

大学生职业发展

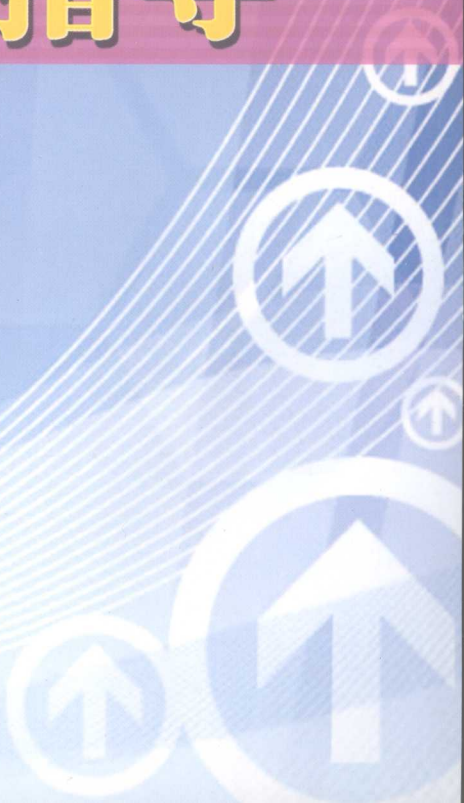


就业指导

主 编 程如平
副主编 吴胜潮 胡海智



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS



大学生职业发展 与 就业指导

主 编：程如平

副主编：吴胜潮

编 委：蒋志丹

胡海智

谢清琳

张友香



厦门大学出版社

XIAMEN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/程如平主编. —厦门:厦门大学出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5615-3321-5

I. 大… II. 程… 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 149777 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup @ public. xm. fj. cn

厦门市明亮彩印有限公司印刷

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

开本:787×960 1/16 印张:17.25

字数:300 千字 印数:1~4 400 册

定价:24.00 元

如有印装质量问题请与承印厂调换

前言

目前,由于受高等教育大众化的影响,大学就业指导工作呈现新的机遇和挑战,民办高校更是如此。在新形势下,针对大学生就业指导课程教学的实际需要,以引导大学生建立职业生涯规划意识,树立科学的就业观和劳动价值观,使学生获得可持续发展的择业知识、技巧,树立职业价值观尤为重要。

仰恩大学作为全国第一所有颁发国家本科学历证书和授予学士学位资格的私立大学,在办学初期,校主吴庆星先生就提出仰恩大学所培养的学生必须立足社会,必须培养能够在国内外谋职、创业的人才,并确定仰恩大学的校训为“学会做人,守信笃行;学会做事,创业有成”。在校训中就提出学会创业,强调要使学生成才,既要教给学生懂得做人的道理,又要教给学生做事的能力。

仰恩大学办学非常注重学生综合素质、就业能力的培养。注重对学生英语、计算机实践能力的培养和提高,在全国高校率先引进国外原版教材对学生进行教育,以使學生拥有与国际接轨的知识和能力,在今后的就业中能够发挥更好的竞争优势;在课余活动中充分发挥学生自我管理、自我服务的积极性,学生所有的活动由学生自己组织,每个学生得到大量的锻炼;创造各种机会锻炼学生,在实际工作能力上培养、训练学生。办学 20 余年,所培养的毕业生在各行各业崭露头角,在许多部门成为骨干。

作为在仰恩大学工作十余年的年青教师,我们感受着学校注重培养、提高学生实际就业能力,帮助学生树立正确的就业观念,提高就业能力方面的各项举措。为此,我们在参考、借鉴国内外同类专业文献

资料的基础上,结合多年的教学实践,编写了这本《大学生职业发展与就业指导》,以期把我们的感受、体会总结起来并传授给学生。在编写《大学生职业发展与就业指导》的过程中,我们力求结合民办本科院校的特点,针对高校毕业生择业方面存在的问题,从大学学习生活特点、职业发展规划、就业准备、择业技巧、就业权益保障、自主创业等方面予以指导,具有较强的实用性。

本教材由程如平任主编,吴胜潮、胡海智任副主编,具体分工如下:程如平负责第三章编写及全书总体框架与编写大纲的拟定、编审;胡海智负责编写第一章和第五章;吴胜潮负责编写第八章、第九章、第十三章;蒋志丹负责编写第十一章、第十二章;谢清琳负责编写第二章、第四章、第六章、第七章;张友香负责编写第十章。

在本教材的编写过程中,参阅了许多文献,除了在参考文献中列出的之外,还有许多无法一一列出,在此谨向所有文献的作者表示由衷的感谢。

由于作者均为年青教师水平有限,再加上成书时间仓促,书中难免存在不足甚至错误之处,敬请专家及广大读者批评指正。

编者

2009年8月

于仰恩湖畔

目 录

前 言

第一篇 如何经“赢”你的大学

第一章 绪 论	(3)
一、新起跑线前的思考	(4)
二、中学到大学的过渡	(5)
三、大学的人才培养模式	(8)
四、近现代名校长与大学理念	(11)
五、规划人生,成就自我	(14)
六、大学,职业生涯规划起点	(17)
第二章 主宰自己的大学生活	(19)
第一节 时间管理	(19)
一、把握时间现在开始	(19)
二、时间管理技巧	(21)
三、“罐子”里的秘密	(23)
四、如何规划大学生活	(24)
第二节 我的钱袋我做主	(26)
一、大学生的消费观	(26)
二、大学生理财三部曲	(27)
第三章 认识自我	(29)
第一节 能力与职业	(29)
一、能力的心理学概述	(29)

二、能力与职业	(40)
第二节 兴趣与职业	(41)
一、兴趣的心理学概述	(42)
二、兴趣与职业	(45)
第三节 性格与职业	(48)
一、性格的特征	(48)
二、性格与职业间的关系	(49)
三、性格类型及职业倾向	(55)
第四节 价值观与职业	(63)
一、职业价值观概述	(63)
二、职业价值观与相应职业	(66)

第二篇 职业发展规划

第四章 职业发展规划	(71)
第一节 基本概念	(71)
一、专业与职业	(71)
二、职业选择与就业	(77)
第二节 职业发展规划	(79)
一、职业对个体生活的重要意义	(79)
二、高校毕业生就业形势	(80)
第三节 大学生活对职业生涯发展的影响	(83)
一、专业学习计划	(84)
二、能力的自我培养	(86)
三、身心素质的提升	(87)
第五章 影响职业规划的因素	(91)
第一节 影响职业生涯发展的自身因素	(91)
一、身体因素	(92)
二、性格因素	(92)
三、心理因素	(93)

四、价值观因素·····	(93)
五、心态因素·····	(94)
六、行为因素·····	(95)
七、能力因素·····	(95)
八、教育因素·····	(96)
第二节 影响职业生涯发展的职业因素·····	(97)
一、职业生涯发展阶段·····	(97)
二、职业性向·····	(98)
三、职业锚·····	(99)
第三节 影响职业生涯发展的环境因素·····	(100)
一、家庭环境·····	(100)
二、行业环境·····	(101)
三、企业内部环境·····	(102)
四、社会环境·····	(103)
第六章 了解职业·····	(106)
第一节 劳动力市场·····	(106)
一、劳动力市场的概念·····	(106)
二、劳动力市场的功能·····	(107)
三、我国劳动力市场的基本状况·····	(108)
四、我国劳动力市场供求的基本形势·····	(112)
五、影响劳动力市场的因素·····	(115)
第二节 职业发展目标·····	(117)
一、职业目标的确立·····	(117)
二、确立职业目标的方法·····	(119)
三、确立职业目标应注意的事项·····	(122)
第三节 职业信息·····	(123)
一、工作描述·····	(124)
二、工作规范·····	(125)
第七章 职业生涯决策·····	(128)
第一节 生涯决策的重要性·····	(128)
一、生涯决策的含义·····	(128)
二、生涯决策的类型·····	(129)

第二节 生涯决策的影响因素	(131)
一、个人因素	(131)
二、家庭因素	(131)
三、职业因素	(132)
四、社会因素	(132)
第三节 职业生涯决策	(133)
一、职业生涯决策的步骤	(133)
二、大学生职业生涯规划	(134)

第三篇 求职过程指导

第八章 就业信息与求职心理准备	(149)
第一节 获取就业信息	(149)
一、就业信息的种类	(149)
二、就业信息的作用	(151)
第二节 分析与处理就业信息	(151)
一、分析整理就业信息的原则	(151)
二、就业信息的整理	(152)
第三节 求职心理准备	(154)
一、客观评价自己,树立良好的心态	(154)
二、正确认识社会,寻找最佳位置	(155)
三、努力转变求职观念	(156)
第四节 就业能力素质拓展	(156)
一、社团活动	(157)
二、能力培养	(157)
第九章 简历撰写与面试技巧	(159)
第一节 简历制作注意事项	(159)
一、撰写个人简历注意事项	(159)
二、求职信	(160)
第二节 求职礼仪	(161)

一、面试仪表	(161)
二、面试举止	(162)
第三节 面试类型与技巧	(163)
一、面试的种类	(163)
二、面试前的准备	(166)
第四节 笔试的方式与技巧	(167)
一、笔试的作用	(167)
二、笔试的种类	(168)
三、笔试的内容	(169)
四、笔试的要求	(170)
第十章 就业权益保障和签约报到	(181)
第一节 毕业生就业权益的内容	(181)
一、获取信息权	(181)
二、接受就业指导权	(182)
三、被推荐权	(182)
四、选择权	(182)
五、公平待遇权	(183)
六、违约及求偿权	(183)
第二节 就业权益的保护	(183)
一、毕业生就业主管部门的保护	(183)
二、高校的保护	(183)
三、毕业生自我保护	(184)
第三节 大学生就业的法律保障	(184)
一、《就业协议书》	(185)
二、劳动合同和人事代理	(186)
三、就业协议与劳动合同的区别	(188)
第四节 签约与报到	(189)
一、签约程序	(189)
二、报到证	(190)
三、户口迁移证	(190)
四、档案关系转递	(190)
五、党团组织关系	(191)

第四篇 职业适应与发展

第十一章 从学生角色到职业角色的过渡	(195)
第一节 角色的转换	(195)
一、角色认识之校园到职场	(195)
二、学生角色和职业角色	(197)
三、角色转换	(200)
第二节 初入职场面临的问题	(203)
一、初入职场面临的问题	(203)
二、解决之道	(205)
第十二章 职业适应与发展	(208)
第一节 职业成功的因素	(208)
一、个人的知识	(208)
二、个人能力	(209)
三、工作态度	(211)
四、职业道德	(212)
第二节 工作中的人际沟通	(212)
一、沟通	(213)
二、人际沟通	(213)
三、人际沟通的技巧	(214)

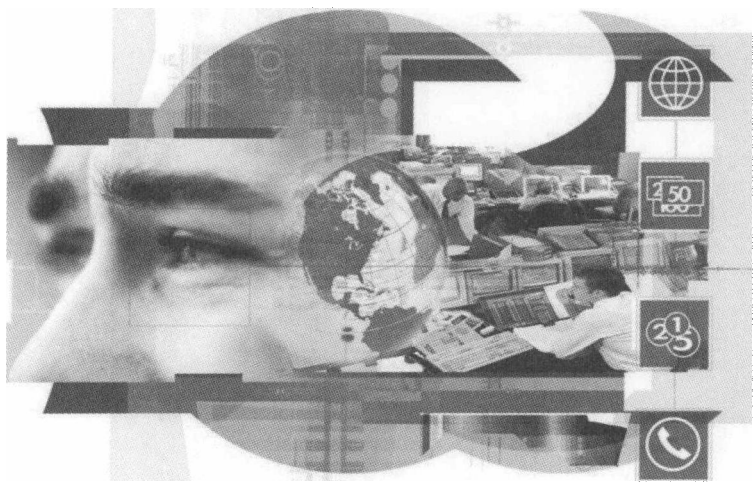
第五篇 创业篇

第十三章 创业指导	(217)
第一节 创业	(217)
一、创业的内涵	(217)
二、创业的特征	(217)

三、创业的意义	(218)
第二节 创业需具备的素质与能力	(219)
一、创业素质	(219)
二、创业能力	(222)
第三节 创业过程中的常见问题及对策	(224)
一、管理问题	(224)
二、外部问题	(225)
第四节 大学生创业的基本步骤	(226)
一、选定创业项目	(226)
二、进行调查研究	(227)
三、撰写创业计划	(227)
四、筹集创业资金	(228)
五、规范创业管理	(228)
第五节 创业计划书的撰写	(229)
一、创业计划书的重要性	(229)
二、创业计划书的内容	(229)
三、创业计划书的撰写步骤	(231)
附录 1 《普通高等学校毕业生就业协议书》(范本)	(233)
附录 2 福建省劳动合同(范本,最新版)	(237)
附录 3 中华人民共和国劳动合同法	(241)
附录 4 福建省人民政府办公厅转发省劳动保障厅等部门关于促进以创业 带动就业工作意见的通知	(255)
参考文献	(263)

第一篇 如何经“赢”你的大学

四年的大学生活对每一位大学生来说,都是影响深远的,但大部分经历过四年大学生活的同学毕业后都会发出这样的感慨:“如果让我重新读一次大学,我一定不会像原来这样虚度时光。”因此,如何经营自己四年的大学生活,使自己成为一个赢家,是每一位大学生都应该思考的问题。



第一章

绪 论

高等院校自扩大招生以来,在社会需求没有显著增加的情况下,毕业生人数的迅速增长势必导致大学生就业压力的增大。当前,用人单位在选人、用人时不仅仅看重学生的学历、专业,而且强调大学生胜任工作岗位的素质和能力。而职业意识薄弱、就业能力不足、求职技巧欠缺、择业期望值过高或过低、对就业前途存在着迷茫和恐惧心理,已成为大学生临近就业时比较普遍的现象。对民办高校而言,虽然民办高校的专业适用性强,能够适应社会的需求,但是社会上对于民办高校的认可度不高,还是有不少戴有色眼镜的人,对民办高校的学生存在着这样那样的偏见,所以民办高校的毕业生面临的就业压力比其他高校更为严重。

要解决这些问题,需要高校帮助大学生正确认识就业形势和社会需要,正确认识自我,树立正确的择业观念;同时引导大学生掌握求职择业的基本技能,不断提高自身的综合素质,增强自己在人才市场上的竞争能力;教育大学生自觉培养艰苦奋斗的创业意识,培养迎接知识经济挑战的创新能力,力争作出更大的贡献,实现自己的人生价值。因此,就业指导在大学生就业过程中具有十分重要的作用。它有助于解决当前大学生择业中存在的问题,有利于大学生重视素质和能力的培养,有助于大学生的成才。

大学,这对所有刚刚入学的新生来说,是一个多么令人感到新鲜激动和充满期待的称谓。经过百舸争流的激烈角逐后,走进了理想的大学校园,从此步入了一个绚丽多姿的新时空,高中时代的喜怒哀乐、失败成功,所有一切都成为过去时,新的征程又摆在你的面前。大学伊始,你所要面对的人与事也都是崭新的。如何适应新的环境,如何结识新的人群,如何应对新的挑战,这些难题都在等待你去一一克服。只有及时调整自己的情绪,迅速适应新的学习与生活,才能走好大学四年的每一步。大学的时光是宝贵的,不仅说的是大学的生活非常美好,而且说它将为我们今后的发展奠定基础。这个基础的好坏,将决定我们今后能

有什么样的发展,作出什么样的贡献。正所谓“雄关漫道真如铁,而今迈步从头越”。

一、新起跑线前的思考

经历了高三阶段漫长的冲刺,带着对大学的美好憧憬,我们以高考成功者的姿态获得了大学的录取通知书。可是,当我们进入大学以后,忍不住在心底怀疑,自己是否仍然是成功者呢?大学参天的古树、藏书众多的图书馆、学识渊博的教授、令人炫目的学术讲座等并没有想象中的那样令人惊叹。

如果我们细心地观察一下就会发现,那些在高考中成绩最优秀的学生,在大学中并没有特别的优势,而很多在大学中出类拔萃的学生,他们的高考成绩并不是最优秀的。用一句统计学的术语来讲,高考成绩与学生在大学中的学习成绩的相关性不大。看来,重新审视自身是必要的。

1. 高考成绩只代表过去的努力

高考成绩当然对考生的文化素质、知识水平、学习能力等有比较客观、真实的反映,正因为如此,虽然人们对高考制度有诸多议论,但它仍然是目前考查学生、择优录取的主要手段。也就是说,我们有充分的理由相信,一个在高考中取得优异成绩的学生,他(她)的学习基础和学习能力应该比较好的,在以后的学习中,他(她)也可能比其他学生学得更好一些。

但是高考成绩好的,在大学中不一定就学得好,相反的情况也是存在的。我们不去讲那些因为放松了对自己的要求而导致学习成绩下降的情况,因为没有耕耘就没有收获的道理谁都知道。即使是在完全正常的情况下,这种情况仍然是存在的。要知道,大学的学习和中学的学习有很大差别,能够适应这种差别的人,学习成绩就比较好;不适应这种差别的人,学习成绩就会出现问題。所以,高考成绩只能说明过去,以后会怎么样,还要看个人今后对学习方法的领悟和努力。

2. 摆正心态看待新一轮的竞争

我们从小学到中学可能一直是班里的优秀生,但是走进大学后却发现我们与其他同学相比毫无优势可言。比如,在中学一直是班里前几名的,现在却进入了中等甚至较差学生的行列。要知道,经过高考的筛选,能上大学的都是在中学学习成绩比较好的学生。而且,每个人又都有每个人的特点。所谓特点,就是长处,就是优势。战国·楚·屈原《卜居》云:“夫尺有所短,寸有所长,物有所不足。”那么多优秀的学生聚到一起,谁没有一点自己的优势和长处呢?还有一些

同学在中学时学习成绩并不很突出,高考时发挥得比较好,也考上了名牌大学。进入大学后看到周围都是这么优秀的同学,想想自己考上大学多少有一些偶然的成分,对自己信心不足,觉得自己学习成绩不好是正常的,于是产生了不思进取的情绪。这也没有必要。能够考上名牌大学本身就说明自己还是有能力的。尽管别人都很优秀,但自己也不是没有长处。只要自己努力,完成学业是没有问题的,还可以努力做得更好一些。

由此可见,进入大学后,我们周围的同学都是很优秀的,不必骄傲自满,也不必妄自菲薄。对自己要做冷静、客观的分析,既要相信自己的能力,又要看到别人的长处,扬长避短,取长补短。只要我们自己尽了最大的努力,取得了相对自己来说的最好成绩,我们的目的就达到了。

3. 在新的天地中积极进取

相比于中学,大学课外生活的天地可以说是广阔的。为了促进学生素质的全面提高,很多学校都为学生安排了丰富的课外文体活动、科技活动和各种社会工作机会,学校里也有各种类型的学生社团或协会来供学生选择。所有这些活动都具有很强的吸引力,新生面对这些活动,常常会不知所措。

学生在校期间参加一定的课外活动对全面发展是有利的。如果不是这样,学校也不会组织这么多的活动。但是,一个人的能力是有限的,而且时间对大家也是公平的。在课外活动中花的时间多了,在学习上花的时间必然会减少。如果因为参加课外活动太多而影响了学习,那参加课外活动的所有好处就会被抵消。这道理谁都懂。但是新生在学校中遇到的诱惑太多,真正能够处理好各方面的关系并不是一件容易的事情。首先要把主业做好,其他的東西要在学有余力的情况下去做。你的计算机可以搞得很好,但是你的专业呢?基础打得不牢,专业学得不好,将来是不可能有大作为的。也许有人会举比尔·盖茨的例子,但那毕竟是个别的。那样的人可以不上大学,而你却需要,而且更多的人是上了大学以后作出成绩的,他们并没有因为在大学期间认真学习而耽误了以后的发展。所以,努力学好本专业的课程,这对大学生来说是最重要的。因为大学毕竟是一个人可以全身心地学习的最好机会。

二、中学到大学的过渡

也许你在高中时代,曾经无数次地在心里把大学的模样想象了千百遍,而当丰富多彩、独具个性的大学生活真正呈现在你面前时,你还是会感觉到手足无措,可能会突然变得“无依无靠”。刚入校时有这种心态是完全正常的,但不能让