

湖南省普通高等学校教材·专科篇

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



湖南教育出版社

湖南省普通高等学校教材·专科篇

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

湖南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导:乙种本/唐宜荣主
编. —长沙:湖南教育出版社,2007.7

ISBN 978 - 7 - 5355 - 5246 - 4

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(2007)第 108066 号

大学生职业生涯规划与就业指导

责任编辑:孟可文

湖南教育出版社出版发行(长沙市韶山北路 443 号)

网址:<http://www.hneph.com>

电子邮箱:postmaster@hneph.com

长沙鸿发印务实业有限公司印刷

787×1092 16 开 印张:13.625 字数:350000

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5355 - 5246 - 4/G · 5241

定价:21.80 元

本书若有印刷、装订错误,可向承印厂调换

编 委 会

主 任

申纪云

编委 (按姓氏笔画排序)

丁志诚	马学刚	王文君	王 胜	王铁生	尹长源
邓谷亮	邓建新	卢文涛	冯祥斌	孙义军	孙兴文
刘亚东	李太石	李 立	李 坚	李 涛	李雪蓉
李旭涟	严曲新	汪泳波	余敬斌	汤德谦	张光伏
张 强	张宏青	陈建平	陈碧华	罗宗光	罗 杨
杨江涛	杨家福	杨 健	易贤文	周 明	周 健
周凌云	周睿祺	周 赣	金 彪	欧阳增铜	赵卫平
胡昌建	胡 斌	段晓辉	唐文武	唐宜荣	唐清平
高 军	高德泉	徐向东	徐西雄	夏学军	郭凤莲
曹 敏	费 勃	龚高柏	梁凌洁	黄镇才	鲁文斌
曾祥宝	曾翠林	蒋夷君	喻爱和	彭汉龙	詹名伟
谭 舸	谭 准	廖良林	廖哲信	廖向阳	戴 京
魏枝蕊					

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10年来，顺应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，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

序 言	1
第一章 绪 论	
一、职业生涯规划与就业指导的意义	2
二、职业生涯规划与就业指导的内容	6
三、职业生涯规划与就业指导的学习方法	8
第二章 职业与就业	
第一节 职业的基本知识	11
一、职业的发展及概念	11
二、职业的基本特征	12
三、职业的分类	12
第二节 就业的基本知识	17
一、就业的基本含义	17
二、就业的基本特征	18
三、就业的分类	20
第三节 就业与择业的关系	21
一、当前的经济状况	21
二、亲朋好友的影响	22
三、社会环境、竞争环境的影响	22
四、个人志向的影响	22
案例一：不让浮云遮望眼	24
案例二：“感动重庆”的杨大可	26
第三章 职业生涯规划	
第一节 职业理想	28

一、职业理想的含义与特征·····	28
二、树立正确的职业理想·····	29
第二节 职业生涯规划·····	31
一、职业生涯规划的概念·····	31
二、职业规划的流程及主要内容·····	32
三、职业生涯规划的原则与方法·····	35
四、影响职业生涯规划的主要因素·····	37
五、职业生涯规划的管理·····	38
案例一：大学生职业生涯规划书·····	43
案例二：从最基层做起·····	49
 第四章 就业形势与政策	
第一节 就业形势·····	51
一、就业形势分析·····	51
二、就业趋势分析·····	55
第二节 就业制度与就业政策·····	56
一、我国大学生就业制度的改革与实践·····	56
二、国家现行的就业政策和措施·····	58
案例：情系大草原·····	63
 第五章 就业准备	
第一节 思想准备·····	65
一、树立正确的就业观·····	65
二、养成良好的职业道德·····	69
第二节 心理准备·····	69
一、常见的心理误区·····	69
二、正确的心理调适·····	71
三、性格测验·····	73
第三节 知识与能力准备·····	75
一、知识准备·····	75
二、能力准备·····	76
三、实习与见习·····	79
四、创造力和适应能力测验·····	80

案例一：谋，而后攻·····	84
案例二：努力把能力转换成价值·····	86

第六章 就业信息与求职材料

第一节 就业信息的收集·····	88
一、就业信息的种类·····	88
二、就业信息收集的基本原则·····	90
三、就业信息收集的途径·····	90
第二节 就业信息的处理·····	95
一、就业信息处理的一般过程·····	95
二、就业信息的处理技巧·····	96
第三节 求职材料的准备·····	98
一、求职材料的组成·····	98
二、求职材料的要求·····	99
三、求职信的写作·····	100
四、简历的写作·····	105
案例一：求职信例文·····	108
案例二：我为什么报考导游·····	111

第七章 笔试与面试

第一节 笔试·····	112
一、笔试的种类·····	112
二、笔试的准备·····	113
三、笔试注意事项·····	113
第二节 面试·····	114
一、面试的作用·····	114
二、面试注意事项·····	115
三、面试问答实例·····	119
第三节 就业单位分类指导·····	122
一、报考国家公务员·····	122
二、面向国有企事业单位就业·····	125
三、面向国内民营企业就业·····	127



四、面向合营企业和外资企业就业	129
五、面向境外就业	133
案例一：诚信是成功之母	136
案例二：心态决定一切	138

第八章 就业权益保护

第一节 权利与义务	140
一、毕业生的权利与义务	140
二、用人单位的权利与义务	142
三、高等学校的权利与义务	144
第二节 就业协议书与劳动合同	144
一、就业协议书概述	145
二、劳动合同概述	147
三、就业协议书与劳动合同的共性与区别	151
第三节 社会保障制度	152
一、社会保障制度的内涵及作用	152
二、现行社会保障制度体系及基本内容	153
第四节 劳动争议	155
一、劳动争议的界定	155
二、劳动争议的处理	155
三、集体劳动争议的处理	156
第五节 招聘陷阱	156
一、常见的招聘陷阱	157
二、规避招聘陷阱	159
案例：劳动合同典型案例评析	161

第九章 大学生创业

第一节 概述	164
一、大学生的就业与创业	164
二、大学生创业活动的意义	166
三、大学生创业困难的原因分析	168
第二节 创业准备	170

一、创业意识的准备	170
二、创业知识的准备	174
三、创业能力的准备	175
第三节 创业程序	177
一、市场分析	177
二、创业计划书	178
三、注册公司手续	181
案例：吴立杰的创业故事	183
第十章 职业适应与自我调适	
第一节 角色转变与职业适应	186
一、社会角色及职业角色认知	186
二、学生角色认知	187
三、学生角色与职业角色的区别	187
四、学生角色向职业角色转变的过程	188
五、角色转变中的认识误区	190
六、迈出职业生涯第一步——实现角色转变	191
第二节 环境认识与自我调适	192
一、环境认识	192
二、尽快适应新的工作环境	193
三、建立良好的人际关系	194
案例一：了解自己，发展自己	196
案例二：不经风雨，哪见彩虹	197
附录一 就业的有关手续	199
一、毕业生就业报到证	199
二、毕业生档案与户籍	200
三、党组织关系	201
附录二 湖南省普通高等学校毕业生就业网站	202
后记	206

第一章 绪 论

职业生涯规划起源于20世纪初的美国,那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。那时的职业规划,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。而这,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、学校推荐、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呈逐年下降趋势。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”中。但这种初期的“就业”之效,往往会因为这个“容器”并不能带给毕业生以“生涯”的满足,使得人员流动频繁。这种盲目性带来的社会与个人的浪费,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,结合就业指导,那么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管理在人力资源管理中的广泛成功应用,越来越多的高校及大学生已经意识到了职业生涯规划对于个人就业、成长和成才的重要性。近年来,几乎所有的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、职业生涯规划与就业指导的意义

高校毕业生是我国宝贵的人力资源财富,搞好大学生的职业生涯规划与就业指导,不论对大学生本人,还是对国家、对培养他们的高校或科研院所,都具有重要意义。

(一) 帮助毕业生树立正确的就业观

就业观是指对职业选择的基本看法,是个体在一定的世界观、人生观和价值观的指导下,对自己未来从事职业和发展目标的基本认识和态度。就业观对人才求职、择业和进行就业准备有直接影响,能直接指导人们的职业选择,并通过职业选择、职业活动体现出来。就业观是具体化的人生观,是每个有劳动能力的人对人生的基本态度。每个毕业生从学校走向社会,从学校生活步入职业生活,无疑是对其人生态度、能力的一次考验。为此,要着重处理好三个关系:

一是事业与谋生的关系——事业重于谋生。大学生应该明白就业是人们谋生的手段,但就业绝不仅仅是为了谋生。当代大学生应该把自己从事的职业融合在祖国的事业、所在地区的事业、所在单位的事业中去,激发为事业努力工作的热情,奠定就业的坚实基础。

二是长远发展与眼前利益的关系——长远发展重于眼前利益。毕业生走向社会,总企望有一个高起点,这是可以理解的。但是,现实生活又往往没有那么多理想的用人单位和岗位。为此,不能把眼睛仅仅盯在眼前,而要对未来充满信心。

三是奉献与报酬的关系——奉献重于报酬。就业,当然要通过自己的劳动获取一定的报酬。但是,社会要发展就需要人人都有对社会作奉献的责任。从这个意义上讲,在就业岗位上的劳动可以衡量个人对人民、对社会创造的价值和贡献的大小。所以,毕业生应具有奉献重于索取的思想,并逐步形成自己正确的就业观。

总之,一个人的就业观可以折射出这个人的世界观、人生观。从这个意义上来说,就业观是具体化了的 worldview 和人生观。每个毕业生都希望毕业后

能找到一个理想的职业,但从我国目前的实际情况看,由于生产力发展水平还比较低,各地的经济发展也不平衡,地区之间、城乡之间在生活方式、工作环境、劳动报酬等方面都存在着较大的差异。因此,毕业生个人的愿望不可能都得到满足。另一方面,由于自主择业将就业的主动权在很大程度上交到了毕业生个人手中,毕业生就业的主动性增强。在这种情况下,不少同学对毕业后何去何从而没有主见。这就要求我们能够正确认识社会、正确认识自己、树立正确的人生观。

(二) 帮助毕业生进行正确的职业选择

职业选择是指求职者根据自己的职业意向、职业兴趣、职业能力以及个性特点、社会需要等,在众多的职业岗位中选择适合自己的职业岗位的过程。

求职对择业者而言,是个人挑选就业岗位的过程,即个人基于不同职业的不同看法,出于不同的兴趣爱好,结合自身条件,对职业岗位作出选择。一般说来,个人选择职业时需考虑的因素有:职业的社会地位、劳动报酬、福利待遇、工作环境、工作条件及工作地点、个人的才能和特长、兴趣爱好等。这些因素对每个选择职业的人来说,不可能面面俱到,各人情况不同,考虑的重点也各不相同。

职业与人生紧密相连,职业选择的好与坏,正确与否,直接影响着劳动者积极性的发挥,甚至对劳动者的整个职业生涯都会产生重要影响。一个人能否为国家、社会做出贡献,个人生活是否幸福,在很大程度上取决于他的职业选择。做好职业生涯规划,搞好就业指导,引导学生遵循职业选择原则,做好职业选择,无论对社会还是对个人,都具有十分重要的意义。

1. 正确的职业选择应遵循的原则

客观性原则。客观性原则是指职业选择必须从客观实际出发。一是从择业者自身的实际出发,将个人的职业意愿和自身的素质与能力结合起来,对自己所拥有的知识、能力、技能、个性等特点有充分的了解,并认真评价个人职业意愿的可行性,判断自己能否胜任某种职业或某种工作。二是对职业岗位空缺与需求的可能性作出客观的分析。在进行职业选择时,必须考虑社会职业岗位的需要,而不能只考虑自己的主观意愿。

主动性原则。主动性原则是指择业者应克服消极等待心理,积极主动地创造就业条件,参与就业竞争,捕捉就业机会,自主创业,在职业岗位上发挥才能,为社会做出贡献。

协同性原则。协同性原则是指在职业选择时,要处理好社会需要与个人需要的关系,正确地处理好个人、集体、国家三者之间的利益关系,把个人



利益和社会需要协调、统一起来。大学毕业生不应过分强调个人的职业理想和利益,而努力把自己的职业理想与社会需要结合起来,主动地服从社会需要,把社会需要看成是择业的主要依据,把个人的理想自觉地统一到国家和社会的需要中去。

比较性原则。比较性原则包括两个方面:一是个人条件和岗位要求的比较。要比较一下自己对岗位的适应能力和岗位对自己的需要是否协调一致;二是职业与职业之间的横向比较。在职业选择初期,人们的职业兴趣往往比较广泛,不仅仅局限在某一职业的选择上,这就使得择业者面临如何选取适合自己的职业的问题。通过比较,就能较好地 from 诸多职业中选择出一个较适合自己、自己又能胜任的职业。

主次性原则。人们在选择职业时往往受到很多因素的影响,其中有客观的因素,也有主观的因素;有合理的因素,也有不合理的因素。在选择职业时,不可能各种因素都得到满足。因此,必须分析哪些是主要因素,哪些是次要因素,哪些是客观因素,哪些是主观因素,要分清主次,抓住主要的、现实的、合理的因素。如果在选择职业时死抱着一些次要的、不切实际的条件不放,将会丧失很多就业机会,甚至难以就业。

2. 正确的职业选择的意义

一是有利于实现劳动者与职业岗位的优化组合。职业岗位要求的多样性与择业者自身特点的差异性,决定了只有经过双向选择,才能使劳动者与职业岗位获得优化组合,即劳动者得到最合适的职业岗位,岗位得到最合适的劳动者。否则,不具备某一职业岗位特定要求的劳动者在职业选择的过程中,就必然会被这一职业岗位拒之门外。当然,劳动者一般也不会自身条件与某一职业特定要求悬殊太大的情况下,去谋求这一职业。随着经济形势、企业形势和个人就业意识的变化和发展,劳动者的职业生活中,也有可能通过职业的再选择,不断优化其与职业岗位的组织,提高对职业的适应性,做到人尽其才。

二是有利于充分调动人的积极性,提高劳动生产率。一般而言,当择业者选择了与自己的爱好、兴趣、能力、气质、性格等基本一致的职业岗位时,才能更有利于个人才能的发挥,从而取得较好的社会效益和经济效益,为社会做出较大的贡献,才能把工作不仅仅看成是谋生的手段,而看成是自我价值实现的途径;反之,一个人如果对自己的工作缺乏兴趣,用非所长,那么,他的才能就会受到压抑,其工作积极性也难以得到调动,也就会影响劳动生产率的提高。

三是有利于维护社会稳定,促进安定团结。由社会需要决定的社会职业的广泛性、层次性和发展性,要求每个求职者必须根据社会需要进行正确择

业,并不断地调整自己的职业选择,顺利地实现就业。就业工作做好了,每个社会成员就能够各尽所能,各得其所,为社会主义建设安心工作。这样,正常的生产秩序、工作秩序、生活秩序和社会秩序就能得到维护,有利于社会稳定,有利于促进安定团结。

高校毕业生是初次就业者,对许多方面不熟悉、不了解,甚至十分陌生,他们在就业过程中会遇到许多困难:有些学生对自己不能客观评价而往往自视过高,主观期望值偏高,看问题易犯片面性、绝对化、理想化等毛病。在人才已经进入市场的今天,职业生涯规划与就业指导对帮助大学生在正确的人生价值观、良好的道德准则和行为规范基础上选择职业并获得成功,无疑是十分必要的。

(三) 促进大学生的发展与成才

1. 帮助大学生发掘自我潜能,增强个人实力

一份行之有效的职业生涯规划,具有重要的导向价值:①引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势,帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值;②引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析;③使你树立明确的职业发展目标与职业理想;④引导你评估个人目标与现实之间的差距;⑤引导你前瞻与实际相结合的职业定位,搜索或发现新的或有潜力的职业机会;⑥使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施,不断增强你的职业竞争力,实现自己的职业目标与理想。

2. 帮助大学生增强发展的目的性与计划性,提升成功的机会

生涯发展一个重要特点是它的计划性和目的性。很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始,古人云:“凡事预则立,不预则废”就是这个道理。

3. 帮助大学生提升应对竞争的能力

当今社会处在变革的时代,到处充满着激烈的竞争。物竞天择,适者生存。职业活动的竞争非常突出,尤其是我国加入WTO后,要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地,必须设计好自己的职业生涯规划。而不少应届大学毕业生不是首先坐下来做好自己的职业生涯规划,而是拿着简历与求职书到处乱跑,总想会撞到好运气找到好工作。结果是浪费了大量的时间、精力与资金,到头来感叹招聘单位不能“慧眼识英雄”。这部分大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性,认为找到理想的工作靠的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件,认为职业生涯规划纯属纸上谈兵,这是一种错误的理念。有了清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践,这样的效果要好得多,也更经济、更科学。

（四）有助于国家对人才资源的合理配置

毕业生在择业时，考虑的因素是很多的，如单位性质、是否名牌、地理位置、工作条件、职位高低、各种待遇等等。但对用人单位需求人才的迫切程度及个人的现实条件考虑较少，攀比、从众、盲目崇拜大城市、大企业、三资企业等心态，造成毕业生就业中地区流向和单位流向的失衡，一方面急需人才的地区和单位求贤若渴，难以引进人才，另一方面一些地区和单位人才积压，人才高消费又十分严重，难以形成人才合理、有序的流动状况，无法实现人才资源的合理配置。就业指导有助于引导学生正确择业，它在人才合理配置的过程中具有很强的“导向”作用。

（五）有利于教学改革和提高学校的声望

高校是培养人才的摇篮，大学毕业生是高校的“产品”。毕业生的社会需求如何？他们能否适应社会和用人单位的需求？这对于各院校的教学改革和课程设置调整都具有极强的导向性。大学生能否在职业岗位创造成绩，对学校的声誉和发展也至关重要。毕业生质量好，就业竞争力强，就业情况好，学校的社会声誉就高，学生报考学校的情况就好；招生质量好，利于学生培养，学生培养的素质好、能力强、社会适应性强，又推动就业工作的顺利开展，如此良性循环，无论是哪一所学校都会为此感到骄傲和自豪。

二、职业生涯规划与就业指导的内容

职业生涯规划与就业指导最根本的任务是：帮助大学生客观地认识自我、了解职业概况和社会需求，把握现行就业政策，形成和发展职业角色技能和生活角色技能，掌握职业信息，成功就业。具体而言，大学生职业生涯规划与就业指导的主要内容体现在：

（一）帮助大学生了解自我

了解自我是认识个人与社会间的关系的一个重要方面，是选择职业的依据。职业生涯规划与就业指导的基础性工作就是首先通过各种有效的测验工具，对学生的职业素质进行测量和鉴定，对学生的心理与身体特点进行评估，并与学生共同进行分析，从而帮助大学生了解自我，形成良好的职业生涯规划。从指导的角度来讲，帮助大学生了解自我，包括了解生理的自我、心理的自我、理性的自我和社会的自我几个部分。生理的自我包括性别差异、身体素质、身体协调能力等；心理的自我包括性格、气质、意志、情感、一般能力、特殊能力、兴趣、态度、理想与价值观等，这是自我了解的最重要的方面；理性的自我包括对自我思维的方式和方法、知识水平、道德水平等的评价；社会的自我