



大学生

就业指导

DAXUESHENG JIUYE ZHIDAO

主审◎汤耀平 主编◎罗明忠

副主编◎李培祥 吴晓义 穆林



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS



大学生 就业指导

DAXUESHENG JIUYE ZHIDAO

主审◎汤耀平 主编◎罗明纯

副主编◎李培祥 吴晓义 穆林



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导 / 罗明忠主编; 李培祥, 吴晓义, 穆林副主编.
广州: 暨南大学出版社, 2008. 9
ISBN 978 - 7 - 81135 - 057 - 9

I. 大… II. ①罗…②李…③吴…④穆… 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 136961 号

出版发行: 暨南大学出版社

-
- 地 址: 中国广州暨南大学
电 话: 总编室(8620)85221601
 营销部(8620)85225284 85228291 85220693(邮购)
传 真: (8620)85221583(办公室) 85223774(营销部)
邮 编: 510630
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>
-
- 排 版: 暨南大学出版社照排中心
印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司
-
- 开 本: 890mm × 1240mm 1/32
印 张: 9.875
字 数: 245 千
版 次: 2008 年 9 月第 1 版
印 次: 2008 年 9 月第 1 次
印 数: 1—9000 册
-
- 定 价: 20.00 元
-

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

前 言

美国著名作家阿尔伯特·哈伯德在《致加西亚的信》一书中曾经有这么一段话：“年轻人所需要的不仅仅是学习书本上的知识，也不仅仅是聆听他人的种种指导，而更需要一种敬业精神，对上级的托付，立即采取行动，全心全意去完成任务——‘把信送给加西亚’。”那么，对于正在求学的广大青年学子来说，需要做的是什么呢？

下面这个故事可能会对我们有所启迪：

一位名叫希瓦勒的乡村邮递员，每天徒步奔走在各个村庄之间。有一天，他在崎岖的山路上被一块石头绊倒了。

他发现，绊倒他的那块石头样子十分奇特。他拾起那块石头，左看右看，有些爱不释手。

于是，他把那块石头放进自己的邮包里。村子里的人们看到他的邮包里除了信件之外，还有一块沉重的石头，都感到很奇怪，便好意地对他说：“把它扔了吧，你还要走那么多路，这可是一个不小的负担。”

他取出那块石头，炫耀地说：“你们看，有谁见过这样美丽的石头？”

人们都笑了：“这样的石头山上到处都是，够你捡一辈子！”

回到家里，希瓦勒突然产生一个念头，如果用这些美丽的石头建造一座城堡，那将是多么美丽啊！

于是，他每天在送信的途中都会去找几块好看的石头，不久，他便收集了一大堆。但离建造城堡的数量还相差很远。



于是，他开始推着独轮车送信，途中只要发现喜欢的石头，就会装上独轮车。

此后，他再也没有过上一天安闲的日子。白天他是一个邮差和一个运输石头的苦力，晚上他又是一个建筑师。他按照自己天马行空的想象来构造自己的城堡。

所有的人都感到不可思议，认为他的大脑出了问题。

二十多年以后，在他偏僻的住处旁，出现了许多错落有致的城堡，有清真寺式的、印度教式的、基督教式的……当地人都知道有这样一性格偏执、沉默不语的邮差，在干一些如同小孩建筑沙堡的游戏。

1905年，法国一家报社的记者偶然发现了这群城堡，这里的风景和城堡的建造格局令他慨叹不已。为此他写了一篇介绍希瓦勒的文章。文章刊出后，希瓦勒迅速成为新闻人物。许多人慕名前来参观，连当时最有声望的大师级人物毕加索也专程参观了他的建筑。

现在，这个城堡已成为法国最著名的风景旅游点，它的名字就叫作“邮递员希瓦勒之理想宫”。

在城堡的石块上，希瓦勒当年刻下的一些话还清晰可见，有一句就刻在入口处的一块石头上：“我想知道一块有了愿望的石头能走多远。”

据说，这就是那块当年绊倒过希瓦勒的第一块石头。^①

大学生是已经拥有了相当丰富的人力资本的建设者。在大学的学习中，我们已经学会或将要学会和掌握未来职业所需要的基本的专业知识和技能，对自己的未来或多或少都曾经有过勾画。

^① [美] 威廉·贝纳德. 哈佛家训——一位哈佛博士的教子课本. 张玉译. 北京: 中国妇女出版社, 2006. 27~28

我们还缺什么呢？借用美国杜鲁门总统的座右铭：“责任到此，不能再推！”我们需要的是行动，是一直坚持不懈地朝着目标方向前进的行动。

当然，正如日本著名畅销书作家渡边淳一在《钝感力》一书中所言：“人能否成功，不只取决于才能的有无，而在于究竟能把人的才能发掘和引导出来多少，社会上所谓有才能的人，都有一个在适当时期，用适当方法将其才能发掘、引导出来的人。”

千万不要因为优秀而不卓越，就让我们以自己的智慧加勤奋，在行动中以苦干加巧干去把握属于我们自己的机遇，点醒那个将要成为发掘、引导我们的人吧！

目 录

前 言	1
1 就业形势与就业政策	1
1.1 青年就业特别是青年体面就业是一个世界性难题	2
1.1.1 青年失业已经成为世界性难题	2
1.1.2 就业歧视及贫困问题仍然存在	3
1.1.3 推进体面就业已经成为一种国际行动	6
1.2 青年就业是我国就业的难点之一	9
1.2.1 青年就业是我国未来相当长一段时期就业的 难点之一	9
1.2.2 高校毕业生就业难在短期内是一个不可回避 的难题	12
1.3 高校毕业生就业难的原因	17
1.3.1 产业发展和产业结构调整导致的供求错位	17
1.3.2 就业学生地区选择过于集中	20
1.3.3 高校专业设置雷同, 出现热门专业人才过剩	21
1.3.4 不少毕业生的求职技巧存在缺陷	22
1.3.5 毕业生期望值与现实存在差距	23
1.4 当前国家关于促进高校毕业生就业的主要政策	24
1.4.1 相关法律法规的颁布实施为高校毕业生的就业 提供了更好的外部环境	24



1.4.2	引导和鼓励高校毕业生面向基层就业	25
1.4.3	适时采取一些有针对性的措施	30
1.4.4	对高校毕业生自主创业实行鼓励和优惠政策	33
附录:	关于引导和鼓励高校毕业生面向基层就业的意见	34
2	自我认识	41
2.1	选我所爱——自我兴趣探索	42
2.1.1	霍兰德职业兴趣理论	43
2.1.2	职业兴趣探索活动: 降落兴趣岛	45
2.1.3	实例反馈	46
2.2	探我所适——自我性格类型探索	48
2.2.1	MBTI 性格类型介绍	49
2.2.2	实例反馈	55
2.3	寻我所需——自我价值观探索	57
2.3.1	职业价值观——职业锚	57
2.3.2	探索自我价值需求活动: 价值拍卖大会	60
2.4	做我所能——自我潜能及技能探索	62
2.4.1	能力与技能、潜能的关系	62
2.4.2	探索技能的活动: 分享成功的喜悦	64
3	职业生涯规划	67
3.1	职业生涯规划的意义	68
3.2	职业生涯规划的原则与步骤	70
3.2.1	职业生涯规划的原则	70
3.2.2	职业生涯规划的步骤	72



3.3	职业选择与决策	75
3.3.1	职业决策的含义	76
3.3.2	影响职业决策的因素	76
3.3.3	职业选择与发展理论	78
3.3.4	职业决策的过程	85
3.3.5	培养决策技能，提高大学生职业决策能力	88
	附录：职业决策问卷（学生卷）	89
	[小测试] 气质的测量	90
	[小游戏] 画出我的生命线	94
4	工作分析与职业胜任	98
4.1	生涯人物访谈	98
4.1.1	概念	98
4.1.2	目的和意义	98
4.1.3	访谈程序	99
4.1.4	生涯人物访谈培训问答集锦	104
4.2	沟通能力训练	106
4.2.1	沟通的概念	106
4.2.2	沟通的功能	106
4.2.3	有效沟通的障碍	107
4.2.4	沟通的技巧	109
4.2.5	提高沟通能力的途径	115
4.2.6	沟通的禁忌	116
4.2.7	沟通能力训练	119
4.3	团队合作能力训练	127
4.3.1	团队合作的概念	127



4.3.2	团队合作的目的	127
4.3.3	团队合作能力的培养	128
4.3.4	提高团队合作能力需要注意的事项	133
5	就业观念与求职策略	135
5.1	当前大学生的就业观念普遍存在的问题	135
5.1.1	从众的就业观念	136
5.1.2	一次就业定终身的观念	136
5.1.3	过于理想化的就业观念	137
5.1.4	向别人要饭碗的观念	138
5.1.5	只肯去正规部门就业,不肯去非正规部门 就业	139
5.2	根据社会的发展和时代的要求树立正确的就业观念	140
5.2.1	树立自主择业的观念	140
5.2.2	树立竞争就业的观念	141
5.2.3	树立“大众化就业”的观念	142
5.2.4	树立“先生存,后发展”的就业观	144
5.2.5	树立动态的“终身”择业观	145
5.2.6	树立创业即就业的观念	147
5.2.7	树立多渠道就业的多元就业观	149
5.3	求职策略	151
5.3.1	正确认识自我,做好职业生涯规划	151
5.3.2	应对市场需求,提高综合素质	152
5.3.3	精心准备,瞄准目标,主动出击	154
5.3.4	适度包装,凸显气质,注重打造第一印象	156



5.3.5	善于利用资源，主动推销·····	157
5.3.6	善抓机遇，应对拒绝，以智慧取胜·····	159
5.4	警惕就业陷阱·····	161
5.4.1	招聘陷阱·····	161
5.4.2	协议陷阱·····	163
5.4.3	试用期陷阱·····	165
5.4.4	智力陷阱·····	167
5.4.5	劳务陷阱·····	169
	附录：广州市职工劳动合同范本·····	171
6	求职资料准备·····	179
6.1	求职信的撰写·····	179
6.1.1	求职信的作用·····	180
6.1.2	撰写求职信前的准备·····	180
6.1.3	求职信的撰写格式·····	181
6.1.4	求职信的撰写要求·····	182
6.1.5	中文求职信的参考例文·····	186
6.1.6	英文求职信的撰写方法·····	187
6.1.7	英文求职信的参考例文·····	189
6.2	个人简历的撰写·····	191
6.2.1	个人简历的内容·····	192
6.2.2	撰写个人简历的注意事项·····	199
6.2.3	中文简历的模板与参考例文·····	202
6.2.4	英文简历的撰写方法·····	207
6.2.5	英文简历的参考例文·····	210
6.2.6	求职信与个人简历的区别·····	211



6.3	推荐表的填写	213
6.3.1	推荐表的填写方法	213
6.3.2	填写推荐表的注意事项	214
6.4	求职资料的制作	214
6.4.1	封面设计	215
6.4.2	材料装订	215
7	求职面试准备	217
7.1	面试的基本类型和模式	217
7.1.1	个体面试	217
7.1.2	集体面试	222
7.2	面试前的准备	224
7.2.1	在面试前应做哪些准备	224
7.2.2	面试前后的过程	230
7.3	面试的技巧、策略、注意事项及问题	237
7.3.1	面试的技巧	237
7.3.2	面试策略——七项定律	242
7.3.3	面试时应注意的事项	247
7.3.4	面试时经常提到的问题及解析	251
7.4	面试的基本训练	258
7.4.1	面试中的望闻问切	258
7.4.2	实际能力运用	260
7.4.3	面试全过程准备案例	261
8	职业发展、创业与再就业	266
8.1	职业发展	266
8.1.1	就业初期的个人特征及容易出现的问题	266



8.1.2	就业初期的职业适应与组织化过程·····	269
8.1.3	就业初期的职业定向与职业发展·····	272
8.2	创业·····	273
8.2.1	创业对大学生的要求·····	274
8.2.2	市场调查·····	278
8.2.3	财务分析·····	284
8.3	再就业·····	289
8.3.1	失业、再就业·····	292
8.3.2	职业生涯中期危机·····	293
8.3.3	实现再就业的对策·····	295
	参考文献·····	299
	后 记·····	301

1 就业形势与就业政策

每天多做一点，初衷也许并非为了获得报酬，但往往获得更多的收益。

—— [美] 阿尔伯特·哈伯德《致加西亚的信》

全世界每天有千百万人通过一种简单的行为在寻找他们自己的脱贫之路，这就是走向工作岗位。就业是民生之本，也是和谐社会建设的题中之意。对于广大普通劳动者来说，就业不仅是获取收入的重要渠道甚至是唯一的渠道，而且可以使人产生归属感、消除孤独感、形成凝聚力、带来成就感。青年是社会的未来，青年时期又是人的一生的最具创造力、最具活力的时期。青年需要通过就业实现个人的理想和抱负，通过就业释放自身拥有的巨大潜力，就业对于青年人所蕴涵的意义远超出一般。就业情况的好坏直接关系到社会和谐与否，甚至是社会的安危。

以关注“民生”为显著特点的党的十七大报告特别指出，要实施扩大就业的发展战略，促进以创业带动就业，积极做好高校毕业生就业工作。把“积极做好高校毕业生就业工作”写入党的代表大会报告，将青年就业特别是高校毕业生就业放到了前所未有的重要位置，彰显了我们党已经充分认识到青年就业在和谐社会建设中的重要性，也体现了党对青年就业特别是广大高校毕业生就业问题的高度重视和关心。这就要求我们在未来相当长的一段时间内，必须适应我国劳动力成长的规律及就业要求，顺应时代发展的潮流，从和谐社会建设的高度出发，做好青年就业特别



是高校毕业生就业工作。

1.1 青年就业特别是青年体面就业是一个世界性难题

1.1.1 青年失业已经成为世界性难题

根据国际劳工组织发布的《2004 年全球青年就业趋势》，2003 年全球青年失业率为 14.4%，青年失业总数在 2003 年之前的 10 年中增加了 26.8%。青年人仅占工作年龄人口的 25%，但 2003 年青年失业人口却占全球 1.86 亿失业人口的 47%。全世界青年人口在 2003 年以前的 10 年中以 10.5% 的速度增长，2003 年超过了 11 亿，而青年的就业率却仅以 0.2% 的速度增长。2003 年，世界上每两个能够工作的青年中只有不到一人被雇用，全球青年失业率是全球成年人失业率的 3.5 倍。^① 而且，这种趋势一直没有得到根本性的改观。国际劳工组织的数据显示，全球青年失业人数从 1994 年的 7 080 万上升到 2004 年的 8 570 万，占失业总数的 45%。2005 年，大约 8 500 万青年陷于失业，占全世界失业总数的 44%。如表 1-1 所示，2004 年，全世界有将近一半的人仍然无法赚到足够的钱以使自己和家人跨越每天 2 美元的贫困线。估计在全世界 5.35 亿工作着的穷人中，青年约占 20%。约 1.06 亿青年虽有工作但却生活在贫困家庭中，而家庭的收入每天不足人均 1 美元。还有数百万青年人置身于短期的、非自愿的、非全日制或临时的工作中，这种工作为他们提供的是微不足道的津贴和有限的晋升机会。而国际劳工组织于 2006 年发布的《全球青年就业趋势报告》显示，全球青年失业人数持续高速增长，

^① 劳动世界。中华人民共和国劳动和社会保障部中国劳动保障出版社与联合国专门机构国际劳工组织合作出版，2005（4）：14



失业率是中老年人的2~3倍。特别是发展中国家的“知识失业”现象更为突出。可见，找工作难不仅仅是中国大学生所面临的困境。

表 1-1 全球性的工作穷人 (1994—2004)

年份	1 美元工作穷人估计值 (百万)	1 美元工作穷人占全球就业人数的份额 (%)	2 美元工作穷人估计值 (百万)	2 美元工作穷人占全球就业人数的份额 (%)
1994	611	25.3	1 325	54.9
1995	621	25.4	1 300	53.2
1996	551	22.2	1 289	51.9
1997	569	22.5	1 299	51.3
1998	581	22.6	1 338	52.1
1999	569	21.8	1 368	52.4
2000	561	21.1	1 364	51.3
2001	563	20.8	1 372	50.8
2002	561	20.4	1 382	50.4
2003	550	19.7	1 387	49.7
2004	535	18.8	1 382	48.7

资料来源: Kapsos, S. 《估计减少工作穷人的增长条件: 到 2015 年世界工作穷人能减半吗》, 见《就业战略文件》[2004] 14 号 (日内瓦, 2004)。本处转引自劳动世界。中华人民共和国劳动和社会保障部中国劳动保障出版社与联合国专门机构国际劳工组织合作出版, 2005 (10): 7

1.1.2 就业歧视及贫困问题仍然存在

按照国际劳工组织的说法, 失业只是冰山一角: 仅 2006 年



就有3亿青年人虽有工作但处于贫困之中，生活费低于每天2美元；还有约2000万青年已经放弃了寻找工作。在经过努力找到工作的青年之中，工作条件往往低于“体面的和生产性劳动”的标准。

青年失业是一种“经济浪费”。以2003年为例，将青年失业率降低一半，将会增加大约1.4万亿美元的收入，约相当于2003年全球GDP的4%。特别是无力获得就业导致在青年中间产生了一种脆弱感、一种没有价值和无所事事的情绪，容易使他们产生受损害感、被排斥感和地位卑微感，从而可能出现“对个人和社会的破坏”行为。因此，青年就业的缺口既是对青年人本身的巨大挑战，也造成储蓄和人力资本的流失，还带来了采取纠正行动、打击犯罪和吸毒方面的社会成本。^①

除此之外，在全世界不同人群聚集的工作场所，仍然存在着一个老问题：尽管在消除工作中的歧视方面取得了重要进展，但主流群体与易受歧视群体之间的不平等依然如故，并继续伤害着世界上千百万劳动者。国际劳工组织发布的报告——《工作中平等：应对挑战》^②显示，基于性别、国籍、种族或民族的歧视，针对青年人和老年人、残疾人、艾滋病病毒携带者的不公平对待，或者基于性取向的歧视，在一些社会和文化中仍然明显存在。同时，新的歧视形式已经出现。特别是对那些有着可导致某些疾病的基因倾向的人员，或那些被认为生活方式不健康的人员——例如吸烟，甚至是在工作场所以外吸烟——进行惩罚的做

① 劳动世界。中华人民共和国劳动和社会保障部中国劳动保障出版社与联合国专门机构国际劳工组织合作出版，2005（4）：14~15，2007（3）：10

② 劳动世界。中华人民共和国劳动和社会保障部中国劳动保障出版社与联合国专门机构国际劳工组织合作出版，2007（4）：3~12