

国家示范性高等职业教育规划教材

生涯规划 与职业指导

SHENGYA GUIHUA YU ZHIYE ZHIDAO

主 编 吕一枚

副主编 苟文娟 徐岳华 杜 巍



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

生涯规划与职业指导

主 编 吕一枚
副主编 苟文娟 徐岳华
杜 巍

图书在版编目 (CIP) 数据

生涯规划与职业指导/吕一枚主编. —北京: 北京理工大学出版社,
2010. 8

ISBN 978 - 7 - 5640 - 3346 - 0

I. ①生… II. ①吕… III. ①职业选择—高等学校: 技术学校—教材
IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 125993 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 / 航远印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 15.75

字 数 / 285 千字

版 次 / 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 5000 册

定 价 / 25.00 元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 边心超

本书编委会

主 编：吕一枚

副主编：苟文娟 徐岳华 杜 巍

编 者：高 艳 张春明 任慧杰

序

随着我国高等教育步入大众化阶段，大学毕业生人数每年不断增加，大学生就业形势日趋严峻，就业问题已成为全社会关注的焦点。党中央、国务院高度重视大学生就业工作，提出了一系列有利于大学生就业、创业的方针政策。其中的一项重大举措是：根据社会的经济发展要求，调整教育结构，大力发展职业教育，通过职业教育来促进就业，改善民生。职业教育承担着培养学生的职业道德、职业技能和就业创业能力的任务，它能确保经济社会的发展和就业政策的落实。因此，高等职业技术学院的职业指导工作尤为重要。

对高等职业技术学院的学生来说，要想有更好的职业发展，接受系统的职业指导是成功的有效途径。在对学生进行职业指导时必须考虑学生的个性特征与社会的需要，合理地选择职业。帮助学生客观地认识自我、职业和社会环境，通过分析、决策，科学地规划实现自身的职业发展。帮助学生做好从业前的准备，把价值观同知识的学习、素养的提升、能力的提高结合起来，把个人的追求与社会的需要结合起来，为今后的就业创业做好准备。

目前，职业指导教育普遍引起了各级各类院校的重视，为做好职业指导和服务工作，我院采取了多种方式，其中之一是加强职业指导课程建设，将职业指导与创业教育课程纳入教学计划，让职业指导贯穿于人才培养的全过程。形成了完整的课程体系，具有创新的“LAT”教学模式、结构合理的内容体系、灵活多样的教学方法、先进的教学手段，教学效果显著，学生的就业质量和层次不断提高。学院被评为“全国高职院校就业质量50强”、“全国高职院校就业星级示范校”；“职业指导与创业教育”课程被评为“全国高职高专文化教育专业指导委员会”精品课。

根据职业指导的需要，组织多年从事学生职业指导和就业工作，拥有丰富理论和实践经验的专职教师，结合职业技术学院学生的特点，在分析不同类型单位用人要求的基础上，求共性存个性，汲取众家教材之长，编写了《生涯规划与职业指导》、《就业指导与创业教育》两本书。

本书特点。其一，以学生职业发展为主线，组织本书的内容。开篇首先让学生了解职业，认识自我，制定属于自己的职业生涯规划，科学合理的编排和独到的体例让人耳目一新。其二，本书力争解决“如何做”的问题。本书重点

不是告诉读者“什么是”和“为什么”，而是解决现实中“如何做”的问题，从而更加有助于提高学生的职场竞争力和创业能力。其三，以学生存在的问题为导向，针对性强。针对高职院校学生茫然不知所措，没有明确的职业发展方向及求职就业、创业过程中出现的各种问题，本书选用具有时代气息的典型案例，通过分析，给读者以启迪。其四，通俗易懂，可读性强。本书文字优美、富有哲理、丰富思想、润泽生命，努力克服了学术文章语言晦涩的缺陷，使读者在阅读上更为流畅愉悦。

希望本书能帮助未来的职业人有效地向目标岗位迈进，在通往灿烂明天的职业之路上跑得更快、飞得更高，面对挑战，做勇者、做智者、做胜者，迈好职业生涯的第一步，为未来的成功铺就基石。

马 军
2010 年 8 月

前 言

“好岗难求，良将难遇”，八字真言道出了当前就业市场的两难状况。之所以会出现这种局面，就在于各高校长期以来只重视专业技术能力的培养，而忽视对学生的职业生涯规划 and 职业素养教育。由于学生缺乏对职业的认知，对社会环境了解不深入；对自身个性特质、职业兴趣、职业能力评估不到位；对岗位素养能力要求不明确，从而导致职业定位不准确，使求职就业及职业发展受到了严重的影响。

《生涯规划与职业指导》是一本高等职业技术学院学生的通用读本。全书共分四章。职业世界、职业生涯规划、职业能力、职业素养。职业世界主要向学生介绍了目前我国职业分类、发展趋势及准入制度，使学生在进入职场前就对职业有一个比较全面的认识，明确自己应该做些什么、怎么做才能符合社会对人才的需求。职业生涯规划涵盖了职业生涯规划知识和方法，在书中列举了生涯规划理论实践的典型案例，为学生制定职业规划提供了有效的指导。通过案例分析帮助学生提升岗位能力和职业素养，使学生满足用人单位的要求，达到成功就业的目的。

书中我们力求把知识学习与人的精神构建结合起来，意在唤起学生灵魂深处的激情：一种对生命的拥抱，对事业的热爱，对一切未知不屈不挠的激情。我们不能让对技能的片面追求缚住学生的灵性，学生需要的不仅仅是知识、技能，更需要一种人文的精神，而人文精神决定人的发展高度。我们力求用丰富的文化底蕴创造一个丰富的课堂，带给学生以广博的文化浸染，让学生在广阔的精神空间中自由驰骋。

在本书的编写过程中，参考了许多专家、学者的相关专著、教材和论文，同时编者在网上浏览了大量信息，激发了无数的创作灵感，因部分资料无法查找原作出处而未能标明引用来源，在此向这些作者表示歉意并保留原作者的版权。

在本书的编写过程中，得到了孙锐、张颖、刘学芬、么占东、包雅馥、于长福、谈小平、陶静萍、朱自强的支持，在本书出版之际，谨向所有帮助和关心的人们表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，书中存在缺点和问题在所难免，恳请广大师生和读者批评指正，以便进一步改进和完善。

目 录

第一章 职业世界	1
第一节 职业与专业	1
第二节 职业资格证书—进入职业的“通行证”	19
第二章 职业生涯规划	24
第一节 梦想从此起锚	26
第二节 自我认知	38
第三节 职业认知	99
第四节 决策	104
第五节 目标、行动计划与评估反馈	114
第六节 职业生涯规划书的写作	118
第三章 职业能力	133
第一节 认识职业能力	133
第二节 专业能力是求职的“敲门砖”，是人生发展的基石	138
第三节 方法能力是事业发展的支柱	141
第四节 社会能力是事业制胜的法宝	154
第四章 职业素养	163
第一节 职业素养	163
第二节 职业意识	169
第三节 职业道德规范	189
第四节 职业人的良好习惯	208
第五节 职业形象	231
参考文献	240

第一章 职业世界

每个人都生活在由职业编织的大千世界里，职业伴随着我们成长的每一个里程，进入大学后，你是否想过，自己所选的或者是分配的这个专业在大学里学哪些内容？毕业后能进入什么行业？就职什么岗位？第一份职业会做什么的？毕业找工作时仅有文凭、能力够吗？太多的“为什么”需要自己去破解。现在就踏上初识职业的行程吧。

第一节 职业与专业

一、揭开职业的面纱

对于个人来说，工作是实现社会分工的具体方式，每个自然人都可以通过工作使自己融入社会，从而结识一些原本陌生的人，并通过这些人际关系所产生的社会力量来帮助自己发挥潜力，为社会创造更大的价值，同时也为自己赢得更好的生活。

所以工作的本质是为了生存，而生存的环境只适宜那些顺应社会运行机制的人存在，也就是说一个人想为了生存而工作时，必须要遵守各种规则，包括社会的、用工单位的。可以说工作是最能体现人的社会性的实践活动，生活的正常进行必须在社会的正常运行之下才能实现，而社会的正常运行必须在每个自然人参与社会分工之后才能实现。医生、教师是工作，清洁工、搬运工也是工作，省长、市长、经理同样还是工作，工作虽然没有高低贵贱之分，但不同的工作需要不同的知识和能力，也创造不同的价值，获取不同的生活资源。

工作可能是连续的，也可能是不连续的。由于工作是生存的保障，因此就有可能因为个人想改变生存状况而中止某份工作，也可能由于社会原因（战争、经济危机等）而丢掉原有的工作。



琳达大学毕业工作2年后要学习而暂时中止了工作，准备拿到硕士学位后再重返职场；乔治做了5年的设备销售员，却因金融危机而失业，现在找了一份代驾司机的临时工作，准备等经济形势好转以后再重新找工作。

毋庸置疑，工作的技术含量越高专业性越强，人员被替代的可能性就越小。例如数控机床操作员，软件工程师等。

职业是指人们为了谋生和发展而从事的相对稳定、有经济收入、专门类别的社会活动。是对人的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的反映，也是一个人的权利、义务、权力、职责以及一个人的社会地位的一般性表征，它具有稳定与合法两个属性。

美国社会学家赛尔兹认为，职业是一个人为了不断取得个人收入而从事的具有市场价值的特殊活动，这种活动决定着从业者的社会地位。

日本劳动问题专家保谷六郎认为，职业是有劳动能力的人为了生活需要而发挥个人能力，为社会做贡献的连续活动。

1. 行业三百六，职业要清晰

如果说，现实是此岸，职业理想就是彼岸，要由此及彼，首先要认识彼岸，确定彼岸。这就需要对各个不同的职业有一个从感性到理性的认识。

(1) 各国职业基本分类结构

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。

世界各国国情不同，其划分职业的标准亦有所不同。

西方国家依据各个职业的主要职责或“从事的工作”进行分类。以下仅举两例。

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4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，7 200 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，有较大的参考价值。

我国依据工作性质的同一性进行职业分类。1999 年我国第一部《中华人民共和国职业分类大典》将我国职业归为 8 个大类，66 个中类，413 个小类，1 838 个细类（职业）。如表 1-1 所示。

表 1-1 职业分类表

大类序号	大类名称	中类	小类	细类
1	国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人	5	16	25
2	专业技术人员	14	115	379
3	办事人员和有关人员	4	12	45
4	商业、服务业人员	8	43	147
5	农、林、牧、渔、水利业生产人员	6	30	121
6	生产、运输设备操作人员及有关人员	27	195	1 119
7	军人	1	1	1
8	不便分类的其他从业人员	1	1	1
合计		66	413	1 838

每一种分类方法，对其职业的特定性都有明确的解释，这对更好地掌握某一职业的特点，去选择适合自身的职业有指导作用。

职业描述是对职业所包括的主要工作内容、范围、过程等进行的一般性表述，第 1、2、3 大类的职业多以职业范围、工作内容为主进行描述，第 4、5、6 大类的职业多以工作内容或工作过程为主进行描述。

下面具体列举国际标准的职业详细信息。如表 1-2 所示。

表 1-2 汽车个别部件技术员的真实职业环境一览表

职业描述	
汽车个别部件技术员：仅仅修理车辆的一个系统或元件，例如，刹车、悬挂装置或散热器。	
从业者的工作要求	
TOP11	主要任务
1	检查车辆，编写修理费用报价表，并使顾客同意修理。
2	修理、检查和调整汽车制动系统。
3	使用电子测试器材寻找和纠正燃料、点火和光热散发控制系统中的错误。

续表

从业者的工作要求		
TOP11	主 要 任 务	
4	修理和替换有瑕疵的球接头式悬架、闸瓦和轮轴轴承。	
5	检查和测试新车损伤,然后记录结果以便进行必要的修理。	
6	测试汽车内的电子计算机部件以确保它们运作正常。	
7	调整汽车引擎以确保其运转正常高效。	
8	安装和修理空调,保养压缩机、冷凝器和控制器等部件。	
9	修理,替换和调整有缺陷的气化器零件和汽油过滤器。	
10	除去和替换有瑕疵的消声器和排气管。	
11	修理和替换汽车板簧。	
TOP5	工作要求具备的主要技能	举 例 说 明
1	技术能力——设备维护	例如:按照仪表的指示为汽车加油
2	技术能力——维修机器和系统	例如:拧紧螺丝以使门正常关闭
3	技术能力——疑难排解	例如:看机器下面的漏油而判断来源
4	基本技能——积极学习	例如:理解一条新闻的启示,如新的市场或就业机会
5	基本技能——批判性思维	例如:判断下属是否有正当的迟到理由
TOP5	工作需要的知识	具体的知识结构
1	机械	关于机械和工具的知识,包括其设计,使用,修理和维护。
2	消费者服务与个人服务	关于向顾客和个人提供服务的原理和过程的知识。这包括评估顾客需求,达到服务质量标准,确定顾客的满意程度。
3	工程与技术	关于工程科技的实际应用的知识。这包括应用原理,技术,程序和设备来设计和生产多种产品和服务。
4	行政与管理	关于战略策划,资源分配,人力资源建模,领导技巧,生产方法和人员及资源的协调的商业与管理的原理。
5	销售与营销	关于展示和促销产品和服务的原则和方法的知识。这包括营销战略和策略,产品展示,销售技巧和销售控制体系。

续表

从业者的工作要求			
工作要求的任职资格		资 格 分 类	资 格 级 别
任职资格		总体经验	具备与此职业相关的技能、知识和工作经验。例如，在成为一个电工之前必须当三年或四年的学徒或者职业培训，并且通常还要求工作者通过从业资格考试获取证书方能工作。
		在职培训	需要接受一年或两年的培训，包括在职工作经验的积累和接受经验丰富的工作者的指导。
		任职资格举例	通常要求从业者运用沟通技巧和组织能力协调、监督，管理或培训他人以达到目标。例如，丧葬主持人、电工、森林保护人员、法律秘书、采访人员以及保险销售代理人。
		教育背景	这个级别的任职资格中的大多数职业要求从业者接受过职业培训学校的培训，具备在职工作经验或者大中专文凭。一些职业要求学士学位文凭。
TOP5	工作方式和环境		具 体 要 求
1	决策对同事或公司业绩的影响		所做的决策将影响同事工作，客户服务以及公司的业绩。
2	站立的时间		需要从业者长时间站立工作。
3	遭受轻度烧伤、割伤、咬伤或叮伤		会导致从业者频繁遭受轻度烧伤、割伤、咬伤或叮伤。
4	狭窄的工作空间，难以进入的位置		经常需要从业者在狭窄空间里工作。
5	与污染物的接触		需要从业者接触污染物（例如：废气，尘埃或臭气）。
TOP5	工 作 活 动		具 体 要 求
1	工作产出		驾驶车辆，操作机械设备与仪器。
2	资讯输入		获取信息。
3	资讯处理过程		更新并运用相关知识。
4	工作产出		建立档案或信息记录在案。
5	工作产出		对机械设备进行维修和维护。
TOP5	类别	工作要求的智能能力	具 体 要 求
1	身体能力	伸展柔韧性	弯曲，拉伸，扭转身体，手可触及到身体。
2	运动神经能力	手臂与手的稳定度	平稳地移动一只手臂或保持手臂和手掌不动。

续表

从业者的工作要求			
TOP5	类别	工作要求的智能能力	具体要求
3	运动神经能力	手动灵活度	快速移动手掌,手掌和手臂,或两个手掌以抓住,操纵或安装物体的能力。
4	认识智能	对问题的敏感度	指出错误或有可能出错误的的能力这并不包括解决该问题,而只是指发现该问题。
5	运动神经能力	控制精确度	快速并重复地调整对机器或车辆的控制以获取精确位置的能力。
TOP5	工作要求具备的性格		具体要求
1	细微观察		要求工作者在工作中注重细节,完美地完成任务。
2	可靠性		要求工作者可靠地,有责任感地,值得信赖地履行自己的职责。
3	正直		要求工作者诚实,有道德感。
4	成就/努力		要求工作者能够激发并保持自己对目标的挑战欲,并竭尽全力完成任务。
5	坚持不懈		要求工作者当面对困难时坚持不懈。
从业者追求的工作满足			
TOP1	职业兴趣		兴趣描述
1	实务性		实务性职业通常需要工作者在工作中动手解决实际问题。一般要与植物和动物打交道,并处理现实物质如木材、工具与机械等实物。其中的许多职业要求在户外工作,并且不必做大量文书工作,也无需经常与他人协作。
TOP2	工作价值观		价值观内涵
1	成就感		满足此项工作价值观的职业看重工作结果,通过成就感的刺激,使工作者的能力得到最大程度的发挥。工作者的职业需要是才能充分发挥与成就感。
2	独立性		满足此项工作价值观的职业允许工作者独立工作、独立决策。工作者的职业需要是创造力、责任感以及自主权。
TOP5	企业氛围		具体内容
1	自我管理		该项工作的从业者在规划自己工作时很少受到监管。
2	公司政策和惯例		该项工作的从业者受到公司的公平对待。
3	报酬		与其他从业者相比,该项工作的从业者报酬较丰厚。
4	活动		该项工作的从业者随时都很忙碌充实。
5	成就		该项工作的从业者有成就感。

请同学说出你感兴趣的职业的详细信息：_____。

(2) 产业与行业

了解我国社会主要行业的分类及其职业任职要求，是大学生进行职业生涯规划的重要前提，也有助于他们毕业后的职业选择。

产业是指对各类行业在社会生产力布局中发挥不同作用的称谓。

1985年，我国国家统计局明确地把我国产业划分为三大产业。

第一产业，农业。包括林业、牧业、渔业等。职业包括农林牧渔劳动者、管理人员、专业技术人员、技术工人等。

第二产业，工业。包括采矿业，制造业，电力、燃气及水的生产和供应业，建筑业。职业包括经营管理人员、生产工人、工程技术人员、其他辅助人员等。

第三产业。包括：①流通部门，交通运输、仓储和邮政业，信息传输、计算机服务和软件业，批发和零售业，住宿和餐饮业。职业包括公路道路、铁路客货（旅客列车乘务员、车站客运服务员、车站货运员等）、航空、水上运输服务人员等。②服务部门，金融业，房地产业，租赁和商务服务业，科学研究、技术服务和地质勘查业，水利、环境和公共设施管理业，居民服务和其他服务业；职业包括服务员、导游、生活日用品修理等人员。③科教文卫体，教育，卫生、社会保障和社会福利业，文化、体育和娱乐业。④机关团体，公共管理和社会组织，国际组织。

行业一般是指其按生产同类产品或具有相同工艺过程或提供同类劳动服务划分的经济活动类别，如饮食行业、服装行业、机械行业、IT行业、金融行业、地产行业等。

原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2002年5月10日修订发布，并于10月1日实施的《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，即按其所属行业分类，将国民经济行业划分为门类、大类、中类、小类四级。门类共20个，如表1-3所示。

表1-3 国民经济行业分类表

《国民经济行业分类》(GB/T 4754-2002)			类别、名称及代码
	大类	类别、名称	
A		农、林、牧、渔业	
	01	农业	

续表

《国民经济行业分类》(GB/T 4754 - 2002)		类别、名称及代码
	大类	类别、名称
	02	林业
	03	畜牧业
	04	渔业
	05	农、林、牧、渔服务业
B		采矿业
	06	煤炭开采和洗选业
	07	石油和天然气开采业
	08	黑色金属矿采选业
	09	有色金属矿采选业
	10	非金属矿采选业
	11	其他采矿业
C		制造业
	13	农副食品加工业
	14	食品制造业
	15	饮料制造业
	16	烟草制品业
	17	纺织业
	18	纺织服装、鞋、帽制造业
	19	皮革、毛皮、羽毛(绒)及其制品业
	20	木材加工及木、竹、藤、棕、草制品业
	21	家具制造业
	22	造纸及纸制品业
	23	印刷业和记录媒介的复制
	24	文教体育用品制造业
	25	石油加工、炼焦及核燃料加工业
	26	化学原料及化学制品制造业
	27	医药制造业
	28	化学纤维制造业
	29	橡胶制品业
	30	塑料制品业

续表

《国民经济行业分类》(GB/T 4754 - 2002)		类别、名称及代码
大类	类别、名称	
	31	非金属矿物制品业
	32	黑色金属冶炼及压延加工业
	33	有色金属冶炼及压延加工业
	34	金属制品业
	35	通用设备制造业
	36	专用设备制造业
	37	交通运输设备制造业
	39	电气机械及器材制造业
	40	通信设备、计算机及其他电子设备制造业
	41	仪器仪表及文化、办公用机械制造业
	42	工艺品及其他制造业
	43	废弃资源和废旧材料回收加工业
D		电力、燃气及水的生产和供应业
	44	电力、热力的生产和供应业
	45	燃气生产和供应业
	46	水的生产和供应业
E		建筑业
	47	房屋和土木工程建筑业
	48	建筑安装业
	49	建筑装饰业
	50	其他建筑业
F		交通运输、仓储和邮政业
	51	铁路运输业
	52	道路运输业
	53	城市公共客运业
	54	水上运输业
	55	航空运输业
	56	管道运输业
	57	装卸搬运和其他运输服务业
	58	仓储业