

四川省哲学社会科学普及规划项目

大学生

职业设计与职业发展

Career Planning and Development for
College Students

■ 主编 李 璞 郭朝辉

四川出版集团·四川科学技术出版社

四川省哲学社会科学普及及规划课题

大学生职业设计与职业发展

主 编 李 璞 郭朝辉



四川出版集团
四川科学技术出版社
· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业设计与职业发展/李璞,郭朝辉主编. - 成都:四川科学技术出版社,2009.10

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6830 - 6

I. 大... II. ①李... ②郭... III. 大学生 - 职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 176408 号

大学生职业设计与职业发展

DAXUESHENG ZHIYE SHEJI YU ZHIYE FAZHAN

主 编 李 璞 郭朝辉
责任编辑 戴 林
封面设计 韩建勇
版面设计 康永光
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成 品 尺 寸 260mm × 185mm
印 张 22.25 字 数 530 千
印 刷 成都蜀通印务有限责任公司
版 次 2009 年 10 月第一版
印 次 2009 年 10 月第一次印刷
定 价 38.00 元
ISBN 978 - 7 - 5364 - 6830 - 6

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。
■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。
地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035
邮政编码/610031

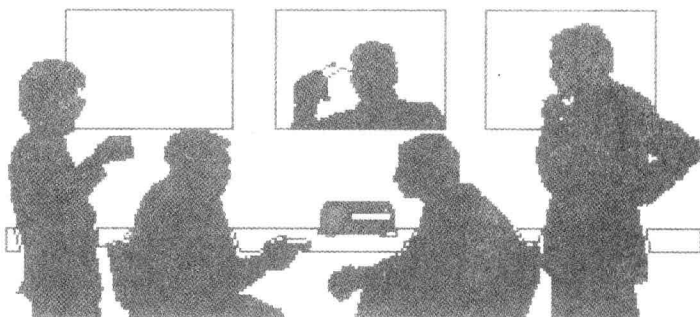
本书编委会成员

主 审	谭书敏			
主 编	李 璞	郭朝辉		
副主编	谢 琨	程虹娟	董亚妮	王 昕
	张 霞	张惠琴	邓 孟	杨德祥
编 委	叶 倩	刘 璞	曹旭东	冯 欢
	戈 菲	骆毓燕	张 娟	金 婷
	徐 琴	殷丽娟		

内容简介

大学生在校期间如何规划自己的职业生涯和为未来的职业发展做准备,怎样才能走出校门后的就业和职场竞争中取胜,这是当代大学生所关心的“热点”问题。本书着眼于社会经济发展对人才的要求,立足于当代大学生素质能力培养的现状,以职业设计和职业发展为主题,以择业、就业和职业发展为主线,从自我认知开始,引导大学生进行职业兴趣、性格、气质、价值观和能力特征等方面的探索,帮助他们了解专业、职业、社会,认识职场,构想自己的人生蓝图,理性地选择自己的事业,准确地进行职业定位。同时帮助和引导大学生树立正确的职业观念,在大学期间培养和提高职业化素质与能力,培养求职就业和职场发展技能,全方位提升大学生就业竞争力和职业发展能力。

本书是四川省哲学社会科学普及规划项目申报成果,可作为高校大学生、研究生职业生涯规划 and 就业指导的教程,也可作为有关专家、学者研究的参考资料,特别对从事相关教学和实践的教师和辅导员具有较为实用的参考价值。



序

没有人,什么事业都无法干;没有好的人才,什么事业都无法干好。高校毕业生是国家宝贵的人才资源。

当前,国际金融危机的蔓延,使我国经济受到了巨大冲击,许多以出口、制造和加工业为主的企业纷纷减产、停产甚至倒闭。前几年已经成为吸纳高校毕业生就业主渠道的非公有制单位大规模缩减用人需求,加上社会提供的就业岗位相对不足、毕业生就业外部环境仍不宽松、过热的社会舆论给毕业生就业带来较大心理负担,以及社会就业服务体系不够完善、毕业生能力素质不够全面等因素影响,让高校毕业生就业问题成为全社会关注的焦点。所以,我们要从党和国家事业发展全局的高度来认识大学生就业问题,通过培养和输送大批量的高素质专业人才,努力使他们进入社会主义现代化建设的生产、管理、服务等各个领域发挥作用,为祖国经济社会持续发展、建设人力资源强国和创新型国家提供坚实的人才支持和保障。

2009年,四川省87所高校有毕业生28.18万人,其中研究生1.82万人,本科生12.93万人,专科(含高职)生13.43万人,毕业生就业工作面临巨大压力,加上受全球金融危机的影响,大量用人单位缩减用人需求,2009年高校毕业生就业形势更加严峻。

党中央、国务院历来高度重视高校毕业生就业工作,近年来,提出要以“全力以赴”的精神,重视和关心高校毕业生就业问题。只有进一步高度重视、坚定信心,全体动员、上下一心、加大力度,采取更加切实有效的措施,才能确保高校毕业生就业工作平稳、顺利开展。

面对日益严峻的就业形势,各大高校开始将重视高校毕业生就业服务逐步转向以就业指导为重点,通过提高就业指导人员的业务能力,全面加强就业指导工作,提高学生发现和把握就业机会、快速适应社会环境的能力和素质,着力培养和提高毕业生的就业竞争能力,让高校畢業生在激烈的社会就业竞争中充分发挥主动性和积极性,顺利走出从学校到社会的关键一步。同时,全力培养毕业生在择业、就业过程中的自主性和自觉性,让他们真正树立“就不就业、就什么样的业都是自己的事,要想顺利就业、就好业必须靠自己”的理念,促使大学生自主分析就业形势、自觉锻炼个人能力、自主与用人单位双向选择。

《大学生职业设计与职业发展》一书,是编著者在多年从事大学生职业规划和就业指导教学、研究和实践的基础上编写而成,是高校毕业生就业指导和服务体系的有益补充,能够帮助大学生认清自我、规划自我、塑造自我,帮助高校更好地开展大学生职业规划和就业指导服务工作。

凡事预则立,不预则废。我们的大学生应该尽早进行职业生涯规划,及时了解就业政策法规、就业形势,掌握就业择业技巧。希望大学生通过对《大学生职业设计与职业发展》一书的学习,在高校、教育系统、全社会的高度重视和正确引导下,能够正确认识自我、了解社会和职业,确立科学的人生目标,努力提高各项职业化能力和素养,找到理想的

就业岗位,迈出人生的关键一步,进而成为自信又成熟、有激情又有胸怀、有能力又懂得抓住机遇的优秀的职场人士。

四川省教育厅副厅长

Handwritten signature in black ink, consisting of stylized characters that appear to read '唐晓杰'.

2009年7月22日

前 言

知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。

许多人一生都在追求自我实现、事业成功,但并不是每个人都能够达到目标。成功与否的关键就在于你能不能规划和设计好自己的人生。你今天站在哪里?下一步将迈向何方?“职业规划与设计”“择业指导”,在国外,特别是发达国家早已不再是新鲜的词汇。许多发达国家在中学就开设职业规划教育,并把升学指导、职业指导作为对学校工作的重要内容,有些国家甚至在小学阶段就开设职业教育课程,对学生灌输职业意识,培养正确的职业理想与职业目标;在大学,更是将职业生涯规划教育贯穿教育全过程,每一学年都有特定的内容,已形成了较完整的职业生涯规划教育指导体系。

职业生涯规划的研究和教育近几年才引入我国,目前在高校多以就业辅导、讲座形式出现,尚未形成系统化的教学科研体系。许多大学生对职业规划认知不足,难以利用大学时光提升自身的职业能力与素养。

凡事预则立,不预则废。大学生应面对自我的现实,正确把握自己的优缺点、兴趣爱好和能力,对自己的职业和人生做出科学的规划,以便扬长避短,在成功路上少走弯路。同时,面对职场的现实,应树立良好的就业观,塑造自己,增强技能,赢在人生的起跑线上。

鉴于此,本书的编者在详尽的理论研究和深入的实践佐证的基础上,结合多年从事职业生涯规划、就业指导的教学经验、研究成果和实践经历,编写了《大学生职业设计与职业发展》一书。本书旨在帮助大学生树立正确的职业发展观念,增强职业生涯规划及职业生涯管理意识,对于其正确有效地选择职业,实现职业生涯的成功具有极大的指导作用和现实意义。

本书共有五篇十四章,各部分自成体系,但却紧密联系、前后贯通、形成整体。同时,本书的五部分可分别作为大学四年不同阶段的学习和指导内容:大学一年级从认识自我和了解专业开始;大学二年级进行职业生涯规划;大学三年级根据职业生涯规划 and 职业定位进行职业素质和能力的培养与提高;大学四年级掌握求职技巧,以期找到理想工作顺利就业,并完成从学校人到职场人的过渡。

第一篇:知己知彼,百战不殆——自我评估篇。包括第一章“认识自我——我就是一座金矿”、第二章“自我评估——认识自我的测评工具”、第三章“认识社会,认识职业”。主要介绍有关职业兴趣、职业能力、职业性格、职业气质和职业价值观的测试方法,使读者掌握自我测评的方法和技巧,通过自我测评对自己的职业倾向有一个较为客观准确的了解;同时引导读者在自我评价的基础上,进行初步的职业定位,找到适合自己才能发挥的职业,为职业生涯的设计奠定基础。

第二篇:规划由心,未来由我——职业规划篇。包括第四章“构想人生蓝图——什么是职业生涯规划”、第五章“从懵懂到行动——职业生涯规划的步骤及原则”。在科学客观地认识自己之后,系统学习职业生涯规划的理论,提高对职业生涯规划目的意义、必要性和重要性的认识,使其增强自觉进行职业生涯规划的意识,有效地掌握职业生涯规划

有关理论、步骤和设计方法。

第三篇：能力塑造，赢在起点——素质提升篇。包括第六章“职业化素质——职场竞争力塑造”、第七章“良好的职业素养”、第八章“正确的职业意识”、第九章“专业化的职业技能”、第十章“卓越的职业能力”。从各项职业素质与职业能力的培养和训练角度，介绍了职业发展应具备的职业化能力素质，帮助读者正确地理解和认识职业化素质对职业发展的重要性和必要性，从而根据自己的职业定位和发展目标，在大学期间自觉地进行知识完善和素质能力培养，做好择业的条件准备和未来走向职业成功的素质能力准备。

第四篇：掌握技巧，成功就业——就业准备篇。包括第十一章“求职信息的收集”、第十二章“求职材料——通往面试的护照”、第十三章“面试技巧”。从技巧培养的角度，传授求职策略的修炼方法，使读者掌握就业信息的获取与分析方法，求职材料的制作技巧，求职过程中自荐、面试、笔试等环节的应对方法和技巧，求职前的心理准备等，进一步提高就业竞争力。

第五篇：初涉职场——入职准备篇。包括第十四章“作准备，踏征程”。走出校门，进入职场，大学生面临“学校到社会”的环境转变，大学生需要学会如何转换角色，调整心态，迈好个人职业发展的第一步，打造确立人生成就的无往不胜的职业能力，从小事做起，一点一滴提高职业技能和素养，夯实职业发展的基础，掌握快速从低层到高层、从低薪到高薪的实战技能，逐步走向职业成功，最终实现人生理想。

应该说，这本书是一本指导大学生进行职业生涯规划 and 职业发展的素质教育读本。若每位看完此书的读者都能有所收获和感悟，这不仅是我们编者最大的心愿，也是对我们最大的鼓舞。

出版说明

就业是民生之本,大学生就业更是我国社会普遍关注的热点问题,是关系到千家万户、关系到社会稳定的重大问题。伴随着社会的进步,传统的“官本位”观念在大学生择业的过程中逐渐淡化,新一代大学生的个体意识逐渐增强,职业价值观出现了多元化倾向。在从大学校园生活向职场发展转变过程中,大学生有很多需要调整的方面。做好职业设计与职业发展准备成为社会、高校和大学生的普遍需求。2009年,超过700万毕业生需要解决就业问题。2009年1月,针对大学生就业难,国务院召开常务会议,作出专题部署,会议从七个方面提出解决大学生就业的政策举措,这在历史上是首次,帮助力度之大也是第一次。政府明确表示,必须把高校毕业生就业摆在就业工作的首位。

2007年4月22日,国务院办公厅下发了《关于切实做好2007年普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发[2007]26号),提出了“将就业指导课纳入教学计划”的要求。2007年12月28日,教育部办公厅印发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知,强调将大学生职业发展与就业指导课程作为公共课,贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程。成都理工大学职业经理研究所作为全国高校首家从事职业经理人研究的科研机构,致力于职业经理人和大学生职业化的研究和实践工作。2006年,研究所申请获得四川省教育发展研究中心《大学生就业竞争力培养模式研究》和四川省哲学社会科学普及规划项目《择业——实现人生理想的第一步》两项科研课题。同时,为了做好课题研究,从2006年研究所连续三年在成都理工大学举办全校性的大学生职业规划大赛和“赢在起点”大学生职业能力提升训练营,从理论和实践两方面对大学生如何提高就业竞争力和职业发展能力进行了积极的探索,也为本书的准确定位、合理选材、突出特色奠定了坚实的基础。

★ 本书定位

- ◇ 以择业为基础,帮助大学生进行科学的职业设计和职业定位;
- ◇ 以就业为导向,全面提升大学生就业竞争能力和职业化素质;
- ◇ 以高校为背景,符合大学生职业发展与就业指导课程教学要求;
- ◇ 理论性与实践性相结合,既注重思想上的启发性,又具有实践中的可操作性。

★ 本书特色

- ◇ 章节内容按照职业生涯规划、就业和职业发展的内在联系,结合大学生在大学期间成长发展规律进行章节和内容编排,脉络清晰,层次分明,逻辑性强,详略得当。
- ◇ 运用轻松的语言和生动的案例为读者敲开职业设计与发展的大门,生动有趣,寓教于乐。
- ◇ 涉猎国内外最新的理论成果和务实案例,充分反映社会和企业要求,体现以就业为导向的培养目标。
- ◇ 结构布局、重点内容、案例习题的设计方面符合教材特点,把教师授课、辅导和

实训等教学环节有机结合。

- ◇ 附赠光盘。光盘中收录了针对本书制作的用于教学的电子课件,以及书中案例和附录的相关视频资料,作为教师教学和辅导员对学生进行就业和职业指导的参考资料。

★ 关于编著者

本书编著团队由具有丰富教学、科研和管理经验的高校教师和管理人员组成,他们中有的长期从事大学生职业生涯规划与就业指导教学科研工作,有的多年来一直指导和组织大学生职业规划与职业训练相关活动,有的是长期从事大学生就业指导管理工作。本书凝聚了他们多年教学、科研和管理的成果和心血。同时,在本书的编写过程中,还得到了一些在企业从事经营管理和人力资源管理具有丰富实践经验的企业专家的支持和帮助,他们对本书的结构内容提出了很多好的修改建议,也提供了许多案例资料。

编 者
2009.9

目 录

第一篇 知己知彼,百战不殆——自我评估篇	1
第一章 认识自我——我就是一座金矿	3
第一节 认识自我的意义	4
第二节 认识自我的误区	5
第三节 认识自我的内容	6
第四节 认识自我的途径	12
第二章 自我评估——认识自我的测评工具	15
第一节 职业兴趣测评——了解你想做什么	15
第二节 职业能力测评——了解你擅长做什么	18
第三节 职业气质测评——了解什么工作与你更匹配	19
第四节 职业性格测评——了解你适合做什么	20
第三章 认识社会,认识职业	25
第一节 认识社会	26
第二节 认识职业	30
第二篇 规划由心,未来由我——职业规划篇	42
第四章 构想人生蓝图——什么是职业生涯规划	44
第一节 职业生涯阶段理论	45
第二节 职业生涯规划的作用和意义	53
第五章 从懵懂到行动——职业生涯规划步骤及原则	61
第一节 职业生涯规划步骤	62
第二节 职业生涯规划原则	68
第三篇 能力塑造,赢在起点——素质提升篇	78
第六章 职业化素质——职场竞争力塑造	80
第一节 职业化——职场的永恒主题	81
第二节 职业化素质——素养、意识、技能和能力	84
第三节 职业化素质的修炼	89
第七章 良好的职业素养	94
第一节 诚信是金	95
第二节 敬业为本	100
第三节 尽职尽责	102
第四节 积极主动	105
第五节 收获自信	109
第八章 正确的职业意识	117
第一节 成就导向	117
第二节 服务精神	119

第三节	挫折承受力	121
第四节	团队精神	126
第九章	专业化的职业技能	131
第一节	合理知识结构的构建	132
第二节	专业化技能的培养	132
第三节	职业资格的鉴定	133
第十章	卓越的职业能力	140
第一节	时间管理能力	141
第二节	表达和沟通能力	145
第三节	人际交往能力	154
第四节	创新与创造能力	161
第五节	学习能力	164
第六节	压力管理能力	168
第四篇	掌握技巧,成功就业——就业准备篇	176
第十一章	求职信息的收集	178
第一节	大学毕业生就业形势分析及就业信息获取	179
第二节	招聘信息的收集	184
第三节	面试前信息的收集	187
第十二章	求职材料——通往面试的护照	192
第一节	简历——完美面试的助动器	193
第二节	求职信——无声的面谈	210
第三节	求职材料——一个也不能少	213
第十三章	面试技巧	217
第一节	面试礼仪	217
第二节	面试前的准备工作	223
第三节	面试进行时	227
第四节	面试结束后	243
第五篇	初涉职场,扬帆远航——入职准备篇	250
第十四章	做准备,踏征程	252
第一节	这就是职场?——扫除职场困惑	253
第二节	新人该怎么做?——了解职场规则	264
第三节	未来的路怎么走?——寻求职场发展	278
后 记	302
附 录		
附录一	成都理工大学职业生涯规划大赛获奖规划书示例	303
附录二	成都理工大学大学生职业生涯规划大赛活动介绍	322
附录三	“赢在起点”大学生职业能力提升训练营介绍	325
附录四	国家促进普通高校毕业生就业政策百问	328

第一篇

知己知彼，百战不殆——自我评估篇

导言：人啊，认识你自己！

什么是人？或者说人的本质是什么？这个问题人们很早就开始思索了。

古希腊有个故事：一个狮身、人头，腋下生着双翼的怪物叫斯芬克斯，坐在忒拜城附近的悬崖上，给路过的人出了一个谜语：“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”如果猜不出，就要被害死。英雄俄狄浦斯猜中了，斯芬克斯无奈跳崖而死，通往忒拜城的道路被打开了，忒拜城人就请俄狄浦斯当了国王。“斯芬克斯之谜”的谜底在我们今天看来非常简单——那就是人。人幼年用四肢爬行，中年用两条腿走路，晚年拄着拐杖走路不就是三条腿吗？这则故事说明人类很早就开始了对自身的认识和思考。

人生，包括人的生命体和人的生活两个方面。人的生命体——生活的载体。人的生活——人的生命体存在的方式。对个体而言，认识自我、认识他人、认识环境，方能从容面对生活，所以我们常常感悟：人，重要的不仅是活着，而且是怎样活着。

概要



- ☞ 认识自我的意义
- ☞ 认识自我的误区
- ☞ 认识自我的四种常用途径
- ☞ 认识自我的常用测评工具

重点

- ☞ 如何认识自我
- ☞ 认清自己的兴趣、气质、能力、价值观等





第一章 认识自我——我就是一座金矿

人啊,认识你自己!

——塔列斯(希腊学者)

【本章概述】

了解认识自我在职业生涯规划中的重要意义,认识大学生在自我认知过程中容易出现的误区,学习认识自我的内容、途径和简单的测评工具。

怎样认识自我呢?听起来很让人困惑,其实方法有很多,下面将一一列出。恰当地使用这些方法能开拓自我认知的视野,并能引起自我的知觉与思考。但是大学生在具体的认识自我过程中却常出现这些问题:

我们会陷入什么样的认知误区呢?

认识自我可以从哪些角度入手?

如何恰当选用认识自我的方法?

有哪些实用的认识自我的工具?

下面我们就一起来探讨。

【导入案例】

一只秃鹰飞过王宫,看见王宫中的一只黄莺十分受国王的宠爱,于是就问黄莺:“你是怎么得到国王宠爱的?”

黄莺回答说:“我到王宫后,唱歌十分动听,国王非常喜欢听我唱歌,于是十分喜欢我,就经常拿珍珠来打扮我。”

秃鹰听了,心中很是羡慕,它想:“我也应该学学黄莺,这样说不定国王也会喜欢上我的。”于是它就飞到国王睡觉的地方,开始叫起来。正好国王在睡觉,听了秃鹰的叫声,感到十分恐怖,就叫属下去看看是什么东西在叫。属下去了回来报告说是一只秃鹰,不知道为什么在叫。国王感到十分愤怒,就吩咐手下去把秃鹰抓来,并命令拔光秃鹰的羽毛。

秃鹰浑身疼痛,满是伤痕地回到鸟群中,它恼羞成怒,到处对别的鸟儿说:“这都是黄莺害的,我一定要报仇!”

或许我们都认为秃鹰没有自知之明,太可笑了。可是在现实生活中,我们有没有问过自己:我或我身边的人是秃鹰吗?或是“类秃鹰”吗?

【重点内容】

- 在认识自我的过程中避免陷入自卑、自负等误区中
- 认清自己的兴趣、气质、能力、价值观等是职业规划的前提
- 认识自我的四种常用途径
- 认识自我的常用测评工具



“我不知道自己适合做什么!”这是大家——无论什么年龄的人问得最多的一个问题。

“我不知道自己喜欢做什么工作,只知道自己希望从事这份工作,因为这个单位条件好,有发展前途。”一位正在求职的大学生说。

“我干什么都行,就是怕没有公司录用我。”一位即将毕业的女大学生说。

……

目前很多人求职时只是一厢情愿地向往从事某项工作,却没有认真思考过自己是否适合这项工作,是否喜欢这项工作,是否能够在工作岗位上发挥自己的价值和特长,其根本原因是缺乏对自我的科学的评估和正确的认识。

古代有个笑话:一位解差押解和尚上府城。住店时和尚借机把他灌醉,又为他剃光头,然后逃走了。解差醒来后发现少了一人,大吃一惊,继而一摸光头转惊为喜:“幸好和尚还在”;可随之又困惑不解:“我在哪里呢?”一个理智正常的人,大概不至于闹出不知道“我在哪里”的笑话。然而,要真正认识“自我”,却非易事。

如何准确地认识自我,发现自己的优势劣势、性格特质、能力素质、兴趣爱好,减少求职路上的迷茫和困惑,促进顺利就业和职业生涯的成功,正是本章所要探讨的内容。

第一节 认识自我的意义

一个人只有认识自我,才能够正确地认识到自己的优劣势,找出自己的职业亮点,为自己的顺利求职推波助澜;

一个人只有认识自我,才能在求职中保持一份平常的心态,脱离虚荣和嫉妒的情绪,懂得欣赏他人的成功并从中吸取力量,在任何时候笑迎挑战,脱颖而出;

一个人只有认识自我,才能看得更远,才可为自己谋一个更远大的前程,在职业发展的征途中,宠辱不惊,获得职业生涯的成功。

心理学告诉我们,认识自我贯穿于生命的全过程,它是个人发展的基础。正确地认识自我,不但对大学生求职择业具有重要的意义,对大学生的学习、生活也大有裨益。

一、认识自我是自信的基础

自信源于客观全面地认识自我。它既不是妄自菲薄的自卑,也不是张狂傲慢的自负。即使你遭遇坎坷,遇事不顺,但只要你赖以自信的精神动力和独特的个体优势存在,你就可以坚信:我能行,我定能成功。一个人在自己的职业生涯中,能否真正认识自我、肯定自我,如何把握自我发展、如何在积极或消极的自我意识之间进行抉择,将在很大程度上影响或决定一个人的前途与命运。换句话说,你可能渺小而平庸,也可能杰出而成名,这在很大程度上取决于你的自我意识究竟如何,取决于你是否能够拥有真正的自信。

二、认识自我,化被动就业为主动择业

作为大学生的你,或许正在为找工作而奔波;也许你已经找到了工作,但那只是父母的意愿、学校的推荐、社会单方面需求的结果,与自身的条件(职业兴趣、职业锚、职业能力)也许并不完全相符,是一种“骑驴找马”的心态。我们认为,这两种情况都不算是成功