



大学生 就业 实用教程

DAXUESHENG
JIUYE
SHIYONG JIAOCHENG

——大学生职业发展与就业指导
(第2版)

重庆市教育委员会 组编
主编 文厚润 张 斌

本书是重庆市教育委员会组织编写的就业创业指导系列丛书之一,第二版在初版基础上进一步完善大学生职业发展和就业指导内容体系,增加了职业认知、职业决策、就业权益保护等内容,着力帮助大学生从整体上构建就业的全程化知识及能力体系,切实提升高校就业指导服务的全程化和专业化水平。各章均从“名人名言”入手,围绕“困惑与问题”,展开“理论讲解”和“实践训练”,并辅以“复习与思考”和“学习资源”,教学适用性强。



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

013065425

G647.38

528-2

大学生就业实用教程

——大学生职业发展与就业指导

Daxuesheng Jiuye Shiyong Jiaocheng

——Daxuesheng Zhiye Fazhan yu Jiuye Zhidao

(第2版)

重庆市教育委员会 组编

主 编 文厚润 张 斌
副主编 刘景刚 吴新中 杨 云
参编者 石世明 李家智 伍祥伦 徐珮杰 严 怡
张红春 粟道平 郑添华 王麒凯

G647.38/528-2



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING



北航

C1673053

013082432

内容简介

本书是重庆市教育委员会组织编写的就业创业指导系列丛书之一,第二版在初版基础上进一步完善大学生职业发展和就业指导内容体系,增加了职业认知、职业决策、就业权益保护等内容,着力帮助大学生从整体上构建就业的全程化知识和能力体系,切实提升高校就业指导服务的全程化和专业化水平。各章均从“名人名言”入手,围绕“困惑与问题”,展开“理论讲解”和“实践训练”,并辅以“复习与思考”和“学习资源”,教学适用性强。

本书可作为各类本科和高职专科院校就业指导类课程的通用教材,也可作为大学生自学和高校就业指导教师教学研究的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业实用教程:大学生职业发展与就业指导 / 文厚润, 张斌主编; 重庆市教育委员会组编. — 2版

. — 北京: 高等教育出版社, 2013.8

ISBN 978-7-04-038342-3

I. ①大… II. ①文… ②张… ③重… III. ①大学生—就业—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 185785 号

策划编辑 张 然
插图绘制 郝 林

责任编辑 张 然
责任校对 刘丽娟

封面设计 赵 阳
责任印制 韩 刚

版式设计 王 莹

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 涿州市星河印刷有限公司
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 18.25
字 数 340 千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2011 年 8 月第 1 版
2013 年 8 月第 2 版
印 次 2013 年 8 月第 1 次印刷
定 价 25.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 38342-00

编 委 会

主 任:周旭(重庆市教委主任)、赵为粮(中共重庆市委教育工委书记)

副主任:邓睿(重庆市教委总会计师)、胡斌(重庆市教委副巡视员)、
黄腾蛟(中共重庆市委教育工委委员)

成 员:

- | | |
|-----|------------------------|
| 徐 辉 | 重庆市教委高教处处长 |
| 奚弟超 | 重庆市教委学生处处长 |
| 董蜀华 | 重庆市教委财务处处长 |
| 文厚润 | 重庆市大学中专毕业生就业指导服务中心主任 |
| 陈 渝 | 重庆市教委科技学位与研究生处副处长 |
| 刘 畅 | 重庆市教委学生处副处长 |
| 张 斌 | 重庆高等学校学生管理工作研究会就业专委会主任 |
| 张红春 | 重庆大学学工部副部长 |
| 刘 肃 | 西南大学招生就业处副处长 |
| 胡晓春 | 西南政法大学学生处处长 |
| 龚 棣 | 重庆医科大学学生工作处副处长 |
| 杨 云 | 重庆师范大学招生就业处副处长 |
| 刘景刚 | 重庆邮电大学招生就业处副处长 |
| 吴新中 | 重庆交通大学招生就业处副处长 |
| 石世明 | 重庆工商大学招生就业处处长 |
| 赵 毅 | 重庆理工大学招生就业处处长 |
| 古 晶 | 四川外国语大学学生处副处长 |
| 贾安东 | 四川美术学院学生处处长 |
| 曾继平 | 重庆三峡学院招生就业处副处长 |
| 董 刚 | 重庆文理学院招生就业处处长 |
| 向从武 | 长江师范学院招生就业处处长 |
| 邱正阳 | 重庆科技学院学生处副处长 |
| 李家智 | 重庆第二师范学院学生处处长 |

- | | |
|-----|---------------------|
| 翟晓川 | 重庆人文科技学院学生就业指导中心主任 |
| 伍祥伦 | 重庆师范大学涉外商贸学院学生处处长 |
| 周 伟 | 重庆邮电大学移通学院学生处处长 |
| 黄桂林 | 重庆大学城市科技学院招生就业处副处长 |
| 黄晓林 | 重庆医药高等专科学校招生就业部主任 |
| 唐艳辉 | 重庆电子工程职业学院招生就业处处长 |
| 牛荣建 | 重庆工业职业技术学院招生就业处副处长 |
| 郑添华 | 重庆城市管理职业学院学生处副处长 |
| 罗道茂 | 重庆城市职业学院就业指导中心主任 |
| 任 杰 | 重庆工商职业学院学生处处长 |
| 赖 勇 | 重庆财经职业学院学生处副处长 |
| 黄 霁 | 重庆建筑工程职业学院招生就业处处长 |
| 王建东 | 重庆正大软件职业技术学院招生就业处处长 |
| 杨 勇 | 重庆海联职业技术学院就业办公室主任 |
| 周述勇 | 重庆房地产职业学院就业办主任 |
| 徐春桥 | 重庆民生职业技术学院招生就业处处长 |
| 吴小琳 | 重庆科创职业学院就业指导中心处长 |

普通高等学校毕业生是国家宝贵的人才资源,做好高校毕业生就业工作,关乎经济发展、民生改善和社会稳定。党的十八大指出,就业是民生之本,要做好以高校毕业生为重点的青年就业工作,鼓励青年创业,推动实现更高质量的就业。近年来,国务院坚持劳动者自主就业、市场调节就业、政府促进就业和鼓励创业的方针,实施就业优先战略和更加积极的就业政策,围绕促进高校毕业生就业创业出台了一系列政策措施,对促进高校毕业生就业发挥了积极作用。

2013年全国普通高校毕业生人数达到699万人,再创历史新高,毕业生就业总量压力继续加大,结构性矛盾十分突出,就业任务更加繁重。各级教育行政部门和高校要认真贯彻落实中央对高校毕业生就业工作作出的决策部署和《国务院办公厅关于做好2013年全国普通高校毕业生就业工作的通知》(国办发〔2013〕35号)精神,迅速行动,狠抓落实,推动高等教育内涵式发展,切实采取有效措施,全力做好高校毕业生就业工作。

为做好高校毕业生就业指导和服务工作,2011年5月,重庆市教委组织专家编写了《大学生就业实用教程——大学生职业发展与就业指导》教材,对完善重庆市高校大学生职业发展与就业指导课程体系建设、提高就业指导课程的针对性和实效性发挥了积极作用。为应对形势变化,进一步加强课程体系建设,提升学校就业指导课程建设的整体水平,重庆市教委专门组织专家对本教材进行了修订。全书密切关注大学生就业实际,致力于培养大学生正确的就业观、择业观,帮助大学生从整体上构建就业的全程化知识与能力体系,切实提升高校就业指导服务的全程化、全员化、专业化、信息化水平。经过修订,本教材具有以下三方面特点:

第一,在结构安排上,注重理论性与实用性的结合

本教材按照《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》(教高厅〔2007〕7号)要求,紧紧围绕“就业指导”这一主题,广泛吸纳心理学、教育学、社会学等各个学科的理论知识与研究

方法,选取了大量现代科学理论和方法,如霍兰德的兴趣类型理论、职业选择理论、SWOT 模型分析法等,对职业发展和就业指导进行了深入浅出、由点带面、循序渐进的阐述。同时,结合大量鲜活、生动、典型的案例及操作性强的习题,多角度、全方位指导大学生认识自我、明晰就业形势、进行生涯规划,克服了以往教材过于理论化、概念化的说教。如教材每一章节都包含了学生对“自我”的寻绎和探索,真正将学生置于主体位置上,从学生的“内”、“外”两方面对其进行有效指导。

第二,在课程设置上,突出系统性与针对性的整合

大学生职业生涯规划贯穿整个大学生活,涉及自我评价、环境评价、职业定位等方面。为适应职业生涯规划这一连续性、全程性、系统性的特点,本教材着重分阶段、分任务逐级做好大学生的就业指导。针对不同年级、不同专业的大学生,根据他们不同的身心特点与实际需求,本教材选用了不同的教学内容、教学方式,进行有针对性的指导。本教材的一大特色,还在于在提高学生职业知识、职业技能的同时,致力于学生职业素养、职业道德的培养,比如沟通能力、团队合作能力、协调创新能力等。这种知识体系的建构,适应了不断发展的社会现实,具有较强的针对性,有利于大学生科学规划职业生涯。

第三,在内容选择上,彰显时代性与创新性的融合

本教材牢牢把握当前大学生就业出现的新形势、新问题、新特点,针对大学生普遍关心的问题和在就业能力方面的薄弱环节,针对未被大学生充分认识的新就业渠道或就业形式等问题,鲜明地提出问题、分析问题,并详细地进行解答与指导,具有强烈的时代性和现实性。同时,本教材在研究分析以往教程内容、整合过去教材编写经验和大量学生问卷调查的基础上,着重在内容和方法上进行了创新。它从“名人名言”入手,围绕“困惑与问题”,展开“理论讲解”和“实践训练”,将就业指导纳入一个完整的系统,方便学生学习运用。

希望本教材能够成为广大青年学生成长道路上的良师益友,帮助大学生准确把握就业形势和择业技巧,科学规划大学阶段的学习,打造就业核心竞争力和未来职场的可持续发展能力,成长为促进国家经济建设和社会发展的栋梁之才。

编 者

2013年7月

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话 (010) 58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真 (010) 82086060

反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

邮政编码 100120

目 录

第一讲 职业生涯规划与大学生成才 1

名人名言 1

困惑与问题 1

理论讲解 2

第一节 认识职业生涯规划 2

一、职业对个体的意义 3

二、职业生涯规划的内涵 4

三、职业锚 6

第二节 职业生涯规划与发展理论 8

一、职业生涯规划理论 8

二、职业生涯规划理论 11

第三节 职业生涯规划与大学生成才 16

一、大学生涯对职业发展的影响 16

二、职业发展对大学生择业的影响 18

三、职业生涯规划对大学生成才的意义 20

实践训练 21

复习与思考 22

学习资源 22

第二讲 自我认识与探索 23

名人名言 23

困惑与问题 23

理论讲解 24

第一节 自我兴趣与特长探索 24

一、兴趣的内涵 24

二、霍兰德的兴趣类型理论 25

三、兴趣与职业生涯发展 28

四、自我兴趣与特长探索 29

第二节 自我性格探索 30

- 一、什么是性格 30
- 二、MBTI 性格类型理论 32
- 三、性格与职业选择的关系 37
- 四、了解自己的性格类型 37

第三节 自我能力探索 38

- 一、能力的概述 38
- 二、技能的分类 39
- 三、能力与职业生涯发展 40
- 四、自我能力的探索 42

第四节 自我价值观探索 43

- 一、价值观的含义 43
- 二、职业价值观的概念 44
- 三、价值观与职业发展的关系 45
- 四、探索个人价值观的方法 46

实践训练 47

复习与思考 50

学习资源 50

第三讲 职业认知与职业要求 52

名人名言 52

困惑与问题 52

理论讲解 53

第一节 职业与职业认知 53

- 一、职业概述 53
- 二、当前职业发展情况 57
- 三、职业认知的途径与方法 60

第二节 职业适应与职业准入 64

- 一、职业适应的含义及影响因素 65
- 二、角色认知 66
- 三、角色转换过程中存在的问题 69
- 四、实现角色转换 70
- 五、我国的职业资格制度与就业准入 72

第三节 职业素质要求 76

- 一、职业素质的概述 77
- 二、通用职业素质要求 78
- 三、专门职业素质要求 79
- 四、职业素质和能力的培养途径 82

实践训练 89

复习与思考 89

学习资源 89

第四讲 职业生涯决策与职业生涯规划管理 90

名人名言 90

困惑与问题 90

理论讲解 91

第一节 职业生涯决策 91

一、职业生涯决策的含义及过程 91

二、职业生涯决策的方法 97

第二节 职业生涯目标及计划制定 104

一、职业生涯目标的制定 104

二、职业生涯规划及执行 109

第三节 职业生涯规划管理 113

一、大学生职业生涯规划的原则及评估调整 113

二、大学生职业生涯规划的常用方法 119

三、大学生职业生涯规划书的设计方法 122

四、大学生职业生涯规划的步骤 123

五、评估、反馈与调整 129

实践训练 129

复习与思考 130

学习资源 130

第五讲 就业形势与求职准备 131

名人名言 131

困惑与问题 131

理论讲解 132

第一节 大学生就业形势分析 132

一、当前大学生就业现状 132

二、大学生就业的困难与机遇 134

第二节 大学生就业思想准备 137

一、认清形势,树立正确的就业、择业观 137

二、把握政策,树立诚信就业意识 140

三、正视压力,树立就业竞争意识 142

四、调适心理,树立良好的就业心态 145

第三节 就业材料准备 149

- 一、自荐材料的编写原则 149
- 二、自荐材料的基本结构和内容 150

实践训练 156

复习与思考 157

学习资源 157

第六讲 求职技巧与求职礼仪 158

名人名言 158

困惑与问题 158

理论讲解 159

第一节 大学生求职技巧 159

一、自荐 159

二、笔试 161

三、面试 164

四、求职技巧训练 172

第二节 大学生求职礼仪 173

一、着装礼仪 173

二、面试礼仪 176

三、通讯礼仪 178

四、礼仪养成 180

实践训练 181

复习与思考 181

学习资源 182

第七讲 就业信息的获取与利用 183

名人名言 183

困惑与问题 183

理论讲解 184

第一节 认识就业信息 184

一、就业信息的内容 184

二、有效就业信息的价值与意义 187

第二节 就业信息的获取 188

一、获取有效就业信息面临的挑战 188

二、获取就业信息的基本原则 189

三、就业信息获取的渠道 190

第三节 求职信息的筛选与利用 196

一、求职信息的筛选 196

二、就业信息的利用	197
实践训练	200
复习与思考	202
学习资源	202

第八讲 大学生就业权益与法规政策 203

名人名言	203
困惑与问题	203
理论讲解	204
第一节 大学生的就业权益与义务	204
一、毕业生求职权益	204
二、毕业生在试用期的基本权益	205
三、毕业生就业过程中应履行的义务	206
第二节 大学生就业权益保护	207
一、毕业生就业权益保护的原则	207
二、毕业生就业权益保护的途径	208
三、毕业生就业权益保护的方法	210
第三节 就业协议与劳动合同	212
一、就业协议的概念	212
二、就业协议与相关合同类型的关系	213
三、就业协议书的主要内容与格式	215
四、就业协议的签订	218
五、劳动合同的含义、订立程序与主要内容	222
六、劳动合同的解除	224
第四节 常见的就业侵权行为与权益保护	225
一、常见的就业侵权行为	226
二、侵权行为的应对与自我保护	228
实践训练	229
复习与思考	230
学习资源	230

第九讲 创业与创业准备 231

名人名言	231
困惑与问题	231
理论讲解	232
第一节 大学生创业概述	232
一、大学生创业与创业教育	232

二、大学生创业的现状与前景	236
第二节 大学生创业准备	239
一、思想准备	239
二、心理准备	240
三、知识准备	243
四、能力准备	244
五、资金准备	246
第三节 大学生创业指导	247
一、创业计划书	247
二、国家扶持大学生创业的政策	254
实践训练	259
复习与思考	261
学习资源	261
附录	262
参考文献	277
后记	278

第一讲 职业生涯规划与大学生成才



名人名言

人不光是靠他生来就拥有的一切，而是靠他从学习中所得到的一切来造就自己。

——歌德

立身以立学为先，立学以读书为本。

——欧阳修

生涯重在规划中的自我选择，找到自己的兴趣和快乐方向。

——黄天中



困惑与问题

李茜该上大学二年级了。随着对大学的新鲜感逐渐淡去，她成了校园里的老生，天天都很忙，上课、听讲座、参加社团活动、与同学逛街……但她又不知道自己在忙什么。有时觉得很累，可想到要为毕业后的工作打基础，就觉得这些付出也许是值得的吧。有时又很茫然，甚至有点沮丧，因为忙得无头绪，不知道这样的付出对未来的发展有没有作用。

邹心怡是大学三年级的学生。刚进入大学的时候，她对自己四年后的目标就很明确——考研究生。这主要来自父母的意见：“在大学扩招的背景下，大学毕业生每年以几十万的速度增长，不读研，怎么能找到好工作？”邹心怡开始还挺认同，但随着大学生活的深入，生性活泼的她参加了很多社会活动，乐在其中并小有成绩。邹心怡开始觉得继续读研究生并不是她喜欢的，自己更喜欢做与人打交道的工作。可是，对本科毕业生能否找到好工作，邹心怡很怀疑。所以，虽然很痛苦，但她依然每天复习准备考研。

某学院外语系英语教育专业学生小肖，一进大学，就开始筹划自己未来的职业，根据自己性格外向、喜欢与人沟通、好奇心强、思维灵活的特点，结合自身的

优势和不足,她认为自己不适合也不喜欢从事教师类型的工作,而更偏向于企业工作。在大一时,她就和师姐去参加了人才市场招聘会。在招聘会上,她体会到了求职、就业的艰辛,并发现外语和计算机能力是当时就业中所要求的重要因素,同时也是实现自己梦想的重要因素。为此,回到学校后,她更加努力地学习,有针对性地加强了自己外语口语和计算机操作能力的训练,同时利用自考的方式辅修了国际贸易专业。通过努力,她获得了计算机二级水平证书,通过了大学英语六级考试。在校期间,她获得了用人单位所要求的多项证书。最后,她顺利通过初试、面试,按照自己的意愿顺利地进入了一家外资企业。



理论讲解

第一节 认识职业生涯规划

职业生涯规划是大学生迈入社会的第一个规划,没有职业规划,人生就没有方向。职业生涯规划不仅仅是帮助个人找到一份工作,更重要的是帮助个人真正了解自己,为自己策划和设计出合理可行的职业生涯发展方向,从而实现个体职业可持续发展,最终实现自己的人生目标。

人生,重在方向

毕业那天,老师问了同学们一个问题:“古代有一人想学立身的本领,经过反复比较,决心去学屠龙之技。他拜名师,日夜苦练,终有所成。他会怎么样呢?”

同学们兴致勃勃,说他能成为英雄、明星,受世人崇拜。老师摇头道:“这个人一定会潦倒一生,因为世上根本就没有龙。”

这个小故事告诉我们:想要学有所用,就不能脱离实际;想要用有所成,就要定位准确;想要成有所获,就要找准方向。如果你人生的大方向都错了,还谈什么有所建树,有所作为?

大学是人生的重要阶段,也是容易自我迷失的阶段。对于大多数新生而言,在经历了刚进大学的喜悦和兴奋之后,大学初期的迷茫在所难免。古人曰,凡事预则立,不预则废。预,指预测、准备、规划。哈佛大学的爱德华·班菲德博士在对美国社会进步动力的研究中发现,那些成功的人士往往都是有长期时间观念的人。他们在做每天、每周、每月活动规划时,都会用长期的观点去考量。他们会规划五年、十年甚至二十年的未来计划。他们分配资源或做决策都是基于他们预期自己在几年后的地位而定。这种规划可以强化个体发展的信心,克服目

标实现过程中的各种障碍,改变职业乃至生活态度,使自己拥有一个积极的人生。

青年大学生都有自己的理想和青春,然而,理想只眷顾有准备的头脑,青春只垂青有方向的生命。前程掌握在自己的手中,未来源于你的视野和愿望。因此,对于大学生而言,制定一个清晰明确的职业生涯规划是最切实可行的行动。有了清晰的职业规划,你就清楚自己需要的是什么,知道自己面对多项选择时该如何取舍,将“我想做的事情”和“我能做的事情”有机结合起来,实现个人价值的最大化,让自己的职业发展朝着既定目标有条不紊地前进。

大学正是开始职业规划的关键时期,及早规划,给你的大学生活及至整个职业生涯的各个阶段添上一个梦想,为你的人生注入源源动力。

一、职业对个体的意义

职业对一个人而言,既是谋生的手段,又是实现人生价值的舞台。选择一个适合自己的职业,个体将受益终生。职业对于我们绝大多数人来说具有无可取代的意义。

工作是一种幸福

一个乞丐来到一个庭院,向女主人乞讨。可是女主人毫不客气地指着门前一堆砖说:“你帮我把这堆砖搬到屋后吧。”

乞丐生气地说:“我只有一只手,你还忍心叫我搬砖,不愿意给就不给,何必捉弄人呢?”女主人并不生气,她故意用一只手搬了一趟,说:“你看,并不是非要两只手才能干活。我能干,你为什么不能呢?”乞丐愣住了,他终于俯下身子,用他唯一的那只手搬起砖来,一次只能搬两块,他整整搬了四个小时,才把砖搬完,累得气喘如牛。妇人递给乞丐二十块钱,乞丐接过钱,感激地说:“谢谢您。”妇人说:“你不用谢我,这是你自己凭力气挣的工钱啊!”乞丐说:“我不会忘记你的。”说完深深地鞠了一躬,就上路了。

过了很多天,又一个乞丐来这里乞讨,女主人让他把以前搬到屋后的砖搬到屋前,可乞丐不屑地走开了。女主人的孩子不解地问母亲:“上次你让那乞丐把砖从屋前搬到屋后,为何这次又让这人搬到屋前呢?”母亲对他说:“砖放在哪儿都一样,可搬与不搬对他们却不一样。”

若干年后,一个很体面的人来到这个庭院,这个人只有一只手,他俯下身,对坐在院中的已有些老态的女主人说:“如果没有您,我还是个乞丐,可现在我成了公司的董事长。”老妇人只是淡淡地对他说:“这是你自己干出来的。”

首先,职业给了我们自食其力的机会。因为有了职业,我们不必乞求他人的