



教育信息化改革创新示范教材
高等院校通识教育“十三五”规划教材

大学生就业指导

慕课版

⊕ 通识教育规划教材编写组 编

⊕ 张业平 宋理玲 主编 ⊕ 刘玉洁 刘妍 余洋燕 副主编

⊕ 史常峰 主讲

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



教育信息化改革创新示范教材
高等院校通识教育“十三五”规划教材

大学生就业指导

慕课版

⊕ 通识教育规划教材编写组 编

⊕ 张业平 宋理玲 主编 ⊕ 刘玉洁 刘妍 余洋燕 副主编

⊕ 史常峰 主讲

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导：慕课版 / 通识教育规划教材编写组编. — 北京：人民邮电出版社，2018.1（2018.2重印）
高等院校通识教育“十三五”规划教材
ISBN 978-7-115-46303-6

I. ①大… II. ①通… III. ①大学生—就业—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第192804号

内 容 提 要

本书主要介绍了大学生职业生涯规划、大学生就业形势与政策、大学生就业准备、大学生就业心理分析、大学生就业途径与求职方式、大学生求职技巧与职场礼仪、大学生职业适应、大学生就业权益与保障、大学生自主创业等内容。全书内容丰富，讲解系统全面。

本书适合作为高等院校“职业发展与就业指导”课程的教材，也可以作为高等院校相关教职人员的参考书，还可供有志于确立自己人生规划，提高自己就业与创业能力的广大青年朋友阅读。

-
- ◆ 编 通识教育规划教材编写组
主 编 张业平 宋理玲
副 主 编 刘玉洁 刘 妍 余洋燕
责任编辑 王 平
责任印制 沈 蓉 彭志环
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市中晟雅豪印务有限公司印刷
- ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：13 2018年1月第1版
字数：331千字 2018年2月河北第2次印刷
-

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055256 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315

前言

Preface



随着高等院校连年扩招,大学毕业生人数大幅增加,到2017年,全国高校毕业生总数预计将达到近800万人,比2016年增加近30万人,毕业生的就业形势更加严峻。大学毕业生凝聚着巨大的人力资本,拥有丰富的专业知识和敢于拼搏的勇气,是国家和社会的宝贵财富,也是国家现代化建设的主力军。因此,如何提升大学生综合素质和就业知识,对大学生进行就业与创业指导,对于提升大学生的个人竞争实力、促进社会发展有着十分重要的作用。

我国社会和经济的不断发展,为大学毕业生的就业提供了愈加美好的前景。就目前而言,大学毕业生就业主要是依靠社会发展所提供的岗位。但不同行业、不同地区又有其各自的特殊性,因此,毕业生就业指导工作应该充分考虑这些因素,真正做到有的放矢,让大学生学有所用,为今后的顺利就业打下坚实基础。

对当代大学生开展有效的就业指导,不仅有利于大学生树立正确的人生观、价值观和世界观,合理确立就业预期,缓解就业压力,而且还有利于高校加强对大学生综合素质的培养,以便更加适应经济和社会发展的需要。大力加强就业指导工作,是时代的需要,也是大学生的渴望。因此,积极开展大学生就业指导工作,对大学生就业工作进行深层次的理性思考和功能的再次开发有着特别重要的意义。

本书的编写坚持科学发展观和以人为本的理念,以全面提升大学生综合素质和就业能力为宗旨,结合当前的就业形式和政策,以及高等教育改革和现代职业发展的特点,把就业指导贯穿于大学生活的始终,以创建一个全新的大学生就业指导体系。

本书特色

作为大学生就业指导的教材,与目前市场上的其他同类教材相比,本书具有以下特点。

(1) 切合实际。本书在当前大学生就业与创业形势较为严峻的环境下,从大学生的职业规划、能力要求、心理素质、角色转换、创业环境、创业能力等方面进行全面阐述,引导大学生树立并培养职业规划、就业能力、角色适应、创业能力等方面的意识与能力。

(2) 知识分布合理。本书包括职业生涯规划、就业指导、自主创业三部分内容,其中职业规划为第一章,通过一章的篇幅主要介绍职业规划的目的、职业规划的方法和职业规划的具

Preface



体步骤等内容,让大学生从时间、实力和经验等方面做好充足的准备;第二~八章为就业指导,主要内容包括大学生就业心理、大学生个人素质与能力、面试与笔试的准备与礼仪、大学生角色转换与适应、求职技巧等内容,通过全面且系统的讲解帮助大学生成功就业;第九章为自主创业,侧重于创业现状与政策、创业准备、创业知识与技巧等内容的介绍,以此来激发大学生创业的意愿,鼓励大学生开拓进取、自立自强。

(3) 案例丰富。本书附有大量案例,包括大学生求职案例、大学生就业案例、大学生创业案例。这些案例真实有趣,具有很强的可读性和参考性。大学生可以从中得到感悟和经验教训。

(4) 寓教于乐。本书配有大量生动形象的插图,增加阅读的趣味性,使学生在理论学习知识的同时,能够保持愉悦的心情,不至于因为大量的文字信息而觉得枯燥无味。

(5) 名师同步在线视频教程。本书配有名师同步视频教学课程,通过老师在线视频讲解来学习与巩固所学知识,增加了学习的途径,也更利于大学生接受和理解知识,提高了大学生学习的效率。(可以登录人邮学院进行在线学习 <http://www.rymooc.com/>)

(6) 丰富的多媒体资源。本书配套有丰富的多媒体资源,包括创业计划书范文、《就业协议书》填写说明、毕业生登记表、毕业生就业推荐表、各类测试、训练方法等,可以通过扫描书中的二维码来获取。

本书由张业平、宋理玲任主编,刘玉洁、刘妍和余洋燕任副主编。在本书的编写过程中,参考了大学生就业指导的同类书籍、文献和相关资料,在此谨向这些资料的作者致以诚挚的谢意。

本书为配套“慕课版”教材,配套慕课由资深青年创业导师史常峰主讲。

编者

2017年2月

目录

Contents



第一章 大学生职业生涯规划 1

第一节 职业生涯规划概述	1
一、职业生涯规划的含义与目标定位	2
二、职业生涯规划的原则和常见问题	2
三、职业生涯规划的主要内容	6
四、大学生进行职业生涯规划发展的意义	7
第二节 职业生涯规划的方法	9
一、SWOT 分析法	9
二、“5What”分析法	10
三、大学生职业愿景模型法	11
第三节 职业生涯规划的基本步骤	12
一、客观认识自我	12
二、评估职业环境	13
三、设定职业生理想目标	13
四、制订行动计划并实施	14
五、评估与反馈	14
第四节 实现职业规划的必备措施	14
第五节 评估与分析	15

第二章 大学生就业形势与政策 18

第一节 大学生就业形势分析	18
一、大学生就业现状	18
二、大学生就业面临的挑战和机遇	21
三、大学生的应对措施	25
第二节 大学生就业政策	26
一、大学生就业政策的主要精神	27
二、大学生就业的具体政策	29

第三节 大学生就业流程	30
一、就业协议书	31
二、离校、就业报到	32
第四节 评估与分析	35

第三章 大学生就业准备 37

第一节 知识与能力的准备	38
一、知识准备	38
二、能力准备	38
第二节 就业信息的准备	42
一、就业信息的获取	42
二、就业信息的筛选	43
三、就业信息的合理利用	45
第三节 自荐材料的准备	45
一、自荐材料的要求	45
二、自荐的方式与技巧	46
三、毕业生就业推荐表	49
四、简历的编写和制作	49
五、求职信的编写和制作	54
第四节 评估与分析	58

第四章 大学生就业心理分析 61

第一节 大学生就业心理调适	62
一、求职过程中常见的心理问题	62
二、大学生就业的心理矛盾	67
三、大学生就业的心理误区	68
四、运用多种方法进行自我调适	69
第二节 大学生就业与心理素质	71

Contents



一、心理素质对大学生就业的影响	72
二、心理素质对大学生择业的影响	73
三、大学生应具备的心理素质	75
第三节 大学生职场情商的培养	76
一、职场情商的含义	76
二、职场情商的重要性	76
三、大学生提高职场情商的法则	77
第四节 评估与分析	81

第五章 大学生就业途径与求职方式 83

第一节 大学生就业途径	84
一、即时就业	84
二、延时就业	84
三、自主创业	85
四、升学深造	85
五、国家项目就业	86
六、灵活就业	88
七、出国留学与就业	88
第二节 大学生求职方式	89
一、实习就业	89
二、他人推荐	90
三、利用传媒	91
四、主动打电话	91
五、人才委托	91
第三节 大学生求职陷阱	92
一、常见的求职陷阱	92
二、求职中的安全应对策略	96

第四节 评估与分析	97
-----------	----

第六章 大学生求职技巧与职场礼仪 101

第一节 大学生面试攻略	102
一、面试前的准备	102
二、面试的形式	104
三、面试的内容和种类	105
四、面试的技巧	107
五、面试的难点与应对方法	111
六、面试后的准备	112
七、面试禁忌	113
八、常见面试提问方式	115
第二节 大学生笔试攻略	116
一、笔试的准备	116
二、笔试的种类	117
三、笔试的方法和技巧	117
四、世界 500 强公司经典笔试试题	118
第三节 大学生求职礼仪	121
一、面试礼仪	121
二、着装礼仪	122
三、仪态礼仪	122
四、仪容礼仪	124
五、面试后的礼仪	125
第四节 评估与分析	125

第七章 大学生职业适应 129

第一节 角色适应	129
----------	-----

Contents



一、角色认知	130
二、角色转换中存在的问题	132
三、实现角色转换	134
第二节 职业适应	137
一、职业适应的含义与影响因素	137
二、大学生职业适应期的特征	139
三、提升大学生职业适应的方法	140
四、大学生职业适应技巧	142
第三节 评估与分析	146

第八章 大学生就业权益与保障 149

第一节 大学生就业权利与义务	150
一、大学生就业的基本权利	150
二、大学生就业的基本义务	152
第二节 大学生就业权益的保障	153
一、《就业协议书》的作用	153
二、《就业协议书》的签订和解除	153
三、《就业协议书》的法律性质	154
四、劳动合同概述	155
五、劳动合同的签订	157
第三节 违约责任与劳动争议	162
一、《就业协议书》争议解决办法	162
二、劳动合同争议解决办法	163
第四节 个人权益的自我保护	164
一、预防侵害自身合法权益行为的发生	164
二、自觉遵守就业规范	164

三、了解政策和法规	165
四、维护自身合法权益	165
第五节 评估与分析	165

第九章 大学生自主创业 167

第一节 大学生创业的现状	168
一、大学生创业现状分析	168
二、推动大学生创业的策略	168
第二节 大学生创业的政策与特点	169
一、大学生创业的政策	169
二、大学生创业现状的特点	172
第三节 大学生创业的准备	174
一、创业必备的基本素质	174
二、创业的知识准备	177
三、创业的能力准备	179
四、创业的资金准备	180
第四节 大学生创业指导	182
一、大学生创业步骤	182
二、大学生创业计划书	183
第五节 大学生创业的方法与技巧	189
一、大学生创业的方法	189
二、捕捉商机的技巧	190
第六节 大学生创业的风险与防范	192
一、大学生创业的风险	192
二、创业风险的防范措施	194
第七节 评估与分析	197

参考文献

199

Chapter

01

第一章

大学生职业生涯规划

学习目标

- 》》》 掌握大学生职业生涯规划的方法
- 》》》 掌握大学生进行职业生涯规划的基本步骤
- 》》》 熟悉大学生实现职业生涯规划的必备措施

【案例导入】

小陈家境不太好，一心想要改变家中的困境。通过自己的努力学习，小陈如愿考上了理想的大学。一进学校，小陈就暗下决心“我一定要努力学习，找一份好工作，让家人过上幸福的生活。”

小陈以优异的成绩和良好的沟通能力，在大二时就被任命为班长兼学生会副主席，但他越是负责，同学们越是反感，导致纪律越管越差。不久后，干部改选，小陈落选了。他含着泪水，回想着过去，我哪里做错了吗？我该如何做？小陈没有忘记自己进校时暗下的决心，他不能让家人失望，更不能让自己失望。他吸取教训，继续按照自己的目标默默努力着，认真学习每一门功课，从不放弃任何一个学习的机会，期末成绩年年名列前茅。除此之外，小陈还积极参加学校举办的各项活动，每次活动结束后，他都会主动留下来打扫卫生，最后一个离开。寒暑假期间，小陈还会积极参加各种校外实习工作，并于2015年在第五届大学生“风尚杯”服装设计大赛中获得一等奖。后来，由于小陈的出色表现，学校直接将他推荐给了北京某服装品牌公司，并顺利与该公司签订了《就业协议书》。小陈用自己的实际行动，改变着命运。

启示

认真做好规划，就能改变命运。小陈在大学阶段合理地规划自己，并将规划付诸行动，最终改变了自己的命运。一些大学生在学校里没有目标，常常感到迷茫，就是因为没有下定决心好好规划自己的时间和生活，大学生生活也因此浪费了。大学生应该摒弃不好的习惯，有计划地规划大学期间的学习和生活目标，并努力进行实践，才能使大学生生活更加有意义、更加充实。

作为职业生涯准备期的大学阶段，学习、生活、社会工作等情况都会间接影响未来的职业发展方向。此时，就需要大学生对自己的职业生涯进行科学且合理的规划。

第一节



职业生涯规划概述

大学生个人职业生涯的良好发展，离不开最初的个人定位，以及对自己整个职业生涯

的规划和根据该规划所进行的努力。

一、职业生涯规划的含义与目标定位

职业生涯规划是指个人结合自身条件和现实环境,确立职业目标,选择职业路线,制定相应的培训、教育和工作计划,并按照规划实施具体行动,完成职业目标的过程。职业生涯规划的基本内容包括:设定职业目标、明确职业意向、分析职业素质、决定职业选择,如图 1-1 所示。



图 1-1 职业生涯规划的基本内容

目标定位是职业生涯规划的第一步,只有确立了明确的目标和发展的方向,才能实事求是朝着目标努力。而大学生因为长期处于校园中,不能真实体验到职业环境,可能会使目标的订立偏理想化。因此,要特别提醒大学生,目标设定要恰到好处,保证目标明确、具体,但不能因为追求“宏大”而不切实际。同时,职业目标与环境联系紧密,可能因为各种因素而发生变化。因此,在整个职业生涯规划的过程中还需要时刻关注内外环境的变化,调整步伐,不断地修正目标,使自己立于不败之地。

有效的职业生涯规划不是它有多么宏大,而是它能够不停地反馈并且修正职业生涯规划目标,以适应环境的改变。通过职业生涯规划,可以减少大学生在人生道路、前途选择上的徘徊犹豫。

【阅读材料】

灵活就业成就职业生涯规划

刘明是某大学计算机专业的本科毕业生,他立志在计算机行业里“混”出一番成绩。毕业时,由于老家的母亲生病在床,作为独子的他只有离开大城市,回到家里,当一所职业学校的老师。直到两年后母亲去世,刘明安葬好母亲后,辞掉了学校的工作,来到大城市投靠同学,经过几番周折,最终在城里不仅找到了与计算机相关的工作,当了程序员,还成为了部门领导,并将父亲接到了城里。

刘明因为家里的原因(所处环境)放弃了最初的职业规划,然而当又有新的选择时,他又重新“回归”职业规划,在不停地修正过程中完成了自己的职业生涯规划。

二、职业生涯规划的原则和常见问题

职业生涯规划对于人生道路的发展具有重要意义,只有设计出合理的、可行的大学生职业生涯规划,才能使我们离目标越来越近,少走弯路。在制定职业生涯规划时,除了要遵循相应的原则外,还应避免导致职业生涯规划失败的常见问题。



（一）职业生涯规划的原则

正确的职业生涯规划能够使大学生顺利步入职场并走向成功。因此，大学生在制订自己的职业规划时，切忌随意而为，必须把握并遵循职业规划的原则，才能科学地制订个人职业生涯规划。

1. 目标导向原则

职业生涯的发展，首先从选定目标开始，以目标为导向是大学生进行职业生涯发展规划的首要原则。在职业生涯发展上，只要不放弃目标，每一次挫折、每一次失败都是有价值的。

在进行职业生涯规划的过程中，目标的设定十分重要。一般而言，职业生涯目标的制定特点如下。

- 目标要明确。即目标要有针对性，主要解决的问题要明确。
- 目标要具体。目标可以有具体的衡量标准，如实现目标的准确期限、有关的约束条件等。
- 目标要系统。全面考虑规划目标在生涯发展中的主次、先后关系，建立起层次结构分明的目标体系。
- 目标要切实可行。目标应依据个人的能力、所处环境、某些不确定因素的影响等来制定，避免制定一些不太现实甚至纯粹空想的目标。

2. 相适应原则

随着社会发展的不断变化，职业岗位的数量和需求也会随之改变，有的新兴行业出现了新的岗位，也有的岗位可能会自然消亡。因此，在制定个人职业生涯规划时，一定要分析社会需求，必须把社会需求与个人愿望有机结合，这样才能顺利实现自己的职业目标。

3. 相匹配原则

个人职业规划与个人专长相结合，实际上就是要在规划职业道路时，充分发挥自身优势，人尽其才，物尽其用。每一个行业，对从业者都有共性的能力素质要求，或是在某一专项上有高规格的要求，比如，外贸行业对外语听说能力的要求等。大学生要在对比自身能力与素质充分分析后再正确地确定职业目标。

一般来说，大学生的专长与专业关系密切，因此个人规划与个人专长是否匹配的评判标准之一就是——职业目标与专业对口，但也并非绝对。有学法律的同学，但擅长管理；有学会计的同学，但擅长营销。因此，只有从自身实际出发，衡量比较出自己的专长才是最重要的，以专业代替专长，一味局限在所学专业对应的行业里来确定自己的职业目标有时会适得其反。

【阅读材料】

专业不对口，不就白学了吗？

谢静是某重点大学工商企业管理专业的应届毕业生。她的目标是毕业后进入知名企业从事管理工作，她认为那样的单位不仅待遇较高，还受人尊敬。为此，她努力学习，读书期间成绩也很理想，还拿过两次奖学金。从大四开始，她就陆陆续续向各大企业投递简历，并参加各种招聘会。投出的简历也有近百份了吧，但很少有回复，只有两家公司通知让她面试，但最后都没有被录取。虽然有几个其他单位愿意录取她，但她觉得所从事的工作与自己所学专业完全不对口，都一一拒绝了。谢静心想，毕竟学了几年的管理，到头来放弃专业，岂不浪费了这几年所投入的人力、物力和财力？

大学毕业生在择业时要结合市场需求和个人专长,适时进行择业的调整,做好职业规划。专业对口固然最好,但是学校培养学生,除了专业知识外,还有各种辅修课以及其他综合素质的培养,当专业与职位发生冲突时,可以结合自身的特点和优势,来寻找能够发挥个人专长,又能够在一定程度上发挥专业优势的职位,把眼光放长远一点,而不是一味地追求专业对口。

4. 相结合原则

职业生涯规划中的相结合原则主要包括:抽象与具体相结合、确定性与非确定性相结合、质化与量化相结合、实力与挑战相结合、自己主见与他人意见相结合。

- 抽象与具体相结合。在进行职业生涯规划过程中,有些地方要抽象、模糊,有些地方则要具体、清晰。比如,战略考虑可以抽象,但具体措施则必须清晰。
- 确定性与非确定性相结合。一般来说,在职业生涯规划过程中,职业生涯的大方向是确定的,而实现职业生涯最终目标的具体方法、途径、手段等方式则相对灵活。
- 质化与量化相结合。在职业生涯规划过程中,某些问题需要通过质化和量化相结合的方式才能实现最终目标。比如职业方向、最终的职业目标就应注重质的规定性。而具体目标的实现时间、实现手段、实现形式等,则必须要量化,以便随时了解实践状况,从而进行修正或强化。
- 实力与挑战相结合。职业生涯目标的抉择是以自己的实力为依据的,即自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣等条件,否则设计一个好高骛远的目标就很难实现。但作为一个大学生,设计的职业生涯目标应高于本人的实力,这样才能最大限度地挖掘自己的潜能,取得更大的成功。
- 自己主见与他人意见相结合。自己的职业生涯规划当然应该有自己的主见,这样才能积极、主动地去实现自己的目标。但是大学生的人生观、价值观等都还未完全形成,单凭自己能力来完成职业生涯设计还是有一定难度,此时,大学生们应该认真听取他人的意见,才有助于更全面地掌握信息,更深入地分析问题,以最小的偏差做最正确的决策。

5. 实践性原则

个人职业生涯规划的目的旨在指导自身的职业实践,如果没有积极的实践,规划本身就变得毫无意义。确定了什么样的职业目标,就应为之不懈努力。坚持个人规划的实践性原则,在制定规划时就能客观地审视内外条件、清醒地认识自我、敏锐地感知社会需求,从而“量身定做”出切实可行的职业规划。

（二）职业生涯规划的常见问题

职业生涯规划对于大学生虽然并不陌生,但作为一个新生事物,大学生仍然存在缺乏科学规划职业生涯问题。在职业生涯规划方面存在的问题主要表现在以下几个方面。

1. 职业规划意识淡薄

当代大学生普遍缺乏自我规划意识,不能针对自身所处的具体情况制定科学、合理的职业规划。大学生一方面对工作岗位充满了向往,另一方面却缺少理性的思考与规划,即使制定了职业生涯规划,也会因为对就业形势的严峻性估计不够,而缺乏竞争意识和紧迫感,不能准确确定职业发展的方向,从而导致制定的职业生涯规划缺乏竞争性、科学性和针对性,最终影响了大学生职业生涯规划的实际效果。

除此之外,大学生学业规划的模糊直接导致了职业意识的淡化。高中阶段,将考大学作



为自己唯一的奋斗目标,填报志愿时很少考虑自己的兴趣、爱好和特长;进入大学后,绝大部分大学生只顾享受大学生生活,很少进行学业规划,也没有学习的目标,也就不能为将来的职业发展奠定良好的基础。

2. 职业价值取向有偏颇

当代大部分的大学生把对自己职业和前途的长远期盼转化为对薪酬待遇、工作地点、环境条件、是否双休等具体条件的要求,他们更加注重的是职业的经济价值,而忽视了它的理想价值所在。当代大学生都不同程度地存在功利主义的倾向,理想与现实的错位导致大学生择业更加困难。

【阅读材料】

别高估了自己

会计专业的小邓在学校的成绩一直不错,而且该专业在学校属于热门专业,时常会有不同的企业前来选拔人才,所以小邓觉得毕业后找工作问题不大,因此有些懈怠。抱着这样的态度,小邓一开始就选中了高收入、高福利、高地位的大企业的应聘岗位,结果投了十多份简历都没有得到面试的机会。此时,小邓内心有点着急了,开始重新找工作,也顾不上精挑细选了,匆忙投了三四十份简历。最终,有一家公司愿意录用小邓,但却因为用人单位开出的工资待遇低于小邓的心理预期,她毅然放弃了这个工作岗位。目前,小邓还在继续寻找工作。

本例中,主人公小邓的问题在于对自己的期望值过高、且定位不准确,从而导致就业失败。毕业生要客观分析目前的就业形势和自身实际,切忌眼高手低。大学生不要怕从基层干起,无论什么样的工作岗位,只要有好的表现,用人单位都会给你一个发展空间,满足你对职业目标的追求。

3. 自我认识不足

大学生自我认识不足是职业生涯规划不准确的重要原因。充分地认识自己,是进行科学职业规划的前提。在认识自我的过程中,一定要清楚自己想要什么、想成为什么样的人、自己能做什么、自身的优势和弱点有哪些等。这些问题看上去比较容易,回答起来却并没有想象的简单。

大学生对自我的认识往往并不全面,对事物的观察和思考容易理想化,不能准确地评价自己的优势与劣势。当所定的目标与现实相差太远,就会产生自责、自怨,甚至自卑的心理,从而不能正视择业过程中的不合理现象,无法承受挫折和失败。还有部分大学生在择业时会过分考虑自己的兴趣、爱好和未来的发展空间等因素。

除此之外,很多大学生仍然存在“铁饭碗”“精英就业”等观念,这样的观念导致大学生对自己缺乏准确的定位,往往高估自己,很难找到与之匹配的工作,从而失去很多理想的就业机会。

【阅读材料】

自我认识不充分

四年前,某师范学大语言专业毕业的小张,跟同班同学一起由学校推荐到一家中学任教。



我能做什么?

我想要什么?

我想成为谁?

我的优点和缺点?



她从一个普通的教师晋升到中级教师,再到高级教师,经历了几次职业变动后,便不再变化,这使小张对自己的职业道路感到很迷茫。她也曾有过很多想法,却不知道该如何通过何种方式将自己的理想变为现实。她时而觉得自己能力很强,什么工作都可以胜任;时而又对自己信心不足,觉得自己再升级为年级组长的可能性不大。小张矛盾重重,犹豫不定,不知未来的道路该如何前行。

本例中的主人公小张,存在的问题是对自己没有一个正确的评估,没有充分认识到自己的优势与劣势。因此,不能扬长避短,正确规划自己的职业,从而造成自己信心不足,举棋不定。

4. 缺乏对职业生涯规划的认识

职业生涯是一个动态的发展过程,每一阶段对职业的认识、理解乃至终极目标的实现都会有所不同,随着自身的成长,需要循序渐进、动态地调整职业规划。

职业生涯规划的“动态过程”主要体现以下4个方面。

- 大学阶段与学业规划紧密结合。部分大学生凭“感觉”、随“潮流”规划职业,与大学生活、学习目标脱节,职业目标就成为空想,也无学习的动力。
- 多个阶段规划的融合。大学生活的每一阶段都能体现学业规划与职业规划的紧密结合。有了学业才会有职业,这个道理很简单。水滴石穿,积少成多,多项学业的进步,终将促成职业目标的实现。
- 社会实践体现职业能力。有的大学生为了增加职业经验,选择了丰富多彩的兼职项目,如发传单、做家教、促销员、营销员等;另一部分大学生则选择考证来增加择业“分量”,认为证书就代表能力,如驾驶证、教师证等。总体来说,大学生社会实践活动缺乏围绕职业定位的方向性,“天女散花,遍地开花”,耗费大量的时间和精力,却收效甚微。
- 缺乏反馈机制。大学生正处于对自身世界和外在世界的认识、评价、借鉴、深化从而指导实践的过程之中,初入大学制订的职业规划、实践路径与实际情况会不断产生偏差,需要大学生及时反馈、调整,并通过有效的机制予以保障,这就需要大学生有较强的自制能力和自我约束能力。

三、职业生涯规划的主要内容

职业生涯规划,实质上就是指个人和组织相结合,根据自己的职业倾向,确定其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。一般职业生涯规划包含以下内容。

- 题目。包括姓名、规划年限、年龄跨度、起止日期。
- 职业方向及总体目标。
- 社会环境分析。包括对经济环境、法律环境、政治环境、职业环境的分析等。
- 行业和企业分析。包括即将从事的行业分析,若有目标企业,可分析该企业的制度、企业文化、领导人、企业产品和服务、未来发展领域等。
- 自身条件及潜力测评结果。
- 对自己职业生涯规划影响最大的一些人的建议。
- 目标分解及目标组合。
- 自身实际情况与实现目标之间的差距。
- 缩小差距的方法及实施方案。



四、大学生进行职业生涯规划的意义

对职业生涯进行科学、合理的规划,有助于大学毕业生顺利地踏入社会,进入职场,谋求职业发展与事业成功。职业生涯活动将会伴随我们的大半生,因此,职业生涯规划具有特别重要的意义。

(一) 形成积极向上的人生观

刚踏进大学校门的新生,绝大部分不知道该以什么样的态度面对大学生活,也不知道自己的人生目标是什么,自己身上所肩负的人生责任更是无从谈起。因此,大学生应该以科学的方法来正确地、全面地认识自我,了解社会需求,找出自己的发展方向与目标。

一个人只有了解自己的需要和追求后,才能确定自己的人生目标,有了目标才会有健康向上的人生态度。人们不仅有正常的生理和安全需要,更有爱、归属、尊重与自我实现的需要,后者的满足有赖于个体的社会化。其中,自我实现的需要可以理解为“事业有成”“功成名就”,而事业有成一定是建立在正确的职业选择与发展基础之上的。因此,大学生应以职业发展为切入点,通过追求职业与事业的成就,实现高层次的自我需要,从而形成积极向上的人生观。

(二) 明确职业发展方向

做大学职业生涯规划前,要对个人的专业特长、性格特征、待人接物的能力、擅长的技能等做充分、全面的分析,这样可以帮助大学生对自己进行正确评估,准确定位,明白自己更适合从事什么样的工作,自己将来有可能在哪些方面获得成功。逐渐理清职业生涯发展的方向,形成较明确的职业意向后,提升自己的职业生涯自主意识和责任,为今后的事业发展做全面长远的打算。



明确职业生涯规划的目标,除了可以协助大学生找到一份满意的工作,并达到和实现个人目标外,更重要的是帮助大学生真正了解自己,不断增强职业竞争力,实现职业目标和理想。

【阅读材料】

采用正确的方式、方法,明确职业发展方向

小谢毕业后一直从事财务管理工作,一晃已经从业4年了。期间只换过一家公司,也算比较稳定。此时,小谢谋生求职的念头,也是因为觉得现在这家公司的发展空间太局限,而且薪水基本没有上浮的空间,如果再继续做下去,也只能是拿工作当工作,意义不是很大。所以,他希望自己能够在职业发展的前几年多补充一下自己的经历和能力,为以后的职业生涯做打算。原以为以自己的经验和能力找个财务主管的位置是没有任何问题的,可往往事与愿违,这段时间招聘会跑了不少,网上简历投了更不知道有多少份,可还是没有找到一份适合的工作。究竟问题出在哪里呢?

欠缺正确的方式和方法是小谢受挫的根源,他在谋职时主要依托的是随机的想法,突然发现某一岗位适合自己,就认为肯定没问题,但适合和成功是两回事。小谢首先应通过正确的方式和方法来了解职场和企业需求,然后再明确自己的发展方向,最后投其所好,争取跳槽成功。

(三) 促进学习实践的自主性

一个人一旦有了目标,就会想着一定要向着这个目标努力,并且相信自己能够实现它。大学生的生涯规划目标是自己制定的,主动性更强,必将主动制定自己大学阶段的学习和能力培养计划,更加如饥似渴地追求知识,充实自己,完善自我,使整个大学阶段的学习和生活不由自主地由被动变为主动。如果大学生想毕业后去政府机关工作,那么在大学期间就要主动加强自身的政策理论水平修养,加强个人口头表达能力和文字处理能力的训练;如果毕业后想从事营销工作,则应注重培养自己的市场分析及预测能力和应变能力等。在努力达到目标的过程中,就会集中精力、心无旁骛地投入其中,建立起一种自我激励机制,即使遇到困难和挫折,也会全力以赴地去克服,真正从内在方面来激励自己的成才愿望和成才行为。

(四) 增强就业核心竞争力

当今社会,到处充满着激烈的竞争。好工作不是依靠运气得来的,对大学毕业生而言,它是多种因素共同作用的结果。影响大学生求职的因素包括学校品牌、专业与社会需求、学生自身因素(如个人综合素质、就业观念、就业技巧、家庭背景等)、学校就业指导工作的质量等。其中,个人素质、就业能力与技巧是大学生本人能够控制的。

成功的大学职业生涯是需要科学规划的,科学的规划将引导大学生正确认识自身的个性特质、现在与潜在的资源优势;激励大学生提高自己的竞争意识,更加注重自身素质和创新能力的提升,从而增强就业的核心竞争力。

(五) 奠定职业成功的基础

有效的职业生涯规划可以帮助大学生重新对自己的价值进行定位,并使其持续增值,能够引导大学生评估个人目标与现实之间的差距,学会如何运用科学的方法采取可行的步骤和措施,不断增强自己的职业竞争力,最终实现职业目标。

大学生的大学生活形态,取决于是否有适合自己的职业生涯规划。要想未来拥有成功的职业生涯,事业有成,实现自己的人生价值,就需要按规划、有步骤、有计划地去实施,为自己的人生发展储备能量,创造机会。

【阅读材料】

正确的职业规划,迈出成功的第一步

小胡成绩不太理想,高考落选也是意料之中的,因此,家人为他选择了一所当下比较火的职业技术学校。在进校之前,小胡就曾听说过一些校友辉煌的历史,有的当上了大公司的总经理;有的当上了销售总监;有的甚至还自己创业成为了私营企业的大老板。这些都深深地激励着他,成为了他学习的动力。然而,虽然他很刻苦,但学习成绩一直很一般。小胡也对自己的能力有着清醒的认识,为了增加就业的成功率,他为自己制订了一个符合自身条件的应聘方案:先就业再创业,从低职位做起。在人才招聘会上,当大家都一窝蜂地涌向那些高端企业时,小胡专门找了一些刚起步,比较有发展前景的私营企业。经过现场与一家私营企业老板的交谈,了解了其未来几年的发展构想后,小胡提出了和公司合拍的职场规划,老板很高兴,当场决定录用这个朴实而有理想的小伙子。

本例中,小胡充分认识到自我,并对自己进行了正确的职业规划,这为求职成功奠定了基础。与此同时,小胡在求职时没有一味地“唱高调”,而是选择了适合自己的岗位,面试成功是情理之中的事情。



第二节 职业生涯规划的方法

一份好的职业生涯规划可使制定者客观分析环境,充分认识自己,并且通过树立的目标选择适合自己的职业。职业生涯规划的制作也是有章可循的,下面分别介绍制定职业生涯规划的方法。

一、SWOT 分析法

SWOT 即 Strength (优势)、Weakness (劣势)、Opportunity (机会)、Threat (威胁),是一种检查个人技能、能力、职业、喜好和职业机会的科学的分析方法,最早由美国旧金山大学管理学教授提出。它通过分析内部环境中个人的优势与劣势,以及外部环境的机会与威胁,从而制定出有依据的职业生涯规划。



SWOT 分析职业生涯规划

使用 SWOT 分析法进行职业生涯规划,一般有如下几个基本步骤。

- 正确评估自己的优势和劣势。
- 找出职业机会和威胁。
- 列出自己未来 5 年内的工作目标。
- 列出未来 5 年内的工作计划。

【阅读材料】

市场调查助大学生圆了创业梦

小王于 2012 年考入某著名大学播音主持专业,是 2016 年的应届大学毕业生。他使用 SOWT 分析法对自身情况以及社会环境进行了职业生涯规划分析,具体分析内容如下。

(1) 自身情况分析

S: 优势

理想远大、乐观向上;口齿伶俐、诚实守信、善于与人交往、待人诚恳;有较强的责任心和社会适应能力、勇于创新、对待问题有独特看法。在读书期间,曾利用业余时间兼职婚礼主持、活动主持等工作,积累了一些工作经验。

W: 劣势

社会工作经验不足、遇事缺少理性思考、自视清高、听不进他人的友善建议、优柔寡断。

(2) 外部环境分析

O: 机遇

现在不论是社会上,还是电视台等媒体机构均有播音主持的需要。并且随着社会经济的发展,社会中需要播音主持的范围越来越广。而且由于播音主持都需要通过较高的普通话等级考试,所以除了主持人之外,老师、配音等都是不错的职业选择。

T: 威胁

当前我国就业形势严峻,人才过剩的现象日趋严重,导致越来越多的用人单位更看重实际工作能力和工作经验。播音主持虽然是一个技术岗位,但相对来说,作为一般的播音