



赢在起跑线



——新生职业生涯与大学生活规划

祝欣 陈健 主编



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>



在起跑线

——新生职业生涯与大学生活规划

主 编 祝 欣 陈 健

副主编 罗明辉 龙健飞 罗锦银
毛勇杰 朱若霞 张 凯

参 编 (以姓氏拼音排序)

安 娜 曹卢波 丁雨葵

黄贝娜 姜 芳 李 磊

李 玲 吕 鹏 梅 健

聂清斌 牛慧娟 王 燕

熊昌盛 晏 伟 余小鹏

张文剑 周莉萍

华中科技大学出版社

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

赢在起跑线/祝欣 陈健 主编. —武汉:华中科技大学出版社,
2008年9月
ISBN 978-7-5609-4859-1

I. 赢… II. ①祝… ②陈… III. 大学生-入学教育
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 135583 号

赢在起跑线

祝 欣 陈 健 主 编

责任编辑:曾 光
责任校对:吴 晗

封面设计:旻昊图文空间
责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)
武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:龙文排版工作室
印 刷:华中科技大学印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/16 印张:5.75 字数:136 000
版次:2008年9月第1版 印次:2008年9月第1次印刷 定价:10.00元
ISBN 978-7-5609-4859-1/G·706

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

P R E F A C E

亲爱的同学：

九月，你乘奥运雄风走进大学校园，广大师生热情地伸出手臂，欢迎你进入神圣的大学殿堂！

站在人生崭新的起跑线上，你的耳畔一定回响着“少年心事当拿云”的壮语，你的胸中一定会铺开“直挂云帆济沧海”的宏图。

你也许立志成为霍金那样顶级的学者，或比尔·盖茨那样的高科技精英，或李嘉诚那样的实业巨星……四年的学习将为你梦想的成功打下坚实的基础！

我们期待着所有走进大学的学子，都能将人生美好的理想变成光辉的现实，但遗憾地看到少数同学理想的殒落，他们在菁菁校园逐日忙忙碌碌，但不太清楚自己每天在为什么奔波，在某种程度上迷失了自我，以至离开校园时，他们的脚步变得沉重，本该青春飞扬的脸庞多了几许苦涩……这一切皆源于缺乏恰当的人生设计和坚实的求学实



践。

古人云,“九层之台,起于垒土;千里之行,始于足下”,有时起步就决定着人生的成败。为了不辜负今生与大学的“第一次亲密接触”,你必须从现在开始,就学会规划自己的未来、设计自己的人生。

为了帮助你更全面地了解大学生活和就业的相关信息,做好大学生活与职业生涯规划,我们特编写本书,如果它能对你有所裨益,那将是我们莫大的欣慰。

编委会

2008年8月1日



目

CONTENTS 录

第一章 资讯篇——学业与就业	(1)
第一节 合理安排大学生活	(3)
第二节 当前我国大学生就业的机制、特点及趋势	(5)
一、现行大学生就业制度	(5)
二、当前我国大学生的就业特点及趋势	(5)
第三节 就业对大学生的素质要求 及知识能力准备	(9)
一、知识准备	(9)
二、能力准备	(13)
第二章 规划篇——做好个人职业生涯规划	(19)
第一节 未来是可以规划的	(21)
第二节 大学生职业生涯规划的内涵	(24)
第三节 职业生涯规划步骤和方法	(25)
第四节 典型的职业生涯规划路线图	(27)
第三章 专业篇——让你的大学生活充实起来	(31)
第一节 工学类专业就业前景及对策	(34)
一、电信类	(34)



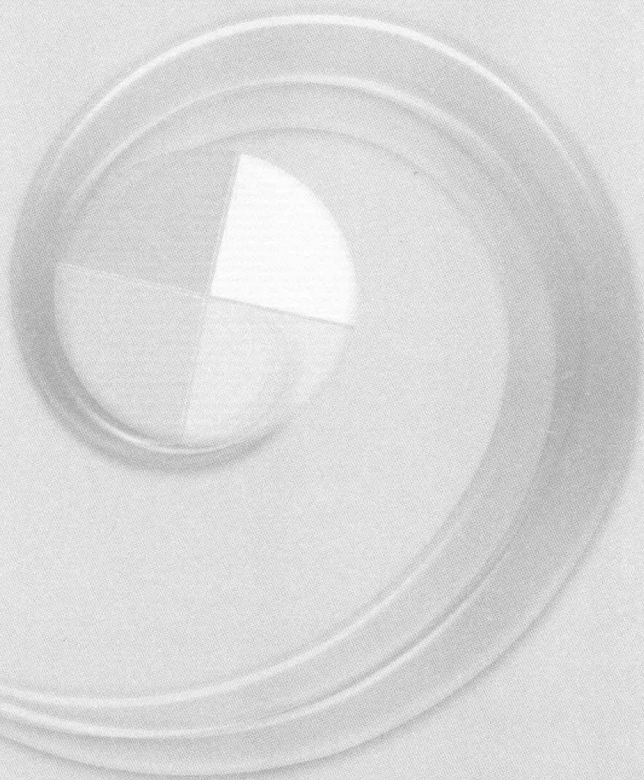
二、机械类	(38)
三、计算机类	(44)
四、能源与动力类	(51)
五、材料类	(57)
六、控制与自动化类	(61)
第二节 理学类专业就业前景及对策	(65)
一、数学类	(65)
二、物理学类	(70)
三、化学与化工类	(73)
四、环境科学类	(78)
五、生命科学类	(82)
第三节 文法经管类专业就业前景及对策	(87)
一、人文类	(87)
二、法学类	(91)
三、金融财经会计类	(93)
四、管理类	(97)
第四节 农学类专业就业前景及对策	(101)
一、植物生产类	(101)
二、动物科学类	(105)
第五节 医药类专业就业前景及对策	(109)



一、医学类专业	(110)
二、药学类专业	(112)
第六节 建规艺术类专业就业前景及对策	(113)
一、建筑环境设备类	(113)
二、城市规划类	(117)
三、艺术设计类	(118)
四、纺织类	(123)
 第四章 案例篇——我有我的精彩	(127)
第一节 求职之路	(129)
第二节 读研规划	(150)
第三节 出国征程	(162)

第一章

资讯篇——学业与就业



第一节 合理安排大学生生活

进入大学后,要根据大学每一年级的特点,合理安排自己的大学生生活。

1. 一年级——试探期

一年级要初步了解职业,特别是自己未来想从事的职业或与自己所学专业对口的职业,提高人际沟通能力。具体活动可包括多和自己的学长们尤其是大四的毕业生进行交流,询问就业情况。大一期间学习任务不重,应多参加学校活动,增加交流技巧,学习计算机知识,争取通过计算机和网络辅助自己的学习。为可能的转系、获取双学位、留学计划做好资料收集和知识准备工作。

2. 二年级——定向期

二年级阶段应考虑清楚未来是继续深造还是就业,了解相关的活动,并以提高自身的基本素质为主,参加学生会或社团等组织,锻炼自己的各种能力,同时检验自己的知识技能;可以开始尝试兼



职、社会实践活动,并坚持下来,最好能在课余时间长时间从事与自己未来职业或所学专业有关的工作,提高自己的责任感、主动性和受挫能力,增强英语口语能力,增强计算机应用能力,通过英语和计算机的相关认证考试,并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己。

3. 三年级——冲刺期

因为三年级临近毕业,所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息、确定自己是否要考研上。在撰写专业学术文章时,可大胆提出自己的见解,锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性;参加和专业有关的暑期实践和实习,和同学交流求职工作心得体会,学习写简历、求职信,了解搜集工作信息的渠道,并积极尝试,加入校友网络,和已经毕业的校友交流,了解往年的求职情况;希望出国留学的学生,可多接触留学顾问,参与留学系列活动,准备 TOEFL、GRE 的考试,注意留学考试资讯,向相关教育部门索取简章参考。

4. 四年级——分化期

找工作的找工作、考研的考研、出国的出国,该阶段不能再犹豫不决。大部分学生的目标应该锁定在工作申请及成功就业上。这时,可先对前三年的准备做一个总结:首先检验自己已确立的职业目标是否明确,前三年的准备是否已充分;然后,开始毕业前工作的申请,积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备;最后,预习或模拟面试。积极利用学校提供的条件,了解学校毕业生就业部门提供的用人单位资料信息、强化求职技巧、进行模拟面试。

第二节 当前我国大学生就业的机制、特点及趋势

一、现行大学生就业制度

随着我国社会主义现代化建设事业的发展,高等教育事业改革和发展的进程不断向前推进。目前,我国的高等教育正从精英化教育走向大众化教育。教育观念转变、高校管理体制改革、教学改革和招生就业制度改革是高等教育改革逐步深入的主要内容。近年来,我国毕业生就业制度改革取得了明显成效,打破了毕业生就业由国家“统包统分”和“包当干部”的传统就业模式,坚持公开、公正、择优、自愿的毕业生就业原则已经基本确立;规范化的毕业生就业市场已经初步建立,国家宏观调控、各地政府和学校推荐、学生和用人单位双向选择的就业模式已经基本建立。

二、当前我国大学生的就业特点及趋势

与前些年相比,近几年我国大学生就业呈现出如下特点及趋势。

(一)需求不平衡

虽然 2008 年社会对大学毕业生的需求有所回升,但仍然存在着学科专业、学历层次、地区、院校、用人单位及性别之间需求的不平衡。

1. 学科专业之间的不平衡

随着高新技术的迅猛发展和国家对基础设施投资的加大,计算机、通信、电子、土建、机械、自动化等学科的毕业生需求旺盛,而法学、社会学、经济学、环保、轻工食品、农林工程等学科的



毕业生社会需求较少。

2. 学历之间的不平衡

研究生需求旺盛,本科生供需基本持平,而专科生仍然是供大于求,这就形成了一方面高层次、高学历的毕业生争夺大战愈演愈烈,而另一方面低层次、低学历的学生就业却越来越困难的局面,两者形成了鲜明的反差。

3. 地区之间的不平衡

东部沿海地区、经济发达地区及一些中心城市对毕业生需求旺盛,中西部地区的需求有所增加,而一些边远省区及经济相对落后的地区需求仍然不足。

4. 院校之间的不平衡

重点大学、名牌院校的毕业生供不应求,即社会需求越来越向名牌院校、热门专业集中。

5. 用人单位之间的不平衡

虽然作为传统毕业生就业主渠道的国有大中型企业的需求稍有回升,但吸纳能力仍有限,而三资企业、民营企业及高新技术产业等企业的需求数量却大大增加。

6. 性别之间的不平衡

由于部分用人单位提出只接收男生不接收女生的条件,从而使男女生就业机会不均等。

(二) 社会对毕业生的要求进一步提高

在目前毕业生就业“买方市场”已经形成,就业竞争日益激烈的情况下,用人单位(尤其是具有一定吸引力的用人单位)对毕业生的需求标准越来越高。他们不仅注重毕业生的综合素质,而且挑选其学校和学历层次;不仅注重学生的自荐、面试和笔试,而且也非常重视学生在校期间的学习和表现;不仅要求毕业生学习成绩要好,政治和思想道德素质要高,而且身心要健康。三好学生、学生党员和干部,以及诚实可信、踏实肯干,具有强烈事业心、责任感和团队精神的毕业生普遍受到欢迎;复合型、

外向型、开拓型及具有创新意识的学生日益受到用人单位的青睐;毕业生的实际动手能力已成为许多用人单位所要考核的内容之一;外语四级、计算机二级证书也成为一些地区和单位接收毕业生的基本条件之一。

此外,愈来愈多的用人单位为了选拔到优秀的毕业生,已不局限于参加校园招聘会,而是很早进驻学校单独进行招聘,或经常与学校保持联系,随时物色合适人选,总之,用人单位接收毕业生已从“数量型”转为“质量型”,从“饥不择食”转为“挑肥拣瘦”,他们更加注重人才的素质、能力和品德。

(三)毕业生的就业观念发生了明显的变化

首先,广大毕业生的自主择业意识、竞争意识不断增强,不再等待分配,而是主动出击,提早准备,在全面提高自身素质,增强自我“实力”的基础上,通过多种渠道广泛联系,推销自己,同时注意学习就业知识和择业技巧,注重“包装”自己。

其次,择业标准发生了变化,不再仅以用人单位所有制的性质为择业界限,而是勇于到各种所有制经济实体和单位就业;不再仅仅注重单位的地理位置、经济效益和福利待遇,而更侧重于单位的发展前景、工作环境和用人机制;不再过分强调“专业对口”,而是更关注能否发挥能力。

再次,就业渠道多元化,毕业生不仅通过学校获得就业信息,参加学校组织的招聘会,而且也充分利用外校、外地及社会上的人才招聘会来落实就业去向,部分人还借助于家长、亲朋好友、校友、同学及老师的推荐,来获取就业信息,而在当前的就业形势下,有的毕业生采取了“先就业后择业再创业”的策略,有的则宁愿暂时待业,而不愿匆忙就业,其目的便是为了继续专心考研深造,或先回家再设法找就业单位。

总之,毕业生就业观念的变化,使其就业空间扩大了,就业领域拓宽了,就业渠道增多了。



(四)高校对毕业生就业工作更加重视

毕业生就业率和就业层次关系到学校声誉、发展和稳定,尤其是自2007年教育部首次公布了直属高校毕业生初次就业率后,对各个高校触动很大,并纷纷采取有力措施,加强领导,加大投入,强化就业指导服务,拓宽就业渠道,力争提高毕业生初次就业率。

例如,建立健全常设的毕业就业指导服务机构,并从场地、设备、人员及经费投入上予以保证;花大力气在办好大规模校园招聘会的基础上,重视办好小型招聘会,随时为用人单位和毕业生提供热情周到的服务;加强与用人单位之间的密切联系,注意建立长期稳定而又不断发展的供需关系和就业基地,注重毕业生就业信息服务工作,动员各方面力量,广开就业信息渠道,充分利用现代通信手段和网络设备,给毕业生提供充足而准确的就业信息;加强毕业生就业指导,采取多种方式(例如授课、讲座、咨询等)对毕业生进行就业形势、政策、就业观、就业技巧等方面的指导服务,尤其是在近年大学扩招后的就业形势下,各高校特别注意做好长线专业、专科生、女生及综合素质一般的毕业生就业指导和推荐工作,与此同时,学校还适应市场化就业的需要,努力使毕业生就业工作从传统方式向“三化”方向转变——即转变观念,实现工作上的常年化;各方参与,实现力量上的全员化;快捷高效,实现手段上的信息化。

(五)毕业生就业管理工作更加规范、完善

首先,以政府为主导,以学校为基础的毕业生就业市场逐步成熟。各高校之间形成的分科类、滚动式的毕业生就业洽谈会已经发挥其优势,校园市场已经成为毕业生就业的主渠道(约占毕业生签约数的70%以上)。

其次,市场机制在毕业生就业工作中的作用愈来愈明显。公平竞争、优胜劣汰得以体现,公开、公平、公正竞争的择业氛

围正在逐步形成。

再次,毕业生就业市场正在从传统的劳动密集型管理模式向以信息技术为基础的现代化管理模式转变,就业指导的手段正在向信息化、网络化的目标迈进,各高校积极创造条件,依托全国毕业生就业信息网,建立学校毕业生就业信息网,为毕业生就业提供网上信息交流和服务。

此外,毕业生就业关系合同化,即无论企业、事业单位还是国家机关、社会团体,只要录用毕业生,都必须签订就业协议。这都从客观上反映了毕业生就业工作已进入规范化、法制化的轨道。

第三节 就业对大学生的素质要求 及知识能力准备

机遇总是垂青那些有准备的人。一个人的文化知识素质如何,将决定其在求职择业时的自由度和取得职业岗位的层次。求职择业的准备是漫长的,尤其是选择一个理想的职业,更需要为之付出艰辛的汗水。求职择业的征程是从你迈入大学校门的第一天就开始了,并且贯穿在大学生活的始终。因此,大学生应自觉地把大学生活同求职择业乃至将来的职业生活紧密联系在一起,努力做好知识、能力等方面的准备。

一、知识准备

现代职业岗位对求职者文化素质、知识结构的要求受到多种因素的影响,尤其受到科学技术发展状况的影响与作用。随着科学技术的飞速发展,各类职业对于从业者文化素质和知识结构的要求也愈来愈高。

(一)不同类型的职业对知识结构的共性要求

1. 宽厚扎实的基础知识

基础知识实质是“大树”的躯干,是知识结构的根基。大学毕