

ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

# 职业生涯规划 与就业指导

姜霞 编著



TIANJIN UNIVERSITY PRESS

# 职业生涯规划与就业指导

姜 霞 编著

 天津大学出版社  
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

## 内容简介

本书是一本将理论与实践融为一体的教材,通过学中做、做中学,让学生掌握职业生涯规划的方法和技巧。本书的编写打破了传统的平铺直叙的方法,将职业生涯规划中实际的工作过程项目化、任务化、实践化,实现项目和任务的有机融合,通过任务目标、职场情景、任务导入、知识研修、想一想、做一做、加油站、测试与拓展等模块一一展现。本教材主要包括七大项目,每一个项目中包含两个或三个任务,每一个任务中又包含若干个实践活动内容,让读者在实践中体验、感知职业生涯规划的方法和技巧。

本书可作为高等职业院校、中等职业院校“大学生就业指导”课程的教材,也可以作为社会从业人员职业生涯规划的参考书。

## 图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划与就业指导/姜霞主编. —天津:  
天津大学出版社,2015. 12  
ISBN 978-7-5618-5417-4

I. ①职… II. ①姜 III. ①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(2015)第 213511 号

出版发行 天津大学出版社  
地 址 天津市卫津路 92 号天津大学内(邮编:300072)  
电 话 发行部:022-27403647  
网 址 publish.tju.edu.cn  
印 刷 天津泰宇印务有限公司  
经 销 全国各地新华书店  
开 本 185mm × 260mm  
印 张 11.5  
字 数 275 千  
版 次 2015 年 12 月第 1 版  
印 次 2015 年 12 月第 1 次  
定 价 25.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,烦请向我社发行部门联系调换

版权所有 侵权必究

# 前 言

近年来,随着高校的扩招,就业竞争日益激烈,大学生就业成为社会热点问题,也成为家庭的焦点问题。如何有效、合理地做好职业生涯规划和设计,成为人们关心的话题。

一个人如果没有规划好自己的职业生涯,那他的职业生涯注定是不顺利的。如何正确选择自己的职业方向,如何科学规划自己的职业生涯,如何有效地使自己的职业发展获得成功。为了更好地解决这些问题,作者编写了本书。

本书以就业为导向,以学情分析为基础,在充分尊重职业教育学生特点的基础上,本着“以人为本,学生主体,师长主导;着眼未来,立足专业,落脚职业”的原则,从广泛收集信息入手,深入开展以讨论为主要形式的交流活动,获得真知;从实际操作入手,以真实有效的案例,引导学生学会分析问题、解决问题,从而获取经验;在具体交流活动中,则采用通俗易懂的语言、生动有趣的探索活动或游戏,提高学生的兴趣。

本书充分发挥现代社会信息繁多,信息来源渠道通畅,收集信息引擎多且便捷的优势,让学生以问题为先导,从解决问题入手,先进行信息收集,在充分分析讨论的基础上,达成相对统一的认识,使学生在初步了解社会、行业、职业的基础上,提高对专业学习的关注度,明确职业目标,作出职业规划,并付诸行动。本书有以下几个特点。

(1)编写体例体现了行动导向的教学理念。采用任务目标、任务导入及任务拓展等形式,将职业生涯规划理论和实践有机地结合起来,充分体现现代教学中的行为导向的教学理念。

(2)编写内容突出对学生能力的培养。将实践训练活动穿插于每一个任务中,通过这些训练项目,增加学生的实战经验,提高学生的沟通能力,增强学生的团队合作意识,为未来的职业生涯打下良好

的基础。

(3)编写目的突出培养学生的操作技能。学生通过完成本书每一个项目和任务,可以制订出切实可行的职业生涯规划方案,能及早进行未来职业生涯的规划和设计。

本书分为七个项目,分别是了解专业、了解职业、职业道德与职业素质、职业生涯规划、就业准备、求职书面材料、应聘面试的方法技巧,每一个项目中都有两到三个任务,为了更好地完成任务,每一个任务中都设计了任务目标、职场情景、任务导入、知识研修、想一想、做一做、加油站、测试与拓展等版块,使读者更好地掌握职业生涯规划的方法,为自己未来的人生做好准备工作。

本书在编写过程中,参考、借鉴了国内外相关图书、期刊,也参考了很多互联网材料,在此表示感谢!

本书编写仓促,加之作者水平有限,错误之处在所难免,真诚希望广大读者和同行专家批评指正!

编者

2015年5月20日

# 目 录

项目一 了解专业 .....	(1)
任务一 认识专业 .....	(1)
任务二 了解行业 .....	(10)
项目二 了解职业 .....	(16)
任务一 职业的内涵及职业要求 .....	(16)
任务二 探索适合自己的职业 .....	(27)
项目三 职业道德与职业素质 .....	(43)
任务一 职业道德的内涵及其特征 .....	(43)
任务二 职业素质 .....	(55)
项目四 职业生涯规划 .....	(68)
任务一 认识职业生涯设计 .....	(68)
任务二 职业生涯规划的设计 .....	(80)
项目五 就业准备 .....	(95)
任务一 知晓就业政策和法规 .....	(95)
任务二 了解就业程序 .....	(111)
任务三 就业信息的收集及分析 .....	(123)
项目六 求职书面材料 .....	(137)
任务一 求职信的撰写技巧 .....	(137)
任务二 个人简历的制作 .....	(146)
项目七 应聘面试的方法技巧 .....	(154)
任务一 面试的种类和程序 .....	(154)
任务二 应聘面试技巧 .....	(168)
参考文献 .....	(176)



## 项目一 了解专业

### 任务一 认识专业



#### 任务目标

通过对本任务的学习,完成以下目标。

- 了解所学专业的目标。
- 了解所学专业的能力要求。
- 了解所学专业的课程安排。
- 了解所学专业的毕业要求。



#### 职场情景

##### 路就在脚下

一名同学问:“考不上大学怎么办?考不上好大学怎么办?考不上本科怎么办?”

有个同学是这样回答的:“要想有好的工作、有好的前途并不是很难,就看怎么选择了,你现在不如选个最有前景的专业,然后再找个水平高的培训机构进行学习,毕业后就很有可能找到一个好工作。另外,你要认清自己,善于思考!如果你是一个有想法的人,想成功的人,不甘于平庸的人,就应选择一条好的道路然后走下去。成功从了解开始,不要总说命运不给你机会,那是因为你不去思考,不去探索。”

这位同学的回答给了我们什么样的启示。

 笔记

## 任务导入

通过以上两个同学的对话,我们可以看出好的工作、好的专业就在我们面前,需要我们去发现、去选择、去努力,路就在我们的脚下,需要我们去开拓。



## 知识研修

## 一、专业的内涵

一般来讲,专业是根据学科和社会需要分门别类进行专门的知识教与学活动的基本单位。高等教育是专业性教育,它按照不同的学科门类设置不同的专业。专业知识学习是大学学业最重要的组成部分,作为在校大学生,必须深入了解自己的专业,认真学好专业知识,取得优异的成绩,为就业奠定扎实的基础。

不同的专业有不同的内容和要求,相同的专业不同的岗位,培养目标和方向也可能是不同的,有的专业侧重于与就业挂钩,培养的是技能型人才;有的专业侧重于基础理论,适合继续学习深造,对于这些我们必须认真进行学习,了解专业内涵,掌握专业相关内容。

(1) 专业性质、发展历史和发展动态。其主要包括专业的历史、发展阶段、重要成果、重要人物以及专业涉及的基本学科、交叉学科、前沿学科、重点学科等。

(2) 专业的人才培养方案。其主要包括专业的培养目标、人才规格、课程体系、各门课程之间的衔接与关系以及各门课程的主要研究内容和研究方法,基础课与专业课的关系,课外培养环节等。

(3) 专业的社会影响力。其主要包括本专业的发展历史,尤其是在国内外同领域中的地位和社会贡献以及本专业的毕业生在专业领域的发展情况,涌现出多少优秀毕业生,这些优秀的人才为社会作出了怎样的贡献,等等。

(4) 专业的就业状况。其主要包括本专业可以胜任的工作领域、历年本专业的就业情况和往届毕业生专业发展状况以及当前社会发展对人才的需求、本专业就业市场需求趋势、本专业在就业市场中的优势等。

(5) 本专业的素质要求。其主要包括本专业对学习者的素质,如思想道德、业务知识、能力等方面有哪些要求,学生个体的优点与弱点有哪些,怎样在今后的学习和社会实践中锻炼自己,等等。



## 二、专业学习的原则和方法

### (一) 专业学习的原则

在专业的学习过程中,要取得好成绩,应该坚持以下几个原则。

#### 1. 重点突出原则

根据专业人才培养方案的要求,专业学习的内容比较多,大概包括通识、专业选修、专业必修等课程,在有限的时间内,哪些是应该了解的内容,哪些是应该熟知的内容,哪些又是必须掌握并通过不断实践使其转化为自身能力的内容,必须在整个大学生活中有一个整体的把握。但对专业课特别是专业必修课的学习,必须不遗余力地进行。同时,对专业选修课也要有所侧重,不能平均使用力量,要结合自身实际,以突出专业核心能力为重点,统筹安排学习的重点内容。

#### 2. 循序渐进原则

要按照专业知识、技能目标要求,结合自身的条件,系统而有步骤地进行学习。它要求学生应注重基础,切忌好高骛远、急于求成。循序渐进的原则体现为:一要打好基础,二是由易到难,三要量力而行。

#### 3. 熟读精思原则

要根据记忆和理解的辩证关系,把记忆与理解紧密结合起来,两者不可偏废。我们知道记忆与理解是密切联系、相辅相成的。一方面,只有在记忆的基础上进行理解,理解才能透彻;另一方面,只有在理解的参与下进行记忆,记忆才会牢固。“熟读”,要做到“三到”:心到、眼到、口到。“精思”,要善于提出问题和解决问题,用“自我诘难法”和“众说诘难法”去质疑问题。

#### 4. 自求自得原则

要充分发挥学习的主动性和积极性,尽可能挖掘内在的学习潜力,培养和提高自学能力。自求自得原则要求不要为读书而读书,应当把所学的知识加以消化吸收,变成自己的东西。

#### 5. 博约结合原则

要根据广博和精研的辩证关系,把广博和精研结合起来,众所周知,博与约的关系是在博的基础上去约,在约的指导下去博,博约结合,相互促进。坚持博约结合,一是要广泛阅读,二是要精读。

#### 6. 知行合一原则

要根据认识与实践的辩证关系,把学习和实践结合起来,切忌学而不用。“知者行之始,行者知之成”,以“知”为指导的“行”才能行之有效,脱离“知”的“行”则是盲动。同样,以“行”验证的“知”才是真知灼见,脱离“行”的“知”则是空知。因此,知行合一要注重实践:一是要善于在实践中学习,边实践、边学

笔记

习、边积累;二是躬行实践,即把学习得来的知识用在实际工作中,以解决实际问题。

## (二) 专业学习的方法

### 1. 公共基础课

公共基础课是高等学校各专业学生必须学习的课程,“公共性”是其基本属性。公共基础课一般在大学一年级开设,其知识将对学生后续专业课的学习及其终身发展产生深刻、长远的影响。

### 2. 专业基础课

专业基础课是在学生已掌握一定公共基础课知识的前提下,为适应专业学习的需要而设置的。学好专业基础课有助于提高学生的认知水平和解决问题的能力,从而为学习专业课和从事专业工作做好理论准备。

专业基础课的内容,大多具有理论性强、新概念多、分析较为深入的特点。在理论方面,专业基础课注重运用课程中的基本理论去解释、分析专业现象和问题,引导学生深入学习新理论、新技术,促使学生顺利地踏上专业课学习的轨道;在内容设置上,专业基础课兼顾后续专业课的需要,大幅度增加相关专业的知识,并有一定的深度和难度。

学习专业基础课是学生用基础理论知识去分析专业现象和问题的初步尝试,是理论与实际相结合的开端,也是学生由学习者向从业者转化的起点。专业基础课承上启下的作用主要表现为学生的思维方式将由抽象思维向形象思维过渡,开始尝试用所学的较为抽象的理论知识去观察、思考和理解较具体、形象的专业现象和问题。因此,实践性教学是专业基础课的重要环节。要使书本知识真正转化为实际工作能力,即能运用理论知识独立地去分析、解决问题,必须借助于实际运用能力的培养训练,帮助学生从本质上感知、认识和理解学过的知识,进而形成运用知识观察、分析和解决实际问题的能力。

## 三、专业与职业的关系

专业和职业之间存在区别,同时也存在一定的联系,二者的关系主要有以下两种。

### (一) 职业决定专业

#### 1. 职业种类决定专业种类

专业与职业并不是完全对应的,但专业种类一般是由职业种类决定的。如传统的农业主要是种植业与养殖业,随着农业生产的现代化,出现了以农业机械进行农业生产的职业,自然也就产生了农机专业。

#### 2. 职业结构决定专业结构

由于产业结构的调整,职业结构也随之调整,这势必要求专业结构也要作



出及时调整,大力发展面向第二、第三产业的专业,第一产业应该控制规模,走内涵发展道路。

### 3. 职业岗位的层次决定专业的层次

根据加拿大的《职业岗位分类词典》中对 7 000 多个职业的分析可知,65.76% 的职业所需要的职业技能培训时间不超过一年,其中有 54.53% 的职业所需要的职业技能培训时间在 6 个月以下。由此可见,职业的岗位要求具有层次性,因此相应专业的学制也要有所区别,不要因为学制过长造成教育资源的浪费,或者因为学制过短而达不到职业岗位的要求。

### 4. 职业岗位的智能要求决定专业的培养目标

职业岗位对人才知识、技能以及综合素质的要求,决定了专业的培养目标、课程设置、教学安排等。

### 5. 职业地位决定专业的价值

职业地位是某一职业在社会中的综合排名。它强烈吸引或排斥着社会成员对某一职业的主动选择,从而间接决定专业的价值。职业地位主要表现在政治地位、经济地位、职业声望三个方面。三者间有着密切联系,但对专业价值的影响程度不尽相同。职业地位越高,与之相关的专业价值也就越大,人们也就越愿意选择这个专业学习,从而增加了学校的吸引力,保证了学校生源充足。反过来某专业生源素质的提高,也会促进学校为相应的职业岗位培养出高质量的人才,从而提高职业的社会声望,为社会带来巨大效益。

## (二) 专业和职业之间呈现出相关关系

专业和职业之间呈现出一种复杂的相关关系,可以概括为以下三种。

### 1. 一对多的关系

一对多是指一个专业对应多个职业方向,这些专业的学习内容比较宽、广,发展方向可以分散,比如哲学、历史学、文学、经济学等。

### 2. 多对一的关系

多对一是指不同的专业对应同一个职业方向,这种职业一般技术含量不高,但要求个人在实践中自己领悟和学习,比如企业管理人员这个职业,不同专业的学生经过自己的努力,都可以成为一个企业的管理者。

### 3. 一一对应的关系

技术性较强、分工明确的职业,如导弹工程师等,不是一般人员能够胜任的,这样的专业与职业一般是一一对应的关系。

## 四、专业技能

专业技能是指直接应用于专业实践活动的专用知识技术。从专业技能本身的技术而言,有的是从专业知识中转化来的,有的则是直接从技术培训实践

## 笔记

锻炼中得来的。从专业内容而言,专业技能是专业素质特色的基本反映。它体现为以下三个方面的综合。

(1)专业技能与专业知识的综合。专业技能在职业活动中不可能是孤立的,必须与各类专业知识相结合,才能在专业实践活动中运用自如。

(2)专业技能与其他能力的综合。单一的专业技能难以全面反映一个人不同侧面的专业实践能力,专业技能与其他能力综合,才能展现一个人整体专业实力,也符合当前现代科学技术高度分化而又高度综合的发展趋势。

(3)专业技能与职业道德的综合。专业技能水平的高低与其本身的职业道德有很强的关联性,职业道德越高就越容易获得发挥专业技能的机会,也越容易发挥专业技能的潜能。



### 想一想

在大学的学习过程中,你想取得几个专业技能证书?



### 做一做

#### 活动1

社会上很多歌星、影星,他们往往就是靠着一首歌、一部影片而一夜成名的。《冬天里的一把火》是美籍华人费翔在1987年春节联欢晚会上演唱的歌曲,这首歌传遍中国的大江南北,凭借这一首歌费翔一炮而红,此后他从公众视野中消失了将近20年。但是2005年他再次登台演唱,唱的仍是那首《冬天里的一把火》,也依然受到了大家的喜爱。尽管他也唱过许多别的歌曲,但人们一提到他,还是会想到那首《冬天里的一把火》,《冬天里的一把火》已经成为他的标签。

谈谈你的感想。

#### 活动2

王珊的父母都是银行的高级管理者,在父母的引导和指导下,王珊就读于某大学的金融专业,王珊的父母希望她毕业后进入银行。王珊为人诚实,有较强的上进心,人际交往能力和组织能力强,但来到大学后,学习成绩却一直较差,有多门课程不及格需进行重修。王珊学习成绩差的原因是她一直不喜欢现在所学的专业,每天处于一种混日子的状态,她一直期望能学自己喜欢的专业,可是由于家长的反对,她一直未能实现自己的理想。大学毕业后,她自主创业,但不可否认的是,大学的学习生活还是给她的人生留下了阴影。

请分析这个小故事,谈谈你从中得到了什么启示。

#### 活动3

欣赏漫画《“冷专业”跑出职场“黑马” 农学毕业生供不应求》(见图1-1),

通过这幅漫画,谈一下你的想法。



笔记



图 1-1 “冷专业”跑出职场“黑马” 农学毕业生供不应求



加油站

### 未来专业的发展趋势

随着经济的不断发展,未来高等职业院校的专业将不断发生变化,主要体现在以下几个方面。

#### 1. 专业规模逐年扩大

随着办学规模的扩大,专业设置也在不断扩大,主要体现在三个方面:专业数量增加、专业点增多、专业覆盖面拓宽。高等职业院校专业基本覆盖了农林牧渔类、交通类、生化制药类、资源开发与测绘类、材料与能源类、土建类、水利类、制造类、电子信息类、环保气象与安全类、轻纺食品类、财经类、医药卫生类、旅游类、公共事业类、文化教育类、艺术设计传媒类、公安类、法律类等 19 个大类。

#### 2. 专业结构与产业结构调整方向趋同

随着生产水平的进一步提高,科学技术在生产过程中被大量应用。随着经济的发展,我国产业结构不仅由第一产业向第二产业转移,而且表现为第一、第



## 笔记

二产业向第三产业转移,更频繁地表现为第二、第三产业间的转移。高等职业院校对这种格局的变化反应最为敏感,突出表现在专业结构的变化上。

### 3. 热门专业设置趋向集中

随着社会经济的发展,第三产业尤其是服务业和高新技术产业也迅猛发展,社会人才需求格局发生了变化。高等职业院校的主要任务是为各行各业培养人才,目前社会上的人才集中在高新技术产业和一些热门类专业上,而一些不适应社会经济发展的专业将逐渐被淘汰。

### 4. 职业教育特色突出

高等职业院校的专业设置与调整,基本走上了按照职业岗位(群)或者技术领域需要来设置专业的轨道,体现了高等职业院校办学的针对性和适应性。专业设置“主动适应,因需而动,灵活多变”,专业名称体现了技术性和专业性。

### 5. 专业更新与调整速度加快

目前我国高等职业教育与市场经济联系密切,专业设置紧跟市场变化,不断调整和更新,以适应产业以及产业内部行业间调整与更新的需要。20多年来,几乎所有的高等职业院校开设的专业都有不同程度的更新,包括专业名称的更新和专业内容的更新,而且有更新速度越来越快的趋势。



## 测试与拓展

### 一、知识测试

- (1) 谈一谈所学专业的课程设置,你打算如何完成这些课程的学习?
- (2) 想要顺利毕业必须拿到哪些专业技能证书?
- (3) 大学专业选择的原则是什么?你的选择是正确的吗?

### 二、拓展任务

#### 1. 案例分析

#### 昔日的冷门,今日的热门

萧萧同学高考发挥失常,考上了一个自己不喜欢的专业——档案学专业。来到这个被人们认为是冷门的专业进行学习,萧萧很是郁闷,但随着学习的深入,萧萧开始对档案学有了兴趣和信心,他决心依靠档案学的专业优势和自己对文字工作的喜好和擅长,争取进入机关做文秘或档案管理工作。为了实现自己的梦想,萧萧刻苦学习,利用业余时间自修了中文。

一晃四年过去了,此时社会亟须档案学专业的学生,昔日的冷门,今日成为了就业热门,成了香饽饽。功夫不负有心人,在不断努力下,萧萧终于在当年的公务员考试中一举成功,进入了自己心中理想的单位,实现了自己的理想。




 笔记

## 任务二 了解行业



### 任务目标

通过对本任务的学习,完成以下目标。

- 了解产业、行业的基本概念。
- 熟悉行业与专业、行业与职业的对应关系。
- 了解我国新兴行业的发展趋势。



### 职场情景

#### 从无人问津到你争我抢

华宇食品有限公司是一家大型的外资企业,2015年3月该公司来到山东一所职业院校,准备招收4名机电技术专业的毕业生做设备维修工作,薪酬福利待遇比同行业的其他单位高许多,但是该校的机电技术专业毕业生都认为学机械的到食品行业工作专业不对口,他们应该到大型的制造企业工作,因此该岗位无人问津。

2015年4月,华宇食品有限公司的工作人员又来到另外一所职业院校,该校机电技术专业的同学一看有这么好的企业,这么高的待遇,而且大型的食品加工设备是由机械厂生产出来的,企业同样需要一部分员工从事设备的安装、调试与维护工作,因此他们纷纷报名,最后出现你争我抢的激烈竞争局面。



### 任务导入

从华宇食品有限公司前后两次的招聘工作中,可以看出只有掌握行业的内涵,了解行业和专业的关系,才能有效地做好自己的职业生涯规划。



### 知识研修

#### 一、产业

产业指包含工业在内的所有行业,它是由多个相对独立,业务性质完全一



致的行业组成的集合体。

第一产业包括农业、林业、牧业和渔业；第二产业包括制造业、采矿业、建筑业和电力、燃气及水的生产和供应业；第三产业是指除第一、第二产业以外的其他行业包括商业、金融业、保险业、不动产业、运输业、通信业、服务业及其他非物质生产部门。

## 二、行业

行业是指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，如餐饮行业、服装行业、机械行业等。行业是我们将要从事的工作领域，行业环境将直接影响企业的发展状况，从而影响个人职业生涯的发展。

## 三、行业与专业的关系

首先，从行业与专业的关系看，对于具体的行业来说，专业活动只是这个行业活动的一部分，它们之间的关系是整体与局部的关系。其次，从内涵特征看，行业往往具有经营或行业管理的职能，因而一般比较适用于产业领域或行业管理职能比较强的领域，而专业却可以适用于各种各样的事物、事业。

行业是按工作对象来划分的，专业是根据学科分类和社会职业分工需要来划分的，它们之间有重叠、也有交叉。不同的行业中可以有相同的专业，如财会、通信技术、人力资源管理、中文等，这些专业可以分布在不同的行业里，适应所有社会行业，属于广域性专业。广域性专业适用的行业多，选择的机会相对也多，但同时非主流的岗位也居多，也就是我们通常所说的非一线工作岗位居多，如大学医务室里的医生、工厂里的厂报记者等。有的专业和行业结合很紧密，适应某一个行业或几个行业的专业，如汽车、钢铁、冶金等，这些专业属于领域性专业。领域性专业适用的行业少，但单一行业岗位需求人数多，同时主流的岗位也居多，也就是一线工作岗位居多，如医院里的医生、档案馆里的档案管理员、软件公司的程序员等。

## 四、行业与职业的关系

行业与职业之间是一种二维交叉关系，其交点就是人们通常所说的工作（见图 1-2）。

同一职业可以分散在不同的行业中，如会计这一职业可以在各个行业中出现，每一个行业的单位都需要会计人员做账，对单位的经济业务进行核算。再比如电工，任何一个行业的单位，都需要电工进行单位电路的日常维护和检测工作。