

“就业难”从此解除就业难的魔咒

大学生

职业规划与就业指导

钱建国◎主编

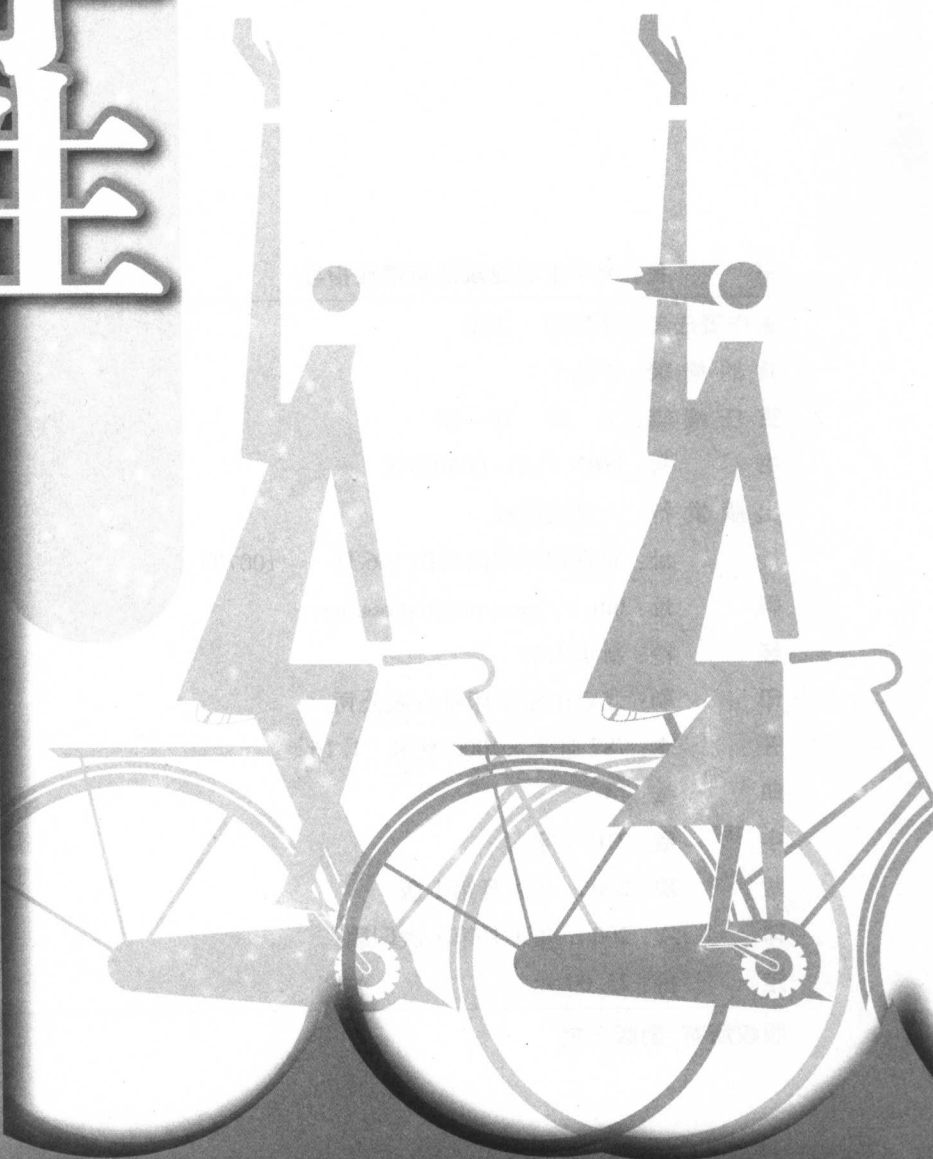


人民出版社

大学生

职业规划与就业指导

钱建国◎主编



人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与就业指导/钱建国主编. - 北京:人民出版社,2006.12

ISBN 7-01-005953-5

I. 大… II. 钱… III. 大学生-职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 135202 号

书 名: 大学生职业规划与就业指导

著作责任者: 钱建国 主编

特约编辑: 李燕子

责任编辑: 王 琪 刘一冰

书 号: ISBN 7-01-005953-5

出版发行: 人民出版社

地 址: 北京朝阳门内大街 166 号 100706

网 址: [http://www. peoplepress. net](http://www.peoplepress.net)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市密东印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 14

字 数: 210 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

版权所有,翻版必究

钱建国，男，汉族，1964年2月出生，河南新密人。管理学博士，副研究员，现任武汉大学招生就业工作处处长。

他长期从事学生事务管理、普通本科招生和毕业生就业工作，其研究兴趣包括出版发行学、毕业生就业、普通本科招生、人力资源管理。主编过《大学毕业生就业指南》、《新编大学毕业生就业指南》等，在权威、核心期刊公开发表学术论文二十余篇。

内

容

简

介

大学生就业难已成为一个突出的社会问题，它日益引起人们的广泛关注。

作为多年从事高校毕业生就业指导工作的教育工作者，编者从大学生职业规划的原则、方法入手，结合大量详实的案例，详细阐述了如何制订职业规划、如何进行就业准备等实操性内容，将大学生的职业规划、就业准备与大学生活有机地结合起来。

本书不仅有利于引导大学生正确地看待就业，从容地应对就业竞争，而且可以帮助他们找到成功走向社会的契机，树立人生的奋斗方向，为个人一生的成功与幸福奠定坚实的基础。

策 划：北京人民光华教育科技有限公司
特约编辑：李燕子
责任编辑：王 琪 刘一冰
征稿电话：010-82895016
投稿邮箱：rmghbooks@163.com

 北京人民光华文化发展有限公司
010-51653060

《大学生职业规划与就业指导》编委会

主 编：钱建国

副主编：吴红波 宋朝阳

撰稿人：（以姓氏笔画为序）

王文中 王 滨 邓 勇 朱剑平

吕 晶 吴红波 吴 奕 宋朝阳

赵锁泽 钱建国 潘国臣

前言

大学生的职业规划问题，对于从事毕业生就业服务工作的同志们来讲，应当不是新话题。尤其是近几年，随着我国人事制度改革和毕业生就业体制改革的不断深入，毕业生在就业活动中主体地位的日益突出，毕业生就业服务工作的重要性和难度也在逐年提升和加剧。从事毕业生就业工作的同志们和毕业生本人对毕业生就业指导工作的重视程度、对大学生职业规划问题的关注程度，也在相应地与日俱增。但是，从目前的实际情况以及毕业生的客观需求看，对于人生职业规划，尤其是大学生职业规划问题的研究还远不够深入，也缺乏必要的、足够的科学性和系统性论述。

在多年的工作实践中，我们深深地感到，大多数人，包括在校大学生甚至已经毕业参加工作的学生，真正懂得和实际进行了人生职业规划的，可以说是寥寥无几。因而给自己的专业选择、课程学习、求职择业以及人生发展等造成了极为不利的影响。有两个比较常见的现象非常能够说明问题。现象之一：在每年填报高考志愿时，总有不少考生和家长会问大学的招生咨询老师：“你们学校什么专业实力最强，什么专业最好，什么专业最热门？”老师会问考生：“你最热爱什么专业？将来

准备从事什么工作?”不少人的回答是：“不知道。”由于这些考生不清楚自己的专长和潜能，在专业选择上就缺乏方向，存在盲目和从众心理，所以，在学校和专业的取舍上，大多数人最终都以是否重点、是否热门、是否时髦为标准。现象之二：大学毕业后是考研究生、出国深造还是去工作？如果是去工作，那么在地域选择上，是去北京、上海、广州、深圳还是其他地方？在单位选择上，是去党政机关、科研单位、高等院校还是企业？对这些问题，许多学生在准备就业时的认识都不明确。由于缺乏规划，不少学生对自己究竟适合做什么、能够做什么、准备做什么等很少考虑，或者没有将其作为重点考虑，于是在选择毕业去向时不知道何去何从。大学生在选择毕业后的发展方向或去向时的这些表现，同样也非常说明问题。

相比之下，一些学生重视职业规划，在专业选择和人生发展上就有了方向和重点。有位专家在德国考察时遇到了几位准备进入大学深造的学生，他问他们准备学习什么专业，其中一位说：“我要学习机械制造，因为我父亲开了一家工厂，是专门为某一品牌汽车生产螺丝的，我的理想是把螺丝的生产工艺进行改造，生产出便于操作、质量好、价格低的螺丝，最终使所有的汽车生产厂家都使用我们生产的螺丝。”另一位学生说：“我要学习家政服务，因为随着社会的老龄化，老年人的问题日益突出，能够让他们幸福、愉快地安享晚年，是我的理想，也是一件非常有意义的事情。”第三位学生说：“我要学习法律，毕业后从政，成为一个领导者。”这几位学生的职业规划都比较好。由于有了明确的人生定

位，他们非常清楚地知道自己要做什么、学什么和怎么学。

通过以上分析，我们不难看出，是否懂得人生规划、对自己的职业生涯是否有明确的认识，对一个人的成长、发展、生活等方面的影响是巨大的。正因为如此，我们才不揣简陋，冒昧地涉足大学生职业规划这个既富有社会意义、又具有现实意义的课题。

参加本书编写的人员及分工为：第一章，由潘国臣、钱建国执笔；第二章，由赵锁泽、王文中执笔；第三章，由邓勇、吕晶执笔；第四章，由王滨、吴奕执笔；第五章，由宋朝阳、朱剑平执笔；第六章，由吴红波执笔。吴红波、宋朝阳负责全书的统稿工作，最终由钱建国终审并定稿。

在本书的编写过程中，我们还参考、借鉴了一些同仁的研究成果和资料，在此特向他们表示感谢。由于时间仓促且水平有限，书中难免存在不当之处，敬请专家和读者批评指正。

编 者

目 录

前 言

第一章 大学生职业规划概述

第一节 人生发展与职业规划 / 3

一、人生发展的阶段 / 3

二、职业与人生 / 5

三、如何规划你的一生 / 11

案例：不要丢掉自己的梦想 / 11

案例：比尔·拉福的成功之路 / 13

第二节 大学生职业规划及其意义 / 15

一、什么是职业规划 / 15

二、什么是大学生职业规划 / 16

三、职业规划对于大学生人生发展的意义 / 17

四、大学生尽早进行职业规划的必要性 / 19

五、大学生的职业规划教育是高等院校的重要课题 / 21

第三节 我国的大学生职业规划教育 / 23

一、国内外大学生职业规划教育发展状况 / 23

二、我国大学生职业规划教育存在的问题 / 25

案例：盲目择业的遗憾 / 27

三、当前对在校大学生进行职业规划教育的时机和条件分析 / 28

第二章 大学生职业规划的原则与方法

第一节 大学生职业规划的时机选择 / 35

一、影响大学生进行职业规划的主观因素 / 35

案例：周一超的命运 / 37

二、大学生职业规划应贯穿大学阶段教育的全过程 / 39

第二节 大学生职业规划的原则 / 41

一、大学生职业规划应具有个人特色，以人的发展为主旨 / 42

二、大学生职业规划要遵循诚信的原则 / 44

三、保持低位切入姿态，用实力说话 / 47

四、职业规划需要随着自身素质和社会的变化不断调整 / 48

第三节 大学生职业规划的要点 / 51

一、明确职业规划的目的 / 51

二、遵循职业规划的基本步骤 / 51

三、设定职业生生涯目标 / 52

四、注重职业规划的条件分析 / 53

五、要不间断地审视个人资本与不足 / 53

第四节 大学生职业规划的方法 / 54

一、自我规划法 / 54

二、职业测评法 / 59

第三章 大学生职业规划的制订

第一节 大学生职业规划与人生规划 / 73

一、人生规划的五个步骤 / 73

二、立足人生规划, 实现大学生职业规划 / 76

第二节 大学生职业规划与大学生活规划 / 78

一、大学生活规划 / 79

二、立足大学生活规划, 实现职业规划 / 81

三、大学生活规划与职业规划的误区 / 83

第三节 大学生如何进行职业规划 / 85

案例: 打工妹摇身一变成为企业股东 / 85

一、职业规划应具备的特性 / 86

二、职业规划应从哪些方面入手 / 87

三、大学生职业规划应注意哪些问题 / 98

四、实际操作 / 100

案例: 某高校毕业生的职业规划 / 100

第四章 大学生就业准备

第一节 大学生就业准备的原则与内容 / 107

一、服从国家需要, 适应社会需求 / 108

二、面对现实, 客观评价自己 / 108

三、主动求职, 把握主次 / 109

四、择业的发展性原则 / 110

第二节 大学生就业准备的注意事项 / 111

一、及早进行就业准备 / 111

二、及时、准确地获取就业信息 / 111

三、认真分析就业市场, 确定合理择业期望值 / 112

四、增强择业自信心, 积极把握就业机会 / 113

第三节 大学生就业的思想准备 / 114

- 一、进行客观的自我评价和准确的个人定位 / 114
- 二、树立远大抱负，将个人发展同祖国建设大局结合起来 / 117
- 三、应该处理好的几个问题 / 118
- 四、必须具备一定的安全意识 / 120

第四节 大学生就业的知识准备 / 122

- 一、重视专业知识学习 / 122
- 二、注重非专业知识的准备和运用 / 123

案例：面试主考官为什么选择了他 / 123

第五节 大学生就业的能力准备 / 125

- 一、表达能力 / 125
- 二、逻辑思维能力 / 126
- 三、沟通能力 / 126
- 四、决策能力 / 128
- 五、实践能力 / 130
- 六、应变能力 / 130
- 七、创新能力 / 131

第六节 大学生就业的信息准备 / 132

- 一、信息与大学生就业 / 132
- 案例：“想当然”使他成了“黑人” / 133
- 二、就业信息的分类 / 135
 - 三、就业信息的收集与整理 / 139
 - 四、充分利用就业信息 / 142

第七节 大学生就业的材料准备 / 143

- 一、自荐信 / 143
- 二、个人简历的准备 / 145

第五章 大学生职业规划与就业准备

- 第一节 大学生职业规划与就业准备的关系 / 151
- 一、大学生职业规划是就业准备的基础和重要内容 / 151
 - 二、就业准备是职业规划的归宿和实现途径 / 154
 - 三、就业准备和职业规划相辅相成、互相促进 / 157
- 第二节 从职业规划出发，做好就业准备 / 158
- 一、尽早动手进行职业规划 / 158
 - 案例：成功不是偶然的 / 159
 - 案例：重点大学≠成功就业 / 159
 - 二、围绕职业规划，应对就业准备的各个环节 / 161
 - 案例：她如何成功应聘“只要男生”的公司 / 165
 - 案例：视美乐的创业故事 / 166
 - 三、不断调整、完善职业规划，促进个人全面发展 / 169
- 第三节 在就业准备中体现职业规划 / 171
- 一、围绕职业理想，进行就业准备 / 171
 - 二、根据客观实际，在就业准备中调整职业规划 / 174
 - 三、做好就业准备，完善职业规划，实现人生理想 / 179
 - 案例：罗莎琳·苏斯曼·雅洛的故事 / 179
 - 案例：被扔进纸篓的应聘简历 / 180
 - 案例：武汉某高校大学生职业生涯设计案例 / 181

第六章 大学生职业规划、就业准备与大学生活

- 第一节 做好职业规划，充实大学生活，完成就业准备 / 187
- 一、做好职业规划，完成就业的思想准备 / 188
 - 二、掌握专业知识，完成就业的知识准备 / 190
 - 三、提高自身素质，完成就业的能力准备 / 191
 - 案例：1杯咖啡决定命运 / 192

第二节 走向社会，在实践中实现职业规划 / 198

- 一、尽快适应职业需要，完成角色转变 / 198
- 二、树立良好的第一印象，尽快打开工作局面 / 200
- 三、建立和谐的人际关系，搭好施展才能的舞台 / 203
- 四、掌握职业技能，学会开展工作 / 207
- 五、竞争进取，把握机遇，走向成功 / 208

第一章

大学生职业规划概述

