

大学生职业发展 与就业指导概论

主 编：徐柏才

副主编：李资源 鲁丹成

詹全友 王莎佳

DAXUESHENG
ZHIYEFAZHAN
YUJIUYEZHIDAO
GAILUN



湖北长江出版集团

大学生 职业发展

与就业指导概论

主 编：徐柏才

副主编：李资源 鲁丹成

詹全友 王莎佳

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导概论/徐柏才主编.

武汉:湖北人民出版社,2009.2

ISBN 978 - 7 - 216 - 05935 - 0

I. 大…

II. 徐…

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 026630 号

大学生职业发展与就业指导概论

徐柏才 主编

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉市楚风印刷有限公司
开本:880 毫米 × 1230 毫米 1/32
字数:281 千字

经销:湖北省新华书店
印张:11.25
插页:1

版次:2009 年 2 月第 1 版

印次:2009 年 2 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05935 - 0

定价:22.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

目 录

绪论	(1)
一、开设大学生职业发展与就业指导课的目的和意义	(1)
(一) 开设大学生职业发展与就业指导课的目的	(2)
(二) 开设大学生职业发展与就业指导课的意义	(2)
二、大学生职业发展与就业指导课的主要内容	(4)
(一) 大学生应当树立生涯与职业意识	(4)
(二) 大学生职业发展规划	(5)
(三) 大学生职业发展决策	(6)
(四) 大学生就业技能的内容与提升方法	(6)
(五) 大学生就业过程中技巧的培养	(6)
(六) 大学生就业心理与自我调适	(7)
(七) 大学生就业过程中的权益保护	(7)
(八) 大学生职业适应与发展	(7)
(九) 大学生创业与创业教育	(8)
(十) 公务员与研究生考试技巧	(8)
三、大学生职业发展与就业指导课的教学要求和教学方法	(8)
(一) 大学生职业发展与就业指导课的教学要求	(8)



(二) 大学生职业发展与就业指导课的教学方法

..... (10)

第一章 大学生应当树立生涯与职业意识 (11)

一、生涯规划与职业生涯规划概述 (11)

(一) 生涯规划与职业生生涯规划的含义 (11)

(二) 生涯规划与未来生活的关系 (13)

(三) 民族高校学生的特点与职业生生涯规划 (15)

二、职业对大学生的重要意义 (21)

(一) 职业对大学生活的重要意义 (21)

(二) 职业对大学生职业发展的作用 (22)

(三) 职业对民族高校学生成才的影响 (25)

三、大学生就业形势与就业政策 (26)

(一) 大学生的就业形势与就业政策概述 (26)

(二) 民族高校学生的就业形势与就业政策 (33)

(三) 大学生就业问题产生的原因 (38)

四、影响大学生职业生生涯规划的因素 (40)

(一) 影响大学生职业生生涯规划的自身因素 (40)

(二) 影响大学生职业生生涯规划的职业因素 (45)

(三) 影响大学生职业生生涯规划的环境因素 (47)

第二章 大学生职业发展规划 (55)

一、认识自我形成职业发展目标 (55)

(一) 能力与技能的主要内容 (55)

(二) 兴趣与人格的主要特征 (59)

(三) 价值观与职业价值观 (60)

(四) 确定职业发展目标的方法 (61)

二、了解相关职业的特点 (66)

(一) 国内外职业的分类	(66)
(二) 职业信息的内容	(69)
(三) 搜集职业信息的方法	(70)
三、充分利用社会环境中的各种资源	(71)
(一) 国家与社会的相关资源	(72)
(二) 学校与家庭的相关资源	(75)
(三) 充分利用各种资源的途径	(76)
第三章 大学生职业发展决策	(79)
一、大学生职业发展决策的理论和类型	(79)
(一) 大学生职业发展决策的理论	(79)
(二) 大学生职业发展决策的类型	(89)
(三) 大学生职业发展决策的标准	(90)
二、影响大学生职业发展决策的因素	(91)
(一) 影响大学生职业发展决策的主观因素	(91)
(二) 影响大学生职业发展决策的客观因素	(93)
(三) 影响民族高校学生职业发展决策的因素	(95)
三、大学生职业发展决策的原则和方法	(97)
(一) 大学生职业发展决策的原则	(97)
(二) 大学生职业发展决策的方法	(100)
(三) 民族高校学生职业发展决策的特点	(105)
第四章 大学生就业技能的内容与提升方法	(108)
一、目标职业与大学生技能	(108)
(一) 目标职业对专业技能的要求	(108)
(二) 目标职业对通用技能的要求	(110)
(三) 大学生技能的主要内容	(110)
(四) 大学生提升技能的主要途径	(113)

二、目标职业与大学生个人素质·····	(118)
(一) 目标职业对大学生个人素质的要求·····	(118)
(二) 大学生个人素质的主要特征·····	(120)
(三) 大学生提高个人素质的计划·····	(123)
三、目标职业与大学生学业规划·····	(127)
(一) 目标职业对大学生学业规划的要求·····	(127)
(二) 大学生学业规划的主要内容·····	(129)
(三) 大学生学业规划的主要步骤·····	(133)
(四) 民族高校学生学业规划的特点·····	(137)
 第五章 大学生就业过程中技巧的培养·····	(140)
一、大学生搜集与利用就业信息·····	(140)
(一) 就业信息的作用·····	(140)
(二) 就业信息的内容·····	(142)
(三) 就业信息收集的方法·····	(144)
(四) 就业信息的处理技巧·····	(147)
二、民族高校学生就业方式与技巧·····	(150)
(一) 民族高校学生就业的一般方式·····	(150)
(二) 民族高校学生就业的特殊方式·····	(152)
(三) 民族高校学生就业方式的应对策略·····	(154)
三、大学生简历撰写技巧·····	(155)
(一) 简历的基本类型和格式·····	(156)
(二) 简历的基本内容和包装·····	(160)
(三) 简历写作的注意事项和方法·····	(162)
四、笔试与面试技巧·····	(165)
(一) 笔试与面试概述·····	(165)
(二) 笔试准备与答题技巧·····	(168)
(三) 面试礼仪与应对技巧·····	(170)



第六章 大学生就业心理与自我调适	(173)
一、大学生就业过程中常见的心理问题.....	(173)
(一) 自卑心理的产生及其原因.....	(174)
(二) 依赖心理的形成及其特点.....	(176)
(三) 悲观心理的表现与形式.....	(179)
二、大学生心理调适的作用和方法.....	(180)
(一) 大学生就业心理调适概述.....	(181)
(二) 大学生就业心理调适的作用.....	(181)
(三) 大学生就业心理调适的方法.....	(183)
三、民族高校学生应具备的就业心态.....	(186)
(一) 民族高校学生自信心的培养.....	(186)
(二) 民族高校学生意志力的磨练.....	(188)
(三) 民族高校学生胆量的提升.....	(189)
 第七章 大学生就业过程中的权益保护	 (191)
一、大学生就业过程中的侵权和违法行为.....	(191)
(一) 大学生就业过程中常见的侵权行为.....	(191)
(二) 大学生就业过程中常见的违法行为.....	(194)
(三) 大学生应对侵权和违法行为的技巧.....	(197)
二、大学生就业协议与劳动合同.....	(199)
(一) 大学生就业协议概述.....	(199)
(二) 大学生劳动合同概述.....	(203)
(三) 就业协议与劳动合同签订技巧.....	(209)
三、大学生违约责任与社会保障.....	(212)
(一) 大学生违约责任概述.....	(212)
(二) 大学生劳动争议及其对策.....	(215)
(三) 大学生社会保障与社会保险.....	(218)



第八章 大学生职业适应与发展	(224)
一、职业适应与职业发展概述	(224)
(一) 职业适应的含义	(225)
(二) 职业发展的含义	(225)
(三) 职业适应与职业发展的关系	(227)
二、从学生到职业人的过渡	(229)
(一) 学校与职场的异同	(229)
(二) 学生和职业人的差别	(231)
(三) 初入职场常见的问题与对策	(232)
三、影响大学生职业成功的因素	(237)
(一) 影响大学生职业成功的知识与技能	(237)
(二) 影响大学生职业成功的态度与行为	(240)
(三) 影响大学生职业成功的人际关系	(245)
(四) 影响大学生职业成功的道德品质	(250)
第九章 大学生创业与创业教育	(255)
一、大学生创业与创业教育概述	(255)
(一) 大学生创业与创业教育的内涵	(255)
(二) 大学生创业与创业教育的必要性	(257)
(三) 大学生创业教育的主要内容	(265)
(四) 民族高校学生创业优惠政策	(269)
二、大学生创业的条件	(279)
(一) 大学生创业的主观条件	(280)
(二) 大学生创业的客观条件	(287)
(三) 大学生创业过程中存在的问题与对策	(290)
三、大学生创业的基本程序	(293)
(一) 拟定创业计划	(293)



(二) 选择投资项目	(296)
(三) 取名技巧与登记注册	(297)
第十章 公务员与研究生考试技巧	(301)
一、公务员与研究生制度概述	(301)
(一) 公务员制度的变迁	(301)
(二) “公务员报考热”及其原因	(306)
(三) 研究生制度的发展	(308)
二、公务员考试技巧	(313)
(一) 公务员报名技巧 (以 2008 年度公务员考试 为例说明)	(313)
(二) 公务员笔试技巧	(318)
(三) 公务员面试技巧	(328)
三、研究生考试技巧	(332)
(一) 专业与报考单位的选择技巧	(333)
(二) 复习与笔试技巧	(335)
(三) 复试与调剂技巧	(343)
参考书目	(350)
后记	(352)

绪 论

中国共产党十七大报告明确指出,要“积极做好高校毕业生就业工作”。为认真贯彻这一精神,2007年12月13日,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,要求各地教育主管部门认真落实国务院办公厅有关文件,“将就业指导课程纳入教学计划”,并明确规定了课程的意义、教学目标、内容、方式等内容,强调各类高校要按照《教学要求》,结合本校实际,制定科学、系统和具有特色的教学大纲,组织实施本校大学生职业发展与就业指导课程建设和教学活动,进一步提升高校就业指导服务水平,提高大学生的就业素质,促使大学生成功就业和创业。作为民族高校学生的职业发展与就业指导,既有一般高校的共性,又有其特殊性。因此,结合民族高校实际,开设好这门课程更具有十分重要的意义。

一、开设大学生职业发展与就业指导课的目的和意义

大学生职业发展与就业指导课,现阶段作为公共课,既强调职业在人生发展中的重要地位,又关注大学生的全面发展和终身发展。通过激发大学生职业生涯发展的自主意识,树立正确的就业观,促使大学生理性地规划自身未来的发展,并努力在学习过程中自觉地提高就业创业素质和生涯管理能力。可见,本课程对大学生来说,既有利于找到合适的工作或顺利创业,又可以更好地成才;对社会来说,既有利于人才资源的科学配置,也有利于社会的稳定;对高校来说,既有利于推进高校各项改革的深入,也有利于





提升高校的办学质量和提高人才培养质量。

(一) 开设大学生职业发展与就业指导课的目的

大学生职业发展与就业指导课集思想性、理论性、知识性、实践性于一体,涉及的内容十分广泛而且有一定的理论深度。通过本课程教学,大学生应当在态度、知识和技能三个方面达到以下目的:

1. 通过本课程的教学,使大学生树立职业生涯发展的自主意识,树立积极正确的人生观、价值观和就业观念,把个人发展和国家需要、社会发展相结合,确立职业的概念和意识,愿意为个人的生涯发展和社会发展主动付出积极的努力。

2. 通过本课程的教学,使大学生基本了解职业发展的阶段特点;较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境;了解就业形势与政策法规;掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识以及创业的基本知识。

3. 通过本课程的教学,使大学生掌握自我探索技能、信息搜索与管理技能、生涯决策技能、求职技能等,并使大学生提高自己的各种通用技能,如沟通技能、问题解决技能、自我管理技能和人际交往技能等。

(二) 开设大学生职业发展与就业指导课的意义

开设大学生职业发展和就业指导课,对于大学生的成长成才,顺利地实现就业和创业,都具有十分重要的意义。

1. 有利于大学生顺利就业和创业。大学生是全面建设小康社会的主力军,是社会主义现代化建设的后备力量。大学生能否顺利就业,从个人方面讲,关系到自身将来的发展成才和人生价值的实现;从社会方面讲,关系到国民经济的发展和社会的稳定;从教育本身来讲,关系到教育目标的最终实现。

当然,大学生能否顺利就业主要取决于社会的需求以及自身素质,但在新的就业制度下,大学生职业发展与就业指导课无疑有



利于他们珍惜大学生生活,并用正确的价值观念、道德标准和行为规范参与求职活动,增强适应新的就业形势的素质,为大学生正确地设计和选择自己的职业打下坚实基础,从而指导、帮助大学生顺利就业和进行创业活动。

2. 有利于大学生的发展与成才。一个人为社会贡献的大小、生活方式的选择以及发展与成才,在相当大的程度上取决于他的职业。择业是人生关键性的问题之一,它直接影响到个人的前途和发展。如果处理不好,将在人生的道路出现波折。因此,职业的选择,是对未来发展成才道路的选择,是对人生幸福的选择。著名作家柳青曾经说过:“人生的道路虽然漫长,但紧要处常常只有几步,特别是当人年轻的时候。”人的一生绝大部分精力是 used 在工作上,如果所从事的职业与自己的兴趣相投,与能力相符,就会乐此不疲,不断努力、奋发成才,在职业实践中实现自己的价值。但大学生涉世不深,经验不足,职业目标游离不定,面临就业的选择,究竟应该怎样分析自己的主客观条件,怎样看待工作岗位的利弊得失,在经济不断发展、市场竞争日益激烈的情况下,如何把握机会、找到一个比较满意的工作岗位,心情愉快地走向社会生活,已成为大多数大学生思考的焦点。大学生职业发展与就业指导课的一个重要作用,就是帮助大学生对这些问题有一个正确认识,并提供解决这些问题的途径和方法,从而为大学生将来的发展与成才打下良好基础。

3. 有利于人才资源的合理配置和社会稳定。现代化建设离不开大批青年知识分子,西部大开发渴望他们去建功立业,乡镇企业、私营企业期盼他们去“雪中送炭”,大型企业、高等学府、科研单位等待他们去“锦上添花”。然而,我们所面临的现实是,一方面“用武之地”找不到英雄,另一方面“英雄无用武之地”;一方面社会急需大量年轻知识分子,另一方面知识分子被大量积压浪费。在市场经济条件下如何合理地配置人力资源,已成为我们面临的突



出问题。显然,走回头路,采用过去统包统分的计划手段,已不能适应新的形势,而对大学生进行职业发展与就业指导的教育,就是要改变这种现象,使大学充分了解社会发展对人才的需求,从而找到最能发挥自己才能的位置,达到人才资源的合理配置,同时,通过开展就业宣传等方式,使用用人单位了解各类专业情况和使用方向,使得人尽其才,才尽其用。此外,大学生就业问题的顺利解决,也有利于社会的稳定。

4. 有利于提升高校办学质量和提高人才培养质量。从一定意义上说,大学生就是学校的“产品”;大学生是否符合社会的需要,“产品”是否适销对路,质量是否合格,需要接受社会的检验。大学生职业发展与就业指导课力求成为学校和社会联系的桥梁,通过它,学校可以及时地掌握用人单位对大学生的要求,并促使学校按照教育目标的要求,根据社会的需求主动调整专业结构,修订培养计划,提高教育质量,逐步提高就业率和就业质量,提高办学效益,从而达到教育体制改革的最终目的——又好又快地为社会主义现代化建设输送大量的合格的建设者和接班人。

二、大学生职业发展与就业指导课的主要内容

本书共有十章,但概括起来,主要包括三个部分:大学生生涯规划与职业生涯规划;大学生创业与创业教育;公务员与研究生考试技巧。其中,大学生生涯规划与职业生涯规划是本书的重点,内容占本书八章之多,之所以如此,是因为制订生涯规划是大学生追求成功的第一步,而开展科学的职业生涯规划,又是大学生达成理想工作的前提条件。另外,针对民族高校的特殊情况,我们在相应章节增加了关于民族高校学生就业、创业等方面的内容。

(一)大学生应当树立生涯与职业意识

1. 教学目标。通过本部分的教学和学习,使大学生意识到确立自身发展目标的重要性,了解职业的特性,思考未来理想职业与



所学专业的关系,逐步确立长远而稳定的发展目标,增强大学学习的目的性、积极性。

2. 基本内容。主要包括两个方面:(1)生涯规划和职业生涯规划导论。主要的内容有:生涯规划和职业生涯规划的基本概念;生涯规划与未来生活的关系;民族高校学生的特点与职业生涯规划;职业对大学生的重要意义;高校毕业生就业形势与就业政策;民族高校学生的就业形势与就业政策;大学生就业问题产生的原因。(2)影响大学生职业生涯规划的因素。主要包括:影响大学生职业生涯规划的自身因素;影响大学生职业生涯规划的职业因素;影响职业生涯规划的环境因素。

(二)大学生职业发展规划

1. 教学目标。通过本部分的学习,使大学生了解自我、了解职业,学习决策方法,形成初步的职业发展规划,确定人生不同阶段的职业目标及其对应的生活模式。

2. 教学内容。主要包括三个方面:(1)认识自我。能力与技能的概念,能力、技能与职业的关系,个人能力与技能的评定方法;兴趣的概念,兴趣与职业的关系,兴趣的评定方法;人格的概念,人格与职业的关系,人格的评定方法;需要和价值观的概念,价值观与职业的关系,价值观的评定方法;整合以上特性,形成初步的职业期望。(2)了解职业。我国对产业、行业的划分及概述,我国劳动力市场的基本状况,国内外职业分类方法;影响劳动力市场的因素;根据设定的职业发展目标确定职业探索的方向;职业信息的内容;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;搜集职业信息的方法;可利用学校、社区、家庭、朋友等资源。(3)了解环境。探索学校、院系、家庭以及朋友等构成的小环境中的可利用资源;了解国家、社会、地方区域等大环境中的相关政策法规、经济形势,探索其对个人职业发展的意义和价值。



(三)大学生职业发展决策

1. 教学目标。使大学生了解职业发展决策类型和决策的影响因素,思考并改进自己的决策模式。引导大学生将决策技能应用于学业规划、职业目标选择及职业发展过程。

2. 教学内容。决策类型,职业生涯与发展决策的影响因素(教育程度、工作及家庭对决策的影响,个人因素及环境因素);决策相关理论,决策模型在职业生涯与发展决策过程中的应用;做出决策并制定个人行动计划;识别决策过程中的影响因素,提高解决问题的技能;识别决策过程中的消极思维,构建积极的自我对话。

(四)大学生就业技能的内容与提升方法

1. 教学目标。通过本部分的学习,使大学生了解具体的职业要求,有针对性地提高自身素质和职业需要的技能,以胜任未来的工作。

2. 教学内容。主要包括四个部分:(1)目标职业对专业技能的要求;这些技能与所学专业课程的关系;评价个人目前所掌握的专业技能水平。(2)目标职业对通用技能(表达沟通、人际交往、分析判断、问题解决、创新能力、团队合作、组织管理、客户服务等)的要求;识别并评价自己的通用技能;掌握通用技能的提高方法。(3)目标职业对个人素质的要求;了解个人的素质特征;制定提高个人素质的实施计划。(4)根据目标职业要求,制定大学期间的学业规划。

(五)大学生就业过程中技巧的培养

1. 教学目标。通过本部分的学习,使大学生提高求职技能,增进心理调适能力,维护个人合法权益,进而有效地管理求职过程。

2. 教学内容。主要包括四个方面:(1)搜集就业信息。大学生能够及时、有效地获取就业信息,建立就业信息的搜集渠道,并提高信息收集与处理的效率与质量。(2)民族高校学生就业方式与技巧。民族高校学生就业的一般方式;民族高校学生就业的特殊



方式;民族高校学生就业方式的应对策略。(3)简历撰写技巧。简历的基本类型和格式;简历的基本内容和包装;简历制作的注意事项和方法。通过这些内容的学习,以使學生掌握求职过程中简历的撰写技巧。(4)笔试与面试技巧。笔试与面试概述;笔试准备与答题技巧;面试礼仪与应对技巧;面试基本类型与应对技巧;面试后注意事项。通过这些内容的学习,以使學生掌握笔试和面试的基本形式,提高笔试和面试水平。

(六)大学生就业心理与自我调适

1. 教学目标。使大学生理解心理调适的重要作用;指导學生掌握适合自己的心理调适方法,更好地应对求职挫折,抒解负面情绪。

2. 教学内容。求职过程中常见的心理问题;心理调适的作用与方法;建立个性化的心理调适方法;民族高校學生应具备的就业心态。

(七)大学生就业过程中的权益保护

1. 教学目标。使大学生了解就业过程中的基本权益与常见的侵权行为,掌握权益保护的方法与途径,维护个人的合法权益。

2. 教学内容。求职过程中常见的侵权、违法行为;就业协议与劳动合同的签订;违约责任与劳动争议;社会保险的有关知识。

(八)大学生职业适应与发展

1. 教学目标。通过本部分学习,使大学生了解学习与工作的不同、学校与职场的区别,引导大学生顺利适应生涯角色的转换,为职业发展奠定良好的基础。

2. 教学内容。主要有两个方面的内容:(1)从學生到职业人的过渡。引导大学生了解学校和职场、學生和职业人的差别,建立对工作环境客观合理的期待,在心理上做好进入职业角色的准备,实现从學生到职业人的转变。(2)工作中应注意的因素。使大学生了解影响职业成功的因素,积累相关技能,发展良好品质,成为合

