

University student
career development
and
career guidance

大学生

职业发展
与
就业指导

张伟 陈献锋 刘妍 主编



山东人民出版社

大学生职业发展与就业指导

主 编 张 伟 陈献锋 刘 妍

G647.38

2193

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导 / 张伟, 陈献锋, 刘妍
主编. — 济南: 山东人民出版社, 2010. 4
ISBN 978-7-209-05307-5

I. ①大… II. ①张…②陈…③刘… III. ①大学生
— 职业选择 — 高等学校 — 教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 062482 号

责任编辑: 袁丽娟

封面设计: 张丽娜

大学生职业发展与就业指导

张伟 陈献锋 刘妍 主编

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编: 250001

网 址: <http://www.sd-book.com.cn>

发行部: (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

山东临沂新华印刷集团有限公司印装

规 格 16 开(169mm × 239mm)

印 张 14.5

字 数 220 千字 插 页 2

版 次 2010 年 4 月第 1 版

印 次 2010 年 4 月第 1 次

ISBN 978-7-209-05307-5

定 价 25.00 元

如有印装质量问题, 请与印刷单位联系调换。电话: (0539) 2925659

本书编委会名单

主 编 张 伟 陈献锋 刘 妍

编 者 (按姓氏笔画安排)

王 猛 王 霖 孙忠伟 杜 锋 张言强

张 丽 陈 浩 周海霞 郭闻乐

前 言

目前,我国正处在劳动适龄人口规模快速增长时期,劳动力市场将长期处于供大于求的状况,就业形势十分严峻,大学生就业压力更加突出,就业工作任务更加艰巨。对于大学生的就业,国家非常重视,近几年,国家出台了不少促进大学就业的优惠政策,毕业生们也在积极努力地寻找工作,但是效果并不十分明显,就业率还处在较低的水平,大学生就业难已经成为不争的事实。大学生就业难的原因是多方面的,但是,从学生的自身来说,没有做好就业准备,对职业的认识不深,对就业形势认识不清,职业要求、职业技能、职业知识储备不足,求职的常识和技能准备不够等系列问题,严重影响了大学生的顺利就业。进一步做好大学生的就业指导工作具有非常重要的意义。

本书是多年从事大学生就业指导和职业生涯规划指导的老师集体智慧的结晶,我们总结大学生就业指导中的经验和教训,力求涵盖就业、创业多方面的知识和技能,从学生的实际需求入手,以理论够用,重在实践,尽可能提高学生的就业能力为目的,深入浅出,尽可能叙述简单易懂,以方便学生接受和提高。

本书在编写过程中得到了许多高校就业指导老师的指导和帮助,参考了很多同行的著作和教材,吸取了其中大量的优秀成果,在此表示衷心地感谢!山东人民出版社为本书的出版提供了热心的帮助和鼎力支持,全体编写人员付出了大量辛勤的劳动,在此一并表示感谢!

由于编写人员水平有限,疏漏错误在所难免,恳请同行专家和大学生给我们提出宝贵意见,帮助我们更好地修改和完善这本教材。

编 者

2010年4月

目 录

第一篇 大学生职业人生规划

第一章 树立科学的就业观	3
第一节 大学生就业观念分析	3
第二节 树立正确的就业观念	8
第三节 大学生就业心理调适	12
第二章 大学生的自我认知	21
第一节 大学生的自我了解	21
第二节 大学生的职业兴趣	25
第三节 大学生的职业能力	33
第四节 大学生的职业锚	40
第三章 大学生的社会认知	57
第一节 大学生了解职场的方法	58
第二节 职业对人才素质的要求	68
第四章 大学生职业生涯规划	82
第一节 职业的现状与发展	82
第二节 职业生涯规划概述	88
第三节 大学生职业生涯规划的制定	98
第四节 大学生职业生涯规划的实施	113

第二篇 大学生求职择业准备

第五章 求职材料准备	121
------------------	-----

第一节 正确选择求职途径	122
第二节 求职材料的准备	131
第六章 求职策略技巧准备	138
第一节 面试前的准备	138
第二节 面试的应答技巧和注意事项	146
第三节 笔试的方法技巧	158
第七章 就业政策与就业法规准备	162
第一节 大学生就业制度与政策	162
第二节 就业协议书的签订	166
第三节 劳动合同与劳动争议	169
第四节 大学生毕业流程	177

第三篇 大学生成功走向职场

第八章 大学生职业发展	187
第一节 大学生的职业转型	187
第二节 打造个人职业形象	192
第九章 自主创业	204
第一节 创业的基础知识	204
第二节 创业者必须具备的基本素质	207
第三节 大学生自主创业所面临的问题	213
第四节 自主创业的基本思路	215
附录一 职业索引	219
附录二 相关证件模本	224
附录三 就业相关网站	226
附录四 主要参考文献	227

第一篇

大学生职业人生规划

第一章 树立科学的就业观

新形势下,大学生“就业难”的问题日益突出,“就业难”已成为当今社会的热点和难点,这与大学生在校期间未能树立正确的就业观息息相关。当今大学生在校期间应当树立正确的就业观,正确认识当今社会形势和就业环境,这样才有利于大学生就业,有利于构建和谐社会、和谐校园。

第一节 大学生就业观念分析

大学生就业是备受关注的话题,大学生就业难是亟待解决的一大社会性问题,因为这不仅仅关系到大学生自身的就业,还影响着我国高等教育事业的发展和社会的稳定。因此,帮助大学生认清当前就业形势和市场需求,树立正确的就业价值观,就显得十分迫切而重要。

一、新形势下就业观念的概念、内涵及特点

党的十七大明确提出要把我国由人力资源大国建设成人力资源强国,高校作为人才培养的主要阵地,肩负着为我国现代化建设输送优秀人才的重要使命。加强大学毕业生就业观念教育,既是建设人力资源强国的内在要求,也是高校人才培养环节的重要组成部分,是大学生世界观、人生观、价值观“三观”教育在就业教育上的具体体现。

就业观念教育并不是在就业难的情况下提出的,而是历来都存在的,计划经济时代强调的是“我是一块砖,哪里需要往哪里搬”的服从分配意识,现阶段则突出社会价值与自我价值相统一的就业理念。因此,当前的就业观念教育既继承了计划经济体制下毕业生的思想政治教育注重“三观”教育的传统,在其内涵和外延方面又发生了很大的变化。外延方面,党的十七大明确提出了“要实施扩大就业发展战略,促进创业带动就业”;内涵正如前面所讲的,其核心理念已经发生很大变化。在新理念里,创业教育将成为就业教育中新的重要的组成

部分,成为大学生就业的一个新的增长点,而创业教育在以往的就业观念教育中并没有得到充分重视。伴随着经济发展和社会进步,就业观念教育的内涵和外延还会不断变化,这都要求高校学生与时俱进,跟上时代的步伐。

(一)就业观念的概念和内涵

大学生就业观念指的是大学生这一就业主体对就业目的、意义、方式等方面的根本意识和态度,这是由就业动机、就业定位、就业选择、就业途径及方式等多种要素构成的有机整体。就业观念受一定的社会政治、经济、文化状况的制约,具有社会性,同时又受其本人的世界观、价值观和个人的经验所制约,因而,又具有个性。

大学生的就业观要符合社会主义市场经济发展的需要,要与党和政府的政策方针保持一致,要把大学生自身价值的实现和全社会的发展结合起来。目前,我国大学生就业是“市场导向、政府调控、学校推荐、学生和用人单位双向选择”的就业机制。党的十七大提出“要实施扩大就业的发展战略,促进以创业带动就业”,因此,大学生要顺应时代潮流,积极参与市场竞争,通过适应市场需求实现就业;要拓宽就业视野,把灵活就业作为一种重要就业方式;要积极参与创业,以创业带动就业;要把到西部、基层就业作为重要的就业选择。这样的就业观有利于大学生解决自身的就业问题。

(二)新形势下毕业生就业观念呈现的特点

1.多元化。主要表现在高校毕业生的就业领域不断拓宽,各层次和各行业的岗位都成为毕业生的选择对象;就业方式多样化,灵活就业、自由职业、自主创业等方式正在为广大毕业生所接受。

2.务实性。毕业生越来越关注收入、社会保险、培训、发展空间、工作环境等与切身利益相关的问题。相对于传统就业观念个人利益要服从集体、国家利益而言,当前毕业生就业观念强调的是一方面要服务社会,创造价值,另一方面要勇于追求自我价值的实现。

3.先就业,后择业。在严峻的就业形势下,大部分毕业生选择先就业,通过实践提高自己,然后通过转换工作谋求发展,这与传统就业观念极为重视初次就业以及很少转换工作岗位相比是个明显变化。

(三)就业观念呈现出的积极方面

大学生就业观念在高等教育大众化影响下,随着社会政治、经济体制及教育管理体制改革逐步完善,正逐渐发生着新的变化。

1.就业动机。大学生对整体的就业形势有一个比较理智的认识,由于就业环境的变化,已经逐渐地懂得转变就业观念,不能再以昔日传统的就业观念来

参与就业竞争。现在大部分毕业生都在努力调整自己的心态,降低就业的心理预期,对自己找工作有一个较为准确的定位,而且呈现出就业层次逐渐下降的趋势。

2. 就业范围。随着我国高等教育的迅速发展,供需矛盾日益突出,大学生就业范围从原来的精英就业逐步转变到大众化就业,选择到基层、中小企业、三资企业、民营企业就业的大学生日益增多,灵活就业的人也开始增多,而且形成一种挤压效应,许多以前大学毕业生看不上眼的工作在今天则由其承担,许多师范专科生以至本科毕业生到小学当教师。现在不论社会或个人,这种就业范围的选择和改变是历史发展的必然。

3. 就业途径。条条大路通罗马。国家对大学生就业的重视和关注,使得大学毕业生选择就业的途径明显增多,这无疑促进了大学生就业。尤其是党的“十七大”提出以创业带动就业的政策,对大学毕业生的创业热情激励很大,他们对自身创业持有乐观态度,毕竟我国目前经济增长呈强劲势头,很多跨国企业到中国来寻求发展商机,作为当代最具活力的大学生群体,自然会珍惜这样一个难得的机遇,只要条件允许,则会毫不犹豫地投入到创业当中去。

二、传统就业观念的分析

就业的大环境已经发生了深刻变化,但传统的就业观念并未因此而消退,它还在大学生及家长思想上或多或少存在着,影响着他们的就业观与就业实践。分析这些传统的观念,是为了尽快地摒弃陈旧的观念,而代之以符合时代要求的新的就业观。

(一)从众的就业观念

从众的就业观念是自己没有考虑过将来要从事什么行业,别人找什么样的工作,自己也就找什么样的工作,什么工作热门就找什么工作。造成这一现象的主要原因是毕业生没有为自己规划职业生涯。

(二)一次就业定终身的观念

一次就业定终身的就业观念是计划经济的思想残留,现在社会环境虽然事实上已失去了这种观念存在的基础,但仍是两种情况混合存在:第一种,就业非常谨慎,总觉得用人单位提供的工作岗位不适合自己的,结果都快离校了还没有找到适合自己的工作;第二种情况是先签一个保底,总觉得不够理想,找到好的了就毁约,导致用人单位大喊“现在的大学生缺乏诚信”。

(三)等别人给饭碗的观念

如果把就业的最低目的比喻为“有一碗饭吃”,传统的观念则表现为这碗饭

是别人给的,“零工资就业”是期待别人给碗饭的体现。现代的观念应该是自己“挣碗饭”,被动地等待寄希望于别人的给予,是与市场经济格格不入的,应坚决摒弃。大学生应主动积极地争取,凭本事“挣饭碗”,开创一番事业,这才是当代大学生应有的意识与实践。

(四)不愿意到西部艰苦地区就业的观念

东部沿海发达地区良好的工作环境,收入颇丰的待遇是客观存在的,大学毕业生向往这些地区应该说也是无可指责。但不顾自身条件,不分析客观情况,看不清发达地区的激烈竞争,把沿海发达地区就业理想化。同样,称西部为“地狱”,虽生在农村,却发誓再不回去,实在是有点目光短浅。应该看到西部、农村、基层这些年的发展与政策导向,要看到西部对人才的渴求。当代大学生应该有现实需求,更应该有崇高的理想,到西部去,到农村去,到基层去,这不仅是口号,更应该是行动,在那里不仅仅是就业,同时还有一番等待当代大学生开拓的事业。

三、必须转变的几个就业观念

(一)从“精英”向“大众”的转变

2005年我国高等教育入学总人数超过2300万,毛入学率达到21%以上。高等教育的迅速发展,较好地满足了人民群众接受高等教育的愿望。高等教育由精英教育向大众化教育的转变,必然导致大学生就业模式的转变。

在精英教育阶段,由于高等教育是稀缺资源乃至社会特权,受教育者的地位必然高,被称为“天之骄子”,相对于此,就业也实行“统包统分”的就业模式。以精英教育条件下形成的思维定式为参照系,认为大学毕业生就是“国家干部”、“白领阶层”,只能去大城市、大机关、高薪企业工作。“学而优则仕”的观念根深蒂固,认为毕业不能找到一个声望好、待遇高的工作,仿佛就是个人事业的失败。

而在大众化教育阶段,由于接受高等教育将成为相对多数人的权利,上大学不再需要“千军万马过独木桥”,大学生也不再被称为“天之骄子”,大学毕业生虽然达到了知识层次高、整体素质强的社会层面,但从社会人来说是“普通老百姓”,从这个意义上说大学毕业生的就业同普通老百姓找工作一样,不存在照顾、统包的问题,“双向选择,自主择业”的就业模式是目前就业的主要形式。社会中的各行各业都需要大学生,大学毕业生可以到适合他的各行各业去工作,通过自己的劳动来为社会创造价值,来实现自己的价值。

(二)从“城市”向“基层”的转变

一方面,高校毕业生就业面临困难;另一方面,广大基层特别是西部地区、艰苦边远地区和艰苦行业以及广大农村则是人才匮乏。大学生完全可以把到基层就业视为创业的起步、成才的开始,通过了解国情民意积累经验,增长才干。同时,应该将就业的姿态放“低”,将人生的目标抬“高”,在城市就业已趋于饱和的情况下,选择到基层就业是最为理性、现实的一种就业思想。

(三)从“公有”单位向“非公有”单位的转变

在传统的职业观念影响下,人们都希望能够到政府机关、事业单位或国有大企业谋职、发展,而不愿到集体企业或民营企业求职发展。在针对大学生就业选择的统计调查中,最愿意去的就业单位依次是政府机关、科教文卫事业单位、科研院所、大型三资企业。但现实是上述这些部门单位毕竟吸纳人数是有限的,况且进入门槛都很高,竞争非常激烈。所有大学毕业生都去政府机关、科教文卫事业单位、科研院所、大型企业就业,显然是不切实际的。

事实上,改革开放三十多年来,“非公有”经济得到了巨大发展,其涉及领域几乎覆盖了国有经济发展的各个方面,这些“非公有”单位也在法律法规的约束下走向规范,就业空间也是巨大的。大学毕业生要清楚地认识这些变化,打破就业观念上的非公有制的束缚,让自己的就业与发展的空间更广阔。

(四)从“白领”向“蓝领”的转变

传统观念中,大学毕业生成为国家干部、管理者的思想根深蒂固,跻身白领阶层愿望强烈。这种观念使求职者的视野变得很窄,限制了自己的就业渠道,实际上相对于白领或蓝领本身来说,也正在发生着巨大变化。在电子设备大规模应用于制造业、工业数控大行其道的今天,需要的早就不是“苦力型”,而是“知识型蓝领”。有着很好的理论基础的大学生恰恰是走“知识型蓝领”的最佳选择。毫无疑问,这是大学毕业生就业与今后的发展相适应的。

(五)从“专业对口”向“通用人才”的转变

很多大学生就业时特别强调要专业对口,认为所学的专业是自己生存之本,如果选择工作不对口,那就白白浪费了大学的时间。希望专业对口当然是对的,但要看到当前我国的专业设置并非完全与社会要求达到了完美的对接,社会的新要求还不能及时体现在这样的专业设置上。学校各专业的招生人数也不一定与社会要求一致。还要看到目前我国正处于经济转型、体制转轨的特殊时期,随着结构的调整,必然也会使某些行业迅速发展,如第三产业的邮电通讯、金融保险、社会服务等就业需求人数将会明显增加。由于我们的教育结构不能适应产业结构的调整,也必然会使某些专业的毕业生找不到专业对口的工

作。

因此,求职过程中如果过分强调专业对口可能很难找到适合自己的职业,一个具有开拓精神的毕业生应看重行业的发展前景,并及时调整自己的择业方向,勇于进入与自己相近或相关的专业。

(六)从“打工”向“创业”的转变

“打工”和“创业”实际上是两种完全不同的就业方式。打工是指期求他人给自己一份工作的就业模式,是一种被动的行为。自主创业是给自己“打工”,是一种主动就业的行为。

国家政策鼓励大学生自主创业,社会主义市场经济的建立和发展,为广大毕业生的自主创业提供了良好的社会环境。有创业意识,有创业能力与条件的大学毕业生要勇敢地为自己规划创业生涯。

第二节 树立正确的就业观念

面对就业,大学生的心理是复杂多变的。经过几年的大学生活,大学生在知识、能力与人格方面有了显著提高,有着强烈的就业意愿和积极的就业动机,为能尽快实现自己的人生价值而感到由衷地欢欣;而就业岗位和就业方式的多样化也为大学生就业提供了更多的机遇和更大的自由度,许多大学生都摩拳擦掌,跃跃欲试,准备在所学专业领域一展身手。

而现实情况则是我国高等教育规模快速扩大,正由“精英教育”转向大众教育,导致了大学生就业难的问题,大学生就业观念的问题逐渐暴露出来,具体表现在以下几个方面:

一、大学生就业观念存在的问题

(一)一味追求高薪,忽略了职业的发展

大学生投入了巨大的教育成本,经过数年的寒窗苦读,刚毕业的大学生是普遍期望找到好工作,获得高薪。这些大学生在现实中很容易碰壁,不利于自我价值的实现。

(二)自我意向的偏差

很多大学生头脑中精英意识过强,对资金和职位要求过高,眼高手低,不能胜任理想职位。由于不能恰当地给自己定位,导致高不成、低不就的现象,出现了大学生就业市场“就业不难择业难”的现状,一部分大学生宁愿待业或做临时

工作也不愿意屈就。

(三)追求高职位

很多毕业生不愿意到基层就业,找工作只注重工作环境和条件等外在的东西,以致很难在走上工作岗位后迅速完成角色转变。有些大学生走上工作岗位遇到困难和挫折时,便抱怨工作条件差,开始逃避现实,逃避工作,所以好多毕业生很难有发展前途。21世纪初是大学生创业梦想放飞的时期。对于我们新世纪初期的大学毕业生来说,找一份工作是不容易的,尤其是找一份好工作更是难能可贵。大学生下基层,是释放才华实现梦想的征途,是大学生锻炼自己的绝佳机会。

(四)就业选择的不稳定性和多变性

毕业生选择职业的不稳定性和多样性具体表现在:有些毕业生虽然能意识到基层和艰苦行业急需人才,最能锤炼自己,但仍顾虑基层和艰苦行业条件差,因条件限制不能发挥自己的才能;有些同学不顾自己的专业特长,把待遇高、福利好的单位作为择业标准,但同时又想实现自己的价值与抱负等等。毕业生择业的不稳定性和多变性,一方面对自身的就业不利,择业左顾右盼,坐失良机;另一方面对用人单位不利,反反复复,随意违约,延误用人单位挑选人才的时机。

(五)“创业”误区

有些大学生没准备好就创业,把创业想得太过于简单,设定创业目标时不够务实,只想到赚钱后的喜悦,而没有考虑过程中会遇到的各种问题。久而久之,巨大的压力会磨灭他们的创业热情,让创业草草收场。所以要想创业在学校时就要树立创业理想,找准创业方向,在学习中有意识地培养自己,锻炼自己,将创业理想付诸实践。

另外,还有上一节提到的从众的就业观念、不愿意到西部艰苦地区就业的观念、求安稳、求职一次到位的传统观念根深蒂固、向别人要饭碗等等观念。以上是一些大学生就业的错误观念,希望抱有错误观念的大学毕业生能够及时认清时势,把握方向,大胆前行,向着自己的人生目标前进!

二、大学生应该树立的就业观念

(一)树立国家需要与个人发展相结合的就业观

大学生是祖国建设的栋梁,理应以大局为重,响应党的号召,到西部去、到基层去、到祖国和人民最需要的地方去,将自己的职业发展和未来融入国家的发展和建设中去,在为社会主义事业奋斗的同时,实现个人理想,体现

自身价值。

(二)树立先就业后择业的观念

大学生就业毕竟只是职业生涯的开始,并不是说自己的一生只能在一个岗位上工作,今后选择的机会还会很多。可以先在从业中丰富自己的实践经验,在积累了更多更深刻的经验后,再找机会选择适合自己的职业理想,分步到位。如果斤斤计较眼前的职业岗位是否理想,迟迟不就业,会使自己失去许多就业机会。

(三)树立民营企业大有作为的观念

有资料显示,民营企业中大学生的比例较低,远远不能满足企业发展的需要,甚至有的因缺乏人才严重制约了企业的进一步发展。和国有企业相比,民营企业更需要人才,更欢迎大学毕业生加盟。可以说,民营企业更能为大学毕业生提供更为广阔的发展空间和舞台,在那里大学毕业生将有更多的机会施展自己的才华。

(四)树立艰苦创业的观念

西部缺乏人才,渴望人才,尊重人才,那里有更多的用武之地,有更大的发展空间,有利于大学毕业生施展才华和成就事业。与此同时,面对越来越严峻的就业形势,高校毕业生还要降低就业期望值,做好吃苦的准备。在一线工作能锻炼人的意志和能力,有助于积累各方面的经验,得到宝贵的第一手资料。

(五)树立勇于创业的观念

要有积极创业的思想准备。就业是起点,创业是追求。如果一个人选择职业后消极应付,还是有可能失去已经得到的职业。创业是拓展职业生活的关键环节,强烈的创业意识再加上充分的思想准备,才能获得更好的发展机会,甚至帮助别人就业。当今社会中出现的新职业,既体现了新的社会需要,又体现了创业者的智慧和贡献。

要有敢于创业的勇气。创业的过程不仅艰苦而且磨难很多。仅有创业的思想准备是远远不够的,还需要有创业勇气。勇于创业已经成为高校培养人才的目标。为促进就业,高校尤其是高职院校应主要培养学生的创业技能和主动精神,破除大学生的依赖心理和胆怯心理,使之勇敢地接受创业的挑战。

要提高创业的能力。大学生创业具备很多优势,比如朝气蓬勃、对未来充满希望、有着较高层次的技术优势、善于接收新生事物、富于创新精神、善于学习等。但也存在明显的弊端,主要是社会经验不足,对创业的理解较为抽象化和理想化,对挫折和失败的心理承受能力不够,好高骛远,市场观念淡薄,等等。因此,大学生创业要有立足创业、勇于创业的思想准备,还要努力提高自己的创