



二十一世纪高职高专院校规划教材

大学生涯与 职业规划指导

DAXUESHENG YU
ZHIYE GUIHUA ZHIDAO

主 审 阎卫东
主 编 王鸿鹏 安群 张波

中国传媒大学 出版社



二十一世纪高职高专院校规划教材

大学生涯与 职业规划指导

苏书章
DAXUESHENG YU
ZHIYE GUIHUA ZHIDAO

主 审	阎卫东		
主 编	王鸿鹏	安 群	张 波
副主编	钟绍实	魏 杰	张晓琦
	吴淑清	倪宝童	陶永红
编 者	高原	王文魁	丛淑荣
	刘 旭		

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生涯与职业规划指导/王鸿鹏,安群,张波主编.
北京:中国传媒大学出版社,2009.8

ISBN 978-7-81127-725-8

I. 大… II. ①王… ②安… ③张… III. 大学生—职业选择—高等学校—教学参考资料 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 153686 号

大学生涯与职业规划指导

主 编 王鸿鹏 安 群 张 波

责任编辑 安 丽

责任印制 曹 辉

出 版 人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社(原北京广播学院出版社)

北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编 100024

电话:010-65450532 65450528 传真:010-65779405

http://www.cucp.com.cn

经 销 新华书店总店北京发行所

印 刷 北京市通县华龙印刷厂

开 本 787×960mm 1/16

印 张 17.5

版 次 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-81127-725-8/G·725 定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换

前言



FOREWORD

据教育部的相关统计,2008年全国普通高校毕业生人数达到559万人,比2007年增加64万人。而全国高校毕业生总量压力还将继续增加,2009年全国高校毕业生人数再创历史新高,达到611万人,比2008年增加52万人。高校毕业生人数连年攀升,再加上新《劳动合同法》的实施、美国次贷危机以及往年积压未就业毕业生的存在等因素,使2009年的就业形势十分严峻。

但是在严峻的就业形势下却出现了一个“奇怪的现象”:一方面是高级职业技术人才奇缺;另一方面是国家培养的大量高职生找不到工作。这一巨大反差暴露了我国高等职业技术教育在学科、专业结构的设置、人才培养模式等方面存在的问题,其中重要的一点是大学生缺乏就业指导与职业发展的规划。

国务院办公厅日前发出通知,要求各地区、各有关部门要把高校毕业生就业摆在当前就业工作的首位,采取切实有效的措施,拓宽就业门路,鼓励高校毕业生到城乡基层、中西部地区和中小企业就业,鼓励自主创业,鼓励骨干企业和科研项目单位吸纳和稳定高校毕业生就业。通知还要求,强化高校毕业生就业服务和就业指导。高校要强化对大学生的就业指导,开设就业指导课并作为必修课程。加强招聘活动安全保障,维护高校毕业生就业权益,提升高校毕业生就业能力。根据《国务院办公厅关于切实做好2007年普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发〔2007〕26号)“将就业指导课程纳入教学计划”的要求,现在高校都已开设了就业指导课。

面对当前大学毕业生严峻的就业形势,编写一本体系完备、结构科学、内容得当,既能满足高职生学习层次的需要,又能促使高职教育与社会发展需要相结合,突出指导性、实用性、趣味性的就业指导教材成为当务之急。

本教材的编者,均为长期工作在教学一线的就业指导教师,他们根据自身的教学经验,博采众长,推陈出新,共同编写了这本《大学生涯与职业规划指导》教材。

本教材具有以下特色：

一、完整性。本教材从新生入学如何适应新的生活开始，指导学生树立职业生
涯意识，培养良好的职业道德和行为规范，提高应聘的技巧和求职的能力，培养创
业意识，提高职场竞争能力，从体例上讲较为完整。

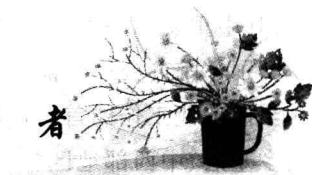
二、指导性。本教材筛选了许多优秀的案例，从很大程度上增强了教材的
指导性。

三、针对性。本教材是特意为高职学生量身定做，针对高职生学习、生活、就
业、创业及步入职场过程中比较集中的问题进行了讲解、分析，并做了相应的指导。

四、可读性。本教材所选案例，语言简练、活泼，可读性强。摒弃用大道理板起
面孔训人的风气，从学生的角度出发，循序渐进地引导学生，培养学生独立解决问
题的能力，是一本不可多得的就业参考书。

本教材在编写过程中借鉴、参阅了大量国内外关于就业指导方面的文献资料，
在此一并表示感谢。鉴于编者水平有限，其中疏漏之处在所难免，恳请专家、读者
批评指正，使本书更加完善。

编 者



人 学 篇

第一章 适应大学新生活	(3)
第一节 正确认识新环境	(3)
第二节 做好自我心理调整	(8)
第三节 融入新生活	(11)
第二章 职业生涯设计	(18)
第一节 精心雕刻自己的人生	(18)
第二节 规划自己的职业生涯	(23)
第三节 付诸行动	(29)
第三章 培养良好的习惯	(32)
第一节 做好每一件小事	(34)
第二节 勿以善小而不为	(35)
第三节 先做人,后做事	(38)
第四节 习惯与人合作	(39)

成 长 篇

第四章 大一生活反思	(61)
第一节 成长的困惑	(61)
第二节 人生目标的重新确立	(67)

第三节	短期目标与长远计划	(71)
第五章	就业形势与对策	(75)
第一节	就业形势分析	(75)
第二节	高职生就业特点	(80)
第三节	高职生就业途径	(83)
第六章	转变择业观做好就业准备	(86)
第一节	转变择业观	(87)
第二节	做好就业准备	(91)
第三节	职业发展的阶段性	(97)

就 业 篇

第七章	大学生如何面对就业	(117)
第一节	善始善终,完成学业	(117)
第二节	大学生要慎重对待就业	(123)
第三节	文明离校	(128)
第八章	求职与应聘	(131)
第一节	就业信息的整理	(131)
第二节	应聘准备	(141)
第三节	女大学生如何面对就业中的性别歧视	(149)
第九章	就业中的法律问题	(154)
第一节	就业协议的争议	(154)
第二节	劳动争议处理	(155)
第三节	毕业生就业权益及保护	(156)

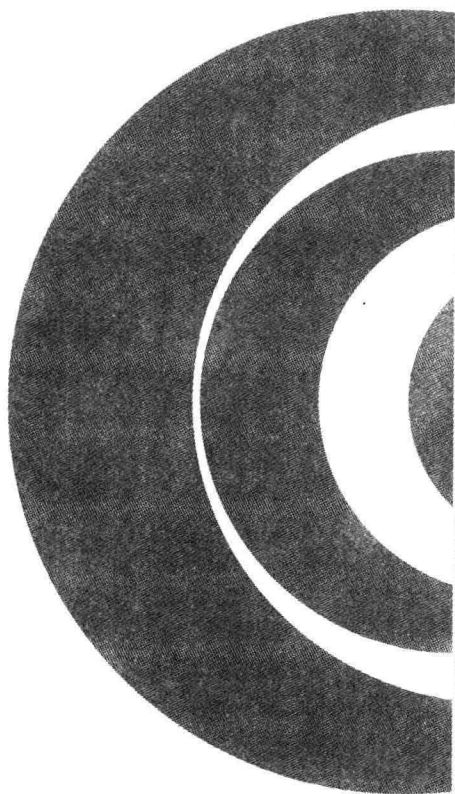
创 业 篇

第十章	大学生创业的外部环境	(173)
第一节	国家对高校毕业生创业的政策支持	(174)
第二节	大学生创业意识培养	(175)

第三节	大学生创业的成功案例	(176)
第四节	大学生创业的经验教训	(178)
第十一章	创业准备	(180)
第一节	创业并不神秘	(181)
第二节	创业无处不在	(182)
第三节	创业素质的养成	(187)
第十二章	创业实践	(191)
第一节	创业与梦想	(191)
第二节	创业重在行动	(194)
第三节	没有创业实践就没有创业成功	(196)

职场篇

第十三章	融入社会	(209)
第一节	职业适应	(209)
第一节	缩短沟通距离	(216)
第三节	细节决定成败	(221)
第四节	踏实工作,以绩服人	(227)
第十四章	立足职场	(232)
第一节	耐住寂寞,持之以恒	(232)
第二节	团队精神	(236)
第三节	机会垂青有准备的人	(242)
第十五章	职场成功	(250)
第一节	岗位成功	(250)
第二节	赢在人脉	(256)
第三节	百尺竿头,更进一步	(260)



入学篇

第一章 适应大学新生活

第二章 职业生涯设计

第三章 培养良好的习惯

第一章 适应大学新生活

本章概要

本章针对刚刚步入大学校园的学生们在生活、学习等方面存在的问题进行了分析,并提出了解决方案;尤其是对大一新生如何进行心理调适,作出了科学的指导。

每一名即将步入大学校园的学生,都曾有过一系列关于大学生活的美妙联想:幽静的林荫道,一眼望不到尽头的阶梯教室,甜蜜而温馨且永远充满笑声的宿舍楼,还有“睡在我上铺的兄弟”。然而,对于涉世未深的青年学生来说,要在最短的时间里适应既新鲜又陌生的大学生活,无疑是对自己心理素质和能力的考验。在这一时期,很多大学新生感到迷茫、困惑。学生们的这种心态常常被人们称之为“大一现象”或“大一的迷茫”。面对新的生活环境,你准备好了吗?

第一节 正确认识新环境

“在高中时,大学像是黑暗中的一盏明灯,指引着我们前进的方向,进了大学后,天亮了,我们不知道该向何处去。”许多同学进校后便步入了目标盲区,产生了一些失落感、松懈感,再也难以保持高中时期那样的求知热情了。

一、理想与现实的落差

国家高度重视教育,对教育的投资比重越来越大,大学的硬件设施日臻完善,管理也越来越科学,尤其是重点大学更是名声在外。社会的重视,媒体的宣传,家长和老师为了鼓励学生学习把大学生活描绘得过于完美,造成了高中学生对大学生活抱有不切实际的幻想和过高的期望值。



但实际上,很多大学,尤其是更多的高职院校,无论从硬件设施或管理水平上来说,都与学生们心目中的大学相去甚远。所以,当很多大学生带着美好的愿望走进高职院校的时候,面对眼前的景象,他们的心情可想而知。



案例

我要退学

某高职院校的黄小美:“虽然我没有考好,只好选择一个高职院校,但是,这并没有影响我对大学美好生活的向往,我甚至很多个晚上都梦游大学,醒来我还在笑。可是当我从车上下来时,看到破旧的校门、教室、宿舍、食堂,我有些僵住了,我开始怀疑我的眼睛。这种‘第一印象’让我好一阵子转不过弯来,我开始后悔当初怎么就没有努力学习,怎么可以把我的大学梦圆在这样一个破旧的环境之中。于是我闹退学,无论老师、同学如何做我的工作,我都不肯接受。我哭,而且是无声无泪的哭;我不去上课,整天呆坐,妈妈、爸爸都请假来陪我,我们三口人一起哭。”



点评

像黄小美一样的大一新生有很多,只不过像黄小美这样钻牛角尖的并不太多。时间是医治心灵创伤的最好良药,只要做好心理调节,大多数同学都会慢慢地适应新的生活环境。

二、环境变化带来的心理压力

环境的变化对学生来说是一个很大的考验,突然间从一个小小的温室跨越到广阔的原野,一切都是那么新鲜,同时一切也都显得那么陌生。性格比较内向的和旧环境特别依恋的同学,会把依恋情绪寄托在新环境中,但友谊是需要长时间累积才能建立的,于是新环境中同学之间的相互不理解、不默契,就会使他们产生心理落差。

某高职学生黄明秋在谈到大一生活时说:“刚上大一的时候,我常常有一种莫名的忧伤和茫然,是因为想家,还是因为环境的陌生,自己也说不清楚。上课时,我常常不知道该听些什么,下课后也不知道该复习什么,更想象不出考试时会出什么类型的考题。对大学的美好理想很快就破灭了。”



三、人际交往障碍带来的压力

现在的学生大多数是独生子,家庭条件也都很好,即使条件一般的家庭也都把所有的精力放在孩子身上,造成了现在的孩子是在一种优越的经济条件下成长起来的。比如家长考虑到孩子要学习,通常都会给孩子一个独立的房间,条件好的还会装有空调,这就从外部环境上使孩子处在一种优越的位置上;很多孩子甚至在房门上贴出了“闲人免进”的告示,在家里面就制造了一个封闭的空间,为今后难以融入集体生活埋下了伏笔。大学通常要住校,而各学校的住宿情况又各不相同,最少的房间也要住四个人,多的还要住八个人,而且是“同龄共处”,不会有人像家长那样处处礼让你。很多孩子上大学要过的第一关就是“寝室关”,如果与寝室中的大多数人关系还处得来,说明交往无困难,如果觉得大多数人都不好,说明其自身存在一定的交往障碍,这也是对人际交往中沟通能力和包容能力的检验。

一名高职学生回忆大一生活时说:“和我同住一间宿舍的另外七名同学,来自天南海北,每个人的性格、生活方式都截然不同,从未体验过集体生活的我处处都十分小心谨慎,几乎时刻都要考虑别人的感受。转眼三年过去了,我反而怀念起了那种既新鲜又陌生的生活,因为正是在那个时候,我学会了包容别人,也学会了照顾自己。”

四、只知个人享受、索取,不知奉献

相信每位家长都品尝过那种艰辛,受过那种痛苦的折磨。在孩子苦心攻读的日子里,父母及所有亲人全力以赴,孩子想吃什么就吃什么,对孩子照顾得可以说是细致入微,孩子们却享受得心安理得。这种衣来伸手,饭来张口的生活,虽然在保证他们集中精力学习的方面起到了积极作用,但在培养他们的勤劳品质、奉献精神等方面却种下了劣根,使他们在安逸的生活中滋生一种不顾他人、不顾父母劳累,只知个人享受、索取,不思奉献的毛病。他们走进了文明的殿堂,踏进了高等学府,理应养成更高尚的人格风貌,然而那种红榜及第的优越感却使得他们踌躇满志,趾高气扬。更加强化了他们的索取意识,放大了他们的索取范围,吊高了他们的索取胃口。

五、迷失方向

与高中截然不同的学习环境、学习方式、学习氛围,使大一新生找不到目标,从而丧失了前进的动力。这也是大一新生出现的最严重的问题。上大学前后的“动



机落差”，自我控制能力差，缺乏远大的理想，没有树立正确的人生观，都是导致大学新生学习动机不足的重要原因。

某高职院校对 100 名大学新生进行了“入学后最大的愿望是什么”的调查，结果发现：40% 的大学新生回答“希望有丰富多彩的文娱生活”，55% 的学生认为“自己的目标不明确”。

另据对某高职院校学生的问卷调查，大学生学习勤奋程度同高中相比，自认为“有所提高”的仅占 5%，“大体相当”的占 15%，“有所下降”的占 47%，“大大下降”的占 33%。在学习的积极性方面，自认为“学习积极主动”的占 23%，“一般能完成学业但学习比较被动”的占 45%，“对学业采取应付态度”的占 23%，“不能完成学业、学习放任”的占 9%。这说明在大学生身上不同程度地存在着学习动力不足的问题。

大学阶段的课程比高中阶段更复杂更高级，同时大学生的学习也更为自觉、更为独立。因此，学习动机的强弱对大学生的学业成就有着极大的影响。调查发现，造成大学新生学习动力不足的原因主要来自以下三个方面：

(1) 上大学前后的“动机落差”

在高中阶段，学生以考上大学作为唯一的学习目标，一旦目标实现，便容易产生松懈心理，希望在大学里好好享乐一番，没有及时树立起进一步的学习目标，造成了考上大学前后的“动机落差”。很多家长的意识里也存在着这种思想：“现在苦一点，上大学就好了”。此外，高中阶段很多学生兴趣狭窄，爱好很少，一门心思考大学，没有形成特长。一旦进入大学，就迫切地想培养自己的爱好、特长，把主要精力放在“玩这玩那”、“练这练那”上，而对学习却逐渐地失去了兴趣。

(2) 自我控制能力较差，容易受别人的影响

大学新生一般自我控制能力较差，容易受别人的影响。高职院校的学习气氛不浓厚，考试不够严格，是造成新生学习能力迅速下滑的主要原因。高职院校底子薄，从基础设施到师资力量都无法和本科学校相比，教学管理和学生管理都存在严重的不足。很多高职院校只重视招生，忽视了对新生思想过渡阶段的引导，辅导员老师也没能尽到自己的职责，没有全心全意地去关心爱护自己的学生，这些不利的因素造成了大部分高职新生缺乏职业生涯教育，产生了“混”的想法。

(3) 大学新生学习动力不足的深层原因是缺乏远大的理想，没有树立正确的人生观

很多大学生在高中阶段就不知道自己为什么而学习。一是按部就班，人家都学我也学，受环境的影响；二是被家长逼着学，没有办法。“看着爸爸、妈妈、爷爷、



奶奶甚至更多的亲人围着我转,不忍心”。高中阶段正是世界观形成的重要阶段,但是很多高中生没有能够及时地树立人生的目标,还不知道自己为什么要学习,为什么要考大学。只有明确了“为什么活着”、“为什么上大学”等根本问题,学习动力不足的现状才可能得以根除。

六、缺乏理财意识

大学是很多人走上独立生活的开端,理财的实践也将从这里起步。第一次独自“掌权”,如何理财让不少大学新生头疼。



案例

如此高消费

“大一时最头疼的不是学习也不是和同学的关系,而是不知如何管理好自己的财物。”朱晓玲到大学报到时,父母将她从农村送到沈阳,临走时给她在银行办理了一个5000元的活期存折作为一个学期的生活费,还给她留下1000元现金当做零花钱,可才过四个月,这6000元钱便花得分文不剩,无奈只得打电话向家中求援。她说:“当时也不知道怎么花销的,反正稀里糊涂地就花没了。”有了大一的理财经历,朱晓玲才渐渐地学会如何控制“财政支出”,认清哪些钱该花,哪些钱不该花。



点评

让孩子学会理财不应该等到他们上大学的时候,在初中甚至在小学阶段就应该培养孩子的理财意识。孩子们不会理财主要是父母的责任,如果孩子没有理财能力,父母就应该按月发放生活费用,而不应该把一大笔钱放在一个从未拥有过理财经历的孩子手里。

“可怜天下父母心”很多家长生怕孩子离开自己后受委屈,便慷慨解囊,实际上这样做是对孩子成长的不负责任。

针对大学生理财,专家们提出了以下建议:

1. 对家长:用银行卡“管钱”很有效

现在的银行卡其实有很多妙用,合理利用银行卡,相对来说可以有效地限制住盲目消费的行为。父母可以每月按时给生活费或者一次性存一学期的生活费,并



和银行约定按月划款入户。还有就是利用主附银行卡的特点,父母持主卡,孩子持附卡,主卡和附卡共用一个账户。家长凭主卡存款,子女凭附卡取款或消费。这样,家长可以通过银行卡来有意识地控制子女在校的消费情况,轻松实现远程“遥控”。

2. 对学生:个人理财从记账开始

针对大学生个人,专家建议应该有自己的“账簿”,养成记账的习惯,按月份和类别,简单记录每天的开支情况,合理分配生活费用,养成节俭的好习惯。

3. 对教师:主动帮助学生树立正确的消费观

目前大学生对上网、旅游、买时尚的服饰和用品、下饭店的消费已经习以为常。对部分学生来说,出手“阔绰”的大学生活开始了,但过不了一段时间,钱包鼓鼓的日子就变成了“青黄不接”。“月光族”、“负翁”俨然已成了时下大学校园里流行的新名词。特别是大学一年级新生,许多家长担忧孩子们能否适应校园生活,尤其是能否合理安排自己的支出。银行理财专家指出,缺乏计划的盲目消费是导致大学生“钱不够花”的直接原因。

大一新生,经验少、阅历浅、自主能力弱,对大学这个“小社会”充满了好奇,盲目参加各种社团、辅修课,结果一无所获,既浪费金钱,又浪费时间。因此教师应适时地提醒学生,切忌盲目跟风,要根据自身情况去参加这些活动。

第二节 做好自我心理调整

人与自然环境的关系是,人应该积极主动地去适应环境,而不是让环境来适应每一个人。现在的孩子充分强调自我,大学生也不例外,这与家庭结构有关,不可避免;不同程度的娇生惯养,使孩子们的“中心”感加强,这在无形中便削弱了他们主动与其他人交往的能力。

新生退学,折射出现代青年心理调适能力的低下。很多大学生,往往因为别人的一句话,就会影响到自己的心情。所以,“郁闷”似乎成了同学们的口头禅。那么如何才能提高大学生自我心理调适的能力呢?

一、了解自己

要想很好地培养自己的心理调控能力,大一新生必须首先要充分地了解自己,分析自己的长处和短处,这样才会摆正自己的位置。



1. 不要过高地估计自己

很多新生不能正确地面对现实,挑挑拣拣。每年都有新生对自己所填报的专业不满意。殊不知在高考志愿录取时,学校是按照分数排序从高分到低分录取的。比如,新近开设的工程造价专业逐渐热起来,在专业目录中相对较新一点,于是很多学生在选择专业的时候都填报了它。可是,每个专业的录取都是要严格地按照计划进行的,分数不够,就不能选择它。如果因为这一点就要退学,显然是没有必要的。

2. 避免自卑心理

很多考入高职院校的学生存在明显的自卑心理,他们没有看到高职教育作为一种学历层次,是有着它自身存在的道理的。



案 例

技能人才紧缺

浙江工业职业技术学院 2005 届毕业生 700 余名,当年数控、建筑和机电专业毕业生的签约率达 90% 以上。一技之长傍身,给毕业生求职加重了砝码。宁波建龙钢铁厂一次就预订了浙江工业职业技术学院 160 名毕业生,该厂的一位人事主管告诉记者:“一技之长抵过一张文凭,像这样有优良专业技能的毕业生,只有先下手为强,早一步预订。”

绍兴市劳动保障局有关人士告诉记者,绍兴市技能人才十分缺乏。据该局最新调查,在全市规模以上企业中,技术工仅占职工总数的 47.6%,其中有职业资格的技能人才只占职工总数的 15.5%,因此高职毕业生成为企业争抢的“香饽饽”,也就不足为怪。



点 评

据了解,不缺资金、不缺项目、不缺技术开发力量,缺的是高技能人才的现状在企业中普遍存在。技工严重缺乏已影响到产品质量的提升和对成熟技术的应用。68% 被调查的企业表示,很难招到能解决生产实际问题 and 提高劳动生产率的高级技工。