

湖南省教育厅重点课题

大学生

学习与谋职指南

主编 熊文斌

 中南大学出版社
www.csupress.com.cn

湖南省教育厅重点课题

G642.46
XWB

大学生

学习与谋职指南

主编 熊文斌



 中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

大学生学习与谋职指南/熊文斌主编. —长沙:中南大学出版社,
2008. 8

ISBN 978-7-81105-585-6

I. 大... II. 熊... III. ①大学生—学习方法—指南②大学
生—职业选择—指南 IV. G642.46-62 G647.38-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 115225 号

大学生学习与谋职指南

主 编 熊文斌

☐责任编辑 唐 娟

☐责任印制 文桂武

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐印 装 湖南大学印刷厂

☐开 本 787×1092 1/16 ☐印张 14.25 ☐字数 380 千字 插页 8

☐版 次 2008 年 8 月第 1 版 ☐2008 年 8 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-81105-585-6

☐定 价 28.00 元

图书出现印装问题,请与出版社调换。

编委会名单

主 任 陈克安

副主任 李克纲(吉首大学) 田国祥(吉首大学) 吴波(怀化学院)

周仲春(张家界航空职业技术学院) 贺韶伶(怀化医学高等专科学校)

戴林富(吉首大学) 熊文斌(吉首大学)

主 编 熊文斌

副主编 徐晓慧 蒋 林 黄 胜 李升兴 杨 键

成 员 (排名不分先后)

吉首大学 徐晓慧 蒋 林 吴恒忠 李洪雄

怀化学院 黄 胜 李升兴

怀化医学高等专科学校 杨 键

重庆三峡学院 臧小林

张家界航空职业技术学院 刘亚东 丁 伟

湖北民族学院 石华富

湖南文理学院 庾进平

邵阳学院 刘期忠

湖南人文科技学院 刘志伟

湘西职业技术学院 刘 羽

南方职院 段晓辉

序 言

(一)

中国是一个拥有 13 亿人的人口大国,随着中国市场化进程的加快,国内职位的竞争也越来越激烈,曾经被称为天之骄子的大学生,是否能够顺利走进社会、融入单位、在各自的岗位上发挥才干,成为全社会普遍关注的问题。如何找到一份好工作?我适合做什么?我将如何发展?这些问题成为大学生,尤其是即将毕业的大学生最为关注的问题。

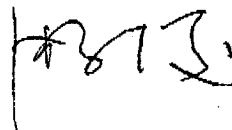
1999 年开始的高校扩招,是我国的高等教育由“精英教育”向“大众化教育”转变,在校大学生的规模急剧扩大,也反映了我国高等教育的迅速发展。然而,与此相对应的是,在世纪交替之际,高校毕业生形成了持续扩大的人才供给。2002 年我国高等院校毕业生数量为 145 万人,2003 年毕业生数量为 212 万人,比上年增长了 46.5%,到了 2006 年夏季,毕业生数量已经高达 413 万人,是 2002 年的 2.85 倍,据统计预测,最近 4 年内,全国每年平均将有 571.8 万名大学生毕业,其数量呈增长趋势,就业人口的急剧膨胀导致我国人才的“供求天平”发生了严重的倾斜。优秀而迷茫,才华横溢而不知所用,与时代的不适应等众多因素把大量的大学毕业生排斥在就业之外,不但造成了人力资源方面的极大浪费,也给个人带来巨大损失。中国的大学生们从来没有像今天一样面临如此大的就业压力和挑战。

吉首大学充分认识到大学生就业指导在大学生就业中的重要作用,重视对毕业生就业工作的研讨,申报了毕业生就业指导的湖南省教育厅重点课题;加强了对毕业生就业工作模式的探讨,也获得了美国福特基金会关于提高贫困生个人能力项目贫困生就业指导与服务子项目的支持。他们对湘鄂渝黔四省(市)边区大中专学校毕业生就业工作进行了大量的调研,发放调查问卷近万份,掌握了大量的真实可靠的第一手资料,联合泛西南地区大中专学校精心编辑出版了这本就业指导教材。我认为,这本教材就是吉首大学及泛西南地区大中专学校就业工作团队开展课题研究的成果,也是他们进行就业工作模式探讨的成果。

本书从认识和了解大学、职业生涯规划与设计、能力素质培养与提高、就业指导实务四个层面内容进行了展开,对于完善“全员化、全程化、专业化、信息化”的职业指导体系有所启发;对于全面提升大学生综合素质和就业、创业能力有所帮助;对于促进大学生职业生涯的健康发展有所指导。全书贯穿了科学发展观和以人为本的理念,坚持了全面提升大学生的职业能力和综合素质这一主旨,借鉴了西方职业指导理论,结合了泛西南地区大中专院校高等教育特点和现代职业发展的趋势,把职业生涯规划贯穿于学生学习生活的始终,探索了以提高大学生就业竞争力为核心的人才培养模式,构建了一个全新的大学生职业指导课程体系,探索了大学生职业指导理论和操作模式。与其他就业指导教材相比,具有实用性、针对性、创新性特色。

真诚祝愿这本教材在就业指导与服务中发挥出较大的作用，也真诚祝愿每一位大学毕业生都能获得一份称心如意的工作！

是为序。

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'H. Zhang' or similar, written in a cursive style.

2008年5月28日

序 言

(二)

在国家经济体制改革的同时,我国高等教育体制也实施了一系列重大改革,其中包括大学生缴费上学,国家取消大学毕业生的统包统分,学生毕业后自主择业;20世纪90年代末,实施高等教育扩招,伴随着市场经济体制的确立,我国高等教育进入了大众化阶段。到2006年,高等教育的毛入学率已经达到23%,目前,我国高等教育的学生规模位居世界第一,高等教育取得的历史性成就举世瞩目。

无论经济体制改革、高等教育体制改革,还是高等教育扩招,无疑有力地促进了我国高等教育的快速发展。但是,当高等教育进入大众化初级阶段后,我们也深刻地感受到,高等教育的健康持续发展面临着一系列新的严峻的挑战,这些挑战包括高校办学经费的严重短缺、人才培养与社会需求的脱节、教育质量的不尽如人意、毕业生就业难等等。如果这些问题不能得到很好的解决,高等教育的进一步发展将会受到严重阻碍。寻找解决这些问题的有效办法已经成为当前高等教育发展的当务之急。高等教育是一项公共事业,解决高等教育发展的问题需要全社会的共同努力,仅靠高校自身的力量无法全面解决。但是,作为高校,应当解放思想、创新思路,敢于面对挑战,在自己力所能及的范围内积极化解发展中的问题和困难。

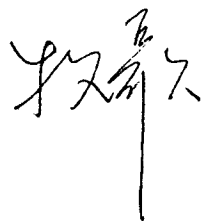
高等教育发展暴露出来的问题集中到一点,就是教育质量问题,而教育质量的核心又是人才培养的质量。人才培养是高校一切工作的中心,教育质量是高校的生命线,提高人才培养质量,满足社会对教育质量的要求是高等教育最根本的任务。在高等教育进入大众化初级阶段后,一方面,人才市场的供求关系发生了根本性变化,即由精英教育阶段的“卖方市场”转变为大众化阶段的“买方市场”,人才质量是社会选拔用人的主要标准。另一方面,大众化的前提是多样化,即高等教育办学形式、办学层次、办学类型等呈现出多样化的格局,社会对高等教育人才需求体现出多样化的价值取向。因此,高等教育的人才质量标准也应当是多样的,而不是唯一的。面对这种新的变化和要求,作为个体存在的高校,必须认真研究大众化背景下自身办学的内外环境的变化,找准自己的角色定位,及时调整办学思路,确立与自身办学定位及社会需求相适应的人才培养规格和人才培养的质量标准。

高校人才培养质量是教育质量,不能将它理解为单纯的教学质量。因此,在人才培养工作中,要全面落实以人为本,着眼于学生的全面发展,全面落实教书育人、管理育人和服务育人,引导学生学会学习、学会做人、学会做事。

高校的人才培养贯穿学生在校的全过程,古人云:“凡事预则立,不预则废。”因此,要及早地引导大学生认识大学、融入大学、珍惜大学时光,及早地引导大学生认识社会,了解社会,做好应对各种挑战的准备。只要我们从新生入学抓起,加强大学生学习和谋职教育,学好专业知识,掌握专业技能,及早做好未来职业目标规划,这样,毕业生在走向社会之前就具有了应对职业挑战的心理和能力素质准备。

我很欣慰的看到，在湖南武陵山区及周边地区的部分高校，许多从事学生教育管理和就业指导的专家、教师，他们不受地域偏僻、信息闭塞等羁绊，以超前的眼光，以强烈的责任感和使命感，以极大的热情关注大学生的成长，在吉首大学的倡导下汇集在一起，编写了《大学生学习与谋职指南》一书。这是一本融高等教育理论、学习理论、职业理论和实践经验等于一体的、有非常强的现实指导价值的教材，该书理论与实践相结合，是指导大学生如何搞好大学学习、如何规划认识的一本好书。我相信，这本书的出版发行对于提高大学生在校学习质量，提高大学毕业生就业机率等方面都会起到积极作用。

不容否认，该书还有不少缺陷。但是，我相信，这些缺陷仍然不能掩盖其较强的实用价值。同时，我还有理由相信，在使用过程中，该书将会不断完善，成为大学生终身受益的良师益友。

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized Chinese characters '杨新久' (Yang Xindiu). The signature is written in a cursive style with a long vertical line extending downwards from the bottom character.

2008 年 5 月 23 日

前言

大学生毕业生“就业难”是当前社会热点问题,已经引起全社会的高度关注。党中央、国务院多次研究大学毕业生就业工作,各级党委、政府及职能部门从贯彻落实“三个代表”重要思想的高度就大学毕业生就业问题出台了一系列政策,各高校把大学毕业生就业工作作为“一把手”工程,一大批专家学者积极探索,从人力资源开发和高校教育教学内容、方式方法等角度进行研究,为大学毕业生就业献计献策,各用人单位积极配合,不断改革用人制度,努力为大学毕业生就业搭建平台。应当说,全社会的关心、支持和重视,已经为大学毕业生就业提供了良好的环境和条件。

当前大学毕业生就业难是多方面原因造成的,除了社会原因外,我们还不能回避另外一个关键因素,即高校和大学毕业生自身的原因。在思考大学毕业生就业难的问题时,我们还必须反思,在经济全球一体化和人才竞争国际化的背景下,高校的教育教学和大学学生的自我成才目标是否适应社会发展的需要?这是我们每个高校工作者都应思考的问题。毫无疑问,解决大学毕业生就业难的问题必须内外结合、标本兼治,这样才能收到好的效果。

值得欣慰的是,除了社会的关心支持外,在高等教育系统内部,近几年来,围绕培养适应社会主义现代化建设需要的高级专门人才,从国家教育主管部门到高校乃至每一个教师都引起了高度重视,人才培养模式、课程体系、教学内容、教学方法、教学手段及实践教学等方面的改革不断深化,大学生的成才教育和就业指导工作也开始逐步强化。

大学生的就业教育与就业指导是高校人才培养的一个重要环节,也是高校学生就业教育与就业指导工作者的神圣职责,多年的大学毕业生就业工作使我们认识到肩负的责任重大。近两年来,我们在湖南省教育厅和福特基金会的支持下,筹建了泛西南地区高校毕业生就业工作协作会,联合本区域部分高校的就业指导工作者,以湖南省教育厅重点课题《民族地区高校毕业生就业指导与服务创新研究》和福特基金会资助的《贫困生就业指导与服务探索》子项目为平台,进行了一系列探索与研究,并取得了一批有积极意义的成果,《大学生学习与谋职指南》就是其中的成果之一。

“不要求职要谋职”,这是过去高校毕业生就业指导教育工作中流行的一个话题。回过头来看,过去的“谋”,大多是大学生临近毕业时的“谋包装”“谋推销”,充其量只能叫“临阵磨枪”,是治标之举。要真正解决大学毕业生就业难的问题,必须“谋”大学毕业生内在素质的“货真价实”和满足社会所需。所以,我们在设计本教材的总体框架时,把“治标”与“治本”一并思考,让大学生从一进大学开始就明确如何学习,如何谋职,了解学习与谋职的关系,引导学生谋中求学,学中图谋,学谋结合。

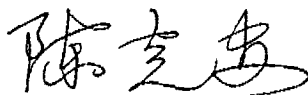
在本书的篇章安排上,分四篇编写。第一篇“融入大学”,旨在帮助学生尽快了解大学,认识大学,包括大学的内涵和功能、大学的各种教育资源、大学的教学特点、大学的学习特点等等。以便学生在较短时间内实现从中学生到大学学生的角色转换,并能有效适应大学的学习生活,充分利用大学各种资源,提高学习效率。第二篇“规划人生”,旨在帮助学生了解、掌握职

业以及职业生涯规划的基本知识,学会设计自己人生职业规划的基本方法,有效地执行和管理自己的人生职业规划,并按自己既定的人生职业目标不断努力。第三篇“积累才干”,旨在引导学生既按专业人才培养方案的要求学好专业知识,同时又主动结合自己的人生职业目标要求,不断科学合理地建构自己的知识、能力、素质架构,自觉主动和有目的地加强知识拓展、能力提升和素质养成。第四篇“放飞梦想”,旨在帮助大学生通过对就业政策的学习、就业市场的分析和自身能力素质的评价,确立符合实际的就业意向,找准就业目标,减少就业成本,提高就业几率。同时,教材中还对考研、出国留学、报考公务员、创业等方面安排专门篇章进行指导,以满足大学生的不同需求。

在教材内容组织上,我们坚持面向学生、强调实用,突出谋职、侧重方法的原则,力求简明扼要、通俗易懂、清新流畅,力保教材的针对性、指导性和实用性,以便给每一个在校大学生在学习与谋职的问题上有一个全程系统的指导。我们认为,学生在学习这本教材的同时,还应主动走出校园,利用各种机会了解社会、了解市场、了解人才需求动向,不断修订自己的学习计划、职业生涯规划,不断完善自己的知识结构,提高自己的能力素质。

在这本教材即将付印之际,我们既有如释重负之感,也有忐忑不安之忧。所谓如释重负,这是几所高校就业指导工作者两年多心血的结晶。所谓忐忑不安,我们自己深感水平有限,教材中难免有错误和疏漏之处,热忱欢迎广大读者和有识之士提出宝贵意见,以便在今后的修订中完善。

但愿这本教材能成为大学生学习与谋职的导航仪、指南针和助推器!



2008年7月于吉首大学

目 录

第一篇 融入大学

第一章 了解大学	(3)
第一节 大学的内涵及功能	(3)
一、大学的含义	(3)
二、大学的分类	(5)
三、大学的功能	(7)
四、大学的人才培养	(7)
第二节 大学育人的组织体系	(8)
一、思想政治教育组织体系	(8)
二、教学组织体系	(9)
三、教辅组织体系	(9)
四、科研组织体系	(9)
五、服务组织体系	(9)
六、社团组织体系	(9)
第三节 大学校园学生的主要活动场所	(10)
一、课堂	(10)
二、图书馆	(10)
三、实验室	(10)
四、体育场馆	(11)
五、校园网	(11)
六、宿舍	(11)
第四节 大学生第二课堂活动	(12)
一、学术讲座	(12)
二、社团活动	(12)
三、科技创新活动	(13)
四、社会实践活动	(13)
五、知识技能竞赛活动	(14)
第二章 谋中求学	(16)
第一节 大学学习与谋职的关系	(16)

一、谋中求学	(16)
二、学中图谋	(17)
三、学谋结合	(18)
第二节 制定大学学习的奋斗目标	(18)
一、为什么要制定大学学习的奋斗目标	(19)
二、如何制定大学学习的奋斗目标	(19)
三、实现大学学习的奋斗目标的途径与方法	(21)
第三节 树立科学的学习观	(22)
一、自主学习观	(22)
二、全面学习观	(22)
三、创新学习观	(23)
四、实践学习观	(24)
五、终身学习观	(24)
第四节 把握大学的教学特点	(25)
一、大学教学过程的基本特点	(25)
二、大学教学内容的基本特点	(26)
三、大学课程结构的基本特点	(26)
四、大学教学形式的基本特点	(27)
五、大学学习方法的基本特点	(28)

第二篇 规划人生

第三章 职业及职业制度	(33)
第一节 职业分类及职业未来的变化趋势	(33)
一、职业及其特征	(33)
二、职业分类	(34)
三、职业未来的变化趋势	(36)
第二节 我国的职业制度	(38)
一、职业资格证书制度	(38)
二、就业准入制度	(39)
三、人才聘用制度	(40)
第四章 职业生涯规划与设计	(42)
第一节 职业生涯发展	(42)
一、职业生涯发展的阶段	(42)
二、影响个人职业生涯发展的因素	(43)
第二节 大学生职业生涯规划设计的意义	(44)

一、大学生职业生涯规划设计的目的	(44)
二、大学生职业生涯规划设计的意义	(45)
三、大学生职业生涯规划设计的原则	(46)
四、大学生职业生涯规划设计的方法	(48)
第四节 大学生职业生涯规划设计中应注意的问题	(59)
一、职业生涯规划设计中的观念误区	(59)
二、影响职业生涯规划设计的主要因素	(59)
三、职业生涯规划设计中的常见问题	(60)
第五章 决策行动	(62)
第一节 职业生涯规划目标的具体量化	(62)
一、职业生涯规划设计执行的渐进性	(62)
二、职业生涯规划目标的阶段性	(63)
三、职业生涯规划目标执行的三维性	(64)
第二节 职业生涯规划自我管理	(65)
一、大学生职业生涯规划自我管理的步骤	(65)
二、大学生职业生涯规划自我管理内容	(65)
三、大学生职业生涯规划管理危机与对策	(70)
 第三篇 积累才干 	
第六章 大学生知识的建构	(75)
第一节 大学生的知识与知识结构	(75)
一、什么是知识	(75)
二、大学生的知识结构	(76)
第二节 大学生知识结构的建构	(77)
一、大学生知识结构建构的方法	(77)
二、大学生知识结构建构的途径	(78)
三、大学生知识结构的自主建构	(78)
第七章 大学生能力的提高	(82)
第一节 学习能力	(82)
一、学习能力的含义	(82)
二、提高大学生学习能力的途径和方法	(82)
三、学习能力的评价	(83)
第二节 实践能力	(84)
一、实践能力的定义	(84)

二、培养实践能力应注重的问题	(84)
三、培养实践能力的途径	(85)
四、实践能力的检验	(86)
第三节 交际能力	(86)
一、当代大学生交际能力的作用与现状	(86)
二、交际能力提高的途径和评价标准	(88)
第四节 组织管理能力	(89)
一、组织管理能力的定义	(89)
二、提高组织管理能力的途径	(90)
三、组织管理能力的评价	(90)
第五节 创新能力	(90)
一、创新能力的内涵	(91)
二、培养大学生创新能力的途径	(91)
三、创新能力的检验	(91)

第八章 大学生素质的培养

第一节 学会做人——思想道德素质	(93)
一、思想道德素质教育的内容体系	(93)
二、思想道德素质培养的方法和途径	(95)
第二节 学会做事——专业技能素质	(96)
一、专业技能素质的主要内容	(96)
二、提高大学生专业技能素质的途径和方法	(96)
第三节 学会认识——文化素质	(97)
一、文化素质的概念	(97)
二、大学生提高文化素质的重要性	(98)
三、大学生文化素质的主要内容	(98)
四、大学生提高文化素质的途径	(98)
第四节 学会生活——身心素质	(99)
一、身体素质	(99)
二、心理素质	(100)
第五节 学会创造——创新素质	(102)
一、创新并非高不可攀	(102)
二、创造力的结构	(102)
三、“创造型”人才的个性特征	(103)
四、创新思维方法的教育	(103)

第四篇 放飞梦想

第九章 确立就业意向	(111)
第一节 学习就业政策	(111)
一、转变观念,采取措施	(111)
二、密切配合,完善制度	(111)
三、改善结构,推行办法	(112)
四、拓宽渠道,面向基层	(112)
第二节 分析就业市场	(114)
一、地域就业市场	(114)
二、行业就业市场	(115)
第三节 确定就业意向	(116)
一、影响就业意向的社会因素	(116)
二、大学毕业生就业意向的确立	(117)
第十章 搜集就业信息	(119)
第一节 搜集就业信息的原则	(119)
一、准确性原则	(119)
二、时效性原则	(119)
三、针对性原则	(119)
四、系统性原则	(119)
五、计划性原则	(120)
第二节 搜集就业信息的渠道	(120)
一、通过国家、地方就业指导部门获得信息	(120)
二、通过所在学校毕业生就业指导和服务机构了解需求的信息	(120)
三、从招聘会上捕捉信息	(120)
四、上互联网寻找信息	(120)
五、从报纸杂志上查阅信息	(121)
六、通过亲朋好友了解需求信息	(121)
七、通过社会实践(或实习)获得信息	(121)
八、通过毕业实习加深对就业领域的了解	(121)
第三节 就业信息的筛选与运用	(121)
一、就业信息的筛选	(121)
二、就业信息的运用	(122)
三、避免就业信息陷阱	(122)
第四节 用人单位的考察与分析	(123)

一、考察和分析用人单位的目的意义·····	(123)
二、考察和分析用人单位应注意的内容·····	(123)
第五节 择业目标的确认·····	(125)
一、择业目标确认的标准·····	(125)
二、择业目标确认的误区及防范对策·····	(126)
第十一章 撰写就业文书·····	(128)
第一节 撰写简历·····	(128)
一、撰写简历的原则·····	(128)
二、简历的类型·····	(129)
三、简历的内容·····	(130)
四、优秀简历的秘诀·····	(132)
第二节 简历的制作方法技巧·····	(134)
第三节 简历的投递·····	(138)
第十二章 准备就业应聘·····	(141)
第一节 就业心理准备·····	(141)
一、择业过程中的心理障碍·····	(141)
二、就业心理准备·····	(142)
第二节 笔试的准备·····	(143)
一、笔试的类型·····	(143)
二、笔试的准备·····	(144)
第三节 面试的准备·····	(144)
一、面试从接到通知时就开始了·····	(144)
二、面试前的物资准备·····	(145)
三、面试前的信息资料准备·····	(145)
四、面试前的提问准备·····	(146)
五、面试前的仪容准备·····	(146)
第十三章 保护自身权益·····	(148)
第一节 相关法律介绍·····	(148)
一、民法通则·····	(148)
二、劳动法·····	(149)
三、劳动合同法·····	(150)
四、就业促进法·····	(154)
第二节 就业协议·····	(157)
一、什么是就业协议·····	(157)

二、就业协议与劳动合同的异同·····	(158)
第三节 劳动争议与仲裁·····	(159)
一、什么是劳动争议·····	(159)
二、什么是劳动争议仲裁·····	(159)
第四节 择业陷阱与防范对策·····	(161)
一、常见的择业陷阱·····	(161)
二、防范对策·····	(167)
第十四章 专项就业指导·····	(170)
第一节 考研指导·····	(170)
一、考研的基本介绍·····	(170)
二、考研准备·····	(172)
三、考研的复习方法与应试技巧·····	(173)
四、考前心态调整·····	(176)
五、复试技巧·····	(177)
第二节 国家公务员考试指导·····	(177)
一、国家公务员考试基本介绍·····	(178)
二、国家公务员的能力和素质要求·····	(180)
三、国家公务员录用程序·····	(181)
四、国家公务员考试备考·····	(182)
第三节 出 国·····	(184)
一、出国劳务·····	(184)
二、出国留学·····	(186)
第十五章 大学生创业指导·····	(191)
第一节 创业的含义与意义·····	(191)
一、创业的含义·····	(191)
二、创业的意义·····	(192)
第二节 创业的准备·····	(193)
一、学习创业政策与法规·····	(193)
二、分析创业地域环境与条件·····	(194)
三、把握创业行业的发展空间与潜力·····	(194)
四、预测创业产品的市场与前景·····	(194)
五、评估自身的创业资源与资本·····	(195)
六、确立创业的意向与规模·····	(195)
第三节 创业的实践·····	(196)
一、选择合理的创业模式·····	(196)