



北京高等教育精品教材

BEIJING GAODENG JIAOYU JINGPIN JIAOCAI



大学生 就业 指导实务

(第二版)

索桂芝 李宇红 主编

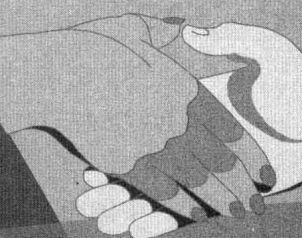
FE 东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press





北京高等教育精品教材

BEIJING GAODENG JIAOYU JINGPIN JIAOCAI



大学生 就业 指导实务

(第二版)

索桂芝 李宇红 主编



东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press

大连

© 索桂芝 李宇红 2010

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生就业指导实务 / 索桂芝, 李宇红主编. —2 版. —大连: 东北财经大学出版社, 2010. 9

ISBN 978 - 7 - 5654 - 0120 - 6

I. 大… II. ①索… ②李… 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 (2010) 第 168900 号

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025)

教学支持: (0411) 84710309

营 销 部: (0411) 84710711

总 编 室: (0411) 84710523

网 址: <http://www.dufep.cn>

读者信箱: dufep@dufe.edu.cn

大连北方博信印刷包装有限公司印刷 东北财经大学出版社发行

幅面尺寸: 170mm × 240mm

字数: 338 千字

印张: 16 1/2

2010 年 9 月第 2 版

2010 年 9 月第 3 次印刷

责任编辑: 杨慧敏

责任校对: 傣 星

封面设计: 冀贵收

版式设计: 钟福建

ISBN 978 - 7 - 5654 - 0120 - 6

定价: 29.00 元

序 言

天则经济研究所 茅于軾

这是一本全面介绍大学生就业和创业有关问题的书，内容包含很广，可以说涉及这个问题的一切方面。这是一本实务方面的书，很切合实际，举的例子非常丰富，可以当手册来用。当前大学生就业很困难，其中问题何在，值得我们思考。学生们缺乏经验当然是问题之一，但是还有更深层次的原因。如何全面地帮助没有经验的学生进入社会，进而对自己的事业安排能够有逐步深入的思考，走上更顺利发展的道路，对大学生本人和社会都非常重要。

就业，是一个社会的人力资源配置的具体过程。经济学讲究资源配置的优化。在人力资源方面，第一步就是良好的就业。什么算良好？良好就是双方都在社会约束的条件下找到了最满意的对方。所谓社会条件，首先是金钱方面的，雇方不可能出太高的工资来请一个人；佣方也不可能牺牲自己的物质利益，学雷锋为对方服务。其次是竞争方面的，雇方佣方都面临着竞争，想逃避竞争，钻空子，捡便宜，一定不会成功，即使得逞于一时，以后也维持不长，因为对方不是傻瓜。

有了这样的思想准备，就比较容易找到理想的工作。可是有这样的思想准备一点儿都不容易。一个人能够知道自己值多少钱吗？很难，同样的大学毕业生，同一个学校，同样的专业，各人值的钱可是不同的。要明确为自己定位，不要价过高，也不自我贬低，很不容易。不但要求对自己和自己的竞争者有所了解，还要对雇方有所了解。这个过程需要一段时间。所以大学生就业准备要早开始，最好提早一年就着手。要对自己将来可能的就业单位积累材料，设法沟通，还要利用学校的条件，包括老师的社会关系，做好铺垫。

现在社会上都说大学生就业难，但是另外一方面用人单位还找不着合适的人。这不光是信息沟通不够的问题，还因为是我国大学的培养内容和目标有问题。我们常说为国家培养优秀的建设人才。听起来不错，但是很模糊，应该是为社会、为市场培养适用型人才，更应该培养有文化，有素质，能够正确对待人生、对待周围事物的社会中的一分子。现在培养的学生擅长于解题目，应付考试，不大会发现问题，提出问题，也不善于跟别人交往，不懂得别人的心理，也不会按照别人的理解框架表达自己。现在的教育目标还是适应计划经济的格局，领导分配一个任务，出一个题目，让自己去完成，要做革命机器上的螺丝钉。现在已经是市场经济，要自己去发现机会，看到问题在什么地方，想出解决的办法。前者是被动地做事，后者是主动地做事，立场不同，角度不同，出发点不同，区别是很大的。

大学毕业进入社会，是人生事业的开始，也是碰撞社会的第一步。起点不怕低，但是要能够走上正路。许多大学生愿意做公务员，原因也在于此。不过也有青年人进入政府之后后悔不迭，因为环境不鼓励人创新，非常压抑。更有的政府环境很糟糕，和青年人的理想相背，所以就业的视野要宽广。我国大学生在人口中的比例比较低，过去一直把大学生看成特殊人才。但是在发达国家里，大学生比例很高，各行各业的人，各种职务的人都是大学毕业。这不算是浪费人才。正因为人的素质普遍较高，工作质量好，才有整体的高效率，高收入。我国也正在向这个方向前进。没有岗位的高低，只有质量的高低。最近有不少大学生当保姆，就是一个例子。传统上认为保姆是很低的工种，只有小学毕业的人才会去干。事实却不然，高级保姆，或者叫管家，一个月挣几千元，甚至上万元并不稀奇。这样的人才非常稀缺，找都找不来。

本书的作者索桂芝女士曾经和我共事过一段时间，她是一位果断泼辣的强人型女性，同时对于学生，特别是贫困孩子又充满同情和爱，虽然她自己并不宽裕，但经常用自己的工资帮助有困难的学生。这本书是她近年来工作经验的总结。书中参考了许多相关资料，不只限于她自己的经验。这样全面的就业参考书可能还不多见，希望它能成为指导大学生就业的好帮手。

于南沙沟寓所

第二版前言

大学生就业问题已成为全社会最受关注的民生问题之一。

由于我国目前仍处于经济发展调整时期，各项改革正在进行中，大部分国有企业经济形势不容乐观，效益亦不理想，甚至有些还没有摆脱困境，因此，它们吸纳大学毕业生的能力有限。由于金融危机的影响，很多外资企业和国内的一些以出口为主的中小企业均受到冲击，纷纷裁员，甚至倒闭。另外，近几年大学毕业生供给却大幅度增加，2003年，我国大学毕业生人数为212万，2004年为280万，2005年为338万，2006年为413万，2007年为495万，2008年为559万，2009年为611万，2010年为631万。加上高等教育也处在改革中，毕业生学历和专业结构不平衡，因此，全国大部分大学毕业生的就业不可避免地要面临挑战。

但是，从国家社会经济总趋势来看，大学生就业的前景总体上是非常乐观的。中国同时兼具农业社会向工业社会转型、工业社会向信息社会转型的阶段，工业基础设施与信息基础设施的建设都是最为关键的经济平台。在未来很长的一段时间内，这都将是吸引就业需求的一个重要渠道。随着我国经济结构的调整和经济逐步健康有序发展，对受过高等教育的专业人员的需求应该有比较大的空间。此外，为鼓励大学毕业生到特定的地区就业或从事特定的职业，实施高校毕业生人力资本投资收益的补偿机制是国际惯例。我国自2003年起开始实施就业激励政策，并且取得了显著的成效，这些政策在2004年以后得到进一步完善和强化。国务院规定，政府支持的西部大开发、振兴东北地区等老工业基地、国家西部地区“两基”攻坚等重大项目，要积极吸纳高校毕业生。加大实施“大学生志愿服务西部计划”力度，扩大由中央财政支持的西部志愿者规模。国家就业激励政策的实施将会更有效地支持国家整体人力资源发展战略，支持国家经济和社会发展战略的要求。

同时，随着大学毕业生“双向选择，自主择业”就业政策的深化，政府消除对高校毕业生供给与需求的政策抑制，建立全国统一的大学生就业市场，实施大学生自由就业制度，在全国范围内取消对大学毕业生（含高职毕业生）的一切户口指标限制和人事指标限制以及各种各样显性或隐性的行政限制，打破大学生就业市场的行政分割，这也将有助于促进大学毕业生无障碍就业和自由流动，优化我国高素质人才的配置机制，提高资源配置效率，维护就业市场稳定，促进经济增长。

在我国市场经济体制下，大学毕业生就业已呈现就业机制市场化、就业渠道多元化、就业服务网络化、就业关系合同化等特征，因此，大学毕业生必须认清当今社会就业趋势，正确面对就业所面临的挑战和机遇。

与时俱进,为进一步体现高校就业指导工作的务实性,给困惑中的大学毕业生提供有效、及时的就业指导和实务上的有利帮助,我们对 2008 年获得北京市精品教材的本书第一版做了全面、系统的修订,使它更加突出实用性和指导性。

修订版重新编写了劳动合同、试用期、就业政策与热点问题等重点内容;增加了原书创业篇的内容,用创业案例分析、创业新闻给大学生朋友在创业前和创业途径中提供有力的政策导航上的支持和帮助。

本书在修订过程中,有很多同志参加了具体工作,索桂芝、李宇红任主编,副主编为朱海东、汪鸿山,新增参编人员有李秀玉、陈孟芳、杨燕、霍知时、蒋抒洋、徐健惠、孟凡炜、吴成立、姬世祥。

本书在编写过程中,参考了大量的参考文献和资料,在此,我们对原作者和有关政策汇编部门表示深深的谢意,也希望与你们深度合作,共同为大学生就业指导做些力所能及的工作!由于编者水平所限,难免有不足之处,敬请广大读者批评指正。

编 者
2010 年 7 月

第一版导论

人生的课题，市场经济条件下的职业指导

在经济全球化的世界格局下，我们已经进入一个全新的时代，职场发展更是日新月异。作为即将毕业的大学生，一脚踏在校园，一脚踏在社会的门槛，必须了解当今千变万化的就业市场和就业趋向，学习职业的基本理论和要求，并且掌握一些必要的就业技巧。

一、道是无情胜有情——就业市场与就业趋势

临近毕业的大学生，如果不想进一步深造，就意味着要踏上社会这所大学，人生是唯一的教材，而激烈的就业竞争则是第一堂课。首先，他们会遇到形形色色的大学生就业市场、招聘会、人才市场、劳务市场、职业介绍所或中介机构，由于绝大多数学生没有工作经历或只有短暂的勤工助学经历，所以往往会不知所措、无所适从，甚至会因为求职效果不佳而焦虑不安，埋怨自己所学习的专业社会需求少、用人单位要求过高等等。下面就当前国内大学生就业市场和就业趋势做一个简要分析。

（一）就业市场最佳形容词：动荡不安

就业市场，就是指毕业生所在地区或希望前去就业的地区的每一个有关经济组织或用人单位需要什么样的人、什么专业、什么学历、男性还是女性、对外形条件有无要求等。

随着市场经济体制的全球化，大学生就业已经由单一的“统包统分”转变为“双向选择，自主择业”，这一机制不仅赋予用人单位择优录用大学毕业生的权利，同时也赋予大学毕业生选择用人单位的权利。因此，用人单位和大学毕业生通过一定的方式和途径来完成双向选择的就业活动就产生了就业市场。就业市场把大学毕业生直接推向社会，推向用人单位，让众多企业来品评、挑选，同时，企业也在大学生面前亮相，让大学生选择。这样，就对大学毕业生和用人单位提出了很高的要求，特别是对大学毕业生提出了更高的要求。要想在就业市场上拥有竞争力，只有做到德、智、体全面发展，了解市场，适应变化，从个人条件出发，才能找到自己的位置。

1) 市场化就业冲击波

市场化就业是市场经济体制的产物，它具有调节人才供求关系，促进人力资源最优化的作用。市场化就业不仅为大学毕业生就业服务，也为在职人员的流动和其他劳动者就业提供服务。这样，就促使大学毕业生作为一个择业谋职者和其他

人员一样在市场上应聘,打破身份界限,在同一起跑线上展开公平竞争。同时,不同院校毕业生同时应聘,也打破了不同学校之间的界限。此外,现在全国各省市纷纷出台吸引大学生的优惠政策,以增强本地区的吸引力,使不同地区的大学生在同一条件下公平竞争,这样就打破了地区与地区之间的界限。总之,市场化就业打破了人与人之间的身份界限、地区界限等,使人们在同一个市场上凭借自己的能力、知识水平参与竞争,优胜劣汰。

2) 现象:就业难,难于上青天

大学毕业生就业形式取决于全国经济形势。由于我国目前仍处于经济发展调整时期,各项改革正在进行中,大部分国有企业经济形势不容乐观,效益亦不理想,甚至陷入困境,因此,它们吸纳大学毕业生的能力有限。另外,近几年全国劳动力供给量越来越大,加上高等教育也处于改革中,毕业生学历和专业结构不平衡,因此,全国大部分大学毕业生就业困难。

具体分为以下几个方面:

(1) 劳动力市场供给量巨大,带来就业压力。据国家统计局统计,2000年,我们15~64岁人口为8.5亿人,2004年为8.78亿人,2010年将为9.08亿人,由此可以看出供给量越来越巨大。

(2) 劳动力配置结构变化使就业、招工产生困难。近期,由于我国经济迅猛发展,农业经济、工业经济和知识经济三元经济格局已经形成并发展起来,因而,导致我国的就业结构产生了较大变化。从产业结构来说,从业人员从第一产业向第二产业和第三产业转移;从行业或职业来说,从业人员从传统的工业转向推销、财务、电脑、网络工程、环保、咨询、心理、保险等行业。这样的转型会产生结构性待业、失业,而学校的专业设置和经济发展不完全合拍,也会带来大学生就业难的问题。

(3) 劳动力市场总需求量持续不足。我们从统计学出发,利用数学理论可以计算出不同经济增长速度的社会劳动力的需求量和供给量。假设经济增长速度为8.5%,那么1999年供给量为2.5028亿,而需求量为2.001亿,全社会不能就业的人数为0.5018亿;2000年供给量为2.6244亿,而需求量为2.0811亿,不能就业人数为0.5433亿;2001年供给量为2.7352亿,而需求量为2.1820亿,不能就业人数为0.5532亿……由此可以看出,劳动力的供给量一直大于需求量并且呈上升趋势,这说明,就业越来越困难。

(4) 劳动力就业市场还不完善,具体地说,各类人才市场、就业市场还不健全,在一定程度上影响就业。

(5) 热门专业、大城市、大单位被追捧,由此导致就业难。

(6) 女大学生就业难。

总之,随着大学毕业生“双向选择,自主择业”就业制度的深化,各地争夺人才的激烈竞争,一方面,为大学毕业生提供了广阔的就业空间,虽然也带来巨大的就业压力,但总的来说,“双向选择,自主就业”的政策首先为大学毕业生创造

了条件,任何需要毕业生的单位都可以直接接收大学毕业生,这样就业的空间拓展了,同时,也调动了各个方面的积极性,为毕业生顺利就业创造了良好的社会环境。另一方面,为大学毕业生找到自己满意的工作提供了目标,减少了就业过程的盲目性。

(二) 就业趋势,敢问路在何方

就业趋势用一句话概括:毕业生毕业当年、毕业生所在地区乃至全国总的劳动工作岗位和毕业生人数的基本情况。这些基本情况一般由国家相关权威机构统计后通过新闻媒体向社会公布。

在我国市场经济体制下,大学毕业生就业已呈现就业机制市场化、就业渠道多元化、就业服务网络化、就业关系合同化等特征,因此,大学毕业生必须认清当今社会就业趋势,正确面对就业所面临的挑战和机遇。

1) 人口与劳动力国情

中国有13亿人口,是世界上人口最多的国家。2005年劳动力达7.42亿人,相当于所有发达国家劳动力资源的总和,如此庞大的劳动力规模将持续20~30年。2005年,全国城镇新增长的劳动力为1000多万人,下岗失业人员总量为1300万人左右,农民工数量将近1亿人。以上基本国情决定我国将长期存在一定的就业压力。

2) 大学扩招后的就业趋势

从1999年后,我国高校开始扩大招生,当年全国普通高校招生总数达157万,比上年增加45万。2000年招生222万,2001年招生268万,2002年招生320万,2003年招生382万,2004年招生447万,截止到2005年,仅研究生的招生数已超出1978年刚刚恢复高考时本科加专科的招生总数,高等教育已经发展到大众化程度。

高等教育大众化的直接结果之一,就是高校毕业生人数快速增加。2003年,我国大学毕业生人数为212万,2004年为250万。在社会总体需求与往年基本持平的情况下,大学毕业生供给的大幅度增加,使供需矛盾日显突出,从而造成一定程度上的就业困难。显然,这种情况是高等教育毕业生在短时间内大幅度增加后,就业运转机制来不及跟进的结果。其实,我国大学生占总体人群比例远远低于许多发展中国家,因此,目前的大学毕业生就业困难问题并不是因为我国的大学毕业生太多,而是一种“假现象”,这种现象将持续一段时间。

从长期和近期的发展趋势看,我国大学毕业生就业面临巨大的挑战,就业形势不容乐观。其一,在我国的基本国情下社会经济水平决定毕业生就业需求有限;其二,毕业生就业观念还没有从根本上转变过来,就业观念落后,对工作期望值过高,一些毕业生仍受计划经济体制影响,只愿到公有制单位工作,不愿意甚至不屑于在民营企业谋求职位,更不要说自主创业,毕业生缺乏职业指导,不善于推销自己,择业自主性不强,靠学校推荐的思想普遍存在;其三,用人单位一味追求高学历现象,严重制约高职毕业生就业;其四,就业信息网络相对滞后,学校与企业之

间、学生与企业之间缺乏沟通,耽误了毕业生许多的就业机会;其五,高等院校设置专业与社会需求有一定差距,设置的专业缺乏灵活性;其六,高等院校对大学毕业生缺乏必要的职业指导,或者对职业指导投入资金不足,影响大学毕业生的职业素养。

3) 机遇以及挑战

一个国家的就业局面,从根本上说由经济发展水平决定,中国改革开放以来取得了持续几十年的高经济增长率,是世界经济增长最快的国家。我国加入 WTO 后,不但现代制造业大幅度增长,服务行业也出现较大幅度增长。保险、电信、金融、外贸、旅游、商业、航运、建筑、教育、卫生、出版等行业对外开放的步伐逐渐加快,现代化服务对外吸收外资的绝对值和比率明显提高。

《中共中央关于完善社会主义市场经济体制若干问题的决定》强调“多渠道、多层次、大规模地开展人才培养,重点培养一批高层次和高技能人才”,高等教育的定位向多方面展开。现代制造业和现代服务业的发展,对劳动者的素质提出了更高要求,也为大学毕业生就业带来了机遇和挑战。

二、一份“发人深省”的调研——大学生就业指导现状

近年来,随着高校扩大招生,大学生就业竞争日趋激烈,这已成为社会关注的热点问题。一方面,大学毕业生难找工作的呼声越演越烈;另一方面,大学毕业生缺乏职业化素质、缺少职业规划意识导致自身缺少市场竞争力。

大学生究竟缺少什么样的职业指导?在职业规划上存在哪些问题?我们究竟从哪些方面入手去研究和解决这些问题?

中青在线等大型教育论坛基于对这些问题的关注曾共同做了一份关于“大学生就业指导现状”的调研问卷,希望通过了解实际情况,探索大学生就业中存在的职业指导问题,引发公众思考,为高校和社会建立针对大学生的职业生涯规划体系共同努力。

参与本次调研的总人数为 8 690 人,女性为 2 689 人,男性为 6 001 人,其中绝大部分为大学毕业生或临近毕业的大学生,年龄在 25~28 岁的约占 26%,22~24 岁的约占 58%,18~21 岁的约占 6%,此外年龄在 28 岁以上的约占 10%。

接受本次调查的人,受教育程度为大学专科的约占 18%,大学本科的约占 68%,硕士及其以上的约占 14%。

(一) 怎一个钱字了得——大学生就业指导

涉及为职业指导投入多少时,普遍反映自己还没有经济实力,不希望为此花钱。据调研报告显示:约 54% 的人没有投入;约 19% 的人投入 100~200 元;约 15% 的人投入 200~500 元;投入 500 元以上的人只占 12%。

调研问卷中,在“为得到专业、有成效的职业指导,你愿意支付多少费用”的问题中,约 58% 的人选择 100~200 元;约 2% 的人选择 200~500 元;约 13% 的人选择 500~1 000 元;约 8% 的人选择 1 000 元以上;还有约 19% 的人不想投入一毛钱。

当然,对于没有经济实力的大学生来说,这笔钱似乎不该从他们身上拿出来。究竟应该由谁买单,怎么支付,还需要研究。但有关教育部门、劳动就业部门、企业、学校和社会上的一些就业咨询机构应该肩负起这个责任。

(二) 两个“意识缺乏”现象——职业指导与规划

在调研报告中,我们发现绝大部分的学生缺乏规范的职业素质和专业系统的职业指导。目前,全国已取得职业指导师资格的只有1万人,高级职业指导师不足400人,很多高校也只在近几年才开始重视这方面投资,组建和设立职业指导中心。“专业、有效、系统的职业指导”是否真对大学毕业生起作用,在现在的背景下,值得质疑。

调研报告显示:约52%的人在大学临近毕业才开始接触职业指导,约17%从大二或大三开始对职业指导有所了解,其余约31%的人选择了“其他”。

约40%的人的职业指导知识“来自报纸、杂志”;约24%的人来自“父母与自己谈论以后的工作问题”;只有约36%的人来自“学校开设的专门职业指导中心”。由此可见,大学毕业生总体缺乏职业指导与职业规划。

一个优秀的职业指导师,他不仅要具备心理学、教育学、管理学等相关知识,全面掌握大经济环境下的就业动态,更要拥有资深的职业实战经验,并能预测某一职业的发展趋势,以便给求职者提供更多具体的信息。

(三) 毕业生就业的“三不了解”

在调研报告中的“你了解想要进入的行业的发展前景吗”一题中,约28%的人“曾向业内人士咨询过该行业情况”;约16%的人“认为自己进入的行业是个热门行业,前景乐观”;而约56%的人“从来没有研究过这个问题”。

同时,大多数学生并不了解自己想要进入的企业的发展前景、用人制度、企业文化、人际关系等等,有一部分学生对以后自己即将在一个什么样的平台上迈出人生第一步只有模糊的概念,甚至基本没有目标。

在“你对目标公司用人标准了解吗”一题中,约24%的人“不清楚”;约34%的人“大概能想象”;只有约9%的人“在目标公司中实习过,深入了解企业情况”。

在“你清楚考虑过自己以后的职业发展吗”一题中,约52%的人“只有模糊的想法和愿望”;约18%的人“茫然,不知道该做什么”;只有约30%的人“有2~4年的职业规划”。

(四) 寻寻觅觅并不冷清——大学生就业现象

调研报告显示,约40%的大学毕业生在毕业时通过网络的招聘信息平台找工作;约34%的人通过学校、导师向用人单位推荐的方式找工作;约16%的人请求家长和朋友帮助推荐工作;只有约10%的大学生通过多种渠道、多种方式找工作。

很显然,依赖学校、导师、家长、朋友等社会关系找工作的学生并不清楚如何正确撰写简历。在“你了解企业人力资源部门筛选简历的习惯吗”一题中,约45%的人认为“网络上有现成的模板,照着填写就符合”;还有约35%的人日常读

过有关资料；只有约 30% 的人临阵磨枪，在临近毕业时到学校接受专门的职业指导课程。

据了解，令很多企业人力资源招聘专员最头疼的是在浩瀚的简历中，看到没有标注申请岗位的简历，他们的回答是，“我们没有多余的时间帮助应聘者做出选择”。

另外，在本次调研报告中显示，过半数的大学生进入中小规模企业就业，由于大学生毕业生稳定性、忠诚度和职业化程度不高，成为部分企业拒绝应届大学毕业生的理由。当竞争越来越激烈，越来越多的大学生找不到合适的工作，“先就业后择业”就成了社会和媒体广泛宣传的理念，这导致大学生就业忠诚度问题凸现。

调研报告中“你的第一份工作是你喜欢的或者与目标工作相近吗”一题中，有约 36% 的人选择“先就业后择业，能找到工作就不错了”；约 34% 的人“找工作时候没有明确目标”；只有约 30% 的人“是经过挑选和考虑才最终确定的”。

在“你的第一份工作做了多长时间”一题中，约 24% 的人回答“短短半年”；约 20% 的人“一年内跳槽”；“两年内换工作”的人约 24%；只有 32% 的人的“第一份工作超过三年”。

三、各就各位——预备——本书的目标

在职场变幻莫测的今天，企业正经历着优化、重组和快速的技术转型，超级跨国企业并购时有所闻，与此同时，更多中小型企业大量涌现，产业和组织的全球化进程给我们带来了严峻的挑战和前所未有的机遇。

大量的可能性创造了一个激动人心的时刻，但是，很多大学生因对于选择生存的环境和工作目标、规则缺乏了解，而感到惶惶不可终日。

世界上只有一件永远不会改变的事情——那就是变化。因此，大学生必须期待变化，期待机遇，学会接受变化，而对变化最好的准备是了解“我们是谁”，这就是人一生的目标，每一个人必须为自己的一生承担起责任。

当大学生深深地了解自己并开始亲自为自己的一生做出抉择时，他们会获得自信，他们将从内心感受到，不论这个世界如何变化，他们都能应付。

今天的职场对大学生的要求是：头脑机敏、灵活；心理稳定并且身体健康。本书将帮助大学生做出选择，无论是即将步入职场的大学毕业生，还是重入职场或者正在准备换职业的大学生们。

这本书帮助大学毕业生拥有自信、顽强的斗志和心理承受能力；帮助大学毕业生形成良好的心态并学会一套处理问题的方法。

本书分为上下两篇：上篇（第一至五章）从认识自我、评估自我开始，介绍了职场和求职策略以及如何制定一份详尽的职业生涯规划；下篇（第六到第十章）介绍了国家一些职业政策法规以及职业综合信息。

本书可作为高职高专院校开设就业指导课程的教材，也可作为职业指导师及从事大学生就业管理工作人员的培训及参考书籍。

本书由索桂芝主编，副主编为朱旭东，参编人员有田欣、郑溪、郭巧玲、莫庸、霍靖东。

本书在编写过程中参阅诸多相关资料，汲取大量精华，在本书出版之际，向原作者表示衷心感谢！并向本书的各位编辑、出版、印制老师表达谢意！本书所得将全部资助贫困大学生求学、就业，这是我们编写此书的另一份由衷心愿。

由于编写水平有限，本书中的不当之处，敬请专家、读者指正。

编 者

2006年3月8日

目 录

上篇 理论篇

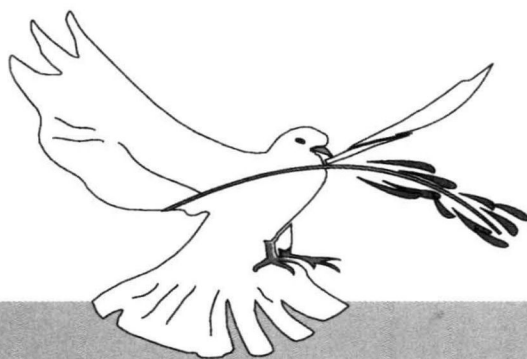
第一章 求职认知	1
第一节 自我认知	1
第二节 职业认知	11
第二章 第一扇门	29
第一节 求职信	29
第二节 个人简历	31
第三节 辅助求职资料	43
第三章 第二扇门	46
第一节 面试	46
第二节 笔试——养兵千日，用兵一时	62
第三节 求职中的谈判问题	64
第四节 劳动合同	69
第五节 试用期	70
第四章 变化的世界，一份职业生涯规划	77
第一节 职业生涯规划	77
第二节 职业生涯设计	82
第三节 职业生涯调整	101
第五章 创 业	105
第一节 创业环境	105
第二节 创业素质	112
第三节 创业策略：一份详实的创业计划书	120
第四节 创业中的法律知识	129

下篇 资料篇

第六章 中英文简历范例	139
第一节 简历封面设计范例	139
第二节 中文简历范例	142
第三节 英文简历范例	151

第七章 求职沟通范例	155
第一节 面试范例.....	155
第二节 薪资协商和合同范例.....	157
第三节 名企的门槛.....	166
第八章 高校毕业生就业流程	175
第一节 毕业生就业流程.....	175
第二节 毕业生各种表格的填写及说明.....	176
第三节 本专科毕业生就业报到证.....	179
第九章 中国大学生创业计划竞赛	181
第一节 “挑战杯”中国大学生创业计划竞赛	181
第二节 “挑战杯”竞赛创业计划书范例	183
第十章 就业政策与热点问题	206
第一节 鼓励和引导高校毕业生到城乡基层就业.....	206
第二节 鼓励高校毕业生应征入伍，报效祖国.....	211
第三节 积极聘用高校毕业生参与国家和地方重大科研项目.....	216
第四节 鼓励和支持高校毕业生到中小企业、服务外包企业就业和 自主创业.....	217
第五节 就业指导服务与就业援助.....	220
第六节 热点问题（“专接本”考试、研究生考试、公务员考试、自费 出国留学）	225
附录：《中华人民共和国劳动合同法》	236
参考文献	248

上
篇



理
论
篇