

21世纪高职高专规划教材·公共课系列

大学生职业指导实训教程

DAXUESHENG ZHIYE ZHIDAO SHIXUN JIAOCHENG

主 编 张云霞
副主编 单庆益 邬 琰

 中国人民大学出版社

21 世纪高职高专规划教材·公共课系列

大学生职业指导实训教程

主 编 张云霞

副主编 单庆益 邬 琰

参 编 周 静 曹玉婵 李若娟 李琼霞

林光辉 高永茜 王丽娟

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业指导实训教程/张云霞主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2013. 3
21 世纪高职高专规划教材·公共课系列
ISBN 978-7-300-17059-6

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生-职业选择-高等教育-教材 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 027410 号

21 世纪高职高专规划教材·公共课系列

大学生职业指导实训教程

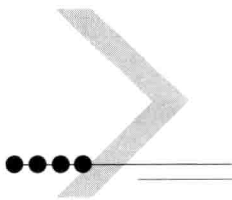
主 编 张云霞

副主编 单庆益 郇 琰

出版发行	中国人民大学出版社	
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码 100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)	
经 销	新华书店	
印 刷	北京七色印务有限公司	
规 格	185 mm×260 mm 16 开本	版 次 2013 年 3 月第 1 版
印 张	10.25	印 次 2013 年 3 月第 1 次印刷
印 数	213 000	定 价 20.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换



前 言

中国有句古语：凡事预则立，不预则废。对任何一个立志有所作为的大学生来说，接受有效的职业生涯规划 and 就业、创业指导是至关重要的，它的重要性毋庸置疑，已成为各所高校的共识。

本书编写组成员一直从事大学生职业生涯规划、就业指导、创业指导的教学实践工作，在实践的基础上一直在探索这样一个问题：向学生传授知识、理论、操作技巧、政策法规时，怎样传授才是最有效的？怎样才能将其真正内化为学生自己的东西？

本书编写组始终认为，职业生涯规划也好，就业指导也罢，学生永远是主体，教师仅仅起到引导的作用，重在学生的思考和实践环节。全书立足于“我”的角度，引发对“我”的认识，对“我”的大学的认识，对“我”的职业的认识，探索“我”的人生，正确定位自己，从而实现“我”的职业理想。因此，本书更侧重于让学生动脑和动手，突出实用性和可操作性，真正做到“实训”两个字。

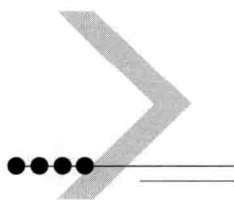
本书在编写过程中，既强调职业生涯规划在人生中的重要地位，又关注大学生的全面发展；通过激发大学生职业生涯发展的自主意识，帮助他们树立正确的就业观，培养良好的思维方式，熟悉职业生涯规划的相关理论和操作方法，掌握就业、创业理念和实务，使他们能理性地规划自身未来的发展，并努力在大学学习过程中自觉地提高自我职业生涯管理能力和就业能力。

本书分为两篇，上篇为大学生职业生涯规划，下篇为就业指导。上篇分为六则，分别是：第一则：我的大学我的梦；第二则：认识职业生涯规划；第三则：认识自我；第四则：认识职业环境；第五则：职业决策与行动计划；第六则：职业生涯规划评估与修正。下篇分为五则，分别是：第七则：求职准备；第八则：应对面试；第九则：签约报到；第十则：就业政策；第十一则：创业准备。

本书由张云霞、单庆益构建框架，由张云霞、单庆益、邬琰统稿、定稿。具体执笔情况是：上篇的第一则和第二则由单庆益老师编写；第三则由李琼霞老师编写；第四则由邬琰老师编写；第五则和第六则由李若娟老师编写。下篇的第七则和第八则由邬琰老师编写；第九则由周静老师编写；第十则由曹玉婵老师编写；第十一则

由张云霞老师编写。各则的“延伸阅读”栏目由林光辉老师、高永茜老师、王丽娟老师编写。

由于水平有限，加之编写时间仓促，书中难免有错漏和不妥之处，希望读者批评指正，在此我们深表感谢！



目 录

上篇 大学生职业生涯规划

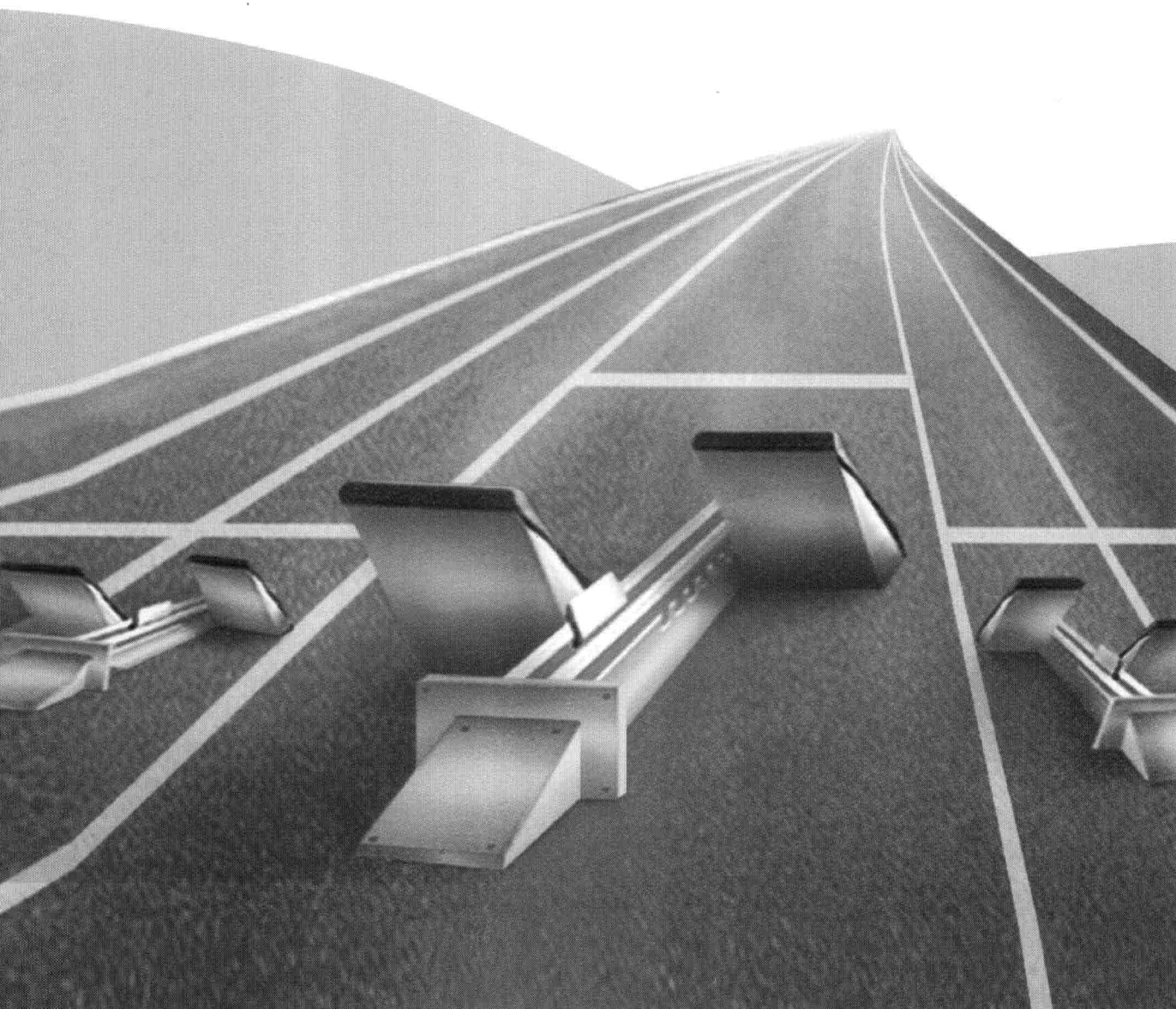
第一则 我的大学我的梦	3
第二则 认识职业生涯规划	9
第三则 认识自我	20
情景一 性格探索	22
情景二 兴趣探索	34
情景三 技能探索	42
情景四 价值观探索	48
第四则 认识职业环境	54
第五则 职业决策与行动计划	70
第六则 职业生涯评估与修正	87

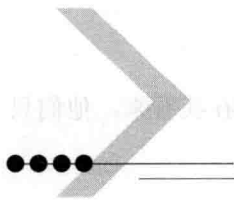
下篇 就业指导

第七则 求职准备	97
情景一 求职信的撰写	99
情景二 制作个人简历	104
第八则 应对面试	110
情景一 面试技巧	111
情景二 求职面试的形象包装与礼仪	118
第九则 签约报到	124
第十则 就业政策	133
第十一则 创业准备	144
参考文献	156

上篇

大学生职业生涯规划





第一则 我的大学我的梦

我们是谁？在我们的脑子里，我们就是这样一些形象：因为我们步伐的加快，因为我们变化的提速，因为全球的不确定：我们坚持却找不到内心的依据，我们放弃却发现新的开始太艰难。我们寄居在别人的领地却又不情愿，我们坚守在自己的船上却难以靠岸。我们徘徊却丧失了应有的机遇，我们奋斗却看不清前方的急流险滩。我们焦虑却不知其所以然，我们淡漠却无法面对内心的呼唤。但是，我们仍然要在社会快速跳动的脉搏中找到稳压器，我们依旧要在世界的不确定性中握紧方向盘，寻找快速变化中的精神家园。

——《赢在中国》

导入

电影《风雨哈佛路》的经典台词

“世界在转动，你只是一粒尘埃，没有你，地球照样在转动。现实是不会按照你的意志去改变的，因为别人的意志会比你的更强些。生活的残酷会让人不知所措。于是有人终日沉浸在迷茫彷徨之中，不愿意睁大双眼看清形势，不愿意去想是哪些细小的因素累积在一起造成了这种局面。”

“没有人可以和生活讨价还价。所以只要活着，就一定要努力！”

“请不要闭眼，机会就在下一秒出现！”

“我必须做到，我别无选择。”

“我知道外面有一个更好、更丰富的生活，而我，想在那样的世界里生活。”

“不，这才叫活着。”

“那需要努力，但并非不可能。”

“放下负担，让它过去，这样才能继续前进。”

“你们努力了吗？你们真的努力了吗？我看过很多人在努力，可在我看来，他们只是在尽力，不要尽力而为，要拼命！而且，要找到方向。”

“就尽全力吧，再努力一点，看看究竟会是什么样的。”

.....

电影《风雨哈佛路》观后感：

案例分析

案例一

一名北京大学地产设计专业毕业的硕士研究生，在京城就业连连受阻后，回到家乡河南南阳市另谋生路，结果，找工作又是一再受阻。最后，她竟作出了一个让大家惊掉下巴的决定：和农民工一道学习油漆技术。据她本人介绍，之所以学油漆工，是因为首先得让自己生存下来，然后才能实现理想。“况且建筑装修与地产设计同源，从基础做起也算不上浪费才华。靠自己的劳动吃饭，有什么丢人的！”

对这个案例我的看法是：



案例二

一个理由：“有天早上醒来，我不想烧锅炉了”，一个信念：“If you think you can, you can! (有志者，事竟成)”于是他便成了一个有着精彩故事的人。

对这个案例我的看法是：



思考与实践

游戏：我的生命线

生命线是你我都有的东西，人手一份，不多不少。人间有多少条性命，就有多少条生命线。生命线就是每个人的人生走过的路线。这个游戏就是画出你人生的路线图。

好，游戏开始。请备好一张洁白的纸。还请备红、蓝铅笔各一支。水彩笔也行，需一支颜色较鲜艳，一支颜色较暗淡。要用颜色区分心情。先把白纸摆好，横放最好。

在纸的中部，从左至右画一道长长的横线。多长呢？随意。

然后给这条线加上一个箭头，让它成为一条有方向的线。

然后，请你在线条的左侧，写上“0”这个数字，在线条右方，箭头旁边，写上你为自己预计的寿数。可以写68，也可以写100。

0 —————> 100

此刻，请你在这条标线的最上方，写上你的名字，再写上“生命线”三个字。游戏的准备工作就基本完成了。

一张洁白的纸，写有“×××的生命线”的字样，其下是一条有方向的线段，代表了你的生命的长度。它有起点，也有终点，你为它规定了具体的时限。

请一点一点地抚摸这条线。它就是你脚步的蓝图。你是你自己的人生规划设计师，没有人能替代你。没有！

请按照你为自己设定的生命长度，找到你目前所在的那个点。比如你假设自己能活到75岁，你现在只有18岁，你就在整个线段的1/3处，留下一个标注。之后，请在你的标注的左边，即代表着过去岁月的那部分，把对你有着重大影响的事情用笔标出来。比如7岁你上学了，你就找到和7岁相对应的位置，填写上学这件事。注意，如果你觉得是件快乐的事，你就用颜色鲜艳的笔来写，并要写在生命线的上方。如果你

觉得快乐非凡，你就把这件事的位置写得更高些。假如，10岁时，你的祖母去世了，她的离世对你造成了极大的创伤，你就在生命线10岁的位置下方，用暗淡的颜色把它记录下来。抑或，17岁高考失利……你痛苦非凡，就继续在生命线的相应处下方很低的地方留下记载。依此操作，你就用不同颜色的彩笔和不同位置的高低，记录下自己在今天之前的生命历程。

过去时的部分已经完成，你要看一看、数一数，在影响你的重大事情中，位于横线之上的部分多，还是位于横线之下的部分多，上升和陷落的幅度怎样，最重要的是看你个人对这件事的感受，而不在于世俗的评判。

完成了过去时，我们进入将来时。既然是一生的规划，你有什么想法就一股脑儿地写出来吧。很多人在这时犯了愁，不是他没有计划，而是他很少将这些计划在时间上固定下来。

在你的坐标线上，把你这一生想干的事，比如挣多少钱、住什么样的别墅、买什么样的豪车、职业生涯、个人情趣等都标出来。如果有可能，尽量把时间注明。视它们带给你的快乐和你对之期待的程度，标在生命线的上方。如果它是你的挚爱，就用鲜艳的笔墨，高高地填写在你的生命线最上方。

当然，在将来的生涯中，还有挫折和困难，比如父母的逝去，比如孩子的离家，比如生病等各种意外的发生，比如事业方面可能出现的挫折等，不妨一一用颜色暗淡的笔将它们在生命线的下方大略勾勒出来，这样我们的生命线才称得上完整。

你要看看你亲手写下的这些事情，是位于生命线的上半部分较多还是下半部分较多。也就是说，是快乐的时候比较多，还是痛苦的时候比较多。这不是评判你选择的正误和你生活质量的优劣，而是看你感受如何。如果你觉得这样还好，你就不妨如此继续下去。如果你不甘心，可以尝试变化。

如果你的生命线上所标示的事情，大部分都在生命线下，那么，是否可以考虑调整一下自己看世界的眼光，你对未来的估计是不是太消极了一些？如果是，你对你的情况是否满意？如果满意，这就是你的性格所选择的生活了。多种价值观和生活方式并存，正是当今世界的特点之一。如果你觉得有改变它们的愿望，那么你可以试着用另一种眼光来看待世界。

如果你的所有事情都标在了生命线的上方，也并非就是值得恭贺的事情。承认自己的局限，承认人生是波澜起伏的过程，接纳自己的悲哀和沮丧，都是正常生活的一部分，犹如黄连和甘草，都是医病的良药。

游戏结束，我的心情如何？我是不是应该对自己的过去、现在和将来说点什么呢？

游戏总结：



1. 在我的脑海里，我的大学生活应该是什么样子呢？我能描绘一下吗（以我喜欢的各种方式）？

2. 结合自己的现状和当前所处的环境，我可以尝试着做什么改变吗？

延伸阅读

【案例】

达尔文“不务正业”的大学生活

2009年是达尔文200岁诞辰，也是他的《物种起源》出版150周年。在西方，这本书不但是现代演化生物学的开山之作，还因为涉及认识“人性”的基本观点，而产生了巨大的人文冲击。难怪有人说达尔文大概是西方科学史家研究得最透彻的一个人物。

不过，我们听熟了“不要输在起跑线上”，即使对达尔文的科学成就与影响不感兴趣，翻阅他的传记也会感到耳目一新。原来达尔文在27岁之前，并无志向。他家境好，父亲虽是医师，真正的赚钱本领却是投资与放贷。达尔文遵父命入爱丁堡大学学习医，却因为知道自己会继承丰厚的遗产，无意在学业上下苦功。混了两年后，父亲怕他没出息，又送他到剑桥大学念神学，好将来当英国国教的牧师。三年后，他通过考试毕业，但成绩并不出众，那时他已22岁了。

达尔文晚年在自传中回顾自己接受的学校教育，完全没有好话：“在剑桥大学那三年，我在课业上花的时间完全浪费了，与在爱丁堡大学、中学的情况完全一样。”

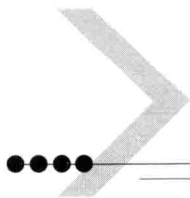
其实，这不只是达尔文一个人的看法；到了现在，这句话仍能引起不少人共鸣。然而，达尔文对大学里的正式课业感到失望，并不表示他上大学的那五年全白费了。

例如，达尔文在大学里参加了学术性社团；他的第一篇生物研究报告，就是在爱丁堡大学的学生社团中宣读的。他还在爱丁堡大学花钱学会了剥制鸟类标本的技术。到了剑桥大学，达尔文结识了植物学教授海斯洛。海斯洛学识广博，在地质学、田野生物学上都有所造诣，每星期五晚上都会邀请教师与学生到他家里分享见闻，达尔文是常客。而植物学与达尔文的学位考试毫无关系。达尔文毕业后，通过海斯洛的推荐，随着英国海军军舰“小猎犬号”到南美洲测量海岸，历时近5年，绕地球一周。他一路搜集的生物标本，以及所写的地质学观察报告，由海斯洛安排发表，为他赢得了英国科学界的尊敬。达尔文因而确定了一生的志向：研究“自然史”的核心问题，即生物演化。父亲这才放心，不再担心他没出息了。

【点评】

从这个意义上讲，上大学是对人生的重大投资。只有少数人毕业后依赖上课时记下来的知识谋生；大部分人的谋生本领必须到职场中现学现卖。大学提供的是机会，有各种课程让人磨炼学习能力、建立信心；可以磨炼社交能力、建立人脉。

达尔文充分利用了上大学得到的机会，他对在剑桥大学的日子，印象最深刻的就是当年那股搜集甲虫的狂热，他挑出34只甲虫与1只蛾寄给伦敦一位昆虫学家，那位专家将其中几种登在《不列颠昆虫图录》中，注明“由达尔文先生采集”。他终于承认：“我在剑桥大学那三年，是我一生最愉快的日子，那时我身体好，总是朝气蓬勃。”



第二则 认识职业生涯规划

志不强者智不达，言不信者行不果。

导入

我有这些困惑吗？

- ★自己想干什么？
 - ★自己适合干什么？
 - ★自己能干什么？
 - ★社会需要什么样的人？
 - ★自己所学专业未来的发展状况如何？
 - ★到哪里找工作？
 - ★现在该做些什么？
 - ★是应该继续深造（包括出国留学）还是择业？
- 我的困惑是：

作为当代大学生，应该回答以下几个问题：

- ★什么样的工作是好工作？

我的回答是：

★我怎么知道哪个工作适合我去做？

我的回答是：

★我如何才能找到那份好工作？

我的回答是：

★为了找到那份好工作我打算怎么去做？

我的回答是：

知识点学习

1. 职业生涯的内涵

职业生涯是指从踏入社会、从事工作之前的职业训练或职业学习开始直至职业劳动结束、离开工作岗位为止，也是一个人一生连续从事的职业和担负工作职务的发展轨迹。与职业不同，职业生涯是个发展的概念，是一个动态的过程，是一个人在其一生中与工作相关的一系列活动、行为、态度、价值观、愿望等的有机整体。

2. 职业生涯分期

一般来说每个职业生涯大致可以分为成长、探索、建立、维持和衰退五个阶段，每个阶段具有其自身的特点。一个人在一生中需要扮演许许多多的角色，就如同一道彩虹，同时具有许多色带。具体如图 2—1 所示。

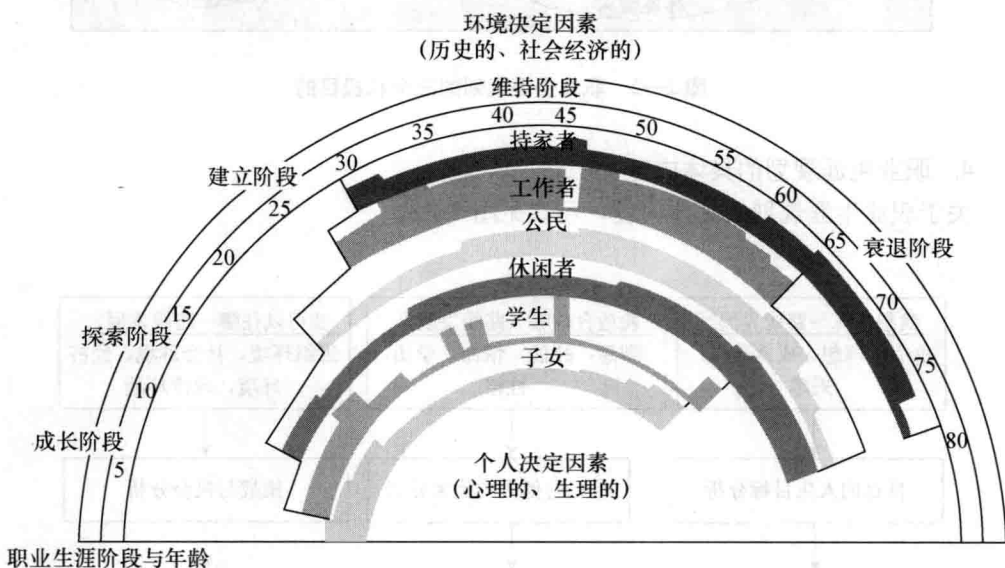


图 2—1 职业生涯分期示意图

3. 职业生涯规划的意义

英国著名剧作家莎士比亚说：“人生就是一部作品，谁有生活理想和实现的计划，谁就有好的情节和结果，谁便能写得十分精彩和引人注目。”

职业生涯是人生中追求自我实现的重要人生阶段。人的生命价值，在一定意义上说，就在于其职业生涯方面的成就。在一个有限的生命中职业生涯往往占有绝对重要的位置。职业生涯首先是满足人生需求的重要手段，其次是促进人的全面发展的重要手段。图 2—2 显示了职业生涯规划的重要意义。