

全国普通高等教育“十一五”规划教材

大学生职业规划 与就业指导

主 编 周德明
副主编 惠德智 詹廷君 王安劳 辛志军



天津科学技术出版社

大学生职业规划与就业指导

主 编 周德明
副主编 惠德智 詹廷君
王安劳 辛志军



天津科学技术出版社

内 容 提 要

本书是根据教育部最新颁布的就业指导教学要求而编写的，注重理论与实践相结合，侧重于就业应用。全书包含大学生职业生涯规划、自我修养与素质拓展、就业前的准备、就业指导和创业五大篇，共15个教学模块。

本书结构严谨、逻辑清晰、叙述详细、通俗易懂。通过生动的叙述和案例分析，让学生在短时间内认清就业过程中的关键环节，解决求职过程中的实际问题。

本书可供普通本科院校、高职高专院校的学生作为就业指导类课程的教材，也可供毕业生在求职过程中参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与就业指导 / 周德明等主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2009

ISBN 978-7-5308-4115-0

I. 大… II. 周… III. 大学生—职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第006870号

责任编辑: 杨庆华

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (022) 23332393

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

保定市 中画美凯印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 19 字数 467 200

2009年1月第1版第1次印刷

定价: 29.00元

系列教材编委会名单

主任：池宇峰

副主任：池寒峰 张 剑 姜天鹏

委员：（以下排名按姓氏拼音字母的先后顺序为序）

冯 涛 傅晓章 惠德智 隽青龙 李 瑜 刘泽云

马 鑫 任 玲 苏勇历 王安芳 辛志军 杨淑艳

詹廷君 张相红 张月岭 周德明

前 言

《大学生职业规划与就业指导》是根据教育部最新颁布的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，由具有丰富教学经验和实践经验的高校教师和人力资源管理专家共同编写的。在编写过程中，编者吸取了最新的教学和科研成果，吸收了企业中的人力资源管理经验，还参考了部分毕业生的求职经历，力图编写一本有新意、实用性强的大学生职业生涯规划 and 就业指导教材。

全书包含大学生职业生涯规划、自我修养与素质拓展、就业前的准备、就业指导和创业五大篇，共15个教学模块。“大学生职业生涯规划”篇目的是让学生建立职业意识，指导平时的专业学习；“自我修养与素质拓展”篇的主要内容包括自我评估、情商修炼、素质拓展训练等；“就业前的准备”篇主要讲解就业环境分析、就业心理准备和求职材料制作等；“就业指导”篇主要讲解面试技巧、相关法律、职业适应等与就业直接相关的知识；“创业”篇主要讲解创业准备和创业实践，可供有志创业的同学参考，最后还提供了一些职场成功人士的案例，供学生参考。

本书由周德明担任主编，惠德智、詹廷君、王安劳、辛志军担任副主编，参与本书编写和审校的还有任玲、杨淑艳等。其中模块1~2由辛志军负责编写，模块3~4由杨淑艳负责编写，模块5~8由惠德智负责编写，模块9~12由詹廷君负责编写，模块13~15由王安劳负责编写。

本书可供普通本科院校、高职高专院校的学生作为就业指导类课程的教材，也可供毕业生在求职过程中参考。

由于我们的研究能力、学术水平以及编写时间的限制，教材中难免有疏漏和不当之处，恳切期望读者批评指正，以便进一步修改和完善。

编者

2009年1月

目 录

第一篇 大学生职业生涯规划

模块 1 如何规划职业生涯.....	3
1.1 职业生涯规划概述.....	3
1.1.1 职业生涯规划的含义.....	3
1.1.2 职业生涯规划的特点.....	4
1.1.3 职业生涯规划的原则.....	5
1.1.4 职业生涯的阶段划分.....	6
1.1.5 职业生涯规划中的注意点.....	7
1.2 职业生涯规划步骤.....	8
1.2.1 自我评估和环境评估.....	9
1.2.2 职业选择.....	10
1.2.3 明确目标.....	11
1.2.4 行动计划与措施.....	11
1.2.5 职业生涯规划.....	12
1.3 职业生涯规划的基本思路.....	12
1.3.1 5W 法的要点注释.....	12
1.3.2 5W 法完成职业生涯规划的实例.....	13
1.4 职业生涯初期规划的关键点.....	14
1.4.1 大学一年级行动计划.....	15
1.4.2 大学二年级行动计划.....	15
1.4.3 毕业前一年行动计划.....	15
1.5 职业生涯规划实例.....	16
1.5.1 职业生涯规划案例.....	16
1.5.2 规划路线的要点分析.....	17
小结.....	18
课后实训.....	18
模块 2 如何管理职业生涯.....	20
2.1 职业生涯的管理.....	20
2.1.1 职业生涯管理的起源.....	20
2.1.2 职业生涯管理的含义.....	21
2.1.3 职业生涯管理的特点.....	22

2.2	职业选择理论	23
2.2.1	帕森斯的人职匹配理论	23
2.2.2	霍兰德的人业互择理论	24
2.3	职业生涯发展理论	25
2.3.1	金斯伯格的职业生涯发展理论	26
2.3.2	舒伯的职业生涯发展理论	26
2.3.3	格林豪斯的职业生涯发展理论	28
2.4	职业锚理论	28
2.4.1	职业锚概念	29
2.4.2	职业锚的类型	29
2.4.3	职业锚理论对职业生涯规划的启示	31
	小结	32
	课后实训	32
模块 3	如何塑造职业形象	43
3.1	塑造仪容形象	43
3.1.1	干净整洁	43
3.1.2	面部修饰	45
3.1.3	化妆适度	47
3.1.4	发型修饰	53
3.2	塑造仪表形象	55
3.2.1	着装修饰	55
3.2.2	男性的着装礼仪规范	62
3.2.3	女性的着装礼仪规范	65
3.2.4	服装饰物的配搭	66
3.3	塑造仪态形象	70
3.3.1	形体姿态	70
3.3.2	表情姿态	78
3.3.3	语言礼仪	85
	小结	95

第二篇 自我修养与素质拓展

模块 4	自我评估	98
4.1	自我评估概述	98
4.1.1	“认识你自己”是最高智慧的表现	98
4.1.2	自我评估的“四维空间”	99

4.2	自我评估的原则	102
4.2.1	抓大放小	102
4.2.2	尽量客观	103
4.2.3	评修结合	103
4.3	自我评估的意义	103
4.3.1	自我评估示例——理解意义	104
4.3.2	自我评估的意义	105
4.4	自我评估方法	106
4.4.1	自省法	106
4.4.2	比较法	106
4.4.3	测试分析法	107
	小结	108
	课后实训	108
模块 5	情商修炼	109
5.1	情商与情商修炼	109
5.1.1	情商的内涵与作用	109
5.1.2	大学生的情商现状	111
5.1.3	情商修炼的必要性与重要性	112
5.1.4	大学生要注意提高哪些方面的情商	113
5.1.5	提高情商的途径和方法	114
5.2	情商左右职业生涯	116
5.2.1	态度决定一切	116
5.2.2	沟通决定成败	117
5.2.3	细节决定大局	118
5.3	如何定义成功	119
5.3.1	世界是多元的	119
5.3.2	人生是多彩的	119
5.3.3	成功是多种多样的	119
	小结	121
	课后实训	121
模块 6	素质拓展训练	124
6.1	素质拓展概述	124
6.1.1	漫谈素质	124
6.1.2	素质拓展训练	126
6.1.3	大学生素质拓展训练纲要	128

6.2 大学生素质拓展训练内容、要求及其途径	132
6.2.1 思想政治与道德修养	133
6.2.2 社会实践与志愿服务	133
6.2.3 科技学术与创业训练	134
6.2.4 文化艺术与身心发展	135
6.2.5 社团活动与社会工作	135
6.2.6 技能培训及其他	136
6.3 素质拓展训练是整个职业生涯的要求	136
6.3.1 扫除人文素质“盲点”	136
6.3.2 重视沟通艺术修炼	138
6.3.3 大学生提高专业技能的途径	139
小结	140
课后实训	140

第三篇 就业前的准备

模块 7 就业环境分析与自我评价	144
7.1 职业概述	144
7.1.1 职业的特征	144
7.1.2 职业的要素	144
7.1.3 职业的分类及其特征	145
7.2 就业面临的挑战	147
7.2.1 包分配制转为双向选择	147
7.2.2 中国加入世贸组织	147
7.2.3 经济全球化	147
7.2.4 职业的规范化	147
7.3 就业面临的机遇	149
7.4 求职者的自我剖析	152
7.4.1 知识结构	152
7.4.2 综合能力	153
7.4.3 专业特长	153
7.4.4 职业能力的基本要求	154
7.5 继续深造	155
7.5.1 考研的基本流程	155
7.5.2 出国留学	157
模块 8 就业前的心理准备	159

8.1 择业中常见的矛盾心理	159
8.1.1 择业中的矛盾心理	159
8.1.2 产生矛盾心理的原因	160
8.2 毕业生就业心理障碍及对策	162
8.2.1 高校毕业生常见的就业心理障碍	162
8.2.2 缓解心理压力的方法	165
8.3 高校学生就业心理准备	167
8.3.1 常见的用人心理	167
8.3.2 求职莫忘“心理充电”	168
8.3.3 就业要有动态心理定位	169
小结	170
模块 9 做好求职准备	172
9.1 求职材料的书写与技巧	172
9.1.1 求职信的作用和种类	172
9.1.2 求职信的书写	173
9.2 个人简历的书写与技巧	176
9.2.1 个人简历的主要内容	177
9.2.2 个人简历与求职信的区别	178
9.2.3 书写个人简历应注意的问题	179
9.3 推荐表	180
9.3.1 推荐表的填写	180
9.3.2 推荐表填写的注意事项	180
9.4 求职材料的制作技巧	181
9.4.1 封面设计	181
9.4.2 求职材料的制作注意事项	182
课后实训	185

第四篇 就业指导

模块 10 攻克面试	188
10.1 求职宝典——准备工作马虎不得	188
10.1.1 面试的基本程序	188
10.1.2 面试的主要类型	189
10.1.3 典型的结构化的面试	189
10.1.4 面试的方法与技巧	190
10.2 面试礼仪	191

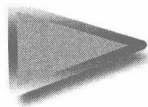
10.2.1	面试时应注意的基本礼仪	191
10.2.2	面试要注意的方面	192
10.3	面试问答	192
10.4	事业单位招聘	198
10.4.1	事业单位招聘的基本流程	198
10.4.2	公务员考试	200
10.5	面试案例分析	203
小结	205
模块 11	了解就业相关的法律	206
11.1	权利和义务	206
11.1.1	毕业生就业过程中的权利	206
11.1.2	毕业生就业过程中的义务	208
11.1.3	毕业生保护自身权益的方式	208
11.2	《毕业生就业协议书》与《劳动合同》的有关问题	209
11.3	社会保险	216
11.4	依法处理劳动争议	217
11.5	劳动就业协议纠纷案例分析	217
11.5.1	是否该交“风险抵押金”	218
11.5.2	是否该交违约金	218
11.5.3	是否可以开除孕产期间的女职工	218
11.5.4	试用期应该是多长	219
11.5.5	该上哪些保险	219
小结	220
模块 12	征服你的第一份工作	221
12.1	做个好职员	221
12.2	做个好同事	222
12.3	做个好下属	224
12.4	学会消除压力	225
12.5	人际素质测评与训练——人缘	226
12.5.1	“人缘”好者的个性心理特征	226
12.5.2	如何建立良好的人际关系	226
12.6	人际素质测评与训练——合作能力	228
12.6.1	什么是合作能力	228
12.6.2	怎样协调人际关系	229
12.7	人际素质测评与训练——社交能力	230

12.7.1 社交心理	230
12.7.2 人际关系心理适应标准及其谐调的表现	231

第五篇 创业

模块 13 创业要精心准备	235
13.1 心理准备	235
13.2 知识准备	236
13.2.1 管理知识	236
13.2.2 营销知识	237
13.2.3 财务知识	237
13.3 能力准备	237
模块 14 创业实践	241
14.1 确定目标是前提	241
14.1.1 灵感触动——构想	241
14.1.2 明确创业目标	242
14.1.3 创业项目分析	244
14.1.4 立项——制定行动计划	247
14.2 制定创业计划	247
14.2.1 创业计划书的作用	247
14.2.2 创业计划书的基本框架	249
14.2.3 创业计划书的主要内容	251
14.3 实施计划	260
14.3.1 资金筹措	260
14.3.2 寻找场地	263
14.3.3 工商注册	265
14.3.4 申请各种许可	267
14.3.5 日常运营	267
14.4 发展壮大	271
14.4.1 品牌和信誉	271
14.4.2 企业规模和企业合作	272
14.4.3 规范管理和建章立制	272
14.4.4 二次融资	273
14.4.5 企业文化	273
模块 15 成功职业生涯启示	280
15.1 黑马是这样诞生的	280

15.1.1	田径黑马——刘翔	280
15.1.2	职场野路子黑马——胡文俊	281
15.2	泰山顶上一青松	282
15.2.1	方正之士——王选院士	282
15.2.2	案例启示	283
15.3	创意成就当代 IT 新秀	284
15.3.1	IT 新秀案例	284
15.3.2	IT 新秀成功启示	285
15.4	“大学生创业中心之子”薛成义	286
15.4.1	创业历程	286
15.4.2	案例启示	286
15.5	21 世纪的工作生存法则——个人品牌	287
15.5.1	典型案例——优秀项目经理张会庭	287
15.5.2	案例启示	288
15.6	勤奋是我生命的发动机——唐骏	288
15.6.1	我的成功“4+1”理论	288
15.6.2	一个天天到教育部门口“上班”的研一学生	290
15.6.3	一个小发明救了一个知名公司，也成就了我自己	291
	小结	292
	课后实训	292



第一篇 大学生职业生涯规划

本部分内容的主要目标是促使学生建立职业意识，并开始设计自己的职业生涯。“以终为始”，只有先确立目标，才能通过努力去实现目标。职业生涯规划是学生跨出大学校门的第一步，它的作用远不只是“找一份工作”。

本部分的学习要点包括：

- ◆ 理解职业生涯与职业生涯规划
- ◆ 职业生涯规划步骤
- ◆ 职业生涯规划的关键点
- ◆ 如何管理职业生涯
- ◆ 职业选择理论
- ◆ 职业生涯发展理论
- ◆ 如何塑造职业形象



我从这部分内容中学到了：

1.

2.

3.

我准备采取以下行动：

1.

2.

3.



模块 1 如何规划职业生涯

职业生涯的规划不是一次性的，而是阶段性的，需要在实践中不断完善。阶段设计是整个职业生涯规划链中的一环，每一环做好了整个链就不会差。阶段设计一般包括：在自我剖析和环境分析的基础上确定职业定位、明确职业目标，采取一系列实现这些目标的措施，并根据实践结果不断修正。每个阶段设计都是下一个阶段设计的基础，为下一阶段设计做好准备是每个阶段设计必须包括的要点之一。

本模块的学习重点是了解职业生涯、职业生涯规划的含义，掌握职业生涯规划的基本步骤。重点掌握职业生涯初期规划的关键点，以帮助自己在学习期间进行有效的职前准备。

1.1 职业生涯概述

随着社会的不断发展，全球化的竞争日趋激烈，科学技术的飞速进步，经济结构进入迅速转型期。同时，高等教育的快速发展，更加大了大学生毕业后的就业压力。大学生如何从容面对这种严峻的就业压力？如何找工作？如何找到适合自己的工作？这是每个大学生都必须回答，而且必须回答好的问题。本部分将重点介绍职业生涯及职业生涯规划的基础知识和理论，使大学生能在自主学习规划的基础上做好职业生涯的初期规划，给其职业人生一个好的起点。

1.1.1 职业生涯规划的含义

职业生涯规划简称生涯规划，又叫职业生涯设计，它是指个人与组织相结合，在对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、特点进行综合分析权衡，结合社会的需求，根据自己的职业倾向，确定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。

职业生涯规划贯穿、涵盖了整个人生的发展期，它要解决的是个人将在怎样的职业领域以及如何在其间得到发展、打算取得怎样的成就等问题。大学生进行职业生涯规划，不仅能帮助自己实现目标，更重要的是有利于了解自己，掌握自己的竞争优势，并能为获得自己认为理想的职业去做好各种准备。



1.1.2 职业生涯规划的特点

掌握职业生涯规划的特点,对做好规划是有帮助的。职业生涯规划的共同特点是独特性、终身性、发展性、综合性。下面分别予以阐述。

1. 独特性

每个人都有自己的特点,有与众不同的成长背景及机遇,因此必须从自己的特点、特长出发来进行职业生涯规划。职业生涯规划因人而异,比如从哈佛退学的比尔·盖茨,投身于软件事业并成为世界首富,这是职业生涯规划成功的一个典型事例。人们将盖茨的成功作为理想与追求是可以的,但创业的过程和结果绝不可能和他完全相同,因为背景、文化、机遇已经不同,还存在着潜在的、看不见的各种因素的影响。人们可以学习他、超越他,但不能盲目的模仿他。

2. 终身性

不仅是大学生,每个人人生发展的全过程——从小孩到老人,都涉及职业生涯规划这一课题。只是有的人是自觉做的,有的人是在无意识间完成的。小时候孩子们玩过家家时,有人爱扮医生,有人爱扮妈妈,有人爱扮解放军……这已经是职业规划的萌芽。五六十岁的人一样有自己的生涯规划。有一位60岁的老人参加了生涯规划课程的学习,意识到虽然自己已经退休,但自己的生涯可能还有20多年甚至更长一些,他感慨地说:“我如果学习三年,还可以工作十五六年……”像这样退休后发挥余热或办学或兼职或上老年大学学习新专业、新技能的人比比皆是,甚至有人退休后学画画,竟然还举办了画展,成为了画家。

3. 发展性

随着认知不断成熟、能力不断提高、世界不断变化,生涯也可以、也需要多次进行规划。例如,现今在中国IT界很知名的MySee的总裁高燃,2003年从清华新闻系毕业时,选择了记者职业,但9个月后就开始了自己创业,并且是跨行业性的创业。

4. 综合性

如果把生命看做一个横截面,每个人在某一段时间内同时有多重身份。如一位五十岁左右的某高校的系主任,他在单位主持工作时是领导,在与同事共同研究问题时是伙伴,在学生面前是老师,在“充电”时他是学生,在家是家长,在孩子面前他是长者,在他父母面前是晚辈……。所以在进行职业生涯规划时要涉及工作、学习和生活的多个方面,具有很强的

