

安徽省高等学校“十二五”规划教材

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA
YU JIUYE CHUANGYE ZHIDAO

大学生职业生涯规划 与就业创业指导

安徽省大中专毕业生就业指导中心◎主编

非外借



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
安徽大学出版社

大学生职业生涯规划与就业创业指导

安徽省大中专毕业生就业指导中心 主编



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业创业指导/安徽省大中专毕业生就业指导中心主编. —合肥: 安徽大学出版社, 2017. 4(2017. 9 重印)

ISBN 978-7-5664-1396-3

I. ①大… II. ①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(2017)第 102924 号

大学生职业生涯规划与就业创业指导

安徽省大中专毕业生就业指导中心 主编

出版发行: 北京师范大学出版集团
安徽大学出版社
(安徽省合肥市肥西路 3 号 邮编 230039)
www.bnupg.com.cn
www.ahupress.com.cn

印 刷: 合肥远东印务有限责任公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 184mm×260mm
印 张: 18
字 数: 378 千字
版 次: 2017 年 4 月第 1 版
印 次: 2017 年 9 月第 4 次印刷
定 价: 30.00 元
ISBN 978-7-5664-1396-3

策划编辑: 卢 坡 邱 昱
责任编辑: 卢 坡 邱 昱
责任印制: 陈 如

装帧设计: 李 军
美术编辑: 李 军

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 0551—65106311

外埠邮购电话: 0551—65107716

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 0551—65106311

《大学生职业生涯规划与就业创业指导》

编委会

主 编 安徽省大中专毕业生就业指导中心

副 主 编 蒋德勤 汪贤武

编 委 会 (排名不分先后,以姓氏笔画为序)

左其琨 闫明圣 肖圣龙 汪贤武

余照务 宋 松 陈 刚 罗 群

袁江林 蒋德勤 谢振安

目 录

绪论	1
一、如何认识大学生就业形势	1
二、高等教育与就业	3
三、如何学好这门课	5

第一编 关注职业发展 规划职业生涯

第1课 职业及职业生涯发展	9
一、职业及职业的意义	9
二、专业学习与职业	14
三、大学生活与职业生涯发展	15
阅读与知识拓展 积极拓展基层和重点领域就业渠道	19
第2课 职业生涯的影响因素	21
一、自身因素	21
二、职业因素	23
三、社会因素	24
四、环境因素	26
阅读与知识拓展 职业价值观	27
第3课 兴趣、性格、能力与职业	29
一、兴趣与职业	29
二、性格与职业	32



三、能力与职业	36
阅读与知识拓展 支持大学生创业	38
第4课 个人职业生涯规划	45
一、个人职业生涯规划概述	45
二、制定个人行动计划	50
三、积极践行生涯规划	51
阅读与知识拓展 我的青春我做主	52

第二编 练就专业技能 拓展综合素质

第5课 培养职业能力,夯实就业“硬基础”	59
一、专业技能	59
二、通用技能	67
阅读与知识拓展 如何成为企业的核心员工	74
第6课 拓展综合素质,提升就业“软实力”	77
一、综合素质	77
二、职业道德修养	83
阅读与知识拓展 成功经理人12项自我管理能力	88

第三编 调适就业心理 把握求职过程

第7课 收集与分析就业信息	95
一、就业信息的类别	95
二、就业信息的收集	97
三、就业信息的分析与利用	99
阅读与知识拓展 促进以创业带动就业	105
第8课 简历制作与面试技巧	107
一、简历制作	107
二、面试技巧	114
三、面试的基本类型	120
四、面试回答问题的技巧	123
五、面试试题的构成	126
阅读与知识拓展 大学生面试20个问题及回答思路	128



第 9 课 就业求职心理及调适	132
一、求职过程中常见的心理问题	132
二、心理调适的方法	134
三、健康心理的培养	136
阅读与知识拓展 顶岗实习中心理问题预防	138
第 10 课 劳动法规与合法权益	141
一、求职中常见的侵权违法行为	141
二、学习劳动法规 加强权益保护	143
三、就业协议与劳动合同	147
四、求职应聘要防陷阱	149
阅读与知识拓展 就业促进法:为青年就业消除歧视	151

第四编 积累岗位经验 谋划职场发展

第 11 课 迈好职场生涯第一步	157
一、职场与职业人	157
二、初入职场面临的问题	160
三、职业发展需保持良好心态	165
阅读与知识拓展 大学生初入职场“四忌”	166
第 12 课 争取做成功的职业人	170
一、了解文化 融入团队	170
二、爱岗敬业 立志成才	173
三、广阔天地 大有作为	174
四、终身学习 持续发展	177
阅读与知识拓展 成功职场人士的 10 大魄力涵养	180

第五编 点燃创业激情 书写美好人生

第 13 课 创新与创业	185
一、创新的概念	185
二、创业的概念、功能及类型	187
三、“互联网+”背景下的创新与创业	190
阅读与知识拓展 充分认识推进大众创业、万众创新的重要意义	194



第 14 课 创新思维与创业精神	196
一、创新思维概述与开发	196
二、创业精神与职业生涯发展	203
阅读与知识拓展 健全创业人才培养与流动机制	208
第 15 课 创业机会与创业风险	210
一、创业机会	210
二、创业风险	216
阅读与知识拓展 完善创新创业资金支持和政策保障体系	222
第 16 课 创业者与创业团队	229
一、创业者的素质与能力	229
二、创业团队的组建与管理	235
阅读与知识拓展 加强创新创业实践教育	248
附录 1 学生职业生涯规划书范例	250
附录 2 创业计划书	264
附录 3 国内部分就业创业网站	277
参考文献	278
后记	279

绪 论

大学毕业生就业工作是一项系统工程,关系到社会的稳定和创新型国家的建设,必须引起社会各界的高度重视。根据国家和教育部的要求开设的《大学生职业发展与就业指导》课,对于当前形势下大学毕业生就业工作有很好的指导作用。高等学校作为高水平人才培养基地,应义不容辞地肩负起大学生就业能力培养和就业观念教育的重任。《大学生职业发展与就业指导》课程建设是高校人才培养工作和毕业生就业工作的重要组成部分。



一、如何认识大学生就业形势



1. 我国目前的就业形势

国际金融危机对我国的影响尚未见底,经济发展的不确定和不稳定因素较多,我国经济平稳回升的基础尚不稳固,这些问题与劳动力总量供大于求、结构性矛盾突出等交织在一起,导致就业形势依然严峻。新增就业人口与上年同比仍未减少,登记失业率继续上升,高校毕业生和农村劳动力就业难问题短时期内得到根本解决的可能性不大。

据人社部消息,2016年全国普通高校毕业生规模为765万人,比上年增加16万人,再创历史新高,当前高校毕业生就业形势复杂严峻,就业工作已进入关键时期。

2. 大学生就业存在的问题

就业难除了外部因素外,大学生自身也存在不少问题:首先是诚信问题。有相关的



技能(职业资格)证书,能为大学生求职应聘带来方便,因此,大学生都很重视技能证书的获得。但是也有少数大学生不是凭勤奋刻苦,在大学期间努力学习争取获得相关证书,而是通过投机取巧或弄虚作假来骗取企业的初步信任。这种名不副实的行为客观上对大学毕业生整体形象造成一定的损害。其次,由于近几年公办高校扩招,加之民办高校激增,招生规模不断扩大,教学资源变得相对不足,加上不少大学生在大学学习期间不努力,基础知识不扎实,动手能力不强,缺乏实践经验等,都直接或间接地影响着大学生的整体素质。再次,大学生自身定位偏颇。大学生都希望到工作稳定的机关事业单位或收入高、待遇好的大中型企业去上班。由于我国地区经济发展的不平衡,东西部地区之间、沿海地区和内地之间的差距较大,大学毕业生选择就业区域时,过度集中于大中城市和经济发达地区,使得这些地区的就业压力加大。同时,不少大学生眼高手低,“高不成,低不就”;作风浮躁,心态不稳,这山看着那山高,不断跳槽,心理定位不准,这些也都严重影响了就业。

造成大学生就业难的原因是多方面的,解决大学生就业难题,需要用人单位、大学生、高等院校、政府部门共同努力。但是,归根结底,大学生自身才是解决就业难题的主要因素。因此,要加强高等院校大学生职业发展与就业指导教育,提高大学生规划职业生涯的自主意识,树立正确的就业观,促使大学生理性地规划自身未来的发展,并在学习过程中自觉提高就业能力和职业生涯管理能力。



人头攒动的就业求职市场

从目前大学生毕业后走向创业的情况来看,有愿望的人很多,但付诸行动的不多,成功率也不高,其原因很多。中国个体劳动者协会会长认为,首先是资金问题;其次是项目选择不准;再次是对企业管理的专业知识储备不足;还有,高校毕业生对市场风险的分析、判断、处理等方面的能力还很欠缺。因此,对在校大学生进行创业教育并引导大学生树立创业意识,点燃他们的创业激情,培养他们的创业素质和能力,具有重要意义。

3. 大学生就业的前景是乐观的

尽管当前大学生就业还面临着不少困难,有些困难可能还需要较长时间才能解决,但是,从国家社会经济发展的总趋势来看,大学生就业的前景总体上是乐观的。

经济增长与产业结构升级将为大学生就业创造广阔的空间。作为一个拥有 13 亿多人口的大国,我国潜在的经济需求是巨大的。特别是,通过 30 多年的改革开放,这些



需求已经被成功启动,首先在大中城市,然后是沿海的小城市与农村地区,随之而来的将是广阔的中西部地区。中国同时兼具农业社会向工业社会转型的特征、工业社会向信息社会转型的特征,工业基础设施与信息基础设施的建设都是最为关键的经济发 展平台。在未来很长一段时间内,这将是吸引大学生就业的一个重要渠道。

我们有理由相信,伴随着我国经济结构的调整,经济发展对大学生的需求将会更大。全球经济竞争以及中国人民总体生活水平的提升,导致中国不能永远享受劳动力成本的优势,产业结构升级是必然趋势,这使得受过高等教育的专业人员有很大的发展空间。

二、高等教育与就业

1. 我国高等教育的发展

我国高等教育从 2000 年开始进入跨越式发展的阶段,到 2015 年我国高等教育的毛入学率已达 40%,进入了世界上公认的高等教育大众化阶段。从高等教育的精英化阶段进入高等教育的大众化阶段是现代社会的必然要求,上海、北京两地高等教育毛入学率都超过 50%,在全国率先进入高等教育普及化阶段。在高等教育进入大众化阶段的背景下,大学生就业形势将发生根本性的变化。

高等教育的发展分为精英教育、大众化教育和普及教育 3 个阶段,其划分以高等教育的毛入学率为依据:毛入学率在 15% 以下为精英教育,15% 以上为大众化教育,50% 以上为普及教育。

高等教育大众化是世界教育发展的大趋势,我国制定的相关政策为高等教育大众化指明了方向。国民经济的持续快速发展、人民生活水平的提高、民众接受高等教育的强烈愿望等,为我国高等教育的大众化提供了广阔的发展空间。

随着社会的进步、科技的发展,各行各业的工作环境、工作方式、工作手段等都将发生质的变化,高科技手段将会渗透到社会、经济生活的各个角落。相当一部分工作将由素质高、能力强、掌握先进科学技术和工作方法的人去做,受过高等教育的人才遍布于社会生活的各个领域是社会发展的必然趋势。



温馨提示

随着民众素质的普遍提高和大学生人数的增加,可能过去由中职生或高中生从事的工作将逐渐由大学生,尤其是高职高专毕业生来担任。如数控编程加工、汽车修理、高级护理、家政服务、小学教师等,这正是社会不断进步的体现。

随着大众化教育发展步伐的加快,用人单位对人才的选择余地渐宽,学历之外的劳动力职业素质逐渐为用人单位所关注。大学毕业生能否成功就业,主要取决于社会需求以及毕业生自身的职业素质。在社会不断发展和科技不断进步的历程中,对人才素质的要求越来越高,毕业生职业素质是决定其能否就业以及就业状况的关键因素。《大学生职业发展与就业指导》可以帮助毕业生了解职业与人、职业与专业、社会与个人的关系,正确引导学生在德、智、体等方面全面发展,按照市场经济对人才的需求来塑造自己,学会求知,学会做人,学会做事,学会共处,提高自身的职业素质。

对于我国的高等教育来说,大众化教育不仅意味着教育规模的扩大,同时要求加快高等教育的体制改革、教育结构的调整、教育功能的扩大和教育服务面的拓展。高等教育进入大众化阶段以后,社会的经济发展和结构调整带来了人才需求的多样化,必然要求人才规模的梯次结构、知识能力素质结构以及培养模式多样化,因而教育类型的分化是必然趋势;由于学校投资主体以及办学形式的多样化发展趋势,各级各类高等院校和高等教育与培训机构应运而生,高等教育传统的“独木桥”将变为“立交桥”;现代终身教育体系、终身学习理论的建立,学习型社会的形成,高等教育面对的将是全体公民和人的一生,不仅需要满足社会需求,而且必须最大限度地满足个人需求。

2. 高等教育的改革

针对区域经济发展的要求,灵活设置和调整专业,这是高等教育的一个重要特色。各级教育行政部门要及时发布各专业人才培养规模变化、就业状况和供求情况,调控与优化专业结构布局。高等院校要及时跟踪市场需求的变化,主动适应区域、行业经济和社会发展的需要,根据学校的办学条件,有针对性地设置和调整专业。

积极推行与生产劳动和社会实践相结合的学习模式,把工学结合作为高等教育人才培养模式改革的重要切入点,带动专业调整与建设,引导课程设置、教学内容和教学方法改革。



随着皖江城市带承接产业转移示范区的建设,安徽高校毕业生将面临更多的求职机会。



三、如何学好这门课



1. 课程的性质与任务

《大学生职业发展与就业指导》课是为适应社会主义市场经济体制的建立和当前大学生就业形势的需要而开设的一门公共必修课。本课程既强调职业在人生发展中的重要地位,又关注学生的全面发展和终身发展。通过激发大学生发展职业生涯的自主意识,树立正确的就业观,促使大学生理性地规划自身未来的发展,并努力在学习过程中自觉提高就业能力和职业生涯管理能力。本课程是高等学校思想政治和素质教育的重要组成部分,是一门具有较强的针对性和实践性的课程。

通过课程教学,大学生应在态度、知识和技能3个层面达到以下目标:

态度层面:通过对本课程的学习,大学生应当树立起设计职业生涯的自主意识,树立积极正确的人生观、价值观和就业观,把个人发展和国家需要、社会发展相结合,确立职业的概念和意识,愿意为个人的职业生涯发展和社会发展主动作出积极的努力。

知识层面:通过对本课程的学习,大学生应基本了解职业发展的阶段特点;较为清晰地认识自身的特点、职业的素质以及社会环境;了解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。

技能层面:通过对本课程的学习和实训,大学生除应当掌握自我探索技能、信息收集与管理技能、职业生涯决策技能、求职技能外,还应该提高各种通用技能,比如沟通技能、问题解决技能、自我管理技能和人际交往技能等。

2. 教学内容与要求

(1) 关注职业发展 规划职业生涯

让学生把握时代脉搏,意识到确立自身发展目标的重要性,了解职业的特性,思考未来理想职业与所学专业之间的关系,逐步确立长远而稳定的发展目标,增强大学学习的目的性、积极性。

使学生了解自我、了解职业,学习决策方法,形成初步的职业发展规划,确定人生不同阶段的职业目标及其相应的生活模式。

(2) 练就专业技能 拓展综合素质

使学生了解具体的职业对技能与综合素质的要求,有针对性地提高自身素质和职业需要的技能,以胜任未来的工作。

(3) 调适就业心理 把握求职过程

使学生提高求职技能,增进心理调适能力,维护个人合法权益,进而有效地把握求职过程,从而成功地踏入职场。

(4) 积累岗位经验 谋划职场发展



使学生了解学习与工作的不同、学校与职场的区别,引导学生顺利适应职业生涯角色的转换,适应职业岗位,适应企业,爱岗敬业,不断学习,为持续发展奠定良好的基础。

(5) 点燃创业激情 书写美好人生

使学生了解创业的基本知识,培养学生的创业意识与创业精神,提高他们的创业素质与能力;初步了解创业的相关知识和创业的基本程序。

3. 课程教学应采用灵活多样的方式进行

(1) 自学与讲课相结合:在学生自学的基础上作重点讲解。

(2) 专题报告:邀请专家、学者、企业家进行关于现代企业对毕业生素质的要求、就业形势方面的报告。

(3) 课堂讨论:有针对性地组织讨论会,提高学生对问题的认识。

(4) 社会实践活动:组织同学参观当地人才市场,参加大学生就业招聘会等。

(5) 情境教学:开展模拟人才市场活动,指导学生掌握基本的求职技巧。

(6) 电化教学:组织同学观看先进人物在技术岗位艰苦创业、奋发成才的音像资料。

(7) 典型示范:收集校友岗位成才及创业成功的范例并向学生介绍,或结合成才典型事例进行讲解,或请校友到校作经验介绍。

《大学生职业发展与就业指导》课程既有知识的传授,也有技能的培养,还有态度、观念的引导,是集理论课、实务课和经验课为一体的综合课程。

第一编 关注职业发展 规划职业生涯

大学,不仅是学习的园地,更是通向社会的桥梁。在这里,大学生将完成由学生到职业人的过渡;在这里,将注重培养自己的职业意识;同时应该明确“读大学,就是读职业”,职业与人的一生密切相关,选择职业就是选择未来和人生。希望有一个理想的职业,能充分发挥自己的才能,成就一番事业,是大学生所期盼的人生大事。因此,认识社会职业,掌握职业基础知识是职业生涯规划成功的基本条件。

大一新生,为了迎接更美好的明天,请开启自己的职业生涯规划!





扫一扫，更精彩

目标要求

认识社会职业，关注自身的职业发展；
了解职业生涯规划的基本概念和基本思路；明确大学生活与未来职业生涯的关系。

第1课 职业及职业生涯发展

职业无论对于个人还是社会都具有十分重要的作用。大学是大学生职业生涯开始的地方，大学生应关注社会职业及职业的发展，重视大学的学习生活，为自己将来的职业生涯早作准备。



一、职业及职业的意义



1. 什么是职业

一般认为，职业是人们在社会中所从事的作为主要生活来源的工作，也称为工作岗位。从国家的角度来看，每一种职业都是一种社会分工；从社会的角度来看，职业是劳动者获得的社会角色，如医生、教师、律师、售货员、打字员、秘书等；从个人的角度来看，职业则是劳动者“扮演”的社会角色，并为社会承担一定的义务和责任，同时获得相应的收入。

对职业的含义，不同的人、不同的社会有不同的认识。当前从事职业研究的理论工作者认为：

职业是指人们为谋生和发展而从事的相对稳定、有经济收入、属于特定类别的社会劳动。这种社会劳动决定于社会分工，并要求劳动者具备一定的生活素养和专业技能。这种社会劳动是人们的生活方式、经济状况、教育程度、行为模式和道德情操等的综合反映及权利、义务、职责的具体体现。