



21世纪高职高专公共课精品规划教材

Gaozhi Jiuye Fudao

高职就业辅导

陈春法 编著

Gaozhi Jiuye Fudao



中国出版集团
现代教育出版社

Gaozhi Jiuye Fudao

高职就业指导

陈春法 编著

Gaozhi Jiuye Fudao



中国出版集团
现代教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高职就业辅导 / 陈春法编著. —北京: 现代教育出版社, 2010. 8

ISBN 978 - 7 - 5106 - 0357 - 0

I. ①高… II. ①陈… III. ①大学生 - 职业选择 - 高等学校: 技术学校 - 教学参考资料 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 140431 号

高职就业辅导

陈春法 编著

责任编辑: 刘建宇

出版发行: 现代教育出版社

社 址: 北京市朝阳区安定门外安华里 504 号 E 座

邮 编: 100011

电 话: 010 - 88282721 64244729

排 版: 墨海博文制作中心

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 19.5

字 数: 300 千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版

印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5106 - 0357 - 0

定 价: 31.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

《高职就业辅导》是从我国高等职业教育的快速发展、高职院校学生占全国大学生总数已近“半壁江山”的大背景出发，着眼于高职生的就业形势、就业环境、就业条件和就业实际，既客观说明高职生的就业市场、就业制度、就业方向以及就业过程中的各个环节等，又较全面地阐述了高职生应具备的就业力和如何施展就业力。

本书第一章要求高职生从宏观上正确理解就业内涵，展望就业市场，预测就业趋势；从微观上树立正确的就业观，确定符合实际的就业目标，设计适时的就业方案；从实践的角度，开展就业中必备的就业力之一职业能力的训练测验。第二章从就业力与成功就业的关系，使高职生全面而正确地理解就业力，拥有基本就业力，突出特殊就业力；在施展就业力中，做到自主灵活就业、多渠道就业、创业谋职就业；并进行多种特殊就业力测试的训练。第三章具体说明就业应聘及技能，高职生既会熟练编写简历和自荐材料，掌握用人单位相关信息，把握自身仪容仪表；又能掌握取胜应聘的笔试和面试的技巧。第四章指导高职生明确就业法规中的权益、就业合同协议中的权益和人事代理中的权益，同时要维护好就业的合法权益；既要看清用人单位的“土政策”，又要避免合同协议中的“陷阱”，具有依法依规讨回“公道”的能力。第五章帮助高职生在新岗位上，既经得起用人单位的进一步考察，又尽快实现从学生到员工的角色转换；如要换岗，务必三思而行、量力而行，切忌挑三拣四，以免误解，确保顺利渡过试用期；并进行就业适应训练。第六章是基于巩固毕业生就业稳定率的考虑，

引导高职生既要正确处理下岗失业后再就业与职业方向调整的关系，又要获得再就业的能力与再就业的途径；既学会识别“跳槽”误区的方法，又要具备正当“跳槽”的能力，并取得成功。

本书的“亮点”在于对高职生就业力提升的思考与实践，既说明就业、就业力与学业、学习力和创业、创业力的关系，又较系统阐述就业力的内涵和外延，并设计配套有序、学以致用提示练习和测验实训。做到理论概括和实践指导、案例思考和具体操作的有机结合，力求达到宜教、宜学、宜练、宜用的目标，更好地为高职生成功就业、就业成功服务。本书适应的读者群体主要是高职高专生、就业指导课教师、就业指导工作人员、辅导员、班主任等，本科生和中职生也可以一看，会有所收益。

本书由陈春法制订编著大纲、统稿，执笔第一、二章；付姝兰（高级职业指导师）执笔第三、四章；陈维（高级职业指导师）执笔第五、六章。在编著过程中，参考并引用了近年来一些著作和论文的观点及成果，恕不一一列出，并对此表示由衷的感谢！同时得到了台州职业技术学院领导和同事的鼎力相助，在此深表谢意！

编著本书时，我们参阅了不少文献资料，借鉴了其中诸多精华，并结合我们就业工作的探索和实践，力求编出一本便于教、利于学，对大学生就业有较强针对性的教材。但由于自身理论水平与工作经验的限制，本书难免有不足之处，敬请同行专家、高职高专生和广大读者指正。

编著者

2010年7月

目 录

第一章 就业与就业谋划	(1)
第一节 认识就业	(1)
一、理解就业内涵	(1)
二、展望就业市场	(6)
三、预测就业趋势	(21)
第二节 谋划就业	(28)
一、树立正确的就业观	(28)
二、确定符合实际的就业目标	(38)
三、设计适时适宜的就业方案	(44)
【就业力训练一】职业能力测试	(46)
第二章 就业力与成功就业	(63)
第一节 具备就业力	(63)
一、理解就业力	(63)
二、拥有基本就业力	(71)
三、突出特殊就业力	(75)
第二节 施展就业力	(81)
一、自主灵活就业	(81)
二、多渠道多次就业	(85)
三、创业谋职就业	(89)
【就业力训练二】特殊就业力测试	(95)

第三章 就业应聘及技能	(111)
第一节 准备应聘	(111)
一、编写简历和自荐材料	(111)
二、掌握用人单位相关信息	(128)
三、把握自身仪容仪表	(137)
第二节 取胜应聘“两试”	(143)
一、顺利笔试	(143)
二、成功面试	(148)
【就业力训练三】模拟就业求职活动	(161)
第四章 就业权益及维护	(171)
第一节 明确就业权益	(171)
一、就业法规中的权益	(171)
二、就业协议中的权益	(175)
三、人事代理中的权益	(181)
第二节 维护就业权益	(187)
一、预防“上有政策、下有对策”	(187)
二、避免协议中的“陷阱”	(194)
三、依法依规讨回“公道”	(196)
【就业力训练四】调解就业协议纠纷	(217)
第五章 就业适应及措施	(221)
第一节 尽快适应岗位	(221)
一、全方位适应	(222)
二、“补缺”式适应	(232)
三、缩短适应期	(237)
第二节 努力度过试用期	(239)
一、找出上岗不适的原因	(240)
二、要有相应对策	(243)

【就业力训练五】 就业适应能力测试	(249)
第六章 再就业及对策	(257)
第一节 再就业要有危机感	(257)
一、何谓再就业	(257)
二、为何要再就业	(260)
三、如何再就业	(277)
第二节 “跳槽”要慎重	(280)
一、要正确看“跳槽”	(281)
二、要走出“跳槽”误区	(282)
三、要正当“跳槽”	(286)
【就业力训练六】 就业创造力测试	(292)
主要参考书目	(301)

第一章 就业与就业谋划

【学习目标】

1. 掌握我国现行高校毕业生就业制度和就业趋势，把握高职生就业方向与职业定位。
2. 树立适应就业市场需要的正确就业观，设计出切实可行的就业计划及实施方案。

第一节 认识就业

【学习提示】

1. 从“宏观”上把握高职生的就业含义、就业市场和就业方向，做到心中有数，为谋划就业打好基础。
2. 处事最当熟思缓入，熟思则得情，缓入则得其当。

——（明朝）薛宣

一、理解就业内涵

【忠言逆耳】

和路雪（中国）有限公司副总经理、人力资源总监林伟先生，曾告诫将要就业和刚上岗的大学生，切不可：在工作一两年后才发现，自己的工作不是自己想要的。大学生从业的盲目性比较强，跟风的事情比较多。在就业难的情况下，大学生就想先找个地方呆着，而不是出于对自己职业发展的考虑。盲目找工作常常会耽误了自己发展的方向，延缓了自己成功的过程。大

学生在选择企业之后，目标应该很明确，最重要的是你想要干什么，知道自己的优势和劣势在哪里？有什么样的本事和才能？想要成为一个什么样的人？准备付出什么？

这段劝告，主旨突出，语重心长，得益匪浅。同学们应牢记在心，真正理解高职生就业的内涵，在就业与学业、创业的关系上下苦功夫，为成功就业打下坚实的基础。

（一）要真懂高职生就业的含义

1. 广义的就业

是指具有劳动能力的公民在法定的劳动年龄内，依法从事某种有报酬或有劳动收入的社会职业。它一般有四层含义：一是劳动者具有劳动能力，包括劳动权利和劳动行为；二是达到法定年龄，即必须年满16周岁；三是从事的劳动是有报酬或劳动收入的职业；四是这种劳动得到社会承认并且是合法的。

按照我国就业政策的规定，只要劳动者是通过一定途径，实现同生产资料相结合，从事一种合法的社会劳动取得一定的报酬或劳动收入，就是就业。因此，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，都应视为就业。

2. 狭义的就业

就是指高职毕业生实行“双向选择”的就业，即以毕业生和用人单位为双主体的市场就业方式。学校向毕业生出具推荐表（函、信），毕业生通过人才市场或各种形式的供需见面活动等途径与用人单位直接见面洽谈，进行双向沟通，双方达成统一，签订“双选合同”或“就业协议书”，经学校和地方毕业生就业主管部门签证同意后，走上工作岗位，即可形成就业。毕业生的就业岗位可以概括为以下六种类型：

（1）科研型。指从事科研和科学实验等职业，范围包括各种科学调查与实验、开发新产品及一切疑难问题的探讨等。

（2）设计型。指主要从事规划设计等职业，范围包括城市、矿山、资源、人口、城市绿化、供水、供电、道路、居民小区等规划设计。

(3) 管理型。指主要从事工程组织管理工作、人员管理工作等职业,从人才市场需求来看,有相当多的高职毕业生将从事这类职业。

(4) 社会型。指主要从事服务社会的工作职业,即教育人、医治人、帮助人的工作,如教师、医生、政工干部、社团工作者等。

(5) 企业型。指那些在企业第一线从事某项技术的职业,如企业技术岗位的骨干、车间主任助理、项目经理助理和营销主管等。

(6) 艺术型。指艺术创造等职业,即用语言、音响、动作、色彩等创造艺术作品的工作。

3. 就业和择业的关系

就业是使个体在社会分工中处于某种职业角色的行为,这种行为状态,可能是连续的,也可能是间断的。择业则是个体进入就业状态的必要环节。一个人处于失业(自愿或不自愿)状态时,意味着再次择业。广义的就业是由择业、失业、再择业构成的,即择业是就业的基础,就业是建立在科学择业的基础上;两者紧密联系,不可分离。

高职生要知道目前流行的“先就业再择业”的提法是有前提的,它主要针对盲目择业现象提出。盲目择业就是只考虑自身因素,而忽视职位和社会需求的现象;盲目就业则走向另一极端,只看岗位,而忽视自身需要。盲目就业意味着盲目择业,这就潜伏了较大失业概率的危机,所以先就业再择业只是特定时期的权宜之计。其实,“先”与“后”是一个求职的策略问题,毕业生应根据当前就业形势和自身情况的比较而决定,只有科学择业才能科学就业。

4. 就业和培养目标的关系

首先明确不同的培养层次就有不同的就业定位。例如在西方,培养人才一般分为三个层次。最低层次的“职业教育”,是培养熟练工人的教育和培训;高一层次的通常称之为“技术教育”,以培养技术人员为主要目标;再高层次的,是以培养高级工程师为主要目标的“专业教育”。这三个不同的培养层次,大致上分别与我国的中职教育、高职教育与本科教育相对应。由此可见,高职生是属于“员”级高素质技能型的培养层次。

其次做到就业与培养目标相对应。高职生的培养目标是成为社会各系统,各企业生产、建设、管理、服务第一线的高技能人才,具体说,既具有

一定的基础理论和专门知识，重点掌握本专业领域的高技能，又具有良好职业道德和人文修养的专业人才。因此高职生毕业去向具有很强的基层性，这也是毕业生就业具有旺盛生命力之所在。例如，工科类的，主要去企业生产第一线从事施工、制造、运行、检测与维护等工作；经济类的，主要去财经部门或企业部门从事财经管理工作等。

（二）要真知就业以学业为基础

高职生的学业，是以提升自身综合素质、专业能力和就业力为目标，这是就业的出发点。同学们应从入学的第一天开始，就能学会正确处理学业、人生规划同专业、职业、创业、就业的关系，逐步转变角色，尽快适应，打好基础，建立合理的知识结构，注重创新思想和实践能力的培养和提高。同时要处理好“专与通”、“精与博”的关系。所谓“专才”指专业面相对较窄而专业知识和技能要求高的人才，而“通才”指基础理论扎实、知识宽、适应性强的人才。从知识结构上说，专才偏“精”、偏“深”，通才偏“博”、偏“广”。对于高职生来说，定位是“高素质技能型人才”，就应成为一名“通才”，要具备较强的学习力，在扎实的基础理论知识上，广泛地学习，掌握相关的技能，增强自己的社会适应能力。

在完成学业的过程中，高职生应把“专业学习”转为“职业准备”，从“知识积累”转变为“职业生涯资源积累”。并通过专业的见习、实习和社会实践等形式，多争取并参与和未来职业有关的工作机会，提前“试做”工作。这样，有利于高职生在围绕“职业准备”中完成学业，知道自己在哪些方面应该多下功夫，哪些应该多培养，哪些应该尽早准备，以终为始，一目了然。

一般而言，就读于不同的院校，学习不同的学科专业，可以大致决定将来就业的层次。一个好的对口专业能极大调动一个人的学习兴趣，同时在很大程度上影响着就业的决策过程，一定程度上影响了一个人的职业生涯。因此，高职生在就业求职时主要依据自己的专业或辅修专业，同时兼顾自己的兴趣、爱好、特长等。用人单位在招聘新员工时一般首先考虑的是应聘者的专业、特长及相关经历，但在实际招聘中，相当多的用人单位将毕业生的经历和经验排在首要位置。

（三）要真识就业以创业为动力

“创业与能力拓展”，就是就业的动力点。同学们应以“学业”为基础，以“就业”为导向，确立创业意识和思想，胸怀创事业的执着之心，从创家业的起点做起，获得创业实务与操作技能，主动进行创业实践，努力把创业作为将来职业生涯中实现理想和人生价值的有效举措。

创业是当代高职生应掌握的一门知识和技能。创业需要创业力和理性，即具有综合知识能力、创新能力、计划与组织能力、团队整合能力，还有精力充沛、强烈成就感、充满自信、挑战风险的素质；需要懂得并熟练掌握创业信息的采集与应用、创业计划的制定、创业的管理、创业融资及如何控制创业风险等知识。高职生创业，不仅可以解决自身的就业，而且能为其他人提供就业岗位，为社会创造更多的财富，同时也使自身价值得到更充分的体现。因而可以这样说，创业就是最好的就业。

就业与学业、创业三者之间相辅相成，密不可分，互为因果。高职生就业与就业力是以三年的学业与学习力为基础的，可以在就业过程中创业，在施展就业力中提升创业力；也可以在创业过程中就业，在施展创业力中提升就业力。在职业生涯中，只要勇于开拓，积极探索，就能找到就业与创业成功的新天地。

（四）要真会制定自己的职业生涯规划

职业生涯是每一个人都要经历的，其实就是一个人一生中的职业经历过程。一个人的生命从开始到完结，可以划分为不同的生命阶段。每一阶段的人，在职业生活中都会有不同的需求和要求。在校期间，同学们就要有意识地规划自己的职业生涯。因为没有人可以为你的职业生涯买单，只有自己才是职业生涯的救世主。个人职业生涯规划，是指个人结合自身情况，以及眼前的机遇和制约因素，为自己确立职业岗位目标，选择职业的求职方向与路径，制定职业发展规划与计划，并确定付诸行动的实施方案等。

高职生的职业生涯规划要与完成学业、准备创业、成功就业紧密联系在一起，无论是大一还是大三的学生，与毕业就业都是等距离的。其实大三只是一个收获期，大三以前的行为，决定了大三将面临的情况。因而大三的成

功不单是一年的成功，但大三的失败却是之前两年积累的。由此可见，每位同学都应把职业生涯的规划，在就业导向下，落实到大学的三年中。

大一时，你要通业。把你喜欢的领域，职业的通用基础知识学好。学科领域与你所选职业有可能不是相关的，这不要紧，重要的是把这些通用知识学好，为日后就业的应用打下基础。

大二时，你要择业。在你喜欢的那个学科内再选择一个或几个具体领域深入学习一年。如果你发现自己的选择是对的，那你就可以利用暑假找个相关的用人单位去实习了。当然实习的目的，一是在实践中检验你是否真的喜欢和适合这份工作；二是找到你所欠缺的理论和操作技能，然后再去补不足。

大三时，你要试业。就是真的顶岗实习了，有直接的用人单位，那你就自荐；如果没有，那你就找最相关的用人单位。在这个顶岗实习中，就要提前适应这个工作，尤其是生活方式上的适应，做到最大限度地与用人单位合拍匹配，同时最大化地补充自己所欠缺的知识与能力。当要毕业时，你就可以应聘在大二就圈定的用人单位了。想想，你为设定目标的用人单位准备了一年多，为就业准备了三年。这带给你的是，在毕业之前把就业问题解决了，而且你自行解决的，多么值得自豪！

二、展望就业市场

【事例启迪】

小帆经常参加招聘会，只要可能他都会去，却一直没有找到一份合适的工作。是他的条件差吗？不，他五官端正，身材好，本科学历，表达和沟通能力都不错。那么，为什么找不到工作呢？请看他的表现：试试这个，感觉一般；到另外一家，好像也不行，再看看吧……

这个例子告诉同学们，面对着异彩纷呈、竞争激烈的就业市场，千万不要眼花缭乱、晕头转向、不知所措。既要看得远，认定的方向不动摇；更要脚踏实地，心中有数、有主见。

（一）了解就业市场的状况

高职生就业市场是高职院校毕业生择业求职和用人单位招贤纳士、选录人才的场所，是毕业生就业所涉及的各种社会关系的总和。按其外在的表现形式分为有形市场和无形市场。有形市场是指具有固定的场所、具体的时间和地点、特定的参加对象等；无形市场主要指毕业生联系工作不受特定的时间和空间限制，由毕业生依据个人意愿与用人单位自行选择的就业市场。

1. 有形毕业生就业市场有以下几种形式

一是高职院校举办的为本校毕业生服务的就业市场，即称之为“供需见面会”、“招聘会”、“洽谈会”等；二是由两所或两所以上高职院校联合举办的毕业生就业市场，主要是为了克服单个学校就业市场规模小、单位少、签约率低而实行的联合；三是专业类就业市场，主要是地方毕业生就业主管部门从用人单位和高职院校两方面考虑，以提高市场效能，为诸如理、工、农、林、师等科类的毕业生分别举办的就业服务市场；四是区域性毕业生就业市场，这是由地方主管毕业生就业工作部门举办的为本地毕业生就业服务的市场；五是行业性毕业生就业市场，它是由中央部委主管毕业生就业部门主办的，主要为本系统、本行业毕业生和用人单位服务的就业市场；六是企業毕业生就业市场，它是由大企业或企业集团以为本企业选才纳贤为目的举办的就业市场。

高职生就业市场作为新型的知识人才市场，它与一般意义上的劳动力市场存在着差别。其特征表现在：除了“层次高”、“规模大”和“年轻化”的特点外，目前举办毕业生就业市场活动的时期一般在最后一学年的一段时间内，毕业生一般都在短短几个月内确定就业方向，并集中进行报到或办理相关手续，走上工作岗位。

2. 无形毕业生就业市场的形式也正在多样化

计算机网络技术的应用，已为毕业生的无形市场的发展提供了必要条件。网上招聘、网上求职的快捷、灵活已被越来越多的用人单位和毕业生所认同并进行实践。随着网络技术的进一步发展，可由一般的信息交流扩展到网上面试考核等更深层面。国家在积极扶持以高校为基础的有形毕业生就业市场建设同时，正在加快无形就业市场的建设，特别是网络技术的应用与完

善。网络就业市场的作用是显而易见的，用人单位的需求信息、毕业生的资源信息将直接上网，毕业生和用人单位通过计算机足不出户就可以双向选择，这将大大提高效率，节省物力。2006年11月20日，“全国高校毕业生就业网络联盟”正式启动，这是由教育部、人事部、劳动保障部、国家发改委和国务院国资委等五部门共建的网络平台。它为高校毕业生和用人单位提供更为快捷的信息服务，使网络招聘常年化，使网上就业服务真正做到“全天候、多功能、广覆盖”。

（二）要明白就业市场的运行

1. 有形毕业生就业市场运行机制

我国已建立起市场导向的就业机制，确定了“劳动者自主就业，市场调节就业，政府促进就业”的方针，积极培育和发展劳动力市场，逐步确立企业作为劳动力市场的用人主体、劳动者作为供给主体的地位。与之相适应的有我国高校毕业生就业市场机制，就是以市场为导向，国家宏观调控，学校和各级政府提供就业指导和服务，毕业生和用人单位双向选择。并配套了“以高校为核心，以人才需求信息为纽带，以专业研究机构为顾问团，各部门通力合作”的毕业生就业工作机制。

（1）高职院校推荐毕业生就业。推荐毕业生就业是高职院校育人中的最后环节，关键是要获取足够的用人需求信息，以供毕业生择业时选用。并按需健全和完善毕业生就业推荐工作网络，利于毕业生顺利就业。主要推荐方式有：一是召开供需洽谈会。由校方出面邀请尽可能多的用人单位，以会议形式在同一时间内进行招聘活动，让全体毕业生都有机会应聘，公平竞争，公正录用。二是直接向用人单位推荐。先由校方就业推荐的职能部门，通过各种途径获取就业信息，再向用人单位提供《毕业生求职推荐表》，供用人单位挑选；同时，也向毕业生提供用人单位招聘的相关信息，作为选择的依据，双方互动后，在自愿自主的基础上最后确定。三是实行实习就业一体化。对于用人单位抢手的毕业生，由校方出面联系既可接纳毕业实习又可安排就业的单位，把毕业生的实习与用人单位的试用期衔接起来，两全其美。

（2）毕业生到人才市场就业。市场就业是指毕业生通过人才交流中心和

各种人才招聘会、洽谈会以及传媒广告,收集各种人才供求信息,运用市场机制,实现自身与用人单位之间的双向选择。主要方式有:一是参加各地劳动人事部门定期举办的各类人才招聘会、洽谈会等,实现就业。由于在招聘会、洽谈会上,求职者很多,双方一般不可能详谈。毕业生可能希望进一步了解用人单位情况或实地考察,因此双方一般都先达成初步意向协议,然后通过其他途径再进一步确认;二是通过中介服务机构介绍实现就业。政府举办的人才交流中心既有人事关系代理与人才交流的职能,也有大中专毕业生就业推荐的中介功能,适宜于毕业生通过此处求职。民办的就业服务中介机构,是以收取介绍费为目的,虽然对介绍就业有一定作用,但也应看到某些中介机构过于追求利益的一面,以免上当受骗。

2. 无形毕业生就业市场运行状态

现代社会信息高度发达,毕业生充分利用传媒广告和网络技术实现就业,也是切实可行的。主要方式有:一是网上就业,即毕业生借助于计算机网络技术实现就业。网络的便捷和互动为就业带来了便利,已成为人才求职和用人单位招聘人才的主要方式。目前求职网络的种类有专业求职网络、用人单位的网络和门户网络的求职频道等,每天都发布招聘信息。毕业生和用人单位可以在网上见面和交流,但必须学会发现其中虚拟的成分,要多费点心眼才好。同时毕业生要讲究技巧,做到知己知彼,明确目标,用记事本写一份纯文本格式的个人简历;留意网络首页,关心用人单位的政策;随时下载,整理信息,注意保密;一发现合适的岗位及时联系并保持联络,直至成功。二是传媒广告就业,即毕业生以书函或广告为媒介实施就业。就是毕业生通过向可能用人的单位投寄求职书信与求职材料,以待用人单位的回音;也可以通过报刊、广播电视发布求职广告,以求用人单位与己联系,这种求职方法是单方面的愿望,因而成功率不会很高。

(三) 要掌握就业市场的规则

党中央、国务院和各级政府对高校毕业生就业工作予以高度重视,列为“一把手”工程,纳入国家经济和社会发展规划,先后颁发一系列文件,实施了高校毕业生就业“双向选择”的市场就业模式。为促进高校毕业生就业工作的日益规范化、法制化,进一步培育科学有序的毕业生就业市场,职能