



全国高等职业教育创新型“十二五”重点规划教材

大学生职业规划 与就业指导

主 编 程瑞峰 吴苏芳



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与就业指导/程瑞峰,吴苏芳主编.

—长沙:中南大学出版社,2014.8

ISBN 978-7-5487-1152-0

I.大... II.①程...②吴... III.大学生-职业选择

IV.G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第172377号

大学生职业规划与就业指导

程瑞峰 吴苏芳 主编

☐责任编辑 刘 莉

☐责任印制 易建国

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-88876770

传真:0731-88710482

☐印 装 长沙理工大印刷厂

☐开 本 787×1092 1/16 ☐印张 17.5 ☐字数 435千字 ☐插页

☐版 次 2014年8月第1版 ☐2014年8月第1次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-5487-1152-0

☐定 价 35.00元

图书出现印装问题,请与经销商调换

前言

挖掘人生财富——做好个人职业生涯规划，对每一个踌躇满志的大学生来说尤为重要。无论是已经进入社会的谋职者，还是在校生，每个人都渴望职业上的成功，但却很少人知道如何择业。毕业生可以将个人职业生涯规划视为一种人生的经营战略：首先设立人生职业目标，然后制定一系列如何达到这些目标的计划，其中包括行动途径、个人的资源分配，以及以最佳的个人营销组合进入人才争夺激烈的市场的方法，等等。

毕业生从校园走向社会就业和择业，可谓是人生的一次重大转折和选择。对于众多毕业生来说，还不能较好的把握就业机会，因此加强对其职业指导和创业教育显得更为紧迫。目前，有相当一部分的学生在选择职业和就业创业方面存在很大的盲目性。改变这种不良状况，与其临渊羡鱼不如退而结网。高校有必要有针对性地进行职业指导和创业教育，帮助大学生认识社会，教育他们树立正确的社会主义核心价值观，正确认识自己，正确认识社会，正确对待人生，正确选择就业。

当今时代正处于重要战略发展机遇期，经济社会发展对大学毕业生的素质提出了更高的要求。国家非常重视大学生就业问题，党的十七大报告提出要积极做好高校毕业生就业工作，实施扩大就业的发展战略，促进以创业带动就业的方针。2010年2月21日，教育部办公厅印发关于《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知。文件从八个不同方面表示职业规划将成为将来高校的必修课程。从2010年起，全国普通高校将全面加强就业指导服务工作，所有高校都要开设就业指导必修课或选修课，各高校需将职业发展与就业指导课程明确列入教学计划。

我们一直以来坚持职业教育即是“就业、创业、创新、创富”的教育理念，提出“重品行、厚基础、宽知识、强技能”的人才培养目标，实行“校校、校企合作、工学结合”培养模式，把学生的品行教育纳入思政课的教学内容，重视培养学生的诚信、敬业、爱岗、团结等精神和责任意识、遵纪守法意识，注重学生的心理健康教育，把品行和综合素质当作比技能更重要的软实力加以培养，建立了“两个结合（课程与技能、课程与岗位）、双证并举（毕业证、职业技能证）”的课程建设新体系。同时，强化实践教学，增强学生岗位工作和就业能力，把“职业规划、就业指导、创业教育”贯穿学校教育的每一个不同阶段，并把“创新、创富”教育融入学生知识积累、行为方向的教育之中，从而为学生“终身学习”打下坚实的基础。

2014年全国普通高校毕业生规模将达727余万人，加上往届未实现就业的大学生，就业形势依然十分严峻。本书根据当今激烈的就业形势，结合高职院校大学生的自身特点和培养目标，坚持理论与实践的有机结合，系统指出了毕业生进入社会后的需具备的就业、创业的知识、能力和一些法律法规，以及一些求职的技巧。本书立足提高高职院校大学生的综合素质，使之树立正确的择业观、就业观和创业观，迈好职业生涯的第一步，发挥自己的知识优势，在创造社会财富的同时实现自己的人生价值。

参加编写本教材的编者都是从事高职教育的一线教师和从事就业指导工作的专业人员，在编写过程中，我们得到了江西省教育厅的支持，并参照了近年来国内外有关专家的论著和一些网络资料，在此一并感谢。我们力争使本书具有针对性、实用性、科学性、时代性，但由于水平和经验所限，书中难免有不当之处，敬请专家和读者指正。

吴苏芳
2014 年 8 月

目 录

第一篇 职业规划篇

第一章 规划大学生活	(3)
第一节 规划大学学业	(3)
第二节 规划大学生活	(9)
第三节 规划社会生活	(13)
第四节 规划宿舍生活	(22)
第五节 分析就业形势	(23)
第二章 职业生涯规划概述	(29)
第一节 职业生涯规划的含义及基本理论	(29)
第二节 职业生涯规划与未来生活的关系	(31)
第三节 大学生生活对职业生涯发展的影响	(36)
第三章 影响职业生涯的因素	(39)
第一节 环境因素	(39)
第二节 职业因素	(40)
第三节 自身因素	(47)
第四章 自我认知	(53)
第一节 形成初步的职业愿望	(53)
第二节 利用人才测评工具认识自我	(55)
第五章 职业认知	(64)
第一节 职业环境分析	(64)
第二节 职业选择分析	(68)
第六章 职业生涯规划的设计、管理与评估	(73)
第一节 职业生涯规划的目标设定	(73)
第二节 职业生涯规划书的设计	(75)
第三节 职业生涯规划的管理、评估及修正	(79)

第二篇 就业指导篇

第七章 就业信息的搜集与处理	(93)
第一节 搜集就业信息的基本原则	(93)
第二节 搜集就业信息的方法	(95)
第三节 搜集就业信息的途径	(96)
第四节 就业信息的处理	(100)
第五节 高职卫生类相关职业资格考试	(106)
第八章 简历制作与面试技巧	(111)
第一节 简历制作	(111)
第二节 求职礼仪	(120)
第三节 面试的类型与应对技巧	(127)
第九章 心理调适	(135)
第一节 求职过程中常见的心理问题	(135)
第二节 心理调适的方法	(137)
第三节 建立个性化的心理调适方法	(140)
第十章 毕业生权益保护	(143)
第一节 毕业生就业权益和保护	(143)
第二节 就业协议与劳动合同的签订	(148)
第三节 违约责任与劳动争议	(153)
第四节 社会保险的有关知识	(156)
第十一章 就业程序	(158)
第一节 毕业生就业前的相关资料准备	(158)
第二节 毕业生离校手续及户口、档案的管理	(163)
第三节 促进大学生就业的优惠政策	(167)
第四节 人事代理制	(170)
第十二章 职业适应与发展	(173)
第一节 职业适应与角色转换	(173)
第二节 有效的工作态度及行为	(180)
第三节 工作中的人际沟通	(185)
第四节 培养良好的职业道德	(190)

第三篇 创业指导篇

第十三章 创业教育概述	(197)
第一节 创业教育的内涵与意义	(197)
第二节 创业精神与创业素质	(202)
第三节 成功创业必备的知识 and 能力	(206)
第十四章 创业意识培训	(210)
第一节 判断自己是否具备自主创业的基本条件	(210)
第二节 选择一个好的创业项目	(216)
第十五章 创业在行动	(221)
第一节 创业准备及一般创业过程	(221)
第二节 创业过程中的常见问题及对策	(227)
第三节 大学生创业的相关政策法规	(232)
第四节 制定创业计划书	(247)
附录	(250)
附录一 中华人民共和国劳动合同法	(250)
附录二 毕业生就业常见问题答疑	(259)
附录三 国家扶持大学生创业的相关政策	(264)
附录四 中华人民共和国护士法	(267)
附录五 中国执业药师职业道德准则	(270)

第一篇 职业规划篇

教学目标

众所周知，大学阶段是人生很重要的一个时期。在此期间，基本形成世界观和人生观，获得未来走向职场所必需的基本价值观、基础的知识 and 必要的技能。因此，在教学中要特别强调品行与综合人文素养的培养，我们认为，这是比知识和技能更重要的软实力。我们理直气壮提出理想教育、品行养成教育，树立正确的价值观，我们的学生走向社会、走向职场，除了能胜任工作外，还要让他成为周围环境的和谐促进者和社会更文明的促进者。

教学方法

课堂讲授、使用测评工具、案例分析、课堂讨论、分组调查、课后练习。

职业生涯规划，是指个人和组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等方面进行综合分析并权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

一般来说，大学生职业生涯规划的侧重点在职业准备、职业选择、职业适应三个阶段。大学生要对职业进行物质、心理、知识、技能等各方面充分的准备，还要根据各方面的分析来合理客观地对职业做出选择，对即将踏入的职业活动要有一定的合理心理预期，包括工作性质、劳动强度、工作时间、工作方式，同事以及上下级关系都要快速适应，迅速成为一个成功的就业者。简而言之，大学生职业生涯规划就是知己、知彼、择优选择职业目标和路径，并且高效行动去实现职业目标。

如果我们把一个人的职业生涯比作一次旅行，那么出发之前最好先设定旅行线路，这样既不会错过梦想玩的地方，也不会千辛万苦去到不喜欢的景点。在大学阶段进行全面的职业生涯规划的介绍，能帮助大学生确立人生的方向，提供奋斗的目标，准确评价个人的特点和强项，通过评估个人目标和现状的差距准确定位个人的职业方向，认识自身的价值并使其增值，增强自身的职业竞争力。

人生重要的不是所站的位置，而是所朝的方向。

第一章 规划大学生活

明确上大学的目的,合理规划与安排自己的大学学业、生活、社团和社会实践,为将来的就业做好充分的准备。通过本章的学习,可以学会树立正确的学业观,选择有益的生活方式,正确认识社团、处理宿舍人际关系和参加社会实践,度过有意义的大学阶段并为将来的职业选择打好基础。

案例 1.1

进入大学,意味着人生一个新阶段的开始。在对大一新生的调查中发现,很多学生有一个困惑,高中时,面对高考的强大压力,父母或老师劝告自己:想打游戏,等高考结束了;想谈恋爱,等上大学了;想自由自在,不听父母的唠叨,等高考结束了;等等。一切都等到高考结束,考上大学再说,那么,现在终于考上大学了,大学生活到底应该怎样度过?是去完成高中时未满足的酣畅淋漓打游戏的欲望,是敞开自我感情体验一把风花雪月的爱情,还是该好好利用大学的时光,为自己的职业生涯做好充分的准备?大学这段读书时光对大学生的未来究竟有什么样的重要意义?

案例 1.2

在英文里,大学新生被称为“freshman”,直译成中文就是“新鲜人”。陌生的校园和不同的生活,对新生来说是那么的新奇和新鲜。大一的新生还处于和大学生活短暂接触的蜜月新鲜期,所以会有“野马脱缰”般的感受。但是,如果不及时调整自己的状态,以适应大学生活的话,慢慢地,心中就会有失落和沮丧感,整日无所事事,觉得无聊至极。有资料显示,当前国内高校新生中普遍存在一些问题:80%的新生不知道在大学里怎样学习,51%的大学新生在老师没有布置作业的情况下觉得无事可做,70%的新生担心自己会由原来的优等生变为差生……其实,有一个比较贴切的比喻,大学或研究生毕业之后,毕业生面对的职场像个游泳池,而大学,就是保护我们的游泳圈。游泳圈可以保护初入水者,使之不至于马上沉入水底或少喝几口水。

第一节 规划大学学业

大学的主要任务是学习,学习的责任在于自己,因此,要树立正确的学业观,掌握科学的学业规划的方法,在学好专业课程的基础上,可以有针对性地选择考取有关的职业资格证书,增强自身的求职竞争力。

一、大学生还是学生——大学学业与规划

学业是大学生立身之本，因此大学生应当集中精力努力掌握知识、能力，提升自身的素质。只有具备扎实的学业知识，才会获得较好的就业机会。

（一）明确大学的主要任务

进入大学后，究竟应该干什么？很多大学生对此感到十分困惑。其实还是那句老话：大学生的天职是学习，大学是学习的天堂。人生也许很长，但只有大学这几年是可以让人充分、自由地学习，过了这个阶段就再难找了。因此，决不可以短视地因为学的东西暂时没有发挥作用而不去学习。大学生应该根据社会经济发展的需要，个人的兴趣、特长及所学专业等确立自己大学期间努力的目标。并根据确立的目标，做好切实可行的职业生涯规划，然后根据制定的规划，及早准备，付诸行动。

（二）树立正确的学业观

要完成好大学学业首先必须树立正确的学业观。所谓学业观就是对所学专业、课业的态度和认识，它在很大程度上影响着你的学习、生活乃至人生前景。当代大学生在对待学业问题上存在着种种误区：或将学业含义理解过窄，或对学业生活预期过高，或学业角色定位不准，或对职业期望值过高，以致学业不精甚至荒废学业。

（三）学业规划的作用

大学生学业规划，就是大学生根据自身情况，结合现有的条件和约束因素，为自己确立整个大学期间的学业目标，并为实现学业目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。换言之，就是大学生通过解决学什么、怎么学等问题，以确保自身顺利完成学业，为成功实现就业或开创事业打好基础。对于在校的大学生来说，只有及早设计自己的学业规划，明确自己的学业目标，提高素质优势，才有可能在将来激烈的竞争中把握机会，获得成功。

二、学业规划的步骤与意义

（一）学业规划的五个步骤

1. 学业规划的选定

首先，分析自己的兴趣爱好，认定自己想干什么。兴趣是理想产生的基础，兴趣与成功有着明显的正相关关系，因此要选择自己喜欢的专业方向和研究领域进行钻研和学习。其次，分析自己的能力、特长，确定自己能干什么。能力是人的综合素质在实际行动中的表现，是正确驾驭某种活动的实际本领、能量和熟练水平。能力是实现人的价值的一种有效方式，也是支配人生命运的一种主导性的积极力量。因为任何一种职业都要求从业者掌握一定的技能，具备一定的条件。所以结合自己的兴趣爱好，在认定自己想干什么的基础上确定已经具备的能力和应该培养的能力。再次，分析未来，确定社会要求什么。着眼将来、预测趋势，立足于社会不断发展变化的需求，避免盲目跟风。因为最热门的并非是最好的，选择社会需要又最适合发挥自身优势的专业方向和研究领域才是最好的。把自己的兴趣爱好、能力特长同社会需要结合起来，把想干什么、能干什么、社会要求干什么有机地结合起来。这几方面的结合点和链接处正是我们学业规划的关键所在。

2. 强化学业规划

当学业规划选定以后，很多大学生或将之束之高阁或者虎头蛇尾，或实施后不能持

久,最终无法实现既定的学业。这些现象的出现是因为大学生在制定学业规划时缺少一个重要环节,即对学业规划的强化。强化学业规划就是规划执行者在执行之前充分运用想象,详细地罗列出达成学业规划的好处,从而培养出积极的心态,进而增强动力、产生更大的执行力,以确保学业规划顺利完成。

3. 学业规划分解

学业总目标制定出来以后,要能自上而下地进行分解,即制订学习计划。以专科三年为例,可以按照以下的思路进行:三年的总学习目标——一年的学习目标——一学期的学习目标——一个月的学习目标——一周的学习目标——一日的学习目标。使得学业规划落实到学习生活的每一天,以确保学业规划的严格执行。

4. 学业规划评估与反馈

在实施过程中,及时对环境和条件做出评价和估计,对自己的执行情况做出评估。由于现实生活中种种不确定因素的存在,学业规划的设计必须具有一定的弹性,因此评估结果出来以后应进行反馈,以便及时反省和修正学业目标,变更实施措施和计划。同时应做到定期评估与反馈,每年、每学期、每月、每日进行检查评估与反馈,进而分析原因与障碍,找出改进的方法与措施。

5. 激励与惩罚

激励措施能将人的潜能和积极性激发出来,惩罚可以防止惰性的产生。一定要制定出完成阶段目标后对自己的奖励措施或未完成的惩罚措施。如完成后怎样奖励自己,完不成怎样惩罚自己。

(二) 扎实的学业知识为成就开路

机遇总是垂青有准备的人。一个人的文化知识素质如何,将决定他在求职择业时的自由度和取得职业岗位的层次。大学是就业准备阶段,一毕业绝大多数人都将走向工作岗位。大学生应该为几年以后的就业做好知识、能力、素质等全方位的准备,珍惜大学时光,学好学业,为未来的就业、创业、成功立业打好基础。为此,根据社会发展和用人单位的需要,大学生应重点从以下三个方面抓好学业,做好就业准备。

1. 构建合理的知识结构

坚持广博性与精深性、理论与实践、积累与调节相统一的原则,培养宽厚扎实的基础知识、广博精深的专业知识,构建合理的知识结构。“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟”,这一过程没有捷径可走,其基本途径只能是学习和积累;也绝非一劳永逸,必须坚持不断地付出,并采取适合自己的科学方法,通过不断努力、辛苦耕耘,才能建立和完善自己的知识结构,为顺利就业打下坚实的基础。

资料链接

到了哈佛,你就会知道中国高校的差距在哪里(节选)

在哈佛学习的一个北大女孩说,哈佛的本科生,每学期至少要选修4门主要课程,一年是8门课,4年之内修满32门课并通过考试才可以毕业。一般而言,学校都要求本科生在校后的头两年内完成核心课程的学习,第三年开始进入主修专业课程的学习。只有最聪明的天才学生可以在两三年内读完这32门课,一般的学生光应付4门课就已经忙得头

昏脑涨了，因为在课堂上教授们讲得飞快，不管你听得懂听不懂，课下又留下一大堆阅读材料，读不完你根本就完成不了作业。那个北大女孩说，我在这里一个星期的阅读量是我在北大一年的阅读量，而且，在哈佛的作业量要求很大，她说，我们课后要花很多时间看书，预习案例。每堂课都需要提前做大量的准备，课前准备充分了，上课时才能在课堂上和别人交流，贡献个人思想，才能和大家一起学习，否则，你是无法融入课堂的教学中的。只有当每个学生都投入时间认真准备了，才可以快速推进课堂讨论的进程，而之前如果不读那么多的书，你就无法参加到课堂讨论之中。哈佛学生的学习压力也来自学校的淘汰机制。哈佛平均每年有大约 20% 的学生会因为考试不合格或者修不满学分而休学或退学，而且淘汰的 20% 的学生的考评并不是学期末才完成，每堂课都要记录发言成绩，平均占到总成绩的 50%，这就要求学生学习均匀用力、不能放松……

哈佛大学终身教授丘成桐教授说：中国大学生的大学生活相比之下太轻松了，我们总是说，中国的孩子为了高考受了多少苦，其实，在美国一些著名的中学里，高中的学习同样是很苦的。我的孩子上中学的时候，也经常学到半夜。在美国，随着年龄的增长，一点点加大学习的任务。到了大学时是最苦的，所有的精英教育全都必须是吃苦的。而中国的孩子到了大学，却一下子放松下来了。他们放松的 4 年，恰好是美国大学生最勤奋的 4 年，积蓄人生能量的黄金 4 年。所以，美国的高科技人才一直是世界最多的。我们国内的一些重点大学很难让人感受到哈佛那样的学习气氛和探究氛围，到了哈佛，你才知道真正的精英并不是天才，都是要付出更多努力的人。

说到中美大学生的比较，有两点值得一提。一是，我们的学生缺少吃苦精神。我们的家长和学生认为高考前是最苦的。我们讲的寒窗苦读，很多时候是被动的苦，带着功利的苦，而不是在其中有着浓厚的兴趣。不少大学生经过高考的“独木桥”后，开始在大学校园里舒舒服服地等着毕业：上课想逃就逃；考试临时抱佛脚。二是，有些家长也是从小灌输给孩子这种思想，让孩子认为，所有的学习都是为了高考。于是，高考结束，学习变得不再重要。而在美国大学，尤其是精英云集的大学所要付出的苦是我们想象不到的。在哈佛，征服学习是每个人的口号。要想变得强大就需要学习得更多，为此哈佛的课程安排多而且紧张。其目的是帮助学生提高批判性思维能力和想象力，学会发现和鉴别事实真相，坚持对事物进行严谨的分析，能够理性、历史地认识现实问题和道德问题。另外，练就长时间超负荷学习的毅力。

当美国大学生带着浓厚的兴趣，积聚能量，为步入社会工作做准备的时候，身为中国的大学生却长长地舒了口气，觉得我终于可以好好休息休息了。中国式的教育让学生在高考前“用力”过猛，在该储备能力的阶段不仅没有积蓄能量，而是大量消耗了这种能量。一位中国旅美教师说：“中国学生在大学阶段被美国学生远远地甩在了后面。”其根源还在于我们的基础教育。美国小学是知识的吝啬鬼，严格限制孩子得到知识的数量，一个月只允许孩子得到一个知识，孩子每得到一个知识都需要付出很多的汗水和辛苦；在这个过程中，动手、思考和感悟比知识本身更重要；孩子对知识总是有渴望的感觉。而中国的小学教育是一个贪婪鬼，把知识当成了免费的黄金珠宝。中国教育者不知道知识与智慧的关系，总是让孩子直接得到越来越多的知识。美国教育的聪明就在于：先让孩子去感悟、去思考，然后得到知识，这个时候知识就变成了智慧；由于开始的时候，知识都特别简单，比较容易得到感悟，知识也就容易变成智慧。智慧其实就是我们常说的创造力。学习有三个

阶段：感性认识——感悟——知识，知识是学习的最高阶段。美国教育让孩子走完三个阶段，才能得到知识；中国教育是让孩子通过感性认识得到知识，或者直接得到知识。美国教育一个月的知识量只相当于中国教育一天的知识量。相差 29 天，这 29 天就是感悟的时间。美国教育通过让孩子感悟比中国教育多产生了一个东西：智慧。美国学生比中国学生多产生了一个东西：创新能力。在高中时期，美国学校培养的是自主学习的习惯。而中国的高中是老师填鸭式教学，让学生习惯了依赖。能力、习惯上的差距，让中国学生与美国学生在大学选择了不同的生活方式和态度。哈佛的学生说，在哈佛学习强度大，睡眠很少，有在炼狱的感觉，对意志是一个很大的挑战。但是如果挺过去，以后再大的困难也就能够克服了。而中国大学生认为，终于摆脱束缚，可以想干什么就干什么了。于是，把大多数时间用在了学习以外的事情上。我们在最该学习的时候断档了。这就注定了我们的大学生被甩得越来越远。

2. 锻炼较强的实践能力

知识并不能简单与能力画等号，知识与能力是辩证的关系。在一定意义上说，能力比知识更重要。因此，一名优秀的大学毕业生只有把建构合理的知识结构、培养科学的思维方式和锻炼较强的实践能力统一起来，才能在择业、从业过程中立于不败之地。大学生应具备的基本能力包括表达能力、动手能力、适应能力、交际能力、管理能力、创造能力、决策能力等。培养实践能力的的方法和途径主要有勤奋学习、积累知识、积极参与、勇于实践，启迪思维、发展兴趣等。

3. 全面提高综合素质

知识、能力、素质是大学生社会化的三大要素。知识是素质形成和提高的基础，能力是素质的一种外在表现，没有相应的知识武装和能力展示，不可能内化和升华为更高的心理品格。但是知识和能力往往只解决如何做事，素质却可以解决如何做人。高素质的人才应该将做事与做人有机地结合，既把养成健全的人格放在第一位，又注重专门知识、技能和能力的培养，使自身得到全面、和谐的发展。因此，一名优秀的大学生应把构建合理的知识结构、培养科学的思维方式、锻炼较强的实践能力和全面提高综合素质统一起来，这样才能在择业、从业过程中立于不败之地。

三、正确选择考职业资格证书——掌控我的考证时代

现在“考证”是同学们谈论的热门话题，只要在学校里找一个同学随便一问，都在准备着考证。而且部分高校将专业资格证书作为学生毕业的条件，除了英语四、六级，还有 TOEFL、GRE 等英语类证书，另外还有各种职业技能鉴定证书、会计师资格证书、计算机类证书，等等。据西安欧亚大学一项调查发现除了大学英语 A、B 级，四、六级，计算机等级考试等必考科目外，在校大学生中有超过 50% 的人还准备考取其他方面的资格证书。在严峻的就业形势下，大家都想用证书来增加自己竞争的砝码本无可厚非，但要避免过犹不及。

1. “证书”的分类

证书是某件事情成绩的书面证明。证书主要有两种，一种是从业资格证书，如公务员证书、护士资格证、会计证书和司法考试证书等，有些工作需要持证上岗，无资格证书就不能从事此类职业；另一种是能力证书，是表示你具备特殊能力的证书，如英语六级证书、

计算机考级证书等,一般来说,无此类证书也可以上岗。

2. 为什么要考取各类的职业资格证书

首先,考证能培养专业能力。职业技能鉴定证书是针对各种不同的职业设置的,在准备考证的同时会有针对性很强的实际操作训练,能够培养专业能力。在拥有学历证书的同时还拥有职业技能鉴定证书,能提升大学毕业时的竞争力。

其次,考证能增加毕业后的就业机会。现在的用人单位对人才的要求越来越高,很多同学在上学时没有实际工作经验,但一些职业资格证书也能体现同学们的部分能力,如果有了针对自己专业的各种证书和英语类证书,就会增加毕业后的工作机会。

最后,考证能够提升自我价值。如果我们能够获得职业资格能力证书,对于我们来说会提升毕业后的职业地位和薪酬水平。

3. 有选择的考证

考证不能盲目,不能把证书看得高于一切。有信息表明,近年来可供大学生考试的证书已超过了百种。那么,在这么多的证书面前,我们应该怎么选择呢?下面是对考证的几点建议:

第一,能力比证书更重要。很多同学在考证前没有作任何准备,对培训内容、组织机构、证书适用度等都不很了解,为了考证只是考前埋头背书苦记,最后虽然通过了考试,但没有实际应用能力。虽然证书能为你在找工作时增加筹码,但因为没有系统扎实的学习,没有实践经验,一旦需要实际操作,就会出现问题。所以,不管是什么样的证书,都应该以提升能力为目的,只有达到了这个目的,就业机会、职位提升、薪酬增长等愿望才会实现。

第二,谨慎选择要考的证书。在选择考证时要注意证书主办机构的历史背景、相关专业领域的权威性、证书市场的口碑等因素。现在很多机构和公司都看到了培训业里有很大的利益,所以各种培训和证书等让人眼花缭乱。有的同学觉得多拿证就好,所以没有经过仔细调查对比分析就盲目选择,结果不仅浪费了金钱,还有可能拿到了有“水分”的证书,得不到社会的认可。

第三,有针对性地选择适合自己的证书,不同的证书对应不同的职业领域,有时同一职业领域的证书还分等级,对应不同职位的人群。不同的证书也有各自的知识侧重点和考试方式。建议你首先要选择与本专业相关的证书,相比较而言,这类证书考起来相对容易一些,而跨行业、跨学科的考证难度太大。另外,你还要考虑自己的实际能力和家庭状况。如果只是盲目地追求各种“洋证书”和高端证书,会给自己带来不小的负担。像国际注册会计师、思科 CCIE 等证书的专业性特别强,对考生的从业经验要求高,而且很多都是英文试卷,难度非常大,费用也很昂贵,对于还在大学里读书的你来说是很难通过的。所以这样的证书建议你在选考时要慎重考虑。

第四,学业比考证更重要。你应对考证保持清醒的头脑,证书不在于多,而在于精。用人单位较为关注与招聘职位专业相关、能体现求职者能力并且市场认可度高、含金量高的证书。特别是一些专业要求强的职位,如技术、管理、营销等岗位,企业招聘人才更看重应聘者的实际能力而非证书。很多同学为了突击考证,把本该花在课内学习的时间花在了考证上,成绩下降不说,有的科目还不及格,需要重修,真是丢了西瓜捡了芝麻。如果为了考证而荒废了学业,即使是有再多的证书也会被动的。

因此,考证应以提高能力为最终目标,这样才能赢得更多的就业机会,反之,再好的

证书也只是一张废纸。

此外,毕业生在校的各科成绩是否优秀、是否拿过奖学金、是否担任过学生干部、是否有参加过社团的经历等条件都非常重要。一个手持各种证书的毕业生和一个拥有良好学习成绩以及实习经验的毕业生相比,企业一般会选择后者。因此,你在时间充裕的情况下选择考证并没有错,但如果因为考证而影响了专业课成绩,就有些舍本逐末了。

第二节 规划大学生活

大学生的生活风格有很多类型,生活风格一旦形成,对其行为习惯、思维模式等会产生较大的影响,因此在大学期间,你要学会有意意识地构建有利于职业发展的生活风格,以便于将来就业之后很快、很好地融入企业文化。

一、大学生的生活风格类型

生活方式,是指一定时期内受价值观的制约,为满足自身生存与发展需要而进行的生活活动的稳定形式和典型特征,其中包括物质生产、精神文化、家庭生活及交往生活等方面。而日常生活方式是人们非生产性的活动领域,包括消费物质和精神产品、劳务活动、闲暇活动、各种风俗习惯、典礼仪式和人们共同生活的准则,具有一定的稳定性。这种稳定性主要表现为个人生活和家庭生活,自主化倾向及程度较高。

根据大学生对其生活风格的不同侧重点,我们把大学生的个人风格分为七种,这七种生活类型并不是绝对独立的,而是有相关和交叉的,只是在不同阶段以不同类型为主而已。每种生活风格都有一定的含义和特征,具体见表1-1。

表1-1 大学生的七种个人风格

风格类型	含 义	典型特征
生活型	三点一线的坚守者,高中时期的好学生	有课上课、不做实践、不过度玩游戏、打牌、准时完成老师布置的作业、有心情到图书馆随意看书、随遇而安地对待一切
娱乐型	快乐万岁的放松人,本我为上的孙行者	抓住一切游戏的机会、能逃的课一定逃、不止一次恋爱、作弊应付考试、除了睡觉就是玩、尝试新玩意、看不进去书
交际型	朋友多了好行路,人见人聊的交际人	不断认识新朋友、频繁参加各类活动聚会、电话费暴涨、应付能应付的一切、打扮自己、和谁都熟、除了睡觉自己待不住
学习型	课堂学习的录音笔,考试复习的复印者	全盘记录老师的讲话、老师让看的书和做的事一定做到、图书馆看与讲课有关的书、课上爱提问、坐第一排、主动找老师
实践型	能力本位的践行者,社会活动的大忙人	积极参与社团活动、学生会的常客、总去拉赞助、兼职、实习、主动找老板、学校里做买卖、自己总在折腾着
助学型	勤工俭学上大学,一天为钱忙的自强人	家教教师、发单员、促销员、图书管理员、教室清扫员、打字员、企业赞助、奖学金获得者、班级榜样、给家里钱、家庭经济不好
研究型	一心一意醉心于科研	专利发明人、执着的创造者、有国家民族使命感、想做好一件事、挑战自己、自学为乐、舍我其谁、领域佼佼者

注:各类型划分是以某方面在大学生生活所占比重与侧重为准,其类型并不代表也不是个别大学生的全部。各类型是有相关和交叉的,一个类型很可能只是一个人在某个阶段的表现,而且很多学生在实际中表现为集中类型的综合,但这里以其特定阶段所占比重最大的因素为考虑对象。

二、生活风格对就业的影响

大学生的生活风格是通过影响大学生的行为方式和思维方式，从而影响大学生就业的。思维方式对行为方式与生活方式有反作用，行为方式是受生活方式影响的，表现为不同的生活方式会产生不同的行为习惯。

1. 生活风格对行为方式的影响

不同的大学生日常生活方式会直接产生相应的行为方式，如娱乐型个人生活风格的人所做之事多与娱乐行为有关。

2. 生活风格对思维方式的影响

大学生不同的日常生活方式是通过行为来具体影响思维方式的。你平时做什么，怎么做，就会决定你的想法。

3. 生活风格对大学规划的影响

不同的个人生活风格就是不同的个人价值观的集中体现，个人价值观决定了每个人的大学规划，而大学规划是直接影响日后职业生涯发展的重要因素。大学时代的就业准备就完全是在大学规划的指导与制约下进行的，同时大学规划也可以在一定程度上影响大学生个人生活风格。

4. 生活风格对就业的影响

大学生的生活风格会对个人的就业产生一定的影响。也就是说，如果你坚持某种生活风格，那毕业后你的就业类型就基本确定了。

先了解一下大学生在毕业后的各种生活状态：无奈考研型、继续深造型、父母包办型、无从选择型、艰难求职型、轻松就业型及自主创业型，具体见表1-2。

表1-2 大学生毕业后的各种生活状态

就业类型	解 释	典型情况
无奈考研型	寄希望于考研，无力掌控现实的盲目人	就业找不到满意的工作、留学、创业条件不具备、公务员尝试失败、认为读研后情况会改变、家里有条件支持考研、同学考研自己跟着考
继续深造型	有方向地投资自己，大鹏展翅的发明家	到高校当老师、感到四年的收获不够、再充电、有保研的机会、醉心于科研、职业目标要求具有硕士以上学历、留学、考证、赖校族
父母包办型	家庭背景的影子，永远长不大的乖乖儿	家里有条件安排、子承父业的家族精神、实现父母的理想、听从父母安排惯了、照顾父母、选择时没有自己的主见
无从选择型	四顾茫然的行路人，随风飘摇的墙头草	没有目标、不了解自己、对自己没有定位、能力所限不知选择什么、生存所迫来不及挑选
艰难求职型	碌碌无为的大学过客，毫无优势的求职者	专业等知识学得不好、没有从业资格证书、工作经验缺乏、个人表达等能力不足、没有专长、毫无准备就去求职