



吉林省高校就业指导教材

赢在职场

YINGZAIZHICHANG

——大学生职业生涯规划与就业指导

吉林省高校毕业生就业指导中心◎主编



吉林出版集团有限责任公司

赢在职场

YINGZAIZHICHANG

——大学生职业生涯规划与就业指导

吉林省高校毕业生就业指导中心◎主编

常州大学图书馆
藏书章

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

赢在职场：大学生职业生涯规划与就业指导 / 吉林省高校毕业生就业指导
中心主编：--长春：吉林出版集团有限责任公司，2012.2

ISBN978-7-5463-6031-7

I. ①赢… II. ①吉… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第198990号

赢在职场——大学生职业生涯规划与就业指导

YINGZAIZHICHANG — DAXUESHENGZHIYESHENGYAGUIHUAYUJIUYEZHIDAO

主 编：吉林省高校毕业生就业指导中心

选题策划：范中华 耿 宏

责任编辑：耿 宏 冯 雪

封面设计：张玉敏 洪 云

排版设计：点石设计

出 版：吉林出版集团有限责任公司

发 行：吉林出版集团社科图书有限公司

电 话：0431-86012730

印 刷：长春市利源彩印有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

字 数：360千字

印 张：22.5

版 次：2012年2月第1版

印 次：2012年2月第1次印刷

书 号：ISBN978-7-5463-6031-7

定 价：32.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

《赢在职场——大学生职业生涯规划 与就业指导》编委会

主 任：孙维杰

副主任：纪 拓 陈 梅 蒋蔓萍 郑志宏 朱 军 张 跃

赵刚敏 王占仁 别惠彬 祖秉忠 马晓旭 郑晓明

叶长江 高文义 李 伟 王春阁 王剑飞 王怀忠

主 编：纪 拓 郑志宏 朱 军

副主编：胡丽敏 王庆洲 刘 志

委 员：（以姓氏笔划为序）

王 平	王 昕	王连义	王永君	王 爽	王 崑
王 颖	王玉秋	石 晶	石洪发	冯伟东	付忠臣
朱鲜野	李 欣	李 季	李岚冰	李玉哲	李润华
李凌宏	刘丹丹	刘太忠	刘凤莲	毕庆三	许 跃
安 钢	安静琳	关 琳	张 高	张年友	张旭光
张洪杰	张景良	陈士玉	杜柏瑞	宋 姣	杨文龙
杨树国	赵 宇	赵淑文	赵树明	赵洪武	周 彬
苗 晶	单圣权	孟凡成	荀文娟	范志杰	姜 涛
姜育红	钮中青	郑连勋	聂 翔	徐春喜	高玉清
高德海	唐洪丰	梁小惠	程双梅	裴毓侠	霍 平

序 言

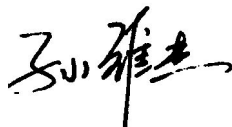
就业是民生之本。高校毕业生就业既是民生之本，更是强国之需。解决好高校毕业生就业问题既关系着人民群众的利益福祉，也关系着国家现代化进程和小康社会、创新型国家建设目标的实现。党中央和国务院高度重视高校毕业生就业工作，明确要求把高校毕业生就业摆在就业工作的首位，这就给处于毕业生就业工作第一前沿的普通高校提出了在已有工作基础上，如何更加有效的做好高校毕业生就业工作的问题，针对这一问题，胡锦涛总书记在全国教育工作会议上特别指出“建立和完善高校毕业生就业服务体系”，《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020）》强调“加强就业创业教育和就业指导服务”，这是做好当前和今后一个时期高校毕业生就业工作的总要求。因此，做好高校毕业生就业指导服务工作，是高校的**职责所在、责任重大**，使命光荣。

普通高校如何适应社会**发展需要**，**培养合格**有用人才并促进他们能够高质量就业、创业，实现广大毕业生的充分就业，在加强学科调整、建设，提高教育、教学质量的同时，更要在大学生中开展职业生涯规划教育和就业指导，将就业工作融入高校人才培养的全过程，这是深化高等教育改革，提高高等教育质量，培养创新型人才，增强大学生综合素质的重要举措。当前，各高校越来越重视职业生涯规划教育，专心研究并致力于职业生涯规划教育与就业指导的教师越来越多，促进就业的效果也越来越显著，很多有识之士在职业生涯规划理论方面进行了有益探索，将最新最前沿的理论与实践成果不断应用于课堂教学第一线，并注重加强大学生的思想政治教育和理想信念教育，培养大学生理性务实的人生态度。这些都非常有利于帮助大学生树立正确人生观、价值观和就业观，有利于激发大学生职业生涯规划发展自主意识，理性规划自身职业发展，有利于大学生在科学的指导下，提升就业、创业能力，提高就业质量，打造自己的核心竞争力和未来职场可持续发展能力。也是高校落实以人为本，践行科学发展观的具体体现。

近年来，吉林省教育厅认真贯彻国务院和教育部有关加强大学生职业发展与就业指导课程建设的一系列文件精神，在省委、省政府的高度重视和正确领导下，经过大量调研、论证，决定采取有效措施，大力加强高校就业指导课程体系建设，加大高校就业指导师资培养培训力度，积极促进、推动、服务高校毕业生实现充分就业。先后于2006年和2008年编著出版了《大学生就业指导教程》第一版和修订版，为提高全省高校就业指导课程教学质量和促进毕业生就业发挥了重要作用。经过近三年教学实践的探索和完善，针对毕业生就业的新形势，又做了第二次修订。本次修订吸纳国内外大学生职业发展与就业指导最新理论实践成果，结合当前大学生就业与创业实际，围绕职业生涯规划、就业指导、创业教育等核心问题组织编写。职业生涯板块中，指导大学生认知自我、探索职业世界、作出职业决策和采取行动；就业指导板块中，指导大学生树立正确的就业观，了解当前就业政策法规，掌握就业信息和择业技巧，避免就业心理困扰，提升就业能力；创业教育板块中，培养大学生创业精神和创业能力，指导大学生掌握正确的创业方法。全书突出特点是以鲜活的案例指导学生，从学生角度思考案例，使学生易于接受并掌握就业指导知识内容，是高校教师开展大学生职业发展与就业指导很好的教科书，同时也是大学生实现自我发现、自我设计、自我完善的好参考书。

我相信，该教材对推动吉林省高校大学生职业发展与就业指导工作，促进大学生就业创业，必将产生积极作用。希望全省各普通高校就业指导部门要根据本校发展和毕业生就业的实际需要，广泛学习借鉴其他省、校同行的工作经验，在就业指导服务等方面，一切为了毕业生，为了毕业生的一切，不懈努力，不断进取，为继续开创我省高校毕业生就业工作良好局面做出新的贡献。

吉林省教育厅副厅长



2011年10月10日

目 录

第一章	大学生职业发展与规划	1
第一节	职业与人生	1
第二节	职业生涯规划及其意义	5
第三节	如何进行职业生涯规划	8
第四节	就业形势与就业市场	12
第二章	职业生涯规划理论与技术	28
第一节	职业生涯规划基础理论	28
第二节	职业生涯规划测评技术	38
第三章	自我探索	44
第一节	我是谁——自我探索	44
第二节	我想做什么——职业兴趣探索	50
第三节	我适合做什么——职业人格探索	56
第四节	我能做什么——职业能力探索	61
第五节	我的职业锚——职业价值观探索	64

第四章	职场探索	69
第一节	职业概况	69
第二节	影响职业发展的因素	76
第三节	学生了解职场的方法	86
第五章	做出决策	92
第一节	职业生涯发展目标的确定	92
第二节	职业生涯规划决策	97
第六章	实施与撰写	106
第一节	职业规划的规划实施	106
第二节	职业规划的制订	109
第七章	提高就业能力	120
第一节	职业能力	120
第二节	职业素质	130
第八章	社会实践及其意义	138
第一节	大学生社会实践及其意义	138
第二节	如何寻找社会实践机会	140
第九章	就业的信息准备	146
第一节	就业信息收集的渠道和途径	146
第二节	就业信息的筛选和使用	149
第十章	就业的材料准备	152
第一节	推荐信	152

	第二节 求职信	154
	第三节 个人简历	159
第十一章	面试与笔试	166
	第一节 面试的种类和准备	166
	第二节 面试礼仪	175
	第三节 笔试	181
第十二章	大学生就业心理调适	214
	第一节 大学业就业时的心理误区	214
	第二节 大学生心理问题的调适方法	217
第十三章	就业权益保护	222
	第一节 大学生就业的权利与义务	222
	第二节 劳动合同与就业协议	226
第十四章	大学毕业生的角色认知与角色转换	244
	第一节 学生与职业人的区别	244
	第二节 如何实现从学生向职业人转换	247
	第三节 职场心理调适方法	250
第十五章	职场发展	255
	第一节 追求职业道德	255
	第二节 拓展职业能力	261
	第三节 调适职业心态	287

第十六章	大学生创业的基础指导	308
	第一节 大学生创业概述	308
	第二节 大学生创业常见模式	313
第十七章	成功创业的基本因素	317
	第一节 创业者的基本特征	317
	第二节 创业者的基本素质	318
	第三节 创业者的其他能力	324
第十八章	创业计划的实施	330
	第一节 创业各项准备	330
	第二节 制订创业计划	335
	第三节 创业风险管理	341
参考文献		348
后 记		350

第一章 大学生职业发展与规划

【学习目标】

增强职业意识，形成正确的职业观；了解职业对人生发展的重要影响；掌握职业生涯规划的内涵、原则与操作方法。

第一节 职业与人生

正如赫尔曼·黑塞所说：“生命究竟有没有意义并非我的责任，但怎样安排此生却是我的责任。”每个有追求的人都会考虑：我打算怎样度过自己的人生。也许各人选择有所不同，但最终目标都是希望能以自己主动选择的方式生活，因此，选择、规划与努力在个体生涯中是迫切需要的。职业作为影响个体生涯和生活方式最重要的因素，其选择和发展是值得每个人去重视和探索的主题。

【案例思考】

四只毛毛虫的故事

毛毛虫都喜欢吃苹果，有四只关系要好的毛毛虫长大后各自去森林里找苹果吃。

第一只毛毛虫跋山涉水，终于来到一棵苹果树下。但它根本就不知道这是一棵苹果树，也不知树上长满了红红的可口的苹果。当它看到其他的毛毛虫都往上爬时，也就稀里糊涂地跟着往上爬。没有目的，不知终点，不知自己到底想要哪一种苹果，也没想过怎样去摘取苹果。那么它最后的结局呢？也许找到了一个大苹果，幸福地生活着；也可能在树叶中迷了路，过着悲惨的生活。不过可以确定的是，大部分的毛毛虫都是这样活着的，从没想过什么是生命的意义，自己为

什么而活着。

第二只毛毛虫也爬到了苹果树下。它知道这是一棵苹果树，也确定它的目标就是找到一个大苹果。问题是，它并不知道大苹果会长在什么地方。但它猜想：大苹果应该长在大枝叶上吧！于是它就慢慢地往上爬，遇到分枝的时候，就选择较粗的树枝继续爬。它按着这个标准一直往上爬，最后终于找到了一个大苹果，这只毛毛虫刚想高兴地爬上去大吃一顿，但是放眼一看，它发现这个苹果是全树上最小的一个，上面还有许多更大的苹果。更令它泄气的是，要是它上一次选择另外一个分枝，它就能得到一个更大的苹果。

第三只毛毛虫也到了一棵苹果树下。这只毛毛虫知道自己想要的就是大苹果，并且研制了一副望远镜。还没有开始爬时它就先利用望远镜在苹果树上搜寻了一番，找到了一个很大的苹果。同时，它发现如果从下往上找路，那么会遇到很多小枝，有各种不同的爬法；但若从上往下找路，却只有一种爬法。它很细心地从苹果的位置由上往下反推至目前所处的位置，记下这条确定的路径。于是，它开始往上爬了，当遇到枝杈时，它一点也不慌张，因为它知道该往哪条路走，而不必跟着一大堆虫去挤破头。比如说，如果它的目标是一个名叫“教授”的苹果，那应该爬“深造”这个枝条；如果目标是“老板”，那应该爬“创业”这个枝条。最后，这只毛毛虫应该会有一个很好的结局，因为它已经有自己的计划。但是真实的情况往往是，因为毛毛虫的爬行相当缓慢，当它抵达时，苹果不是被别的虫捷足先登，就是因为熟透而烂掉了。

第四只毛毛虫可不是一只普通的虫，它做事有自己的规划，知道自己要什么苹果，也知道苹果的生长周期。因此当它带着望远镜观察苹果时，它的目标并不是一个大苹果，而是一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程，估计当它到达的时候，这朵花正好长成一个成熟的大苹果，这样它就能得到自己想要的苹果。最后它如愿以偿，得到了一个又大又甜的苹果，从此过上幸福快乐的日子。

一、职业的含义

职业（career），并不同于我们所熟悉的日常词汇“工作”（job）。就职业一词的本意而言，它至少包括以下四个方面的含义：

- (1) 与人类的需求和社会职业结构相关, 强调社会分工。
- (2) 与职业的内在属性相关, 强调从事一份职业所需的专门知识和技能。
- (3) 与社会伦理相关, 强调社会财富的创造以及个人报酬的获得。
- (4) 与个人价值的不断实现相关, 强调物质来源和精神追求。

【知识拓展】

职位、工作与职业的差别在于:

职位: 与分配给个人的一系列具体任务直接相关。例如, 丽丽是前锋。

工作: 由一系列相似的职位所组成的一个特定的专业领域。例如, 前锋。

职业: 在不同的专业领域中一系列相似的服务。例如, 运动员是一种职业。

“职业”是人们利用自身技能在社会中所从事的活动, 这种活动可以使人们获得报酬, 并满足其自身一定的物质和精神需求。由于涉及到社会分工, 因此职业之间也存在着一定的区别。

二、职业的特征

尽管职业性质有所不同, 但每份职业都包含了多种多样的社会关系和社会期待, 是多种社会规范的集合体。一般来说, 职业具有以下特征:

- (1) 目的性, 即职业以获得现金或实物等报酬为目的。
- (2) 社会性, 即职业是从业人员在特定社会生活环境中所从事的一种与其他社会成员相互关联、相互服务的社会活动。
- (3) 规范性, 即职业必须符合国家法律和社会道德规范。
- (4) 群体性, 即职业必须具有一定的从业人数。

三、职业对人生的影响

在人的生命空间中, 最重要的、起决定作用的是职业周期, 它是个人生存发展的前提。从就业前的教育培训, 到寻求职业, 再到职业转换、晋升, 直至退休, 职业周期占据了人的大部分黄金时间。职业的重要性由此可见一斑。

心理学家雪恩认为，人的生命历程主要由三种旋律相互影响：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，职业是个人生活的重要组成部分，它不仅影响个人的整体事业发展，而且会影响到个人的家庭幸福以及主客观的社会认可度。如图1-1所示。

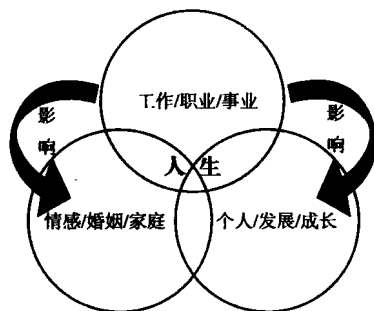


图1-1 雪恩的人生三旋律——事业、情感、成长

一份工作，尤其是长期从事的职业可以满足人的三个方面需求。在经济方面，它能够满足人们的物质需求，能够使人对未来发展产生安全感，能够提供可用于投资的流动资金，提供购买休闲、物品和服务的资本，它还是人们成功的证明；在社会需求方面，它给人们提供了会面的场合，使人们之间建立起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，使人们获得受尊重的感觉，它还赋予人们责任感和被需要的感受；在心理方面，它有助于人们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。

人生的意义莫过于健康、情感、财富和自我成长，占据人生很长时间和精力的“职业”对人生的这四个方面都有着不可忽略的影响。工作环境、工作内容和工作的回馈，都与个人的身心健康、成长成功息息相关。

对职业的审视与选择、规划与谋略，是人生的重要功课，个人的成就与价值实现亦始于此。可以说，职业问题并不仅仅是工作问题，更关系到整个人生的发展和成败。

第二节 职业生涯规划及其意义

职业生涯是一个漫长的过程。无论一生只从事一种还是多种职业,每个人的职业生涯都将占据人生的大部分时间,直接影响到个人的生活质量和幸福指数,以及整个家庭乃至社会的稳定程度。对职业生涯进行合理的规划,能使个体对自身及其所处环境保持清醒的认识,面对外界变化及人生的转折点时,作出合理的选择,从而顺畅地实现人生目标。

大学阶段是职业生涯的准备期,此阶段职业生涯规划的有无及好坏直接影响到大学期间的学习生活质量,更直接影响到求职就业甚至未来职业生涯的成败。而且随着我国高等教育进入大众化阶段,大学生的就业也日益走向市场化,在面临着更加多元的选择的同时,也需要面对日益激烈的市场竞争和严峻的就业形势。这就要求大学生要尽早掌握职业规划的方法,通过规划找到自己的定位为就业及职业发展做好充分的准备,从而帮助自己合理地规划人生,实现生命的价值。

一、职业生涯与职业生涯规划

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关联的行为与活动,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。职业生涯不仅包括过去、现在和未来那些可以实际观察到的职业发展过程,而且还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。具体地说,是以个体心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础,以工作内容的确定性和变化性、工作业绩的评价、工资待遇、职称职务的变动为标志,以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。

职业生涯是个体职业发展的历程,它是个体的行为经历,而非群体或组织的。职业生涯也是个时间概念,同时寓意着具体职业内容,即不仅表示职业工作时间的长短,而且蕴含着职业发展、变更的经历和过程,甚至包括了个体态度、价值观、能力的连续经历与变化。但职业生涯并不包含在职业上成功与失败或者

发展的快与慢的含义。不论职位高低，成功与否，每个工作着和工作过的人都会有自己的职业生涯。

【知识拓展】

我们可以从外职业生涯和内职业生涯两个角度来加深对职业生涯内涵的理解。

外职业生涯——指从事职业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程。其特点是：通常是别人给予的，也容易被收回，往往与自己的付出不符。一味追求外职业生涯成功的人往往内心疲惫。

内职业生涯——指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程。其特点是：可以通过别人的帮助获得，但主要是由自己努力实现，别人不能剥夺。内职业发展是外职业生涯发展的前提，并带动外职业生涯的发展，对个人的职业发展和生涯成功更具价值。在职业生涯的各个阶段，我们应该更重视内职业生涯的发展。

职业生涯规划，简单说，就是面对未来的岁月，做好构思与安排。针对未来所预期的目标，按照时间的先后，加以有效地处理。而职业生涯规划，顾名思义，即对职业发展上的规划与设计。职业生涯规划，又称为“职业生涯设计”，是指个人结合自身情况及眼前机遇和制约因素，为自己确定最佳的职业奋斗目标，选择职业发展道路，确定教育、培训和发展的计划等，并为自己实现职业生涯目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。

按照规划的时间长度，职业生涯规划可分为四种类型。

(1) 短期规划，即两年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期所要完成的任务。

(2) 中期规划，一般指2~5年内的职业规划，是最常见的一种职业生涯规划。

(3) 长期规划，一般指5~20年的规划，主要是设定一个较长远的职业

目标，以及为此制订具体的措施方案。

(4) 人生规划，至整个职业生涯阶段的规划，时间长达几十年，主要是设定整个职业阶段的发展目标和行动规划。

二、职业生涯规划的意义

大学生职业规划的现实意义具有潜在性和长期性，那种随意性极强的“随行就市”的现实主义，从长期看是非常不现实的。尽管短期内是谋到了一份工作，但这种暂时的就业是建立在对工作、对自己的认识不足基础上的盲目就业，职业匹配率很低，职业失望率也随之提高，加大了潜在失业的概率。对大学生个人，职业生涯规划的制订有如下几方面的意义：

(一) 有利于大学生建立科学的择业观

由于个人自身条件和职业要求的限制，大学生不可能具有从事一切职业的能力与兴趣；而且各种职业由于有各自不同的劳动对象、手段和工作环境，对从业者的能力也有相应的特定要求。大学生在求职择业时的盲目自信或自卑都是没有实际意义的，只有依照自己的职业期望和兴趣，凭借自身能力挑选职业，使自身能力素质与职业需求特征相符合，实现科学的就业，才能在职业中充分发挥个人的价值。

科学择业所倡导的是建立在知己知彼基础上的“人职匹配”，这正是系统的职业生涯规划的依据和原则之一。因此，科学的职业生涯规划将有助于大学生避免错误的求职心态和求职行为，培养和建立科学的择业观。

(二) 提高就业市场配置的成功率

在双向选择，自主择业的背景下，大学毕业生很看重各种形式的人才交流会，这也是他们走向社会，选择职业的主要渠道之一。根据国内各大城市举办大型人才交流会的统计，多数学生参加人才交流会都有一种“赶集”的感觉，没目标、没准备，全凭碰运气，结果造成了有意向的没信心，有信心的没准备。据统计，人才交流会对接成功率仅有30%。造成这种现象的原因之一就是大学生职业规划的缺失，即大学生职业目标相对模糊，对自我缺乏了解，对市场需求信息缺乏认知。职业生涯规划可以使个人的求职就业更加