



高等职业技术学院公共课全国统编教材

大学生 职业发展与就业指导

主 编 闫继臣

DaXueSheng
Zhiye Fazhan yu Jiuye Zhidao



中国劳动社会保障出版社

大学生职业发展与就业指导

主编 闫继臣

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/闫继臣主编. —北京:中国劳动社会保障出版社,
2009

ISBN 978 - 7 - 5045 - 8012 - 2

I. 大… II. 闫… 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 147064 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人: 张梦欣

*

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

720 毫米×965 毫米 16 开本 16 印张 273 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定价: 26.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64954652

前 言

大学生职业发展与就业指导一直是大学生以至全社会所关注的热点问题。无数大学毕业生的就业实践表明,大学生必须在大学期间就做好自己的职业规划。对大学生来说,入学初期所面临的心理压力,大学中期所必须进行的职业兴趣测验、就业意识培养,大学末期的就业指导 and 创新能力培养是每个大学生在大学阶段面临的现实问题。

根据教育部的要求,大学生职业生涯规划、就业指导和大学生创业教育的内容要贯穿于大学生在校学习的全过程。本教材根据作者长期的职业生涯规划、就业指导、创业教育指导的工作经验,立足于在校大学生的实际,将大学生在校学习遇到的困惑与迷茫、大学生职业意识与职业兴趣的培养、职业能力的塑造、就业适应、就业技巧与创业教育等结合起来;将大学生职业生涯规划、就业指导、创业教育的内容进行有机结合;强调解决大学生在校学习期间所遇到的实际问题,有针对性地树立大学生的学习意识、就业意识、创业意识和对国家、社会的责任意识。

本书涵盖了教育部规定的大学生职业生涯规划、就业指导、创业指导教育教学大纲的基本内容,包括大学生进入大学以后的职业学习、职业规划、职业素质与职业能力培养、接受高等教育的经济学分析、就业恐惧、就业指导、创业意识与创业能力等。全部内容密切结合高等院校大学生就业的实际,在体系上进行了初步的尝试。由于涉及管理学、经济学、心理学等诸多学科,本书力图在多学科的交叉研究中,建立相对完整的大学生就业指导理论构架。

本书的编写依据教育部大学生职业发展与就业指导教学要求 [教高厅 2007 (7 号)], 根据 2000 年以来针对不同学历层次开设的大学生职业生涯规划课程、就业指导课程和创业教育课程的教学实践,以已经出版的《职业生涯发展与就

业》(2001)、《青年职业生涯发展研究》(2004)、《大学生职业生涯规划》(2007)等教材为基础,结合作者在大学生职业生涯规划咨询实践中遇到的实际问题,参考近年来大学生职业生涯规划、创业教育、就业指导的最新研究成果编写而成。其中,闫继臣编写了第一章、第二章、第三章,侯海霞编写了第四章、第七章,魏耀武编写了第五章、第八章,张浩编写了第六章,赵严伟编写了第九章,叶心宇编写了第十章、第十一章、第十二章。全书由闫继臣负责框架设计和统筹汇总,并最后审定。

本书的编写得到了河南工程学院有关领导的大力支持,在此感谢学院有关领导的长期支持和业务指导,以及学院工商管理系全体同人的大力帮助。同时,也特别感谢人力资源管理、就业指导、职业生涯管理、创业教育方面的行业精英,感谢他们提供的大量文献资料。

本书可以作为大学生职业生涯规划、就业指导、创业教育、职业生涯管理课程的专业教材,也可作为工商管理类专业和人力资源管理工作者的参考资料。

目 录

第一篇 大学生的专业学习与职业发展

第一章 大学：职业生涯的起点	(3)
第一节 大学新生的迷茫与困惑	(4)
一、大学生活的新奇与迷茫	(4)
二、大学学习的目的与意义	(6)
三、大学阶段是进入职业生涯的准备过程	(7)
第二节 大学新生如何克服迷茫与困惑	(9)
一、大学新生中存在较为普遍的问题	(9)
二、克服迷茫，迅速度过迷茫期	(10)
三、设定目标，开始初步的职业生涯发展设计	(11)
四、调整心态，积极适应大学生活	(12)
第二章 专业认知与大学生职业发展规划	(14)
第一节 大学生的专业认知	(15)
一、加深对所学专业的认识	(15)
二、规划自己的职业生涯	(17)
三、注重综合素质的培养，提升自己的职业能力	(19)
第二节 做好职业规划，培养职业学习兴趣，进行职业 训练	(21)
一、影响大学生职业生涯规划的因素	(22)
二、大学生个人职业生涯规划的步骤	(23)

三、积极进行职业兴趣培养训练	(25)
第三章 认识自我, 树立目标	(27)
第一节 全面认识自我个性特征	(28)
一、性格	(28)
二、气质	(30)
三、兴趣	(33)
第二节 就业: 升学还是直接就业	(36)
一、升学还是就业, 是大学生面临的现实选择	(36)
二、升学与就业: 选择中的思考	(37)

第二篇 职业素质与职业能力的培养

第四章 教育投入与产出	(43)
第一节 人才与人力资源	(44)
一、人力资源	(44)
二、人才	(47)
三、人力资源与人才资源等的关系	(49)
第二节 人力资本	(51)
一、人力资本的概念和特征	(51)
二、人力资本与人力资源的区别	(55)
三、大学生怎样成为人力资本	(55)
第三节 人力资本投入与产出	(57)
一、人力资本投资的类型	(57)
二、教育在人力资本投资中的作用	(59)
三、教育投资的成本	(60)
四、教育投资的收益	(61)
五、教育投资的成本与收益的权衡	(63)
六、实际案例: 上大学的投入产出分析	(65)

七、高等教育投资回报率敏感性分析	(69)
第四节 我国教育投资的现状分析及对策	(70)
一、我国教育投资的现状分析	(70)
二、解决对策	(71)
第五章 职业意识与职业能力	(75)
第一节 职业	(75)
一、职业的内涵	(75)
二、职业分类	(77)
三、职业与专业	(77)
四、职业的发展趋势	(79)
第二节 职业意识	(79)
一、职业意识概述	(79)
二、职业意识的发展过程	(80)
三、影响大学生职业意识的因素	(81)
四、大学生职业意识的确立	(82)
第三节 职业能力	(84)
一、能力	(84)
二、职业能力的含义	(84)
三、职业能力的测量	(85)
四、大学生职业能力的培养	(87)
第六章 职业道德与个人信用	(93)
第一节 职业道德	(93)
一、道德与职业道德	(93)
二、职业道德的作用	(95)
三、职业道德的基本规范	(96)
第二节 提高职业道德修养的途径与方法	(100)
一、提高职业道德修养的途径	(100)

二、提高职业道德修养的方法	(100)
第三节 大学生个人诚信	(101)
一、大学生个人诚信及其重要性	(102)
二、大学生个人诚信的培养	(103)

第三篇 就业恐惧与就业指导

第七章 就业恐惧	(111)
第一节 就业恐惧的分类和表现	(114)
一、就业恐惧的分类	(114)
二、就业恐惧的表现	(115)
第二节 就业恐惧的克服	(117)
一、产生就业恐惧的原因	(117)
二、克服就业恐惧的方法	(121)
第三节 就业适应	(125)
一、就业心理的适应	(125)
二、就业观念的适应	(127)
第八章 时间管理、压力管理与危机管理	(129)
第一节 时间管理	(130)
一、时间管理的理论发展	(131)
二、时间管理培训游戏	(131)
三、时间管理的步骤	(132)
四、时间管理应遵循的原则	(135)
第二节 压力管理	(137)
一、压力的定义	(138)
二、压力的来源	(138)
三、大学生的压力	(140)
四、个人性格与压力	(143)

五、压力的影响	(144)
六、大学生如何减压	(146)
第三节 危机管理	(151)
一、危机与危机管理	(151)
二、大学生危机问题的分类	(152)
三、大学生危机的调适与预防	(154)
四、大学生危机管理系统	(155)
第九章 就业指导	(160)
第一节 如何选择工作单位	(162)
一、大学生就业信息的获取与筛选处理	(162)
二、求职材料的准备	(165)
三、大学生容易遇到的就业陷阱	(176)
第二节 面试	(183)
一、正确认识面试	(183)
二、面试前的准备	(189)
三、面试中的提问	(191)
四、面试后应注意的问题	(197)
第三节 就业政策、法规与就业指导	(197)
一、人事代理制度	(198)
二、就业协议书	(200)
三、就业报到证	(203)
四、劳动合同	(204)

第四篇 创业意识与创业能力的培养

第十章 大学生创业概述	(211)
第一节 创业的含义、过程及要素	(213)
一、创业的含义	(213)

二、创业的一般过程	(213)
三、创业的元素	(215)
第二节 大学生创业的动机、历史背景及现实意义	(216)
一、大学生创业的动机	(216)
二、大学生创业的历史背景	(216)
三、大学生创业的现实意义	(218)
第十一章 大学生创业的基本素质	(221)
第一节 大学生创业意识	(223)
一、创业意识内涵	(223)
二、大学生创业意识的培养和形成	(224)
第二节 大学生创业能力	(225)
一、创业能力内涵	(226)
二、大学生创业能力的培养	(227)
第三节 大学生创业身心素质与知识储备	(229)
一、大学生创业身心素质	(229)
二、大学生创业知识的储备	(230)
第十二章 大学生创业实务与创业政策法规	(232)
第一节 大学生创业准备	(232)
一、自我评估	(233)
二、外部环境分析	(233)
三、创业项目的选择与确定	(234)
第二节 大学生创业计划书	(235)
一、创业计划的概念	(235)
二、创业计划书的编制	(236)
三、创业计划书的内容	(237)
四、编写创业计划书必须避免的十个问题	(237)
第三节 与创业相关的法律与法规	(238)

一、与创业相关的主体法与程序法	(238)
二、与创业企业运营相关的法律法规	(240)
三、税收法律	(241)
第四节 创业政策	(241)
一、我国现行的主要创业政策	(241)
二、创业者运用创业政策注意事项	(241)
三、创业政策的三大误区	(242)

第一篇

大学生的专业学习 与职业发展

第一章 大学：职业生涯的起点

【本章重点】

大学生一进入大学，就开始了自己的职业生涯探索。本章要求大学生认真思考自己进大学后所面临的问题，开始进行职业生涯探索。本章内容要求大学生认清大学学习的职业困惑，了解大学学习中面临的挑战，提升自我控制能力，充分认识到大学学习对整个职业生涯发展的重要性。

【导入】

案例 1

小张在城市中长大，接到大学录取通知书后，就对大学有一种心理恐惧。由于是独生子女，他对大学生活能否适应一直有一些困惑：学校有独立的卫生间吗？学校的人际交流困难吗？大学和中学的区别究竟在什么地方？

案例 2

小王的家在农村，从初中开始一直住校。经历了初中、高中的集体生活，他总算是松了一口气。长期的努力终于有了回报，大学的校门已经被他“撞开”。面对已经到来的新生活，小王踌躇满志。但是，随着军事训练的结束和大学课程的展开，小王也陷入迷惑之中：这就是我一直向往的大学生活吗？

分析：

大学生的职业困惑伴随着大学生的整个大学生涯。从刚刚进入大学开始，充满新奇、迷惑和希望的大学生活开始了，大学生的人生掀开了崭新的一页。如何面对已经到来的大学生活，不少刚刚走入校门的大学生不断发出这样的疑惑：大学好像还没我们中学的设施好？大学怎么没人管我了？我该怎么学习才能适应大学生活？现在学习的专业对我的终身发展真的那么管用？

第一节 大学新生的迷茫与困惑

对于刚刚入学的大学生来说，从高中的紧张学习一下子步入大学校园，充满了新奇和希望。尤其是对于 20 世纪 90 年代出生的大学生来说，高等教育的大众化，已经让百分之五十的学生走入了大学校园，大学已经不是那种精英教育的象牙塔。随着一些大学校园的搬迁和规模的扩大，大学生对大学的印象首先是校园大，然后是校园的荒凉和处于城市远郊的孤寂。

一、大学生生活的新奇与迷茫

大学生生活的新奇，不仅仅表现在大学生对新的学习阶段的向往，更重要的是年轻人生活轨道的转折。在经历了具有中国特色高等教育入学考试的残酷竞争后，高中时期的同学走入了不同的大学校园。从大学的管理模式上看，各个大学对学生的统一教育是大学新生报到以后的军事训练。由于军事训练的普及，很多大学生在初中的时候就进行过军事训练，因此，这些军事训练的方式并不能帮助学生对于大学更加了解。从发展规律看，大学生的新奇会随着时间的推移而逐渐消退，代之而来的是对大学生生活的迷茫和困惑。这种迷茫和困惑具体表现在大学生对大学的心理困惑、大学生对目前就读学校的困惑、大学生对即将到来的大学学习生活的困惑，以及对自我职业生涯规划与发展的困惑。

（一）大学生对大学的心理困惑

大学生从进入大学报到开始，就进入了全新的求学生涯。大学生活一旦开始，就会按照大学教育的模式展开。面对充满机遇与知识的海洋，大学生们面临的困惑随着大学生生活的单调和乏味而日复一日增加。

大学里面的课程设置其实和高中没什么区别，这是不少大学新生对大学的初步认识。理工科的学生发现，大学里面的核心课程基本上还是数学、英语等基础课程；人文社会科学的专业也都开设了高等数学、大学英语之类的课程。大学新生发现，现在的大学课程仅仅是高中内容的延伸和拓展，学习起来并不难。

其他方面，除了正常的上课、学习，大学的业余活动更加丰富多彩。各种社团开始招募新人，目不暇接的信息扑面而来。一些人开始积极参加社会活动，一些人开始重新规划自己的职业发展，更有一些人开始放松自己，以为可以无拘无束地独立花钱、独立自主。

迅速适应大学生活对于大学新生来说，是必须快速解决的现实问题。从实际

情况来看，很多大学生在经历了半年大学生活后还没有完全适应。在这个时期，面对纷繁复杂的大学校园，努力学习仍然是大学生的主要生活方式。在经历了对大学生活的新奇和适应之后，各种大学新生所特有的问题会随之而来：和同宿舍的同学可能会发生一些小摩擦，学习上开始遇到了困难，对未来的大学生活开始失去兴趣，等等。

大学生开始出现心理困惑：上大学是为什么？这就是我想要的大学生活吗？

（二）大学生对大学学习方式的困惑

大学生对大学学习方式产生的困惑主要是大学生对大学教学方式的不适应，这种不适应主要的表现是大学生的心里困惑。

在我国，中学教育以传授知识为主，中学的教学方式主要以知识的接收和熟悉为重点。很多学生以为，学习就是背书，即使强调理解中的记忆，也是在对那些原理等基础问题的反复应用中进行的。所有的问题都要有标准答案，所有的考试都围绕高考的出题倾向进行。尽管经历了 30 年的高考，经历了素质教育的教学改革，高考作为大学新生的选拔模式并没有改变。

到了大学却大不一样，老师开始强调创新性思维，开始布置大量的作业；学生需要自己寻找问题的答案，开始接触到了那些平时无法理解的生活现象。

大班的课程、合班上课的最大问题是缺乏应有的教师监管，有人开始逃课，有人开始放松自己，迷恋上了电子游戏；也有人认为，大学给我的东西都是没有用的知识，开始转移学习兴趣；更有人开始随波逐流，没有了学习目标，没有了生活目标，积极奋发的意志力在逐步消退。

（三）大学生对就读学校的困惑

对就读学校的困惑从接到录取通知书就开始了。最明显的表现是对就读学校和就读专业的不了解。由于我国高等教育管理方式的改革，最近 10 年，大学经历了翻天覆地的变化，不少学校进行了重组合并，校园不断扩大，校舍不断翻新。教学楼是新的，生活服务设施是新的，老师也是新的，甚至有的学校名字都是新的。经历了跨越式发展，大学开始迈向了高等教育大众化。

于是，不少学生迷惑了：这个学校好像没什么名气，这个学校的老师课教得好像不怎么好，好像大学毕业以后就业没什么出路。

（四）大学生对职业生涯规划的困惑

对职业生涯规划的困惑，是大学生进入大学以后逐步意识到的。很多学生从接到大学录取通知书开始，就接收到来自不同角度的信息反馈：必须出国，必须学到真本事，将来挣钱养活自己。当然，更加难以预料的是大学毕业以后的工作问题。现在连博士生、硕士生毕业后都难找到合适的工作，本科和专科毕业能找