

高 职 高 专 规 划 教 材

大 学 生

职业发展 与就业指导

陈今来 主编

DAXUESHENG
ZHIYE FAZHAN
YU JIUYE ZHIDAO



化学工业出版社

高职高专规划教材

大学生

职业发展 与就业指导

陈今来 ◎ 主编

徐勇军 黄雄志 温梅英 ◎ 副主编



化学工业出版社

· 北京 ·

0170763

本书是根据《国务院办公厅关于切实做好2007年普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发[2007]26号)精神,结合高职高专开展职业指导教学的实际情况,着眼于当前毕业生就业环境、就业形势,以自我认知与发展规划、职业认知与自我提升、社会认知与职业融入三个阶段来安排高职高专大学生三年的职业指导课程教学。在编写过程中打破学科体系的职业指导,而从解决学生在职业生涯中将遇到的实际问题出发,围绕着职业困惑,带着问题进行职业生涯知识的讲解。摒弃传统的章节安排,而以老师授课模式进行内容安排,既有职业背景知识介绍,又有案例引导、思考实作,融理论、知识、趣味和思维创新于一体。

本书可作为高职高专大学生职业生涯规划 and 就业指导方面的教材,也可作为相关人员的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/陈今来主编. —北京:
化学工业出版社, 2010.7
高职高专规划教材
ISBN 978-7-122-08862-8

I. 大… II. 陈… III. 大学生-职业选择-高等学校:
技术学院-教材 IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第112713号

责任编辑:韩庆利
责任校对:顾淑云

文字编辑:提岩
装帧设计:关飞

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印刷:北京永鑫印刷有限责任公司
装订:三河市万龙印装有限公司
787mm×1092mm 1/16 印张15³/₄ 字数411千字 2010年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 29.00元

版权所有 违者必究

《大学生职业发展与就业指导》

编写人员名单

主 编 陈今来

副 主 编 徐勇军 黄雄志 温梅英

编写人员 (按姓名笔画排序)

邓晓燕 刘 剑 刘建军 许斯华

严惠琴 苏文杰 吴 浩 张 艳

张巧平 陈今来 陈炜鑫 陈冠峰

周 智 周清莲 徐勇军 唐建树

黄雄志 龚 云 梁超鹏 温梅英

前言 QIANYAN

《大学生职业发展与就业指导》是根据《国务院办公厅关于切实做好2007年普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发〔2007〕26号)“将就业指导课程纳入教学计划”的意见和教育部2007年颁布的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(教高厅〔2007〕7号)的内容和要求,结合高职高专开展职业指导教学的实际情况,以自我认知与发展规划、职业认知与自我提升、社会认知与职业融入三个阶段来安排高职高专大学生三年的职业指导课程教学。在编写过程中打破学科体系的职业指导,而从解决学生在职业生涯中将遇到的实际问题出发,围绕着职业困惑,带着问题进行职业生涯知识的讲解。摒弃传统的章节安排,而以老师授课模式进行内容安排,既有职业背景知识介绍,又有案例引导、思考实作,融理论、知识、趣味和思维创新于一体。

本书共分为15讲,需38个学时,各讲的参考学时见下表。

模块	课程内容	学时分配		开课时段
		讲授	课堂互动或实践环节	
自我认知与发展规划	第一讲 认识职业生涯	2		一年级
	第二讲 职业生涯规划基本理论	2	2	
	第三讲 职业测验与自我了解	2	2	
	第四讲 大学生职业生涯规划作品赏析	2		
	课时小计	8	4	12
职业认知与自我提升	第五讲 职业基本素质与能力	2	2	二年级
	第六讲 大学生职业道德教育	2		
	第七讲 大学生自我管理 with 学业管理	2		
	第八讲 情商修炼与职来发展	2		
	课时小计	8	2	10
社会认知与职业融入	第九讲 职业选择与就业准备	2		三年级
	第十讲 求职途径的掌握	2		
	第十一讲 求职材料的准备	2		
	第十二讲 大学生就业的程序及求职技巧	2		
	第十三讲 大学生创业教育	2	2	
	第十四讲 就业权益与维护	2		
	第十五讲 针对性就业讲座		2	
	课时小计	12	4	16
课时合计		28	10	38

全书由陈今来、徐勇军负责组织、策划与统稿,广东工贸职业技术学院就业指导课程教研室的全体教师以及部分思想政治课的教师参加了编写工作。第一讲:唐建树、梁超鹏;第二讲:张艳、苏文杰;第三讲:陈炜鑫、严惠琴;第四讲:刘建军;第五讲:陈今来、徐勇军;第六讲:邓晓燕;第七讲:温梅英;第八讲:吴浩;第九讲:周清莲、周智;第十讲:刘建军、许斯华;第十一讲:陈冠峰、张巧平;第十二讲:龚云、刘剑;第十三讲:黄雄志;第十四讲:陈今来;第十五讲:徐勇军。

在本书的编写过程中,参考了大量的有关资料,在此谨向这些资料的作者致以诚挚的谢意。

由于编者水平有限,书中内容难免有不妥之处,请广大读者提出宝贵意见(xyj7904@126.com),以便做进一步的修订。

编者
2010年6月

目录 MULU

第一部分 自我认知与发展规划

第一讲 认识职业生涯 002

职业困惑 002

学习目标 002

职业背景知识 002

一、生涯与职业生涯 002

二、职业生涯的发展阶段 004

三、职业发展与人生成功 010

案例分析 011

探索与训练 014

参考文献 014

第二讲 职业生涯规划基本理论 015

职业困惑 015

学习目标 015

职业背景知识 015

一、生涯发展理论 015

二、职业生涯规划 018

案例分析 022

探索与训练 028

参考文献	029
------	-----

第三讲 职业测验与自我了解 030

职业困惑	030
------	-----

学习目标	030
------	-----

职业背景知识	030
--------	-----

一、职业测验概述	030
----------	-----

二、职业兴趣与职业价值观测验	032
----------------	-----

三、职业能力测验	035
----------	-----

四、职业人格测验	036
----------	-----

案例分析	039
------	-----

探索与训练	040
-------	-----

参考文献	056
------	-----

第四讲 大学生职业生涯规划作品赏析 057

作品正文	057
------	-----

作品赏析	057
------	-----

一、自我认知	058
--------	-----

二、职业环境分析	065
----------	-----

三、职业生涯规划设计	073
------------	-----

四、结束语	077
-------	-----

第二部分 职业认知与自我提升

第五讲 职业基本素质与能力 079

职业困惑	079
------	-----

学习目标	079
------	-----

职业背景知识	079
--------	-----

一、职业素质的基本概念	079
二、大学生必备的基本职业素质	082
三、就业力开发	092
案例分析	093
探索与训练	096
参考文献	099

第六讲 大学生职业道德教育 100

职业困惑	100
学习目标	100
职业背景知识	100
一、道德的内涵	100
二、职业道德的内涵	101
三、职业道德的特点	101
四、大学生职业道德教育的意义	102
五、大学生职业道德教育的内容	103
案例分析	109
探索与训练	110
参考文献	111

第七讲 大学生自我管理 with 学业管理 112

职业困惑	112
学习目标	112
职业背景知识	112
一、大学生自我管理的内容和方法	112
二、如何培养自我管理能力	114
三、大学生如何实施时间管理	116
四、大学生学业管理	119
案例分析	121

探索与训练	122
参考文献	123
第八讲 情商修炼与职业发展	124
职业困惑	124
学习目标	124
职业背景知识	124
一、情商的含义	124
二、情商对个人的职业成功的影响	125
三、商情商的表现	127
四、大学生中经常出现的情商问题	127
五、改善并提高自己的情商	128
案例分析	130
探索与训练	135
参考文献	137

第三部分 社会认知与职业融入

第九讲 职业选择与就业准备	139
职业困惑	139
学习目标	139
职业背景知识	140
一、职业选择的策略	140
二、就业准备的内容	141
三、大学生就业心理调适	142
案例分析	147
探索与训练	148
参考文献	150

第十讲 求职途径的掌握 151

职业困惑 151

学习目标 151

职业背景知识 151

一、就业信息的基本概念和包含的内容 151

二、就业信息的搜集与处理 153

三、大学毕业生求职的主要途径 157

案例分析 159

探索与训练 161

参考文献 163

第十一讲 求职材料的准备 164

职业困惑 164

学习目标 164

职业背景知识 164

一、求职材料准备的概述 164

二、毕业生就业推荐表 166

三、求职信与简历的区别 166

四、求职信的撰写 167

五、个人简历的制作 173

六、英文简历的写作方法 179

七、创意简历点评 181

案例分析 183

探索与训练 185

参考文献 187

第十二讲 大学生就业的程序及求职技巧 188

职业困惑 188

学习目标	188
职业背景知识	188
一、就业程序的基本内容	188
二、求职技巧与面试	191
案例分析	195
探索与训练	197
参考文献	202

第十三讲 大学生创业教育 203

职业困惑	203
学习目标	203
职业背景知识	203
一、大学生创业的意义	203
二、大学生创业意识的养成	206
三、大学生创业的素质要求和自我认识	209
四、大学生创业的筹划和决策	210
五、大学生创业的途径和政策	213
案例分析	217
探索与训练	224
参考文献	226

第十四讲 就业权益与维护 227

职业困惑	227
学习目标	227
职业背景知识	227
一、大学生就业权益的主要内容	227
二、毕业生就业协议书和劳动合同的基本知识	228
三、就业协议书与劳动合同的区别	231
四、求职陷阱分析	232

五、毕业生就业权益的自我保护	234
案例分析	236
探索与训练	238
参考文献	238
 第十五讲 针对性就业讲座	 239
一、讲座的目的	239
二、讲座的内容和要求	239

第一部分

自我认知

与

发展规划

第一讲

认识职业生涯



职业困惑

1. 生涯与职业生涯的区别？
2. 什么是职业生涯规划？职业生涯规划有什么作用？怎样进行职业生涯规划？



学习目标

通过本讲的学习，使学生了解职业发展指导的概论，懂得职业选向、定向、走向及职业生涯设计的基本办法，更好地调适个人求学状态及调整就业努力方向，科学有效地设计好自己的大学黄金时期，为成才发展，为毕业就业及未来的职业人生打好基础。为此，应达到以下学习目标：

- (1) 掌握职业生涯的概念和内容；
- (2) 掌握职业生涯的发展阶段；
- (3) 明确自己的求职目标；
- (4) 明确在大学期间需要做什么准备。



职业背景知识

一、生涯与职业生涯

1. 生涯的定义

生涯一词的英文是career，意思是指两轮马车，引申为道路，也就是人生的发展道路。生涯发展大师萨珀（Super）认为：所谓生涯是指一个人在一生中所扮演的角色的综合及结果，这些角色包括儿女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、家管人员、父母及退休者九项，而九个角色在四个主要场所——家庭、小区、学校及工作场所中扮演。

一个人在一生中所扮演的诸多角色，就如同一条彩虹同时具有许多色带。简单地说，“生涯”是从人们出生到岁月终止的一段过程，其中有人们的过的生活方式，也有人们就业的形态，还有人们检视过去、策划未来的部分。这些点点滴滴就连缀成人们的生涯。

2. 生涯与职业生涯的区别

生涯，“生”，即“活着”；“涯”，即“边界”。广义上理解，“生”，自然是与一个人的生命相联系；“涯”，则有边际的含义，即指人生经历、生活道路和职业、专业、事业。人的一生，包含少年、成年、老年几个阶段，成年阶段无疑是最重要的时期。这一时期之所以重



要,是因为这是人们从事职业生活的时期,是追求自我、实现自我的重要人生阶段,是人生全部生活的主体。

职业生涯就是一个人的职业经历,它是指一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程,也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作、理想的实现过程。职业生涯是一个动态的过程,它并不包含在职业上成功与否,每个工作着的人都有自己的职业生涯。就像NBA球星乔丹,他的球员生涯就应该从小学起,从加入专业训练队开始,直到退役。

职业生涯是人一生中最重要的历程,是追求自我、实现自我的重要人生阶段,对人生价值起着决定性作用。职业生涯是一个动态的过程,是指一个人一生在职业岗位上所度过的、与工作活动相关的连续经历,并不包含在职业上成功与失败或进步快与慢的含义。也就是说,不论职位高低,不论成功与否,每个工作着的人都有自己的职业生涯。

保尔·柯察金说:“人最宝贵的是生命。生命属于我们每个人只有一次。人的一生应当这样度过:当他回首往事时,他不会因为虚度年华而悔恨,也不会因为碌碌无为而羞愧……”。

3. 认识职业生涯的重要性

可以举个例子,当你迟暮之时,你怎么跟你的子孙们描绘你的一生?或许这样对子孙们说:“嗯,挺好的,我这一生,平平淡淡的,没有啥值得告诉你们的。哦,等等,可能这样说更正确,如果不想以后像我一样平淡,让生活有意义一些或者有成就一点,那么,就别学我了。”

大学生在没有进行职业生涯规划的情况下,也许能在学校的推荐或自己的努力下找到工作,但可能不是最适合的。职业生涯规划是确立人生的方向,提供奋斗的策略,准确评价个人特点和强项,通过评估个人目标和现状的差距,准确定位个人的职业方向,认识自身的价值并使其增值,增强自身的职业竞争力。对于大学生来说,选择第一份工作对个人职业生涯规划是最重要的一步。那么你拿什么来选择你的第一份工作?你能适应你的第一份工作吗?你怎样才能赢在职场起跑线?面对第一份工作我们只关注“薪水高低”吗?等等这些问题都需要职业生涯规划来解决。

在大学校园中发现,有部分学生入学后就跟风转专业,只有少数的同学知道自己为何想转、为什么要转。大部分同学是看到别人说某个专业好,就想去读某个专业。比如,会计专业热门,但是不是每个人都适合,光是性格这一项,就会刷下一部分人,过于开朗的同学是不适合从事会计行业的。商务文秘专业就相反,古板、太内向的,就不适合。所以,当你考入大学的时候,有没有想过选择的专业适不适合你呢?再如高考填志愿的时候,大家都往热门专业扎堆,其实也是没有进行职业规划而造成的。

4. 生涯彩虹图

在英国进行了为期四年的跨文化研究后,萨珀于1980年提出了一个更为广阔的新观念——“生活广度、生活空间的生涯发展观”(life-span, life-space career development)。

这个生涯发展观,除了原有的发展阶段理论之外,萨珀在其中又加入了角色理论,并将生涯发展阶段与角度彼此间交互影响的状况,描绘成一个多重角色生涯发展的综合图形。这个生活广度、生活空间的生涯发展图形,萨珀将它命名为“生涯彩虹图(life-career rainbow)”,如图1-1所示。

就生涯彩虹的内容来看,中间部分就是每个角色的投入程度。填涂得越多表示这个角色所需投入的程度越多。

(1) 0~6岁的角色是儿童。

(2) 6~20岁入小学后是学生、休闲者或游戏者。

