

大学生职业发展 与就业指导

主编 姜伟 万春明



兵器工业出版社

大学生职业发展 与就业指导

主 编 姜 伟 万春明
副主编 别惠彬 蔺福军 耿丽华 律 明 郭 欣 刘 宾
殷明明 史丽丽 郭敏娜 姜 蕾 徐 嫚

兵器工业出版社

内 容 简 介

本课程共分为上篇、下篇两部分。上篇主要使大学生树立起职业生涯发展的自主意识,掌握自我探索的方法,了解自我、了解职业。通过运用正式、非正式测评,根据所得出的结果,学习决策方法,确定人生不同阶段的职业目标及其对应的生活模式,针对大学学习生活的实际进行科学的职业规划。下篇主要使大学生通过系统的学习,逐步具备求职择业所需要的相关条件、知识及能力。了解并掌握求职的准备、原则、方法与技巧,全面提升大学生的综合素质和竞争能力,指导大学生实现人职匹配之目的,为顺利就业奠定基础。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/姜伟,万春明主编. —北京:兵器工业出版社,2010.2(2011.12重印)

ISBN 978-7-80248-414-6

I. 大… II. ①姜…②万… III. 大学生—职业选择
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 009830 号

出版发行:兵器工业出版社

发行电话:010-68962596, 68962591

邮 编:100089

社 址:北京市海淀区车道沟10号

经 销:各地新华书店

印 刷:北京圣夫亚美印刷有限公司

版 次:2011年12月第1版第3次印刷

印 数:13821-17720

责任编辑:张小洁

封面设计:李 晖

责任校对:郭 芳

责任印制:王京华

开 本:787×1092 1/16

印 张:14

字 数:264千字

定 价:26.00元

《大学生职业发展与就业指导》

编委会

编 委：王凤坤 田之华 刘 力 杨 华 李文立
李玉刚 李 伟 李佩有 武晓琳 赵丽荣
胡成刚 徐国忱 唐占华 曹新发 逯越琛

序

就业是民生之本，寄托了无数家长的希望，是和谐社会构建的重要基石，也是事关学校生存和可持续发展的生命线之一。温家宝总理指出“就业涉及民生，是天大的事，不仅关系国家经济发展，也关系个人前途”，一语道出了就业问题的极端重要性，而且也表明了中央、国务院对就业工作的高度重视。为了深入贯彻党的十七大及温总理的讲话精神，积极落实《教育部办公厅关于印发〈大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉的通知》精神，在当前大学生就业形势非常严峻的情况下，切实加强在校大学生的就业指导工作，通过构建科学的就业工作体系，形成贯穿大学四年的就业指导工作模式，是学校义不容辞的责任。通过全程化的就业指导，帮助大学生科学地规划人生，树立正确的择业观，全面提升大学生的综合竞争能力，提高我校学生的就业层次和就业质量。

为了实现全程化、专业化、信息化的就业指导与服务体系的目标，我校在2003年就开设了就业指导课，对教学实践和就业指导工作，进行了积极的探索，取得了许多有益的经验。面对严峻的就业形势，为了便于更好地开展就业工作，加强就业指导课的教学，由就业指导教研室组织多年从事就业指导工作的有关同志在总结我校多年来就业指导工作方面经验的基础上，结合国家有关就业政策，吸收了国内外就业指导工作方面的研究成果，编写了这本《大学生职业发展与就业指导》教材。

《大学生职业发展与就业指导》结合我校实际及专业特色，对在校大学生从入学开始分阶段、有针对性地进行全程化就业指导，使大学生学会科学规划自己的职业生涯，全面了解国家的就业政策和形势，掌握收集用人信息的渠道和方法，灵活运用求职技巧，系统培养创业、就业意识和能力，结合诚信教育整体提升大学生步入社会的综合素质和竞争意识。

教材的特色是教训结合，突出训练。通过标准化、非标准化测试使大学生充分了解自我。对课程中的难点和重点应用案例教学法，对典型案例进行剖析讲解，师生互动，充分调动学生的积极性，通过个人展示、模拟招聘、老师点评等多种形式培养大学生的表达能力、应变能力和求职面试的技巧。

大学生是国家宝贵的人才资源，是完成中华民族伟大复兴和全面建设小康社会的生力军。认真做好就业指导工作是一名就业工作者的责任和使命，相信《大学生职业发展与就业指导》的出版会对我校就业指导课程的教学研究与实践起到积极的推动作用。

长春理工大学党委书记



2009 年 11 月

目 录

上篇 规划篇

第一章 就业指导的目的和意义	3
第一节 就业指导的产生和发展	3
第二节 就业指导的目的和意义	5
第三节 就业指导的主要内容与途径	8
第二章 认知大学与步入社会	12
第一节 认知大学生生活	12
第二节 适应大学生生活	17
第三节 提升综合素质	24
第三章 专业与职业	32
第一节 专业与职业概述	32
第二节 职业意识与职业道德	37
第三节 正确处理专业与职业的关系	42
第四章 大学生职业生涯规划	46
第一节 大学生职业生涯规划概述	46
第二节 大学生自我认知与自我评价	52
第三节 大学生职业生涯设计	82

下篇 实施篇

第五章 大学生就业形势与就业市场	87
第一节 大学生就业形势	87
第二节 大学生就业市场	89
第三节 大学生就业政策与就业制度	94
第六章 求职择业的准备	102
第一节 知识和能力准备	102
第二节 求职心理准备	107

第七章 信息的获取	110
第一节 就业信息的概述	110
第二节 就业信息的收集途径和方法	112
第三节 其他信息的获取	119
第八章 求职择业的方法与技巧	122
第一节 求职材料的准备	122
第二节 面试的种类和内容	137
第三节 面试前的准备工作	142
第四节 面试的礼仪和技巧	145
第五节 常见笔试的种类和技巧	163
第六节 模拟面试	170
第九章 就业过程中的相关程序及权益保护	172
第一节 毕业生就业择业程序	172
第二节 就业协议书与劳动合同	176
第三节 就业过程中的权益保护	188
第十章 创业教育	194
第一节 创业教育	194
第二节 培养发散性思维	197
第三节 培养创新意识和能力	199
第四节 创业准备	202
附录：吉林省高校毕业生就业指导中心档案、户籍、党组织关系转递办法 ...	209
参 考 文 献	211
后 记	212
修改编写说明	214

上篇 规划篇

第一章 就业指导的目的和意义

大学毕业生是国家宝贵的人才资源，大学生的就业问题受到政府的高度重视和社会各方面的广泛关注，因为这不仅关系到我国的经济发展和进步，关系到高等教育体制改革的进程，也关系到千家万户的切身利益和大学生的发展与成才。随着我国社会主义市场经济的发展，我国高校毕业生就业制度也经历了由“统包统分、计划分配”到“自主择业、双向选择”的变化，毕业生自主择业对高校毕业生就业指导服务体系提出了更高的要求，促使学校就业指导部门不断向服务型、教育型转变，以“全程化、全员化、专业化、信息化”为发展目标的高校大学生就业指导工作也进入了一个蓬勃发展的新阶段。

第一节 就业指导的产生和发展

一、就业指导的定义

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经济收入的活动。就业应该具备三个基本条件：一要从事社会劳动，把个人的工作融入整个社会之中；二要得到社会的认可，必须合理合法；三要有一定报酬或经济收入。

大学生就业具有鲜明的特点：①大学生具有一定的思想素质和文化素质。②大学生就业是大学生从学生时代到步入社会的转折点，一般都不具有工作经验。③大学生择业时具有较强的群体性和季节性。

就业指导也可称为“求职择业指导”或“职业指导”。就业指导或者职业指导，是指学校、职业中介或用人单位、政府等有关部门根据人才市场的需求和个人择业的需要，帮助求职者了解职业需求、选择职业、准备就业以及最终达到求职者与用人单位最佳人职匹配的过程。简言之，就业指导工作就是为了帮助劳动者根据自身特点和职业需要，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，实现自己的人生价值和社会价值。

大学生就业是实现学业、职业与事业联结的桥梁。大学生就业指导不单纯是帮助学生选择职业，谋求一份工作，它还是一项内容丰富、系统性和针对性都很强的工作。大学生就业指导要从关注学生的全面进步和可持续发展出发，强调职业在人生发展中的重要地位，要以大学生的学业为基础，以就业为导向，以职业

为载体，以事业为目标，统筹兼顾、协调一致，促进大学生的专业能力和综合素质的和谐发展，使大学生的个人劳动能力得到最佳配置。

二、就业指导的产生和演进

就业指导作为一种专门的社会服务工作和研究课题，最早起源于美国，其创始人帕森斯在 1908 年撰写的《职业的选择》一书中，构建了包括了解自己、了解职业，并使人的特点（特性）与职业要求（因素）相匹配的职业指导模式。随后人本主义心理学家罗杰斯提出了以当事人为中心的职业指导方法，舒伯又把职业选择纳入到生涯发展之中，赋予职业指导以新的含义。苏联社会学家认为，就业指导是一个社会过程，它由职业信息、职业咨询服务、人员选择和职业适应四个部分组成。我国台湾学者认为职业指导不仅要使受指导者知业并了解自己适合于何种职业，而且需设法为之预备，助其入业，使之安于其业，乐于其业。

我国也是世界上开展就业指导工作较早的国家之一。从民国成立到 20 世纪 20 年代末的十多年间，受西方职业指导运动和国内特殊的政治、经济、文化环境的影响，国内一大批爱国的教育家和先进的知识分子在“教育救国”思想的指导下，竭力倡导职业教育，旨在沟通教育与职业的关系，解决数以万计的学生毕业后的生计问题。1916 年，中华职业教育社主办的刊物《教育与职业》第 15 期专门刊出《职业指导》专号，进行宣传和倡导。1916 年，清华学校校长周寄梅曾邀请实业界和教育界专家、名人到校作职业生涯发展演讲，并对学生的职业倾向进行调查，以指导学生升学与择业，并成立了相关机构。1931 年 9 月 21 日，全国职业指导机关联合会成立，并以研究职业指导为宗旨。著名教育家蔡元培、黄炎培等都为就业指导做出过重要贡献。

新中国成立后，由于实行高度集中的计划经济体制，同时也由于高级专门人才缺乏，我国按计划经济的模式对高等教育进行管理，形成了由国家统一招生、统包学生所有费用以及统一分配的“统包统分”制度。高校都设有毕业生分配科，对毕业生根据国家的要求和安排进行分配。这种制度，在当时的政治、经济条件下，对缓解新中国成立后百业待兴、各行各业急需人才的矛盾、调剂部门和地区之间的人才分布、保障毕业生充分就业等起了重要作用。

党的十一届三中全会以来，随着我国工业化进程的加快和经济的发展，社会主义市场经济体制的建立与完善，教育与劳动人事制度不断深化改革，学校教育、学习与就业之间、学生学习与职业选择之间的关系日益密切，就业指导也越来越受到政府和社会的广泛关注，这些都推动了就业指导的发展。中断了 30 多年的就业指导工作得以恢复和发展。

1983 年，清华大学等高校率先用“供需见面”的方式落实毕业生分配计划，减少了统一分配计划的份额，加强了学校与用人单位的沟通。1983 年底，原国家教委创办了《毕业就业指导报》，并开始了高校毕业生就业指导工作在理论和

实践上的积极探索。深圳大学成为改革开放后高校毕业生就业指导的先驱,于1986年成立了大学生就业指导中心。1991年2月“全国高等学校毕业生就业指导中心”正式挂牌成立;1993年原国家教委创办了《中国大学生就业》刊物,并成立了毕业生就业指导专业委员会,研究毕业生就业制度改革和就业指导理论及工作的开展,并多次发出通知,要求各地各高校主动适应毕业生就业制度改革,积极开展就业指导工作。

1995年原国家教委办公厅发出通知,要求把就业指导列入正式的教育教学计划。1996年原国家教委正式发文要求各高校成立毕业生就业指导机构,加强毕业生就业指导工作。我校根据原中国兵器工业总公司的要求于1998年底在原毕业分配办公室的基础上成立了“长春光学精密机械学院大学生就业指导中心”,就业指导部门也由台前转向台后,由完全的行政角色向服务角色转变。

2002年2月,教育部、公安部、人事部、劳动保障部等四部委联合下发《关于进一步深化普通高等学校毕业生就业制度改革有关问题的意见》(国办发[2002]19号)中强调要“进一步加强对高校毕业生的思想教育和就业指导”,“加强对高校毕业生进行正确的世界观、人生观、价值观和择业观教育,使高校毕业生树立交费上学、自主择业、勤奋创业、终身学习的观念,树立根据社会需要就业,到基层建功立业的思想,主动到祖国需要的地方干一番事业”。2002年12月教育部出台《关于进一步加强普通高等学校毕业生就业指导服务机构及队伍建设的几点意见》(教学[2002]18号),教育部就高等院校毕业生就业指导工作提出了明确的要求。

2002年4月我校将原“长春光学精密机械学院”更名为“长春理工大学”,就业中心更名为长春理工大学就业指导中心。主要负责根据国家的就业方针、政策以及学校的有关要求开展毕业生就业工作,开发并培育就业市场;收集、整理和发布供求信息;负责用人单位接待及招聘宣传工作,组织大、中、小型校园招聘(宣讲)活动;建设并维护毕业生就业信息网;定期统计、发布和汇报毕业生就业率;规范毕业生就业管理,科学设置就业计划上报、审批及派遣流程;开展全程化就业指导(我校根据教育部的要求于2003年将就业指导课程列入教学计划),提供职业测评、职业规划、职业指导与咨询服务,真正实现以人为本,优化服务。

第二节 就业指导的目的和意义

一、就业指导的目的

当前高校就业指导工作,无论在指导理念、内容还是在方法、经验上都处于探索阶段,就业指导的内容多停留在就业形势的一般介绍、就业政策及法规的解

释和就业技巧的简单讲解，局限于提供政策法规、职业信息、求职技巧、组织招聘活动等应急性指导，就业指导的实施仅仅锁定在大学四年级毕业阶段，忽视了对学生进行全程化就业指导，忽视了对毕业生由于社会转型期经济、政治、文化的影响以及面对严峻就业压力而产生的思想问题的指导，导致在职业选择时出现择业期望值过高、盲目攀比、主动意识差、过于强调自我价值而忽视社会价值等，忽视了通过就业这一关系到学生切身利益的实际问题，帮助学生端正思想，树立正确的价值观、就业观、成才观，增强其社会责任感和使命感的指导。

2007年12月，教育部印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，提出：“大学生职业发展与就业指导课现阶段作为公共课，既强调职业在人生发展中的重要地位，又关注学生的全面发展和终身发展。通过激发大学生职业生发展的自主意识，树立正确的就业观，促使大学生理性地规划自身未来的发展，并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力。”

二、就业指导的意义

（一）开展就业指导是适应高等教育体制改革的需要

根据《中国教育改革和发展纲要》，在新的一轮高等教育体制改革中，国家对高等学校的规模、结构、质量、水平、效益等提出了明确的要求，高等学校之间的竞争日趋激烈，面临的形势也十分严峻。高等教育体制的改革是社会主义市场经济发展的要求，也是高等学校自我发展、自我激励、自我约束的需要。如何提高办学水平和办学效益，争取社会对高等学校的认同，是摆在每一所高等学校面前的现实问题。从一定意义上说，大学毕业生就是学校的“产品”，高等学校培养的人才是否符合社会的需要，“产品”是否适销对路，质量是否合格，需要接受社会的检验和评价。学生就业指导工作就是学校和社会联系的桥梁，通过它学校可以及时地掌握社会需要什么层次、什么专业的人才，了解社会的需求量和对学生基本素质的要求，从而促使学校按照国家的人才培养要求，并根据社会需求主动调整专业结构和课程设置，提高教育质量，逐步形成按需招生、按需培养、优胜劣汰的培养机制，提高高等学校人才培养质量，提高学校的知名度和竞争力。学生求职择业指导，是高等教育的重要内容之一，加强对学生的求职择业指导，既是社会的需要，也是学校自身发展的需要。

（二）开展就业指导有利于毕业生顺利就业

面对新的就业制度和就业形势，大学毕业生常常是欣喜与困惑并存。双向选择、自主择业的就业模式，可以让他们有充分的自主权，这是许多毕业生曾经渴求的权利；但是当选择的权利摆在自己面前的时候，他们又往往感到茫然失措，产生不安全感甚至恐惧感，从而想随大流，追求安全与稳定，采取消极适应社会的态度，害怕竞争，不愿参与就业竞争。学生是我国社会主义经济建设和社会发展的后备力量。大学毕业生能否顺利就业，从个人方面讲，关系到自身将来

的发展、成才和人生价值的实现；从社会方面讲，关系到国民经济的发展和社会稳定；从教育本身来讲，关系到教育目标的最终实现。当然，大学毕业生能否顺利就业，主要取决于社会的需求以及自身的素质。除此之外，求职择业过程是学生顺利就业的重要环节。面对各类人才市场和诸多的人才需求信息，把握住每一次就业机会，并谋求到自己较为满意的工作岗位，是每一位大学毕业生所期望的。然而，在现实生活中，大学毕业生的择业目标往往飘忽不定，他们左顾右盼，“这山望着那山高”，被众多的就业信息搞得眼花缭乱、不知所措、犹豫不决，常常错失良机。有的毕业生由于缺乏求职技巧，往往在求职过程中碰壁甚至遭受挫折。因此，在新形势下，加强求职择业指导，可以帮助毕业生树立正确的人生观、价值观，确定正确的择业目标，学习和掌握求职择业的基本技巧和方法；可以为毕业生提供准确的社会需求信息，使大学毕业生在求职择业过程中，把握主动，从容应对，为毕业生顺利就业搭起桥梁，铺平道路。

（三）开展就业指导有利于学生的发展与成才

一个人的职业，在相当大的程度决定了他对生活方式的选择，决定了他的发展与成才以及对社会贡献的大小。择业是人生关键性的问题之一，它直接影响到个人的前途和发展，如果处理不好，将在人生的道路上出现波折。因此，职业的选择，是对未来发展成才道路的选择。人的一生绝大部分精力用在工作上，如果所从事的职业与自己的兴趣相投，与自己的能力相符，就会乐此不疲，不断努力，奋发成才，在职业实践中实现自己的价值；如果对自己所从事的职业不感兴趣，工作就不可能安心，更谈不上事业的发展 and 个人的成就。由于大学毕业生涉世不深，社会经验不足，对国情和社会缺乏深刻的了解和认识，对自己究竟适合什么工作缺乏客观、科学的分析和判断，以致在众多的职业岗位面前眼花缭乱、无所适从、朝三暮四、见异思迁。面临就业的选择，应该怎样分析自己的主客观条件，怎样看待不同工作岗位的利弊得失，在市场竞争日益加剧的环境下，如何把握机会，找到一个比较满意的工作岗位，以便能心情愉快地走向社会，已经成为大多数毕业生思考的焦点问题。因此，及时为学生提供正确、有效的求职择业指导，不仅可以帮助毕业生选择自己喜爱并且适合自己的工作岗位，而且能够帮助毕业生尽快适应社会的要求，适应自己所从事工作的要求，立足本职，脚踏实地，艰苦创业，在实际工作中做出成绩，为将来的发展与成才打下良好的基础。

（四）开展就业指导有利于人才资源的合理配置

目前我们的现代化建设需要大量的高素质人才，从总量上来讲，我们国家的大学毕业生还不能完全满足社会需求。但是，我们现在面临的现实问题是：一方面“用武之地”找不到“英雄”，另一方面“英雄无用武之地”；一方面社会各行各业，尤其是生产第一线和艰苦行业，以及边远地区、贫困地区急需大量人才，另一方面直辖市、省会城市及沿海发达地区人才大量积压，许多大学毕业生找不到工作，人才资源浪费严重。在市场经济条件下如何合理地配置人才资源，

已经成为国家面临的突出问题。过去,我国高等院校毕业生实行“统包统分”、“包当干部”的就业制度,一方面使国家背上了沉重的“包袱”,用人单位和毕业生自身缺少选择的权利,严重制约了用人单位、高等院校、毕业生三方的积极性;另一方面计划经济体制制约了劳动力资源的合理配置,不能与生产资料实现最优化的组合,造成了人才的相对浪费。显然,过去“统包统分”的计划手段,已经完全不能适应新形势的要求。市场经济要求利用市场机制来实现人才资源的合理配置。对毕业生进行求职择业指导,就是要改变过去那种人才资源配置不合理的现象,使用用人单位了解各类专业情况和使用方向,了解毕业生的心理和生理特点,以便科学、合理地安排、使用毕业生,使毕业生的才能、知识、兴趣与所从事的工作相吻合,真正做到人尽其才,才尽其用;同时,使毕业生充分地了解社会发展对人才的需求,从而找到最适合自己的位置,充分发挥自己的才能,达到人才资源合理配置的目的。

第三节 就业指导的主要内容与途径

一、就业指导的主要内容

适应大学生就业形势的发展变化,大学生就业指导的内容也日益丰富,形式更加多样,从现阶段看,大学生就业指导的内容主要包括以下几个方面:

(一) 就业政策法规指导

大学生就业是劳动就业的一个组成部分,自然要受到国家法规和就业方针政策的制约。法规与政策是国家为实现一定时期的任务,为适应经济建设和社会发展而制定的有关公民参与生产劳动和毕业生就业的行为准则,是大学生求职择业的重要依据。一些毕业生由于对国家的就业政策缺乏了解,在择业时往往思想上带有很大的随意性和盲目性;而有些毕业生因没有掌握相应的法律法规知识,从而难以维护自身的合法权益。对于大学生的法规政策指导就是通过广泛地进行就业政策、相关法规的宣传和教育,使学生在就业活动中树立规则意识,明确自己在就业中的权、责、利,了解和掌握相应的就业政策和劳动法规,维护自己的合法权益,顺利地完 成求职择业。

(二) 就业形势和信息指导

就业形势指导的目的是引导学生了解当年的毕业生状况,当前社会经济发展对人才的需求状况和人才市场的走势情况。帮助学生了解当年毕业生的整体情况,全面地了解社会的用人需求状况,即用人单位的基本状况,对人才的基本要求及对人才的需求数量,本专业人才市场的需求等。同时,指导学生多种渠道收集和掌握社会需求信息,把握求职择业的主动权。

（三）就业观念指导

在现代社会中，大学毕业生能否人尽其才，顺利实现就业的一个基本条件就是其就业观念是否科学。通过就业指导，增进个人对自身和职业的了解，教育引导大学生认清高等教育大众化背景中的大学生就业形势，自觉地把个人愿望与国家的发展、社会的进步联系起来，主动到国家生产、建设、管理和服务第一线的岗位去工作，在平凡的岗位上创造出不平凡的业绩来。同时，大学生的就业指导应该充分体现大学的教育功能，不能等同于职业介绍所。通过就业观念指导，培养大学生自强自立、健康积极的思想品质；还要使大学生懂得就业绝不是一次求职和跳槽那么简单的事情，而是自己一生必须认真对待并在日积月累的过程中逐步养成敬业态度和职业精神的过程。

（四）职业生涯规划指导

职业生涯规划，也可叫职业生涯设计，是指个人和组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

职业生涯规划指导可使大学生意识到确立自身发展目标的必要性，从而树立职业生涯规划意识。它一般是通过个别辅导、职业兴趣、能力倾向测试等多种方式，帮助大学生进行自我认知和自我评价，使大学生了解职业，思考未来理想职业与所学专业的关系，形成初步的职业发展规划，增强大学学习的目的性、积极性，不断提高目标职业所要求的通用技能和个人素质，为获得事业成功奠定基础。充分考虑学生个体的职业兴趣和职业潜力，将职业生涯指导贯穿在整个教育过程中，使学生在学习目标和择业目标上保持一致，既保证了学生的知识体系能适应市场需要，同时也提高了学生的就业竞争力，对学生的整个职业生涯规划起到很好的引导作用。对于当今的大学生就业指导而言，树立以人为本的观念，结合学生个体特性有针对性地进行职业生涯发展教育是就业指导的必然趋势。

（五）就业技巧指导

就业技巧指导，即对大学毕业生求职择业的策略、方法、手段和技巧等具体操作环节进行指导，它是现代社会毕业生顺利求职择业的必备技能。其主要包括自我认知能力、信息收集和处理能力、自我推荐方法、面试技巧、心理调适方法、职业适应能力、成才与职业发展的计划实施能力和技巧等内容。求职择业是一门艺术，正确的方法和技巧是成功择业的重要因素之一。在双向选择过程中的绝大多数毕业生是第一次面对用人单位的挑选，指导他们掌握相关的求职择业方法和技巧是十分重要的。毕业生了解并掌握了这些方法和技巧，如同机器上了“润滑油”，运转将灵活自如，就业的成功率也会大大提高。