

普通高等教育就业指导规划教材

大学生 职业规划与就业指导

Daxuesheng Zhiye guihua Yu
Jiuye Zhidao

◎ 主编 郭冬娥 安身健

武汉理工大学出版社



普通高等教育就业指导规划教材

大学生职业规划与就业指导

主 编 郭冬娥 安身健
副主编 陈世云 李群如

武汉理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与就业指导/郭冬娥,安身健主编. —武汉:武汉理工大学出版社,
2012.8

ISBN 978-7-5629-3794-4

I. ①大… II. ①郭… ②安… III. ①大学生-职业选择-高等学校-教材
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 188839 号

项目负责人:蔡德民

责任编辑:黄玲玲

责任校对:戴皓华

装帧设计:湖北语新文化图书设计工作室

出版发行:武汉理工大学出版社

社址:武汉市洪山区珞狮路 122 号

邮编:430070

网址:<http://www.techbook.com.cn>

经销:各地新华书店

印刷:武汉兴和彩色印务有限公司

开本:787×1092 1/16

印张:20.75

字数:544 千字

版次:2012 年 8 月第 1 版

印次:2012 年 8 月第 1 次印刷

定价:32.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请向出版社发行部调换。

本社购书热线电话:027-87785758 87515778 87290908 87533148(传真)

· 版权所有 盗版必究 ·

前 言

做好大学生就业工作是高校义不容辞的责任,是高校实现自身科学发展的内在要求。其中,作为大学教育和大学生就业工作的重要组成部分,大学生职业发展与就业指导教育工作关乎整个高校人才培养质量,直接影响毕业生就业的成败。高校和许多研究机构都在积极开展大学生职业规划与就业指导教育,相关的研究成果不断涌现,呈现出前所未有的繁荣局面。但由于职业生涯规划理论体系来源于西方,目前国内很多教材的体系和内容,主要是参照国外译著,教材过于“西化”,理论性较强,而既能吸收西方职业生涯规划理论精髓,又能结合我国大学生的实际特点,适合我国国情的“本土化”大学生职业规划与就业指导教材还十分鲜见。

本书根据教育部2007年颁发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(教高厅[2007]7号)的内容和要求,结合高校开展大学生职业发展与就业指导教育教学的实际情况,充分吸纳国内外最新的研究成果,系统地介绍了大学生如何在求学阶段为终身职业发展奠定坚实的基础。内容涵括职业生涯规划、职业素质拓展、毕业生就业指导和创新创业指导四大模块。全书由15章构成,各章均包含理论教学与案例分析、实践与训练、思考与练习三个层面内容。书中广泛结合职业、职业观念、职业选择、职业规划等相关知识,清楚地阐述了大学生如何制定自己的职业生涯规划,如何提升基本职业素质,如何做好求职准备,巧用各种求职方式,如何培养创新创业意识,提升创业能力,从而进一步提高就业竞争力,实现自己的人生价值。

《大学生职业规划与就业指导》来源于实践,是作者多年来从事大学生职业规划与就业指导实际工作的经验总结。本书结合高校大学生职业发展与就业指导实际,在内容和形式上进行了一定的创新,是一本具有“专业性”、“实用性”和“可操作性”的大学生职业规划与就业指导教材。本书具有以下几个特点:一是案例真实,书中案例均来源于大学生职业发展咨询和职业生涯规划大赛中的学生,可以说代表了现在大学生的普遍问题;二



是双师型作者阵容,本书的参编者多为全球职业规划师、创业KAB指导师或国家职业指导师,具有较高的职业发展指导和教学能力;三是创新,本书在内容和形式上进行了一定创新,如职业规划以流程、操作方法为主,职业素质以具体拓展活动为主,毕业生就业指导以求职技能技巧为主,创新创业以素质培养为主,可操作性、指导性强;四是教材与学生用书结合,本书既可以作为大学生职业规划与就业指导的教材或教学参考用书,亦可以作为学生自学用书,在文风上兼具理论性和实用性。

本书由郭冬娥、安身健主编,各章参编者分别是:绪论,周凤瑾;第一、二、三章,郭冬娥;第四、五章,王卫芳;第六、七、八章,陈小幸;第九、十章,常雪瑞;第十一章,王卫芳;第十二、十三章,周凤瑾;第十四、十五章,郭勇。附录部分由周凤瑾编撰。本书最后由安身健、陈世云、郭冬娥、李群如统稿。

从2011年8月开始,参编教师、专家几经商讨,几经修改,终于编写完成本书。由于大学生职业规划理论的本土化尚处于创新和探索阶段,就业市场也在不断完善变化之中,难免还有一些不足,望各位同仁雅正。

在本书的编写过程中,得到了南阳理工学院领导和有关职能部门的大力支持、帮助,同时本书参考了众多专家、学者的研究成果,在此,我们一并表示最诚挚的谢意!

编者

2012年6月

目 录

绪 论	(1)
-----------	-----

第一篇 大学生职业生涯规划

第一章 大学生职业意识的树立	(10)
第一节 职业概述	(10)
第二节 大学生的角色转换	(16)
第三节 大学生职业意识的培养	(19)
第二章 职业生涯规划	(25)
第一节 生涯与职业生涯	(25)
第二节 职业生涯规划的原则和基本步骤	(30)
第三节 大学期间的职业发展规划	(37)
第三章 自我认知	(44)
第一节 自我认知概述	(44)
第二节 性格与职业	(49)
第三节 兴趣与职业	(54)
第四节 技能与职业	(59)
第五节 价值观与职业	(64)
第四章 职业认知	(71)
第一节 职业认知的内容	(71)
第二节 职业认知的方法	(84)
第五章 职业决策与行动计划	(90)
第一节 职业决策概述	(90)
第二节 职业决策技术	(95)
第三节 职业定位与职业目标	(100)
第四节 职业生涯规划管理	(108)

第二篇 大学生职业素质拓展

第六章 大学生职业素质训练	(116)
---------------------	-------



第一节	职业素质概述·····	(116)
第二节	责任感培养·····	(121)
第三节	质量意识训练·····	(125)
第四节	服务意识训练·····	(129)
第五节	诚信意识训练·····	(134)

第七章 职业形象树立····· (139)

第一节	形象塑造训练·····	(139)
第二节	交往礼仪训练·····	(147)

第八章 职业能力培养····· (157)

第一节	职业能力概述·····	(157)
第二节	语言表达、沟通能力训练·····	(159)
第三节	团队合作训练·····	(169)

第三篇 毕业生就业指导

第九章 就业准备····· (180)

第一节	大学生就业形势·····	(180)
第二节	大学生就业政策与就业渠道·····	(186)
第三节	就业帮扶·····	(194)
第四节	择业心理准备·····	(198)

第十章 就业程序····· (205)

第一节	就业信息的获取与处理·····	(205)
第二节	求职材料准备·····	(211)
第三节	面试技巧·····	(216)
第四节	就业手续办理·····	(221)

第十一章 大学生就业权益保护····· (225)

第一节	就业协议与劳动合同·····	(225)
第二节	就业陷阱与就业歧视·····	(232)

第十二章 大学生职业适应与发展····· (242)

第一节	职业适应概述·····	(242)
第二节	职业发展概述·····	(247)
第三节	正确对待“跳槽”问题·····	(253)
第四节	树立终身学习观·····	(257)

第四篇 大学生创新创业指导

第十三章 大学生创新创业概述	(262)
第一节 创业的起源与内涵	(262)
第二节 创新的起源与内涵	(265)
第三节 大学生创新创业的方式与途径	(268)
第十四章 创业准备	(277)
第一节 创业项目选择	(277)
第二节 创业团队组建	(282)
第三节 创业资金筹措	(286)
第四节 创业计划书撰写	(289)
第十五章 新创企业组建与管理	(300)
第一节 新创企业的组建	(300)
第二节 新创企业管理	(309)
第三节 创业风险应对	(313)
附 录	(320)
附录 1 全国各地部分人才信息网站	(320)
附录 2 相关的就业法律法规	(321)
附录 3 高校毕业生就业政策百问	(321)
参考文献	(324)



大学生职业发展与就业指导教育是以大学生的职业生涯发展为核心,根据其从入学到毕业的不同阶段的特点,确定指导目标,提出具体要求,采用相应的教学方式、方法,帮助和引导大学生不断提高职业生涯规划能力,提升职业素质,积累职业经验,走向社会成功就业,并对其未来职业发展产生积极作用的教育。

一、课程的性质与特点

(一)课程性质

教育部在《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(教高厅[2007]7号)中明确指出:“大学生职业发展与就业指导课程是集理论课、实务课和经验课为一体的综合课程”,由此可以看出,大学生职业发展与就业指导课程具有理论性、实务性和经验性。态度、观念的转变和技能的获得比知识的掌握更重要,态度、观念的改变是课程教学的核心,因此,它的经验性更为重要。

(二)课程特点

1. 全程性与阶段性

大学生职业发展与就业指导课程在时间上呈现“全程性”的特点,“全程性”是指从大学生入学到毕业后就业,高校根据大学生职业发展教育教学计划的要求,对大学生连续不断地进行全程指导。阶段性是指将职业发展教育划分为职业规划阶段、职业条件具备阶段、就业实施阶段和职业适应阶段,形成紧密联系、环环相扣的指导体系,实现教育教学过程的连续性与阶段性的有机统一。

2. 系统性与全局性

系统性是指在职业发展教育目标的统领下,依据各阶段教育教学的要求,确定相应的教育主题和教育内容,从而形成目标系统、内容系统、手段系统以及制度保障系统等系统之间的联结与互动,从而形成职业发展教育的高度系统性。

全局性是指职业发展教育涉及高校教育工作的方方面面。在办学方向上,涉及专业设置与学科建设;在教育方法上,既需要专门开设课程,也需要把教育内容融入各专业课的教学之中,更需要对大学生进行个性化的职业发展咨询和指导;在师资队伍方面,既要求专业教师参与,也要求从事就业服务的工作人员参与,从而使职业发展教育具有全员化的性质;在职业发展理念教育方面,又与思想政治教育联系在一起。

3. 科学性与实用性

科学性是指职业发展教育要符合教育规律,体现高校培养高素质人才的宗旨,要适应大学生认知水平和身心发展的特点。它克服了传统意义上只对毕业年级进行就业指导的局限性,解决了职业理念培养、职业技能训练的长期性和教育时间短之间的矛盾。大学新生如果尽早



树立职业意识,在职业目标的引导下,正确处理专业与职业的关系,形成完整和健康的职业发展概念,并将此概念转化为实际的学习方式和生活方式,就可以建立起在校学习、实践的动力机制。实用性是指职业发展教育切实解决了大学生在职业发展过程中遇到的各种实际问题。如新生阶段涉及的个人出路、专业选择、知识结构与从业要求、学习方法等问题;在毕业阶段涉及的就业信息收集、就业渠道选择、就业技能技巧等问题。实用性是大学生职业发展教育的出发点和归宿,而科学性则是实用性得以实现的前提和保证。

二、课程目的和意义

(一)缩短大学生的社会化过程

大学阶段是大学生进入职业领域前的准备时期,也是大学生社会化的重要阶段。由于受传统教育观念、社会及家庭等因素的影响,学生在中小学阶段专心于学习,一心一意为高考,等到学有所成再谈论职业,这使得大多数学生在上大学之前,对社会上的职业基本上是一无所知或所知甚少,社会化程度低。进入大学后,大学生一方面把大学当做实现人生目标的重要手段和途径,以为学历文凭就等于未来“高层次”的职业岗位,将会有较高的社会地位和丰厚的经济收入,职业期望值过高;另一方面,巨大的就业竞争压力和往届学生的就业现实,又使他们对前途产生困惑和矛盾,形成了焦虑、自卑、怯懦、孤傲、冷漠的心态,甚至会发生一些不良的行为。究其原因,是大学生自我价值目标与实现目标之间出现了断裂,缺乏一个联系两者之间的桥梁和纽带。职业发展指导正是连接大学生的职业目标和社会需求之间的纽带,它通过培养大学生理性的职业观念、职业动机和价值取向,使他们具备较高的职业素质与择业能力,从而尽可能缩小自我条件与社会需求之间的距离。由此看来,职业发展指导课是帮助大学生尽快由学生身份向“社会人”转化的重要手段。

(二)增强大学生学习的目的性和自觉性

大学生学习的目的,是不断增长知识,提高自身素质,能够在将来获取满意的社会职业,不断地体验成功和满足,获得快乐和幸福。职业发展指导的目的是帮助大学生理性地确立职业观念,客观认识社会职业,做好自我职业生涯发展规划,掌握就业技巧,提高就业能力,毕业后顺利就业,并在职业岗位上实现自己的人生价值。

两者在目的上的一致性,使职业发展指导日益成为高等教育的重要组成部分。通过自我认知、职业认知和职业理想教育,帮助大学生一入校就建立起明确的专业学习目的,形成大学学习的原动力。通过制定职业发展规划,不断增强大学生学习的目的性和自觉性,而且使大学生学习目的的实现途径变得具体和清晰,建立长效学习动力机制,为未来职业发展打下坚实的基础。

(三)有利于高等教育的可持续发展

从一定意义上来说,学校是一个人才加工厂,毕业生是贴着学校“商标”的特殊“产品”,学校培养的人才能否被社会接受和欢迎,直接影响到学校的声誉、生存和发展。职业发展教育是学校与社会联系的桥梁和纽带,是展示学校资源和实力的窗口。通过它,学校可以获得大量的反馈信息,及时了解、掌握社会需求,就可以有针对性地以就业为导向,深入进行教育改革,及时调整培养模式、专业结构、课程体系和教学内容,提高教学质量和办学效益,形成招生、培养、就业的良性循环。另一方面,毕业生的整体素质以及适应社会的能力,毕业生良好的就业状况和职业发展能力,使学校“产品”广开“销路”,占领市场,占据“高品位”的用人单位和关键职位,从而为高校的可持续发展奠定了坚实的基础。

三、课程内容

(一)指导大学生树立职业意识,完成职业生涯规划

新生入校,虽然从形式上完成了大学生角色的转换,但实际上仍处于“社会化”的适应期,他们一方面知道就业形势严峻,在对于前途的考虑中,既有焦虑成分,也有盲目的憧憬;另一方面,部分新生会把注意力及重心放在自己的角色定位上,过分关注个人外部形象的塑造,偏离了大学学习主题,从而出现目标断层现象。因此,依据职业指导规律,应指导大学生树立职业意识,在了解自我和社会需求的基础上,通过职业认知、职业评价和职业理想的认识,完成个人初步的职业目标设计,建立起大学学习的目标和动力机制。

职业意识的确立,是帮助刚入大学校门的新生完成角色转变的重要教育内容。它能使大学生对职业认知、职业评价、职业理想有一个基本了解,对大学学习的目的性和指向性有一个基本认识。通过专业介绍和专业适应的社会职业方向分析,促使新生把握专业学习的目的、内容和方法,正确处理专业和职业的相互关系,把专业知识学习过程与职业发展过程有机结合起来,实现两者的叠合与互动。

指导大学生理解职业生涯规划的意义,掌握职业生涯规划的方法,科学地了解自己,了解适配职业,是进行职业生涯规划,确定适合的职业发展道路的必要条件。同时,应引导大学生自觉参加学校组织的各种职业实践活动,指导大学生以目标职业和职业目标定位为主线,以职业素质提高和职业经验积累为重心,确定自己的职业生涯规划。

本阶段的教学内容以指导学生做出个人职业生涯规划为切入点,在职业目标的导引下,促使学生把专业学习与职业目标实现有机结合起来,既可以帮助大学生尽快完成人生角色转换,渡过大学初期阶段的目标断层期,同时,又可以拓宽专业学习领域,向复合型人才方向发展。

(二)培养大学生职业素质,完备大学生求职条件

对大学生职业素质的培养主要分为两个方面:软件方面包括大学生的诚信行为、质量规范意识、职业道德的养成以及专业技能、可迁移技能的培养等;在硬件方面,包括证明大学生技能的各种证件,如英语和计算机等级证、职业资格证及各种荣誉证等。大学生职业素质的培养主要包括以下几方面:

1. 诚信教育。诚信教育的目的是让学生认识到诚信的重要意义,懂得忽视或不讲诚信的危害性后果,在校期间就应树立诚信意识,养成诚信习惯。

2. 质量规范意识训练。质量规范意识的训练目的是让学生认识到质量是企业生存的根本,只有具备高质量的品质才能生产出高质量的产品,企业欢迎具有质量意识的员工。

3. 职业道德养成。职业道德是个人事业成功的保证,也是人格的一面镜子,在了解职业义务、职业良心、职业纪律和职业公正的前提下,遵循服务、敬业、协作和效益的职业原则,自觉地培养、锻炼和形成职业道德,取得职业荣誉和职业信誉。

4. 专业技能培养。专业技能是大学生从事某项工作的基本条件,通过专业教育、职业体验,帮助大学生不断提高综合素质能力。

5. 可迁移技能培养。可迁移技能对大学生的择业、就业乃至成才都起着举足轻重的作用,通过可迁移技能的知识教育和实践训练,帮助大学生提高语言表达能力、人际交往能力、沟通能力、团队合作精神,为就业和成才奠定基础条件。

6. 遵纪守法教育。大学生在择业、就业过程中,会产生一系列的法律关系,只有懂法,按法律办事,才能最大限度地减少麻烦和保护自身合法权益。



（三）提高大学生就业技能，帮助大学生毕业后顺利就业

大学生顺利就业是走向社会的第一步，也是检验高校教育质量和教学水平的重要尺度。从职业指导方面来说，虽然大学生有了明确的职业理想，具备了较为完备的职业素质，但并不意味着就能够找到满意的职业和工作岗位。所以，本阶段任务是指导和帮助大学生选择合理的就业渠道，了解就业形势和就业政策，准备各种求职材料，进行模拟面试训练，掌握就业技能，尽可能地缩短目标与现实的距离。同时，也需要为学生提供各种双向选择的机会，使毕业生按照就业程序，顺利地毕业和就业。

大学毕业生通过对就业形势进行全面的了解，使自己在择业过程中能够准确定位，理性就业。通过了解就业方式、就业渠道的类型和特点，提高大学生对各类就业信息的获取、分析和使用能力，选择适合自己的就业途径。通过对大学生求职技巧的训练，求职简历的撰写，面试环节的模拟和实训，使大学生在择业过程中能够从容应对。大学生还需了解和掌握毕业生求职程序、毕业生就业有关手续办理以及大学生就业相关政策规定等。

（四）指导毕业生顺利融入社会，获得职业发展

毕业生进入职业岗位，标志着大学生人生角色的又一次转换。除了做好思想、心理、知识技能等方面的准备外，还需要拥有继续学习的能力，从而使自己尽快融入职业角色，适应职业要求，取得用人单位的认可，获取职业发展。

职业适应期的指导工作，主要采用跟踪指导的方式，及时了解毕业生遇到的各种职业适应问题，如工作能力问题、心理适应问题、自我发展问题等，给毕业生做好参谋，帮助他们顺利走上职业发展之路。这里特别强调的是，毕业生遇到的各种职业问题，除了大学生自身缺乏社会经验之外，还有学校传输给学生的知识、教给学生的方法等与社会实际需求存在差距等原因，因此，做好“售后服务”工作，是高校教育工作的延续，是高等学校应尽的职责。另一方面，学生的职业发展状况，更是关乎高校的声誉、竞争力、可持续发展，甚至是生死存亡的大事。

（五）培养大学生创新创业意识，提高创业能力

当前，国家鼓励大学生自主创业。大学生了解创业知识、了解创新创业具备的素质和外部条件，树立创新创业意识，加强创新创业实践，了解创业流程，提高创新创业能力，是成功创业的基本条件。

综上所述，大学生职业发展与就业指导的内容是依据教育教学规律和大学生职业发展的不同阶段的特点而确定的。在内容体系中，总目标、各阶段目标处于统领地位，进而形成了分阶段指导主题以及与之相适应的教学内容和实施方法。目标、主题和内容方法的叠合与互动，构成了职业指导的内容系统，从而为大学生职业发展教育的全面性、系统性、科学性和实用性奠定了坚实的基础。

四、课程教学的实施途径

（一）课堂教育是主渠道

课堂教育是进行职业发展教育的主要渠道，它由两个分支组成：一是专门开设大学生职业发展与就业指导课程，二是在专业课程教学中渗透职业发展教育。

1. 专门开设大学生职业发展与就业指导课

大学生职业发展与就业指导课是一门应用性极强的课程，具有其他课程无法替代的特殊性。无论是大学生入校初期阶段的职业认知教育、职业评价教育、职业理想教育，自我职业匹配测评和完善职业生涯设计，以及职业素质的训练，还是择业和就业过程，走向社会后的职业

适应和发展等,都需要依托课堂教育的主渠道进行。需要组成从事就业指导工作和教学经验丰富的专门师资队伍,全面、科学、系统、实用地构建教学内容体系,并贯穿于入学教育到毕业生就业后职业适应和发展的全过程。高校不能把它作为“季节性快餐”,要使职业教育逐步走向正规化和科学化,把它当做一门实实在在的学科进行建设。

2. 在专业课程教学中渗透职业发展教育

要形成大职业发展教育的理念,把职业发展教育内容渗透到专业教育、品德教育和日常行为教育之中,使每一个任课教师都成为学生的职业指导教师,在讲授专业课程时,不仅传授本课程的专业知识和技能,而且更需要阐明这些知识与技能在职业领域中的应用,以及应用时应注意的问题。这样,学生不仅学到了专业知识,而且知道这些知识的应用价值,从而使专业课教学的针对性、目的性和实用性大大增强。过去学生反映的在校所学的专业课知识到实践中作用不大的原因,就是专业知识与职业的针对性不强所造成的。因此,高校的培养目标、培养模式、专业设置、学科建设、课程构架等,都要切实贯彻“以就业为导向”的理念,具体落实到每一个教师的授课之中。

(二)营造浓厚的职业发展教育氛围

高校、院系、班级应定期收集并展览以就业为题材的图片、诗文、小制作、新闻、板报、集邮等,对学生进行潜移默化的教育,用“润物细无声”的形式把职业意识根植在广大学生的心中和实践中。学校、院系、班级应建立各种平台,利用影视作品、校报、网络电视、橱窗等形式,有计划、有步骤地组织学生观看爱国主义、集体主义的教育影片以及“走向西部”、“走进基层”、“第三产业发展”等系列教育片。通过这种直接的视听方式,能有效破除大学生对一些问题存在的偏激看法,更加理性地选择就业地点和就业单位。

通过引导使学生养成“国事家事天下事,事事关心”的意识和习惯,让学生每天坚持看新闻,了解国内外的形势发展、科技动态、人文知识,把握时代脉搏和祖国前进的步伐,认识到个人的发展离不开集体、社会的发展。社会发展程度决定了个人发展的步伐。同时校园广播电台要大张旗鼓地宣传大学生的择业新风尚,可以把毕业生就业事迹、择业日记等连续播出或作为专栏播出,使大学生耳听八方,摆脱封闭局面,开阔视野,培养职业情感。

讲座和报告要做到有的放矢,针对不同年级开展不同内容的讲座或报告。如对大一新生首先就要对他们进行职业生涯规划教育,让他们认识到大一阶段对形成个人的职业生涯规划的重要性和做好就业准备的具体做法。对毕业班学生的报告、讲座的内容更倾向于择业实战方面,如就业技巧、信息处理、权益保护等。主讲人可请历届的优秀毕业生、成功人士、人力资源管理专家、资深教师。通过讲座、报告这种面对面的交流,有利于大学生完整、真实地看待职业成功者光环的背后隐匿着丰富的人生磨砺经验。它有利于大学生形成远大理想与艰苦奋斗相统一的思想,降低首次择业的期望值。当然也应根据不同的就业形势选择不同的报告内容,如前几年通常邀请的是一些事业有成,在机关、事业单位工作出色的校友作介绍;近两年根据就业新趋势,应着重邀请一些去基层、去私营企业、自己创业的校友回校畅谈就业(创业)的经验与教训,给即将毕业、面临选择的学弟、学妹们以新的启迪。

运用文化艺术手段,陶冶学生的情操,形象生动地将科学的就业观念深入到学生心里,潜移默化地进行就业教育。学校在“艺术节”、“文化三下乡”活动中,在各班精心排练的节目中,精选有关就业内容的优秀节目,如排演鲁迅先生的话剧“弃医从文”等,先在学校演给师生看,然后再到各机关单位、街道、工厂、乡村演出,走近生活,走近百姓,在沸腾的社会生活中完善节目形式和就业教育的内容。



通过举办大赛的形式帮助大学生提高职业能力。如举办模拟面试大赛,指导大学生了解面试应答内容和表达方式,提高大学生的面试技巧。模拟面试要尽量逼真,服饰和发型、内容和要求尽可能地与正式面试时相一致,使同学们真正地获得面试体验。

(三) 咨询和指导是职业教育的特有途径

大学生的择业、就业过程,带有明显的个体倾向性特征。由于大学生来自各个不同的家庭,有着不同的生活背景,他们在价值观念、知识能力、个性心理等方面的表现也不尽相同,这就决定了他们在职业选择、生涯设计中,没有标准答案。不能说想获得较高收入是错误的,想进入大企业、大城市就是不对的,因此,职业指导不能规定大学生应该做什么和如何去做,而是把教育同大学生自己的成长、发展联系起来,去启发、帮助大学生形成明确的自我概念,根据自身的特点,树立与社会需要尽可能一致的带有明显个人特征的职业观。

对学生进行咨询和指导时应注意:第一,及时把握学生动态,要建立学生信息员制度。每个专业可以设立一名信息员,不定期地收集学生中出现的共性和个性问题。第二,建立职业咨询机制。可考虑设立数个咨询室,开设热线电话,在就业网站上设立聊天室、论坛,开通生涯规划和职业发展咨询邮箱等,配备专门的咨询师值班,及时解决同学们的个性化问题。第三,设立大学生职业匹配测评技术室,利用专业的手段,对大学生进行个人职业诊断,指导大学生分析个人职业发展方向,了解自己的优势和不足,及早做出和完善职业方向决策,从而提升职业竞争力。第四,利用学生社团渠道,全方位、多层次、多渠道地做好职业咨询工作。

(四) 心理健康教育是职业指导的重要方面

心理健康教育不仅能够使大学生在辅导或咨询过程中进行自我价值澄清,或是在咨询员辅助或引导下自我摸索出择业的解决方案,从而自觉地树立起正确而科学的职业观,有效地提高大学生的心理素质。由于目前高校毕业生就业已经呈结构性和地域性的“供大于求”的趋势,而大学生就业期望值又居高不下,所以在人才市场竞争日益激烈的情况下,大学生就业的心理压力和精神压力是不言而喻的。因此,心理健康教育中的抗挫折教育,能针对性地引导学生正确认识、客观评价自己,增强自我调控的能力;正确对待求职过程中的失败,善于总结失败的经验教训,不因暂时的失利而丧失求职的信心和勇气;提高心理承受能力,以积极主动的良好心态参与竞争,在竞争中充分展示自己,顺利地就业和立业。

(五) 加强与用人单位沟通是职业指导的有力补充

大学生是否建立起良好的职业观念和较强的职业能力,其结果在一定程度上要看他是否被用人单位接纳。有的毕业生找不到理想工作单位也不降低择业期望值,采取驻留行为或是“有业不就”行为,赋闲在家而心安理得;有的随便就业,如学化学专业的干起了电子厂商的流水线工作,人力资源没有得到很好的配置,浪费了人才,个人也很难在此职业上有良好的发展;有的在实际工作中遇到了一些挫折就采取怀疑态度,这山望着那山高,不安心工作,频繁跳槽。这些实际上都是没有正确职业理念的表现,也是用人单位普遍头痛的事情。因此,职业指导效果的检验来自于市场而不是高校的考试、考察成绩,用人单位才是最权威、最有效的评价者。高校采取邀请用人单位来校开讲座,或开展联合办学、设立企业奖学金、建立企业实习基地等方式,是有利于大学生职业发展的务实举措。

五、课程教学要求

教育部在《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(教高厅[2007]7号)中明确指出:“大学生职业发展与就业指导课程是集理论课、实务课和经验课为一体的综合课程。态度、观

念的转变和技能的获得比知识的掌握重要,态度、观念的改变是课程教学的核心,因此,它的经验课程属性更为重要”。所以,大学生职业发展与就业指导课程的教学模式应为:理论指导下的实践训练,目的在于使大学生了解和掌握职业生涯规划、职业素质提升、求职、创业的方法和步骤,帮助大学生独立自主地解决职业发展过程中遇到的问题。因此,开展大学生职业发展实践训练,是提高大学生职业发展教育教学效果的关键性环节。

大学生职业发展实践训练分为三个模块,即大学生职业生涯规划训练模块、职业素质(技能)训练模块和择业能力训练模块。三个模块在大学的三个阶段中进行。

(一)第一阶段(第1~2学期)为职业生涯规划训练期

1. 第一学期安排“职业意识树立”实训。以班级为单位,采用小组讨论、演讲、辩论的形式,以“专业与职业”、“职业与人生”为主题,训练结束后,每位学生写出“我的职业发展方向”总结。

2. 第二学期开展职业规划实训。以专业为单位,采用网上测评、情景模拟、社会调查、咨询指导、演讲等形式,进行“自我认知”、“职业认知”两次实训活动,训练结束后,每位学生撰写出职业生涯规划书。

3. 举办“大学生职业生涯规划设计大赛”。按照院系初赛、分组预决赛和学校决赛的方式,选出在实训活动中的优秀学生。

(二)第二阶段(第3~6学期)为职业素质拓展训练期

以院系为单位,把职业目标相同或相近的学生进行分组,采用情景模拟、角色扮演、社会调查、职业体验、咨询指导等形式,开展“生涯人物访谈”、“职场礼仪”和“团队合作”等实训活动,根据实训要求写出训练总结。

对于有创业潜质的学生,开设“大学生创业指导”选修课,通过大学生创业大赛、创业专修班等途径,开展“创业见习”实训活动。

(三)第三阶段(7~8学期)为求职择业训练期

以班级为单位,通过求职技能大赛、模拟面试大赛等形式,进行“求职择业”实训,活动结束后,每位学生撰写“求职信”、“个人简历”。

大学生要充分认识到职业实践的重要性,认识到职业素质的提高、职业经验的积累,是“做”的学问;认识到职业实践的程度和效果,是制约未来职业成功、人生价值实现的关键因素。

总之,大学生职业发展与就业指导课程建设是高等教育改革的重要组成部分,由于本课程具有跨度大、内容多、涉及面宽、组织难度高等特点,课程建设应从以下几个方面着手:建立一套适合大学生职业发展的内容体系;形成必修课、选修课、讲座和实训课相结合的课程体系;在构建大学生职业发展咨询平台、职业能力实训平台、网络学堂平台的基础上,建立全程化的实践教学体系;按照社会认知、职业认知和职业体验三个层级,建立大学生社会实践活动指导体系;把职业发展教育融入校园文化建设,创造大学生职业发展的氛围和环境;开展多种形式的校企合作,帮助大学生积累职业经验;建立毕业生职业适应的支撑系统,指导毕业生求职后的发展;开展大学生创业的通识教育和个别指导等。



第一篇 大学生职业生涯规划

职业生涯规划篇是大学生职业发展教育的起点,通过职业生涯规划教育使大学生树立职业意识、规划意识,明确发展目标,奏响职业素质拓展的前奏,为成功就业打下良好基础。

一、本篇性质与目的

指导大学生树立职业发展意识,激发大学生职业生涯规划的自觉性,树立正确的职业观,并帮助大学生将专业学习与职业发展有机结合起来,建立可持续的学习动力机制。

二、本篇内容

使学生了解职业和职业意识的知识,清楚大学生“准职业人”的角色定位,自觉培养职业意识;能够尽快适应大学期间的学习,积极参加校内外各项实践活动,为未来的职业发展打下良好的基础。

培养职业生涯规划理念,了解职业生涯规划概念和意义,掌握职业生涯规划方法和步骤,初步具备职业规划能力,写出职业生涯规划书。

通过情景模拟、角色扮演、小组讨论、人职匹配实训、职业岗位认知实训、职场人物访谈以及大学生职业生涯规划展示等方式,提高学生的参与能力,增强对课堂知识的理解;通过校外职业实践训练,如社会调查、职业体验、岗位见习和顶岗实习等,拓展大学生关于职业的知识,增强大学生的职业意识,帮助大学生在了解自己和职业的基础上,选择适合自己的职业,制定科学、合理、可行的职业生涯规划,为自己的职业发展奠定基础。

三、教学要求

(一)同学们要积极参与课堂互动,及时参加教师组织的职业生涯

规划训练活动,力争每个训练项目都取得较好的成绩。

(二)完成“职业实践指导书”布置的作业,每个项目完成后,将“指导书”交给指导教师评定成绩。

(三)做好职业生涯规划书,参加学校举办的“大学生职业生涯规划设计大赛”。

(四)根据自己职业目标参加相关的职业发展社团。

(五)及时进行职业发展咨询。