

大学生职业生涯规划 与就业指导

Daxuesheng Zhiye Shengya
Guihua yu Jiuye Zhidao



李鹏林 主编



中国农业大学出版社

CHINA AGRICULTURAL UNIVERSITY PRESS

大学生职业生涯规划 与就业指导

李鹏林 主编

中国农业大学出版社

• 北京 •

内 容 简 介

本教材在内容编排上从适应大学生活导入,启发大学生建立职业生涯规划意识,认知自我,认知职业到职业决策,指导大学生掌握自我探索、职业探索和职业决策的方法和技能,帮助并引导大学生确立职业发展目标,制定个性化职业发展规划;通过就业政策、就业程序、求职方法、权益保护及职场适应的学习,指导大学生树立正确的就业观和择业观,明确主体地位,激发内在动力,做好充足的就业准备,为实现及时就业、顺利就业奠定基础;对自主创业方面,普及了创业基本知识和技能,为有意成就个人创业梦想的大学生提供了实用有效的指导和帮助。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导/李鹏林主编. —北京:中国农业大学出版社,2015.7
ISBN 978-7-5655-1320-6

I. ①大… II. ①李… 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 145706 号

书 名 大学生职业生涯规划与就业指导

作 者 李鹏林 主编

策划编辑 康昊婷 伍 斌

封面设计 郑 川

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路 2 号

电 话 发行部 010-62731190,2620

编辑部 010-62732617,2618

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

版 次 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

规 格 787×1092 16 开本 19.75 印张 493 千字

定 价 42.00 元

责任编辑 洪重光

责任校对 王晓凤

邮政编码 100193

读者服务部 010-62732336

出 版 部 010-62733440

e-mail cbsszs @ cau.edu.cn

图书如有质量问题本社发行部负责调换

E 丛书编委会

EDITORIAL COMMITTEE

主 任 杜保德

副主任 姚 睿 李鹏林

委 员 (依姓氏笔画为序)

丁国亮	白栋英	刘 杰	刘洪超	刘 娟	陈丽清
张 棋	张 晖	赵永军	高启华	崔 坤	敬燕萍

C 编写人员 CONTRIBUTORS

主 编 李鹏林

副主编 姚 睿 丁国亮

参 编 陈 新 敬燕萍 张 棋 王凌云 王立咏 郭秋生
宋国云 王 超 梁 冲 李芙蓉

《国务院关于加快发展现代职业教育的决定》(国发[2014]19号)文件明确指出:“加快现代职业教育体系建设,深化产教融合、校企合作,培养数以亿计的高素质劳动者和技术技能人才。”高校毕业生是国家宝贵的重要人力资源财富,是我国现代化建设中一支高素质生力军。

目前,职业教育已成为我国发展实体经济、转变经济发展方式、推进产业结构调整和新型城镇化建设的重要支撑。高职院校已经成为现代企业须臾离不开的力量。随着我国高等教育大众化、用人机制市场化、经济体制转轨、经济发展方式转型升级、产业结构调整等进程的不断深入,以及社会整体就业压力的加大,高校毕业生就业问题已成为社会关注的热点。高校毕业生就业不仅关系到自身择业和职业发展,也关系到我国高等职业教育事业的持续发展。为此,高职大学生必须及早建立职业规划意识,树立正确的就业观和择业观,做好创业知识和创业技能储备,处理好学业与未来职业发展的关系,努力提高职业规划能力和就业能力,才能在竞争日趋激烈的人才市场中立足,才能更具针对性地开发自身的潜能,体现“人人尽展其才。”

职业生涯规划与就业指导是一门实践性很强的课程。本教材根据教育部《关于印发大学生职业发展与就业指导课程教学要求的通知》([2007] 26号)要求,按照高等职业教育人才培养要求,结合高职大学生特点以及课程教学规律,在内容编排上从适应大学生活导入,启发大学生建立职业生涯规划意识,从认知自我、认知职业到职业决策,指导大学生掌握自我探索、职业探索和职业决策的方法和技能,帮助并引导大学生确立职业发展目标,制定个性化职业发展规划;通过就业政策、就业程序、求职方法、权益保护及职场适应的学习,指导大学生树立正确的就业观和择业观,明确主体地位,激发内在动力,做好充足的就业准备,为实现及时就业、顺利就业奠定基础;对自主创业方面,普及了创业基本知识和技能,为有意成就个人创业梦想的大学生提供了实用有效的指导和帮助。教材中引入了大量典型案例、课堂活动项目、测试项目以及知识拓展等内容,力求注重理论联系实际,突出实用性和针对性。

本教材在编写过程中,参考、借鉴并引用了许多专家和学者的研究成果和著作,在此表示衷心地感谢!

由于编者水平有限及时间仓促,书中难免有错漏及不妥之处,在实际应用中可能还会暴露出一些问题,我们真诚地欢迎广大学生和教师对此提出宝贵的建议和意见。

编 者
2015 年 3 月

C 目录

CONTENTS

第一章 建立职业生涯规划意识	1
第一节 适应大学生活	2
一、转变角色,适应新环境	2
二、培养习惯,塑造新形象	3
三、利用资源,拓展新知识	4
四、实践锻炼,提升新能力	4
第二节 职业生涯规划概述	4
一、职业生涯规划的有关概念	5
二、影响职业生涯规划的主要因素	6
三、大学生职业生涯规划的意义	8
第二章 职业生涯规划的基本原则与步骤	11
第一节 职业生涯规划的基本原则	12
一、个性化与社会需求相结合的原则	12
二、清晰具体与挑战激励的原则	12
三、可持续与动态调整相结合的原则	12
四、实事求是的原则	13
五、可评量的原则	13
第二节 职业生涯规划步骤	14
一、自我分析与评估	14
二、客观环境因素分析	15
三、职业目标确定	16
四、职业生涯规划路线选择	19
五、具体实施	20
六、评估反馈与调整	20
第三章 职业生涯基本理论	22
第一节 人职匹配理论	23
一、特质因素理论	23
二、职业性向理论	24

第二节 职业生涯发展理论	26
一、职业锚理论	26
二、职业生涯发展阶段理论	29
第四章 认知自我	33
第一节 我的气质	34
一、气质类型及其特征	34
二、气质类型与职业	36
三、气质测试	37
第二节 我的性格	39
一、性格类型	40
二、性格测评	41
三、16 种性格类型的特征	44
四、性格类型与职业	46
第三节 我的兴趣	56
一、兴趣分类	56
二、职业兴趣类型与职业	57
三、职业倾向(兴趣)测试	58
第四节 我的能力	74
一、能力分类	74
二、能力与职业	78
三、职业能力测试	80
第五节 我的价值观	86
一、价值观概述	86
二、职业价值观与职业类型	87
三、职业价值观测试	90
第五章 认知职业	94
第一节 职业概述	95
一、职业及其分类	95
二、职业标准	97
三、职业资格	97
四、职业的发展趋势	99
第二节 行业概述	100
一、行业分类	100
二、产业、行业、职业与专业的关系	105
第三节 职业环境分析	107
一、社会环境分析	107
二、组织环境分析	108
三、行业环境分析	110
四、岗位环境分析	110

第四节 企业概述	111
一、企业类型	111
二、企业文化与职业胜任	111
第五节 职业素质与就业能力	117
一、职业素质与提升	117
二、就业能力培养	122
第六章 职业生涯决策	125
第一节 职业生涯决策类型	126
一、职业生涯决策要素	126
二、职业生涯决策类型	126
第二节 职业生涯决策方法	128
一、CASVE 循环	128
二、SWOT 分析法	130
三、生涯决策平衡单	132
第三节 职业生涯规划书的撰写	134
一、撰写要求	134
二、基本格式	135
第七章 就业观念与就业政策	146
第一节 转变就业观念	147
一、我国现行的就业制度	147
二、大学生就业市场	149
三、树立正确的就业观	150
第二节 我国现行的就业政策	153
一、国家鼓励中小型企业吸纳高校毕业生的政策	153
二、国家引导国有企业吸纳高校毕业生就业的政策	153
三、国家鼓励高校毕业生到基层就业的主要优惠政策	154
四、选聘高校毕业生到村任职政策	155
五、大学生志愿服务西部政策	155
六、鼓励大学生应征入伍的政策	157
七、鼓励支持大学生自主创业的优惠政策	158
八、针对大学毕业生灵活就业的政策	158
九、高职升本科的政策	159
第八章 就业程序与就业准备	160
第一节 就业程序	161
一、毕业生就业基本程序	161
二、用人单位招聘程序	161
三、毕业生派遣程序	165
四、毕业生离校报到程序	170
五、毕业生改派程序	171

第二节 就业心理准备	172
一、求职过程中常见的心理问题及分析	172
二、心理调适方法	176
三、建立个性化的心理调适方法	178
第三节 就业信息准备	180
一、就业信息收集的渠道和方法	180
二、就业信息的整理、筛选与运用	181
第四节 求职材料准备	183
一、求职信的写作	183
二、求职简历的写作	185
三、相关证书的准备	190
第九章 求职方法与面试技巧	191
第一节 求职方法	192
一、求职途径	192
二、求职技巧与方法	194
第二节 面试技巧和礼仪	197
一、面试的类型	197
二、面试的前期准备	199
三、面试的礼仪和技巧	205
四、面试常见问题分析	212
第十章 劳动合同与权益保护	215
第一节 劳动合同的签订	216
一、劳动合同的基本内容	216
二、劳动合同签订的法律依据	217
第二节 社会保险	218
一、社会保险的种类	218
二、社会保险缴纳	219
第三节 就业权益及保护	220
一、求职过程中常见的侵权、违法行为	220
二、违约的责任与劳动争议的处理	222
第十一章 职场适应与职业发展	225
第一节 转换角色	226
一、什么是角色转换	226
二、正确认识角色转换	226
三、如何转换角色	227
第二节 职业适应	228
一、什么是职业适应	228
二、职业适应的表现	229
三、如何快速适应职业	229

四、初入职场应注意的几个问题	231
第三节 职业发展	233
一、什么是职业发展	233
二、制定符合自身特点的职业发展方向	233
三、积极促进职业发展的途径	233
第十二章 自主创业	236
第一节 认知创业	237
一、创业的价值	237
二、创业者应具备的素质和能力	239
三、创业成功所需的外部条件	247
四、创业的代价和风险	248
五、创业评估	251
第二节 创业调研	254
一、调研的目的和内容	254
二、调研的方法	257
三、调研过程中需要注意的问题	260
第三节 选择创业项目	261
一、创业项目的确定	261
二、制订创业计划书	267
第四节 创业开办	275
一、企业的申报条件与命名	275
二、选择经营场址	282
三、企业的注册登记	285
第五节 创业营销	290
一、营销概述	290
二、产品策略	292
三、价格策略	294
四、销售渠道策略	296
五、促销策略	298
附录 主要就业网站	301
参考文献	303

建立职业生涯规划意识

► 学习目标

1. 了解大学新环境和学习方法的特点,尽快适应大学生活。
2. 了解生涯、职业生涯、职业生涯规划 and 职业生涯管理的基本概念。
3. 了解影响职业生涯规划的主要因素。
4. 明确职业生涯规划的重要意义,掌握大学期间职业生涯管理的主要内容,建立职业生涯规划意识。

第一节 适应大学生活

大学是人才成长、积累能量的关键时期,同时也是人生道路上的一次重大转折。迈入大学校门的大一新生在思想上、学习上和生活上都进入了一个不同于中学阶段的时间和空间,在各个方面都表现出了不同程度的不适应。面对新的环境和学习任务,首要问题是如何尽快地去适应大学生活。

一、转变角色,适应新环境

中学与大学是教育发展中的两个不同阶段,从中学生到大学生,是人生道路的转折,面临的是一个崭新的世界。在一个人的成长过程中,接受大学教育是人生最关键、最重要的阶段,是人生成才、成就事业的一个新起点,是培养独立生活能力、学会做人、学会做事、学会与人相处、学会承担责任,掌握专业基本理论和技能的重要时期,它将为终身教育和今后的工作奠定坚实的基础。

大学的学习环境、人际关系环境、生活环境和社会地位环境等与中学迥然不同,正确地认识这种变化,适应新的角色是迈向大学生活的第一步。

对于大多数新生来说,经过一段时间的调整都能够比较顺利地适应环境的变化,但还是有着相当一部分学生存在不适应的状况。如有的新生不适应大学学习环境,学习目标不明确,学习动力不足,学习独立性和主动性不够。生活方面突出表现在气候差异、饮食习惯和作息时间等方面不适应,独立生活能力不强,不会合理安排课余时间。有的新生在高中时期是班上的佼佼者,而进入大学后,特别是在人才济济的新环境中,自身具有的优势可能已不复存在,一时无法接受现实,自尊心受到挫折。由于个性的差异、生活习惯的差异,很多大学生变得“不会交往了”,他们不懂得如何与室友友好相处,甚至有部分学生不愿意与人交往,明显表现出人际交往的不适应。

“自主、自立、自律”是大学生活的主旋律。“注重自我教育、自我管理、自我完善和自我发展”是对当代大学生的必然要求。人与环境的正确关系是既要适应又要改造,是适应与改造的辩证统一。适应就是改变自身以迎合客观环境的要求;改造就是改变客观环境使之符合自身发展的要求。社会生活的纷繁多样和生活环境的不断变化,要求每一个人必须培养自己适应环境的能力,培养与人和谐共处能力,妥善处理人与人之间关系的能力,只有这样才能在社会上和工作岗位中立足,也才能谈得上对环境的改造。

大学新生要尽早地正确认识和处理好个人与集体的关系、自私与无私的关系,使他们在日常学习生活中不断地修身养性。逐步培养自信、自强、诚信、友爱等诸多方面的健全人格。“适者生存”,当今世界唯一不变的就是变化本身,不要想着回到过去,沉溺于过去解决不了问题,时光不会倒流,唯一能做的,就是适应这变化。

二、培养习惯，塑造新形象

古希腊哲学家亚里士多德曾经说过：“我们每一个人都是由自己一再重复的行为所铸造的。因而优秀不是一种行为，而是一种习惯。”从某种意义上说，世界上不存在优秀的行为，习惯优秀才是真正的优秀。

（一）养成良好的生活习惯

俗话说，习惯决定性格，性格决定命运。好习惯是一个人终生受用不尽的财富，坏习惯是一生偿还不完的债务。

生活习惯代表着个人的生活方式，它直接影响身心健康。大学生精力旺盛，正处于长身体、长知识的阶段，良好的生活习惯是确保能够顺利走过大学阶段的重要基础。因此，大学新生一开始就要注意养成良好的生活习惯，要摆脱依赖心理，养成独立生活的自理能力。控制生活的节奏，不管做什么事情都要掌握适度原则，处理好学习与娱乐休闲的关系，养成良好的生活习惯，敢对自己的不良习惯说“不”。

（二）养成自主学习习惯

当代著名哲学家、作家、学者周国平在谈到学习时说道：“大学最重要的是做自己学习的主人，培养兴趣和习惯。在大学阶段，要为将来的事业打基础，很重要的一点就是你要做自己学习的主人。你今天能否做自己学习的主人，关系到你明天能不能成为自己事业的主人，有没有真正属于你的事业。大学生最重要的应该是自主学习。在大学里什么样的学生才是合格的？并不是说考试考好了就算合格了，最重要的是两种能力，一种就是快乐学习的能力，你觉得学习是件快乐的事情，你喜欢看书，喜欢自己去阅读、去思考。另外一种能力就是自主学习的能力，你喜欢学习，而且你能够安排自己的学习，按照自己的兴趣方向，自己安排自己要看的书目，来规划自己的学习，这是最重要的能力”。

大学学习是一种具有相对自由时间和空间的学习，强调学习的独立性、自觉性和主动性，方式上主要是以自主学习、主动吸收、发现学习为主。“以学生为中心”的教育教学模式是高等职业教育的典型特征之一。学生在教师课堂讲授知识后，不仅要消化理解课堂上学习的内容，而且还要养成大量阅读相关方面的书籍和文献资料的习惯。虽然高职生经过了中学阶段的学习，基本上形成了独立学习的能力，掌握了一些学习技能，但如果一味承袭之前的学习方式，很难获得理想的成绩。因此，大学新生要掌握科学的学习方法，培养自主学习、独立思考、分析问题和解决问题的能力。

（三）时间管理

管理学界泰斗彼得·杜拉克曾经说过：“时间是最稀有的资源，除非能有效地管理它，否则其他的资源就更无法管理。”

时间是人最大的成本，同样也是每个人的资本和财富。大学时光可能是人任何时刻都无法比拟的，合理安排大学时间的重要性不言而喻。调查反映，有些同学习惯了高中时每天时间被安排得满满的，上了大学，时间一下子宽裕很多，反而觉得不知所措、无所事事，不知道自己在忙什么。时间对于大学新生有着重要意义，他们知识的积累、素质的提升大部分是在课余时间潜移默化完成的。

对于时间的管理，要记住一个有趣的现象：当你踏进校门展望未来大学生活时，你觉得

时间很长,可以雄心勃勃地去实现自己的理想和计划。但是,当你临近毕业的那一刻,回头一望觉得几年大学的光阴真是弹指一挥间,与其到那时“空怅望”,还不如现在用好每一分钟。

三、利用资源,拓展新知识

大学的教学内容信息量大,单凭教材是远远不够的,必须更多地利用其他学习资源和渠道广泛涉猎相关知识。

书是最好的引路人,书是人生的最好导师。可以说人类学习知识大多是从书本上学到的,这也是学习知识技能最好、最方便、最快捷的方式。大学图书馆资料和各种信息丰富,获取知识的渠道更加多样化,熟练利用图书馆和互联网搜集资料和掌握信息,成了同学们必备的学习技能。当前,数字化校园资源应用已成为大学生的第二课堂,是他们获得课本以外知识、获得动态信息的数字化资源“场所”。

此外,广泛的社会圈子则会开阔你的眼界,充实你的知识,并培养你的社会交往能力。交流才会碰撞出更多的思想火花,交流才能使你进步得更快。

四、实践锻炼,提升新能力

阿里巴巴集团创始人马云曾说过:“趁着年轻,多出去走走看看。读万卷书,不如行万里路,行万里路,不如阅人无数。”大学生能力成长的关键首先是专业学习,即通过建立合理的智能结构而成为高级专门人才;其次是通过各种活动锻炼人的实际能力,如勤工助学、科研实践、创业实践、游学甚至体育比赛等。“有能力,才能与社会无缝对接。”

实践教学是高等职业教育重要环节,如教学实训、顶岗实习、生产实习、毕业实习等。通过实践教学不但提高了自身的实际动手能力,掌握职业技能,同时也培养了综合运用知识的能力、分析问题和解决问题能力以及创造性思维能力。通过实习,还可以增加对未来工作环境、工作性质、工作要求以及自己所学专业的职业发展路径的了解,从而发现自己的长处与不足,明确自己为适应未来职业发展再学习、再努力的方向。

大学生还要积极参加各项社会实践活动,有计划、有针对性地进行社会调查,接触校门外广阔的天地,增进对社会的了解。在实践过程中,不断调整自我评估,摆正自己在社会活动中的位置;同时也会提高自己的社会活动能力、社会交往能力、人际沟通能力和团队协作能力。社会实践包括参加学校社团活动、假期社会实践活动、勤工助学、校外兼职、创业体验和各种公益活动等。实践活动不但可以让课余时间过得充实而有意义,而且也为将来走入社会打下了良好的基础,为今后求职就业增加社会经历的筹码。

第二节 职业生涯规划概述

著名哲学家罗素曾说过:“选择职业是人生大事,因为职业决定了一个人的未来……选择职业就是选择将来的自己。”

职业犹如一个人生命的台阶,人们需要在不同的时候站在不同的高度和位置,去审视自己,进行选择。精心的职业生涯规划就是为了实现适宜的选择。

一、职业生涯规划的有关概念

(一)生涯与职业生涯

1. 生涯

生涯是指个人通过从事工作所创造出的一个有目的、延续一定时间的生活模式。生涯具有独特性、发展性和终身性三个特点。

2. 职业生涯

职业生涯是指人一生的工作历程的总和。狭义的职业生涯是指一个人从职业学习开始,到职业劳动结束,专指人生职业工作历程。而广义的职业生涯是从职业能力的获得,职业兴趣的培养,到就业、职业发展,直至最后退出职业劳动这一个完整的职业发展过程,其起点可以说从一出生就开始了。职业生涯具有如下四个基本特征:

(1)独特性 职业生涯是个体的概念,它是个体的行为经历,而非群体或组织的行为经历。每个人作为社会的个体都是独特的,具有不同的特点,在职业条件、职业理想、职业选择等方面都有所不同,有着各自独特的职业生涯历程。

(2)终生性 职业生涯是动态发展的历程,是指一个人一生之中的职业经历或里程,是一个人终生的活动。

(3)阶段性 职业生涯的发展过程有着不同的阶段,可以划分为不同的时期,每个阶段都有不同的目标和任务,各个阶段之间存在着递进关系,互相关联。

(4)发展性 职业生涯是发展变化的概念,每个人的具体职业内容和职位是在不断发展变化的。它既体现了时间的长短,也反映着职业变更和发展的经历和过程,包括职业的选择、职业的发展、职业的转换和晋升等具体内容。

(二)职业生涯规划

职业生涯规划,又叫职业生涯设计,是指个人与组织相结合,在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。简而言之,职业生涯规划就是“知己知彼,科学决策,明确目标,合理安排。”

(三)职业生涯管理

职业生涯管理是指个人和组织对职业历程的规划、职业发展的促进等一系列活动的总和。它包含职业生涯决策、设计、发展和开发等内容。

对于高职大学生来说,三年的职业生涯管理可分为三个阶段:

第一阶段:大学一年级,属于职业试探期。此期的主要任务是适应大学生活,认知自我,认知专业培养目标和培养方案,了解自己未来从事的职业,培养专业学习兴趣,建立职业生涯规划意识并制订初步规划。

第二阶段:大学二年级,属于能力提升期。此期的主要任务是掌握职业技能和培养综合素质,参加社会实践活动,认知社会和职业领域,提高实践能力,修订职业生涯规划。