第一章

第二章

第三章

第四章

第五章



目 录

Contents

走进大学——认识高等职业教育

|  |  |
| --- | --- |
| 第一节 第二节 第三节 第四节 | 高等职业教育的定位 / 4 大学是大学生的成长期 / 11 大学生活的特点 / 15  大学生的心态调整 / 18 |

立足自我—— 我的青春我做主

第一节 大学生自我管理概述 / 25

第二节 大学生自我管理的内容 / 27

第三节 大学生自我意识的培养 / 38

准确定位——未来前程早规划

第一节 职业生涯规划从准确定位开始 / 49

第二节 职业生涯规划的内容与步骤 / 59

拟定目标——机会经验需把握

|  |  |
| --- | --- |
| 第一节 第二节 第三节 第四节 | 职业生涯目标的探索 / 74 职业生涯目标的确定 / 78 职业机会 / 88  职业经验 / 99 |

有备无患——大学生职业生涯规划书

第一节 大学的价值及职业生涯规划的意义 / 106

第二节 大学生职业生涯规划书的格式与内容 / 108

第三节 大学生职业生涯规划书的设计步骤和常用方法 / 121

认清形势——就业方向能辨识

第一节 大学生就业形势 / 133

第二节 大学生就业政策 / 138

运筹帷幄——备战就业需趁早

第一节 毕业生就业能力的提高 / 147 第二节 求职就业准备 / 151

第三节 求职材料的准备 / 159

角色转换——职业道德要一流

第一节 职业与职业道德 / 174

第二节 提高职业素养，适应岗位要求 / 180 第三节 做合格的职业人 / 188

熟能生巧—— 求职技巧要掌握

第一节 笔试技巧 / 201

第二节 面试技巧 / 206

第三节 在应聘中脱颖而出 / 219

自我保护——就业权益要熟知

第一节 毕业生就业权益及保护 / 227 第二节 毕业生就业协议书 / 243

第三节 毕业生人事档案 / 247

第四节 签订劳动合同 / 249

参考文献



**0**

第六章

第七章

第八章

第九章

第十章

第一章

走进大学

认识高等职业教育

**01**

**2** 大学生职业生涯规划与就业指导

走进大学

大学生的心态调整

学习目标

了解高等职业教育与普通高等教育的不同之处；

掌握高等职业教育人才培养目标的定位；

认识大学生活。

知识导图

高等职业教育的定位

大学是大学生的成长期

——

认识高等职业教育

大学生活的特点

如何理解高等职业教育

高等职业教育人才培养目标的定位

高等职业院校学生的定位

大学是大学生身心发生剧变的时期

大学阶段是人才成长的黄金时期

大学是大学生社会化的准备时期

独立自主的日常生活

独立自主的学习生活

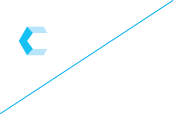
独立自主的行为管理

独立自主的社会活动

大学生适应大学生活应具备的心态

衡量适应大学生活的标准

第一章 走 | 进 | 大 | 学—— 认识高等职业教育 **3**

情景导入

男生小海来自偏远山区 ，勤奋好学 ，考入了某职业学院 。由于从小远离 繁华的城市 ，入学后 ，他不懂足球和网络 ，英语发音不纯正 。更可怕的是， 第一学年他放弃了很多其他活动 ，非常认真地学习 ，可是成绩平平 ，连奖学 金也拿不到 ……这一切让他突然产生了强烈的自卑感 。对于“职业院校到底 是什么样的学校”，“上职业院校有没有出息”， 他一无所知 。来到职业学院， 由于理想与现实的巨大差距 ，因而他的失落感与日俱增 。尤其是当面对考上 本科的同学时 ，强烈的自卑感更让他抬不起头 。他甚至认为 ，进了职业学 院 ，他的人生从此画上了句号 ，于是打算混过三年 。一向上进的他开始过得 浑浑噩噩。

大学生作为同龄人中的佼佼者 ，容易把未来设计得过于完美 。而现实社 会中的各种客观条件 ，会妨碍“理想自我”的实现 。对这一客观事实认识不 足 ，就会引起认知上的矛盾 ，从而严重影响大学生的状态 。有的大学生在客 观现实面前能调整自身的认识 ，重新树立起人生目标 ，使之符合客观现实的 要求；而有些大学生则企图逃避与现实的矛盾冲突 ，出现消沉 、颓废 、苦闷、 抑郁等心态。

小海需要做出调整 ，要敢于面对现实 ，更要相信眼前的一切只是暂时 的 。只要坚定信念 、不断努力 ，就会不断缩小与他人的差距 ，毕竟大学生活 才刚刚开始 。总有不少像小海这样的学生带着对高职院校的疑问来到高职院 校 ，也像小海一样无奈 、失望 、 自卑 、茫然 、困惑 。实际上 ，造成这一切的 原因都是这些学生对高职院校的不了解 ，对高职生的定位不准确 ，对未来目 标的不明确 。那么 ，请你收拾好心情 、改变认知 ，请你了解高职院校 、热爱 高职院校 ，揭开你人生成功的序幕吧 ！相信只要努力 ，总有一天你会因为上 高职院校而自豪！

4 大学生职业生涯规划与就业指导

第一节 高等职业教育的定位

十年的寒窗苦读后，我们迈入了大学。面对崭新的大学环境，我们既充满新 奇和兴奋，又充满困惑与迷惘。大学是什么？大学应该学什么？大学生活有何特 点？如何充实愉快地度过大学阶段？如何展示才华，锻炼能力，提高自身综合素 质？诸如此类的问题困扰着大学生，亟待解决。因此，大学生首先要对大学有一 个正确的、全面的认识和了解，这样才能尽快完成从中学到大学的过渡，适应大 学的新环境、新情况、新要求，才能正确地为自己定位，合理规划职业生涯，有 的放矢地提升自身素质，为今后的成长和发展奠定良好的基础。



  一、如何理解高等职业教育  

高等职业教育是我国国民教育体系中的一个重要组成部分。它与研究生教育、 本科教育一样都属于高等教育，区别只是在于培养目标不同，尤其在人才培养的 方式和能力上各具特色。研究生教育和本科教育侧重培养研究型和管理型人才， 而高等职业教育着重培养实用型、技术型人才。高职院校也是大学，并不是中等 职业教育院校。

作为高等教育和职业教育的集合体，高等职业教育既具有高等教育的普遍性， 也具有职业教育的特殊性。笼统地说，高等职业教育区别于普通高等教育和中等 职业教育的主要特征是高教性与职教性的统一。其主要特点一个是“高”， 另一 个是“职”。“高”即高等职业教育必须以一定的现代科学技术、文化、管理知 识及其专业学科为基础，着重进行高智力含量的技术教育，要求毕业生能够熟练 掌握高智力含量的应用技术和职业技能，并且具有一定的对未来职业技术变化的 适应性。这是高等职业教育区别于中等职业教育的主要特征。“职”即高等职业 教育主要强调应用技术和职业技能的专业性、实用性、针对性、知识性以及学科 基础的注重性，围绕生产、建设、管理和服务第一线职业岗位或岗位群的实际需 要，以必需、够用为度。这是它区别于普通高等教育的主要特征。

(一)高等职业教育与普通高等教育的不同之处

1. 人才培养目标上的区别

根据社会功能，人才大体可分为四大类型：学术型、工程型、技术型和技能 型。学术型人才担负着探索、发现自然界变化和人类社会发展的规律，即“认识 世界”的任务；工程型人才主要是运用已知的自然和社会发展规律去“改造世界”，

第一章 走 | 进 | 大 | 学—— 认识高等职业教育 5

他们从事应用技术的研究，进行开发、设计、规划和决策。对于这两类人才，要 求其基础理论深厚且知识面宽广。技术型和技能型人才的主要任务是在生产、建 设、管理、服务第一线实施已完成的设计、规划和决策，并使之转化为直接的生 产力。两者的区别主要在于：前者需要较多的技术理论和智力支持，而后者在动 作技能上更熟练、更有经验。一般来说，在我国，前两类人才由普通高等教育来 培养，后两类人才主要由职业教育来培养。因此，在培养目标上，普通高等教育 主要培养从事研究和发现客观规律的学术型人才及从事与社会谋求直接利益有关 的规划、决策、设计等有关的工程型人才，这两类人才的特点是应用智力技能来进 行工作；高等职业教育培养的是与我国社会主义现代化建设要求相适应，掌握本专 业必备的基础理论和专门知识，具有从事本专业实际工作的良好的综合素质和职业 综合能力，能在生产、建设、管理和服务第一线工作的应用型人才。

2. 专业设置及课程设置上的区别

普通高等教育专业设置的主要依据是学科，而高等职业教育专业设置的主要 依据是职业技术的岗位群，也就是说要按照市场的需求设置专业。这种专业设置的 显著特征是，由于岗位性或职业性比较强，因而专业设置的针对性也比较强。在课 程体系上，普通高等教育注重宽口径设置课程，讲究课程体系的整体性和单一学科 课程的系统性，一般按“公共课”与“专业基础和专业课”两段式设计课程体系， 并按照素质教育的需要，重视开设选修课。高等职业教育则按照宽基础、活模块设 置课程，课程体系的重点不在整体性和单一学科课程的系统性上，而强调构建以职 业能力为本位的课程模式，开设的课程基本涵盖未来职业岗位所需的基础知识和 基本技能，即既要引入前沿知识又要注重生产实践中已应用的知识。

3. 人才培养方式上的区别

普通高等教育以课堂教学为主，也有实验、实习等联系实际的环节，但联系 实际的目的是更好地学习、掌握理论知识，着眼于理论知识的传授；高等职业教 育则着眼于培养学生的岗位工作能力，将技能强化训练放在极其重要的位置上， 强调理论与实践并重、教育与训练结合，强化技能训练，“在学中做，在做中学”。

在实践教学中，高等教育院校都重视相关专业的教学实践环节。普通高等教 育的实践教学多以验证性实验为主；高等职业教育则以强化技能训练为主，重视 校内实验、实训设施和校外实习基地的建设，加强学生动手操作和模拟实习能力 的培养。

(二)高等职业教育与中等职业教育的不同之处

高等职业教育和中等职业教育同属于职业技术教育类型，但是层次不同。高 等职业教育属于高等教育范畴，教育对象是具有高中文化基础 (或具有相当于高

**6** 大学生职业生涯规划与就业指导

中文化程度的学力) 和相关专业知识与技能基础的学生；中等职业教育的对象则 是具有初中文化基础 (或具有相当于初中文化程度的学力) 的学生。这是两者最 明显的区别，但并不是主要差异，其主要差异表现在以下两个方面。

1. 职业技能和职业能力中的科技文化含量不同

在职业技术教育中，衡量学生业务水平的主要依据是职业技能和职业能力的 掌握程度。高等职业教育和中等职业教育都要培养学生掌握一定的职业技能与职 业能力，但是，高职生和中职生所掌握的职业技能与职业能力中的科技文化含量 却不相同。现代科学技术的发展表明，技术与科学的发展密不可分，技术层次越 高，科技知识和技术管理要素的比例就越高。要掌握这些科技知识，操作富含高新 技术的实体，必须要有较扎实、层次较深的文化和专业理论基础。而中等职业教育 所培养的技能型人才是远远不能满足富含高新技术的职业岗位群的要求的。

2. 人才培养规格的不同

高等职业教育是职业教育的高层次，即它的目标是培养生产、建设、管理和服 务第一线技术应用型人才中的高层次人才，不同于中等职业教育培养的技能型人 才。高等职业教育所培养的人才具有较广的知识面和较丰富的现代科技知识，有较 强的基础技能和岗位职业技能，有较好的智力素质和社会素质，高职生在知识、能 力和素质三个方面都要比中职生高一个层次。也就是说，高职毕业生是依靠扎实的 专业基础知识和科技含量更多、水平更高的技术以及综合性更强的职业能力从事本 职工作的。同时，高职毕业生经过高职教育的深造，人格素质和职业素质更加丰 厚，潜在能力更强，发展后劲更足，适应社会、经济、科技发展的能力更大。



二、高等职业教育人才培养目标的定位 

高等职业教育具有多个特征，其中，人才培养的目标性是具有决定性的特征， 在一定意义上是决定其他特征的基础，其他特征都为人才培养目标的实现而存 在。高等职业教育所培养的人才主要是为了满足地方社会经济发展的需要，能够 胜任生产、建设、管理和服务第一线需要职位。这既是社会经济发展的需求，也 是高等职业教育服务于地方经济发展的必然选择。这类人才能在高新技术密集的 岗位上顶岗工作，能对高新技术设备直接操作和应用，能对操作过程中出现的问 题进行有效的处理并能对出现的故障进行一般的维修。一方面，他们以一线工作 和劳动为主，能完成各项基本的工作任务，负责对生产线上的生产工艺进行直接 管理和操作，负责监督和检测产品质量；另一方面，他们还可以协助专业设计人 员从事新产品的开发、新工艺的设计，有更强的动手能力和更丰富的实践经验， 能按照生产用人单位的要求从事切合实际的工作。

第一章 走 | 进 | 大 | 学—— 认识高等职业教育 7

综上所述，高等职业教育人才培养目标的具体特点如下。

(一)人才层次的高级性

高等职业教育是学校教育的高层次。高职人才必须具备与高等教育相适应的 基本知识和技能，掌握相应的新知识、新技术和新工艺，以较强的实践动手能力 和分析、解决生产实际问题的能力区别于普通高等教育，以较宽广的知识面和较 深厚的基础理论知识区别于中等职业教育。

(二)知识、能力的职业性

高等职业教育是以提高职业技术水平为目的，对学生进行某种职业生产和管 理的教育。它以职业岗位群的需要为依据制订教学计划，在进行职业能力分析的 基础上组织教学，注重职业知识和职业能力的提高，着眼于产业结构和产品结构 的调整，不断更新教学内容，调整课程结构，注重知识的横向拓展与结合，体现 知识的先进性和应用性，培养学生掌握新设备、新技术的能力。因而，高职院校 的毕业生具有上手快、适应力强等特点。高职教育人才知识、能力的职业性，体 现了它隶属于职业教育的本质属性。

(三)人才类型的技术性

高等职业教育的培养目标是面向生产和服务第一线的高级技术型人才，毕业 生不但懂得某一专业的基础理论与基本知识，更重要的是他们具有某一岗位群所 需要的生产操作和组织能力，善于将技术意图或工程图纸转化为物质实体，并能 在生产现场进行技术指导和组织管理，解决生产中的实际问题。他们还应善于处 理、交流和使用信息，指导设备、工艺和产品的改进。可以说，高职人才是一种 专业理论够用、生产技术操作熟练、组织能力强的复合型人才。

(四)毕业生去向的基层性

由于高等职业教育培养的学生是为生产第一线服务的，因此，高职人才的毕 业去向具有很强的基层性。例如，工科类高职院校的毕业生主要去企业生产第一 线从事施工、制造、运行、检测与维护等工作，经济类高职院校的毕业生主要去 财经或企业部门从事财经管理等工作。高职院校毕业生去向的基层性是高等职业 教育的生命力之所在。



三、高等职业院校学生的定位 

目前，高等职业教育在我国高等教育中占有重要地位。随着高等职业教育的 迅速发展，用人单位以及社会大众对高等职业教育的认可度也大幅提升，加之高

8 大学生职业生涯规划与就业指导

职学生自身具有的优势，面对严峻的就业形势，近几年，高职院校毕业生的就业 率与本科毕业生相比，竟呈现稳步上升的趋势。甚至有一部分高考考生虽然他们 的考试分数上了本科线，却“弃本读专”， 为的就是更好地就业。虽然以上这些 现象说明高职学生就业形势具有回暖的趋势，与本科生就业形势相比更乐观，但 是，从近几年的高职学生就业情况来看，也反映出很多突出的问题：专业基础知 识不够扎实、实际适应能力不强、综合素质不高，以及所学专业不对口、 自身择 业观念错位等。这些问题导致高职生在就业中屡屡碰壁。其深层原因，就是高职

生自身定位不准确，不清楚自身优势，不知道自己的努力方向，不知道如何完善 自己、如何合理地规划大学生活，也不能有效地利用大学时光为就业增加砝码。

高职生深受入学前的成长环境、文化知识基础以及高等职业教育特有的人才 培养目标、人才培养模式等多方面影响。与本科生相比，高职生普遍存在以下几 个特点。

(一)在专业技能方面，高职毕业生具有明显的优势

例如，高职建筑工程专业院校普遍拥有钢筋砼实训、砌体工程实训、装饰工 程实训等大型实训场地，还有一些大型建筑施工企业的校外实训基地；学校还会 定期组织学生到施工一线进行长期的现场实践实习，参加施工员、测量员等相关 职业资格考试。这使学生在入职前即已受到大量的职业技能训练，在校期间获得 大量的职业资格证书。这些均成为建筑工程高职毕业生就业竞争中的有利优势。

(二)用人单位对高职生的认可度进一步提高

企业普遍反映高职院校学生很清楚就业市场的定位，他们一般比较务实，心 理预期接近市场，很少有好高骛远的想法，能就业、能达到专业基本对口就心满 意足。 目前，用人单位普遍要求求职者应聘即可上岗，具有职业资格证书等，而 这正是高职毕业生的优势所在。 目前，高职院校鼓励学生“双证书制”， 即毕业 证书和职业管理证书。高职毕业生的就业定位瞄准市场需求，接近市场状况，不 刻意挑选单位，不分地域与条件；所以有相当一部分高职院校的就业率高于本科 院校。这也充分说明社会对高职院校毕业生的认可度大幅提高。

**(**三**)** 与同专业本科文凭相比，高职专科文凭明显属于“弱势文凭”

北京大学教育经济研究所丁小浩教授对这种形势的分析表明，不同层次和类 型的高等教育学历和学位的作用在人才、劳动力市场上的作用比以往任何时候都 显得突出。因此，高职高专学生处于被动地位。有学生一言以蔽之：“就业市场遵 循的法则永远是争夺重点大学、热门专业的本科、研究生人才，出身寒微的高职 高专学生只能遭受使他们备感寒心的冷遇。”

第一章 走 | 进 | 大 | 学—— 认识高等职业教育 9

(四)高职院校的学生学习能力不足，缺乏良好的学习习惯，自我 管理能力稍欠缺

高职院校学生大部分都比较缺乏自主学习能力。他们有一定的学习目标，但 学习基础较为薄弱，不能合理安排自己的学习时间，没有良好的学习习惯，欠缺 自主学习能力与自我管理能力。

(五)高职院校的学生普遍缺乏自信心

高职院校学生大部分都是非自愿地选择高职院校，有的是因为高考发挥失常， 有的则是由于自己在高中时期学习不努力而别无选择。无论哪种原因，都使高职 生对高等职业教育缺乏正确的认识，容易自暴自弃、缺乏自信心。

(六)高职毕业生的定位和要求较低，对自己的职业生涯缺乏科学 的规划

进行职业生涯规划有利于学生准确定位、合理安排大学生活，有利于学生综 合素质的提高，有利于实现学业与社会职业的良好对接，有利于实现大学生个体 与社会需求的合理匹配，进而提高大学生的就业竞争力。而大多数高职毕业生对 自己的定位和要求较低，并认为他们属于技术型人才，只要懂技术、会操作就可 以了，普遍对自己的职业生涯缺乏科学的规划，安于现状，不能为自己的职业生 涯设立远大的奋斗目标，缺乏进取心和工作动力。这样的高职毕业生往往在工作岗 位上没有突出表现，很难发挥自身闪光点，在职业生涯的后续阶段缺乏竞争力。

(七)在可挖掘潜力方面，高职毕业生存在一定的弱势

例如，在建筑专业中，专业技术技能是最基本的要求，如果想取得更高层次 的发展，那么必须具有深厚、扎实的理论基础和创新能力。高职生在入校前的起 点不高，学习过程中理论方面的要求也相对较低，因此可提升的空间不大。

综上所述，与同专业本科生相比较，高职生的就业竞争力有一定的优势，但 也存在着许多劣势。高职生应结合高等职业教育的培养目标以及用人单位的要 求，客观地分析自己的优势、劣势，充分发挥自身的优势，认清自己的不足，合 理地做好职业生涯规划，有意识地计划个人全部生活的过程 (包括重要的生活领 域，学习、工作、闲暇及各种关系等)； 同时，积极采取行动，弥补和完善自身的 不足，化被动为主动，有效利用大学时光，有针对性地提高自身综合素质，提升就 业竞争力，为今后的就业以及职业生涯发展打下坚实的基础。

高等职业教育是高等教育的一种形式。因此，毋庸置疑，高等职业院校就是 大学，上高职就是上大学，高职生就是大学生。不仅如此，高职生作为大学生中

**10** 大学生职业生涯规划与就业指导

的特殊群体，在许多方面还具有独特的优势。只要高职生能正确为自己定位，认 清自己的优势、劣势，有意识地弥补和完善自己，提升自身的综合素质，就能在 今后的就业竞争中与本科生一较高下。所以，作为高职生，无须自卑，只要肯努 力，终有一天会实现价值、实现梦想。

知识链接

对高职院校毕业生的要求和待遇

1. 英语方面

国家示范性高职院校的优秀专科毕业生要掌握 5000 个词汇 (高标准)， 能 通过大学英语四级考试 (CET-4)(425 分及以上)； 国家骨干高职院校的专 科毕业生要掌握 4000 个词汇 (较高标准)， 能够通过全国英语等级考试第三级 (60 分以上)； 省重点高职院校的专科毕业生要掌握 3500 个词汇 (标准)， 能够 通过高等学校英语应用能力考试 (Practical English Test for Colleges) A 级考试 (60 分以上)； 普通高职院校的专科毕业生要掌握 2500 个词汇 (过渡性要求)， 能够通过高等学校英语应用能力考试 B 级考试 (60 分以上)。

2. 专业技能方面

至少通过 3 门技能考试 (含笔试和操作) 的鉴定，各科专业毕业前不得挂

科，每科有 1 —5 次补考机会 (根据开课时间来定)， 英语补考可降低到要通过 全国英语等级考试第二级考试 (2000 个词汇的最低要求、60 分以上)， 基础 课、专业基础课、专业课同上。

3. 毕业生待遇方面

(1) 教育部明确规定，高职院校要按高等职业技术教育的要求，为培养生 产、建设、管理、服务第一线急需的技术应用型人才服务，普通专科和高职专 科在办学目标、人才培养模式、招生、就业、毕业文凭及待遇等方面与普通高 等教育的院校完全一样。

(2) 统考统招的高职生毕业时学校颁发的毕业证书是《普通高等学校毕业 证书》， 与普通高等教育本专科毕业证书完全一样。

(3) 高职生所取得的毕业证书在含金量和效力上与普通高等教育毕业证书 完全一样，没有任何区别。

(4) 高职生毕业证书上面应明确注明学历层次为“专科”(包括三年制专科、两 年制专科和初中起点“五年一贯制”专科) 或“本科”(包括四年制或更长年限制)。

(5) 除了毕业证书，高职毕业生的学历电子注册上面，也应注明学历层次 为“专科”或“本科”。