



DAXUESHENG ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO

湖南省大学生就业创业指导系列特色教材

大学生职业发展 与就业指导

主 编 曹 敏

本书为新形态教材

CIS | 湖南科学技术出版社

湖南省大学生就业创业指导系列特色教材

湖南省大学生创新创业就业学院“大学生职业发展与就业指导”课程配套教材

湖南省大学生就业创业指导特色教材研究课题“大学生职业发展与就业指导课程通识内容设计及应用研究”（编号：20150127）成果

大学生 职业发展与就业指导

主 编：曹 敏

执行主编：屈振辉 汪 忠

副 主 编：夏学军 钟秋明 李昌维 郭尚武

编 委：蒋建荣 李家华 蒋直平 谢 珊

袁涤非 蒋阳飞 解廷民 陈 璐

文 亮 陈晚云 周红金 戴双凤

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/曹敏主编.

—长沙:湖南科学技术出版社,2017.8

ISBN 978-7-5357-9233-4

I. ①大… II. ①曹… III. ①大学生—职业选择 IV.

①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第069075号

DAXUESHENG ZHIYEF AZHAN YU JIUYEZHIDAO

大学生职业发展与就业指导

主 编:曹 敏

执行主编:屈振辉 汪 忠

责任编辑:杨 林

责任美编:谢 颖

出版发行:湖南科学技术出版社

社 址:长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hmkjcbstmall.com>

印 刷:长沙鸿和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址:长沙市望城区金山桥街道

邮 编:410200

版 次:2017年8月第1版第1次

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:18.25

字 数:290000

书 号:ISBN 978-7-5357-9233-4

定 价:36.00元

(版权所有·翻印必究)

总 序

就业是民生之本，创业是就业之源。大学生是国家宝贵的人才资源，做好大学生就业创业工作，事关大学生个人生计福祉，事关社会稳定和时代进步。加强对大学生的就业创业指导教育，提高大学生就业创业能力，是当今高等教育的重要职责。

湖南省高度重视大学生就业创业指导教育，从 2004 年起，省教育厅先后组织编撰了几套大学生就业指导教材：2004 年编写了《就业指导》高教篇、职教篇两套教材；2007 年编写了《大学生职业生涯规划与就业指导》教材；2008 年编写了《大学生职业发展与就业指导》教材，并先后三次修订改版。湖南省内一些高校结合本校实际编撰了就业指导教材或辅导读本。这些教材为推进大学生就业创业指导教育，提高大学生就业创业能力，促进大学生就业创业发挥了积极作用。

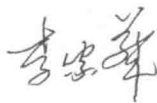
随着时代发展进步，大学生就业创业形式日趋多元化，这对大学生就业创业指导教育提出了更高的要求。由于各高校在地域文化、学历层次、专业设置、人才培养、就业流向等多方面存在诸多差异，不同高校学生在就业创业指导教育需求方面也存在个体差异。对大学生进行就业创业指导教育，既要考虑就业创业指导教育本身的规律和要求，符合国家教学大纲标准，又要考虑湖南省省情、各高校校情和大学生个体需求，体现本土特色。如何打造既符合国家教学大纲要求，又体现本土特色的就业创业指导特色教材，是适应新形势、新要求，提高大学生就业创业指导教育的科学性和针对性，做好就业创业指导教育的重要基础。基于此，湖南省教育厅组织专家学者重新编写了《大学生职业发展与就业指导》和《大学生创业基础》两本教材。为将教材编出特色，兼具理论和实操性，湖南省教育厅专门下发了《关于组织申报 2015 年度湖南省大

学生就业创业指导特色教材研究课题的通知》（湘教通〔2015〕211号），将教材内容分解为多个课题，由湖南省大中专学校学生信息咨询与就业指导中心负责研究和编写就业创业指导教材通识内容、各立项课题主持人负责研究和编写就业创业指导教材特色内容。目前课题初步完成，编者将专家学者们的研究成果，将通识内容与特色内容进行有机整合，形成此两本教材。

与以往教材不同的是，就业创业指导特色教材不是一本教材，而是一系列教材的总和，根据内容分为《大学生职业发展与就业指导》和《大学生创业基础》两个系列。每个系列既有以通识内容为主的单行本，又有通识内容与高校特色内容有机整合的综合本，还有专门针对大学生提升就业创业能力开发的练习册。其中单行本是通识教材，适用于各级、各类普通高校；综合本因编撰主体的不同而呈现不同的特色内容，每个系列均有多个版本，它既符合国家教学大纲要求，又体现高校的校本特色，主要适用于特色内容编撰主体所在高校或同类型高校；练习册可以作为就业创业指导特色教材的教辅资料使用，适用于各级、各类普通高校。

将教材优质化、本土化、特色化，兼顾国家要求与高校实际需求，体现的是因材施教的教育理念，这是教材编撰工作的一次创新。衷心希望这套教材能成为大学生规划生涯、完成学业、创新创业和发展事业的良师益友。衷心祝愿大学生早日成长成才，在时代大潮中建功立业，实现自己的人生价值。

教育部高等学校创业教育指导委员会副主任、
教育部“创业基础教学基本要求”专家组组长：



2017年5月

目 录

模块 I 大学生活与职业发展	001
一、职业概述	002
(一) 职业的概念	002
(二) 职业的特征	003
(三) 职业的类型	003
二、职业发展	004
三、大学生活对职业发展的影响	006
(一) 专业学习对职业发展的影响	006
(二) 社会活动对职业发展的影响	007
(三) 课外兼职对职业发展的影响	009
(四) 处理好专业学习与社会活动的平衡发展	011
四、大学生涯规划	012
(一) 低年级: 准确定位, 激发梦想, 合理规划	013
(二) 中年级: 自我管理, 积极行动, 全面成长	016
(三) 高年级: 求职就业, 整合资源, 事业起航	018
模块 II 职业发展规划	028
一、职业发展规划的内涵与影响因素	029
(一) 职业发展规划的内涵	029
(二) 职业发展规划的影响因素	030
二、职业发展规划的基础与前提	032
(一) 认识自我	032

(二) 了解职业环境·····	034
三、职业发展决策·····	038
(一) 生涯决策理论认知·····	038
(二) 生涯决策中的 SWOT 分析·····	040
(三) 毕业去向选择的决策分析·····	041
模块 III 就业能力提升·····	056
一、专业技能·····	060
(一) 目标职业对专业技能的要求·····	060
(二) 专业知识学习·····	061
(三) 专业技能的提升·····	064
二、通用技能·····	066
(一) 八种通用技能·····	066
(二) 通用技能的特征·····	070
(三) 通用技能的提高方法·····	071
三、个人素质·····	072
(一) 个人素质的三个维度·····	073
(二) 影响职业发展的六大品质·····	075
(三) 大学生提升个人素质的途径·····	077
模块 IV 就业信息搜集与利用·····	089
一、了解与搜集就业信息·····	090
(一) 了解就业信息·····	090
(二) 搜集就业信息·····	092
二、分析与运用就业信息·····	097
(一) 就业信息甄别和筛选·····	098
(二) 就业信息分类和比较·····	098
(三) 就业信息决策和运用·····	099

模块 V 求职材料准备与应聘技巧	110
一、求职材料的准备	112
(一) 求职信	113
(二) 简历	115
二、求职礼仪	124
(一) 礼仪与求职礼仪	124
(二) 求职者的仪容仪表礼仪	125
(三) 求职者的行为举止礼仪	127
(四) 求职者的言语交谈礼仪	129
(五) 电话和视频求职礼仪	131
(六) 求职后的礼仪	133
三、笔试	134
(一) 笔试的目的	134
(二) 笔试的类型	134
(三) 各类笔试的应对方式	135
(四) 笔试的注意事项	140
四、面试	140
(一) 面试的内涵	140
(二) 各类面试的应对方法	141
(三) 面试的步骤和技巧	149
(四) 如何结束面试	151
模块 VI 就业心理调适	160
一、求职过程中常见的心理问题	161
(一) 焦虑心理	161
(二) 失落心理	162
(三) 矛盾心理	163
(四) 嫉妒心理	164
(五) 从众心理	165

(六) 依赖心理·····	165
(七) 攀比心理·····	166
(八) 自卑心理·····	167
(九) 自负心理·····	168
(十) 偏执心理·····	168
二、心理调适的作用与方法·····	169
(一) 心理调适的作用·····	169
(二) 心理调适的一般方法·····	171
(三) 建立个性化的心理调适方法·····	174
模块VII 就业权益保护·····	186
一、就业权益·····	187
(一) 何谓就业权益·····	187
(二) 求职过程中的侵权、违法行为·····	191
(三) 防范和避免求职中的侵权违法行为·····	193
二、就业协议与劳动合同·····	194
(一) 就业协议与劳动合同的异同·····	194
(二) 就业协议与劳动合同的签订·····	197
三、违约责任与劳动争议·····	201
(一) 违约责任·····	201
(二) 劳动争议·····	204
四、社会保险·····	206
(一) 何谓社会保险·····	206
(二) 社会保险的法定类型·····	207
五、住房公积金制度·····	209
模块VIII 职业适应与职业发展·····	216
一、从学生到职业人的转变·····	217
(一) 学校和职场、学生和职业人的区别·····	217

(二) “学职”转换的核心——职业化·····	220
二、职场新人可能遇到的问题及对策·····	221
(一) 职业能力·····	221
(二) 能力三核·····	221
(三) 职业能力提升方法·····	224
三、做合格的职业人·····	228
(一) 职业成功的影响因素·····	228
(二) 有效的工作态度及行为·····	229
四、工作中的人际沟通·····	232
(一) 职场人际沟通常见误区·····	232
(二) 职场人际沟通提升方法·····	233
五、职业道德修养·····	235
(一) 爱岗敬业·····	235
(二) 诚实守信·····	237
(三) 办事公道·····	237
(四) 服务群众·····	237
(五) 奉献社会·····	238
六、未来职业世界发展趋势及职业发展策略·····	239
(一) 未来职业世界发展趋势·····	239
(二) 未来职业世界发展趋势下的职业发展策略·····	240
模块IX 创业常识·····	244
一、创业·····	246
(一) 何谓创业·····	246
(二) 创业精神·····	249
(三) 创业素质·····	252
(四) 成功创业的基本因素·····	255
二、创业准备及一般创业过程·····	256
(一) 创业准备·····	256

(二) 一般创业过程..... 260

(三) 创业过程中的常见问题及对策..... 262

三、大学生创业的政策法规..... 264

(一) 鼓励大学生创业的有关政策..... 264

(二) 大学生创业涉及的法律法规..... 267

(三) 大学生创业常见的法律问题..... 268

参考文献..... 276

后记..... 282

模块 I 大学生活与职业发展



学习目标

本模块从职业、职业发展、大学生活对职业发展的影响、大学生涯规划四个方面展开讨论。通过学习,了解大学生活与职业发展的关系,了解专业学习及课外活动对自己的作用,合理安排大学生活,为今后顺利地融入社会做好准备。学习中我们会共同讨论以下几个问题:

- (1)什么是职业?
- (2)我为什么要上大学?
- (3)我所学的专业可以支持我将来发展怎样的事业?
- (4)为了我的事业发展,我还需要在大学期间做怎样的准备?
- (5)我如何通过课外活动提高职业发展能力?
- (6)我的大学四年如何才能过得充实?



知识要点

1. 职业是指参与社会分工,用专业的技能和知识创造物质或精神财富,获取合理报酬,丰富社会物质或精神生活的一项工作。它具有专业性和技术性、经济性和稳定性、时代性和规范性等特征。

2. 职业发展是个体为了达到职业生涯规划中的目标而进行的知识、能力和技术的发展性教育、培训等活动,是个人逐步实现其职业生涯规划和工作理想而不断修订、实施计划的过程。它包含了内职业发展和外职业发展两个部分。

3. 大学生生活中的专业学习、社会活动和课外兼职都对大学生的职业发展具有重要影响,大学生要处理好专业学习与社会活动的关系,力争平衡发展。

4. 大学生要合理地规划大学生活,低年级主要是准确定位、激发梦想、合理规划,中年级主要是自我管理、积极行动、全面成长,高年级主要是求职就业、整合资源、事业起航。

一、职业概述

大学阶段是大学生把自己由一名学生培养成合格职业人的过程。在进入大学前填报高考志愿的时候,很多同学都已经对自己大学毕业后的就业及职业发展有了一定的思考,这种思考主要是从专业与职业的角度切入的。那么,什么是职业?专业与职业之间有怎样的关系?职业发展对个体到底有怎样的影响?这些问题的回答会让大学生更加清楚上大学的目的和目标。

无论学生对于“为什么上大学”给出怎样的答案,一个不争的事实就是:毕业之后能够从事某一项职业,并且在工作的过程中获得内心的满足和社会价值感,这是每一位大学生的渴望。“找到一个理想的工作”成为绝大多数同学上大学的目的。理想的职业,不但可以满足大学生养家糊口的基本需要,更是其安身立命、成就理想和人生抱负的追求所在。那么,我们一直在说的“职业”究竟是什么呢?

(一) 职业的概念

职业(Occupation),根据中国职业规划师协会的定义:职业是性质相近的工作的总称,通常指个人服务社会并作为主要生活来源的工作。在特定的组织内它表现为职位(即岗位,Position),我们在谈某一具体的工作(职业)时,其实也就是在谈某一类职位。每一个职位都会对应着一组任务(Task),作为任职者的岗位职责。而要完成这些任务就需要这个岗位上的人,即从事这个工作的人,具备相应的知识、技能、态度等。也就是说,职业是指参与社会分工,用专业的技能和知识创造物质或精神财富,获取合理报酬,丰富社会物质或精神生活的一项工作。职业是人们在社会中所从事的作为谋生手段的工作。从社会角度来看,职业是指劳动者获得的社会角色,即劳动者为社会承担一定的义务和责任,并获得相应的报酬;从国民经济活动所需要的人力资源角度来看,

职业是指不同性质、不同内容、不同形式、不同操作对象的专门劳动岗位。

这里“职业”一词包括三层含义：一是经济保障，即有收入，能获得工资或其他形式的经济报酬；二是贡献社会，即有事可为，能为社会创造物质财富或精神财富；三是个体发展，职业要求职业者具备相应的知识、技能和态度，在职业活动的过程中个人的知识、技能水平也会得到充分发挥与提高。

（二）职业的特征

1. 专业性和技术性

职业的专业性和技术性特征体现在：不同的职业活动性质和内容各异，不同职业要求的知识和技能也不尽相同。要做好一项职业，就要求职业者具备该工作所需要的知识与技能，而这些知识与技能的积累需要经过较长时间专门知识的学习或培训，大学生在校期间的专业学习与训练正是为日后走向社会从事某项职业所做的知识储备与技能训练。

2. 经济性和稳定性

职业的经济性和稳定性特征体现在：一方面是职业者在为社会服务的同时获得相应的报酬以满足自己的生存和发展的需要；另一方面，他又在较长时间内持续进行某种活动，并通过这项活动较稳定地获得一定的经济收入或报酬。

3. 时代性

职业的时代性特征体现在：职业随着社会分工的产生而出现，必然也会随着社会分工的发展而变化。社会的发展使得新的职业不断产生，过时的职业逐渐消亡。职业的变化除了弃旧更新外，同一种职业的活动内容和方式也在不断发生变化。我国五次修订《中华人民共和国职业分类大典》的过程就是职业发展不断适应社会需求的过程。

4. 规范性

职业的规范性特征体现在：任何职业都有其行为规范，职业者的职业活动在一定职业规范的约束内进行，职业者从事某项职业活动必须遵守该职业的规范。

（三）职业的类型

在 2015 年最新颁布的《中华人民共和国职业分类大典》中，将职业分为大类、中类、小类和细类，细类是最基本的类别，即职业。职业分类结构为 8

个大类，75个中类，434个小类，1481个细类即职业。其中，8个大类职业分别是：

第一大类为“党的机关、国家机关、群众团体和组织、企事业单位负责人”，其中包括6个中类，15个小类，23个职业；

第二大类为“专业技术人员”，其中包括11个中类，120个小类，451个职业；

第三大类为“办事员和有关人员”，其中包括3个中类，9个小类，25个职业；

第四大类为“社会生产服务和生活服务人员”，其中包括15个中类，93个小类，278个职业；

第五大类为“农、林、牧、渔业生产及辅助人员”，其中包括6个中类，24个小类，52个职业；

第六大类为“生产制造及有关人员”，其中包括32个中类，171个小类，650个职业；

第七大类为“军人”，其中包括1个中类，1个小类，1个职业；

第八大类为“不便分类的其他从业人员”，其中包括1个中类，1个小类，1个职业。

职业的选择是个体对于自己生活方式的选择。现代社会为每一个人提供了广阔的发展空间。职业的发展趋势要求大学生为适应社会的各种变化做好知识、技能及心态的准备。

二、职业发展

职业发展是个体为了达到职业生涯计划中的目标而进行的知识、能力和技术的发展性教育、培训等活动的过程，这个过程也是个人逐步实现其职业生涯目标和工作理想而不断修订、实施计划的过程。

职业发展包含了内职业发展和外职业发展两个部分。内职业发展指的是：职业者所具备的知识、观念、心理素质、能力、经验、内心感受等因素的组合及其变化过程；外职业发展指的是：职业者的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务、工作环境、工资待遇、晋升与职业威望等因素的组合及其变化过程。

内职业发展是外职业发展的前提，只有从业者的知识、经验、能力、态度等各方面提升到一定程度，可以满足某些职业的需求，在外职业发展中才有

可能获得相应的任用或提升。在这个过程中内职业生涯带动外职业生涯的发展,内职业发展的因素由自己探索、学习获得,它随着外职业发展要素的变化而变化,但不会随着外职业发展要素的变化而丧失。

大学生在大学阶段是提高自己内职业发展能力的阶段。毕业生在求职的过程中会接受用人单位的检验,当毕业生的内职业发展能力与用人单位的标准匹配的时候,顺利就业就实现了。

小郭是行政管理专业的学生,在大学期间做过学生会主席,他在与企业们共同参加的领袖力训练营学习期间担任了 500 人公益活动的总监,同时与来自银行的伙伴共同研究金融行业的发展,并写出了一篇论文。尽管论文没有发表,但是论文撰写的过程让小郭对金融行业有了一定的了解。整理求职简历的时候他把这些信息呈现了出来,并在求职意向一栏填写上了“行政助理”岗位。简历投递出去不久,他就被一家银行看中,并主动邀请他前去参加面试(他并没有将简历投向那个银行,是该银行的 HR 在其他渠道无意间看到了小郭的求职简历)。不巧的是当他接到面试通知的同时,公益活动也处于最紧张的筹备阶段,他无法分身前去参加面试。原以为这次机会就这样擦肩而过,意外的是银行 HR 为他特地专门另安排时间进行面试,具体时间以小郭的时间为准。结束了公益活动,小郭前去参加银行的面试,最终小郭得到了银行行长助理的职位。

很多同学不解地问:“小郭求职简历上的哪些信息让银行对他产生无条件的青睐?”其实,我们只要看看银行的行长助理所需要的知识、技能、心理素质等方面的条件,再看小郭拥有的行政管理专业知识和对金融机构发展的思考、大型公益活动总监的经历,以及目标导向、不卑不亢的心理素质,就不难理解为什么他会这么轻易地找到理想的工作了。

小郭的故事告诉我们:大学阶段是大学生通过专业学习、社会活动和课外兼职等途径积累职业知识、提高职业技能、促进内职业发展为外职业发展做准备的过程。

三、大学生活对职业发展的影响

丰富多彩的大学生活为大学生的成长提供了广阔的空间。进入大学后,学生的生活发生了很大变化,尽管和“中学生”、“小学生”一样,“大学生”同样是“学生”,但是,大学生的学习成长却与那两类“学生”有着巨大差别。在学习上,老师不再像中小学教师那样一节一节地讲课,而是一次课程有可能就要讲一章的内容,这要求学生有足够的自学能力才能够适应;在时间安排上,不再是所有时间都由老师和家长为学生安排好学习内容,而是有一定的时间留给学生自由支配,这需要学生具有一定的时间管理能力;在目标设定上,不再是家长和老师帮助学生设定下一步的目标,而是学生自我设定……大学生的这种自我管理、自我教育、自我成长使得学生在校期间快速地训练提高自己的各种职业发展能力,为事业发展奠定良好的基础。大学生活中的专业学习、社会活动和课外兼职都是学生探索自己、规划自己、成长自己的有效途径。

职业发展能力由专业技能、通用技能和自我管理技能三个部分构成。专业技能的培养和训练主要依靠专业学习,特别指专业性非常强的诸如软件开发师、数学教师、物理教师、各类工程师等职业。通用技能和自我管理能力诸如沟通、策划、创新、组织、写作、目标管理、时间管理等能力,不仅在专业学习中不断提高,也在社会活动和课外兼职过程中得到提升。

(一) 专业学习对职业发展的影响

在接到大学录取通知书的时候,同学们都会被告知录取到了哪一个专业,那么,为什么大学生要在某一个专业进行学习呢?专业学习会如何影响未来的职业发展呢?

1. 专业的含义

专业是指根据学科分类和社会职业分工的需要而分门别类地进行专门知识教学活动的基本单位。按照专业设置组织教学,进行专门训练,培养专门人才,这是现代高等教育的重要特征之一。

2. 专业学习与职业发展

由专业的定义不难发现,大学的任务是培养某一方面的专门人才。现代社会分工越来越细,要求工作者的知识和技能也越来越精准。专业根据社会分工设计课程,使得专业毕业生更加适合职业发展的要求。大学生进入到一个专