



高校就业指导课基础教材·学生用书

大学生 职业生涯发展训练

DAXUESHENG ZHIYE
SHENGYA FAZHAN XUNLIAN

主 编 谢 珊

副主编 黄兆团 朱国华



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press



高校就业指导课基础教材

大学生 职业生涯发展训练

主 编 谢 珊

副 主 编 黄兆团 朱国华

主要执笔人员 谢 珊 钟映荷 凌蕴昭

刘 晶 陈 璐 陆永超

向丹阳



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯发展训练/谢珊主编. —广州: 广东高等教育出版社,
2011.9 (2012.1 重印)

ISBN 978 - 7 - 5361 - 4140 - 7

I. ①大… II. ①谢… 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 185881 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510500 电话: (020) 87557232

网址: <http://www.gdgjs.com.cn>

茂名广发印刷有限公司印刷

开本: 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印张: 7.5 字数: 150 千字

2011 年 9 月第 1 版

2012 年 1 月第 3 次印刷

印数: 20 001 ~ 40 000 册

定价: 15.00 元

(版权所有, 翻印必究)

《大学生职业生涯发展训练》 编委会

主 任

王玉学

副主任

黄兆团 朱国华

委 员

(按姓氏笔画排序)

马伟洪	文展红	王邦田	邓红力	付国臣
冯 猛	冯小宁	叶梓效	石瑞星	刘晓华
刘琼辉	向丹阳	何少涛	何树莲	何清文
何粤红	吴 斌	张 斌	张 懿	李 凯
李 博	李 黎	李木新	李国栋	李明章
杨杰文	陆财深	陈 磊	陈 璐	陈大尧
陈木海	陈洁华	陈锐敏	陈韩冬	辛小涛
林壬璇	罗少敏	虎 森	郑建辉	姚 凯
胡庭胜	胡浩伟	赵 玲	赵 烨	赵文威
项 中	钱一雷	高占宁	梁建梅	渠静宁
黄观德	曾雅丽	程良越	谢 珊	谢向军
谢访春	韩 宇	鲁江旭	虞 迅	詹孝芄
谭 钊	谭秋浩	颜丽芳		

专家顾问

王尔新	王政忠	曾 璇	徐昶斌	陈德明
郑 纯	李向明	谢彩英	李 凯	吴晓义
赵国宏	宁佳英	魏晓丽		

这是我生涯中的苹果树，我将用大学的时光努力浇灌它，让它可以更加茁壮，毕业时可以硕果累累。

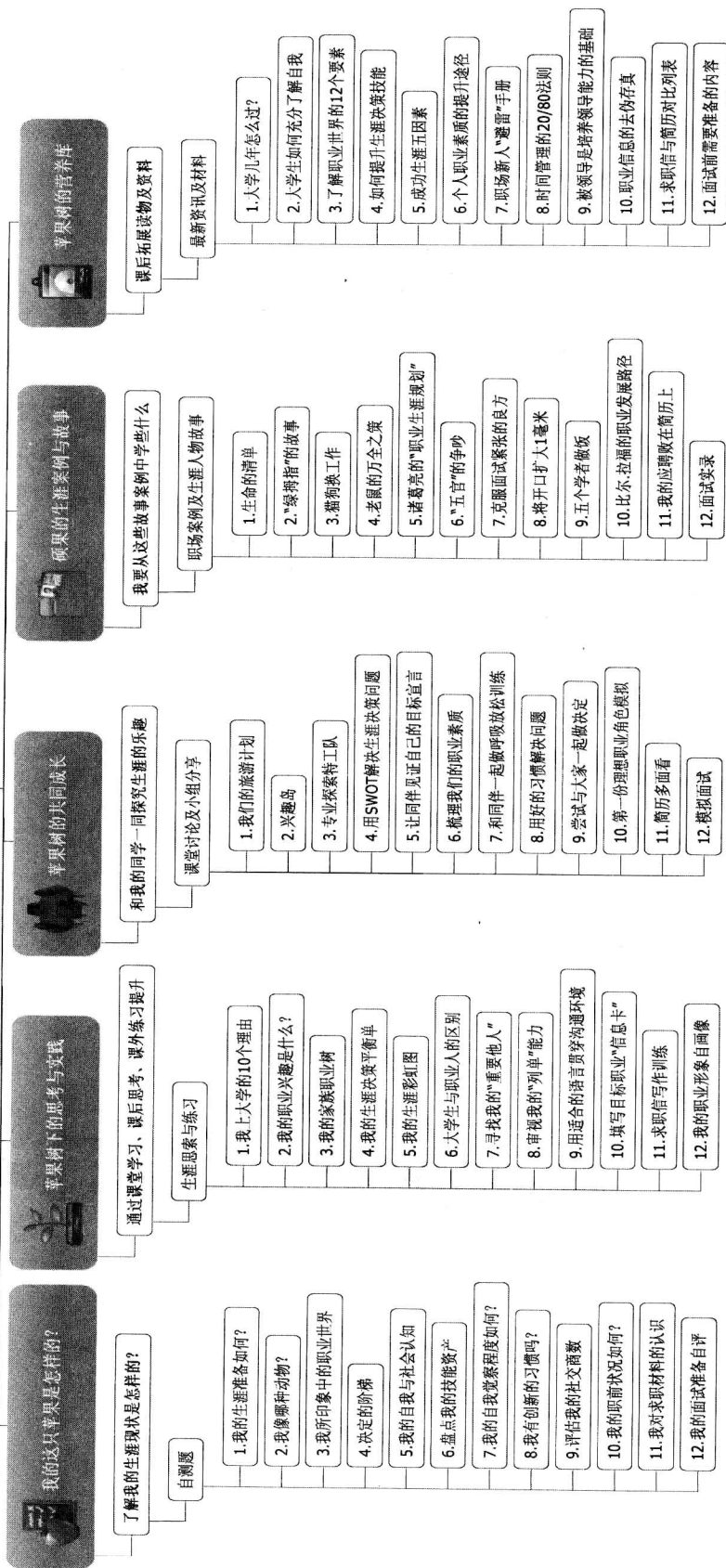
我会努力提升我的职业素质，每当取得一个阶段的进步，我会将一个饱满努力和汗水的苹果挂在树上，苹果的颜色，完全取决于我的努力……



我的生涯苹果树

《大学生职业生涯规划训练》(学生用书) 内容框架

我的苹果树成长计划



目 录

苹果树的成长记录

/1

第 1 章

认识职业生涯

我的这只苹果是怎样的? / 3

苹果树下的思考与实践 / 4

思考 1-1 我上大学的 10 个理由 / 4

思考 1-2 我的生命清单 / 5

思考 1-3 我的个人宣言 / 6

苹果树的共同成长 / 7

活动 1-1 我们的旅游计划 / 7

活动 1-2 中学与大学有何不同? / 7

硕果的生涯案例与故事 / 8

1. 孙正义的成功 / 8

2. 机遇只给有准备的人 / 8

3. 生命的清单 / 8

苹果树的营养库 / 10

大学几年怎么过? / 10

推荐书籍及网站 / 11

第 2 章

探索自己的职业 砝码

我的这只苹果是怎样的? / 12

苹果树下的思考与实践 / 13

思考 2-1 探索我的人格类型 / 13

思考 2-2 我的职业兴趣是什么? / 14

思考 2-3 澄清我的职业价值观 / 16

思考 2-4 了解我的职业技能 / 17

思考 2-5 我可以从事哪些职业? / 18

苹果树的共同成长 / 19

活动 2-1 兴趣岛 / 19

活动 2-2 讨论本专业所需要的职业能力 / 19

硕果的生涯案例与故事 / 20

1. “绿拇指”的故事 / 20

第3章 把握变迁中的职业环境

2. 区别 / 20

苹果树的营养库 / 21

1. 大学生如何充分了解自我 / 21

2. 大学生的职业价值观 PK 组织对其的认知 / 21

推荐书籍及网站 / 22

我的这只苹果是怎样的? / 23

苹果树下的思考与实践 / 24

思考 3-1 了解职业的变化 / 24

思考 3-2 我所了解的____行业的职业情况 / 24

思考 3-3 我的家族职业树 / 25

思考 3-4 重温我所在大学的学校简介 / 26

苹果树的共同成长 / 26

活动 3-1 小公司好还是大公司好? / 26

活动 3-2 专业探索特工队 / 27

活动 3-3 职业生涯人物访谈 / 28

硕果的生涯案例与故事 / 30

1. 儿子的职业 / 30

2. 猫狗换工作 / 30

苹果树的营养库 / 31

了解职业世界的 12 个要素 / 31

推荐书籍及网站 / 31

我的这只苹果是怎样的? / 32

苹果树下的思考与实践 / 33

思考 4-1 我的决策风格是怎样的? / 33

思考 4-2 想好了就要果断决定 / 33

思考 4-3 我的生涯决策平衡单 / 34

苹果树的共同成长 / 35

活动 4-1 回忆人生最重要的 3 个决策 / 35

活动 4-2 用 SWOT 解决生涯决策问题 / 35

硕果的生涯案例与故事 / 36

1. 最大的麦穗 / 36

2. 老鼠的万全之策 / 36

第4章 思考职业生涯决策

第5章 绘制职业生涯蓝图

苹果树的营养库 / 37

1. 良好决策制定指南 / 37

2. 如何提升生涯决策技能 / 37

推荐书籍及网站 / 38

我的这只苹果是怎样的? / 39

苹果树下的思考与实践 / 40

思考 5-1 我的生涯幻游经历 / 40

思考 5-2 我的生涯彩虹图 / 41

思考 5-3 我的大学生涯愿景 / 43

思考 5-4 制定我的职业生涯规划书 / 44

苹果树的共同成长 / 47

活动 5-1 共同绘制职业生涯成长思维导图 / 47

活动 5-2 让同伴见证自己的目标宣言 / 48

硕果的生涯案例与故事 / 48

1. 跳得够高才能抢到用人单位的“绣球” / 48

2. 诸葛亮的“职业生涯规划” / 49

苹果树的营养库 / 49

成功生涯五因素 / 49

推荐书籍及网站 / 50

第6章 开发职业素质与能力

我的这只苹果是怎样的? / 51

苹果树下的思考与实践 / 52

思考 6-1 达成我的生涯平衡点 / 52

思考 6-2 大学生与职业人的区别 / 53

苹果树的共同成长 / 54

活动 6-1 梳理我的职业素质 / 54

活动 6-2 你我共同找差距 / 54

硕果的生涯案例与故事 / 55

1. “五官”的争吵 / 55

2. 成功者自救 / 55

苹果树的营养库 / 56

个人职业素质的提升途径 / 56

推荐书籍及网站 / 56

第7章

自我察觉与调控的 素质拓展

我的这只苹果是怎样的? / 57

苹果树下的思考与实践 / 58

思考 7-1 寻找我的“重要他人” / 58

思考 7-2 完成自我训练笔记 / 59

思考 7-3 寻找自己的压力源 / 59

苹果树的共同成长 / 60

活动 7-1 和同伴一起做呼吸放松训练 / 60

活动 7-2 是什么让这些大师成功的? / 60

活动 7-3 如何彰显自我职业道德? / 61

硕果的生涯案例与故事 / 62

1. Piper 事件 / 62

2. 克服面试紧张的良方 / 62

苹果树的营养库 / 63

职场新人“避雷”手册 / 63

推荐书籍及网站 / 63

第8章

自我提升的能力拓 展

我的这只苹果是怎样的? / 64

苹果树下的思考与实践 / 66

思考 8-1 什么阻碍了我的创意? / 66

思考 8-2 调动五官获取新的创意 / 66

思考 8-3 锻炼我的行动列单能力 / 67

苹果树的共同成长 / 68

活动 8-1 跳出盒子来思考 / 68

活动 8-2 时间的投资 / 68

活动 8-3 用好的习惯解决问题 / 68

硕果的生涯案例与故事 / 69

1. 卖爆米花的男孩 / 69

2. 高级保姆的面试题 / 69

3. 将开口扩大 1 毫米 / 71

苹果树的营养库 / 71

时间管理的 20/80 法则 / 71

推荐书籍及网站 / 72

第9章 职业社交的素质拓展

我的这只苹果是怎样的？ / 73

苹果树下的思考与实践 / 74

思考 9-1 尝试制定一个团队的契约 / 74

思考 9-2 “领导 = 管理”吗？ / 74

思考 9-3 用适合的语言贯穿沟通环境 / 75

思考 9-4 模拟演讲主题规划 / 75

苹果树的共同成长 / 76

活动 9-1 靠别人站起来 / 76

活动 9-2 尝试与大家一起做决定 / 76

活动 9-3 练练 soften 沟通法则 / 77

活动 9-4 画出“最美的脸” / 77

硕果的生涯案例与故事 / 78

1. 五个学者做饭 / 78

2. “西点牌”领导力 / 79

苹果树的营养库 / 80

1. 被领导是培养领导能力的基础 / 80

2. 对付打断他人沟通的行为应当如何
协调 / 80

推荐书籍及网站 / 81

第10章 向第一份职业冲刺

我的这只苹果是怎样的？ / 82

苹果树下的思考与实践 / 83

思考 10-1 求职渠道有哪些？ / 83

思考 10-2 研究和分析行业信息 / 83

思考 10-3 填写目标职业“信息卡” / 84

苹果树的共同成长 / 85

活动 10-1 第一份理想职业角色模拟 / 85

活动 10-2 求职广告大搜索 / 85

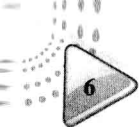
硕果的生涯案例与故事 / 86

比尔·拉福的职业发展路径 / 86

苹果树的营养库 / 87

职业信息的去伪存真 / 87

推荐书籍及网站 / 87



第 11 章 准备求职材料

我的这只苹果是怎样的？ / 88

苹果树下的思考与实践 / 89

思考 11-1 求职的第一步是什么？ / 89

思考 11-2 简历中的“要”与“不要” / 90

思考 11-3 求职信写作训练 / 91

苹果树的共同成长 / 92

活动 11-1 STAR 法训练简历写作中的难点 / 92

活动 11-2 简历多面看 / 93

硕果的生涯案例与故事 / 94

我的应聘败在简历上 / 94

苹果树的营养库 / 95

1. 大公司第一轮简历挑选的标准 / 95

2. 求职信与简历对比列表 / 95

推荐书籍及网站 / 96

第 12 章 应对招聘面试

我的这只苹果是怎样的？ / 97

苹果树下的思考与实践 / 98

思考 12-1 我的职业形象自画像 / 98

思考 12-2 面试可以准备吗？ / 98

思考 12-3 如何做好面试的善后工作？ / 100

苹果树的共同成长 / 101

活动 12-1 模拟面试 / 101

硕果的生涯案例与故事 / 102

1. 面试实录 / 102

2. 剖析求职失败的案例看应聘细节 / 103

苹果树的营养库 / 104

面试前需要准备的内容 / 104

推荐书籍及网站 / 105

参考文献

/106

后 记

/109

苹果树的成长记录

生涯就像……

有人说：“生涯就像一座无穷尽的宝库。愈是深藏不露的，愈是无价之宝。唯有深入挖掘，破除迷障，历尽千辛万苦，才能获得至高无上的人生真经。”

有人说：“生涯就像攀爬一座陡峭险峻的高山，起点在山脚下的最低处。峰顶的奇妙壮丽虽然仰望不见，却始终在心中牵引着向上的坚强意志。路途中处处潜藏着危机险阻，必须手脚并用，才能披荆斩棘、登峰造极。”

有人说：“生涯就像是一列驶向不知名终点的火车。每一个停靠站都有起有落，……闲步当车总能看遍人间风景，匆匆促促则无暇玩味人生。每一次停驻，都是一个新的起点。”

有人说：“生涯就像一幅太极图，有阴有阳。人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，人生得失成败、高低起伏，不过是圆融智慧必经的修炼。”（摘自：吴芝仪·我的生涯手册，北京：经济日报出版社，2008.）

那么，在我心目中……

生涯就像（画出或者写出都可以）：

生涯规划就像（画出或者写出都可以）：

有这样一首歌，叫《我的志愿》（李寿全词曲），歌词是这样写的——

很小的时候 爸爸曾经问我 你长大后要做什么
我一手拿着玩具一手拿着糖果 我长大后要做总统
六年级的时候 老师也曾问我 你长大后要做什么
爱迪生的故事 最让我佩服 我长大要做科学家
中学的时候 作文的题目 你的志愿是什么
耳边又响起 母亲的叮咛 医生、律师都不错
大学联考时候 作文题目又是 “我的志愿” 是什么
回想报名时 心里毫无选择 志愿填了一百多
慢慢慢慢 慢慢慢慢 长大以后 认识的人越来越多
慢慢慢慢 慢慢慢慢 我才知道 每个人都差不多
慢慢慢慢 慢慢慢慢 你会知道 人生就是这么过

经过漫漫的高考之路以后，同学们突然发现自己变得更迷惘了……以前为了挤进大学的门槛，拼命地节省时间来学习，当挤进来了，又在为几年后的离开校园而深感恐惧。在人生的各个不同阶段，同学们要设定不同的生涯目标，并作出可以投注心力的决定。我们要透过对职业生涯规划的学习，不断提升自己，为每一个人生阶段创造最大的成就感和满足感。

这本《大学生职业生涯发展训练》希望可以陪伴在你的职业生涯当中，引领你寻找一个自我探索、自我实现的旅程。

主要结构：

■自我职业生涯规划知识：职业生涯的认知、个人兴趣、能力、性格、价值观、决策方法等。

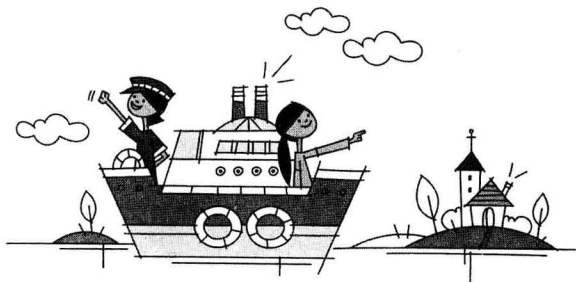
■职业世界的探索：当今职业环境的发展，探索职业的方法与内容等。

■职业素质的拓展：团队精神、时间管理、创新意识、人际沟通等。

■求职准备：寻求职业信息、求职材料的准备、面试的准备及注意事项等。

你的职业生涯犹如一棵苹果树，需要通过你自己不断为它浇水修剪。它能否长成参天大树，能否硕果累累，取决于你的认识与付出。我们不期待你把这本册子当做是“作业”去完成，因为除了你自己，没有人可以对这份“作业”做出最公正的评分。我们希望，你可以在课程之余，坦诚地面对自己，认真地面对自己的职业生涯，思考自己的职业发展——本册子就是陪伴你生涯的一个记录本。数年后，再翻看这本《大学生职业生涯发展训练》的时候，你可以自豪地感叹——

我的职业生涯，我做主！



第1章 / 认识职业生涯

本章小札:

生命的空隙

我虽不能决定生命的长度，但可以控制它的宽度。

我虽不能左右天气，但可以改变心情。

我虽不能改变容貌，但可以展开笑容。

我虽不能控制他人，但可以掌握自己。

我虽不能预知明天，但可以利用今天。

我虽不能样样胜利，但可以事事尽力。

(《读者》2004年1月A卷首语)



我的这只苹果是怎样的?

☐ 很好 ☐ 一般 ☐ 需要加把劲

为了达成我的生涯目标，实现心底对自己最深刻的期待，我必须铺设一条能通往生涯目标的道路或阶梯。但在拟订生涯计划之前，我需要仔细思考一些问题，看看自己是否已经做好了展开行动的准备。

我在哪里? 我已经得到了什么?	☐ 我在曾经选修过的科目中的学习和进步情形是怎样的? ☐ 我实习或兼职经验的学习和进步情形是怎样的? ☐ 我已经获得的技能是什么?
我要去哪里? 我想得到什么?	☐ 我将对于考研、出国留学或就业求职作出决定。 ☐ 为了什么目的?
我需要什么来达成? 我需要什么才能成功呢?	☐ 我需要考虑达成生涯目标所需准备的知识与技能，包含哪些? ☐ 要学好它们，我需要具备什么技能? ☐ 它们对什么工作有用? ☐ 会有很多压力吗?
我要采取什么行动?	☐ 我要如何找到所需要的资料? ☐ 如何和老师谈谈，从他们那里得到资源? ☐ 如何使用就业指导中心所提供的资料及使用电脑查询就业资讯?
我如何知道已经达成目标了?	☐ 当我决定我打算要发展的生涯路径时，我知道如何告诉父母、老师



苹果树下的思考与实践

完成情况: ☐有效果 ☐一般 ☐需要更多

思考 1-1: 我上大学的 10 个理由

记得以下的镜头吗? 2010 年一份题为《上大学为了什么?》的调查问卷中, 87% 的新生是“为了找一份好工作”, 72% 的大学毕业生选择“事实上, 我也不知道为什么”。



在一处高考入口处, 一名年近七旬的老师正在对考生进行最后的“指点”



考场外, 能感受到他们是怀着何等的心情

从以上两个群体的调查结果, 想想, 为什么新生与毕业生的看法会有如此大的区别?

新 生	毕业生

问问自己: 我为什么要上大学? 我之所以上大学的 10 个理由是:

理由 1: _____。

理由 2: _____。

理由 3: _____。

理由 4: _____。

理由 5: _____。

理由 6: _____。

理由 7: _____。

理由 8: _____。

理由 9: _____。

理由 10: _____。

思考1-2：我的生命清单

美国人约翰·戈达德15岁的时候，就把自己一生要做的事情列了一份清单，被称做“生命清单”。在这份排列有序的清单中，他给自己定下127个具体目标，比如，探索尼罗河、攀登喜马拉雅山、读完莎士比亚的著作、写一本书等。44年后，他以超人的毅力和非凡的勇气，在与命运的艰苦抗争中，终于按计划实现了106个目标，成为一名卓有成就的电影制片人、作家和演说家。

我的梦想有多少？我要列出我的生命清单——

的生命清单

序号	梦想描述	所属领域	实现时间	准备策略
1				
2				
3				
4				
5				

具体到大学几年，该怎么度过呢？我们建议（以本科为例）：

阶段	发展内容
第一学年 自我发现	· 在基础课、学生工作、体育运动、课余活动等方面发展你的兴趣和技能 · 学会熟练地在就业中心查询相关信息，了解不同的职业和职位 · 跟父母、朋友、老师和已经工作的前辈讨论你对于职业的兴趣 · 参加一些跟求职有关的小组讨论、自我测试等，了解自己的优势，努力让自己的成绩越考越好
第二学年 扩展职业视野	· 继续在职业选择方面扩展你的知识 · 通过招聘网站、报纸等媒介更多地了解人才市场 · 同那些在你感兴趣的领域工作的人面谈，了解更多信息，参与对方一天的工作 · 争取暑期实习、社会实践来积累工作经验，并通过实地考察，了解自己的职业偏好
第三学年 缩小选择范围	· 缩小你的职业选择范围，并与就业辅导员讨论 · 如果你选择的职业需要更高的学位，那么开始准备读研 · 考查你所向往的公司及其工作环境，锁定那些能够提供适合你职位的企业 · 继续积累与就业相关的工作经验和领导经历
第四学年 作出职业选择	· 通过参与就业中心的项目来探索成功求职的一些秘诀，并向职业咨询师咨询 · 为你的第一份工作做准备，和你的校友交流他们在工作第一年所得的经验体会 · 使用通讯录来找到那些可能提供工作机会或可以为你写推荐信的人 · 探询所有的机遇：参加招聘会和宣讲会，并密切注意网站、报纸等各种媒介