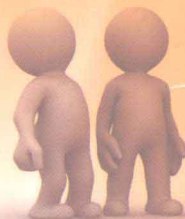


21世纪高职高专规划教材

大学生



职业生涯规划 与就业指导

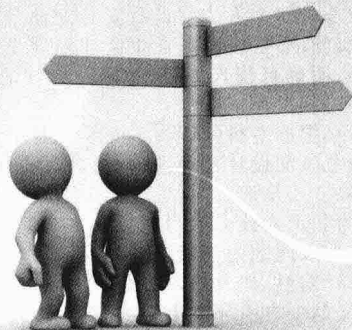
吴文君 曾长霞 主 编

王江飞 袁宏伟 李智庆 凌海生 副主编

清华大学出版社

21世纪高职高专规划教材

大学生 职业生涯规划 与就业指导



吴文君 曾长霞 主 编

王江飞 袁宏伟 李智庆 凌海生 副主编

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

职业是每个人成就自我安身立业之本。面对严峻的就业形势和为自己职业发展着想,大学生们有必要按照职业生涯规划理论加强对自身的认识和了解,找出自己感兴趣的领域及优势,明确自我人生目标,以便更好地进行自我定位和职前准备,让个人的特长和优势在职场中得到发挥。

本书根据专科(高职)学院学生的培养目标,按照能力本位、就业导向等职业教育新理念以及职业生涯设计相关理论,针对学生生理与心理发展规律和发展需求编写。本书拟帮助学生解决“我是谁”、“我想干什么”、“我能干什么”、“环境允许我干什么”等问题,使理想可操作化,为其走入社会辨明方向。

本书以问题为主线组织内容,理念先进、体例新颖、内容丰富、可读性强,且有很强的操作性与针对性,既适于教师教学,又适于学生自学;既是一本引导学生设计自我职业生涯的教材,又是一本引导学生学习与成长的手册。

本书可作为高职高专院校开展职业发展与就业指导的教材,也可供感兴趣的读者阅读。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导/吴文君,曾长霞主编. —北京:清华大学出版社,2009.8

21 世纪高职高专规划教材

ISBN 978-7-302-20266-0

I. 大… II. ①吴… ②曾… 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 144492 号

责任编辑:张 景

责任校对:袁 芳

责任印制:何 芊

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:清华大学印刷厂

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170×230 印 张:17.25 字 数:297 千字

版 次:2009 年 8 月第 1 版 印 次:2009 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1~15000

定 价:28.00 元

本书编委会

主 任：包奕锋

副主任：李升阳 阮雪刚

主 编：吴文君 曾长霞

副主编：王江飞 袁宏伟 李智庆 凌海生

编 委：郑艳妮 严 鹏 顾鑫伟 王春柳
周杨锋 张丽英 戴 煜 代绍庆
金建孟



前言

Foreword

近年来,大学毕业生的人数呈逐年大幅上升的趋势,2008 年有 559 万,2009 年达到了 611 万,而当前的大学生就业形势却不容乐观。造成大学生就业困难的原因是多方面的,与国家经济产业结构的调整、高等教育体制、专业设置、劳动力市场供求关系、大学生个人自身原因等因素都有一定的关系。而目前高校大学生职业生涯教育的缺失和就业指导工作的专业化程度不高,也对解决大学生就业问题产生了一定的影响。

就业形势的严峻,无形中加大了大学生的心理压力。面对就业、考研、留学和创业,大学生应该如何选择? 社会需要什么样的人才? 所学专业的就业前景如何? 什么样的职业适合自己? 大学期间应该为自己的职业前程和生涯发展做好哪些准备? 应该如何规划自己的大学生活? 种种问题,都困扰着迷茫中的大学生。

目前,国内多数高校就业指导中心主要从事派遣、签约、组织招聘会等行政性方面的工作。很多高校虽然开设了就业指导课程,但课程的内容只包括就业政策、求职技巧等,很少涉及生涯教育方面。可见,当前我国高校的职业生涯教育还十分薄弱。很多高校还举办了“大学生职业生涯规划大赛”、“大学生职业生涯规划活动月”等活动,虽然这些活动轰轰烈烈,对大学生职业生涯规划意识的启蒙也起到了一定的积极作用,但很难取得更为深入和实质性的效果,究其原因主要是从事职业生涯教育的师资严重匮乏。

2007 年底,教育部印发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知,提出将职业规划课程纳入选修课、必修课。国家的强制性政策无疑会对大学生生涯教育起到推波助澜的作用。因此,高校培养一批关心学生、热爱职业生涯教育、专业水平较高的大学生职业生涯教育和就业指导师资的工作已迫在眉睫。

目前,各高校越来越重视职业生涯教育,投身于职业生涯教育的老师也越

来越多。近一年内,在大学生职业生涯规划教材出版方面也出现了喜人的现象,很多有识之士在职业生涯规划的理论方面进行了有益的探索。但由于职业生涯规划理论体系来源于西方,目前国内很多教材的体系和内容,主要是参照国外译著,教材过于“西化”,理论性较强。而既能吸收西方职业生涯规划理论精髓,又能结合我国大学生的实际特点,适合我国国情的“本土化”高职学生职业生涯规划与就业指导教材还十分鲜见。

由高职院校就业指导人员编写的这本大学生职业发展与就业指导来源于实践,是作者多年来从事大学生职业生涯教育和就业指导实际工作的经验总结。本书结合国内高职院校学生的实际情况,在内容和形式上进行了一定的创新,是一套具有专业性、实用性和可操作性的“本土化”高职学生职业生涯规划教材。

从2009年3月开始,高职院校一线的就业指导人员几经商讨、修改,终于编写完成了这本大学生职业规划与就业指导。由于尚处在体系和理论上的创新与探索阶段,难免还有一些不足之处,望各位同仁雅正。

职业生涯规划教育在我国刚刚起步,其探索与实践之路还十分漫长。希望本书对我国高校职业生涯教育与就业指导“本土化”教材的开发、对推进我国高职学生职业生涯教育和就业指导工作起到一定的促进作用。

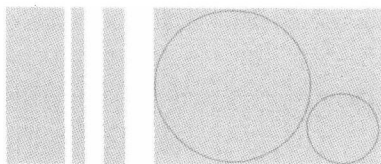
编委会

2009年8月



目 录

Contents



第一章 建立职业生涯规划意识

- ▶ 第一节 大学与职业生涯 5
 - 一、思考上大学为了什么 5
 - 二、大一与毕业前离就业一样近 6
 - 三、大学生活对职业生涯发展的影响 7
- ▶ 第二节 职业生涯规划的含义和意义 12
 - 一、职业、职位和工作 12
 - 二、生涯和生涯规划 13
 - 三、职业生涯规划 13
 - 四、职业生涯规划与未来生活的关系 14
- ▶ 第三节 职业生涯规划误区及步骤与方法 16
 - 一、大学生职业生涯规划的误区 16
 - 二、大学生职业生涯规划步骤 19
 - 三、大学生职业生涯规划的方法 21
- ▶ 第四节 影响职业规划的因素 24
 - 一、影响职业生涯发展的自身因素 25
 - 二、影响职业生涯发展的职业因素 26
 - 三、影响职业生涯发展的环境因素 26

第二章 职业发展规划

- ▶ 第一节 职业生涯的认知 32
 - 一、职业生涯规划自我探索 32

二、职业生涯规划的职业分析	39
三、职业生涯规划的环境探索	45
▶ 第二节 职业生涯规划设计步骤	52
一、大学生职业生涯设计的类型	52
二、职业生涯设计的原则与步骤	53
三、职业生涯设计的影响因素	69
▶ 第三节 职业发展决策	72
一、职业生涯与发展决策的基本类型	72
二、职业决策模型理论	74
三、决策模型在职业生涯与发展决策过程中的应用	76
四、正确对待决策过程中的影响因素	79

第三章 就业能力与岗位调查

▶ 第一节 能力及其影响因素	88
一、能力的含义	88
二、能力的分类	88
三、能力素质	89
四、能力的影响因素	90
五、如何培养能力	93
▶ 第二节 就业能力	96
一、什么是就业能力	97
二、通用技能	98
三、专业技能	100
四、个人素质	101
▶ 第三节 目标职业	103
一、目标职业	103
二、学业规划制订	105
三、就业能力对职业的影响	109
▶ 第四节 岗位调查	110
一、岗位调查概述	110
二、岗位调查的内容	111
三、岗位调查要求	112

四、岗位调查方法	113
----------------	-----

第四章 求职过程指导

▶ 第一节 捕捉就业信息	118
一、处处留心,做个有心人	119
二、就业信息搜集的途径	122
▶ 第二节 求职材料的准备	128
一、求职信的写作	128
二、个人简历的制作	132
三、就业推荐表的填写	139
四、自荐材料的设计、包装	139
五、自荐材料的投递	140
▶ 第三节 面试	140
一、面试的基本知识	140
二、面试前的准备	142
三、服饰礼仪	143
四、面试中的基本礼仪和技巧	145
五、面试中常见的问题	149
六、面试后的工作	154
▶ 第四节 求职过程中常见的心理问题及自我调适	155
一、自卑心理及自我调适	156
二、自负心理及自我调适	161
三、焦虑心理及自我调适	164
四、羞怯与恐惧心理及自我调适	166
五、依赖心理及自我调适	171
六、挫折心理及自我调适	173
七、盲目心理及自我调适	177

第五章 职业的适应与发展

▶ 第一节 从学生到职业人的过渡	182
一、学校和职场的差别、学生和职业人的差别	182

二、初入职场可能会面临的问题	184
三、做好适应社会的转变和调整	186
四、如何塑造新形象,适应新环境	189
▶ 第二节 工作中应注意的因素	193
一、影响职业成功的因素	194
二、有效的工作态度及行为	197
三、工作中的人际沟通	201
四、职业道德的培养	208

第六章 创业教育

▶ 第一节 创业的内涵及意义	216
一、创业的内涵	216
二、创业的意义	217
▶ 第二节 创业精神与创业素质	222
一、创业精神	222
二、创业素质	224
三、创业精神与创业素质的培养	228
▶ 第三节 成功创业的基本因素	236
一、创业者的素质和能力	236
二、创业项目的选定	237
三、与筹资相关的因素	237
四、经营管理因素	237
五、市场因素	238
六、创业团队因素	238
七、技术因素	239
▶ 第四节 创业准备及一般创业过程	242
一、心理上的准备	242
二、资金的准备	244
三、经营方式的选择	245
四、创业选址问题	246
五、创业机会的把握	247
六、创业计划的制订	252

▶ 第五节 大学生创业过程中常见的问题及对策	255
一、眼高手低,盲目跟风	255
二、纸上谈兵,经验缺乏	256
三、感情用事,刚愎自用	256
四、贪大求全,灵活不足	257
五、缺乏资金,缺少创新	257
六、不讲信用,不够真诚	258
七、心理脆弱,意志不坚	258
八、管理混乱,安排失当	259
▶ 第六节 大学生创业的相关政策及法规	262
参考文献	263

第一章

建立职业生涯规划意识

重要内容

- 职业规划从入学开始。
- 大学生活对职业生涯发展的影响。
- 职业生涯规划的含义和意义。
- 职业规划的步骤与方法。
- 影响职业规划自身的非专业因素。

学习目的

唤醒职业生涯规划的意识，掌握职业生涯规划的方法，确立长远而稳定的发展目标。

在从事高职学生职业发展与就业指导的这几年里,发现许多学生直到进入大三后才醒悟:其实自己并没有对进入社会、选择职业、参加工作做好充分的准备。有些同学看到找工作的困难,不停地抱怨今天的大学生不再像 20 世纪八九十年代的大学生是“天之骄子”,因为当时的大学生毕业后各个单位都抢着要,还有学校负责分配。其实,他们错了,今天的大学生才是幸运的,他们可以主动了解不同的工作岗位,申请自己感兴趣的单位,从众多的机会中挑选自己的未来之路。

如果今天的大学生还抱着 20 年前的思维方式不放,一切等着其他人的安排与“分配”,或者依然使用一成不变的、死板的“阶段性规划”的方法,不懂得顺应时代要求和追寻自己的真正理想,那么,他们毕业时必然会碰到各种各样的不适应,甚至是打击。在这里所说的“阶段性规划”是“分配”时代里一种非常典型的做法,即许多人都把人生简单地分成两个阶段:读书时做学习规划(学习规划往往被简单地概括为“成绩”、“升本”、“出国”等目标),毕业后再做职业规划。但是,这种做法混淆了读书的真实目的——学好本领,完善自我,找到最适合自己的职业和工作。

在今天这样竞争激烈的环境里,“阶段性规划”等传统做法僵化了学生对学习和工作的思维方式,妨碍了他们主动了解和认识时代趋势,寻找自己的真正目标。一个既对自己缺乏了解又对社会需求知之甚少的学生,到了临毕业时,面对未来之路产生种种困惑、忧虑甚至失望就不足为奇了。

本章主题是“职业规划,从入学开始”,也就是说,同学们要从进入大学的第一天起,尽早开始自己的职业规划,用理性的思维和主动的态度,在深度认知和广泛体验的基础上,为毕业时的选择打下良好的基础。

通常,把职业规划分成以下三个步骤。

1. 认识自我

认识自我即寻找自己的理想、兴趣、天赋并积极调整自己。在大学三年里,我们应逐步认识到自己的理想是什么、兴趣是什么、自己在哪方面可以做得更好。如果暂时还不知道兴趣在哪里,就要保持一种好奇的心态,多尝试,多挑战自我,让自己每天都在进步。许多同学对所学专业没有兴趣,其实大家也可以在寻找兴趣的同时培养兴趣。在一个专业中有很多不同的发展方向,或许你就对其中的某个方向感兴趣。此外,你所学的专业可能和你最感兴趣的专业有跨领域合成的机会,这也是培养兴趣的好方法。

2. 了解工作机会

在这里,我们必须知道,专业方向并不等同于今后的工作内容。美国前教育部部长 Richard Riley 曾经说过,2010 年最迫切需要的 10 种工作在 2004 年根本就不存在。这表明,学生必须不断更新自己对业界的认识,不断研究产业发展趋势、工作前景和国际竞争等方面的内容。建议同学们多花些时间,深入了解一些优秀的企业,看一看这些企业的真实工作情况。一定要积极主动地搜集相关信息,咨询有经验的人士,争取有参观企业和到企业实习的机会,多听企业宣讲或报告会。要想真正了解外面有哪些工作机会,千万不能靠拍脑袋决定自己的就业方向,也不能道听途说,而是要多咨询、多实践,让自己的规划更加切合实际。最后,在选择工作时一定要务实。第一份工作最好从基层做起。自己也一定要清楚,基于自身的能力,你所向往的工作机会是有可能争取到的。

3. 拟订职业规划

当你知道自己的兴趣所在和相关工作机会后,应该多去尝试,尽量把自己的兴趣、天赋和理想匹配到可以发挥潜力的工作机会上,排除那些不相关或不能发挥自己潜力的选择。然后,静下心来拟订一个职业规划。职业规划应基于自己的理想和兴趣,与工作方向做一个务实的结合。一方面,要计划在校期间如何将进入理想公司的机会最大化;另一方面,对职业生涯的计划也不要期望一步登天,而要循序渐进,就像攀岩那样一步一步往上攀登。同学们应该有一个远大的理想,但建议在做实际的职业规划时,对那些不容易一步到位的目标,最好用“两步计划”法:先为自己制订一个 3~5 年的明确目标,咨询并确定如何达到这个目标,然后分两步实现目标(例如,先去选一所学校升本,或先去另外一个部门,或先加入另外一家公司等,以使 3~5 年后实现该目标的机会最大化)。

案例导入

职业生涯规划之路

我是一名大二的学生,学习计算机应用技术。说实在的,我当初报这个专业的时候,只知道计算机游戏比较好玩儿,平时操作计算机也比较得心应手,学这个专业不错。到了大学才知道学的课程是计算数学、程序设计、数据结构等比较枯燥的课。每当夜深人静时,我感到极度迷茫、空虚和恐慌。每天当我打开电脑时,首先想到的是游戏。有时一玩就是一天,满脑子似乎都被游戏俘虏了,我已经忘记了自己还是一个学生,还得学习,把以前立下的志向早已抛到了

九霄云外。

在我感到十分无助的时候,我听了就业指导中心老师的职业生涯规划课,深受感触。我不能逃避,因为还要毕业。我开始醒悟,我不该沉迷在游戏的海洋中寻求慰藉,我也开始确信,我的未来不是梦。即使现在我对自己的专业没多大兴趣,但是,我可以学习其他的东西来充实自己。大学,我不能只当“陪练者”,那样太窝囊了。

于是,我开始思考自己的职业生涯规划,重新审视自己。我想,在短期内取得很大的突破是不可能的,也不想再制订那种一点都不现实的计划。我打算在这个学期自学完成网站的制作,把数据结构这门课学好,把三级过了,下学期考四级,并学好计算机语言程序设计,精心做一个让自己满意的网站。现在开始,每天写一篇文章,一定要写好;每周看两本书。我相信,到了大三,我至少会少些遗憾。

当仔细思考自己未来的职业目标时,我惊奇地发现自己竟然想当一名程序员,看来我并不是真的不喜欢和“厌恶”计算机,而是自己错误的主观认识在作怪。但是,现在我对当程序员要做些什么准备还不是很清楚,我也和同专业的学长聊过,他们说要考软件设计师,我所知道的仅此而已。

现在,我把那些自己曾经上瘾的游戏从电脑中删除了,我不想再沉迷于游戏的世界里,我要找回一个真实的自我。

当打开电脑时,我知道今天我要干些什么。这些都是我在听了就业指导中心老师的职业生涯规划课以及学习了相关知识后才醒悟的。要不是职业生涯规划课,我还不知道会在游戏的世界中沉迷多久。

点评

一些同学在大学期间没有目标,沉迷于网络游戏而不能自拔。职业生涯规划教育唤醒了这位同学潜藏于内心的生涯规划意识,重新找回了自我,明确了上大学的意义,树立了目标,并从网瘾的束缚中解脱出来,真正理解了“我的前程,我负责;我的生涯,我规划”这些基本道理。由此看来,职业生涯规划教育对处于求学过程中的大学生的个人成长和生涯发展产生了非常重要和积极的影响。那么,什么是生涯规划?大学生又如何设计自己的职业生涯规划呢?下面,就和大家一起来探讨这些相关问题。

第一节 大学与职业生涯

一、思考上大学为了什么

一个学生的追问：

辛辛苦苦高中三年，考上了大学，反而没有了目标，非常迷茫和困惑，身边很多同学谈恋爱、玩游戏、上网……

当我高三的时候，我发现读技校的中学同学找到了非常不错的工作；当我大二的时候，我的初中同学当上了老板；当我毕业的时候，我却发现当前大学生的就业形势严峻，找到满意的工作非常困难，也许我会面临着毕业即失业的尴尬……

于是我很郁闷，当初那么拼命考上大学是为了什么？今天是什么原因让还被称为大学生的自己也沦为了就业的“困难户”？

现在很多同学从小的思维就是上完了小学上中学，上完了中学上好的大学，可上完了大学呢？很多人就没有了方向，因为再也没有父母和老师给他们树立明确的目标了，这导致很多学生仅把上大学作为自己的目标，而很少去考虑毕业后的就业问题。

当我们都还未成年时，我们的学习、生活以及成长与发展的道路一般都由父母及老师左右和安排。我们只要努力就可以了，至于要达到什么目标，不需要自己去考虑。但当我们上了大学之后，当我们真的长大了、成人了，突然要自己决定未来人生和职业前程时，我们却六神无主、不知所措了。

现实中，很多同学无法说清楚自己为什么要上大学，自己要从大学得到什么。或许你可以罗列出N个上大学的好处：拿一个文凭、找到一份工作、建立关系网、锻炼能力、培养自己的兴趣和爱好、追求美好的未来、寻找浪漫的爱情……

读大学的目的有很多，每个人因家庭背景、社会背景的不同上大学的目的也并不完全相同，但很多同学都是把找到一份满意的工作作为上大学的最主要目的。因为，大学生大多数还是来自于工薪家庭，中国的父母都望子成龙、望女成凤，希望自己的子女有出息，因而在子女的教育上也舍得投入。读大学是需要花费高额成本的：一方面是需要付出时间成本，读专科需要三年时间，读本科需要四年时间，再读研究生又需要二至三年时间；另一方面还需要付出物质成

本,要付出大笔学费、生活费和其他杂费。所以,很多父母从内心里特别希望自己的孩子找到一份好的工作,让家庭的“投入”获得相应的“回报”。

二、大一与毕业前离就业一样近

当前,大学生就业难是不争的事实,那么如何解决这一问题呢?实际上,大学生自己手里就握有解决这一问题的钥匙,那就是从上大学的这一天起就开始思考并逐步明确上大学的主要目的之一就是将来找到一份自己满意的工作。在大学期间要为实现这一目的而进行积极有效的准备。无论将来大学毕业时选择直接就业还是升本、留学还是创业,每个人最终都要走向社会实现就业,为自己、为家庭、为社会创造利益和财富。无论你处于大学的哪一个阶段,都必须面对就业的问题。

大学生的就业是与其大学学业紧密联系在一起,表面上大学生的就业是在毕业前解决的,但其实对于高职学生而言大三只是大学的一个收获时期。大学生的就业问题是整个大学过程中都要面临的问题,只不过在时间上大三离得比较近而已。换句话说,你在大三以前的行为决定了你大三时所面临的境况。大三的成功不单是上大三时的成功,而大三时的失败也不单是上大三时的失败,这取决于在大三之前,从大一到大三这个阶段,你是如何决策的,你确定了什么方向、树立了什么目标、学到了什么本领、采取了哪些行动、具备了什么能力和素质。常言道“种瓜得瓜,种豆得豆”,所以,在谈大学生的就业问题时,要把大学三年作为一个整体去看,而大学本身也是一脉相承的,明天的收获取决于今天的努力。

有了这种认识后,你就会意识到就业其实与整个大学的各个阶段都是一样近的,无论是大一还是大三,与就业都是等距离的。这样就不会出现大三以前打发时光,毕业前才手忙脚乱地找工作的情况。

也许有人会问,大二、大三才开始做职业生涯规划是不是有些晚了。从大学三年来看似乎有些晚了,可从人的一生来看,大学三年只是人生的一个短暂阶段,所以大二或大三做职业生涯规划一点也不晚。

也许有人会问,没有做职业规划,毕业后也一定会找到工作,何必按你说的去做呢?是的,许多大学生在毕业时也可以找到工作,但所找的工作是你喜欢的吗?是你能胜任的吗?是适合你的吗?是对自己有好的发展的吗?在接受了高等教育后,找到一份工作应该不会有有多大问题,职业生涯规划教育的精髓不是帮助大家找到一个谋生的“饭碗”,而是提高大学生就业的质量,谋求长远