第一讲　就业形势与就业政策

教学目标：

1、引导学生理性思考自己的人生之路，积极选择适合自己的人生之路。

2、让学生通过学习清楚地了解高校毕业生就业工作的形势与相关政策法规，学会在双方尊重平等的原那么上。运用法律武器保护自己的合法权利，又防止因为对法律的无知而影响就业工作的顺利进行。

3、思考职业生涯，感悟求职，为步入社会走好人生之路奠定良好的根底。

教学重点：

1、　分析大学生就业市场与就业趋势。

2、　引导学生建立对步入职场的初步感受。

教学难点：

1、　分析大学生就业市场与就业趋势。

2、　学生就业心态的调适。

教学方法：

讲授、互动、感悟等。

教学内容：

就业是民生之本、安国之策。积极促进高校毕业生充分就业，表达了党和政府立党为公、执政为民、民生为先的战略思想，可以解决广阔毕业生个人的长远开展问题，解除千千万万个家庭的后顾之忧，对于保持社会的长治久安、加快构建社会主义和谐社会具有极其重要的意义。

一、对当前就业形势的根本判断

〔一〕大学生就业面临严峻形势

2002 年我国有高校毕业生 145 万，2003 年有高校毕业生 212 万，2004 年有毕业生 280 万，2005 年毕业生人数为 340 万，2006 年毕业生人数为 413 万，2007 年毕业生人数为 495 万，预计 2008 年毕业生人数为 580 万。与高等教育规模快速扩张不相适应的是，社会提供的劳动力需求岗位并没有明显增加，维持在 900 万至 1000 万之间，难以提供充足的就业时机，就业形势非常严峻。

(二)大学生就业不存在根本性困难

1. 中国的现代化建设需要越来越多的高素质劳动力，拥有知识和技术优势的大学生，和城镇待业青年、农村进城务工人员、下岗再就业群体相比拟，无疑具有较强的竞争力，能够获得较为充分的就业时机。再说，我国接受高等教育的人数占总人口的比例还很低，中国的社会开展还没有到可以闲置、浪费大量大学毕业生的程度。

2.2005 年，我国高校的毛入学率是 19%，2006 年为 22%，而据联合国教科文组织《1995 年世界教育报告》，早在 1994 年，西方国家的高校毛入学率均已超过了 30%，其中法国、加拿大、美国等国家超过了 50% ，但是这些国家并没有因为高等教育进入群众化阶段或普及化阶段而带来大规模的大学生失业。所以，国际经验说明，高入学率并不必然产生高失业率。

3. 我们可以环顾四周，看看身边已经毕业的大学生，就会发现很少有人是在家中无所事事、到处闲逛的，根本都在从事着这样或那样的工作。只不过，相当一局部毕业生从事的职业与心目中的理想职业有一定的距离。

4.有不少研究者把大学毕业生就业的困难归结为高校“扩招”，进而指责高等教育的“扩招”政策。但是，通过深入的分析可以发现，适龄青年无论是否进入大学，将来总要就业，劳动力供应总量并没有增减。18 岁就业和 22 岁就业最大的不同是劳动力自身素质有了提高，更加有利于就业。

上述情况说明，我国的大学毕业生不是真正的供大于求，而是在就业的市场化过程中，学生本人、高校、社会存在着这样或那样的问题，影响了大学生顺利就业、合理就业、人职匹配的就业。

二、当前大学生就业工作中存在的问题

〔一〕学生：自我定位不清，与社会要求错位

就业市场化就是就业主体全部进入人才市场，由市场配置人才就业。各类人才均要适应人才市场的需求，遵循人才市场的规律。在高等教育群众化时代，如果说高校毕业生从“高档商品”变为“群众商品”是市场选择的必然结果，那么就业层次从高端岗位向中低端岗位延伸也成为相应的必然趋势。2006 年 5 月，教育部高校学生司有关负责人在答复中国青年报记者有关大学生就业问题的提问时指出：“群众化时代的大学生不能再自诩为社会的精英，要怀着一个普通劳动者的心态和定位去参与就业选择和就业竞争。这需要广阔毕业生尤其是家长更新就业观念，调整就业期望，在正确判断形势的前提下适度选择，以多种方式努力实现广泛就业。”可见，不管大学毕业生愿不愿意做一名“普通劳动者”，愿不愿意走向平均月薪千元左右的“普通岗位”，现实都已经无情地摆在了面前。

但是，很多大学毕业生不能正确自我定位，与社会的要求错位。他们很少考虑自己的择业期望值是否符合实际，所选职业是否符合社会需要，能否发挥自己的才能，自己是否具有适应社会就业和创业的能力。“盲目追求高工资、高职位，择业意向集中在大城市、好单位，同时又缺乏自谋职业、自主择业、自主创业的能力和勇气，结果是高不成、低不就，失去了很多就业时机。”

〔二〕高校：自我角色不清，与社会开展不同步

在毕业生就业市场体系中，高校既是生产厂家，又是销售厂家，还是市场效劳的主体，发挥着重要作用。大学生能否就业，外表上看是学生和用人单位之间的问题，但实质上却是高等教育能否顺利步入市场、接受市场的选择的问题。当前，相当一局部高等学校在专业设置、培养模式、教育理念诸多方面和市场脱节，和社会要求不同步，在一定程度上形成了“市场需要的学生没有人培养，培养出来的学生市场不需要”的局面。即使是专业对口的学生，也较为普遍地存在着知识面窄、心理素质差、适应性弱、缺乏创新意识和实践精神的问题。

〔三〕社会：缺乏良好的就业保障机制，就业环境苛刻

国家政策和制度限制是制约大学生就业的重要因素，高校毕业生的就业状况很大程度上受制于国家的教育制度、人事制度和户籍管理制度。一些人才不适合在一些单位工作却出不去，单位真正需要的人才却可能因为没有编制而进不来。人事制度这盘棋没有走活，用人单位就无法形成正常的新陈代谢机制，整个人才市场就没有良好的社会保障机制。非公有制企业本来提供的就业岗位是最多的，但是在不标准的就业市场环境中，受社会文化、价值观念、传统习惯、行为方式、思维方式等非正式规那么所构成的意识形态气氛的影响，企业的吸引力却最小。一些用人单位在选择大学生时存在误区，比方过分看重工作经验，过分关注文凭等。一些用人单位遮蔽岗位需求信息，造成人才市场上的信息严重不对称。更有甚者，少数媒体不能充分把握国内外人才市场的现状与趋势，追求信息的故事化与娱乐性，对大学生就业不是深切的关注与细致分析，而是把个别事件描绘成整个存在情况与开展态势，进而形成全社会的舆论压力，造成毕业生就业环境恶化。

三、对策分析

〔一〕学生：调整观念、提高能力、勇于创业

1.转变就业观念。从一定意义上讲，选择职业就是选择未来，就是选择生活方式。“自主择业、双向选择”为大学生创造了一个前所未有的制度环境，这个环境既蕴含着参与竞争的无限机遇，也意味着大学生将面临着越来越多的来自就业环境的挑战；既意味着个人拥有选择工作的主动权，也意味着要承当相应的责任和风险。大学毕业生要树立正确的就业观念，应当明白择业的首要因素不是高收入、高地位，而是社会需求和个人开展的最正确结合。要把眼光放得长远些，把就业当作职业开展历程的起点，不要过分计较短期内的利益得失，不要与别人盲目攀比。

2.提升就业能力。大学生就业能力是学生能否获得满意职位的关键，它包括根底性能力、专业性能力和差异性能力三个方面。其中，根底能力含有人际交往能力、语言文字应用能力、应聘能力、适应能力等，相当于“产品的包装形象”，是从事任何岗位工作都必须具备的根本素质；专业能力包括专业知识、职业岗位所需的特殊技能等，相当于“产品的质量”，是胜任本职工作的根底所在；差异性能力包括个性化、创新性与创业性，相当于“产品的核心竞争力”，是在工作中取得突出成绩的关键所在。因此，大学生应当努力提升就业技能，成为“厚根底、宽口径、有特长、能创新”的人才。

〔二〕高校：明确职能、完善机制

高校应当明确自身职能，树立是“就业是高等院校办学生命线”的理念，不断完善就业工作体制。

1.改革人才培养模式。2006 年 5 月共青团中央学校部和北京大学公共政策研究所联合发布的《关于大学生求职与就业状况的调查报告》认为：“高校应该根据社会需求和国家长期开展目标，改革人才培养模式，进行专业设置的调整。”

这就要求高校根据市场需要和选人用人的信号确定教育目标，根据社会需求确定人才培养规格。做到培养目标和用人标准相协调，专业设置和实际需求相协调，技能训练和岗位要求相协调。在教育教学全过程中强化职业意识，全面提高大学生就业竞争力，实现教育培养和人力资源开发由学历本位向能力本位转变。

2.加大就业指导力度。随着就业压力的增加，学生在步入就业市场时需要准备的就业知识和技能越来越丰富，需要高校向学生提供个性化、专业化、全程化的就业指导。个性化指导是在发现和尊重受指导者个性的根底上，帮助毕业生对自己的能力、兴趣、特长形成正确、客观的认识，使其选定的择业目标应当与自身状况相符合，从而在择业乃至从业、创业中处于优势地位。全程化指导就是将就业指导关口前移，使指导工作覆盖学生在校学习期间的全过程。对于低年级学生要重点讲授就业形势、就业政策，指导学生做好规划；对高年级的大学生，主要针对择业期的特点与困惑，进行技巧、心理调适等方面的指导。专业化就是通过建设一支具有专门知识和技能的队伍，提高就业指导的层次和质量。

3.开拓新的就业市场。高校作为市场经济环境下的运营实体，不仅要坚持以质取胜的市场策略，提高“产品”的层次、质量，还要注意研究人才市场规律，搞好市场行情预测，努力开拓就业市场。要采取“走出去，请进来”的战略，加大对“珠三角”“长三角”等经济兴旺地区市场开发的力度；要抓住国家对中西部地区大开发形成广阔就业市场这一珍贵的历史机遇，重视开辟中西部就业基地，让学生到祖国最需要的地方去建功立业；要有宽广的世界眼光，在国内市场和国际市场联系日益紧密的情况下，尝试开拓境外就业市场，建立境外就业基地。

三、政府：制定政策、科学引导

人才的脱颖而出和人力资源的开发需要一个良性的宏观环境，但这种宏观环境的形成决非人才个体和市场自发趋同就可以实现的，必须依赖政府的宏观调控和引导。因此，政府既要培育就业市场，还要调控就业市场。

首先，强化政策立法。毕业生就业市场是由一系列要素构成的，这些要素的分工合作决定了市场的运作形态与成效。政府必须通过政策立法，标准市场竞争方式、市场中介行为、市场运行秩序和争议仲裁制度，保证市场主体依法履行义务，享有正当权利，使得要素主体充分发挥自身功能，取得最大化的整体合力。当前，要注意针对用人单位欺诈行为和毕业生毁约现象的大量出现，加强就业过程的标准化，通过统一的社会化法律标准体系，确保供求双方忠实履行就业协议，保证就业市场的良性运行。

其次，加强宏观调控。市场竞争是高校之间、毕业生之间的竞争，但作为市场规那么制定者的政府，对市场竞争机制的形成起着决定性的作用。政府可以通过实行科学的就业率公布制度、改革高校招生制度和财政拨款制度等手段，将高校的招生规模、专业设置、办学水平同毕业生就业率挂钩，促进竞争机制的形成。

再次，完善市场体系。政府要发挥市场在毕业生资源配置中的根底作用，统筹教育系统的毕业生就业市场、人事部门的人才市场、劳动部门的劳动力市场，引导、标准社会中介组织进入市场。要强化各类市场之间的沟通，最大限度地给毕业生就业创造一个自由、宽松的市场环境。努力建设一个以高校校园市场为根底的、完善的就业市场体系，为高校毕业生就业创业提供快捷、全面、高质量的效劳，使之成为沟通学校、毕业生和用人单位之间的桥梁和纽带。

第二节　树立正确的就业观

就业观是人们选择和从事一定职业时的心态、情感、态度、评价标准和价值取向的总和,是一个人的人生观、价值观、生活观、劳动观以及享乐观等在对待职业问题上的重要表现。

一、正确就业观的内涵

〔一〕以祖国和人民需要为已任、立足基层的就业观

毕业生追求美好的生活、理想的职业是人之常情，但也要清醒地认识到个人的前途根基于国家的前途，个人的利益取决于对社会的奉献。因此，大学生要正确处理社会需求与个人开展之间的关系，把就业同民族振兴、祖国富强联系起来，用高度的责任感和事业心回报社会。

当前，随着经济体制改革的深化和经济结构的战略性调整，一方面毕业生就业形势严峻，另一方面基层特别是西部地区、苏北地区、艰苦遥远地区和艰苦行业以及广阔农村还存在人才匮乏的状况，制约了地方社会经济开展。毕业生就业的结构性矛盾非常突出，“有业不就”和“无业可就”现象并存。而毕业生面向基层就业，可以尽快熟悉当代中国社会、了解现阶段国情、磨练意志、砥砺品格、增进对人民群众的感情和促进自身健康成长。因此，广阔毕业生要树立行行建功、处处立业的就业观念，自觉地把个人理想同国家需要结合起来，踊跃到基层锻炼成才。

〔二〕先就业后择业的就业观

这是当代大学生就业、择业心理从理想趋于理智，从梦想、空想趋于现实的心理反映。尽管国家整体经济形势和大学生就业形势已经大为好转，但对于应届毕业生，尤其是非名牌大学毕业生和非紧俏热门专业的毕业生，受专业限制、工作经验以及户口等多种因素的制约，想要找一份理想如意的工作，还有相当的难度。所以，“先就业，后择业”心理在应届毕业生中有相当的市场。

他们寄希望于积累工作经验以后，能获得较好的市场附加值，待各方面都充实提高后，实行第二次“就业”，从而找到理想的单位。毋庸质疑，这种放下“

天之骄子”的架子，抛弃“皇帝女儿不愁嫁”的传统观念，就业后再择业的心理对相当局部大学毕业生而言，是明智的选择，是值得肯定的。

〔四〕多渠道、多层次就业的观念

随着市场经济体制的建立，“不包分配，双向选择，自主择业”的就业新体制正在形成。那种大学毕业后“包分配、当干部、有住房、有固定收入、医疗、养老由国家全包的铁饭碗”的时代已经一去不复返。大学毕业生要转变只能当干部，只能去国有企业、国家机关及事业单位的观念，树立全方位、多渠道的就业新观念。

事实上，中国目前大量存在着“有事无人做”的现象。大学毕业生要解决就业问题,必须从多渠道入手。要树立这样一种信念，即无论在何地从事何种职业，只要自己的知识和才智能得以施展，成为自食其力的劳动者，就业就是荣耀的。青年大学生代表着祖国的未来，在志存高远的同时，还要注意脚踏实地，勇于到改革和建设的第一线去，到基层和群众需要的地方去，从眼前做起，从一点一滴做起，不怕艰苦、不怕挫折，始终保持蓬勃的朝气与活力，只有这样，才能够在磨砺中成功、成才!

大学毕业生就业要克服一步到位的思想，必要时应采取先就业后择业的就业策略。随着我国经济体制改革的不断深化，知识经济时代的到来，科技进步周期的不断缩短以及传统产业结构的大力调整,必将引发劳动者工作岗位的流动与职业的变换。因此，大学生必须树立终身学习和多层次就业的新观念，努力克服一步到位的思想，在就业中求生存，在工作中求提高，当自身的综合素质和能力提高到一个不同的水平后,然后再选择职业,谋求得更好更快的开展。

〔四〕树立勇于创业的就业观

联合国教育科文总部在《21 世纪的高等教育

：展望与行动世界宣言》中明确提出：“毕业生将愈来愈不仅仅是求职者，而首先将成为工作岗位的创造者。”如果说，由于历史的原因，政府对年龄大的下岗困难群体，还需采取一些特殊措施的话，那么，具有年龄和知识优势的大学毕业生就不仅是社会现有就业岗位的竞争者，而且应该是新的岗位的开拓者；不仅是需要就业时机的人，而且应该是带来就业时机的人。毕业生就不应当过多地依靠政府和社会的庇护，而应当积极主动地投身于市场经济和知识经济的洪流中去自主就业，乃至开拓创业。事实上，市场经济开展到今天，已经初步给大学生提供了自主创业的社会环境，并且已有一批勇敢者在亲身实践并取得了丰硕的成果。

二、正确就业观的作用

〔一〕对大学生建立合理知识结构和能力结构起导向作用

大学生想在未来的竞争中取胜，到达个体与社会双向选择的和谐统一，就必须根据时代的开展和社会的需求，不断开展自己的知识结构，完善自己的智能结构，形成良好的整体素质。正确的就业观可以使大学生自觉地把学习同今后的择业紧密联系起来，按照岗位的要求安排学习、实践和科研，养成将来所从事职业岗位所需要的知识和能力。

〔二〕在大学生克服求职困难过程中起动力作用

择业并不是悠然自得的休闲活动，要到达理想的选择目标，需要付出艰苦的劳动，甚至要经历种种曲折。在当前自主择业、双向选择的情况下，大学生择业要写求职信、发求职函、参加人才招聘会，向用人单位展示自己，其中的艰辛自不待言。他们之所以能够克服各种各样的困难，是正确的就业观给他们提供了源源不断的行为动力。从心理学角度来看，这种行为动力实际上就是动机，就是推动人去从事某种活动的力量，是个体行为的直接原因和内部刺激，它能唤起、鼓励、维持、推动个体活动到达特定的目的。择业观中的择业动机越强，就越能使择业者以饱满的热情去追求理想的职业目标。相反，择业观中的择业动机微弱，它对择业行为产生的内驱力的能量就小，并且一遇到障碍后，择业动机强度会更低，假设连续受挫，就可能取消择业行为尝试。

〔三〕对大学生择业行为起道德标准作用

大学生谁都希望找到一个理想的职业和工作单位，面对着倏然而逝的求职机遇，面对着纷至沓来的竞争对手，面对着复杂多变的市场经济环境，个别人会采取不道德的手段。正确的就业观对择业行为起着标准和约束作用，能保障就业工作的有序进行，从整体上维护大学生群体的利益和社会的稳定。

〔四〕对大学生职业适应起促进作用

对于每个毕业生而言，职业一经确定，就等于向社会迈进了关键性的第一步。而作为一个刚刚跨出校门的学生，往往很难一下子适应社会，还有一个对环境、工作性质从不适应到根本适应的渐进过程，即“职业适应”过程。正确的就业观能促使大学生在复杂多变的社会环境中尽快转换角色，并鼓励他们在任何职业领域爱岗敬业、勤奋刻苦、踏实工作，顺利实现从校园人向职场人的过渡。

三、当前大学生就业观中存在的主要问题

〔一〕就业观念理想化

一些大学生怀有寻求理想职业,实现自我价值的强烈愿望，对社会、对人生存在着许多美好的向往，总想干一番轰轰烈烈的事业，具有比拟强烈的成就动机。但其中的局部人不能正确地认识社会，客观地评价自己，因而无视择业过程中需求信息收集、择业技巧学习、社会其他因素影响的作用，把择业、就业过程简节单化、理想化，认为仅凭自己的真才实学就可以落实到相当的就业单位，且往往就业定位偏高，“不合我兴趣的工作我不干”

。这类大学生甚至于宁愿毕业后派回生源地区“吃父母”或继续考研，也不愿对条件一般的用人单位屈身低就。

〔二〕就业观念功利化

一些大学生在对待奉献与索取的关系上，只讲索取，无视奉献，过分看重眼前经济利益和生活条件,一味追求到大城市去,到挣钱最多的地方去,对国家需要人才量较大的乡镇企业、遥远山区、艰苦行业不屑一顾。有的择业时与用人单位在工资待遇、居住条件、假期长短等问题上纠缠不清，而对于单位的具体规模、工作环境、开展前景和个人的继续教育等重要问题漠不关心，使用人单位感到学生胸无大志，目光短浅，无法与此类毕业生签订就业协议。

以贵州大学2007届毕业生为例,学生工作处对1890名毕业生进行了问卷调查，结果，期望月薪在3000元以上的有559人，占29.5%；4000元以上的有304人，占16.1%；认为比拟理想的就业地区：国外及京、沪、宁、深等大城市的有1292人，占调查人数的67.8%；到中小城市的有299人，占18.1%；而愿意到国家急需人才的遥远地区或农村的仅有209人，占14.1%。

〔三〕就业观念简单化

一些大学生把择业、就业简单化，把在学校的学习成绩延伸到择业、就业过程中，过高地估计自己的能力，过分乐观地估计面临的就业形势，过低地估计面临的困难和竞争，认为，学习成绩好就能理所当然地获得好的工作。应该说，大学生就业是一项复杂的系统工程，很多事情决不是初出校门的大学生所能理解和掌握的。尤其是在双向选择的过程中，年龄因素、性别因素、能力因素还有非正常因素所起的作用必须引起大学生的重视，把工作做细做实。

第三节　就业心理调适

一、大学生就业过程中容易出现的心理问题

近年来，由于毕业生人数剧增，就业形势逐渐严峻，就业压力逐步增大，一些大学生在择业过程中出现了不同程度的心理问题。

〔一〕焦虑心理

焦虑是由心理冲突或挫折而引起的，是一种复杂情绪的反响。主要表现为恐惧、不安、忧虑及某些生理反响。适度的焦虑，使人产生一种压力感，迫使人积极努力。过度的焦虑，那么会干扰人的正常活动，易导致较严重的心理障碍或疾病。在择业过程中，大多数毕业生多会出现不同程度的焦虑心理。使他们焦虑的问题主要是：能否找到一个适合自己专业特长、工作环境优越的单位？用人单位能否选中自己？屡屡被用人单位拒之门外怎么办？自己看中的单位，父母、恋人不赞同怎么办？选择单位失误，造成“千古恨”怎么办？到单位后不能胜任工作怎么办等？一些来自遥远地区、性格内向、有生理缺陷、成绩不佳的大学生尤其是女大学生，表现得更为明显。求职过程中的过度焦虑，使得毕业生精神负担重重、紧张烦躁、心神不宁、萎靡不振，有的甚至意志消沉、长吁短叹、食不甘味、卧不安席。

〔二〕自卑心理

毕业生小王学习成绩和其他方面条件都不错，在就业初期满怀信心。但由于专业冷门等原因，找过几家单位都碰了壁，结果产生了自卑感，在后来的择业过程中表现越来越差，陷入恶性循环而不能自拔，以至于到了新的用人单位那里，只能被动地问人家：“学某某专业的要不要？”其他什么话都不敢讲，最终未能落实就业单位

自卑现象多见于自我意识开展不健全的大学生，特别是局部性格内向或有生理缺陷的大学生。自卑不仅使人悲观失望、忧郁孤僻，而且有碍于自身聪明才智的正常发挥。有这种心理的大学生往往缺乏自信，缺乏勇气，不敢竞争，胆小畏缩，觉得自己什么都不行，样样不如人，事事不胜人。不能向用人单位大胆推荐自己，不能适当地向用人单位展示自身所长，不能坦然地面对竞争，严重影响了本人的顺利就业。

〔三〕自负心理

自负心理产生原因是对现实和自身缺乏客观的分析和评价，过高估计了自我的就业前景。一旦有了这种心理，很容易脱离实际，以梦想代替现实，使自己的择业目标和现实产生很大的反差。在这种心理支配下，一些大学生或因所学专业紧俏，或因就读学校为名牌学府，或因自己无论专业学习还是综合素质都高人一筹。就想当然地认为自己不会没有好的归宿，哪个单位录用自己是其荣幸；在择业时好高骛远，傲气十足，期望值过高，眼高手低，看不上这个单位，瞧不起那种职业，横挑鼻子竖挑眼，很难找到自己满意的工作。经过屡次挫折倘假设仍未能如愿，有些人那么会情绪一落千丈，产生孤独、失落、烦躁、抑郁等不良心态。对有自负心理的优秀毕业生，要引导他们正确定位，认识到自身的缺乏，不要总是“挑肥拣瘦”，以致在瞬息万变的求职竞争中迷失方向。

〔四〕冷漠心理

冷漠是遇到挫折后的一种消极心理反响，表现为逃避现实、缺乏斗志。个别大学生对择业中受到的挫折感到无能为力、失去信心时，就会情绪低落、情感冷淡、沮丧失落、意志麻木，对前途失去信心，不再想主动争取就业时机，决计听天由命，任凭自然发落。逃避是冷漠心理的主要表现，这种反响是和当今的就业竞争机制不相适应的。

二、对常见心理问题的自我调适

自我调适，是指个体运用心理学的原理和方法，根据自身开展和环境的需要对心理进行控制调节，促使自己的心理和行为获得积极改变，从而最大限度地发挥人的潜力，维护心理平衡，消除心理障碍的过程。大学生在就业求职过程中，可根据自己的心态有选择地加以使用。

〔一〕对焦虑心理的调控

首先，客观地分析自己，合理地设计求职目标并在事前作好充分的思想准备〔包括失败的心理准备〕是减轻焦虑的有效方法。

其次，要接受这样的事实：任何人在遇到诸如面试这种情况的时候，都会觉得紧张。只不过是程度不同而已，如果有人不紧张，那他倒可能有些问题。

再次，如果自己没有方法调节，不妨试试以下的方法：在面试的前一天做角色扮演的模拟练习，实战演练让自己进入角色，练习越多就越有把握。在焦虑出现时时，要学会放松自己。如紧握拳头然后放开，把注意力放在这个动作上，心情自然放松了。

〔二〕对自卑心理的调控

对于有自卑心理的同学，要客观全面地分析自己，不要被用人单位提出的苛刻条件所吓倒，应该坚信自己学习了多年，一定已具备了自我谋生的本领，要有“东方不亮西方亮”的乐观心态。当就业形势不好时，可把就业的起点放低一些，应该相信人总是会不断进步的，只要自己努力奋斗，能力会越来越强，工作条件和工作待遇会越来越好。

〔三〕对自负心理的调控

自负的人往往对自己做了过高的估计和对客观现实中的困难做了过低的估计。因此这种人要使自己的想法理智一些，客观全面地分析自己和现实环境，即使自己确实有一定才华，也应该看到自己还有许多方面的欠缺，即使自己有远大的理想，也应该明白伟大处于平凡，再大的事业也是从做扎扎实实的小事开始的。

三、形成符合当代社会需求的就业心理。

〔一〕敢于竞争的心理

在学校今年12月份举办的招聘会上，毕业生小李的父母亲在招聘会尚未开始时，就早早地到会场打听单位的情况。招聘会开始很久以后，小李才姗姗来迟，并由家长陪同前往用人单位摊位前面谈。面谈过程中，小李发言的时间还没有其父母多，结果谈了一家又一家，最终仍一无所获。

分析：小李的问题出在择业过程中缺乏竞争意识、过分依赖他人。现在的毕业生中，独生子女所占的比例越来越大，他们的生活一帆风顺，没有经历过什么挫折，再加上父母亲的过分呵护，客观上也培养了他们的依赖心理。难怪有用人单位对缺乏竞争意识的毕业生说：“你本人都要靠别人来推销，企业还能靠你来推销产吗？”

敢于竞争，首先要有竞争意识。大学生要适应就业制度的改革，就要有竞争意识。要敢想、敢说、敢干，有敢为天下先的精神；不能唯唯诺诺、胆小怕事、羞怯自抑。

敢于竞争，就要从实际出发，充分考虑到自己的专业、性格气质、爱好等，扬长避短，发挥特长。

敢于竞争，要靠真才实学，而不能靠纸上谈兵、夸夸其谈，更不能互相拆台或互相嫉妒。竞争应是在互相学习、互相勉励、共同进步中进行。

敢于竞争，就要准备经受挫折。求职择业的竞争，失败在所难免。有了充分的思想准备，尤其是做好遭受挫折的思想准备，才会成为竞争中的强者。

从某种意义上说，人生本来就是一场竞争。对竞争渴盼已久的大学生，应摒弃侥幸和梦想，面对机遇，正视现实，扬起理想的风帆，在竞争的激流中奋力拼搏，驶向成功的此岸。

〔二〕不怕挫折的心理

世界知名的贝尔实验室在一次国内招聘过程中，遇到了一位锲而不舍、面试四次的毕业生。第一次，这位毕业生因为学历、专业不符合要求，被涮了下来；第二次，这位毕业生等在招聘队伍下榻的宾馆门前，恳请招聘主管再给他一次展现个人才艺的时机——结果因为相关技能缺乏而落选；第三次的等待又被婉言拒绝之后；第四次，当这位毕业生在宾馆等待四个小时迎来公司人力资源总监的时候，总监当即拍板录用了这名同学。总监对此的解释是：“公司好比一个参加划船比赛的队伍，需要有具备研发技术的‘桨手’，也需要有心意执着、契而不舍的‘舵手’。当大家开发一个工程陷于困境的时候。他能够鼓励大家‘坚持、坚持！’，这位毕业生对公司的执着精神是我们所看中的！”经验缺乏可以在今后的工作中锻炼，技能不够可以在实践的时机里提高，而一个人根本的精神面貌、能力素质才真正弥足为金，为用人单位注重的。

较强的心理承受力在竞争剧烈的社会中是不可缺少的，它能使人们经受住挫折的打击，依旧保持进取的勇气。大学生在就业过程中肯定会遭受到求职失败。面对失败，有的人心情烦躁，精神不振，甚至产生自卑感，这显然是心理承受力不强的表现。真正的强者面对求职失败，会认真反思，吸取经验教训，努力去争取新的时机。

挫折是指个人在从事有目的的活动过程中，遇到干扰和障碍，致使动机不能实现时的情绪状态。

遇到挫折，要认真分析失败的原因，是主观努力不够还是客观要求太高；

是客观条件苛刻，还是主观条件不具备。认真分析，才能心中有数，更好地调节心理。

遇到挫折，要保持健康的心理。有人说，挫折是试金石。心理健康的人，勇于向挫折挑战，百折不挠；心理不健康的人，知难而退，甚至精神崩溃、行为失常。

大学生在择业时，应该保持健康稳定的心理，采取积极的态度。遇到挫折，不要消极退缩。当然，从根本上说，一个人战胜挫折的能力决不是一时的努力所能奏效的。它还有赖于大学生平日不断增强自身修养，学会科学地认识分析事物，特别是主动经受一些磨难，增加一些挫折经历。

〔三〕适时应变的心理

应变性指大学生要根据实际情况，及时调整就业期望值和自己的知识能力结构，以便与就业市场的需求保持最大的适应性。随着社会的快速开展，职业种类及要求的变化越来越快。有的人在刚进大学时所学专业还是紧俏的，但毕业时却已经饱和了，以至就业困难。因此，大学生免除就业烦恼的良方之一就是要大大增强应变性，如辅修第二专业或尽可能多地学习理想职业所需的知识和技能。

总之，就业是大学生毕业走向社会所面临的第一个待解决的问题。积极的且与客观实际相符合的就业观不仅能够使大学毕业生尽快地实现就业，同时也为大学生以后的职业生涯指明方向。因此，每一位大学生都应认真对待，根据客观形势和自身条件，作好求职定位，树立正确的就业观，确定合理的就业目标，制定完善的就业方案，抱着积极主动的乐观的就业心态，采取行之有效的就业步骤。既不“好高骛远”，又不要悲观丧气、无所作为。只有这样，才不至于在就业问题上茫茫然不知所措。

大学生在择业时要认真考虑所学的专业和方向，了解社会对该专业的需求情况，要根据自己的职业兴趣、专业特长、实际能力、性格气质、家庭情况等去确定职业期望值，在择业时要以自己所长，择社会所需，以实现职业理想。调整择业期望值，通常采取“分步达标”和自我调整的方法。“分步达标”

是确定一个总的期望值，再将总的期望值分解成几个阶段性目标逐步付诸实施。在该过程中，如果发现自己所选择的阶段期望过高，就把它移作下一阶段的期望目标。自我调整，就是自己对职业位置的希望按主次分成不同的层次，首先满足主要的需求，然后根据实际情况依次进行必要的调整，直到个人意愿与社会需求二者相吻合。 目前我国人事制度也正在进行着较大的改革，人才流动的时机将越来越多。首次择业未成功或未能如愿，还可以有第二次、第三次甚至更多的择业时机，越来越开放的人事流动制度，将为毕业生提供更为广阔的就业前景。

四、其他相关信息

〔一〕档案、户籍投递与托管

［档案］毕业生个人档案材料主要包括：①高中毕业时的有关材料；②大学入学或学籍证明材料；③大学毕业材料〔毕业论文及论文评审意见〕；④入党、入团志愿书；⑤入学及毕业体检表；⑥大学期间校级以上奖惩材料；⑦大学学习成绩单。⑧年度鉴定和毕业生登记表；⑨职业技能鉴定表。

［户籍］毕业生户口关系的转移，由学校户口管理部门根据有关规定到所在地公安机关办理，公安机关按《报到证》上标明的就业单位地址迁移户口。毕业生持户口迁移证和报到证到单位所在地公安机关办理户口迁入手续。

［档案户籍托管］暂缓就业或待就业的毕业生，以及已就业但就业单位不能管理档案和户籍关系的毕业生，可到省就业指导中心或其他县级以上人事部门下属的人才交流效劳中心办理档案和户口托管。毕业生毕业后，学校可为其保管档案和户口两年，但需办理有关托管手续，两年后必须迁出。托管期满的毕业生应主动到学校办理档案、户口转出手续。否那么，学校将按国家相关政策将档案、户口转至生源所在地的县级以上的就业指导结构。在托管期内和通讯方式发生变更的，毕业生应及时通知学校。

(二)公务员招考一般程序

一般来说，公务员招考有以下一些步骤：

1、发布招考公告〔简章〕： 公告〔简章〕内容包括：招考单位、职位、专业、人数、资格条件、报名方式、考试科目、内容、报名及考试时间和地点等；

2、报名：考生一般持以下报名材料：应届毕业生持本人身份证、学生证、《应届毕业生就业推荐表》、成绩单、近期正面免冠照；其他人员持本人身份证、户口本、学历证和有关证明材料以及本人近期正面免冠照；

3、考试：考试包括笔试和面试，对笔试合格的考生，依笔试成绩上下顺序，按招考职位拟录用人数 1：3 的比例由人事部门确定面试对象。

4、体检和考核：对面试合格考生，按笔试、面试成绩各占 50%比例合成总成绩；依总成绩上下顺序，按照成绩上下顺序依次补上；

5、录用 ： 根据考生总成绩上下顺序和体检、考核结果，分类择优拟定录取人选，报省人事部门审批；

6、试用期： 新录用的国家公务员，试用期为一年，试用期满任职；不合格的，取消录用资格。

课后小结：

第一堂课可能采取更轻松的方式学生会更感兴趣，也更贴近学生。学生大局部希望得到就业方面的指导。可在课余多与学生接触，了解她们的心态。

第二讲　职业生涯设计

教学目的：1.使学生了解职业生涯规划的含义以及进行职业生涯规划的意义。

2.学会为自己制定合理的职业生涯规划

教学重点难点：职业生涯规划的制定

教学方法：教授法、案例分析、讨论等

课时安排：4 课时

凡事预那么立,不预那么废。人无远虑，必有近忧；生于忧患，死于安乐。这些说法均强调了一点，一个人要作好一件事或成就一番事业，必须事先要规划。人生的重大事件学业的完成、职业的成功、家庭的幸福都需要规划。

人生是否可以规划与管理呢？人生中的事物有些完全无法掌握，有些可部份掌握，有些那么是完全可以掌握。例如天灾地变、突来的意外、交通的阻塞、景气的变化是人无法掌握的；考试分数的上下、业绩的好坏、健康的状况是部份可掌握的；要读书那么是能够掌握的。

无法掌握的事花时间去烦恼没有结果，可以掌握的事不去努力那么没有好结果。生涯规划的功能之一便是去认清何者可掌握，何者不可掌握，并将时间与精力集中在可掌握的部份，以便产生最大的效果。

每个人心中都有理想要去实现，然而客观的条件允不允许、个人特质适不适合、以及成功因素能否掌握，都会影响到实现的可能性。

一、职业生涯、职业生涯规划的含义

职业生涯是指个体职业开展的历程。也指个人一生中所扮演的系列角色与职位。职业生涯，又称职业开展，是指一个人在其一生中遵循一定的道路(或途径)所从事工作的历程，是指与工作相关的活动、行为、价值、愿望等综合.

职业生涯规划是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为根底，以工作内容确实定和变化，工作业绩的评价，工资待遇、职称、职务的变动为标志，以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。

外职业生涯是指从事职业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程.

内职业生涯是指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程.

外职业生涯的因素通常由别人决定、给予、认可,也容易被别人否认、剥夺.

内职业生涯的因素主要靠自己的不断探索而获得,不随外职业生涯因素的获得而自动具备,也不由于外职业生涯因素的失去而自动丧失。

职业生涯规划是指个人与社会职业需求相结合，通过对个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结，确定最正确的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

职业生涯规划是系统工程，主要取决于两个方面：

一是社会开展的客观需要，特别是社会职业的现实要求；

二是大学生或当事人自身的实际情况，其中起主要作用的是当事人自己。

二、大学生职业生涯规划

简单讲就是如何过好四年的大学生活。

具体讲就是在充分了解自己的根底上，以自己大学毕业后所想为职业目标，结合自己的专业特色，为自己制定一系列的短期目标，并通过不断努力和调整来实现的过程。

三、职业生涯规划的意义

你选择了某种职业，它决定了你的兴趣、能力是否能充分得到开展。假设你选择时是依着你的兴趣、能力、个性、好恶的话，它会让你感到好似穿对了鞋子，很适合，并且能有所发挥，生活也会充满了希望、成就与满足；假设选择时忽略或未顾及兴趣、能力，那么生活会感到空虚、无聊、厌烦与不满。

你的生涯抉择将决定你在什么地方工作或居住。例如一个从事农业生产的人，不可能跑到广州或深圳市中心区工作或居住；一个选择从事贸易工作的人正好相反，较可能选择热闹繁华的大都市，而不太可能到乡下或山边。大城市与乡村的生活型态当然有明显的不同。另外，做推销员须终日在外奔忙，会计人员那么整天埋首于办公室内整理帐目。

不同的生涯抉择，影响你的生活作息与工作时间。选择效劳业〔例如餐饮、美容、旅游…等〕的人，与选择坐办公室办理业务的生活作息非常不同。前者的工作时间较长，不是正常的上下班，假日也照常工作；后者却是朝九晚五的固定时间、假日休息。即使同是公务员，因业务不同，作息也不同，比方警察。

不同的工作决定了你与什么人一起工作，建立怎样的人际关系。选择销售珠宝的行业与社会福利工作，所接触的对象就很不同。前者面对的是经济状况较良好的人群，而后者接触的是生活困苦需要济助的人。面对不同的两群人，工作员的穿著、言谈举止、态度、心情等，都不同的。另外，工作时间的长短对休闲方式也会有所影响。晚班工作或假日不休息的工作族，其休闲方式与朝九晚五且每周只工作五天半的办公族，就大大的不同了。

不同的工作当然也会影响家庭生活型态。一个做夜市生意的商人，白天在家，晚上工作，与已经上学的孩子相处的时间、方式，自然和一般家庭不同，很可能父母子女一整天都见不到面，也可能很少在一起吃饭、聊天。有时

为了要督导孩子，只好让孩子带着作业到生意场所做功课，以便一面工作，一面督导或照顾孩子。

生涯规划的目的——认识自己、掌握人生、实现理想、发挥生命最大的可能性。

一个懂得生涯规划意义的人，就是一个懂得自我开展规划的人。他会在每个开展阶段中，给予自己不同的塑造、训练。假设要从事经商活动的话，必须提早开始培养自己在商业活动中的一些经验，例如：在学期间争取实践的时机；并开始去了解某一行的特性，例如：阅读相关报章、杂志、搜集其开展趋势之情报，同时去掌握一些经营管理的知识、技巧；反之如果想要从事学术研究方面的工作，就必须在学术领域去做安排，当然，拿个博士学位就是个重要的目标了。

不管选择哪一条路，要做好任何一件事情的根本条件就是：确认自己的志趣，然后做好许多准备和养成习惯。

职业生涯规划对大学生的意义

〔1〕帮助大学生形成生涯觉察，进行自我生涯探索，培养生涯角色意识，明确生涯角色责任。

〔2〕帮助大学生明确阶段性的学习目标，增强大学生学习的主动性。

〔3〕帮助大学生开掘自我，发挥个人专长、开发自我潜能、增强个人实力。

一份行之有效的职业生涯规划将会：①引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；②引导你对自己的综合优势与劣势进行比照分析；③使你树立明确的职业开展目标与职业理想；④引导你评估个人目标与现实之间的差距；⑤引导你前瞻与实际相结合的职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业时机；⑥使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强你的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

〔4〕职业生涯规划可以增强开展的目的性与方案性，提升成功的时机。

〔5〕帮助大学生了解来自社会竞争的压力，适应组织开展需要，提高素质、应对挑战。

第二节 职业生涯规划的理论

一、帕森斯的职业---人匹配论

1901 年帕森斯在《选择一个职业》提出职业选择的三大要素：

1.应清楚地了解自己的态度、能力、兴趣、智谋、局限和其他特征。

2.应清楚地了解职业选择成功的条件，所需知识，在不同职业岗位上所占有的优势、不利和补偿、时机及前途。

3.上述两个条件的平衡。

帕森斯的理论内涵：

在清楚认识、了解个人的主观条件和社会职业岗位需求条件的根底上，将主观条件和社会职业岗位〔对自己有一定可能性的〕相对照、相匹配，最后选择一种职业需求与个人特长匹配相当的职业。

二、霍兰德的职业性向理论

约翰•霍兰德〔J. Holland〕在研究中发现，不同的人具有不同的人格特征，不同的人格特征适合从事不同的职业。由此他指出人格〔包括价值观、动机和需要等〕是决定一个人选择何种职业的另外一个重要因素，并提出了著名的职业性向理论，指出决定个人选择职业的六种根本的“人格性向”。

社会型：〔S〕

行为特征：喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比拟看重社会义务和社会道德。

性格特点：为人友好、热情、善解人意、乐于助人。

典型职业：喜欢要求与人打交道的工作，能够不断结交新的朋友，从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等事务，并具备相应能力.

如：教育工作者〔教师、教育行政人员〕，社会工作者〔咨询人员、信访接待人员、福利人员〕、效劳行业人员、医护人员等。

企业型：(E)

行为特征：追求权力、权威和物质财富，具有领导才能。喜欢竞争、敢冒风险、有野心/抱负。为人务实，习惯以利益得失，权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。

性格特点：善辩、精力旺盛、独断、乐观、自信、好交际、机敏、有支配愿望。

典型职业：喜欢要求、具备经营、管理、劝服、监督和领导才能，以实现机构、政治／社会及经济目标的工作，并具备相应的能力。

如：工程经理、销售人员，营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师

艺术型：〔A〕

行为特征：有创造力，乐于创造新颖、与众不同的成果，喜欢表现个性。做事理想化，追求完美，不重实际。具艺术才能和个性。善于表达、怀旧、心态较为复杂。

性格特点： 有创造性，非传统的，敏感，容易情绪化，较冲动，不服从指挥。

典型职业：喜欢的工作要求具备艺术修养、创造力、表达能力和直觉，并将其用于语言、行为、声音、颜色和形式的审美、思索和感受，具备相应的能力。不善于事务性工作。

如：艺术方面〔演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影家、广告制作人〕音乐方面〔歌唱、作曲、指挥〕文学方面〔小说家、诗人、剧作家〕

调研型：〔Ｉ〕

行为特征：思想家而非实干家,抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，不愿动手。喜欢独立的和富有创造性的工作。知识渊博，有学识才能，不善于领导他人。理性，喜欢精确，喜欢逻辑分析和推理，不断探讨未知的领域。

性格特点：坚持性强，有韧性，喜欢钻研。为人好奇，独立性强。

典型职业：喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务，要求具备智力或分析才能，并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的工作，并具备相应的能力。

如：研究开发人员、教师、工程师、电脑编程人员、医生、系统分析员

常规型：〔Ｃ〕

行为特点：尊重权威和规章制度，喜欢按方案办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神。

性格特点：有责任心、依赖性强、高效率、稳重踏实、细致、有耐心。

典型职业：喜欢要求注意细节、精确度、有系统有条理，具有记录、归档、据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业，并具备相应能力。

如：秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员

实际型：〔R〕

行为特征：愿意使用工具从事操作性工作；动手能力强，做事手脚灵活，动作协调；不善言辞，不善交际主要是指各类工程技术工作、农业工作。通常需要一定体力，需要运用工具或操作机器。

性格特征：真诚坦率，较稳定，讲求实利，害羞，缺乏洞察力，容易服从

典型职业有：工程师、技术员；机械操作、维修、安装工人，矿工、木工、电工、鞋匠等；司机，测绘员、描图员；农民、牧民、渔民等。

第三节　职业生涯规划书的撰写

一、职业生涯规划的原那么

1.长期性原那么：规划一定要从长远考虑，着眼于大方向。

2.挑战性原那么：规划要考虑制定目标或措施是否具有挑战性。目标选择能否对自己起到内在鼓励作用？如果目标达成，能否产生成就感？

3.清晰性原那么：目标、措施是否清晰、明确？实现目标的路径、步骤是否合理、具体？

4.可行性原那么：是否从实际出发考虑了个人、社会和企业环境的特点与需要？与社会、企业的需要是否协调？阶段性路线划分与措施是否具体可行？规划要有事实依据，并非是美好梦想或不着边的梦想，否那么将会延误生涯良机。

5.适时性原那么：各种目标的行动安排，先后次序是否做出了明确的时间限制或标准？时间表是否足以作为日后行动检查的依据？规划是预测未来的行动，确定将来的目标，因此各项主要活动，何时实施、何时完成，都应有时间和时序上的妥善安排，以作为检查行动的依据。

6.适应性原那么：目标或措施是否具有弹性或缓冲性？是否能随环境的变化而做调整？规划未来的职业生涯目标，牵涉到多种可变因素，因此规划应有弹性，以增加其适应性。

7.持续性原那么：主目标与分目标是否统一？具体规划与人生总规划是否一致？人生每个开展阶段应能持续连贯性衔接。

二、职业生涯规划的步骤

1.职业生涯规划的三大要素：

职业规划＝知己＋知彼＋抉择

“知己”是自身条件的充分认识和了解；性格、兴趣、特长、智能、气质、价值观。

“知彼”是对职业环境、相关组织等信息的有效掌握；组织环境、组织开展战略、人力资源需求、晋升开展时机、政治环境、社会环境、经济环境。

“抉择”是在知己知彼的根底上，来确定符合现实、能充分发挥自己专长和强项、自己有浓厚兴趣并且与环境相适应的职业目标。包括：职业抉择、路径抉择、目标抉择、行动抉择。

抉择的准那么：

择己所长：选择自己擅长的领域，才能发挥自我优势；

择己所爱：只有对自己选择的职业有极大的热爱，才会全身心地投入；

择世所需：职业只有为社会所需，才会有开展保障；

价值最大：适合自己，并有开展前景的职业。

职业生涯规划五要素：知己、知彼、抉择、确定目标、制定方案

2.职业生涯规划的过程

自我评估

职业时机评估

确定职业目标、路径

制定行动方案

反响修正

〔1〕自我评估——自我认知、自我定位的过程

我可以做什么：我所在的环境可以提供什么样的时机给我？

我能够做什么：我的气质、性格、能力；我的优势、我的缺乏。

我想要做什么：我的职业活动兴趣、我个人的价值观、分析环境后的优先选择是什么？

我应该做什么：我的义务是什么，而不仅是我自己认为该做些什么。

职业活动兴趣

喜欢使用工具——喜欢运用技能、操作方法和工具、机器打交道，典型职业有工程师、电脑组装与维修人员等。

喜欢感性创造-----喜欢想象，并具体化地制作或创造某种东西，具有创造力。典型职业有画家、作家、建筑师等。

喜欢表现自己------喜欢引人注目，展示自己的特长。典型职业有演员、模特、主持人等。

喜欢控制与影响------喜欢管理或经营活动，对事物或他人形成影响。典型职业有企业参谋、销售人员等。

喜欢帮助别人------喜欢帮助他人，为他人提供支持。典型职业有护士、教师等

喜欢方案与细节------喜欢有方案和规那么，希望遵照既定的安排完成工作任务，关注细节或数据。典型职业有会计、审计师等。

喜欢挑战冒险-----喜欢接受有挑战性、有风险性的活动。典型职业有警察、登山运发动等。

喜欢与人打交道-----喜欢与人沟通，与人接触的活动。如公关人员、人事主管等。

喜欢钻研思考------喜欢分析与推理，花工夫进行思考和尝试研究。典型职业有哲学家、投资分析家等。

定位有两层含义——确定自己是谁，适合做什么工作；告诉别人你是谁，你能够帮助单位做什么。

〔2〕职业时机评估——评估和分析环境条件〔外部环境分析〕

〔3〕确定职业目标、路径

确立目标是制定职业生涯规划的关键，通常目标有短期目标、中期目标、长期目标和人生目标之分。长远目标需要个人经过长期艰苦努力、不懈奋斗才有可能实现，确立长远目标时要立足现实、慎重选择、全面考虑，使之既有现实性又有前瞻性。短期目标更具体，对人的影响也更直接，也是长远目标的组成局部。

- 理想与现实之间的差距
- 缩短差距的途径
- 增加优势
- 短、中、长期目标的设定

〔4〕制定行动方案

〔5〕反响修正

社会处于剧烈的变化过程中，大学毕业生的就业观念也要相应地改变，打破传统的“一业定终身”的理念，就业、再就业是大趋势，职业生涯规划也随之根据各种变化来调整。环境的变化导致自我观念的变化，反映到职业生涯规划上来，就不能一次把终生的职业生涯的每一个具体细节都确定下来。

三、大学三年的分阶段规划

大一——试探期

特征：新环境、新学习和生活方式

人际关系复杂化

目标缺失或模糊

规划任务：尽快熟悉、适应新环境、新学习和生活方式

融入新的集体中，锻炼自己的沟通能力

明确大学的下一步——就业、工作

策略指导：向老师和高年级同学请教

有选择性地参加学生会和社团活动

熟悉本专业的培养目标和就业方向

开始接触、进行职业规划、树立职业意识

大二——定向期

特征：环境已经熟悉，但对未来依然迷茫

有了相对稳定的交际圈子

对大学生活和就业有了自己的看法

专注于自己的目标

专业课的学习进入深化阶段

规划任务：确定适宜的定位

制定能力提升方案

对职业环境和职位进行探索

策略指导：主动积极地投入学习和生活

学会科学合理地安排时间

全面分析自身特点、明确自己的兴趣和目标

通过职业实践发现自己适合做什么

参加社会活动锻炼自己的组织能力、团队协作精神等

大三——冲刺、分化期

特征：开始反思自己的规划，并进行调整

面对抉择

对未来的思考更加现实

充满梦想和担忧

规划任务：在不断实践中深化对自己的认识

有意识地进行能力、职业素养的提高和经验积累；

检验自己的职业目标是否明确、前 2 年的准备是否充分

了解就业政策、学习就业相关的技巧和方法(如写求职信、面试技巧)

策略指导：多参加与专业和目标职业、职位相关的社会实践

相关职业资格证的考取

充分利用各种渠道收集信息

学习各种技巧〔面试、简历〕

调整心态，以开朗而积极的心态去迎接挑战

职业生涯准备的几条建议：

1.保持灵活性和变通性

2.拓展人际技能 良好的人际技能是多数人职业生涯成功的根底。多数工作要求与同事、客户接触，或作为团队的一员进行工作。

3.拓展你的信息技术技能

4.占据前沿　任何额外的技能或知识都有助于自己在众多的求职者中脱颖而出。

5.选择某个领域之后继续学习

6.努力做高质量的工作

7.认识到一个职业生涯可能存在不同的类型

课后小结;在理论讲授的同时可让学生做一些相关的实训,学生会更容易接受。

第四讲　个人职业生涯规划设计

一、目的与要求

通过教育学生进行职业生涯设计，开掘学生的自我潜能，增强个人实力，提升应对竞争的能力，提高成功的机率，树立正确的就业观念，培养学生的终身规划的意识，从行动上给大学生的就业打下良好的根底。

二、步骤与内容

1、学习期：用两周的时间来学习个人职业生涯规划的相关知识。

2、准备期：以个人为单位，根据自己的不同特点和专业来进行规划。做好电子文档和 **PPT**。

3、评审：请专业老师和职业指导老师指导点评审核学生的作品。

三、实训的现实意义

1、通过职业生涯规划可以开掘自我潜能，增强个人实力。

2、可以增强开展的目的性和方案性，提升成功的时机。

3、可以提升应对竞争的能力。

4、有利于大学生建立科学的择业观。

5、提高就业市场配置的成功率。

第五讲　职业和专业素养

教学目的：让学生了解什么是专业、从业资格、执业资格、职业资格；理解专业设置的依据、职业资格证书对劳动者的意义。增强学生在自己所学专业对应的职业舞台上有所成就的决心和信心，增强学生的创业意识。

教学重点：专业学习的重要性、职业资格证书对劳动者的作用；

教学难点：职业资格证书、专业所对应的职业群

教学方法：案例教学法、讲授法和讨论法

教学课时：2 课时

教学过程：

导入新课：

阅读案例：“行行出状元”

评析与思考：

〔1〕这个事例主要表达了职业的哪几个特性？〔专业性、技术性〕

〔2〕李文山为什么能成为本县马达维修行业中的“状元”？〔精湛的技术、真诚的效劳〕

〔3〕在职业学校进行专业学习的重要性在哪里？〔就业的必备条件、实现人生价值的根底〕

教师归纳：职业具有专业性、技术性，在从事某一种职业之前，必须经过一定时间，针对一个特定的职业进行专业知识教育，并进行专门的技术、技能或操作规程的训练。这就是职业教育兴起和得到广泛开展、同学们进入职业学校接受职业教育的重要原因。

我们学校是一所高等职业院校，我们学校设置了哪些专业？你目前所学的专业是什么？你为什么会选择这个专业呢？你认为学习这个专业将来可以从事什么工作？

讲授新课

一、认识专业

所谓专业，是一种学业的分类，是高等院校或者中等职业学校根据学科分类或者生产部门的分工把学业分成的门类。为了更好地适应21世纪初我国社会主义现代化建设和科技进步、产业结构调整的需要，教育部于2000年9月将职业学校的专业分为13个大类，270个专业。专业划分的依据是什么呢？

〔一〕专业设置的依据

专业设置的依据是我国社会主义现代化建设事业的开展对人才的需求。具体有以下几个方面：

1．专业设置以国民经济和社会开展对人才需求为根本依据，符合职业学校教育的人才培养规格和培养目标。

2．专业设置的现实性与前瞻性，即从现实与未来的需要考虑，这是职业学校专业设置的主要依据。

现代科技的飞速开展，使生产的设备、产品和劳动的科技含量越来越高，使职业的演变越来越快，使每一个人面临屡次转岗或者重新选择职业的考验。这就要求职业学校的专业设置要坚持现实性与前瞻性相结合，既适应我国当前经济开展和劳动力市场需要，又适度超前考虑未来经济开展和职业分化的需要，随时调整或增加社会需求的专业。这样才能获得生存和开展的空间。〔可介绍学校专业设置开展变化情况：学校有几个专业？先有哪几个专业？后又增加了什么专业？为什么要增加专业？〕

3．专业设置与国家产业分类、职业分类相适应，这是职业学校设置专业的重要依据。

产业是国家经济部门按照国民经济的产业结构进行划分的，通常分为三大产业部门，即第一产业、第二产业、第三产业。

职业学校要根据我国"大力加强第一产业、调整提高第二产业、积极开展第三产业"的产业政策，主动适应产业结构的调整，合理设置专业，培养社会急需人才。

〔二〕专业学习的重要性

1．学好专业是顺利就业的必备条件

2．学好专业是实现人生价值的根底

〔选一那么或让学生事先收集一那么与学生所学专业有关的招聘广告〕这那么招聘广告里提到了对从事这一职业的劳动者所必备的职业资格要求。那么什么是职业资格呢？

二、职业资格

职业资格是对将要从事某一职业的劳动者所必备的学识、技术和能力的根本要求。1994 年劳动部和人事部明确了职业资格包括从业资格和执业资格。不知同学们是否记得 2002 年 3 月 30——31

日进行的首届国家司法考试。据悉，今后要想成为公证员、律师、法官、检察官，首先必须通过国家司法考试，取得“法律职业资格证书”。2002 年 7 月 1 日起，北京市从事道路旅客运输的驾驶员必须接受理论、实际操作方面的职业培训，经考试合格获得职业资格证书，无职业资格证书的人员将不得再从事旅客运输活动。〔拿出自己的教师任职资格证书〕这是我能够从事教师工作的资格证明。职业资格证书就是国家对到达职业资格规定的必备的学识、技术和能力的劳动者发给的证明，这是求职任职、独立开业和用人单位录用的主要依据。可见，在现代社会里，你要工作就要按照标准去做；你要到达标准，就要考取职业资格证书。

证书实物展示：计算机等级证书、外语等级证书、专业技术等级证书、学历证书、汽车驾照、劳模证书、先进工作者证书等。

〔教师引导学生区分哪些是职业资格证书，这些证书与人生的关系〕通过学习获得证书→找个好工作→工作中努力做出奉献→社会给以回报或肯定→发给证书以说明。

3．学历证书和职业资格证书的关系：

学历证书和职业资格证书是相互包含的。随着职业资格证书的实行，越来越多的职业学校在完成正常教学方案的同时，进行相关的职业资格证书的考试、考核，鼓励学生一专多能，比方我校就鼓励同学们将来毕业的时候，要拿到毕业证、计算机等级证、驾驶证、会计电算化证、珠算等级证等。国家有关部门也明确规定学历认定是获得职业资格证书的必要条件。随着我国劳动力市场的发育和完善，将逐步实行学历文凭和职业资格两种证书制度，既鼓励和调动大

家学习专业理论和专业技能的积极性，又有利于我们积极适应多种专业岗位的需求。

三、了解与本专业相关的职业群

〔一〕专业与职业的对应关系：

专业是学业的分类，职业是工作的分类。不管学什么专业，大体上可以知道将来要从事的职业领域。同学们目前所学的专业是〔学生答复〕，你认为通过现在的学习，将来可以从事哪方面的工作呢？请同学们一起来画一棵与我们专业相关的职业树。〔大地：社会；树干：专业；树枝：职业群〈老师讲解什么是职业群〉；树叶：职业〕〔一个具体的专业与职业的对应关系是：它可以是社会上一个具体的职业，更多的情况是，一个专业可以对应一个职业群，甚至是几个相关的职业群。它向我们展示了我们将来就业的广阔前景，也表现了同学们对现实生活的观察与思考。前景广阔而美好，我们将会有多种选择职业的时机，当然职业也会选择我们。为此，我们现在应该怎么做呢？〔同学自由发言。〕

老师归纳：无数个职业岗位在等待我们，我们要有意识的从现在起，树立、增强职业意识，为将来成为一个职业成功者做准备。

〔二〕增强职业意识

也许有些同学对所学的专业不感兴趣，缺少学习的动力。其实，"条条大路通罗马"，我们人生的第一个根本愿望应该是为人类做奉献，为人民效劳。本着这个宗旨，无论学习什么专业，都可以学到知识和本领，都可以报效国家，实现自己的人生价值。下面请同学们来谈谈自己父母的工作情况〔事先让学生调查了解〕。

老师小结：同学们的父母在各行各业辛苦地工作着，都在为祖国的建设事业默默地奉献着自己的一份力量。业无尊卑，贵在奉献。无论从事哪种职业都是社会的需要，只要爱岗敬业，勇于创新，就一定能干出一番事业来。

〔三〕行行出状元

先进人物雷锋、焦裕禄、王进喜、孔繁森、徐虎、李素丽、李国安、吴登云、王启民、包起帆等，这些是我们熟悉的各行各业的先进人物，他们在平凡的岗位上做出了不平凡的事迹。我相信我们的同学通过自己的努力，也一定会成为有用之才。

归纳总结和布置作业：

1．你所学专业对应的职业资格证书有哪些？请同学们回去了解，下节课请同学们来介绍。

2．思考：学历=能力？〔布置辩论〕

3．请同学们回去了解父母的职业，了解他们在各自的岗位上取得的成绩，写出体会

课后小结：结合学生的专业谈就业，学生发言较踊跃。教学效果良好。

第六讲　职业道德与职业道德标准

教学目的：使学生了解职业道德的特点和职业道德标准的含义以及职业道德根本标准爱岗敬业、老实守信、办事公正、效劳群众、奉献社会的根本要求。增强敬业意识、诚信意识。理解职业道德的核心、根本原那么。提倡集体主义精神和树立为人民效劳的思想。

教学重点：职业道德的含义和作用

教学难点：职业道德的核心、根本原那么

教学方法：讲授法和案例法

教学课时：2 课时

教学过程：

一.职业道德的内涵

〔1〕职业道德的概念：是所有从业人员在职业活动中应该遵循的行为准那么，涵盖了从业人员与效劳对象、职业与职工、职业与职业之间的关系。〔摘自《公民道德建设实施纲要》〕

〔2〕职业道德的作用：

〔3〕道德与职业道德的区别和联系：

〔4〕职业道德的特点：行业性、广泛性、实用性、时代性。

二、职业道德的核心和根本原那么

1．为人民效劳是职业道德的核心

〔1〕为人民效劳符合历史唯物主义的根本观点，也符合社会主义生产目的。

〔2〕为人民效劳表达了社会主义"我为人人，人人为我"的人际关系的本质。

〔3〕为人民效劳贯穿于职业道德的各条根本标准中。

2．集体主义是职业道德的根本原那么

〔1〕集体主义的内涵：

〔2〕坚持集体利益高于个人利益、全局利益高于局部利益。

〔3〕兼顾集体利益和个人利益，使之共同开展。

〔4〕坚持集体主义，反对个人主义，抵抗行业不正之风。

三、职业道德标准的内涵：

〔1〕是从事职业活动的人们应当遵守的职业行为准那么，是告诉从业者在职业活动中应当如何做人的规矩

〔2〕职业道德根本标准的内容

1．爱岗敬业：①要乐业。②要勤业。③要精业。

2．老实守信：①要诚信无欺。②要讲究质量。③要信守合同。

3．办事公正：①要客观公正②要照章办事

4.效劳群众：①要热情周到②要满足需要③要有高超的效劳技能

[材料]海尔效劳人员承诺：

一证件：上门效劳出示"上岗资格证"。

二公正：公开出示海尔"统一收费标准"，并按标准收费，公开出示维修或安装记录单，效劳完毕后请用户签署意见。

三到位：效劳后清理现场到位，效劳后通电试机演示到位，效劳后向用户讲解使用知识到位。

四不准：不准喝用户的水，不准抽用户的烟，不准吃用户的饭，不准要用户的礼品。

五个一：递上一张名片，穿上一副鞋套，自带一块垫布，自带一块抹布，赠送一份小礼物。

5.奉献社会：要坚持把社会公众利益、社会效益摆在第一位，这是每个从业者职业行为的宗旨和归宿。

四、行业职业道德标准的具体内容要求

职业道德标准是各行业的从业人员共同遵守的道德标准。由于各行业的性质不同，效劳对象各异，因此，各行业从业人员的职业道德标准存在着一定的差异。

请同学们找一找所学本行业的职业道德标准。

[材料 1]饭店、旅馆效劳员职业道德标准：

热爱本质，忠于职守；文明效劳，礼貌待客；

讲究卫生，保障健康；.遵纪守法，诚信无欺。

[材料 2]营业员职业道德标准：

主动、热情、周到效劳；一视同仁，顾客至上；

老实守信，买卖公平；文明经商，礼貌待客；

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/088102032062006121