

普通高等院校公共课精品教材

大学生 职业发展与就业指导

◆ 主 编 左 丹 谷子菊

DAXUESHENG
ZHIYE FAZHAN
YU JIUYE ZHIDAO



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

普通高等院校公共课精品教材

大学生职业发展与就业指导

主 编 左 丹 谷子菊



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业发展与就业指导/左丹, 谷子菊主编.

— 杭州: 浙江工商大学出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-5178-2082-6

I. ①大… II. ①左…②谷… III. ①大学生—职业
选择 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 062270 号

大学生职业发展与就业指导

主 编 左 丹 谷子菊

责任编辑 李相玲

封面设计 康晓明

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806 (传真)

排 版 天利排版

印 刷 北京嘉实印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 15

字 数 384 千

版 印 次 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-2082-6

定 价 36.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970

前 言

大学时期是人生的重要转折点，是每位学子成人、成才、成功的必经之路。步入大学并不代表已经预定了工作岗位，它只是为每位学生提供平等的就业机会。但是，这种机会总是掌握在少数人手里。原因在于很多当代大学生在大学期间没有职业发展的目标，不能发现潜在的机会，就更别说把握机会了。

如何提高大学生的职业竞争能力，让大学生赢在起跑线上，已经成为社会特别是高等教育的一个重点与热点问题。目前，职业指导课已成为大学生的必修课，各高校在职业指导课程的教学大纲、教学方法、教材编写上做了大手笔的改革，并都取得了一定的成效。本书作者在从事多年大学生职业发展与就业指导教学工作的基础上，结合当代大学生的就业现状及其在职业规划和求职中所遇到的问题，依据《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》中的教学要点，编写了这本书。

本书设职业生涯规划篇、就业指导篇、职业素养与创业篇三部分，共十二章，分模块讲述了职业生涯规划、职业素养提升、创业与就业等大学生最需要的知识，重在帮助大学生科学、合理地制订适合自己的职业生涯规划，使大学生形成正确的价值观、职业观和道德观，让大学生能够正确认识自己、认识社会、把握自己、超越自己。希望本书能够给正在求职路上辛苦奔波的毕业生或者刚刚步入工作岗位的职场新人带来帮助，希望他们的事业之路一帆风顺。

本书由左丹（西北师范大学）、谷子菊（兰州财经大学）担任主编。具体编写分工为：第一章至第七章由左丹负责编写；第八章至第十二章由谷子菊负责编写。在编写过程中，作者参考并借鉴了大量国内大学生职业指导专家的观点、著作和论述，并尽最大努力在参考文献中做了标注，但难免会有疏漏。在此向所有文献资料的作者表示衷心的感谢。

由于作者水平有限，书中难免有疏漏不妥之处，敬请读者指正。

编 者

目 录

第一篇 职业生涯规划

第一章 职业与职业生涯规划	2
第一节 什么是职业	2
第二节 我国的职业资格制度	5
第三节 了解职业生涯规划	9
第四节 树立正确的择业观	14
活动与思考	16
第二章 职业生涯规划之自我认知	18
第一节 性格与职业选择	18
第二节 兴趣与职业选择	25
第三节 能力与职业选择	28
第四节 价值观与职业选择	34
活动与思考	38
第三章 大学生如何做好职业规划	39
第一节 大学生如何进行职业规划	39
第二节 大学生职业规划的时机选择	41
第三节 大学生职业规划的原则	44
活动与思考	49
第四章 职业生涯规划的实现与发展	50
第一节 职业规划实现的策略	50
第二节 把握机遇，创造幸运	63
活动与思考	66

第二篇 就业指导

第五章 我国当前的就业形势与就业政策	70
第一节 我国当前的就业形势	70
第二节 就业政策及相关规定	74
活动与思考	86
第六章 就业准备	87
第一节 大学生就业的思想准备	87
第二节 大学生就业的信息准备	90
第三节 大学生就业的知识准备和能力准备	96
活动与思考	100
第七章 求职信与求职简历	101
第一节 求职信概述	101
第二节 求职简历概述	105
活动与思考	109
第八章 求职面试与笔试技巧	110
第一节 笔试技巧和应注意的几个方面	111
第二节 面试	112
第三节 成功的自我介绍	118
第四节 面试技巧	120
活动与思考	132
第九章 就业协议与劳动合同	133
第一节 就业协议	133
第二节 劳动合同	137
活动与思考	146

第三篇 职业素养与创业

第十章 职业道德	148
第一节 道德与职业道德	148
第二节 职业道德的要求	152
活动与思考	168

第十一章 职业交往	170
第一节 职业交往概述	170
第二节 影响职场人际关系的因素	173
第三节 职场中的为人处世	176
第四节 加强沟通能力	184
活动与思考	188
第十二章 创业指导	190
第一节 创业者的基本素质	190
第二节 影响创业的因素	196
第三节 创业准备与一般创业过程	201
第四节 大学生创业过程中的常见问题及对策	210
活动与思考	215
附 录	217
中华人民共和国就业促进法（2015 年修订版）	217
就业服务与就业管理规定（2015 年修订版）	223
参考文献	232

第一篇 职业生涯规划

第一章 职业与职业生涯规划



小鹰的梦想

有一个喜欢冒险的男孩爬到父亲的养鸡场附近的一座山上，发现了一个鹰巢。他从巢里拿出一个鹰蛋，带回养鸡场，把鹰蛋和鸡蛋混在了一起，让一只母鸡来孵。于是孵出来的小鸡群里有了一只小鹰。小鹰和小鸡一起长大，因而不知道自己其实是一只鹰。起初它很满足，过着和鸡一样的生活。

但是，当它逐渐长大，它的内心里就有一种奇特不安的感觉。它不时地想：“我一定不是一只鸡！”只是它一直没有采取什么行动，直到有一天它看见一只了不起的老鹰翱翔在鸡场的上空，小鹰感到自己的双翼有一股奇特的力量，感觉自己的心正猛烈地跳动着。它抬头看着老鹰的时候，一种想法出现在心中：“我和老鹰一样。养鸡场不是我待的地方。我要飞上青天，栖息在山崖上。”

小鹰从来没有飞过，但是它的内心里有着力量和天性。它展开了双翅，飞到一座矮山的顶上。极为兴奋之下，它又飞到更高的山顶上，最后冲上青天，到了高山的顶峰。它发现了伟大的自己。

什么样的人生是你想追求的？什么样的人生是你所不屑的？每个人心中都会有一个梦想，有一个目标。那么，我们要如何规划我们的人生，实现我们的目标呢？

第一节 什么是职业

一、职业的基本含义

社会上的职业种类极多，差异也很大。一般把职业定义为个人在社会中所从事的作为主要经济来源的工作。

对于职业含义的理解，不同的人从不同的角度出发，有着不同的认识。但总的来说，“职业”一词的外延包括三种含义：一是有工作；二是有收入；三是有时间限度。职业也许会根据环境的变化或个人意愿一次或多次改变，但它是个人为了维持生计、与社会联系和自我实现而产生的连续活动，它要求个人能力与职业要求相协调。



你真的理解职业、职位和工作的区别吗？请将下面的名词与相应的解释相连接。

职位

在同一专业领域中从事一系列相似的活动。例如，运动员。

工作

是和分配给个人的一系列具体任务直接相关的。例如，一个足球队需要 11 个队员，每个人都各司其职。

职业

由一系列相似的职位所组成的一个特定的专业领域。例如，一个足球队中有左前锋和右前锋，而他们都被称为前锋。

二、职业的基本特征

尽管由于社会分工，各种职业的性质有所差异，但每份职业都包含了多种多样的社会关系和社会期待，是多种社会规范的集合体。一般来说，职业具有以下几个特征：

第一，专业性。一个人要从事某一职业，就必须具备这一职业所需的专门的知识、技能，遵从特定的职业要求。

第二，多样性。随着社会的发展，社会分工越来越细，职业种类也越来越多，职业之间的差别也越来越大。

第三，目的性。从一定程度来说，每一份职业都以获得报酬或寻求发展为目的。

第四，社会性。即职业是从业人员在特定社会生活环境中所从事的一种与其他社会成员相互关联、相互服务的社会活动。

第五，规范性。职业主体所从事的职业活动必须符合国家法律规定和社会道德准则，并非所有社会群体活动都可以成为正当职业。

第六，群体性。即职业必须具有一定的从业人数。

三、职业的个人功能

就社会功能而言，职业是社会存在的内容，是社会发展的动力，还是社会控制的手段。就职业对个人的功能与价值来说，尽管在一定时期内，我们只能把职业或者工作当作一种谋生手段，但从长远看，职业不仅维持个人生存，满足人的衣食住行的基本需要，也给人们带来精神上的充实感，更可以满足个人潜能发挥和自我价值实现的需要。

第一，职业是个人获取经济利益的手段。职业作为个人获得经济收入的主要手段，是个人生存和维持家庭的物质基础。“趋利”是生物对外部环境的必然选择，高收入的职业，也是人们选择职业的主要标准。职业除了能满足人们的物质需要，还能使人对未来发展产生安全感。能够提供可用于投资的流动资产，提供人们购买休闲、自由时间、物品和服务的资本，这些都是个人成功的证明。

第二，职业可以满足个人的社会活动需求。职业作为人们参与社会活动、从事社会活动、进行人生实践的最主要场所，从多方面决定了个人的特征和境遇；无业者则

大受影响。人的职业生活，使从业者进入一种社会情境，这种情境因职业的不同而不同。这种情境使人们建立一定的人际关系和潜在的友谊，如同事的、客户的，它赋予工作者与其家庭以一定的社会地位，赋予人们责任感和被人需要、受人尊重的感受。另外，人们在职业上的努力和争取，使得人们在社会地位“阶梯”中向上流动。

第三，职业影响个人的自我评价。职业可以获得多种非经济利益，如荣誉、地位、权力及各种便利，从而使人获得心理满足，达到乐业的境界。同时，职业是个人发挥才能的途径，个人在工作上所做出的成绩会直接影响到自我效能感。如果职业上有所成就，将有助于人们的自我肯定和角色认定，增强人们的秩序感、可信赖感、自我效能感和投入感。

人生的意义包括健康、情感、财富和自我成长，占据人生很长时间和精力“职业”对人生的这四个方面都有着不可忽略的影响。工作环境、工作内容和工作回馈，都与个人的身心健康、成长成功息息相关。对职业的审视与选择、对职业的规划与策略，是人生的重要功课，个人的成就与价值实现亦始于此。可以说，职业问题并不仅仅是工作问题，更关系到整个人生的发展和成败。

四、职业的分类

（一）隶属某产业

《中华人民共和国职业分类大典》由大到小、由粗到细地把中国职业划分为4个层次：大类（8个）、中类（66个）、小类（413个）、细类（1838个）。细类为最小类别，即职业。

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。

从职业结构看，中国职业的分布有三个特点：第一，技术型和技能型职业占主导。占实际职业总量60.88%的职业分布在“生产、运输设备操作人员及有关人员”这一大类，它们分布在中国工业生产的各个主要领域。从这类职业的工作内容分析，其特点是以技术型和技能型操作为主。第二，第三产业职业比重较小，仅占实际职业总量的8%左右。三大产业中的职业分布，以第二产业的职业比重最大。第三，知识型与高新技术型职业较少。现有职业结构中，属于知识型与高新技术型的职业数量不超过总量的3%。

（二）隶属某行业

行业是按企业、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来分类的，可以说行业昭示了人们所在的工作单位的性质。

我国 2002 年修订的《国民经济行业分类》对行业门类、大类、中类和小类进行了调整。新行业分类标准为 20 个门类、95 个大类、396 个中类、913 个小类。其中 20 个门类如下：农、林、牧、渔业；采矿业；制造业；电力、燃气及水的生产和供应业；建筑业；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；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；教育；卫生、社会保障和社会福利业；文化、体育和娱乐业；公共管理和社会组织；国际组织；等等。



互动课堂

下面所列的行业在 21 世纪是否都具有不可忽视的发展潜力？说说你的理由。

1. 网络信息咨询与服务
2. 房地产开发业
3. 通信业
4. 家用汽车制造业
5. 老年医疗保健业
6. 妇女儿童用品业
7. 旅游休闲及相关产业
8. 餐饮、娱乐与服务
9. 人工智能
10. 交通运输业

第二节 我国的职业资格制度

一、职业资格制度的定义和内涵

所谓职业资格制度，就是一种对某些责任重大、关系国家或公共利益的专业技术岗位的人员依法实行控制，通过统一考试、注册管理等，保证从业人员质量，以保障国家和人民财产安全的制度。它不同于专业技术资格制度，它不是对用人单位提供的评价服务，而是政府对事关公共利益的专业技术工作实行的岗位资格控制制度；未取得相应资格的人，就不能从事相应的专业工作。专业技术资格有初、中、高级别的划分，而执业资格只有一个层次，或取得资格，或没有资格。

我国于 1995 年 1 月 7 日颁发的《职业资格证书制度暂行办法》规定：职业资格包

括从业资格和执业资格。

1. 从业资格

从业资格是政府规定专业技术人员从事某种专业技术性工作的学识、技术和能力的起点标准，通过学历认定或考试取得，供用人单位参考。目前，绝大部分的职业资格证书证明的是从业资格。

2. 执业资格

执业资格是承认有权对某些文件签字的资格，且要负法律责任。政府对某些责任较大、社会通用性强、关系公共利益的专业工作实行的准入控制，是专业技术人员依法独立开业或从事某种专业技术工作学识、技术和能力的必备标准，它必须通过考试方法取得，考试由国家定期举行。

我国于1993年颁布《关于颁发职业资格证书制度的通知》和《职业资格证书制度暂行规定》等法规文件，正式实施执业资格制度。

执业资格实行登记注册制度，经考试取得的执业资格证书必须注册后才能生效。受多种因素制约，我国目前建立了执业资格制度的16个专业中只有7个专业实行了注册制度，它们是注册建筑师、监理工程师、房地产估价师、资产评估师、注册拍卖师，注册会计师和注册律师，其他9个专业还只是实行考试制度。而发达国家建立执业资格制度的专业技术领域往往达数百个之多，我国的执业资格制度要扩展的空间还非常大。按目前我国的人口规模 and 经济发展程度，应有千万人以上需要获得执业资格。

执业资格证书是国家对申请人的专业（工种）学识、技术、能力的认可，是求职、任职、独立开业和单位录用的主要依据，对求职择业的影响日益增大。许多专业录用人员，要求之一就是应聘者必须具有从事这一专业的执业资格证书。因此，人们都把获得执业资格证书作为寻找好工作的重要手段。可以说，取得执业资格证书是通向市场经济的通行证。

二、国家职业资格考试和职业资格证书制度

1. 基本概念

国家职业资格考试即职业技能鉴定，它是一项基于职业技能水平的考核活动，属于标准参照型考试。它需要考试考核机构对劳动者从事某种职业所应掌握的技术理论知识和实际操作能力做出客观的测量和评价。职业技能鉴定是国家职业资格证书制度的重要组成部分。

国家职业资格证书制度是劳动就业制度的一项重要内容，也是一种特殊形式的国家考试制度。它按照国家制定的职业标准，通过政府认定的考核鉴定机构，对从业者的技能水平或职业资格进行客观、公正、科学规范的评价和鉴定，并对合格者授予相应的国家职业资格证书。

2. 职业资格证书的作用

国家职业资格证书由人力资源和社会保障部统一印制，由人力资源和保障部门或国务院有关部门按规定办理和核发。国家职业资格证书是持有者具备某种职业所需要的专门知识和技能的证明，是持有者求职、任职、开业的资格凭证，是用人单位招聘、录用

员工的主要依据，也是境外就业、对外劳务合作人员办理技能水平公证的有效证件。

3. 实施职业资格证书制度的法律依据

《中华人民共和国劳动法》（以下简称《劳动法》）第八章第六十九条规定：“国家确定职业分类，对规定的职业制定职业技能标准，实行职业资格证书制度，由经过政府批准的考核鉴定机构负责对劳动者实施职业技能考核鉴定。”《中华人民共和国职业教育法》（以下简称《职业教育法》）第一章第八条明确指出：“实施职业教育应当根据实际需要，同国家制定的职业分类和职业等级标准相适应，实行学历文凭、培训证书和职业资格证书制度。”这些法规是国家推行职业资格证书制度和开展职业技能鉴定的法律依据。

4. 办理职业资格证书的程序

根据国家有关规定，办理职业资格证书的程序为：职业技能鉴定所（站）将考核合格人员名单报经当地职业技能鉴定指导中心审核；报经同级劳动保障行政部门或行业部门劳动保障工作机构批准；然后由职业技能鉴定指导中心按照国家规定的证书编码方案和填写格式要求统一办理证书，加盖职业技能鉴定机构专用印章，经同级劳动保障行政部门或行业部门劳动保障工作机构验印后，由职业技能鉴定所（站）送交本人。

5. 职业技能鉴定所（站）的工作任务

这里所说的职业技能鉴定所（站）是经劳动保障行政部门批准设立的实施职业技能鉴定的场所，它是职业技能鉴定的基层组织，承担规定范围内的职业技能鉴定活动。具体工作任务包括：

- （1）受理职业技能鉴定的申请，对申报人的资格条件进行审查，经鉴定指导中心核准后，签发准考证。
- （2）组织申报人员按规定的时间、地点和方式进行考核或考评。
- （3）协调鉴定过程中的有关事务。
- （4）汇总鉴定成绩，并负责报送鉴定指导中心。
- （5）向鉴定指导中心提供鉴定报告，对考评小组的工作提出评价意见。
- （6）协助鉴定指导中心办理证书手续，并负责向鉴定合格者发放职业资格证书。
- （7）负责鉴定的咨询服务和信息统计等工作。

6. 国家职业资格证书等级及鉴定要求

我国职业资格证书分为五个等级：初级（国家职业资格五级）；中级（国家职业资格四级）；高级（国家职业资格三级）；技师（国家职业资格二级）；高级技师（国家职业资格一级）。这五个等级虽然是从低到高排列的，但并不意味着取得较高级别必须从较低级别开始，如果条件具备，可以直接考取较高等级的资格证书。

7. 不同等级的申报条件

参加不同级别鉴定的人员，其申报条件不尽相同，考生要根据鉴定公告的要求，确定申报的级别。一般来讲，不同等级的申报条件为：

- （1）参加初级鉴定的人员必须是学徒期满的在职职工或职业学校的毕业生。
- （2）参加中级鉴定的人员必须是取得初级技能证书并连续工作5年以上，或是经劳动行政部门审定的以中级技能为培养目标的技工学校及其他学校毕业生。

(3) 参加高级鉴定的人员必须是取得中级技能证书 5 年以上，连续从事本职业（工种）生产作业可少于 10 年，或是经过正规的高级技工培训并取得了结业证书的人员。

(4) 技师鉴定的人员必须是取得高级技能证书，具有丰富的生产实践经验和操作技能特长，能解决本工种关键操作技术和生产工艺难题，具有传授技艺能力和培养中级技能人员能力的人员。

(5) 参加高级技师鉴定的人员必须是任技师 3 年以上，具有高超精湛技艺和综合操作技能，能解决本工种专业高难度生产工艺问题，在技术改造、技术革新及排除事故隐患等方面有显著成绩，而且具有培养高级工和组织带领技师进行技术革新和技术攻关能力的人员。

8. 实行职业资格证书制度的意义

推行国家职业资格证书制度，是落实党中央、国务院提出的“科教兴国”战略方针的重要举措，也是我国人力资源开发的一项战略措施，同时还是贯彻《劳动法》《职业教育法》的重要表现。

三、职业鉴定

（一）职业技能鉴定

职业技能鉴定是一项基于职业技能水平的考核活动，属于标准参照型考试，由考试考核机构对劳动者从事某种职业所应掌握的技术理论知识和实际操作能力做出客观的测量和评价。职业技能鉴定是国家职业资格证书制度的重要组成部分。

（二）职业技能鉴定如何报名

申请职业技能鉴定的人员可向当地职业技能鉴定所（站）提出申请，填写职业技能鉴定申请表。报名时应出示本人身份证、培训毕（结）业证书、技术等级证书或工作单位劳资部门出具的工作年限证明等。申报技师、高级技师任职资格的人员，还须出具本人的技术成果和工作业绩证明，并提交本人的技术总结和论文资料等。

（三）职业技能鉴定的主要内容

国家实施职业技能鉴定的主要内容包括职业知识、操作技能和职业道德三个方面。这些内容是依据国家职业（技能）标准、职业技能鉴定规范（即考试大纲）和相应教材来确定的，并通过编制试卷来进行鉴定考核。

（四）职业技能鉴定方式

职业技能鉴定分为知识要求考试和操作技能考核两部分。知识要求考试一般采用笔试，技能要求考核一般采用现场操作加工典型工件、生产作业项目、模拟操作等方式进行。计分一般采用百分制，两部分成绩都在 60 分以上为合格，80 分以上为良好，95 分以上为优秀。

（五）职业技能鉴定实施步骤

职业技能鉴定的实施步骤分为四步：鉴定前的组织准备、鉴定前的技术准备、鉴定实测、鉴定后的结果处理。

（六）申报职业技能鉴定注意事项

申报职业技能鉴定，首先要根据所申报职业的资格条件，确定自己申报鉴定的等级。如果需要培训，要到经政府有关部门批准的培训机构参加培训。申报职业资格鉴定时要准备好照片、身份证及证明自己资历的材料，参加正规培训的须有培训机构证明，工作年限须有本人所在单位开具的证明，经鉴定机构审查符合要求的，由职业技能鉴定所（站）颁发准考证。参加考试时必须携带准考证，否则不能参加考试。

（七）职业技能鉴定工作中违纪现象的处理

职业技能鉴定是面向广大劳动者和用人单位的一项社会公益性事业。为了保证职业技能鉴定质量，树立职业资格证书的权威性，各级职业技能鉴定管理部门建立了举报制度，设立监督电话，鼓励和支持社会各方面对乱办班、乱考核、乱发证及各种违反考务纪律的行为进行检举。劳动者一旦发现职业技能鉴定工作中的违纪现象，可以直接到当地劳动保障行政部门或职业技能鉴定指导中心投诉，由劳动保障部门按有关规定进行查处。



下面这些资格考试有你想参加的吗？你对它了解多少？

1. 会计专业技术资格考试
2. 教师资格考试
3. 国际商务专业技术执业资格考试
4. 资产评估师执业资格考试
5. 造价工程师执业资格考试
6. 心理咨询师考试

第三节 了解职业生涯规划

一、职业生涯的内涵

职业生涯这个概念曾随着时间的推移发生过很多变化。在 20 世纪 70 年代，职业生涯专指与个人生活和工作相关的各个方面。随后，又有很多新的意义被纳入到“职业生涯”的概念中，其中甚至包含了生活中关于个人、集体及经济生活的方方面面。

简单地说，职业生涯是指一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的部分。具体地说，是以个体心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础，以工作内容的确定性和变化、工作业绩的评价、工资待遇、职称职务的变动为标志，以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。从经济学的观点来看，职业生涯是个人在人生中所经历的

一系列职位和角色。它和个人的职业发展过程相联系，是个人接受培训教育及职业发展所形成的结果。

职业生涯是个体追求自我实现的重要人生阶段，对人生价值起着决定性作用。它是个体的行为经历，而非群体或组织的。职业生涯也是个时间概念，同时包含具体职业内容，即不仅表示职业工作时间的长短，而且蕴含着职业发展、变更的经历和过程，甚至包括了个体态度、价值观、能力的连续经历与变化。但职业生涯并不包含职业上的成功与失败或者发展的快与慢的含义即不论职位高低、成功与否。每个工作着和工作过的人都有自己的职业生涯。

二、职业生涯规划的内涵

（一）职业生涯规划的含义

生涯规划，简言之，即面对未来的岁月，做好构思与有所安排，针对未来所预期的目标，配合时间的先后，加以有效处理。职业生涯规划，又称为“职业生涯设计”，是指个人结合自身情况及眼前机遇和制约因素，为自己确定最佳的职业奋斗目标，选择职业发展道路，确定教育、培训和发展的计划等，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。

（二）职业生涯规划的类型

按照规划的时间维度，职业生涯规划可分为以下四种类型：

第一，短期规划。即2年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期所要完成的任务。

第二，中期规划。一般指2~5年的职业规划，是一种最常见的职业生涯规划。

第三，长期规划。一般指5~20年的规划，主要是设定一个较长远的职业目标及为此制定具体的措施。

第四，人生规划。指整个职业生涯阶段的规划，时间长达几十年，主要是设定整个职业阶段的发展目标和行动规划。

（三）职业生涯规划的内容

职业生涯规划主要有以下三个方面的内容：

第一，个人特质的澄清与了解，包括个人的需要、兴趣、能力及价值观等。了解自己，是职业选择或生涯设计的最基础要求。如果个人能清楚地知道自己的优缺点，将有助于在进行职业生涯规划时，增加对自己最有利的选择筹码。

第二，教育与职业资讯的准备，包括了解行业的特性、从业所需能力、工作内容、工作发展前景、从业待遇等信息，并积极做好职业发展所需的教育背景、经验和能力的准备。个人可以通过家人、亲戚、朋友、师长等人脉，书籍、视听材料及网络媒体等渠道获取这方面的资讯。如果缺乏对职业世界的了解，职业选择时将会变得盲从，不切实际，个体的职业认定也更加容易受到刻板印象或他人观念的影响。

第三，个人与环境关系的协调。环境因素大多包含社会、经济、文化、组织、家庭和机会因素，这些往往是个人无法掌握或控制的，如家庭重要成员的意见、社会重大事件的影响或区域的经济发展状况等。这些因素可能是助长因素，也可能是限制性