

普通高等院校（本科）“素质教育”系列教材
“国民素质教育”培训系列教材

职业生涯 规划与实践

汪永芝 赵英 / 主编 ◀

张淑谦 李慧茹 / 副主编 ▶

C
O
M
P
E
T
E
N
C
E

▶▶ EDUCATION



清华大学出版社

普通高等院校（本科）「素质教育」系列教材
「国民素质教育」培训系列教材

职业生涯规划与实践

ZHI YE SHENG YA GUI HUA YU SHI JIAN

汪永芝 赵英 / 主编
张淑谦 李慧茹 / 副主编

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书严格按照国家教育部关于“加强国民素质教育”的要求,为配合国家实施的大学生就业创业工程、帮助大学生提高职业发展能力,系统介绍职业生涯发展规律、自我认知、职业认知、职业生涯决策规划、职业选择与就业创业准备、职业适应与发展等知识,并通过实战演练提升大学生自身素质、通过实践体验提高大学生职业生涯规划执行能力。

本书具有知识系统、案例丰富、贴近实际、强化素质培养等特点,注重创新、注重与时俱进,既可作为普通高等院校、高职高专院校大学生素质教育和毕业教育的首选教材,也可作为大学生职业生涯规划和社会待业者自我训练指导手册。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划与实践/汪永芝,赵英主编. —北京:清华大学出版社,2017
(普通高等院校(本科)“素质教育”系列教材“国民素质教育”培训系列教材)
ISBN 978-7-302-47861-4

I. ①职… II. ①汪… ②赵… III. ①大学生—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(2017)第 181047 号

责任编辑:袁 帅
封面设计:汉风唐韵
责任校对:宋玉莲
责任印制:宋 林

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:12 字 数:285千字

版 次:2017年9月第1版 印 次:2017年9月第1次印刷

定 价:39.00元

产品编号:070931-01

教材编审委员会

主任：牟惟仲

副主任：林 征 鲁彦娟 范 蓓 张美云 林玲玲 王 阳

丁 虹 孙 军 吕一中 黑 岚 王 松 邵海峡

梁 露 张建国 车亚军 王黎明 武信奎 田小梅

委员：冯丽霞 陈 捷 王 琦 吴慧涵 温丽华 丁玉书

李遐楨 李耀华 吴晓慧 白国芬 刘朝霞 庄 静

钟丽娟 李文洁 王 洋 李翠梅 王海文 张武超

刘志军 张劲珊 孙 勇 李秀兰 贾晓龙 李 卓

石宝明 王 月 陈 默 彭爱美 商艳玲 李连璧

总 编：李大军

副总编：张美云 冯丽霞 丁 虹 梁 露 刘志军 张武超

专家组：林玲玲 李遐楨 钟丽娟 范 蓓 李翠梅 马继兴

丛书序言

新中国成立以来,党和政府高度重视教育,特别强调全面提高学生综合素质。2001年6月,中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》作了最为明确、最为准确的表述:“实施素质教育就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,造就有理想、有道德、有文化、有纪律的德、智、体、美、劳等全面发展的社会主义建设者和接班人。”

本丛书依据《教育法》规定的国家教育方针,着眼于受教育者及社会长远发展的要求,以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本宗旨,以注重培养受教育者的态度、能力,促进他们在德、智、体等方面生动、活泼、主动地发展为基本特征。

素质教育的定位为:宗旨是提高国民素质,目标是培养德、智、体、美、劳等全面发展的合格公民,灵魂是思想道德教育,重点是提高创新精神和实践能力。素质教育的功能涵括:充分考虑人与社会发展的需要,尊重人的主体地位、主动精神和个性差异,注重形成健全的人格。素质教育的价值取向为:素质教育关注人的“能力、创造性、潜在竞争力、可持续发展”,并以促进学生的长远发展作为核心价值。素质教育就是全面贯彻党的教育方针。

目前,我国已进入全面建设小康社会、加快推进社会主义市场经济、加速现代化经济发展的关键时期。随着全球经济一体化进程的加快和科技进步日新月异,随着改革开放和中国经济国际化发展趋势,随着国家经济转型和产业结构调整,需要解决“就业、择业、晋升、薪酬、竞争、恋爱、生理、心理、治安”等社会问题。我国经济快速发展、社会生活多样化变革、就业择业艰难、晋职提升竞争、生理变化和心理承受能力等社会问题解决的最根本和最好办法,就是关注早期素质教育,加强综合素质培养。

21世纪,我国从计划经济转变为社会主义市场经济体制,经济增长方式从粗放型转变为集约型,而且正在实施“科教兴国”和“可持续发展”战略,我国要在21世纪激烈的国际竞争中处于战略主动地位,最大的问题就是解决好人的素质和人才问题。

国以才立、政以才治、业以才兴,素质是人才的根本,社会主义事业需要合格建设者和可靠接班人。人的实践需要人的主观能动性、创造性、自主性,现代化建设需要人的求实精神、开拓精神、无私奉献精神,社会主义

市场经济需要人的创造力、应变力、竞争力、承受力。人的主体性、精神、能力从根本上说,都来源于人的素质;人才培养、就是人的素质培养,只有不断提高人的素质,才能推进人的全面发展,造就数以亿计的高素质劳动者、数以千万计的专门人才和一大批拔尖创新创造人才。

本套系列教材根据《教育法》规定的国家教育方针,全面贯彻党的素质教育要求,以高等院校大学本科、高职高专、各类职业教育院校为主,兼顾企业、社会工作者和社区居民,属于通用性“素质教育”培训教材。具体包括:《大学生心理健康》《大学生安全教育》《大学生就业教育》《生活美学》《数码摄影摄像》《收藏艺术作品鉴赏》《中外美术作品鉴赏》《人际沟通与社交礼仪》《大学生创新与创业》《大学生演讲与口才训练》《职业生涯规划与实践》等教材。

参与教材编写的单位有:北京教育学院、北京中医药大学、吉林师范学院、北京物资学院、华北科技学院、北京联合大学、哈尔滨师范大学、北方工业大学、山西大学、首钢工学院、牡丹江大学、燕山大学、北京城市学院、东北财经大学、北京财贸职业学院、厦门集美大学、北京朝阳社区学院、大连商务学院、北京西城社区学院、郑州大学、北京石景山社区学院、大连海事大学、北京宣武社区学院、浙江工业大学、大连工业大学等全国 30 多所高校。

本系列教材作为大学生的素质教育教材,坚持科学发展观、力求严谨、注重与时俱进;在吸收国内外素质教育权威专家学者最新科研成果的基础上,融入了素质教育的最新教学理念;依照素质教育所涉及的问题和施教规律,根据素质教育发展的新形势和新特点,全面贯彻国家新近颁布实施的《教育重大突发事件专项督导暂行办法》等素质教育法规及管理规定;注重结合大学生遇到的各种问题,强化德、智、体、美、劳等全面发展,突出培养创新精神和实践能力,并注重教学内容和教材结构创新。

本系列教材的出版,对普及国民素质教育、创建和谐社会,对帮助大学生加强素质培养、提高竞争力、毕业后顺利走上社会创业就业具有特殊意义。

编委会主任 牟惟仲

随着高等教育发展,今后相当长一个时期内,大学毕业生数量将继续增加。根据教育部发布的统计数据,2016年大学毕业生765万,预计2017年大学毕业生将达到795万,大学生就业压力将持续加大。大学毕业生如何顺利就业?如何在自己的职业生涯中寻求职业发展?人生的出路又在哪里?这些问题已经成为学生困惑、家长着急、学校重视、全社会广泛关注的焦点问题。

大学毕业生就业问题是关系社会经济发展、国家政治稳定、社会和谐发展以及实现人民群众根本利益的重大全局性问题,越来越受到党和政府的高度重视。在就业压力逐渐增大的趋势下,人们开始越来越重视职业生涯规划。

目前,越来越多的高校、越来越多的各级系部领导都深刻地意识到职业生涯规划对大学生人生发展的重要作用。全国各类高等院校、高职高专院校及民办院校均普遍开设了职业生涯规划相关课程,注重加强大学生综合素质教育,为培养大学生职业意识、提高大学生职业素养、规划职业发展路径奠定了良好的基础。

2011年政府工作报告指出,把就业放在经济社会发展的优先位置,继续把高校毕业生就业放在首位。面对我国大学生就业的严峻形势和激烈竞争,加强大学生职业素质教育、强化大学生创新创业素质培养、提高大学生就业与履职竞争力,使之尽快走上并适应工作岗位,更好地为我国经济建设服务,是本书出版的真正目的和意义。

本书作为大学生素质教育的特色教材,坚持科学发展观,以学习者素质培养为主线,严格按照国家教育部关于“加强国民素质教育”的要求,为配合国家实施的大学生就业创业工程,帮助大学生提高职业发展能力、掌握有效的职业生涯规划方法而编写。

本书分为“理论篇”“方法篇”“体验篇”,共八章;紧密结合大学生毕业、就业、职业生涯规划发展的新形势和新特点,依照职业生涯规划活动的基本过程和规律,系统介绍职业生涯发展规律、自我认知、职业认知、职业生涯规划与决策、职业选择与就业创业准备、职业适应与发展等知识,并通过实战演练提升大学生自身素质、通过实践体验提高大学生职业生涯规划执行能力。

本书融入了大学生素质教育最新的实践教学理念,力求严谨、注重与时俱进,具有知识系统、案例丰富、贴近实际、强化素质培养等特点,既可以作为普通高等院校、高职高专院校大学生素质教育和毕业教育的首选教材,也可以作为大学生职业生涯规划和社会待业求职人员自我训练的指导手册。

本书由李大军策划并具体组织,汪永芝和赵英为主编,汪永芝统改稿,张淑谦、李慧茹为副主编,大学生职业生涯规划与实践教育专家丁虹教授主审。作者编写分工为,牟惟仲序言,张淑谦第一章、第八章,汪永芝第二章、第三章,冯丽霞、张武超第四章,赵英第五章、附录,李慧茹第六章,李文英第七章,华燕萍、李晓新负责文字修改、版式调整、制作教学课件。

在教材编著过程中,我们参阅了大量有关大学生职业生涯规划与实践的最新书刊和网站资料,引用了国家和教育部历年颁布实施的国民素质教育与大学生就业创业相关法律及管理规定,并得到有关专家教授的具体指导,在此对作者及专家一并致谢。为配合本书发行使用,特提供配套电子课件,读者可以从清华大学出版社网站(www.tup.com.cn)免费下载。作者水平有限,书中难免存在疏漏和不足,故恳请同行和读者批评指正。

编 者

理 论 篇

第一章 职业生涯概述	3
第一节 职业概述	5
一、职业的含义	5
二、职业的产生与发展	6
三、职业的功能和意义	8
第二节 职业生涯	9
一、职业生涯的含义	9
二、影响职业生涯发展的因素	11
三、职业生涯发展的阶段和规律	12
第三节 职业生涯的基本理论	14
一、职业选择理论	14
二、施恩的职业锚理论	15
三、职业发展理论	17
思考题	20

方 法 篇

第二章 自我认知	23
第一节 性格认知	23
一、了解自己的性格——我适合做什么	24
二、职业性格	26
第二节 职业能力与气质认知	28
一、职业能力认知	29
二、气质认知	33
第三节 职业价值观和职业兴趣认知	35

一、明确自己的职业价值观——我的人生需求到底是什么	36
二、职业兴趣——我喜欢做什么	39
思考题	42
本章实训	42
第三章 职业认知	43
第一节 职业分类和历史变迁	44
一、职业分类	44
二、社会职业的历史变迁	45
三、21 世纪我国社会职业发展的趋势	47
第二节 职业信息的搜集与分析	51
一、职业信息的含义及特点	51
二、确定职业信息搜集的方向	52
三、搜集职业信息的渠道	53
第三节 职业信息的筛选、评估与使用	56
一、职业信息的筛选	56
二、职业信息价值的评估	58
三、职业信息的使用	60
第四节 职业定位	61
一、职业定位的含义与意义	61
二、职业定位的原则	62
三、大学生职业定位应注意的问题	63
四、大学生职业定位的策略	63
思考题	64
本章实训	64
第四章 职业生涯决策	65
第一节 职业生涯决策概述	66
一、职业生涯决策的基本含义	66
二、职业生涯决策的重要性	67
三、影响职业生涯决策的因素	68
四、职业生涯决策的基本过程	69
第二节 职业生涯决策的 CASVE 模型	70
一、职业生涯决策的 CASVE 模型概况	70
二、职业生涯决策的 CASVE 模型的运用技巧	71
第三节 职业生涯决策的方法	73

一、SWOT 分析法在职业生涯决策中的应用	73
二、平衡单决策法在职业生涯决策中的应用	76
思考题	78
本章实训	78
第五章 职业生涯规划	80
第一节 职业生涯规划概述	81
一、职业生涯规划的含义	81
二、职业生涯规划的分类	82
三、职业生涯规划的意义	82
四、大学生职业生涯规划的策略	83
第二节 职业生涯规划的基本方法	86
一、“5W”法	86
二、职业决策平衡单法	88
第三节 职业生涯规划步骤	89
一、自我评估,明确职业生涯方向	89
二、生涯机会的评估,发掘职业发展机会	89
三、选择职业道路,明晰职业生涯规划发展路线	90
四、明确职业定位,做出职业决策	90
五、设定职业目标,制订行动计划与措施	91
六、实施、评估与反馈,及时修正职业生涯规划目标	91
思考题	94
本章实训	94

体 验 篇

第六章 大学生就业能力的培养与就业准备	99
第一节 大学学习与职业素质的培养	100
一、大学的功能与大学学习的特点	100
二、大学生职业知识准备	103
三、大学生职业能力培养	104
四、大学生就业能力培养	108
第二节 大学生就业准备	113
一、就业信息的收集与筛选	113
二、应聘准备与技巧	117

三、签订就业协议	121
思考题	121
本章实训	122
第七章 职业适应与发展	124
第一节 角色转换与适应	125
一、学生角色向职业角色转换	125
二、职业适应能力的培养	127
三、重塑自我,积极主动适应社会	128
四、职业倦怠及其应对	130
第二节 职业发展	135
一、不断学习,提升素质	135
二、善于把握机遇	136
三、着力培养职业意识	137
四、严格遵守职业道德	140
思考题	143
本章实训	143
第八章 大学生创业	144
第一节 创业概述	145
一、创业的内涵	145
二、创业的类型	146
三、创业的意义	147
第二节 大学生创业	147
一、大学生创业是时代的呼唤	147
二、适合大学生的创业领域	150
三、大学生创业动机类型	151
四、大学生选择创业目标应注意的问题	153
第三节 大学生创业素质的培养	153
一、大学生成功创业的条件	153
二、大学生创业素质的培养	156
三、创业过程中的风险与防范	160
思考题	163
本章实训	163

附录 1 教育部办公厅关于印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知	165
附录 2 教育部办公厅关于开展全国普通高校毕业生精准就业服务工作的通知	172
附录 3 职业锚测评	174
附录 4 面试中的常见问题	176
参考文献	178

理 论 篇



职业生涯概述

每朵花都有盛开的理由。

——李嘉诚(中国香港)

【教学目标】

1. 掌握职业、职业生涯的概念；
2. 理解和掌握职业生涯的发展规律；
3. 了解职业生涯发展的影响因素。

【核心概念】

职业 职业生涯 外职业生涯 内职业生涯

【引导案例】

你在为谁打工

齐瓦勃出生在美国乡村,只受过很少的学校教育。15岁那年,家中一贫如洗的他到一个山村做了马夫。然而,雄心勃勃的齐瓦勃无时无刻不在寻找发展的机遇。3年后,齐瓦勃终于来到钢铁大王卡内基的一个建筑工地打工。一踏进建筑工地,齐瓦勃就抱定了要做同事中最优秀的人的决心。当其他人抱怨工作辛苦、薪水低而怠工时,齐瓦勃却默默地积累工作经验,并自学建筑知识。

一天晚上,同伴们在闲聊,唯独齐瓦勃躲在角落看书。公司经理到工地检查工作,看了看齐瓦勃手中的书,又翻开了他的笔记本,什么也没说就走了。第二天,公司经理把齐瓦勃叫到办公室问:“你学那些东西干什么?”齐瓦勃说:“我想我们公司并不缺少打工者,缺少的是既有工作经验又有专业知识的技术人员或管理者,对吗?”经理点了点头。不久,齐瓦勃就被升任技师。

有人讽刺挖苦齐瓦勃,他回答说:“我不光是在为老板打工,更不单纯为了赚钱,我是在为自己的梦想打工,为自己的远大前途打工。我们只能在业绩中提升自己。我要使自己工作产生的价值远远超过所得的薪水,只有这样我才能得到重用,才能获得机遇!”抱着这样的信念,齐瓦勃一步步升到了总工程师的职位。25岁那年,齐瓦勃又做了这家建筑公司的总经理。

卡内基钢铁公司的工程师兼合伙人琼斯,在筹建公司最大的布拉德钢铁厂时,发现了齐瓦勃超人的工作热情和管理才能。当时身为总经理的齐瓦勃,每天都是最早来到建筑工地。琼斯问齐瓦勃为什么总来这么早,他回答说:“只有这样,有急事时才能及时处理。”工厂建好后,琼斯让齐瓦勃做了自己的副手,主管全厂事务。两年后,琼斯在一次事故中丧生,齐瓦勃接任了厂长一职。

由于齐瓦勃的天才管理艺术及工作态度,布拉德钢铁厂成为卡内基钢铁公司的灵魂。因为有了这家工厂,卡内基才敢说:“什么时候我想占领市场,市场就是我的。因为我能造出又便宜又好的钢材。”几年后,齐瓦勃被卡内基任命为钢铁公司董事长。

齐瓦勃担任董事长的第七年,当时控制美国铁路命脉的大财阀摩根提出与卡内基联合经营钢铁。开始时,卡内基没理会。于是摩根放出风声,说如果卡内基拒绝,他就与居美国钢铁业第二位的贝斯列赫母钢铁公司联合。卡内基知道,贝斯列赫母与摩根联合,会对自己的发展构成威胁。

一天,卡内基递给齐瓦勃一份清单说:“按上面的条件,你去与摩根谈联合。”齐瓦勃接过来看了看,微笑着对卡内基说:“你有最后的决定权,但我想告诉你,按这些条件去谈,摩根肯定乐于接受,但你将损失一大笔钱。看来你对这件事没有我调查得详细。”

经过分析,卡内基承认自己过高地估计了摩根。卡内基全权委托齐瓦勃与摩根谈判,提出对卡内基有利的联合条件。摩根感到自己吃了亏,就对齐瓦勃说:“既然如此,就请卡内基明天到我办公室来签字吧。”

齐瓦勃第二天一早来到摩根的办公室,向他转达卡内基的回复:“从51街到华尔街的距离,与从华尔街到51街的距离是一样的。”摩根沉吟半晌说:“那我过去好了!”摩根从未屈就到过别人的办公室,但齐瓦勃的谈判使其破例。

后来,齐瓦勃终于自己建立了大型伯利恒钢铁公司,并创下了非凡业绩,真正完成了从一个打工者到创业者的飞跃。

资料来源:整理自好故事网,《你在为谁打工》,http://gs.eywedu.com/Article/ShowArticle.asp?ArticleID=1332.

【案例点评】

案例说明了职业生涯规划对人的发展的重要性。

《礼记·中庸》:“凡事预则立,不预则废。”就是说,做任何事情,事先谋虑准备就会成功,否则就要失败。因此,无论做什么事情,确立目标是第一步,有了目标才会有成功的可能。只有确立了目标,才清楚自己发展的方向和动力,才知道自己是为了什么而奋斗;只有确立了目标,在做每件事时才会有动力和热情,才能取得最终的成功。

人一生中有很多需求。根据美国著名社会心理学家、人格心理学家马斯洛著名的需要层次理论,人的需求可划分为五个层次,依次是生理的需求、安全的需求、情感的需求、尊重的需求和自我实现的需求。一个人的需求怎样才能得到满足呢?毫无疑问,只有靠自己的劳动,也就是工作。

每个人都只有在不断的工作中实现自己的价值,从而满足自己各种各样的需求。然而每个社会成员只能在某一领域从事某种具体工作,这就是所谓的职业。