

21 世纪高校教材

就业零距离

——大学生职业发展与就业指导

● 陈奎庆 闫海波 主编



苏州大学出版社

21 世纪高校教材

就 业 零 距 离

——大学生职业发展与就业指导

陈奎庆 闫海波 主编

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

就业零距离：大学生职业发展与就业指导/陈奎庄，
闫海波主编. 苏州：苏州大学出版社，2008.9
21 世纪高校教材
ISBN 978-7-81137-137-6

I. 就… II. ①陈…②闫… III. 大学生—职业选择—高等
学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 134072 号

就业零距离

——大学生职业发展与就业指导

陈奎庆 闫海波 主编

责任编辑 郑亚楠

苏州大学出版社出版发行

(地址：苏州市干将东路 200 号 邮编：215021)

宜兴文化印刷厂印装

(地址：宜兴市南漕镇 邮编：214217)

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 10.75 字数 277 千

2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81137-137-6 定价：16.50 元

苏州大学版图书若有印装错误，本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话：0512-67258835

《就业零距离——大学生职业发展与就业指导》编委会

主 编 陈奎庆 闫海波

副主编 慕东周 张进林 吴登云 陈平波
万勇华 张继延

编 委 陈奎庆 闫海波 慕东周 张进林
吴登云 陈平波 万勇华 张继延
蒋兆雷 方元务 曹红玲 阮云志
陈剑锐

前 言

改革开放 30 年以来,我国发生了历史性的巨变,取得的成就举世瞩目。当前我国亿万人民正在享受社会发展的成果,举国上下齐心协力奔向全面小康社会。然而社会的发展不可避免地带来了前所未有的难题,就业难就是当前社会关心的问题之一,尤其是大学生的就业问题受到社会各界的格外关注。众所周知,严峻的就业现实给毕业生带来的焦虑和压力已经传递到低年级,就业的压力也是影响在校大学生身心健康的主要因素之一。做好大学生就业工作,不仅关系到全面小康社会目标的实现,而且关系到和谐社会的构建。因此,高校毕业生就业工作显得比以往任何时候都更为重要。解决好大学生的就业问题,已经成为各级党委和政府、高校及广大学生工作者的重点工作。

值得一提的是,几年来通过社会各界的共同努力,国内大学生就业指导工作有了长足的进展,尤其是大学生就业指导教育,已基本达到系统化、全程化、规范化。就业指导教材也是不断推陈出新,有力地保证了就业指导教育的顺利进行。

《就业零距离——大学生就业指导》2005 年 8 月出版以来,承蒙广大就业指导教师和学生的厚爱,先后被十多所高校用作就业指导教材用书。为了进一步做好就业指导教育工作,我们多方听取使用本教材的高校师生的意见和建议,再次组织长期从事毕业生就业工作的部分领导、教授和企业人力资源专家,反复研究教育

部最新发布的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，召开数次会议，对就业指导教学和就业实务进行研讨，花了近一年的时间，精心策划、编写了《就业零距离——大学生职业发展与就业指导》一书。

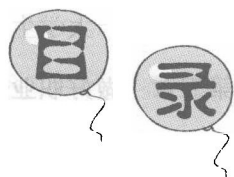
本书共十二章。以大学就业指导全过程教育为出发点，以教育内容的先后为顺序，便于教师根据不同年级的教学具体情况选用。全书理论体系严谨、深入浅出、实用性很强。本书将毕业生就业过程中可能会遇到的各种问题用简单明了的语言加以阐述，做到理论与实践很好地结合。本书既可以作为大学生就业指导课全过程教育的教材，也可作为大学阶段课外自学的阅读书籍。

本书由陈奎庆、万勇华、闫海波策划，陈奎庆、闫海波、万勇华、张继延共同参与编写，最后由华东政法大学万勇华统稿，陈奎庆、闫海波审定。本书借鉴和参考了国内外部分有关就业指导方面的著作以及论文、报刊资料，我们已将主要参考书目列于书后，在此谨向这些原作者表示衷心的感谢；本书在编写、出版过程中，得到了许多高校领导的关心、支持，部分高校的同仁提供了很多新的思路，苏州大学出版社陈孝康、周建兰两位编审在出版过程中也给予了很大的帮助，在此一并致谢。

时代在不断前进，就业指导教育也在不断发展，但在使用过程中还会遇到许多新问题，我们恳请各位专家、同行能够不吝赐教，以便我们以后改进。“没有最好，只有更好”将是我们始终的追求。

编者

2008年8月



前言	(1)
第一章 走进大学校园	(1)
第一节 适应大学生活	(1)
第二节 学会自主学习	(13)
第三节 参加课外活动	(23)
第二章 探索职业内幕	(34)
第一节 职业的概述	(34)
第二节 职业的发展	(48)
第三节 专业与职业	(56)
第三章 规划职业生涯	(66)
第一节 职业生涯规划概述	(67)
第二节 职业生涯规划的方法	(77)
第三节 职业生涯规划的实现	(84)
第四章 洞察就业行情	(97)
第一节 大学生的就业现状	(98)

第二节	大学生的就业趋势	(108)
第三节	大学生的就业政策	(117)
第五章	做好职业选择	(127)
第一节	明确毕业去向	(128)
第二节	职业选择的过程	(136)
第三节	职业选择的方法	(146)
第六章	求职前的准备	(157)
第一节	熟悉就业流程	(158)
第二节	制作求职材料	(163)
第七章	掌握就业信息	(179)
第一节	就业信息的收集	(180)
第二节	就业信息的筛选	(189)
第八章	参加笔试与面试	(198)
第一节	精心准备笔试	(198)
第二节	从容应对面试	(204)
第九章	维护合法权益	(220)
第一节	签订就业协议	(220)
第二节	维护自身权利	(231)
第十章	调适就业心理	(240)
第一节	就业心理问题	(241)
第二节	就业心理问题的调适	(248)

第十一章 立足岗位成才	(259)
第一节 适应工作环境	(259)
第二节 拓展职业生涯	(269)
第十二章 走向创业之路	(278)
第一节 创业的基本概述	(278)
第二节 创业素质及其培养	(289)
附录一 职业生涯规划案例	(300)
附录二 求职简历模板	(313)
附录三 部分就业网站	(315)
附录四 中华人民共和国就业促进法	(321)
主要参考书目	(332)

第一章

走进大学校园

广大莘莘学子经过寒窗苦读,满怀对大学的美好憧憬,告别父母,走进了企盼已久的高等学府,来到追求梦想的大学校园。当大学生踏入神圣而又丰富多彩的知识殿堂,独立自主的大学生活蓦然呈现在面前时,不少新生会产生一个又一个的困惑:如何适应新环境,学会独立自主?如何处理与老师、同学和朋友之间的关系?怎样度过大学时代?如何选择未来的发展道路?……本章从适应大学生活、学会自主学习、参加课外活动三个方面对上述困惑做出解答,以帮助广大学子尽快适应大学生活,以良好的开端度过一段充实、愉快的大学时光。

第一节 适应大学生活

一、熟悉新环境

(一) 校园环境

当送行的亲人返回时,新生们就会真切地意识到自己离开父母要开始独立生活了。刚进学校,什么都是陌生的,尽快适应新环境是十分必要的。适应新环境的第一步自然是熟悉它,在办完各

种报到手续安顿下来以后,应该马上和家人或同学一起出去转转,看看生活区的布局,了解一下宿舍安排的顺序;找找开水房、洗衣房、理发室、公共浴室都在哪里,记住开放时间和使用规则;再去食堂看看,饭菜有哪些花色品种,价格和用餐环境怎样以及三餐的开饭时间,凡是今后生活要用到的主要设施,都应该去熟悉一遍。

(二) 教学环境

新生要到教学区去走一走,看看学校的全景图或模型,熟悉学校的整体结构和布局,了解一下学校发展的历史和特色。看教学区时一定要搞清楚有多少栋教学楼,它们各自的方位,以及教室的排列规律:大教室、小教室、阶梯教室、多媒体教室的位置、门牌号。因为大学上课是没有固定教室的,上两节课就换一个教室,不熟悉的话就会因找不到教室而误课,造成不良后果。

除了以上这些“硬”环境之外,还有一些“软”环境需要熟悉,这就是学校的规章制度。在大学里,由于学生的自由度较大,班主任、辅导员只是起到帮助、引导的作用,不可能管得很细。新生入校后,学校一般都会给每个学生发一本《学生手册》,《学生手册》通常包含学校概况,校纪校规,奖、贷、助学金条例,学生违纪处分条例,学生公寓有关规定。从某种意义上来说,《学生手册》就是学校的“地方法律”。所以,《学生手册》就成了我们规范行为、把握分寸的依据,熟悉《学生手册》里的有关内容,有助于我们尽快适应大学生活。

(三) 城市环境

新生熟悉和了解大学所在的城市环境是非常必要的,一方面将会给自己的生活和学习带来方便,另一方面很多大学毕业生将来会选择自己大学所在的城市就业。因此,刚入学的新生要通过网络、报纸、地图、老师、学长等不同途径了解、熟悉城市。从宏观上看,既要了解城市的地理位置、历史文化、发展的足迹和未来的规划,还要了解城市的市容市貌、功能布局等;从微观上来说,要了

解自己的大学附近公共汽车的出行路线,了解医院、银行、邮局、大型超市等与日常生活密切相关场所的分布。

二、融入新集体

对于刚从中学进入大学的新生来说,离开了昔日的同窗好友,离开了父母,而新的友谊暂时还没有建立起来,难免会产生孤独、寂寞之感,此时的大学生会特别渴求与人交往,这时同学间的互相帮助,会有助于个人尽快熟悉生活环境。

(一) 人际交往

1. 室友的相互适应

宿舍是大学生之间交往最频繁的場所,而室友则是大学中与自己交往最为密切的人。因为同处一室,学生们更容易彼此产生友情,从相伴上课到生活互助乃至心灵交流。大学宿舍就像是大家共有的小家庭,而室友就像是兄弟姐妹。大学的群居生活是另一种形式的家庭生活,不同的是,这个家庭里的每个成员来自天南地北,各自的生活习惯肯定会有差异。室友关系的好坏对学生们的心理健康有极大的影响,甚至对于大学期间学习、生活的质量也是有很大影响的。

2. 同班同学的相处

班集体是大学生学习生活的基本单位,尽管完全学分制在全国高校逐步推广,根据某些课程可能会组建临时班级,但最基本班级的同学在大学的学习生活中交往还是最多的。班级就是大学生每天生活学习的大环境,初入大学的新生可以先在班级中选择合适的朋友。如果和班级同学保持良好和谐的关系,则可以在一种轻松愉悦的氛围下学习,便不会有什么后顾之忧了。而倘若与同学的关系处理不好,很可能被一些小事弄得心烦意乱,从而影响学习效率。因此,每个大学生要从热爱自己的班级做起,积极参加班级的活动,在与班级同学共同活动中建立真正的友谊。

3. 与其他同学的相处

很多刚进入大学的新生会对周围的一切人和事都怀着一种敬畏感,其中包括对高年级的同学。其实,高年级的同学与你并没有什么不同,只是比你早一点开始了大学生活而已。不过,高年级同学的大学生活经验对新生而言是非常宝贵的,值得借鉴。积极主动地与其他院系、不同专业的同学取得联系,增加交往,多参与一些学校各种社团组织的活动,是迅速结交高年级朋友的良好途径之一。最好能与他们保持长期的、较为连贯的联系,这样的联系对于增进双方的友谊是很有帮助的。

(二) 交友之道

大学生在人际交往过程中要获得真挚的友谊,需遵循一定的交友之道。在这里介绍一些人际交往中应注意的事项供大家参考。

1. 要认识自我,了解对方

新生要了解自己与人交往的优势在哪里,不足的地方又是什么,要有意识地展现自己的长处,改善自己的不足。在与同学交往的过程中,要有意识地了解对方的性格和长处,其中最重要的是要经常看到别人的优点,而不是去挑对方的毛病。要知道,懂得欣赏和赞扬他人的优点,往往更容易赢得他人的喜爱。

2. 学会主动关心人、尊重他人

只有懂得尊重他人的人才会赢得他人的尊重。如果你曾经是家里的“皇帝”、“公主”,那在学校里就得收敛一些,因为大学里每个人都是平等的。卡耐基说过:“主动地对别人表示关心,比被动地等待别人对你表示关心能结交更多的朋友。”

3. 要乐于助人,善于交心

当别人在生活和学习上遇到困难的时候,作为室友主动帮助他人,这是建立和谐人际关系的非常奏效的诀窍。在帮助别人的过程中,自己难免会花费一些时间、精力,甚至金钱,但这些付出朋

友会看在眼里,记在心里,他会知道你的真心诚意。要记住:有所付出才会有所回报!而大学生作为素质较高的人才,与人交往的过程中建立的不仅仅只是形式上的玩伴关系,更不能只注重物质交流,要善于与人作思想、情感上的交流,而且也只有通过这种深层次上的交流,才能真正了解他人,同时让他人了解自己。这样交心的朋友才是真朋友,构建在精神层面上的友谊才会牢固。

4. 尊重隐私,保守秘密

隐私对于不同的人来说,定义是不同的。有的人可能认为家庭背景是隐私,有的人则认为个人的交往圈子是隐私不愿为外人所知,等等。

因此,首先是不主动探求对方的隐私。同学从未主动提过的一些情况,或者不愿过多谈到的事情,说明他(她)比较在意,你最好不要主动打听。对于其他公认的隐私,更不要触及。

另外,也要保护自己的隐私,不要随便在朋友面前谈起,尤其是在人多的情况下。你的随意可能会让人觉得你轻浮而不可信任。试想一个人留给别人的印象是:对自己所有的事情都可以轻易诉之于人,那么谁敢把自己的秘密与他分享呢?

5. 学会微笑

人类的笑容是面部表情重要的一种形式,微笑是一种令人愉悦的表情,能表达一种热情而积极的处世态度。一个热爱生活的人,一个积极向上的人,微笑是他显露最多的表情,也是人所拥有的一种高雅气质,在社交中有很重要的作用。

6. 善于倾听

认真地听人说话,就是在表达你对他人的尊重和重视,等于告诉对方:“你是一个值得我倾听你讲话的人。”这样能够提高对方的自尊心,使他得到一种自我表现的心理满足。倾听是与他人心灵沟通的基础,是成功的起点。

7. 学会赞美

真诚地赞扬和欣赏是一种美妙的人际关系技巧。最真诚的慷慨就是赞赏。卡耐基说：“一滴蜜比一加仑胆汁捕到更多的苍蝇。用一滴蜜赢得他人的心，你就能使他走在理智的大道上。”只有当我们为他人的优点和成就热情地喝彩，为他人的美好与幸福真诚地祝福，为他人的不俗和难得之处献出赏识的时候，才会从中获得快乐和满足，同时也会得到他人的认可和赞赏，从而可以最大限度地发挥自己的聪明才智。

8. 常存感激心

感谢是建立人际网络的基石，也是做人应有的礼貌。我们与人相处的基本前提就应是：没有人有义务帮我们做任何事。如果有人为我们做了一些什么，我们就必须及时而适当地向他们表达谢意。这是人与人之间最起码的礼貌，也是保持人际关系的良方。

9. 学会换位思考

每个新生和同学在一起，都要面对生活中很琐碎的事情，因此不要总是发号施令让同学去帮你做这做那。换位思考，如果别人对你如此，你会乐意吗？应该多站在别人的立场上，设身处地地为别人着想，用别人的眼睛来看这个世界，用别人的心来理解这个世界，这样善解人意的人会让所有人喜爱。

10. 与人交往要把握合适的度

虽然热情大方的人会让人觉得有亲和力，但倘若过于热情就会让人产生不适之感，当然，太冷淡显然也不行。这就如同刺猬取暖，刺猬想要靠在一起取暖，如果离太远则达不到效果，若太近却又会扎到彼此，必须选择一个平衡点，人与人的交往也是一样的。

11. 不在背后议论人

大学生生活在集体中难免会形成一些小团体，聚在一起可能会自觉或不自觉地议论他人。这种议论往往是在没有了解事情的全部真相的情况下进行的，因此带有很强的主观臆测和非理性的

评论。这就会无形中影响到自己与他人或者其他同学之间的关系,引起不必要的误会。

12. 学会沟通、学会宽容

由于各自生活背景、习惯以及兴趣各不相同,大学同学之间有磨擦和矛盾总是难免的。对于大学生而言,最重要的是应该学会宽容,学会沟通,这也是大学生成长过程中所必需具备的素质之一。

三、学会新生活

(一) 学会掌控时间

大学里有大量的时间属于自己掌握,学会掌控时间是适应大学生活的基本技能。有效地管理自己的时间非常重要,学习要有时间作保证,不论是在校业余时间,还是双休日、节假日更多的空闲时间,都有一个怎样安排自己学习时间的问题,能否处理好学习与休闲的关系,是造成大学生学习上的差距的主要原因之一。大学生要学会掌控时间,合理安排自己的学习、生活,使自己的大学阶段过得更有意义。

(二) 合理的饮食习惯

大学的学习是一项艰苦的脑力劳动,大学阶段又是身体生长发育的最后时期,需要均衡的营养。因此,大学生要学会科学地安排自己的饮食,养成合理的饮食习惯。

1. 早餐非常重要

大学里很多学生因为睡懒觉起床晚了,为了赶去上第一节课就不吃早餐或者随便吃一点充饥。这种做法是非常不可取的,十几分钟的时间用来睡觉远不如用来吃早餐划算。无数的研究和实践证明,早餐很重要,它直接影响你一天的学习和工作效率。

2. 三餐的合理搭配

“早饭要吃好,午饭要吃饱,晚饭要吃少。”这是对一日三餐的

最通俗最简单的说明。作为大学生,要想让自己有合理科学的饮食,仅仅知道这一句话是远远不够的。膳食中的碳水化合物、蛋白质、脂肪、水、维生素、无机盐和纤维素是人体的七大营养素。大学生合理的膳食结构是:以碳水化合物为全天饮食的主要部分;蛋白质和脂肪也不能少;其余的如矿物质、维生素等虽是微量,但也要适度摄入。

3. 改变不良的饮食习惯

很多不良的饮食习惯往往在稍不留神时就养成了,所以如果以下列出的不良习惯中有自己的影子,就应在日常饮食中多加注意:吃饭方式不科学、进餐没有规律、过分节食、挑食偏食、边吃饭边看书等。还有的学生尤其是女生喜欢吃零食,甚至有女生为了保持苗条的体形而盲目减肥,用两餐代替三餐。

(三) 长期的体育锻炼

首先,体育锻炼能改善和提高人体各系统的功能,使人头脑清醒、思维敏捷、身体健康,起到预防疾病、提高学习工作效率的作用。其次,体育锻炼可以调节人的心理,使人朝气蓬勃,充满活力,不仅能增强体质,而且能改善情绪,使人产生一种非常美妙的快感,并得到心理上的满足。体育锻炼还可以提高人体对外界环境的适应能力。因此,为了适应将来生活和工作的需要,必须加强身体锻炼。大学生体育锻炼时应注意以下几点原则:

1. 循序渐进,避免急于求成

体质的增强是一个日积月累的过程,是机体不断接受锻炼、不断适应刺激的结果。锻炼时如果不顾自己体质较差的现状就急于做大量的剧烈运动必然会损害健康。另外,如果不循序渐进,而是机械重复,就不能使自己的体质得到进一步发展。

2. 选择适合自己的锻炼项目

体育项目有很多种,各有各的特点和作用。应该根据性别、身体条件、健康状况和个人的兴趣爱好,选择适合自己的锻炼项目。