



普通高等教育“十二五”规划教材

大学生 职业发展教程

黄 炜 主编



科学出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

大学生职业发展教程

主 编 黄 炜

副主编 岳素娜 张才纯 樊 捷

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书依据大学生职业发展规律和特点,以人才观与科学成才为主线,紧扣大学生探索职业发展的逻辑顺序与操作流程,系统介绍职业环境认知、自我认知、职业规划、职业能力培养与职前准备等方面的基本理论、基本知识与基本操作。全书共5篇17章,内容丰富、结构清晰、编排新颖,除每章均编写教学案例、思考与练习外,适时灵活穿插了【小知识】、【小资料】、【小案例】、【小测试】、【小练习】等内容,以促进学生结合实际更好地理解本书提到的理论或方法,使本书实用性与操作性俱佳。

本书可作为普通高等院校大学生职业发展、职业规划、就业指导类课程的教材,也可作为大学生和对自己的就业、职业规划有困惑的社会人士的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展教程/黄炜主编. —北京:科学出版社,2011
普通高等教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-03-031592-2

I. ①大… II. ①黄… III. ①大学生-职业选择-高等学校-教材
IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第115066号

责任编辑:王剑虹 程 凤/ 责任校对:朱光兰
责任印制:张克忠/ 封面设计:华路天然工作室

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

保定市中画美凯印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年6月第 一 版 开本:720×1000 1/16
2011年6月第一次印刷 印张:20 1/2
印数:1—11 000 字数:410 000

定价:35.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

本书是在《大学生就业不难》一书基础上改编而成的,一方面保留了原书的主导思想与独特风格;另一方面,其读者群仍定位为大学生和关心大学生就业的相关人员。原书使用课外读物的体例编写,主要是针对当时社会各方一谈大学生就业就是一个“难”字的情况,想传达给社会,尤其是作为就业主体的大学生一种理念——“事实上,大学生就业并不难”,阐明大学生就业事实上不难的原因,并给出如何使大学生实现主动就业、顺利就业、进而成功就业的建议与具体操作指导。

《大学生就业不难》于2008年10月由科学出版社出版,至今已印刷三次,发行量近20000册,拥有一个庞大的读者群。在这两年多的时间里,我们收到了很多来自于课堂教学一线的教师及部分热心读者的反馈,他们在肯定原书的理念创意、理论指导与操作策略的同时,也非常希望该书能在编写结构方面进行调整,以更接近教材类书籍的体例要求。我们几位作者也始终积极关注并支持大学生就业工作,一方面从一线教学、专项科研和实践指导过程中积累了更为丰富的经验与更加鲜活的案例;另一方面对如何引导大学生主动就业、顺利就业、成功就业并有效促进其职业发展有了更多更成熟的思考。为此,我们决定对原书进行改版,并更名为《大学生职业发展教程》,让该书从课外走进课堂,使更多的大学生通过课堂教学这个主渠道学会自我教育、自我管理和自我服务,全面提升职业素质与职业能力,在职业发展的过程中走得更好;同时也为更多的授课教师提供教学参考,以共同推动这个“助人自助”的工作。

本书内容丰富、结构清晰、编排新颖并浑然一体。探索职业世界、启发自我智慧、规划职业生涯、培养职业能力、踏上职业旅途这五篇内容在编排上紧扣大学生探索职业发展的逻辑顺序与操作流程。适时插入的各类小贴士,不仅提高了书中知识的通透性,也使读者参与其中并乐在其中:【小知识】、【小提示】给读者带来启迪;【小资料】反映的是用人单位的真实需求、行业主管部门权威的就业信息和专家们有针对性的指导;【教学案例】、【小案例】来自大学生群体对相关主题的思考、体验和总结;【小测试】、【小练习】简单易操作,可以帮助读者进行自我认知;【小故事】

让读者从书中走出来,走入现实而具体的求职活动中感悟大道理;作者独到的【点评】促使读者自然而然地结合自己的职业规划进行思考,并为大学生求职就业提供最直接的帮助;【思考与练习】为大学生提供了进一步的思考与探索的机会。这些小贴士就像求职就业活动中闪动的朵朵思想和灵感的火花,与正文组合起来,一起勾画出了大学生职业发展的全景图。

本书结构新颖,书中的每一篇、每一章、每一节均独立而自成体系,对照目录查询是快速并有针对性地阅读本书的有效方法。因此,对大学生和从事职业指导及教学工作的教师来说,本书不仅是一本好教材,而且还是一本难得的工具书。同时,本书仍然可作为一本通俗读物,供高校教师、学生家长、广大学生等关心大学生就业的人们使用。

大学生就业不难,道理、策略、方法就在本书中!



2010年10月

原版序一

欢迎阅读《大学生就业不难》!

21 世纪中国经济的飞速发展带来了许多新的机遇和挑战,社会也随之出现了很多备受关注的问题,大学生就业就是其中之一。

大学生是国家的宝贵财富,理应成为祖国现代化建设的优秀人才资源。正确指导并帮助他们成为社会所需要的人才,并顺利实现充分就业应是我国实施科教兴国和人才强国战略的重要举措。为此,有必要有针对性地为大学生的职业发展和成功就业提供全方位的指导服务。政府、高校、社会都十分关注大学生就业问题,当下比较多的提法是大学生就业“难”,似乎一提大学生就会想到“就业”,一提大学生就业马上想到的就是“难”。如何解决“难”的问题,更是关注的焦点。有关帮助大学生就业和职业规划的书籍也不少,大多是因“难”而写。《大学生就业不难》站在大学生就业的主体——大学生的角度,给我们传递了这样一个全新的理念:人才强国战略、人才配置市场化为人才的成长和发展营造了很好的大环境;人才的新标准提示大学生最有条件成为人才;社会进步、组织的健康成长与发展都需要大量的人才,因此大学生成为时代所需要的人才就能实现顺利就业,科学的职业规划将帮助大学生成功就业。

本书的作者结合自己的工作经验,积极探索并不断总结,根据市场的需求,依据人才成长的职业发展规律和特点,结合当代中国大学生的实际状况,系统地向读者介绍人才与成长过程中有关基础性与全局性的问题,以帮助大学生树立科学的人才观和成才观;介绍职业发展和就业所涉及的相关知识,以帮助大学生制订切实可行的职业成长与发展计划;介绍如何培养学习力、提高职业素质和基本能力的训练,以适应社会需要并顺利就业等。认真阅读,相信《大学生就业不难》能够帮助大学生树立积极的就业心态,主动就业并实现成功就业!

借此机会希望更多的专家学者广泛交流、继续深入开展人才成长与成功方面的探索与研究,关注并支持大学生就业!

祝愿大学生早日成才!

国家人事部原副部长

中国人才研究会会长

徐 炯 陶

2008年6月30日

原版序二

初次看到本书的书名——《大学生就业不难》，我的确感到几分新奇。在当今，大学生就业难似乎已成为社会公认的一个不争的事实，此时提出这样一个观点，作者要不是有自己独到的见解，便难逃哗众取宠之嫌。

面对当前大学生就业难的现实情形，加强对高校毕业生的就业指导和服务，也成为教育行政主管部门和各高校工作的重要内容。不管是从政策上、制度上还是实际的措施上，政府、高校都投入了大量资源，高校毕业生的就业问题也成为关系到高校生存与发展的重要衡量指标。作为高校学生就业的指导和服务者，我也深感大学生就业的确是目前工作中的一个热点、难点问题。如何能使大学生的就业不难，一直是我们工作中追求的一个目标。

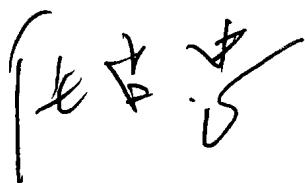
《大学生就业不难》作为针对大学生群体的一本职业生涯规划与就业指导读本，给我们提供了看待大学生就业问题的另一个视角。纵览汗牛充栋的关于大学生就业问题的论述，大多是基于“供”、“需”双方的诸多矛盾直接导致了大学生的就业难，其解决的办法也更多地指向政府、高校、用人单位要求，他们采取更为切实有效措施来协同解决这种矛盾，理论性往往多于操作性，对于有关大学生求职就业过程中的一些关键环节与症结，往往缺少实质性的剖析与触及。本书的三位作者，以各自不同的工作岗位与职业经历，站在大学生这个就业工作中的主体的角度，更为理性地与大学生朋友探讨就业问题，为大学生成才、就业与成长提出了很多中肯的建议与指导。

本书的三位作者都反复强调这样一个逻辑：“如果你是人才，那么你还担心找不到适合的工作吗？”的确，在全国人民热议大学生就业难，各高校热热闹闹搞职业生涯规划与就业指导的环境中，这样简单而又朴实的一个问题不得不引起大家的思考，尤其是让大学生朋友更多了几分理性与冷静。

本书以“什么是人才”、“如何让自己成为人才”、“社会对人才的需求”为主线,深入浅出地阐述了“人才新标准与大学生成才”、“职业规划、职业发展与主动就业”、“职业素质、就业能力与顺利就业”、“社会需要与职业适应”、“角色转换与成功就业”等主题。本书是目前大学生职业生涯规划与就业指导领域中理论性与操作性俱佳的作品,对于大学生的成才与就业有较好的指导作用,也不失为大学生职业生涯规划与就业指导的一本较为实用的教科书。

北京高校毕业生就业指导中心主任

北京高校毕业生就业促进会会长



2008年9月26日

大学生为本书写的序

书的初稿出来了,本想为本书写个序,把自己及合作者的想法都写出来,正巧研究生时的一位同学约我,希望我能够和他的女儿谈谈职业规划和就业方面的事情。见面后,我认真地倾听了同学的女儿所提出的每一个问题,差不多一个上午,我基本上都是用书中提到的观点和逻辑与她交流,沟通效果很好。结束时,我提了个建议,希望她能在同学之间作些调查,然后写一份关于在校大学生对就业的认识情况的调查报告,内容要求真实。不久,她就发电子邮件给我,我认真读了几遍后,强烈感觉到她的这篇题为“大学生关于就业问题的心路历程”的文章就是一篇很好的序!

大学生关于就业问题的心路历程

我是一个金融学专业大三的学生,就业问题近在眼前,而就业对于我而言不只是“恐慌”二字就能表达的。

就业问题不是到现在才开始被我们熟悉。还在上高中的时候,家里的长辈和亲戚就一直灌输给我们一个观点:现在上大学不能分配工作啦,你得考个好大学,找个好工作……电视等媒体也经常播放一些关于大学生就业难、要注重能力培养的节目,这更加深了家长们对我们这一代大学生大学毕业后就业问题的担忧。然而,上高三的我们并不是为了就业而考大学,而是为了考大学而考大学,根本没有想到上大学之后的事情,满脑子都是对大学美好时光的憧憬。

大一的我们在被问到就业问题的时候,也和现在大一的学弟学妹们一样,对就业不屑一顾,认为就业对我们来说还太遥远,不必去考虑。大一就在我们对大学生活的探索及努力不让自己考试不及格中度过了,当时的我们心里充满了冲破束缚

后的兴奋和没有长远目标的迷茫。

大二开始后,绝大多数学生才让自己的学习生活步入正轨。比之大一,对课业多了一份认真,少了一份浮躁。这时的我们对自己的专业才有了初步的了解,但对于整个行业和就业问题还没有深入认识和研究,仍处于很混沌的状态。问起现在大二的学妹,她们的情形同我们当时一样,也只是大概知道金融就是以后从事银行、保险和证券方面的工作,对于具体做什么却不清楚。

到了大三,家长和老师把越来越激烈的竞争和日益严重的就业问题摆在我们面前,我们终于有了危机意识,同时都感觉到了毕业的临近和时间的紧迫。不知道是由于家长和老师们过于频繁地说起就业这个话题,还是由于看到大四的师兄师姐们天天为找工作奔波,当有一个人开始为就业恐慌时,大家就都被传染了:仿佛一夜之间,同学们都开始担心毕业后干什么。我们询问过很多大四的师兄师姐找工作是不是真的很难,回答因人而异,却总也逃不过几种情况:找工作找得很烦,根本没有合适的;找到的工作与专业不对口,工资很低,不愿意去;找到与金融有关的工作也都是做营销工作,工资不高还很累,以致最后有不少人没有去工作。他们最后给我们的忠告都是:趁现在在学校多考几个资格证书,不要像他们一样写简历时没东西写;现在工作难找,要是不行就找到什么算什么,凑合凑合……因此我们这些后辈就开始疯狂地考证,一有人说什么证书好用大家就一起考,都不思考哪些证书和我们以后从事的工作相关,只是盲目地考,考下来就用,总是考不下来就换一种再考。

到了大三下半学期,大家考证考得筋疲力尽,心里怀揣着恐慌、眼中却满是迷茫,于是就自己总结出“更深层”的结论:现在大学生就业太难了,远超过我们的想象。最后,很多同学选择了考研这条路。除了那些想进一步搞研究提高自身知识层次的人,大多数人选择考研有两个原因:一是应届大学毕业生找工作太难,读完研究生后再就业压力会小一点;二是想拖几年再就业,想再享受一下大学时光。其实,归根结底,这两种人都是想逃避大学生就业的压力,只是一个积极的,一个是消极的。因为对于那些从心里惧怕就业又没有足够的能让自己安心的“硬件”的学生来说,考研就是逃避的唯一出路。虽然老师和家长总是希望我们考研,对为了

考研而复习一年多的同学称赞有加,但我还是认为:敢于毕业就业的同学才是真的勇敢。

听了黄老师的一席话之后,我终于意识到:我们对就业的认知从根本上就有偏差;就业难的现状并不全是用人单位的挑剔造成的,与我们大学生本身在工作态度、兴趣、认识上存在问题,并且缺乏对自己事业进行长远规划的能力也有关。我们总是高估自己的价值,自我膨胀,把工作上和学习上失误的责任归结于他人和环境,从中寻找安慰。因此,在这个看似人才膨胀实则缺少人才的市场中,我们要想选择正确的事业道路,找到适合我们长远发展和自身成长的工作,首先要做的就是正视自己的位置,端正自己的态度,弥补自身的缺点,从零做起。

我对我的同学说了黄老师告诉我的话,他们都说这是他们没想到也不了解的“真相”,等书出版了一定要好好看看!最后,还希望您闲暇时能写更多能对我们就业有实际帮助的书。

邢慰平

2008年8月16日

目 录

前言

原版序一

原版序二

大学生为本书写的序

导论	1
0.1 关于人才	2
0.2 人才成长环境	4
0.3 科学人才观对大学生成才的启发	7
本章小结	10
教学案例	10
思考与练习	13

第一篇 探索职业世界

第一章 职业概述	17
1.1 职业概念	18
1.2 职业特性	19
1.3 职业分类	21
1.4 职业素质与职业人	24
本章小结	28
教学案例	29

思考与练习	31
第二章 如何认知一个具体职业	32
2.1 职业要素	32
2.2 职业资格	35
本章小结	46
教学案例	46
思考与练习	49
第三章 如何寻找职业信息	51
3.1 职业信息的分布	51
3.2 寻找职业信息的途径分析	53
本章小结	54
教学案例	54
思考与练习	54

第二篇 启发自我智慧

第四章 明确需求与动机	57
4.1 马斯洛需要层次理论	58
4.2 罗伊的需求取向理论	61
4.3 动机对行为的影响	63
本章小结	65
教学案例	65
思考与练习	67
第五章 澄清价值观	68
5.1 价值观概述	69
5.2 价值观理论	70
5.3 职业价值观	72

5.4 明确自己的价值观.....	75
本章小结	79
教学案例	79
思考与练习	84
第六章 认识内在自我	85
6.1 了解自己的性格特征.....	86
6.2 发现自己的能力优势.....	92
6.3 分析自己的职业取向	100
本章小结.....	102
教学案例.....	103
思考与练习.....	105

第三篇 规划职业生涯

第七章 生涯发展和规划的相关理论.....	109
7.1 生涯的概念	109
7.2 舒伯的生涯发展理论	111
7.3 帕森斯的职业选择理论	113
7.4 认知信息加工理论	114
本章小结.....	117
教学案例.....	117
思考与练习.....	121
第八章 职业规划与目标策略.....	122
8.1 大学生职业规划的基本步骤	122
8.2 职业规划的策略与方法	130
8.3 量体裁衣,设计属于自己的职业人生.....	141
本章小结.....	150

教学案例·····	150
思考与练习·····	154
第九章 职业发展与生涯管理·····	155
9.1 对成功的理解·····	156
9.2 职业成功法则·····	157
9.3 管理生涯,唯有成长才有成功·····	163
本章小结·····	165
教学案例·····	165
思考与练习·····	166

第四篇 培养职业能力

第十章 职业能力概述·····	169
10.1 职业能力的概念·····	169
10.2 职业能力的特征·····	170
10.3 职业能力的分类·····	171
10.4 职业能力的发展过程·····	173
本章小结·····	175
教学案例·····	175
思考与练习·····	177
第十一章 学习力培养·····	179
11.1 学习与学习力概述·····	179
11.2 学习力培养的策略与方法·····	183
本章小结·····	194
教学案例·····	194
思考与练习·····	196

第十二章 人际沟通能力培养	197
12.1 人际沟通概述	197
12.2 人际沟通能力培养的策略与方法	200
本章小结	216
教学案例	216
思考与练习	217
第十三章 问题解决与创造力培养	218
13.1 问题解决与创造力概述	218
13.2 问题解决与创造力培养的策略与方法	226
本章小结	232
教学案例	232
思考与练习	232
第十四章 时间管理能力培养	233
14.1 时间管理概述	233
14.2 时间管理能力培养的策略与方法	234
本章 结	237
教学案例	237
思考与练习	239

第五篇 踏上职业旅途

第十五章 获取工作经验	243
15.1 实习砝码的重量	243
15.2 如何寻找实习机会	245
15.3 怎样有效利用实习期	248
15.4 实习生的权益保障	251
本章小结	252