

普通高等教育“十二五”规划教材

PUTONG GAODENG JIAOYU SHIERWU GUIHUA JIAOCAI

大学生 职业生涯规划与 就业指导 (第二版)

DAXUESHENG ZHIYE
SHENGYA GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

马洪江 凌道明 \ 主编



西南交通大学出版社

[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

普通高等教育“十二五”规划教材

大学生职业生涯规划与就业指导

(第二版)

主 编 马洪江 凌道明
副主编 马昌威 覃才林 杨兴江
汪金容 李志坚
编 委 周 颖 魏 巍 蒲 娜
陈恒英

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

内 容 提 要

《大学生职业生涯规划与就业指导》是阿坝师范高等专科学校招生就业处2010年厅级课题申报成果之一。本书分上篇“大学生职业生涯规划”和下篇“大学生就业指导”两大部分。上篇对大学生职业生涯规划进行理论及实践指导,帮助大学生解决“我是谁”、“我想干什么”、“我能干什么”、“环境允许我干什么”等问题;下篇对大学生进行实战型的就业指导,帮助大学生认清新形势下的就业形势和就业政策,做好求职准备,在保证权益的前提下诚信求职。本书根据各章节内容设计相关案例,具有可读性、参考性。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导 / 马洪江, 凌道明, 主编. —2版. —成都: 西南交通大学出版社, 2012.10
普通高等教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-5643-1983-0

I. 大… II. ①马… ②凌… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第225231号

普通高等教育“十二五”规划教材

大学生职业生涯规划与就业指导

(第二版)

主编 马洪江 凌道明

*

责任编辑 郭发仔

特邀编辑 陈丽芳

封面设计 何东琳设计工作室

西南交通大学出版社出版发行

成都二环路北一段111号 邮政编码: 610031

发行部电话: 028-87600564

<http://press.swjtu.edu.cn>

成都中铁二局永经堂印务有限责任公司印刷

*

成品尺寸: 170 mm × 230 mm 印张: 12

字数: 212千字

2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5643-1983-0

定价: 26.00元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

第二版前言

《大学生职业生涯规划与就业指导》是阿坝师范高等专科学校 2010 年四川省厅级课题成果之一。全书分两大篇，一为“大学生职业生涯规划”，二为“大学生就业指导”。全书对正确引导大学生把握就业形势，全面提升就业意识与职业素养，掌握求职的程序、方法与技巧以及在新的环境下如何重塑自己、定位自己，有着十分重要的指导意义。

本次出版是在第一版的基础上，经本书编委会重新对上、下篇涉及的十章进行审订，对第一版里出现的文字性错误和排版上的错误进行纠正，对个别章节进行合并，对每个章节的标题层次进行处理，同时对已有的案例和小贴士作了更为明确的标注。总之，第二版比第一版内容更加成熟，思路更加清晰，表述更加准确，值得在校大学生和相关管理工作读者阅读借鉴。

本书编者

2012 年 9 月

前 言

在社会转型的形势下，我国市场化水平日益提高。中国加入 WTO 和经济体制改革的深入、产业结构的调整、国有企业改革的深入发展以及政府机关裁减冗员等，对我国高等学校大学生就业工作提出了新的挑战。大学毕业生求职难成为一个不容回避的事实，高等学校毕业生就业工作出现了一些我们必须面对、必须认真研究的新问题。

面对当今大学生就业形势严峻的现状，许多高校任课教师和相关工作人员都更加关注对大学生进行全面的职业生涯规划 and 就业指导工作。与此相应，近些年来，国内各出版社也相继出版了各种各样的职业生涯规划与就业指导类教材。客观地说，这些教材对加强高校大学生的职业教育起了一定的促进作用，也具有一定的指导效果。

教育部办公厅 2007 年 12 月 28 日印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(以下简称《教学要求》)，为大学生职业教育课程教材的编写指明了方向。当前，大学生就业问题牵动着包括国家领导人在内的全国亿万人民的心，因此，结合当前的形势，编写一本具有时间特点，适合我校校情的、能够帮助大学生规划好职业生涯和解决好就业问题的实用性教材，成为我们的根本出发点。

根据《教学要求》的精神，我们在参考和借鉴相关成果的基础上形成了本书的框架体系，它涵盖了《教学要求》的主要内容。在本书的编写过程中，我们也力图体现理论与实践相结合的原则，强调内容的可读性和可操作性。本书的一些章节专门为读者提供了可供操作的自测内容和趣味游戏，对帮助读者了解自己的职业潜力，并为他们的职业定位提供依据。

本书作为阿坝师范高等专科学校的校本教材，在对大学生进行就业指导方面是一部较为完善、较为全面系统、有实际指导意义的教材。该书通过深入调查师范专科学校学生的实际情况，认真分析当前社会对师范专业的职业素养的具体要求，从宏观与微观两大层次，针对当前的就业形势，在把握好我国就业体制、政策的前提下，站在理论高度与实践要求的角度，对大学生职业生涯规划、就业提出了深入而平实的指导。“大学生职业生涯规划”篇旨在指导学生建立主动、积极、进取的心态，从入学开始就规划自己的职业生涯，确定自己的奋斗目标，努力实现自我人生价值的升华；“大学生就业指导”

篇主要分析毕业生所处的社会经济背景和就业形势，指导毕业生正确认识自己，理解“就业”的内涵，调整大学学习生活与跨入社会的心理差距，掌握求职应聘的技巧与方法，维护自己在就业中的合法权益，坚持先就业、再择业而后成功创业的基本原则，做好充分准备。

在编写过程中，本书在不断借鉴吸收他人理论成果、总结大学生生涯规划和就业实践经验的基础上，充分体现了理论联系实际的基本原则和“与时俱进”的精神，对指导大学生进行生涯规划和就业，无疑具有较大的指导意义和较高的实用价值。这本书凝聚了学校领导和 10 多位专门从事职业生生涯规划和就业指导的教师的心血，可以说，这是一本聚众人智慧的，既结合实际又具有一定的科学预见性和前瞻性的大学生职业生涯规划与就业指导教材书，是大学生适应社会、服务社会、成才立业不可多得的良师益友。

大学生职业生涯规划与就业指导是一个涉及领域广阔的话题，由于本书编者水平有限，加之时间仓促，书中疏漏和不妥之处难免，恳请读者批评指正，以便再版时修改。

编 者

2011 年 7 月

目 录

上篇 大学生职业生涯规划

第一章 大学生职业生涯规划概述	3
第一节 职业生涯概述	3
第二节 职业生涯规划概述	5
第三节 大学生职业生涯规划的意义	7
第二章 大学生职业生涯规划理论	15
第一节 大学生职业生涯规划的特点	15
第二节 大学生职业生涯规划的原则与要素	18
第三章 大学生职业生涯规划设计	20
第一节 大学生职业生涯规划的方法	20
第二节 大学生职业生涯规划的步骤	25
第四章 大学生职业生涯规划决策与管理	46
第一节 大学生职业生涯规划决策	46
第二节 大学生职业生涯规划管理	49

下篇 大学生就业指导

第五章 新时期大学生就业与就业指导	55
第一节 新时期大学生的就业形势和就业现状	55
第二节 大学生就业指导及其意义	57
第六章 大学生分配制度的演变与就业政策	65
第一节 我国毕业生分配制度的演变	65
第二节 毕业生分配制度的历史作用及存在的问题	66
第三节 现行大学毕业生就业政策	68
第四节 近几年国家促进普通高校毕业生就业新政策	73

第七章 大学生的职业选择	78
第一节 全面认识自己 合理评价自身的客观条件	78
第二节 职业选择及策略	82
第三节 影响职业成功的要素及其关系	91
第八章 大学生求职准备	96
第一节 求职的心理准备	96
第二节 求职的信息准备	105
第三节 求职的知识能力准备	108
第四节 求职材料的准备与投递	113
第五节 面试问题的准备	120
第六节 求职礼仪准备	124
第九章 大学生求职的程序、方法与技巧	130
第一节 大学生就业的基本程序	130
第二节 求职的基本方法与技巧	133
第三节 就业协议的签订	154
第四节 毕业生在校时的权益保护	159
第五节 毕业生离校后的权益保护	162
第十章 适应社会 开启成功职业生涯	166
第一节 从“校园人”向“职场人”转变	166
第二节 塑造良好的职业形象	173
第三节 建立和谐的人际关系	175
参考文献	182

上 篇

大学生职业生涯规划

第一章 大学生职业生涯规划概述

大学生为什么要进行职业生涯规划？职业生涯规划对我们今后的人生有什么样的影响？对于这些问题可能有很多答案，其中最重要的答案就是，职业生涯规划对大学生了解自我，合理规划自己的大学生活，顺利就业有着重要的指导意义。它包括大学期间的学习规划、职业规划、爱情规划和生活规划，职业生涯规划的有无及好坏直接影响到大学期间的学习生活质量，更影响毕业生的求职就业以及未来职业生涯的成败。

在本章中，将从职业生涯规划的概念、大学生职业生涯规划的主要任务以及大学生进行职业生涯规划的意义来进行讲解，便于在校大学生对职业生涯规划获得全面了解。

第一节 职业生涯概述

一、职业生涯的概念

我们在日常生活中常常要用到“生涯”这个词，比如描述一个人从政的经历时，我们会说：“在他的政治生涯中……”描述一个人当兵的经历时，会说：“在他的军旅生涯中……”描述已经退休的一个人以前的职业生活时，会说：“在他的职业生涯中……”等。

要理解“生涯”一词在汉语中的意思，我们可以将其拆开来看，“生”与“死”相对，其意为“活着”；“涯”为“边际”之意，合起来就是“一生”的意思。在英语中，“生涯”为“career”，其词源最早来自罗马字“via—carraria”及“carrus”，二者的含义均指古代的战车，后来又引申为人生的发展道路，又可指人或事物所经历的途径，也指个人一生所扮演的系列角色与职位。可见生涯的内涵尽管因时代不同而有所区别，但始终是指向与个人终生所从事的职业等有关活动的过程。

目前多数学者所接受的生涯定义来自于美国舒伯（D. E. Super, 1976）的论点：生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。舒伯的观点突出

了生命全程和生活整体。因“生涯”一词本身含有职业的意思，在西方生涯与职业生涯是同一个单词，即“career”，在我国虽可翻译为“生涯”或“职业生涯”，但所指的意思是相同的。

所谓职业生涯，是指一个人一生的工作经历，特别是职业、职位的变动及职业理想实现的整个过程。实际上，职业生涯就是一个人终生的职业经历。一般可以认为，我们的职业生涯开始于任职前的职业学习和培训，终止于退休。我们选择什么职业作为我们的工作，这是狭义的职业生涯。从广义的角度理解，职业生涯是从职业兴趣的培养、职业能力的获得、选择职业、就业，直到最后完全退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程，即由人出生之始到完全结束职业工作为止。

二、职业生涯发展阶段

职业生涯是一个人长期的发展过程，在不同的发展阶段，个人有着不同的职业需求和人生追求。职业生涯发展阶段的划分是职业生涯规划研究的一个重要内容。对于具体阶段的划分，不同的专家学者有不同的观点，最常见的、应用得最广泛的是舒伯的生涯发展阶段理论。生涯发展大师舒伯(D. E. Super)集差异心理学、发展心理学、职业社会学及人格发展理论之大成，通过长期的研究，系统地提出了有关职业生涯发展的观点。1953年，他根据自己“生涯发展形态研究”的结果，将人生职业生涯发展划分为成长、探索、建立、维持和衰退共五个阶段：

第一阶段：成长阶段。由出生至14岁，该阶段孩童开始发展自我概念，开始以各种不同的方式来表达自己的需要，且经过对现实世界的不断地尝试，修饰自己的角色。这个阶段发展的任务是：发展自我形象，发展对工作世界的正确态度，并了解工作的意义。共包括三个时期：一是幻想期(10岁之前)，它以“需要”为主要考虑因素；二是兴趣期(11~12岁)，以“喜好”为主要考虑因素；三是能力期(13~14岁)：以“能力”为主要考虑因素。

第二阶段：探索阶段。由15~24岁，该阶段的青少年，通过学校活动、社团活动、打零工等机会，对自我能力及角色、职业作了一番探索。这个阶段发展的任务是：使职业偏好逐渐具体化、特定化并实现职业偏好。共包括三个时期：一是试探期(15~17岁)，考虑需要、兴趣、能力及机会，作暂时的决定，并在幻想、讨论、课业及工作中加以尝试；二是过渡期(18~21岁)，进入就业市场或专业训练，更重视现实，并力图实现自我观念，将一般

性的选择转为特定的选择；三是试验并稍作承诺期（22~24岁），生涯初步确定并试验其成为长期职业生活的可能性，若不适合则可能再经历上述各时期以确定方向。

第三阶段：建立阶段。由25~44岁，由于经过上一阶段的尝试，该阶段个体会谋求变迁或作其他探索，因此较能确定在整个事业生涯中属于自己的“位子”，并在31~40岁开始考虑如何保住这个“位置”并固定下来。这个阶段发展的任务是统整、稳固并求上进。又包括两个时期：一是试验—承诺稳定期（25~30岁），个体寻求安定，也可能因生活或工作上若干变动而尚未感到满意；二是建立期（31~44岁），个体致力于工作上的稳固，大部分人处于最具创意时期，由于资深往往业绩优良。

第四阶段：维持阶段。由45~64岁，个体仍希望继续维持属于他的工作“位置”，同时会面对新的挑战。这一阶段发展的任务是维持既有成就与地位。

第五阶段：衰退阶段。65岁及以上，由于生理及心理机能日渐衰退，个体不得不面对现实。这一阶段个体往往寻求不同的方式以替代和满足需求。

在上述五个阶段中，每个阶段都有自己的特点。但职业生涯发展的道路并不是一帆风顺的，在发展过程中有可能会不可避免地进入一些不想进入的阶段。职业生涯之路不是一条宽广的、平缓的、不承担任何风险就可以走好的路，而是一条险象环生但同时也充满了机遇的道路，关键是你能发现机遇、把握机遇。清醒地认识到职业生涯的喜忧参半、跌宕起伏，能让我们在成功时不盲目乐观或狂妄自大，在失败时也不灰心丧气或妄自菲薄。无论步入职业生涯的哪个阶段，我们都应该保持一颗平常心，从容、自信、充满智慧地应对发生的一切。每个人都要认真地思考：现在的自己处于职业生涯的哪个时期，目前的主要心理状况怎样，在现在这个阶段你希望进入哪个时期，进入这个时期后会遇到什么样的困难……

第二节 职业生涯规划概述

有的人在职业生涯中到处碰壁，满腹不平，做这件事不行，做那件事也不行，总是觉得自己挣钱不多，职务不高，奋斗了几年甚至十几年，提起自己的工作还是愁眉苦脸，依然挣扎在生存线上。有的人从事几个职业都能成功，而有些人从事数个职业，频繁跳槽，却始终不得志。这是什么原因？那些在职业生涯中能够成功的人士，他们的秘诀是什么呢？

一、职业生涯规划的概念

职业生涯规划（career planning）简称生涯设计，又叫职业生涯设计，是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、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其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。生涯设计的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

二、职业生涯规划的分类

职业生涯规划按照时间的长短来划分，可分为长期规划、中期规划与短期规划三种类型。

1. 长期规划

设定较长远的目标。如在装饰设计公司刻苦学习各种软件知识和积累“三脉”（知脉、人脉、钱脉），升迁为部门经理或辞职后自己开设计公司等。

2. 中期规划

主要是在长期规划的指导下，确定的中期目标和任务。如在校学习期间，把自己塑造成为一名符合社会需要的高素质人才，并进入装饰设计公司进行初步的职场适应。

3. 短期规划

主要是确定近期目标，规划近期完成的任务。如对专业知识的学习，掌握哪些业务知识、取得哪些职业资格证书等。

【案例】

职业规划成就人生

黄某出生在一个贫困的山区，小时候个子比较矮，在同龄人中很不起眼。父亲是乡村小学教师，母亲在家务农，家里还有一个患有精神疾病的弟弟，日子过得十分艰难。高中时由于数理化成绩不太好，他便选择了参加英语班学

习，希望因此能够扬长避短，考上大学，跳出农门。经过努力，他终于以全县文科第一名的成绩考上了一所大学的外语系，成为 20 世纪 80 年代第一批大学生。

进入大学，他制定的第一个职业生涯目标是毕业后留校任教。因为按照当时的政策，如果不留校，就意味着毕业后回到家乡工作。为了这个目标，他刻苦学习，苦练英语口语。刚开始，他找班上英语最好的同学互相对话练习口语，一个月以后，那位同学已经跟不上他了，他就自己对着墙练习。经过四年的刻苦学习，黄某终于以全年级第一名的成绩留校任教，从事大学公共英语课程教学工作，实现了他的第一个职业目标。工作了一段时间以后，他又给自己制定了第二个目标——自学一门新专业，考取硕士研究生。他认真分析了国家宏观环境和发展趋势，并进行了自我分析，决定自学法律专业。两年以后，他考取了中国政法大学民商法专业硕士研究生。毕业后又回到原单位工作。同年，他参加了全省组织的专业组英语竞赛，获得了第一名，并被当地一家劳务输出公司看中，聘请为随队翻译并派往非洲。第一次签订合同时，只签了一年，到非洲后，公司发现他不仅懂英语，还懂法律，特别是由于他懂得劳务合同的有关条款，为公司挽回了重大损失，公司又和他续约三年。在非洲工作期间，他结识了很多酋长的子女，这些人大多都在英美国家接受过法律方面的良好教育，熟悉英美国家的法律理论和制度，黄某逐渐与他们成了朋友，得到了很多他们赠送的英文原版法律书籍，并经常与他们讨论有关的法律问题。渐渐地，黄某发现自己很有处理涉外经济方面法律问题的能力，同时，他负责办理的几个案子都胜诉了。于是，他又制定了第三个职业目标，从事涉外法律工作，成为一名职业律师。三年后，他做出了大胆决定，从高校辞职，到沿海城市成了一名专职律师。又过了五年，他被一家猎头公司看中，去了一家外资企业做法律顾问，收入颇丰。随后不久，他又开办了一家自己的企业，在接近 40 岁时，达到了个人职业的巅峰。他摆脱了贫困，并把父母接来同住，实现了个人和家庭的和谐发展。

第三节 大学生职业生涯规划的意义

一、大学生进行职业生涯规划的重要性

【案例】

职业目标的重要性

哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。调查的

对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的大学毕业生。调查结果是这样的：

27%的人，没有目标；60%的人，目标模糊；10%的人，有清晰但比较短期的目标；3%的人，有清晰而长远的目标。25年后，哈佛再次对这群学生进行了跟踪调查。结果是这样的：3%的人，25年间他们朝着一个方向不懈努力，几乎都成为社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖、社会精英；10%的人，他们的短期目标不断地实现，成为各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层；60%的人，他们安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩，几乎都生活在社会的中下层；剩下27%的人，他们的生活没有目标，过得很不如意，并且常常抱怨他人、抱怨社会、抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。

其实，他们之间的差别仅仅在于：25年前，他们中的一些人知道自己到底要什么，对自己的职业生涯进行了规划，选择了正确的目标；而另一些人则不清楚或不很清楚自己今后要干什么，一生碌碌无为。由此可以看出，那些天赋相差无几的人，由于选择了不同的方向，人生迥然相异。因此，大学生进行职业生涯规划是十分必要的。

二、大学生职业生涯规划的主要任务

大学生职业生涯规划，简单地说，就是要解决以后的职业生涯中“干什么”、“何处干”、“怎么干”、“以什么样的心态干”这四个最基本的问题。有专家将此高度概括为大学生职业生涯中的“四定”——定向、定点、定位和定心。

1. 定向

就是确定自己的职业方向。方向和目标有所不同，目标是自己拟定的期望达到的一个理想，而方向是为达到目标而选择的一种路径。如果方向错误，则会偏离目标，即使修正也需要花费更多的时间和精力。对于大学生来说，职业定向需要冷静的头脑和十足的勇气，根据自己的兴趣、理想、专业去选择自己未来的职业方向。

2. 定点

就是确定职业发展的地点。地点也是现实环境的一个因素。就中国来说，各地的经济发展现状和前景都不同，甚至差异很大，比如大中城市和边远山

区，沿海一带和西部地区经济发展差异很大。近几年的调查研究显示，绝大多数毕业生选择就业地点只盯着经济发达的地区，但这些地区竞争激烈，外地生源还要面临环境、观念、语言、文化等差异带来的困难，而且发展与晋升的空间与机会并不一定比发展中地区更好。这也是大学生就业时要慎重考虑的。

3. 定位

就是确定自己在职业人群中的位置。定位过低会导致个人在职业生涯中无法实现自我价值的最大化，过高则容易因连遭挫折而对职业生活失去信心。大学生往往因为定位的不准确，出现“高不成低不就”的现象，毕业多年仍漂泊不定。因此，大学生需要准确地标定自己的位置，既不能自卑也不要自傲，应根据自己的实际水平，在择业时对职位、薪资、工作内容等方面做好判断和把握。

4. 定心

就是稳定自己的心态。人的一生必然会有高低起伏，成功与挫折总是结伴而行，个人的职业生涯也不例外。在实现职业理想和目标的过程中，难免也会有磕磕碰碰和意想不到的困难。对大学生来说，就是要保持一种平常心态，敢于直视就业过程中的困难和问题，不以物喜，不以己悲，始终坚定地按照自己的正确计划去实现理想。

三、大学生职业生涯规划误区

大学生职业生涯规划虽然在总体上是倾向于务实化与理性化的，但也存在一些误区，这就影响了大学生职业规划的顺利进行。这些误区主要表现为：

误区一：急功近利。

机电专业的李某今年刚上大一，因为父母希望他以后可以上研究生，所以暑假期间每天都自学英语和数学，感觉和高中一样紧张，工作的事情先不考虑，社会活动也不想参加，怕影响学习。

专家认为，早准备不是坏事，但也不用想一口吃成个胖子或两耳不闻窗外事，首先小琴的目标不是出自自己的意愿，这与小琴年龄小、决定能力不强有关，但到了大三或大四，有了自己的主见再想转向就会为时已晚，即使以考研