

21世纪

高等学校通识教育系列教材

大学生职业规划 与 就 业 实 务

主编 吴红波

一定的求职技巧是大学生
就业的必备知识，求职技巧
在大学生就业过程中有时会起到
一定的作用，但十分有限。

大学阶段是大学生职业
生涯发展的重要阶段，
在这个阶段里，一个人为其
今后的职业生涯准备得如何，
将直接影响到他参加
择业和就业后的竞争力。

就业是大学生职业的起
点，大学生通过职业选择
职业和今后的生活。

职业选择是一个人的重要
决策，要做好它，不仅
需要了解自己的素质和各种
职业的特点，而且需要掌
握职业选择本身的内在规律。



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社



21 世纪高等学校通识教育系列教材

<http://www.wdp.com.cn>

大学生职业规划 与 就 业 实 务

●主编 吴红波 ●副主编 王文中 赵锁泽

●编委(以姓氏笔画为序)

王文中 邓 勇 吕 晶 宋朝阳 吴红波
范云霞 赵锁泽 胡西伟 薛 童



武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与就业实务/吴红波主编. —武汉: 武汉大学出版社, 2007. 9

21 世纪高等学校通识教育系列教材

ISBN 978-7-307-05770-8

I. 大… II. 吴… 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(2007)第 130464 号

责任编辑: 任翔 责任校对: 程小宜 版式设计: 支笛

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: wdp4@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 湖北省荆州市今印务有限公司

开本: 880×1230 1/32 印张: 9.5 字数: 249 千字

版次: 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-05770-8/G · 1023 定价: 15.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

21世纪

高等学校通识教育系列教材

- 简明世界史
- 简明中国史
- ▲ 大学语文
- ▲ 写作
- ▲ 演讲理论与欣赏
- ▲ 音乐的文化与审美
- 人文科学概论
- ▲ 伦理学简论
- ▲ 美学
- 逻辑学导论
- 社会心理学

-
- ▲ 法律理念
- 国际法与国际组织
- ▲ 社会转型与转型社会
- ▲ 人类学基础
- ▲ 中国经济改革与发展
- ▲ 电子商务与电子政务
- 中国禁书概览
- 当代中国政治制度
- 西方政治制度
- 当代国际关系与中国外交
- 当代中国社会问题透视
- 管理学
- ▲ 大学生健康

-
- 数学精神与方法
- ▲ 博弈论
- 化学与社会
- 生命科学导论
- ▲ 资源环境与可持续发展
- 20世纪物理学
- ▲ 宇宙新概念
- 材料科学
- ▲ 科学技术史

-
- ▲ 中国文化概论
- 中国文学简史
- ▲ 外国文学名著导读
- 西方发达国家文化
- 中国哲学智慧
- 西方哲学史
- 中国美术鉴赏
- ▲ 维纳斯巡礼
- ▲ 诗词曲赋鉴赏

-
- ▲ 创业学
- ▲ 公共关系学通识教程
- ▲ 社交礼仪
- 领导学
- 建筑美学
- 科技革命与世界发展
- ▲ 《孙子兵法》鉴赏
- ▲ 性与社会
- 书法
- ▲ 大学生职业规划与就业实

.....

▲ 已出书

编审委员会

主任委员：顾海良
刘经南

委员：陶德麟
韩德培
马克昌
谭崇台
刘纲纪
朱 雷
冯天瑜
彭斐章
郭齐勇
陆耀东
杨弘远
查全性
宁津生

21世纪

高等学校通识教育系列教材

总

序

顾海良



进入新世纪，中国高等教育发展形成的共识之一，就是要着力教育创新。教育创新共识的形成，是以对时代发展的新特点的理解为基础的，以对当今世界和我国教育发展的新趋势的分析为背景的，以实现中华民族的伟大复兴和社会主义教育事业发展的历史任务为目标的，深刻地反映了高等教育确立“以人为本”新理念的必然要求。

教育创新的首要之义就在于，教育要与经济社会发展的实际相结合，要与我国社会主义现代化建设对各类高层次人才培养的需要相适应，努力造就具有创造精神和实践能力的全面

发展的人才。为了达到教育创新的这些要求，高等教育不仅要实行教育理论和理念的创新，而且还要深化教育教学改革，着力提高教育教学质量和水平。特别要注重学科与专业设置的调整和完善，形成有利于先进科学技术发展和提高国民经济水平水平的学科专业和教学内容；要注重人才培养结构的优化，形成既能适应现代化建设对各级各类高层次人才的需求，又能体现和反映高校优秀的办学特色、办学风格和办学传统的人才培养模式。教育教学创新的这些措施，必然提出怎样对传统意义上的以“学科”、“专业”为主体的教育教学结构进行整合，并使之与现代社会发展要求相适应的“通识”教育相兼容和相结合的重大问题。

高等教育人才培养模式中的“专”、“通”关系问题，并不是现在才提出来的。至于与“专业”教育相对应的“通识”教育的思想，出现得更早些。在亚里士多德那里，就有与“自由”教育相联系的“通识”教育的思想。这里所讲的“通识”教育，通常是指对学生普遍进行的共通的文化教育，使学生具有一定广度的知识和技能，使学生的人格与学识、理智与情感、身体与心理等各方面得到自由、和谐和全面的发展。

世界高等教育的发展曾经经历过时以“通识”教育为主、时以“专业”教育为主，或者两者并举、并立的发展时期。从高等教育发展历史来看，早期的高等教育似倚重于“通识”教育。随着经济、科技和社会分工的不断发展和进步，高等教育也相应地细分为不同学科、专业，分别培养不同领域的专业人才，“专业”教育的比重不断增大。20世纪中叶以来，经济的迅猛发展、科技的飞速进步、知识的不断交叉融合，使学科之间更新频率加快，高度分化和高度综合并存，“专才”与“通识”的需求同在。但是在总体上，“通识”似更多地受到重视。这是因为，新时代高等教育培养的人才，应该

具有很强的应变能力和适应能力，应该具有更为宽厚的知识基础和相当广博的知识层面，应该具有更强的信息获取能力和多方面的交流能力。显然，仅仅依靠知识领域过窄的专业教育，是难以培养出这样的人才的。

我国大学本科教育专业一度划分过细，学生知识结构单一，素质教育薄弱，人才的社会适应性多有不足。随着国家经济体制改革的深入、产业结构调整步伐的加快和国民经济的飞速发展，国家和社会对人才需求的类型和结构发生了急剧变化，对人才的规格和质量的要求也不断提高，划分过细的专业教育易于造成人才供给的结构性短缺。经济全球化发展和我国加入 WTO，对我国高等教育人才培养提出了更为严峻的课题，继续走划分过窄、过细的专业教育之路，就可能出现一方面人才短缺、另一方面就业困难的严峻局面，将严重阻碍我国经济社会的发展，也将使我国高等教育陷于困境。我国教育界的有识之士和国家教育主管部门，已经深切地认识到这种严峻的形势。教育部前几年就在多方征求意见的基础上，推出了经大幅度修订的新的本科专业目录，使本科专业种类调整得更为宽泛些。各高等学校也在进一步加大教学改革力度，研究和修订教学计划，改革教学内容，努力使专业壁垒渐趋弱化，基础知识教育得到强化。这些都将有利于学生拓宽知识面，涉猎不同学科和专业领域，增强适应能力，全面提高综合素质。

在高等教育“通”、“专”关系的处理上，教育创新提供了解决问题的根本方法。通过教育创新，一方面能构筑高水平的通识教育的平台，另一方面也能增强专业教育的适应性，目的就是做好“因材施教”，实现“学以致用”。在这一过程中，除了要解决好选人制度即招生制度创新和教师队伍建设创新外，还要注重教学内容、教学方式和方法，以及教材建设等方面的创新。武汉大学有着坚持教育教学改革的优良传

统，在教学内容、教学方式和方法改革、教材建设等方面做出了很多有益的努力。学校投入大量的精力和经费加强名师、名课、名教材建设，其中通识教育指导选修课程建设得到全国许多高校教师的积极支持和高度赞赏。

近些年来，我们经过精心组织与策划，奉献给广大读者的这套通识教育系列教材，力图向大学生展示不同学科领域的普遍知识及新成果、新趋势或新信息，为大学生提供感受和理解不同学术领域和文化层面的基本知识、思想精髓、研究方法和理论体系，为大学生日后的长远学习提供广阔的视野。我们殷切地希望能有更多更好的通识教材面世，不仅要授学生以知识、强学生之能力，更要树学生之崇高理想、育学生之创新精神、立学生以民族振兴志向！

（作者系武汉大学党委书记、教授、博士生导师）

前 言

20 世纪 90 年代以来,我国高等教育取得了突飞猛进的发展,基本完成了由“精英化”教育到“大众化”教育的转变,高校毕业生就业体制的改革也不断深入,高校毕业生就业由过去的“计划分配”逐步过渡到“市场导向、政府调控、学校推荐、学生与用人单位双向选择”的就业机制。随着我国高等教育规模的扩大,干部人事制度改革的不断深入,人才市场的建立和逐步完善,人力资源的市场化配置程度将越来越大。而作为人力资源市场的主力军——大学毕业生,却很少关注就业体制的改革,人才市场的发展变化。就学习期间的大学生而言,由于缺乏应有的职业规划,不注意大学生活和学习阶段的能力提高和有针对性的实践经验积累,致使就业时产生一系列问题,比如:所需的非专业知识和能力不够;缺乏对社会、职业和自身的了解,就业期望与现实存在差距;就业准备不充分,准备期短,大学低年级期间不关心职业和就业,即将毕业时又觉得来不及准备。这些因素导致部分毕业生就业时屡屡失败,造成了目前大学生就业能力的缺失和就业难的现实。

在计划经济体制下,我国的大学生是按国家计划培养和分配的,大学生在大学里只要学好功课,政治素质好,将来就能分配一个工作。但是,随着社会主义市场经济体制的建立,高校毕业生也随之进入了人才市场,通过用人单位和毕业生的双向选择来就业。因此,高等学校的人才培养目标和培养模式必须适应人才市场的要

求，不仅要教学生学好科学文化知识，而且还要帮助大学生认识自己、认识社会，尽早树立职业意识，帮助他们制定合理的职业规划和就业目标，提高他们适应社会和规划自身事业发展的能力。

近年来，高校毕业生就业已成为全社会关注的焦点，国家和高等学校对毕业生就业工作的重视提高到了前所未有的高度。高等学校通过培养体制和教学改革不断加强对大学生就业能力的提高；高校就业指导部门更是不遗余力地采取多种途径和方式加大对大学生就业指导的力度；大学生对自身职业规划指导和就业能力提高的需要也与日俱增。正是基于这一点，我们根据多年的实践，本着使高等学校的就业指导工作更加具有针对性和实效性的目的，结合不同专业、不同年级的大学生对就业指导的共性需求，将近年来我们对大学生开展的就业指导方面的资料和所开设的《大学生就业指导》通识教育课的教案整理成书。

本书从我国的就业制度和就业形势入手，以大学生职业规划和就业所需了解和具备的基本知识为主线，结合我国大学生就业的实际，分别阐述了大学生的大学生活与职业规划的关系，大学生对职业的了解和选择，用人单位对大学生的招聘形式及要求，大学生就业过程中职位获取的途径和方式，大学生就业的就业知识、技巧等方面的内容。希望本书能为大学生（特别是低年级的大学生）朋友树立职业发展意识，科学、系统地制定职业规划，提高自身就业能力等提供一定的帮助。同时也期望本书能为从事就业指导工作的人员提供一些参考。但是，由于我国高校开展就业指导的时间不长，就业指导经验不足，再加上我国高校规模大、专业多，学生来源分布广，学生层次差别大，就业指导难度大，就业指导不可能千篇一律或面面俱到。

参加本书编写的人员及主要分工为：第一章，由赵锁泽执笔；第二章，由胡西伟、吴红波执笔；第三章，由邓勇执笔；第四章，由吴红波、王文中执笔；第五章，由薛童、宋朝阳执笔；第六章，由吕晶执笔；附录一、附录二、附录三，由王文中、吴红波整理；

由吴红波、范云霞负责全书的统稿工作，最后由吴红波审稿和定稿。

本书在编写过程中，得到了武汉大学招生就业工作处、教务部的大力支持，同时还参考、借鉴了一些同仁的研究成果和资料，在此特向他们表示感谢。对于书中存在的不当之处，敬请专家和读者批评指正。

编 者

2007 年 5 月

目 录

前 言	1
第一章 我国现阶段的就业制度、就业政策与就业形势	1
第一节 我国的就业制度	1
一、我国就业制度的形成与发展	1
二、我国现行的就业制度	9
第二节 我国高校毕业生就业制度及演变	23
一、我国高校毕业生就业制度的沿革	23
二、我国高校现行的毕业生就业制度与政策	27
第三节 现阶段我国高校毕业生就业形势	30
一、就业市场的发展趋势	30
二、大学生的就业状况	47
三、审时度势，明智择业	53
第二章 大学学习与职业规划	57
第一节 大学学习、就业与职业	57
一、大学学习与就业	57
二、大学生就业与职业选择	60
三、大学学习与职业	63
第二节 大学生的职业规划	68
一、职业规划的基本内涵	68
二、职业规划的三个支点	70

三、大学生如何制定职业规划	72
四、职业规划对大学生学习的意义及影响	73
第三节 以就业为中心, 规划大学生活	75
一、就业、考研与出国的选择	75
二、合理规划大学生活	77
第三章 职业决策	81
第一节 了解职业	81
一、职业与职业分类	81
二、职业的发展趋势分析	89
第二节 认知自我	100
一、了解自我职业动力特征	100
二、了解自我职业能力特征	106
三、了解自我职业风格特征	111
第三节 职业选择	114
一、职业选择的原则	115
二、影响职业选择的因素	117
三、职业选择的策略	121
四、职业选择的过程	124
五、职业选择的几大关系	128
第四章 用人单位的类型及其招聘形式	130
第一节 用人单位的类型及其对高校毕业生的要求	130
一、用人单位的类型及特点	130
二、不同类型的单位对高校毕业生的要求	135
三、不同类型单位的用人之道	140
第二节 用人单位对大学生的招聘	146
一、用人单位对大学生的招聘形式及特点	146
二、不同类型的单位对大学生的招聘形式	150

第三节 大学生在应聘过程中怎样把握自己	151
一、应聘前如何准备	151
二、与单位接触中如何展示自己	155
三、落选后的总结和获取职位后的学习完善	156
第五章 寻找满意职位的方法	159
第一节 一次有效的职位搜索过程	160
第二节 全面获取并处理职位信息	167
一、职位信息的构成	167
二、获取职位信息的原则	167
三、获取职位信息的方法	168
四、职位信息的来源	169
第三节 联络用人单位	173
一、电话沟通技巧	173
二、直接在招聘会上与用人单位接触	177
三、毕业实习和社会实践	178
第四节 如何深入了解用人单位	179
一、用人单位的信息点	179
二、大学生必须了解的用人单位关键信息	180
三、收集分析用人单位与自身的匹配信息	182
四、参加考试前对用人单位的进一步了解	182
五、签约前的全面了解	183
六、了解用人单位的渠道和方法	183
第六章 大学生就业知识与技巧	187
第一节 大学生的就业规则	187
一、就业程序	187
二、就业协议的签订和解除	194
三、就业协议与劳动合同的关系	199

四、违约的责任与影响	201
五、毕业生改派手续的办理	202
第二节 毕业生档案与户口的管理	203
一、毕业生档案、户口的去向	203
二、办理档案、户口托管手续的对象	204
第三节 求职技巧	204
一、实习与就业	204
二、如何书写自荐信(求职信)和简历	206
三、笔试的应对	219
四、面试的准备	222
附录一 大学生就业常见问题解答	236
附录二 中华人民共和国劳动法	249
附录三 中华人民共和国劳动合同法	264
主要参考文献	283

第一章

我国现阶段的就业制度、 就业政策与就业形势

第一节 我国的就业制度

一、我国就业制度的形成与发展

就业是指具有劳动能力的人，运用生产资料从事合法的社会劳动，以获得相应的劳动报酬或经营收入的经济活动。灵活多样的就业形式都可以视为就业。

根据这一定义，一个人如果同时满足以下三个基本条件，就可以被认为是劳动者实现了就业：

- (1) 在法定劳动年龄内，并且具有劳动能力；
- (2) 所从事的是某种合法的经济活动，以提供满足社会需要的商品或服务为目的；
- (3) 从事这种社会劳动可以获得相应的收入。

在实际生活中，就业的概念还必须对法定劳动年龄的界限、从事社会劳动的时间长度和劳动报酬或经营收入标准等作出具体规定。

国际劳工统计协会规定，各国可根据国情确定劳动年龄的上下限、劳动时间的长短和工资的最低限度。

凡在劳动年龄之内、具有下列情况之一的都算是就业：

- (1) 在规定时间内从事有报酬的劳动；
- (2) 有职业而由于疾病、事故、劳动争议、度假、旷工或气