

高职高专精品教材

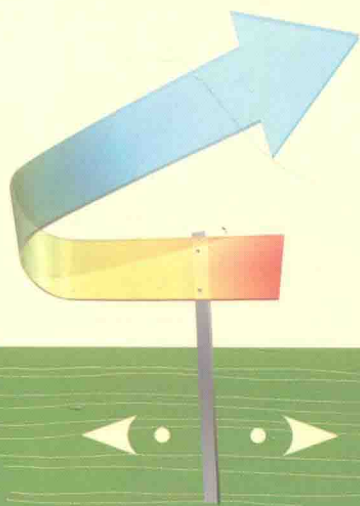
大|学|生

职业生涯规划与就业指导

成功走向职场

DaXueSheng
ZhiYeShengYaGuiHuaYuJiuYeZhiDao

主编 / 孙志新 刘丽彤



加强自我认知、学会科学决策、确立生涯目标
了解就业政策、掌握求职方法、提升就业能力

河北大学出版社

大学生职业生涯规划 与就业指导

成功走向职场

主 编 / 孙志新 刘丽彤

编审委员会

顾 问：赵济生

主任委员：汤云航

副主任委员：王云彪 李文忠 邸卫民

委 员：朴树阁 刘占明 张树民 贾尊皖 李松艳

编写委员会

主 编：孙志新 刘丽彤

副主编：董桂英 柴国华 姜 莉

委 员：（按姓氏笔画为序）

马 嘉 王建华 王秀丽 朴树阁 关荐元 任兆惠 刘玉玲

孙 鹏 李松艳 李桂环 李树新 柯艳成 张 静 吴翠华

侯德成 崔永红 焦瑞

河北大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生职业生涯规划与就业指导：成功走向职场 / 孙志新, 刘丽彤主编. —保定：河北大学出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5666-0135-3

I. ①大… II. ①孙… ②刘… III. ①大学生-职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第150207号

大学生职业生涯规划与就业指导：成功走向职场

责任编辑：胡素杰

装帧设计：赵 谦

责任印制：靳云飞

出版：河北大学出版社(保定市五四东路180号)

经销：全国新华书店

印制：河北天普润印刷厂

开本：1 / 16 (710mm × 1000mm)

字数：300千字

印张：20.5

版次：2012年8月第1版

印次：2012年8月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5666-0135-3

定价：34.00元

前 言

高职，既是高等教育又是职业教育。近年来，以其独特的办学理念和办学模式，迅速占领了国家高等教育的半壁江山，目前已达1228所，在校生800万人。而每年踏入高职院校数以百万的学子们，却不甚了解高职院校的定位，对于自己未来“银领”的职业目标太过模糊，不敢肯定自己的特长优势，对自己的职业兴趣缺少科学的分析，进而对自己的将来缺少明确的目标。多数高职学生因对长期以来应试教育的不适应，进而对自己的学习能力和学习兴趣产生怀疑；因习惯了初高中家长、老师管制下的学习方式，自主学习意识和能力相对匮乏……因此，踏入高职的大门，伴随着学生们的，除了梦想和憧憬，还有茫然、困惑甚至是不知所措。

高职学生的强项在哪里？优势在哪里？出路在哪里？高职的三年究竟应该怎样度过？其实，如果你积极探索了，三年的学习生涯将会为你的未来铺设一条光明之路；如果你浑浑噩噩的度过了，三年的时光将不留痕迹的飘然而过，一无所获将成为你走出校门时最深的感触。

大学生职业生涯规划与就业指导虽然不能做到科学和精确，更不能预言将来发生什么，但它却是一种用来思考的工具，思考为了取得未来的结果现在该做些什么。具体地说，它是在生涯规划理论的基础上，激发学生职业生涯规划意识，提高学业规划能力和自我管理能力和自我管理能力，提升学生个人职业素养和创业素质，进而提升职场竞争能力的一门素质教育课程。但因高职学生的特点，单纯的理论学习效果不显著，因此，本书立足高职院校的培养目标和高职学生特色，设计融职业生涯规划理论、求职技巧、职业素养、创业素养于一体的系列

主题活动及深入浅出的理论指导和实践应用环节,旨在让学生通过富有哲理和启发意义的活动,深刻理解职业生涯规划的意义,理解积极进行自我规划和自我管理的意义,理解提前进行求职准备和学习求职技巧的意义,理解职业素养和创业意识培养的意义,进而帮助高职学生转变学习观念、确立职业意识、增强规划能力,顺利度过三年学习生涯、走出校门,走向成功。

本书编者均为一线学生工作者和教师,多年从事教学研究,有着丰富的高职学生就业实际指导经验。编写过程中参考了国内外最新的职业生涯规划理论,参阅了大量的相关著作和资讯,汇集了大量调研资料和实践案例,对高职学生求职择业、规划未来具有指导作用,对高职学生职业生涯规划 and 就业指导课程的教学极具有参考价值。

本书由孙志新和刘丽彤任主编,董桂英、柴国华和姜莉任副主编。其中孙志新负责编写第三篇的单元三、单元四和单元五;刘丽彤负责编写第五篇和第三篇的单元一和单元二;董桂英负责编写第二篇的单元一,参与编写第三篇的单元一;柴国华负责编写第二篇的单元二和单元三;姜莉负责编写第四篇的单元一,参与编写第三篇的单元三、单元四;李松艳负责编写第一篇,参与编写第二篇的单元三;朴树阁参与编写第二篇的单元二、单元三和第五篇;李桂环负责编写第四篇的单元三、单元四;王建华负责编写第四篇的单元二和单元五;任兆惠参与编写第三篇的单元二和单元五;王秀丽参与编写第三篇的单元二;关荐元参与编写第四篇的单元一;侯德成、张静参与编写了第二篇的单元三。另外,吴翠华、焦瑞民、刘玉玲、何艳成、崔永红、马嘉、李树新和孙鹏参与了本书部分章节的编写和修改。全书由朴树阁和李松艳统改定稿。

本书编写过程中,参阅了大量的相关著作和资讯,在行文中我们尽量注明了资料的来源,并在参考文献中列出了主要的书目,但仍有纰漏之处,敬请谅解,并诚挚地表达深深的谢意!由于编者知识范围有限,书中难免存在疏漏和失当之处,恳请读者不吝指正。

编者

2012年8月



目 录

前言 / 1

意识唤醒篇 / 1

单元一 大学适应与职业发展 / 2

单元二 职业生涯规划与人生发展 / 28

生涯规划篇 / 58

单元一 职业生涯规划之自我探索 / 59

单元二 职业生涯规划之职业探索 / 89

单元三 职业生涯规划之职业发展决策 / 126

职场准备篇 / 145

单元一 职场准备之求职材料准备 / 146

单元二 职场准备之模拟面试 / 159

单元三 职场准备之创业意识激发 / 172

单元四 职场准备之创业素质准备 / 181

单元五 职场准备之成功创业 / 197

职场适应篇 / 211

单元一 职场适应之积极心态 / 212

单元二 职场适应之人际沟通 / 230

单元三 职场适应之竞争协作 / 244

单元四 职场适应之习惯养成 / 259

单元五 职场适应之主动工作 / 278

政策法规篇 / 294

单元一 毕业程序与相关就业政策 / 295

单元二 劳动合同法相关条款解读 / 306

参考文献 / 319



意识唤醒篇

立志、工作、成功，是人类活动的三大要素。立志是事业的大门，工作是登门入室的旅途。

——巴斯德

单元一

大学适应与职业发展

百川东到海，何时复西归？少壮不努力，老大徒伤悲。

——汉乐府《长歌行》

初入大学

不少人都曾经这样问过自己：“人生之路到底该如何去走？”记得一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是你的人生。”是啊，人生之路说长也长，因为它是你一生意义的诠释；人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。

大学是我们中学时期为之奋斗的目标和梦想，当今中国，恐怕再没有比“高考生”更加目标明确并全力以赴的群体了！经过多年的寒窗苦读，走过高考的独木桥，我们终于如愿以偿，大学校园的气息清新、自由，但就像一直处于收缩状态下的弹簧，在解除了压力之后，容易失去原有的弹性；紧张了很多年的神经猛然得到了放松，在充分自由的大学校园，很多同学却无所适从，有些学生茫然了，内心充满了困惑，怎样走进我们想要的生活呢？

不同的大学生涯

● 高中生张也说：“上大学是我们的梦想，在大学里我可以做想做的事，大学就是自由的天堂。”

● 大一学生韩颖，天天感觉心里空荡荡的，一点也不踏实，于是，她总是不断地问自己：“难道这就是大学，这就是我梦寐以求的大学生活吗？”

●大三学生王磊临近毕业时给高中的老师写过一封信，其中几句是这样写的：“老师，我就要毕业了，回头看看自己的大学生活，我想哭，不是因为离别，而是因为什么都没有学到。我不知道，简历怎么写，都写些什么？若是以往我会让它空白。最大的收获也许是……对什么都没有的忍耐和适应……”

●李强是某名牌大学的学生，刚入校时，凭着自己对大学的渴望、好奇、向往和追求，目标明确，学习认真，积极向上，各方面表现突出，并当上了学生会干部。大二时沉迷于网络游戏，放松了对自己的要求，导致多门功课挂科，几乎沦落到退学的边缘。大三时在老师和家长的帮助下，翻然悔悟，终于戒掉了网瘾，重新树立了学习目标，端正了学习态度，决定考研，经过一年的艰苦努力，功课赶上了，英语四六级通过了，还在“挑战杯”中国大学生创业计划大赛中获得了二等奖，后因科技创新能力突出被保送为硕士研究生。

对于刚刚迈入大学校门的新生来讲，一切都是陌生的、新鲜的，失去了高考的压力，抛却了父母的唠叨。美丽的校园、轻松的学习环境，都让我们感觉无比舒适、安逸。但这种美好的生活会很快被无边际的“就业难”所淹没，这时你可能感觉到空虚，甚至有些心悸，进而是焦虑，然后会扪心自问：这就是我想要的大学生活吗？恐怕能清楚的回答上“上大学到底为了什么”的人，还真不如想象的多。与此同时，校园里能静下心来读书的学生越来越少了，相比之下，逃课、作弊、沉溺于网络、游戏爱情……如此的情懒、困惑、迷茫反而越来越成为大学校园里屡见不鲜的现象。人们禁不住要问：当今的大学究竟怎么啦？读书，有用吗？如何让自己的大学时代过得更有意义呢？

通过对本单元的学习与参考，希望能为同学们提供一个深刻、系统反思自己人生的契机；以审视当下，唤醒自己上大学的初衷，产生调整人生的航向的积极动力。

主题活动

活动一 我想有个家

活动条件：室内，人员不限，制作海报的彩笔和纸。

活动目标：加深同学之间的了解，促使成员关注他人，也体会到被关注的感受，进而建立学习型团体，形成团体凝聚力。

活动流程：

1. 今天，我们有缘

- 2人一组自我介绍。
- 4人一组他人介绍。经过介绍的两个2人小组合并成4人组，每位成员将自己刚才认识的朋友介绍给另外两位新朋友。
- 8人组连带介绍。两个4人小组合并成8人组后，从其中一个人开始，每人用一句话介绍自己。一句话中必须包含三个内容：姓名、所属、最主要的特点。当一个人说完后，后面的人必须从第一个人讲起（如：我是某某旁边的某某，某某专业，特别……）。全组成员可以相互协助他人完整、正确的表达，从而在多次重复过程中，彼此了解和记住他人的信息。

2. 为自己喝彩

选组长（权力、责任）、起组名、拟组训。

讨论分享：

- 组名和组训的意义。
- 期望（希望从本课程中得到什么收获）。
- 顾虑（参加这样的活动课程有什么担忧和顾虑）。
- 努力（为了达到目标在整个学期中会做哪些努力）。
- 制作海报，签名（组长，成员）。
- 小组大比拼：每组派一名代表在全班进行海报分享。

总结启示：团体的和谐需要成员间相互接触、相互了解，以逐渐建立相互信任、相互契合的关系，逐渐减少互相防卫的心理意识，在今后的大学生涯中互相配合、支持、协作，形成团体凝聚力。树立同学们为实现自己团体的期望而不断努力的认识。

活动二 我上大学的十大理由

活动条件：室内，人员不限，纸和笔。

活动目标：澄清自己最终想要的是什么？上大学的初衷是什么？

活动流程：

填空与思考：

我上大学的十大理由

我上大学，是因为/希望：1. _____

我上大学，是因为/希望：2. _____

我上大学，是因为/希望：3. _____

我上大学，是因为/希望：4. _____

我上大学，是因为/希望：5. _____

我上大学，是因为/希望：6. _____

我上大学，是因为/希望：7. _____

我上大学，是因为/希望：8. _____

我上大学，是因为/希望：9. _____

我上大学，是因为/希望：10. _____

讨论分享：

请同学们以小组为单位，分享各自“上大学的十大理由”，并结合下面的网上一些学生关于“上大学到底为了什么”的跟帖，找出本组认为最重要的十大理由。然后各小组派代表在班里宣读讨论结果，再在全班评选出大家公认的最重要的十大理由。

●在任何时代都需要有知识的人，不要以为现在有点知识就够用了，将来会发现高中的知识多么微不足道；人如果想实现自己的梦想，哪怕是最简单的，在知识有差别的情况下，实现的途径和努力的程序都不同的；知识多了，自己的素质才会有相应的提高，所以有机会还是上大学吧，这是将来最基础的。

●好像上大学，就是一个一成不变的规律，读完小学读初中，读完初中读高中，读完高中就上大学，好像没理由。

●为了自己，为了众人的期望，为了更好的活着。

●上大学无非是教育的一种传统模式。至于为什么，说到底还不是为了家人能有一个好的生活，还有就是自己的事业。

●要改变自己 and 农村的命运。其实上大学的目的不仅仅是要成为公务员或国企老总，也不仅仅是要成为所谓的城里人，农村孩子即便没有这两样选择还要上大学的根本目的是要改变自己 and 农村的命运。随着时代的发展，农村的经济和社会发展已经步入快车道，要真正做好一个现代化的农民，没有一定的知识，要去建设和发展现代农村和农业，是不符合实际的，未来农村的发展还将是科技与知识相互推进下的发展，没有知识的农民对农村和农业发展的贡献可想而知。

●以后有份好工作。

●为了不让父母失望。

●其实，很简单：上完回去考村官！

●能上大学，说明智商、坚持力都高于同龄人，才可能跃升到某一高度。物以类聚，人以群分，在这样的环境里，你的视野会开阔，你的目标会远大。你是在一个优秀的团队中共同前进，只要不掉队，当你走出校园的时候将会有更多的选择。不要说，大学里可以懒懒散散地谈个恋爱，享受一段生活而已，学会和同样优秀的人交往，狭义讲有助于婚姻对象的选择，广义讲为以后的交往，与客户，与朋友，与家人，打下很好的基础，当然还有共同创业的伙伴，

如退学了的盖茨——好的大学会有好的老师，他们会让你的视野更开阔——视野的开阔使我们不再做井底之蛙，有更好的心态对待生活，对待婚姻，对待工作，对待育儿。优秀不是拥有什么样的学位，不是年轻得志，早早的当了什么长，什么官；不是留学归来，应该是视野的开阔，努力地工作，乐观地和孩子们一起享受生活的美好。

- 一张学历，一次经历，一种实力。
- 我们上大学就是为了以后更有钱，是为了让幻想不再是幻想……

总结启示：一行行心意的写照，是否道出了同学们的心声？当我们怀揣着大学的录取通知书迈进大学校门的时候，懵懵懂懂的你除了兴奋是否还有些许迷茫？我想要的大学生活到底是什么样的呢？我们反思自己上大学的理由，是否暗示了你要走的路？……种种疑惑等待我们去求解，充满诱惑和迷茫的大门等待我们去开启。诚然在我们大学生中有些人对自己的未来想得很清楚，脚踏实地的往前走，但更多的同学其实对自己的未来没有什么想法，只单纯地希望在自己的大学生涯过程中再解决所有问题，一天天堆积焦虑；要么整天忙忙碌碌，却如无头苍蝇，不知力往何处用；还有些学生看似对未来很有想法，但又不能确定，甚至对自己目标的实现缺乏足够的信心。其实归结起来我们的困惑无外乎两种：一是我要去哪里，二是我如何去。但有一点我们都很清晰，那就是大学生活不同于高中生活，走进大学，意味着我们开始了真正的独立，即思想意识上的独立。

活动三 “我是谁” 20问

活动条件：室内，人员不限，“我是谁”活动单（也可以直接写在自己的课本上）、笔。

活动目标：透视自我、悦纳自我、完善自我、发展自我。

活动流程：

1. 先向某一位同学连续问5次“你是谁”，每次回答不能重复。

当发现“我是一个学生”或“我是一个女儿”等这样的句子时，尽量要求学生选择能反映个人特性的、真正能够代表与众不同的语句。

2. 然后要求大家用5分钟的时间，边思考边在“我是谁”活动单上写出以“我”字开头的20个词句，这些词句是你头脑中浮现出的关于“我”的任何联想的内容。

“我是谁”活动单

我是_____

我是_____

我是_____

我是_____

……

将重要的和不重要的分开，把重要的按照重要程度排序编号。

讨论分享：

- 你是怎样一个人？是什么使你成为这样的一个人？
- 请大家谈谈你所列出的20个我，以前是否意识到？问一下小组同学对你的看法，比较二者有何异同？
- 你是否接纳自己列出的20个我？为什么？你打算怎样完善你自己？

总结启示：世界上最难的事情，莫过于认识自己。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。一个人对自己的兴趣爱好、性格、能力等的认识是一个漫长的过程，需要在长期的成长过程中，经过逐渐的学习与实践，不断地与人交往比较，不断地自省与反思，才能逐渐认识到自己是一个什么样的人。古希腊的德尔斐神庙中，赫然写着这样一句话——“认识你自己”。中国古代哲学家庄子说：“知人者智，自知者明。”现实中我们不是也常说“人贵有自知之明”吗？可见，无论古今中外，先哲们都把“认识自己”看做是最高智慧。

你對自己知道多少？你能清楚地告訴我是誰嗎？你想要什麼？你喜歡什麼？你能做什麼？你適合做什麼？一個人越能深刻地了解自己，則越容易最大

限度地发挥自己的潜力。

活动四 我的生命线鱼骨图

活动条件：室内，人员要求不限，“我的生命线鱼骨图”打印纸（或直接画在自己的课本上）、笔。

活动目标：反思过去的我，评估现在的我，展望未来的我。

活动流程：

1. 内容说明

鱼头：原点、出生点。

鱼尾：生命逐渐老去的方向。

预测死亡年龄的依据：本人身体健康状况、家族的健康状况、生活地域的平均寿命。

找出今天你的位置：写上今天的年龄和今天的日期。

2. 思考过去的我和未来的我

在生命线上标出过去影响你最大或令你最难忘的6件事，积极的事件鱼刺朝上，消极的事件鱼刺朝下。

再在生命线上标出今后你最想做的3件事或最想实现的3个目标，能够由自己全权决定的鱼刺朝上，需要别人参与或者全部由别人决定的鱼刺朝下。

见图1-1，然后让团体成员自行绘制和填写。

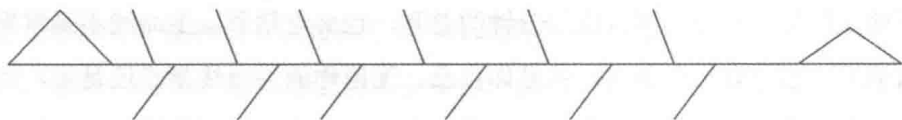


图1-1 我的生命线鱼骨图

十分钟后大家一起分享交流。小组交流中，每个人都要拿出自己的生命线和鱼骨图给其他同学看，边展示边解说，注意自己与他人内心的反应。

讨论分享：

- 反思并评估过去的我。
- 衡量现在的我。
- 期许未来的我是什么样的。

请各小组代表与大家分享交流自己亲手写下的这些事件，是位于线上的部分较多还是位于线下的部分较多？也就是说在我们过去的生涯中，是快乐的时候比较多，还是痛苦的时候比较多。但请大家注意：这不是评判你选择的正误和你生活质量的优劣，而是你的感受如何。如果你觉得这样很好，你就不妨如此继续下去。如果你不甘心，那么你就应该尝试去改变。

如果生命线上所标示的事件，大部分都在水平线以下，那么，你也许应该调整一下自己看世界的视角；如果你的所有事件都标在了水平线之上，也未必就可喜可贺。

自己的专长和局限，人生的高峰和低谷、喜乐和悲哀，它们都是生活的一部分，犹如黄连和甘草，都是医病的良药。事情已经发生过了，再可怕也已经过去。你无法改变它，只能改变看待它的角度。一个人的成熟度，在于他治愈自己创伤的能力。过去是重要的，但它再重要，也没有你的此刻重要。

活在当下，活在此时此刻，这是获得幸福百试不爽的诀窍。这不是今朝有酒今朝醉的颓唐和短视，而是脚踏实地的清醒把握。过去已成定局，将来在于努力。真正抓在你手里的只是此时此刻。

生命最宝贵之处，并不在它的长度，而在它的广度和深度。如果我们能很精彩地过好每一分钟，那么这些分钟的总和，也必定精彩。生命线不是掌握在别人手里，它只有一个主人，就是你自己。无论你的生命线是长还是短，每一笔都由你来涂画。有人说，我现在画出了自己的生命线规划蓝图，以后还会不会变化呢？当然，那是完全可能的，几年后，你对自己的筹划也许会有改变，但眺望永远是需要的，大方向永远是需要的。

总结启示：生命线只有一条，而且它时时刻刻在你毫无觉察的时候，静悄悄地进行着，你在生命线上的圆点伴随着你的心脏律动，不停地上下跳动着奔