

给我风，我可以飞得更高



Only a chance, I can fly

主编
刘建林

大学生

就业指导教程



西北工业大学出版社

大学生就业指导

教 程

主 编

刘建林

副主编

马 宁

孙权学

李四军

任惠英

侯小波

曹民平

武焱旻

西北工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导教程/刘建林主编. —西安:西北工业大学出版社, 2006. 9

ISBN 7-5612-2070-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 109149 号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮编:710072

电 话:(029) 88493844 88491757

网 址:www.nwpup.com

印 刷 者:陕西天元印务有限公司

开 本:850 mm×1 168 mm 1/32

印 张:9.75

字 数:245 千字

版 次:2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价:15.00 元

序

面对战略机遇,我国的高等教育肩负着为祖国和社会主义现代化培养大批合格建设者和可靠接班人的重要历史使命。随着高教改革的纵深发展,连续多年的高校扩大招生,我国的高等教育进入了国际公认的大众化阶段。随着社会主义市场经济不断完善,劳动就业制度不断完善,人才市场亦日趋完善,并呈现出前所未有的活力和发展前景,为适应新的大学生就业制度,全社会范围内的大学生就业指导与服务体系正在建立。但大学生就业出现的前所未有的严峻形势使得大学生的“就业难”成为相伴“招生”而为社会各界又一普遍关注的社会现象。能否很好地解决大学生顺利就业问题已成为直接关系到我国高等教育事业的发展和社会稳定的大事。

高校毕业生顺利就业的实现,从根本上来说一要靠国民经济的发展,通过产业结构的调整,产业层次的提升,产业规模的扩大,为大学生创造更多的就业机会。二要靠就业观念的转变,通过教育活动全面提升大学生素质,帮助他们调整好就业期望值,合理自我定位,实现就业、择业、创业的终身职业发展。高等学校在实现大学生顺利就业过程中担负着义不容辞的就业指导服务责任,通过就业指导和咨询服务,使大学生了解就业政策,掌握就业技巧,进行正确职业生涯规划,准确把握就业形势,有效选择就业信息,适时规避就业风险,正确认识和发展自我,实现用人需求与自身愿望的有效对接。

刘建林教授主编的《大学生就业指导教程》一书,源于为高校贫困生就业提供相关指导,基于他本人和参编者长期的学生工作经验,既熟悉理论教学,又有直接从事大学生就业指导的工作经历,博采众

家之长,凸显“以情动人”“以事启人”“以理服人”,无不蕴含他们的所闻、所见、所感。该书体例新颖,内容翔实,实现了从注重择业技巧的指导到重视职业发展指导的转变;从注重理性指导到重视个人指导的转变;从注重理论分析到重视实践操作应用的转变。与其他同类教材相比,有着系统性强、针对性强、实用性强、趣味性强之特色。

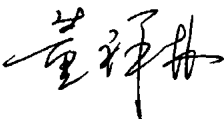
系统性强:该书贯穿就业、择业、创业、成才的职业发展主线,从人生职业生涯相关概念的解读到政策法规的适用,从理论讲解分析到实践操作层面,配以案例及解析,章节内容环环相扣,可读性强。

针对性强:该书研究了当前大学生就业难的主客观原因,紧密结合大学生的思想、心理状况,客观分析了就业市场尚不完善条件下的就业风险及大学生诚信问题,不回避矛盾和问题,努力帮助大学毕业生释解困惑和疑难,以寻得理想职业。

实用性强:该书引入了现代人力资源及心理学等相关理论,介绍了为大家所认可的个人评价等方面的测试量表,还有面试流程图及面试签约等实施过程应注意的细节,图文并茂,直观形象,可借鉴性强。

趣味性强:该书内容全面但非泛泛而谈,用清晰、简练、明了的工作语言,渗透编者的切身感悟,从量表、插图的设计到案例中主人公的故事,感性与理性相结合,理论与实践相结合,给学习者以清晰、实用的技术路线,令学习者耳目一新。

希望《大学生就业指导教程》一书的出版发行,能为推动我省乃至全国大学生就业指导工作及课程建设做出贡献。

中共陕西省委教育工委副书记: 

目 录

第一章 绪论	1
第一节 就业及其相关概念	1
一、就业的基本内涵	1
二、就业相关的概念	3
三、就业签约与报到	8
第二节 就业指导的历史回顾及现状	11
一、国外大学生就业指导综述	11
二、我国大学生就业指导的历史及现状	12
第三节 就业指导课的基本内容及学习方法	14
一、就业指导课的特点	14
二、就业指导课的内容	15
三、就业指导课的学习方法	17
第二章 职业及职业生涯规划	20
第一节 职业的基本知识	20
一、职业的内涵	20
二、职业的特点	21
三、职业的分类	22
四、职业发展的影响因素及职业发展趋势	24
五、职业发展对大学生择业的影响	27
第二节 职业生涯规划理论	28

一、职业生涯概述	28
二、职业生涯规划的内涵	31
三、职业生涯规划的原则	33
四、职业生涯规划的要害	34
五、职业生涯规划与大学生的发展	36
第三节 大学生的职业生涯规划设计	38
一、确定志向	38
二、自我评估	41
三、机会评估	43
四、确立目标	45
五、采取措施	51
六、目标修正	52
第三章 就业政策及环境	57
第一节 高校毕业生就业制度	57
一、就业制度的历史沿革	57
二、现行的就业政策	62
三、大学生就业的组织程序	64
第二节 高校毕业生就业环境	69
一、就业环境因素	69
二、就业环境因素的利用	72
第三节 高校毕业生就业形势	74
一、就业形势分析	74
二、影响大学生就业的因素分析	80
第四章 就业准备及择业心理	86
第一节 基本素质准备	86

一、思想道德素质准备·····	86
二、知识能力素质准备·····	90
三、身体心理素质准备·····	99
第二节 自我评价·····	103
一、自我评价的内容·····	104
二、自我评价的原则·····	115
三、自我评价的方法·····	116
第三节 树立正确的择业观念·····	123
一、大学生择业观的现状·····	123
二、正确的择业观·····	124
第五章 就业途径及信息采集·····	127
第一节 就业途径·····	127
一、大学生就业途径·····	127
二、大学生就业渠道·····	132
第二节 就业方法·····	154
一、自荐·····	154
二、他荐·····	156
第三节 就业信息及信息采集·····	157
一、就业信息的特征·····	158
二、就业信息的采集·····	163
第六章 求职应聘技巧·····	175
第一节 自荐材料准备·····	175
一、自荐材料概述·····	175
二、自荐材料的设计·····	177
三、自荐材料的投寄·····	183

第二节 笔试应对.....	184
一、笔试的作用与种类	184
二、笔试的准备	186
三、笔试的应试策略	190
第三节 面试技巧.....	192
一、面试准备	192
二、面试礼仪	194
三、交谈技巧	198
四、面试成功的原则	201
五、面试禁忌	201
第七章 就业风险及疏导.....	205
第一节 就业期望及调节.....	205
一、大学生就业期望值过高的现状	206
二、大学生就业期望值过高的成因分析	208
三、就业期望值的调节	210
第二节 就业心理问题及其调适.....	216
一、就业中易出现的心理障碍	217
二、诱发就业心理问题的主要因素	220
三、加强就业心理健康教育	224
第三节 就业陷阱的识别及规避.....	227
一、就业陷阱的种类及其危害	227
二、就业陷阱的规避	235
第八章 创业与成才.....	238
第一节 角色转换与适应.....	238
一、学生角色向职业角色转换	238

二、角色转换过程及存在的问题	243
三、适应社会,迈向成功	246
第二节 艰苦创业,建树事业	252
一、爱岗敬业	252
二、发展职业	256
三、超越逆境	259
第三节 努力成才,实现人生新跨越	261
一、夯实成才基础	261
二、创新思维方式	267
三、实现成功目标	271
附录:就业政策导航	279
1. 普通高等学校毕业生就业工作暂行规定(原国家教育委员会)	279
2. 关于进一步深化教育改革,促进高校毕业生就业工作的若干意见(教育部)	289
3. 关于引导和鼓励高校毕业生面向基层就业的意见(中共中央办公厅 国务院办公厅)	292
后记	300
参考文献	301

第一章

绪 论

教育部教学[2003]6号文件指出“加强毕业生指导，将就业指导课作为学生思想教育的重要组成部分，并纳入日常教学。”《中华人民共和国教育法》中明确提出：“高等学校应当为毕业生、结业生提供就业指导和服务”。通过完善的就业指导，促使大学生自觉地将未来的就业压力转化为在校期间的学习动力，它不仅是思想政治教育的一个重要内容，也是以人为本、服务育人的具体体现。高等学校毕业生的就业工作，关系广大毕业生的切身利益，关系高等教育的改革和发展，关系科教兴国战略和人才强国战略的实施，它已经成为政府、社会和学校关注的热点。当前，我国正处在建立社会主义市场经济体系的初级阶段，经济发展水平比较低，加上我国巨大的人口压力，使得整个社会的就业形势比较严峻。在这样的情况下，如何通过有效的就业指导工作，使大学生树立正确的就业、择业观念，成功就业、创业是一项重要的系统工程。其中，明确就业的相关内涵、就业指导的历史发展，强调就业指导课程的学习方法等是进行有效的就业指导的基础。

第一节 就业及其相关概念

一、就业的基本内涵

1. 就业及就业率

所谓就业，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合法劳动报酬或收入的活动。从这个定义可以看出，要能

够称之为就业首先是要从事社会认同的、合理合法的工作；其次必须取得相应的报酬或经济收入。

就业作为一种复杂的社会现象，有着自身的特点：①社会性。就业的社会性是指就业的状况与社会的发展状况有着密切的联系，受到社会关系的推动和制约。就业不是孤立存在的，是在一定社会关系下的人的活动。②灵活性。就业的灵活性是指就业的岗位不是一成不变的，对于待就业的人来说，就业的岗位和就业的机会很多；对于已经就业的人来说，所从事的工作是可以改变的。随着社会的发展和产业结构的调整，新的就业机会和岗位会随之出现，劳动者可以根据自身的条件和要求自由选择，导致了岗位的变换。③经济性。就业的经济性是指就业是获取合法劳动报酬的社会活动，是人们获得生活资料的手段，劳动者通过社会劳动维持生计，满足不断增长的物质文化需要，不同的时代、不同的就业岗位所获得的经济收入也不尽相同。

就业率即就业的比率，毕业生就业率用公式表示为

$$\text{毕业生就业率}(\%) = [(\text{毕业生总人数} - \text{待就业毕业生人数}) / \text{毕业生总人数}] \times 100\%$$

毕业生就业率的概念让不少人望文生义地理解为是毕业后找到并参加工作人数的比例。其实就业率的真正含义并不是这么简单，毕业生的就业率不仅包括了毕业后直接参加工作的人数，也包括了在本科毕业以后就考取研究生、出国深造或者参加单位组织的短期培训后进行的劳务输出的人数，是其总和占毕业生（本专科）总人数的比例。

2. 创业及自主择业

创业就是创立基业、首创事业的意思，是人们开创事业的活动，是一个发现和捕捉机会并由此创造出新颖的产品、服务或实现其潜在价值的过程。自主创业是近年来兴起的一种创业模式，大学生自主创业是指大学生毕业后不向社会寻求工作，而是利用自己所学的知识和专业技能创立实体、开办企业等个体行为的活动。

自主择业是相对计划经济时代的分配工作而言的一种就业方式,即待就业者根据自身的条件及目标,在社会中寻找适合的工作岗位的一种目的性活动。自主择业与分配工作不同,前者具有目的性、双向性、灵活性的特点,在择业过程中,择业者有着明确的目标去寻求工作岗位,且与用人单位必须同时认同对方才能够实现自主择业,在择业的过程中双方都具有选择权,灵活性较强。

3. “先就业再择业”

“先就业再择业”是在新的就业形势下应运而生的一种关于就业观念的全新概念。这种就业概念是指待就业者一时选择不到合适的工作,先找一个暂时性的工作,以解决生存问题,积累些实际工作的经验,等时机成熟时重新选择一个更适合自身发展的岗位。“先就业再择业”作为一种与社会发展相适应的新的时代观念,在其指导下,毕业生选择了某种工作,一方面解决了生活问题,另一方面积累现实的工作经验,为重新选择工作,更好地发挥潜能,服务社会奠定了基础。

二、就业相关的概念

1. 就业市场

在计划经济体制下,毕业生的就业是“统包统分”,国家负责毕业生的就业去向。随着社会主义市场经济的发展、社会的进步和对人的自身权益的尊重,大学生的就业逐步实现了供需双方的直接沟通、交流和协商。那么,毕业生有了择业的自主权,用人单位有了自主的用人权,用人单位和毕业生之间就需要通过一定的方式和途径完成双向选择,于是高校毕业生就业市场作为一种专门服务于毕业生和用人单位的服务载体便应运而生。广义的就业市场是指毕业生与用人单位在自愿的基础上,通过双向选择,进行联系、洽谈,最后签约的就业过程,是一定的行业、单位与毕业生供求之间的关系。狭义的就业市场则是专指毕业生找工作、用人单位挑选人才的场所。

就业市场可以分为现实市场和虚拟市场两类。现实市场是指有固定的时间、地点的毕业生就业招聘活动,即市场的组织者在某一时间组织用人单位和毕业生在某一场所开展的见面和洽谈活动。相对于现实市场,虚拟市场就是指毕业生就业的信息市场。虚拟市场不具备固定的场所,通过电话、网络、邮件等传播载体,完成联系、洽谈、签约的过程。

2. 就业准入

就业准入是我国许多中心城市根据城市发展的需要、城市主要行业的从业人员的具体要求及城市从业人员的比例构成等需要,设立的人才引进的所谓“门槛”,包括学历、生源、专业等等。毕业生除了具备合格毕业生的基本条件以外,还要满足准入的相关具体要求,才能够进入这些城市工作,并且取得相应的合法居民身份。就业准入已经在我国个别城市实行,虽然表面上看它带有一定的歧视或偏见,但是作为城市发展过渡时期的一种战略选择,它能够保证整个城市主要行业的从业人员的整体素质的稳定,从而对促进城市的经济发展和社会稳定有着极其重要的作用。

在我国目前严格实行就业准入的城市有北京、上海、深圳等中心城市。这些城市对引进非当地生源应届毕业生有着严格的引进原则和接收条件,例如:要求是全国重点院校本科学历以上的毕业生,专业方面符合城市发展战略公布急需紧缺专业的毕业生。用人单位须在划定的院校范围内引进本科学历的应届毕业生;非外语专业的毕业生,其英语水平最低应通过国家四级水平考试;对各用人单位接收非本地生源的研究生(含双学士)和获得省部级荣誉称号的本科毕业生不作专业限制。上海市对非上海生源仍然实行打分制度,根据学生所在学校等级、用人单位的情况及学生学习成绩等综合的表现情况进行量化打分,总分达到一定分值即可办理上海市户口,否则如果用人单位需要该毕业生工作,则只能申领“上海市居住证”。

3. 职业资格证书

资格证书制度是劳动就业制度的一项重要内容,它是指按照国家制定的职业技能标准或任职资格条件,由政府认定的考核鉴定机构,对劳动者的技能水平或职业资格进行客观公正、科学规范的评价和鉴定,对合格者授予相应的国家职业资格证书。国家职业资格证书分为五个等级,即初级(国家职业资格五级)、中级(国家职业资格四级)、高级(国家职业资格三级)、技师(国家职业资格二级)、高级技师(国家职业资格一级)。职业资格证书由中华人民共和国劳动和社会保障部统一印制,劳动保障部门或国务院有关部门按规定办理和核发,是劳动者求职、任职、开业的资格凭证,是用人单位招聘、录用劳动者的主要依据,也是境外就业、对外劳务合作人员办理技能水平公证的有效证件。在校的大学毕业生,如果在校期间获得了相应专业、相应等级的职业资格证书,表明毕业生已经获得了国家承认的相应职业的相应等级的工作资格,在就业过程中就会拥有比其他毕业生更大的优势。除了职业资格证书之外,在校的大学生还可以通过考试获得相应的资格证书,比如全国计算机等级证书。全国计算机等级考试(National Computer Rank Examination,简称 NCRE),是经原国家教育委员会(现教育部)批准,由教育部考试中心主办,面向社会,用于考查应试人员计算机应用知识与能力的全国性计算机水平考试体系。该考试目前共设置四个等级,从低到高分别是 1~4 级。考生不受年龄、职业、学历等背景的限制,任何人都可根据自己学习和使用计算机的实际情况,选考不同等级的考试,考生一次只能报考一个等级(含笔试和上机考试)的考试,如果一个级别中有不同类别,考生只能选择其中一类。最后,考试合格的考生获得相应资格。此外,还有 IT 工程师资格证书,大学英语四、六级证书等。对于在校大学生而言,取得某种职业资格证书一方面增加了其相应的技能,同时也提高了在求职过程中的竞争力。

4. 国家公务员

2005 年 4 月 27 日第十一届全国人民代表大会常务委员会第十

五次会议通过的《中华人民共和国公务员法》规定：公务员是指依法履行公职、纳入国家行政编制、由国家财政负担工资福利的工作人员。公务员职位类别按照公务员职位的性质、特点和管理需要，划分为综合管理类、专业技术类和行政执法类等类别。录用担任主任科员以下及其他相当职务层次的非领导职务公务员，采取公开考试、严格考察、平等竞争、择优录取的办法。每年公务员的录用都相应地发布招考公告，招录机关根据报考资格条件对报考申请者进行审查。录用考试采取笔试和面试的方式进行，笔试结束根据考试成绩确定考察人选，并对其进行报考资格复审、考察和体检。大学毕业生只要具有中华人民共和国国籍，年满18周岁，拥护《中华人民共和国宪法》，具有良好的品性，具有正常履行职责的身体条件，具有符合职位要求的文化程度和工作能力就可以报考。新录用的公务员试用期为一年。试用期满合格的，予以任职；不合格的，取消录用。在工资福利方面，公务员实行统一的职务与级别相结合的工资制度，包括工资、津贴、补贴和奖金。

5. 企事业单位

企事业单位是企业单位和事业单位的总称。企业，是指从事商品和劳务的生产经营、独立核算的经济组织。企业根据所有制的不同，可以分为公有制企业、私有制企业和混合所有制企业，按照我国企业注册类型的不同可以分为内资企业、港澳台企业和外商投资企业。内资企业资金来源于国内，包括以下几种形态：国有企业、集体企业、股份合作企业、联营企业、有限责任公司、股份有限公司和私营企业。港澳台投资企业，是由港澳台地区投资者在内地全额或部分投资设立的企业，有以下四种形态：合资经营企业、合作经营企业、独资经营企业和投资股份有限公司。外商投资企业，是指外国商人依照我国法律规定，在中国境内以私人直接投资方式参与或独立设立的企业，有以下四种形态：中外合资经营企业、中外合作经营企业、外商独资企业和外商投资股份有限公司。

此外，根据所有制性质的不同企业还可分为：①国有企业。我

国的国有企业又称全民所有制企业，是指所有权归国家所有，依法登记注册，自主经营，自负盈亏，独立核算的生产经营组织，主要包括关系国计民生的要害部门的所属企业。企业具有法人资格，资产归国家所有。②集体企业。集体企业是指劳动群众共同占有生产资料，所有权归群众集体所有。③私营企业。私营企业指生产资料归个人所有，依法注册、登记的生产经营组织，所有权属于个人企业主，一般资金规模不大，其作用是国有企业无法代替的，在社会主义市场经济中起到了不可低估的作用。④外资企业。外资企业指外国的企业、其他经济组织或个人，依照中国的法律和行政法规，经中国政府批准，设在中国境内，全部资本由外国投资者投资的企业。外资企业对人才的主要吸引力在于比较高的薪酬，良好的工作环境，科学化的管理，较公平的竞争和发展机会，能够较好地实现其自身价值。毕业生凡能结合自己专业特长选择单位，一般都能尽快进入角色，做出成绩。

事业单位是指国家为了社会公益目的，由国家机关举办或者其他组织利用国有资产举办的，从事教育、科技、文化、卫生等活动的社会服务组织。按事业单位所有制分为：全民所有制事业单位、集体所有制事业单位、企业所属事业单位；按事业单位经费来源分为：财政全额供给事业单位、财政差额补贴事业单位、经费自收自支事业单位。

根据原国家标准局和国家统计局制定的《国民经济行业分类标准》，事业单位包括以下范围：教育事业单位，包括各级各类学校；科研事业单位，包括从事各类学科的研究机构；文化艺术事业单位，包括各种剧团、文工团、展览机构、图书馆等；卫生事业单位，包括各类综合医院、卫生防疫站、药品检验机构等；广播电视新闻事业单位，包括各级各类广播电台、电视台等；综合技术服务事业单位，包括气象台（站）、环境保护和检测单位等；体育事业单位，包括国家和地方各类专业集训队、体育训练机构等；社会福利事业单位，包括干部休养所、疗养院等；农业、林业和水利事业