

The top half of the cover features a green background with white silhouettes of a crowd of graduates. Many of them have their arms raised, and several graduation caps are shown in mid-air, as if they have just been thrown. This imagery is positioned behind the main title.

大学生 职业发展与指导

主 编 袁凤英 董 敏 王秀红
副主编 刘夏辉 吴郁芬 牟宗国



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

The top half of the cover features a black and white silhouette illustration of a large crowd of graduates. Many individuals are shown in the act of throwing their graduation caps into the air, with several caps captured mid-flight. The figures are rendered in a dynamic, celebratory pose, with arms raised and bodies leaning back.

大学生 职业发展与指导

主 编 袁凤英 董 敏 王秀红
副主编 刘夏辉 吴郁芬 牟宗国



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业发展与指导/袁凤英, 牟宗国主编. —武汉: 武汉大学出版社, 2011.8
ISBN 978-7-307-09143-6

I. ①大… II. ①袁…②牟… 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173015号

大学生职业发展与指导

袁凤英 董敏 王秀红 主编

策 划: 大春文化

执 行: 杭州沃尔德教育信息咨询有限公司

责任编辑: 张歆婕

封面设计: 祁睿一

责任校对: 汪志鸿

版式设计: 黄凤英

出 版: 武汉大学出版社

印 刷: 浙江良渚印刷厂

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 13.75

字 数: 239千字

版 印 次: 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

I S B N : 978-7-307-09143-6/G·2249

定 价: 32.00元

版权所有, 侵权必究, 印装差错, 负责调换

发行电话: 0571-88294389

前 言

职业教育作为高等教育的一个类型,已占据了高等教育的半壁江山。而高职学生如何参与市场竞争,为自己的职业生涯发展奠定良好的基础,是每一个教育者和学生应该共同认真思考的问题。根据国家对高职教育学生就业指导要求,为了切实有效地指导学生求职择业,并能够在未来的职业发展中实现自己的理想目标,我们编写了本教材。

本教材共分为四个部分,包括生涯规划篇、求职技巧篇、创业篇以及素质提升篇。生涯规划篇的目的是帮助学生在校期间就能够为将来的生涯发展进行规划;求职技巧篇是帮助学生为顺利走向职场的求职演练;创业篇希望能够给有创业意向的学生以创业方面的引导;素质提升篇编写的目的是让学生认识到在未来的职场对人才在素质方面的需求以及应该如何提升的问题。

本教材编写目的是帮助学生准确把握职业的未来方向,开创出自己的事业天地,引导学生在校期间为将来的职业生涯发展认真思考,积极通过各种方式学习提升。这就要求学生能够在教师的引导下确立自己的职业目标,明晰自身目前的素质状况,能够找出与目标间的差距,做到计划性学习,将自己打造成未来所需的职业人才。

本教材由日照职业技术学院袁凤英、董敏、王秀红、刘夏辉、吴郁芬、牟宗国等教师编写,在编写过程中借鉴了前人的研究成果,在此一并表示感谢。由于时间仓促,编者水平有限,疏漏之处在所难免,若有不足,请批评指正。

编 者

2011年5月

目 录

生涯规划篇

第一单元 职业生涯规划认知	3
一、职业生涯规划的内涵	3
二、职业生涯规划的意义	4
第二单元 兴趣探索	8
一、关于兴趣探索	8
二、霍兰德职业兴趣理论	9
第三单元 性格探索	15
一、关于性格	15
二、MBTI 性格了解	16
第四单元 技能探索	29
一、关于能力	29
二、技能类型	30
第五单元 价值观探索	34
一、价值观的含义	34
二、价值观的激励作用	35
三、价值观可以发生变化	35

四、职业锚	36
第六单元 职业认知	41
一、职业的发展趋势	41
二、职业的工作分析	43
三、各类职业对人才的素质要求	44
第七单元 决策与行动	49
一、目标的设定	49
二、目标的分解	50
三、职业路线的设计	51

求职技巧篇

第一单元 求职心理	57
一、大学生择业的心理问题及其调适	58
二、临近毕业面临就业压力如何调适	61
三、如何保持积极的就业心态	63
第二单元 求职技巧	73
一、如何收集和使用求职信息	73
二、个人简历	75
三、求职信	78
四、求职档案	80
五、面试	81
六、签订协议书	86

创 业 篇

第一单元 创业者心理	97
一、创业前的心理准备	97
二、创业者的心理素质	99
第二单元 创业者能力	104
一、创业基本能力	104
二、创业者的法律素养	106
三、创业者的专业技术知识与能力	108
四、创业产业领域选择能力	108

第三单元 创业准备	111
一、创业初期的条件准备	111
二、创业商业计划书编写	114

素质提升篇

第一单元 沟通能力	125
一、沟通	125
二、沟通的关键是有效的倾听	127
三、赞美是沟通强有力的武器	128
第二单元 创新能力	131
一、创新能力分析	131
二、十二聪明创新法	132
第三单元 团队合作	140
一、团队的重要性	140
二、团队合作的四大基础	141
三、团队合作能力从初级到高级的具体行为表现	142
第四单元 责任意识培养	148
一、责任意识	149
二、责任意识的训练策略	149
第五单元 学习能力训练	153
一、学习能力	153
二、大学生学习的特点	154
三、大学生学习能力的培养	155
附录一 中小企业创办程序	160
附录二 自主创业的相关政策	170
附录三 国家促进普通高校毕业生就业政策	173
附录四 山东省普通高校毕业生就业相关政策	200
参考文献	211

生涯规划篇

当你步入大学的殿堂,在经历了短暂的兴奋和新奇之后,是不是会有这样的困惑和彷徨:我读大学到底是为了什么?三年后,我将走向何方?大学生活对我未来的职业发展究竟意味着什么?其实,大学只是人生旅途中的一个驿站,在这个驿站,每一个人都要在充分了解自我的基础上,分析自己所需,结合职场发展趋势,为将来的一生发展做出规划。

第一单元

职业生涯规划认知



单元导语

易卜生说:社会犹如一条船,每个人都要有掌舵的准备。从这意义上说,大学生活就是为将来能成为这条大船的一名合格舵手而积蓄知识和能力。大学阶段就要在了解什么是职业生涯规划的基础上为一生做出规划,并以此为动力带动学习与发展。



理论拓展

一、职业生涯规划的内涵

(一)什么是生涯

在日常生活中,我们经常提到“生涯”一词,如“戎马生涯”、“艺术生涯”等。《辞海》对“生涯”一词的解释是:指从事某种活动或职业的生活。生涯的英文为 career,从词源来看,它来自于罗马文 viacarraria 及拉丁文 carras,而这两个词的含义均指古代战车,后来被引申为人生的发展道路。目前,大部分西方学者所接

受的生涯的定义是舒伯(Super, 1976)的论点:生涯是生活里各种事态的演进方向和历程,它统合了人一生中的各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展形态。

生涯是一个动态的发展历程,伴随人的一生;每个人的生涯因受各方面因素的影响而呈现出独特性。

(二)什么是职业生涯规划

什么是职业生涯规划呢?显然职业生涯规划并不能简单地等同于找工作,或者仅仅与工作相关。1908年美国的“职业指导之父”帕森斯(Frank Parsons)首次提出职业生涯规划的概念,由此职业指导开始系统化。随后的几十年里,职业指导迅猛发展起来,但这种建立在心理学和二战后特殊经济状况下的职业指导内容仅局限于测评和提供职业资讯。直到20世纪五六十年代,舒伯等人提出“生涯”的概念,生涯规划才突破了职业指导的层面。舒伯的生涯发展理论将生涯的过程视为从出生到死亡,包括成长期(0—14岁)、探索期(15—24岁)、建立期(25—44岁)、维持期(45—65岁)和衰退期(65岁以上)。大学生的生涯发展阶段属于探索期,这个阶段主要的生涯任务是从多种机会中探索自我,逐步确定职业偏好,并在所选定的领域中开始起步。

因此我们认为职业生涯规划,是指个人与组织相结合,在对一个人职业生生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析、与权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的行动计划。

二、职业生涯规划的意义

职业生涯规划不是可有可无的,它对任何人都具有重要的意义。

首先,生涯规划使大学生更加明确确定高尚人生目标的重要性。中国有句古训:“志当存高远”,通常用来勉励那些人生刚刚起步的青少年一开始就要树立宏图大志。的确,无论做什么事情,确立目标是第一步。只有确立了目标,我们才清楚自己前进的方向,我们才知道自己是为了什么而奋斗;只有确立了目标,我们在做每件事、过每一天时才会有动力和热情。可以想象,当一个人没有生活的目的,没有前进的方向,他将如同行尸走肉,整日浑浑噩噩,过到哪儿算哪儿。生涯规划首先要做的就是防止我们出现这种混沌度日的倾向,培养我们具有危机意识:“人生要有目标,要朝着既定目标努力才能成功。”而且可以时时处处提醒和启发我们,让我们逐渐自发地、迫切地感到:“这是我走向成功必须具备的意

识,有了这种意识,我在平时生活中可以看得比别人更远,想得比别人更深,做事更有毅力和决心。如果我想站在更高的起点,到达更辉煌的终点,我就需要为自己进行生涯规划。”

其次,生涯规划可以指导大学生制定恰当的人生目标。当大学生只是强烈地意识到——我需要为自己制定个目标了,这只是一个开始,离最后目标的实现还有相当长的一段路要走。制定一个既符合自己特点,又满足社会需要,同时又能够切实实现的目标并非一件易事。有时,我们会毫无头绪,不知从何下手;有时,我们制定的目标太遥远,很难实现;还有时,目标又会太简单,对我们几乎起不到促进作用。制定出恰当的目标需要对自己全面的了解、对外面世界趋势的把握和掌握制定目标的技巧。在这方面,生涯规划就可以帮助我们很好地了解自己,了解我们所面对的外部世界。它会传授我们基本的原理和思想,并在此基础上教我们使用工具,掌握实用技巧。经过生涯规划的学习之后,我们会发现:在制定人生目标的时候,我们会有条理、有系统地针对自身特点,考虑外部环境,比较容易地制定出一个实际可行的目标。

最后,生涯规划能够指引大学生实现自己的人生目标。虽说目标对于成功的实现起着至关重要的作用,但我们千万不能忽略了“实现目标”这一关键环节。只有希望而没有实际行动,计划始终还是计划,梦想也终究只是梦想。正如高尔基所说:“要是我们只限于梦想,那么谁来使生活成为美丽的呢?”目标实现的过程是漫长的,是艰苦的,是需要付出精力和汗水的。对此,生涯规划就像一座灯塔,指引着我们在追求人生目标的道路上前进。它在总结了无数前辈智慧结晶的基础上,告诉我们做人处事的基本道理,向我们指明怎样做才能事半功倍;它也在反思了身边许多事例的基础上,告诉我们实现目标的过程中要注意些什么,使我们少走弯路,找到其中的捷径;还有,当我们在前进道路上遇到困难,支持不住而想放弃之时,生涯规划会使我们产生源源不断的动力,让我们坚定地走下去直到成功的终点。

总之,生涯规划的目的是要突破障碍、激发潜能、实现自我,它向我们提供一些有效的方法或工具,让我们有能力在不同发展阶段都能对自己的过去、现在和未来有一个重新审视、评估的机会。即使在无法预期、充满不确定感的人生中,我们也能学习到如何根据这些可能发生的变化,不断调整自己、修正可执行的计划,为自己的每一个人生阶段创造最大的成就感和满足感。正如大海中航行的船只需要目标一样,只有经过规划的人生,才有明确的方向和强大的动力。

要更好地实现自己的梦想,让我们的人生从此熠熠生辉、精彩纷呈,那么从

现在开始,好好规划我们的人生吧!好好按照规划努力,那么,我们的每一天都会过得精彩而充实,我们梦想会在自己一点一滴的努力中不断清晰、不断落实,最终牢牢地被我们抓在手中,成为现实!



案例分析

张静和李敏的故事

张静现在是一家外资银行的部门经理,在刚进入大学的时候,她就开始思考自己毕业后的出路。她觉得自己性格挺外向的,不属于那种能静下心来做学问的类型,而且自己也很想进入一家较好的外资企业,做一名白领。于是,大学期间,她一步步坚定地朝着自己的目标努力。专业课程认真地对待,平时成绩始终保持在优秀之列,并几次获得了学校的奖学金鼓励。而且由于想进入外企,她又重点强化了自己在英语方面的能力:前两年认认真真地考完四级六级,接着又去考了 GMAT,还考出了高级口译证书,基本具备了用英语流畅交流的能力。课余时间,参加班级、社团的一些活动,利用暑假找了两个不错的外资公司实习,积累了一些待人接物的经验,并借此更加了解了外企工作的特性和他们对于人才的一些要求。毕业时她如愿以偿地被一家外资银行聘用,成为了同学心目中的“牛人”。

李敏进入大学后,觉得大学生活比高中的生活开心很多,于是十分惬意地享受起来。对于未来,她认为不需要想得太多,到时总会有出路。于是四年的大学时间,完全是按照自己的兴趣更确切地说是一时兴起来度过的,上网、旅游、弹吉他、溜冰,日子过得十分滋润。专业、外语、实习各方面她也完全是顺其自然,不舍得多花时间和精力,认为能过得去就行。毕业时,她开始郁闷了:专升本几率很小,找工作吧,许多公司往往是面试了一两次就没有了回音,有时投了简历后就像石沉大海,直到毕业临近仍未找到工作。她在感叹自己运气不好时,常常说:“要是我成绩再好点,拿过奖学金就好了;要是我英语再好点,能在面试时和面试官侃侃而谈就好了;要是我有在大公司实习的经历,能力再强一点就好了,这样我就不会至今没有着落了!”

思考:

1. 张静和李敏的故事给你的启示是什么?
2. 从这个故事中你对生涯规划是否有了一定的认识?



活动训练

训练一:我的生命线



1. 在白纸上画一条直线,这条直线代表了你生命的长度,思考一下,你期待自己活到多少岁?
2. 在这条生命线上找到你现在的年龄点,并标记下来。
3. 回顾在过往生命历程中发生的重大事件,在直线上方写出两到三件有积极意义的事件,并在相应位置标明年龄,在直线下方写出两到三件有消极影响的事件,并在相应的位置标明年龄。
4. 在白纸上写出这些事件对你的影响,即它们如何使你成为今天的你。

训练二:我的旅游计划

以小组为单位制定详细可行的旅游计划,包括旅行的目的地、旅行路线、旅行所需的工具等。

讨论:

1. 制定本计划经过了哪几个步骤?
2. 大家将如何落实本旅游计划?
3. 你认为本旅游计划的制定过程对制定职业生涯规划有何启示?

第二单元

兴趣探索



单元导语

一个人的兴趣决定对未来职业的需求,每个人都努力想找到一份与自己兴趣相匹配的职业,那么你知道你的职业兴趣类型吗?我们应该怎样分析探索自己的兴趣呢?在自己的兴趣之下可以有哪些职业选择呢?本单元将与你一起去探索。



理论拓展

一、关于兴趣探索

研究发现,兴趣是影响人们工作满意度、职业稳定性和职业成就感的重要因素。每个人都希望能够找到自己真正感兴趣的职业,做自己喜欢的事情。但是现实与理想总是有差距的,有些人苦于不能从事自己喜欢的职业,有些人兴趣过于广泛没有定性,有些人感觉没有什么兴趣。那么,在职业规划的过程中究竟如何看待兴趣,这就是兴趣探索。

（一）兴趣对个人的意义

兴趣是个人对某种事物或某种活动的一种选择态度,表现为某方面需求的情绪倾向。一位著名的诺贝尔化学奖获得者与复旦大学学生对话时说:“有一件事比较重要,这就是兴趣。”有许多年轻人问他做学问有什么捷径,他回答说:“没有捷径。如果找到自己的长处,心甘情愿把很多时间投入到上面,就会进步得比较快,而一旦进步得快,做起事来就会更有兴趣。因此,学习和工作便成了一种享受。”一个人找到自己最感兴趣的工作,就等于踏上了通向成功的道路。

（二）兴趣与职业兴趣

兴趣是一个人成功的起点。如果一个人对某一项职业有兴趣,他就会充分调动和发挥自己的主观能动性,充分开发智力和潜能,即使很枯燥的工作也会变得丰富多彩,趣味无穷。据研究,如果一个人对某一工作有兴趣,便能发挥他全部工作才能的80%—90%,并且长时间保持高效率不感到疲劳;而对该项工作没兴趣的人,工作中他只能发挥全部才能的20%—30%,而且容易感到精疲力竭。诺贝尔物理奖得主丁肇中说:“兴趣比天才重要。我完全靠工作来激发充沛的精力,工作就是我的兴趣,兴趣使我不会疲倦。”

因此,人们选择职业时,应充分考虑自己的兴趣因素,尽量选择与个人兴趣相关的职业。

二、霍兰德职业兴趣理论

约翰·霍兰德(John Holland)是美国约翰·霍普金斯大学心理学教授,美国著名的职业指导专家。他于1959年提出了具有广泛社会影响的职业兴趣理论,他认为职业兴趣与人格之间存在很高的相关性。霍兰德认为人格可分为社会型、企业型、传统型/常规型、现实型、研究型、艺术型六种类型。

（一）社会型(S)

共同特征:喜欢与人交往,不断结交新的朋友,善言谈,愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系,比较看重社会义务和社会道德。

典型职业:与人打交道的工作,从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等事务,并具备相应能力。如:教育工作者(教师、教育行政人员)、社会工作者(咨询人员、公关人员)、行政人员、医护人员等。

（二）企业型(E)

共同特征:追求权力、权威和物质财富,具有领导才能。喜欢竞争、敢冒风险、有野心、抱负。为人务实,习惯以利益得失、权利、地位、金钱等来衡量做事的价值,做事有较强的目的性。

典型职业:从事经营、管理、劝服、监督和领导方面的工作,以实现机构、政治、社会及经济目标。如公司经理、企业经理、销售人员、营销管理人员、政府官员、老板、法官、律师等。

（三）传统型/常规型(C)

共同特点:尊重权威和规章制度,喜欢按计划办事,细心、有条理,习惯接受他人的指挥和领导,自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况,通常较为谨慎和保守,缺乏创造性,不喜欢冒险和竞争,富有自我牺牲精神。

典型职业:具有记录、归档、据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业,如:秘书、办公室人员、记事员、行政助理、图书馆管理员、会计、出纳、统计员、打字员、投资分析员、邮递员、审计人员、人事行政人员等。

（四）现实型(R)

共同特点:愿意使用工具从事操作性工作,动手能力强,做事手脚灵活,动作协调。偏好于具体任务,不善言辞,做事保守,较为谦虚。缺乏社交能力,通常喜欢独立做事。

典型职业:使用工具、机器,需要基本操作技能的工作。如:技术性职业(计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工),技能性职业(木匠、厨师、技工、修理工、农民)等。

（五）研究型(I)

共同特点:思想家而非实干家,抽象思维能力强,求知欲强,肯动脑,善思考,不愿动手。喜欢独立的和富有创造性的工作。知识渊博,有学识才能,不善于领导他人。考虑问题理性,做事喜欢精确,喜欢逻辑分析和推理,不断探讨未知的领域。

典型职业:要求具备智力或分析才能,并将其用于观察、估测、衡量形成理论、最终解决问题的工作。如科学研究人员、教师、工程师、电脑编程人员、医生、系统分析员等。

（六）艺术型(A)

共同特点:有创造力,乐于创造新颖、与众不同的成果,渴望表现自己的个