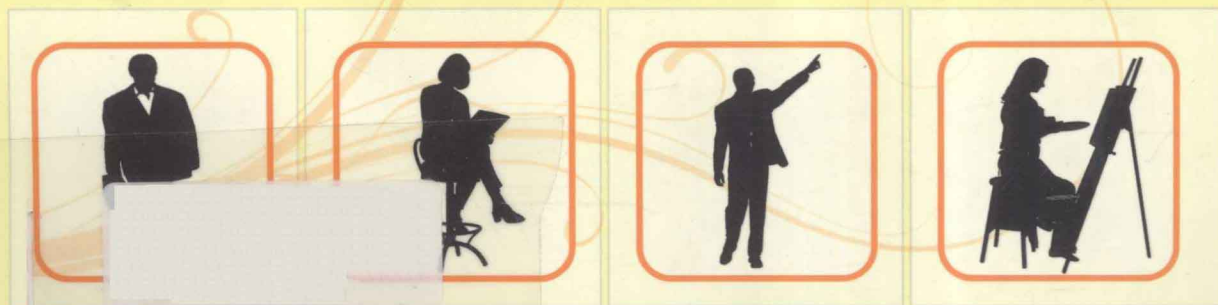


高等院校公共课规划教材
国家社会科学基金（教育学科）“十一五”规划课题研究成果

大学生职业生涯规划 与就业指导

赵 沛 宇文宏 杨克林 主编

CAREER PLANNING AND CAREER GUIDANCE



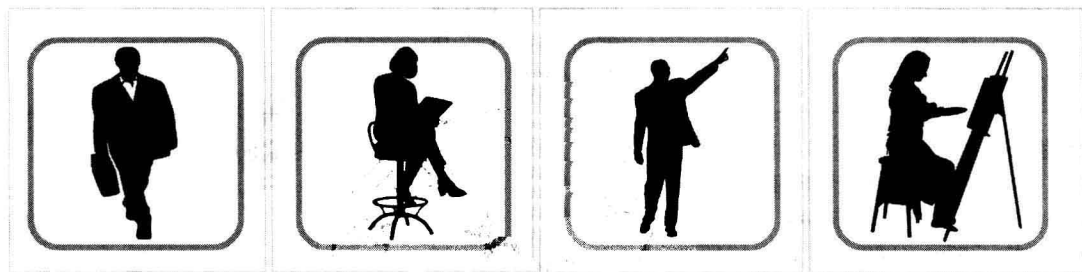
中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

高等院校公共课规划教材
国家社会科学基金(教育科学)“十一五”规划课题研究成果

大学生职业生涯规划 与就业指导

赵 沛 宇文宏 杨克林 主编

CAREER PLANNING AND CAREER GUIDANCE



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的精神,结合目前高校大学生职业生涯规划 and 就业指导教育的实际情况进行编写。全书共 13 章,主要内容包括:就业知识与就业能力、就业政策与就业策略、就业形势与就业观念、职业分类与岗位分析、职业意识与规划、自我认知与职业选择、目标决策与规划设计、规划实施与执行能力、求职准备与应聘策略、职业道德与心理调适、创业教育与创新素质、就业权益及社会保障、职业适应与职业发展。

本书遵循理论联系实际的原则,结构新颖、资料翔实,案例生动,具有时代特色,紧贴大学生求职脉搏,是一本适合各类高等院校大学生职业生涯规划 and 就业指导课程的教材,也适合广大师生、研究人员、学生家长,尤其是专兼职就业指导人员参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导 / 赵沛, 宇文宏,
杨克林主编. —北京: 中国铁道出版社, 2010. 7
ISBN 978-7-113-11462-6

I. ①大… II. ①赵… ②宇… ③杨… III. ①大学生
—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第116258号

书 名: 大学生职业生涯规划与就业指导
作 者: 赵 沛 宇文宏 杨克林 主编

策划编辑: 秦绪好 周 欣

责任编辑: 周 欣

特邀编辑: 田学清

封面设计: 付 巍

版式设计: 于 洋

读者热线电话: 400-668-0820

编辑助理: 胡京平

封面制作: 白 雪

责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社(北京市宣武区右安门西街8号 邮政编码: 100054)

印 刷: 中国铁道出版社印刷厂

版 次: 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

开 本: 787mm×960mm 1/16 印张: 21.75 字数: 428千

印 数: 5 000册

书 号: ISBN 978-7-113-11462-6

定 价: 33.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社计算机图书批销部联系调换。

我国高校毕业生资源配置机制,从计划分配转向市场配置,顺应了我国社会经济发展的市场化趋势,为大学生提供了自主选择适合自己发展的职业机会,因而受到了用人单位和大学生的欢迎。然而成功的选择不仅需要个人的勇气和意志,同时还必须有实际的技术与能力,由于缺乏对职业和自我的合理认知和定位,加之职业决策和选择能力不足、信息搜集渠道不畅,一些毕业生往往难以找到理想的工作。特别是近年来,普通高校连年扩招,每年都有大量毕业生需要就业,外加每年1.5亿左右的农民进城务工,数以百万计的待业和失业人员等待工作。此外,由于国际金融危机的冲击,我国的就业形势更加严峻。

据人保部门的最新统计,2010年,全国高校毕业生为630万人,比2009年的611万多19万人,就业形势非常严峻。2000年,全国高校毕业生只有107万人,2001和2002年分别为114万和145万人。2003年,毕业生人数首次突破200万人(达到212万人),之后平均每年都要增长五六十万人,2009年首次突破600万人(达到611万人),今年则增至630万人。人保部门表示,2009年高校毕业生就业率为87%,今年将力争使2010届高校毕业生离校时初次就业率达到70%左右,当年底总体就业率达到80%以上。考虑到毕业生的就业单位层次和毕业生群体庞大的现实,实现这样的目标有一定难度,高校毕业生就业仍是所有就业群体中就业的难点。(资料来源:舜网—《济南日报》2010年2月15日讯 记者 王端鹏)

在严峻的就业形势面前,高等学校和毕业生均需苦下工夫,千方百计拓宽就业渠道。转变观念,提升素质,适应社会,促进和谐发展则是当务之急。美国著名现代化问题专家英克尔斯在其《人的现代化》一书中说:“一个国家,可以从国外引进作为现代化最显著标志的科学技术,移植先进国家卓有成效的工业管理方法、政府机构形式、教育制度乃至全部课程内容,这在今天的发展中国家是屡见不鲜的。结果,他们收获的往往是失败和沮丧。痛切的教训使一些人领悟到,那些完善的现代制度,以及伴随而来的管理守则、指导大纲,本身只是一些空囊虚壳,如果一国之人民缺乏一种能够赋予这些制度以真实生命力的现代心理基础,如果执行这些现代制度的人,自身还没有从心理、思想、态度和行为方式上都经历一个向现代化的转变,那么,失败和畸形发展的悲剧结局则是不可避免的。再完美的现代制度,再先进的技术工艺,也会在一群传统人手中变成废纸一堆。”它启示我们,大学生在学习好专业文化知识的同时,完善自身素质,积极接受就业指导,掌握社会需要的职业生涯规划知识,改变就业观念,提高服务社会的职业认知,提高职业能力尤其是创造力,筑牢职业生涯根基尤为重要。

社会的发展要求探索职业指导的规律性,为学生提供及时而科学的就业指导,编写

一套适合社会与大学生实际的教材有着特别重要的意义。为此，我们组织有关专家编写了这本《大学生职业生涯规划与就业指导》，旨在完善“全员化、全程化、专业化、信息化”的高校职业生涯指导体系，全面提升大学生综合素质和就业、创业能力，积极探索以提高大学生就业竞争力为核心的人才培养模式，促进大学生职业生涯的健康发展。本书的编著者，既有多年从事大学生就业指导的领导管理干部、专业教师 and 专兼职工作人员，也有来自用人第一线的政法机关干部和企业人力资源总监。他们根据长期在一线直接面对大学生进行就业指导，面试、招收和观察学生的实际经验，运用教育学、管理学、社会学、哲学、心理学等诸多学科知识，经过多次精心研讨，通力合作而完成了本书。

本书遵循理论联系实际的原则，体系结构新颖、资料翔实、案例生动，有针对性、知识面广、信息量大，具有时代特色，紧贴大学生求职脉搏，内容丰富实用，既有理论探讨，又有案例分析，还有拓展训练项目设计，是一本适合各类高等院校开设大学生职业生涯规划 and 就业指导课程的教材，也适合广大师生、研究人员、学生家长，尤其是专兼职就业指导人员参考阅读。

在教材编写过程中，编者汲取了国内外有关专家的大量研究成果，对此，我们表示诚挚的感谢！由于时间比较仓促，加之笔者水平有限，书中难免出现纰漏甚至错误，敬请各位专家和读者朋友不吝赐教。

河北大学政法学院党委书记 硕士生导师 宇文宏
2010年5月

第一章 职业知识与就业指导

大学时期,读书绝不是终极目标,目标应是成为心怀职业目标、胸有现代气质,能够适应并推动社会进步、全面发展的人才。古希腊哲学家德谟克利特说:“一个追求成功和幸福的人,应该通过学习知识孕育智慧,再从智慧中升发出三种美好的德行:很好的思想、很好的说话、很好的行动。”其中就包含着及时掌握未来工作需要的基本职业知识,用心塑造社会需要的内在素质和外在形象,还要以积极的心态接受就业指导和技能训练。

第一节 职业基础知识	2
一、职业的含义和特征	2
二、职业的产生和发展	4
三、职业文明与企业文化	4
第二节 职业素养	8
一、塑造丰富的内在形象	8
二、塑造优雅的外在形象	10
第三节 高校就业指导	12
一、国外及我国香港地区就业指导简介	12
二、就业指导的内容	14
三、高校就业指导的作用与原则	16
四、我国高校就业指导现状	18
● 思考讨论	20
● 拓展训练	21

第二章 就业政策与就业策略

在过去, 就业政策的变动主要还是一个国家内部的事情, 而在全球化不断加快的今天, 随着产业在全球间的大幅度转移, 任何一种就业的变动和就业政策的出台都具有全球的色彩。政府、高校、学子、家长、市场在学生就业中都扮演着重要角色。学生作为就业的主体, 不仅要通过政策明确自己的就业方向, 而且可以利用政府与市场提供的就业平台, 掌握灵活有效的就业策略, 从而成功走向职场, 实现自我。

第一节 国家就业政策解读	26
一、积极就业政策的雏形	26
二、积极就业政策的出台	26
三、积极就业政策的演变	27
四、国家促进大学生就业的政策	27
第二节 就业程序把握	29
一、负责就业的相关部门及其工作程序	29
二、大学生择业程序	32
三、用人单位的招聘程序	35
四、就业签约与报到的程序	36
第三节 就业途径拓展	38
一、国家就业政策	38
二、自主择业方式	47
● 思考讨论	48
● 拓展训练	48

第三章 就业形势与就业观念

俗话说: “女怕嫁错郎, 男怕入错行。”可见人们对职业的关注程度, 因为职业和前途与幸福紧密相关。经过数载寒窗苦读的大学生在毕业之后, 能否找到自己理想的职业, 施展才华、实现抱负, 是每一名大学生及其家长关注的问题。“铁饭碗”时代, 就业对于大学生来说不是考虑的范围, 但是, 时过境迁, “铁饭碗”成了过去时, 消失了, 随之面临的就业难。今昔对比, 天壤之别, 作为今天的大学生应该如何认识形势, 认识自己, 已经成为不可回避的抉择。

第一节 就业形势分析	52
一、当代大学生就业的时代背景	52
二、大学毕业生就业形势	53
三、大学生就业难的原因分析	54
第二节 目标职业人才需求调查	56
一、我国人才需求情况	57
二、我国高校人才培养情况调查	57
三、当前高校人才培养与社会需求存在的差异	60
四、如何构建合理的人才培养模式	62
第三节 就业观念调整	65
一、大学生就业观念的内涵	65
二、大学生传统就业观念的类型	66
三、大学生转变就业观念的必要性	67
四、大学生应树立的新型就业观念	68
● 思考讨论	70
● 拓展训练	70

第四章 职业发展与岗位分析

在了解宏观职业分类的基础上,掌握职业认知的方法和途径,能够对某一具体职业或行业的现状与发展趋势进行分析和评价,能够对某一具体职业岗位的工作环境、工作内涵、素质能力要求进行了解和探索。通过岗位分析,了解职业岗位信息的内容、工作内容、工作环境、能力和技能要求、从业人员共有的人格特征、未来发展前景、薪资待遇、对生活的影响等。

第一节 职业分类	72
一、我国的产业分类	72
二、我国的行业分类	73
三、我国目前职业分类	74
第二节 职业发展趋势分析	75
一、全球职业变化发展态势	75
二、我国职业变化发展态势	76
三、企业选人标准	77
第三节 岗位分析与职业化	81



一、岗位分析	82
二、就业资格制度	83
三、职业化	85
● 思考讨论	88
● 拓展训练	88

第五章 职业生涯规划意识与规划

在竞争日益激烈的知识经济时代，社会的竞争就是人才的竞争，人才的竞争取决于人才的素质高低。大学生只有具备了竞争能力，才能在竞争中立于不败之地，才能求生存、谋发展。社会的快速发展需要的是有理想、有抱负的高素质现代职业人，而这样的职业人最显著的一个特点就是具有良好的职业意识。良好的职业意识是职业生涯规划的前提。

第一节 职业与人生	90
一、职业生涯	91
二、职业与人生的关系	92
第二节 职业生涯规划理论依据	95
一、职业生涯规划的概念	95
二、西方职业发展理论	96
三、职业生涯规划的要害分析	104
第三节 职业生涯规划的意义	105
一、职业生涯规划是成功走进职场的第一步	105
二、职业生涯规划能够帮助个人最大限度地发挥潜能	106
三、开展职业生涯规划是顺应社会变化的要求	107
四、开展职业生涯规划是实现素质教育的目标	107
五、职业生涯规划对组织和社会有重要影响	108
● 思考讨论	108
● 拓展训练	109



第六章 自我认知与职业选择

“我是谁？”“我从哪里来？”“我要到哪里去？”这是生命历程中的重要问题。“我这一生到底该干什么？”“我到底能干什么？”“我到底为什么干？”这是我们不可回避的择业问题。俗话说：人贵有自知之明。如果我们对自我缺乏正确的认识，不能正确选择职业，既是生命资源的巨大浪费，也是让每一个生命个体惋惜的事情。有人认为，人的一生，就是一场“寻找自我”的严肃游戏。

第一节 自我认知及其意义	112
一、自我的概念及结构	112
二、自我认知的主要内容	112
第二节 职业测评及其方法	119
一、职业测评	119
二、职业测评的操作方法	121
第三节 职业选择	129
一、发现潜能	129
二、探索职业	130
三、职业选择	131
● 思考讨论	135
● 拓展训练	135

第七章 目标决策与规划设计

职业生涯发展是一个不断选择、确立目标的决策过程，在人生的不同阶段都会面临不同的选择。事关自己未来前程的人生目标的决策是否正确，对于每个人都非常重要，正确的决策能引领我们达到成功的目标；错误的决策，会让我们品尝失败的苦果。当面临不同的选择时，我们要根据自身情况和客观条件分析各种可能性，然后对各种可能性进行分析，最终做出正确的决策。我们的每一步决策又决定着以后的发展方向，影响着目标的达成。千里之行，始于足下，规划未来实现梦想，心动不如行动。

第一节 职业生涯目标设定	138
一、职业目标的概念	138
二、职业生涯目标类型	139



三、职业生涯目标的制定	141
第二节 职业生涯决策	145
一、职业生涯决策的含义及其作用	145
二、职业生涯决策的原则	147
三、职业生涯决策方法	148
第三节 职业生涯规划设计和原则	154
一、规划设计方法	154
二、职业生涯规划原则	161
● 思考讨论	163
● 拓展训练	163

第八章 职业规划实施与执行能力

当我们掌握了职业生涯规划的相关理论知识和方法，做出自己的职业生涯决策之后，作为大学生，我们不能“躺在铺满鲜花的道路上，等待工作的降临”。如何实施自己制订出来的职业生涯规划，便成为关键。

第一节 职业生涯规划实施	168
一、职业生涯规划的实施步骤	168
二、实施的关键因素	171
第二节 职业生涯规划调整	172
一、职业生涯规划调整的原因	172
二、职业生涯规划调整的原则	174
三、职业生涯规划调整的方法	175
第三节 时间管理与执行能力	176
一、时间管理	176
二、执行力	182
● 思考讨论	186
● 拓展训练	187

第九章 求职准备与应聘策略

在熙熙攘攘的求职人群中，有的人还在为工作的事情忙忙碌碌，有的人已经在职场中找到了属于自己的位置。当前，在严峻的就业压力下，如何才能在莘莘学子中脱颖而出，如何才能找到一份适合自己的工作，如何才能在事业上有所作为、发挥才能，这就需要大学生在求职前做好充分的求职准备并掌握一定的应聘策略，从而获得用人单位的认可，抓住就业机会，为成功就业奠定基础。

第一节 求职信息的搜集	190
一、就业信息内容及类型	190
二、就业信息搜集的方法和途径	192
三、就业信息的分析与利用	195
第二节 应聘实务	198
一、求职材料的准备	198
二、求职礼仪	204
三、面试基本类型与应对技巧	206
四、面试后的注意事项	211
第三节 沟通与应变能力	213
一、沟通能力	214
二、应变能力	216
● 思考讨论	219
● 拓展训练	219

第十章 职业道德与心理调适

随着社会经济的逐步发展，用人单位已向教育系统培养的人才提出了新的、更严格的要求。个别大学生在实际工作中眼高手低，缺乏敬业精神、奉献精神，对工作环境、待遇挑三拣四，让用人单位很无奈。为此，绝大多数用人单位在招聘时都将职业道德素质作为衡量人才的一个重要标准。在就业之初大学生往往暴露出很多问题，有的属于道德修养方面的，有的是心理因素所致。职业生涯会面临很多挫折，如何应对职业挫折，大学生应该有所准备。

第一节 职业道德	222
一、什么是职业道德	222



二、职业道德的特点	223
三、职业道德的主要内容	224
第二节 就业心理调适	226
一、大学生择业中常见的心理问题	226
二、保持良好心态,理智面对就业竞争	228
三、进行心理调适的一般方法	230
四、积极心态的力量	231
第三节 战胜职业挫折	233
一、职业挫折分析	233
二、职业挫折的克服	236
三、实现职业成功的关键	240
● 思考讨论	244
● 拓展训练	244

第十一章 创业教育与创新素质

21世纪是知识经济、全球经济一体化的时代。新经济时代的狂飙席卷全球,人类经济发展的水平和速度将达到前所未有的高度。在这个创业激情燃烧、充满竞争和挑战的时代,“创业”给了我们更多展现个性的空间。胡锦涛同志在中国共产党第十七次全国代表大会上的报告中指出:“实施扩大就业的发展战略,促进以创业带动就业。就业是民生之本,要坚持实施积极的就业政策,加强政府引导,完善市场就业机制,扩大就业规模,改善就业结构。完善支持自主创业、自谋职业政策,加强就业观念教育,使更多劳动者成为创业者。”新时期大学生的就业机制逐步推向了纵深发展,大学生就业渠道、途径及流向呈现出了明显的多层次、多渠道、多方位的时代特征。创业是一件激动人心而又富有挑战的伟大事业,包含着许多感人的传奇故事,令人向往。要实现自己的创业梦想,必须先做好必要的心理、知识和能力储备,学习基本的创业知识。

第一节 创业教育	246
一、解读创业	246
二、创业的类型	248
三、创业精神	250
第二节 创新能力	252
一、创新的定义	253
二、脑科学与创新	254



三、创新思维训练	256
四、创业能力的培养	256
第三节 创业实践	260
一、大学生创业现状分析	260
二、创业的风险	263
三、创业原则	264
第四节 创业流程	266
一、商机的发掘	267
二、大学生创业的方向选择	269
三、寻找创业资金	270
四、创业组织形式	272
五、创业团队建设	274
六、选择创业地点	276
七、创业计划书的撰写	277
● 思考讨论	278
● 拓展训练	278

第十二章 职业适应与职业发展

通过本部分的学习,使大学生了解学习与工作的不同、学校与职场的区别,引导学生顺利适应职业生涯角色的转换,为职业发展奠定良好的基础。

职业生涯管理已成为当前人力资源管理领域中的一项极其重要的内容,它对促进组织发展与个人职业生涯发展都具有十分重要的意义。本章就职业适应、职业生涯评估调整和职业发展三个方面具体阐述职业生涯规划的战略实施。帮助学生树立成为职业人才应具备的职业生涯管理的基本理念,为在校生职业生涯规划做好思想和认识上的准备。

第一节 职业适应	282
一、工作与学习	282
二、完成角色的转换	284
三、积极适应新环境	287
第二节 职业发展	289
一、职业生涯理念	289
二、关键能力	292



三、可持续发展	296
第三节 职业生涯管理	299
一、早期阶段管理	299
二、中期阶段管理	301
三、后期阶段管理	303
● 思考讨论	305
● 拓展训练	305

第十三章 就业权益及社会保障

结束学业后，绝大部分大学毕业生将走向社会，面临着就业，一个刚刚走出校门的大学生对社会认知有限，这时他们面临的首要问题就是就业权益和社会保障问题。古人云“知己知彼，百战不殆”，为了让大学毕业生尽早适应社会，本章从介绍毕业生权益开始，阐述就业协议和人事代理的办理，以及关系自己今后切身利益的社会保障等知识，让广大大学毕业生知晓、懂得、用好就业政策，为大学毕业生更好地择业打下良好的基础。

第一节 毕业生基本权益	308
一、毕业生的基本权利与义务	308
二、就业中的侵权行为	311
三、毕业生权益保护的途径和方法	312
四、违约责任与劳动争议	316
第二节 就业协议与人事代理	320
一、大学生就业协议及相关内容	320
二、人事代理	323
第三节 社保常识	325
一、社会保险及种类	325
二、社会保险与商业保险的关系	325
三、参加社会保险的注意事项	326
● 思考讨论	328
● 拓展训练	328
后记	329
参考文献	330

第一章

职业知识与就业指导

大学时期，读书绝不是终极目标，目标应是成为心怀职业目标、胸有现代气质，能够适应并推动社会进步、全面发展的人才。古希腊哲学家德谟克利特说：“一个追求成功和幸福的人，应该通过学习知识孕育智慧，再从智慧中升发出三种美好的德行：很好的思想、很好的说话、很好的行动。”其中就包含着及时掌握未来工作需要的基本职业知识，用心塑造社会需要的内在素质和外在形象，还要以积极的心态接受就业指导和技能训练。



第一节 职业基础知识



格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下，是儒家倡导的处世理念，诸葛亮说：“非学无以广才。”汉代王充说：“智能之事，不学不成，不问不知。”当代大学生不仅要精通专业知识，而且要掌握未来工作需要的职业基本知识。

一、职业的含义和特征

（一）职业的含义

古今中外关于职业的概念，不可胜数。美国社会学家塞尔兹认为，职业是一个人为不断取得个人收入而连续从事的具有市场价值的特殊活动，这种活动决定着从业者的社会地位。职业的构成有三要素，即技术性、经济性和社会性。日本劳动问题专家保谷六郎认为，职业是有劳动能力的人为了生活所得而发挥个人能力，向社会做贡献的连续活动。他认为职业的特性是：经济性，即从中取得收入；技术性，即可发挥个人才能与专长；社会性，即承担社会组织分配的生产任务，需要履行的公民义务；伦理性，即符合社会需要，为社会提供有用的服务；连续性，即所从事的劳动相对稳定。

我国现代管理专家程社明认为，职业“是参与社会分工，利用专门知识、技能为社会创造物质财富、精神财富，获取合理报酬作为物质生活来源，并满足精神需求的工作”。他强调职业的个人与社会、知识技能与创造、创造与报酬、工作与生活四种关系。

那么，究竟何谓职业呢？

所谓职业，就是人类所从事的相对稳定的、有一定物质收入的、专门类别的社会劳动，它是人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式的综合反映，也是一个公民的权利和义务的法律关系，是一个社会关系的基本特征。

（二）职业的基本特征

1. 产业性

产业性，也称社会性。马克思指出：“每一种职业都是社会分工中的一定部门。”

