




21世纪农业部高职高专规划教材

高职大学生 职业发展与就业指导

张艳华 马法岩 主编

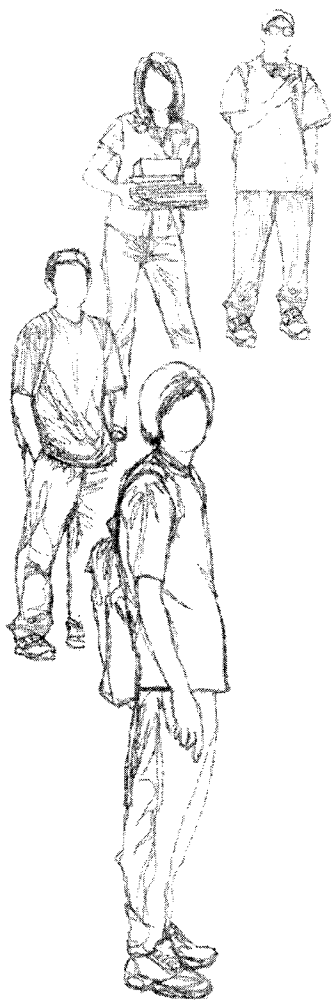


 中国农业出版社

21 世纪农业部高职高专规划教材

高职大学生职业发展与 就业指导

◎ 张艳华 马法岩 主编



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高职大学生职业发展与就业指导 / 张艳华, 马法岩主编. —北京: 中国农业出版社, 2009. 6

21 世纪农业部高职高专规划教材

ISBN 978-7-109-13912-1

I. 高… II. ①张…②马… III. 大学生-职业选择-高等学校: 技术学校-教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 091508 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100125)

策划编辑 李 燕 文字编辑 刘华彬

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月北京第 1 次印刷

开本: 720mm×960mm 1/16 印张: 14.25

字数: 252 千字

定价: 21.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前言

随着改革开放的广泛和深入，随着全球一体化与社会经济文化多元化的发展，一个缤纷多彩的世界呈现在我们面前，它既带来了无数的机遇，也带来了各种挑战。

大学生是社会群体中的一个特殊部分。在我国，大学生一直是时代的骄子、父母的荣耀，也是社会的宝贵财富，人们对其未来的发展归属有着特殊的要求与企盼。大学生毕业步入社会是人生事业的开始，也是碰撞社会的第一步。然而，当大学生们满怀希望、高高兴兴地从“象牙塔”中走出来，迈向社会这个大舞台时，却蓦然惊觉舞台上已是人满为患。如何在人生这个大舞台上宏图大展、演绎自己壮丽的人生？这使大学生们备感茫然。如何引导大学生们鼓起勇气，挺起胸膛，以积极、乐观的态度主动地去直面人生、直面社会，这是历史赋予我们每一个就业指导工作者的神圣使命。

根据教育部办公厅《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）的文件精神，根据职业发展的客观需要和高等职业教育的特点，我们编写了本教材。

本教材紧跟时代的发展，针对高等职业院校应用型人才培养的特点，力求内容的实用性和可操作性，以自觉地提高就业能力和职业生涯管理能力。在认识上，帮助学生树立职业生涯发展的自主意识，树立正确的就业观；在知识上，帮助学生认知自我和职业，了解就业形势和政策法规，掌握市场信息以及创业的基本知识；在能力上，帮助学生掌握各种就业技能，提升就业竞争力。

本教材既有一定的理论深度，又有较强的应用价值，是一本适合高职学生就业指导课使用的特色教材，对其他层次和类型毕业生的就业指导也具有一定的参考价值。

本教材由黑龙江农业职业技术学院张艳华和河北农业大学中兽医学院马法岩任主编、大连水产学院职业技术学院赵鹏云任副主编，由黑龙江农业职业技术学院张玉萍主审。

具体参加编写的人员有：大连水产学院职业技术学院的赵鹏云（编写第五、九章）、杜安平（编写第四章），河北农业大学中兽医学院的马法岩、管春峰（共同编写第六、七、八章），黑龙江农业职业技术学院的张艳华（编写第一章）、孙元利（编写第二章）、吕智慧和李晓华（共同编写第三章）。

本教材在编写过程中，得到了所有参编院校的大力支持和帮助，同时也参考了许多有关书籍，在此对所有参编院校和书籍的作者表示衷心感谢。书中不妥之处，恳请广大读者批评指正。

编 者

2009年5月

主 编 张艳华 马法岩

副主编 赵鹏云

编 者 (按姓氏笔画排序)

马法岩 吕智慧 孙元利 杜安平

李晓华 张艳华 赵鹏云 管春峰

主 审 张玉萍

内 容 简 介

本教材共分九章。内容包括高职大学生职业发展和规划的意义、原则和步骤，高职大学生如何提高就业能力，求职中的方法与技巧，就业心理的调适，就业权益的保护以及创业教育等内容。

本教材系统、完整地对高职大学生就业过程中的一系列问题进行了阐述和探讨，具有较强的针对性、实用性和指导性。全书题材新颖、内容丰富，部分章节还附有案例。

本教材可作为高等职业院校就业指导专用教材，也可作为高职大学生求职择业的专用读本。

郑 重 声 明

中国农业出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 65005894, 59194974, 59194971

传 真：(010) 65005926

E - mail: wlxyaya@sohu.com

通信地址：北京市朝阳区农展馆北路2号中国农业出版社教材出版中心

邮 编：100125

购书请拨打电话：(010) 59194972, 59195117, 59195127

数码防伪说明：

本图书采用出版物数码防伪系统，用户购书后刮开封底防伪密码涂层，将16位防伪密码发送短信至106695881280，免费查询所购图书真伪，同时您将有参加鼓励使用正版图书的抽奖活动，赢取各类奖项，详情请查询中国扫黄打非网（<http://www.shdf.gov.cn>）。

短信反盗版举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至10669588128

短信防伪客服电话：(010) 58582300/58582301

目 录

前言

第一章 职业发展与规划导论	1
第一节 高职大学生的就业形势	1
一、高等职业教育概述	1
二、高职大学生的就业形势	3
三、大学生就业与就业指导	5
第二节 职业概述	7
一、职业的产生与发展	8
二、职业的含义与特征	9
三、职业的意义	10
四、职业的分类	11
五、职业声望	19
六、当代职业的发展趋势	21
七、职业资格证书制度	23
第三节 人生全面发展与职业生涯规划	26
一、人生职业生涯的发展阶段	26
二、职业生涯与人生	27
三、大学生生活对职业生涯发展的影响	28
思考与练习	28
第二章 大学生职业规划	29
第一节 职业规划的涵义、特点和意义	29
一、职业规划的涵义	29
二、职业规划的特点	31
三、职业规划的意义	31
第二节 职业规划的原则和步骤	33
一、职业规划的原则	34
二、职业规划的步骤	35

三、职业规划书	39
思考与练习	44
第三章 职业发展规划	45
第一节 正确认识自我	45
一、能力与技能的概念及评定方法	45
二、兴趣与职业的关系及评定方法	54
三、人格与职业的关系及人格的评定方法	65
四、价值观与职业的关系及价值观的评定方法	70
五、认识自我与职业期望	73
第二节 正确了解环境	74
一、小环境中的可利用资源	74
二、大环境中的相关政策法规和经济形势	76
思考与练习	80
第四章 就业能力	81
第一节 大学生就业能力概述	81
一、就业能力及其内涵	82
二、就业能力的构成	82
第二节 提高大学生就业能力	83
一、就业对大学毕业生专业技能的要求	83
二、就业对大学毕业生通用技能的要求	84
三、就业对大学毕业生个人素质的要求	88
四、如何培养大学生的就业能力	89
思考与练习	91
第五章 求职的方法与技巧	92
第一节 就业信息	92
一、了解就业信息	92
二、搜集就业信息	94
三、分析和利用就业信息	95
第二节 求职自荐材料	96
一、个人简历的制作	96
二、其他求职材料的准备	99
第三节 面试的方法与技巧	103
一、面试概述	104

二、求职面试前的准备	106
三、求职面试的技巧	108
四、求职面试中可能遇到的问题	110
思考与练习	113
第六章 大学毕业生的就业心理调适	114
第一节 大学毕业生不良心理分析	114
一、大学毕业生择业过程中常见的心理问题	114
二、大学毕业生的就业心理准备	117
第二节 大学毕业生的就业心理调适	126
一、心理调适的作用与方法	126
二、建立个性化的心理调适方法	128
思考与练习	130
第七章 就业权益保护	131
第一节 高职毕业生择业中的权益保障	131
一、求职择业中应享有的权益	131
二、求职过程中常见的侵权、违法行为	132
三、就业协议与劳动合同的签订	133
第二节 大学生就业后的权益保障	137
一、大学毕业生在就业中的基本权益	138
二、违约责任与劳动争议	140
三、社会保险的有关知识	143
思考与练习	147
第八章 职业适应与发展	148
第一节 从学生到职业人的过渡	148
一、学校和职场的差别	148
二、学生和职业人的差别	150
三、初入职场可能会面临的问题及其解决方式	151
第二节 工作中应注意的因素	155
一、影响职业成功的因素	156
二、有效的工作态度及行为	158
三、建立和谐的人际关系	159
思考与练习	162

第九章 创业教育	163
第一节 自主创业概述	164
一、创业的内涵与意义	164
二、创业的素质与能力	165
第二节 创业准备	167
一、创业心理准备	167
二、创业知识准备	169
第三节 创业的过程	170
一、创业项目的选择	170
二、编写创业计划书	173
三、创业场地及资金的准备	175
四、申办企业的步骤和内容	176
第四节 大学生创业的相关政策法规	177
一、创办企业的政策法规	177
二、国家关于大学毕业生创业的优惠政策	179
思考与练习	181
附录	182
主要参考文献	218

第一章

职业发展与规划导论

身处竞争激烈环境的 21 世纪大学生面临着诸多压力，这些压力不仅包括学习、生活方面的，更包括今后工作方面的。因此，作为一名大学生，在思考自己的职业未来时，首要的并不是急于判断如何去做，而是应该变压力为动力，认清自我，准确定位，依据眼前的机遇和制约因素，为自己确立职业方向、职业目标，选择职业道路，对自己的职业未来做一个战略规划。

第一节 高职大学生的就业形势

在经济全球化的世界格局下，我们已经进入一个全新的时代，职场发展更是日新月异。认清当前的就业形势，对于在校大学生是非常必要的，这对于在校大学生更符合实际地设计个人职业生涯、给自己一个准确的定位是有益的。

一、高等职业教育概述

（一）高等职业教育的含义和特点

高等职业教育是高等教育的一个重要组成部分，是教育结构中一个特殊的层次和类型，它具有职业教育和高等教育的双重属性。

1. 高等职业教育的含义 高等职业教育包含两个层面的含义：一方面区别于中等职业教育和初等职业教育，是职业教育的高等阶段；另一方面又区别于普通高等本科教育，是面向具体职业的，其目的就是让学生掌握从事某个或某类职业及行业所需的实践技能和知识，培养的是在生产、建设、管理、服务等一线工作的人才。所以，高等职业教育具备自己独特的培养模式和人才特点。

2. 高等职业教育的特点 高等职业教育具有自己鲜明的特点：

（1）理论知识以“必需、够用”为度，侧重于实际应用，培养实用型

人才。

(2) 以就业市场需求为目标, 以培养实际操作能力为核心, 在专业上体现职业岗位的定向性。

(3) 强化职业技能训练, 使学生毕业时就能基本顶岗工作, 做到人才培养与上岗就业零距离对接。

(4) 重视对学生的职业道德教育及各种能力的培养。

(5) 师资具有“双师型”, 教学模式具有多样性。

(6) 实行学历证书与职业技能考核证书毕业制度。

(7) 面向基层、面向生产和服务第一线, 培养实用型、技能型人才。

(二) 高等职业教育的培养目标

高等职业教育是针对职业岗位(群)的实际需要设置专业, 使求学者获得某一特定职业或职业群所需的实际能力, 并引导求学者了解通向某一职业的途径和方法。

高等职业教育的培养目标是: 培养拥护党的基本路线, 适应生产、建设、管理、服务第一线需要的德、智、体、美等方面全面发展的高等技术应用型专门人才; 学生应在具有必备的基础理论知识和专门知识的基础上, 重点掌握从事本专业领域实际工作的基本能力和基本技能, 具有良好的职业道德和敬业精神。

(三) 我国高等职业教育的现状及发展趋势

近年来, 高等职业教育在学校总量、招生数量及在校生规模等各方面均有显著的提高。截至 2008 年底, 独立设置的高职院校已经达到 1 100 多所, 2007 年和 2008 年高职招生计划人数都已超过本科招生计划人数, 占高等学校总数的 60% 以上; 高职院校在校生近 880 万人。社会对高职的认同, 也较以前有了一个根本性的变化。它不仅反映在用人单位对高职毕业生的态度上, 也反映在高职招生的报到率上, 更反映在社会对高职这一类型教育从不了解、不认可到逐步认识和接纳上, 社会一些行业、机构、团体愈发关注高等职业教育。

展望高职院校的发展趋势, 高等职业教育将继续坚持走产学研结合、“订单培养”的发展道路, 加强教学基本建设, 改革人才培养模式, 提高教学质量。在发展上, 从单个的学校发展到集约化连锁式的发展, 进一步与行业结合, 推进双证书制度的实施; 在质量保证体系方面, 除了政府以外, 要更多地接受社会和企业的监督。

二、高职大学生的就业形势

从全球背景看,失业是全球性发展的最大难题之一。进入 21 世纪,发达国家失业率居高不下,发展中国家也存在大量的失业人口,全球经济进入了一个所谓的“增长衰退期”,就业竞争与就业压力与日俱增。

(一) 就业形势的不利因素

1. 从全国整体就业形势来看 我国正处于一个“三峰叠加”的就业困难时期。所谓“三峰叠加”,一是指我国城镇企业下岗人员和政府机关、事业单位的改革精简人员;二是指我国广大农村的富余劳动力;三是指我国每年新增的劳动力需要政府帮助就业。这三种人员都处于最大的峰值状态。同时,每年的毕业生数量急剧增加,如果加上往届就业积淀下来的毕业生,在一定程度上更加剧了高校毕业生就业的难度。因此,在今后若干年,高职毕业生的就业形势不容乐观。

2. 从高职毕业生本身特点来看 我国的就业市场已经出现了专科生的岗位被研究生和本科生向下挤的倾向,同时,应届高职毕业生职业目标模糊。

生涯模糊与准备不足在一定程度上影响和制约了市场配置成功率。据国内各大城市举办的大型人才交流会统计,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、有信心的准备不足。

(二) 就业形势的有利因素

1. 在社会认识方面 随着我国高等教育由传统的精英教育向大众教育的转化,社会对高等职业教育人才的认识发生了较大变化,其表现如下:

(1) 人们逐渐认识了高等职业教育的特色和优势,并逐步地认可了高等职业教育培养的人才。

(2) 社会对人才的认识、培养模式和成才途径方面,不再认为获得本科学历或更高学历是唯一的成才之路。

(3) 企业对人才的聘用目的出现了理性变化,由过去的“重学历、轻能力”转变为“重能力、淡化学历”,加深了对高等职业教育人才的认识。

2. 在社会需要方面

(1) 第二产业职业增多。从发展趋势看,随着第二产业经济增长率的提高

和制造业的发展，其吸纳劳动力的能力会进一步提高。

(2) 第三产业拉动就业需求。第三产业的消费服务需求拉动了就业需求，正在形成新的经济增长点。特别是 2009 年，第三产业中的信息传输、计算机服务和软件业，居民服务和其他服务业等行业与 2008 年同期相比，需求量呈现出较强的后续增长动力。

(3) 东西部地区岗位需求明显。虽然劳动力总体上供大于求，但在经济增长较快的东部沿海地区，劳动力需求人数和求职人数的比率明显高于中部地区。在西部地区，市场营销、计算机、建筑、管理、经济等专业是人才市场需求的重点；西部大开发对就业的带动作用已经凸显。

(4) 私营及个体企业和股份制企业的用人量占据主体地位。近年来，私营及个体企业和股份制企业的用人需求占据了主体地位，用人需求继续保持增长态势。

(5) 高级蓝领成为稀缺人才。“十一五”时期，国家将培养大批结构合理、素质优良的技术技能型、复合技能型和知识技能型高技能人才，逐步形成与经济社会发展相适应的高、中、初级技能劳动者比例结构基本合理的格局。高级蓝领技术人才有望成为就业市场的抢手人才。

(6) 高薪灰领人才受欢迎。随着生产环节技术含量越来越高，电子工程师、软件开发工程师、装饰设计工程师等灰领人才，以其比蓝领更佳的专业和更高的职称，在各种人才市场中特别受欢迎。

3. 在社会环境方面 党和政府极其关心大学生就业，政策环境更加宽松、有力。

在自主择业方面，破除了一切部门限制和地区限制，毕业生可以在全国范围内自由流动；在自主创业方面，免除了创办企业的有关行政事业性收费项目，并可提供小额贷款资助；在鼓励下基层方面，除给予一定的生活保障外，在落户、职称、考研、考公务员等方面享受优惠政策；在就业服务方面，不仅学校有周到的指导和服务，政府有关部门特别是人才市场、劳动力市场和毕业生就业市场也提供多种公益性服务；在择业期限方面，不仅毕业前可以找，而且毕业后两年内仍可双向选择；在困难救助方面，毕业后可以登记失业，享受失业人员优惠政策，特别困难的还可以申请临时救助。可以说，现有政策涵盖了毕业生就业的各个方面，基本形成了比较完善的政策框架体系。

目前，我国正加速向工业化发展，随着世界制造业中心向中国的转移，我国非常需要大批技术水平较高的高级技工，这为高职毕业生提供了很好的就业优势和就业前景。

三、大学生就业与就业指导

大学生就业就是实现学业、职业与事业的连接。就业指导就是帮助要求就业的劳动者根据个人的生理和心理特点选择适合自己职业的活动。通俗地说,就是为劳动者与职业的结合牵线搭桥。

大学生就业指导不单纯是帮助大学生选择职业、谋求一份工作,要实现大学生学业、就业、职业、事业的协调统一,就必须进行大学生就业指导的全程化,为大学生顺利求职择业、迈向社会提供指导和服务。

(一) 大学生就业指导的主要内容

从现阶段看,大学生就业指导内容主要包括以下几个方面:

1. 职业生涯规划指导 职业生涯规划指导主要针对大学生在校学习期间,通过个别辅导、职业兴趣、能力倾向测试等多种方式,帮助大学生学会自我认知和自我评价,确立合理的职业目标和方向,从而为获得事业成功奠定基础。

2. 择业、就业观的指导 择业、就业观教育贯穿于就业指导的全过程,也是对学生进行日常思想教育的继续和延伸。它是把马克思主义的世界观、人生观、价值观等教育渗透到就业指导工作中,落实到生涯设计、求学之路、择业标准、求职道德、成才道路等方面,帮助学生树立正确的择业、就业观。

3. 就业法规与政策的指导 就业法规与政策是国家为实现一定时期的任务,为适应经济建设和社会发展而制定的有关毕业生就业的行为准则,是大学生求职择业的重要依据。只有广泛地进行政策宣传和教育,使学生了解国家制定的全国性就业政策和有关部门、各省市制定的行业性、区域性就业政策及学生所在学校制定的具体就业工作实施意见,才能引导毕业生走出择业的误区,而有针对性地选择职业。

4. 就业形势的指导 就业形势的指导是引导学生了解当年毕业生状况及当前社会经济发展对人才的需求状况和人才市场的形势,使学生做到“知己知彼”,使毕业生能够把握求职择业的主动权。

5. 就业技巧、策略的指导 就业技巧、策略的指导就是对大学毕业生求职择业的策略、方法、手段、技巧等具体操作环节进行指导,它是高职毕业生顺利求职择业的必备技能。了解并掌握相关的求职择业的方法和技巧,就业的成功率会大大提高。

6. 就业心理的指导 就业心理的指导是指针对毕业生的心理发展特点和在择业、就业过程中产生的心理问题进行帮助指导。通过就业心理指导,帮助他们提高心理素质,培养健康的心理,使其保持良好的择业心态,正确面对现实和择业过程中遇到的困难和挫折。

7. 社会角色转换的指导 大学生从学校走向社会,是人生道路上的第一大转折。但是,由于大多数毕业生的生活经历基本上是“从家门到校门”,因而接触社会少,阅历浅,对社会缺乏了解和认识,对新的社会环境感到陌生,甚至无所适从。社会角色转换的指导是帮助毕业生尽快适应环境,完成角色转变,树立信心和责任感。

(二) 大学生获取就业指导的主要方式

1. 就业指导课程 通过课堂教学,大学生可以系统、全面地学习和掌握就业指导的理论知识 and 操作技能,发挥就业主体的主动性,将所学所知化为自觉、自主、科学的自我指导,这将有助于自己成功求职择业。它是就业指导的主要方式。

2. 广泛的宣传教育 通过学校就业指导专题讲座、编写印发的就业指导宣传材料、就业信息宣传栏、就业信息网站等多种宣传教育形式获取就业指导信息。

3. 个别指导 个别指导是指学校就业工作人员和就业指导教师为毕业生提供就业咨询服务和指导。每个毕业生都有自己的个性特征及职业发展愿望,也会遇到不同的问题,个别指导可以根据毕业生个体情况给其具体指导,帮助其明确自己的优势,找出不足,合理定位,确定适合自己的择业目标。

(三) 大学生就业指导的作用和意义

大学生是国家宝贵的人才资源,在当前充满机遇与挑战的社会里,大学生能否人尽其才、才尽其用,在祖国需要的各条战线上为经济的发展和社会的进步做出贡献,大学生就业指导具有越来越重要的作用和意义。

1. 大学生就业指导的作用 随着我国社会主义市场经济的发展以及大学生就业制度的改革,就业指导的作用也将越来越重要。归纳起来,可以概括为以下几个方面:

(1) 教育导向作用。在现代社会中,大学毕业生能否人尽其才的一个基本条件是其就业观念是否正确。通过职业指导,增进大学生个人对自身、对职业的了解。同时,通过就业指导,培养大学生树立自强自立、健康积极的进取