

大学生

职业生涯规划与就业指导

史勤先 金春雷 / 主编

DAXUESHENG
ZHIYESHENG
YAGUIHUAYU
JIUYEZHIDAO



贵州人民出版社

大学生 职业生涯规划与就业指导

史勤先 金春雷 / 主编

DAXUESHENG
ZHIYESHENG
YAGUIHUAYU
JIUYEZHIDAO



贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

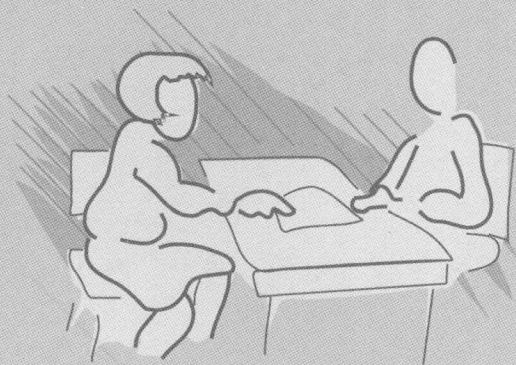
大学生职业生涯规划与就业指导 / 史勤先、金春雷主编.
—贵阳:贵州人民出版社,2007.10
ISBN 978-7-221-07894-0

I. 大… II. 金… III. 大学生—职业选择—高等学校—
教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 153699 号

书 名	大学生职业生涯规划与就业指导
作 者	史勤先 金春雷 主编
责任编辑	钱海峰
封面设计	唐锡璋
版式设计	南山
出版发行	贵州人民出版社
规 格	850×1168 毫米 1/32 14.875 印张 350 千字
印 数	9000 册
版 次	2008 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷
印 刷	贵阳科海印务有限公司
书 号	ISBN 978-7-221-07894-0/G·2583
定 价	19.00 元

大学生职业生涯规划与就业指导



编委会

顾 问 冯晓宪

主 编 史勤先 金春雷

副主编 王 华 叶 明 王颖华

编 委 赵祥伦 惠淑琳 肖内昆 刘志军

晏 超 杨 戈

序

这是一本写得较好的关于大学生职业生涯规划 and 就业择业的指导性教材。

首先,它具有很强的现实针对性。我国大学生就业已经完全从计划经济体制转向市场经济体制。过去那种一切服从国家安排的分配就业模式已经被双向选择的市场经济模式所取代。过去大学生那种只管学习专业知识而可以不问职业生涯规划 and 就业程序的学习方式已经不能适应现代经济社会发展的需要了。现在大学生在学期间,除了要认真学习好相关的专业知识作好将来服务社会的准备之外,还要在相当程度上学习和了解职业生涯规划 and 就业的相关知识,否则毕业后找工作就成了盲人瞎马,撞机缘凭运气了。理性地掌握一定的职业生涯规划 and 就业知识,能尽早取得成功,最大程度地创造事业的辉煌,实现人生的价值,无疑是十分必要的。这部教材能够较好地回答大学生职业生涯规划 and 就业择业中的一系列相关问题。

其次,写得很实在。撰写者多年从事高校学生工作和学生就业指导 work,深知大学生就业的关键点、重点、难点和疑点之所在,完全就职业生涯规划 and 职业选择的要紧问题着笔,没有废话。资料搜集广泛、选择精当,说理清楚,指导意见明确,可谓刀刀见血。读了学了能从中真正获益。

第三,语言简练流畅,例证丰富生动,结构合理,可读性强。每章都有一定的案例分析、精彩论文举要,结束时有一定的练习题目以加强实战操练。这对学习任务重、竞争压力大的当代大学生,是

一本释压明理的好书。

当然,理论知识、外国的经验、别人的经验,都要通过学生的学习和消化,融会贯通,结合我国及当时当地当时的实际情况加以运用,才能真正充分发挥它的作用与效力。这是教师和学生在教学过程中应加以注意的。

相信它的使用能对大学生的就业与事业发展产生积极的作用。

是为序。

封孝伦

2007 年 12 月 12 日

目 录

第一编 大学生职业生涯规划

第一章 什么是职业生涯规划	3
第一节 认识职业	3
一、你能说清楚什么是职业吗	3
二、职业的定义	4
三、职业的特性	5
四、纠正我们在职业认识上的错误观念	7
五、职业的意义和作用	8
第二节 职业分类	10
一、国外职业的分类	11
二、我国职业的主要类别	14
第三节 未来职业的变更和发展趋势	16
一、职业更新和演变趋势	16
二、未来职业的发展趋势	17
第四节 职业锚	27
一、职业锚的概念	29
二、职业锚的作用	31
三、职业锚的类型	31
四、人生的事业是从找到职业锚开始的	33

第五节 职业生涯	35
一、职业生涯的概念	35
二、职业生涯的类别	37
三、职业生涯发展理论	41
第六节 职业生涯规划	54
一、职业生涯规划的概念	54
二、职业生涯规划步骤与内容	57
本章小结	62
复习思考题	64
 第二章 为什么要进行职业生涯规划	65
第一节 职业生涯规划是人生发展的需要	71
一、职业满足个人的需求	71
二、职业生涯规划促进个人的发展	75
第二节 职业生涯规划是社会发展的需要	89
一、有利于个人目标和组织目标的统一和达成	89
二、有利于取得较大的经济效益和总体最大的 经济效益	93
三、有利于社会的总体稳定和充分和谐	95
第三节 大学生职业生涯规划的意义	97
一、职业生涯规划可以发掘自我潜能,增强个人实力	98
二、职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性, 增加成功的机会	98
三、职业生涯规划可以提升应对竞争的能力	99
第四节 职业生涯规划案例解答	100
本章小结	111
复习思考题	112

第三章 职业生涯规划从认识和把握大学开始	113
第一节 大学是什么	113
一、中国的大学	113
二、国外的大学	115
三、联合国教科文组织所倡导的大学理念	118
第二节 大学与人生	119
一、大学期间人生发展的基本特点	120
二、大学能给我们的人生发展带来什么	122
第三节 经营好你的大学,为职业生涯做好充分准备	125
一、学会学习	125
二、学会做人	136
三、学会做事	140
四、学会生存	145
本章小结	147
复习思考题	148
 第四章 大学生如何做好职业生涯规划	149
第一节 我是谁——认识自我	149
一、认识“人的年龄”	149
二、了解你的“生命周期”	151
三、了解你的“生理素质”	151
四、了解“心理的我”	152
五、了解你的价值观	153
六、了解你的兴趣	154
七、了解你的性格	155
八、了解你的能力	156

九、认识自我的工具之一:心理测评	157
第二节 我在哪里? ——了解环境	157
一、社会环境	158
二、行业环境	159
三、人际环境	163
第三节 去哪里? ——确立目标	165
一、确立目标的意义与作用	165
二、确立目标的原则	171
三、怎样才能作出适合自己的选择	173
四、人生终极目标	180
第四节 怎样去? ——制订规划	181
一、为从事理想的职业积累必要的资本	181
二、目标分解	186
三、目标组合	189
四、可行方案	190
五、大学四年规划	192
第五节 实践、评估与调整	195
一、规划,重在实践	195
二、评估与调整	201
本章小结	208
复习思考题	208
 第五章 职业生涯测评	 209
第一节 职业兴趣测评	210
第二节 职业能力测评	213
第三节 职业个性测评	215
一、气质测验	215

二、卡特尔 16PF 个性测验简介	217
三、职业性格测验简介	225
第四节 职业价值观测评	226
第五节 职业生涯测评量表	227
一、职业兴趣测试量表	227
二、霍兰德职业倾向测验量表	230
三、职业价值量表	248
四、气质测验量表	255
五、自我评价练习	260
六、职业生涯状况评价量表	262
七、国际最为流行的职业人格评估工具——MBTI	264
八、职业性格自我测	267
本章小结	270
复习思考题	271

第二编 大学生就业指导

第六章 就业政策和法规	275
第一节 就业政策沿革	275
一、无可奈何花落去——计划经济下高校毕业生就业政策	275
二、忽如一夜春风来——改革开放时期高校毕业生就业政策	278
三、万紫千红总是春——现行的高校就业政策	280
第二节 就业政策解读	283
一、相随一生的“伴侣”——户籍与档案	283
二、扎根越深越易成长——基层选调生	286
三、俯首甘为孺子牛——公务员	290

四、天高地阔任我行——西部计划	295
五、农村教育硕士	298
六、农村义务教育阶段学校教师特设岗位	301
七、新时代“村官”——一村一名大学生	304
八、我的地盘我做主——自主创业	306
第三节 就业中的相关法律问题	308
一、中华人民共和国劳动合同法	308
二、就业协议	318
第七章 就业心理问题及调适	324
第一节 就业心理准备	324
一、知人者智，自智者明——你具备良好的 心理素质吗	326
二、选择你职业生涯的绿色通道——看看自己适合 从事什么工作	329
第二节 就业心理问题	337
一、择业心理冲突	337
二、就业心理误区	340
三、就业中典型的心理障碍	345
第三节 就业心理问题产生的原因	348
一、主观原因	349
二、客观原因	351
第四节 就业心理问题的调适	356
一、以变应变，平和出击——适应市场，制订 合理择业方案	356
二、合理打分，鲜亮出镜——客观评价自己， 走出心理误区	357

三、站直了,别趴下——积极参与竞争,坦然面对挫折	357
四、明天会更好——放眼未来,勇于创新	358
五、退后一步,海阔天空——调整心态、完善人格	360
六、永葆青春活力——适度宣泄、自我慰藉	360
七、心灵的“希望工程”——寻求心理咨询帮助	362
八、防止心灵“荒漠化”——构建积极的心理防御机制	363
第五节 对大学生求职者的五个忠告	363
一、忠告一:求职要靠实力不要指望关系	364
二、忠告二:求职要靠能力不能仅靠机遇	364
三、忠告三:求职要靠自己不要依赖别人	365
四、忠告四:求职要靠本领不要靠本本	366
五、忠告五:求职要务实不要好高骛远	367
附录 1	368
附录 2	372
第八章 就业准备	376
第一节 形势分析	376
一、环境分析	376
二、大学生就业怎么这么难——影响大学生就业的因素	381
第二节 大学生就业市场	396
一、市场对专业的需求的确很重要吗	396
二、适我者存——市场需要怎样的人	397
三、强我者生——怎样把自己培养成市场需要的人	401
四、开往春天的地铁——大学生就业市场的发展趋势	406
第三节 成功简历的关键要素	409

一、成功简历的总体要素	409
二、成功简历的必备信息	410
三、成功网络简历的要素	411
四、个性化创意简历的制作	415
第九章 面试技巧与方法	418
第一节 常见的招聘面试方式及特点与技巧	418
一、常见的面试类型	418
二、面试的特点	420
三、面试技巧	421
第二节 应聘面试的常见问题	427
第三节 应聘面试的自我展示	433
一、求职信	433
二、面试时的自我介绍	436
三、面试的仪表与服饰	438
四、面试中的常出现尴尬与对策	440
五、面试后的回顾和总结	442
第四节 避免就业陷阱	443
一、以招聘之名非法敛财	443
二、以招聘之名盗取信息	444
三、以招聘之名宣传自己	444
四、以招聘之名储备人才	445
五、以招聘之名窃取成果	446
六、以招聘之名趁人之危,以招聘之名施压内部	446
七、以招聘之名获得劳力	447
八、以招聘之名节约成本	447
九、手机作为信息业的终端	448

十、以招聘之名诱人犯罪	449
第十章 就业流程与就业手续的办理	451
第一节 就业基本流程	451
一、高校毕业生就业工作学校基本工作流程	451
二、毕业生就业基本流程	452
第二节 毕业生就业手续办理程序	452
一、毕业离校前已落实就业单位的毕业生就业 手续办理程序	453
二、毕业离校前未落实就业单位的毕业生 就业手续办理	454
三、毕业生改派手续办理程序	455
四、毕业生违约手续办理程序	455
五、“全国普通高等学校毕业生就业协议书” 的更换与补办程序	456
六、“就业报到证”遗失手续补办程序	456
后 记	457
参考资料	458

第一编



大学生职业生涯规划