



大学生求职 实战案例精析

季靖 魏巍 王红 张菁 谢婕◎编著

DAXUESHENG QIUZHI
SHIZHAN ANLI JINGXI

大学生求职实战案例精析

季 靖 魏 巍 王 红 张 菁 谢 婕 编著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生求职实战案例精析/季靖等编著. —北京: 中国财富出版社, 2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4676 - 4

I. ①大… II. ①季… III. ①大学生—职业选择—案例 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 081934 号

策划编辑 王宏琴

责任编辑 张茜

责任印制 何崇杭 王洁

责任校对 梁凡

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼

电话 010 - 52227568 (发行部)

010 - 68589540 (读者服务部)

网址 <http://www.cfpress.com.cn>

经销 新华书店

印刷 中国农业出版社印刷厂

书号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4676 - 4/G · 0558

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 20.25

字数 493 千字

邮政编码 100070

010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 52227588 转 305 (质检部)

版次 2013 年 6 月第 1 版

印次 2013 年 6 月第 1 次印刷

定价 38.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换



前 言

曾几何时,考入大学即意味着毕业时能够拥有一份理想的工作,人生也将会处处充满鲜花和掌声。近年来,随着大学毕业生供需见面、双向选择、自主择业就业机制的全面实施,尤其是在当前就业形势比较严峻的情况下,如何帮助大学生转变择业观念,引导他们合理规划职业生涯,培养他们的求职技巧,提高就业能力,是高校就业指导工作者义不容辞的责任。正是基于此点考虑,以及立足学生就业指导的目的,北京物资学院就业指导中心组织编写了《大学生求职实战案例精析》一书。

《大学生求职实战案例精析》是一本适用于大学生求职就业的图书,不仅包括详细的政策解读,也涵盖求职面试的方法和技巧,更有生动真实的案例分析,本书所有的案例均是北京物资学院毕业生的真实案例。本书共7章,贯穿于求职就业过程中的前、中、后三个部分:就业前的形势分析和政策介绍;就业中的简历制作和面试准备;就业后的心理调适和职场适应。内容贯穿就业过程的各个环节,包括外部宏观环境分析、大学生面临的选择、简历撰写、面试技巧、就业中的心理问题调适、职场适应和发展、创业指导等。

本书以实用性为主要特色。以学生在就业过程和职业发展中的实际需要为出发点,以学生的视角和语言为载体,穿插了大量真实案例,为大学生的求职提供最为实际的指导。案例分析摆脱了以往过多纯理论、纯文字性描述的繁杂和枯燥。每章所附的案例一方面,能很好地帮助同学们理解本章的内容;另一方面,其也更有指导性和参考性。

本书可以作为学生求职前、求职中、求职后的操作指南,不但可以帮助学生清晰了解求职过程,而且还可以架起学习、就业和职业发展间的桥梁,指导学生科学定位职业目标,有效完成求职过程,合理进行职业选择。

同时,本书将职业生涯规划与就业结合起来,将职业生涯规划的理念具体运用到学生的就业与职业发展中,其一大特色就是将就业与步入职场的衔接以及大学生初入职场作为重要的内容,从心态、技能、人际关系等方面具体论述应届大学毕业生应如何适应职场、融入职场、获得机会、快速成长。

在阅读本书时，希望大学生朋友们能充分调动自身的积极性和主动性，从长期职业发展的角度看待目前的学习、求职，做一个关注自身成长的有心人。在此祝愿所有的大学生朋友都能成功就业，走好进入职场的第一步！

由于编者水平有限，尚存在不少缺憾，希望专家、读者提出宝贵的意见和建议，以便日后改进。

编 者

2012 年 12 月



目 录

第一章 外部宏观环境分析	1
第一节 社会、经济环境危机与对策	1
第二节 毕业生就业法规与相关政策	9
第三节 就业权益保护	33
第二章 选择一个未来	47
第一节 考研专题	47
第二节 公务员专题	69
第三节 留学专题	119
第三章 准备一份必胜的简历	134
第一节 就业信息的管理	134
第二节 求职简历的撰写	163
第四章 成功面试	179
第一节 笔 试	179
第二节 面 试	198
第三节 求职礼仪	213
第五章 就业中的心理问题调适	219
第一节 求职过程中常见心理问题	219
第二节 常见心理问题的原因和调适	230

第六章 职业适应与发展	240
第一节 从学生到职业人的过渡	240
第二节 工作中应注意的因素	253
第七章 创业，你准备好了吗	284
第一节 大学生创业概述	284
第二节 大学生该如何成功创业	302



第一章 外部宏观环境分析

近年来,“就业难”现象普遍存在于各高校,特别是受金融危机的影响,行业状况不景气给毕业生就业带来了很大的挑战。那么,还有什么原因会导致大学生就业难?在“就业难”的情形下,国家以及相关部门又采取了哪些措施来应对呢?面对严峻的就业形势,应届毕业生应该怎样保护自己的合法权益?

第一节 社会、经济环境危机与对策

市场经济的不断完善、经济全球化的逐步发展,给大学生提供了展示自我才能的舞台,也对即将毕业的大学生提出了新挑战。面对环境的变迁,大学生应该如何面对?面对压力,应该如何缓解?成功者之所以能够成功,是因为他们能够在变迁的环境中发现机会,化解危机。

一、环境变迁的危机

随着科学技术的快速发展,社会变迁的日趋加快,个人发展空间扩大,发展机会增加,但随之而来的各种危机或显性或隐性地影响着个人的发展。在此种环境下,个人的职业发展,一方面要随着社会环境的变迁而变迁,另一方面也需要个人准确预测变化的趋势,并在事前有所准备与行动。这样才能掌握职业发展的良机,创造丰硕的成果;才能在面对危机与挫折时,突破逆境,实现职业发展目标。

1. 大学生就业环境的政策变迁

新中国成立后到 20 世纪 80 年代中期,我国大学毕业生实行由国家负责统一计划的“统包统分”就业模式,这种分配模式是我国高度集中的计划经济和计划体制的产物。它与我国当时的政治、经济体制是相适应的。这种环境下的大学毕业生的就业就是服从国家分配。随着社会主义市场经济体制的建立与发展,原有就业模式越来越不适应社会发展的需要。20 世纪 80 年代中期至 1993 年国家确立并推行在一定范围内毕业生自主择业,用人单位择优录用的双向选择的“中期改革方案”,即毕业生与用人单位直接见面,双向选择。

近年来,大学生的就业模式转向了与市场机制相适应的模式,建立起学生上学自己缴纳部分费用,毕业后多数人“自主择业”的机制。在这种环境下,毕业生主要依靠个人能力、条件进入市场参与竞争,而不再依赖国家行政手段保证就业,用人单位也只能用工作条件和优惠待遇吸引毕业生,不能等待国家行政命令的办法调派毕业生。而高校作为就业工作的中介,主要为“自主择业”毕业生提供服务。

2. 经济形势和社会的发展

在高度集中的计划经济体制下,国家负责统一计划的“统包统分”就业模式,大学生就业几乎与经济社会发展状况相脱离。但随着改革开放的发展,经济发展形势直接关系到大学生的就业情况。国家的经济形势影响了人才的总体需求,而区域的经济形势不仅影响当地的人才需求,而且也引起了人才流向的不平衡。

3. 毕业生的增加

从1999年开始,我国高等学校连续扩招,在校学生总量不断增多。高校毕业生总量大、增幅高,各地和各高校工作进展情况差异较大,人才需求与相关专业毕业生供给矛盾突出,毕业生质量参差不齐,对大学生的就业带来更大的挑战。

4. 经济全球化的发展

随着我国加入WTO,我国经济更深层次地融入世界经济,我国经济将会遵循比较优势的原则,选择和调整产业结构,加大高科技产业在产业结构中的比重,以高附加值的产品赢得市场。我国从农业国转变成工业国的步伐将加快,为毕业生就业提供了更多的就业岗位。“入世”是一把“双刃剑”,经济的全球化必将带来人才竞争的国际化。伴随外资企业的进入,国外的各类人才也涌入我国,抢占就业岗位,对大学生就业带来更大的挑战。

二、适应环境变迁的对策

当今世界是一个社会环境急速变迁的时代:全球化的浪潮席卷而来,带给了人们前所未有的机遇和挑战,大学生正是站在这一世界大舞台上尽情演绎的主角;社会主义市场经济的发展和完善、知识经济时代的来临、创新型国家的建设,迫切要求一大批创新型人才;社会主义和谐社会的构建,要求人们学会自身和谐,学会与他人、与社会、与自然和谐……如何在这种社会环境变迁之下,科学培养自身能力,以应对环境变迁?

1. 需掌握分析国家和区域经济发展形势

作为大学毕业生,需要掌握分析国家总体的经济形势和各区域经济发展形势,这可以帮助自己正确定位就业目标。经济发达的城市和地区,对高层次人才的需求较为旺盛,总体的人才环境较好、机遇较多,但与此同时,人才竞争十分激烈;经济欠发达或者不发达的地区,对高层次人才的需求不多,工作环境、工作条件较为艰苦,但是给大学生施展才华、创造事业、实现人生价值提供了广阔的空间。

2. 提高社会实践能力、竞争参与能力,适应市场经济发展

随着我国社会主义市场经济体制的发展和完善,用人单位对人才选拔有了更大的自主权,大学生毕业后走向人才市场,供需见面,双向选择,就业市场化机制趋向成熟。这种就业制度的改革,一方面给大学毕业生提供了更多可供选择的就业途径和机遇;另一方面,越来越激烈的人才竞争也对大学生就业提出了严峻挑战,尤其是外企的进入、政府机构的精简高效,使得大学生就业形势十分严峻。因此,大学生要主动提高社会实践能力、竞争参与能力,适应市场经济发展。

3. 自身应强化危机意识,提高核心竞争力

如同一个企业要想实现持续稳健发展,需要准确把握自身核心竞争力一样,大学生要



想在毕业时顺利找到自己心仪的工作,就需要在校期间树立竞争意识,敢于竞争,多参与竞争;要多参加一些课外活动,在活动中培养适应实际需要的思维能力,增强竞争意识,提高竞争能力;要通过演讲、考试、竞赛等形式多样的学习活动,培养自己的信心和勇气,使自己在原有的基础上进一步发展;要善于在生活中向先进人物学习,争取先进。总之,大学生要不断强化竞争意识,培养核心竞争能力,在竞争中学习,在竞争中收获。

4. 训练全球适应能力,增强价值判断能力,迎接全球化潮流

随着信息技术、科技革命的发展,经济全球化的浪潮已席卷世界各地,人们的视野从地区、国家转向全球,人与人之间、国家与国家之间的距离不断缩短。伴随着经济全球化的迅猛发展,各民族之间的文化交流和对话也不断发展,使得不同民族的文化、价值观念的竞争和冲突更加剧烈。在这样一个全球文化发展的趋同性和各民族文化发展的多元化剧烈碰撞的大环境下,大学生应该增强对多元异域文化的敏感度和包容度,加强对中外文化差异的了解,培养对待异域文化的正确心态,不可骄傲自大,亦不可崇洋媚外;要重视国际交往能力的培养,提高语言交往能力,以适应对外开放和国际交流日益广泛和深入的需要,迎接全球化潮流。

5. 善用社会资源

现代社会变迁加速,面对现实社会中的种种问题,个人在适应过程中,可能有某种程度的失衡,包括学业、就业、人际关系、社会关系、心理健康等。不管是哪一方面的问题,都可寻求社会有关部门的帮助。如心理辅导机构,目前我国部分医院已经开展这方面的业务;就业辅导机构,如就业培训中心、人才交流中心等。

三、外界环境的压力危机

随着社会的发展、科技的进步,各行各业的竞争日趋激烈,工作节奏加快,学习任务加重,生活更加繁忙,这无疑给人们带来很大压力。而且这种压力随着社会的发展在不断加大,如影相随,挥之不去。例如,由于市场的竞争,因本企业缺乏竞争力倒闭而失业造成的压力;由于产业结构的调整,因技能短缺而下岗形成的压力;由于经济不景气可能造成失业的压力等,这种理想与现实差距的压力概括起来大致有以下几种。

1. 社会环境压力

经济发展形势,如由美国次贷危机引发的经济危机很快席卷全球,世界各国都不同程度地受到影响,跨国业务萎缩,各单位用人数量减少,员工薪资水平降低,这无疑对大学生就业造成负面影响。改革与社会稳定发展为大学生就业创造了更广阔的舞台,但同时也要求大学生培养自身综合素质,积极应对挑战。

2. 社会舆论的压力

如由于“官本位”思想比较严重,学生普遍热衷于参加公务员考试、银行招聘考试等这些看起来比较光鲜的工作。

3. 工作环境压力

工作单调无趣或是因为工作负荷太大所产生的工作压力;工作对于能力的要求超过本身能力或是觉得工作没有挑战性所产生的工作压力。

业绩不佳、失业、下岗、知识缺乏、对不公平竞争的厌恶、工作不稳定带来的安全感缺乏、得不到别人的认同、得不到领导的赞赏、空虚、寂寞、无聊；人际关系不和、工作环境狭隘、噪声、交通、生活条件的不便等。

这些压力如果处理不当，会让人产生不快乐、抑郁、焦虑、痛苦、不满、悲观以及闷闷不乐的感觉，独立工作能力下降，平时好动的人变得懒惰、情绪激动、暴躁易怒。压力大还容易使人与他人的矛盾冲突增多，影响工作绩效，使人变得健忘、倦怠、效率降低。压力过大还会让人产生身体疲劳、不适以及各种身体疾病。因此，我们应寻求有效的应对策略以化解外界环境所带来的压力危机。



小测试

压力的危害如此之大，不知道你是否处于沉重的压力之中。以下借用卡耐基的 30 个问题做个简单小测试：

卡耐基压力测试

- (1) 常会不知不觉感到烦躁；
- (2) 很难入睡，即使睡着了，又很容易被惊醒；
- (3) 电视节目中，喜欢看带刺激性的节目；
- (4) 肠胃不好；
- (5) 常常有要“消失”的念头；
- (6) 常做噩梦，说梦话；
- (7) 吸烟过量；
- (8) 早晨起来，头脑混沌，四肢无力；
- (9) 没有食欲；
- (10) 常会惊悸成喘而憋气；
- (11) 饭前饭后，胃有不适之感；
- (12) 易发牢骚；
- (13) 回到家也无法放松；
- (14) 心情不愉快；
- (15) 脑中似乎总有事情，无法摆脱；
- (16) 易发脾气；
- (17) 出门上班时心情愈加沉重；
- (18) 觉得厌烦；
- (19) 容易疲劳；
- (20) 不管别人说什么，都容易生气；



- (21) 常不经意地抖腿;
- (22) 常喝酒过量, 烂醉如泥;
- (23) 过于担心自己的身体;
- (24) 嫉妒同事的表现;
- (25) 觉得周围很吵, 很烦人;
- (26) 变得健忘;
- (27) 变得十分无聊;
- (28) 读书却不知其中到底讲了些什么;
- (29) 玩游戏、扑克甚至赌博;
- (30) 害怕面对别人。

当你符合其中 10 项以下时, 说明你并没有因压力而显得过分疲惫, 属于正常情况; 如果你符合其中 11~20 项时, 就应进行压力调适了; 如果符合其中 21~30 项, 就应该去看医生了。

四、化解外界环境压力危机的对策^①

目前, 我国的人才交流市场还不完善和规范, 存在一些问题, 如用人单位缺乏对学生在校表现的了解, 仅凭学生的个人介绍、学习成绩单以及面试来决定是否录用, 有一定的片面性, 这样也助长了学生弄假文凭、假成绩的现象; 市场服务缺乏连续性, 造成了监管不力, 使人才市场很难有序竞争。另外, 政府机构改革和我国传统行业及产业部门人员相对饱和。机构改革使得毕业生就业主渠道的吸纳能力下降, 毕业生进入政府机关就业的机会很少。而且部分学校专业设置过于狭窄, 不利于毕业生就业。这些外界环境的变迁给大学生就业带来了困难和问题, 但也带来了机遇和挑战。

有些压力是正面的, 与高激励、高能量、敏锐的感知相联系。有些压力是负面的, 会以多种形式降低你面对生活的热情和工作的效率。面对外界环境压力, 最重要的是真正了解压力的来源, 培养自己应对压力的勇气及解决问题的决心, 协调沟通, 对症下药, 缓解压力。根据佩克博士 (E. Packer) 的建议, 调适压力有下列六个步骤:

- (1) 叙述自己感受的压力特征, 了解压力来源;
- (2) 了解压力问题的严重性, 分析其轻重缓急;
- (3) 了解压力的本质, 做出适当的反应;
- (4) 参考别人应付压力的经验, 达到“他山之石, 可以攻玉”的效果;
- (5) 写出压力的原因;
- (6) 与他人交换意见, 寻找调适压力的方法。

在上述调适步骤中, 如采用适当的配合原则, 可增强其调适的效果。通常适用的配合

^① 罗双平. 职业选择与事业导航: 职业生涯规划技术 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2008.

原则有：

(1) 观察能力的自我训练：为能真正了解压力的来源，平时应注意观察能力的训练，以作为临时应变的需要；

(2) 培养自我肯定的意识：应付压力的首要对策是培养自己应对压力的勇气及解决问题的决心，因此，自我肯定意识极为重要；

(3) 学习肌肉放松技巧：面临压力时，若能使肌肉放松，必能减轻心理的紧张和焦虑不安；

(4) 了解沟通协调技巧：压力的舒解调适，在于协调沟通。因此，利用协调沟通，对症下药，缓解压力；

(5) 预测压力反应的可能后果：情绪性反应或极端式的处理，或许可以解除暂时的压力，但必须预测其未来的后遗症及后续的压力；

(6) 淡泊名利：对名利的渴求越强，希望越大，压力可能就越大，如能淡泊名利，则压力自然会降低。

压力管理的策略总结为以下六点：

- 拿出时间善待自己：为自己做点好事，关注个人的需要和快乐。
- 保持或开始一个现实可行的锻炼计划：参加一些你从中能得到快乐和运动的活动。

锻炼是缓解压力的最好的方法之一。

- 与朋友和家庭成员进行社交活动：你的关系网可以成为你缓解压力的途径之一。
- 不断提示自己的长处：一些人发现在自己陷入迷茫的时候，通过列举自己的长处进行自我肯定能够起到鼓舞士气、振奋精神的作用。
- 提倡幽默：健康的欢笑是保持乐观向上、面对人生起伏的最好方法。
- 眼睛盯住目标：想象自己克服困难时的感觉，一切艰苦的努力最终都会得到补偿。

面对环境变迁和外界环境压力，大学生在掌握扎实的专业知识的同时，也要注意了解就业政策变化，主动学习相关法律法规，客观冷静地分析就业信息，调整自己的心态，确定适合自己的就业目标，做好从学生向职业人角色的转化。

五、案例分析

案例1

案例描述：扎堆发达地区，求职遭遇黑中介

小周是来自广西的一名学生，父母对他期望很高，希望他毕业后能留在北京，在北京打拼属于自己的一片天地，因此小周找工作时，只看能解决北京户口的单位，但这些单位往往要求毕业院校是“985”“211”。小周在招聘会现场转了几天，深受打击，开始怀疑自己。几次求职未果后，他把目光锁定在求职中介上。小周找到了一个规模还算大的中介公司，该公司介绍说可以帮助小周找到理想的单位，但是要收不少的中介费，小周头脑一热就交了钱，也拿到了由中介公司提供的一长串电话号码。小周按着电话号码一个个地打，不是招聘结束就是解决不了户口，而且有些电话号码还是空号，小周白白地打了一通电



话,结果一无所获。于是,小周找这家中介公司理论,想讨回公道,却被蛮横的工作人员推出了门外。

案例分析:择业期望值过高,法律意识淡薄

小周迫于家庭的压力,拼命地想在北京立足,结果遭遇了黑中介,劳民又伤财。这种现象在目前的毕业生中具有一定的代表性。他们过于向往经济发达地区,尤其是沿海地区的中心城市,殊不知这些地方人才济济,竞争压力太大。急于求职的小周,寄希望于中介公司,却“屋漏偏逢连阴雨”,遭受打击,因此容易变得自暴自弃。其实,目前国家正在推进实施大学生服务基层项目,鼓励大学生创业等,这些都为大学生的发展提供了广阔的平台。

可以说,现在大多数中介机构并不能为大学生提供真正的就业机会,甚至有些就是抓住学生的求职心切、涉世不深的特点,欺骗学生以谋取利益。因此,毕业生求职一定不能过分依赖别人的帮助,要记住,命运掌握在自己手中,只有自己争取,机会才会出现。

专家建议:适当降低期望值,了解相关法律常识

专家表示,小周同学的这种境遇可以归结为过高的求职期望导致盲目依赖别人,因此通过本案例给毕业生如下提示:

第一,大城市经济文化发达、工作环境优越,但竞争激烈,人才过剩,因此毕业生应及时了解国家出台的相关就业政策,分析政策倾斜。去基层锻炼对于培养大学生吃苦耐劳的精神、勤俭节约的意识、坚强的意志具有深刻的意义。

第二,大学生普遍对自己期望值较高,殊不知高期望值、低就业满意度很容易使准备步入社会的毕业生自暴自弃、怀疑自己。因此,大学生要对自己有全面正确的认识,了解自己的职业倾向、职业目标,从而选择自己相对满意的工作岗位和工作地点。

第三,大学生求职可以通过校园双选会、专题宣讲会、去人才市场、浏览招聘网站、参加招聘类节目等途径,也可以寻求学校老师、师长学长的帮助。对于一些中介公司,应先做一个详细的了解,切不可贸然交钱,以防上当受骗。

第四,当发现自己上当时,要学会用法律武器保护自己的合法权益,这就要求大学生在校期间学习一些与就业相关的法律常识。

案例2



案例描述:不放弃任何一次机会

小王是面临毕业的2008级英语专业的学生,在校园双选会召开之前,他就上网搜集了相关企业的一些信息,最后将目光锁定在甲单位。为了能顺利通过甲单位的面试和笔试,小王早早就开始做准备了,甚至已经在网上投递了个人简历,并且得到了回复,他信心满满,觉得这次面试肯定志在必得。但是,在双选会那天,他却因班级急事需及时处理,无法准时参加双选会。待他跑到双选会现场时,几乎所有的招聘单位都撤摊了,剩下的也已经开始整理资料。而他心仪的甲单位的摊位已经撤走了,他的心凉了半截,便开始漫无目的地在场内瞎逛,心想错过了这次双选会什么时候才能找到比较满意的工作呢?突然,A单位的摊位让他眼前一亮,A单位也曾是他的目标单位之一,他抱着试试看的态度

递上了一份自己的材料，并向负责人解释了自己来晚的原因，凭着对 A 单位的了解，小王和负责人的聊天很投机，最后负责人说：“下周一参加我们的面试，至于面试能否通过要看你的能力了。”一个月不到，他便签订了正式劳动协议。

案例分析：平常注重积累，关键时刻化被动为主动

在求职过程中，有时会因为一些无法抗拒的客观因素，导致错失比较好的求职机会。遇到这种情况一定要沉着冷静，随机应变，在不利中挖掘信息，寻找有利信息。

案例中小王虽然在求职中暂时失利，但由于他平时积累了一定的信息，在求职中很快化被动为主动，把握住新的求职机会，最后顺利地与自己比较心仪的公司签约。

专家建议：做有准备的人

仔细分析小王的求职过程，我们发现，他的求职路并不是一帆风顺。但也只有在面对波折和困难的时候，才能检验一个人的应急能力、判断能力和决策能力。在发现自己梦寐以求的甲单位已经离开双选会现场时，他能及时调整自己的思路，而不是垂头丧气，偃旗息鼓。在这里，我们要提醒各位毕业生，不要因一时的不利而怨天尤人，应始终保持积极的心态，善于发现并抓住新机会，就是所谓的“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。

在看到 A 单位时，他凭借自己之前对 A 单位的了解，能很快吸引负责人的眼球，最终顺利与 A 单位签约。这一切归功于他之前所做的准备。机会总是垂青于有准备的人。

案例3

案例描述：毕业在即，压力巨大

强子是劳法学院 2008 级毕业生，在回忆起毕业前期的那段日子，他说：“多亏了舍友的忍耐和学校就业指导中心老师的疏导，我才走出阴影。”

当时强子即将面临毕业，可突如其来的全球金融危机使本来就很严峻的就业形势更是雪上加霜。想到自己花费父母的血汗钱读书四年，如今毕业却意味着失业，他心情沮丧。看着时间一天天过去，他的心情越来越糟，脾气也变得大起来，常因小事与同学争吵。晚上也难以入睡，总是想到父母辛苦劳动的场景。觉得自己辜负了他们对自己的希望。这种情绪持续了半个多月，舍友给他出谋划策。在同学们的帮助下，强子鼓起勇气，找到学校就业指导中心的老师，向老师诉说了这种困惑。老师帮他分析了目前的就业形势，指出他的这种反应是因压力过大。针对这种情况，老师提供了一些实用的压力调试方法，并为他制订了适合自己的职业生涯规划。在老师帮助下，他顺利找到了他的第一份工作。

案例分析：认清就业形势，正视就业现状

实事求是地说，大学生找个工作并不难，难的是找一个理想的工作。作为朝气蓬勃、风华正茂的年轻人，没有必要“一叶障目，不见森林”，也没有必要患得患失、畏缩不前或自暴自弃，要看到高校毕业生就业面临的有利条件和难得的历史机遇，迎难而上。只有正视就业压力，大学生才会迫使自己积极行动起来，产生求胜的心理和行动。“凡事预则立，不预则废”，大学生只有认清就业形势，正视就业现状，才能做到心中有数、处惊不乱。在面对严峻的就业形势的条件下，强子不是自暴自弃，而是积极寻求学校就业指导中心老师的帮助，把郁闷说出来，把不满情绪宣泄掉。同时，符合自己的职业生涯规划能让



毕业生明确自己各阶段的奋斗目标,避免在职业发展道路上迷失自己。

专家建议:寻找释放压力的渠道,主动参与就业咨询课程

要积极参加个别辅导、集体授课、就业心理行为培训锻炼、书信联系、电话聊天、网络 QQ 等多种形式的活动,把自己的心事说出来,把自己的烦恼讲出来,不要闷在心里。同学或朋友间多沟通交流是一件好事,既可以互相借鉴经验,也是一个排解压力的渠道。

第二节 毕业生就业法规与相关政策

毕业生就业法规和相关政策贯穿于大学生就业活动的始终,对于指导就业活动起着不可替代的作用。大学生对就业法规和相关政策的缺乏和忽视,经常会给就业活动造成障碍,甚至会留下遗憾。因此,了解并能合理利用就业法规和相关政策是大学生顺利就业的关键。

一、就业政策与法律法规

就业政策是毕业生求职的风向标,法律法规是保障。了解就业政策,学习法律法规,对毕业生能否顺利求到满意岗位至关重要。

(一) 就业政策

就业政策是指国家和各级地方政府及高等院校,为促进大学毕业生就业工作而制定的基本原则、具体的实施程序、实施办法、权益和义务等方面的规定等,主要包括国家教育部及其他有关部委和各级地方政府、学校等为大学生就业工作颁布的有关文件。就业政策可以指导我们按正确的方向去求职,减少失误,节约时间、精力和财力,也可以帮助我们了解国家的相关奖惩和优惠政策,让我们更理性地选择,以保证就业的有效性,提高就业的成功率。

目前,我国实行“国家宏观调控,各级政府和学校推荐,毕业生和用人单位双向选择”的就业机制,在高校毕业生就业形势日益严峻的背景下,了解与毕业生有关的就业政策就显得尤为重要。这些就业政策主要包括国家部委的主要政策和地方政策。

1. 国家部委的主要政策

为应对全球金融危机为高校毕业生带来的就业压力,党中央、国务院发出通知,要求各地区、各有关部门采取切实有效措施,拓宽就业门路,促进高校毕业生就业,并相继出台了一系列促进高校毕业生就业的政策措施。教育部要求切实加大政策和工作落实力度,加快建立和完善高校毕业生就业服务体系,继续大力推进就业优质服务,全面促进高校毕业生就业,继续实施各类基层就业项目,鼓励大学生创业。具体文件见附件 1-2-1。

2. 地方政策

除国家政策外,各省、自治区、直辖市等就业主管部门依据国家政策文件规定,从实际情况出发,制定适合本地区实际情况的就业政策。就业是民生之本,实现就业,关系着国家的长治久安和人民生活水平的提高,积极就业政策的实施是促进就业的重要内容。为

进一步扩大就业规模和就业质量,近年来,北京市相关部门相继出台了多项支持和促进就业的优惠政策。北京市教委以保持较高全员初次就业率,保持毕业生签约人数、比例相对稳定,毕业生到西部、到基层就业的人数与实际需要相匹配,大学生创业教育与毕业生自主创业工作取得新进展为目标,适时开展高校毕业生就业工作督察,以保证毕业生就业落到实处。具体文件见附件1-2-2。

(二) 法律法规

与毕业生关系最密切的法律就是《劳动法》《劳动合同法》。2012年两会期间,修订了《劳动法》,《全国人民代表大会常务委员会关于修改〈中华人民共和国劳动合同法〉的决定》已由第十一届全国人民代表大会常务委员会第三十次会议于2012年12月28日通过,该决定自2013年7月1日起施行。其中与毕业生相关的部分修改内容有:

(1) 严格限制劳务派遣用工岗位范围,规定劳务派遣只能在临时性、辅助性或者替代性的工作岗位上实施。近年来,劳务派遣公司和劳务派遣人员明显增多,不少超出临时性辅助性替代性岗位范围、在主营业务岗位长期使用劳务派遣人员,“甚至银行柜员都是通过劳务派遣的员工”。修订细化了关于劳务派遣适用范围和“三性”^①规定,提高了劳务派遣准入门槛,对劳务派遣的单位和用工单位实行岗位和用工情况备案制度,法定义务履行情况定期报告制度。

(2) 对有薪假(包括国家规定的法定节假日、年休假、婚假、丧假)、有相关规定的有薪假(如产假、病假、工伤假等)、无薪假做了详细具体的规定。其中变动较大的是产假相关规定:参照国际劳工组织公约的,将产假由90天增至14周;参照原劳动部有关规章,细化了流产假期;并规范了妇女在生育期间的待遇福利等。

(3) 《劳动合同法》提出了建立劳动关系应当签订劳动合同的具体要求。法律既规定了已建立劳动关系,未同时订立书面劳动合同的,应当自用工之日起一个月内订立书面劳动合同;也明确了用人单位自用工之日起超过一个月不与劳动者订立书面劳动合同的,应当支付劳动者劳动应得报酬两倍的工资。用人单位招工违法的结果,将是行政处罚和民事赔偿的双重责任。这样的规定,弥补了《劳动法》对法律责任规定的缺失。

(4) 《劳动合同法》不仅明确了对企业出资培训的劳动者可以约定服务年限和违约责任,并且第一次以法律形式授予用人单位竞业限制的权利。同时,基于公平原则,法律也对培训服务期间的权利义务、违约金的额度、竞业限制的年限和经济补偿等做出了比较详尽的安排。

(5) 在新的法律中,除了劳动者没有过错被解除劳动合同需要支付经济补偿金外,劳动合同到期时用人单位不续签合同的,也需要向劳动者支付经济补偿金。

大学毕业生要随时关注这些相关法律法规的变动,学习法律常识,在求职过程中、在职场上维护自己的合法权益。

^①“劳务派遣一般在临时性、辅助性或者替代性的工作岗位上实施”,“三性”岗位就是指临时性、辅助性或者替代性的工作岗位。