

普通高等院校创新型教材

大学生职业生涯规划与就业指导

主 编 唐承泽 康瀚文 陈 娟

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导 / 唐承泽, 康瀚文,
陈娟主编. —北京: 中国言实出版社, 2020.1(2024年8月重印)
ISBN 978-7-5171-3407-7

I. ①大… II. ①唐… ②康… ③陈… III. ①大学生
—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 018101 号

大学生职业生涯规划与就业指导

责任编辑: 崔文婷

责任校对: 史会美

出版发行: 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市海淀区花园北路35号院9号楼302室

邮 编: 100083

电 话: 010-64924853(总编室) 010-64924716(发行部)

网 址: www.zgyschs.cn 电子邮箱: zgyschs@263.net

经 销: 新华书店

印 刷: 清淞永业(天津)印刷有限公司

版 次: 2020年9月第1版 2024年8月第2次印刷

规 格: 787毫米×1092毫米 1/16 15.25印张

字 数: 325千字

定 价: 43.00元

书 号: ISBN 978-7-5171-3407-7

前言

PREFACE

伴随国家改革步伐的加快，以及大学教育由“精英化”向“大众化”的转变，大学毕业生就业的竞争环境日趋严峻。党的二十大报告提出：“强化就业优先政策，健全就业促进机制，促进高质量充分就业。”解决就业问题既要立足当前，也要着眼长远，将解决当前困难与建立长效机制有机结合起来，深入实施就业优先战略，多措并举促进高质量充分就业。

本书在内容和章节编排模式上进行了一些创新。全书分为四大模块共十三章，基本涵盖了大学生职业生涯发展和就业阶段所关注的问题。在职业生涯规划模块，结合编者近些年的职业生涯咨询与辅导实践，引入国际认可的情景体验方法引导大学生认识、接受并运用生涯规划技术为自己服务。各章节后附上思考练习题，期望能够帮助大学生进一步巩固知识，并将知识运用于工作、生活实践中，享受人生和职业旅途的快乐。

在本书编写过程中，编者参考了大量的文献资料，在此向这些文献的作者致以诚挚的感谢。由于编写时间及编者水平有限，书中如有不足之处，敬请广大读者不吝指正。

目录

CONTENTS

模块一 大学生职业生涯规划

第一章 认识职业生涯规划	2
第一节 生涯与职业生涯	2
第二节 职业生涯规划的内容与步骤	12
第二章 认识自我	16
第一节 兴趣与职业	16
第二节 性格与职业	25
第三节 能力与职业	34
第四节 价值观与职业	39
第三章 认识工作世界	45
第一节 工作世界概貌	45
第二节 探索工作世界的方法与途径	55
第四章 职业发展决策与规划	59
第一节 职业发展决策概述	59
第二节 职业决策的方法和步骤	62
第三节 目标设立与行动计划	67
第四节 职业生涯规划书的设计	73
第五章 职业生涯规划的管理	87
第一节 职业生涯规划的实施	87
第二节 职业生涯规划的评价	90
第三节 职业生涯规划的调整	91



模块二 职业素养

第六章 职业素养的养成与提升	98
第一节 职业素养概述	98
第二节 职业素养的养成	104

模块三 大学生求职就业指导

第七章 大学生就业创业环境分析	112
第一节 大学生就业创业工作部署	112
第二节 大学生就业创业政策	115
第三节 人事代理制度	123
第八章 大学生就业准备指导	126
第一节 思想准备	127
第二节 心理准备	130
第三节 信息准备	137
第四节 求职材料准备	146
第九章 大学生应聘实务指导	157
第一节 招聘考试的类型	157
第二节 面试的应对技巧	160
第三节 笔试的应对技巧	169
第四节 情景模拟测试的应对技巧	171
第五节 求职礼仪	172
第十章 就业权益保障	178
第一节 就业协议与劳动合同	178
第二节 就业派遣与报到入职	187
第三节 劳动争议与就业权益保护	189
第四节 社会保险	194
第十一章 职场适应	197
第一节 职业适应	197
第二节 影响职业适应的因素及应对策略	201



模块四 大学生创业基础指导

第十二章 实践自主创业	210
第一节 了解创业知识	210
第二节 做好创业准备	215
第三节 提升创业素质	219
第四节 创业培训	222
第十三章 规避创业风险	225
第一节 创业风险的识别与控制	225
第二节 创业风险的防范	228
参考文献	233

第三章

认识工作世界

学习目标

1. 了解职业的概念及其重要性。
2. 掌握探索工作世界的方法。
3. 了解探索工作世界的途径。

思政目标

1. 提高自身应对问题的能力。
2. 培养自身发现及解决问题的能力。
3. 培养良好的职业适应相关能力。

大学是为职业做准备的最后一站，很多人读了十几年的书就为找一份满意的工作，但最后却发现自己对工作根本不了解，这也是很多大学生的困惑。工作世界到底是什么样的？大学所学的专业到底能让自己从事哪些职业？怎样了解工作世界？这些问题在大学生职业生涯规划中至关重要。如果把完成自我探索称为职业规划里的“知己”，那么对工作世界的探索就是“知彼”了。所谓“知彼知己，百战不殆”，认识工作世界会帮助我们更主动地把握自己的职业生涯发展方向。

第一节 工作世界概貌

我们生活在一个日新月异的时代，在这样的时代，工作的内涵也持续变化着。中国有句古话“三百六十行，行行出状元”，当今行业数量早已超出了三百六十行，衍生出成千上万种的职业。这样的变化，一方面给我们提供了从事新奇职业的可能性，另一方面给我们对工作世界的探索增添了无法预计的困难。



一、对职业的认识

(一) 职业的概念

职业是指人们从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的工作。职业是某种精细的、专门具体的社会分工，能反映一个人的社会身份、社会地位与自身的知识，能力和素质水平等。

对职业的理解由3个方面组成：行业、职位和组织。

首先，任何一份职业都处在不同的行业中，而行业的整体发展趋势也必然会影响职业的发展。进入什么类型的行业应该主要考虑自己的职业兴趣。

其次，一份职业最主要的工作内容是通过职位来体现的。不同的职位会有不同的工作内容，需要不同的能力。在自我探索中，能力的探索指向的是职业当中的职位，同学可以参照心仪职位的招聘启事来了解自己需要在大学培养的能力。

最后，不同企业的组织文化会影响个人的工作满意度。对职业的需求标准可以通过对个人工作价值观的探索进行选择和调整。

在了解职业的过程中，我们必须明白，每一份职业都有优点和缺点。由于职业价值观的不同，不同的人也会对同一职业产生不同的感受。比如，外资企业的高薪带来的是压力和竞争；事业单位的稳定伴随的是程序化和呆板，因此要知道没有哪一种工作能够完全满足你所有的需要。

另外，劳动力和经济形势都会时常发生变化，甚至是急剧的变化。我们不能仅仅依靠当下的热门找工作。例如，1998年毕业的小李和小张分别进入了移动公司和邮局，你可能会说：移动公司多好啊！可是在当时，大家根本不知道移动是什么意思，反而邮局是非常热门的就业单位。

因此，有的行业在目前可能充满了机会，但却会在数年内趋于饱和。了解工作的时候必须要考虑自己的兴趣，对于我们来说，变化是生活的一部分，我们的决定很可能不会持续一生，而需要不断调整 and 变化才能保持满意感。我们需要学会的是如何应对工作的变动，而不是如何去避免它。

(二) 职业的重要性

职业对人生非常重要，只有适合自己的职业才最能体现自己的人生价值。

人们通过职业活动不仅满足了自身的需要，而且通过各种劳动成果的交流，满足了彼此的需要。因此，职业及职业活动对于个人和社会都有非常重要的意义。对个人而言，职业生活是人生的重要组成部分，职业问题解决得好坏，对个人一生能否顺利发展具有重要的意义。

职业活动是为人们提供物质生活的基本条件，是人们赖以生存的手段，是个人收入的主要来源。人们的职业和生产劳动是紧密相连的，人们总是通过一定形式的职业来进行劳动，以获取生存和发展所必需的生活资料，维持个人和家庭生活的基本需要。在现实生活中人们从事职业活动是为了取得一定的报酬，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、取得报酬为目的的。而人们在职业活动中取得个人经济利益的同时也为社会创造了财富，实现了社会物质财富和精神财富的积累。

二、工作世界的发展趋势

进入 21 世纪，工作世界在经济全球化的大背景下正发生着翻天覆地的变化。在这样的大背景之下，中国的就业市场也在经历快速的发展与变化。这些变化既有和其他国家共性的部分，也有和其他国家不同的个性化特征，这些变化主要包括以下方面。

（一）职业形成新的发展趋势

为了迎接 21 世纪新的机遇和挑战，造就了许多新的职业，比如，为了企业经济发展，研究国内外行业科技发展状况，对企业的发展提出针对性意见的知识经济主管；还有为了引进高层次人才和各种先进科技成果的博士后联络员。未来的求职者也不得不更加努力地提高自己的才能去适应职业全球化的发展趋势。

1. 职业要求的综合化

随着社会与科技的发展，社会上需要更多的是复合型人才，也就是不能只了解单一行业的知识，对其他行业的知识也要有一定的了解。单一性人才已经无法满足社会的要求了，比如以前的科研人员只负责科研成果方面的事情，而现在的许多研究人员既是研究者也是开发者，有的还是经营管理者。社会对求职者的要求越来越高，也迫使求职者更加注重自己的综合能力和应变能力，双学位学生与考取多种职业资格考试的求职者越来越多正是这一情况的体现。

2. 信息化趋势

信息化是指培养、发展以计算机为主的智能化工具为代表的新生产力，并使之造福于社会的历史过程。进入 21 世纪，信息化对社会发展的影响也越来越大。知识与信息的保质期越来越短，知识、信息的暴涨，使得即时更新成为生存的必需技能，培训和再教育成为常事。“在信息社会中，唯一不变的就是‘变’，我们不能只期望单一的教育形态来帮助我们度过一生，没有任何一种教育和技能，可以在未来的社会中一成不变，这是 21 世纪的人必须具有的信念。”

3. 高科技产业化趋势

高科技的发展对人们生活的影响是巨大的，在新经济时代，高科技作为一种人才密集、知识密集、技术密集、资金密集、风险密集、信息密集、产业密集、竞争性和渗透性强的产业，无形之中使职业呈现高科技产业化趋势。比如，高科技生物工程、高科技新材料、高科技新能源、航天技术、海洋技术、软科学技术等，这些都对人类社会的发展起到了重要的作用。科技化与自动化，导致工作内涵变化，需要从业人员具备技术基础与广博知识。



(二) 多种工作形式选择的可能性

1. 全职工作

工作的形式有很多种，最常见的就是全职工作，即连续为同一雇主工作，每周工作 40 或 40 个小时以上的工作。学生在求职时都是希望能够找到一份全职工作，因为具有相对的保障性和稳定性。

2. 兼职工作

兼职工作者每周为同一雇主工作的时间不足 40 个小时，他们通常没有将工作报酬作为生活费的主要来源。兼职工作虽然收入不一定高，也不够稳定，但对学生尤其是那些希望继续读书，又受限于经济条件的学生来说，是很好的增长社会经验的途径。

3. 多重工作

另一种和兼职工作有些类似的工作形式是多重工作，是指一个人同时兼有两个或两个以上独立的工作角色。有时，他们也被称作“斜杠青年”，因为他们经常除了做“有规律的”全职工作外，还有一份兼职的工作。多重工作者的角色包括：为两个或两个以上雇主工作，为一个雇主工作同时自己也经营企业，经营两家独立的企业。他们喜欢在具有多样性、灵活性和变化性的环境中工作，愿意不断地更新技能，从而为自己提供保障。

4. 自由职业

自由职业，或称 SOHO (small office home office)，是目前社会中比较受追捧的一种自雇的工作形式，是一个人的经营模式。随着信息技术的发展，这种工作形式已经越来越成为可能。因为这种工作形式具有自由、开放的性质，所以近年来越来越多的人加入到了这个行列。自由职业的风险性相对较大。因此选择此种工作形式的人通常具有良好的心理安全感、自我管理能力和自信心。

5. 自我创业

做一个企业家，也是一种工作形式，其风险最高。企业家既是企业主也是运营官，它的特点是要雇用其他人经营企业，具有高风险、高回报的性质。

以上提到的只是目前社会中比较常见的几种工作形式，也许你还会列举出更多的工作形式。其实有多少工作形式，如何对它们进行分类并不重要，关键是随着社会的进步和发展，提供给个人的机会越来越多，大学生在进行生涯规划时要注意到这些可能性，给自己更大的选择空间。例如，创业是一位学生的最终理想，但在刚毕业，时机尚未成熟时，可以从其他的工作形式开始，有了各方面的积累后再进行创业。一时难以找到心仪的全职工作的学生，不妨从兼职工作开始培养自己所欠缺的经验和能力，然后再去争取全职工作。只有在看到更多的可能性时，学生才会有更多办法走上自己的理想道路，并将经历的过程看作是锻炼和提升的机会。在寻找理想工作的过程中遇到的顺境与逆境都是生涯中精神财富的一部分，不能简单地归为找到工作和没找到工作两种结果，那样将失去找工作过程中创造和努力的可能性。



（三）工作价值观的改变

就业市场带来的变化也体现在劳动者工作价值观的改变上。从传统的“我是革命一块砖，哪里需要哪里搬”的集体主义工作价值观，到现在“自己为自己的成长负责”，追求自我人生价值实现，“80后”与“90后”重新定义了工作的意义。同时，在自由竞争的环境下，企业的快速建立与破产，使得对企业“从一而终”“做一颗螺丝钉，工作到退休”的价值观不复存在，“实现个体幸福最大化”“如何在变化的工作中成长”是每一个职业人必须解决的生涯问题。

对于在校大学生来说，与其用“计划赶不上变化”为借口，无所事事、浑浑噩噩地过日子，不如主动求变、积极应对，提升自我适应能力。

（四）职业生涯信念的改变

在传统的职业生涯信念中，员工是从属于组织的，组织好像父母一样应当照顾员工，同时员工应当以组织为家，以组织利益为第一，以被组织认可获得升职为成功。在新的职业生涯信念中，组织和员工的关系更像是合作者，组织向员工提供横向的职业发展，而员工在接受新的工作或任务时能够不断学习新的技术与知识，以适应组织的需要，同时提升自己的专业能力和就业竞争力。

传统职业生涯信念与新职业生涯信念最大的区别在于：前者认为组织应当为员工的生涯发展负责；而后者认为员工应当为自己的职业生涯负责。新职业生涯理念是经济和技术快速发展的产物（表3-1）。日趋激烈的竞争要求企业有更灵活和更快速的适应能力，因此组织更愿意采取一种期限更短、双方承诺更少的“交易型”心理契约。在这种契约下，因为雇用的不稳定性、竞争的不确定性，员工更需要为个人的生涯规划负责，以便能够控制机会和主导个人的发展。新的职业生涯信念提醒大学生应更主动地为自己的生涯规划负责，以新视角来看待生涯规划，无论在哪个组织中，工作都应该注意培养个人的就业竞争能力，更积极地把握个人的发展。

表3-1 传统职业生涯信念与新职业生涯信念之间的比较

传统职业生涯信念	新职业生涯信念
重视忠诚和工作任期	重视承诺和绩效
接受工作稳定的职业生涯模式	接受实现个人理想的职业生涯模式
忠诚于公司，公司将以延长工作任期作为奖励	忠诚于增强信心的理想，人生的价值是作贡献和应新的要求
经常需要个人为公司利益做出牺牲	认为团队协作和彼此忠诚是重要的
成长	成长
成长就相当于晋升	成长与个人发展和人生意义相关，尤其要扩大知识面，提高技能水平
逐级晋升就等于成功	从事个人认为有意义的活动就等于成功



续表

员工发展	个人发展
组织重视员工发展	组织重视个人发展
个人重视组织所提供的职业生涯道路, 通过获得组织认为重要的技能寻求保障	最成功的工作环境会鼓励员工不断学习和进步
组织对员工的职业发展负责	个人对自己的职业发展负责
绩效	暂时性
个人保障与受雇时间长短有关	个人保障与个人能力和适应性挂钩
个人应该在同一家单位长久供职	个人可能不在同一家公司长久供职
组织模式	组织模式
组织相当于一个小家庭: “妈妈和爸爸”(高级管理人员)会照顾我们	组织相当于一个大家庭: 重要的是伙伴关系和关系网络, 服务是共享的
组织体制	组织体制
以职位等级为基础, 由具体的工作组成	以要做的工作为基础, 由合同、联盟和网络组成

三、行业与职业的分类

行业与职业有着密切的关系, 但是二者又不能混为一谈。行业是指经济活动部门的种类, 职业是指个人所承担的工作和职务。例如, 农、林、渔、牧、工、商等就是不同的行业, 而“会计师”“出纳”等就是职业。通过对行业和职业的分类, 能帮助我们更清晰地认识工作世界。

(一) 行业分类

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同一性分类, 即按所属行业分类, 我国将国民经济各行业划分为 20 个门类(表 3-2)。

表 3-2 国民经济行业分类

代码	门类	大类
A	农、林、牧、渔业	5
B	采矿业	7
C	制造业	31
D	电力、热力、燃气及水生产和供应业	3
E	建筑业	4
F	批发和零售业	2



续表

代码	门类	大类
G	交通运输、仓储和邮政业	8
H	住宿和餐饮业	2
I	信息传输、软件和信息技术服务业	3
J	金融业	4
K	房地产业	1
L	租赁和商务服务业	2
M	科学研究和技术服务业	3
N	水利、环境和公共设施管理业	4
O	居民服务、修理和其他服务业	3
P	教育	1
Q	卫生、社会工作	2
R	文化、体育和娱乐业	5
S	公共管理、社会保障和社会组织	6
T	国际组织	1
合计	20	95

（二）职业分类

《中华人民共和国职业分类大典》是我国第一部对职业进行科学分类的权威性文献，新修订的2022年版将我国目前社会职业分为1639个，归为8个大类，79个中类，450个小类，具体确定了各个职业名称。

8个大类的具体内容分别如下。

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，其中包括6个中类，16个小类，25个职业。

第二大类：专业技术人员，其中包括11个中类，125个小类，492个职业。

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，36个职业。

第四大类：社会生产服务和生活服务人员，其中包括15个中类，96个小类，460个职业。

第五大类：农、林、牧、渔业生产及辅助人员，其中包括6个中类，24个小类，54个职业。

第六大类：生产制造及有关人员，其中包括32个中类，172个小类，671个职业。

第七大类：军队人员，其中包括4个中类，4个小类，4个职业。

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个职业。



四、新时代下的新职业

产业的细分导致社会分工越来越明确，相对应从业人员的专业要求也越来越高。我国近年来的职业变迁，体现了这样两个特点：第一，职业分类越来越细，越来越专业。比如，银行职员这个职业有了进一步划分，更加专业化，出现了资金交易员、资金结算员、清算人员等新职业。第二，职业的标准化程度提高，与国际职业发展接轨。比如，我们把以前的供销员改为市场营销员；企业和公司负责人也不再笼统地称为厂长或经理，而演变出了不同层级的职业，如董事长、总经理（总裁）、CEO、总监、部门经理、项目经理等。

随着时代的发展进步，电报员、电报投递员、寻呼员、速记员、公交车售票员等职业即将或已经消失，而陪跑族、游戏测评师、职业道歉人、职业讨债人、职业道谢人、职业砍价人、职业游戏玩家、职业领路人、私人侦探、私人理财顾问和网红等新职业正以惊人的速度产生着。

这些新职业的开发和评定，并不仅仅以职业的冷热程度和从业人数的多少为标准，更重要的还是考虑这个职业是否具备了较高的技能性、是否具有向大众推广的可行性，以及这个职业将产生怎样的社会影响和价值。这些新职业主要分为两种情况：一是全新职业，就是随社会经济发展和技术进步而形成的新的社会群体性工作；二是“更新职业”，是指原有职业内涵因技术更新产生了较大变化，而从业方式与原有职业相比也已发生质的变化。从现实情况来看，新涌现出来的大批新职业，主要集中在第一、第二产业的高新技术产业和蓬勃发展的第三产业。从分布情况来看，新职业主要分布于基因和转基因工程、遗传工程、生态农业和生化试验等高新技术领域，加工中心、环境监测、计算机辅助设计、计算机辅助制造、纳米材料生产等领域也冒出了大批新职业，而新职业分布最广的是社会服务领域。

五、有关职业的基本事实



课堂练习

请你用头脑风暴法列举出与手机相关的尽可能多的职业，并将所有联想到的职业都记录到黑板上，想一想：你从这个活动中得到了什么启发？

一件物品的制造涉及许多的人和职业，比如从管理到制造，从研发到市场，这说明有很多专业和技能是可以变通的。所以，同一个专业可以从事多种职业。比如，机械设计专业毕业的学生，可以从事助理、售前工程师等与人打交道的工作，也可以做研发等与概念相关的工作，因此大学生在探索工作世界时，应了解和自己专业相关的职业有哪些，学习专业知识是为了更好地发展自己，而不是限制人的发展。当我们用更广阔的思路来看工作世界时，会更容易理解下面的一些基本事实。

(1) 目前工作世界中有超过 20 000 种的职业，对于大多数人来说，都有数种职业适合自己。



(2) 调查表明, 各个经济收入阶层和各种行业领域的人都热爱自己的工作。

(3) 没有哪一种工作能够完全满足你所有的需要。所有工作都有其局限性和令人失望之处。你需要通过其他活动来平衡你的生活, 只有这样才有可能感觉到完满。

(4) 工作市场和经济形势都时常发生变化, 甚至是急剧的变化。有的行业在目前可能充满了机会, 但却会在数年内饱和。

所以在工作世界中, 每个学生都有可能找到属于自己的那份工作, 只是需要做好心理准备: 这是一个过程, 对不同的人, 过程也会有长短; 变化是其中必然要面对的, 一个决定可能不会持续一生, 也常常伴随着风险, 因此需要个人不断调整 and 变化才能保持满意度。在面对工作世界时, 需要学会如何应对工作的变动, 而不是一味地去回避它。

六、岗位的认知

如果把职场比作一个看不见硝烟的战场, 那么岗位就是你的阵地。你要想赢得胜利, 就必须拥有属于自己的阵地。若你想要占领一片阵地, 你就要对阵地有全面、准确的了解, 而这种了解的方式就是对岗位的认知。

(一) 岗位认知的含义

岗位认知就是对组织中某个特定工作职务的目的、任务或职责、权力、隶属关系、工作条件和任职资格等相关信息进行收集与分析, 以便对该职务的工作做出明确的规定, 并确定完成该工作所需要的行为、条件和人员的过程。

一般情况下, 企业的岗位分为以下几种。

- (1) 生产岗位: 从事制造、安装、维护及为制造做辅助工作的岗位。
- (2) 执行岗位: 从事行政或服务性工作的岗位。
- (3) 专业岗位: 从事各类专业技术工作的岗位。
- (4) 监督岗位: 从事监督、监察企业各项工作的岗位。
- (5) 管理岗位: 从事部门、科室管理的工作岗位。
- (6) 决策岗位: 主要是指企业的高级管理层。

(二) 岗位认知的内容

岗位认知主要包括岗位说明, 岗位晋升通路, 岗位薪资待遇, 岗位设置及不同行业、企业间的差别, 个人与岗位要求的差距等内容。

1. 岗位说明

岗位说明用来确定岗位的基本信息和具体特征, 如对岗位的目标、范围、任务、内容、责任、考核标准、方法和工作环境等的详细描述, 主要有以下 7 点。

(1) “做什么”是指员工所从事的工作活动, 主要包括以下内容。

- ①任职者需达到的工作目标。
- ②任职者需完成的工作内容。



③任职者完成此工作需达到的工作标准。

(2) “为什么做”是指任职者的工作目的及该项工作在整个组织中的作用, 主要包括以下内容。

①该项工作的目的。

②该项工作与组织中的其他工作之间的联系。

(3) “谁来做”是指谁从事此项工作及组织对从事该工作的人员所必备素质的要求, 主要包括以下内容。

①对身体素质的要求。

②对知识技能的要求。

③对相关工作经验的要求。

④对教育和培训的要求。

⑤对个性特质的要求。

(4) “何时做”是指对员工从事此项工作的时间安排, 主要包括以下内容。

①对工作时间的安排。

②对该项工作每日、每周和每月的工作进程的安排。

(5) “在哪里做”是指员工工作的地点和环境等, 主要包括以下内容。

①从事该工作的自然环境。

②从事该工作的社会人文环境。

(6) “为谁做”是指员工从事的工作与组织中的其他部门的相互关系, 主要包括以下内容。

①负责该工作的部门直接上级, 即员工请示汇报的对象。

②在工作过程中, 由于横向的需要, 应与组织中的哪些部门、哪些人员取得联系。

(7) “怎么做”是指员工如何从事或组织要求员工如何从事此项工作, 主要包括以下内容。

①工作程序、规范。

②开展该项工作所必备的各种硬件和软件设施。

③从事该项工作所需要的权利。

2. 岗位晋升通路

岗位是在职能的基础上根据具体需要而分化产生的, 所以在同一部门、同一职能上一般会有多个类似的岗位, 而了解这些岗位能为自己的岗位轮换、工作转换和升职等带来很大的方便。我们需要了解的内容包括两方面: 一是这个岗位的相关岗位是什么(拓展发展方向及为轮岗、转换工作做准备), 二是这个岗位的职业发展通路是什么(岗位的晋升方向)。

3. 岗位薪资待遇

能赚多少钱是大家都关心的话题, 很多人也会把赚钱多少作为择业的关键因素, 所以在考虑岗位时要关注一下岗位的薪资状况。职业是社会分工的产物, 职业根据参与社会分



工的量来确定相应的报酬，在某些行业、企业、岗位上还有一些潜在的收入空间。

4. 岗位设置及不同行业、企业间的差别

一般来说，一个职业是有一系列岗位划分的，而不同行业、不同性质、不同规模的企业对岗位的划分和理解也有很大不同，可能同一个名称的职位，其工作内容完全不一样。了解职业的岗位设置，能加深对职业外延的理解，有针对性地与自己进行比较。一般来说，人事权威网站、职业分类大典、业内资深人士比较了解这个职业的具体岗位设置情况。

5. 个人与岗位要求的差距

当你综合了解岗位要求后，就可以进行差距量化和差距补充了。全面、准确地了解自己与岗位要求的差距的前提和基础。差距是可以量化的。比如，英语口语等级差距等。这种量化可以使行动方向更明确，知识补充更有针对性。

第二节 探索工作世界的方法与途径

做好工作世界探索是大学生认识自我、认识环境，从而进行科学职业生涯规划的一门必修课。在实践中，每个人可以根据自己的实际情况选择适合自己的方法，简单来说，个人进行工作世界探索通常采取查阅资料、职业咨询、参观实习和生涯人物访谈的方法。

一、结合自我探索，形成自己预期的职业库

很多大学生不知道如何进行工作世界的探索，其中一个很重要的原因就是工作世界的信息浩如烟海，根本搞不清应该从哪入手，更谈不上如何进行了。如果有一个探索范围，则会容易很多。通过前面的自我探索可以帮助个人初步形成一个探索的范围。自我探索中的兴趣性格探索，每一部分最后有相应适合的职业出现。此外，每个人还有自己心目中理想的职业，可以通过头脑风暴的形式把它们也列出来，这样就获得了一个职业清单，看看这些职业的共同点，就可能启发你想到更多值得探索的职业。结合你的能力和价值观再次从职业清单中进行筛选，最终就可以得到你预期的职业库。

简单举例说，一位学生小A期待做商业方面的工作，但是因其对社会还不太了解，具体该选择什么工作就难以决定。性格探索的结果是他适合做人力资源管理者、咨询顾问和教师等，兴趣探索的结果是他应该做社工、教师和培训人员等，能力探索的结果是他可以做教育、销售和客户服务等工作，价值观探索的结果是他期待做服务、自由职业和护理工作。从小A职业探索得出的各种选择中，我们可以看到，教师职业、教育工作出现的频次最高；社工、客户服务、服务、护理等虽然名称不同，但都明显体现了帮助他人的特点。所以最适合小A的职业，首先具有与人打交道、帮助他人的特点，其次还有沟通性、商业性等特点，由此他可以列出或搜索一些符合这些特点的职业，比如，培训、咨询顾问和客户服务等。



二、查阅资料

查阅资料是个人通过网络、书籍、期刊及有关声像资料进行初步查阅,了解职业方向。首先选定各种典型职业,然后对其入门所需的基本条件进行查阅,比如学历、资格证书、身体条件等。通过查阅使自己对做好职业工作所需要的知识、技能、生理条件及个性特征有一个初步的认识,对该职业的生存环境及发展前途,以及个人循此发展可能取得的职业成就等形成初步印象。现代社会网络极其发达,充分利用网络资源了解职业环境是进行职业探索的主要方法之一。这种方法的优点是方便、快捷、信息量大、成本低,但同时存在不足,间接的、隔离的信息,可能与现实感受有差距。

三、职业咨询

职业咨询是通过和相关的从业人员交流,来了解相关职业的知识、技能需求、待遇和发展前景。针对大学生的职业咨询可以分为两类:一类是与相关的从业人员进行职业交流和讨论,另一类是寻求专业的职业咨询类的服务机构和服务人员。

职业咨询内容主要是工作性质,任务或内容,工作环境,就业地点,所需教育、培训或经验,所需个人的资格、技巧和能力,收入或薪资范围、福利,工作时间和生活形态,相关职业和就业机会,组织文化和规范及未来展望等。

这种访谈法的好处是结果比较客观,对工作的要求比较客观。进行职业交流讨论,也意味着与别人共享对职业的探索结果。个人对职业的探索总是有局限性的,与别人一起讨论大家都感兴趣的职业问题、共享职业探索成果,会互相打消一些不现实或前景暗淡的东西,而共同发现一些更好的东西、更多的前进道路。

但存在的问题是由于访谈对象不同,结果可能差异很大:有的人对职业比较积极,赞誉较多;有的人对职业比较消极,可能评价较低。所以,向专业的职业咨询服务机构和服务人员求助成为另一种可能。

目前我国职业咨询类服务发展时间不长,职业咨询作为新鲜事物大有机遇。大学生向专业人士寻求帮助,对走出求职择业的误区与困惑更为实际。

四、参观实习

参观是指到相关职业现场短时间地观察、了解。大学生通过参观,可以了解职业相应工作的性质、内容,职业环境及氛围,获得在学校书本上没有的实实在在的职业感受。不足是无法对职业的实质深入了解,容易被营造的氛围所迷惑。

为了增强感性认识,并从感性认识上升到理性认识,大多数还需实习,即到职业场所进行一定时间的打工,义务劳动或教学实习、实践。实习是一种比较全面的了解职业的方法,实习可以更深入且更真实地对职业的工作任务、工作要求、工作环境及个人的适应情况进行了解和判断,可以了解工作的程序、报酬、奖罚、管理及升迁发展的各种信息,还可以通过与工作人员的实际接触,感受职业对人的影响。



五、生涯人物访谈

（一）生涯人物访谈的概念

生涯人物访谈是通过对现实生活中职业人访谈，来了解自己感兴趣的职业。相比较其他的方法，生涯人物访谈能帮助个人收集做出明智职业生涯决策的信息。在访谈时，学生应明确访谈的目的是收集供职业生涯决策的信息，而不是利用生涯人物来找工作，以免引起双方的尴尬。

（二）如何开展生涯人物访谈

进行生涯人物访谈时，提前做好准备是非常重要的。建议大学生在正式进行访谈前，至少做两件事：一是为自己准备一个“30秒广告”，因为在访谈过程中，对方可能会问到你的职业兴趣和目标；二是对需要提出的问题做一些准备，这样有助于访谈的深入进行，能够取得较高的效率。

1. 安排生涯人物访谈

（1）访谈前，打电话给你要访谈的人，进行自我介绍并说明意图，提一下你是如何找到他的名字的。尽管有些人采用电子邮件或书信的形式，但电话联系的效果更好。

（2）说明你感兴趣的工作类型、原因及进行访谈所需要的时间（通常是20—30分钟）。如果你要访谈的人不能和你见面，询问他们能否给出5分钟的时间进行电话访谈。如果他们还是很忙，就请求介绍一位与他所做工作相似的人。

（3）感谢他能够接受访谈并确认访谈的时间和地点。

2. 开展生涯人物访谈

在生涯人物访谈中可以提问的问题举例如下。

- （1）在这个工作岗位上，每天都做些什么？
- （2）你是如何找到这份工作的？
- （3）你是如何看待该领域工作将来的变化趋势的？
- （4）你的工作是如何为实现组织的总体目标或使命贡献力量的？
- （5）你所在领域有“职业生涯道路”吗？
- （6）该工作需要什么样的人？
- （7）到本领域工作所需的基本前提是什么？
- （8）就你的工作而言，你最喜欢什么？最不喜欢什么？
- （9）什么样的初级工作最有益于学到尽可能多的知识？
- （10）本领域初级职位和略高级别职位的薪水是多少？
- （11）工作中采取行动和解决问题的自由度如何？
- （12）本领域有发展机会吗？
- （13）该工作的哪部分让你最满意，哪部分最有挑战性？
- （14）什么样的个人品质或能力对本工作的成功来讲是重要的？



- (15) 你认为将来本工作领域潜在的不利因素是什么?
 - (16) 依你所见, 你在本领域工作遇到了什么样的问题?
 - (17) 对于一个即将进入该工作领域的人, 你愿意提出特别建议吗?
 - (18) 该工作需要特别的知识、技能和经验吗?
 - (19) 这种工作需要什么样的教育或培训背景?
 - (20) 公司对刚进入该工作领域的员工提供哪些培训?
 - (21) 还有哪些方法能帮助我深入了解该工作领域?
 - (22) 你的熟人中有谁能作为我下次的采访对象? 当我打电话给他(她)的时候, 可以用你的名字吗?
 - (23) 根据你对我的教育背景、技能和工作经验的了解, 你认为我在做出最终决定之前还应在哪个领域、什么样的工作上进行深入的调查研究呢?
- 当然, 以上这些问题学生可以根据自己的需要再整理, 但对生涯人物关于工作的主观感受还是应该问一下的。比如, 就你的工作而言, 你最喜欢什么? 最不喜欢什么? 它常常能让学生更立体地了解一种工作。另外, 给生涯人物留出提供其他信息的机会, 说不定会让人有意外的收获。最后, 不要忘记感谢接受访谈的生涯人物, 最好在访谈结束当天发一份电子邮件或手机短信表示谢意。



案例分享

王某的工作探索

王某是广东工业大学工商管理专业 2009 级的一名学生, 刚入校他就听高年级学长说, 这个专业好像“万金油”, 看似什么岗位都可以做, 但又都不精通, 因此就业时并不很受欢迎。为了寻求自己的职业发展方向, 王某每个寒暑假都出去实习、打工, 想在接触社会的过程中找到适合自己的职业。大二的一个假期, 王某随实习企业参加一次大型展销会, 在工作中, 他发现看似常见的展销会中有很多学问和艺术。回到学校, 他通过积极向老师求教、自己学习探索, 发现一种新兴的职业需求——会展管理。他了解到现代会展业是一个涉及面广、政策性强、专业化程度高的产业, 对专业人才和复合型人才的需求特别大, 因为缺乏专业人才, 现在国内的会展业无论是设计、创意, 还是服务等方面, 都与国外发达国家存在很大的差距。而具有较高专业水平的会展人才已经在国内, 尤其是南方地区成为紧缺人才。找到了发展方向, 王某于大学后两年的时间自学了会展的相关专业知识, 参加了相关的实习实践活动, 还未毕业就被一个大公司以正式员工的待遇签约。



思考与练习

1. 什么是职业? 我国的职业分类都有哪些?
2. 访谈 2—3 名参加工作 1—3 年的师兄或师姐, 请他们谈谈刚刚参加工作时的辛苦与快乐, 以及给新人的相关建议, 以便为自己跨入社会做更好的心理和资源准备。