



高 / 等 / 教 / 育 / 体 / 育 / 学 / 精 / 品 / 教 / 材

体育院校大学生 职业发展与就业指导

体育院校大学生职业发展与就业指导编写组 编

北京体育大学出版社



体育院校大学生 职业发展与就业指导

《体育院校大学生职业发展与就业指导》编写组 编

北京体育大学出版社

出版人 李 飞
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 董英双
责任校对 未 茗
版式设计 佟 晖
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育院校大学生职业发展与就业指导/赵冰主编. - 北京:
北京体育大学出版社, 2015. 2
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1870 - 0

I. ①体… II. ①赵… III. ①体育专业 - 大学生 - 职业
选择 IV. ①G647.38②G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 042113 号

体育院校大学生职业发展与就业指导

本书编写组 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 17.75

2015 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

定 价 50.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序



人才培养是高等学校的根本任务，对处于学校工作中心地位的教学工作来说，其质量建设是高等学校的永恒主题。作为传授知识、掌握技能、提高素质的载体，教材在人才培养过程中起着非常重要的作用，是高等学校提高教学质量，促进内涵发展的有力抓手。

一本好的教材，不仅要充分体现教材应有的基础性、示范性和权威性，还要正确把握教学内容和课程体系的改革和创新方向，充分反映学科的教育思想观念、人才培养模式以及教学科研的最新成果，集中展现教材体系的创新，教材内容的更新和教学方法、手段的革新，善于处理好理论与实践、继承与创新、广度与深度、知识与技能、利学与利教的关系，成为开拓学生视野、引导学生探索、鼓励学生奋进的学业与人生兼备的“工具书”。

从中央体育学院到北京体育学院再到北京体育大学，这 60 年的办学历程，是继承发展的 60 年，是改革创新的 60 年，也是教材建设硕果累累的 60 年。学校不断探索教材建设的内在规律，引领高等体育教育教材建设的创新之路，发展了具有自身特色的教材体系，形成了特色鲜明的三个发展阶段。第一阶段是在上世纪 50 年代至 60 年代，我校教师在苏联专家的指导下，制定和编写了各专业的教育计划、大纲和主要教材。这批教师在主持和参与 1961 年国家体委组织的体育院校 18 门课程教材编著工作中发挥了重要作用；而这批教材也成为我国独立编写的、对苏联教材模式有所突破的第一批体育院校教材。第二阶段是上世纪 70 年代末至 90 年代，我校教师在大量承担第二次重编体育院校教材牵头组织工作的同时，针对学校“三结合”的办学目标和人才培养模式，开始了多学科、多专业的自编教材建设。第三阶段是进入 21 世纪以后，特别是国家体育总局于 2002 年下拨教材建设专款 480 万元之后，我校教材建设在数量和质量上都取得了重大突破。至 2010 年共立项建设了涵盖我校各专业课程的 187 项教材，其中有 4 项教材获得国家级优秀（精品）教材称号，14 项教材获得北京市精品教材称号。可以说上述三个阶段的发展，使我校教材建设水平达到了一个空前的高度，为高等体育人才的培养发挥了重要的作用。

为全面提高高等体育教育质量，深化高等体育教育教学改革，继续加强体育学精品教材建设，2012 年初，在北京体育大学教学指导与教材建设委员会的具体指导下，我们启

动了高等教育体育学精品教材建设工程。学校遴选教育部新颁布的体育学类所属的体育教育、运动训练、社会体育指导与管理、武术与民族传统体育、休闲体育、运动康复、运动人体科学7个本科专业的部分基础课程和主干课程开展精品教材建设。我们整合了全校的优质资源，组织专家、教授全程参与教材的规划、编写、初审、终审等过程。按照精品教材的要求，以优秀的教学团队编写优质的教材，出精品、出人才为建设思路，编委会优选学术水平与教学水平兼备、具有创新精神的专家、教授担任教材主编，组织优秀教学团队成员参与教材编写；精确定位教材适用对象，准确把握专业知识结构、能力结构和综合素质要求，深刻领会课程内涵，简洁洗练地表达知识点、能力点和素质点；融入最新的教改成果和科研成果，吸收国外优秀教材的先进理念和成果，创新利于学生自学和教师讲授的教材体例；学校还投入专项资金，对教材进行一体规划、一体设计、一体编审，并采用多色印刷技术增加教材的可读性；为全力保证教材编写质量，北京体育大学出版社资深编辑深度介入教材编写的所有环节。当这批教材展现在读者面前时，我们充满了期待。

岁月如流，薪火相传。60年的教材建设成绩斐然，推动着体育学教材建设步入新的起点、站在新的高度。展望未来，一批批体育学精品教材将随世界一流体育大学的建设进程应运而生，不仅在学校内涵式发展的改革进程中发挥重要作用，而且在全国高等体育院校人才培养中做出积极贡献，在高等教育教材建设中留下浓墨重彩的一笔。

北京体育大学校长
校教学指导与教材建设委员会主任



2013年9月

北京体育大学高等教育体育学 精品教材编委会

顾 问：田麦久 金季春 邢文华

主 编：杨 桦

副主编：池 建 谢敏豪 刘大庆 胡 扬

编 委（以姓氏笔画为序）：

马鸿韬 王瑞元 王荣辉 孙 南

毕仲春 朱 晗 曲 峰 李 飞

祁 兵 迟立忠 张延安 张 健

张 凯 邱俊强 罗冬梅 周志辉

赵 冰 高 峰 唐建军 曹建民

章朝琿 葛春林 温宇红 蔡有志

熊晓正 樊 铭

教材编写组

组 长：赵 冰

副组长：武胜军 张卓林 王 正

成 员：潘玉洁 毛文君 王 鹏 徐 欣

梁士雨 郭 涛 左 琼



编者的话



2007 年教育部颁发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》（教高厅【2007】7 号文件）。在 2014 年教育部《关于做好 2015 年全国普通高等学校毕业生就业创业工作的通知》（教学【2014】15 号）中明确要求：“各高校要建立健全职业发展和就业指导服务体系。加强就业指导课程和学科建设，要结合当前经济发展新业态和新常态，及时将学科专业动态和行业发展成果融入课堂教学，提高课堂教学的参与度和吸引力。”

目前，我国高校以就业为导向的高等教育改革不断向前推进，形成了与新形势相适应的“大学生职业发展与就业指导”课程体系，并被纳入课程建设和学科建设，进入了高校人才培养的主渠道，其课程教学效果，必然会对大学生职业素养和就业能力的提升，以及毕业生就业质量的提升产生重要的影响。但是，由于生涯发展教育科学作为我国新兴的一门通识教育学科，依然存在与课程相匹配的教材及专业化师资短缺的问题，因此继续完善和优化“职业发展与就业指导”课程建设，提升师资的课程设计与教学过程设计能力，成为高校全程化、全员化职业发展教育的必然需求。

本书作为校本教材，由北京体育大学学生就业指导服务中心组织编写，根据教育部颁布的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》精神，结合我校就业指导多年实践经验，根据教学实际需要，突出模块式教学特点，注重教学内容的应用性和实践性，理论结合实际，引用真实而鲜活的案例讨论，贴近体育专业大学生的学习和生活，可以帮助学生更好地认识自我、了解社会、探索职场，引导他们根据自身特点和社会需求形成适合个人发展需要的就业取向，获得更好的职业机会，实现自己的人生理想。教师可以将其用作体育专业大学生就业指导课程的教学用书，学生亦可以将本书作为就业指导自学手册。

作为一本适合我国体育院校开展全程化职业发展与就业指导课程新理念的教材，本书具有以下创新点：一是系统性。充分分析了高校职业发展教育的本质功能和教学实施要求，从低年级到高年级进行职业生涯规划、实践训练到毕业求职指导的全程指导，全面而系统。在内容编排上涵盖职业生涯规划、就业能力与职业素质扩展，贯彻“专业、就业、

职业、勤业”并重的理念，系统地解读了大学生职业选择与职业发展准备。二是创新性。在保证教材系统、专业、实用的基础上，穿插小测试、案例故事、实践活动等内容，兼具互动性与趣味性。全书从篇章设计到内容组织都独具特色，富有新意。三是实践性。本书能够紧密联系实际，精心筛选部分富有时代气息的典型案例，让学生感受到本书的实用性和可操作性，从而有助于增强其职场竞争力。同时，具有很强的可读性，学生在阅读过程中不仅会学到丰富的专业知识，而且能收获阅读的快乐。四是多元性。主体教材的参与和编写人员包括：就业指导专家和专职人员、人力资源工作负责人、院系教学工作负责人、学生一线辅导员、在读本科大学生和研究生等，确保了教材的专业性、适用性和科学性。五是时代性。融入最新职业发展教育理念，增强职业素质与能力的内容比重，全面提升学生实际工作能力，重在思维启发、方法传授和能力培养。

本教材由北京体育大学学生就业指导服务中心主任赵冰担任主编，负责全书的策划、串编和审改工作。武胜军负责全书的整理工作。稿件经编委会反复讨论修改。本教材共分为十六章，具体分工如下：赵冰负责第一章、第十章的编写；潘玉洁负责第二章的编写；毛文君负责第三章、第八章的编写；王鹏负责第四章、第五章的编写；武胜军负责第六章的编写；徐欣负责第七章、第十三章的编写；王正负责第九章的编写；梁士雨负责第十一章、第十二章的编写；张卓林负责第十四章的编写；郭涛负责第十五章的编写；左琼负责第十六章的编写。

在本书的编写过程中，借鉴、参考和引用了许多同类教材及相关资料，在此谨向原作者致以诚挚的谢意。虽然我们都是长期从事大学生职业发展与就业指导教学与研究工作的，但由于编写水平有限，书中存在错误和不足之处，恳请专家和读者给予批评指正。

2015 年 1 月



目录 CONTENTS

第一部分 大学生职业生涯规划

第一章 大学规划与职业未来

- 3 /第一节 当代大学生的就业背景
- 6 /第二节 适应大学生活
- 8 /第三节 专业发展与职业未来
- 9 /第四节 规划大学生涯

第二章 职业生涯规划基本理论

- 19 /第一节 职业生涯规划的概念
- 25 /第二节 职业生涯规划理论
- 35 /第三节 职业生涯规划的基本方法

第三章 职业生涯自我探索

- 39 /第一节 自我探索
- 42 /第二节 个性维度探索

第四章 职业兴趣与职业价值观探索

- 50 /第一节 兴趣维度探索——喜欢做什么
- 53 /第二节 霍兰德的兴趣类型理论应用
- 60 /第三节 职业兴趣的培养方法
- 62 /第四节 价值观维度探索——最看重什么

第五章 职业能力探索

- 73 / 第一节 能力的作用和构成
- 75 / 第二节 职业能力探索方法
- 79 / 第三节 职业能力的分类
- 82 / 第四节 专业技能与职业需求的匹配

第六章 认识职业与环境

- 85 / 第一节 工作世界的基本认知
- 86 / 第二节 工作世界探索
- 102 / 第三节 职业环境探索

第七章 职业生涯决策

- 109 / 第一节 职业生涯决策概述
- 115 / 第二节 职业生涯决策风格探索
- 116 / 第三节 职业生涯决策的方法
- 124 / 第四节 验证自己的职业决策（练习）

第八章 职业生涯规划与行动

- 130 / 第一节 大学期间目标分解与组合
- 132 / 第二节 职业发展行动计划与执行
- 136 / 第三节 设计职业规划书
- 137 / 第四节 大学生职业生涯与发展规划的评估与调整
- 140 / 第五节 提升职业素养和职业能力

第二部分 大学生就业指导

第九章 就业形势与择业定位

- 148 / 第一节 大学生就业形势与现状分析
- 157 / 第二节 树立正确的就业观念
- 160 / 第三节 了解和掌握就业的选择和方法

第十章 就业政策与大学生权益保护

167 / 第一节 就业政策

170 / 第二节 大学生权益保护

第十一章 收集就业信息

178 / 第一节 就业信息的内容

180 / 第二节 就业信息的来源

182 / 第三节 就业信息的搜集与筛选

185 / 第四节 就业信息的整理与应用

第十二章 准备求职材料

189 / 第一节 求职材料的内容

189 / 第二节 求职简历

197 / 第三节 求职信

200 / 第四节 其他求职材料的准备

第十三章 应对面试与笔试

203 / 第一节 面试概述

210 / 第二节 面试前的准备

213 / 第三节 面试易遇到的问题及应对

217 / 第四节 求职常见心理问题及应对

220 / 第五节 笔试的种类及应对方法

第十四章 与毕业生相关的基本概念和问题

225 / 第一节 毕业生相关的基本概念

233 / 第二节 与毕业生相关的就业问题

第十五章 与毕业生有关的就业流程

第十六章 角色转换与职场适应

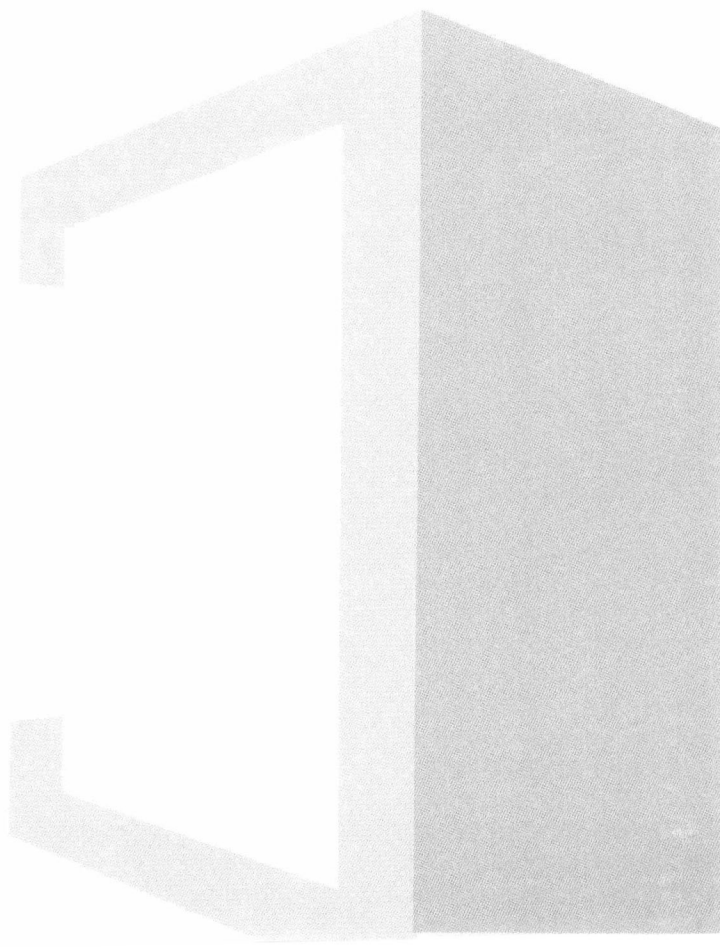
253 /第一节 职场适应

259 /第二节 职场人际关系

262 /第三节 职业资格证书介绍

263 /第四节 部分热门职业资格证书介绍

270 /参考文献





第一部分



大学生职业生涯规划



第一章 大学规划与职业未来



○ 教学目标

使学生初步建立职业生涯规划的观念和意识，明确在大学期间的角色和定位，快速适应大学的学习和生活；正确对待专业学习，了解专业与未来职业的关系，学会合理规划大学生涯。

○ 教学内容

从大学学习生活的多个层面、不同角度进行讲述，帮助大学生树立大学规划的意识。

○ 教学重点

帮助学生学会认知、学会做事、学会共同生活和学会生存，引导学生从生涯发展和职业发展的高度来对待大学期间的学习和生活。

第一节 当代大学生的就业背景

对于大学生而言,就业既意味着挑战,也意味着机会。因此,应当认清就业形势,树立就业意识和职业规划意识,并不断提高自身素质,才能在日益严峻的挑战面前实现顺利就业。

一、大学生就业形势

就业不仅仅是大学生最为关心的人生大事,也是高校、国家和社会最为关注的热点和难点之一。近年来,宏观就业形势面临多重压力、高校毕业生人数逐年攀升。于此同时,受国内外大环境及多种因素的影响,高校毕业生就业面临着严峻的就业形势。

1. 经济下行压力加大

当前,世界经济总体延续回暖态势,但仍存在不确定因素。我国经济运行总体平稳,保持在合理区间,但稳中向好的基础还不牢固,困难和风险增多。一些资源性行业占比较高、产业结构相对偏重的省份面临较大困难,工业增速明显回落。

2. 就业有效需求不足

高校毕业生规模超过 700 万人,创历史新高。而企业整体用人需求不旺,一些吸纳就业多的传统领域,如钢铁、煤炭、航运、矿业、冶金等行业用人需求减弱,适合高校毕业生就业的岗位相对不足。

3. 就业结构性矛盾依然突出

高校人才培养机制相对滞后,不适应经济结构调整的步伐,毕业生的专业、职业素质与就业意愿和市场需求的矛盾进一步加剧。具体表现为专业、区域和岗位三个方面。

在专业方面,研究显示,地质工程、港口航道与海岸工程、船舶与海洋工程、石油工程、采矿工程、油气储运工程、矿物加工工程、工程装备与控制工程、水文与水资源工程、审计学等专业毕业生就业情况较好。而动画、法学、生物技术、生物科学与工程、数学与应用数学、体育教育、生物工程、英语、美术学等专业的毕业生就业情况较差。

在区域方面,大学生就业首选集中在东部沿海经济发达地区,如长三角和珠三角地区,以及北京、上海、广州、深圳等大城市,西部欠发达地区却少有人问津。这样就导致了东部地区就业压力过大,就业竞争十分激烈,西部地区人才相对短缺。

在岗位方面,我国目前存在劳动者“就业难”与部分企业“招工难”问题并存。东部沿海和中西部省份的企业用工需求普遍呈现增长的态势,这种变化使得劳动力市场在输出上出现了短缺,缺工的现象基本集中在劳动密集型的制造业和服务业,而且主要是一线操作人员。而人们在选择就业岗位时回避劳动密集型企业,向资金密集型和技术密集型集中。对于职业的选择,毕业生更愿意到国家机关、国有企事业单位等“体制内”工作中,



但是由于各种原因,这些渠道吸纳毕业生的能力在逐年下降。

总的来看,我国高校毕业生供求总量矛盾和就业结构性矛盾并存,长期压力和短期压力叠加,就业形势依然严峻,工作任务更加艰巨。

二、大学生就业市场

当前,大学生就业形势虽然严峻,但依然可以看到很多就业方面的有利因素。

1. 国家和社会的高度重视

国家每年都出台相应的就业政策和措施,为引导、协调、保障毕业生就业提供了有力保障。各级党委和政府为促进经济发展的同时,最大限度地保障毕业生优先就业,一方面,因势利导,扩展毕业生就业渠道;另一方面,制定有利于毕业生就业的政策,如取消限制毕业生流动的政策,改善毕业生户籍、社保办理条件,为毕业生就业解除后顾之忧。

2. 就业市场的不断完善

随着毕业生就业市场的建立和完善,毕业生就业市场已经形成规模并逐渐走向规范化。同时,伴随着就业信息传播方式的改变,信息化、网络化的远程服务促使毕业生就业市场也逐渐从传统的劳动密集型管理向以信息技术为基础的现代管理模式改变。

3. 对高素质人才的需求较大

一般来说,发达国家受过高等教育的人数占全国人口比例的30%~50%,而根据国家统计局统计,我国仍属高素质人才匮乏的国家。并且由于一部分单位存在着人员老化、文化层次偏低等问题,我国目前的人才“饱和”实际上是一种假象,最终将被良性的人才配置关系所替代,而拥有低年龄、高素质的大学毕业生在这种配置关系中占据着明显的优势。

4. 我国经济的发展为就业提供机会

我国今后国民经济生产总值每年至少要保持7%的增长速度,专家预测GDP每增加一个百分点,就会提供80~100万个就业岗位。一方面,随着非公有制经济在国民经济领域中所占比重的不断加大,非公有制经济单位对高校毕业生的需求急剧增加,民营企业、乡镇企业、广大基层和欠发达地区为毕业生就业吹响了新的集结号,为大学生提供了施展才华的广阔用武之地。另一方面,国家发展战略的实施也为毕业生就业提供了更多机遇,如西部大开发、长三角和珠三角的建设、泛渤海湾开发等,从生态重建、资源开发到城市化进程,都需求大批德才兼备的人才,国家和地方吸引人才的一系列优惠政策也是大学生就业的好消息。

三、大学生就业特点

当前,大学生就业呈现一些新的规律和特点。

1. 大学生就业转向“买方”市场

随着高等教育从“精英化教育”阶段转向“大众化教育”阶段,大学毕业生与社会