



二十一世纪高职高专精品规划教材

大学生 职业生涯规划

○ 潘海红 高全忠 / 主编 ○



南开大学出版社



二十一世纪高职高专精品规划教材

大学生职业生涯规划

主 编 潘海红 高全忠

副主编 陈 桐 彭继玲 胡小九 郭璐璐

参 编 余海萍 彭 玲 何晓东 刘艳彩 梁 亭

南开大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划 / 《大学生职业生涯规划》课题
专家组主编. —天津: 南开大学出版社, 2010. 4
ISBN 978-7-310-03380-5

I. ①大… II. ①大… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 041874 号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人: 肖占鹏

地址: 天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码: 300071

营销部电话: (010) 58697906

营销部传真: (010) 59003964 邮购部电话: (010) 59003964

*

北京朝阳印刷厂有限责任公司印刷

全国各地新华书店经销

*

2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷
787 × 1092 毫米 16 开本 17.5 印张 400 千字

定价: 28.00 元

如遇图书印装质量问题, 请与本社营销部联系调换, 电话: (010) 58697906



序

2009年，全国高校毕业生已达610万，较2002年123万净增了487万人。在全社会就业形势严峻的情况下，普通高校毕业生就业压力依然巨大。高等职业院校作为高校扩招的主力军，其在校生人数已经超过了本科生人数。而高等职业教育办学是“以服务为宗旨，就业为导向”，高职毕业生的职业前景、就业情况已成为学校办学水平的综合反映和重要标志，也成为全社会普遍关注的焦点。

由于职业院校与一般综合性大学相比，有着很强的行业性及职业特点，其培养的人才较一般综合性大学，具有更强的职业化特征。高职生的就业难主要体现在“大学生找不到合适的工作，而企业找不到合适的人才”的矛盾上。如何按照企业要求，以一名“职业人”的要求培养高职生，不仅注重学生的知识和技能的传授，更注重学生的就业能力的培养，尤为迫切重要。

针对目前高职院校毕业生的数量大、专职指导教师配备少、各种心理测试及信息反馈的手段欠缺，职业意识淡漠等现象，安徽国际商务职业学院从2005年开始，每年开展大学生职业生涯规划系列活动，取得了比较丰富的实践经验。

职业生涯规划 = 知己 + 知彼 + 抉择。科学的职业生涯设计能使大学生更清楚地认识自己，确立正确的职业目标和职业发展道路，并且在未来漫长的职业生涯中，运用适当的方法克服困难，增强对职业生涯的控制和管理能力，帮助自己持久、高效、平衡地实现人生目标。

1. 职业生涯规划课程有利于学生更好地认识自己

职业生涯设计能够解决学生择业和就业的定向问题。高职院校引导学生进行职业生涯设计，可以让学生充分认识自己，唤起其自信心，从而客观地分析各种因素，确定自己的择业和就业方向，理性选择职业，迈好职业生涯中的第一步。

2. 职业生涯规划有利于学生树立自信心

职业生涯规划, 可以为学生勾画美好的未来, 树立自信心, 从而让学生产生学习的动力。通过职业生涯规划, 可以使学生了解自己, 找准自身的优势, 尽早培养基本技能, 全方位装备自己, 提高在就业市场上的核心竞争力, 最终赢得就业的主动权。

3. 职业生涯规划有利于提高德育的针对性和实效性

职业生涯规划不仅有利于为丰富多彩的德育活动搭建平台, 还能让学生从中了解职业生涯中知识、素质的构成, 认识文化课、德育课的重要性, 有利于学校专业课、文化课、德育课教师和辅导员形成德育合力, 发挥全体教师在德育中的作用, 而且还有利于德育在日常教学、实验实训和社会实践中的渗透, 使学生在自我设计的过程中发现自己的优势, 为自己搭建通向成功的台阶, 同时在感到亲切、可信、有用的指导中潜移默化地接受教育。

《高职生职业生涯规划》教材为课题“高职生职业生涯规划课程体系建设及实施方案研究”(安徽省教育厅立项课题, 课题编号: 2008jyxm590, 课题负责人: 潘海红)的研究成果, 本书的编者主要来自安徽国际商务学院及其他高职院校学生管理一线的人员, 他们在高职生的职业生涯指导方面有着丰富的教育教学经验。本教材在内容体系设计上, 充分体现了高职生的特点, 以提高就业能力为主线, 突出自我训练, 有着很强的指导意义。

“没有不合格的, 只有不合适的”, 希望广大同学通过本教材的学习, 能够正确认识自我, 认识企业, 树立就业信心, 把握自我, 顺利就业!

安徽国际商务职业学院党委书记

前言

职业生涯规划是西方学者 20 世纪 50 年代提出的新概念,我国引入职业生涯规划是近年来的事情,职业生涯规划一提出,立刻引起我国高等学校的高度重视。虽然职业生涯规划课程目前在大学里普遍开设,但是基本以讲座形式为主,开课对象主要为毕业班学生,其课程体系比较凌乱,课程内容缺乏系统性,大多侧重应付面试的指导,课程内容与学生的需要还存在一定差距。

高职院校与一般综合性大学相比,有着很强的行业性及职业特点,其培养的人才较一般综合性大学,具有更强的职业化特征。例如交通职业院校培养的人才主要输送到交通运输部门;国际商务学院培养的人才主要输送到涉外性质的企业;工商职业院校培养的人才主要输送到国内一般商业企业等等。由于职业院校的行业特征明显,如何将职业生涯规划课程纳入教学大纲,在学生入校时,就开设职业生涯规划课程,唤醒学生的职业意识,强化学生职业观念,按照行业要求培养合格高素质人才,根据学生特点,有针对性地确立目标,帮助学生尽快适应社会需要,是目前职业院校深入开展职业生涯规划的重要任务。

本教材以“提高学生就业能力”为目的,结合高职生特点,将心理学、成功学以及专业教育等内容相结合,将职业生涯规划课程分为“学业规划、职业规划、社会实践、就业实战”四个篇幅,根据每个篇幅的内容精心组织的教学内容。各学校可根据学生年级的高低,分别讲授相关内容。参与编写的教师主要为长期从事学生管理岗位的一线人员,他们在指导学生进行职业规划方面有着丰富的经验。在具体编写中,编者抓住高职生的特点,在内容的组织上,简化理论内容,突出实训操作,强调教材的可读性及趣味性,教材中的案例分析对学生会起到很好的启发作用。本教材也是课题“高职生职业生涯规划课程体系建设及实施方案研究”(安徽省教育厅立项课题,课题编号:2008jyxm590,课题负责人:潘海红)的研究成果。

本教材由潘海红、高全忠任主编。潘海红编写第一章;刘艳彩编写第二章;何晓东编写第三章、第四章;胡小九编写第五章;彭继玲编写第六章;余海萍编写第七章、第十章;高全忠编写第八章;彭玲编写第九章;梁亭编写第十一章;郭璐璐编写第十二章;陈

桐编写第十三章，最后由潘海红统稿定稿。

本书在编写过程中，得到了安徽国际商务职业学院的大力支持，在此表示衷心的感谢！同时本书参考和引用了大量的文献和资料，在此向原作者致以诚挚的谢意！

由于编者水平有限，加上时间仓促，书中难免有不当之处，敬请专家及广大读者批评指正。

编者





目录

CONTENTS

第一篇：学业规划篇

第一章 认识自我	3
第一节 自我分析的意义及方法	3
第二节 自我分析的原则及内容	5
第三节 认识自我的心理测试	11
自我训练	21
第二章 职业素质与胜任特征	25
第一节 认识职业素质的意义	25
第二节 职业素质结构	29
第三节 胜任特征	42
自我训练	45
第三章 学业规划	47
第一节 学业规划的意义	47
第二节 确立学业规划的方法	50
第三节 学业规划的经典案例	53
自我训练	63

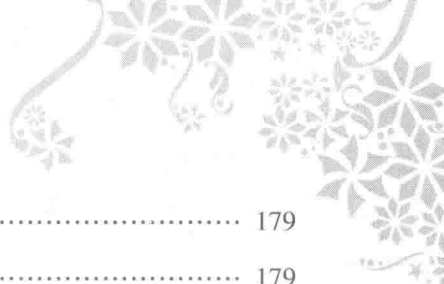
第二篇：职业规划篇

第四章 合理的职业期望	69
第一节 职业期望的分类	69

第二节	制定合理的职业期望	73
第三节	克服职业挫折	77
自我训练		82
第五章	职业环境分析	87
第一节	社会环境分析	87
第二节	组织(企业)环境分析	96
自我训练		98
第六章	成功的非智力因素	101
第一节	非智力因素概述	101
第二节	自信与自强	102
第三节	忠诚与感恩	108
第四节	敬业与团队意识	112
第五节	和谐人际关系与积极心态	115
自我训练		118
第七章	科学测评与职业定位	121
第一节	职业锚理论	121
第二节	职业兴趣测验	125
第三节	SWOT分析法	131
自我训练		136

第三篇：社会实践篇

第八章	认识企业	141
第一节	企业的基本定义	141
第二节	企业对人才的需求	147
自我训练		157
第九章	科学工作法	159
第一节	目标与计划	159
第二节	时间管理	166
第三节	压力与情绪管理	170
自我训练		176



第十章 职业形象	179
第一节 仪容与服饰	179
第二节 语言与仪态仪表	185
第三节 商务礼仪	192
自我训练	205

第四篇：就业实战篇

第十一章 就业政策与就业法规	213
第一节 大学生就业政策	213
第二节 大学生签约与报到程序	220
第三节 就业法规常识	226
自我训练	235
第十二章 就业中存在的不良心理	237
第一节 期望过高与自卑心理	237
第二节 依赖心理与盲目从众	242
第三节 焦虑心理与怯懦心理	244
自我训练	247
第十三章 求职技巧与创业技能	253
第一节 简历与求职信的写作	253
第二节 面试与笔试	260
第三节 创业技能	264
自我训练	268
参考文献	269

第一篇

学业规划篇

第一章 认识自我

第一节 自我分析的意义及方法

职业生涯是一个漫长的过程，也许你一生只从事一种职业，也许你一生会从事多种职业，无论从事何种职业，都需要自己来选择。卢梭曾说过：“人的价值是由自己决定的。”“知己知彼，百战不殆”，只有真正的认识自我，才能在职业生涯里科学定位，合理选择。

一、大学生自我分析的意义

在职业生涯规划中对自身的认识是职业生涯规划的开始，也是整个职业生涯规划 and 决策的基础。一个对自身认识不清的人是不可能对自己有一个好的职业生涯规划的，即使他做出了各种规划，这种规划也不是真正适合他自己的。

在现代社会，一个人能否成功，不在于他拥有多少优越的条件，而在于他如何认识自我，如何运用这些条件。从这个意义上讲，正确认识自我是大学生成才与职业成功的先决条件。认识愈清楚，择业时就愈能把期望和目标更好地结合起来，就愈容易获得事业的成功。从现实情况来看，大学生与中学生相比，自我认识有了明显的提高，他们基本上能从更多更深的角度来认识自己，更注重从内心深处评价自己，从社会的角度来观察、分析自己。但是，由于受家庭环境、社会压力以及自身心理等方面因素的影响，相当一部分大学生对自我认识不足或出现认识上的偏差，不少学生找不到自己的合理定位，现实状况一旦与自己的期望目标不一致，就可能迷失发展的方向。

对于每一个大学生，特别是即将走向社会的毕业生来说，应经常反思自问，力求较准确地把握自己的长处和短处，以做到扬长避短，取长补短，为自己创造更好的就业环境。实践证明，借助于对自我的科学评价，借助于对具体事物的客观分析，积极选择自己的目标 and 方向，善于把自己的命运和社会发展联系起来考虑，才能最大限度地发挥人的本质力量 and 自己的潜能，成为有所作为、有所贡献的人。

案例 → 大学生求职现状分析：严重缺乏对自我的了解

日前，南京市人才大厦举办了节后首场毕业生专场招聘会，现场提供了近千个就业岗位，吸引了千余名毕业生。现场记者看见，实践经验丰富和动手能力强的毕业生，仍然会受到用人单位的青睐，而毕业生自身所存在的种种通病也逐渐暴露。用人单位提醒毕业

生，在准备走向职场时，必须有归零的心态。

“你知道客户服务管理是做什么的吗？”“我觉得就是客户出了什么问题，然后就给他协调吧。”“那你的特长是什么？”“特长，我觉得自己好像什么都喜欢，但是特别擅长的方面好像倒也没有。”这是某学院的小张在面试苏宁电器时的现场回答。这也是苏宁电器在面试中对求职者的两个提问，记者发现，虽然这两个问题看似并不难，但是求职者泛泛而谈的居多，特别是问到特长时，近六成的求职者并不能很明确地说出来。

苏宁电器的一名招聘人员说，现在一些应届生缺乏对自身的了解，也不清楚自己适合做什么，自己将来的目标是什么，在找工作时表现出盲目性。（资料来源：新华网2008年5月27日）

■ 二、大学生自我分析的方法

（一）自我测验法

自我测验是一种比较简便经济的自我分析法。在书刊、报纸以及网络上经常看到一些自我测验的题目，标题为“测测你”，有几十道问答题的，有的有上百道题目，后面有答案，自己做完后，对照答案，看一看自己有什么特点。有的自测题是心理学家们经过研究设定的，只要如实回答，就能大概了解自己。这里所提的如实回答，是指在自测时，你认为怎么答，就怎么答，而不是参照他人的看法去回答，这一点特别值得注意。否则，你的自测结果就不能反映你的真实情况，失去自测的意义，更为严重的是，以不真实的自测结果为基础去设计自己的人生，将起到误导的作用，导致自己的事业发展失败。

（二）自我评估法

大学生在总结过去的经验时，对自己的想法、期望、品德、行为进行理性思考，然后认真地描述和判断自己的特点。在这个过程中，需要个人搜集信息，耐心的分析。比如：问问自己，过去我做过什么自己确实喜爱的工作？喜欢这些工作的哪些方面？现在我仍喜欢它们吗？我喜欢处理人际关系，还是喜欢处理具体问题或处理信息技术？什么能激发我的活力？什么令我感觉倦怠乏味？另外，要对过去的成功经验和教训进行回顾，分析自己过去有哪些成功，哪些不成功，原因是什么？除了客观因素外，自己在哪些方面需要改进？需要注意的是，要尽量以客观评价为依据，避免因为个人认识或个人动机出现较大误差。

（三）他人评估法

是指通过他人的评价或者与他人比较的方法。第一，依据他人对自己的态度评价自己。个人对自己的评价往往是以其他人的评价为参照，人们在相互交往中，不断深化自己的认识。如可以问问家长、老师、同学、朋友对自己的评价和态度是怎样的。第二，通过与自己条件相似的人比较来评价自己。如可以和自己的大学同学比较概括自己的特点。需要注意的是，要准确理解和分析他人对自己的态度和说法。

到就业指导中心请专业咨询老师咨询，是一种有效快捷的方式，咨询人员会用他的学识、经验以及科学的咨询技术给个人提供帮助。在咨询过程中，个人会获得大量

的知识和信息资料，获得对问题的重新认识。更重要的是，通过专家咨询会提高自己的决策能力。

第二节 自我分析的原则及内容

一、自我分析的原则

案例 → 杨振宁的故事

杨振宁刚到美国，曾立志要写一篇实验物理论文。1946年他进入费米主持的博士研究生班，在费米的推荐下，杨振宁成为艾里逊教授的6名研究生之一。在实验室近20个月的工作对杨振宁产生了深远的影响。因为通过实验不仅使杨振宁了解到搞物理实验的人在做什么，更重要的是，杨振宁在实验工作中发现动手能力是自己的弱项，而写理论性的毕业论文是自己的优势。于是他接受泰勒的建议，放弃写实验物理论文的打算，毅然把自己的主攻方向转到对理论物理的研究中，终于取得了惊人的成就。

点评：

如果杨振宁当时仍一味坚持自己的想法，不顾主观条件的限制，恐怕今天的物理学界就会少一位杰出的理论大师。可见认识自我的重要性。

科学自我分析与评价，必须遵循以下原则。

（一）适度性原则

即自我评价应该适当。不适当的自我评价不是过高的评价就是过低的评价。过高的评价往往使自己脱离现实，意识不到自己的条件限制，甚至自傲狂妄，由自信走向自负；过低的自我评价往往忽视自我的长处，缺乏自信，过于自卑。过高或过低的自我评价，对自己的发展都会产生不良的影响。

（二）全面性原则

即自我评价应当全面，既要看到优点和长处的一面，又要看到缺点和短处的一面；既要对某一方面的特殊素质进行具体评价，又要对其他各个方面的整体素质进行综合评价；既要考虑全面的整体的因素，又要考虑到其中占主导地位的重点因素。反之任何一种片面的、孤立的、不分主次的自我评价，显然都不可能全面而正确的反映自己的整体素质情况。

1. 优势分析：（表现出自己的能力、潜能）

（1）你曾经做过什么。根据你的人生经历和体验，如在学校期间担任的职务，曾参与或组织的实践活动，获得过的奖励等，从侧面反映出你的素质。在自我分析时，要善于利

用过去的经验选择，推断未来的工作方向与机会。

(2) 你学习了什么。在学校期间，你从学习的专业课程中获得了什么。专业也许在未来的职业工作中并不起多大作用，但在一定程度上决定你的职业方向，因而尽自己最大努力学好专业课程是职业生涯规划的前提之一。

(3) 最成功的是什么。你做过很多，但最成功的是什么？通过分析，发现自己优越的一面，比如坚强、果断等等，作为挖掘你深层次内涵的闪光点，这是你职业生涯规划的有力支撑。

2. 自我劣势分析：

(1) 性格弱点。卡耐基曾说：人性的弱点并不可怕，关键要正确认识，认真对待，尽量寻找弥补、克服的办法，完善自己。不妨向他人学习，时刻反省自己。

(2) 经验或经历中所欠缺的方面。也许你曾多次失败，就是找不到成功的捷径；需要你做某项工作，而你从未接触过，这就是经历的欠缺。欠缺并不可怕，怕的是自己认识不到，不懂装懂。多做事，经历就是财富。

(三) 客观性原则

即在自我评价时，尽管是自己对自己进行观察、分析和评价，也应以客观事实作为基础和依据。人贵有自知之明，其可贵之处，就在于自知的不易。因为自知的过程往往受到个人主观因素的限制和干扰，以客观事实为依据努力使自我评价趋于客观和真实。

(四) 发展性原则

在进行职业规划时的自我评价，应以发展变化的眼光看待自己。自我评价不仅应当对自己的现实素质做出准确、全面、客观的评价，而且应当着眼于未来的发展变化，预见性地规划自己将来的发展潜力和前景。

■ 二、自我分析的内容

自我分析包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式、思维方法、道德水准以及社会中的自我等内容。一般可以从以下几个方面认识和判断自己有哪些优势和劣势：

(一) 知识结构

合理的知识结构，就是既有精深的专门知识，又有广博的知识面，具有事业发展实际需要的最合理、最优化的知识体系。学历、专业、知识面以及专业的社会需求情况都会影响到大学生的就业，但是从我国目前的情况看，大学毕业生就业至少有半数的人不能从事自己本专业。其中一点很现实的原因就是我国目前的高等教育基本上是一种通才教育。在大学里，学生主要是培养一些基本素质、基本能力和学习方法，从事什么职业与学什么专业关系越来越小，不要把专业对口的要求变成选择就业单位的障碍。毕业生应树立“先就业，再择业”，“先求生存，再求发展”，在工作岗位上不断积累经验。

(二) 兴趣

在职业选择时，首先需要了解自己的兴趣。比如，有的人喜欢操作，靠他灵巧的双手，在技能操作领域得心应手，如果你硬要把他的兴趣转移到书本的理论上来，他就会感

到无用武之地。这种兴趣上的差异就构成了职业选择的重要依据。

兴趣对人生事业的发展至关重要，所以兴趣自然是职业选择应考虑的重要因素之一。为便于大家根据自己的兴趣，选择合适的职业，这里介绍一下加拿大职业分类词典中各种职业兴趣类型的特点与相应的职业，见表。

职业兴趣类型的特点与相应的职业对照表

型	类型特征	适应的职业
1	愿与事物打交道，喜欢接触工具、器具或数字，而不喜欢与人打交道	制图员、修理工、裁缝、木匠、建筑工、出纳员、记账员、会计、勘测、工程技术、机器制造等
2	愿与人打交道，喜欢与人交往，对销售、采访、传递信息一类的活动感兴趣	记者、推销员、营业员、服务员、教师、行政管理人、外交联络等
3	愿与文字符号打交道，喜欢常规的、有规律的活动。习惯在预先安排好的程序下工作，愿干有规律的工作	邮件分类员、办公室职员、图书馆管理员、档案整理员、打字员、统计员等
4	愿与大自然打交道，喜欢地理地质类的活动	地质勘探人员、钻井工、矿工等
5	愿从事农业、生物、化学类工作，喜欢种养、化工方面的实验性活动	农业技术员、饲养员、水文员、化验员、制药工、菜农等
6	愿从事社会福利类的工作，喜欢帮助别人解决困难，这类人乐意帮助别人，他们试图改善他人的状况，帮助他人排忧解难，喜欢从事社会福利和助人工作	咨询人员、科技推广人员、教师、医生、护士等
7	愿做组织和管理工作，喜欢掌管一些事情，以发挥重要作用，希望受到众人尊敬和获得声望，愿做领导和组织工作	组织领导管理者，如行政人员、企业管理干部、学校领导和辅导员等
8	愿研究人的行为和心理，喜欢谈涉及到人的主题，对人的行为举止和心理状态感兴趣	心理学、政治学、人类学、人事管理、思想政治教育研究工作以及教育、行为管理工作、社会科学工作者、作家等
9	愿从事科学技术事业，喜欢通过逻辑推理、理论分析、独立思考或实验发现和解决问题的、推理的、测试的活动，善于理论分析，喜欢独立地解决问题，也喜欢通过实验做出新发现	生物、化学、工程学、物理学、自然科学工作者、工程技术人员等
10	愿从事有想象力和创造力的工作。喜欢创造新的式样和概念，大都喜欢独立的工作，对自己的学识和才能颇为自信。乐于解决抽象的问题，而且急于了解周围的世界	社会调查、经济分析、各类科学研究工作、化验、新产品开发，以及演员、画家、创作或设计人员等
11	愿做操作机器的技术工作，喜欢通过一定的技术来进行活动，对运用一定技术，操作各种机械，制造新产品或完成其他任务感兴趣，喜欢使用工具特别是大型的、马力强的先进机器，喜欢具体的东西	飞行员、驾驶员、机械制造等
12	愿从事具体的工作，喜欢制作看得见、摸得着的产品并从中得到乐趣，希望很快看到自己的劳动成果，并从完成的产品中得到满足	室内装饰、园林、美容、理发、手工制作、机械维修、厨师等