

# 大学生

## 职业发展与就业指导

ZHUYE FACHUAN YU JIUYE ZHIDAO

DAXUESHENG

郭寒宇 主编



WUHAN UNIVERSITY PRESS  
武汉大学出版社



# 大学生职业发展与就业指导

郭寒宇 主编

武汉大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/郭寒宇主编. —武汉:武汉大学出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-307-06416-4

I. 大… II. 郭… 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 106181 号

责任编辑:彭志平

责任校对:刘欣

版式设计:马佳

---

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北地矿印业有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:17.75 字数:325千字 插页:1

版次:2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

ISBN 978-7-307-06416-4/G·1214 定价:24.00元

---

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

## 内 容 简 介

本书是高等院校的就业指导教材，全书共分 10 章，内容全面，案例丰富，实用性、趣味性较强。

本书通过大量生动的案例，图文并茂地对职业意识、职业道德、职业生涯规划、人际沟通、就业形势、就业政策、人际沟通、求职技巧等方面进行了讲解与分析。从认识上，帮助学生端正学习态度，树立正确的就业观念；从知识上，帮助学生认知自我，认清就业形势，了解社会对人才的要求，更好地做到知己知彼；从能力上，帮助学生掌握就业技能，提升就业竞争力。

根据教育部教高厅 [2007] 7 号文关于“大学生职业发展与就业指导课程教学要求的通知”的文件精神编写的本书，可用于普通高校开设职业和就业指导课程及讲座的教材，也可供从事职业指导工作的老师、其他择业人员及相关人员培训时学习和参考使用。

# 前 言

21 世纪，我国高等教育步入大众化阶段，而高校毕业生就业形势日益严峻，高校毕业生就业成为难点问题、焦点问题。可现况却是一方面大学生难寻合适的工作，另一方面企业难觅合适的人才。之所以出现这种状况，除了就业供求关系不平衡以外，很大一部分原因是大学生缺乏对自我的认知，也缺乏对环境的认知，同时又缺乏有效的求职技能。有鉴于此，编写一本体系完备、结构科学、内容得当又能体现出实用性、趣味性的的大学生职业指导教材，对大学生进行有效的职业指导和职业生涯规划指导就显得尤为迫切和必要。

本书旨在帮助大学生正确地认识自己，了解社会对人才的要求，从而端正学习态度，提升自身的就业竞争力，科学规划自己的职业生涯；帮助大学生做好从业前的准备，把价值观同知识的学习、素质的发展、能力的提高协调起来，把个人的追求与社会的需要结合起来，为今后的就业乃至创业做好准备。

本书共分 10 章，内容包括：自我评价与大学生职业生涯规划、了解环境、培养职业意识、人际沟通与适应、职业道德与发展、就业政策及形势与法规、求职技巧、职业礼仪与心态、管理技巧、创业技能。将这些内容通过大量生动的案例、形象的图片展现出来，从思想上，帮助学生端正学习态度，树立正确的就业观念；从知识上，帮助学生认知自我，认清就业形势，了解社会对人才的要求，更好地做到知己知彼；从能力上，帮助学生掌握就业技能，全面提升就业竞争力。

江西蓝天学院多年主管学生就业工作的负责同志及其职业指导老师根据教育部教高厅〔2007〕7 号文关于“大学生职业发展与就业指导课程教学要求的通知”的文件精神，结合实际工作编写了本书。本书立足实际、注重创新，坚持以实际的案例引导学生学习。在编写过程中收集了大量有关大学毕业生就业、创业过程中的实际案例，并进行了精辟的点评，知识面宽、操作性强、贴近实际、内容新颖、通俗易懂、有很强的针对性。因此，本书既适用于普通高等院校开设职业指导课作为教材使用，也适用于从事职业指导工作的老师、其他择业人员及相关人员培训时学习和参考使用。

本教材由郭寒宇任主编，黄忠喜、代小磊任副主编。黄忠喜编写了第1、第6章，王东编写了第2章，毛晨蕾编写了第4、第9章，肖芳编写了第3章，代小磊编写了第5、第10章，付海华编写了第7章，阮宝俊编写了第8章，最后由郭寒宇统稿。此外，程培琳、毛雄辉、龚邓花、徐海鹰、匡文婷、卢颖、彭博、余正坤、熊春燕、张亚军、周新彦、周建华等人在本书编写过程中提供了相关帮助，特此感谢。也衷心感谢江西蓝天学院和武汉大学出版社为本书的出版提供的大力帮助。

由于编写时间仓促，资料收集不足，作者水平有限，本书在编写过程中难免有所纰漏，敬请专家及广大读者批评指正，多提宝贵意见，以便我们不断提高编写质量。

作者

2008年5月

# 目 录

## 第1章 自我评价与大学生职业生涯规划

1.1	自我评价	2
1.1.1	自我评价的方法	2
1.1.2	自我评价的内容	3
1.2	大学生职业生涯规划	12
1.2.1	职业生涯的概念	12
1.2.2	大学生职业生涯规划的意义	13
1.2.3	大学生职业生涯规划六个步骤及七个阶段	14
1.2.4	大学生职业规划的注意事项	16
1.2.5	职业生涯决策	18
1.3	常见的大学生职业生涯规划方法	20
1.3.1	SWOT分析法	20
1.3.2	“5W”职业生涯规划模式	25
1.3.3	平衡单分析法	26
1.4	职业测评	29
1.4.1	什么是职业测评	29
1.4.2	测评在职业规划中的应用	29
1.4.3	进行职业测评的注意事项	30

## 第2章 了解环境

2.1	我国对产业、行业的划分及概述	33
2.1.1	我国对产业的划分及概述	33
2.1.2	我国对行业的划分及概述	34
2.1.3	国内外职业分类的方法	34
2.2	企业对人才的要求	36

2.2.1	国有企业对人才的要求	36
2.2.2	民营企业对人才的要求	36
2.2.3	港、澳、台资企业对人才的要求	38
2.2.4	外资企业对人才的要求	40
2.3	我国大学生就业及人才需求情况	42
2.3.1	近年就业工作情况总结	42
2.3.2	“灰领”人才紧缺	44
2.3.3	我国对专业人才的要求	46

### 第3章 培养职业意识

3.1	责任意识	49
3.1.1	责任是一种精神力量	50
3.1.2	责任意识缺失面面观	52
3.1.3	培养责任意识	54
3.2	规范意识	58
3.2.1	规范是不可违反的游戏规则	58
3.2.2	培养规范意识	60
3.2.3	科学工作方法	62
3.3	质量意识	66
3.3.1	质量优异让你多一些胜算	67
3.3.2	培养质量意识	68
3.4	团队合作意识	69
3.4.1	1+1>2	70
3.4.2	战无不胜的优秀团队	74
3.4.3	培养团队意识	75

### 第4章 人际关系

4.1	寻求双赢	80
4.1.1	我好，你也好	81
4.1.2	正直 成熟 富足	82
4.1.3	学会双赢	83
4.2	真诚赞美	84

4.2.1	赞美是照在人心灵上的阳光	84
4.2.2	赞美反被赞美误	85
4.2.3	学会赞美	86
4.3	心怀感恩	87
4.3.1	感恩使世界变得很美	87
4.3.2	感恩之情让爱传递	88
4.3.3	学会感恩	91
4.4	宽容为上	92
4.4.1	海纳百川 有容乃大	92
4.4.2	宽容使人快乐	93
4.4.3	学会宽容	94
4.5	分享	95
4.5.1	分享是一种博爱	95
4.5.2	学会分享	96
4.6	沟通技巧	97
4.6.1	沟通是一门艺术	98
4.6.2	多听少说最重要	100
4.6.3	别乱了你的规则	101
4.6.4	学会沟通	103
4.7	适应社会	105
4.7.1	不断适应才能不断进步	105
4.7.2	学会适应	106
4.7.3	常见问题你问我答	106

## 第5章 职业道德

5.1	职业道德素质的内涵与外延	108
5.1.1	职业道德的内涵	108
5.1.2	职业道德的外延	110
5.2	职业道德规范及其一般内容	111
5.3	职业道德规范主要内容	113
5.3.1	爱岗敬业	113
5.3.2	诚实守信	115
5.3.3	忠诚职守	117

5.3.4	尊重他人	119
5.4	各行业职业道德规范	120
5.4.1	制造人员	120
5.4.2	营销人员	121
5.4.3	管理人员	122
5.4.4	会计工作者	122
5.4.5	商业工作者	123
5.4.6	服务人员	124
5.5	职业道德的发展	125
5.5.1	自信	125
5.5.2	自强	129
5.5.3	激发你的潜能	130
5.5.4	养成良好的习惯	131
5.5.5	吃苦耐劳	132
5.5.6	贯彻执行力	133

## 第6章 大学生就业政策与法规

6.1	大学生就业的挑战与机遇	137
6.1.1	大学生就业的挑战	137
6.1.2	大学生就业的机遇	138
6.2	大学生就业政策	139
6.2.1	现行的大学生就业政策	139
6.2.2	学校毕业生就业工作部门的职责及工作程序	140
6.3	毕业生签约及报到程序	140
6.3.1	就业协议书	140
6.3.2	签订协议时应注意的问题	141
6.3.3	签订协议书违约的问题	142
6.3.4	报到证及报到程序	142
6.3.5	户口迁移	144
6.3.6	档案	145
6.4	大学生就业法规常识	145
6.4.1	劳动合同书	146
6.4.2	大学生就业相关法律规定	148

6.4.3	劳动争议案件调解、仲裁程序 .....	151
6.5	社会保险 .....	152
6.5.1	社会保险与商业保险的区别 .....	153
6.5.2	社会保险费的缴纳 .....	153

## 第7章 求职技巧

7.1	就业信息 .....	154
7.1.1	了解就业信息 .....	155
7.1.2	分析与利用就业信息 .....	156
7.2	简历制作的注意事项 .....	158
7.2.1	制作简历原则 .....	159
7.2.2	简历易犯毛病 .....	159
7.2.3	个人简历 .....	160
7.2.4	求职信 .....	161
7.3	面试 .....	163
7.3.1	面试基本类型与应对技巧 .....	163
7.3.2	求职面试小心语言陷阱 .....	165
7.3.3	常见的面试问答 .....	168
7.3.4	面试需要注意的几个问题 .....	170
7.4	就业心理 .....	170
7.4.1	求职过程中常见的心理问题 .....	170
7.4.2	心理调适的方法与作用 .....	175

## 第8章 职业礼仪与心态

8.1	电话礼仪 .....	179
8.1.1	拨打电话礼仪 .....	179
8.1.2	接听电话礼仪 .....	181
8.1.3	注意事项 .....	183
8.2	致意礼仪 .....	184
8.2.1	乘坐电梯的礼仪 .....	184
8.2.2	介绍、称谓的礼仪 .....	185
8.2.3	握手、名片的礼仪 .....	189

8.3	尊位礼仪	194
8.3.1	商务交往入座礼仪	194
8.3.2	乘坐汽车的座位次序	195
8.4	社交礼仪	197
8.4.1	社交礼仪禁忌	197
8.4.2	与上司相处的礼仪	198
8.4.3	与同事相处的礼仪	200
8.5	就业心态	201
8.5.1	良好的心态	201
8.5.2	积极的心态	202

## 第9章 管理技巧

9.1	压力管理	205
9.1.1	远离“高压锅”	205
9.1.2	压力无时不在	208
9.1.3	大学生压力处方	209
9.1.4	缓释压力	211
9.2	时间管理	212
9.2.1	你有时间吗?	213
9.2.2	你浪费时间吗?	215
9.2.3	时间管理三大原则	217
9.3	情绪管理	221
9.3.1	情绪影响你我的生活	221
9.3.2	调整和优化情绪	224
9.4	危机管理	231
9.4.1	未雨绸缪,居安思危	231
9.4.2	成功处理危机	232
9.4.3	化危机为转机	233

## 第10章 大学生创业

10.1	创业的内涵与意义	235
10.1.1	创业的内涵	235

10.1.2	创业的意义 .....	236
10.2	创业精神与创业素质 .....	237
10.2.1	创业精神 .....	237
10.2.2	创业素质 .....	238
10.3	创业准备及一般创业过程 .....	240
10.3.1	创业准备 .....	240
10.3.2	创业的一般过程 .....	242
10.4	创业技能 .....	245
10.4.1	学会市场调查 .....	245
10.4.2	学会理财 .....	246
10.4.3	学会市场营销 .....	249
10.4.4	写好创业计划书 .....	252
10.5	创业过程中应注意的常见问题及对策 .....	256
10.5.1	创业过程中应注意的常见问题 .....	256
10.5.2	解决大学生创业问题的对策 .....	258

附录：大学生职业发展与就业指导课程教学要求

参考文献

# 第 1 章 自我评价与大学生职业生涯规划

## 【学习目标】

通过本章的学习，使大学生能够准确地进行自我评价，了解职业生涯规划的基本概念，掌握职业规划的步骤、流程，熟练运用 SWOT 分析法、“5W”职业生涯规划模式等职业生涯规划的方法科学地进行职业生涯规划。

## 【学习内容】

本章主要介绍了当前大学生的自我评价、职业生涯规划的概念及方法、职业测评等基本内容。

第一部分是自我评价。分别介绍了如何进行科学的自我评价的方法、兴趣、能力、气质等自我评价的内容。

第二部分是大学生职业生涯规划。介绍了大学生职业生涯规划的六个步骤和七个阶段以及大学生职业规划的注意事项。

第三部分是大学生职业生涯规划方法。介绍了 SWOT 分析法、“5W”职业生涯规划模式等常见职业生涯规划的方法。

第四部分是职业测评。介绍了职业测评在职业生涯规划中的运用以及职业测评的注意事项。

如果把高中的学习比喻成独木桥的话，那么大学的学习则是名副其实的立交桥。走独木桥时你不必辨认方向，只需要脚踏实地往前冲就能到达终点；走立交桥则不然，如果方向不明确或者选择了错误的方向，即使到达了终点也可能无奈地发现结果并非你所期待。

大学不是天堂，不是你可以随意挥霍青春、逃避社会压力的避风港。大学是职业规划的前奏，它需要你认真经营！与其毕业后无奈地对自己说“如果让我重新选择这几年的生活，我会……”之类的话，倒不如未雨绸缪，主动出击，提前进行规划。

## 1.1 自我评价

自我评价 (self-evaluation) 是自我意识的一种形式, 是自我认知的一个复杂过程, 它需要根据各种内外条件的变化进行不断的再认识, 逐步地塑造出一个真实的自我。就大学生择业而言, 自我评价是大学生择业意识从“我想干什么”的幻想型, 转变到“我能干什么”的现实型的过程, 也就是实现择业者知、行、意统一的过程。

对于每一个大学生, 特别是即将走向社会的毕业生来说, 应经常反思自问, 力求较准确地把握自己的长处和短处, 以做到扬长避短, 取长补短, 使自己更好地面对就业环境的现实。

实践证明, 能够借助对自我的科学评价和对具体事物的客观分析来积极选择目标和方向、善于把自己的命运和社会发展联系起来、最大限度地发挥人的本质力量和自己潜能的人, 才能成为有所作为、对社会有所贡献的人。

### 1.1.1 自我评价的方法

#### 1. 总结过去的经验自我评价



回顾过去经历, 对自己的想法、期望、品德、行为进行理性思考, 然后认真地描述和判断自己的特点。在这个过程中, 需要个人搜集信息, 耐心分析。比如, 问问自己, 过去我做过什么确实喜爱的工作, 喜欢这些工作的哪些方面, 现在我仍喜欢它们吗? 我喜欢处理人际关系, 还是喜欢处理具体问题或处理信息技术? 什么能激发我的活力, 什么令我感觉倦怠乏味? 另

外, 要对过去的成功经验和教训进行回顾, 分析自己过去有哪些成功, 哪些不成功, 原因是什么? 除了客观因素外, 自己在哪些方面需要改进? 需要注意的是, 要尽量以客观评价为依据, 避免因为个人认识或个人动机出现较大误差。比如, 有的人成绩一般却孤芳自赏, 有的人成绩显著却自感不足。

#### 2. 通过他人评价或与他人比较自我评价

首先, 依据他人对自己的态度评价自己。个人对自己的评价往往是以其他人的评价为参照, 人们在相互交往中, 不断深化对自己的认识。如可以问问家长、

老师、同学、朋友对自己的评价和态度是怎样的。其次，通过与自己条件相似的人比较来评价自己。如可以和自己的大学同学比较来概括自己的特点。需要注意的是，要准确理解和分析他人对自己的态度和评价。

### 3. 通过专家咨询自我评价

到就业指导中心向专业指导老师咨询，是一种快捷有效的方式，咨询人员会结合他的学识、经验运用科学的咨询技术给咨询者提供帮助。在咨询过程中，咨询者会获得大量的知识和信息资料，获得对问题的重新认识。更重要的是，通过专家咨询能提高自己的决策能力。

### 4. 通过测评自我评价

毕业生进行自我评价时，利用测评工具对自己进行测评，测评结果对自我评价起参考作用。

当初一起来到单位的同学，资历、学历都不相上下，同样举目无亲，背井离乡，为何他已扶摇直上，而你却徘徊不前？为何你们实力相当，但最终跑赢的是他而不是你？要想在事业上取得成就，先来测测你的成功指数。

## 1.1.2 自我评价的内容

自我评价以自我作为客观对象，但同时又受到其本身择业观念的影响，因而，自我评价仍需处理好主客观的统一问题。自我认知是在自我评价的基础上对自我的需要、兴趣、态度、价值观、能力、气质、性格等有一个全面的了解，同时，结合职业分析认清自己的职业适应性，是自我评价的结果。

### 1. 兴趣

在职业选择时，首先需要了解自己的兴趣。比如，有的人喜欢操作，靠他灵巧的双手，在技能操作领域得心应手，如果你硬要把他的兴趣转移到理论上来，他就会感到无用武之地。这种兴趣上的差异就构成了职业选择的重要依据。

#### 自我评价的内容：

- |       |      |
|-------|------|
| 1.兴趣  | 2.能力 |
| 3.气质  | 4.性格 |
| 5.价值观 | 6.专业 |



兴趣对人生事业的发展至关重要，所以兴趣自然是职业选择应考虑的重要因素之一。为便于大家根据自己的兴趣，选择合适的职业，我们在这里介绍一下加拿大职业分类词典中各种职业兴趣类型的特点及相适应的职业。如表 1-1 所示。

表 1-1 职业兴趣类型的特点与相应的职业对照表

类型	类型特征	适应的职业
1	愿与事物打交道，喜欢接触工具、器具或数字，而不喜欢与人打交道。	制图员、修理工、裁缝、木匠、建筑工、出纳员、记账员、会计、勘测、工程技术、机器制造等。
2	愿与人打交道，喜欢与人交往，对销售、采访、传递信息一类的活动感兴趣。	记者、推销员、营业员、服务员、教师、行政管理人员、外交联络等。
3	愿与文字符号打交道，喜欢常规的、有规律的活动。习惯在预先安排好的程序下工作，愿干有规律的工作。	邮件分类员、办公室职员、图书馆管理员、档案整理员、打字员、统计员等。
4	愿与大自然打交道，喜欢地理地质类的活动。	地质勘探人员、钻井工、矿工等。
5	愿从事农业、生物、化学类工作，喜欢种养、化工方面的实验性活动。	农业技术员、饲养员、水文员、化验员、制药工、菜农等。
6	愿从事社会福利类的工作，喜欢帮助别人解决困难，这类人乐意帮助别人，他们试图改善他人的状况，帮助他人排忧解难，喜欢从事社会福利和助人工作。	咨询人员、科技推广人员、教师、医生、护士等。
7	愿做组织和管理工作，喜欢掌管一些事情，以发挥重要作用，希望受到众人尊敬和获得声望，愿做领导和组织工作。	组织领导管理者，如行政人员、企业管理干部、学校领导和辅导员等。
8	愿研究人的行为和心里，喜欢谈涉及人的主题，对人的行为举止和心理状态感兴趣。	心理学、政治学、人类学、人事管理、思想政治教育研究工作以及教育、行为管理工作、社会科学工作者、作家等。
9	愿从事科学技术事业，喜欢通过逻辑推理、理论分析、独立思考或实验发现和解决问题的、推理的、测试的活动，善于理论分析，喜欢独立地解决问题，也喜欢通过实验做出新发现。	生物、化学、工程学、物理学、自然科学工作者、工程技术人员等。