

21 世纪通识教育系列教材

21st Century Textbooks of General Education

职业生涯规划与 就业创业指导



Career Development Planning and Employment & Entrepreneurship Guidance

苏文平 ◎ 编著

 中国人民大学出版社

21 世纪通识教育系列教材
21st Century Textbooks of General Education

职业生涯规划与 就业创业指导

Career Development Planning and
.....► Employment & Entrepreneurship Guidance

苏文平 © 编著

中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯规划与就业创业指导/苏文平编著. —北京: 中国人民大学出版社, 2016. 4
21 世纪通识教育系列教材
ISBN 978-7-300-22757-3

I. ①职… II. ①苏… III. ①大学生-职业选择-高等学校-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 073135 号

21 世纪通识教育系列教材

职业生涯规划与就业创业指导

苏文平 编著

Zhiye Shengya Guihua yu Jiuye Chuangye Zhidao

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511770 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京昌联印刷有限公司		
规 格	185 mm×260 mm 16 开本	版 次	2016 年 4 月第 1 版
印 张	17.5 插页 1	印 次	2016 年 4 月第 1 次印刷
字 数	362 000	定 价	35.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



作者简介

苏文平 管理学博士，北京航空航天大学经济管理学院副教授、硕士生导师。香港科技大学MBA，曾在美国杜克大学福卡商学院交流学习，先后两次赴英国金斯敦大学商学院访学，有三年外企人力资源经理经历。先后兼任北航MBA教育中心主任、北航经管学院职业发展中心首任主任、北航中澳国际MBA项目主任。拥有国家高级职业指导师、心理咨询师，全球职业规划师（GCDF），中科院心理所EAP心理咨询师等专业资格证书。

主要研究方向为人力资源管理、职业生涯发展。获全国第八届“MBA杰出教授”奖、北京市就业指导课“优秀教师”奖，在北航“我爱我师”评选中先后获第七届“优秀教师”称号、第十二届“十佳教师”称号及“最善解人意奖”等。完成北航本科及研究生教改课题七项，获得北京市教学成果奖一项；获得第七届“中国管理论坛”最佳教学案例奖（2013）及第五届中国百篇优秀案例奖（2014）。福特基金会“提升大学生职业能力”西部高校师资培训项目负责人，先后对近100所高校教师进行职业生涯规划课程教学法的培训。在学术期刊、专业期刊及国际会议上发表论文20余篇，出版教材2部。

内容简介

大学是人生的关键阶段，大学期间的一项重要任务是确定未来的职业生涯发展目标。本书遵循大学生的一般学习生活轨迹，系统介绍了职业生涯发展理论及其在实际生活中的应用，结合当代大学生的特点及面临的困惑，有针对性地提出了具体的解决方案及行动建议。

全书共五编九章。第一编为职业生涯规划导论，第二编介绍自我认知及职场与职业的内涵，第三编探讨如何制定职业生涯规划方案，第四编讨论生涯规划方案的实施，第五编介绍职场新人的职业生涯管理。

全书内容简明扼要，语言朴素直白，书中收录了作者讲授、指导过的一些大学生的实际案例和近年来社会生活中的一些典型案例，非常有借鉴性。此外，作者在就业指导部分特别增加了一个重要的选择——创业，分析了大学生创业的机会和风险，引导学生更好地获得创业成功。

本书适合作为大学生职业生涯规划及就业指导课程的教材或教学参考书，也可供职场人士阅读借鉴。

策划编辑 熊鲜菊

责任编辑 徐 凌

封面设计



李尘工作室

谨以此书献给我可爱的学生们：

愿你们在大学期间找到自己真正的职业兴趣，开启成功的职业生涯！

· 出版说明 ·

随着信息时代的来临、经济全球化的深入与文化软实力竞争的加剧，重视大学生人文素养与创新能力的培养，提升大学生的综合素质，已成为各国教育改革与发展关注的重点和热点。人们越来越意识到：高等教育不仅要培养大学生良好的专业素质，更重要的是使得他们在走向社会之后拥有长足的自我拓展能力。只有以宽口径、厚基础、复合型为人才培养目标，才能更好地提高我国高等教育的质量，培育出适应现代社会需求的具备公民意识、社会责任感与创新精神的优秀人才。

从中外大学通识教育的实践来看，通识教育是一项系统工程，而课程体系建设始终是推进通识教育的核心任务，教材建设则又是其中的重要环节。为满足广大高校师生对高质量通识教育教材的需求，中国人民大学出版社组织多学科、多领域的专家学者，在广泛调研与深入研讨的基础上，组织编写了这套“21世纪通识教育系列教材”，为推动高等学校通识教育教材建设进行了探索。

本套教材分为人文、政法和经管三大板块，定位为非专业统开课教材，突出“通识”的特色，强调内容阐释的“基础”和“宽度”，力求突破单纯的“专业视域”或“知识视域”，引导学生调整知识结构，拓宽文化视野，以达成人才培养效果上的“宽度”，从而实现高等教育培养复合型人才的目标。

本套教材中的每一本均由该学科领域有影响力的专家学者领衔编撰。通识教材的“基础”与“宽度”，需要特别重视教材纲目与内容的适用性、可拓展性和灵活性。唯有在该领域具有丰富教学经验及精深学术水准的名家，方能“取精用弘，由博返约”，编撰出体现“通识”特色的高水平教材。

本套教材形式与内容和谐统一，教材内容基础适用，语言简洁生动，并辅以典型、有趣的案例、图表，轻松活泼的栏目和插图等，图文并茂，引人入胜，照顾到青年学生群体的阅读习惯。

作为出版者，我们特别希望通过加强通识教育教材建设，推进高校课程体系的融会贯通，提高学生跨学科、跨文化的理解能力，为学生未来的职业生涯与人生发展奠定良好的知识和能力基础。这套通识教育系列教材只是开始，期望更多的专家学者共襄此事，推进通识教育教学的改革与发展。

中国人民大学出版社

· 前言 ·

“9月，青涩的我们迈入大学这个期待了12年的地方，懵懂的我们在这片土地上怀着雄心壮志，心中却一片迷茫，不知道该何去何从。”

这是刚刚上完“职业生涯规划”课程的一位大一同学结课作业的开头。这段话，描绘了近年来我国高校大部分新生入学时的状态：迷茫。课堂上，我提出了这样一系列问题：

你们中的绝大多数是凭借高考成绩进入大学的，都知道自己成绩在班级甚至省市的排名；四年后离开校园，你的排名会有改变吗？会提高还是降低？为什么？

你是否想过，四年后离开大学校园时，有多少人会凭借考试成绩找到一份满意的工作呢？

你知道你现在做的事情会对你的未来有什么样的影响吗？

你有负责任地为自己未来或者说近四年的发展方向做过考虑吗？

在拿到录取通知书时就已决定读研的你，思考过考大学与考研的区别吗？

你知道要实现自己的目标需要付出怎样的努力吗？要选择什么途径呢？

随着课程的深入，同学们迷茫的眼神中现出了神采：上大学原来是要思考这些问题并付诸行动的！

大学是人生的关键阶段。因为这是你一生中最后一次有机会系统地接受教育，最后一次能够全心建立你的知识基础；可能是你最后一个可以将大把时间用于学习的人生阶段，也可能是最后一个可以拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程。

近年来，“大学生就业难”问题备受关注。尤其是2013年以来，“史上最难就业年”、“史上更难就业年”、“大学生就业形势依然严峻”等报道频繁出现。然而，如果具体分析大学毕业生的个案，却令人不得不产生以下疑问：

每年找不到工作的大学毕业生分别是由于怎样的原因？

为什么有人考上了重点大学，毕业后却找不到工作，甚至连毕业证都没有拿到？

为什么有些未能考上名牌大学的同学毕业时却找到了令大家羡慕的理想工作？

在我国高等教育已经从“精英教育”转变为“大众教育”的今天，考入大学，甚至考入重点大学已经不能为未来的职业提供保险，大学毕业生的第一份工作不再主要取决于其所考取的学校及专业，与其大学生活如何度过越来越相关。希望越来越多的同学开始认真思考如何把握这个“丑小鸭变天鹅”的奇迹不断涌现的阶段。

本书循着大多数大学生朋友的学习生活轨迹，伴随大家度过初入大学时的新奇、

兴奋,迷茫、失望,从同学们面临的问题着手,通过对职业生涯发展理论及其应用的系统介绍,结合当代大学生自身的特点及遇到的困惑,有针对性地提出解决方案及行动建议。希望最终帮助同学们尽快找到大学生生活的目的和意义,建立符合自己特点的生涯发展目标,制定个性化的行动方案,通过行动提升进入职场所需要的职业素质与就业能力,度过充实、愉快而有意义的大学生活,信心满满地离开校园、进入职场。

从我2007年申请开设北京航空航天大学全校选修课“职业生涯规划”,至今已八年多了;从2011年经管学院将这门课指定为一年级新生的必修课,也四年半了。八年来,先后有40个班次、2000余名本科生上了这门课;而我本人,更是从这门课的教学收获了作为一名教师的那种“得天下英才而育之”的愉悦与满足。

由于必修课安排在大一上学期,课程中的不少内容距同学们需要付诸实际行动还有不短的时间。为了令这门当下不那么“实用”的课程能够起到“方法论”的效果,我刻意要给同学们以“意犹未尽”的感觉,因此整个课程仅安排8次课、16课时,课堂上还有约三分之一的时间用于测试、小组分享等活动。

令我欣慰的是:从同学们的反馈看,这门课对于他们的影响是深远的。从2008年春天参加工作坊的12名同学近年来各自的职业发展的小有成就,到2011级首次参加必修课学习的同学毕业前有板有眼的决策及行动,都很好地说明了这一点。正如一位同学在大四寒假给我的邮件中所说:“回首大学的三年半,我从一个小县城里的学霸,到成为北航的学生干部,拿到奖学金,最终在大四上学期拿到保研资格、推免到北京大学深造,我的大学可以说就是一部逆袭史。那是因为从大一开始,我在职业生涯规划的课堂上就种下了梦想的种子,积极心理学课堂上激发的自信与坚持,让这小小的种子不断成长,让我在逆袭路上不断地创造奇迹。而在我身边,经管学院更多更优秀的同学也正成为新时代的栋梁。”很多同学毕业前回顾初入大学时的情景,深深感慨“未来不可期”:“当时虽然开展了职业生涯规划,但是并不能完全理解、掌握老师所讲的东西,直到后来大二重新陷入迷茫,大三面临抉择、开始实习的时候,回想起苏老师所讲授的一些方法、知识、经验,才有所醒悟。不得不说,职业生涯规划是治疗迷茫病症的一剂良药。”

这一切,令我对10年前读到的著名爱尔兰诗人叶芝的名言“教育不是把桶灌满,而是把火点燃!”愈加深信不疑。

教书育人是教师的天职;而要行使好这一天职,不是靠给学生“灌水”,而是将他们“点燃”。只要我们用自已的热情点燃了学生,他们将会充分发挥聪明才智,创造无数的奇迹!

教学建议

在我国当前的教育体制下,大部分高中生将考大学视为学习的唯一动力。经过苦读终于进入理想的大学后,很多同学反而失去了奋斗的目标和上进的动力。

事实上,从个人发展的角度看,考大学只是阶段性的学习目标;进入大学学习是为顺利进入职场做更加充分的准备。因此,大学期间最主要的任务是确定未来的职业生涯发展目标。同学们不论是决定将来成为技术专家还是高层管理者,抑或将平衡工

作和家庭的关系、潇洒生活作为目标，都需要在大学时期选择适当的方式去实现。

本书希望通过朴素、直白的叙述，借助笔者讲授、指导过的一些大学生的实际案例和近年来社会生活中的一些典型案例，分享成功的经验与失败的教训，提醒刚进大学的同学尽早适应大学生活，及早开始规划自己的职业生涯，并按照规划投入到各项学习、实践活动中。

建议授课教师采用参与式教学法，充分调动学生的积极性。为取得较好的效果，课堂讲授与学生参与的时间最好能达到 2：1 的比例。课时分配及课堂活动安排见下表。

职业生涯规划课教学安排

教学进度	教学内容	计划课时	备注
第一讲	课程介绍；职业生涯规划概论及机遇事件 学习理论 课堂活动：“我对课程的期望” 课堂游戏（破冰之旅）：新朋相识 教材阅读：前言、第 1 章及章末“推荐阅读”	2 或 3	请同学们填写《选课信息表》，以了解大家对职业生涯规划的了解程度
第二讲	认识与熟悉团队；认识自我（1） 课堂练习：MBTI 类型测试 课堂游戏：降落兴趣岛 教材阅读：第 2 章 2.1～2.3 节及章末“推荐阅读”	2 或 3	课后作业： “我最成功的七件事”
第三讲	认识自我（2） 小组分享：分享成功的喜悦及评选小组“牛人” 课堂游戏：我的五样 教材阅读：第 2 章 2.4～2.6 节	2 或 3	课后作业： “我的职业理想”； 阅读《毕淑敏的五样》
第四讲	认识职场 小组分享：分享“我的职业理想” 小组练习：发现“好工作” 教材阅读：第 3 章及章末“推荐阅读”	2 或 3	小组作业： 介绍某一职业（各小组从组内同学的“理想职业”中选出）
第五讲	确立目标，自我规划 小组活动：运用 SWOT 分析法分析自己的理想职业并在小组中分享 教材阅读：第 4 章及章末“推荐阅读”	2 或 3	课后练习： 进行访谈生涯人物； 完善“我的理想职业”； 阅读《中东打工记》

续前表

教学进度	教学内容	计划课时	备注
第六讲	如何达到目标？职业素质与能力的提升 小组活动：根据《中东打工记》分析潇潇的职业素质与能力 教材阅读：第 5、第 6 章及章末“推荐阅读”	2 或 3	课后练习： 填写目标活动单； 写求职信与求职简历
第七讲	求职策略及职场礼仪 小组分享：简历评议 视频：大学生找工作面试片段 教材阅读：第 7 章及章末“推荐阅读”	2 或 3	为班上同学（不特定）准备一份价格不超过 5 元的小礼品并附上祝福语
第八讲	走向未来——大学校园与职场的差异 课程收获与感受分享（先小组交流，后全班分享） 教材阅读：第 8、第 9 章及“推荐阅读”	2 或 3	同学们互送礼物与祝福

致谢

在经历了近半年的全心投入后，这本《职业生涯规划与就业创业指导》终于完稿了。本书是我 10 余年来从事大学生职业生涯规划与就业创业的教学、指导、咨询及研究的经验、成果的总结，更是一直关心、支持我的家人、朋友、同行、领导和信任我的可爱的学生们集体力量的结晶。

自从 2005 年春季选定职业生涯教育作为自己的专业方向以来，我有幸结识了很多良师益友：清华大学樊富珉教授，澳门大学金树人教授，台湾师范大学田秀兰教授，北京师范大学侯志瑾教授、于海波教授和乔志宏教授，台湾阳明大学黄素菲副教授，西南财经大学罗锋老师等专家，我的同行、亦师亦友的南京师范大学顾雪英教授、北京化工大学周宏岩副教授，王冰梅、陈畅、于旭光、张小菊、高艳等好姐妹……他们都在不同层面给予了我很多帮助与支持。

其次，我要感谢多年来支持我教学、研究、实验的北京航空航天大学及经管学院的领导和老师们：原北航校长怀进鹏院士多次在公开场合称赞我的工作，并为我的上一本教材写了热情洋溢的推荐信，北航招就处历任领导程基伟、洪冠新、程文浩及赵敏老师对我的课程及工作坊给予了大力的支持，北航经管学院院长王惠文教授、前副院长魏法杰教授和贾国柱教授、研究生指导办主任牟晖博士、党总支副书记王喜忠博士、本科教务朱伟老师及学生职业发展中心的同事们都对我的教学、咨询及研究提供了很多帮助。

接下来，我要感谢可爱的学生们：经管学院优秀毕业生姜建辉、杨巨辉、李伊岚、李春翔、张帆、罗寅、葛巾津、彭超、王娜娜等在我组织的职业生涯规划辅导活动中分享了各自的经验；我的硕士生马野、赵晶、陈然、谭佳、吕泽铭、张曼云、黄欢欢、刘馨、苏嘉、张哲、郭慧茹等在我开设课程、举办辅导活动及成书过程中，提供了各

种各样的帮助；张哲、张溢、葛巾津、崔铮铮、李佳妮、苏嘉、彭超、李垚、潘琛、胡杰、邓舒浓等同学提供了自己精彩、鲜活的案例。还要感谢多年来一届届认真听课、学习、积极参加活动的同学们，以及校内外通过职业生涯规划讲座与我有一面之缘的同学们。得益于他们的积极配合与反馈，我在职业生涯教育方面的投入才这么持久。

我还要特别感谢中国人民大学出版社的熊鲜菊女士，如果没有她的热情邀请及热切鼓励，我难以在 2015 年末完成本书。

最后，我要感谢我的父母和兄长长期以来对我的信任、敦促与支持，感谢我的先生多年来对我的帮助、鼓励与包容。

教师教学服务说明

中国人民大学出版社工商管理分社以出版经典、高品质的工商管理、财务会计、统计、市场营销、人力资源管理、运营管理、物流管理、旅游管理等领域的各层次教材为宗旨。

为了更好地为一线教师服务，近年来工商管理分社着力建设了一批数字化、立体化的网络教学资源。教师可以通过以下方式获得免费下载教学资源的权限：

在“人大经管图书在线”（www.rdjg.com.cn）注册，下载“教师服务登记表”，或直接填写下面的“教师服务登记表”，加盖院系公章，然后邮寄或传真给我们。我们收到表格后将在一个工作日内为您开通相关资源的下载权限。

如您需要帮助，请随时与我们联系：
中国人民大学出版社工商管理分社
联系电话：010-62515735，62515749，62515987
传 真：010-62515732，62514775 电子邮箱：rdcbsjg@crup.com.cn
通讯地址：北京市海淀区中关村大街甲 59 号文化大厦 1501 室（100872）

教师服务登记表

姓 名	☐ 先生 ☐ 女士		职 称		
座机/手机			电子邮箱		
通讯地址			邮 编		
任教学校			所在院系		
所授课程	课程名称	现用教材名称	出版社	对象（本科生/研究生/MBA/其他）	学生人数
需要哪本教材的配套资源					
人大经管图书在线用户名					
院/系领导（签字）： 院/系办公室盖章					

· 目 录 ·

第一编 生涯唤醒

第 1 章 大学生职业生涯规划导论.....	3
1.1 何为职业生涯.....	5
1.2 大学阶段与个人职业生涯发展.....	9
1.3 职业生涯如何规划.....	15
1.4 大学生的职业生涯如何规划.....	19

第二编 自我认知与职业职场探索

第 2 章 自我认知.....	33
2.1 自我的内涵.....	34
2.2 性格类型及其与职业的关系.....	36
2.3 职业兴趣及其与职业的关系.....	45
2.4 素质能力与工作胜任力.....	52
2.5 价值观及其与职业的关系.....	60
2.6 自我评估.....	65
第 3 章 探索职场与职业.....	73
3.1 职场的内涵.....	74
3.2 职业的内涵.....	80
3.3 所学专业与职业的关系.....	83
3.4 岗位任职要求及职业发展轨迹.....	86
3.5 职业信息的获取与分析.....	89

第三编 职业生涯规划及方案制定

第 4 章 生涯目标与职业决策.....	101
4.1 职业与生涯目标.....	102
4.2 生涯目标分解.....	107
4.3 大学阶段的职业决策.....	112
4.4 大学生职业生涯规划方案的制定.....	118

第四编 生涯规划方案实施——就业创业指导

第5章	生涯规划方案实施之综合素质与能力提升	137
5.1	优秀大学生与成功职场人	138
5.2	雇主对新员工的素质能力要求	144
5.3	从优秀大学生到优秀员工	151
第6章	生涯规划方案实施之读研及留学篇	163
6.1	大学三年级的重要决策	164
6.2	国内读研：理由澄清与行动	167
6.3	出国留学：利弊分析与行动	174
第7章	生涯规划方案实施之就业篇	188
7.1	求职准备	189
7.2	锁定求职目标	194
7.3	求职的必备法宝：简历与求职信	197
7.4	面试：获得工作机会的“高考”	204
第8章	生涯规划方案实施之创业篇	218
8.1	校园创业：机会与风险	219
8.2	创业者特征识别与潜力评估	224
8.3	商业机会的识别、评估与创业项目的产生	230
8.4	公司组建及运营管理	234

第五编 职场人职业生涯管理

第9章	职场新人的职业生涯管理	249
9.1	从校园到职场的心理路程	250
9.2	职场适应过程中的问题及应对	252
9.3	把握机会，管理职业生涯	256
参考文献		266

第一编

生涯唤醒

