

生命之舟 从这里起航 ——大学生就业指导

◎ 董塔健 韦仕珍 主 编

十多年寒窗苦读
你是否在为自己的未来和前途而迷惑？
校园时光转瞬即逝
毕业后你的下一段旅程将如何开启？
选对职业之路，成就一生辉煌
大学生就业指导
帮助你走出困惑，全面规划职业与前程



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

生命之舟从这里起航

——大学生就业指导

董塔健 韦仕珍 主 编

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书结合大学生的就业形势,介绍了职业生涯规划、职业目标设计与选择、职业素质与能力培养、就业市场与途径、自主创业、就业程序、就业信息收集与准备、面视礼仪、求职技巧、就业政策与权益保护等与大学生就业息息相关的内容。书中采用多个案例进行说明,内容生动全面、通俗易懂,能够提高学生的学习兴趣,对于大学生择业、就业具有一定的指导作用。

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

生命之舟从这里起航——大学生就业指导/董塔健,韦仕珍主编. —北京:电子工业出版社,2008.8
ISBN 978-7-121-07233-8

I. 生… II. ①董…②韦… III. 大学生—就业—基本知识 IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第121631号

责任编辑:赵云峰 王昭松

印 刷:北京市顺义兴华印刷厂

装 订:三河市双峰印刷装订有限公司

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:787×1092 1/16 印张:16.25 字数:416千字

印 次:2008年8月第1次印刷

印 数:4050册 定价:25.20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 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

本书编辑委员会

主编：董塔健 韦仕珍

编委：（以姓氏笔画为序）

王妍妮	韦 芳	韦 柳	韦 毅	韦仕珍	韦香竹
韦振宇	石柳宁	陈 敏	陆俊先	吴家谋	张砾文
张明进	邹健初	周庆弄	侯宗毅	钟全仁	秦海燕
唐冬梅	唐菊花	晏 曦	黄俏奕	梁达友	董塔健
韩爱平	覃秋桃	覃 勇	黎 军		

目 录

绪论	(1)
第一节 大学生就业指导及其意义	(1)
一、就业指导的含义	(1)
二、大学生就业指导的意义	(2)
第二节 职业指导的历史与现状	(3)
一、职业指导的由来与发展	(3)
二、我国的职业指导	(4)
第三节 大学生就业指导的内容、任务与形式	(5)
一、大学生就业指导的内容与任务	(5)
二、大学生就业指导的形式	(7)
第四节 就业指导机构	(8)
思考题	(8)
第一章 大学	(9)
第一节 大学的内涵	(9)
一、大学的含义	(9)
二、大学之“大”	(10)
第二节 认识大学	(11)
一、校园人文环境对大学生的影响	(11)
二、名人眼中的大学	(12)
三、我的大学——河池学院	(14)
第三节 融入大学	(17)
一、角色转变：从中学生到大学生的角色定位	(17)
二、做一名合格的大学生	(19)
三、争取做一名优秀大学毕业生	(21)
第二章 大学生职业生涯规划	(23)
第一节 职业及职业生涯概述	(23)
一、职业	(23)
二、职业生涯	(30)
第二节 职业生涯规划的概念及意义	(31)
一、职业生涯规划的概念与特征	(31)
二、大学生职业生涯规划的必要性及意义	(32)
第三节 大学生职业生涯规划的内容	(38)
一、人生理想规划	(39)
二、职业选择规划	(39)
第四节 大学生如何进行职业生涯规划	(44)
一、大学生职业生涯规划的原则	(44)

二、大学生职业生涯规划的步骤	46
三、大学生职业生涯规划应注意的问题	(53)
四、大学生如何撰写职业生涯规划书	(55)
思考题	(58)
第三章 情商与职场	(59)
第一节 情商	(59)
一、情商概述	(59)
二、职场情商	(60)
三、职场情商与职业发展	(61)
四、职场情商与职场成功	(62)
第二节 人际关系与职场	(63)
一、扩充你的人脉	(63)
二、人际关系与职业发展	(66)
思考题	(67)
第四章 自信心与潜能开发	(68)
第一节 就业与自信心	(68)
一、自信与就业	(68)
二、大学生对自信的认识	(70)
三、自信的定义及特征	(70)
四、自信的评估	(71)
五、自信心的培养	(76)
第二节 潜能开发	(78)
一、创业与潜能	(78)
二、潜能	(78)
三、活动与潜能开发	(79)
四、潜能开发应注意的问题	(79)
思考题	(80)
第五章 大学生职业发展	(81)
第一节 学校与就业	(81)
一、学校对就业的影响	(81)
二、普通院校学生就业挑战和机遇	(82)
第二节 专业与就业	(85)
一、专业对毕业生的就业影响	(85)
二、师范专业对毕业生的择业定位	(86)
三、非师范专业毕业生的择业策略	(87)
第三节 学历与就业	(88)
一、学历对毕业生就业的影响	(88)
二、低学历毕业生的择业定位及策略	(89)
第四节 经历与就业	(91)
一、人生经历在就业中的作用	(91)

二、大学生磨炼经历存在的问题	(91)
三、大学生丰富阅历的方法和途径	(92)
第五节 环境与就业	(93)
一、环境对大学生就业的影响	(93)
二、要适应环境发展自我	(95)
第六节 个性与就业	(96)
思考题	(100)
第六章 职业资格证书制度	(101)
第一节 职业资格证书制度	(101)
一、国家推行职业资格证书制度的意义	(101)
二、实施职业资格证书制度的法律依据	(101)
三、职业资格证书管理部门	(101)
四、需要国家职业资格证书的人员	(102)
第二节 职业资格	(102)
一、职业资格分类	(102)
二、国家职业资格各等级的要求	(103)
第三节 职业资格证书	(104)
一、职业资格证书的分类	(104)
二、如何获取职业资格证书	(104)
三、职业资格证书与其他证书的区别	(105)
第四节 国家职业标准	(105)
一、国家职业标准的用途	(105)
二、国家职业标准的内容	(105)
第五节 职业技能鉴定	(107)
一、职业技能鉴定的方式和内容	(107)
二、获取职业技能鉴定的渠道	(108)
三、我国职业技能鉴定的相关规定	(108)
四、申报参加技能鉴定方式	(108)
五、职业鉴定的申报条件	(108)
六、如何选择适合自己的职业资格培训	(110)
思考题	(111)
第七章 大学生就业制度	(112)
第一节 就业制度的产生和发展	(112)
第二节 我国现行的大学生就业制度	(113)
一、中央国务院出台的大学生就业政策	(113)
二、国家引导和鼓励高校毕业生面向基层就业的计划和政策	(115)
三、各地政府出台的就业政策	(117)
思考题	(117)
第八章 大学生就业形势	(118)
第一节 当前大学生的就业形势	(118)

一、当前大学生面临的就业形势分析	(118)
二、形成当前大学生就业难的主要原因	(121)
三、大学生如何应对当前的就业形势	(123)
第二节 用人单位与用人差异	(125)
一、用人单位概念	(125)
二、如何理解用人差异	(125)
第三节 用人单位与各类职业对用人的要求	(126)
一、各类职业对大学生素质的共同要求	(126)
二、不同职业对大学生的素质要求	(128)
思考题	(132)
第九章 大学生就业途径与就业程序	(134)
第一节 就业决策	(134)
一、就业政策和现行的大学生就业制度	(134)
二、影响大学生就业决策的因素	(136)
三、求职择业常见的心理分析	(138)
四、大学生应以积极的心态面对择业	(140)
五、社会角色的认知与转换	(143)
六、适应社会 走向成功	(144)
第二节 就业途径	(146)
一、大学生就业市场的类型	(146)
二、大学毕业生就业市场的特点	(147)
三、大学生如何利用就业市场	(147)
四、就业市场的人事代理制度	(147)
五、大学生就业途径与流向	(148)
第三节 就业工作程序	(149)
一、就业管理部门的工作流程	(149)
二、毕业生就业流程	(151)
思考题	(156)
第十章 大学生的就业信息	(157)
第一节 就业信息概述	(157)
一、就业信息的内容	(157)
二、就业信息的类型	(160)
第二节 就业信息的收集与使用	(161)
一、就业信息收集的基本原则	(161)
二、就业信息收集的途径	(166)
三、筛选和使用就业信息	(171)
第三节 就业信息的处理和应用	(171)
一、就业信息处理的原则	(171)
二、就业信息处理的过程	(172)
三、处理和应用就业信息时应注意的问题	(174)

四、就业信息处理的技巧	(174)
思考题	(177)
第十一章 大学生择业的方法与技巧	(178)
第一节 自荐材料的准备	(178)
一、自荐信的写法	(178)
二、个人简历的写法	(182)
第二节 自荐的方式与技巧	(185)
一、自荐的方式	(186)
二、自荐的技巧	(186)
第三节 面试、笔试的方法与技巧	(191)
一、笔试的方法与技巧	(191)
二、面试的方法与技巧	(192)
第四节 求职礼仪	(198)
思考题	(199)
第十二章 大学生自主创业	(200)
第一节 大学生自主创业概述	(200)
一、大学生自主创业的时代背景	(200)
二、大学生自主创业的现实意义	(201)
三、大学生自主创业的含义	(202)
第二节 大学生自主创业环境分析和条件	(203)
一、大学生自主创业环境分析	(204)
二、大学生自主创业应具备的素质	(205)
三、大学生自主创业的准备	(208)
第三节 大学生自主创业行动	(214)
一、创业目标的选择和确立	(214)
二、创业项目的市场调查和市场预测	(215)
三、撰写创业计划书	(218)
第四节 大学生自主创业的政策及实务知识	(220)
一、国家鼓励大学生自主创业的政策	(220)
二、积极鼓励大学生到西部就业和创业	(221)
三、创办企业的程序和条件	(222)
第十三章 大学生就业权益与保护	(226)
第一节 就业协议	(226)
一、毕业生就业协议书概述	(226)
二、《普通高等学校本专科毕业生 毕业研究生就业协议书》的法律性质	(228)
第二节 就业协议的解除与违约	(231)
一、就业协议的解除	(231)
二、无效的就业协议	(232)
三、就业协议的违约	(232)
四、减少违约现象的对策	(233)

第三节 就业权益保护	(234)
一、大学生就业权益的内容与内涵	(234)
二、大学生求职就业权益的保护	(235)
思考题	(243)
参考文献	(244)

绪论

在经济社会里，寻求一份工作，除了凭借文凭、获奖证书、职业资格证书等展示自己的技能让对方满意外，求职本身所表现的能力也在受到审视和考验。因此有专家总结，21 世纪必须掌握的第一项技能就是找工作的技能，这些技能的培养包括以下几个方面。

首先要知道自己想干什么，能干到什么程度，即所谓自身的定位问题。这个首要的问题看似简单，却并不是每个同学都那么清晰的。在决定找一份相匹配的工作之前，一定要对自己作全面的分析、评估，清楚地认识自己的职业生涯从哪里起步。

其次要学会怎样捕捉与前途相关的信息。一个明白自己定位的人，必然有动力为实现目标去努力。在努力的过程中，信息的收集和积累是不可忽视的，因为信息能帮助你接近目标的实现。虽然现在得到信息的途径很多，但很多人还没有如何建立自己信息网的概念，高效率成功人士在这方面做得非常出色。

这两个基本技能增强了，之后便要学会恰如其分地包装和推销自己。在得到了一次来之不易的面试机会后，还有一个技能更为重要，那就是如何表现自己的潜力？回答考官例行公事的提问后，你又能通过什么方法来说明自己的与众不同？表现潜力的能力是内在的，是那种能够通过你的一些表现（如语言或实际操作）向别人传递另一类信息的能力。如果一个人在求职时表现得机械，对自己的职业生涯没有规划，对自己有些什么能力、还要提高哪些能力都没有清楚的认识，通常会被认为是没有潜力的人。

因此，在花大量时间完成学业的时候，千万不可忽视对求职这一基本技能的训练。称之为训练是因为它必须是一个长期的、有方向的、积极的准备过程，这个训练伴随大学学习的全过程。

开设大学生就业指导课程，就是要帮助大学生树立正确的人生观、价值观和择业观；学会规划人生，掌握求职择业技巧，成功选择一个对个体发展有帮助的初始职业；还要帮助大学生树立竞争意识、法制意识、创新意识、诚信意识；在大学学习期间，刻苦学习，不断进行自我调整，把个人意愿、社会需求和国家需要有机地结合起来，为顺利迈入社会打下坚实基础。

第一节 大学生就业指导及其意义

一、就业指导的含义

就业，是指具有劳动能力的公民通过一定的途径同生产资料相结合、从事一定的合法的社会劳动并取得经济收入或劳动报酬的活动。

就业应具备三个基本条件：一要从事社会劳动；二是得到社会承认；三要有报酬或收入。凡具备这三个条件者，无论是在国家机关、事业单位、国有企业、集体企业、三资企业、私营企业、个体企业谋求职业，还是自主创业、自谋职业，都定为已经就业。

职业指导作为一项有组织形态的专业性工作，自从诞生起就对人类的求职活动产生深远的影响。从1908年帕森斯提出“职业指导”这一概念，至今已有100年的历史。在一个世纪当中，“职业指导”的含义不断向前发展。

帕森斯时代，社会职业的形态相对比较稳定，工作机会与选择范围比较狭窄，人们对职业的观念大多倾向于谋生的手段。无论就社会安定还是经济发展而言，皆指望“事事有人做，人人有事做”。因此，职业指导工作的目的只是帮助个人寻找适当的职业，指导的重点则主要是“人与职的匹配”。所谓“职业指导”，其意义旨在协助个人进行职业的选择。1937年美国职业指导学会发展了“职业指导”的含义：“协助个人选择职业、准备就业、安置就业，并在职业上获得成功的过程。”

随着时代的发展，个人的生活方式、价值观念有了重大的改变，人们对职业追求的目标，不再仅仅是为了谋生，而更注重人的整体发展。传统的职业指导局限于工作本身的选择，忽视与工作有关的个人情感方面的因素，已难以适应现代社会的要求。而心理学有关自我发展的理论研究成果，也为传统的就业指导内涵的更新奠定了基础。

1951年，萨波根据自我心理学的观点，赋予职业指导以新的含义，即协助个人认识、接受和发展完整、适当的自我形象，同时协助个人接受并发展自我完整而适当的职业角色形象。在职业行为形成的过程中，满足个人的需要，同时也造福社会。这一思想把职业指导上升到更高的层面，不仅以个人的发展为着眼点，同时也兼顾社会的需要和利益，从个体发展和整体生活的高度来考察个人与职业和个人与社会的关系。

结合我国大学生就业“初次性”的特点，职业指导在高校里称之为“就业指导”。我们把就业指导的含义概括为：就业指导是一项公益性的社会服务活动，它以个人的身心、素质及其意愿与社会职业的需要相协调为前提，引导学生树立正确的就业意识，帮助学生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。

二、大学生就业指导的意义

随着我国经济改革的深入，劳动用工制度和分配制度也有了很大的改变，人才市场逐步形成以及由此带来的大学生思想意识、价值观念、行为方式的改变，不仅使大学生在择业价值取向、择业心态及行为上有了新的特点，而且使毕业生就业市场发生了新的变化，使得大学生就业成为全社会关注的热点问题。

就业制度的巨大变化，在为大学生就业提供了更多的空间和机会的同时，也在一定程度上使他们面临了前所未有的困惑和难题。

大学生就业指导的宗旨：给大学生就业提供服务，优化毕业生资源配置，根据国家现行的就业政策，从职业心理和职业指导的理论角度出发，帮助大学生科学地规划自己的职业目标并为此做好准备；帮助大学生对现行就业政策以及社会对个人需求的形势有个大致的了解；对谋职就业的程序、途径、方法有一个清楚的认识，对自我评价、职业适应有所把握，并系统地介绍大学生就业过程中应掌握的知识 and 技巧。

第二节 职业指导的历史与现状

一、职业指导的由来与发展

职业指导是社会生产力及职业分工不断发展的产物。现代意义的职业指导于 19 世纪末首先在西方资本主义国家应运而生。1894 年,美国加州工艺学校有人推行职业指导,报刊杂志开始刊登少量有关就业指导的文章。职业指导的正式创立一般以帕森斯 1908 年在波士顿创立职业局为起点,因而帕森斯被认为是职业指导的创始者。他主张在学校开设职业课程,配置专门的职业咨询工作者。20 世纪 30 年代后,职业指导在全世界范围内逐步展开,大致经历了三个时期。

(一) 创始阶段(1908 年至第一次世界大战期间)

帕森斯最先提出的职业指导的三大要素:

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。

帕森斯“人职匹配”的职业指导理论,对职业指导工作产生了巨大的影响,并成为职业指导理论的基石。根据帕森斯所提出的职业指导三要素,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;

二是根据经验,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;

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。

(二) 发展阶段(第一次世界大战后至第二次世界大战期间)

第一次世界大战后,职业指导从美国迅速推向世界,如德国、英国、前苏联、日本、加拿大等许多国家。同时职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。这一阶段一直到第二次世界大战结束之前,称为职业指导的发展阶段,其主要特点表现在以下两方面。

1. 心理测验在职业指导工作中得到广泛运用

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。接着,各种用以职业指导的心理测量工具也陆续问世。随着心理科学的发展,各种心理测验的兴起,从事职业指导工作的人员便使用心理测试的方法,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。统计学的发展和测验技术的改进,也推动心理测验向客观的、标准化的方面发展。

2. 系统整理出版的职业信息资料为就业指导提供参考

由政府部门出面,根据国家人力供需总体情况,编写出职业信息汇编,从而完全改变了职业指导者个人收集资料的状况。如美国联邦政府就业服务处,除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,并定期出版《职业展望手册》、《职业展望

季刊》等刊物，为职业指导人员提供具体的参考资料。

（三）成熟阶段（第二次世界大战至今）

从第二次世界大战结束以后一直到今天，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。

1. 指导范围更加宽广

从理论发展上讲，许多职业指导专家、心理学家、社会学家不再满足于传统的以就业为中心的就业指导方式。他们从发展心理学、自我心理学，直至社会学、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和职业发展问题，以及职业生活以外的其他各种角色与生活方式等问题。职业指导理论上的突破，致使职业指导实践从传统的、狭隘的指导，扩展到个体职业生涯的全面指导。

2. 指导手段更加先进

从职业指导的手段来讲，有关职业资料的分析与整理方式，由书面形式转向多元化。尤其是视听器材及电脑，在职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，在职业指导工作中发挥了巨大的作用。

二、我国的职业指导

职业指导在我国的历史并不算短，早在 20 世纪初，职业指导即已在我国出现。最早在 1916 年，清华学校校长周诒春，为了指导学生择业，发起了职业演讲活动，聘请名人、专家进校演讲职业问题，指导学生填写工作志愿，以预测就业趋势，并为确定学科提供依据，首开我国职业指导先河。

此后，在职业指导方面，南京国民党政府教育部门实施了一系列规章、办法，并编印相关材料，对学生就业予以指导。1929 年 5 月国民党政府教育部在《设立职业指导所及厉行职业指导案》里规定了三条实施学生职业指导的办法。

第一，全国各大学及中学应设立职业指导部。

第二，各级学校在最后一学年应设有升学指导及职业指导课程。

第三，各省设立职业指导部，大学为之拟订职业指导程序。

在学校进行职业指导的同时，社会上也成立了职业指导机构。如“全国职业指导机关联合会”、“中华职业教育社”、“上海职业指导所”等各种各样的机构相继出现，这些机构有的专门从事职业询问、职业训练、择业指导等工作。由于种种原因，诸如缺乏专门指导人才和必要经费、就业机会少等，使得当时中国职业指导的倡导者们成效有限。但总的来讲，他们使中国的职业指导从无到有，对于改变国人择业的盲目性，增强职业观念等起到了一定的作用。

新中国成立后，国家对劳动力的配置，尤其是对大学生劳动力的配置采取了高度集中的计划调配、国家包揽的办法，希望借此形成人人“安居乐业”的局面。这在新中国成立初期国家缺乏大量的建设人才之际，确实起到了宏观调控作用。但随着社会的发展，这种大包大揽的弊端也逐渐显露出来。一次分配定终身，限制了劳动者和用人单位之间的双向选择与合理流动，在这一段时间，我国的职业指导无论是在理论上还是在实践上都没有太大的

发展。

在改革开放的新形势下，职业指导被赋予了新的内容。尤其是 1980 年下半年，全国劳动就业工作会议以后，我国劳动制度进行了相应的改革，实行了在国家统筹规划的指导下，劳动部门介绍就业和自谋职业相结合的就业制度，与之相应的劳动用工的制度也发生了变化。1986 年 7 月，国务院颁布《国营企业招收工人暂行规定》，从此，国营企业逐渐改变长期以来的固定工制度，在新招的工人中开始实行劳动合同制。工人与企业在一定条件下可以互相选择，通过平等协商签订劳动合同。与此同时，我国职业指导也迅速兴起，1979 年，出现了职业介绍所、人才交流中心、人才市场和人才库。

20 世纪 80 年代中期，一些学校开始试行就业指导。伴随大中专毕业生就业制度改革的深入，教育部成立了全国高等学校毕业生就业指导中心，各省市教育厅成立了毕业生就业指导中心，各个高等学校也相继成立了毕业生就业指导中心。

国家教委 1993 年成立了全国高校毕业生就业指导中心，而后各地相应的机构也陆续建立起来，一批有关的报刊、书籍、教材不断出版发行，一些高校开始设置就业指导课程，实际的就业指导工作已积累了相当的经验。随着整个教育体制特别是毕业生就业制度改革的不断深化，就业指导工作必将获得进一步的发展，主要表现在以下几个方面。

1. 理论研究

翻译了一批国外职业指导论著，出版了一大批理论研究专著，编写了一批面向学生的多媒体音像教材，确立了大学生就业指导是全程指导、发展规划指导等工作理念。

2. 组织机构设置和人员配置

各地高校建立了“毕业生就业指导中心”，配置了专职的就业指导老师。

3. 建立服务市场

建立服务市场，包括就业的有形和无形市场。如各省、市及高校召开的大学生就业专场招聘会，各类大学生人才网站、网页等。

4. 就业指导方法和手段

就业指导的主要方法和手段如下。

- (1) 开设就业课程或讲座，开展大学生就业全程指导；
- (2) 建设就业信息库；
- (3) 开展各种职业素质和技能培训；
- (4) 学习和引进国外先进技术，开发测评技术，开展个性化的就业指导工作。

第三节 大学生就业指导的内容、任务与形式

一、大学生就业指导的内容与任务

当前，我国经济正处在转型时期，市场经济体制的逐步完善，大学生就业政策稳步变革，加上毕业生就业市场不断规范，使得职业选择技能必然成为个人能力的一个重要组成部分。个人在身体发展、知识与技能的增长、思想品质的形成过程中，需要不断增进对职业世界的了解，对自我的了解。在此基础上形成自我的职业价值观念，从而为实际进入工作作准备。

因此，高等院校的就业指导机构应当肩负起对大学生进行就业指导的使命，其基本任务

和内容是：帮助大学生客观地认识自我，了解职业概况和社会需求，把握现行就业政策，形成和发展职业角色技能和生活角色技能，掌握职业信息，成功就业，就业指导贯穿学生在大学学习的全部过程。大学生就业指导包括如下内容和任务。

（一）帮助学生设计职业发展计划

学生在中学阶段对职业并不十分清楚，对大学的专业设置也并不十分了解，往往以名称取舍，这就给进入大学后的职业发展带来了障碍。职业和大学的专业设置并不是一一对应关系，进入大学后，学生们必须了解这方面的知识。对学生进行职业介绍，帮助他们掌握处理所学专业与职业关系的方法，是大学生确定职业发展方向的重要环节。学生对职业的认识是一个连续的过程，在中学和中学前的教育中，职业意识是朦胧的，进入大学后才逐渐地现实起来，并把职业意识转化为自我意识加以表达，而理想的实现，是通过职业的发展来完成的。因此，根据自己的身心特点，充分考虑社会需要，科学地制定职业发展计划是大学生就业准备的核心。各种专业的就业前景不同，不同专业的大学生如何通过自身的努力拓宽、扩大就业面，学生本身是难以做到的。而且学生有赶热潮、追时尚、千军万马挤独木桥的盲动，这无论是对学生还是对社会都是不利的。因此，把就业指导同学生的学业结合起来，进行有效的指导，帮助学生客观、科学地设计职业发展计划，避免盲目性和随意性，是就业指导的重要环节。

（二）择业心理和择业技巧指导

1. 择业心理指导

择业中的大学生，心理往往是不稳定的，充满着矛盾冲突，从众、攀比、自负、自卑心理表现较为明显。学校要针对择业中的大学生的心理状况，采取心理咨询的手段，及时地使大学生消除择业中的心理问题，减轻心理压力，增强战胜挫折的能力，做好经受失败的心理准备，以健康的心理状态迎接挑战，参与竞争。

2. 技巧指导

掌握择业技巧是毕业生选择职业不可忽视的问题。指导学生掌握正确的择业技巧也是就业指导的重要内容之一。择业技巧同投机取巧有本质的区别，通过对毕业生的择业技巧指导，使毕业生掌握应聘、就业程序，掌握自荐方式和应试的有关礼仪，正确运用与人交谈的有声语言和体态语言等方法。面临择业的毕业生，由于思想准备不充分，心理压力大，出现不知所措、衣着不得体、词不达意的现象是比较普遍的。加强择业技巧方面的指导，可以使学生避免由于方法不当带来的求职择业的失误。

（三）就业政策和思想教育指导

1. 就业政策指导

就业政策是毕业生就业工作的基础。一方面，学生需要了解劳动人事制度，包括雇用解雇制度和用工制度；另一方面，毕业生需要较为详细地了解就业政策，毕业生就业政策是毕业生就业的权利运用和约束条件的结合，规范择业行为。对毕业生进行广泛的政策引导，使毕业生明确哪些是应该的，哪些是不应该的；自己有什么样的权利，受什么样的限制。纠正择业误区，少走弯路，为他们顺利就业奠定良好的基础。

2. 思想教育指导

对学生进行职业价值观的教育是就业指导的重要任务和内容。职业价值观是人们对职业的看法和态度，这是思想方面的问题。择业标准、择业行为是受人的思想支配的，大学生选择职业要把事业放在第一位。要考虑自身的素质及特长，并同社会需要有机地结合，选择能够发挥自己最大特长和潜能的职业，而不要以金钱为唯一取向。大学生选择职业要放眼未来，

看到发展，而不要以眼前利益支配择业行为。职业发展得好与坏，与一个人的职业道德水平有直接的关系。应当教育大学毕业生遵守择业道德规范，养成良好的道德操守，不弄虚作假，实事求是，通过正当行为选择职业。

（四）信息服务指导

高校通过就业指导机构为毕业生提供信息服务。毕业生就业指导中心起着桥梁和纽带的作用，通过各种形式同社会用人单位建立广泛的联系，掌握需求信息，包括专业、数量、需求层次等向学生及时公布；同时指导学生主动掌握搜集需求信息的方法，掌握信息渠道，学会筛选有价值的信息，有针对性地进行职业选择。

（五）创业指导

在校期间的大学生创业活动虽然是少数人参与的模拟性和实践性探索，但应从指导和服务咨询上对全体大学生都进行创业意识的教育，从知识、素质、能力等方面进行指导，把创业教育延伸到学生的职业生涯之中。大学生不仅是一个就业者，而且可以成为职业领域拓展和新职业创造的主人翁，可以为社会创造更多的就业机会和新的职业领域。

二、大学生就业指导的形式

大学生就业指导的形式主要有三种：课堂指导、个别指导和活动指导。

（一）课堂指导

开设专门的就业指导课程，同时将就业指导渗透到各专业课程教学之中，两种形式互为补充。

1. 就业指导课程。就业指导课程是通过正规教学的形式，由专职教师或就业指导专家讲授，或利用音像资料实施就业指导，全面系统地向学生传授就业知识，帮助学生探索自我，了解职业世界，合理地设计自己接受教育的计划和选定未来的职业。

音像资料，诸如电影、录像、幻灯片等，具有形象、直观、生动等特点。学生可以通过观看电影、录像来了解某种具体职业的实际情形，或者了解某种具体的技术操作过程，这种直观形式的教学方式较之知识陈述形式更能增进学生对职业世界的了解。

2. 就业指导的另一种形式是将就业指导渗透于各门课程的教学之中。任课老师结合专业课程教学，不仅传授具体的专门知识和技能，而且阐明这些知识与技能在职业领域中的应用，以及应用中所应遵循的各种规则，这样，学生不仅学到了专门的知识和技能，而且懂得如何成为一名合格的职业工作者。

3. 讲座。毕业前夕，不定期地举办就业指导讲座，由从事就业指导工作的专职教师、负责学生就业工作的领导或用人单位人事主管等，为大学生传递有关就业政策、就业信息和就业知识。

（二）个别指导

许多高校建立了大学生就业咨询室，就大学生有关就业的具体问题进行个别有针对性的咨询。咨询内容包括性向测试、职业信息、自我评价、就业政策、择业心理、求职技巧等各个方面，对不同学生的特殊问题进行探讨、协商和建议。这种咨询既可以是面对面的，也可以是书面的；既可以是正式的，也可以是非正式的。提供咨询者既可以是就业指导工作人员，也可以是年级辅导员教师，甚至还有学生自发组织的社团或高年级同学、老乡等。这种就业指导方式的特点是针对性强，不受时间、地点的限制，气氛宽松，灵活多样。

另外，一些高校学生就业指导部门在校园网上设置了专门的就业咨询栏，这就为大学生