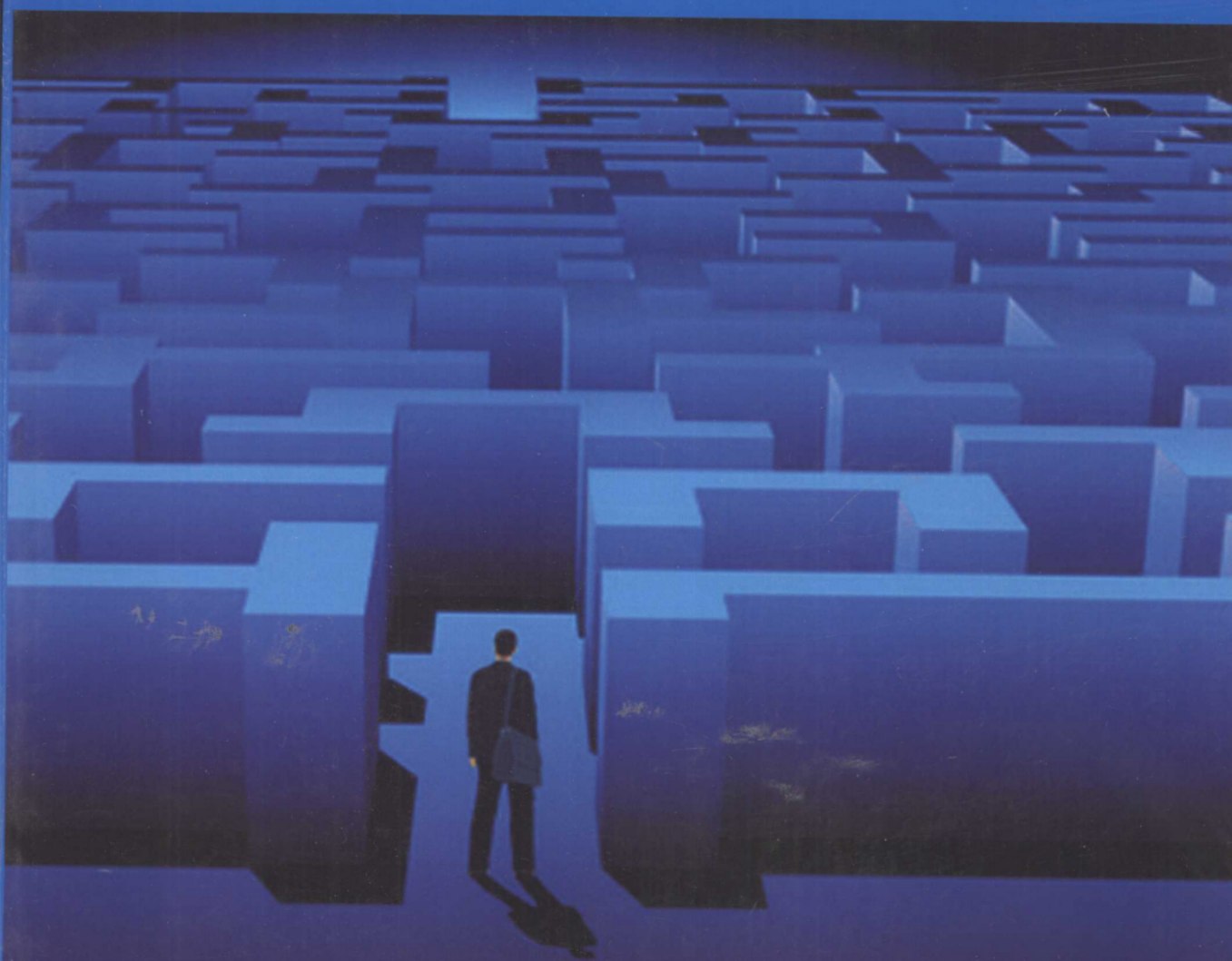


大学生 职业发展与就业指导

DA XUE SHENG ZHI YE FA ZHAN YU JIU YE ZHI DAO

彭齐林 何少庆 陆琪 主编



新华出版社

责任编辑：李 成

文字校对：白俊茹

封面设计：赵 颖

ISBN 978-7-5011-8763-8



9 787501 187638 >

定价：28.00元

DA XUE SHENG ZHI YE FA ZHAN YU JIU YE ZHI DAO

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/彭齐林等主编. —北京: 新华出版社, 2009. 4
ISBN 978-7-5011-8763-8

I. 大… II. 彭… 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053217号

主 编 彭 齐 林 齐 林 著

大学生职业发展与就业指导

责任编辑: 李 成

装帧设计: 赵 颖

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路8号

网 址: <http://www.xinhupub.com>
<http://press.xinhuanet.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

印 刷: 陕西省海兰印务有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13

字 数: 293千字

版 次: 2009年4月第1版

印 次: 2009年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-8763-8

定 价: 28.00元

如有印装错误, 请致电029-82082999调换

出 版 社

「前言」

2001年,114万;2002年,145万;2003年,212万;2004年,280万;2005年,338万;2006年,413万;2007年,495万;2008年,559万,2009年,610万——这是一组来自教育部的不断攀升的高校毕业生数字。然而,与之相对的是,当前的大学生就业形势却不容乐观。造成大学生就业困难的原因是多方面的,与国家经济产业结构的调整、高等教育体制、专业设置、劳动力市场供求关系、大学生个人自身原因,以及2008年底蔓延全球的金融危机等方面因素都有一定的关系。而目前高校大学生职业生涯教育的缺失和就业指导工作的专业化程度不高,也对解决大学生就业问题产生了一定的影响。

就业形势的严峻,无形中也加大了大学生的心理压力。社会究竟需要什么样的人才,自己所学专业的就业前景如何,什么样的职业适合自己,大学期间应该为自己的职业前程和生涯发展做好哪些准备,应该如何规划自己的大学生生活……种种问题,困扰着迷茫中的大学生。

为此,我们以2007年底教育部印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知为基本要求,从大学生建立生涯与职业意识、职业发展规划、提高就业能力、求职过程指导、职业适应与发展 and 拓展就业出路(即创业)六个方面着手,侧重校园化、社会化教育,坚持理论性与实践性相结合,从国内高校和大学生们的实际情况出发,在内容和形式上进行了一定的创新,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。

通过对本书的学习,我们力求:在态度层面上,引导大学生树立起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,并能为个人的生涯发展和社会发展主动付出积极的努力;在知层面上,引导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;在技能层面上,引导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,还应当提高大学生的各种通用技能,比如沟通技能、问题解决技能、自我管理技能和人际交往技能等。

职业生涯规划与就业指导在我国才刚刚起步,其探索与实践之路还十分漫长,愿本书能对我国高校大学生职业生涯规划教育和就业指导工作,起到一定的促进作用;更愿同学们通过对本书的学习,激发起职业生涯发展的自主意识,树立正确的就业观,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能力和生涯管理能力,实现美好的职业理想!

编者

目 录

第一部分 建立生涯与职业意识

第一章 职业发展与规划导论 / 3

第一节 职业对个体生活的重要意义 / 3

第二节 高校毕业生就业形势 / 4

第三节 专业、职业、行业探索 / 7

第四节 职业发展与生涯规划的基本概念 / 18

第五节 生涯规划与未来生活的关系 / 20

第六节 职业角色与其他生活角色的关系 / 23

第七节 大学生活对职业生涯发展的影响 / 24

第二章 影响职业规划的因素 / 27

第一节 影响职业规划的自身因素 / 27

第二节 影响职业规划的职业因素 / 28

第三节 影响职业规划的环境因素 / 32

第二部分 职业发展规划

第一章 认识自我 / 39

第一节 了解自己的能力和 / 39

第二节 了解自己的兴趣 / 42

第三节 了解自己的性格 / 47

第四节 了解自己的价值观 / 51

第五节 形成初步的职业期望 / 56

第二章 了解职业 / 59

- 第一节 我国对产业、行业的划分及概述 / 59
- 第二节 我国劳动力市场的基本状况 / 60
- 第三节 国内外职业分类方法 / 62
- 第四节 影响劳动力市场的因素 / 64
- 第五节 进行职业探索 / 66
- 第六节 了解职业信息的内容 / 71

第三章 了解环境 / 74

- 第一节 用人单位认知 / 74
- 第二节 国家政策认知 / 80

第四章 职业发展决策 / 82

- 第一节 职业发展决策的类型 / 82
- 第二节 职业发展决策的理论及意义 / 83
- 第三节 职业发展决策的步骤 / 87
- 第四节 职业发展决策的方法 / 88

第三部分 提高就业能力

- 第一节 塑造职业能力 / 99
- 第二节 塑造职业素养 / 102
- 第三节 根据目标职业要求,制定学业规划 / 106

第四部分 求职过程指导

第一章 搜集就业信息 / 113

- 第一节 了解就业信息 / 113
- 第二节 搜集就业信息 / 114
- 第三节 分析与利用就业信息 / 118

第二章 简历撰写与面试技巧 / 120

- 第一节 简历制作的注意事项 / 120
- 第二节 求职礼仪 / 122
- 第三节 面试基本类型与应对技巧 / 126
- 第四节 面试后注意事项 / 134

第三章 心理调适 / 135

- 第一节 求职过程中常见的心理问题 / 135

第二节	心理调适的作用与方法	/ 136
第四章	就业权益保护	/ 140
第一节	警惕就业陷阱	/ 140
第二节	就业协议与劳动合同的签订	/ 145
第三节	违约责任与劳动争议	/ 151
第四节	社会保险的有关知识	/ 153

第五部分 职业适应与发展

第一章	成功实现角色转换	/ 159
第一节	从学生向职业人的转变	/ 159
第二节	初入职场时的注意事项	/ 161
第二章	工作中应注意的因素	/ 170
第一节	学会开展工作	/ 170
第二节	有效的工作态度及行为	/ 171
第三节	工作中的人际沟通	/ 174
第四节	培养良好的职业道德	/ 179

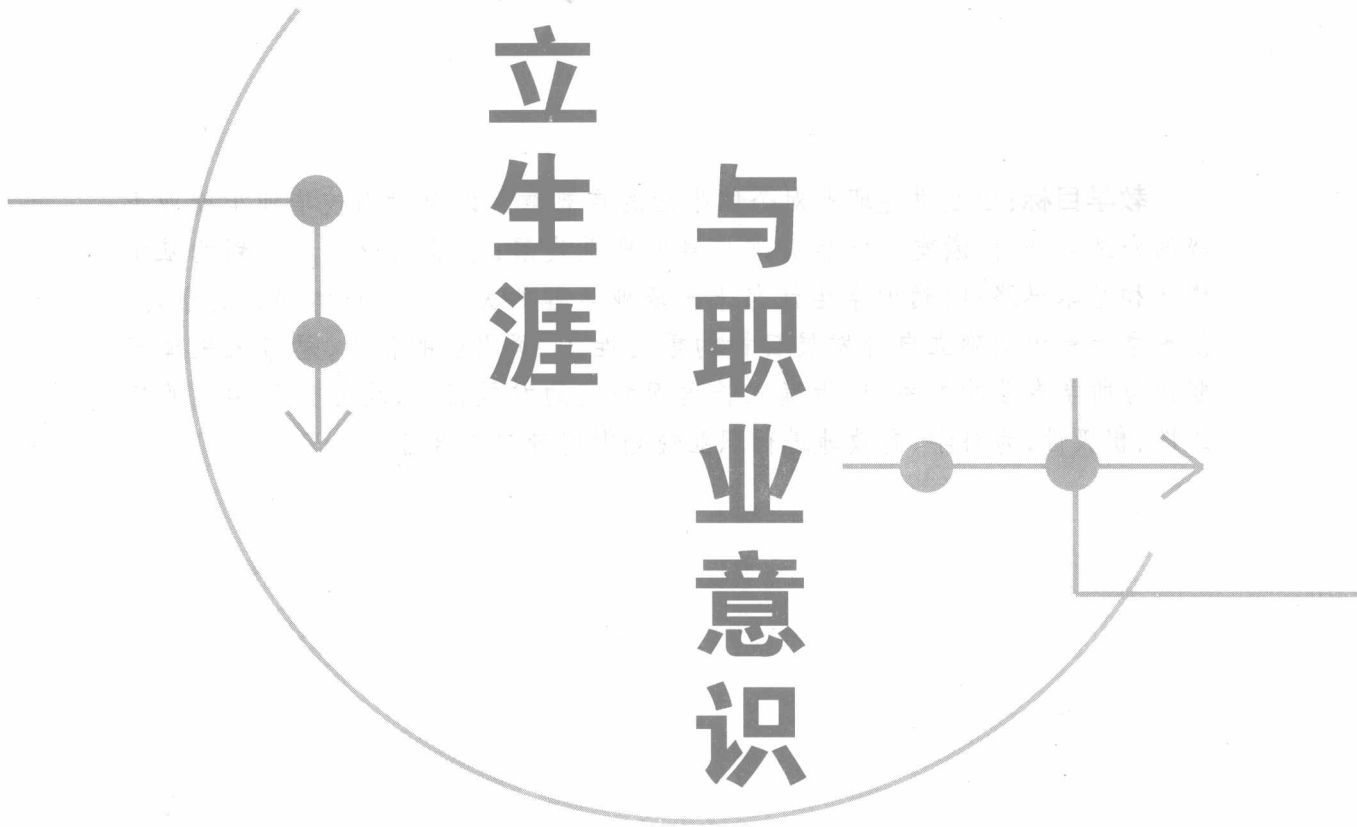
第六部分 拓展就业出路

第一节	大学生为什么选择创业	/ 183
第二节	大学生选择创业需要具备的条件	/ 187
第三节	大学生如何进行创业准备	/ 191

第一部分

建立生涯

与职业意识



长胜一策

立

立

立

立

立

立

立

立

立

立

教学目标:通过讲述职业对个体生活的重要意义以及对高校毕业生就业形势的介绍与分析,激发大学生关注自身的职业发展;了解职业生涯规划的基本概念和基本思路;明确大学生活与未来职业生涯的关系。通过本部分的学习,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,为科学、有效地进行职业规划做好铺垫与准备。

第 1 章

职业发展与规划导论

第一节 职业对个体生活的重要意义 >>

美国心理学家马斯洛提出:人一般具有生理需求(基本生活资料需求,包括吃、穿、住、行、用)、安全需求(人身安全、健康保护)、社交需求(社会归属意识、友谊、爱情)、尊重需求(自尊、荣誉、地位)、自我实现需求(自我发展与实现)五种依次从低层次到高层次的需求。在有 1661 人参与的“人们对职业的认识”的调查中:有 564 人认为职业不过是谋生的手段,约占 35%,有 912 人认为职业是实现个人价值的手段,占 56.6%,而认为职业是获得社会名声的手段仅有 64 人,占 4%,说不清的有 71 人,占 4.4%。

对“职业”的理解体现了一个人对职业工作或职业劳动所赋予的意义。那些把职业当作实现人生价值之手段的人,会对工作非常尽心尽责,最终成为本职工作的行家里手;而那些只把职业当作养家糊口之手段的人,他与职业工作总是保持隔离。只要有可能就逃避工作,若能不劳而获,他们就趋之若鹜。这样完全不同的职业态度,不仅对职业劳动的质和量产生实际的影响,也会对他们关于职业规则、精力投入等问题的认识产生作用。

有人对职业价值结构进行了初步研究,发现了交往、义利、挑战、环境、权力、成就、创造、求新、归属、责任、自认等 11 个类别的因子。职业生活是我们所有生活中最重要的领域,职业性发展是人的最重要的发展,而人的发展代表社会的进步。因此,毕业生在择业时也不能只考虑工作的经济收入、工作条件、工作地点等因素,更要考虑职业对毕业生自我一生发展的影响与作用,应看重职业能否帮助实现自我价值。要在考察社会需要的基础上,树立重自我职业发展,才能发挥才干、事业成功的职业价值观。对于那些虽然现在工作条件较差,但发展空间大,能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。

职业对于我们绝大多数人来说具有无可取代的意义。从你踏入社会做第一份工作起,每天有三分之一的时间在职场度过,直至退休,约有 35 年时间。以平均寿命 70 岁计算,工作时间占到了你整个生命的一半。工作作为谋生手段是被大多数人认可的,这也是工作的最基本的目的。那么是不是意味着,如果我们衣食无忧,就可以不去工作了呢?美国社会学

家怀兹曾进行过这样一项调查:当你拥有一笔不必工作也能维持生计的遗产时,你会不会脱离职业人的行列?结果发现,竟然有80%的人回答:即使自己生活富裕,仍然愿意继续工作。理由则有下列种种:

- 工作是一种乐趣;
- 希望自己的内心经常保持充实感;
- 以此维持自己的健康;
- 通过工作可以促进人际交往;
- 证明自己是活生生的人;
- 保持自尊心;

.....

由此我们可以看出,职业对每个人而言除了谋生的功能外,还具有更为重要的意义,那就是证明自己的社会存在、实现自我价值。

第二节 高校毕业生就业形势 >>

2001年,114万;2002年,145万;2003年,212万;2004年,280万;2005年,338万;2006年,413万;2007年,495万;2008年,559万,2009年,611万——这是一组来自教育部的不断攀升的高校毕业生数字。

然而,与之相对的是,就业率连年持续下滑,2001年6月本科生一次就业率超过80%,2002年底就业率降到80%,2003年就业率降为75%,2004年73%,2005年72.6%,随后几年,就业率维持在70%左右。

一增一减,这两组数字非常直观地告诉人们:大学生就业形势目前很严峻,且在今后若干年内都不容乐观。也许有人会觉得,大学生就业难都是扩招惹得祸,其实不然。对于一个有着13亿多人口,且正在快速工业化、现代化的国家来说,一年有600万新增大学毕业生,这个规模并不算大。特别是受过高等教育的人口在我国劳动者队伍中所占比重不到5%,远远达不到国家战略发展的需求。从这个意义上说,我们的大学生不是多了,而是太少。应当看到,受过高等教育的劳动者在整个劳动者队伍中所占比例偏低的格局,正在日益制约着我国产业升级和国家核心竞争力的提升。那么,就业难的原因究竟在哪呢?

一、结构性矛盾突出,供求错位

“就业难”不是供给大于需求,而是就业结构性矛盾突出造成的一种阶段性社会现象。一是高校专业设置与快速变化的市场需求错位。我国四年一个周期的高校专业设置赶不上产业结构的调整以及地区经济发展的周期。还有一些大学的专业及课程设置有较大盲目性,专业趋同现象十分严重,造成供给严重大于需求。二是人才结构失衡,供求矛盾加大。由于中国依然徘徊在国际分工金字塔的底部,新增加的主要都是劳动密集型的就业岗

位。近年来的人才市场需求、供给情况反映,各技术等级的劳动力呈现出供不应求的局面,而一些专业划分过细、就业面窄的长线专业则难以跟上市场变化的步伐,出现供过于求的现象。

在人才分布上,我国东部与西部、沿海地区与偏远山区、经济发达地区与欠发达地区,每万人中大学生占有量差距也很大,结构性矛盾仍然突出。

二、学习力差,知识转化率低

一份调查报告反映,60%企业认为,应届大学生到岗工作,学什么专业干什么工作,实际知识应用率不足40%,而且多数学生表现出所学过的知识转化不出来,不能变成自己在岗的实际能力。

其实说来,原因是很简单的。一些学校仍然沿袭传统的应试教育的教学方式,很多学生在校期间的学习多是为了应付考试,考试一结束,知识该还老师的还老师,该还课本的还课本,基本没有留给自己的。读大学究竟读什么,很多人都没思考过这个较为深层的问题。

知识经济时代人们竞争靠的就是学习力。大学生在社会大市场中与各个群体的人在一个平台上竞争岗位,起决定因素的便是个人学习力的强弱,和知识转化率的高低。

三、准备不足,职业目标模糊

在调查中我们发现,60%的大学生没有“职业生涯”的概念,不知道自己的优势和劣势,自己适合做什么,不适合做什么。这在一定程度上影响和制约了市场配置成功率。据国内各大城市举办的大型人才交流会统计,多数学生参加人才交流会都有一种“赶集”的感觉,没目标、没准备,全凭运气碰,自然很难得到用人单位的青睐。

大学生就业不是到了临毕业时才开始准备,而应在读大学的第一天就要考虑自己的生涯发展和职业前程问题。确定了职业目标后,还要进行不间断的完善和补充,按照自己的职业目标和社会需求做好准备。

四、就业心态浮躁,期望过高

“我的首选是出国,其次是上海,再不行呆在杭州也可以。”在一家跨国公司的面试现场,当被问到“你打算在哪里开始你的职业生涯”时,社会学专业的小林这样回答。考官皱着眉头问:“我们打算在一些二线城市开拓市场,你有没有兴趣?”“说实话,我本来就是从小地方来的,如果还回到那里,有点无颜面对父老。还是大城市更适合我吧。”

虽然就业形势严峻,可是大学生在就业的过程中,仍然普遍存在相互攀比、追求名利的现象,就业心态浮躁。实际上,现在大学毕业生找到一份工作并不难,但找到一份自己满意的工作就有一定的难度了。而部分大学生自身对就业所持的浮躁心态更加大了自己的就业难度,毕竟理想和现实有很大的差距。很多学生求大轻小,希望进大城市、大机关和大公司,对小城市、小单位和小岗位不感兴趣。此外,大学生就业理念也存在一些误区,如“宁到外企做职员,不到中小企业做骨干”,“创业不如就业”,“就业难不如再考研”等。

智联招聘进行的针对大学生就业起薪的调查,共8000余名职场人参与,调查结果显示,三年来,42.9%的大学毕业生起薪在1500元以下。但近八成的用人单位认为大学生仍存在

期望过高的现象,主要表现在薪酬、地域、个人发展机会、职位要求、行业要求、假期要求和要求专业对口等方面。不少大学生对此感到很委屈,由于低工资难以满足基本的生存需要,也往往不能形成足够的工作激励,结果必然带来就业的多次选择和用人单位对大学生的戒备心理。

五、就业效率不高,缺乏求职技巧

很多大学生写一份内容相同的简历,投给想投的所有单位。试想一下,如果你是用人单位人事经理,你会把面试机会给那些对自己的单位和岗位一无所知的求职者吗?还有一些学生的简历内容冗长,无关信息较多,很难过得了第一关的海选;如果简历中出现拼写、语法错误和措辞不当,把企业、收件人和职位名写错,将直接导致应聘学生失去面试的机会。

面试,同样也没有我们想象得那样简单。有许多同学,好不容易得到了面试机会,却因为不懂面试流程和规则,面试前不做任何准备,面试时又不注重细节,或是表现得不够自信,过分紧张,回答问题时支支吾吾,表现不出自己的实力,同样是高兴而去扫兴而归。现在用人单位对人才的挑选越来越重视,面试的手段和方法也越来越专业,面试的种类也五花八门,如果同学们对此一无所知,面试时被淘汰的概率就可想而知了。

更有部分学生面试时弄虚作假,企图蒙混过关,谁知很快就被有经验的用人单位拆穿,不得不再次承受面试失败的惨痛教训。久而久之,就会慢慢失信于用人单位。

六、企业用工制度不合理

有不少企业在招人时追求实用和低成本,拒绝承担大学生就业后的“在岗培训”费用,招聘中普遍要求有“数年工作经验”。事实上,一个理工科毕业的大学生,需要在毕业后的工作岗位经过一定时间的继续学习,才能成为一个合格的工程师。要达到企业的这一要求,只能是大学生个人和家庭承担,而如果把“在岗培训”转移到学校里面去完成的话,在时间和金钱上都将是非常不经济的。

此外,一些私营企业不但不和员工签订劳动合同,而且社会保险、养老金、公积金等一系列社会福利也没有。起薪较低,升幅不大,并伴有苛刻的罚款制度,让大学生承受不起。同时,用人单位还设置经验、性别等障碍拒绝应届毕业生。拒绝的理由有动手能力差、需花费培训费用、稳定性不高等等。

七、就业渠道不畅

目前的就业渠道无非是学校推荐、熟人介绍、校园和社会的招聘会、就业网站、报考公务员,服务西部等。但是,学校推荐一般是学生干部或成绩突出者才有机会;报考公务员受专业、志趣、是否党员限制,这些只适用于特定人群。对大多数人来说,网站和招聘会才是最主要的就业渠道,而这并不能满足毕业生的需求。

八、金融危机加剧就业问题

受当前全球性经济危机影响,2009年的就业形势会更为严峻。来自国家发改委中小企

业司的数据显示,仅2008年上半年,就有6.7万家中小企业倒闭。而中小企业正是我国吸纳就业的主力军,75%以上的城镇就业人员都在其中实现就业,中小企业经营困难必然导致失业率的增加。加之数据显示,经济每增长一个百分点带动的就业增加量,已由“九五”时期的94万人,减少到“十五”时期的80万人,并呈持续下滑状态,2005年,经济每增长一个百分点带动的就业增加量只有63万人。

其实,不用读这些数字,同学们都已经感受到就业形势的严峻了,因为从长期来说,即便金融风暴过去了,如果前面几个问题不解决,大学生就业难的问题还将继续。

第三节 专业、职业、行业探索 >>

一、专业出路探索

专业出路探索,是通过对本专业调研的基础上,了解该专业毕业后能从事的职业,从而有效地规划大学生生活。专业出路探索分为对本专业的探索和对自己喜欢专业的探索,其实目的都是为了充分利用大学的时间,有针对性地学好专业。

这里需要提及一个概念,即职业群。职业群是指某一专业所对应的许多职业领域。比如法律专业对应的职业群由公务员、律师、教师、法律研究人员、企业法律顾问、法制专栏媒体记者和公司法务职员等多个职业构成。

我们在选择自己的职业目标时,一般会在自己所学专业相对应的职业群中进行选择。我们可以通过国家制定的专业描述来了解职业;可以去招聘会或上招聘网站,大量地看招聘信息,主要看那些岗位所要求的专业,如果就是自己所学的专业,那么那个岗位就是你对应的一个职业;也可以根据上几届学长的就业去向来了解专业的就业方向。

举一个例子,经济学专业的出路探索:

一般来讲,经济学专业毕业后除了继续深造,主要有以下几个方面的去向:

经济预测、分析人员:此职位分布在各行业中,但一般只有比较大的公司和经济决策部门才会设置。主要负责各种市场数据的收集和分析,相对偏重理论,大都要求高学历。

技术及管理人员:可以从事财政金融、投资经济等领域的技术或管理工作。

对外贸易人员:将我国生产的产品销售给国外客户;为国内客户寻找国外货源;组织国际贸易货物物流等。

市场营销人员:该职位的薪资水平差别较大,大多数销售人员的收入都是建立在销售业绩的基础上,这种薪金制一方面造成从业人员的工作压力较大,但另一方面,其回报也是巨大的。

另外,他们还可以到电视台、报社做记者和编辑;到各种经济类职业中专学校当老师;又或者考公务员,进入各级党政机关从事相关的经济政策分析和策划工作。

因为同学们所学专业不同,对应的相关职业和行业的就业形势自然也就不同。在此我

们列出一些新兴职业及主要行业的发展现状及前景,以供同学们参考。

二、十六大主导职业分析

我国的人事管理机构根据全国各类专业协会的有关统计资料,对我国未来急需人才进行了分析和预测。分析结果认为,我国21世纪的主导职业包括:会计、计算机、软件开发、环保、健康与保健医药、咨询服务、保险、法律、老年医学、服务、公关、市场营销、生命科学、咨询与社会工作、旅游管理与服务、人力资源管理 etc 等十六类。这十六类职业的基本情况及相关专业如下:

1. 会计类职业

随着社会经济的发展和财务管理规范化,社会上的各企事业单位对会计的需求也大大提高,会计已经成为一个热门专业,社会地位和收入也较高。该行业的从业者应是具有助理会计师、会计师和高级会计师等不同职称或专业资格认证的专业人才,一般需要具备会计专业、财经专业、统计学专业等专业的学历或学位,并通过国家的各等级的会计师资格考试,取得会计师上岗的各种资格证书。

2. 计算机技术类

随着计算机技术的发展和广泛应用,计算机硬件、软件的开发、应用和维护成为社会各行业工作的重要组成部分,并配置部分计算机技术人员从事计算机软硬件方面的安装、调试和维护工作。因此,对计算机技术方面的专业人才的需求也越来越大,待遇也比较优厚,这些行业需要的专业人才包括计算机硬件工程师、程序员、网络管理员、系统维护专家及数据库管理人员等,这些专业人员一般需要获得计算机、信息技术、电子技术或相关专业的学历或学位。

3. 计算机软件开发类

计算机技术的普及促进了计算机软件业的飞速发展,软件开发成为计算机行业的重要开发领域,软件设计专家成为软件开发业热门人才。软件开发专家主要从事操作系统、开发工具、应用软件等计算机软件的开发工作,要求具有计算机软件专业或相关专业的学历或学位,并具有一定的软件开发经验。这项职业在未来相当长的时间里,将成为社会上高技术和高待遇的职业。

4. 环境保护类

随着环境污染的加重和国家与公众环保意识的增强,社会对环境保护类专业的人才需求将呈直线上升趋势。环境保护具体包括环境监测、环境质量评价、环境治理(环境工程)和环境卫生等方面的工作,需要环境科学、地理学、生物学、环境化学、环境工程学等方面的专业人才。

5. 中医和健康医学类

改革开放以来,我国的人均收入和生活水平有了大幅度的提高,人们对自己的生活状态和健康状况越来越关注,健康医学应运而生,医用保健品的市场也越来越大,中医学和健康医学成为一个受大众关注的领域。由于西医对一些疑难病症的疗效不大,而中医在辨证