

21世纪高等院校通识教育规划教材

CAREER PLANNING

- 新颖、详实的参考资料和数据
- 富有启发性的教学案例和游戏
- 提供成熟的教学课件及案例库
- 提供多样化生涯规划系列工具

大学生

职业生涯规划与就业指导

■ 田禾 主编

■ 谢宝国 李冬梅 魏超 刘喆 副主编

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

大学生

职业生涯规划与就业指导

田禾 主 编

谢宝国 李冬梅 魏超 刘喆 副主编

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导 / 田禾主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2011. 2
21世纪高等院校通识教育规划教材
ISBN 978-7-115-23763-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第171697号

内 容 提 要

本书涵盖了“大学生职业生涯规划”、“大学生就业指导”和“大学生创业指导”三门课程的教学内容,紧扣教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》。本书既吸收了西方职业生涯规划理论的精髓,也结合了我国大学生的实际特点,是符合我国国情的大学生就业指导教材。

本书提供电子课件、电子教案和案例库等资料。

本书具有实操性、针对性和可读性强的特点,不仅可以作为大学生职业规划和就业的指导用书,而且可以作为从事大学生职业指导老师的教学参考书。

21世纪高等院校通识教育规划教材 大学生职业生涯规划与就业指导

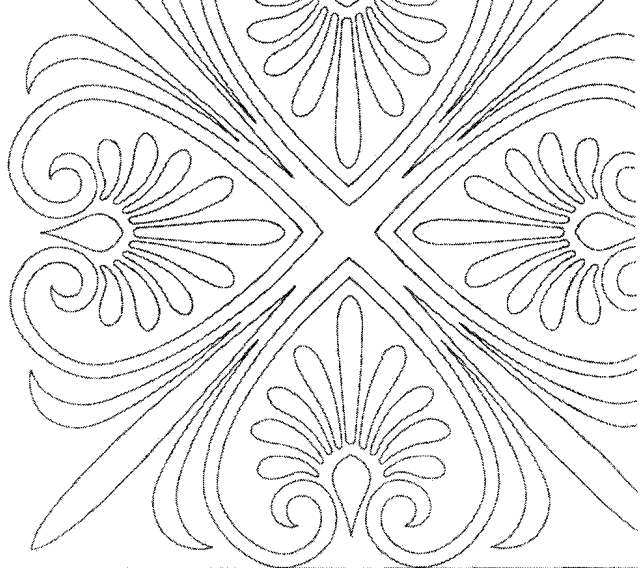
-
- ◆ 主 编 田 禾
副 主 编 谢宝国 李冬梅 魏 超 刘 喆
责任编辑 刘 琦
执行编辑 万国清
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京铭成印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 13
字数: 268千字
- 2011年2月第1版
2011年2月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-23763-7

定价: 24.00元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

前言



大学阶段是人生成长中一个非常重要的时期。大学之道，不仅仅在于就读的学校有多少名师和教学楼，更在于丰富的学习资源。但遗憾的是，很多学生进入大学这座知识宝库却空手而归。每当毕业时节，都会听到很多毕业生感叹：“如果我能再上次大学的话，绝对不会像以前那样过。”时间具有不可逆转性，不可能给我们一次回到过去的机会。每个同学都想今后事业有成，实现人生价值，但是成功不是天上掉馅饼，能幸运地砸到你头上。成功需要我们选定方向，扎实耕耘，一步一个脚印地去实现。其实，人生就好比马拉松，成功并不取决于速度，而在于坚持。

职业生涯规划作为个人突破内在和外障碍，开发自身潜能，最终达成自我实现的有效途径，但在我国教育观念中却存在诸多误解。比如，“计划不如变化快，规划就是鬼话”、“应该完全客观、科学地分析生涯规划每一步”等。对此类问题要做透彻、深入的回答，需要更多的笔墨，在此不太适宜。职业生涯规划的本质在于应变，其精髓在于胸怀未来、立足现在。一个人若是看不到未来，就掌握不了现在；一个人若是掌握不了现在，就看不到未来。凡事预则立，不预则废。一个国家需做好发展规划，一个城市亦需做好发展规划。那么个人呢？当然也需要做好发展规划。作为 21 世纪的大学生，应该掌握一些职业生规划理论和技巧，帮助自己到达成功的彼岸。

本书编者均为多年从事大学生职业生涯规划、就业指导和创业指导的研究和教学人员，有着丰富的实践经验，并且多数为《大学生职业生涯规划教程》和《大学生就业指导》这两部国家级“十一五”规划教材的主要参编人员。

本书从结构上分为 3 篇，共 10 章，第一章至第五章是职业生涯规划篇，旨在帮助大学生全面认识职业生涯规划，认识自我，认识职场，认识大学；第六章至第八章是就业指导篇，旨在帮助大学生掌握求职面试技巧，顺利走上工作岗位；第九章至第十章是创业指导篇，旨在帮助大学生掌握创业的相关知识，为将来创业做好准备。

本书提供电子课件、电子教案和教学案例库，读者可发邮件至 goodbook2010@tom.com

或 wanguoqingljw@163.com 索取。

本书不仅可以作为大学生的学习资料，还可以作为从事大学生职业生涯规划、就业指导 and 创业指导教师的教学参考用书。最后，衷心祝愿读者们能从本书中获得知识的养分！

编者

2010年夏于马房山

目 录



第1篇 职业生涯规划

第一章 职业生涯规划概述 /2

第一节 职业生涯规划概述 /2

- 一、职业生涯规划对个人成长的作用 /2
- 二、职业发展型态 /5
- 三、职业生涯规划的基本流程 /8

第二节 职业生涯规划的基本理论 /8

- 一、匹配理论 /8
- 二、发展理论 /12
- 三、工作适应理论 /15

第三节 职业生涯发展基本法则 /16

- 一、命运法则 /16
- 二、内外法则 /17
- 三、四季法则 /18
- 四、取舍法则 /19
- 五、道德法则 /19

思考练习 /20

相关资源 /20

第二章 自我探索 /21

第一节 自我探索的维度和方法 /21

- 一、自我探索的维度 /21
- 二、自我探索的方法 /23

第二节 自我探索的重点领域 /24

一、职业价值观 /24

二、职业兴趣 /28

三、职业性格 /31

四、职业能力倾向 /34

思考练习 /38

相关资源 /38

附录一 识别职业性格 (MBTI) /38

附录二 识别职业偏好 (SDS) /40

附录三 识别职业潜能 /42

第三章 职场探索 /46

第一节 职场概况 /47

一、大学生就业形势分析 /47

二、职场对人才的总体要求 /48

三、知识与职业职业发展 /51

第二节 不同职业对人才的

素质要求 /52

一、科研类职业 /52

二、工程技术类职业 /53

三、管理类职业 /53

四、商业类职业 /54

五、公务员 /54

第三节 认识职场的内容与

方法 /56

一、认识职场的维度 /56

二、认识职场的途径 /60

思考练习 /63

相关资源 /63

附录 世界知名企业的用人
标准 /63

第四章 职业决策 /65

第一节 职业决策的风格与

困难 /65

一、职业决策的风格 /65

二、职业决策的困难 /66

第二节 职业决策的策略 /68

一、CASVE 决策循环 /68

二、生涯决策平衡单 /69

三、快速节俭启发式决策 /71

第三节 大学阶段的发展任务与

典型职业决策 /71

一、大学阶段的发展任务 /71

二、大学阶段的典型职业决策 /77

思考练习 /80

相关资源 /81

第五章 职业生涯规划 的制订与实施 /82

第一节 制订职业生涯规划

的基本原则 /82

一、职业关联原则 /82

二、可操作性原则 /83

三、时间坐标原则 /83

第二节 制订职业生涯规划

常用技术 /84

一、SWOT 法 /84

二、“五 W” 归零思考法 /86

三、生涯愿景法 /88

第三节 制订职业生涯规划

基本步骤 /89

一、评估自我 /89

二、评估环境 /89

三、确定职业发展目标 /89

四、分解目标 /89

五、制订大学成长计划 /90

六、实施、评估与修正 /91

- 第四节 大学生职业生涯规划的实施 /91
- 一、实施职业生涯规划常见的阻力 /91
- 二、克服阻力的方法 /92

- 思考练习 /93
- 相关资源 /94
- 附录 某大学生的职业生涯规划书 /94

第2篇 就业指导

第六章 就业选择与心理调适 /106

第一节 大学生的就业选择 /107

- 一、大学生就业的主要方式及其他选择 /107
- 二、就业选择前需要考虑的几个问题 /109

第二节 大学生就业心理调适 /112

- 一、大学生常见的就业心态 /112
- 二、有效调适就业心态 /114

思考练习 /116

附录一 鼓励高校毕业生服务西部的政策 /116

附录二 鼓励高校毕业生到基层就业的政策 /117

附录三 “三支一扶”政策 /119

第七章 自荐材料与面试 /122

第一节 自荐材料 /122

- 一、自荐材料的内容与投递 /122
- 二、求职信与个人简历 /124

第二节 面试 /129

- 一、面试礼仪 /129
- 二、面试策略 /132

思考练习 /136

附录一 常见面试问题解析 /136

附录二 面试实例 /140

第八章 就业合约的签订与角色转换 /143

第一节 就业协议与劳动合同的签订 /143

- 一、就业协议的签订 /143
- 二、劳动合同的签订 /146

第二节 成功实现角色转变 /150

- 一、认识学校与职场的区别 /150
- 二、实现角色转换 /152
- 三、管理好职场中的人际关系 /155

思考练习 /158

相关资源 /158

第3篇 创业指导

第九章 创业选择 /160

第一节 创业的意义与政策 /161

- 一、大学生创业的意义 /161
- 二、大学生创业的政策 /162

第二节 创业者的素质与能力 /164

- 一、创业者的素质 /164
- 二、创业者的能力 /168

第三节 创业流程 /170

- 一、诞生企业想法 /170
- 二、识别创业机会 /172
- 三、创业策划 /173
- 四、资源整合与组建创立 /174
- 五、创业融资 /175

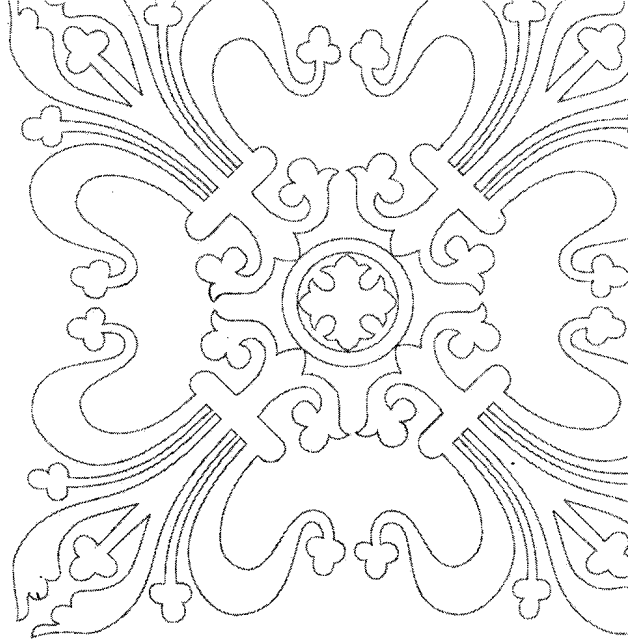
思考练习 /176**附录 适合大学生创业的六大领域 /176****第十章 企业的创立与经营 /179****第一节 企业创立前的准备 /179**

- 一、心理准备 /179
- 二、资金准备 /181
- 三、知识准备 /181

四、经验准备 /184**五、资源准备 /185****第二节 企业的经营与管理 /185**

- 一、战略管理 /185
- 二、人力资源管理 /186
- 三、财务管理 /188
- 四、成本管理 /191
- 五、营销管理 /192

思考练习 /193**相关资源 /193****附录 职业生涯名言 /193****后记 /197****主要参考文献 /198**



第 1 篇

职业生涯规划

本篇主要内容：

- 职业生涯规划概述
- 自我探索
- 职场探索
- 职业决策
- 职业生涯规划的制订与实施



第一章 职业生涯规划概述



【本章案例】

唐僧西天取经时所骑的白龙马，本来是长安城中一家磨房中一匹普通的白马，本身也没有什么不同。一生下来就在磨房中干活，身体强壮，吃苦耐劳，而且老老实实，从来不会捣乱。唐僧想：西天取经路途遥远，去时可以当坐骑，回来时可以负重驮经书，加上骑马的技术不是很高，还是挑选一匹老老实实的马吧。于是选来选去，最终选中了白龙马，没想到这一去就是17年。

等到回到东土大唐的时候，唐僧师徒已经成为闻名全国的英雄。这匹白龙马也成了取经的功臣，被当时誉为“天下第一名马”。白龙马衣锦还乡，来到了昔日的磨房看望老朋友。一大群驴子和老马围着白龙马，听着白龙马西天取经路上的见闻，看到白龙马今日的荣耀，大家个个羡慕不已。

白龙马很平静地对大家说：“各位，我也没有什么了不起，只不过有幸被唐僧看上了，一步一步西去东回而已。这17年，大家也没有闲着，只不过大家在家门口来回打转。我走一步，你们也走一步，咱们走过的路一样长，也一样辛苦。”众驴子都不言语了，自己也没有闲着，怎么人家就成为成功人士，有荣誉有地位，自己还是老样子呢？

点评

这个寓言故事道理很简单，但值得深思。成功路上，埋头努力十分重要，但是方向也非常重要。只有在正确的方向上努力，才能到达成功的彼岸。如果方向错了，哪怕是历尽艰辛，只会得到事倍功半甚至是失败的结果。我国古代格言“男怕入错行，女怕嫁错郎”，就从人生和事业发展的角度诠释了这个道理。“埋头”是脚踏实地，苦干。“抬头”是辨别道路，认清方向。对于千里马来说，只顾“低头拉车”，没有“抬头看路”，就会偏离成功发展的航向。在努力拼搏的同时，多抬头看看路，统筹兼顾，在人生发展的道路上才会少走弯路。

第一节 职业生涯规划概述

一、职业生涯规划对个人成长的作用

职业生涯规划是指个人根据对自身的主观因素和客观环境的分析，确立自己的职业发展目标，选择实现这一目标的职业，以及制订相应的工作、培训和教育计划，并

按照一定的时间安排,采取必要的行动实施职业发展计划的过程。从定义我们可以了解到,职业生涯规划具有明显的个性化特征,并且是一个包含了职业生涯规划目标的确定、职业生涯规划的实施及职业目标实现的长期的动态的过程。大学生虽然还没有进入职场,但是在大学阶段对自己进行一番职业生涯规划对自我成长是非常有好处的。它可以帮助大学生在大学阶段更深入、有效地开展学习活动,从而为将来的职业发展奠定坚实的基础。

(一) 认识自我, 理性选择

在职场竞争中,为什么有的人能够脱颖而出,而有的人却屡战屡败呢?职业生涯规划成功有多方面的原因和条件。其中,选择一条适合自己的职业发展道路是取得职业生涯规划成功的最重要前提之一,而衡量适不适合最根本的标准就是人一职匹配。有些人之所以能在平凡的岗位上做出不平凡的业绩,为社会创造出巨大的物质或精神财富,根本原因在于他们与所从事的工作匹配度很高,从而能使他们爱业、敬业、乐业。只有做到人一职匹配,人才能适应工作,并且个人和社会同时受益。

但在现实生活中,很多大学生在面临职业选择时,往往存在两种倾向:一是升学惯性,盲目选择继续深造;二是盲目攀比,找工作时与他人比待遇,比工作环境。而对个人进行一番职业生涯规划将使自己的职业选择更加理性。职业生涯规划能够帮助我们认识自我,了解自身需要,掌握职业生涯开发和管理的知识和技能,从而帮助我们在遵循自身个性特点、能力优势的基础上结合社会需要,选择一条真正适合自身发展的职业道路。我们只有选择了适合自己的职业发展路径,才有可能将个人的能力优势充分发挥出来,对社会的贡献才会更大,将来成才的概率才会更大,成才的速度才会更快。

(二) 了解社会, 主动发展

在职业发展过程中,满足动态的社会需要是个人成才的另一个非常重要的要素。为什么呢?这是由职业的内涵和特点所决定的。职业是社会分工的结果,一种职业的产生和发展是社会需要的结果。随着企业的不断发展,企业所有者需要专人为自己的企业提供专业服务,因此产生了“职业经理人”;有人怕被商家“宰”,需要他人帮助与商家讨价还价,因此有了“砍价人”的出现……总之,没有社会需求,没有被他人需要,职业也就不可能产生。

某种职业活动不能满足他人的动态需要,那么这种职业很快就会从这个世界上消失。同样,如果我们的工作成果不能满足客户的需要,被客户认可,我们的职业生涯也不可能获得成功。

大学期间的学习目标不同于高中,高中生的学习目标是考上大学,而大学生的目标则是要成为社会需要的优秀人才。而要成为社会需要的人才,大学生在大学期间就要勇于走出校门,参与社会,掌握社会需要的专门知识、专门技能,提高自身

综合素质。

当前，随着用人单位对大学毕业生提出工作经验的要求，很多大学生认识到在校期间要多参与社会实践，增加工作经验。但是，我们也发现，目前很多大学生在进行社会实践时不深入，效果不佳。究其原因是进行社会实践的目的不明确，缺乏针对性，而职业生涯规划则有利于我们采取正确的方法，在职业发展目标的指引下有针对性、有计划地开展社会实践，了解社会需求。最终，在了解社会需求的基础上，对大学期间的学习起到反馈作用，加强自身知识结构以及能力素质与今后社会需要的对接，提高个人学习知识、培养能力的主动性。

（三）明确目标，优化行动

一个人要想获得成功，确定一个明确的发展方向是非常重要的。如果没有明确的奋斗方向和阶段性目标，今天朝这个方向发展，明天向那个方向发展，无论对企业还是对个人而言，都是不可能取得成功的。

哈佛大学曾经做了一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。调查对象是一群智力、学历、环境等条件相当的年轻人，调查结果如下：27%的人没有目标；60%的人目标模糊；10%的人有比较清晰的短期目标；3%的人有十分清晰的长期目标。经过25年的跟踪调查发现，3%的人，25年来几乎不曾更改过自己的人生目标，始终朝着同一个方向不懈地努力。25年后，他们几乎都成了社会各界顶尖的成功人士，其中不乏白手起家的创业者、行业领袖、社会精英。那10%的人大都生活在社会的中上层，他们的共同特点是，那些短期目标不断地被达到，生活质量稳步上升，多数成为各行各业不可缺少的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等。60%的人生活在社会的中下层。他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。剩下的27%的人几乎都生活在社会的最底层，生活过得很不如意，常常失业，靠社会救济，并且总在抱怨他人，抱怨社会。

目标引领未来，目标促进行动。明确未来职业发展目标将有利于激发大学生在大学期间的学习动力，优化学习行为。

（四）突破障碍，开发潜能

个人成才是一个不断改变自己、超越自我现状的过程。在这一过程中，大学生往往会面临两个障碍：一是内部障碍，比如缺乏目标、态度消极、恐惧不安等。虽然人类早就认识到了改变的好处，但是同时也具有一种害怕改变的倾向。因为，改变会产生不确定性，给个人带来不舒服感；二是外部障碍，比如市场趋势不明、社会经济发展形势变化等。如今，我们处在一个以知识经济为主导的信息化社会，其最大的特点是变化。

在现实生活中，很多人往往以“计划不如变化快，规划即是鬼话”为借口而不愿意为自己做职业生涯规划。其实，这是一个严重的误区。恰恰相反，正是因为世界变

化太快,才需要我们主动为自己的前途负起责任来,提前谋划,以应对变化中的世界。“人无远虑,必有近忧”、“未雨绸缪”都充分说明了提前规划,事先做好准备的重要性。图 1.1 体现了职业生涯规划能够帮助大学生突破障碍、开发潜能,最终达到实现自我的全过程。

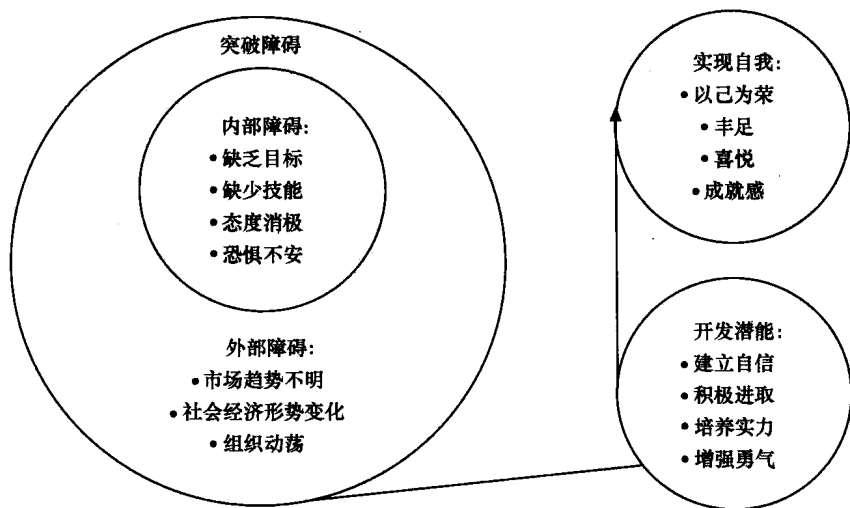


图 1.1 职业生涯规划帮助个人突破障碍开发潜能示意

二、职业发展型态

在人的一生当中,每个人都要扮演多种角色。虽然每个角色对我们而言都是重要的,但是工作角色占去了我们最多的时间和心力。个人的职业转换与工作投入状况,我们称之为职业发展型态。每个人都有独特的职业发展型态,而这种型态的不同对人的发展影响极大。规划适合自己的职业发展型态,能使自己的人生过得更加充实、有意义。职业发展型态的种类很多,常见的主要有以下七种。

(一) 步步高升型

步步高升型如图 1.2 所示。这种类型的人始终在一个组织认真经营,即使工作地点或工作内容因组织的需要而有所改变也未离开该组织,工作表现颇受领导肯定,晋升速度较快。

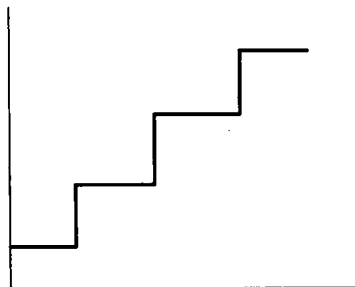


图 1.2 步步高升型

实例: 李立在一家颇具规模的家电制造公司工作多年,他是从家电业的业务员做起的。因为业绩表现良好,个人又能吃苦且服务周到,客户都对他非常欣赏。后来,公司派李立去南方开发市场,他做到了别人无法达到的业绩。几年后,李立回总公司担任业务经理、业务副总。

（二）阅历丰富型

阅历丰富型如图 1.3 所示。这种类型的人职业生涯中换过不少工作，在很多家公司工作过，工作的内容差异性很大；勇于改变与创新，学习能力强，能面对各种突发的情况。

实例：建兴大学毕业后，感叹自己只拿到了一张文凭，志愿并不在生物。他陆续当过高中代课老师、仪器公司专员、药厂研究员、贸易公司代表。每次换工作，建兴都是凭直觉。几次折腾下来，他说：“转换工作不见得好，但至少我对各行各业的了解比别人多了很多，这也是一大笔人生财富。”

（三）稳扎稳打型

稳扎稳打型如图 1.4 所示。这种类型的人在较为稳定的组织工作，比如学校、行、政机关、研究所，一步一个脚印发展，升迁与发展虽然缓慢，但是非常稳定。

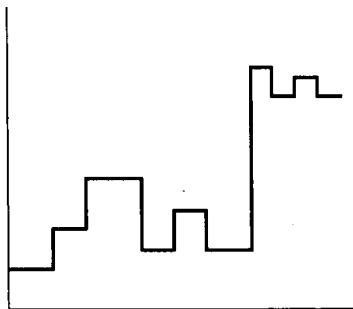


图 1.3 阅历丰富型

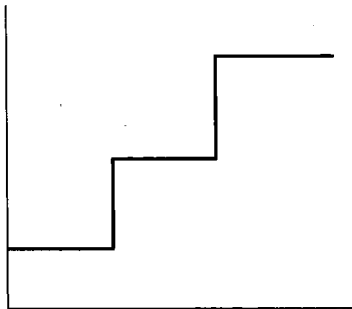


图 1.4 稳扎稳打型

实例：裕民研究生毕业后，进入一家高校下属的研究所工作。开始先从教授的研究助理做起，他认真工作，慢慢积累，20年后成为通信工程系的首席教授。

（四）愈战愈勇型

愈战愈勇型如图 1.5 所示。这种类型的人职业发展有明确的方向，但是因为某些原因受到打击而重挫。受挫之后，凭自己的毅力与能力，积极发展，以更成熟的个性面对挑战。最后，工作的成就远超以前。

实例：五年前，张芬原本被看好会升为经理，但是公司内某些有心人士，对张芬所负责的财务工作大肆批评，甚至影射张芬的品德有问题。当初，张芬气得想离职，以示抗议。后来，张芬主动请调分公司服务，事件才逐渐平息下来。几年后，当初的有心人士有的离职，有的退休。总公司为发挥张芬的财务专长，再度将她调回并升为总监。

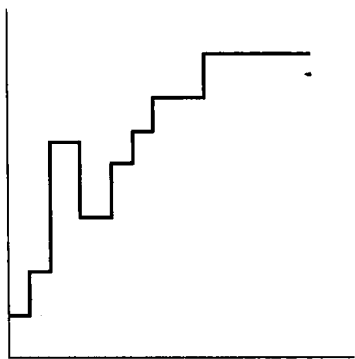


图 1.5 愈战愈勇型

（五）少年得志型

少年得志型如图 1.6 所示。这种类型的人对于自己的职业，并没有花太多时间与尝试，反而因为家庭的关系，很早就确定了方向。经过刻意地栽培与巧妙地安排，进入公司的决策核心。

实例：震宇高中毕业后，就被送到日本上大学，之后又到美国读企业管理硕士。他的英语、日语都很好，并具备国际观与企业管理知识。硕士还没毕业，父母便安排他在美国实习、工作，丰富他的人生阅历。他在 30 岁那年回国，准备掌管家族企业。在公司里，震宇从基层做起，别人花 3 年才能从组长升科长，他只花了 3 个月。震宇是所谓的青年才俊，不到 35 岁已是某公司的总经理了。

（六）因故中断型

因故中断型如图 1.7 所示。这种类型的人的职业生涯因为某些因素而停顿，处于静止或衰退状态。

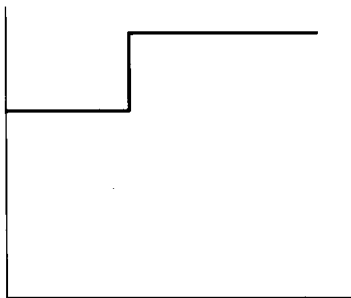


图 1.6 少年得志型

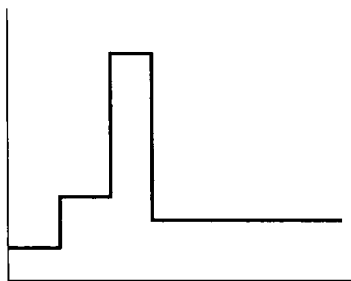


图 1.7 因故中断型

实例：艾玲婚前在广告公司上班，结婚之后晚上常常要加班。而身为医生的丈夫也要经常值夜班，家中的事情谁料理？小孩子谁照顾？无奈之下，艾玲辞了喜爱的工作。结婚 15 年，两个小孩念到中学，艾玲的职业生涯也中断了 15 年。目前，艾玲生活的重心是家庭和先生的事业。虽然有些遗憾，但是每当看到孩子的健康成长与先生取得的成就，她就颇为满足、骄傲。

（七）一心多用型

一心多用型如图 1.8 所示。这种类型的人有份稳定的工作，同时在工作之余还从事其他类型的工作，以使生活更为丰富。

实例：淑贞是个会计师。她说：“我的工作很繁重，但是，我承认自己蛮贪心的，我总认为我这辈子不应该只是个会计师，我还想做点有意思、有乐趣的事情。即使不能为我赚来财富，但是可以丰富我的生活。所

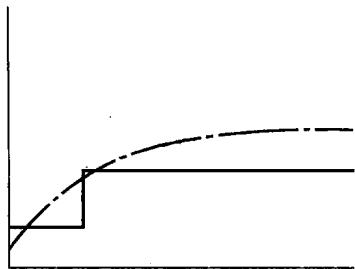


图 1.8 一心多用型

以，朋友找我投资艺术品，我欣然同意。现在，我不忙的时候，都会过去走一走，看一看自己的店，我觉得很有成就感。”

三、职业生涯规划的基本流程

职业生涯规划是一个周而复始的连续过程。其基本步骤包括：自我评估；环境评估；确定职业发展目标；分解目标；寻找差距；制订大学成长计划；实施、评估与修正。职业生涯规划流程如图 1.9 所示。

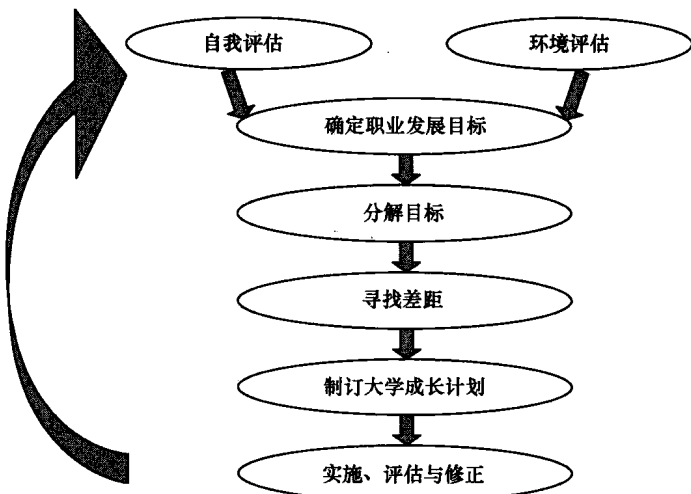


图 1.9 职业生涯规划流程

第二节 职业生涯规划的基本理论

一、匹配理论

匹配理论的根本立足点在于个人在择业时要尽量做到人—职匹配。该理论重视个人的需要、能力、兴趣、人格等内在因素在职业选择过程中的重要作用。该理论认为，职业选择是个人特质的延伸，应该主动寻求能展示个人才能、态度、价值观、兴趣的工作。个人特质与工作环境越匹配，职业满意度、职业稳定性和职业成就越高。帕森斯与威廉姆逊的特质因素论和霍兰德的人格类型论是该类理论中两个比较常用的理论。

（一）特质因素理论

1909年，帕森斯根据多年的工作经验在其《选择职业》一书中，提出选择职业的三大要素或条件：①应清楚地了解自己的态度、能力、兴趣、智力、局限和其他特征；②应清楚地了解职业选择成功的条件、所需知识，自己在不同职业工作岗位上所占的