



普通高等院校“十三五”规划教材  
创新型课程改革精品系列教材

# 大学生就业指导实务

主编 高富春 尹清杰

DAXUESHENG JIUYE  
ZHIDAO SHIWU



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



普通高等院校“十三五”规划教材  
创新型课程改革精品系列教材

# 大学生就业指导实务

主 编 高富春 尹清杰  
副主编 俞通海 梁海英

DAXUESHENG  
JIUYE ZHIDAO  
SHIWU



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

# 前 言

近年来,随着中国经济发展进入新常态,宏观经济增速的这种趋势性变化,给就业形势造成深刻的影响,高校毕业生就业问题成为政府和社会关注的焦点。有媒体统计,本届政府的前 100 次国务院常务会议通稿中,“就业”一词共出现了 150 次。最近 3 年的政府工作报告中,“就业”一词分别出现了 29 次、23 次和 25 次。而就业为“民生之本”,就业是经济的“晴雨表”,就业是社会的“稳定器”,也早已成为社会共识。

教育部《关于做好 2015 年全国普通高等学校毕业生就业创业工作的通知》教学[2014]15 号文件提出加强就业指导课程和学科建设,要结合当前经济发展新业态和新常态,及时将学科专业动态和行业发展成果融入课堂教学,提高课堂教学的参与度和吸引力。

为了探索教学改革,提高教学质量,改善教学氛围,我们尝试将翻转课堂融入到课堂教学过程中去。与传统的教授式方法不同,翻转课堂教学强调以学生“学”为主,能够发挥现代互联网技术优势,用视频再造教育;突破传统课堂教学的时空限制;根据学习目标的需要优化教学过程;接受学习与探究学习有机结合,优势互补;兼顾因材施教与创新能力培养。通过教学改革有效改善课堂中学生学习的积极性与参与性,有效实现知识内化,达成教学目标。本教材注重对课前学习视频资源的选取与课堂活动的编排,希望通过课前学习与课堂的活动,有效提升大学生就业能力,同时也为教师组织教学活动与学生参加教学活动提供指导。

本教材根据学生求职的需要,将教材内容分解为 8 个单元。就业形势与政策和职业生涯规划两个单元用以解决大学生就业战略即就业方向选择的问题;职业能力培养、就业准备、就业技巧、就业权益、职场适应和创业准备是解决毕业生就业战术问题,即如

何实现就业目标。在单元章节的安排方面,先指出学习要点,通过课前案例视频材料学习以及思考分享的环节达到澄清问题、明确学习要点的目的,再通过课堂活动的体验学习实现知识的内化,另外通过辅导加油站来拓展知识,用行动学习单来带出就业的行动。

本书既可作为高等院校毕业生就业指导课的教学教材,又可作为社会求职者进行就业的参考资料,具有社会价值与意义。

在编写过程中,翻阅了大量资料文献,采用了近年来就业指导方面的研究成果与数据,吸收了大量互联网公开发布的就业视频资源,在此表示衷心的感谢。

由于编者水平有限,加上时间仓促,书中存在的疏漏之处,恳请广大师生及读者提出宝贵的意见。让我们共同努力,将大学生就业指导教育工作做得更好。

2015年浙江省高等教育课堂教学改革项目

大学生就业指导“翻转课堂”教改实践与探索

项目编号 kg2015837

# 目 录

<b>单元一 就业形势与政策</b> .....	001
主题一 大学生就业形势 .....	003
一、学习要点 .....	004
二、案例导入 .....	004
三、思考分享 .....	004
四、体验学习 .....	005
五、辅导加油站 .....	007
六、行动学习单 .....	013
主题二 大学生就业制度与政策 .....	015
一、学习要点 .....	015
二、案例导入 .....	015
三、思考分享 .....	016
四、体验学习 .....	016
五、辅导加油站 .....	016
六、行动学习单 .....	026
<b>单元二 职业生涯规划</b> .....	029
主题一 职业与兴趣 .....	032

一、学习要点 .....	032
二、案例导入 .....	032
三、思考分享 .....	033
四、体验学习 .....	033
五、辅导加油站 .....	035
六、行动学习单 .....	043
主题二 职业与能力 .....	046
一、学习要点 .....	046
二、案例导入 .....	046
三、思考分享 .....	047
四、体验学习 .....	047
五、辅导加油站 .....	047
六、行动学习单 .....	051
主题三 职场探索与定位 .....	053
一、学习要点 .....	053
二、案例导入 .....	053
三、思考分享 .....	053
四、体验学习 .....	053
五、辅导加油站 .....	054
六、行动学习单 .....	064
<b>单元三 职业能力培养 .....</b>	<b>067</b>
主题一 有效沟通 .....	070
一、学习要点 .....	070
二、案例导入 .....	070
三、思考分享 .....	070
四、体验学习 .....	071
五、辅导加油站 .....	071

六、行动学习单 .....	075
主题二 时间管理 .....	076
一、学习要点 .....	076
二、案例导入 .....	076
三、思考分享 .....	077
四、体验学习 .....	077
五、辅导加油站 .....	077
六、行动学习单 .....	086
<b>单元四 就业准备 .....</b>	<b>087</b>
主题一 就业信息渠道 .....	090
一、学习要点 .....	090
二、案例导入 .....	090
三、思考分享 .....	090
四、体验学习 .....	090
五、辅导加油站 .....	091
六、行动学习单 .....	095
主题二 求职材料准备——简历 .....	096
一、学习要点 .....	096
二、案例导入 .....	096
三、思考分享 .....	096
四、体验学习 .....	097
五、辅导加油站 .....	097
六、行动学习单 .....	104
<b>单元五 就业技巧 .....</b>	<b>105</b>
主题一 求职面试 .....	108
一、学习要点 .....	108

二、案例导入 .....	108
三、思考分享 .....	109
四、学习活动 .....	109
五、辅导加油站 .....	109
六、行动学习单 .....	118
主题二 求职礼仪 .....	119
一、学习要点 .....	119
二、案例导入 .....	119
三、思考分享 .....	119
四、体验学习 .....	119
五、辅导加油站 .....	120
六、行动学习单 .....	125
<b>单元六 就业权益保护 .....</b>	<b>127</b>
主题一 就业过程中的权益保护 .....	130
一、学习要点 .....	130
二、案例导入 .....	130
三、思考分享 .....	130
四、体验学习 .....	131
五、辅导加油站 .....	131
六、行动学习单 .....	135
主题二 就业后的权益保护 .....	137
一、学习要点 .....	137
二、案例导入 .....	137
二、思考分享 .....	137
四、体验学习 .....	138
五、辅导加油站 .....	138
六、行动学习单 .....	144



<b>单元七 职场适应与发展</b> .....	145
主题一 初入职场与重塑自我 .....	147
一、学习要点 .....	147
二、案例导入 .....	148
三、思考分享 .....	148
四、体验学习 .....	148
五、辅导加油站 .....	149
六、行动学习单 .....	155
主题二 职场发展规划与管理 .....	158
一、学习要点 .....	158
二、案例导入 .....	158
三、思考分享 .....	158
四、体验学习 .....	159
五、辅导加油站 .....	159
六、行动学习单 .....	164
<b>单元八 大学生创业准备</b> .....	167
主题一 创业者自我分析评估 .....	170
一、学习要点 .....	170
二、案例导入 .....	170
三、思考分享 .....	171
四、体验学习 .....	171
五、辅导加油站 .....	172
六、行动学习单 .....	176
主题二 创业想法的产生与辨析 .....	180
一、学习要点 .....	180



二、案例导入 .....	180
三、思考分享 .....	181
四、体验学习 .....	181
五、辅导加油站 .....	181
六、行动学习单 .....	185
<b>参考文献 .....</b>	<b>187</b>

## 单元一

# 就业形势与政策



在人生的旅程中,有几个重要的时刻如:高考、工作和婚姻;我们必须运用智慧,谨慎抉择,每一个选择都将是一个转折点,会带你欣赏不一样的沿途风景。对于即将毕业的大学生来说将踏上择业这条人生的十字路口,你准备好了吗?



## 三个建筑工人在砌墙

工地上有三个建筑工人,他们在共同砌一堵墙。这时,有个小孩问他们:你们在干什么呀?

第一个建筑工人头也没抬,没好气地说:“你连这个也不知道呀?我们在砌墙!”第二个建筑工人抬起头来告诉孩子:“我们在盖一间房子。”第三个建筑工人一边干活一边唱歌,脸上的笑容像是一朵花,他热情地对孩子说:“我们在盖一间非常漂亮的房子,不久的将来,这里将变成一个美丽的花园。人们会在这里幸福地生活。”

10年以后,第一个人仍是一名只会砌墙的建筑工人,第二个人成了这支建筑队的队长,至于第三个工人,现在已成了一家房地产公司的老板。

听了这个故事,有些人可能会认为是他们三个人的命运不同,是苍天注定的。其实,是因为他们选择不同,决定了他们不同的未来。

## 单元目标

- (1) 了解社会经济发展信息与就业形势变化。
- (2) 了解大学生就业的出路,并掌握自我分析方法,明确就业方向。
- (3) 了解大学生就业制度与政策。

## 主题一 大学生就业形势

如果有人错过机会,多半不是机会没有到来,而是因为等待机会者没有看见机会到来,而且机会过来时,没有一伸手就抓住它。

——罗曼·罗兰

## 一、学习要点

- (1) 了解影响大学生就业的因素。
- (2) 掌握分析就业形势的方法。

## 二、案例导入

对于70后、80后来说,进名校、入外企、做公务员,不管出身如何,通过个人的拼搏总是有机会踏上父辈们期待的那种中产阶级生活轨迹。而我们的孩子,他们面临的环境和竞争会远远超出我们这一代人的经验可以理解的范畴。他们未来的职业世界会有什么样的趋势呢?新精英生涯执行总裁古典在第七届新东方家庭教育高峰论坛上发表的演讲中谈到未来30年孩子所面临的职业世界会是怎样的?让我们一起来倾听专家的观点。



### 古典:放眼未来三十年的职业世界

(来源:橙子 School [http://mp.weixin.qq.com/s?\\_\\_biz=MjM5ODIxNzgwMQ==&mid=203577239&idx=2&sn=27c4a3ffee287b7283884f87f7cd476a&mpshare=1&scene=1&srcid=1007LrC0KXhuorQxtq0R7oET#rd](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MjM5ODIxNzgwMQ==&mid=203577239&idx=2&sn=27c4a3ffee287b7283884f87f7cd476a&mpshare=1&scene=1&srcid=1007LrC0KXhuorQxtq0R7oET#rd))

## 三、思考分享

- (1) 我们未来面对怎样的职业世界? 具体有哪些表现?
- (2) 对未来职业世界的发展趋势(见表1-1),我们看到怎么样的机会?

表 1-1 职业世界趋势与机会

职业世界趋势	机会
从信息时代转向概念时代	
改变会更多、更猛,更快、更不可测	
以幸福与自我实现为核心的生涯	

## 四、体验学习

### 就业记者选拔赛

#### 1. 活动目标

- (1) 了解影响就业的社会经济发展动态。
- (2) 学会解读有关就业形势相关信息,并寻找就业机会。

#### 2. 活动过程及要求

- (1) 班级同学分组,按小组讨论,每组 4~6 人。
- (2) 每个小组根据教师提供的材料进行讨论总结,并选拔本组播报记者。
- (3) 每组播报记者上台汇报,除本组外各小组给予打分,教师给予点评。
- (4) 选出最优就业播报记者,并给予个人与小组奖励。
- (5) 时间:讨论与选拔小组参赛记者时间约为 6 分钟,小组就业记者 PK 时间约为 10 分钟。

### 播报材料参考:

#### 材料一:2016 年中国宏观经济形势和政策问卷调查报告

##### 1. 2016 年世界经济形势

调查结果显示,超过三分之二接受调查的专家预期 2016 年美国将呈现缓慢下降趋势,但也有超过三成接受调查的专家预期较 IMF 乐观,认为 2016 年美国经济增长率呈现一定的回暖趋势。

按照 IMF 的最新预测,有超过九成接受调查专家的预测较 IMF 悲观,认为 2016 年欧元区经济增长率呈现缓慢下降趋势,但也有近一成的专家预期 2016 年欧元区经济将呈现一定的回暖趋势。

超过四分之三的专家预期 2016 年下半年欧元兑美元汇率将呈现下行态势,欧元小幅贬值。

## 2. 2016 年中国宏观经济主要指标

调查结果显示,59%的专家预期全年 GDP 增速在“6.5%~6.7%”之间;20%的专家预期在“6.4%~6.5%”之间;19%的专家预期在“6.7%~6.9%”。八成的专家认为 2016 年中国经济仍将呈现进一步下滑的态势。

考虑到 2016 年上半年 CPI 同比上涨 2.1%,因而超过三分之二接受调查的专家认为 2016 年下半年中国物价水平将呈现一定的上升态势;但也有超过三成的专家认为 2016 年下半年中国物价水平将呈现下降的态势。

考虑到 2016 年上半年 PPI 同比下降 3.9%,有 86% 的接受调查的专家认为 2016 年中国 PPI 降幅将逐渐收窄。

.....

## 3. 中国未来可能采取的宏观经济政策措施

问卷调查结果表明,45%的专家预期 2016 年 M2 比 2015 年增长为 12.1%~12.5%;39%的专家预期为 11.0%~12.0%;11%的专家预期为 12.6%~13.0%;5%的专家预期为 13.1%~14.0%。考虑到 2016 年上半年中国广义货币供应(M2)同比增长 11.8%,因此调查结果表明,超过六成接受调查的专家认为 2016 年下半年 M2 的增长将保持上升态势,这意味着 2016 年下半年中国政府将可能持续保持适度宽松的货币政策。

.....

### “十三五”期间中国平均经济增长率预测

此外,对“十三五”期间中国年均经济增长率的可能区间调查结果表明,多数专家认为“十三五”期间中国经济增长仍将保持缓慢下行态势。

## 材料二:2016 大学生就业形势分析

### 1. 就业群体的数量持续增加

人力资源社会保障部部长尹蔚民表示,2016 年就业形势比较复杂、非常艰巨,今年高校毕业生是 765 万人,比去年增加 16 万人,而且中职毕业生和初高中毕业以后不再继续升学的学生大约也是这个数量(见图 1-1)。青年的就业群体加在一起大约有 1 500 万左右。



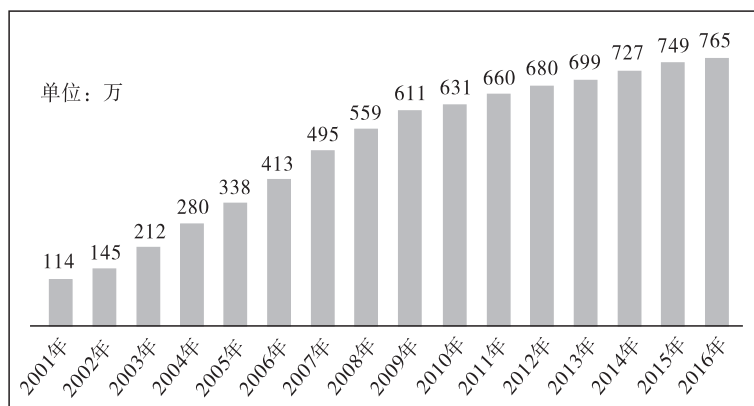


图 1-1 2001—2016 全国高校毕业生人数

## 2. 用人需求略有下降

权威数据也显示,经济下行压力下,就业岗位供应也受到影响。据人社部公布的《2016年第一季度部分城市公共就业服务机构市场供求状况分析》,今年一季度用人单位通过公共就业服务机构招聘各类人员约 520 万人,较去年同期减少了 22.9 万人,下降 4.5%。同比去年,我国东部地区市场用人需求减少了 1.2 万人,而求职人数却增加了 14.1 万人。

## 3. 就业竞争态势激烈

智联招聘的数据也显示,今年一季度平均每个招聘职位收到 48 份简历,相比之前的 26 份接近翻了一番,足以证明今年职业竞争态势之激烈态势。

# 五、辅导加油站

## 知识点一:劳动力变化趋势

(1)同工同酬、劳务派遣新规定以及我国劳动法律法规的逐渐完善,用工的公平、合规性日益重要。

2015年《中华人民共和国劳动法》的修改进一步提上了议程。针对存在的问题,劳动法逐渐补充和修改有关规定,如加重了用人单位不订立劳动合同的法律责任,对劳务派遣进行了规范,加大对试用期劳动者的保护力度等,弥补了劳动法的不足,也规范了劳动力市场。

(2)企业少用人和劳动力多样化成为大趋势。正式工、小时用工、临时工、实习生混合,月薪工和时薪工的比例也在变化中。