

残障大学生 职业发展与就业指导

张健萍 陆忠华 编著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

残障大学生 职业发展与就业指导

王健 王健 王健



清华大学出版社
TSINGHUA UNIVERSITY PRESS

北京联合大学人才强校计划人才资助项目

北京联合大学学生综合素质提升项目

3

残障大学生职业发展与就业指导

张健萍 陆忠华 编著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

残障大学生职业发展与就业指导 / 张健萍, 陆忠华编著. — 北京: 知识产权出版社, 2015.3
ISBN 978-7-5130-3367-1

I. ①残… II. ①张… ②陆… III. ①残疾人—大学生—职业选择 IV. ①G647.38 ②G760

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第043799号

内容提要

本书从残障大学生职业生涯规划 and 就业指导两个方面入手, 以八章的内容论述了残障大学生职业发展与人生规划、职业生涯规划与自我探索、职业社会认知与生涯决策、大学生涯与职业准备、就业形势政策与就业信息、求职择业指导、自主创业指导、职业适应与发展等八个方面。每章均列举了相关的引导案例、实践训练及参考文献等, 力求增强可读性和现实可操作性, 对残障大学生生涯发展和求职择业具有一定的指导作用, 并能为特殊教育工作者和就业主管部门提供支持和借鉴。

责任编辑: 许 波

残障大学生职业发展与就业指导

CANZHANG DAXUESHENG ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO

张健萍 陆忠华 编著

出版发行: 知识产权出版社有限责任公司

电 话: 010-82004826

社 址: 北京市海淀区马甸南村1号

责编电话: 010-82000860 转 8380

发行电话: 010-82000860 转 8101/8029

印 刷: 北京中献拓方科技发展有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

版 次: 2015年3月第1版

字 数: 407千字

网 址: <http://www.ipph.cn>

<http://www.laichushu.com>

邮 编: 100088

责编邮箱: xbsun@163.com

发行传真: 010-82000893/82003279

经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店

印 张: 22.75

印 次: 2015年3月第1次印刷

定 价: 58.00元

ISBN978-7-5130-3367-1

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

《残障大学生职业发展与就业指导》编委会

主编：张健萍 陆忠华

编委：王文明 赵磊 王昕 阎嘉

主审：吕淑惠

前 言

随着我国高等教育大众化的发展，当前大学生就业面临着新的形势和新的挑战。残障大学生，由于其生理缺陷带来的障碍及其独特的成长和求学经历，其职业发展道路一般来说较健全大学生更为曲折。

随着经济发展和社会进步，残障大学生的平等就业权利和生活品质提升越来越受到高度关注。以有限的生命创造无限的机会和发展空间，是生涯发展的基本要义，也是研究残障大学生职业发展的基础。因此，为残障大学生提供针对性的职业发展和就业指导，对其融入社会和实现自身价值具有重要的现实意义，对残疾人高等教育目标实现和人才培养也具有重要的实践意义。

现代职业发展理论源于西方，国外关于职业生涯的研究较为成熟，但其依据西方社会现实和中产阶级白人为立论基础，其基本假定与我国残障人群状况有极大差距。

本书以生涯发展理论为指导，具体探讨了残障大学生职业发展和就业指导方面的基础知识和实践，试图通过激发残障大学生职业生涯发展的自主意识，树立正确的就业观、创业观，促使其理性地规划自身未来的发展，自觉地提高就业能力和生涯管理能力。具体来说，残障大学生应当基本掌握生涯规划与管理知识；较为清晰地认识自己的个性特征、职业特性以及社会环境发展变化；了解就业形势与政策法规，特别是残疾人就业相关政策；学会调整就业心态，科学运用求职策略；把握残障大学生就业市场的特点和功能，掌握就业维权知识、入职适应与职业发展知识以及创新创业的基本知识。

本书为北京联合大学人才强校计划人才资助项目和学生综合素质提升项目的成果。张健萍负责全书的总体框架、体例设计及编著统稿定稿工作。全书共分为八章，各章主要内容和作者分别为：第一章，残障大学生职业发展与人生规划，赵磊；第二章，残障大学生职业生涯规划与自我探索，张健萍；第三章，残障大学生职业社会认知与生涯决策，赵磊；第四章，残障生大学生涯与职业准备，张健萍；第五章，残障大学生就业形势政策与就业信息，王文明；第六章，残障大

学生求职择业指导，王昕；第七章，残障大学生自主创业指导，王文明；第八章，残障大学生职业适应与发展，王昕、阎嘉。北京联合大学特殊教育学院党委副书记吕淑惠担任本书的主审，并提供了宝贵的指导性意见；学工办陆忠华老师承担了项目申报、书稿编审等方面的大量工作。本书的编著得到了北京联合大学特殊教育学院领导和学工办、教科办等各职能部门的大力支持，得到了知识产权出版社许波等编辑的精心指导以及在编著过程中参考的大量文献著作的有益启示，在此，一并表示由衷地感谢！

由于能力、精力及水平所限，书中纰漏不妥之处恐难避免，敬请读者批评指正！

张健萍

2014年12月

目 录

第一章 残障大学生职业发展与人生规划	001
第一节 生涯与职业生涯	003
第二节 职业生涯的发展阶段	009
第三节 职业生涯规划的概念和意义	016
第四节 职业发展与人生成功	020
第二章 残障大学生职业生涯规划与自我探索	027
第一节 职业生涯规划基本理论	029
第二节 残障大学生职业生涯发展的影响因素	037
第三节 残障大学生职业生涯规划的原则和步骤方法	044
第四节 残障大学生自我探索与职业发展	051
第三章 残障大学生职业社会认知与生涯决策	089
第一节 现代社会的职场概况与职业发展	091
第二节 认识工作世界	100
第三节 职业社会对人才的要求	109
第四节 科学职业生涯决策	115

第四章 残障大学生大学生涯与职业准备	124
第一节 学会学习	126
第二节 残障大学生自我管理与素质拓展	136
第三节 残障大学生情商修炼与人际协调	154
第五章 残障大学生就业形势政策与就业信息	164
第一节 就业形势分析与就业政策指导	165
第二节 就业市场发展及与就业程序解读	181
第三节 就业信息的收集与应用	196
第六章 残障大学生求职择业指导	211
第一节 求职自荐材料准备	212
第二节 面试与笔试	222
第三节 求职心理调试	232
第四节 就业维权与法律保障	240
第七章 残障大学生自主创业指导	262
第一节 创新思维与创业精神	264
第二节 创业环境与创业者素质	272
第三节 创业准备与创业过程	282
第四节 创业计划书	293
第八章 残障大学生职业适应与发展	306
第一节 从学生到职业人的过渡	307

第二节 职业化要求与职业素养提升	315
第三节 入职后的职业发展规划与管理	320
附录一	329
附录二	341
附录三	346
附录四	350

第一章 残障大学生职业发展与人生规划

随着经济的发展和社会的进步，残障大学生的平等就业权利和生活品质提升越来越受到高度关注。以有限的生命创造无限的机会和发展空间，是残障大学生职业发展的要义和基础，对于残障大学生融入社会和实现自身价值具有重要的现实意义，对于残疾人高等教育目标的实现具有重要的实践意义。本章从职业发展与人生规划的基础知识入手，以激发残障大学生这一特殊群体树立职业发展和人生规划意识。

【学习与行为目标】

- (1) 了解职业发展与生涯规划的基本概念、基本思路，明确职业对个体生活的重要意义。
- (2) 激发残障大学生关注自身的职业发展。
- (3) 帮助残障大学生树立生涯规划的意识。

【案例引导】

盲人调律师

陈燕，北京陈燕新乐钢琴调律有限责任公司总经理，北京钢琴调律网的创办者，北京钢琴公益热线的创办者兼主持人，中国音乐家协会钢琴调律分会的会员，世界杰出华人协会的会员，北京东城区盲人协会主席。

她出生于1973年7月9日。在她三个月的时候，父母发现陈燕眼睛看不见东西，到医院检查结果是先天性白内障，做完手术也是个盲人。父母想要个健康孩子，就商量着把陈燕扔到离家不远的河里。姥姥听说了这件事，在陈燕五个月大

的时候把她抱到了姥姥家。从此姥姥就成了陈燕人生当中第一个最重要的人。

到了上学的年龄，正常学校不收陈燕，直到十二岁的时候，很渴望上学的她就突发奇想给国家领导、残联领导、小教处领导写了三封信。在陈燕十三岁的时候才踏进了盲校的门槛，但她用了五年的时间就完成了九年义务教育的课程。1986年9月到1991年6月，陈燕在盲校就读小学、中学。

1991年9月到1994年6月，陈燕在盲校就读钢琴调律专业。陈燕的钢琴调律专业老师李任炜就成了陈燕人生中第二个最重要的人。

1994年到1996年陈燕在钢琴厂工作，但在一次本不该发生的事故中，在公交车上因售票员不相信陈燕出示的盲人免费乘车证，因此发生了口角。在陈燕下车时售票员用车门夹断了陈燕的胳膊，陈燕于是失去了这份钢琴厂的工作。

1996年到1998年陈燕在钢琴城工作。陈燕学的是当今欧美最先进的三六度验证技术，所以她的理想是到用户家去调琴。因为她能把每个琴童弹的琴调得很准，那样琴童的耳朵就会通过学习音乐练得更敏锐。陈燕开始到各个钢琴城去应聘，但当时中国还没有听说过盲人调琴，所以陈燕到处碰壁。后来陈燕是以一个健全人的名义去应聘成功的。

1997年7月陈燕取得了中国音乐家协会钢琴调律学会的会员资格认证。

1998年5月到1999年10月，陈燕当了个体调律师。因为1998年钢琴城改制，要求调律师一天必须调四台琴。但北京的车多，城市大，所以用户家之间的距离远。如果一天调四台琴，那么在八小时内只能去蒙人骗人了。陈燕始终记得李任炜老师的话，如果一个健全人去用户家调琴的时候有一点失误，那么下次用户再换一个调律师就行了；但如果一个盲人去用户家调琴有一点失误，那么以后用户就再也不会找第二个盲人调琴了，因为用户将会认为盲人都不会调琴。所以盲人去调琴是代表了盲人调律师这个群体，而不是代表个人。陈燕选择了辞职，在当时找工作非常不容易的时候，陈燕被大家称为敢炒老板的人。这是陈燕感觉收入最高、感觉最轻松的一年。

1999年10月到2004年11月，陈燕担任北京人伟钢琴调律中心的业务经理。开业之初中心没有用户，陈燕把自己的用户给了中心，她也从原来每个月收入六千元到现在的六百元，但陈燕觉得值。

2003年陈燕以全国第一名的成绩考入了北京联合大学特殊教育学院，成为我国首届残障人成人教育钢琴调律专业的学生。她看到全国各地的盲人都到北京来学调律，但以后就业还是个严峻的问题的情况，就产生了一个想法，即开一家面向全国服务的调律公司，一个城市一个城市地开发市场，几十年后大家都听说

了盲人调琴，那些外地的盲人调律师就会有工作了。

2004年11月17日，北京陈燕新乐钢琴调律有限责任公司开业了，陈燕出任总经理。这是中国第一家面向全国调琴的公司。

——摘自陈燕盲人钢琴调律网《陈燕文集》

点评：

陈燕的生涯以及成长经历，曾经被中央电视台、北京电视台、凤凰卫视、北京晚报、北京晨报、北京青年报、武汉晚报、黑龙江晚报、中国青年杂志等各大新闻媒体报道过，而且陈燕曾经到广州、深圳、海口、上海、江西、广西、大连、哈尔滨、西安、银川等地的高校、厂矿企业去讲述自己的经历。她是中国第一位女盲人钢琴调律师、中国第一位出版自传的盲人、中国第一位盲人跆拳道手、中国第一位盲人独轮车骑手、中国第一位画猫的盲人画家。陈燕所创立的公司是以盲人调律师为主的专业调律公司，同时也是中国第一家以钢琴调律服务为主的机构。公司所有钢琴调律师都是通过欧美最先进调律技术培训后上岗的盲人，都是高级调律师，有着常人难以比拟的敏锐听觉和触觉。由于自幼失明，他们的耳朵和双手完全可以代替眼睛。

陈燕的及职业生涯显而易见是成功的，而成功是基于她自己的人生规划。职业规划是我们迈入社会的第一个规划，也是人生规划当中最核心的规划。职业生涯在人的一生中占有极为重要的地位，职业生涯的成功与否直接影响到人生价值能否得到充分的体现。

第一节 生涯与职业生涯

成功的人生需要正确规划，追求自我实现、事业成功是许多人一生的奋斗目标，但是并不是每个人都能够达到人生的最高境界，其差别就在于你能不能做好自己的职业生涯规划。你今天站在哪里并不重要，但是下一步你将要迈向哪里却很重要。如何在竞争的压力下自我成才并走向成功，这是每一个莘莘学子都面临的共同课题。

每一个人只有有了明确的目标，才会去努力奋斗，并积极去创造条件实现目标，这样就可以避免无目标地四处飘浮、随波逐流及浪费青春。事实证明，有不

少人由于对自己的职业生涯毫无计划，目标不明确，而造成事业失败。失败原因并不是他们没有足够的知识和才能，而是由于他们没有设计好适合于他们成长与发展的职业生涯规划。

一、概述

上大学是为了找到一份工作、一个职业还是一份事业？什么是生涯？什么是职业生涯？你希望自己的职业生涯是一个什么样的发展形态？正确回答这些问题，需要我们学习掌握一些有关职业生涯规划的基础知识。

（一）生涯

生涯，英语是“career”，意思是指两轮马车，引申为道路，也就是人生的发展道路。生涯发展大师舒伯（Donald E. Super）认为，生涯是指一个人在一生中所扮演的角色的综合以及结果，这些角色包括儿女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、家庭管理者、父母以及退休者等9项。这9项角色一般在以下4个主要场所中扮演，即家庭、社区、学校以及工作场所。一个人在一生中扮演许许多多的角色，就如同一条彩虹同时具有很多条色带。简单地说，生涯是从人们出生到年岁终止的一段过程，其中有生活方式、就业形态，还有检视过去、策划未来的部分。这一切组成了人们的生涯。

从字面上理解，“生”，即“活着”；“涯”，即“边界”。广义上理解，“生”，自然是与一个人的生命相联系；“涯”，则有边际的含义，即指人生经历、生活道路和职业、专业、事业。人的一生，包含少年、成年、老年三个阶段，成年阶段是最重要的时期。这一时期之所以重要，是因为这是人们从事职业生活的时期。

（二）职业生涯

职业生涯（Career），就是个人职业的发展道路，包括就业的形态、工作的经历以及职业相关的活动等，指的是一个人从职业学习开始到职业劳动最后结束的经历过程。在职业心理学领域里，“职业生涯”这一概念有两种经典定义：舒伯认为，人的一生所经历的职业以及非职业活动都应视为职业生涯的内容，职业生涯除了职业角色外还包括各种生活角色；美国组织行为学家道格拉斯·霍尔（Douglas T. Hall）主张，职业生涯只包括一个人一生中与其职业相关的活动与经验。前一种是广义的定义，在时间范围上与生涯的概念等同；后一种是狭义的定义。

义,认为职业生涯仅从任职前的职业学习和培训开始至退休结束。

从经济的观点来看,职业生涯就是个人在人生中所经历的工资待遇等一系列职位和角色,它们和个人的职业发展过程相联系,是个人接受培训教育以及职业发展所形成的结果。职业生涯是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础,以工作内容为确定和变化,以工作业绩的评价,职称、职务的变动为标准,以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。职业生涯是人一生中最重要的历程,对人生价值起着决定性作用。而且它是一个动态的过程,是指一个人一生在职业岗位上所度过的、与工作活动相关的连续经历,并不包含在职业上成功与失败或进步快与慢的含义。也就是说,不论职位高低,不论成功与否,每个工作着的人都有自己的职业生涯,是一个人一生的工作经历,特别是职业、职位的变动及工作理想的整个过程。

根据中国职业规划师协会定义,职业生涯成长可以分为两个方面:内职业生涯(对个人自身而言)和外职业生涯(对外在职场而言)。

1. 内职业生涯

内职业生涯是指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程。因而,内职业生涯就是从从业者个人在追求职业过程中所经历的道路。内职业生涯的因素包括:与职业相关的知识、观念、心理素质、能力、个性品质等,它们的取得可以通过别人的帮助而实现,但主要是由自己的努力追求而实现的,并且一旦取得就永远归自己所有,别人无法收回或剥夺。当一个人在求职时关注内职业生涯的发展,他就容易获得成功,进步就较快。

2. 外职业生涯

外职业生涯是指对组织而言的职业生涯,表示组织努力为雇员在组织的作业生命中确立一条有所依循、可感知的、可行的发展道路。外职业生涯的因素包括工作单位、工作地点、工作内容、工作职务、工作环境、工资待遇等。外职业生涯的这些因素多数是别人给予我们的,尤其是在职业生涯初期,别人给你的这些外在因素是很容易再把它拿回去、把它们夺走的。如果我们只是去追求那些外职业生涯的内容,自己就会经常陷于痛苦之中,总是会怀疑上级对自己不公,甚至会担心下岗名单里有自己。当一个人在求职时只是过多地关注外职业生涯的发展,就会影响他的进步。外职业生涯的发展是以内职业生涯的发展为基础的,只有两者达到和谐的统一,才可能保证职业生涯的最终成功。

二、生涯与职业生涯的联系和区别

生涯综合了个人一生各种职业和生涯的角色以及经历，它是人生自青春至退休所有有酬劳或无酬劳职业的综合，除了职位外，还包括与工作有关的各种角色。而职业生涯仅仅是指个体职业发展的历程，它是人生的重要组成部分，没有职业的人生是不完整的，但是职业却不是人生的全部。职业对人生产生的作用和影响是不可替代的，而人生的各种经历又会反过来影响职业生涯，如早期教育、家庭影响、配偶和朋友的影响等。

【实践训练】

生涯幻游

请大家放松，轻轻地闭上你的眼睛，如果累了，你可以趴在桌子上（或靠在椅背上）。

让我们抛开身边所有的一切，让自己最大程度地放松自己的心情，放松自己的心情，放松……

时间回到了12年前，那时你刚上小学，你回忆起哪些让你最快乐、最有成就感的事情？

时间回到了6年前，你上了初中，你又记起哪些让你最快乐、最有成就感的事情？

时间回到了3年前，你上了高中，你又想起哪些让你最快乐、最有成就感的事情？

从现在起，十五年后，你达到了完美的人生状态。你是否能更具体地想象自己十五年后的模样？未来的生涯会是什么光景？现在就让我们一起乘坐未来世界最先进的时光隧道机，到未来世界去旅行！

现在，我们一起坐在时光隧道机里，来到十五年后的世界。算一算，这时你几岁了？容貌有变化吗？请你尽量想象十五年后的情形，越仔细越好。好，现在你正躺在家里卧室的床铺上。这时候是清晨，和往常一样，你慢慢地睁开眼睛，首先看到的是卧室里的天花板。你看到了吗？它是什么颜色？

接着，你准备下床。尝试去感受脚指头接触到地面那一刹那的温度，凉凉

的？还是暖暖的？经过一番梳洗之后，你来到衣柜前面，准备换衣服上班。今天你要穿什么样的衣服上班？穿好衣服，你看一看镜子。然后你来到了餐厅，早餐吃的是什么？一起用餐的有谁？你跟他们说了什么话？

接下来，你关上家里的大门，准备前往工作的地点。你回头看一下你家，它是一栋什么样的房子？然后，你将搭乘什么样的交通工具上班？

你即将到达工作的地方，首先注意一下，这个地方看起来如何？好，你进入工作的地方，你跟同事打了招呼，他们怎么称呼你？你还注意到哪些人出现在这里？他们正在做什么？

你在你的办公桌前坐下，安排一下今天的行程，然后开始上午的工作。早上的工作内容是什么？跟哪些人一起工作？工作时用到哪些东西？

很快上午的工作结束了。中餐如何解决？吃的是什么？跟谁一起吃？中餐还愉快吗？

接下来是下午的工作，跟上午的工作内容有什么不同吗？还是一样的忙碌吗？

快到下班的时间了，或者你没有固定的下班时间，但你即将结束一天的工作。下班后，你直接回家吗？或者要先办点什么样的事？或者要做些其他的活动？

到家了。家里有哪些人呢？回家后你都做些什么事？晚餐时间到了，你会在哪里用餐？跟谁一起用餐？吃的是什么？

晚餐后，你做了些什么？跟谁在一起？

该是就寝的时间了。你躺在早上起床的那张床铺上。你回忆一下今天的工作与生活，今天过得愉快吗？是不是要许一个愿？许什么样的愿望呢？

渐渐地，你很满足地进入梦乡。安心地睡吧！

在梦里，你来到你的垂暮之年。你过完了理想无悔的一生，已经与世长辞。三个人来参加你的葬礼，并在葬礼上对你大为赞许。这三个人一个是你的家人，一个是你的同事，一个是你的朋友。他们会是谁？他们会对你的一生如何评价？请你想一想……

刚才我们一起进行了三段幻游：

那些从小到现在让你最快乐、最有成就感的事情，就是你的优势所在。从事能发挥你优势的工作，将会让你感到快乐，从而激励你不断实现你的人生目标。

第二段幻游我们到了15年后，那是你的成功图像，也是你事业的顶峰。记住你的成功图像吧，它将激励你实现你的人生目标。

第三段来到了你暮年的葬礼。他们对你的评价，是你这一生想成为什么样的