

职业发展与就业指导

大学生就业行动手册

曾杰豪　主编

华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

需要全本请访问 www.ertongbook.com

职业发展与就业指导

大学生就业行动手册

ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO
DAXUESHENG JIUYE XINGDONG SHOUCE

曾杰豪　主编



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS
·广州·

图书在版编目（CIP）数据

职业发展与就业指导. 大学生就业行动手册/曾杰主编. —广州：华南理工大学出版社，2015.8（2016.7重印）

ISBN 978-7-5623-4713-2

Ⅰ. ①职… Ⅱ. ①曾… Ⅲ. ①大学生-职业选择 Ⅳ. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第177162号

职业发展与就业指导　大学生就业行动手册

曾杰豪　主编

出 版 人：卢家明

出版发行：华南理工大学出版社

（广州五山华南理工大学17号楼，邮编 510640）

http://www.scutpress.com.cn　　E-mail: scutc13@scut.edu.cn

营销部电话：020-87113487　87111048（传真）

责任编辑：黄丽谊

印 刷 者：广州市怡升印刷有限公司

开　　本：787mm×960mm　1/16　印张：14.25　字数：280千

版　　次：2015年8月第1版　2016年7月第2次印刷

印　　数：5 001～11 001册

定　　价：28.00元

版权所有　盗版必究　印装差错　负责调换

编 委 会

顾　问：钱　武　方焕新

主　编：曾杰豪

编　委：（排名不分先后）

陈锦丽　陈斯贝　陈　昕　陈仲峰　谌小平　何文聪

黄林成　黄　荣　江秋菊　赖泽帆　蓝忠华　李沛荣

梁程妙　林冬妹　林嘉雯　林　珊　林伟贤　林晓璐

刘家璐　刘晓珊　龙惠萍　吕丽红　牛兴旺　欧阳莎

彭竞梨　彭琪妙　邱祥群　苏　鸽　谭凤娇　谭　渊

唐海标　唐　韦　王邦特　王　纯　王琳璐　王　琪

王秋萍　王　钊　徐引红　颜新宇　杨明雄　杨　寅

杨右森　叶志强　余青青　曾万林　张文彬　赵婷婷

郑日晖　钟琳琳　周钦河　朱韶宇

前　言

我国“十三五”规划的开局，也是《国家中长期教育发展和改革规划纲要》和《广东省中长期教育改革和发展规划纲要》的颁布实施阶段，高校毕业生就业工作面临着新的机遇和挑战：经济发展将步入新的历史阶段，产业结构调整以及经济发展方式转变步伐将进一步加快，对高素质劳动力的需求日益增加；高等教育发展进入新阶段，优化高等教育人才培养结构、深化教育教学改革以及提高人才培养质量迫在眉睫；高校毕业生就业结构性矛盾仍然突出。

在新的形势下，我们与时俱进，紧紧把握现在就业大环境和大形势的变化，在“学习金字塔理论”和“以学生为中心教学法理论”的基础上，结合现在新一代大学生的特点，编撰了更具有针对性和实效性的《职业发展与就业指导》教材。

本教材是基于若干职业发展与就业指导课程实验班的实践经验进行编写的，编写过程中充分结合了学生的学习特点，能有效激发学生学习的主动性和参与性。本教材的组织以“练”带“讲”的模式进行，学生是课堂的主人翁，教师在课堂教育中主要承担导师的角色，引导学生主动参与课堂活动，与同学们分享体验感悟，进而提升归纳，促进学生下一步主动行动。因此，本教材实用性强、操作性强，可供本专科学校师生使用，更可作为学生自主学习用书。

本教材在编写过程中参阅了大量相关教材、期刊文献和网站资料，同时得到了许多同行的宝贵建议，在此一并表示感谢！

编　者

2015年5月

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

上篇　职业生涯规划

002　**第一章　认识职业生涯**
002　项目一：撰写我的自传
004　项目二：回顾我的生命线
006　项目三：幻想我的生涯角色
008　项目四：制订我的旅游计划
009　项目五：课后作业《职业测评》

010　**第二章　探索自己的职业砝码**
010　项目一：探索我的职业兴趣
015　项目二：探索我的职业性格
024　项目三：探索我的职业价值观
031　项目四：探索我的职业技能
038　项目五：课后作业《归纳自我探索结果》

040　**第三章　职业世界很精彩**
040　项目一：职业世界探索
046　项目二：专业探索
047　项目三：生涯人物访谈
054　项目四：职业博览会
054　项目五：课后作业《我向往职业的特征》

056　**第四章　职业生涯决策**
056　项目一：我的决策风格
057　项目二：非理性信念识别
058　项目三：我的 CASVE 循环
060　项目四：我的 SWOT 分析
062　项目五：我的决策平衡单
063　项目六：课后作业《建立职业同盟》

064 第五章 绘制职业生涯蓝图
064 项目一：职业生涯规划思考
065 项目二：SMART 法目标设定
066 项目三：行动计划
067 项目四：大学学业规划
068 项目五：撰写我的职业生涯规划书

中篇 就业指导

074 第六章 求职准备
074 项目一：我的职业生涯幻游
076 项目二：我工作五年后的名片
076 项目三：我的家族职业影响
078 项目四：梳理求职关系网
078 项目五：梳理求职渠道
079 项目六：梳理求职装备
080 项目七：缩小求职范围
081 项目八：了解目标职位
082 项目九：检查与单位要求的差距

083 第七章 简历与面试
083 项目一：制作你的简历
091 项目二：面试应对技巧
100 项目三：面试礼仪
105 项目四：模拟招聘面试

106 第八章 求职权益与维护
106 项目一：识别求职陷阱
111 项目二：掌握就业维权方法
113 项目三：认识就业协议
118 项目四：认识劳动合同

125 项目五：理清就业协议和劳动合同的关系

128 **第九章 就业政策**
128 项目一：了解我国大学生就业制度
129 项目二：了解鼓励大学生基层就业的政策
136 项目三：了解大学生就业相关政策

下篇 创新创业

142 **第十章 创新训练**
142 项目一：发散思维训练
143 项目二：收敛思维训练
143 项目三：想象思维训练
145 项目四：联想思维训练
146 项目五：逻辑思维训练
147 项目六：辩证思维训练

150 **第十一章 大学生创业**
150 项目一：了解大学生创业需要具备的基本能力
153 项目二：了解大学生创业的主要途径
154 项目三：了解大学生创业的相关风险

157 **第十二章 创业计划书**
157 项目一：了解创业计划书的内容
159 项目二：了解创业计划书的编写步骤

162 **附表：本校毕业生的主要职业环境举例**
219 **参考文献**
220 **后记**

01 上篇 职业生涯规划

开篇记录

请记录你的课程基本信息

我的任课教师：_____ 联系方式：_____

课　　室：_____ 电子邮箱：_____

课　　时：_____ 周　　次：_____

你对职业发展是否有以下的困惑

1.不能全面地了解自己，没有清晰的自我定位。

2.对未来的职业不了解，不知道是否匹配未来的职业。

3.没有科学的职业生涯规划。

我对职业发展还有以下的困惑

4. _____

5. _____

我对本课程的期望

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

第一章　认识职业生涯

项目一：撰写我的自传
项目二：回顾我的生命线
项目三：幻想我的生涯角色
项目四：制订我的旅游计划
项目五：课后作业《职业测评》

项目一：撰写我的自传

根据以下指导语撰写自传，进一步认识自己，帮助自己进行生涯定位。

（1）个人资料

姓名：_____ 性别：_____ 年龄：_____

家庭所在城市：_____ 希望工作所在城市：_____

（2）实践经验

引导语：列出你参与过的实践经历，如兼职、志愿者、学生干部工作等，以及你从中的收获和成长。

❖ 实践_____ 收获_____

❖ 实践_____ 收获_____

❖ 实践_____ 收获_____

❖ 实践_____ 收获_____

（3）教育情况

引导语：你最喜欢或者最讨厌的课程是什么？你最喜欢的老师是谁？为什么？写出你从中获得的特殊能力（写作、研究、演讲、乐器、外语、组织活动等），以及获得的成就。

❖ 最喜欢的课程_____ 为什么_____

❖ 最讨厌的课程_____ 为什么_____

❖ 最喜欢的老师_____ 为什么_____

❖ 获得的特殊能力_____

❖ 获得的成就_____

(4) 业余和休闲爱好

引导语：列出你所在的学生组织、协会或社团，爱好、娱乐活动和健身活动，在这些活动中，你感到最自豪最满足的是什么？你最喜欢读什么书？为什么？

❖ 组织_____ 技能/自豪/满足_____

❖ 爱好_____ 技能/自豪/满足_____

❖ 运动方式_____ 技能/自豪/满足_____

❖ 读书类型_____ 为什么_____

(5) 童年兴趣

引导语：小时候你梦想成为怎样的人？为什么？

❖ 梦想成为_____ 为什么_____

❖ 梦想成为_____ 为什么_____

❖ 梦想成为_____ 为什么_____

(6) 生活角色

引导语：你在生活中扮演了哪些角色？哪种角色你最喜欢或认为最有价值？哪个角色你并不满意？你在扮演各种角色时学到了哪些技能？请列出来。

❖ 角色_____ 满足感_____ 学到的技能_____

❖ 角色_____ 满足感_____ 学到的技能_____

❖ 角色_____ 满足感_____ 学到的技能_____

❖ 角色_____ 满足感_____ 学到的技能_____

(7) 父母和重要的其他人

引导语：什么人或者什么事曾经影响你对职业生涯的思考？是怎样影响你的？你对父母和重要的其他人的职业感兴趣吗？为什么？谁是你生命中影响最大的人（可以是历史人物或现实人物）？他们怎样影响你？

❖ 父亲_____ 职业_____ 影响_____

❖ 母亲_____ 职业_____ 影响_____

需要全本请访问 www.ertongbook.com

❖ 他人_____ 职业_____ 影响_____

❖ 他人_____ 职业_____ 影响_____

项目二：回顾我的生命线

步骤 1：规则和程序

（1）请你在白纸上画一条直线，这条直线的长度代表了你生命的长度。将直线的左端视为你生命的开始，右端写上你期待可以活到的年龄。思考一下，你期待自己活到多少岁？

（2）在这条生命线上找到你现在的年龄点，并标记出来，写下你现在的年龄。

（3）回顾你过往生命历程中发生的重大事件，在直线上写出 2～3 件对你有积极影响的事件，并在直线的相应位置上标明年龄和关键词。

（4）回顾你过往生命历程中发生的重大事件，在直线上写出 2～3 件对你有消极影响的事件，并在直线的相应位置上标明年龄和关键词。



步骤 2：文字阐述

积极事件：

①_____

②_____

③_____

消极事件：

①_____

②_____

③_____

步骤3：同伴讨论

思考一下这些事件对你的影响，它们是如何使你成为今天的你的？

_____

_____

_____

步骤4：相关阅读：生涯的概念

本项目旨在分析过去生活中的事件对你的影响，从而帮助你自己认识生涯的概念。

生涯，英语是“career”，“生”，即“活着”；“涯”，即“边界”。广义上理解，“生”，自然是与一个人的生命相联系；“涯”，则有边际的含义，即指人生经历、生活道路和职业、专业、事业。

《辞海》对“生涯”的定义是：指从事某种活动或职业的生活。

舒伯（Super，1976）对“生涯”的定义是：生活里各种事态的演进方向和历程，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。生涯也是人生从青春期到退休之后，一连串带薪或无薪职位的综合。除了职业以外，还包括任何与工作有关的角色，如学生、退休者，甚至包含家庭和公民的角色。

步骤5：导师总结

（1）生涯不是一个静止的点，它是动态的历程；不只发生在人生的某个阶段，而是伴随我们的一生。

（2）因为遗传、家庭、经历、所处社会环境等不同，每个人的生涯也会不同。所以生涯的发展是个性化的发展，即使处于同一个时代或同一个文化背景下的人们，因为生涯发展中其他因素的影响，每个人也会有属于自己的生涯。

（3）_____

_____

（4）_____

_____

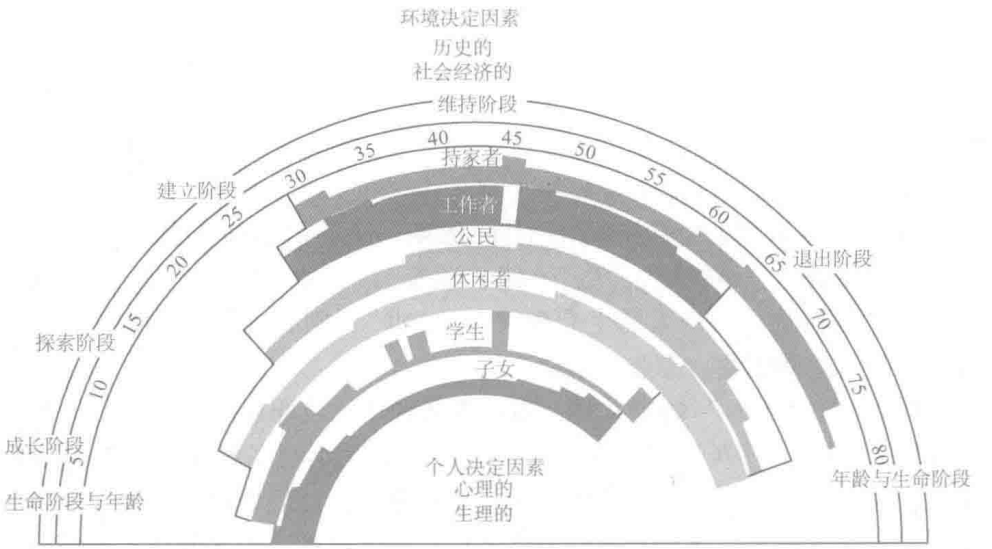
（5）_____

_____

项目三：幻想我的生涯角色

步骤1：小组讨论

下图是某人一生的角色更替：



你能看出他一生是怎么发展的吗？

（1）他的学校生活是从什么时候开始的？_____

（2）他是从什么时候参加工作的？_____

（3）他在什么时候结婚成家？_____

（4）他一生中有过多少种角色？_____

步骤2：解析生涯彩虹图

在个人发展历程中，每个人随年龄的增长而扮演不同的角色，彩虹图的外圈为主要发展阶段，内圈阴暗部分的范围长短不一，表示在该年龄阶段各种角色的分量；在同一年龄阶段可能同时扮演数种角色，因此彼此会有所重叠，但其所占比例分量则有所不同。

（1）横贯一生的彩虹——生活广度在一生生涯的彩虹图中，横向层面代表

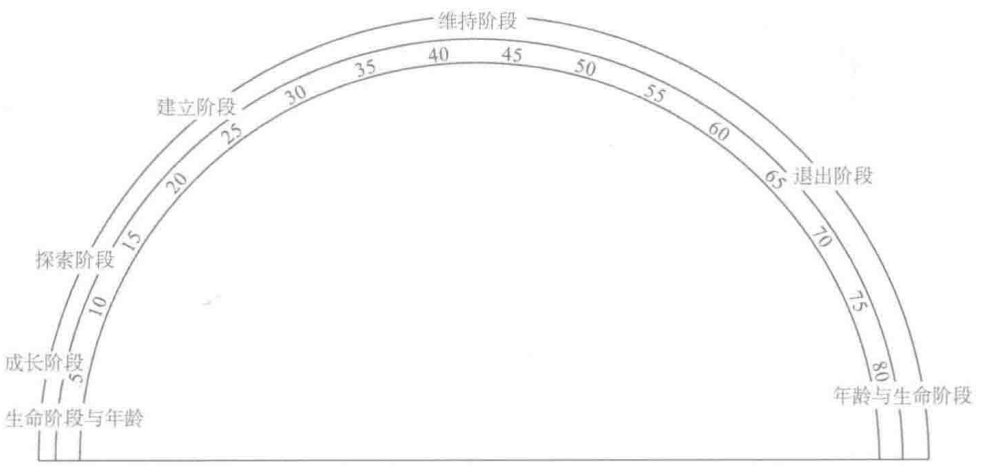
的是横跨一生的生活广度。彩虹的外层显示人生主要的发展阶段和大致估算的年龄：成长期（约相当于儿童期）、探索期（约相当于青春期）、建立期（约相当于成人期）、维持期（约相当于中年期）以及衰退期（约相当于老年期）。在这五个主要的人生发展阶段内，各个阶段还有小的阶段，需要特别强调的是，各个时期的年龄划分有相当大的弹性，应依据个体的不同情况而定。

（2）纵贯上下的彩虹——生活空间在一生生涯的彩虹图中，纵向层面代表的是纵贯上下的生活空间，由一组职位和角色所组成。舒伯认为人在一生当中必须扮演九种主要的角色，依次是：儿童、学生、休闲者、公民、工作者、夫妻、家长、父母和退休者。各种角色之间是相互作用的，一个角色的成功，特别是早期的角色如果发展得比较好，将会为其他角色提供良好的关系基础。但是，在一个角色上投入过多的精力，而没有平衡协调各个角色之间的关系，则会导致其他角色的失败。在每一个阶段对每一个角色投入程度可以用颜色来表示，颜色面积越多表示该角色投入的程度越多，空白越多表示该角色投入的程度越少。彩虹图的作用主要是对自身未来的各阶段进行调配，做出各种角色的计划和安排，使人成为自己的生涯设计师。

步骤3：自我生涯角色绘画

在你的一生中，会有多少种角色更替？分别在什么时候出现？

现在，就请你画出属于自己的彩虹图吧！



上图的诸多角色中，有些是你现在正在扮演的，有些是你将来可能扮演的。对于已经是或正在扮演的角色，你做过些什么？你满意自己在这些角色中的表现吗？

对于将来的角色，你打算怎么做从而让你的这些人生角色更丰富？

生涯是由不同的人生角色构成的，因此，人生角色的丰满与否决定了你生涯的广度和深度。因此，不妨多尝试不同的人生角色或努力让各个角色更“厚实”些吧！

当我们有了梦想，结合现实，我们该如何到达理想的彼岸？俗话说，知己知彼，百战不殆。我们需要知道自己的特点，还需要设定达到目标的路线图。

项目四：制订我的旅游计划

步骤 1：小组讨论

小组讨论，为小组制订一个详细可行的旅游计划。讨论的内容包括：

（1）想去什么地方旅游？什么时候出发？要去多久？

（2）制订旅游计划经过了哪几个步骤？

（3）如何落实这个旅游计划？

步骤 2：小组思考

这个旅游计划过程与职业生涯规划有哪些相似之处？请在下表相应位置写下职业生涯规划的特点和步骤：

	旅游目的地	职业目标
对应	环境怎么样？	
	要花多少钱？	
	可以怎么去？	
	旅游计划	职业生涯规划
对应	想去什么地方？	
	为什么想去那里？	
	我们有多少时间？	
	我们有多少钱？	
	我们必须带什么？	

步骤3：职业生涯规划步骤

职业生涯规划的步骤与制订一份旅游计划有很多相似之处。如目标的制定、实现的过程，都和一个人的兴趣爱好和自身条件等相关，对目标和过程的选择没有绝对的好坏之分。俗话说，条条大路通罗马，不同的道路有不同的风景，所以在旅游行程的选择上，没有哪条路是绝对好的，只有对某人某时某种资源状态下比较合适的路。个人生涯规划，也是如此。

又如，对目的地信息的了解，可以让行程更有把握。无论对信息有多么细致的了解，也要对风险和意外有充分的心理准备。

再如，你能否如愿以偿地实现目标，这在很大程度上取决于你是计划的推动者还是依赖别人或者环境，前者常常可以排除万难，努力前行，后者往往陷入抱怨而无所作为。

具体而言，一个系统的职业生涯规划应当包括6个循环步骤：觉知与承诺、自我认知、工作世界认知、职业决策、计划行动、评估与修正。

项目五：课后作业《职业测评》

在导师的指引下，登陆网络系统平台，完成以下职业测评。

❖ 完成MBTI职业性格测评

你的性格类型代码是_____

建议你的职业有_____

❖ 完成职业能力测评

你的能力类型是_____

建议你的职业有_____

❖ 完成霍兰德职业兴趣测评

你的兴趣类型代码是_____

建议你的职业有_____

❖ 完成职业价值观测评

你的价值观类型是_____

建议你的职业有_____

需要全本请访问 www.ertongbook.com