



▶ 高职高专“十一五”规划教材



JIUYE CHUANGYE
SHOUCE

孙玫璐 主编

就业创业手册



华东师范大学出版社





《实用语文》
《应用写作》
《心理健康》
《体育与健康》
《职业道德修养》
《生涯规划》
《就业创业手册》
《交际口才与礼仪》
《当代应用英语》(1-4册)
《应用数学基础》
《应用物理基础》
《信息技术基础》
《无机化学》
《有机化学》
《分析化学》
《物理化学》

作者介绍

孙玫璐 华东师范大学教育科学学院职业教育与成人教育研究所讲师。主要研究领域为职业指导与生涯教育。多篇论文发表于国内教育核心期刊。近年来出版的主要著作有:《生涯规划》(教育部批准上海市中等职业学校教材试用本)、《道德教育展望》(参编)。

内容提要

本手册为《生涯规划》的配套学生用书,供临近毕业的高职高专学生在择业时参考使用。特色如下:

- **针对性** 针对高职高专毕业生在就业形势、就业程序、就业能力与心理等方面的特点选取相关材料,设置相关栏目,呼应毕业生们的择业需要。
- **简明性** 不以理论阐述的方式,而用简洁的语言和条理清晰的排版方式来组织相关材料,使高职高专毕业生们能够快速高效地了解择业知识。
- **实用性** 以实用知识贴近毕业生择业的实际需要。每章附有“实用工具”、“特别提醒”和“思考与行动”栏目,方便毕业生在求职及创业实践中即时运用。

ISBN 978-7-5617-5544-0



9 787561 755440 >

定价: 15.00元

www.ecnupress.com.cn

高职高专“十一五”规划教材

就业创业手册

主 编 孙玫璐

JIUYECHUANGYESHOUC

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

就业创业手册/孙玫璐主编. —上海:华东师范大学出版社, 2007. 7

高职高专“十一五”规划教材

ISBN 978-7-5617-5544-0

I. 就… II. 孙… III. 大学生—就业—高等学校: 技术学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 118966 号

**高职高专“十一五”规划教材
就业创业手册**

主 编 孙玫璐
项目编辑 曹利群 吴海红
文字编辑 陈晶茹
责任校对 邱红穗
封面设计 陆 弦
版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电 话 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105
网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn
市 场 部 传真 021-62860410 021-62602316
邮购零售 电话 021-62869887 021-54340188

印 刷 者 常熟市文化印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 7.5
字 数 162 千字
版 次 2007 年 9 月第 1 版
印 次 2007 年 9 月第 1 次
印 数 5100
书 号 ISBN 978-7-5617-5544-0/G·3244
定 价 15.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

第一章 生涯规划与毕业择业

一、规划生涯·····	(1)
二、生涯路径·····	(2)
三、择业原则·····	(4)
四、择业心态·····	(6)
实用工具、特别提醒及思考与行动·····	(8)

第二章 就业制度与就业形势

一、管理体制·····	(12)
二、法规政策·····	(13)
三、宏观就业形势·····	(14)
四、高职就业形势·····	(15)
实用工具、特别提醒及思考与行动·····	(17)

第三章 就业程序与学生权益

一、学校就业工作流程·····	(20)
二、毕业生就业基本流程·····	(21)
三、特定去向的程序和要求·····	(22)
四、就业权益·····	(24)
五、劳动者权益·····	(25)
实用工具、特别提醒及思考与行动·····	(27)

第四章 信息搜索与材料准备

一、职业信息·····	(29)
二、信息整理·····	(31)
三、撰写简历·····	(31)
四、其他材料·····	(34)
实用工具、特别提醒及思考与行动·····	(37)

第五章 面试技巧与求职礼仪

一、类型程序·····	(39)
-------------	--------

二、准备练习·····	(41)
三、答问技巧·····	(43)
四、求职礼仪·····	(44)
实用工具、特别提醒及思考与行动 ·····	(47)

第六章 协议签订与求职安全

一、就业选择·····	(49)
二、签订协议·····	(50)
三、求职陷阱·····	(53)
四、警惕信号·····	(54)
五、规避风险·····	(56)
实用工具、特别提醒及思考与行动 ·····	(58)

第七章 创业意识与创业素质

一、创业意识·····	(61)
二、创业类型·····	(63)
三、素质心态·····	(65)
四、知识能力·····	(67)
实用工具、特别提醒及思考与行动 ·····	(70)

第八章 创业准备与创业实践

一、创业机会·····	(73)
二、创业计划·····	(75)
三、外部支持·····	(77)
四、实践经验·····	(80)
实用工具、特别提醒及思考与行动 ·····	(83)

附录 1 教育部普通高等学校毕业生就业工作暂行规定·····	(85)
附录 2 关于进一步深化普通高等学校毕业生就业制度改革有关问题的意见·····	(92)
附录 3 关于引导和鼓励高校毕业生面向基层就业的意见·····	(95)
附录 4 全国普通高等学校毕业生就业协议书·····	(99)
附录 5 劳动合同书样本·····	(103)
附录 6 商业计划书格式范本·····	(108)
附录 7 主要人才网站网址·····	(111)

参考文献·····	(114)
-----------	---------

第一章 生涯规划与毕业择业

一、规划生涯

转眼间,我们就要从高职毕业了,同时也面临我们生涯中的一个重大关口——择业。我们的选择将会成为我们正式进入工作世界、进入社会意义上成人阶段的起点。

这个关口不是横空出世突然降临在我们面前的,我们的选择也不应该是仓惶应对的临门一脚。古人说“凡事预则立,不预则废”,何况,对于择业这一生涯中的关键事件,我们更应早做准备。

“生涯规划”就是一门帮助我们早做准备的课程,通过它,我们可以系统学习和掌握生涯的相关知识技能。一份行之有效的生涯规划能够:①引导我们正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势,帮助我们重新对自己的价值进行定位,并使自己的价值持续增值;②引导我们对自己的综合优势与劣势进行对比分析;③使我们树立明确的生涯发展目标与职业理想;④引导我们评估个人目标与现实之间的差距;⑤引导我们进行前瞻与实际相结合的职位定位,搜索或发现新的或有潜力的职业前景;⑥使我们学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施,不断增强我们的生涯能力,实现自己的生涯理想与目标。

如果我们已经科学认真地规划了自己的生涯,那么,当我们走到毕业就业的十字路口前,就会发现生涯规划给我们带来了如下宝贵的礼物:

1. 自主的生涯意识——为自己的就业负责,积极自信地行动

在我们思考生涯规划的第一天,我们就明确了自己主宰自己生涯的主体观念。生涯规划不是社会或学校强加于我们个人身上的实施方案,而是我们意识到我们需要规划自己的未来,过好自己的人生。因此,到了毕业的关头,我们自然而然能够积极自信地行动起来,为自己的就业负责,而不是等、靠、要。

2. 理智的生涯选择——审慎选择就业方向,不冲动更不盲从

生涯规划不是天马行空的未来幻想,而是我们在内心动力的驱使下,客观全面地认识自己,结合社会职业的要求和社会发张利益,依据现实条件和机会所制定的个人化的发展方案。反映在我们的择业上,就是理智的生涯选择。面对纷繁复杂的职业世界,我们就容易迷失自己,忘记自己的特征与特长,凭着冲动决定自己的人生方向,或者盲从别人的意见和

潮流。

3. 长远的生涯发展——整合长短生涯目标,我的未来不是梦

生涯规划既为我们制定了长期目标,也设定了短期目标以及为此作出的行动计划。在过去的学校生活中,我们没有虚掷光阴,而是有计划地发展了自己的素质能力。在面临择业的时候,因为有了之前的能力发展储备,我们的择业之路会更为顺利,而顺利的就业又会进一步有助于长期目标的实现,进入了这样的良性循环之后,我们完全可以有底气地说:“我的未来不是梦!”

二、生涯路径

我们高职生在毕业后可能的去向总的来说有三大类:就业、创业、升学。三大类去向中又分别还有各种不同的可能:

1. 就业

- ⊙ 国家公务员或国家事业单位工作人员:通过公务员考试,被录用为国家机关公务员或参照国家公务员制度管理的事业单位工作人员。
- ⊙ 参军工作成为士官:通过考核,被部队征召入伍,成为士官。
- ⊙ 国家、集体企业员工。
- ⊙ 民营企业员工。
- ⊙ 外资、合资、合作企业员工。
- ⊙ 其他形式的就业:如兼职工作、计件计酬取酬工作等。

2. 创业

- ⊙ “自己做老板”:发现和捕捉机会,依靠自己的能力和特长创造价值获得利益。可以成为个体工商户、成立“一人公司”、个人独资企业、合作企业等等。不仅解决了自己的就业问题,甚至还可以为社会创造新的就业机会,解决别人的就业问题。
- ⊙ 自由职业:没有雇主独立工作,在自己的指导下靠自己的能力找工作做,并取得相应报酬。不隶属于任何单位或组织,没有固定的劳动关系。

3. 继续升学

- ⊙ “专升本”:参加全国成人高等教育的考试,成绩合格者升为高校的本科生。
- ⊙ “专转本”:一些高职院校的毕业班学生,由学生自愿报名,经学校审核符合条件的,参加选拔考试,有可能被录取进入其他高校续读本科。
- ⊙ “特色自考”:参加某些高校组织的特色自考,合格后转为本科生。
- ⊙ “专接本”:一些高职院校与普通高校建立了专接本合作关系,在籍的普通专科学学生接读自学考试本科。

◎ 硕士研究生学习:在《2007 年全国招收攻读硕士学位研究生简章》中规定,获得国家承认的高职高专毕业学历后,经两年或两年以上,达到与大学本科毕业生同等学力的人员,可报考攻读硕士学位研究生。

◎ 出国留学:通过雅思、托福、日语能力、德福等留学外语考试,申请到国外大学留学深造。

我们毕业时的选择决定了我们的去向,但生涯选择不是唯一的,当时选择就业的同学可能还会进入创业或继续升学深造的轨道,当时选择升学的同学也还要面临就业还是创业的再次选择,当时选择创业的同学也许会觉得还需要回到学校学习,等等。我们每个人的选择,不断的选择构成了我们各自多姿多彩的生涯路径。

在即将进入工作的第一个十字路口时,我们需要树立正确的观念,为自己的生涯开辟一条合适的路径:

◎ “升学”还是“工作”

这是对生涯路径大方向的决定,是我们首先必须要确定的问题。在做思考的时候,我们应当结合自己的生涯规划目标,考察升学是否是自身条件与外部环境因素综合作用下的最佳选择。不要用逃避的心理来作出选择,如,有的同学觉得,现在就业形势这么紧张,不如不管什么专业什么学校先去读书“缓刑”两年,这就并不是一种理性的决定。

如果选择升学,具体的升学决定,包括专业、类型、学校等等,也应当按照生涯规划的一般原则来进行,这样才能服务于自己长远的生涯发展。

◎ “大城市”还是“小地方”

择业是在特定的时空范围中进行的,我们的国家幅员辽阔,各地的自然风土、经济发展和文化环境都有很大的差异,因此地域问题成为我们在择业时必须考虑清楚的问题。

毕业后到底在什么地方工作,要结合生涯规划目标,综合多方面的因素来考虑。如相关的就业政策约束,所学专业在当地是否有发展前途,自己喜欢的生活方式和文化氛围,以及家庭照顾条件等等。只有确定了希望去的地方,才能有重点地收集信息,与招聘单位联系和洽谈。

这个问题上较易出现的误区是片面地将择业目的地锁定在大城市和沿海发达地区,如北京、天津、上海、杭州、广州等,而处于祖国边远地区、中小城市的单位则被排除考虑,这种选择视野就过于狭窄。实际上,大城市和沿海开放城市区域虽然有一定的优越性,如生活方便、文化生活丰富,而且再学习、深造机会多,等等,但是同时对我们毕业生来说也有很多缺点,如:大城市人才济济,专业人员齐备,刚刚毕业的学生很少有锻炼机会,容易受压抑;生活成本高,环境污染问题可能更多,等等。边远地区和中小城市地区的工作单位虽然条件差、比较艰苦,但是由于缺乏人才,所以对大学生的使用极为重视,毕业生的才智有充分发挥的余地,加上国家地方相关政策措施的鼓励,个人成长发展反而会更快。而且,现在的交通与通讯日益发达,“小地方”与“大城市”的交流越来越便利,距离正在逐步缩短。

◎ “对口”还是“改行”

择业首先是对行业的选择。我们在高职学习中已经初步确立了自己的专业方向,在培

养计划中也有相应的“对口”就业方向,但是这种对口不一定会在每个人的就业中实现。也许是因为个人的兴趣特长原因,希望投入到更加适合自己才能发挥的行业中去,也许是因为就业形势的局限,不容易找到与所学专业相适应的工作,等等。

在考虑这个问题的时候,要特别注意两个方面:①辩证地看待“热门”、“冷门”行业的问题。有的同学所学专业是当下较冷门的专业或者长线专业,似乎不如一些热门专业,如计算机、通讯、法律等在就业市场上较易找到与专业相适应的工作。但如果因此而灰心丧气、怨天尤人,进而冲动地放弃专业转投“热门”,是很不可取的。热门、冷门是相对的,热门专业也可能因为投身者众多而竞争激烈,并不一定就容易找到满意的职位;冷门专业需求虽相对较少,却也不一定就找不到适合的工作。因此,考虑对口还是改行,要综合各方面的因素,不要轻易放弃已有的专业积累。②全面深入认识自己的“专业”,一个专业适应的行业可能不止一个,“对口”就业的范围也许比你想象的空间更大,需要认真去了解,不能只凭想象和过去人的经验来限制自己的选择空间,甚至背上“改行”的心理包袱。

◎“大单位”还是“小公司”

择业的去向最终要落实在一个具体的工作单位,这个单位构成了我们未来一段时间的工作小环境,所以,单位性质的考虑也是很重要的,这也常常是困扰我们毕业生就业选择的一个头疼问题。

实际上,无论是政府机关、国营企事业、跨国公司等“大单位”,还是民营小企业等“小公司”,都各有千秋。去大单位,薪酬和福利可能会得到较好的保障,但个人发展的机会可能反而更少些,来得更慢些。因为大单位通常人才济济,而且科层等级制度比较严密,如果你不是特别优秀,往往很容易被埋没。小公司虽然在薪酬福利以及工作的稳定性上不如大单位有保障,但往往可以给你一个相对宽松的发展空间,特别是一些被称为“知识型小巨人”的高新技术小企业,虽然它们的规模不会很大,但它们的知识密集程度和超高速发展是其他企业没有办法比拟的。作为其中一员,往往也能够获得跳跃式发展的机会。

因此,选择大单位还是小公司,还是应该根据个人的综合情况而定,如,喜欢稳定的同学可以优先选择大单位,心理承受能力和成就动机强的同学去小公司可能更加合适。但无论是哪一种选择,只要符合自己的生涯规划目标,就是最佳的选择。

三、择业原则

1. 知己知彼

知己知彼是生涯规划的基本原则,也是我们在择业过程中必须遵循的第一原则。具体来说,就是在我们毕业择业的情况下,知彼就是要了解择业的社会环境和工作单位,正确认识面临的就业形势,了解社会需要什么样的高职毕业生,了解职业活动内容、职业特点、职业环境、职业报酬,了解职业对人的素质的要求;知己就是实事求是地评价自己,对自己有正确

的认识,要客观、正确地认识自己的生理素质、知识能力结构和职业适应性,认识自己的优点和长处、缺点和短处,认识自己的人格特征、兴趣、价值观、需求特点。知己知彼的真正目的是发现自己想做什么和能做什么,社会又允许自己做什么,从而加强求职的针对性,减少盲目性。只有这样才能保持良好的择业心态。只有对自己一清二楚,对外界职业世界的有关情况也娴熟于心,才能分析利弊得失,作出最适当的决定。一次成功的求职,一个好的择业决定,都是以良好的知己与知彼为基础的。

2. 需求一致

人的本质是社会关系的总和,人不能离开社会而生存与发展,每个人自我愿望的实现都离不开他所处的社会环境。将社会所需和自身所求统一起来是择业的第二条原则。职业活动是社会活动,职业的存在是建立在社会需要的基础之上的,只有实现社会的需要和自身追求相一致,才能获得长远的发展,同时也为社会作出贡献。我们在择业的时候应该认清社会需求,根据社会需要选择适合自己的工作,而不应好高骛远、脱离实际。择业作为人的一种社会性活动,必然也会受到种种社会条件的制约。我们如果脱离社会需求,则很难被社会接纳,甚至难以生存下去。那种一味追求个人名利,满足自己愿望的择业观是不可取的,对自己的生涯发展并无益处。而作为有理想、有抱负的青年大学生,更应该怀着一腔热血,到祖国最需要的地方去建功立业,奉献青春,让自己的生涯在服务社会中得到最大发展。

3. 两手准备

要有备用计划,穷则变,变则通。不要寄希望于能找到最理想的工作;计划中应当有3~5个目标,不要把所有希望寄托在一家单位。可以先找能发挥个人专长的地方;不要固定于一种形态的工作,可以给别人打工,也可以自己创业做老板,不要墨守成规。人生就是一个不断选择、不断前进的过程。

我们的价值取向应及早明确,毕业后究竟是考研、出国、自主创业还是就业?不能长时间犹豫不定。如果决定就业,就要对职业、待遇、地区、爱情等因素考虑排序,抓住主要点,而不要强求面面俱到。不要抱定一个无关大局的条件死不松口,如“工资不能低于2 000元”等,这会让你失去很多机会。要知道,其实1 000多元工资的岗位也很有可能带给你一个良好的职业开端。

4. 科学方法

方法,是指求职技巧。毕业生就业求职是一门学问,从写求职自荐信、收集使用需求信息、参加招聘活动、面试笔试到签订协议,每个环节都有其规律,我们应该懂得掌握。求职确实不是一件简单的事情,尤其是找一个理想的工作更是不易。实践表明,有些求职失败者,并不是因为他们没有才能干好那些失之交臂的工作,而是因为他们没有了解或掌握有效的求职方式,没有准备,也没有目标和方向,更无明确的自荐策略。只是凭机遇,碰运气,结果被淘汰了还不知道是怎么回事。

5. 积极行动

择业的过程不一定顺利,尤其在当下就业形势比较严峻的时候,要取得满意的择业结果,就必须采取顽强竞争、不怕挫折的态度,积极行动起来,主动地探寻就业机会,避免在消极等待中延误就业时间。择业前要认真准备,做好信息搜索分析、简历撰写等求职准备工作。择业中要沉着应对,面对笔试、面试或者心理测验,都能保持镇静、清醒,确保素质能力的正确表现。完成择业后,在毕业前有限的时间内,也不要有什么松口气的思想,而是要积极抓紧时机,根据工作岗位的需要调整自己,提高自己,以便尽早、尽快地适应新的工作岗位。

四、择业心态

心态往往能够决定成败,我们高职毕业生由于涉世不深、经验不足、自我调节能力较弱及自我期望值过高等特点,面对日益激烈的市场竞争与复杂的择业环境,不可避免地会产生一些困惑和不适应,甚至导致心理误区。为了择业成功,我们应该尽早加以调整,早日树立正确的择业心态。

1. 培养独立意识

社会并不把我们这些去求职的大学毕业生当做学生或未成熟的青年看待,社会要求我们对自己行为负完全的责任。因此,我们在校期间有意识地培养自己的独立意识是十分重要的。首先,要培养自己独立生活的能力。从纷繁琐碎的日常小事开始,训练独立处理问题、发展各种基本生活技能的能力,摆脱家庭的关怀呵护,学会自立。其次,要注重培养独立处理学习、生活、应付工作的能力,最大限度地发挥自己的创造性,而不是等待老师安排和指导,要学会顺应环境,改变环境。第三,要在思想上和心理上走向独立。思想上意识到大学生要走自己的路,要有自己独立的见解,寻求自己的奋斗目标,独立处理面对的各种问题,不断完善自己的思想体系;而心理上的独立,很重要的一方面是要有自信心,无论成功与否,身在顺境还是逆境都能坦诚地对待自己,都相信自己的能力,做到自尊、自爱、自信、自强,保持乐观进取、积极健康的心态。

2. 树立普通劳动者观念

目前我国高等教育已经由精英教育向大众化教育转变,但不可否认我们中间依然有部分同学抱有大学生的优越感,认为读了大学就理所应当有个好工作,留在大城市、大单位才能体现自己的人生价值,一些家长更是希望孩子毕业后能抱上“金饭碗”,因此找工作时一味追求物质待遇,重地位、重名利,缺少吃苦精神、奉献精神。实际上不同的工作岗位只是社会分工的不同,并无高低贵贱之别,我们高职毕业生也是社会劳动者中的普通成员,要以普通劳动者的心态和定位选择工作。

这样的误区在我们中间经常存在:对自己的估计过高而对用人单位估计过低,习惯

性地将用人单位的门槛放得很低,将自己看得较高,比如,有的同学经常会问用人单位:“你们提供什么样的待遇给我?”“你们单位是否有利于我的发展?”“能为我提供什么样的发展平台?”“收入如何?”但对“我能为公司的发展做些什么”等问题,却没有加以认真的考虑,似乎觉得自己是难得一遇的人才,单位就应该为自己提供很好的条件和待遇。这种误区对于我们择业负面影响是很大的。而“放低身段”对于顺利求职往往是一个必须的动作。

3. 正视社会现实

人是社会之人,是现实之人。正视社会现实是大学生择业必备的健康心态之一。雄心万丈步入人才市场的我们在择业时遇到的并非都是鲜花与笑脸,更有可能遭遇到的是冷落甚至拒绝,这可能就是真实的社会。积极的心态是正视社会,适应社会;消极的心态是脱离社会,逃避社会。目前总的趋势是随着知识经济时代的到来,社会越来越尊重知识,尊重人才,而随着大学生就业制度改革的深化,随着国家劳动人事制度的改革配套,社会将尽可能为大学生求职择业提供较好的环境,职业选择的机会将大大增加,这必定会为大学生施展自己的才能提供广阔的天地,也有利于我们自身的发展与成才。但同时也必须看到,我国目前的生产力还比较落后,供需形势不平衡,教育结构不合理,社会为大学生提供的工作岗位不可能使人人满意。另外我国的大学生就业市场还需要进一步完善,不正之风还有可乘之机,用人单位自主权扩大以后,对大学生要求更加严格等,所有这些,都容易使我们产生不满情绪,如对所在学校、市、省不满(包括就业管理政策、户籍限制等),对家庭成员不满(包含家长的指导、干涉,经济条件的限制等),对周围同学不满(如嫉妒)等等。对社会有不满是正常的,但如沉湎于不满的情绪之中则是危险的。我们需要从实际出发,正视社会现实,勇于竞争,被社会更快地承认和接受,也为改造社会不良风气出一分力。

4. 正确对待挫折

挫折是试金石,心理健康的人,勇于向挫折挑战,百折不挠;心理不健康的人,知难而退,甚至精神崩溃、行为失常。我们在求职过程中应保持健康稳定的心理、积极进取的态度,遇到挫折,不要消极退缩,要认真分析失败的原因,是主观努力不够,还是客观要求太高,是主观条件不具备,还是客观条件太苛刻,经过认真分析,才能心中有数,调节好心态。有的同学一次落聘就灰心丧气、一蹶不振,落聘虽失去一次选择职业的机会,但并不等于择业无望,事业无成。因此,遇到挫折,要敢于向挫折挑战,知难而进,百折不挠。因为通向成功的道路不会是平坦的,只有坚强不屈,顽强拼搏,才能达到光辉的顶点。而那些一遇挫折就偃旗息鼓的人,只能半途而废,永远不可能成功。对待挫折不是被动适应和一时忍耐,而是要放弃那种等待机遇、怨天尤人、牢骚满腹的挫折心理,要藐视困难,增强信心,修订目标,客观分析,积极进取,创造新生活。在求职遇到挫折困境时,要相信自己的能力,不被暂时的困难所吓倒,要正视现实,放眼未来,要相信未来是美好的、前途是光明的,对自己抱有合理而坚定的信心,就一定能够达到理想的彼岸。

生涯规划与职业计划模板

我的生涯规划	
一、自我认识与评价	
1. 我的兴趣爱好	
2. 我的人格特征	
3. 我的价值观	
4. 我的能力特长	
小结 1: 自我的客观评价	
小结 2: 别人的中肯评价	
二、环境分析	
1. 社会环境分析(政治、经济、就业形势等)	
2. 职业前景分析(结合本专业情况)	

三、生涯远景规划(十年)		
生涯 目 标	生涯远景目标	
	生涯中期目标	
	生涯近期目标	
实施 规 划	教育、学习	
	工作、职业	
	生活	
	其他	
四、求职计划		
求 职 目 标	职业方向	
	就职行业	
	就职地域	
	职位目标	
行 动 提 示	信息收集	
	材料准备	
	笔试面试	
	协议签订	

走出心理误区,迎接就业挑战

在很多同学的择业过程中,往往会走入一些心理误区,出现一些心理问题,需要重视并有意识地进行克服。常见的心理误区和问题主要有:

1. 焦虑

焦虑是由心理冲突或挫折而引起的,是紧张、不安、焦急、忧虑、恐惧等感受交织成的情绪状态。绝大多数大学生在择业过程中,都会或多或少地出现焦虑。优秀学生所焦虑的问题是能否找到实现人生价值的理想单位;学业成绩不理想的学生焦虑的是没有单位选中自己怎么办;来自边远地区的同学为不想回本地区而焦虑;恋人们为不能继续在一起而焦虑;女同学为用人单位“只要男性”而焦虑;还有一些大学生优柔寡断,竟因不知自己毕业后的去处而焦虑。

大学生的上述焦虑状态一般不会对未来职业生涯产生影响。适度的焦虑会使学生产生压力,这种压力可以增强人的进取心,从而产生奋发有为的精神。但是,如果焦虑不能得到及时的缓解,就有可能向病态发展,表现出情绪紧张、心情紊乱、注意力不能集中、身心疲倦、头昏目眩、心悸、失眠等症状。这种焦虑,使大学生毕业时精神上负担沉重、紧张烦躁、心神不宁、萎靡不振;学习上得过且过、穷于应付、反应迟钝;生活中意志消沉、长吁短叹、食不甘味,卧不安席。有些学生在屡遭挫折之后,甚至产生了恐惧感,一提择业就心理紧张。此时,焦虑情绪不但干扰了大学生的正常的生活、学习和娱乐,还成为择业的绊脚石。

2. 自负

自负心理是过高地估计个人的能力,失去自知之明。一部分学生自认为是“天之骄子”,什么都懂,什么都会,应得到优待,于是在择业过程中,总是抱有洋洋自得、自负自傲的心理。面试时,夸夸其谈,海阔天空,给用人单位留下浮躁、不踏实的印象,让用人单位难以接受。在自负心理的支配下,部分大学生的择业观念不正确,心理定位偏高,只看到自己的优点,看不到弱点,表现出非常强的优越感,往往不切实际地追求高工资、高名利的单位,而对一般的工作单位百般挑剔,甚至提出过高的要求。自负心理表现为:择业期望值很高,把待遇是否优厚、交通是否便利、住房是否宽敞等作为选择标准,不愿承担艰苦的工作,不愿到经济欠发达地区和基层单位去工作,往往会给用人单位留下“眼高手低、浮躁虚夸”的不良印象。自负会令我们不能审时度势地认清自己,缺乏自知之明,其结果必然会高不成低不就,迟迟不能落实单位。看到别人都签了约,他们常常会牢骚满腹、怨天尤人,对社会、学校 and 他人怀有不满情绪,更加妨碍下一步的求职行动。而且自负与自卑是很容易相互转化的两极,在受到挫折和打击后,常常会出现比较严重的自卑心理,视应聘为畏途。

3. 自卑

自卑心理表现为对自己的能力评价过低,看不起自己。这一消极有害的心理在不少大学生身上存在,严重影响他们的就业。一些人性格比较内向,不善言辞,面对择业市场,常常会产生自卑心理,不敢大胆推荐自己,认为自己竞争力不够。有些大学生不能客观地认识自

己,在择业中缺乏自信心,勇气不足,例如认为自己相貌不好,怕用人单位以貌取人,更害怕用人单位拒绝而无地自容。自卑心理源于他人对自己的不客观评价和自己对自己的消极暗示。反复的消极暗示可能导致认知功能的丧失,尤其是对于一些自我意识发展不健全的大学生、部分择业困难的女同学以及性格内向或有生理缺陷的大学生来说,强烈的自卑心理会成为他们择业乃至生活的最大障碍。而且,自卑会使他们在求职时怯于出头,羞于表现,依赖性较强,其结果是自己不能很好地向求职单位展示自己的才华,常常会坐失良机,降低求职成功率。

4. 冷漠

当一些同学因在择业中受到挫折而感到无能为力、失去信心时,会出现不思进取、情绪低落、情感淡漠、沮丧失落、意志麻木等反应。他们自认为看破了红尘,决计听天由命,任凭自然发落。冷漠是遇到挫折后的一种消极的心理反应,是逃避现实、缺乏斗志的表现。这种心理是与就业的竞争机制不相适应的。

思考与行动

在当前就业形势较为严峻的大环境下,毕业时无法找到满意的工作,是很多同学面临的现实问题,那么,是否应该“先就业再择业”?它与生涯规划矛盾吗?

在毕业时慎重择业是应该的,希望能够获得一份满意的工作也是人之常情。但我们都知悉现在的就业形势,也必须面对自身的条件。而且事实上,作为生涯探索阶段的青年人(有生涯发展理论指出,20~28岁属于生涯探索阶段,在该阶段中通过实际参加工作并转换工作来明确职业目标和生涯定位),毕业时理想的职业不一定是适合的职业。任何决定都有风险,即使是严格依据某种生涯决定方法作出的选择,也存在失败的风险。本来,百分之百“满意”的工作可以说并不存在。通过工作积累,提高工作技能的同时,继续寻找满意的工作机会,成为多数人的选择,也是非常现实的选择。

所谓“先就业再择业”中的“先就业”,决不是随便就业和盲目就业,也并不意味着我们之前作出的生涯规划都成为一张废纸。生涯规划本来就是一个不断调整不断发展的过程,在规划过程中不断提高对自己的认识、对环境的认识。生涯技能的发展,仍然是我们寻找达到理想职业的最短路径。在求职过程中理想和现实的碰撞,能够让我们的生涯规划更加贴近实际,同时,也正是因为有生涯规划,才能让自己从容应对,不失落目标。

现在早已不是“一次就业定终身”的年代,职业是可以变化的,就业是一个动态过程,我们应当慎重理性地择业,也要以平常心对待第一次就业,即使初次就业不理想,以后也还有很多次重新选择的机会。