

# 大学生职业生涯规划与就业指导

**教学指南**

中南林业科技大学人力资源管理系

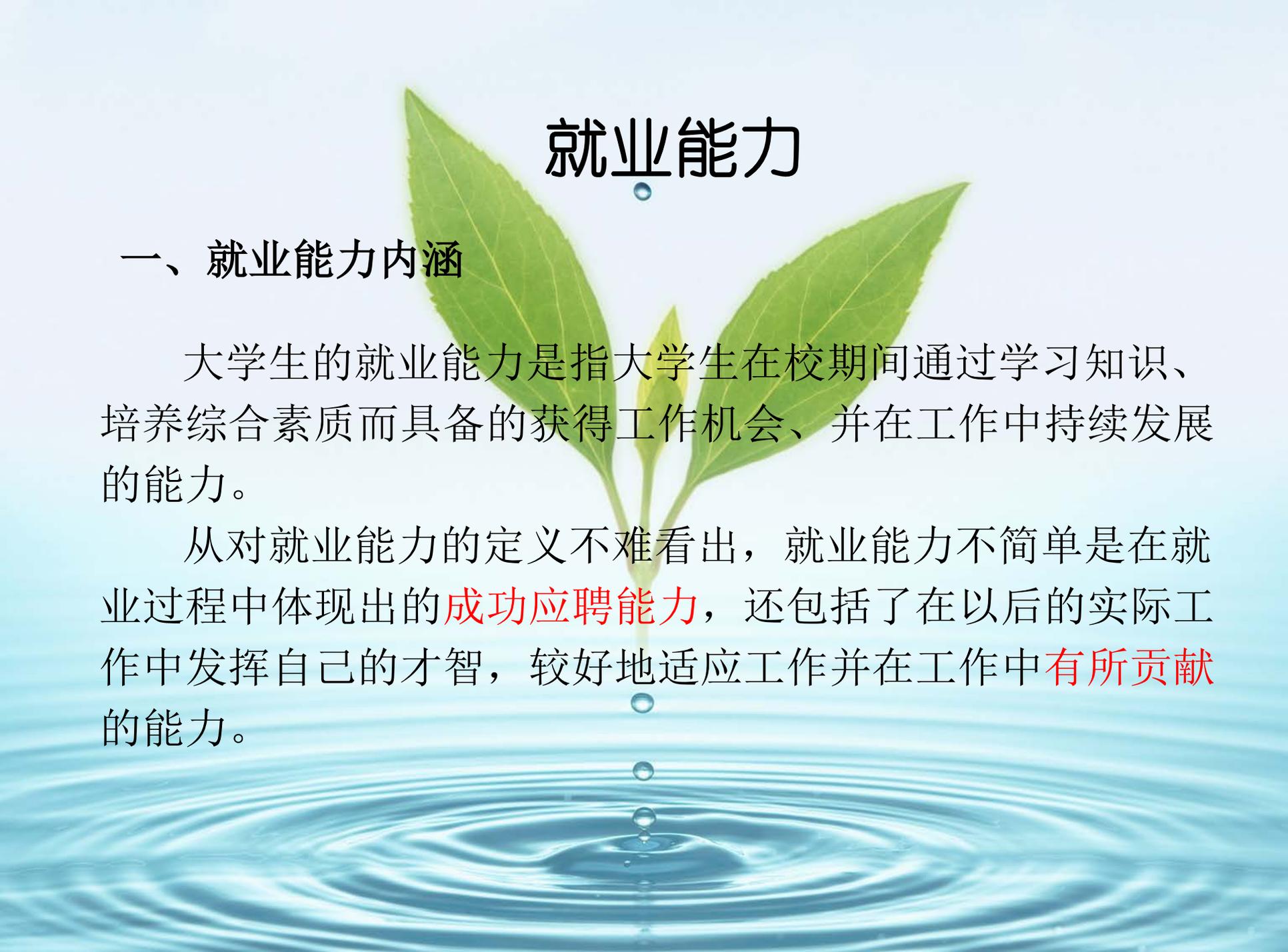
# 第六章 提升就业能力



## 本章学习目标：

- 了解就业能力对于大学生实现顺利就业及在职业生涯中获得良好的发展具有重要的意义
- 培养提高大学生就业能力
- 掌握几种核心能力及其培养方法

# 就业能力



## 一、就业能力内涵

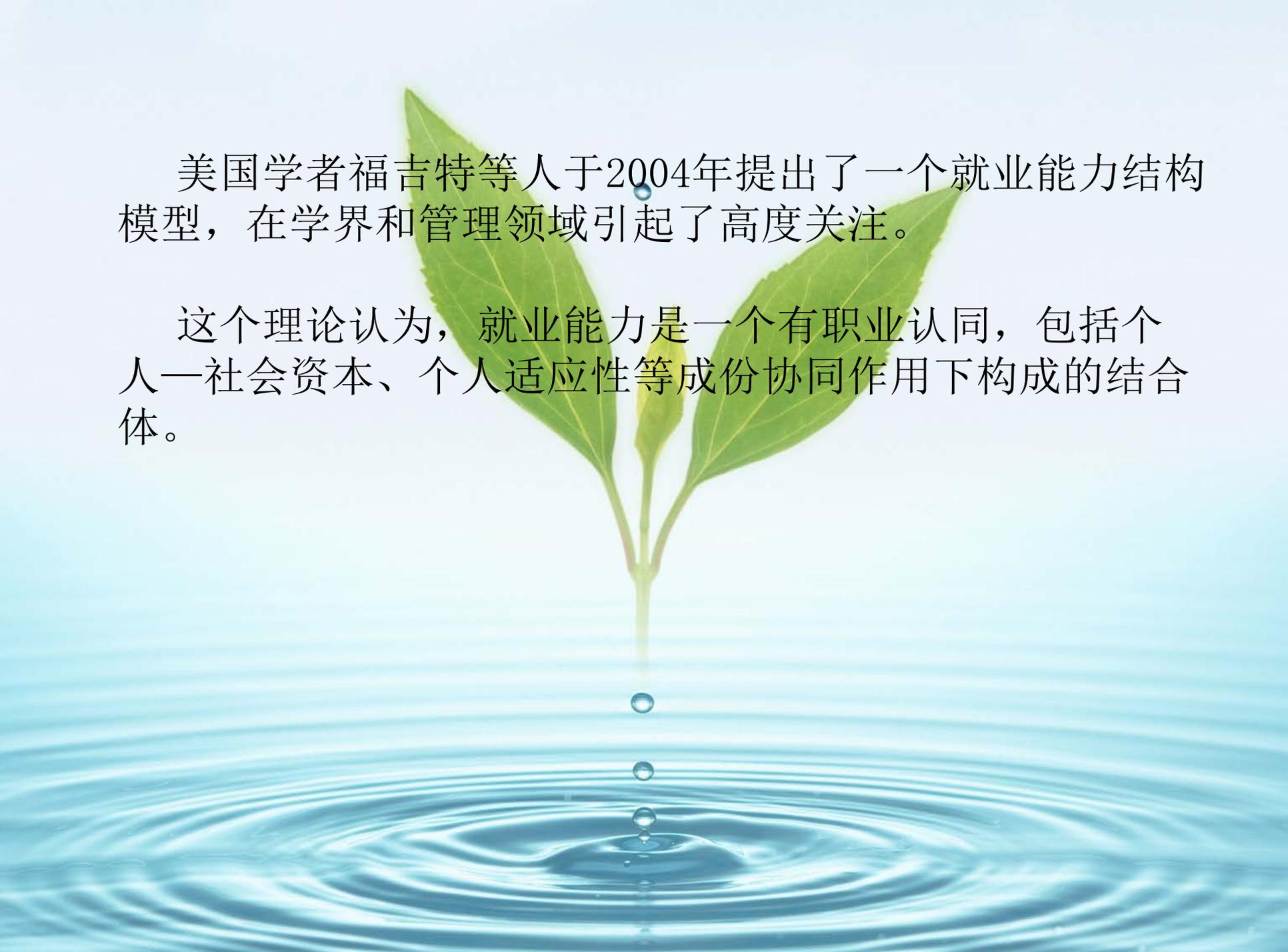
大学生的就业能力是指大学生在校期间通过学习知识、培养综合素质而具备的获得工作机会、并在工作中持续发展的能力。

从对就业能力的定义不难看出，就业能力不简单是在就业过程中体现出的**成功应聘能力**，还包括了在以后的实际工作中发挥自己的才智，较好地适应工作并在工作中**有所贡献**的能力。

## 二、就业能力的构成

美国培训和开发协会（ASTD）认为就业能力应包括6个类别和16项技能。其中，6个类别分别是：

- （1）基本技能（阅读、写作和计算）；
- （2）沟通技能（听、说）；
- （3）适应能力（问题解决能力、创造性思考）；
- （4）自我发展技能（自尊、动力、目标设定和职业生涯规划）；
- （5）群体交往技能（人际关系技能、团队工作能力和协调能力）；
- （6）影响能力（理解组织文化、分享领导能力）。



美国学者福吉特等人于2004年提出了一个就业能力结构模型，在学界和管理领域引起了高度关注。

这个理论认为，就业能力是一个有职业认同，包括个人—社会资本、个人适应性等成份协同作用下构成的结合体。

### 三、提升整体就业能力

在市场经济环境下，用人单位主要从成本和效益出发，更多地考虑招聘大学生能否带来更大的效益。效益的产生源于知识通过素质转化为能力。

调查表明，接近100%的大学生不了解、迫切希望知道用人单位招聘、录用、使用人才的素质与能力基本标准。用人单位对应聘者的职业素质与能力需求，对学生发展有着很好的导向作用。

# 时间管理

## 帕累托原则

这是由19世纪意大利经济学家帕累托提出的。其核心内容是生活中80%的结果几乎源于20%的活动。比如，是那20%的客户给你带来80%的业绩，可能创造了80%的利润，世界上80%的财富是被20%的人掌握着，世界上80%的人只分享了20%的财富。因此，要把注意力放在20%的关键事情上。

根据这一原则，我们应当对要做的事情分清轻重缓急，进行如下的排序：

**A.重要且紧急**（比如救火、抢险等）——必须立刻做。

**B.紧急但不重要**（比如有人因为打游戏而紧急约你、有人突然打电话请你吃饭等）——只有在优先考虑了重要的事情后，再来考虑这类事。人们常犯的毛病是把“紧急”当成优先原则。其实，许多看似很紧急的事，拖一拖，甚至不办，也无关大局。

**C.重要但不紧急**（比如学习、做计划、与人谈心、体检等）——只要是没有前一类事的压力，应该当成紧急的事去做，而不是拖延。

**D.既不紧急也不重要**（比如娱乐、消遣等事情）——有闲工夫再说。

重要

C制定工作计划

A马上执行

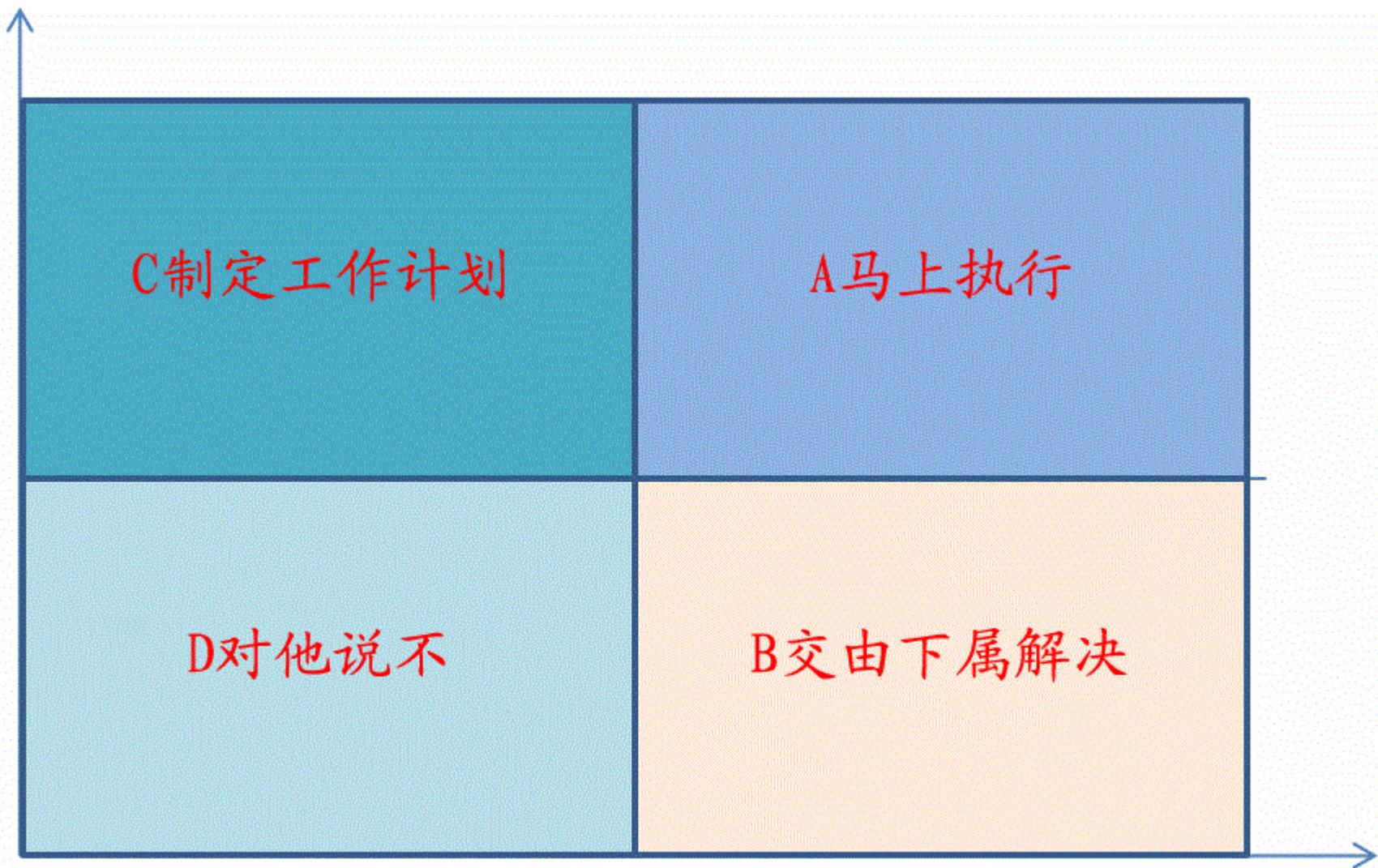
不重要

D对他说“不”

B交由下属解决

不紧急

紧急



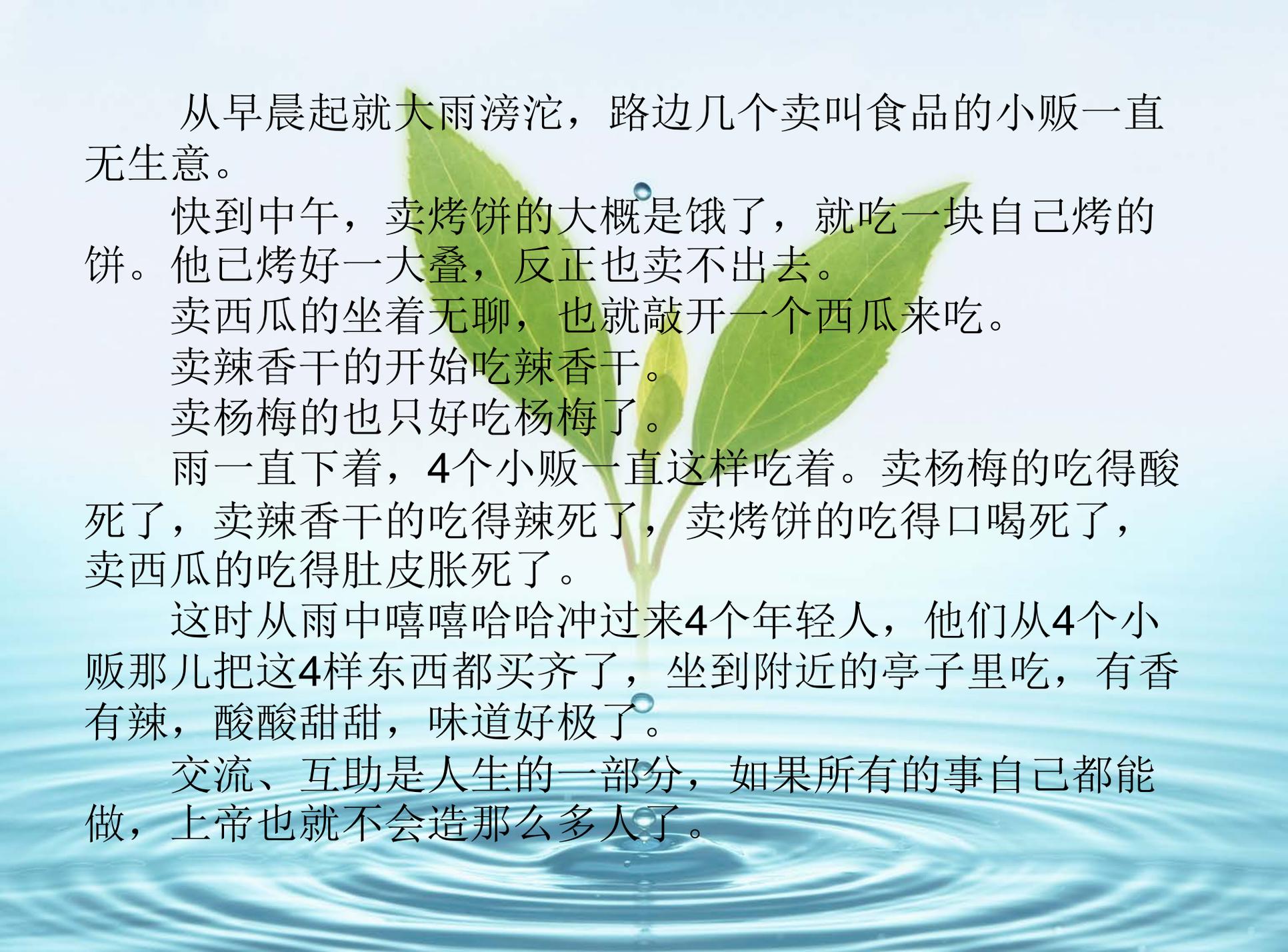
# 麦肯锡30秒电梯理论

麦肯锡公司曾经得到过一次沉痛的教训：该公司曾经为一家重要的大客户做咨询。咨询结束的时候，麦肯锡的项目负责人在电梯间里遇见了对方的董事长，该董事长问麦肯锡的项目负责人：“你能不能说一下现在的结果呢？”由于该项目负责人没有准备，而且即使有准备，也无法在电梯从30层到1层的30秒钟内把结果说清楚。最终，麦肯锡失去了这一重要客户。从此，麦肯锡要求公司员工凡事要在最短的时间内把结果表达清楚，凡事要直奔主题、直奔结果。麦肯锡认为，一般情况下人们最多记得住一二三，记不住四五六，所以凡事要归纳在3条以内。这就是如今在商界流传甚广的“30秒钟电梯理论”或称“电梯演讲”。

# 情商

有一位婚后不久的女子，她回到娘家总爱在父母面前诉说丈夫的不是，历数他的缺点。父亲听了不以为然，他拿出一张白纸，在上面画了一个点，然后他拿着纸问女儿：“你看上面是什么？”女儿不假思索地说：“黑点。”父亲再问，女儿又说：“是黑点啊。”父亲说道：“难道除了黑点，你就看不到这一大块白纸吗？”女儿听了若有所思，她明白了。从此以后，她不再在爹娘面前数落自己丈夫，两口子的感情也比以前好多了。

婚姻就是如此，你对对方期望越高就越容易发现对方的缺点，而一叶障目，不见泰山，由一点瑕疵否定了一个人，因小失大，非常不值。



从早晨起就大雨滂沱，路边几个卖叫食品的小贩一直无生意。

快到中午，卖烤饼的大概是饿了，就吃一块自己烤的饼。他已烤好一大叠，反正也卖不出去。

卖西瓜的坐着无聊，也就敲开一个西瓜来吃。

卖辣香干的开始吃辣香干。

卖杨梅的也只好吃杨梅了。

雨一直下着，4个小贩一直这样吃着。卖杨梅的吃得酸死了，卖辣香干的吃得辣死了，卖烤饼的吃得口渴死了，卖西瓜的吃得肚皮胀死了。

这时从雨中嘻嘻哈哈冲过来4个年轻人，他们从4个小贩那儿把这4样东西都买齐了，坐到附近的亭子里吃，有香有辣，酸酸甜甜，味道好极了。

交流、互助是人生的一部分，如果所有的事自己都能做，上帝也就不会造那么多人了。

## 职业素质

一个中国留学生在日本东京一家餐馆打工，老板要求洗盆子时要刷6遍。一开始他还能按照要求去做，刷着刷着，发现少刷一遍也挺干净，于是说只刷5遍；后来，发现再少刷一遍还是挺干净，于是说又减少了一遍，只刷4遍并暗中留意另一个打工的日本人，发现他还是老老实实地刷6遍，速度自然要比自己慢许多，便出于“好心”，悄悄地告诉那个日本人说，可以少刷一遍，看不出来的。谁知那个日本人一听，竟惊讶地说：“规定要刷6遍，说该刷6遍，怎么能少刷一遍呢？”

汉武帝刘彻在位时，司马迁在朝中任太史令，具体负责编写《史记》。当时，许多达官贵人都想讨好司马迁，期望通过他的笔给自己在历史上留下好名声，于是纷纷给他送来了奇珍异宝。有一天。朝中最得宠的大将军李广利派人给他送来一件礼物，司马迁的女儿妹娟打开送来的精致盒子，发现盒子里放着的是一对世间罕见的珍宝——玉璧。

司马迁发现妹娟对宝物有不舍之意，于是语重心长地说：“白璧最可贵的地方是没有斑痕和污点，所以人们才说，白玉无瑕。我是一个平庸而卑微的小官，从来不敢以白璧自居，如果我收下了这珍贵的白璧，我身上的污点就增加了一分，白璧不能要，叫人送了回去。”

司马迁所著的《史记》，被称为“史家之绝唱”，在我国历史上占有重要的地位。《史记》的价值就在于真实地记录了历史，司马迁何以能据实写史？原因之一就是他自己自身清白，珍惜自己的名誉，行得端做得正。倘若司马迁见了别人的东西就喜爱，不珍惜自己的名誉，必定使他难以秉笔直书，《史记》也绝不会有今天这样的价值。

### 第三节 提高大学生就业能力

大学生就业能力是人顺利实现某种活动的心理条件，它是符合活动要求、影响活动效果的个性特征的总和。大学生就业能力一般涵盖智力因素和非智力因素两个方面，包括思维能力、社会适应能力、自主能力、社会实践能力、应聘能力等。

目前大学生找不到工作的一个原因，在于不能适应社会的需求，就业能力缺乏。

首先，部分大学生在校期间得过且过，没有经过严格的专业训练，缺乏就业的核心竞争力。

其次，学校育人方式单调、呆板，只负责知识的传授，而不注重学生综合能力的发展，使部分学生缺乏适应能力、沟通能力，不能将自己推销出去。

最后，大学生就业能力缺乏与我国应试教育紧密联系，大学生从小即以“考试”为指挥棒，缺乏综合素质的锻炼，而能力的培养是与人幼年所受的教育密切相关的。

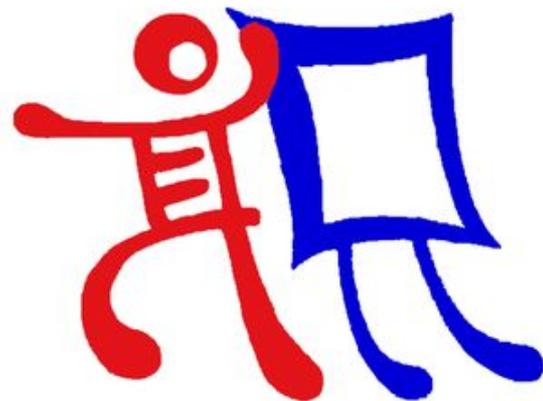


如何提高大学生就业能力呢  
要改革教育模式结构，增强大学生的综合能力。

应把就业指导课程列入大学教学计划，从低年级便开始相关能力的培养，树立正确的就业意识，高年级学生则注重提高他们的职业成熟度。

改变以“传授”为主的教学模式，广开渠道，注意知行统一，全面提升学生的就业能力。如通过模拟招聘活动提升学生的应聘能力、社交能力等。

同时，要积极发挥学生的主观能动性，成立相应的学生社团组织，鼓励他们开展各种就业心理教育活动。



## 要实施职业生涯规划，改变大学生就业的错误认知。

大学生职业生涯规划是指将个人发展和社会发展相联系，对影响职业生涯的因素进行分析、总结，并确定实施方案。

职业生涯规划可以激发大学生自身内部的动力，促使他们不断地完善自己。

一个成功的职业生涯规划不仅需要大学生通过自我反省、社会比较、心理测评等方式对自己的性格特点、兴趣特长等有清楚的了解，还需要对社会现实及发展趋势有清晰的认识，这可以帮助大学生重新审视自己，结合社会实际，给自己一个合理的定位。



要开展心理健康教育，及时调节大学生的情绪状态。

针对毕业生普遍表现出来的心理问题，高校心理健康教育机构可利用报纸、网络、广播等形式介绍一般知识，以缓解他们的负性情绪，提升其综合素质。

针对个别因就业压力过大引起的严重心理问题，要及时开展个体心理咨询，对其进行系统的指导。

同时心理健康机构还应为大学生就业提供心理学的帮助，使他们正确地认识自我、发展自我，提高毕业生的职业成熟度和心理抗挫能力。



要加强素质教育实践，养成良好的就业心理素质。

大学生优秀心理素质的养成不是一朝一夕的事情。我们不能将所有的工作、目光都集中在高等教育阶段，应当从中学，甚至是小学就开展就业教育、心理教育，培养他们的优秀品质。

在基础教育阶段就向学生灌输“就业意识”，加深他们对自己的认识程度，引导学生进行职业生涯探索。

同时，改变应试教育的现状，培养学生的综合素质。素质教育从小抓起，才是解决大学生就业心理问题的根本之路。



要推进社会实践活动，促进大学生对国情社情民情的了解。

大学生与社会的脱节会造成他们不清楚自身和社会需要的高素质人才之间还有哪些差距，在校园内不能有针对性地锻炼培养自己。

应积极在大学生中开展社会实践活动，为他们接触社会、了解社会创造条件、提供舞台，使他们对国情、民情、社情有清晰的了解，从而发挥他们的主观能动性，缩小他们的认识与社会需求之间的差距，在实践中提高自身的心理素质。



结论：

大学生就业能力的提升是一个逐步完善，多方面提升的过程，包括职业规划、就业心理素质培养和社会实践的丰富化。

