

Contents

目录

上篇 职业生涯规划

第一章 生涯觉醒..... 3

第一节 初识职业生涯..... 5

一、认识职业生涯 5

二、认识职业生涯规划 7

第二节 我的生涯我作主..... 7

一、职业生涯规划流程 7

二、大学生职业生涯规划的具体内容 9

第二章 自我认知..... 13

第一节 兴趣认知..... 14

一、兴趣的作用 14

二、职业兴趣理论 15

第二节 性格与气质认知..... 17

一、性格 17

二、性格与职业 18

三、气质 20

四、气质与职业 21

第三章 自我探索..... 23

第一节 价值观探索..... 24

一、价值观 24

二、职业价值观	25
三、职业价值观的内容	25
四、价值观对职业生涯规划的作用	26
第二节 能力探索	28
一、能力	28
二、能力的影响因素	29
三、能力与职业	30

第四章 职业分析..... 33

第一节 了解职业内涵	34
一、职业认知	34
二、职业的变迁	35
第二节 分析职业环境	37
一、职业环境	37
二、用人组织环境分析	40

第五章 生涯决策..... 45

第一节 追寻职业目标	46
一、职业生涯目标	46
二、确定职业目标的要求	47
三、职业生涯路线的规划	49
第二节 生涯决策法	51
一、SWOT生涯决策法	51
二、决策平衡单生涯决策法	52

第六章 生涯发展..... 57

第一节 实施生涯规划	58
一、如何实施职业生涯规划	58
二、如何实现职业生涯规划目标	60
第二节 时间管理	61
一、养成良好的时间管理习惯	61
二、常用的时间管理工具	62

中篇 就业指导

第七章 求职准备..... 73

第一节 找准职业定位.....	74
一、职业定位	74
二、了解就业政策	77
三、做好资料和心理准备	77
第二节 做好求职准备.....	78
一、拟定择业方案	78
二、收集处理就业信息	79
三、自荐与推荐	81
四、签订协议	84
五、文明离校	84
六、派遣与报到	84

第八章 求职资料..... 87

第一节 如何制作简历.....	88
一、简历概述	89
二、简历写作要求	92
第二节 如何写求职信.....	94
一、求职信的含义	94
二、求职信的内容	94
三、求职信的写作原则	95
四、求职信的写作思路	95
五、写求职信的注意事项	96

第九章 面试攻略..... 99

第一节 面试.....	100
一、面试概述	100
二、面试的一般程序	103
第二节 面试方法.....	104
一、STAR面试法	104
二、无领导小组讨论	106

第十章 就业实务····· 111

- 第一节 签订就业协议····· 112**
- 一、就业协议的概念 ····· 112
- 二、就业协议的签订 ····· 113
- 第二节 办理就业手续····· 116**
- 一、报到证及其作用 ····· 116
- 二、报到证办理相关手续 ····· 116
- 三、档案和户口相关手续 ····· 117
- 第三节 维护就业权益····· 119**
- 一、大学生就业的权益保护 ····· 119
- 二、防范招聘中的陷阱 ····· 122
- 三、签订劳动合同中的“潜在风险” ····· 123

第十一章 走向职场····· 125

- 第一节 从学生角色到职业角色的转换····· 127**
- 一、学生角色与职业角色的不同 ····· 127
- 二、学生角色向职业角色的转换 ····· 127
- 三、角色转换过程中容易出现的问题 ····· 128
- 第二节 从学校人到职场人的华丽转身····· 129**
- 一、初入职场大学生需要的心态 ····· 129
- 二、初入职场大学生要做好准备 ····· 129

下篇 创业指导**第十二章 创业概论····· 135**

- 第一节 创业的内涵····· 137**
- 一、创业的含义 ····· 137
- 二、创业的主要类型 ····· 138
- 三、大学生创业的几种常见模式 ····· 139
- 第二节 创业者的素质与能力····· 142**
- 一、创业者应具备的素质 ····· 142
- 二、创业者应具备的能力 ····· 145
- 三、提升创业能力的途径 ····· 146

第十三章 创业机会..... 151

- 第一节 把握创业机会..... 152**
- 一、认识创业机会 152
 - 二、识别创业机会的常见方法 154
 - 三、培养发现创业机会的能力 154
- 第二节 识别创业项目..... 155**
- 一、商机的发掘 155
 - 二、如何选择创业项目 156
 - 三、大学生创业方向及项目选择 158

第十四章 创业资源..... 161

- 第一节 创业资源获取..... 163**
- 一、创业资源的种类 163
 - 二、获取创业资源的途径 165
 - 三、充分利用已经拥有的创业资源 166
- 第二节 创业资源整合..... 167**
- 一、整合创业资源的途径 167
 - 二、初创企业如何寻找资金 168

第十五章 创业团队..... 171

- 第一节 创业为什么要团队..... 173**
- 一、什么是团队 173
 - 二、创业单干与合伙创业 173
- 第二节 如何组建和管理团队..... 174**
- 一、团队成员的相似性和互补性 174
 - 二、选择合作伙伴的原则 177
 - 三、组建团队的流程 177
 - 四、如何建立团队管理机制 178
- 第三节 如何解决团队冲突..... 180**
- 一、团队中的冲突及处理模式 180
 - 二、六顶思考帽与团队决策 181

第十六章 创业计划书..... 183**第一节 什么是创业计划书..... 186**

一、创业计划书的概念 186

二、创业计划书的重点 186

第二节 如何撰写创业计划书..... 189

一、创业计划书应有的十大要素 189

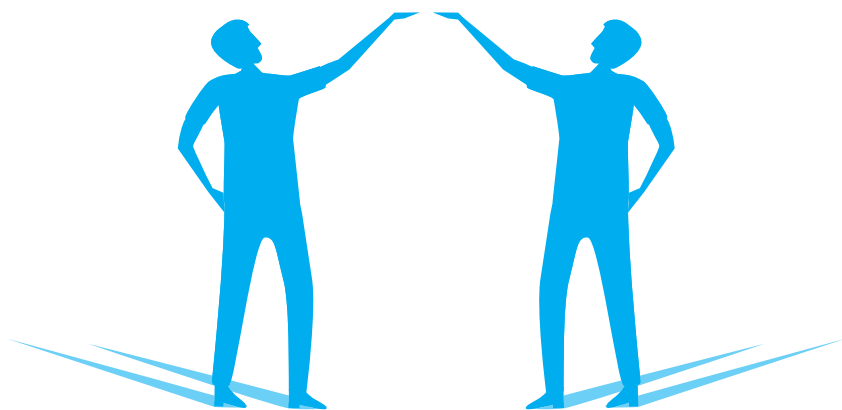
二、创业计划书的撰写 189

三、创业计划书的完善 193

参考文献..... 195

上篇

职业生涯规划





本章概述

生涯指人生经历、生活道路，是一个人以何种社会角色度过自己的一生的过程。职业生涯则是生涯的重要组成部分，就是从事职业工作的所有时间，具体包括自我规划、理想规划、职业规划、环境规划、组织规划等。一个完整有效的职业生涯规划包括自我评估、环境分析、目标确立、实施策略4个流程，通俗的表述就是知己、知彼、目标、行动、反馈。大学生进行职业生涯规划的前提，就是要认清自己所处的阶段及其相应的任务。在此基础上，根据一定的要素考虑自己的生涯抉择，进行生涯规划。

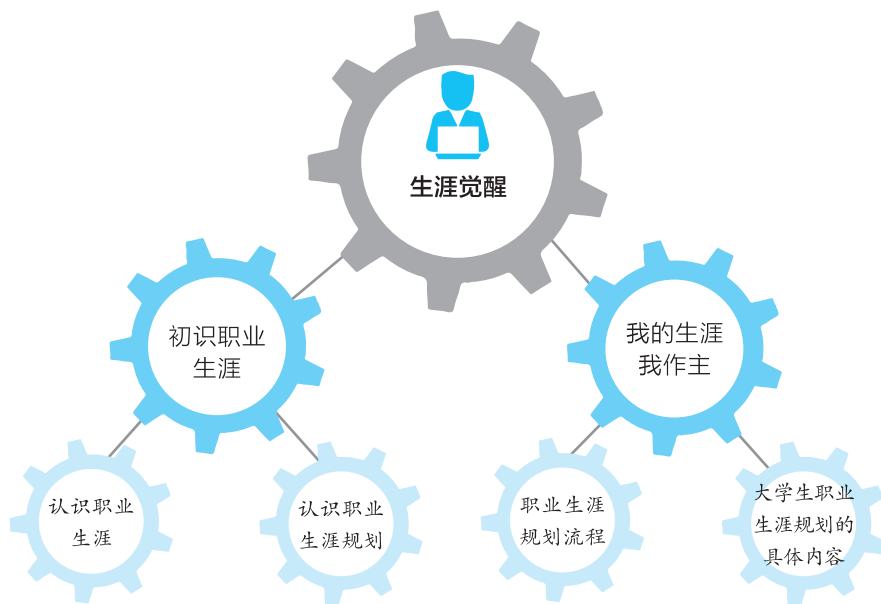


学习目标

通过本章节的学习，要求学生们了解职业生涯相关的概念，明确地认识到职业生涯规划的重要意义，掌握完整的职业生涯规划流程以及内容，并能够初步抉择和规划自己大学阶段的职业生涯。



本章导图





四只毛毛虫

毛毛虫 A：跋山涉水，A 终于来到一棵苹果树下。它根本就不知道这是一棵苹果树，也不知道树上长满了可口的苹果。当它看到其他的毛毛虫往上爬时，稀里糊涂地就跟着往上爬。没有目的，不知终点，更不知道自己到底想要哪一个苹果，也没想过怎么样去摘取苹果。它的最后结局呢？也许找到了一个大苹果，幸福地生活着；也可能在树枝中迷了路，过着悲惨的生活。不过可以确定的是，大部分的毛毛虫都是这样活着的，没想过生命的意义是什么，为什么而活着。

毛毛虫 B：B 也爬到了苹果树下。它知道这是一棵苹果树，也确定它的“虫”生目标就是找到一个大苹果。问题是它并不知道大苹果会长在什么地方，但它猜想：大苹果应该长在大枝叶上吧！于是它就慢慢地往上爬，遇到分支的时候，就选择较粗的树枝继续爬。于是它就按这个标准一直往上爬，最后终于找到了一个大苹果，这只毛毛虫刚想高兴地扑上去大吃一顿，但是放眼一看，它发现这个大苹果是全树上最小的一个，上面还有许多更大的苹果。更令它泄气的是，要是它上一次选择另外一个分支，它就能得到一个大得多的苹果。

毛毛虫 C：C 也到了一棵苹果树下。这只毛毛虫知道自己想要的就是大苹果，并且研制了一副望远镜。还没有开始爬时就先利用望远镜搜寻了一番，找到了一个很大的苹果。同时，它发现当从下往上找路时，会遇到很多分支，有各种不同的爬法；但若从上往下找路时，却只有一种爬法。它很细心地从苹果的位置，由上往下反推至目前所处的位置，记下这条确定的路径。于是，它开始往上爬了，当遇到分支时，它一点也不慌张，因为它知道该往哪条路走，而不必跟着一大堆毛毛虫去挤破头。比如说，如果它的目标是一个名叫“教授”的苹果，那应该爬“深造”这条路；如果目标是“老板”，那应该爬“创业”这个分支。最后，这只毛毛虫应该会有一个很好的结局，因为它已经有了自己的计划。但是真实的情况往往是，因为毛毛虫的爬行相当缓慢，当它抵达时，苹果不是被别的毛毛虫捷足先登，就是已熟透而烂掉了。

毛毛虫 D：D 可不是一只普通的毛毛虫，做事有自己的规划。它知道自己要什么苹果，也知道苹果将怎么长大。因此，当它带着望远镜观察苹果时，它的目标并不是一个大苹果，而是一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程，估计当它到达的时候，这朵花正好长成一个成熟的大苹果，它就能得到自己满意的苹果了。结果它如愿以偿，得到了一个又大又甜的苹果，从此过着幸福快乐的日子。

第一节 初识职业生涯

一、认识职业生涯

1. 生涯的含义

“生”，即“活着”；“涯”，即“边界”。从广义上理解，“生”，是与一个人的生命相联系；“涯”，则有边际的含义。生涯指人生经历、生活道路和职业、专业、事业，是一个人以何种社会角色度过自己的一生的过程。生涯一词的英文是“career”，最初的含义是指两轮马车，引申为道路，也就是人生的发展道路。它包含以下两层含义。

第一，生涯是一个过程，从我们出生到生命结束，包括我们的生活方式、工作形态，还有我们对过去的审视、对现在的把握和对未来的规划，这些点点滴滴连缀成我们的生涯。

第二，生涯是一个人一生所扮演多个角色的综合结果。这些角色包括儿女、学生、公民、工作者、配偶、父母及退休者等；而这些角色体现在四个主要场所——学校、工作场所、家庭、小区，因此，生涯包含学业生涯、职业生涯、家庭生涯、社会生涯和休闲生涯等。

2. 职业生涯的含义

职业生涯就是一个人的职业经历，它是指一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程，也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作、理想的实现过程。

对于职业生涯，需要说明以下几点。

第一，职业生涯不仅仅是职业活动，而且包括与职业有关的行为和态度等内容。

第二，职业生涯是一个动态过程，是一个人一生中在职业岗位上所度过的、与工作活动相关的连续经历。不论职位高低，不论成功与否，每个工作着的人都有自己的职业生涯。

第三，职业生涯是一个人最大的生涯，职业生涯对人的生涯影响也是最大的，我们评判一个人的普通标志通常就是这个人做什么工作的，工作做到了什么级别。因此，拥有成功的职业生涯，才可能实现完美的人生。

课堂活动

画出我的生命线

1. 活动目标

帮助你认识生涯的概念，了解过去生活中的事件对你的影响。

2. 规则和程序

(1) 如图 1-1 所示，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。思考一下，你期待自己活到多少岁？将直线的一端视为你生命的开始，另一端写上你期待可以活到的年龄。

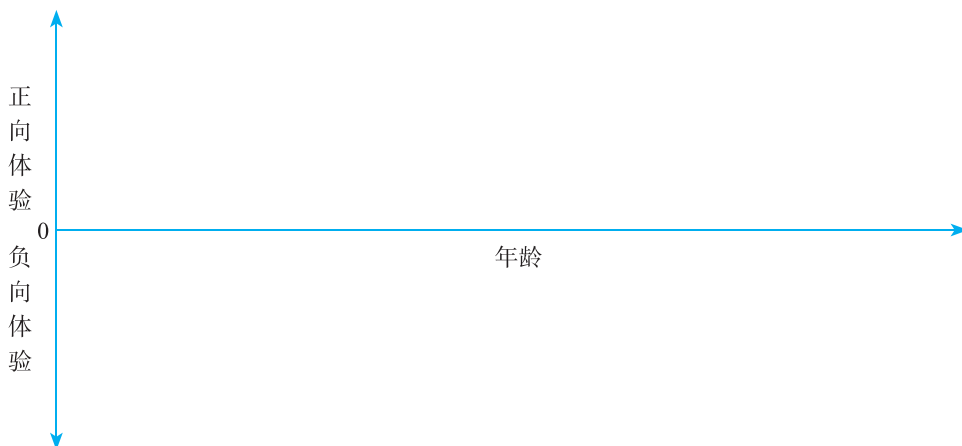


图 1-1 我的生命线

(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，在直线上方写出 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；在直线下方写出 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。一件事情为一个点。完成了你的坐标点后，把它们按照顺序连成曲线。

3. 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？

4. 感悟

二、认识职业生涯规划

1. 职业生涯规划的含义

职业生涯规划，也称为职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析、与权衡的基础上，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排的策划和准备。

简单地说，职业生涯规划就是规划你从开始工作到退休的整个职业历程。职业生涯是你从事职业工作的所有时间，职业生涯规划包括职业规划、自我规划、理想规划、环境规划、组织规划等。规划职业生涯的目的就是争取最大的收益，在职业探索的征程中少走弯路、不走错路、避免走回头路，能够选择最佳的路径来实现职业理想。

2. 职业生涯规划层次

职业生涯目标的确定包括人生目标、长期目标、中期目标与短期目标的确定，它们分别与人生规划、长期规划、中期规划和短期规划相对应。一般来说，我们首先要根据个人的专业、性格、气质和价值观以及社会的发展趋势确定自己的人生目标和长期目标，然后再把人生目标和长期目标进行分析，根据个人的经历和所处的组织环境制定相应的中期目标和短期目标。

（1）人生规划：整个职业生涯的规划，时间长至 40 年左右，设定整个人生的发展目标，如规划成为一个有数亿资产的公司董事。

（2）长期规划：5~10 年的规划，主要设定较长远目标，如规划 30 岁时成为一家中型公司的部门经理，规划 40 岁时成为一家大型公司副总经理。

（3）中期规划：一般为 2~5 年内的目标与任务，如规划到不同业务部门做经理，规划从大型公司部门经理到小公司做总经理。

（4）短期规划：2 年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期完成的任务，如对专业知识的学习，2 年内掌握哪些业务知识。

在确定以上各种类型的职业生涯目标后，就要制定相应的行动方案来实现它们，把目标转化成具体的方案和措施。这一过程中比较重要的行动是结合职业生涯发展的阶段与任务，拟定相应阶段的行动方案。

第二节

我的生涯我作主

一、职业生涯规划流程

职业生涯规划包括自我评估、环境分析、目标确立、实施策略四个流程，我们可

以从知己、知彼、目标、行动、反馈 5 个方面规划自己的生涯（图 1-2）。

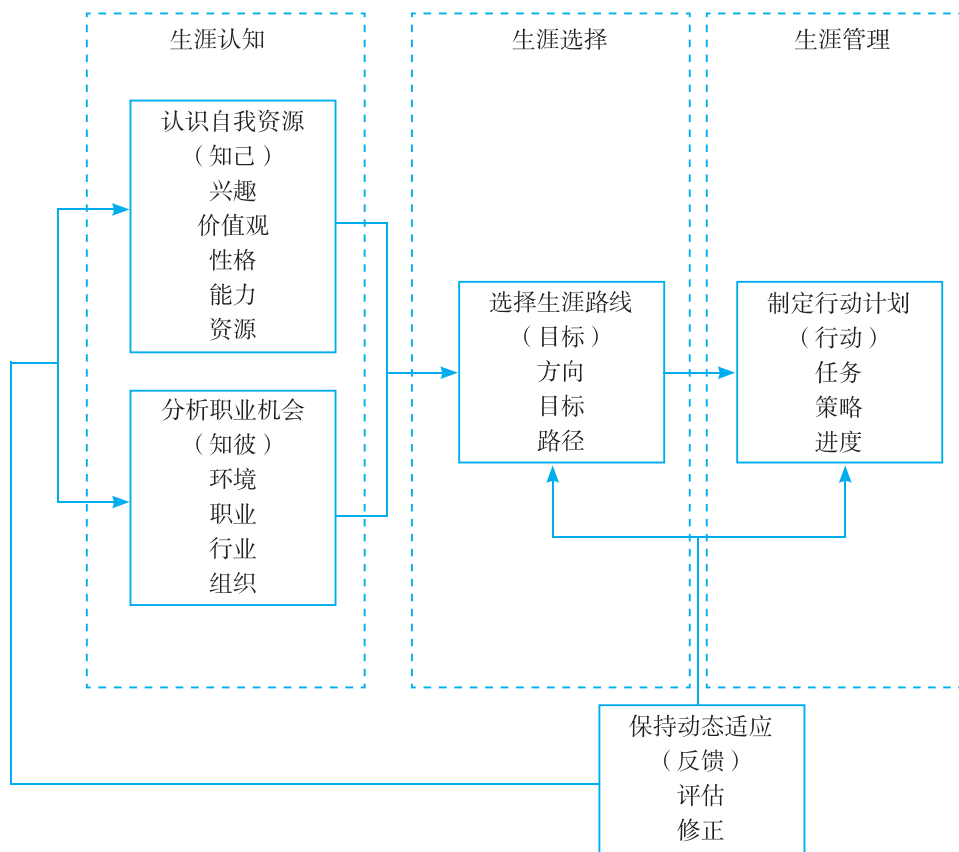


图 1-2 职业生涯规划流程图

1. 知己：客观地认识自己

知己就是自我评估、自我认识。自我评估是职业生涯规划的基础，也是能否获得可行的规划方案的前提。

知己主要包括以下几个方面。

兴趣：我喜欢什么？我最愿意做什么？做什么事情最让我身心愉快？

价值观：我想要什么？什么是我最想得到的，金钱、亲情、地位还是名声？

性格：我是什么样的人，内向还是外向？

能力：我有什么能力？我的潜力在哪里？

资源：你有哪些可以利用的资源：社会关系、资金等？

2. 知彼：全面地分析环境

知彼就是环境分析。环境因素对个人职业生涯发展有极大的影响，作为社会生活中的一个个体，只有顺应外部环境的需要，才能最大限度地发挥个人的优势，实现职

业生涯的目标。

环境分析的主要内容包括对社会政治环境、经济环境和组织（企业）环境的分析，即评估和分析环境条件的特点、发展与需求变化趋势，自己与环境的关系以及环境对自己的有利条件与不利条件，等等。

3. 目标：科学地设计自我

制定个人职业生涯规划的最终目的就是实现自己的职业目标，因此，目标决策是职业生涯规划的核心。职业生涯规划中所确立的目标，应该是可以预想到的、有一定实现可能的。职业目标包括人生目标、长期目标、中期目标和短期目标。

4. 行动：将设计变成现实

行动就是生涯策略及其实施。生涯策略指的是为实现生涯目标而制定的行动计划。当确定了生涯目标后，就要制定相应的具体实施方案并付诸行动，以实现此目标。

5. 反馈：不断修正人生

职业生涯规划不是一次能完成的，它是一个不断循环的动态过程。在设计职业生涯规划时，难免有一定的遗漏和疏忽，而且外部环境也一直在变化。因此，需要与时俱进，不断进行反馈，根据现实情况适时进行评估和调整。

二、大学生职业生涯规划的具体内容

大学生进行职业生涯规划的前提，就是认清自己所处的阶段及其相应的任务。在此基础上，根据一定的要素考虑自己的生涯抉择和规划。

具体进行生涯规划时可考虑以下几个方面的内容，概括为 5W1H，即 Who（人）、What（事）、When（时）、Where（地）、Why（为什么）、How（如何）。

1. Who（人）

在生涯规划过程中，人的因素非常重要，所以大学生应该对自己进行正确定位和评价，在充分考虑相关因素后，再做决定。考虑的问题包括以下几个方面。

- （1）我是谁？我现在是谁？我将来是谁？
- （2）我喜欢什么样的工作？我为什么喜欢这项工作？
- （3）我具备什么特质和能力？我可以胜任什么工作？我的专长何在？
- （4）我父母和家人对我的期待是什么？

2. What（事）

在做决定时，应充分考虑自己面对的机会，看到自己的选择范围，不被一时一事所困。考虑的问题包括以下几个方面。

- （1）我有哪些选择？

(2) 在选择的过程中,我面临的问题是什么?

(3) 每一个选择对我会造成什么影响?会带来什么样的后果?

3.When (时)

应考虑到时间的紧迫性,制定时间管理计划,限时完成工作。考虑的问题包括以下几个方面。

(1) 选择容许我搜集资料和准备的时间多长?

(2) 我有多长的缓冲期?

(3) 我预计完成的时间是多长?

4.Where (地)

区域、地点是职业生涯规划考虑的重要内容,主要表现在以下几个方面。

(1) 我向往什么样的工作环境与生活空间?

(2) 我对于工作地点和居住地点的距离是如何考虑的?

5.Why (为什么)

这一思考主要是探讨自己的价值观和工作的关系,清楚自己做出选择的理由。考虑的问题包括以下几个方面。

(1) 我对生涯困惑的原因是什么?

(2) 我为什么偏好 A 而排斥 B?

6.How (如何)

如何是达成目标的关键。考虑的问题包括以下几个方面。

(1) 我如何取舍?取舍的依据是什么?

(2) 做完决定,我如何将概念、技巧、想法转化为行动?

(3) 我如何完成目标?

(4) 我如何进行时间管理?



生涯故事:茫然与
困惑



生涯实训

我的昨天、今天和明天

1. 回顾过去

(1) 在人生的不同阶段,你是否树立了不同的理想?是否因为现实的变化而改变了你最初的理想?请你根据提示认真填写下列内容。

注意:无论你的理想多么幼稚,多么狂妄,都要实事求是地写出来,因为无论是多么不切实际的理想,都会有一个现实的理想可以参照。如小的时候,你可能会希望长大后能像孙悟空一样一个跟头十万八千里,那么也许随着你年龄的增长和见识的丰富,你的理想会变成“成为一名飞行员”。

现在开始慢慢回想你的过去吧！

你儿时的理想（可多写几个）：

你小学时的理想（可多写几个）：

你中学时的理想（可多写几个）：

（2）分析你过去三个阶段的理想，看看它们是否发生了变化。是完全改变了，还是各个理想间还有着某种联系？

（3）回顾你当时树立这些理想时的情景是（ ）。

- | | |
|------------|-----------|
| A. 一时冲动 | B. 听人诱导 |
| C. 深思熟虑 | D. 自己也不清楚 |
| E. 受某些事物影响 | |

2. 分析现在

通过回顾过去的理想，你是否认识到了自己的变化？你是否认识到了这个世界的变化？针对这些变化你是否该采取行动了？希望下列的问题能帮助你思考这些问题。

（1）你现在的理想是什么？

（2）你是在什么情况下树立的这个理想？（ ）

- | | |
|---------------|--------------|
| A. 我经过深思熟虑 | B. 按照我父母的要求 |
| C. 受我一个好朋友的影响 | D. 根据我所学的专业 |
| E. 根据我个人的爱好 | F. 根据社会关注的焦点 |

（3）这个理想与你过去的理想有关系吗？（ ）

- | | |
|---------|-----------|
| A. 完全无关 | B. 有一定的关系 |
|---------|-----------|

若选择“有一定关系”，你能描述一下其中存在什么样的关系吗？

（4）你在树立这个理想时有没有和你未来进入社会以后的职业联系起来？（ ）

- | | |
|------------------|----------|
| A. 没有考虑过 | B. 有一点意识 |
| C. 根据我的职业目标确定的理想 | |

（5）你觉得一个人应该如何立足于社会？（ ）

- | | |
|---------|---------|
| A. 工作 | B. 无所事事 |
| C. 依靠父母 | |

通过对这6个问题的思考和回答，相信大家都意识到了职业和职业规划的重要性。社会在变化，如果没有规划，进入社会以后，你很可能会在变化面前显得无所适从。

大学生职业发展与就业创业指导

现在，开始想象你的未来，想象你规划的生活。

3. 展望未来

(1) 你未来想成为一个什么样的人？

对于家庭：

社会地位（组织高度、名誉、人际关系等）：

生活状态：

(2) 现在，为了你将来的生活，开始规划你的大学生活吧！