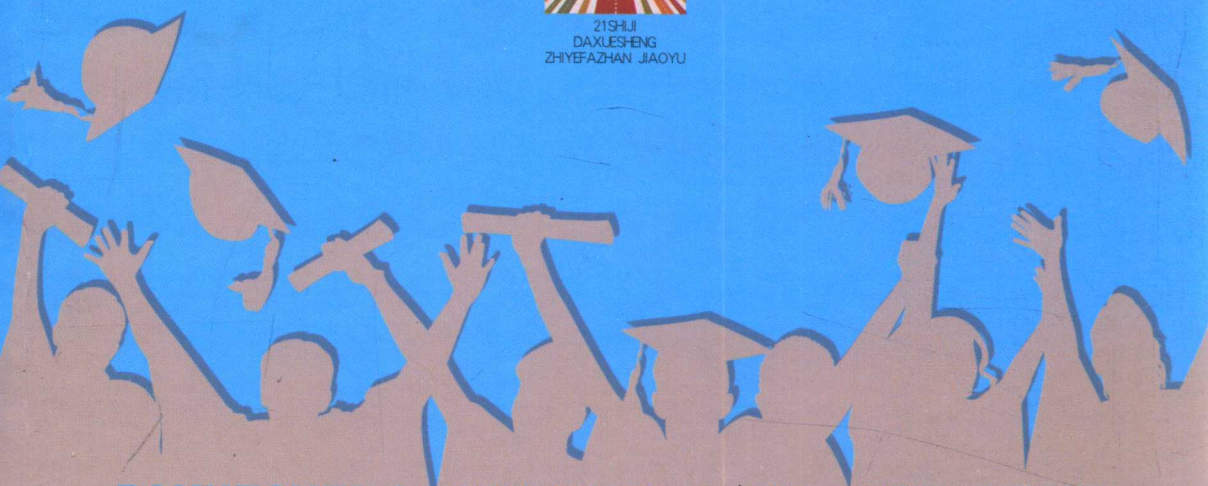


21世纪
大学生职业发展教育



21 SHIJI
DAXUESHENG
ZHIYEFAZHAN JIAOYU



DAXUESHENG ZHIYEFAZHAN YU JIUYE ZHIDAO

大学生 职业发展与就业指导

主审 孙爱荣 董传民
主编 李保城 刘效强

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

大学生职业发展与就业指导

主编 李保城 刘效强



山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/李保城, 刘效强主编.
—济南: 山东人民出版社, 2014. 2
ISBN 978-7-209-08052-1

I. ①大… II. ①李… 刘… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 002366 号

责任编辑: 袁丽娟

大学生职业发展与就业指导

李保城 刘效强 主编

山东出版传媒股份有限公司

山东人民出版社出版发行

社 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编: 250001

网 址: <http://www.sd-book.com.cn>

发行部: (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

莱芜市华立印务有限公司印装

规 格 16 开 (169mm × 239mm)

印 张 19. 75

字 数 320 千字

版 次 2014 年 2 月第 1 版

印 次 2014 年 2 月第 1 次

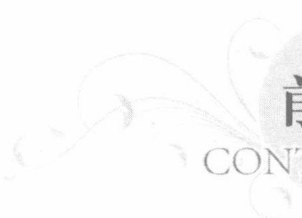
ISBN 978-7-209-08052-1

定 价 34.00 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。 电话: (0634) 6216033

编委会成员名单

主 审	孙爱荣	董传民	
主 编	李保城	刘效强	
副主编	范晨德	杨广霞	张喜伟



前言

CONTENTS

为认真贯彻落实《国务院办公厅关于切实做好 2007 年普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发[2007]26 号)和《教育部 人事部 劳动保障部关于积极做好 2008 年普通高等学校毕业生就业工作的通知》(教学[2007]24 号)要求,进一步提升高校就业指导服务水平,提高广大毕业生的就业能力,探索《大学生职业发展与就业指导》课程教学模式的创新,通过课程建设,整合教学资源,采用学做一体的教学方式,将就业指导课程融入教学的全过程,提升学生的就业能力,提升学生的就业质量。

本书进行了内容重构,共分三个模块,由山东科技职业学院招生就业中心李保城、刘效强组织编写。第一模块认识职业——开启精彩人生由张喜伟负责编写,其中任务一由张喜伟编写,任务二由臧金伟编写,任务三由王帅编写;第二模块就业准备——我的未来我做主由杨广霞负责编写,其中任务四由杨广霞编写,任务五由郑德明、马强、胡伟编写;第三模块由范晨德负责编写,其中任务六由张书琛编写,任务七由张星强编写,任务八由刘红信编写,任务九由范辰德编写,任务十由窦省委编写。山东科技职业学院孙爱荣副院长、教学中心董传民主任负责主审。

经过几年的探索,该课程形成了以就业为导向、以提升综合素质与技能为核心、学做一体、课程内容基于能力培养过程体验式教学模式的课程改革特色,培养的毕业生综合素质高、敬业精神强、职业技能好,深受用人单位的欢迎。

限于编写水平有限,不妥之处请指正,以便今后不断修改提高。



目 录

CONTENTS

第一模块 认识职业——开启精彩人生

任务一 认识自我	3
子任务一 我是谁——认识自我	3
子任务二 职业定位	13
子任务三 我的职业锚——职业价值观	30
任务二 认识职业	40
子任务一 认识职业	40
子任务二 职业选择	52
任务三 启动职业生涯规划	61
子任务一 大学生职业生涯发展目标的确定	61
子任务二 职业生涯规划的制定	71
子任务三 编制职业生涯规划书	79

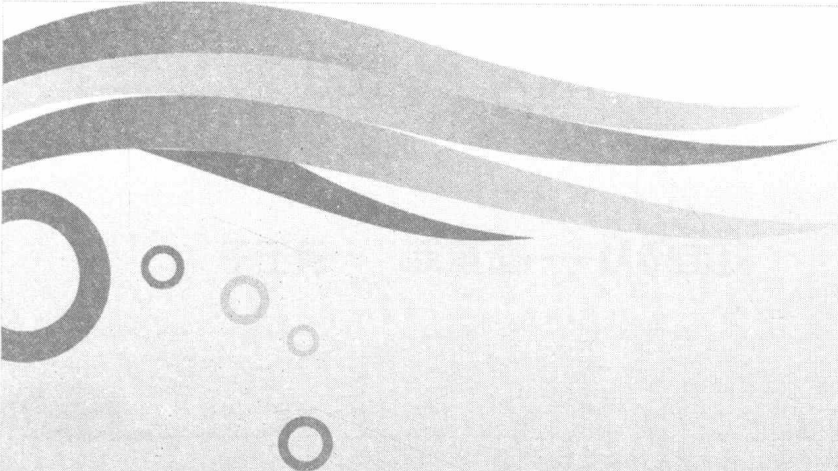
第二模块 就业准备——我的未来我做主

任务四 分析就业形势 了解就业政策	89
子任务一 撰写大学生就业形势调查报告	89

任务五 做好充分的就业准备	106
子任务一 树立科学的就业观	106
子任务二 就业心理准备	116
子任务三 就业能力准备	132
子任务四 填写就业信息记录单和分析单	142
子任务五 制作就业求职材料	157

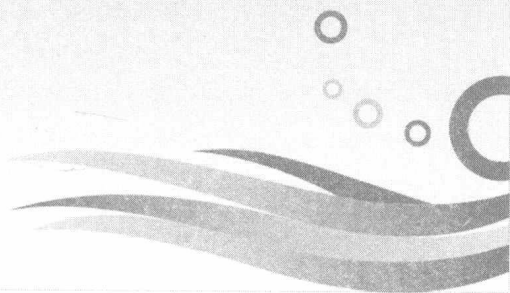
第三模块 就业实战——成功走向职场

任务六 大学毕业生求职就业方式	177
子任务一 就业求职方式	177
任务七 大学生求职技巧	195
子任务一 笔试技巧	195
子任务二 面试技巧	205
子任务三 网络求职技巧	217
任务八 大学生就业程序	229
子任务一 就业协议相关手续办理	229
子任务二 毕业生离校前相关毕业手续办理	239
任务九 大学生就业权益保护	245
子任务一 毕业生在就业中的权利与义务	245
子任务二 就业协议与劳动合同	257
子任务三 劳动争议的处理	272
子任务四 社会保障制度	282
任务十 职场适应与走向成功	288
子任务一 角色的转换	288
子任务二 职场适应	299



第一模块

认识职业——开启精彩人生



任务一 认识自我

子任务一 我是谁——认识自我

任务描述

认识自我是对自己及自己与周围环境关系的认识;包括对自己存在的认识,对个体身体、心理、社会特征等方面的认识。这种认识是个体通过观察、分析外部活动及情景和社会比较等途径获得的,是一个多维度、多层次的心理系统。

案例导入

古刹里新来了一个小和尚,他积极主动地去见方丈,殷勤诚恳地说:“我新来乍到,先干些什么呢?请方丈支使指教。”

方丈微微一笑,对小和尚说:“你先认识和熟悉一下寺里的众僧吧。”

第二天,小和尚又来见方丈,殷勤诚恳地说:“寺里的众僧我都认识了,下边该去干些什么呢?”

方丈微微一笑,洞明睿犀地说:“肯定还有遗漏,接着去了解、去认识吧。”

三天过后,小和尚再次来见方丈,蛮有把握地说:“寺里的所有僧侣我都认识了。”

方丈微微一笑,因势利导地说:“还有一人,你没认识,而且这个人对你特别重要。”

小和尚满腹狐疑地走出方丈的禅房,一个人一个人地询问着,一间屋一间屋地寻找着。在阳光里,在月光下,他一遍一遍地琢磨,一遍一遍地寻思着。

不知过了多少天,一头雾水的小和尚,在一口水井里忽然看到自己的身影。他豁然顿悟了,赶忙跑去见老方丈……

上边这个案例告诉我们:看不清自己,不认识自己,结果往往就是活不明白,不明白自己为什么要活着,不明白人活着有什么意义。如果活了一辈子,连自己真正想要的是什么、自己应该去干些什么都没搞清楚,又何谈活得幸福、做出成就呢?人生第一要事就是认识自己,看清自己。这样才能懂得人生的意义。

理论



一、自我的概念

自我概念(Self - Concept),即一个人对自身存在的体验。它包括一个人通过经验、反省和他人的反馈,逐步加深对自身的了解。自我概念是一个有机的认知机构,由态度、情感、信仰和价值观等组成,贯穿整个经验和行动,并把个体表现出来的各种特定习惯、能力、思想、观点等组织起来。

二、自我的探索

自我探索是指个人经由生活经验,而了解自己的兴趣、价值观、需要及各种帮助成功事业发展的能力。

(一)生理自我

生理自我是指一个人对自己的身体机能、外貌、体能等生理特征的认识。生理自我对个人最大的意义在于,个人首先要悦纳生理我、尊重自己的生理特征,进而有意识地开发生理我,以增强应对多变、竞争日趋激烈的职业环境能力。

(二)心理自我

心理自我是指一个人对自己的价值观、性格、兴趣、情感、能力等心理特征的认识。心理我是职业自我的核心内容,也是自我探索的重点内容。它对一个人的职业选择和发展都起着至关重要的作用(期望、郁闷、压抑、碌碌无为)。

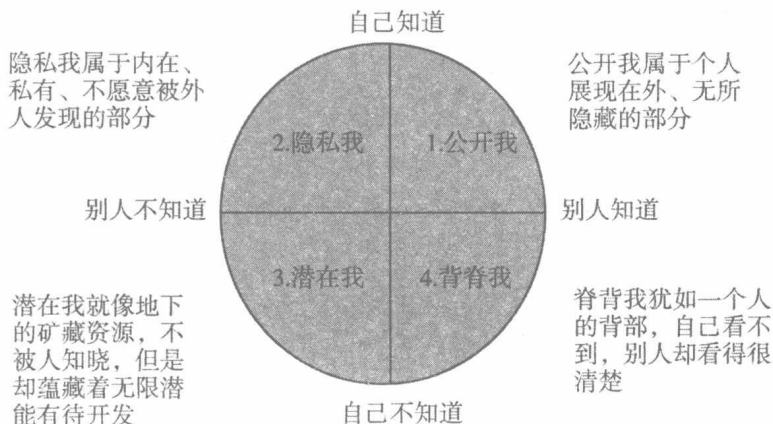
(三)社会自我

社会自我是指个人对自己社会属性的意识,是对自己在社会和集体中的地位、他人对自我的期望的认识,包括个人对自己在各种社会关系中的角色、地位、权利、义务等的意识。

三、认识自我方法

(一) 橱窗分析法

心理学家把对个人的了解比做橱窗。为了便于理解,我们把橱窗放在直角坐标系中。坐标横轴正向表示别人知道,负向表示别人不知道;纵轴正向表示自己知道,负向表示自己不知道。这样就形成了四个橱窗,如下图所示:



显然,在进行自我探索的时候,自己不知道的这一部分,即橱窗3和橱窗4是需要重点探索的部分。

橱窗3是潜在我。科学家研究发现,每个人都有巨大的潜能。通常,我们对大脑资源的使用只有不到5%。如果我们能发挥50%的大脑功能,就将轻易地学会40种语言,背整套百科全书,拿12个博士学位。由此可见,认识、了解潜在我,是自我认知的重点之一。每个人都应该积极参与各种活动,发掘自己的潜能。

橱窗4是背脊我。了解背脊我的前提是诚恳地向熟悉自己的人征求信息,也可以借助录音、录像等设备来了解自己。做到开诚布公,“有则改之,无则加勉”,否则,别人不会描述一个真实的你。

(二) 测评法

测评法是借助一些与职业相关的测评工具来认识自己。主要包括两种方式:一种是正式测评,另一种是非正式测评。

1. 正式测评

正式测评是在职业咨询专家的指导下,采用正式测评工具对自我进行多方

面评价的方法。通常包括以下几个方面:

(1)人格测试。人格是个人带有一定倾向性的、比较稳定的、本质的心理特征的综合,包括气质、能力、性格、兴趣等心理特征。目前,常用的人格测试工具有梅尔斯—布瑞格斯人格类型指标测评(MBTI)、卡特尔 16PF 测评、艾森克人格问卷等。

(2)智力测试。智力具有抽象性与隐蔽性的特点,难以把握。有必要了解一些智力测试的方法,以便于我们提高自我探索的水平。常用的智力测试工具有韦克斯勒智力量表和瑞文推理测验量表等。

(3)职业能力测试。职业能力测试的内容和工具都比较多,如言语能力、数学能力、逻辑推理能力、分析能力、机械推理、空间关系、手指协调等。但是,其中最为核心的能力是前面四种。有研究表明这四种能力与现在社会上大多数的职业密切相关。

(4)职业兴趣测试。职业兴趣测试常用的工具有爱丁堡职业倾向问卷、霍兰德职业兴趣问卷、明尼苏达职业兴趣问卷表等。

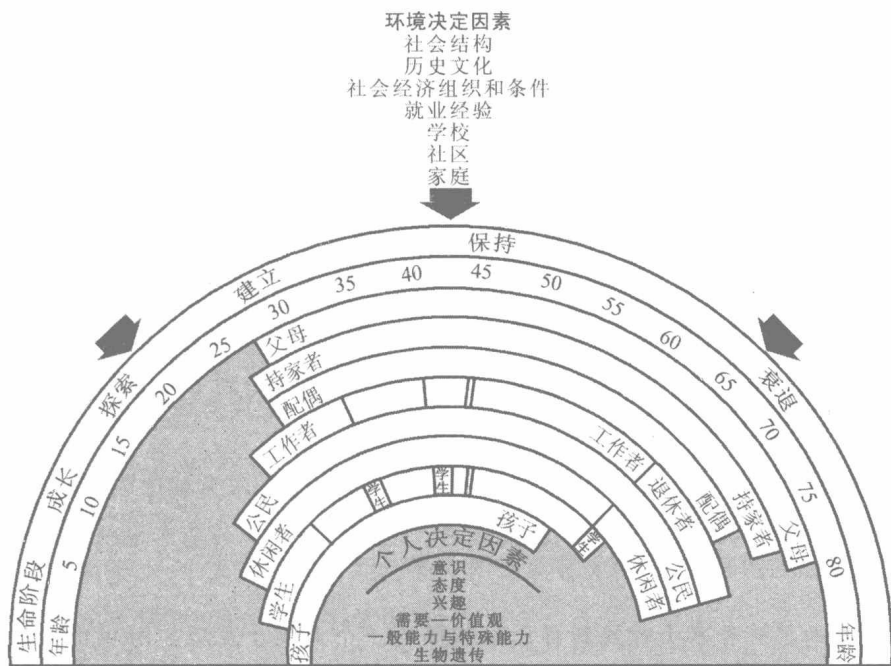
2. 非正式测评

非正式测评是指运用一些相关评估工具对自己进行多方面的了解。包括性格测试、情绪测试、观察力测试、应变能力测试、创造能力测试、人际关系测试等。常用的职业相关测评工具有 360 度评估、生涯彩虹图、生涯自传、生涯生命线等。

(1)360 度评估。这种评估方法是通过自我评价以及与自己联系密切的人员的评价来充分认识和了解自己的优点和缺点。通过家人、老师、亲密朋友的评价及同学和其他社会关系的反馈,清楚地知道自己的不足、长处与发展需求,使以后的发展更为顺畅。360 度评估可以帮助我们提高对自我的洞察力,更加清楚自己的强项和需要改进的地方,进而制定下一步的能力发展计划,可以激励人们不断改进自己的行为。

(2)生涯彩虹图。著名职业生涯规划大师舒伯(1953)依照年龄将每个人生阶段与职业发展配合,将生涯发展阶段划分成成长、探索、建立、保持和衰退五个阶段,之后提出一个更为广阔的新观念——生活广度、生活空间的生涯发展观。这就是彩虹图,如下图所示。

在生涯彩虹图中,纵向层面代表的是纵观上下的生活空间,由一组职位和角色组成,分成儿童、学生、休闲者、公民、工作者、家长六个不同的角色。他们交互影响交织出个人独特的生涯类型。需要强调以下方面:



舒伯的生涯彩虹图

第一,彩虹图可以很好地表示各个角色的变化,角色之间是互相作用的。某一角色的成功,能带动其他角色的成功;反之,一个角色的失败,也可能导致另一角色的失败。而且为了某一角色的成功付出太大的代价,也有可能导致其他角色的失败。

第二,人的社会任务或职业生活不断变化,角色也随之变化,从一个角色进入另一个角色。角色转换的变化从根本上说是社会权利和义务的变化。而大学生就业后的社会角色转换不是瞬间发生和完成的,而是要有一个过程。

第三,每一个人的生涯彩虹图都不同,所以从彩虹图中可以看到不同的生涯规划。

(3)生涯生命线。生命线简单来说就是给自己的生命定个期限,然后按照时间顺序来叙述自己人生的大事件。写生命线的目的是让你对自己的人生有所展望和安排,以增加人生的目的性和规划性,为创造理想人生打下基础。

拓展



案例一

一个头脑灵活、学习成绩很好、受到老师和同学喜欢的女孩,在上初二后突然变得倔强、不驯服,在家和父母吵架,在学校和老师顶嘴,甚至在日记里狂妄发泄对集体的不满,说:“整个班级充满蚊子、苍蝇、臭虫,所有老师都是虚伪无能之辈”。老师和同学帮助她,她不接受。后来,老师让同学给她写评语。看了同学们的评语,她认识到了自己在同学心目中的形象,内心受到了强烈的震动,终于认清了自己,能够正确对待自己了。

分析:人要正确认识自己,首先要倾听别人的评价,正确对待别人的批评和建议,在倾听别人的评价中形成自我认识。这是自我认识的基本途径。

案例二

俄罗斯总统普京小时候到自己家相邻的一个大院子里玩。游戏中间,一个长得像小瘦猴的孩子说了一些自己的意见。小普京没有多想,就把人家噎了回去。话说得很难听,结果两个人打了起来,小瘦猴狠狠地揍了普京一顿。对小普京来说,第一次被人狠揍,心里感到很委屈,但也由此得到一次重要的、很好的教训。这次教训一直留在普京的记忆里。据总统回忆,这次挨打之后,他自己总结了这么几条:

首先,是自己不对。那孩子只是说了自己的意见,而自己顶人家却是有意冒犯,因此受到了应得的惩罚。

其次,如果当时站在自己面前是一个人高马大的壮汉,也许自己不会那么粗暴,因为那孩子看上去很瘦,自己才对他撒野。直到吃了苦头,才认识到不论对谁都不能这样做。这次挨打就是一个证明。

再次,自己也太不堪一击了。在任何情况下,为了能够还击,自己都应当是个强者。不应当看到别人弱就欺负别人,也不应当面对比自己强的人就被别人欺负。

最后,不到万不得已,不能轻易卷入任何冲突中。

小普京是有志气的。他挨了打,能够反思这件事,说明他是一个聪明的孩子。我们知道他后来做了俄罗斯的总统。我们还知道,他做总统前早就是个柔道的高手了。

案例三

学生李某的学习成绩比同学李某好,可是张某的钢笔字没有李某写得好。李某在学校钢笔书法大赛中经常获奖,作业字迹潦草常常影响李某的成绩。于是,张某暗下决心,一定要写好钢笔字。他买了字帖,利用课余时间练习写钢笔字,字写得越来越好,后来他在学校书法大赛上获得第一名。

案例四

小丽家庭生活比较困难,看到别人穿好衣服,心里很着急,可家里又没有钱买,于是小丽产生一个念头:到市场上的服装摊点上去偷。她穿上偷来的衣服,对别人说是自己结交了一个有钱的朋友送给她的。后来,她在一次偷窃中被人发现,送到公安机关,受到了法律制裁。

分析:我们应该认识到,人与人都是不同的,每一个人都有自己的优势和不足。很多时候,一个人在某些方面与别人相比具有优势,但在其他方面却不如别人。这是很正常的,要在比较中认识自己。

实践

活动

根据中国人心理特点加以适当改造后形成的心理测试题,目前已被一些著名大公司作为对员工心理测试的重要辅助试卷,效果很好。试着测试一下,认识一下也许你不知道的自己!

注意:每题只能选择一个答案,应为你第一印象的答案。把相应答案的分值加在一起即你的得分。最后有一个分值分析,供你参考。

1.你更喜欢吃哪种水果?

- A.草莓 2分
- B.苹果 3分
- C.西瓜 5分
- D.菠萝 10分
- E.橘 15分

2.你平时休闲经常去的地方?

- A.郊外 2分
- B.电影院 3分
- C.公园 5分

D. 商场 10 分

E. 酒吧 15 分

F. 练歌房 20 分

3. 你认为容易吸引你的人是哪种?

A. 有才气的人 2 分

B. 依赖你的人 3 分

C. 优雅的人 5 分

D. 善良的人 10 分

E. 性情豪放的人 15 分

4. 如果你可以成为一种动物,你希望自己是哪种?

A. 猫 2 分

B. 马 3 分

C. 大象 5 分

D. 猴子 10 分

E. 狗 15 分

F. 狮子 20 分

5. 天气很热,你更愿意选择什么方式解暑?

A. 游泳 5 分

B. 喝冷饮 10 分

C. 开空调 15 分

6. 如果必须与一个你讨厌的动物或昆虫在一起生活,你能容忍哪一个?

A. 蛇 2 分

B. 猪 5 分

C. 老鼠 10 分

D. 苍蝇 15 分

7. 你喜欢看哪类电影、电视剧?

A. 悬疑推理类 2 分

B. 童话神话类 3 分

C. 自然科学类 5 分

D. 伦理道德类 10 分

E. 战争枪战类 15 分