

# 大学生

## 职业规划与就业指导

University student  
occupation plan and career guidance

主 编 徐建军

副主编 喻跃龙 刘金祥 蒋直平



中南大学出版社  
[www.csupress.com.cn](http://www.csupress.com.cn)

# 大学生职业规划与就业指导

主 编 徐建军  
副主编 喻跃龙 刘金祥 蒋直平  
编 委 (按姓氏笔画)  
刘金祥 刘新庚 李卫衡 陈晚云  
段泽球 胡 凯 徐建军 聂 蕙  
喻跃龙 蒋直平

中南大学出版社

---

**图书在版编目(CIP)数据**

大学生职业规划与就业指导/徐建军主编. —长沙:  
中南大学出版社, 2008. 9  
ISBN 978-7-81105-661-7

I. 大... II. 徐... III. 大学生—职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 129811 号

---

**大学生职业规划与就业指导**

主编 徐建军

- 
- 责任编辑 何彩章  
 责任印制 汤庶平  
 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 长沙市华中印刷厂
- 

- 开 本 787×1092 1/16  印张 14.5  字数 359 千字  
 版 次 2008 年 9 月第 1 版  2008 年 9 月第 1 次印刷  
 书 号 ISBN 978-7-81105-661-7  
 定 价 22.80 元
- 

图书出现印装问题,请与经销商调换

## 序

青年是祖国的希望，青年是祖国的未来。正如毛泽东同志所说：“世界是你们的，也是我们的，但是归根结底是你们的。你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八九点钟的太阳。希望寄托在你们身上。”当代大学生，作为高素质的青年人，更是建设中国特色社会主义事业的生力军，肩上担负着中华民族伟大复兴的历史使命。全面建设社会主义和谐社会的历史任务需要广大大学毕业生去奋勇承担，中华民族伟大复兴的光明前景需要广大大学毕业生去奋力开创。

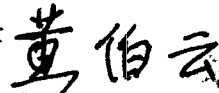
志存高远，脚踏实地，立志成为栋梁之才，是大学生应该追求的目标。一方面，要始终坚持高标准、严要求，勤奋学习，努力钻研，系统掌握专业基础知识，全面加强人文修养，积极参加社会实践，提高个人能力，提升综合素质；另一方面，要密切结合自身情况和社会需要，树立为人民服务第一、为社会贡献第一的职业价值观，合理制定大学学习计划和职业生涯规划，利用有限的学习时间把自己锻炼成为社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。

坚持理论联系实际，走与实践相结合的道路，是大学生走向成功的捷径。每一个成功者成才的路径千差万别，每一个成功者成功的标志性成果异彩纷呈，但他们始终有一条是共通的，只有把自己拥有的知识与实践相结合，知识才能在实践中升华，才能最终融通为成功的康庄大道。党和国家号召大学毕业生面向基层、面向艰苦地区就业，对于国家的经济发展、社会进步以及大学毕业生个人的健康成长，都具有非常重要的意义。基层工作纷繁复杂，基层干部和基层群众当中蕴藏着丰富的智慧。大学毕业生相对缺乏实践经验，只有到基层工作，到困难地方和艰苦环境中锻炼，通过在基层不断的实践和思考，把自己所学知识和实践结合起来，学以致用，勇于创新，才能全方位地接触社会，更深刻地了解社会，更真切地体验社会，不断进步，从而有所作为。希望广大大学毕业生坚持以邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，把祖国的需要当作自己无悔的选择，把个人的成才和祖国的需要结合起来，把个人价值和社会价值结合起来，坚持理论联系实际，走与实践相结合、与人民相结合的道路，自觉转变就业观念，面向基层就业、面向行业就业、面向西部就业，扎根基层，服务社会。

利用大学宝贵条件，及时完善全面素质，是大学生当前的紧迫任务。大学教育是短暂而宝贵的，大学教育在每个人的专业发展格局中的基础地位已被千千万万成功者证明，犹如出港的航船航速的极限早已设定，珍惜今天的学习生活，就是为未来的航程赢得速度和时间。大学生的成长成才与学校的发展息息相关，学生以求学于高水平大学而自豪，学校以培养优秀大学生而骄傲，学生以优异成绩为学校增光添彩，学校以出色教育为学生保驾护航。你们的母校正是一所值得你们自豪的学校，历经几代人的艰苦努力，今日的母校已积聚起雄厚的办学实力与鲜明的办学特色，超过20万的历届校友在祖国社会主义现代化建设的各条战线上为后继者赢得了广泛的赞誉。这既是学校发展壮大的基石，也为每一位在校学生的茁壮成长创造了良好的成长条件，为每一位即将走出校门的毕业生顺利成才搭建起坚实的起飞平

台。母校昨日的成就让我们倍添信心，母校明日的辉煌需要我们共同创造。希望你们以社会发展为己任，虚心勤奋学习，与祖国共命运，与时代同进步，与人民齐奋斗，用实际行动去谱写美丽的青春画卷。

母校是你们永远的守望者！

中国工程院院士  
中南大学校长 

2008年8月

# 目 录

<b>第一章 大学生就业指导导论</b> .....	(1)
第一节 大学生就业指导的发展 .....	(1)
第二节 大学生就业指导的现状 .....	(5)
第三节 大学生就业指导的方向 .....	(10)
<b>第二章 职业及职业相关理论</b> .....	(15)
第一节 职业的基本知识 .....	(15)
第二节 职业的相关理论 .....	(20)
第三节 大学与职业准备 .....	(29)
<b>第三章 影响职业生涯的因素</b> .....	(37)
第一节 社会环境制约职业生涯路径 .....	(37)
第二节 工作世界左右职业生涯质量 .....	(45)
第三节 主体素质束缚职业生涯高度 .....	(51)
<b>第四章 大学生职业生涯规划</b> .....	(61)
第一节 职业生涯规划概述 .....	(61)
第二节 职业生涯规划步骤 .....	(67)
第三节 职业生涯规划的实现 .....	(72)
<b>第五章 大学生职业素养拓展</b> .....	(80)
第一节 优化知识结构 .....	(80)
第二节 培养综合素质 .....	(83)
第三节 提高复合能力 .....	(88)
第四节 加强职业实践 .....	(91)
<b>第六章 大学生求职就业心理</b> .....	(97)
第一节 树立正确的就业观念 .....	(97)
第二节 培养健康的就业心理 .....	(102)
第三节 求职就业的心理调适 .....	(106)

<b>第七章 大学生求职就业实践</b> .....	(113)
第一节 收集和利用就业信息 .....	(113)
第二节 准备和制作求职材料 .....	(118)
第三节 笔试和面试技巧策略 .....	(123)
第四节 印象管理与求职礼仪 .....	(127)
<b>第八章 大学生自主创业实务</b> .....	(132)
第一节 创业概述 .....	(132)
第二节 创业实践 .....	(137)
第三节 创业支援 .....	(145)
<b>第九章 大学生就业政策解读</b> .....	(153)
第一节 就业制度与就业政策 .....	(153)
第二节 大学毕业生就业程序 .....	(160)
第三节 毕业生就业相关规定 .....	(167)
<b>第十章 大学生就业权益保护</b> .....	(171)
第一节 大学生就业权利与义务 .....	(171)
第二节 就业过程中的法律保障 .....	(174)
第三节 求职陷阱及其防范 .....	(184)
<b>第十一章 职业适应与发展</b> .....	(189)
第一节 转换角色 积极适应新环境 .....	(189)
第二节 初涉职场 努力开创新局面 .....	(195)
第三节 完善自我 逐步迈向新征程 .....	(200)
<b>附录一 中华人民共和国劳动法(节选)</b> .....	(206)
<b>附录二 中华人民共和国劳动合同法(节选)</b> .....	(208)
<b>附录三 中华人民共和国就业促进法(节选)</b> .....	(213)
<b>附录四 中华人民共和国劳动争议调解仲裁法(节选)</b> .....	(215)
<b>附录五 普通高等学校毕业生就业工作暂行规定</b> .....	(218)
<b>参考文献</b> .....	(224)
<b>后记</b> .....	(226)

## 第一章 大学生就业指导导论

《中华人民共和国高等教育法》规定：高等教育必须贯彻国家的教育方针，为社会主义现代化建设服务，与生产劳动相结合，使受教育者成为德、智、体等全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。高等教育的任务是培养具有创新精神和实践能力的高级专门人才，发展科学文化，促进社会主义现代化建设。大学生学习期满毕业，必然要走向社会主义建设事业的主战场。如何帮助大学毕业生顺利就业，如何充分发挥大学毕业生的聪明才智，如何合理配置大学毕业生人才资源，是大学教育尤其是大学生就业指导的首要任务。俗话说，“民以食为天”，就业工作关乎国计民生，大学生就业工作倍受政府重视和社会各界的关注。大学毕业生的就业状况直接影响教育体制的改革和发展，影响着社会的稳定和发展，关系到千百万学生和家庭的切身利益。对大学毕业生个人而言，求职就业是人生道路上的一件大事，走好这一步对个人的发展至关重要。大学毕业生要实现顺利就业，实现自身价值，就必须熟悉国家的就业制度和就业政策，了解社会对人才的需求信息，树立正确的就业观念，掌握基本的求职技巧，尽早确定个人的职业目标，开展职业生涯规划，不断提高主动适应社会的能力。

高等学校作为培养大学生的主体，肩负着指导大学毕业生就业的神圣使命。面对日益严峻的就业形势，做好大学生的就业工作已成为高等学校改革与发展的一项紧迫任务，需要高校就业指导部门认真探寻大学毕业生就业的客观规律，为大学生求职就业提供全面的、科学的指导和服务。

### 第一节 大学生就业指导的发展

就业指导作为一种专门化的社会服务工作和研究课题，最早起源于美国等西方发达国家。1894年美国加州工艺学校就曾推行就业指导活动，德国、英国等国家也相继开展了专门的职业指导活动。1909年，被誉为“职业指导之父”的美国学者帕森斯在《职业选择》一书中首次使用了就业指导的概念，他所创立的“特质因素论”职业指导理论，在西方国家职业指导领域一直处于主导地位。1911年美国哈佛大学在大学生中开设就业指导课程，帮助学生了解市场人才需求，提高学生职业兴趣和职业定向意识，指导学生如何准备求职材料、如何参与面试、如何提高交际能力，并对毕业生进行就业心理测试，开大学生就业指导的先河。大学生就业指导工作经过了一百多年的发展，已建立起系统的理论体系和成熟的操作模式，接受指导的对象正从早期的就业困难群体向全体大学生过渡，指导的内容从早期的求职技能训练向综合素质拓展、职业生涯规划等多个领域扩展，指导的方式涵盖课堂教学、个体咨询、团体辅导等多种形式。我国的职业指导和大学生就业指导起步较晚，发展较慢，伴随20世纪90年代以来我国高等教育的迅速发展，大学生就业指导工作也越发受到重视，国家和高等学校投入了较多的人、财、物发展大学生就业指导工作，有关大学生就业指导的科研工作也取得了很大的成绩。



## 一、大学生就业指导的内涵

就业指劳动者与生产资料相结合,从事一定的社会劳动并得到经济收入的活动。就业应具备三个条件,一是从事社会劳动,将个人的体力和智力应用于社会工作当中;二是劳动为社会所认可,合理合法;三是通过劳动获得报酬。具有劳动能力的人通过就业维持生活,实现自己的价值,为社会作出贡献。就业指导又称为职业指导,指为需要获得职业的人提供如何获得合适职业的各种服务和指导,实现劳动者与职业的结合。具体说,就是在国家有关法律和政策的规范、指导下,为即将就业的社会劳动力提供教育、培训、信息、咨询等服务,促进社会劳动力资源的合理配置,推动社会经济的繁荣与发展,主要包括预测就业市场,收集、传递就业信息,培养劳动技能,组织劳动力市场,举办招聘活动等服务活动。

大学毕业生的就业大都是初次就业,而且是成百万的大学毕业生需要在同一时间段完成就业。大学生受过高等教育,具有较高的思想素质和文化素质,但一般不具有实际工作经验。因此,大学毕业生需要各方面的就业指导。一般说来,大学生就业指导是指以大学生完成学业为基础,以毕业生顺利就业为导向,以毕业生未来职业为载体,以成就事业为目标,以帮助大学生提高专业能力和综合素质、规划大学生生活和未来职业方向、熟悉毕业生就业政策和就业形势、掌握毕业生就业策略和求职技巧、调整就业观念和求职心理等为主要内容,以课程教学、团体辅导、个体咨询等为主要手段,由高等学校就业指导部门组织实施,为大学生提供的教育、培训、信息、咨询等服务性的工作。大学生就业是连接大学生学业、职业与事业的桥梁,就业指导必须担负起协调统一大学生学业、职业和事业的责任。

## 二、我国就业指导的发展史

1916年,清华大学校长周寄梅先生首次应用心理测试等手段帮助学生选择职业,标志着我国职业指导工作的诞生。1923年正式成立中国职业指导委员会。1925年出版《职业指导实施》,记录我国开展就业指导的历史。1919年黄炎培先生在《教育与职业》杂志上发表《职业指导号》一文,介绍了西方国家职业指导的理论 with 经验,论证了在我国进行职业指导的必要性。1920年中华职教社成立了职业指导部,组织力量对社会职业状况进行调查,对职业选择方法进行演讲,开展了一系列职业指导活动。新中国成立后,实行计划经济和大学毕业生统分统配,职业指导未受到足够重视,仅限于向毕业生讲解办理离校、报到手续的程序。改革开放以来,我国经济所有制结构和产业结构发生了巨大变化,就业形式也越来越多样化,国家对毕业生包办就业的制度因适应不了新的社会经济发展形势而逐渐被取消,代之以毕业生自主择业和用人单位自主择才的双向选择的就业模式,引入人才竞争的各项机制。1986年劳动人事部培训就业局编写了就业训练统编教材《就业指导》,供各地对求职人员开展职业培训时使用,并通过职业介绍机构开展了初步的职业指导工作。上世纪90年代中期,适应大学生就业形势的发展,各级教育行政主管部门和各高校相继在原毕业生分配办公室的基础上设立了毕业生就业指导服务中心,负责大学毕业生就业指导工作。1993年国务院颁布《教育改革和发展纲要》,明确了毕业生就业制度改革的目标和毕业生的就业办法,要求高校开展对大学生的就业指导与服务,陆续建立和完善了就业指导工作体制和就业指导课程体系。1994年劳动部颁发了《职业指导办法》,明确规定职业介绍机构应开展职业指导工作,配备专、兼

职业指导员,向劳动者和用人单位提供指导和服务。<sup>①</sup>

新中国高等学校的就业指导工作大体经历了三个阶段:早期计划经济时代就业政策、就业程序介绍阶段;上世纪80年代至90年代过渡期的就业形势讲解、就业技巧培训阶段;上世纪90年代中期直至当今的以职业生涯规划为核心内容的全方位辅导阶段。

计划经济时代,大学生作为天之骄子,除了免费使用国家提供的教学资源外,还享受一定的生活补贴,毕业后由国家统一分配至专业对口的行业、单位工作。这个时期,高校毕业生工作部门的主要职责是针对用人单位制定毕业生分配计划以及办理毕业生就业手续,就业指导的主要内容是讲解就业政策和毕业手续流程。这一时期就业指导主要采用思想政治教育的方法,鼓励学生响应国家号召、服从国家分配。

随着中国经济体制改革的逐步深入,传统的国家统分统配的毕业生就业制度已经不适合市场经济日益发展的要求,大学毕业生就业政策逐步向“以国家分配为主,鼓励大学生自主择业”过渡。这一阶段,高校毕业生工作的主要任务增加了毕业生职业目标确立的指导、求职择业技巧的指导,另外就业心理的调适以及就业后的职业适应等内容也被许多高校列为就业指导的范围。

1995年的高校招生人数比1994增加42%,至1999年第一批扩招的大学生毕业,全国大学毕业生的就业形势发生了翻天覆地的变化,大学毕业生频繁参加各类人才招聘会,为了找到理想的工作使出浑身解数,许多毕业生陷入了求职的迷惑之中。这一阶段,国家出台了“市场导向、政府调控、学校推荐、学生和用人单位双向选择”的就业政策,要求大中专学校毕业生全部实行在国家就业方针指导下,在就业政策规定范围内,通过自主择业、双向选择的办法签订就业协议,经就业工作主管部门审批后就业的办法。这一阶段,大部分高校成立了大学生就业指导服务中心,就业指导工作被摆到了毕业生工作的核心位置。高校就业指导中心的核心工作就是为学生提供“全程化、全员化、信息化、专业化”的就业指导与服务,开设就业指导、职业生涯发展的必选课和必修课。目前,所有高校都非常重视毕业生就业指导工作,以各种形式开展大学生职业发展与就业指导工作,开设一至多门有关大学生职业生涯与发展规划、大学生职业素养提升和大学毕业生就业指导的选修课或必修课。全社会对大学生职业发展规划、大学生就业指导的研究工作如火如荼地展开,取得了许多理论价值较高、应用效果明显的成果。随着我国高校大学生就业指导工作的进一步深入,毕业生就业指导的理论和实践必将获得更大突破。

### 三、大学生就业指导的教学

为了加快高等教育体制改革的步伐,提高高等教育人才培养质量,实现大学毕业生充分就业、高水平就业,促进社会人才合理配置,近年来,国家教育部等职能部门一直高度重视大学生就业指导和职业生涯规划工作,制定并颁发一系列旨在促进大学生就业指导和职业生涯规划工作的文件。2007年12月,教育部办公厅下发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(以下简称《教学要求》)的通知,将大学生就业指导和职业生涯规划工作列入高校日常教学安排,作为评估高校工作的一项重要指标,体现了党和国家对大学生就业工作的高度重视。

<sup>①</sup> 高桥.大学生就业指导.北京:清华大学出版社,2006,第5-7页

《教学要求》是对近年大学生就业指导工作先进经验的总结,又是对高校就业指导工作的现实要求,更是现阶段高校就业指导课程建设的纲领性文件。《教学要求》从课程性质与目标、课程主要内容、课程设置、教学模式、教学评估、教学管理和条件支持等方面对今后一段时期内高等学校大学生就业指导工作做出详细安排。

大学生职业规划与就业指导课作为公共课,既强调职业在人生发展中的重要地位,又关注学生的全面发展和终生发展。通过激发大学生职业生涯发展的自主意识,树立正确的就业观,促使大学生理性地规划自身未来的发展,并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力。

通过课程教学,大学生应当在态度、知识和技能三个层面上均达到以下目标。态度层面:通过本课程的教学,大学生应当树立起职业生涯发展的自主意识,树立积极正确的人生观、价值观和就业观念,把个人发展和国家需要、社会发展相结合,确立职业的概念和意识,愿意为个人的生涯发展和社会发展主动付出积极的努力。知识层面:通过本课程的教学,大学生应当基本了解职业发展的阶段特点;较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境;了解就业形势与政策法规;掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识以及创业的基本知识。技能层面:通过本课程的教学,大学生应当掌握自我探索技能、信息搜索与管理技能、生涯决策技能、求职技能等,还应该通过课程提高各种通用技能,比如沟通技能、问题解决技能、自我管理技能和人际交往技能等。

大学生职业规划与就业指导课内容可以概括为六个部分。第一部分:建立生涯与职业意识。介绍职业对个体生活的重要意义以及高校毕业生就业形势,激发大学生关注自身的职业发展;了解职业生涯规划的基本概念和基本思路;明确大学生活与未来职业生涯的关系;了解影响职业发展与规划的内外重要因素,为科学、有效地进行职业规划做好铺垫与准备。第二部分:职业发展规划。引导学生通过各种方法、手段来了解自我,并了解自我特性与职业选择和发展的关系,形成初步的职业发展目标;了解相关职业和行业,掌握搜集和管理职业信息的方法;了解所处环境中的各种资源和限制,能够在生涯决策和职业选择中充分利用资源;了解职业发展决策类型和决策的影响因素,思考并改进自己的决策模式;引导学生将决策技能应用于学业规划、职业目标选择及职业发展过程中。第三部分:提高就业能力。通过学习,使学生了解具体的职业要求,有针对性地提高自身素质和职业需要的技能,以胜任未来的工作;分析目标职业需要的专业技能、通用技能,以及对个人素质的要求,并学会通过各种途径来有效地提高这些技能。第四部分:求职过程指导。及时、有效地获取就业信息,建立就业信息的搜集渠道,提高信息收集与处理的效率与质量;掌握求职过程中简历和求职信的撰写技巧,掌握面试的基本形式和面试应对要点,提高面试技能;理解心理调适的重要作用;掌握适合自己的心理调适方法,更好地应对求职挫折,化解负面情绪;了解就业过程中的基本权益与常见的侵权行为,掌握权益保护的方法与途径,维护个人的合法权益。第五部分:职业适应与发展。引导学生了解学校和职场、学生和职业人的差别,建立对工作环境客观合理的期待,在心理上做好进入职业角色的准备,实现从学生到职业人的转变;了解影响职业成功的因素,积累相关技能,发展良好品质,成为合格的职业人。第六部分:创业教育。通过学习,使学生了解创业的基本知识,培养学生创业意识与创业精神,提高创业素质与能力。

职业发展与就业指导课程既有知识的传授,也有技能的培养,还有态度、观念的转变,

是集理论课、实务课和经验课为一体的综合课程。态度、观念的转变和技能的获得比知识的掌握更重要,态度、观念的改变是课程教学的核心,因此,它的经验课程属性更为重要。在教学中,应当充分发挥师生双方在教学中的主动性和创造性。教师要引导学生认识到职业生涯与发展规划的重要性,了解职业生涯与发展规划的过程;通过教师的讲解和引导,学生要按照课程的进程,积极开展自我分析、职业探索、社会实践与调查、小组讨论等活动,提高对自我、职业和环境的认识,做出合理的职业发展规划。本课程应采用理论与实践相结合、讲授与训练相结合的方式进行。教学可采用课堂讲授、典型案例分析、情景模拟训练、小组讨论、角色扮演、社会调查、实习见习等方法。在教学的过程中,要充分利用各种资源,使用相关的职业生涯与发展规划工具,包括职业测评、相关图书资料等;也可以调动社会资源,采取外聘专家、成功校友、职场人物举办专题讲座等方法。

## 第二节 大学生就业指导的现状

我国大学生就业指导工作起步较晚,但发展迅速,目前,以课堂教学为主要方式的大学生就业指导方法体系初具规模,团体辅导、个体咨询等指导方式在大学生就业指导中的应用也越来越普遍。就业指导的内容涉及大学生成长成才的方方面面,既强调求职就业技能提升训练,又强调综合素质拓展指导;既重视大学生就业政策、就业形势的分析,又重视大学生就业观念和就业心理的调适;既提供大学生生活规划指导,也加强职业生涯规划指导;既重视理论学习,又注重实战演练。总之,大学生就业指导内容日益丰富,形式更加多样,在学校与社会之间搭建起沟通的桥梁,为大学生成长成才、社会人才资源合理配置发挥着重要作用。

### 一、大学生就业指导的内容

为适应社会经济日新月异发展的新形势和毕业生就业工作的新局面,大学生就业指导的内容也在不断地发展变化,贯穿大学生生活全程、覆盖全体大学生的以提高求职就业技能、拓展职业素质、规划大学生生活和职业生涯为核心内容的专业化的大学生就业指导体系已形成。综合考察现阶段各高等学校的就业指导工作,其工作内容大体可以分为三大类:一是针对毕业生的求职就业指导,主要讲解就业形势和政策,重点提高大学毕业生的求职就业策略;二是大学生素质拓展指导,引导大学生树立科学的就业观念,培养健康的就业心理,重点关注提高综合素质,培养创新创业能力;三是大学生生活规划和职业生涯规划指导,以国内外权威的职业规划与发展理论为指导,引导大学生制定大学计划和职业生涯规划,在学习实践中不断提高职业选择和职业发展的自觉性。

#### 1. 求职就业指导

**就业形势指导。**一方面介绍毕业生整体状况、毕业生求职观念的变化及趋势、毕业生求职就业的思想动态。另一方面介绍社会人才市场情况、用人单位基本情况、人才需求基本要求、人才需求在产业、行业及地区的分布等。帮助毕业生及时全面认识自身的总体状况以及人才市场的行情,有助于毕业生掌握求职择业的主动权。

**就业政策指导。**政策就是规则,毕业生就业政策是国家对大学毕业生求职就业最基本的指导性规则。通过广泛宣传和教育,让毕业生了解国家就业政策、行业就业政策、地区就业

政策以及所在学校制定的就业相关规定,有利于减少毕业生就业思想上的盲目性和随意性;有利于毕业生根据社会需要并结合个人实际,制定个人就业计划,有选择性地地进行求职就业;有利于毕业生正视求职就业中的权利和义务,维护自身权益,履行自身义务。

**就业策略指导。**主要对大学毕业生求职择业的策略、方法、手段、技巧等操作性环节进行指导,帮助毕业生掌握求职择业的必备技能。就业策略指导主要包括制订求职方案、收集与应用就业信息、制作求职材料、接受用人单位考核、求职礼仪等各方面的方法指导。在毕业生与用人单位双向选择的过程中,良好的个人表现与熟练的沟通技巧将为毕业生顺利就业增加砝码。

## 2. 素质拓展指导

**就业观念指导。**就业观念指导就是运用马克思主义科学方法,指导学生树立正确的世界观、人生观、价值观,将其落实到生涯设计、学业规划、择业标准、求职道德、职业发展等各方面,形成科学合理的职业价值观;引导学生将个人价值与社会价值结合起来,积极投身社会实践,艰苦奋斗、乐于奉献,为中国特色社会主义建设努力学习、敬业工作。倡导毕业生在求职择业过程中,正确认识社会和自我,树立合理的就业期望,保持良好就业心态,诚实守信,敢于竞争,积极适应社会需求。

**就业心理指导。**运用心理学的原理和方法,针对大学生心理发展特点和毕业生求职择业过程中产生的心理问题进行心理辅导和心理调适。大学生在思考未来就业与职业时会产生各种压力和心理困惑,毕业生参与激烈的求职竞争时会产生许多矛盾和焦虑。通过专门的就业心理指导,可以帮助学生提高自信心,改善心理品质,培养良好的求职择业心态,正确面对压力与挫折从而积极面对求职就业。

**素质提升指导。**现阶段的大学教育大都以专业细分为基础组织教学,注重专业知识、专业技能与专业素质的传授与培养,对人文素质培养等通识教育重视不够,而现代社会对人才的需求却提出了更高的要求。帮助学生树立全面提升身心素质、社会素质和职业素质的观念,制定全面素质培养计划,完成素质测评反馈等工作顺理成章地被纳入到就业指导工作的范围,且越来越受到重视。

**创新创业指导。**大学生创业,已成为当前一个热门话题。大学生创业不是天方夜谭,许多成功的大学生创业经历给了我们启示:大学生有能力、有条件进行创业,大学生也具备创业的优势:年轻,拥有知识,拥有激情,拥有强烈的创业动机。但是,大学生创业也存在创业目标不明、创业政策不清、创业项目难找、创业资金不足、管理经验缺乏等困难。通过创业指导教育,指导大学生学习国家和地方的创业政策及优惠措施,寻找创业机会和创业项目,筹措创业资金,创建创业团队,规避创业风险等,从整体上提升我国大学生创新创业的水平。

## 3. 生涯规划指导

**职业生涯指导。**通过心理学和管理学等方法,指导大学生学会自我认知、自我评价,寻找自我职业倾向,确立合理的职业目标,制定大学学业计划和职业生涯规划方案,激发强烈的学习动机,保持旺盛的学习热情,围绕未来职业积极拓展全面素质。职业生涯规划将是今后就业指导工作的核心内容。通过贯穿大学全程的职业生涯指导,能保持大学生在校学习目标与未来工作目标的一致,保证大学生素质体系适应未来职业的要求,提高学生的就业竞争力。

**职业适应指导。**初出校门的大学毕业生,在全新的职业生活面前往往无所适从、困惑重

重,帮助毕业生尽快适应职业环境,快速完成从学生到职业人的角色转变,树立工作自信心、工作使命感和敬业精神,培养和遵守职业道德,在乐业、敬业、创业的道路上实现其社会价值和个人价值的任务只能由学校和社会共同来完成。学校通过专业化的教学和培训,提高大学生的情绪商数、提升大学生的社会适应能力、引导毕业生正确认识社会和职业,顺利度过角色适应和转换期,构建良好人际关系,爱岗敬业,谋取良好的职业发展。

## 二、大学生就业指导的方式

要达到教育的真正目的,必须将教育与社会实践结合起来,按照实际需要选择恰当合理的教育形式。就业指导作为新时期大学生素质教育的重要方面,与教育学、心理学、管理学、社会学等多学科相联系,涉及知识面非常宽广。有效的就业指导有赖于合理的教学模式和科学的指导方法。经过近二十年的探索,我国就业指导取得了一定的成就,在教学模式上抛弃了单纯的填鸭式灌输,强调群体教学与个体咨询相结合、专题讲座与团体辅导相结合,形成了课堂教学、个体咨询、专题讲座、模拟训练等方法模式。另外,就业网络、电视报纸、校园宣传栏、就业指导宣传册、校园社团活动等都是就业指导工作有效的载体。氛围良好、形式多样的就业指导模式对大学生成长成才和求职就业意义重大。

### 1. 课堂教学

课堂教学是将就业指导科学化、系统化、制度化、规模化的主要方式,是当前高等教育大众化形势下落实大学生就业指导工作的重要途径。通过专业教师对在校大学生进行系统教学,传授就业政策、求职技巧等理论知识与操作技能,影响学生就业价值观的形成与完善,帮助学生调整就业期待与就业心理,树立就业自信心和竞争意识,达到提高大学生就业竞争力的目的。目前各个学校课堂教学的组织形式各异,少数学校将就业指导课程列入必修课程,要求所有学生参与课程学习,获得学分;多数学校还是将其列为选修课,采取大班课堂的形式进行教学,这就要求任课老师能熟练驾驭课堂、善于调节课堂气氛,充分调动学生的积极性,真正做到把课堂变成提高学生就业能力的主战场。

### 2. 个体咨询

个体咨询的方式是指学校就业工作人员和就业指导老师为学生提供生涯规划和求职就业的咨询服务,是一种针对性强、效果明显的就业指导方式。在面对大学生活或求职就业时,有些学生信心不足,目标模糊,在多种就业选择面前犹豫不决,以至于求职遭遇挫折。这些不同类别的问题、不同人群的困惑很难在就业指导课堂里全部予以解决,需要通过就业指导人员面对面地对学生进行辅导和沟通,帮助学生解决这些与就业有关的困惑和难题。个体咨询的方式也包括小范围的团体辅导。目前,许多学校都设立了职业生涯规划咨询室或就业指导咨询室,安排专门的专家、老师值班,解答大学生学习和就业上的困惑。

### 3. 专题讲座

专题讲座也是对大学生进行就业指导的重要方式。专题讲座集中了课堂教学和个体咨询两者的优势,一方面能面对较大的群体进行指导,另一方面指导的内容主题鲜明、针对性强。一般说来,讲座专题都是经过举办者长期酝酿、精心选择的,而学生则可以根据自身兴趣和需要选择聆听不同的专题讲座。常见的讲座有高校毕业生就业动员会、成功校友报告会、就业形势报告会、素质拓展讲座等。另外,还可以通过就业指导宣传材料、就业信息宣传栏、就业信息网站、校园社团活动等多种方式开展就业指导宣传活动,让大学生们在潜移默化中

接受就业指导教育。

#### 4. 模拟训练

要真正发挥就业指导教育的最大功能,就必须改变以往单一的知识讲解和观念灌输模式,加强实践环节,重视学以致用,让学生在应用中将所学知识内化为自身的素质和能力。目前各高校都重视组织学生参与就业指导实践,在亲身体验中掌握求职的技能,在现实生活中改变观念,在团体互动中锻造健康的求职择业心理,在模拟训练中提高就业能力,从而实现就业指导与现实生产、生活的紧密结合,提高就业指导工作的效果与效率。常见的模拟训练有模拟面试、职业规划、简历制作、生产实习、创办自己的公司等。

### 三、大学生就业指导的作用

大学生是国家宝贵的人才资源,有效地配置大学生资源,有利于充分发挥大学生服务社会、服务国家的智力优势。大学生就业指导的目的在于激励学生刻苦学习、引导学生改变观念、指导学生求职择业、激发学生承担社会责任。大学生就业指导不是简单地将毕业生推向社会,而是要将学生的长远发展与学校、社会的长远发展协调起来。一方面,就业指导旨在帮助在校大学生树立远大的职业理想和正确的择业观,根据自身需求和个人特征确定职业目标,积极加强职业素质准备;指导大学生结合个人志愿和国家需要,做到个人能力与社会岗位相匹配,更好地为社会主义现代化建设服务,最终,个人理想通过高质量的就业得以初步实现;另一方面,就业指导旨在促进高等学校教学模式的改革和专业设置的调整,不断提高人才的培养质量;加强学生、学校与社会的沟通,促进社会主义市场经济的发展,最终,社会需求通过获得高质量的人才而得到满足。就业指导对学生、对用人单位、对整个社会都意义重大,概括起来具有教育导向、沟通桥梁、促进成才的作用。<sup>①</sup>

#### 1. 教育导向作用

现代社会经济发展迅速、市场竞争激烈、人才流动频繁,处处充满机遇和挑战。大学毕业生能否实现高质量的就业与其就业观念的正确与否息息相关。通过就业指导,增进毕业生对自身、对职业的了解,教育引导大学生自觉把个人愿望与国家发展、社会进步联系起来,主动投身到国家生产、管理、服务的第一线岗位,在平凡岗位上建功立业。大学毕业生实现高质量的就业还有赖于健康的求职就业心理,通过就业指导,培养大学生树立自强自立、敢于竞争、健康积极的求职就业心理,减少求职择业过程中的焦虑与困惑,保证毕业生身心健康发展。大学毕业生职业适应和职业发展是一个漫长的过程,通过就业指导,引导大学生培养职业道德和职业精神,引导大学生树立终生学习观念,帮助毕业生快速适应新的职业生活,顺利完成从学生到职业人的转变,为其职业生涯发展奠定坚实的基础。

大学生未来的事业发展、家庭建设、个人抱负的实现还有赖于积极的人生观和价值观的指引,有赖于优良素质的保证,有赖于把握生命中可能出现的机会与机遇。通过接受就业指导训练,大学生有效地整合先天资源,制定科学可行的后天拓展计划,调整价值观系统,积极投身社会劳动,实现自身价值和社会价值,追求个人全面、自由的发展。大学毕业生就业关系到学生自身事业的发展和自我价值的实现,更关系到国家的经济发展和高等教育目标的实现。通过接受就业指导,大学毕业生进一步改善就业观念、职业素质、就业技能,提高就

<sup>①</sup> 高桥. 大学生就业指导. 北京:清华大学出版社,2006,第9-12页

业综合竞争力,在竞争激烈的人才市场中施展才能,谋得适合自身长远发展的满意职业。

## 2. 沟通桥梁作用

现在大学毕业生就业的主渠道是学校推荐,毕业生与用人单位见面并进行双向选择,学校就业指导工作正是连接毕业生与用人单位间的桥梁和纽带。学校制作宣传材料,向用人单位介绍、推荐毕业生;学校联系用人单位,收集就业信息,向毕业生发布;学校建设就业网络平台,组织校园招聘会,为毕业生和用人单位牵线搭桥。另外,从教育发展规律看,招生、教学、管理和就业等人才培养的环节互相依靠、互相促进,毕业生就业工作内接学校教学、管理等环节,外连社会各用人单位,是连接学校和社会的桥梁和纽带。学校通过就业部门了解用人单位对毕业生的需求以及毕业生的使用情况,反馈给学校的招生、教学和管理环节,便于学校改进教学和人才培养工作,指导学校制定招生计划,加强了校内各部门间的沟通与合作,加强了高校与社会生产实际的联系,加强了教育对社会经济发展的适应能力。

就业工作关乎国计民生,一个毕业生的就业影响着一个家庭的安宁,尤其是贫困生等特殊群体毕业生,如果就业失败,全家生活受阻。另外,游离于就业大门之外的大学毕业生,极易产生各种心理障碍,轻者自卑自弃而失去生活的信心,重者仇恨学校、仇恨社会、仇恨国家,对社会安定团结造成了很大的隐患。因此,大学毕业生的就业直接影响社会的稳定。做好就业指导工作,帮助、促进广大大学毕业生及时、顺利就业,可以缓解社会就业压力、疏导社会矛盾,为社会繁荣稳定作出贡献。

我国社会主义市场经济体制要求充分发挥市场在人才资源配置中的基础性作用,运用市场机制对人才资源进行合理配置,但市场本身由于其天然的盲目性和自发性特点,难以理性地完成人才资源合理配置。一方面,毕业生在求职择业过程中总会优先考虑单位性质、经济待遇、工作条件、社会声望等因素,选择发达地区的待遇好、稳定性高的工作,造成人才向发达地区和优势单位倾斜、积压;另一方面,企业在追求自身经济效益、社会效益最大化的市场规则驱动下,也会盲目地选择高学历的品学技兼优的大学毕业生,造成事实上的大量高级人才浪费现象。这种局面都不利于人才的合理使用与配置,限制了人才市场的良性发展。通过有效的就业指导,引导大学毕业生面向人才匮乏的行业和地区就业,引导用人单位合理引进各层次人才,最大限度避免人才浪费,真正建立人尽其才、才尽其用、人才资源合理配置和流动的人才使用、选拔制度。

## 3. 促进成才作用

就业指导的重要任务之一,就是帮助学生进行积极的职业准备,最终实现顺利就业。通过职业生涯规划,引导学生认识专业,了解所学专业对应的职业特征和岗位要求;引导学生认识自身个性特征,根据自身兴趣、爱好、专长等特点来设计职业生涯,初步确立职业理想和职业目标;指导学生制定大学学习计划,自觉主动学习,掌握职业技能,提高综合素质。大学生通过有计划、有准备、有目标的个人素质拓展,促进自身成长成才,既保证了本人的全面发展,又优化了社会人才的结构。

高等教育的发展要全面适应社会主义现代化建设对人才的需要,要全面提高人才培养质量。大学毕业生就业的状况是高等学校培养人才质量的晴雨表,直接反映高等教育的质量和改革的方向。学校就业指导部门通过调查毕业生在人才市场上和在实际工作中的表现,对学校人才培养进行评估和评价,将调研结果反馈给学校其他部门,指导教学培养改革和专业结构调整,保证高等教育的健康发展,保证培养真正适应社会需求的人才,真正发挥高等教育



为社会提供智力保证的作用。

### 第三节 大学生就业指导的方向

近年来,我国大学生职业生涯规划与就业指导工作取得了巨大的成绩,对提高大学生综合素质,提升大学生就业能力,促进大学生就业、乐业、创业发挥了积极的作用。社会主义市场经济的快速发展和高等教育的日益普及,必将对大学生求职就业产生重大影响,对高等学校大学生就业指导工作提出新课题、新任务。我们要不断地研究社会生活领域的新情况、新形势,深化毕业生就业制度的改革,加强大学生就业指导的力度,改善大学生就业指导的方式,增强高等学校主动适应经济和社会发展的能力,提高大学生学习的积极性和竞争意识,促进用人单位尊重知识、珍惜人才,优化人力资源的配置。基于当前形势,大学生就业指导工作应重点指导大学生进行素质拓展和职业生涯规划,就业指导的对象必须扩展到各个年级的全体大学生,全程化、全面化、全员化的专门就业指导必定成为未来大学生就业指导工作的发展方向。

#### 一、全程就业指导

不少学校往往把就业指导理解为仅针对毕业生的求职技巧培训和就业形势介绍,未能把就业指导当作整个大学阶段的长远任务。实际上,大学生从入学到毕业,其心理、生理状况处于连续的不断变化之中,每个阶段都有就业指导的需求。大学生就业指导是一项长期的工程,应遵循大学生身心发展规律,分段实施,连续进行,针对不同学习阶段的大学生施以层次分明的就业指导。以四年制大学本科生为例,对一年级学生应注重就业形势指导、职业生涯规划设计和素质拓展指导;二年级,继续一年级的素质拓展指导,同时要加强对就业观念、就业心理的培育;三年级,重点训练学生的求职技巧,学习求职就业相关的法律知识;四年级,进行就业政策讲解、就业信息的收集和使用等各方面的指导。

##### 1. 入学初的职业规划指导

高等教育强调通识教育和专业教育相结合,学习专业知识和掌握专业技能是大学生在校期间的任务,大学毕业生在求职就业环节的竞争在很大程度上是对学生在校期间专业学习的检验。针对刚升入大学的低年级学生,就业指导的内容应该以专业介绍、大学生生活规划、职业生涯规划为主。通过邀请对应专业的专家和学者介绍专业概况和专业前景,激发学生专业知识的兴趣,引导学生认识专业与职业、事业的关系,热爱专业并树立专业理想;指导学生进行职业生涯规划,清楚地认识自身的优势与不足,加强就业意识训练;指导学生制定大学生生活规划,学会时间管理策略,学会制定培养计划,合理安排大学时期的学习与学习进度,不断充实自己。

##### 2. 全过程的素质拓展指导

不同职业对从业者素质有不同的要求,毕业生要想适应其理想职业岗位,除了要求毕业生的个体心理特征符合职业特征外,更为重要的是毕业生的整体素质符合职业岗位素质要求。大学二、三年级的就业指导,要以职业生涯规划为线索,重点指导大学生拓展和提高综合素质。这一阶段,大学生应该以科学的职业规划为指导,增加知识储备、优化知识结构、夯实通用技能、提升专业技能,为毕业阶段的求职冲刺做好准备。在这一阶段,还要突出就