

高等院校职业发展与就业指导规划教材

DAXUESHENG
XUEYUYUZEYEHIDAO

大学生 学业与择业指导

主 编/李 勇

副主编/邓以新 余 鹏



中国财政经济出版社

高等院校职业发展与就业指导规划教材

DAXUESHENG
XUEYUYUZEYEGUIDAO

大学生 学业与择业指导

主 编/李 勇

副主编/邓以新 余 鹏

编委会

李 勇 邓以新

余 鹏 庄燕燕

刘汉霞 张 莉

张安洁 陈 旭

董明侠



中国财政经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生学业与择业指导 / 李勇主编. —北京: 中国财政经济出版社, 2007.11

ISBN 978 - 7 - 5095 - 0322 - 5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 168088 号

中国财政经济出版社 出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: cfeph@cfeph.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100036

发行处电话: (010)88190406 财经书店电话: (010)64033436

湖北南财文化发展有限公司 电话: (027)88324370 88071749

楚风印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

880 × 1230 毫米 32 开 13.5 印张 350 千字

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

定价: 23.50 元

ISBN 978 - 7 - 5095 - 0322 - 5 / G · 0006

(图书出现印装问题, 南财文化负责调换)

序

当前,高等学校毕业生就业工作已经成为社会普遍关注的热点,成为党和政府关心的一件大事。就业是民生之本,积极做好高校毕业生就业工作已经写进了党的十七大报告。高校毕业生就业关系到千家万户,关系到高等教育的健康持续发展,关系到科教兴国、人才强国战略的实施,关系到社会的和谐与稳定。近几年来,在党中央、国务院高度重视和正确领导下,有关部门密切配合,地方和高校扎实工作,高校毕业生就业工作取了重要进展。但是,高校毕业生就业矛盾还没有从根本上得到缓解,其主要原因是在经济社会对人才的有效需求、政策措施及贯彻执行力度、高校人才培养模式及教学改革等方面还存在一些问题,同时,还有一个不可忽视的原因是一些大学生面对就业市场急剧而富有挑战性的变化准备不足,难以应对。因此,加强大学生职业规划和就业指导的教育已经刻不容缓。

大学生学业与择业指导教育是贯穿整个大学教育和就业全过程的一项系统工程。这一系统工程既受

大学生学业与择业指导



经济社会发展需求的制约,也受大学生自身素质和能力的影响。不少大学生在高考填报志愿时,混淆职业与专业的区别,选择专业带有一定的盲目性。在大学期间大学生如果对自己的职业发展规划不明确,不能正确对待学业,不能正确规划未来的工作与人生发展方向,就会严重影响自己对职业的提前准备和准确定位,就会影响对未来工作的适应性。因此,在大学生入学时,高校就应按照职业发展理论,从多方面对大学生的学业和职业规划进行科学指导。

大学毕业生是有思想的“产品”。毕业生就业过程中的许多问题,既有就业实务方面的问题,也有思想观念方面的问题;既有了解外部环境的问题,也有自身心理调适的问题。如何帮助他们、引导他们,为他们提供高水平的就业指导服务,是一个迫切需要解决的问题。这几年各高校都在积极探索,形成了一批成果,但总体来看,大学生职业发展与就业指导教育还存在许多薄弱环节,其工作水平还有待进一步提高,特别是关于学业与择业指导教育更是处于探索阶段,职业发展与就业指导工作中积累的经验也亟需进一步整理、归纳、提炼,上升到理论层面,建立起更加科学系统的职业发展与就业指导理论和方法,从而形成比较完整的课程体系。

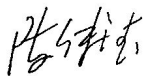
最近,教育部办公厅专门下发了《关于印发〈大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉的通知》(教高厅[2007]7号),文件就大学生职业发展与就业指导课程建设、师资队伍建设提出了明确要求。武汉工业学院工商学院组织本校一批骨干教师编写了这本

《大学生学业与择业指导》教材,其内容体现了教育部办公厅文件精神,有助于加强职业发展与就业指导课程建设,提高就业指导水平。

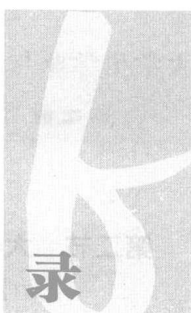
《大学生学业与择业指导》的最大特色在于,它突破传统的职业规划思路,按照学业、择业、创业的逻辑顺序,将以往的就业指导思维提升到一个新的层面,强调对当代大学生要先以学业指导为起点,内容侧重于在大学生入学后即开始进行学业、职业规划和择业教育,其出发点是指导学生入学后学得安心并学有所获,通过扎实的学业基础,培养和提高学生的职业规划、就业择业能力,使他们毕业后能够找到一份工作,较快地适应社会,融入社会,而且也为他们提高择业竞争力和自主创业能力打下坚实的基础。

《大学生学业与择业指导》一书大量吸收了当今职业指导和其他相关学科最新研究成果,信息量较大,内容较丰富,所选案例生动具体,值得广大青年学生、就业指导工作者和就业指导课教师一读。希望这本书对高校毕业生有所帮助,也希望省内外高校职业指导教师能从中有所借鉴。愿我省高校毕业生产业与择业指导的专业化水平迈上一个新台阶!

中共湖北省委高校工委副书记
湖北省教育厅副厅长



2008年2月29日



目 录

卷首语 驾职业之舟 从大学启航	001
穿越时空看职业	003
一、职业的概念与特征	003
二、职业的产生与演化	008
三、当代职业分类与发展趋势	011
人职和谐探理论	020
一、结构取向理论	021
二、过程取向理论	029
定设生涯职业锚	035
一、识别生涯职业锚	035
二、定设生涯职业锚	040
三、开启生涯职业锚	048
第一章 认识大学	069
第一节 大学观览	070
一、大学的兴起及发展概况	070
二、国外大学观览	078
三、国内大学观览	087

第二节 大学教育区分	091
一、大学教育与中学教育的区别	092
二、大学普通教育与大学职业教育的区别	095
三、大学全日制教育与成人继续教育的区别	097
第三节 大学三读	100
一、读大师	100
二、读图书馆	102
三、读同学	104
第二章 认识专业	107
第一节 专业与专业设置	108
一、什么是专业	108
二、专业设置	112
第二节 专业选择是迈出职业生涯规划的第一步	118
一、以专业兴趣锁定最佳专业	118
二、预测就业前景选择适销专业	127
第三节 专业选错了怎么办	132
一、专业选错原因分析	132
二、调换与选修专业	135
第三章 学业规划	139
第一节 学业规划概述	140
一、什么是学业规划	140

二、学业规划的意义与作用	142
三、学业规划与职业规划的区别与联系	144
第二节 学业规划的内容、方法与步骤	146
一、学业规划的主要内容	146
二、学业规划的原则与方法	152
三、学业规划的步骤	153
第三节 学业规划写作示例	155
一、专科生学业规划书示例	155
二、本科生学业规划书示例	158
三、保研与考研	160
第四章 圣殿修行	165
第一节 排解困惑	166
一、学业倦怠	166
二、象牙塔里的亲情、爱情与友情	170
三、大学生学习、生活压力	175
第二节 博学专攻	181
一、不可只专一业	181
二、不可一业不专	183
三、一专多能才有效	185
第三节 素质锻炼	189
一、提高道德修养	189
二、追求心理健康	193

三、养成良好习惯	200
四、发挥兴趣特长	205

第五章 就业准备 211

第一节 考证过级 212

一、职业资格证书制度	212
二、理性面对“考证热”	214
三、常见考证类型及考试科目	217

第二节 实习实训 223

一、实习实训概述	223
二、主动实践是大学生能力培养的关键	226
三、成功度过实习实训期	229

第三节 毕业设计(论文) 233

一、毕业设计(论文)的概念及类型	233
二、毕业设计(论文)的写作	236
三、毕业设计(论文)写作示例	241

第六章 理性择业 249

第一节 尽量避免入错行 250

一、根据社会需要择业	251
二、根据个人特质择业	258
三、沿着理想目标择业	264

第二节 选择就业单位应考虑的问题	269
一、开展有效的就业行动	270
二、选择一般单位需通盘考虑的问题	274
三、选择企业单位需特别考虑的问题	281
第三节 学会甄别职场信息	287
一、警惕职场陷阱	287
二、分析行业风险	292
三、规避职业风险	296
第七章 成功应聘	301
第一节 用心准备求职材料	302
一、收集求职信息	302
二、制作个人简历	305
三、求职信函的写作	309
第二节 从容展现个人特质	316
一、笔试	316
二、面试	319
三、仪表风度	330
第三节 平静面对竞聘结果	334
一、安全度过试用期	334
二、理智看待求职受挫	336
三、如何面对挽留	337

第八章 职业调适	341
第一节 初涉职场	342
一、从学生到社会人角色的转变	342
二、适应新的职业生活	346
三、从职业规划到职业管理	351
第二节 职业转换	361
一、职业转换的意义	361
二、职业转换的类型	363
三、“跳槽”的技巧	365
四、职业转换应注意的问题	369
第三节 自主创业	371
一、树立创业意识	372
二、培养创业能力	374
三、准备创业条件	377
四、实施创业计划	381
毕业赠言 挑战职业危机 创造精彩人生	387
20~25 岁 尽快越过职业选择危机	388
一、就业择业,向左还是向右	389
二、对策与建议:把握起点,融入社会	395
25~35 岁 适时化解职业定位危机	398
一、出现定位危机的原因	399



二、对策与建议:准确定位,厚积薄发	400
35~45 岁 正确处理职业发展危机	405
一、压力与疲惫	406
二、对策与建议:调整心态,更新知识	411
45~55 岁 提前防范职业生存危机	414
一、过午太阳,光热渐减	414
二、对策与建议:健康至上,规划晚年	414
参考文献	417
后记	419

卷首语

驾职业之舟 从大学启航

余 鹏 主笔

- 穿越时空看职业
- 人职和谐探理论
- 定设生涯职业锚

人生的意义在于理想,理想的载体在于职业,职业发展的源动力在于需要。学习择业理论,追求人职和谐,到大学这块高地放飞职业理想,是本书开宗要阐明的要义。

无论考分高低,每一个考上大学的高中生都得亲笔在高考志愿卡上作出艰难的选择,那种在择校择专业时所经历过的选择焦虑,许多人至今可能仍记忆犹新!

为什么会这样?因为人生的意义在于理想,理想的载体在于职业。高中毕业,意味着高中毕业生已结束普通基础教育阶段,身不由己地走到了人生选择未来职业方向的十字路口。

正如职业生涯理论家戴维·泰德曼和安妮·米勒-泰德曼夫妇所说,人生是一种过程,像船行驶在开阔海平面上,各种情况变化莫测。为了不使轮船沉没并保持正确航向,船长得经常使用地图、指南针、风和有关洋流的知识来作出各种判断。对于人生这艘船来说,前方开阔的航线一样机遇无限,一样凶险无常。到什么地方安装导航设备?需要获得哪些知识和技能才能设定并保持正确的航向?这是每一位舵手在驾舟启航前都无可回避、必须去习知的问题。

人的生命历程,与地球上其他生物的生命历程相比,最大的不同点在于:完整的人生能享受到教育、工作和退休三段经历。高中毕业之所以要上大学,之所以要慎重选择学校和专业,是因为每个准大学生在填志愿阶段不断被人提醒:“要选择合适的学校和专业呀,这对职业生涯将产生深远影响,人生只有沿着正确的职业目标前进,工作才会感到充实和满足,事业才能获得成功和发展,晚年生活才能安逸和快乐!”事实的确如此。心理学家雪恩认为,人的生命历程主要由三种旋律交互影响而完成:工作、职业和事业;情感、婚姻和家庭;个人身心发展与自我的成长。其中,职业是一个人生活中的重要组成部分,影响着个人整个事业发展,也影响着个人家庭幸福程度和身心发展状况。工作和职业不仅仅是作为谋生手段满足衣食住行等基本需要,而且也给人带来精神上的愉悦,满足个人潜能发挥和自我价值实现的要求。

穿越时空看职业

每一个大学生,其父母、老师和朋友都期盼着他将来事业有成,他本人也渴望获得成功。但能否真的成功,最终还得取决于这个大学生毕业后能否顺利找到理想的职业。因为,职业可以满足个人三个方面的需求:在经济方面,能满足人的物质需求,能使人对未来发展产生安全感,能提供可用于投资的流动资产,提供购买休闲和自由时间的财富,提供购买物品和服务的成本,除此之外,职业还是一个人成功的证明;在社会需求方面,职业给人们提供了会面的场合,使人建立一定的人际关系和潜在的友谊,它赋予工作者与其家庭以一定的社会地位,使人们感到受尊重,它还赋予人责任感和被需要的感受;在心理方面,职业有助于人的自我肯定和角色认定,增强人们的秩序感、可信赖感、自我效能感和投入感,它还为人们进行自我评价提供了途径。可以说,职业是一个人在社会上的身份标志,影响并决定着一个人一生的工作质量和生存发展。有理想的职业,才能找到理想的职位,有理想的职位,才能干好份内的工作。如果职业选择不当,即便工作再努力,也很难获得称心的回报。

一、职业的概念与特征

(一)什么是职业

职业是人们参与社会分工,利用专门知识技能,为社会创造物质财富、精神财富,并由此获得相应物质报酬或精神享受的持续生涯活动的职位和行业类别。

职业通常由五要素构成:

有作为职业符号特征的职业名称;有工作对象和内容;有承

担这些工作所需要的资格和能力;通过这些工作能取得相应的各种报酬;在工作中可建立与其他社会部门或社会成员的联系。

考察职业的含义可以从多个角度来理解:从劳动者的生存需要来看,职业与劳动者个人的生活质量息息相关,是劳动者谋求生存或实现人生理想的平台。从劳动者的社会地位来看,职业是劳动者在行业或组织的职业群中所获得的层级位次,像金字塔型食物链一样,国家或组织集团的职位分布,如领导决策人职位→管理人员职位→技术人员职位→服务和安全护卫人员职位→生产和操作人员职位等,越往上,能容纳的从业人员越少,越往下,可容纳的从业人员则越多,所以,职业能体现出从业者的身份地位;从劳动者的社会分工来看,职业是劳动者在不同行业或组织中从事相对稳定、有物质或精神收益的专门类型的劳动类别,如国家公务员、科技工作者、文艺工作者、体育运动员、专业技术人员、教育工作者、商人、军人、服务员、个体手工业者、工人、农民,等等。

要完全弄懂职业的含义,还得比较一下职业与职称、职位和工作之间的概念区别。

职业是不同行业和组织中存在的一组相类似的职位构成。

一种职业,不论是普通职业还是专业职业,都是存在于行业或组织中的。如会计是一种职业,它存在于各行各业之中,尽管各行各业中的会计职位不大相同,但它们之间有很多的相似性,鉴于此,人们把会计看成是一种职业。因此,人与某一职业的关系并不是与生俱来的,也不是从一而终的。有研究表明:一个人在他的职业生涯中,平均可能会经历4~7种不同的职业选择。比如,一个青年农民,他可能先在乡下务农,不久选择去城里做工,不久又去参军,复员后,他可能选择自由经商,也可能分配进国家机关,甚至当作家或教员等等。这就告诉我们,人的一生可能不会只从事一种职业。

职称是对专业技术人员专业能力水平的等级划分,一般分初