

大学生职业生涯规划与就业指导

Career Planning and Employment
Guidance of College Students

主编 王艳 刘洁



天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

大学生职业生涯规划与就业指导

主 编 王 艳 刘 洁

副主编 张 成 唐军国 郭 霖 胡继慧



图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导/王艳,刘洁主编. —天津:天津大学出版社,2014.3

ISBN 978-7-5618-5019-0

I. ①大… II. ①王… ②刘… 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 054676 号

出版发行 天津大学出版社
出 版 人 杨欢
地 址 天津市卫津路 92 号天津大学内(邮编:300072)
电 话 发行部:022-27403647
网 址 publish.tju.edu.cn
印 刷 天津泰宇印务有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 185mm × 260mm
印 张 14
字 数 349 千
版 次 2014 年 4 月第 1 版
印 次 2014 年 4 月第 1 次
定 价 29.80 元



凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,烦请向我社发行部门联系调换

版权所有 侵权必究

序

由王艳、刘洁主编的《大学生职业生涯规划与就业指导》，是老师和职业经理人们经过多年工作、调研、思考后完成的一部教材。在此我特向为此付出辛勤劳动的同志们表示感谢。

目前，在我国普通高校进行的职业规划教育方面，虽然开展了大量的探索与尝试，但从党和国家的要求、学生和社会的需要出发，大学生职业规划教育的教学实践和理论研究工作还需深入。当今社会结构和需求正在发生深刻的变化，全面深化改革正在推进，人才竞争日益激烈，就业压力日趋增大，高校如何帮助大学生，特别是培养应用型人才的高校大学生做好职业规划、满足社会对人才的需求，是我们不得不认真而负责对待的重要问题。

本书的编者以党和国家的要求为导向，以提高大学生的综合素质和就业率为目标，努力探索一条增强学生核心竞争力的途径，编写了这本教材。此书具有准确的政策导向，科学的方法指导，贴近学生，知行合一，注重实效，案例生动，图文并茂，有所创新。相信它对大学生提高综合素质、强化职业规划意识，完善就业技能等都是非常有益的。

编者的善意和责任心呈现了做好教师的一片赤诚！可贵、可叹、可敬、可亲！

希望学子们读此书而有所获、有所悟、有所行动，也希望编者以此为起点，精益求精，再谱新篇！

张南红

2013年11月

前 言

大学生的职业规划教育是新形势下高等教育的一项重要内容。要“积极做好高校毕业生就业工作”，第一次写进党的政治工作报告。为了更好地促进大学生就业，国务院办公厅于2007年12月下发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》要求加强课程建设，对大学生职业生涯规划课程的教学目标、内容和评估手段等做了具体规定。

大学生就业已成为民生中一个突出的问题，引起社会的广泛关注，受到国家、社会、家庭和学生个人的高度重视。如何促进这一问题的有效解决，使大学生真正实现学成有业？国内外实践证明，大学生在校期间进行合理的职业生涯规划是帮助其实现就业的有效途径。

为了更好地帮助大学生特别是培养应用型人才的高校大学生解决在择业过程中遇到的种种困惑，更好地引导他们自觉利用好大学的宝贵时光，规划职业生涯，提高就业竞争力，掌握求职的基本技能，完成由学生到职业人的转变，我们在多年的教学实践、职场工作和学习调研的基础上，编写了《大学生职业生涯规划与就业指导》一书，旨在规范、加强和提升该门课程的建设，使国家对于大学生就业的要求得到有效落实。

本书立足可读性和指导性，突出实用性和有效性，注重理论与实践相结合、普遍性与特殊性相结合、理论指导与技术指导相结合，遵循贴近学生（特别是培养应用型人才的高校学生）、注重实效、有所创新的基本思路，体现了系统性、全面性和实用性的特点。同时，每章皆配有生动的案例和思考题，可供学生自我检查。此外，学生还可通过有关测试项目和活动体验，在科学的测评和实践体验中探索出自己的职业倾向，从而充分、合理地利用大学学习期间的各种机会挖掘自身潜能、提高自身素质，以达到从整体上提升自己的就业竞争力。此书可作为培养应用型人才高校的就业指导课程的教材，也可以供从事就业指导工作的教师以及社会相关人士参考使用。

目 录

绪 论	(1)
第一节 当前大学生的就业形势	(1)
第二节 学习本课程的意义和学习方法	(3)

上篇 规划篇

第一章 职业生涯规划概述	(9)
第一节 职业综述	(10)
第二节 职业生涯	(18)
第三节 职业生涯规划	(25)
第二章 自我探索	(36)
第一节 自我探索的方法	(37)
第二节 性格与职业选择	(40)
第三节 兴趣与职业选择	(46)
第四节 能力与职业选择	(49)
第五节 价值观与职业选择	(52)
第三章 环境认知	(58)
第一节 职业环境分析	(60)
第二节 学校环境认知	(71)
第三节 家庭环境认知	(73)
第四章 职业生涯规划的制订与实施	(78)
第一节 职业生涯规划的原则、要素	(79)
第二节 职业生涯规划的方法和步骤	(80)
第三节 大学生职业生涯的主要内容	(84)
第五章 职业素质	(93)
第一节 职业素质概述	(94)
第二节 大学生职业素质的培养	(101)

下篇 就业篇

第六章 就业程序与政策法规	(109)
第一节 就业程序	(110)

第二节 就业政策	(121)
第三节 就业协议与劳动合同	(125)
第四节 毕业生就业权益及保护	(131)
第七章 就业前的准备	(139)
第一节 就业的心理准备	(140)
第二节 就业的能力准备	(145)
第三节 求职信息的收集	(148)
第四节 求职材料的准备	(151)
第八章 大学生求职的方法与技巧	(162)
第一节 笔试的方法与技巧	(163)
第二节 面试的方法与技巧	(166)
第九章 职业适应	(176)
第一节 职业适应概述	(177)
第二节 职业角色适应	(180)
第三节 工作岗位适应	(185)
第十章 大学生创业指导	(192)
第一节 创业前的准备	(193)
第二节 大学生创业	(202)
后 记	(215)

绪 论

1999年初,党中央、国务院按照“科教兴国”的战略部署,作出了高等教育大力扩招的重大决策。自此,中国的高等教育从“精英教育”迈向“大众化教育”。2003年以来,大学生就业难的问题便成了一个社会关注的热门话题。尤其目前受2007年8月开始的由美国次贷危机的深度影响,世界经济形势的不利变化对我国的经济发展和就业市场产生了较大的影响。社会就业面临着巨大压力。作为大学生,了解就业形势,做好职业与学业规划,规划大学学习和生活,以提升就业竞争力,这是摆在我们面前亟待解决的问题。

第一节 当前大学生的就业形势

自1999年以来,我国高校连续扩大招生,高等教育规模迅速扩张,毕业生人数呈逐年跳跃式增长的态势,应届毕业生面临着巨大的就业压力和挑战。在当前金融危机的大背景下,每年增加的就业岗位无法满足毕业生需求,而且大学生的就业人数仍持续攀升,这给我国的就业市场带来了较大的压力。

一、全国高校大学生就业情况

据不完全统计,2002年至2013年高校应届毕业生的人数逐年增长(如图0.1所示)。2002年应届毕业生的 numbers 是145万人,2003年,高等院校迎来第一次就业高峰,毕业生人数增加到212万人,较上年增加了67万人。2004年全国大学毕业生人数为280万人,2005年338万人,2006年413万人,2007年480万人,2008年559万人,2009年610万人,2010年630万人,2011年660万人,2012年680万人,2013年的毕业生已达到699万人。

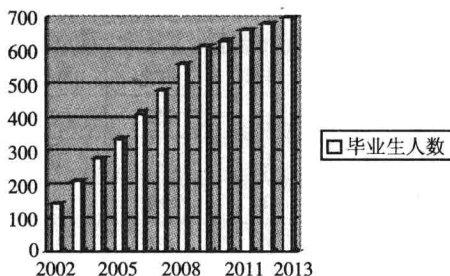


图 0.1 2002—2013 年中国大学毕业生人数

从图表中呈直线上升的数据可以看出,高等教育毕业生越来越多,这将直接带来巨大的就业压力。

二、民办高校大学生就业情况

近 10 年来,随着教育体制改革的不断深入,由独立学院转设的民办高校在发展速度、发展规模等方面均呈现出前所未有的良好势头,其数量到 2010 年为止已有 334 所,在校生人数达到 100 多万,占我国在校生总人数的 1/10 之多,对应的毕业生人数也逐年增加,2010 年民办高校毕业生人数达 30 多万。每年新增的劳动岗位无法满足如此庞大规模的毕业生需求,因此,就业率呈现相对下降趋势,而且未就业的绝对人数大幅增加。在这种背景下,民办高校的毕业生就业工作便更艰巨了。下面以中国地质大学江城学院近四年毕业生的就业情况为例(如表 0.1 和表 0.2 所示),从表 0.1 和表 0.2 中,可以看出中国地质大学江城学院近四年本、专科毕业生的总体就业情况。本科毕业生的就业去向主要以入职工作为主,升学深造为辅。签约的类型主要以企业为主,伴有少量的机关事业单位和其他类型的单位。专科毕业生的就业主要以与用人单位签约的形式为主,用人单位主要以企业为主,伴有少量的机关事业单位和其他类型的单位。这充分说明在应用型人才培养的定位下,企业是民办高校学生就业的主要去向。同时,有一个现象值得重视,那就是越来越多的毕业生倾向于考研,考研的毕业生人数呈逐年增长的趋势。在一定程度上,考研似乎成为缓解高校学生就业压力和提高就业竞争力的另一条出路。

表 0.1 中国地质大学江城学院近四年毕业生就业情况统计表(本科)

届别	人数	就业形式			就业行业人数分析				
		签约	升学	出国	企业	事业	灵活就业	机关	其他
2008	1 178	1 146	30	2	1 117	18	0	4	39
2009	1 654	1 587	67	0	1 516	43	0	4	91
2010	1 557	1 465	88	4	1 344	44	4	14	151
2011	1 979	1 856	115	8	1 678	93	0	17	191

表 0.2 中国地质大学江城学院近四年毕业生就业情况统计表(专科)

届别	人数	就业形式			就业行业人数分析				
		签约	升学	出国	企业	事业	灵活就业	机关	其他
2008	962	962	0	0	957	2	1	0	2
2009	956	956	0	0	928	28	0	0	0
2010	932	931	0	1	882	26	1	11	12
2011	1 014	1 012	2	0	959	25	5	3	22

三、民办高校大学生就业的特点

当前,民办高校毕业生就业主要呈现以下三个方面的特点。

(1) 国际金融危机的持续影响与高等教育的迅猛发展,使民办高校毕业生就业压力增大。一方面是由于1999年以来高校的持续扩招,导致我国每年的毕业生人数持续增加,就业人口与人力资源供过于求。在社会人力资源需求增长有限的情况下,大学生在量上的急速增加使就业工作面临极大的挑战。另一方面,受国际金融危机的持续影响,出口对国内经济增长的拉动作用越来越小,经济增长对就业的贡献亦越来越弱,加之往年没能就业的大学毕业生,使民办高校毕业生的就业压力越来越大。

(2) 民办高校毕业生就业期望值普遍偏高,但就业竞争力相对较弱。民办高校毕业生就业时,在薪资的选择上普遍倾向于薪资高、待遇好的工作,而不乐意接受薪资低、待遇差的工作;在用人单位的选择上,会侧重于政府部门、事业单位、大型国企等单位,而中小企业和基层单位不会被作为首选;在地区的选择上,他们会将经济发达地区或一线城市作为首选,而非西北等欠发达地区,就业期望值普遍偏高。但是民办高校学生的就业竞争力却相对较弱。尽管近年来应时代需要,民办高校得到迅猛发展,招的专业也大都是符合当下需要的热门专业,可毕竟其建校历史尚短,在办学经验和硬件设施上难免会不及建校已久的公办院校。无论是办学所需的软件还是硬件,尚未形成相对优势,所以其社会效应还没能达到一定的程度,有相当一部分用人单位对民办高校不甚了解。因此在招聘人才时,用人单位会在名牌大学的社会效应下,对民办高校毕业生有一定的顾虑。加之民办高校学生的知识理论基础相对普通高校大学生较弱,实际动手能力又不如高职院校的学生,使得民办高校学生的就业竞争力相对较弱。

(3) 民办高校的人才培养定位不明,使民办高校毕业生的实践优势不显著。现今我国处于快速发展阶段,需要大量的实用性技术型人才,而民办高校在实践教学上存在着很大的不足。大部分民办高校的人才培养定位是应用型人才。虽然在专业设置上都是迎合快速变化的市场需求,但这种跟着市场变化的专业设置本身就存在着不合理的地方。如师资、硬件设施,还有实践基地等的建设都显得简单和滞后。因此,在理论基础方面无竞争优势的民办高校的学生,本该在在校期间就充分挖掘和锻炼的实践优势,亦没能及早挖掘和锻炼出来,使其比较有优势的实践也不显著。因此,有相当一部分毕业生就业时出现了就业岗位与专业不对口的现象。

第二节 学习本课程的意义和学习方法

“大学生职业生涯规划与就业指导”是一门集政策性、知识性、思想性和实践性于一体的课程,内容主要以国家有关法律、法规及相关政策为依据,结合当前我国大学生就业形势,激发大学生规划职业生涯的自主意识,帮助大学生树立正确的职业观、就业观和创业观,同时帮助他们掌握职业规划及求职择业的基本技能,促使大学生理性地规划自身未来的发展,并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和职业生涯管理能力,为将来的成长与成才打下良好的基础,顺利地走向社会,成为社会主义建设的专业人才。

一、学习本课程的意义

(一) 有助于大学生明确大学阶段的发展方向和人生目标

进入大学后,有一部分同学认为现实的大学与理想中的大学相距甚远;还有一部分同学持有“大一大二先轻松一下,大三大四再努力也不迟”的心态。无论是哪种情绪和心态,均易忽视现阶段的学习目标,对自己未来的发展缺乏科学的规划。学习此课程,能帮助大学生了解当前的就业形势和人才需求状况;根据自身特点和社会需要,选择并确定有利于发挥个人才能和实现个人理想的职业;熟悉国家就业政策,掌握求职技巧,提升就业竞争力,努力实现自己的人生价值和社会价值。

(二) 有助于大学生树立正确的就业择业观

目前,有些学生认为考上大学后就业问题应该由学校和家长负责,有“等、靠、要”的思想,而缺乏“先就业、后择业、再创业”和面向基层的意识和意愿。还有的大学生在择业过程中普遍存在此类现象:收入就高不就低;地区就东不就西,就城不就乡,就富不就穷;企业类型就大不就小,就公(国有企事业单位)不就私(个体、私营、三资企业)等。根据一项调查显示,95%的同学表示自己两年之内要做主管,5年后成为部门总监;77%的同学说,35岁之前要成为年薪50万~100万元的职业经理人;甚至还有20%的同学表示毕业后10年之内登上《福布斯》等知名杂志的富豪排行榜,做一名叱咤风云的“金领”。这充分说明当前大学生的职业目标都过于理想化,与实际不符。大学生应面对市场需求,作出积极的调整,将国家利益和个人的利益结合起来,把自己的理想和现实结合起来,不断努力、不断进取,从小事做起、从具体事情做起、从基层做起,才能最终取得辉煌的成就和业绩。

(三) 有助于提高大学生的就业竞争力

“天生我材必有用”,每个人都有自己的特点和能力。通过本课程的学习,能帮助大学生了解自我个性特质与兴趣,挖掘潜能,了解职业门槛,进行职业目标定位,制订大学期间的学习规划和职业生涯规划。在实现每一阶段性目标时,大学生都需要通过各种理论和实践的积累,提升自身能力,如语言表达能力、人际沟通能力、分析判断能力、问题解决能力、创新能力、组织管理能力等。在此过程中,大学生的潜能会得到充分的挖掘和开发,自身的就业竞争力也会随之提高。

二、本课程的学习方法

本书的主要内容有十章。从分析全国高校毕业生的就业情况和民办高校毕业生就业情况入手,将全书分为上、下两篇。第一章至第五章为上篇——规划篇,第六章至第十章为下篇——就业篇。规划篇主要帮助学生职业、职业环境进行分析并深化对自我的认识,使其能自觉树立职业生涯规划的自主意识,全面客观地认识自己的特点、职业特性及社会环境,树立积极正确的人生观、价值观和就业观,把个人发展和国家需要、社会发展相结合,对自身作

出比较合理的定位和规划;就业篇则主要帮助学生了解就业政策法规,掌握就业方法与技巧,提高求职竞争力,并了解创业的基本知识,培养学生创业意识与创业精神,提高创业素质与能力。

(一) 注重知识吸收,培养自主意识

大学生在学习本课程的过程中,应当注重职业规划概念和理论知识的理解和吸收,着重自我探索和职业世界探索知识的掌握和运用,主动思考人生,培养自主意识,对自身进行合理的学业和职业目标定位,并据此作出相应的实施方案,努力提升各方面的素质与能力。

(二) 注重联系实际,探求职业世界

职业世界是丰富且复杂的。大学生在大学阶段之前对职业世界的探求十分有限,对职业、行业和社会都不甚了解。这种盲目性会导致大学生在择业问题的抉择与处理上比较茫然。因此,需要在大学期间根据所学的职业规划理论知识,利用一切有效途径,结合自身所学专业以及专业所涉领域,逐步确立职业倾向,明确自己的职业方向,更好地了解自己的专业和将来所要从事的行业和岗位。

(三) 注重社会实践,提升自身能力

社会实践是在校大学生为了加深对本专业的了解,通过对社会的调查、接触,在实际活动中对理论学习的加深与巩固。同时,社会实践能锻炼和挖掘自身潜质。当前找工作的大学生,并没有太多真正的实际工作经验,而用人单位则比较注重就业者的工作经验。因此在本课程的学习中,同学们需要通过一定的社会实践活动,如调查访谈等方式,对职场中感兴趣的行业和岗位作一定的调查与接触,以了解和熟悉职场门槛、企业环境和用人环境等,学习更多书本上学不到的职业知识和职业技能,从而根据社会需求提高自身的能力和素质。

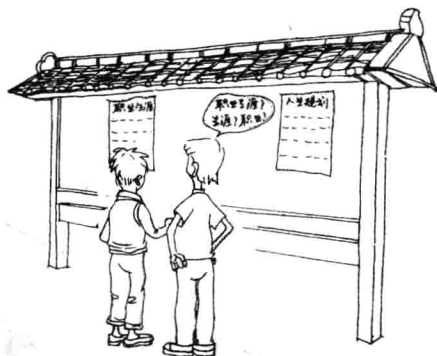
上篇

规划篇

第一章 职业生涯规划概述

学习目标

1. 掌握职业、职业声望、生涯、职业生涯、职业生涯规划等相关概念。
2. 明确职业发展趋势、生涯发展阶段和职业生涯规划的特点,大学期间面临的生涯发展任务等基本知识。
3. 了解大学生职业生涯规划的意义,职业生涯规划的基本理论,影响职业生涯规划的基本因素。



案例导入

由“杜拉拉”事件引发的思考^①

2009年,网络作家李可凭借一部《杜拉拉升职记》迅速蹿红,其创造的经典形象杜拉拉也成为时尚界、电影、话剧的宠儿。“杜拉拉”甚至成为职场优胜者的代名词,深受广大职场白领的追捧,也是许多大学生朋友羡慕、崇拜的职场偶像。

找工作难!找一份好工作更难!找一份有发展前景的好工作难上加难!菜鸟杜拉拉居然杀出一条血路,得到全球500强企业DB的面试通知,又因为“狗屎运”成为DB的前台。

刚刚进入职场的杜拉拉豪情万丈,立下了鸿鹄之志。虽然被接踵而来的打击、挫折折磨得喘不过气来,但她为自己建立了一个秘密花园,在幻想的世界里把DB当成一个冒险家的乐园,而她自己就是闯荡江湖的侠女。凭借前辈留下的“职场秘籍”和一股子“拙劲儿”以及一些小小的运气,她先后经历了前台、秘书、HR(Human Resource)的职业历程。就这样,懵懂无

知的职场菜鸟杜拉拉,在一次次挫折、挑战下,顽强拼搏,逐渐找准目标,最终成熟,成为公司的骨干,并且明白自己想要什么,适合什么,自己的幸福在哪里。

豪华的办公楼,严密的组织结构,清晰明确的报告线,强势的职业经理人,优秀的企业文化……DB 所呈现的一切不仅是外企大公司的万千气象,更是一种类似上流社会的高端与卓越。这分明昭示着,只要你努力就可以拥有这样的生活。

了解杜拉拉的升职故事之后,大家一定早已迫不及待地想见识杜拉拉的那个世界里,被描绘得变幻莫测而又魅力十足的职场生活和那些奇妙的职业生涯规划的技巧了吧。所有这些在这一章中都会有所涉及。

第一节 职业综述

一、职业内涵及分类

职业不是从来就有的,也不是永恒不变的,它是人类社会发展到一定阶段的产物。

原始社会初期,由于社会生产力水平极其低下,生产关系十分简单,除了男耕女织等自然分工外,没有明显的社会分工,也无所谓职业可言。原始社会末期的两次社会大分工,催生了农民、牧民、渔夫、商人以及各类工匠等,真正意义上的职业随之产生。随着生产力水平的不断提高,科技的日新月异,社会分工越来越细,涉及人类生产和生活的各行各业相继出现,新的职业不断产生。

(一) 职业内涵

职业的内涵是什么?职业是指人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动,它要求劳动者具备一定的生活素质和专业技能。它是人们的社会方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操等方面的综合反映,也是一个人的权利、义务、职责的具体体现,是一个人社会地位的一般性表征。

职业包含了至少4个方面的含义。

首先,与人类的需求相关,强调社会分工。只有当某项社会劳动具有足够的重要性,能够吸引劳动者长期稳定地投入其中,才能成为职业。

其次,与职业的内在属性相关,强调专门技能。不同的职业具有不同的技术要求,同一种职业在不同时期对技术的要求也有所不同。具备技术专长的从业者获得某项职业后,也需要在职业岗位上不断学习,适应不断变化的职业技术需求。

再次,与社会伦理相关,强调创造社会价值。职业是从业者在劳动中获得的社会角色,必须按照这一角色的行为规范行事,承担起相应的社会责任和义务。比如,教师是一种职业,应当承担起传道、授业、解惑的责任和义务。就社会而言,职业具有实现社会控制、维持社会运转、为社会创造财富等功能。

最后,与个人生活相关,强调获得个人价值。人们从事职业活动,在创造社会价值的同