

大学生

生涯辅导

与创业启蒙

◎ 主编 袁理锋 庄肖冬 徐 青

◎ 主审 顾 凯



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

大学生生涯辅导与创业启蒙

DA XUE SHENG SHENG YA FU DAO YU CHUANG YE QI MENG

主 编：袁理锋 庄肖冬 徐 青

副主编：王翠娟 陆 静

主 审：顾 凯



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

大学生生涯辅导与创业启蒙/袁理锋,庄肖冬,徐青主编. —上海:
立信会计出版社,2010.1

ISBN 978-7-5429-2415-5

I. ①大… II. ①袁…②庄…③徐… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 004362 号

大学生生涯辅导与创业启蒙

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路 2230 号 邮政编码 200235

电 话 (021)64411389 传 真 (021)64411325

网 址 www.lixinaph.com E-mail lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net Tel: (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 上海申松立信印刷有限责任公司

开 本 787 毫米×960 毫米 1/16

印 张 16.75

字 数 275 千字

版 次 2010 年 1 月 第 1 版

印 次 2010 年 1 月 第 1 次

印 数 1—3 000

书 号 ISBN 978 - 7 - 5429 - 2415 - 5/G · 0064

定 价 25.00 元

如有印订差错,请与本社联系调换

目录 Contents

○导 言	1
第一节 认识你所选择的专业	4
第二节 课程性质及其教学要求	8
第三节 如何使用本书	10

第一篇 生涯辅导篇

○第一讲 职业认知与分析	19
第一节 社会职业认知	22
第二节 职业发展趋势	25
第三节 职业素质与能力	28

○第二讲 初识职业规划	37
第一节 揭开生涯规划的面纱	40
第二节 规划职业生涯,规划成功人生	48
第三节 职业生涯规划三部曲	49

○第三讲 学会自我探索,全面认识自己	53
第一节 生涯规划第一课——自我认知	56
第二节 职业测验,认清自我(上)	62
第三节 职业测验,认清自我(下)	67

○第四讲 职业选择与决策	83
第一节 职业生涯决策的内涵及类型	85
第二节 职业生涯决策的方法和步骤	91

第二篇 就业指导篇

○第五讲 搜索招聘信息,抓住就业机会	101
第一节 招聘信息的把握	104
第二节 招聘信息的筛选和运用	106
第三节 经营好自己的人脉资源	109

○第六讲 打造个性化简历	114
第一节 简历实例分析	117
第二节 打造一份“抓人眼球”的简历	119
第三节 制作属于自己的个性简历	124

○第七讲 面试准备	129
第一节 面试的基本知识	131
第二节 面试前的准备工作	135
第三节 面试礼仪	137

○第八讲 成功实习	143
第一节 实习这点事	145
第二节 获取实习机会	147
第三节 跨过实习这道坎	149

○第九讲 就业权益与法律保障	156
第一节 大学生就业流程	158
第二节 大学生就业权益	160
第三节 大学生就业法律、法规和政策	162

○第十讲 准备在知识之外	169
第一节 确立合理就业期望	172
第二节 适时调整心态	174

第三篇 创业启蒙篇

○第十一讲 创业成就精彩人生	181
第一节 大学生自主创业的背景与现实意义	184
第二节 大学生自主创业的含义	187
第三节 大学生自主创业的步骤	190

○第十二讲 我是创业这块料吗	196
第一节 创业者所需的能力与素质	201
第二节 大学生创业过程中遇到的问题	203
第三节 创业法规与政策	205

○第十三讲 把握创业机会,实现创业梦想	212
第一节 发现身边的创业机会	214
第二节 撰写创业计划书	218

○参考文献	226
-------	-----

○后 记	227
------	-----

注：本书附《职业训练手册》

导言

不愿看的人,比瞎子还瞎;不愿听的人,比聋子还聋。

——法国谚语



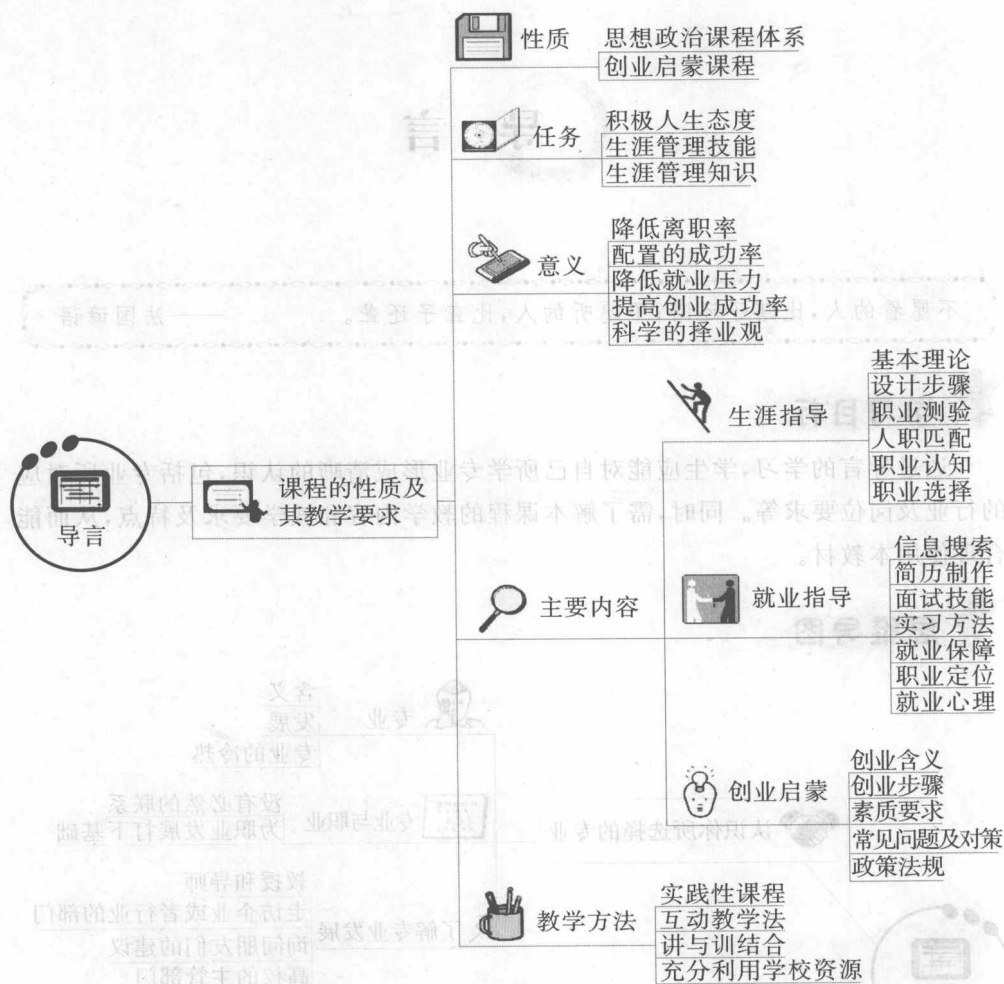
学习目标

通过导言的学习,学生应能对自己所学专业形成清晰的认识,包括专业所对应的行业及岗位要求等。同时,需了解本课程的教学内容和教学要求及特点,从而能合理使用本教材。



思维导图





高校新生缘何竞相转专业

专家指出新生专业认知度不够,高校应积极引导^①

今年秋季开学后,武汉高校的多名新生对自己的专业不满意,纷纷向校方提出了转专业要求。记者调查发现,很多学生转专业具有盲目性,有的对专业培养目标根本

① 根据《中国教育报》2008年10月7日第2版资料改编。

就不了解。引导学生认识自己所选择的专业,在高校新生入学教育中不容忽视。

部分新生入学忙于转专业

某省一所大学新生小李被该校财务管理专业录取。刚到校,她就申请转学护理学专业。某大学文理学院新生小龚被该校公共事业管理专业录取,也向校方提出转读财务管理专业的申请。

令人意想不到的是,有的学生是前脚刚从录取的专业转出,后脚又向校方要求转回原来的专业,理由是“没有考虑周全就办了转专业手续,转出后又有些后悔,觉得还是原来的专业好”。

中南某地一大学工商学院今年录取的新生中,要求转专业学生人数超过400人,约占新生总人数的12.5%。转专业后,会计学专业由原计划的270人增至420余人,而环境与生命科学系的4个专业由原计划的220人减至150余人。

某大学的一个分校的统计显示,2008年新生申请转专业超过100人,申请转入的专业多为财务管理、金融学、会计等。其中,不少学生是校方按考生的第一志愿专业录取的。

很多新生是在一节课都没上的情况下就要求转专业。多数人的理由是对所选专业不感兴趣。也有人觉得自己现在的专业“学起来太辛苦”。不少家长也对转专业表现出浓厚兴趣。有家长表示:孩子现在如果不转专业,1年后再转专业就难以适应新的人际环境。

从学费高的专业转到学费低的专业,今年在部分高校中表现也比较明显。高校的理工类专业学费平均高于文史类专业,在独立学院读文史类专业与读理工类专业相比,4年下来学生可节省1万元左右的学费。

独家专业遭遇开不了班

由于新生热衷于热门专业就读,觉得将来好就业。部分考生对高校专业的狭隘理解,让某高校遭遇了全省32所本科高校中唯一的一个“政治学与行政学”专业,竟然因学生人数太少而开不了班。该校开设政治学与行政学专业的定位是培养“能在党政机关、企事业单位、社会团体从事管理工作以及科研工作的应用型、复合型人才”。计划招生30人,但招到的12名学生自入学报到后,又都陆续转到了其他专业就读。

不少大一新生坦言,“政治学与行政学听起来像是纯理论的东西,如果把这个专业改为行政管理,说不定报考的人会多一点”。尽管该专业招生“遇冷”,但该校领导对这个专业的前景充满信心,一方面开设该专业的高校较少,有利于学生将来

就业;另一方面前两届学生在校时已经表现得十分活跃。

新生专业认知教育亟待加强

对学生转专业,各高校的政策差异较大。有的高校新生进校后有两次转专业机会,分别是大一上学期末和大二下学期;有的高校则是新生入校一学期后可以申请转专业,比例为申请学生的10%;还有的高校在学生转专业上则更加灵活,本科生除入学时可转专业外,在大一上学期对所学专业有了基本的认识之后和大二开学时都有机会转专业。

据了解,按规定高校可以“依法自主设置和调整学科、专业”,可以“根据社会对人才需求情况的发展变化,适当调整学生所学专业”。但不少专家认为,部分大一新生盲目转专业的现象,并不利于高校的学科建设和人才培养,甚至还会影响学生未来的就业。

根据调查,很多要转专业的新生,对专业的认识还是高中时的眼光,并没有准确理解高校专业的人才培养定位和未来就业去向。多所高校负责人认为,大一上学期主要学习公共课,新生入学后不必急于转专业,对专业有了明确的认知之后,如果觉得确实不适合自己的,再转专业也不迟。



转专业是一件应该慎重对待的事情,一年时间的学习、了解,对所学专业不一定能有全面的认识,应该说还在初级阶段,这时候,对是否喜欢这个专业做出定论是否合适?想改变的那些现状通过转专业能有效果吗?此外,一味看就业率来决定是否转专业的做法是否慎重?今天的热门行业三四年后发展趋势怎样?任何一门学科都有很大的发展空间,沉静其中都会有一片自己的天空,关键在于是否能热爱所学专业并努力学好。

第一节 认识你所选择的专业

现代大学是按专业招生并进行培养的,而对“专业”这个词的理解,对大学生而言是既清晰又模糊。2007年上海松江大学城一学生论坛作了一项调查^①,主要目

^① 中国教育新闻网:http://www.jyb.cn/comments/kz/t20070916_112809.htm《大学生应首先了解所学专业》。

的是了解现在大学生是否了解或喜欢自己所学专业,在参与调查的学生中,有八成称对自己所学专业不了解,其中两成学生不喜欢现在的专业;表示喜欢自己专业的学生只占两成左右。应该说,一方面大学生都非常清楚地知道自己所就读的是什么专业;另一方面又对自己所学专业的内涵与外延的了解有些迷茫。若任其发展下去,不及时加以引导,就会对个人人生发展产生消极影响。因此,准确认识自己所学专业,激发专业学习的兴趣与热情,可以说是大学生活的第一步。

一、专业

(一) 专业的含义

专业的定义有:《教育大辞典》^①定义为:中国、前苏联等国高等学校培养学生的各个专业领域;《教育管理辞典》^②定义是:是高等学校或中等专业学校根据社会分工需要而划分的学业门类;潘懋元、王伟廉认为:专业是课程的一种组织形式。^③综合上述各定义,专业应该是高等学校或中等专业学校根据社会专业分工的需要设立的学业类别,是根据国家建设需要和学校性质设置的各种学业门类。

(二) 专业的发展

专业的形成与发展,与社会分工的发展、自然科学与社会科学的分化、综合以及高等教育自身发展有着极其密切的联系。古希腊哲学家亚里士多德首次对人类知识进行了系统的学科分类,专业的概念初现端倪。因而专业的形成是社会发展的必然,反过来社会需求也是其生命的源泉。

中世纪,欧洲大学开始分专业教学,培养专门人才,专业开始进入高等教育领域。中国高等教育肇始于近代,在戊戌变法过程中维新派创办各种专门学堂,被视为近代中国高等教育的发端。新中国成立后,为适应经济建设的需要,借鉴前苏联经验对高等学校进行了大规模的院系调整,使得高等教育领域中的专业化更为浓厚。改革开放后,特别是随着社会主义市场经济的不断发展,我国高等教育领域的专业分化也日益细密,专业化程度有着显著的提高。我国教育主管部门适应形势发展需要,在遵循教育发展规律的基础上,借鉴国际通行惯例,相继颁布了《授予博士、硕士学位和培养研究生的学科、专业目录》、《全国普通高等学校本科专业目录》

① 《教育大辞典》(第3卷),上海教育出版社。百度百科:<http://baike.baidu.com/view/54939.htm>《专业》。

② 《教育管理辞典》(第3卷),海南人民出版社。

③ 潘懋元、王伟廉主编:《高等教育学》,福建教育出版社1995年版。

以及《普通高等学校高职高专教育指导性专业目录》，同时又在部分高校进行自主设置本科及研究生专业的试点。一个原则性与灵活性并存的高校专业设置体系正在我国逐步确立。

（三）正确看待热门专业与冷门专业

俗话说，“三百六十行，行行出状元”。职业不分贵贱，专业不分好坏，只有适合与不适合，其选择标准就是选择适合自己的专业，选择能发展自己潜能和潜力的专业。根据市场规律，某些时下的热门专业，由于需求饱和，几年内或许会滞销；某些时下的冷门专业，几年后可能会出现紧俏。正如北京大学法学院院长朱苏力在其博客中写道的：“70年代末80年代初进入大学文史哲院系的学生，总体而言都是当时最优秀的文科考生，而到了80年代后期，这种基本风向就发生了变化。至少考分最高的学生大都选择了经济、法律专业。”对所学专业不合心意的学生需要明白现在认为不热的专业说不定在毕业时会成为紧俏“商品”。选择专业不能仅看是否热门，应该根据自己的兴趣爱好，当然还可参考社会的就业形势，做出自己的正确判断。

二、专业与职业的关系

（一）专业与职业并没有必然的联系

大学生在学习一个阶段后，感觉所学专业并非自己所喜爱的或将来有发展前景的，这没关系，因为专业与就业没有完全一致的联系。在大学时代要充分发展自己的兴趣与特长，毕业后完全可以“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”。有5位外语专业的学生，大学毕业后两个当了外语老师、两个当了翻译，第五位到外企市场部工作。第一位叫俞敏洪，北京大学西语系毕业，创办了新东方学校，并成为中国最有名和最有钱的英语老师；第二位叫马云，杭州师范学院外语系毕业，创办的阿里巴巴成为全球领先的B2B电子商务网上贸易平台；第三位叫戴庆利，安徽大学外语学院本科、外交学院英语系硕士，毕业后一直在外交部翻译室担任外交翻译工作；第四位叫俞渝，北京外国语学院英语专业毕业，和先生李国庆共同创办了当当网；第五位叫何伟峰，华南理工大学科技英语专业，毕业后进入宝洁公司工作，后来又加盟箭牌糖果有限公司，现任箭牌中国区市场总监。这五位的故事对只认专业的学生应该有所启示吧？

（二）专业学习为职业发展打下基础

现代的大学教育多为通识性教育，其培养目标并非专才而是通才，由此也使得

大学生具有较强的可塑性,完全有能力适应今后非专业性的工作。当然,这里并非否认专业学习的重要性。大学生要在深入了解、学习已经选择的专业的专业的基础上,再根据自我的职业生涯规划和社会需要理性对待专业,学会喜欢和爱上自己选择的专业的专业,在学好专业的专业的同时,逐步拓展自己的视野、培养自己的能力,为未来顺利就业、成功立业夯实基础。有两种错误的观点:一种观点认为专业(学什么)不重要,这是一种幼稚天真的想法,这类人往往有着不切实际的幻想,总想着一飞冲天,对脚踏实地的现实考虑不屑一顾,很容易爆发出“英雄主义”和“浪漫主义”,不愿稍微地迂回,听不进别人现实合理的建议;另一种观点则是对热门专业从一而终,认为只要选择了好专业,将来能投身于热门行业,也就别无所求,这类人可能将无法实现自身的职业理想和人生理想。

三、了解专业发展的途径与方法

了解自己所学专业的发展前景的途径和方法很多,这里介绍4种。

一是你的大学教授和学术导师。大学校园里的教师大多有研究相关领域或在相关领域工作过的经历,他们对本行业的情况比较熟悉,能够提供一些关于本专业和职业抉择的意见与建议,也会介绍与本行业相关的其他社会关系,从而有利于咨询者展开进一步的调查和探讨。

二是走访企业或行业协会或行业主管部门。若有机会,能去相关的企业、行业协会或者主管部门走访,直接听取行业专家的意见那效果更好。通过面对面的调查学习,可以得到更全面、更详细、更具有权威性的行业信息,了解行业的现状与发展前景。

三是询问朋友们的建议。校园内的大学生不要忘了向那些已经进入专业课学习的学长们了解一下他们的感受与经验,他们对专业的评价也许对你的帮助会很大的。当然也可以向自己的父母及长辈的朋友们聊聊他们年轻时选择专业的过程,这都将有利于你的专业抉择。

四是高校的实习、就业主管部门。高校的实习、就业主管部门负责实习工作的联系、就业数据的统计,对学生的实习及毕业生的流向更熟悉一些,帮助学生更合理地选择专业、决定职业方向也正是这个部门的职责。然而,往往只有等到大学生毕业的时候才会认识到他们存在的必要。从现在开始,请关注这些方面吧,这有利于大学生长远目标的实现。

第二节 课程性质及其教学要求

一、课程性质和任务

(一) 课程的性质

本课程是按照教育部颁发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(教高厅〔2007〕7号),结合在校大学生职业发展教育和毕业生就业服务指导工作的实际设计,体现了“思想品德”课程。本课程的设置旨在帮助大学生了解职业生涯规划的基础知识,培养生涯规划意识,掌握职业规划方法,制定适合自己的职业生涯规划,从而指导在校的学习生活,提高职业素养、职业能力、职业技能,实现从校园人到社会人的顺利转变,促进个人生涯健康发展,为把学生培养成应用性、职业型的创业者奠定基础。

(二) 课程的任务

通过本课程的学习,大学生应当在态度、知识和技能三个层面均达到以下目标。

1. 态度层面。通过本课程的教学,提高大学生职业生涯发展的自我意识,树立积极正确的人生观、世界观、价值观和就业观念,把个人发展和国家需要、社会的发展相结合,确立生涯规划的概念和意识,并愿意为个人的生涯发展和社会发展积极努力、主动付出。

2. 知识层面。通过本课程的学习,了解职业生涯发展每个阶段特点,能客观、清晰地认识自身的特性、职业的特点以及社会环境;了解就业形势与有关的政策法规;掌握劳动力市场信息的收集、相关的职业分类知识以及大学生创业的基础知识。

3. 技能层面。通过本课程的学习,掌握自我探索技能、搜索信息与管理技能、生涯决策技能、求职技能等,提升大学生的与人沟通、解决问题、自我管理和人际交往等各种通用技能。

二、开设大学生生涯辅导与创业启蒙课程的意义

(一) 有利于大学生建立科学的择业观

“双向选择,自主择业”已成为大学生就业的主要形式,大学生在入学时选择学校和专业的主要标准就是毕业后好找工作,缺乏主动择业的观念;而毕业时却又往往容易走极端,要么盲目自信,只考虑自身的需要,要么就是纯粹的现实主义心态,“只要社会需要的就是我要选择和考虑的”,这些是与科学的择业观显然背道而驰的。科学

的择业观倡导的是建立在知己知彼基础上的“人职匹配”，是建立在系统的职业生涯规划基础之上。大学生的第一份职业从广义上讲就是择业的结果，但这种择业很大程度上可能只是社会单方面的或学校的推荐，父母意愿的结果，与大学生自身的条件（职业兴趣、职业锚、职业能力）可能并不完全相符。科学择业观则要求职者依照自己的职业期望和兴趣，凭借自身能力挑选职业，使自身能力素质与职业需求特征相符合。

（二）提高就业市场配置的成功率，降低离职率

古语讲，凡事“预则立，不预则废”。缺乏职业生涯规划的大学生由于职业目标模糊不清，缺乏自我认知，具体表现为盲目择业和就业，最终导致的是人职不匹配，接踵而至的就是盲目、频繁地跳槽。经过系统职业生涯规划学习的大学生一般都有明确的职业定向，对第一次择业往往都很慎重，在真正双向的基础上找到一个相对适合自己的职业，降低了因人职不匹配而导致的离职率，从而提高就业市场的配置成功率。在双向选择、自主择业的背景下，大学毕业生很看重各种形式的人才招聘会。然而多数大学生参加人才招聘会都有一种“赶集”的感觉，没目标、没准备，全凭碰运气，结果造成了有意向的没信心，有信心的准备不足，人才招聘会对接成功率一般在30%左右。造成这种现象的一个很重要原因就是大学生职业规划教育传授的缺失，使大学生职业目标相对模糊，对自我缺乏认知。

（三）有利于降低就业压力和提高创业成功率

当今社会充满着激烈的竞争，其中职业活动的竞争尤为突出。要想在激烈的竞争中脱颖而出，必须规划好自己的职业生涯。从校园走向社会，有许多不熟悉，甚至不适应，事先没有设计、规划自己的职业发展与目标，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有眼无珠，不能“慧眼识英雄”，叹息英雄无用武之地，认为找到理想工作的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件，职业生涯规划纯属纸上谈兵，简直是耽误时间，这是一种错误的想法。认真学好本课程，实际上是未雨绸缪，做好职业生涯规划，正所谓磨刀不误砍柴工，一旦有了清晰的认识与明确的目标之后，把求职活动付诸实践，这样会更经济、更科学、更有效。

本书中创业启蒙教育部分，将有助于启发和增强大学生的创业意识，了解创业流程与相关法律、法规知识，培养大学生创新和艰苦创业精神，培养创业素质，提高创业的成功率。

三、本书的主要内容和学习方法

（一）主要内容

本书的内容主要有三个部分：生涯辅导篇、就业指导篇和创业启蒙篇，共三篇

13 讲。

1. 生涯辅导篇。生涯辅导篇重点介绍职业生涯规划的基本理论及设计步骤、职业测验和人职匹配、职业认知与分析、职业选择与决策等。

2. 就业指导篇。就业指导篇重点介绍招聘信息搜索、打造个性化简历、面试技巧、实习成功方法、就业权益与法律保障等。

3. 创业启蒙篇。创业启蒙篇主要介绍大学生创业的含义、大学生自主创业的步骤、创业者的素质和能力要求、创业过程中的常见问题及对策、大学生创业的相关政策法规等。

(二) 学习要求及建议

1. 本书有知识的传授,也有技能的培养,更注重态度、观念的转变,是集理论、实务和经验为一体的实践性很强的教材。学习态度、思维理念的转变和技能的获得比知识的掌握更重要,择业态度、择业观念的改变以及学生职业素质的提高是教学的核心。

2. 通过互动教学法,充分发挥师生在教学中的主动性和创造性,引导学生认识职业生涯与发展规划的重要性,了解职业生涯与发展规划的过程。通过教师的讲解和引导,学生按照课程进程,积极开展自我分析、职业探索、社会实践、社会调查、小组讨论等活动,通过实践提高对自我、职业和环境的认识,做出合理的职业生涯规划。

3. 本课程采用理论与实践相结合、讲授与训练相结合的方式进行。教学采用课堂讲授、典型案例分析、情景模拟训练、小组讨论、角色扮演、社会调查等方法进行。为及时检查教育效果,本书附有训练册。

4. 充分利用各种资源组织教学过程。教学过程中,除调动教师和学生自身的资源外,还应充分使用相关的职业生涯与发展规划工具,包括职业测评、相关图书资料等,积极调动社会资源,采取与外聘专家、优秀毕业生、职场人物专题讲座和座谈相结合的方法。

第三节 如何使用本书

一、本书的使用

1. 案例引路。本书收集了大量的生涯故事及校友岗位成才和创业成功的范例,同时结合案例进行针对性的讲解,理论与实践相结合。

2. 导图贯穿。在每一讲内容前,都设计有一张本讲的思维导图,方便学生把握整讲的内容,用图文并茂的形式有利于学生对知识点的掌握与记忆。

3. 课堂讨论。根据各章节的内容及相关的安排,有针对性地组织课堂讨论,提高学生对生涯、职业、就业、创业等问题的认识。

4. 团训活动。在各章节的训练营中,设计了各类活动,以8~12人为一级组开展,既利于培养学生的团队合作精神,又利于锻炼学生的组织领导能力。

5. 实践为重。学习思考部分除一些必须课堂上完成的作业之外,还增设了由学生必须开展的社会实践活动如职业生涯规划类专项调研报告、相关企业走访活动、人才市场试投简历活动等。

二、考核方式与标准

为全面考核学生的学习情况,学习主要以过程考核为主,考核分三个方面:课堂作业、学习态度、社会实践,具体见表0-1-1。

表0-1-1

课堂作业(40分)

项目考核点	评价标准		
	优	良	及格
1. 设计个人职业生涯规划(40%)	态度认真、条理清晰、目标合理、成效可量化、操作性强	态度认真、目标合理、成效可量化	态度认真、成效可量化
2. 制作个人简历(20%)	内容齐全,突出重点,有针对性	内容齐全,突出重点	内容齐全
3. 撰写个人自荐信(10%)	格式正确、语言流畅、个性突出、有针对性	格式正确、语言流畅、个性突出	格式正确、语言流畅
4. 创业计划书(10%)	态度认真、条理清晰、目标合理、成效可量化、操作性强	态度认真、目标合理、成效可量化	态度认真、成效可量化
5. 随堂效果测试(20%)	知识准确、思路清晰、有独到见解	知识较准确、思路清晰、见解独到	知识较准确、思路清晰