

高职高专规划教材

大学生职业生涯规划 与创业指导

主编 付文科 刘继昌

DAXUESHENG

ZHIYE

SHENGYA

GUIHUA

YU

CHUANGYE

ZHIDAO



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

高职高专规划教材

大学生职业生涯规划与创业指导

主 编	付文科	刘继昌
副主编	胡文宇	张海生
	唐 若	林旦玲



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与创业指导 / 付文科, 刘继昌
主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2010.1
ISBN 978-7-308-07378-3

I. ①大… II. ①付… ②刘… 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(2010)第 018258 号

大学生职业生涯规划与创业指导

付文科 刘继昌 主编

责任编辑 叶 抒

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 者 杭州求是图文制作有限公司

印 刷 杭州杭新印务有限公司

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 12.5

字 数 217 千字

版 印 次 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-07378-3

定 价 22.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

序

本书针对高等职业院校大学生人生职业生涯规划、就业与创业的方法技巧,做了有益的探索。该书以党和国家关于大学生就业的一系列方针政策作引导,全面系统地按照教育部印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》,结合高等职业院校大学生就业的实践,在总结多年教学经验的基础上,精心设计、编写而成。内容上力求做到贴近社会、贴近生活、贴近学生实际,对大学生职业生涯规划和就业创业加以指导。该教材既强调职业在人生发展中的重要地位,又注重大学生的全面发展与可持续性。针对当前严峻的就业形势,融合国内外职业发展规划、创业等先进理论成果与相关学科的原理方法,以就业和社会需求为导向,有效指导大学生的职业生涯规划,全面提高大学生的求职就业创业能力。

高校扩招、全球经济下滑、衰退等诸多因素导致大学生就业难,已经成为一个社会热点问题。高等教育体制改革的深化和毕业生就业方式的转变,使得职业生涯规划与创业的重要性日益突出。由付文科、刘继昌主编的《大学生职业生涯规划与创业指导》这本书,参考了兄弟院校关于大学生就业指导教学、研究的成果,同时也是浙江东方学院最近几年在教学和大学生就业指导实践中、与其他各位教师心得体会的结晶。并通过这本教材,力求在指导高职院校大学生职业生涯规划与就业创业发挥一定作用,为大学生朋友快捷准确地把握职业生涯规划的要害、培养求职就业与创业成功的关键素质与技能提供最佳的实践指引。

本书适用于高职高专院校使用,也可对其他类院校教学作参考。由于水平有限,不足乃至谬论在所难免。我诚挚地希望广大读者对《大学生职业生涯规划与创业指导》这本教材提出宝贵意见和建议,以便再版时予以更正,共同推进教材质量不断提高。

浙江东方职业技术学院副院长教授 王淑贞
2009年12月16日

目 录

绪 论	1
一、正确认识当前我国高职高专毕业生就业形势	1
二、大学课堂开设职业生涯规划与就业指导课程的意义与作用	3
三、学习职业生涯规划与就业指导课程的方法	5
第一章 大学生职业生涯规划	7
第一节 大学生职业生涯规划概述	9
一、职业生涯规划的含义	9
二、职业生涯规划对大学生的成长成材具有重要意义	12
三、当前大学生职业生规划的现状 & 问题	14
第二节 职业生涯规划的主要内容	16
一、职业生规划的要 素	16
二、职业生规划的期限	17
三、职业生规划的主要步骤	19
第三节 兴趣与职业	20
一、兴趣的含义	20
二、兴趣对职业生涯规划的影响	21
三、职业兴趣与相对应的职业	24
四、职业规划评测你的职业兴趣	25

第四节 价值观与职业	27
一、价值观的含义	27
二、价值观澄清理论	28
第五节 SWOT 分析法	30
一、SWOT 分析法简介	30
二、SWOT 分析法举例	32
第六节 职业锚理论	34
一、职业锚理论概述	34
二、职业锚的功能	35
三、职业锚的个人开发	35
四、职业锚的应用意义	37
第二章 大学生就业能力培养	38
第一节 能力概述	39
一、能力的含义	39
二、能力分类	39
三、能力素质	40
四、能力的影响因素	42
第二节 就业能力的培养	44
一、就业能力的含义	44
二、基础能力	45
三、专业能力	49
四、个人综合素质能力	50

第三章 就业的政策与法规	58
第一节 大学毕业生的就业政策	59
一、国家为促进高校毕业生就业的相关政策	59
二、大学毕业生就业的相关具体政策规定	64
第二节 识别求职陷阱与规避风险	65
一、招聘陷阱	66
二、聘用合同陷阱	70
三、网上求职陷阱	71
第三节 就业协议与劳动合同	72
一、就业协议	73
二、劳动合同	76
第四节 毕业生就业权益及保护	79
一、毕业生就业权益	81
二、毕业生就业权益保护	83
三、劳动争议	84
第四章 大学生就业前的心理准备	87
第一节 树立正确的就业观	88
一、影响大学生就业的主客观因素	88
二、树立正确的择业观,走出择业误区	90
三、强化五个意识,树立正确的就业观	93
第二节 择业中常见的心理障碍及自我调适	95
一、从盲目自信,到实事求是的评价自己	95
二、从自卑畏难,到天生我材必有用	95
三、从妄自菲薄,到以平常心看待一切	96
四、从患得患失,到把握机会、当机立断	97
五、从依赖心理,到依靠自己、赢得机会	97
六、从盲目攀比,到珍惜适合自己的机会	98
七、从消极等待,到主动出击、创造机会	98
八、从浮躁抱怨,到志存高远、脚踏实地	99
九、从急功近利,到须知万丈高楼平地起	100
十、从弄虚作假,到诚实守信永远第一	101
第三节 做好心理准备,争取成功就业	102

一、正视社会现实,调整择业期望值·····	102
二、客观评估自己,合理自我定位·····	103
三、培养自信心态,提高受挫能力·····	103
第五章 就业前的信息及材料准备·····	105
第一节 求职目标的确立·····	106
一、求职目标确立 ·····	107
二、就业信息搜集 ·····	107
第二节 应对笔试的准备·····	108
一、笔试概述 ·····	109
二、应聘笔试 ·····	110
第三节 自荐艺术与技巧的准备·····	112
一、自荐的种类 ·····	112
二、自荐材料的准备 ·····	113
三、自荐的技巧 ·····	115
第四节 应聘前的材料准备·····	117
一、求职信的写作方法及注意事项 ·····	117
二、个人简历的写作方法及注意事项 ·····	120
第六章 面试的策略与技巧·····	125
第一节 面试前的准备·····	126
一、面试的类型 ·····	126
二、面试前的准备 ·····	127
第二节 如何应对面试·····	134
一、面试的程序 ·····	134
二、与主试人交流时应注意的问题 ·····	136
三、面试中的随机应变 ·····	137
第七章 职业适应·····	139
第一节 职业适应概述·····	140
一、职业适应的含义 ·····	140
二、影响职业适应的因素 ·····	140
三、提高职业适应的方法 ·····	142

第二节 职业角色适应·····	144
一、角色适应的含义·····	144
二、角色适应的具体方法·····	144
第三节 岗位工作适应·····	149
一、岗位适应的含义·····	149
二、岗位适应的具体方法·····	149
 第八章 创业指导·····	152
第一节 为什么要创业·····	153
一、创业者精神·····	153
二、创业的作用·····	154
三、自主创业与就业的利弊分析·····	157
第二节 什么样的人适合创业·····	159
一、评估创业者潜力·····	159
二、识别创业者品质·····	163
三、风险承担·····	173
第三节 如何创业·····	177
一、创办企业的程序步骤·····	177
二、识别和评估商业机会·····	180
三、创业所需资源·····	181
四、选择合适的市场·····	182
五、准备创业计划书·····	183
第四节 温州精神对大学生创业的有益启示·····	185
一、温州精神的一般内涵·····	186
二、温州精神对大学生创业的有益启示·····	187
 参考文献·····	189
后 记·····	191

绪 论

连续几年来,浙江省某职业技术学院学生就业率超过 95%。据我们分析,该学院取得如此骄人业绩的原因主要有两个,一个是对外多方联系用人单位,大力开拓就业市场;另一个就是对内加强学生职业发展与就业指导工作,提高学生就业求职竞争力。从 2003 年开始,该学院在毕业生中开展了针对性、实用性较强的就业指导教育,内容涉及职业生涯规划、求职营销和就业保护等方面;2007 年开始在应届毕业生设立相关的必修课、选修课和系列职业发展与就业指导辅导讲座,2009 年 10 月又组织职业发展与就业指导教研室教师编写了《大学生职业生涯规划与创业指导》专门教材,这一系列就业指导教育措施的步步落实,提高了学生的职业生涯规划能力和就业能力,提高、支撑了该学院连续数年较高的学生就业率。

从大学生自身的角度看,主动把握实际,认清就业形势,是实现大学学习目标,在社会大环境中找准自己的位置,顺利就业的前提。高职高专院校毕业生面临怎样的就业形势呢?

一、正确认识当前我国高职高专毕业生就业形势

2009 年,世界经济出现二战后首次总体衰退,我国经济遭受到改革开放以来前所未有的外部冲击,外贸出口出现大幅度下降,企业开工严重不足,就业形势十分严峻。在中央 4 万亿投资计划和一系列刺激内需的政策作用下,从宏观层面取得了战胜经济危机的初步胜利,另外,中央和地方出台了一系列促进就业的政策,促使城镇就业增幅由逐季走低转为加快回升,大大缩小了就

业受经济危机冲击的强度和范围,有效地稳定了就业形势。

一系列政策措施的出台虽然有效缓解了就业压力,但从总体上看,我国劳动力供大于求的矛盾仍将是长期的,受就业总体严峻形势的制约,大学毕业生的就业形势也十分严峻。

历年大学毕业生总数、未就业毕业生总数(见下表)。

年度	毕业生总数(万人)	累计未就业毕业生总数 (万人)
2002	145	50
2003	212	70
2004	280	150
2005	338	300
2006	413	410
2007	495	520
2008	559	730
2009	611	-----
合计	3053	

(据社保部网站相关资料数据整理)

从现阶段来看,大学生就业呈现以下新特点:

(一)新增就业岗位与年递增毕业生人数比例差距大

从经济学的角度来说,就是供过于求。每年毕业的大学生的数量比社会上所需要的就业岗位数量多得多;而且,这个差距还在逐年地增大。有关资料表明,从2001年至2006年,全国高校毕业生从114万增加到413万,是扩招前的4倍;然而,用人岗位增加的比例却远远小于此。最新资料显示,2009年的大学毕业生是611万,比2008年增加了52万,截至2009年7月1日,全国大学毕业生的就业率是68%,加上历年累计未就业的大学生,意味着2009年有近200万大学毕业生不能就业。

(二)高校毕业生的失业比例偏高与其他低层次劳动力

由于我国目前的产业结构还是以低端服务和低端产品为主,导致高学历劳动者的供大于求的矛盾突出。据中国劳动力市场信息网监测中心发布的分析报告,目前,初中及以下文化程度、高中、大专、大学、硕士及以上各文化程度的求人倍率(所谓求人倍率就是劳动力需求/劳动力供给,超过1表示劳动力

供给不足,小于1表示劳动力需求不足。编者注)依次递减,这意味着低学历供不应求,而高学历供大于求,其中新增长失业青年中高校毕业生占42.2%,明显高于中等教育学历的毕业生。

(三)院校专业设置趋同,热门专业人才过剩

相比于普通本科院校,高职高专专科作为近几年新出现的办学模式,在专业设置、人才培养结构上和就业市场连接比较紧密,就业率相对比较理想,但也存在专业设置趋同的问题,前些年出现了几个热门专业,如计算机、土木工程、外贸等,这些专业虽然至今仍然是就业的热门专业,需求量较大,但学习这些方面的专业人才更多,已经趋近饱和。最新数据显示,目前具有一般性技术的熟练工种如会计、出纳、保管员、办公室文员、一般技术人员等已出现供大于求,而技术和创新要求较高的岗位,如高级技术岗位、创意岗位、管理岗位等则供不应求,这也就是为什么许多热门专业的毕业生们找不到工作的一个重要原因。

(四)企业选人挑剔,大学生缺乏工作经验

在大学生“就业难”的同时,用人单位也普遍存在着“选材难”的问题。好多企业虽明知其公司的栋梁和骨干是大学生,企业的发展离不开大学生,但是,他们每年基本上不要应届大学生。这将是应届大学生值得思考的一个问题,企业是不会无缘无故不要应届生的。调查显示,大学生求职中遇到的最大困难是“缺乏工作经验”,约占63%。这也在一定程度上反映了我国教育体制的弊端,多年来按照一种模式培养人才,不注重学生实际能力和综合素质的培养。大学生有的是专业知识,缺的是良好心理素质、职业道德和法律观念,大学里有的是教授,缺的是“教练”。

面对严峻的就业形势,大学生中普遍存在的问题之一是“选择职业恐慌”。解决大学生就业是一个系统工程,有社会经济的因素、政府政策的因素、学校就业工作的因素,也有大学生自身的观念、能力、素质等因素,需要各方面共同努力。中国有句古话,“凡事预则立,不预则废”,对任何一个立志于有所作为的大学生来说,接受有针对性的就业指导,树立正确的就业观念,掌握正确的就业策略的重要性就凸现出来了。

二、大学课堂开设职业生涯规划与就业指导课程的意义与作用

党的十七大报告明确指出要“积极做好高校毕业生就业工作”。根据《国务院办公厅关于切实做好2007年普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国

办发〔2007〕26号)“将就业指导课程纳入教学计划”的要求,结合高职高专教学的客观实际,很有必要开设“大学生职业生涯规划与就业指导”课程。

我国社会主义市场经济的建立与发展,使得目前劳动力的配置以市场配置的方式为基础。劳动力配置的市场化为职业指导在我国的发展提供了可能和条件。现今,大学生的就业是以市场为导向的,与计划经济时代的大学生计划分配的状况完全不同。为了适应大学生自主择业和双向选择就业的需要,即大学生的自身发展需要,我国高等学校开展了就业指导工作。因而,职业指导的理论在高等学校得到了应用,有了需要的土壤。特别是国家对就业指导工作提出了“全程化、全员化、信息化、专家化”的要求后,指导大学生的职业发展逐步成为指导大学生就业的重要组成部分。

大学生学习本课程主要是为了增强毕业生的社会适应力,增强他们在人才市场中的竞争力、实践性与应用性。学习该课程具有如下之意义与作用。

(一)帮助大学生认识和规划自己的职业生涯

我们知道,职业生涯规划理论发源于20世纪60年代的西方欧美社会,并于90年代初期从欧美国家传入我国。作为西方人力资源管理理论的重要内容之一,职业生涯规划理论已经引起了各大企业广泛的关注与重视,同时也被逐步引入我国高等学校的课堂教学中来,得到了人们的普遍了解与接受。

大学生职业生涯规划是指学生在大学期间进行系统的职业生涯规划的过程。它包括大学期间的学习规划、职业规划和生活规划,职业生涯规划的有无及好坏直接影响到大学期间的学习生活质量,更直接影响到求职就业甚至未来职业生涯的成败。从狭义职业生涯规划的角度来看,此阶段主要是职业的准备期,主要目的是在于为未来的就业和事业发展做好准备。客观而言,在做好自己的职业生涯规划前提下,再进行系统的学习和实践至关重要。正如美国著名管理专家威廉姆(William)先生在他关于职业生涯规划的文章中提到:职业生涯规划可以使个人在了解自我的基础上确定适合自己的职业方向、目标并制定相应的计划,以避免就业的盲目性,降低从业失败的可能性,为走向职业成功铺设最有效率的路径。

既然职业生涯规划那么重要,那么我们就应该端正态度,从现在起,在客观地自我分析基础之上,了解专业就业前景之后,选择适合自己的职业并且通过制订详细的学习计划来完成职业生涯规划。

(二)帮助大学生了解相关的求职就业的知识与技巧

通过该课程的学习,要求大学生掌握“四会”,也是我们今后求职的四大

秘诀:

1. 自己首先是合格的大学毕业生:有无过硬的专业知识和技能,如各类证书;是否具备较强的敬业爱岗和开拓进取精神,如为什么向某单位求职;是否具有巨大的发展潜力。

2. 把握与聘用单位的共同点:首先要认清自己;其次要下番功夫,认真搜集、分析和利用聘用信息。同时,眼界还要放宽些,不宜局限在某个行业或某些单位,以增加成功几率。

3. 要具备一定的求职技能:一会写自荐书信,写出的自荐书信能扬长避短,简明扼要,能引起用人单位的重视等;二会说话,面对聘用单位的人员说话时,能给人以诚实、谦虚、稳重和成熟之感等。

4. 要有一定的抗干扰能力:一是能够较准确地鉴别信息的真伪,防止受骗上当;二是能够捕捉最佳决策时机,防止因脚踏两只、三只船等丧失最佳机遇。

(三)帮助大学生了解创业的相关知识

对于刚毕业的大学生来说,如果还没找工作,一分钱都没有,连自己都养活不了,谈何创业?先找个工作养活自己,再积累点经验创业也不迟。据了解,现在大学生创业平均成功率很低,这些大学生普遍没找到自己的优势,优势是比出来的,不是自己想出来的,干自己不擅长的事情,肯定要失败。如何才能知道自己适合干什么呢?建议大家:年轻人要多试试。发现自己的优势和劣势,判断自己适合做什么,然后发现市场的需求,并想办法在交换中满足它,是一个年轻人创业的最佳途径。

2008年以来,受金融危机影响,大学生就业形势更加严峻。为鼓励大学生创业,中央和地方都出台了一系列的创业扶持政策,如放宽了创业领域,降低了注册资本,在贷款、税收方面给予优惠等。(如何创业等相关内容在第八章有详细的阐述。)

三、学习职业生涯规划与就业指导课程的方法

职业生涯规划与就业指导是为了适应我国高校毕业生就业制度改革后,帮助高校学生适应就业市场而开设的一门课程。教育主管部门要求高职院校对该课程要纳入教学计划,开课38学时。因此,在学习过程中,我们要把握好以下一些方法与原则。

(一)认真阅读教材,系统掌握基本理论知识

本教材的编写突破了过多讲解求职技巧的传统模式,以市场就业为导向,

将职业生涯规划、就业教育、创业教育有机结合起来,各部分内容既相互关联,又层层递进,力图为大学生成功走向职业生活,应对职业挑战,实现职业生涯发展提供全方位指导。认真阅读教材中的理论知识,结合实际认真思考,领悟核心观点,掌握实施方法,做到融会贯通,才能更好地为职业实践活动服务。

(二)理论联系实际,有针对性地训练提高

社会需要的不仅是要有专业技能突出的学生,同时也必须具有高综合素质的学生,既要有较好的专业操作能力,又要有健康的身心、良好的职业道德,较强的团队协作能力、管理能力、职业发展和创新能力等。适应这些能力素质的要求,大学生应该结合整个大学期间的学习、生活实际,结合自身的个体差异的客观实际,从当下着手,有计划地培养和强化个人的综合素质能力,为未来的生涯发展打下坚实基础,做好充分准备。

(三)积极创造条件,参加职业实践活动

本教材的主旨在于提高就业指导教育的针对性和有效性,特别强调理论指导实践的重要性,因此高职高专学生不仅要掌握职业的基本理论知识,而且要主动参加丰富多彩的职业体验活动,如课内安排的择业模拟活动,学校组织的职业素质拓展训练,创业园项目等,大学生也可以通过积极参与假期社会实践,见习实习等方式,多方位接触职业生活,丰富职业实践经验,强化职业意识,锻炼提高职业素质。

第一章

大学生职业生涯规划

◎学习目标

1. 认清职业生涯规划对职业选择和职业发展的重要性；
2. 了解影响职业生涯规划的因素：职业兴趣和职业价值观；
3. 掌握成功职业生涯规划的相关理论和方法：SWOT 分析法和职业锚理论。

[案例 1-1]

四条毛毛虫的故事

毛毛虫都喜欢吃苹果，有四条要好的毛毛虫，都长大了，各自去森林里找苹果吃。

(一)第一条毛毛虫

第一条毛毛虫跋山涉水，终于来到一棵苹果树下。它根本就不知道这是一棵苹果树，也不知树上长满了红红的可口的苹果。当它看到其他的毛毛虫往上爬时，稀里糊涂地就跟着往上爬。没有目的，不知终点，更不知自己到底想要哪一种苹果，也没想过怎么样去摘取苹果。它的最后结局呢？也许找到了一个大苹果，幸福地生活着；也可能在树叶中迷了路，过着悲惨的生活。不过可以确定的是，大部分的虫都是这样活着的，没想过什么是生命的意义，为什么而活着。

(二)第二条毛毛虫

第二条毛毛虫也爬到了苹果树下。它知道这是一棵苹果树,也确定它的“虫”生目标就是找到一个大苹果。问题是它并不知道大苹果会长在什么地方?但它猜想:大苹果应该长在大枝叶上吧!于是它就慢慢地往上爬,遇到分支的时候,就选择较粗的树枝继续爬。于是它就按这个标准一直往上爬,最后终于找到了一个大苹果,这条毛毛虫刚想高兴地扑上去大吃一顿,但是放眼一看,它发现这颗大苹果是全树上最小的一个,上面还有许多更大的苹果。更令它泄气的是,要是它上一次选择另外一个分枝,它就能得到一个多得多的苹果。

(三)第三条毛毛虫

第三条毛毛虫也到了一棵苹果树下。这条毛毛虫知道自己想要的就是大苹果,并且研制了一副望远镜。还没有开始爬时就先利用望远镜搜寻了一番,找到了一个很大的苹果。同时,它发现当从下往上找路时,会遇到很多分支,有各种不同的爬法;但若从上往下找路时,却只有一种爬法。它很细心的从苹果的位置,由上往下反推至目前所处的位置,记下这条确定的路径。于是,它开始往上爬了,当遇到分支时,它一点也不慌张,因为它知道该往那条路走,而不必跟着一大堆虫去挤破头。比如说,如果它的目标是一个名叫“教授”的苹果,那应该爬“深造”这条路;如果目标是“老板”,那应该爬“创业”这条分支。最后,这条毛毛虫应该会有一个很好的结局,因为它已经有自己的计划。但是真实的情况往往是,因为毛毛虫的爬行相当缓慢,当它抵达时,苹果不是被别的虫捷足先登,就是苹果已熟透而烂掉了。

(四)第四条毛毛虫

第四条毛毛虫可不是一只普通的虫,做事有自己的规划。它知道自己要什么苹果,也知道苹果将怎么长大。因此当它带着望远镜观察苹果时,它的目标并不是一个大苹果,而是一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程,估计当它到达的时候,这朵花正好长成一个成熟的大苹果,它就能得到自己满意的苹果。结果它如愿以偿,得到了一个又大又甜的苹果,从此过着幸福快乐的日子。

◎思考

1. 为什么四条毛毛虫结局各有不同? 请分析原因。
2. 从中我们得到什么启示?

◎点评

四条毛毛虫故事的启示:

第一条毛毛虫是毫无目标,一生盲目,没有自己“虫生”规划的糊涂虫,不