

“简历式”

大学生  
生涯规划与管理

JIANLISHI

DAXUESHENGHI SHENGYA GUIHUA YU GUANLI

主编◎邓 艳



首都师范大学出版社  
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

# “简历式”大学生生涯规划与管理

主 编：邓 艳

副主编：潘 斌



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

“简历式”大学生生涯规划与管理/邓艳主编.—北京:  
首都师范大学出版社,2017.7

ISBN 978-7-5656-3819-0

I.①大… II.①邓… 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(2017)第 180990 号

## “简历式”大学生生涯规划与管理

---

主 编 邓 艳

责任编辑 赵自然

---

出 版 社 首都师范大学出版社

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523(总编室)68982468(发行部)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京艾普海德印刷有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 22.25

字 数 360

---

版 次 2017 年 7 月第 1 版

印 次 2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号 987-7-5656-3819-0

定 价 36.00 元

---

# 前言

## PREFACE

### “简历式”大学生生涯规划书

2007年12月教育部要求各高校将“大学生职业生涯规划”列入必修课程,现湖南农业大学已走在了同仁前列。从几十年的教学经验中发现,实用的大学生职业生涯规划课程是从实践中提炼出来的。根据学生的需要,我们总结并提出“简历式”大学生生涯规划书籍,满足今后发展的趋势。

学生学习大学生职业生涯规划课程之后,需要将课程内容与个人实际情况相结合,有效地规划大学四年的时光,实现此课程的目标。这个环节往往是学生在课下自主完成,老师参与、指导的比例很低。在调查中发现,对于大学生来说,能够按照简历主题内容制订一份大学生职业生涯规划书,这将更加具有实用性,对他们的生活和学习引导也更具有针对性。为此,我们以简历主题为提纲,以职业生涯规划为目的,将两者有机结合,并根据实际需求依次排序。

求职 目标	选择毕业出路	体制内就业	体制外就业	考研	出国留学	创业
	树立大学目标					
	制订行动方案					
教育 背景	学历学位	第二学位	专业课	英语	计算机	其他证书
职业 能力	仪容(照片)	职场礼仪	演讲	公文	谈判	会议
	其他能力					
职业 素养	创新思维	积极	敬业	感恩	归零	责任
	团队协作		其他素养			

续表

社会实践	实践类型	实践经历	人际关系	处事经验	克服的困难	实践的收获
工作经验	公司类型	行业经验	企业经验	岗位经验	克服的困难	实习的收获
自我评价	性格	兴趣	优势	目标	习惯	品德

我们编写的《“简历式”大学生生涯规划与管理》，在国内各大高校属于第一个尝试“吃螃蟹”的。本书是根据十几年的实际教学，做出的创新式调整，还需要在具体的实践教学中不断完善，欢迎各位同学和老师使用教材，并将真实感受和建议反馈给我们。

编者

# 目录 CONTENTS

第一章 求职目标——规划你的大学 .....	1
第一节 明确去向 .....	1
一、了解毕业去向 .....	1
二、毕业去向选择 .....	2
三、就业 .....	4
四、考研 .....	18
五、出国留学 .....	32
六、创业 .....	48
第二节 适应大学 .....	53
一、大学的使命 .....	53
二、大学生的责任 .....	54
三、从中学生到大学生的角色转变 .....	56
四、融入校园文化 .....	58
五、适应城市环境 .....	62
第三节 规划大学 .....	64
一、生涯目标的含义 .....	64
二、生涯目标的意义 .....	65
三、生涯目标的分解 .....	65
四、职业梦想的探索 .....	66
五、生涯目标的设定方法 .....	69
六、职业目标的调研与行动 .....	72
第四节 制订方案 .....	72
一、大学四年的行动计划 .....	73
二、年度(学期)行动计划 .....	74
三、月行动计划 .....	74
四、周行动计划 .....	75

五、日行动计划 .....	75
第五节 实施、修正方案 .....	76
一、大学生职业生涯与发展规划的评估 .....	77
二、大学生职业生涯与发展规划的修正 .....	81
三、大学生职业生涯与发展规划的调整 .....	82
第二章 教育背景——专业是基础 .....	84
第一节 专业分析 .....	84
一、专业的划分体系 .....	84
二、专业的喜爱程度 .....	89
第二节 学历学位 .....	90
一、大学教育体系 .....	90
二、第二学士学位 .....	90
第三节 学业规划 .....	91
一、专业课的学习 .....	91
二、英语的学习 .....	92
三、计算机的学习 .....	94
四、学习规划 .....	96
第三章 职业能力——能力是干出来的 .....	99
第一节 能力探索 .....	99
一、能力的概念 .....	99
二、能力的构成 .....	100
三、能力差异与职业生涯 .....	100
四、能力培养 .....	101
五、受雇主青睐的技能 .....	103
第二节 职业礼仪 .....	105
一、仪容仪态 .....	105
二、言谈举止 .....	107
三、办公礼仪 .....	108
第三节 公众演讲 .....	111
一、演讲是一门艺术 .....	111

二、公众演讲方式 .....	111
三、公众演讲技巧 .....	112
四、公众演讲能力提升 .....	114
第四节 公文写作 .....	116
一、公文的含义 .....	116
二、公文的分类 .....	116
三、公文的格式要素 .....	117
四、几种常用的商务公文 .....	121
第五节 谈判技巧 .....	125
一、谈判的含义 .....	125
二、谈判三部曲 .....	126
三、谈判实用策略 .....	126
四、谈判礼仪 .....	128
第六节 会议管理 .....	130
一、会议的意义 .....	131
二、会议的准备 .....	131
三、会议记录的基本要求 .....	132
四、会议主持技巧 .....	134
<b>第四章 职业素养——差的不是素质 .....</b>	<b>135</b>
第一节 创新思维 .....	135
一、思维与创新思维 .....	135
二、创新思维特征 .....	136
三、提高创新思维能力 .....	136
第二节 积极心态 .....	140
一、何谓积极心态 .....	140
二、培养积极心态,沉稳应对就业 .....	141
第三节 敬业意识 .....	145
一、何谓敬业 .....	145
二、不敬业的典型表现 .....	145
三、敬业的标准 .....	146
四、如何做到敬业 .....	146

第四节 感恩之心 .....	147
一、永怀感恩之心 .....	147
二、心怀感恩,职场更精彩 .....	148
三、表达感恩之情 .....	149
第五节 归零心态 .....	151
一、何谓归零心态 .....	151
二、塑造归零心态 .....	153
第六节 担当责任 .....	154
一、何谓责任 .....	154
二、工作中的责任 .....	155
第七节 团队合作 .....	156
一、团队合作的意义 .....	156
二、团队精神的培养 .....	157
三、团队合作的技巧 .....	158
<b>第五章 社会实践——丰富的大学生活 .....</b>	<b>160</b>
第一节 社会实践概述 .....	160
一、社会实践的意义 .....	160
二、社会实践的时机 .....	161
三、大学生实践的层次 .....	161
四、社会实践的类型 .....	162
第二节 社会实践活动 .....	164
一、选择社会实践 .....	164
二、获取实践信息 .....	164
三、寻找实践机会 .....	164
四、社会实践的学习 .....	165
五、社会实践的要求 .....	165
<b>第六章 工作经验——洞察职业世界 .....</b>	<b>166</b>
第一节 行业经验 .....	166
一、行业分类 .....	166
二、典型行业 .....	167

三、了解行业 .....	178
四、行业择业 .....	180
第二节 企业经验 .....	181
一、企业的含义 .....	181
二、企业类型 .....	181
第三节 职业经验 .....	187
一、职业的概念及内涵 .....	187
二、职业的分类 .....	189
三、职业人物访谈 .....	193
第四节 公司实习 .....	195
一、实习的含义 .....	195
二、实习的时机 .....	195
三、实习的误区 .....	195
四、实习的困难 .....	196
五、实习的信息 .....	197
六、找实习的流程 .....	197
七、找实习的方式 .....	198
八、实习的要求 .....	199
<b>第七章 自我评价——发挥你的优势 .....</b>	<b>202</b>
第一节 性格探索 .....	202
一、性格的概念 .....	202
二、性格的分类 .....	203
第二节 兴趣探索 .....	203
一、兴趣的概念 .....	203
二、兴趣与职业生涯 .....	204
三、兴趣类型 .....	204
第三节 价值观探索 .....	208
一、价值观的概念 .....	209
二、价值观的类型 .....	209
三、价值观与职业生涯 .....	213
第四节 优势探索 .....	213

一、奋斗才干 .....	214
二、思维才干 .....	217
三、交往才干 .....	222
四、影响才干 .....	225
第五节 自我管理 .....	227
一、生活方式 .....	227
二、身心管理 .....	236
三、时间管理 .....	237
四、财务管理 .....	238
五、知识管理 .....	239
六、人脉管理 .....	240
第六节 职业道德 .....	245
一、爱岗敬业 .....	245
二、诚实守信 .....	246
三、办事公道 .....	246
四、服务群众 .....	247
五、奉献社会 .....	247
附录一 国民经济行业分类 .....	249
附录二 职业分类表 .....	250
附录三 霍兰德兴趣类型测试 .....	273
附录四 职业锚的测试 .....	289
附录五 大学生职业生涯规划咨询案例报告 .....	292
附录六 职业生涯规划 .....	306
参考文献 .....	320

# 第一章 求职目标

## ——规划你的大学

简历要呈现给企业的第一点,就是求职者的目标。企业可能会同时发布多个招聘岗位,而且对岗位进行相应的编号,因此,求职者需要把自己的岗位需求明确地呈现出来。

求职目标确定之后,才可以开始针对目标进行简历的编辑。很多学生不知道如何确定求职目标,这就要从大学的规划、毕业去向的选择开始了。

## 第一节 明确去向

### 一、了解毕业去向

正如作家柳青在他的名著《创业史》中所说:“人生的道路是很漫长的,但要紧处常常只有几步。”是的,人生中最关键的就只有几步,每一步比别人多付出10%或20%的努力,日积月累,就可能让别人望尘莫及了,而大学毕业去向的选择就是人生仅有的这几步之一。在这一选择中,如果你能够做出更快、更好的决策,相对于其他人,你就能取得相对的竞争优势,获得比别人更好的职业生涯。

纵观近几年高校毕业生的去向,可以归纳为就业、创业和深造三个方面。其中,就业可分为自主就业(包含选择企业、事业单位工作和报考公务员)和政策性就业(包括当大学生村官,去西部或基层社区就业,参军),以及自2009年实行的《准就业》(带薪见习)等;创业在形式上表现为自主创业、合伙创业,在内容上有创办商业公司、实体工厂、加盟连锁商店,以及近几年来比较适合大学生的威客等;深造包括读研、出国留学等,其中出国留学可以细分为欧美国家留学、澳洲国家留学、日韩国家留学等(见表1-1)。

表 1-1 大学生毕业后的基本去向

就业	自主就业	去企业工作
		去事业单位工作
		报考公务员
	政策性就业	当大学生村官或选调生
		去西部或基层社区(三支一扶)
		参军
		带薪见习(准就业)
深造	读研	考研
		保研
	出国留学	欧美国家
		澳洲国家
		日韩国家
创业	自主创业	
	合伙创业	

学生选择毕业去向时,不仅要充分认识自我,了解环境,根据自身的优势来选择,还须结合国家的政策来选择——是就业还是创业,或是深造。个人的发展需求只有在实现自身利益,迎合国家发展趋势的前提下,才能得到最大的满足,个人能力也才能得到最大的提升。

## 二、毕业去向选择

### (一)影响毕业去向选择的几个因素

#### 1. 家庭经济状况

每种毕业去向的选择都需要一定的费用支承,对于家庭经济状况不好的学生,留学和考研在某种程度上对他们来说是下策之选,他们需要更多地考虑到当前的家庭经济状况,所以很多学生会选择就业,尽快拥有收入以摆脱给家庭带来的经济负担,并力所能及地帮助家庭减轻压力。

#### 2. 个人偏好

个人喜欢什么、看重什么、目标是什么等偏好也是决定毕业去向选择的关键因素。将兴趣、价值取向、目标、机遇等与可能性比较大的毕业去向进行一一对比分

析,然后得出结论,选择出当下最适合自己的去向。

### 3. 个人能力与经验

个人的专长和擅长的领域也是选择毕业去向时需要考虑的因素。依据个人综合实力是当前选择毕业去向的较好判定因素,如个人擅长学术性研究,那么考研或深造就是较好的选择。

### 4. 亲友意见与他人支持

亲友意见与他人支持,一方面是他们作为局外人让你更加清晰自己所选择的去向,另一方面可以提供参考意见。自己未来伴侣的情况与意见、父母的情况与意见要综合考虑,毕竟你的选择不仅关系到你一个人,还会影响到双方家庭。同时,获取亲朋好友的同意与支持,也是为个人今后的去向做好人脉准备。

### 5. 实现概率与机会成本

考虑内、外因素后,就要盘算投资回报率。任何一次去向的选择都是一种投资,投资既需要付出,也要考虑今后的回报,同时还要考虑所付出的机会成本。例如,你只想考研,但是你的学习成绩不太好,那么个人考研的把握到底有多大,如果付出三年复习时间才可以考上,那么三年的机会、时间成本是不是太大了一些,这些都是需要考虑到具体细节部分的,否则有可能由于一次轻率的决定而导致较大的损失。

## (二) 毕业去向选择的误区

### 1. 多去向误区

“我就读市场营销专业,大三这一年的打算是准备公务员考试和考研,然后再考取报关员的证书,如果考研通过就继续读研,如果考研没成功,公务员考试也失败,那我就找工作。老师您看,我这样多保险,到大四毕业时应该不愁吧?”

“鱼与熊掌不可兼得”,但很多学生在毕业时同时考虑多个去向。这种勇气是可嘉的,但是要同时结合自己的实力。

上面这位学生的“打算”是常见的大学生毕业去向安排,他期望以多方面准备来应对毕业后的发展问题。但是,这位同学忽略了这些目标的可实现性。他的每一个目标即使全力以赴都不一定能实现,何况他如此地分散精力,最后的结果恐怕是那样都抓不住。所以,大学毕业生在选择去向时需要好好衡量,把握尺度。

“多保险”的真实含义是一个目标下的不同策略。这位学生的打算其实是多个目标,并不是真正意义上的为了实现同一个目标。同学们要明白,专注做一件事情才比较容易出成绩,尤其是即将面临毕业去向选择的学生,选择一个侧重点、有针

对性地努力更容易获得成功。例如,考研与工作的关系,一个是学术发展,一个是就业,两个出路之间没有紧密的联系,两者的并立其实是出路混乱的表现。首先就应该认清多出路的含义,并不是越多越好,其中需要考虑的因素有很多,例如付出的时间,实现的难易程度等。

当你同时选择几个去向时,你要考虑,它们之间是否有联系,它们的未来方向是否一样,与你的出路是否一致。最后采用排除法,剩下的那个就是适合你的选择。

## 2. 拒绝选择毕业去向

“刚上大三,我身边的同学就开始为毕业考虑,考研的考研,就业的就业,可是我不知道自己要选择什么。就业、留学、创业、读研、报考公务员等,哪个去向我现在都不想选,也不知道为什么要去选,我不知道自己喜欢什么,我要怎么办呢?”

没有目标是这位学生感到茫然的原因。其实,即使什么都不选择,当毕业到来时,我们还是要选择一个去向,不管是否出于自愿,这本身也是一种选择,如果存在这个问题的学生可以思考一下自己的人生和未来,以实现个人理想来规划当下。

此外,同学们还可以总结一下同类学校、同院系同学毕业后的一般去向和状态。在一个大环境下大家的路径是相似的,根据他们的毕业状态去选择,从自己的经历、能力和兴趣,包括自己所学专业等出发来确定目标,这是利用当下的优势规划未来的一种方式。

### (三) 毕业去向选择指引

第一,一直以来,你最想做的以及你最感兴趣的事情是什么?你在最无助的时候,那一丝支撑你的亮光是什么?你在最迷茫、最无聊的时候,从没想放弃的是什么?你能回答这些问题并给出答案吗?那么这个答案就是你的去向雏形。

第二,你现在能做什么?你掌握了多少知识、经验和技能?你具备了毕业后进入社会的哪些能力?为自己的去向选择进行一次全面的盘点和铺垫。

第三,你将来想从事什么行业?你的职业期望是什么?

将以上三点结合,会让你未来的毕业去向更加清晰。

比如,一个读市场营销专业的大学生,他想做企业的经理,而他在大学可以学习到市场营销、经济学等相关知识,未来想去宝洁公司工作。那么他的职业出路就是宝洁中国分公司的营销经理(营销副总)。

## 三、就业

就业是大多数大学毕业生的去向,其中包含自主就业和政策性就业。在自主

就业中,有报考公务员、到事业单位就业、到企业就业三种类型。

据《职业》杂志调查显示,大学生就业方向主要分为:15.8%的人进入国家政府(事业单位)工作;18.5%的人进入国有企业工作;14.2%的人进入三资企业(外企)工作;23.6%的人进入民营企业工作。大学生就业主要还是以中小规模企业为主,占总就业人数的66%。

### (一) 报考公务员

近年来,报考公务员成为大学生毕业出路的首选目标。尽管政府出台了一系列政策限制应届毕业生报考国家公务员,不过成效不明显。据报道,每年公务员招聘的报考比率严重失调,有的职位甚至出现一个职位4000人竞争的场面,竞争强度可想而知。有人提出,近几年报考“公务员热”也反映了社会倒退的一种现象,这种现象值得深思!

近年来,公务员加薪的消息不断传出,原本就被认为具有职业稳定、工作环境好等优势公务员更受到大学毕业生的青睐。目前有关大学毕业生理想的毕业去向调查中发现,多项数据显示公务员已经成为他们择业的首选。

#### 1. 公务员种类

在中国,公务员是指依法履行公职、纳入国家行政编制,由国家财政负担工资、福利的工作人员。

中国国家公务员指在中华人民共和国政府中行使国家行政权利、执行国家公务的人员。国家公务员分为政务和业务两类。

政务类公务员,必须严格依照宪法和组织法进行管理,实行任期制,并接受社会的公开监督。

业务类公务员,按照国家公务员法进行管理,实行常任制,国家公务员执行宪法、组织法和国家公务员法以及国家公务员条例规定的职责。

我国每年都会举行几十次不同规模的公务员考试。公务员考试,从纵向来划分,可以分为中央公务员考试和地方公务员考试两种;从横向来划分,可以分为各个系统的公务员考试,例如公安系统公务员考试、司法系统公务员考试、海关系统公务员考试等。不过,一般情况下系统很少采取单独招考模式,都是由人事部门统一招录各系统的公务员。公务员考试中最主要的就是中央和各省人事部门组织进行的统一招生和考试。

#### 2. 什么人适合当公务员

每个人为自己的未来进行职业规划的时候,除了要考虑职业性质与个人兴趣外,还要考虑当时的种种实际情况。有些人选择报考公务员是为了报酬、稳定等,

但是对于另外一些人而言,参加公务员考试可能是他们唯一的选择或者是在众多比较之后可供选择的最好去向。

立志从政者。有些人对政治比较关注,自己有这方面的兴趣和爱好,并且个人长期积累的知识以及培养的出色口才等能力比较适合在政界发展。对这部分人而言,参加公务员考试是进入政府部门的必经之路。

视稳定高于一切者。有些人,他们并没有踌躇满志的抱负,也并没有野心开创自己的一片天地,只想安安稳稳、没有风险地工作、生活。所以自己打拼、伴有一定不稳定因素的职场生活并不适合他们,报考公务员就比较符合他们的选择。

### 3. 哪些人不适合报考公务员

建议以下三类人尽早打消报考公务员的念头。

(1)事业上追求快速得到回报的人。这一类人通常是事业型人才,他们渴望成功,有野心,并且追求事业上的快速扩张和回报,希望通过努力快速实现规模化,创造较大利润。对于这类人来说,个人的满足感来自于自身价值的良好体现,而自身价值的体现又来自于事业上的攀升,一旦在职业发展上停滞,个人的职业满意度就会下降。

政府部门、机构和企业最大的不同就在于企业的扩张与赢利是在风险中实现的,而政府部门与机构是一种维护、维持关系,是一种平稳的状态。企业型的人骨子里会有一种冒险精神,四平八稳的环境会让他们感到自身价值难以实现。

(2)不擅于处理人际关系的人。报考公务员的人往往是求稳定而考虑的,因此个人性格等合适与否对于能否长期从事这一职业而言就显得尤为重要。如果不能在这个行业中将自己沉淀下来,稳定就无从谈起,也失去了当初报考公务员的意义。

有些人无论是在校期间还是走上工作岗位,都比较排斥与人交往,把自己与人群隔离开来,不善于处理人际关系。这也是很多人在单位做得不开心转而报考公务员的一个原因。然而,公务员也是需要与人沟通、交流的一项职业。如果不善于与人交往,即使捧着“金饭碗”,情景依然不乐观,体验不到工作带来的快乐感。

(3)“凑热闹”的人。持“凑热闹”的心态参加公务员考试的人也占据一定的比例。这些人自身对为什么要报考公务员以及成为公务员的益处并没有一个很清晰的认识,是受周围多数人报考的影响而报考。例如,有些高校毕业班的学生眼看同寝室或者同班同学都报名参加了公务员考试,自己也会抱着“重在参与”的想法一同报名。更有一些“考试族”凡是有报名资格的考试无一遗漏,自然也少不了公务员考试。

上述三类人群最好考虑清楚自己报考的理由,不要看别人报考自己也要凑热