

杨莲琼 穆月玲◎主编

大学生

职业指导与行动指南

DAXUESHENG
ZHIYE
ZHIDAO YU XINGDONGZHINAN



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

大学生

zhi ye zhi dao yu
xing dong zhi nan

da
xue
sheng

职业指导与行动指南

杨 莲 琼 主 编
穆 月 玲



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业指导与行动指南 / 杨莲琼, 穆月玲主编.
— 银川: 宁夏人民教育出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5544-2036-2

I. ①大… II. ①杨… ②穆… III. ①大学生—职业
选择—高等教育—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 171667 号

大学生职业指导与行动指南

杨莲琼 穆月玲 主编

责任编辑 吴 阳
封面设计 星 秀
责任印制 殷 戈



黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民教育出版社

地 址 宁夏银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)
网 址 <http://www.yrpubm.com>
网上书店 <http://www.hh-book.com>
电子信箱 jiaoyushe@yrpubm.com
邮购电话 0951-5014284
经 销 全国新华书店
印刷装订 宁夏凤鸣彩印广告有限公司
印刷委托书号 (宁)0006011

开本 787 mm × 1092 mm 1/16
印张 19.5 字数 330 千字
印数 2000 册
版次 2017 年 8 月第 1 版
印次 2017 年 8 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5544-2036-2
定价 36.00 元

版权所有 侵权必究

前言

大学生就业关乎国计民生,关乎国家的稳定和发展。大学生就业指导,不单纯是帮助大学生选择职业,还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,使大学生的专业能力和综合素质得以全面发展,就业能力得到最佳体现。同时,还要帮助和教育大学生客观地认识自己,科学地规划自己的职业生涯,把个人追求与社会需要结合起来,把价值认同与知识的学习、素质的发展和能力的提高协调起来,为就业和创业做好准备。

求职就业是大学生迈入社会的第一步。毕业生们无疑非常看重,更何况这里还寄托着家长们的希望。因此,加强大学生就业指导,提高大学生社会适应能力、竞争能力、创业能力,是教育工作的一项重要任务。特别是在技术日益发达、社会劳动生产率不断提高和劳动力供大于求、就业困难愈益突出的当代社会,进一步加强大学生就业教育,提高其职业发展能力,是做好大学生就业工作的关键环节。大学生就业困难的原因十分复杂,但就高等教育和高校毕业生自身来看,大学生在就业时表现出的职业发展能力不足、适应能力不强等都与缺乏规范的职业发展指导及职业发展规划教育不足有关。

本教材编写宗旨是为高职学生在就业政策、职业生涯规划、职业发展、就业准备、求职技巧、就业权益保障、创新创业等方面予以指导,具有较强的实用性和可读性,适合于即将毕业的大学生。

全书共分八讲,共有二十八个模块。每讲在编撰时设有学习目标、理论梳理、知识链接、案例分析、案例学习、实践训练等环节,内容通俗易懂,案例真实可信。直接面向即将毕业的大学生,强调专业提升、职业规划的重要性。突出“我的职业我规划、我的职业发展我做主”的理念。通过学习,使学生能够全面了解自己、了解环

境、了解职业发展与劳动力市场的需求,让大学生深入思考并知晓自己适合干什么、自己喜欢干什么、自己能干什么、社会环境需要自己干什么、自己干什么最有成就感等问题,从而掌握求职的方法和技巧,为他们步入职场和社会,实现美好人生做好准备。

本书编写过程中借鉴和参考了同行就业指导书籍的内容,汲取了其中精粹,在这里谨向原作者表示衷心的感谢。同时感谢我们课题组全体成员的参与。由于编者水平有限,书中难免存在错误和缺点,敬请大家批评指正!

编 者

2017 年 3 月

第一讲 就业形势与就业政策

- 模块一 大学生就业形势
- 模块二 我国当前大学生就业相关政策
- 模块三 就业服务的机构

第二讲 自我认识与职业定位

- 模块一 自我性格的探索
- 模块二 自我兴趣的探索
- 模块三 自我价值观的探索
- 模块四 自我能力的探索
- 模块五 认识社会环境与职业定位

第三讲 职业与职业规划

- 模块一 职业与职业生涯规划
- 模块二 职业生涯规划相关理论
- 模块三 职业生涯规划的步骤与方法
- 模块四 职业生涯决策
- 模块五 职业生涯规划的实施

第四讲 职场需求与职业能力

- 模块一 职场需求
- 模块二 职业能力

第五讲 求职方法与技巧

- 模块一 获取职场信息

- 模块二 撰写求职材料
- 模块三 笔试内容和应对技巧
- 模块四 面试类型、内容和应对技巧

第六讲 求职中的法律知识

- 模块一 毕业生的权利与义务
- 模块二 求职中常见的法律问题
- 模块三 大学生就业程序

第七讲 创新与创业

- 模块一 “大众创业、万众创新”概述
- 模块二 大学生创业素质与创业能力的培养
- 模块三 大学生创业的现状分析
- 模块四 大学生创业实践

第八讲 职业适应与职业道德

- 模块一 职业适应
- 模块二 职业道德

附 录

- 附录1 幼儿园教师资格面试考试大纲
- 附录2 小学教师资格面试考试大纲
- 附录3 教师资格考试面试评分细则(试行)
- 附录4 教师资格考试面试评分表

文献参考

第一讲

就业形势与就业政策



学习目标

1. 了解当前的就业形势。
2. 了解我国当前大学生就业相关政策。
3. 了解我国当前大学生就业有关就业服务机构。



模块一 大学生就业形势



理论梳理

一、关于就业形势

(一)2016年高校毕业生就业形势分析

就业结构性矛盾的出现,与经济增速减缓有关,与劳动密集型产业向中西部地区梯度转移有关;与农民工在农业之外求职再不用“舍近求远”有关;与农业本身吸引力的增强有关;与区域经济发展逐步协调有关;也与我国人口变动与劳动力供求状况有关。

1. 经济增速放缓,对就业的拉动效应减弱

就业与经济发展密切相关,随着经济规模和产业结构的变化,单位GDP增长的就业拉动能力明显扩大。据测算,每亿元GDP容纳的就业量,第二产业约为1058人,第三产业为1348人,后者超过前者约30%。2013年,服务业增加值占GDP比重首次超过第二产业。近十年来单位GDP增长拉动新增就业数量总体呈上升态势。2014年以前,GDP

增长一个百分点,拉动就业增加100万人,而目前上升到140—160万人。

从国内经济形势看,2016年我国经济增长6.5%,处在预期目标的合理区间,但已连续两年低于7%的水平,国内经济运行总体平稳,但发展速度变缓,下行的压力短时期内还难以改变,用工整体需求下降,进而极大地减少了由经济快速增长而带来的就业需求量的增加,影响了经济增长对就业的拉动效应。

从国际形势看,世界经济复苏减缓,直接影响着已经融入世界经济的我国的对外贸易,使得外向型出口企业发展困难,吸纳就业能力下降。为维护竞争优势,各国多采取贸易保护措施,使得我国已经连续十几年成为全球遭受贸易摩擦最多的国家,后危机时代我国外部经济发展环境比较复杂,对我国外部经济拉动就业产生了不利影响。

2. 城镇化中农村劳动力转移就业压力大

近年来,我国城镇化建设不断加快,城镇化率大幅提高,农村劳动力向城镇转移的步伐加快,城镇人口快速增加,我国城镇化率由2000年的36.2%上升到2016年的63.7%。在城镇化进程中,农村的就业压力减轻,但是劳动力转移就业压力增大。一是城镇对农村劳动力就业吸纳能力有限,每年城镇中新成长劳动力、高校毕业生需就业;二是农村劳动力向大中型城市转移的门槛较高。由于户籍限制、素质技能要求、就业信息不畅通等因素,农村转移劳动力寻找工作难度大。

3. 新兴产业的加快发展影响到就业水平

一方面,在大力调整夕阳产业和淘汰落后产能时,要对涉及职工的转移安置提供帮助;另一方面,新兴产业在我国具有良好的发展前景,这其中必然导致技术技能人才短缺。此外,由于科技进步、劳动生产率提高等因素,也使一些企业减少新员工吸纳,甚至排挤出部分劳动力,这也会导致就业的结构性问题。

4. 企业用工成本的承受力与劳动者高期望值的矛盾导致供求双方难以对接

从2015年以来,货币工资一直快速增长,且增速逐年加快。据统计,2016年全国共有27个地区调整了最低工资标准,平均调增幅度为17%;有17个地区制定了工资指导线,基准线普遍在14%左右。调查反映,当前工资增长和企业承受能力的矛盾已导致许多中小企业和大型劳动密集企业的普工短缺。

5. 人口结构变化使劳动力供给增长放缓

我国正在发生变化,在一定程度上反映了劳动力供求关系的变化。我国劳动适龄人口的总量开始减少,在新生劳动力供给方面,大学生将占据一半左右的水平,农民工总量特别是跨省流动农民工的增速减缓,并逐步趋于稳定。据预测,我国劳动年龄

人口将于2016年达到峰值,总量为9.99亿人,之后逐渐下降,到2020年将下降至9.87亿人。2011—2020年就业年均增速将比前期下降0.9个百分点,拉动经济增长率下降约0.4个百分点。城镇化加速推进所释放的农村富余劳动力和劳动力素质的提高,仍然不能弥补劳动力人数减少对经济增长造成的负面影响。



知识链接

教育部官方网站发布2015年全国高等学校名单。截至2015年5月21日,全国高等学校共计2845所,其中:普通高等学校2553所(含独立设置民办普通高校447所,独立学院275所,中外合作办学7所),成人高等学校292所。

人社部:2016年高校毕业生765万比去年增16万,2016年高校毕业生人数765万创新高被称为“最难就业季”。

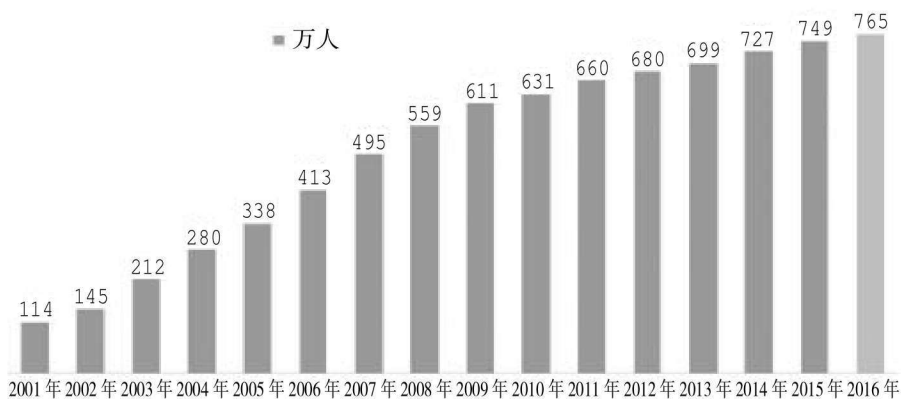


图1 2001—2015年全国高校毕业生人数

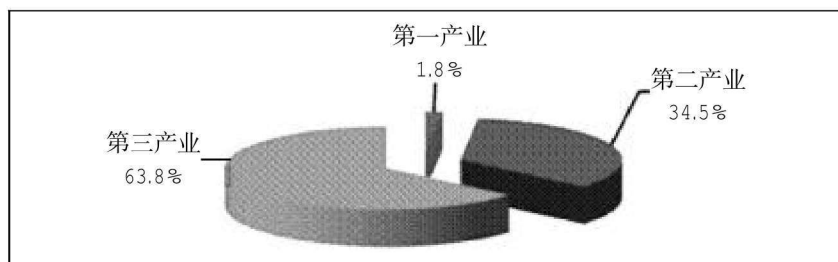


图2 按产业分组的需求人数

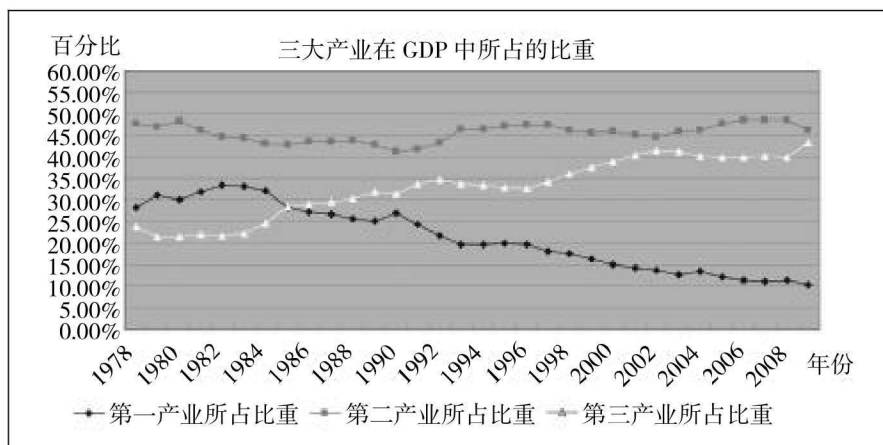


图 3 三大产业在 GDP 中所占的比重

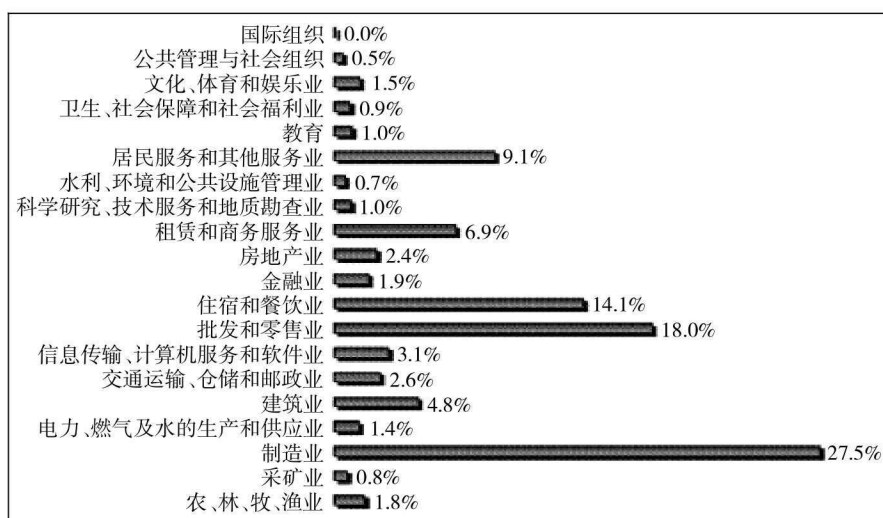


图 4 按行业分组的需求人数

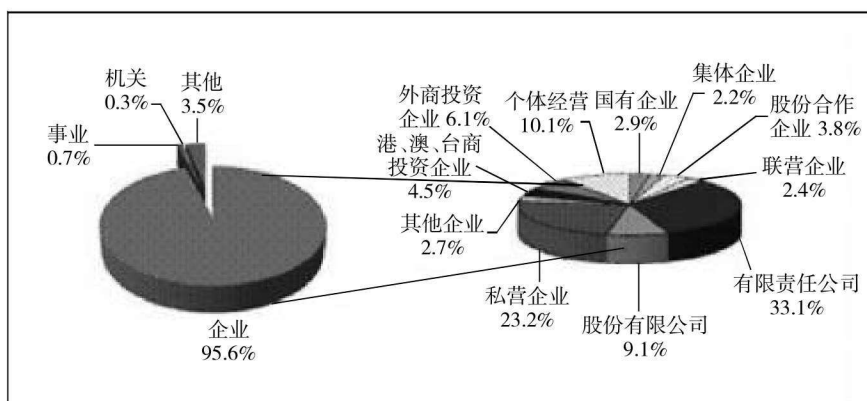


图 5 按用人单位性质分组的需求人数

(二)正确认识自己,合理定位

1. 认清当前大学生就业形势

高等教育扩招,给大学生就业带来了全新的挑战。我国大学生就业形势比较严峻,这是有目共睹的事实。人口众多是我国的基本国情。就业问题因此就比任何一个国家都显得更繁重,复杂与紧迫。随着我国改革开放的一步步深入,人口的增加与科技的日益发展,我们将会面临着更加严峻的就业问题。主要表现在:

(1)全国劳动力市场“供大于求”,供需矛盾突出。今后几年全国城镇每年新增劳动力1000万人,另外还有1400万下岗失业人员,每年需要安排就业人员2400万人。如果国内生产总值(GDP)增长保持在6%~7%的话,就2016年来说新增就业和补充自然减员增加就业在1200万人,劳动力供需缺口在1200万人左右,整个社会的就业形势不容乐观。

(2)大学毕业生人数逐年增加,就业形势严峻。连续几年的高校扩招后,大学生的数量急剧增加,每年毕业生的人数一浪高过一浪,毕业生人数与就业岗位相比供大于求,就业人数与社会有效需求的供需矛盾突出,大学毕业生如何顺利就业,在一段时间内形势比较严峻。

(3)“地域”、“行业”发展不均衡,结构性失调。从地域上看,东部地区需求增长有限,中西部虽有增长,但是吸引力不足;从学科专业上看,工科和应用性较强的学科专业就业形势较好,而一些文科专业就业相对困难;从流向上看,毕业生到经济发达地区就业的倾向明显,到基层和经济欠发达地区的流向较少。

2. 大学生合理定位

对于高校毕业生来说,若能在平时关心国家大事,关注国家的经济社会发展形势以及党和政府的就业政策,留心与自己专业相关的招聘信息,找校友、上届师兄师姐以及同专业的学友们了解其择业经验、教训及本专业在就业市场的优劣之处,及时调整、充实自己的知识和能力结构,就会最大可能预测到机遇发生的时间、地点和存在状态,并有意识的向这一方向努力,也就有可能更好地捕捉到就业机遇。

(1)压力大:毕业生逐年增加,初次就业率呈下降趋势;

(2)差异大:表现为区域差异、学校和学历差异、专业差异及大学生综合素质差异等;

(3)潜力大:在西部地区,尤其在广大基层,人才匮乏的现象仍很明显。这就要求毕业生必须降低就业期望值,在现实的情境中理性择业、就业。



知识链接

腾讯网公布:大学生就业调查:高职学生签约率领先本科生,高职高专毕业生的签约率一路领先本科,并且其签约月薪与本科毕业生的差距逐渐缩小。3月31日,麦可思联合腾讯网公布2016届大学毕业生的就业状况,截至3月底签约率为39%,其中,本科生37%,高职高专学生41%。

高职毕业生就业率保持稳定:回顾我国2013届、2014届毕业生的就业情况,2014届本科毕业生薪资明显下降,而高职高专学生下降不大;2015届本科毕业生的就业率呈现下降,而高职高专毕业生就业率保持稳定,这些都肯定了高职高专院校以社会需求为导向的成功定位。

(三)毕业生必须调整择业、就业心态

1. 考虑单位的发展前景。该单位是处于发展期,还是衰落期,工作的人文环境等;
2. 考虑自身的发展前景。是先锻炼自己,为自己的下一步发展奠定基础,还是贪图工作的物质环境和舒适、待遇;
3. 结合国家的政策导向。包括编制、待遇、公立与私立的单位性质等;
4. 先就业、再择业。先生存,后发展。

总之,市场经济体制下,没有永久高待遇的岗位,只有永久有适应能力的人才。

(四)大学毕业生的就业对策

总体上有4点建议:(1)树立自救意识并培养使命感;(2)树立积极向上的就业观;(3)面向基层、面向中小企业、面向高技能岗位就业;(4)掌握就业政策,拓宽就业渠道。

1. 大学毕业生应该树立的就业意识

(1)对就业环境的意识。就是要意识到今年乃至今后几年我国严峻的就业形势和社会一个个具体的工作岗位对个人能力的需求,不断增强自身的竞争意识、危机意识和自身的就业能力。

(2)对自身的优势和特长的意识。就是要认真解剖和分析自己,认识到自己进入就业市场能够战胜他人的筹码,明白自己“想干什么同时自己又能干什么”。做一个有“自知之明”的人。

(3)对环境需求和自身优势和特长的契合点的意识。就是要努力找到一条适合自

己的发展之路。“天生我才必有用”,每个人在社会上都有自己的用武之地,但“适合的”才是最美好的,找到个人内外需求的契合点则显得尤为关键。当今大学生务必树立强烈的关于就业“卖方市场”的意识。要意识到“人才市场”的商品(大学生)已经“过剩”,交易成功的主动权在买方(用人单位),就业“双向选择”的实质就是用人单位选择大学生!

2. 大学毕业生必须端正的就业态度

当代大学生必须树立“苦练内功、积极准备,全面了解、主动出击,坚定信心、坚忍不拔,看到希望、奋斗到底”的就业态度。

(1)苦练内功、积极准备。苦练内功,就是经过在大学期间的勤学苦练,我们的大学生毕业时一定要有过硬的专业基础知识,扎实的专业基本技能,较强的能力素质和社会适应能力等等,这是进入就业市场的基础和前提,我们每个大学生务必做好充分的准备;积极准备,主要是指进入实质性就业阶段后,我们大学生的就业准备。它包括认清形势、解剖自己,确定就业意向和就业定位,撰写自己的求职自荐书,培养训练自己的就业能力(笔试、面试技巧)。

(2)全面了解、主动出击。全面了解,主要是指了解就业形势和了解就业信息。特别是大学生一定要全面、详细地了解各级各类就业信息,从中进行筛选和过滤,选择适合自己的就业岗位,主动出击,就是说大学生在全面、详细了解、筛选和过滤就业信息后,一定要针对适合自己的就业岗位,主动投递自己的自荐书(简历),努力争取参加笔试、面试以及其他考核等等。

(3)坚定信心、坚“忍”不拔。坚定信心,就是要相信自己的能力和本事,在同所谓名牌、老牌院校毕业生同场竞技时,要有自信,要坚信“是金子终究是会发光的”,坚“忍”不拔,就是说在就业遇到困难和挫折的时候,我们一定要有耐心,要有坚持不懈的意志,要有战胜困难和挫折的决心和勇气。什么时候我们都有理由相信“坚持就是胜利”。

(4)看到希望、奋斗到底。看到希望,主要指大学生在就业过程中,要以积极的心态,努力探询希望的曙光,特别是在听用人单位说话的时候一定要把握住“言下之意”和“弦外之音”,千万不要被“表象”和“形式”迷惑,进而丧失就业机会;奋斗到底,就是说大学生在就业过程中,只要没有被用人单位坚定地回绝,只要还有希望,我们都要通过各种方式努力争取,直到用人单位明确告诉“不行”、“不可能”、“不要”的时候,我们才有理由偃旗息鼓。

总之,大学生在就业时一定要积极,不要消极;要主动,不要被动;要进攻,不要

防御；要有信心，不要气馁。

3. 大学毕业生应树立的基本择业观念

(1) 大专业就业观念。不要一味地求专业对口，不仅同“小专业”相关的工作(大专业范围内)可以干，甚至跨专业的工作一样可以干！

(2) 能力决定薪酬观念。也就是不要一味追求高薪的工作，在考虑薪金的时候一定要明白自己究竟值多少。

(3) 长远发展观念。就是不要被单位眼前暂时的注入工作环境差，工资福利待遇低显性困难所蒙蔽，一定要看到单位发展的潜力以及对个人发展的长远利益。

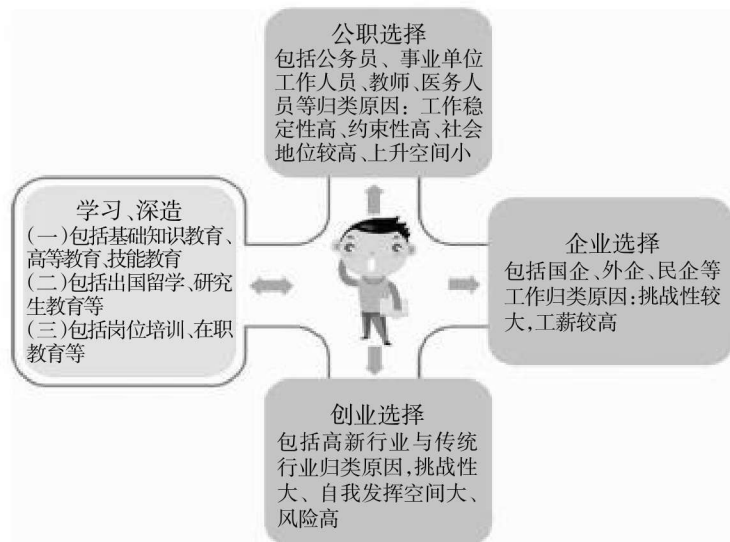
(4) 不唯单位性质观念。就是要树立不管事业企业、不分内资外资、不论公有民营等单位性质，只要是适合自己的工作都要积极努力去争取去干。

(5) 自立自强观念。就是在择业时不“等”、不“靠”、不“要”，一定要内强素质、外塑形象和积极主动、努力争取，通过自己的能力本事去获得一份好的工作。

(五) 大学毕业生就业去向分析

1. 进高校：本科生进高校已经几乎不可能，除非极少部分高校通过“人事代理”方式招聘部分本科毕业生从事非教学岗位(实验室、辅导员或一般行政人员)的工作。

2. 进中小学：这是我校师范专业生就业的主要去向，但是随着城镇基础教育师资的逐渐饱和，其中小学吸纳高校师范毕业生的能力已经有限；现师资缺口主要集中在



大学毕业生出路示意图

农村中小学,国家也在通过“西部计划”、“三支一扶”、“特岗计划”等措施,引导高校师范毕业生面向农村和基层就业。

3. 从政:主要通过招考“选调生”和“公务员”等途径实现从政目标。但是历年来选调生和公务员招考都是“僧多粥少”的局面,有的岗位考试报名和录用比例高达1000:1,甚至更高。

4. 进事业单位:分有人权和没用人权两种事业单位,但是现在事业单位招聘人才因“供大于求”的影响,其学历、能力以及综合素质要求也比较高,竞争比较激烈。

5. 进企业单位(公司):其就业能力和经济形势密切相关,今年乃至今后几年,随着世界性金融风暴的影响,就业岗位将会缩减,同时就业流向将会发生重大改变。

6. 自主创业:这是当前国家大力提倡并给予大力支持的大学生实现就业的重要途径。但众所周知,不是每个大学毕业生都能通过创业实现就业的。

据了解,2015年9月1日前就业的351万大学生中自主创业的毕业生有4.3万人左右,占已就业毕业生的3.4%左右;2016年中职就业生中10%是自谋职业。

当前大中专毕业生普遍存在“创业意识低,技能差”的问题。高学历者应成为创业的主体,才能更好实现以创业带动就业的目标和战略。

7. 留学、考取研究生:这是很大一部分高校本科毕业生为了避开当前严峻的就业形势和提升自身就业能力的选择。我们大力提倡同学们走留学、考研之路,认为选择留学、考研的同学应该努力拼搏,争取成功!

二、宁夏就业形势

宁夏回族自治区共有全日制普通高等院校18所,其中本科院校8所(含211院校1所、普通本科院校3所、独立高等院校2所、民办高校2所),专科高等院校10所,就业形势主要表现在:

1. 劳动力市场“供大于求”,供需矛盾明显。“十三五”期间,宁夏预测平均每年净增城镇就业人员5万多人,5年净增30万人;从不同侧面的供给情况看,宁夏劳动适龄人口呈逐年增加的趋势,劳动适龄人口(男16—59岁,女16—54岁)每进入2个人仅有1人退出这个群体,5年净增30万多人,再加上转移农村富余劳动力100万人,每年将有一定数量的城镇失业人员需要就业,供需矛盾突出。

2. 大中专毕业生逐年增加,就业压力较大。2016年全区18所普通高校2016届毕业生共有31773人,已就业毕业生25754人,初次就业率为81.06%,较2015年同期上升5个百分点。31773名毕业生中,博士研究生37人、硕士研究生1479人、本科生17541人、专

宁夏普通高校名单(18所)

序号	学校名称	主管部门	所在地	办学层次	备注
2492	宁夏大学	宁夏回族自治区	银川市	本科	
2493	宁夏医科大学	宁夏回族自治区	银川市	本科	
2494	宁夏师范学院	宁夏回族自治区	固原市	本科	
2495	北方民族大学	国家民委	银川市	本科	
2496	宁夏理工学院	宁夏回族自治区教育厅	石嘴山市	本科	民办
2497	宁夏大学新华学院	宁夏回族自治区教育厅	银川市	本科	民办(独立)
2498	银川能源学院	宁夏回族自治区教育厅	银川市	本科	民办
2499	中国矿业大学银川学院	宁夏回族自治区教育厅	银川市	本科	民办(独立)
2500	宁夏民族职业技术学院	宁夏回族自治区	吴忠市	专科	
2501	宁夏工业职业学院	宁夏回族自治区	银川市	专科	
2502	宁夏职业技术学院	宁夏回族自治区	银川市	专科	
2503	宁夏工商职业技术学院	宁夏回族自治区	银川市	专科	
2504	宁夏财经职业技术学院	宁夏回族自治区	银川市	专科	
2505	宁夏司法警官职业学院	宁夏回族自治区	银川市	专科	
2506	宁夏建设职业技术学院	宁夏回族自治区	银川市	专科	
2507	宁夏防沙治沙职业技术学院	宁夏回族自治区	银川市	专科	
2508	宁夏幼儿师范高等专科学校	宁夏回族自治区	银川市	专科	
2509	宁夏艺术职业学院	宁夏回族自治区	银川市	专科	

科(高职)生12716人。毕业生总量较2015年同期增加1742人,增幅为5.8%。已就业毕业生中,分学历层次就业率分别为:博士研究生89.19%、硕士研究生77.76%、本科生70.99%、专科(高职)生95.31%。

3. 专业设置与快速变化的市场需求错位,部分专业学生就业形势难以预测。我国四年一个周期的高校专业设置决定着专业人才的产出量,大学生就业与产业结构的调整以及地区经济发展周期有较大的关联。宁夏区情决定了专业技术人才市场的特点是多规格、小批量、变化快,一些专业一个阶段会逐渐由“热门”变为“冷门”,另一个阶段可能会由“冷门”变成“热门”,形成了人才供需市场配置的时间差。四年前还是社