



Career Planning and Employment Guidance

For

College Students

大学生

职业生涯规划与 就业指导

张季菁 张雪松◎主编



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



Career Planning and Employment Guidance
For
College Students

大学生

职业生涯规划与 就业指导

张季菁 张雪松◎主编

GD 02171455



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划与就业指导 / 张季菁, 张雪松主编.

—北京: 中国经济出版社, 2018. 12

ISBN 978-7-5136-5440-1

I. ①大… II. ①张…②张… 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 259970 号

责任编辑 夏军城

责任印制 马小宾

封面设计 任燕飞

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京艾普海德印刷有限公司

经销者 各地新华书店

开本 710mm×1000mm 1/16

印张 11.25

字数 125 千字

版次 2018 年 12 月第 1 版

印次 2018 年 12 月第 1 次

定价 39.80 元

广告经营许可证 京西工商广字第 8179 号

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话:010-68330607)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010-68355416 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010-88386794

编委会

主 编：张季菁 张雪松

副主编：秦 勇 度据丹

参 编：金 晶 潘 庆 易 琼

杨 思 张 珂 张霏旻 张 琦

前 言

765万、795万、820万……一年比一年多的全国高校毕业生人数，既给求职者带来不小的压力，也给相关负责毕业生就业指导工作的部门和人员造成不小的困扰。如何帮助高校毕业生顺利就业？如何高效推动高校毕业生就业工作？如何使大学毕业生实现充分、高质量的就业？而“先就业再择业”“啃老”“慢就业”等不同时代背景下呈现的就业问题，又应如何去应对？

系统的职业生涯规划教育和就业指导，正是解决这问题的“良方”。大学毕业生没有能力就业吗？非也。大学生是不知道如何就业。很多大学毕业生不清楚如何正确选择职业，也不了解用人单位的具体要求。当代大学生对个人职业发展方向普遍模糊，缺乏有目的系统的职业规划训练，致使该学的没学，该修的没修，最终导致就业不理想。

“不患才不及，而患志不立。”“宜未雨而绸缪，勿临渴而掘井。”如果大学生入学时就能在专业老师的帮助和指导下进行学业、职业规划，明确学习目标并获得学习动力；如此，有了目标，有了决策，有了路径，毕业就业就是水到渠成的事了。

学习、职业生涯规划的过程，也是大学生自我成长的过程，是大学生把自我人生价值观与社会主义核心价值观高度融合的过程；

同时也是老师关爱学生、引领学生、塑造学生，为国家和社会培养有用人才的过程。我们常说“对于没有航向的船而言，任何风都是顺风”。“方向比努力更重要”，明确职业发展方向是求职成功的第一步。对于大学毕业生而言，找一份工作是容易的，但是要找一份自己喜欢、适合、胜任的工作却并不容易，这就需要早做打算，早做规划，并将职业生涯规划贯穿于大学学习的始终。

党的十八大以来，习近平总书记多次到高校考察并与师生座谈。他多次给青年学生、大学毕业生回信，对广大青年学子寄予殷切期望。从“扣好人生第一粒扣子”到“青年强则国家强”，总书记一次次对广大青年学子以关心、支持、鼓励。

新时代是年轻人的时代，当代大学生要勇于承担起中华民族伟大复兴的历史责任。作为新时代的青年学生，要把时代理想中国梦融入到个人的职业理想和人生规划之中。本教材旨在引导大学生树立正确的职业观、择业观及人生观，了解社会、国家对人才的需求；依据祖国的召唤、社会的需求、行业的发展、职业规范，调整行为，为顺利就业做好准备。

最后，感谢参与编写工作的老师，感谢他们的辛苦付出。具体为度招丹负责编写了第一章、第四章，张珂负责编写了第二章，易琼负责编写了第三章，金晶负责编写了第五章，潘庆负责编写了第六章，张琦负责编写了第七章，杨思负责编写了第八章，张霭旼负责编写了第九章。

限于编者的水平和经验，书中难免有疏漏、不当之处，敬请读者朋友批评指正。

编者

2018年12月

目 录

- 第一章 大学生职业生涯规划启蒙 / 1
 - 第一节 生涯、职业生涯与职业生涯规划 / 3
 - 第二节 职业生涯规划的意义与作用 / 7
 - 第三节 系统职业生涯规划六步骤 / 8

- 第二章 自我认知 / 11
 - 第一节 职业与性格 / 13
 - 第二节 职业能力 / 15
 - 第三节 职业价值观 / 20
 - 第四节 职业兴趣 / 26

- 第三章 职业认知 / 29
 - 第一节 职业世界总览 / 31
 - 第二节 职业探索的方法 / 31
 - 第三节 职业环境的分析与评估 / 35
 - 第四节 行业、企业与职业 / 37
 - 第五节 职业选择与专业学习 / 44

- 第四章 职业决策与行动 / 49
 - 第一节 职业决策 / 51
 - 第二节 职业生涯决策术 / 55

第三节	确定职业生涯目标	/ 62
第四节	职业生涯目标的实现	/ 64
第五章	职业生涯规划的评价与修正	/ 73
第一节	职业生涯规划的评价	/ 75
第二节	大学生职业生涯规划的修正	/ 76
第六章	大学毕业生就业形势与政策分析	/ 81
第一节	近年来我国大学毕业生就业形势	/ 83
第二节	就业政策分析	/ 88
第七章	求职准备	/ 95
第一节	信息获取	/ 97
第二节	心理准备	/ 101
第三节	能力准备	/ 103
第四节	求职过程中常涉及的法律问题	/ 112
第八章	如何制作简历	/ 129
第一节	认知简历	/ 131
第二节	简历七要素	/ 135
第三节	制作简历注意事项	/ 141
第九章	面试技巧	/ 145
第一节	面试	/ 147
第二节	面试准备	/ 151
第三节	面试注意事项	/ 164

第一章

大学生职业生涯规划启蒙

【本章学习目标】

- ◆ 明确生涯、职业生涯与职业生涯规划的含义
- ◆ 理解职业生涯规划的理论模型
- ◆ 树立职业生涯规划的理念，正确理解生涯规划的内涵与意义，主动自觉进行生涯探索和规划

【案例导入】

案例一

日语系四年级的吕薇同学，这一周参加了多个招聘宣讲会，并向多家公司投递了简历，但没有得到回应。一个偶然的机，她从一个公司人力资源专员那里得知屡屡落选的原因：简历重点不突出，缺少工作经验，校内实践少，优势不明显。大学期间，室友曾多次给她介绍兼职工作，她都拒绝了；老师也建议她利用假期多实习，但她却选择聚会和旅游。想起这些她十分后悔。

案例二

国际关系学院英语专业毕业生莫青，家境较好，父母强势。从小到大，莫青不太有主见，很听父母的话。他擅长画漫画，中学时曾梦想做一个自由旅行的漫画家。但父母认为画画耽误学习不允许，他也就很少提笔了。大学毕业后，在家里的帮助下莫青进入到某政府部门实习。据介绍人说，他所在的实习部门来年要招新人，所以莫青打算参加第二年公务员考试。没想到连考两年他都没考上，在实习单位一干就是两年。两年间，他几乎没有休息日，整天都是接待各种代表团，这让他很疲惫。想走，又怕找不到比这个好的工作；不走，又觉得很累，工资还很少。

以上两位同学大学期间对未来没有做任何规划。如果吕薇和莫青对大学生活有系统的规划，相信吕薇会对找工作更加有信心，而莫青也会选择更适合自己的路。

第一节 生涯、职业生涯与职业生涯规划

一、生涯

“生涯”英文 Career，源于罗马字 Via Carraria 和拉丁字 Carrus，二者均指古代战车。在希腊，Career 这个词意为“疯狂竞赛的精神”。所以在西方人的概念中，“生涯”意为在马场上驰骋竞技，隐含有未知、冒险、克服困难的精神。^①但我们通常会把 Career 译为“职业”，即人所从事的工作。现在汉语中，Career 也被译为“职业生涯”。世界职业规划与生涯教育领域最具权威，最有影响力的生涯发展研究者舒伯（Super，1976）认为：它是生活里各种事态的连续演进方向；是一个人一生中所经历的一系列职业与角色的总称，即个人终身发展的历程。

二、职业生涯与职业生涯规划

职业生涯指个体从正式进入职场开始到退出职场这段时间与工作有关的经历、态度、需求、行为等过程，是一个人的终身职业经历。^②

职业生涯规划并不是简单地找工作或者只与工作相关。它是指个人与组织相结合。一个人在对职业生涯的主客观条件进行测定、分析和总结的基础上，对其兴趣、爱好、能力及特点进行综合分析

^① 金树人·生涯咨询与辅导 [M]. 北京：高等教育出版社，2007.

^② 鲁江旭·大学生职业生涯规划与就业指导 [M]. 北京：中国轻工业出版社，2016：2.

与权衡，结合时代特点，根据其职业倾向，确定最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出的行之有效的行动计划。^①

三、职业生涯规划的发展

（一）职业指导的萌芽——帕森斯人职匹配理论

职业生涯规划起源于美国。1980年，有“职业指导之父”之称的帕森斯（Frank Parsons）针对大量年轻人失业的情况，成立了波士顿职业局，首次提出职业指导的概念。^②帕森斯人职匹配理论包含以下3个方面内容：

（1）要清清楚楚地了解自己，包括了解自己的能力倾向、能力、兴趣、雄心、资源及限制，以及这些特质的成因。

（2）要明明白白地指导各种工作成功所必须具备的条件和要求、优点与缺点、待遇、就业机会与发展前途。

（3）要实实在在地推论以上两组事实之间的相关情形。（Parsons, 1909）^③

即便现在，我们仍能从许多职业生涯咨询案例中看到这三个步骤的影子。

（二）生涯发展理论的兴起

帕森斯的人职匹配三步骤只能被看作是实施职业辅导的指导原则，并未形成系统的理论。到了20世纪五六十年代，舒伯等人提出

^① 李兴洲，单从凯. 职业生涯规划 [M]. 北京：北京师范大学出版社，2015：14.

^② 钟谷兰，杨开. 大学生职业生涯发展与规划（第2版）[M]. 上海：华东师范大学出版社，2016：5.

^③ 金树人. 生涯咨询与辅导 [M]. 北京：高等教育出版社，2007：10.

了“生涯”概念，由此带动了相关研究的热潮。许多新观点和方法陆续被提出，生涯辅导才形成了自己的理论，成为咨询心理学的重要分支。舒伯的生涯发展理论包括以下几方面内容：

1. 阶段模型

舒伯认为，人的生涯发展会伴随着年龄的增长而递进，每个年龄阶段各有其生涯发展的任务。他的生涯发展阶段理论以个体的职业生涯发展周期为研究内容。根据个体不同生命周期的特点和不同职业阶段的任务、目标，将职业生涯划分为不同发展阶段，进而提出了不同职业生涯周期面临的管理重点。舒伯将人的职业生涯划分为如下五个主要阶段：①成长阶段，属于认知阶段。②探索阶段，属于打基础阶段。③建立阶段，属于选择和安置阶段。④维持阶段，属于升迁和专精阶段。⑤衰退阶段，属于退休阶段。每一个阶段都有其特定的发展任务需要完成，每一阶段均需达到一定的发展水准或成就水准；而且前一阶段发展任务的达成与否直接关系到后一阶段的发展。大学生的生涯发展阶段属于探索期。这个阶段的主要生涯发展任务是从多种机会中探索自我，逐渐明确职业偏好，并在所选定的领域中开始起步。^①

2. 生涯彩虹图

舒伯在原有的阶段理论基础之上，增加了角色理论，并将生涯发展阶段与角色彼此间交互影响的状况描绘出一个多重角色生涯发展的综合图形——生涯彩虹图（图 1-1）。它形象地展现了生涯发展的时空关系，更好地诠释了生涯的定义。

^① 钟谷兰，杨开．大学生职业生涯发展与规划 [M]．上海：华东师范大学出版社，2008：4.

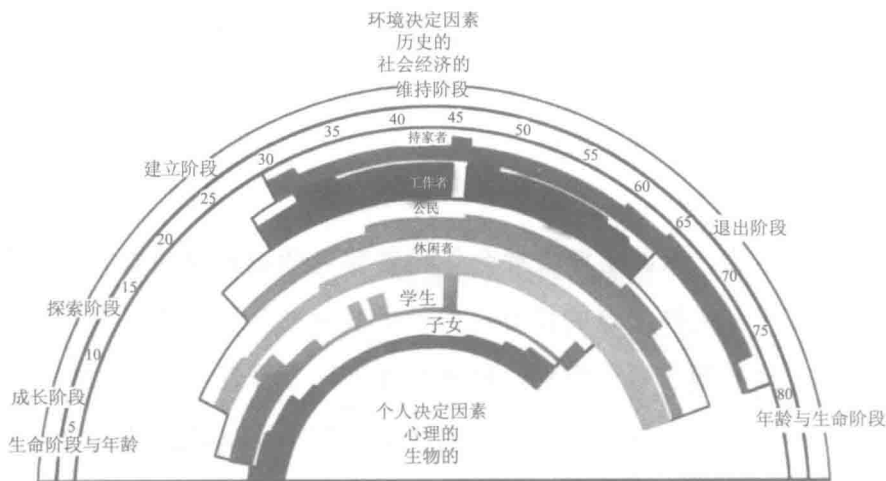


图 1-1 生涯彩虹图^①

生涯彩虹图横向代表人一生的不同阶段，纵向代表人在不同时期担任的不同角色。内圈代表角色的弯带互相重叠，粗细不一，表示一个人在人生的不同时间段，投入到各角色的精力分量是不一样的。各种角色之间互相作用，互相影响。如果一个人在某个角色上取得成功，将促进其他角色的发展。如果一个人在某个角色上投入了过多的精力，打破了角色间的平衡，就会导致其他角色的失败。所以，舒伯不仅仅关注职业角色，还重视非职业角色对一个人生涯发展的影响。

（三）当代生涯辅导现状

美国是生涯辅导运动开展得非常普遍的国家。在美国，幼儿园就开始实施生涯辅导了，他们有一套非常完整的生涯教育体系。1971年，美国教育总署对生涯教育所给出的定义：“一种综合性的

^① 引自百度百科 (<https://baike.baidu.com>)。

教育计划，其重点放在人的全部生涯，即从幼儿园到成年。按照生涯认知、生涯探索、生涯定向、生涯准备、生涯熟练等步骤，逐一实施，使学生获得谋生技能，并建立个人的生活形态。”

在中国，生涯教育尚未形成体系，生涯规划还未得到普遍认可。极少数高中开设了相关选修课，但由于专业师资缺乏，并不被重视。即便现在，某些大学仍未开设相关课程，部分大学以选修课的形式开展。值得庆幸的是，职业生涯规划教育吸引了越来越多的大学生关注。越来越多的大学生树立了规划意识，开始重视对自我的关注与认识，重视社会实践，培养各方面的能力。生涯规划渐渐成为同学们心目中生动有趣、学有所用的重要必修课程。

第二节 职业生涯规划的意义与作用

职业生涯规划可帮助个人对自己进行全面透彻地分析，从而更加深刻地认识自己的性格特点、职业兴趣、职业价值和所具备的能力与潜力。在探索与认识职业世界的过程中，评估自己的优势与不足，通过对客观环境的分析，明确个人职业发展的方向，正确选择职业目标；实施有效的行动计划，并克服职业生涯发展中的困难，一步步达成目标，进而实现人生理想。

通过职业生涯规划的训练，可避免大学生在校期间学习和实践的盲目性与被动性。可帮助大学生更加有目标有计划地完成知识的积累与能力的锻炼，少走弯路，节省时间和精力。职业生涯规划技术，可帮助大学生更加清晰客观地了解自己，看到自身与社会要求的差距，激发他们学习、实践，不断进取的愿望。因此在大学阶段

进行职业生涯规划对大学生将来职业发展与个人成长有着重大的意义。职业生涯规划能给大学生带来以下价值：

(1) 帮助大学生确立与自身情况相符的人生目标，让努力变得有动力。

(2) 帮助大学生提高自我认知，明确自身优势与不足。

(3) 帮助大学生有目的地培养与锻炼职业能力与素质，锤炼核心竞争力。

(4) 帮助大学生认识职业环境，了解职业、市场需求与就业形势，为就业做准备。

(5) 帮助大学生从过去的经历中找寻成功的规律，善用资源、优势和机遇。

第三节 系统职业生涯规划六步骤

系统职业生涯规划六步骤包括觉知与承诺、自我探索、探索职业世界、决策、行动、再评估（成长）六个步骤，如图 1-2 所示。

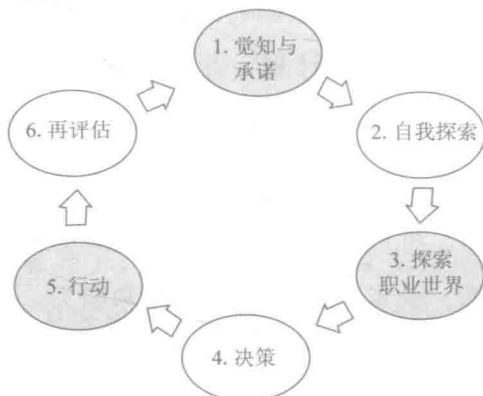


图 1-2 系统职业生涯规划六步骤

1. 觉知与承诺

这个阶段的主要目的是建立生涯规划意识，了解生涯、职业生涯规划与职业生涯规划的定义。明确职业生涯规划的重要性，并愿意花时间来规划自己的人生。职业生涯规划不能一蹴而就，也不能立竿见影，更不是一劳永逸的事情。随着我们对自我和职业环境认识的加深，职业目标也会随之而改变。所以，职业生涯规划是一个动态平衡的过程，通过对自我和职业环境认识的加深，生涯目标不断调整，这是必然的。

2. 自我探索

很多大学生往往不知道如何择业，那是因为他们不清楚自己想要什么。职业生涯规划是一个由内及外的过程，所以生涯规划首先要认识自我：

(1) 我是怎样的性格，我的性格适合什么样的职业环境？

(2) 我的职业兴趣是什么，适合我的职业环境是怎样的？

(3) 我具备哪些能力，哪些方面我还可以加强与提升，如何加强和提升？

(4) 我看中职业的什么特质，职业价值是如何影响我做决策的？

3. 探索职业世界

很多大学生到了大学四年级，即便对自己非常了解，但面对择业，仍然犹豫不决，甚至茫然。这是因为大学生对职业世界知之甚少。所谓知己知彼才能百战不殆，所以大学生需要利用课余时间深入社会、了解社会，增长才干。职业世界探索内容包括以下几部分：

(1) 我国有哪些产业？哪些行业？当下哪些行业最热门？

(2) 各行业的领头企业或知名企业，企业的业务范围，企业的类型、文化与风格。

(3) 能提供哪些岗位，岗位的职责与要求、相关培训学习渠道