



# 大学生

## 职业生涯发展与管理

Daxuesheng zhiye shengya fazhan yu guanli

陈敏主编

职业生涯发展需求评估

探索自我

了解职业环境

职业生涯规划与决策

职业机会的获取

职业适应与工作管理

职业发展与生活管理

创业实践

就业法规与维权

大学生的社会责任



# 大学生 职业生涯发展与管理

Daxuesheng zhiye shengya fazhan yu guanli

陈敏 主编

 复旦大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯发展与管理/陈敏主编. —上海:  
复旦大学出版社, 2008. 4  
ISBN 978-7-309-06001-0

I. 大… II. 陈… III. 大学生-职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 046398 号

## 大学生职业生涯发展与管理

陈 敏 主编

---

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路 579 号 邮编 200433  
86-21-65642857(门市零售)  
86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)  
fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

---

责任编辑 陈 军  
总 编 辑 高若海  
出 品 人 贺圣遂

---

印 刷 上海申松立信印刷厂  
开 本 890 × 1240 1/32  
印 张 12  
字 数 311 千  
版 次 2008 年 4 月第一版第一次印刷  
印 数 1—8 000

---

书 号 ISBN 978-7-309-06001-0/G · 744  
定 价 25.00 元

---

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

## 主编简介：

陈敏，高等教育学博士，教授，国家二级职业指导师。现任上海商学院招生办公室主任、就业指导服务中心主任；中国高等教育学会公共关系教育专业委员会副秘书长、上海市高校毕业生就业促进会副秘书长。领衔国家级高校精品课程——职业发展规划与设计。

已出版专著《大学生职业发展教育师资队伍专业化研究》等。主编教材4部，副主编、参编教材8部，发表论文40余篇。承担全国教育科学“十一五”规划课题一项、省级课题九项。曾获2005年高等教育上海市教学成果一等奖、第八届上海市教育科学研究成果三等奖、2007年上海市教委优秀教材二等奖。

编委会

主任：冯伟国 副主任：胡 军 朱坚强

编委会成员：冯伟国 胡 军 朱坚强

主 编：陈 敏

副主编：姚栋华 郭 斌 黄 欢 解丹阳

编撰人员（按单元先后排序）：

陈 敏 姚栋华 潘 碣 乐晓蓉 李 飞

袁理峰 解丹阳 费黎艳 黄 欢 李锐利

郭 斌

## 内 容 提 要

本书是以教育部高教厅2007年7号文件精神为指导,以国家级高校精品课程“职业发展规划与设计”为基础,针对高年级大学生职业发展教育的需要而编写的教材。它是针对大学新生职业发展教育需要的《大学生职业生涯规划与管理》(复旦大学出版社2008年8月版)一书的姊妹篇。

本教材的编写是从大学生职业生涯发展的特点、需求、面临的问题和任务出发,帮助大学生深入认识自我,了解职业环境,厘清职业生涯的发展方向,掌握职业生涯规划与决策的方法以及切实有效的求职技巧,学会解决就业、职业适应、职业发展、家庭与职业的关系等方面的现实问题,为大学生应对职业生涯的中长期发展作出指导。其目的是让学习者学会运用生涯规划的理念与方法,为自己的职业生涯作出有效的规划。

在编写方法上,本教材以学生为主体,形式活泼,注重师生教学互动,打破了常规教材的编写体例,确立了全新的教材编写方式。全书安排了近30个活动项目,大量的练习题以及经典的案例分析,通过训练,让学生进一步理解、巩固所学的知识,并真正做到学以致用。

全书系统性强、结构严密,材料丰富、切合实际,具有很强的针对性、启发性、实用性和可操作性。适用于各本科院校、高职高专院校毕业生的职业发展与就业指导教育,对职场新人规划自己的职业生涯亦具有指导意义。



## 序

我国高校大学毕业生的就业问题涉及千家万户,已经成为社会关注的热点;同样,这一问题也引起了党中央的高度重视。胡锦涛总书记在中国共产党第十七次代表大会上的报告中,针对大学生的职业发展与就业工作,提出了“实施扩大就业的发展战略,促进以创业带动就业。……积极做好高校毕业生就业工作”的战略部署。国务院办公厅2007年26号文件要求高校“将就业指导课程纳入教学计划”。教育部高教厅2007年7号文件指出,职业发展与就业指导课程建设是高校人才培养工作和毕业生就业工作的重要组成部分,各地主管部门应对此作出明确安排和部署,高校要切实将就业指导课程建设纳入人才培养工作,并列入就业“一把手”工程,要将就业指导课程建设及其效果列入就业工作评估范围。

从20世纪90年代初起,我国高校毕业生用人制度发生了重大的变革,大学毕业生的就业模式逐步由国家统一分配转变为自主择业就业,同时人才市场也逐渐建立和完善,这就要求大学毕业生在人才市场上必须适应“双向选择,择优录用”的规则。为此,各高校根据人才市场用人条件的变化,纷纷建立就业指导服务机构,开设就业指导讲座,以帮助大学毕业生应对新的人才市场形势。这一时期高校大学生就业指导工作的重点是,指导大学生在择业过程中如何包装自己,如何撰写求职信、求职简历,如何在笔试、面试上下工夫,这为提升大学毕业生的求职技巧从而达到成功就业的目的起到了积极的作用,受到学生和用人单位的欢迎。

近年来,随着我国高等教育事业规模的迅速扩大,大学毕业生人数每年以数十万计的速度猛增,这一方面使大学生人才的总体供需矛盾得到了缓和,另一方面也使大学毕业生的就业形势一年比一年严峻。社会对大学生的需求也随之发生了变化,用人单位人才选择的标准不断提高,对大学生的知识、能力、综合素质也就提出了更高的要求,这势必需要大学生更深刻地了解自我,对自己的职业生涯发展有很好的考虑和规划。

经过 10 余年的探索,我国高校的大学生就业指导工作如今已经从最初的组织讲座发展到开设公共必修课;课程内容从就业指导发展到职业发展与就业指导。但是,大学生职业发展与就业指导的优秀教材目前还比较缺乏。为了不断提高大学生职业发展与就业指导的教育教学质量,本市高校一批长期从事这一事业的青年学者、教师和职业咨询师,结合工作实践和理论研究,根据教育部制定的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》,编写了《大学生职业生涯发展与管理》。

此书力求理论与实践相结合,现实和未来相结合,个人的职业生涯规划、前途命运与社会、国家和民族的发展相结合。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,同时也对大学生的职业机会的获得、择业技巧等进行指导。本书立意较高,写作风格活泼新颖,内容丰富,有许多创新亮点,体现了时代特色。希望本书能够激发大学生职业生涯发展的自主意识,树立正确的就业观,促使大学生理性地规划自身未来的发展,并努力在学习过程中自觉地提高就业能力、生涯管理能力、职业发展与生活管理能力,承担起社会的重任,真正成为国家和民族的栋梁之材。

上海市教育委员会副主任 张民选

2008年3月于上海



# 前 言

多年来的大学生就业指导工作实践告诉我们：高校就业指导工作不能局限在对大学生毕业前期的择业技巧、政策指导等方面，大学生就业指导不应该是一个短期的阶段性行为。大学教育理所当然地要承担起大学生职业发展教育的责任，将职业发展教育纳入学校的培养目标，纳入学校的办学理念，纳入学校的教学计划，贯穿大学生从入学到毕业的整个培养过程。

根据《教育部办公厅〈关于印发大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉的通知》（教高厅〔2007〕7号）这一文件的精神，本书力求从大学生职业生涯发展与管理、就业态度、知识技能三个层面，帮助大学生树立职业生涯发展和管理的自主意识，了解自己所处的社会环境、经济环境、文化环境和政策环境，树立职业理想和目标以及正确的就业观，明确社会责任，提高就业能力和生涯管理能力，顺利完成从大学生到职业人的角色转换。

全书共有10个单元，分别为：职业生涯发展需求评估、探索自我、了解职业环境、职业生涯规划与决策、职业机会的获取、职业适应与工作管理、职业发展与生活管理、创业实践、就业法规与维权、大学生的社会责任。本书具有如下特点。

1. 系统性强，结构严密。本书共分三大块：第一块为职业发展理论及职业生涯规划方法；第二块为学生择业的实务、创业实践以及如何从校园人转变为职场新人；第三块是就业的法规、维权和大学生的社会责任。三大块衔接顺畅，系统性强，既有一定的理论基

础,又注重实践指导,理论与实践相结合。

2. 立意较高,注重育人。本书的一大特色是在指导大学生进行职业生涯规划与管理的同时,积极引导大学生将自己的职业生涯规划与国家的繁荣昌盛、社会的持续发展相结合;将自己的职业生涯发展与祖国的需要相统一,帮助大学生树立正确的世界观、人生观、价值观和职业观,鼓励大学生参与西部志愿者活动、参加“三支一扶”等项目,鼓励大学生下基层就业,从基层做起,从小事做起,在工作中培养自己的使命感,承担起自己的社会责任。

3. 形式活泼,教学互动。本书在编写过程中注重以学生为本,积极创新写作方法,打破了常规教材的编写方式,确立了由单元目标、单元活动、知识要点、总结、练一练、案例选读构成的教材体例。每个单元都编排了3—4个活动,通过让学生参与讨论,引出本单元的知识点。知识点简洁易懂,并对每个单元的知识作简要总结。通过几个练一练题、案例分析题,让学生进一步理解、巩固所学的知识,并培养他们将所学知识运用到实践中的能力。

4. 资料丰富,内容新颖。本书以学生的需求为出发点,通过名人名言、学生絮语引入单元主题。全书共安排了近30个活动项目、20多个练一练题,挑选了10多个案例并进行分析。本书从职业生涯发展需求评估出发,介绍了职业生涯发展理论,指导学生如何探索自我,如何结合自己所处的政治、经济和文化环境选择自己的职业;介绍了职业机会获取的途径和方法,指导职场新人如何适应职业与工作环境;介绍了进入职业岗位后的生活安排,指导职场新人如何平衡家庭、如何理财、如何科学地安排休闲生活;介绍了创业政策、途径和方法,指导创业者如何培养应具备的素质及如何创业;本书还将我国最新的《劳动合同法》与原来的《劳动法》的有关内容进行了比较、分析,指导学生按就业法规办事,在就业过程中既要诚实守信,同时也要维护自己的合法权益。

本书由上海部分本科院校长期从事大学生就业指导 and 职业发展

教育的学者、教师编写。本书作者的分工如下。

主编:陈敏(上海商学院);副主编:姚栋华(上海市高校毕业生就业指导中心)、郭斌(上海政法大学)、黄欢(上海商学院)、解丹阳(上海立信会计学院)。

第一单元:陈敏;第二单元:姚栋华;第三单元:潘碣(上海财经大学);第四单元:乐晓蓉(华东师范大学);第五单元:李飞(上海政法大学);第六单元:袁理峰(上海师范大学);第七单元:解丹阳;第八单元:费黎艳(上海商学院);第九单元:黄欢;第十单元:李锐利(东华大学)、郭斌。附录:郭斌。

全书由陈敏、姚栋华策划、统稿、定稿,乐晓蓉、徐民杰(上海市教育委员会)参与统稿工作。

本书是对高校大学生职业发展教育工作的一种全新尝试,可以作为本专科职业发展教育课程教材,也可以作为高校从事大学生职业发展教育工作者的参考书。

本书的编写得到了上海市教育委员会副主任张民选教授的大力支持,他在百忙中为本书作序,鼓励青年学者、高校教师积极开展大学生职业发展教育实践与探索;本书还得到了各个高校主管领导的大力支持;复旦大学出版社的领导和责任编辑对本书的出版倾注了极大的心血。在此谨向他们表示衷心的感谢!

在写作过程中,我们还借鉴了国内外学者的研究成果,得到了许多校友的大力支持,在此一并表示衷心感谢。

鉴于时间仓促及编写者的水平有限,本书如有不妥之处,恳请各位读者批评指正,以便我们进一步修改完善。

编者

2008年3月

# 目 录

序	1
前言	1
<b>第一单元 职业生涯发展需求评估</b>	<b>1</b>
单元目标	3
单元活动	3
一、引入	3
二、活动	4
活动一：畅想 20 年——新闻发布会	4
活动二：现在我关心的事	6
活动三：测测你的职业成熟度有多高	8
知识要点	12
一、职业生涯发展与管理的内涵	12
二、职业生涯发展与管理的意义	22
三、大学生应管理好自己的职业生涯	26
总结	28
练一练	29
绘出我的生涯彩虹	29
案例选读	31

<b>第二单元 探索自我</b> .....	33
单元目标 .....	33
单元活动 .....	34
一、引入 .....	34
二、活动 .....	34
活动一:生涯抓周 .....	34
活动二:我的理想工作 .....	37
活动三:我的专业未来 .....	40
活动四:分析我自己 .....	41
知识要点 .....	43
一、兴趣与职业生涯 .....	43
二、价值观与职业生涯 .....	45
三、专业学习、能力培养与职业生涯 .....	46
四、性格与职业 .....	48
总结 .....	49
练一练 .....	50
一、明明白白我的心(性格测验 MBTI) .....	50
二、能力探索 .....	54
案例选读 .....	60
<b>第三单元 了解职业环境</b> .....	61
单元目标 .....	61
单元活动 .....	62
一、引入 .....	62
二、活动 .....	62
活动一:我的家族职业树 .....	62
活动二:职业博览会 .....	65

活动三:职业大拍卖 .....	66
知识要点 .....	67
一、宏观职业环境变化 .....	67
二、组织核心信息分析 .....	71
三、职业核心信息分析 .....	82
总结 .....	89
练一练 .....	90
一、工作组织环境倾向测量 .....	90
二、组织调查研究 .....	93
职业动向 .....	94
<b>第四单元 职业生涯规划与决策</b> .....	<b>97</b>
单元目标 .....	97
单元活动 .....	98
一、引入 .....	98
二、活动 .....	99
活动一:职业生涯规划模式 .....	99
活动二:我的职业生涯规划 .....	102
活动三:我的职业选择 .....	107
知识要点 .....	108
一、职业生涯规划的方法与步骤 .....	108
二、职业生涯决策的要素与方法 .....	113
总结 .....	124
练一练 .....	124
一、我的5W .....	124
二、决策寻宝——了解我的决策风格 .....	125
三、我的SWOT分析 .....	128



四、我的职业决策平衡单 .....	129
案例选读 .....	130
<b>第五单元 职业机会的获取</b> .....	133
单元目标 .....	133
单元活动 .....	134
一、引入 .....	134
二、活动 .....	134
活动一:找寻工作机会 .....	134
活动二:模拟面试 .....	136
活动三:抢椅子游戏 .....	138
知识要点 .....	139
一、职业信息的收集与处理 .....	139
二、就业应聘的准备 .....	144
三、求职阶段的心理调节 .....	155
总结 .....	159
练一练 .....	160
一、我的就业博客秀 .....	160
二、面试中经常提到的问题 .....	161
案例选读 .....	164
<b>第六单元 职业适应与工作管理</b> .....	166
单元目标 .....	167
单元活动 .....	167
一、引入 .....	167
二、活动 .....	168
活动一:化蛹成蝶 .....	168

活动二:请你找找有几个三角形 .....	170
活动三:找呀找朋友 .....	171
活动四:界定成功 .....	173
知识要点 .....	174
一、职场角色的转换 .....	174
二、适应职场人际关系 .....	177
三、提升职业能力 .....	181
四、应对早期职业生涯变动 .....	184
总结 .....	187
练一练 .....	188
一、适应能力测试 .....	188
二、危机能力个案测试与分析 .....	192
三、风险评估测试 .....	193
四、思考题 .....	194
案例选读 .....	195
<b>第七单元 职业发展与生活管理</b> .....	197
单元目标 .....	198
单元活动 .....	198
一、引入 .....	198
二、活动 .....	199
活动一:休闲生活博览会 .....	199
活动二:财务总监 DIY .....	200
活动三:今天我当家 .....	203
知识要点 .....	203
一、人一生的生涯角色 .....	203
二、工作与生活的平衡 .....	204

三、工作与休闲 .....	207
四、工作与恋爱、家庭 .....	210
总结 .....	216
练一练 .....	217
一、做自己的人生制片人 .....	217
二、我的生涯角色 .....	217
三、情感规划 .....	218
案例选读 .....	219
<b>第八单元 创业实践</b> .....	<b>221</b>
单元目标 .....	223
单元活动 .....	223
一、引入 .....	223
二、活动 .....	224
活动一：交换纸条 .....	224
活动二：我是老板 .....	225
活动三：争取投资基金 .....	225
知识要点 .....	226
一、大学生创业 .....	226
二、大学生创业的形式 .....	235
三、如何成功创业 .....	238
总结 .....	255
练一练 .....	256
一、你具有当老板的潜能吗？ .....	256
二、撰写你的创业计划书 .....	258
案例选读 .....	265