



大学生 职业规划 与就业指导

DAXUESHENG ZHIYE GUIHUA
YU JIUYE ZHIDAO

◎ 主 编 李春灿
◎ 副主编 史清志



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

大学生职业规划 与就业指导

DAXUESHENG ZHIYE GUIHUA
YU JIUYE ZHIDAO

◎ 主 编 李春灿

◎ 副主编 史清志



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与就业指导 / 李春灿主编

—上海:上海教育出版社,2012.3

ISBN 978-7-5444-4029-5

I. ①大... II. ①李... III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第039312号



出品人 范慧英

责任编辑 黄瑾

封面设计 蔡桔良

编辑部热线 021-62797755

编辑部邮箱 shijiyyinyue@163.com

大学生职业规划与就业指导

李春灿 主编

出版 上海世纪出版集团教育出版社
(200031 上海市永福路123号 www.ewen.cc)
出品 上海世纪出版集团世纪音乐教育文化传播公司
(200040 上海市延安中路955弄14号
www.ewen.cc/centmusic/index.aspx)
发行 上海世纪出版集团发行中心
经销 各地新华书店
印刷 启东市人民印刷有限公司
开本 720×1000 1/16 印张 28.75
版次 2012年6月第1版
印次 2012年6月第1次印刷
书号 978-7-5444-4029-5/G.3154
定价 78.00元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

前 言

高校毕业生是国家宝贵的人才,是整个社会中充满活力、富有创造力的群体,是全面建设小康社会、完成中华民族伟大复兴的生力军。他们的就业问题关系到社会经济发展、政治稳定、社会和谐,关系到广大人民群众的根本利益,也关系到高等教育能否持续健康地发展。

在改革开放、经济快速发展的新形势下,我国高等教育得到了较快的发展,大学生在校规模不断扩大。特别是随着高校招生规模的不断扩大,高校毕业生的数量迅速增加。由于思想观念、体制和工作等原因,高校毕业生就业出现了一些新的问题,尤其是就业难的问题。高校毕业生就业困难,既有毕业生就业观念的问题,又有社会用人机制上的问题,还有高校人才培养方向及就业指导等问题。经济体制的变革、高等教育体制的改革及高等教育的发展,客观上决定了高校毕业生就业工作的极端重要性、艰巨性和复杂性。这就要求高校必须以培养合格人才为根本,以市场为基础,以就业为导向,转变办学指导思想,加强毕业生就业工作,不断调整学科结构和专业结构,优化人才培养模式,逐步形成招生、培养、就业彼此互相促进的机制,促进高等教育可持续健康发展;要求高校毕业生就业工作要以科学发展观为指导,紧紧围绕促进国家经济发展和社会教育的大局,采取积极有效的措施,进一步转变高校毕业生就业观念,加强职业发展教育与就业指导,完善就业指导机制,努力实现高校毕业生的充分就业;要求高校毕业生熟悉国家的就业政策,了解就业形势和就业环境,转变就业观念,制定职业发展规划,掌握就业技巧,不断提高自身综合素质,提升就业竞争能力,做好就业的各项准备,充分利用就业信息、就业渠道及就业优惠政策,通过“双向选择”实现顺利就业。

为了适应形势的发展需要,高校加强了职业发展教育与就业指导工作,成立了大学生就业指导中心,开设职业发展与就业指导课,加强对毕业生职业发展教育与创业教育,提高毕业生就业能力,帮助毕业生树立正

确的世界观、人生观、价值观、职业观,指导和帮助毕业生就业。加强职业发展教育与就业指导,不仅要加强就业指导机构的建设、师资队伍建设,而且要加强职业发展与就业指导课程建设。课程建设是就业指导服务的一个重要方面,它具有经常性、规范性和基础性的特点。而职业发展与就业指导教材建设,是课程建设的一项重要内容。经过实践探索,编写出系统实用的职业发展与就业指导教程,是就业指导工作者的一项重要任务。它既有利于指导毕业生做好职业生涯规划,顺利就业,又有利于高校就业指导服务人员不断总结经验,提高就业指导服务水平,为高校开展毕业生就业指导工作奠定基础。

本书以教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》为依据,在总结“大学生职业发展与就业指导”课程讲课经验的基础上,同时借鉴相关课题的最新成果和其他学者的研究成果编写完成。

本书以大学生职业发展教育为核心,从社会认知、自我认知入手,重点介绍了职业生涯规划的方法步骤、职业道德的培养、职业心理的调适、职业能力与职业礼仪的培养、求职择业的准备、面试的方法与技巧等内容;同时又介绍了就业协议书及劳动合同的签订、求职择业的程序、创业与职业发展等方面的基本知识。本书具有较强的理论性、指导性、针对性和实用性,是一本适合普通高校大学生职业发展与就业指导课程教学的实用教材,既适合普通本科大学生学习使用,又适合高校从事大学生职业发展教育与就业指导服务人员参考。

全书共分十四章,由李春灿规划、统稿、修订。第一章、第三章、第四章、第五章、第七章、第八章、第十章、第十一章由李春灿编写;第二章、第六章、第九章由陈玲先编写;第十二章至第十四章由史清志编写。在本书的编写过程中得到了郑州航空工业管理学院招生就业工作处、信息科学学院的领导及同事的大力支持,招生就业工作处处长叶伟杰同志对书稿进行了审阅,并提出了具体的修改意见。在此一并表示感谢!

本书编写过程中,参考了大量的文献资料(包含网络资源),限于篇幅,有的未能列出。在此,对所有文献的作者(列于书后的或未列出的)表示诚挚的谢意!

本书是大学生职业发展与就业指导工作教材建设方面的一次尝试,由于作者的学识、水平有限,书中不足和错误之处在所难免,有待在今后的工作实践中不断完善,恳请各位专家、同行与广大读者批评指正。

编 者

目 录

前 言 / 1

第一章 职业发展教育导论 / 1

- 一、职业发展教育概述 / 1
- 二、开展职业发展教育的重要意义及作用 / 4
- 三、职业发展教育的基本内容 / 6
- 四、职业发展教育的方法及途径 / 8

第二章 社会职业认知 / 10

第一节 职业概述 / 10

- 一、职业的形成 / 10
- 二、职业的含义 / 11
- 三、职业的特性与作用 / 12
- 四、职业的分类 / 13
- 五、职业的发展趋势 / 15

第二节 职业要素与职业要求 / 17

- 一、职业的构成要素 / 17
- 二、职业要求 / 18
- 三、职业评价 / 20
- 四、未来职业预测 / 22

第三节 职业环境分析 / 31

- 一、职业环境分析 / 32
- 二、对他人的了解 / 34
- 三、家庭环境分析 / 35
- 四、职业环境分析个人案例 / 35

五、环境分析中易出现的问题 / 36

第三章 自我认知 / 38

第一节 自我价值观认知 / 38

- 一、价值观有关概念 / 38
- 二、自我价值观认知 / 40

第二节 自我性格认知 / 47

- 一、性格的概念 / 47
- 二、性格与职业的关系 / 48
- 三、人格测评 / 50

第三节 职业兴趣探索 / 57

- 一、职业兴趣的内涵 / 57
- 二、职业兴趣的类型 / 58
- 三、职业兴趣测试 / 64
- 四、大学生职业兴趣的培养 / 74

第四节 自我技能认知 / 78

- 一、认识自己的技能 / 78
- 二、优势技能的识别 / 79

第四章 职业生涯决策 / 89

第一节 职业生涯决策概述 / 89

- 一、职业生涯选择与决策 / 89
- 二、职业生涯决策的风格类型 / 90
- 三、生涯决策的影响因素 / 91

第二节 职业生涯决策的理论与方法 / 92

- 一、职业生涯与发展选择理论 / 92
- 二、职业生涯决策原则 / 95
- 三、职业生涯决策系统框架 / 96
- 四、职业生涯决策方法 / 97
- 五、职业决策应注意的问题 / 105

第五章 职业生涯规划 / 108

第一节 职业生涯规划概述 / 108

- 一、职业生涯的内涵 / 108
- 二、职业生涯规划的内容 / 109
- 三、大学生职业生涯规划的意义 / 110

第二节 职业生涯规划的方法与步骤 / 111

- 一、良好职业生涯规划应具备的特征 / 111
- 二、职业生涯规划的一般原则 / 112
- 三、职业生涯规划的方法 / 113
- 四、职业生涯规划步骤 / 113

第三节 职业生涯规划书的类型及内容 / 116

- 一、职业生涯规划书的基本类型 / 116
- 二、职业生涯规划书的基本内容 / 121
- 三、撰写职业生涯规划书的基本要求 / 122
- 四、撰写职业生涯规划书常出现的问题 / 124

第六章 职业观与职业道德培养 / 143

第一节 职业观概述 / 143

- 一、职业观的含义 / 143
- 二、职业观的基本内容 / 143
- 三、职业观的作用 / 145

第二节 大学生职业观概述 / 146

- 一、大学生职业观的含义 / 147
- 二、大学生职业观的特点 / 147
- 三、大学生科学职业观的培养 / 149

第三节 职业理想概述 / 154

- 一、职业理想的含义 / 154
- 二、职业理想的特点 / 155
- 三、职业理想的作用 / 155
- 四、职业理想的实现 / 156

第四节 职业道德的培养 / 158

- 一、职业道德概述 / 158
- 二、职业道德的作用 / 165
- 三、职业道德的基本规范 / 167
- 四、职业道德的要求与养成 / 171

第七章 职业心理及其调适 / 180

第一节 大学生职业心理概述 / 180

- 一、职业心理的含义 / 180
- 二、大学生职业心理的形成与发展 / 181
- 三、大学生职业心理的特点 / 182
- 四、大学生职业心理问题分析 / 184

第二节 大学生职业心理的调适 / 190

- 一、客观地认识与评价自己 / 190
- 二、心理调适的方法 / 192
- 三、心理调适的途径 / 194
- 四、大学生职业心理的自我调适 / 196

第八章 职业能力的培养与社会实践 / 201

第一节 能力概述 / 201

- 一、能力的概念 / 201
- 二、能力的含义 / 201
- 三、能力的种类 / 202
- 四、能力的个体差异 / 203
- 五、影响能力发展的因素 / 203

第二节 职业能力概述 / 204

- 一、职业能力的定义 / 204
- 二、职业能力的分类 / 204
- 三、大学生应具备的职业能力 / 206
- 四、大学生职业能力的特点 / 208

- 第三节 大学生职业能力的培养 / 209
- 一、大学生职业能力培养的意义 / 209
 - 二、大学生专业能力的培养 / 210
 - 三、大学生通用能力的培养 / 211
 - 四、不同职业素质要求简介 / 214

- 第四节 大学生社会实践 / 216
- 一、社会实践概述 / 216
 - 二、大学生社会实践活动的管理 / 222

第九章 职业礼仪的培养 / 237

- 第一节 职业礼仪概述 / 237
- 一、礼仪的基本概念 / 237
 - 二、职业礼仪的基本概念 / 241

- 第二节 大学生的礼仪行为 / 243
- 一、大学生礼仪行为存在的问题 / 243
 - 二、影响大学生礼仪行为的因素 / 244
 - 三、大学生礼仪教育的意义 / 245
 - 四、学习礼仪的基本途径及方法 / 247

- 第三节 大学生职业形象的塑造 / 247
- 一、职业形象塑造的基本内容 / 247
 - 二、求职面试时的基本礼仪 / 255
 - 三、自我介绍的礼仪 / 260
 - 四、握手的基本礼仪 / 261
 - 五、使用电话的基本礼仪 / 263

第十章 求职择业的准备 / 266

- 第一节 求职择业的心理及物质准备 / 266
- 一、知识准备 / 266
 - 二、思想准备 / 268
 - 三、心理准备 / 269

四、物质准备 / 271

第二节 就业信息的获取及分析 / 273

一、就业信息的获取途径 / 273

二、就业信息的搜集方法 / 276

三、就业信息的分析 / 277

四、就业信息的利用 / 278

第三节 自荐材料的准备 / 279

一、自荐概述 / 279

二、自荐材料的准备 / 284

三、自荐的方法与技巧 / 295

四、如何利用网络求职 / 299

第十一章 笔试面试的准备及技巧 / 301

第一节 笔试概述 / 301

一、常见笔试的类型 / 301

二、常用笔试试题类型 / 302

三、笔试的准备 / 303

四、笔试的方法与技巧 / 304

第二节 面试概述 / 305

一、常见面试的类型及结构 / 305

二、面试的作用及不足 / 309

三、面试中常见的问题 / 311

四、面试前的准备 / 315

第三节 面试的方法与技巧 / 316

一、面试的基本礼仪 / 316

二、面试的语言技巧 / 317

三、面试的体态 / 319

四、面试问题的回答技巧 / 321

五、面试常见问题的应答策略与技巧 / 323

第十二章 就业协议书及劳动合同的签订 / 339

第一节 就业协议的签订 / 339

- 一、就业协议书 / 339
- 二、高校毕业生就业协议书的管理 / 340
- 三、高校毕业生就业协议的签订 / 341
- 四、就业协议与劳动合同的区别 / 344
- 五、签订就业协议时的心态及其调整 / 345
- 六、违约责任及其处理规定 / 347
- 七、签订就业协议应注意的事项 / 349

第二节 劳动合同的签订 / 351

- 一、劳动合同及形式 / 351
- 二、签订劳动合同的意义 / 354
- 三、签订劳动合同的原则 / 355
- 四、劳动合同的基本内容 / 356
- 五、签订劳动合同的注意事项 / 360
- 六、依法保护试用期的合法权益 / 365

第三节 社会保险概述 / 367

- 一、社会保险的概念 / 367
- 二、“五险一金”简介 / 368
- 三、社会保险的有关制度 / 371

第十三章 求职择业的原则及程序 / 374

第一节 影响大学生择业的因素 / 374

- 一、政策因素 / 374
- 二、经济因素 / 375
- 三、教育因素 / 376
- 四、就业信息因素 / 377
- 五、其他因素 / 378

第二节 求职择业的基本原则 / 380

- 一、服从社会需要的原则 / 380

二、客观评价自己的原则 / 382

三、主动把握主次的原则 / 383

四、择业的发展性原则 / 384

第三节 求职择业的基本程序 / 385

一、就业管理部门的基本职责 / 385

二、高校毕业生就业指导工作的一般程序 / 386

三、毕业生求职择业程序 / 390

四、毕业生派遣程序 / 393

五、毕业生改派程序 / 394

六、毕业生缓派程序 / 395

第十四章 创业教育与职业发展 / 397

第一节 创业概述 / 397

一、创业的内涵 / 397

二、大学生创业概况 / 400

三、大学生创业的意义 / 401

第二节 创业精神与素质 / 403

一、创业精神 / 403

二、创业素质 / 405

三、成功创业的基本因素 / 410

第三节 创业准备与创业过程 / 411

一、创业准备 / 411

二、创业过程 / 415

三、大学生创业应注意的问题 / 427

四、大学生创业的相关政策法规 / 434

参考文献 / 444

第一章 职业发展教育导论

职业发展教育是大学生人生教育的重要内容,也是思想政治教育的重要组成部分。加强大学生职业发展教育,是实施“人才发展战略”、构筑人才高地的要求,是大学生全面发展和健康成长的要求,是高校推进人才培养模式改革和全面素质教育的要求,也是大学生思想政治教育工作与时俱进的要求。特别是在就业形势严峻的情况下,职业发展教育通过职业生涯规划指导,在引导学生树立正确的人生目标,使学生具备正确的职业规划意识和理念,提升大学生的就业能力和职业发展能力,促进大学毕业生顺利就业等方面,都具有十分重要的现实意义。因此,本章主要介绍职业发展教育的概况、大学生职业发展教育的意义与作用、大学生职业发展教育的基本内容、职业发展教育的方法及途径等内容。

一、职业发展教育概述

职业生涯发展教育简称为职业发展教育。它是就业指导工作与职业指导教育的延伸和发展,包括职业生涯规划教育、职业心理测评与职业咨询、求职择业指导、创业教育等内容。也有人主张狭义的职业发展教育其实就是就业指导教育或职业指导教育。因此,就业指导(教育)、职业指导(教育)与职业(生涯)发展教育三者也被交互混合使用。

就业指导是在就业指导基础上发展起来的,它是我国高等教育体系中突出的薄弱环节。近年来,虽然一些高等学校开始增设就业指导课程,就业指导教材也相继出版,就业指导服务水平有了不同程度的提高,但从总体上看,就业指导教育还处于探索起步阶段,许多在就业指导实际工作中积累的经验需要进一步的整理、归纳、提炼上升到理论层面,需要加强探索和研究,尤其需要建立起更加科学、系统和有针对性的课程体系。

1. 职业发展教育的含义

职业发展教育发源于美国,至今已有一百多年历史,最初被称为“职业指导”,20世纪50年代进入“生涯辅导”阶段,70年代开始被世界各国

广泛应用和推广。职业发展教育正式传入我国并迅速引起热潮,也就是近几年的事情。

在我国,职业发展教育还没有发展为一个专业,更没有发展为一个学科。目前,职业发展教育主要还是一项工作,而且集中在大中专学校和部分企业。有关职业发展教育的诸多提法与概念还没有统一的界定。参照有关资料,现就相关术语进行操作性定义:

(1) 职业:职业是参与社会分工,利用专门的知识 and 技能,为社会创造物质财富和精神财富,获取合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。由此可见,职业与个人生活密切相关,它是个人物质生活的重要来源;职业源于社会分工,与不同社会的职业结构关系密切;职业强调知识、技能和技巧。

(2) 职业生涯:职业生涯专指个体职业发展的历程,一般是指一个人终生经历的全部职位的完整历程。一个人一生中连续从事的职业,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,职业生涯是以个体潜能开发为基础,以工作内容的变化、工作业绩的评价、工资待遇和职称职务的变动为标志,以满足个人需求为目标的工作和内心体验的经历。

(3) 就业指导、职业指导:就业指导是在毕业分配的基础上发展而来的,主要指一种工作,由于该项工作的范畴不断扩大,近年来人们主张用职业指导来代替就业指导。因此,在日常教育活动中,就业指导与职业指导经常被交互使用。职业指导有狭义和广义之分。

狭义的职业指导其实就是就业指导,它是一种给被指导者传递就业信息,帮助其求职择业,为其与具体职业的结合牵线搭桥,帮助求职者找到工作或选择职业的活动。

广义的职业指导,则是一定社会组织帮助人们走上职业道路的各种措施体系的总称。它以将要就业的大中专学生和职业岗位不适应的已就业者的学力、智力、体力、人格、经历、职业意愿与社会对职业的需要相协调为前提,帮助和指导他们树立正确的职业规划与发展意识及就业中的主体意识,并为其准备就业、选择职业以及在职业中如何求发展、求进步等提供知识和技能,然后根据社会职业需要情况为被指导者提出职业发

展方面的建议,使其能够选择合适的职业和胜任的工作,从而较好地完成个人职业定向与发展的过程。可见,狭义的职业指导(就业指导)主要是一种业务性工作,而广义的职业指导带有很强的教育色彩。

对职业指导及其教育问题的思考与研究在国外有些国家已经历了一个较长的历史发展阶段。而在我国,职业指导及其教育起步较晚,还需要加强研究与探索。

(4) 职业发展教育:职业发展教育是职业生涯发展教育的简称,它是职业指导教育的延伸和发展,是以职业发展为核心,以促进大学生充分就业为现实性、阶段性目标,以帮助大学生未来可持续职业发展为最终目标,帮助大学生认知职业,了解自我,学习职业生涯规划的知识和方法,树立正确、科学、合理的职业观、就业观和创业观,加强职业实践锻炼,提高职业素养,不断提高自身综合素质,增强求职择业的竞争力,顺利融入社会,搞好职业生涯管理,努力实现人生职业理想,进而促进人生全面发展的一种教育教学活动。它包括职业生涯规划教育、职业心理测评与职业咨询、求职择业指导、创业教育等内容。

2. 职业发展教育的目标和原则

(1) 职业发展教育的目标:将职业发展指导作为学生人生指导的重要组成部分,提升学生整体素质和能力,为学生未来事业发展奠定基础,为中国特色社会主义事业培养合格的建设者和可靠接班人;指导学生设立职业生涯发展的短期、中期、长期计划,在思想品德、专业知识、基本技能、职业能力和心理健康等多方面进行培养和塑造,促进学生全面发展;帮助学生实施职业发展短期计划,提高学生的自我评价能力、职业信息的收集能力和理性决策能力等综合能力。

(2) 职业发展教育的原则:以学生为中心,树立一切为了学生成才与发展的工作理念,提高职业指导的专业化水平;以市场为导向,按市场经济和现代社会对人才的要求,对学生进行职业生涯指导;以服务为载体,结合就业服务与指导工作,使学生为未来的职业生涯做好充分的准备;以教育为目标,将职业发展教育作为学生人生指导的一部分,贯穿大学教育的始终。