

高等学校通识课程系列教材

大学生职业生涯规划 与就业导航

主 编 章周道

副主编 陈德深 孟庆鹤



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高等学校通识课程系列教材

大学生职业生涯 规划与就业导航

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA
GUIHUA YU JIUYE DAOHANG

主 编 章周道

副主编 陈德深 孟庆鹤

内容简介

《大学生职业生涯规划与就业导航》是根据当前在校大学生的学习生活状态、毕业生就业的新形势和就业指导工作的客观需求,组织编写的适用于应用型本科院校学生的通用型教材。全书思想务实、结构完整,能够根据大学生发展“脉搏”,进行有针对性的指导。

全书分为上下两篇,共十章。上篇为大学生职业生涯规划,下篇为就业导航,旨在关注大学生的全面发展和终身发展,为大学生顺利实现就业、成功走向社会、早日成为社会栋梁之才提供必要的指导。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业导航 / 章周道主编. —北京:

高等教育出版社, 2011.7

ISBN 978-7-04-033305-3

I. ①大… II. ①章… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 135056 号

策划编辑 田颖 责任编辑 田颖 特约编辑 章青青
封面设计 吴昊 责任印制 蔡敏燕

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	上海师范大学印刷厂		http://www.hepsh.com
开 本	787mm×960mm 1/16	网上订购	http://www.landraco.com
印 张	13.25		http://www.landraco.com.cn
字 数	251 千字	版 次	2011 年 7 月第 1 版
购书热线	010-58581118	印 次	2011 年 7 月第 1 次印刷
	021-56717287	定 价	21.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 33305-00

编委会名单

编委会主任:马国防

编委会副主任:江芳俊

主 编:章周道

副 主 编:陈德深 孟庆鹤

参 编 人 员:陈 凡 庞铄权 高怀宾 陈 勇 余丰梅

乘风破浪会有时 直挂云帆济沧海

(代序言)

经过 30 多年的改革开放,中国的面貌发生了翻天覆地的变化。中国的高等教育实现了历史性的跨越,由精英教育到大众化教育,再到向普及化教育转变,我国正由人力资源大国向人力资源强国迈进。在此时代背景下的每一个人,尤其是青年人,都向往美好的未来。面对社会经济迅速发展、生活节奏日益加快的现实,如何应对就业形势的严峻考验,成为每一名青年,尤其是即将毕业的大学生不能回避的问题。

“水长流不息有源,树枝繁叶茂有根”,初入职场的大学生若想在竞争激烈的就业大潮中找准方向、激流勇进,就需要逐步培养自己善于规划人生路途、善于选择恰当职业的能力。既要做到对社会的发展和职业的需求等外部信息了然于胸,又要对自己的兴趣爱好、价值观念等内在特质有客观的把握,真正做到“知己知彼”。

《大学生职业生涯规划与就业导航》一书为应用型本科高校就业指导工作者和大学生开辟了一个全新的视角。全书能够紧扣新时期高等教育的发展脉搏,结合高校毕业生就业的实际状况,把“应用性”这一思想主线贯穿于职业生涯规划与就业的始终,进行系统的阐述。体现了编者对应用型本科高校教学特点和发展规律的把握,以及教学改革和教材建设上的创新。全书的特色主要体现在以下三个方面:

第一,内容丰富完整,结构科学合理。本书各章节的顺序是按照职业生涯规划与就业指导的基本流程进行编排的,从基础理论的引入,到详细内容的阐述,再到课后的思考题都贯穿着较强的逻辑性和内在连续性。

第二,目标设置明确,注重能力培养。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)》中指出:“坚持能力为重。优化知识结构,丰富社会实践,强化能力培养。着力提高学生的学习能力、实践能力、创新能力,教育学生学会知识技能,学会动手动脑,学会生存生活,学会做人做事,促进学生主动适应社会,开创美好未来。”本书在编写中正是遵循“强调能力、提高素质、突出实用”的原则,贴近和适用于教学,具有较强的可操作性。

第三,理论来源于实践,问题来源于思考。本书的参编人员都来自就业指导工作的第一线,在实践中积累了丰富的经验。对于就业指导过程中存在的问题,进行了认真深入的思考,并加以总结提炼,将典型案例和有针对性的问题列入教材中,给大学生提供更为有效的教育和引导。

温家宝总理在全国教育工作会议的讲话中指出:“职业教育是面向人人、面向整个社会的教育,根本目的是让人学会技能和本领,能够就业,能够成为社会有用之才。”在此,衷心祝愿每一位学子,通过大学四年的努力学习与认真规划,争取在竞争激烈的职海中乘风破浪,找到适合自己的人生岗位。

真诚地希望本书能对应用型本科高校从事毕业生就业指导工作的教育工作者和毕业生有所启迪和帮助。

仅以此作为本书的序。

马国防

三明学院校党委书记、研究员

2011年5月

前 言

随着经济的发展、社会的进步,高等教育由精英教育发展为大众教育。随着高校毕业生逐年增加,大学生就业成为国家和社会关注的热门话题及难点问题。大学生就业问题不仅关系到毕业生本人以后的发展、毕业生家庭的和睦,还关系到学校的声誉和发展,甚至会对整个和谐社会的构建造成影响。面对当前大学生日趋严峻的就业形势,大学生职业生涯规划 and 就业指导的重要性日益凸显。

《大学生职业生涯规划与就业指导》是针对当前大学生就业形势,为应用型本科院校毕业生提供就业指导的通用教材。本书侧重校园化、社会化教育,从应用型本科院校大学生的实际情况出发,在内容和形式上进行了一定的创新,旨在关注大学生的全面发展和终身发展。

本书分为上下两篇,共十章。上篇为大学生职业生涯规划,下篇为就业指导。本书编写分工如下:第一至第三章由庞铄权、章周道编写;第四章由高怀宾编写;第五章由陈勇、余丰梅编写;第六章、第十章由陈凡编写;第七章由章周道、余丰梅编写;第八章由陈德深编写;第九章由孟庆鹤编写。全书由章周道、孟庆鹤负责统稿,江芳俊审稿,马国防定稿。

本书的编写,借鉴、参考了国内外就业指导方面的文献及网络资料。由于本书创作团队组成人员较多,编写经验和水平有限,书中难免有错漏不妥之处,敬请读者和同仁批评指正。

编 者

2011年6月

目 录

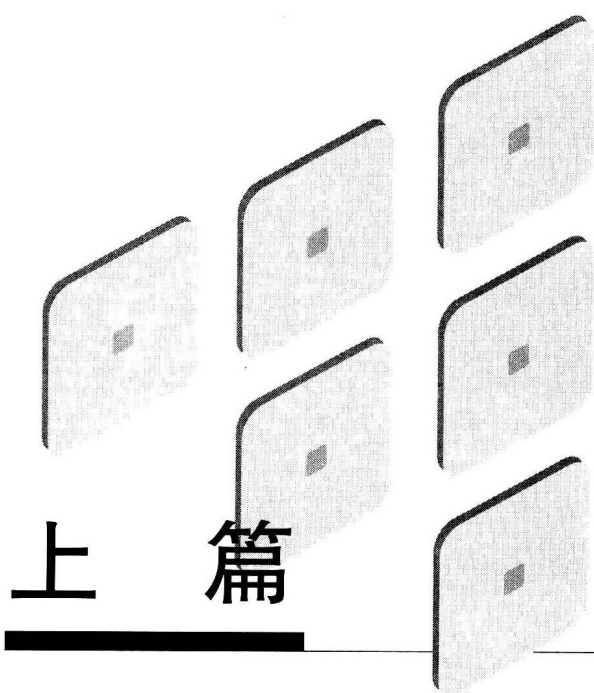
上 篇 大学生职业生涯规划

第一章 生涯与职业意识的建立	3
第一节 当前大学生就业形势分析	4
第二节 职业生涯规划的内涵	6
第三节 职业生涯规划的基本步骤和原则	10
第二章 职业生涯规划的过程指导	14
第一节 大学生职业生涯规划之自我认知	15
第二节 大学生职业生涯规划之环境分析	26
第三节 大学生职业生涯规划之职业决策与实施	30
第三章 职业生涯规划的实施	39
第一节 大学生职业生涯规划特点及现状分析	40
第二节 如何合理地规划自己的大学生涯	43
第三节 大学生职业生涯规划常见问题分析	46

下 篇 就业导航

第四章 大学生就业原则与就业的主要方式	55
第一节 大学生就业原则	55
第二节 大学生就业的主要方式	59
第五章 大学生就业的权益和法律保障	85
第一节 大学生就业制度	85
第二节 大学生就业政策	89
第三节 大学生就业权益的保护	93
第六章 大学生就业前必备的综合素质	100
第一节 大学生成功就业的思想道德素质	100
第二节 大学生成功就业的心理素质	106
第三节 大学生成功就业的身体素质	112
第七章 大学生求职准备与技巧	114
第一节 就业信息的收集与处理	114

第二节 求职材料的准备与投送	117
第三节 笔试与面试	123
第八章 毕业生就业程序	136
第一节 毕业生就业有关材料的填写说明	136
第二节 高校毕业生就业手续办理程序	141
第三节 就业协议书与劳动合同的区别与联系	146
第九章 大学生自主创业	149
第一节 大学生创业时代	149
第二节 大学生创业的主要内容	153
第三节 大学生创业的政策支持	159
第十章 职业适应与职业发展	167
第一节 从大学生到职业人的角色转换	167
第二节 职业人应具备的基本职业素养	168
附 录	173
参考文献	197



大学生职业生涯规划

第一章

生涯与职业意识的建立

随着社会的发展,我国的高等教育由“精英教育”向“大众教育”转变。国家对毕业生不再“统包统分”,从整个社会的发展来讲或许是一种进步,但对新一代的大学生们则无疑是一种巨大的挑战。如何面对即将步入的社会,如何在竞争压力下自我成长成才,这是每一个莘莘学子都不可回避的共同问题。

大学是一个人一生中重要的阶段,大学应该怎样度过?什么样的职业适合自己?大学期间应该为自己的职业前程和生涯发展做好哪些准备?应该如何规划自己的大学生活?种种问题,都困扰着迷茫中的大学生。

大学生职业生涯规划是大学生在大学阶段客观认识自己的能力、兴趣、个性和价值观,深入了解各种职业、行业、环境的需求趋势,进行科学决策以及制定可行的实施方案并对过程进行评估与调整的一种活动。对大学生开展职业生涯规划教育,不仅有利于大学生树立正确的职业观、合理确立就业预期,缓解就业带来的压力,还有利于大学生树立正确的世界观、人生观和价值

观,少走弯路;同时,还有利于高校改进人才培养模式,使之更加适应经济和社会发展的需要。

第一节 当前大学生就业形势分析

自1999年高校扩招以来,高等教育产业化已成为不争的事实,这也是高等教育由“精英教育”向“大众教育”过渡的必然产物,也导致高校毕业生数量多、就业难问题。大学生就业也就成为社会最关注、最现实的利益问题,关系到学生的前途,还影响到高校的可持续发展,更关系到我国社会人力资源的分配、管理和经济发展前景的大事。作为社会主义事业接班人的当代大学生,如何担负起时代的重任,在合适的工作岗位上,为社会的发展、国家的繁荣、民族的进步作出自己应有的贡献?

一、当前大学生就业形势

据教育部公布的毕业生就业数据显示,近十年间,我国高校毕业生人数净增超过五倍,高校毕业生初次就业率自2003年之后,基本维持在70%左右,一方面,是不断攀升的就业人数;另一方面,却是难以得到改观的就业率,就业矛盾已经日益突出。如图1-1所示。

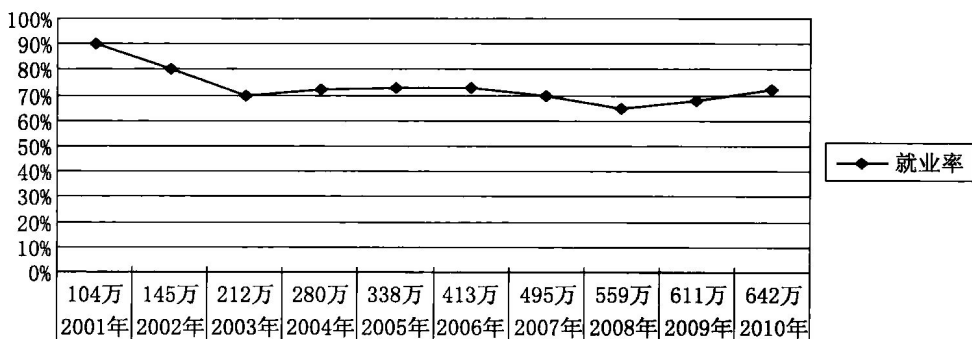


图1-1 2001—2010年高校毕业生就业率(每年毕业生离校时的就业率)

(注:数据来源——中华人民共和国人力资源和社会保障部网站)

从总体来看,我国高校大学生就业主要存在以下问题:①高校毕业生人数逐年增加,而初次就业率却没得到明显提高;②区域差距明显,东部发达地区仍然是毕业生就业的热点;③各院校就业情况不一,重点高校要明显好于一般高校,特别是地方高校;④“用工荒”和“人才过剩”现象共存;⑤毕业生就业观念尚须转变;⑥不同专业社会需求不同;⑦对行业认识不足,热门行业竞争过大,冷门行业无人问津。

二、大学生就业困难的主要原因

毕业生就业难是社会主义计划经济向社会主义市场经济转化过程中的产物。大学生待业或失业不是我国独有的现象,无论是在发达国家,还是在发展中国家,大学生待业或失业都是很正常的经济与社会现象。然而,它的形成原因却是不同的。在我国现时情况下有以下几方面原因。

(一) 毕业生人数与社会岗位需求增长不相称

这是大学生就业难的根本原因。从长远看,我国仍然严重缺乏大学生等高素质的劳动力,但我国高等学校从1999年开始扩大招生,仅用三年时间就完成了从“精英教育”向“大众教育”的跨越,这是一般国家需要几十年才能完成的。然而,社会提供就业岗位的缓慢增长与毕业生数量的跳跃式增长形成结构性矛盾。市场容量严重不足,社会不能及时提供足够的工作岗位,导致僧多粥少,毕业生“待业”。可见,国内宏观经济对大学生就业的影响越来越大。

(二) 高等教育改革滞后

专业结构设置和人才培养模式无法适应社会主义市场经济发展的需求,造成大学生就业“供求结构不平衡”的矛盾。主要表现在高等教育尚未完全摆脱“精英教育”的模式,培养目标偏高,大学教育内容的重课堂教学、轻社会实践,重知识理论传授、轻实际能力培养,造成毕业生就业脱离人才市场实际需求,使大学的学校出口和社会入口对接不通畅,甚至发生梗阻。

(三) 我国现存的“二元结构”对大学生就业形成了制约壁垒

目前的人事管理制度、户籍管理制度及社会保障制度仍残存有计划经济体制的色彩,其改革滞后,制约了人力资源的充分流动,尤其是人事户籍制度的问题更为突出,如排斥外地生源毕业生、实行高校人才本土化和地方保护主义政策等。近几年,政府大力推行了人事代理等中介服务,毕业生就业难的问题有了一定的缓解,但根本问题并未完全解决。

(四) 就业市场不健全,影响大学生就业

就业市场不完善,市场化程度较低,尚未形成较统一的就业大市场,造成毕业生和用人单位搜寻成本较高、市场规则不统一等,致使用人单位找不到满意的毕业生,毕业生找不到理想的单位。

(五) 毕业生择业观偏差

“铁饭碗”和官本位的观念仍影响着大学生就业选择,许多毕业生存在不健康的攀比心理,在这种思想观念和心理的作用下,导致了就上不就下、就城不就乡、就高不就低的态度,不愿下基层、到农村和欠发达地区工作,两眼只盯“大城市、大机关、大企业”,“非高薪不去,非大企业不选,非大城市不进”。因此,失掉很多很好的施展才华、发挥作用的机遇和工作单位。出现“有业不就”与“无业可就”的现象并

存;“有人没事干,有事没人干”的情况同在;“事多的地方人少,人多的地方岗位少”的市场常态。

总之,当前大学生就业难,是主客观两方面因素共同造成的。我国现存的“二元结构”、近年的高校扩招、就业市场不健全以及相关的政策措施和服务体系还不够完善,构成了大学生就业困难的外部因素;而大学生就业观念不正确、自身素质不够完备、缺乏求职技巧等使得就业能力不足,则是导致大学生就业困难的内部因素。

第二节 职业生涯规划的内涵

1970年,美国哈佛大学对当年的毕业生进行了一次关于人生目标的调查:27%的人,没有目标;60%的人,目标模糊;10%的人,有清晰但比较短期的目标;3%的人,有清晰而长远的目标。1995年,即25年后,哈佛大学再次对这一批1970年毕业的学生进行了跟踪调查,结果是这样的:3%的人,25年间他们朝着一个既定的方向不懈努力,现在几乎都成为社会各界的成功人士,其中不乏行业领袖、社会精英;10%的人,他们的短期目标不断实现,成为各个行业、各个领域中的专业人士,大都生活在社会的中上层;60%的人,他们安稳地生活与工作,但都没什么特别突出的成绩,他们几乎都生活在社会的中下层;剩下27%的人,他们的生活没有目标,过得很不如意,并且常常在抱怨他人、抱怨社会、抱怨这个不肯给他们机会的世界。

既然职业生涯规划如此重要,那么为什么我们又常常会忽略它呢?雷恩·吉尔斯在他的畅销书《选对池塘钓大鱼》中提到:“很多人不知道如何去做,很多人觉得这样做太麻烦,很多人对自己确定的目标和计划没有信心,很多人将目标制定得过于长远,这使立刻看到成果变得不可能,从而导致他们丧失了勇气。”可以看到,这些导致我们忽略职业生涯规划的原因并不是不可克服的,我们需要的,仅仅是制订规划的耐心、毅力、勇气与方法。

一、基本概念

职业生涯涉及的几个重要概念:职业、生涯、职业生涯、大学生职业生涯规划、外职业生涯与内职业生涯。

(一) 职业

职业是指人们从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的工作。职业是人的社会角色的一个极为重要的方面,往往成为一个人最基本的符号、最主要的特征。

(二) 生涯

生涯就是生活,是个人终其一生所扮演的角色的整个过程。

（三）职业生涯

职业生涯指一个人一生中的所有与工作职业相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程。

（四）大学生职业生涯规划

大学生职业生涯规划是大学生在大学阶段客观认识自己的能力、兴趣、个性和价值观,深入了解各种职业、行业、环境的需求趋势,进行科学决策以及制定可行的实施方案并对过程进行评估与调整的一种活动。大学职业生涯规划的主要目标是内职业生涯的发展,是职业知识、观念、经验、能力、心理素质等的培养、提高。

（五）外职业生涯与内职业生涯

美国职业心理学家施恩教授提出将职业生涯分为外职业生涯和内职业生涯,外职业生涯是指从事一种职业时的工作时间、工作地点、工作单位、工作内容、工作职务与职称、工资待遇等因素的组合及其变化过程。外职业生涯通常可以通过名片、工资单体现出来。名片上表明工作的地点、企业的类型、担任的职务、职称等内容;工资单里写明基本工资、岗位津贴、福利待遇、奖金等,这些因素就构成了外职业生涯。内职业生涯是指从事一种职业时的知识、观念、经验、能力、心理素质、内心感受等因素的组合及其变化过程。内职业生涯是通过从事职业时的表现、工作结果、言谈举止表现出来的。外职业生涯的发展通常由别人决定、给予、认可,也容易被别人否定、收回、剥夺。而内职业生涯的发展主要靠自己的不断探索获得,不随外职业生涯的发展而自动具备,也不由于外职业生涯的失去而自动丧失。在职业生涯发展过程中,起更重要作用的是我们的内职业生涯。在职业生涯的初期,对内职业生涯提升最快的工作,就是一个好工作。大学生在选择职业的时候,不要只看中薪水、福利等外在的东西,要选择对自己的能力锻炼最大的、对自己今后的职业方向影响最大的工作。

二、职业生涯规划的发展阶段

职业生涯贯穿每个人的一生,在实现职业生涯宏伟目标的过程中,都会经历不同的发展阶段,有着不同的职业需求和人生追求,但关键之处往往只有几步。

人的职业生涯大体分为以下六个阶段。

（一）职业准备阶段

这是一个人在选择职业前学习专业、职业知识和技能时期,也是人整体素质形成的重要时期。但对于这个职业生涯的起点,许多人是盲目的,在选择学校、选择专业等方面缺乏科学性和自主性,很多方面甚至是由别人(通常是家长或老师)代替决定的。

（二）职业选择阶段

这一阶段的主要特征,是从学校走上工作岗位,是人生事业发展的起点。在

这一时期,人们要根据社会需要和自己本身的素质及愿望,做出合理的职业选择,走上工作岗位。这是人生职业生涯的关键一步。如果选择失误,将导致职业生涯的不顺利,抑或是浪费时间后再次选择,还可能是顾此失彼丢掉其他的工作机会。

(三) 工作初期——职业适应阶段

这一时期是对刚刚走上工作岗位的人的素质检验。具备岗位要求素质的人,能够顺利适应某一职业;素质较差或不能满足职业要求的人,则需要通过培训教育来与职业要求相适应;自身的职业能力、兴趣爱好、人格特点等素质与工作岗位要求差距较大者,难以与职业要求相适应,则需要重新选择职业;而个人素质超过岗位要求或个人兴趣与现任职业类别很不相符者,也可能重新对职业进行选择。

(四) 工作中期——职业稳定阶段

这一时期是人的职业生涯的主体。一般是在人的成年、壮年时期,且占人的生命过程的绝大部分时间。

这一阶段可能存在诸如发展稳定、遭遇发展瓶颈、面临中年危机、取得阶段成功等不同情况。对于大部分人来说,这一阶段应该致力于某一领域的深入发展,取得成就和升迁。它不仅是劳动效果最好的时期,也是人们担负繁重家庭责任的时期。一个人除非有特别的才干和抱负,40岁应该是职业锚扎根的时候,不宜再更换职业。因此,成年人往往倾向于稳定的某种职业,甚至是特定的岗位。一般这时的个人精力也不允许你像年轻人那样上学深造,适合的充电方式只有短期培训和实践积累。即使真的处于职业生涯的瓶颈口和转折点,需要重新调整职业和修订自己的目标,也应在45岁以前完成。在职业稳定期,如果从业者的素质能够得到发展和提高,潜力得以体现,就可能抓住机会逐步取得成果,成为某一领域的出色人才,得到晋升并获得职业生涯的成功和成就。因此,处在这一阶段的职业生涯策略应重点围绕扩大工作视野。

(五) 工作后期——职业素质衰退阶段

这一时期,人开始步入老年。由于生理条件的变化,各项能力缓慢减退,心理需求逐步降低而求稳妥维持现状。一般来说,处在这一阶段上升的空间已经很小,就该规划退休前全身而退的策略,以及退休后的目标转移方案。

(六) 职业生涯结束阶段

这一时期是人们由于年老或其他原因结束职业生涯历程的短暂的过渡时期。对于个人而言,职业稳定与适合是非常重要的。

在上述六个阶段中,“职业稳定阶段”最长,“选择阶段”最为关键,之前的“准备阶段”在一定程度上决定着选择方向与稳定性。