

DAXUESHENG ZHIYE
FAZHAN ZHIDAO

大学生职业发展指导

田永伟 吴 迪 主编

大学生生涯发展定位和职业生涯规划



光明日报出版社

大学生职业发展指导

田永伟 吴 迪 主编

大学生生涯发展定位和职业生涯规划



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业发展指导 / 田永伟, 吴迪主编. -- 北京:
光明日报出版社, 2018. 9

ISBN 978 - 7 - 5194 - 4677 - 2

I. ①大… II. ①田…②吴… III. ①大学生—职业—选择
IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 224578 号

大学生职业发展指导

DAXUESHENG ZHIYE FAZHAN ZHIDAO

主 编: 田永伟 吴 迪

责任编辑: 陆希宇

特约编辑: 张 山

责任校对: 赵鸣鸣

封面设计: 中联学林

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市西城区永安路 106 号, 100050

电 话: 010 - 63131930 (邮购)

传 真: 010 - 67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: luxiyu@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市华东印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 170mm × 240mm

字 数: 422 千字

印 张: 23.5

版 次: 2019 年 1 月第 1 版

印 次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5194 - 4677 - 2

定 价: 59.00 元

版权所有 翻印必究

编 委 会

主 编:田永伟 吴 迪

副主编:韦 伟 马筱鲁 李 辰

编 委:刘亚菲 闫 飞 李丹丹 赵丽荣

许朝华 高展望 刘向平 邵 奇 李 丽

前言

扎根中国大地办大学,如何培育担当民族复兴大任的时代新人,成为高校教育者使命和责任担当。党的十九大报告提出“加快建设创新型国家”“优先发展教育事业”。建设教育强国是中华民族伟大复兴的基础工程,必须把教育事业放在优先位置,深化教育改革,加快教育现代化,办好人民满意的教育。党中央高度重视教育事业,教育工作者有责任义务,帮助和指导大学生成长成才,将人口大国建成为人才强国。“青年兴则国家兴,青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当,国家就有前途,民族就有希望。”

随着我国高等教育进入大众化阶段,普通高等学校毕业生人数逐年增加,大学生能否顺利就业就越来越受到党和国家、全社会、学生家庭以及大学生本人的高度重视。面对严峻的就业形势、激烈的市场竞争和不断推进的“大众创业、万众创新”的国家战略,大学生是否具备应有的综合素质和就业竞争力,就成了他们将来走向社会能否成功的关键。

大学生的职业发展要求大学生具有健全人格、独立生存能力及全面发展的素质,具有成熟的职业意识、职业心理、职业行为,提高自身的就业竞争力,从而找到适合自己身心特点,并能最大限度发挥自己潜能的职业,实现人与职业相匹配。要更好地实现大学生职业发展,必须努力做好大学生生涯规划,帮助大学生逐步实现自己的职业理想。

十九大报告指出:“提高就业质量和人民收入水平。就业是最大的民生。要坚持就业优先战略和积极就业政策,实现更高质量和更充分就业”。为符合大学生职业发展的要求,实现其大学期间各阶段的发展和规划任务,根据国务院、教育部相关规定,我们依照大学生各阶段学习、生活的特点和任务编写了这本《大学生职业发展指导》。本书旨在通过明确大学生对大学及自身群体的认识,更好地引导他们进行职业生涯规划,提升职业素养,掌

握求职的基本技能和方法,直面就业挑战,完成由大学生到职业人的转变,实现自己的职业理想。本书以职业发展为核心,以职业生涯规划为主线,以创新创业能力培养为拓展,目的是通过贯穿大学阶段的课堂教学和实践环节,提高大学生的成才能力、求职能力、职业适应能力和自我提升能力等职业发展能力。

本书注重理论与实践相结合、普遍性与特殊性相结合、理论指导与技术指导相结合的原则,体现了系统性、全面性和实用性的特点。在正文之外,编者通过增添“知识拓展”“案例探讨”等内容,增强本书的可读性、趣味性和延展性。我们希望通过本教材,给大学生带来一股力量,教他们一种方法,为他们指引一个方向,通过其自身实践,实现他们的人生目标。

参与本书编写的编委来自天津大学仁爱学院大学生教育与管理的第一线,他们时刻探索和实践着大学生职业发展与规划的工作,为本书的编写积累了大量素材。

本书编写过程中,我们汲取当代国内外最新研究成果,借鉴和参考了一些同类教材、资料和一些专家及研究人员的著述,已经尽可能在参考文献中列出。能成此书,离不开他们的启迪,在此向这些参考文献的作者表示感谢与敬意。在写作过程中,编者们坚持教材内容的新颖性、体系的科学性、合理性和适用性,目标人群的针对性。但是,由于编者水平有限,书中难免有疏漏和不妥之处,恳请读者批评指正。

编者

2018年4月

目 录

CONTENTS

专题一 走进大学..... 1

第一章 大学生与生涯规划 3

第一节 职业生涯规划启蒙 3

第二节 职业生涯规划的基本理论 11

第三节 职业生涯规划的方法与流程 23

第四节 大学生涯规划 27

第二章 知己:探索自我 37

第一节 认识自己——自我探索的内容与方法 37

第二节 兴趣、人格、价值观、能力与职业 45

第三章 知彼:认知环境 60

第一节 认识环境——环境认知的内容与方法 60

第二节 大学生职业认知实践 69

第四章 决策:生涯决策与目标的确立 83

第一节 确立生涯目标 83

第二节 进行生涯决策 91

第五章 生涯规划的实施与反馈 97

第一节 职业生涯规划的实施、反馈与修正 97

第二节 撰写职业生涯规划书 101

第三节 职业生涯规划书范例 107

专题二 职前备战:就业过程指导..... 119

第六章 大学生就业形势总览 121

第一节 大学生就业环境分析 121

第二节 大学生就业政策介绍 134

第七章 求职材料与心理准备	148
第一节 求职心理锻造	148
第二节 求职信息的搜集与处理	155
第三节 求职材料准备	164
第八章 笔试与面试指导	178
第一节 笔试的内容与方法	178
第二节 面试的模式与技巧	185
第九章 就业流程与权益保护	204
第一节 大学生就业程序	204
第二节 大学生就业的权利与义务	212
第三节 就业协议书	215
第四节 劳动合同	224
第五节 防止传销陷阱	228
专题三 职场论剑:关注职业发展	233
第十章 大学生职场适应	235
第一节 初涉职场角色转换	235
第二节 职场生存之道	241
第十一章 锻造职业素养	249
第一节 提升职业道德	249
第二节 树立职业意识	255
第十二章 练就职业技能	261
第一节 自我管理能力	261
第二节 团队合作能力	266
第三节 人际沟通能力	273
第四节 解决问题能力	278
第十三章 实现职业发展	285
第一节 保持端正的职业心态	285
第二节 提升职业能力	290
专题四 职业梦圆:开启创业之路	295
第十四章 大学生创新创业导论	297
第一节 创新创业的基本内涵	297

第二节	大学生创新创业能力培养	302
第十五章	创业知识基础	307
第一节	创业概述	307
第二节	创业者的特征和分类	314
第三节	大学生创业	324
第十六章	大学生创业的一般程序	330
第一节	大学生创业准备	330
第二节	制订创业计划书	341
第三节	大学生创业的一般流程及注意事项	346
第四节	大学生创业风险管理	351

参考文献	360
------------	-----

01

专题一

| 走进大学 |

- 学习目标:
1. 认识大学及其学习、生活环境。
 2. 了解大学生活特点,把握学习方法。
 3. 明确大学各阶段任务。

第一章

大学生与生涯规划

【学习目标】

掌握生涯、职业生涯以及职业生涯规划的含义,了解进行职业生涯规划的意义,明晰基本的职业生涯规划理论,熟悉进行职业生涯规划的方法和基本流程。在此基础上,有针对性地了解大学生涯规划的内容以及意义,明晰大学各个阶段的目标和任务,学会规划自己的大学生涯。

第一节 职业生涯规划启蒙

一个人的职业生涯是一个漫长的过程。无论一生从事一种还是多种职业,每个人都希望找到适合自己的职业。因此事业要朝着哪个方向发展,要从事怎样的职业类型,扮演何种职业角色,都需要事先做出设想和规划。而职业生涯规划就是对人生的战略设计,是成功的人生所必需的。

一个人前进的动力,在于对未来抱有憧憬与希望,如若没有任何人生目标,生活就失去了前行的方向,个体将无法体会到人生的真正价值所在。想要获得成功,首先必须要有清晰的目标,并为这个目标精心设计行动计划,经过一番艰苦的努力和拼搏实现目标。有了成功的愿望,但是如果只会空想,没有设定任何规划,未付诸行动,则是徒劳。

或许很多人会有这样的疑问:我为什么要做生涯规划?生涯规划对一个人的发展有何作用?生涯规划是那些渴望成功的人所需要的,如果只是想平凡地过一生,就用不着规划。这种想法是错误的,其实,在我们平时的学习生活中,处处渗透着生涯规划的影子。我们会制定一些工作或学习目标,并且为实现目标设计行动计划,然后一步步实施计划,这其实就是生涯规划的一部分。而且,你是否曾有过感到彷徨迷茫的时候?是否想要更进一步?如果你曾有这种想法,那么,你需要

有生涯规划,它可以帮助你找到适合自己的舞台。因此,任何人都可以规划自己的生涯,任何目标都可以是规划的方向。

为自己制定生涯规划的原因为:(1)能充分地认识自我,并能有效地掌握各项发展资源,运用潜能与专长;(2)确认自我最适合的行为与角色,建立生涯目标;(3)经由生涯规划,以满足个人生涯发展的需要;(4)配合社会的需求,促进社会进步发展。这足以看出生涯规划的重要意义。总之,有了生涯规划,人生的轨迹才会清晰,困难才能克服,潜能才能得以激发,生活才会充满意义。

一、生涯与职业生涯

(一)生涯

1. 生涯的概念

“生涯”一词出自于两千多年前庄子所说的“吾生也有涯,而知也无涯”。这里,生为生命,涯为边际、极限。生涯是人的生命意义实践的全部历程,也意味着人生的两个端点——生和死之间所有的生活内涵。

“生涯”概念的变迁体现了研究方式的演进。从简单到混沌,从静态到动态,从“指导式”到“以来访者为中心”,从“可测与匹配”到“不可测与积极应变”,生涯概念的内涵不断拓展,以此反映着社会的变化。西方工业革命初期,大量农民涌入城市做工,当时的工作稳定性较差,专业性不高,工作持续时间不长,名之为“Work”或“Job”;随着工作的专业化程度不断提高,个体逐渐在某个活动领域固定下来,此时的工作称为“Occupation”,意味着占据某个职位;如果个体感受到某一职业活动是自己的天命所在,从中体会到使命感,则可称之为“Vocation”;随着社会的发展,各类新职业不断涌现,淘汰了许多旧职业,职业的稳定性面临巨大挑战,这就要求个体拥有一种终身学习,积极应变,接受挑战的动态职业意识,在这一社会大背景下,职业的概念演化到了“Career”,即“生涯”。

【小资料】

生涯的英文一词是“Career”,原意为“两轮马车”,《牛津辞典》给出的解释是“职业、事业”(Profession or occupation with opportunities for advancement or promotion)和“生命的历程”(Progress through life),可引申为个人一生的“道路”“轨道”“轨迹”。

“生涯”可理解为狭义的,即指与个人终身所从事的工作或职业相关的过程;也可扩展到广义的,即包含非职业的活动,除了终生事业外,还涵括了生活中的其他方面。

美国生涯理论研究者舒伯认为,“生涯”是指生活中各种事件的演进方向和历

程,它统合了个人一生中各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展形态。“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)广度:即每个人一生所扮演的各种不同角色;

(3)深度:为个人所扮演的各种角色投入的程度。总之,生涯的内容是比较宽泛的,具有丰富的内涵与特性。

2. 生涯的特点

尽管学者们从不同的角度提出了对生涯的见解,侧重点不同,但是都反映出了生涯的特征。

(1)独特性

每个人都有独特的生涯发展形态。同一种职业可以由很多人来承担,但是生涯却是每一个人所独有的。我们每个人都有自己独特的个性和价值观,有自己独特的行为方式,因此,在同样的职业中,我们做出的努力不同,所获得的感受也各异。就像世界上没有两片相同的叶子一样,这个世界的生涯千姿百态,每个人都有自己专属的生涯,不会与他人相同。

(2)终身性

生涯是一个人从生到死一辈子的事情,包含求学、就业、退休后的生活,它包含了一个终身发展的概念。在人生不同的阶段,都有自己不同的发展、追求和任务。如果今天做一个生涯规划,明天又有另外的生涯规划,就不能称为生涯规划,只能算是计划而已。这个蜕变与发展的生涯历程,就是我们整个的生命历程。

(3)综合性

生涯是人生扮演的各种角色的整合。职业不能占据我们整个生命的长度,即使在我们的“职业人”阶段,职业也不能占据我们生活的全部。我们除了从事职业,还要担当家庭和社会角色,比如,子女、父母、朋友、学生、公民,等等。生涯是一个整合的概念,它包含了人生整体发展的各个层面。

(4)发展性

生涯是人生发展的整个历程,贯穿人从生到死的过程,且在人生发展的不同阶段呈现出不同的形态和特点,因而具有发展性,且随着个人成长、经验积累、社会发展而变化。

(二)职业生涯

职业生涯这个概念的含义曾随着时间的推移发生过很多变化。在20世纪70年代,职业生涯专指个人生活中和工作相关的各个方面。随后,又有很多新的意义被纳入到“职业生涯”的概念中,其中甚至包含了生活中关于个人、集体以及经

济生活的方方面面。

简单地说,职业生涯是指一个人一生中所有与工作职业相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程。具体地说,是以个体心理开发、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,以工作内容的确定性和变化、工作业绩的评价、工资待遇、职称职务的变动为标志,以满足需求为目标的工作经历和内心体验。从经济学的观点来看,职业生涯是个人在人生中所经历的一系列职位和角色,它们和个人的职业发展过程相联系,是个人接受培训教育以及职业发展所形成的结果。

职业生涯是个体追求自我实现的重要人生阶段,对人生价值起着决定性作用。它是个体的行为经历,而非群体或组织的。职业生涯也是个时间概念,同时寓意着具体的职业内容,即不仅表示职业工作时间的长短,而且蕴含着职业发展、变更的经历和过程,甚至包括了个体态度、价值观、能力的连续经历与变化。但职业生涯并不包含在职业上成功与失败或者发展得快与慢的含义。不论职位高低,成功与否,每个工作者和工作过的人都有自己的职业生涯。

【小资料】

外职业生涯与内职业生涯

职业生涯可分为外职业生涯和内职业生涯。

外职业生涯是一个人在一生中所从事的各种职业的总称,是客观的职业,常指从事职业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程。外职业生涯的构成因素通常是由别人给予的,也容易被别人收回,往往与自己的付出不符。有的人一生疲于追求外职业生涯的成功,但内心极为痛苦,这是因为他们往往不了解外职业生涯的发展是以内职业发展为基础的。

而内职业生涯指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程。内职业生涯各项因素的取得,可以通过别人的帮助而实现,但主要还是由自己努力追求来实现的。内职业生涯的各构成因素不因外职业生涯的构成因素的不同而不同,也不因外职业生涯因素的改变而丧失,内职业生涯各因素一旦获得,别人便不能收回或剥夺。

内职业生涯的发展是外职业生涯发展的前提,内职业生涯发展带动外职业生涯的发展,它在人的职业生涯成功乃至人生成功中具有关键性作用。因而在职业生涯的各个阶段,我们都应重视内职业生涯的发展,尤其是在职业生涯早期和中前期,我们一定要把对内职业生涯各因素的追求看得比外职业生涯更为重要。

二、职业生涯规划的内涵

(一)职业生涯规划的含义

生涯规划,简单说,就是面对未来的岁月,做好构思并有所安排。针对未来所预期的目标,配合时间的先后,加以有效处理。而职业生涯规划,顾名思义,即对职业发展上的规划与设计。职业生涯规划又称为“职业生涯设计”,是指个人结合自身情况及眼前机遇和制约因素,为自己确定最佳的职业奋斗目标,选择职业发展道路,确定教育、培训和发展的计划等,并为自己实现职业生涯目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。

(二)职业生涯规划的类型

按照规划的时间维度,职业生涯规划可分为四种类型。

1. 短期规划,即两年以内的规划,主要是确定近期目标,规划近期所要完成的任务。
2. 中期规划,一般指2~5年内的职业规划,是最常见的一种职业生涯规划。
3. 长期规划,一般指5~20年的规划,主要是设定一个较长远的职业目标,以及为此制定具体的措施。
4. 人生规划,指整个职业生涯阶段的规划,时间长达几十年,主要是设定整个职业阶段的发展目标和行动规划。

(三)职业生涯规划的内容

职业生涯规划主要有三个方面的内容:

1. 个人特质的澄清与了解,包括个人的需要、兴趣、能力以及价值观等。了解自己,是职业选择或生涯设计的最基础要求。如果个人能清楚地知道自己的优缺点,将有助于在职业生涯规划时,加重对自己最有利的选择筹码。
2. 教育与职业资讯的准备,包括了解行业的特性、从业所需能力、工作内容、工作发展前景、从业待遇等信息,并积极做好职业发展所需的教育背景、经验和能力的准备。个人可以通过家人、亲戚、朋友、师长等人脉、书籍、视听材料以及网络媒体等渠道获取这方面的资讯。如果缺乏对职业世界的了解,选择职业时将会盲从,不切实际。个体的职业认定也更加容易受到刻板印象或他人观念的影响。
3. 个人与环境关系的协调,环境因素大多是社会、经济、文化、组织、家庭和机会因素,这些往往是个人无法掌握或控制的,例如家庭重要成员的意见、社会重大事件的影响或区域的经济状况等。这些因素可能是助长因素,也可能是限制性的。提前了解和判断环境因素,将有助于个人顺应环境发展趋势,积极把握有利资源,避免那些与环境、现实条件相悖的选择。

(四) 职业生涯规划的影响因素

对每个人而言,职业生涯规划将贯穿人的一生,个人或处于职业准备阶段,或处于职业选择阶段,或处于职业工作阶段,或处于职业结束阶段。在不同的阶段,每个人的职业生涯规划受各种不同因素的影响会发生各种截然不同的结果。

生涯规划是个体在对内外两方面的状况进行评估和考量后对人生做出的设计和计划,生涯规划的影响因素也可以从内外两个方面来分析。

从外部世界来看,远到世界局势、国家政策的变化,职业结构的变迁,经济景气的兴衰,就业机会的多寡,社会文化环境、社会思潮的变化,近到亲戚、朋友、家庭,都有可能对一个人的生涯规划产生影响;从个体内部来看,兴趣、能力、职业技能、职业价值观、人格、性别、个人生长的社会阶层和经济状况等,也会深深地影响其职业选择和生涯规划。然而,外部因素和内部因素又无时无刻不在发生交互的影响,并左右着个人的生涯规划与生涯发展。

三、职业生涯规划的意义

职业生涯是一个人的职业经历,它是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,统合了个人一生中依序发展的各种职业与生活角色。职业成功与否由很多因素决定:喜欢的工作不一定是自己擅长的工作,也不一定是适合自己的工作。职业(生涯)规划就是要为生涯设定目标,并找出达成目标所需采取的步骤。大学生职业规划就是让大学生为自己设定毕业后的职业目标,对大学生活做出合理规划,为毕业时的就业及以后的职业发展做好准备。

从以下三个方面说明生涯规划的意义:

(一) 针对个人而言

第一,职业生涯规划可以发掘自我潜能,增强个人实力。

一份行之有效的职业生涯规划将会:

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. 引导你进行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。