



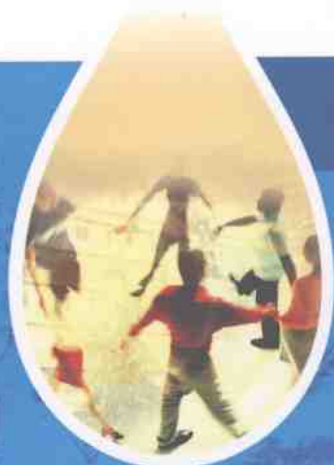
高等教育“十一五”规划教材
高职高专公共课教材系列

职业与人生

——大学生职业生涯规划与就业指导

Zhiye yu Rensheng - Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua yu Jiuye Zhidao

王创峰 主编
王朝庄



科学出版社
www.sciencepress.com

高职效能德育创新读本

职业与人生

——高职大学生职业生涯规划与就业指导

王创峰 王朝庄 主 编
李银魁 张吉生 副主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书以对大学生进行就业指导教育为出发点,从尽快适应大学生活开始,根据学生的性格与兴趣爱好,做好其职业生涯规划,根据用人单位的要求训练提高学生的职业意识和技能水平,使其做好择业的心理准备、掌握择业的基本方法和技巧、了解创业的基本知识和就业手续的办理程序,从而实现顺利就业。

本书可作为大学在校生的职业规划教育教材,也可供已工作者作为职业规划的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

职业与人生:高职大学生职业生涯规划与就业指导/王创峰,王朝庄主编. —北京:科学出版社,2007

(高职效能德育创新读本)

ISBN 978-7-03-019972-0

I. 职… II. ①王… ②王 III. 职业选择-高等学校:技术学校-教学参考资料 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 142716 号

责任编辑:韩尔立 王彦刚 / 责任校对:柏连海
责任印制:吕春珉 / 封面设计:东方人华平面设计部

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

铭浩彩色印务有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

2007年9月第 一 版 开本:787×1092 1/16
2007年9月第一次印刷 印张:18
印数:1—4 000 字数:400 140

定价:23.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<路通>)
销售部电话 010-62136131 编辑部电话 62138978-2016

高职效能德育创新读本丛书编委会

主 任	张民堂	隋步景			
副 主 任	王朝庄	苏 众	李 敏	马春元	周位彬
委 员	吴名英	郭义学	杨用成	谷 岩	李玉荣
	汤善均	胡学建	刘好增	李群力	杨振升
	朱美玉	裴合作	李炳宪	王福新	蔡太生
	程贵生	王合生	杜宗才	张吉生	赵贵生
	赵 勇	林 海	罗丽丽	司丰选	常庆彬
	高自省	张晓华	查广云	秦兴武	

序

面前的这部书稿收笔之时，正是一年一度的高考结束之日。案头摆着当日的《中国教育报》，《录取人数从 27 万到 567 万》的报道记录了中国高等教育 30 年的迅猛发展，醒目的数字不禁让人感慨良多！30 年增长 20 倍，567 万的招生规模与 30 年前恢复高考第一年的报考人数极其接近，中国高等教育名副其实地跨入了大众化教育的发展阶段，历史性的变化让百姓受惠、国家受益。

然而，当大学教育在我国由精英教育走向大众教育之时，“就业难”也成为这一转折中的阵痛而日益凸显。从一定意义上讲，高校“扩招”几乎成为大学生“就业难”的代名词。其实，这是一种由简单的表象所带来的认识上的错觉。正如人才不可假借于异代一样，现代的就业不可能像期货一样任意去选择某一个时段，假如没有高校扩招，这一部分人今天同样需要就业。因此，就业难的问题实质不在于扩招本身，而在于社会转型过程中人才供给与需求之间的阶段性矛盾。从根本上讲，破解这一世纪难题，需要在我国就业制度不断创新的前提下实现个体就业观念的更新，以及人生经营理念的创新。

就业乃民生之本，有“恒产”者有“恒心”。职业对人生并不仅限于养家糊口的工具意义，还有更为重要的目的意义，即事业的追求、人生价值的追求。换句话说，就业问题对一个人来说，既是一个技术技巧问题，更是一个人的素质和人格问题，正如一位经济学家所言：有多大的人格，办多大的企业。作为现代职业人，要想在职场竞争中立于不败之地，要想使岗位的平台成为事业的阶梯，除了必备的专业技术能力、素质，即智商外，还必须加强自身的思想品德和人格修养，学会“做人”，即发展情商。这是干成事、干大事的根本所在。在市场经济制度不断完善的今天，作为现代职业人，为了求得良好的事业发展，获得成功的职业人生，必须遵守道德行为准则，重视与组织和谐、与社会和谐的“道德力”的提升，“努力成为理想远大、信念坚定的新一代，品德高尚、意志顽强的新一代，视野开阔、知识丰富的新一代，开拓进取、艰苦创业的新一代”，这样才能让青春在建设中国特色社会主义的伟大事业中焕发出更加绚丽的光彩！

因此，这本就业指导教科书，既希望能够给每位读者介绍和提供更好的、更是策略的、更富有时代特征和个性化的就业求职技术技巧，还努力把“要做事先做人”的现代人才发展理念贯穿其中，努力把这一理念植入对人生充满自信的莘莘学子的灵魂！这是我们的希望，也是我们的初衷。

张民堂 隋步景

2007 年 6 月

前 言

本书是根据国家和河南省有关大中专毕业生就业工作会议精神，专门针对高职类院校的学生编写的教材。

在编写过程中，作者力求把职业指导教育全程化、理性化、生活化以及人性化的理念贯穿其中，做到理论联系实际，融针对性、可操作性和趣味性于一体。全书分为两篇：“规划篇”与“求职篇”。“规划篇”以职业生涯规划为核心内容，包括“适应与超越”、“大学学习与就业”、“大学生活与就业”、“职业道德与职业能力训练”等章节，目的在于指导大学生入学后学会以就业为导向规划自己的学习和生活，培养社会所需要的职业道德与职业能力，为毕业时实现成功就业提前做好准备。“求职篇”在重点介绍国家有关就业政策、就业程序、面试技巧以及资格证书制度等理论知识的同时，引导学生认识自我、认识环境，提升求职就业能力。

本书各章的编写分工如下：第1章，张吉生；第2章，汪庆华；第3章，王创峰，张吉生；第4章，徐建华；第5章，王爱红；第6章，孙未华，徐建华；第7章，奚建刚；第8、9章，李银魁；第10章，孙未华。全书的总体框架和提纲由王创峰、王朝庄共同拟定，最后由王创峰负责全书的统稿工作。

在本书的编写过程中，鹤壁职业技术学院党委书记张民堂和院长隋步景两位领导对全书的编写和修改提出了许多宝贵意见，并欣然应约作序，科学出版社的同志为本书的编排和出版做出的很多工作，另外，本书的编写还参阅了国内外许多专家在职业指导方面的研究成果，在此一并致谢！

本书是毕业生就业指导教材建设的一次尝试，在编写中难免会有不少缺点和疏漏，恳请广大读者批评指正。

目 录

规 划 篇

第1章 适应与超越	3
1.1 尽快完成转变	4
1.1.1 从中学生向大学生的转变	4
1.1.2 从未成年人向成年人的转变	6
1.1.3 学习直接目的的转变	8
1.2 努力完成适应	9
1.2.1 适应新的环境	9
1.2.2 适应大学的学习方法	10
1.2.3 适应多重角色	12
1.2.4 适应立体竞争	13
1.2.5 适应环境的压力	14
1.2.6 适应时代的要求	15
1.3 努力实现超越	18
1.3.1 超越自我	18
1.3.2 超越成功	20
实验能力测验	21
小结	24
思考讨论	24
第2章 大学学习与就业	25
2.1 规划学习目标	25
2.1.1 深刻理解学习目标, 全面把握学习目标	25
2.1.2 立足个体专业发展, 规划专业学习目标	28
2.1.3 协调专业与兴趣的不一致	30
2.2 更新学习方法 实现自主学习	33
2.2.1 端正学习态度, 掌握课堂听课方法	33
2.2.2 更新学习方法, 提高自学能力	35
2.2.3 博专结合, 加强课外阅读	37
2.3 利用学习资源 提高学习效能	40
2.3.1 资料查询与网络合理利用	41
2.3.2 合理利用课外时间	42
小结	44
思考讨论	44

第3章 大学生生活与就业	45
3.1 培养良好的生活习惯	46
3.1.1 生活习惯与身心健康	46
3.1.2 大学生不良生活习惯的表现	48
3.1.3 培养良好的生活习惯	49
3.2 积极参加学生社团活动	54
3.2.1 学生社团的概念	55
3.2.2 学生社团的种类	56
3.2.3 参加学生社团的作用	56
3.3 社会实践与就业	58
3.3.1 大学生社会实践活动的内容和形式	59
3.3.2 大学生参加社会实践活动的原则	61
3.3.3 参加社会实践活动前的准备工作	62
小结	64
思考讨论	64
第4章 职业生涯规划	65
4.1 职业生涯规划概述	65
4.1.1 职业生涯与职业生涯规划	66
4.1.2 职业生涯规划的意义	67
4.1.3 职业生涯规划的基础条件	68
4.2 职业定位	71
4.2.1 关于职业定位	71
4.2.2 与职业定位有关的因素	73
4.3 职业生涯规划的步骤与方法	80
4.3.1 确立志向	80
4.3.2 准确评估	81
4.3.3 选择职业	81
4.3.4 确定职业生涯路线	82
4.3.5 设定职业生涯目标	82
4.3.6 制定生涯策略方案	84
4.3.7 评估与回馈	84
4.4 职业生涯规划的实现	85
4.4.1 关于成功标准的辨析	85
4.4.2 职业生涯规划实现的途径	85
小结	89
思考讨论	90
第5章 职业道德与职业能力训练	91
5.1 职业与职业道德	91

5.1.1 职业的定义	91
5.1.2 职业的意义	92
5.1.3 职业的特性	93
5.1.4 专业与职业的关系	94
5.1.5 以就业为导向, 了解专业, 学好专业	95
5.1.6 培养良好的职业道德	96
5.2 工作责任意识训练	99
5.2.1 责任的基本概念	100
5.2.2 工作责任意识训练规则	100
5.2.3 工作责任意识训练建议	101
5.3 规范意识训练	103
5.3.1 规范的基本概念	105
5.3.2 社会规范实施和作用的共同特征	106
5.3.3 树立规范意识的三点建议	107
5.4 质量意识训练	108
5.4.1 质量的概念	109
5.4.2 树立质量意识的建议	111
5.5 服务意识训练	112
5.5.1 服务的基本概念	113
5.5.2 树立服务意识	114
5.6 沟通能力训练	116
5.6.1 沟通的概念与原则	117
5.6.2 沟通技巧	119
5.6.3 沟通中应注意的问题	121
5.7 团队合作意识	123
5.7.1 团队与团队意识	124
5.7.2 团队合作精神	125
5.7.3 培养团队的协作能力	127
小结	128
思考讨论	128

求 职 篇

第6章 就业前的自我准备与心理调整	131
6.1 树立就业新观念	131
6.1.1 大学生面临的就业形势	131
6.1.2 大学生就业观念现状	132
6.1.3 树立就业的新观念	134

6.1.4 准确定位	137
6.2 做好就业前的心理准备	140
6.2.1 正确认识自我	140
6.2.2 转变角色	142
6.2.3 正确认识就业过程中的心理问题	142
6.2.4 择业过程中心理问题的自我调适	144
6.2.5 确立积极的择业心态	146
6.3 做好就业前的知识与能力准备	150
6.3.1 构建合理的知识结构	150
6.3.2 培养较强的实践能力	154
小结	159
思考讨论	159
第7章 求职的方式与技巧	160
7.1 制定求职计划	161
7.1.1 了解求职必备条件	161
7.1.2 个人就业资源分析	163
7.1.3 制定求职计划的步骤	163
7.2 获取与使用求职信息	165
7.2.1 获取就业信息的必要性	165
7.2.2 获取就业信息的途径	166
7.2.3 科学筛选与运用就业信息	167
7.3 撰写求职材料	168
7.3.1 个人简历	168
7.3.2 求职信	172
7.4 面试技巧	175
7.4.1 心理准备	175
7.4.2 形象准备	176
7.4.3 设计自己的最佳形象	179
7.4.4 面试前24小时的准备工作	180
7.4.5 面试的语言技巧	182
7.4.6 行为技巧	183
7.5 其他求职方式	184
7.5.1 自荐	184
7.5.2 推荐	184
7.5.3 网上招聘	185
7.5.4 电话求职	187
小结	188
思考讨论	188

第8章 大学生创业	189
8.1 创业概念	189
8.1.1 创业的定义	189
8.1.2 创业三要素	189
8.1.3 创业精神	190
8.1.4 创业类型	192
8.2 创业的选型定位	194
8.2.1 中国创业群体和创业选型	194
8.2.2 大学生创业动机	196
8.2.3 创业获利模型	197
8.2.4 怎样把点子展开成备选项目	201
8.2.5 警惕创业陷阱	202
8.3 创业条件分析	203
8.3.1 创业者的素质要求	203
8.3.2 创业需要的客观条件	205
8.4 创业准备	208
8.4.1 创业项目的市场调查	208
8.4.2 制定创业计划书	209
8.5 创业实务知识	215
8.5.1 工商税务知识	215
8.5.2 金融保险知识	215
8.5.3 经济法律知识	216
8.5.4 经营管理知识	216
小结	218
思考讨论	218
第9章 就业手续的办理程序	220
9.1 择业签约程序	220
9.1.1 毕业生就业管理部门的工作程序	220
9.1.2 毕业生就业协议签订程序	221
9.2 离校前的相关工作	223
9.2.1 认真做好毕业生鉴定工作	223
9.2.2 认真填写《毕业生登记表》	224
9.2.3 办理离校手续	224
9.2.4 办理和领取《毕业生就业报到证》	224
9.2.5 几种特殊情况的处理	225
9.3 报到手续的办理	226
9.3.1 报到手续	226
9.3.2 户籍关系的迁转	227
9.3.3 档案的转递	227

9.4 遗留问题的处理	228
9.4.1 《毕业生就业报到证》改签手续	228
9.4.2 有效证件丢失后的补办程序	229
9.5 人事代理	229
9.5.1 人事代理和人事代理机构	229
9.5.2 人事代理的服务内容	230
9.5.3 人事代理的程序	231
9.5.4 毕业生办理人事代理后可享受的待遇	231
9.5.5 人事代理应注意的事项	232
小结	232
思考讨论	232
第10章 职业资格证书考试	233
10.1 职业资格证书制度	234
10.1.1 职业资格概念	234
10.1.2 职业分类大全	238
10.2 主要职业资格证书考试介绍	243
10.2.1 大学英语四、六级考试及英语口语考试	243
10.2.2 全国高等学校英语应用能力考试	243
10.2.3 全国计算机等级考试	244
10.2.4 全国计算机应用技术证书考试	245
10.2.5 全国计算机技术与软件专业技术资格(水平)考试	246
10.2.6 普通话水平测试	247
10.2.7 全国统一卫生专业技术资格考试	249
10.2.8 保健按摩师(足部按摩师)资格考试	250
10.2.9 养老护理员资格考试	252
10.2.10 营销师资格考试	252
10.2.11 市场营销资格证书考试	254
10.2.12 全国导游资格证考试	254
10.2.13 全国秘书资格证考试	255
10.2.14 商务英语证书考试	257
10.2.15 教师资格考试	257
10.2.16 会计从业资格考试	258
10.2.17 国家司法考试	259
10.2.18 国家公务员考试	260
小结	261
思考讨论	261
附录 霍兰德职业性向测验	262
参考文献	274

规 划 篇

- 适应与超越
 - 大学学习与就业
 - 大学生活与就业
 - 职业生涯规划
 - 职业道德与职业能力训练
-

第 1 章

适应与超越

【学习目标】

适应与超越是大学新生进入大学校园面临的第一堂课，完成角色转变，适应大学生活，实现自我超越，是顺利完成三年大学学业实现成功就业的基础。本章重点介绍大学的学习和生活特点，目的在于帮助大学生尽快完成角色转变，及早适应大学生活，最终实现自我超越。

【基本要求】

1. 掌握由中学生向大学生转变的关键点；
2. 了解大学学习的目的及方法；
3. 熟悉大学生活的六个“适应”；
4. 了解如何超越自我和成功。

在充满希望的九月，带着家乡父老的期待，新生们跨进了大学校园，成为令人羡慕的大学生！然而，鲜花与荆棘同在，机遇与挑战并存。任何人进入新的环境都会产生某种程度的不适应，这是很正常的现象。对于大学新生来说，突然面对许许多多的变化，自然需要一个适应与超越的过程。

大学，作为人生的一个转折阶段，不仅有人们常说的“鲤鱼跃龙门”和“跳出农门”改变命运的含义，更重要的是它标志着人成长过程中多个方面的转变，包括思想、学习、生活、人际交往、心理等，特别是学习方式由学习知识到学习专业技能的转变，这将对人生的后半阶段产生重大影响。专业技能的教育是大学教育的主要内容，掌握一定的专业技能是人们的安身立命之本，也是大学生将来毕业求职的必要手段。

大学，评价一个人往往是多元的。它不仅对学习成绩提出要求，还对品德以及体育、文艺、社交、组织等多方面才能提出要求，因而大学评价一个学生的标准不是一维的，而是多维和全方位的。在大学，每个学生都要经历一个重新评价自己与他人，重新确立对自己、对社会和对人生的看法的过程。大学为每个新生提供了一个全新的坐标系统。要让自己在这个大熔炉里炼成一块成色十足的纯钢，就必须尽快适应大学的学习与生活，实现从旧状态向新状态的超越。

1.1 尽快完成转变

转变意味着变化,积极的转变则意味着从低级阶段向高级阶段的提升。这种提升不是自然而然完成的,而是需要做多方面的准备,既包括心理的、思想的准备,也包括身体素质和各项专业技能的准备。要顺利实现从旧状态向新状态的转变,就必须对两种状态做认真的对比分析。分析不仅仅是形式上或量上的分析,更重要的是质的分析,分析新状态的本质内容以及对你提出的林林总总的要求。尽管对新状态的认识会因人而异,但每一认识都会含有共性的东西。进入大学,新生们会面对各种各样的挑战,有智力的,也有非智力的。智力方面的有学习方法、时间安排、作业考试等,非智力方面的有人际关系、情绪控制、自我设计、择业定向等。面对这些挑战,除了要重新审视自己外,更重要的是要明白社会以及周围环境对你的要求。请记住,你已经不是一位中学生而是一位大学生,你已经不是天真烂漫、充满幻想的少年而是一位富于理想、趋向现实的青年,你不是为读书而读书而是要担负起更大的社会责任。基于此,转变就成为刚刚进入大学的莘莘学子的头等大事。

1.1.1 从中学生向大学生的转变

准确地说,刚入校的大学新生还不足以称为大学生,“准大学生”更为确切些。要真正成为大学生,不仅要形式上更要从本质上完成转变。有的学生认为,拿到录取通知书,脱下中学衣,穿上大学服,进入大学门,就是大学生了。这种认识并不完全正确,因为它只是形式上的达到,与本质所要求的标准还有很大的差距,升入大学只是一个新阶段的开始。中学与大学,就像昨天和今天,前后相继,是两个不同的量,也有质的差别。中学与大学之间的差异也可以用“1”来表示,虽说高三减高二等于1,大二减大一也等于1,但这里的1仅仅是量的差异,而大一与高三间的这个1才是关节点,是两种不同的质和量的界限。大学生应该对这个质和量的转变有一个清醒的认识,努力改变原有的学习方式和思维方法,反省个人为人处事的不妥表现,认可促进个人成长的新的价值观念与目标,寻求与大学生相适应的成长之路,努力提升自己,从深层次上把握大学生活。怎样完成这个转变呢?

1. 思想要更成熟

大学生与中学生最大的不同首先是思想上的差异,表现在:大学对学生们提出了更高的要求,要求他们学会思考,学会选择,学会判断,学会分辨是非。大学的学习和生活环境相对于中学要宽松些,许多事情要由学生自己独立去面对,独立去处理;大学也是思想比较集中的地方,社会上流行的各种观点和新生事物都会最先在校园里反映出来,正确的和不正确的都会对大学生产生影响;大学生所处的年龄阶段也正是增长知识和才干,形成世界观、人生观和价值观念的黄金时期。因而,独立思考,慎重选择,正确判断,明辨是非对每个大学生的健康成长都是至关重要的。在大学,除了学习知识外,创新发明更成为大学生们的重中之重,这就必然要求大学生们有稳健的学风,成熟的思想。有了成熟的思想,才会有所发明,有所创新。思想的成熟还有益于大学生们消除生活中的种种困惑和疑难杂症,使生活丰富多彩。

2. 学习要更主动

中学时代,学习内容、学习时间、学习要求都由教师耳提面命,手把手地进行。学生只要按照教师的要求完成作业便算完成了任务,不需要自己做过多的思考和安排,这样就使学生依赖性强,独立能力差,缺乏自觉意识和责任感。进入大学,学习环境和要求发生了很大的变化。首先,大学教育是专业教育,它更强调培养学生分析问题与解决问题的能力,尤其强调培养学生的创新意识和创新能力。其次,大学的学习环境优越,图书资料丰富,教师见多识广,同学才华横溢,各种学术讲座、科技活动广泛开展,为学生自主学习专业知识和培养专业技能提供了便利条件。再次,大学的教学方法有了变化。大学教师一般都是上课时来,讲完课便走。每堂课所容纳的知识量较多,且重复少,教学进度快,有时会与教材有出入,学生会有目不暇接的感觉。最后,大学生的学习自觉性增强。学习时间和内容需要自己决定,无须教师的监督。这一切都要求大学生由被动变为主动,培养自学能力,以获取更多的知识。

3. 目标要更明确

大学生活将使人形成更加明确的人生观与价值观,对个人的人生发展去向有更加清晰的目标与打算,突出表现为明确个人生活与职业的定向并加以积极准备。随着年龄的增长与学识的增加,大学生对个人未来的生活方式、事业发展以及婚姻家庭有了更明确的打算与安排。他们需要更好地了解自我以及外界的环境与条件,以减少个人决策与行动中的盲目性,避免遭受失败的打击。在这期间,他们既要听取亲朋好友的意见,又要能对之加以综合分析,独立决策。换言之,既要父母朋友在思想、感情上的支持,又不能完全以此来支配个人的行动。他们需要加强个人的行动,还需要提高对不同意见的综合能力,对个人的学习、生活和事业发展作通盘考虑。

4. 自我认识要更深入

大学教育使个人更加深入地了解自己的个性、能力与职业取向,并建立健康的自我观念与自我形象。艾力里逊在1968年将自我界定概括为四个方面:① 建立亲密的关系。完成自我界定的人不怕与他人建立亲密的关系,因为他不会因此而失去自我。② 有正确的时间观念,能掌握时间,计划未来,并不再对成长变化感到焦虑。③ 勤奋,有学习职业技巧和知识的兴趣,能运用既有的资源于学习和工作中。④ 有积极的自我界定,并选择适合于自我及现状的角色。大学生生活应使学生在以上

四方面都有深入的发展,并使个人在社会归属感、价值感和成就感方面的需要得到进一步满足,对生活充满信心,对未来踌躇满志。为此,大学生们需要主动寻求大学生生活指导与职业辅导的帮助,增强对个人生活结构转变的认识,深入了解大学生生活与社会工作对个人成长提出的要求。

5. 情绪要更稳定

大学新生一般在中学时都被家长、教师及周围亲友过多的夸奖、同学过多的羡慕包围着,产生了一种自豪感与优越感,对自己的未来抱有过高的角色期望,以致对自己形成过高评价。