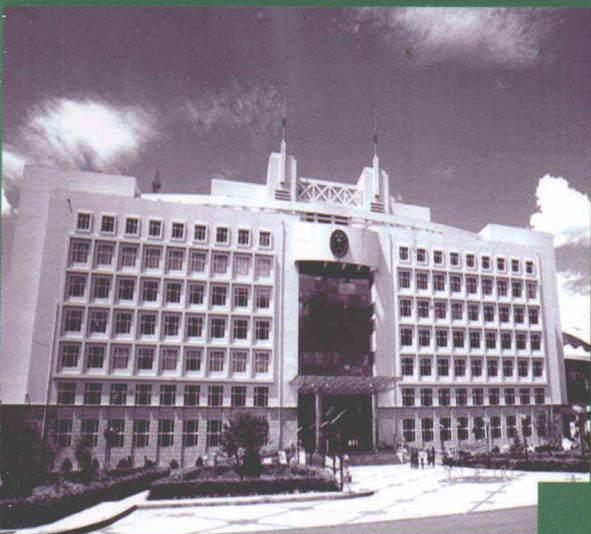


D A X U E S H E N G



大学生

职业生涯规划与就业指导

DAXUESHENGZHIYESHENGYA
GUIHUAYUJIUYEZHIDAO

董云飞 杨国志 主 编



哈尔滨工业大学出版社
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



大学生职业生涯规划与就业指导

董云飞 杨国志 主编

哈尔滨工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导/董云飞,杨国志
主编. —哈尔滨:哈尔滨工业大学出版社,2012.8
ISBN 978-7-5603-3730-2

I. ①大… II. ①董… ②杨… III. ①大学生-职业
选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 167371 号

责任编辑 孙 杰

封面设计 刘长友

出版发行 哈尔滨工业大学出版社

社 址 哈尔滨市南岗区复华四道街 10 号 邮编 150006

传 真 0451-86414749

网 址 <http://hitpress.hit.edu.cn>

印 刷 黑龙江省地质测绘印刷中心印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 15 字数 270 千字

版 次 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5603-3730-2

定 价 29.80 元

(如因印装质量问题影响阅读,我社负责调换)

前 言

随着高等教育的发展和就业制度的深化改革,现阶段的就业环境发生了很大变化,就业形势十分严峻。积极帮助大学毕业生就业,不仅关系学生的个人发展,而且对于保持社会稳定、加快构建和谐社会、促进和谐校园建设都具有十分重要的意义。2008年2月教育部办公厅印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》之后,全国高校就业指导课程建设工作进入了一个新阶段,完善与更新教材内容是该课程建设的重要内容之一。

本书以教育部印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》为指导,以大学生就业所面临的新问题和重点难题为出发点,以提高大学生就业竞争能力为主线,结合教学工作的实践及指导学生就业工作的实际进行编写。本书系统地讲述了职业生涯规划、就业指导以及创业指导等方面的内容,对于增强学生就业的竞争能力,帮助学生解决未来的发展问题,具有非常重要的现实意义。

本书本着与时俱进的原则,将大学生职业生涯规划、创业教育纳入就业指导课程体系,更加注重对职业活动全过程的规划,即择业、就业、从业的规划;职业理想的规划,即根据自身条件和社会需要,选择自己理想的职业,规划自己的成才目标;从业素质的规划等,也包括就业途径的规划,即根据自己的实际选择最适合自己,最有利于自我发展和自我完善的就业方式;求职方法的规划,即做好应试、应聘的准备,了解就业形势和就业政策,掌握和运用好就业信息,做好心理准备和心理调适;谋职策略的规划,即走上岗位后的从业规划,怎样谋职,怎样谋人,怎样谋事业;创业的规划,即培养自己的创业素质,了解创业所要求的主客观条件,走出自主创业的人生路等。本书以体验式教学为基础,引入适当的案例,更生动、翔实展示了就业指导课的时效性,更贴近现实地模拟工作场景,有利于实现互动启发式教学。

本书的编写丰富了大学生职业发展与就业指导课程内容,进一步完善了大学生职业发展与就业指导课程体系建设,为解决大学生就业问题提供了具

有实践意义的指导。

本书是由齐齐哈尔大学董云飞、杨国志共同编写的,是对多年来工作实践经验的总结。本书还参考了同行专家学者的研究成果,在此表示感谢。由于编者水平有限,书中难免存在一些缺点和不足,敬请广大读者批评指正。

编者

2012 年 6 月

目 录

第一篇 大学生职业生涯规划

第一章 职业生涯规划的基本知识	3
第一节 职业生涯规划的基本概念	3
第二节 职业生涯规划的相关概念	5
第三节 大学生职业生涯规划的特点和主要内容	6
第四节 大学生职业生涯规划的基本步骤	11
第二章 自我认知的主要内容和方法	15
第一节 了解自己的性格类型及职业的匹配类型	15
第二节 了解自己的兴趣类型及匹配的典型职业	23
第三节 了解自己的能力倾向	28
第四节 了解自己的职业价值观	35
第五节 知识结构和思想政治觉悟、道德倾向的重要性	38
第三章 了解职业环境	39
第一节 职业环境分析	39
第二节 了解职业环境的途径和方法	40
第四章 职业理想的规划	45
第一节 职业理想的内涵、特征与意义	45
第二节 职业理想规划的原则	48
第三节 择业、就业观的变革	53
第五章 从业素质的规划	61
第一节 素质与职业生涯规划的关系	61
第二节 思想道德素质的构成及其意义	65
第三节 科学文化素质的构成和要求	72
第四节 身心健康素质的标准和要求	76
第五节 审美素质的意义及目标要求	79
第六章 就业途径的规划	84
第一节 规划有效的就业途径	84

第二节 职业生涯规划成功案例介绍	103
------------------------	-----

第二篇 大学生就业与创业指导

第七章 与就业相关的基本知识	145
第一节 了解社会职业产业的内涵与分类	145
第二节 相关的就业政策	149
第八章 求职方法与求职准备	153
第一节 认识就业形势与把握职业发展趋势	153
第二节 掌握和运用就业信息	158
第三节 自荐方式与技巧	165
第四节 自荐材料的准备	168
第九章 大学生就业过程中常见的问题	172
第十章 面试、笔试的技巧指导	179
第一节 面试的技巧指导	179
第二节 笔试方法与技巧指导	184
第十一章 克服求职的心理障碍	190
第一节 求职中常见的心理问题 and 心理误区	190
第二节 求职心理问题的自我调适	194

第三篇 大学生创业教育与创业指导

第十二章 创业意识与创业能力的培养	203
第一节 创业意识的培养	203
第二节 创业能力的培养	206
第十三章 大学生创业前的准备	210
第一节 了解自我	210
第二节 了解创业环境	212
第三节 了解大学生创业的类型及其特点	215
第十四章 大学生创业的对策与程序	219
第一节 大学生创业过程中的常见问题及对策	219
第二节 大学生自主创业的条件和程序	223
参考文献	233

第一篇 大学生职业生涯规划

第一章 职业生涯规划的基本知识

第二章 自我认知的主要内容和方法

第三章 了解职业环境

第四章 职业理想的规划

第五章 从业素质的规划

第六章 就业途径的规划

第一章 职业生涯规划的基本知识

第一节 职业生涯规划的基本概念

当代社会,每个人都在追求成功的人生,而成功的人生需要正确的规划。职业生涯规划就是人生规划中的最重要的部分。

一、职业生涯规划的科学内涵

人来到这个世界上是个自然现象,但人怎样在世上生活却是个复杂的社会问题。人要在社会上生活得好,有成就,就要对人生做多方面的规划。职业生涯规划就是人生规划的重要组成部分。

一般说来,生涯就是人生历程,职业生涯属于人生的范畴,是指人一生中职业活动的经历过程,是一个人一生连续从事和承担的职业、职务、职位的发展历程。在西方,比较有影响的关于职业生涯规划观点,是美国专家萨珀的观点。他认为,职业生涯是人生生活里各种事件的方向;它统合了个人一生中各种职业和生活的角色,由此表现出个人独特的自我发展形态;它也是人生自青春期至退休所有有报酬或无报酬职业、职位的综合,除了职位之外还包括与工作有关的各种角色。职业生涯发展是以人为中心的,只有个人在寻求它的时候它才存在。每个人都有自己独特的职业生涯形态,而这种形态的不同,对人的发展影响很大。好的职业生涯形态,能使事业取得成功;不好的职业生涯形态,会导致事业无成。

职业生涯规划属于人生的目的范畴,是对人生职业生涯的总体规划,是职业工作者与一定的社会组织相结合,在对个人职业活动的主、客观条件进行分析、测定、总结、研究的基础上,确定最佳的职业理想目标,并为实现这一目标而做出的有效规划和具体安排。

职业生涯规划是人生规划的一部分,是对职业活动全过程的规划,包括择业、就业、从业的规划,既包括职前规划,也包括入职后的规划。具体地说,职业生涯规划包括对职业理想的规划,即根据自身条件和社会需要,选择自己理

想的职业,规划自己的成才目标以及从业素质的规划等。职业生涯规划还包括就业途径的规划,即根据自己的实际选择最适合自己、最有利自我发展和自我完善的就业方式。创业的规划,即培养自己的创业素质,了解创业所要求的主客观条件,走出自主创业的人生路等。

二、职业生涯规划的意义

职业生涯规划实际也是人生战略规划。人生战略是对人的未来的发展做出的一种策略性安排。人生的这种安排很重要。没有这样的一种安排,没有一个长远发展的战略规则 and 战略思考,那就只能是率性而为,随机而动,只能被动地到处去寻找机会,把自己的未来和命运建立在一种捉摸不定的偶然性上。人生面临的机会会有很多,但机会总是光顾那些有准备的人。这里所说的准备既有从业素质的准备,也有职业生涯规划的准备。科学的职业生涯规划能使人生的职业选择和职业活动更自觉,更有成效。

具体些说,职业生涯规划的意义和作用如下。

第一,有利于明确人生未来的职业奋斗目标。人生是有目的的。恩格斯说:“在社会历史领域内进行活动的,全是具有意识的,经过思考或凭激情行动的,追求某种目的的人;任何事情的发生都不是没有自觉的意图,没有预期目的的。”马克思也说“蜜蜂建筑蜂房的本领使人间的很多建筑师都感到惭愧。但是最蹩脚的建筑师从一开始就比最灵巧的蜜蜂高明的地方是在他在用蜂蜡建筑蜂房以前,已经在自己的头脑中把它建成了。”美国学者戴维·坎贝尔说过:“目标之所以有用,仅仅是因为他能帮助我们从现在走向未来。”法国作家卢梭也说:“选择职业是人生大事,因为职业决定了一个人的未来。”这些都说明目标确定的重要,人生规划的重要。只有有了明确的目标,才会激励人努力奋斗,创造条件去实现目标。这样就可以避免盲目地、无目标地四处飘浮,浪费时间。

第二,能更好地认识自己和超越自己。人生事业的成功是实力与机遇共同作用的结果。人生的命运多种多样,但机遇往往是对有准备、有规划的人的一种恩赐。科学的职业生涯规划,是在自我认识、自我评价基础上做出的,因此,它能帮助人们克服职业选择和职业活动中的困难和阻力,为人们走向成功提供有效的技术和方法。了解自己,用己所长,避己所短,是人成功之道。职业生涯规划就是依据自己的长短和环境因素做出的,这样所选择的职业和所做的准备都是有针对性,都是最适合自己的,在这样的岗位上工作,就能超越自我,实现自我。

第三,有助于顺利就业及未来的职业竞争。当前大学毕业生就业难已成定势,未来社会的竞争,特别是职业竞争会越来越激烈。科学的职业生涯规划不仅能帮助人们选准目标,提供发展动力,而且能帮助人们了解影响就业活动的各种因素,形成就业竞聘和未来竞争的实力。

第四,有利于人尽其才,避免人力资源的浪费。职业生涯规划既是职业工作者个人的行为,也是社会发展的要求。在我国,个人就业目标和开发规划能否实现,不仅取决于个人的努力,还需要社会和相关组织创造条件。目前,很多毕业生的就业都是同组织的推荐和安排有关。科学的职业生涯规划是让社会和组织了解自己,为组织的推荐和安排提供可借鉴的参考。这样有利于人尽其才,用人之长,避免人力资源的浪费。

大学生的主要任务是学习,是有目的的学习,是为就业从业做准备的学习,因此,职业生涯规划应该贯穿大学生活的始终。对大学生进行就业指导,就是帮助学生进行职业生涯规划,这项工作已经成为大学生思想政治教育的重要内容。

第二节 职业生涯规划的相关概念

在学习职业生涯规划之前,我们首先要了解与职业生涯规划相关的概念。

一、生涯

生涯在《现代汉语词典》中是指从事某种活动或职业的生活。美国国家生涯发展协会将生涯定义为:生涯是个人通过从事工作所创造的一个有目的、延续一定时间的生活模式。由此可以看到,生涯不是个人随意的、短暂的行为,而是人生经历和较为稳定的生活模式。

二、职业生涯

职业生涯属于人生的范畴,是指人一生中职业活动的经历过程,是一个人的一生连续从事和承担的职业、职务、职位的发展历程。在西方,比较有影响的关于职业生涯的观点,是美国专家萨珀的观点。他认为,职业生涯是人生生活里各种事件的方向;它统合了个人一生中各种职业和生活的角色,由此表现出个人独特的自我发展形态;它也是人生自青春期至退休所有有报酬或无报酬职业、职位的综合,除了职位之外还包括与工作有关的各种角色。职业生涯发

展是以人为中心的,只有个人在寻求它的时候它才存在。每个人都有自己独特的职业生涯形态,而这种形态的不同,对人的发展影响很大。好的职业生涯形态,能使事业取得成功;不好的职业生涯形态,会导致事业无成。

三、规划、生涯规划、职业生涯规划

规划在《现代汉语词典》中的解释是:比较全面的长远的发展计划,也可以认为是对将要面对的问题做出的总体计划。

生涯规划是对个人所从事的学习、生活、工作、娱乐等生活模式进行的长远规划,是对人的一生总体的规划。它所涵盖的范围极广,真正做起来很难。

职业生涯规划属于人生的目的范畴,是对人生职业生涯的总体规划,是职业工作者与一定的社会组织相结合,在对个人职业活动的主、客观条件进行分析、测定、总结、研究的基础上,确定最佳的职业理想目标,并为实现这一目标而做出的有效规划和具体安排。

第三节 大学生职业生涯规划的特点和主要内容

一、大学生职业生涯规划的特点

职业生涯规划是一个连续不断的过程,人生也不是一成不变的。人在不断变化,环境在不断变化,而自我认识和职业认识的变化会导致每个人的职业生涯呈现出不断变化的特点。大学生的职业生涯规划具有以下几个特点。

(1)可行性。职业生涯规划是依据主客观实际做出的人生规划,因而它不是虚幻的不着边际的想象,职业生涯规划不是纸上谈兵,它是需要落实的、实践的,是能够落实的,可以实践的。

(2)适时性,即及时做出规划。我国的大学生年龄一般在18~24岁之间,处于世界观和生活习惯的形成期,从高中进入大学学习,缺乏对社会的了解和接触,在大学毕业后需要步入社会参加工作。还有,青年时期是人生的黄金时期,是规划包括职业生涯在内人生历程的最佳时期,机不可失,时不我待,错过时机就等于失去机会。

(3)适应性,即职业生涯规划要适应自己,适应社会发展变化的要求。在职业活动中有很多变化的因素,为此职业生涯规划应有弹性,像做工作计划一样,注意留有余地。

(4)阶段性。人生的职业生涯是分阶段的,有职前准备阶段,有求职上岗阶段,有从职谋职阶段,甚至还有退休后退职续职阶段。大学生职业生涯规划更加具有阶段性的特点,根据生理状况、心理状况、知识技能、职业能力、综合素质等方面发展阶段不同,大学生的职业生涯规划要分为低年级(大一和大二)规划和高年级(大三和大四)规划。

(5)连续性和持续性。大学生职业生涯是分阶段的,但阶段与阶段之间是连续的,是应该连贯衔接、持续发展的。高年级的职业生涯规划要以低年级的职业生涯规划为基础,并且在低年级的职业生涯规划 and 落实、实施的基础上不断地调整和完善。

二、大学生职业生涯规划的主要内容

(一)自我认知和自我评价的内容

职业生涯规划中的自我认知和自我评估,实际上是自己给自己进行合理的职业角色定位,通过自我认知和自我评价,了解自己从事某种职业已具备了什么条件,有什么优势;了解从事该职业还存在哪些欠缺,怎样弥补这些不足。不同的职业对从业者的要求有所不同,不同的人有不同的职业适应范围,这两方面的最佳结合,就是求职者择业、就业和职业对人要求相匹配的过程。

自我认知和自我评价的内容应该是全面的,如性格倾向、兴趣倾向、知识结构、能力倾向、职业个性倾向、人际关系、对个人与社会关系的认识、做人的责任感等。在本书中主要介绍自我认知和自我评价的以下几方面内容:择业者的性格倾向;择业者的兴趣倾向;择业者的能力倾向;择业者的职业价值观;择业者的知识结构;择业者的思想政治觉悟和道德人格倾向。

1. 择业者的性格倾向

择业者的性格倾向是通过择业者性格的分析、评价,判断自己所适应的职业。性格是一个人在生活中对他人、对事、对自己、对所处环境所表现出来的一致性行为方式。每个人天生有自己擅长的一面,也有自己不擅长的一面。通过学习帮助大家理解和判断自己的性格倾向,在了解性格倾向的基础上找到所对应的职业倾向,从而根据自己的性格特点选择最适于自己的职业和工作岗位。

2. 择业者的兴趣倾向

兴趣是最好的老师。如果择业者想要寻找到一个理想的职业,择业者的兴趣倾向是择业的重要因素之一。择业者兴趣的强弱程度、择业者的兴趣类型直接影响着择业者日后的工作情绪、工作状态、工作效率及在所选择的工作

岗位上从事该职业的时间长短等等。

3. 择业者的职业能力倾向

择业者的职业能力倾向是和心理素质、智力、知识结构联系在一起的个性心理特征,是从业的本领,直接影响人的职业活动效率。能力倾向要求分为一般能力和特殊能力。一般能力是从事一般工作的人都需要的能力;特殊能力是指和某种特定职业相联系的能力。在现代社会里,较高层次的社会职业都要求从业者具备6种基本能力:①语言表达能力;②文字表达能力,即用文字形式表达思想、总结经验和归纳研究成果的能力;③使用外语的能力;④使用电脑、设计程序的能力;⑤创新能力,即能提出工作的新思路和新方案,对本职工作有创造性的设想等;⑥协调和适应能力,即能正常地与人交往合作,适应外界环境的变化。特殊能力是顺利完成某种特殊职业活动所必备的能力,它与一定的职业相联系。人们从事的职业活动都是具体的,因此,人的职业能力倾向主要是指人的特殊能力。特殊的职业能力需要培养,也需要在职业活动实践中锻炼。

4. 择业者的职业价值观

职业价值观是个人追求的与工作有关的目标,亦即个人在从事满足自己内在需求的活动时所追求的工作特质或属性,它是个体价值观在职业问题上的反映。价值观就是我们在生活和工作中所看重的原则、标准或品质,是指我们一生中最重要东西。因此,职业价值观是择业者衡量未来职业“好坏”最重要的标准。

5. 择业者的知识结构

大学毕业生所选择的职业属社会较高层次的职业。从事这些职业的人知识结构一般由三部分构成,即基础知识(包括自然科学和人文社会科学的基础理论和基本知识)、专业理论知识和相关学科、文理交叉学科的知识(包括外语)。职业工作者自我评价,要求了解自己是否具备了这样的知识结构,基础知识是否巩固,专业理论是否坚实,相关学科知识是否广博。如果在某一方面有缺陷,就应该加强学习,通过学习弥补不足。

6. 择业者的思想政治觉悟和道德人格倾向

在现代社会里,做人比做事更难,也更重要。很多人工作做不好,事业不成功,其原因往往不在于他不会做事,而在于他不会做人,由于不会做人而毁掉事业、毁掉人生的人也大有人在。所以,求职者决不能忽视对自己的认知与评价,不能把它看成是小节、小问题,要把它看成是做事的根本,做人的根

本,看成是求职和就业的先决条件。知道自己在这方面有差距,就要去弥补,加强思想道德修养,提高思想道德境界,以适应当前社会、未来社会的发展要求。

(二) 自我认知和自我评价的方法

在人的认知活动中,对人的认知是最难的,因为人是发展变化的,而且有的人还会给人以假象。所以,社会对一个人总体评价往往要等到“盖棺定论”。在认知人的活动中,对自己的认知更加困难,因为“当事者迷”、“雾中看花”,往往看不清楚,评价不准。所以,自我认知和自我评价需要科学的方法。一方面对自身素质,即德、智、体、美各方面素质有个全面的了解;另一方面要对自己的优势和弱势做全面的分析。“金无足赤,人无完人”,世上尽善尽美的人是不存在的;另一方面,即使是处在后进状态的人,在缺点很多的人的身上,也有好的品质,在他们的心灵深处也有闪光点。因此,评价自己不能绝对化。

1. 要把自己放在一定的历史条件下和现实生活中进行认知和评价

我们生活在这个世界上,要为社会工作服务,就应该了解社会对人的要求,对照社会的要求,知道自己有什么,自己缺少什么,“缺口”有多大,自我认知就清楚了。这就是说,自我认知和自我评价,需要把客观的社会要求作为现实的依据。“人贵有自知之明”。自知之所以可贵和高明,不仅在于其意义重大,而且在于自知的过程往往受到个人主观因素的限制和干扰,克服主观限制和干扰,才能使自我认知和评价趋于客观和真实。

2. 用比较的方法进行自我认知和自我评价

比较是人们认识和区别事物的钥匙。中国古人就懂得“两刃相割利钝乃知”、“两论相订是非乃见”的道理。人们认识事物,首先是从区分开始的。任何职业理念和职业信念的确定,都是在理论和实践相结合基础上,对各种职业进行比较,在比较中正确选择的结果。毛泽东说过:“正确的东西总是在同错误的东西做斗争的过程中发展起来的,美的东西总是在同假的、恶的、丑的东西相比较而存在、相斗争而发展的。”对自己的认知和评价,不妨把自己放在群众之中,放在同行之中,从优势和弱势方面,在素质的各个方面都和别人比一比。如果你在人群中,在同行中是佼佼者,那么自我评价就应该高一些;如果在很多方面不如人,那就应该实事求是地承认自己有差距,并虚心地寻找差距,自我评价就不能太高。在自我评价时,也不妨听一听别人对自己的评价,特别是那些与自己关系密切的,较为了解自己的老师、同学、同事、朋友和亲

属,他们是“旁观者”,他们的评价意见往往较为客观、中肯,根据他们的意见和建议再去认知自我、评价自我,就会接近准确。用比较的方法进行自我认知和自我评价还可以把今天的“我”和过去的“我”进行比较,根据自己过去的工作、学习和生活情况,以客观的态度分析自己的成功经验和失败教训,研究以往做事和与人交往中得到的经验,特别是具有影响力的人和关键的事对自己的影响,从中了解自己性格的内在性质。

3. 自我认知和自我评价还需要全面辩证的方法

所谓全面的方法包含两层意思:一是对自身素质,即德、智、体、美各方面素质有个全面的了解;二是要对自己的优势和弱势做全面的分析。“金无足赤,人无完人”,世上尽善尽美的人是不存在的;另一方面,即使是处在后进状态的人,在缺点很多的人的身上,也有好的品质,在他们的心灵深处也有闪光点。因此,评价自己不能绝对化,认为自己好就什么都好,什么都行;认为自己不好,就认为自己什么好的地方也没有,认为自己不行就一点行的地方也找不到。这种认识自我的方法就是形而上学的思想方法。自我认识 and 自我评价应该避免两种心理障碍:一是过于自信,过于自信者认为自己什么都行,别人什么都不行,看自己是朵花,看别人是豆腐渣;二是过于自卑,过于自卑者看自己是什么都不行,事事不如人,于是学习没有信心,求职就业也不会有信心。这两种心理都是片面的,都是以点带面,以偏概全,是对自己没有进行实事求是分析的结果,是唯心论和形而上学思想方法在自我认知和自我评价中的表现。

(三)职业理想的规划

职业生活是人类基本的社会生活。人们一生的宝贵时光大多是在职业活动中度过的,人的价值、人对社会的贡献也通过职业活动来实现。因此,职业理想是人生理想的重要组成部分。职业生涯规划首先是职业理想的设计。这种设计不仅要设定职业目标,而且要明确选择职业应坚持的原则以及就业、从业和创业应该树立的新观念。

(四)从业素质的规划

当代社会大学生学习的主要目的是为成才、就业做准备。若说准备,最重要的准备是从业素质的准备。素质,在人的成才和职业活动中具有重要意义。因此,从业素质规划就成为职业生涯规划的重要环节。职业生涯规划中的素质设计的目的,是根据社会的要求和用人单位的需要,完善自身的素质结构,使自己成为服务社会的合格的职业工作者。

(五)就业途径的规划与设计

就业途径是就业的方式和渠道。当前,大学生就业渠道很多,呈现出多层