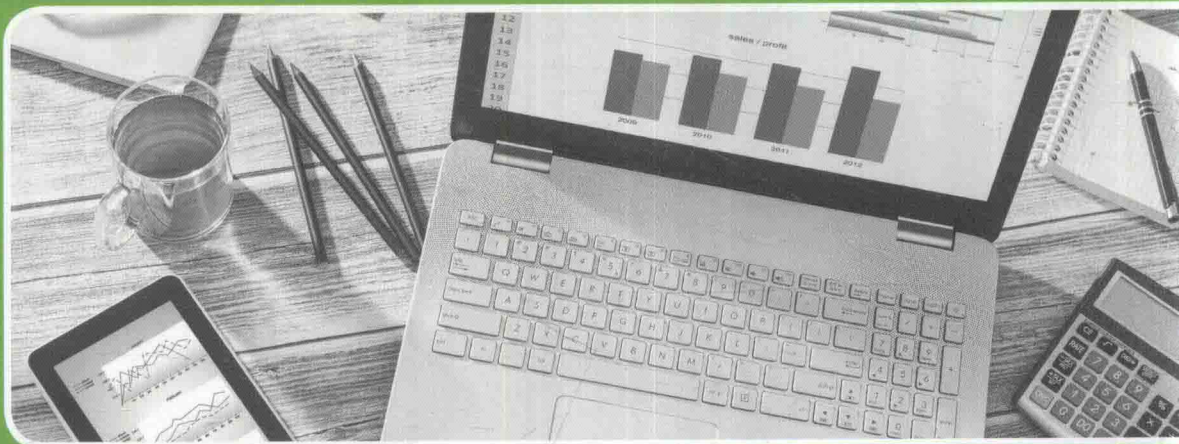


高等院校通识教育“十三五”规划教材

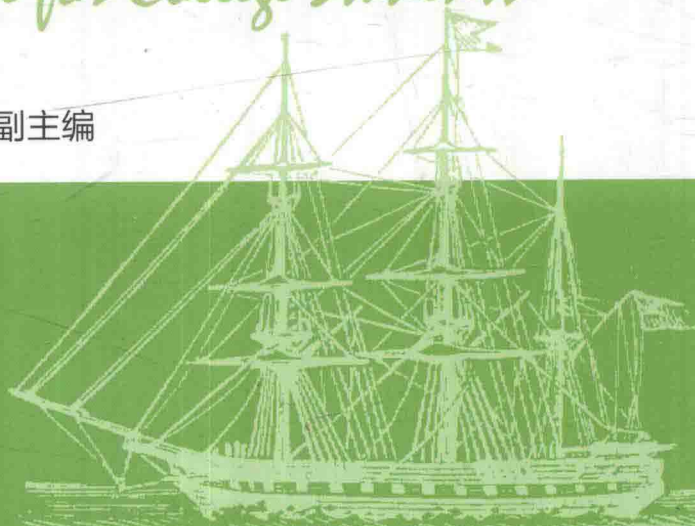


# 大学生职业规划与 就业指导实践训练

*Practical Training of Career Planning and  
Career Guidance for College Students*

胡楠 郭冬娥 主编

李群如 石建华 李志光 副主编

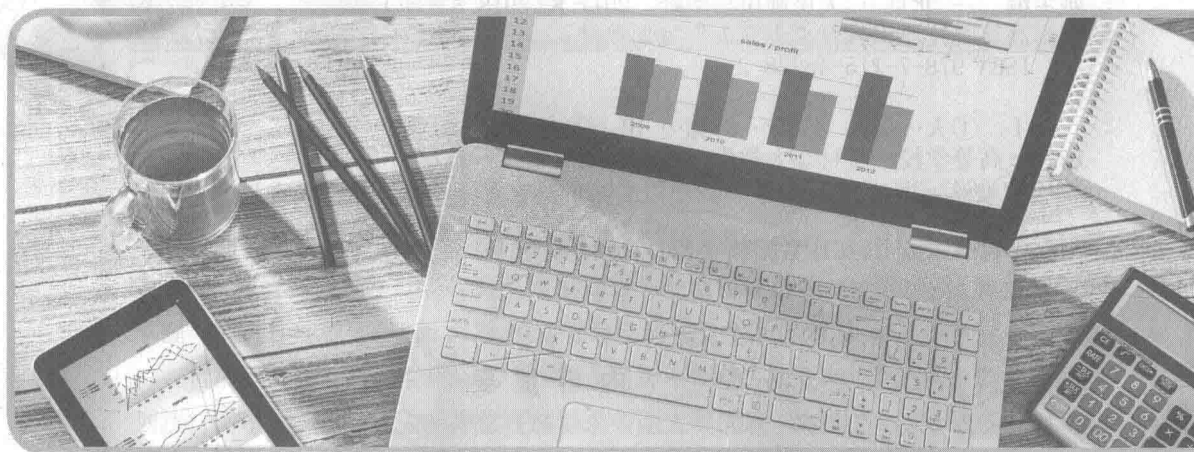


中国工信出版集团



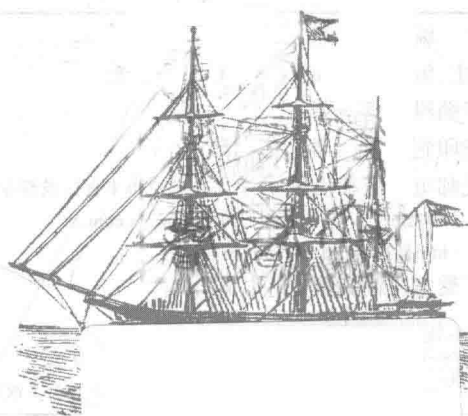
人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

高等院校通识教育“十三五”规划教材



# 大学生职业规划与 就业指导实践训练

胡楠 郭冬娥 主编  
李群如 石建华 李志光 副主编



人民邮电出版社  
北京

大学生职业规划与就业指导实践训练 / 胡楠, 郭冬娥主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2017.8 (2018.8重印)  
高等院校通识教育“十三五”规划教材  
ISBN 978-7-115-46228-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第189005号

## 内 容 提 要

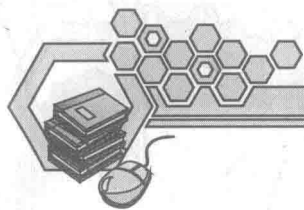
本书是《大学生职业规划与就业指导教程》的配套实践训练书, 本书实用性、可操作性强, 内容包括初识大学、自我认知、职业探索、职业决策与实施、职业意识培养、核心能力提升、职业礼仪训练、就业政策与就业手续、求职心理调适、求职技巧、职业适应与发展, 共 11 章 53 个项目, 旨在帮助教师授课及学生开展课外职业素养训练、职业实践活动等。

本书适合作为高等院校“大学职业规划与就业指导”等相关课程的配套实践教材, 也可单独使用。

- 
- ◆ 主 编 胡楠 郭冬娥
  - 副 主 编 李群如 石建华 李志光
  - 责任编辑 王亚娜
  - 责任印制 沈蓉 彭志环
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
  - ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 9 2017年8月第1版  
字数: 199千字 2018年8月河北第2次印刷
- 

定价: 25.00 元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316  
反盗版热线: (010)81055315



高等教育的目的是使学生在掌握专业知识的基础上,同时具备一定的职业素质和职业技能,从而缩小课堂知识与社会需求之间的差距。同样,“大学生职业规划与就业指导”课程开设的目的不仅是让学生知道为什么要进行职业生涯规划,更要让他们掌握如何进行职业生涯规划、如何实现自己的职业生涯规划。

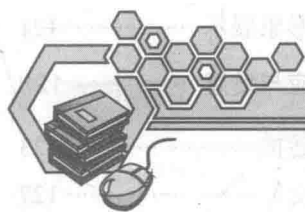
目前,大学生职业生涯规划存在职业目标不明确、职业期望值过高、职业生涯规划执行力不足、职业素养和岗位要求差距大等问题。高校“大学生职业规划与就业指导”课程的学时、学分有限,课堂讲授学生参与度不高、实效性不强,不能很好地解决这些问题。本书立足这一现实,按照《大学生职业规划与就业指导教程》的内容体系,每章都设计了训练项目,按章序编排,内容涵盖了职业生涯规划、职业素养的养成、求职择业技巧和入职后的职业适应等,方便教师上课选用或者学生课下练习,更为学生开展课外职业素养训练、职业体验、实习见习等提供指导。

本书中训练项目与主教材《大学生职业规划与就业指导教程》的内容紧密结合,具有针对性强、可操作性强的特点,可以与主教材配套使用,亦可以作为教学参考书使用。

本书训练项目由《大学生职业规划与就业指导教程》编写团队设计,由胡楠、郭冬娥任主编,李群如、石建华、李志光任副主编,编写分工如下:第一章由郭冬娥编写;第二、第三章由常雪瑞编写;第四、第五章由杨迎霞编写;第六、第七章由周凤瑾编写;第八、第九章由陈小幸编写;第十章由王卫芳编写;第十一章由张青彩编写。本书最后由胡楠、郭冬娥、李群如等统稿。

编者

2017年5月



<b>第一章 初识大学</b> ..... 1	项目五 职业生涯规划展示.....58
项目一 美丽校园——我的家..... 1	<b>第五章 职业意识培养</b> ..... 59
项目二 家族职业树..... 3	项目一 责任意识训练.....59
项目三 专业与职业探索..... 5	项目二 诚信意识训练.....63
项目四 学业与职业规划..... 9	项目三 质量意识训练.....65
<b>第二章 认识自我</b> ..... 12	项目四 服务意识训练.....67
项目一 360° 评估..... 12	<b>第六章 核心能力提升</b> ..... 72
项目二 性格面面观..... 15	项目一 创新能力训练.....72
项目三 心中的桃花源..... 16	项目二 沟通能力训练.....75
项目四 能力玫瑰园..... 20	项目三 语言表达能力训练.....77
项目五 价值观大揭秘..... 23	项目四 情绪管理训练.....80
项目六 人职匹配..... 26	项目五 团队合作训练.....82
<b>第三章 职业探索</b> ..... 31	项目六 领导能力训练.....86
项目一 头脑风暴——“手机”..... 31	<b>第七章 职场礼仪训练</b> ..... 89
项目二 职业博览会..... 32	项目一 商务接待礼仪训练.....89
项目三 职业生涯人物访谈..... 33	项目二 商务会议礼仪训练.....91
项目四 认识行业..... 36	<b>第八章 就业政策与就业手续</b> ..... 93
项目五 企业调研..... 39	项目一 大街小巷.....93
项目六 目标职业岗位分析..... 41	项目二 做好就业准备.....94
项目七 从业可行性分析..... 44	项目三 就业政策知识竞赛.....95
<b>第四章 职业决策与实施</b> ..... 47	项目四 严防就业陷阱与就业歧视.....97
项目一 目标职业决策..... 47	项目五 维护权益.....97
项目二 目标地域选择..... 50	<b>第九章 求职心理调适</b> ..... 99
项目三 SWOT 分析..... 51	项目一 自信是成功的基础.....99
项目四 职业生涯规划书的制订..... 53	



# 第一章

## 初识大学

大学是一个超市，让人各取所需；大学是一个富矿，等待人们去开采……希望同学们在大学这个平台上，根据自身发展的需要，采用各种方式、通过各种活动，发掘大学为大学生提供的资源，提升自身的各种素质，成为优秀的大学生。

### 项目一 美丽校园——我的家

#### 一、活动目的

通过绘制学校设施平面图，同学们将比较全面地了解学校各部门、组织的地理位置及其职能，了解学校的各种资源，有助于同学们更好地利用学校搭建的各种平台发展自己、充实自己。

#### 二、活动准备

大白纸、水彩笔、直尺。

#### 三、活动要求

以宿舍为单位绘制出学校组织机构平面图。平面图要全面展示学校管理机构、图书馆、会议中心、运动场、教学院、学生组织、主要社团组织、主要网站位置及生活环境的地理位置及其职能。

#### 四、活动过程

(1) 以宿舍为单位、宿舍长为组长，利用第一学期第二个双休日，分组开展校





## 项目二 家族职业树

### 一、活动目的

对自己未来的职业进行初步的探索，在描述职业理想的同时，为即将进行的职业生涯规划奠定基础。

### 二、活动过程

#### 1. 画图

请你将家族中的亲属及他们的职业填写在下图所示的家族职业树中。



家族职业树

#### 2. 想一想

(1) 我的家族中最多人从事的职业是：\_\_\_\_\_。  
我想要从事这种职业吗？为什么？

(2) 爸爸如何形容他的职业？爸爸平时会提到哪些职业？他是怎么说的？\_\_\_\_\_

爸爸的想法对我的影响是：\_\_\_\_\_

(3) 妈妈如何形容她的职业？妈妈平时会提到哪些职业？她是怎么说的？\_\_\_\_\_

妈妈的想法对我的影响是：\_\_\_\_\_

(4) 家族中还有谁对职业的想法对我影响深刻？他们是怎么说的？\_\_\_\_\_

(5) 家族成员对别人的职业感到满意或羡慕的原因是什么？例如，“表姐在医院



## 项目三 专业与职业探索

### 一、活动目的

明白职业和专业的关联性，熟悉所学专业的职业岗位群及从业条件要求（包括应具备的职业资格证书）。

### 二、活动要求

学生以 10 人为单位分成若干小组，便于讨论。

### 三、活动过程

#### 1. 回顾

你是怎么选择你现在所学专业的（父母要求/老师建议/自己兴趣）？

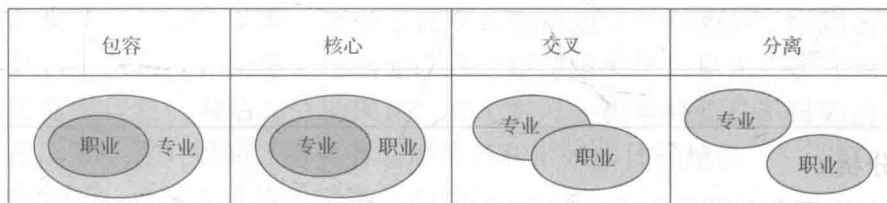
你了解所学的专业吗？它对应的职业群有哪些？要从事这些职业，必须具备哪些条件？

#### 2. 讨论

参考以下资料讨论专业与职业的关系。

表 1-1

专业与职业的关系



#### （1）专业包容职业

个人的职业发展一直在所学专业的领域内，选择的职业与学习的专业相吻合，能够做到学以致用。

这种情况较为简单，也就是一个专业方向对应一个职业。这类专业一般存在于中职类学校或高职院校，培养目标单一、明确。它属于学业规划中比较主动的一种态势。这类专业和职业一般都适合于专业技术人员。

#### （2）专业为核心，职业包容专业

以专业为核心发展职业，即个人的职业发展以所学专业为核心，向外扩展。这种情况下，选择的职业与学习的专业虽然方向一致，但职业发展超出所学专业领域，需要根据自己的职业规划，在学好专业的基础上通过选修、自学提高自己所从事职

业的素质。

这类专业一般存在于普通高校中，人们常说的宽口径、厚基础就是指这类专业。一个专业可以对应一个职业群，甚至几个相关的职业群。例如，建筑专业对应的职业群为建筑师（建筑设计、地板规划和详细结构）、土木工程师（设计和管理建筑物、道路等的建设）、制图员（根据工程师和建筑师的设计说明准备草图）、测量员（为建筑场所和地图绘制收集和测量数据）。这样一来，我们在确定了专业方向后，还要确定适合于自己发展的职业目标，并根据具体职业目标的标准要求来有针对性地学习和开发其他必要的知识和技能。

### （3）专业与职业交叉

以专业为基础发展职业，个人的职业发展在所学专业的基础上有重点地沿某一方方向拓展。所学专业在个人职业发展中仍有重要意义，需要在职业生涯规划指导下，在学好本专业的基础上，同时辅修或自学自己规划要从事的职业的其他专业知识。如政府公务员、营销主管、企业管理等知识。

### （4）专业与职业分离

一个人规划要从事的职业与所学专业基本无关，所学专业的某些方面在个人职业发展中有一定的重要性，但方向并不一致。这时应尽早调整专业，若为时已晚，应辅修其他专业。例如，你学习的是经济专业，而你确定毕业后从事新闻记者这一职业，那么在学经济学知识的同时，还要根据新闻记者所需要的其他知识和技能有针对性地开发和学，如培养写作能力、社交能力、新闻敏感度、驾驶技术等。因此，作为大学新生，一定要抓住这一关键时机，从被动走向主动，否则自己的人生发展将陷于更大的被动。

你的情况属于上述哪一种？对此你有何计划？

## 3. 分析

阅读案例写出自己的专业出路分析。

### （1）中文专业的就业方向

就业方向一：基础教育行业的教师。

行情分析：随着中国经济的不断发展，人们的消费从基本生存与生活资料的消费逐渐提升到文化娱乐与生涯发展的消费，家庭与个体对教育的投入比重越来越大。同时，国家也在不断加大对教育的投入，不断提升教师的福利待遇与职业地位。在就业形势趋紧的现实压力下，教师这个古老的职业已经变得炙手可热，已经由“教书匠”成为“公务员+白领”。大城市的基础教育系统的教师岗位竞争激烈，但优秀教师欠发达地区仍是稀缺人才。

从业建议：在做此选择前，还是要做好自我分析，看看自己是否真的好为人师



与愿意承担教书育人、传道解惑的责任。入门此职业，非师范生首先要考取教师资格证书；同时，需要做长期的准备和职业规划，如要多提升自己的组织能力与团队构建能力，当然也要提升专业的“口才”与“文才”，好好学习实践心理学、教育学与认知学习理论。

就业方向二：媒体出版行业的编辑/记者。

行情分析：将近三分之一的编辑写作职位都来自各类媒体包括报纸、书籍出版商、期刊杂志等传统媒体行业。有统计数据，在未来的几年内，借助网络的应用发展，将出现大量各种类型的网站，从而使编辑职位的需求猛增。与传统媒体行业不同，网络编辑需要具备相当的计算机技术水平，如运用 HTML 制作网页与用 Photoshop 处理简单的图像等能力。编辑职位的薪酬因职位职责不同而有很大的差别。小规模出版社提供的薪金远比大规模的出版社要低很多；网络公司又比传统媒体要高些。网络编辑未来的发展方向是多媒体人才、全媒体人才。互联网是一个多媒体，互联网上的内容有文字、图片、声音、图像、Flash 等。多媒体的内容有利于充分表达创作者的意图；从心理学上讲，其更容易调动起人的多个感官，传播效果更好。多媒体的内容，需要用多种媒体的编辑能力进行操作，因此，网络编辑应当具备报纸媒体需要的文字编辑能力，应当具备广播、电视媒体要求的视频、音频编辑能力，还应当具备网络这个新媒体本身需要的一些能力，如 Flash 编辑能力。而传统的新闻传播教育是分媒体进行的，学新闻学的很少精通电视编辑，学广播电视新闻学的对报纸又很陌生……理论上的割裂，不能阻止现实发展的需要，媒体在融合，那么媒体人才的各种能力也应当融合。另外，除了媒体融合这个趋势外，媒体中的专业分工也在强化，这又需要网络编辑对所负责的领域十分精通，因此，既“全”又“专”，对于网络编辑这个职业而言，是十分必要的。

从业建议：多与媒体编辑、记者沟通，积累间接经验与人脉关系。一般来说，除了应有的文章采写能力以外，编辑还需要具有策划、组织能力。所谓策划，即选题创意策划；所谓组织，则是选题确定以后的稿源组织等。早先一步开始你的职业化进程，浏览媒体专业网站、协助采访、义工实习、积累经验是不错的选择。刚入该行，还是非常辛苦劳顿的，需要有心理准备和很好的体能储备。

就业方向三：企事业单位关键岗位的助理、文秘。

行情分析：作为传统的就职去向，该类职位的竞争比较激烈的是低端职位；高端职位需求量大，但要求也高很多，不是人人都有资格竞争的。比较低端的职位专业差异化程度较低；对于高端职位，不但需要出众的外形气质与干练素养，还需要高度的专业技能。

从业建议：职业发展路径大致为助理→专员→经理。要想实现职业通路顺畅，你只有比别人做得更专业、人际关系处理得更到位。35 岁之前还是要做好转型的准备，争取早日打造自己的核心业务素质，以利日后升职和升值。

就业方向四：企业的文案策划人员。

行情分析：“艺术是神灵的游戏，广告是尘世的花朵。”不管夸张与否，有很多出色的策划曾经让默默无闻的产品举世皆知，更有传奇色彩的手笔在行里行外成为





## 项目四 学业与职业规划

### 一、活动目的

新生要了解环境的变化和身份的变化，顺利实现角色转换，在了解“为什么上大学，怎么上大学”的前提下，计划安排自己的大学生活。

### 二、活动过程

#### 1. 关于理想目标

想法一：我没有考上理想的大学，我的梦都破灭了，我很无奈，我的前途在哪里？

想法二：还好现实及时告诉我，过去的目标太高了。我要重设目标，把看得见、摸得着的目标一个一个连接起来就是前途！

我的想法是什么？我准备如何去做？

---

---

---

---

---

---

#### 2. 关于关注和赞许

想法一：这里没有什么人认识我，更不像中学时有那么多老师的特别关注和赞扬，我很失落和困惑！

想法二：没人认识我，没人对我有偏见，正好从新开始，做好每件事，自然会得到老师和同学们的认可！我没有过去的负担，我满怀信心！

我的想法是什么？我准备如何去做？

---

---

---

---

---

---

#### 3. 关于能力

想法一：我发现很多同学的能力都比我强，比起他们我差远了，上大学没有让

我更荣耀，反而让我很沮丧！

想法二：上大学让我发现了自己素质上的缺陷，让我全面地认识了自己，明确了未来的发展目标，是可喜可贺的事情！

我的想法是什么？我准备如何去做？

---

---

---

#### 4. 关于独立

想法一：大学里什么都要依靠自己，父母不在身边，老师也不成天跟着学生转，同学们各忙各的，我突然没了主心骨，大学4年怎么过啊？

想法二：独立自主的日子终于到了！大学4年的发展任务就是要让自己独立成人，学会自助和助人才能有所担当。

我的想法是什么？我准备如何去做？

---

---

---

#### 5. 关于活动

想法一：我很想参加大学的活动，但害怕一旦做不好，会很丢脸，给人留下不好的印象。我经常在犹豫中后悔。

想法二：我不参加就永远不知道自己能不能做得最好；我参加了，即使我的表现不是最好的，但至少会知道最好的表现是怎样的，看到我和别人的差距就看到了自己的目标！我参与，我无悔！

第一步：我的计划

我的想法是什么？我准备如何去做？

---

---

---

第二步：我的学习方式

请回忆中学时你最有效的学习方式，进入大学如何在原来的基础上更有效地学习？如何利用身边各种学习资源（图书馆、网络等）？

---

---

---



第三步：时间管理

每个人谈谈自己对时间是如何安排的，然后大家进行讨论如何科学调配、管理时间。

第四步：我的大学生活

谈一谈自己理想的大学生活是怎样的？进入大学后自己的感受又是怎样的？哪些人、哪些事让自己印象深刻、感受美好？又有哪些人、哪些事使自己感到困惑？你认为应该怎样面对未来的大学生活？