

我

WODEDAXUE
DAXUESHENG
ZHIYEGUIHUAYU
JIUYEZHIDAO

王凌峰◎主编

的大学

大学生职业规划与就业指导

我

WODE DAXUE
DAXUESHENG
ZHIYE GUIHUAYU
JIUYEZHIDAO

王凌峰◎主编

的大学

大学生职业规划与就业指导

 中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的大学:大学生职业规划与就业指导/王凌峰主编. —北京:中国时代经济出版社, 2005. 6

ISBN 7-80169-765-0

I. 我… II. 王… III. 大学生-就业-教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039343 号

我的大学

大学生职业规划与就业指导

王凌峰 主编

出版者	中国时代经济出版社
地址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东区 11 层
邮政编码	100007
电话	(010)68320825(发行) (010)88361317(邮购)
传真	(010)68320634
发行	各地新华书店
印刷	北京昌平百善印刷厂
开本	880 × 1230 1/32
版次	2005 年 6 月第 1 版
印次	2005 年 6 月第 1 次印刷
印张	10
字数	224 千字
印数	1 ~ 5000 册
定价	19.00 元
书号	ISBN 7-80169-765-0/G·238

版权所有 侵权必究

本书编委会

(按负责章节顺序)

主 编:王凌峰

副主编:刘治军 范 伟

- | | | |
|-----|-----|------------------|
| 第一章 | 祝怀刚 | 贵州大学管理学院 |
| 第二章 | 马 俊 | 福建省漳州师范学院管理系 |
| 第三章 | 魏风劲 | 湖南省吉首大学人事处 |
| 第四章 | 丁仁传 | 华东师范大学法学博士 |
| 第五章 | 刘治军 | 贵州大学职业指导中心 |
| 第六章 | 王凌峰 | 广西省桂林电子工业学院发展规划处 |
| 第七章 | 范 伟 | 贵州大学科技学院 |
| 第八章 | 叶涯剑 | 中山大学社会学博士 |



序

这本职业指导的小书,自2003年暑假计划、2004年暑假联系各位编委共襄其事,直到现在付诸桑梓,几经曲折。对自己和各位编委的耐心是一个不大不小的考验。编写本书的目的非常简单,就是为年轻的大学生们提供一些大学学习和职业指导的基本信息,避免走一些前人已走过的弯路。

回忆十几年前,我刚进入大学学习,那时候大学生毕业依然是计划分配(尤其是在读的师范类高校),基本上没有职业指导的概念,更遑论相关课程的开设和教材的编写了。

随着我国市场经济体制的逐步建立,和发达国家高等教育发展的历史轨迹一样,大学生就业竞争也日益激烈,大学针对本科生开设职业指导课程成为必然,2000年以来国内高校纷纷开设职业指导课程,编写专门教材是其中重要的环节。我和几位编委非常愿意为高校的发展尽绵薄之力,为学弟学妹们做一点实实在在的事情。

当然,各位编委或正在攻读博士学位,或有专职工作在身、



我的大学——大学生职业规划与就业指导

事务繁杂,加之分散各地,可谓遍布全国,时间比较仓促等原因,导致全书质量距离最初计划目标有一定差距,希望在下一版当中进一步完善。各位大学生读者有何宝贵意见,请与我们联系。

最后,感谢中国时代经济出版社的积极支持,使得书稿顺利出版。

王凌峰(biasha@163.com)

2005年5月17日

桂林电子工业学院



目 录

第一章 大学生职业规划与就业指导	(1)
第一节 职业概述	(3)
第二节 职业规划概述	(8)
第三节 就业与就业问题概述	(13)
第四节 大学生就业指导	(18)
第二章 中国人力市场现状与大学生职业定位	(25)
第一节 中国人力市场现状	(25)
第二节 大学生职业定位	(35)
第三章 认识你自己是职业规划第一步	(43)
第一节 自我认识	(43)
第二节 自我认识是职业规划的第一步	(46)
第三节 如何正确认识自我	(47)
第四节 测试你的综合素质	(49)
第五节 怎样选择适合自己个性的职业	(67)
第六节 择业规划:个性与职业	(72)





第四章 大学生高效学习和时间管理	(75)
第一节 大学生高效学习	(75)
第二节 大学生各种能力的培养	(93)
第五章 大学生典型心理问题与调适	(115)
第一节 当代大学生学习心理问题及调适	(119)
第二节 当代大学生人际关系心理问题及调适	(124)
第三节 当代大学生恋爱心理问题及调适	(132)
第四节 当代大学生择业心理问题及调适	(141)
第六章 就业应聘中的操作性技巧	(157)
第一节 技巧还是实力	(157)
第二节 求职时需要避免的典型负面心理	(158)
第三节 求职要在目标明确与灵活处理之间寻求平衡	(161)
第四节 正确全面分析自己	(161)
第五节 主要应聘渠道	(163)
第六节 成功简历的关键要素	(166)
第七节 简历的典型写法	(169)
第八节 面试攻略	(177)
第九节 如何避免就业陷阱	(195)
第七章 职业生涯技巧	(211)
第一节 职业生涯设计技巧	(211)
第二节 办公室技巧	(217)

3



第一章 大学生职业规划与就业指导

教育部 1998 年 12 月 24 日通过的《面向 21 世纪教育振兴行动计划》提出“到 2010 年，高等教育规模有较大扩展，入学率接近 15%，若干所高校和一批重点学科进入或接近世界一流水平”。随后，从 1999 年 9 月开始，我国高校不断扩招。扩招先是本专科生，然后是研究生尤其是硕士研究生，2000 年以来我国硕士生每年以 30% 的速度递增扩招。博士作为最高层次学历，应充分保证质量，不宜扩招，教育部已确定我国今后博士生每年招生规模控制在 5 万人左右。

经过近六年大扩招，我国高等学校在校生总规模从 1998 年的 643 万人，增加到 2003 年的 1900 万人，净增 1257 万人，六年间翻了两番多（见表 1-1）。从高校人才培养的层次结构来看，2003 年与 1998 年相比，在校大学生规模增幅最大，研究生次之。具体而言，研究生总规模四年净增 45.23 万人，增长 227.3%；大学生规模净增 1211.77 万人，增长 194.5%；高等教育毛入学率达 17%，学生与教师数量之比由 1998 年的 11.6:1 提高到 2003 年的 17.0:1。





我的大学——大学生职业规划与就业指导

表 1-1 1998~2003 年高等学校在校生规模情况 (单位:万人)

指标	1998 年	1999 年	2000 年	2001 年	2002 年	2003 年
在校生人数	643.0	742.2	939.9	1214.4	1512.62	1900
其中:研究生人数	19.9	23.4	30.1	39.3	50.10	65.13
大学生(本科、专科和成教本专科生)	623.1	718.8	909.8	1175.1	1462.52	1834.87

资料来源:中国教育发展统计公报。

从以上数字可以看出,我国高等教育正逐渐从精英教育阶段向大众教育阶段过渡。

高校“扩招”的理论基础是“高等教育大众化”学说。20 世纪 70 年代初,美国伯克利大学教授、教育社会学家马丁·特罗(Martin·Trow, 1926 年生)以美国和战后西欧国家高等教育发展作为研究对象,探讨了西方高等教育发展过程中的量变与质变问题,接连撰写了《从大众高等教育向普及高等教育转化的思考》(1970 年)、《高等教育转变中的问题》(1973 年)等一系列论文。提出将 15% 和 50% 作为大众化和普及化高等教育发展阶段的划分标准,毛入学率低于 15% 的高等教育称为精英教育,在 15%~50% 范围内称为大众化高等教育,而在 50% 以上称为普及化高等教育。

教育部统计数据显示,我国高等教育毛入学率 2004 年达到 19%。从考录比看,1977 年第一次高考竞争是非常激烈的,570 万首批高考生中只有 20 多万人走进了大学校门,考录比大约为 28:1,而到 2004 年全国高考人数总计 723 万名,招生数超过了 420 万,考录比大约为 1.72:1。

这些数据充分表明我国已经进入高等教育大众化阶段。随着这一阶段的来临,大学生的就业问题成为全社会关注的话题。大学生成功就业是由许多因素决定的,本章以职业为讨论的出发点,



渐次论及职业规划、就业与就业指导，探讨他们的内在特性，在此基础上，详细分析大学生就业问题产生的原因，并进一步探讨解决大学生就业问题的一般性意见。

第一节 职业概述

职业是每个人走向社会的必经阶段，只有正确把握职业的内涵才能帮助我们更快地适应多变的社会。下面我们从七个方面展开对职业的讨论，希望有助于澄清人们对职业模糊而笼统的认识。

一、什么是职业

在日常生活中，我们在自我介绍或向其他人作介绍时，通常说或自称是教师、公务员、警察、打工仔、农民等不一而足，我们也通常称呼某人是书记、局长、科长、县长、经理、主任等。前面的是职业种类，后面的称呼是职业中的具体职位。虽然在日常生活中每天与职业接触，但是要给出一个较为明确的定义，很多人就可能觉得有些无从下手。

什么叫做职业？《现代汉语词典》的解释是：职业是指个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。

根据这一定义，职业范围包括下至乞丐，上至国家主席或总统。但我们通常不将乞丐或领取救济金者称为有职业者，虽然他们有赖以谋生的手段，我们更多称其为“无业游民”。

显然，这一定义比较宽泛，它应属于广义的职业范畴，而我们通常所指的职业是狭义的职业范畴，即个人预期与社会预期相结合的一系列社会位置。个人预期是个人的主观努力和心理倾向，



社会预期指社会的客观规定性和社会规范，只有将这两者相结合才能确定具体的社会位置，即我们所说的职业。职业有许多种，每一职业都是由一系列具体的职位构成。

二、职业属性

职业属性包括两个方面，一是职业的个人属性，二是职业的社会属性。

同一职位上的不同个人会给予该职位特定的个人色彩，同样是经理，有的经理显得豁达大度，有的优柔寡断，行事拖泥带水，有的平易近人，有的高高在上，据人于千里之外，其原因是个人具有生物遗传、心理状态、性格特质、专业技能、资源拥有量等方面的差异。生物遗传特质包括人的身高、体形、面貌、身体素质等；心理状态是生物因素和社会文化因素长期作用的结果。性格包括气质和人格，良好的心理状态和健全的人格有助于增加社会接受度；专业技能包括人的知识素养和知识技能，这主要是后天文化教育的结果，是个体在社会中生存和发展所依赖的工具；资源由个人拥有的实物资源和非实物资源组成，前者指金钱、财产等，后者指气质、关系网络等，是个人走向社会时所处的具体条件和环境，影响人们社会起点的高低。

职业的社会属性包括内部规定性和外部规定性，内部规定性包括职业声望、职业报酬、职业权力、职业规范等，外部规定性是职业赋予个人的社会地位的标志，比如通常称的某某书记、主任。

职业不仅是现代社会人们谋生的主要手段，也是个人社会属性的主要标志之一。每一种职业及其一系列职位都包含不同的内在规定性，不同的职业意味着不同范围的报酬、权力、责任和义



务,这造成了职业事实上有高低之分,经理与工人显然是不一样的,因此人们在谋取职业时都偏向“有前途”、“有地位”、“有影响”的职业。

三、职业结构

职业结构又称职业构成,指各种职业的有序组合与比例分配。职业结构与宏观社会经济密切相关,在社会经济发展的不同阶段,职业结构是不一样的。社会经济发展水平愈高,职业结构愈复杂。从社会经济发展的历程来看,职业结构在三大产业中呈依次递进,从业人数从以第一产业占主导向以第三产业占主导转变,如现今美国的第一产业从业人数在5%左右,第三产业在70%以上。随着社会的不断进步,职业结构将更加复杂化和自主化。我们在这里讲职业结构主要是提醒大家注意职业构成的变化趋势,顺应形势,改变传统的职业观念,更好地适应快速变迁的社会。

四、职业声望

职业声望是指职业所获得的社会承认与社会评价。职业声望对职业选择有很大影响。据中国科协“中国公众科学素养调查”课题组2004年9月公布的一项调查报告表明,在被调查的14种主要社会职业中,58%的公众认为教师的声望最高,其他依次是科学家、医生、军人或警察、法官、政府官员、工程师、律师、企业家、农民、运动员、艺术家、记者、工人。职业声望造成的职业选择潜意识可能形成职业选择的某种集中趋势,导致社会性的就业难题。





五、职业种类

职业种类是按照某一标志对职业群的划分归类。现有职业可初步划分为6大类，细分为316种职业，如加上未列进去的，职业的种类更多。根据其他不同的标准，还可以将现有职业群划分为不同的类别。按组织隶属程度划分，可以分为正式职业和非正式职业，前者如政府职员、公司职员、军人等属于正式职业，后者指不属于任何组织的职业属于非正式职业，如自由作家、拣垃圾者、乞丐、自由职业者等，甚至包括职业罪犯。日常生活中所指的职业大多数属于正式职业，非正式职业者人数相对比较少，但有增加的趋势；按职业的经济属性来划分，可分为高薪职业和非高薪职业两类；按照职业的社会声望来分，可分为高声望职业和非高声望职业。职业的分类可以根据人们的特定偏好来进行划分，在此不再一一列举。

六、职业流动

职业流动指的是人们职业位置的变换。人们终其一生会经历不同种类的职业或同种职业内具体职位的变化，根据职业流动的形式，可以分为跨行业流动和行业内流动，前者如从教育行业转到商业行业，后者如从小学教师变为中学教师；职业流动按其性质来分有向上流动和水平流动。前者如从职员变为部门经理以至总经理，后者如从机械制造业转到电力行业，身份未变，但职业待遇和职业声望有可能发生变化。关于职业流动发生的原因有多种解释，大致可以归结为个人因素的变迁和社会经济结构的变迁。



七、职业实例

下面是关于职业的几个例子，通过这几个例子可以帮助我们把握职业的一般概貌。

例一：刘吉吉，新闻学专业 99 级毕业生，毕业后经过多方努力，现在一家报社上班。单位严格但又人性化的制度使她能很快地融入到这个集体中。当记者很辛苦，却也精彩。问到酬金，她笑得很坦然，“当然是多劳多得啊，很公平的，而且最关键的是这里让我学有所用，对我来说很有发展空间。”

例二：李新，毕业于浙江大学法学院，目前还处在一家公司的试用期，虽然和理想有些差距但基本符合，李新说他现在很努力很勤快地工作，和同事相处得也不错，希望工作能够证明自己的能力，同时给老总留一个较好的印象，以便顺利签下合同，别的暂时没考虑过。

例三：陈英学的是国际贸易，现在一家出国留学中心工作。公司的待遇并不是很好，但是她说对一个刚从学校出来的新人来说这绝对可以接受，而且在这个公司可以学到很多东西，包括做人。走上岗位最深的体会是：你一定要学会为自己争取！那种逆来顺受、忍气吞声的乖乖作风已经不适应现在的社会了。对于未来，她很肯定地表示会跳槽，可是需要一个合适的位置合适的时间。

例四：小朱是 2003 年的大学应届本科毕业生，由于 2003 年全国高校 1999 年扩招后毕业生走向社会的第一年，再加之 SARS 突如其来地影响，求职颇为艰难。小朱投递了好些简历都是石沉





大海，好不容易来了一个面试的通知，但当得知他在学校的时候缺乏实习锻炼，也没有多少班级院系和社团工作经验，所以被委婉地拒绝了。他一直没有落实单位，相当失落。

从这四则例子，我们得到关于职业的印象大致如下：职业与个人的专业有关，有专业对口的，也有与所学专业不对口的，报酬也往往与预期有一定差距，职业生涯刚刚起步时往往比较艰难，很少有一帆风顺的。

第二节 职业规划概述

一、职业规划

职业规划亦称职业生涯规划，指的是一个人对其一生中所承担职务相继历程的预期和计划，包括一个人的学习，对一项职业或组织的生产性贡献和最终退休。大学毕业只是职业生涯的开始，人的一生可能经历不同的职业，走好职业生涯的第一步非常关键。

有调查表明，我国的大学生中，只有 5% 的人接受过系统的职业生涯规划服务；仅有 12% 的人了解自己的个性、兴趣和能力；18% 的人清楚自己职业发展面临的优势与劣势；清楚地知道自己喜欢和不喜欢的职业是什么的人只占 16%；50% 的大学生选择工作一年内更换工作；3/4 的大学生会在两年内更换工作；有 82% 的人愿意接受免费的咨询服务；54% 的人愿意接受收费的服务，但是当他们在面临职业选择或职业困惑时，找过专业职业咨询机构的却仅有 10%。