

山西省大学生职业发展与就业指导课程建设领导小组审定

DAXUESHENG
ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO

大学生职业发展与 就业指导

《大学生职业发展与就业指导》编委会 编



山西出版集团 山西教育出版社

山西省大学生职业发展与就业指导课程建设领导小组审定

DAXUESHENG

ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO

大学生职业发展与 就业指导

《大学生职业发展与就业指导》编委会 编



山西出版集团 山西教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生职业发展与就业指导/《大学生职业发展与就业指导》编委会编.
—太原:山西教育出版社,2009.2

ISBN 978-7-5440-3726-6

I. 大… II. 大… III. 大学生-职业选择-高等学校-教材
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 016804 号

大学生职业发展与就业指导

责任编辑 康 健

复 审 李 飞

终 审 荆作栋

装帧设计 薛 菲

印装监制 贾永胜

出版发行 山西出版集团·山西教育出版社

(太原市水西门街馒头巷7号 电话:4035711 邮编:030002)

印 装 山西晋财印刷有限公司

开 本 787×960 1/16

印 张 18.25

字 数 350千字

版 次 2009年2月第1版 2009年2月山西第1次印刷

印 数 1—5000册

书 号 ISBN 978-7-5440-3726-6

定 价 33.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。电话:0351-6523859

序

进入 21 世纪以来，我国高等教育实现了跨越式发展，由精英教育阶段步入了大众化教育阶段。高等教育规模的扩大，满足了大众接受高等教育的需求，也为经济建设和社会发展培养了更多的人才。同时，随着社会经济的发展变化，大学毕业生就业问题也日渐凸显，成了诸多社会问题中的一个难点。如果不能有效地解决大学生就业问题，势必降低社会对高等教育的期望值和认可度，影响高等教育的持续健康发展。

教育部提出，要加强大学生就业指导，将就业指导课程纳入教学计划。面对当前大学毕业生就业的新形势和就业指导工作的新任务，我们组织编写了一本体系完备、结构合理、内容详实，既融合当前就业理论成果与时代特征，又具有较强实用性、趣味性的就业指导教材，对于做好毕业生就业指导工作具有重要意义和作用。这本《大学生职业发展与就业指导》是由一批就业指导领域的专家学者和一线工作人员联合编写的，融合和升华了就业指导领域的最新研究成果和就业指导工作的经验，是我们加强教材建设的一次有益尝试。

这本教材有几个比较突出的特点，第一，本书编写采用了模块结构，全书共 16 个模块，各模块既独立成章又相互联系，便于在教学中根据实际需要进行取舍，也便于学生有针对性地学习；第二，编排体例在考虑逻辑关系的同时，又很好地兼顾了学生从入学到毕业时间上的先后顺序，较好地体现了高等教育“全程化就业指导”的理念，也便于教学使用和学生理解吸收；第三，教材中大量引用了典型案例，安排了许多课堂活动，设置了尝试与练习，大大增强了教材的针对性

和可操作性，可以促进互动式教学，启发学生思考与实践；第四，信息量大。不仅正文信息丰富，而且通过信息窗、专家指点等插入的方式，简洁、明了地为学生提供了相关信息，指引学生进行有效的延伸阅读。通过阅读这本书，学生可以很容易地系统掌握有关就业的基本知识和技能，对提升青年学生的就业能力大有裨益。

教授学生就业的知识，提高学生的就业能力，只是就业指导工作的初步任务。高校对大学生的就业指导，不仅要关注大学生能否就业，更要关注其就业的质量；不仅要注重大学毕业生的首次就业，更要注重他们的未来发展；不仅要关注就业本身，还要在更高的层次上培育学生的就业人格和智慧。对每一位在校大学生进行有效的就业指导教育，引导其制定高质量的自我职业生涯规划，形成良好的就业心理和人格，才是高校就业指导工作的落脚点，也是这本教材整体上体现出来的精神主线。希望大学生能通过这本教材的学习，尽早地建立起职业生​​涯的意识，明确自己的职业目标，积极主动地进行自我探索，让自己的大学生活充实、愉悦，让自己的职业发展健康、有序，让自己的人生富有价值并充满幸福感。这不仅是编者们的愿望，也是我对大家的衷心祝福！

李东福

目 录

序言

上篇 学业·职业·准备

模块1 大学学习与职业准备	3	三、如何做好职业生涯规划	28
I 大学与人才培养	3	模块3 职业生涯决策	39
一、大学的历史	3	I 职业生涯决策基本概念	39
二、大学的作用与功能	6	一、什么是职业生涯决策	39
三、大学的培养目标	7	二、职业生涯决策的特点	40
II 大学学习与未来	9	三、职业生涯决策的类型	40
一、大学教育教学的组织与实施	9	II 决策相关理论及应用	41
二、大学学习的特点	11	一、职业生涯决策理论	41
三、大学学习与职业准备	15	二、认知信息加工理论的CASVE循环	43
模块2 生涯发展与规划	19	模块4 了解职业世界	50
I 生涯发展	19	I 认识职业	50
一、生涯	19	一、什么是职业	50
二、生涯发展理论的基本观点	20	二、职业的分类	52
II 职业生涯规划	26	II 产业、行业与企业	53
一、职业生涯	26	一、产业	53
二、职业生涯规划及意义	27	二、行业	56

三、企业	57	一、专业技能是金刚钻	103
Ⅲ 当今职业变化的特点与趋势	60	二、复合型人才受欢迎	104
一、职业变化的趋势	60	三、知识虽重要, 品德价更高	105
二、21 世纪的热门职业	62	四、吃苦耐劳越来越受宠	105
Ⅳ 职业资格证书与职业准入	64	五、敬业精神: 社会的共同要求	106
一、职业资格证书制度	64	六、团队合作, 企业的用人理念	106
二、就业准入制度	65	Ⅲ 各类人才的能力素质要求	107
模块 5 职业角度的自我探索	67	一、公务员的能力素质要求	107
Ⅰ 兴趣探索	67	二、工程技术人员的能力素质要求	109
一、兴趣	67	三、科学研究人员的能力素质要求	109
二、职业兴趣及其功能	68	四、教师的能力素质要求	110
三、职业兴趣探索	69	五、军人的能力素质要求	111
Ⅱ 职业价值观探索	73	六、企业管理人员的能力素质要求	111
一、什么是职业价值观	73	模块 7 就业力提升	113
二、探索自己的职业价值观	74	Ⅰ 完善基本素质	113
Ⅲ 能力探索	79	一、品德为本——学会做人	113
一、能力及其相关概念	79	二、打造工作的本钱——强健身体	115
二、能力的种类	79	三、个性决定命运——完善人格	117
三、技能的分类	80	Ⅱ 学习与知识积累	119
四、职业能力探索	81	一、知识的专与博	119
Ⅳ 气质探索	87	二、学会学习	120
一、气质	87	Ⅲ 能力的锻炼与提高	121
二、气质与职业	87	一、学术科技活动	121
三、气质探索	88		
模块 6 职场要求与人才素质	97		
Ⅰ 就业市场中的天平	97		
一、供与求的倾斜	97		
二、就业的核心要素——就业力	99		
Ⅱ 职场中的选才标准	103		

二、校园文化活动	123	一、创业应具备的基本素质	135
三、社会实践活动	124	二、创业应具备的条件	137
四、担任社会工作	126	Ⅲ 创业准备与实践	138
模块 8 创业人生	128	一、编制创业计划书	138
I 自主创业	128	二、学会市场分析与理财	140
一、就业与创业	129	三、校园创业行动	143
二、大学生创业的利与弊	132		
II 创业要素和条件	135		

下篇 择业·就业·发展

模块 9 就业政策与就业市场	149	——目光短浅	167
I 大学毕业生就业政策	149	二、“大家都去的单位一定是好单位”——盲目从众	168
一、历史沿革	149	三、“我必须要比别人强”——攀比心理	169
二、当前高校毕业生就业政策	150	四、“就业的事由父母考虑”——依赖心理	169
II 就业类型与就业过程	156	II 新时代的就业观念	170
一、大学毕业生就业类型	156	一、独立自主	170
二、就业工作内容与程序	158	二、敢于竞争	171
III 就业形势	161	三、大众就业观	171
一、大学生就业状况	161	四、是金子总会闪光	172
二、大学生“就业难”的原因分析	162	五、适合自己的才是最好的	173
IV 大学生就业市场	163	III 就业心理问题与调适	174
一、有形市场	164	一、面试焦虑及其调适	174
二、无形市场	165	二、自卑及其调适	176
模块 10 就业观念与心理准备	167	三、愤怒及其调适	179
I 大学生就业误区	167	四、挫折心理及其调适	180
一、“只要待遇高就行”		模块 11 招聘信息与求职材料	183

I 就业信息的收集与使用	183	二、职场基本礼仪和注意事项	226
一、就业信息收集的渠道与特点	183	模块 14 就业权益保护	230
二、招聘信息的鉴别与使用	184	I 就业协议与劳动合同	230
II 求职材料的准备	186	一、就业协议	230
一、求职信写作	186	二、劳动合同	232
二、简历的写作	190	三、就业协议与劳动合同的 关系	238
三、推荐表和证明材料	197	II 违约责任与劳动争议	238
四、求职材料的封面设计	197	一、违约责任	238
模块 12 求职与应聘	199	二、劳动争议	239
I 求职途径与方式	199	三、劳动争议的仲裁	239
一、求职途径	199	III 就业过程中常见的侵权与违法 行为	240
二、求职方式与特点	199	一、用人单位的侵权与违法 行为	240
三、求职应聘的基本过程	200	二、毕业生的违约和违法行为	243
II 笔试	201	IV 社会保险	244
一、笔试类型和内容	201	一、医疗保险	244
二、笔试的准备与注意事项	205	二、工伤保险	245
III 面试	207	三、养老保险	245
一、面试类型与特点	207	四、失业保险	246
二、面试基本内容和标准	209	五、生育保险	246
三、面试准备与要点	213	模块 15 初入职场的适应	248
模块 13 求职应聘中的道德与 礼仪	217	I 职业角色与大学毕业生的角色 转换	248
I 求职应聘中的道德问题	217	一、学生角色与职业角色的 区别	248
一、求职应聘基本道德要求 和意义	217	二、大学毕业生角色转换过程	249
二、就业中的典型道德问题	219	II 大学毕业生角色转换过程中 面临的问题	250
II 求职礼仪	222		
一、求职过程中的基本礼仪 和规范	222		

一、大学毕业生职业素质的 不足	251	四、服务意识	267
二、大学毕业生角色转换过程 中的心理障碍	253	五、团队意识	268
Ⅲ 成功实现角色转换	254	Ⅱ 学会时间管理	269
一、掌握新环境的主要特征	254	一、时间是职业生涯最宝贵的 资源	269
二、充实整合职业技能	256	二、时间管理的策略与方法	272
三、做好“入门”三件事	256	Ⅲ 终身学习	276
四、建立成功完成角色转换的 四种积极心态	260	一、终身学习及其特征	276
模块 16 职业生涯发展	263	二、终身学习是当代职业人的 必须	277
Ⅰ 培养职业意识	263	三、培养终身学习的习惯和 能力	278
一、责任意识	264	Ⅳ 职业的流动与升迁	280
二、规范意识	266	一、职业流动的把握	280
三、质量意识	266	二、职业升迁的学问	282

上篇

学业·职业·准备



模块1 大学学习与职业准备

■ 课程导言：

了解大学产生和发展的漫长历史，认识大学具有的社会功能和作用，把握大学人才培养的过程和特点，这不仅是寒窗苦读、怀揣梦想的莘莘学子应该具有的基本素质，也是尽快熟悉和适应大学学习生活环境的基础与必须；大学教育，是我们进入社会开始职业生活之前能够接受的最高层次的教育。置身大学之中，科学合理地安排学习生活，充分利用大学里丰富的学习资源和优越的研究条件，孕育人生志向，放飞职业理想，是每个大学生的责任和使命。

■ 课程目标：

通过本模块的学习，了解大学发展的历史及大学的教育教学过程，理解大学的内涵和作用，把握大学学习的特点，深刻认识大学学习与未来职业生活的关系，初步建立规划职业生涯的意识。

■ 课程内容与活动：

● 大学与人才培养

一、大学的历史

大学的历史是短暂的，也是漫长的。说其短暂，是相对于人类社会历史而言，我们今天所看到的大学几乎都是现代意义的大学，是近现代才建立起来的；说其漫长，是因为大学的产生有一个长期发展演变的历史过程。在我国，大学可以追溯到夏商时期，“天子曰辟雍，诸侯曰泮宫”，后来有宫邸学、国子学和春秋战国时期的诸子私学。在西方则可以追溯至古埃及、古巴比伦的宫廷学校和祭司学校，其后有古希腊著名的学园，如柏拉图设立的“阿卡德米”（Academy）、亚里士多德设立的“吕克昂”（Lyceum）。

信息窗

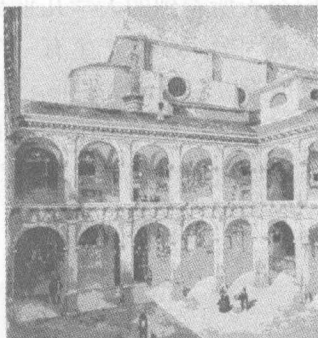
什么是大学

《辞海》定义：“大学是实施高等教育的机构。分综合大学、专科大学或学院。中国大学以本科为基本组成部分，有的设专修科和研究生机构。大学本科根据社会主义建设需要和学校性质分设若干专业，以几种相近的专业组合成系，招收高级中学及同等学校毕业生或同等学历者，学习年限一般为四年，医科及某些专业为五年或五年以上”。

《简明不列颠百科全书》定义：大学是社会政治、经济、文化等综合发展的产物，它不仅是现代高层次国民教育的基地、培养社会需要的各类人才的场所，而且是思想文化的摇篮、知识创新的前沿、推动社会文明进步的重要力量。

近代大学肇始于欧洲十一、十二世纪出现的中世纪大学。意大利的波伦亚大学（1088年创立，1158年被政府承认）、萨勒诺大学（1137年成立，1231年政府承认）、法国巴黎大学（1150）、蒙比利埃大学（1137年创办，1289年教皇批准）、英国牛津大学（1168）是欧洲古老大学的代表。那时，在一些新兴的城市中出現了一些教育中心，还吸引了本地区以外的其他国家和地区的求学者。为了保护自己，这些中心里的老师和学生仿效手工业行会组织，组成了自己的行会，叫做“教师与学生的组合”（Universitas），英文为 University，翻译成中文和日文为“大学”。源自拉丁文的 University，首次被记录下来大约是在公元1300年。到了14世纪后期，“大学”这个名称得到较为广泛的使用，在整个欧洲已有40多所大学。在中世纪，这些“大学”都带有宗教色彩。它们由当时的教会所控制，学校的教师是神学家，他们有着大学教授和僧侣双重身份。学校教授的和学生学习的内容贯彻了神学精神。比如当时非常著名的巴黎大学就是一所神学院。它设置有文、法、神、医四科，文科是基础科，授予学士学位，其他三科授予硕士或博士学位。由于中世纪大学从政府和教会那里得到了种种特权，刺激了大学在各地的兴起。也由于早期大学的开放性和国际性，到了16世纪整个欧洲都有了大学。文艺复兴带来的天文学和地理学革命，使得五大洲紧密地联系在一起，并且把中世纪大学的种子撒播到了全世界。

在文艺复兴运动以后，随着资产阶级革命的发展、科学技术的进步，工业革命对大学教育提出了变革的要求，以科学文化为主要教育内容的近代意义的大学开始产生。一般认为，1638年英国伦敦大学和1694年德国哈雷大学的成立，是近



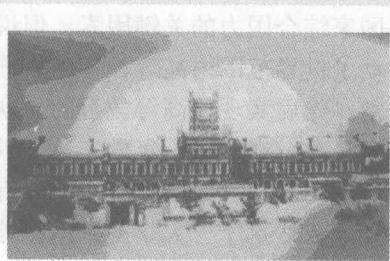
意大利波伦亚大学

代意义大学诞生的标志。到18世纪前后,许多国家的大学逐步摆脱教会的控制,成为国家的教育机构。在学科设置和教学内容方面,近代科学越来越得到重视,神学在大学里的地位大大降低。德国1809年建立的柏林大学是高等教育发展史上的里程碑,洪堡在筹建时提出“教学与研究相统一”、“学术自由”的办学理念,彻底改变了中世纪大学的传统办学模式,确定了科学研究和学术民主在大学里的地位。这时的大学成了一个新的理性组织,是对世界进行新的解释,发现新规律,不断地向真理接近,增长人类的新知识,破除宗教迷信的世俗化中心。

信息窗

山西大学堂

1902年3月,山西巡抚岑春煊和英国传教士李提摩太(Timothy Richard)用庚子赔款白银50万两兴办山西大学堂。内分中学专斋、西学专斋。高燮曾与英国人郭崇礼分任中斋、西斋总教习。办学之初,中斋只设中等科,西斋只设预科;自1906年先后设立高等科和本科。山西大学堂,是在清朝末年推行“新政”期间,改革传统书院、创新办学模式的产物,也是借鉴西方近代大学教育、进行文明采借的结果。山西大学堂与京师大学堂、北洋大学堂等仅有的几所大学,一起开创了中国近代大学教育的先河,为中国近代大学教育的创立和发展做出了不可替代的贡献。



中国近代大学是随着封建社会的解体、社会改良而出现的。19世纪中叶,腐朽没落的清王朝遇到了帝国主义的坚船利炮。马克思曾写道:“清王朝的声威一遇到不列颠的枪炮就扫地殆尽,天朝帝国万世长存的迷信受到了致命的打击。”这样的背景下,清王朝闭关锁国的大门不得不打开了。1862年,同文馆的成立昭示了科举制度的衰亡和现代意义高等教育的开始。起初,同文馆只是总理各国事务衙门的附属机构,主要是培养与外国打交道急需的翻译人才;后来向其他实科发展,成为综合性专科,1902年并入京师大学堂。

1895年中日甲午战争失败,许多有识之士认识到只学西方技术,不研究学术,不改革政治,难以图强。于是,开始清算洋务派“中体西用思想”,也开始了从学西文、西艺到学西政、西学,从办理专科学堂到举办多科性大学。1895年,津海关道盛宣怀上奏光绪皇帝批准成立我国第一所公立大学——天津中西学堂,教学内容完全不同于以“儒学”为主课的旧式学校,以外语、法律、机械和先进的科技为主课。京师大学堂于1898年成立,1912年更名为北京大学,这是中国近代最著名、最正式、最完备的公立大学。同时期,还相继建立了山西大学堂、上海南洋公

学等一批具有高等教育性质的学堂和书院。

二、大学的作用与功能

大学是人才的摇篮。培养社会需要的高级专门人才是大学产生的原因，也是大学存在的基本前提。大学培养高级专门人才的职能是永恒的。无论是中国古代的辟雍、泮宫，还是古埃及、古巴比伦的宫廷学校和祭司学校，无论是中世纪意大利的波伦亚，还是近代美国的威斯康新，这些大学都在为他们所处的那个时代培养着社会需要的人才，履行着作为大学的基本职能。

20世纪以来，人类社会发展的速度大大加快，尤其表现在科学技术的迅猛发展。有人认为，人类社会已经经历了农业经济社会、工业经济社会，目前正在进入以知识为主要生产要素的知识经济社会。在知识经济社会中，科学技术已经成为提高国家综合国力的关键因素，但说到底还是在于人才。社会发展对人才的迫切需求推动了世界范围内高等教育的空前发展。以美国为代表的发达国家在20世纪中叶以来，先后实现了高等教育的大众化，发展中国家也在紧紧追赶。新世纪之初，我国高等教育在短短十年内实现了跨越式发展，毛入学率达到24%，也进入了世界公认的高等教育大众化阶段。所有这些都说明，当今时代，培养社会需要的高级专门人才依然是所有大学的基本职能，而且其地位还在不断地得到加强。

信息窗

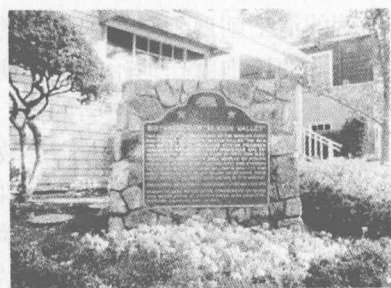
硅 谷

硅谷原指美国西海岸加利福尼亚州的圣他克拉克县。现在硅谷已经成为半导体工业基地、微电子工业基地、高技术集中区的代名词。

20世纪60年代以来，硅谷这个地区的半导体集成电路、计算机、军事电子学及系统设备、精密仪表等制造与研究均处于世界先进水平。

硅谷迅速发展的原因有：(1) 得天独厚的地理条件；(2) 有斯坦福大学及其他大学的支持；(3) 形成了一个综合性工业生产、研究体系，加工协作方便，科学交流频繁，竞争激烈；(4) 投资效率高；(5) 有良好的管理传统和方式。硅谷从本质上来说，就是“科学—教育—生产”一体化的基地。

1938年，惠普公司在右图这间简陋车库里诞生，后来被美国当地政府命名为“硅谷诞生地”。



随着社会的不断发展和变化，大学教育在实施过程中其职能也在不断地发展和变化。由于大学具有知识密集、学者集中、图书资料完备、仪器设备先进、信息丰

富等特点和优势，决定了大学除培养人才这个基本职能外，还具有发展科学与传承文化、开展社会服务的职能。

大学发展科学的职能，与科学的发展密切地联系在一起。中世纪大学出现时，近代科学还没有产生，自然也就不存在发展科学的任务。工业革命以后，现代大工业生产日益需要为解决复杂的生产问题提供理论和技术支持，大学也就当然地成为进行科学研究、培养科技人才理想场所。特别是19世纪创办柏林大学的德国人洪堡，提出了“通过研究进行教学”、“教学与研究统一”的思想。从此，科学研究正式进入大学课堂。在柏林大学的示范作用下，成立于1876年的美国约翰·霍普金斯大学设立了大学研究生院，在“本科”大学的基础上提高了一个层次，成为新的研究性大学。最终影响到哈佛、耶鲁这些历史悠久、主要从事自由教育和职业教育的学院式大学，将研究和教学结合起来。

大学还承担着文化传承的职能。人才培养不仅仅是教育学生掌握知识和技能，培养人才的过程本质上是完成人的社会化过程。学生在大学里除了学习和掌握知识、技能，同时也在学习和培养能够适应社会、被社会所接受的道德观念、行为规范和生活方式，实际上就是在完成文化的传承。大学集中了思想大师、文化大师，培养专业的文学、艺术、体育类人才，还注重培育自己的“大学精神”。当然，大学在传承文化的同时，也在创新文化，推动着文化的不断发展。

从广义上说，培养人才、传承文化和发展科学都是为社会服务。但是，由于其自身的特点和优势，大学也可以直接为社会提供服务。大学把直接为社会服务作为自己的职能，一般认为是始于19世纪的美国。当时，美国工业化进一步发展，农业的工业化也在进行过程中，急切地希望大学为其培养工业和农业技术人才。以威斯康新大学为代表的一批“赠地学院”，从建院之初就确定其目的是为当地工业与农业的发展服务，提供机械工艺和农业科技知识，提供经济、管理、教育、卫生等方面的咨询，成为当地政府的智囊，为美国各地的经济发展做出了显著的贡献。威斯康新模式成了分水岭，之前孤居于象牙塔之内的大学生，逐渐成为了社会经济建设和发展的生力军。比如围绕着斯坦福大学、加州大学和加州理工学院形成的硅谷科技中心，以哈佛大学和麻省理工学院为核心形成的波士顿科技中心，都是大学发挥智力优势、直接服务社会经济建设的范例。

三、大学的培养目标

大学是培养人才的场所。那么培养什么样的人，怎么培养，这是大学首先而且必须回答的问题。

大学培养人才的职能是永恒的，但人才的内涵却是随着社会的发展而变化的。不同国家、不同历史时期，大学所培养专门人才的类型和规格不尽相同。古代的