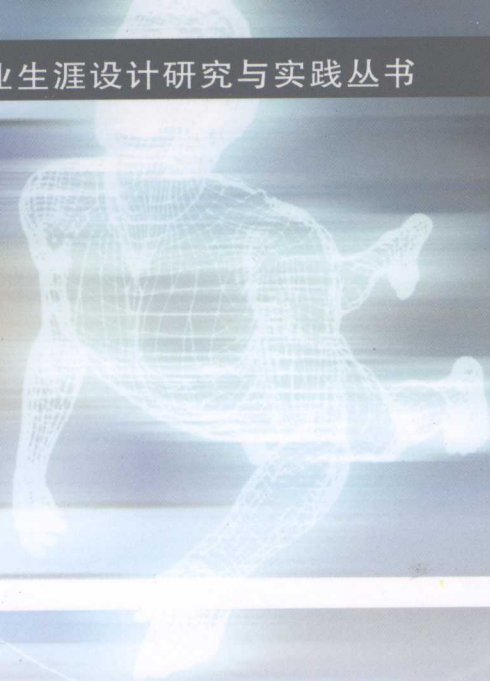
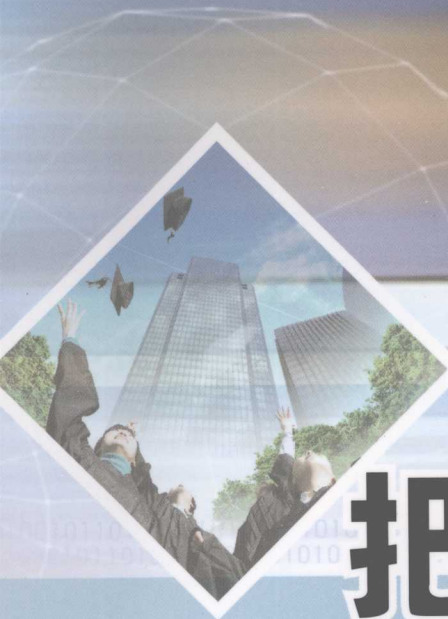


大学生学业和职业生涯设计研究与实践丛书

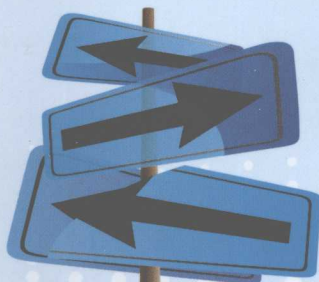


把握前程

大学生就业与发展

蔡红建 主 编

邵 丽 于亚光 副主编



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>

大学生学业和职业生涯设计研究与实践丛书

把握前程

——大学生就业与发展

蔡红建 主编

邵丽 于亚光 副主编

北京交通大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

高校毕业生是社会人才资源的重要组成部分,加强对大学生的就业指导,是学校的重要任务,也是同学们的盼望和渴求。

本书站在学生的角度,力求从学生的实际出发,不仅在毕业生初次就业时给予指导和帮助,而且期望给毕业生今后职业转换和再次择业提供借鉴启发。本书努力做到打破教材一贯严肃、刻板的面孔,直面现实,不回避矛盾,力求突出时代感,紧密贴近学生,符合读者的口味。在形式上,做到活跃而不拘谨;在风格上,尽可能浅显易懂;在内容上,做到让抽象的理论通俗化;在设计上,给同学们提供了可供参考学习的丰富多彩的小资料。在广泛提倡“先就业再择业”、提高就业率的情况下,对学生一生的职业发展给予帮助也是就业指导应有的职责,本书弥补了这方面的不足。

本书适合高等院校的本科生使用,也适用于高职生和远程学院的学生。

本书附录内容可到北京交通大学出版社网站上免费下载,网址为: <http://press.bjtu.edu.cn>。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

把握前程:大学生就业与发展/蔡红建主编. —北京:北京交通大学出版社, 2008. 8
(大学生学业和职业生涯设计研究与实践丛书)

ISBN 978 - 7 - 81123 - 384 - 1

I. 把… II. 蔡… 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 129955 号

责任编辑:郭东青

出版发行:北京交通大学出版社

电话:010 - 51686414

北京市海淀区高粱桥斜街 44 号

邮编:100044

印刷者:北京市梦宇印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170 × 235 印张:23 字数:377 千字

版 次:2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 81123 - 384 - 1/G · 71

印 数:1 ~ 5 000 册 定价:35.00 元

本书如有质量问题,请向北京交通大学出版社质监局反映。对您的意见和批评,我们表示欢迎和感谢。
投诉电话:010 - 51686043, 51686008; 传真:010 - 62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。

前 言

高校毕业生是社会中最充满活力、富有创造力的群体，是社会人才资源的重要组成部分，是国家的宝贵财富，是全面建设小康社会、实现中华民族伟大复兴的生力军，是推动社会进步的一支重要力量。中国的高等教育从精英教育进入到了大众化教育阶段，大学毕业生的就业也从国家“统包统分”转变为“双向选择、自主择业”。做好高校毕业生就业工作，合理配置高校毕业生资源，使多年培养的大学生能够人尽其才，才尽其用，直接关系到广大毕业生的切身利益，关系到建设人力资源强国，关系到全面建设小康社会的全局，关系到社会政治稳定，关系到广大人民群众的根本利益，牵动千家万户，也是全社会的共同愿望。

就业是民生之本，促进就业、扩大就业、实现就业，是中国的长期战略和政策，是“加快推进以改善民生为重点的社会建设”的具体体现，是构建社会主义和谐社会的重要内容，是建设人力资源强国和建设创新型国家的必然要求，是各级政府和高校的重要任务。世界各国政府都很重视就业问题，很多国家还把增加就业和促进经济发展、抑制通货膨胀、实现国际收支平衡一起，作为政府宏观调控的四大指标。就业也是西方国家各政党竞选纲领的主要内容，以及民众评价政府政绩的重要指标。大学生能否顺利就业，也关系到党的执政能力建设。

近年来，我国高等教育取得了举世瞩目的巨大成就，满足了广大人民群众希望子女接受高等教育的迫切愿望，受到了人民群众的热烈欢迎。但是，如果大学生在毕业后找不到理想的工作，老百姓巨大的教育投资就得不到回报，其“望子成龙”的愿望就无法实现，人民群众对扩招的感激之情就会变成对政府的“抱怨”，就会影响党和政府的形象，也会影响高等教育的形象。能否最大限度地使毕业生充分就业，直接关系到人民群众对高等教育的评价。高校毕业生就业是关系全局的一项重要工作，随着每年毕业生数量的增加，待就业的毕业生数量也在增多。此外，全社会城镇新

增劳动力、农村转移富余劳动力、企业结构调整分流劳动力等客观因素在一定程度上对高校毕业生的就业增加了更大的压力和难度。

党中央、国务院一直高度重视和关心高校毕业生就业问题。胡锦涛总书记在中央政治局会议上强调，各级党委、政府及教育、人事等部门都要把促进高校毕业生的就业和创业作为一项十分重要的工作，全力以赴地抓好。温家宝总理多次就做好高校毕业生就业工作作出重要批示，并主持召开国务院常务会议作出专题研究和部署。高校毕业生是社会就业群体中的特殊群体，他们知识层次高、活动能力强、影响力大，是关系社会和谐稳定的重要因素。做好毕业生就业工作是一项极端重要的、艰巨的、长期的、复杂的任务，如果解决不好这个问题而引发事端，就会影响改革的进程、影响发展的速度、影响稳定的大局。

人才资源是第一资源。国际竞争的核心是人才的竞争。高等学校的主要功能是为社会培养人才。全面建设小康社会需要数以亿计的高素质劳动者、数以千万计的专门人才和一大批拔尖创新人才。我们培养的人才如果不能就业，就不能成为现实的生产力，不能为改革开放和现代化建设服务；学生如果没有就业，就不能说我们办好了让人民满意的教育，不能说对学生尽到了责任。

当前高校毕业生就业“难”是一个复杂的社会问题，有外在的客观原因，也有毕业生自己的主观原因；有社会问题，也有高校自身的问题。从外部环境看，需要政策支持、鼓励和吸引，从高校内部看，则暴露的是高等教育的质量、结构、体制机制甚至组织机构不能适应市场经济体制要求的多方面问题。高等教育的核心是人才培养，就业是重要标志。从高等教育总体上看，不少学校定位不准，缺乏特色，难以适应市场的变化；从培养质量和培养模式上看，主要强调的是学科建设、教师主导、静态评估，使学生难以适应科学技术的迅猛发展和社会经济生活的快速进步；从教学设置上看，仍然较多地沿用计划经济的办法，脱离实际，对创新能力、动手能力培养重视不够；从学生自身看，自己综合素质偏低，就业期望值又过高，对社会缺乏了解，价值观、就业观亟须引导。

我国正处于全面建设小康社会、实现第三步战略目标的重要时期，改革开放和经济建设正在向纵深发展，各项事业急需大批人才。就业是个复杂的社会问题，但高校做好毕业生就业工作义不容辞、责无旁贷。由于长期计划经济体制的影响，传统的旧思想、旧观念对人们起着不同程度的束

缚作用,高等教育步入大众化阶段,社会对人才的需求发生了新变化,出现局部的和结构性的供大于求,迫切需要高等学校把就业工作摆上突出的位置,大胆实践。既不能沿用传统的旧模式,也无法照搬国外的模式,只能通过认真学习、深入研究,开创一条属于我们自己的就业指导之路。

加强对大学生的就业指导,是学校的重要任务,也是同学们的盼望和渴求。自从学校2003年开设“大学生就业指导”课程以后,课容量一直无法满足同学们的需求,也没有适合我们自己特点的教材。现行的一些就业指导教材或读物,要么宏观笼统,内容泛泛,要么是针对各自学校的特点而编。另外,基本上所有此类书籍都是仅针对就业解决眼前问题,缺乏对学生今后职业发展的指引,由于国情、社情不同,国外的参考书也不具备参考价值。故此,我们希望本书给同学们以实实在在的指导和帮助,不仅是为了就业,也为了今后的发展。在广泛提倡“先就业再择业”、提高就业率的情况下,对学生今后再次择业时给予帮助也是就业指导应有的职责,本书弥补了这方面的不足。

应该说,每个人很早就有了职业意识,职业生涯规划也应该从高中阶段、高考填报志愿就开始。进入大学后,就业成为新生最为关心的话题,从学生个性发展的角度出发,我校也给同学们提供了允许转专业、再次圆梦的机会。从职业发展的角度讲,无论对学生还是对学校,就业指导都应该从新生入学开始,贯穿大学全过程各个学期的重要内容。在长期的就业工作实践中,我们深深地感到,竞争要求起跑线前移,职业生涯规划应从大一做起,就业指导从新生入学开始。

《把握前程——大学生就业与发展》是“大学生学业与职业生涯规划课题研究”继《赢在职涯起跑线——大学生学业与职业规划案例》之后奉献给同学们的又一本人生成长的指导性书籍。本书整体框架由蔡红建、邵丽、于亚光、王德瑜、梁英拟定,由职前篇、实践篇、发展篇三部分组成。本书前言和第六章由蔡红建编写,第一章由梁英编写,第二章和第五章由于亚光编写,第三章由邵丽编写,第四章由刘东平编写,第七章由王德瑜编写,第八章由孙文博编写,第九章由裴劲松编写,第十章由田宝伟编写,第十一章由张弛编写,第十二章由蔡红建和鲁小华共同编写。蔡红建负责全书的写作风格设计、统稿和最终的修订、审定工作。本书每一部分章节的内容都独立成体系,每一节后面都有与本节内容相应的小资料或案例,每章后面都给同学们留下了值得思考的问题。

本书的作者都是长期从事大学生就业指导工作的专家和老师，具有丰富的实践工作经验和多年的教学工作经验，较多地采用了北京交通大学就业指导过程中的案例。本书站在学生的角度，力求从学生的实际问题出发，不仅在毕业生初次就业时给予指导和帮助，而且期望给毕业生今后的发展、今后的职业转换和再次择业提供借鉴启发。本书解决了长期以来本校没有自己的就业指导教材的问题，努力打破教材一贯以严肃、刻板面孔出现的现象，直面现实，不回避矛盾，力求突出时代感，紧密贴近学生，符合读者的口味。在写作的形式上，做到形式活跃而不拘谨；在整体写作风格上，尽可能往小说化的方向靠拢；在写作的内容上，做到让抽象的理论通俗化，不仅给大家进行了深刻的分析，而且更多地从师者、长者的角度给予实实在在的指导和帮助，努力克服说教现象；在内容结构上，给同学们提供了更多的可供参考学习的丰富多彩的小资料。可以说，本书是作者长期从事就业工作的总结，也是学生思想政治教育的读本，指导学生人生成长的教科书。

就业指导应类似于看病诊断的一对一的个性化服务，由于每个学生的个人特征、兴趣爱好、学习成绩、性格特点、学历背景、家庭情况、个人的期望值不同，本书不可能满足所有人的详尽的需求。对就业指导老师和相关工作人员来说，本书只能是抛砖引玉，提供参考。为同学们编写一本适合我们自己特点的就业指导教材一直是我们的心愿，为了早日给我们的就业指导课程提供教材，为广大学生提供就业帮助，两年来，本书作者利用五一、寒暑假、国庆节和元旦的休息时间写出了初稿，放弃了春节和平时无数的休息时间，反复修改，逐字推敲，形成了目前的书稿。

由于编者水平所限，错误和不当之处在所难免，请广大同学及时将发现的问题告知我们，以期今后再版时进行改正，在此先表谢意，更祝同学们都有一个美好的未来！

编者

戊子年于北京红果园

目 录

职 前 篇

第一章 走向成功——就业指导导论	(3)
第一节 找到职业起步的金钥匙	(3)
第二节 了解大学生就业的形势和特点	(11)
第三节 提升你的就业力	(20)
思考题	(23)
第二章 “花”落谁家——职业与职业选择	(24)
第一节 职业的基本知识	(24)
第二节 职业评价	(36)
第三节 薪酬体系介绍	(41)
思考题	(50)
第三章 精彩人生秘诀——科学规划自我	(51)
第一节 设计你的未来	(51)
第二节 认识你自己	(57)
第三节 职业选择的“四个匹配”	(66)
第四节 确立你的职业生涯目标	(72)
第五节 制订与执行行动计划	(78)
思考题	(84)

第四章 打造你的核心竞争力——职业素质培养	(85)
第一节 带你进入职业素质的世界	(85)
第二节 了解你的职业素质	(89)
第三节 提升你的职业素质	(93)
思考题	(105)

实 践 篇

第五章 未雨绸缪——求职早准备	(109)
第一节 机会留给有准备的人	(109)
第二节 就业的程序与相关政策	(119)
第三节 求职途径和就业信息的筛选	(123)
第四节 就业的心理准备	(127)
思考题	(133)
第六章 求职敲门砖——简历与求职信	(134)
第一节 简历	(135)
第二节 求职信	(147)
第三节 写好用好求职材料的秘诀	(152)
思考题	(159)
第七章 展示自己的舞台——笔试与面试	(160)
第一节 笔试	(160)
第二节 面试	(171)
思考题	(191)
第八章 职业护航——求职中的法律问题及权益保障	(192)
第一节 为职业起航准备 培养职业法律意识	(192)

第二节 揭开协议面纱 学会签订就业中的协议	(194)
第三节 合理行使就业权利 正确履行就业义务	(205)
第四节 知悉就业侵权现象 寻求就业权利保护	(211)
思考题	(217)

发 展 篇

第九章 学业更上一层楼——保研与考研	(221)
第一节 为何要读研	(221)
第二节 我国研究生教育的特点及招生方式	(225)
第三节 保送研究生	(228)
第四节 考研的准备	(233)
第五节 复试及面试	(244)
思考题	(249)
第十章 另辟蹊径——出国留学	(250)
第一节 留学浪潮,与时代同呼吸	(250)
第二节 为什么要出国留学	(256)
第三节 为出国留学做好探索和规划	(261)
第四节 走好出国留学之路	(268)
思考题	(278)
第十一章 自己当老板——大学生创业	(279)
第一节 大学生创业,在路上	(279)
第二节 大学生创业,该出手时就出手	(290)
第三节 大学生创业,蓄势待发	(299)
第四节 大学生创业,看庭前花开花落	(306)
思考题	(314)

第十二章 就职，你准备好了吗	(315)
第一节 迈好社会生活第一步	(316)
第二节 建立和谐融洽的人际关系	(325)
第三节 把工作当事业	(331)
第四节 成就梦想	(341)
思考题	(351)

附录	(352)
----------	-------

参考文献	(353)
------------	-------

职前篇

把握前程

——大学生就业与发展

第一章

走向成功——就业指导导论

俗话说,“男怕入错行,女怕嫁错郎”,这虽是一句民间俚语,但也说出了择业的重要性。有人说,选择职业,就是选择未来,就是选择生活方式。一个人的职业活动体现了他生命的意义,职业的成功可以升华为人生的美好。大学毕业生在完成学业,告别校园,走向社会的时候,一般地说,便会开始职业生活。大学生就业,往小说,关系到个人未来的职业发展,关系到自身价值的实现,关系到毕业生家庭的利益;往大说,则关系到人民群众的根本利益,关系到和谐社会的构建,关系到科教兴国伟大战略的实施。因此,大学生的就业问题成为全社会关注的焦点。大学生就业指导就是帮助大学生根据自身特点和社会职业需要,选择并确定有利于发挥个人才能和实现个人理想的职业。

第一节 找到职业起步的金钥匙

对于一个即将走出校园的大学生来说,最关注的问题莫过于“能不能找到工作?”、“找一个什么样的工作?”、“能否在未来的工作中施展才能?”……北京交通大学2007届物流专业本科毕业生小陈在自己的就业感悟中说到,“大二选修了就业指导课,让我早一点找到了自己未来的路,认清目前形势与理想职业之间的差距并加以改善,这是毕业后顺利就业的一个重要保障。”如何选择职业,如何找准自己的职业定位,如何成就一番事业,这是每一位求职者都要思考和面对的问题。在选择面前,每个人

都需要帮助,就业指导的意义也正在于此。

一、就业与就业指导

(一) 就业

就业,是指具有劳动能力的公民在法定的劳动年龄内,在一定的社会岗位上从事着合法的劳动,并因此获得相应的劳动报酬或经济收入的活动。这个定义表明,就业应具备三个基本条件:一是就业的主体是达到法定年龄的劳动者,并从事社会劳动;二是这种劳动得到社会承认并且是合法的;三是劳动者所从事的劳动要有一定的报酬或收入。凡是具备这三种基本条件者,就属于已经就业。凡不具备这三个条件之一者,如在校学习的学生,参加无报酬的公益劳动、从事无报酬的家务劳动等都不属于就业。因此,无论是在国家机关、事业单位、国有企业、集体企业、股份制企业、三资企业、私营企业、个体企业谋求到职业,还是自主创业、灵活性就业,都视为就业。如图 1-1 所示。

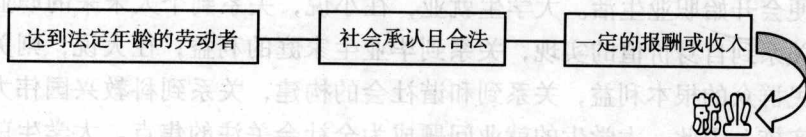


图 1-1

从大学生就业的角度讲,是指完成学业的大学毕业生,根据国家的有关就业政策和规定,根据社会需要和自身具备的条件,按照一定的程序谋得职业,参加工作,从事经济或其他有益于社会的劳动,并取得报酬或经济收入的活动。

(二) 择业与就业

在当今就业形势较为严峻的事实面前,就业竞争越来越残酷。由于信息的不完全对称,一方面,用人单位在极力寻找适合自己的毕业生;另一方面,有些大学生“有业不就”,并且这种现象还存在一定的规模,有一定的普遍性。同时,也有不少大学生缺乏对自己和社会的正确认识,以为先就业就是降低了自身条件,迎合就业岗位的需要,屈就了自己;或者只要有用人单位接受,就盲目签约。这两种现象都是对择业与就业缺乏正确的认识,没有正确处理好择业与就业的关系。

择业是就业的基础,就业是择业的结果,人们达到成就事业这个理想的长期目标,是经历了多个“择业—就业—再择业—再就业”的循环。每一次就业,都有一个择业的过程,并且通过择业这个桥梁,从较低层次的需求一步一步向实现自己较高层次的需求前进。然而在选择职业时,都有一个就业期望的确定,这个就业期望的确定,一定要适度,符合社会 and 个人的实际,既不能过高,也不要过低,要找到一个适度的立足基点。

(三) 就业指导

劳动者为了维持生活,实现自身的价值,为社会作出贡献,就必须选择最能发挥自己才能的职业,与生产资料和工作岗位有效地结合,为帮助这种结合开展的工作就是就业指导。就业指导有狭义和广义之分。狭义的就业指导是给求职择业的劳动者传递就业信息,为其与职业的结合进行中介服务,帮助劳动者求职择业,实现就业。广义的就业指导是为劳动者选择职业、准备就业及在职业中寻求发展提供知识、经验和技能。就业指导的过程包括预测就业市场,汇集、传递就业信息,开展职业生涯规划,进行就业政策咨询,培养就业能力,组织劳动力市场,以及推荐、介绍和组织招聘等与就业有关的综合性社会咨询服务活动。

大学生的就业指导是广义上的就业指导,是为了帮助大学生根据自身特点和社会职业需要,选择并确定有利于发挥个人才能和实现个人理想的职业;帮助大学毕业生按照国家就业政策的导向,及时落实用人单位或自行创业;并为就业后的职业发展提供帮助和指导,使其正确地实现自己的人生价值和社会价值。

二、就业指导的内容

大学生就业指导是帮助毕业生了解国家的就业方针政策,树立正确的择业观念,保障毕业生顺利就业的有效手段,其主要内容包括以下八个方面,如图 1-2 所示。

(一) 就业观指导

就业观是择业者对职业的基本评价和看法,是其世界观、人生观和价值观在就业问题上的反映,它是择业者选择职业的前提。就业观指导是就业指导的重要内容,主要是对大学生进行思想教育,帮助大学生树立远大的理想,科学认识和正确对待就业。大学生应该把事业放在第一位,考虑自身的素质和特长,并同社会需求有机地结合起来,选择能够发挥自己最

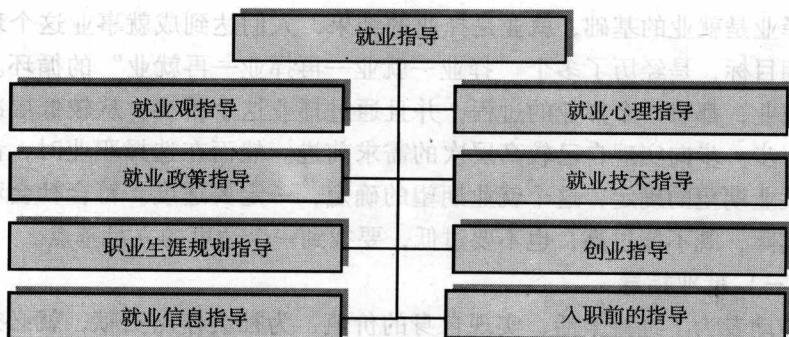


图 1-2

大特长和潜能的职业。就业观指导的重点是帮助大学生树立正确的就业观念和择业标准，确立高尚的求职道德。

（二）就业政策指导

政策指导是就业指导的前提。大学生就业政策是国家制定的高层次人力资源配置准则的体现，是调控、约束、导向毕业生择业行为的基本依据。任何人都可以在就业政策允许的范围内自由择业。通过就业指导，使大学生了解相关的就业法律法规和就业政策，熟悉就业流程，正常顺利地就业。

（三）职业生涯规划指导

随着就业制度改革的深化，就业的压力将越来越大。各种专业的就业前景不同，如何通过自身的努力拓宽和扩大就业面，大学生本身难以做到，因而盲目性较大，往往赶热潮、追时尚，这对于大学生和社会都是不利的。通过职业生涯规划的辅导和有关素质测评系统的应用与分析，帮助大学生发现和了解自己的性格、兴趣和专长，帮助大学生结合自己所学的专业，制定出符合个人成长与发展的目标；让大学生了解社会对人才素质与能力的要求，帮助大学生探讨培养自身能力与素质的途径和方法。

（四）就业信息指导

就业信息是求职择业的基础。获得的就业信息越广泛，求职的视野越开阔；就业的信息运用得越好，求职成功率就越高。因此，对大学生进行信息指导是就业指导不可缺少的内容。它包括对国家宏观就业形势的分析指导和对收集具体就业信息的指导，帮助毕业生了解宏观就业形势，提高收集信息和利用信息的能力，增加就业选择的余地，获得满意的就业