

职业生 涯与 发展 规划

主 审◎梁会亭 一 主 编◎张同胜 何 嘉 杨洪林

吉林人民出版社

全国普通高等学校『十三五』规划教材



全国普通高等学校“十三五”规划教材

职业生涯与发展规划

主 审 ◎ 梁会亭
主 编 ◎ 张同胜
副主编 ◎ 张 翠
 ◎ 张忠立
 ◎ 万广瑞
 何 嘉
 杨洪林
刘 佳
岳卫华
王文静



吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯与发展规划 / 张同胜, 何嘉, 杨洪林主编
— 长春: 吉林人民出版社, 2019.9
ISBN 978-7-206-16289-3

I. ①职… II. ①张… ②何… ③杨… III. ①大学生
— 职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 198403 号

职业生涯与发展规划

主 编: 张同胜 何嘉 杨洪林
责任编辑: 刘子莹
封面设计: 世纪阳光·工作室
吉林人民出版社出版(长春市人民大街 7548 号 邮政编码: 130022)
印 刷: 沈阳百江印刷有限公司
开 本: 787mm×1092mm 1/16
印 张: 15.75 字 数: 393 千字
标准书号: ISBN 978-7-206-16289-3
版 次: 2019 年 9 月第 1 版 印 次: 2019 年 9 月第 1 次印刷
定 价: 34.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

Preface

大学毕业生是我国实现“科教兴国”和“人才强国”战略发展的重要力量。随着大学入学率的逐年攀升,大学生的就业压力迅速凸现出来,大学毕业生是否能够充分就业,是否能够顺利完成职业角色的转换,真正实现“人尽其才,才尽其用”,不仅关系到他们的切身利益,关系到国家的宝贵人力资源是否能够充分发挥作用,同时也关系到我国高等教育的稳步发展、经济社会的可持续发展和社会和谐与稳定。因此,高校开设大学生职业生涯与发展规划课程尤为重要。

职业发展是通过个人和社会相互作用而实现的,职业生涯规划是一个职业选择的问题,也是一个人生战略规划问题,大学生的成长成才离不开其自身的主观努力。科学合理地进行职业生涯与发展规划教育,有利于激发和培养大学生积极向上、奋发有为的人生态度,帮助大学生完善对自我、职业社会、职业决策选择的认识,明确职业目标,制订有效的学习规划和实践规划,提高自己的职业素质和就业竞争力,顺利完成学业并实现成功就业。为了培养大学生树立正确的职业发展观、人生观、择业观,改进和完善大学生职业生涯与发展规划研究的教学工作,我们编写了《职业生涯与发展规划》一书。本书针对当前职业生涯与发展规划的发展趋势,融合了国内外职业生涯与发展规划的先进成果,以就业和社会需求为导向,从知识上引导学生合理认知自我、了解就业形势、明确社会对人才的需求;从态度上帮助大学生端正就业观念、树立职业规划的理念;从能力上帮助大学生掌握必备的职业生涯与发展规划的方法和技能,使其快速适应未来工作岗位需求,提升职业竞争力。本书在内容上贴近社会、贴近学生的生活实际;形式上案例、资料丰富、深入浅出,穿插技能训练;表达上生动活泼、图文并茂,符合学生认知规律。



本书是集体智慧的结晶:由山东电子职业技术学院张同胜、何嘉, 济南职业学院杨洪林担任主编; 由山东电子职业技术学院张翠、张忠立、万广瑞、刘佳、岳卫华、王文静担任副主编。具体编写分工如下:张同胜编写第一讲、第九讲,何嘉编写第二讲,杨洪林编写第三讲,张翠编写第四讲,张忠立编写第五讲,万广瑞编写第六讲,刘佳编写第七讲,岳卫华编写第八讲,王文静编写第十讲。

本书在编写过程中参考和借鉴了国内外大量的著述、研究成果和网上资料,在此一并表示感谢!由于编写者的理论修养和实践经验所限,书中难免有不妥之处,请专家和读者批评指正。

编 者

2019年7月



目

录

Contents

第一讲 职业认知：安身立命的根本 / 001

- 一、职业概述 / 002
- 二、职业与行业 / 011
- 三、职业与专业 / 014
- 四、职业素质 / 017

第二讲 自我认知：职业发展的前提 / 026

- 一、自我认知的内容 / 027
- 二、兴趣、气质、性格、能力、价值观与职业选择 / 028
- 三、自我认知的方法 / 047
- 四、积极地自我提升 / 049

第三讲 生涯理论：登高远望的理念 / 055

- 一、职业生涯规划概述 / 056
- 二、职业生涯规划的基本理论 / 065

第四讲 生涯实践：成功人生的步履 / 084

- 一、职业生规划的步骤 / 085
- 二、职业生规划的方法 / 096
- 三、职业生规划书的撰写 / 101



第五讲 生涯维护：人生方向的航标 / 111

一、职业生涯规划的评价 / 112

二、职业生规划的反反馈修正 / 120

第六讲 职业道德：人生境界的提升 / 131

一、职业道德 / 132

二、职业理想 / 144

第七讲 就业能力：职场能量的储备 / 153

一、就业力的含义 / 154

二、就业力的内容 / 156

三、培养核心就业力的意义 / 166

四、培养核心就业力的途径 / 168

第八讲 自我管理：职业人生的锤炼 / 177

一、情绪管理 / 178

二、压力管理 / 184

三、时间管理 / 189

四、人际管理 / 193

第九讲 创新思维：职场进阶的关键 / 203

- 一、创新思维概述 / 204
- 二、创新思维类型与方法 / 209
- 三、创新思维项目实训 / 217

第十讲 创新方法：开拓境界的基石 / 226

- 一、创新方法概述 / 227
- 二、创新方法类型和实训 / 230





第一讲

职业认知·安身立命的根本

我的人生哲学是工作，我要揭示大自然的奥秘，并以此为人类服务。我们在世的短暂的一生中，我不知道还有什么比这种服务更好的了。

——爱迪生

学习目标

XUEXIMUBIAO

知识目标：

- 1.掌握职业的涵义、特征、分类、功能等相关知识。
- 2.了解职业资格证书。
- 3.明确职业与行业、职业与专业的关系。
- 4.了解大学生应具备的职业素质。

能力目标：

- 1.能够客观分析自己的专业。
- 2.能够定位自己未来职业、行业方向。
- 3.有针对性地提高自己的职业素质。

素质目标：

- 1.培养良好的生活和学习习惯，为职业生活做准备。
- 2.培养为实现职业理想和坚持职业道德而不断奋斗的精神。

一、职业概述

随着社会的进步和发展,人类在长期生产活动中产生了劳动分工,职业由此产生和发展。职业是由于社会分工而形成的具有特定专业和专门职责,并以所得收入作为主要生活来源的工作。职业既是人们谋生的手段,又是人们参与社会交往的主要渠道。

(一) 职业的涵义

从词义学的角度来说,“职业”一词由“职”和“业”构成。“职”,即职责、天职、权利和义务;“业”,即事业、事情、行业和独特性工作。从社会劳动学的角度来说,职业是劳动者能足够稳定地从事的有酬工作。从科学的角度看,职业是指人们从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动。职业是一个人的权利、义务、社会职责和社会地位的综合表现,同时也是人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合反映。

职业是由职业名称、职业主体、职业客体、职业报酬、职业技术等诸方面要素构成的。职业名称,是职业的符号表征,一般以社会通用称谓来命名;职业主体,是指从事一定社会分工的劳动者,须具备承担该职业活动所需的资格和能力;职业客体,是指职业活动的对象、内容、场所和劳动方式等;职业报酬,是指通过职业活动所取得的各种报酬;职业技术,是指劳动者在从事职业活动中所运用的自然技术、社会技术和思维技术的总和,体现于人们从事职业活动所使用的工具、材料和工艺方法等。

职业要素体现了职业是社会与个人、整体与个体的联结点。整体依靠个体通过职业活动来实现目标,个体则通过职业活动对整体作出贡献,并索取一定的报酬维持生活。众多职业分工和从业者的工作构成了人类共同生活的社会基本结构。

(二) 职业的特征

1. 专业性

一个人从事某种职业,必须具备专门的知识、能力和特定的职业道德品质。不同的职业在劳动内容、劳动方式、劳动手段等方面具有不同的特点。

2. 技术性

不同的职业都具有特定的技术含量和技术规范要求。这种技术含量和技术规范要求是该职业在长期的发展过程中所形成的,对该职业具有通用性。因此,人们在从事某种职业前,必须经过较长时间的学习和培训,才能具备所从事职业必备的知识、技能、技巧。

3.经济性和稳定性

人们从事职业活动,在创造价值的同时也要求参与利益分配,获得一定的报酬,从而维持自己和家庭的生存与发展。

4.多样性

随着社会的进步,社会分工越来越细,职业种类越来越多,职业的差别也越来越大,呈现出多样性的特点,广泛地存在于社会的政治、经济、文化、教育、军事、外交等一切领域,在每个领域中又有各种不同的种类,如速录师、物流师、外交官、营养师等。

5.时代性

职业是社会分工的产物,随着生产力的发展,社会的劳动分工模式和职业结构必然要发生变革,不断有旧的模式萎缩甚至消亡,也有新的职业诞生,同时原有的职业也将获得新的内容。特别是在科学技术日新月异的今天,电子、能源、通信、生物、机械等行业中逐步诞生了许多新兴行业或行业分支,如计算机、激光、原子能、机器人、遗传工程、宇航、光纤通信、卫星通信等,由此产生了众多需要新知识、新技能的新兴职业群。

(三)职业的分类

在社会未迈入工业化以前,职业种类较少,工作内涵也极为简单,通常的职业都是父母传授给子女,或由学徒直接向师傅学习,因此并不会产生择业的种种问题。自产业革命之后,工业科技日渐发达,机器日新月异,而生产过程也日渐复杂,产品种类及生产量也大量增加。因此,行业种类与职业更趋复杂与专业。

英国在 1841 年将职业分列了 431 种。1850 年,美国进行了专门的职业普查,划分了 15 大行业、323 种职业;1860 年又增至 584 种;1965 年确定为 21741 种;而 1980 年的《美国百科全书》认定美国有 25000 种职业。法国自 1982 年开始采用了新的职业分类方法后,将职业分为 8 个大类、24 个种类、42 个详细类别。加拿大 1982 年出版的《加拿大职业分类辞典》,将职业分为 23 个主类、81 个子类、499 个细类,总计 7200 多个职业。

参照国际标准和办法,我国国家统计局和国家标准局于 1986 年首次颁布了中华人民共和国国家标准《职业分类与代码》,将全国职业分为 8 个大类、63 个中类、303 个小类。1992 年,原国家劳动部会同国务院各行业部委组织编制了《中华人民共和国工种分类目录》,这个目录根据管理工作的需要,按照生产劳动的性质和工艺技术的特点,将当时我国近万个工种归并为分属 46 个大类的 4700 多个工种。到了 1995 年 2 月,我国劳动和社会保障部、国家统计局和国家质量技术监督局联合中央各部委共同成立了国家职业分类大典和职业资格工作委员会,组织社会各界上千名专家,经过四年的艰苦努力,于 1998 年 12 月编制完成了《中华人民共和国职业分类大典》,并于 1999 年 5 月正式颁布实施。2015 年,由人力资源和社会保障部、国家质检总局和国家统计局联合牵头修订新版《中华人民共和国职业分类大典》,把我国职业划分为由大到小、由粗到细

的4个层次:大类(8个)、中类(75个)、小类(434个)、细类(1481个)(详见表1-1),并列出了2670个工种,标注了127个绿色职业。

表1-1 《中华人民共和国职业分类大典》(2015版)对职业的分类表

大类	名称	中类	小类	细类
第一大类	党的机关、国家机关、群众团体和社会组织、企事业单位负责人	6	15	23
第二大类	专业技术人员	11	120	451
第三大类	办事人员和有关人员	3	9	25
第四大类	社会生产服务和生活服务人员	15	93	278
第五大类	农、林、牧、渔业生产及辅助人员	6	24	52
第六大类	生产制造及有关人员	32	171	650
第七大类	军人	1	1	1
第八大类	不便分类的其他从业人员	1	1	1
小计		75	434	1481

可见,职业本身就是种类繁多、数量庞大的。与此同时,这些职业还会随着时代发展和社会变迁而不断地新旧更替。一些旧的职业因为不再有社会需求而逐渐走向没落,甚至完全消失。比如,打字员、电报员、寻呼台话务员等。而一些新的职业也在不断地涌现,比如职业家、时尚导购员、色彩顾问等。

新职业信息的发布和国家职业技能标准的制定,对于引导就业和职业培训,加强职业的规范化管理,促进从业人员技能水平的提高和相关行业的发展都起到了积极的推动作用。

拓展阅读

新职业激发新潜力

职业目录是社会发展的镜子,它总是与时俱进、推陈出新。今天,越来越多的职业正朝着高价值、数字化、个性化方向发展。

新职业层出不穷,是社会分工不断细化的必然。新职业的诞生并不只关乎部分人的就业,也关系到未来人与人如何分工协作。

前不久,人力资源社会保障部等部门发布13个新职业信息,其中包括人工智能工程技术人员、电子竞技运营师、工业机器人系统操作员等。这批新职业因充满时代感而引发广泛关注。

职业目录是社会发展的镜子,它总是与时俱进、推陈出新。在2015版《中华人民共和国职业分类大典》修订时,话务员、BP机寻呼员等职业因为逐渐

消失,自然而然地被移除,而快递员等新兴职业则被请进目录。一出一进,可谓“芳林新叶催陈叶”。产业转型升级,职业不可能不更新。当人工智能等产业风起云涌,数字化管理师、物联网安装调试员取代旧职业是大势所趋;当电子竞技逐渐被主流认可,电子竞技运营师和电子竞技员位列新职业目录,也就水到渠成了。

今天,很多人说不清楚全社会究竟有多少种岗位,但一个共同感受是,越来越多的职业正朝着高价值、数字化、个性化方向发展。高价值,意味着简单重复劳动的工种将被陆续替代,而诸如数字化管理师、剪辑创意师、游戏架构师等比拼创新创意的工作会持续增加;数字化,意味着传统岗位也会焕发新生,比如传统农田上,无人机驾驶员等新职业让农民这个古老职业融入“互联网+”;个性化则意味着职业发展更讲求兴趣导向,比如有的年轻人成为调酒师、宠物美容师,只因“我喜欢”。

新职业层出不穷,是社会分工不断细化的必然。社会发展也像树的生长,越向上,越能分出新枝。如今,鲜有人既是农夫又是渔民还是猎手,人们都专注于一样工作甚至一道工序,但生活需求却被极大满足了,这是交换与合作使然。事实上,社会越朝专业化发展,合作的节点就越多,新职业诞生的几率就越大。现实中,美甲师、代驾员、闪送员、淘宝模特的诞生,都缘于此。可以预计,随着社会分工进一步精细化,还将有更多新职业接踵而至。当然,从合作角度,也能反过来理解某些职业的消亡。比如,因为简政放权力度加大,一些“代办”“代理”就面临被淘汰的压力。这是因为改革删繁就简,减少了信息不对称,挤出了一些“不必要的合作”。

听闻新职业的到来,未必所有人都是喜上眉梢。正如有人所说:假如电话出现时你是个电报收发员,纺织机出现时你是个裁缝,汽车出现时你是个马车夫,它就是不小的挑战。然而,从社会发展的整体来看,只要新职业不断涌现、职业谱系日渐丰富,人们面临的机会就能不断增加。比如,电的发明让很多蜡烛工失业,但由此创造的带“电”岗位数却千百倍于制烛工人。正是沿着这个逻辑,我们无需为人工智能时代的“机器换人”忧心忡忡。智能的火花,必将点亮更多创造性的工作。最近发布的新职业信息,便是有力的证明。

新职业的诞生并不只关乎部分人的就业,也关系到未来人与人如何分工协作。因此,有关部门应积极引导新职业发展,在高校培育相关专业,并及时做好职业培训等。对于个人而言,一方面需要深耕自己的专业领域,提高自身工作的专业性,同时也要具备应有的敏锐与自觉,让学习成为一种习惯,保持与新职业连接的能力,在与各行业更好的合作中不断推动社会向前发展。

(资料来源:《人民日报》,2019年4月16日)

(四) 职业的功能

职业的功能是指职业活动与职业角色对人、对社会的作用和影响。它包括职业的个人功能和职业的社会功能两个方面。

1. 职业的个人功能

职业是人生的一种主要社会活动和生活方式,又是人的一种经济行为。职业作为人们参与社会生活、从事社会劳动、进行人生实践的最主要活动,从多方面决定了个人的特征和境遇。职业是个人获得经济收入的主要手段,是个人生存和维持家庭生活的物质基础。职业活动区别于其他活动的重要标志就是,职业是以获取经济收入为目的的。与此同时,职业也给人们带来多种非经济利益,包括名誉、地位、权力等。职业是个人为社会作贡献的途径。一个人从事某种职业,就是进入一个社会劳动分工体系之中,并参与其活动。个人在这个体系中的活动结果,就是他为社会作出的贡献。

2. 职业的社会功能

职业是一种社会存在,职业发展是促进社会进步的推动器。职业作为一种社会存在是人的社会身份、层次的体现。职业分工及其结构是社会经济制度与社会经济结构的重要部分,是社会经济发展水平的反映。人通过职业劳动生产出社会财富,为社会的存在与发展提供了物质基础。

职业是社会发展的动力。职业的社会运动包括个人改善职业的向上流动、与社会经济结构相联系的职业结构变动、不同职业阶层间的矛盾冲突及解决等,它构成了社会发展与社会进步的动力。此外,人们为了追求未来的“好职业”而不断学习,更成为推动社会发展的巨大动力。

职业是社会控制的手段,职业状况是维持社会稳定的安全阀。职业是人的重要生活方式,“安居乐业”是人们的共同愿望。政府为公众创造职业岗位,执行促进“充分就业”的政策,从其功能或意义的角度看,就是为了减少社会问题,进行社会控制,维护社会稳定,促进社会和谐。

拓展阅读

最具幸福感的十大职业

什么样的工作能够既确保获得自己满意的收入,同时又有一定的可自由支配的时间呢?中国最具幸福感职业排行榜出炉,今年登上了职业幸福感“顶峰”的就是——自由职业者。

据“中国幸福小康指数”2017年的调查显示,排在前十位的依次是:自由职

业者、教师、政府官员、艺术工作者、普通公务员、导游、民营企业企业家、健身教练、演员、创业者。另外,大学本科毕业生满意度最高的十大职位见下表所示。

本科毕业生满意度最高的十大职业

排序	职位名称	就业满意度(%)
1	税务专员	83
2	游戏策划	79
3	管理咨询师	79
4	审计员	78
5	互联网开发师	78
6	警察	77
7	律师助理和司法助理	77
8	公关专员	76
9	发电站、变电站和中继站的电子和电气修理技术员	76
10	网络设计师	76

(五)高校毕业生进入社会职业的主要途径

在市场经济体制下,社会劳动力择业、就业、获得工作岗位的途径和渠道主要有市场就业、应聘就业、亲友介绍就业、社会选拔就业、自主创业就业和自然继承就业等。大学毕业生择业、就业基本上都可以归结为是通过人力资源市场进行双向选择和考试录用来实现的。此外,大学生就业的途径还有项目就业、组织部门选调、自主创业、灵活就业、出国留学与出国就业、国家征兵入伍等方向。

1. 市场就业

目前,大学毕业生择业、就业主要是通过人力资源市场(含毕业生校园就业市场、人才市场、劳动力市场三大市场)实现的。其中,高校毕业生校园就业市场是大学毕业生就业的主要渠道,其主要形式是高校和政府主管部门举办的各种类别的招聘活动。

2. 考试录用

考试录用是用人单位招聘毕业生的一种重要方式,同时也是大学毕业生就业的一条重要途径。目前,不仅国家机关考录公务员、事业单位选用工作人员采用考试录用的形式,很多公司、企业等单位在选聘人才时,也都开始采取考试的方式。考试包括笔试和面试。

3. 项目就业

近年来,国家和地方政府都制定并实施了一系列基层就业服务项目,如“大学生志愿服务西部计划”、“三支一扶计划”、各个地方出台的“村官计划”等。这些项目的实施不但促进了大学毕业生的充分就业,还为他们的成长、成才和事业发展创造了条件。

4. 组织部门选调

各省、市、区党委组织部有计划地从高等院校选调品学兼优的应届大学毕业生到基层工作,进行重点培养。在选调过程中,对于具有更高学历的大学毕业生采取优先推荐和优先录用的做法,越来越多的大学毕业生不但通过选调实现了就业,而且经过基层的锻炼走上了各级领导岗位。

5. 自主创业

大学毕业生在毕业后不是向社会“寻求”工作,而是为体现自我价值、减轻社会就业负担,通过科技创新、社会服务或发挥某一方面的特长,利用所学的知识,自己或与他人合作创办公司。这不仅可以解决自身的就业问题,而且也可以为他人创造就业机会。

6. 灵活就业

灵活就业是指在劳动时间、收入报酬、工作场地、保险福利、劳动关系等方面不同于建立在工业化和现代企业制度基础上的传统主流就业方式的各种就业形式的总称,如产品直销员、自由撰稿人等。这些职业自由度大,限制少。

7. 出国深造或到境外企业工作

人才的竞争日趋激烈并逐步呈现出国际化的新特点。越来越多的大学毕业生开始有机会到国外院校继续读书深造,也有为数不少的毕业生选择参与国际人才竞争,到外资企业或境外的企业工作。

8. 国家征兵重点转向各级各类院校的应届毕业生

高校毕业生参军入伍,除享有优先报名应征、优先体检政审、优先审批定兵及优待安置政策外,还享受提前预征、返还学费和代偿助学贷款、优先选拔使用、考学升学优惠等优惠政策。

(六) 职业资格证书

职业资格证书是持证者具有从事某一职业所必备的学识和技能的证明。它是持证者求职、任职、开业的资格凭证,是用人单位招聘、录用劳动者的主要依据,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。随着市场经济体制的建立和社会密集型产业需求,国家已在全社会实行劳动职业资格证书制。

1. 职业资格与分类

职业资格是对从事某一职业所必备的学识、技术和能力的基本要求。职业资格包括从业资格和执业资格。

从业资格是指从事某一专业(职业)学识、技术和能力的最低起点标准、起码水平。从业资格确认由各级人事机关会同业务主管部门通过学历认定或考试取得。例如,驾驶员、会计、秘书、计算机操作员、推销员等。

执业资格是政府对某些责任较大、社会通用性强、关系公共利益的职业(专业)实行

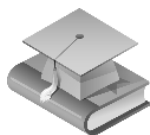
准入控制,是依法独立开业或从事某一特定专业(职业)学识、技能的必备标准。执业资格考试的报名条件、考核内容和标准,因专业不同而各异。如律师、注册会计师、注册税务师、注册资产评估师、监理工程师、企业法律顾问等,此类执业资格一般实行考试注册制度。

2. 职业资格证书与就业准入制

1998年,我国正式确定了国家职业资格证书的等级,其分为五个级别:国家职业资格五级(初级)、国家职业资格四级(中级)、国家职业资格三级(高级)、国家职业资格二级(技师级)、国家职业资格一级(高级技师级)。

就业准入制度是根据国家有关法律规定,对一些技术复杂,通用性广,涉及国家财产、人民生命安全和消费者利益等职业的劳动者提出,要求经过培训并取得职业资格证书后,方可就业上岗。职业资格证书为就业准入的前提。国家劳动和社会保障部针对各行业职业的特点、性质,从2000年7月1日起,已规定对90种职业在全国范围内实行就业准入,主要分为四大类:一是生产、运输设备操作人员,二是农、牧、渔生产人员,三是商业、服务业人员,四是办事人员和其他人员。

我国职业资格鉴定兴起时日较晚,但随着高校扩招,由此带来就业竞争压力增大,劳动力市场用工需求已开始由传统的体力型向技能型转变,高校考证热持久不衰与国家实行职业资格准入规定有直接关系。严格地说,劳动者素质要从文化程度和职业能力两方面考察,目前以采取学历文凭和职业资格双证并举制度为宜。因此,大学生要在完成教学计划和课程之余,积极考取职业资格证书,为自己积蓄今后从业的准入证做好准备。



案例故事

签约后参军是否违约

小张毕业后和一家用人单位签订了意向书,可发现好多同学都打算参军。他了解一下国家对应届毕业生参军的优惠政策,也动了心。于是,他也报名参军了,因为他各项条件都符合,光荣应征入伍。接到入伍通知,他担心用人单位起诉他违约。通过咨询律师,他了解到“依法服兵役是公民应尽的义务和权利,受国家法律和保护”。无论是在校大学生、已毕业的没有就业和已经就业大学生,只要符合兵役法规定的年龄等条件,就可以报名参军,应征入伍。如果已经与有关单位签订就业协议、签订了劳动合同又去报名参军,都不构成违约。因此,小张可以在家安心等候通知。