

|大学生|就业创业|指导丛书|

大学生 就业指导 教程

张兵仿 主编



送给即将步入社会的大学生一份浓缩的人生礼物

高校毕业生就业是整个社会就业的重要组成部分，更是全社会关注的一个热点问题。它关系到毕业生的切身利益，更直接影响到社会的稳定和发展。大学生应充分了解当前的就业环境和就业形势，树立正确的就业观，掌握求职的方法和步骤，以期在激烈的竞争中建立优势，成功就业。

DAXUESHENG
JIUYE ZHIDAO JIAOCHENG

时事出版社

|大学生|就业创业|指导丛书|

大学生 就业指导 教程

张兵仿 主编

 送给即将步入社会的大学生一份浓缩的人生礼物

高校毕业生就业是整个社会就业的重要组成部分，更是全社会关注的一个热点问题。它关系到毕业生的切身利益，更直接影响到社会的稳定和发展。大学生应充分了解当前的就业环境和就业形势，树立正确的就业观，掌握求职的方法和步骤，以期在激烈的竞争中建立优势，成功就业。

DAXUESHENG
JIUYE ZHIDAO JIAOCHENG

时事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生就业指导教程/张兵仿主编. —北京: 时事出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-80232-917-1

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—就业—高等学校—教材
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 288297 号

出版发行: 时事出版社

地址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮编: 100081

发行热线: (010) 88547590 88547591

读者服务部: (010) 88547595

传真: (010) 88547592

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网址: www.shishishe.com

印刷: 北京昌平百善印刷厂

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 23.5 字数: 362 千字

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

定价: 68.00 元

(如有印装质量问题, 请与本社发行部联系调换)

编 委 会 (排名不分先后)

主 编: 张兵仿

编 者: 张顺涛 任华 刘献伟 李双阳

卜叶蕾 俞永增

前言

我在 20 余年的工作生涯里，一直战斗在大学生思想政治教育的一线，始终从事大学生就业指导工作。新时期发生了新变化，学生的就业创业工作每年也在发生着变化。

近 3 年来，很多学生都在问我：

“老师，单位不要我怎么办？”

“老师，以后我们这个专业能干什么呀？”

“老师，这个单位好吗？”

“老师，你觉得我回家好还是留京好啊？”

“老师，像我这种情况能签三方单位吗？”

“老师，我想毁约，这个单位不好，行吗？”

“老师，我到现在都没有收到面试的 offer，怎么办啊？”

“老师，简历怎么弄啊？”

“老师，国网面试都问些什么问题啊？”

“老师，这个单位要女生吗？”

这一连串的问题，好像没有规律可循。细细整理手头的大学生就业创业个案，我们发现有些学生面临的问题确实比较特殊，但是绝大部分的就业困惑都可归结为对工作世界不了解、就业决策不科学、生涯规划不清晰、缺乏简历制作和应聘面试的基本常识、对就业创业政策和就业创业流程不熟悉等。

大学生就业创业工作是一项“民生工程”，解决大学生就业创业是“努力办好让人民满意的教育”的体现，是每一位教育从业者的使命和职责。党中央、国务院高度重视，明确要求强化就业创业服务体系建设，提升大学生就业创业比例。一句话，大学生就业创业工作很重要。

那么，如何帮助大学生顺利地就业创业？在为大学生就业创业提供指导和服务的过程中，我们发现贴近大学生专业、贴近大学生生活、贴近大学生语言的指导和服务更容易被大学生接受，能够帮助他们解决现实的问题。基于此，我们成立了由就业创业一线工作者组成的编委会。这些编委都是学校就业指导中心的老师、学院辅导员，他们都带过毕业生，有过到企业开展调研的经历，而且深入学生群体，熟悉大学生的状况和就业创业需求。其中部分老师还具备全球职业规划师资格和创业导师资质，直接开设了大学生职业生涯规划与择业课、大学生就业指导课、KAB大学生创业基础课、大学生心理健康课、思想品德与法律修养课。更有几位老师指导学生参加全国大学生创业比赛并获得了不菲的成绩。可以说，这些老师既有丰富的大学生就业创业工作经验，又有较强的理论功底，为大学生就业创业提供了优质的教育和服务。正是因为有这样一大批优秀的教师，华北电力大学成为首批“全国高校实践育人创新创业基地”、“北京地区高校示范性就业中心”，并获得“全国就业50强高校”称号。

编委们结合高校大学生的特点，编写了这套“大学生就业创业指导”丛书，对就业创业教育进行了梳理和探索。丛书分为《大学生就业指导教程》、《大学生职业生涯规划》和《大学生创业基础教程》三本，分别从就业指导、职业规划和创业指导三个维度讲述了大学生就业创业方面的基础知识，力求做到文字简练、通俗易懂，旨在解决大学生在就业创业过程中遇到的基本问题，希望对大学生乃至就业创业教育工作者有所帮助。

在此丛书即将付梓之际，我们全体编著人员对北京市教育委员会、北京地区高校毕业生就业指导中心、时事出版社的支持表示由衷的感谢，同时向全国所有从事大学生就业创业教育工作的同仁致以崇高的敬意！

由于自身水平有限，在编著的过程中难免出现错漏和不足，恳请广大读者予以批评指正并提出宝贵意见，我们也非常希望有机会能与广大大学生就业创业教育工作者交流学习。

张兵仿

2015 年 12 月

CONTENTS

目 录

第一章 高校毕业生就业环境与就业形势 / 1

第一节 高校毕业生就业环境 / 1

一、高校毕业生就业的政治环境 / 2

二、高校毕业生就业的经济环境 / 4

三、高校毕业生就业的社会文化环境 / 6

第二节 华北电力大学毕业生就业现状 / 8

一、毕业生招生培养方面 / 9

二、来校招聘情况 / 9

三、毕业生方面 / 10

四、中间环节方面 / 13

第三节 高校毕业生就业形势发展变化及其原因 / 13

一、高校毕业生就业形势 / 13

二、就业形势原因解读 / 15

第二章 高校毕业生就业指导的分析与思路 / 19

第一节 高校毕业生就业困境分析 / 19

一、客观原因 / 19

二、主观原因 / 24

第二节 高校毕业生就业困境对策建议 / 26

一、健全国家制度措施与就业机制 / 26

- 二、完善高校专业设置与课程体系建设 / 28
- 三、建立高校毕业生就业工作的全程化模式 / 29
- 四、转变用人机制与加强人才储备 / 30
- 五、提高大学生自身素质与自主创新能力 / 32
- 六、把握宏观调控力度与市场资源配置 / 34
- 第三节 高校毕业生就业指导的现状和困境 / 35
 - 一、高校毕业生就业指导的现状 / 35
 - 二、高校毕业生就业指导的困境 / 36
- 第四节 加强高校毕业生就业指导工作的基本思路 / 38
 - 一、转变就业观念,提高个人能力 / 38
 - 二、增加就业岗位,避免学历歧视 / 38
 - 三、强化实践技能,突出专业特色 / 39
 - 四、搭建纵横平台,构建高效媒介 / 40
 - 五、调整制度措施,营造就业环境 / 41

第三章 就业的起点:树立正确的择业观 / 42

- 第一节 择业的基本原则 / 42
 - 一、服从社会需要的原则 / 43
 - 二、发挥素质优势的原则 / 44
 - 三、有利于成才的原则 / 44
 - 四、争取及时就业的原则 / 45
 - 五、面向未来的原则 / 46
- 第二节 高校毕业生择业的重要参考因素 / 46
 - 一、自身因素 / 47
 - 二、企业因素 / 53
 - 三、外在因素 / 55
- 第三节 择业过程中处理好四种关系 / 58
 - 一、个人与社会的关系 / 59
 - 二、愿望与现实的关系 / 59
 - 三、主动与被动的关系 / 59

四、竞争和风险的关系 / 60

第四节 高校毕业生的正确择业观 / 60

一、高校毕业生的择业观 / 61

二、常见的择业观误区 / 63

三、树立正确的择业观 / 68

第四章 就业的保障:就业政策获取与就业权益保障 / 72

第一节 就业政策获取 / 73

一、国家宏观层面的高校毕业生就业相关规定 / 73

二、地方政府层面的高校毕业生就业相关政策 / 87

三、普通高等学校毕业生就业相关政策 / 88

四、近年来主要就业政策一览表 / 89

第二节 就业权益保障 / 92

一、毕业生就业权益内容 / 92

二、国家维护高校毕业生就业合法权益的相关
法律法规 / 94

三、常见就业陷阱的类型与应对措施 / 95

四、大学生权益自我保护的“五意识” / 99

五、高校毕业生就业维权的基本途径 / 103

第五章 就业的抉择:就业路径选择 / 105

第一节 高校毕业生主流就业路径 / 105

一、继续深造 / 105

二、就业和创业 / 124

第二节 高校毕业生特殊就业途径 / 128

一、中央有关部门实施的基层就业项目 / 128

二、其他就业项目介绍 / 139

第三节 自我评估 / 143

一、人职匹配理论 / 143

二、职业自我评估 / 146

第六章 就业导航:就业基本流程 / 149

第一节 各类毕业生就业流程 / 149

- 一、就业关键词 / 149
- 二、三方协议签约流程 / 164
- 三、考研基本流程 / 167
- 四、出国(出境)流程 / 168
- 五、公务员报考流程 / 170
- 六、创业流程 / 172
- 七、其他 / 175

第二节 毕业生相关手续办理常见问题 / 178

- 一、户口与档案转迁手续办理 / 178
- 二、报到手续办理 / 179
- 三、改派手续办理 / 180
- 四、党组织关系转出办理 / 180

第七章 就业的关键:求职准备 / 185

第一节 求职的精神准备 / 185

- 一、求职的思想准备 / 185
- 二、理顺社会关系,扩宽就业渠道 / 189
- 三、研判就业形势,把握就业质量 / 189
- 四、立足自身特点,调整就业心态 / 190

第二节 求职信息的获取与筛选 / 195

- 一、获取有效就业信息的重要性 / 195
- 二、获取信息的途径和方法 / 195
- 三、获取就业信息的注意事项 / 199
- 四、华北电力大学学生求职信息获取典型案例分析 / 205

第三节 求职材料准备 / 210

- 一、求职信 / 210
- 二、个人简历 / 214
- 三、其他材料 / 228

四、典型案例分析 / 236

第四节 求职形象准备 / 245

一、外在形象准备 / 246

二、内在形象的修养 / 248

三、面试过程中的礼仪 / 249

第八章 就业的核心:求职行动 / 252

第一节 笔试 / 252

一、笔试常见的种类 / 252

二、笔试准备 / 258

三、笔试的内容与方法 / 259

四、典型案例分析 / 271

第二节 面试 / 280

一、面试的内容 / 281

二、面试常见的试题 / 284

三、面试准备 / 286

四、企业面试的类型 / 289

五、典型案例分析 / 293

第三节 面试后的相关准备 / 303

一、及时总结面试过程 / 304

二、耐心等待面试结果并适时主动沟通 / 304

三、如有把握面试成功,积极准备下一轮面试 / 304

四、面试失败后的心态调节 / 305

第九章 就业过程中的常见问题与对策 / 307

第一节 就业过程中常见的心理问题 / 307

一、就业过程中常见的心理问题 / 308

二、华北电力大学针对就业过程中遇到的心理问题的
应对措施 / 312

第二节 就业心理的调适策略 / 313

- 一、正确认识和评价自己 / 313
- 二、理性面对就业形势,树立正确的就业观 / 314
- 三、学会承受,充满自信 / 315
- 四、不怕“家丑”外扬,主动调整不良心态 / 315
- 五、进行有效心理调节,增强择业心理素质 / 316
- 六、恰当的心理训练,提高求职成功率 / 316
- 七、快速心理按摩,矫正心理失衡 / 317

第三节 就业误区及其产生原因 / 318

- 一、就业误区 / 318
- 二、就业误区产生的原因 / 324

第四节 走出大学生就业误区的对策 / 326

- 一、转变毕业生就业观念 / 326
- 二、提高毕业生自身谋业素质,增强社会竞争力 / 326
- 三、加强对于学生自主创业的引导 / 327
- 四、优化大学生就业的外部环境 / 327

第十章 华北电力大学毕业生就业形势分析与对策 / 329

第一节 华北电力大学 2012—2014 届毕业生就业

总体情况介绍 / 329

- 一、毕业生就业基本情况 / 329
- 二、毕业生去向情况 / 330
- 三、毕业生流向性质情况 / 330
- 四、毕业生就业流向地区情况 / 331

第二节 华北电力大学就业质量分析 / 332

- 一、用人单位进校招聘情况 / 332
- 二、用人单位满意度分析 / 332
- 三、用人单位对校企合作的评价 / 335
- 四、其他数据 / 335

第三节 华北电力大学毕业生就业环境分析 / 339

- 一、就业环境优势 / 339

二、就业环境局限 / 341

第四节 华北电力大学就业指导的基本思路 / 341

一、充分挖掘,整合利用校内就业指导资源 / 343

二、加强教育,指导学生有效适应新环境 / 344

第五节 高校毕业生就业趋势探析 / 350

一、客观环境下高校毕业生就业趋势的发展变化 / 350

二、毕业生主观特质影响下高校毕业生就业趋势
发展变化 / 352

三、互联网时代影响下高校毕业生就业趋势发展变化 / 354

主要参考文献 / 357

第一章

高校毕业生就业环境与就业形势

高校毕业生就业是整个社会就业的重要组成部分，更是社会关注的一个热点问题，它关系到毕业生的切身利益，并且直接影响社会稳定和发展。

高校毕业生就业难的问题是近几年来一直讨论和研究的热点。随着毕业生人数的增加和就业竞争的日益激烈，高校毕业生的就业形势日趋严峻。本章详细介绍了高校毕业生就业的政治、经济和社会文化环境，并对华北电力大学毕业生就业现状进行了详细分析。

第一节 高校毕业生就业环境

当今的社会正处于一个经济、政治、文化密切联系的时代，一个最新、最快、最丰富、最具鲜明特征的政治、经济、文化环境高度融合的时代。在这个时代，全球化进程不断加快，知识经济成为世界经济发展的主导模式，信息技术的普及和信息的快速传播使得各项社会活动开展的关联性增强，世界村落已经形成，世界呈现扁平化特点。在这个时代，高校毕业生就业工作开展的情况直接影响国家人才资源的优化配置。因此，在当前背景下，不断变化发展的政治元素、高度透明的信息网络、以人才为主导的经济发展、变化中的社会文化，都在影响高校毕业生就业环境框架的形成和发展。

在本章，就业环境被定义为与高校毕业生就业相关的政治、经济、文化等方面的环境内涵。就业环境对毕业生就业的影响是多方面的，因此毕业生正确认识并分析自己所处的就业环境特点，有助于制定和完成符合社

会实际需要的择业目标。就业环境塑造的主体,例如国家相关部门、高校、企业等,如能有效地对就业环境进行规范化引导,整合政治、经济、文化资源,促进内部结构的合理发展,最终将构建出招聘者与就业者供需平衡的生态环境。

一、高校毕业生就业的政治环境

(一) 呈现稳定特征的政治环境

高校毕业生就业工作有序平稳开展离不开稳定的政治环境。高校毕业生是国家最宝贵的人才资源,做好高校毕业生就业工作作为促进社会发展和社会和谐的重要举措,从根本上需要稳定的政治环境做保障。我国在社会发展过程中,逐渐完善各项政治制度,相关政治利益团体和社会成员规范有序参与国家政治发展建设,这成为我国政治稳定的重要原因。在逐渐完善的稳定政治制度的指引下,高校教育及相关就业政策法规相继出台并稳步实施,教育教学秩序和方法不断巩固和创新,有利于高校大学生接受规范的高等教育和有效的就业指导,以保障高校毕业就业环境良性发展。

(二) 国家政治政策多样化引导,促进高校毕业生规范就业

2014年教育部发布了《关于做好2015年全国普通高等学校毕业生就业创业工作的通知》,^①通知从推进创新创业教育和自主创业工作、引导高校毕业生基层就业、强化就业指导服务、加强思想教育和政策宣传、高等教育与社会发展需要、加强就业创业工作组织领导等六个方面,着力解决高校毕业生就业难问题,搭建高校就业环境合理框架。2015年3月,人力资源和社会保障部发布了《关于做好2015年全国高校毕业生就业创业工

^① 来源于教育部官方网站:首页>信息公开专栏,《教育部关于做好2015年全国普通高等学校毕业生就业创业工作的通知》,教学〔2014〕15号。网址为:http://www.moe.gov.cn/src-site/A15/s3265/201412/t20141202_180810.html。

作的通知》,①从高校毕业生就业创业政策落实、离校未就业高校毕业生就业促进计划、大学生创业引领计划、加强公共就业人才服务、创新高校毕业生就业宣传工作等五个方面,督促政策的实施,明确责任主体,研究未来五年促进高校毕业生就业创业的思路和举措,从多个角度、多个方面做好高校毕业生就业工作。

此外,为保证毕业生顺利就业以及优化就业后续服务,国家专门制定了相关就业法规,包括残疾毕业生就业保障措施、劳动合同修正案、城镇职工基本医疗保险、就业政策百问等等。国家行政部门颁布了相关就业法规,完善了以往就业促进条文,在就业去向、就业技能、就业保障、就业途径、就业服务方面积极引导高校毕业生充分就业,为高校毕业生就业工作的开展提供了保障,有利于毕业生增强就业信心。

随着国家政策方针的完善和发展,当前高校毕业生就业方式由原始的找企业签订劳动协议、合同、三方协议等,逐渐向包括创业、灵活就业、出国、毕业见习和毕业实习、农村特岗教师招聘等转变。以自主考研升学为主的模式也不断得到突破和升级,呈现出“自主考研为主,其他多样方式为辅”的特点,其中其他方式包括保研、行政保研和支教保研等多种带有政治政策引导性质的途径。

作为高校毕业生就业工作的执行主体,高校行政管理者、社会企业人力资源部及毕业生本人可以通过政府官方途径准确获知相关就业政策,在此基础上评估未来就业环境发展趋势以及对就业方向做出判断和选择。毕业生需把自身优势条件和技能与相关政策需求相结合,充分利用当前政治环境构建出的有序、规范的就业生态市场,实现符合个人需求与社会需求的优化结果。

(三) 政治环境以及高校就业政策对毕业生的影响

在稳定的国家政治环境中,学校就业行政管理者、社会企业招聘部

① 来源于人力资源和社会保障部官方网站:《人力资源社会保障部关于做好2015年全国高校毕业生就业创业工作的通知》,人社部函〔2015〕21号。网址为:http://www.mohrss.gov.cn/gkml/xgk/201502/t20150216_152203.htm。