

招聘会

选择职业，

是人生大事，

因为

职业决定一个人的未来。

大学生就业 指导手册

华中师范大学职业技能鉴定研究所求职指导组编

湖北人民出版社

大学生就业指导手册

华中师范大学职业技能鉴定研究所求职指导组编

湖北人民出版社

2004年3月

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导手册/华中师范大学职业技能鉴定研究所求职
指导组编. —武汉:湖北人民出版社, 2004. 4

ISBN 7—216—03930—0

I. 大…

II. 华…

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(2004)第 028241 号

大学生就业指导手册

华中师范大学职业技能鉴
定研究所求职指导组编

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址: 武汉市雄楚大街 268 号
邮编: 430070

印刷: 武汉市楚风印刷有限公司
开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32
字数: 171 千字

经销: 湖北省新华书店
印张: 5.875

版次: 2004 年 4 月第 1 版
印数: 1—4 000

印次: 2004 年 4 月第 1 次印刷
定价: 20.00 元

书号: ISBN 7—216—03930—0/G·1113

本社网址: <http://www.hbpp.com.cn>

前言

QIANYAN

就业是全社会所有具备劳动能力的人所面临的最普遍、最基本、也是最重要的社会现象。因为每一个人都必须从事得到社会认可的劳动,才能获取相应的劳动报酬或经济收入以维持生计。但是,就业的意义却不只是体现在挣钱糊口上,人们往往希望通过职业活动来创造社会财富、发挥自己的才能和实现自己的人生价值。

法国思想家卢梭曾经说过:“选择职业是人生大事,因为职业决定了一个人的未来。”这是因为,一方面职业具有经济性、社会性、技术性和连续性的特点,不同职业对从职人员的要求也不尽相同,其所获得的经济价值和社会价值自然也大有区别;另一方面,不同的求职者具有不同的知识能力结构、不同的兴趣爱好、不同的个性特征以及不同的外在环境条件,他们只有从事与自己相匹配的职业时,才有可能最大程度地实现自己的理想和价值。所以,成功的人生首先是成功的选择,而科学的选择则等于成功的一半。

过去狭义的就业指导,只是停留在为要求就业的劳动者传递就业信息,在求职者和用人单位之间起到一个牵线搭桥的作用。现今广义的就业指导内容,则包括预测需要就业的劳动力资源及社会人才总需求量,汇集、传递就业信息,培养劳动技能,组织劳动力市场以及开展与就业有关的咨询、辅导、推荐、介绍、招聘、考核等综

合性服务活动。

大学生就业指导既是他们学习生涯中的最后一课，更是他们迈向职业化之路的第一步。针对现阶段大学毕业生求职就业面临的疑点、误区、难点和热点，根据目前大学生求职就业的共性需求及全程运用，本书编写组以大学毕业生求职就业四部曲为内在逻辑，分了解职业、选择职业、竞取职业和发展职业四编构建全书的内容体系，依次就点击职业名词、熟悉就业平台、打开就业链接、热门职业扫描、筹划职业生涯、刷新择业观念、调用择业工具、清除择业误区、调适竞职心态、明确求职路径、掌握谋职方法、警惕职场陷阱、维护合法权益、实现角色转换、能动驾驭岗位、持续发展自我等求职就业全程中的关键问题，进行了简明具体、便于操作的分述和解答。

本书由曾太贵总体策划，汪继红任主编，曾太媛、谢再华、向阳任副主编，张素芳、王孝才、杨时林参与了本书的编写。同时，本书在编写过程中得到了湖北省大专毕业生就业指导中心、多所高校就业指导办公室的热情指导，并参阅了国内外大量同类书刊资料，在此一并表示诚挚的谢意！

编者

2004年3月

选择职业
是人生大事，
因为
职业决定了一个人的未来。

——卢 梭

目 录

A 编 了解职业

第一篇 点击职业名词 2

职业是一个人一生所从事的工作、岗位和所扮演的角色的综合,它既是可以从中获取应有报酬的岗位,又是扮演一定社会角色、履行自身社会职责的天地,它还是使个人人生价值得以体现的场所。

第二篇 熟悉就业平台 6

人在职场,往往身不由己,不知自己搭上的那班船是驶向快乐还是伤心?聪明人应未雨绸缪,及早熟悉职场的游戏规则,才能真正确实的体会到职场的乐趣。否则,职场带给你的恐怕不是事业成功的喜悦,倒多了些人生的烦恼。

第三篇 打开就业链接 17

大学生想成功就业涉及许多因素,比如毕业学校、所修专业、学历层次、相关工作经验及执业资格证书等等。具备或不具备上述因素的你,该如何正视并积极应对呢?

第四篇 热门职业扫描 45

什么样的选择决定什么样的生活。今天的生活是由三年前我们的选择决定的,而今天我们的抉择

将决定我们今后一段甚至长期的生活。当下,哪些职业是炙手可热的香饽饽呢?

B 编 选择职业

第一篇 筹划职业生涯 55

并非只有大中专毕业生面临择业就业问题,应该说所有适龄就业人员都存在择业就业问题,那种在某一职业或某一岗位工作一辈子的时代已经过去。职业既代表现时的客观存在,更表现为一种过程,因而与人们的职业生涯紧密相联。

第二篇 刷新择业观念 58

毕业生对择业存在误解,把择业等同于选择单位、选择行业,而不是首先选择工作岗位,选择职业时首先甚至过多注重职业以外的附加物。

第三篇 调用择业工具 62

我们有必要了解确定自己的职业兴趣、个性特征以及它们与未来职业的关系,学会调用择业工具,通过科学的方式选择自己的理想职业。

第四篇 清除择业误区 78

现在的大学毕业生决不至于幼稚荒唐到借助非科学甚至伪科学的“预测”来确定自己的职业和命运。但是由于他们欠缺对自身的了解,对未来抱有太强太多的渴望,一旦在求职过程中遇到挫折或

迷茫,极容易被那些“测业”骗术钻了空子。

C 编 竞取职业

第一篇 调适竞职心态 94

每个个体都具有自身的优势和特长,在选择职业的时候,准确地说是在选择就业岗位的时候,应充分考虑自己的专业、性格、能力、兴趣等因素,以“适合你的职业才是最好的”为标准,客观、理性的取舍和决策。

第二篇 明确求职途径 99

刚走出校园的毕业生熟悉求职的基本程序,是一项基础性工作,它有助于求职活动的顺利开展。

求职的途径多种多样,了解并利用好有效途径,是成功推销自己,找到理想职业的必要保障。

第三篇 掌握谋职方法 108

机会对于每个人都是平等的。在稍纵即逝的机遇面前,尽管能力与热爱才是职业成功的关键,但了解、掌握一定的自荐和应聘艺术,却有助于求职者及时抓住机遇,尽快走向成功。

第四篇 警惕职场陷阱 124

只要求职者稍加留心并采取一些必要的防范措施,很容易就能识破招聘单位的非正常行为,从而保证自己的权益不受侵害。

D 编 发展职业

第一篇 维护合法权益 128

随着劳动力市场的规范化,劳动合同作为保障劳动双方合法权利的法律文本,对劳动双方具有法律的约束力,因此,劳动双方都应以严肃认真的态度去对待。

第二篇 实现角色转换 143

新职员进入一个新的组织后,充分地认识和了解组织文化,有助于加快适应和发展的速度。认同组织文化,融入组织文化,才有可能在组织中不断发展。

第三篇 能动驾驭岗位 153

集体中的个体履行职位职责,对于集体发展至关重要。新职员要想能动驾驭岗位,必须熟练掌握岗位技能,并真正做到爱岗敬业,团结合作。

第四篇 持续发展自我 161

确定职业目标之前,不仅要考虑自身的优势和不足,同时应对企业的发展前景以及企业为自己所能提供的发展空间和条件进行认真的分析和思考,确定职业目标应符合双方的实际情况和共同发展需求。

编

了解职业

在人的一生中,每个人都扮演了多种角色,虽然每个角色对我们而言都是重要的,但是其中“工作者”的角色占去了我们最多的时间和心血,在生命的历程中,没有任何东西如同工作一般,可以使个人与现实如此紧密地结合。职业就是我们工作的识别证,不同的职业就意味着我们从事着不同的工作。职业不分贵贱,但有些工作却总让我们莫名地崇敬和向往,而有些工作我们却往往视而不见。

职场是一个大的舞台,各种不同的职业在上面充当着不同的角色,演绎着不同的人生。每个人的职业人生又如同是一支交响乐,每个人都是自己职业交响乐团的指挥,要演奏什么样的乐章、选择什么样的精彩,全仰赖于自己。

我们的学业即将或已经结束,我们就要走向漫漫的职业生涯。在走向职业的时候,我们的羽翼丰满了吗?面对职场,我们是洞若观火,还是盲人摸象?本编将从四个不同的角度带领我们全面了解职场。

第一篇 点击职业名词

传说神最先创造了动物,并给予他们赏赐,有的是力量,有的是速度,有的是翅膀。而在创造人时,人却裸露着身体一无所有。人对神说:“你就不给我一点什么赏赐吗?”神说:“你难道没见到赐予你的礼物?那才是最大的礼物。因为你有思想,思想不论赋于神或人都是有利的,而且将比所有力量更有力,比最快的速度更快呢。”

不少朋友都读过上面这则寓言。作为一名有思想的大学生,在由“学”而“业”的时候,你的思想这根弦绷紧了吗?我们如何把“找工作”这件伤脑筋的事变成一件在自己掌握之中而且乐趣横生的事呢?先让我们一起来清晰以下几个概念,并从这里去开始了解五彩缤纷的职业世界吧。

一、职业

2 ■ 所谓职业就是指个人在社会中所从事的相对稳定的、有报酬的工作种类。警察、教师、医生、工程师、律师、公务员、投资顾问、记者、会计师……等等,都是职业的名称。

职业和工作有着自然的关系,但两者之间是不能简单划等号的。职业是一个人一生所从事的工作、岗位和所扮演的角色的综合,它既是可以从中获取应有报酬的岗位,又是扮演一定社会角色、履行自身社会职责的天地,它还是使个人人生价值得以体现的场所。

职业是社会发展的客观产物,一个国家的经济结构、产业结构、科技结构和生产力总体水平决定了社会职业的构成,而职业构成的变化也客观反映着经济、产业、科技以及生产力水平的状况。据统计,现在平均每年有 600 多种新的职业产生;同时,又有 500 多种传统的职业被淘汰。

所谓职业分类是运用科学的方法和手段,通过对社会全体从业人员所从事的各类经济性活动进行分析和研究,按照其活动的不同性质、对象、内容、形式、功用和结果进行类型划分和归总。1999 年 5 月正式颁布实施的

《中华人民共和国职业分类大典》，把我国职业划分为由大到小、由粗到细的四个层次：大类(8个)，中类(66个)，小类(413个)，细类(1838个)。细类为最小类别，亦即职业。

二、职业兴趣

职业兴趣是指一个人想从事某种职业的愿望，即一个人力求从事某种职业的心理倾向，或称为争取得到某种职业的意向。

人各有所好，这个“好”就是兴趣，兴趣的高级阶段称为志趣。一个人的兴趣、爱好、某种特定的志趣与将来从事的职业往往有着紧密的联系。一个人的职业兴趣，对他选择升学志愿和未来的职业十分重要。

确立某种职业兴趣，不能凭一时热情，要通过社会实践活动以及进行有关的测试等。既要冷静地看待社会需求，也要看到自身的特长和优势。

三、职业能力

职业能力是人们从事某种职业必须具备的并在该职业活动中表现的多种能力的综合。通常说的能力，即一般能力，也叫智力，包括观察力、记忆力、思维能力和想象能力，其中以抽象思维能力为核心。特殊能力又称专门能力，指适合于某种特殊活动要求的能力，如音乐能力、绘画能力、机械能力(即操作能力)等。

人的职业能力是由多种能力复合而成的。多种能力的不同组合形成人的能力结构。如营业员应具备注意能力、运算能力、操作能力、语言能力。教师的教学能力则表现为使用教材的能力、言语表达能力、观察判断与分析能力、组织教学与管理的能力等。一般来说，职业能力由以下几个方面组成：学习能力、组织管理能力、人际交往能力、语言能力、运算能力、分辨能力、空间判断能力、文书处理能力、操作能力。

一个人的能力水平可以通过不同的能力测验来检测。例如选拔演员，既要测试他(她)的言语能力、判断能力、表演能力、模仿能力，也要测试他(她)的应变能力、形体动作协调能力等。

四、职业咨询

职业咨询是指根据个人的需要,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。职业咨询必须全面而准确地把握求职者的生活,以了解其人格与现实社会的符合程度。为了达到这个目的,就要进行个性调查,譬如进行职业性向测验、人格测验等。此外,还要提供职业的详细信息,实施咨询面谈,安排就业及追踪咨询等。

在职业咨询中,通常要用到素质测评,素质测评指综合运用心理学、管理学和人才学等学科的理论、方法和技术,对人的能力水平及倾向、个性特点和行为特征等进行系统的、客观的测量和评价。素质测评的主要内容包括受测者的能力因素(包括现有成就水平和潜在能力)、个人风格因素(包括气质、性格和行为风格)和动力因素(包括需要、兴趣、动机和价值观等)。根据测评结果进行预测以诊断、选拔、安置未来规划发展。

五、职业道德

职业道德,是指从事一定职业的人在履行职业职责的过程中应遵循的特定职业思想、行为准则和规范。它既是对本行业人员在职业生活中行为的准则要求,又是本行业人员对社会所负的道德责任和义务。它体现了人们在职业领域内进行工作的指导思想、劳动态度、责任与义务、协作关系和工作效果。

职业道德规范集中体现为敬业乐业,忠于职守,钻研业务,精益求精,认真负责,热情服务,相互尊重,团结协作,勤恳劳作,无私奉献。

培养良好的职业道德,并非一日之功,确实应该从我做起,从现在做起,“勿以善小而不为”,要从一点一滴做起,日积月累,坚持不懈,“积小善而成大德”,培养习惯。

六、职业指导

职业指导是一定社会组织帮助人们走上职业道路的各种措施体系的总称,是对将要就业的学生和不适应职业岗位的在职者的学力、智力、体力、个性、经历、志向以及家庭与社会环境等多种条件进行分析与了解,然后根据社会职业需要情况作出职业方面的建议,使其能够选择合适的职业

并胜任工作,从而较好地完成个人职业定向的过程。

虽然从 20 世纪 80 年代中期开始,我国在一些中学和大学开始尝试进行职业指导方面的工作,但在对大中学生职业指导的现状调查中,发现大多数的职业指导流于形式,缺乏实效。学生在职业定位过程中,更多地是受到社会宣传媒介对于某些行业的舆论引导,盲目地崇尚和向往一些“实惠”而“热门”的职业或专业,并把它们作为自己的职业理想或选择目标,不能恰当的处理个人理想、特长与社会需要的关系。这也是现在学生就业困难的一个主要原因。正因如此,个人应逐步树立寻求专业职业指导的意识,借助专家的眼,全面认识自我,认识自己所面对的外部世界,“明明白白”地描绘自己的职业理想,踏踏实实地走进自己的职业生涯。

七、职业生涯

生涯,自然与一个人的生命相联系;涯,则有边际的意思。从狭义上理解,职业生涯在这里有人生发展的历程和人生历程中所扮演的职业角色等含义。

可是,仅仅这样理解生涯还不够,不同学者从不同角度赋予“生涯”以不同的含义。诸如人在工作中所经历的职业的总称,人一生对所经历的所有职位的总称,人的有计划的职业发展历程,个人对职业的选择与发展、对非职业或休闲活动的选择与追求,在社交活动中的参与感和满足感等等。

确实,我们不能仅仅从传统的单一的经济的眼光来看待职业生涯,在社会不断发展的今天,人们对职业的认识,早已融入了社会和个人角色的意义。人在一生中要扮演各种的职业角色和生活角色,在这其中也表现出自己区别于他人的独特的发展形态。因而从广义上理解,除了职业角色以外,其他一切与职业有关联的诸如学生、家庭成员、社会成员等生活角色都与职业一同构成了人的“生涯”。

第二篇 熟悉就业平台

从前,有一种能产生粘鸟胶的树,当这种树刚发芽时,燕子就预感到鸟类将大难临头。于是,她召集鸟类,劝说他们一定要把所有这种树弄死。如果做不到,就马上飞到人类那里去,向他们求助,请求他们不要用粘鸟胶来捕捉鸟类。所有的鸟都取笑燕子,认为她是说傻话。燕子无奈便独自飞到人类那里,请求保护。人们认为她聪明、机智、善良,便答应了她的请求,允许她和人类住在一起。结果,别的鸟类常常被人类捕捉,成为人类的美食。惟独燕子幸免于难,在人类家里平平安安地筑窝,无忧无虑地生活。

人在职场,往往身不由己,不知自己搭上的那班船是驶向快乐还是伤心?聪明人应未雨绸缪,及早熟悉职场游戏规则,才能真正确实的体会到职场的乐趣。否则,职场带给你的恐怕不是事业成功的喜悦,倒多了些人生的烦恼。

一、国家就业法规

大学毕业生学习一些与就业有关的法律法规,对于他们运用法律武器来保障自身的权利有着非常重要的作用,可以说,这些是他们走向职场的护身符。一方面,对于刚踏出大学校园的毕业生来说,只有首先从宏观上对就业制度和有关的就业市场规范进行了解,才有可能形成正确的择业观念和择业行为。我们的行为要符合就业的游戏规则,就业竞争是现实的,同时也是无情的,但竞争必须在法律、道德规范下进行。竞争应坚持公开、公正、公平的原则,而不是尔虞我诈,互相诋毁,弄虚作假,瞒天过海。在就业竞争面前,应保持自己的人格尊严,诚实守信,凭自身的竞争实力和恰当的竞争技巧去赢得用人单位的青睐;另一方面,由于毕业生不了解相关的就业法规,容易忽视、放弃自己的就业权利,甚至在自己的就业权利受到侵害时也不知或不会去维护和争取。如在签订合约时,对那些明显违法的条款也是浑然不觉。在遇到劳务争议的时候,毕业生往往不能有效地运用法律手段

来保护自己。对用人单位提出的无理甚至是违约的要求无能为力。所以毕业生在就业过程中应该注重劳动法律法规的学习,特别需要了解试用期、劳动合同等的特别规定,防患于未然。

(一) 毕业生的权利和义务

——权利

毕业生享有平等就业的权利。平等原则是法律的基本原则之一。我国《劳动法》第十二条规定:“劳动就业者,不因民族、种族、性别、宗教信仰不同而受歧视。”

《劳动法》第十三条也规定:“妇女享有同男子平等的就业权利。在录用职工时,除国家规定不适合妇女的工种或岗位外,不能以性别为由拒绝录用妇女或提高对妇女的录用标准。”在择业过程中,我们要随时记住这是我们的基本权利。对于任何单位或是个人对毕业生录用存在无理的歧视或是严重的不平等,我们有权提出异议,必要时还可以诉诸于法律。最重要的是,我们不能因为害怕失去这份工作或是害怕造成不好的影响就畏首畏脚,忍气吞声。这样,不但自己受了损失,还会给人留下胆小怕事,没有法律观念的印象,反而可能失去更多的机会。

毕业生享有自主选择职业的权利。毕业生在选择职业的过程中,具有自主性,有选择或不选择某一职业的权利,也有选择这一职业或是那一职业的权利。对于毕业生的这种权利,任何单位或是个人不得干涉。尤其是毕业生对于学校的一些不合理或是强加的要求完全有权拒绝,而不用顾虑太多。

毕业生享有知情权。首先,毕业生有权了解有关就业的政策、信息,任何单位或是个人不得隐瞒或是欺骗。其中包括就业工作的程序,时间安排,政府、学校的政策,用人单位的各种需求信息,还有学生自己的各种资料、档案等。就业市场具有公开性,这些信息都与就业息息相关,毕业生完全有权利也应该有权利加以了解。同时,毕业生有权知道就业管理机构的工作原则、纪律、过程等。就业管理工作的透明化有助于杜绝工作人员的不合法甚至违法行为,防止暗箱操作,提高工作效率。毕业生也能够根据这些程序调整自己的择业方法,明确自己的进度。当然,毕业生还有全面、真实了解用人单位情况的权利。毕业生有权向用人单位详细了解使用意图,工作环