

DAXUESHENGJIUYEZHIDAO

大学生就业指导

DAXUESHENG
JIUYEZHIDAO

罗秋菊 赵笃玲 编著



吉林人民出版社

大学生就业指导

罗秋菊 赵笃玲 编著

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导/罗秋菊,赵笃玲编著. — 长春:吉林人民出版社,2008.9
ISBN 978-7-206-05819-6

I.大… II.①罗… ②赵… 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(2008)第 151373 号

大学生就业指导

编 著:罗秋菊 赵笃玲

责任编辑:谷艳秋

封面设计:创意广告

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:长春工程学院印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:13.5

字数:340 千字

标准书号:ISBN 978-7-206-05819-6

版 次:2008 年 9 月第 1 版

印 次:2008 年 9 月第 1 次印刷

定 价:28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前 言

21 世纪初的高等教育面临着严峻的挑战，特别是 1999 年全国高校招生人数猛增 40% 以上，而且这一势头将一直保持到 2010 年。随着高校持续扩招，2003 年高等院校毛入学率超过了 17%，但在入口扩大、出口不畅的情况下，大学毕业生就业难已是一个十分突出的问题。这与整个社会的就业形势严峻有关，同时也是高教大众化过程中出现的新问题。

高等教育扩招，给大学生就业带来了全新的挑战。一方面，我国大学生就业形势比较严峻，这是有目共睹的事实。但另一方面，从人力资源发展角度看，我国高等教育的毛入学率还相对较低，劳动力的受教育水平还相对较低，要实现全面建设小康社会的目标，我国社会还需要更多更高素质的人才，我们还要加快发展高等教育事业。而能否顺利地解决大学生就业问题，则直接关系到高等教育事业的发展。

解决大学生就业问题，总的来看，有三方面有效途径：一是发展国民经济，通过产业结构的调整，提升产业层次，扩大产业规模，创造更多的人才需求；二是转变用人观念，为人才的使用拓展新的空间；三是加强就业指导，通过对大学生的教育，引导他们全面发展自身素质，合理定位，促进终身就业。

高等学校担负着加强大学生就业指导工作这一重要任务。今后，我们一是要强化职业发展指导，让大学生更早定位、更早准

备。二是从共性就业指导到个性就业指导的转变。大学生的就业指导往往局限在“面”上，很少在“点”上针对大学生个人的实际情况“量体裁衣”地进行指导，而职业发展生涯是具有个性的，加强个性就业指导，理应成为大学学生的季节性快餐。择业这一行为发生在大学毕业的那一年里，但是大学生对择业的认识，对用人单位择才标准的了解，应该从进入大学校园时就开始积累；对职业的规划，则应该与学业的发展紧密相连，学业是就业的前提与基础，是成功职业生涯这一“活水”的“渠”与“道”。我们可以说，没有长远的职业发展规划，就不可能有明确的学习目的与奋斗目标。毕业择业不是人生长河中的孤立事件，它是整个职业发展生涯中的重要一环。

毕业择业不是个体行为，参与人才市场的竞争必须分析自己的竞争者。大学毕业生择业时，往往把关注的目光瞄准了用人单位，这无疑是必需的。但是，我们忽视了分析在这个市场上与我们一同竞争的人才。他们在想什么？他们有哪些优点、长处与特色？用人单位对他们都有哪些看法与评价？我们与他们相比，优势在哪里，弱点有哪些？只有在分析顾客群体（用人单位）基础上，再仔细分析竞争者，才可能更为准确地定位自己。从经济学角度分析，人才就如同市场上的商品，对于大学毕业生来说，学校是商品的品牌，不同的顾客群体会对不同品牌档次的商品产生需求。

就业是大学生不可回避的话题，要服务社会，实现自我价值，就必须就业，在现实的就业状况中，对于高职高专毕业生形势尤其严峻。正是基于引导每位高职高专毕业生直面挑战，直面职业发展生涯的目的，我们立足高职高专学生的“现实状态”编写了本书。希望它能帮助高职高专毕业生正确进行择业定位，并顺利实现自己的职业理想。

本书由罗秋菊任主编，罗秋菊负责整体框架的设计及全书的统稿和定稿，赵笃玲编写了第一、三、四、五章。

本书在编写过程参考了许多文献、书籍和网上资料，借鉴了许多同行们的实践经验，难以全部注明，恳请原作者见谅。同时也得到领导、朋友和很多同志的关心支持和帮助，在此一并表示衷心的感谢。

由于本人水平有限，难免有疏漏和不足之处，敬请谅解。

编 者

2007 年 4 月



目 录

前 言	(1)
第一章 大学生的自我认识	(1)
一、气质	(2)
二、性格与职业	(12)
三、兴趣与职业	(50)
四、职业价值观	(56)
五、能力倾向与职业	(59)
第二章 大学生就业现状分析及对策	(73)
一、学校与就业	(73)
二、专业与就业	(85)
第三章 大学生的就业制度	(91)
一、大学生就业制度的沿革	(91)
二、现行大学生就业制度	(92)
三、大学毕业生就业的具体政策	(93)
四、毕业生就业工作管理体制	(97)
五、就业途径	(98)
第四章 大学生的就业环境	(100)
一、大学毕业生就业市场	(100)



二、大学生就业环境因素	(103)
三、就业信息	(107)
第五章 大学生就业的自我准备	(112)
一、时代特征与人才需求	(112)
二、现代职业对就业者知识结构的要求	(116)
三、就业的知识准备	(119)
四、大学生就业应当具备的基本能力	(123)
五、创新意识与创业教育	(129)
六、培养创新意识对大学生自主创业的重要作用	(131)
七、创业教育的现状及发展趋势	(131)
八、提高大学生人际交往能力	(132)
九、培养人际交往能力的重要性	(133)
十、如何培养人际交往的能力	(137)
十一、树立正确的职业理想与职业道德	(144)
十二、就业的心理准备和心理调试	(153)
第六章 大学生职业生涯的规划	(167)
一、个人职业规划的概念	(168)
二、个人职业生涯规划的内容与步骤	(178)
三、个人职业生涯规划的原则	(183)
四、典型案例分析	(192)
五、如何设计职业生涯方案	(198)
六、热门职业排行	(206)
第七章 大学生求职简历的制作技巧	(218)
一、简历写作三原则	(218)
二、优秀简历的“十二要点”	(219)

三、简历的标准模式	(223)
四、求职信的格式和写作要点	(225)
五、电子简历写作指导	(226)
第八章 大学生面试应对技巧	(235)
一、面试的种类	(235)
二、面试前的准备	(237)
三、面试的程序	(246)
四、面试的礼仪	(247)
五、回答面试问题的基本原则	(250)
六、常见的招聘面试方式及其特点	(256)
七、招聘面试的题目类型	(266)
八、面试中不同类型问题的应对策略	(273)
九、主考官的类型及应对策略	(283)
十、面试中应该注意的几个问题	(288)
十一、面试后的追踪	(300)
第九章 与大学生就业有关的法律	(306)
一、与就业协议有关的法律	(306)
二、与劳动关系、劳动合同的有关规定	(313)
三、在签约中步步为营	(321)
四、不要轻易写辞职报告	(327)
五、警惕掉进用人单位的“套”中	(330)
六、拒交各种名义的费用	(333)
七、打工者求职维权启示录	(334)
第十章 建立和谐的人际关系	(337)
一、服从无条件	(337)

二、不以服从为辱	(338)
三、与上司相处, 摆正自己的位置	(340)
四、碰到糊涂上司怎么办	(342)
五、尊重上司	(344)
六、老板不是你的敌人	(349)
七、不宜跟随的老板	(351)
八、迅速适应人际关系	(353)
九、自然地与同事合作	(358)
十、淡化嫉妒	(367)
十一、能力是从容处世的关键	(371)
十二、坚韧不拔	(374)
十三、幽默使你游刃有余	(380)
十四、让人一步天地宽	(387)
十五、掌握好说话的分寸	(396)
第十一章 大学生就业成功案例剖析	(401)
贝塔斯曼直接集团人力资源总监之路	(401)
送奶工职场奇遇记	(403)
仅仅有从零做起的心态是不够的	(405)
经济学博士, 为何职场总失意	(407)
天堂与地狱比邻	(411)
初入职场, 我的 5 个不懂	(415)
主要参考文献	(418)



第一章 大学生的自我认识

古希腊神话中有个狮身人面女怪，叫斯芬克司。她有一道难解的谜题：什么动物早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上却用三条腿？

答案是——人！

传说，有很多人没有答对斯芬克司的谜语，结果被斯芬克司一口吃掉了……

人是自然界最复杂最精灵古怪的动物，识人难，识己更难！试问又有多少人能够真正地认识自己呢？我们总是被自己的虚荣心所蔽，被膨胀的自我意识障目，被强烈的自卑压得抬不起头来……而不愿、不敢、不能全面地认识自己。在职业选择时导致的最直接后果就是入错行。

在做职业生涯规划之前，要弄清楚这些根本性的问题：你想要什么？你喜欢什么？你想从事什么职业？你的气质和性格适合什么样的职业？什么样的职业才能让你充分地发挥潜能？你愿意和谁在一起工作？完成什么样的工作让你最有成就感？你最不能放弃的是什么？

我们可以借助各种测评工具来更好地认识了解自己，同时，也可以向身边的人和职业顾问寻求指导意见。

这是一个呼唤个性化的时代。

其实，我们每个人都有自己独特的个性，换句话说，每个人的心理特征不同，看问题、处理事情的风格、方式也不同。有的

人细心却是个慢性子，有的人风风火火，想到什么非要马上完成不可；有的人沉稳持重，有的人爱激动，点火就着；有的人热情爽朗，有的人谨慎多疑……

金无足赤，人无完人。一个人在某方面有所不足，其他方面必有过人之处，说不定那就是你制胜的法宝。个性无所谓好坏，关键是看是否放对了地方。很少有人想到，气质和性格在我们的职业生涯中也起到了相当大的作用。在职业选择中，我们应该尽可能地充分考虑到自己的个性特征与职业要求是否相适应，这样将来从事工作时才能体会到更多的快乐和轻松。

一、气质

这里说的气质指人的个性心理特征，它跟我们平时说的“这个女孩真有气质”不是一回事。作为心理活动特征的气质，是指在人的认识、情感、言语、行动中，心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的动力特征。主要表现在情绪体验的快慢、强弱、表现的隐显以及动作的灵敏或迟钝方面。气质是天生的，不容易改变。

（一）气质类型及其特征

心理学一般把气质分为多血质、胆汁质、粘液质和抑郁质四种类型，他们各有其特殊的心理特征。有一个流传很久的小故事，形象地描述了四种气质类型人物的特点。

一座戏院正要上演一出好戏，刚巧在开场的一刻，来了四位先生。第一位急匆匆奔到门口，就要进去。看门的人拦住他说：“已经开演了，根据剧院规定，开场后不得入内，以免妨碍其他观众。”这位先生一听，立刻火冒三丈，与看门人争吵起来……正当他们吵得不可开交的时候，走来了第二位先生，看见看门人吵得门也顾不上看了，灵机一动，立刻侧身溜了进去。第三位先



生走到门口，见状，不慌不忙，转回门外的报摊上，买了张晚报，坐在台阶上读起报来，他心中自有算盘：“看戏是休闲，看报也是休闲，看不了戏，看看报也不错”，倒也自得其乐。等到第四位先生走到门口时，见看戏无望，深深叹了口气，掉转头去，自言自语道：“嗨！我这人真倒霉，连看场戏都看不成……”他越想越难受，干脆坐在门口叹息起来。这四位先生恰好代表了四种典型的气质类型。

第一位先生是胆汁质，又称不可遏止型。这种气质类型的特点是兴奋而热烈，精力充沛，能经得住强刺激；行为果断，有魄力；善于主动与人交往，乐群性高；直率急躁，情绪难以控制；思维、语言、动作反应快，但不灵活，不准确。性情粗犷，宽宏大量。《三国演义》中的猛张飞，《红楼梦》中的史湘云、晴雯是这种类型的代表。优点：有毅力、坚强、勇敢。缺点：脾气暴躁，易着急。

第二位先生是多血质，又称活泼型。这种气质类型的特点是：活泼好动；善于交往，容易适应新环境；容易接受新事物，兴趣易转移；情绪发生快，但体验不深刻。思维敏捷，随机应变，热情奔放。《三国演义》中的关羽是这种类型的代表。优点：乐观、开朗、灵活、善交际、热情。缺点：不稳定、缺乏持久性、易动摇。

第三位先生是粘液质，又称安静型。这种气质类型的特点是：安静稳重，交往适度；善于忍耐，能克制自己；注意力稳定不易转移；情绪慢而微弱，不易外露；思维、动作反应慢而且不灵活。这种人城府极深，老谋深算多阴险，令人难以防范。如《三国演义》中的刘备、司马懿。《红楼梦》中的王夫人、花袭人。优点：稳重、安静、可靠。缺点：固执、刚愎自用。

第四位先生是抑郁质，又称脆弱型。这种气质类型的特点是：羞涩好静但孤立；情绪发生慢不外露，体验特别深，即使是

微不足道的小事也容易引起情绪波动；动作反应慢但准确；注意自己的内心世界，有内秀。如《红楼梦》中林黛玉，动辄对花流泪，对月伤情。多愁善感，封闭孤立。优点：敏感、细心。缺点：自卑、脆弱。

在现实生活中，不是所有的人都可按照四种典型气质类型来划分，多数人是介于各类型之间的中间类型，即混合型气质。

（二）气质类型与职业

尺有所短，寸有所长。人的气质差异是客观存在的。但气质对于人的实践活动的影响，主要在于动力方面的类型，并无性质上的好坏之分。任何一类气质，都有其积极的一面，也有其消极的一面。比如，多血质的人，既可以是活泼、亲切、富有生气、适应新环境、开创新局面的人，也可以是轻率肤浅、轻举妄动、见异思迁的人。胆汁质的人，既可以是热情积极、勇敢肯干、朝气蓬勃的人，也可以是鲁莽粗暴、不能忍耐、爱发脾气的人。粘液质的人，既可以是恬静、沉着、稳重的人，也可以是懒惰、萎靡不振、对一切事物漠不关心的人。抑郁质的人，既可以是办事细致、情感深刻而稳定的人，也可以是畏首畏尾、孤僻郁闷的人。

问题的本质在于，你的气质是否与职业相适应？一般来说，各种气质类型的人在从事某些职业时，都会特别有效率。

多血质的人，适合与外界打交道，从事灵活多变，富有刺激性和挑战性的工作，如外交、管理、记者、律师等，而不太适合做细致、单调的机械性工作。

胆汁质的人，适合从事与人打交道，工作内容和环境充满变化性的工作，如导游、推销员、节目主持人等，而不太适合要求长期安坐、持久耐心细致的工作。

粘液质的人，适合做稳定的、按部就班的、静态的工作，如会计、文员、出纳等，而不太适合需要经常策划创造的工作。



抑郁质的人，适合安静、细致的工作，如编辑、化验员、仓库管理员等，而不适合热热闹闹的场合。

你的气质特点如何？

指导语：本测验有 60 道题，可帮助你确定自己的气质类型。回答这些题目时，应实事求是，怎么想的、怎么做的就怎么回答。

1. 做事力求稳妥，不做无把握的事。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
2. 遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话说出来才痛快。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
3. 宁可一个人干事，不愿很多人在一起。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
4. 到一个新环境很快就能适应。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
5. 厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪音、危险镜头等。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
6. 和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
7. 喜欢安静的环境。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
8. 善于和人交往。



- A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
9. 羡慕那些善于克制自己感情的人。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
10. 生活有规律, 很少违反作息时问。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
11. 在多数情况下情绪是乐观的。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
12. 碰到陌生人觉得过分拘束。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
13. 遇到令人气愤的事, 能很好地自我克制。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
14. 做事总是有旺盛的精力。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
15. 遇到问题常常举棋不定, 优柔寡断。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
16. 在人群中从不觉得过分拘束。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
17. 情绪高昂时, 觉得干什么都有趣; 情绪低落时, 又觉得干什么都没意思。



- A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
18. 当注意力集中于一事物时，别的事物就难使我分心。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
19. 理解问题总比别人快。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
20. 碰到危险情况时，常有一种极度恐怖感。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
21. 对学习、工作、事业怀有很高的热情。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
22. 能够长时间做枯燥、单调的工作。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
23. 符合兴趣的事，干起来劲头十足，否则就不想干。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
24. 一点小事就能引起情绪激动。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
25. 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清
D. 比较不符合 E. 完全不符合
26. 与人交往不卑不亢。
A. 最符合 B. 比较符合 C. 说不清