

大学生

Daxuesheng Zhiye Fazhan yu Jiuye Zhidao

职业发展与 就业指导

张文海 主编

国家行政学院出版社

大 学 生

职业发展与就业指导

张文海 主编

国家行政学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/ 张文海主编. —北京:
国家行政学院出版社, 2015. 6

ISBN 978 - 7 - 5150 - 1515 - 6

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 115858 号

书 名 大学生职业发展与就业指导

作 者 张文海

责任编辑 何伟华

出版发行 国家行政学院出版社

(北京海淀区长春桥路 6 号 100089)

(010)68920640 68929037

<http://cbs.nsa.gov.cn>

经 销 新华书店

印 刷 西安明瑞印务有限公司

版 次 2015 年 6 月第 1 版

印 次 2015 年 6 月第 1 次印刷

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 16 开

印 张 17

字 数 286 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5150 - 1515 - 6

定 价 29.80 元

前言

近年来,大学生就业已经是全社会不可忽视的一个重要问题。随着国家和地方经济增速进入新常态,宏观就业压力依然不减。据介绍,2015 届大学毕业生总数将超过 2014 年,达到 749 万人,人数再创新高,但就业需求与 2014 年相比却没有明显的变化。就业形势依然严峻,这是一个不争的事实。

面对竞争激烈的就业大环境,求职者如何能够脱颖而出,找到自己的一席之地呢?根据以往的实际情况来看,这不仅与就业供需矛盾客观因素有很大的关系,更大程度上与每一个个体求职者自身因素直接相关。相当一部分大学毕业生不知道自己适合什么工作,应该怎样去面对工作,甚至有些学生到了毕业时才发现自己不喜欢所学专业。大学生对自己的发展规划不明确,严重影响了学生对自己工作的准确定位,甚至影响未来的职业生涯。

在多年的高校就业工作实践中,我们看到在校大学生甚至面临毕业的大学生,真正懂得和实际进行人生职业生涯规划者寥寥无几,也因此给自己之后的求职就业造成无法估量影响。如何更好地规划自己的职业生涯,成为每一个大学生应该认真思考的问题。

哈佛大学的爱德华·班菲德博士曾对成功人士作过调查,他发现凡事业成功者,都从大学开始就有清晰而长远的人生规划,他们会规划 5 年、10 年,甚至更长未来计划。大学时代可谓是人一生中的黄金时代,也是一个人的性格形成和能力发展一个重要的阶段,大学生职业生涯规划有无及好坏,直接影响到求职就业甚至未来职业生涯的成败。





《大学生职业发展与就业指导》正是立足当代大学生和职业市场的特点,结合教育部有关大学生就业指导的要求,以促进学生更好就业为目标而编写的。本书编写以职业生涯规划为主线,以就业、创业能力培养为拓展,吸收了当前职业生涯规划、就业指导和创业教育的新理论和新方法。结合学生普遍的心理特质和就业特点,围绕大学生在校期间如何规划职业生涯、明了目前就业形势、做好择业心理准备、掌握求职材料编写规范、提高面试技巧、了解就业法规政策和自主创业途径、初入职场成功策略等做了全面、系统的阐述,并以此提升大学生在就业过程中的预见力、应变力、创造力及适应力。同时,每个章节开始附有本章学习要求的提示,以便学生更好地学习和领悟本章要点。每个章节结尾设有小讲坛,内容的知识性、实用性会更好提升大学生自身的素养,弥补大学生职场知识的欠缺。

本书围绕客观实际,理论结合案例,题材新颖,具有较强的时代性、实用性、指导性、操作性和前瞻性,使广大的毕业生能够尽快地认清就业形势,增强自主择业的意识,培养良好的心理素质,提高临场应试的能力,更好地适应职业生活,实现从大学生向职场人的转变。

本书为普通高校、独立院校和高职院校就业指导 and 创业教育等课程的教学用书,也可作为从事择业、就业指导工作人员的培训教材和参考用书。

此本书的编写得到了部分高校从事就业指导老师的建议与支持,再次表示感谢,也希望广大大学生和高校就业指导工作者在使用本书时多提宝贵意见,以便进一步修订完善,为广大大学生提供更优质的就业指导教材。

编者

2015年5月

目 录

上篇 大学生职业生涯规划

第一章 职业规划导论 /3

第一节 职业规划概述 /3

一、什么是职业规划 /4

二、职业规划的理论与特点 /7

第二节 大学生职业规划 /14

一、大学生职业规划的必要性 /15

二、大学生职业规划的内容与原则 /17

小讲坛 名人职业生涯规划:阿诺德·施瓦辛格 的成功之路 /23

第二章 职业规划之自我认知 /24

第一节 性格——我适合做什么 /24

一、什么是性格 /25

二、性格类型与职业倾向 /30

三、性格培养 /36

第二节 兴趣——我喜欢做什么 /40

一、什么是兴趣 /40





二、兴趣与职业生涯 /42

三、职业兴趣培养 /47

小讲坛 理性看待兴趣与就业 /50

第三节 能力——我能够做什么 /52

一、什么是能力 /52

二、能力与职业生涯 /56

三、职场新效能——情商能力 /59

四、大学生如何完善自我能力 /65

小讲坛 名企 HR 最爱哪型人才 /67

第四节 价值观——什么对我最重要 /71

一、什么是价值观 /71

二、价值观与职业生涯 /74

三、自我价值观的评定与调整 /77

小讲坛 毕业求职,向钱看齐还是向前看齐? /82

第三章 职业规划之职业认知 /84

第一节 职业的概述 /84

一、什么是职业 /84

二、国内外职业分类 /87

第二节 职业环境认知 /90

一、我国行业发展总览 /90

二、大学毕业生就业形势 /97

三、企业用人状况分析 /103

第四章 启动职业生涯规划 /106

第一节 职业生涯决策 /106

一、什么是职业生涯决策	/107
二、影响职业生涯决策的因素	/109
三、职业生涯决策的方法与原则	/113
第二节 职业目标的设立与行动	/118
一、职业目标的设立	/118
二、学业规划	/122
三、社会实践	/126
小讲坛 职场达人职业规划的五要点	/129

下篇 大学生就业指导

第五章 就业前准备 /133

第一节 就业前心理准备	/133
一、就业常见心理问题和自我调适	/133
二、大学生择业心态及自我调适	/138
三、直面现实,树立求职信心	/142
第二节 就业前信息与材料准备	/146
一、职业信息的搜集与筛选	/146
二、求职材料规整	/150
三、求职途径归纳	/153

第六章 求职策略与技巧 /155

第一节 简历——做好自己的人生“封面”	/155
一、简历制作步骤	/155
二、突出自身“卖点”	/157
第二节 面试——把握好自己的人职“序言”	/163





一、面试注意事项 /163

二、镇定自若,迎战面试关 /168

小讲坛 大学生必须知道的求职礼仪 /171

第七章 就业权益保障 /174

第一节 求职安全意识树立 /174

一、加强防范意识谨防求职陷阱 /174

二、求职骗局大破解 /181

三、女大学生求职安全 /183

第二节 就业相关法律、法规 /185

一、就业协议与劳动合同 /186

二、社会保障制度与劳动争议 /195

第八章 创业教育 /201

第一节 创业前的准备 /201

一、认识创业 /201

二、创业应该具备的能力与素质 /204

三、创业前自我评估 /214

第二节 创业实施 /218

一、市场调查 /218

二、抓住机遇 /221

三、撰写计划书 /223

四、创业条件与申办流程 /225

五、我国大学生创业相关政策 /230

小讲坛 你适合创业吗? /233

第九章 职场新手策略 /236

第一节 初入职场首练心态 /236

一、初入职场需克服的心理困惑 /236

二、心态决定成败 /238

第二节 初入职场处好人际关系 /243

一、处理好职场人际关系的9个方法 /243

二、不同人际问题的解决方法 /245

第三节 稳中求进,提升自身竞争力 /246

一、职场需提升的竞争力 /246

二、职场新人必备的职场礼仪 /249

第四节 加强自我修养,提升职业道德 /253

一、加强职业道德修养的必要性 /253

二、职业道德的主要内容 /255

三、如何加强大学生职业道德修养 /258



上篇

大学生职业生涯规划

成功的人生需要规划。你今天站在哪里并不重要，但是下一步你迈向何方却很重要。职业生涯规划对于每个人来说都是必不可少的，对于大学生尤其重要。

大学时代可谓是人一生中的黄金时代，也是一个人的性格形成和能力发展一个重要的阶段，大学生职业生涯规划有无及好坏，直接影响到求职就业甚至未来职业生涯的成败。

第一章 职业规划导论

本章要求

- (1)掌握职业生涯规划的内涵。
- (2)了解大学生职业规划的必要性。
- (3)掌握大学生职业规划的内容与原则。

成功人生始于规划。根据 10/90 原则的道理:“你花在做计划和组织上的百分之十的时间,通常就能促成你整个成功所取得的百分之九十的价值。”所以成功的人生始于策划,成功的关键是,你能设定一个伟大的、有挑战性的目标,然后付出任何代价,克服任何困难,不管遇到什么挫折都要坚持下去,直到你终于达到了成功。人的一生近半个世纪或更长的时间是与职业相联系的,因此,职业规划是人生成功、幸福、快乐的重要保障。

第一节 职业规划概述

曾经有位哲人说:“职业是幸福生活的源泉。”我们所生活的世界是由千千万万职业编织而成,不同的职业代表着不同的社会功能,它是社会发展的动力。对于大学生来说,职业是实现人生目标的重要手段。美国斯坦福大学的首任校长乔丹在开学典礼上对学生讲过这样一段话:“生活归根到底是讲究实用的。你们到这里来是为了给自己谋求一个有用的职业,这必须包含了创新、进取的愿望、良好的设计和最终使之实现的努力。”步入大学校园代表着你的人生站在了重要的转折点上,你已经进入





了人生职业理想的铸造期,做好职业规划设计,树立合理的人生目标,是走向成功职业的第一步。

一、什么是职业规划

(一) 职业

《国语·鲁语下》中记载有“昔武王克商,通道与九夷百蛮,使各以其方贿来贡,使无忘职业”,因此,职业在古语中就蕴含了本职工作的意思,它是社会劳动者必须承担的责任和义务。从现代科学的角度来看,职业是在社会分工的基础上创造物质和精神财富的活动,是指用专业的技能和知识创造财富,获取固定收入,丰富社会物质或精神生活的一种专门类别的社会劳动,它综合性的反应了人们的经济状况、文化水平、行为模式、思想情操和生活方式。

(二) 职业规划

一对兄弟家住在 80 层楼,一天他们外出旅行回家,发现大楼停电了!虽然他们背着大包的行李,但看来没有什么别的选择,于是哥哥对弟弟说,我们就爬楼梯上去!于是他们背着两大包的行李开始爬楼梯。爬到 20 楼的时候他们开始累了,哥哥说:“包包太重了,不如这样吧,我们把包包放在这里,等来电后坐电梯来拿。”于是,他们把行李放在了 20 楼,轻松多了,继续向上爬。

他们有说有笑地往上爬,但是好景不长,到了 40 楼,两人实在累了,想到还只爬了一半,两人开始互相埋怨,指责对方不注意大楼的停电公告,才会落得如此下场。他们边吵边爬,就这样一路爬到了 60 楼。到了 60 楼,他们累的连吵架的力气也没有了。弟弟对哥哥说:“我们不要吵了,爬完它吧。”于是他们默默地继续爬楼,终于 80 楼到了!兴奋地来到家门口兄弟俩才发现他们的钥匙留在了 20 楼的包包里了……

这个故事反应出了人的一生:20 岁之前,我们处在人生的成长时期,需要不断学习功课、考试、升级,背负着来自父母、老师的期望与压力,沉重的包袱难免会让我们步履不稳。20 岁到 40 岁时,我们离开了学校,满心欢喜的放下肩膀上的压力和重担,不经思考的跳入工作岗位,以为人生终于可以潇洒肆意,到了 40 岁才发现,生命过去了大半,而我们依然碌碌无为,身心俱疲,离目标还有很远,于是抱怨老板、抱怨政府、抱怨社



会……到了60岁,人生也已经接近尾声,我们终于幡然醒悟,想要好好珍惜剩下的时光,可是转头发现,我们却将人生最关键的钥匙,理想与抱负留在了20岁,没有完成……

这样没有规划,没有把握住关键的人生真的是我们想要的吗?

1. 职业规划的概念

职业生涯规划是指针对个人职业选择的主观和客观因素进行分析和测定,确定个人的奋斗目标并努力实现这一目标的过程。换句话说,职业生涯规划要求根据自身的兴趣、特点,将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置,选择最适合自己的事业。

如果将职业生涯比作一场旅行,在旅行之前我们必须做好准备与路线设计,只有这样我们才能避免在旅行中坐上不该坐的车,走了不该走的路,去了不想去的地方。职业规划就好比对职业生涯的一次设计,是一个人对其一生中所承担职务的相继历程的预期和计划,这个计划包括一个人的学习与成长目标,而这些目标需要受到自身性格、兴趣、能力、价值观等状况的制约,同时需要符合社会职业和社会发展现实的要求。

有学校曾经对部分学生做过这样一个测试:“10年以后你希望成为一个什么样的人?”所有的学生都选择成为拥有财富、权势或名望的人,但是只有10%的学生对自己的目标作出了明确的规划,10年以后,跟踪测试小组发现,成功者中有95%来源于曾经做过详细规划的那10%的人。

美国成功学大师安东尼·罗宾斯曾经提出过一个成功的万能公式:成功=明确目标+详细计划+马上行动+检查修正+坚持到底。从这个公式我们可以看出,想成功,首先要明确目标和详细计划,这个道理同样适用于职业生涯规划标准。

成功的人生需要规划,今天你站在哪里并不重要,但是你下一步迈向哪里却很重要,合理的规划自己的职业生涯,是每一名大学生迈向成功的第一步。

2. 职业规划的五点思考

面试时候主考官常常会问这样一个问题:如果你获得这个职位,你将如何开展工作?其实,问题的答案就是一个简单的职业规划内容。在日益严峻的就业压力和职场竞争之下,每个人都会遇到此类问题,面对问



题,你们将如何审视自我,自问一句“我未来的路在哪里?”

其实,每个人在成长过程中都潜意识的为自己做过一次职业规划,都曾幻想过自己未来要做怎样的工作,成为什么样的人,可是这种规划也只是存在于脑中的一个模糊意识,一闪而逝,没有条理,也不明确,那么,要做好职业规划,我们到底应该思考哪些问题呢?

在做职业规划时,应该综合考虑各方面的因素,仔细思索要点问题,树立明确的目标和方向,以保证作出合理规划和执行方案:

(1)你是什么样的人?

这是职业规划首要思考的问题,是一个自我分析的过程。分析个人的性格特征、兴趣爱好、教育水平、能力专长、思维模式、过往经历,只有全面了解自己,才能在规划中作出合理选择,树立正确目标。

(2)你能做什么?

职业是一种专门化的社会分工,在树立职业目标之前,必须要思考自己的专长。随着经济和科技的发展,大学学科也日益丰富起来,大学生在学习和积累专业知识的同时,应该做到学以致用,积极发挥自身专长。同时,社会实践经历也是判断你能做什么的重要标准。

(3)你的职业支撑点是什么?

职业支撑点指的是个人职业竞争力,思考个人职业竞争优势,综合考虑自己具备的能力资源、经济资源以及社会关系等,这些要素都会影响到你的职业选择和职业发展。

(4)你想要什么?

这是目标展望过程。思考自己的学习目标、职业目标、收入目标、成就和名望。对于大学生来说,最重要的是学习目标,只有在不断的学习和攀登中才能超越自我,实现最终的职业梦想。

(5)你最适合什么?

大千世界,面对各种各样行业和职位,哪个才是适合你的呢?选择职业就如同选择衣服,最适合自己的才是最舒适的,穿上去才美观,你才会经常穿它。一个合适的职位能够将你的价值和潜能充分展示出来,获取名誉和声望的同时,也提升了在行业长久发展的信心。什么是最适合自己的?这需要综合思考前面四个问题,在不同的待遇、名望、成就感和工



作压力以及劳累程度面前,你愿意过怎样的职场生活。

二、职业规划的理论与特点

(一)职业规划的理論

职业生涯规划理论起源于20世纪初的美国,是西方国家经济发展、技术进步、职业分化、经济周期波动而产生的失业问题并带来一系列社会矛盾后,社会为了解决就业问题而努力的产物。1909年,美国职业指导之父弗兰克·帕森斯撰写了《选择一个职业》一书,该书第一次运用了“职业辅导”这一专门学术用语,建构了帮助青少年了解自己、了解职业以及人职相配的职业指导模式,标志着职业指导活动的历史性开端。到了20世纪50年代,职业规划理论在西方发达国家开始被人们逐渐关注,在不断的研究和发展中,已经形成了许多重要的理论和实践经验。20世纪80年代,改革开放推动我国经济和科技的迅猛发展,随着劳动市场的日益膨胀,职业更替的速度也相应加快,职业竞争日益激烈,大学生就业问题已经受到了社会的广泛关注,由西方学者提出的职业规划理论的重要性也逐渐凸现出来。

1. 人职匹配理论

人职匹配理论是用于职业选择、职业指导的经典理论,最早由弗兰克·帕森斯提出,后来由职业心理学家威廉斯进一步研究发展和定型。1909年,帕森斯在其《选择一个职业》著述中,明确阐明职业选择的三大要素或条件:

- (1)应清楚地了解自己的态度、能力、兴趣、智谋、局限和其他特征;
- (2)应清楚地了解职业选择成功的条件、所需知识、在不同职业工作岗位所占有的优势、不利和补偿、机会和前途;
- (3)上述两个条件的平衡。

帕森斯的理论内涵即是在清楚认识、了解个人的主观条件和社会职业岗位要求条件基础上,将主客观条件与社会职业岗位(对自己有一定可能性的)相对照、相匹配,最后选择一个职业与个人匹配相当的职业。

人职匹配分为两种类型:

- (1)因素匹配,例如所需专门技术和专业知识的职业与掌握该种特殊技能和专业知识的择业者相匹配,如脏、累、苦劳动条件很差的职业,需