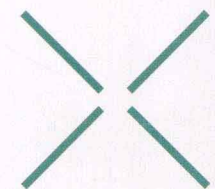


大学生职业发展
与就业指导课程系列教材

总主编 郭朝辉 副总主编 李 璞

大学生



职业生涯规划 实操手册

第一篇 自我认知篇

第二篇 职业探索篇

第三篇 职业规划篇

第四篇 职业素质提升篇

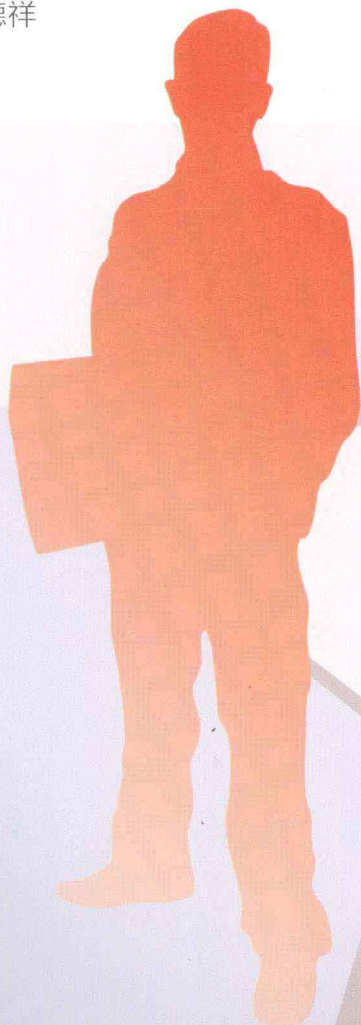
附录一 成都理工大学大学生职业规划大赛介绍

附录二 成都理工大学大学生职业规划大赛宣传手册

附录三 “赢在起点”大学生职业能力提升训练营介绍

附录四 “赢在行动”大学生职业素质拓展训练营介绍

◎ 主编 张惠琴 李 璞 杨德祥



 高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

大学生职业生涯规划 实操手册

Daxuesheng Zhiye Shengya Fazhan Guihua Shicao Shouce

主 编 张惠琴 李 璞 杨德祥

副主编 谢 琨 程虹娟 董亚妮 徐 琴



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书是与《大学生职业生涯规划》配套的实操手册。根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，以训练和提升大学生职业生涯规划技能为主线，设计实操活动、拓展练习、案例分析，使理论教学与实践教学紧密结合，让学生在行动训练中认识自我、发展自我、提升自我，构想人生蓝图，探索职业生涯，规划大学生活。作为配套实操手册，本书保持了与《大学生职业生涯规划》编写内容的对应性，方便师生在教学过程中进行相应的训练。对应于理论教材的章节结构，本书分为四个篇章，按照“自我认知—职业探索—职业规划—职业素质提升”的逻辑展开，每篇包含实训目的、实操活动、拓展练习、案例分析和实用工具，是对理论教材中教学内容的辅助或延伸。

本书主要作为高校大学生、研究生职业生涯规划的教学，对于从事职业生涯规划的教师和辅导员也具有一定参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划实操手册/张惠琴,李璞,
杨德祥主编. --北京:高等教育出版社,2013.8

ISBN 978-7-04-038090-3

I. ①大… II. ①张…②李…③杨… 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(2013)第166779号

策划编辑 魏然 责任编辑 云慧霞 封面设计 张申申 版式设计 童丹
插图绘制 杜晓丹 责任校对 陈杨 责任印制 田甜

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 北京民族印务有限责任公司
开本 787mm×960mm 1/16
印张 8.75
字数 110千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
版次 2013年8月第1版
印次 2013年8月第1次印刷
定价 16.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 38090-00

大学生职业发展与就业指导课程系列教材 编写委员会

总 主 编

郭朝辉

副 总 主 编

李 璞

编 委(按姓氏笔画为序)

王 宇 王 昕 邓 猛 朱 婕 杨 帆
杨德祥 张惠琴 张 霞 易 姝 徐 琴
董亚妮 程虹娟 谢 鲲

本书参编者

王 昕 贺雅文 王 伟 刘瀚龙 宋丽芳
尚甜甜 杨 帆 易 姝

总 序

当前,由于全球经济低迷,我国经济也受到了巨大冲击,许多以出口、制造和加工业为主的企业出现减产、停产,甚至倒闭现象。前几年已经成为吸纳高校毕业生就业主渠道的非公有制单位大规模缩减用人需求,毕业生就业外部环境仍不宽松。过热的社会舆论、有待完善的社会就业服务体系、毕业生本身能力素质的不全面等因素,使得高校毕业生就业问题成为全社会关注的焦点问题。

人力资源和社会保障部的相关数据显示,2013年,我国应届大学毕业生近700万人,按照以往70%的初次就业率,加上往年未就业的大学生,2013年可能有300万以上的大学生难以初次就业。大学生就业难的现状,伴随着近几年高校招生规模的扩大和我国经济增长放缓的状况,还将持续一段时间,今后几年高校毕业生就业形势会更加严峻。

近年来,国家高度重视高校毕业生就业工作,提出要以“全力以赴”的精神,重视和关心高校毕业生就业问题。2007年4月22日,国务院办公厅下发了《关于切实做好2007年普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发[2007]26号),提出“将就业指导课纳入教学计划”的要求。2007年12月28日,教育部办公厅印发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(教高厅[2007]7号)的通知,强调将大学生职业发展与就业指导课程作为公共必修课,贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程。2010年发布的《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》中明确提出“加

强就业创业教育和就业指导服务”。这是当前和今后一段时期我国高校毕业生就业工作的战略任务,也是广大高校毕业生就业工作者的历史使命。

目前各高校在大学生职业发展与就业指导课程建设、创新创业教育等实际工作中,都做出了积极的探索和努力。各高校逐步从以高校毕业生就业服务为重转向以就业指导为重,提升就业指导人员的专业能力,全面加强就业指导工作,以提高学生发现和把握就业机会、快速适应社会环境的能力,增强就业竞争力,让高校毕业生在激烈的社会就业竞争中充分发挥主动性和积极性,促使大学生自主分析就业形势、自觉锻炼个人能力、自主与用人单位双向选择,顺利迈出从学校到社会的关键一步。

成都理工大学职业经理研究所作为全国高校首家从事职业经理人研究的科研机构,多年来致力于职业经理人和大学生职业化的研究和实践工作,对大学生职业发展与就业指导课程的教学做了很多的努力和探索。2006年—2007年,研究所所长李璞教授带领的科研团队申请获得四川省教育发展研究中心“大学生就业竞争力培养模式研究”和四川省哲学社会科学普及规划项目“择业——实现人生理想的第一步”两项科研课题;2009年组织编写了《大学生职业设计与职业发展》教材,该教材于2012年被评为第一批四川省“十二五”普通高等教育本科规划教材;2012年申请获得了成都理工大学“大学生职业生涯规划 and 就业指导”精品课程建设项目;自2006年以来,成都理工大学连续六年举办全校性的大学生职业规划大赛和“赢在起点”大学生职业能力提升训练营,从理论和实践两方面对大学生如何提高就业竞争力和职业发展能力进行了积极的探索。为了将这些年来所积累的实践经验和取得的科研成果更好地应用到教学当中,结合成都理工大学在大一、大二开设大学生职业生涯规划课程,在大三、大四开设大学生就业与创业指导课程的教学实际,2012年10月,研究所在2009年编写的《大学生职业设计与职业发展》一书基础上重新编写了“大学生职业发展与就业指导课程系列教材”,并成立了由专门从事大学生职业生涯发

展规划研究和课程教学的专家、教师以及长期从事大学生就业指导工作的管理干部组成的编写委员会。该系列教材包括:《大学生职业生涯规划》《大学生职业生涯规划——实操手册》《大学生就业与创业指导》《大学生就业与创业指导——实操手册》。本套教材是根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》中对大学生职业发展与就业指导课程的教学目标、内容、方式、管理与评估提出的明确要求编写的,并参考了目前各高校开设大学生职业发展与就业指导课程的具体情况,希望能帮助大学生认清自我、规划自我、塑造自我,帮助高校更好地开展大学生职业发展与就业指导课程的教学工作。本套教材也是编著者多年从事大学生职业发展与就业指导课程教学、研究和实践的成果,是对高校毕业生就业指导和服务体系的有益补充。

“凡事预则立,不预则废。”大学生应该尽早进行职业生涯规划,及时了解就业政策法规、就业形势,掌握就业择业技巧。希望广大的大学生通过对“大学生职业发展与就业指导课程系列教材”的学习,在高校、教育系统、全社会的高度重视和正确引导下,能够正确认识自我,了解社会和职业,确立科学的人生目标,努力提高各项职业化能力和素养,提升就业竞争力,找到理想的就业岗位,进而成为自信又成熟、有激情又有胸怀、有能力又懂得抓住机遇的优秀的职场人士。

郭朝辉

2013年6月于成都

前 言

就业是关系国计民生的大事。随着大专院校学生就业形势的日趋严峻并备受关注,我国大部分院校都相继开设了与大学生择业、就业相关的职业规划类课程,该类课程已经成为高等院校引导学生职业选择的一门必修课程。

作为高校学生职业选择的指导课程,大学生职业生涯和规划对于学生了解自我和进行职业选择具有重要的指导价值。然而,一项有关我国高等院校职业规划课程开设情况的调查研究却发现,我国大学生职业生涯规划教育存在明显的实效不足的现象,不少学生仍然存在对职业生涯规划缺乏正确认识,认为职业生涯规划课程可有可无。究其原因,一个重要的方面就是在我国高校职业生涯规划类课程教学上存在理论化严重而实际操作练习不足的现象。因此,我们在编写主教材《大学生职业生涯规划》之时,重点考虑了本门课程的指导性和实践性,特意编写本书作为与主教材相配套的辅助性学习手册,以用于课堂练习和课后训练,期望通过这一配套教材能够帮助广大学生完成对理论知识的学习和相关技能的掌握。

本书在内容结构上与主教材是相互对应的,全书共分四个篇章,每一篇章又分为五个部分。其中每篇的第一部分——实训目的,介绍了本篇活动练习中需要掌握的一些主要知识、技能方法以及需要达到的实训效果;在每篇的第二部分——实操活动,在内容安排上精心挑选了一些具有代表性、趣味性或实用性的实践活动,是为了配合课堂授课而

推荐教师采用的随堂教学活动；在每篇的第三部分——拓展练习，提供了若干练习活动，主要出于两个目的：其一是供任课教师在授课过程中根据课堂的实际情况自行选择实施，其二是供学生作为课下作业（活动）在空闲时间来拓展、延伸对于本篇内容的了解；每篇的第四部分——案例分析，选择介绍了一些在广大高校学生中出现的比较典型的案例以供学生学习借鉴；最后，在每篇中的第五部分——实用工具，给出了主教材中所介绍的一些职业生涯规划的工具或实用知识，以供学生学习和在生活中参考借鉴。

本书编著团队由具有丰富教学、科研和管理经验的高校教师和管理人员组成，团队成员中有的长期从事大学生职业生涯规划与就业创业指导教学科研工作，有的多年来一直指导和组织大学生职业规划与职业训练相关活动，有的长期从事大学生的就业管理工作，本书凝聚了团队成员多年教学、科研和管理的成果和心血。同时，本书在编写中还得到了一些在企业从事经营管理和人力资源管理的具有丰富实践经验的企业专家的支持和帮助，他们对本书的结构内容提出了很多好的修改建议，也提供了许多案例资料。

各篇章的主要编著者分别是：前言、第一篇：张惠琴、程虹娟、杨德祥、宋丽芳；第二篇：李璞、谢琨、徐琴、王伟；第三篇：杨德祥、张惠琴、李璞、贺雅文；第四篇：李璞、董亚妮、杨德祥、刘瀚龙；相关案例资料和附录整理：徐琴、尚甜甜、杨帆、易姝。李璞设计了本书的框架结构并对全书进行统稿，张惠琴、杨德祥承担了书稿的修改和审核工作，徐琴负责本书编写中的组织协调工作，王昕协助做了最后的审稿工作。

在本书的编写过程中，我们参考并借鉴了前人和同行的大量研究成果、专著和论文，在参考文献中列出了他们的姓名和著作，在这里向他们表示感谢。

感谢高等教育出版社魏然老师在编写和出版中给予的宝贵建议，也感

谢其他编审老师在本书出版中付出的努力。

限于编者水平,书中难免有疏漏和不妥之处,真诚欢迎广大读者提出宝贵意见和建议,以便我们进一步修订和完善。

编者

2013年6月

目 录

第一篇 自我认知篇	1
实训目的	1
实操活动	1
MBTI 职业性格测验	1
拓展练习	17
练习一 给自己画像	17
练习二 天生我才	22
练习三 梦想启航	23
练习四 霍兰德兴趣小岛	25
练习五 价值五样	28
案例分析	30
我的职业方向是什么	30
实用工具	33
测试工具推荐	33
第二篇 职业探索篇	34
实训目的	34
实操活动	34

心仪职业探索	34
拓展练习	39
练习一 职业生涯人物访谈	39
练习二 职业探索活动	41
案例分析	42
我该选择哪个专业	42
实用工具	45
大学生兼职活动比较分析	45
第三篇 职业规划篇	46
实训目的	46
实操活动	46
活动一 生涯幻游	46
活动二 生涯目标分解	49
拓展练习	51
练习一 人生设计规划图	51
练习二 职业生涯规划表	53
练习三 名片探索	60
案例分析	61
未来从幻游开始	61
实用工具	63
工具一 SWOT 分析法的使用和决策平衡单法	63
工具二 决策风格探索	68
工具三 CASVE 循环	72
工具四 五步规划法	76

第四篇 职业素质提升篇	80
实训目的	80
实操活动	80
活动一 职业意识讨论	80
活动二 职业能力综合训练	81
拓展练习	86
成就事件练习	86
案例分析	90
专业与职业	90
实用工具	91
能力倾向测试	91
附录一 成都理工大学大学生职业规划大赛介绍	103
附录二 成都理工大学大学生职业生涯规划大赛 宣传手册	108
附录三 “赢在起点”大学生职业能力提升训练营介绍 ...	113
附录四 “赢在行动”大学生职业素质拓展训练营介绍 ...	118
参考文献	123

第一篇 自我认知篇

实训目的

自我认知是成功的职业生涯规划的第一步。本篇提供了一些认识自我的测评工具和探索活动,通过这些测评工具和探索活动掌握认识自我的方法,形成对自我性格、职业兴趣和职业价值观的正确认识,从而为后期的职业生涯规划奠定基础。

实操活动

MBTI 职业性格测验

MBTI 性格类型理论能够深入了解自我,是一把开启通往自我探索的奇妙的钥匙。不同类型的人有着不同的思维及行为模式,而处于相同类型的人们在思维及行为模式上有着相似之处,通过 MBTI 测验,可以了解自己和他人的性格倾向,认清自己的优点和缺点,让自己从心里接受现在的自己;了解他人,学会理解和接受他人,接受他人与自己的不同,做到在工作和学习中相互理解和有效配合,请按照以下步骤完成此次的测评。

第一步,该测验包含 4 个维度,分别为外向(E)一内向(I)、感觉(S)一

直觉(N)、思维(T)—情感(F)、判断(J)—知觉(P),每个维度的测量均采用一个表格表示,表格中的每一行都有两个对立的行为特征(如希望成为注意的焦点——避免成为注意的焦点)。请在各个维度的两个特征中选择较适合自己的一项,并在表格中用“√”表示;每一表格选择完毕后,计算每列的“√”数目。例如,外向4个“√”,内向5个“√”,则在低栏选择内向(I),而不是外向(E)。

表 1-1 MBTI 职业性格测验表(外向-内向)

外向型的人		内向型的人	
喜欢用谈话的形式进行沟通		更愿意用书面的方式进行沟通	
希望成为注意的焦点		避免成为注意的焦点	
先行动,后思考		先思考,后行动	
在与其他人谈话时形成自己的意见		通过思考形成自己的意见	
易于被了解,愿与他人共享个人信息		注重隐私,只与少数人共享个人信息	
说的比听的多		听的比说的多	
在工作和人际关系中都很积极主动		只有当遇到的事件或者情景对自己有重要意义时会采取主动	
反应迅速,喜欢快节奏		思考之后再反应,喜欢慢节奏	
兴趣广泛		兴趣专注	
外向(E)		内向(I)	

表 1-2 MBTI 职业性格测验表(感觉-直觉)

感觉型的人		直觉型的人	
相信自己的生活经验		相信自己的灵感	
强调实际运用来理解抽象的理论		个人在运用理论之前要先对此理论进行澄清	

续表

感觉型的人		直觉型的人	
为人崇尚现实		为人富有想象力和创造性	
喜欢运用和琢磨已有的技能		喜欢学习新技能,但掌握后又厌倦	
留心特殊的和具体的事物,喜欢给出细节		留心普遍的和有象征性的事物,使用隐喻	
在下结论时,经过仔细周详的推理		在下结论时,靠自己的直觉	
着眼于当前的实际情况		着眼于未来	
感觉(S)		直觉(N)	

表 1-3 MBTI 职业性格测验表(思维-情感)

思维型的人		情感型的人	
注重客观地分析问题		体贴他人,能够感同身受	
行动时,寻找一个合乎真理的客观标准		关心行动给他人带来的影响	
崇尚逻辑、公正和公平		注重情感与和睦,受自己价值观的引导	
爱讲理		富有同情心	
自然地发现缺点,有吹毛求疵的倾向		自然地想让别人快乐,易于理解别人	
可能显得无情、麻木、漠不关心		可能会显得感情化、无逻辑、脆弱	
认为公平意味着每个人都能得到平等的待遇		认为公平意味着每个人都被作为独特的个体对待	
认为诚实比机敏更重要		认为诚实与机敏同样重要	

续表

思维型的人		情感型的人	
受获得成就和欲望的驱使		受情感和渴望被人理解的驱使	
思维(T)		情感(F)	

表 1-4 MBTI 职业性格测验表(判断-知觉)

判断型的人		知觉型的人	
做完决定后感到快乐		因保留选择的余地而快乐	
生活中总是有计划的		随意、自发的	
具有工作原则,先工作后玩		具有玩的原则,先玩再工作	
确定目标并按时完成任务		不喜欢把事情确定下来,当有新的情况时便改变目标	
喜欢管理自己的生活		灵活,喜欢适应新情况	
注重结果		注重过程	
通过完成任务获得满足		通过着手新事物而获得满足	
把时间看成有限的资源		把时间看成无限的资源	
做事总是提前做准备,避免最后一分钟作决定的压力		最后一分钟做决定的压力会使我感到精力充沛	
判断(J)		知觉(P)	

第二步,比较自己每个维度的“√”的个数,在下面的横线上写出代表字母:

E 或 I S 或 N T 或 F J 或 P

第三步,验证自己的性格类型。第一步中得出的四个字母的组合(如 ISTJ)就是你的性格类型,见表 1-5,其特征在后面的解释中给出。