

公共课程
规划教材
GENERAL COURSE
BASIC MATERIALS

职业规划 与就业指导

孙旭原 符 晶 主编

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

“十二五”高等学校公共课程规划教材

职业规划与就业指导

孙旭原 符 晶 主 编

许金霞 虞新学 副主编

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内容简介

本书从大学生择业就业现状出发,结合多年教学经验,为在校大学生提供职业生涯规划及就业、创业方面的系统指导,帮助学生认识自我,规划未来职业发展,并做好相应就业准备。全书将课堂理论讲授与能力实训拓展相结合,贴近学生和社会现实,具有较强的实践性和可操作性。

本书适用于高职高专大学生职业生涯规划与就业指导课程的教学,也可作为青年读者职业生
涯规划的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

职业规划与就业指导 / 孙旭原, 符晶主编. — 北京:

中国铁道出版社, 2013. 3

“十二五”高等学校公共课程规划教材

ISBN 978-7-113-15847-7

I. ①职… II. ①孙… ②符… III. ①职业选择—高等
学校—教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 318986 号

书 名: 职业规划与就业指导

作 者: 孙旭原 符 晶 主编

策 划: 巨 凤

读者热线: 400-668-0820

责任编辑: 何 佳

特邀编辑: 李新承

封面设计: 一克米工作室

责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.51eds.com>

印 刷: 三河市华业印装厂

版 次: 2013 年 3 月第 1 版

2013 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 16.25 字数: 387 千

印 数: 1 ~ 3 000 册

书 号: ISBN 978-7-113-15847-7

定 价: 38.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社教材图书营销部联系调换。电话:(010)63550836

打击盗版举报电话:(010)63549504

“十二五”高等学校公共课程规划教材

主 任：孙旭原

委 员：（排名不分先后）

伊 兰 唐春霞 王爱霞 程巧华

许 琦 符 晶 王筱宇 许金霞

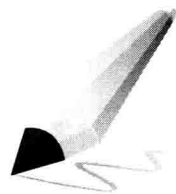
虞新学 王华琳 李 闯 曹学荣

王 剑 王亚梅 丁幸娜 董文新

张 涛 贾 震 柴 键 鞠成军

冯英洁 黄淑琳 肖 晨 王勇强

张 逸 陈圣贤



序

“走入校园，是为了更好地走入社会”是北京吉利大学董事长李书福先生提出的大学使命。“311”培养理念，强调学生在校期间要学会基本的应用知识和技能，在这一思想理念的指导下，我们基础教学部编写了这套“‘十二五’高等学校公共课程规划教材”，具体包括《职业规划与就业指导》、《高等应用数学（经管类）》、《大学实用语文》、《大学实用体育教程》等教材。

本系列教材的主要特点：一是教学内容更加贴近“实用”二字，体现在教材内容增加了许多与专业相关的实例，为学生的后续专业课学习打下相应的基础，提高学生对基础课重要性的认识；二是紧密结合当前社会实际，力争做到“与时俱进”，在系列教材的内容选编上注重提升与学生就业、工作相关的知识内容，相应减少了一些过于深奥和脱离实际应用的内容；三是内容以大学本科教育为主，专科培养计划为辅，在使用上，建议本科学生学习教材全部内容，专科学生则可以根据具体情况选用。

基础课在大学教育中的重要性早已经为国内外教育界认可，并有了十分厚重的理论积淀。新中国成立后几十年的经验也表明，基础课对于提高大学生的基本素养和后续课程的学习有着十分重要的意义。但是在今天知识经济的大背景下，大学课程所要承担的教学内容越来越多，特别是国内许多企业要求学生具备更多的专业工作技能，使得学校不得不增加技能培养的教学内容，因此对基础课的要求也日益趋向于衔接专业课程，甚至要求直接添加与专业相关的内容。这样，对讲授基础课的教师和所使用的教材提出了更高的要求，即要求我们一线老师需要学习和了解不同专业的学习内容，尽可能多地采用各专业的实际案例，在这方面我们做出了不懈的努力，但还有待于进一步地探索和提高。

在本系列教材的编写过程中，我们结合多年的教学经验，与各专业的多位教师 and 企业的专家进行了十分有益的深入研讨，同时教材还经过了一两年的试用，现由中国铁道出版社正式出版。

在这里，要感谢对本系列教材提出宝贵意见的各位同仁，也欢迎使用者提出中肯的批评和建议，以使本系列教材的内涵再版时有所提高。

孙旭原

2012年12月

前言

高等职业教育改革与发展的脚步执着向前，坚实而充满活力。高职院校在技能型人才培养目标上不仅要重视学生职业技能的教育，更要关注学生职业素养、职业规划及就业能力的培养。针对这一目的，本书在内容编排上紧紧结合学生状况和社会需求，满足学生从入学到就业过程中职业生涯规划与就业指导的需要，在规划职业、求职实践和就业发展等方面为其提供切实可行的指导和帮助。

全书从职场认知和职业倾向性分析出发，帮助学生正确认识职场和自我，从而做出更加客观可行的职业生涯发展规划；在培养职业能力方面主要涉及职场规范、职业技能、企业文化认同、自我管理、职业体能储备等内容；求职篇在面试、签约和离职等训练外加入了相关法律内容；创业篇主要将重点放在对创业的了解和创业准备上，更符合大学生现实情况。

本书由孙旭原、符晶任主编，许金霞、虞新学任副主编，编写团队具体分工如下：

符晶：第1篇择业就业基本认知和第3篇职业生涯规划；

许金霞：第2篇职业倾向分析；

张涛、曹学荣：第4篇培养职业能力；

李闯、王华琳：第5篇求职；

虞新学：第6篇创业准备。

本书编写过程中，参阅了许多同类教材和文献资料，借鉴了专家理论和发展观点，更得到了领导同事的支持和帮助，谨此表示衷心感谢。由于编者水平所限，难免存有不妥之处，敬请指正！

编者

2012年12月

● 目 录

第 1 篇 择业就业基本认知	1
模块一 近年大学生就业形势	3
一、就业率	4
二、不同专业的就业差异	4
三、推迟就业继续求学	4
四、毕业生就业后的月收入	5
五、就业满意度	5
六、2012 年就业“红绿牌”专业	5
七、自主创业	6
八、跳槽	6
九、低就业群体	7
十、性别差异	7
十一、专业对口	7
模块二 企业用人要求	9
一、企业用人一般原则	12
二、工作中常用能力	13
三、世界著名企业用人标准	14
四、企业选才的普适要求	16
模块三 大学生择业就业误区及调适	18
一、大学生择业就业误区	18
二、大学生就业心理的自我调适	20
第 2 篇 职业倾向分析	23
模块四 九型人格测试	25
一、什么是九型人格	36
二、九种性格号码的秘密	37
三、九种性格的自我提升	40
模块五 霍兰德职业倾向性测试	42
一、兴趣与职业	51
二、关于霍兰德和他的职业兴趣测试	52

三、解读霍兰德职业代码	53
模块六 MBTI 测试	59
一、MBTI 职业性格测试的理论渊源	67
二、MBTI 职业性格测试的作用	68
三、MBTI 16 种职业性格解码	68
四、16 种性格的自我提升之道	78
第 3 篇 职业生涯规划	83
模块七 职业与职业生涯	85
一、职业概述	86
二、寻找有发展前景的职业	86
三、职业生涯	86
模块八 最佳职业定位	91
一、职业锚及最佳职业定位	92
二、寻找最佳职业定位	93
三、问卷助力寻找最佳职业定位	98
模块九 职业生涯规划	102
一、自我认知	103
二、敢做美梦	103
三、环境分析	104
四、设计实施	105
五、调整修订	110
第 4 篇 培养职业能力	111
模块十 职场规范	113
一、职业形象	114
二、职场礼仪	114
三、职业道德	117
四、职场情商	118
模块十一 有效掌握职业技能	120
一、职业意识	121
二、专业技能	122
三、核心能力	123
模块十二 企业文化认同	125
一、认同企业文化是用人单位选人用人的首要条件	126
二、企业文化认同的层次	127
三、做企业文化认同的自觉者	129
模块十三 自我管理	131
一、时间管理	131
二、休闲支配	134
三、情绪调适	135

模块十四 职业体能储备	137
一、体适能的自我评价	138
二、体育锻炼的基本原则	143
三、体育锻炼的自我监控	145
第5篇 求职	149
模块十五 求职准备	151
一、求职心理准备	152
二、求职材料的准备	154
三、求职信息的准备	157
模块十六 面试	160
一、面试单位的资料搜集和调研	161
二、着装和仪表	162
三、面试类型	163
四、面试技巧及注意事项	165
五、面试中常见的问题及解析	168
六、面试结束后做什么	178
模块十七 签约	180
一、就业协议书	180
二、就业协议书的签订	182
三、劳动合同	184
四、就业协议与劳动合同的区别	185
五、案例解析	186
模块十八 劳动法律常识	189
一、主要劳动法律介绍	190
二、案例解析	191
模块十九 角色转换	202
一、正确认识角色转换	202
二、角色转换中的心理障碍	204
三、适应环境,实现转换	205
模块二十 离职与跳槽	209
一、全面理解跳槽	210
二、理性面对跳槽	214
三、跳槽应具备的资本和能力	217
四、怎样实现跳槽	218
第6篇 创业准备	221
模块二十一 创业的条件	223
一、精神因素	226
二、客观环境	228
三、能力要求	228

模块二十二 一般创业流程	231
一、创业准备阶段	233
二、创业实施阶段	234
模块二十三 创业计划书的编制	238
一、了解创业计划书	241
二、创业计划书编制模板	241
三、创业计划书的编制步骤	243
模块二十四 创业陷阱	245
一、外在陷阱	246
二、内在陷阱	247
三、如何减少创业损失	248
参考文献	250

第 1 篇

择业就业基本认知

模块一 近年大学生就业形势



【案例】

新闻学院毕业生梁××在大学时读的是新闻学专业,正常情况下,毕业后应该成为一名新闻工作者。由于他早在中学阶段就喜欢上了计算机,因此,在大学学习本专业的同时,梁××根据自己的兴趣爱好,选修了计算机课程,再加上自学,有了一定的计算机知识基础。他下定决心:毕业后要去做一份与计算机相关的工作。

毕业后,梁××开始四处投递简历找工作。但由于没有实践经验,动手能力不强,多次面试后均无功而返。在面试过程中,梁××了解到如今用人企业在招聘时都希望招到的人一到岗就能投入工作,不需要经过太多的培训。尤其在IT业,由于市场化程度高,企业间竞争激烈,许多企业都不愿意花太多的时间和财力去培训新员工。因此,众多企业更倾向于招聘有工作经验的员工。多次面试无果后,梁××意识到自己的短处是实际操作能力不强,如果不迅速补上这块短处,很难找到理想的工作。梁××决定毕业后推迟进入职场的时间,先去培训机构“充电”。

梁××从各种信息渠道了解到,最近几年兴起的软件测试人才已成为行业新的需求热点。据有关资料显示,在国内120万软件从业人员中,真正能担当软件测试职位的不超过5万。在高等教育体系,独立开设软件测试课程的高校也非常少,专业的软件测试教育近于空白。软件测试在职位起点和职业发展前景等方面都领先于行业其他相关岗位。深思熟虑后,梁××决定报名软件测试工程师培训。在众多培训机构中,梁××最终选择了北京某软件测试培训中心。

培训期间,梁××系统地学习了软件测试的基本理论、Windows/Linux系统测试环境的搭建、测试工具的使用、Web数据库的基础和应用等知识。与大学阶段的学习注重理论传授不同的是,该机构培训课程紧密结合实践案例展开,学员边学理论知识边做实践案例,而且,实践教学课时,要多于理论教学课时。在培训后期的项目实践阶段,梁××和同学们参与了多个软件测试实践项目,积累了丰富的实践经验,相当于具备一名初级软件测试工程师的工作经验。毕业时,梁××还获得了国家相关部门颁发的软件测试工程师证书。

梁××顺利进入一家专业软件测试公司,负责移动项目软件测试工作。由于在工作中的出色表现赢得了公司领导的认可。目前,梁××已经成为了团队中的技术骨干,薪水也有了较大的提升。对于一位毕业不久的学生而言,这应该算是不错的成绩了。



【问题讨论】

结合梁××的就业过程,发表你对近几年就业形势的基本看法。



【课堂点评】

我国的高等教育还没有迅速适应就业市场发展的新要求。从传递知识上看,在整个大学教育中,知识教育仍然是非常大的一个比重,理论功底及其相应的分析解决问题能力的构建仍然极为薄弱;持续的扩招可能进一步稀释了大学既有的教育资源。此外,对于大学生从学校到职场的转换,学校还缺乏系统的职业指导与服务规划,导致学生或许有专业能力,但是缺乏“市场能力”,即获取职业信息,展示专业能力,适应实际工作以及应对职业转换的能力。近几年,就业市场形势严峻,岗位竞争非常激烈。但梁××的就业过程表明,只要你是人才,就从不缺乏用武之地。对于应届毕业生而言,关键是要学会不断给自己充电,不断提升自己的竞争实力,才能在职场马拉松式的长跑中做命运的主宰者。

大学生就业历来是全社会关心的话题。根据麦可思研究院发布的就业蓝皮书《2012 年中国大学生就业报告》,近年来特别是最近一两年,我国大学生(包括本科生和高职高专毕业生)毕业就业形势呈现以下特点:

一、就业率

2011 届大学毕业生毕业半年后就业率为 90.2%,比 2010 届略有上升;高职高专毕业生就业率与本科差距持续缩小;大学毕业生失业率持续下降。其中,本科院校 2011 届毕业半年后就业率为 90.8%,与 2010 届(91.2%)基本持平;高职高专院校 2011 届毕业半年后就业率(89.6%)显著上升,比 2010 届(88.1%)上升了 1.5 个百分点。本科与高职高专毕业生的就业率差距持续缩小。

2009~2011 届大学毕业生失业率呈现下降趋势,2011 届比 2010 届全国大学毕业生总体失业率下降 0.6 个百分点(分别为 9.8% 和 10.4%),其中高职高专毕业生下降较为明显。

2011 届本科毕业生失业率最高的专业为生物科学与工程(14.9%),其次为美术学(14.7%);高职高专失业率最高的专业为应用韩语(18.6%),其次为艺术设计(15.5%)。

二、不同专业的就业差异

工学门类毕业生半年后就业率持续领跑其他学科门类;法学门类本科毕业生、艺术设计传媒大类高职高专毕业生在毕业半年后就业率最低。

2011 届本科毕业生半年后就业率最高的专业门类是工学(92.5%),最低的是法学(86.8%);高职高专毕业生半年后就业率最高的专业门类是生化与药品大类(92.5%),最低的是艺术设计传媒大类(83.2%)。

三、推迟就业继续求学

2011 届本科毕业生读研比例上升;3.7% 的高职高专毕业生转入本科继续学习。

2011 届本科毕业生读研比例为 9.2%，比 2010 届（6.7%）高 2.5 个百分点，比 2009 届（8.4%）高 0.8 个百分点。2011 届本科毕业后读研的毕业生中，有 31% 转换了专业。2011 届本科专业门类中读研比例最高的是历史学，为 21.3%；读研比例最低的是管理学本科，为 6.3%。

2011 届高职高专毕业生毕业后有 3.7% 选择了专升本。专升本比例最高的高职高专专业类是纺织服装类（8.8%），其次为公共管理类（8.6%）。2011 届高职高专毕业生选择读本科的最主要的原因是职业发展需要（33%）和就业前景好（31%）。

四、毕业生就业后的月收入

2010 届、2011 届大学毕业生半年后月收入连续增长；工学门类本科毕业生、材料与能源大类高职高专毕业生半年后月收入最高。

2010 届、2011 届大学毕业生半年后月收入连续两届呈现增长。全国 2011 届大学毕业生月收入（2 766 元）比 2010 届（2 479 元）增长了 287 元，其中本科毕业生 2011 届（3 051 元）比 2010 届（2 815 元）增长了 236 元，高职高专毕业生 2011 届（2 482 元）比 2010 届（2 142 元）增长了 340 元。

2011 届本科专业门类中，毕业半年后月收入最高的是工学，其月收入为 3 297 元；最低的是教育学（2 621 元）。高职高专专业门类中，毕业半年后月收入最高的是材料与能源大类，其月收入为 2 763 元；最低的是农林牧渔大类（2 027 元）。

五、就业满意度

2011 届就业的毕业生中，47% 对就业现状满意；在“政府机构/科研事业”的就业满意度最高，为 60%；在“民营企业/个体”的就业满意度最低，为 43%。高职高专毕业生半年后在“政府机构/科研事业”的就业满意度最高，为 57%；在“非政府或非营利组织（NGO 等）”的就业满意度最低，为 36%。

2011 届本科毕业生半年后就业满意度最高的职业是警察、建筑师和税收工作者，均为 78%；最低的职业是旅馆服务台职员，为 27%。高职高专毕业生半年后就业满意度最高的职业是石油技工类，为 79%；最低的职业是机床操作技工，为 24%。

2011 届本科毕业生半年后就业满意度最高的行业是“中国人民银行、保监会和证监会”、“烟草制造业”，均为 74%；最低的行业为“医疗健康用品零售业”，为 32%。高职高专毕业生半年后就业满意度最高的行业是“中国人民银行、保监会和证监会”，为 80%；最低的行业是“办公及居住区的物业服务业”，为 35%。

六、2012 年就业“红绿牌”专业

2012 年就业红牌警告专业与 2011 年的红牌专业基本相同，表明就业不好的专业具有持续性，这些专业失业量较大，就业率低，且薪资较低。部分红牌专业是供大于求造成的；部分红牌专业是

人才培养质量达不到产业的要求造成的,一方面应届毕业生找不到专业岗位,一方面企业招不到合适的人才。

2012年本科就业绿牌发展专业包括:地质工程、港口航道与海岸工程、船舶与海洋工程、石油工程、采矿工程、油气储运工程、矿物加工工程、过程装备与控制工程、水文与水资源工程、审计学。2012年高职高专就业绿牌发展专业包括:道路桥梁工程技术、生产过程自动化技术、应用化工技术、焊接技术及自动化、楼宇智能化工程技术、供热通风与空调工程技术。以上专业与2011年的绿牌专业相同,这些专业的社会需求旺盛、就业率持续走高、薪资走高。

七、自主创业

大学毕业生自主创业比例连续两届上升,2011届高职高专毕业生创业比例高于本科。2011届大学毕业生自主创业比例达到1.6%,比2010届(1.5%)高0.1个百分点,比2009届(1.2%)高0.4个百分点。2011届高职高专毕业生自主创业比例(2.2%)远远高于本科毕业生(1.0%)。

2011届本科和高职高专毕业生自主创业比例最高的就业经济区域分别为陕甘宁青区域经济体和中原区域经济体。

2011届本科毕业生自主创业最集中的专业是艺术设计,2011届自主创业的本科毕业生有7.1%来自于艺术设计专业。2011届高职高专毕业生自主创业最集中的专业是物流管理,2011届自主创业的高职高专毕业生有4.2%来自于物流管理专业。

2008届大学毕业生三年后有4.4%的人自主创业;仅有约1/3的半年后自主创业的2008届毕业生三年后仍在创业。

2008届大学毕业生半年后有1.0%的人自主创业(本科为0.8%,高职高专为1.4%),三年后有4.4%的人自主创业(本科为2.4%,高职高专为6.4%),说明有更多的毕业生在毕业三年内选择了自主创业。

半年后自主创业的2008届本科毕业生仅有33.7%的人三年后还在继续自主创业,有64.8%的人选择了受雇全职工作。半年后自主创业的2008届高职高专毕业生仅有34.8%的人三年后还在继续自主创业,有60.6%的人选择了受雇全职工作。

八、跳槽

2008届大学毕业生毕业三年内平均为2.3个雇主工作过;对雇主越“忠诚”的毕业生,月收入越高。本科毕业生的平均雇主数为2.1个,低于高职高专毕业生的平均雇主数(2.6个)。

本科的动物医学类和艺术类毕业生三年内更换雇主最为频繁,平均雇主数均为2.5个;本科地质类毕业生平均雇主数最少(1.4个),工作最为稳定。高职高专的艺术设计类毕业生平均雇主数最多,为3.0个;高职高专制药技术类毕业生平均雇主数最少(2.1个)。

更换雇主的行为与月收入相关。2008届本科毕业生中,毕业三年内一直为1个雇主工作的毕业生月收入最高,为5273元。工作过的雇主数越多,其月收入反而越低;为5个及以上雇主工作

的本科毕业生三年后月收入最低,仅为 4 461 元。高职高专毕业生的月收入呈现类似的趋势。雇主数为 1 个的高职高专毕业生三年后月收入最高,为 4 114 元;雇主数为 4 个的高职高专毕业生三年后月收入最低,为 3 572 元。

九、低就业群体

2011 届就业的大学毕业生有 14.0% 处于低就业状态。

“低就业群体”被定义为从事与专业不相关的工作或半职工作,并且在本地区月收入处于最低值 25% 的毕业生。这一群体包括自愿低就业和非自愿低就业两种类型。2011 届就业的大学毕业生有 14.0% 处于低就业状态,其中有 10.4 个百分点的毕业生为自愿低就业,而另有 3.6 个百分点的毕业生为非自愿低就业。2011 届就业的本科毕业生有 13.3%,处于低就业状态,高职高专院校这一比例为 14.6%。

在本科专业门类中,教育学毕业生半年后处于低就业状态的比例最高,为 22.1%;医学毕业生半年后处于低就业状态的比例最低,为 6.2%。在高职高专专业门类中,法律大类毕业生半年后处于低就业状态的比例最高,为 37.5%;医药卫生大类毕业生半年后处于低就业状态的比例最低,为 3.1%。

十、性别差异

2011 届就业的大学毕业生中,女性低就业比例更高。

在 2011 届就业的大学毕业生中,女性毕业生半年后处于低就业状态的比例(本科为 15.9%,高职高专为 19.4%)高于男性毕业生(本科为 9.6%,高职高专为 9.4%)。

毕业半年后在“政府机构/科研事业”单位就业的 2011 届大学毕业生处于低就业状态的比例最高,本科为 20.7%,高职高专为 26.5%。在“中外合资/外资/独资”单位就业的毕业生处于低就业状态的比例最低,本科为 7.5%,高职高专为 8.1%。“政府机构/科研事业”单位就业的低就业比例高主要是由于自愿低就业造成的。

2011 届就业的大学毕业生中,来自“无业与退休”家庭的毕业生半年后的低就业比例最高,本科为 13.7%,高职高专为 18.5%。

十一、专业对口

2011 届受雇全职工作的大学毕业生中逾六成工作与专业相关。

2011 届受雇全职工作的大学毕业生在工作与专业相关度为 64%。其中,本科毕业生的工作专业相关度为 67%,比 2010 届下降了 2 个百分点;高职高专为 60%,比 2010 届上升了 1 个百分点。从近三届的趋势可以看出,大学毕业生在工作与专业相关度呈现平稳趋势。

受雇全职工作的 2011 届大学毕业生选择与专业无关工作的最主要原因是“专业工作不符合