

*Daxuesheng  
Zhiye Jiuye Chuangye Zhidao Jiaocheng*

# 大学生职业·就业·创业 指导教程

张立杰 周 斌 主编

▲ Tian Gao Ren Niao Fei



**CMT** 中国矿业大学出版社  
China University of Mining and Technology Press

# 大学生职业·就业·创业指导教程

主 编 张立杰 周 斌

副主编 奚家米 吕晓军

中国矿业大学出版社

## 内容提要

本书共分为三篇,第一篇为职业规划,其具体内容有:职业生涯的起点、建立生涯与职业意识、职业发展规划、职业能力的培养与社会实践;第二篇为就业指导,具体内容有:大学生就业形势与政策、大学生就业攻略、大学生就业心理辅导、大学生就业权利与保障、大学生就业程序与就业途径;第三篇为创业教育,具体内容有:创业、创业精神与人生发展、创业者与创业团队、创业机会、创业资源、创业计划、新企业的开办。

本书是高等院校就业指导课程教材,也可作为就业指导工作者及其他择业人员的培训教材和自学参考书。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业·就业·创业指导教程 / 张立杰,  
周斌主编. —徐州:中国矿业大学出版社, 2013. 3

ISBN 978 - 7 - 5646 - 1825 - 4

I. ①大… II. ①张… ②周… III. ①大学生—职业  
选择—高等学校—教材 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 042204 号

书 名 大学生职业·就业·创业指导教程  
主 编 张立杰 周 斌  
责任编辑 刘社育  
出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司  
(江苏省徐州市解放南路 邮编 221008)  
营销热线 (0516)83885307 83884995  
出版服务 (0516)83885767 83884920  
网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com  
印 刷 北京市密东印刷有限公司  
开 本 787×1092 1/16 印张 21.25 字数 517 千字  
版次印次 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷  
定 价 35.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

# 《大学生职业·就业·创业指导教程》

## 编审委员会

主 任：张立杰 周 斌

委 员（以姓氏笔画为序）：

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王文莉 | 王建强 | 田 园 | 任建勋 | 刘 琳 | 李大畏 |
| 杨 华 | 杨 勇 | 杨宝华 | 汪卫兵 | 岳海华 | 赵雪萍 |
| 费秀水 | 贾 哲 | 高朕栋 | 潘 磊 |     |     |

主 编：张立杰 周 斌

副主编：奚家米 吕晓军

编 写（以姓氏笔画为序）：

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 吕晓军 | 刘红艳 | 李 磊 | 何 静 | 张立杰 | 周 斌 |
| 奚家米 | 海 路 | 靳伟涛 | 戴 悦 |     |     |

# 前 言

近年来，在全球经济及金融形势不容乐观的大背景下，我国就业形势日趋严峻。特别是随着高校招生的不断扩大，高校毕业生数量的迅速增加，加之思想观念各异、社会体制变革和工作岗位减少等原因，客观上决定了高校毕业生就业工作的复杂性和艰巨性。这就要求高校必须以培养合格人才为根本，以市场为基础，以就业为导向，转变办学指导思想，加强毕业生就业工作，不断调整学科结构和专业结构，优化人才培养模式，逐步形成招生、培养、就业彼此互相促进的机制，促进高等教育可持续健康发展；要求高校毕业生就业工作要以科学发展观为指导，紧紧围绕促进国家经济发展和社会稳定的大局，采取积极有效的措施，进一步转变高校毕业生就业观念，加强职业教育及就业指导，完善就业指导机制，努力实现高校毕业生的充分就业；要求高校毕业生熟悉国家的就业政策，了解就业形势和就业环境，转变就业观念，制定职业发展规划，掌握就业技巧和创业知识，不断提高自身综合素质，提升就业竞争能力，做好就业的各项准备，充分利用就业信息、就业渠道及就业优惠政策，通过“双向选择”实现顺利就业。

为了适应形势发展的需要，切实做好毕业生就业工作，西安科技大学专门立项课题，组织长期从事就业指导工作和就业研究的专家、学者和一线教师，开展大学生职业生涯规划、就业指导、创业教育的研究和实践。在该课题的研究和实践过程中，我们坚持以全面提升大学生的就业能力和综合素质为主旨，结合我国高等教育改革和现代职业发展的特点，把职业生涯规划 and 职业发展、就业指导贯穿于大学生学习生活的始终，积极探索以提高大学生就业竞争力为核心的人才培养模式，试图构建一个全新的大学生职业、就业、创业指导体系，尤其在大学生职业发展与就业指导理念和操作模式上进行了一定的探索和创新。在实践中，我们从大学一年级就开始开设就业指导课程，引导学生在职业规划、就业技能获得、创业素质培养等方面把握趋势、找准定位、衡量不足、排除障碍，帮助大学生树立正确的世界观、人生观、价值观和职业观，提高大学生就业能力，帮助他们走出就业困境。



大学生就业问题涉及多学科知识、多方位的人才培养过程，在大学生不同的学习阶段应施以各具特点又重点突出的职业教育、就业教育和创业教育，这是一个阶段性和连续性并重的学习和教育过程。因此，我们根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》和《普通本科学校创业教育教学基本要求（试行）》中的教学要点，从职业、就业、创业指导三个层面将职业生涯与大学生生活紧密结合，在相关课题最新研究成果和教学实践经验的基础上，编写完成了这本《大学生职业·就业·创业指导教程》。

在编写本教材的过程中，力求对于完善“全员化、全程化、专业化、信息化”的大学生就业指导体系有所启发，对于全面提升大学生综合素质和就业、创业能力有所帮助，对于促进大学生自主择业与自主创业有所指导。

本书包含大学生职业规划、就业指导和创业教育三篇，共十五章内容，可作为高等院校各年级开设就业指导课程的教材，也可作为就业指导工作者及其他择业人员的培训教材和自学参考书。希望这本凝聚着编者心血和智慧的力量能成为大学生就业之路上的良师益友。

本书由西安科技大学张立杰教授、周斌教授担任主编，奚家米、吕晓军担任副主编。全书具体分工如下：张立杰执笔前言，并对全书进行统稿；周斌编写第一章、第五章和第十章；奚家米编写第十一章和第十五章；吕晓军编写第八章和第十二章；刘红艳编写第二章和第十四章；戴悦编写第四章和第九章；李磊编写第三章；何静编写第六章；海路编写第十三章；靳伟涛编写第七章。

在本书编写过程中，我们还参考了一些论文和有关著作的观点，具体已列入书后的主要参考文献中。在此，谨对其著作者和出版者表示衷心的感谢！

由于编者的学识、水平有限，加之时间仓促，书中难免有不足之处，敬请广大读者和同仁批评指正，以便进一步修订完善，为广大学生职业、就业及创业指导提供更好的服务。

编 者

2012 年 12 月

# 目 录

## 第一篇 职业规划

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 第一章 职业生涯的起点 .....        | 3  |
| 第一节 大学新生的迷茫与困惑 .....     | 3  |
| 一、大学生活的新奇感与困惑 .....      | 3  |
| 二、大学学习的目的与意义 .....       | 4  |
| 三、大学阶段是进入职业生涯的准备过程 ..... | 5  |
| 第二节 大学新生如何克服迷茫与困惑 .....  | 6  |
| 一、大学新生中存在较为普遍的问题 .....   | 6  |
| 二、如何适应大学生活 .....         | 7  |
| 三、在行动上和心态上如何调整 .....     | 8  |
| 第二章 建立生涯与职业意识 .....      | 10 |
| 第一节 职业发展与规划导论 .....      | 10 |
| 一、职业发展与生涯规划基本概念 .....    | 10 |
| 二、生涯规划与未来生活的关系 .....     | 12 |
| 三、大学生活对职业生涯发展的影响 .....   | 16 |
| 第二节 影响职业规划的因素 .....      | 17 |
| 一、环境因素 .....             | 17 |
| 二、职业因素 .....             | 20 |
| 三、自身因素 .....             | 23 |
| 第三章 职业发展规划 .....         | 25 |
| 第一节 认识自我 .....           | 25 |
| 一、能力与技能的概念及评定方法 .....    | 25 |
| 二、兴趣的概念及评定方法 .....       | 28 |
| 三、人格的概念及评定方法 .....       | 30 |
| 四、需要和价值观的概念及评定方法 .....   | 32 |
| 五、形成初步的职业期望 .....        | 37 |
| 第二节 了解职业 .....           | 39 |
| 一、职业的内涵与分类 .....         | 39 |
| 二、产业、行业与劳动力市场 .....      | 41 |



|                              |    |
|------------------------------|----|
| 三、职业信息的内容 .....              | 45 |
| 四、职业信息的探索 .....              | 45 |
| 第三节 职业发展决策 .....             | 47 |
| 一、职业生涯与发展决策的影响因素 .....       | 47 |
| 二、决策模型在职业生涯与发展决策过程中的应用 ..... | 49 |
| 三、职业决策应注意的问题 .....           | 53 |
| 第四节 职业生涯规划的方法与步骤 .....       | 54 |
| 一、职业生涯规划的一般原则 .....          | 54 |
| 二、职业生涯规划的方法 .....            | 54 |
| 三、职业生涯规划步骤 .....             | 55 |
| 第五节 职业生涯规划书的类型及内容 .....      | 56 |
| 一、职业生涯规划书的基本类型 .....         | 56 |
| 二、职业生涯规划书的基本内容 .....         | 58 |
| 三、撰写职业生涯规划书的基本要求 .....       | 58 |
| 四、撰写职业生涯规划书常出现的问题 .....      | 59 |
| 第四章 职业能力的培养与社会实践 .....       | 62 |
| 第一节 职业能力概述 .....             | 62 |
| 一、职业能力的定义与分类 .....           | 62 |
| 二、大学生应具备的职业能力 .....          | 63 |
| 三、大学生职业能力的特点 .....           | 64 |
| 第二节 大学生职业能力的培养 .....         | 65 |
| 一、大学生职业能力培养的意义 .....         | 65 |
| 二、大学生专业能力的培养 .....           | 65 |
| 三、大学生通用能力的培养 .....           | 66 |
| 四、不同职业素质要求简介 .....           | 68 |
| 第三节 大学生社会实践 .....            | 69 |
| 一、社会实践概述 .....               | 69 |
| 二、大学生社会实践活动的管理 .....         | 73 |

## 第二篇 就业指导

|                      |    |
|----------------------|----|
| 第五章 大学生就业形势与政策 ..... | 79 |
| 第一节 大学生就业形势 .....    | 79 |
| 一、大学生就业形势的特点 .....   | 79 |
| 二、影响大学生就业的因素 .....   | 81 |
| 三、正确应对当前的就业形势 .....  | 82 |
| 第二节 大学生就业政策 .....    | 84 |
| 一、大学生就业制度改革 .....    | 84 |
| 二、大学生就业政策解析 .....    | 87 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| <b>第六章 大学生就业攻略</b>     | 91  |
| <b>第一节 就业信息的准备</b>     | 91  |
| 一、就业信息的概述              | 91  |
| 二、就业信息获取途径与搜集方法        | 92  |
| 三、就业信息分析及利用            | 93  |
| <b>第二节 自荐材料的准备</b>     | 94  |
| 一、自荐类型和思想准备            | 94  |
| 二、自荐材料内容及如何准备          | 97  |
| 三、电子简历的制作              | 103 |
| 四、自荐方式与技巧              | 104 |
| 五、如何利用网络求职             | 107 |
| <b>第三节 笔试的准备</b>       | 108 |
| 一、笔试的类型                | 108 |
| 二、笔试的方法与技巧             | 109 |
| 三、常用笔试试题类型             | 110 |
| <b>第四节 面试的准备</b>       | 111 |
| 一、常见面试的类型及结构           | 111 |
| 二、面试的方法与技巧             | 113 |
| 三、面试常见问题的应答策略与技巧       | 117 |
| <b>第七章 大学生就业心理辅导</b>   | 124 |
| <b>第一节 大学生就业与心理素质</b>  | 124 |
| 一、心理素质对大学生就业的影响        | 124 |
| 二、大学生就业应具备的心理素质        | 128 |
| <b>第二节 大学生就业心理分析</b>   | 128 |
| 一、从心理矛盾进行分析            | 128 |
| 二、从心理误区进行分析            | 130 |
| 三、从心理障碍进行分析            | 131 |
| <b>第三节 大学生就业心理调适</b>   | 133 |
| 一、求职过程中常见的心理问题         | 133 |
| 二、心理调适的方法与途径           | 135 |
| 三、建立个性化心理调适方法          | 138 |
| <b>第八章 大学生就业权利与保障</b>  | 141 |
| <b>第一节 大学生就业的权利与义务</b> | 141 |
| 一、毕业生就业的基本权利           | 141 |
| 二、毕业生就业的基本义务           | 142 |
| <b>第二节 就业协议的签订</b>     | 143 |
| 一、就业协议书                | 143 |
| 二、高校毕业生就业协议书的管理        | 144 |
| 三、签订原则、步骤与程序           | 145 |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 四、无效协议及协议的解除 .....         | 146 |
| 五、违约责任及处理方式 .....          | 147 |
| 六、签订就业协议应注意的事项 .....       | 148 |
| 第三节 劳动合同的签订 .....          | 149 |
| 一、劳动合同及形式 .....            | 150 |
| 二、签订劳动合同的意义与原则 .....       | 151 |
| 三、劳动合同的主要内容 .....          | 153 |
| 四、试用期限的合法保护 .....          | 155 |
| 五、签订劳动合同的注意事项 .....        | 156 |
| 第四节 社会保险概述 .....           | 159 |
| 一、社会保险的概念 .....            | 159 |
| 二、“五险一金”简介 .....           | 160 |
| 三、社会保险的有关制度 .....          | 162 |
| 第五节 大学生就业权益的保障 .....       | 163 |
| 一、大学生就业的相关法律法规 .....       | 163 |
| 二、大学生就业权利的保护途径 .....       | 167 |
| 三、求职陷阱的种类及如何提高防范意识 .....   | 168 |
| 四、就业歧视的表现及权利捍卫 .....       | 169 |
| 第九章 大学生就业程序与就业途径 .....     | 171 |
| 第一节 大学生就业程序 .....          | 171 |
| 一、毕业生就业管理部门的工作程序 .....     | 171 |
| 二、用人单位的招聘程序 .....          | 173 |
| 三、毕业生的就业程序 .....           | 174 |
| 四、毕业生派遣程序 .....            | 175 |
| 五、毕业生改派程序 .....            | 175 |
| 六、毕业生缓派程序 .....            | 175 |
| 第二节 毕业生就业途径与求职方式 .....     | 176 |
| 一、毕业生就业途径 .....            | 176 |
| 二、毕业生求职方式 .....            | 179 |
| 第三节 毕业生就业市场 .....          | 181 |
| 一、毕业生就业市场概述 .....          | 181 |
| 二、毕业生就业市场的职能和作用 .....      | 183 |
| 三、毕业生就业市场、人才市场与劳动力市场 ..... | 185 |

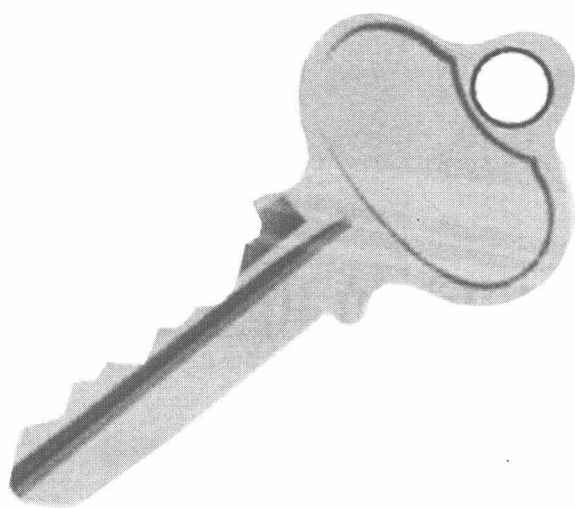
### 第三篇 创业教育

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第十章 创业、创业精神与人生发展 ..... | 189 |
| 第一节 创业与创业精神 .....      | 189 |

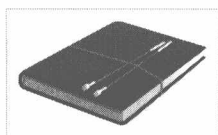
|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 一、创业 .....              | 189 |
| 二、创业精神 .....            | 191 |
| 第二节 知识经济发展与创业 .....     | 196 |
| 一、知识经济发展状况 .....        | 196 |
| 二、知识经济时代赋予创业活动的特点 ..... | 196 |
| 三、创业活动与社会经济繁荣 .....     | 197 |
| 第三节 创业与职业生涯发展 .....     | 199 |
| 一、广义和狭义的创业概念 .....      | 199 |
| 二、创新型人才的素质要求 .....      | 199 |
| 三、创业能力的内涵、构成要素及特征 ..... | 200 |
| 第十一章 创业者与创业团队 .....     | 204 |
| 第一节 创业者基础知识 .....       | 204 |
| 一、创业者内涵 .....           | 204 |
| 二、创业动机的含义与分类 .....      | 205 |
| 三、创业动机的产生要素 .....       | 206 |
| 四、创业者素质与能力的培养教育 .....   | 208 |
| 第二节 创业团队的组建与管理 .....    | 216 |
| 一、创业团队概述 .....          | 216 |
| 二、创业团队组建 .....          | 221 |
| 三、创业团队管理 .....          | 222 |
| 第十二章 创业机会 .....         | 226 |
| 第一节 创业机会识别 .....        | 226 |
| 一、创业机会概述 .....          | 226 |
| 二、创业机会识别 .....          | 231 |
| 第二节 创业机会评价 .....        | 237 |
| 一、个人与创业机会 .....         | 237 |
| 二、有价值创业机会的特征 .....      | 238 |
| 三、创业机会的评价标准 .....       | 239 |
| 四、创业机会的评价方法 .....       | 240 |
| 五、评价创业机会的技巧和策略 .....    | 244 |
| 第三节 商业模式开发理论 .....      | 247 |
| 一、商业模式概述 .....          | 247 |
| 二、新创企业商业模式创新 .....      | 250 |
| 三、商业模式的开发与选择 .....      | 253 |
| 四、商业模式的检验 .....         | 262 |
| 第十三章 创业资源 .....         | 263 |
| 第一节 创业资源及其管理 .....      | 263 |
| 一、创业资源的概述 .....         | 263 |
| 二、创业资源的获取途径 .....       | 265 |



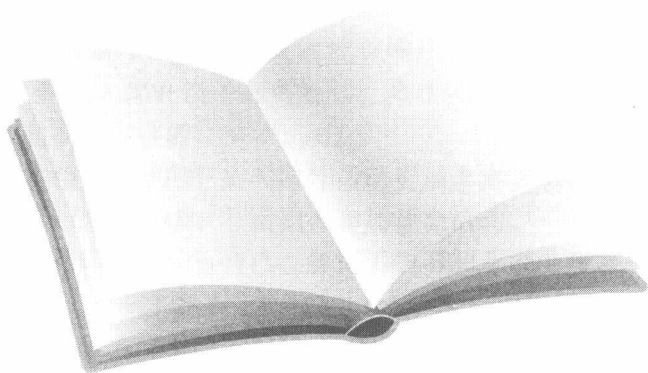
|                        |     |
|------------------------|-----|
| 三、创业资源的利用 .....        | 266 |
| 四、创业资源整合的一般过程 .....    | 268 |
| 五、创业资源整合的策略与技巧 .....   | 269 |
| 第二节 创业融资与风险 .....      | 270 |
| 一、创业融资概述 .....         | 270 |
| 二、创业融资渠道 .....         | 272 |
| 三、创业融资的一般过程 .....      | 278 |
| 四、融资风险分析与控制 .....      | 283 |
| 第十四章 创业计划 .....        | 286 |
| 第一节 创业计划概述 .....       | 286 |
| 一、创业计划概念 .....         | 286 |
| 二、创业计划的主要内容和基本原则 ..... | 289 |
| 三、创业计划的信息需求 .....      | 290 |
| 四、市场调查的内容和方法 .....     | 291 |
| 第二节 撰写与展示创业计划 .....    | 292 |
| 一、创业计划书的撰写流程 .....     | 292 |
| 二、创业计划书的撰写原则 .....     | 298 |
| 三、创业计划书的可行性评估 .....    | 300 |
| 四、展示创业计划应注意的问题 .....   | 301 |
| 第十五章 新企业的开办 .....      | 302 |
| 第一节 成立新企业 .....        | 302 |
| 一、企业组织形式的选择 .....      | 302 |
| 二、选择创业地址 .....         | 305 |
| 三、确定企业名称 .....         | 309 |
| 四、企业登记注册 .....         | 313 |
| 五、新企业的社会认同 .....       | 318 |
| 第二节 新企业生存管理 .....      | 321 |
| 一、新企业管理的主要内容和特殊性 ..... | 321 |
| 二、新企业人才管理的改进策略 .....   | 322 |
| 三、新企业财务管理策略 .....      | 323 |
| 四、新企业的风险控制和化解 .....    | 324 |
| 参考文献 .....             | 328 |



# 第一篇



## 职业规划





## 第一章 | CHAPTER 1

# 职业生涯的起点

### 第一节 大学新生的迷茫与困惑

对于刚刚入学的大学新生来说，从中学到大学，绝不只是生活环境发生了简单变化，而是标志着他们刚刚完成了人生中一个非常重要的阶段性目标，正处于通往职业生涯的另一个至关重要的转折点。随着我国高等教育事业由精英化向大众化教育模式的转变，学年制逐步过渡为学分制，统筹分配改为自主择业，种种因改革而带来的冲击，让大学新生对即将开始的大学生活在充满期待的同时，又困惑丛生。

#### 一、大学生活的新奇感与困惑

经历过十几载的苦学，迈入大学校园的新生，在经历了最初的喜悦、兴奋、新奇、期待之后，接踵而至的迷茫、困惑是在所难免的。这种新奇、迷茫和困惑将在一定时期存在，还会影响到新生的心理状态、对学校 and 专业的认同，以及对自我职业生涯规划与发展的困惑等各方面。

##### （一）新生对学校生活的心理困惑

一方面，大学低年级的课程设置和高中区别不大。理工科的核心课程基本上还是数学、英语等基础课程；人文社会科学的专业也大都开设了高等数学、大学英语之类的课程。从某种意义上说大学低年级课程仅仅是高中内容的延伸和拓展。

另一方面，除了正常的上课、自习和实验，大学的业余和课外活动更加丰富多彩，各种社团开始招募新人，目不暇接的信息扑面而来。一些人开始积极参加社会活动，一些人开始重新规划自己的职业发展，还有一些人开始过度放松自己，忽视了学习和业余生活之间的平衡点。

面对缤纷多彩的大学校园，努力学习仍然是大学生的主旋律。在经历了对大学生生活的新奇和适应之后，部分学生也会出现一些小问题，如：和同学可能会发生一些小摩擦，人际交往出现困惑；学习上开始遇到了小麻烦，学习方法出现困难；对未来的生活开始失去兴趣，理想信念出现偏差；等等。

大学生开始出现心理困惑：上大学是为什么？这就是我想要的大学生活吗？



### （二）大学生对大学学习方式的困惑

大学生对大学学习方式产生的困惑主要缘于大学生对大学教学方式的不适应。在我国，中学教育以传授知识为主，中学的教学方式主要以知识的接收和熟悉为重点。大学阶段的学习和教育方式开始强调创新性思维，培养计划中一般都设置了大量的实验与实践环节，学生需要自己寻找问题的答案，开始接触到了那些平时无法理解的生活现象。大班课程、合班上课以及学生自主选课产生的最大问题是缺乏应有的教师监管，有人开始逃课，有人开始放松自己，迷恋上了网络游戏；也有人认为，大学给我的东西都是没有用的知识，开始转移学习兴趣；更有人开始随波逐流，没有了学习目标，没有了生活目标，积极奋发的意志力在逐步消退，产生了心理困惑。

### （三）大学生对就读学校及专业的困惑

多数学生对就读学校和就读专业并不了解。这一方面是由于我国高等教育管理方式的改革，最近10年，大学经历了翻天覆地的变化，不少学校进行了重组合并，许多专业为迎合社会发展进行了必要的变革。另一方面，大多数学生对学校和专业的认知一般来源于高考填报志愿前招生简章上的表面介绍，或亲友间的口耳相传。也有相当一部分学生在选择学校、专业时由父母、老师代为决定。实际入校后却发现现实与自己的设想出入很大，由此而产生了困惑甚至厌学情绪。

### （四）大学生对职业生涯规划困惑

对职业生涯规划的困惑，是大学生进入大学以后逐步意识到的。

随着高等教育的大众化发展，大学毕业生数量逐年递增，就业压力日益增大，大学生对将来的职业规划感到困惑：大学毕业以后干什么？是继续深造，还是直接参加工作？是考研，还是边工作边寻找机会，继续发展和提高自己？是在大学期间就自己创业，还是踏踏实实学习，毕业以后再找工作？

大学生就是想不明白：现在学习的高等数学、大学英语之类的课程到底和就业有什么关系？现在学习的专业和毕业以后的工作之间到底有什么联系？大学的三年和四年时间究竟应该怎么度过？未来的职业目标和现在学习的内容关联程度到底有多少？

## 二、大学学习的目的与意义

大学学习是大学生人生轨迹的重大转变，这个转变是一个过程。经历了这个过程的转变，大学生开始从学校学生转变为社会人，开始具备了基本的职业技能和学习能力，开始具有了社会人所要求的职业能力的基础。

### （一）大学学习首先需要明确学习目标和内容

对大学新生来说，大学究竟学什么是一个必须解决的现实问题。从我国的高等教育教育要求来看，大学承担了职业教育与科学研究的双重任务。对于那些办学时间长、科研实力强的大学来说，科研能力的培养是大学的主要任务。对于大多数普通本科院校、专科学院和高等职业技术学院来说，就业能力的培养是大学的基本任务之一。所以，对于大学生来说，进入大学首先需要搞清楚在大学需要学什么。

### （二）大学是大学生职业生涯的开始

职业生涯的发展是一个人一生需要考虑的现实问题。对于大学生来说，个人职业生涯的规划必须从大学时期就开始。大学生应该从入学开始就充分了解自己的兴趣、爱好、素

质、特长等，客观正确地认识和评价自己，尽早确定人生的方向，做出职业生涯规划。很多人正是因为有了大学阶段扎实的专业基础，才有了后来的个人职业生涯发展空间。因此，大学阶段的教育被社会提高到了一个相当高的高度，成为个人职业生涯发展必不可少的阶段。

### （三）大学学习是探索性的个人人力资源开发

对于大学生来说，大学传授的不仅仅是专业知识，更多的是个人职业能力的培养和深化。从个人人力资源开发的角度来看，大学是年轻人个人心智模式的开发和深化。在当今社会，个人的竞争，除了能力竞争之外，更多的是个人持续学习能力的提升和个人素质的全面提升。因此，大学给了那些愿意继续接受高等教育和愿意提升个人职业能力的人一个平台。有了这个平台，个人人力资源开发变得更加快捷，个人价值的实现变得更加容易。

### （四）大学是提升人际交往能力的试验田

对于大学生来说，人际交往能力的提升是大学生普遍关心的话题。但是，如何提升个人的人际交往能力却始终面临困惑。从用人单位的用人标准来看，无论是学工科还是学文科，个人人际交往能力始终是用人单位考核大学生就业能力的重要标准。有人说，我是学工科的，只要把课程学好就是了，其实这是个错误观点。大量的社会实践表明，缺乏基本的人际沟通技巧和人际交往能力，会给实际工作带来许多困难和干扰。即使拿到了博士学位，却由于缺乏基本的人际交往能力而导致失掉工作岗位的新闻不断见诸报端。大学阶段的集体活动、集体住宿、社会实践等都给大学生带来了适应社会生活、学会与人相处的机会。

## 三、大学阶段是进入职业生涯的准备过程

面对未来的职业生涯，大学为大学生提供了一个过渡阶段。在这个过渡阶段，大学生需要克服自我生理发展的躁动和迷茫，树立全新的职业理念，进行职业尝试，规划自我的职业生涯。

### （一）青春期的躁动和迷茫

青春期的躁动体现在个人生理的变化和对社会心理的适应方面。处在青春期的青年，个人意识的觉醒和自我认识的深入，叛逆和迷茫始终伴随着个人的成长过程。对于刚刚步入大学校园的年轻人来说，这种迷茫和躁动常常表现在个人独立意识的增强和个人自信心的缺失等方面。

### 【案例】

小李刚刚进入大学，但总是感觉学习太累，注意力不集中，既不愿想什么问题，也不愿意和别人交流，和别人交流的时候总觉得自己思想缺乏深度。有一段时间干脆听别人说话都懒得听，实在无聊了就去网吧泡个通宵。他也知道这样下去不行，但就是不愿意去说，不愿意和别人交流，一想到上课就烦躁。

其实，大学生已经走出了青春期的困惑，但是为什么有一些人还会出现青春期的生理特征呢？这是因为逃避心理的存在。在度过青春期的迷茫后，很多人心智模式并没有完