

高等学校职业规划与就业指导教材



大学生 生涯辅导教程

(第二版)

GUIDANCE

COURSE TO COLLEGE
GRADUATES' CAREER

(Second Edition)

主编 / 陈曦 尹兆华

高等教育出版社

高等学校

指导教材

大学生生涯辅导教程

(第二版)

Daxuesheng Shengya Fudao Jiaocheng

主 编 陈 曦 尹兆华

高等教育出版社·北京

内容简介

本书是大学生职业生涯规划的教学用书,是北京科技大学就业教育一线的老师们经过多年的积累和实践,在大学生就业指导及职业生涯规划教育方面进行理论研究和实践积累的总结和升华。全书共分为六个章节,每一章节的内容都与大学生大学四年各个阶段职业生涯规划重点及成长需求紧密结合,充分整合了入学教育、学业规划教育、职业能力提升、求职择业指导、职后发展等内容,能够有效帮助大学生积极探索自我、全面认识社会、科学规划学业、确定职业目标、提高求职技巧和了解国家政策。

本书可以作为各大学职业指导教师和学生的教学、学习用书,也可作为毕业生求职择业和科学规划职业发展的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生生涯辅导教程/陈曦,尹兆华主编.--2版.

--北京:高等教育出版社,2016.10

ISBN 978-7-04-046534-1

I.①大… II.①陈… ②尹… 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(2016)第 238078 号

策划编辑	张婧涵	责任编辑	张 林 张婧涵	封面设计	李树龙	版式设计	徐艳妮
插图绘制	杜晓丹	责任校对	殷 然	责任印制	田 甜		

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.hepmall.com.cn
印 刷	北京人卫印刷厂		http://www.hepmall.com
开 本	787mm×960mm 1/16		http://www.hepmall.cn
印 张	16.75	版 次	2011 年 7 月第 1 版
字 数	290 千字		2016 年 10 月第 2 版
购书热线	010-58581118	印 次	2016 年 10 月第 1 次印刷
咨询电话	400-810-0598	定 价	29.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 46534-00

编写委员会

主 编：陈 曦、尹兆华

副主编：孙长林、王丽红

编 委（按姓氏笔画为序）：

于 群	王 进	王丽红	王丽莉	王春丽
王英辉	尹兆华	刘 春	刘明言	刘晓杰
刘斌斌	孙长林	苏 栋	杨 刚	杨志达
杨明明	李 萌	张 静	张林虎	陈建帮
陈 曦	赵 清	赵晶晶	胡琳茹	秦艺芳
栗时锋	韩宁宁	程海雨	薄启欣	

序

党中央、国务院高度重视高校毕业生就业工作。党的十八届五中全会指出,要坚持就业优先战略,实施更加积极的就业政策。习近平总书记曾在与北京大学师生座谈会上指出“要全面深化改革,营造公平公正的社会环境,促进社会流动,不断激发广大青年的活力和创造力。要强化就业创业服务体系建设,支持帮助学生们迈好走向社会的第一步。”做好高校毕业生就业工作是建设人力资源强国的必然要求,是保障和改善民生的重要内容,是推动高等教育事业持续健康发展的迫切需要。建立和完善高校毕业生就业服务体系,需要我们下大力气积极构建就业指导服务体系。

随着社会的发展,越来越多的大学毕业生不再满足于找到一份工作,而更多地从服务社会和事业发展的角度关注自己未来的成长、追求自我价值的实现。而了解自己、确定自己最适合的职业、规划自己最佳的职业发展路径,却并非易事,需要专业的知识和指导。目前,国内生涯规划方面的研究方兴未艾,就业指导方面的课程也蓬勃发展。通过课程的方式对大学生进行系统、科学的职业辅导并辅助其制订职业规划,对大学生顺利就业以及未来的事业发展都有非常重要的意义。然而,怎样才能上好这门课,却是从教者们一直在思考和探讨的问题。生涯辅导课的实践性很强,与社会的联系也很密切,还会因专业、职业不同而涉及不同的内容,怎样才能让课程既不局限于书本的理论学习,又不局限于工具式的测试,真正帮助大学生解决就业与成才的现实问题?这是目前职业发展辅导类课程共同的探索方向。

北京科技大学基于大学生成长特点,整合大学各阶段的入学适应教育、专业教育、学业规划、就业指导、职后发展教育等内容,将就业指导与生涯发展相结合,为全校本科生开设了必修课“大学生职业发展与就业指导”,并编写了教材《大学生生涯辅导教程》。本书根据学生在学业和职业生涯领域将会面临的成长和发展问题,分为认识自己、认识社会、能力提升、科学决策、成功就业、职后成长六部分,旨在帮助大学生从职业发展角度探索自我、挖掘自我,树立个人发展目标,进而获得学习和发展的动力。

本教材有以下三个突出的特点:

一是注重帮助大学生树立正确的就业观、成才观。中国的学生从小到



大,早已习惯了针对知识点的考试,但一些学生往往忽视了对社会以及自身生涯的思考。比如社会需要什么样的人,怎样才能成为一个既承担社会责任、又实现自我价值的人。本书努力引导大学生思考这些问题,帮助学生在认识自我的基础上,树立职业生涯发展的自主意识,引导学生找寻到把个人发展与国家需要、社会发展相结合的成才之路。

二是立足帮助大学生学到学业、就业、职业、事业的相关知识。一些学生在学校接触社会不足,毕业后突然要面对就业、面对工作、面对社会竞争,难免会一时难以适应。本书详细解读了大学生从校园向工作岗位衔接中会遇到的各种问题,帮助学生了解职业发展的阶段特点,熟悉就业形势与政策法规,掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识以及创业的基本知识。这些知识可以帮助大学生们克服就业过程中的困难,消除职后成长的困惑。

三是着力帮助大学生有意识地提高核心就业技能。大学生能通过本书,掌握自我探索、搜索求职信息以及生涯决策等技能,并进一步探索学习促进人的全面发展的通用技能,比如语言表达、人际沟通、自我管理和人际交往等。

大学生关系国家的未来和希望,他们面临的挑战不仅是找到一份适合的工作,更重要的是积极为社会作出贡献。我们由衷地希望本书能够成为广大青年学生成长道路上的良师益友,帮助他们应对职业生涯发展上的各种挑战,收获人生拼搏的精彩;也祝愿耕耘在教书育人一线的就业指导教师们能在生涯辅导与就业指导的道路上,继续沿着“全程化、全员化、信息化、专业化”的方向,步子更大,效果更实,成果更丰!

教育部副部长、党组成员

林蕙青

目 录

导论 认识生涯,寻找人生的灯塔	1
一、认识生涯	3
二、生涯规划	7
三、大学与生涯规划	13
第一章 探索自我,发现自己的优点	19
第一节 了解自我探索	21
一、自我探索的内涵及意义	21
二、自我探索与职业发展的关系	22
第二节 自我探索的内容	23
一、兴趣探索,我喜欢做什么	23
二、性格探索,我适合做什么	30
三、技能探索,我能够做什么	38
四、价值观探索,我认可做什么	46
第三节 自我探索的方法	49
一、自我觉察法	49
二、他人评估法	51
三、职业测评法	53
第二章 探索工作世界,选对职业入对行	59
第一节 大学生对工作世界的困惑和认识误区	61
第二节 解读工作世界	62
一、认识行业	63
二、认识职业	64
三、认识岗位	70
四、变化的工作世界	72
第三节 专业与工作世界	74
一、认识专业	74



二、大学专业“热度”与行业变迁	77
三、专业口径与职业发展	82
第四节 探索工作世界的途径	84
一、生涯人物访谈	84
二、职前实习	87
第三章 提升就业竞争力,成长为优秀的自己	91
第一节 我离用人单位要求有多远	93
一、用人单位对大学生的基本职业素质要求	93
二、用人单位对各专业毕业生的招聘需求	94
第二节 从用人单位角度看大学生就业能力	111
一、了解大学生核心就业能力	111
二、大学生核心就业能力的体现	115
第三节 大学生就业能力的提升	118
一、提升专业就业能力的途径	118
二、提升可迁移就业技能的途径	123
三、提升职业素养(自我管理技能)的途径	126
第四章 解析决策,给未来做个选择	129
第一节 探析决策	131
一、决策的定义和分类	131
二、我们如何做决策	133
第二节 职业决策的阻碍和应对	144
一、职业决策中的阻碍	144
二、职业决策中的阻碍应对	145
第三节 大学目标决策与准备	147
一、国内读研	147
二、出国(境)留学	153
三、就业	155
四、创业	159
第五章 备战求职,赢在求职起跑线	177
第一节 调整求职心态	179
一、告诉你一个真实的就业市场	179
二、大学生常见的求职心态	181
三、如何树立健康的求职心态	183



第二节 获取求职信息	187
一、求职信息搜集	187
二、筛选、分析求职信息	191
三、培养搜集、记录信息的好习惯	192
第三节 求职材料准备	194
一、求职硬件材料准备	194
二、求职信——塑造良好的印象	195
三、简历——打开求职的敲门砖	196
四、附件材料	204
第四节 求职过程准备	205
一、笔试准备	205
二、面试准备	207
三、最终约谈	214
第六章 解读政策手续,为职后成长做好准备	215
第一节 就业形势及政策解读	217
一、国家就业制度与形势政策	217
二、我国针对大学生的就业项目简介	221
第二节 手续办理,大学生就业基本常识	225
一、与就业相关的五份重要材料	225
二、毕业去向只有一个选择	227
三、就业手续办理过程中的几个重要概念	229
第三节 就业过程中的法律与维权	236
一、常见协议书与合同	236
二、就业过程中的常见陷阱	238
三、就业过程中常见法律问题解答	241
第四节 职后成长,从校园人到职场精英	247
一、转变与适应	247
二、培养良好的职业道德	251
附录 1:《毕业生常见就业问题及解答》	257
一、签约类问题	257
二、择业类问题	260
三、政策类问题	261
四、户籍类问题	262



附录 2:《毕业生择业时间表》	266
参考文献	267
后记	269

导 论

认识生涯，寻找人生的灯塔



学习目标

通过本章的学习，你将能够：

- 一、认识生涯以及工作、职业、事业
- 二、认识生涯规划
- 三、认识大学
- 四、思考如何度过大学生活



引言：人生没有回头路

有一个教授给他班里的学生上哲学课。

教授领学生们来到一个苹果园，说：“我请你们穿越这个果园，摘一个最大最红的苹果回来。有个规则，任何一个人不能走回头路，只能摘一次。”

学生们去做了。许久之后，有的学生却空着手回来。

教授问：“怎么空手回来了？”

一个学生说：“当我走在果园里，曾看到过几个特别大特别红的苹果，可是，我总想着前面也许会有更大更好的，于是就没有摘。但是，我继续走的时候，看到的苹果，又总觉得还不如先前看到的好，所以……老师，我已经知道什么样的苹果是最大最红的，我可不可以重新回去走一次？”

教授说：“孩子，这个过程就是人生的道路。任何一个人的人生路都没有机会重新去走。”



一、认识生涯

小时候,我们都会被问一个问题:“你长大后想干什么?”上大学选择专业时,我们都会思考一个问题:“大学毕业以后想要干什么,什么专业的毕业生好找工作呢?”大学毕业时,每个人都要作出一个重要决定:“我要干什么,以什么方式来谋生?”工作的过程中,特别是在各种机会和选择的十字路口,又经常会思考:“我要成为什么样的人,这到底是不是我想要的人生,我要坚守原来的岗位还是要跳槽?”甚至到退休了,都还会不时怀疑自己:“我这辈子的价值和意义是什么,退休以后的日子要做点什么让我的人生更有意义?”所有这些问题都是一个人的生涯困惑。

提到生涯,大家比较熟悉的词是“职业生涯”。但是按照一般的理解,“生涯”是比“职业生涯”更宽泛的概念,“职业生涯”是“生涯”最为核心的部分。实际上,在很多论著中关于“职业生涯”和“生涯”的概念也是通用的。其实,英文 career(生涯)本身就包含了“职业”的意思,“生涯”一般就是指“职业生涯”。但是,值得提醒的是,我们在这里特意用“生涯”,原因是针对大学生而言,生涯包含了“学业生涯”和“职业生涯”两个紧密相关联的部分,生涯规划和生涯辅导的过程,除了职业规划和辅导,还包含了学业规划和学业辅导两个重要的部分。

(一) 生涯

“生涯”一词在中国早有渊源,《庄子·养生主》中就提到“吾生也有涯,而知也无涯”,中国人理解的“生涯”指“生命、人生”,简单说就是“人的一生”。人们常说的“三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩”,描述的就是一种生涯形态。

西方人理解的“生涯(career)”,指人生发展的道路,尤其指人或事物发展所经历的途径,是个人通过工作所创造出的有目的的、延续一定时间的生活模式。

随着大家对生涯辅导理论的理解和完善,国内外迄今都普遍比较认可的生涯的概念来自美国生涯理论专家舒伯(Super),他以多年跨文化的研究为基础,指出生涯是指个人一生中所经历的一系列职业与角色的总称,即个人终身发展的历程。也就是说,除了“职业”因素之外,舒伯提出加入“角色”的概念:生涯是人自青春期以至退休后,一连串有酬或无酬职位的统合。除



了职业之外，还包括任何与工作有关的角色，如学生、退休者，甚至包含了家庭和公民的角色。他认为人在其有生之年的不同时期担当着一个或多个角色，而且每一种生活角色的强度随时间而发生变化，各种生活角色的结合和强度是一个生涯的基础。也就是说，生涯的内涵不仅仅包括一个人选择什么样的工作，在哪里工作，工作取得了什么成就，更包括除了“工作者”的角色之外的所有“角色”。举例来说，一个女孩，她在考大学的时候，除了学习成绩的因素外，自己要决定“去哪里读书，读什么专业”。那么，她在做出这个决定的时候，不仅要考虑自己的兴趣：“我喜欢什么，将来想从事什么样的工作”，还要考虑自己作为“女儿”的角色：“我要离开父母远一点还是近一点？”当她大学毕业，要择业的时候，如果她已经有了男朋友，她在选择工作地点时，就不仅要考虑自己作为“女儿”的角色：“是不是需要我和父母在一个城市生活”，还要考虑作为男友“女朋友”的角色：“我们两个以后要不要结婚，是不是要追随他的工作地点”。同理，等她做了妻子，做了母亲，她的职业发展过程也同样要受到这些角色交互的影响。同时，她在每一种角色中承担的强度会随时间而发生变化：比如孩子小的时候，她作为“母亲”的角色强度要大于孩子长大成人以后；父母年龄大的时候，她作为“女儿”的角色强度要大于父母年轻的时候。如此，她的整个生涯发展历程就是她作为女儿、学生、工作者、朋友、同事、妻子、母亲、休闲者等各种角色在不同时期交互影响的过程和结果。显然，生涯不仅仅是一所大学、一份职业或一个工作地点，它包括彻底分析我们自身和我们在生活中扮演的所有角色。

舒伯将生涯发展阶段与角色彼此间交互影响的状况，描绘出一个多重角色生涯发展的综合图形。这个生活广度、生活空间的生涯发展图形，舒伯将它命名为“一生生涯彩虹图”(Life-career rainbow)(图 0-1)，它形象地展现了生涯发展的时空关系，很好地诠释了生涯的定义。

在生涯彩虹图中，纵向层面代表的是纵观上下的生活空间，由一组职位和角色组成，包括子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者六个不同的角色，他们交互影响交织出个人独特的生涯类型。舒伯认为个人在发展历程中，随年龄的增长而扮演不同的角色，图的外圈为主要发展阶段，内圈阴暗部分的范围长短不一，表示在该年龄阶段各种角色的分量；在同一年龄阶段个人可能同时扮演数种角色，因此内圈阴暗部分彼此会有所重叠，但其所占比例分量则有所不同。

(资料来源：林幸台等：《生涯规划》，台湾：三民书局股份有限公司 2001 年版。)

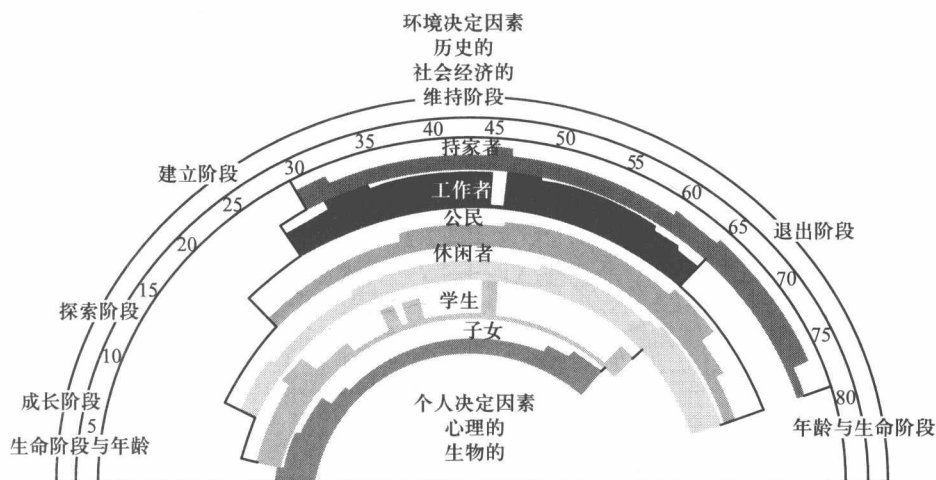


图 0-1 舒伯生涯彩虹图



小活动

画画我的生涯彩虹图

我们一生中要扮演很多角色，每一种角色都诠释着不一样的风景。我们体会着作为学生徜徉知识海洋的快乐，体会着作为子女被牵挂关爱的幸福，体会着作为挚友牵手并进的美好……未来我们也会体会职业生涯中角色的酸甜苦辣。下面，我们来画一画你对未来工作和生活状态的期待。请在彩虹图(图 0-2)上画出自己的人生彩虹，彩虹长度代表时间，彩虹宽度代表投入精力的大小，根据自己的期望，给相应的扇形涂色，看看自己的人生彩虹是否平衡美好？

当画完生涯彩虹图后，看看自己未来的人生，请思考这样几个问题：

(1) 你的每个角色都是从什么时间开始的？你计划什么时间学习、工作、结婚、生子？这些时间起点对你意味着什么？

(2) 你的每一种角色花费多少精力？当你全力拼搏事业的时候，是否能够顾及你的家人？当你全身心投入家庭角色的时候，事业精力的投入又是否充足？用心画出的彩虹图是否让你很疲惫？

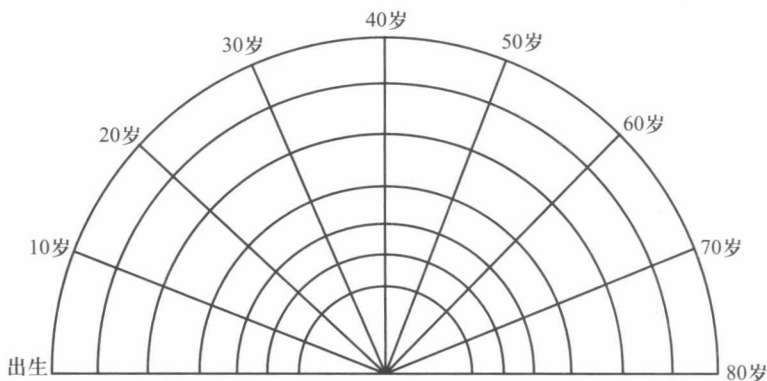


图 0-2 我的生涯彩虹图

(3) 我们对每个角色预计完成满意度打个分,0~10分,0为不满意,10分为满意,各种角色我们的得分是多少?如果我们想让自己的生活更加平衡,这些角色间能否做一些调整?计划如何调整?

(改编自王丽:《大学生职业生涯规划训练手册》,
北京:北京理工大学出版社2011年版)

(二) 生涯与工作、职业、事业的不同

谈及生涯的时候,我们常常会想到工作、职业和事业,那么生涯与工作、职业、事业有什么不同呢?

工作(job):工作是指在一个特定的组织中,由一个或多个具有一些相似特征的人所从事的带薪职位,涵盖为维持机构所必须执行的一群职务。比如中学教师、外科大夫。

职业(occupation):从汉语词义学讲,“职”字包含着责任、工作中所承担的任务等意思,“业”则含有行业、专业、业务等意思。职业指在不同专业领域中存在的一系列相似性的服务或者说是不同行业或者组织中存在的一组相类似的职位。比如教师,医生。

事业(enterprise):在华人社会文化中,事业指值得个人投注一生心力,以获得最大实现可能性的生涯目标。我们经常说的把自己的工作当作一项“事业”去经营,有“事业心”,某人“事业有成”等,都能折射出事业一词与工作、职业的最大不同就是饱含了个人的努力和愿景。

通过对生涯以及以上几个相关概念的分析,我们可以得出以下结论:人



生每一个阶段的求学、工作、身体健康、家庭角色、社会环境等都是他生涯发展中的重要元素，直接影响和决定着一个人的工作、职业状况。所以，“生涯”不能简单地等于“工作”“职业”或“事业”。

二、生涯规划

一个工作，一项职业，一份事业，对我们每个人来说究竟意味着什么呢？是一份养家糊口、维持生活的薪水，还是获得社会的认可和尊重，进而实现自我价值的渠道呢？而这两者的区别正是两种截然不同的生涯状态。当今社会，尽管有很多人仍然在推崇任何问题“车到山前必有路”。但是在我们身边，经常会听到这样的感慨：“假如大学可以重新走过……”“假如我可以重新选择……”。可是人生没有回头路，近年来“生涯需要规划”的意识已经越来越被大家所接受。一个人若是看不到未来，就掌握不住现在；一个人若是掌握不住现在，就看不到未来。我们从上幼儿园到大学毕业，在这个过程中所有刻苦的努力以及任何方向性的选择（比如大学挑选一个专业）等，都是在为自己的职业生涯做准备。

（一）生涯规划的内涵和意义

生涯不等于工作，生涯规划也不简单等于找工作，它的内容更加丰富，不仅仅包括职业规划，还包括生活规划。生涯规划是通过认真反思自己希望的工作与生活目标，结合周围环境提供的可能条件，通过合理的计划和努力达到目标的过程。台湾学者金树人先生曾这样生动地描述生涯规划：“生涯规划是将休闲视为生涯当中与教育、职业不可分割的部分：宛如一幅画，留白的部分也同时构成全幅画的精髓；又似一盆插花，空间的部分也是花道的精华”。

著名心理学家米歇尔罗兹（Michelozzi, 1998）指出：职业生涯规划有突破障碍、开发潜能和自我实现三个积极意义（图 0-3）。一个人最大的幸福，是能够以自己喜爱的方式生活，择其所爱，爱其所择，为其奋斗，最终以己为荣。