

贵州大学规划教材

贵州大学教材建设委员会审核批准

大学生职业发展 与就业指导教程

(第二版)

DAXUESHENG ZHIYEFAZHAN YU JIUYEZHIDAO JIAOCHENG

向淑文 © 主编



贵州大学出版社
Guizhou University Press

贵州大学规划教材
贵州大学教材建设委员会审核批准

大学生职业发展 与就业指导教程

(第二版)

DAXUESHENG ZHIYEFAZHAN YU JIUYEZHIDAO JIAOCHENG

向淑文 © 主编



贵州大学出版社
Guizhou University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业发展与就业指导教程 / 向淑文主编. --
2 版. -- 贵阳 : 贵州大学出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5691-0027-3

I. ①大… II. ①向… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材②大学生—就业—高等学校—教材 IV.
① G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 189550 号

大学生职业发展与就业指导教程 (第 2 版)

主 编: 向淑文

出版人: 闵 军

责任编辑: 高佩佩

出版发行: 贵州大学出版社

印 刷: 贵阳海印印刷有限公司

成品尺寸: 185 毫米 × 260 毫米

印 张: 26

字 数: 538 千字

版 次: 2017 年 8 月 第 1 版

印 次: 2017 年 8 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5691-0027-3

定 价: 38.80 元

版权所有 违权必究

本书若出现印装质量问题, 请与出版社联系调换

电话: 0851-85981027

大学生职业发展与就业指导教程

编委会

主 编：向淑文

执行主编：惠淑林

副 主 编：邓朝勇 王忠於 龚晓康

成 员：肖建宗 王 华 潘 欣 肖内昆

冉龙彪 李 波 蔡 杰 项凯标

前 言

高校毕业生就业创业工作是民生工程，也是大学生“放飞梦想，成就未来”的起点。《教育部关于做好2017届全国普通高等学校毕业生就业创业工作的通知》就做好高校毕业生就业工作进行了全面部署。当前，全国普通高校毕业生就业总量压力和结构性矛盾依然突出，就业形势复杂严峻。面对目前不容乐观的就业形势，给大学生带来了很大的思想、心理压力，也使部分大学生产生这样或那样的障碍，这既不利于就业，也影响了大学生的生活和学习。

如何参与市场竞争，为自己的职业生涯奠定良好的基础，是每一个大学生应该认真思考的问题。在多年的高校就业工作实践中，我们看到在校大学生甚至已经毕业参加工作的学生，真正懂得和实际进行了人生职业生涯规划者，可以说是寥寥无几，因而给自己的专业选择、课程学习，乃至求职择业造成极不利的影响，使其人生发展没有目标，专业学习没有方向，求职前景黯淡。

大学生就业难是社会普遍关注的话题，但是另外一方面用人单位又在为招不到合适的人而发愁。这不仅是信息沟通不够带来的问题，还涉及培养目标和教学内容的问题，同时也对大学生职业生涯规划 and 就业指导提出了更高的要求。为了帮助大学生解决在择业过程中遇到的种种困惑，更好地引导大学生规划职业生涯，提升职业素养，掌握求职的基本技能，完成由校园人到社会人的转变。我们专门组织了一批从事大学生思想政治教育、职业发展与咨询、就业指导理论研究和实际工作，并且担任该门课程教学任务的，以及对毕业生工作非常熟悉的教师一起编写了这本《大学生职业发展与就业指导教程》。

本书一方面贴近学生实际需求，另一方面又结合职业生涯基本理论与规律，既有理论概括，又有案例引导，融理论知识、趣味知识和思维创新于一体。旨在通过贯穿大学阶段的课堂教学和实践环节，提高大学生的成才能力、求职能力、职业适应能力和自我提升能力等职业发展能力，希望本书能为大学生就业提供系统化、实用化、全程化的指导。

《大学生职业发展与就业指导教程（第2版）》遵循理论与实践相结合、普遍性与特殊性相结合、理论指导与技术指导相结合的原则，力求“贴近实际、注重实效、有所创新”，注重内容的系统性、全面性和实用性，是高等院校开展就业与创业指导、深化创新创业教育改革的有益尝试。我们衷心地希望该教程既是一本引导大学生规划自我职业生涯和就业指导方面的教材，又能作为引导学生学习与成长的参考。当然，本书也可作为初入职场人士的课外阅读参考书。

本书由向淑文教授担任主编，提出改版思路与修改意见。全体编委均参与了全书的统稿和定稿工作。本书在编写过程中参阅并吸收了部分专家学者的研究成果，在此一并致谢。限于编者的水平，难免有疏漏、不妥之处，欢迎读者批评指正。

编者

2017年7月

目 录

上 篇 职业发展

第一章 职业发展与规划导论	3
第一节 人生成功与职业发展	5
第二节 大学学习与职业发展	11
第三节 职业生涯规划概述	18
第二章 认知与探索	29
第一节 自我认知的维度与方法	31
第二节 大学生个体性向与职业选择	40
第三节 职业世界探索	61
第三章 决策与行动	75
第一节 职业发展决策概述	77
第二节 职业发展目标管理与行动	95
第四章 职业能力培养	112
第一节 职业道德与职业习惯	114
第二节 情商管理与团队合作	120
第三节 时间管理与工作效率	125
第四节 执行力与领导力	133

中 篇 就业指导

第五章 就业形势与政策	141
第一节 就业形势与分析	143
第二节 就业政策与法规	153

第六章 职场准备与应聘技巧	168
第一节 就业途径与就业信息收集	170
第二节 求职材料的准备与制作	175
第三节 笔试与面试	183
第四节 面试礼仪	191
第五节 大学生择业心理及其调适	196
第七章 特殊群体学生就业指导	206
第一节 女大学生求职策略	208
第二节 家庭经济困难大学生就业策略	215
第三节 残疾人大学生就业策略	221
第四节 少数民族大学生就业策略	227
第五节 离校未就业毕业生就业策略	231
第八章 就业程序与就业权益	235
第一节 就业程序	237
第二节 就业协议书与劳动合同	242
第三节 就业权益保护	252
第九章 角色转变——从学生到职业人	264
第一节 角色转变与认知	266
第二节 角色转变与职业适应	274
第三节 角色转变与职业发展	282

下 篇 创新创业

第十章 大学生创新创业现状及发展趋势分析	293
第一节 大学生创新创业形势分析	295
第二节 大学生创新创业及其发展趋势	300
第十一章 创业准备——大学生创新与知识能力储备	316
第一节 创新创业概论	318
第二节 创新意识与创业能力	323
第三节 创新思维	334
第四节 大学生创业准备	340
第五节 “互联网+”创新创业	358
第十二章 创业实战——大学生创新与自主创业实战	362
第一节 企业的创办	364

第二节 企业管理	372
第三节 创业管理	380
第十三章 创业计划书	391
第一节 创业计划书概论	393
第二节 创业计划书的设计	393
第三节 创业计划书的撰写	396
参考文献	405



上 篇 职业发展

第一章 职业发展与规划导论

太上有立德，其次有立功，其次有立言；虽久不废，此之谓不朽。

——《左传·襄公二十四年》

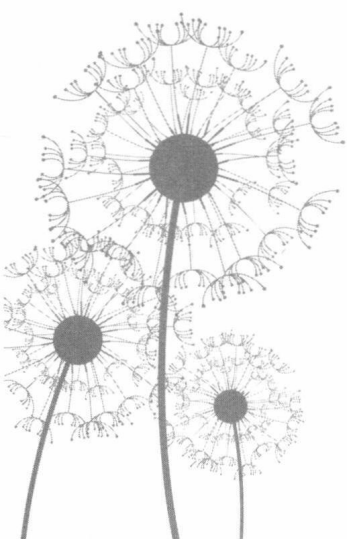
【教学重点与难点】

重点：

1. 职业生涯规划的定义、作用及步骤。
2. 大学学习与职业发展的关系建立。
3. 职业生涯规划与未来生活的关系。
4. 职业发展对人生成功的影响。

难点：

1. 职业对个体生活的重要意义。
2. 职业发展与职业生涯规划的基本概念。
3. 大学生生活（专业学习、社会活动、课外兼职等）对职业生涯发展的影响。



大学，是人生的新起点，是人生的加油站，也是人生的黄金岁月，进入大学继续深造是莘莘学子寒窗十年梦寐以求的愿望。在大学里，新的环境、新的人群、新的学习、新的生活，一切都是那么令人憧憬。为充实与丰富自己的大学生活，每位新生都应当认真审视自己的人生规划，学会接受新事物，善于融入新环境。本章就是从这个目的出发，从分析人生成功开始，到职业发展对人生成功的影响，到大学学习与职业发展的关系，再到大学生涯的主要发展任务，探讨职业生涯规划的含义，并提供相关的职业生涯规划理论，希望对大学生的顺利成长、成才有所帮助。

第一节 人生成功与职业发展

一、什么是人生成功

每个人的一生中,绝大部分时间都是在职场上度过的,可以说,职业生涯能否获得成功,直接决定了我们每个人人生价值的实现,决定了我们每个人一生的发展。职业生涯是一段实践人生意义、追求人生价值的生命旅程,任何人都渴望自己的生命旅程能够有价值、有意义。那么,什么才是有价值的人生呢?让我们先来阅读一则有趣的哲理故事:

有个富翁到海边散心,享受阳光,看到一个渔夫在风光旖旎的海滩上悠闲自在地晒着太阳,便好奇地走过去。于是,便有了下面一段非常经典的对话:

富翁说:“这么好的天气,你为什么不出海打鱼呢?”

渔夫说:“我已经出过一次海了,捕到了好几条大鱼。”

富翁说:“那你为什么不多捕一些呢?时间还早呀!”

渔夫反问道:“我为什么要捕那么多呢?”

富翁说:“看来你不懂得规划自己的人生。你每天多花一些时间去捕鱼,有钱了去换一条大船,然后雇一些帮手,这样你就可以捕到更多的鱼,赚更多的钱,买更多的船。到时候,你不必把鱼卖给鱼贩子,而是直接卖给加工厂,你所获得的利润会更多。”

渔夫说:“你的设想好像很有意思,但是我要那么多的钱做什么呢?”

富翁说:“有钱还不知道怎么花吗?最起码你可以造一幢豪华的海滨别墅,悠闲自在地享受日光浴了。”

渔夫笑着说:“你说得很有道理,但是我现在不是已经在享受日光浴了吗?”

究竟孰是孰非,我们姑且不作结论,但这里有两个问题值得我们认真思考:一是如何正确理解人生价值观,二是如何规划人生以及人生发展。

(一) 人生成功的含义

拥有一个成功的人生,几乎是每个人梦寐以求的理想。那么,什么才是人生成功呢?准确地领会人生成功的含义,可以从四个方面着眼:从过程的创造性看,人生成功是主体通过创造性、开拓性、探索性努力而达到预期目标的过程;从体验的高峰性看,

人生成功是主体在达到预期结果过程中获得的一种“高峰体验”；从结果的预期性看，人生成功是主体借助各种有利条件，通过自身努力而获得的预期结果或目标；从效应的客观性看，人生成功是主体通过切实而艰苦的努力获得的使自己人生闪光、让他人受益、对社会有利的成果。人生成功对主体具有强大的意义，成功有助于增强自信、开发潜能、提升台阶和实现自我。主体人生的每一次成功，既是一次有力、有效的自我实现，又有助于进一步实现自我价值。创造成功贯穿一生，或主导一生。

从某种意义上说，人生成功是一种春夏秋冬都能成长的状态，是获得终身学习的能力；人生成功是在利他服务中实现自我价值，成为环境中的激励源；人生成功是在觉悟人生中放大和延续智慧，活出最好的自己。总之，人生成功是一个学习化生存、智慧化生活、意义化生命的人生过程。

（二）人生成功的条件

尽管成功是每个人的梦想，但为什么有那么多的人梦难成真。是先天不足，运气不佳，还是对手太强了？如何才能让自己更好地走向成功？美国潜能大师伯恩·崔西有一句经典的论断，他说：“成功就等于目标，其他的一切都是这一目标的注解。”当我们用审视的目光去观察和判断身边人们的生活状态时，会发现成功人士往往具有一些惊人的共性——在他们职业规划或自我修炼方面有着高人一等的造诣，他们借此取得了常人梦寐以求的成就。

1. 有行动才有成功

人生能否成功，很大程度上取决于能否立即行动。只有果断行动，才有成功的可能，只有从现在做起，才能把握更多的机会。

有的人遇事拿不定主意，谨小慎微，想得多，说得多，思（空想）而不行，结果机会稍纵即逝，既浪费了宝贵时间，也影响了行动的及时性；有些人不是没有行动，而是行动的附加条件太多，做事过分依赖条件，无论什么事总要等条件完全具备时才开始行动。一个人一旦养成犹豫不决、做事迟缓的不良习惯，那么对于应该做的事情，总是会有种种借口而不及时行动。

职业生涯规划就是规划未来。未来具有不可知性，不可能一切必要条件都具备。行动的目的就是去创造所需的条件，如果认为条件不成熟就不去做，也就失去了规划的作用和意义。

2. 行动围绕目标转

有效的行动，要始终围绕着目标进行。核心目标就如靶心，无论卧姿、跪姿、立姿射击，都要对准靶心。要做到这一点，就要对自己的行动加以强化和约束，切实地执行职业生涯规划所制定的策略。集中力量向既定目标前进，排除无益于目标的活动和干扰。在实现目标的过程中，可能会遇到一些意想不到的障碍，但只要自己认准目标，朝着目

标前进，努力克服各种障碍，就能使行动不偏离目标轨道。

3. 避开困难向前行

人生目标的实现，既需要实干，也需要巧干。当今时代，唯一不变的是变化，一切要素都处在不断变化之中。目标设定不可能脱离现实，变是永恒的，不变是相对的。因此，在客观环境中，我们只有灵活机动，根据变化而变化来达到目的。灵活机动，主要是根据内外环境的变化，随时对自己的策略进行修偏、纠偏，必要时准备几套实施方案，当第一方案受阻时，就按第二方案行动。环境在变，行动也应做出相应调整，这样就能避免由于内外环境的变化而使规划落空。

在人生道路上，遇到困难和挫折是在所难免的，就如同你驾车外出办事在途中遇到此路不通的情况。此时，你怎么办？是停车不动，是打道回府，还是绕道而行？你一定会绕道而行，到达目的地。因此，人生要获得成功，也应当如此，在适应内外环境变化的同时，还要主动变化适应环境。

4. 坚持到底最重要

要成功实现目标，就要勇于追求、坚持到底。有的人在行动当中，顺境中干劲十足、精神百倍；逆境中就如同泄气的皮球，意志消沉、垂头丧气，不是去积极寻找解决问题的办法，而是怨天尤人、牢骚满腹，埋怨命运不公。美国著名学者安东尼·卡索从他亲自策划和主持过的上百次民意测验中，整理和归纳了美国 500 家大企业创立人成功的要点和原则，得出的“创业十要”中就有这一条：做一件事坚持到底最重要。俗话说，熟读唐诗三百首，不会写诗也会吟。

拓展阅读

正如一位成功学大师所言：“成功就是简单的事情重复去做！”当年，有很多学生跟着苏格拉底学习，学生请教成为一名哲学家的秘诀，苏格拉底说：“要成为一名哲学家，其实很容易，你们谁能做到每天甩手三百下？”学生纷纷表态：“我能行！”大家迫不及待地开始在下面甩手。三天过去了，一半的人停止了甩手；一周过去了，三分之二的人停止了甩手；一个月过去了，四分之三的人停止了甩手；三年过去了，只有一个人还在坚持每天甩手三百下，这个人就是被誉为苏格拉底衣钵继承人的柏拉图。有人之所以不成功，并不是他们做不到，而是因为他们不愿意做这些简单而重复的事情。剖析生活中一个个成功者的故事，我们会发现这些成功的故事后面，都有一条简单而清晰的成功轨迹，即创造成功的结果起始于对成功的认识。这些关于成功的思考方式，会决定一切的成功行为，并最终决定人们能否达到预期的目标。创造成功的人生，就让我们从规划自己的人生开始。

二、职业发展对人生成功的影响

（一）职业发展的内涵

职业生涯是一个人的职业经历，它以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理观念开发等人的潜能开发为基础，以工作内容的确定、工作业绩的评价、薪酬待遇、职称职务的变动为标志，以满足需求为目标的工作经历和内心体验经历。人的一生，包含出生期、成长期、成熟期、衰退期四个阶段，成熟阶段无疑是最重要的时期。这一阶段之所以重要，是因为这是人们从事职业生活和实现自我的关键时期，而且对人生价值起着决定性作用。职业生涯是人一生中的重要组成部分，职业生涯的成败直接决定人生的成功与否。

从一般的角度看，人的职业生涯可分为以下五个时期。

1. 职业准备期

职业准备期是一个人在就业前从事专业、职业技能学习的时期，含理论学习与实践环节。这是人生职业生涯的起点，也是职业素质形成的主要时期。

2. 职业选择期

在这一时期，人们根据社会需求、个人（家庭）愿望双向选择，走上工作岗位。这是人步入社会的关键一步，也是个人的职业素质与社会标准检验的时期。如果这时的选择行为失误，势必造成职业生涯的不顺，大学生毕业后的择业就属于这个阶段。

3. 职业适应期

走上工作岗位是对人们综合素质的实际检验。如果基本满足工作岗位要求，那么就能较为顺利地渡过职业适应期；如果素质较差，或者素质特点与职业要求相差过大，需要通过教育（如职前培训）来适应职业要求，难于达到者还需重新进行职业选择。职业适应期因个体差异而长短不同。

4. 职业稳定期

这一时期是人生职业生涯的主体部分，一般是在人的成年、壮年时期。这一时期不仅是人们年富力强、工作经验丰富、工作业绩最好的时期，也是人们养儿育女、担负家庭责任的时期，既承担社会责任，也承担家庭责任。因此，成年人往往倾向于稳定在某种职业，甚至某一特定的岗位上。

5. 职业素质衰退期

这一时期，人们开始步入老年时期。由于身体和家庭的因素，精力逐渐减弱，心理逐步降低需求而求稳妥，其职业生涯一般是维持现状，创新性不够。