

★ 服务热线: 400-615-1233  
★ 配套精品教学资料包  
★ www.huatengedu.com.cn

# 前程无忧

## ——大学生职业生涯规划

QIANCHENG WUYOU

DAXUESHENG ZHIYESHENGYA GUIHUA

高等学校通识教育新形态教材

前程无忧——大学生职业生涯规划

高等学校通识教育新形态教材

▶ “互联网+”创新型教材

# 前程无忧

## ——大学生职业生涯规划

主编 王欢 龚金荣

- ▶ 将“互联网+”思维融入教材中
- ▶ 以二维码的形式加以展现
- ▶ 传统与创新的融合，理论和实践的统一
- ▶ 微视频随时随地观看学习

策划编辑: 高锐  
责任编辑: 徐伟 刘海涛  
封面设计: 刘文东



定价: 43.00元

中国石油大学出版社  
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS

中国石油大学出版社  
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS

X-A

高等学校通识教育新形态教材

▶ “互联网+” 创新型教材

# 前程无忧

## ——大学生职业生涯规划

- 主 编 王 欢 龚金荣
- 副主编 张艳华 刘 波

- ▶ 将“互联网+”思维融入教材中
- ▶ 以二维码的形式加以展现
- ▶ 传统与创新的融合，理论和实践的统一
- ▶ 微视频随时随地观看学习

 中国石油大学出版社  
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS

山东·青岛

**图书在版编目(CIP)数据**

前程无忧:大学生职业生涯规划/王欢,龚金荣主  
编.—青岛:中国石油大学出版社,2017.6(2024.8重印)  
ISBN 978-7-5636-5606-6

I. ①前… II. ①王… ②龚… 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122969号

如有印装质量问题,请与中国石油大学出版社发行部联系。  
服务电话:400-615-1233

**书 名:** 前程无忧:大学生职业生涯规划

QIANCHENG WUYOU: DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

**主 编:** 王 欢 龚金荣

**责任编辑:** 徐 伟 刘海涛

**封面设计:** 刘文东

**出 版 者:** 中国石油大学出版社

(地址:山东省青岛市黄岛区长江西路66号 邮编:266580)

**网 址:** <http://cbs.upc.edu.cn>

**电子邮箱:** [uppbok@upc.edu.cn](mailto:uppbok@upc.edu.cn)

**印 刷 者:** 三河市骏杰印刷有限公司

**发 行 者:** 中国石油大学出版社(电话 010-88433760)

**开 本:** 787 mm×1 092 mm 1/16

**印 张:** 14.75

**字 数:** 359千字

**版 印 次:** 2017年7月第1版 2024年8月第7次印刷

**书 号:** ISBN 978-7-5636-5606-6

**定 价:** 43.00元



# 前言

## PREFACE

职业是人们奉献社会的一种途径。通过工作,人们能够实现人生的价值。近年来,大学毕业生就业难的问题日益加剧,有些毕业生的综合素质与社会经济发展要求不相吻合。毕业生在选择职业时存在较大的盲目性,在求职过程中心理落差比较大,主要原因包括毕业生就业错位,不能很好地适应工作环境,专业技术不过硬,不清楚如何在职场上正确行事,职业素养偏低,等等。

职业生涯规划教育有助于全面提高大学生的综合素质,避免学习的盲目性和被动性。个人的职业生涯规划,可以使职业目标和实施策略了然于心,便于从宏观上进行调整和掌控,在职业探索和发展中少走弯路,节省时间和精力。

本书努力落实教育部对高等学校职业生涯规划课程教学的基本要求,即遵循“贴近实际、贴近生活、贴近学生”的原则,从学生身心健康发展的规律和高等教育培养目标的实际出发,注重实践教学、体验教育、养成教育,做到知识学习、能力培养和行为养成相统一,注重内容选择的针对性、适用性和时效性。

本书具有以下特点:

(1) 针对性强。本书以职业规划流程为线索,介绍职业规划过程中大学生要注意的关键问题及解决方法,内容具体而实用,为广大读者提供求





择业与职业发展方面的有效帮助,最终提升其择业竞争力和职业发展能力。

(2) 操作性强。本书融理论与实践为一体,以技术技能型人才培养为标准,对职业规划的相关理论进行精选和梳理,在厘清基本概念和应用方法的基础上,与大量实际案例有机结合,为学生提供了具有可操作性的指引。

(3) 编排新颖。各个模块均设有“学习目标”“课堂活动”“小故事”“案例分析”“拓展阅读”“知识链接”“实践训练”“课后推荐”等栏目。丰富多彩、新鲜有趣的内容能够吸引学生的注意力,而通俗易懂的语言便于学生自主学习,使得本书成为大学生自觉开展职业探索、确定职业目标和制定职业发展策略的重要参考工具。

(4) 富有时效性。本书有关内容均是当前关于职业生涯及职业生涯管理的新热点和前沿知识,更能反映时代对大学毕业生的新要求,能有效地帮助大学生提高自我职业生涯规划的能力。

本书由王欢和龚金荣担任主编,张艳华和刘波担任副主编。编写分工如下:模块1和模块2由王欢编写,模块3和模块4由龚金荣编写,模块5和模块6由张艳华编写,模块7、模块8和附录由刘波编写。

由于编者水平有限,本书存在的不当之处恳请广大读者批评指正。

编者



# 目录

## CONTENTS

<b>模块 1 洞悉大学——职业生涯规划关键期</b> .....	1
学习目标 .....	1
课题 1 大学是什么 .....	1
课题 2 职业与职业生涯 .....	5
课题 3 职业生涯规划 .....	13
课题 4 大学生职业生涯规划的意义 .....	22
实践训练 .....	28
课后推荐 .....	29
<b>模块 2 认识自我——为职业启航做准备</b> .....	31
学习目标 .....	31
课题 1 如何进行自我探索 .....	31
课题 2 选我所爱——职业兴趣探索 .....	40
课题 3 探我所需——职业气质与性格探索 .....	47
课题 4 寻我所需——职业价值观探索 .....	53
课题 5 做我所能——职业技能探索 .....	56
实践训练 .....	68
课后推荐 .....	69
<b>模块 3 职业认知——开启职业人生之旅</b> .....	72
学习目标 .....	72
课题 1 行业、产业、专业与职业 .....	72



课题 2 职业的分类 .....	77
课题 3 职业认知的途径 .....	82
实践训练 .....	83
课后推荐 .....	84
<b>模块 4 职业决策——职业生涯成功的保险锁</b> .....	87
学习目标 .....	87
课题 1 职业决策的含义与类型 .....	87
课题 2 职业决策的影响因素与困难 .....	88
课题 3 职业决策的方法 .....	92
实践训练 .....	100
课后推荐 .....	100
<b>模块 5 制定规划——理性规划从现在开始</b> .....	102
学习目标 .....	102
课题 1 职业生涯规划遵循的原则 .....	102
课题 2 职业生涯规划步骤 .....	104
课题 3 职业生涯规划书的撰写 .....	114
实践训练 .....	128
课后推荐 .....	129
<b>模块 6 自我管理——做自己职业生涯的管理者</b> .....	131
学习目标 .....	131
课题 1 自我管理能力 .....	131
课题 2 时间管理 .....	135
课题 3 压力管理 .....	142
课题 4 情绪管理 .....	146
实践训练 .....	160
课后推荐 .....	160
<b>模块 7 职业素质——修炼我的职场秘籍</b> .....	162
学习目标 .....	162
课题 1 从大学生到职业人 .....	162
课题 2 职业科学文化素质与核心能力 .....	170
课题 3 当代大学生必备的职业素质 .....	176
实践训练 .....	184
课后推荐 .....	184
<b>模块 8 迈入职场——求职前的准备与行动</b> .....	187
学习目标 .....	187
课题 1 寻找工作机会 .....	187

课题 2 准备求职材料 .....	194
课题 3 准备笔试与面试 .....	202
实践训练 .....	208
课后推荐 .....	209
<b>附录 大学生职业生涯规划“自我探索”测评量表</b> .....	<b>211</b>
<b>参考文献</b> .....	<b>227</b>



## 模块3 职业认知——开启职业人生之旅

### 学习目标

1. 了解行业、产业、专业与职业的关系,明确职业、职业发展与大学生学习的关系。
2. 掌握职业分类的主要方法。
3. 了解我国劳动力市场的基本状况,认清当前大学生就业的基本形势,树立正确的择业观。
4. 了解职业认知的途径,掌握收集职业信息的方法。

职业对于一个人生活的方方面面影响都很大,所以,在职业选择前一定要好好分析工作的各个方面,这是进行职业生涯规划、确定职业发展方向的基础,是进行职业定位的关键环节。

## 课题1 行业、产业、专业与职业

### 3.1.1 行业与职业

#### 1. 行业的含义

行业与职业不同,行业是企业的集合。从事同类产品生产销售的企业或提供类似服务的企业达到一定的数量才形成一个行业。例如,房地产行业包括建筑企业、规划设计企业、装饰企业、监理企业等不同类型的若干家企业。在同一行业内,不同个体结合自身特点可以从事不同的职业。比如,同样是从事IT行业,有的人是程序设计员,有的人是市场推销员。

根据《国民经济行业分类》(GB/T 4754—2011)的规定,我国行业分类如下:

- 农、林、牧、渔业。
- 采矿业。
- 制造业。
- 电力、热力、燃气及水生产和供应业。
- 建筑业。
- 批发和零售业。
- 交通运输、仓储和邮政业。

- 住宿和餐饮业。
- 信息传输、软件和信息技术服务业。
- 金融业。
- 房地产业。
- 租赁和商务服务业。
- 科学研究和技术服务业。
- 水利、环境和公共设施管理业。
- 居民服务、修理和其他服务业。
- 教育。
- 卫生和社会工作。
- 文化、体育和娱乐业。
- 公共管理、社会保障和社会组织。
- 国际组织。

## 2. 行业与职业的关系

行业与职业之间既有区别又有密切的联系,在狭义的范围内可以相互代替。以生产销售活动为例,这其中主要包含三种经济关系:一是生产者向消费者销售的关系,二是消费者向生产者购买的关系,三是生产者内部之间及消费者内部之间的关系。在这些关系链条之间,任何一个关系没有得到很好的处理,都会阻碍行业的发展,影响人们对该行业中职业的选择。可见,职业与行业具有不可分割的内在的必然联系。在以经济活动为中心的现代社会,各种职业都是行业乃至产业的一个缩影,可以说行业的发展状况对职业的产生具有一定导向作用。

## 3. 行业的发展与前景对职业的导向与指引

行业在发展的过程中受诸多因素影响,其中,行业自身潜质、社会发展趋势和国家政策导向是较为重要的因素。例如,科学技术迅猛发展会加速没落行业的衰亡,也会催生新兴行业,这在某种程度上反映出社会发展对行业兴衰的影响。分析行业状况应关注国家对相关行业的政策导向,即国家是支持该行业还是限制该行业。一般来说,国家大力扶持的行业会获得较快的发展。又如,近年来我国加大节能环保力度,大力支持清洁能源,加快了家用电器厂家推广节能减排的速度。可以说,行业的产生、成长、壮大都离不开国家行政力量的干预。因此通过洞察社会发展潮流、分析国家重大政策走向对行业发展的影响,能够客观明确地进行职业选择。此外,国际国内重大事件也会对行业的发展产生重大的影响。

因此,在进行行业分析、职业选择的过程中,要了解自己目前所在行业的情况,并结合前述诸多影响因素洞察其未来发展趋势。需要注意的是,行业前景不同于职业前景。许多大学生在求职的过程中认为,热门行业意味着丰厚收入和锦绣前程,所以蜂拥而至,而部分传统行业如制造业、纺织业等总给人收入待遇较差、工作一成不变的印象,因此无人问津。实际上,这是错误的看法。市场瞬息万变,行业中没有绝对的热门,也没有永远的冷门。大学生在选择职业时不应只局限于眼前利益,而应从长远的考虑选择职业,以具有发展潜质的职业作为自己的择业目标,善于发掘冷门行业中的热门职位及热门行业中具有较好发展前景的职业。



### 3.1.2 产业与职业

#### 1. 产业的含义

所谓产业,是对在社会生产力布局中发挥不同作用各类行业的称谓。产业划分的依据是生产力布局的宏观领域。它是生产物质产品的集合体,包括农业、工业、交通运输业等部门,一般不包括商业。有时专指工业,如产业革命。有时泛指一切生产物质产品和提供劳务活动的集合体,包括农业、工业、交通运输业、邮电通信业、商业饮食服务业、文教卫生业等部门。

#### 2. 国内外对产业的划分

20世纪20年代,国际劳工局最早对产业做了比较系统的划分,即把一个国家的所有产业分为初级生产部门、次级生产部门和服务部门。后来,许多国家在划分产业时都参照了国际劳工局的分类方法。第二次世界大战以后,西方国家大多采用了三次产业分类法。我国也分为三次产业,又叫三大产业。

(1) 第一产业为农业,包括农、林、牧、副、渔各业。

(2) 第二产业为工业,包括采掘、制造、自来水、电力、蒸汽、热水、煤气和建筑各业。

(3) 第三产业分流通和服务两部分,共四个层次:

① 流通部门,包括交通运输、邮电通信、商业、饮食、物资供销和仓储等业。

② 为生产和生活服务的部门,包括金融、保险、地质普查、房地产、公用事业、居民服务、旅游、咨询信息服务和各类技术服务等业。

③ 为提高科学文化水平和居民素质服务的部门,包括教育、文化、广播、电视、科学研究、卫生、体育和社会福利等业。

④ 为社会公共需要服务的部门,包括国家机关、党政机关、社会团体及军队和警察等。

#### 3. 产业与职业的关系

产业与职业之间存在密切的关系,它们之间相辅相成、相互联系。产业结构的变化会引起职业结构的变化,导致一些职业的产生、减少甚至消失。在产业逐步升级的过程中,一些传统落后的产业逐渐被淘汰,一些新兴的产业随之出现。而一定的职业结构意味着劳动力按照一定的比例分配给各职业,如果这些劳动力具有较高的素质并能满足产业发展的需要,即职业与产业相互适应,则能适应产业结构的调整与升级;反之,会造成产业发展的停滞。



#### 知识链接

##### 如何选择职业

选工作时是不是只能选那些雇用人数在上升或从业者供不应求的职业呢?有人会说“是的,找一个正在衰退,甚至都不能给你一份工作的职业是不明智的”。但只有当所选的职业完全衰亡时,这种说法才是正确的。

一项职业的工作机会有两个来源,即人员需求增长和需要替补。当然,新兴的职业会有更多的工作机会,但在多数职业中,是人员替补需求提供了主要的工作来源。即使一个职业的用人人数在下降,也会因为在职人员退休、离职、死亡、晋升、受伤、体力衰弱或因某

些原因更换工作等,出现职位空缺。如果仅就职业发展趋势来做职业选择,你会错过自己喜欢的工作。总而言之,做职业规划时要考虑职业发展趋势,但不要完全凭借它来做决断。

### 3.1.3 专业与职业

#### 1. 专业的含义

汉语中的“专业”大致有两方面的含义:

一是指学业分类。《现代汉语词典》《辞海》等对“专业”的解释是“高等学校或中等专业学校根据社会专业分工的需要设立的学业类别”。

二是指专门性职业。如周川在《专业散论》中认为,广义的专业即某种职业不同于其他职业的一些特定的劳动特点,狭义的专业是指某些特定的社会职业;王沛民在《研究和开发“专业学位”刍议》中认为,专业是在社会的各行各业中相对于“普通职业”的专门职业。

“大众教育”阶段的高校专业是社会分工、学科知识和教育结构三位一体的组织形态。其中,社会分工是专业存在的基础,学科知识是专业的核心,教育结构是专业的外在表现形式。三者紧密结合共同构成高校人才培养的基本单位。



微课  
专业与职业



#### 知识链接

#### 专业认知的内容

不同的学科专业有不同的知识结构和培养方式,对学生的天赋、性格和兴趣方面也有不同的要求,没有人能适合任何一个专业。专业认知的主要内容见表3-1。

表3-1 专业认知的主要内容

序号	专业认知的内容	含义
1	这个专业是什么	专业的一般定义
2	这个专业学什么	核心学习内容
3	这个专业有哪些名校和名师	专业优势资源
4	与这个专业相关的专业有哪些	相近专业
5	这个专业对社会和生活有什么用	专业的主要价值
6	这个专业毕业后能做什么工作	专业的职业方向
7	学这个专业的名人都有谁,有什么成就	前辈经验
8	这个专业领域权威的企业有哪些	专业典型示范
9	怎样才能学好这个专业	树立专业兴趣、价值观
10	学习的圈子和资源都有什么	个人素质培养方向

## 2. 专业与职业的关系

专业教育培养的人才具有明确的职业导向性,这使得专业与职业存在许多共同之处,但是由于概念、属性、特征等因素,专业与职业之间也有本质区别。

(1) 一个专业对应一个职业群,有时甚至可以对应几个相关的职业群。例如,物流专业所对应的职业群主要是进入专业化物流公司、国内商贸流通公司、电子商务物流公司、企业物流配送中心等部门从事物流系统优化组织设计及物流经营管理工作,或者进入企事业单位、工商贸易管理部门、电子商务物流公司、第三方物流公司、交通运输等部门从事物流管理工作。计算机专业对应的职业群为硬件、网络、软件开发、电子商务等。建筑专业对应的职业群为建筑师(建筑设计、地板规划和详细结构),土木工程师(设计和管理建筑物、道路等的建设),制图员(根据工程师和建筑师的设计说明准备草图),机械工程师(计划和设计工具、机器和发动机),测量员(为建筑场所和地图绘制收集和测量数据)。

(2) 职业群一般由基本操作技能相通,工作内容、社会作用及从业者所应具备的素质接近的若干个职位所构成。职业群横向划分,是相同的职业存在于不同的产业或行业之中,如计算机专业所对应的职业群广泛分布于国民经济各个产业和行业之中。纵向划分,是同一职业存在于同一行业若干个不同的岗位及其可能晋升的职务上。例如,计算机专业的职业发展路线为:软件开发工程师→软件架构设计师或高级软件工程师→白盒测试、性能测试、自动化测试工程师→QA 主管→技术开发部经理。

(3) 一个人无论是基于主动还是盲从、被动而选择了某一学科,都无法保证这个专业一定是自己将来要从事的职业或事业,此时就会出现专业与职业不匹配的现象。这种现象的出现,究其原因:不考虑自身的兴趣爱好及自身特质,盲目依据亲朋好友的意见或建议选择专业;盲目依据劳动力市场供需状况、社会地位、经济收入等外在条件选择专业;因高考分数不够而被调剂到自己不喜欢的专业等。

## 3. 努力实现个体的职业专业化

职业专业化是我国新时期大学教育改革发展的方向。所谓专业化,是指普通职业个体逐渐符合专业标准、成为专门职业并获得相应专业地位的过程。面对严峻的就业形势,要想在每年几百万的大学生就业大军中脱颖而出,迈好职场第一步,最关键的就是提升自身的专业化水平,提高职业化素质。为此,应从以下两个方面着手以实现学生个体在职业和专业上的有机结合,即职业专业化:

(1) 积极构建和开设个体的职业专业化的能力课程。个体的专业积淀是在掌握知识、技能的过程中形成和发展的,是通过在高校进行相关专业课程的学习实现的。因此,学校有必要构建和开设大学生认识能力课程、自学能力课程、创新能力课程和实践能力课程,使学生通过对这些课程的学习,真正实现理论知识与实践能力的有效衔接。

(2) 充分运用目标管理的方法实现个体的职业专业化。在教与学的过程中,注重充分发挥学生自主管理的能力,抓住施展个人才华的机会,在能力培养系统工程下,感受学习和生活的兴趣和价值,享受学习和生活的满足感和成就感,按期完成能力培养目标,使职业与专业有机结合。

## 课题2 职业的分类

### 3.2.1 职业分类的含义

在进行职业选择的过程中,不仅需要对自己进行客观理性的认知,更需要对职业世界进行必要的了解。随着生产力的迅速提高、经济的飞速发展,社会分工日趋细化,职业类型已有成千上万种之多。当个体在进行职业选择的时候,应首先从基本的职业类型着手,这就涉及职业分类的问题。

职业分类是根据一定的原则,采用特定的标准和方法,对从业人员所从事的各种专门化的社会职业进行全面、系统的划分与归类,将社会上纷繁复杂的职业划分为规范统一、井然有序的体系。社会分工是职业分类的依据,在社会分工的每一个环节上,劳动对象、劳动工具及劳动的支出形式各有特殊性,这种特殊性决定了职业之间的差别。

职业分类是一个国家进行产业结构、产业组织及产业政策研究的前提。了解职业分类和职业分类的依据,有利于大学生选择适合自己的职业。



#### 课堂活动

用头脑风暴法列举出与“手机”相关的尽可能多的职业,并记录下来。

分组讨论你从这个活动中得到什么启发。

### 3.2.2 职业分类的方法

劳动内容、劳动方法、劳动消耗量等是职业分类所依据的一般标准。除此以外,各国在进行职业分类时不仅要与该国的职业分类标准相结合,还要考量其社会总体经济发展水平。

#### 1. 国外职业分类的方法

(1) 按职业组群和专业等级进行分类。心理学家罗伊认为,个人职业环境在某种程度上会反映出其成长经历。如果个人成长环境充满温暖、关爱、接纳与保护,他可能会选择与人有关的职业,包括服务、商业或行政(商业组织)等需要具备较强沟通交流能力的一类职业。如果个人成长环境充满冷漠、忽视、排斥,他可能会选择以客观事物为主的、并非特别需

要人际交往的科技、户外活动一类的职业。罗伊同时将上述的服务业、商业交易、商业组织、技术、户外、科学、文化和演艺八大职业组群,依其难易程度和责任要求的高低,分为高级专业及管理、一般专业及管理、半专业及管理、技术、半技术和非技术六个等级。这八大职业组群和六个专业等级,组成了一个职业分类系统,见表 3-2。

表 3-2 职业分类系统

职业组群	高级专业及管理	一般专业及管理	半专业及管理	技术	半技术	非技术
服务业	社会科学家、心理治疗师、社会工作督导	社会行政人员、社工人员	社会福利人员、护士	厨师、领师、警察	司机、厨工、消防队员	清洁工人、门卫、侍者
商业交易	公司业务主管	人事经理、营业部经理	推销员、批发商、经销商	拍卖员、推销员	小贩、售票员	送报员
商业组织	董事长、企业家	银行家、证券商、会计师	会计、秘书	资料编纂员、速记员	出纳、邮递员、打字员	
技术	发明家、高级工程师	飞行员、工程师、厂长	制造商、飞机修理师	锁匠、木匠、水电工	木匠(学徒)、起重机驾驶员、卡车司机	助手、杂工
户外	矿产研究员	动植物专家、地理学家、石油工程师	农场主、森林巡视员	矿工、油井钻探工	园丁、农民、矿工(助手)	伐木工人、农场工人
科学	医师、自然科学家	药剂师、兽医	医务室技术员、气象员、理疗师	技术助理		非技术性助手
文化	法官、教授	新闻编辑、教师	图书馆员、记者、广播员	一般职员	图书馆管理员	送稿件人员
演艺	指挥家、艺术教授	建筑师、艺术评论员	广告艺术工作者、室内装潢师、摄影师	演艺人员、橱窗装潢员	模特儿、广告绘制员	舞台管理员

(2) 按职业的职责范围进行分类。这种分类方法是被许多国家采用的较为普遍的职业分类方法,国际标准职业分类也是采用这种方法。国际标准职业分类把职业由粗到细分为8个大类、83个小类、284个细类、1506个职业项目,总共列出1881个职业。其中8个大类如下:

- ① 专家、技术人员及有关工作者。
- ② 政府官员和企业经理。
- ③ 事务工作者和有关工作者。
- ④ 销售工作者。
- ⑤ 服务工作者。
- ⑥ 农业、牧业和林业工作者、渔民和猎人。
- ⑦ 生产和有关工作者、运输设备操作者和劳动者。
- ⑧ 不能按职业分类的劳动者。

这种分类方法有利于提高国际职业统计资料的可比性和促进国际交流。

(3) 按个性心理差异进行分类。美国著名的职业指导专家霍兰德创立的职业兴趣理论,把人划分为六种,即现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和事务型。与人格类型相对应的是六种职业类型。

(4) 按脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行分类。这种分类方法把工作人员分为白领工作人员和蓝领工作人员两大类。白领工作人员包括:专用性和技术性的工作,如经理和行政管理人员、销售人员、办公室人员等,即主要从事脑力工作的劳动者。蓝领工作人员包括:手工业、非运输性的技工,运输装置机工,服务性行业工人等,即需要付出更多体力的劳动者。

## 2. 我国职业分类的方法

1999年《中华人民共和国职业分类大典》将我国的职业分为8个大类、66个中类、413个小类、1838个职业,具体如下:

第一大类为国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人,其中包括5个中类、16个小类、25个细类。

第二大类为专业技术人员,其中包括14个中类、115个小类、379个细类。

第三大类为办事人员和有关人员,其中包括4个中类、12个小类、45个细类。

第四大类为商业、服务业人员,其中包括8个中类、43个小类、147个细类。

第五大类为农、林、牧、渔、水利业生产人员,其中包括6个中类、30个小类、121个细类。

第六大类为生产、运输设备操作人员及有关人员,其中包括27个中类、195个小类、1119个细类。

第七大类为军人,其中包括1个中类、1个小类、1个细类。

第八大类为不便分类的其他从业人员,其中包括1个中类、1个小类、1个细类。

2015年修订版《中华人民共和国职业分类大典》(以下简称《职业大典》)调整后的职业分类结构为8个大类、75个中类、434个小类、1481个职业,与1999年版《中华人民共和国职业分类大典》相比,维持8个大类不变,减少547个职业(新增347个职业,取消894个职业)。





### JobSoSo 职业分类

JobSoSo(<http://www.jobsoo.com>)是国内职业测评公司北京北森公司基于全球领先的职业分类信息技术,在国内率先推出的独立职业信息系统搜索门户。JobSoSo于2005年3月16日正式发布,具有客观、简洁、开放等应用特点,是值得依赖的职业信息搜索门户。

JobSoSo 职业分类如下:

- 管理人员。
- 传媒、艺术、文体娱乐类。
- 销售及相关职业。
- 商业及金融。
- 医疗专业技术人员。
- 行政及支持人员。
- 计算机和数学分析。
- 医疗卫生辅助服务人员。
- 农、林、畜牧业。
- 建筑、工程技术。
- 安全保卫、消防人员。
- 建筑及冶炼类。
- 科研工作者。
- 食品加工和餐饮服务类。
- 设备安装、维修和保养类。
- 社区及社会服务工作。
- 建筑物、地面清洁及维护。
- 生产人员。
- 法律工作者。
- 个人护理及服务性职业。
- 物流人员。
- 教育、培训及图书管理。

JobSoSo 对某个具体职业从职位名称、直属上级、直属下级、合作部门、职业描述、工作内容、教育背景、核心课程、工作经验、培训认证、工作环境、职业前景、知名公司、薪酬待遇、相关职业、榜样人物、该职业对人的核心要求等角度进行了比较全面的描述。



### 3.2.3 社会进步与职业发展

#### 1. 社会进步决定职业变迁

职业的产生与发展是人类文明的标志之一,是人类社会发展与进步的客观反映。职业是随着人类社会的进步和劳动分工的出现而产生和发展起来的,是社会生产力发展和科技进步的结果。职业在其变迁过程中受到社会政治、经济、文化等诸多因素的影响,主要表现如下:

(1) 生产力的飞速发展使得社会分工日益细化,职业随之不断发展和变化。历史上三次大的社会分工都引起了职业分工的变化。第一次社会大分工,游牧部落从其他部落中分离出来,从此社会经济领域分为农业和畜牧业,由此也产生了两类职业。第二次社会大分工,随着生产力的发展,特别是金属工具的采用,手工业从农业中分离出来,出现了各种各样的手工业,如纺织、酿酒、金属加工等。第三次社会大分工,出现了一个不从事生产而专门从事商品交换的商人阶层。随着三次社会大分工的发生,人类社会的生产力快速发展,社会职业的变迁速度也不断加快,新的产业、行业层出不穷。科学技术发展与社会进步本身也会增加新的职业种类或使原有的职业发生变化。

(2) 社会因素是制约和影响职业变化的重要因素。社会政治制度、宗教、文化等诸多因素都会引起职业的兴衰。随着社会的进步,很多技术、手艺已经不再被需要,靠这些职业谋生的人就纷纷转行,最后这些职业也就从人们的视野中消失了,而与此同时,又有了大量新的职业出现。

#### 2. 职业发展的趋势

职业随着社会分工、生产力的发展和社会需求的变化而不断地发展变化。在这些因素的推动下,种种新职业应运而生。我们选择职业时不仅要考虑个人的意愿,更要紧跟时代发展的步伐,充分考虑社会需求的变化趋势。总体上看,职业发展呈现出以下几种趋势:

(1) 新职业出现的频率加快。在职业产生初期,职业种类少、发展缓慢。随着社会的发展,社会分工越来越细,科学技术不断进步,职业种类增加的速度逐渐加快。从事脑力劳动的职业在职业总数中所占的比例也呈现出快速增长的趋势。

2004年国家劳动和社会保障部建立了新职业发布制度,定期发布新职业目录。2015年,我国最新版的《职业大典》出炉了,这次新增加了“网络与信息安全管理员”“快递员”“文化经纪人”“动车组制修师”“风电机组制造工”等347个职业。

(2) 职业分工由简单到精细。职业是社会分工的产物,也会随着社会分工的不断细化而发展变迁。职业分工由简单到精细,第三产业职业数量不断增加。职业的产生是社会分工的结果。社会分工具具有三个层次,即一般分工、特殊分工和个别分工。一般分工区分出第二产业、第三产业、第三产业;特殊分工划分了不同行业;个别分工划分出更多的职业岗位,如为农业服务的职业,产生了化肥、塑料薄膜的生产等职业;再如计算机出现后,便有了硬件、软件操作员,计算机教师,计算机销售、维修等不同职业。

(3) 职业活动的内容不断弃旧更新。同一职业活动不断增加新的内容,对从业人员的素质要求也越来越高。同样的职业,在不同的时代,工作内容会有很大变化。旧的业务知识、技术方法过时了,被新的业务知识、技术方法所取代。如现代刑事警察这种职业,远比20



微课  
现代职业的发展  
发展趋势

世纪初的一般侦探要求高得多,完成任务需要掌握现代知识并具备使用现代工具的本领,要通晓法律和犯罪心理学,掌握侦探技术、电子技术、鉴定技术、擒拿技术、驾驶技术等。虽然职业类型没有变,但内容已大为更新。现代职业除了专业性越来越强以外,还开始向综合化、多元化方向发展。

(4) 职业模式趋于灵活和复杂。全职工作、兼职工作、多重工作、工作共享、远程办公、自由职业、自我创业等工作形式不断出现,五天工作制、四天半工作制、朝九晚五、弹性工作制更加灵活多样。

总之,了解职业发展趋势,有利于大学生把握好个人职业目标的选择,找准个人职业生涯发展的方向,从而更好地适应变革中的社会职业环境,避免择业的盲目性。

### 3. 未来热门职业

随着知识经济时代的来临,热门职业与传统热门职业相比正发生着重大变化。新职业层出不穷,老职业越老越吃香。经过市场调查并综合专家分析,有机构预测未来几年的“金牌”职业有理财规划师、人力资源师、软件开发工程师、网络媒体高级编辑、企业高级策划/公关经理、游戏/动画设计工程师、公务员、职业规划师、律师、销售等。

## 课题 3 职业认知的途径

职业信息的来源有诸多渠道,一些信息可能相互重叠,一些信息可能相互补充,而一个全面完整的信息在某些时候可能需要求职者从多方面进行搜集。此时,考虑到成本效益因素,在搜集职业信息时,应采取人职匹配理论,根据个性特征搜寻最适合自己的职业信息。这样不仅能增大求职成功的概率,也能减少不必要的成本浪费。

大学生职业认知的途径主要有以下几种:

### 1. 充分利用网络信息资源

当前社会是网络信息化社会,大部分招聘信息可以通过网络取得,而网络求职因其成本低、及时、高效等诸多优势成为时下最便捷的信息渠道,见表 3-3。无论对于用人单位还是对于求职者来说,都可以通过网络查询相关信息,建立沟通互动的关系。求职者既可以到已经建立局域网的职业介绍机构登记、查询相关招聘信息,将个人简历、求职意向入网,等待用人单位的通知;也可以通过进入专业、大型的职业网站浏览各类用人单位发布的招聘信息,同时发布自己的求职信息,使得双方通过网络建立联系。前者是具有较强针对性的信息获取方式,而后者则是被广泛利用的效率高、信息量大、时效性强的现代信息搜集渠道。

表 3-3 职业信息网站一览

序号	网站类别	职业信息的内容
1	政府机关网站	组织结构、政策法规、招考信息
2	高校网站	组织结构、专业人才培养方案、招聘信息、求职指导
3	企业网站	企业文化、产品介绍、招聘信息
4	人才网站	求职与招聘信息
5	专业、行业网站	专业、行业前沿信息

## 2. 参加现场招聘会

招聘会也是较为普遍的求职渠道之一,很多大的城市都会根据实际就业供需举办相应的现场招聘会。其中,既有数百个招聘单位参加的大型招聘会,也有几十家甚至十几家用人单位参加的中小型招聘会;既有针对固定专业、行业、求职人员的专场招聘会,也有面向广大就业群体的综合性招聘会。

相对于网络求职而言,现场招聘会的优势在于用人单位与求职者能够进行面对面的交流,尽管成本较网络求职高一些,然而通过实地交流和沟通,双方能够形成初步意向、减少不确定因素、增加成功概率。因此,求职者可以选择具有一定规模的现场招聘会,通过亲自洽谈了解,取得所需要的信息。

## 3. 通过专业机构以及新闻媒介获得职业信息

职业介绍所和人才交流中心是从事职业介绍业务的专业机构,可以为求职者提供大量的职业信息和相关服务。

此外,电视、广播电台、报纸、杂志等新闻媒介都是获取职业信息的有效渠道。从这些渠道获取职业信息不仅节省时间、节约金钱,还可以享用到最广泛和最全面的信息服务。然而,由于广告篇幅有限、信息不详细,求职者不能全面地了解用人单位,因此,还需要综合其他方面的信息来确认。

## 4. 通过学校就业指导部门、校友、亲朋好友等获得职业信息

许多用人单位会选择直接到学校招聘毕业生,也有很多学校与用人单位建立长期稳定的就业联系,学校每年会向其推荐学生,用人单位也会从中择优录取一定数量的毕业生,而且通过学校就业指导部门获得的职业信息,既全面具体,又准确可靠。此外,通过往届毕业的校友及身边的亲朋好友得到的职业信息可作为上述渠道的有益补充。

## 5. 通过参加假期实习、社会实践等渠道获取职业信息

知识来源于书本,能力来源于实践。完善的知识结构已经不能满足用人单位对求职者的要求,他们更青睐能够充分地将知识和实际应用能力相结合的求职者。通过实习、社会实践,大学生既可以直接与用人单位接触,更清楚地了解用人单位有关需求情况,又能让用人单位更多地了解自己。



### 实践训练

职业生涯人物访谈可以帮助大学生加深对目标职业的了解,理性选择合适的职业发展目标,设计自己的职业发展路径,还可以培养自己的社交能力,同时,为获取新的职业信息等有很大的帮助。

#### 1. 实训项目

根据你的目标职业对职业生涯人物进行访谈,并撰写一份800字左右的报告。以下为问卷参考样本。

#### 职业生涯人物访谈

##### 一、受访人基本资料

姓名: \_\_\_\_\_

性别：\_\_\_\_\_

所读学校：\_\_\_\_\_

所读专业：\_\_\_\_\_

毕业时间：\_\_\_\_\_

现工作单位：\_\_\_\_\_

现工作岗位：\_\_\_\_\_

取得的成绩：\_\_\_\_\_

## 二、访谈内容

1. 您是通过哪些渠道获得这份工作的？目前的职位是？如何获得这个职位的？

\_\_\_\_\_

2. 对于这份工作，您最喜欢它的是什么？

\_\_\_\_\_

3. 在这份工作中，您每天具体的工作内容是？遇到哪些困难，如何克服？

\_\_\_\_\_

4. 这份职业主要需要什么样的技能？

\_\_\_\_\_

5. 这一职业的成长通道的状况如何？

\_\_\_\_\_

6. 您对所在的这个行业未来几年的发展有些什么看法？

\_\_\_\_\_

7. 对于我这样的在校生来讲，可以通过哪些方式提高相关技能和素质，以便毕业后进入该行业？

\_\_\_\_\_

.....

访谈人：

时 间：

## 2. 方法策略

(1) 访谈第一步是寻找正在从事自己想从事的工作的人。可以通过学校老师、亲戚朋友等熟人介绍。

(2) 在与这些专业人士接触时，不要表现出仅仅是为了获得一份工作，应该从探讨的角度请教。

(3) 克服胆怯心理，大胆请教。

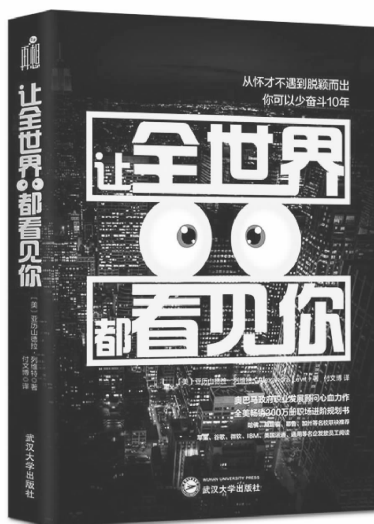


## 1. 阅读推荐

书名：让全世界都看见你

作者：[美]亚历山德拉·列维特

译者：付文博



出版社:武汉大学出版社

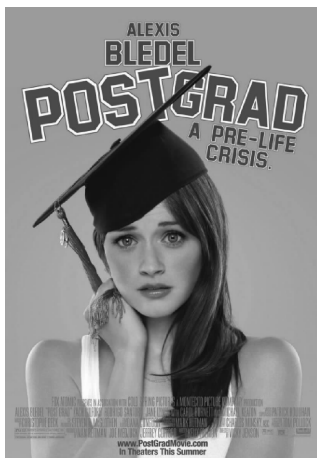
ISBN:978-7-3071-7434-4

出版时间:2016年5月

内容简介:《让全世界都看见你》是美国著名职场规划专家、奥巴马政府顾问亚历山德拉·列维特的代表作,自出版上市以来,在美国产生巨大轰动,引起“上自70余岁的老人,下至未出校园的学生”的全美大讨论,几乎所有具有重要影响力的媒体,包括《华尔街日报》、《纽约时报》、《福布斯》、今日美国全国公共广播电台、CNN、ABC新闻、CNBC及美联社均持续对其进行深度报道。

《让全世界都看见你》主要内容涉及定位自己,理清周围的关系,规划、设定并掌控你的目标和计划,管理时间,建立职业心态,管理人际关系,展示自己,领导他人。针对当年轻年人特有的需求和面对的挑战,想要脱颖而出、大显身手,却缺乏其中必要的核心技能,提供了极为中肯、切实可行的建议,帮助年轻人提升自己、建立高价值的技能储备。

## 2. 佳片欣赏



影名:毕业生生存指南(*Post Grad*)

导演:Vicky Jenson

编剧:Kelly Fremon

制片国家/地区:美国

片长:88 分钟

剧情简介:美丽大学生瑞登·梅比(阿里克西丝·布莱德尔 饰)即将迎来毕业的那一天,她乐观向上,学业优秀,从小就对人生做出了理性而系统的规划。毕业后她决定进入当地最棒的出版社哈伯曼 & 布朗宁,并计划几年后发表一部个人小说。憧憬固然美好,现实却无比残酷。瑞登的大学同学,同时也是她学业上最强劲的竞争对手杰西卡·巴登(凯瑟琳·雷特曼 饰)成功得到了那家出版社的工作,失意的瑞登只好返回家乡。即使降低了标准,求职之路也充满艰辛。在这一过程中,青梅竹马的好友亚当(扎克·吉尔福德 饰)始终陪在她的身边,而瑞登似乎又对帮助过自己的邻居有了别样的情感……