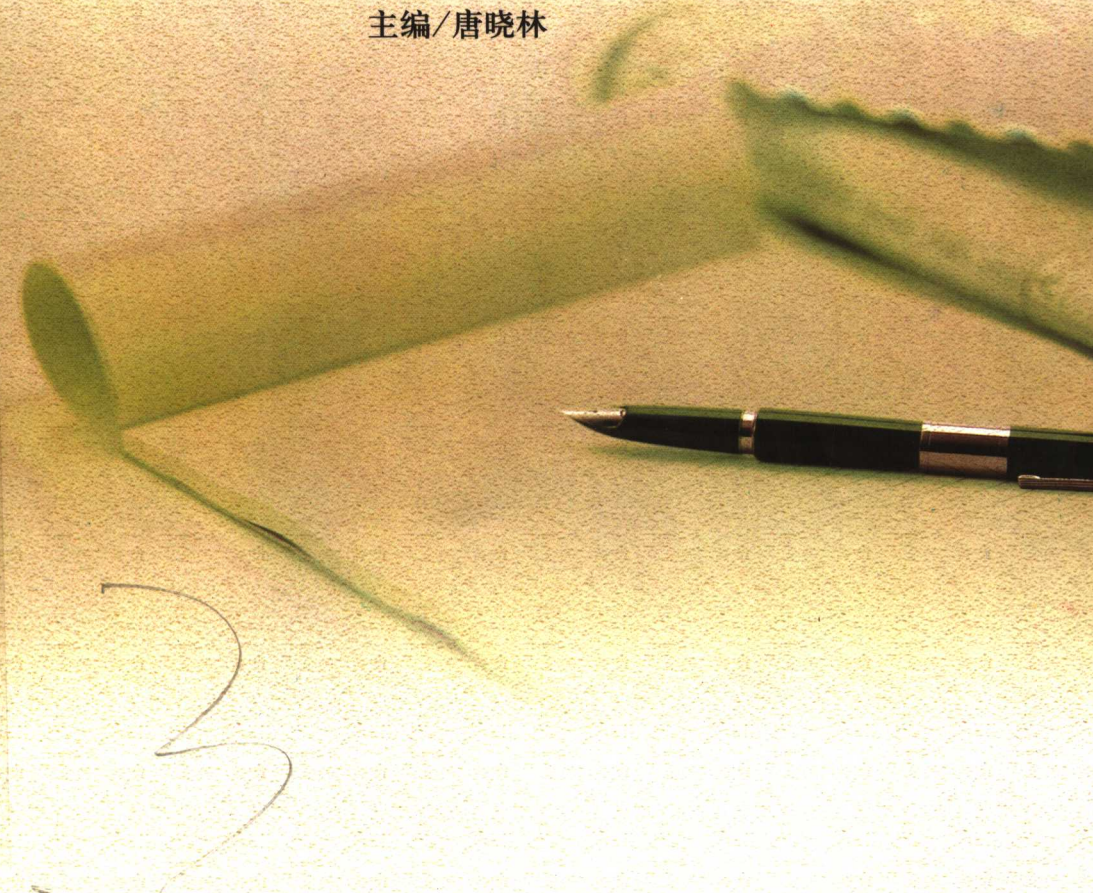




大学生 职业生涯规划 与就业指导

主编/唐晓林



中国言实出版社

大学生 职业生涯规划 与就业指导

第二版

中国劳动社会保障出版社

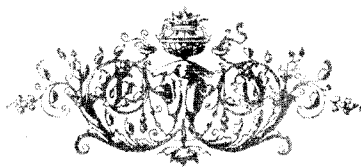
G647.38/117

2006

大学生 职业生涯规划 与就业指导

主 编/唐晓林

副主编/王建农 朱臻雯 刘金华



中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导/唐晓林主编.

—北京:中国言实出版社, 2006.11

ISBN 7-80128-882-3

I.大....

II.唐....

III.大学生—职业选择

IV.G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 133608 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64896041(编辑部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 湖北知音印务有限公司

版 次 2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米×990 毫米 1/16 12.75 印张

字 数 310 千字

定 价 25.00 元

序 言

找到一份适合自己的工作,在工作中发掘潜能、自我实现、成就事业是每一位有进取心的大学生心中的梦想。但是从“学校人”到“职业人”的转变过程并非一帆风顺。有些学生因缺乏自我定位而迷惘,有些学生因缺乏职场信息而受挫……因而,我们汲取近年来国内外生涯理论的前沿成果,并结合平时给大学生进行就业指导和生涯辅导的经验编著了此书,目的在于帮助各位同学在毕业阶段能落实一份工作,自食其力,并且协助各位读者规划一条适合自己的长期职业发展道路。

本书既荟萃了中外经典的生涯规划理论和方法,也讲授了实用的求职就业相关知识和技巧,适合各层次大学生阅读,也可作为相关指导教师的参考读物,是各类高校职业生涯辅导和就业指导课程最理想的教学用书。第一章至第五章内容为生涯设计理论,以生涯规划的概况和生涯理论为基础,依次介绍了生涯设计中最为重要的几个环节:了解自我、了解社会、理性决策,旨在帮助大学生对生涯设计的重要性、生涯设计的理论基础和具体方法有一个清晰的认知,希望学生们在本书的指导下结合自身的思考 and 实践形成个人初步的生涯目标。第六章至第十二章内容为就业指导,分别介绍了成功者素质、大学生活安排、就业政策、就业材料准备以及就业以外的流向等,旨在帮助大学生根据已定的生涯目标提升自己的能力和素质,做好充分的职业准备,实现阶段性生涯目标。

本书的特点是将生涯规划理论、职业能力培养与解决实际就业问题有机结合起来,不仅教授了毕业求职阶段所需要的求职技巧等,还教授读者如何进行科学决策、如何进行生涯规划和职业准备。这些方法在今日的择业、就业,明日的人生运筹,乃至生活的其他方方面面都很有用。本书每一节后面都有相应的练习和任务需要完成。最终收获的大小,很

大程度上取决于读者在这些练习和任务上所投入的精力和时间。

参与本书策划及编写工作的人员有:复旦大学唐晓林、朱臻雯、刘金华、李淑臻、吕金宝、潘瑞华、王新老师,西北农林科技大学的马建华、王勇胜老师,湖北高校毕业生就业指导中心的王建农老师,以及一些其他院校的老师。全书由唐晓林、王建农、朱臻雯统稿。

编 者

2006年11月1日

目 录

第一章 职业与生涯规划————1

第一节 职业与生涯 / 2

一、生涯与职业的联系与区分 / 2

二、生涯形态的种类 / 3

三、职业生涯规划的方法分类 / 5

四、大学生职业生涯规划的现状 / 6

1

第二节 生涯规划对个人和社会的意义 / 8

一、以生涯目标增强生命前进的动力 / 8

二、通过生涯规划实现个人价值最大化 / 8

三、个人生涯规划对组织和社会的影响 / 9

第三节 生涯规划的基本内容 / 9

一、生涯规划的特征 / 9

二、生涯规划的模式 / 10

三、生涯规划的基本要素 / 11

四、生涯规划的流程 / 12

五、大学阶段生涯规划的重点 / 13

第二章 生涯理论概说——16

第一节 生涯匹配理论 / 17

一、获取自我信息 / 18

二、获取职业信息 / 18

三、职业决策 / 19

第二节 生涯发展理论 / 19

一、生涯发展论 / 19

二、生涯成熟度 / 21

第三节 生涯决策理论 / 23

第三章 生涯规划中的自我认知——28

第一节 自我了解的重要性 / 28

第二节 自我了解的心理学理论 / 29

一、艾瑞克森的心理社会发展阶段 / 29

二、罗杰斯的自我概念论 / 30

第三节 认识自我的方法和原则 / 33

第四节 职业倾向探索 / 34

一、职业能力倾向 / 34

二、职业兴趣 / 36

三、职业价值观和需求 / 38

四、职业性格 / 41

第四章 职业社会认知——47

第一节 职业社会背景认知 / 47

一、当前社会经济发展形势 / 47

二、转型社会的职业特点 / 49

第二节 大学生就业环境 / 50

一、高等教育发展与大学生就业现状 / 50

二、当前社会经济发展重点及就业需求趋势 / 53

第三节 认识职业 / 55

一、当今社会行业分类 / 55

二、行业与职位分析要素 / 57

三、收集职业信息的方法 / 58

四、鉴别用人单位资质和信誉的基本方法 / 58

第五章 生涯决策的实施——61

3

第一节 生涯决策的要素和类型分析 / 62

一、生涯决策的要素 / 62

二、生涯决策的类型 / 62

第二节 理性决策的有效方法和步骤 / 64

一、平衡单法 / 64

二、SWOT 分析法 / 66

第三节 生涯决策的阻力 / 70

第六章 成功者素质——73

第一节 受欢迎的基本素质 / 74

一、诚实守信 / 74

二、身心健康 / 76

三、认真负责 / 78

四、善于沟通 / 79

第二节 科研工作者的核心素质 / 81

第三节 公务员的核心素质 / 83

第四节 从商者的核心素质 / 85

第七章 大学生活的安排——88

第一节 学习计划 / 88

一、专业课学习 / 89

二、计算机和外语 / 92

三、其他职业能力(资格)证书 / 97

第二节 社团生活 / 101

一、学生社团的种类 / 102

二、参加学生社团的意义 / 102

三、如何选择学生社团 / 104

第三节 社会实践 / 104

一、参加社会实践的意义 / 105

二、寻找社会实践机会的途径 / 106

三、参加社会实践和实习中的注意事项 / 108

第四节 时间管理 / 110

一、时间管理的基本概念 / 110

二、大学生时间管理的基本原则 / 111

三、学习时间管理的方法 / 112

第八章 就业政策和就业规则——114

第一节 就业政策 / 114

- 一、大学生就业政策的历史演变 / 114
- 二、近年来大学生就业的主要政策 / 115
- 三、近年来大学生就业的地方政策 / 120

第二节 就业规则 / 122

- 一、就业规则和与毕业生就业相关的规定 / 122
- 二、就业协议书的概念和内容 / 125
- 三、毕业生就业权益保护及义务 / 128

第三节 审时度势 合理定位 / 131

- 一、转变就业观念,树立正确的择业观 / 131
- 二、调整心态,消除影响就业的不合理观念 / 132
- 三、强化自信和积极主动性 / 133

5

第九章 就业准备——136

第一节 各种求职途径及其特点分析 / 136

- 一、招聘会 / 136
- 二、网上求职 / 137
- 三、社会关系 / 138
- 四、实习 / 138
- 五、报刊招聘广告 / 139
- 六、人才服务机构 / 139
- 七、电话求职和寄信求职 / 139
- 八、直接联系企业或直接找公司负责人 / 139

九、猎头公司和职业介绍所 / 140

第二节 书面材料的准备 / 140

一、求职简历 / 140

二、求职信 / 144

三、推荐表 / 145

四、相关证明材料 / 146

第三节 笔试准备 / 146

一、笔试类型 / 147

二、如何应对笔试 / 147

三、笔试评判的标准 / 148

四、笔试注意事项 / 148

第四节 面试技巧 / 148

一、面试前的精心准备 / 149

二、面试时需要注意的问题 / 151

三、面试后 / 153

四、模拟面试 / 153

第十章 深造: 考研和留学——155

第一节 深造对个人职业发展的意义 / 155

一、就业竞争的加剧 / 155

二、复合型人才的机会 / 156

三、助你走向金字塔的顶端 / 156

第二节 大学生考研和出国深造现状 / 157

一、考研现状 / 157

二、出国深造现状 / 158

第三节 国内深造准备 / 160

一、考研专业的选择 / 160

二、准备入学 / 162

第四节 境外和国外深造的准备——163

一、语言,通往“外面世界”的敲门砖 / 163

二、接下去,做什么 / 164

三、留学,你真的准备好了么 / 165

第十一章 自主创业——166

第一节 创业与创业过程 / 166

一、创业是什么 / 166

二、大学生对创业的认识误区 / 167

三、如何去创业 / 167

第二节 创业者与创业素质 / 173

一、你适合创业吗 / 173

二、成功的创业者是怎样的 / 174

三、创业的神话与现实 / 175

四、如何成为成功的创业者 / 177

第三节 自主创业的实务知识 / 179

一、商业知识 / 180

二、管理知识 / 181

三、法律知识 / 183

第十二章 迈好人生第一步————185

第一节 角色转换和职业适应 / 185

- 一、从校园到职场 / 185
- 二、职场新人的第一个月 / 185

第二节 终生学习计划 / 186

- 一、岗位培训 / 187
- 二、相关研修 / 187
- 三、实用技能 / 187
- 四、提高个人素养 / 188

第三节 把握机遇 迎接挑战 / 188

- 一、机遇,只留给有准备的人 / 189
- 二、超越自己,挑战巅峰 / 189

第一章 职业与生涯规划

据说瑞士曾经有一个对退休人员的调查,询问他们人生到达目前的阶段,最遗憾的事情是什么。调查数据显示,70%以上的人选择的是没有从事一项真正适合自己的工作。

“遗憾”往往意味着可以做得更好,而做得更好往往意味着有更多的胜任感和成就感,进而意味着对自身和生活的满足。一生中,每个人都在为这样的目标努力和奋斗,以期待颐养天年之时能够无悔地笑对人生的黄昏。

从心理学的角度来看,什么样的工作才是真正适合自己的工作呢?

- (1)期盼着去工作;
- (2)因为工作感到幸福、充实(绝大多数时间如此);
- (3)感到你的付出被尊重和赏识;
- (4)当向别人描述你的工作时感到自豪;
- (5)喜欢并且尊重你的同事;
- (6)对未来充满信心。

有人说从事了一份真正适合自己的工作是自己一生中最幸福和幸运的事情。“幸福”体现出一份真正适合自己的工作给自己带来的愉悦感受,“幸运”也说明了从事一份真正适合自己的工作并不是一件容易做到的事情。

你看到幸福、幸运的人在工作中成绩斐然,在生活中充满朝气。不知道在你感叹自己命运不好的时候,有没有想到过他们是如何走到现在令人羡慕的状态的呢?

其实,他们比你多做的一步是对自己整个生涯的规划。

学生小杨进入大学以后,终于逃脱了家长的管教,没有了升学压力,生活变得轻松,时间变得宽余,兴趣变得越来越多,惟独学习的时间越来越少了。4年以后,大学非但没有让他学到什么,反而把高中时候很多好习惯都磨没了,成绩刚刚及格,毕业后在谋求自己的第一份职业时困难重重,最后只好选择了一份自己非常不喜欢的工作。

学生小陈进入大学以后,一如既往地努力学习,并按照高中时候的生活方式努力适应大学的生活。成绩比较不错,不过错过了很多社团、学生会、社会实践等活



动。到了毕业阶段,小陈不知道自己想要从事什么样的工作,感觉兴趣点弥散。最后因为父母是当地的公务员,在父母的帮助下,小陈进了公务员系统,但是小陈对工作没有热情。

学生小高进入大学以后,学的是物理,这个专业是一个学姐推荐的,说这个专业好找工作。但是进入大学以后,小高发现自己的兴趣点在新闻,他从来都是对文字和时事更感兴趣。于是通过自己的努力转专业并获得成功。在接下来的4年里,小高对自己的大学生活做了很好的规划,因为他想毕业后进入报社做记者。于是小高首先通过学长们的信息了解到新闻系毕业后要做一名记者需要具备的能力和素质,接下来在大学生活中通过校广播台、新闻社团、校报等组织锻炼自己能力,重点培养自己人际沟通能力、组织协调能力以及专业知识。在注重自己英文和计算机能力的同时,在暑期也主动联系一些报社做实习。大学毕业以后,小高如愿进入了心仪已久的一家报社,充实而满足地做起了记者。

这些不同的表现以及截然不同的结果,就在于大学时代是否对自己的未来进行过合理和有效的规划。

第一节 职业与生涯

2

一、生涯与职业的联系与区分

在美国传统词典中,有一个词语的意思既有“职业”的意思,又有“生涯”的含义,这个词语就是 *career*。

词典中对“职业”的解释为“经过选择的职业,需要专门知识或特殊训练的职业或工作”;对“生涯、经历”的解释为“某人工作经历或事业上取得成就的总的过程或进程”。我们看出,英文中“职业”和“生涯”密不可分。

中文中“生涯”拆开来看,就是“生”和“涯”,“生”就是活着,生命的长度;“涯”就是边界,就是生命的宽度。我们无法决定生命的长度,但是我们可以拓展生命的宽度。

英文中还有许多词语都有“职业、工作”之意,比如“*work*”、“*job*”、“*occupation*”、“*vocation*”,但是“*vocation*”这个词语的解释是“正规的工作,尤指一个人特别适合或尤其有资格胜任的职业”,而其他词语皆没有“特别适合或者尤其胜任”之意。

所以,一个由“*vocation*”组成的生涯历程往往是能够给个体带来更多幸福感的

生涯历程,而由一个或多个缺乏胜任感的“*work*”、“*job*”、“*occupation*”组成的生涯历程,虽然种类多,但是却缺乏幸福感。可见,职业生涯中不在乎职业的多少,而在乎是否适合。

张恒大学读的是教育学专业,毕业后到中学做了一名物理老师,因为工作出色,几年后升为中学校长,还兼任学校的德育课老师。张恒的生活很充实,因为他喜欢老师的职业,也有非常强的管理能力。

而另一个和张恒同一个专业毕业的同学乔亿在大学毕业后也到一所中学做了一名物理老师。与张恒不同的是,乔亿由于所教学生物理成绩好,成为物理教研室负责人。但是乔亿不喜欢教师的工作,想更换一下自己的职业,给自己更多发展机会,于是乔亿停薪留职离开学校,做了物理仪器的销售人员,后来发现自己不适合,继而到一家保险公司作保险代理人,因为业绩不佳又被辞退,最后还是回到物理老师的位置上终老一生。

在张恒的一生中,他的工作就是物理老师和学校管理者,但是张恒做的非常开心;乔亿一生中的工作包括物理老师、销售、保险代理人等。很显然,后者的职业种类更多,但是前者在工作中却比后者更快乐、更充实。

从例子中我们也可以看出职业和生涯的关系:

生涯是由各种职业串联而成,职业是生涯的重要和主要组成部分;生涯规划决定职业的内容。较好的生涯规划,可以使职业的选择更加广阔、合理,职业如果是个体能够胜任和适合的,生涯发展往往更加顺畅;缺少规划的生涯,职业选择不够合理,人职匹配程度较低,生涯发展往往比较坎坷。因此,在日常应用中“职业生涯规划”和“生涯规划”的内容往往都是对职业的规划,“职业生涯规划”和“生涯规划”也常常是指同一个意思。

张恒和乔亿的职业生涯的内容差别很大,而造成这种差别的不同在于,张恒在读大学的时候就开始对自己将来的职业生涯做起了规划,在了解自己的性格特征、兴趣爱好、价值观等以后,明确了自己的职业兴趣点,确定了自己的职业范围。在学好专业的同时,刻意地培养自己的管理能力、组织协调能力、人际交往能力等。而乔亿在读书期间从来没有想过自己将来要做什么,进入中学教书也是被动的选择。

大学时期的想法和做法,决定了将来的职业生涯的宽度。如果盲目而没有规划,生命的宽度很难真正拓展,很难找到一个自己真正适合的工作。而有目标有计划地拓展延伸,往往更容易实现理想。

二、生涯形态的种类

生涯的形态也如人生的起伏。根据境况不同,日本生涯专家高桥宪行将人的生