

CAREER DEVELOPMENT
AND EMPLOYMENT GUIDANCE
FOR COLLEGE STUDENTS



大学生职业发展 与就业指导

吴彦宁◎主编



科学出版社

大学生职业发展与就业指导

吴彦宁◎主 编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书针对高等教育大众化的背景下,大学生普遍存在的职业生涯规划困惑及择业就业压力等突出问题,在总结和借鉴国内外职业生涯规划与就业指导工作实践和相关研究著作的基础上,结合高校自身特色,运用理论、案例和小练习相结合的方法,既传授大学生生涯规划与择业求职的基本知识和技巧,训练大学生更好地了解自我、适应社会,不断提高个人核心竞争力,又要唤醒大学生大学发展和职业发展的自主意识,启发大学生由单纯地解决就业问题转向对未来职业道路的思考 and 探索。

本书分为上、下两篇,共计十章,主要面向在校大学生,也可以作为从事大学生职业生涯和求职技能教学、辅导的高校教师的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导 / 吴彦宁主编. —北京:科学出版社, 2015.3

ISBN 978-7-03-043219-3

I. ①大… II. ①吴… III. ①大学生-职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第022131号

责任编辑:吴美丽 / 责任校对:胡小洁

责任印制:赵博 / 封面设计:铭轩堂

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

三河市骏杰印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015年3月第一版 开本:787×1092 1/16

2015年8月第二次印刷 印张:14 1/2

字数:343 000

定价:32.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

《大学生职业发展与就业指导》 编委会名单

主 编 吴彦宁

副主编 周莉莉

编 委 (按姓氏笔画排序)

朱筱玉 刘照云 庄 森 吴 峰

赵士海 施雪刚 祖海珍 殷 美

黄绍华 熊富强

专家顾问 盛邦跃 刘营军 王 恬 刘 亮



序

在 我从教三十多年中，承担了许多本科生与研究生课程的教学工作，指导了许多学生的学位论文（毕业实习）、创新训练项目与教育实践活动，回答了同学们提出的许多问题，除学术与学习方法等问题外，归纳学生问过我的最多的共性问题主要有三个：“我现在学的专业怎么样？”、“我怎样才能学好这个专业？”、“我学的专业今后发展前景如何？”读了吴彦宁主编的《大学生职业发展与就业指导》，很是欣喜！许多大学生关注的学业与职业生涯规划有许多共性问题，在书中都一一有所解读。事实上，学会审视自己、认识自己、正确评价自己，弄清楚自己想干什么、能干什么、该干什么，是今天每一位追求成功的大学生必须回答的问题。

在经济社会快速发展，人才竞争十分激烈的时代，学业与职业生涯规划已经成为帮助大学生未来优势发展的一门重要必修课。“预则立，不预则废”，对于每一位大学生而言，在校学习的时间是十分有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和精力上的浪费。《大学生职业发展与就业指导》全书分上下两篇进行论述。上篇专题阐述“大学生职业生涯规划”，回答了诸如“什么是职业生涯规划？”、“为什么要规划职业生涯？”、“大学生涯的规划与发展”、“自我职业兴趣、性格、能力与价值观探索”、“外界探索与职业发展”、“什么是职业决策”、“职业生涯规划与管理”、“生涯偶然与职业发展”等大学生普遍关心的问题。下篇重点进行大学生就业创业指导，围绕“大学生就业形势与维权”、“大学生就业方式与路径”、“大学生自主创业”等展开论述，并个性化地对“怎样进行就业信息的搜索与筛选”、“自荐材料制作”、“毕业生就业推荐表及其填写”、“求职信怎么写”、“个人简历怎么制作”与“面试技巧”等进行具体指导。《大学生职业发展与就业指导》是一本针对性、指导性很强的大学教材，也可为从事相关大学生职业生涯规划与发展的教学与研究人員提供参考。

思考大学生就业、创业教育问题，离不开对人与社会的分析与理解。当代经济社会发展呈现出一系列新的特征，也给大学教育教学改革提出了新的课题。贯彻落实《国家中长期教育改革与发展规划纲要（2010～2020年）》，改革人才培养模式，加强就业创业教育和就业指导服务，提高大学生的就业创业能力，已经成为高校人才培养的重要课题。特别是随着中国经济社会发展进入新常态，创新驱动逐渐成为推动经济社会发展和产业升级的主要动力，创新创业教育也已成为建设一流大学的核心要素。《大学生职业发展与就业指导》的策划、编写与出版，充分体现了以学生为本的教育理念，科学、系统地进行职业发展与就业创业指导，帮助大学生树立正确的职业观、就业观



和创业观，促进大学生理性规划，并不断提高综合素质与竞争能力，在经济社会不断发展与国家现代化建设中，实现自己的梦想。希望《大学生职业发展与就业指导》能够成为大学生喜欢的优秀参考书与良师益友。

王 恬

南京农业大学教务处

2015年1月30日

【 目 录 】

序

上篇 大学生职业生涯规划

第一章 职业生涯规划的前世今生	003
第一节 什么是职业生涯规划	004
第二节 为什么要规划职业生涯	010
第三节 职业生涯能够规划吗?	013
第四节 大学生涯规划与发展	018
第二章 自我探索	022
第一节 自我探索——我与我的职业生涯	022
第二节 职业兴趣探索	026
第三节 职业性格探索	033
第四节 职业能力探索	037
第五节 职业价值观探索	040
第三章 外界探索与职业发展	045
第一节 外界探索概述	046
第二节 外界环境探索	047
第三节 生涯机会探索	053
第四节 外界探索的途径	064
第四章 如何做职业选择	070
第一节 什么是职业决策	071
第二节 职业决策的类型	077
第三节 职业决策的原则和方法	080
第四节 职业决策中的非理性信念及应对	087
第五章 职业生涯规划与管理	091
第一节 如何确定你的职业生涯目标	091
第二节 如何制订职业生涯目标实施方案	098
第三节 如何描绘你的职业生涯规划	103



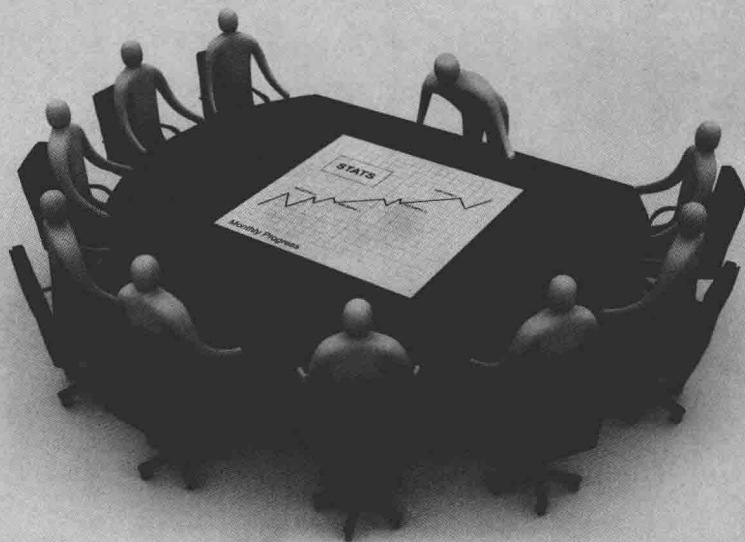
第四节 合理利用时间为生涯目标服务·····	108
第六章 生涯偶然与职业发展·····	113
第一节 生涯中的偶然和不确定·····	114
第二节 理性看待生涯偶然事件·····	115
第三节 充分利用生涯偶然事件·····	118
第四节 主动开创和制造幸运·····	119

下篇 大学生就业指导

第七章 大学生就业形势与维权·····	127
第一节 我国大学生就业整体形势·····	127
第二节 农业院校大学生就业形势·····	134
第三节 大学生就业政策·····	139
第四节 大学生就业维权·····	146
第八章 大学生就业方式与路径·····	153
第一节 大学生就业方式概述·····	155
第二节 企业就业·····	158
第三节 国内升学·····	160
第四节 出国深造·····	163
第五节 报考公务员及事业单位·····	167
第六节 国家及地方项目·····	170
第七节 自主创业·····	174
第九章 求职你准备好了吗·····	179
第一节 怎样进行就业信息的搜索与筛选·····	180
第二节 自荐材料的作用、内容、特点及制作·····	183
第三节 毕业生就业推荐表及其填写·····	186
第四节 求职信怎么写·····	189
第五节 个人简历怎么制作·····	191
第六节 个人自荐材料的封面和附件·····	195
第十章 让你的面试更有戏·····	197
第一节 面试面面观·····	198
第二节 面试,你准备好了吗?·····	200
第三节 面试技巧知多少·····	209
第四节 面试中的笔试·····	220

上 篇

【大学生职业生涯规划】



第一章 职业生涯规划的前世今生

生命究竟有没有意义并非我的责任，但怎样安排此生却是我的责任。

——赫曼·赫赛



教学要点

理解职业生涯规划的主要涵义，了解实施职业生涯规划的重要意义，了解职业生涯规划的主要步骤和方法，树立良好的职业规划的自主意识。



先行阅读

我国青霉素研究的先驱——樊庆笙先生的科学生涯

在20世纪初，有一位从农村走出来的科学家，在我国率先开展了青霉素菌种选育和发酵条件优化工作，为我国大量生产青霉素药品做出了杰出的贡献，他就是樊庆笙。这位我国农业史上著名的微生物学家、农业教育家，从少年时代就萌发了学习现代农业科学技术、振兴中国农业的愿望。回顾他的一生，每一次决定都有着明确的目标和坚定的信念，也为他的人生成就奠定了重要的基础。

少年时代的他，看到父辈们艰苦的农业生产状况时，暗暗地在心里下定决心，立志要改善中国农民的农业生产条件和落后的农业基础设施状况，提高农业生产的科技水平。少年求学过程中，他刻苦努力，勤奋好学。18岁，他以优异的成绩毕业于苏州萃英中学，同年考入南京金陵大学农学院。22岁大学毕业获学士学位，并留校任助教，从事植物学和植物分类学的教学工作，他获得了实现自己目标的第一个平台。

当时的金陵大学农学院虽然是国内农业科学的重要基地，但是各方面条件依然不足，要想实现自己的梦想，出国留学是最好的选择。29岁的他毅然决定前往美国威斯康星大学研究生院攻读农业微生物学研究生，1941年获得硕士学位，两年后又获得了哲学博士学位。

1943年，樊庆笙完成了在美国的学习任务后，迫切想回国工作，但由于受太平洋战争的影响，交通受阻，一时无法回国，遂暂留美国西格兰姆发酵研究所一边工作，一边焦急地等待着回国效力的机会。4个月后，他获得了随美国医药助华会赠送的血



库设备回国的机会,经过半年多曲折旅途终于回到祖国,并被安排在昆明血库工作。

就在樊庆笙回国的同时,他和同事一起带回一批青霉素生产菌种,奠定了我国开展青霉素药品研究的基础。随后,他们尝试着进行了青霉素的生产和成品的临床试验。1945年,樊庆笙任教于成都金陵大学,次年随校迁回南京。1946年,他受聘卫生署上海生化实验处技正,正式负责青霉素菌种选育及发酵条件的研究,研究取得了重大进展,为我国大量生产青霉素药品做出重大贡献。

已经回国的他,仍然心系农业,时刻不忘自己的梦想与使命。1950年,他开始指导研究生在中国华东地区大豆根瘤菌中分离出优良菌系,获得纯培养大豆根瘤菌几百株,并在提高大豆的产量和品质,减少大豆病虫害方面做出了突出贡献。

1950年,他被任命为金陵大学教务长,随后任南京农学院教授兼副教务长。1957年及“文化大革命”期间,他曾受到无端的指责和“莫须有”的批判,但他仍然孜孜不倦地追求真理,无时无刻不忘自己的使命,坚持在科研和工作的第一线。

1961年,他在江苏兴化市进行沔改旱工作时,他又提出紫云英种植北移的设想。20世纪70年代初,他和助手在淮北平原12个县进行紫云英大面积示范推广工作,并获得巨大成功,他的团队也因此荣获了1978年江苏省科技大会奖。1982年,他参与了江苏省科委领导的关于花生、大豆根瘤菌接菌技术和示范推广的3年计划,再次以突出成绩获江苏省科技进步奖。

1979~1991年,他当选为中国微生物学会理事,1981年出任南京农学院院长,1982年当选江苏省微生物学会理事长,同年光荣地加入中国共产党。南京农业大学农业微生物研究室在他的领导下,对根瘤菌共生固氮进行了近40年的研究,取得了该学科极为丰富的基础数据。在菌种资源及基本资料的搜集以及研究设备和技术等方面,都达到国内一流国际领先水平,并积累了丰富的经验,培养了大批人才。

樊庆笙先生用他一生的坚持为我们树立了良好的榜样,人生的环境或许会发生变化,但是只要树立了目标,合理的规划,并且坚持不懈地走下去,就会无限接近并实现自己的梦想。

第一节 什么是职业生涯规划

一、什么是生涯?

人的一生就是这样,先把人生变成一个科学的梦,然后再把梦变成现实。

——法国诗人

生涯是个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式。

该定义是由美国国家生涯发展协会（National Career Development Association）提出，是生涯领域中被广泛使用的一个观念，具体的来说：

延续一定时间（time extended）是指生涯不是作为一个事件或选择的结果而发生的事情。更确切地说，生涯在本质上是持续一生的过程。它受到个人内在和外在力量的影响。

创造出（working out）在这里是指生涯是一个人的愿望与可能性之间、理想与现实之间权衡和妥协的产物。生涯发展是一系列选择连续进行的结果。

有目的的（purposeful）是指生涯对个人来说是有意义和有价值的。

生活模式（life pattern）在这里意味着生涯不仅是一个人的职业或工作，还包括生活中的各种角色担当。

我国辞海对生涯的解释有三种：①“一生的极限”，定义了人生从出生到死亡的阶段，揭示了生涯的长度；②“生活”，定义了人生的主要范围和内容，揭示了生涯的宽度和厚度；③“生计”，定义了生涯的现实意义，揭示了生涯的本质属性。

广义来说，生涯就是贯穿人出生到死亡的整个历程。如图 1-1 所示，舒伯在生涯彩虹图里描绘了人在一生中所承担的各个角色，生动地描绘了生涯的“长度”、“宽度”和“厚度”，为我们提供了一个审视人生的平台，我们分三个角度对生涯进行一下探索。

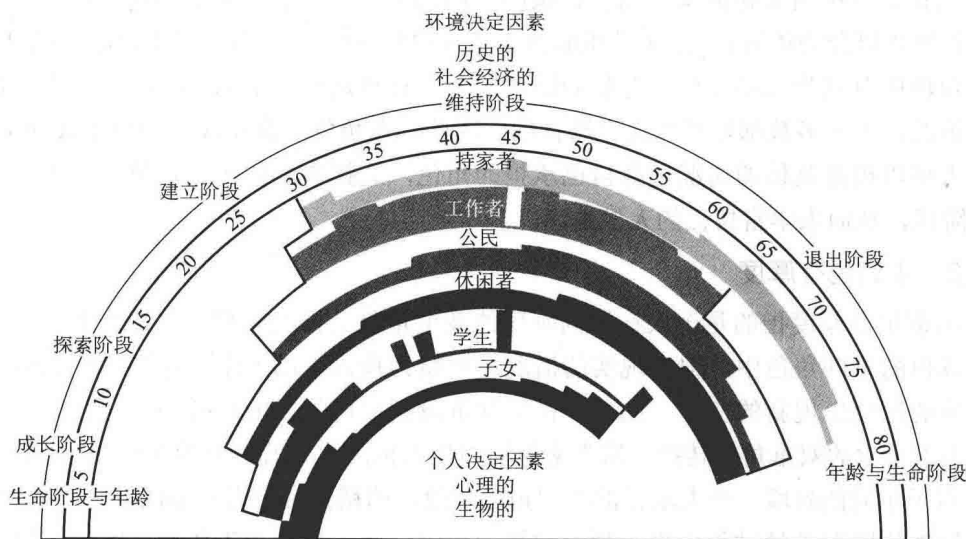


图 1-1 舒伯生涯彩虹图

1. 生涯也有长度

中国营养学的奠基人，中国生物化学的开拓者之一郑集老先生，是目前世界最年长的教授之一，他过去大半生在南京大学医学院和生物系执教，先后参与创办中国营养学会、生物化学会。曾任中央大学教授会主席、中国营养学会首任理事长。2004年，南京大学收到来自“英国剑桥国际人物传记中心”的祝贺信，授予他“21世纪最有成就奖”。这位110周岁的南京最长寿老人于2010年7月



29日因重症感染永远地走了。郑老留学回国后于1945年在中央大学医学院创办生化研究所，培养生化研究生，这是中国教育史上第一个培养生物化学研究生的正式机构。郑老一生桃李满天下。进入古稀之年后，他开辟衰老生化机制研究，提出衰老机制的代谢失调学说，为中国衰老生化研究奠定了基础。他还曾变卖家产（房产），捐给学校和社会，设立清寒奖学金和学术基金。郑老是一名长寿的科学家，众多的坎坷和辉煌经历构成了他的完美生涯。

所谓生涯长度指的是概括了人的一生，从人的出生到死亡的时间段。它包括了人在成长过程中的各个阶段。按照生物学的规律来看，生涯是随着时间的推进而发展的，具有单一性和不可逆性。人生没有回头路，就是这个道理，因此生涯具有时间属性，揭示的就是生涯长度的本质。

2. 生涯也有宽度

所谓生涯宽度指的是人一生中经历的各种角色之间的跨度。人的一生往往需要扮演多种角色，按照舒伯的说法，生涯包含九种生命角色——子女、学生、休闲者、公民、工作者、夫妻、家长、父母、退休者，这九种角色在人的一生中互相递进和转换，构成了完整的人生。

人在一生中需要扮演多个角色，按照不同的方法可以分成多个类别。例如，按照不同领域可以分为休闲者、工作者和退休者等，按照家庭关系可分为子女、父母、夫妻等。这些角色中有些为关系角色，有些为活动角色，有些是可以主动承担的，有些则是被动承担的，而大多数都是可以自主选择的。因此，在角色上存在较多的自主选择空间，每个人可以根据具体的情况选择自己承担的角色，选择自己的角色定位、精力投入和发展阶段，从而来丰富自己的人生生涯。

3. 生涯也有厚度

所谓生涯厚度指的是个人在不同阶段的某个角色上投入的程度。每个人在不同的阶段承担的不同角色中，根据现实的情况会有精力投入上的差别，这种差别也会在角色转换的过程出现新的变化。比如，在子女阶段到父母阶段的转换中，存在着为人父母和为人子女的双重角色转换，所带来的精力投入也因此有着重要的变化和影响。

对于不同的阶段，个人承担的不同角色所投入的精力也会有着不同的特点。比如，作为学生阶段在求学过程中投入学习的精力较大，而一旦参加工作后，其学习投入就会有较大的减少，但是会一直延续到退休阶段。而个人在承担父母角色的过程中，在对子女的哺育和培养教育方面投入的精力会随着子女的成长呈现逐步下降的趋势。同时，工作者的角色虽然只有一个阶段，但是它对于个人、家庭和社会来说，是创造价值、获得收入、赡养家庭的重要来源，也是需要投入精力最多的一个，是生涯的最重要的组成部分。

因此，人生中的各个角色之间存在着相互联系、相互依存、相互影响的关系，需要认真地分析和厘清各个角色之间的关系，把握好人生每个阶段的角色分配，掌

握好生涯的厚度，创造多彩的人生。

二、什么是职业生涯？

1. 什么是工作？

有的人认为工作就是职业，职业就是岗位，这种描述并不准确。工作的英文单词为 job，原来的意思是“一份、一块”，而引申到职业领域里可以解读为生计或者糊口的意思。现实中，工作指的是个人在某一行业中担任了某一职位，并且从事着有目的、有结果、需要投入时间和精力并持续一定长时间的活动。例如，邮递员的快递工作、工人的生产工作、设计员的设计工作等。个人通过工作能够得到物质报酬和精神满足，可以支撑个人和家庭的发展。

2. 什么是职业？

心理学家常常采用 occupation 和 vocation 来阐述职业的含义。occupation 的原意是“占领”，意思是把人的时间占满，使人不闲着；而 vocation 源自拉丁语 VOC，意思是“生命的呼唤”，指的是个人所选择从事的职业，是源自于每个人生命的一种呼唤和使命。从广义上来说，职业（occupation）就是个人为获取主要生活来源所从事的社会工作的类别，它在一定意义上具有社会性、群体性和相对稳定性等特征。严格意义来说，职业不同于工作，更不代表生涯，而是介于工作和生涯之间，是人在一生中从事的一系列相似的职位所组成的一个特定的专业领域，它指的是个人从事的一系列工作，而不是特定的哪个岗位，如工人、教师、医生和律师就是职业，而棉纺织工人、初中物理教师等就是工作岗位，两者存在着范围上的区别。

3. 什么是职业生涯？

简单地讲，职业生涯就是一个人的职业历程。具体地说，它是一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程（宁波，2012）。在对生涯的探索中我们可以看到：第一，职业生涯占据了生涯中的大部分时间，是组成生涯的主要阶段；第二，职业生涯承担了人生中最重要角色，并且对其他角色的发展产生了重要影响；第三，职业生涯阶段所承担的是单位时间投入精力最多、时间跨度较大的角色。职业生涯的发展直接影响和决定了整个生涯发展的状态和效率，也决定着人生的幸福指数，其重要性不言而喻。

下面我们从四个方面进一步认识职业生涯。

（1）职业生涯的时限

广义上，职业生涯涵盖了人的一生，主要包括了个人从职业兴趣培养、职业能力获得、职业机会选择、职业道路进入，最后到退休即完全退出职业劳动的全过程；而狭义的职业生涯指从踏入社会开始工作到离开工作岗位退休的这个阶段，即是从事职业工作的阶段。



（2）职业生涯的内涵

职业生涯是一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程，它不仅包括过去、现在和未来那些可以实际观察到的职业发展过程，而且还包括个人对职业生涯发展的见解和期望，即可见与不可见的历程，或称为外职业与内职业历程（宁波，2012）。例如，随着时间的推移，能够被观察到的个人的发展阶段、职位变迁、职称提升等构成了外职业生涯，容易被他人感知；而个人对职业发展的见解、理念、态度、体验等隐性内容则构成了内职业生涯，需要深入地了解和分析才能够准确感知和理解。

（3）职业生涯的发展

人处在不断成长的过程中，而人的职业生涯也在不断发展的过程中，因此具有长期性、动态性、多面性等特点。第一次从事什么类型的工作？在什么样的单位从事这份工作？职业生涯中需要经历哪些发展阶段？每个阶段有些什么任务和要求？适合自己的职业生涯发展路径有哪些？在职业生涯发展过程中应该遵循哪些原则和方法？等等如这些问题，都是个人在职业生涯发展中必须面对和解决的，也是我们本书重点探讨的内容。

（4）职业生涯的影响因素

个人的职业生涯会因其社会性、特殊性、长期性等特点而会受到各方面的影响，如本人对终生职业生涯的设想与计划、家庭中父母的意见与配偶的理想与支持、组织的需要与人事计划、社会环境的变化等，都会对个人的职业生涯产生影响。因而在一定意义上，职业生涯也是多方面相互作用和相互影响形成的综合结果。

三、什么是职业生涯规划？

在社会未迈入工业化之前，职业的种类较少，工作形式和内容也较为简单，一个家庭的职业通常都是由父母传授给子女，或师傅传给学徒，由于择业而带来的种种问题并不多见。在工业革命的大潮到来之时，工业科技得到了有效发展，发明了大量用于生产的设备和工具，生产劳动的过程日趋复杂，工业产品的种类也大量增加。与此同时带来的行业分类也日趋细化，职业也趋于复杂与专业。例如，目前美国职业分类典（The Dictionary of Occupational Titles）已列有三万多种的职业，而面对如此众多的职业数目及复杂的职业内涵，年轻人仅凭个人很难掌握各种职业的内容及分类，而家庭也很难协助子女完成职业的选择。因此，年轻人的择业指导需要由家庭转移到学校及社会就业辅导机构中来。职业选择是否适当，对于个人来说，会影响其事业的成败以及一生的幸福；而对于社会来说，会影响社会人力供需的平衡。只有使每个人人尽其才，才尽其用，才能实现个人的有序发展，否则，就会导致个人贫困，社会问题丛生，影响社会的稳定和进步。良好职业观不仅关乎个人和家庭的发展，与社会也有重大的关系，所以政府及学校对于青年人未来职业生涯规划的认识、规划、准备和发展，具有重

要的责任，职业生涯规划的实施也势在必行。

职业生涯规划是一个系统性的复杂工程，台湾心理学家林清文认为，职业生涯规划指个人在生涯发展历程中，对个人各种特质，以及职业与教育环境资料进行生涯探索，掌握环境资源，以逐渐发展个人的生涯认同，并建立生涯目标；在面对各种生涯选择事件时，针对各种生涯资料和机会进行生涯评估，以形成生涯选择或生涯决定；进而以择其所爱、爱其所择的心情进行生涯选择，承担生涯角色，以达到生涯适应和自我实现。

美国伊利诺大学教授斯温（Swain）建立了职业生涯规划鼎足而立的“金三角模式”（图 1-2）较好地阐述了职业生涯规划的基本原理。首先，个人需要针对自己的兴趣、价值观等方面进行深入的自我探索，俗话说，知己知彼才能百战不殆，只有充分地了解了自已的实际情况才能够为今后的发展决策打下基础；其次，需要对各类职业资料和教育资料进行探索和认知，熟悉和把握当前职业发展动态和教育背景资料，为自己的培养和深造奠定良好的基础；再次，对周围的环境资源进行有效评估与掌握，充分了解社会环境和家庭环境的优势和劣势，以及对自己发展的重要影响；最后，综合多方面的因素，进行科学决策，制订合理的职业生涯规划目标。

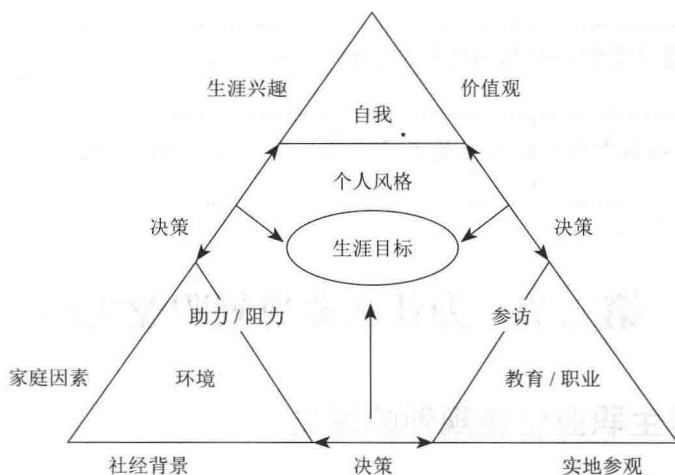


图 1-2 生涯规划的三角模式 (Swain, 1984)

林清文先生和斯温教授都提到了职业生涯规划的三个要素，即对自我的认识、对教育及职业资料的认识和对环境的认识。其中对自我的认识包括了解个人所追求的生活形态、了解自己的兴趣、能力、价值观、性格等；对职业与教育资料的探索包括对职业讯息的了解、对工作世界的认识等；对环境资源的掌握包括父母、家人、师长朋友的期许和协助，社会资源的助力和阻力等。而职业生涯规划的实质就是针对三个要素探索的结果，综合决策实施的过程。