

★ 21世纪高等院校规划教材



大学生就业指导

涂方剑 主编



 科学普及出版社

★21 世纪高等院校规划教材

大学生就业指导

涂方剑 主 编

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生就业指导/涂方剑主编. —北京: 科学普及出版社, 2006. 11

ISBN 7-110-06503-0/G · 2875

I. 大... II. 涂... III. 大学生 - 就业 - 高等学校
—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 129661 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志, 未贴防伪标志的为盗版图书

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

电话: 010 - 62103198 传真: 010 - 62183872

科学普及出版社发行部发行

北京市梦宇印务有限公司

*

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张: 16 字数: 360 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

序

写序的人要么是领导，要么是专家，我均不具备这些条件。无奈作者一定要我来写，实在推托不了，只好写点读后体会，算不算序我就不管了。

自高等学校毕业生就业制度改革以来，大学生工作由国家包安排的好日子就去不复返了。学子们要面向社会自主择业，决定自己的命运，这对他们来讲既是机遇，也是挑战。缺陷、不足、差别在竞争中暴露无遗，烦恼、喜悦、焦虑伴着求职路上的每一天。以往只要把毕业证、报到证发到学生手上就可以下班接孩子的老师们，今天也累得不行了。人还是这些人，学生却几倍地增长，不仅要管理，要联系用人单位，还要学习职业指导的知识、理论和方法，于是就有了新的思考、新的理解、新的方式。这些新的东西，被大家研究，被付梓印刷。大学里毕业教育变为就业指导，又发展到职业指导、生涯教育。从这本书里我看到了他们与时代共振的脚步，听到他们的呼唤，感受到他们对学子们的一片炽热的关怀。这就是我的体会。

王建农

2006年10月12日

《大学生就业指导》参编人员

(编委按姓氏笔划排序)

主 编 涂方剑

副主编 邓新洲 聂绪学 李国林

编 委 李东兴 江本武 刘江兵 邱 楷 陆 新 张兴唐
张春义 郭 昕 聂绪学 彭永利 曾先茂 鲁晓君

前 言

近几年来，我国大学生就业形势越来越严峻，各高校也越来越重视毕业生就业前的培训与指导。大学生就业已经成为近年来社会和政府所关注的热点问题之一，就业指导工作的系统化和专业化水平也直接影响到就业问题的改善。我们多年从事大学生就业指导与就业服务的实践，感到大学生的就业指导应当更加贴近社会实际与学生实际，使之真正成为学生破解就业难的武器，为学生所需要、所喜欢、所实用，最终实现顺利就业。由此，我们想到应当为他们编写一本既可用于教学，又适用于自修的，更为实用的书，这就是编写本书的一个基本出发点。

本书系统阐述了我国的就业形势、求职策略、人才的自我设计与开发等问题，汇集了近几年毕业生求职过程中经常遇到的问题，并就此提出了许多实用的解决及准备方法。详细介绍了具有实用性的求职、应聘、面试技巧与就业信息。具有广泛的实用价值、较强的可操作性和指导性。

本课程共有 14 章，分上、中、下三篇，其中上篇在一年级讲授，帮助新生进行职业生涯规划；中篇在二年级讲授，帮助学生重视课内外的学习和锻炼；下篇在三年级讲授，帮助学生掌握求职择业的基础理论，使学生正确认识和分析目前的就业形势，掌握求职择业的基本程序、途径、方法及技巧，提高自身在就业中的竞争力和择业的成功率。了解求职择业有关的法律、法规和就业政策，强化毕业生在人才市场上的法律主体意识，学会用法律的武器保护自己的合法权益。帮助毕业生较好地完成从学校到社会的角色转变，缩短必须经历的社会适应期，迈出成功的第一步。

本教程力求突破传统教材的说教形式，以职场最新、最活、最具说服力的择业、求职、就业的全新案例贯穿整部教程之中，内容具有较强的针对性、时效性、实用性、指导性，以求真正达到帮助、指导大学生，实现择业与就业之目的。

本书坚持理论与实践相结合、普遍性与特殊性相结合、理论指导与技术指导相结合的原则，遵循“贴近实际、注重实用、重在实效、有所创新”的基本思路，突出了“实”和“新”的特色，体现了系统性、全面性和实用性的内容结构特征。在贴近实际上，主要贴近了就业准备与就业实战的实际，贴近了用人单位招聘的实际，贴近了就业市场供需与运作的实际；在实用性上，主要是着眼于对学生有实实在在的帮助，学得进，用得上，有作

用；在实效性上，主要使学生通过对本书知识的学习与掌握，提高就业能力，实现顺利就业；在创新上，主要在体现其时代特色与内容体系上，如引导大学生志愿服务西部、到基层去、到祖国最需要的地方去就业等。总之，这是一本大学生求职择业的实用指导书，是就业途中的一位良师益友。愿大学生们从此书的学习中获得知识，获得快乐，获得回报。

在编写此书的过程中，我们既吸收了国内有关教材中的精华，又科学地分析和探讨了今后大学生就业的发展趋势。针对当前新的就业政策，大学毕业生面对择业、就业所遇到的种种问题，结合作者从事大学毕业生就业指导工作多年来的学习心得和工作体会，从大学入学至毕业择业，进行就业的全程指导，从心理、素养、形势、政策、应试、工作、创业等多方面，进行了深入浅出、由点带面、循序渐进的叙述。指导大学毕业生客观地评估自己，全面地认识就业与择业，树立合理的就业观念，从而轻松处理就业道路上的各类问题。

本书既可作为本科院校和各类高职高专院校开设就业、创业指导课程的教材，也可作为从事就业、创业指导工作的人员及其他择业人员的培训教材。

在编写的过程中得到校内外许多同行专家的热情支持和帮助，全体编写人员在此表示衷心的感谢。

由于我们的水平和经验有限，错误在所难免，望有关专家和各位读者给予指正，先在此表达我们的谢意！

感谢北京中教京师教育咨询中心的杨开才先生，对他的辛勤劳动在此谨表谢意！

编 者

2006 年 10 月

目 录

上篇 扬起理想的风帆

第一章 大学生就业指导概述	3
第一节 就业指导的基本含义	3
一、就业指导的基本含义	3
二、就业指导的历史	4
第二节 就业指导的内容	5
一、理论指导	6
二、政策指导	6
三、信息指导	7
四、心理指导	7
五、技术指导	8
六、创业指导	9
第三节 就业指导的意义	9
一、有利于国家经济建设和社会稳定	9
二、有利于高等教育改革的深化	10
三、有利于大学学生的学习、就业和成才	11
第二章 社会职业与职业理想	12
第一节 职业及其分类	12
一、职业的涵义	12
二、职业的意义	14
三、职业分类	15
四、职业信息	16
第二节 职业的变化与发展趋势	18
一、改革开放以来中国职业变化的现状和特点	18
二、中国职业结构变迁趋向	19
第三节 选择理想职业	21
一、择业与就业	21
二、理想职业的理论基础	21
三、选择理想职业的依据	24

四、理想职业选择的行为分析	25
第四节 追求职业理想	28
一、理想与职业理想	28
二、职业理想的功能	28
三、职业理想与职业成功	29
四、为了你的职业理想开始行动	31
第三章 学海扬帆	32
第一节 大学学习的要义	32
一、大学学习环境的特点	32
二、大学学习要义	33
第二节 做新生活的主人	35
一、校园中的人际环境	36
二、校园外的社会环境	38
第三节 伴你走向成功	39
一、进行大学生涯设计的必要性	39
二、大学生涯设计的内容	41
第四章 认识自我与学会择业	45
第一节 认识自我	45
一、了解自我	45
二、评价自我	50
第二节 学会择业	53
一、树立正确的择业观	53
二、大学生择业的原则	58
三、大学生择业的策略	59

中篇 课堂内外

第五章 在集体中成长	65
第一节 群体共生效应	65
第二节 校园文化面面观	67
一、大学“课桌文化”	67
二、大学“体育文化”	69
三、大学“宿舍文化”	70
四、大学“短信文化”	71
第三节 学点交往艺术	73
一、大学生人际交往的意义	74
二、大学生交往的基本类型和特点	75
三、大学生社会交往的准确的人际知觉	76

四、大学生人际交往的原则	76
五、讲究交往的艺术	77
第六章 学会自我调整	80
第一节 发展中的大学生心理	80
一、当代大学生心理发展的时代特征	80
二、大学生人格发展的基本特点及与心理的关系	81
三、大学生自我意识的发展和独立性的培养	82
第二节 常见的心理障碍	83
第三节 自我调整的艺术	88
第七章 问题解决和创造力	92
第一节 问题和问题解决	92
一、问题的定义和分类	92
二、问题解决的涵义及其特征	93
第二节 创造力及其培养	96
一、创造力	96
二、创造力的培养	97
第八章 大学生成才	99
第一节 人才本质及培养规格	99
一、人才本质	99
二、人才需求及人才规格	101
三、成才要素	102
四、成才规律	103
五、成才规则	104
第二节 大学生成才的途径	105
一、充分利用影响大学生成才的有利因素	105
二、建立合理的知识智能结构	107
第三节 大学生成才的技巧	110
一、修养与成才的关系	110
二、事业与成才的关系	111
三、利用机遇与成才的关系	111
四、选择目标与成才的关系	112
五、利用环境与成才的关系	113
六、运筹时间与成才的关系	113
七、人生观与成才的关系	114
八、人际关系与成才的关系	114
九、心理健康与成才的关系	115
十、纪律观念与成才的关系	116

下篇 就业与创业

第九章 毕业生就业形势与就业政策	119
第一节 毕业生就业形势	119
一、毕业生就业面临的宏观社会就业环境	119
二、毕业生就业的基本现状和形势预测	121
三、高校毕业生就业的有利因素	122
四、高校毕业生就业的不利因素	123
五、2020年前我国的就业形势	123
六、2020年前我国的就业对策	124
第二节 毕业生就业的相关政策	126
一、毕业生就业的暂行规定	127
二、中华人民共和国劳动法	129
第十章 求职择业的方法与技巧	149
第一节 人才市场的定义	149
第二节 自荐材料的准备	149
一、自荐材料的概述	150
二、自荐材料的个性化设计	155
三、自荐材料的误区	161
第三节 面试	164
一、面试问题的准备	164
二、提问方式	165
三、面试内容	165
四、面试技巧	166
第四节 面试礼仪	171
一、基本礼仪	171
二、服饰礼仪	172
三、姿态礼仪	173
第五节 经典面试问题	175
第十一章 求职择业中的心理冲突及心理调适	179
第一节 毕业生求职应具备的心理素质	179
一、心理素质的含义	179
二、心理素质的特征	179
三、大学生良好心理素质的标志	180
四、心理素质对大学生就业的影响	181
五、大学生如何具备良好的心理素质	183
第二节 求职择业中常见的心理问题	186
一、择业中的心理误区	186

二、择业中的心理障碍	188
三、出现心理问题的主要原因	190
第三节 求职择业中心理问题的自我调适	191
一、调整就业期望值,树立正确的择业观	191
二、全面客观地认识和评价自己	192
三、有效的心理调节的方法	192
第四节 以积极的心态面对择业	194
一、正视现实,适应社会	194
二、勇于竞争,积极进取	195
三、不怕挫折,迎接挑战	195
四、面向未来,不断发展	195
第十二章 大学生就业与创业的程序	198
第一节 就业管理部门的工作流程	198
一、政府就业管理部门的工作流程	198
二、学校就业管理部门的工作流程	198
三、各地毕业生就业工作程序	199
第二节 大学毕业生自身的择业程序	201
一、了解相关的就业政策	201
二、收集处理就业信息	201
三、做好资料及心理准备	203
四、应聘和签约	204
五、派遣与报到	204
第三节 不同类型单位的求职向导	205
一、报考国家公务员	205
二、应聘国有企事业单位	208
三、应聘非国有企事业单位	209
四、应聘军队单位	210
第四节 创业的基本程序	211
第十三章 毕业生就业协议的签订	216
第一节 就业协议	216
一、就业协议书的概念	216
二、就业协议书的作用	217
三、就业协议书的格式和内容	217
第二节 协议书的签订	223
一、就业协议的签订方法	223
二、签约的心理	224
三、签约后的违约	225
第三节 签订协议的注意事项	226
一、有关就业协议的法律问题	226

二、签约时应注意的问题	228
第十四章 毕业生的社会适应与角色转变	230
第一节 实现从学校人到社会人的转变	230
一、就业前后的角色转变	230
二、自觉加快转变的速度	232
第二节 熟悉新环境,融入新生活	234
一、注重服饰和仪表	234
二、遵章守纪,讲究信誉	234
三、严守秘密,待人真诚	235
四、积极利用非正式场合熟悉周围的同事	235
五、尽快熟悉工作,明确岗位职责	235
六、熟悉企业的文化和制度	235
第三节 建立和谐的人际关系,适应社会	235
一、建立和谐的人际关系的意义	235
二、如何建立和谐的人际关系	237
三、积极主动地适应社会	238
第四节 艰苦创业,奋斗成才	240
一、志存高远,苦苦求索	241
二、立足岗位,艰苦奋斗	241
三、躬行践履,砥砺人生	241
四、竞争进取,强我中华	242

上 篇

扬起理想的风帆

美 工

美 工 美 工 美 工 美 工 美 工 美 工

第一章 大学生就业指导概述

第一节 就业指导的基本含义

一、就业指导的基本含义

就业和就业指导是两个相关而又不同的概念。用通俗的语言说,就业是劳动者去从事某个职业,就业指导是帮助劳动者如何选择适合自己的职业。

(一) 就业的含义

就一般意义而言,就业是指劳动者同生产资料相结合,从事一定的社会劳动并取得劳动报酬或经济收入的活动。这一意义主要包含两层意思。

1. 构成就业的基本要素

劳动者同生产资料相结合是就业的定义的第一层含义,这指明劳动者与生产资料是构成就业的两个基本要素。劳动者是具有一定劳动能力的人,是生产活动的主体。生产资料是劳动对象和劳动工具的统一,是生产活动中物的因素。劳动者同生产资料相结合,处于一定的生产关系之中,就构成社会生产力。

2. 就业应具备的基本条件

就业定义还表明了就业应具备的三个基本条件:①要从事社会劳动。因为就业是劳动者与生产资料在一定的生产关系中实现的,所以就业要受到生产关系即社会关系的推动和制约,总是同社会的现状和发展密切相关。从这个条件看,从事自己的家务劳动,这不是就业;②要得到社会的承认。就业必须是从事满足他人和社会需要的有效劳动。如游泳,一般只是个人的爱好,但如果成为游泳运动员,得到社会的承认,就是就业;③要有报酬和收入。对劳动者个人来说,就业就是获得生活资料的主要手段。因此,无酬劳动,如在校学习的学生所从事的劳动(学习)就不是就业。

从大学生的角度讲,就业是指完成学业的大学毕业生,根据国家的有关政策,按照一定的程序,在社会从事一定的社会劳动并取得劳动报酬或经济收入的活动。

(二) 就业指导的含义

就业指导,也可称为职业指导,有狭义和广义之分。狭义的就业指导就是充当寻求就业的劳动者与具体职业的中介人的角色,帮助劳动者求职择业。广义的劳动就业指导就是为劳动者选择职业,准备就业以及在职业中求发展、求进步并提供知识、经验和技能。这就是说,就业指导的过程是一个帮助求职者选择职业的过程、为就业做准备的过程、在任职中求发展的过程。也就是就业前、就业中、就业后的完整的指导。我国台湾有学者认为:职业指导不仅使受指导者知业并适于何业,且需设法为之预备、

助其入业，使安于其业，乐于其业。万一入业后不适宜，更当设法使之迁业，务得安居乐业之所。

大学生的就业指导是广义上的就业指导，是为了帮助大学生根据自身特点和社会职业需要，选择并确定有利于发挥个人才能和实现个人理想的职业；帮助大学毕业生按照国家就业政策的导向，及时落实用人单位或自行创业；为就业后发展成才、创立事业提供帮助和指导，使其正确地实现自己的人生价值和社会价值。从根本上说，就业指导的目的，就是要帮助大学生树立正确的世界观、人生观、价值观，增强毕业生适应经济建设和社会发展的能力。

二、就业指导的历史

自从人类有了职业的分工，就有了对职业的选择，从而也就产生了就业指导。随着人类社会的不断发展，社会分工越来越细，越来越复杂，就业指导也得到迅猛发展。

（一）就业指导的产生

就业指导作为一个专门的社会服务工作的研究课题，产生于19世纪末，发展于20世纪初。在现代社会，由于生产力的迅猛发展，出现了大量的可供人们选择的职业；同时由于科学技术的发展，农业机械化程度逐步提高，从土地的束缚中解脱出了大量的剩余劳动力，他们也需要重新选择职业，就业指导就随之产生。学校为了适应社会发展，就必须对学生进行就业指导。就业指导在美国、欧洲等西方国家的学校首先得以产生和发展。据记载，美国加州工艺学校早在1894年就有人推行就业指导，而德国、苏格兰、英国等也先后在1902年至1913年出现了专门的职业指导活动及有关著作。哈佛大学在1911年率先开设大学生就业指导课程。

（二）我国就业指导的发展

同世界各国一样，就业指导在我国也得到迅速发展。1920年清华学校派教师率领学生远涉重洋去美国搜集各种职业指导参考资料，并在1923年成立了职业指导委员会。以后，许多学校如东南大学、沪江大学、中央大学等先后设立了职业指导机构，实行职业指导工作。由于学校及教育部门的积极宣传和推动，原国民政府也引起高度重视，公布了省、市、县教育行政机关及学校的职业指导办法，出版职业指导的参考资料。1929年5月，全国教育会议通过《设立职业指导所及厉行职业指导案》等。1931年9月21日，全国职业指导机关联合会成立。可是，这些参考资料及措施大都还停留在单纯指导就业、寻求一个具体职业的层面上。

中华人民共和国自建立以来，由“集中统一的计划经济体制”所决定，大学毕业生“服从政府的分配，为人民服务”，就业指导主要表现为单纯的思想政治工作。近十几年来，随着经济体制、政治体制和教育体制改革的不断深化，毕业生分配工作也不断地逐步从体制上进行了变革，就业指导也被赋予了新的内容。党的十一届三中全会后，全国各地出现了“劳动服务公司”、“人才交流中心”，指导社会再就业人员谋求职业。20世纪80年代中期，北京、上海、广东一些职业中学开始试行职业指导，当时的