

职业导航

大学生

健康成才丛书

王明旭 主编

许晓宏 王文语



军事医学科学出版社
金盾出版社

ZHIYEDAOHANGZHIYEDAOHANGZHIYEDAO

◎大学生健康成才丛书

主编 王明旭

职 业 导 航

作 者	许晓宏	王文语		
参编人员	李若飞	朱振中	于明明	王爱华
	庞福臣	范启新	廖新华	宁 炜
	胡 楠	刘荣荣	刘怀政	陈 峰
	丁路易	展翰翔	罗晓兵	杨德宝
	黄小燕	张军峰	吴岳晶	田 涛
	王 婷	任一敏	康 鹏	唐宛男

军事医学科学出版社

金 盾 出 版 社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

职业导航/许晓宏,王文语.

-北京:军事医学科学出版社,2006

(大学生健康成才丛书)

ISBN 978-7-80121-827-8

I. 职… II. ①许… ②王… 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103329号

出版:军事医学科学出版社

发行:金盾出版社总发行

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884418;66884402 转 6213,6216,6315

传真:(010)63801284

网址:<http://mmsp.bm1.ac.cn>

印装:京南印装厂

发行:新华书店

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.25

字数:179千字

版次:2007年3月第1版

印次:2007年3月第1次

定价:14.00元

本社图书凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

这是一部帮助当代大学生进行职业生涯规划的书。本书以当前的就业形势为切入点,以大学生的亲身经历为主要叙述内容,以大学生成才为主线,选取职业生涯规划、择业、就业、考研、出国留学等五个方面的内容,从不同视角对每个方面的各个环节和过程进行了详细的描述,提出了解决问题的思路和方式方法,贴近毕业生实际,拉近了大学生与社会的距离,使人读起来有亲切感和实在感。该书的最大特点是突出了一个“实”字,理论与实际结合紧密,具有较强的实用性、操作性、启发性、借鉴性和指导性。

序

大学生是我国社会主义现代化建设的生力军,是国家宝贵的人才资源,是民族的希望和祖国的未来,是最富有生命力和朝气蓬勃的一个社会群体。大学生属于社会新生力量的精英。他们重学习、肯思考,对未来充满理想,代表着未来的走向。因此,社会各界对他们充满了关注和期盼。

大学生是一个正在成长的社会群体,有着无限的前途,但也存在着成长中的困惑和问题。大学生群体不是脱离社会发展环境而孤立存在的,社会中的各种风气,社会中的祥和气氛和某些不良因素在他们身上产生各种折射和反映。大学生身上闪烁着各种光环,也存在着各种问题,包括思想政治素质、道德素质、科学文化素质和身心健康素质等各方面的问题。要促使大学生健康成长,我们既要看到大学生的优点,又要注意解决他们成长过程中的问题。只有这样,才能更好地实现科教兴国、人才强国的战略。

为了促进大学生健康成长,使其在成长过程中实现心理素质、道德素质、文化素质和身体素质的全面协调发展,促进良好的个性心理品质的形成,使他们成为高素质的创新人才。为了实现这个崇高目的,西安交通大学的王明旭教授与军事医学科学出版社的王国晨社长经过精心策划,由西安交通大学王明旭教授、陕西中医学院李兴民教授、滨州医学院李一鸣教授等,共同组织了一些长期从事大学生思想教育工作的教师和大学生骨干,并与校内外有关专家学者合作,根据大学生的实际情况,包括闪现在他们身上的各种光环和存在的各种问题,本着不粉饰现状,不回避问题,把优点说够,把缺点说透的原则,采取学生自己写自己,主管学生的干部和相关教师写学生的方式,编写了这套旨在促进大学生身心健康

成长的丛书。

在写作过程中,他们针对困惑大学生的各种现实的难点、疑点和热点问题,以饱满的热情,以大学生喜闻乐见的语言和风格,通过各种正面和反面的案例及大量的触目惊心、震撼人们心灵的事实,对大学生存在的实际问题和思想问题进行了全面的分析和阐述。这些状况中有的令人敬佩、令人赞扬,有的令人惋惜、令人惊心动魄。大学生的心理素质、道德素质,既有阳光灿烂的一面,也有亟待改进和提高的一面。这套丛书,像一面镜子,读它不能不引起深思,不得不考虑如何改善大学生培养工作,如何使大学生的生长环境更加优化,以增强他们的亮点,消除存在于他们中间的各种问题。这套丛书对大学生应当怎样看待自己、看待社会,怎样清醒地认识自我、把握自我、丰富自我、改善自我和跨越自我提供了有益参考,鼓励他们利用顽强的意志打造自己的未来,迅速走出不能适应生活环境的各种误区。

这套丛书采用大学生自己的语言,写大学生自己的生活,从中引出问题,引出哲理,引出解决问题的方法和理论。它的语言活泼、故事生动、贴近大学生的生活实际,既看到了大学生的生机,也看到了大学生的稚嫩;既看到了大学生的理想,也看到了大学生生活经验和能力的欠缺;既看到了大学生的发展空间,也看到了大学生还有许多不足。大学生是一个成长的阶层、发展的阶层,他们的幼稚,也正是他们成长为国家栋梁的一个基本生长点。

这套丛书在编写中注意理论与实践的结合;调查研究与案例剖析的结合;教育者与受教育者的结合;严肃的热点问题与轻松活泼的表现形式的结合;叙事与说理的结合;平等沟通与心理互动的结合;大学生直接参与与教师专家指导的结合;继承与创新的结合。特别是动员了一大批学生直接参与写作,直接探讨促使他们健康成才的道路和方法,这是一项很成功的经验。

本书的总编王明旭教授,为本丛书的编写付出了辛勤的劳动。他对每本书的编写提纲和主导思想,组织相关老师、专家反复进行

讨论,初稿形成后,又多次组织大家提意见,反复推敲,精益求精。为完善丛书的编写,他主持相关编写人员讨论会议不下20次。我与毛磊教授也多次被邀请参加他们的讨论,与会人员的认真态度,使我们深受感动。他还利用节假日和繁忙的工作之余,通读了全部书稿,提出了许多补充修改意见。经过近2年的努力,这套丛书总算完成了,可以说整套丛书里都渗透着他的汗水。

我在阅读这套丛书时,为书中写的故事喜,为书中写的故事悲,为大学生得以施展才华而高兴,又为某些大学生误入歧途,青春过早地凋落而惋惜。这些故事深深地打动了我的心,使我深深感到这套丛书的分量,感到它的力量和启示。我想,广大的大学生、大学生教育工作者、大学生家长和关怀大学生成长的社会各界人士读了这套丛书,一定会有和我同样的感想。

西安交通大学 张 文

2007年2月20日

前 言

不仅是应届毕业生,即使是低年级的大学生,就业、择业、创业、考研、出国留学,这些词语已成为口头禅,这也是社会和广大的学生家长关注的热点问题。尤其即将毕业的高年级大学生们,似乎一下子变得成熟了许多,开始思考人生深刻的问题。择业,是他们踏入社会前面临的一次人生大抉择;创业,充满风险和挑战,令他们心驰神往;考研,是相当一部分人的选择;出国留学,则是具备诸多条件毕业生追求的理想。很明显,随着形势的发展变化,大学生毕业后的人生选择呈现出多元化的特点。然而,由于各种复杂的情况,在诸多机遇中蕴含着挑战,在实现梦想中还有许许多多的困难。

近几年,国家十分关注和重视大学生的就业问题,先后采取了一系列重大举措。但当前大学生就业难的问题仍然存在,究其原因,从客观上分析主要是:我国已经加入 WTO,市场经济快速发展,各行各业的结构性和重组不断加快,精简富余人员势在必行;随着社会单元需求量的减少,用人单位的需求层次提升;国家的高等教育已由“精英”向“大众化”逐步过渡,高校扩招仍在继续,教育部部长周济说:“今后若干年内,毕业生总量将会持续增加,每年都有数十万的增量,对毕业生就业无疑是巨大的挑战”。从主观上说主要有:没有明确的职业生涯规划“图”,狭隘的就业地区选择“观”,不切实际的对职业(岗位)收入期望“值”等。两相的挤压效应加上传统的主观因素存在,如同“雪上加霜”,使得就业形势发生了很大变化,加之随之而来的就业政策新的调整。你变我变顺应其变。看来,当代大学生到了彻底转变择业观的时候了。

转变择业观,就是要改变过去的思维定势,学会审时度势的理性选择,但说起来容易做起来难。因为大学毕业生毕业时的选择,是人生中的一次重大抉择和转折,虽然我们不能说一次抉择就能决定一个人一生的走向和今后事业成就的大小,但必竟是人生一次关键性的重大抉择。因此,必须高度重视,认真对待。

为了帮助大学生迈好这关键的一步,我们采取师生互动的方法特意编辑了这本书。全书共分五篇:认知篇、择业篇、考研篇、留学篇、感悟篇,系统地阐述了当前大学毕业生的就业形势、就业政策,以此引导在校大学生从设计自己的职业生涯规划做起,锁定目标,打造自我;了解毕业时需掌握的求职、择业的步骤、原则和技巧;熟悉报考研究生的准备工作、录取程序、调剂录取情况;明白出国留学的申请办理程序、留学生在国外学习生活情况、回国后的就业情况,以及每个环节应该做些什么,注意什么问题等。书中穿插了大量的实例,能给读者以启迪,引发思考。希望本书能为广大大学生及相关人员在认知自我、择业、就业、创业、考研、留学等方面提供有益的帮助。

编 者

2007 年 3 月 10 日

目 录

第一篇 认 知

一、从认知形势说起	(1)
二、有备无患的职业生涯规划	(5)
三、培养良好的综合素质	(13)
四、目标的制定与实践	(17)

第二篇 择 业

一、就业信息获取的渠道	(41)
二、就业信息收集的原则	(45)
三、对收集的就业信息的处理	(46)
四、制作求职简历的要求	(47)
五、制作求职简历的技巧	(49)
六、求职简历切忌过度包装	(53)
七、求职信的诸多不宜	(55)
八、用人单位心目中的简历	(57)
九、怎样制作好简历	(60)
十、面试与考试的思想准备	(62)
十一、面试过程的技巧把握	(65)
十二、面试时的专业形象塑造	(71)
十三、转变就业观念	(78)
十四、毕业生就业协议书	(84)

十五、毕业生就业协议书的签订	(84)
十六、毕业生就业办理程序	(86)
十七、协议的“三方”责任和义务	(87)
十八、签约时要做到心中有数	(88)
十九、违约问题的诠释	(92)

第三篇 考 研

一、充分的思想认识	(99)
二、良好的心态	(100)
三、科学的学习方法和较高的效率	(102)
四、矢志不移的恒心	(103)
五、考研的引力——市场热点	(106)
六、考研的铺垫——收集信息	(108)
七、考研的“食品”——辅导资料	(112)
八、报不报辅导班	(116)
九、如何选择考研辅导班	(118)
十、上考研辅导班的注意事项	(122)
十一、专业、学校孰轻孰重	(124)
十二、做好选择导师的准备	(127)
十三、掌握限制报考的专业	(129)
十四、研究生的入学考试	(130)
十五、认真对待研究生的录取复试	(131)
十六、关注研究生的录取	(137)
十七、选择调剂录取也是实现梦想之路	(140)
十八、调剂录取过程的自我评说	(147)

第四篇 留 学

一、出国留学知多少	(152)
二、在新西兰的日子里	(155)
三、我的留学点滴	(158)
四、从我的认知说起	(163)
五、在德国的留学拾零	(169)
六、二度留学的启示	(174)
七、不要放过任何机会	(175)
八、机遇青睐有准备者	(176)
九、“海归”！你没有贬值	(177)

第五篇 感 悟

一、找工作的难忘记忆	(180)
二、考研感悟	(190)
三、梅花香自苦寒来	(198)
四、走过考研的 365 天	(206)
五、考研过程的回味	(216)
参考文献	(218)



第一篇

认知

大学生涯结束了,毕业生们踌躇满志,对未来职业充满很高的期望。相关专家认为,大学毕业生只是一名具备了一定文化素质和专业技能知识的劳动者,所谓“天之骄子”、“国家干部”的旧有观念已成为过去。因此,认清形势,审视自己,理性思考和定位,设计好自己的职业生涯规划,有备无患地在人才市场上打拼,才能梦想成真。

1

一、从认知形势说起

堂堂大学生为什么还存在就业难的问题?有人说是由于实行了改革开放,国家对大学生不包分配,人才市场竞争激烈,用人单位需求多元化,加上我国人口众多就业压力原本巨大等一系列的原因引起的。这样分析固然没错,但如果不从现行的教育制度、办学体制、用人机制及大学生本身的就业观念等方面来探讨问题,恐怕还是抓不住根本。

在计划经济体制下,国家对大学生实行统招统分政策,毕业生由国家统一分配工作。在这种就业制度下,毕业生个人实际上没有选择工作的自主权,除了服从分配,个人别无选择;用人单位被动接受毕业生,也没有挑选毕业生的自主权。这样,容易出现专业





不对口与人才的浪费,限制人才的自由流动,客观上制约了人们潜力的发挥。社会主义市场经济体制的建立,促使高校毕业生就业制度发生了根本性的变化,国家不再采取包办分配的方式来安排毕业生就业,而是以市场为基础实现人力资源的合理配置,将择业选人的主动权交给毕业生和用人单位,双方通过供需见面、双向选择,达到毕业生自主择业,用人单位择优录用毕业生。这一改革,克服了过去存在的弊端。

允许个人选择职业,这是一种进步。自主地选择职业可以说是人所共享的基本权利。过去我们更多地谈论政治选择、信仰选择和婚姻选择,而对职业选择缺乏真切地关注。其实,职业选择对于个人来讲至关重要,工作是人类生存与发展的前提条件。职业对人的经济收入、婚姻、家庭、子女教育、社会地位等都会产生直接或者间接的影响。从一定意义上讲,选择职业就是选择未来,就是选择生活方式。从近年来的毕业生情况看,绝大多数毕业生拥护改革。认为就业制度的改革对自己来说既是机遇,又是挑战,它能为毕业生提供一个公平、公正的竞争环境,又能为消除社会用人制度上的不正之风产生积极的影响。特别是在市场竞争日趋激烈的形势下,如果没有强烈的竞争意识和进取精神,就会被社会淘汰。因此,许多学生会利用毕业前的寒假机会下江南、进北京,到各地人才供需见面会会场选择自己的归宿,接受用人单位的挑选。在激烈的竞争中,取胜的根本主要是靠毕业生自身的良好素质、扎实的基础和过人的才能。有的毕业生感慨地说,既然我们的生存空间充满激烈的竞争,我们就应该正确地面对它,接受它。

从1999年起中国的各级各类大专院校连续扩大招生规模,2001年全国高校毕业生115万,2002年145万,2003年212万,2004年280万,2005年340万。四年间翻了一倍多。有专家测算,按照70%的一次就业率,2005年全国340万大学毕业生中约有102万人一时落实不了工作岗位。大学毕业生的数量每年都呈跳跃式增长,而社会能够提供相应的就业岗位却增长缓慢,这放大





的就业缺口导致了就业市场的激烈竞争,这是其一。其二,现今许多机关企事业单位的在职人员,包括下岗人员都在忙着充电,或考取第二学历,或参加各类专业技能培训,加上农民工大批进城对大学毕业生就业所造成的冲击也越来越大。其三,高等院校培养的研究生、本科生、专科生、高职生增长比例失调,以致学历相对较低的毕业生就业更加困难。长沙几所高校指导学生就业工作的教师认为,所谓就业难,主要是专科生、高职生就业难,研究生和本科生就业矛盾并不突出,有些专业还供不应求。其四,大学毕业生数量的绝对增长并没有带来学生素质的提高和学科专业结构的改善,甚至还造成了教学质量的下降,以致不能适应人才劳务市场的需求。其五,用人单位对学历的高要求,推波助澜,加剧了大学生就业的紧张和困难。不少招聘单位,不分岗位档次,对应聘者一律要求有本科(硕士)以上学历,其实是造成人才的浪费。其实“大材小用”与“小材大用”同样可悲。

目前,我国正处于经济转型,体制转轨,产业结构调整的关键时期,邮电通讯、金融保险、社会中介服务等第三产业也迅速发展,大学生就业市场呈多元化发展格局。然而,相当多的高等院校从办学思想、培养目标到学科结构、专业设置、教学计划、管理模式等还没有及时地进行相应的改革和调整,还是计划经济年代的那一套,几十年一贯制。这种僵死的办学方式,脱离实际,不可避免地造成诸多弊端,影响到办学质量和学生就业。再则,中国的高等院校普遍存在重理论学习、轻实践能力培养的现象。而学生在应试教育的指挥棒下,从小学、中学到大学,都是围着考试和分数转,从书本到书本,几乎没有动手实践的机会,有的甚至缺乏独立生活的能力。可是,用人单位需要的是学以致用,大学毕业就能顶岗、产生效益的人才。我们在一些人才招聘会上看到,相当多的单位只招聘有工作经验的应聘者,因为招收应届大学毕业生所需要的培训费对于单位来讲并不合算。应试教育,说穿了就是书呆子教育,学生在校学的都是书本知识,工作中大都派不上用场。某公





司人力资源部的经理说,现在的学生从小学、中学到大学,都是从应试教育这条路走过来的,不但没有工作经验,动手能力差,创新精神也差,有的甚至在为人处世方面还存在种种缺陷。

从20世纪90年代初开始,我国不再对大学毕业生分配工作,而是以“宏观调控,供需见面,双向选择,择优录用”为原则,实行新的就业体制。然而10多年过去了,这种就业体制改革似乎还是单枪匹马,势单力薄,与此相关的改革明显滞后,齐头推进、相配套的一系列措施并没有健全和完善起来。即使有一些措施办法,也是粗线条的,很难落实。从某种程度上说,大学毕业生作为一个社会群体,在就业问题上承担了改革不完善、不配套、不彻底所造成的额外成本。从就业信息方面说,也存在着不充分、不公平的情况。目前,我国高等院校学生的就业工作还是由政府计划,教育、人事等部门共同管理,而大学毕业生进入就业市场,要获得有关信息,寻找就业单位,主渠道只是各类招聘会。这种信息的不对称、不完全,妨碍公平、公正、公开,是必须改变的。政府和教育、人事劳动部门各自为政,使得就业信息分散零乱,甚至失真,缺乏权威性。网上招聘求职,本是学生欢迎的方式,但在现实中,由于网络资源的开发和利用严重滞后,反而不能满足学生对信息资源的需求。

许多单位用人“两张皮”,即所谓的“老人老办法,新人新办法”,实际就是采取双重标准。特别是党政机关和财政补贴的事业单位,用人机制陈旧,难以吐故纳新。相当一些单位,人员结构不合理,素质不高,编制却占得满满的,无法流动,不能吸纳大学毕业生。

许多大学生找不到工作,同时又有许多地方他们不愿去,观念的制约加重了就业的困难。湖南省教育厅一位刚退休的老同志的说法,可谓切中时弊,“时下的大学生就业,都把目光盯住大城市与沿海发达地区,而对农村、边远地区、艰苦行业和基层单位很少有人问津,选择的也是大机关、大单位,既要工作体面,又要收入可





观,还要环境舒适。”有资料显示,近年来,我国高校毕业生在大中城市就业的占总数的 80.8%,而在县镇及以下就业者仅占 19.2%。即便是来自农村和边远地区的毕业生,也有约 70% 选择在大中城市就业。仔细分析,现在的大学生就业,其实并不是他们自己在选择,而是家长和舆论在选择,所选择的也不是最适合他们本人今后发展的工作,往往图的是眼前,是实惠,什么工资待遇、交通条件、工作环境等。父母看重的是轻松、有丰厚收入,又能出人头地的工作。学而优则仕,这种传统观念在人们的头脑中仍然根深蒂固。

二、有备无患的职业生涯规划

大学毕业生与用人单位供需见面、双向选择的就业制度在我国已经实行多年,职业生涯规划就是适应新制度而引进的新名词。生涯(Career)即事业生涯,是指一个人一生连续担负的工作职业和工作职务的发展道路。生涯规划是指一个人一生职业发展道路的设想和计划,其目的是要根据自身的兴趣、特点,将自己定位在一个最能发挥自身长处的位置,并最大限度地实现自我价值。人才市场上有句名言:你今天站在哪里并不重要,但是你下一步迈向哪里却很重要。成功的人生需要正确规划自己的职业生涯,这是迈向成功人生的第一步。

个人职业生涯规划已成为毕业生作出毕业选择最重要的决定因素。一般来说,一个人明确的职业目标是在大学期间产生的,生涯规划也是大学期间渐渐形成的。生涯规划实质上是追求最佳职业生涯的过程。其价值表现在以下几个方面:

第一,通过生涯规划可以明确个人职业发展的目标。在现代社会中,职业发展的机会众多,但往往使求职者无所适从,缺乏明确的目标,也使不少人在职业发展的道路上走了不少弯路。有了

