

把握现在·成就未来

大学生 职业生涯

案例指导教程

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA
ANLI ZHIDAO JIAOCHENG

主审 刘福窑
主编 解丹阳



立信会计出版社





大学生职业生涯 案例指导教程

主 审 刘福窑

主 编 解丹阳

副主编 沈 劼 周 杰

立信会计出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯案例指导教程/解丹阳主编. —上海:立信会计出版社,2009.8

ISBN 978-7-5429-2327-1

I. 大… II. 解… III. 大学生—职业选择—案例—教材
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 148322 号

责任编辑 方 辉

封面设计 周崇文

大学生职业生涯案例指导教程

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路 2230 号 邮政编码 200235

电 话 (021)64411389 传 真 (021)64411325

网 址 www.lixinaph.com E-mail lxaph@sh163.net

网上书店 www.lixinbook.com Tel: (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 上海申松立信印刷有限责任公司

开 本 787 毫米×960 毫米 1/16

印 张 12.25

字 数 220 千字

版 次 2009 年 8 月 第 1 版

印 次 2009 年 8 月 第 1 次

印 数 1—3 000

书 号 ISBN 978 - 7 - 5429 - 2327 - 1/G · 0062

定 价 25.00 元

如有印订差错,请与本社联系调换

近年来,随着我国高等教育大众化的快速推进,高校办学规模不断扩大,毕业生人数剧增,大学生就业形势进一步严峻,大学生的就业问题已经成为我国社会普遍关注的热点问题。大学毕业生的就业关系到千家万户,更关系到社会稳定。

随着社会的发展,大学生的就业形势经历了 20 世纪 90 年代前后的计划分配阶段、20 世纪 90 年代末期前后的双向选择阶段以及现在的多元化就业选择阶段,即自主择业、双向选择、竞聘上岗、自主创业相结合的发展阶段。职场的这种变化在加大大学生职业压力的同时也在一定程度上激发了大学生的职业活力,迫使大学生对自己的职业生涯、职业发展作出理性的规划。同样,这种形势的变化也给高校的职业发展教育提出了更新、更高的要求。

职业生涯发展教育承载着满足社会需要和个人长远发展需要的重任,在解决大学生一般性就业问题及个人职业发展问题中起着重要的作用。职业生涯发展教育已日益引起人们的重视,成为高校一项十分重要的工作。

目前,我国真正意义上的大学生职业发展教育工作尚处于起步和摸索阶段,与社会经济的发展、人才市场的变化、经济的全球化、信息的现代化及学生自身的发展要求尚存在一定的距离。教育部提出,“从 2008 年起提倡所有普通高校开设职业发展与就业指导课,并作为公共课纳入教学计划,贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程”。这就要求我们进一步提升就业指导服务水平,以提升广大毕业生的就业能力、职业竞争力为己任,促进大学生成功就业和创业。

《大学生职业生涯案例指导教程》一书在编写上注重激发学生的学习兴趣,力求避免单纯的知识陈述,着眼于通过生动明了的案例引导当代大学生学会结合自身的实际情况分析生涯发展问题,找到适合自己的职业生涯方向。

本书立意较高、内容新颖、涉及面广、信息量大,富有鲜明的时代特色。它将基本知识介绍与案例分析紧密结合,使学生在中能寻找到符合自身特点的职业生涯规划操作方案和创业方案。希望大学生朋友们在看完此书后能更理性地规划自己的职业和人生,在就业市场的竞争中把握主动,开辟美好的人生前程,成为社会青睐、祖国需要的栋梁。

朱坚强

2009年8月

目录

CONTENTS

职业生涯规划认知篇

第一单元 成就人生的职业生涯规划 /3

导语 /3

生涯案例与分析 /3

一、聪明、进取不等于成功 /3

二、向着目标努力 /4

生涯导航 /5

一、职业、职业生涯与职业生涯规划 /5

二、职业生涯规划基本理论 /7

三、如何进行职业生涯规划 /9

生涯体验 /12

活动一：灰姑娘的一生 /12

活动二：我的生涯传记 /13

第二单元 我的自画像——全面了解自我 /15

导语 /15

生涯案例与分析 /15

一、成功转型,我的兴趣我做主 /15

二、鱼和熊掌,不可兼得 /17

生涯导航 /19

一、我适合做什么——了解自己的兴趣所在 /19

二、我能够做什么——了解自己的能力和现状 /21

三、我追求做什么——了解自己的职业价值观所在 /22

四、我不应该做什么——了解自己的缺陷和现状 /23

生涯体验 /23

活动一：霍兰德职业兴趣测试 /23

活动二：乔哈利窗口 /27

第三单元 职业世界我先知 /29

导语 /29

生涯案例与分析 /29

一、我的职业方向在哪里 /29

二、职业环境早分析 /30

生涯导航 /31

一、认识职业 /31

二、职业的分类 /32

三、职业环境分析 /34

生涯体验 /36

活动一：我的家族职业分享 /36

活动二：工作岗位调查 /37

第四单元 精彩人生从缤纷校园起步——制订我的职业生涯规划书 /38

导语 /38

生涯案例与分析 /38

一、有目标就前进，梦想照进现实 /38

二、茫然的前方，什么职业适合我 /39

生涯导航 /40

一、大学规划与职业发展 /40

二、职业生涯规划 /42

三、职业生涯规划书 /47

生涯体验 /49

活动一：头脑风暴，我的大学生活遐想 /49

活动二：职业标签猜想 /50

活动三：根据我的“5W”，进行职业决策，并制订生涯发展规划书 /50

提升就业能力篇

第五单元 职业竞争力的塑造——职业基本素质与技能 /53

导语 /53

生涯案例与分析 /53

一、个人实力是通往成功的基石 /53

二、诚实才能为你赢得机会 /54

生涯导航 /55

一、注重提升个人专业技能 /56

二、加强培养通用技能,不断提高个人素质 /57

三、培养和修炼职业道德 /59

四、勇于实践,提升职业能力 /61

生涯体验 /61

活动一:团队拓展游戏之解手链 /61

活动二:人际交往技能自我测试 /62

第六单元 成功的阶梯——求职择业的技巧 /65

导语 /65

生涯案例与分析 /65

一、勇闯三关,我赢得了求职场上的胜利 /65

二、为什么我的面试总不成功 /67

生涯导航 /67

一、网罗求职信息 /68

二、打造精彩求职材料 /70

三、攻克面试难关 /72

四、有“礼”走遍天下 /76

生涯体验 /80

活动一:就业信息渠道大比拼 /80

活动二:面试模拟实战 /80

第七单元 鹰击天风壮,鹏飞海浪春——就业心理调适 /82

导语 /82

生涯案例与分析 /82

一、择业焦虑的困扰 /82

二、艾尔维斯现象 /84

生涯导航 /86

一、求职过程中常见的心理误区 /86

二、就业心理误区的成因 /87

三、就业心理误区的矫正策略 /87

四、就业心理问题调适的基本方法和技巧 /88

五、小知识:就业心理平衡十要诀 /89

生涯体验 /90

活动一:如何培养积极的心态 /90

活动二:解压炸弹 /91

活动三:放松反应 /92

第八单元 华丽转身——职场适应与职业发展 /94

导语 /94

生涯案例与分析 /94

一、初入职场注意“六忌” /94

二、性格危机与职业发展 /96

三、积极适应职业转换,寻找新机遇 /97

生涯导航 /98

一、做好从学生到职业人的过渡,迅速完成角色转变 /98

二、合理规划职业发展 /101

生涯体验 /104

活动一:制订一份职业定位表 /104

活动二:科学合理安排个人时间 /105

第九单元 撑起就业保护伞——就业权益维护 /107

导语 /107

生涯案例与分析 /107

一、为什么受伤的却是我 /107

二、维权意识之有无,求职坦途各不同 /108

三、唯有诚信,才能好和好散 /109

生涯导航 /110

一、就业协议与劳动合同 /111

二、就业流程 /112

三、就业权益保护 /114

生涯体验 /116

活动一：学习了解就业法律法规 /116

活动二：模拟签约 /117

第十单元 人生知者善谋——生涯发展与生活管理 /118

导语 /118

生涯案例与分析 /118

一、你不理财，财不理你 /118

二、平衡家庭与工作是一门艺术 /119

生涯导航 /120

一、职场新人理财方略 /121

二、平衡工作与家庭生活 /122

三、在健康休闲中发展自我 /124

生涯体验 /126

活动一：我是自己的财务总监 /126

活动二：你的情商是多少 /127

活动三：野外休闲与探索活动设计 /130

成功创业篇

第十一单元 老板是这样炼成的——成功创业者应具备的素质与能力 /133

导语 /133

生涯案例与分析 /133

一、大一时校门口摆地摊临毕业开了4家商店，陈艺明4年变身学生“珠宝大亨” /133

二、大学生开电脑店年营业额500万元 /134

生涯导航 /135

一、创业的含义 /135

二、创业的核心要素 /136

三、大学生创业的意义 /137

四、成功创业必须具备的素质 /137

五、大学生创业的心理准备 /143

生涯体验 /144

活动一：你够格创业吗 /144

活动二：学好三节“财商课” /145

第十二单元 为自己做嫁衣裳——大学生创业实践 /147

导语 /147

生涯案例与分析 /147

一、唤起儿时的梦想 /147

二、人脉转换为钱脉 /150

生涯导航 /151

一、何为创业 /151

二、创业前的准备 /152

三、创业过程中的问题与对策 /154

生涯体验 /155

活动一：我们的远洋舰队 /155

活动二：明天我是 CEO /155

第十三单元 赢在每一步——初创企业管理 /157

导语 /157

生涯案例与分析 /157

一、管理好自己的商业模式 /157

生涯导航 /158

一、管好资金链 /159

二、管理市场及产品定位 /160

三、管理好团队和员工 /163

生涯体验 /165

活动一：创业测试：现在你具备创业资质了吗 /165

活动二：创业头脑风暴 /166

第十四单元 创业加油站——创业政策与法律 /168

导语 /168

生涯案例与分析 /168

一、利用优惠政策,创业有帮助 /168

二、合伙生意难做 /170

生涯导航 /171

一、有关创业资金的政策 /172

二、有关创业场地的政策 /175

三、有关企业形式的政策与法律 /175

四、创业可能涉及的其他政策与法律 /178

五、政策与法律附录 /180

生涯体验 /181

活动一:政策抢答——创业政策知多少 /181

活动二:实践调研——你身边创业者面临的法律困境 /181

后记 /182

职业生涯认知篇

ZHI YE SHENG YA REN ZHI PIAN

第一单元

成就人生的职业生涯规划

导 语

每个人都希望自己拥有一个美好的人生,然而不同的职业决定着不同的人生。带着美好的人生憧憬,胸怀远大的理想,步入了向往已久的大学生活。对于现在的你来说,十年后是个遥远的未来,不妨想象一下,十年或更长时期后的你,会是什么样子呢?你会从事什么样的工作?是否满足、成功和幸福?人生的舞台上,如何演出才能获得如雷的掌声呢?目标是人生成功的指南针,职业生涯规划就是成功人生的寻宝图,充实成功的人生有赖于设计和采用最合适自己成长和发展的职业生涯规划。本单元介绍了职业生涯规划的基本概念与基本理论,帮助同学们建立生涯与职业意识,思考职业发展与人生目标的意义,激发职业发展的规划意识,从而着手设计自己的职业生涯。



生涯案例与分析

一、聪明、进取不等于成功

小成同学是会计专业的本科毕业生,非常聪明,考试总能够取得优异的成绩,是学校的奖学金冠军。毕业后在一家大型国有企业从事会计工作。作为一位学习成绩优异的学生又曾担任过学生干部,小成有一定的组织管理和协调能力,他的岗位适应性很强,很快就胜任了本职工作,并得到了同事们的好评和肯定。但很快,小成对企业的文化和晋升方式感到不满,觉得这种简单而枯燥的生活不是他想要

的,于是辞职准备律师资格考试,想到律师行业发展。小成同学的确是一位学习高手,半年内就完成了律考,取得了律师资格,然后加入了一家律师事务所,成为了一位实习律师。在律师行业,他的推理能力和表达能力得到了充分的发挥,取得了不小的成绩。但这时,他又对律师界的无序发展感到不满,决定放弃这个职业,他在考取某所名牌大学的 MBA 后,走向职业经理的生涯。没过多久,小成又觉得给人打工还不如自己做老板好,于是决定自己注册一家产品公司,经营家用电器。公司成立后,他发现产业竞争非常的激烈,而且变化的速度非常快,公司没有新产品支撑不了后续的发展,也很难在竞争中生存。没有办法,只好将公司关掉,另寻生路。



案例分析

小成同学是一位聪明、进取、有为的青年,在不同的行业都有很好的发展潜力。本来,像他这样有才能的人,只要确定一个适合自己的发展目标,在自己从事的领域里不断努力,最终都会有所成的。但由于他的职业发展方向不够明确,没有一个明确的职业生涯规划,连续地进行生涯变动,虽然在每个行业都有一定的发展,但最终都不能在每个行业中充分地发挥其天赋潜能,因此一直没有取得成功。

二、向着目标努力

史泰龙的童年及其悲惨。他的父亲是一个赌徒,母亲是一个酒鬼。父亲赌输了,又打老婆又打他,母亲喝醉了也拿他出气发泄。他在拳脚交加的家庭暴力中长大,常常是鼻青脸肿,皮开肉绽。20岁时,一次偶然的事件刺激了他,于是他下定决心,要活出个样来。他想到了当演员,因为当演员不需要文凭,更不需要本钱,而一旦成功,却可以名利双收。“一定要成功”的驱动力,促使他认为,这是他出头的机会,绝不放弃,一定要成功。于是,他到了好莱坞,找一切可能成为演员的机会,虽然一次又一次被拒绝,但他并不气馁,每一次被拒绝,他都认真反省、检讨、学习。在他共遭到1300多次拒绝后的一天,一个曾拒绝过他多次的导演给了他当男主角的机会。为了这一时刻的到来,他已经做了3年多准备,终于可以一试身手。结果,第一集电视剧就创下了当时全美最高收视纪录。



案例分析

正如空气对于生命一样,目标对于成功是绝对必要的。如果一个人没有目标,他就不能达到理想的地方。当确定了目标后,并为此开始有所行动时,就扬起了人生的风帆。史泰龙的成功离不开为了目标锲而不舍的坚持与奋斗。伏尔泰曾经说过:“要在这个世界上获得成功,就必须坚持到底——剑至死都不能离手。”在人生

航行的道路上,不会永远一帆风顺,难免会有电闪雷鸣、惊涛骇浪,但只要掌握好理想目标之舵,不放弃努力,向着目标前进,就一定能达到成功的彼岸。



生涯导航

在现代社会里,一个人的大部分时间是在工作岗位上度过的。工作是一个施展自己才华的舞台,工作的质量往往决定了生命的质量;职业占据着人生最宝贵的时间,给予人们展现自我和能力的机会,我们不仅通过职业来维持生活,更是通过职业来为社会作贡献,实现人生价值。成功的人生,多由成功的事业来支撑,成功的职业与人生的规划是分不开的。大学时期,是夯实人生基础的关键时期,是蓄积知识能量的事业探索时期,树立生涯规划意识,合理地规划职业发展,将会给今后的人生带来丰厚的回报。

一、职业、职业生涯与职业生涯规划

所谓职业,是指人们为了谋生和发展而从事的具有相对稳定的经济收入、特定类别的社会劳动。这种劳动是人们生活方式、经济状况、教育程度、行为模式和道德情操等的综合反映和权利、义务、职责的具体体现。它决定于社会分工,并要求劳动者具备一定的生活素养和专业技能。为了生存,人们必须从事职业活动,“衣食足而知荣辱”,职业生活是其他一切社会生活的基础。不同时期会出现不同的职业,即使相同的职业在不同的时期也会有不同的内容。每一种职业所需要的技能和素质都不尽相同,只有符合特定的要求才能够胜任。不同的职业根据工作的复杂程度,教育资格条件和工作组织权利结构中的地位区分为不同的层次。职业决定了我们的未来,决定了我们生活的城市,决定了我们的生活方式,甚至决定了我们的婚姻对象与孩子的未来。

职业生涯的含义,目前世界上有许多说法,中国学者将职业生涯分为广义和狭义两种。广义的职业生涯是指从职业能力的获得、职业兴趣的培养、选择职业、就职,直至最后完全退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程。狭义的职业生涯是指从踏入社会、从事工作之前的职业训练或从职业学习开始直至职业劳动的最后结束、离开工作岗位为止的这段人生职业工作历程。每个人的生涯发展都是独一无二的,个人自己的人生理想,为了实现自我而展开独特的生命历程,不同个体有着不同的职业生涯。它是一个动态的发展历程。在不同的生命阶段中会有不同的需求,需求不断地变化与发展,个人也就不断地成长。职业生涯的改变有两种形式:一是职务的升迁,即个人职位的不断晋升;另一种是职业的改变,即从事工作内容的改变。现代社会给人们提供了越来越宽松的工作环境以及教育机会,进而给人们提供了更大的自由选