

蔡国英◎主编

大学生 职业发展

DAXUESHENG
ZHIYE FAZHAN
SHIYONG JIAOCHENG

实用教程

宁夏人民教育出版社

大学生

职业发 展

DAXUESHENG
ZHIYE FAZHAN
SHIYONG JIAOCHENG

实用教程

蔡国英 主编

宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展实用教程 / 蔡国英主编. —银川: 宁夏
人民教育出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-80764-056-1

I. 大… II. 蔡… III. 大学生—职业选择—高等学校—
教材 IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第133683号

大学生职业发展实用教程

蔡国英 主编

出版人 杨宏峰

选题策划 杨立国

责任编辑 张燕宁

责任校对 杨 柳

封面设计 万明华

责任印制 师传岩

宁夏人民教育出版社出版发行

地 址 银川市北京东路139号出版大厦

印 刷 甘肃新华印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 16.5

字 数 280千

版 次 2008年9月第1版

印 次 2008年9月第1次印刷

印 数 24100册

书 号 ISBN 978-7-80764-056-1/G·998

定 价 26.00元

版权所有 翻印必究

序

蔡国英

大学生就业是社会整体就业的重要组成部分，是人民群众关注程度高、社会影响大、关乎国家民族未来的具有重要意义的一项工作。因此，加强大学生就业指导，提高大学生社会适应能力、竞争能力、创业能力，是教育工作的一项重要任务。特别是在技术日益发达、社会劳动生产率不断提高和劳动力供大于求、就业困难将愈益突出的当代社会，进一步加强大学生就业教育，提高其职业发展能力，是做好大学生就业工作的关键环节。大学生就业困难的原因十分复杂，但就高等教育和高校毕业生自身来看，大学生在就业时表现出的职业发展能力不足、适应能力不强等都与缺乏规范的职业发展指导及职业发展规划教育不足有关。

从个体生存与发展来看，远大的职业目标与坚定的职业行动，在很大程度上决定着个体的生活质量与人生轨迹。也就是说，个体在确立、追求、实现预定的职业目标以及在为获得这一职业目标而进行的一系列具体行为中，其所确立的人生目标、职业目标是否正确科学、能否顺利实现，常常会影响、制约着个体一生的发展与幸福。试想，如果一个人连自己想要干什么、能够干什么及怎样去干这些关涉自身生存与发展的基本问题都不清楚，那么他还怎样去追求理想、实现价值呢？从一定意义上讲，个体对人生、对理想、对职业的规划，就像画圆。个体在成长发展时，确立与自身能力素质、志趣追求、价值目标基本一致的职业目标犹如确立圆心，而为实现职业目标所采取的计划与行动就是

运动中的半径。画好一个圆，两者必须兼备。因此，以科学理论为指导，加强职业发展教育，对大学生个体今后的生存与发展有着十分重要的现实意义。

从教育的基本功能来看，教育是通过有组织、有计划的实践活动，促进个体从“自然人”向“社会人”“职业人”转化，从而造就经济社会发展所需要的各级各类专门人才。党的十六大以来，在科学发展观的指导下，我们在肯定教育要为经济社会服务的基础上强调了教育要以人为本和为人的全面发展服务。人既是社会的主体也是教育的主体，如果脱离了人的发展来谈经济社会的发展和教育的发展是毫无意义的。特别是在科学技术日新月异、社会分工日益多样化的现代社会条件下，将更加凸现人的主体地位，更加凸现职业发展在人们追求福祉过程中的重要地位。教育尤其是高等教育应对每个人的职业发展进行科学指导与正确引导，并通过职业发展、创业历程来促进每个人的全面发展。

从职业与社会生产力发展的关系来看，职业种类与结构变化主要是由社会生产力发展水平所决定的，教育要主动适应生产力发展水平的客观要求。一般而言，因劳动强度、劳动复杂程度、劳动种类及劳动环境不同而形成不同的工作岗位，并由此形成不同的职业种类。在人类生产力发展史上，由于科技的发展与社会分工的不同，职业类型越来越多，职业结构也越来越复杂。知识经济时代，社会科技化、生产智能化及信息化发展又促进了职业的加速更新与职业流动性的不断增强。面对现代生产条件下日益多样和复杂的社会职业，学校教育特别是大学教育必须主动适应社会生产力发展和产业结构调整的要求，培养出大批既有广博知识、专业能力强又能正确认识社会、知晓职业发展趋势的高层次专门人才，进而更好地发挥学校教育在选择、分配社会成员就业与职业发展中的基础性作用。

从大学生就业、创业的实际需求来看，在市场经济条件下加强学校教育中的职业指导与促进学生职业发展是经济社会发展的必然要求。相对来讲，发达国家在学校教育中对学生职业定位、职业发展及创业的指导较为重视，职业发展的课程体系较为完善，毕业生适应社会与职业的能力也较高。如美国《国家职

业发展指导方针》就将所有应接受职业发展指导的人群分为小学、初中、高中和成年人四个年龄段，要求从6岁的孩子开始将每一年龄段人员的职业指导都分解为自我认识、探索教育与职业的关系、职业规划三大环节。这些课程设置与教育内容，增强了美国学生职业发展的能力。自20世纪80年代起，我国以经济体制改革为突破口，在劳动就业制度、人事制度及工资制度上都进行了长期而艰辛的改革探索，改变了传统计划经济体制下由国家统包统分的人事制度，为实现个人择业与岗位择人的双向选择创造了良好的社会条件、政策环境，并使学校教育与社会之间、学生学习与职业选择之间、职业选择与职业发展之间的关系日益密切。现阶段，学生参与职业选择、职业发展和社会生活的主体意识在持续增强，大学生对职业发展教育的需求也日益迫切。

在高校开展大学生职业发展教育，要以学生为中心，树立一切为了学生成才与发展的理念，提高职业发展教育的专业化水平；要以市场为导向，按市场经济和现代社会对人才的要求，切实加强对学生的职业生涯进行科学而有效的指导；要以服务为载体，积极结合就业服务与指导工作，促使学生为未来的职业生涯做好充分准备；要以教育为目标，把职业发展教育作为学生人生指导的一部分，并贯穿大学教育的始终，为学生未来职业选择、事业发展奠定良好的基础；要以发展为方向，帮助学生实施职业发展计划并切实提高学生的自我评价能力、职业信息收集能力和理性决策能力等综合素养，为中国特色社会主义事业培养大批合格的建设者和可靠的接班人。

在大学生职业发展教育课程建设和就业、创业的实际指导中，各地区、各高校都作出了很大的努力，但由于这是一项新的开创性事业，没有现成的经验可循，因此尚需从事大学生职业发展教育与就业指导工作的教师、专家付出巨大的努力并进行积极的探索。自治区教育工委思政部、教育厅学生处在较短时间内，组织区内各高校担任职业发展课程教学的教师与自治区大中专毕业生就业指导中心的工作人员共同编写了《大学生职业发展实用教程》一书。该书以科学发展观为指导，坚持以人为本的理念，以全面提升大学生职业能力和综合素

质为宗旨，借鉴西方职业指导理论，结合我国高等教育改革和现代职业发展的特点，从“职业规划”“走向职场”“自主创业”“信息导航”四个方面，有针对性地介绍、阐释了求职择业技能和终身职业生涯发展技能，并提供了相关的就业信息，希望帮助毕业生顺利迈入社会并为开创美好事业打下坚实基础。该书还用了较大的篇幅对大学生自主创业进行了系统阐述，这对高校开展大学生创业教育并鼓励大学生自主创业，从而造就一批高素质的创业者，并为建设创新型国家培养所需的高层次人才，提供了理论指导。

也正是基于这样的理念，2007年下半年，我在教育厅工作期间曾就如何提高大学生就业、创业能力和提高高校毕业生就业率等问题和同志们一起提出了一些新的思路和意见。教育工委思政部、教育厅学生处的同志们结合贯彻落实教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的精神，提出了编写大学生职业发展指导教程、进一步加强大学生职业发展能力培训的意见，并积极组织区内高校教师和自治区大中专毕业生就业指导中心的工作人员在较短时间内完成了该书的编写工作，这些同志在该书的编写过程中付出了辛勤的汗水。但由于时间紧、任务重，书中在就业与国家发展战略、就业与国家产业政策、就业与人的全面发展及人类社会未来就业理念等方面，尚存在研究不多、探讨不深、论述不精等问题。特别是在编写和成书过程中，同志们邀我担任主编并作序，这令我既不安又欣慰。因为就我个人从事这方面的专门研究和所做工作来看，还不足以承担此任，但从工作的需要出发并从编写者们所做的努力来看，这部书是对大学生进行职业发展教育时富有价值的一部教学指导参考书，故欣然应诺。

是为序。

2008年8月

目录

职业规划

第一章 大学生活与职业生涯规划

第一节 尽快适应大学生活 / 003

第二节 职业生涯规划的内涵和意义 / 009

第二章 认识自我与职业

第一节 认识自我性格与价值观 / 016

第二节 认识自我兴趣与能力 / 026

第三节 认识社会环境与职业 / 033

第三章 大学生职业生涯规划的目标与决策

第一节 职业生涯目标的确立 / 046

第二节 职业生涯决策 / 052

第三节 职业生涯决策中存在的问题 / 055

第四章 大学生职业生涯规划的实施与调整

第一节 大学生职业生涯规划的实施步骤 / 062

第二节 大学生职业生涯规划的方法 / 067

第三节 大学生职业生涯规划的调整 / 071

第五章 大学生职业生涯规划的管理

第一节 大学生职业生涯规划管理的特征和意义 / 075

第二节 大学生职业生涯规划管理的内容及方法 / 079

走向职场

第六章 大学生就业政策解读

第一节 国家大学生就业政策 / 087

第二节 宁夏大学生就业政策 / 092

第七章 职场需求与职业能力

第一节 职场需求 / 104

第二节 大学生的职业能力 / 108

第八章 求职方法和技巧

第一节 获取求职信息 / 115

第二节 撰写求职材料 / 119

第三节 笔试及其应对技巧 / 124

第四节 面试及其应对技巧 / 127

第九章 就业途径与程序

第一节 大学生就业途径 / 139

第二节 大学生就业程序 / 142

第十章 毕业生求职择业的法律保护

第一节 毕业生的权利与义务 / 149

第二节 毕业生求职中常见的法律问题 / 152

第十一章 角色转变与职业发展

第一节 角色转变与走向职场 / 162

第二节 促进职业发展与职业成功 / 168

自主创业

第十二章 创业概论

第一节 创业的内涵、类型与过程 / 181

第二节 大学生创业与现状分析 / 187

第十三章 大学生创业素质与创业能力培养

第一节 大学生创业素质 / 192

第二节 大学生创业者应具备的特质 / 195

第三节 大学生创业能力培养 / 197

第十四章 大学生创业政策与实务

第一节 大学生创业的政策 / 202

第二节 大学生创业实践 / 206

第三节 大学生创业实务 / 210

信息导航

全国各省(市、自治区)高校毕业生就业主管部门联系方式 / 229

全国部分人事考试网站及知名人才招聘网站 / 236

全国各省市职业技能鉴定及培训机构 / 238

宁夏回族自治区部分企业联系方式 / 239

宁夏高校毕业生就业相关流程 / 244

参考文献 / 250

后 记 / 252

职业生涯规划

人生源动力是决定个人对职业生涯的期望
与需求的内在力量，它能激起人的行动。



的主动权。

大学期间进行职业生涯规划可以帮助大学生尽早确定科学的职业发展目标，能有效鞭策大学生努力学习，发挥潜能，完善自我。

在大学生中开展职业生涯教育对国家人力资源建设具有重要的作用。大学教育是国家人力资源培养体系中的重要组成部分，担负着为国家和社会培养大批合格人才的重任。从目前来看，在大学生中开展职业生涯规划教育能够有效缓解大学生的就业压力，帮助毕业生顺利就业，促进高校人才培养目标的实现。

大学生生活的特点与要求

■ 大学生生活的特点

生活独立性强，需要自立。中学时代，学生多在家乡附近就读，衣食住行、生活起居大都依靠父母亲友的料理照顾，个人不必操心，而到了大学就完全不同了。由于远离家乡亲人，诸如看病、购物、洗衣、吃饭等许多生活琐事都需要由自己来安排。

学习内容增多，需要自觉。相对中学而言，虽然大学的课程多，教学的进度快，课程难度大，自学内容多，生活节奏快，但是学习氛围、学习环境比较宽松，监督机制不强，因此，学会自觉、自主学习尤为重要。

与社会的联系密切，道德上需要自律诚信。大学不同于中学，与社会的联系日益密切，同时大学自身也是一个小社会，社会上许多不良的东西也会渗透到大学，容易使可塑性较强的大学生受到不良诱惑。大学生要自觉加强道德修养，坚持“慎独”和“吾日三省吾身”的道德修养原则，加强道德上的自律，堂堂正正、诚信做人。

社会及就业环境压力较大，心理上需要自强自信。心理素质有人称之为情绪智商或者非智力因素，它是一个人成才的精神支柱，在青年人成才的过程中良好的心理素质是必不可少的。正确、乐观的人生态度，稳定的情绪，良好的意志品质是大学生良好心理素质的基础。大学生要圆满地完成自己的学业，必须要自强自信，要相信自己的能力，吃苦耐劳，敢于竞争，勇于克服自身的弱点，善于战胜和超越自我，做生活和学习的强者；面对困难和挫折，要以平静的心态去接受，以积极的态度去对待，不要怨天尤人，更不要自暴自弃。

人际交往十分广泛，需要自尊自爱。孔子曰：“独学而无友，则孤陋寡闻。”大学生



招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人单位的资料信息，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能在准备较为充分的情况下施展和演练自己的职业规划才能。

大学专业学习与职业发展的关系

大学专业是指高等学校根据国家建设及社会分工的需要而设立的专业类别，各个专业都有独立的教学计划，专业的培养目标和要求。目前我国共分设哲学、管理学、教育学、经济学、法学、文学、历史学、理学、工学、医学、农学等 11 个学科门类，下设本科专业 249 种，此外还设立高职专业 532 个。这些专业的设置为毕业生择业、就业奠定了坚实的基础，对提高人才培养质量、增强毕业生职业发展适应能力等具有十分重要的意义。大学专业学习与未来职业发展的关系是：

第一，大学专业学习是获得相应职业发展所需专业知识技能的最有效途径。专业知识技能是指通过学习专业课程来获取相应的专业知识和能力。专业知识的迁移，需要经过有意识的、专门的学习才能掌握。现代社会职业发展对专业知识技能的要求越来越高，要求具有系统性、完整性和前瞻性。大学系统的专业学习为职业发展提供了专业知识技能保障。

第二，大学专业学习能够帮助大学生科学地确定自己职业发展的目标。大学专业学习是一个人实现由学生向职业人转变的连接点。大学生要通过专业知识的学习，充实自己的专业技能，开阔自己的眼界，提升自身的素质，确定自己的职业发展目标，以达到社会对职业素质的要求，成为一名合格的职业人。理性、科学地进行职业规划，是大学生学好专业知识，做好大学生生活规划的重要组成部分。

第三，大学生通过对专业的学习，学会学习的方法和技巧，树立终身学习的理念。这项技能为职业发展对员工专业知识技能需求的更新提供了可持续发展的动力；同时职业发展要求员工要学会学习、学会做事、学会合作、学会发展，从而实现自己的发展目标。

