

大学生就业与创业指导教程

大学生 核心就业力培养

江苏省高校招生就业指导服务中心 编

凤凰出版传媒集团



江苏教育出版社

JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

大学生就业与创业指导教程

大学生 核心就业力培养

江苏省高校招生就业指导服务中心 编

凤凰出版传媒集团



江苏教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

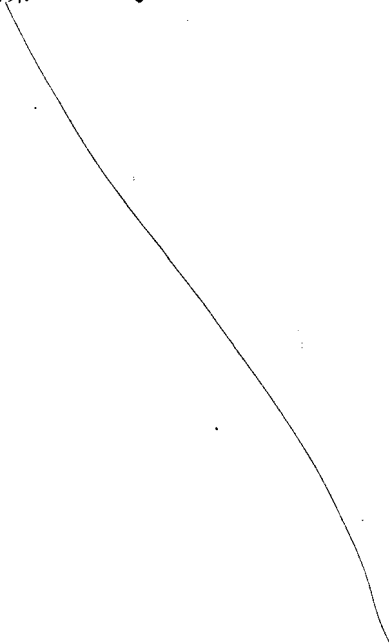
大学生核心就业力培养/ 江苏省高校招生就业指导服务中心编. —南京:江苏教育出版社, 2008.3

大学生就业与创业指导教程

ISBN 978-7-5343-8696-1

I. 大… II. 江… 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 (2008) 第 035256 号



书 名 大学生核心就业力培养
作 者 江苏省高校招生就业指导服务中心
责任编辑 孙兴春
装帧设计 李广珩
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社(南京市马家街 31 号 210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京前锦排版服务有限公司
印 刷 核工业南京华宁彩色印刷厂
厂 址 南京市察哈尔路 16 号(邮编 210003)
电 话 025-83347217
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 15.25
版 次 2008 年 3 月第 1 版
2008 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5343-8696-1
定 价 20.00 元
报批电话 025-83260760,83260768
邮购电话 025-85400774,8008289797
短信咨询 10602585420909
E -mail jsep@vip.163.com
盗版举报 025-83204538

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

大学生就业与创业指导教程

编审委员会

主任委员

胡金波

副主任委员

林 伟 任雷鸣

委 员(以姓氏笔画为序)

尤德华	左 惟	汤幼龙	陈夏初	陈云棠
陈章龙	闵铁军	芮鸿岩	吴建华	杨礼宾
邹放鸣	张 勤	张 涛	周亚夫	高 明

编 写 组

陈社育 等

前 言

——致老师

近年来,大学生就业难的问题日益凸显,引起社会各界的关注。党中央、国务院对此高度重视,要求各级政府把大学生就业工作落到实处。从高校教学角度来看,传统的季节性就业指导工作已经无法满足学生顺利就业的要求,传统教学模式与方法难以适应社会发展的要求,因此,探索新的就业指导理念与教学方法已经迫在眉睫。基于上述情况,我们提出了大学生核心就业力这一概念,并在本书中对其的提高途径和方法进行阐述。

为帮助教师更好地使用本书,我们特作如下说明:

本书的目的

使大学生了解大学生核心就业力的概念与内涵;认识到大学生在核心就业力各要素上存在的问题,掌握提高核心就业力的方法与途径;通过切实有效的训练,在一定程度上提高大学生的核心就业力;让大学生根据自己的实际情况,进一步制定科学、合理、具有可操作性的核心就业力培养计划。

本书的特色

特色一:模型构建的创新性。本书对大学生核心就业力进行了理论探讨,构建出以基本工作能力和专业社会实践能力为基础,包括求职能力和心理调适能力在内的系统模型。该模型在国内属于首次提出,紧密结合大学生就业指导工作的实际,具有一定的创新性。

特色二:训练方法的可操作性。以往的大学生就业指导,更多注重求职基本常识和技巧的介绍,缺乏与实践相结合的训练。本书则引入可操作性的训练方法,以此切实帮助大学生提高核心就业力。

特色三:编写语言的通俗性。本书编写过程中尽量做到通俗易懂,在教师适当的指导之下,学生通过自学就能够基本掌握大学生核心就业力的内涵、特点、培养途径与方法等。

特色四:编写体例的新颖性。根据江苏省教育厅领导的要求,我们尽量统一采用国际上最新的课程体系与编写体例,以便使大学生能够尽快掌握

就业知识,投入到就业实践中去。

本书的结构

本书系江苏省教育厅组织编写的大学生就业指导丛书之一,与以往大学生就业指导著作不同的是,本书不仅关注求职技巧的训练,而且从建构大学生核心就业力出发来进行系统的阐述,这在国内尚属首次,更是符合大学生就业指导工作的实际状况。具体来说,本书结构如下:

第一章是大学生核心就业力概述,主要介绍了大学生核心就业力的涵义与特点,并阐述了培养大学生核心就业力的意义。

第二章是大学生基本工作能力的培养,介绍了大学生基本工作能力的涵义与作用,并分别就大学生在各能力要素上存在的问题及提高方法进行了阐述。

第三章是大学生专业社会实践能力的培养,对大学生专业社会实践能力的涵义与特点进行了阐述,并具体介绍了大学生分析和解决问题能力、持续学习能力、开拓创新能力的培养方法。

第四章是大学生寻求职业能力的培养,介绍了大学生寻求职业能力的涵义与特点,并详细阐述了大学生职业洞察力、职业期望调节与自主决策能力、自我推销能力、自身权益保护的培养方法。

第五章是大学生就业心理调适能力的培养,介绍了大学生就业心理调适能力的涵义与特点,并从求职和入职两个方面具体阐述了心理调适能力的培养方法。

第六章是大学生核心就业力的综合评价,介绍了大学生核心就业力综合评价的概念与方法,并阐述了量表测评法、实务分析法、评价中心等方法在大学生核心就业力综合评价中的具体运用。

各章的内容提要

内容提要是每一章的知识要点,提示学生本章最主要和最重点的内容,在学习中,帮助学生掌握重点和难点,提高学习效率。

问题与应用

每一章后面都有针对本章内容的问题,可以用来考核学生对本章知识的掌握程度。教师在教学过程中,也可提出更多问题来考核学生对知识的理解程度和应用能力。

能力训练

这是本书的特色之一,主要采取具有可操作性的训练方法,丰富课堂教学内容,加深学生对核心就业力的理解,最大程度地提高大学生的核心就业力。教师在教学过程中,可以创造条件,采取更多训练方法,调动学生的积极性,共同参与到训练活动中来,切实有效地培养和提高大学生核心就业力。

在今天的就业形式下,大学生就业指导工作在高校中显得越发重要,而大学生核心就业力的培养是做好大学生就业指导工作的根本性举措。因此,转变观念,创新教学手段,切实提高大学生核心就业力,对于高校办学、学生就业、社会发展都有着重要的意义。能与各位老师一起来探讨大学生核心就业力的培养方法,帮助和指导大学生们顺利就业,我们深感荣幸!

对大学生核心就业力的探讨是一个全新的课题,由于时间紧迫,加之作者水平限制,书中难免有诸多疏漏不足之处,恳请各位老师不吝指正!

——致学生

这是一个变革的时代,随着科学技术的进步、经济的全球化和国际竞争与合作的深入,全球范围内各个领域都在发生着深刻而持久的变化。正如欧文·E. 休斯所言,“近年来所发生的变革比 20 世纪其他任何时期都要广泛得多”。可以说,人类社会已经进入一个瞬息万变与追求卓越的新纪元。面对现代社会所带来的强烈冲击,人们必须做出充分的准备以迎接与应对这样的挑战。

与此相应,在这股社会全面进步的浪潮中,我国社会经济各个方面也都得到了长足的发展,社会结构也发生了翻天覆地的变化。传统社会的人才标准和就业模式在新的世纪都发生了根本性的变化。随着我国社会主义市场经济的建立与完善,作为有形资源的人才也不得不走进市场。人才市场的确立,打破了传统的国家安排人才的格局,通过鼓励竞争能有效地提高人才的综合素质与实际能力。从这个角度来看,任何一个国家都必须建立与完善自己的人才流通市场。但是,有竞争就必然有成功者与失败者,人才市场中的竞争也是如此。那么,如何通过自身努力走向成功显然是每个当代人都必须面对的问题。

作为当代的年轻人,在校大学生的学习、生活与就业也受到了强烈的冲击,人才竞争的日益剧烈,给大学生就业造成了很大的困难。现在社会上流传着“毕业即失业”这样的悲观论,作为国家未来栋梁的大学生们,必须正确看待这样的言论。一方面,要坚定不移地相信自己作为当代大学生完全可以在激烈的竞争中找到属于自己的位置。另一方面,要有足够的危机感,切不可盲目自大。要清醒地认识到,惟有通过努力提高自己各方面的能力,才能立足于社会。科学技术的迅猛发展要求当代大学生必须熟悉技术的源流与站在新技术的前沿,经济全球化越来越要求大学生具备国际视野……这些都是从宏观的角度对大学生就业提出的要求。从微观的角度来看,大学生就业需要具备哪些能力呢?通过什么样的方法途径来提高这些能力呢?

本书的目的就是要帮助大学生朋友解决这些难题。我们希望通过本书

的学习让大学生了解到就业所必需的能力要求,以及通过何种方式来满足这些要求。首先,我们引入了大学生核心就业力的概念。通过对核心就业力的阐释,希望大学生能够明白就业对大学生能力最核心的要求是什么,从而明确培养和提高的重点。其次,大学生就业还需要具备基本的工作能力。这是大学生核心就业力的基础,也是大学生走上工作岗位后顺利适应工作必备的能力,具体包括综合知识素养、分析判断能力、统筹安排能力、人际沟通能力与语言表达能力。第三,大学生身处“象牙塔”,但是总有一天要步入社会,鉴于大学校园与社会的巨大差异,我们认为在大学期间培养与锻炼自己的社会实践能力同样是非常重要的。第四,大学生就业的成与败,不仅与自身的综合素质及能力相关,而且与其是否具备寻求职业的能力密切相关。是否具备敏锐的职业洞察力,求职中的自我推销能力都关系到能否顺利就业。第五,以什么样的心态去就业,以及大学生的就业心理调适能力的强弱同样关系重大。一个积极乐观的大学生一定要比一个消极悲观的大学生容易就业,一个心理调适能力强的大学生显然也更容易达到成功的彼岸。最后,通过对大学生核心就业力综合评价方法的介绍,希望大学生朋友能够运用测评方法来进一步提高核心就业力。

总之,当代大学生要有“天生我才必有用”的信心,同时也要牢记“莫等闲,白了少年头,空悲切”的古训。时值黄金时期,机遇与挑战并存,大学生们应紧记时不我待,时刻奋发向上,为增强与提高自己的核心就业力而努力奋斗。我们坚信本书一定能给大学生朋友带来帮助,也衷心祝愿所有的大学生朋友都能够成为社会的基石、国家的栋梁!

目 录

前言——致老师 /1

——致学生 /4

1 大学生核心就业力概述 /1

1.1 大学生核心就业力的涵义 /1

1.1.1 大学生就业的概念 /1

1.1.2 大学生核心就业力的内涵 /1

1.1.3 大学生核心就业力的特点 /2

1.2 大学生核心就业力的构成 /3

1.2.1 国外对就业能力构成的综述 /3

1.2.2 国内对就业能力构成的综述 /5

1.2.3 大学生核心就业力的构成 /7

1.3 大学生核心就业力培养的意义 /8

1.3.1 当前我国高等教育发展的形势:大众化与就业压力 /8

1.3.2 培养大学生核心就业力的意义 /11

内容提要 /12

复习思考题 /12

2 大学生基本工作能力的培养 /13

2.1 大学生基本工作能力的涵义与培养的作用 /13

2.1.1 大学生基本工作能力的概念与特点 /13

2.2 大学生综合知识素养的培养 /16

2.2.1 课堂学习 /17

2.2.2 课外阅读 /17

2.2.3 网络浏览 /17

2.2.4 与他人交流 /17

2.2.5 社会实践 /18

- 2.3 大学生分析判断能力的培养 /18
 - 2.3.1 掌握多种学科的知识 /18
 - 2.3.2 学会辩证思维的方式 /19
 - 2.3.3 养成勤于分析的习惯 /19
 - 2.3.4 进行思维能力的训练 /19
- 2.4 大学生统筹安排能力的培养 /21
 - 2.4.1 科学管理时间 /21
 - 2.4.2 提高组织协调能力 /24
- 2.5 大学生人际沟通能力的培养 /27
 - 2.5.1 了解自己的沟通能力 /27
 - 2.5.2 分析影响人际沟通的因素 /28
 - 2.5.3 提高大学生人际沟通能力的办法 /31
- 2.6 大学生表达能力的培养 /34
 - 2.6.1 提高大学生口头表达能力的方法 /34
 - 2.6.2 提高大学生书面表达能力的方法 /35
- 2.7 大学生基本工作能力的综合训练 /42
 - 2.7.1 大学生分析判断能力的综合训练 /42
 - 2.7.2 大学生统筹安排能力的综合训练 /44
 - 2.7.3 大学生人际沟通能力的综合训练 /46
 - 2.7.4 大学生口头表达能力的综合训练 /49
- 内容提要 /51
- 复习思考题 /51

3 大学生专业社会实践能力的培养 /52

- 3.1 大学生专业社会实践能力的涵义与作用 /52
 - 3.1.1 大学生专业社会实践能力的概念与特点 /52
 - 3.1.2 大学生专业社会实践能力的内容 /53
- 3.2 大学生分析和解决问题能力的培养 /54
 - 3.2.1 学习知识,夯实基础 /54
 - 3.2.2 掌握迁移,灵活运用 /55
 - 3.2.3 创设情境,激发兴趣 /56
 - 3.2.4 基于案例,予以示范 /56
 - 3.2.5 项目学习,形成能力 /56
- 3.3 大学生持续学习能力的培养 /58

- 3.3.1 建立合理的知识结构 /58
- 3.3.2 确定学习目标,制定学习计划 /60
- 3.3.3 选择有效的学习方法,开展阶段性评估 /62
- 3.4 大学生开拓创新能力的培养 /64
 - 3.4.1 培养意识,树立观念 /64
 - 3.4.2 面对艰辛,坚定意志 /65
 - 3.4.3 学习原理,拓展思维 /65
 - 3.4.4 掌握方法,展开合作 /67
- 3.5 大学生专业社会实践能力的综合训练 /70
 - 3.5.1 促进大学生持续学习能力的综合训练 /70
 - 3.5.2 促进大学生动手能力的综合训练 /71
 - 3.5.3 促进大学生开拓创新能力的综合训练 /73
 - 3.5.4 促进大学生分析和解决问题能力的综合训练 /80
 - 3.5.5 部分训练题参考答案 /82
- 内容提要 /83
- 复习思考题 /84

4 大学生寻求职业能力的培养 /85

- 4.1 大学生寻求职业能力的涵义和作用 /85
 - 4.1.1 大学生求职能力的概念及特点 /85
 - 4.1.2 大学生寻求职业能力的內容 /86
- 4.2 大学生职业洞察力的培养 /88
 - 4.2.1 职业信息的分类 /88
 - 4.2.2 获取有效职业信息的方式和渠道 /89
 - 4.2.3 提高大学生职业洞察力的方法 /92
- 4.3 大学生自主决策能力的培养 /94
 - 4.3.1 重新认识自我,扬长避短 /95
 - 4.3.2 寻求必要的社会辅导 /97
 - 4.3.3 克服“艾尔维斯”干扰 /98
- 4.4 大学生自我推销能力的培养 /99
 - 4.4.1 学会自我包装 /99
 - 4.4.2 提高应聘能力 /106
- 4.5 大学生自身权益保护能力的培养 /112
 - 4.5.1 求职遭遇的陷阱 /112

- 4.5.2 提高大学生自身权益保护能力的方法 /114
- 4.6 大学生寻求职业能力的综合训练 /119
 - 4.6.1 洞察力训练 /120
 - 4.6.2 决策能力训练 /122
 - 4.6.3 自我展示能力训练 /123

内容提要 /124

复习思考题 /124

5 大学生就业心理调适能力的培养 /125

- 5.1 大学生心理调适能力的涵义与作用 /125
 - 5.1.1 大学生心理调适能力的概念和特点 /125
 - 5.1.2 大学生心理调适能力的内容 /126
- 5.2 大学生求职心理调适能力的培养 /128
 - 5.2.1 认清自我和环境,树立正确的求职价值观 /128
 - 5.2.2 消除不良情绪,保持求职时的良好心态 /129
 - 5.2.3 学会应对挫折,提升求职意志力 /130
 - 5.2.4 增强自信心,塑造一个勇敢的自我 /131
- 5.3 大学生入职心理调适能力的培养 /133
 - 5.3.1 自我角色认知的调整 /133
 - 5.3.2 端正态度,增强敬业精神 /136
 - 5.3.3 心理压力与挫折的应对 /137
 - 5.3.4 人际关系障碍的调整 /138
- 5.4 大学生心理调适能力的综合训练 /141
 - 5.4.1 认知方面的综合训练 /141
 - 5.4.2 情绪方面的综合训练 /144
 - 5.4.3 行为方面的综合训练 /150

内容提要 /152

复习思考题 /152

6 大学生核心就业力的综合评价 /153

- 6.1 大学生核心就业力的综合评价概述 /153
 - 6.1.1 大学生核心就业力综合评价的概念与特点 /153
 - 6.1.2 大学生核心就业力综合评价的基本程序 /156
 - 6.1.3 大学生核心就业力综合评价的方法 /157

- 6.1.4 大学生核心就业力综合评价的功能和作用 /163
- 6.2 量表测评法在大学生核心就业力综合评价中的应用 /165
 - 6.2.1 综合知识素养的评价 /165
 - 6.2.2 开拓创新能力的评价 /168
 - 6.2.3 寻求职业能力的评价 /181
 - 6.2.4 心理健康测评 /183
- 6.3 实务分析法在大学生核心就业力综合评价中的应用 /190
 - 6.3.1 案例分析法 /190
 - 6.3.2 方案设计 /194
 - 6.3.3 事实搜寻 /198
- 6.4 评价中心技术在大学生核心就业力综合评价中的应用 /199
 - 6.4.1 结构化面试 /199
 - 6.4.2 无领导小组讨论 /205
 - 6.4.3 公文处理测验 /209
 - 6.4.4 角色扮演 /215
- 内容提要 /218
- 复习思考题 /218

术语表 /220

参考文献 /224

后记 /227

1 大学生核心就业力概述

随着社会主义市场经济体制的不断发展和完善,我国高等教育大众化的进程逐步加快,导致高等教育的竞争愈加激烈。大学生就业市场已由“卖方”市场变为“买方”市场,用人单位在“双向选择,择优录用”的原则下对大学毕业生进行精挑细选。作为大学毕业生,在现实社会的影响下,其服务社会、适应社会、赢得社会的成才观念逐渐清晰,适应现实社会的求学目标更加明确。

1.1 大学生核心就业力的涵义

人的就业能力是多种能力叠加和复合而成的,是择业的基本参照和就业的基本条件,是胜任职业岗位工作的基本要求,也是个人立足社会、获取生活来源、取得社会认可、谋求自我发展的安身立命之本。

1.1.1 大学生就业的概念

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。由该定义可见,就业应该具备三个基本条件:一要从事社会劳动,要把个人的工作融入到整个社会之中;二要得到社会认可,必须合理合法;三要有一定报酬或经济收入。具备劳动能力的人通过就业维持生活,实现自己的价值,为社会做出贡献。

大学生就业有自己的特点,主要表现在:(1)就业的主体是受过高等教育的大学毕业生,具有一定的思想素质和文化素质;(2)大学毕业生是从学生时代步入社会的转折,一般不具有工作经验;(3)大学毕业生择业时具有较强的群体性和季节性,每年数百万的毕业生几乎在同一时间段需要及时就业。

1.1.2 大学生核心就业力的内涵

就业能力这一概念源于就业,有的地方也把它叫做可雇用性,这一术语在欧美得到了广泛的使用。对大学毕业生就业能力的研究在欧美等发达国家的高等教育研究

中非常流行,欧美国家的一些大学已将就业能力作为大学毕业生能否合格毕业的一个重要且关键的指标。

综合各家对于就业能力的观点,现在流行的主要是两种观点:一种观点认为它是大学毕业生在校期间通过知识的学习和综合素质的开发而获得的能够实现就业理想、满足社会需要,在社会生活中实现自身价值的本领,也就是说就业能力是一种综合能力。另一种观点认为它是大学生发现、获得并保持工作机会的一种综合能力。但是这两种有代表性的观点也存在着一定的局限性。这两种观点都强调大学生就业能力是综合能力,但是大学生就业能力并不仅仅是一种综合能力,它还是大学生必备的核心能力。

在这里,本书吸收国内外专家的观点,把大学生就业能力定义为大学生核心就业力,并给它下这样一个定义,即它是大学毕业生在校期间通过知识的学习和各项能力的开发而发现、获得并保持某种工作机会的综合而必备的能力。

1.1.3 大学生核心就业力的特点

通常情况下,大学生核心就业力具有以下特征:

(1) 必备性。就业力是大学生众多能力中的一种,但也是必不可少的。大学生经过几年的学习,最终都是要走向工作岗位的,而就业力就是让大学生向用人单位很好地展示自己的能力和能力,缺少了它,大学生就缺少了与用人单位沟通的平台,很难或根本找不到称心如意的工作。

(2) 主体性。就业力是主体在寻求就业机会和职业发展过程中所表现出来的个体能力,充分体现了主体的知识结构、思维方式、工作技能等方面的特征。

(3) 发展性和变动性。就业力不是与生俱来的,而是在长期的知识积累、技能训练、素质提高的基础上形成的。随着时间的推移和考察范围的变化,在激烈的竞争中,一个人的就业力是不断地变化着,是可以通过适当途径进行培养和提升的。比如一个大学生可能在他初次进入人力资源市场时,表现出就业竞争力很强,但随着时间的推移,5年或10年后,在同样的考察范围内(比如在我国国内)他的就业竞争力可能增强,但也有可能减弱。可见,就业力是在竞争中不断变化的能力。

(4) 综合性。就业力不是对个体单方面能力的要求,而是全方位的要求,既包括个体的素质,也包括集体协作能力;既包括对知识总量的要求,也包括技能、技巧的培训;既包括专业知识的要求,也包括其他素质。

(5) 可测评性。就业力评价还可以用来评价竞争本身。我们进行经济和社会竞争的目的是要达到竞争群体平均水平的提高。竞争的促进作用和竞争的成果可以用群体的平均提高水平来衡量。竞争的代价是对于落后群体的排斥和淘汰。竞争的优胜作用可以用竞争力位次的变化总数和总位次的比来表示。竞争的劣汰作用可以用排