

◎主编 浦 榕 李德林

从体验中 完善自我，应对挑战

——大学生职业发展与就业指导教程



 云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

从体验中完善自我， 应对挑战

——大学生职业发展与就业指导教程

主 编 浦 榕 李德林
副主编 曾文惠 李菁菁 熊 秋

 云南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从体验中完善自我, 应对挑战: 大学生职业发展与就业指导教程/浦榕, 李德林主编. —昆明: 云南大学出版社, 2009 (2013 重印)

ISBN 978 - 7 - 81112 - 902 - 1

I. 从… II. ①浦…②李… III. 大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 141730 号

从体验中完善自我, 应对挑战 ——大学生职业发展与就业指导教程

浦 榕 李德林 主编

策划编辑: 邓立木

责任编辑: 邓立木 王 磊 和六花
杨娟娟 李 平 刘 焰

封面设计: 刘 雨

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 云南大学出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15.75

字 数: 219 千

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 3 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 81112 - 902 - 1

定 价: 25.00 元

地 址: 昆明市一二一大街云南大学英华园 (邮编: 650091)

发行电话: 0871 - 5031071 5033244

网 址: <http://www.ynup.com>

E - mail: market@ynup.com

《从体验中完善自我，应对挑战》

编委会

编 审：杨 凌 郭永章 金克炜
主 编：浦 榕 李德林
副 主 编：曾文惠 李菁菁 熊 秋

编委会成员：（以编写章节为序）

第一章 高金萍 赵雪莉 冉应娟
 刘 林 陶 帆 王丽芳
 李德林
第二章 李菁菁 熊 秋
第三章 周 佳 黄 薇
第四章 浦 榕 海 琛
第五章 浦 榕 李菁菁
第六章 浦 榕 李菁菁 熊 秋

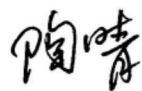
序

为深入贯彻落实科学发展观，进一步做好高校大学生就业工作，昆明医学院海源学院浦榕和李德林两位同志主编的《从体验中完善自我，应对挑战——大学生职业发展与就业指导教程》将作为大学生择业的指导用书，付梓出版。

做好高校大学生就业工作，需要我们以高度的政治责任感，以满腔热忱和十二万分的爱心，具有熟悉掌握就业政策和洞察就业市场变化的素质和能力。该书在阐述职业生涯规划理论、职业能力培养与解决实际就业问题方面，有前瞻性的概括；在把握大学生择业方法技巧与现实的对接方面，有适应性的契合；在启迪大学生提升综合素质和就业技能、运筹帷幄、正确择业方面，有挑战自我的激励。

2009年是新中国成立六十周年的甲子之年，又是我国应对国际金融危机“保增长、保民生、保稳定”攻坚克难的一年。就业是民生之本，实现大学生就业是解决民生问题的重要内容，又是深入贯彻落实科学发展观的集中体现。党和国家高度重视大学生就业，并作了一系列战略部署。在指导大学生职业规划的教学实践中，要加大对各项就业政策全面宣传的力度，进一步对大学生加强教育引导，切实把现有的政策用足用好，积极鼓励大学生对创业、就业中出现的新情况、新问题进行研究，深入做好大学生的思想政治工作，让

大学生充分了解政策，积极应对就业形势的变化，激活大学生以创业促进就业的主动性、创造性，最大限度地帮助大学生实现其社会价值和人生价值。



中共云南省高校工委书记

2009 年 7 月

前 言

大学毕业生是国家的宝贵财富，是社会进步、发展的永久动力。我国每年有数百万大学毕业生涌向社会寻求职业。大学生就业问题的解决，直接关系到毕业生的切身利益，关系到社会的稳定，更关系到高等教育的发展和科教兴国战略的实施。而随着我国高等教育从精英教育逐步向大众教育的转变，传统的就业指导方式已经不能适应新时期大学生择业的要求。高校应该抓住机遇，迎接挑战，不仅要在学生毕业学期开展应急性培训和就业指导，更应把就业教育贯穿于学生在校学习的全过程，在拓宽学生专业知识面、加强学生人文素质培养的同时，提高学生的社会适应性，注重培养学生的动手能力和创新精神；提高学生对市场变化、社会变化的关心度，不断提高自身素质，与职业发展同频共振，使大学生就业具有针对性、科学性和实效性。

正是基于这样的现实情况，作为多年从事高校毕业生就业指导工作的教育工作者，笔者以强烈的责任感和紧迫的使命感，在吸收和借鉴资深专家、学者的理论和实践研究的基础上编写了本书。笔者从大学生职业规划的原则、方法入手，将职业生涯规划理论、职业能力培养与解决实际就业问题，通过体验式教学方式有机结合起来，既传授了先进的职业生涯规划理论和方法，也讲授了学生毕业求职阶段所需要的相关知识和求职技巧。这些理论和方法对于当代大学生的择业、就业，将来的人生运筹，乃至自我价值的实现等方面都具有很强的指导性。本书每一章节后面都有相应的练习题，以帮助学生消化理解所学知识并解决自身的实际问题。

本书不仅有利于引导大学生正确看待就业，从容应对就业竞争，而且可以帮助他们找到成功走向社会的契机，树立人生的奋斗目标，为个人的成功与社会的发展奠定坚实的基础。只要正确分析和认识自身存在的问题，建立合理的知识结构，找准自己的职业定位，必能拨云见日，纵横于广阔职场。

目 录

序	陶 晴 (1)
前 言	(1)
第一章 大学生职业生涯规划	(1)
第一节 职业生涯与发展规划导论	(2)
一、职业生涯规划的相关概念及产生	(3)
二、影响职业规划的因素	(10)
三、职业生涯规划的要害、原则、内容和步骤	(21)
第二节 转变角色,形成职业期望	(35)
一、认识自我,转变角色	(35)
二、了解职业,了解环境	(48)
三、形成职业期望	(56)
第三节 职业发展决策	(65)
一、确立目标职业	(65)
二、制定大学期间的学业规划	(73)
三、制定大学期间的成长规划	(82)
四、制定职业生涯规划	(85)
五、职业生涯规划注意事项	(87)
六、获取与职业相关的证书	(92)
七、职业生涯规划的反馈、修正	(99)
第二章 大学生就业心理调适	(102)
第一节 就业中常见的心理问题	(102)
一、求职过程中常见的心理问题	(102)

二、造成毕业生就业心理问题的原因	(104)
第二节 就业心理问题调适方法	(112)
一、心理调适的概念	(112)
二、心理调适的方法	(113)
第三节 就业中常见心理问题调适	(118)
一、焦虑心理问题的调适	(118)
二、冷漠心理问题的调适	(120)
三、怯懦心理问题的调适	(121)
四、孤傲心理问题的调适	(121)
五、自卑心理问题的调适	(122)
 第三章 大学生就业权益保护	(125)
第一节 常见的侵权违法行为	(125)
一、求职中出现侵权违法行为的原因分析	(125)
二、求职过程中常见的侵权违法行为	(126)
第二节 确定就业单位后需注意的四个重要环节	(128)
一、签订就业协议	(128)
二、签订劳动合同	(129)
三、购买社会保险	(130)
四、劳动争议的处理	(131)
第三节 就业协议的签订	(132)
一、就业协议的概念	(132)
二、就业协议的签订	(132)
三、就业协议的解除	(134)
四、就业协议签订中常见的问题及对策	(135)
第四节 签订劳动合同	(136)
一、劳动合同的概念和特征	(136)
二、劳动合同的签订	(138)
三、签订劳动合同时常见的问题及对策	(141)

四、解除劳动合同的相关问题及对策	(144)
五、终止劳动合同的相关问题及对策	(146)
第五节 社会保险的购买	(148)
一、社会保险的概念和类型	(148)
二、购买社会保险的流程	(149)
三、社会保险购买中常见的问题及对策	(149)
第六节 劳动争议的处理	(153)
一、劳动争议的概念	(153)
二、劳动争议的处理机构	(153)
三、劳动争议处理程序	(154)
 第四章 大学生就业能力的提升与完善	(157)
第一节 社会需要什么样的人才	(157)
一、社会对人才的评价和选择	(157)
二、最受欢迎的七类人才	(160)
三、当今社会最热门的十种才能	(161)
四、当今用人单位和社会所需要的毕业生	(164)
五、不受用人单位欢迎的毕业生类型	(165)
第二节 提升就业能力	(167)
一、建立合理的知识结构	(168)
二、发展自我，实践成才	(170)
三、素质的培养	(178)
 第五章 精心准备应对挑战	(187)
第一节 信息的准备	(187)
一、了解获取信息的渠道	(187)
二、整理分析就业信息	(189)
第二节 资料的准备	(189)
一、推荐表	(190)

二、求职信	(191)
三、简 历	(193)
第三节 求职中的沟通艺术	(194)
一、第一印象的建立	(194)
二、语言沟通	(195)
三、非言语沟通	(196)
第四节 应聘技巧	(199)
一、自我介绍的技巧	(199)
二、赢得好感的技巧	(201)
三、面试的形式	(203)
四、面试中的失败案例	(208)
五、面试的技巧	(211)
六、回答问题的技巧	(213)
七、应聘者成功应对面试考官的八大秘诀	(214)
八、巧避面试陷阱	(216)
九、女性求职如何回答敏感问题	(217)
第五节 如何回答面试中可能提到的问题	(219)
第六章 自信走进模拟考场	(222)
第一节 模拟考场的程序及要求	(223)
一、目的与要求	(223)
二、模拟考场的程序	(224)
第二节 进入模拟考场的准备	(224)
一、心态的准备	(224)
二、自我介绍的准备	(227)
三、着装的准备	(229)
四、语言的准备	(230)
参考文献	(233)
后 记	(239)

第一章 大学生职业生涯规划

职业（Career）一词，不同于工作（Job），它是指一种事业，是参与社会分工，利用专门的知识 and 技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬，作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。在德语中，职业一词为“Beruf”，乃是“天职”之意。

职业是个人毕生应当为之而不懈奋斗的目标，是一种高尚的事业。因此，职业问题不是简单的工作问题，职业生涯规划也不是找一份满意的工作的问题。合理有效的职业生涯规划对于我们每一个人，大到人生价值，小到基本生存都具有深刻的意义。

第一，职业生涯规划能让我们的人生具备目标，而目标让能让我们的人生富有意义。哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查，其调查对象是一群智力、学历和环境等条件都相仿的年轻人，调查结果显示：3%的人有清晰且长期的目标，一直朝着同一个方向不懈地努力。25年后，他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，其中不乏创业者、行业领袖和社会精英。10%的人有清晰的短期目标，大都处于在社会的中上层。他们的共同特点是：不断完成预定的短期目标，生活状态逐步上升。25年后，他们成了诸如医生、律师、工程师、高级主管等各行各业不可或缺的专业人士。60%的人目标模糊，25年后能安稳地生活与工作，但都没有什么特别突出的成绩。其余的27%是那些没有目标的人群，他们几乎都生活在社会的最底层，生活过得很不如意，常常失业，靠社会救济过活，并且常常都在抱怨他人、抱怨社会、抱怨世界。从这个调

查中我们不难看出，职业生涯规划能帮助个人找准人生目标，而目标的越早明确就越能使个人在人生追求的过程中找到属于自己的坐标。

第二，职业生涯规划能帮助个人认识就业形势，居安思危，唤醒职业规划意识，激发成就动机。它的主要内容就是要了解职业、了解劳动力市场以及了解当前的就业形势，让自己对所处的环境有一个清醒的认识，保持积极的心态，为将来的职业前程做好准备。

第三，职业生涯规划能帮助个人作出正确的职业选择，找到适合自己的职业目标。通过分析、认识自己，明确自己的优势，正确设定自己的职业发展目标，并制订行动计划，使自己的才能得到充分发挥，从而实现职业发展目标。

第四，职业生涯规划能帮助个人培养职业能力与职业素质，增强自我效能感。通过职业生涯规划，使自己明确职业发展目标，逐步提升自己的能力和素质，使自己更加自信地面对学习、生活中遇到的各种问题。

第五，职业生涯规划有助于抓住重点，增加成功的可能性。制定职业生涯规划的一个最大好处是有助于学生分清主次，按轻重缓急安排好日常的工作，紧紧抓住工作的重点，提高成功的几率。

第一节 职业生涯与发展规划导论

凡事“预则立，不预则废”，大学生在校期间越早意识到职业生涯与发展规划的重要性，就能越早进入职业人的角色，关注并了解自己感兴趣的职业领域和行业发展，认识自己和社会，使自己的择业历程具有明确的目标和方向，为自己更早地涉入职业奠定基础。

一、职业生涯规划的相关概念及产生

（一）生涯的概念和生涯的特点

在我们的现实生活中，常常用到“生涯”一词，政治生涯、演艺生涯、教师生涯等，那么，究竟什么是生涯呢？生涯的英文是“career”，来自罗马文“viacarraria”和拉丁文“carrus”，都有古代战车的意思。希腊文中一开始将其作为动词使用，带有竞争的意思，后来逐渐引申为道路，即人生的发展道路，或指一个人一生中所扮演的系列角色与职位。说得通俗点，“生”为“活着”，“涯”为“边际”，生涯合起来就是指“一生”。

对于“生涯”的含义，许多学者都作过定义，现在大多数学者所认同的关于生涯的定义来自美国职业指导专家舒伯（Donald E. Super）：生涯是指生活中各种事件的演进方向和历程，它综合了人一生中各种职业生涯和生活角色，由此表现出个人独特的自我形态。除了职业之外，生涯还包括其他与工作有关的角色，如学生、退休者，甚至包含了家庭和公民的角色。这也说明了生涯是人一生的过程，而非单一的、暂时的角色。

所以，生涯是介于“生命”和“职业”之间的概念，其内容是比较宽泛的，具有丰富的内涵和特性。

（1）**终身性**。终身性指生涯的发展是人一生中连续不断的过程。它包括了一个人一生中所拥有的各种职位、角色，它不是个人在某个时段特有的，而是终生发展的过程。

（2）**独特性**。每个人的生涯发展都是独一无二的。生涯是个人依据其人生理想，为了实现自我而逐渐展开的一种独特的生命历程。也许某些人在生涯的形态上有相似的地方，但其实质却可能完全不同。正如俗话说说的，“世界上没有完全相同的两片树叶”，人的发展

脉络犹如树叶一样是不可能完全相同的。

(3) **发展性**。人是生涯的主动塑造者。生涯是一个动态的发展历程，个人在不同的发展阶段会有不同的需求，这些需求会不断地发展变化，从而刺激生涯不断丰富和发展。

(4) **综合性**。生涯以个人事业发展为主轴，包括了其他与工作有关的角色。但同时它又不仅仅局限于个人的职业角色，还包括学生、子女、父母、公民等涵盖整个人生发展的各个层面的各种角色。

(二) 职 业

职业是社会进步、人类发展中不断形成的分门别类的生产作业、劳动分工不同的一个概念，它是五花八门的，只要有需求，就会有与之相关的职业。大学是个体成长的特殊发展阶段，是人的一生中心理发展变化最快的时期。在这一时期，个体逐渐从幼稚走向成熟，个人可能根据自己的学习，从小到大的梦想就会经过这个关键的时期实现；又或者，通过大学阶段的学习和实践，让个人逐渐意识到小时候的那些梦想和现实的距离，然后通过进一步的学习或者心理的调整，使自己更加适应现实。因此，大学阶段是大学生进入职业领域前系统的、完整的准备阶段。在此期间，怎样树立正确的职业意识，怎样规划自己的职业生涯，都是一个很重要的问题。

职业意识是人们对职业劳动的认识、评价、情感和态度等心理成分的综合反映，是支配和调控全部职业行为和职业活动的调节器，是人们关于职业的观念形态。它既影响个人的就业和择业方向，又影响整个社会的就业状况。它由就业意识和择业意识构成。就业意识指人们对自己从事的工作和任职角色的看法；择业意识指人们对自己希望从事的职业的看法和要求。职业意识具体表现为：

第一，对职业的社会意义和地位的认识。人们希望自己所从事的职业能对社会有所贡献，也希望自己能得到相应的尊重、声誉和地位。

第二，对职业本身的科学技术水平和专业化程度的期望和要求。人们认为职业的知识性、技术性愈强，所需要的文化技术水平愈高，也就愈能发挥自己的才能。

第三，要求职业能够与个人的兴趣、爱好相符。这种愿望和要求的实现，能使人们心理上得到满足，从而在职业活动中发挥自己的特长。

第四，对职业的劳动或工作条件的看法和要求。这方面包括职业的劳动强度、工作环境、地理位置等客观物质条件，以及工作岗位上的同事关系、社会环境和职业的稳定性等。

第五，对职业的经济收入和物质待遇的期望。这方面包括劳动报酬或经营收入，以及住房、交通、医疗卫生等社会福利。

国外心理学家认为，职业意识是指人们对职业的认识、意向以及对职业所持的主要观点。它的形成不是突然的，而是经历了一个由幻想到现实、由模糊到清晰、由摇摆到稳定、由远至近的产生和发展过程。它主要受家庭和社会两方面因素的影响，除此之外，个人的心理和生理特征、受教育程度、个人的生活状况、社会经历等也不同程度地影响人们职业意识的形成。

（三）职业生涯规划

职业生涯规划简称生涯规划，又叫职业生涯设计，是指个人在对个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，结合自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析并权衡，根据时代特点和个人的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排。

职业生涯规划并不是一个单纯的概念，它和个体所处的家庭、组织以及社会存在密切的关系。同时，随着个体价值观、家庭环境、工作环境和社会环境的变化，每个人的职业期望都有或大或小的变化，因此它又是一个动态变化的过程。