

大学生就业 实用教程

——大学生职业发展与就业指导

重庆市教育委员会 组编

主编 文厚润 张斌

大学生就业实用教程

——大学生职业发展与就业指导

Daxuesheng Jiuye Shiyong Jiaocheng

——Daxuesheng Zhiye Fazhan yu Jiuye Zhidao

重庆市教育委员会 组编

主 编 文厚润 张 斌

副主编 谢渝霖 张紫军 吴成国

参编者 石世明 赵 毅 刘景刚 李家智

伍祥伦 徐珮杰 严 怡



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容简介

为贯彻落实全国工作会议及《国家中长期教育改革和发 展规划纲要 (2010—2020 年)》的精神, 进一步提高重庆市高校大学生就业指导服务水平, 加强大学生就业课程体系建设, 重庆市教委组织编写了大学生就业指导系列丛书, 本书是该系列丛书之一。

本书力求贴近大学生就业心理与就业行为活动的特点, 立足重庆, 运用最新的材料和最新政策, 突出科学性、针对性和实用性。全书包括自我认识与探索、大学学习与职业准备、职业生涯规划的方法与步骤、就业形势与政策、就业准备、求职技巧与求职礼仪、就业信息的获取和利用、创业与创业准备、创业方法与实务等九讲。每一讲设有名人名言、困惑与问题、实践训练、复习与思考等部分, 涵盖了大学生职业生涯规划 and 就业创业过程中必备的基本知识和技巧。

本书内容丰富全面, 实用性强, 可作为各类本科和高职专 业院校就业指导类课程的通用教材, 也可作为高校就业指导工作教师的参考书。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生就业实用教程: 大学生职业发展与就业指导/文厚润, 张斌主编; 重庆市教育委员会组编. —北京: 高等教育出版社, 2011. 8 (2012. 3 重印)
ISBN 978 - 7 - 04 - 032828 - 8

I. ①大… II. ①文…②张…③重… III. ①大学生-就业-高等学校-教材 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 121885 号

策划编辑 杨 琨 责任编辑 武 黎 杨 琨 李 喆 赵榛简 罗雪群 何 鹏 刘新英 万曼璐
封面设计 张志奇 版式设计 王艳红 责任校对 杨雪莲 责任印制 朱学忠

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 河北新华第一印刷有限责任公司
开 本 787mm × 960mm 1/16
印 张 16. 25
字 数 300 千字
购书热线 010 - 58581118

咨询电话 400 - 810 - 0598
网 址 <http://www. hep. edu. cn>
<http://www. hep. com. cn>
网上订购 <http://www. landraco. com>
<http://www. landraco. com. cn>
版 次 2011 年 8 月第 1 版
印 次 2012 年 3 月第 2 次印刷
定 价 25. 50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 32828 - 00

编 委 会

主 任:周旭(重庆市教委主任)、赵为粮(中共重庆市委教育工委书记)

副主任:舒立春(重庆市教委副主任)、程明亮(重庆市教委副巡视员)

编 委:

奚弟超 重庆市教委学生处处长
徐 辉 重庆市教委高教处处长
干 勤 重庆市教委科技学位与研究生处处长
文厚润 重庆市大中专毕业生就业指导服务中心主任
张 力 重庆高校学生管理研究会副会长兼秘书长
姜尔岚 重庆高校学生管理研究会就业专委会主任
谢渝霖 重庆大学学工部副部长
张 斌 西南大学招生就业处处长
胡晓春 西南政法大学学生处副处长
陈 颖 重庆医科大学学生工作处处长
杨 云 重庆师范大学学生处副处长
刘景刚 重庆邮电大学招生就业处副处长
陆志荣 重庆交通大学招生就业处副处长
石世明 重庆工商大学招生就业处处长
赵 毅 重庆理工大学招生就业处处长
古 晶 四川外语学院学生处副处长
贾安东 四川美术学院学生处处长
杨家云 重庆三峡学院招生就业处处长
董 刚 重庆文理学院招生就业处处长
向从武 长江师范学院招生就业处处长
邱正阳 重庆科技学院学生处副处长
李家智 重庆教育学院学生处处长

伍祥伦	重庆师范大学涉外商贸学院学生处处长
葛宏翔	重庆大学城市科技学院招生就业处处长
黄晓林	重庆医药高等专科学校招生就业部主任
张紫军	重庆电子工程职业学院招生就业处处长
牛荣建	重庆工业职业技术学院招生就业处副处长
郑添华	重庆城市管理职业学院学生处副处长
吴小伟	重庆工贸职业技术学院就业办主任
陈克超	重庆城市职业学院学生处副处长
许 康	重庆工商职业学院学生处处长
赖 勇	重庆财经职业学院学生处副处长
黄 霁	重庆建筑工程职业学院招生就业处处长
罗质勇	重庆正大软件职业技术学院就业指导中心主任
耿 健	重庆海联职业技术学院院长助理
徐潇潇	重庆传媒职业学院副院长

序

大学生是国家宝贵的人力资源,更是民族的希望、祖国的未来。做好大学生就业工作,关系到建设人力资源强国战略的实施,关系到高等教育的持续健康发展,关系到大学生和老百姓的切身利益,关系到社会的和谐与稳定。“十一五”期间,在党中央、国务院的领导和推动下,教育部会同有关部门建立并不断完善与社会主义市场经济和高等教育大众化相适应的高校毕业生就业体制机制,“市场导向,政府促进,学校推荐,学生和用人单位双向选择”的就业机制逐步成熟,国家促进高校毕业生就业的政策框架体系基本形成,高校毕业生就业创业服务体系不断完善,引导和鼓励毕业生面向基层就业的渠道进一步拓宽,毕业生总体就业率保持了稳中有升。

党的十七届五中全会指出,当前我国经济社会发展形势总体是好的,但是国际形势继续发生深刻复杂的变化,我国经济社会发展面对诸多可以预见和难以预见的风险挑战,在宏观就业形势方面,就业总量压力和结构性矛盾并存。2011年全国普通高校毕业生达660万人,预计“十二五”时期应届毕业生年平均规模将近700万人,高校毕业生就业形势依然严峻,同时,毕业生就业工作还面临着一些困难和问题。加强就业创业教育和就业指导服务,切实提升高校就业指导服务的全程化、全员化、专业化、信息化水平,成为新形势下教育部门和高等学校的重要责任。

长期以来,重庆市高度重视大学生就业工作,以服务统筹城乡经济社会发展为目标,着力加强毕业生就业政策体系、工作体系、服务体系建设,为全国大学生就业工作探索出许多新路子、新思想,为促进高校毕业生充分就业,推动经济社会快速发展做出了积极贡献。为贯彻落实胡锦涛总书记“建立和完善高校毕业生就业服务体系”以及《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》“加强就业创业教育和就业指导服务”的要求,重庆市教委专门组织专家编写了这本教材。本书富有鲜明的时代特征,创新性、实用性和针对性较强,主要体现在以下几个方面。

一、与时俱进。本书在内容设置上牢牢把握当前高校毕业生就业的新形势、新特点以及就业市场的新情况,运用最新的理论知识,精心筛选新鲜而又贴近现实的、具有普遍意义的案例供学生参考。同时,针对大学生普遍关心的问题,针对大学生在就业能力方面的薄弱环节,针对未被大学生充分认识的新就业

渠道或就业形式等问题,鲜明地提出问题、分析问题,并详细地进行解答与指导。

二、力求创新。本书在研究分析以往教程内容、整合过去教材编写经验和大量学生问卷调查的基础上,着重在内容和方法上进行了创新。本书从“名言”入手,围绕“困惑与问题”,展开详细讲解和“实践训练”,将就业指导纳入一个完整的系统,方便学生学习运用。

三、纳百家之长。本书紧紧围绕“就业指导”这一主题,广泛运用心理学、教育学、社会学等各个学科的理论知识与研究方法,选取了大量现代科学理论和方法,如霍兰德的兴趣类型理论、职业选择理论、SWOT 模型分析法等,通过学科间的相互融合和渗透整合,触类旁通,旁征博引,使学生易懂易记易实践,充分体现就业指导的价值。

四、注重实用性。本书每一章节都包含了学生对“自我”的寻绎和探索,真正将学生置于主体位置上,从学生的“内”、“外”两方面对其职业发展与就业进行有效指导。

希望本书能够成为广大青年学生成长道路上的良师益友,帮助大学生准确把握就业形势和择业技巧,科学规划大学阶段的学习,打造就业核心竞争力和未来职场的可持续发展能力,成长为促进国家经济建设和社会发展的栋梁之才。

教育部高校学生司副司长 张浩明

二〇一一年五月二十日

目 录

第一讲 自我认识与探索	1
名人名言	1
困惑与问题	1
第一节 自我兴趣及特长探索	2
一、兴趣的内涵	2
二、霍兰德的兴趣类型理论	3
三、兴趣与职业生涯发展	6
四、探索自我兴趣与特长的方法	7
第二节 自我性格探索	9
一、什么是性格	9
二、MBTI 性格类型理论	10
三、性格与职业选择的关系	15
四、了解自己的性格类型	16
第三节 自我能力探索	17
一、能力的概述	17
二、技能的分类	18
三、能力与职业生涯发展	19
四、探索自我能力的方法	20
第四节 自我价值观探索	22
一、价值观的含义	22
二、职业价值观的概念	22
三、价值观与职业发展的关系	23
四、探索个人价值观的方法	25
实践训练	26
复习与思考	29
学习资源	29
第二讲 大学学习与职业准备	30
名人名言	30
困惑与问题	30
第一节 大学与大学学习	31

一、大学——人生新的起跑线	31
二、大学学习	33
三、大学生活的适应	36
第二节 大学生成才与职业生涯规划	38
一、职业与职业分类	38
二、职业发展与职业决策	40
三、职业生涯规划与大学生成才	42
第三节 职业生涯发展与选择理论	46
一、职业选择理论	46
二、职业生涯发展理论	49
三、职业锚理论	53
实践训练	55
复习与思考	56
学习资源	56
第三讲 职业生涯规划的原则、方法与步骤	57
名人名言	57
困惑与问题	57
第一节 大学生职业生涯规划的原则及评估调整	58
一、大学生职业生涯规划的原则	58
二、大学生职业生涯规划中常见的问题	61
三、大学生职业生涯规划的评价与调适	63
第二节 大学生职业生涯规划的方法	64
一、大学生职业生涯规划的常用方法	64
二、大学生职业生涯规划书的设计方法	66
第三节 大学生职业生涯规划步骤	68
一、自我分析	68
二、职业环境分析	72
三、确立目标与制订行动方案	74
四、评估与反馈	74
实践训练	75
复习与思考	75
学习资源	75
第四讲 就业形势与政策	76
名人名言	76
困惑与问题	76
第一节 大学生就业形势分析	77
一、当前大学生就业现状	77

二、大学生就业的困难与机遇	79
第二节 大学生就业政策与法规	82
一、基层就业有关政策	82
二、自主创业有关政策	84
三、预征入伍有关政策	89
四、签约相关政策法规	92
五、其他相关政策法规	97
实践训练	100
复习与思考	101
学习资源	101
第五讲 就业准备	102
名人名言	102
困惑与问题	102
第一节 就业思想和心理准备	103
一、认清形势,树立正确的就业、择业观	103
二、把握政策,树立诚信就业意识	105
三、正视压力,树立就业竞争意识	107
四、调适心理,树立良好的就业心态	110
第二节 就业材料准备	114
一、自荐材料的编写原则	114
二、自荐材料的基本结构和主要内容	115
实践训练	121
复习与思考	122
学习资源	122
第六讲 求职技巧与求职礼仪	123
名人名言	123
困惑与问题	123
第一节 大学生求职技巧	123
一、自荐	123
二、笔试	126
三、面试	129
第二节 大学生求职礼仪	136
一、着装礼仪	136
二、面试礼仪	138
三、通信礼仪	141
实践训练	143
复习与思考	143

学习资源	144
第七讲 就业信息的获取与利用	145
名言名言	145
困惑与问题	145
第一节 了解就业信息	146
一、就业信息及内容	146
二、有效就业信息的价值与意义	149
第二节 就业信息的获取	150
一、获取就业信息面临的挑战	150
二、获取就业信息的基本原则	151
三、获取就业信息的渠道	152
第三节 求职信息的筛选与利用	158
一、求职信息的筛选	158
二、就业信息的利用	159
实践训练	161
复习与思考	162
学习资源	162
第八讲 创业与创业准备	163
名言名言	163
困惑与问题	163
第一节 大学生创业概述	164
一、大学生创业与创业教育	164
二、大学生创业的价值与意义	168
三、大学生创业的现状与前景	170
第二节 大学生创业准备	172
一、思想准备	172
二、心理准备	174
三、知识准备	176
四、能力准备	177
五、资金准备	179
六、自我创业测评	180
实践训练	181
复习与思考	182
学习资源	182
第九讲 创业方法与实务	183
名言名言	183

困惑与问题	183
第一节 创业目标的选择	184
一、创业项目的选择	184
二、创业机会与风险分析	186
三、市场调查与预测方法	189
四、创业目标的选定	190
第二节 创业策划	192
一、创业模式、类型与场地选择	192
二、投资收益分析与创业资金管理	195
三、创业团队的建立与科学管理	197
四、创业计划书的制订	199
五、成功创业的经验	201
第三节 创业实施	202
一、创办企业	202
二、管理企业	203
三、经营企业	207
四、创业风险的防控	210
实践训练	212
复习与思考	212
学习资源	213
附录1 霍兰德职业性向测验量表	214
附录2 中华人民共和国劳动合同法	230
后记	243

第一讲

自我认识与探索

名人名言

知之者不如好之者，好之者不如乐之者。

——孔子

积行成习，积习成性，积性成命。

——荀子

能力决定你能做什么，动机决定你要做什么，态度决定你能做得怎样。

——卢·豪兹

困惑与问题

李丽从小就是个活泼开朗的女孩儿，成绩优异。在高考前选择专业时，父母为了她以后找工作容易一些，要求她选择计算机专业，她听从了父母的安排。但是，开始专业学习之后，她发现自己对这个专业一点都不感兴趣，不想每天面对枯燥的电脑编程。她喜欢参加各种社团活动，与人打交道，这让她觉得自己的性格根本就不适合这种专业。为此，她感到很苦恼，自己不仅不适合这一专业，而且根本不感兴趣，她不知道自己该怎么办。

秦兵现在已经大三了，正面临着找工作的巨大压力，他在开始制作简历的时候，发现自己根本没有什么可以吸引别人关注的地方。看到身边的同学们都有英语专业八级、计算机二级等证书，他很着急，因为自己除了所学的专业外，什么都没有。他很担心招聘单位因为自己没有什么技能而拒绝自己，所以很苦恼。

蔡阳已经升入大四了，相比其他求职无门的同学，她应该算是比较幸运的，因为已有两家公司都愿意录用她，但是她同样十分烦恼，因为一家公司提供了比较高的薪水，不过她觉得这家公司的企业文化不适合自身日后的发展；而另一家公司支付的工资虽然相对要低一些，但其他条件都让她比较满意。她不知道自己该如何选择。

第一节 自我兴趣及特长探索

一、兴趣的内涵

1. 兴趣的含义

很早以前,就有人对“兴趣”的含义进行探讨,宾格姆(Bingham)认为兴趣指的是“注意、关心的强度和满意的程度”。而斯特朗(Strong)却觉得一个人的兴趣是指“这个人想去做什么事,以及对这件事满意到什么程度”。1953年,舒伯(Super)认为:兴趣是天生与环境的交互作用,也是机会和社会评估,当一个人做一件事很精熟、自己满意且受同伴赞许时,结果就产生了兴趣的形态和自我观念,当他继续做这件事且适应得很好时,兴趣就维持。

一般情况下,我们把兴趣理解为人们对某些事物的喜好和关切。心理学家用情绪对兴趣进行了解释,认为兴趣是指人们力求认识某种事物和从事某项活动的意识倾向。它表现为人们对某件事物、某项活动的选择性态度和积极的情绪反应。^①兴趣与职业直接相关,就是职业兴趣。霍兰德(Holland)的职业与环境匹配理论认为当一个人的人格特质和他的工作环境品位相同、志趣相投时,就表示这个人的兴趣和这种环境形态相适配。

兴趣具有倾向性、广泛性、持久性等特点,所以,人们一旦对某一事物产生兴趣,便会全力投入,并且产生愉快的情绪。兴趣可以对人们的实践活动产生积极的影响,有利于提高学习和工作的质量。

很早以前,就有职业发展专家把兴趣作为职业选择的一个重要因素。20世纪40年代,心理学家通过兴趣量表和测验,帮助人们发现自己喜欢的事物,比如斯特朗兴趣量表(Strong, Hansen & Campbell)和库德职业兴趣量表(Kuder)及其他类似的量表。这些兴趣量表被广泛地运用于现在的职业生涯发展与规划之中。

2. 兴趣的种类

人的兴趣是多种多样的,但概括起来,这些兴趣可以从以下两个方面来划分。

第一,根据兴趣的内容可以将其分为物质兴趣和精神兴趣。物质兴趣主要指人们对舒适的物质生活的兴趣和追求,如衣、食、住、行;而精神兴趣主要指人

① 王颖:《国内外职业兴趣理论研究综述》,《中国新技术新产品》2010年第10期。

们对精神生活的兴趣和追求,如学习、知识等。

第二,根据兴趣的目的又可将其分为直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是指对活动过程的兴趣。例如,有的同学喜欢绘画,在绘画的过程中全情投入,表现出浓厚的兴趣。而间接兴趣是指对活动过程所产生的结果的兴趣。例如,有的人喜欢数学,当他成功地解答出一道非常难的问题时,就会从中获得极大的乐趣。直接兴趣和间接兴趣是相互联系、相互促进的关系,直接兴趣让人的探索过程丰富多彩,间接兴趣给人们以目标并且让人们能够长期坚持下来。

二、霍兰德的兴趣类型理论

1. 兴趣(人格)类型

霍兰德从 1959 年起,对职业选择做了多次大规模的实验研究,在 20 世纪 70 年代初期,著有《职业决策》等书。在他的职业理论中,对我国影响最大的内容,是人格—职业匹配理论。霍兰德指出,兴趣是人格特质的一种表现,人格包括价值观、动机、需要、技能等,在职业选择中,兴趣是人格中非常重要的部分,也是决定一个人进行职业选择的重要因素。所以在他的理论中,人格分类模式等同于兴趣分类模式,其人格分类也常被作为兴趣分类来介绍。

霍兰德将人的职业兴趣(人格)划分为六种类型:实际型(realistic type,简称 R),研究型(investigative type,简称 I),艺术型(artistic type,简称 A),社会型(social type,简称 S),企业型(enterprising type,简称 E),事务型(conventional type,简称 C),如表 1-1-1 所示。

表 1-1-1 霍兰德职业兴趣类型

职业兴趣类型	特点	典型职业
R(实际型)	喜欢具体的任务,工具使用、动手能力强,喜欢从事体力工作,进行户外活动,更喜欢与物打交道,从事技术性的工作。	木匠、农民、操作 X 光的技师、工程师、飞机机械师、鱼类和野生动物专家、自动化技师、机械工(车工、钳工等)、电工、火车司机、长途公共汽车司机、机械制图员、机器修理师、电器师。
I(研究型)	喜欢探索,喜欢逻辑分析思考和理解事物,求知欲强,考虑问题理性,喜欢做事情,性格平静、深邃而内敛且充满智慧,喜欢独立的工作,不受约束,不善于领导别人。	气象学家、生物学家、天文学家、药剂师、动物学家、化学家、科学报刊编辑、地质学家、植物学家、物理学家、数学家、实验员、科研人员、科技作家。

续表

职业兴趣类型	特点	典型职业
A(艺术型)	富有想象力和创造力,喜欢通过音乐、文学等方式进行自我表达,有很丰富的内心活动,喜欢追求美、自由、开放,喜欢多样性。	室内装饰者、图书管理者、摄影师、音乐教师、作家、演员、记者、诗人、作曲家、编剧、雕刻家、漫画家。
S(社会型)	喜欢与人打交道,具有良好的人际交往能力,性格热情,喜欢帮助别人。	社会学者、导游、福利机构工作者、咨询人员、社会工作者、社会科学教师、学校领导、公共保健护士。
E(企业型)	具有比较强的成就动机,有抱负,喜欢领导和支配他人,喜欢向他人推销自己的产品与观念,具有很强的语言能力,责任感强,勇于承受压力。	推销员、进货员、商品批发员、旅馆经理、饭店经理、广告宣传员、调度员、律师、政治家、零售商。
C(事务型)	喜欢有条理、程序化的工作,喜欢稳定,忠诚,执行能力强,做事有组织,有计划。	记账员、会计、银行出纳、法庭速记员、成本估算员、税务员、核算员、打字员、办公室职员、统计员、计算机操作员、秘书。

需要注意的是,虽然霍兰德将人的职业兴趣分为上述六种类型,但是人的职业兴趣往往是体现在多方面的,并不集中于某一种类型,只是对各种类型的偏好程度不一样。所以,为了全面地描述个人的职业兴趣,霍兰德通过让某人按顺序列出最想进入的职业的方式,来快速而有效地对其职业兴趣进行测量。他通常用得分最高的前三个字母的代码来表示这个人的职业兴趣,这个代码被称为“霍兰德代码”(Holland Code)。三个字母之间的顺序表示了不同类型兴趣的强弱程度。例如,RCE 代码表示 R 型得分最高,之后依次是 C 型、E 型。霍兰德的职业兴趣类型编码有单编码(R)、双编码(RI)、三编码(RIC)三种。

2. 职业环境类型

上面介绍了职业兴趣的类型,同样,这六种类型也分别对应了六种不同的职业环境。正因为同一职业或相似职业的人具有相似的人格特质,所以很可能会对某一特定的职业氛围即职业环境产生偏好,这就使得职业环境与职业兴趣的分类取得一致。上面我们介绍了用霍兰德代码测量人的兴趣,同样,我们也可以通过这些代码的不同组合来描述某一具体职业的工作性质和职业环境。例如,

厨师的职业代码是 RIS,我们就可以通过这几个代码各自所表示的特点,来了解厨师这一职业的工作性质等各方面的情况。

3. 六角形模型

霍兰德提出了六角形模型,以此来解释六种职业类型之间的关系(如图 1-1-1)。在这个六角形模型中,每种职业人格类型与其邻近的两种类型属于相近关系,与处于其主对角线上的职业人格类型属于相斥关系,与处于其次对角线上的两种职业人格类型属于中性关系。也就是说,任何两种类型之间的距离越近,其人格特质及职业环境的相似程度就越高。例如,实际型与研究型在六角形模型中是相邻的,它们的相似性也是最高的,这两种类型的人都不喜欢与人打交道。而实际型与社会型处于主对角线上,它们具有恰好相反的特质,因为社会型的人刚好喜欢与人打交道。同时,霍兰德提出了职业选择时应遵循的几个原则。

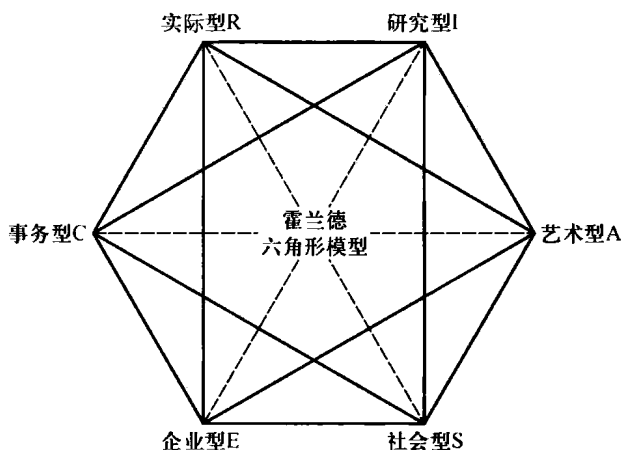


图 1-1-1 霍兰德六角形模型

(1) 适合原则:六种职业人格类型的人适合从事与其性格相对应类型的职业。例如,R 型人格类型的人适合从事 R 型职业。

(2) 相近原则:六种职业人格类型的人选择从事与自己所属的人格类型相近类型的职业,比较容易适应。例如,R 型人格类型的人适合从事与其相邻的 I 型或 C 型职业。

(3) 中性原则:人们选择从事与自己的人格类型为中性关系类型的职业,虽然没有像从事相对应或相近的职业那样适合,但经过努力,也较容易适应。例如,R 型人格类型的人适合从事与其相隔一个类型的 A 型或 E 型职业。

(4) 相斥原则:人们如果选择与自己的人格类型为相斥关系类型的职业,则