



21世纪高职高专公共课系列规划教材

大学生职业发展与就业指导

郭 伟 主编 陈永秀 丁文胜 副主编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

21 世纪高职高专公共课系列规划教材

大学生职业发展与就业指导

主编 郭 伟
副主编 陈永秀 丁文胜

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

2007年12月,教育部办公厅下发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知,要求从2008年起,提倡所有普通高校开设“大学生职业发展与就业指导”课程,并作为公共课纳入教学计划,贯穿于大学生从入学到毕业的整个培养过程。

基于上述原因,我们组织了就业指导课的骨干教师,结合高职高专院校的具体实际,旨在培养和提高大学生就业能力和职业素养而编写了本书。本书内容分为五部分,共十一章。第一部分为职业生涯与职业意识;第二部分为职业选择与职业定位;第三部分为求职过程指导;第四部分为职业适应与发展;第五部分为创业教育。

本书适合作为“大学生职业发展与就业指导”课程的教材,也可作为辅导阅读材料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/郭伟主编. —北京:中国铁道出版社,2008.9

(21世纪高职高专公共课程系列教材)

ISBN 978-7-113-07880-5

I. 大… II. 郭… III. 大学生—职业选择—高等学校:技术学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第138917号

书 名: 大学生职业发展与就业指导

作 者: 郭 伟 主编

策划编辑: 严晓舟 曹莉群

责任编辑: 王占清

编辑部电话: (010) 63583215

编辑助理: 吴媛媛 孟 欣

封面设计: 付 巍

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: 河北省遵化市胶印厂

版 次: 2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 16.25 字数: 380千

印 数: 6 000册

书 号: ISBN 978-7-113-07880-5/G·281

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社计算机图书批销部调换。

前 言

近几年来,大学毕业生数量越来越多,就业形势越来越严峻,各高校一般都开展了毕业生就业培训与指导工作。但是,很多高校就业指导工作仅局限于举办几场就业指导讲座、举行几次人才招聘会、提供一些就业信息而已,没有达到真正培养大学生的就业能力和职业素养的目的,结果导致就业指导工作的针对性、可操作性相对较弱,大学生毕业后依然择业迷惘、就业盲目。

2007年12月,教育部办公厅下发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知,要求从2008年起,提倡所有普通高校开设“大学生职业发展与就业指导”课程,并作为公共课纳入教学计划,贯穿于大学生从入学到毕业的整个培养过程。

基于上述原因,我们组织了就业指导课的骨干教师,以教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的主要内容为基本框架,结合高职高专院校的具体实际,编写了本教材。本教材以培养和提高大学生就业能力和职业素养为目的,将大学生的就业指导与大学生职业发展结合起来。本教材分为五个部分,共十一章。第一部分为职业生涯与职业意识(第一、二章);第二部分为职业选择与职业定位(第三、四章);第三部分为求职过程指导(第五、六、七、八、九章);第四部分为职业适应与发展(第十章);第五部分为创业教育(第十一章)。

对于高职高专学生学习本课程,可以分为三个阶段进行。第一阶段,重在帮助学生认识职业,树立职业生涯规划意识,帮助学生根据自身条件制订职业生涯规划,树立职业理想;第二阶段,针对职业意识、沟通技巧、情绪与压力、就业政策等进行辅导,实施职业生涯规划,提升学生的综合素质;第三阶段,注重求职技巧、就业心态、创业等方面的教育,指导学生积极参加就业实践。

本书的第一、二、三章由陈永秀撰写,第四章由曾敏撰写,第五、六、十章由丁文胜撰写,第七章由郭伟撰写,第八章由李海萍撰写,第九章由文侃撰写,第十一章由胡远雄、吴琼撰写。全书由郭伟统稿。

在本教材的编写过程中,我们吸收和借鉴了国内许多专家和学者的学术成果,在此表示衷心的感谢。

由于时间仓促,编者水平有限,书中不足之处在所难免,敬请专家、学者批评指正。

编 者

2008年8月

目 录

第一章 职业生涯规划	1
第一节 大学生职业规划概述	1
一、职业生涯与大学生职业规	1
二、职业规划对于大学生人生发展的作用	2
三、职业规划对促进大学生就业的意义	4
四、大学生职业规划的原则	5
五、大学生职业规划应注意的问题	9
第二节 大学生职业生涯的发展与规划	11
一、职业生涯阶段理论	11
二、职业发展的模式与特点	12
三、职业通道	14
四、职业生涯路径	14
五、职业发展方向	15
六、职业生涯设计步骤	15
第三节 大学生职业规划与大学生生活规划	18
一、大学生生活规划	19
二、立足大学生生活规划,实现职业规划	20
三、课外社会实践活动对大学生职业规划的积极影响	21
思考题	26
第二章 职业意识与职业认识	27
第一节 职业与职业演变	27
一、职业	27
二、职业的演变	28
第二节 职业与专业	32
一、专业	32
二、职业资格	33
三、专业与职业的对应关系	35
四、增强职业意识	36
第三节 职业素质的培养	36
一、提高职业素质的意义	36
二、职业成功者必备素质能力的培养	37
第四节 高职高专毕业生就业形势分析	46
一、当前我国劳动力市场的基本结构	46
二、国家发改委对全国就业形势的总分析	47

三、教育部公布的资料.....	48
四、今后几年大学毕业生就业形势分析.....	49
思考题.....	51
第三章 职业个性与自我认识	52
第一节 职业兴趣及其培养	52
一、职业兴趣.....	52
二、职业对从业者兴趣的要求.....	53
第二节 职业性格及其调适	56
一、职业性格.....	56
二、职业对从业者性格的要求.....	57
第三节 职业能力及其培养	59
一、职业能力.....	59
二、职业对从业者能力的要求.....	60
第四节 职业素质及其构成	61
一、职业素质.....	61
二、职业素质的构成.....	62
第五节 高职高专毕业生就业的优势与劣势分析	64
一、高职高专毕业生的就业优势.....	64
二、高职高专毕业生的就业劣势.....	66
思考题.....	69
第四章 职业选择与职业目标定位	70
第一节 职业选择	70
一、职业选择的概念.....	70
二、影响职业选择的因素.....	71
三、选择适合的职业.....	72
第二节 确定职业锚	77
一、什么是职业锚.....	77
二、职业锚的类型和特征.....	77
三、测定职业锚类型.....	79
第三节 测定职业发展目标	83
一、霍兰德人业互择理论.....	83
二、霍兰德职业性向测验.....	85
思考题.....	98
第五章 求职信息的搜集	99
第一节 求职信息的作用及内容	99
一、求职信息的特性及作用.....	99
二、求职信息的内容.....	101
第二节 就业信息的获取渠道	101

一、四大常规渠道	102
二、五大特殊渠道	106
第三节 求职信息的筛选和应用	110
一、信息筛选的原则	110
二、信息筛选的步骤	111
三、就业信息的应用	112
思考题	114
第六章 自荐材料的撰写	115
第一节 概述	115
一、自荐材料的作用	115
二、自荐材料的编写要领	116
三、自荐材料的内容	116
四、自荐材料的整理与包装	117
第二节 求职信	118
一、求职信的格式	118
二、求职信的内容	119
三、求职信的写作技巧	120
四、求职信的用词礼节	121
五、大学生求职信范文	123
第三节 个人简历	126
一、个人简历的形式和内容	127
二、个人简历的写作技巧	127
三、个人简历的写作忌讳	129
四、英文简历写作指导	130
第四节 辅助求职资料	133
一、辅助求职资料的种类	133
二、辅助求职资料的主要内容	133
第五节 自荐方式与技巧	134
一、自荐方式	134
二、自荐技巧	135
思考题	142
第七章 笔试与面试	143
第一节 笔试	143
一、笔试的作用	143
二、笔试的内容	144
三、笔试的种类	144
四、笔试的方法	145
五、笔试的技巧	145

607	第二节	面试	150
608	一、	面试的目的和种类	150
611	二、	面试礼仪	153
612	三、	面试技巧	156
613	四、	面试实战培训	162
614		思考题	170
615	第八章	求职心理的调适	171
616	第一节	大学生应具备良好的心理素质	171
617	一、	良好心理素质的标志	171
618	二、	心理素质对就业的影响	172
619	三、	如何培养良好的心理素质	173
620	第二节	大学生就业常见心理问题分析	174
621	一、	大学生就业的主要心理特点	174
622	二、	大学生就业常见的心理障碍	176
623	三、	不良心理问题的主要原因	177
624	第三节	大学生就业心理问题的自我调适	178
625	一、	提高自我调适的自觉性	178
626	二、	全面、客观地认识和评价自我	179
627	三、	掌握自我心理调适的方法	179
628	四、	开展科学实用的择业心理训练	180
629	第四节	积极心态是成功就业的前提	181
630	一、	正视现实	181
631	二、	敢于竞争	182
632	三、	不怕挫折	183
633	四、	放眼未来	183
634		思考题	185
635	第九章	就业权益的法律保护	186
636	第一节	就业权益与大学生求职就业常见法律问题	186
637	一、	就业权益的基本内容	186
638	二、	大学生就业中常见的法律问题	188
639	第二节	劳动合同法律制度	192
640	一、	劳动合同的概念与法律特征	192
641	二、	劳动合同订立的形式和内容	193
642	三、	劳动合同的法律效力	197
643	四、	劳动合同的履行、变更与终止	199
644	五、	劳动合同的解除	201
645	第三节	工伤保险法律制度	207
646	一、	工伤保险的概念和特征	207

二、工伤赔偿责任的归责原则	207
三、工伤和职业病的认定	208
四、工伤保险待遇	210
思考题	211
第十章 职业适应与发展	213
第一节 认识社会, 转换自我	213
一、学生角色与职业角色	214
二、初入职场可能面临的问题	214
三、角色转换的原则	215
四、角色转换的方法	216
第二节 适应环境, 发展自我	217
一、树立良好的第一印象	217
二、建立和谐的人际关系	219
三、积极适应职业角色	221
四、把握机遇, 发展自我	223
思考题	228
第十一章 自主创业, 立志成才	229
第一节 概述	229
一、大学生创业的内涵与类型	229
二、大学生创业的基本条件与基本素质分析	231
第二节 大学生创业准备与创业过程	234
一、大学生创业准备	234
二、大学生创业过程	241
三、大学生创业过程中的常见问题	245
第三节 大学生创业的相关政策法规	245
一、国家有关大学生自主创业的优惠政策	245
二、大学生创业的相关法律法规	246
思考题	249
参考文献	250

第一章

职业生涯规划

【学习目标】

- (1) 了解职业生涯规划的概念与对高职高专学生的意义。
- (2) 熟悉职业生涯规划步骤及注意事项。
- (3) 学会做大学生活规划,明确其对高职高专学生职业发展与就业的意义。

第一节 大学生职业规划概述

一、职业生涯与大学生职业规划的概述

(一) 职业生涯的定义

每个同学毕业后都会参加工作,开始职业生涯。但对于什么是工作,什么是职业,什么是职业生涯这些概念,不少同学可能还不理解。这里首先给大家简单介绍这些概念。

工作——从组织角度讲,是指在一个组织机构中,一群类似的、有薪资的职位,涵盖为维持机构运作所必须执行的一群职务。从个体角度讲,工作指个体付出体能或心智上的努力,以产生某事或结果,从而获得报酬的活动。

职业——从组织角度讲,是指在许多组织或机构中的一群类似的工作;从个体角度讲,它是个体参与社会分工,利用专门知识和技能,为社会创造物质财富和精神财富,获取合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。

职业生涯——是个体一生的工作历程,它以时间为主线,以工作内容为载体,具有动态性和发展性。职业生涯大部分是从20~25岁开始,到60多岁结束(女性一般为55岁)。也就是说,人一生中真正从事职业活动的时间大约是30~40年,约占一生生命历程的43%~57%(以平均70岁寿命为基数)。一天24小时,用于吃、喝、拉、撒、睡等生理活动的时间大约占10~12小时,其余的12~14小时称为社会活动时间。目前,我国大部分行业实行的是每天8小时工作制,加之上下班路途的时间,一天用于工作的时间一般不少于10小时,也就是说平均每天职业活动用的时间占可利用的社会活动时间的71%~84%,这还不计下班后、节假日加班的时间。因此,

可以说每个人生命的大部分时间是在职业生涯中渡过的。

职业生涯规划——是指个人结合自身情况、眼前的机遇及制约因素，为自己确立职业方向和职业目标，选择职业道路，确定教育计划和发展计划，为实现职业生涯目标而确定的行动时间和行动方案。因此，职业生涯规划可以将自己定位于最能发挥自己长处的职位，可以最大限度地实现自我价值。它包括以下两大特性：

1. 个性化

个性化是职业规划最重要的特征，是由个人性格、价值观、思维方式、行为方式、对成功的评价等方面的差异性决定的。发展的动力和源泉在于自身，职业规划不是别人强加于个人的实施方案，而是个人在内心动力的驱使下，结合社会和组织的发展利益，依据现实条件和机会所制订的个人化的发展方案。我们并不忽视家庭、组织、社会环境对个人职业生涯的影响作用，但是如果不清发展的动力和源泉在于个人自身，就无法解释为什么有的人一生无所作为，而在类似甚至是更困难的条件下，有的人却在职业生涯发展中出类拔萃。

2. 开放性

职业规划具有开放性。个人是职业生涯开发与主要角色，但并不意味着个人要闭门造车，独自完成职业规划，也不意味着职业规划必须一次完成、终生不变。职业规划的开放性要求个人要与外界尽可能多地交换信息，与家人、老师、上级、下级、朋友、职业顾问等交换意见，听取他们的建议，并充分利用测评工具测定自身职业潜能。

职业规划是使人全面发展的一种有效工具，而不是固定的行为模式，更不应成为精神枷锁。职业生涯的成功在很大程度上取决于是否能够制订出一个切合实际的职业规划。规划制订后，并不是一成不变的，需要根据客观环境、自身条件的变化等及时做出调整。

（二）大学生职业规划的涵义

大学生职业规划可定义为：大学生在大学生活阶段通过对自身和外部环境的了解，为自身确立职业方向、职业目标，选择职业道路，确定教育计划（特别是大学阶段的学习计划）、发展计划，为实现职业生涯目标而确定行动时间和行动方案。

大学生是一个较为特殊的青年群体，经过大学阶段的学习和生活后，他们掌握了一定的专业技能，身心得到了进一步的发展，为大学毕业后的工作和生活打下了基础。大学时代是一个人职业规划中的黄金时段。一方面，在校大学生都是20岁左右的青年，具有充沛的体力和很强的学习能力，而且职业观念、职业理想、人生观、世界观等方面都具有很强的可塑性，因而有很好的职业生涯可规划性；另一方面，大学为青年学子提供了学习基本职业技能和本领的良好条件，大学生可以为自己的职业生涯打好基础，做好准备。因此，及时、科学的职业规划不仅会使大学生度过一个完美充实的大学时代，而且会影响他们的一生。

二、职业规划对于大学生人生发展的作用

职业是个人满足自身需求的媒介。个人需求的满足，特别是高层次需求的满足与个人通过从事一定的职业对社会的贡献紧密相连。由于每个人都有自己的特性，并在需求上存在差异性，因此每个人的职业倾向是不一样的，从事某个特定职业的潜力也是不一样的。通过职业规划，可以

把“我想做的事情”与“我能做的事情”有机结合起来，在客观分析自身和外界环境之后，制订出科学可行的、个性化的方案。实施这个方案，将会使自己的优势得到最大程度的发挥，需求得到最大程度的满足。对大学生来说，当前形势下按照职业规划理论的指引去认真规划自我，不仅有利于正确地看待就业，从容地应对就业竞争，而且可以找出切入社会的起点并提供辅助支持、后续支援，为个人一生的成功与幸福奠定坚实的基础。

1. 职业规划是大学生适应社会经济发展的要求

知识经济对人力资源的素质提出了更高的要求，它不仅需要人才具有合理的知识结构，还需要人才具有较强的逻辑思维能力、社会活动能力和创新能力等综合能力。大学生是我国青年一代中的佼佼者，也是未来祖国建设的中流砥柱，要适应知识经济时代的要求，把握好每一个可能成功的机遇，必然要借助职业规划，认识自我，发展自我，完善自我，培养个人的素质和修养，设计一生职业发展的最优路径。

2. 职业规划有利于自我觉醒

由于一直以来我国职业教育的落后，在校大学生对职业问题的认识普遍很浅薄，有的家长和学生甚至将“上大学”视为人生的最大目标，致使大学生考上大学后便失去了学习的动力，整天无所事事，更有甚者，沉溺于网络游戏之中不能自拔。职业规划将给大学生灌输职业的概念以及有关职业的知识，促使大学生去考虑将来成为一名职业人所需的能力和素质，有目的地去汲取知识、加大学习动力。这将为大学生开启成功的大门。

3. 职业规划有利于自我定位

职业规划的重要前提是认识自我。只有认识自我、了解自我，才能有针对性地明确职业方向，而不盲目化。认识自我是对自我深层次的解剖，了解自己能力的大小，明确自己的优势和劣势，根据过去的经验、经历，选择未来可能的工作方向，从而彻底解决“我想干什么”和“我能干什么”的问题。在此基础上，通过了解行业的特性、所需的能力、就业渠道、工作内容、工作发展前景、行业的薪资等外部条件，理性地明确自己所具备的资本。正所谓“知己知彼，百战不殆”，这是人生所有规划的行动得以成功的基本依据。

4. 职业规划有利于尽早明确自我人生目标

表面上看，我们每个人每天都在忙忙碌碌，每一个行动似乎都有目标，但是，只有在发现和确定了人生奋斗的大目标之后，围绕这个大目标，我们平常的行为才会更有效率和价值。进行职业规划有利于确定人生的奋斗目标。职业规划为我们的人生之旅设定了导航仪，指引我们走向成功。哈佛大学的一项追踪研究表明，只有4%的人能获得成功，而他们成功的共同点在于，他们为自己的职业生涯早早确定了明确的目标，并且始终坚持这一目标并为之而奋斗。

5. 职业规划有利于在校大学生的个性化发展

高校应该注重学生的个性化发展。在很多高校的人才培养计划中，也都很容易找到“个性化发展”、“创新型人才”等词语。真正有利于在校大学生个性化发展的宏观环境可能始于20世纪80年代。那时，我国开始实施学分制，学分制使学生进入大学后选择课程更为自由。另外，一些学校（如武汉大学等）还实行了“创新学分制”等。这些措施为在校大学生的个性化发展提供了良好的条件。但是，对在校大学生个体而言，这些都只属于外部环境，如果没有必要的职业规划

作为指导，学生很难明确今后职业发展的方向，致使大学期间的个人发展存在盲目性，必然导致学习缺乏动力、涉猎知识的结构不平衡、适应社会的能力弱。

三、职业规划对促进大学生就业的意义

资深专家认为，职业规划对就业的直接促进作用表现在以下六个方面：

1. 求职速度加快

当有明确的求职目标时，就会有更多的理由去说服用人单位，告诉用人单位，你就是他们最合适的人选。对用人单位来说都希望能尽可能短的时间内找到最合适的人选。当你有了明确的求职目标，并把你最有利于这份工作的优势充分表达出来的时候，你离应聘成功就已经非常近了。

2. 求职成本降低

因为有了非常明确的职业目标，所以就可以不用漫天撒网，不用在各个你认为可能的工作机会前都投上简历，那将花费大量的时间成本。单凭这一点我们的求职成本就会降低很多，再加上第一条，我们的求职速度将大大提高，所以找工作的时间也将大大缩短。

3. 工作持久性增强

很多人快速离职在很大程度上是因为对工作本身的不认同，这种不认同很可能是无意识的。当然，如果是有意识的不认同的话，那很显然会更加加快离职速度。在这种对工作本身不认同的情况下，当工作环境稍微有些不理想时，比如跟老板或是同事稍微有些矛盾，或是经济收入不是自己所认为的那么理想时，只要外面稍有诱惑，就会很容易选择离职，寻求表面上看起来更好的“发展”。而当有了明确的职业规划以及明确的职业目标时，就会知道为什么现在在这里工作，是为了积累经验还是为了提升技能，或者是为了历练些什么，这时候哪怕是有再多的诱惑、再多的挑战，对于离职的选择也会更加慎重。

4. 工作满意度提高

因为有了对工作的认同，有了对所从事职业的认同，所以会更加投入地工作，对工作的主动性也会大大提高，自然会取得更好的工作满意度。

5. 个人职业竞争力提升

当我们明确了自己的职业规划和自己的选择的时候，就很自然地明确了自己哪些是需要提升的，哪些是需要锻炼的，哪些是自己比较有竞争力的。这样，在工作中自然会取得更好的发展、更高的经济收入，人生价值、社会价值自然就体现了出来，这时候如果再跳槽，就不需要去向别人求助。当你在某个领域有足够资质时，找到好工作就会很容易。

6. 获得回报更高

当我们对工作更加投入时，当我们的职业竞争力提升到更高时，自然会给组织、社会创造更多的价值、更多的财富，而得到的回报也一定是丰厚的，包括名誉上的、物质上的、精神上的。

四、大学生职业规划的原则

现代市场经济改变了原来的大学生“统招统分”的就业制度。在20世纪90年代,全国普遍实行大学毕业生与用人单位“供需见面,双向选择”的就业模式。从此大学生不再有“铁饭碗”,就业的“安全港”也不复存在了。作为有知识、有抱负的大学生自然不会放弃自己的未来,他们不愿受命运的摆布,竭力想证明自己的独立存在。而用人单位招贤纳士则崇尚一步一个脚印,从头做起,从小事做起,拒绝并反对好高骛远;崇尚复合型人才,强调实践能力,拒绝并反对专业狭隘、冷僻;崇尚忠诚,拒绝并反对见异思迁、朝秦暮楚。但是好高骛远、看重收入待遇、缺乏敬业精神,这在当今大学毕业生中是比较普遍的,这是大学生的弱点与不足,也是用人单位所忌讳的。这就要求大学生进行职业规划设计时特别注意保持低位切入的姿态,以人的发展为宗旨,以诚信为求职的基础,合理地设计自己的职业生涯。

大学生的职业规划是一个复杂、动态的过程,不可能在短时间内迅速完成,需要经过长时间的调查、检测自身的能力、实习等一系列的实践工作,才能制订出满意的、可操作的职业规划方案。在具体的设计过程中,要遵循以下原则:

(一) 大学生职业规划应具有个人特色,以人的发展为主旨

根据帕森斯“特性-因素相匹配理论”的观点,社会上不同的职业都具有不同的特点,要求工作人员都具有一定的个人特质,并且每种职业试图编制出一套测试个人特质的方案。因此,大学生职业规划必须注意每种职业对从业人员要求的明确标准,在进行职业选择时充分考虑自己各方面的能力,制订出具有个人特色的职业规划。例如,技术性岗位就需要大学生具备如下典型特征:性格内向,喜欢独立思考,做事谨慎细致,选择职业的重点是工作的实际技术;而管理型的职位则需要大学生具备考虑问题比较理智,善于从宏观角度考虑问题,并能在信息不全的情况下,分析、解决问题,善于影响、监督、率领、操纵、控制组织成员的特点。

在长期的实践中,人们发现尽管一些职业的录用标准得以确定,心理测量的工具日臻完善,技术水平不断提高,但因职业种类繁多,并且职业发展演化迅速,难以确定各种职业所需的个人特质;另外,心理测量工具的可信度和有效性也不尽如人意。受多种因素的影响,以此为基准的人职匹配过于客观化,而对人本身的诸如态度、期望、人格、价值观等择业主体的主观因素重视不够,这样的人职匹配是粗疏的,尤其是毕业生在择业环节上实现人职匹配更是难以实现。而通过就业指导把人配置到特定的职业上,“一个萝卜一个坑”更不现实。但并非不需要人职匹配,求职者选择其适合的职业,个人特长和潜能得到最大限度的发挥,职业与其适宜的劳动者相匹配,才能最大限度地创造最大社会效益。

大学生在进行职业规划设计之前,要充分认识到职业对个体发展、社会进步所起的重要作用。在规划职业生涯时,大学生不能只考虑工作的经济收入、工作条件、地点等因素,更要考虑到自身素质,考虑到职业是否适合自己的性格和处世态度、是否有发展潜力,以一种发展的眼光来检查这项职业能否帮助个人实现自我价值。因此,大学生要在考察社会需要的基础上,树立自我发展、自我创新的职业价值观,对那些虽然现在工作条件比较差,但发展空间较大,并能让自己充分发挥作用的单位要优先考虑;对于那些现在经济发展水平不太高,但发展潜力大、创业机会多的工作地点也要重视。

总之,不要盲目选择一些表面上看起来不错,但却不适合自己、自己的才能不能得到有效发

挥的单位。与其将来后悔，还不如现在就改变自己的职业观，以强调将自我、社会与职业规划的发展结合起来的职业生涯发展观来取而代之。研究发现：职业规划的发展观在很大程度上决定了大学生的就业质量。在同等条件下，以注重个人的发展为主旨的职业规划可帮助有些大学生顺利地找到工作，并且找到的工作相对要好一些。

因此，大学生必须加强自我的职业生涯发展意识，并运用有关职业设计的理论和方法比较明确地规划事业与人生的发展方向。这不仅有利于当前的职业选择，而且更有利于将来的职业发展和事业成功。

（二）大学生职业规划要遵循诚信的原则

诚信是一个人立足于社会的基本要求。在人际交往中，失信者的假面目没有被揭穿之前，也许能赢得别人的信任，但是失信行为终有被揭穿的一天。正如一位美国总统所说的那样：你虽然能在所有的时候欺骗某些人，也能在某些时候欺骗所有的人，但不能在所有的时候欺骗所有的人。

诚信一直是中华民族的优秀传统，人们把它作为首要规范提到至高无上的地位；在西方社会，诚信也受到分外礼遇，人们把它与商业伦理紧密联系在一起。到了当代，诚信依然是社会持续发展的必要因素。美国学者希塞拉·鲍克说过：“信任所产生的社会利益与我们吸入的空气和饮用的水一样，需要受到保护。当信任被损害时，整个社会都会吃苦头，当信任被毁灭时，社会就会动摇和崩溃。”诚信能促进人与人之间的沟通与合作，有助于形成一种放心的社会环境。从心理学角度而言，诚信是社会寻求安全感所需要的基本品质，人的本性在于社会性，人与人之间通过相互的责任和义务彼此产生社会关系。虽然人不可能生来就具有诚信的美德，但社会却以诚信之网罩住了每个刚刚出生的人，使其具有诚信的潜在品格。

伴随着社会主义市场经济体系的确立，我国大学生就业从传统的计划分配转入“双向选择，自主择业”，成功实现“软着陆”，应运而生的是我国高校毕业生就业形势日趋严峻。这种转型必将使大学生面临巨大的考验，大学生出现比较大的思想波动，产生浮躁的情绪。在巨大的压力面前，大学生也开始学习包装自己、推荐自己，进行合理的职业规划。大学生的主动出击展示了当代骄子的飒爽英姿，不过其中也出现了一些不和谐的地方，如虚假包装、频繁跳槽等失信行为，这种欺骗行为即使暂时得逞，在以后的职业生涯中也会暴露出真实面目。

1. 虚假包装的危害

虚假包装会让大学生的职业规划落空，丧失用人单位的信任。

目前，有些大学生编造各种虚假的荣誉证书、资格证书和学习成绩，杜撰子虚乌有的社会实践活动和学生干部履历，将自己的所学专业、综合素质和特长进行夸张的装饰，并在此基础上进行自己的职业规划。上海市人才交流中心有关人士从2002年6月以来，对300多名拟录用的人员进行诚信调查，结果有30%左右的简历与真实情况有出入。其表现手法多种多样，绝大多数是夸大自己的工作能力和业绩。合肥某大型广告公司的宋先生谈道，在他们收到的简历中，有2/3以上的大学生称自己是三好学生或者优秀学生干部，近一半的学生称获得计算机或其他等级证书，80%以上的学生称有工作经验。宋先生评论这种现象说，他从事人事工作已近五年，大学毕业生夸大在校成绩、伪造各类证书、编造工作经验等，有愈演愈烈之势。大学生的失信行为虽然只是极少数人的不良行为，但由此产生的负面效应却不可估量，这成为大学生职业选择的一个定时炸弹，隐患无穷。

少数大学生缺乏诚信品质的行为会给日益严峻的就业环境造成严重污染。表面看来,少数的高校毕业生进行虚假包装只是个人行为,最后也会自食其果,但用人单位就会对其所在学校产生一种本能的排斥感,该校在社会上的名声就会大受影响。虽然他们有可能瞒天过海,蒙混过关,但其内心深处不可避免地出现负罪感,使自己时常承受着痛苦的折磨。一旦造假者被揭发出来,立即会被扫地出门,从此他的职业生涯将荆棘密布,信誉将大打折扣,社会声望也会一落千丈。他重新起步时心里也会有阴影。除此之外,大学生就业失信不仅加大了学校的培养成本,而且增加了用人单位的招聘成本和大学生自身的就业成本。为了增强用人单位的信任感,高校不得不在日常教育管理和对外宣传上增加投入,如建立并健全诚信档案和学生信用网上查询系统等;而用人单位为了确保引进的是人才,要对大学生通过种种途径反复、仔细地核实,如进行实地调查、外围调查,有的单位更是煞费苦心建立了一整套电子防伪系统。而对大学生来说,身边的“李鬼”不经意间也对自己的求职构成了严重威胁。为重树形象,绝大多数学生不惜花重金证明自己的清白。

因此,大学生为了保护自身的就业优势,一定要致力于营造良好的诚信环境。正如马克思所说:“既然人的性格是由环境造成的,那就应该使环境成为合乎人性的环境;既然人天生就是社会的生物,那他就只有在社会中才能发展自己的真正的天性,而对于其天性的力量的判断,也不应以单个个人的力量为准绳,而应以整个社会的力量为准绳。”总之,减少乃至消灭大学生职业规划中的失信行为,不仅有利于大学生自身的就业和发展,也会对全社会形成良好的诚实风气起到引导作用,这是一个需要全社会共同努力的系统工程。

2. 频频跳槽的危害

频频跳槽破坏了职业规划的系统性和整体性,不利于个人的发展。

一个人对工作的态度,往往比专业知识、经验更为重要。只有对于工作全面认同,积极投入,才可能干出一番事业。现在的年轻人大多是一边工作,一边找工作,对工作不是全身心地投入。一个人的第一份、第二份工作也许不能与自己的能力和素质形成很好的匹配,他完全可以再寻找自己理想中的工作。而一旦找到了一个比较适合自己的工作,就应该拿出与企业风雨同舟的精神,全力以赴。在经济快速、平稳发展的时期,不乏有一些企业以更好的薪资、职位来挖人才,而有一些人也把跳槽作为快速发展的捷径,因为每一次跳槽都可能在薪资、职位上得到提升。虽然这是市场经济条件下每个人的个人行为,但一个人必须有长远的考虑,不能只顾眼前的利益。频频跳槽的人,虽然他们中也有成功者,但失败者占绝大多数。其实道理很简单,在风平浪静的时候,无论你怎么跳,你都可以站稳脚跟;而一旦情况发生了变化,如公司业务发展遇到了困难,需要紧缩员工时,作为公司的管理者,毫无疑问是要留下忠心的、可以与企业一起风雨同舟的人,这时第一个牺牲的也许就是那些跳来跳去的人。经济的发展不会永远是一条向上的直线,它会有波浪和起伏,在经济平稳的时候,一定要好好把握机会,不要把精力放在换公司走捷径上。

虽然我们也承认市场“利益驱动”的冷酷性,我们也理解“人往高处走”的现实性,但是我们不能太急功近利,太无视“择业道德”和“职业道德”。在人力资源充分实现市场配置的今天,跳槽受到法律的保护,但是大学生千万不能为了所谓的增加阅历而跳槽,更不能为了眼前的利益而不顾自己的长期发展。对事业的专一与对单位的忠诚不论在什么经济形态下,都是会受到普遍欢迎的,这是大势所趋。

（三）保持低位切入姿态，用实力说话

大学生在职业规划过程中不能以高学历者自居，要保持低位切入的姿态，用实力说话。

大学生朋友首先要知道现代职业的特点：

- 职业是充满危机的。
- 职业是一种学习活动。
- 职业在市场上产生，而不是由公司的等级制度来产生。
- 职业选择将在“全面发展”和“专家”之间进行。
- 职务权力并不一定能与职业能力对应。
- 每一种职业都需要一定的能力才能胜任。

一个聪明的就业者需要多种职业能力，这些能力都可以通过学习来获得。这些能力可能包括决策能力、交际能力、系统思考能力、信息处理能力、成为一名出色聆听者的能力、项目管理能力、团队合作能力、创新能力、领导能力、创造自我品牌的能力、学习能力、写作能力、打扮得体的能力、照顾自己的能力等。尽管大学毕业生经过了正规的教育，但我国的高等教育更偏重于知识的传授，少有多种职业能力的培养和操作能力的训练，并且在职业生涯中个人的社会阅历、人际交往、客户关系、法律常识也很重要。在激烈的求职竞争中，大学生必须以自己的实际行动，去彻底扫除“好高骛远”、“小事不肯做，大事不会做”的不良社会印象，要以发展的眼光、务实的精神，扬长避短地去争取每一次择业的机会。通过从基层做起，从小事做起，不断参与社会实践，培养自己的综合素质，完善自己的知识结构，积累足够的社会经验。因此，大学生在进行职业规划设计时要“做最坏的打算，尽最大的努力”，保持低位切入的姿态，然后一步步地提高自己的目标，全力挺进。这样就可以学到许多课本以外的知识，取得一些意想不到的收获。

在发达国家，人才资源相当丰富，但用人单位一律不以学历为标准，而是唯“能力”选人，再高学历的职员也要从小事做起，从基层做起。曾湘泉教授在研究了美国《华尔街日报》上的部分招聘广告后发现，这些招聘广告没有学历要求，有的跨国公司甚至招聘50~70岁的求职者，硕士占2%，学士占4%，其他都没有学历限制，更多的是对具体能力的要求。随着我国就业市场的逐渐理性化，仅凭一张学历就给高薪水的时代将一去不复返。大学生应该放弃原来的优越感，踏踏实实地从底层做起，不断奋斗，凭实力说话。

（四）职业规划需要随自身素质和社会发展的变化不断调整

大学生的职业规划不可能一次完成，需要在实践中随着自身素质和社会发展的变化做出相应的调整。

大学生的职业规划应贯穿于大学学习生活的始终。人的职业兴趣、能力的提高是个长期的、连续的发展过程，职业选择不是在面临择业时才有的单一事件，而是一个发展过程。因而，职业规划应是一个长期的、系统的工作。从发展心理的角度看，人的童年时期是职业选择的萌芽时期，随着年龄、资历、教育等因素的变化，人们职业选择的态度、期望、兴趣也会发生变化。发展性职业指导理论认为，职业发展如同人的生理和心理发展一样，可以分为几个连续的发展阶段，每个阶段都有一定的特征和发展任务，如果前一阶段的职业发展任务不能很好地完成，就会影响后一阶段的职业任务，导致选择职业时出现障碍。