 大学生职业素养教育规划教材

大学生就业与创业指导

宁 红 主 编
蔡 昕 何志伟 副主编
屈锡华 刘 猛 主 审



清华大学出版社

 大学生职业素养教育规划教材

大学生就业与创业指导

宁红 主编
蔡昕 何志伟 副主编

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

全书详细分析了我国现阶段的就业形势和就业制度,并以市场就业为导向,以学生的长远发展和职业成功为目的,针对当前大学生就业指导领域普遍存在的困惑和问题,对就业指导的主要内容进行系统讲解,引导学生针对个人评估,制订行之有效的职业生涯规划,进行行业和职业分析,了解各职业素质要求。

本书内容、案例丰富,适合作为各类高校就业与创业指导相关课程的教材,也可作为各类待业人员的就业与创业指导书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业与创业指导 / 宁红主编. —北京: 清华大学出版社, 2012.8

(大学生职业素养教育规划教材)

ISBN 978-7-302-29666-9

I. ①大… II. ①宁… 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(2012)第 185085 号

责任编辑:孟毅新

封面设计:杜 群

责任校对:李 梅

责任印制:宋 林

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62795764

印 装 者:北京京师印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:13.25

字 数:305千字

版 次:2012年8月第1版

印 次:2012年8月第1次印刷

印 数:1~6500

定 价:30.00元

产品编号:048573-01



2012年,我国普通高校毕业生的人数将高达680万人。我国的大学毕业生数量是世界最多的,大学生的就业压力也越来越突出,大学生“就业难”已经成为全社会高度关注的焦点和社会难题。

就业是民生之本,大学生的就业问题不仅关系到毕业生本人,还涉及千家万户,甚至关系到学校的声誉和发展,更是关系到整个高等教育改革的战略实施,以及整个社会的和谐构建。

面对激烈的市场竞争、日益严峻的就业形势,就业指导越来越显示出重要性,做好大学生就业工作已成为当前高等学校改革与发展的一项紧迫任务。同时,为了全面贯彻落实教育部关于就业指导教学的要求,我们根据当前大学毕业生就业的新形势和就业指导工作的客观需要,紧密结合大学毕业生的自身特点,认真探寻大学生就业指导的客观规律,邀请数名多年从事大学生就业指导工作和教学、具有丰富经验的老师和专家,在实践工作的基础上,以贯穿大学生全程性就业指导为框架,着力培养学生的职业适应性为宗旨,共同编写了本书。本书旨在帮助大学生认清当前的就业形势,树立正确的就业观,提前做好职业生涯规划,调整就业心态,了解主要的就业政策和就业维权知识,掌握求职择业的方法和技巧,提升就业能力和综合素质,为大学毕业生顺利求职择业、适应社会、走向成功提供必要的指导。

本书详细分析了我国现阶段的就业形势和就业制度,以市场就业为导向,以学生的长远发展和职业成功为目的,针对当前大学生就业指导领域普遍存在的困惑和问题,对就业指导的主要内容进行了系统讲解,引导学生针对个人评估,制订行之有效的职业生涯规划,进行行业和职业分析,了解各职业素质要求。在内容安排上,第一章分析了我国目前的大学生就业形势;第二章提出大学生走入社会需要准备的各种素养;第三章具体阐述了大学生职业生涯规划的事项;第四章讲述了一些大学生为提高就业竞争力可以进行培训的一些项目;第五章介绍了近期国家为促进大学生就业所推出的各项政策;第六章分析了择业前的一些准备程序;第七章列举了一系列与就业有关的法律、法规;第八章从择业原则和面试技巧方面进行了讲解;第九章讲解了创业的准备工作的准备工作;第十章详细阐述了创业过程中所需要考虑的各种因素和程序。



本书由宁红任主编,蔡昕、何志伟任副主编。黄毅、钟雨、王海军、朱莉、龙云霞、廖辉、朱映红参加了本书的编写及资料搜集工作。四川大学锦江学院屈锡华副院长与四川大学招生就业处刘猛副处长审阅了本书,并提出了宝贵的意见和建议,在此表示衷心的感谢!由于作者水平有限,书中难免有不足之处,望广大读者及同行批评指正。

编者

2012年6月



第一章 大学生就业形势	/1
第一节 现代高校教育	/1
第二节 大学生职业目标与就业情况调查	/3
第三节 树立正确的就业观念	/8
第二章 从自然人转变为社会人	/11
第一节 毕业生求职前的准备	/11
第二节 个人综合素养与成才	/13
第三节 完成从学生到职业人的角色转换	/19
第三章 职业生涯规划	/25
第一节 职业生规划规则和作用	/25
第二节 职业生涯规划的意义	/27
第三节 大学生职业生规划步骤	/31
第四章 职业资格认证及培训	/47
第一节 语言类证书	/47
第二节 计算机相关证书	/51
第三节 财务类证书	/56
第四节 其他证书	/57
第五章 国家促进就业的主要政策	/59
第一节 公务员考试	/59
第二节 西部计划	/60
第三节 选调生	/63
第四节 预征入伍	/64
第五节 特岗教师	/65
第六节 三支一扶	/66
第七节 留学	/67

第六章 做好择业准备	/71
第一节 择业前的准备	/71
第二节 正确认识自己	/82
第三节 分析自我的特长与爱好	/85
第四节 认识工作的世界	/87
第七章 就业与就业法律	/91
第一节 就业形势	/91
第二节 就业信息的获取与处理	/94
第三节 维护合法权益	/96
第八章 择业原则与面试技巧	/109
第一节 择业原则	/109
第二节 面试技巧	/117
第三节 自我评价	/122
第九章 创业准备	/129
第一节 自主创业	/129
第二节 自主创业前的准备	/134
第十章 创业实践	/143
第一节 企业项目的选择	/143
第二节 企业团队的创建	/150
第三节 创业资金的来源	/153
第四节 启动创业	/155
第五节 企业的管理	/160
附录 A 国家促进大学生就业政策选编	/172
附录 B 成都市促进大学生创业政策选编	/192
参考文献	/206

第一节 现代高校教育

中国是世界上高等教育开展得最早也是最发达的国家之一,古代既有培养高级人才的国子监和太学,唐、宋年间又发展了很多民间书院。但是,我国现代高等教育却不是古代高等教育的自然延续,而是受到西方教育体制的影响,在近代社会发生深刻变革的基础上产生和发展起来的。从1905年晚清政府“废科举,兴学堂”开始以“注重理性、学术自由”为核心的西方近现代大学理念在我国得到传播。直到1949年新中国成立以后,才逐渐形成“中国特色社会主义教育”理念。我国高等教育从1996年至今,处于高速发展阶段,大致可分为以下6个板块。

(一) 研究生人数

1998年时,全国研究生人数为19.8万人,2008年年底已达到128.3046万人。当然,我国的研究生规模不是全球最大,研究生规模最大的是美国。

(二) 普通高等本、专科

到2008年年底,全国普通高等院校的数量由1998年的1020所增长到2263所,其中1079所为大学、专门学院,1184所为专科学校,如表1-1所示。

表 1-1 2008 年普通高等院校校数

单位:所

类 别	大学、专门学院	专科学校	合 计
综合院校	246	287	533
理工院校	320	481	801
农业院校	41	42	83
林业院校	7	11	18
医药院校	103	56	159
师范院校	140	48	188
语文院校	21	27	48
财经院校	110	127	237
政法院校	23	46	69
体育院校	16	14	30
艺术院校	39	41	80

（五）成人高等教育

目前,我国独立设置的成人高等学校 505 所,就读的本、专科学生约 419 万人。

（六）自学考试

目前,自学考试已经达到相当大的规模。仅 2002 年通过自学考试取得专科文凭的学生就达到 66.2 万人,取得本科文凭的学生达到 23.3 万人。由于高等院校的扩招,自学考试受到一定的影响,不过仍然维持在一个比较高的水平。

自从 1999 年高校开始扩招以来,中国高等教育有了跨越式的发展,1998 年全国高校招生人数 180 万人,而 2005 年则达到了 530 万人。扩招后国内大学毕业生人数也在逐年增加,大学生就业问题也越来越严峻。教育部部长袁贵仁在 2011 年全国高校毕业生就业工作视频会议上直言:整个宏观层面就业形势很严峻。根据教育部的信息显示,2011 年我国高校毕业生人数达到创纪录的 660 万人,2012 年,全国高校毕业生人数达到 680 万人,大学生的就业形势更加严峻和残酷。再加上往届没有实现就业的,需要就业的毕业生数量可想而知。

袁贵仁强调,完成好 2012 年就业工作目标任务,要重点做好六方面工作。

一是加强领导,切实把高校毕业生就业工作摆在教育部门和学校工作的重要位置。要明确责任,强化任务,抓紧出台配套政策措施。

二是拓宽渠道,大力引导毕业生到城乡基层、中西部地区、中小企业和自主择业。要实施好“特岗计划”等基层就业项目,进一步拓宽基层就业渠道,积极鼓励和引导高校毕业生到城乡社区公共文化服务岗位工作,到文化产业领域就业、创业,重点做好征集高校毕业生入伍工作。

三是加强内涵建设,大力提升就业指导服务水平。要加强就业指导课程建设,大力开展优质的就业信息服务,强化就业服务机构和队伍建设。

四是多措并举,加强对就业困难毕业生的帮扶。要采取优先推荐、技能培训和求职补贴等切实有效办法帮助有困难的毕业生实现就业。

五是深化高等教育改革,努力实现人才培养、社会需求与就业的良性互动。要进一步优化学科专业结构,强化实践育人环节,建立并完善就业状况对高等教育的反馈机制。

六是加强思想政治教育和舆论宣传,确保校园和谐稳定。

第二节 大学生职业目标与就业情况调查

大学生活是人生职业发展的黄金时期,在这段时间内大学生要完成从学生到社会人的完全转变,思考将来的职业目标及发展方向,并为之行动。但是,大多数的大学生并没有认真思考自己的职业目标,对自己为什么要上大学也没有一个很明确的答案。每个大学生最终都要有自己的职业,走上工作岗位。因此,了解职业目标、分析与把握职业发展,是通向成功的必经之路。



一、职业和职业分类

职业是参与社会分工,利用专门知识和技能,为社会创造物质财富和精神财富,获取合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。职业的含义有四个方面:与人类的需求和职业结构相关,强调社会分工;与职业的内在属性相关,强调利用专门知识和技能;与社会论理相关,强调创造物质财富和精神财富,获得合理报酬;与个人生活相关,强调物质生活来源,并满足精神生活。

社会分工是职业分类的依据,在分工体系的每一个环节上,劳动对象、劳动工具以及劳动的支出形式都各有特殊性,这种特殊性决定了各种职业之间的区别。世界各国国情不同,其划分职业的标准有所不同。西方国家将职业一般分为三种类型:按脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行分类;按心理的个别差异进行分类;依据各个职业的主要职责或“从事的工作”进行分类。在我国,根据不同部门公布的标准分类,主要分为以下两种类型。

(一) 第一种类型

根据国家统计局、国家标准总局、国务院人口普查办公室公布,将全国范围内的职业划分为大、中、小三类,即8大类,64中类,301小类。其中,8大类的排序如下。

- (1) 各类专业技术人员;
- (2) 国家机关、党群组织、企业及事业单位负责人;
- (3) 办事人员和有关人员;
- (4) 商业工作人员;
- (5) 服务性工作人员;
- (6) 农、林、牧及渔劳动者;
- (7) 生产工作、运输和部分体力劳动者;
- (8) 不便分类的其他劳动者。

这8大类中,第一、第二大类属于脑力劳动者,第三大类包括了部分脑力劳动者和部分体力劳动者,第四、第五、第六、第七大类主要是体力劳动者,第八大类是不便分类的其他劳动者。

(二) 第二种类型

国家发展计划委员会、国家经济委员会、国家统计局、国家标准局批准,主要按企业、事业单位、机关团体和个体从业人员所从事的生产或其他社会经济活动的性质的同一性分类,即按其所属行业分类,将国民经济行业划分为门类、大类、中类及小类四级。门类共有以下13个。

- (1) 农、林、牧、渔、水利业;
- (2) 工业;
- (3) 地质普查和勘探业;

- (4) 建筑业；
- (5) 交通运输业、邮电通信业；
- (6) 商业、公共饮食业、物资供应和仓储业；
- (7) 房地产管理、公用事业、居民服务和咨询服务业；
- (8) 卫生、体育和社会福利事业；
- (9) 教育、文化艺术和广播电视业；
- (10) 科学研究和综合技术服务业；
- (11) 金融、保险业；
- (12) 国家机关、党政机关和社会团体；
- (13) 其他行业。

这两种分类方法符合我国国情，简明扼要，具有实用性，也符合我国的职业现状。除了这些分类外，还有其他的分类。大学生可以根据自己的实际情况选择合适的职业，确定自己的职业目标。

二、大学生的职业目标

在对职业有一定了解后，就要制订自己的职业目标，这也是个人职业规划的核心。

据美国全球竞争力研究院华人商业精英辅助计划调查中心调查显示，我国 54.9% 的大学生对自己将要从事的职业“有了解”，而 45.1% 的大学生则对自己将要从事的职业“不了解”；65.5% 的大学生自认为“了解”自己的职业兴趣和专长，而 34.5% 的大学生则表示对自己的职业兴趣与专长“不了解”。这意味着近六成在校大学生缺乏明确的择业目标，对大学生的职业选择与职业适应产生了消极影响。因此，高校大学生必须对自己的职业要有相应规划，制订合理的职业目标。

首先，要从自己的能力、兴趣、职业生涯需要及其目标的评估开始，通过自我剖析，客观全面地认清自我，充分了解自己的职业兴趣、爱好特长、智商结构、能力结构、职业价值观、行为风格、优势与劣势等。

其次，要分析内外环境因素对自己职业发展的影响。制订发展规划时，要分析环境特点、环境的发展变化情况、个人与环境的关系、个人在环境中的地位、环境对个人提出的要求以及环境对自己有利与不利的因素等。

再次，根据自己的目标采取相应的措施，即职业发展策略。职业发展策略要具体、明确，以便定期检查与落实。

最后，根据自己的实施过程对职业规划做出相应的调整。俗话说“计划赶不上变化”，在实施职业发展规划的过程中及时总结经验教训，评估、修正对自我的认知与职业目标，以达到职业规划的目的。

大学生在制订自己的职业规划时，应该把个体和社会结合起来，把个体发展与组织发展结合起来，把现实与未来结合起来，遵循社会需要、长期性、清晰性、可行性、挑战性、择优性及适应性的原则。

三、大学生就业情况

就业是民生之本。大学生就业是我国就业问题中带有战略性的核心问题。我们用多维视角和发展的思维审视目前大学生就业难的现象,不难看出该现象的背后有很多令人深思的问题,而这些问题多是发展中、前进中出现的。

如今又出现了一个新的名词——“蚁族”,即大学毕业生聚居群体。之所以称为“蚁族”,是因为这个高智商的群体和蚂蚁有诸多类似的特点:弱小以及群居。另外,与往年大学生千军万马挤向大城市的现象不同,近年来大学生就业问题出现了一股“回流”潮,中小城市受到了大学生的青睐。

中国大学生就业蓝皮书 2009 年 11 月 2 日公布了对 2010 届全国大学毕业生截至 2009 年 10 月底就业状况的调查结果。开学不到两个月,已经有 18% 的应届本科毕业生和 19% 的应届高职高专毕业生与雇主签约。同时,随着经济回暖,毕业生薪酬也有所提高。

从专业看,本科签约率最高的专业为测绘类,高职高专签约率最高的专业为地质工程与技术类;签约率在前 20 位的专业以工科为主。应届大学毕业生签约最多的行业为制造业,其次为电信及电子信息服务业,再次为建筑业。民营企业仍然是毕业生目前的主要去向。已经签约的人中,近 40% 的本科生和 45% 的高职高专毕业生进入民企。但是,未签约毕业生中,愿意去民营企业的本科毕业生只有 11%、高职高专毕业生为 12%。薪资方面,本科生和高职高专毕业生的期待月薪平均分别为 1 828 元、1 743 元,而实际签约月薪为 2 173 元、1 957 元。在各主要省市中,北京应届本科毕业生签约薪资最高,平均为 2 944 元。从专业来看,签约薪资最高的本科专业为电气信息类,平均为 2 479 元;高职高专则为财政金融类,薪资平均为 2 293 元。

目前,就业形势有所好转,但问题仍然存在。图 1-1 是 2001—2009 年高校毕业生招生就业统计表。

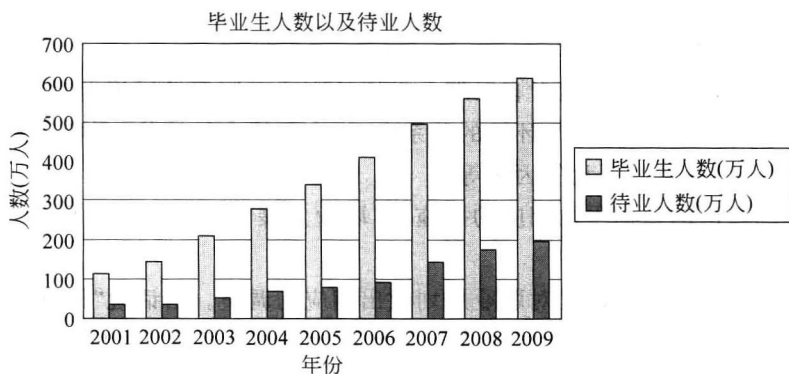


图 1-1 2001—2009 年高校毕业生招生就业统计表

从图 1-1 中可以看出,每年的待业人数都在增加,就业率在逐步下降。对应届毕业生来说,更是巨大的挑战,不仅要面对一起毕业的众多毕业生,还要面对往届没有就业的待业人员。那么,应届毕业生该如何面对这些就业压力?除了要学好自己的专业知识外,我

进京招聘了。安吉县特别制订了一个“高层次人才招聘计划”，目标锁定清华大学、北京大学、中国人民大学以及部分“211”高校。从2007年至今，它们已经从北京和上海的名校招聘了120多名优秀毕业生。2010年安吉县从政府机关和企业及卫生系统拿出40个岗位面向北京高校招聘优秀毕业生，并为前往安吉面试的学生报销往返路费。

案例分析

严峻的就业形势以及学生们就业观念的变化为二线城市带来机会。对大学生而言，也是很好的发展机会，二线城市在一定程度上可以为他们提供更广阔的发展空间。这样的机会，既能人尽其才，又能促进二线城市的发展，大学生也得到了锻炼与提高。

第三节 树立正确的就业观念

据调查，从大学生就业现状和就业后的发展情况看，距理想水平还有一定差距，大学生在职业适应性的发展方面存在不少问题。调查显示，学生在选择工作时所看中的不再仅仅是工资待遇，更偏重其发展前景。如图1-2所示，为大学生择业着重点。

但是，据美国全球竞争力研究院华人商业精英辅助计划调查中心小组对部分外资企业调查发现，外企对学生的就业能力评价最低。一些外企管理者认为，大学生到外企工作要能为企业所用，带来效益和贡献。虽然大学生在应聘技巧上比以往有所提高，开始比较注重自我推销，在语言表达上也有很大进步，对外企招聘的方式方法有一定的研究，但目前大部分学生的言行上存在较大差距，企业往往在培训方面需要花费大量的人力、物力，学生在追求较高报酬的同时，往往忽略了对等付出和多一点奉献的思考。

需要注意的是，无论是党政机关、国企等用人单位，还是社会人士或教师，对大学生的就业能力评估分数都低于学生自我的评估值，尤其是在社会适应能力和自主能力这两方面。面对日益激烈的择业竞争，部分学生也存在明显不适应。美国全球竞争力研究院华人商业精英辅助计划调查中心调查表明，绝大多数大学生求职时表示压力很大，如图1-3所示。

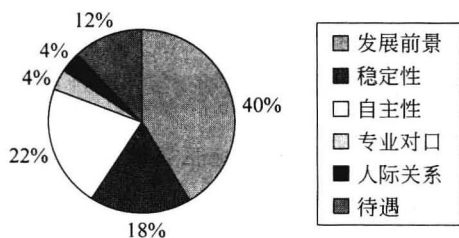


图 1-2 大学生择业着重点

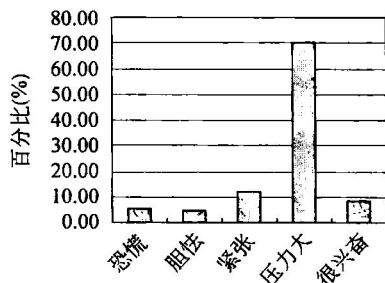


图 1-3 求职时的心态

在经济上独立起来。

（二）准确定位

认清自己是一件困难的事。只有了解自己,才能客观地评价自己,以一种理性的态度为自己规划未来。认清自己后,还要确立合适的就业期望值,对职业薪水、环境、晋升、福利、发展、条件、待遇等方面进行估计,根据自身需要确定适合自己的最佳值和最低极限值。

在准确定位的过程中,了解社会环境、行业环境和职业环境也是很重要的。对外界环境的准确把握,有助于大学生在人生的坐标上准确找到自己的方向。

（三）主动出击,敢于竞争;愿意尝试,善用资源

找工作是一个主动的过程,包括主动收集信息,寻找机会等;找工作也是一个竞争的过程,一个需求职位可能会有几倍甚至几十倍的求职者应聘,需要大学毕业生敢于争取机会,面对挑战。

求职是一个不停尝试和探索的过程,除自己事先设定的目标外,还可以尝试与自己目标相关的职业或单位,有时也会有意外的收获。求职需要大学生调动自己所有可以利用的资源,如请亲朋好友帮助,或请他们推荐。

（四）准备迎接拒绝,坦然面对曲折

面对有限的机会,众多应聘者必然有竞争,用人单位最终只能选择适合且胜任工作的大学毕业生。即使各方面都很优秀的大学生,也可能遭遇拒绝。大学生最好树立一种通达、乐观的得失观,用积极的态度准备每一次应聘,要意识到面试失败,也许只是塞翁失马,可能是另一种新生活的即将开始;但要善于总结经验,扬长避短。

生活的路,总是以曲折的姿势向前延伸的。每个人在前行的路上,都会遇到困难和挫折,大学毕业生能做的,就是从信念上战胜自己,迎难而上,坦然面对未来的各种曲折。

（五）不要指望一步登天,永不放弃

“欲速则不达”,任何事情都不可能一蹴而就。初入社会的大学生,一定要放弃“一步登天”的幻想,脚踏实地、做好自己的事,才是最重要的。

涉世之初,需要学习的东西很多,包括工作能力的提升、人际关系的改善等;要面对的东西也很多,包括生活的压力、职场的竞争等。不管怎样,请学会告诉自己,永不放弃。因为,再坚持一下,希望就会在下一个拐角出现。

二、资料准备

除了具备上述心理条件外,还要做好资料上的准备。这些资料是学生在学校学习的缩影,可以让用人单位了解求职者的学习成绩、领导才能、社会实践以及沟通能力等。

如今这个竞争激烈的时代,要想在求职过程中脱颖而出,除了要有真本事之外,恰到

好处的自我包装也是很重要的。资料准备就是求职过程中自我包装的重要方面。

资料主要包括以下几个部分。

（一）自荐信

自荐信是写给用人单位的一封信件，在信件中要把自己推销出去，突出自己在大学里的成绩、优点，表达出自己对应聘单位的向往等意愿。

（二）个人简历

个人简历应简单介绍自己大学里的成绩，如专业知识技能、担任过的职务、组织过什么活动、获得什么证书以及自我评价等。

个人简历必须突出自己的核心竞争力，让审核简历的人一眼就能看出自己适合从事什么工作。一份好的简历必须是简单明了，让人一眼就能对自己有大概的了解。如果简历给人的感觉只是精美、花哨，那么这份简历也是失败的。

（三）获奖证书

获奖证书包含大学期间获得的各种奖项，包括学习、思想品质以及社会实践等方面的证书，同时也要包括在大学期间取得的各种证书，如计算机等级、英语等级证书的复印件。

（四）成绩单

成绩单是大学生在大学期间掌握专业知识及技能的一种证明，可以让用人单位了解自己所具备的相应知识及技能水平。

（五）毕业证书和学位证书

在求职资料中，有的时候需要附上毕业证书和学位证书的复印件，必要时还会交验原件。

第二节 个人综合素养与成才

虔诚不是目的，而是手段，是通过灵魂的最纯洁的宁静而达到最高修养的手段。

——【德】歌德

人的思想是可塑的。一个人如果每天观赏一幅好画，阅读某部佳作中的一页，聆听一支妙曲，就会变成一个有文化修养的人——一个新人。

——【英】罗斯金

身不修则德不立，德不立而能化成于家者盖寡矣，而况于天下乎？

——武则天



从上面的名言可以看出,个人综合素养是多么的重要。古今中外,都把个人素养放在很重要的位置。对大学生而言,个人综合素养的培养主要集中在沟通能力与团队协作能力上。

一、沟通能力

有效的沟通有利于发展人际关系,发挥个体的内在潜能。美国著名教育家卡耐基指出,一个成功的管理者,其专业知识所起的作用是 15%,人际关系则是 85%。据说,美国某大学曾对 10 年前的毕业生做过跟踪调查,调查结果表明:在校时学习成绩拔尖而不善于人际沟通的学生,毕业后获得事业成功的只占 20%;而那些在校时学习成绩一般却显示出善于沟通、人际关系好的学生,走向社会后获得事业成功的占 80%。自 2002 年以来,在我国大学毕业生招聘会上,一些成绩好的名校毕业生因沟通能力差、表达能力欠佳,多次失去了就业机会。因此,沟通能力应该是大学生必备的技能。

沟通是信息的传递和理解。沟通技能包括听、说、读、写多种技能。沟通的形式多种多样,最主要的方式是语言沟通,包括口头和书面的。除了语言以外,非语言方式也是沟通的重要组成部分。非语言方式常常被称为肢体语言,包括衣着、表情、神态、姿势、动作、距离等。肢体语言使用得当,同样能够准确、高效地将信息传递给信息的接收方,并能正确理解对方的信息。

人际沟通是人类社会交往的基本过程和重要载体。人类的社会实践已经表明:有效的沟通理念、良好的沟通能力,已经成为人们工作与生活过程中必不可少的条件。随着社会的文明进步,人们越来越注重人的全面发展。全球化的浪潮席卷了世界的每个角落,多元文化的激流碰撞、不同思想观念的摩擦,使每一个人都在不同程度地接触、交流与沟通。特别是处于后现代,人们更强调相互交流共享对话,期望在多元文化中达成理解,哈贝马斯就此提出了“行动交往理论”。可见,良好的沟通能力、人际关系协调能力、与人合作的能力以及面对挫折的心理承受能力等,都是现代社会人才素质的基本方面。

现代社会是信息社会,信息量之大、价值之高,是前所未有的。人们对拥有各种信息和利用信息的需求,随着信息量的扩大,也在不断地增长。通过人际交往,我们可以相互传递、交流信息和成果,使自己丰富经验,增长见识,开阔视野,活跃思维。

孔子曾说过:“独学而无友,则孤陋而寡闻。”沟通可以帮助我们提高对自己的认识,以及自己对别人的认识。在沟通的过程中,从彼此的言谈举止中认识对方。同时,又从对方对自己的评价中认识自己。交往面越宽、交往越深、对对方的认识越完整,对自己的认识也就越深刻。只有对他人的认识全面、对自己认识深刻,才能得到别人的理解、同情、关怀和帮助。

沟通是协调集体关系、形成集体合力的纽带。一个良好的集体,能促进大学生优良个性品质的形成,如正义感、同情心和乐观向上的精神。良好的沟通还能够增进集体的凝聚力,成为集体中最重要的教育力量。沟通是人与人之间的一种互动,良好的沟通能力是积极向上的;反之则不利于个体的全面健康发展。

有效地加强大学生沟通能力的培养,已经成为 21 世纪人才素质的重要组成部分,采

（五）自信的态度

一般事业经营相当成功的人士，不会随波逐流或唯唯诺诺，他们有自己的想法与作风，却很少对别人吼叫、谩骂，甚至连争辩都极为罕见。他们的共同点是自信，日子过得很开心。有自信的人常常是最会沟通的人。

（六）体谅他人的行为

所谓体谅，是指设身处地为别人着想，并且体会对方的感受与需要。在经营“人”的事业过程中，当我们想对他人表示体谅与关心，唯有我们自己设身处地为对方着想。由于我们的了解与尊重，对方也相对体谅我们的立场，进而会做出积极、合适的回应。

（七）适当提示对方

产生矛盾与误会的原因，如果出于对方的健忘，我们的提示可使对方信守承诺；反之，若是对方有意食言，提示就代表我们并未忘记事情，且希望对方信守诺言。

（八）直接告诉对方

一位知名的谈判专家分享他成功的谈判经验时说道：“我在各个国际商谈场合中，时常会以‘我觉得’（说出自己的感受）、‘我希望’（说出自己的要求或期望）为开端，结果常会令人极为满意。”

其实，这种行为是直言不讳地告诉对方我们的要求与感受。若能有效地直接告诉对方你所想要表达的想法，将会帮助我们建立良好的人际网络。但是要切记“三不谈”：时间不恰当，不谈；气氛不恰当，不谈；对象不恰当，不谈。

（九）善用询问与倾听

询问与倾听的行为，是用来控制自己，让自己不要为了维护权利而侵犯他人。尤其是在对方行为退缩、默不作声或欲言又止的时候，可用询问行为引出对方真正的想法，了解对方的立场以及对对方的需求、愿望、意见与感受，并且运用积极倾听的方式，来诱导对方发表意见，进而对自己产生好感。

二、团队协作能力

团队协作能力是一种为达到既定目标，在团队中所显现出来的自愿合作和共同努力的能力；是个人在工作中与同事和谐共事的能力；是在实际工作中充分理解团队目标、组织结构、个人职责，并在此基础上与他人相互协调配合、互相帮助的能力。它包括了个人善于与团队其他人沟通协调、能扮演适当角色、勇于承担责任、乐于助人、保持团队的融洽等。

现在社会、经济发展的速度越来越快，社会分工越来越细，成员之间的关系越来越密切，无论是个人还是单位，都需要在协作中发展。与他人合作的技能包括准备计划和执行