年发布了《中华人民共和国标准职业分类和代码》。1995年,我国开始编制详细的职业分类大典。我国职业分类大典的编制工作,由原国家劳动部主持,共组织了50多个部委、机关从事职业分类的劳动人事干部和有关研究机构、大学的专家学者近千人参加,并于2000年颁布了《中华人民共和国职业分类大典》。该大典比照国际标准,把职业分为四个层次,包括8个大类、66个中类、413个小类、1838个细类。职业分类大典中的“细

类”，是我国分类体系中的最基本类别，即通常所谓的“职业”。内容包括职业编码、职业名称、职业概述、职业定义、职业内容描述，以及归属于本职业的工种的名称和编码。^①

二、大学生职业生涯规划及其意义

职业生涯是一个复杂的概念，由时间、范围和深度构成。时间指的是人的一生中的不同阶段，如职业初期、职业中期、职业后期等等；范围指的是一生扮演不同角色的数量；深度指的是一种角色投入的程度。我们认为，职业生涯是指一个人一生中的所有与工作相关联的行为与活动，以及相关的态度、价值观和愿望等连续性经历的过程。主要包含四层含义：①职业生涯只是表示一个人一生中在各种职业岗位上所度过的整个经历，并不包含成功与失败的含义，也没有进步快慢的含义；②职业生涯由行为活动与态度、价值两方面组成；③职业生涯是一种过程，是一生中的与工作相关的连续经历，而不仅仅是指某一个工作阶段；④职业生涯受各方面因素的影响。如本人对终身职业生涯的设想和计划、家庭中父母的意见与配偶的理解和支持、组织的需要与人事计划、社会环境的变化等，都会对职业生涯有所影响。

个人职业生涯规划，是指个人根据对自身的主观因素和客观环境的分析、总结和测定，确立自己的职业生涯发展目标，选择实现这一目标的职业，制订相应的工作、培训和教育计划，并按照一定的时间安排，采取必要的行动实现职业生涯目标的过程。职业生涯规划是个人职业生涯成功的战略指南。^② 我们认为，大学生职业生涯规划是指大学生在对过去成长背景、目前资源条件和将来可能路径的自身主观和客观环境综合分析的基

① 杨河清，职业生涯规划[M]，北京：中国劳动社会保障出版社，2005。

② 杨河清，职业生涯规划[M]，北京：中国劳动社会保障出版社，2005。

础上,合理拟定自己的职业生涯目标,为开发和获得与职业相关因素而制订相应的教育、培训、工作计划,按照一定的时间安排,采取实施的行动以实现职业生涯目标的一个有机、逐步展开的过程。^①

大学生职业生涯规划,应结合自身情况以及眼前的机遇和制约因素,为自己确立职业目标、选择职业道路、确定发展计划及教育计划等,并为自己实现职业生涯目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。其过程反映了职业生涯规划的个性化、主体性、开放性、计划性等特征。个性化是大学生职业生涯规划的最重要特质,每个大学生由于家庭环境、教育经历、技能、能力、素质、价值观、思维方式、行为方式等的不同,因而职业生涯的发展目标也不同。主体性是指大学生作为一个个体的主动行为,而非群体或组织的行为经历,是大学生社会化的初始行为。开放性是指大学生职业生涯规划会随着社会发展、外部职业环境、技术发展等情况变化而适时调整,并不是一次完成的。计划性是指大学生根据职业生涯发展目标,有计划、有步骤地发展自己的知识、技能、能力和素质,以及有意识地塑造自己的职业性格、职业素养、职业精神等。

大学生职业生涯规划的意义体现在:

(1) 开展大学生职业生涯规划是顺应时代社会发展的要求。随着改革开放的深化和市场经济的进一步发展,我国的高等教育制度也发生了巨大变化,“统筹分配”制度已经过时,“自主选择”成为新的就业理念,这也是适应社会发展的要求。“双向选择”的目的就是使大学生能够根据自己的需要找到适合自己的工作,又能够让用人单位选出自己满意的人才,同时也适应了人才在全国以及国际间流动的需要,实现资源共享。职业

^① 彭文军,丁三伏.大学生职业规划与就业指导教程[M].北京:科学出版社,2005.

生涯规划的意义在于让大学生在大学期间逐步发现自己的潜能，并学会挖掘自我潜能，认识社会，合理规划职业生涯，不断完善自我，使自己在未来的职业生涯中立于不败之地。另外，当前是知识经济时代，终身学习的理念已深入人心，社会的发展要求人们不断学习，不断完善自己以适应社会的发展要求。

(2) 开展大学生职业生涯规划是实现高校人才培养目标的需要。现代社会的人才观对传统人才观的人才培养目标提出了挑战，拥有丰富的知识已经不再是衡量人才的唯一标准，复合型、创新性、善于交际等已经成为现代人才的主要特征。因此，目前各个高校将素质教育的理念贯穿于人才培养的全过程。把素质教育与职业生涯规划结合起来，使职业生涯规划贯穿于素质教育的全过程。

(3) 开展大学生职业生涯规划可以帮助大学生实现发展与成才的目标。学生要成才，就必须在人生态度、情感方式、思维模式和价值观念等方面转变，使自己的主体意识、平等意识、效益意识、创新意识等得到发展。但是从年龄特征和心理特征看，大学生正处于心理变化最激烈的时期，需要面对学习、交友、恋爱、择业等一系列问题，情绪非常不稳定，容易出现困惑、焦虑、急躁、幼稚等状态，这些对大学生都是极为不利的。而大学生职业生涯辅导可以帮助他们克服心理上的弱点，使他们学会判断自己的能力和认清自己的不足，排解焦虑等消极情绪；帮助他们建立稳定的自我概念和工作价值观，更好地发展自己；培养他们的适应能力，使他们学会人际交往，恰当地处理人际关系。

(4) 开展大学生职业生涯规划是新形势下高校学生思想政治工作的一种行之有效的新方法。随着社会主义现代化事业的不断深入推进，社会经济成分、组织形式、就业方式、利益关系和分配方式更加多样化，大学生思想的独立性、选择性、多变性和差异性也明显增强，传统的思想政治教育面临重重困难。