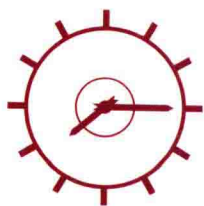


# 大学生 职业生涯规划与 就业指导

简冬秋 许继勇 主编



# 大学生 职业生涯规划与 就业指导

简冬秋 许继勇 主编

 江苏大学出版社  
JIANGSU UNIVERSITY PRESS  
镇江

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划与就业指导 / 简冬秋, 许继勇  
主编. — 镇江: 江苏大学出版社, 2018.10  
ISBN 978-7-5684-0963-6

I. ①大… II. ①简… ②许… 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 (2018) 第 226223 号

## 内容提要

本书从实用的角度出发,系统地阐述了大学生职业生涯规划与就业指导的相关知识。全书共分十章,内容包括职业与职业生涯、职业生涯规划、大学生职业生涯规划、就业形势与就业政策、就业心理与就业观、就业信息资源、就业策略和方法、权益保护、大学生自主创业和其他相关指导。

本书结构编排合理,内容深入浅出,语言通俗易懂,校企合作共编,且配有丰富的典型真实案例和相关最新资讯的拓展阅读,集实用性、指导性、操作性于一体。本书既可作为高等院校就业指导课程的教材,也可作为就业指导人员的参考书和从业人员的学习材料。

### 大学生职业生涯规划与就业指导

Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua yu Jiuye Zhidao

---

主 编/简冬秋 许继勇  
责任编辑/权 研 吴小娟  
出版发行/江苏大学出版社  
地 址/江苏省镇江市梦溪园巷 30 号 (邮编: 212003)  
电 话/0511-84446464 (传真)  
网 址/http://press.ujs.edu.cn  
排 版/镇江市江东印刷有限责任公司  
印 刷/成都蜀通印务有限责任公司  
开 本/787 mm×1 092 mm 1/16  
印 张/17.75  
字 数/429 千字  
版 次/2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷  
书 号/ISBN 978-7-5684-0963-6  
定 价/40.00 元

---

如有印装质量问题请与本社营销部联系 (电话: 0511-84440882)

## 编写委员会

主 编 简冬秋 许继勇  
副主编 苟思贤 曾 露 冉淋源  
编 委(排名不分先后)  
陈 剑 刘 磊 孟广普  
瞿林艳 杨春英 易 思



# 前 言

近几年来，随着我国高等教育由精英教育步入大众化教育，毕业生人数每年递增几十万，2017年全国高校毕业生人数已达795万，2018年预计高达820万。因此，大学生就业已成为社会关注的热点问题。

大学生就业难，原因是多方面的。从高校来讲，大学生在校期间的职业生涯规划与就业指导跟不上形势发展的需要，也是一个重要原因。因此，加强生涯规划与就业指导的重要性和紧迫性不言而喻。

常言道：“凡事预则立，不预则废。”从大学生来讲，做好自己的职业生涯规划 and 接受有效的就业指导是非常必要的。教育部与人力资源和社会保障部要求：高校要按照“全程化、全员化、信息化、专业化”的要求，进一步提升就业指导和服务水平，将就业指导课程切实纳入高校教学计划。各地和高校要定期开展就业指导教师培训，开展高校就业指导人员资格认证工作，努力建设一支相对稳定、高素质、专业化、职业化的就业指导师资队伍。

根据这一要求，我们组织多年从事大学生职业生涯规划与就业工作教学和指导的高校教师，并邀请部分企业专家，共同编写了这本《大学生职业生涯规划与就业指导》。编者在书中汇集了自己的教学经验和企业的典型案例，在保证具有较完备理论体系的前提下，更注重教材的实用性，力争做到结构合理、内容实用。

特别需要指出以下几个方面：

第一，本书结合大学生就业中经常碰到和可能出现的问题，提出了解决的对策，并结合国家“一带一路”倡议和四川省的省情，阐述了今后的就业趋势和就业的优惠政策，因此这本书具有很强的实用性。

第二，参编人员是具有丰富学生工作的一线教师，大多已通过SYB（START YOUR BUSINESS）创业师资培训且长年从事该课程授课。他们与学生联系密切，了解学生的思想动态与实际需求，同时更清楚目前高校职业生涯规划与就业指导工作中存在的问题和不足，更有利于契合当下大学生的现实需求。

第三，校企合编，进一步强化理论与实践融为一体。我们在整合高校师资编写力量的同时，与校企合作单位共同编写，强化创新创业板块的实效性，充分挖掘合作单位的课程实践资源（眉山市彭山区创业孵化园），为探索新型课程形式及构建课赛对接的教学模式提供可能。

相信这样一本就业指导图书不仅能够帮助同学们很好地进行职业生涯规划，实现自己的职业理想，还能帮助大家更加深入地认识自己、了解社会。

全书共分十章，内容包括职业与职业生涯、职业生涯规划、大学生职业生涯规划、就业形势与就业政策、就业心理与就业观、就业信息资源、就业策略和方法、权益保护、大学生自主创业和其他相关指导。

本书在编写过程中参考了大量的文献资料和网络资料。在此，我们表示诚挚的谢意。

由于编者水平有限，加之编写时间仓促，书中难免存在疏漏与不当之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2018 年夏

# 目 录

<b>第一章 职业与职业生涯</b> .....	001
<b>第一节 职业概述</b> .....	002
一、职业的概念与特点 .....	002
二、职业的特征 .....	003
三、职业的功能 .....	003
<b>第二节 职业的分类与发展趋势</b> .....	004
一、职业的分类 .....	004
二、职业的发展趋势 .....	007
<b>第三节 职业素质与职业资格</b> .....	011
一、职业素质的概念与特征 .....	012
二、基本职业素质 .....	012
三、各类职业对人才素质的要求 .....	014
四、职业资格 .....	024
<b>第四节 职业生涯</b> .....	025
一、职业生涯的概念 .....	025
二、职业生涯的发展阶段 .....	025
<b>思考与练习</b> .....	028
<b>第二章 职业生涯规划</b> .....	029
<b>第一节 职业生涯规划概述</b> .....	030
一、职业生涯规划的概念 .....	030
二、职业生涯规划的类型 .....	030
三、职业生涯规划的意义 .....	031
<b>第二节 职业生涯规划的基本理论</b> .....	032
一、帕森斯的特质因素理论 .....	032
二、霍兰德的职业兴趣理论 .....	032
三、金斯伯格的职业生涯发展理论 .....	034
四、舒伯的生涯发展理论 .....	034

五、施恩的职业锚理论 .....	035
第三节 影响职业生涯规划的因素 .....	036
一、外部因素 .....	036
二、内部因素 .....	038
第四节 职业咨询 .....	047
一、职业咨询概述 .....	047
二、职业咨询的技术方法 .....	049
三、职业咨询的特殊技术 .....	049
第五节 职业能力测试及职业测评 .....	052
一、职业能力测试 .....	052
二、职业测评 .....	055
思考与练习 .....	059
第三章 大学生职业生涯规划 .....	062
第一节 大学生职业生涯规划概述 .....	063
一、大学生职业生涯规划的特征 .....	063
二、大学生职业生涯规划的原则 .....	064
三、大学生职业生涯规划的内容 .....	066
第二节 大学生职业生涯规划的步骤 .....	067
一、自我评估 .....	067
二、环境分析 .....	067
三、确定目标 .....	068
四、选择职业生涯规划路线 .....	069
五、职业生涯规划的实施 .....	070
六、反馈与修正 .....	070
第三节 大学生职业生涯规划书 .....	072
一、制订职业生涯规划书的意义 .....	072
二、制订职业生涯规划书的原则 .....	073
三、职业生涯规划书的主要内容 .....	074
四、职业生涯规划书的基本格式 .....	075
思考与练习 .....	081
第四章 就业形势与就业政策 .....	082
第一节 大学生就业形势 .....	083
一、大学生面临的就业形势 .....	083
二、影响大学生就业的因素 .....	084

三、大学生就业难的原因分析 .....	085
第二节 大学生就业政策 .....	087
一、大学生就业政策的历史演变 .....	087
二、我国大学生就业的基本政策 .....	089
三、大学生就业的特殊政策 .....	093
思考与练习 .....	096
<b>第五章 就业心理与就业观 .....</b>	<b>097</b>
第一节 就业心理 .....	098
一、就业心理的概念 .....	098
二、大学生就业心理的特点 .....	098
三、大学生就业心理准备 .....	098
四、常见的大学生就业心理偏差及其调试 .....	100
第二节 就业观 .....	106
一、就业观的概念 .....	106
二、大学生就业观的常见误区 .....	106
三、树立正确的就业观 .....	107
思考与练习 .....	111
<b>第六章 就业信息资源 .....</b>	<b>112</b>
第一节 就业信息 .....	113
一、就业信息的基本含义 .....	113
二、就业信息的作用 .....	113
第二节 就业信息的收集 .....	116
一、学校毕业生就业指导部门 .....	116
二、媒体、网络 .....	116
三、各类人才市场 .....	117
四、实习、社会实践活动 .....	117
五、学校教师 .....	117
六、校友 .....	117
七、社会关系 .....	117
第三节 就业信息的处理 .....	118
一、就业信息的筛选 .....	118
二、就业信息的评价 .....	120
三、就业信息利用的策略 .....	122
思考与练习 .....	124

<b>第七章 就业策略和方法</b> .....	125
<b>第一节 就业材料的组织与准备</b> .....	126
一、个人简历 .....	126
二、自荐信 .....	133
三、就业推荐信 .....	136
四、各类证书 .....	137
<b>第二节 笔 试</b> .....	139
一、笔试的作用及种类 .....	139
二、笔试前的准备 .....	141
三、笔试的方法和技巧 .....	143
<b>第三节 面 试</b> .....	146
一、面试的形式和内容 .....	148
二、面试前的准备 .....	157
三、求职面试礼仪 .....	158
四、面试后的努力 .....	164
思考与练习 .....	166
<b>第八章 权益保护</b> .....	168
<b>第一节 就业权益</b> .....	169
一、毕业生就业的基本权利与义务 .....	169
二、毕业生应了解的法律常识 .....	172
<b>第二节 就业协议和劳动合同</b> .....	174
一、就业协议 .....	174
二、劳动合同 .....	181
<b>第三节 求职陷阱与防范对策</b> .....	184
一、求职陷阱 .....	184
二、防范对策 .....	189
思考与练习 .....	191
<b>第九章 大学生自主创业</b> .....	192
<b>第一节 创业的基本知识</b> .....	193
一、创业的概念 .....	193
二、创业的要素 .....	193
三、创业的过程 .....	195
<b>第二节 大学生创业准备</b> .....	196
一、确定创业方向 .....	197

二、选择创业方式 .....	198
三、确立创业目标 .....	199
第三节 创业计划的制订 .....	201
一、创业计划的作用 .....	201
二、创业计划的内容 .....	202
三、拟定创业计划应注意的问题 .....	219
第四节 创业计划的实施 .....	220
一、选址 .....	220
二、企业名称 .....	221
三、筹资 .....	221
四、办理法定手续 .....	222
五、招聘员工 .....	223
第五节 大学生创业环境与创业优惠政策 .....	224
一、大学生创业环境 .....	224
二、大学生创业优惠政策 .....	227
思考与练习 .....	241
<b>第十章 其他相关指导 .....</b>	<b>242</b>
第一节 报考公务员指导 .....	243
一、公务员招考步骤 .....	243
二、报考国家公务员应具备的基本素质 .....	244
三、报考国家公务员的对象及条件 .....	245
第二节 考研指导 .....	247
一、研究生的种类 .....	247
二、就读研究生的途径 .....	248
三、报考条件 .....	250
四、报名、考试具体事宜 .....	251
第三节 出国留学指导 .....	253
一、出国留学的类别及条件 .....	253
二、公派出国留学人员的申报手续和经费等管理办法 .....	254
三、自费出国留学的有关规定 .....	255
第四节 大学生应征入伍 .....	259
一、大学生应征入伍的重要意义 .....	259
二、大学生应征入伍的条件 .....	261
三、大学生应征入伍的优惠政策 .....	263
四、大学生应征入伍的基本程序 .....	266

第五节 毕业生就业的程序 .....	266
一、就业管理部门的工作流程 .....	266
二、派遣与报到 .....	268
三、人事档案代理 .....	269
思考与练习 .....	270
参考文献 .....	271

# 第一章

## 职业与职业生涯

### 本章导读

职业是一种社会历史现象，是人类社会发展到现在一定阶段的产物。现代意义上的职业是社会分工的产物，是一种专业化的社会劳动岗位。职业生涯是一个人的终生的职业经历，是追求自我实现的重要人生阶段，对实现人生价值起着决定性的作用。本章将对职业和职业生涯进行简单介绍。

### 学习目标

#### 知识目标

- ① 理解职业的概念、特征、功能，熟悉职业的分类
- ② 熟悉基本职业素质，了解各类职业对人才素质的具体要求
- ③ 了解职业生涯的概念和分类，熟悉职业生涯的发展阶段

#### 能力目标

- ① 掌握职业分类及必备的职业素质
- ② 掌握各类职业对人的素质要求，能够根据所学专业选择合适的职业

## 第一节 职业概述

职业是在人类长期生产活动中,随着生产力发展和社会劳动分工的出现,逐步产生和发展起来的。职业的产生和发展是社会生产力进步的结果,同时又促进生产力的提高。一个国家的经济结构、产业结构、科技结构和生产力总体水平决定了社会职业的构成,而职业构成的变化也客观反映着经济、产业、科技及生产力水平的状况。总之,职业是社会发展的客观产物。

### 一、职业的概念与特点

职业是一种社会劳动岗位,是人们从事的相对稳定的、有报酬的、专门类别的社会劳动,是个人社会地位的一般性表现,也是一个人的权利、义务和职责的体现。

总体而言,职业一般包括如下特点:

- (1) 获得现金或实物等报酬是从事职业的目的。
- (2) 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。
- (3) 职业是在一定历史时期形成的,具有较长的生命周期。
- (4) 职业必须符合国家法律和社会道德规范。
- (5) 职业必须具有一定的从业人数。

此外,我们还可以通过如下几个方面来理解职业:

- (1) 并不是任何工作都能成为职业,某项工作只有变得足够重要、足够丰富以至能吸引劳动者长期稳定地投入其中才能够成为职业。并且,劳动者从事这项工作时还能够取得一定的经济收入,取得合理的劳动报酬,满足劳动者的物质需求。
- (2) 职业是劳动者获得的一种社会角色,劳动者必须按照社会结构中这一社会角色的规范去行事。
- (3) 职业为劳动者提供了一个体现个人价值的机会。



### 拓展阅读

#### 产业、行业与职业的关系

产业是指具有某种同类属性的经济活动的集合或系统。我们通常所说的三大产业是联合国使用的分类方法:第一产业包括农业、林业、牧业、副业和渔业;第二产业包括制造业、采掘业、建筑业和公共工程、上下水道、煤气;第三产业包括商业、金融业、保险业、不动产业、运输业、通讯业、服务业及其他非物质生产部门。行业一般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,

如饮食行业、服装行业、机械行业、金融行业和移动互联网行业等。

产业、行业、职业三者之间既联系密切，具有相同点，又是有区别的。

三者的联系表现在：三者都是社会分工的产物，都是社会生产力不断发展的必然结果，这是它们在本质上的共同点。在社会发展中，随着新技术的出现，产生了新产品及相应职业的从业人员。随着新产品的生产及相应从业人员数量的不断扩张，新的行业逐渐形成。当新行业发展到一定规模时，就会与其他相关行业进行整合，依据其发挥作用的程度并入或形成新的产业。

三者的区别表现在：在国民经济领域中，它们的层次是由高到低，概念上涉及的范围是由大到小。产业的着眼点是生产力布局的宏观领域，体现的是以产业为单的生产力布局上的社会分工，产业由行业组成；行业的着眼点是企业或组织生产产品的微观领域，体现的是以行业为单的产品生产上的社会分工，行业由企业或组织组成；职业的着眼点是组织内工作人员的具体工种，体现的是以人为单位的劳动技能上的社会分工，职业是由人的技能组成。

## 二、 职业的特征

### （一） 同一性

某一类别的职业内部，其劳动条件、工作对象、生产工具、操作内容相同或相近。因此，人们就会形成统一的行为模式，有共同的语言习惯和道德规范。基于此，才形成了诸如行业工会、行业联合体等社会组织。

### （二） 差异性

不同职业之间存在很大差异，劳动条件、工作对象、工作性质等都不相同。随着社会的进步和发展，新的职业不断涌现，各种职业之间的差异也不断变化。

### （三） 层次性

从社会需要的角度看，职业没有高低贵贱之分，但现实生活中由于对从业者的素质要求及人们对职业的看法或舆论评价的不同，不同职业就有了层次之分。这种职业层次是由不同职业所需付出的体力劳动和脑力劳动、收入水平、工作环境、社会声望、权力地位等因素所决定的。

### （四） 时空性

随着社会的发展和进步，职业变化迅速，在旧职业逐渐消失、新职业不断出现的同时，同一职业的活动内容和方式也在发生变化，所以有些职业具有明显的时代性，不同时代有不同的热门职业。例如，我国曾出现的“当兵热”“从政热”“下海热”“外企热”等，都反映出特定时期人们对某种职业的热衷程度。在不同的区域，有些职业也会体现出明显的地域特征。

## 三、 职业的功能

职业在人们的社会生活中居于重要地位，处理好职业问题对人一生的发展和维持社

会的正常运行与进步具有重大意义。

### （一）职业的个人功能

对个人而言，职业具有以下功能：

- （1）职业是个人获得经济收入的来源，是个人维持家庭生活的手段。
- （2）职业是促进个性发展的手段，当个人从事的职业能使个人的特长、兴趣得到充分发挥时，也就促进了个性的充分发展。
- （3）职业是个人在社会劳动中从事具体劳动的体现，是个人贡献于社会的途径。
- （4）职业是个人获得名誉、权力、地位和金钱的来源。

### （二）职业的社会功能

对社会而言，职业具有以下功能：

- （1）职业存在和职业活动构成了人类的社会存在和社会活动。
- （2）职业劳动创造社会财富，为社会的存在和发展奠定物质基础。
- （3）职业分工是构建社会经济制度的前提，也是社会经济制度运行的基础。
- （4）职业是维持社会稳定、实现社会控制的手段。
- （5）职业的运动（如职业结构的变化、职业层次间矛盾的解决）是推动社会进步的一种动力。

## 第二节 职业的分类与发展趋势

### 一、职业的分类

职业分类是运用一定的科学方法和手段，对社会全体从业人员所从事的各类经济活动进行分析和研究，按活动的性质、对象、内容、形式、功用和结果等进行类型划分和归总的工作。职业分类的目的是将社会上纷繁复杂的现行工作类型，划分成规范统一、井然有序的层次或类别。

职业分类是国家经济、劳动和职业教育培训工作的基础，科学的职业分类能有效掌握和观测国家经济结构及就业结构的变动发展，并能为国家职业教育培训确定目标与方向。

由于各国国情不同，职业分类方法和标准也有所差别，下面简要介绍一下西方国家和我国的职业分类标准。

#### （一）国外的职业分类

根据西方国家一些学者提出的理论，一般按照以下三种标准对职业进行分类：

##### 1. 按体力劳动和脑力劳动的性质、层次分类

按照这种分类标准，可将从业者划分为白领工作人员和蓝领工作人员两大类。其中，白领工作人员包括：专业性和科技性的工作人员，如会计、建筑师、计算机专家、工程师、法官、医生、教师、牧师、社会科学家和作家等；农场以外的经理和行政管理人员；

销售人员；办公室工作人员。

蓝领工作人员包括：手工艺及类似工人，如木匠、砖瓦匠、建造工、保养工和油漆工等；运输装置操作工人；农场以外的工人，如饲养人员、建筑工人、垃圾工和伐木工等；服务性行业工人，如清扫服务工、农场工人、私人服务人员等。

## 2. 按心理个别差异分类

这种分类方法是根据美国著名的职业指导专家霍兰德创立的“人格—职业”类型匹配理论，把人格类型分为六种，即现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型，与此相对应的是六种职业类型。

- **现实型**：主要是指熟练的手工和技术工作，通常指运用手工工具或机器进行的工作，在西方常被称为“蓝领”职业。从事这类工作的人包括木匠、鞋匠、锁匠、产业工人、运输工人（司机）等。
- **研究型**：主要是指科学研究和试验工作。从事这些工作的人，包括研究自然界和人类社会是怎样构成和发展变化的工作人员。
- **艺术型**：主要是指艺术创作类工作。这些工作是人们使用语言、音像、动作、色彩等创造艺术的工作。作家、艺术家、舞蹈演员、摄影师、书画家和雕塑家等各类文艺工作者就是从事这类职业的人。
- **社会型**：主要是指为人办事的工作，即教育人、医治人、帮助人、服务人的工作。从事这类工作的人包括教师、医生、护士、服务员、家庭保姆等。
- **企业型**：是指那些劝说和指派他人去做某事的工作。从事这类工作的人包括国家机关及工作机构的负责人、党政干部、经理、厂长、律师、商业顾问、推销员等。
- **常规型**：通常是指办公室工作，即与组织机构、文件档案和活动安排等打交道的工作。从事这类工作的人包括办公室办事员、图书管理员、统计员、银行出纳、商店收款员和邮电工作人员等。



## 课堂讨论

你所学的专业将来可以从事哪些职业？你倾向于从事哪种职业？为什么？

### 3. 按各个职业的主要职责或从事的工作分类

这种分类较为普遍，主要有以下两种具体分类：

#### (1) 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 10 个大类、43 个中类、133 个小类。这种分