

大学生 职业发展规划与 就业创业指导

career planning

主 编 蒋承勇
执行主编 崔 杰
副 主 编 林才溪

高等教育出版



大学生职业发展规划 与就业创业指导

Daxuesheng Zhiye Fazhan Guihua yu Jiuye Chuangye Zhidao

主 编 蒋承勇
执行主编 崔 杰
副主编 林才溪

高等教育出版社·北京

内容提要

本书倡导“职业生涯规划，从跨入校门开始；就业指导工作，从入学教育开始”的理念，从强化大学自我管理切入，以大学职业生涯规划为手段，以提升就业和创业能力为途径，以实现大学生充分就业为目标来组织编写，并力求用精练的语言阐述基本理论内涵，用生动的案例对理论进行诠释。教材根据大学生不同阶段的特点融合职业生涯规划与就业、创业指导课程的需要安排章节内容。全书分为四篇，供大学生分阶段阅读和学习。第一篇“大学生生涯管理”为大学新生始业教育期间应重点学习的内容，第二篇“职业生涯规划”主要为职业生涯规划课程的内容，第三篇“就业指导”主要为高年级就业指导课程设置。第四篇“创业指导”则是根据大学生个人的具体情况和创业指导课程的需要安排设置。内容编排针对不同年级学生的生涯特点和生涯问题以及中国大学生职业启蒙教育缺失的实际，循序渐进地提高对职业生涯发展的认识，逐步引导大学生解决自身生涯问题，提高生涯决策能力，培育职业素质，为就业和终身的职业发展做好必要准备。本书充分考虑了大学生综合素质和职业素质培育的渐成性、内化性和活动性等特殊要求，具有科学性、针对性、实用性、可读性、系统性、创新性的特点。

本书是专为大学生编写的、贯穿大学全程、贴近大学生实际和成长成才需要的教科书，既便于大学生分段自学，也便于职业规划和就业指导课程使用。

图书在版编目（CIP）数据

大学生职业发展规划与就业创业指导 / 蒋承勇主编

-- 北京：高等教育出版社，2015.3

ISBN 978-7-04-042300-6

I. ①大… II. ①蒋… 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(2015)第 041260 号

策划编辑 吴军

责任编辑 吴军

封面设计 赵阳

版式设计 于婕

插图绘制 邓超

责任校对 陈旭颖

责任印制 张泽业

出版发行 高等教育出版社

咨询电话 400-810-0598

社址 北京市西城区德外大街 4 号

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

邮政编码 100120

<http://www.hep.com.cn>

印 刷 北京天时彩色印刷有限公司

网上订购 <http://www.landraco.com>

开 本 787mm×1092mm 1/16

<http://www.landraco.com.cn>

印 张 29.5

版 次 2015 年 3 月第 1 版

字 数 530 千字

印 次 2015 年 3 月第 1 次印刷

购书热线 010-58581118

定 价 39.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 42300-00

编人员

(按音序排列)：

鲍婷婷 常建军 陈建峰 陈 燕 邓 芸

高晗雯 韩银华 郝朝坤 何 波 蒋 曼

蒋文垣 居安平 来半分 李华金 李建伟

李 琼 李友富 厉星星 罗德明 庞宪洪

浦瑛瑛 王奎东 王林军 王忠华 吴高都

吴世永 徐元红 杨华鹏 杨启富 杨宇琦

袁金祥 张 伟 章晓乐 郑丽君 郑建华

周 翔

目 录

导言 / 1

第一篇 大学生涯管理

第一章 适应大学生活 / 9

第一节 大学教育概述	9
第二节 快速适应大学生活	13
第三节 充分利用大学资源	18

第二章 唤醒职业意识 / 23

第一节 职业生涯概述	23
第二节 职业生涯的影响因素	29
第三节 主动唤醒职业意识	34

第三章 制订学业规划 / 40

第一节 制订学业规划的意义	40
第二节 学业规划的有关问题	45
第三节 制订学业规划	53

第四章 做好时间管理 / 67

第一节 大学生时间管理的问题	67
第二节 时间管理方法	71
第三节 合理利用时间	76

第二篇 职业生涯规划

第五章 认知职业自我 / 89

第一节 我喜欢做什么:兴趣	89
第二节 我适合做什么:性格	94
第三节 我能够做什么:能力	100

第四节 我希望做什么:价值观	104
第五节 认知自我的途径和方法	109
第六章 探索职业环境 / 117	
第一节 职业探索	117
第二节 职业的宏观环境分析	123
第三节 职业的中观环境分析	125
第四节 职业的微观环境分析	132
第五节 个人的社会支持系统	136
第七章 确立职业目标 / 141	
第一节 明确职业发展方向	141
第二节 确立职业发展目标	148
第八章 制订行动计划 / 159	
第一节 制订行动计划	159
第二节 撰写职业生涯规划书	169
第九章 实践职业规划 / 180	
第一节 职业生涯规划的执行	180
第二节 大学的修炼	182
第三节 优化和调整职业生涯规划	190
第三篇 就业指导	
第十章 认清就业形势 / 203	
第一节 大学生就业形势	203
第二节 大学生就业制度和政策	209
第三节 如何把握就业机会	218
第十一章 展开求职行动 / 227	
第一节 收集和处理就业信息	227
第二节 求职策划	234
第十二章 准备求职材料 / 243	
第一节 中英文简历的制作	243
第二节 求职信的书写	254

第三节 求职材料的投递	257
第十三章 掌握应试技巧 / 262	
第一节 笔试	262
第二节 面试的类型	267
第三节 面试中的交流沟通	274
第十四章 注重职场礼仪 / 282	
第一节 求职礼仪	282
第二节 职场礼仪	291
第十五章 调适求职心理 / 301	
第一节 求职过程中的心理问题	301
第二节 就业中常见的错误观念	307
第三节 择业心理的调适方法	311
第十六章 维护就业权益 / 317	
第一节 大学生的就业和劳动权益保障	317
第二节 毕业生就业协议书和劳动合同	329
第三节 防范求职陷阱	335
第十七章 转换生涯角色 / 343	
第一节 从学生到职场人的角色转变	343
第二节 角色转换过程中的各种问题	349
第三节 如何顺利实现角色转换	352
第四篇 创业指导	
第十八章 了解创业内涵 / 363	
第一节 大学生创业的意义	363
第二节 大学生创业的内涵	367
第三节 大学生创业的环境	370
第十九章 提升创业素质 / 377	
第一节 创业者应具备的人格	377
第二节 创业者素质的培养	381
第三节 创业团队的要求	386

第二十章 启动创业计划 /	391
第一节 创业初期的准备	391
第二节 创业项目的选择	399
第三节 创业计划书的撰写	405
第二十一章 规避创业风险 /	414
第一节 创业风险的分类	414
第二节 创业风险的特点	423
第三节 创业风险的防范	425
第二十二章 开始创业实践 /	432
第一节 创业的方向与流程	432
第二节 筹集创业资本	439
第三节 实施创业计划	445
参考文献	456
后记	461

1936年9月18日，浙江大学校长竺可桢先生在与新生的谈话会上，向学生问了两个非常经典的问题：“诸位在校，有两个问题应该自己问问，第一，到浙大来做什么？第二，将来毕业后做什么样的人？”这两个发人深省的问题，其影响超出了浙江大学，激励着一代又一代学子成就学业、追求幸福人生，至今，它依然值得刚刚步入大学之门的新同学深入而持久地思考，并用自己的行动给出回答。当然，不同时代、不同学校的学生，给出的答案可能是有差异的，但是，它永远表达着对莘莘学子的殷切期待：每一个大学生从步入校门那一刻开始，就应该珍惜大学生活的每一天，胸怀理想，志存高远，把握当下，成就未来。

大学的四年如何度过，事关你毕业后成为什么样的人；反之，一开始你有什么样的职业规划和人生目标，也事关你四年大学生活的质量与收效。站在现代人才需求和现代教育理念的高度放眼未来，我们希望每一个大学生通过四年的努力，能够“专业成才，精神成人”。

专业成才，指的是一个人通过大学的教育与培养，成为拥有某个专业领域的知识或技能、有一技之长的专门人才。俗话说“行行出状元”“一招鲜，吃遍天”。其实，无论一个人受过何种程度的教育，只要勤于学习、不懈努力，终究会拥有一技之长以自我谋生、养家糊口、服务他人，为社会尽自己微薄之力，成为有用之才。作为一名大学生，应该通过大学期间的“科班训练”，扎实学好专业基础知识，培养实践能力，学以致用，成为学有专长的行业高级专门人才。

但是，一个具有持久竞争力的人，必然不仅仅是专业成才，同时还应精神成人，或者说人格完满。美国著名教育家杜威曾经说过：“一切教育的最终目的是形成人格。”对大学生来说，四年后获得学位和毕业证书，不仅要在专业上达到基本要求，还要在精神品格上也达到基本要求，也就是在专业成才的同时精神也成人。

如果说专业成才重在专业知识与技能上的培养和训练，是宽泛意义上的智育，那

么精神成人则重在综合素质的培养，人格与心灵上的塑造，是宽泛意义上的德育，甚至包括了美育和体育。这两者的融合，就构成了我们通常倡导的成为“德智体美全面发展的人”。这样的人，有对真理的执着追求，有批判和怀疑精神，思想独立却又不偏执妄为。这样的人，有信仰、有追求，能自我反省，还有足够的能力去掌控自己的人生与未来，在社会上有良好的文明素养，有较高的道德水平，有自律意识又敢于责任担当，又崇尚公平正义。这样的人，珍惜生命，自爱爱人，在充满竞争的社会中追求自身利益的同时能关爱他人，奉献社会。日本商界“四圣”之一的著名企业家稻盛和夫认为，经营者的利他之心是极为重要的。他的成功亦已证明：在竞争激烈甚至残酷的商业世界，利他之路是行之有效的。求利之心原本无可厚非，且是个人事业和社会发展的原动力。但是求利的欲望不应仅仅表现为单纯的为自己谋利益，甚至唯利是图，还应该考虑别人，利及他人，把利己欲望提升到利他和利于公众、公益上来。这种利他的追求最终又会惠及自己，在提升自身价值的同时也扩大自己的利益。有这种胸怀的人，也将是一个有大爱的人。

对大学生来说，“专业成才，精神成人”是一种理想，更是一种现实追求，它不是空洞的，而是可以从不同的途径、在不同的程度上得以实现的。当然，“专业成才”和“精神成人”一样不是一蹴而就、一劳永逸的，在一定程度上比“专业成才”需要更久长的时间，也可以说是终身的，而且，在今后追求事业成功的道路上，完善的精神品格比专业能力具有更重要的意义与作用，它是助你成功、拥有幸福人生的软实力和原动力。正如稻盛和夫所说的：与才能相比，人的品格更重要。

奥地利诗人里尔克有这样的诗句：“一棵树长得高出了它自己……”

一棵树怎么会长得高出它自己的呢？显然，这是以树喻人。那么，人怎么能长得高出自己呢？那高出的部分又是什么？

对一名大学生而言，长得高出自己的部分，就是精神与灵魂，也是更有个性意蕴的部分，它无形却又无处无时不在，它柔软却又力量无限。对一所大学而言，大学之“大”，根本在于其“精神”之大；大学不只是储存知识的仓库，而且是人类精神文明的摇篮；大学不应停留于培养实用的工具，而应引导人性渐趋完善，提升学生的精神；大学既是学生学专业知识的地方，更是学生学做人的地方——大学生精神成长的摇篮！

二

当今社会对人才的要求是什么？1996年，世界21世纪教育委员会在中国召开了

“21世纪人才素质理论研讨会”，概括提出了21世纪人才素质的七项标准：（1）积极进取的开拓精神；（2）崇高的道德品质和对人类的责任感；（3）在急剧变化的竞争中，有较强的适应能力和创造能力；（4）有宽厚扎实的基础知识，广泛联系实际并能解决实际问题的能力；（5）有终身学习的本领，能适应科学技术综合化的发展趋势；（6）丰富多彩的健康个性；（7）有和他人协调和进行国际交往的能力。

这七个方面的要求，实际上强调的是人才的综合素质。

然而，较长一段时期来，忽视综合素质而一味强调专业热门、实用的专业崇拜现象，在我国大学乃至整个社会上普遍存在，而且，预计这种情况还会持续很久。许多大学生迫于就业压力，在校期间忙于对接就业需要的专业知识与技能的学习，轻视综合素质的培养；学校方面也重视增设热门专业，在课程开设和教学内容上却忽视学生综合素质的培养。所以，社会上也常常有人批评说，“现在大学生素质欠佳”，所以缺乏就业竞争力。作为一名在读的大学生，如何看待这些现象？如何对待自己所学的专业？如何理解就业能力和可持续发展的个人潜力？

我们认为，专业崇拜现象背后隐藏了急功近利、实用主义心理。从学校方面讲，这有悖于大学精神；从学生方面讲，则是成才理念有失偏颇。不可否认，就业很重要，上大学不考虑就业是做不到的，也是不应该的，但狭隘的就业、找工作不是上大学的全部。大学生从个人的兴趣与爱好出发，同时考虑未来的就业需要，对专业作挑选也是无可厚非的，但专业不等于职业，更不等于一生从事和追求的事业。尤其要注意的是，大学的学习不能画地为牢，局限于职业知识与技能的范围。从长远发展看，一个综合素质优良的人往往具有可持续发展的潜力和创造力，其人生追求目标也会更高、更远大，自我价值的实现以及对社会的贡献也会更大。因此，大学生要重视职业知识与技能的学习，更要重视决定一个人可持续发展的综合素质与潜能培育。

本科教育从根本上是素质教育。理论上讲，专业学习和综合素养培养并不矛盾；专业知识技能学习包含了素质教育，素质教育本身也包含了专业教育；大学本科教育实际上属专才教育与通才教育、专业教育和素质教育的结合。但专业崇拜心理导致了较为普遍的重“专”轻“通”、重“器”轻“道”现象，偏离了教育的人本宗旨。我们强调大学教育在本质上是素质教育，并非轻视专业教育，技能培养、职业规划、就业指导等工作的重要性，而旨在强调人才培养的全面性，强调要培养全面发展的“人”（well-rounded person），而非专业工具和机器。教育事业从根本上是关于人的灵魂的事业，也就是要让人性趋于更完善，使人格趋于更完美，进而使人生更富有价值与意义。真正的教育是让每个人成为自己，使人成其为人，而不是成为专业器具。这是教育观念上“以人为本”的核心体现，是教育的人性化价值追求。

本书主要介绍职业相关问题，但绝不是要大学生只求专业成才，不求精神成人。相反，我们主张大学生对自己要有更高的追求和境界，既重视专业成才，更重视精神成人，把自己培养成为一个全面发展、符合社会要求的高素质专门人才。

我们认为，大学生要成为综合素质优良的全面发展的“人”，就要沿着“专业成才，精神成人”的道路，使自己在综合素质结构上成为“专业的人、文化的人、世界的人”。这三个“人”是依次递进、有机融合的“三位一体”。专业的人是有扎实的专业知识与实践技能，学有专长的行业高级专门人才。文化的人是有理想、有道德、科学素养与人文素养兼备、综合素质优良的人。世界的人是有走向世界与接纳世界的能力与胸怀，有民族意识和人类意识、祖国之爱与人类之爱的人。“专业的人、文化的人、世界的人”就是综合素质优良的可持续发展的人。

在我国，科学素养的重要性是公认的，人文素养的重要性却是隐性的和非公认的。不过理论上还是有共识的：自然科学与人文社会科学如列车之两轨，让人类驶向文明的彼岸；同理，人文素养与科学素养似大鹏之两翼，助人才展翅高飞。就大学生而言，良好的综合素质应该是包括专业知识在内的人文素养与科学素养的融合。社会上批评的部分大学生综合素质欠佳现象，既表现在人文精神的缺失，也表现在科学精神的缺失。因此，学理工的要提高人文素养，学人文社会科学的要提高科学素养，这种交叉互补学习是必要的。

“没错，医学、法律、金融——这些都是崇高的追求，足以支撑人的一生；但诗歌、浪漫、爱、美，这些是我们生活的意义！”（美国电影《死亡诗社》台词）这话强调的就是专业与素养、生存与价值、有形与无形、实用与意义的关系。这不也在告诉我们：专业学习很重要，人文素养、综合素养的培养同样很重要甚至更重要吗？

三

泰戈尔在《吉檀迦利》中说：“离你最近的地方，路途最远，最简单的音调，需要最艰苦的练习”。一切事情都是那样的辩证，当你经过努力品尝到高考成功的喜悦之后，又站到新的起点发出了对成功的期待与叩问：成功是一朵艳丽的花，人人都想采摘，那么怎样才能摘取这朵花呢？

字典里的“成功”有两种解释：一是成就功业、政绩或事业，二是获得预期的结果，达到目的。但是，在现实中的成功并没有这般高度概括和抽象，简言之，成功就是要建立明确的目标，让目标激励你去行动；要养成良好的习惯，让习惯引领你走向

成功。大学生的未来掌握在自己的手中！

加强自我管理是谋划未来的重要环节。踏着时光的车轮，体验大学的乐趣、了解大学教育、适应大学生活、制订学业规划、唤醒职业意识等内容对于初入大学殿堂的学子来说就变得非常适时，这就有了本书的首篇“大学生涯管理”。

当代大学生若是带着一脸茫然度过大学时光，怎能成为一个有用于社会的人呢？为自己对社会有所作为，要及早对自己的职业生涯进行规划，这是给自己的梦想插上翅膀的关键。莎士比亚曾说过，人生就是一部作品。谁有生活理想和实现的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。在今天这个充满竞争的时代，职业生涯规划已经成为人们走向成功的重要手段。而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不及早进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。对兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据每个人的职业倾向，确定其最佳的职业生涯目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排，成了本书第二篇“职业生涯规划”的主要内容。

大学教育既是提高一个人综合素养的主渠道，也是提升一个人职业竞争力的重要途径。当今社会，大学生择业的机会很多，大学生就业的压力也很大，大学毕业生既能感受到秋的收获，也能体会到秋的凉意。“政府高校设市场、用人单位找市场、学生择业进市场”已经成为大学生就业的基本趋势。从业岁月，心路崎岖，大学生的就业与其说是社会需求的问题，倒不如说是成才理念和就业观念的问题，这就是既要研究大学生就业市场，也要提高就业技巧，更要转变成才与就业理念的意义所在。本书第三篇“就业指导”的目的，就是为了更好地引导大学生认清这些问题，在市场前谋划成长，在成长中思考就业，处理好就业与人生长远发展的关系。

在大学生就业备受人们关注的今天，创业已经成为大学生另一主流选择，同样也充满着艰辛。对此，大家情不自禁地思考这样一个共同的问题：大学生创业最缺的是什么？是智慧、是激情、是经验、是资本、还是技术？如果想充分发挥自己的特长，走出一条创业之路，就需要大量的累积与磨炼。穿过校园的暖春炎夏，秋的步伐轻盈走近，当历经大学四个春秋准备告别大学的生涯时，请问：你的创业背囊是否充盈？本书第四篇“创业指导”，着重从了解创业的内涵、提升创业的素养、规避创业的风险等方面进行了分析，希望能让你的创业智慧有一种经历风雨后的丰润，能让你的创业经纬有一种月迷津渡后的清晰。

“职业生涯规划，从跨入校门开始；就业指导工作，从入学教育开始”，这是本书倡导的理念。结合当代大学生的特点，以强化大学生涯自我管理切入，以大学职业生涯规划为手段，以提升就业和创业能力为途径，以实现大学生充分就业为目标来组织

全书的编写，并力求用精练的语言阐述基本理论内涵，用生动的案例对理论进行诠释，让学生读起来有如沐春风、发人深省之感。这些是本书的编写原则和希望达到的目标。为此，在本书编写过程中，我们特别强调理论体系要体现科学性，内容结构要体现创新性，逻辑体系要体现系统性，语言风格要体现可读性，案例分析要体现针对性，学习效果要体现实用性。总的来说，这是一本专门为大学生编写的，贯穿大学四年时间、贴近大学生的实际和成长需要的教科书。教材融合大学生涯不同阶段的特点和职业生涯规划与就业、创业指导课程的需要安排章节内容。全书分为四篇，供大学生分阶段阅读和学习，体现了全程、分段、同步、配套开展大学生职业生涯教育的思路。大学新生始业教育期间应该浏览全书并重点学习第一篇“大学生涯管理”，结合“职业规划”课程学习第二篇“职业生涯规划”，毕业前开设“就业创业指导”课期间学习第三篇“就业指导”。根据个人的具体情况和就业创业指导课程的进度安排学习第四篇“创业指导”。职业生涯教育和就业创业指导工作不只是一门课，更是一项深入细致的工作，必须把它与学生培养的过程和日常的思想政治教育工作结合起来，与培养过程和成长过程深度融合才能产生更好的效果，因此，教材使用过程中请任课教师和相关教师注意引导和把握。

“春风煦暖正催物，千百青衿竞峥嵘”，每个学子都会在超越了成功的日界线后再次起程，请不要忧虑职业之路迷茫，请不要担心就业之路艰难，请不要惧怕创业之路遥远，要敢于去直视，要敢于去磨炼，要敢于去行动，让单色的指纹重新染上多彩的辉煌。真诚期望本书的内容能够触动你的思考，启发你的智慧，帮你“把握当下，成就未来”，助你“专业成才，精神成人”！

第一篇

大学生涯管理

不经历风雨怎能见彩虹？没有人能随随便便成功。每一个成功者的经历，都离不开良好的自我管理。自我管理源于平时的积累，对大学生来说，自我管理是一种凝练，也是一种修炼。改变人一生的不是豪言壮语，而是对时间的有效开发利用和对自我的有效管理。无论你多么出色，都千万不要把大学生涯的自我管理不当一回事。

第一章 适应大学生活

十年寒窗，一跃龙门。如今的你终于实现了大学梦，由一名高中生成长为一名大学生。徜徉在大学校园里，你可能在静静地体味着这所大学陌生而又动人的味道，你或许在遗恨高考时的失误，你或许在迷茫前方的道路，又或许在思考如何度过人生最美好的青春时光。从高中到大学，变化的不仅是年龄和生活环境，还有诸如学习目标、学习内容与方式、人际交往模式等方面的因素。本章将带你一起了解大学教育，帮助你理解大学的学习，尽快适应大学生活，更好地利用浩瀚的大学资源。

第一节 大学教育概述

什么是大学教育？它与高中教育有何不同？我们应当接受什么样的大学教育？应当怎样接受大学教育？这是每一个大学新生首先要搞清楚的问题。

一、什么是大学教育

要了解大学教育是什么，最基本的是要认识到大学具有哪些特征，而要了解大学的特征必须从最早的大学那里寻找答案。

有史料记载最早的大学是古印度的那烂陀寺，建于公元5世纪，并逐渐成为当时亚洲高等学府的翘楚。“那烂陀”在梵文中寓意为“莲花给予者”，而莲花在古印度象征的正是知识。

鼎盛时期的那烂陀寺藏书900万卷，有教师2000人，吸引了来自中国、日本等国的1万多名学生。当时的教学以佛教传统为中心，但是涵盖的内容非常丰富，包括了科学、哲学、文学、数学、逻辑学和医学等知识。我国唐朝著名的玄奘法师西天取经，正是在那烂陀寺求教佛法。

1193年突厥军队攻入印度，把那烂陀寺洗劫一空，放火烧毁了那里规模宏大的图书馆。此时的牛津大学等西方高等学府才刚成规模。

可见，大学最基本的、最先的基因便是莲花给予者、知识给予者。在漫长的大成长过程中，古今中外的智者贤人以自己独特的角度、深刻的思想从各个方面对大学、