

郭虎 / 主编

# 大学生 职业发展

DAXUESHENG  
ZHIYEFAZHAN  
XINBIANJIAOCHENG 新编教程



黄河出版传媒集团  
宁夏人民教育出版社

郭虎 / 主编

DAXUESHENG  
ZHIYEFAZHAN  
XINBIANJIAOCHENG

# 大学生职业发展 新编教程



黄河出版传媒集团  
宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展新编教程 / 郭虎主编. — 银川:  
宁夏人民教育出版社, 2012.9 (2014.8 重印)

ISBN 978-7-80764-931-1

I. ①大… II. ①郭… 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(2012)第 206871 号

大学生职业发展新编教程

郭 虎 主 编

责任编辑 吴 阳 超 楠

封面设计 晨 皓

责任印制 殷 戈

黄河出版传媒集团 出版发行  
宁夏人民教育出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网 址 [www.yrpubm.com](http://www.yrpubm.com)

网上书店 [www.hh-book.com](http://www.hh-book.com)

电子信箱 [jiaoyushe@yrpubm.com](mailto:jiaoyushe@yrpubm.com)

邮购电话 0951-5014284

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏捷诚彩色印务有限公司

印刷委托书号 (宁) 0013462

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 27.75

字 数 450 千字

印 数 8030 册

版 次 2012 年 8 月第 1 版

印 次 2014 年 8 月第 4 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80764-931-1/G·1796

定 价 36.00 元

版权所有 翻印必究

# 《大学生职业发展新编教程》

## 编 委 会

顾 问 蔡国英

主 任 郭 虎

副主任 房全忠 李秋玲

编 委 (以姓氏笔画为序)

马建宏 马继军 石建宁 关世春 刘 炜 任茂宁

张广平 李小卫 杨文刚 宋玉琳 宋红斌 杨忠国

何彦平 杨 敏 李 静 武林波 周国建 周学峰

赵利宁 高安京 温 泽 程胜利 翟家驹

主 编 郭 虎

副主编 李秋玲 杨文刚 程胜利

成 员 程胜利 武林波 马建宏 何彦平 孙月华 董卫国

# 序

---

郭 虎

大学生就业是社会整体就业的重要组成部分，是人民群众关注程度高、社会影响大、关乎国家、民族未来的具有重要意义的一项工作。因此，加强大学生就业指导，提高大学生社会适应能力、竞争能力、创业能力，是教育工作的一项重要任务。特别是在技术日益发达、社会劳动生产率不断提高和劳动力供大于求、就业困难愈益突出的当代社会，进一步加强大学生就业教育，提高其职业发展能力，是做好大学生就业工作的关键环节。大学生就业困难的原因十分复杂，但就高等教育和高校毕业生自身来看，大学生在就业时表现出的职业发展能力不足、适应能力不强等都与缺乏规范的职业发展指导及职业发展规划教育不足有关。

从个体生存与发展来看，远大的职业目标与坚定的职业行动，在很大程度上决定着个体的生活质量与人生轨迹。也就是说，个体在确立、追求、实现预定的职业目标以及在为获得这一职业目标而进行的一系列具体行为中，其所确立的人生目标、职业目标是否正确科学、能否顺利实现，常常会影响、制约着个体一生的发展与幸福。试想，如果一个人连自己想要干什么、能够干什么及怎样去干这些关涉自身生存与发展的基本问题都不清楚，那么他还怎样去追求理想、实现价值呢？从一定意义上讲，个体对人生、对理想、对职业的规划，就像画圆——个体在成长发展时，确立与自身能力素质、志趣追求、价值目标基本一致的职业目标犹如确立圆心，而为实现职业目标所采取的计划与行动就是运动中的半径。画好一个

圆，两者必须兼备。因此，以科学理论为指导，加强职业发展教育，对大学生个体今后的生存与发展有着十分重要的现实意义。

从教育的基本功能来看，教育是通过有组织、有计划的实践活动，促进个体从“自然人”向“社会人”“职业人”转化，从而造就经济社会发展所需要的各级各类专门人才。党的十六大以来，在科学发展观的指导下，我们在肯定教育要为经济社会服务的基础上强调了教育要以人为本和为人的全面发展服务。人既是社会的主体也是教育的主体，如果脱离了人的发展来谈经济社会的发展和教育的发展是毫无意义的。特别是在科学技术日新月异、社会分工日益多样化的现代社会条件下，将更加凸现人的主体地位，更加凸现职业发展在人们追求福祉过程中的重要地位。教育尤其是高等教育应对每个人的职业发展进行科学指导与正确引导，并通过职业发展、创业历程来促进每个人的全面发展。

从职业与社会生产力发展的关系来看，职业种类与结构变化主要是由社会生产力发展水平所决定的，教育要主动适应生产力发展水平的客观要求。一般而言，可因劳动强度、劳动复杂程度、劳动种类及劳动环境不同而形成不同的工作岗位，并由此形成不同的职业种类。在人类生产力发展史上，由于科技的发展与社会分工的不同，职业类型越来越多，职业结构也越来越复杂。知识经济时代，社会科技化、生产智能化及信息化发展又促进了职业的加速更新与职业流动性的不断增强。面对现代生产条件下日益多样和复杂的社会职业，学校教育特别是大学教育必须主动适应社会生产力发展和产业结构调整的要求，培养出大批既有广博知识、专业能力强又能正确认识社会、知晓职业发展趋势的高层次专门人才，进而更好地发挥学校教育在选择、分配社会成员就业与职业发展中的基础性作用。

从大学生就业、创业的实际需求来看，在市场经济条件下加强学校教育中的职业指导与促进学生职业发展是经济社会发展的必然要求。相对来讲，发达国家在学校教育中对学生职业定位、职业发展及创业的指导较为重视，职业发展的课程体系较为完善，毕业生适应社会与职业的能力也较

高。如美国《国家职业发展指导方针》就将所有应接受职业发展指导的人群分为小学、初中、高中和成年人四个年龄段，要求从6岁的孩子开始将每一年龄段人员的职业指导都分解为自我认识、探索教育与职业的关系、职业规划三大环节。这些课程设置与教育内容，增强了美国学生职业发展的能力。自20世纪80年代起，我国以经济体制改革为突破口，在劳动就业制度、人事制度及工资制度上都进行了长期而艰辛的改革探索，改变了传统计划经济体制下由国家统包统分的人事制度，为实现个人择业与岗位择人的双向选择创造了良好的社会条件、政策环境，并使学校教育与就业之间、学生学习与职业选择之间、职业选择与职业发展之间的关系日益密切。现阶段，学生参与职业选择、职业发展和社会生活的主体意识在持续增强，大学生对职业发展教育的需求也日益迫切。

在高校开展大学生职业发展教育，要以学生为中心，树立一切为了学生成才与发展的理念，提高职业发展教育的专业化水平；要以市场为导向，按市场经济和现代社会对人才的要求，切实加强对学生的职业生涯进行科学而有效的指导；要以服务为载体，积极结合就业服务与指导工作，促使学生为未来的职业生涯做好充分准备；要以教育为目标，把职业发展教育作为学生人生指导的一部分，并贯穿大学教育的始终，为学生未来职业选择、事业发展奠定良好的基础；要以发展为方向，帮助学生实施职业发展计划并切实提高学生的自我评价能力、职业信息收集能力和理性决策能力等综合素养，为中国特色社会主义事业培养大批合格的建设者和可靠的接班人。

在大学生职业发展教育课程建设和就业、创业的实际指导下，各地区、各高校都作出了很大的努力，但由于这是一项新的开创性事业，没有现成的经验可循，因此尚需从事大学生职业发展教育与就业指导工作的教师、专家付出巨大的努力并进行积极的探索。自治区教育工委思政部、教育厅学生处在较短时间内，组织区内各高校担任职业发展课程教学的教师与自治区大中专毕业生就业指导中心的工作人员共同编写了《大学生职业发展新编教程》一书。该书以科学发展观为指导，坚持以人为本的理念，

以全面提升大学生职业能力和综合素质为宗旨，借鉴西方职业指导理论，结合我国高等教育改革和现代职业发展的特点，从“职业规划”“走向职场”“自主创业”三个方面，有针对性地介绍、阐释了求职择业技能和终身职业生涯发展技能，并提供了相关的就业信息，希望帮助毕业生顺利迈入社会并为开创美好事业打下坚实基础。

也正是基于这样的理念，2012年上半年，我针对新形势下教育战线如何做好大学生就业工作，提出了一些新的思路和意见。教育工委思政部、教育厅学生处的同志们结合贯彻落实教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的精神，提出了编写大学生职业发展指导教程、进一步加强大学生职业发展能力培训的意见，并积极组织区内高校教师和自治区大中专毕业生就业指导中心的工作人员在较短时间内完成了该书的编写工作，这些同志在该书的编写过程中付出了辛勤的汗水。但由于时间紧、任务重，书中在就业与国家发展战略、就业与国家产业政策、就业与人的全面发展及人类社会未来就业理念等方面，尚存在研究不多、探讨不深、论述不精等问题。特别是在编写和成书过程中，同志们邀我担任主编并作序，这令我既不安又欣慰。因为就我个人从事这方面的专门研究和所做工作来看，还不足以承担此任，但从工作的需要出发并从编写者们所做的努力来看，这部书是对大学生进行职业发展教育时富有价值的一部教学指导参考书，故欣然应诺。

是为序。

2012年8月

（注：本序系自治区教育工委、教育厅党组书记、厅长郭虎为本教材所撰）

## 职业规划

---

### 第一章 大学生与职业生涯发展 / 003

#### 第一节 生涯规划意识唤醒 / 005

#### 第二节 生涯规划相关理论 / 017

#### 第三节 职业生涯规划的步骤与方法 / 035

### 第二章 自我探索 / 043

#### 第一节 自我了解 / 044

#### 第二节 自我探索——兴趣 / 049

#### 第三节 自我探索——性格 / 055

#### 第四节 自我探索——价值观 / 061

#### 第五节 自我探索——能力 / 066

### 第三章 职业探索 / 070

#### 第一节 职业及其分类 / 071

#### 第二节 职业探索的方法与内容 / 075

### 第四章 决策与行动计划 / 089

#### 第一节 生涯决策 / 090

#### 第二节 生涯目标 / 104

#### 第三节 行动计划与实施 / 115

### 第五章 生涯规划管理 / 124

#### 第一节 生涯规划的评估与反馈 / 125

#### 第二节 大学生职业生涯规划管理 / 128

#### 第三节 撰写职业生涯规划书 / 135

## 走向职场

---

- 第六章 大学生就业形势概述 / 141
  - 第一节 我国大学生就业形势 / 142
  - 第二节 大学生就业形势与发展出路 / 151
- 第七章 大学生就业制度与就业政策 / 160
  - 第一节 大学生就业制度与就业指导 / 162
  - 第二节 大学生就业相关政策概述 / 171
- 第八章 大学生求职过程指导 / 191
  - 第一节 就业准备 / 193
  - 第二节 笔试与面试 / 202
  - 第三节 现场招聘会攻略指南 / 238
- 第九章 大学生就业途径与程序 / 244
  - 第一节 大学生就业途径 / 245
  - 第二节 大学生就业机构与程序 / 251
- 第十章 毕业生就业权益保护 / 257
  - 第一节 毕业生的权利与义务 / 258
  - 第二节 求职中常见的法律问题 / 264
  - 第三节 求职择业的陷阱与防范 / 275
- 第十一章 角色转变与职业发展 / 279
  - 第一节 角色转变与走向职场 / 280
  - 第二节 职业发展与职业成功 / 293

## 自主创业

---

- 第十二章 创业概论 / 307
  - 第一节 了解创业 / 308
  - 第二节 大学生创业 / 322
- 第十三章 大学生创业素养与能力培养 / 331

第一节	创业者的基本特质 / 333
第二节	大学生创新创业能力培养 / 339
第十四章	大学生创业实务与政策 / 348
第一节	大学生创业准备 / 349
第二节	创业风险规避 / 358
第三节	大学生创业的常见模式 / 365
第四节	大学生创业实务 / 378
第五节	大学生创业政策 / 398

## 附 录

附录 1: 宁夏高校毕业生就业相关流程 / 407

附录 2: 记录个人的职业生涯规划档案 / 414

附录 3: 霍兰德职业索引——职业兴趣代码及与其相应的职业对照表 / 420

附录 4: 职业价值观测试表 / 426

参考文献 / 430

后记 / 432

ZHIYE GUIHUA

职业**规**划





## 第一章

# 大学生与职业生涯发展

本章关键词：

生涯规划意识 生涯规划相关理论 职业生涯的步骤 “5W”法

本章纲要：

- ◎ 生涯规划意识唤醒
- ◎ 生涯规划相关理论
- ◎ 职业生涯规划步骤与方法



### 案例导入

003

## 我的未来，我规划

人物：王凡，男，20岁。

我是某高校大二的学生，学习市场营销专业。这个专业是自己当初糊里糊涂选的，不知道上了之后会学习哪些课程、专业方向是什么，也不知道未来的就业方向是什么。刚入校那会儿，感觉非常轻松，因为有了考学的压力，一有空就会上网，偶尔也会选择性的逃课，没有什么十分明确的目标，就是走一步算一步，过一天算一天。

每当一个人的时候，总感觉到迷茫与困惑，还有漫无边际的空虚，拿起书来看不进去，整天无精打采，不知道自己的未来在哪里，感觉大学生活一点都不快

乐。偶尔听到师兄师姐们谈起不尽如人意的求职经历,会感到未来的艰辛,却又不知所措。一年的时光已经从指缝间匆匆划过,我似乎什么也没有学到,大一挂的英语课还没有通过,专业基础课也学得一般,平时也没有参加什么社团和社会实践活动,我该怎么办呢?

就在我迷茫无助的那段日子,有一门《大学生职业生涯规划》课程让我茅塞顿开,仿佛一直在黑暗中探索,突然出现了一盏明灯一样,为我指明了前进的方向!我开始思考自己的职业生涯,从认知自我开始,在用 360°评估法和橱窗法分析了自身优点和缺点,用 SWOT 分析法分析了外部环境的机遇和挑战后,我自己有了更进一步的了解,通过霍兰德职业测评我惊喜地发现自己适合做与物打交道的工作,而我目前的专业正是我能做好的,只是我压根就没有发现这一点。

现在我正着手写职业生涯规划书,我要把自己未来的 10 年好好规划,我要积极采取行动,先好好学习英语,争取在大二结束时通过相关考试,认真学习专业知识,多读书,如果有实习机会,一定不会错过。现在我充实多了,我感觉自己的未来充满希望,感谢职业生涯规划课程让我重新思考人生,我相信,通过努力,我的大学生生活会更加精彩,我的未来充满着阳光!

### 点评

现实中,有许多大学生不知道自己为什么上大学,也不知道上大学后能学到什么,更不知道自己的未来在哪里。职业生涯规划教育唤醒了这位大学生内心深处的生涯规划意识,帮助其了解了自我,确立了未来的发展目标,制定了行动计划,正怀着梦想与渴望抒写着自己未来人生的美好篇章。可见,学好、做好职业生涯规划能让人生有目标、有方向,能激发大学生的成就动机,增强自我效能感,增加成功的可能性,让人生充实而有意义。

## 第一节 生涯规划意识唤醒

---

### 本节纲要

- ◎ 生涯与生涯规划
  - ◎ 职业生涯与职业生涯规划
  - ◎ 职业生涯规划的意义
- 

“生涯规划”一词是舶来语，由“生涯辅导”演变而来，20世纪初美国开展了职业辅导运动，从此生涯辅导作为一门具有科学性和操作性的学科建立起来。20世纪70年代中期在我国台湾兴起，90年代末流入中国内地，21世纪初中国内地出现了专业的服务机构，越来越多的人开始关注职业生涯。

### 一、生涯与生涯规划

#### （一）生涯

生涯是个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式。该定义是由美国国家生涯发展协会提出，是生涯领域中最被广泛使用的概念。在这一定义中有五个关键词：“延续一定时间”“有目的的”“创造出”“生活模式”“工作”。我们可以通过这五个关键词来把握生涯的含义。

1. “延续一定时间”，即生涯不是作为一个事件或选择的结果而发生的事情。更确切地说，生涯在本质上是持续一生的过程。它受到个人内在和外在力量的影响。

2. “有目的的”，即生涯对个人来说是有意义和有价值的。

3. “创造出”，即生涯是一个人的愿望与可能性之间、理想与现实之间妥协和权衡的产物。生涯发展是一系列选择连续进行的结果。

4. “生活模式”，即生涯不仅是一个人的职业或工作，还包括生活中的各种角色担当。

5. “工作”，是在生涯领域最易被误解的词语之一，我们每个人对它的含义都有一定的认识。但对生涯专家来说，工作是一种活动，可以为自己、他人或社会创造价值。

通过分析，我们看到生涯不是个人随意的、短暂的行为，也并不简单地就是一份工作，它是经人们规划、思考和权衡而创造出来的，是人们的一种生活模式。就如同职业心理学家舒伯(Super)曾提出的生涯即生活的观点：生涯是生活中各种事件的演进方向和历程。生涯整合了人的一生中依次发展的各种职业和生活的角色，它不仅包括职业角色，也包括和工作有关的其他角色，如学生、家长、配偶、公民、休闲者等。



### 自我思考

## 我的生命线

\* 请在白纸上画一条直线，这条直线的长度代表了你生命的长度。思考一下，你期待自己活到多少岁？将直线的一端视为你生命的开始，另一端写上你期待可以活到的年龄。

\* 在这条生命线中找到你现在的年龄点，标记出来，并写下现在的年龄。

\* 回顾你已过生命历程中发生的重大事件，在直线上方写出两到三件对你有积极影响的事件，并在相应位置上标明年龄，在直线下方写出两到三件对你有消极影响的事件，并在相应位置上标明年龄。

\* 思考一下这些事件对你的影响，它们如何使你成为今天的你？

生涯不是一个静止的点，它是一个动态的历程；不只发生在人生的某个阶段，而是如影随形，相伴人的一生。同时，因为遗传、家庭、经历、所处社会环境等不同，每个人的生涯也不同。所以，生涯的发展是个性化的发展，即使处于同一时代或同一文化背景下的人们，因为生涯发展中其他因素的影响，每个人也会