

Daxuesheng

Zhiye Guihua Yu Jiuye Chuangye Zhidao

主审 贺志强 赵君堂  
主编 钟召平 王剑波 李瑞昌



# 大学生 职业规划与就业创业指导

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

014035271

G647.38  
586

# 大学生职业规划与就业创业指导

主审 贺志强 赵君堂  
主编 钟召平 王剑波 李瑞昌



山东人民出版社



北航

C1715192

G647.38  
586

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

大学生职业规划与就业创业指导 / 钟召平等主编. — 济南:  
山东人民出版社, 2013.11

ISBN 978 - 7 - 209 - 07861 - 0

I. ①大… II. ①钟… III. ①大学生—职业选择—高等  
职业教育—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 260016 号

责任编辑: 袁丽娟

封面设计: 王园园

## 大学生职业规划与就业创业指导

钟召平 王剑波 李瑞昌 主编

山东出版传媒股份有限公司

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

肥城新华印刷有限公司印装

规 格 16 开 ( 169mm × 239mm )

印 张 17.75

字 数 300 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版

印 次 2013 年 11 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 209 - 07861 - 0

定 价 32.00 元

如有质量问题, 请与印刷单位联系调换。电话: (0538) 3463309

## 本书编委会名单

---

主	审	贺志强	赵君堂			
主	编	钟召平	王剑波	李瑞昌		
副	主	编	胥德高	丁洁	王红	吴承波
			焦重华			
编	委	张建奎	杜洪香	陈聪	陈美霞	
		刘德强	王丽	韩世栋	赵东风	
		郭长山	张秀娟			

## 序

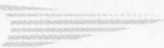
就业是民生之本,特别是大学生就业当前更成为全社会关注的焦点之一。它不仅关系到每年数百万毕业生的前途,更关系到成千上万户家庭的幸福,也关系到整个社会的和谐与稳定。大学生是有知识的劳动者,是国家宝贵的人才资源,必须千方百计地做好大学生的就业工作,作为培养大学生的高等院校更是责无旁贷,要多方面地努力提高大学生的就业能力。其中重要工作之一就是开展大学生就业指导工作。

本书是根据教育部《大学生职业发展与就业指导》课程教学要求,结合编者多年来的大学生就业工作实践,在参考国内外有关资料的基础上编写而成的。旨在使大学生树立正确的就业观,促使大学生理性地规划自身未来的发展,并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力。

本书是基于大学生成长的时间顺序来编排各章内容的。从进入大学初期的职业生涯规划到中期的就业能力准备与就业去向的选择,再到大学后期的求职技巧与各种就业手续办理以及就业权益保护,最后到就业后的职场适应与职业发展以及自主创业,形成了逻辑性较强的特色鲜明的内容体系。本书摒弃了华而不实、可操作性差、理论有余、实践不足等弊病,在编写时突出实用,全面系统地阐释了大学生在职业发展与就业指导中遇到的各种问题。语言组织上追求通俗易懂和朴实无华但又不失语言的简练和逻辑的严密性,使读者可以顺畅地通读全书。本书既适用于高校开设大学生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之用。

为使本书顺利出版,山东人民出版社给与了大力支持,在此,向山东人民出版社各位领导和编辑表示由衷的感谢!

本书的编写,参考了国内外诸多文献和资料,谨在此向有关原著者表示深



深的感谢!

编写的过程也是探索的过程,尽管编者孜孜以求、精心撰写,但由于水平有限,书中缺点与错误难免,恳请广大读者批评指正!

编者  
2013.6

## 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 / 10
- 第三节 职业生涯规划理论概述 / 19
- 第二章 自我探索——开启精彩人生** / 27
- 第一节 我是谁——大学生自我探索 / 28
- 第二节 我想做什么——大学生职业兴趣探索 / 33
- 第三节 我适合做什么——职业性格探索 / 38
- 第四节 我能做什么——职业能力探索 / 48
- 第五节 我的职业锚——职业价值观探索 / 56
- 第三章 职场探索——走出“象牙塔”** / 75
- 第一节 大学生了解工作世界的方法 / 76
- 第二节 职业对人才素质的要求 / 87
- 第四章 做出决策——启动职业生涯规划** / 102
- 第一节 大学生职业生涯发展目标的确定 / 103
- 第二节 职业生涯规划的制定 / 108
- 第三节 大学生职业生涯规划的实施 / 120
- 第五章 走向职场——大学生职业适应与发展** / 126
- 第一节 从学生到职业人的转型 / 127

第二节	打造自己的职场品牌	/ 132
<b>第六章</b>	<b>就业思想准备——树立科学的就业观</b>	<b>/ 145</b>
第一节	大学生就业观念分析	/ 146
第二节	树立正确的就业观念	/ 152
第三节	大学生就业心理调适	/ 157
<b>第七章</b>	<b>求职材料准备——未雨绸缪更重要</b>	<b>/ 170</b>
第一节	简历制作——开启职业之门	/ 171
第二节	就业信息收集和就业途径选择	/ 177
第三节	识别招聘陷阱,规避求职风险	/ 181
<b>第八章</b>	<b>面试策略与技巧——留下良好的第一印象</b>	<b>/ 191</b>
第一节	面试前的准备	/ 192
第二节	面试中的应答技巧	/ 201
第三节	面试后的注意事项	/ 213
第四节	笔试的类型与技巧	/ 215
<b>第九章</b>	<b>就业政策与法规——成功就业的基础</b>	<b>/ 219</b>
第一节	大学生就业制度和政策	/ 220
第二节	就业协议书的签订与解除	/ 223
第三节	劳动合同和劳动争议	/ 226
第四节	大学生从入学到毕业报到的主要流程 (以山东为例)	/ 238
<b>第十章</b>	<b>自主创业谋发展——做自己的老板</b>	<b>/ 247</b>
第一节	创业的内涵与意义	/ 248
第二节	创业前的准备	/ 249
第三节	创业实践的相关程序	/ 256
第四节	创业的风险防范	/ 267
<b>附录一</b>	<b>就业相关网站</b>	<b>/ 275</b>
<b>附录二</b>	<b>主要参考文献</b>	<b>/ 276</b>



# 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，帮助大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。
3. 职业生涯规划的基本理论。

### 案例分享

意大利有一家杂志社，曾对比利时全国 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

格言

成功就是做最好的自己。

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

职业一词的英文“Vocation”是由拉丁文衍生出来的,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的、极为广泛的世界,是即将进入的领域。大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

现代社会是一个高度职业化的社会,人们总是要在一定的职业中获得生存资料和发展机会。那么,什么是职业呢?对于职业,目前人们有不同的说法,有人说“职业是一种工作”,如医生、教师等;有人说“职业是一种生活来源”;有人说“职业是一种专业类别”或是一种“等级身份”;有人说,职业的内涵是“责任和业务”,等等。我们认为,职业是指人们为了谋生和发展而从事的具有相对稳定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,是人的最根本的需要。

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。个人的价值不通过社会职业是不可能表现出来的,择业的成功和职业上的成就,能够满足人们实现社会价值的需要,成为在社会中有所作为的人,从而获得成就感,满足受到社会尊重的愿望。

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,更主要是由后天的环境、教育、机遇特别是职业所形成的。军人、教师、艺术家各有特质。人们可以通过对职业的选择,发挥自己的特长,满足自己的兴趣,实现自己的理想,满足展示个性的需要。同时人们根据社会发展和职业的需求,不断地完善自我,促进人的全面发展。

人作为社会的一员,都要在一定的职业岗位上履行自己对社会的义务,同时也接受社会为自己提供的生存和发展的条件。不劳动者不得食。在通常情况下,人人都应当有一定的职业,当然,不一定一生固定在一种职业上。在选择职业和从事职业的过程中,我们有必要对职业的特点有所了解。

## (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。正是这各不相同的职业,构成了一个完整的社会体系。人们在不同职业岗位上的劳动,为人类和社会创造了财富和文明,推动了社会的不断发展。个人从事职业的过程,就是参与社会活动的过程,是个人与社会相融合的过程,这就使得职业具有社会性,成为社会的重要组成部分。

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。现代社会中,伴随着科学技术的巨大进步,行业的科技含量增加,行业之间的差距越来越大,对职业的专业知识和专业技能的要求也随之提高,职业的差距更加明显。由于职业的专业性要求比较高,各个行业

格言

没有完整的价值观,掌握再多的工具也无法真正获得成功。

对从业人员都具有特殊要求,所以在培养人才的过程中开设了多种专业,对人才进行专门培养,以适应行业专门化的需要。

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。任何职业都带有行业的规定性,受行业的影响,使得职业具有行业的特征。

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。工人生产产品得到的报酬是工资,农民劳动生产出的粮食蔬菜可以去市场换回货币,这也是报酬。显然,职业已成为一个人获得收入的主要来源,成为家庭衣食住行的经济基础。父母培育子女和保姆抚育幼儿,虽然都是劳动,但前者不是职业,而是义务、是责任,当然同时也是权利,而后者则属于职业,其标志表现为保姆要领取一定的报酬。由此可见,有经济收入,应该是职业的一个重要标志。

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。在新的职业诞生的时候,那些不再被社会所需要的职业逐渐萎缩直至消亡,比如电话、传真、电脑网络等现代通讯工具的发展,使得电报员、电报投递员等职业近乎销声匿迹。

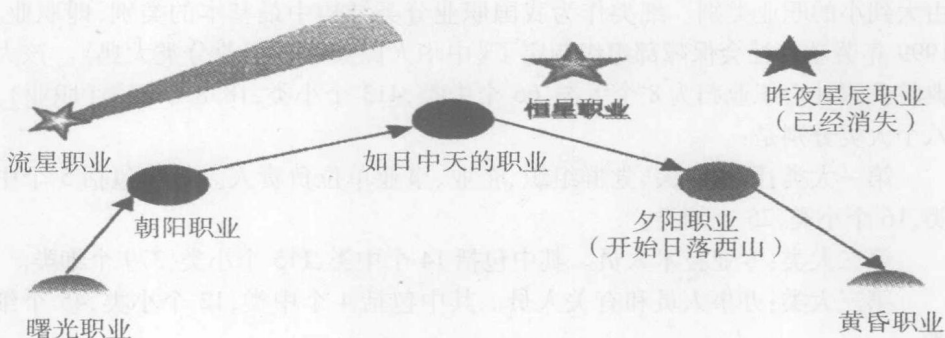
## 二、职业的分类

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一万多种。如此众多的职业岗位,是在社会分工和劳动分工的基础上划分的。社会分工是指由于生产发展需要而引起的国民经济各部门之间的分工,也包括各部门内部的分工。劳

动分工则是在科学分解生产过程的基础上所实现的劳动专业化,使许多劳动者从事着不同的、但又相互联系的工作。

### (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,如下图:



1. 曙光职业。如心理咨询师、职业生涯辅导员……
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 界的编程人员……
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,大学生在选择职业时,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

我国的职业分类是以工作性质的同一性为基本原则,对社会职业进行的系统划分与归类。所谓工作性质,即一种职业区别于另一种职业的根本属性,一般通过职业活动的对象、从业方式等的不同予以体现。职业分类的目的是



要将社会上纷繁复杂、数以万计的现行工作类型划分成类系有别,规范统一,井然有序的层次或类别。对从事工作性质的同一性所作的技术性解释,要视具体的职业类别而定。而职业分类体系则通过职业代码、职业名称、职业定义、职业所包括的主要工作内容等,描述出每一个职业类别的内涵与外延。

我国的职业分类结构包括四个层次,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)。八大类分别是:

第一大类:国家机关、党群组织、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。

### 资料链接

国家劳动和社会保障部自2004年8月份建立新职业信息发布制度以来,至2008年6月,共发布了11批114个新职业,我国的职业数量达到了2053个。这114个新职业是:形象设计师、锁具修理工、呼叫服务员、水生哺乳动物驯养师、汽车模型工、水产养殖质量管理员、汽车加气站操作工、牛肉分级员、首饰设计制作员、动画绘制员、景观设计师、宠物健康护理员、建筑模型设计制作员、会展策划师、数字视频(DV)策划制作师、模具设计师、商务策划师、客户服务管理师、家具设计师、信用管理师、网络编辑员、房地产策划师、职业信息分析师、玩具设计师、黄金投资分析师、企业文化师、家用

纺织品设计师、微水电利用工、智能楼宇管理师、健康管理师、公共营养师、芳香保健师、宠物医师、医疗救护员、计算机软件产品检验员、水产品质量检验员、农业技术指导员、激光头制造工、小风电利用工、紧急救助员、礼仪主持人、水域环境养护保洁员、室内环境治理员、霓虹灯制作员、印前制作员、集成电路测试员、花艺环境设计师、计算机乐谱制作师、网络课件设计师、数字视频合成师、体育经纪人、地毯设计师、调香师、咖啡师、调查分析师、糖果工艺师、皮具设计师、陶瓷工艺师、肥料配方师、陶瓷产品设计师、安全防范设计评估师、照明设计师、木材防腐师、数控机床装调维修工、可编程序控制系统设计师、轮胎翻修工、品牌管理师、医学设备管理师、农作物种子加工员、报关员、机场运行指挥员、社会文化指导员、宠物驯导师、房地产经纪人员、酿酒师、鞋类设计师、会展设计师、珠宝首饰评估师、创业咨询师、手语翻译员、灾害信息员、孤残儿童护理员、城轨接触网检修工、数控程序员、合成材料测试员、室内装饰装修质量检验员、衡器装配调试工、汽车玻璃维修工、工程机械修理工、安全防范系统安装维护员、助听器验配师、豆制品工艺师、化妆品配方师、纺织面料设计师、生殖健康咨询师、婚姻家庭咨询师、劳动关系协调员、安全评价师、玻璃分析检验员、乳品评鉴师、品酒师、坚果炒货工艺师、厨政管理师、色彩搭配师、电子音乐制作师、游泳救生员、动车组司机、动车组机械师、燃气轮机运行值班员、加氢精制工、干法熄焦工、带温带压堵漏工、设备点检员、燃气具安装维修工。

### 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 年有较大的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。

格言

我们不应该只是正确地做事,我们还必须确保我们所做的是正确的事。

## 资料链接

### 21 世纪中国急需的人才

人事部根据各类全国性专业协会有关资料的统计,预测在 21 世纪初我国急需以下人才:

税务会计师(会计类)、电脑系统分析专家(电脑类)、电脑软件工程师(工程类)、环境工程师(环保类)、中医师(健康医药类)、咨询经纪人(咨询服务类)、索赔估价员(保险类)、律师(法律类)、老人医学专家(医学类)、家庭护理(个人服务类)、专业公关人员(公共关系类)、商业服务业务代表(推销类)、生物化学家(科学研究类)、心理专家(社会工作类)、旅游代理员(旅游类)、人力资源专家(人事类)。

#### (一) 职业的发展趋势

21 世纪,人类社会已进入知识经济时代,产业结构、行业结构、社会结构以及由此决定的职业结构将发生巨大变化,职业越来越向高科技化、智能化、专业化方向发展。知识以及知识的运用是继土地、劳动、资本之后,人类的又一财富资源。脑力劳动职业在社会职业中所占比重越来越大,与第三产业有关的职业也将继续得到发展。

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。跨入 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。在农业社会里,社会分工发展极为缓慢,一种新职业的产生要经历相当长的时期,所以,在农业社会里,职业的种类较少,而且某种职业一旦形成,就会在很长一段时间内比较稳定。进入工业社会后,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。目前发达国家从事第三产业的人员平均占到就业人员总数的 65%,而我国仅占



24%，所以大力发展第三产业，已成为我国产业结构调整的一个重要方面。第三产业的发展，又将会为社会提供更多的空缺职位，为求职者提供更多的就业机会。

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。专门职业化是指专门职业种类和就业人数的不断增加。体力劳动脑力化及专门职业化既有区别又有联系。当前，职业资格证书在许多国家进一步受到重视，这与体力劳动脑力化和专门职业化的发展趋势直接相关。

4. 同一职业或职位对任职者的要求不断变化。体力劳动脑力化和专门职业化不仅使得相应职业或职位的工作职责、工作行为、绩效标准、工作流程、工作条件和工作环境发生改变，也对任职者的自身条件（如知识、技能或其他个人特征）提出了更高的要求，而且，还要随外部环境的变化对这些要求不断做出调整。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。大学生应树立全球化、信息化的职业观念，拓宽自己的工作视野。

## （二）职业发展对大学生择业的影响

当代职业的迅速发展，对大学生就业产生了多方面的影响。大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，扩大了大学生的择业范围。从职业分类的角度看，适宜于大学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。这就要求大学生在择业时应当解放思想，开

格言

工作不肯超出报酬的人，得不到超出工作的报酬。