



高等教育精品课程规划教材

大学生职业生涯规划 与就业创业导论

高新战 肖绍俊◎主编

 吉林大学出版社
JILIN UNIVERSITY PRESS

高等教育精品课程规划教材

大学生职业生涯规划与 就业创业导论

主 编 高新战 肖绍俊

副主编 魏发展 张永祥 李 琳

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业创业导论 / 高新战, 肖绍俊主编. — 长春: 吉林大学出版社, 2013. 4
ISBN 978-7-5601-9888-0

I. ①大… II. ①高…②肖… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 075719 号

书 名: 大学生职业生涯规划与就业创业导论
作 者: 高新战 肖绍俊 主编

责任编辑: 徐佳 责任校对: 崔小波
吉林大学出版社出版、发行
开本: 787×960 毫米 1/16
印张: 20.25 字数: 364 千字
ISBN 978-7-5601-9888-0

封面设计: 科发教材出版中心
北京广达印刷有限公司 印刷
2013 年 5 月 第 1 版
2013 年 5 月 第 1 次印刷
定价: 38.00 元

版权所有 翻印必究
社址: 长春市明德路 501 号 邮编: 130021
发行部电话: 0431-89580026/28/29
网址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

编审说明

随着我国高等教育由“精英教育”向“大众教育”的转变,人才市场的竞争日趋激烈。大学生就业难与创业难的问题,已经成为社会各界密切关注的热点问题。

大学生就业和创业问题直接关系到科教兴国战略和人才强国战略的实施,关系到国民经济和社会建设事业的可持续发展,关系到社会稳定长治久安,关系到高校办学水平和人才培养质量,关系到学校自身的生存和发展,关系到用人单位自身的改革和发展;关系到大学生自身的成长成才和人生价值的实现,以及千家万户的切身利益和幸福。

大学生就业和创业指导是指帮助大学生准备就业、选择职业、获得职业、适应职业、转换职业等。美国著名职业指导专家吉拉尔德·科瑞的专著《大学生最不能逃避的课》指的就是“大学生就业指导”。

关于大学生创业的问题长期以来一直是整个社会密切关注的热点问题。因为大学生处在人生的特别时期,无论是从理论到实践,还是从求知到创业都是非常关键的转折期。大学期间开展创业教育,帮助大学生增强创业意识,端正创业态度,提高创业能力,努力把大学生培养成创业型的人才,是当代高等教育改革的重要课题。

鉴于此,作为长期从事教育理论研究与教育实践探究的教育工作者,纵观目前高校学生面临的种种就业与创业问题,在查阅国内外就业与创业方面大量论著的基础上,结合编者在就业指导与服务过程中的亲身经历,经过长期的思考、酝酿,组建了一支精干的专家教授队伍,精心编纂了这部《大学生职业生涯规划与就业创业导论》。

本书分为就业和创业两大部分。在就业指导方面,坚持就业指导的“全程化、全员化、专业化、信息化”的“四化”要求,在不同年级阶段进行有针对性的职业生涯规划 and 就业指导。本书第一编重在论述大学新环境的适应和职业生涯规划。第二编重在论述大二、大三年级学生的职前发展指导。第三编重在说明临近毕业时求职实战中的技术和方法指导。在创业指导方面,本书以“知识经济呼唤大学生创业教育”为主题,阐明创业教育是实现高等教育目标的重要环节,是实现高等教育培养目标的重要途径。本书第四编从大学生的创业准备、大学生创业能力的培养、大学生的创业实践等方面做了系统的论述,更

具有理论指导和实践操作性。

本书具体编写分工如下：高新战（绪论、第一、二、三、四、七章）；肖绍俊（第八、九、十六章）；魏发展（第十、十二、十三章）；张永祥（第十四、十五章）；李琳（第五、六、十一章）。张永祥同志负责全书总纂。

由于编者水平和时间所限，书中难免存在不足之处，恳请同行专家学者和广大读者不吝批评指正，以便不断修订完善。

编 者

2013 年 4 月

目 录

绪 论	(1)
第一节 高校毕业生就业面临的矛盾	(1)
第二节 高校毕业生就业指导的意义	(3)

第一编 大学环境适应及大学生涯规划指导

第一章 大一新生的心理适应指导	(11)
第一节 大一新生的心理迷茫与调适	(11)
第二节 大一新生常见的心理问题	(14)
第三节 轻松走出大一迷茫	(17)
第二章 大一新生学习计划指导	(25)
第一节 专业课学习指导	(25)
第二节 计算机和外语考级指导	(28)
第三节 其他职业能力(资格)证书	(33)
第三章 大学生社团及实践活动指导	(38)
第一节 学生社团概述	(38)
第二节 社会实践活动	(40)
第四章 高校学生职业生涯设计与规划	(46)
第一节 职业生涯设计与规划概述	(46)
第二节 职业生涯规划的作用	(49)
第三节 职业生涯规划的方法	(53)
第四节 职业生涯规划的具体步骤	(55)

第二编 大学二、三年级职前发展指导

第五章 高校人才培养模式与大学生就业市场	(67)
第一节 高校人才理念概述	(67)

第二节	高校人才培养模式及其多样化嬗变	(70)
第三节	新中国成立以来我国人才培养模式的演变	(78)
第六章	大学生职前的职业道德修养	(83)
第一节	职业道德的形成与发展	(83)
第二节	职业道德修养及其提升	(88)
第七章	大学生职前知识储备和就业能力提升	(100)
第一节	大学生的职前知识储备	(100)
第二节	就业市场与大学生的就业能力	(103)
第八章	高校学生创造力的培养与开发	(108)
第一节	创造学在高校人才培养中的运用	(108)
第二节	大学生创造力的开发	(114)
第三节	高校教学改革与大学生创造力培养	(121)

第三编 毕业前的求职指导

第九章	大学生择业观念指导	(137)
第一节	就业观概述	(137)
第二节	就业观的类型	(138)
第三节	高校毕业生就业及其就业观现状	(138)
第四节	树立正确的就业观	(143)
第十章	职前求职能力训练	(147)
第一节	求职途径与市场调研	(147)
第二节	书面材料的准备	(151)
第三节	笔试准备	(158)
第四节	面试技巧	(160)
第十一章	大学生择业心理指导	(166)
第一节	大学生择业心理矛盾	(166)
第二节	大学生择业心理矛盾产生的主要原因	(167)
第三节	大学生择业中常见的心理问题	(169)
第四节	择业心理问题调适	(173)
第十二章	就业权益与法律保障	(177)
第一节	就业权益与就业协议	(177)
第二节	劳动合同	(184)

☞ 第四编 大学生创业指导

第十三章 大学生创业准备	(203)
第一节 创业概述.....	(203)
第二节 创业者的素质要求.....	(207)
第三节 我国高校创业教育概述.....	(216)
第十四章 大学生创业能力的培养	(224)
第一节 创业能力的培养.....	(224)
第二节 创业机会的获得.....	(232)
第十五章 大学生创业实践	(246)
第一节 创业项目评估.....	(246)
第二节 创业计划书.....	(252)
第三节 创办企业.....	(258)
第四节 企业生存与发展.....	(268)
第十六章 成功就业个案点评	(290)
参考文献	(314)

绪 论

第一节 高校毕业生就业面临的矛盾

一、高等教育大众化与高校毕业生暂时就业难的矛盾

高等教育大众化,促进了经济和社会发展,满足了广大人民接受高等教育的需求。高等教育的超常规发展,一方面给我国高等学校的发展带来了极好的机遇;另一方面也给社会就业的发展带来了极大的挑战。自2003年始,高等学校毕业生就业进入高峰期。2005年我国高校毕业生已达338万,短短几年增加237万,增幅达234%。这支迅速增长的毕业生就业大军,使得大学毕业生的就业形势非常严峻。尽管我国各级政府高度重视毕业生就业工作,出台了一系列有助于毕业生就业的政策和法规,以促进高校毕业生及时和充分就业,全社会对高校毕业生就业工作也给予了极大的关注和支持,但目前毕业生就业难的现象依然存在。这是我国高等教育从精英教育转向大众化教育形势下必然发生的碰撞,并不是社会上有人所说的“大学生过剩了”。实际上我国大学毕业生不是太多而是太少了。目前,我国大学生毛入学率仅为20%左右,而美国为82%,日本、英国、法国等发达国家均为50%以上,韩国、印度也在30%左右。我国7亿多庞大的从业人员中,高层次人才稀缺,受过高等教育的仅为5%左右。尽管我国这几年高等学校招生规模大幅度增加,但同时我国新的就业机会也在增加。国家有关部门的统计表明,目前我国每年新增就业机会大约为700万~800万个,而每年大学毕业生在300万左右,大学毕业生理应有比较大的就业空间。但2003年高校扩招后的第一批毕业生为212万人,到2005、2006、2007、2008、2009、2010年,全国普通高校毕业生数量依次为338万、413万、495万、520万、611万、630万人,就业形势十分严峻。

目前大学生“就业难”的原因是多方面的,主要是劳动力总量供大于求。这使得大学生与其他求职者之间的竞争更加激烈。

我国社会正处在经济发展的转型时期,面临着巨大的就业压力。我国经济虽然近十年来一直保持着持续快速增长的良好势头,但由于从计划经济向市场经济转型的时间还比较短,社会整体就业面临着一些突出的问题。一是



在体制改革和经济结构调整中,由于企业改制、机关事业单位改革,使得下岗、失业人员增多。二是城镇新增劳动力增幅较大。根据全国第五次人口普查数据预测,未来十年我国劳动力供给总量仍将持续上升,到2013年劳动年龄人口将达峰值10亿人左右(2005年,我国就业人数达7.82亿人,占世界总量的26%),到2025年后才稳步下降。今后一个时期继续每年新增城镇劳动力在1100万人左右。三是农村富余劳动力向非农、向城市转移的规模速度加快。以上三个方面的问题在今后一个时期内仍将同时存在,使我国整体就业环境形成了“三峰叠加”的态势,劳动力资源极其丰富。虽然我国国民经济保持较快速度增长,在一定程度上增加了就业数量,但由于就业人数的持续增加,劳动力总量供大于求的状况将长期存在,对大学生就业带来很大的影响。

二、地区间经济差距的矛盾

地区间的经济差距不仅造成就业不平衡的扩大,而且造成经济欠发达地区大学生就业更难。

我国经济欠发达地区,特别是西部地区,一方面经济发展状况造成就业岗位不是很多,很难对大学生形成有效需求,并且这种局面在较长的一段时间内还难以改变;另一方面,欠发达地区所能支付的价格(工资收入、发展机会、流动性等)不足以补偿大学生的人力资本投资。尽管国家实施西部大开发计划对高校毕业生产生了大量需求,但按照劳动力市场机制无法实现供求有效结合,使得很多高校毕业生宁愿集中在发达地区寻找就业机会,也不愿去欠发达地区就业。这不仅加剧了发达地区高校毕业生就业的压力,而且也造成了发达地区与欠发达地区之间就业不平衡的进一步扩大。

三、我国高等教育与经济社会不相适应的矛盾

全社会的现实就业容量是受一定时期的经济规模和产业结构及劳动力供给等短期内相对恒定的因素所制约的。对于高等教育来说,高等教育的结构和产业结构是否协调是影响高校毕业生就业的关键因素。由于我国高等教育处在从精英化向大众化过渡和发展的过程中,一些学校长期受精英办学理念的影响,受计划经济体制办学模式的影响,长期游离于经济和社会发展之外,在改革过程中表现出了明显的角色转换滞后和改革不到位。例如,学校定位不准确,过分追求学校升格,过分强调层次提升;专业设置和课程设置与产业结构、社会需求不协调,不能适应人才市场的要求;有的高校包括高职院校培养应用型人才的特色不明显,集招生、市场、就业于一体的市场化运作机制不健全等,在大学生就业过程中所表现出来的人才需求和人才供给之间的矛盾突出的状况就充

分说明了这一点。另外,用人单位要求毕业生能力较强、素质高,而有些高校不太重视教学质量,导致许多学生在毕业时档案成绩差,动手能力弱,不符合用人单位要求,造成一些毕业生“品位性失业”。在大学生毕业生满足不了社会需求的时期,这些问题虽然也存在,但矛盾表现不是很突出,也较容易解决,但在毕业生人数急剧膨胀,大于社会需求的时期,这些问题就会特别凸现出来。

四、毕业生的就业观念滞后与高等教育大众化需求的矛盾

由于长期受传统观念的影响,社会上普遍存在“重学历,轻能力;重文凭,轻技能”的人才观和用人导向。企业也习惯于唯学历、文凭是用,一些用人单位需求毕业生条件不仅看学校的牌子、学历层次,而且对性别、相貌都有苛刻的要求。这些观念和思维挫伤了人们锤炼技能的积极性。同时高技能人才的待遇偏低,即使是高级技工,待遇往往也不如一般管理人员,致使技能上很有发展前途的人,想方设法要挤到“干部”堆里。一些传统的职业学校长期得不到国家的重视,师资力量薄弱,培训内容陈旧,培养条件落后,培养的人才得不到社会的承认;而一般大学办学的思路都放在培养“干部”的学术型人才上,不肯“屈尊低就”。从而导致一方面普通管理岗位和文职岗位严重供大于求,另一方面急需的、有大量需求的“灰领”人才严重缺乏的怪现状。在西方发达国家,高级技工占技工总数的比例超过 35%,而我国 7000 万技工中,可称为“灰领”的高级技工仅占 5%。

其次,从毕业生和家長来讲,部分家庭条件优越的毕业生和家長及来自大城市的毕业生在就业时往往期望值过高,把择业目标定在少数热门单位和高薪岗位,甚至抱有不切实际的想法,不能根据社会经济发展的需要把自己与其他社会群体放在同一层面上参与就业竞争,不愿接受大众化的就业岗位。

实际上,在知识经济时代,大学生到基层、到农村就业并不是一种“降格以求”的选择,而是与社会发展、高等教育大众化发展相适应的“平行对应”选择。在我国总体人才严重匮乏的今天,大学生“就业难”只是我国社会转型时期的一个“假性”表象。

第二节 高校毕业生就业指导的意义

一、努力建立和完善毕业生就业市场的必要性

首先,从社会上来讲,建立和完善社会主义市场经济体制,是一个长期发展的过程,是艰巨复杂的社会系统工程。我国目前正处在社会“转型”的过渡

时期,社会主义市场经济正在逐步向前发展,与此相适应,毕业生就业市场正在循序渐进,初具雏形。但是,在过渡时期,社会必然呈现出传统计划经济特征和市场经济特征相互交替存在的现象。在这种特殊情况下,毕业生就业市场必定会存在着某种无序和混乱,毕业生就业市场离统一、开放的公平竞争的就业市场还有较大差距。首先,就业市场“割据”现象严重,特别是有的地方地域限制已成为毕业生进入就业市场公平竞争的明显障碍。其次,就业信息不够全面和畅通,使得毕业生和用人单位在相互选择过程中均带有盲目性。有的毕业生不惜花费大量时间、精力和财力,“南征北战”,到处奔波,疲于奔命,而效果不佳。而用人单位面对纷至沓来的求职者无从下手,往往需要通过笔试、面试、复试等几个回合,层层筛选,择业、择人的程序日益烦琐。再次,用人单位和高校自觉通过市场平台的连接和反馈还不够,市场化的人才培养和使用机制还未充分形成。此外,公开、公平合理的竞争机制不够健全,就业法制尚不完善。其主要表现在:(1)目前社会上不良风气的存在使部分毕业生的择业成为关系、权力与金钱的交换过程,竞争中存在着一定的不公正,对毕业生的就业产生了消极影响。(2)毕业生与用人单位“双向选择”时的矛盾和纠纷时有发生。一方面,对于用人单位来讲,录用一名毕业生,慎之又慎,以致造成对毕业生的要求越来越高,本来这个岗位可以要中专生,而现在却要大专甚至本科生。要大专的也上升为要本科生和研究生。有的过分拖延对毕业生的考察时间,有的则要求先实习,再录用,对毕业生要求多,挑剔多,毕业生不但要影响必要的功课学习,进行无偿劳动,而且其思想包袱和压力也大。另一方面,毕业生的期望值也越来越高,他们希望到大城市、大机关、大公司工作,希望单位经济效益好,工资待遇高,住房条件宽裕,工作条件舒适,而不愿到中小城市和效益一般的企事业单位去。至于边远、艰苦地方和基层、生产一线等更不愿意去。有的毕业生一人同时联系多个单位,用拖延战术或口头答应而实际不去来对待一些用人单位,打乱了一些单位的用人计划。(3)有部分毕业生不能及时就业,待业期间的生活没有保障等。

因此,亟需建立和完善高校毕业生就业市场,这个市场要逐步具备四个特征:一是高度信息化的市场;二是完全开放的市场;三是“优胜劣汰”、“公平竞争”的市场;四是受国家宏观调控的市场,确保就业市场的公平和有序。

(1)加强毕业生就业制度建设,切实形成毕业生就业无障碍的就业环境。国家要继续加快立法进程,制定出有关高校毕业生就业法规,把国家、学校、用人单位及毕业生各方的责、权、利用法律形式确定下来。同时建立一套切实可行的“双向选择”、“自主择业”的具体规定,包括择业的范围、程序、必须履行的手续、各方承担的责任和义务、违反法规的制裁措施及就业纠纷的调解仲裁

等,以确保用人单位自主择人和毕业生自主择业,维护就业市场的平等竞争。毕业生就业制度是一个与时俱进的制度,“十二五”期间是高校毕业生就业制度在社会主义市场经济体制逐步完善和高等教育大众化的双重条件下走向成熟的时期,要本着改革的精神,把这一牵动千家万户和关系人民群众切身利益的大事办好。

(2)大学生自主择业和人才流动,在技术进步,以及经济、产业结构调整变动条件和高等教育大众化背景下,将会出现人才结构性失业,或毕业生在求职过程中,因求职受挫导致暂时待业。为此,国家还应建立健全失业、待业保障制度,以解决毕业生就业和再就业过程中的失业、待业生活保障及其他社会问题。

(3)要建立毕业生就业供需信息网络系统,为毕业生和用人单位提供准确全面的信息服务。这一系统除了存储高校毕业生的基本数据外,还应反映高校各专业的特点、服务方向、规格层次,以及用人单位的情况,需求专业、数量、使用意图等,并且实现全国范围内的联网,使双方都能及时得到全面、准确、有效的信息。

(4)要努力克服毕业生就业中的不正之风,确保就业市场的健康发展。毕业生就业制度要保证大多数毕业生的利益,做到公平竞争和择优录用,特别是用人单位应根据考核情况,择优录用毕业生,不要搞内定人选,不能凭关系录用毕业生,要如实宣传本单位的全面情况、录用条件和工作待遇,对毕业生坦诚相待,要注重毕业生的综合素质。高校应根据毕业生德智体的综合考评向用人单位择优推荐,并严格按双选协议推荐就业。

(5)要尽快确立全国统一、竞争有序的就业市场,要打破就业上的地方保护主义,使毕业生可以在全国任何地方通过公平竞争实现就业。

二、开展大学生就业指导的必要性

大学生就业指导的目的是为了提高大学生的就业力,实现对大学生就业的促进。就业能力有别于劳动能力,主要是指劳动者为获得工作和保持工作的能力。广义上大学生就业力不仅是指大学生获取劳动机会的能力,还包括了大学生自主创业的能力。大学生的劳动能力是由其专业知识、技能、智力、体能等所决定的,与大学期间的学习过程有着密切的关系,是在大学生就业前已具备的能力。就业力则关系到大学生能否为实现自己的劳动能力而获得和保有职业岗位。在市场经济中,也可以将大学生就业力理解成最大限度地以自己的知识和社会关系获取劳动收益的能力。从更宽泛的意义上讲,大学生就业力还包括了其步入社会后在整个职业生涯中获取最佳工作机会的能力。



大学生就业力主要包括求职能力、专业能力、创业能力、适应能力、职业发展潜力等。在社会主义市场经济条件下,进入大学学习不只是为了提高自己的科学文化水平、提高自身的素质和品位,也是为了提高自己的就业效益。大学教育并不直接以职业培训为目的(除了高职院校),更不可能针对每一个具体岗位进行专门的人才培养。大学的文化素质教育和专业知识、技能教育并不能使学生直接获得就业力。对绝大多数从未有过就业经历的大学生来说,初始的就业力只能来自于学校的就业指导过程。

就业指导不是简单地将大学生推向社会,而是要对大学生走向社会后的职业稳定、职业发展提供必要的指导服务,要将学生个人的长远发展与学校和社会的发展协调起来。有效的就业指导也会反过来促进高校的教育模式和专业的发展,不断提高人才培养的质量。

开展就业指导、建立发展性生涯辅导模式、建立就业指导课程、开展必要的就业技能培训等,就是要立足于正确处理好大学生的学业、就业、职业和事业的关系,以学业为基础,以就业为导向,以职业为载体,以事业为目标,统筹兼顾、协调一致,使大学生的专业能力和就业能力得到和谐发展,使大学生的个人劳动能力能得到最佳配置。

学业不仅包括专业学习,还包括思想道德素质培养、文化知识技能掌握、个人综合素质等各方面的提高。学业是就业、职业、事业发展的基石。学业不好,就难以就业。

就业是实现学业、职业与事业联结的桥梁。一方面,大学生了解了就业市场导向,就会更自觉地提升自己的学业,促进学业进步;另一方面,如果顺利实现了就业,就为获得职业和最终通向事业成功铺平了道路。为了成就事业,就要顺利就业。而为了顺利就业,首先要搞好学业。

职业是大学生赖以生存的载体,也是大学生认识自己,调适自己,发展自己,实现自己事业理想的载体。就业指导,可以帮助大学生尽早地了解职业发展倾向和潜能,培养职业发展能力和素质,规划职业发展战略和道路;有助于大学生尽可能地找到适合自己发展的职业,减少职业寻找过程中的盲目性。

事业的成功是每个大学生实现自身价值和人生理想的目标追求。大学生实现自己的价值,也会体现高校价值,创造社会价值,达到学生、高校、社会协调发展的良好局面。

要实现学业、就业、职业、事业的协调统一,我们必须在学生大学全过程都开展就业指导,不仅要指导就业,还要兼顾指导学生的学业、职业和事业,要指导学生学会规划自己生涯发展。

三、国外的大学生就业指导及启发

大学生就业指导在市场经济发达国家已经是一项常规性的工作了。美国的大学生就业指导的理论与实践,经历了五个发展阶段。

第一个阶段,职业指导理论的提出和基本模式的建立。以帕森斯的特性—因素相匹配理论为代表,强调学生的特性与职业因素相匹配。

第二阶段,强调学生就业咨询,“指导学派”占统治地位。以威廉姆逊出版的《怎样咨询学生》为标志。

第三阶段,注重学生个人发展。由于罗斯杰 1942 年出版的《心理咨询和心理治疗》,职业指导的重点转变,由侧重开发职业素质测试的技法转变为注重职业咨询的方法。

第四阶段,通过把握人格特征选择职业达到人职匹配。代表人物是霍兰德,他于 1959 年创立了“人格—职业类型匹配理论”。

第五阶段,职业生涯指导。20 世纪 50 年代,金兹伯格等人提出了“职业发展是一个与人的身心发展相一致的过程”的新观念,舒伯提出“生涯发展理论”,指出“职业指导即协助个人发展并接受统一完整的自我形象,同时发展合适的职业角色形象,使个人在现实世界中接受考验,并转化为实际的职业,以满足个人需要,同时造福社会”。由此开始了盛行至今的西方大学生生涯辅导,代替职业指导的概念。

第一编



大学环境适应及 大学生涯规划指导