

大学生职业发展与 就业指导

主 编 胡剑锋 付海华 代小磊
副主编 肖 芳 刘珊珊 魏文颖



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

大学生职业发展与 就业指导

主 编 胡剑锋 付海华 代小磊
副主编 肖 芳 刘珊珊 魏文颖
参 编 阮宝俊



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/胡剑锋,付海华,代小磊主编. —武汉:武汉大学出版社,2015. 9

ISBN 978-7-307-16729-2

I. 大… II. ①胡… ②付… ③代… III. 大学生—职业选择
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 204802 号

责任编辑:方慧娜 责任校对:汪欣怡 版式设计:马 佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北金海印务有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:19.75 字数:478千字 插页:1

版次:2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-307-16729-2 定价:42.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。



前言

大学生是国家宝贵的人才资源，是充满活力、勇于创新的群体，是建设国家、实现中华民族伟大复兴的主力军。大学毕业生的就业问题始终是重要的民生问题之一，是关系到经济发展、政治稳定、社会和谐和实现人民群众根本利益的重大全局性问题。切实解决好大学生就业问题，将是我国今后相当长时期内面临的艰巨任务。

当前，大学毕业生就业难并不仅仅是单方面的大学生找不到工作，而是一方面大学生找不到合适的工作，另一方面企业又招不到合适的人才。出现这种状况的原因，除了就业供求关系不平衡以外，很大一部分原因是大学生缺乏对自我的认知，也缺乏对环境的正确认知，同时又缺乏有效的求职技能。有鉴于此，编写一本体系完备、结构科学、内容得当又能体现出实用性、趣味性的大学生职业指导教材，对大学生进行有效的职业指导和职业生涯规划指导就显得尤为迫切和必要。

本书旨在帮助大学生正确地认识自己，了解社会对人才的要求，从而端正学习态度，提升自身的就业竞争力，科学规划自己的职业生涯；帮助大学生做好从业前的准备，把价值观同知识的学习、素质的培养、能力的提高协调起来，把个人的追求与社会的需要结合起来，为今后的就业乃至创业做好准备。

江西科技学院多年主管学生就业工作的同志及职业指导老师根据国家教育部教高厅〔2007〕7号文《关于大学生职业发展与就业指导课程教学的通知》的精神，结合实际工作编写了本书。本书注重创新，坚持以实际的案例引导学生学习。在编写过程中收集了大量有关大学毕业生就业、发展过程中的实际案例，并进行了精辟的点评，知识面宽、操作性强、贴近实际、内容新颖、通俗易懂、有很强的针对性。因此，本书既可作为普通高等院校职业指导课的教材，也可以供从事职业指导工作的老师、其他择业人员及相关人员培训时学习和参考使用。



本书由胡剑锋、付海华、代小磊主编，全书分为三个部分，共 13 章，代小磊编写了第 1 章~第 3 章，刘珊珊编写了第 4 章、第 12 章，魏文颖编写了第 5 章、第 7 章，阮宝俊编写了第 6 章，肖芳编写了第 8 章~第 11 章。

由于编写时间仓促，资料收集不足，作者水平有限，本书在编写过程中难免有所纰漏，敬请专家及广大读者批评指正，多提宝贵意见，以便我们不断提高编写质量。

作 者

2015 年 5 月





目 录

第一部分 规划篇

第 1 章 规划我的大学	/ 3
1.1 规划我的大学学业	/ 3
1.2 规划我的大学生活	/ 7
1.3 规划我的社会生活	/ 10
1.4 规划我的宿舍生活	/ 15
第 2 章 职业生涯规划概述	/ 17
2.1 职业生涯规划的概念	/ 17
2.2 职业生涯规划的意义	/ 31
第 3 章 职业生涯规划步骤	/ 36
3.1 自我探索	/ 37
3.2 工作世界探索	/ 52
3.3 决策与行动	/ 57

第二部分 就业篇

第 4 章 大学生就业政策与法规	/ 71
4.1 大学生就业政策	/ 71
4.2 大学生就业法规	/ 96



第5章 求职前的准备	/ 113
5.1 调整就业心理	/ 113
5.2 获取就业信息	/ 124
5.3 准备求职材料	/ 134

第6章 求职技巧	/ 150
6.1 笔试技巧	/ 150
6.2 面试技巧	/ 157

第7章 职业形象	/ 171
7.1 职业形象概述	/ 171
7.2 职业形象的外形塑造	/ 178
7.3 职业形象的行为提升	/ 183

第三部分 发展篇

第8章 职场角色转换与适应	/ 193
8.1 角色认知	/ 193
8.2 职业角色的顺利转变	/ 197
8.3 适应职业生活	/ 203

第9章 时间管理	/ 207
9.1 时间的概念和特征	/ 207
9.2 认知时间管理	/ 209
9.3 时间管理的误区	/ 214
9.4 时间管理的原则	/ 219
9.5 时间管理的方法	/ 223
9.6 时间管理在职场中的具体应用	/ 232

第10章 情绪管理	/ 241
10.1 认知情绪	/ 241
10.2 解读情绪管理	/ 246
10.3 有效情绪管理	/ 249
10.4 情绪和情商	/ 257



第 11 章 压力管理	/ 262
11.1 认知压力	/ 262
11.2 大学生压力特点	/ 267
11.3 面对压力	/ 273
第 12 章 职业素养	/ 282
12.1 职业意识	/ 282
12.2 职业道德	/ 302
参考文献	/ 308





第一部分 规划篇



第1章

规划我的大学

教学目标：通过本章的学习，学生能够开始思考上大学的目的和意义，真正认识大学；同时了解对大学生活进行规划的必要性以及如何进行规划。

进入大学，意味着人生一个新阶段的开始。在对大一新生的调查中发现，许多学生都有一个困惑，高中时，面对高考的强大压力，父母或老师奉劝自己：想打游戏，等高考结束了；想谈恋爱，等上大学了；想自由自在，不听父母的唠叨，等高考结束了，等等。一切都等到高考结束，考上大学再说。那么，现在终于考上大学了，大学生活到底应该怎样度过？是去完成高中时未满足的酣畅淋漓打游戏的欲望，是敞开自我感情体验一把花前月下的爱情，还是该好好利用大学的时光，为自己的职业生涯做好充分的准备？大学这段读书时光对大学生的未来究竟有什么样的重要意义？

在英文里，大学新生被称为“Freshman”，直译成中文就是“新鲜人”。陌生的校园和不同的生活，对新生来说是那么的新奇和新鲜。大一的新生还处于和大学生活短暂接触的蜜月新鲜期，所以会有野马脱缰的感受。但是，如果不及时调整自己的状态，以适应大学学习，慢慢地，心中就会有失落和沮丧的感觉，整日无所事事，觉得无聊。有资料显示，当前国内高校新生中普遍存在一些问题：80%的新生不知道在大学里怎样学习，51%的大学新生在老师没有布置作业的情况下觉得无事可做，70%的新生担心自己会由原来的优等生变为差生。其实，有一个比较贴切的比喻，大学生或研究生毕业后，毕业生面对的职场像一个游泳池，而大学就是保护学生的游泳圈。游泳圈可以保护初入水者，使之不至于马上沉入水底。

1.1 规划我的大学学业

学业是大学生立身之本，因此大学生应当集中精力努力掌握知识、能力，提升自身的素质。只有具备和拥有扎实的学业，才会获得较好的就业机会。





1.1.1 大学学业与规划

1. 明确大学的主要任务

进入大学后,究竟应该干什么?许多大学生对此感到十分迷惑。其实还是那句老话:学生的天职是学习,大学是学习的天堂。人生也许很长,但只有大学这几年是可以让人充分、自由学习的时期,过了这个阶段就再难找了。因此,绝不可以短视地认为学的东西暂时没有发挥作用而不去学习。大学生应该根据社会经济发展的需要,个人的兴趣、特长及所学专业等确立自己大学期间努力的目标,并根据确立的目标,做好切实可行的职业生涯规划,然后根据制定的规划,及早准备,付诸行动。

2. 树立正确的学业观

要完成好大学学业首先必须树立正确的学业观。所谓学业观就是对所学专业、课业的态度和认识,学业观在很大程度上影响着学生的学习、生活乃至人生前景。当代大学生在对待学业问题上存在着种种误区:或将学业含义理解过窄,或对学业生活预期过高,或对学业角色定位不准,或对职业期望值过高,以致学业不精甚至荒废学业。

3. 学业规划的作用

大学生学业规划,就是大学生根据自身情况,结合现有的条件和约束因素,为自己确立整个大学期间的学业目标,并为实现学业目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。换言之,就是大学生通过解决学什么、怎么学等问题,以确保自身顺利完成学业,为成功实现就业或开创事业打好基础。对于在校大学生来说,只有及早进行自己的学业规划,明确自己的学业目标,提高素质优势,才有可能在将来激烈的竞争中把握机会,获得成功。

1.1.2 学业规划的步骤与意义

1. 学业规划的步骤

(1) 学业规划的选定

首先,分析自己的兴趣爱好,认定自己想干什么。兴趣是理想产生的基础,兴趣与成功有着明显的正相关关系,因此要选择自己喜欢的专业方向和研究领域进行钻研和学习。其次,分析自己的能力、特长,确定自己能干什么。能力是人的综合素质在实际行动中的表现,是正确驾驭某种活动的实际本领、能量和熟练水平。能力是实现人的价值的一种有效方式,也是支配人生命运的一种主导性的积极力量。因为任何一种职业都要求从业者掌握一定的技能,具备一定的条件。所以结合自己的兴趣爱好,在认定自己想干什么的基础上确定已经具备的能力和应该培养的能力。再次,分析未来,确定社会要求什么。着眼将来,预测趋势,立足于社会不断发展变化的需求,避免盲目跟风。因为最热门的不一定是最好的,选择社会需要又最适合发挥自身优势的专业方向和研究领域才是最好的。把自己的兴趣爱好、能力特长同社会需要结合起来,把想干什么、能干什么、社会要求干什么有机地结合起来。几方面的结合点和链接处正是学生学业规划的关键所在。

(2) 强化学业规划

当学业规划选定后,许多大学生或将其束之高阁或者虎头蛇尾,导致了有学业规划不能实施或实施后不能持久,最终无法实现既定的学业。这些现象的出现是因为大学生在制定学业规划时缺少一个重要环节,即对学业规划的强化。强化学业规划就是规划执行者在执行之前充分运用想象,详细地罗列出达成学业规划的好处,从而培养出积极的心态,进而增强动力、产生更大的执行力,以确保学业规划顺利完成。

(3) 学业规划分解

学业总目标制定出来以后,要能自上而下地进行分解,即制订学习计划。以本科4年为例,可以按照以下的思路进行:4年的总学习目标—1年的学习目标—1学期的学习目标—1个月的学习目标—1周的学习目标—1日的学习目标。使得学业规划落实到学习生活的每一天,以确保学业规划的严格执行。

(4) 学业规划评估与反馈

在学业规划实施过程中,及时对环境和条件作出评价和估计,对自己的执行情况做出评估。由于现实生活中种种不确定因素的存在,学业规划的设计必须具有一定的弹性,因此评估结果出来以后应进行反馈,以便及时反省和修正学业目标,变更实施措施和计划。同时应做到定期评估与反馈:每年、每学期、每月、每周、每日进行检查评估与反馈,进而分析原因与障碍,找出改进的方法与措施。

(5) 激励与奖惩

激励措施能将人的潜能和积极性激发出来,惩罚可以防止惰性的产生。一定要制定出完成阶段目标后对自己的奖励措施或未完成的惩罚措施。如完成后怎样奖励自己,完不成怎样惩罚自己。

2. 扎实的学业为就业开路

机遇总是垂青有准备的人。一个人的文化知识素质如何,将决定他在求职选择时的自由度和取得职位岗位的层次。大学是就业准备阶段,一毕业绝大多数人都将走向工作岗位。大学生应该为几年后的就业做好知识、能力、素质等全方位的准备,珍惜大学时光,学好学业,为未来的就业、创业、成功立业打好基础。为此,根据社会发展和用人单位的需求,大学生应重点从以下几方面抓好学业,做好就业准备。

(1) 构建合理的知识结构

坚持广博性与精深性、理论与实践、积累与调节相统一的原则,培养宽厚扎实的基础知识、广博精深的专业知识,构建合理的知识结构。“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟”,这一过程没有捷径可走,其基本途径只能是学习和积累;也绝非一劳永逸,必须坚持不懈地付出辛勤的劳动,并采取适合自己的科学方法,通过不断努力、辛苦耕耘,就一定能建立和完善自己的知识结构,为顺利就业打下坚实的基础。



案例 1-1

在哈佛大学学习的一个北大女孩说,哈佛大学的本科生,每学期至少要选修4门主要课程,1年是8门课程,4年之内选修满32门课并通过考试才可以毕业。一般而





言,学校都要求本科生在入校后的头两年内完成核心课程的学习,第3年开始进入主修专业课程的学习。只有最聪明的天才学生可以在2~3年内读完这32门课,一般的学生光应付4门课就已经忙得头昏脑胀了,因为在课堂上教授们讲得飞快,不管你听得懂听不懂,课下又留下一大堆阅读材料,若读不完就根本完成不了作业。那个北大女孩说,我在这里一个星期的阅读量是我在北大一年的阅读量,而且,哈佛大学的作业量要求很大,她说,我们课后要花许多时间看书,预习案例。每堂课都需要提前做大量的准备,课前准备充分了,上课时才能在课堂上和别人交流,贡献个人思想,才能和大家一起学习,否则,你是无法融入到课堂的教学中的。只有当每个学生都投入时间认真准备了,才可以快速推进课堂讨论的进程,而之前如果不读那么多的书,你就无法参加到课堂讨论之中。哈佛大学学生的学习压力也来自学校的淘汰机制。哈佛大学平均每年有大约20%的学生会因为考试不及格或者修不满学分而休学或退学,而且被淘汰的20%的学生的考评并不是学期末才完成,每堂课都要记录发言成绩,平均占到总成绩的50%,这就要求学生均匀用力、不能放松。

哈佛大学终身教授丘成桐教授说:中国大学生的大学生活相比之下太轻松了,我们总是说,中国的孩子为了高考受了多少苦,其实,在美国一些著名的中学里,高中的学习同样是很苦的。我的孩子上中学的时候,也经常学到半夜。在美国,随着年龄的增长,一点点加大学习的任务。到了大学时是最苦的,所有的精英教育都必须是吃苦的。而中国的孩子到了大学,却一下子放松下来了。他们放松的4年,恰好是美国大学生最勤奋的4年,积蓄人生能量的黄金4年。所以,美国的高科技人才一直是世界上最多的。我们国内的一些重点大学很难让人感受到哈佛大学那样的学习氛围和探究氛围,到了哈佛大学,你才知道真正的精英并不是天才,都是要付出更多努力的人。

说到中美大学生的比较,有两点值得一提。一是,我们的学生缺少吃苦精神。我们的家长和学生认为高考前是最苦的。我们讲的寒窗苦读,许多时候是被动的苦,带着功利的苦,而不是在其中有过浓厚的兴趣。不少大学生经历过高考的“独木桥”后,开始在大学校园里舒舒服服地等着毕业:上课想逃就逃;考试前临时抱佛脚。二是,有些家长也是从小就灌输给孩子这种思想,让孩子认为,所有的学习都是为了高考。于是,高考结束,学习变得不再重要。而在美国的大学,尤其是精英云集的大学里,学生所要付出的努力是我们想象不到的。在哈佛大学,征服学习是每个人的口号。要想变得强大就需要学习得更多,为此哈佛大学的课程安排多而且紧张。其目的是帮助学生提高批判性思维能力和想象力,学会发现和鉴别事实真相,坚持对事物进行严谨的分析,能够理性、历史地认识现实问题和道德问题。另外,练就长时间超负荷学习的毅力。

当美国大学生带着浓厚的兴趣,积聚能量,为步入社会工作做准备的时候,身为中国的大学生却长长地舒了口气,觉得自己终于可以好好休息休息了。中国式的教育让学生在高考前“用力”过猛,在该储备能力的阶段不仅没有积蓄能量,而是大量消耗了这种能量。一位中国旅美教师说,中国学生在大学阶段被美国学生远远地甩在了后面。其根源还在于我们的基础教育。美国小学是知识的吝啬鬼,严格限制孩子得到知识的数量,一个月只允许孩子得到一个知识,孩子每得到一个知识都需要付出许多的汗水和辛苦;在这个过程中,动手、思考和感悟比知识本身更重要;孩子对知识总



是有渴望的感觉。而中国的小学教育是一个贪婪鬼，把知识当成了免费的黄金珠宝。中国教育者不知道知识与智慧的关系，总是让孩子直接得到越来越多的知识。美国教育的聪明在于：先让孩子去感悟、去思考，然后得到知识，这个时候知识就变成了智慧；由于开始的时候，知识都特别简单，比较容易得到感悟，知识也就容易变成智慧。智慧其实就是人们常说的创造力。学习有三个阶段：感性认识—感悟—知识，知识是学习的最高阶段。美国教育让孩子走完三个阶段，才能得到知识；中国教育是让孩子通过感性认识得到知识，或者直接得到知识。美国教育一个月的知识量只相当于中国教育一天的知识量。相差29天，这29天就是感悟的时间。美国教育通过让孩子感悟比中国教育多产生了一个东西：智慧。美国学生比中国学生多产生了一个东西：创新能力。在高中时期，美国学校培养的是自主学习的习惯。而中国的高中是老师“填鸭式”教学，让学生习惯了依赖。能力、习惯上的差距，让中国学生与美国学生在大学选择了不同的生活方式和态度。哈佛大学的学生说，在哈佛大学学习强度大，睡眠很少，有在炼狱的感觉，对意志是一个很大的挑战。但是如果挺过去，以后再大的困难也就能够克服了。而中国大学生认为，终于摆脱束缚，可以想干什么就干什么了。于是，把大多数时间用在了学习以外的事情上。我们在最该学习的时候断档了。这就注定了，我们的大学生被甩得越来越远。

（2）锻炼较强的实践能力

知识并不能简单地与能力画等号，知识与能力是辩证的关系。在一定意义上说，能力比知识更重要。因此，一名优秀的大学毕业生只有把建构合理的知识结构、培养科学的思维方式和锻炼较强的实践能力统一起来，才能在择业、从业过程中立于不败之地。大学生应具备的基本能力包括表达能力、动手能力、适应能力、交际能力、管理能力、创造能力、决策能力等。培养实践能力的方法和途径主要有勤奋学习、积累知识、积极参与、勇于实践，启迪思维、发展兴趣等。

（3）全面提高综合素质

知识、能力、素质是大学生社会化的三大要素。知识是素质形成和提高的基础，能力是素质的一种外在表现，没有相应的知识武装和能力展示，不可能内化和升华为更高的心理品格。但是知识和能力往往只解决如何做事，素质却可以解决如何做人。高素质的人才应该将做事与做人有机地结合起来，既把养成健全的人格放在第一位，又注重专门知识、技能和能力的培养，使自身得到全面、和谐的发展。因此，一名优秀的大学毕业生应把构建合理的知识结构、培养科学的思维方式、锻炼较强的实践能力和提高全面的综合素质统一起来，这样才能在择业、从业过程中立于不败之地。

1.2 规划我的大学生活

1.2.1 大学的生活风格类型

生活方式，是指一定时期内受价值观的制约，为满足自身生存与发展需要而进行的整个生活活动的稳定形式和典型特征，其中包括物质生产、精神文化生活、家庭生活及交往



生活等方面。而日常生活方式是人们非生产性的活动领域,包括消费物质和精神产品及劳务活动、闲暇活动及各种风俗习惯、典礼仪式和人们共同生活的准则,具有一定的稳定性。这种稳定性主要表现为个人生活和家庭生活,自主化倾向及程度较高。

生活风格是生活方式的从属概念,是人们生活活动中的浅层次,特征及生活方式一般特征的特殊性、具体性和多样性的表现。

根据大学生对其生活风格的不同侧重点,我们把大学生的个人风格分为7种,这7种生活类型并不是绝对独立的,而是有相关和交叉的,只是在不同阶段以不同类型为主而已。每种生活风格都有一定的含义和特征。

(1) 生活型:三点一线的坚守者,高中时期的好学生,其典型特征是有课上课,不做实践,不过度玩游戏、打牌,准时完成老师布置的作业,有心情到图书馆随意看书,随遇而安地对待一切。

(2) 娱乐型:快乐万岁的放松人,本我为上的孙行者,其典型特征是抓住一切游戏的机会,能逃的课一定逃,不止一次恋爱,作弊应付考试,除了睡觉就是玩,尝试新玩意,看不进去书。

(3) 交际型:朋友多了好行路,人见人聊的交际人,其典型特征是不断认识新朋友,频繁参加各类活动聚会,电话费暴涨,应付能应付的一切,打扮自己,和谁都熟,除了睡觉自己待不住。

(4) 学习型:课堂学习的录音笔,考试复习的复印者,其典型特征是全盘记录老师的讲话、老师让看的书和做的事一定做到,图书馆看与讲课有关的书,课上爱提问,坐第一排,主动找老师。

(5) 实践型:能力本位的践行者,社会活动的大忙人,其典型特征是积极参与社团活动,学生会的常客,总去拉赞助、兼职、实习,主动找老板,学校里做买卖,自己总在折腾着。

(6) 助学型:家庭经济不好,勤工俭学上大学,一天为钱忙的自强人,其典型特征是家庭教师、发单员、促销员、图书管理员、教室清扫员、打字员,企业赞助、奖学金获得者,班级榜样,给家里钱。

(7) 研究型:一心一意醉心于科研,其典型特征是专利发明人、执著的创造者,有国家民族使命感,想做好一件事,挑战自己,自学为乐,舍我其谁,领域佼佼者。

1.2.2 生活风格对就业的影响

大学生的生活风格是通过影响大学生的行为方式和思维方式,从而影响大学生就业的。思维方式对行为方式与生活方式有反作用,行为方式是受生活方式所影响的,表现为不同的生活方式会产生不同的行为习惯。

1. 生活风格对行为方式的影响

不同的大学生日常生活方式会直接产生相应的行为方式。如娱乐型个人生活风格的人所做的事多与娱乐行为有关。



2. 生活风格对思维方式的影响

大学生不同的日常生活方式是通过行为来具体影响思维方式的。平时做什么，怎么做，就会决定其想法。

3. 生活风格对大学规划的影响

不同的个人生活风格就是不同的个人价值观的集中体现，个人价值决定了每个人的大学规划，而大学规划是直接影响日后职业生涯发展的重要因素。大学时代的就业准备就完全是在大学规划的指导与制约下进行的，同时大学规划也可以在一定程度上影响大学生个人生活风格的改变。

4. 生活风格对就业的影响

大学生的生活风格会对个人的就业产生一定的影响。亦即，如果你坚持某种生活风格，那毕业后你的就业类型就基本确定了。

大学生在毕业后的各种生活状态：

(1) 无奈考研型：寄希望于考研，无力掌握现实的盲目人，其典型情况是就业找不到满意的工作，留学、创业条件不具备，公务员尝试失败，认为读研后情况会改变，家里有条件支持考研、同学考研，自己跟着考。

(2) 继续深造型：有方向地投资自己，大鹏展翅的发明家，其典型情况是到高校当老师、感到四年的收获不够，再充电，有保研的机会，醉心于科研，职业目标要求具有硕士以上学历，留学、考证、赖校族。

(3) 父母包办型：家庭背景的影子，永远长不大的乖乖儿，其典型情况是家里有条件安排，子承父业的家族精神，实现父母的理想，听从父母安排惯了，照顾父母，选择时没有自己的主见。

(4) 无从选择型：四顾茫然的路人，随风飘摇的墙头草，其典型情况是没有目标，不了解自己，对自己没有定位，能力所限不知选择什么，生存所迫来不及挑选。

(5) 艰难求职型：碌碌无为的大学过客，毫无优势的求职者，其典型情况是专业等知识学得不好，没有从业资格证书，工作经验缺乏，个人表达等能力不足，没有专长，毫无准备就去求职。

(6) 轻松就业型：4年磨一剑的有心人，未雨绸缪的智者，其典型情况是一直为前程努力，有一个专业的知识积累，社团等校园实践丰富，有正规的工作实习经历，有研究、专著成果，综合素质高。

(7) 自主创业型：人生理想的试验田，我行我素的创业家，其典型情况是接触社会中的机会，贵人相助，有一个好项目，有研究的成果，实践家，为自己打工，时机条件具备，一直在准备。

1.2.3 构建有利于职业发展的生活风格

在了解了不同的生活风格对你就业、职业发展有不同方面的影响后，就要着眼于构建有利于自己职业发展的生活风格。