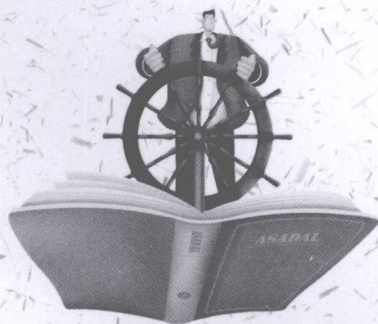


大学生职业发展与 就业指导

主 编 姚 伟
副主编 李卫森 李文博
杨子波 胡夕坤
尹洪伟



河北大学 出版社

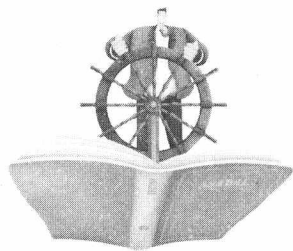
大学生职业发展与 就业指导

主 编 姚 伟

副主编 李卫森 李文博

杨子波 胡夕坤

尹洪伟



河北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/姚伟主编. —保定: 河北
大学出版社, 2009.8
ISBN 978-7-81097-457-8

I. 大… II. 姚… III. 大学生—职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第124241号

责任编辑 胡素杰
王殊宁
装帧设计 王占梅
责任印制 蔡进建

出版: 河北大学出版社(保定市五四东路180号)

经销: 全国新华书店

印制: 河北天普润印刷厂

规格: 1/16(710mm×1000mm)

印张: 11.625

字数: 187千字

版次: 2009年8月第1版

印次: 2009年8月第1次

书号: ISBN 978-7-81097-457-8

定价: 20.00元

序 言

大学生就业事关学生根本利益,事关社会的稳定发展,政府高度重视,社会广泛关注是必然的。

一个十七八岁的青年,怀着对美好未来的憧憬走进大学校园,度过人生中最美好的一段时光。四年之后,他们面临严峻的就业压力,理想和现实的巨大落差使他们不自觉地表现出焦躁、彷徨,往往在犹豫中坐失良机,在跟风、随大流中迷失自我。事实表明,我们的大学生群体欠缺认知自我、认知社会,缺乏对国家经济社会发展的适应能力和对市场经济下人才市场的应对能力。这也凸显我们培养方案的缺失,不只是知识传授的缺失,更是对学生能力培养的缺失。

对大学生就业境遇、就业心态最了解的莫过于和学生朝夕相处的学生管理队伍、学生辅导员。我们有这么一支年轻的学生工作团队,数年如一日勤奋工作在学生就业第一线。从2004年开始,先是迫于领导交办的“任务”,匆忙上阵给学生开设“就业指导”课程,进而尽力倾情关心身边每一个学生的就业。六年来,他们带领学生谋职“闯”天下,一方面固守京津冀,同时南下珠三角、长三角,北上东北老工业基地走访地方政府,问计人才市场,穿梭企业之间,穷尽各种社会资源促成学生就业。其间酸甜苦辣个中味,只有他们自己知道,也正是艰辛的实践,使他们和学生一起内省自我,识知社会,感受市场。他们用自己的话语权编写了《大学生职业发展与就业指导》这本书。该书面对对象清晰,针对性强,案例鲜活,书中相关内容均在指导大学生就业中实践过,深受学生欢迎。相信这本书对大学生就业会起到实实在在的指导作用。

“知识、能力、素质”一直是大学教育关注的核心问题,在确定“以就业为导向”的大学生培养过程中,专业素质和职业迁移能力,识知社会、适应社会发展能力,识知自我、定位清晰的就业能力构成大学生的核心内竞争力。也希望这本书能对大学生核心竞争力的培养起到促进作用。

河北省政府参事

第十届全国政协委员

华筑信

河北大学工商学院原常务副院长

2009年7月

目 录

上篇 观念篇

第一章 我的未来我规划·····	(2)
第一节 为什么要做大学生职业生涯规划·····	(3)
第二节 职业生涯规划对大学生人生发展的重要意义·····	(7)
第二章 大学生职业生涯规划基础·····	(14)
第一节 职业·····	(15)
第二节 职业生涯·····	(26)
第三节 职业锚·····	(31)
第三章 大学生职业生涯规划导航·····	(34)
第一节 大学生职业生涯规划的概念与作用·····	(35)
第二节 大学生职业生涯规划的主要内容·····	(37)
第三节 大学生职业生涯规划的基本原则·····	(39)
第四节 大学生职业生涯规划的方法与步骤·····	(41)

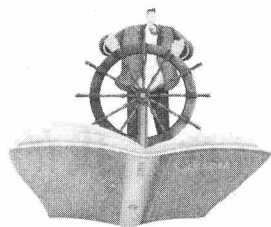
中篇 定位篇

第四章 我是谁——认识自己·····	(53)
--------------------	--------

第一节 个性心理特征与职业	(54)
第二节 个性倾向性与职业	(58)
第三节 自我认知方法	(64)
第五章 我在哪儿——大学生就业环境分析	(81)
第一节 大学生就业环境	(82)
第二节 大学生就业制度	(84)
第三节 大学生就业市场制度	(86)
第四节 大学生就业的基本原则	(89)
第六章 我要准备什么——职业要求与就业能力	(95)
第一节 用人单位对大学毕业生的要求	(96)
第二节 大学生就业准备	(103)

下篇 实战篇

第七章 大学生求职的策略与技巧	(116)
第一节 如何获取招聘信息	(117)
第二节 如何制作求职简历	(122)
第三节 面试的技巧和策略	(126)
第八章 角色转换与职业发展	(142)
第一节 从大学生到职员的角色转换	(143)
第二节 生存中求发展	(146)
第三节 职业的调整	(148)
第九章 大学生创业	(155)
第一节 创业的内涵和意义	(157)
第二节 创业精神与创新意识	(160)
第三节 创业准备	(162)
第四节 创业的一般流程	(170)
后 记	(179)



上篇 观念篇

第一章 我的未来我规划

❖ 格言

凡事预则立，不预则废。

磨刀不误砍柴工。

机遇从来只青睐有心人。

安东尼·罗宾斯成功万能公式：

成功=明确的目标+详细的计划+马上行动+检查修正+坚持到底

❖ 学习目标

1. 弄清为什么要进行职业生涯规划。
2. 了解职业生涯规划对自身发展的重要意义。
3. 树立职业生涯规划意识。

第一节 为什么要做大学生职业生涯规划

✧ 小故事

毛毛虫都喜欢吃苹果,有四只要好的毛毛虫,都长大了,各自去森林里找苹果吃。

(1) 第一只毛毛虫

第一只毛毛虫跋山涉水,终于来到一株苹果树下。他根本就不知道这是一棵苹果树,也不知树上长满了红红的可口的苹果。当他看到其他的毛毛虫往上爬时,稀里糊涂地就跟着往上爬。没有目的,不知终点,更不知自己到底想要哪一种苹果,也没想过怎么样去摘取苹果。他的最后结局呢?也许找到了一颗大苹果,幸福地生活着;也可能在树叶中迷了路,过着悲惨的生活。不过可以确定的是,大部分的毛毛虫都是这样活着的,没想过什么是生命的意义,为什么而活着。

(2) 第二只毛毛虫

第二只毛毛虫也爬到了苹果树下。他知道这是一棵苹果树,也确定他的“虫”生目标就是找到一颗大苹果。问题是他并不知道大苹果会长在什么地方,他猜想:大苹果应该长在大枝叶上吧!于是他就慢慢地往上爬,遇到分支的时候,就选择较粗的树枝继续爬。他就按这个标准一直往上爬,最后终于找到了一颗大苹果,这只毛毛虫刚想高兴地扑上去大吃一顿,但是放眼一看,他发现这颗大苹果是全树上最小的一个,上面还有许多更大的苹果。更令他泄气的是,要是他上一次选择另外一个分枝,他就能得到一个大得多的苹果。

(3) 第三只毛毛虫

第三只毛毛虫也到了一株苹果树下。这只毛毛虫知道自己想要的就是大苹果,并且研制了一副望远镜。还没有开始爬时就先利用望远镜搜寻了一番,找到了一颗很大的苹果。同时,他发现当从下往上找路时,会遇到很多分支,有各种不同的爬法;但若从上往下找路时,却只有一种爬法。他很细心地从苹果的位置由上往下反推至目前所处的位置,记下这条确定的路径。于是,他开始往上爬了,当遇到分支时,他一点也不慌张,因为他知道该往哪条路走,而不必跟着一大堆毛毛虫去挤破头。比如说,如果他的目标是一颗名

叫“教授”的苹果，那应该爬“深造”这条路；如果目标是“老板”，那应该爬“创业”这分支。最后，这只毛毛虫应该会有一个很好的结局，因为他已经有自己的计划。但是真实的情况往往是，因为毛毛虫的爬行相当缓慢，当他抵达时，苹果不是被别的毛毛虫捷足先登，就是已熟透而烂掉了。

(4)第四只毛毛虫

第四只毛毛虫可不是一只普通的毛毛虫，做事有自己的规划。他知道自己要什么苹果，也知道苹果将怎么长大。因此当他带着望远镜观察苹果时，他的目标并不是一颗大苹果，而是一朵含苞待放的苹果花。他计算着自己的行程，估计当他到达的时候，这朵花正好长成一个成熟的大苹果，他就能得到自己满意的苹果。结果他如愿以偿，得到了一个又大又甜的苹果，从此过着幸福快乐的日子。

第一只毛毛虫是只毫无目标，一生盲目，没有自己人生规划的糊涂虫，不知道自己想要什么。遗憾的是，我们大部分的人都是像第一只毛毛虫那样活着。

第二只毛毛虫虽然知道自己想要什么，但是他不知道该怎么去得到苹果，在习惯中的正确标准指导下，他做出了一些看似正确却使他渐渐远离苹果的选择。曾几何时，正确的选择离他又是那么接近。

第三只毛毛虫有非常清晰的人生规划，也总是能做出正确的选择，但是，他的目标过于远大，而自己的行动过于缓慢，成功对他来说，已经是明日黄花。机会、成功不等人。同样，我们的人生也极其有限，我们必须把握，那么单凭我们个人的力量，也许一生勤奋，也未必能找到自己的苹果。如果制定一个适合自己的计划，并且充分借助外界的力量，借助许许多多的望远镜之类的帮助，也许第三只毛毛虫的命运会好很多。

第四只毛毛虫不仅知道自己想要什么，也知道如何去得到自己的苹果，以及得到苹果应该具备什么条件，然后制定清晰实际的计划，在望远镜的指引下，他一步步实现自己的理想。

其实我们的人生就像毛毛虫，而苹果就是我们的人生目标——职业成功。爬树的过程就是我们职业生涯的道路。毕业后，我们都得爬上人生这棵苹果树去寻找未来，完全没有规划的职业生涯注定是要失败的。

现代社会，规划决定命运，有什么样的规划就有什么样的人生。我们的时间非常有限，越早规划你的人生，你就能越早成功。要想得到自己喜欢的

苹果,想改变自己的人生,就要先从改变自己开始,做好自己的职业生涯规划,做第四只毛毛虫。

职业生涯规划(career planning)简称生涯规划,又叫职业生涯设计,是指个人与组织相结合,在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡,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。职业生涯设计的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作,实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,为自己定下事业大计,筹划未来,拟定一生的发展方向,根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

然而多少年来,我们的父辈,还有很多身边的同龄人重复着不变的人生轨迹,一切按部就班,不知道自己究竟想要什么,甚至从来没有想过自己想要做什么,直到有一天年老力衰回首往事时才发现,学了那么多年,工作了那么久,到头来两手空空。少时曾经憧憬的有趣的工作、快乐的生活方式、诱人的成就感都埋在光阴的流逝中……可是,如果早一天规划自己的人生呢?要知道自己的天空是需要自己亲手来开创的。机遇从来只青睐有心人,这就是为什么我们要进行职业生涯规划的原因,职业生涯活动将伴随我们的大半生,拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此,职业生涯规划具有特别重要的意义。

一、职业生涯规划有利于发掘自我潜能,增强个人实力

一份行之有效的职业生涯规划将会:

1. 引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势,帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值。
2. 引导你对自己的优势与劣势进行对比分析。
3. 使你树立明确的职业发展目标与职业理想。
4. 引导你评估个人目标与现实之间的差距。
5. 引导你前瞻与实际相结合的职业定位,搜索或发现新的或有潜力的职业机会。
6. 使你学会运用科学的方法采取可行的步骤与措施,不断增强你的职业竞争力,实现自己的职业目标与理想。

二、职业生涯规划有利于明确发展目标,把握职业成功的方向

一般而言,职业生涯是人一生中精力最充沛、知识经验不断积累和丰富的几十年,职业生涯是大多数人生活的重要组成部分,职业不仅为人们提供了谋生的手段,而且创造了迎接挑战、实现自我价值的大好机会和广阔空间。一个人一旦确定了职业生涯的发展目标,特别是经过综合分析自身的特点与优势以及社会与职业环境能够提供的机会而确定的职业发展客观目标,往往能够使职业发展的更快、更好,走向成功。好的计划是成功的开始,“凡事预则立,不预则废”就是这个道理。

有人认为,一些成功人士不做职业生涯规划也取得了事业的成功,他们跟着感觉走也发展得很好。我们并不否认存在这样的事实,但这样成功的几率并不高。一个成功的人一定是目标明确并不懈追求的人。如果你做了明确的职业生涯规划,有了更强的目的性、更好的计划性,那么你的事业取得成功的把握不是更大了吗?反之,很多时候我们的职业生涯受挫是由于职业生涯规划没有做好而造成的。

无论从事什么样的职业和工作,如果进行科学的职业生涯规划,就可能使一个人的目标得以实现,并使一个人的事业有声有色,将一个平凡的人塑造成一个出色的人。因为目标决定过程,计划体现科学与理性,职业生涯规划就是一块承载成功的基石,它能让你更好地把握人生方向,明确事业目标,充满信心地去迎接未来的挑战。

三、职业生涯规划有利于应对社会竞争和挑战

当今社会处在变革的时代,到处充满着激烈的竞争。物竞天择,适者生存。职业活动的竞争非常突出,社会变革所带来的竞争和挑战要求个人必须不断提高素质才能应对,要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地,必须设计好自己的职业生涯规划,这样才能做到心中有数,不打无准备之仗。不少应届大学毕业生不是首先坐下来做好自己的职业生涯规划,而是拿着简历与求职书到处乱跑,总想会撞到好运气找到好工作,结果是浪费了大量的时间、精力与资金,到头来感叹招聘单位是有眼无珠,不能“慧眼识英雄”,叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性,认为找到理想的工作只需要学识、业绩、耐心、关系、口才等条件,认为职业生涯规划纯属纸上谈兵,简直是耽误时间,有那时间还

不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的理念。实际上只要未雨绸缪,先做好职业生涯规划,磨刀不误砍柴工,有了清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践,这样的效果就会好得多,也更经济、更科学。

第二节 职业生涯规划对大学生 人生发展的重要意义

❖ 小案例

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。对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人,调查结果发现,27%的人没有目标;60%的人目标模糊;10%的人有清晰但比较短期的目标;3%的人有清晰且长期的目标。25年的跟踪研究结果,他们的生活状况及分布现象十分有意思。那些占3%者,25年来几乎不曾更改过自己的人生目标。25年来他们始终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顶尖成功人士,他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。那些占10%有清晰短期目标者,大都生活在社会的中上层。他们的共同特征是,那些短期目标不断被实现,生活状态稳步上升,成为各行各业不可或缺的专业人士,如医生、律师、工程师、高级主管等。那些占60%的模糊目标者,大多生活在社会的中下层面,他们能安稳地生活与工作,但都没有什么特别的成绩。剩下27%的是那些没有目标的人群,他们几乎都生活在社会的最底层。他们的生活都过得不如意,常常失业,靠社会救济,并且常常都在抱怨他人,抱怨社会,抱怨世界。调查者因此得出结论:目标对人生有巨大的导向性作用。

成功,从一开始仅仅是自己的一个选择,你选择什么样的目标,就会有什么样的成就,有什么样的人生。说到这里,建议各位先花几分钟思考一下,扪心自问,自己有没有目标?是否清晰?是多长时间的目标,自己过去属于27%、60%、10%、3%中的哪一类人?现在又属于哪一类?或者现在决定将来成为哪一类人?今天的生活状态不由今天所决定,它是我们过去生活目标的结果;明天的生活状态不由未来决定,它将是我们今天确立目标的结果。目标是行动的导航灯。没有目标,我们就不会努力,因为我们不知道为什么努

力。没有目标,我们几乎同时失去机遇、运气、别人的支持。因为不知道自己到底想要什么,也就没有什么能帮助他;就像大海中的航船,如果不知道靠岸的码头在哪里,什么风对它来讲都不是顺风。

❖ 小故事

比塞尔人的迷茫

有一个流传很广的故事,在非洲西撒哈拉沙漠里,有一个名叫比塞尔的小村落,不为人知,与世隔绝。当地的人没有一个走出过村庄。

据说不是他们不愿意离开这块风景秀丽但贫瘠落后的土地,比塞尔人曾多次试图走出沙漠,但每一次都又绕回原地。

后来,有一个叫肯莱文的欧洲青年,来到了比塞尔,建议他们走出沙漠。当地一个叫阿古特尔的青年,跟随着肯莱文,一直向着北斗星的方向走,用三天时间走出了沙漠。

原来,比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间,在一望无际的沙漠里,如果一个人凭着感觉往前走,会走出许多大小不一的圆圈,最后的足迹会是一把卷尺般的形状,只能回到起点。

比塞尔村方圆上千公里没有一点参照物,比塞尔人不认识北斗星又没有指南针,想走出沙漠,确实是不可能的。多年以后,比塞尔成了远近闻名的旅游明珠。比塞尔人在村子中央小广场上设立了一个阿古特尔的铜像,铜像的基座上镌刻着一句话:新生活从选定方向开始。

大学生涯是整个人生的重要阶段,大学生活往往为个人日后的发展奠定坚实的基础。在大学选择某一专业进行学习,是为今后做职业准备,因而大学生涯可称为职业准备阶段,是职业准备期。这是个人职业生涯的起步阶段,是决定能否赢在起点的重要阶段。

我们从幼儿园、小学到初中、高中,再到大学进行深造,在大学里要学习如何做人,如何做事,要学会如何学习,学会与人交往,通过提升自己的整体素质,为毕业选择一份职业做准备,准备得越充分,就越能快捷地找到自己的理想职业,顺利进入职业角色。

拥有成功的职业生涯,才可能实现完美人生,因此,职业生涯规划,只要开始,永远不晚。职业生涯规划对于大学生实现自己的人生价值,对于一生的幸福和满足都具有特别重要的意义。具体表现在以下几个方面:

一、激发大学生自我实现的需要,培养积极上进的人生观

“自我实现”来源于美国心理学家马斯洛的人本主义心理学,其真正含义是当人们获得了生理安全和情感需要的满足以后,就要追求自我实现的满足,即在与环境积极协调和适应的前提下,个人潜能得以充分发挥。为做到这一点,个人必须超越自我。用马斯洛的话说就是“自我实现的人,无一例外都献身于他们自身以外的事业,某种他们自己以外的东西”。

在我国,自我实现有时可以被理解为“事业有成”、“功成名就”,而事业有成必须以正确的职业选择与发展为前提。因此,大学生应该以科学的方法来正确地、全面地认识自我,了解社会对人才的需要,找出自己在知识、能力等方面与社会需要的差距,确定自己的发展方向与目标。为了成就自我实现的人生目标,大学生有必要对大学生涯进行科学合理的规划,并通过规划采取实际的具体行动。

二、引导大学生树立职业生涯规划意识,提高生涯规划能力

做好大学生职业生涯规划,通过引导大学生对自己的专业特长、兴趣爱好、性格特征、待人接物的能力、擅长的技能做充分全面的分析,可以帮助他们对自己进行正确评估,迅速准确地为自己定位,明白自己更适合什么样的工作,自己将来有可能在哪方面获得成功,逐渐理清生涯发展方向,形成较明确的职业方向,并提升自己的生涯自主意识和责任,为今后的事业发展作全面、长远的打算。

三、促进大学生树立明确的职业目标和职业理想

生涯规划有助于大学生通过对自己的综合优势与劣势进行对比分析,通过对外部职业世界的了解和分析,树立明确的职业发展目标与职业理想;通过评估个人目标与现实状况之间的距离,学会运用科学的方法采取切实可行的步骤与措施,不断增强自己的职业竞争力,实现自己的职业目标与理想。

四、增强大学生在就业中的核心竞争力

好工作不是靠运气得来的,对大学毕业生而言,它是多种因素共同作用的结果。影响大学生求职的因素包括学校培养质量、专业与社会需求和来自学生的变量,如个人综合素质、就业观念、就业技巧、性别、生源地与家庭背景

以及学校职业指导工作是否到位等。其中属于大学生本人能够控制的主要是个人素质、就业能力与技巧。大学生的求职材料是大学期间学习、生活的真实写照。对于当代大学生而言,生涯规划就像一座灯塔,指引着自己在追求人生目标的道路上前进。它在总结了无数前辈智慧结晶的基础上,告诉你做人处世的基本道理,向你指明怎样做才能事半功倍;它也在反思了身边许多事物的基础上,告诉你在实现目标的过程中要注意什么,使你少走弯路,找到其中的捷径;此外,当你在前进道路上遇到困难、支持不住而想放弃之时,生涯规划会使你产生源源不断的动力,让你坚定地走下去,直到成功的终点。

总之,职业生涯规划的目的是要突破障碍、激发潜能、实现自我,它向你提供一些有效的方法和工具,让你有能力在不同发展阶段都能对自己的过去、现在和未来有一个重新审视和评估的机会。即使在无法预期、充满变数的人生中,你也能学习到如何根据这些可能发生的变局,不断调整自己、修正可执行的计划,为自己的每一个人生阶段创造最大的满足感和成就感。

❖ 小链接

国外职业生涯规划与职业生涯规划教育的发展

早期的职业生涯规划活动是以职业指导或就业指导形式最早出现在美国。1970年美国教育总署长詹姆斯·艾伦正式提出了职业生涯教育(Career Education)的概念,后来成为由其继任者西德尼·马兰推行的教育改革运动,其主要目的在于解决学校教育与社会生活脱节的问题,引导青少年从“升学主义”转向个人的生计与未来发展。

在长期的实践中,国外学校确立了以形成自我概念、发展潜能为主导的学生生涯辅导模式,并辅之矫正、补救的心理咨询和训练项目。

从国外职业生涯规划的发展来看,其理论与实践经历了以下几个阶段:从职业指导理论的提出和基本模式的建立,到强调个人发展,再到提出职业发展是个与人的身心发展相一致的过程,再到霍兰德的职业选择理论。

(一) 日本的职业生涯规划

日本的职业生涯规划经历了大约50年的发展时间,从培养学生自主地选择未来职业能力的角度来看,日本教育界的生涯教育意识是较早的,其教育改革也是很超前的。1946年,日本在教育法中明确了“职业指导”的教育目标;1957年,日本中央教育审议会在《科学技术教育振兴方案》中明确将“就业