

Daxuesheng Zhiye Zhidao

顾雪英 著

大学生 职业指导

DAXUESHENG
ZHIYE ZHIDAO



人民教育出版社

大学生职业指导

顾雪英 著

人民教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业指导/顾雪英著. —北京: 人民教育出版社, 2005
ISBN 7-107-18749-X

- I. 大...
- II. 顾...
- III. 大学生—职业选择
- IV. G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 071778 号

人民教育出版社 出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京四季青印刷厂印装 全国新华书店经销

2005年6月第1版 2006年11月第2次印刷

开本: 890毫米×1240毫米 1/32 印张: 9.25

字数: 240千字 印数: 5001~10000册

定价: 16.10元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与本社出版科联系调换。

(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编: 100081)

作性较强的活动设计，帮助学生切实提高相关能力。

本书是江苏省教育厅重点招标项目“高等教育大众化条件下大学生就业问题研究”的成果之一。本书的写作得益于许多领导、专家、朋友的支持与帮助：江苏省高校招生就业指导服务中心林伟主任、杭连生副主任；南京师范大学学工处翟天灵处长、贺俊英副处长，教务处程晓樵副处长，心理咨询中心周红主任，教科院郭嘉梅教授；劳动部工资研究所客座研究员乔旭梅女士。江苏省人力资源学会理事张琢先生对本书所涉及的问题提出了卓有成效的建议。我的研究生朱云立、杨洁、卢峰、沈雪萍、李洁、廖立敏、钱丽、夏海燕、周长青、方珏、王胜男、钟继丽、周敏以及南京师范大学文学院的研究生姚红为本书的写作做了大量的基础性、事务性的工作。本书的写作参阅和借鉴了国内外同仁的众多著述与研究。本人在此一并向他们致以深深的谢意。

由于成书时间比较紧及水平所限，本书难免有阐述不透、不当之处，敬请专家及读者指正。

顾雪英

2005年4月于南京师范大学

目 录

第一章 求职启动	1
第一节 解读职业指导	3
第二节 通悉求职就业	9
第三节 启动求职之旅	14
实战图地	17
信息广角	22
.....	
第二章 自我职业心理评估(上)	25
第一节 职业自我探索	26
第二节 职业心理的动力系统之一 ——盘点需要	32
第三节 职业心理的动力系统之二 ——识别兴趣	39
第四节 职业心理的动力系统之三 ——澄清职业价值观	44
实战图地	51
信息广角	58
.....	
第三章 自我职业心理评估(下)	62
第一节 职业心理效能系统	63



第二节	职业心理风格系统之一 ——先赋的气质	72
第三节	职业心理风格系统之二 ——后塑的性格	79
第四节	职业心理各个系统的整合	92
	实战园地	100
	信息广角	105

第四章	职业探索	111
第一节	宏观职业探索 ——产业、行业、职业	112
第二节	微观职业探索之一 ——工作单位探索	121
第三节	微观职业探索之二 ——工作职位探索	129
	实战园地	140
	信息广角	144

第五章	职业定位与职业生涯规划	153
第一节	生涯与职业生涯	154
第二节	职业定位与职业生涯规划的一般原理	160
第三节	职业定位与职业生 涯规划的实务	165
	实战园地	178
	信息广角	185

第六章 就业信息的收集与评估	188
第一节 毕业生就业流程	190
第二节 收集招聘信息的途径	205
第三节 就业信息有效性的评估	213
实战园地	220
信息广角	222
.....	
第七章 求职材料的制作与投递	226
第一节 求职信的撰写	227
第二节 简历及附件的制作	236
第三节 求职材料的后期制作及投递	246
实战园地	251
信息广角	253
.....	
第八章 面试的准备与应对	257
第一节 面试概述	258
第二节 面试前的准备	262
第三节 面试中的应对	268
第四节 面试后的工作	278
实战园地	280
信息广角	282
.....	
结 语	285
参考文献	287

第一章 求职启动

2004年10月的一天，某大学三年级学生刘明碰到了久未见面的高中同学杨书涵，她在当地的另一所大学就读。老同学相见，海阔天空地聊着。谈到找工作时，杨书涵告诉刘明，她们学校专门开设了一门名为“大学生职业指导”的选修课，她自己曾经专门去本校的职业指导中心找薛明筱老师咨询过。看着刘明一脸的诧异，杨书涵道出了原委。

大学的学习生涯只剩最后一年多了，杨书涵依然不能确定毕业后何去何从。是跨入新闻系统，在报社、电视台做个编辑，还是在教育系统做一名中学语文老师，或者加入考研队伍？她犹豫不决。眼看就要确定实习单位了，她更加着急，因为联系的实习单位及岗位如果能和自己的求职意向吻合的话，那么实习也可以成为检验自己求职意向是否现实的最好机会；但现在自己老是在已经知道的那些毕业去向之间摇摆，不知道各种去向究竟怎么样，更不知道还有哪些去向。情急之中，她找到了学校的职业指导中心，寻求专业人员的帮助。职业指导中心的薛老师接待了杨书涵，与她面谈了半小时后，薛老师让她做了一份职业决策困难问卷。

刘明很想看看她的测评结果，杨书涵答应尽快给他。第二天，刘明好奇地打开电子邮箱，仔细看着杨书涵的测评报告：

职业决策困难测评报告	
姓名：杨书涵	性别：女（其他个人信息从略）
（一）缺乏准备：4.56	
1. 缺乏动机：5.67	
2. 犹豫不决：4.00	
3. 不合理的信念：4.00	
（二）缺乏信息：6.52	
4. 缺乏决策过程的知识：7.33	
5. 缺乏对自我的了解：5.75	
6. 缺乏对职业的了解：7.00	
7. 缺乏获得信息方式的知识：6.00	
（三）不一致的信息：2.58	
8. 不可靠的信息：2.33	
9. 内部冲突：4.40	
10. 外部冲突：1.00	

测评报告后面还附有一段评语：从大的类别看来，杨书涵在缺乏信息这个类型上得分最高，说明信息的不充分是她难以决策的主要原因之一，需要她在今后的求职过程中给予较多的关注。从具体的小类得分看，在对自我的了解、职业信息的收集以及怎样做决策上的得分都比较高，这说明目前她在这些环节上还比较薄弱。

看完报告，刘明沉思良久。触动他的不完全是测评报告，还有杨书涵对求职的执著投入。想想自己对求职也很茫然，不知从何做起，要做哪些工作，如何去做；但并没有为寻找答案付诸任何行动。也许真的该像杨书涵那样认真地去面对求职问题了。

对刘明身上反映的问题，很多大学生都有同感。在这样的困惑中，我们不妨去寻求一些职业指导人员的帮助。当然，首先要了解职业指导，看看它可以给大学生求职带来什么，同时也要了解整个求职过程需要经历的基本程序，需要做的核心工作以及必需的素质准备，以便更好地规划自己的求职之旅。

第一节 解读职业指导

一、职业指导的内涵

“职业指导就是指导人找工作”，很多大学生都这么认为。果真如此吗？其实，随着职业指导的发展，其内涵也在不断变化着，下列的定义在某种程度上体现了这种演变趋势。

1908年，帕森斯（F. Parsons）第一次提出“职业指导”这个概念，将其界定为：帮助求职的个体清楚地了解自己、了解职业、正确选择职业，实现人一职匹配的实践活动。

1937年，美国职业指导学会对职业指导作出了进一步的界定：职业指导是帮助个人选择职业、准备就业、安置就业，并在职业上获得成功的过程。

1951年，萨帕（Donald E. Super）对职业指导作了全新的定义：协助个人发展并接受完整而适当的自我形象，同时发展并接受完整而适当的职业角色形象，从而在现实世界中加以检验并转化为实际的职业行为，以满足个人的需要，同时也造福社会。

三个定义揭示了职业指导内涵的下列变化：（1）指导的时间范畴呈纵向延伸，从单纯的职业选择延伸至长远的职业生涯

发展；(2) 指导的内容不断深化，从对自身及职业的单纯了解，到对上述各个方面的了解、接受、发展并在实践中检验结果；(3) 指导的自主性更倾向受指导者，指导者从“帮助”变成了“协助”。

透过上述职业指导的定义，我们可以领会职业指导究竟能给大学生提供什么。它既关注大学生的求职问题，也关注其长远的职业生涯发展问题，把求职这一人生特定阶段的任务放到整个生涯发展的背景中加以探讨，引导大学生寻求职业角色与生涯其他角色的平衡。它不仅协助大学生找工作，还要指导大学生进行深度的自我分析、职业探索，提升职业定位与选择能力。

二、职业指导的内容

职业指导通过哪些内容来实现上述功能呢？总体来讲，职业指导内容的设置与大学生在求职就业及职业生涯发展中需要应对的问题有关。面对大学生的迟滞需要去推动，面对大学生的错误需要去引导，面对大学生的困难需要去协助，在推动、引导、协助中实现职业指导的教育与服务功能。

1. 推动、引导、协助大学生启动求职

大学生的职业准备状态差异较大，但对大多数学生而言，真正比较系统地思考职业问题、启动求职并付诸实施都会比较晚，所以职业指导的内容首先是推动大学生尽早了解一般求职需要历经的程序、做的工作以及具备的素质，在了解中逐步启动大学生的求职之旅。当然，职业指导人员也会了解大学生的职业准备现状，例如职业方向的确定状况、有哪些问题需要解决、需要提供什么帮助等。如果他们的工作做得充分一点儿，还会结合大学生的自然情况、学习情况进行建档。职业指导人员也会与学生进行个别交流、探讨，在交流中给予一定的指导。

2. 推动、引导、协助大学生探索自我

对自我的特点进行探索并给予适当的评估是大学生求职就业的起点，因此职业指导也会围绕这项工作提供一些支持。(1) 自

我评估维度的引导及技术的支持。面临求职就业,究竟从哪些方面评估自己,大学生未必能全面思考,指导者应给予引导。另外,自我评估方法很多,有些是大学生可以自己操作的,例如自省、他评、实践等;而有些需要职业指导人员的技术支持,例如心理测评。(2)自我评估结果的探讨。对获得的自我评估结果,职业指导人员会与大学生进行个别交流,提供一些帮助。

3. 推动、引导、协助大学生探索职业

探索职业,学会分析职业也是大学生求职过程中需要做的重要工作。职业指导的相关支持包括:(1)职业发展相关知识及信息的提供,例如产业发展信息、行业发展信息、企事业单位发展信息等;(2)职业分析的技术支持,究竟从哪些方面分析职业发展信息,对于还没有职业经历的大学生而言,要回答这样的问题确实困难,因此职业指导人员会向大学生提供职业分析的框架,并给予相应的技术支持。

4. 推动、引导、协助大学生进行职业定位

职业定位是很多大学生感到困惑的问题。围绕这个问题,职业指导提供的支持包括以下两个方面。(1)对大学生在澄清自我职业价值观方面的引导与协助。职业价值观是影响职业定位的重要因素,指导者需要协助指导对象进行这方面的工作,对于职业价值观存在明显偏差的指导对象需要进行适当的引导。(2)职业定位技术的支持。职业定位牵涉到很多因素,如何整合这些因素需要指导者提供一定的技术支持。

5. 推动、引导、协助大学生进行双向选择

双向选择是求职者与招聘单位的一种互动,这是大学生成功求职的必经过程。在这个过程中,职业指导提供的支持有:(1)求职就业基本程序、政策制度、形势等方面信息的提供;(2)用人单位招聘信息的提供;(3)双向选择活动的组织;(4)招聘信息分析、求职材料制作、面试应对等方面的理念、策略及技术的指导。这些内容往往由职业指导专业教师、学校就业指导办公室、用人单位、社会职业指导中介机构等联合实施。

6. 推动、引导、协助大学生进行入职准备

提前作一些准备,有助于大学生就业后尽快适应职业生活。职业指导的相关支持包括以下两个方面。(1)唤起大学生入职准备意识。学校与职业世界的差异是显而易见的,引导指导对象去关注、重视这种差异,以免其入职后因为反差强烈而不适应。(2)引导大学生对职业世界必需的技能接受相应的培训,例如人际交往等。

职业指导涵盖了求职就业的指导及升学指导,两者的主要差别在于指导对象要达到的“彼岸”不同。如果说对于求职就业的大学生而言,职业世界是彼岸的话,那么对于进一步深造的大学生来讲,高一级的学校就是他们的彼岸。上述几点内容主要是对求职就业的学生而言的。对于准备深造的学生,在职业指导过程中,或许更需要的是学校、专业信息的提供以及选择拟报考学校、专业方面的指导。但无论是求职还是深造,其原理有异曲同工之处。

三、职业指导的实施体系

从求职启动到入职准备,要涉及诸多环节的指导,很显然,职业指导的内容是丰富的。除了课堂教学,还会有哪些手段来进行职业指导呢?换句话讲,大学生除了听课,还需要参与哪些活动才能获得全面指导呢?课程教学、职业咨询、团体辅导是系统实施职业指导的三大手段。职业指导课程教学以班级及小组活动为主,完成与求职就业有关的各类知识、信息、理论等的传递。职业咨询事实上也是给大学生的一种帮助,它是一种以语言为主要沟通方式,协助咨询对象了解自我、澄清问题、寻找解决问题的方法和技巧,并最终达到问题解决的职业指导手段,又分为团体咨询与个别咨询两种。职业团体辅导是指配合大学生的求职就业,在职业指导课程与咨询以外所开展的一些团体活动,例如职业价值拍卖活动、职业谋取技能训练等。三大手段相互配合,合力传递职业指导的丰富内容。

职业指导的展开需要许多教师从不同的角度承担相应的工作，因此大学生也要学会从不同人员身上获取所需要的指导与帮助。职业指导人员可以分为三类：决策者、组织者及操作者。所谓决策者，主要指学校分管学生就业工作的高层管理人员，他们的职责是对本校职业指导的发展方向、经费投入、运行模式等进行宏观调控、决策定夺。所谓组织者，主要指学校负责学生就业工作的中层管理人员及一般工作人员，他们的职责是对学校或所在院系的职业指导工作进行宏观规划、组织、协调，很多的双向选择活动也往往由他们组织。所谓操作者，主要指职业指导的一线操作人员，包括任课教师、咨询人员及团体辅导的带领者，他们的职责是具体实施职业指导的各项工作。当然，在职业指导活动的实施中，三类人员也未必截然分开，会有职责兼担的情况。

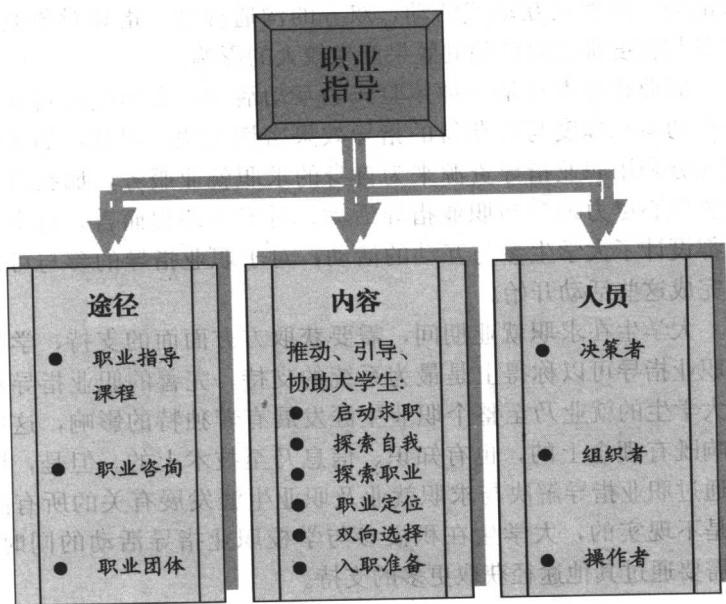


图 1-1 职业指导体系图

四、职业指导的性质

大学生怎样参与职业指导呢？上好每一堂课、背出每一个知识点、考试力争高分就是积极参与吗？了解一下职业指导的性质，你也许就会找到答案。

职业指导具有教育活动的某些属性，但它既不同于普通的理论课程的讲授，也不同于实践课程的操作训练，它更多地属于体验式的活动。换句话讲，它既不局限于系统理论的介绍、讨论，也不单纯强调特定技术或操作程序的熟悉和演练。它非常注重学习者对职业指导的主动参与，并在参与中获得更多的体验与心得，逐步澄清自我形象、职业形象，进而思考、实施自我的职业规划与职业选择。

概括地讲，职业指导是指导者与指导对象基于指导对象特点及已有的职业选择基础，围绕求职的基本工作而展开的互动式活动。既然是互动式活动，双方的沟通程度、指导对象的自愿参与程度都会对活动的效果产生较大的影响。

职业指导本身是一种体验式的互动活动，大学生自身在活动中的参与程度与可获得的指导效果密切相关。因此，如果希望充分利用职业指导资源来为自身的求职就业服务，那么首先就要尽心尽力地参与职业指导活动。对于本课程而言，每章最后都设计了大学生参与互动的活动，对于职业指导的参与可以从完成这些活动开始。

大学生在求职就业期间，需要获取方方面面的支持，学校的职业指导可以称得上是最为系统的支持。完善的职业指导对于大学生的就业乃至整个职业生涯发展有着独特的影响，这些影响既有理念上的，也有知识、信息乃至技术上的。但是，期望通过职业指导解决与求职就业及职业生涯发展有关的所有问题是不现实的，大学生在积极参与学校职业指导活动的同时，还需要通过其他途径获取更多的支持。

第二节 通悉求职就业

除了了解职业指导所能提供的帮助以外，正式启动求职之前，大学生还需要了解一般的求职历程及需要做的工作，这样更有助于大学生比较全面地规划自身的求职之旅。

一、求职与就业

求职，本质上就是大学生寻求与用人单位链接，实现由学生向职业人身份转换的过程。伴随身份变化，人们的生活模式、经济状况、人际环境，甚至心理体验等许多方面都会产生一系列的改变。可以说，大学生完成求职、实现就业，也就完成了学一职链接。

大学生的就业状况可以从两个方面考察：一是就业率，它是就业状况在数量上的反映；二是就业水平，它是就业状况在质量上的反映。就业水平又可以从两个方面综合评估：第一是求职的结果，考察大学生所谋得的工作与其自身特性的匹配程度；第二是求职的过程，考察大学生在其中的自主参与程度及驾驭能力。

按照上述标准，可将大学生的就业水平粗略地分成由低到高的三个层次。第一，了结性就业，指大学生仅仅有了一份工作，没有匹配与否的意识，遑论职业选择能力的发展。第二，和谐性就业，指大学生有了一份和他自身特性比较匹配的工作。有些学生树立了个体与职业匹配的理念，但自身没有能力操作，主要依赖他人的帮助。第三，发展性就业，指大学生习得了职业选择与获取的能力，并借助这些能力比较自主地找到了与他自身特性较匹配的工作。发展性就业是很多大学生期待的就业