

大学生职业规划 与 就业指导

DAXUESHENG ZHIYEGUIHUA yu JIUYEZHIDAO



张敏强 主编

朱国华 陈大尧 副主编



广东高等教育出版社

大学生职业规划 与就业指导

主 编

张敏强

副主编

朱国华 陈大尧

广东高等教育出版社

2005 · 广州

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业规划与就业指导/张敏强主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2005. 9

ISBN 7 - 5361 - 3233 - 6

I. 大… II. 张… III. 大学生 - 职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 097796 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510500 电话: (020)87553335

广东省农垦总局印刷厂印刷

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32 印张: 10.25 字数: 285 千字

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 100 000 册

定价: 15.00 元

《大学生职业规划与就业指导》编委会

主 任：李小鲁

副主任：朱国华 张敏强

委 员(按姓氏笔画排序)：

邓基泽	王永云	王 创
白 涛	李 坚	陈大尧
陈廷根	杨少锋	张 懿
苏卫东	林绍雄	冼德庆
姚红光	符志刚	黎启业
薛 彪		

中国的高等教育，通过一代又一代人的不懈努力，终于在21世纪初实现了具有历史意义的跨越，迈进了“大众化”时代的门槛。这一步是值得骄傲和纪念的。但在欣喜之余，人们很快发现，我们遇到了很多新的问题，其中之一就是，大学生就业形势发生了显著变化。

怎么看待这个问题，一时间众说纷纭。于是，就有人埋怨、冤枉起了“大众化”，多了、少了的争论不绝于耳。

中国作为一个大国，真正的优势在哪里？在于她的国民，在于13亿人口，这是足以让任何国家都不敢小瞧的数字。此外，倒是一些国外学者提醒了我们，这些年中国经济的持续快速发展，与教育发展带来的人口素质的提高密切相关。我想，这13亿人口中的人才有多少，恐怕是21世纪中国参与国际竞争的主要本钱。

大学生就业形势的变化，原因错综复杂，有全社会就业压力的影响，有城乡二元经济的影响，有人才培养上的欠缺，也有理想、观念、心理预期和求职技巧等方面的因素。应当说，最近几年，政府、高校、社会、学生都为此做出了大量的积极的努力，但眼前的任务仍十分艰巨，需要坚持不懈地为之奋斗。

当代大学生是宝贵的人才资源，他们追求理想、思维活跃、富于才智、勇于创新、敢于迎接挑战，如同向往蓝天、羽翼渐丰、振翅欲飞的雏鹰。但是面对就业的形势和压力，他们又都

难免会遇到各种困惑和困难，需要大家满腔热情地关心、支持、帮助他们，为他们解疑释惑；需要通过开展积极有效的职业规划和就业指导，努力提高就业指导和服务的专业化水平，使他們从中得到教益，获得启示，提高内在品质，掌握必要方法，做好从学校走向社会的准备。

让雏鹰的意志更加坚强，让他们练就过硬的翅膀，让他们最终能一飞冲天，自由翱翔。这，既是高校毕业生就业工作队伍的神圣责任，也正是这本书的编者们的良苦用心。

热切期望能有更多的这类书籍和教材面世。

刘大为

教育部高校学生司副司长

2005年8月8日

目
录

绪论	(1)
一、理性认识到“上大学是智力投资,但具有风险性”	(2)
二、正确认识自己和职业,做好职业生涯规划	(3)
三、努力提高综合素质,打下坚实就业基础	(3)
四、了解就业政策,掌握就业技能,清除就业路上的障碍	(6)
第一章 大学生职业生涯规划	(8)
第一节 生涯发展理论	(9)
一、职业生涯的内涵	(9)
二、萨珀的职业生涯发展理论	(10)
第二节 职业生涯规划	(14)
一、职业生涯规划的概念	(15)
二、职业生涯规划的步骤与内容	(17)
第三节 大学生职业生涯规划	(21)
一、大学生职业生涯规划的意义	(21)
二、大学生职业生涯规划的特点	(23)
三、大学生职业生涯规划的类型	(25)
四、大学生职业生涯规划的方法	(27)
求职博士提醒你:生涯规划五大主角	(33)

第二章 职业测验与自我了解	(35)
第一节 职业测验概述	(36)
一、职业测验的产生	(36)
二、职业测验的应用	(37)
三、职业测验的种类	(37)
四、职业测验的鉴别	(38)
第二节 职业兴趣与职业价值观测验	(40)
一、职业兴趣的概念	(40)
二、霍兰德的职业兴趣理论	(40)
三、职业锚理论及其应用	(44)
第三节 职业能力测验	(47)
一、职业能力特征评估	(47)
二、智力测验在职业决策中的应用	(48)
三、一般能力倾向测验	(50)
第四节 职业人格测验	(55)
一、人格特征评估	(55)
二、卡特尔 16 种人格因素测验	(56)
三、爱德华个性偏好量表	(58)
四、人格测验在职业辅导上的应用	(59)
求职博士提醒你：了解你的职业兴趣	(61)
第三章 职业了解与就业准入	(66)
第一节 职业分类及发展趋势	(67)
一、职业发展的基本概念	(67)
二、职业分类	(69)
三、未来职业的发展趋势	(74)
第二节 职业资格与就业准入	(82)
一、我国的职业资格制度	(83)
二、就业准入	(87)

第三节 职业对人才素质的要求	(89)
一、职业素质的一般要求	(89)
二、职业素质的特殊要求	(93)
求职博士提醒你： 职业分类与时俱进	(97)
第四章 职业选择与就业准备	(99)
第一节 职业选择的策略	(100)
一、职业选择的考虑因素	(100)
二、职业选择的原则	(103)
第二节 就业准备的内容	(107)
一、学业知识	(107)
二、职业技能	(109)
三、社会实践	(111)
四、综合素质	(111)
五、心理调适	(112)
第三节 大学生就业心理调适	(112)
一、求职过程中的心理问题与调适	(113)
二、未找到工作的毕业生的心理问题与调适	(118)
求职博士提醒你： 择业小窍门	(120)
第五章 求职途径的掌握	(122)
第一节 就业信息的搜集与运用	(123)
一、就业信息的搜集	(123)
二、就业信息的处理	(129)
三、就业信息的运用	(131)
第二节 大学生求职的主要途径	(133)
一、大学生求职的校内途径	(133)
二、大学生求职的社会途径	(135)
三、大学生求职的综合途径	(140)
求职博士提醒你： 最有效的求职途径	(143)

第六章 求职材料的准备	(145)
第一节 求职信与简历的区别.....	(146)
第二节 求职信的撰写.....	(148)
一、撰写求职信前的准备.....	(148)
二、求职信的撰写技巧.....	(149)
三、求职信的参考范例.....	(151)
第三节 个人简历的制作.....	(154)
一、简历的内容与撰写技巧.....	(154)
二、招聘者如何审查简历.....	(159)
三、中文简历的参考范例.....	(161)
四、英文简历的写作方法.....	(164)
五、英文简历的参考范例.....	(164)
求职博士提醒你：“个性简历”点评	(167)
第七章 招聘测试与面试	(171)
第一节 招聘测试及应对技巧.....	(172)
一、间接测量工作绩效的测试.....	(172)
二、直接测量工作绩效的测试.....	(177)
第二节 招聘面试及应对技巧.....	(181)
一、面试测评标准.....	(181)
二、面试全过程解析.....	(185)
三、面试中的典型问题分析.....	(189)
四、面试中的应对策略.....	(193)
求职博士提醒你：参加面试应注意的事项	(197)
第八章 职业适应	(200)
第一节 就业初期的职业适应.....	(201)
一、学生角色与职业角色的区别.....	(201)
二、就业初期职业适应不良的体现.....	(202)
三、试用期的职业适应.....	(203)

四、创立阶段的职业适应·····	(208)
第二节 影响职业适应的因素及应对策略·····	(210)
一、影响职业适应的因素·····	(210)
二、职业适应的应对策略·····	(213)
第三节 职业适应素质及其培养·····	(216)
一、选择一位好的职业督导·····	(216)
二、学会与人融洽相处·····	(219)
三、培养自己的情感能力·····	(221)
 求职博士提醒你：向 12 种动物的精神学习 ·····	(223)
 第九章 大学生创业·····	(226)
第一节 创业的意义及对大学生的素质要求·····	(227)
一、大学生创业的意义·····	(227)
二、创业者应具备的品质·····	(230)
三、创业素质的自我认识与评估·····	(231)
第二节 创业的基本技能·····	(233)
一、市场调查·····	(234)
二、财务分析·····	(239)
第三节 创业设计书的撰写·····	(244)
一、大学生创业计划竞赛简介·····	(244)
二、创业计划书的内容要点·····	(245)
三、创业计划书写作指南·····	(249)
 求职博士提醒你：创办小企业的手续 ·····	(250)
 第十章 就业权益与维护·····	(253)
第一节 首次就业的权益保护·····	(254)
一、毕业生的基本就业权利·····	(254)
二、毕业生权益屡被侵犯的主要成因·····	(255)
三、用人单位的侵权表现·····	(256)
四、就业协议的维权知识·····	(260)

五、“试用期陷阱”现象剖析	(266)
六、首次就业维权建议	(270)
第二节 劳动关系与权益保护	(272)
一、劳动关系的概念	(272)
二、劳动合同与就业协议书的关系	(273)
三、劳动合同的基本知识	(274)
四、劳动合同的维权要点	(276)
五、劳动争议的解决	(282)
六、劳动关系维权建议	(283)
 求职博士提醒你：不要忽视实习期间的权益	
保护	(284)
附录一 高校毕业生就业文件法规要点导读	(287)
第一部分 国家关于高校毕业生就业的重要文件	(287)
第二部分 地方关于高校毕业生就业的重要文件	(290)
一、广东省有关政策和规定	(290)
二、北京市有关政策和规定	(292)
三、上海市有关政策和规定	(293)
第三部分 劳动人事法规	(295)
附录二 高校毕业生就业文件法规选登	(297)
就业文件法规 1 《普通高等学校毕业生就业工作暂行	
规定》(节选)	(297)
就业文件法规 2 《中华人民共和国劳动法》	
(节选)	(303)
参考文献	(311)
后记	(315)

绪 论

中国高等教育经过近六年的大规模扩招,目前已由“精英”教育阶段迅速迈进“大众化”教育阶段,截至2004年,中国高校在校生人数达到2000万,高等教育毛入学率(高校在校生数与适龄人口之比)超过19%。大众化阶段的高等教育不仅体现在大学生人数的增加上,更多体现在高等学校培养方式、高等教育成本负担、大学生就业制度等方面的变革上。不同于“精英”教育阶段的“国家统包统分”,现在的大学生就业主要依靠“供需见面、双向选择”落实就业单位。对大学生来说,他们不仅要承担交费上大学的经济压力,而且还面临着越来越大的来自就业的心理挑战。大学是人生的美好时光,是大学生读书、学习的黄金时期,面对新的形势,大学生必须及早转变观念,进行科学合理的定位,为将来的就业打下坚实的基础。

▶▶▶▶

一、理性认识到“上大学是智力投资，但具有风险性”

虽然中国高等教育从“精英教育”阶段迅速地进入了“大众化教育”阶段，但是与发达国家相比，中国的高等教育事业仍处在一个不高的水平，高等教育的毛入学率还比较低，大学的招生数量还要继续增加，因此，大学生就业难的问题将是一个长期存在的社会现象，不是制订几项措施或政策在短期内就能解决的。

大学生及其家长应当有“上大学是智力投资，但具有风险性”的观念。回顾历史，在20世纪80年代，由于当时中国的大学曾停止招生达10年之久，中国又处于改革开放初期，百废待兴，人才匮乏，且当时全国每年的招生人数仅20万~30万，所以国家全部承担了大学生上大学的学费。而学业完成后，由于国家急需人才，大学生是国家的宝贵资源，国家对大学生的工作分配实行全包。因此，80年代的大学生投入少、回报高，他们事业的成功更是强化了大学生及其家长“读完大学必然有前途、必然事业有成就”的刻板印象。进入90年代，经济的发展使得许多家庭有了较好的经济条件，面对青年人上大学的强烈需求，国家挖掘现有大学的潜力，新办了一些大学，扩大了大学招生人数，尽最大可能满足青年人要求上大学的愿望，同时对上大学的费用也作了重大的改革，即要交费上大学。由于大学毕业生人数的急剧增加，大学生就业形势也愈来愈严峻，如果大学生及其家长的就业观念仍停留在10年、20年前，觉得上了大学就一定能找到稳定的、高薪的、体面的工作，就必然会碰壁。

事实上，大学生及其家长应该有一种“上大学是智力投资，但具有风险性”的观念。研究表明，个体接受正规教育的时间与其收入是成正比的，从总体上说，接受过大学教育的群体比没有接受过大学教育的群体，平均收入更高。但是当具体到一个个体，情况则又有很大的差别。上大学的投资能否取得良好的回报，受很多因素影响，例如专业、大学生自身的素质、社会的需求等等，因此，一个学习冷门专业或自身素质不高的大学生找不到工作或找不到好工作，从风险投资

的观点来看，应当是正常的。

二、正确认识自己和职业，做好职业生涯规划

面对竞争激烈的就业市场，众多学子存在很多疑虑，诸如：我毕业后该干什么，我需要什么样的工作？什么样的工作适合我？我能获得想要的职位吗？这份工作究竟有没有前途？美国“职业辅导之父”帕森斯曾说过：“选择一种职业的时候，要把握三个因素：准确地了解自己；明白在各个领域获得成功所需要的条件和环境；对两部分事实相互关系的准确认识。”

然而，长期以来，中国的教育体制，使得中国的大学教育与社会有相当的脱节。大学生在相对封闭的校园学习与生活，对社会各行各业知之不多，有的甚至一无所知。虽然近年来，我国各大学已进行了一定的改革，使大学生在大学学习期间，既注重知识学习，又注重能力的培养，但是，离社会、用人单位的要求还有一定的距离。相当部分大学生缺乏对自己的正确认识，缺乏对社会职业的正确认识，在求职择业过程中处于被动的地位，有一定的盲目性。

为了帮助大学生能够正确认识自己和职业，尽早做好职业生涯规划，本书用前三章专门加以介绍。第一章介绍大学生职业生涯规划的步骤与方法，第二章主要介绍如何通过职业测试了解自我，第三章介绍职业世界的分类以及不同职业对就业准入的规定。

三、努力提高综合素质，打下坚实就业基础

在谈及实力与机遇的关系时，资深企业管理专家余世雄先生曾幽默地提到：“有实力而无机遇，那是命不好；而有机遇却没实力，只能是‘活该’了。”大学生在校时，就应根据社会需求，努力提高自己的实力与综合素质，以免在机会来临时错失良机。对于如何提高自己的综合素质，原微软副总裁李开复先生曾指出，每一个刚进入大学校园的人都应当掌握七项学习：学习自修之道、基础知

识、实践贯通、兴趣培养、积极主动、掌控时间、为人处事。只要做好了这七点，大学生就能成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的快乐的毕业生。下面的建议摘自开复学生网 (<http://www.kaifulee.com>) “大学四年应是这样度过” 这篇文章，相信对同学们会有所启发。

1. 学习自修之道

美国教育家斯金纳 (B. F. Skinner) 曾有过一句名言：“如果我们学过的东西忘得一干二净时，最后剩下的东西就是教育的本质了。”所谓“剩下的东西”，其实就是自学的能力，也就是举一反三或无师自通的能力。大学不是“职业培训班”，而是一个让学生适应社会、适应不同工作岗位的平台。在大学期间，学习专业知识固然重要，但更重要的还是要学习独立思考的方法，培养举一反三的能力，只有这样，大学毕业生才能适应瞬息万变的未来世界。

2. 学好基础知识：数学、英语、计算机、互联网

如果说大学是一个学习和进步的平台，那么，这个平台的地基就是大学里的基础课程，主要包括数学、英语、计算机和互联网的使用，以及本专业要求的基础课程（如商学院的财务、经济等课程）。在科技发展日新月异的今天，应用领域里很多看似高深的技术在几年后就会被新的技术或工具取代。只有对基础知识的学习才可以受用终身。另一方面，如果没有打下好的基础，大学生们也很难真正理解高深的应用技术。最后，在许多的中国大学里，教授对基础课程也比对最新技术有更丰富的教学经验。

3. 实践贯通：“做过的才真正明白”

有一句关于实践的谚语是这样说的：“我听到的会忘掉，我看到的能记住，我做过的才真正明白。”无论学习何种专业、何种课程，如果能在学习中努力实践，做到融会贯通，就可以更深入地理解知识体系，可以牢牢地记住学过的知识。因此，同学们多选些与实践相关的专业课。实践时，最好是几个同学合作，这样，既可经过实践理解专业知识，也可以学会如何与人合作，培养团队精神。如果有机会在老师手下做些实际的项目，或者走出校门打工，只要

不影响课业，这些做法都是值得鼓励的。

4. 培养兴趣：开阔视野，立定志向

孔子说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”（《论语·雍也》）快乐和兴趣是一个人成功的关键。如果你对某个领域充满激情，你就有可能在该领域中发挥自己所有的潜力，甚至为它而废寝忘食。这时候，你已经不是为了成功而学习，而是为了“享受”而学习了。最好的寻找兴趣点的方法是开阔自己的视野，接触众多的领域。唯有接触你才能尝试，唯有尝试你才能找到自己的最爱。而大学正是这样一个可以让你接触并尝试众多领域的独一无二的场所。因此，大学生应当更好地把握在校时间，充分利用学校的资源，通过使用图书馆资源、旁听课程、搜索网络、听讲座、打工、参加社团活动、与朋友交流、使用电子邮件和电子论坛等不同方式接触更多的领域、更多的工作类型和更多的专家学者。

5. 积极主动：果断负责，创造机遇

教育环境有鼓励积极的思维方式和倾向于鼓励被动的思维方式，被动的人总是习惯性地认为他们现在的境况是他人和环境造成的，如果别人不指点，环境不改变，自己就只有消极地生活下去。持有这种态度的人，事业还没有开始，自己就已经被击败。从大学的第一天开始，大学生就必须从被动转向主动，必须成为自己未来的主人，积极地管理自己的学业和将来的事业，理由很简单：因为没有人比你更在乎你自己的工作与生活。“让大学生活对自己有价值”是你的责任。许多同学到了大四才开始做人生和职业规划，而一个主动的学生应该从进入大学时就开始规划自己的未来。

6. 掌控时间：事分轻重缓急，人应自控自觉

除了积极主动的态度，大学生还要学会安排自己的时间，管理自己的事务。安排时间除了做一个时间表外，更重要的是“事分轻重缓急”。“重要事”和“紧急事”的差别是人们浪费时间的最大理由之一。因为人的惯性是先做最紧急的事，但这么做会导致一些重要的事被荒废掉。例如，本节谈到的各种学习都是“重要的”，但它们不见得都是老师布置的必修课业，采纳了这些建议的同学们