

DAXUESHENG ZHIYE GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

大学生 职业规划与 就业指导

宋剑涛 云 萧 杨国富 石江华○编著

怎样才能更好地经营大学生活，
怎样才能从入学开始就具有全程职业人生的战略眼光，
怎样才能大学时期奠定良好的基础，
毕业之后迅速顺利就业、创业？
这本书将会对你有所启发。



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

大学生 职业规划与就业指导

宋剑涛 云 萧 杨国富 石江华 编著



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与就业指导/宋剑涛,云萧,杨国富,石江华编著.
—成都:西南财经大学出版社,2008.9
ISBN 978-7-81138-050-7

I. 大… II. ①宋…②云…③杨…④石… 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 123193 号

大学生职业规划与就业指导

宋剑涛 云萧 杨国富 石江华 编著

责任编辑:李雪

封面设计:何东琳设计工作室

责任印制:封俊川

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址:	http://www.xcpress.net
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028-87353785 87352368
印 刷:	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸:	160mm × 240mm
印 张:	18
字 数:	340 千字
版 次:	2008 年 9 月第 1 版
印 次:	2008 年 9 月第 1 次印刷
印 数:	1—3000 册
书 号:	ISBN 978-7-81138-050-7
定 价:	32.00 元

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。
2. 版权所有,翻印必究。
3. 本书封底无本社数码防伪标志,不得销售。

前言

大学生怎样才能更好地经营大学生活，怎样才能从入学开始就具有全程职业人生的战略眼光，怎样才能在大学时期奠定良好职业素质，在毕业之后迅速顺利就业或创业？基于对这一系列问题的思考，我们结合在高校环境的教学实践与零距离观察，着手编写此书。

本书共分为四编：规划职业生涯、打造职业素质、就业实战演练与轻松开创事业。这是一个完整的序列，目标指向成功的职业人生或创业人生，前提在于职业素质得以有效培育、求职技巧得以有效磨炼、创业意识得以有效强化，而这一切的走向与重心，大多取决于入学之初的规划或构想。

大学时代虽只是人生的一个片段，但在这个片段中，我们却不得不着眼于全程人生。对绝大多数人而言，全程人生又以职业生涯为核心。因此，没有职业规划，大学时代便是无序、无策、无效的虚耗时代。而且，这种规划，又必须建立在充分认识人生与自我、充分认识社会与环境、充分认识职业与生涯的基础之上。为了实现科学的规划，我们便于第一编中，谈及职业、人生、职业生涯与职业生涯规划等诸多要素，谈及大学生必须规划职业生涯的重要意义与紧迫程度，以及职业生涯规划的原则、步骤与方法。

显然，大学生只有努力提高素质，在大学时代达到相关专业对理念、知识、能力、人际等等素质要求，才有可能顺利实现职业生涯规划。其中，理念素质最为关键，因为人的一切言行与思维，都由头脑中的思想或理念支配；而心无善念、良知无存、职业道德低下的任何个体，除开危害自身与他人，很难积极影响于社会。健康的身体则是承载职业素质的物质基础，没有身体的健康，一切皆无可能；而在纷繁复杂、竞争激烈的当前时代，心理健康或超强情商，于得失成败而言，同样具有决定性意义。我们从出生开始，就在不断积累知识。大学时代的知识追求，则在不断优化知识结构，强化知识效力，并以最少的时间获取最多的知识；由此，我们尤其强调如何实现高效学习与如何高效管理时间。对于现代人才的能力素质，不仅要求全面，而且要求精通；其

中,架构和谐的交际网络,既不可或缺,且日益重要。第二编是全书的重点,故篇幅最多,辐射面最广。

大学生必须面对就业的现实。那么就业现状如何?我们不能不较早认清大学生的就业市场、就业制度、严峻形势及用人单位录用真相,进而有效避免择业误区,调适择业心理。在此基础上,对职业选择要素、原则及决策过程的认识,对职业信息的把握与实施,以及对求职技巧与职业生涯技巧的磨炼,就极为分明,极其具体,极具实战性质。此即第三编。

有人说,最好的就业是创业。所以我们在第四编中,重点谈到如何实现轻松创业。创业包含哪些要素,需要具备哪些素质、能力与意识,创业准备与创业实践各自包括哪些环节,大学生创业将会面临哪些误区,又该选择哪些策略,本编均有详实论述。本书后附录《劳动法》与《大学生阅读推荐书目》,一则强化大学生就业、创业中的法律意识;一则为大学时代的阅读取向提供参照。本书我们也于每章正文后面附加“视角”或“案例”,以便提供更为开阔、新颖的视野,一并提供足以感同身受的实例借鉴。另附“思考与练习”,更将理论与实践紧密结合起来。

本书高瞻远瞩,具有非同一般的观念、架构与思路。我们坚信,所有使用、阅读此书的师生,都能收获丰硕的果实。

编者

2008年6月

目录

目录

第一编 规划职业生涯

第一章 职业生涯规划概述

- 一、职业与人生的关系
- 二、职业生涯的内涵、意义与发展阶段
- 三、职业生涯规划的类型与影响因素
- 【案例】如何能获诺贝尔奖?

第二章 大学生必须规划职业生涯

- 一、职业生涯规划必要性
- 二、大学生规划职业生涯的意义
- 三、大学时期必须进行职业生涯规划
- 【视角】无聊的大学生活
- 明确目标的优点

第三章 职业生涯规划的要害与原则

- 一、职业生涯规划的要害
- 二、职业生涯规划的基本原则
- 【案例】小许的职业生涯规划

第四章 职业生涯规划步骤与方法

- 一、确定志向
- 二、准确评估
- 三、选择职业

四、确定职业生涯路线	29
五、设定职业生涯目标	29
六、制订行动计划与措施	32
七、评估与回馈	32
【视角】测测你的包容力	33

第二编 打造职业素质

第五章 职业素质概述

一、职业素质的内涵与特征	37
二、职业素质的意义与结构	38
三、职业人员的专业素质要求	39
【视角】职业标准的职业能力特征	41

第六章 理念素质及其培育

一、建构理念系统,不断为价值观充电	42
二、修养道德,散发良性的信息与能量	43
三、认识职业道德,养成道德行为	48
四、激发内在潜能,磨砺坚韧意志	51
【视角】几种典型职场健康人格	56

第七章 健康素质及其培育

一、健康与职业心理健康	58
二、大学生心理健康现状	60
三、大学生心理调适	64
四、开发情商:大学生的必修课	67
五、塑造强健体魄,避免意外伤害	69
【视角】心理压力自我评估诊断表	73

第八章 知识素质及其培育

一、知识结构概述	75
二、优化知识结构的途径	81
三、大学生如何实现高效学习	83

四、大学生如何高效管理时间 96

【案例】学习风格和策略 101

第九章 能力素质及其培育 104

一、能力与知识及职业的关系 104

二、求职者所需能力及其影响因素 106

三、确定能力结构,获取强大能力 111

四、人情入理,建构和谐的交际网络 112

【案例】建设性地解决人际冲突 119

第三编 就业实战演练

第十章 就业现状 123

一、大学生就业市场与就业制度 123

二、大学生就业形势严峻 133

三、未来职业需求 137

四、用人单位录用真相 146

五、大学生择业心理与择业误区 149

【案例】微软全球副总裁坦陈人才观 153

第十一章 职业选择 157

一、职业选择要素 157

二、职业选择原则 159

三、职业选择决策过程 160

四、职业信息的把握 161

五、求职的实施 165

【视角】10种求职方式成功几率排行 169

第十二章 求职技巧 170

一、学会“自我推销” 170

二、从容应对面试与笔试 173

三、成功撰写简历 176

四、避免负面心理与就业陷阱 177

【案例】知名企业人力资源官看简历 182

第十三章 职业生涯技巧 185

一、转变角色,完成职业适应 185

二、把握机遇,实现职业流动 189

三、办公室待人处事技巧 193

四、大学生就业权益及其保护 197

【视角】签订劳动合同的五大防身术 199

第四编 轻松开创事业

第十四章 创业素质与能力 203

一、创业构成要素 203

二、大学生自主创业概述 205

三、创业必备三种素质 208

四、创业必备三种能力 211

五、大学生创业意识培养 214

【案例】吉林大学生创业第一人 216

第十五章 创业准备与实践 219

一、创业准备的四个环节 219

二、创业实践的四个环节 226

三、大学生创业的基本思路 231

四、大学生创业的问题与误区 236

【视角】大学生学习创业知识的途径 242

第十六章 大学生创业策略 244

一、几种经典策略 244

二、实践操作策略 250

【案例】风雨过后,漫天彩虹 252

附 录 255

中华人民共和国劳动合同法 255

大学生阅读推荐书目 268

参考文献 276

后 记 278

第一编

规划职业生涯

第一章 职业生涯规划概述

职业生涯规划其实就是人生的战略设计，成功的人生需要正确的规划，对大学生尤其如此。本章概述职业与人生的关系，职业生涯的内涵、意义与发展阶段，以及职业生涯规划的类型与影响因素。职业、职业生涯与职业生涯规划，是本书的三个核心概念。

一、职业与人生的关系

（一）职业的含义与特征

人们面对的职业，范围极广，种类极多，差异极大。对于职业的含义，不同的人有不同的看法。美国社会学家塞尔兹认为，职业是一个人不为了不断取得个人收入而连续从事的具有市场价值的特殊活动。美国社会学家的泰勒指出：“职业的社会学概念，可以解释为一套成为模式的与特殊工作经验有关的人群关系。”我国管理专家程社明则将职业定义为“是参与社会分工，利用专门知识、技能为社会创造物质财富、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”。我们认为，职业是劳动者能够稳定从事的有报酬工作，是劳动者能够稳定从事某项有酬工作而获得的劳动角色，是一种社会劳动岗位。

职业具有如下特征：①专业性。一个人要从事某一种职业，就必须具备这一职业专门的知识、能力和遵从特定的职业道德要求。②多样性。随着社会的不断发展，社会分工越来越细，职业种类越来越多，差别也会越来越大。③技术性。每一种职业的劳动内容、方式、手段不同，必使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。④时代性。职业伴随时代的发展而变化，一些新型职业会不断产生，一些旧式职业可能因为不适应社会的需要而消失。⑤规范性。职业主体所从事的职业活动必须符合国家法律规定和社会道德准则，并非所有社会群体活动都可以成为正当职业。

（二）职业的个人功能

就社会功能而言，职业是社会存在的内容，是社会发展的动力，还是社会控制的手段。我们主要谈及职业的个人功能：

1. 职业是人生的主要活动

职业作为人们参与社会活动、从事社会活动、进行人生实践的最主要场所，从多方面决定了个人的特征和境遇；无业者则大受影响。人的职业生活，使从业者进入一种社会情境，这种情境因职业的不同而不

同。因此，职业就成为使人担任特定社会角色、形成一定行为模式的条件。

2. 职业是个体获取利益的手段

首先，职业是人的主要经济来源。职业作为个人获得经济收入的主要手段，成为个人生存和维持家庭的物质基础。“趋利”与“避害”一样，都是生物对外部环境的必然选择，人的“趋利”更多体现在追求高收入的职业上，这也就成为人们选择职业的主要标准。其次，职业可以获得多种非经济利益。这种利益包括名誉、地位、权力及各种便利等，从而使个人获得心理满足，达到“乐业”的境地；当然，它们也可能转化为金钱或其他形式的经济利益。因此，追求较高社会地位，成为许多人的重要目标。人们在职业问题上的努力和争取，使得人们在社会地位“阶梯”中的向上流动。

3. 职业是个体发挥才能、利益社会的途径

人们从事的某种特定职业类别的工作，不仅要求人要具备一定素质，还要能使人的才能得到发挥，并成为促进人的才能和个性良好发展的手段。人一旦从事某种职业，立即进入一个社会分工体系之中参与活动。个人在这个体系中的活动结果，就是他（她）为社会做出的贡献。

（三）职业造就人的命运

一个人在偌大的世界，“恰巧”看到一个满意的就业机会，“偶然”碰到某个单位的招聘人员，在单位“摊上”一个开明善良、关心员工发展的好领导或一个死板冷酷、只顾利润的差上司，又“凑巧”有个同学、朋友邀其下海创业、共图发展，在经营中“遇见”市场巨变而使自己陷入困境或一夜暴富……等等，似乎偶然性极强，很难为个人所把握。

人都渴望好的际遇与好的命运。但实际情况往往是，即使人们已为自身的前途竭尽所能，现实的遭遇仍与自身的愿望大相径庭。其实，不管人生有没有宿命这一说，命运都是个体观念、自身素质、主观努力与外在环境互动的产物。从积极一面而言，正因为人们拥有美好的愿望，并为此进行过种种努力，才可能面临某种际遇，促成某种变化，赢取某种结果。

际遇与命运，即为人生。让人求索、令人斟酌的人生际遇与命运，表现于外，即是人一生的职业发展或职业生涯。一个人长大成人、融入社会，有两项重要问题需要解决：组建家庭与寻找工作岗位。前者即婚姻社会化问题，后者即职业社会化问题。所谓职业社会化，即是一个人走上社会，寻到一定的职业岗位并在这个岗位上工作，适应职业、工作的物质环境与人际环境，在社会中寻找到自己的合适位置，并得到终生的归宿。从这个意义上说，人的职业生涯造就了人的命运。

二、职业生涯的内涵、意义与发展阶段

(一) 职业生涯的内涵

生涯,即个人终其一生所扮演角色的整个过程。美国生涯理论专家萨珀认为,每个人都有独特的生涯形态,而这种形态的不同,对个人的发展影响极大。好的生涯形态,使事业获得成功;不好的生涯形态,使事业一事无成。

职业生涯,即一个人的终生职业经历。与职业不同,职业生涯是一个发展的概念,是一个动态的过程。它不仅包括一个人在过去、现在和未来连续从事的职业发展过程,还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。具体讲,职业生涯是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础,以工资待遇、工作内容的确定和变化、工作业绩的评价及职称职务的变动为标志,以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。

萨珀认为:职业生涯是指一个人终生经历的所有职位的整体历程,是生活中多种事件的演进方向和历程,是个人独特的自我发展。中国台湾学者林幸台认为:职业生涯包括个人一生中所从事的工作,以及所担任的职务、角色,同时也涉及其他非工作或非职业的活动和个人生活中衣食住行、娱乐各方面的活动与经验。韦伯斯特把“生涯”的外延进一步扩大,认为职业生涯是一个人一生职业、社会与人际关系的总称,即个人终生发展的历程。

(二) 职业生涯的意义

人的一生,人的生命价值,在一定意义上说,就在于其职业生涯方面的成就和成功。在一个人有限的生命中,职业生涯往往占有绝对重要的位置。有统计资料显示,大部分人职业生涯时间占可利用社会时间的70%~90%。职业生涯伴随我们的大半生,甚至更长远,拥有成功的职业生涯才可能实现完美人生。

职业生涯的意义有两个:①它是满足人生需求的重要手段。现代人大部分时间是在社会组织度过的。我们的大部分人生需求都要通过职业生涯来满足的。作为个人生命中投入时间和精力最多的人生组成部分,职业生涯使我们体验到爱与被爱的幸福,以及受人尊敬、享受美和成就感的快乐。相对而言,人的素质愈高,精神需求就愈高,对职业生涯的期望也就愈大。②它是促进人全面发展的重要手段。现代人追求全面发展。随着生活水平的提高,人们的自我意识逐步增强。人们在渴望拥有健康、知识、能力及良好人际关系的同时,也渴望在事业上有所建树,并享有幸福和谐的家庭生活和丰富多彩的休闲时光。大学生追求成功的职业生涯,最终是要获得个人的全面发展。

(三) 职业生涯的发展阶段

职业生涯贯穿我们的一生。每个人在实现职业生涯宏伟目标的过程

中,都会经历不同的发展阶段,有着不同的职业需求和人生追求,但关键之处往往只有几步。不同阶段的任务,组成了一个人向职业生涯顶峰攀登的崎岖之路,同时也将决定其未来的职业生涯去向。职业周期的阶段和任务,与生物社会周期的阶段和任务紧密相关,因为两者都与年龄和文化准则连接在一起。一般来说,一个人在20岁左右希望尽快进入角色,30岁左右追求发展空间,40岁左右追求突破,50岁左右则可能力求平稳。正确认识职业生涯发展规律及自身所处发展阶段,对制订有效职业生涯规划而言,非常重要。

人的职业规划大体可以分为如下六个阶段:

1. 职业准备阶段

一般从4~15岁开始,延续到18~22岁,如果读研究生则将延续到25~28岁。这是一个人就业前学习专业、职业知识和技能的时期,也是人的素质形成的主要时期。但对于这个职业生涯的起点,许多人是盲目的,甚至是由别人(通常是家长或教师)代为决定的。

2. 职业选择阶段

一般集中在17、18岁到30岁以前。这一阶段的主要特征,是从学校走上工作岗位,是人生事业发展的起点。在这一时期,人们要根据社会需要和自身的素质及愿望,作出职业选择。这是人生职业生涯的关键一步。如果选择失误,将导致职业生涯的不顺利,或因浪费时间后再次选择,或因顾此失彼而丢掉其他工作机会。因此,如何起步,直接关系到今后的成败。

为了找到最合适自己的职业,人们可能要经历几次选择与磨合。这时,可以多进行一些职业方面的尝试、探索,熟悉、适应组织环境,熟悉工作内容、条件,并展示专长、积累能力、学会与他人沟通协作。当然,所有这些目标都需要通过学习过程来逐步实现,故这一阶段的规划策略方案,特别应当围绕学习这个主题进行。

3. 工作初期——职业适应阶段

一般在就业后1~2年。这一时期是对走上工作岗位者的素质检验。具备岗位素质的人,能够顺利适应某一职业;素质较差或不能满足职业要求的人,则需通过培训教育来与职业要求相适应;自身职业能力、人格特点等素质与工作岗位要求差距较大者,则需重新选择职业;而个人素质超过岗位要求、个人兴趣与现时职业极不相符者,也可能重新选择职业。

4. 工作中期——职业稳定阶段

一般从20~30岁开始,延续到45~50岁。这一时期是人生职业生涯的主体,大体在人的成年、壮年时期,占人的生命过程的绝大部分时间。

这一阶段可能存在诸如发展稳定、获得阶段性成功或遭遇发展瓶颈、面临中年危机等不同情况,但对大部分人来说,应致力于某一领域

的深入发展,求得升迁或专、精技术。40岁应该是个人职业扎根的时候,除非有特别的才干和抱负,否则不宜再换职业。即使真的处于职业生涯的瓶颈口和转折点,需要重新调整职业和修订自己的目标,也应在45岁以前完成。在职业稳定期,如果从业者的素质能够得到发展和提高,潜力得以体现,就可能抓住机会逐步取得成果,成为某一领域的出色人才、行家里手,得到晋升并获得职业生涯的成功和成就。因此,这一阶段的职业生涯策略应重点围绕扩大工作视野。

5. 工作后期——职业素质衰退阶段
一般从45~50岁开始,延续到55~60岁。这一时期,人开始步入老年。由于生理条件的变化,能力缓慢减退,心理需求逐步降低,多求稳妥维持现状。这一阶段上升的空间已经很小,应该规划退休前全身而退的策略,以及退休后的目标转移方案。也有一些老年人,智力并没减退,而知识、经验还呈现越来越高的现象(有学者称之为“晶态智力”)。这种晶态智力的发挥,能够使他们的素质进一步提高,出现第二次创造高峰,直至巅峰。这些人往往是所从事职业领域里的专家权威或专业方面的学术带头人。

6. 职业结束阶段
这一时期是人们由于年老或其他原因结束职业生活历程的短暂的过渡时期。对于个人而言,职业稳定与适合是非常重要的。在上述六个阶段中,“职业稳定阶段”最长,“职业选择阶段”最关键,前面的“职业准备阶段”在一定程度上决定着选择方向与稳定性。

三、职业生涯规划的类型与影响因素

职业生涯规划,是指个人结合自身情况及眼前机遇和制约因素,为自己确定职业目标,选择职业道路,确定教育、培训和发展的计划等,并为自己实现职业生涯目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。

(一) 职业生涯规划的四种类型

按照规划的时间维度,职业生涯规划有四种类型:①短期规划,即两年以内的规划,主要是确定近期目标,规划近期应完成的任务。②中期规划。一般涉及2~5年内的职业目标和任务,是最常用的一种职业生涯规划。③长期规划,即5~10年的规划,主要是设定较长远的目标,以及为实现此目标而应采取的具体措施。④人生规划。它是整个职业生涯的规划,时间长达四十年左右,设定整个人生的发展目标和阶梯。

从字面上看,个人职业生涯规划从短期到中期,再到长期,直至整个人生规划,如同台阶需要一步步发展。但在实际操作中,跨度时间太长的规划由于环境和个人自身的变化而难以把握,时间跨度太短的规划又不具有太大意义,所以,人们一般把个人职业规划的重点放在2~5