

21世纪高职高专教育规划教材
公共基础课系列教材

大学生 职业生涯规划与就业创业指导

薛恩忱 主编

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE CHUANGYE ZHIDAO



大连理工大学出版社

21世纪高职高专教育规划教材
公共基础课系列教材

第1版 (917) 目次

大学生职业生涯规划与 就业创业指导

主 编 薛恩忱

副主编 丁 宁 陈刘颖鸿
顾 丹 陈禹尧



大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业创业指导 / 薛恩忱主编

· 一 大连 : 大连理工大学出版社, 2016. 8

21 世纪高职高专教育规划教材

ISBN 978-7-5685-0487-4

I. ①大… II. ①薛… III. ①大学生—职业选择—高等职业教育—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 176145 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84708943 传真:0411-84701466

E-mail: dutp@dutp. cn URL: <http://www.dutp. cn>

大连永盛印业有限公司印刷

大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:168mm×235mm

印张:17

字数:330 千字

2016 年 8 月第 1 版

2016 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑:邵 婉 朱诗宇

责任校对:王 洋

封面设计:李小超

ISBN 978-7-5685-0487-4

定 价:33.00 元

前言

高等职业教育以培养生产、建设、管理、服务第一线的高素质技能型专门人才为根本任务,在建设人力资源强国和高等教育强国的伟大进程中发挥着不可替代的作用。

应教育部对大学生职业发展和就业指导课程的要求,本书集知识传授、技能培养、观念转变为一体,充分体现高职人才培养模式改革和课程改革的新趋势。本书以行动导向、任务驱动、基于工作过程的“工学结合”为设计理念,遵循“贴近实际,讲究实用,追求实效,有所创新”的基本思路,体现了系统性、全面性和实用性的特点,既是一本引导大学生规划自我职业生涯与就业创业指导方面的教材,又是一本“品德教育,立德树人”的有益读本。本书编者在吸收国内同类教材合理因素的基础上,对大学生职业发展与就业指导教材进行了全面的结构创新、体例创新和教法创新,力图体现以下鲜明特色:

1. 采用“基于工作过程”的课程设计理念

本书依据建设国家示范性高职院校倡导的“基于工作过程”的课程设计理念,以职业指导的工作过程为载体,将大学生职业指导的整个工作流程,分为择业、就业、敬业和创业四个指导环节,具体包括职业生涯规划、就业指导、敬业素质提升和创业教育基本内容。旨在为大学生在大学阶段的职业素质教育,提供系统的解惑答疑和行为能力训练。

2. 变大学生“就业”指导为“职业”指导

培养和训练大学生的职业技能和素养是一个过程,本书在内容上不仅针对毕业生政策、就业技巧和创业理念进行指导,还突出了职业发展和职业素质教育思想。打破了传统的“就业”指导思路,从“职业”指导角度出发,在原有就业技能训练的教材框架基础上,进一步突出了职业发展、职业素质和创业理念的学习和训练内容,一定程度上弥补了国内现有教材职业指导和素质教育的不足。



3. 有利于实行动向、任务驱动的教学模式

本书以提高学生的职业生涯规划能力、职业发展能力、就业能力、从业能力和创业能力为主线,采用非理论化的教学设计,在就业指导部分以案例分析导入,从知识层面让大学生了解职业发展与就业、创业,并在“实训策略”中探索体验相关技能,从而让学生达到态度和行为的改变,愿意为个人的生涯发展和社会发展主动付出积极的努力。

本书可让教师在课堂上全部实行互动式、实训式教学,突出高等教育以能力为主线进行职业教育的特色,是教师和学生上课时采用素质拓展、职场模拟、角色扮演、游戏和自我体验等实训化教学的范本,体现了行动导向、任务驱动教学模式的互动特征,彰显了高等教育教学改革趋势的改革力度。

4. 符合教育部对大学生的要求

本书既强调职业在人生发展中的重要地位,又关注学生的全面发展和终身发展,既激发大学生职业生涯发展的自主意识,帮助其树立正确的就业观念,又促使大学生理性地规划自身未来的发展,努力让大学生在学习过程中自觉地提高就业能力和职业生涯管理能力,在态度、知识和技能三个层面均达到教育部的要求。教师可融合理论课、实务课和实训课为一体,形成集知识传授、技能培养、观念转变为一体的教学模式。

最后,对所有支持、帮助、关心和积极参与此书调研和编写的领导、专家和老师表示由衷的感谢!

由于各种原因,本书难免存在缺陷与不足,希望广大读者在使用过程中提出宝贵意见,以便我们不断改进,不断完善。我们真诚希望与大家共同努力,为把大学生职业发展与就业创业指导工作做得越来越好而努力。

编者

2016年6月

目 录

第三章 市场对毕业生素质和能力的要求 / 110

第一节 毕业生素质 / 110

一、毕业生素质的含义 / 110

二、市场对毕业生素质的要求 / 111

第二节 毕业生能力 / 112

一、职业能力 / 112

二、社会能力 / 113

三、生存能力 / 113

第三节 职业素质 / 114

一、职业素质的含义 / 114

二、职业素质的要求 / 115

第一部分 职业生涯规划与职业理想

第一章 面向未来的职业生涯规划 / 3

第一节 树立职业理想 / 3

一、什么是职业 / 4

二、什么是职业生涯 / 7

三、影响职业生涯发展的因素 / 8

第二节 做好职业准备 / 14

一、什么是职业生涯规划 / 15

二、大学生职业生涯规划的意义 / 17

三、大学生规划职业生涯的原则 / 18

四、大学生职业生涯规划的现状 / 19

第三节 提升职业素质 / 23

一、什么是职业素质 / 24

二、大学生该具备哪些职业素质 / 25

三、正确规划职业生涯 / 26

第二章 职业生涯规划之认识自我 / 31

第一节 清楚地认识自我 / 31

一、职业生涯规划中的自我认知 / 33

二、职业规划中自我认知的维度 / 35

三、明确自身优劣势 / 36

四、了解“职业锚” / 37



第二节 探索职业兴趣 / 46

一、什么是职业兴趣 / 46

二、兴趣决定你愿意做什么 / 48

第三节 认知职业性格 / 51

一、性格的类型 / 52

二、性格决定你适合做什么 / 53

第四节 开发职业能力 / 56

一、什么是能力 / 56

二、什么是职业能力 / 57

三、如何培养职业能力 / 58

第三章 实施生涯规划 促进职业成功 / 73

第一节 修炼情商,赢在起跑线 / 73

一、学会有效管理时间 / 76

二、学会制定目标 / 78

三、职业生涯的成功 / 79

第二节 大学生职业生涯规划的实施 / 86

一、SWOT 分析法 / 86

二、大学生职业生涯规划的主要步骤 / 88

第三节 大学生职业生涯规划的评价与修正 / 91

一、职业生涯规划的评价 / 93

二、职业生规划的调整 / 93

第二部分 大学生就业指导

第四章 高职高专学生就业现状与前景 / 101

第一节 高职高专学生就业形势分析 / 101

一、当前高职学生的就业现状 / 101

二、影响高职学生就业的因素 / 103

第二节 高职高专学生就业前景分析 / 105

一、高职高专学生就业面临的困难 / 105

二、高职学生就业的主要机遇 / 107

第五章 市场对毕业生素质和能力的要求 / 110	
第一节 毕业生素质 / 110	
一、毕业生素质的含义 / 110	
二、市场对毕业生素质的要求 / 111	
第二节 高职高专学生应重点培养的能力 / 114	
一、就业能力 / 114	
二、职业能力 / 115	
三、生存能力 / 116	
第三节 职业发展趋势和未来人才需求 / 116	
一、职业发展趋势 / 116	
二、未来人才需求 / 118	
第四节 毕业生应对“就业难”的策略 / 121	
一、高校毕业生要正视面临的就业形势 / 121	
二、高校毕业生要正确地认识自我,转变观念 / 121	
三、高校毕业生要做好多方面的准备 / 123	
第六章 应聘实务指导 / 124	
第一节 求职材料准备 / 124	
一、自荐信 / 124	
二、个人简历 / 127	
第二节 面试指导 / 132	
一、面试的基本类型 / 132	
二、面试的注意事项 / 135	
三、面试礼仪 / 140	
第三节 求职择业心理指导 / 143	
一、常见择业心理问题 / 143	
二、心理调适方法 / 145	
三、培养健康择业心理 / 148	
第七章 就业权益的法律保护 / 152	
第一节 就业协议及其相关法律问题 / 152	
一、《就业协议书》的主要内容 / 152	
二、就业协议的签订和解除 / 156	



三、就业协议争议解决 / 157

第二节 劳动合同及相关法律问题 / 159

一、《劳动合同法》的内容 / 159

二、违反《劳动合同法》的法律责任 / 165

三、社会保险及其法律问题 / 167

第三节 常见求职侵权行为 / 171

一、招聘阶段的侵权行为 / 171

二、签约阶段的侵权行为 / 173

三、试用期阶段的侵权行为 / 176

第八章 职业适应与发展 / 180

第一节 职业适应 / 180

一、职业人角色与学生角色 / 180

二、角色转换与适应 / 182

第二节 职业发展 / 185

一、职业发展影响因素 / 185

二、职业素养提升 / 190

第三节 职业管理 / 194

一、职场晋升 / 195

二、职业流动 / 199

第三部分 创业教育与服务

第九章 创新创业教育 / 205

第一节 创新创业概述 / 205

一、创新的特征和类型 / 205

二、创业的特征和类型 / 207

三、岗位创新创业 / 209

第二节 创业者与创业团队 / 210

一、创业者的基本素质 / 210

二、创业者的知识和能力 / 213

三、创业团队的选择 / 217

第十章 创业实务指导 / 219

第一节 商机选择与创业项目评价 / 219

一、发现商机的三部曲 / 219

二、选择创业项目的步骤与方法 / 220

三、创业项目评价 / 226

四、撰写创业计划书 / 229

第二节 企业注册和管理 / 232

一、选择企业的法律形式 / 232

二、企业注册登记流程 / 234

三、初创企业经营管理 / 240

第十一章 就业创业服务 / 245

第一节 就业管理服务 / 245

一、办理就业手续的规定 / 245

二、就业手续办理操作办法 / 249

第二节 户籍、档案和党员关系管理 / 252

一、毕业生户籍管理和服务 / 252

二、毕业生档案管理和服务 / 255

三、毕业生党组织关系管理和服务 / 257

参考文献 / 262

第一章 面向未来的职业生涯规划

职业是参与社会分工、利用专门的知识技能,为社会创造物质财富和精神财富,获取合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。每个人都与职业有着不解之缘。职业不仅是个人谋生的手段和个体价值的体现,也是个人社会身份与责任的体现。选择了一种职业,就是选择了一种生活方式和人生道路。

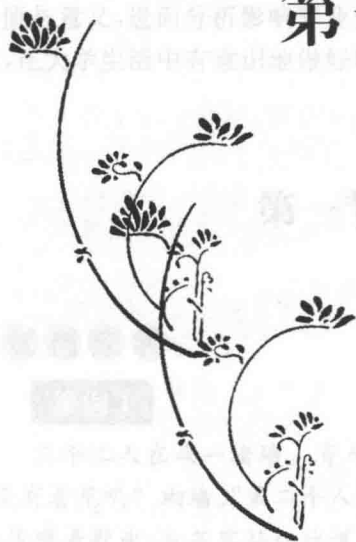
对于绝大多数刚刚步入大学校门的新生来说,大家都处在同一起跑线上,而在大学毕业的一年后却出现了截然不同的局面,有的同学仍然“两耳在窗”,而有的同学则在职业场上“如鱼得水”。为什么当初在同一起跑线上的人,却面临不同的境况呢?

本章引入职业生涯规划的概念,让大学生了解职业生涯规划的意义,进而分析影响职业生涯规划的因素,使学生明确职业生涯规划的意义,并能在生活中有意识地做好职业生涯规划。

第一部分

职业生涯规划与职业理想

第一节



三个工人在砌墙时被人问道:“你们在干什么?”第一个人没好气地说:“在砌墙而已。”砌墙的人就离开了。第二个人笑着说:“我们在盖一幢高楼。”第三个人说:“我们在建设一个城市。”一年后,第一个人还在另一个工地上砌墙;第二个人坐在办公室中当经理;他成了工头;第三个人成为城市的设计师。

【案例启示】

三个工人砌墙是同样的工作,但他们的认识不同,因此三人的职业生涯也就有了大的

第一章 面向未来的职业生涯规划

职业是参与社会分工,利用专门的知识 and 技能,为社会创造物质财富和精神财富,获取合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。每个人都与职业有着不解之缘,职业不仅是个人谋生的手段和个人价值的证明,也是一个社会发展与进步的体现。选择了一种职业,就是选择了一种生活方式和人生态度。

对于刚进入大学院校的新生来说,大家都处在同一起跑线上,而在大学毕业的一年后却出现了多种不同的局面:有的同学仍然“闲置在家”,而有的同学则在职场上“如鱼得水”。为什么当时在同一起跑线上的人,却面临不同的境况呢?

本章引入生涯的概念,让大学生进一步了解职业并明确职业生涯规划的价值与意义,进而分析影响生涯的因素,旨在帮助大学生唤醒职业生涯规划意识,在大学生活中有意识地做好职业准备。

第一节 树立职业理想

案例分析 >>>

案例 1

三个工人在砌一堵墙。有人过来问:“你们在干什么?”第一个人没好气地说:“没有看见吗?砌墙。”第二个人抬头笑了笑说:“我们在盖一幢高楼。”第三个人边干边哼着歌曲,他笑容灿烂地说:“我们正在建设一个新城市。”十年后:第一个人在另一个工地上砌墙;第二个人坐在办公室中画图纸,他成了工程师;第三个人成为前两个人的老板。

【案例启示】

这三个工人对自己从事的工作的认知不同,导致三人的职业最终产生了本质



的区别。第三个人正是由于执着于自己的职业理想,最后成为前两个人的老板。因此,正确的职业定位,足以改变人的一生。

案例 2

一对兄弟家住在 80 层。他们旅行回来,却发现大楼停电了,兄弟俩背着大包小裹非常发愁,两人商量决定无论如何也得回家,于是开始爬楼。

爬到 20 层时,他们就觉得累了。哥哥说:“包太重了,不如就放在这里,等来电后坐电梯来拿。”于是,他们把行李放下继续向上爬。

但好景不长,到了 40 层,两人实在太累了。想到只爬了一半,两人开始互相埋怨,指责对方不注意大楼的停电公告,才会落得如此下场。他们边吵边爬楼梯,就这样一路爬到 60 层。

到了 60 层,他们累得连吵架的力气也没有了。弟弟对哥哥说:“咱们不要吵了,爬完它吧!”于是他们默默地继续爬楼梯,终于到了 80 层。

站在 80 层的楼梯口,兄弟俩互相望了望,想起了一件事:钥匙放在被他们留在 20 层的背包里……

【案例启示】

其实,这个案例反映了我们的人生:

20 岁之前,我们活在家人、老师的期望之下,背负着很大的压力、包袱。自己不够成熟,能力不足,因此步履难免不稳。

20 岁之后,摆脱了众人的压力,卸下了包袱,开始全力以赴追求自己的梦想,就这样愉快地过了 20 年。

到了 40 岁,发现青春已逝,不免产生许多遗憾和悔恨,于是开始遗憾这个、惋惜那个,抱怨这个、嫉恨那个,就这样度过了 20 年。

到了 60 岁,发现人生已所剩不多,于是告诉自己不要再抱怨了,珍惜剩下的日子,于是默默地走完了自己的余年。

到了生命的尽头,才想起自己好像有什么事情没有完成。原来,我们所有的梦想都留在了 20 岁的青春岁月。

一、什么是职业

(一)职业的基本概念

1. 职业的概念

在职业生涯规划中,职业是指人们从事相对稳定的、有收入的、分门别类的社

会劳动,是一个人社会地位的一般性表现,也是一个人的权利、义务、职责。职业由三个基本要素构成:一是相对稳定的劳动;二是获得相应的报酬;三是得到社会的认可。

2. 职业的基本特性

主要表现在以下五个方面:

一是经济性。经济性是指人们通过从事职业活动取得一定的经济收入。职业与人们的生存需要直接相关。从毕业到就业是大学生独立生存的开始,是以“社会人”身份进入社会的开始,而选择职业、从事职业活动将为开始新的生活奠定必要的经济基础。

二是价值性。职业活动既是个人生存的需要也是对他人的活动,两者密不可分。对他人、组织、社会有利,就是职业的价值性。利己首先要利他,服务他人、服务组织、服务社会的能力越强,个人的价值就越大。

三是社会性。职业是一种正式、稳定的社会结合方式,也是除家庭之外最重要的社会结合方式。一个人从事职业活动必然要与他人相互联系,包括同事、领导、下级、客户等。因此,必须建立合作意识、团体意识、组织意识,以自我为中心和個人至上的心态要不得。

四是专门性。职业是社会分工的必然结果和具体表现。职业的专门性一方面形成了不同的职业技能,需要人们学习和掌握;另一方面形成了不同的职业道德规范和行为规范,要求人们必须遵守。

五是时代性。随着社会生产力的发展,产业结构不断发生变化,新的职业会不断产生,原有职业或因获得新的时代内容继续存在,或因跟不上时代的发展、不适应社会的需要而消失。有些职业存在的历史久远,如手工制作、农业种植等;有些职业存在的历史比较短暂,如传呼员等;有些职业是新近形成的,如网络编辑、动漫设计等。

(二)职业的分类方法

正式颁布的《中华人民共和国企业分类大典》将中国职业归为8个大类,66个中类,413个小类,共1838个细类(职业)。每个大类的名称所含中类、小类和细类(职业),数量见表1-1。

我国2002年修订的《国民经济行业分类》对行业门类、大类、中类、小类进行了调整。新行业分类标准为20个门类、95个大类、396个中类、913个小类。主要分类如下:



表 1-1 《中华人民共和国企业分类大典》对职业的分类

大类	中类	小类	细类(职业)
第一大类			
国家机关, 党群组织, 企业、事业负责人	5	16	25
第二大类			
专业技术人员	14	115	379
第三大类			
办事人员和有关人员	4	12	45
第四大类			
商业、服务人员	8	43	147
第五大类			
农业、林业从业人员	6	30	121
第六大类			
生产、运输设备操作人员及有关人员	27	195	1119
第七大类			
军人	1	1	1
第八大类			
不便分类的其他从业人员	1	1	1

资料来源:1999年5月《中华人民共和国企业分类大典》

- A. 农、林、牧、渔业
- B. 采矿业
- C. 制造业
- D. 电力、燃气及水的生产和供应业
- E. 建筑业
- F. 交通运输、仓储和邮政业
- G. 信息传输、计算机服务和软件业
- H. 批发和零售业
- I. 住宿和餐饮业
- J. 金融业
- K. 房地产业
- L. 租赁和商务服务业
- M. 科学研究、技术服务和地质勘查业
- N. 水利、环境和公共设施管理业
- O. 居民服务和其他服务业
- P. 教育
- Q. 卫生、社会保障和社会福利业

R. 文化、体育和娱乐业

S. 公共管理和社会组织

T. 国际组织

随着经济的不断发展,相继诞生了新的职业,仅人力资源和社会保障部等部门近两年公布的新职业数量就达六七十种,如育婴师、花艺环境设计师、手机美容师、营养师、心理健康指导员、康复保健师、证券投资分析师等。有的专家认为,今后社会更需要的是沟通人与人之间情感,促进社区、邻里、家庭和谐的社会工作者,预计这项工作将成为从业人员达百万人的新兴产业。

二、什么是职业生涯

(一)职业生涯的概念

(1)“生涯”:有人生经历、职业、专业、事业的含义。生涯作为一个人终其一生所扮演角色的整个过程,由三个层面构成:①时间即个人的年龄或生命的过程;②经历,即一个人一生所扮演的各种不同的角色;③个人所扮演的各种角色投入的程度。

(2)职业生涯:一个人的职业经历,是指一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程,也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作、理想的实现过程。一个人一生的职业历程,有着种种不同的可能:有的人从事这种职业,有的人从事那种职业;有的人一生变换多种职业,有的人终身位于一个岗位上;有的人不断追求,事业成功;有的人穷困潦倒、无所作为;有的人以职业为荣,有的人以职业为耻。

(3)如何理解职业生涯?学者们对职业生涯的认识与研究由来已久,从不同角度可以得出不同概念:从起始的角度看,职业生涯始于工作之前的专门职业学习和训练,终于完全结束或退出职业工作;从经济学角度来看,职业生涯就是个人在人生中所经历的一系列职位和角色,它和个人的职业过程相联系,是个人接受培训教育以及职业发展所形成的结果;从社会学、心理学角度来看,职业生涯是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础,以工作内容确定工作业绩、工资待遇、职称、职务,以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。总之,职业生涯是人一生中最重要的人生历程,对人生价值起着决定性作用。不论职位高低,不论成功与否,每个工作着的人都有自己的职业生涯。

因此,职业生涯是一个有着具体职业内容的动态概念。它是个体行为,而非群体或组织的行为,具有个体差异性,理解职业生涯的含义,要注意以下四个方面: