

● 职业发展与设计丛书

择业与就业

ZEYE YU JIUYE

大学生职业规划与发展

(第三版)

在沪教育部直属高校毕业研究生就业工作协作组
上海交通大学安泰经济与管理学院职业发展中心
上海海洋大学招生与就业工作办公室
上海市行为科学学会
组织编写

● 田新民 张宗恩 主编

考研、出国、求职、创业
——实务操作指南

上海交通大学出版社

38

25

本书出版由上海发展汽车工业教育基金会资助

职业发展与设计丛书

择业与就业

——大学生职业规划与发展

(第三版)

在沪教育部直属高校毕业研究生就业工作协作组

上海交通大学安泰经济与管理学院职业发展中心

上海海洋大学招生与就业工作办公室

上海市行为科学学会

组织编写

主 编 田新民 张宗恩

副主编 黄淑娟 黄 娜

赵建敏 吴 侃

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书以心理学、人力资源管理、职业发展理论及相关法律为理论基础,针对我国高校毕业生就业现状以及在职业发展规划方面存在的问题,介绍了职业生涯规划的理论,指导学生如何正确地认识自我,进行合理的职业生涯规划,处理好角色转换等方面的问题;针对大学生求职全过程,系统地叙述了有关信息收集、求职材料的准备、求职实用技巧、求职礼仪、心态调整等方面的内容,并介绍了与就业相关各项法律法规;针对大学毕业生就业和发展多样性的现状,具体讲解了与学生创业相关的知识与政策,并为国内考研、出国深造的学生提出了切实可行的实务操作指南。本书以实用性、启发性为宗旨,采用理论阐述、案例分析与思考题相结合的编写方式,启发学生的活跃思维和自我反省。

本书可作为高等院校开展大学生职业发展教育的教材,也可作为大学毕业生的就业指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

择业与就业:大学生职业规划与发展/田新民,张宗恩
主编.—3版.—上海:上海交通大学出版社,2008(2010重印)
(职业发展与设计丛书)

ISBN 978-7-313-02700-9

I. 择… II. ①田… ②张… 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 153785 号

择业与就业

——大学生职业规划与发展

(第三版)

田新民 张宗恩 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

上海交大印务有限公司 印刷 全国新华书店经销

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:12.25 字数:378 千字

2001 年 7 月第 1 版 2008 年 11 月第 3 版 2010 年 4 月第 4 次印刷

印数:2030

ISBN 978-7-313-02700-9/G·381 定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

《择业发展与设计丛书》编委会

主 任 汪歙萍 黄晞建

副主任 田新民 张宗恩 刘建新

编 委 (以姓氏笔画为序)

万晓玲 王亚东 王 珏 石金涛

刘建新 许 艳 孙 岩 李昕荣

吴 侃 张东红 张红梅 张 巍

陈建龙 邵松林 范 英 赵建敏

顾琴轩 徐祖英 殷 龙 唐宁玉

黄 娜 黄淑娟 康 力 梁 枫

程 茵 解志韬

序

21 世纪的世界是一个高速发展而又绚烂多彩的世界。在这个日新月异的新时代,人们越来越清楚地认识到,世界范围内的经济竞争、科技竞争和综合国力的竞争,归根结底是人才的竞争。世界和中国都在渴望着人才的涌现。作为我国人力资源最重要的组成部分和后备力量,大学毕业生被国家和社会给予了厚望。当朝气蓬勃的年轻大学生带着激情和梦想准备走向社会时,我们应该如何提供更多的关爱,帮助他们尽快地在纷繁复杂的职业大舞台上找到自己的位置呢?在这一理念的驱动下,在沪教育部直属高校毕业研究生就业工作协作组、上海市高校毕业生就业指导中心、上海市行为科学学会和上海交通大学安泰经济与管理学院职业发展中心共同规划组织编写了《职业发展与设计》丛书,并于 2001 年成功出版该丛书的首卷本《择业与就业》,并在 2004 年出版第二版。该书内容点面结合、信息量大、操作性强,自出版以来,在大学生中引起较大反响,并被一些高校指定为毕业生就业指导专用教材。四年以来,编委会成员按照该书的思路,一方面通过出国交流访问,了解哈佛大学、麻省理工学院等世界著名高校在职业发展领域长期积累的经验和做法;另一方面,在自身的教学、工作和实践中,不断了解学生情况,搜集真实的学生案例,紧密联系市场动态,积极探索职业指导新方式,在此基础上不断总结经验,形成该丛书的第三本——即以大学生职业规划与发展为主旨,体现创新创业导向。本书立足于国际化竞争背景下以创新创业为导向的“动态就业”模式,以大学生职业规划和就业模式的选择为切入点,通过对当前就业形势和“动态就业率”数据的分析与解读,应用前沿的心理学和职业发展理论,从科学辩证的角度,全面、细致地阐述了当前高校学生在信息收集、求职技巧、就业心态、深造和创业等方面应注意的问题。该书不

仅有宏观政策法规及前沿理论的讲述,更有细致丰富的案例分析、实践技巧的指导,具有较强的实用性和可操作性。

在党中央、国务院的高度重视和正确领导下,近几年我国高校毕业生就业制度改革稳步推进、成效显著,为促进我国经济和社会发展做出了积极贡献。通过各级政府和高校多年的艰苦努力,现在已经初步建立了与社会主义市场经济体制相适应的符合中国国情的高校毕业生就业工作管理体制和运行机制。但随着形势的发展,高校毕业生就业工作面临着一些新情况、新问题,毕业生就业工作的内涵、功能和方法等,也都发生了一些不同程度的变化。希望高校毕业生就业工作战线的同志们,在不断加强学习的基础上,对毕业生就业问题进行更系统、更深入的研究,不断提高我们的工作能力和服务水平。

同时,祝愿每一位大学毕业生都能够在这个充满机遇和挑战的时代,施展自己的聪明才智,实现自己的人生价值。

教育部高校学生司司长

2008年6月25日

林蕙青

前 言

21 世纪的中国面对复杂多变的经济环境,正以海纳百川的博大胸襟、宽容深厚的文化底蕴,丰富的资源条件,优惠的政策支持,有效的竞争机制,吸引了无数优秀企业,无论是正经历优化改革的国有企业,或是茁壮成长的民族产业,还是开辟东方战线的跨国公司,在这机遇和挑战并存的舞台中尽显英雄本色。

正如有识之士所指出的那样,知识的释放已经产业化、系统化、知识化,特别是高科技知识成为经济竞争的主要力量,而作为知识的载体,人力资源尤其是高层人才成为企业技术创新市场夺魁的核心竞争力。当代大学生作为人才的重要来源,其择业、就业问题一直是社会关注的热点。实现教育资本到现实社会生产力的转化不仅是个人发展问题,更是关系到国家经济发展和社会进步的宏观问题。

然而,在我们进行就业指导的实际工作中,我们发现相当一部分大学生在就业前后有这样那样的迷茫与困惑。这其中包括对自身定位的模糊、对求知技巧的匮乏、对短期利益的追逐和对长期发展的忽视、对职业规划的困惑,等等。因此我们迫切希望能够帮助大学生消除择业的盲目性,提高继续深造和就业的技能,为大学生提供一本专门的、全新的、切实有效的职业指导教材。

本书既体现时代特点,又不乏论点箴言,以心理学、人力资源管理、职业发展理论及相关法律为理论基础,探讨了就业领域的科学性和实践性。总的来说,它具有以下特点:

(1) 专业性。本书不仅涵盖了职业规划与发展相关领域的大量专业知识,如霍兰德职业兴趣理论、职业锚理论等,还包括了众多求职面试的技巧,如中英文简历撰写,笔试面试的准备工作等,同时还引用了与毕业生就业签约相关的诸多法律和规定条款。整本书以全面实用为宗旨,还阐述了创业和深造的诸多流程,并提出相关建议。这将有助于

对大学生,包括尚未涉及就业的低年级学生提出更高的要求,例如自身职业定位的思考、知识和能力的长期积累、创业创新意识和能力的培养、社会适应能力的提高等。

(2) 前沿性。本书以最新数据、法律和相关规定为依据,分析当前大学毕业生的就业形势和特点,并预测未来条件下,世界和中国范围内的就业前景,以及企业看重的毕业生素质。不仅如此,本书还利用权威经典的职业发展理论,以期培养学生个人职业规划和职业管理的理念。此外,学生创业已成为高校毕业生就业的一种新模式、新趋势,本书通过创业理论及技能的讲述,培养学生的创业意识提高创业技能,并了解创业风险。

(3) 实用性。本书详细介绍了求职技巧、就业法规、考研和出国的实务操作,既有政策信息上的概述,又有具体方法的指导,便于大学生从大处着眼,从小处着手。另外,本书在相关部分还提出了一系列经验、分析和建议,为广大毕业生在面临就业和发展的关键时刻提供参考。

本书不仅可作为高等院校开展大学生职业发展教育的教材,也可作为大学毕业生的就业指导用书。本书由田新民、张宗恩任主编,黄淑娟、黄娜、赵建敏、吴侃任副主编。黄淑娟、王珏、解志韬编写了《规划篇》第1、2、3章;黄娜、范英编写了《求职篇》第4、5、6、7、8章;赵建敏、张东红、殷龙编写了《就业法规篇》第9、10章;程茵、梁枫编写了《深造篇》第11、12章;张巍、许艳编写了《创业篇》第13、14、15、16章。在此,我们感谢为本书的出版付出辛勤劳动的工作者,并期待能最大限度的发挥它的作用,使得广大的大学生能顺利跨出就业的第一步,并祝愿他们在以后的人生路上实现自我价值,走向辉煌。

在职业生涯发展的道路,重要的不是你现在的位置,而是迈出下一步的方向。

上海交通大学安泰经济与管理学院

2008年6月



目 录

第1篇 规划篇	1.0
第1章 职业发展与规划导论	3
1.1 大学毕业生就业概况	4
1.2 职业发展规划的定义和意义	9
1.3 常用的职业发展规划理论	12
第2章 大学毕业生职业生涯规划	30
2.1 认知自我	31
2.2 认知环境	41
2.3 确立目标并做好职业定位	53
2.4 制定行动规划	55
2.5 评估、反馈与修正	58
第3章 职业发展过程中的角色转换	65
3.1 大学生与职业人的差异	66
3.2 不同阶段的角色转换	67
3.3 角色转换过程中容易出现的问题与对策	76

第2篇 求职篇

第4章 信息收集与有效利用	83
4.1 就业信息的收集	85
4.2 就业信息的有效利用	91
第5章 求职材料的准备	94
5.1 中文个人简历	95
5.2 英文个人简历	103
5.3 中文求职信	113
5.4 英文求职信	118
第6章 知识和能力的准备	127
6.1 专业知识的准备	129
6.2 综合能力的准备	131
6.3 实用技能的准备	135
第7章 求职过程技巧	139
7.1 网申	141
7.2 笔试	145
7.3 面试	153
7.4 求职文件夹的建立	170
7.5 职业礼仪	171
第8章 求职过程中的心理问题与调适	179
8.1 大学生求职的心理现状	181
8.2 大学生求职常见的心理问题与调适方法	183

第3篇 就业法规篇

第9章 就业协议与劳动合同	193
9.1 与就业相关的政策法规概述	196
9.2 不同就业形式和方向下的法规	200
9.3 与就业相关的合同式文件	203
9.4 专题讨论	209
第10章 就业权益维护	213
10.1 毕业生在校期间就业权益	214
10.2 毕业生权益保护	216
10.3 毕业生就业权益教育	218

第4篇 深造篇

第11章 国内读研	225
11.1 考研分析	230
11.2 考前准备	236
11.3 报考流程	244
11.4 考研复习	246
11.5 考研调剂	251
11.6 考研复试	253
第12章 研究与出国留学	256
12.1 相关政策	259
12.2 英语考试准备	265
12.3 申请流程	270

12.4 时间安排	281
-----------	-----

第5篇 创业篇

第13章 大学生创业现状	289
--------------	-----

13.1 创业现状分析	291
-------------	-----

13.2 大学生创业心态透视	292
----------------	-----

第14章 创业准备	296
-----------	-----

14.1 创业者需要具备的知识	297
-----------------	-----

14.2 创业者需具备的能力	301
----------------	-----

14.3 创业计划大赛	303
-------------	-----

第15章 创业实战	311
-----------	-----

15.1 确定创业项目	313
-------------	-----

15.2 寻找启动资金	315
-------------	-----

15.3 依法注册	317
-----------	-----

15.4 运营管理	324
-----------	-----

第16章 创业政策支持	327
-------------	-----

16.1 国家针对大学生创业的优惠政策	328
---------------------	-----

16.2 国家对中小企业创业者的政策支持	329
----------------------	-----

16.3 国家对技术创新型企业的政策支持	331
----------------------	-----

16.4 上海市对大学生创业的优惠政策	332
---------------------	-----

16.5 上海市大学生科技创业基金	332
-------------------	-----

16.6 上海市针对非沪籍应届毕业生创业的落户政策	335
---------------------------	-----

附 录

附录一	中华人民共和国劳动合同法	339
附录二	上海高校毕业生就业手续办理程序	356
附录三	2008 年非上海生源应届普通高校毕业生进沪就业 办理本市户籍受理办法	360
附录四	获得《关于同意非上海生源高校毕业生办理本市户籍的 通知》的非上海生源高校毕业生办理落户 上海手续指南	363
附录五	用人单位引进非上海生源高校毕业生办理人事 代理委托手续须知	366
附录六	2008 年非上海生源应届普通高校毕业生进沪就业 申领人才类《上海市居住证》受理办法	369
附录七	上海高校毕业生档案转移工作指南	371
附录八	大学生就业与职业发展相关网站	373
参考文献		375
后记		377

第 1 篇 规划篇

蕭收賦 蕭↑樂

第1章 职业发展与规划导论

学习目标——通过本章的学习,你应该了解:

1. 大学生就业的现状和在职业发展规划方面存在的问题

2. 关于职业生涯规划有哪几种常用的理论

开章案例

小F毕业于名牌大学的经济管理专业,因为有良好的教育背景和较强的个人能力,小F一毕业就拿到了一家国际投行的职位,公司是国际化的大公司,薪水待遇很高。这是一份令很多人羡慕不已的工作。但是这样的工作岗位,工作强度很大,加班是很平常的事情,同行甚至奉行715的惯例(每周工作7天,每天工作15小时)。但是小F喜欢自由,渴望拥有更多的个人空间,在这份别人羡慕的工作岗位上小F做得很不开心。她甚至经常打电话向自己大学的职业辅导老师诉苦。这位老师给她介绍了一些基本的生涯规划理论的书籍让她看一下,并特别推荐了职业锚理论。过了一段时间,小F告诉自己的老师,她想通了,她最需要的是自由和属于自己的空间,自由地发挥自己的特长和所学的金融知识,这才是她最不能割舍的东西,至于体面的职位和高薪,那是别人的标准,不是她自己的。其实她一直以来最理想的职位是个人理财顾问,薪水可能与投行有很大的差距,但是她可以拥有自己的空间和宽松的工作环境,可以舒心而长期地发展。现在她已经在一家猎头公司的帮助下,找到了这样一份真正属于自己的职业——类似于高级保险业务员的职位。她不再过多地在意别人的想法和看法,开始在意职业发展过程中真正不能割舍的东西。

案例分析

现实中的很多人并不知道自己喜欢什么,自己最不能舍弃的是什
么,很多人的求职标准是父母的、大众的、世俗的,但不是自己的。这种
择业的标准致使很多人没有勇气去寻找自己真正喜欢的职业。而这样
的职业选择也不可能是长久的,不可能是愉快的。

1.1 大学毕业生就业概况

进入 21 世纪,象牙塔里的莘莘学子们突然发现,找工作对于他们
来说不再是一件容易的事情。据中国教育部统计,2001 年全国普通高
校毕业生人数为 115 万,待业人数约为 34 万,占总人数的 30%。到
2005 年,待业人数增加到 93 万,比 2001 年增加了近两倍。而 2007 年
中国普通高校毕业生达到 495 万,比 2006 年的 413 万增加了 82 万,
2008 年高校毕业生将达到 559 万,预计今后三年内还将以每年 50 万
的速度增长,就业形势越来越严峻。

1.1.1 大学毕业生就业形势分析

就业形势越来越严峻,这是大家的共识。

当今无论是大学相关就业负责机构还是社会就业服务机构都在尽
力推动高校毕业生的就业,但毕业生就业结构性矛盾依然存在。从地
区看,东部省市吸纳了全国 50% 以上的高校毕业生,而西部不足 20%;
从学历看,高职高专毕业生仍然是就业的难点和重点;从学科专业看,
工科和应用性较强的学科专业就业形势较好,而一些文科专业就业出
现困难。

另外,一些新情况值得关注:一是用人需求向重点大学集中、向研
究生集中,一些地方院校的高校毕业生就业难度增大;二是高校毕业生
“重心”下移受阻,由于下岗失业人员、中学毕业生、农民工等的抢占,
一些低端岗位被占领;三是研究生就业率出现下降的趋势;四是近年来待
就业毕业生有增加的趋势;五是社会的有效需求赶不上高校毕业生的
快速增长,以及东部一些中心城市限制人口政策的出台。其中又以有
就业意愿但未能就业的大学生群体最值得关注。