

大学生求职指导

——
就业与创业指导教材

主编 王东 孙永新 朱士奇

DXSQZZD
DAXUESHENGQIUZHIZHIDAO

辽宁大学出版社

大学生求职指导

主编：王 东 孙永新 朱士奇
编者：王 东 孙永新 朱士奇
王雅新 卢 珊 史琳春

辽宁大学出版社

©王东, 孙永新, 朱士奇 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生求职指导/王东, 孙永新, 朱士奇主编. —沈阳: 辽宁大学出版社, 2006. 10

ISBN 7-5610-5229-4

I. 大... II. ①王... ②孙... ③朱... III. 大学生—职业选择—教材 IV. G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 125168 号

责任编辑: 王树岩
封面设计: 邹本忠

版式设计: 同 仁
责任校对: 齐 悦

辽 宁 大 学 出 版 社

地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036

联系电话: 024-86864613 <http://press.lnu.edu.cn>

Email: Lnupress@vip. 163. com

沈阳航空发动机研究所印刷厂印刷 辽宁大学出版社发行

幅面尺寸: 140mm×203mm

印张: 7.75

字数: 180 千字

2006 年 10 月第 1 版

2006 年 10 月第 1 次印刷

定价: 15.00 元

前 言

高校毕业生就业问题不仅关系到毕业生个人的切身利益，也关系到国家的发展和稳定。因此，如何帮助大学毕业生顺利就业，已引起了社会各界的广泛关注。

近年来，就业指导作为一项教育实践活动，已经被列入高等学校的教育目标和教学计划之中，越来越受到高校的重视和毕业生的欢迎。

为加强就业指导的针对性、实用性、可遵循性和可操作性，结合我校毕业生就业的实际情况，招生就业处组织我校多年从事毕业生就业工作的教师编写了这本《大学生求职指导》教材，供我校就业与创业指导课教学使用。

在本书编写过程中，参考了许多专家、教授及研究人员的著作和研究成果，在此一并表示谢意。

由于我们的理论水平与实践经验有限，加之时间仓促，偏颇疏漏之处在所难免，欢迎读者批评指正。

编 者

2006年10月



目 录

绪 论.....	1
一、我校就业指导课开设背景.....	1
二、就业指导教学概述.....	1
三、就业指导教学要求.....	8

第一篇 形势与政策指导

第一章 正确认识高校毕业生就业形势	13
第一节 高校毕业生就业形势分析	13
一、2007 年大学毕业生就业形势预测	13
二、高校毕业生就业矛盾	17
三、党和政府关心大学生就业，大学生就业 前景光明	18
第二节 我校毕业生就业情况介绍	20
一、自然情况	20
二、毕业生就业情况	22
第二章 高校毕业生就业政策及有关规定	24
第一节 国家有关部委关于高校毕业生就业的政策 ...	24
一、国家有关部委关于切实做好普通高等学校 毕业生就业工作的通知	24



二、辽宁省教育厅关于做好全省普通高等学校 毕业生就业工作的通知	29
三、辽宁省教育厅关于普通高校毕业生就业派 遣工作的规定	34
第二节 我校关于毕业生就业工作的规定	45
一、沈阳大学毕业生就业工作条例	45
二、校园招聘方法及相关规定	51
三、毕业生就业工作流程	54
第三节 就业事宜的办理	57
一、毕业生报到	57
二、毕业生落户	57
三、毕业生改派	59
四、毕业生档案转递	60
五、就业协议书的签订	61
第四节 毕业生就业的权利、义务与就业权益保护	72
一、毕业生就业的权利、义务与相关法规	72
二、毕业生就业权益保护	73

第二篇 就业观念与就业心理指导

第三章 就业观念与择业意识	79
第一节 树立正确的就业观	80
一、就业观念	80
二、价值取向及特点	82
三、就业环境对大学生就业的影响	85
四、树立正确的就业观念	92
第二节 择业趋向与择业决策	101



一、大学毕业生择业的含义·····	101
二、目前大学毕业生择业的趋向特点·····	102
三、择业决策·····	105
第四章 就业心理与择业心态·····	111
第一节 大学生素质概述·····	111
一、素质的内涵·····	112
二、素质的基本特征·····	114
第二节 大学生就业心理素质·····	116
一、心理素质概述·····	116
二、培养良好的心理素质·····	118
三、心理素质对大学生就业的影响·····	120
四、如何具备良好的心理素质·····	122
第三节 大学生就业常见的心态与心理问题·····	126
一、目前常见的大学生择业心态·····	126
二、常见的心理问题及分析·····	129
第四节 大学生就业心理问题的自我调适·····	142
一、心理调适及其作用·····	142
二、科学认识自我，合理定位·····	143
三、运用心理调节的方法进行自我调适·····	144
第五节 大学生应以积极的心态面对择业·····	148
一、正视现实·····	149
二、敢于竞争·····	150
三、不怕挫折·····	151
四、放眼未来·····	151



第三篇 求职方法与技巧指导

第五章 求职的基本方法	155
第一节 求职的方法与步骤	155
一、求职方法	155
二、求职步骤	156
第二节 求职前的准备工作	157
一、自荐材料	157
二、准备求职信	161
三、个人简历的准备	163
四、收集就业信息	165
第六章 常用的求职方法和技巧	167
第一节 参加校园和人才市场招聘活动	167
一、准备工作	167
二、参加招聘会的操作要点	168
第二节 自荐	169
一、自荐的方式	169
二、自荐的技巧	170
第三节 应聘面试的技巧	179
一、面试的目的和基本程序	179
二、面试的形式和种类	180
三、面试技巧的培训	181
四、面试成功的原则	185
五、模拟面试提问	189



第四篇 职业生涯规划与创业指导

第七章 大学生职业生涯规划	197
第一节 职业的概念与内涵	197
一、职业的概念	197
二、成功的职业生涯资源	198
第二节 职业生涯规划设计	199
一、职业生涯规划概述	199
二、职业生涯规划步骤	204
三、职业生涯设计的准则	206
第三节 认识自我与选择职业	208
一、兴趣与职业	208
二、气质与职业	211
三、性格与职业	212
第八章 自主创业筹划与实施	215
第一节 立志创业	215
一、激发创业动机	215
二、振奋精神	216
三、提高创业素质	217
第二节 精心策划	218
一、收集信息	218
二、综合分析	218
三、制定计划	220
第三节 自主创业的实施	220
一、创办企业的要求	220
二、创办不同类型的企业的程序	223



第四节 鼓励自主创业的政策.....	225
一、辽宁省政府鼓励大学生自主创业的政策.....	225
二、辽宁省 2005~2006 年支持自主创业政策	230
三、辽宁省高校毕业生自主创业贷款办理程序.....	231
四、沈阳市普通高校毕业生申请自主创业办理程序 ...	231
参考文献.....	234



绪 论

一、我校就业指导课开设背景

市场经济条件下毕业生就业具有更强的竞争性、风险性和方式多样性。它关系到毕业生的前途、利益，也关系到社会的稳定。因此，国家非常重视毕业生就业工作，以国务院办公厅转发的教育部、公安部、人事部、劳动和社会保障部《关于进一步加强普通高等学校毕业生就业制度改革有关问题的意见》（国办发〔2002〕19号）为标志，高校毕业生就业工作进入了新的历史阶段。“市场导向、政府调控、学校推荐、学生与用人单位双向选择”的就业机制已经确立，新的毕业生就业工作体系正在建立。当前，迫切需要高校毕业生熟悉国家的就业政策和法规，具备一定的就业、创业知识和技能，树立正确的世界观、人生观、价值观、择业观，增强择业、就业与创业意识，掌握求职、择业方法和技巧，不断提高主动适应社会需要的能力。因此，开设就业与创业指导课，对指导和教育学生树立正确的就业观和择业目标，解决择业、就业、创业过程中出现的问题，成功地步入社会是非常必要的。

二、就业指导教学概述

就业指导也可称为“求职择业指导”、“职业指导”或“职



业辅导”。它有狭义和广义之分。狭义的就业指导是给被指导者传递就业信息，帮助其求职与择业，为其与职业的结合牵线搭桥。广义的就业指导则是以被指导者的自身特点、意愿与社会职业的需要相协调为前提，帮助和指导其树立正确的就业意识，并为其选择职业、准备就业以及在职业中谋求发展等提供知识、经验和技能；还包括组织劳动力市场以及推荐介绍、组织招聘等与就业有关的综合性社会咨询服务活动。就业指导的目的是使无业者有业，有业者敬业，敬业者乐业，乐业者创业。

就业指导是高等学校教育教学工作的重要环节和有机组成部分，是提高高校毕业生就业质量的重要保证。新的就业形势迫切要求高校一方面要为全面提高学生的素质及其顺利就业提供多方面的服务；另一方面则是要帮助和引导学生根据自身特点和社会职业的需要，做好职业生涯规划，提高毕业生就业质量，以实现其人生价值和社会价值。

（一）就业指导的特点

学生就业指导具有连续性与阶段性、普遍性与特殊性、政策性、思想性、科学性与实用性等鲜明的特点。

1. 连续性与阶段性。学生就业指导的连续性是指就业指导工作贯穿于学生培养和就业的全过程，其内容是渐进的和连续的，其目的是共同的，即为全面提高学生素质，为其顺利就业提供多方面的服务。学生就业指导的阶段性是指就业指导工作分阶段进行，各个阶段的内容和要求有所侧重，前一阶段是后一阶段的基础。具体地讲，在新生入学后，即要根据对就业形势的预测，帮助学生认识和了解所学专业、热爱本专业，稳定专业思想，指导学生尽快适应学校生活；随后，则应根据社会对专业人才素质的要求，指导学生认清形势，珍惜学习生



活，发奋学习，全面提高自身素质，为将来的就业竞争创造条件；在准备就业阶段，就业指导为学生提供多方面、多形式的具体服务，并依据职业岗位的特殊需要，指导学生弥补思想、知识、能力和心理等方面的不足，以缩短其走向社会后的适应期，实现由学生到职业工作者的转变。

2. 普遍性与特殊性。学生就业指导的普遍性要求学校必须充分认识和重视这一工作，并采取多种方式和途径予以实施。学生就业指导的普遍性包含以下三层意思：一是不同年级、不同培养方式、不同学历层次、不同科类、不同生源地区的学生都需要得到相应的就业指导；二是广大学生和用人单位普遍要求学校开展就业指导；三是各种就业指导的内容和目的具有共同之处。学生就业指导的特殊性是指：由于地区和行业发展不平衡，各学校毕业生在就业过程中所面对的主要地区、行业、层次和范围不同，所遇到的主要问题和存在的主要矛盾也不尽相同，甚至有很大差异，因而就业指导工作具有特殊性。

3. 政策性与思想性。国家对毕业生资源的宏观管理与调控作用是通过一系列就业方针政策来实现的。高校作为具体执行者，必须紧紧围绕国家的就业方针政策开展就业指导工作，充分实现方针政策的导向作用。在宣传贯彻国家就业方针政策的过程中，离不开深入细致的思想工作。思想工作既是就业指导的内容，也是就业指导的实施途径之一。在就业指导工作中，发挥思想工作的优势，能及时发现和解决学生在就业过程中存在的种种思想问题，有利于帮助学生树立起正确的人生观、价值观和道德观，处理好个人就业意愿与社会需要之间的矛盾。可以说，思想工作是执行好国家就业方针政策、做好就业工作的重要保证。



4. 科学性与实用性。就业指导工作的科学性具体体现是：对就业形势的预测要切合实际，要有客观依据；要全面积极地理解、宣传和执行国家的就业方针政策，处理好国家需要、学校办学和毕业生就业三者的关系；就业指导的内容应系统完整，有较强的针对性，指导方法要灵活多样，为毕业生乐于接受；收集就业信息的方法要正确，并要对收集到的信息进行合理必要的筛选等。就业指导的实用性，是指就业指导工作要针对学生在就业准备和就业过程中所遇到的各种实际问题给予及时的帮助和指导。比如帮助学生树立正确的求职观念和竞争意识，克服依赖心理和盲目攀比心理，为其提供周到的政策咨询、就业信息、求职技巧等多方面服务和帮助，帮助其了解社会对人才的要求，尽早按社会需要塑造和完善自己等。实用性是学生就业指导工作的出发点和落脚点，而科学性则是实用性得以实现的前提和保证。

（二）就业指导的意义

在新形势下，有效地对毕业生求职择业予以正确的指导，无论是对社会和用人单位，还是对高等学校和毕业生个人，都具有十分重要的意义。

1. 适应劳动人事制度改革。劳动人事制度改革的目的，就是在国家有关法律规范下，逐步实现单位自主用人、个人选择职业。随着我国劳动人事制度改革的不断深化，人才市场体系将不断健全和完善，用人单位对人才的选择权利和素质要求也将更大、更高。无论是政府机关、事业单位，还是企业单位，在引进人才方面，将更严格和慎重。这对于大学毕业生来说，既是机遇，也是挑战。因此，加强对大学毕业生求职择业的指导，可以使毕业生系统、全面、正确地了解国家的有关政策、规定以及社会对人才的需求，提前从思想和心理上做好准



备，积极、主动地参与就业竞争。

2. 适应高等教育体制改革。高等学校之间的竞争日趋激烈，形势十分严峻。高等教育体制的改革是社会主义市场经济发展的要求，是高等学校自我发展、自我激励、自我约束的需要。如何提高办学水平和办学效益，争取社会对高等学校的认同，是摆在每一所高等学校面前的现实问题。学生就业是学校和社会联系的桥梁，通过它可以及时地掌握社会需要什么层次、什么专业的人才，了解社会的需求量和对学生基本素质的要求，从而促使学校按照社会的人才需求，主动调整专业结构和课程设置，提高教育质量，逐步形成按需招生、按需培养、优胜劣汰的培养机制，提高高等学校人才培养质量，提高学校的知名度和竞争力。因此，加强对学生的求职择业指导，既是社会的需要，也是学校自身发展的需要。

3. 有利于毕业生顺利就业。大学毕业生能否顺利就业，主要取决于社会的需求和自身的文化、专业素质。除此之外，求职择业的能力也是学生能否顺利就业的重要方面。面对各类人才市场和诸多的人才需求信息，把握住每一次就业机会，并谋求到自己较为满意的工作岗位，是每一位大学毕业生所期望的。然而，在现实生活中，一些大学毕业生的择业目标往往飘忽不定，左顾右盼，“这山望着那山高”，被众多的就业信息搞得眼花缭乱、犹豫不决，常常错失良机。有的毕业生由于缺乏求职技巧，往往在求职过程中碰壁和遭受挫折。在新形势下加强求职择业指导，有利于帮助毕业生树立正确的人生观、价值观，确定正确的择业目标，学习和掌握求职择业的基本技巧和方法；可以为毕业生提供准确的社会需求信息，使其在求职择业过程中，把握主动，从容应对，为毕业生顺利就业搭起桥梁，铺平道路。



4. 有利于学生的发展与成才。现在的大学生,基本是走出高中校门就进入大学校门的,因而涉世不深,社会经验不足,对国情和社会缺乏深刻的了解和认识,对自己究竟适合什么工作缺乏客观、科学的分析和判断,以致在众多的职业岗位面前眼花缭乱、无所适从。面临就业的选择,应该怎样分析自己的主、客观条件,怎样看待不同工作岗位的利弊得失;在市场竞争日益加剧的环境下,如何把握机会,找到一个比较满意的工作岗位,以便能心情愉快地走向社会,已经成为大多数毕业生思考的焦点问题。因此,及时为学生提供正确、有效的求职择业指导,不仅可以帮助毕业生选择自己喜爱并且适合自己的工作岗位,而且能够帮助毕业生尽快适应社会的要求,适应自己所从事的工作,脚踏实地,艰苦创业,在实际工作中做出成绩,为未来的发展与成才打下良好的基础。

5. 有利于人才资源的合理配置。我们的现代化建设需要大量的高素质人才,从总量上来讲,我们国家的大学毕业生还不能完全满足社会需求。一方面一些行业尤其是艰苦行业和生产第一线以及边远地区、贫困地区急需大量人才,另一方面人才大量积压,许多大学毕业生找不到工作,人才资源浪费严重。在市场经济条件下,如何合理地配置人才资源,已经成为国家面临的重要问题。对毕业生进行就业指导,有利于改变人才资源配置不合理的现象,使用用人单位了解各类专业情况和使用方向,了解毕业生的心理和生理特点,以便科学、合理地安排、使用毕业生,使毕业生的才能、知识、兴趣与所从事的工作相吻合,真正做到人尽其才,才尽其用;同时,加强毕业生思想教育,帮助毕业生形成正确的世界观、人生观、就业观,使毕业生充分地了解社会发展对人才的需求,从而找到最适合自己的位置,充分发挥自己的才能,达到人才资源合理配置的



目的。

(三) 就业指导的原则

原则是人们处理问题时依据的准绳。学生就业指导的原则是高等学校开展就业指导工作应遵循的标准和规范。学生就业指导应遵循以下几个原则：

1. 教育性原则。教育性原则是学生就业指导的首要原则。因为就业指导工作不单纯是帮助学生求职择业，而是作为一个教育过程来体现的。它要求就业指导工作必须着眼于学生综合素质和整体素质的培养和提高，通过一系列活动，促进学生身心健康发展。同时，学生就业指导也是学生教育的一个重要方面，特别是在职业理想教育、择业观教育、职业道德教育等方面体现着很强的教育性。它是思想教育和品德教育的载体，是把思想教育与品德教育落到实处的一个有效途径。

2. 系统性原则。学生就业指导不同于社会上对其他职业申请者进行应试选拔、改行或下岗再就业的指导，也不是毕业时才有的临时性工作，而是一个发展过程，是一项系统工程。它贯穿于大学学习生活的始终，并分阶段有计划地进行。同时，就业指导不仅是具体就业指导工作者的事情，学校所有的教师、职员都有责任，社会、家庭等各方面也应配合学校做好此项工作。

3. 学生主体性原则。要使就业指导工作富有成效，就必须发挥学生的主体作用。调动学生主动参与的积极性，有机地把外部指导与学生的自我教育结合起来，以培养学生的主体意识和自主择业能力。学生就业指导实际上是在指导者的引导帮助下，学生自我认识、自我教育、自我提高的过程。

4. 理论联系实际的原则。学生就业指导是一门应用性学科，是实践性很强的工作。既要紧密联系现实社会生活、联系