

大学生素质教育系列教材

国民素质教育培训系列教材

大学生就业教育

陈新达 罗元浩 主 编

崔晓会 吴 岩 副主编



清华大学出版社

· 大学生素质教育系列教材 · 国民素质教育培训系列教材 ·

大学生就业教育

陈新达 罗元浩 主 编
崔晓会 吴 岩 副主编

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书是配合国家大学生就业工程,为帮助大学生提高就业能力、职业发展能力和创业能力而组织编写的。内容包括职业意识、职业规划、职业道德、就业心理、就业信息运用、简历写作技巧、材料准备、面试、求职技能、明确就业政策法规、依法保护各项就业权利等大学生就业必备知识,并通过实践训练,提高大学生应对就业问题的能力。

本书既可以作为高等院校对大学生进行毕业教育,提高其就业、创业能力的首选教材,也是社会待岗人员求职就业不可或缺的参考指导手册。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业教育/陈新达,罗元浩主编. —北京:清华大学出版社,2018

(大学生素质教育系列教材 国民素质教育培训系列教材)

ISBN 978-7-302-49379-2

I. ①大… II. ①陈… ②罗… 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(2018)第 014907 号

责任编辑:田在儒

封面设计:傅瑞学

责任校对:赵琳爽

责任印制:丛怀宇

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62770175-4278

印 装 者:北京国马印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:14.25

字 数:324 千字

版 次:2018 年 5 月第 1 版

印 次:2018 年 5 月第 1 次印刷

印 数:1~2000

定 价:39.00 元

产品编号:076164-01

教材编审委员会

主 任：牟惟仲

副 主 任：宋承敏 冀俊杰 张昌连 李大军 吕一中
范 蓓 梁 露 张建国 王 阳 王 松
车亚军 宁雪娟 鲁彦娟 田小梅 彭爱美

委 员：孟繁昌 丁玉书 陈 捷 李 洁 鲍东梅
黑 岚 孙 军 李耀华 吴晓慧 张 蕾
孙慧君 李俊琦 林 群 陈光义 刘 铮
耿 燕 温 智 吴 琳 李 冰 王涛鹏
张劲珊 李文洁 李 璐 孟红霞 贾晓龙
岑慧仪 王仲建 石宝明 李连壁 王 月
李 卓 宇 恒 王桂霞 曹 敏 王晓霞
陈晓群 韩 瑞 王 洋 刘 剑 赵 妍

总 编：李大军

副 总 编：梁 露 王 琦 吴慧涵 冯丽霞 温丽华

专 家 组：林玲玲 范 蓓 邵海峡 崔晓文 马继兴

序 言

新中国成立以来,党和政府一直高度重视教育,特别强调要全面提高学生的综合素质。1999年6月,《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》做了最为明确、准确的表述:“实施素质教育,就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,造就‘有理想、有道德、有文化、有纪律’的、德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”

素质教育是以提高民族素质为宗旨的教育,它是依据《中华人民共和国教育法》规定的国家教育方针,着眼于受教育者及社会长远发展的要求,以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本宗旨,以注重培养受教育者的态度、能力,促进他们在德智体美劳方面生动、活泼、主动地发展为基本特征的教育。

素质教育的内涵丰富,从定位角度来看,“素质教育的宗旨是提高国民素质,目标是培养德智体美劳全面发展的合格公民,灵魂是思想道德教育,重点是提高创新精神和实践能力”;从功能角度来看,“素质教育充分考虑人与社会发展的需要,尊重学生的主体地位、主动精神和个性差异,注重形成健全的人格”;从价值取向角度来看,“素质教育关注人的‘能力、创造性、潜在竞争力、可持续发展’,并以促进学生的长远发展作为核心价值”。

目前,我国已进入全面建设小康社会,加快推进社会主义市场经济,加速现代化经济发展的关键时期。随着全球经济一体化进程的加快和科技进步的日新月异,随着改革开放和中国经济国际化发展的趋势,随着国家经济转型和产业结构调整,需要解决就业、择业、晋升、薪酬、竞争、恋爱、生理、心理、治安等社会问题,而解决这些社会问题的最根本和最好的办法,就是关注早期素质教育,加强综合素质培养。

21世纪,我国从计划经济体制转变为社会主义市场经济体制,经济增长方式从粗放型转变为集约型,而且正在实施“科教兴国”和“可持续发展”战略。我国要在21世纪激烈的国际竞争中处于战略主动地位,最大的问题就是解决好人的素质和人才问题。

国以才立,政以才治,业以才兴,素质是人才的根本,社会主义事业需要合格的建设者和可靠的接班人。人的实践需要人的主观能动性、创造性、自主性,现代化建设需要人的求实精神、开拓精神、无私奉献精神,社会主义市场经济需要人的创造力、应变力、竞争力、承受力。从根本上说,人的这种主体性、精神、能力都来源于人的素质,只有不断提高人的素质,才能推进人的全面发展,造就数以亿计的高素质劳动者、数以千万计的专门人才和一大批拔尖的创新创造型人才。

本系列教材根据《中华人民共和国教育法》规定的国家教育方针,全面贯彻党的素质教育要求,以高等院校、职业院校为主,兼顾企业、社区工作者和居民,属于通用型的素质教育培训教材。

本系列教材作为素质教育培训的特色教材,坚持以科学发展观为统领,力求严谨,注重与时俱进;在吸收国内外素质教育权威专家、学者的最新科研成果的基础上,融入了素质教育的最新教学理念;依照素质教育所设计的问题和施教规律,根据素质教育发展的新形势和新特点,全面贯彻国家新近颁布实施的有关素质教育的法律、法规及管理规定;按照社会及企业用人的需求模式,结合解决学生就业及加强素质教育的实际要求;注重结合大学生遇到的各种问题,强化德智体美劳全面发展,突出培养创新精神和实践能力,并注重教学内容和教材结构的创新。

本系列教材的出版,对普及国民素质教育,创建和谐社会,帮助学生加强素质培养,提高竞争力,毕业后能够顺利就业具有特殊的意义。

编委会

2017年8月

前言

随着高等教育的快速发展,在今后相当长的一段时期内,大学毕业生数量将持续增加,根据教育部发布的统计数据,2015年大学毕业生749万人、2016年达到770万人、2017年突破795万人,随着“最难就业季”的到来,大学生就业压力将持续加大。

高校毕业生就业难成为学生困惑、家长着急、学校重视、全社会广泛关注的焦点问题。解决大学生就业问题,在促进就业、拉动内需、发展经济、关注民生、构建和谐社会等方面具有重大的作用,因而大学生就业已经成为各高校工作的重中之重。

我国党和国家各级政府高度重视大学生的就业问题,不仅下发多个关于大学生就业的通知文件,而且采取强有力的紧急解决措施,并先后出台了多项鼓励自主创业等优惠政策;但是大学生就业难的问题还是日益突出,就业形势依然紧张而严峻。

在新形势下,科学合理地指导大学生实现就业,对于社会的和谐发展,提高高等教育质量,加速实施人才强国战略,推动经济社会协调发展,意义重大。同时,加强大学生就业指导工作,对于进一步增强大学毕业生就业竞争力,努力促进大学生充分就业,促进大学毕业生的职业适应与发展,无疑具有重要的理论意义和实践价值。

本书作为大学生就业教育的特色教材,坚持科学发展观,严格按照教育部关于“加强国民素质教育”的要求,以教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》为指导,在国家大力推进“大众创业、万众创新”的时代背景下,本着对大学毕业生和社会高度的责任感与使命感,结合大学生实际特点,加强大学生就业教育,强化大学生创新创业素质培养,提高大学生就业与履职竞争力,尽快顺利走上社会就业岗位,更好地为我国经济建设服务,这既是应届大学生就业、创业立足人生发展的战略选择,也是本书出版的真正目的和意义。

全书共11章,以学习者就业发展能力培养为主线,配合国家实施的大学生就业工程,为帮助大学生提高就业能力、职业发展与创业能力而编写。内容包括职业意识、职业规划、职业道德、就业心理、就业信息运用、简历写作技巧、材料准备、面试、求职技能、就业手续办理、劳务派遣、就业协议签订、掌握就业政策法规、依法保护各项就业权利等大学生就业必备知识,并通过实践训练,提高大学生的就业问题的应对能力。

本书融入了大学生就业教育最新的实践教学理念,力求严谨,注重与时俱进,具有知识系统、案例丰富、贴近实际、操作性强等特点,体现了急用与实用性特色;因此本书既可以作为高等院校对大学生进行毕业教育,提高其就业、创业能力的首选教材,也是社会待岗人员求职就业不可或缺的参考指导手册。

本书由李大军筹划并具体组织,陈新达和罗元浩为主编、罗元浩统改稿,崔晓会、吴岩为副主编,由大学生就业教育专家张武超教授主审。作者编写分工:牟惟仲(序言),陈新达(第一章、第二章),崔晓会(第三章、第四章),吴岩(第五章、第七章),桂舟(第六章),江静(第八章、第九章),罗元浩(第十章),张华胜、汪梁(第十一章),梅申(附录);华燕萍、李晓新(文字修改、版式调整、制作教学课件)。

本书在编写过程中参阅了大量关于大学生就业教育的最新书刊、网站资料,以及教育部、人力资源和社会保障部等历年颁布实施的大学生就业相关法律法规、管理规定,并得到有关高校毕业生就业指导中心专家教授的具体指导,在此一并致谢。为配合教学,本书配有电子课件,读者可以从清华大学出版社网站(www.tup.com.cn)免费下载使用。因作者水平有限,书中难免存在疏漏和不足,恳请同行和读者批评指正。

编 者

2018年1月

CONTENTS

目 录

第一部分 初识职业规划

第一章 职业概述浅析	3
第一节 职业概述	4
一、职业的含义	4
二、职业的特征	5
三、职业的功能	7
第二节 职业分类、形成与发展	9
一、职业分类	9
二、职业的形成与发展	12
第二章 职业资格与生涯规划	14
第一节 职业资格和职业资格证书	14
一、职业资格	15
二、职业资格证书	15
三、职业技能和职业技能鉴定	16
第二节 职业生涯规划概述	17
一、职业生涯规划的概念与要点	18
二、职业生涯规划的作用	20
三、职业生涯规划按时间维度划分的主要类型	20
四、职业生涯发展阶段	21

第二部分 职业环境认知

第三章 自我认知与职业生涯因素剖析	25
第一节 自我认知	26
一、性格探索	26
二、兴趣探索	30

三、技能探索	33
四、价值观探索	36
五、气质探索	37
第二节 职业生涯规划影响因素	38
一、环境因素	38
二、教育因素	40
三、家庭因素	41
四、自我因素	41
第四章 人职匹配理论探索与应用	43
第一节 人职匹配理论	44
一、霍兰德职业人格理论	44
二、职业人格对职业发展的影响	46
第二节 职业能力测试	47
一、当前主要的职业测试软件	47
二、正确认识职业测评	49
三、个性心理测试	50

第三部分 职业路线选择与规划

第五章 职业路线选择	61
第一节 职业选择	61
一、职业选择的原则	62
二、职业选择的依据	64
三、了解职业,做好就业准备	66
第二节 职业生涯规划实务	67
一、职业生涯规划步骤	67
二、制订职业生涯规划执行方案	70
三、职业生涯规划方案的实施	70
四、大学生在职业生涯规划中存在的困扰	72
五、大学生在职业发展中要防止的现象	72
第六章 职业路线规划	77
第一节 认真把握实习期	78
一、树立良好的第一印象	78
二、建立和谐的人际关系	80
三、用心考察实习单位	81
第二节 从基层做起,夯实工作第一块基石	82
一、基层工作是成就事业的重要基础	83
二、基层工作是发展事业的必经阶段	85

三、基层工作是阶段性就业的基本要求	86
第三节 调整角色,适应职场	87
一、高校毕业生在角色转变中常见的不良心理	88
二、高校毕业生职场不适应的几种表现	88
三、不适应职场的原因分析	90
四、如何适应职业角色	91

第四部分 职业素质养成与就业权益辅导

第七章 职业基本素质的培养	97
第一节 职业素质	98
一、职业素质的内涵	98
二、大学生职业素质的构成	98
第二节 职业道德	99
一、职业道德的内涵	99
二、职业道德的基本规范	100
第三节 身心健康	102
一、心理健康的内涵	102
二、构建和谐的人际关系	103
三、提高抗挫折能力,乐观面对生活	105
四、拥有积极乐观的生活态度	107
五、保持身体健康,为成功的事业奠定基础	110
第四节 团队精神的培养	111
一、团队的重要性	111
二、团队精神概述	111
三、团队精神的培养途径	113
第八章 择业与就业权益保障	116
第一节 应聘择业中的权益保障	117
一、毕业生就业权利概述	117
二、毕业生如何正确行使就业权利	119
三、毕业生如何保障权利	121
第二节 就业后的权益保障	126
一、劳动合同概述	126
二、如何签订劳动合同	128
三、签订劳动合同的注意事项	131
四、劳务派遣简介	132
第三节 试用期内的权益保障	134
一、试用期概述	135

二、试用期内劳动合同双方的权利义务	135
三、与试用期容易混淆的几个概念	136
第四节 劳动合同的解除与终止	137
一、劳动合同的解除	137
二、劳动合同的终止	138
三、终止合同与解除劳动合同的区别	138
第五节 劳动争议中的权益保障	139
一、劳动争议的范围	139
二、劳动争议的处理方法	139
三、劳动争议的举证责任	140

第五部分 求职就业技能技巧

第九章 就业信息的使用	143
第一节 就业信息	144
一、就业信息的概念	144
二、就业信息的特点	144
三、就业信息的作用	145
四、就业信息的内容	145
第二节 就业信息的获取	146
一、获取渠道	146
二、获取方法	150
三、获取原则	152
第三节 就业信息的应用	152
一、就业信息的具体内容	152
二、就业信息的筛选	153
第四节 就业陷阱及其应对策略	154
一、就业陷阱	154
二、防范策略	159
第十章 求职材料准备	161
第一节 简历	162
一、简历的内容	163
二、简历的目的	164
三、简历的类型	164
四、电子简历	168
五、简历写作注意事项	170
第二节 其他求职材料	171
一、求职信	171

二、自荐信	173
三、推荐信	176
第三节 英文求职材料	177
一、英文求职信	178
二、英文简历	181
第十一章 求职应聘技巧	183
第一节 面试	184
一、面试综述	184
二、面试准备	186
三、面试时的注意事项	188
四、面试问题分析及答题思路	192
第二节 笔试	193
一、笔试的作用与种类	193
二、笔试准备	196
三、笔试的注意事项	197
第三节 网络应聘	198
一、网络应聘的优势	198
二、网络应聘前的准备工作	199
三、网络应聘成功六要素	199
四、网络应聘注意事项	200
参考文献	203
附录	204
附录 1 大学生就业其他有关法律法规和文件	204
附录 2 人力资源和社会保障部关于做好 2016 年全国高校毕业生 就业创业工作的通知	205
附录 3 教育部关于实施高校毕业生就业创业促进计划的通知	207
附录 4 教育部关于做好 2018 届全国普通高等学校毕业生就业 创业工作的通知	210
附录 5 国内部分求职网站	213

第一部分 初识职业规划

职业概述浅析

【学习要点】

- (1) 职业的特点、功能。
- (2) 职业的分类。

【技能要求】

- (1) 我国现阶段职业调查分析。
- (2) 我国的职业发展现状。

引导案例

职业发展，路在脚下

张洁是某院校电子商务专业的学生，2015年毕业后进入一家电子商务公司做酒店预订工作。在刚入职的时候，她对所从事的工作有一些困惑。下面是她返校参加院里举办的校友座谈会上的发言稿，谈的是她的求职过程和上岗后的一些感受。

我当年填报志愿的时候，就觉得电子商务是个很流行的专业，根本不知道和工作有什么关系。大学期间我们学习了很多专业课程，转眼之间就要毕业了，我们对自己今后的就业去向却十分困惑：毕业了，我们能干什么呢？茫茫然到了3月。期间也有不少单位招聘，可总觉得没有适合自己的，有的是专业不对口，有的是只招男生不要女生。“我怎么办？”这个问题越来越严重地困扰着我。

后来我决定凡是社会上和学校里举行的招聘活动都参加。但是漫无目标，看看这个觉得自己能干，看看那个也觉得自己行，递出无数的简历后，终于有一家公司向我招手了，还是一家电子商务公司呢，我感觉到自己要飞起来了。

面试那天我兴冲冲地去了，结果那是一家通过网络做酒店预订的公司，我的工作就是接听预订电话，客人入住酒店就算完成一次业务，收入是基本工资加业务提成，没有固定休息日。难道这就是电子商务？不管怎样，我打算继续干下去，因为这毕竟是我的第一份工作，毕竟能给我提供一份收入。

日子一天天过去了，我对自己的工作越来越熟悉，做事也越来越踏实仔细，公司也为我和其他新员工提供了很好的发展机会，半年过去了，我被聘任为部门业务主管。好像一切都是自然而然发生的，我内心原先的困惑也不知不觉地淡忘了。我知道，在这个过程

中我改变了许多。

在这里我要告诉亲爱的学弟学妹们,在校期间一定要尽量充实自己,全面地提高自己的素质;另外,大家要尽早确定自己的职业发展方向,这是影响我们择业就业的关键问题,这个方面准备得越早,进步就越快。最后,我们要学会沉寂,不要马上决定这个工作是否适合我,只有工作一段时间才有资格选择。

资料来源:根据 <http://wenku.baidu.com/view/> 材料编辑整理。

第一节 职业概述

一、职业的含义

俗话说:“三百六十行,行行出状元。”这里所说的“行”,一是指行业;二是指职业,行业产生出职业,职业存在于行业。那么,什么是职业?从理论上说,职业是人们从事相对稳定、有经济收入、有专门类别的社会劳动,是人们所承担的社会责任与义务,所拥有的社会权利的重要体现。

职业和每个人都有密切的联系,每个具有劳动能力的人都会在他的一生中从事一种或几种职业,都会经历自己的职业生涯,并通过职业生涯实现自己在社会中的发展,实现自己的理想和价值,为家庭、组织和社会做出贡献。了解职业、认识职业,对选择职业、寻求职业发展是至关重要的。

怎样理解职业的定义?可以从以下几个方面进行分析。

(一) 职业的经济性

职业的经济性也可以称为职业的目的性,是指人们从事职业活动的主观动机,即可以从中取得一定的经济收入,这既是人们从事职业活动的基本动机,也是人们从事职业活动的结果。职业与人们的生存直接相关。直到现阶段,劳动还是人们谋生的需要,人们必须通过从事一定的职业活动获取自己生存的必要条件。

对于大学生来说,大学毕业就意味着具备了独立生存的基本能力,而选择职业,从事职业活动会为新的生活奠定必需的基础,这个基础就是经济收入。

职业的经济性使得职业活动和个人出于爱好兴趣或出于某种责任感而从事活动,比如,收集活动(集邮等)、社会公益活动(经常参加义务劳动等)区别开了。

(二) 职业的价值性

职业活动既是个人生存的需要,也是有利于他人的活动,两者不能分开。对他人有利进而对组织、对社会有利,这就是职业的价值性。在现代社会中,职业的价值性可以表现为直接对所服务的顾客有利,比如,通过销售工作为客户提供服务,还可以表现为对组织中各部门和各个成员相互合作协调地开展工作有利,如企业仓库保管工作或办公室文秘工作就有利于其所服务的部门和成员的工作。

职业的价值性要求职业人必须及早建立服务意识,要求职业人真正理解利己首先要利他,收获一定是在耕耘和付出之后的道理。尽管任何一个人从事职业活动都是为了取得一