



普通高等教育精品教材

职业规划能力提升 与就业指导

主编 覃玉荣



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

普通高等教育精品教材

职业规划能力提升与 就业指导

主编 覃玉荣



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书内容包括大学生职业生涯规划、大学生职业素质和能力提升、求职指导和创业指导,具体包括自我认知、学业规划、职业认知、通用职业技能和专业技能提升、职业适应能力、就业政策和就业信息收集、就业材料准备、面试技巧、就业权益保护,以及大学生成功创业基本因素和创业指导等。本书内容丰富、条分缕析,有较强的科学性、系统性和实践性。本书不仅有利于引导大学生正确对待就业难题,从容应对就业竞争,而且还可以帮助大学生找准职业目标,合理进行学业规划,为职业发展和职场成功奠定基础。

本书可作为高等院校开展“全过程”就业教育和职业素质教育、学业规划、就业创业能力培养教育教材,也可供高等院校就业工作主管领导、就业指导服务机构、学生处工作人员、相关专家和学者,在课程管理、教学改革和就业研究中学习和参考,也适合社会各界同仁,尤其是青(少)年学生,以及关注青年人成长的教师、家长、社会活动人士及管理者阅读和借鉴。

职业能力

图书在版编目(CIP)数据

职业规划能力提升与就业指导 / 覃玉荣主编. -- 上海 : 上海交通大学出版社, 2014
ISBN 978-7-313-11787-8

I. ①职… II. ①覃… 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163205号

职业规划能力提升与就业指导

主 编: 覃玉荣

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 韩建民

印 制: 北京市科星印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2014年9月第1版

书 号: ISBN 978-7-313-11787-8/G

定 价: 39.80 元

地 址: 上海市番禺路951号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 22.5 字 数: 470千字

印 次: 2014年9月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与发行部联系

联系电话: 010-62137141



前言

21 世纪是充满机遇和挑战的时代,是实现中华民族伟大复兴梦想的时代,也是各种竞争日益激烈的时代。求学求职是每个人面临的人生重大课题,也是每个大学生最关注的话题。大学生就业不仅关系到自身的生活和前途,关系着成千上万户家庭的幸福和和谐,而且关系到“教育改变命运”、“知识就是力量”这些人类共同坚守的信念和追求,寄托着社会的希望和祈盼。近年来,大学生就业已经成为全社会高度关注的一个重要问题。教育部的数据显示,2014 年,全国高校毕业生已经达到 727 万,再创毕业人数历史新高,就业形势十分严峻。

高校学生如何增强学习的目的性和自觉性,如何能在激烈的竞争中取得突破,抢占先机,顺利走上就业岗位,是摆在所有高校面前的一项紧迫任务。因此,为了促进高校大学生的就业,市场上出现了许多关于高校大学就业指导或职业指导的书籍,它们在内容上主要是针对高校学生的就业问题,重点进行就业、创业技巧和毕业生就业政策指导,以提高大学生的就业技能,但对大学生在校期间的职业生涯规划 and 职业素质提升的学习和训练则有所忽视。

本书旨在帮助大学生客观认识时代特点和自身的学习及心理特点,把个人的追求与社会的需求结合起来,科学地规划职业生涯,选择职业目标,在确定职业目标后,再有目的地进行专业知识学习、综合素质发展和竞争能力提升,这才是大学生职业发展教育的真正目标,也是本教材编写的目的。

本书针对当前大学生职业指导领域普遍存在的困惑和问题系统地进行了阐述,坚持理论与实践的有机结合,力求做到深入浅出,并整合了职业发展规划、就业能力提升、求职技巧指导三大核心内容,安排了大学生职业生涯规划、自我认知、学业规划、职业认知、大学生通用职业技能、大学生专业技能、职业心理素质、大学生的职业适应能力、就业政策、就业信息收集、就业材料准备、就业应聘面试技巧、就业权利及其权益保护、成功创业的基本因素、大学生创业指导十五章内容。教材将科学的职业生涯规划理论及学业规划、就业创业策略与技巧培养巧妙融合在一起,同时注意吸收了国内外职业心理学研究的最新成果,并选用了国际权威心理测评量表和应用案例,以做到就业教育的“全程化”。

本书主编、副主编及参与编写的人员都是在高校长期从事大学生职业发展与就业创业指导工作的教学、管理、培训、咨询和研究的教师,具有较高的理论素养和实践见解。教材编写内容均为编写人员近年来科研的主攻方向,同时进行了相关的调查研究,开展了相关的学术讨论。总之,编写人员已经积累了完成本教材编写的有关素材资料,能够保证本教材的编写质量。

本书是在教育部、四川省教育厅鼓励根据实际情况和发展需要,编写适合本校教材的

精神下，由成都师范学院职业规划与就业指导课教研室组织编写。教材编写完全按照《教育部办公厅关于印发<大学生职业发展与就业指导课程教学要求>》的要求，涵盖职业规划、能力提升、就业指导三大板块，较以前教材体系更为完备。教材总结了以往众多就业指导教材的优势和不足，尤其在第二板块中明确了三种能力，将教育部大纲中要求的能力内容细化和深化，较以前教材内容体系有明显创新。教材编写还结合了高等院校实际情况，采纳了以前自编教材的优点，克服了不足，吸纳了编写人员在多年来大学生职业生涯规划与职业咨询方面的教学、培训与咨询的实战经验以及积累的大量一手案例资料及总结和提炼的相关教学成果，使教材内容更加充实和有针对性。

本书由覃玉荣担任主编，刘延金、杨立升、盛凡、李荣华、王然担任副主编，王军、许文刚参与编写。教材的编写思路和大纲由覃玉荣拟定，各章撰写分工如下：第一章、第二章由覃玉荣编写；第三章、第九章由王然编写；第四章由李荣华编写；第五章、第六章由盛凡编写；第七章、第八章由刘延金编写；第十章、第十一章由王军编写；第十二章、第十三章由许文刚编写；第十四章、第十五章由杨立升编写。全书由许文刚统稿，由覃玉荣定稿。

本书内容丰富、条分缕析，有较强的科学性、系统性和实践性，既有理论方面的深入阐述，又有切合大学生职业发展实际的能力训练、操作方法，并注重通过实例来阐述相关的理论知识，引导读者领悟相关的理念、知识和方法，同时还设置了心理测验、相关链接、拓展提高等有关内容，以加强本教材的实效性。

本书的编写，借鉴和参考了国内外职业发展与就业创业指导方面的大量文献资料以及近年来出版的有关专著，在此，向原作者表示诚挚的谢意！

在本书编写的过程中，尽管我们做了很多积极的尝试和探索，但由于作者水平有限，时间仓促，书中存在的错漏及偏颇之处，敬请专家、同行和使用本教材的老师和同学们提出批评和建议。

编 者

2014年8月

目 录

第一章 大学生职业生涯规划	1
第一节 职业生涯规划概述	1
一、职业生涯的基本含义	1
二、职业生涯规划的基本含义	2
三、职业生涯规划的发展	2
第二节 职业生涯规划的原则和方法	3
一、职业生涯规划的原则	3
二、职业生涯规划的方法	4
第三节 职业生涯规划的主要步骤	7
一、进行分析	7
二、确定职业目标	9
三、规划发展	9
四、实施策略	10
五、反馈修正	10
第四节 大学生职业生涯规划设计	10
一、职业生涯规划设计的基本含义	10
二、当代大学生职业生涯规划设计中的常见问题	10
第五节 大学生职业生涯设计规划书	12
一、封面	13
二、序言	13
三、目录	13
四、正文	13
五、结束语	15
第六节 职业生涯规划案例剖析	16
案例一：大学生职业生涯规划困惑与分析	16
案例二：大学生职业生涯规划设计书	19
第二章 自我认知	26
第一节 自我认知概述	27
一、自我的含义	27

二、自我认知的基本含义	27
三、自我认知的发展阶段	29
四、自我认知的意义	29
第二节 自我认知的内容	31
一、兴趣	31
二、能力	34
三、价值观	36
四、性格	37
第三节 自我认知的途径与方法	43
一、以人为镜,认识自我	43
二、通过自省,认识自我	44
三、以心理测验为工具,分析结果,认识自我	44
第三章 大学生学业规划	45
第一节 学业规划概述	45
一、学业规划的基本含义	46
二、学业规划的特点	46
三、学业规划的意义	46
第二节 制定学业规划的策略、原则和方法	48
一、制定学业规划的策略	48
二、制定学业规划的原则和方法	49
三、学业规划表	50
第三节 学习目标、活动项目的选择及时间管理	51
一、学习目标的选择	51
二、活动项目的选择	53
三、时间管理	54
第四节 学习环境与信息资源的利用	56
一、学习环境的利用	56
二、营造良好的学习环境	57
三、信息资源的利用	58
四、制定行之有效的学习方法	59
五、制定学习方法的原则	60
第五节 学业中的常见心理障碍及对策	61
一、缺乏学习动力	61
二、学习疲劳	63

三、学习焦虑	64
四、学习兴趣不足	65
五、学习态度不端正	66
六、考试心理不适	67
第四章 职业认知	71
第一节 职业概述	72
一、职业的基本含义	72
二、职业的特征	72
三、职业的分类	73
四、职业的意义	74
第二节 专业与职业的关系及职业发展	75
一、专业与职业的关系	75
二、职业发展	76
第三节 行业概述	77
一、行业的分类	77
二、行业的内容	77
三、行业的意义	78
四、了解行业的方法	78
第四节 用人单位概述	79
一、用人单位的含义	79
二、用人单位的种类	79
三、单位招聘特点	80
第五章 大学生通用职业技能	82
第一节 通用技能概述	82
一、通用技能的基本含义	82
二、通用技能的特征	83
三、大学生通用技能方面存在的主要问题	83
第二节 职业沟通技能及其培养	85
一、沟通技能的基本含义	85
二、影响表达沟通的因素	86
三、有效沟通的条件与技巧	87
四、如何提高表达能力	88
五、怎样成为沟通高手	93

第三节 解决问题技能及其培养	94
一、解决问题技能的基本含义	95
二、解决问题的一般步骤	95
三、如何提高解决问题的能力	96
第四节 团队合作技能及其培养	97
一、团队合作技能的基本含义	97
二、团队合作的四大基础	97
三、团队合作的6个原则	98
第五节 信息处理技能及其培养	100
一、信息处理技能的基本含义	100
二、大学生信息处理技能的基本要求	100
三、信息处理的流程	100
第六节 自我管理技能及其培养	101
一、自我管理技能的基本含义	101
二、自我管理的基本内容	102
第六章 大学生专业技能	110
第一节 专业技能概述	110
一、专业技能的基本含义	110
二、专业知识与专业技能的关系	111
三、大学生专业技能的现状及问题原因	111
第二节 大学生专业技能的培养途径	112
一、高校对大学生专业技能培养的途径	112
二、大学生自身专业技能培养的途径	115
第三节 文理工艺体等专业应具备的专业技能	116
一、文科类专业应具备的专业技能	116
二、理工类专业应具备的专业技能	117
三、艺体类专业应具备的专业技能	118
第四节 师范专业应具备的专业技能	118
一、语言文字基本功的训练	118
二、教学工作技能训练	120
三、班主任工作技能训练	122
四、职业发展能力技能训练	122
第五节 本科和专科分别应具备的专业技能	124
一、本科应具备的专业技能	124

二、专科应具备的专业技能·····	124
三、大学生“双证书”制度·····	125
第六节 几种常见职业应具备的专业技能·····	126
一、会计行业应具备的专业技能·····	126
二、计算机从业人员应具备的专业技能·····	128
第七章 职业心理素质·····	131
第一节 就业压力概述·····	131
一、压力的含义·····	132
二、压力的核心——心理压力·····	133
三、大学毕业生就业压力·····	134
第二节 大学生求职择业中常见的心理问题及其原因·····	139
一、就业心理问题概述·····	139
二、常见的就业心理问题·····	139
三、大学生就业难的产生原因·····	147
第三节 求职择业的自我心理调适策略·····	150
一、求职择业应具备健康的求职心态·····	151
二、自我心理调适·····	154
第八章 大学生的职业适应能力·····	158
第一节 大学毕业生的角色定位与心理适应·····	158
一、大学毕业生的角色定位·····	159
二、大学生就业前的心理适应·····	161
第二节 试用期的工作要求及人际关系处理技巧·····	167
一、大学毕业生试用期的工作要求·····	167
二、人际关系处理技巧·····	175
第三节 如何顺利度过适应期·····	177
一、认识环境的不同特点·····	178
二、在“无事可干”中走好第一步·····	179
三、会想不等于会做·····	179
四、充分利用业余时间·····	180
五、做应该而能做的事·····	181
六、关键在于提高素质·····	181
第四节 立足岗位走向成功·····	183
一、树立在自己岗位上成才的志向·····	183
二、在锲而不舍的刻苦学习中成才·····	184

三、立足本职岗位成才	184
四、把握机遇成才	184
第九章 就业政策	186
第一节 高校毕业生就业政策概述	186
一、就业政策的基本含义	186
二、我国大学生就业框架	187
三、国家高校毕业生就业政策及其特点	187
第二节 现阶段国家高校毕业生就业政策	188
一、国家高校毕业生就业政策的方针与原则	188
二、国家促进高校毕业生就业的政策和措施	189
第三节 基层就业项目介绍及政策解读	191
一、“大学生志愿服务西部计划”	191
二、应届毕业生预征入伍	193
三、选调生与公务员	194
四、其他基层项目介绍	196
五、相关就业政策解读	201
第十章 就业信息收集	205
第一节 就业信息概述	205
一、就业信息的基本含义	205
二、就业信息的类别	206
三、就业信息的作用	206
四、就业信息的特征	206
第二节 收集就业信息的原则和渠道	207
一、收集就业信息的原则	207
二、收集就业信息的渠道	208
第三节 就业信息的处理	211
一、就业信息处理的原则	211
二、就业信息的处理过程	212
三、应聘意向确定模型	213
第四节 学会避免就业信息陷阱	214
一、常见就业信息陷阱	214
二、就业信息陷阱的防范	215

第十一章 就业材料准备	219
第一节 就业材料的内容与形式	219
一、就业求职材料的内容	220
二、就业求职材料的常见形式	220
三、就业求职材料几种新颖的形式探索	221
第二节 就业材料的收集与整理	224
一、就业材料的收集	224
二、就业材料的整理	224
第三节 求职简历的制作	224
一、求职简历的制作原则	225
二、求职简历的内容	227
三、简历的制作中存在的误区	231
第十二章 就业应聘的面试与笔试	233
第一节 面试概述	234
一、面试的基本含义	234
二、面试的作用	234
三、面试的内容和形式	235
四、面试试题常见的六大类型	239
五、面试中忌讳四类求职者	244
六、面试中应注意的细节问题	245
第二节 面试前的准备	246
一、面试心理准备	246
二、面试单位的调查	247
三、语言能力训练	248
四、自我介绍	249
五、专业知识准备	249
六、模拟题的准备	249
七、仪容仪表	250
八、事前演练	252
九、交通准备	253
第三节 面试中的应对策略	253
一、应答技巧	253
二、语言技巧	264
三、手势技巧	265

四、面试策略	265
五、答题问话五要点	267
六、其他方面	268
第四节 面试后的工作	271
一、诚心诚意地感谢主考官	271
二、耐心细致地打电话询问	271
三、心平气和地接收录取通知	273
第五节 笔 试	274
一、几种常见的笔试类型	274
二、笔试的准备	274
三、笔试的技巧与方法	275
第十三章 就业权利及其权益保护	276
第一节 大学生就业权利概述	277
第二节 大学生实习、求职和劳动就业的权益保护	278
一、大学生实习过程中的权益保护	278
二、大学生求职过程中的权益保护	280
三、大学生就业后的权益保护	282
四、大学生自主创业需注意的法律风险	287
第三节 大学生就业常见陷阱及防范方法	290
一、大学生就业陷阱的主要类型	290
二、大学生对就业陷阱防范	292
第十四章 成功创业的基本因素	294
第一节 大学生自主创业概述	294
一、自主创业面临良好的环境	295
二、大学毕业生对自主创业的内在渴求	296
三、就业压力对自主创业的催化	296
四、未来的呼唤	297
第二节 创业意识及创业精神	298
一、强烈的创业意识	298
二、清醒的风险意识	299
三、明确的责任意识	302
四、超前的发展意识	304
第三节 创业者的基本素质	306
一、知识结构	306

二、领导力	307
三、判断力	308
四、学习能力	309
第十五章 大学生创业指导	311
第一节 大学生创业的有关政策法规	311
一、享受优惠的对象	312
二、免收费用的具体项目	312
三、登记管理操作办法	312
四、大学生创业优惠政策	312
第二节 创业的准备	313
一、选择项目	313
二、吸纳资金	315
三、创建团队	317
四、广结人脉	319
第三节 自主创业的方法与途径	321
一、个人单独创业	321
二、加盟连锁	323
三、组建团队自主创业	324
四、依托家庭或亲朋力量自主创业	324
五、购买或租赁企业或店铺	325
六、产品营销	325
第四节 如何编制创业方案	326
一、创业计划书概述	326
二、创业计划书的框架	326
三、创业计划书的主要内容	328
第五节 大学生创业过程中的常见问题及对策	334
一、创业项目选择的风险	334
二、创业市场风险	335
三、创业融资风险	337
四、创业团队风险	338
第六节 大学生创业教育模式	339
一、实施创业教育的模式	339
二、创业教育的方法	341
参考文献	342

第一章

大学生职业生涯规划

内容提要

大学生职业生涯规划是指学生在大学期间进行系统的职业生涯规划的过程。职业生涯规划的有无及好坏直接影响到大学期间的学习生活质量,更直接影响到求职就业甚至未来职业生涯的成败。

学习目标

- 了解职业规划的基本涵义、原则、方法和主要步骤;
- 了解大学生职业生涯规划设计中的常见问题和注意事项;
- 掌握大学生职业生涯设计规划书的模板。

第一节 职业生涯规划概述

一、职业生涯的基本含义

“生涯”是指一个人从事某一项事业或活动的经历。美国生涯理论研究者舒伯认为:“生涯”是生活中各种事件的演进方向和历程,它统合了个人一生中各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展形态。“生涯”作为一个人终其一生所扮演角色的整个过程,它由三个层面构成:① 时间。即个人的年龄或生命的过程;② 经历。即每个人一生所扮演各种不同的角色;③ 为个人所扮演的各种角色投入的程度。

可见,“生涯”涵盖人的整个一生的发展历程。职业在每个人的生涯里处于极为重要

的地位。人的职业角色提供了他扮演其他社会角色的经济基础,甚至决定着其社会角色的生存空间和生活形态。因此“生涯”又是强调个人生命中所经历的一系列职业生活角色的总和。

职业生涯就是指一个人一生中所有和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。一个人一生中三分之二的时间是在职业生涯中度过、自我价值也在职业生涯中得以体现。因此,职业生涯是一个从职业学习开始到职业活动结束的整个旅程,是指一个人一生的职业经历。它是从职业兴趣的培养、职业选择、职业能力的获得、就业,直至完全退出职业生活这样一个完整的职业发展过程。

总之,职业生涯包含以下四方面的内容:

(1) 职业生涯主要由行为活动与态度、价值两方面构成。要充分了解一个人的职业生涯必须从主观(职业态度、职业价值观)和客观(职业行为活动)两方面理解。

(2) 职业生涯是一种过程,是一生中所有与职业相关的连续活动或经历。它并不仅仅是指步入社会开始工作才意味着职业生涯的开始,其实也包括了从事工作前的职业准备阶段,如职业能力的获得、职业兴趣的培养、职业的选择和定位等。

(3) 职业生涯受多方面因素影响,如社会客观环境、教育成长环境、个人发展需求等。

(4) 职业生涯是一个动态概念。它不仅表示工作时间的长短,也包括了职业发展、变更的经历和过程。

大学生作为准社会人,虽然还谈不上有多少职业经历,但处于职业生涯的准备阶段。在这一阶段,如何规划自己的职业生涯,决定着未来个人的生活方式、社会地位、经济效益以及个人价值的实现。

二、职业生涯规划的基本含义

职业生涯规划,是指个人根据社会经济发展需要即就业环境和本人实际情况,制定未来职业生涯发展方案,确立职业目标,选择职业道路,并采取行动和措施实现职业生项目目标的过程。

大学是人生中的一个重要阶段,是一生的黄金时期。在大学期间规划自己的职业生涯,是大学生走向成才、获得事业成功的重要保证。大学生通过职业规划,把自身实际情况与现实环境和长远规划结合起来,为自己的事业成功奠定良好的基础。

三、职业生涯规划的发展

职业生涯规划是由早期职业辅导运动发展而来。职业辅导运动起源于美国 20 世纪中叶,之后舒伯在发展了金斯伯格等人的理论的基础上,提出个人生涯发展的五个时期(成长、探索、建立、维持和衰退),标志着职业辅导转变为生涯辅导。随着生涯辅导的推进,

1971年美国联邦教育署署长倡导以“生涯教育”概念为标志的美国生涯教育运动,提出“所有的教育都是生涯教育”的观点。后来,布里奇特 A. 赖特撰著《成功的职业生涯规划》一书,正式提出了“职业生涯规划”这一概念。这对国外的职业辅导产生了极大的影响,相应产生了许多职业生涯设计的理论和流派。

在我国,职业生涯规划是近些年才兴起的。首先,国家人事部人才信息开发研究室主任罗双平于1995年编写出版了《职业生涯规划》一书,同时陈黎明、樊钉、湛新民、姚裕群等人相继发表系列职业生涯规划专著,拉开了职业生涯设计的序幕。随后,国家成立相关的研究所、研究机构,如南京理工大学人文学院、北京大学社会学系等,促进了部分专家深入研究职业生涯规划的问题。2001年,北京大学社会学系副教授佟新在《社会学研究》上发表《职业生涯》研究论文,进一步推动了我国职业生涯设计的发展。

我国开展职业生涯规划最初是在企业中进行,并且是作为组织人力资源管理的重要内容。但将职业生涯规划引入大学,应用于大学生的生涯规划是近年的事情。在这一过程中吸收了西方发达国家在学校开展职业辅导的成功经验。如今在国内外,职业生涯规划教育已经引起学校的高度重视,生涯教育从注重解决学生的职业问题转移到了注重促进学生的成长与发展上,将生涯规划辅导引向个体连续的生涯发展上,融入到个体的自我发展进程、角色发展的进程中,直至扩展到终身发展的领域和范围。

第二节 职业生涯规划的原则和方法

一、职业生涯规划的原则

职业生涯规划的原则包括以下几个方面:

(一) 择社所需

在指导学生做职业生涯规划时,一定要引导学生分析社会需求,择社所需。社会越发展,分工越细化。随着职业发展需求不断演化,旧的职业不断消失,新的职业不断产生。所以大学生在规划职业生涯时,一定要综合分析社会需求,择社所需。要指导学生查阅所关心职业领域的资料和信息,使其尽可能多地参加相关专业的介绍会和学术会;鼓励学生主动访问和请教老师和专业人士。通过积极、正确的引导,帮助大学生顺利就业。

(二) 择己所长

尺有所短,寸有所长。在设计职业生涯时,要指导学生努力争取做到:发挥自己的特长,选择最有利发挥自己优势的职位。职业生涯规划要按照人尽其才、才尽其用的要求,