



大学生职业生涯规划 与就业指导

鲁宇红◎主 编
秦 峰 汪 健◎副主编



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

大学生职业生涯规划 与就业指导

鲁宇红 主 编
秦 峰 汪 健 副主编

东南大学出版社
·南 京·

内容简介

本书根据教育部关于大学生职业生涯规划与就业指导课程的要求,针对大学生职业生涯规划问题介绍了大学生职业生规划的定义和发展历史,职业兴趣与职业价值观的概念,职业目标与职业方向的确定,个人气质、性格与职业的联系,职业生涯规划所遵循的原则和步骤。针对大学毕业生求职择业,介绍了当前的就业形势、就业政策,与就业相关的机构,就业信息的获取方法,就业前的准备工作,求职的方法与技巧,就业程序与权益保障,就业相关法律规定。并介绍了大学毕业生创业的知识、创业环境和创业应具备的条件等内容。本书适用于高校大学生作为职业生涯规划与就业指导的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导/鲁宇红主编.—南京:
东南大学出版社,2008.11

ISBN 978-7-5641-1441-1

I.大… II.鲁… III.大学生-职业选择 IV.G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 188281 号

书 名	大学生职业生涯规划与就业指导
主 编	鲁宇红
副 主 编	秦 峰 汪 健
出版发行	东南大学出版社 (江苏省南京市四牌楼 2 号东南大学校内,邮政编码 210096)
出 版 人	江 汉
印 刷	南京京新印刷厂印刷
开 本	16
印 张	16.75
字 数	318 千字
版次印次	2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷
ISBN	978-7-5641-1441-1/G·124
定 价	26.00 元

(东大版图书若有印装质量问题,请直接与读者服务部联系,电话 025-83792328)

序 言

进入大学后,学生们开始了一个新的学习阶段,在这个阶段学生的学习与中小学时期的学习有着明显的区别。大学的学习是与职业相关的专业性的学习,对大学生将来从事的职业有着直接与重要的影响。在大学学习期间大学生还应该对自己的职业发展进行展望,对自己的职业生涯进行规划。对于大学毕业生,如何进行求职择业工作,也是一个摆在大学毕业生面前的重要课题。根据教育部、省教育厅的要求,各高校开设了大学生职业生涯规划与就业指导课程,主要通过理论教学、自我测评、社会实践、职业生涯规划制定、就业指导等方式,指导大学生开展职业生涯规划 and 就业活动。本书作为大学生职业生涯规划与就业指导的参考书,适应高等学校毕业生就业制度改革的需要,通过对职业理论和就业实践的指导,帮助大学生认识社会对大学生的职业要求,树立正确的就业观念;帮助大学生进行个人分析与评价,实现正确的自我认知;指导大学生根据自身特点和社会需求,构建各自的就业取向,开展职业生涯规划。使大学生从被动等待和接受社会的挑选转变到主动了解职业与岗位的需求和发展,并根据自身的特点,构思个人的职业发展方向,确定职业目标,自觉、合理地进行自我塑造,从而激励大学生学习和实践的的积极性,培养大学生求职择业应该具备的素质和能力,提高职业素养,增强就业竞争力,为将来的职业生涯打下良好的知识、能力、素质基础。对即将毕业的大学生进行就业指导,帮助大学生了解就业政策、就业途径、求职择业方法,为就业做好准备工作。

全书分上下两篇,共十章,第一章大学生职业生涯规划导论,介绍了成功的人生与职业生涯规划的关系,对大学的进一步认识。第二章职业生涯规划的概念与发展,介绍了什么是生涯与生涯规划,职业分类与职业发展,国内外大学生职业生涯规划的发展历史。第三章认识自我与职业生涯规划,介绍了职业兴趣与职业价值观的概念,个人气质、性格与职业的联系,职业目标与职业方向的确定。第四章专业定位,介绍了目前我国高等教育的学科与专业的划分种类,专业素质要求与培养模式,如何设计与实现自己的学习生涯,促进大学生的能力培养与职业发展。第五章制定个性化的职业生涯规划方案,介绍了职业生涯规划的步骤与遵循的原则,大学生如何有效开展职业生涯规划。第六章就业环境与信息分析,介绍了当前就业形势与就业政策,就业机构与人才市场,就业信息的获取与处理。第七章做好职前准备,介绍了就业前的准备工作内容,如

何提升就业能力,如何应对择业中的挫折。第八章求职的方法与技巧,介绍了制作个性化简历,笔试方法与应对,面试方法与应对。第九章就业程序与权益保障,介绍了就业程序与就业协议签订,大学生就业权益与保护及就业相关法律规定。第十章大学生创业指导,介绍了大学生创业知识和创业环境,创业应具备的条件和大学生如何开展创业活动。本书第一章由崔斌老师编写,第二章由任裕峰老师编写,第三章由秦峰老师编写,第四章、第五章由张素红老师编写,第六章由鲁宇红老师编写,第七章由李天义老师编写,第八章、第九章由汪健老师编写,第十章由丁明岭老师编写。

由于当前我国职业生涯规划课程是一门新兴的课程,在课程内容和教学方法上都有许多需要探索的地方,加之本书编写的时间较为紧促,书中难免有错误和疏漏之处,衷心期望广大读者批评指正。

作者

2008年11月

目 录

上篇 大学生职业生涯规划

第一章 大学生职业生涯规划导论	(3)
第一节 成功的人生与职业生涯规划	(3)
一、人生的追求	(3)
二、成功的人生需要职业生涯规划	(6)
第二节 现代大学教育	(12)
一、对大学的认识	(12)
二、大学的人才培养模式	(14)
三、大学生的新生活	(17)
第二章 职业生涯规划的概念与发展	(30)
第一节 什么叫生涯与生涯规划	(30)
一、生涯的定义	(30)
二、生涯规划的定义	(33)
第二节 职业生涯规划发展历史	(34)
一、职业生涯规划理论的产生	(34)
二、职业生涯规划的发展历史	(35)
第三节 我国的大学生职业生涯规划	(39)
一、我国职业生涯规划理论和实践的历史	(39)
二、生涯规划在我国的发展现状	(40)
三、我国大学生职业生涯规划开展情况的调查	(41)
第四节 职业分类与职业发展	(45)
一、职业的涵义	(45)
二、职业分类的概念	(45)
三、职业分类的内容	(46)

四、职业声望与职业选择	(50)
五、21 世纪职业(专业)发展趋势预测	(52)
第三章 认识自我与职业生涯规划	(62)
第一节 职业兴趣与职业价值观	(63)
一、兴趣与职业兴趣	(63)
二、职业兴趣的测量和认知	(65)
三、价值观与职业价值观	(69)
第二节 气质、性格与职业	(70)
一、气质与职业	(71)
二、性格与职业	(72)
第三节 职业目标与职业方向	(77)
一、职业目标	(77)
二、职业方向	(80)
第四章 专业定位	(109)
第一节 专业与专业素质	(109)
一、目前我国高等教育学科与专业的划分种类	(109)
二、专业素质要求与培养	(113)
三、职业素质理论教育必须与社会实践相结合	(118)
第二节 如何出色完成专业学习	(120)
一、如何进行学习生涯设计	(120)
二、如何实现自己的学习生涯规划	(123)
三、大学期间的其他规划	(127)
第三节 能力培养与职业发展	(134)
一、大学不同阶段的准备	(135)
二、不同的渠道获得各种能力	(136)
第五章 制定个性化的职业生涯规划方案	(140)
第一节 职业生涯规划	(140)
一、职业生涯规划的分类	(140)

二、职业生涯规划的基本步骤	(141)
三、制定职业生涯规划应遵循的原则	(145)
第二节 大学生如何有效开展职业生涯规划	(146)
一、大学生职业生涯发展阶段	(146)
二、大学生职业生涯规划中的常见问题分析	(149)
第三节 大学生职业生涯规划的步骤与方法	(151)
一、职业生涯规划模式	(151)
二、大学生职业生涯规划步骤	(153)
三、大学生职业生涯规划常见的误区及规避	(167)
下篇 大学生就业指导	
第六章 就业环境与信息分析	(173)
第一节 就业形势与就业政策	(173)
一、目前大学生面临的就业形势	(173)
二、我国高校毕业生就业机制	(175)
三、国家及省市的积极促进就业的措施	(175)
第二节 了解就业机构与人才市场	(178)
一、省市毕业生就业指导与服务机构	(179)
二、院校毕业生指导服务中心与校园人才市场	(181)
三、就业指导服务网络	(181)
第三节 获取与处理就业信息	(182)
一、如何获取就业信息	(182)
二、就业信息的处理	(183)
第七章 做好职前准备	(184)
第一节 就业前的准备	(184)
一、就业准备的重要性	(184)
二、就业准备的内容	(185)
第二节 提升你的就业能力	(187)
一、就业能力的内涵	(188)
二、如何提升就业能力	(188)

三、专业实习提升就业能力	(190)
第三节 大学生的择业挫折	(191)
一、你可能会遇到择业挫折	(192)
二、正确对待择业挫折	(194)
三、大学毕业生的职业化	(195)
第八章 求职的方法与技巧	(197)
第一节 制作个性化简历	(197)
一、针对招聘单位进行创新	(198)
二、针对应聘岗位进行创新	(198)
三、针对专业进行创新	(199)
第二节 笔试方法与应对	(200)
一、笔试种类	(200)
二、笔试的方法	(202)
三、笔试的应对技巧	(204)
第三节 面试方法与应对	(206)
一、面试定义	(207)
二、面试方法与种类	(207)
三、面试测评的主要内容	(208)
四、面试准备	(210)
五、面试应对	(211)
六、面试中常见问题及应对	(213)
第九章 就业程序与权益保障	(216)
第一节 就业程序与就业协议签订	(216)
一、就业程序	(216)
二、就业协议签订	(219)
第二节 就业权益与保护	(220)
一、毕业生择业就业权利	(220)
二、毕业生劳动保障权利	(223)
三、毕业生权益保护	(228)

第三节 就业相关法律规定	(229)
一、《劳动合同法》	(230)
二、《就业促进法》	(231)
三、《劳动争议调解仲裁法》	(233)
四、《职工带薪年休假条例》	(234)
五、《养老保险业务管理办法》	(234)
第十章 大学生创业指导	(235)
第一节 大学生创业概述	(235)
一、创业的基本知识	(235)
二、大学生创业环境	(239)
三、大学生创业发展状况	(242)
第二节 创业应具备的条件	(243)
一、创业要有必要的资源	(243)
二、创业要有一定的心理准备	(243)
三、创业要有特别的个性追求	(244)
四、创业要有非凡的能力	(245)
第三节 大学生如何创业	(246)
一、了解创业政策	(246)
二、创业准备	(251)
三、创业实施	(252)
参考文献	(258)

上 篇

大学生职业生涯规划

大学生职业生涯规划导论

大学生的职业生涯规划是近年来高校教育工作者谈论较多的话题,越来越多的高校开设了大学生生涯规划课程、举办大学生职业规划大赛,深入地研究有关大学生职业生涯规划辅导的问题。本章从探讨成功的人生着手,从成功的人生需要职业生涯规划的认识出发,在大学生充分认识自我的基础上,确立自己的职业目标,找到理想的职业,实现人生的价值。

第一节 成功的人生与职业生涯规划

一、人生的追求

成功意味着什么?在现实生活中,人们往往认为成功就是拥有地位和金钱。于是,许多人为了成功而拼命学习和工作,如果达不到这个标准,或者没有一下子达到这个标准,甚至因为没有能够在所期望的时间内达到这个标准,便灰心丧气地认为自己是失败者。事实上,这是对成功的一种偏见。比尔·盖茨、包玉刚是成功人士,李素丽、徐虎同样也是成功者。一个获得较高社会地位和社会声望的人可以称为成功,一个在普通工作岗位勤奋工作、生活安稳的人也可以说是成功的。

经过十几年苦读,进入大学学习,在这个阶段你们是成功的,但是人生的道路是漫长的,是否能够继续成功?命运掌握在自己手中,如果说在高中时主要关注的是学习,当你跨入大学校园之时,面对纷繁复杂的社会,你一定会开始思考自己的人生。

1. 成功人生的内涵

案例 1-1 他在农村闯出一片天地

张浩 1991 年获得“机电一体化”和“企业管理”双学位后进入大连一家公司,不久公司选送他到日本进修半年。他的父亲在大山里当了一辈子农民,看到儿子成为城里人,还能留洋到国外,真是做梦都在笑,觉得这辈子没白辛苦。

从日本回来后,张浩决定回家当农民,搞科学种田,父亲坚决反对,可是张浩决心在农村做出一番事业。1994 年,他向公司打了辞职报告,带着几万元积蓄回到了自己的家乡。张浩的行为引起了乡亲们的纷纷议论,有人说他是在外面犯了错误才回来的,流言让张浩一家人不得安生。

张浩顶住压力,四处忙着搞市场调研,他认定了种蔬菜比种稻子效益好。于是借了几万元承包了村上 20 亩地,买了 30 个水泥钢筋大棚及配套设施,办起一个无公害反季节蔬菜基地。结果,第一年辛辛苦苦还亏了本,但张浩流着泪坚持了下来。后来,他的大棚蔬菜每亩地取得 8 000 元以上的收入,一年实现利润近 10 万元。父亲和乡亲们终于服了他。

张浩虽然不是学农的,但他在农村创建了自己的事业,获得了成功,这都归功于他不断地从书本中汲取新知识并且结合实际运用到实践中去。张浩创业成功后,带领乡亲们科学种田,成为全国星火科技带头人。现在他的公司常年有大学生 20 多人,每年都有毕业的大学生到他那里学习,锻炼了实践技能后回家自己创业。

成功有两层含义:一方面是社会承认了你的个人价值,并赋予个人相应的回报,如:考取重点中学、名牌大学、获得满意的工作、职位得到升迁等,另一方面是了解自己,发掘自己的目标和兴趣,坚持不懈地追求进步,让自己的每一天都比昨天更美好,从而充满自信、充实感和幸福感。人们往往忽略了后者,认为只有在社会承认和尊敬自己时,才算获得了成功的人生,只有在鲜花和掌声环绕着自己时,才算是到了成功的时刻。实际上,一个人只有在对自己有较深入的认识和评价,并自信一定会成功时,他才可能真正成功。

关于成功的格言

人生的重大决定,是由心规划的,如期待改变自己的命运,首先要改变心的轨迹;

不论你在什么时候开始,重要的是开始之后就不要停止;

世上没有绝望的处境,只有对处境绝望的人;

人生重要的不是所占的位置,而是所朝的方向;

每一个成功者都有一个开始,勇于开始,才能找到成功之路。

对于每一个大学生来说,你们都有自己的追求,但成功不是幻想,而是脚踏实地地开始每一天,通过四年的专业学习和社会实践,实现自己的追求。

2. 怎样取得成功

在生活中任何人都会遇到不如意的事,每个人都难免产生烦恼、悲哀、内疚、失望等情绪。如果被失败击倒,怀着失败者的心态“破罐子破摔”,放弃了努力,只能是一事无成。很多情况下,失败是因为自己打败了自己,在真正的失败到来前,已经对自己的能力发生了怀疑,于是坐等失败的来临。成功者也有失败的时候,但在失败面前他们仍然自信,他们会从失败中汲取教训并寻找积极的一面,认真总结教训,通过积极的行动来弥补过失,消除自己的消极情绪,通过这些行动,再次具有较高的自我评价,同时也为未来的成功做好了准备,真正体验了成功的快乐。

人们常说:“期望什么,得到什么”,没有人期望自己平庸,但大多数人却是平庸地度过一生。如果希望自己不平庸,首先自己要有自信,要了解自己,千万不要只盯着自己的缺点,认为自己“这不行,那不行,不能干这,不能干那……”,却从来不知道“自己哪儿行、不知道自己能干什么、要干什么……”现代社会人才济济、竞争激烈,只有自信并敢于行动的人才有成功的机会。

案例 1-2 陈小宁的职业经历

陈小宁学的是工业与民用建筑(本科)专业,在大学中,他立志要开办自己的公司。大学四年,他系统学习了该专业的理论知识与技能,1990毕业后,他来到一家建工企业作现场管理工作,由于他工作努力,并与工人师傅打成一片,很快就熟悉了工作,并连续几年被评为优秀员工,先后被提拔为技术负责人、项目经理,并取得注册建筑师资格。为了成为一名合格的管理人员,陈小宁利用工作之余,学习市场营销的知识,不断提高自己的业务素质,可以说他的事业取得了成功,别人也很羡慕他。可是他的理想是拥有自己的一片天地。此时,由于宏观经济形势的变化,公司变得不景气,他的生活也出现了一些困难。陈小宁在困境中,勇敢地迎接挑战,他和两位同事一起,成立了自己的咨询公司。由于他们在管理上下工夫,公司发展很快,规模也不断壮大,在当地业内小有名气。2000年,他开始投资房地产开发、餐饮等行业,使公司实力进一步增强,如今已成为资产达几亿元的集团公司董事长。

有学者对数百位成功的人士进行了研究,发现他们的共同特征就是都有很强的自信心和进取精神,有明确的目标,并能坚持不懈地努力。

(1) 积极的心态

首先要有坚定的意志和信念,明白人生掌握在自己手中的道理,这是成功的先决条件。要用积极的心态看待事物,遇到失败是很正常的,成功是一个过程,失败是成功的垫脚石,垫得愈高跨越愈容易。不要说“成功太

辛苦了,我不想活得那么辛苦!”要知道,失败才会使你更辛苦!不要总低着头,抬头看天空总会有阳光,不要让心中充满沙漠,你的周围有一片绿洲。

(2) 明确的目标

据一项调查,3%的人有清晰的长期目标,25年来从未改变过目标,总是朝着同一个方向不懈地努力,25年后他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士;10%的人有清晰的短期目标,他们不断完成预定的短期目标,生活状态步步上升,25年后成为各行各业不可或缺的专业人士。

成功的人生来自确定的目标,有了明确的方向,就不会陷入茫然、盲从,接着还要确定更具体的目标,这些具体的目标是通向成功的阶梯。人生的追求需要不断地超越自我,心系远大的目标,一步步地攀登,就一定能抵达巅峰。

(3) 高效的行动

这是获取成功的关键。如果不付诸行动,一切只是空谈。确立了目标,还必须付出极大的努力和汗水,并充满自信和热情、锲而不舍地去追求,要善于利用时间,提高学习效率。并非笨鸟需先飞,早一步行动,是为未来的成功作好准备,远离了懒惰和拖延,你才可能取得成功。

如果你能做到这三点,你一定能品味成功的喜悦。成功并不是高不可攀,只要努力,谁都可以得到她的垂青。

二、成功的人生需要职业生涯规划

对大多数人来说,在人的一生中花费在工作中的时间和精力要多于其他任何事情。假如他活了70年,那么他的生命时光是600 000多小时;又假定他从20岁工作到65岁,则其职业生涯将近400 000小时,是生命的2/3。如果按每天工作8小时计算,其实际工作大约是130 000小时。事实上,对许多人来说,每天工作时间要多于8小时,可能是10小时或12小时,工作、学习需要更多的体力、智力及情感的投入。

生涯规划是现代管理的重要思想,是自我变革的重要手段,也是每个大学生进行自我管理的有效工具。只有善于对自己所从事的职业进行自我规划的人,才能有正确的前进方向和有效的行动措施,才能充分发挥自我管理的主动性,充分开发自身的潜能,保证在事业上取得更大的成绩。

案例 1-3 职业生涯规划使她走向成功

某外资公司的总经理,当初是某医院的一名普通护士。后来进入此外资公司,干的也是一般的后勤工作,与那些搞设计、搞管理的人相比,有一定的差别。但即使是做小职员,从进入这家企业后她就有了自己的生涯规划。虽然开始做的是杂务活,但把本职工作做得有条不紊,而且主动学习其他业务,晚上还去上夜大学习财务和管理。后来,她被上级领导看中,送到国外进行销售培训,回国后做销售,通过自己的努力把销售业务做得很出色,被提升为销售经理。她工作之余坚持不懈地学习其他业务知识,在公司中一直受到重视,不断提拔,最后成了外资公司中国分公司的总经理。

也许你会对这位小护士的发展感到惊讶,那些正规大学生还没有当上经理,她怎么会当上经理呢?我们分析后发现,她成功的秘密武器得益于职业生涯规划。她在做小护士时就树立了当经理的目标,因此,她每天所从事的工作,所考虑的问题,甚至她的言谈举止,都是为了实现自己的目标而努力,都在为她的目标积累素材、创造条件。职业生涯规划使她获得了事业的成功。

1. 从马斯洛需要层次理论看大学生职业生涯规划

马斯洛将人的需要分为五个层次:生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要、自我实现需要,并认为人的需要是从低到高依次得到满足的,马斯洛的需要层次理论使管理者开始关注员工个人的发展和自我实现需要。

马斯洛需要层次理论提出人最高层次的需要是自我实现。但现实中,只有少数人达到自我实现需要,也就是说很多人在工作和生活中还有大量未被开发的潜力。

马斯洛需要层次理论对大学生有什么启示呢?大学生及早进行职业生涯规划是实现自我的有效途径,通过四年的学习,毕业后在社会中争取到适合自己的位置,从事理想的职业。当你们对自己的职业发展有充分的设想,并能按照预想的目标达成自己的职业生涯时,就会有很高的成就感和满意度,从而会激发你们更努力地工作,实现最高层次的追求。

2. 了解职业生涯规划

对于职业生涯的认识有两种观点:一种观点是从某一类工作或某一组织出发,把职业生涯看作其中一系列职位构成的总体,即狭义的职业生涯。如,人们常把会计行业的职业生涯看作一个典型的会计工作从业者所担任的一系列职位:从商学院的学生到会计员,再到企业、事业单位的助理会计师、会计师、高级会计师。

另一种观点则把职业生涯看作个人追求自己理想的工作,在一生中经历过的一系列独特的工作、岗位和不断地积累经验的过程,包括个人在金