

# 大学生

DAXUESHENG ZHIYEFAZHAN YU JIUYE ZHIDAO

## 职业发展与就业指导

● 罗莹 主编



海峡出版发行集团 | 福建人民出版社  
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

责任编辑 汤伏祥  
封面设计 黄勤



ISBN 978-7-211-06463-2



9 787211 064632 >

定价：22.00元



# 大学生

## 职业发展与就业指导

主 编：罗 莹

副主编：廖深基

编 委：(以姓氏笔画为序) 陈小红 陈 文 李岩丽  
陈振祯 赵立新 林玉辉 林 伟 林成郎  
林明惠 钟伟兰

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业发展与就业指导 / 罗莹主编. — 福州:  
福建人民出版社, 2012. 2  
ISBN 978-7-211-06463-2

I. ①大... II. ①罗... III. ①大学生—职业选择  
IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 018484 号

## 大学生职业发展与就业指导

DAXUESHENG ZHIYEFZHAN YU JIUYE ZHIDAO

---

作 者: 罗莹 主编

责任编辑: 汤伏祥

出版发行: 海峡出版发行集团

福建人民出版社

电 话: 0591-87533169 (发行部)

网 址: <http://www.fjpph.com>

电子邮箱: 51281175@qq.com

地 址: 福州市东水路 76 号

邮政编码: 350001

经 销: 福建新华发行 (集团) 有限责任公司

印 刷: 福建省金盾彩色印刷有限公司

地 址: 福州市福飞路江厝路 5 号

邮政编码: 350013

开 本: 890mm×1240mm 1/32

印 张: 9.25

插 页: 1

字 数: 350 千字

版 次: 2012 年 2 月第 1 版

版 次: 2012 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1-15000

书 号: ISBN 978-7-211-06463-2

定 价: 22.00 元

---

本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换  
版权所有, 翻印必究

# 序

罗 莹

随着社会主义市场经济体制的建立和高等教育体制改革的不断深化，高等教育已经由原来的精英教育步入大众化教育阶段。高校毕业生的就业制度，也经历了从计划经济条件下“统包统分”的就业制度到市场经济条件下“双向选择、自主择业”的就业制度转变。自1999年我国高校扩招以来，毕业生人数逐年攀升，就业市场供求矛盾日益突出，大学生就业难的问题进一步凸显，高校毕业生就业工作的难度不断加大，高校毕业生就业在社会就业工作中的主体地位日益突出，成为社会关注的热点和难点问题。

就业是民生之本。中共中央、国务院高度重视高校毕业生就业工作，明确提出要把高校毕业生就业摆在就业工作的首位。中共十七大报告将“积极做好高校毕业生就业工作”作为改善民生、构建和谐社会的一项重要内容来抓。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》明确提出要“加强就业创业教育和就业指导服务”。高校毕业生就业工作，直接关系到毕业生个人的发展前途，关系到成千上万个家庭的切身利益，关系到高校的生存与发展，关系到社会的和谐稳定，关系到建设创新型国家和人力资源强国的战略部署的顺利实现。加强对大学生的职业生涯教育和就业创业指导，提高大学生综合素质、就业能力、竞争能力和创新创业能力，促进大学毕业生充分就业，是高校义不容辞的责任。

为了适应大学生就业指导的需要,推动就业指导课程建设,提高教育教学效果,根据《教育部办公厅关于印发〈大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉的通知》精神,我们组织编写了《大学生职业发展与就业指导》一书。本书具有以下四个特点:一是系统性。本书共分为就业环境篇、职业规划篇、求职应聘篇、就业权益篇、职业发展篇、自主创业篇、基层就业篇等七大模块内容,内容全面,层次清晰,比较系统地反映了高校毕业生就业工作的各个领域的内容。二是方向性。本书积极响应国家鼓励大学生面向城乡基层就业和自主创业的政策导向,专门设置了基层就业和自主创业两大篇章,大力引导毕业生到城乡基层、中西部地区、中小企业就业或自主创业。三是针对性。本书分析了当前社会对人才的需求情况,指出了大学生就业应该具备的素质、能力;紧紧结合大学生特点,针对大学生求职过程中经常遇到的困惑和问题进行深入、具体的讲解,使大学生了解和掌握求职就业相关知识和技巧。四是实用性。本书从内容、形式到语言都贴近大学生实际,通俗易懂,指导性强,有助于大学生提升就业能力和就业竞争力,提高就业成功率。

总之,本书结构严谨,内容丰富,语言简朴,通俗易懂,具有系统性、方向性、针对性和实用性等特点,可作为高校开设就业指导课程的教材,也可作为就业指导工作人员及其他择业人员的培训教材和自学参考书,希望更多的高校大学生能够从中受益,为自己未来的职业发展打下坚实的基础,并顺利走上理想的职业道路。

# 目 录

## 就业环境篇

第一章 大学生就业指导概述 .....	( 1 )
第一节 大学生就业指导的含义 .....	( 1 )
第二节 大学生就业指导的任务与内容 .....	( 2 )
第三节 大学生就业指导的作用与意义 .....	( 6 )
第二章 大学生就业形势与就业政策 .....	( 11 )
第一节 大学生就业形势 .....	( 11 )
第二节 大学生就业制度与就业政策 .....	( 15 )
第三节 大学生就业类型与就业方式 .....	( 26 )
第三章 大学生就业市场与人才需求 .....	( 32 )
第一节 大学生就业市场 .....	( 32 )
第二节 社会人才需求 .....	( 36 )

## 职业规划篇

第四章 职业认知 .....	( 49 )
第一节 职业的产生与发展 .....	( 50 )
第二节 职业的分类与特征 .....	( 56 )
第三节 职业道德与修养 .....	( 61 )
第五章 职业测评 .....	( 66 )



第一节	职业测评概述	(66)
第二节	职业测评系统	(69)
第三节	职业生涯测评	(72)
<b>第六章</b>	<b>职业生涯规划</b>	<b>(76)</b>
第一节	职业生涯规划概述	(76)
第二节	职业生涯规划理论	(81)
第三节	认识自我与职业选择	(85)
第四节	职业生涯规划的方法与步骤	(90)
第五节	职业生涯规划书	(96)

## 求职应聘篇

<b>第七章</b>	<b>就业准备</b>	<b>(102)</b>
第一节	就业观念	(102)
第二节	就业素质	(110)
<b>第八章</b>	<b>求职技巧</b>	<b>(117)</b>
第一节	求职材料的准备	(117)
第二节	求职途径与求职信息	(124)
第三节	笔试技巧	(128)
第四节	面试技巧	(133)
<b>第九章</b>	<b>就业心理</b>	<b>(146)</b>
第一节	就业心理准备	(146)
第二节	就业常见的心理问题	(151)
第三节	就业心理调适	(156)

## 就业权益篇

<b>第十章</b>	<b>就业签约</b>	<b>(164)</b>
第一节	就业协议书与劳动合同	(164)

第二节	签约注意事项 .....	(172)
第三节	就业流程 .....	(179)
第四节	就业派遣及相关手续的办理 .....	(181)
<b>第十一章</b>	<b>就业权益保护 .....</b>	<b>(186)</b>
第一节	就业法律法规 .....	(186)
第二节	常见就业陷阱及防范 .....	(191)
第三节	就业权益保护 .....	(196)

## 职业发展篇

<b>第十二章</b>	<b>职业适应 .....</b>	<b>(200)</b>
第一节	角色的自我定位与转换 .....	(200)
第二节	职业适应与自我调整 .....	(204)
<b>第十三章</b>	<b>职业发展 .....</b>	<b>(213)</b>
第一节	职业素质培养 .....	(213)
第二节	职业形象塑造 .....	(220)

## 自主创业篇

<b>第十四章</b>	<b>大学生创业基础 .....</b>	<b>(227)</b>
第一节	创业概述 .....	(227)
第二节	创业环境 .....	(229)
第三节	创业能力与知识 .....	(232)
<b>第十五章</b>	<b>大学生创业实践 .....</b>	<b>(242)</b>
第一节	创业政策 .....	(242)
第二节	创业准备 .....	(247)
第三节	创业计划书 .....	(249)
第四节	创业实践 .....	(254)
第五节	创业风险防范 .....	(256)

## 基层就业篇

第十六章 基层就业 .....	(270)
第一节 基层就业政策 .....	(270)
第二节 基层就业项目 .....	(274)
第三节 基层大有可为 .....	(281)
后 记 .....	(289)

## 就业环境篇

# 第一章 大学生就业指导概述

随着社会主义市场经济体制的建立与完善，高校毕业生“统包统分”的就业制度已成为历史，取而代之的是由高校毕业生自主择业与社会自主选择人才相结合的就业机制。在人才资源不断进行优化配置的环境下，新的就业机制，一方面为毕业生就业提供了广阔的平台和发展空间，另一方面也对大学生自身就业能力提出了更高的要求。如何加强大学生的就业指导，帮助大学生成功就业，成为政府部门、社会各界以及高校共同关注的重要问题。本章主要阐述大学生就业指导的含义、任务、内容、作用和意义。

## 第一节 大学生就业指导的含义

就业指导起源于西方。美国职业指导学会将其定义为“协助个人选择职业、准备就业、安置就业，并在职业上获得成功的过程”。前苏联社会学家认为，就业指导是一个社会过程，它由职业信息、职业咨询服务、人员选择和职业适应四个部分组成。为了更好地服务大学生就业，我国政府、高校和学者对就业指导进行了广泛的探

索和实践。早在1995年原国家教委就颁布了《关于在高等学校开设就业指导选修课的通知》，1997年3月原国家教委在颁布的《普通高等学校毕业生就业工作暂行规定》中强调：“毕业生就业指导是高校教学工作的一个重要组成部分，是帮助毕业生了解国家的就业方针政策，树立正确的择业观念，保障毕业生顺利就业的有效手段。”有学者认为，从本质上讲，就业指导主要是通过就业信息发布、就业知识讲授、就业技能培训、就业心理辅导，实现大学毕业生与就业岗位的无缝对接，实现大学毕业生所需专业知识、技能与就业岗位的契合配置，从而促进人才资源的合理配置和劳动力结构的优化完善。就业指导课是学校根据社会发展、形势变化、政策导向、学生需求，通过规范的课程开发确定的一系列科学合理的教学内容，采取有效的方法和途径，帮助学生获得有关就业知识、技能以及经验，促进学生选择、获得并准备从事一项适合自己职业的一门课程。

对于大学生就业指导的含义，国内外学者有许多不同的界定。我们认为，大学生就业指导是指学校根据专业特点，结合大学生个人的素质、能力和心理条件，针对市场经济条件下人才竞争的客观需要，通过对大学生就业思想观念、心理素质和技巧的指导，有效地提升大学生的核心就业竞争力。就业指导过程是大学生结合自己特点合理选择自己未来工作并完成自我完善、自我塑造和自我提升的准备过程，也是大学生正确了解社会、认清自己、把握职业、实现人职匹配的实践过程。

## 第二节 大学生就业指导的任务与内容

### 一、大学生就业指导的任务

就业指导的任务分为四个层次：一是坚持以大学生为本，以培养优秀人才为方向，围绕学校中心工作，通过对大学生就业指导，

全面提高大学生综合素质，为国家和社会提供人力资源。二是结合学校实际和专业特点，围绕大学生就业思想观念、就业心理素质、就业方法和技巧、升学备考和面试、国家地方基层项目、公务员和事业单位考试、创业知识和能力七个方面有效开展就业指导，帮助大学生树立正确的世界观、人生观、价值观和成才观，认清就业形势，转变就业观念，调整就业期望值，培养吃苦耐劳的品质，引导其从基层做起，实现成功就业。三是引导大学生学知识、学做人、学本领、学做事，通过就业指导不断提升大学毕业生的核心就业竞争能力，使大学生在毕业后能够充满自信，敢于向困难挑战，能够科学合理处理好就业过程中出现的各种问题，从而达到就业观念成熟、就业心理平稳、就业能力突出、就业成功率高的效果。四是强化市场意识和竞争意识，增强责任感和使命感，千方百计收集就业信息，积极主动拓宽就业渠道，想方设法完善就业指导和服务体系，为大学生成长成才和成功就业提供强有力的支持。

## 二、大学生就业指导的内容

大学生就业指导是通过对大学生进行就业思想观念、就业政策法规、就业方法策略、就业心理素质、职业生涯规划、就业环境适应、创业知识能力等方面的指导，帮助大学生成功就业。因此，大学生就业指导所涉及的内容非常广泛，高校要结合学校实际和专业特点，科学、合理地确定就业指导的内容，使其具有科学性、系统性和实用性。

1. 就业思想观念指导。就业思想教育是做好的就业指导的基础，要贯穿大学生就业指导的整个过程，是日常对大学生进行思想教育的继续和延伸，主要是摸清大学生的思想动态，帮助大学生理性分析就业形势，引导大学生树立科学的就业观念和择业标准。通过就业形势教育，引导学生客观、理性、辩证地认识就业形势，充分发挥有利的积极因素，增强就业信心，调整就业心态。通过就业观念教育，帮助大学毕业生摒弃落后的就业观念，树立科学正确的就业

观和成才观，先就业后择业，树立“行行可建功，处处可立业”的观念，积极面向基层就业。通过择业标准教育，引导大学毕业生将自我价值实现与社会需要结合起来，合理调整择业期望值，倡导艰苦奋斗和无私奉献，克服就业过程中的“等、靠、要”的思想。

2. 就业政策法规指导。大学生就业是整个国家劳动就业的一个重要组成部分，受国家就业方针政策的影响和制约，因此进行就业政策和就业法规指导是实现大学生成功就业的重要保障。就业政策是国家调控和引导大学毕业生择业行为的基本依据，通过就业政策指导，使大学毕业生了解掌握国家制定的全国性就业政策和有关部门、各省市制定的行业性、区域性就业政策及学校制定的具体就业工作意见，引导大学毕业生把国家需要和个人实际结合起来，有针对性地选择职业，提高就业成功率。就业法规指导是帮助大学生了解掌握求职过程中的有关法律知识，为大学生成功就业提供有利的法律保障，切实维护大学生的合法权益，引导大学生在求职过程中自觉遵守法律法规，办好人事代理和签署就业协议，防范求职陷阱，更好地维护责、权、利的统一。

3. 就业技巧策略指导。求职就业是一门艺术，掌握正确的就业技巧和就业策略是大学毕业生实现成功就业的重要因素之一。就业技巧策略指导主要包括就业信息、就业礼仪、自我推荐、面试技巧和就业安全指导等内容，具有较强的实用性，是整个就业指导的核心和重点。在公平竞争、择优录用的原则指导下，大学生只有在就业信息、就业礼仪、自我推荐、面试技巧等方面占优势才能使自己在求职过程中立于不败之地。通过就业信息收集指导，帮助大学生提高收集就业信息和利用就业信息的能力，引导其通过各类大学生供需见面会、人才招聘会、互联网、新闻媒体、学校就业指导部门和辅导员等途径，及时、准确地把握和利用有效就业信息，只有这样才有可能得到更好更满意的就业选择机会。通过就业礼仪指导，教会大学毕业生在求职的过程中进行自我形象设计和自我“包装”，体现出大学生应有的文明、礼貌、素质和修养，从而大大提高就业

的成功率。通过自荐技巧指导,帮助大学毕业生提高沟通技巧,使其能更好地介绍自己,使用人单位能发现其内在潜力。通过面试技巧指导,引导大学生在面试前做好充分的准备,在面试中有针对性地答辩和应对,最终实现成功就业。通过就业安全指导,提醒大学生在求职就业过程中注意人身、财产等安全,特别是要提高警惕注意甄别传销陷阱等,增强防诈骗意识,远离传销等非法经营活动。

4. 就业心理素质指导。就业是大学生人生的一次重要选择,也是对他们综合素质特别是心理素质的一次全面检验。大学生在心理和生理的成熟程度上原本就存在较大的差异,在走向就业市场,面临激烈竞争,参与“双向选择”的过程中,由于主观上的不稳定性 and 不成熟性,客观上的诸多制约因素及就业压力,大学毕业生很容易在择业时产生矛盾心理。就业心理素质指导就是运用心理学的原理和方法,结合大学生的心理发展特点,对大学生择业心理和就业过程中产生的心理问题进行帮助指导。通过就业心理指导让大学生能够了解自己的心理特点和职业适应范围,为科学选择职业提供客观依据;同时也引导大学毕业生保持良好的就业心态,正确面对现实和就业过程中遇到的挫折,立足实际,正视现实,认清自我,适应社会,尽快转变角色,适应就业岗位要求。

5. 就业环境适应指导。就业环境适应指导即社会适应指导,就是指帮助大学毕业生适应就业环境,要培养“干一行,爱一行,专一行”的思想。当今社会各方面的竞争十分激烈,大学生从学校走向社会,是人生道路上的一次重大转折。由于从小到大,一直都在学校学习,接触社会少,阅历浅,对社会缺乏了解和认识,对新的就业工作环境可能会感到陌生,甚至是无所适从。通过就业环境适应指导,可以使大学毕业生保持良好心态,不断调整自己,尽快顺利实现从学校到社会、从学生角色到职工(职员)角色的转变。教育大学毕业生要建立和谐的人际关系,在实际工作岗位中不断进取,艰苦创业,争取在最短的时间里学会扬长避短,实现角色的成功转变。



6. 自主创业能力指导。自主创业是指大学生依靠自己的知识和能力、资本和资源、信息和技术、经验和项目创办实业，解决就业问题。自主创业能力指导包含创业所需的专业知识、政策法规知识、管理技能知识和市场分析知识等的指导。通过指导，一是帮助大学生积累成功创业的 necessary 知识；二是帮助大学生了解实现成功创业的基本要求，包含寻找项目、项目调研、项目评估、筹集资金和组建实体，使其掌握创业的途径与方法，为大学生实现成功创业提供重要保障；三是引导大学生不断努力提升自己的学习能力、组织领导能力、沟通协调能力、创新能力和心理承受能力，增强自主创业的信心。

7. 职业生涯规划指导。职业生涯规划指导主要针对大学生在校学习期间，通过个别辅导、职业兴趣、能力倾向测试等多种方式，帮助大学生学会自我认知和自我评价，确立合理的职业目标和方向，从而为获得事业成功奠定基础。要综合考虑大学生的个性特点、学习目标、职业潜力、职业兴趣等因素，帮助大学生提高职业定向意识，使大学生的学习目标与择业目标保持一致，促进大学生就业核心竞争力的提高。通过升学和备考指导，鼓励有学习能力、有条件的学生继续求学深造；通过国家地方基层项目指导，鼓励有条件有意愿的学生积极到基层建功立业；通过公务员和事业单位考试指导，不断提升学生的应试水平和面试能力。

### 第三节 大学生就业指导的作用与意义

大学生就业指导具有非常重要的指导作用和现实意义，它可以引导大学生进行自我探索和职业探索，帮助大学生掌握职业决策的正确方法，让大学生提前了解职场与课堂的差异，以便培养、提升职业素质和能力，使大学生能更好地适应社会和企业要求，实现成功就业。