



大学生 职业发展与就业创业指导

赵婵 主编



湘潭大学出版社

湖南省教育科学规划大中专学生就业创业研究专项课题
《高校毕业生就业政策公众满意度测评体系构建及其实证研究》
(课题批准号:XJK014AJC004)阶段性成果

大学生职业发展与就业创业指导

主 编:赵 婵

副主编:雷海岩 李逻辑

编 委:(按姓氏音序排列)

程 燕 符文祥 黄 婕 彭江辉

田静波 王向前 王 雄

湘潭大学 出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业创业指导 / 赵婵主编. —湘潭 : 湘潭大学出版社, 2015.8
ISBN 978-7-81128-855-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015)第 201306 号

大学生职业发展与就业创业指导

赵 婵 主 编

责任编辑: 刘 丹

装帧设计: 陈 洁

出版发行: 湘潭大学出版社

社 址: 湖南省湘潭市 湘潭大学出版大楼

电话(传真): 0731-58298966 邮编: 411105

网 址: <http://press.xtu.edu.cn>

印 刷: 长沙宇航印刷有限公司

经 销: 湖南省新华书店

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 14.5

字 数: 285 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-81128-855-1

定 价: 29.00 元

(版权所有 严禁翻印)

前 言

近年来,随着全面深化改革、继续扩大开放和创新驱动发展战略的实施,我国迎来了世界科技创新格局调整时期,“大众创业、万众创新”成为了我国的国家战略之一。与此相适应的是,创新创业开始由精英走向大众,大学生纷纷投身创新创业,创新创业已经成为一种价值导向、生活方式和时代气息。在这个时代背景下,国务院于2015年4月27日发布的《国务院关于进一步做好新形势下就业创业工作的意见(国发〔2015〕23号)》强调要把高校毕业生就业摆在就业工作首位,统筹推进高校毕业生等重点群体就业;强调要把创业和就业结合起来,以创业创新带动就业,催生经济社会发展新动力。教育部于2014年11月28日发布《教育部关于做好2015年全国普通高等学校毕业生就业创业工作的通知》(教学〔2014〕15号),明确指出,高校毕业生就业创业工作是教育领域重要的民生工程,要全面推进大学生创新创业教育和自主创业工作,强化大学生就业指导服务。因此,对于高校而言,如何结合国家战略和社会形势,发挥高校的优势,积极开展大学生创新创业教育和就业指导,将大学生创新创业工作和大学生就业工作有机融合,以大学生创新创业带动大学生就业,已经成为高校就业工作的重要命题。

本书作为湖南省教育科学规划大中专学生就业创业研究专项课题《高校毕业生就业政策公众满意度测评体系构建及其实证研究》(课题批准号:XJK014AJC004)的重要研究成果,着力于引导大学生正确认识自我和认知职业,并结合社会发展需求,自主、理性地树立职业理想,自觉地培育创新创业精神,全面提升职业素养与职业能力。

本书由长期从事就业创业指导工作的一线教师,在总结我校就业创业指导教学经验和学生就业创业指导工作实践的基础上编写的,是团队努力的结晶。全书共有“认知职业与职业发展”、“规划职业生涯”、“培育职业素养”、“做好求职准备”、“备战招聘考试”、“调适就业心理”、“保障就业权益”、“适应职业角色”、“勇闯创业世界”九个部分。

本书由赵婵担任主编,由雷海岩、李逻辑担任副主编,各章的撰稿人分别是:前言,赵婵、李逻辑;第一章,彭江辉;第二章,王向前;第三章,赵婵、符文祥;第四章,黄婕;第五章,赵婵、王雄;第六章,程燕;第七章,田静波;第八章,李逻辑;第九章,雷海岩。全书由主编策划、拟定提纲、修改并最终定稿。

本书在编写过程中,参阅了许多同类教材和相关资料,并吸取了其中许多精粹,在本书出版之际,谨向原作者表示衷心的感谢!

由于编者水平有限,书中难免存在错误和不妥之处,敬请专家和读者指正。

编 者

2015年8月6日

目 录

第一章 认知职业与职业发展	
第一节 职业概述	2
一、职业的含义及其特征	2
二、职业的分类	6
第二节 职业发展	9
一、职业发展的含义及类型	10
二、职业发展的趋势	11
第三节 大学生活对职业发展的影响	15
一、专业学习对职业发展的影响	15
二、社会实践活动对职业发展的影响	19
案例分析	20
 第二章 规划职业生涯	
第一节 职业生涯规划概述	24
一、职业生涯规划的含义及类型	24
二、职业生涯规划的前提和原则	25
三、职业生涯规划的内容和步骤	29
四、大学生职业生涯规划的特点	34



第二节 职业生涯规划经典理论	37
一、人职匹配理论	37
二、职业个性理论	38
三、人格发展理论	41
第三节 制订职业生涯规划方案	43
一、大学生职业生涯规划现状及存在的问题	43
二、制订职业生涯规划的具体步骤	47
三、我的行动计划表	56
案例分析	58
 第三章 培育职业素养	
第一节 职业素养的主要构成	62
一、职业道德	62
二、职业能力	65
三、六种职业类型对职业素养的要求	66
第二节 职业素养的培育	68
一、树立正确的职业理想	68
二、塑造优良的职业品质	69
三、确立正确的职业价值观	70

四、发展核心职业能力	71
案例分析	71
第四章 做好求职准备	
第一节 分析就业环境和形势	73
一、认清就业形势	73
二、透析就业政策	76
三、熟悉就业程序	78
第二节 整合就业信息	80
一、搜寻就业信息	80
二、筛选就业信息	82
三、利用就业信息	84
第三节 制作和投递简历	88
一、制作简历	88
二、投递简历	93
第四节 积累实习经验	96
一、寻求实习机会	97
二、发挥实习最大效用	99
案例分析	100



第五章 备战招聘考试

第一节 招聘考试的主要类型和流程	102
一、招聘考试的主要类型	102
二、招聘考试流程	105
第二节 攻克笔试环节	106
一、笔试的种类	107
二、笔试的准备	108
三、笔试的应对技巧	109
第三节 赢在面试环节	109
一、面试的形式	110
二、面试的主要内容	111
三、面试的准备	113
四、面试的应对技巧	114
五、面试礼仪	116
案例分析	118

第六章 调适就业心理

第一节 正视就业心理变化	119
一、就业心理变化的表现	120

二、就业心理变化的原因	123
三、就业心理真实现状	124
第二节 排除就业心理困扰	126
一、就业心理困扰的基本类型	126
二、就业心理困扰的成因	129
三、就业心理困扰的解决方法	131
第三节 优化就业心理	133
一、养成积极心态	133
二、释放心理压力	135
三、日常放松练习	138
案例分析	140
 第七章 保障就业权益	
第一节 明确就业权利与义务	141
一、明晰毕业生的权利和义务	141
二、认清用人单位的权利和义务	145
三、理顺学校的权利和义务	146
第二节 了解就业协议与劳动合同	147
一、认识就业协议	147



二、了解劳动合同	151
三、厘清就业协议和劳动合同的异同	154
第三节 防范就业“陷阱”	156
一、警惕各类就业“陷阱”	156
二、防范就业“陷阱”的对策	159
第四节 解析就业中常见的法律问题	162
一、违约	162
二、工伤	164
三、无固定期限的劳动合同	164
四、试用期	165
案例分析	165
 第八章 适应职业角色	
第一节 社会角色的认知与转变	167
一、学生角色与职业角色的差异	167
二、影响角色转变的因素及应对策略	171
第二节 胜任职业角色	176
一、遵守职业道德和职业规范	176
二、养成良好的工作态度和行为习惯	178

三、构建和谐的人际关系	181
四、正确对待职业流动	185
案例分析	187
 第九章 勇闯创业世界	
第一节 了解创业与大学生创业	191
一、创业的内涵与特点	191
二、大学生创业的内涵及其意义	193
三、大学生创业的主要优惠政策与法律问题	194
第二节 认识创业者与创业团队	197
一、创业者的素质与能力要求	197
二、创业团队的重要性与优劣势分析	201
三、组建和管理创业团队的策略	203
第三节 识别创业机会与创业风险	207
一、创业机会与创业风险	207
二、识别创业机会	209
三、防范和规避创业风险	212
案例分析	215
参考文献	218



第一章 认知职业与职业发展

求职择业是大学毕业生进入社会必经的一个门槛。工作岗位能为每个大学生提供施展才华的舞台，也是每个大学生实现其人生价值的主要途径。关于职业，不同历史时期，不同的人对于其含义理解各异。《荀子·富国》：“事业所恶也，功利所好也，职业无分。如是，则人有树事之患而有争功之祸矣。”杨倞注：“职业，谓官职及四人之业也。”《国语·鲁语下》：“昔武王克商，通道于九夷百蛮，使各以其方贿来贡，使无忘职业。”将职业理解为职分应做之事。《资治通鉴·后周太祖广顺二年》：“李谷足跌，伤右臂，在告月余；帝以谷职业繁剧，趣令入朝，辞以未任趋拜。”将职业理解为职务、职掌。宋石孝友《水龙吟》词：“职业才华竞秀，汉庭臣无出其右。”将职业理解为事业。巴金《真话集·致〈十月〉》：“作家不过是一种职业，一个工作岗位。作家不是一种资格，不是一种地位，不是一种官衔。”将职业理解为个人服务社会并作为主要生活来源的工作。

因此，站在求职择业这个门槛前的大学生，必须充分了解社会职业与职业发展等概念，掌握职业基础知识，这是择业成功的基本条件。大学生的专业学习、社会实践活动对职业的发展起着至关重要的作用。



第一节 职业概述

一、职业的含义及其特征

(一) 职业的含义

关于“职业”的科学定义，很多国内外学者从不同角度对其进行过概括。美国教育家、哲学家杜威把职业概括为：职业，是可以从中得到利益的一种活动。美国社会学家泰勒（Tylor）认为，职业是一套成为模式的与特殊工作经验有关的人群关系，这种成为模式的工作关系的整合，促进了职业结构的发展和职业意识形态的显现。美国社会学家舒茨（Duane ESchultz）认为，职业是一个人不间断取得个人收入而连续从事的具有市场价值的特殊活动，这种活动决定从业者的社会地位。职业范畴的构成有三要素：技术性、经济性和社会性。

我国学者姚裕群认为，职业是一个中性的概念。从社会学的角度而言，职业是指人们为了谋生和发展而从事的相对稳定、有收入的、专门类别的社会劳动。就个人的角度而言，职业则是指个人扮演的一系列工作角色。我国管理学家程社明认为，职业是参与社会分工，利用专门的知识技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬，作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。其含义主要有四：第一，与人类的需求和职业结构相关，强调社会分工；第二，与职业的内在属性相关，强调利用专门的知识技能；第三，与社会伦理相关，强调创造物质财富和精神财富，获得合理报酬；第四，与个人生活相关，强调物质生活来源，并满足精神生活。

中文词汇“职业”作为术语，有时指工作（集合名词），其概念与时代、社会经济水平有关。一定时期有时包含社会地位的成分，如仆人、佣人、长工在经济落后的时代代表地位和社会阶层。在中国大陆被称为保姆。职业作为一种概念，与经济发展水平、社会政治制度有很大关系，如词汇“农民”，1980年以前的计划经济时代多指个人身份，这种身份只有通过“农转非”和大学升学才可以改变；在现代西方社会，农民是一种职业，多指农场工人。根据中国职业规划师协会的定义：职业是性质相近的工作的总称，通常指个人服务社会并作为主要生活来源的工作。在特定的组织内它表现为职位（即岗位），我们在谈某一具体



的工作（职业）时，其实也就是在谈某一类职位。每一个职位都会对应着一组任务，作为任职者的岗位职责。而要完成这些任务就需要这个岗位上的人，即从事这个工作的人，具备相应的知识、技能、态度等。关于职业的词语有许许多多，例如公务员、医生、教师、学生、工程师、CEO等。

职业的演化是一个漫长而复杂的过程，它经历了从无到有、从少到多、从低到高的发展变化过程。在原始社会初期，由于没有社会分工，也就没有职业。原始社会后期发生了三次社会大分工，从而产生了职业。进入阶级社会以后，多数人从事农业、畜牧业劳动，少数人从事手工业劳动。由于社会分工和科技发展是渐进的，因而，职业的分化也是缓慢的。人们在沿袭着基本相同的生产方式、生活方式、行为方式的时候，可以在短期内获得一生所需要的知识和技能。资本主义社会产生后，工业革命使人类进入现代工业社会，随着机械化、电气化、自动化以及信息化的相继出现，生产力水平得到了极大提高，人类社会经济结构、产业结构、社会结构也随之发生了巨大的变化。因此，职业的产生和发展与人们的生产劳动紧密相连。在现代社会里，由于新的科技和新的生产领域不断涌现，许多新的职业也应运而生，如网络工程师、软件设计师、物流师、营销师、注册会计师等。职业的变化和增多使新旧职业更替的速度加快，人们必须不断学习、掌握专业技能，终生接受教育，才能适应职业的快速变化。

综上所述，职业是人们利用专门的知识 and 技能参与社会分工，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬，作为物质生活来源并满足精神需求的工作。从社会角度看，职业是劳动者获得的社会角色，劳动者为社会承担一定的义务和责任，并获得相应的报酬；从国民经济活动所需要的人力资源角度来看，职业是指不同性质、不同内容、不同形式的专门劳动岗位。

（二）职业的特征

1. 广泛性与功利性

职业问题涉及全社会的大部分成员，也涉及社会、经济、心理、教育、技术、政治、伦理等许多领域。就个体而言，一个人生活的方方面面，都与职业世界发生着联系，因而它具有广泛性。职业的功利性也叫职业的经济性，是指职业作为人们赖以谋生的劳动过程中所具有的逐利性一面。职业活动中既满足职业者自己的需要，同时，也满足社会的需要，只有把职业的个人功利性与社会功利性结合起来，职业活动及其职业生涯才具有生命力和意义。



2. 专业技术性

职业的技术性,包括职业本身的技术要求、个人可在职业岗位上发挥个人才能和专长两个方面。每一种职业都有一定的技术含量或技术规范要求,需要进行专门的学习与训练,才能具备专业的知识、能力和特有的职业道德品质。特别是现代职业的科学技术含量越来越高,职业的知识性和技术性越来越复杂,从业者从事某种职业之前,必须经过一定时间的专业学习,进行专门的技术技能或操作规程的训练,具备专门的知识技能,才能胜任特定工作。

不同职业的技术含量不同,对就职者的要求也就有所差异。随着社会的不断进步和发展,越来越多的职业要求就职者具备高水平的知识和技能,而那些技术性较低的职业却在渐渐淡出历史舞台。专业知识水平的高低能够决定一个人在职业上的发展高度。反之,职业工作又会给人们提供发挥才能的舞台,在从事职业的过程中可以聚集各方面的资源,发展和提升自己的才能,更好地实现人生价值。

3. 层次性

一方面,职业在社会生产中的地位和作用不同,所以有第一产业、第二产业、第三产业和其他产业之分。另一方面,随着社会的进步,社会分工越来越细,职业种类越来越多,职业的差别也越来越大。同时不同的职业岗位对劳动者素质有着多样的要求。从社会需要的角度来看,职业并没有高低贵贱之分,但是在现实生活中,由于职业对从业者的素质要求不同,使得人们对职业的看法存在差别,职业便有了层次之分。职业层次往往是由不同职业中体力、脑力劳动付出的多少,收入水平的高低,工作任务的轻重,社会声望和权力地位的高低等因素决定的。

4. 同一性和差异性

不同种类的职业在生产工具、工作流程、劳动条件、人际关系等方面都会有所不同,而在同一类别的职业内部,由于劳动条件、工作对象、生产工具、操作内容相同或相近,人们往往会形成同一的行为模式、同一的语言习惯和道德规范。例如,教师这一职业,多数人会认为教师很有学问;而对于酒店经理,人们可能会称赞其干练有魄力。不论是有学问还是干练,都是人们对这两种职业的总体印象。同时,不同职业之间存在着很大的差异。首先,不同职业之间的劳动强度、工作条件、工作对象、工作性质等都不相同,因而就形成了不同的行为模式



和道德规范。其次是空间性差异，自然环境的差异会造成职业分布的差异，草原地区畜牧业类职业十分密集，而渔业多集中于沿江、沿海地区。职业还因国家差别、民族性格、地缘的不同而不同。随着科学技术的进步，新的职业还会不断产生，各种职业间的差异也会不断变化。但不同的职业也具有特定的同一性，如岗位基本固定、工作时间固定、按劳取酬等方面基本上同一，这有利于从事不同职业的人们相互之间的交流和沟通。

5. 社会性

职业是人类在劳动过程中的分工现象，它体现的是劳动力与劳动资料之间的结合关系，其实也体现出劳动者之间的关系，劳动产品的交换体现的是不同职业之间的劳动交换关系。这种劳动过程中结成的人与人的关系无疑是社会性的，他们之间的劳动交换反映的是不同职业之间的等价关系，这反映了职业活动职业劳动成果的社会属性。

职业的社会性，是指职业由人来承担，人从事了某种职业，也就参与了某种社会劳动，同时，不同的职业在社会中扮演着不同的角色，也承担着相应的社会责任，因此，每种职业都要尽社会义务。比如，法官既是一种职业，也是一个社会角色，就要承担起维护法律尊严、维护社会秩序的社会义务。对于社会而言，职业具有实现社会控制、维持社会运转、为社会创造财富的功能。

6. 时代性

职业的时代性指职业由于科学技术、人们生活方式、习惯等因素的变化导致职业打上时代的“烙印”。职业是伴随着时代的发展而变化的。在社会发展的不同时期，会出现一些新的职业，新职业与当代生产力发展水平相适应，除受社会需求的影响外，还受个人志趣、社会观念和时代风尚等因素的影响。一些新的职业会不断产生，原来的职业或因获得新的时代内容而继续存在，或因跟不上时代的发展、不适应社会的需要而被淘汰。我国曾出现过的“当兵热”、“从政热”、“下海热”、“出国热”、“创业热”等，都反映出特定时期人们对某种职业活动的热衷。

7. 稳定性与规范性

一种职业产生后，不会转瞬即逝，它总是要相对稳定地存在一个时期。因为社会发展到一定阶段时，会达到一个相对稳定的状态，尽管生产力仍在不断发展，但是职业总是和社会的总体发展进程相对应，会在一个时期内稳定存在。而