



DaXueSheng JiuYeZhiDaoJiaoCheng

大|学|生 就业指导教程

主编 王双库 韩希民

河北大学出版社

DaXueSheng
JiuYeZhiDaoJiaoCheng

大学生就业指导教程

主 编：王双库 韩希民

副主编：付学诚 陈树旺 辛智广 崔胜全

康会连 赵丽丽 邸晨霞



河北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导教程 / 王双库, 韩希民主编. — 保定: 河北大学出版社, 2011.7
ISBN 978-7-81097-968-9

I. ①大… II. ①王…②韩… 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(2011)第145247号

大学生就业指导教程

责任编辑: 胡素杰

王殊宁

装帧设计: 赵 谦

责任印制: 靳云飞

出版: 河北大学出版社

经销: 全国新华书店

印制: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开本: 1/16 (710mm×1000mm)

字数: 250千字

印张: 15

版次: 2011年9月第1版

印次: 2011年9月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-81097-968-9

定价: 28.00元

前 言

大学毕业生就业对高校的生存发展具有重要的战略意义,党中央、国务院高度重视新时期高校毕业生就业工作。胡锦涛总书记在 2010 年 7 月召开的全国教育工作会议上指出,要“建立和完善高校毕业生就业服务体系”。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)》也明确提出“加强就业创业教育和就业指导服务”。这是当前和今后一个时期我国高校毕业生就业工作的战略任务,也是广大高校毕业生就业工作者的历史使命。加强对大学生的职业生涯教育和就业创业指导,提高大学生的综合素质、就业能力、竞争能力和创新能力,是做好大学生就业创业工作的基础工作和关键环节,更是落实好全国教育工作会议精神 and《教育规划纲要》的具体措施。

河北省教育厅 2010 年颁发了《河北省普通高校大学生职业指导课程教学指导大纲》。沧州师范学院根据《大纲》的要求积极探索大学生职业发展与就业指导课程建设、创新创业教育工作,不断改进教材建设。2011 年组织一批多年从事毕业生就业工作的教师编写了这套教材。教材分为三篇:职业生涯规划、求职就业和自主创业。本书由王双库、韩希民主编。辛智广、赵丽丽参与了本书第一篇职业生涯规划第一章至第五章的编写;陈树旺、康会连参与了本书第二篇求职就业第六章至第十章的编写;付学诚、崔胜全、邸晨霞参与了第三篇自主创业第十一章至第十四章的编写。全书由王双库、韩希民统改

定稿。编写组在大量调研资料与数据资料的基础上,充分结合体验式学习与过程教育的理论,精心编写了本部教材,希望大学生们能够从中受益,为自己未来的职业发展打下坚实的基础,顺利走上理想的职业道路。

本书在出版过程中,得到了河北大学任国升、高雪升等老师的大力支持,在此一并致谢。

由于编著者水平有限,书中难免错漏不妥之处,敬请读者批评指正。

编 者

2011 年 7 月 10 日

目 录

前 言	(1)
-----	-------

第一篇 职业生涯规划

第一章 职业生涯规划概述	(2)
--------------	-------

第一节 职业生涯规划的历史及现状	(2)
------------------	-------

第二节 职业生涯规划的重要意义	(5)
-----------------	-------

第二章 职业生涯规划的主要内容	(7)
-----------------	-------

第一节 职业的内涵及作用	(7)
--------------	-------

第二节 职业的内涵	(10)
-----------	--------

第三节 大学生职业生涯规划的主要内容	(15)
--------------------	--------

第三章 职业生涯规划中的自我认知	(18)
------------------	--------

第一节 个性特质与职业	(18)
-------------	--------

第二节 自我认知方法	(30)
------------	--------

第四章 职业生涯规划中的环境认知	(33)
------------------	--------

第一节 职业认知	(33)
----------	--------

第二节 就业环境认知	(35)
------------	--------

第五章 大学生职业生涯规划实践	(43)
第一节 大学生职业生涯规划书	(43)
第二节 大学生优秀学业生涯规划书范例	(54)

第二篇 求职就业

第六章 大学生就业信息搜索与运用	(83)
第一节 信息与就业信息的概述	(83)
第二节 就业信息的搜索途径和技巧	(84)
第三节 科学运用就业信息	(91)
第七章 求职材料的准备	(95)
第一节 求职材料的写作原则	(95)
第二节 求职材料的写作方法	(97)
第三节 求职材料的投递	(105)
第八章 求职面试及技巧	(110)
第一节 面试概述	(110)
第二节 面试前的准备	(114)
第三节 面试礼仪	(118)
第四节 面试技巧	(123)
第五节 面试问题类型解析及答题原则	(129)
第九章 求职心理调适及职业适应与发展	(138)
第一节 大学生求职过程中常见的心理问题	(138)
第二节 解决大学生就业心理问题的对策	(141)
第三节 正确认识大学生角色和职业角色的区别	(147)
第四节 新起点,新规划,做一名成功职业人	(151)

第十章 就业权益保护	(155)
第一节 毕业生就业权益概述.....	(155)
第二节 求职过程中常见的侵权、违法行为	(157)
第三节 就业协议与劳动合同的签订.....	(161)
第四节 违约与劳动争议.....	(165)
第五节 就业报到证、户籍、档案、组织关系的作用与办理	(169)
第六节 人事代理与社会保险有关知识.....	(173)

第三篇 自主创业

第十一章 大学生自主创业概述	(177)
第一节 创业的含义及类型.....	(177)
第二节 大学生自主创业的含义及意义.....	(179)
第十二章 创业准备	(184)
第一节 知识准备.....	(184)
第二节 品格的准备.....	(187)
第三节 能力的准备.....	(190)
第十三章 大学生创业的环境与机遇	(194)
第一节 大学生创业环境.....	(194)
第二节 创业机会研究.....	(200)
第十四章 创业过程、创业方向与创业模式	(208)
第一节 自主创业方向.....	(208)
第二节 创业过程.....	(212)

第一篇 职业生涯规划

拥有成功的职业生涯，才可能实现完美人生。大学阶段是个人职业生涯的起步阶段，在某种意义上决定着你能否赢在起点。



第一章 职业生涯规划概述

第一节 职业生涯规划的历史及现状

职业生涯规划是一门新兴学科，起源于 20 世纪初叶。美国心理学家帕金斯 1903 年在波士顿宣传职业指导时最早提出就业指导的概念，1909 年帕金斯出版了《选择职业》一书。至今已经形成了一套较为完整的职业指导理论模式和较为系统的就业指导方法。

一、职业生涯规划的历史

自 20 世纪 50 年代开始，职业指导经历了由指导向辅导观念的转变，即将教导式的职业指导方式变成更加人性化的、强调发挥被指导者作用的职业辅导，导致这种转变的核心人物是人本主义心理学家罗杰斯（Rogers）。1942 年，罗杰斯出版了《咨询和心理治疗》，1951 年，他又出版了《咨询者中心治疗》，在这两本著作中，他系统地阐述了其人本主义思想。首先，罗杰斯主张无条件尊重被咨询者，这使传统的指导活动观（如指导者与咨询者关系上的权威主义态度和家长式作风、过分依赖测验、过多的直接指导等）受到了严峻的挑战。其次，罗杰斯的心理治疗使咨询帮助对象范围扩大了。这一理论在当时影响是深入而广泛的，这一理论强调以人为中心的辅导，辅导者的职责是协助来访者将自我概念转变为相应的职业角色，了解职业自我，认识职业世界。到上世纪 60 年代末 70 年代初，随着生涯发展理论的提出，生涯规划逐渐取代职业辅导的地位。70 年代，生涯规划教

育在美国得到了推广和实施；80年代，生涯规划理论又有了新的发展，生涯规划已成为现代学校教育 with 心理辅导的一个重要部分。

在这数十年的发展过程中，主要出现了以下几种理论：

- (1) 强调发展历程论（将人生历程视为一个阶段转换至另一个阶段）。
- (2) 强调个人特质论（着重心理需求与特质对职业选择的影响）。
- (3) 强调决策历程论（分析职业抉择历程中的元素与步骤）。
- (4) 强调社会学习论（社会环境和学习经验对职业生涯行为的影响）。
- (5) 职业发展论（探讨自我概念的发展、职业印象、结构考虑、性别角色、社会地位与个人特质等因素）。
- (6) 社会认知职业生涯理论（职业生涯选择是自我概念和环境中学经验交互作用的结果）。

社会认知职业生涯发展理论将职业选择与职业发展看作一个系统工程，不仅仅考虑到心理问题，同时考虑到社会、经济等方面的影响，并且将职业选择看作一个相对开放的系统，认为职业选择应随着时代的变化而变化。目前，它已经成为世界职业生涯指导的主流理论体系。

国外大学生职业生涯规划指导具有早期性、专业性、连续性、系统性、实用性、个性化等特点。

二、职业生涯规划在我国的发展现状

职业生涯规划在国外已有数十年的发展历史，但在我国尚处于初级阶段，还没有引起足够重视，许多高校对学生职业规划指导的重要性的认识还不清楚，对大学生职业生涯规划的方法和途径缺乏系统的了解，职业生涯规划在我国有待进一步拓展和实践。

20世纪初，我国的职业指导受美国等西方国家的影响，在黄炎培等教育家的倡导和一些回国留学生的推动下，有一定程度的发展，当时的主要工作是调查职业需求，向毕业生演讲职业需求等。这是帕金斯模式在中国的最初实践。

1916年，清华学校校长周寄梅邀请实业界和教育界专家、名人到校作职业演讲，对学生的职业倾向进行调查，并实施“生涯规划”相关的课程辅导，这是中国职业生涯教育的开山之作。

1917年，黄炎培联合蔡元培、马相伯、梁启超等48人，在上海创立中华职业教育社，大力提倡职业教育，沟通教育与职业教育，采取发展人类生活智能与服务精神的途径，使教育者能为己治生，为群服务，达到“无

业者有业，有业者乐业”的终极目标，提出了“职业教育应贯彻全教育过程和全部职业生涯”。

1922—1926年，邹韬奋研究和编译了《职业教育研究》、《职业智能测验法》、《职业指导》、《职业指导实验》第二辑、《职业心理学》等著作，还发表了《初级中学应注重职业指导》、《中国职业指导现况》等文章。邹韬奋先生的职业指导简单来说，是指以种种方法助人怎样选择职业，怎样预备职业，怎样加入职业，并能在职业上追求进步。但随后的几十年，包括新中国成立后在计划经济下的高校毕业生分配模式中，我国职业生涯规划的理论研究及教学几乎停滞。

20世纪90年代以后，职业指导开始快速发展。1990年国家教委调整普通高中教学计划，要求各校试行开设职业指导课。1992年国家教委把职业指导列为普通高中必修课，并组织编写了《普通中学职业指导教育实验纲要》。这一阶段，职业指导把促进人的全面发展与职业意识的发展统一起来，从发展的观点来看待人与职业的匹配问题。它适应了改革形势发展的需要，在理论上有了新的突破。1994年，国家劳动部颁发了《职业指导办法》，明确规定：职业介绍机构应开设职业指导工作，配备专（兼）职职业指导工作人员，向劳动者和用人单位提供咨询和服务。就业训练机构应开设职业指导课程，配备专（兼）职教师，对参加就业与转业训练的劳动者开展职业指导。这就使社会的职业指导逐步走向法制化与规范化的轨道。职业指导理论也逐步成型，注重将职前研究与职后研究相结合，强调适应社会的需要和发挥个人的特长，尽可能使职业与人达到优化组合。20世纪90年代后期，国内学者逐渐认识到大学生职业生涯指导的重要意义，开始将国外优秀的职业生涯规划理论引入到我国大学生职业生涯规划的研究中并加以发展，形成了我国大学生职业生涯指导的理论雏形。在这一领域中，较为有影响力的代表人物有人事部人事科学研究所副研究员罗双平，他对职业生涯这一课题进行了比较系统的研究，如《职业生涯规划的含义及其形态》、《职业生涯规划理论》、《职业生涯规划阶段划分》等。2007年，教育部办公厅下发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，要求职业发展与就业指导课程作为必修课，必须贯穿学生的整个培养过程，使我国职业生涯规划教育走向了科学化、规范化。

第二节 职业生涯规划的重要意义

拥有成功的职业生涯,才可能实现完美人生。大学生涯是整个人生的重要阶段,大学生活往往为个人日后的发展奠定坚实的基础。在大学选择某一专业进行学习,规划好自己的学业、实践、生活和爱情是为今后职业发展做准备,这是个人职业生涯的起步阶段,是决定能否赢在起点的重要阶段。职业生涯规划的意义就在于寻找适合自身发展需要的职业,实现个体与职业的匹配,体现个体价值的最大化。

一、满足自我实现的需要,培养积极上进的人生观

马斯洛“需要层次理论”告诉我们“人是永远不满足的动物”即人的需求由低级向高级层次推进。当人们获得了生理安全和情感需要的满足以后,就要追求自我实现的满足,即在与环境积极协调和适应的前提下,个人潜能得以充分发挥。为做到这一点,个人必须超越自我。用马斯洛的话说就是“自我实现的人,无一例外都献身于他们自身以外的事业,某种他们自己以外的东西”。

在我国,自我实现有时可以被理解为“事业有成”、“功成名就”,而事业有成必须以正确的职业选择与发展为前提。因此,大学生应该以科学的方法来正确地、全面地认识自我,了解社会对人才的需要,找出自己在知识、能力等方面与社会需要的差距,确定自己的发展方向与目标。为了成就自我实现的人生目标,大学生有必要对大学生涯进行科学合理的规划,并通过规划采取实际的具体行动。

二、引导大学生树立规划意识,提高生涯规划能力

做好大学生生涯规划,通过引导大学生对自己的专业特长、兴趣爱好、性格特征、待人接物的能力、擅长的技能作充分全面分析,可以帮助他们对自己进行正确评估,迅速准确地为自己定位。通过环境认知,明白自己更适合什么样的工作,自己将来有可能在哪方面获得成功,逐渐理清生涯发展方向,形成较明确的职业方向,并提升自己的生涯自主意识和责任,

为今后的事业发展作全面、长远的打算。

三、促进大学生明确职业目标，实现职业理想

生涯规划有助于大学生通过对自己的综合优势与劣势进行对比分析，通过对外部职业世界的了解和分析，树立明确的职业发展目标；通过评估个人目标与现实状况之间的距离，学会运用科学的方法采取切实可行的步骤与措施，提高自己的综合素质，不断增强自己的职业竞争力，实现自己的职业理想。

好工作不是靠运气得来的，对大学毕业生而言，它是多种因素共同作用的结果。影响大学生求职的因素包括学校培养质量、专业与社会需求和来自学生的变量，如个人综合素质、就业观念、就业技巧、性别、生源地与家庭背景以及学校职业指导工作是否到位等。其中属于大学生本人能够控制的主要是个人素质、就业能力与技巧。

四、树立正确择业观，有效提升就业层次

随着高校的扩招，大学生就业难成为一个不容忽视的社会问题。一些毕业生缺乏必要的自信，就业时“饥不择食”；另一些依然抱着“天之骄子”的心态，就业时好高骛远，脱离社会需要。这两种倾向都将导致就业成功率的下降。

对于当代大学生而言，生涯规划就像一座灯塔，指引着自己在追求人生目标的道路上前进。它在总结了无数前辈智慧结晶的基础上，告诉你做人处世的基本道理，向你指明怎样做才能事半功倍；它也在反思了身边许多事物的基础上，告诉你在实现目标的过程中要注意什么，使你少走弯路，找到其中的捷径；此外，当你在前进道路上遇到困难、支持不住而想放弃之时，生涯规划会使你产生源源不断的动力，让你坚定地走下去，直到成功的终点。

总之，职业生涯规划的目的是要突破障碍、激发潜能、实现自我，它向你提供一些有效的方法和工具，让你有能力在不同发展阶段都能对自己的过去、现在和未来有一个重新审视和评估的机会。即使在无法预期、充满不确定感的人生中，你也能学习到如何根据这些可能发生的变局，不断调整自己、修正可执行的计划，为自己的每一个人生阶段创造最大的满足感和成就感。

第二章 职业生涯规划的主要内容

第一节 职业的内涵及作用

在弄清职业生涯规划前，让我们先弄清楚什么是职业。

一、职业的概念

对职业的含义，人们有着不同的看法和观点。

（一）社会学角度对职业概念的界定

美国学者泰勒在《职业社会学》中认为：“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。这种成为模式的工作关系的结合，促进了职业结构的发展和职业意识形态的显示。”中国学者陈婴婴则将职业界定为：“个人进入社会的物质生产或非物质生产过程后获得的一种社会地位，个人通过这一社会位置加入社会资源的生产和分配体系，并建立相应的社会关系。”

（二）经济学上的职业含义

美国学者阿瑟萨尔斯在《社会科学百科全书》中将“职业”定义为：人们为了获得经常性的收入而从事连续性的特殊活动。法国的一本权威词典将职业界定为：“为了生活而从事的经常性活动。”中国学者潘锦棠认为：职业是指人们从事的相对稳定，有收入的专门类别的工作；职业是劳动者能够稳定地从事的有酬工作而获得的劳动角色。

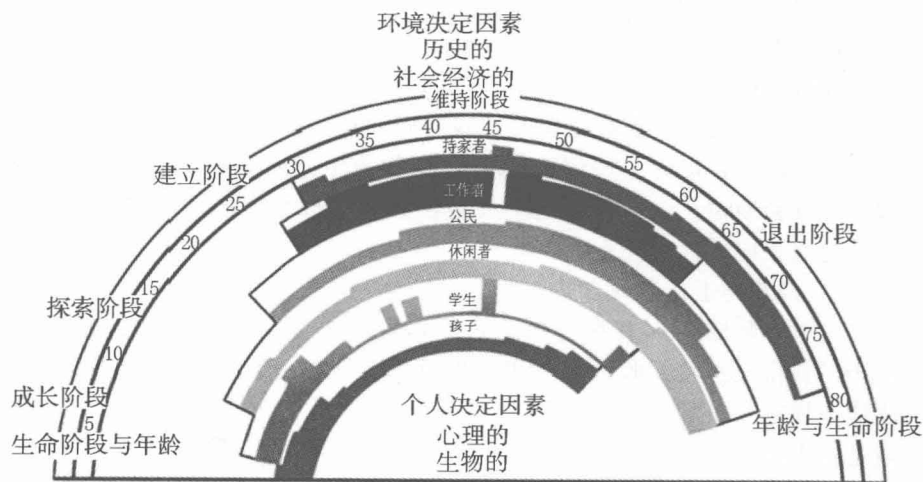
综上所述，职业有三个基本要素构成：一是劳动；二是有固定的报酬

收入；三是承担一定职责并得到社会的承认。这些要素充分体现了职业是社会与个人、整体与个体的结合点，社会整体依靠每一个个体通过职业活动来推动和实现发展目标，个体则通过职业活动对整体做出贡献并索取一定的回报以维持生活。整个社会因众多的职业分工和从业者的工作构成了人类共同生活的基本结构。简而言之，作为职业，谋生是基础，发展是追求，奉献是目的。

二、职业在人生发展中的重要作用

在现代社会中，职业在人生中起到了越来越重要的作用。它不仅一直伴随着我们的一生，而且塑造着人的行为模式，标识出人的社会地位，体现出人生价值。因此，可以说职业铸就了人生。同时，人生的理想与追求、探索与奋斗也决定着职业的发展。

职业在人们的社会生活中居于重要地位，它不仅是一个人谋生的需要，同时也是人们贡献社会、实现自我人生发展的舞台。20世纪80年代初，美国生涯发展理论大师萨柏（Super）根据自己“生涯发展形态研究”的结果，将生涯发展阶段划分为成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段和退出阶段五个阶段，并绘制出一幅人生发展的“生涯彩虹图”（Life-career rainbow）。



萨柏认为人一生中需要扮演六种主要角色：子女、学生、休闲者、公

民、工作者、持家者。角色活跃于四种主要的人生舞台：家庭、社会、学校和工作场所。他将显著角色的概念引入了生涯彩虹图。这些角色就像彩虹同时具有许多色带。他认为角色除与年龄及社会期望有关外，与个人所涉及的时间及情绪程度都有关联，每一个阶段都有显著角色。这种不同时期不同角色的交互影响交织出个人独特的生涯类型。个人也是通过扮演这些角色来寻求人生需求的满足，实现人生价值的。

在生涯彩虹图中，最外层显示的是上面提到的生涯发展的各个阶段。里面的各层代表各个不同的生活空间，即各种不同的角色：子女、学生、休闲者、公民、工作者和持家者。各种角色先后或同时在人生的舞台上层现叠出，直至退休，退休之后仍有几种角色延续至终。

这些角色既是我们几乎都要面对和努力扮演好的，又由于个体差异而表现得各不相同。各个角色之间是交互作用的，某一个角色上的成功，可能带动其他角色的成功；反之，某一角色的失败，可能导致其他角色的失败。为了某一角色的成功付出太大的代价，也可能导致其他角色的失败。另外，成功的职业生涯规划并不仅只考虑如何扮演好工作者的角色，还要拓展到与职业发展相关的其他人生活动和社会角色的扮演。只有在空间和时间上很好地将各个角色组合起来，才能满足我们的人生需求，实现我们的人生价值。

另外，在萨柏的生涯发展阶段中，每一阶段都有一特定的发展任务需要完成，每一阶段都需达到一定的发展水平或成就水准，而且前一阶段发展任务的达成与否会直接影响到后一阶段的发展基础。比如，在正式进入职场之前，扮演好学生角色，对其今后工作者的角色发展将产生积极的作用。

在生涯彩虹图中，阴影部分表示角色的互相替换、盛衰消长，每一个阶段对每一个角色的投入程度，阴影范围越大表示该角色的投入越多，空白处越多表示该角色的投入越少。生涯彩虹图对自身在各人生发展阶段如何规划各种角色，过上有价值、有意义的人生具有非常重要的指导作用。

因此，职业生涯就是一个人的终生职业经历。职业生涯是一个发展的概念，是一个动态的过程。它不仅包括一个人的过去、现在和未来那些可以实际观察到的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。职业生涯是人生中最重要的人生历程，是追求自我实现的重要生活方式。在这里，职业不仅仅是谋生的手段，更是实现人生全面发展的重要舞台，是实现个人价值，追求理想生活的最佳途径。