

继续教育

继续(网络)教育系列规划教材

荣获全国高校现代远程教育协作组评比“网络教育教材建设金奖”

大学生职业规划 与就业指导

(第二版)

DAXUESHENG ZHIYE GUIHUA
YU JIUYE ZHIDAO

宋剑涛 王晓龙 杨国富 云萧 编著



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance &
Economics Press



继续
教育

继续(网络)教育系列规划教材

荣获全国高校现代远程教育协作组评比“网络教育教材建设金奖”

大学生职业规划 与就业指导

(第二版)

JIXÜ JIAOYÜ

DA XUE SHENG
ZHI YE GUI HUA
YU JI U YE ZHI DAO



宋剑涛 王晓龙 杨国富 云萧 编著



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance &
Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与就业指导/宋剑涛主编. —2版. —成都:西南财经大学出版社, 2014. 12

ISBN 978 - 7 - 5504 - 1727 - 4

I. ①大… II. ①宋… III. ①大学生—职业选择

IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 289942 号

大学生职业规划与就业指导(第二版)

宋剑涛 王晓龙 杨国富 云 萧 主编

责任编辑:刘佳庆

封面设计:穆志坚

责任印制:封俊川

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://www. bookcj. com
电子邮件	bookcj@ foxmail. com
邮政编码	610074
电 话	028 - 87353785 87352368
照 排	四川胜翔数码印务设计有限公司
印 刷	四川森林印务有限责任公司
成品尺寸	185mm × 260mm
印 张	19
字 数	410 千字
版 次	2014 年 12 月第 2 版
印 次	2014 年 12 月第 1 次印刷
印 数	1— 3000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 5504 - 1727 - 4
定 价	33.00 元

1. 版权所有,翻印必究。
2. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。
3. 本书封底无本社数码防伪标志,不得销售。

继续（网络）教育系列教材 编审委员会

主 任：杨 丹

副主任（按姓氏笔画排序）：

冯 建 陈顺刚 唐旭辉

委 员（按姓氏笔画排序）：

冯 建 吕先鎔 杨 丹 李永强

李良华 陈顺刚 赵静梅 唐旭辉

总序

随着全民终身学习型社会的逐渐建立和完善，业余继续（网络）学历教育学生对教材的质量要求越来越高。为了进一步提高继续（网络）教育的人才培养质量，帮助学生更好地学习，依据西南财经大学继续（网络）教育人才培养目标、成人学习的特点及规律，西南财经大学继续（网络）教育学院和西南财经大学出版社共同规划，依托学校各专业学院的骨干教师资源，致力于开发适合继续（网络）学历教育学生的高质量优秀系列规划教材。

西南财经大学继续（网络）教育学院和西南财经大学出版社按照继续（网络）教育人才培养方案，编写了专科及专升本公共基础课、专业基础课、专业主干课和部分选修课教材，以完善继续（网络）教育教材体系。

本系列教材的读者主要是在职人员，他们具有一定的社会实践经验和理论知识，个性化学习诉求突出，学习针对性强，学习目的明确。因此，本系列教材的编写突出了基础性、职业性、实践性及综合性。教材体系和内容结构具有新颖、实用、简明、易懂等特点；对重点、难点问题的阐述深入浅出、形象直观，对定理和概念的论述简明扼要。

为了编好本套系列规划教材，在学校领导、出版社和各学院的大力支持下，成立了由学校副校长、博士生导师杨丹教授任主任，出版社社长、博士生导师冯建教授以及继续（网络）教育学院陈顺刚院长和唐旭辉研究员任副主任，其他部分学院领导参加的编审委员会。在编审委员会的协调、组织下，经过广泛深入的调查研究，制定了我校继续（网络）教育教材建设规划，明确了建设目标。

在编审委员会的协调下，组织各学院具有丰富继续（网络）教育教学经验并有教授或副教授职称的教师担任主编，由各书主编组织成立教材编写团队，确定教材编写大纲、实施计划及人员分工等，经编审委员会审核每门教材的编写大纲后再进行编写。自2009年启动以来，经几年的打造，现已出版了70余种教材。该系列教材出版后，社会反响较好，获得了教育部网络教育教材建设评比金奖。

下一步根据教学需要，还将做两件事：一是结合转变教学与学习范式，按照理念先进、特色鲜明、立体化建设、模块新颖的要求，引进先进的教材编写模块来修订、

完善已出版的教材；二是补充部分新教材。

希望经多方努力，力争将此系列教材打造成适应教学范式转变的高水平教材。在此，我们对各学院领导的大力支持、各位作者的辛勤劳动以及西南财经大学出版社的鼎力相助表示衷心的感谢！在今后教材的使用过程中，我们将听取各方面的意见，不断修订、完善教材，使之发挥更大的作用。

西南财经大学继续（网络）教育学院

2014 年 5 月

第二版再版说明

本书自2008年9月出版面世以来，至今已有6个年头。6年来，本书得到了各高校师生的大力支持、爱护和帮助，已成为许多高等院校大学生职业规划与就业指导的首选教材或参考资料，这是我们与时俱进、增益完善的动力源泉。

六年弹指一挥，六年沧海桑田。我国政治、经济、文化、社会等诸多领域发生了巨大变化。从大学生就业的宏观经济背景来看，金融海啸后世界经济缓慢复苏，国内经济逐步进入由高速转向中高速增长的新常态；从大学生就业的现实状况来看，受经济形势变化和高校持续扩招叠加效应影响，我国高校毕业生数量持续增加，就业压力不断增大，就业领域不断拓展，这些变化与态势，也让再版成为题中之义，显得迫在眉睫。

在前期统筹谋划、精心准备的基础上，今年年初我们开始了《大学生职业生涯规划与就业指导》再版各项工作。本次再版，一是立足于国务院办公厅下发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，综合高校方面的意见和建议，我们对教材定位进行了科学界定，对教材体例、内容等进行了重新塑造，力求符合高等教育发展方向、适应课程教学需要；二是立足于大学生就业的新问题、新变化、新趋势，我们在资料选择、数据引用、观点阐释、参考方案等方面进行了更新完善，力图客观反映我国高校毕业生就业的最新情况，把准规划指导工作的精髓实质，为大学生就业提供行之有效的经验与做法。总而言之，竭尽己能，让全书体现理论与实践相结合、普遍性与特殊性相结合、理论指导与技术指导相结合，让本书不仅是引导大学生规划职业生涯的教材，又是引导大学生学习与成长的手册，还是服务高等院校开展就业与创业指导的参考资料。

本书再版主要由王晓龙负责，编组其他成员做了许多编写、校对工作。编写过程中，秉持“他山之石，可以攻玉”的理念，参考借鉴了一些教材和资料，由于篇幅所限，只列出了主要参考文献，对相关的论文和著作未能一一列出，在此谨对相关作者一并表示诚挚的谢意。由于编者水平有限，书中难免有疏漏和不当之处，敬请读者批评指正，以便在下版修改完善。

编者

2014年11月

前言

法国文艺复兴时期思想家、作家蒙田曾说过，“如果允许我的人生从头再来，我愿意重复再过一次我自己所决定的人生”。

恰如每一条河流都不会转头溯流，每个人都不会有人生从头再来的机会。为了不让自己因为虚度年华而悔恨，也不因为碌碌无为而羞愧，科学、务实、有效的职业规划是保障人生充盈的基本前提。大学作为从校园到社会、从学生向职业人的转换场，在职业生涯中起着开创性的作用。

大学生怎样才能更好地经营大学生活，怎样才能从入学开始就具有全程职业人生的战略眼光，怎样才能在大学时期奠定良好职业素质、在毕业之后迅速顺利就业或创业？基于对这一系列问题的思考，我们结合在高校环境的教学实践与零距离观察，着手编写此书。

本书共分为四编：规划职业生涯、打造职业素质、就业实战演练与轻松开创事业。这是一个完整的序列，目标指向成功的职业人生或创业人生，前提在于职业素质得以有效培育、求职技巧得以有效磨炼、创业意识得以有效强化，而这一切的走向与重心，大多取决于入学之初的规划或构想。

大学时代虽只是人生的一个片段，但在这个片段中，我们却不得不得着眼于全程人生。对绝大多数人而言，全程人生又以职业生涯为核心。因此，没有职业规划，大学时代便是无序、无策、无效的虚耗时代。而且，这种规划，又必须建立在充分认识人生与自我、充分认识社会与环境、充分认识职业与生涯的基础之上。为了实现科学的规划，我们便于第一编中，谈及职业、人生、职业生涯与职业生涯规划等诸多要素，谈及大学生必须规划职业生涯的重要意义与紧迫程度，以及职业生涯规划的原则、步骤与方法。

显然，大学生只有努力提高素质，在大学时代达到相关专业对理念、知识、能力、人际等素质要求，才有可能顺利实现职业生涯规划。其中，理念素质最为关键，因为人的一切言行与思维，都由头脑中的思想或理念支配；而心无善念、良知无存、职业道德低下的任何个体，除开危害自身与他人，很难积极影响于社会。健康的身体则是承载职业素质的物质基础，没有身体的健康，一切皆无可能；而在纷繁复杂、竞争激烈的当前时代，心理健康或超强情商，于得失成败而言，同样具有决定性意义。我们从出生开始，就在不断积累知识。大学时代的知识追求，则在不断优化知识结构，强化知识效力，并以最少的时间获取最多的知识；由此，我们尤其强调如何实现高效学习与如何高效管理时间。对于现代人才的能力素质，不仅要求全面，而且要求精通；

其中，架构和谐的交际网络，既不可或缺，且日益重要。第二编是全书的重点，故篇幅最多，辐射面最广。

大学生必须面对就业的现实。那么就业现状如何？我们不能不较早认清大学生的就业市场、就业制度、严峻形势及用人单位录用真相，进而有效避免择业误区，调适择业心理。在此基础上，对职业选择要素、原则及决策过程的认识，对职业信息的把握与实施，以及对求职技巧与职业生涯技巧的磨炼，就极为分明，极其具体，极具实战性质。此即第三编。

有人说，最好的就业是创业。所以我们在第四编中，重点谈到如何实现轻松创业。创业包含哪些要素，需要具备哪些素质、能力与意识，创业准备与创业实践各自包括哪些环节，大学生创业将会面临哪些误区，又该选择哪些策略，本编均有详实论述。

书后附录，一则强化大学生就业、创业中的法律意识；一则为大学时代的阅读取向提供参照。

我们也于每章正文后面附加“视角”或“案例”，以便提供更为开阔、新颖的视野，一并提供足以感同身受的实例借鉴。另附“思考与练习”，更将理论与实践紧密结合起来。

本书高瞻远瞩，具有非同一般的观念、架构与思路。我们坚信，所有使用、阅读此书的师生，都能收获丰硕的果实。

编 者

目 录

第一编 规划职业生涯

第一章 职业生涯规划概述	(3)
一、职业与人生的关系	(3)
二、职业生涯的内涵、意义与发展阶段	(5)
三、职业生涯规划的类型与影响因素	(8)
【视角】	(10)
【案例】	(11)
第二章 大学生必须规划职业生涯	(14)
一、职业生涯规划的重要性	(14)
二、大学生规划职业生涯的意义	(16)
三、大学时期必须进行职业生涯规划	(18)
【视角】	(19)
第三章 职业生涯规划的要素与原则	(21)
一、职业生涯规划的要素	(21)
二、职业生涯规划的基本原则	(22)
【视角】	(23)
【案例】	(25)
第四章 职业生涯规划步骤与方法	(29)
一、确定志向	(29)
二、准确评估	(29)

三、选择职业	(34)
四、确定职业生涯路线	(36)
五、设定职业生涯目标	(37)
六、制订行动计划与措施	(39)
七、评估与回馈	(40)
【视角】	(40)

第二编 打造职业素质

第五章 职业素质概述	(51)
一、职业素质的内涵与特征	(51)
二、职业素质的意义与结构	(52)
三、职业人员的专业素质要求	(53)
【视角】	(55)
第六章 理念素质及其培育	(56)
一、建构理念系统，不断为价值观充电	(56)
二、修养道德，散发良性的信息与能量	(57)
三、认识职业道德，养成道德行为	(61)
四、激发内在潜能，磨砺坚韧意志	(64)
【视角】	(68)
第七章 健康素质及其培育	(70)
一、健康与职业心理健康	(70)
二、大学生心理健康现状	(72)
三、大学生心理调适	(75)
四、开发情商：大学生的必修课	(79)
五、塑造强健体魄，避免意外伤害	(80)

【视角】	(84)
第八章 知识素质及其培育	(86)
一、知识结构概述	(86)
二、优化知识结构的途径	(92)
三、大学生如何实现高效学习	(93)
四、大学生如何高效管理时间	(104)
【案例】	(109)
第九章 能力素质及其培育	(112)
一、能力与知识及职业的关系	(112)
二、求职者所需能力及其影响因素	(114)
三、确定能力结构，获取强大能力	(118)
四、人情入理，建构和谐的交际网络	(120)
【案例】	(126)

第三编 就业实战演练

第十章 就业现状	(131)
一、大学生就业市场与就业制度	(131)
二、大学生就业形势严峻	(140)
三、未来职业需求	(143)
四、用人单位录用真相	(151)
五、大学生择业心理与择业误区	(154)
【案例】	(158)
第十一章 职业选择	(162)
一、职业选择要素	(162)

二、职业选择原则	(164)
三、职业选择决策过程	(165)
四、职业信息的把握	(166)
五、求职的实施	(169)
【视角】	(173)
第十二章 求职技巧	(174)
一、学会“自我推销”	(174)
二、成功撰写简历	(176)
三、从容应对面试与笔试	(178)
四、求职择业的基本技巧	(187)
五、避免负面心理与就业陷阱	(189)
【案例】	(194)
第十三章 职业生涯技巧	(196)
一、转变角色，完成职业适应	(196)
二、职场成功的基本要素	(200)
三、把握机遇，实现职业流动	(201)
四、办公室待人处事技巧	(204)
五、大学生就业权益及其保护	(208)
【视角】	(209)

第四编 轻松开创事业

第十四章 创业素质与能力	(215)
一、创业构成要素	(215)
二、大学生自主创业概述	(217)

三、创业必备三种素质	(219)
四、创业必备三种能力	(222)
五、大学生创业意识培养	(225)
【案例】	(227)
第十五章 创业准备与实践	(230)
一、创业准备的四个环节	(230)
二、创业实践的四个环节	(237)
三、大学生创业的基本思路	(241)
四、大学生创业的问题与误区	(246)
【视角】	(251)
第十六章 大学生创业策略	(254)
一、几种经典策略	(254)
二、实践操作策略	(259)
【案例】	(261)
附 录	(264)
附录一 中华人民共和国劳动合同法	(264)
附录二 普通高等学校毕业生就业工作暂行规定	(275)
大学生阅读推荐书目	(282)
参考文献	(289)

第一编

规划职业生涯

第一章 职业生涯规划概述

职业生涯规划其实就是人生的战略设计，成功的人生需要正确的规划，对大学生尤其如此。本章概述职业与人生的关系，职业生涯的内涵、意义与发展阶段，以及职业生涯规划的类型与影响因素。职业、职业生涯与职业生涯规划，是本书的三个核心概念。

一、职业与人生的关系

（一）职业的含义与特征

人们面对的职业，范围极广，种类极多，差异极大。对于职业的含义，不同的人有不同的看法。美国社会学家塞尔兹认为，职业是一个人为了不断取得个人收入而连续从事的具有市场价值的特殊活动。美国社会学家的泰勒指出：“职业的社会学概念，可以解释为一套成为模式的与特殊工作经验有关的人群关系。”我国管理专家程社明则将职业定义为“是参与社会分工，利用专门知识、技能为社会创造物质财富、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”。我们认为，职业是劳动者能够稳定从事的有报酬工作，是劳动者能够稳定从事某项有酬工作而获得的劳动角色，是一种社会劳动岗位。

职业具有如下特征：①专业性。一个人要从事某一种职业，就必须具备这一职业专门的知识、能力和遵从特定的职业道德要求。②多样性。随着社会的不断发展，社会分工越来越细，职业种类越来越多，差别也会越来越大。③技术性。每一种职业的劳动内容、方式、手段不同，必使每一种职业都有一定的技术含量或技术规范要求，需要进行专门的学习与训练。④时代性。职业伴随时代的发展而变化，一些新型职业会不断产生，一些旧式职业可能因为不适应社会的需要而消失。⑤规范性。不同职业在其劳动过程中都具有一定的操作规范性。不同职业在对外展现其服务时，还存在伦理范畴，即职业道德。⑥功利性，也叫做职业的经济性，指职业作为人们赖以生存的手段，具有逐利本性。职业活动既要满足自己的需要，同时也要满足社会的需要，只有把职业的个人功利性和社会功利性结合起来，个人的职业及职业生涯才具有生命力和意义。