

首批全国高校职业发展与就业指导示范课程

大学生 职业生涯发展指导

主编 马天威



東北大學出版社
Northeastern University Press

大学生职业生涯规划指导

主 编 马天威

东北大学出版社

· 沈 阳 ·

© 马天威 2017

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯发展指导 / 马天威主编. — 沈阳:
东北大学出版社, 2017. 2
ISBN 978-7-5517-1529-4

I. ①大… II. ①马… III. ①大学生—职业选择
IV. ①647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 021840 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路三号巷 11 号

邮编: 110819

电话: 024-83687331(市场部) 83680267(社务部)

传真: 024-83680180(市场部) 83687332(社务部)

网址: <http://www.neupress.com>

E-mail: neuph@neupress.com

印 刷 者: 沈阳市第二市政建设工程公司印刷厂

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 22

字 数: 522 千字

出版时间: 2017 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2017 年 2 月第 1 次印刷

组稿编辑: 向 阳

责任编辑: 李 佳

封面设计: 刘江旸

责任校对: 姬 莹

责任出版: 唐敏志

ISBN 978-7-5517-1529-4

定 价: 48.00 元

《大学生职业生涯规划指导》编委会

主 编 马天威

副主编 马静涛 吴政新 张小诗

编 委 (按姓氏笔画排序)

于 浩	王 业	王 刚	王 威
方婧譞	田 畅	田冠仁	曲慧东
吕兴君	吕志娟	刘 茵	刘春风
孙欣然	严立宁	李世鹏	杨 喆
时英晋	吴 迪	汪 洋	张 婉
张 超	张孟新	张照元	陈 阳
武 琳	赵丽娜	侯梦琪	袁雨辰
聂国东	夏风云	顾 硕	郭 娜
梁 媛	程 宏	蔡晓淇	

序

带着神圣的大学梦，揣着录取通知书进入大学校园的那一刻，面对着高楼、操场、花园和一张张陌生又热情的脸庞，有的大学生已经开始提前思考自己的人生理想和职业目标。与高中紧张但目的明确的生活相比，看似自由的大学生活，实则并不是漫无目的的。“到大学来干什么？”“在大学学习什么？”“学习又为了什么？”应该成为每一名大学生步入大学校园就开始思考的主题。

亚里士多德说过，人都在寻找成功和幸福，获得真正成功的唯一方式是向社会展示自己。第一，需要确立一个明确、清晰、现实的目标；第二，要有实现目标的必要手段——智慧、资源和方法；第三，针对目标随时调整手段。孔子云，博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。大学是人生中知识储备、性格成熟、成长成才的关键时期。大学之大，不仅在于大师和大楼，还在于每个人所持有的态度和行动，努力让现实的大学与理想的大学相融合，创造出自己的大学。

在每年的大学生毕业时节，仔细观察和了解优秀毕业生的特点，会发现他们不仅很好地把握住了学习和社会工作的关系，而且在大学过得很充实，充满了年轻人的朝气和活力。他们的大学成功道路惊人一致，即一直储备人生。把握住了大学生活的两个重要任务：立志与成才。即尽早地确立自己的人生理想和职业目标，并合理规划好大学学习生活，有针对性地提升自己的综合素质与能力。

为了帮助学生有效规划大学学习生活，近年来，学校从大一一开始就开展了成长发展指导系列活动，引导大家对所学专业与未来发展进行深入思考，科学规划职业发展。依托“全国高校职业发展与就业指导示范课程”，学校不断提升课程教学规范性与实效性，邀请职业生涯规划专业人士入校开展成功面试、情商提升、有效沟通等职业发展类讲座，培养学生的就业能力。同时，学校始终注重从用人单位反馈社会人才需求标准，并以此为参考依据，推进人才培养供给侧改革，深耕细作，逐步完善人才培养体系，全面提升学生就业核心竞争力。“促进学生生涯意识与就业能力的双提升”，也是要出版这本书的初衷。

本书不仅涵盖了比较全面、系统的就业政策与求职常识，而且紧密结合大学生实际的大学生活，引用大量本校学生或校友在职业规划和求职过程中的真实案例，并对此进行深入浅出地分析；紧密结合当今世界科技与经济发展新趋势，对职业世界和人才需求的新变化做具体地阐述和分析，使学生充分了解未来职业发展的新要求；紧密结合就业指导教师的教学需求，教师可以结合本书的理论讲解、链接拓展、课堂练习、生涯工具箱等内容，设计出互动性较强的课程。

本书的编写者都是来自学校就业工作一线的骨干教师和有多年工作经验的学生辅导员。他们不仅对就业指导工作得心应手，而且对学生群体特点十分熟悉，并多数具有教育学、心理学、管理学等学科背景或经过大量职业生涯规划 and 就业指导的系统培训，能够有效地帮助学生正确认识自身与外部工作世界、科学规划职业生涯。

衷心希望阅读本书的每一名就业指导教师能够有效地利用本书的知识体系与内容，有所收获！也衷心希望阅读本书的每一名学子能够享受学习的过程和乐趣，对所学内容能够深入理解与把握，并有效地应用到实践中去，能够科学规划、追寻梦想，在不断积累、奋斗中成长为最好的自己！

本书编委会

2016 年 10 月

本书导读

本书是配合“职业发展与就业指导”课程（首批全国高校职业发展与就业指导示范课程）开设而编写的教材。在编写过程中，按照教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，围绕着大学生职业生涯发展的核心内容和主要步骤进行编写，同时结合现代科技和经济社会发展新趋势，进行内容拓展与深入，力求贴近大学生的实际需求及高校学科专业和人才培养的特点，具备系统性、针对性、实效性、可操作性和可读性，注重促进学生生涯发展理念和生涯管理技能的双提升。

全书共分三个部分：职业规划篇、求职择业篇、生涯发展篇，共十三章。“职业规划篇”重点阐述什么是“职业生涯”“职业生涯规划”，主要介绍职业生涯规划的主要步骤，引导学生在树立正确的人生观、价值观和事业观的基础上，确定适合自己的职业发展目标与方向，明确具体的生涯发展路径，并制订具体的行动方案，并强调大学阶段对于职业规划和生涯发展的重要意义。“求职择业篇”主要围绕着解决大学生求职择业期的问题与困惑展开，一方面，注重引导学生将就业方向与服务国家、区域发展战略和人才需求相结合；另一方面，从求职准备和权益保护等方面，理论联系实际，为学生提供较为全面、实用的求职应聘策略。“生涯发展篇”将知识的落脚点放在所有的职业规划及求职择业过程结束后，即生涯发展刚刚有了一个开始，学生将迈出这个过程中重要的一步：从学校跨入社会。通过分析职业发展的未来趋势，帮助学生思考在变化中可能遇到的机遇与挑战，促进学生对工作意义和能力价值的思考，鼓励他们在生涯道路上尊重自己、勇于探索。

为了力求教材贴近大学生的实际需求，突出实用性、可读性和互动性，每一章大致分为如下几个部分。

“本章要点”：概要说明本章的教学目的、重点内容、相关的使用方法和技能等。

“案例导引”：结合本章内容，围绕学生中普遍存在的困惑，以案例展示的形式提出本章要解决的问题。

“理论讲解”：介绍与本章内容相关的职业生涯辅导与就业指导的理论和知识，并

辅以一定的案例、活动与练习。

“链接拓展”：围绕本章的主要内容，可提供相关的拓展内容，比如练习活动、理论背景、名人故事等。

“生涯工具箱”：结合本章理论讲解内容，介绍相关的方法或工具。

“练习”：结合本章内容，提供可操作的小练习。

“求职经验谈”：结合本章内容，由成功就业的学生谈相关的求职经验。

“答疑解惑”：归纳总结学生中常见的、与本章内容相关的疑惑问题，并做以解答。

“实践作业”：提出一定的操作性比较强的作业题目。

“学习资源”：在教材最后部分，列出相关书籍、网站、测评、成长发展档案等，为学生更好地完成学习任务提供参考资料。

在最后的附录中，为大家提供了“《职业核心能力培训测评标准》能力点汇总”和“100天改变自己打卡表”，以帮助大家更好地实践各章所学内容，进行有效地总结和思考。

笔者力求通过贴近性强的语言和操作性强的联系，向学生传递职业生涯规划的理念、知识与方法。无论是作为职业发展与就业指导课的教材，还是作为个人职业生涯规划的课外读物，都希望同学们能够认真地阅读，从而理解职业规划与生涯发展的意义，通过在教师的指导下完成练习收获生涯管理的技能，让大学过得充满自信，让未来掌握在手中。

目录

职业规划篇

第一章 职业生涯规划概述	3
一、职业生涯规划的基本概念	4
二、职业生涯规划的意义与作用	7
三、职业生涯规划的基本理论	13
四、职业规划的步骤和方法	19
第二章 自我认知与探索	25
一、自我认知的基本概念	26
二、兴趣的探索	27
三、性格的探索	35
四、技能的探索	39
五、价值观的探索	45
第三章 职业认知与探索	49
一、新时期职业发展概述	50
二、职业分类与职业变迁	60
三、职业探索的维度	68
四、职业探索的方法	80
第四章 决策与行动计划	84
一、了解生涯决策	85
二、决策中的阻碍与应对	89
三、职业目标与行动	96

第五章 大学生学业规划与管理	105
一、大学生学业规划的主要内容	106
二、大学生学业规划的过程	112
三、学业规划的评估与调整	116
四、学业资源利用与障碍处理	120
五、管理你的学业生涯	121

求职择业篇

第六章 就业形势与就业特点	129
一、当前大学生的就业形势	130
二、当前大学生就业的基本特点	134
三、东北大学毕业生近年来就业状况	135
四、就业形势的研判与应对	139
五、大学生的其他就业形式与途径	144
第七章 求职材料的准备	153
一、求职材料概述	154
二、撰写求职材料前的准备	156
三、个人简历的制作	160
四、求职信的制作	180
第八章 应聘面试准备	186
一、面试的种类	187
二、面试前的准备	195
三、面试过程的应对	198
四、面试结束后的处理	210
第九章 就业心理调适	213
一、大学生就业心理概述	214
二、大学生就业心理分析	217
三、大学生就业心理调适的途径与方法	228

第十章 就业权益与法律保护..... 236

一、大学生就业的基本权益和相关法律法规 237

二、大学生就业求职风险与防范 241

三、大学生就业流程与要点解读 248

四、大学毕业生劳动关系风险防范 251

生涯发展篇

第十一章 职业适应与职业流动 261

一、职业角色的认识与转换 262

二、职业角色的适应 264

三、职业流动及其形式 268

四、职业流动的原则及策略 271

第十二章 职业核心能力培养..... 276

一、职业核心能力的内涵与特征 277

二、职业核心能力的评估 281

三、大学生职业核心能力培养的途径 286

第十三章 职业发展趋势与策略 292

一、职业发展的影响因素 293

二、职业发展趋势 304

三、职业发展策略 307

参考文献 318

附 录 321

职业规划篇



第一章

职业生涯规划概述

【本章要点】

本章主要对大学生职业生涯规划进行理论知识和方法层面的阐述。强调了大学阶段对职业生涯规划 and 生涯发展的重要意义。重点阐述了生涯规划的基本概念，生涯规划的作用，以及职业生涯规划的一般方法。通过本章的学习，帮助学生正确理解生涯规划的理念，提高对生涯规划意义的认识。

案例导引

刘刚（化名）是大学四年级的学生。大一时他觉得自己的大学生活很无趣。整天除了学习还是学习，和高中生活没有太多的差别。大二时他很忙。上课、做实验、听讲座、参加学生活动、打篮球。但是他又很茫然，不知道自己这样的付出对将来有没有作用。大三时他很困惑。对于自己应该选择继续深造还是选择直接工作，很难做出抉择。现在他觉得很紧迫。面对毕业的压力，他不知何去何从……

李薇（化名）大学期间一直在为毕业后进入广告行业做准备。在校志愿者协会工作期间，从部员到常务副主席，她一直负责活动策划相关工作。与此同时，她早早地就开始了有针对性地实习：在互联网创业团队写文案；在实习公司写广告创意；创建微信公众号，练习文笔和新媒体运营。大四后，她先后向几家行业领先的广告公司投了简历。几天之后，在笔试、面试过后不久便收到“通过面试，需要赴广州总部实习”的消息，并在实习之后顺利达成签约意向。后来有人对她的经历表示惊讶：这样的专业竟然可以进广告公司！她这样回答：“面试时，我问面试官，公司看中求职者的专业吗？他说，如果我们看重，你就不会坐在这里了。”

理论讲解

一个人的一生，要想实现理想的美好目标，就要不断地检讨过去，对照现在，规划未来。更重要的是，要不断地适时充分发挥“自我潜能”，合理有效地运用周围的环境资源。换句话说，就是要将个人的潜能与环境做出一个妥善的安排与配合，最终达到既定的生涯目标。这一切，都是职业生涯规划范畴。

从上述案例可以看出，刘刚对自身和外部环境缺乏了解，对自己的大学生活没有任何科学的规划。他对自己在不同年级遇到的困扰没有主动去思考原因，而是寄希望于大四时再解决所有问题，最终也不知道力该往何处用。而李薇入学以来就为了自己的职业目标有针对性地做准备。她抓住一切机会去丰富自己、完善自己。最终，她打破了专业壁垒，成功签约心仪工作。通过以上两名学生的情况，可以看出：成功仅有主观的期望是不够的，关键在于是否选择了正确的方向，是否进行了科学的规划，并是否为之付出实践与努力。每个人都应该是自己人生职业的规划者和耕耘者，为实现自我价值规划好发展蓝图，扬长避短，走向成功。

一、职业生涯规划的基本概念

（一）生涯与职业生涯

生活中，我们经常用到“生涯”这个词，在说明军人当兵的经历时，可以说：“在他的军旅生涯中……”，在描述一名画家的绘画经历时，可以说：“在他的艺术生涯中……”，在大学里，我们也会听到“在我的大学生涯里……”，在描述一个人对自己职业过程的计划时，可以说：“他的职业生涯规划是……”。那么到底什么是“生涯”，什么是“职业生涯”？

“生涯”一词由来已久。《辞海》（2009年版）中，“生涯”一词被定义为：“①一生的极限。②生活。③生计。”英文中，生涯叫作 career，词源上来自罗马字 via carraria 及拉丁文 carrus，两词的意义均指古代的战车。在西方人的思维里，生涯一词就如同在战场上驰骋征战，含有未知、冒险等精神，如今，生涯多被引用说明人生的发展历程。在汉语中，career 常被译为职业生涯，指人生自青少年到退休之后，其中一连串有酬或无酬职位的整体，除了职业以外，还包括任何与工作有关的角色，如学生、教师，甚至包括家庭和公民的角色。

职业生涯即事业生涯，与职业不同，它是一个动态的过程，一个人选择一种职业后也许终身从事，也许一生中转换几种职业，不管怎样，一旦开始进入职业角色，其职业生涯就开始了，并且随着时间的流逝而延续。也就是说，职业生涯指一个人一生所有与

工作职业相联系的行为和活动,以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程。具体地讲,职业生涯是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础,以工作内容的确定和变化、工作业绩的评价、工资待遇、职称职务的变动为标志,以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。职业生涯的发展是生活中各种事态的连续演进方向,是人一生连续不断的历程;职业生涯以事业的角色为主轴,也包括了其他与工作有关的角色;人是职业生涯的塑造者,只有追寻职业生涯的时候,它才会现身。

生涯和职业生涯不是静止的,是动态变化的,伴随人的一生,同时由于环境的不同,每个人的职业生涯经历也会不同,每个人都有自己的生涯。

生命线是每个人生命走过的路线,它时时刻刻在毫无觉察的时候,静悄悄地行进着。下面,通过一个游戏来画出你的人生路线图。



生涯工具箱

我的生命线

好,游戏开始。请准备一张洁白的纸。还请准备两支彩笔,一支较鲜艳,一支较暗淡,要用颜色区分心情。先把白纸摆好,横放最好。

在纸的中部,从左至右画一条长长的横线,长短皆可。

然后给这条线加上一个箭头,让它成为一条有方向的线,如图 1-1 所示。

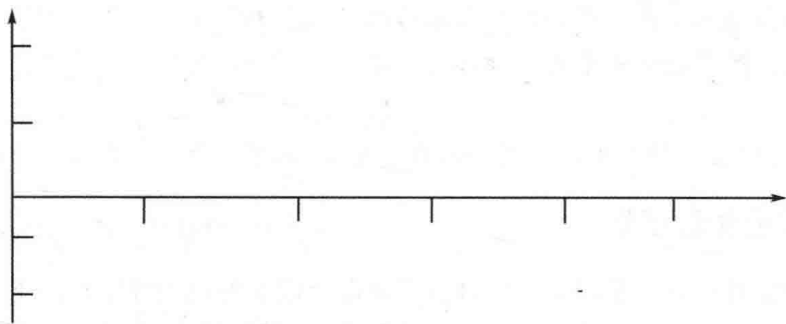


图 1-1 我的生命线

然后在线条左侧写上“0”这个数字,在线条右侧,箭头旁边,写上自己预计的寿命。可以写 68,也可以写 100。

此刻,请在这条标线的最上方写上你的名字,再写上“生命线”三个字。游戏的准备工作就基本完成了。

一张洁白的纸,写有“××生命线”的字样,其下方有一条有方向的线条,代表了生命的长度。它有起点,也有终点,你为它规定了具体时限。

请一寸一寸地抚摸这条线,它就是你脚步的蓝图。无论你走到哪里,都走不出它的坐标系。你是自己的人生规划设计师,没有人能替代你。没有!

请你按照为自己规定的生命长度,找到目前所在的那个点。比如你打算活 60 岁,

现在只有20岁，就在整个线段的三分之一处，留下一个标志。然后，请在你的标志左边，即代表过去岁月的那部分，把对你有重大影响的事件用笔标出来。比如7岁你上学了，就找到7岁相对应的位置，填上这件事。注意，如果你觉得是件快乐的事，就用鲜艳的笔来写，并要写在生命线的上方。如果觉得快乐非凡，就把这件事的位置写得更高些。假如，10岁时，你的祖母去世了，她的离世对你造成极大的创伤，就在生命线10岁的位置下面，用暗淡的颜色把它记录下来。抑或，18岁高考失利……你痛苦非凡，就继续在生命线的相应下方很深的陷落处留下记载。依此操作，就用不同的颜色和不同位置的高低，记录了自己在今天之前的生命历程。

完成了过去时，进入将来时。既然是一生的规划，你有什么想法就一股脑地写出来吧。很多人在这时犯了愁，不是没有计划，而是很少将这些计划在时间上固定下来。

在你的坐标线上，把这一生想干的事，比如挣多少钱、职业生涯等都标出来，如果有可能尽量把时间注明。视他们给你带来的快乐和期待程度，注明在线的上方。如果是你的挚爱，就请用鲜艳的笔墨，高高地填写在你的生命线的最上方。

当然，在将来的生涯中，还有挫折和困难，比如父母的离世、孩子的离家，比如生病等意外的发生，比如职场或事业方面可能出现的挫折、失业等，不妨一一用暗淡的笔将它们在生命线的下方大略勾勒出来，这样生命线才称得上完整。

你要看看亲手写下的这些事件，是位于线的上半部分较多还是下半部分较多？这不是评判选择的正误和生活质量的优劣，而是看你的感受如何。如果你觉得这样还好，不妨就继续下去。如果你不甘心，可以尝试改变。

生命线不是掌握在别人手里，它只有一个主人，就是你自己。无论生命线是长是短，每一笔都由你来涂画。不要因为将来的改变，而不肯在今天作出决定。如果有人一生都无需改变，那他要么是未卜先知、具有极高悟性和远见卓识的天才，要么就是僵化和刻板的化石。

（引自：毕淑敏. 心灵七游戏 [M]. 北京：北京十月文艺出版社，2014.）

（二）职业生涯规划

所谓职业生涯规划，是指个人结合自身情况及眼前的机遇和制约因素，为自己实现职业目标，选择职业道路，确定教育、培训和发展计划，并为自己实现职业生涯规划目标而确定的方向、行动时间和完备的行动方案。

职业生涯规划是一个人主动的、有意识的行为。是指一个人对其一生所承受的包括职业在内的各种角色的相继历程的预期和计划，这个计划包括一个人的学习成长目标，以及对一项组织和职业的生产性贡献和成就期望。规划的实质是选择目标和追求目标的最佳方式。对于我们自身主观上能做的就是制订计划，努力去实现；至于生命中诸多不可预测的因素，需要认真冷静地面对。

通过对职业生涯的概念的初步了解，可发现，职业生涯规划不应该简单笼统地等同于找工作，或者只是与工作有关。人要实现理想和目标，必须反复地进行检讨过去、对照现在、规划未来一系列的过程。更重要的是不断发掘自身潜能，合理运用所处的环境资源。换句话说，将个人的潜能和所处的环境做一个适当的安排与匹配，以达到既定的