



大学生 职业规划与就业指导

主编◎ 王宏斌



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

014060936

G647.38
626

大学生职业规划与就业指导

主 编 王宏斌
副主编 叶 婷
参 编 姚 瑞



67647.38
626

西安交通大学出版社



北航

C1748701

内容简介

通过本课程的学习,将帮助学生树立正确的职业理想和职业观、择业观、创业观以及成才观,进而形成职业生涯规划的能力,增强提高职业素质和职业能力的自觉性,做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。本课任务是引导学生树立正确的职业观念和职业理想,学会根据社会需要和自身特点进行职业生涯规划,并以此规范和调整自己的行为,为顺利就业、创业创造条件。

本书理论结合实际,可以让大学生更好地认清当前的形势,规划好自己的未来,掌握好课本所学的知识,步入社会后可以更好地运用于实践。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与就业指导/王宏斌主编. —西安:
西安交通大学出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5605-6227-8

I. ①大… II. ①王… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647. 38

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第100685号

书 名 大学生职业规划与就业指导
主 编 王宏斌
责任编辑 郭鹏飞

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029) 82668357 82667874 (发行中心)
(029) 82668315 82669096 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 北京荣玉印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 15.5 字数 368千字
版次印次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-6227-8/G·1173
定 价 39.00元

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系、调换 电话:(010) 57131667
订购热线:(010) 56591657 QQ: 1803819931
投稿热线:(010) 56591670 QQ: 1395738560
读者信箱: lg_book@163.com

版权所有 侵权必究

前言

众所周知,职业生涯规划是高等院校学生必修的一门德育课。本课程以邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导,贯彻落实科学发展观,对学生进行职业生涯规划教育和职业理想教育。通过本课程的学习,学生将掌握职业生涯规划的基础知识和常用方法,有助于树立正确的职业理想和职业观、择业观、创业观以及成才观,进而形成职业生涯规划的能力,增强提高职业素质和职业能力的自觉性,做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。本课任务是引导学生树立正确的职业观念和职业理想,学会根据社会需要和自身特点进行职业生涯规划,并以此规范和调整自己的行为,为顺利就业、创业创造条件。

本教材的编写具有以下特点:

(1) 本教材将知识传授、能力训练与行为养成相结合。通过课程的学习,把知识传授、能力训练同陶冶情操、提高觉悟、行为养成结合起来,做到知行统一。

(2) 根据学生认知水平、年龄、学科特点、社会经济发展及专业实际,从学生的思想、生活实际出发,深入浅出,寓教于乐,循序渐进,多用鲜活通俗的语言,多用生动典型的事例,多用喜闻乐见的形式,多用疏导的方法、参与的方法、讨论的方法,增强了课程的吸引力和感染力。

(3) 本教材的教学评价以实现教学大纲规定的教学目标为根据,有助于提高学生学习本课程的兴趣,有助于增强学生对教学内容的理解,有助于学生制订既实事求是、又富有激励功能的发展规划,有助于学生形成自信心和成功者心态,有助于学生主动按照职业对从业者的素质要求规范自己的行为。

本书还设计案例导读、项目要点、任务驱动、任务背景等模块,基础理论部分又穿插了与你谈心,复习思考等栏目,理论结合实际,让大学生更好的认清当前的形势,规划好自己的未来,掌握好课本所学的知识,步入社会后更好地运用于实践。

本书由西安航空职业技术学院的王宏斌、叶婷、姚瑞编写,其中,王宏斌任主编,负责本书项目一、项目八、项目十至项目十二的编写和全书统稿工作;叶

限于编者的水平和经验，疏漏或者错误之处在所难免，敬请读者朋友们批评指正。

编者

目录

Contents

项目一 就业指导概述	1
案例导读	1
项目要点	1
任务驱动	1
任务一 就业前的指导	2
任务背景	2
任务关键词	2
知识梳理	2
任务拓展阅读	5
任务二 就业途径指导	6
任务背景	6
任务关键词	6
知识梳理	7
任务拓展阅读	9
任务三 了解各类单位招聘现状	10
任务背景	10
任务关键词	10
知识梳理	10
任务拓展阅读	16
项目思考	16
项目案例阅读	16
项目二 相关就业制度梳理	18
案例导读	18



项目要点	19
任务驱动	19
任务一 国家的就业政策	19
任务背景	19
任务关键词	19
知识疏理	19
任务拓展阅读	25
任务二 人事代理制度	26
任务背景	26
任务关键词	27
知识疏理	27
任务拓展阅读	30
任务三 聘用制度和国家公务员制度	30
任务背景	30
任务关键词	31
知识疏理	31
任务拓展阅读	33
项目思考	33
项目案例阅读	33
项目三 职业与职业生涯规划初探	35
案例导读	35
项目要点	36
任务驱动	36
任务一 理解职业	36
任务背景	36
任务关键词	36
知识疏理	36
任务拓展阅读	43
任务二 掌握职业生涯规划	44
任务背景	44
任务关键词	44
知识疏理	44
任务拓展阅读	50

项目思考	51
项目案例阅读	51
项目四 职业生涯发展条件的确定	52
案例导读	52
项目要点	52
任务驱动	52
任务一 认清区位发展形势找准就业方向	53
任务背景	53
任务关键词	53
知识疏理	53
任务拓展阅读	59
任务二 立足所学专业找出自己的特长	59
任务背景	59
任务关键词	60
知识疏理	60
任务拓展阅读	65
任务三 结合本人实际坚定自己的发展道路	66
任务背景	66
任务关键词	66
知识疏理	67
任务拓展阅读	70
任务四 做好准备成就自我发展	71
任务背景	71
任务关键词	71
知识疏理	71
任务拓展阅读	77
项目思考	78
项目案例阅读	78
项目五 职业生涯发展目标与措施落实	79
案例导读	79
项目要点	80
任务驱动	80



任务一 确定职业生涯发展目标	80
任务背景	80
任务关键词	80
知识疏理	80
任务拓展阅读	87
任务二 构建阶段性职业生涯目标	88
任务背景	88
任务关键词	89
知识疏理	89
任务拓展阅读	91
任务三 做好职业生涯规划准备	92
任务背景	92
任务关键词	92
知识疏理	92
任务拓展阅读	96
项目思考	96
项目案例阅读	96
项目六 职业生涯规划管理与调整方法	98
案例导读	98
项目要点	99
任务驱动	99
任务一 管理职业生涯规划	99
任务背景	99
任务关键词	99
知识疏理	99
任务拓展阅读	105
任务二 调整职业生涯规划	105
任务背景	105
任务关键词	105
知识疏理	106
任务拓展阅读	108
任务三 科学评价职业生涯发展	109
任务背景	109

任务关键词	109
知识疏理	109
任务拓展阅读	111
项目思考	111
项目案例阅读	111
项目七 求职与面试指导	113
案例导读	113
项目要点	114
任务驱动	114
任务一 准备个人简历	114
任务背景	114
任务关键词	114
知识疏理	115
任务拓展阅读	117
任务二 写好求职信	118
任务背景	118
任务关键词	118
知识疏理	118
任务三 注意面试的细节准备	120
任务背景	120
任务关键词	121
知识疏理	121
任务拓展阅读	126
项目思考	127
项目案例阅读	127
项目八 薪酬谈判策略	129
案例导读	129
项目要点	130
任务驱动	130
任务一 掌握影响薪水待遇的因素	130
任务背景	130
任务关键词	130

知识疏理	130
任务拓展阅读	132
任务二 熟悉面试时谈薪金的策略	132
任务背景	132
任务关键词	133
知识疏理	133
任务拓展阅读	134
任务三 学会获得高薪的技巧	135
任务背景	135
任务关键词	135
知识疏理	135
任务拓展阅读	137
项目思考	137
项目案例阅读	137
项目九 就业问题处理方法	139
案例导读	139
项目要点	140
任务驱动	140
任务一 签订就业协议书	140
任务背景	140
任务关键词	140
知识疏理	140
任务拓展阅读	145
任务二 报到过程中的问题处理	146
任务背景	146
任务关键词	146
知识疏理	146
任务拓展阅读	149
项目思考	150
项目案例阅读	150
项目十 掌握劳动合同及相关法律知识	151
案例导读	151

项目要点	152
任务驱动	152
任务一 劳动法及劳动合同	152
任务背景	152
任务关键词	152
知识疏理	153
任务拓展阅读	162
任务二 就业中要掌握的法律知识	162
任务背景	162
任务关键词	163
知识疏理	163
任务拓展阅读	174
项目思考	174
项目案例阅读	174
项目十一 创业的能力	176
案例导读	176
项目要点	176
任务驱动	176
任务一 创业概述	177
任务背景	177
任务关键词	177
知识疏理	177
任务拓展阅读	179
任务二 创业素质与创业能力	180
任务背景	180
任务关键词	180
知识疏理	180
任务拓展阅读	187
项目思考	187
项目案例阅读	187
项目十二 创业的准备	189
案例导读	189



项目要点	190
任务驱动	190
任务一 创业信息的收集及处理	190
任务背景	190
任务关键词	190
知识梳理	191
任务拓展阅读	194
任务二 市场调查	194
任务背景	194
任务关键词	195
知识梳理	195
任务拓展阅读	196
任务三 创业目标	197
任务背景	197
任务关键词	197
知识梳理	197
任务拓展阅读	200
任务四 创业领域与项目的准备	200
任务背景	200
任务关键词	201
知识梳理	201
任务拓展阅读	205
项目思考	206
项目案例阅读	206
附录	208
参考文献	236

就业指导概述 | 项目一

案例导读

用成果证明能力

小刘是2012年毕业的市场营销专业大学生,毕业时她选择了某家电销售公司的销售岗位作为自己求职的目标。为了顺利应聘,她决定利用招聘会前的一周时间,为那家公司拿出一份市场调研报告。在接下来的几天里,她对该公司所有的产品做了细致的市场调查,从市场份额、产品到竞争对手等各方面的情况都了解得清清楚楚,拿出了一份有分量的市场调研报告。最后她在招聘会上击败了众多学历高于她的竞聘者,被公司录用。

小刘针对目标公司和岗位,结合自己的专业知识,给应聘单位提供了可行性知识型成果。用人单位最希望的就是招聘到的人能实实在在解决问题,对症下药,提出切实可行的解决方案,这样的人最能获得应聘单位的认可。

项目要点

1. 掌握如何进行就业信息的获取和分析,调整好就业心态。
2. 熟悉几种就业途径。
3. 了解各单位招聘现状。

任务驱动

简述各类单位招聘现状。

任务一 就业前的指导

任务背景

现代企业都讲究用人求“实”而不求“高”，非常看重个人的实践能力。智联招聘公布的《大学生就业状况调查报告》也显示，认为在找工作时面临的最大问题是没有工作经验的占46.9%。大学生掌握了一定的专业知识，但知识不等于就业能力，现在有些大学生为什么不受用人单位欢迎，就是因为缺乏就业素质，比如怎么打电话，怎么与人交往，怎么与人共事等，由一些年长的有社会经验的教师给学生提供一些就业咨询，针对各层次学生实行个性化服务，进行必要的就业训练，不失为一种好方法。



任务关键词

获取就业信息 端正就业心态



知识梳理

一、就业信息的获取和分析

就业信息是指与就业有关的消息和情况，包括就业政策、就业机构、经济发展形势与趋势、劳动力供求双方的情况、国民经济计划、劳动用工制度、干部人事制度、毕业生资源及就业制度、近期失业率以及就业培训等。

在求职择业过程中，就业信息关系到求职择业的成败。对一个大学毕业生来说，如能及时掌握大量可靠的就业信息，目光敏锐、行动果断，从信息中把握机会，就能找到一份合适的职业。而缺乏信息，行动迟缓，纵使有好的机遇也会擦肩而过。

1. 就业信息的收集

收集就业信息是同学们求职择业前的一项重要任务，高质量的就业信息往往存在于广泛的信息之中。必须充分利用各种渠道、运用各种手段准确地收集与择业有关的各种信息，为择业决策做好充分准备。这里介绍几种获取信息的渠道，供同学们参考。

(1) 本校的毕业生就业机构

学校的毕业生就业办公室和毕业生就业指导中心，同上级主管部门和社会各界保持着广泛而密切的联系，而且经过多年的工作实践，与有关部门长年合作，已形成网络或稳定的关系。在每年毕业生就业阶段，学校毕业生就业指导机构会有针对性地、及时地通过向各个用人单位发布毕业生资源信息函、电话联系及参加各种信息交流活动等方式征集利用大量的需求信息，然后将收集的需求信息加以整理、公布。这些信息数量大，针对性、准确性、可靠性都较强，是毕业生求职的最主要的信息源。

(2) 针对毕业生的人才市场

随着社会主义市场经济建设的发展,我国人才市场中中介机构也应运而生。现在毕业生就业市场的格局和模式早已为大家所熟悉。在那里,我们不仅可以了解到许多各类不同的单位和职位,而且还为我们提供了一次极好的面试锻炼的机会。各类人才市场的信息量是很大的,而且提供了一个毕业生和用人单位直接面对面的机会,通过彼此的交流,毕业生可以获得远比报刊等渠道更为丰富和全面的信息,因此,毕业生应该充分重视这一信息渠道。

(3) 社会实践活动

毕业生通过毕业实习、参加社会服务等项社会实践活动,不仅能使自己所学的知识直接应用于生产,为社会服务,而且可开阔视野,还可以有意识地了解实习单位或服务对象对毕业生的需求情况,对所需人员的素质要求等。

(4) 收集网上就业信息

随着人才市场信息化进程的加快和入网个人人数的增加,网上求职、网上招聘已成为一种时尚。网上信息流量大,更新快,用人单位和求职者的交流便捷迅速。在因特网上所列空缺职位让求职者一目了然。我们可以通过因特网了解有关公司的情况,填写“求职登记表”,输入自己的个人简历和申请信,那么我们的资料便可遨游在无限广阔的信息海洋中,可能很快就有公司与我们联络,甚至有时寻找一份工作只要几分钟。

(5) 社会上的传播媒介

各类单位和组织都可以通过新闻媒介,如广播、电视、报纸、杂志、电话等工具,介绍本单位现状、发展前景及人才需求。主管毕业生就业部门创办的《毕业生就业指导报》以及各学校的报纸等,将在毕业生求职择业的关键时期发布用人单位需求信息和招聘信息。各地的《人才市场报》《晚报》等也都开辟了人才需求信息及招聘广告栏目,只要经常阅读,肯定会从中得到令自己感兴趣的或有用的信息。

(6) 社会人际关系

亲朋好友分布在社会的各个领域、各条战线,通过他们了解社会需求信息针对性会更强,而且比较准确、直接。一般来讲,大多数用人单位更愿意录用经人介绍和推荐进来的求职者,认为这样录用进来的人比较可靠。

除了亲友之外,老师能够利用老同学、自己的学生、科研伙伴、协作单位等关系,获得针对性强的信息,这些信息经过老师筛选,可靠性较强,而且与毕业生的就业意向和所学专业较为吻合,对于毕业生求职择业是十分有利的。

校友是近似于老师的非正式求职信息的提供者,尤其是近几年毕业的校友有求职择业的体会,他们提供的信息比一般纯粹的求职信息更有参考价值、利用价值。毕业生还可充分利用实习、社会实践、校友回校等机会与校友多接触,用巧妙的方法适时介绍自己,以得到其帮助和指导。

(7) 刊登求职广告、发求职信、电话联系或亲自拜访

在报刊上登载求职广告,说明自己的能力和专业特长,或在因特网上设计个人的求职主页,充分地、全方位地展示自我,很可能会得到应聘机会。对自己向往的公司、企业,可通过电话与人事部门联系或亲自走访(当然,对那些明确表示谢绝来电、来访的单位,就不必选用这种方法),这样既可以节省时间,又能尽快得到确切的信息,还能通过实地考察,对公司或企业的地理环境等外部条件有清晰的认识,供决策时参考。

2. 就业信息的个性化分析

由于信息的来源和获得方式不尽相同,已经收集到的大量的就业信息内容很可能是杂乱无章的,有相互矛盾的,也难免有虚假不实的。求职者可结合自己的实际情况,对获得的信息进行去粗取精、去伪存真的分析、筛选、整理、鉴别,使信息具有准确性、全面性和有效性,更好地为自己的择业服务。在进行就业信息的筛选时应把握以下几点:

(1) 有针对性地进行比较

要根据自己的性格、兴趣、特长来分析选择,看看自己与哪些信息更吻合,哪个单位对自己的发展更有利等。

(2) 面对现实、理论联系实际

在使用求职信息时,无论个人的愿望如何美好,在实际操作时则要面对现实。不能图虚荣、爱面子、好高骛远,要量力而行、量“能”择业、量“才”定位。即把所有的求职信息都对照衡量一下,看是否适合于自己。

(3) 在政策范围内择业

使用就业信息时,要把个人意愿和国家需要结合起来,并根据社会需要与自己的能力、愿望做出职业选择。

3. 就业信息的筛选和应对

就业信息的筛选过程实际上是一个求职决策过程。求职者在广泛收集求职信息的基础上,要结合自己的实际情况,依据国家、地区的政策和法规,对获取的原始信息进行有目的、有针对性地归纳、整理、分析和选择。

(1) 对有关信息按不同内容进行分类

就业信息不仅仅是用人单位的需求信息,它涉及的范围很广,如有的是关于就业方针、政策方面的信息,有的是与自己所学专业有关的信息,有的是关于需要人员的素质要求方面的信息等。

(2) 对所获得的信息进行分析

一是要识别真假,做可信程度的分析。一般来说,学校毕业生就业机构提供的信息可信度比较高,因为用人单位向学校提供的信息都有一定的根据。其他渠道得到的信息,因为受时间性或广泛性的影响,还需要进一步核实,才能判断其可信程度。二是要进行效度分析。要对信息的可用性进行鉴别,看信息能否为我所用,如自己所得到的信息是否是政策允许范围之内的,信息中所反映的所需生源状况及对人的素质要求等。三是信息的内涵分析。信息的内涵包括用人单位的性质、要求以及限定条件等。

(3) 及时反馈

当收集到一条或更多的信息后,一定要尽快分析处理并及时向信息发出者反馈信息。只有及早准备,尽快出击,才能在人才市场的激烈竞争中争取主动。

二、端正就业心态,避免负面影响

大学生在进入市场求职择业时,首先,要积极主动地投入不可避免的竞争中,发挥自己的优势和特长,树立自信心,增强应变性,保持良好的精神状态;其次,要做好充分的心理准备,树立正确的择业观,以客观的眼光看问题,处理好自我价值实现与社会的关系。

保持良好的心理准备的同时,要努力避免以下各种劣势心理: