

# 大学生 就业指导 教程

DAXUESHENG JIUYE ZHIDAO JIAOCHENG

赵瑛 主编

冶金工业出版社

# 大学生就业指导教程

赵 瑛 主编

北 京  
冶 金 工 业 出 版 社

1998

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导教程/赵瑛主编. —北京:冶金工业出版社,1998.7

ISBN 7-5024-2227-7

I. 大… II. 赵… III. 大学生-就业-基本知识 IV. 664  
7.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 11058 号

出版人 卿启云(北京沙滩嵩祝院北巷 39 号,邮编 100009)

责任编辑 肖放 美术编辑 李心 责任校对 符燕蓉

北京市顺义兴华印刷厂印刷;冶金工业出版社发行;各地新华书店经销

1998 年 7 月第 1 版,1998 年 7 月第 1 次印刷

850mm×1168mm 1/32; 6.875 印张; 183 千字; 210 页;1-14800 册

13.00 元

(本社图书如有印装质量问题,本社发行部负责退换)

## 《大学生就业指导教程》编委会

**主 编** 赵 瑛

**副主编** 赵兴宏 季长生 李国雄 韩 经 李景龙

**编 委** (按姓氏笔划为序)

叶淑玲 李国雄 李景龙 张 兵 季长生

周奔波 赵 瑛 赵兴宏 宿国军 韩 经

雍德宽 颜益民

## 前 言

为了适应高等学校毕业生就业制度改革的需要，系统而有效地对大学生进行求职择业指导，帮助大学生就业指导人员进行就业指导工作，在原冶金部人教司的大力支持和帮助下，由部分冶金高校长期从事大学生就业指导工作的同志编写了这本《大学生就业指导教程》。

本书从现实出发，实事求是地对当前大学毕业生就业中的一系列问题进行了阐述和探讨，并力求做到系统、完整、实用和具有新意。

全书共分为十一章和附录 1、2。参加本书执笔的同志分别为：第一、二章，赵瑛（西安建筑科技大学）；第三章，韩经（北京科技大学）；第四章，李国雄（包头钢铁学院）；第五章，宿国军（东北大学）；第六章，季长生、雍德宽（东北大学黄金学院）；第七章，赵兴宏（东北大学）；第八章，叶淑玲（西安建筑科技大学）；第九章，周奔波（西安建筑科技大学）；第十章，颜益民（西安建筑科技大学）、张兵（北京科技大学）；第十一章，李景龙（沈阳工业高等专科学校）；附录 1，张兵（北京科技大学）；附录 2，季长生、雍德宽（东北大学黄金学院）。全书由赵瑛、赵兴宏、季长生、李国雄、韩经、李景龙审阅，赵瑛统改定稿。

全书在编写过程中得到了不少领导、专家和同仁的关心和支持。同时，西安建筑科技大学学生处为本书的编写统稿提供了方便和诸多服务，在此表示衷心感谢！

本书在编写过程中，参考了有关著作及论文，吸收了其中不少有价值的成果，其大部分已在参考书目中说明，这里不再一一列举，并向原作者致谢。

编写《大学生就业指导教程》，是我们的一次尝试。由于水平

有限，加之时间仓促，书中难免有缺点和不妥之处，热忱欢迎各位同仁、专家、学者及广大读者批评指正。

编 者

1998年3月

# 目 录

<b>第一章 绪论</b> .....	(1)
第一节 大学生就业指导的内涵.....	(1)
第二节 大学生就业指导的历史与现状.....	(8)
第三节 开设大学生就业指导课的目的及意义 .....	(12)
<b>第二章 大学生就业市场</b> .....	(16)
第一节 大学生就业市场的内涵及特征 .....	(16)
第二节 大学生就业市场的供需形势 .....	(21)
第三节 市场对大学生素质的要求 .....	(24)
第四节 大学生就业市场的择业特点 .....	(26)
<b>第三章 大学生就业政策及规定</b> .....	(30)
第一节 大学生就业制度的沿革 .....	(30)
第二节 现阶段大学生就业政策及规定 .....	(34)
第三节 现阶段大学生就业程序和途径 .....	(38)
<b>第四章 就业的素质准备</b> .....	(45)
第一节 思想素质准备 .....	(45)
第二节 智能素质准备 .....	(51)
第三节 身心素质准备 .....	(58)
<b>第五章 职业基础</b> .....	(65)
第一节 职业概述 .....	(65)
第二节 职业素质特征 .....	(68)
第三节 职业评价 .....	(75)
<b>第六章 职业选择中的自我评价</b> .....	(78)
第一节 自我评价的意义 .....	(78)
第二节 自我评价的内容 .....	(82)
第三节 自我评价的方法 .....	(89)
<b>第七章 择业决策</b> .....	(93)

第一节	影响择业决策的社会因素 .....	(93)
第二节	择业决策原则 .....	(98)
第三节	择业决策 .....	(103)
<b>第八章</b>	<b>自荐</b> .....	(106)
第一节	求职信息的获取及应用 .....	(106)
第二节	自荐的方法和技巧 .....	(113)
第三节	如何写好自荐信 .....	(122)
<b>第九章</b>	<b>面试及笔试</b> .....	(130)
第一节	面试方法及技巧 .....	(130)
第二节	面试实例分析 .....	(141)
第三节	笔 试 .....	(146)
<b>第十章</b>	<b>不同类型大学生的就业指导</b> .....	(151)
第一节	女大学生的就业指导 .....	(151)
第二节	“长线”专业毕业生的就业指导 .....	(156)
第三节	毕业研究生的就业指导 .....	(159)
第四节	其他类型大学生的就业指导 .....	(163)
<b>第十一章</b>	<b>适应社会,走向成功</b> .....	(167)
第一节	积极主动地适应社会 .....	(167)
第二节	在实践中努力完善自我 .....	(171)
第三节	面向未来,立志成才 .....	(177)
<b>附录 1</b>	<b>海外大学生就业情况简介</b> .....	(182)
1.1	海外大学生就业概述 .....	(182)
1.2	海外大学生就业情况举例 .....	(185)
<b>附录 2</b>	<b>心理测量自我评定表</b> .....	(192)
2.1	气质类型心理测量 .....	(192)
2.2	气度心理测量 .....	(195)
2.3	性格类型心理测量 .....	(196)
2.4	情绪心理测量 .....	(199)
2.5	自信心心理测量 .....	(202)
2.6	责任心心理测量 .....	(203)



2.7 交往焦虑心理测量 .....	(206)
2.8 人际信任心理测量 .....	(207)
2.9 羞怯心理测量 .....	(208)
主要参考书目 .....	(210)

# 第一章 绪 论

随着社会主义市场经济体制的逐步建立和高等教育体制改革的不断深化,我国大学毕业生就业制度也从“统一分配”逐步向“双向选择”、“自主择业”的方式转变。新的就业制度要求大学生不仅要熟悉国家的就业政策,了解社会需求信息,增强择业意识,掌握求职技巧,而且要全面提高自身素质,不断提高竞争能力和主动适应社会需要的能力。这一客观现实要求学校必须加强对大学生进行就业指导。

## 第一节 大学生就业指导的内涵

大学生就业指导的内涵主要包括大学生就业指导的概念、特点、内容、原则及主要方法。

### 一、就业及就业指导

所谓就业就是劳动者同生产资料相结合,从事经济和其他有益于社会的劳动,并以此获取劳动报酬。就业必须是较长时间连续进行某项活动,并通过该项活动稳定地获得经济收入。偶然参加某项活动并不算就业。同时,就业必须是从事社会活动并得到社会承认,否则也不算就业。

就业是全社会所有具备劳动能力的人所面临的最普遍、最基本,也是最重要的现象。人的基本职责是劳动。人要维持生活,就得工作,就得“挣钱”,同时在工作中实现自己的价值,为社会做出贡献。

为了实现自己的价值,为社会做出贡献,劳动者必须选择最能发挥自己作用的工作,与生产资料和工作岗位全面、迅速、有效地结合。为这种结合而开展的工作就是就业指导。

就业指导也可称为“求职择业指导”、“职业指导”或“职业辅导”。它有狭义和广义之分。狭义的就业指导是给被指导者传递就

业信息,帮助其求职与择业,为其与职业的结合牵线搭桥。广义的就业指导则是以被指导者的自身特点、意愿与社会职业的需要相协调为前提,帮助和指导其树立正确的就业意识,并为其选择职业、准备就业,以及在职业中求发展、求进步等提供知识、经验和技能,组织劳动力市场以及推荐介绍、组织招聘等与就业有关的综合性社会咨询服务活动。就业指导的目的是使无业者有业,有业者敬业,敬业者乐业,乐业者创业。

大学生就业指导,一方面要为全面提高大学生的素质和其顺利就业提供多方面的服务;另一方面则是要帮助和引导大学生根据自身特点和社会职业的需要,选择最能发挥自己才能的职业,全面、迅速、有效地与工作岗位结合,实现其人生价值和社会价值。

## 二、大学生就业指导的特点

大学生就业指导工作具有连续性与阶段性、普遍性与特殊性、政策性与思想性、科学性与实用性等鲜明的特点。

### (一)连续性与阶段性

大学生就业指导的连续性是指就业指导工作贯穿于大学生培养和就业的全过程,其内容是渐进的和连续的,其目的是共同的,即为全面提高大学生素质,为其顺利就业提供多方面的服务,以使大学生这种知识劳动力资源得到合理配置。大学生就业指导的阶段性是指就业指导工作分阶段进行,各个阶段的内容和要求有所侧重,前一阶段是后一阶段的基础。具体地讲,在新生入学后,即要根据对社会需要情况的预测,帮助大学生认识和了解所学专业,热爱本专业,稳定专业思想,指导学生尽快适应大学生活;随后,则应根据社会对专业人才素质的要求,指导学生认清肩负的历史使命,珍惜大学生活,发奋学习,全面提高自身素质,为将来的就业竞争创造条件;在准备就业阶段,就业指导即为大学生提供多方面、多形式的具体服务,并依据职业岗位的特殊需要,指导大学生弥补思想、知识、能力和心理上的不足,以缩短其走向社会后适应的时间,实现由学生到职业工作者的转变。

### (二)普遍性与特殊性

大学生就业指导的普遍性包含以下三层意思：一是不同年级、不同培养方式、不同学历层次、不同科类、不同地区的大学生都需要得到相应的就业指导；二是广大毕业生和用人单位普遍要求学校开展就业指导；三是各种就业指导的内容和目的具有共同之处。大学生就业指导的普遍性要求学校必须充分认识和重视这一工作，并采取多种方式和途径予以实施。由于地区或行业经济文化发展不平衡，各学校毕业生在就业过程中所面对的主要地区、行业层次和范围不同，所遇到的主要问题和存在的主要矛盾也不尽相同，甚至有很大差异，因而就业指导工作具有特殊性。对于一所学校来讲，解决好特殊问题，是搞好就业指导工作的重点和关键。

### （三）政策性与思想性

国家对毕业生资源的宏观管理与调控作用是通过一系列就业方针、政策和法律来实现的。高校作为国家就业政策的具体执行者，必须紧紧围绕国家的就业政策而开展就业指导工作，充分实现政策的导向作用。然而，在宣传贯彻国家就业政策的过程中，离不开深入细致的思想工作。思想工作既是就业指导的内容，也是就业指导的实施途径之一。在就业指导工作中，发挥思想工作的优势，就能及时发现和解决大学生在就业过程中存在的种种思想问题，就能帮助毕业生树立起正确的人生观、价值观和道德观，处理好个人就业意愿与社会需要之间的矛盾。可以说，思想工作是执行好国家就业政策、做好就业工作的重要保证，思想性也是我国大学生就业指导工作的显著特点。

### （四）科学性与实用性

就业指导工作的科学性具体表现是：对就业形势的预测要切合实际，要有客观依据；要全面积极地理解、宣传和执行国家的就业方针政策，处理好国家需要、学校办学和毕业生就业三者的关系；就业指导的内容应系统完整，有较强的针对性，指导方法要灵活多样，为毕业生乐于接受；收集就业信息的方法要正确，并对收集到的信息进行合理必要的筛选等。就业指导的实用性是指就业指导工作要针对大学生在就业准备和就业过程中所遇到的各种

实际问题,给予及时的帮助指导。如帮助大学生树立正确的求职观念和竞争意识,克服依赖心理和盲目攀比心理,为他们提供周到的政策咨询、就业信息、求职技巧等多方面服务和帮助,帮助大学生了解社会对人才的要求,尽早按社会需要塑造和完善自己等。实用性是大学生就业指导工作的出发点和落脚点,而科学性则是实用性得以实现的前提和保证。

### 三、大学生就业指导的主要内容

大学生就业指导的主要内容包括 6 个方面。

#### (一) 就业政策指导

就业政策是国家为完成一定时期的就业任务而制定的行为准则。大学生就业必然要受到国家就业方针政策的制约。国家根据经济建设和社会发展需要及各个时期的发展重点,制定总的就业政策和需要重点照顾的地区、行业、部门和单位。这些应是大学生就业指导的依据。在大学生就业中,一些毕业生由于对就业政策缺乏了解,择业时往往在思想上带有很大的随意性和盲目性。学校只有通过就业指导,广泛宣传就业政策,才能引导毕业生走出择业的“误区”,才能使毕业生根据国家需要并结合个人实际,有针对性地选择职业。

#### (二) 就业信息指导

就业信息是指通过各种媒介传递的有关就业方面的消息和情况,它是择业的基础。就业信息指导就是学校通过多种渠道收集和掌握社会需求信息,通过整理、归纳和分析,预测就业动态和人才的供需矛盾,了解和掌握用人单位对人才素质的要求,并及时将信息传递给大学生,以对他们的求职择业及自我塑造和发展起到帮助和导向作用。此外,在大学生就业中,往往存在收集信息不全面,容易被假象迷惑的现象。就业信息指导,可使大学生学会全面准确地收集就业信息,并结合自己情况对其进行加工处理,去伪存真。

#### (三) 就业观指导

就业观是大学生选择职业的前提,是他们对职业的基本评价和看法,也是其世界观、人生观和价值观在就业问题上的反映。由

于政治、经济、文化教育和社会因素的影响,大学生的就业观是不相同的,择业标准也是多样化的。有的把事业放在第一位,有的把地区放在第一位;有的把金钱放在第一位,有的则把出国放在第一位,等等。因此,要通过就业观指导,首先使大学生树立远大的理想和抱负,树立较强的事业心和艰苦奋斗的思想,把个人理想与国家需要结合起来,避免和纠正在择业中的短期行为,抵制眼前功利的诱惑,真正做到以事业为重;其次,要通过就业观指导,帮助大学生确立高尚的求职道德,无论对用人单位或作为竞争对手的其他同学,都应该采取诚实正直、实事求是、与人为善的态度,决不能在求职择业中吹嘘自己,贬低别人,更不应采取拉关系、走后门等不正当行为。

#### (四)就业技巧指导

求职是一门艺术,有许多技术和技巧。求职择业技巧对于大学生能否成功择业影响极大。一般来说,面临就业的大学生,普遍思想准备不足,有恐惶感,缺乏择业技巧。通过就业技巧指导,首先要帮助大学生认识自己的个性特点,诸如专业、爱好、特长、志愿、身体状况、实际能力等,确定最能发挥自己聪明才智和最符合自己心愿的择业目标,以便使他们在不同的需求形势下选择适宜或比较适宜的工作;其次,要帮助大学生提高求职择业的能力,掌握自荐、应聘和面试的技巧;再次,帮助大学生在择业时树立竞争意识和把握机遇的意识,以便使其在求职择业中保持主动。

#### (五)就业心理指导

大学生在走向就业市场,参与“双向选择”的过程中,在择业走向及选择职业岗位方面,由于主观上的不稳定性和不成熟性,客观上的诸多制约因素及就业的压力和困惑,容易在择业时产生矛盾心理。例如,患得患失,难以抉择;急躁焦虑,临阵怯场;缺乏自信;以及自卑自弃等。要通过就业心理指导,帮助大学生培养健康的心理,提高心理素质。

#### (六)关于“走向社会”的指导

大学生从学校走向社会,是人生道路上的一大转折。在他们刚

刚走上新的工作岗位之时,由于环境发生了变化,需要一个适应过程。在这个过程中,要完成从学生到职业工作者的角色转变,需要经历社会化和再社会化的过程。如何尽快适应环境,进入新的角色状态,完成工作以后的心理调适,这便是就业指导需要解决的问题。要通过走向社会的指导,帮助大学生及时调整自己的心理,尽早进入新的角色状态;尽快适应环境,适应社会;树立信心和责任感,用自己所学知识在实际工作中乐业、敬业,脚踏实地地干一番事业。

#### 四、大学生就业指导的原则及方法

##### (一)大学生就业指导的原则

原则是人们处理问题时依据的准绳。大学生就业指导的原则是高等学校开展就业指导工作的标准、法则或规范。大学生就业指导应遵循以下几个原则。

##### 1. 教育性原则

教育性原则是大学生就业指导的首要原则,因为就业指导工作不单纯是帮助大学生求职择业,而是作为一个教育过程来体现的。它要求就业指导工作必须着眼于大学生综合素质和整体素质的培养和提高,通过一系列活动,促进学生身心健康发展。同时,大学生就业指导也是大学生教育的一个重要方面,特别是在职业理想教育、择业观教育、职业道德教育等方面体现了很强的教育性。它是思想教育和品德教育的载体,是把思想教育与品德教育落到实处一个有效途径。

##### 2. 系统性原则

大学生就业指导不同于社会上其他职业申请者进行应试选拔、改行或下岗再就业的指导,也不是毕业时才有的临时性工作,而是一个发展过程,是一项系统工程。它贯穿于大学生活的始终,并分阶段有计划地进行,这样才能使大学生较早地做好就业准备。同时,就业指导不仅是就业指导者的事情,学校的教师、干部都有责任,社会、家庭等各方面也要配合学校做好此项工作。

##### 3. 辅助性原则

大学生是就业指导的对象,也是就业指导活动的主体。要使就业指导工作富有成效,就必须发挥学生的主体作用。就业指导仅仅是一种外因,是一种辅助性因素,指导者不可能把就业意识、就业观念及职业素质简单地转化为学生个人的内在品质,也不可能决定学生的就业方向。大学生就业指导实际上是在指导者的引导帮助下,学生自我认识、自我教育、自我提高的过程。

#### 4. 实践性原则

大学生就业指导是一门应用性学科,是实践性很强的工作。它以激励、引导、测验、训练为手段,以提高大学生综合素质和求职择业及社会适应能力为目标,指导和帮助大学生明确奋斗目标,正确认识社会 and 了解自己,在社会实践中检验和锻炼自己,培养新观念,开拓新视野,并自觉调整自己的行为以适应不断变化的社会要求。

#### (二)大学生就业指导的主要方法

大学生就业指导的内容十分丰富,其方法也是灵活多样的,归纳起来,主要有如下几种。

##### 1. 开设就业指导课或就业指导讲座

专门开设系统的就业指导课或就业指导讲座,是许多高校对大学生进行就业指导采用的主要方法。此种方法主要采用教与学、讲与听的形式,从正面进行灌输与引导,帮助大学生解答就业过程中可能遇到的各种问题。其特点是内容正规、系统、全面,所提供的就业信息、就业政策具有权威性。主讲人多是具体从事就业指导工作和经验丰富的教师、干部或就业指导等部门的领导。

##### 2. 开展就业咨询

就业咨询是就业指导工作最常用的方法。此种方法采用启发教育、平等协商、共同探讨等形式解决大学生就业中的有关问题,为其选择职业提供意见和建议。这种咨询既可以是面对面的,也可以是书面的;既可以是正式的,也可以是非正式的;既可以是定期的,也可以是非定期的。咨询的内容十分广泛,既包括就业形势、就业政策、就业信息,也包括择业心理、自我评价和求职择业技巧等



各个方面。提供咨询者既可以是干部、教师或就业指导工作人员，也可以是家长、亲友、校友或同学。此种就业指导方法的特点是针对性强，不受时间、地点的限制，气氛宽松，灵活多样。

### 3. 进行心理测试

大学生在求职择业过程中，最困难的莫过于对自己的正确认识和评价。通过心理测试，对大学生的性格、志趣、爱好、价值观等方面进行客观评价，可以帮助他们正确认识和评价自己，并依据自身的特点和优势扬长避短地选择职业。

### 4. 提供就业信息

提供的就业信息包括：用人单位的需求信息，社会对大学生素质的普遍要求及每种职业对就业者素质的具体要求，就业形势的分析与预测，各专业的供求情况等。这种方法既可以帮助大学生认清形势，审时度势，实事求是地择业，也可以帮助大学生按照社会和职业的要求来塑造和完善自己。

### 5. 其他方法

其他方法包括：(1) 个案分析，即对以往大学生就业过程中正、反两方面最有代表性的若干实例进行分析比较，找出其成功或失败的原因，供大学生在就业活动中借鉴；(2) 模拟训练，即通过对假想求职择业活动中可能出现的各种情况，以及在假想基础上的演示或情景练习，训练大学生灵活应变和运用各种技巧的能力，以克服临场的紧张或恐惧心理，提高成功的机率；(3) 组织参观访问或参加有关社会实践，使大学生具体了解某些职业或专业，同时也可以使其亲身体验一些社会职业；(4) 帮助大学生制订个人求职择业的计划，这样可以使大学生求职有目的、有计划，并起到指导、督促、检查的作用。

## 第二节 大学生就业指导的历史与现状

### 一、大学生就业指导的历史

大学生就业指导源于欧美已经有一个多世纪的历史。随着工业化大生产的迅猛发展，社会分工越来越细，行业越来越多，新的