

College Graduates Employment Coach

大学生 就业辅导

大学生就业辅导教学研究会 编



暨南大学出版社
Jinan University Press

College Graduates Employment Coach

大学生 就业辅导

主 编：宋专茂
副主编：黄 强 梁春生
丁 霞 吴伟雄



暨南大学出版社
Jinan University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生就业辅导/大学生就业辅导教学研究会编. —广州:
暨南大学出版社, 2006. 8
ISBN 7 - 81079 - 458 - 2

I. 大… II. 大… 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 084721 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学
电 话: 总编室 (8620) 85226581 85221601
营销部 (8620) 85227972 85220602 (邮购)
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编: 510630
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心
印 刷: 暨南大学印刷厂

开 本: 890mm × 1240mm 1/32
印 张: 9.875
字 数: 286 千
版 次: 2004 年 9 月第 1 版 2006 年 8 月第 2 版
印 次: 2006 年 8 月第 3 次

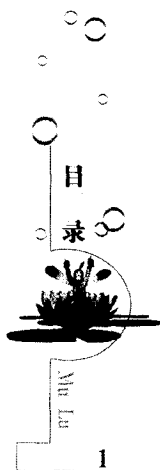
定 价: 14.60 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

目 录

第一篇 认识自己

第一章 大学生就业与自我认识	(1)
第一节 大学生就业与自我认识	(2)
第二节 自我认识难题与心理辅导	(6)
第三节 职业自我概念与就业心理辅导	(8)
第二章 让职业心理测评来说你是谁	(11)
第一节 职业心理测评概述	(12)
第二节 职业心理测评的方法与工具	(14)
第三节 职业倾向性自测	(17)
第三章 职业能力测评与职业选择	(64)
第一节 职业能力概述	(65)
第二节 职业能力倾向测评与职业选择	(69)
第三节 特殊职业能力测评与职业选择	(93)



第二篇 了解社会

第四章 职业世界与职业分析	(101)
第一节 职业世界和职业分析	(102)
第二节 职业发展趋势与职业声望分析	(113)
第三节 各类职业对人才素质的要求	(123)
第五章 用人单位	(130)
第一节 用人单位概述	(131)
第二节 国家机关	(132)
第三节 事业单位	(136)
第四节 企业	(141)
第六章 大学生就业制度与就业辅导	(154)
第一节 我国目前的大学毕业生就业政策	(155)
第二节 人事代理制度	(167)
第三节 我国职业辅导的组织机构与管理	(172)

第三篇 设计人生

第七章 生涯规划	(175)
第一节 生涯规划概述	(176)
第二节 生涯规划的方法与步骤	(177)

第八章 职业适应与自我调整	(184)
第一节 职业适应的含义及其影响因素	(185)
第二节 适应社会发展	(188)
第三节 提高综合素质	(193)
第四节 增强竞争能力	(197)

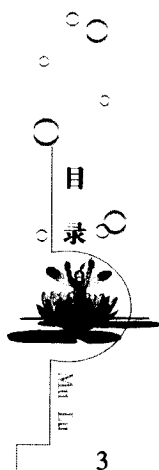
第四篇 走向社会

第九章 求职之路	(207)
第一节 择业前的材料准备	(208)
第二节 自我形象塑造	(218)
第三节 求职信息的收集和应用	(229)
第四节 求职交往须知及挫折应对	(236)

第十章 招聘考试应试技巧	(251)
第一节 招聘考试的种类和特点	(252)
第二节 笔试应试技巧	(253)
第三节 面试应试技巧	(255)
第四节 求职面试应对模拟	(272)

第十一章 毕业生就业管理与心理辅导	(280)
第一节 毕业生就业程序及手续的办理	(281)
第二节 毕业前的心理准备与辅导	(288)

附录 《普通高等学校毕业生就业工作暂行规定》	(299)
参考文献	(308)
后记	(309)



第一篇 认识自己

第一章 大学生就业与自我认识



人对自我的认识是逐渐发展的。遗憾的是，人在最需要准确认识自己的时候却最没有能力认识自己；向他人求助是弥补人生缺陷的最有效办法。本章正是基于这一观点来探讨就业辅导的价值。

第一节 大学生就业与自我认识

一、就业的含义与作用

大学生对自己进行教育投资,并忍受“十年寒窗”的生活,为的是什么呢?能让自己毕业后有个好的就业前景,应该说是绝大多数人的愿望。

所谓就业,就是在社会上从事一定的职业。从劳动法的角度看,就业是指劳动者和生产资料相结合,从事合法的社会劳动,创造一定的经济价值和社会价值,并以此获得劳动报酬或经济收入的经济活动。就业应该具备以下四个条件:

(1) 劳动主体即劳动者,必须符合法律规定达到法定就业年龄。如果劳动者年龄小于法定年龄,即使从事了有报酬的社会劳动,也不能视为就业。

(2) 劳动者从事的是社会劳动且得到社会承认。从事自家的家务劳动不是就业;而对于体育运动来说,一般只是个人爱好,但是如果成为运动员,得到社会的承认,就是就业。

(3) 所从事的劳动必须要有报酬或经济收入。如果劳动者从事的是无偿劳动,如社会公益劳动,就不能算是就业。

(4) 所从事的社会活动必须具有合法性。如果所从事的“劳动”是违法行为,如制造假冒伪劣商品,虽然这些活动也具有社会性而且有报酬,但不能视为就业。

我国就业政策规定,只要劳动者通过一定的途径,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、自谋职业,只要满足上述四个条件都视为就业。



从大学生就业的角度讲,是指完成学业的大学毕业生,根据国家的有关政策,按照一定的程序,在社会中从事一定的社会劳动并取得劳动报酬或经济收入的活动。

就业对一个大学毕业生来说,具有多种作用。

首先,就业行为是个人获得收入的主要来源,从而也成为个人生存和维持家庭生活的基本手段。

其次,就业活动作为人们从事的特定工作,当它能够使个人某些才能得到发挥和提高,使个人的某些兴趣得到满足时,就成为促进个性发展或者说促进人的全面发展的重要手段。

第三,就业岗位是个人在社会劳动体系中从事劳动的场所,因而也成为个人为社会作贡献的途径,而不管一个人是否在主观上要为社会作贡献、为他人服务。

第四,就业岗位也是个人获得各种非经济收入的途径,诸如名誉、权力、地位、各种便利等。

第五,就业生活使得个人进入一种社会情境,这种社会情境又因职业的不同而不同。这样,职业就成为使人们担任特定的社会角色、形成一定的行为模式的条件,即职业具有塑造人的功能。

总而言之,就业不仅是人们谋生的基本方式,同时也是发展自己、追求人生幸福的重要途径;就业是人生发展的重大任务。

二、就业与自我认识

如何才能使自己顺利就业、就好业?这是每个大学毕业生都不可回避的生涯发展问题。纵然,一个大学毕业生的就业质量受多种因素的影响,但从一个人的职业生涯发展规律来看,自我认识具有举足轻重的作用。

首先,大学生就业能力的发展是以职业生涯规划能力的发展为基础的,而职业生涯规划能力的发展是一个不断认识自己、调整自己与社会环境关系的过程。

美国著名职业指导专家金斯伯格认为,人的职业发展分为幻想期、尝试期和现实期。

(1) 幻想期：处于 11 岁之前的儿童时期。儿童们对大千世界，特别是对于他们所看到或接触到的各类职业工作者，充满了新奇、好玩的感觉。此时期职业需求的特点是：单纯凭自己的兴趣爱好，不考虑自身的条件、能力水平和社会需要与机遇，完全处于幻想之中。

(2) 尝试期：11~17 岁，这是由少年儿童向青年过渡的时期。从此时起，人的心理和生理在迅速成长、发育和变化，有独立的意识，价值观念开始形成，知识和能力显著增长和增强，初步懂得社会生产和生活的经验。在职业需求上呈现出的特点是：有职业兴趣，但不仅限于此，而是更多地从客观的角度审视自身各方面的条件和能力；开始注意职业角色的社会地位、社会意义，以及社会对该职业的需要。

(3) 现实期：17 岁以后的青年时期。即将步入社会劳动，能够客观地把自己的职业愿望或要求，同自己的主观条件、能力，以及社会现实的职业需要紧密联系和协调起来，寻找适合自己的职业角色。此期所希求的职业不再模糊不清，已有具体的、现实的职业目标，表现出的最大特点是客观性、现实性、讲求实际。

金斯伯格的职业发展论，事实上是前期职业生涯发展的不同阶段，也就是说，是就业前人们职业意识或职业追求的变化发展过程。

美国职业指导学者帕金森认为，人的职业生涯规划就是不断进行“职业—人匹配”的过程；职业的选择取决于三大要素或条件：

(1) 应清楚地了解自己的态度、能力、兴趣、智谋、局限和其他特征。

(2) 应清楚地了解职业选择成功的条件、所需的知识。在不同职业工作岗位上所具有的优势、不利以及机会和前途。

(3) 上述两个条件的平衡。帕金森的理论内涵即在清楚认识、了解个人的主观条件和社会职业岗位要求条件的基础上，将主客观条件与社会职业岗位相对照，相匹配，最后选择一个与个人匹配相当的职业。

其次，大学生的职业选择是人生中的一次重大抉择。尽管不能

说一次抉择就能决定人一生的走向和今后事业成就的大小，但应该说它是决定人生走向和事业成就大小的重大抉择中的一种。在面临就业抉择的关口，正确认识自己具有特别的意义。

(1) 通过认识自己能让你知道自己更适于做什么，在哪些方面发展更易于取得成功。每个人都有巨大的发展潜力，在人与人之间，潜力大小方面的差别是不重要的（像已经取得巨大成就的科学巨匠爱因斯坦，其智力潜能也仅仅发挥出 1/10 左右），重要的是潜力因素的组合、结构、开发途径及表现出来的心理倾向方面的差异。有的人特别适合这方面的发展，另一些人则在那方面更易于取得成功；有的人适合于这种潜能开发方式，另一些人则在那些开发方式下更易于发展。认识自己就是要着力开发自己的潜力，即发现自己更适合于学什么、干什么，向哪些方面发展更易于取得成功。

(2) 认识自己能使你知道自己更愿意干什么，干什么更易于调动自己的全部热情。每个人都有自己的情感、兴趣和志向，都有不为功利所左右的情愿全身心投入其中的活动。如果说潜力的结构和倾向是事业成功的工具因素，那么与这种带有情感色彩的兴趣和抱负相联系的志向，就是事业成功的动力因素；没有后者的激发和推动，任何人都不可能达到人生事业的辉煌顶峰。认识自己还要着力发现自己的兴趣、志向，即发现自己更愿意干什么，干什么更易于投入自己的全部精力和热情。这种发现较之了解别人关于不同职业都说了些什么，对于职业抉择和今后的发展更加重要，也更有意义。

(3) 认识自己还能使你初步体会“认识自己”的过程及其对于自身成长的意义，初步学会认识自己。在处处充满竞争的现代社会中，几乎时时面临着或大或小的抉择，而每次抉择都需要针对抉择的背景和对象来“认识自己”。人生抉择中的失误，有的源于暗于知“人”，但大都源于暗于知己；学会认识自己是人生抉择中最重要同时又是最困难的事情。在人生旅途中，认识自己是一种连续的积累过程。由于择业是大学生具备自我抉择能力（即自己能够



为自己的人生走向做主)之后的重大人生抉择,职业抉择中的“自我认识”对于今后经常出现的人生抉择 also 具有重要意义:重视认识自己,提供进一步认识自己的经验,学会认识自己。

第二节 自我认识难题与心理辅导

一、认识自己不容易

古希腊哲学家苏格拉底也许受到了“人啊,认识你自己”这条箴言的启示,曾毕生致力于“认识自己”的求索。岁月悠悠,天地不老。苏格拉底已去世2 000多年,一代一代的哲学者继续朝着“认识自己”这条道路向前行进,并不断开拓新的智慧之路。但“认识自己”至今仍然是一个难题。

的确,人虽然能意识到自己的心理和行为,把自己的意图、思想和体验报告给自己,控制和完善自己,并根据自身的需要和社会的需要自觉地调节自己的行动,但要做到认识自己并非易事。这是因为,人的自我意识有一个发展和完善的过程。就大学生而言,从中学到大学,尽管开始走向独立生活,自我意识也大大增强,但常常表现出某些偏见。我们经常听人说:“我对自己最清楚!”“难道我对自己还不了解吗?”其实,有些人对自己并未真正了解,他们对自己的才貌、学识、成绩、贡献以及自己在别人心目中的地位等,要么估计得过高,要么估计得过低。对自己估计过高的人,通常自尊心过强。这种人往往以自己的长处去比别人的短处,在就业过程中,盲目自信,对职业岗位的选择过于理想化;一旦遇到挫折,容易心情沮丧、牢骚满腹,从而影响自己的事业前程。

对自己估计过低的人,事事处处都觉得自己不行,容易产生自卑心理。例如,在身材方面嫌自己长得太矮、太胖或太瘦;在学习上甘居中游、下游,缺乏进取精神;在事业上缺乏信心,无所作

为；在人际交往中有一种惭愧、羞怯、畏缩、低人一等的感觉。这种有自卑心理的人在就业过程中容易接受消极的暗示，稍受挫折就心灰意冷，甚至产生厌世轻生的念头，对就业和心身健康造成极大的危害。

二、心理辅导有助于克服自我认识难题

既然人在自我认识上存在难题，因而，若要获得正确的自我认识，首先应设法克服这一难题。问题是，如果仅凭个人的力量往往事半功倍，甚至无法达到克服难题的目的，而必须由他人提供心理帮助。在学校，这种由他人提供心理帮助的方式表现为心理辅导。所谓心理辅导，是在尊重、理解和爱护当事人，与当事人建起良好互动关系的基础上，协助当事人去认识自己的心理需要、心理困扰和其他特点，为他们的健康成长提供启发、引导和服务。

心理辅导过程是帮助学生了解自己，认识自己，开发自身潜能，逐步培养良好适应能力，保持愉快身心的活动过程。在实施心理辅导过程当中，心理辅导者充分信赖、尊重和发挥当事人的内在积极性，并帮助当事人去认识他们的问题所在与探索解决问题的途径和方法，其目的包含五个方面：①使当事人学习认识自己和接纳自己；②学习面对困难、分析困难和自己作出正确的抉择以便解决问题；③学习对自己的行为和人生选择承担责任；④学习自我成长和发展；⑤提高适应环境的能力和积极地过属于自己的生活。

心理辅导的内容主要来自学生心理困扰和实际心理需要，包括以下几个主要方面：

(1) 认知辅导：针对青年学生的特征和个性，引导他们在自己应驻足的地方落脚，间接而艺术地体现什么是他们应该想的、应该做的，什么是现在还不该想的、不该做的，什么是对自己成长、心理健康有害的。同时还进行价值观、生活目标和态度的辅导，启发和指导怎样认识环境和社会生活，对周围应弘扬的要分析其优，对应摒弃的也不必畏之如虎而要分析其劣。

(2) 性格修养辅导：帮助学生自我认识、自我接纳和完善自



我形象；养成自立、自信和增强意志力；关心他人、合群和增长爱心；矫正不良行为和性格。

(3) 就业辅导：帮助学生树立积极竞争的观念（涉及竞争意识、竞争实力、竞争道德、竞争心态）、正确的待业观念（待业的现实性与暂时性）以及接受终身教育的观念；养成依据自己的实际去选择属于自己的生活意向；提供与升学和就业有关的资讯和咨询。

(4) 心理问题干预：针对大学生毕业期间出现的不良行为、轻度心理失调、心理障碍、病态人格及精神疾患进行咨询辅导与治疗，如对高年级大学生中越来越明显的就业焦虑进行心理辅导等。

可见，无论从形式还是从内容上看，心理辅导在帮助人们提高自我认识方面都具有独特的作用，接受心理辅导将成为大学生克服自我认识难题的必然选择。

第三节 职业自我概念与就业心理辅导

一、职业自我概念的含义

“职业自我概念”是美国职业心理学家唐纳德·苏伯（Donald Super）提出来的，简单地说，它是对自己所扮演的职业角色的看法，这种看法在很大程度上决定我们的工作情感、工作行为以及与工作的关系。职业自我概念的发展来源于个人对自我的认识以及对职业世界的认识。对自我的认识包含对自我身体的认识和心理特点的认识。在身体方面包括性别、身体素质、身体协调能力等，在心理方面则包括一般能力、特殊能力、兴趣、态度、理想与价值观等。自我认识是职业自我概念形成的基础，也是职业选择的重要依据。对职业世界的认识，包括宏观及微观两个方面。宏观方面是指事业与就业的基本情况，包括国家的就业形式、国民经济的发展情况、职业的种类及其分类特点以及现在职业的发展趋势，同时还包

括全国与本地区经济发展对人才的需求状况、就业机会等；微观方面是指帮助学生了解各种具体职业的性质、资格要求（包括年龄要求、性别限制、专业及教育程度、身体条件及其他特殊能力等）、报酬、晋升机会以及该职业对社会的贡献及重要性等。在此基础上，形成个人的职业态度、职业责任感、职业理想以及职业道德观和职业价值观。当个体一旦发展了健全的职业自我概念，就会根据个人自身的身体和心理特点、个人的能力及职业价值观来选择相应的职业，以实现自己的职业理想。健全的职业自我概念的形成，是个人职业成熟的标志，也是职业成功与生活满意的必要条件之一。

二、职业自我概念的发展与就业心理辅导

由于大学生的自我意识尚处在发展过程中，加上职业经验的缺乏，他们的职业自我概念通常存在这样那样的缺陷，这无疑会给就业活动带来不利影响。许多研究表明，职业自我概念的不完善与大学生就业过程中出现的许多心理问题，如挫折心理、从众心理、嫉妒心理、羞怯心理、盲目攀比心理、自卑心理、依赖心理等密切相关。这些心理问题是引起毕业生就业失败的重要主观原因，因此，弥补职业自我概念的缺陷既是大学教育的责任，也是大学生职业发展的重要任务。

从现实条件看，开展就业心理辅导是弥补大学生职业自我概念缺陷的最佳选择。所谓就业心理辅导，是指由就业心理指导者帮助择业者确定职业方向、选择职业、准备就业，并谋求职业发展的咨询指导过程。就业心理辅导最基本的目标就是实现“人职匹配”，使学生毕业后能走上最合适的工作岗位，并获得良好的职业发展。

就业心理辅导不仅重视大学生的就业行为，而且关注他们的职业生涯。“生涯”是指一个人一生的道路和发展途径。职业生涯规划是帮助大学生个人对职业生涯进行设计、规划、执行、评估和反馈的一个综合性过程。通过个人和组织的共同努力与合作，使他的生涯目标和组织战略目标相一致，让个人的发展和组织的发展相吻

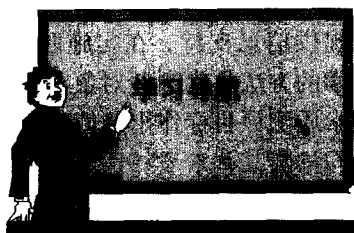


合。其目的在于引导个体以更加广阔的视野来审视个人的职业选择与人生发展之间的内在联系，并在此前提下对个体所拥有的各种发展资源进行评估，学会选择与规划，通过促进个体自主有序的发展来实现个人与社会之间的最积极有效的互动。不仅如此，就业心理辅导要求辅导教师帮助学生进行自我探索，理清自己的生涯期待，对相关的职业和发展资源进行分析评估进而作出初步的决策，制定各个阶段的发展规划并努力实施。通过就业心理辅导，让学生了解自我，了解职业世界，促进学生职业自我概念（包括职业角色技能与生活角色技能）的形成与发展。到毕业求职或职业变动时，他们就有能力对有关职业的知识与自我进行对比性评价，确定适合自己心理特点和能力范围的职业领域，而且知道所学知识及技能的价值以及如何在职业领域中运用自如。随着这种明确而有弹性的职业期望的形成，毕业生的职业选择就有了科学可靠的依据。也许某些毕业生为自己所作的生涯发展规划会因工作经历和实践经验的缺乏而存在偏差，但他们却可以从中学会并掌握决策的基本要领进而拥有为自己作出正确选择的能力。

思考与练习

1. 你认为就业辅导对提升职业自我认识有作用吗？为什么？
2. 请你将自己的优势与不足写在一张纸上，然后去问你最信得过的两个人，把他们对你的评价记录下来，并比较一下自评与他评有什么不同。

第二章 让职业心理测评来说你是谁



心理测评是提高自我认识的有效方法。为透彻了解你的职业个性，最好选择一些“测得准”的量表来测一测自己。本章提供了几种权威的量表供你选用。照书上说的去做吧，你在自我认识上会有意想不到的收获。