



普通高等院校人文素质教育课程规划教材

大学生 职业发展 与就业导航

DAXUESHENG
ZHIYE FAZHAN
YU JIUYE DAOHANG

主编 / 周建华 陈旭阳

中国科学技术大学出版社



普通高等院校人文素质教育课程规划教材

安徽省哲学社会科学规划课题项目成果 (项目编号: AHSK09-10D124)

大学生职业发展与就业导航

DAXUESHENG ZHIYE FAZHAN YU JIUYE DAOHANG

主 编 / 周建华 陈旭阳
副主编 / 周贤林 罗 群
黄正杰 徐礼堂

中国科学技术大学出版社

内 容 简 介

本书由皖北本科高校大学生就业联盟就业工作部门一线教师组织编写,针对当前本科高校学生的思想状况,结合当前就业形势,以大学阶段作为职业发展规划的起点,在介绍相关理论的同时,更加注重学生实务操作,帮助大学生提高自我认识和职业认知,明确学习目标,制定有效的学习和实践计划,顺利完成大学学业,提高职业素养与就业竞争力,实现成功就业,以获取未来的职业成功和更好的人生发展。

本书可作为高等院校教材,也可供相关政策制定者和求职者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业导航/周建华,陈旭阳主编. —合肥:中国科学技术大学出版社,2012.8

ISBN 978-7-312-03075-8

I. 大… II. ①周… ②陈… III. 大学生—职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 171474 号

出版 中国科学技术大学出版社
安徽省合肥市金寨路 96 号,230026
网址:<http://press.ustc.edu.cn>
印刷 合肥市宏基印刷有限公司
发行 中国科学技术大学出版社
经销 全国新华书店
开本 710 mm×960 mm 1/16
印张 18.25
字数 357 千
版次 2012 年 8 月第 1 版
印次 2012 年 8 月第 1 次印刷
定价 24.80 元

大学生职业发展与就业导航

编写委员会

主 编	周建华	陈旭阳		
副主编	周贤林	罗 群	黄正杰	徐礼堂
编 委	(按姓氏笔画顺序)			
	王卫林	孔令十	田向阳	吕卫华
	刘华军	陈旭阳	吴照明	周建华
	周贤林	杨 震	罗 群	闻宏山
	徐礼堂	徐朝东	黄正杰	曾献功

序

放在我面前的是一本关于大学生职业发展与就业指导的图书清样——《大学生职业发展与就业导航》。很高兴接到皖北本科高校就业联盟的邀请,为本书作序。之所以欣然接下这个任务,一是对编者长期以来在大学生职业生涯规划、就业指导工作中表现出的默默耕耘、孜孜探索的执著精神感到由衷敬佩;二是被编者独具匠心的行文风格、创意结构以及与大学生实际相结合的现实针对性深深吸引。

大学生就业是我国就业问题中带有战略性的核心问题。近几年逐年刷新历史纪录的大学毕业生人数、比以前更加趋紧的就业形势和更为严峻的就业挑战,已经引起国家的高度重视。中央领导将大学生就业问题牵挂于心,说明随着我国高等教育大众化、用人机制市场化、经济体制转轨、产业结构调整以及社会整体就业压力的加大,大学生就业问题日益成为社会关注的热点。大学生就业不仅关系到毕业生及其家庭的切身利益,还关系到高等教育的可持续发展,关系到科教兴国、人才强国战略的实施,关系到社会的安定团结与长治久安。

现代社会,人生的多数时间是在职业生涯中渡过的。因而,职业生涯的成败对一个人的一生影响甚大。大学教育的使命之一在于为学生的学业发展和求职择业创设条件、搭建平台,使他们有机会认识自我、规划自我、实现自我,毕业之后踏入社会能够获得人职匹配的职业生涯,并在其中展现自我、服务社会,拥有更加充盈的人生。

根据教育部要求,大学生职业生涯规划与就业指导 and 创业教育要作为大学生的必修课程,列入教学计划。在这方面,许多高校和社会各界已经做了很多努力,编写出版了许多职业生涯规划 and 就业指导方面的图书。本书立足于地方普通本科高校的实际情况,有针对性地 from 战略

视野、战术角度、操作层面全面阐述相关理论,着眼于全面提升大学生职业生涯规划 and 就业能力。大学生在校期间,不仅要学好专业知识,掌握专业技能,也要提高职业生涯规划认识,培养职业综合素质,磨炼就业创业本领,提升职场竞争能力。

我认为本书在深化大学生职业生涯规划教育和就业指导改革方面进行了卓有成效的尝试,与以往的教材相比,具有以下三个特点:

一是观念新,立意远。本书突破了就业指导阶段化的传统模式,坚持职业全程指导和生涯全程规划的指导理念,对“导航”的内涵与外延进行了一定程度的拓展,更有利于大学生进行合理的职业生涯规划。

二是内容全,分类细。无论是在大学期间,还是在职场,本书都对职业综合能力提高、综合素质培养、自主创业能力提升给予了具体指导。内容涵盖不可谓不全,指导分类不可谓不细。

三是针对性强,紧扣实务。从结构框架到内容安排,从编写体例到指导模式,本书都不乏新意和亮点。大量案例的使用、操作步骤的指导、实战训练的模拟,无不紧扣实务,体现导航,针对性强,指导性强,操作性强。

我相信编者的心血结晶,会使大学生开卷有益、释压明理。



安徽省高等学校学生工作研究会理事长
合肥工业大学党委副书记、副校长

2012年8月20日

前言

大学作为人生发展的重要阶段,对一个人的人生道路将产生深远的影响。面对当今严峻的就业形势,高校应引导大学生直面现实,抓住机遇,增强以知识、能力和素质为核心的就业竞争力,主动适应经济社会发展要求;大学生应珍惜宝贵时光,科学设计大学生生活,明确人生发展目标,着力提高自身综合素质和职场竞争能力,为走进职场、实现自我、奉献社会打下坚实的基础。然而,目前有不少大学生对国家就业政策和职业的发展变化知之甚少;对社会发展要求和市场人才需求状况不甚了解;对自己、对社会的认识不足,难以确立一个科学合理的职业生涯规划。职业生涯规划 and 就业指导教育在国外已经历近百年的探索和发展,并形成十分丰富的理论研究成果和实践操作方法。随着近年来国内高校职业生涯规划 and 就业指导教育的普及,教材开发、使用也经历了一个引进、模仿和吸收的过程。实践证明,我们更加需要一本汲取国外先进经验,并适应我国高等教育现状的本土化教材。正是基于这样的认识,我们皖北本科高校大学生就业联盟组织编写了本书。

本书立足于大学生生活实际,引用了大量来自大学生职业规划和求职应聘中的真实案例及相关延伸阅读资料,并辅以问题与思考、实战练习和作业设计,突出和强化了实践性、科学性、应用性和系统性,融理论阐释与实践操作于一体,内容丰富。同时,本书集皖北理、工、医、师、综合等各类型本科高校职业生涯规划 and 就业指导教育工作者不同研究视角的经验、思考和探索,是集体智慧的结晶,可以满足上述学校就业指导教师的实际教学需求。

在内容设置方面,本书分三大部分,共十章。在“初识生涯,开启职业之门”部分,以职业生涯规划为主线,指导大学生认识大学与生涯的关系,正确认识自我、塑造自我,树立职业意识,学会以就业为导向规划自己的学习和生活,这部分内容是做好职业发展规划与就业指导的前

提。在“磨砺生涯,提升职业素养”部分,主要通过环境分析,引导学生合理定位,做好职业决策,设定自己的职业目标,规划自己的未来,并为实现目标不断锻炼自身的就业能力和职业素养,这部分内容是职业发展规划与就业指导的关键。在“实践生涯,踏上职业旅途”部分,重点介绍我国的就业形势、就业政策,大学生就业途径、求职技巧、就业过程中权益的维护以及自主创业的基本知识,这部分内容是职业生涯规划与就业指导的落脚点。

指导和帮助高校毕业生顺利地进入职场,走向社会,是我们高校就业工作者义不容辞的职责与使命,期望本书能对从事职业生涯规划与就业指导教育工作的同仁有所帮助,对大学生们有所启发。

编 者

2012年5月

目 录

序	(i)
前言	(iii)

第一篇 初识生涯 开启职业之门

第一章 生涯与人生发展	(3)
第一节 生涯概述	(4)
第二节 人的生涯发展	(10)
第三节 把握人生发展	(18)
第二章 大学:职业生涯成功的起点	(24)
第一节 大学生活及主要任务	(25)
第二节 专业学习与职业发展	(30)
第三节 社会实践与职业发展	(33)
第三章 自我认知与自我职业倾向	(44)
第一节 职业发展中的自我认知	(45)
第二节 自我职业倾向	(49)
第三节 自我认知、自我职业倾向与职业选择	(59)

第二篇 磨砺生涯 提升职业素养

第四章 职业发展环境与职业决策	(67)
第一节 职业发展环境	(68)
第二节 职业决策概述	(77)

第三节	职业决策过程与方法	(87)
第四节	职业发展目标和行动计划	(97)
第五章	职业能力开发	(106)
第一节	职业能力概述	(106)
第二节	职业能力认知	(111)
第三节	职业能力培养	(116)
第四节	就业能力提升	(123)
第六章	自我发展管理	(133)
第一节	生涯管理	(133)
第二节	职场适应	(139)
第三节	时间管理	(141)
第四节	习惯养成	(145)

第三篇 实践生涯 踏上职业旅途

第七章	就业形势与自我定位	(155)
第一节	当前全国大学生就业形势与展望	(156)
第二节	大学生就业政策	(162)
第三节	大学生就业定位	(167)
第八章	大学生就业路径	(174)
第一节	基层服务项目	(175)
第二节	选调生与大学生应征入伍	(180)
第三节	考试备考指导	(184)
第九章	就业流程	(204)
第一节	就业准备	(204)
第二节	应聘与签约	(211)
第三节	求职礼仪与求职安全	(219)

第十章 感知创业之路	(226)
第一节 认识创业	(227)
第二节 大学生创业	(233)

附 录

附录一 MBTI 性格测验	(243)
附录二 霍兰德职业倾向测验量表	(257)
附录三 职业锚(职业倾向)自我评价测试问卷	(271)
附录四 职业能力测验	(274)
后记	(279)

第一篇

DI YI PIAN

初识生涯 开启职业之门



◇ 第一章 生涯与人生发展



学习目标

1. 理解生涯与生涯规划的含义。
2. 掌握影响生涯的主要因素。
3. 了解人生发展的周期和任务。
4. 理解人生发展概念,学会把握人生发展。



案例

1994年,刚刚毕业于师范院校的徐飞给自己的职业定位是当个大企业的人力资源管理者。他打心眼里不喜欢平淡的生活,一心想出去见见世面,闯一闯。但那时,一旦不服从分配就要给学校很多违约金,所以他不得不服从分配,到河南某高等专科学校去工作。一干就是7年,尽管在学校他得到了重用,担任了系党总支书记,成为一名处级干部,但心里那个从事人力资源工作的梦一直在“蠢蠢欲动”。所以,履行完与学校的7年协议,他就义无反顾地放弃了那份平稳而安逸的工作,来到了广州。

这是徐飞的第一次跳槽,心里有点莫名的兴奋。随着一次次求职失败,他的热情很快降到了冰点。不过冷静下来以后,他依然执著于自己的理想,正是这份执著,使他终于等到了机会——广州快明培训公司急需一名教育部经理。这下,他在学校教育方面7年的工作经验派上了用场,公司也很快放心地把这个职位交给了他,这使他更加用心去工作。就这样,从学校老师到企业教育部经理,他又向目标迈进了一步。但是快明培训公司的教育部经理离他的理想似乎还差得很远,他继续寻找机会。

听到广州三正集团招聘培训中心主任的消息,徐飞立刻就把简历递交了上去,因为心里有个声音在强烈地对他说着:从公司到集团,从教育到培训,这个职位会离你的目标更近。因为三正集团正在谋划成立酒店管理学院,徐飞在学校时所做

的有关教育改革方面的课题正合其用。面试时,徐飞就对建立这个管理学院提出了几点建设性的意见,这让对方给他加了不少分,结果,徐飞被录用。看来,学校7年的经历并非废纸一张,只要你努力地积累经验,总有一天会派上用场。就这样,徐飞完成了从公司到集团、从教育到培训的转化。而培训中心主任这个职位,让他接触到很多人力资源方面的工作:负责集团公司培训体系的建立、规划和实施等。从培训课程的设计、教材编写再到教学实施,没有他不参与的。

已独当一面的徐飞,也有了一点资本,继续自己的职场之旅。一个偶然的机
会,徐飞把自己的个人简历和资料投到招聘网上。没过多久,创维集团看到他的资料并给他来了电话,让他去面试集团总部的培训部经理职位。经过层层的选择和面试,徐飞有幸被列入三位最终候选人之列。2004年2月,徐飞在中央电视台《绝对挑战》栏目中一展风采,脱颖而出,最终获得这个职位。

(资料来源: http://www.eol.cn/tiao_cao_cheng_gong_8762/20091119/t20091119_422252.shtml)

一个人要实现自己的目标、理想,并不是一帆风顺的,有时候必须寻求别的道路,在迂回中绕道前进,并最终达到目的。从徐飞的职场轨迹来看,因为被规定“拖累”,他在学校任教7年。但聪明的他把这7年都转化成宝贵的经验,成为求职的法宝。徐飞有自己的梦想,在一步步的摸索中,他知道自己最熟悉什么,了解自己最适合做什么,他的求职也就是在寻找他工作的理想定位。在他逐渐变换的几个工作中很容易看出他的职位是在逐步上升的,所在企业的规模也越来越大。在跳槽的过程中,不抛弃过去的一切,把过去的经历当作一面镜子不断反省自己,纠正自己不妥的地方,经营自己的长处,从过去工作中积淀下来的经验有助于跳到一个新的起点,寻找自己理想的职业更易取得成功。人的一生宝贵而又短暂,如果我们不能更早认识它的价值,就会“虚度年华不相见”;等到我们知道了它的价值时,或许“阶前梧叶已秋声”。人的生命只有一次,人生更像是一次不可逆的单程旅行,既然我们每个人买的都是单程票,就更应该珍惜和努力把握机会。

第一节 生涯概述

每个人在人生发展中都会面临三大选择:求学、求职、求偶。其中职业影响着个人整个事业的发展,影响着个人的家庭幸福程度。然而,在科技发达、文化多元、分工精细、竞争激烈的现代社会中,工作不再只是个人满足温饱的手段,更是个人

表现自我、发展自我和实现自我的路径,因此,职业选择就成了一种复杂的决策历程,以致许多青年学子在投身大学进行专门训练之际,仍然缺乏清楚、明确的生涯发展方向,甚至对未来的职业选择感到困惑和迷惘。

一、生涯与生涯规划的概念

(一) 生涯的含义

“生涯”一词在汉语中由来已久,“生”原意为“活着”,“涯”为“边际”,连起来原指生命的边际。在我国最早见于《庄子·养生主》中,“吾生也有涯,而知也无涯”,在这里,生涯就是我们每个人有限的全部人生旅程。《辞海》中对“生涯”的解释是:从事某种活动或职业的生活。我们在日常生活中指称的生涯,通常与特定的生活或职业相联系,如革命生涯、军旅生涯、艺术生涯、职业生涯、大学生涯等。

“生涯”的英文对应为“career”,来自罗马文“viacarraria”与拉丁文“carrus”,意指“古代的战车”,隐含未知、冒险之意。career一词在希腊蕴含着“疯狂的竞赛精神”,最早用作动词,如驾驭赛马,后被引申为道路,即人生发展的历程或走过的轨迹。

虽然“生涯”一词在我们的日常生活中经常被提及,但真要给它下一个较为精准的定义确非易事。国内外一些学者见仁见智,给生涯下了多种多样的定义。总的来说,生涯的概念因阐释者视角和所处时代的不同而有所侧重。但大体来看,生涯是指个人终身所从事的工作或职业等相关活动的历程。

目前,广为接受的生涯定义来自美国职业理论专家舒伯(Super)的观点:生涯是一个人生活里各种事件的演进方向与历程,包括一个人在一生中所扮演的角色及结果,它包含三个层面:一是时间(个人的年龄或生命的时期),二是广度或范围(每个人一生中扮演的各种不同角色),三是深度(个人对角色的投入程度)。

(二) 生涯规划的含义

生涯规划是指个人对自己未来发展做出主动的、自觉的规划设计。生涯规划有狭义和广义之分,狭义的生涯规划就是指职业生涯规划。广义的生涯规划不仅仅局限于职业生涯,还包括人的生涯历程中的其他角色规划。但是我们应该看到职业生涯规划在人的一生中占有极重要的地位,是生涯规划的主体和重点。尤其是对于广大即将踏上工作岗位的大学生而言,职业规划更是重中之重。那什么是职业生涯规划呢?

职业生涯规划指个人和组织相结合,在对一个人职业生涯的主客观条件进行

测定、分析、总结研究的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。

个体职业生涯规划并不是一个单纯的概念,它和个体所处的家庭、组织以及社会环境存在密切的关系。随着个体价值观、家庭环境、工作环境和社会环境的变化,每个人的职业期望都有或大或小的变化,因此它又是一个动态变化的过程。

对于个体来说,职业生涯规划的好坏必将影响整个生命历程。我们常常提到的成功与失败,不过是所设定目标的实现与否,目标是决定成败的关键。哈佛大学对大学生人生目标与25年后的人们社会成就的调查结果显示,目标越明确越长远,未来社会成就就越高(见图1.1)。个体的人生目标是多样的:生活质量目标、职业发展目标、对外界影响力目标、人际环境等社会目标……整个目标体系中的各因子之间相互交织影响,而职业发展目标在整个目标体系中居于中心位置,这个目标的实现与否,直接引起成就与挫折、愉快与不愉快的不同感受,影响着生命的质量。

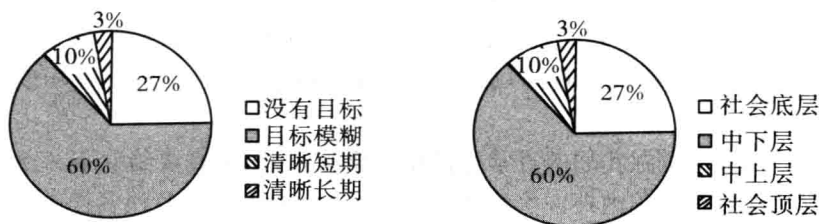


图 1.1 哈佛大学对大学生人生目标对其人生影响的追踪调查结果

对我国大四学生求职准备情况的调查研究,以及对刚工作不久的毕业生进行回访调查,发现学生在求职准备方面呈现出几个明显倾向:第一,在职业能力的自我评估上,许多大学生存在高估或低估的倾向,呈现出明显偏差;第二,在职业信息的了解上,大学生们过于关注职业是否符合自身需要,却忽略了职业要求与自身素质的匹配程度;第三,在职业准备的投入上,大多数学生比较被动。很多大学生在职业生涯规划上存在很多困惑,具体表现为:不知道自己能干什么;不知道自己想干什么;不知道自己适合干什么;不知道社会需要什么样的人;不了解自己所学专业未来的发展状况;不了解到哪里找工作;不知道现在该做什么;不知道是否应该考研、出国、择业。

二、生涯的主要特性

从以上关于生涯的相关定义来看,生涯具有以下几个方面的特性: