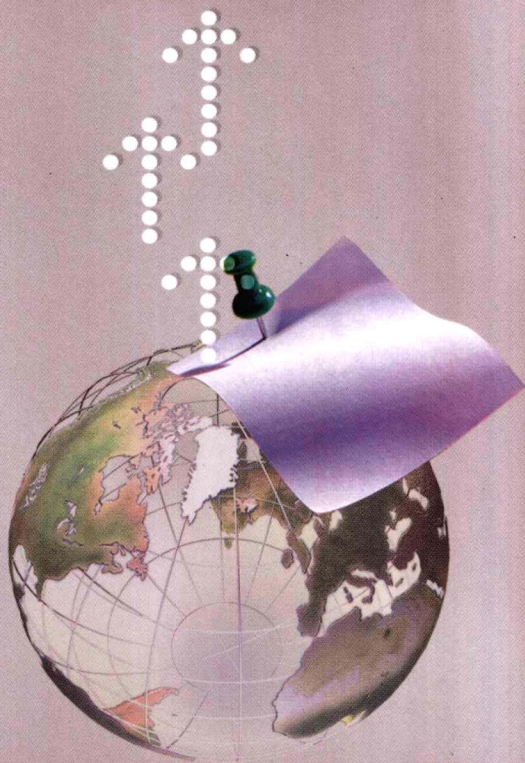


湖南省普通高等学校教材·本科篇

# 大学生职业生涯规划 与就业指导

湖南省教育厅毕业生就业办公室 组编  
湖南省大中专学校学生信息咨询与就业指导中心



湖南师范大学出版社

湖南省普通高等学校教材·本科篇

# 大学生职业生涯规划 与就业指导

湖南省教育厅毕业生就业办公室 组编  
湖南省大中专学校学生信息咨询与就业指导中心

湖南师范大学出版社

### 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划与就业指导 / 湖南省教育厅毕业生就业办公室、湖南省大中专学校学生信息咨询与就业指导中心组编. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2007. 4

ISBN 978 - 7 - 81081 - 709 - 7

I. 大... II. 湖... III. 大学生—职业选择  
IV. G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 049136 号

---

### 大学生职业生涯规划与就业指导

湖南省教育厅毕业生就业办公室  
湖南省大中专学校学生信息咨询与就业指导中心 组编

- 
- ◇组稿编辑: 云 静
  - ◇责任编辑: 张 豫
  - ◇责任校对: 黄 晴
  - ◇出版发行: 湖南师范大学出版社  
地址/长沙市岳麓山 邮编/410081  
电话/0731. 8853867 8872751 传真/0731. 8872636  
网址/http://press. hunnu. edu. cn
  - ◇经销: 湖南省新华书店
  - ◇印刷: 国防科技大学印刷厂
- 
- ◇开本: 730 × 960 1/16
  - ◇印张: 13
  - ◇字数: 234 千字
  - ◇版次: 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷
  - ◇书号: ISBN 978 - 7 - 81081 - 709 - 7
  - ◇定价: 21. 80 元
-

# 编 委 会

## 主 任

申纪云

## 编委 (按姓氏笔画为序)

丁仁鲜	丁志诚	马立煌	王洪元
刘金祥	刘 炜	刘善球	刘湘生
刘燕青	李希恒	张南生	何爱民
汤福球	金 彪	杨良奇	周细军
陈海利	周湘辉	罗新球	莫飞平
谈传生	莫利拉	徐国正	夏学军
唐宜荣	章元日	庑进平	曹 晖
曹 敏	黄曼妮	蒋阳飞	谢罗奇
熊 苹	廖 菁	欧阳增铜	
魏志耕	戴树根		

## 主 编

唐宜荣

## 副 主 编

欧阳增铜

# 序 言

湖南省人民政府副省长 郭开朗

大学时代是一个人学习知识、开发心智、提高能力的最重要时期，也是人生发展的重要阶段。在人生这个美好的大学时代，我们需要思考和认识的问题很多，正确认识自我、认真规划未来，就是其中最重要的问题之一。一个善于规划自己的人，才会获得更多成功的机会。长期以来，我国高等学校高度重视学生的未来发展教育，但开展职业生涯规划教育的时间还不长。20世纪90年代中期，职业生涯管理理论从欧美国家传入我国企业管理领域，其中的职业生涯规划理论很快引起高等学校的普遍关注，并被纳入教学内容之中。近十年来，随着我国高等教育改革与发展，特别是大学毕业生就业体制改革和自主择业模式的建立，大学生职业生涯规划课已经成为全国普通高等院校为大学生开设的重要课程之一。大学生通过职业生涯规划教育，逐步学会了以社会需求为导向，在全面接受通识教育的同时，根据经济社会发展的需要与自己的优势，认真确定自己的目标，合理规划自己的职业生涯，积极培养、发展自己的职业意识、职业素质和职业能力，为更好地开启职业生涯和人生发展道路，打下了良好的基础，创造了有利的条件。

与大学生职业生涯规划密切相关的大学毕业生就业教育与就业指导，也是高等教育的一个重要内容。到2006年，我国各类高等教育在校人数达2374万人，高等教育毛入学率达到22%，规模已跃居世界第一。高等教育事业的快速发展，为我国社会主义现代化建设提供了强大的人力资源与智力保障，同时也对高等学校毕业生就业工作提出了新的任务与要求。随着我国社会主义市场经济体制的进一步完善，高等学校毕业生就业工作如何适应“市场导向，政府调控，学校推荐，学生与用人单位双向选择”的就业机制，正确引导大学生把握就业形势，根据经济社会发展需要和自己的个性特点，合理规划职业生涯、全面提升学业水平与职业素质、掌握求职方法与技巧，促进毕业生及时、充分、顺利就业，已经成为全社会共同关心的重大问题。党和政府高度重视高校

毕业生就业工作，制定了一系列政策和措施，引导和促进大学生充分、顺利就业。近年来，针对比较严峻的就业形势，进一步加大了工作力度，明确要求各级各部门各高校一定要协调配合，切实做好高校毕业生就业指导和服务工作。2003年教育部要求各高等院校把毕业生就业指导课作为一门公共必修课纳入教学计划。这说明，通过加强大学生就业指导和服务来促进毕业生就业，已经成为目前高等学校的一项重要工作。

为进一步加强大学生职业生涯规划与就业指导工作，湖南省教育厅毕业生就业办公室和湖南省大中专学校学生信息咨询与就业指导中心组织在高校从事这项工作的专家、学者，在认真总结教学经验的基础上，深入进行实践分析与理论研究，编写了这部《大学生职业生涯规划与就业指导》教材。这部教材凝聚着专家的智慧与心血，表现出几个特点。一是体系完整，内容丰富，重点突出；二是理论联系实际，具有很强的针对性与操作性；三是政策把握比较准确，引导方式具体；四是附录的典型实例具有较强的启发性。从这个意义上说，这部教材有利于辅导大学生实现职业理想、调整就业期望值、提高职业选择能力和就业、创业质量，有利于帮助大学生了解自己、了解社会，合理地制定职业目标，选择职业道路，是大学生完成学业、规划职业、发展事业的良师益友。

凡事预则立，不预则废。我们的大学生应该尽早进行职业生涯规划，及时了解就业政策法规、就业形势，掌握就业择业技巧。希望大家通过系统学习职业生涯规划与就业指导课程，正确认识自我、了解社会和职业，确立科学的人生目标，努力提高学习能力、实践能力和创业能力、就业能力，找到理想的就业岗位，为社会主义现代化建设和全面建设小康社会贡献自己的聪明才智和青春年华。

# 目 录

绪论 .....	(1)
第一章 职业与就业 .....	(6)
第一节 职业 .....	(6)
一、职业的含义 .....	(6)
二、职业的分类 .....	(6)
三、职业的特征 .....	(8)
第二节 就业 .....	(9)
一、就业的界定 .....	(9)
二、大学毕业生就业的主要形式 .....	(9)
三、就业的基本特性 .....	(10)
第三节 职业与就业的关系 .....	(11)
一、从事职业是就业前提 .....	(11)
二、就业是选择职业的结果 .....	(12)
第二章 职业生涯规划 .....	(13)
第一节 职业理想 .....	(13)
一、职业理想的含义 .....	(13)
二、职业理想的特点 .....	(13)
三、职业理想的作用 .....	(14)
四、树立正确的职业理想 .....	(15)
第二节 职业生涯 .....	(16)
一、职业生涯的含义 .....	(16)
二、职业生涯的分类 .....	(17)
三、职业生涯的阶段性发展任务 .....	(17)
第三节 职业生涯规划 .....	(19)
一、职业生涯规划的含义 .....	(19)
二、职业生涯规划的任务 .....	(20)

三、职业生涯规划的作用 .....	(21)
四、职业生涯规划的原则 .....	(22)
五、职业生涯规划的影响因素 .....	(23)
六、职业生涯规划的方法 .....	(24)
第四节 职业生涯规划管理 .....	(29)
一、职业生涯规划的含义 .....	(29)
二、职业生涯规划的意义 .....	(30)
三、职业生涯规划的特征 .....	(30)
四、职业生涯规划的主要内容 .....	(31)
五、职业生涯规划有效性标准 .....	(31)
六、个人职业生涯规划 .....	(32)
第五节 大学生职业生涯规划书的撰写 .....	(35)
一、常见格式 .....	(35)
二、大学生职业生涯规划书的基本内容 .....	(36)
三、撰写的基本要求 .....	(36)
第六节 职业生涯规划经典理论 .....	(37)
一、职业兴趣理论 .....	(37)
二、MBTI 人格理论 .....	(41)
三、职业锚理论 .....	(45)
附：1. 个案评析 .....	(49)
2. 大学生职业生涯规划书参考模板 .....	(51)
第三章 就业形势与政策 .....	(56)
第一节 就业形势 .....	(56)
一、就业形势分析 .....	(56)
二、就业趋势分析 .....	(59)
第二节 就业制度与就业政策 .....	(61)
一、我国大学生就业制度的改革与实践 .....	(61)
二、国家现行的就业政策和措施 .....	(63)
附：个案评析 .....	(68)
第四章 就业准备 .....	(70)
第一节 思想准备 .....	(70)
一、树立正确的就业观 .....	(70)
二、养成良好的职业道德 .....	(73)



第二节 心理准备 .....	(75)
一、常见的心理误区 .....	(75)
二、常见的心理障碍 .....	(77)
三、正确的心理调适 .....	(80)
第三节 知识与能力准备 .....	(82)
一、知识准备 .....	(82)
二、能力准备 .....	(84)
附：个案评析 .....	(89)
第五章 求职信息与求职材料 .....	(94)
第一节 求职信息 .....	(94)
一、信息获取的途径 .....	(94)
二、就业信息的使用 .....	(95)
第二节 求职材料制作 .....	(96)
一、求职材料制作的基本原则 .....	(97)
二、求职材料的类型与特点 .....	(97)
三、求职材料的撰写方法 .....	(98)
附：个案评析 .....	(101)
第六章 笔试和面试 .....	(104)
第一节 笔试 .....	(104)
一、笔试的作用与种类 .....	(104)
二、笔试的准备 .....	(105)
三、笔试的技巧 .....	(107)
第二节 面试 .....	(107)
一、面试的作用与种类 .....	(107)
二、面试的内容与程序 .....	(110)
三、面试准备与面试礼仪 .....	(112)
四、面试技巧 .....	(120)
附：个案评析 .....	(124)
第七章 就业权益保护 .....	(126)
第一节 权利与义务 .....	(126)
一、毕业生的权利与义务 .....	(126)
二、用人单位的权利与义务 .....	(128)
三、高等学校的权利与义务 .....	(129)

第二节 就业协议与劳动合同 .....	(131)
一、就业协议概述 .....	(131)
二、劳动合同概述 .....	(134)
三、就业协议与劳动合同的共性与区别 .....	(135)
第三节 社会保障制度 .....	(136)
一、社会保障制度的内涵、原则和功能 .....	(136)
二、现行社会保障体系及基本内容 .....	(138)
第四节 劳动争议 .....	(140)
一、劳动争议的界定 .....	(140)
二、劳动争议的处理 .....	(140)
第五节 求职陷阱 .....	(142)
一、常见的求职陷阱 .....	(143)
二、规避求职陷阱 .....	(145)
<b>第八章 创业 .....</b>	<b>(147)</b>
第一节 创业概述 .....	(147)
一、创业的基本模式 .....	(147)
二、大学毕业生自主创业的现状 .....	(148)
三、大学毕业生创业的发展趋势 .....	(149)
第二节 创业准备 .....	(151)
一、创业意识 .....	(151)
二、创业心理品质 .....	(152)
三、创业知识 .....	(153)
四、创业能力 .....	(154)
附：个案评析 .....	(156)
第三节 创业计划 .....	(158)
一、创业计划书 .....	(158)
二、创业计划的实施 .....	(163)
第四节 创业风险 .....	(165)
一、什么是创业风险 .....	(165)
二、创业风险的分类 .....	(165)
三、创业风险的防范 .....	(167)
<b>第九章 职业适应与自我调适 .....</b>	<b>(169)</b>
第一节 角色转变与职业适应 .....	(169)

一、学生角色与职业角色 .....	(169)
二、学生角色向职业角色的转换 .....	(171)
三、职业适应 .....	(173)
第二节 环境认知与自我调适 .....	(176)
一、适应环境与改造环境 .....	(177)
二、建立和谐的人际关系 .....	(178)
三、完善知识结构, 注重实践, 锐意进取 .....	(183)
附: 个案评析 .....	(184)
附录一 就业有关手续 .....	(186)
附录二 湖南省高校毕业生就业服务网网址 .....	(189)
后记 .....	(195)

## 绪 论

职业生涯规划起源于20世纪初的美国，当时社会发展相对比较稳定，个体一生中的职业变化不大，所以职业发展心理学家更多采用“occupation”和“vocation”，中文翻译为“职业”，针对此的工作即为职业规划。当时的职业规划，主要任务就是以工作要求为导向的人员匹配过程。经历了几十年的历史，世界主要先进国家的职业指导随着市场经济的迅速发展和本国的社会、经济的进步，逐渐改变了最初的职业形象指导，人们开始关注从职业中寻求尊重、归属，甚至自我实现的需要满足。这就是“职业”开始向“生涯”（Career）的过渡。而且随着职业稳定性的降低，人的高层次需要必须从多个角度来加以满足，必须从人的各个生活角色中得以体现。这样，关注于物质产品导向的“职业”观念，开始让位于以人为导向的“生涯”观念。尤其是在20世纪50年代后，职业生涯管理学说与理论体系逐步形成，职业生涯规划走上了国际化的舞台，国际间的探讨和交流不断加深，不同的国家也不断丰富着各自的实践。目前世界上成熟的职业生涯规划理论有三种：职业兴趣理论、MBTI人格理论和职业锚（career anchor）理论。

20世纪80年代，我国开始对高校毕业生就业制度进行改革，由原来的国家“统包统分”改革为“国家指导、自主就业”的制度。越来越多的接受过高等教育的青年学生开始走向人才市场，努力寻找适合自己的职业和工作岗位。90年代初，全球渐渐出现了普遍的就业紧张问题，我国大学毕业生的就业率也逐年呈下降趋势。这时，广泛存在于学校的单纯的就业指导，都是以就业率为导向的，目的是努力把大学毕业生推到一个个职位的“容器”之中。但这种初期的“就业”之效，往往因为这个“容器”不能带给毕业生以“生涯”的满足，使得人员流动频繁。这种盲目性对社会与个人带来的浪费，是难以估量的。所以，在这个意义上，如果能够让大学生认识到“职业生涯”的内涵，并且从更宏观的“职业生涯”角度去衡量、规划职业，那么结合就业指导，毕业生就业就会更有目标性，职业生涯也会更为成功。在这种背景下，到90年代中期，职业生涯规划从欧美传入我国，首先在企业人力资源管理中

开始应用。随着社会竞争不断增强,大学毕业生就业形势日趋严峻,加上职业生涯规划与人力资源管理的广泛成功应用,越来越多的高校及大学生已经意识到职业生涯规划对于个人就业、成长和成才的重要性。近年来,已经有不少高校同时开设了大学生职业生涯规划课程与就业指导课程。

## 一、大学生职业生涯规划与就业指导的意义

### (一) 大学生职业生涯规划的意义

#### 1. 有利于大学生建立科学的择业观

随着高等教育的快速发展,特别是面对严峻的就业压力,大学生在入学时选择学校和专业的一个重要原则,就是希望毕业后能够比较顺利地就业,一般都缺乏主动择业观念。大学生毕业时还容易走向两个极端:一是盲目自信,更多地考虑自身需要而脱离实际,对求职单位和职业提出盲目的要求;二是怀着一种相当现实的心态,“只要社会需要的就是我们要选择和考虑的”,这显然与科学的择业观相距甚远。科学的择业观倡导的是建立在知己知彼基础之上的“人职匹配”,系统的职业生涯规划有利于这种观念的建立与发展。

#### 2. 有利于明确职业定位,提高就业市场配置的成功率

经过比较系统的职业生涯规划教育的大学生,一般都有明确的职业方向,对第一次择业往往都很慎重,在真正供需双选的基础上找到一个相对适合自己的职业,从而降低人职不匹配现象的发生率。而缺乏职业生涯规划的大学生由于职业目标模糊,缺乏自我认知,在某种程度上表现为盲目就业和择业,直接的后果是人职不匹配,或者是在人才交流会上成功率比较低,或者是在签约后又频繁跳槽。

#### 3. 有利于发掘自我潜能,增强发展的目的性与计划性,提升成功的机会

一份好的职业生涯规划,能够引导大学生正确认识自身的个性特质、现有的潜在资源优势,重新对自己的价值进行定位并使其持续增值;能够引导大学生对自己的综合优势与劣势进行对比分析,评估个人目标与现实之间的差距,并树立明确的职业发展目标与职业理想;能够使大学生进一步学会运用科学的方法采取可行的步骤与措施,不断增强职业竞争力,实现职业目标与理想。

#### 4. 有利于提升应对竞争的能力

就现实生活而言,职业活动的竞争相当突出,希望在激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地,这就需要设计好自己的职业生涯规划。相当长的时期里,不少大学毕业生并没有充分认识职业生涯规划的意义与重要性,片面地认为就业和职业发展仅仅是学识、业绩、关系等条件,认为职业生涯规划纯属纸上谈

兵。这是一种错误的观念。大学生应当未雨绸缪，高度重视职业生涯规划，对职业生涯有较清晰的认识与明确的目标，然后付诸求职和职业发展实践之中。

## （二）大学生就业指导的意义

大学毕业生是我国人力资源的重要组成部分，是社会主义现代化建设的重要力量。在大学阶段广泛而深入地开展就业指导，具有多方面的重要意义。

### 1. 有利于大学生顺利就业

大学毕业生能否顺利就业，从个人方面来讲，关系到自身发展成才和人生价值的实现；从社会方面来讲，关系到国民经济的发展和社会的稳定；从教育本身来讲，关系到教育目标的最终实现。

当然，大学毕业生能否顺利就业，主要取决于社会的需求以及自身的素质。但在新的就业制度下，就业指导无疑会帮助大学生用正确的价值观念、道德标准和行为规范参与求职择业活动，增强适应新的就业形势的能力，提供准确的社会需求信息和求职择业的基本技巧，从而为大学毕业生顺利就业搭起桥梁，铺平道路。

### 2. 有利于大学生的发展与成才

一个人的社会贡献大小、生活方式的选择以及发展与成才，在相当大的程度上取决于所从事的职业。择业是人一生中的关键问题之一。一般来说，大学毕业生涉世不深、经验不足，职业目标不确定，容易在千千万万的职业面前眼花缭乱、左顾右盼、无所适从、见异思迁，面临就业的选择，究竟怎样分析自己的主客观条件，怎样看待不同工作岗位的利弊得失，已成为大多数毕业生思考的焦点。就业指导正是帮助同学们对这些问题有一个正确的认识，并提供一些解决问题的途径和办法，从而为大学毕业生发展与成才打下良好的基础。

### 3. 有利于人才资源的合理配置

在市场经济条件下如何合理配置人才资源，已成为我们面临的突出问题。显然，采用过去统包统分计划手段，已经不能适应新的形势。大学生就业指导关键是要改变两种现象：一是便于用人单位了解各类专业情况，了解毕业生的心理和生理特点，以便安排合理、科学，使用恰当、有效，使大学生的才能、知识、兴趣与所从事用人单位的工作相吻合；二是帮助毕业生充分了解社会发展状况、社会职业状况及其社会需求，使其找到最能发挥自己才能的位置，实现人才资源合理配置的目的。

### 4. 有利于教育体制改革的进一步深化

从一定意义上说，大学毕业生就是学校的“产品”。高等学校培养的毕业生是否符合社会的需要，质量是否合格，需要接受社会的检验。就业指导工作

是学校联系社会的桥梁。学校通过就业工作,能够及时掌握社会上需求什么层次、什么专业的人才,以及人才需求量和对学生基本素质的要求,促进学校根据社会需求主动调整专业结构,提高教育质量,提高办学效益,从而达到教育体制改革的最终目的,为社会主义建设输送更多合格的建设者。

## 二、大学生职业生涯规划与就业指导的内容

### (一) 职业生涯规划的内容

1. 制定最佳职业生涯发展路线,提供职业生涯发展建议:分析兴趣、能力倾向、才能、工作经验、个人特质、希望的生活方式,以促进自我了解和职业选择;获得各种职业信息、教育机会、实习机会;制定合理的职业决策;订立短期和长期目标。

2. 帮助大学生、探索职业生涯的内容和工作的可能性,并提供职业信息和职业技能培训方案等,包括为寻找工作或学习深造做准备、从学生角色向职业人转变等。

### (二) 大学生就业指导的主要内容

#### 1. 思想教育

思想教育是就业指导的中心。这是我们国家的性质和学校的基本任务所决定的。就业指导中的思想教育是平时思想教育的继续和深入,它的任务就是要把世界观、人生观、价值观的教育渗透到就业指导工作中,帮助毕业生树立正确的择业标准,确立高尚的职业道德,选择正确的成才道路。

#### 2. 政策指导

政策指导是就业指导的基础。一些毕业生由于对国家的就业政策缺乏了解,择业时往往带有很大的随意性和盲目性。只有广泛地进行政策宣传和教育,使学生了解国家制定的全国性就业政策、有关部门和省市制定的行业性和区域性就业政策及学生所在学校制定的具体实施意见,才能引导毕业生走出择业的“误区”,帮助毕业生消除择业的困惑,并纠正片面认识和幻想。

#### 3. 信息指导

信息指导是就业指导的重要内容。主要包括国家经济发展趋势、人才市场供需形势分析、毕业生供需信息发布及查询等方面。如果没有信息指导,就业指导就会变成“纸上谈兵”,就难以收到实效。

#### 4. 心理辅导

运用心理学的原理和方法,针对大学生心理发展特点进行深入的帮

---

助，使大学生保持良好的择业心态，实现求职目标，尽快适应职业，完成角色转换。

#### 5. 求职技巧方面的指导

一般地说，面临就业选择的毕业生，思想准备不足，存在惶恐感，对种种具体的求职技巧缺乏必要的了解。加强这方面的指导，可以避免由于种种技术原因造成的求职障碍。

### 三、大学生职业生涯规划与就业指导课的学习方法

大学生职业生涯规划与就业指导，是研究大学生职业生涯规划与就业，并指导大学生规划职业与如何就业的一门学科，有其自身的理论和知识体系。大学生职业生涯规划与就业指导也是一门实践性很强的课程，研究和指导的对象是学习者自己。大学生在学习这门课程时，就是要通过理论指导，增长就业知识，培养自身的就业能力和职业发展能力。因此，在学习这门课程时，首先要全面、系统地学习、掌握其理论知识体系；其次要注意理论联系实际，正确理解有关理论知识，并将其转化为自己的能力，进而针对实际情况制订计划，强化训练，不断提高自己的知识、能力、素质，增强自己的就业能力和职业发展能力。



# 第一章 职业与就业

## 第一节 职业

### 一、职业的含义

职业是指个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。

职业不等同于工作。“工作”是指有一份比较稳定的工资，可以养家糊口，并借助于工作获得自己的发展，是可以经常更换的。而“职业”则是由于社会分工而形成的，建立在一技之长的基础上，具有特定专业和专门职责。职业不仅仅是物质上的满足，还体现了一种精神追求，职业发展的过程也是个人价值不断实现的过程。职业要求个人对它有忠诚度，是稳定的。它是人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合性反映，是一个人社会地位的一般性表征。

### 二、职业类别

职业所反映的是不同劳动者所从事的不同种类的社会劳动。任何一种职业都可以归属于国民经济中某一产业的某一行业，职业类别就是以产业、行业类别为基础来划分的。产业是指对各类行业在社会生产力布局中发挥不同作用的称谓。在职业体系中，产业、行业与职业三者之间存在归属关系，其中不同产业包含着相应的各种行业，不同的行业包含着相应的各种职业。

产业是国民经济活动的最基本的类型。产业结构不仅是国民经济结构的基本形式，而且也是职业体系的基石。按照目前国际上通用的有关产业结构的分类方法，可以将国民经济划分为三大产业。

第一产业是指从自然界直接获得基本的生活消费品的物资生产部门，主要包括农业、林业、畜牧业和渔业。