

大学通识类课程“十二五”规划教材

大学生职业发展 与就业指导

(第2版)

姜 伟 ◎ 主编



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

大学通识类课程“十二五”规划教材

大学生职业发展与就业指导

(第2版)

主 编 姜 伟

副主编 李岚冰 律 明 郭 欣

撰稿人 郭 欣 姜 蕾 郭敏娜 史丽丽
殷明明 律 明 姜 伟 徐 嫒

電 子 工 業 出 版 社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本课程紧密结合当前的就业形势、政策变化,有针对性地对大学生开展就业、创业指导。全书共 10 章,前 4 章内容主要针对新入学的大一学生,帮助他们树立起职业生涯发展的自主意识,掌握自我探索的方法,了解自我、了解职业。通过运用正式、非正式测评,根据所得出的结果,学习决策方法,确定人生不同阶段的职业目标及其对应的生活模式,针对大学学习生活的实际进行科学的职业规划。后 6 章内容主要针对大三、大四的学生。使大学生通过系统的学习,逐步具备求职择业所需要的相关条件、知识及能力。了解并掌握求职的准备、原则、方法与技巧,全面提升大学生的综合素质和竞争能力,指导大学生实现人职匹配之目的,为顺利就业奠定基础。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/姜伟主编. —2 版.—北京:电子工业出版社,2015.7

ISBN 978-7-121-26324-8

I. ①大… II. ①姜… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 129393 号

策划编辑:谭海平

责任编辑:谭海平 特约编辑:王 崧

印 刷:三河市鑫金马印装有限公司

装 订:三河市鑫金马印装有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本:720×1000 1/16 印张:16.75 字数:321 千字

版 次:2015 年 7 月第 1 版

印 次:2015 年 7 月第 1 次印刷

定 价:29.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlt@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

《大学生职业发展与就业指导》编委会

(按姓氏笔画为序)

王 超 王 蕊 王 巍 王校珍 左雨佳 刘 力
刘 坤 刘 宾 刘志刚 刘厚存 刘素洁 齐 丹
孙 戩 孙永生 李 研 李文立 李玉刚 杨永鑫
宋子祥 宋晓会 迟舒文 张正瑞 张显峰 张海龙
尚永吉 单 禹 胡成刚 钟 卓 姚天行 高 伟
高 健 郭士博 崔 亮 逯越琛 董茗尧 焦 健
温 暖 谭 可

目 录

第一章 什么是就业指导	1
第一节 就业指导的产生和发展	1
第二节 就业指导的目的和意义	6
第三节 就业指导的内容和方式	8
第二章 大学生自我认知与环境认知	13
第一节 认知大学生生活	13
第二节 适应大学生生活	19
第三节 提升综合素质	26
第三章 专业与职业关系解析	34
第一节 专业与职业简介	34
第二节 职业意识与道德	40
第三节 正确处理专业与职业的关系	45
第四章 大学生职业生涯规划的确立与实施	49
第一节 职业生涯规划简介	49
第二节 自我认知与评价	55
第三节 职业生涯设计	88
第五章 就业形势、就业市场和就业政策	90
第一节 大学生就业形势	90
第二节 大学生就业市场	93
第三节 大学生就业政策与制度	98
第六章 就业的准备	118
第一节 知识与能力准备	118
第二节 心理准备	126
第七章 就业信息的获取	129
第一节 就业信息简介	129

第二节 就业信息的收集途径和方法	132
第三节 其他信息的获取	138
第八章 就业的方法与技巧	142
第一节 求职材料的准备	142
第二节 面试的种类和内容	158
第三节 面试前的准备	163
第四节 面试礼仪与技巧	166
第五节 笔试的种类和技巧	185
第六节 模拟面试	193
第九章 就业的相关程序和权益保护	196
第一节 就业择业程序	196
第二节 就业协议书与劳动合同	200
第三节 权益保护	213
第十章 自主创业	220
第一节 创业教育	220
第二节 创造性思维	225
第三节 创新意识和能力	231
第四节 创业准备	234
附录 A 吉林省高校毕业生就业 综合服务大厅	245
参考文献	255
后记	257
修改编写说明	259
第2版后记	260

第一章 什么是就业指导

大学毕业生是国家宝贵的人才资源，大学生的就业问题受到党中央、国务院的高度重视和社会各方面的广泛关注，因为这不仅关系到我国的经济发展和进步，关系到高等教育体制改革的进程，也关系到千家万户的切身利益和大学生的发展与成才。随着我国社会主义市场经济的发展，我国高校毕业生就业制度经历了由“统包统分、计划分配”到“自主择业、双向选择”的变化，毕业生自主择业对高校毕业生就业指导服务体系提出了更高的要求，促使学校就业指导部门不断向服务型、教育型转变，以“全程化、全员化、专业化、信息化”为发展目标的高校大学生就业指导工作也进入了一个蓬勃发展的新阶段。

第一节 就业指导的产生和发展

一、就业指导的定义

就业是指劳动者同生产资料相结合，从事一定的社会劳动并取得经济收入的活动。就业应该具备三个基本条件：一要从事社会劳动，把个人的工作融入整个社会之中；二要得到社会的认可，必须合理合法；三要有一定报酬或经济收入。

大学生就业具有鲜明的特点：①大学生具有一定的思想素质和文化素质。②大学生就业是大学生从学生时代到步入社会的转折点，一般都不具有工作经验。③大学生择业时具有较强的群体性和季节性。

就业指导也可称为“求职择业指导”或“职业指导”。就业指导或者职业指导，是指学校、职业中介或用人单位、政府等有关部门根据人才市场的需求和个人择业的需要，帮助求职者了解职业需求、选择职业、准备就业以及最终达到求职者与用人单位最佳人职匹配的过程。

就业指导可分为狭义和广义两大类。狭义的就业指导，是给要求就业的劳动者传递就业信息，做劳动者和用人单位沟通的桥梁。广义的就业指导，则包括预测要求就业的劳动力资源，社会需求量，汇集、传递就业信息，培养劳动技能，组织劳动力市场，以及推荐、介绍、组织招聘等与就业有关的综合性社会咨询、服务活动。

简言之，就业指导工作就是为了帮助劳动者根据自身特点和职业需要，选择最能发挥自己才能的职业，全面、迅速、有效地与工作岗位结合，实现自己的人生价值和社会价值。

大学生就业是实现学业、职业与事业联结的桥梁。大学生就业指导不单纯是帮助学生选择职业，谋求一份工作，它还是一项内容丰富、系统性和针对性都很强的工作。大学生就业指导要从关注学生的全面进步和可持续发展出发，强调职业在人生发展中的重要地位，要以大学生的学业为基础，以就业为导向，以职业为载体，以事业为目标，统筹兼顾、协调一致，促进大学生的专业能力和综合素质的和谐发展，使大学生的个人劳动能力得到最佳配置。

二、就业指导的产生和演进

就业指导工作的积极开展对于失业问题的切实解决，劳动力结构的合理优化以及生产资料的充分利用都产生了深远影响。就业指导发展历程包括始创阶段、发展阶段和成熟阶段。

（一）大学生就业指导的始创阶段

始创阶段主要指一战期间，以美国的帕森斯 1908 年在波士顿创立职业局，并撰写的《职业的选择》一书，提出“就业指导”概念为起点。在此期间帕森斯根据多年的工作经验，首先提出了就业指导的三大要素：第一，清楚地了解自己；第二，了解各种职业成功必备的条件；第三，合理推论上述两类资料的关系。从当时讲，这虽称不上是正式的理论，但却对就业指导工作产生数十年的影响，并成为就业指导理论的基石。根据帕森斯所提出的就业指导三要素，职业指导工作的范围主要限于三个方面：一是根据经验，帮助求职者了解自身的生理特点、能力、需要、兴趣等个性特征；二是帮助求职者获得有关社会各种职业的规范、要求、条件、酬劳、发展前景及有关职业状况的资料；三是指导青年结合自身素质与职业要求，做出适当判断，进行职业选择。职业指导工作初期的重心主要是收集与传递职业资料，为求职者提供职业教育指导与训练。而这种指导与训练也因职业指导人员自身缺乏心理学方面的基础，其形式仅限于为求职者提供自己收集的资料、提出建议等，所以其效度缺乏客观的验证。这种情形一直持续到 20 世纪 30 年代，心理学和心理测量学发展起来以后，才逐步得以改善和发展。

（二）大学生就业指导的发展阶段

第一次世界大战之后，就业指导迅速由美国遍及英国、前苏联、日本、德国、加拿大等许多国家。同时就业指导工作由社会渗透到了学校，并且在学校普遍开展，而且日趋科学化、制度化。在第一次世界大战期间，美国联邦政府为了甄选从军人员，编制出了一些智力测验量表。1931 年美国成立的明尼苏达就业安置研

究中心,编制了多种职业能力测验量表,其中包括“明尼苏达文书性向测验”、“明尼苏达空间关系测验”和“明尼苏达纸形板测验”等。随着心理科学的发展,各种心理测验的兴起,从事就业指导工作的人员使用心理测验的方法,去获得有关求职者的能力倾向、职业兴趣及个性特征等资料。除此之外,统计学的发展及测验技术的改进,有更多测验量表陆续问世,从而使从业人员的各种特质可以通过客观的、标准化的方式进行探究。系统整理出版的职业信息资料为就业指导提供参考。如美国联邦政府就业服务处,在编制有关综合性的通用心理测验量表外,还收集全国各地区人力供需状况资料,编辑了《职业分类词典》,提供各种职业所需的条件、待遇、福利、升迁、发展等资料,定期出版《职业展望手册》、《职业展望季刊》等刊物,为就业指导人员提供具体参考资料。

(三) 大学生就业指导的成熟阶段

从第二次世界大战以后一直到今天,科技的迅速发展极大地推动了职业指导工作的全面发展,并赋予了它全新的特点:

第一,指导手段更加先进。从就业指导的手段来讲,有关职业资料的分析与整理方式,由书面形式转向多元化,尤其是视听器材及计算机,在就业指导中发挥了很大作用。特别是近几年,信息网络、软件系统把各种测验资料与职业信息资料合为一体,打破了时空界限,简化了统计方式,优化了测量手段,在就业指导工作中发挥了巨大的功效。

第二,指导范围的更加宽广。从理论发展上讲,许多心理学家、社会学家和就业指导专家,不再满足于传统的以就业为中心的职业指导方式。他们从发展心理学、自我心理学,乃至社会学、经济学的观点,来探讨职业选择与职业适应的问题,倾向于从整体的观点研究求职者个人身心发展的过程,以及影响职业选择与职业适应的心理及社会因素,即不仅研究和指导就业问题,而且包括就业后的职业适应问题,以及职业生活以外的其他各种角色与生活方式问题等。理论上的突破,导致职业指导实践从传统的狭隘的就业指导,扩展到个体职业生涯的全面指导,把就业指导上升到生计教育、个体身心发展的高度。

我国也是世界上开展就业指导较早的国家之一。从民国成立到20世纪20年代末的十多年间,受西方职业指导运动和国内特殊的政治、经济、文化环境的影响,国内一大批爱国的教育家和先进的知识分子在“教育救国”思想的指导下,竭力倡导职业教育,旨在沟通教育与职业的关系,解决数以万计的学生毕业后的生计问题。1916年,中华职业教育社主办的刊物《教育与职业》第15期专门刊出《职业指导》专号,进行宣传和倡导。1916年,清华学校校长周寄梅曾邀请实业界和教育界专家、名人到校作职业生涯发展演讲,并对学生的职业倾向进行调查,以指导学生升学与择业,并成立了相关机构。1931年9月21日,全国

职业指导机关联合会成立,并以研究职业指导为宗旨。著名教育家蔡元培、黄炎培等都为就业指导做出过重要贡献。

新中国成立后,由于实行高度集中的计划经济体制,同时也由于高级专门人才缺乏,我国按计划经济的模式对高等教育进行管理,形成了由国家统一招生、统包学生所有费用以及统一分配的“统包统分”制度。高校都设有毕业生分配科,对毕业生根据国家的要求和安排进行分配。这种制度,在当时的政治、经济条件下,对缓解新中国成立后百业待兴、各行各业急需人才的矛盾、调剂部门和地区之间的人才分布、保障毕业生充分就业等起了重要作用。

党的十一届三中全会以来,随着我国工业化进程的加快和经济的发展,社会主义市场经济体制的建立与完善,教育与劳动人事制度不断深入改革,学校教育 with 就业之间、学生学习与职业选择之间的关系日益密切,就业指导也越来越受到政府和社会的广泛关注,这些都推动了就业指导的发展。中断了 30 多年的就业指导工作得以恢复和发展。

1983 年,清华大学等高校率先用“供需见面”的方式落实毕业生分配计划,减少了统一分配计划的份额,加强了学校与用人单位的沟通。1983 年底,原国家教委创办了《毕业就业指导报》,并开始了高校毕业生就业指导工作在理论和实践上的积极探索。深圳大学成为改革开放后高校毕业生就业指导的先驱,于 1986 年成立了大学生就业指导中心。1991 年 2 月“全国高等学校毕业生就业指导中心”正式挂牌成立;1993 年原国家教委创办了《中国大学生就业》刊物,并成立了毕业生就业指导专业委员会,研究毕业生就业制度改革和就业指导理论及工作的开展,并多次发出通知,要求各地各高校主动适应毕业生就业制度改革,积极开展就业指导工作。

1995 年原国家教委办公厅发出通知,要求把就业指导列入正式的教育教学计划。1996 年原国家教委正式发文要求各高校成立毕业生就业指导机构,加强毕业生就业指导工作。

我校先后隶属于中国科学院、国防科委、第五机械工业部、国家机械工业委员会、机械电子工业部、中国兵器工业总公司。在计划经济时期,学校设有毕业生分配办公室。学校的毕业生分配工作一直由上级主管部门直接下达分配计划,毕业生分配办公室结合各院系的情况下按计划指标施行统一的分配。由于该时期学校对在校学生采取的是“统招统分”的招生分配模式,大多数毕业生都由学校按照计划统一落实分配,只有极少数毕业生自行找工作,因此弱化了就业指导的职能。

随着市场经济的不断深化,1998 年年底我校根据原中国兵器工业总公司的要求,在原毕业分配办公室的基础上成立了“长春光学精密机械学院大学生就业指导中心”,就业指导部门也由台前转向台后,由完全的行政角色向服务角色转变。

1999 年我校被划转为以吉林省管理为主,并与原国防科工委共建,从此全面开启了就业指导工作。

2002 年 2 月,教育部、公安部、人事部、劳动保障部等四部委联合下发《关于进一步深化普通高等学校毕业生就业制度改革有关问题的意见》(国办发〔2002〕19 号)中强调要“进一步加强对高校毕业生的思想教育和就业指导”,“加强对高校毕业生进行正确的世界观、人生观、价值观和择业观教育,使高校毕业生树立交费上学、自主择业、勤奋创业、终身学习的观念,树立根据社会需要就业,到基层建功立业的思想,主动到祖国需要的地方干一番事业”。2002 年 12 月教育部出台《关于进一步加强普通高等学校毕业生就业指导服务机构及队伍建设的几点意见》(教学〔2002〕18 号),教育部就高等院校毕业生就业指导工作提出了明确的要求。

2002 年我校由原“长春光学精密机械学院”更名为“长春理工大学”,就业中心更名为长春理工大学就业指导中心。主要负责根据国家的就业方针、政策以及学校的有关要求开展毕业生就业工作,开发并培育就业市场;收集、整理和发布供求信息;负责用人单位接待及招聘宣传工作,组织大、中、小型校园招聘(宣讲)活动;建设并维护毕业生就业信息网;定期统计、发布和汇报毕业生就业率;规范毕业生就业管理,科学设置就业计划上报、审批及派遣流程;开展全程化就业指导,提供职业测评、职业规划、职业指导与咨询服务,真正实现以人为本,优化服务。我校根据教育部的要求于 2003 年针对全校大学四年级的应届毕业生开设了就业指导课程讲座,共分为 5 个专题 10 学时。

国务院办公厅《关于切实做好 2007 年普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发〔2007〕26 号)和《教育部 人事部 劳动保障部关于积极做好 2008 年普通高等学校毕业生就业工作的通知》(教学〔2007〕24 号)要求,进一步提升高校就业指导服务水平,提高广大毕业生的就业能力。从 2008 年起提倡所有普通高校开设职业发展与就业指导课程,并作为公共课纳入教学计划,贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程。现阶段作为高校必修课或选修课开设,经过 3~5 年的完善后全部过渡到必修课。各高校要依据自身情况制订具体教学计划,分年级设立相应学分,建议本课程安排学时不少于 38 学时。

2009 年我校结合教育部办公厅《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知(高教厅〔2007〕7 号),《教育部 人事部 劳动保障部关于积极做好 2008 年普通高等学校毕业生就业工作的通知》(教学〔2007〕24 号)的精神,根据实际情况将就业指导课列为公共课(全校必修)。就业指导共分为两部分:一是课堂内教学。课堂教学分为两个阶段:(1)第一学期针对大一新生开设职业规划课程;(2)第六学期针对大三学生开设就业指导课程。二是课堂外活动及有针对性的指导。有针对性地对大二、大三学生分别开展不同的活动,如生涯规划大赛、演讲比赛、简历制作大赛、专题讲座、参观企事业单位等。针对大四学生的具体情况

开展一对一、一对多指导，并邀请企业 HR 与学生面对面进行求职技巧的讲座等。帮助大学生进一步完善职业生涯目标，正确选择自己的发展道路。引导学生了解学校和职场、学生和职业人的差别，建立对工作环境客观合理的期待，在心理上做好进入职业角色的准备，实现从学生到职业人的转变。

党中央国务院高度重视大学生的就业、创业工作。为贯彻落实党的十八届三中、四中全会以来的“要强化就业、创业服务体系建设”精神，我校就业指导中心成立了创业指导科，并于 2014 年更名为长春理工大学就业、创业指导中心，针对有创业意愿的大学生开设了创业指导课程（全校选修）。建立了长春理工大学创业孵化基地，为有创业意愿和创业的大学生提供指导、帮扶和场地。

第二节 就业指导的目的和意义

一、就业指导的目的

大学是一个寻梦和筑梦的过程。如何实现自己在校期间的梦想，通过开设“就业指导课”来帮助指导大学生科学地规划好大学的学习、生活，为步入社会奠定基础尤为重要。

课程主要是对学生进行比较系统的就业思想和技巧的教育。通过对本课程的学习，帮助学生正确地把握目前就业市场的需求形势和国家、各省市有关大学生就业的制度和政策，按照社会需求确立就业期望和就业心理，树立正确的就业观念和就业取向，了解大学生就业程序，把握一定的就业技巧，以保证毕业生顺利就业。同时，进行相关的职业知识、道德、素质教育，使学生了解我国目前的就业趋势和职业必备素质和技能。

（1）指导和帮助毕业学生完成学业，并在此基础从理论和实践相结合的高度上告知学生全面发展，并逐步确立职业生涯设计目标，并从思想上、能力上和心理上预备求职。

（2）指导和帮助学生了解职业发展趋势，树立公道的择业观念。高校学生接受的是专业化教育，绝大多数学生将来面临的就业方向与所学专业密切相关。

通过大学生就业指导课的学习进一步的了解所学专业及职业的发展方向和趋势。帮助学生树立公道的择业观念，使学生萌动的、安闲状态的求职期望，上升为实在的、自为状态的择业行为；鼓励毕业生到基层、到艰苦的地方、到祖国建设最需要人才的边远地区、县和乡的基层中发挥自己的特长，干出一番事业，达到人才资源的合理配置。

（3）指导学生正确把握目前的就业形势和用人趋势，了解和熟悉国家、省市

相关大学生就业政策。

高等学校毕业生就业政策是国家为完成一定历史时期的任务适应经济建设和社会发展的需要而制定的有关就业的行动准则,它将根据国家政治经济的变化而不断调整;各地,各部门也根据国家当年颁布的有关政策并结合本地区、本部门的实际制定相关的就业政策。因此,毕业生就业工作是一项政策性很强的工作。毕业生了解国家的就业政策是择业求职过程中非常关键的环节。

(4) 指导毕业生把握求职对策,促进顺利就业求职是高等学校毕业生走出校园的第一步,面对着社会上形形色色的招聘会和用人单位,他们必须做出选择,来完成就业。

(5) 激励学生以新的姿态继续学习,走向成功,目前终身性学习已成为社会发展的潮流。在当今知识经济时代,把握知识将成为人们的追求,终身学习将成为社会的时尚。

二、就业指导的意义

开设就业指导课程,引导学生转变就业观念,提高综合素质,健康成长成才,帮助学生熟悉国家就业政策,了解社会职业信息,掌握求职技巧,使其正确地实现自己的人生价值和社会价值。无论是对社会和用人单位,还是对高等学校和毕业生个人,都具有十分重要的现实意义和深远的历史意义。

(一) 就业指导有利于大学生的择业

一个人为社会贡献的大小、生活方式的选择以及发展与成才,在相当大的程度上取决于从事的职业。一个人的职业,在相当大的程度决定了本人对生活方式的选择,决定了他发展与成才以及对社会贡献的大小。择业是人生关键性的问题之一,它直接影响到个人的前途和发展,如果处理不好,将在人生的道路上出现波折。因此,职业的选择,是对未来发展成才道路的选择。人的一生绝大部分精力用在工作上,如果所从事的职业与自己的兴趣相投,与自己的能力相符,就会乐此不疲,不断努力,奋发成才,在职业实践中实现自己的价值;如果对自己所从事的职业不感兴趣,工作就不可能安心,更谈不上事业的发展 and 个人的成就。

(二) 就业指导有利于大学生就业心理的调整

由于大学毕业生涉世不深,社会经验不足,对国情和社会缺乏深刻的了解和认识,对自己究竟适合什么工作缺乏客观、科学的分析和判断,以致在众多的职业岗位面前眼花缭乱、无所适从、朝三暮四、见异思迁。面临就业的选择,应该怎样分析主客观条件,怎样看待不同工作岗位的利弊得失。在市场竞争日益加剧的环境下,如何把握机会,找到一个比较满意的工作岗位,以便能心情愉快地走向社会,已经成为大多数大学毕业生思考的焦点问题。

(三) 就业指导可以促进大学生的学习和自我提高

从各类人才市场和学校专场招聘会上的信息反馈,都反映出当前大多数求职的大学生都缺乏自我推销的能力。求职的大学生比较注重外包装,几乎每个求职者都有一份精美的简历,一堆各种证书,却不注重对自己职业生涯的设计,针对用人单位的需要设计;有的大学生一开口就问薪金和待遇,让用人单位产生反感。大学生的就业又和其素质状况直接有关。在招聘中,一些优秀的全面发展的学生总是先为用人单位所接受,也就是说,就业的准备是重要的,素质高的毕业生容易就业。这样就业的竞争就会促进大学生的学习和自我提高。使大学生在校期间不断进行知识积累、技能积累和心理承受能力的积累,为就业奠定良好的基础。社会需要和欢迎品学兼优、基础扎实、有一定社会实践经历的复合型人才,这就激励大学生努力学习,积极参加社会实践,奋发成才,在进大学时就有职业的考虑,学习目的更明确,职业设计更完善。

(四) 就业指导有利于大学生今后的发展和成材

大学生就业指导还有利于大学生今后的发展和成材,因为求职的过程是与用人单位沟通的过程。这个过程中所得到的不仅是用人单位录用和不录用的结果,而且得到的是用人单位对职业素质的要求。因此大学生就业的过程也是受教育的过程,大学生就业指导中的一些要求(如展示真实形象、锻炼表达能力、增强团队意识、遵守市场的规范等),不仅是对就业的具体指导,而且是对今后事业发展的长远指导。就业是迈向事业的第一步,不能只是为就业而就业,而是通过就业来成就事业,展示人生的价值。因此,大学生就业指导的意义在于大学生成才的全过程。

总之,随着高校不断扩招,高校毕业生的数量成倍增长,大学生就业竞争将更加激烈。作为高校的就业指导部门有责任和义务帮助大学生树立正确的就业意识,并为其选择职业、准备就业,以及在职业中求发展、求进步等提供知识、经济和技能,组织劳动力市场以及推荐介绍、组织招聘等与就业有关的综合性社会咨询服务活动。使大学生会就业,就好业。以其达到使无业者有业,有业者敬业,敬业者乐业,乐业者创业的就业指导的最高境界。

第三节 就业指导的内容和方式

一、就业指导的主要内容

适应大学生就业形势的发展变化,大学生就业指导的内容也日益丰富,形式更加多样,从现阶段看,大学生就业指导的内容主要包括以下几个方面。

（一）就业政策法规指导

大学生就业是劳动就业的一个组成部分，自然要受到国家法规和就业方针政策的制约。法规与政策是国家为实现一定时期的任务，为适应经济建设和社会发展而制定的有关公民参与生产劳动和毕业生就业的行为准则，是大学生求职择业的重要依据。一些毕业生由于对国家的就业政策缺乏了解，在择业时往往思想上带有很大的随意性和盲目性；而有些毕业生因为没有掌握相应的法律法规知识，从而难以维护自身的合法权益。对于大学生的法规政策指导就是通过广泛地进行就业政策、相关法规的宣传和教育，使学生在就业活动中树立规则意识，明确自己在就业中的权、责、利，了解和掌握相应的就业政策和劳动法规，维护自己的合法权益，顺利地完成求职择业。

（二）就业形势和信息指导

就业形势指导的目的是引导学生了解当年的毕业生状况，当前社会经济发展对人才的需求状况和人才市场的走势情况。帮助学生了解当年毕业生的整体情况，全面地了解社会的用人需求状况，即用人单位的基本状况，对人才的基本要求及对人才的需求数量，本专业人才市场的需求等。同时，指导学生多种渠道收集和掌握社会需求信息，把握求职择业的主动权。

（三）就业观念指导

在现代社会中，大学毕业生能否人尽其才，顺利实现就业的一个基本条件就是其就业观念是否科学。通过就业指导，增进个人对自身和职业的了解，教育引导大学生认清高等教育大众化背景中的大学生就业形势，自觉地把个人愿望与国家的发展、社会的进步联系起来，主动到国家生产、建设、管理和服务第一线的岗位去工作，在平凡的岗位上创造出不平凡的业绩来。同时，大学生的就业指导应该充分体现大学的教育功能，不能等同于职业介绍所。通过就业观念指导，培养大学生自强自立、健康积极的思想品质；还要使大学生懂得就业绝不是一次求职和跳槽那么简单的事情，而是自己一生必须认真对待并在日积月累的过程中逐步养成敬业态度和职业精神的过程。

（四）职业生涯规划指导

职业生涯规划，也可叫职业生涯设计，是指个人和组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析与权衡，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。

职业生涯规划指导可使大学生意识到确立自身发展目标的必要性，从而树

立职业生涯规划意识。它一般是通过个别辅导、职业兴趣、能力倾向测试等多种方式，帮助大学生进行自我认知和自我评价，使大学生了解职业，思考未来理想职业与所学专业的关系，形成初步的职业发展规划，增强大学学习的目的性、积极性，不断提高目标职业所要求的通用技能和个人素质，为获得事业成功奠定基础。充分考虑学生个体的职业兴趣和职业潜力，将职业生涯指导贯穿在整个教育过程中，使学生在学习目标和择业目标上保持一致，既保证了学生的知识体系能适应市场需要，同时也提高了学生的就业竞争力，对学生的整个职业生涯的规划起到很好的引导作用。对于当今的大学生就业指导而言，树立以人为本的观念，结合学生个体特性有针对性地进行职业生涯发展教育是就业指导的必然趋势。

（五）就业技巧指导

就业技巧指导，即对大学毕业生求职择业的策略、方法、手段和技巧等具体操作环节进行指导，它是现代社会毕业生顺利求职择业的必备技能。其主要包括自我认知能力、信息收集和处理能力、自我推荐方法、面试技巧、心理调适方法、职业适应能力、成才与职业发展的计划实施能力和技巧等内容。求职择业是一门艺术，正确的方法和技巧是成功择业的重要因素之一。在双向选择的过程中，绝大多数毕业生是第一次面对用人单位的挑选，指导他们掌握相关的求职择业方法和技巧是十分重要的。毕业生了解并掌握了这些方法和技巧，如同机器上了“润滑油”，运转将灵活自如，就业的成功率也会大大提高。

（六）就业心理指导

就业心理指导是指运用心理学的原理和方法，针对毕业生的心理特点和在择业、就业过程中产生的心理问题进行帮助与指导。择业是大学生人生的一次重要选择，也是对他们综合素质，特别是心理素质的一次全面检验。毕业生在走向就业市场，面临激烈的竞争，参与“双向选择”的过程中，由于主观上的不稳定性 and 不成熟性，客观上的诸多制约因素及就业的压力，很容易在择业时产生矛盾心理。因此，需要通过就业心理指导，帮助他们解决心理问题与困惑，提高心理素质，培养健康的心理；使其保持良好的择业心态，正确面对现实和择业过程中遇到的挫折。

（七）社会适应指导

社会适应指导可帮助毕业生尽快适应环境，完成角色转变，树立信心 and 责任感，遵守职业道德，用自己所学知识在实际工作中乐业、敬业、创业，脚踏实地地干一番事业。大学生从学校走向社会，是人生道路上的一大转折。但是，由于大多数毕业生生活经历基本上是从“学校门到学校门”，他们接触社会少，阅历浅，对社会缺乏了解和认识，对新的社会环境感到陌生，甚至无所适从。在这个过程

中,要完成学生到职业工作者的角色转变,需要经历社会化和再社会化的过程。社会适应指导就是帮助他们正确地认识社会,从做好本职工作起步,提升职业素养,不断进取,艰苦创业,顺利地实现从学校到社会,从学生角色到职业角色的转变,成为国家的有用之才。

二、就业指导的主要方式

大学生个体特征的差异性和就业指导内容的丰富性决定了进行就业指导所采取的方法不是单一而是多样化的。在选择就业指导方法时应注意点面兼顾,既要指导广大学生掌握具有普遍意义的择业知识与技能,又要尽量为学生个体提供个性化指导。

(一) 课堂教学的方式

课堂教学是将就业指导科学化、系统化、制度化、规模化的主要方式,也是当前大学生就业大众化形势下落实就业指导工作的重要途径。通过课堂教学,大学生系统、全面地学习和掌握就业指导的理论知识 and 操作技能,发挥就业主体的主动性,将所学的知识转化为自觉、自主、科学地自我指导,从而有助于大学生成功求职择业。

(二) 广泛宣传的方式

我校高度重视毕业生的就业指导工作,一般通过就业动员会、校友报告会、就业指导专题讲座、编写印发就业指导宣传材料、就业信息宣传栏、就业信息网站建设、专题媒体报道、组织大学生开展生涯规划、简历制作、就业、创业大赛;邀请招聘人员与大学生面对面及校园社团活动等多种宣传教育形式和丰富多彩的活动来开展就业指导工作,营造一个全员关心毕业生就业的良好氛围,通过灵活多样的宣传教育形式和各种活动给学生以全方位的就业、创业指导。

(三) 个别咨询的方式

个别咨询的方式是指学校就业工作人员和就业指导教师为毕业生提供就业咨询服务和指导,这是一个针对性强,效果明显的就业指导形式。每个毕业生都有自己个性特征及职业愿望,也会遇到不同的问题,个别咨询指导可以根据毕业生个体情况给予其具体指导,帮助其认知自我,明确优势,找出不足,合理定位,确定适合自己的择业目标,解决其求职择业遇到的具体问题,利其就业,促其成才。

(四) 团体辅导的方式

团体辅导主要是根据共性问题有针对性的运用适当的辅导策略与方法,通过团体成员间的互动,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨