

大学生就业指导

DAXUESHENG JIUYE ZHIDAO

《大学生就业指导》教材组 编著



安徽科学技术出版社

大学生就业指导

DAXUESHENG JIUYE ZHIDAO

《大学生就业指导》教材组 编著



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导/《大学生就业指导》教材组编著.

—合肥:安徽科学技术出版社,2007.5

ISBN 978-7-5337-3780-1

I. 大… II. 大… III. 大学生-就业-基本知识
IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第061062号

主编 滕林芳 《大学生就业指导》

大学生就业指导

《大学生就业指导》教材组 编著

出版人:朱智润

责任编辑:徐浩瀚 陈军 邵梅

封面设计:朱婧

出版发行:安徽科学技术出版社(合肥市跃进路1号,邮编:230063)

电话:(0551)2833431

网址:www.ahstp.com.cn

E-mail:yougoubu@sina.com

经销:新华书店

排版:安徽事达科技贸易有限公司

印刷:合肥华云印务有限责任公司

开本:787×960 1/16

印张:17


字数:333千

版次:2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷

印数:8000

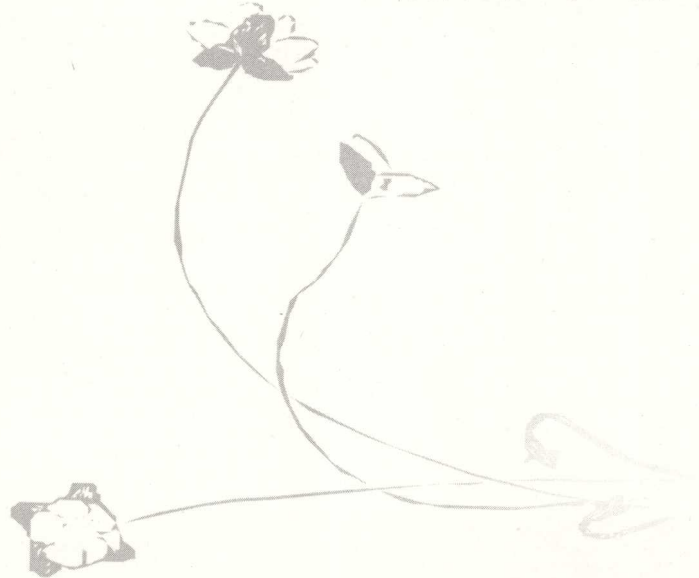
定价:23.00元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)



《大学生就业指导》教材组编委委员

庄娱乐	郑大俊	张福珍
刘营军	戴建君	方 鹏
王录玲	许再银	闫祥林
周振雷	吴海盛	吴彦宁
韩 键	刘 亮	李阿特
倪丹梅	季 燕	赵士海



前 言

2004 年底,南京农业大学、河海大学和中国药科大学三所高校合作承担了江苏省教育厅高校哲学、社会科学研究重大、重点招标项目《高等教育大众化条件下大学生就业问题研究》的研究工作。经过两年的努力,课题组完成了对江苏省高校毕业生就业形势、就业政策效果、毕业生就业行为、高校开展就业指导情况和用人单位录用机制等方面的研究工作,提出了完善高等教育大众化条件下大学生就业指导与服务工作的新思路。

通过对江苏省高校就业工作的调查、分析,深感高校大学生对就业指导有着迫切的需要,他们渴望从入学开始,在大学的不同阶段均能得到有针对性的、全程化的指导,帮助他们具备终身受用的正确职业观念和就业能力。要实现这个目标,仅仅依靠校院两级开设的讲座或进行的个别辅导、咨询是不够的,必须通过就业指导课程化建设这种形式来完成,并使之成为高校教学活动的重要组成部分。在原有的南京农业大学就业指导课程教学用书《大学生就业与创业》(2004 年,安徽科学技术出版社)基础上,结合当前高校毕业生就业形势与政策解读及《高等教育大众化条件下大学生就业问题研究》课题研究成果,编写出就业指导课教学用书——《大学生就业指导》。

新编《大学生就业指导》实现了全程化的就业指导,其目标是:第一,让大学生从一年级开始,自始至终关注就业前景,关注国家就业制度和政策导向;第二,帮助大学生提高自我认知和评价能力,了解个人兴趣、特长和爱好,了解个人的工作动机,结合本人实际和国家需要科学地制定职业生涯规划目标和实施成才、就业计划;第三,让大学生了解专业的培养目标,增强大学生学习专业知识的自觉性,为将来就业做好充分准备;第四,让大学生了解在校期间和就业时应具备的各种素质和能力,并通过就业能力实训提高自身的就业竞争力;第五,让大学生了解就业途径和就业市场,培养大学生就业决策能力以及获取信息、利用信息的能力,掌握就业技巧,成功就业。

本书内容分为上、中、下三篇。上篇主要针对一年级学生的教学需要,让入校

新生了解大学,提高对大学生活、学习、人际关系的适应能力,关注就业指导;中篇主要针对二、三年级学生的教学需要,让大学生提高自身认知水平,为自己做好职业生涯规划,并着力提升就业应具备的素质和能力;下篇主要针对大四学生的教学需要,让他们掌握最新就业政策和求职技巧,学会在就业中维护自己的合法权益。

高校大学生就业指导,既是学生实现充分就业的基础工程,又是一门实践性很强的教学过程。本书编写时,力求做到理论与实践结合,尽可能地向大学生提供可借鉴的就业理论观点和求职方法,并要求学生学以致用。另外,我们还将近几年大学生求职择业过程中的一些典型事件编写成案例,并对每个案例进行分析与点评,希望学生能从中得到启发和借鉴。

编者

2007年4月

目 录

前言	1
----	---

上 篇

第一章 绪论	2
第一节 我的大学	2
(一)新起跑线前的思考	2
(二)中学到大学的过渡	4
(三)大学的人才培养模式	6
(四)近现代名校长与大学理念	9
(五)规划人生,成就自我	12
第二节 就业指导概述	14
(一)就业指导的涵义	14
(二)就业指导的历史沿革	15
(三)国外大学生就业指导概况	16
(四)目前就业指导工作现状及存在的问题	18
第三节 大学生就业指导的目的、任务和学习要求	19
(一)大学生就业指导的目的与任务	19
(二)全程就业指导	21
(三)大学生就业指导课的学习要求	23
第二章 大学生生活方式的适应	26
第一节 培养良好的生活习惯	26
(一)校园生活的内涵与特点	26
(二)校园日常生活礼仪	28
(三)形成校园生活规律	29
第二节 大学生生活中的日常消费	31
(一)大学生生活消费内容	31
(二)大学生消费心理	32
(三)建立正确的消费意识,培养良好的消费习惯	33

第三节 合理利用网络	34
(一)网络的功能	35
(二)沉溺于网络的危害	36
(三)大学生网迷成因及其防范	37
第三章 大学学习方式的适应	39
第一节 规划学习目标	39
(一)制订学习目标的重要意义	39
(二)学习目标缺失的原因及现状	40
(三)科学确立新的学习目标	40
第二节 更新学习方法	43
(一)大学教育的主要特点	43
(二)大学学习与中学学习的主要差异	45
(三)大学学习必须遵循的重要环节	46
(四)正确认识和对待各类课程	47
(五)选择适合自己的学习方法	48
第三节 有效利用图书馆资源	50
(一)现代化图书馆是优秀大学的重要标志	50
(二)图书馆是解决疑难问题和知识来源的主要渠道	50
(三)主动了解图书馆的现代化功能	50
(四)充分合理使用图书馆	51
第四章 大学人际关系适应	52
第一节 人际交往的重要性	52
(一)人际交往的概念	52
(二)人际交往的三个阶段	53
(三)人际交往的心理学基础	53
(四)人际交往的功能	54
(五)影响人际吸引的因素	55
第二节 大学生人际交往的特征及困惑	56
(一)大学生人际交往的主要特征	56
(二)大学生人际交往的困惑	57
第三节 大学生人际关系相处的艺术	58
(一)人际吸引原则	58
(二)大学生人际交往的原则	60

(三)有效的人际交往	61
(四)不良人际交往的表现与克服	63
第五章 大学生素质教育	65
第一节 大学生素质教育概述	65
(一)大学生素质教育的沿革与现状	65
(二)大学生素质教育的内涵与原则	69
(三)大学生素质的评估	72
第二节 大学生素质教育建设	73
(一)大学生思想政治素质的教育与培养	74
(二)大学生人文素质的教育与培养	75
(三)大学生科学素质的教育与培养	78
(四)大学生心理素质的教育与培养	81
(五)大学生体能素质的教育与培养	84
(六)南京农业大学“提增”育人计划	85
第三节 大学生应具备的素质和能力	90
(一)用人单位的选才标准	91
(二)大学生应该具备的素质和能力	93

中 篇

第六章 大学生职业生涯规划(上)	101
第一节 职业的概念及特征	101
(一)职业的概念	101
(二)职业的特征	102
第二节 职业的分类及发展趋势	103
(一)职业的分类	103
(二)职业的发展趋势	106
第三节 大学生职业生涯规划概述	108
(一)大学生职业生涯规划的含义	108
(二)大学生职业生涯规划的意义	109
(三)影响大学生职业生涯规划的因素	111
第七章 大学生职业生涯规划(下)	113
第一节 大学生职业生涯规划的基本步骤与原则	113

(一)大学生职业生涯规划的基本步骤·····	113
(二)大学生职业生涯规划的基本原则·····	114
第二节 大学生职业生涯规划的基本方法·····	115
(一)准确评估自我·····	115
(二)合理选择职业·····	117
(三)正确选择职业生涯路线·····	118
(四)明确职业目标·····	119
第三节 职业能力概述·····	121
(一)能力、智力与职业活动·····	121
(二)知识、技能与能力·····	123
(三)职业能力倾向·····	124
(四)职业能力倾向测验与职业选择·····	125
第四节 职业生涯规划的实现·····	126
(一)树立自信·····	126
(二)开发潜能·····	130
(三)积极行动·····	134
第八章 大学生就业制度与基本政策·····	135
第一节 大学生就业·····	135
(一)目前我国的就业大环境·····	135
(二)影响大学生就业的因素·····	135
(三)目前我国大学生就业形势·····	137
第二节 毕业生就业制度的沿革·····	138
(一)计划经济下的毕业生就业制度·····	138
(二)改革开放深化后的大学生就业制度·····	139
第三节 现行毕业生就业政策·····	140
第四节 部分地方高校毕业生政策简介·····	143
(一)京外生源留京就业的政策规定·····	143
(二)非上海生源应届普通高校毕业生进沪就业办理本市户籍受理 办法·····	144
(三)天津市关于接收高校毕业生的有关政策·····	145
(四)南京市政府关于促进新生劳动力就业的意见·····	146
第九章 大学生就业方式·····	147
第一节 就业·····	147

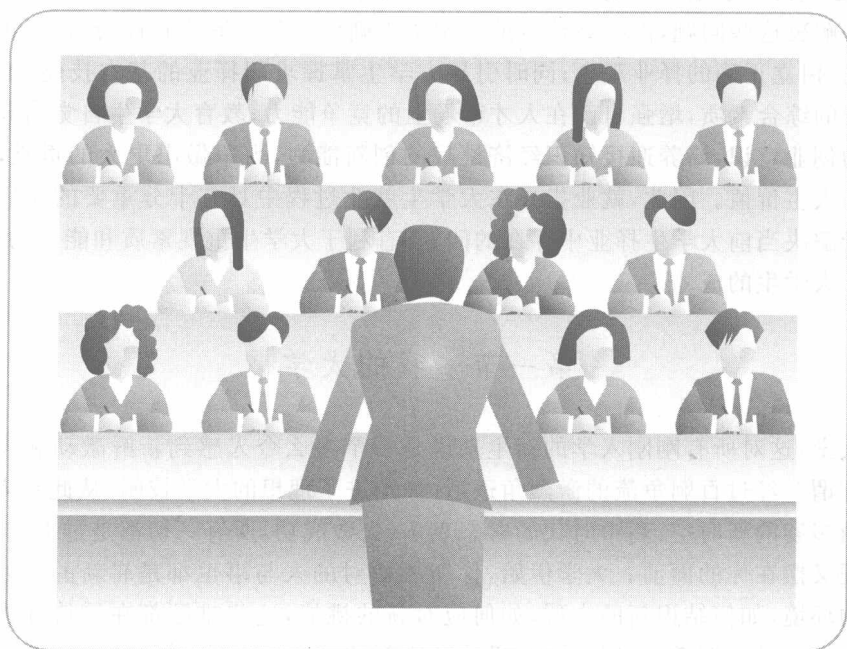
(一)就业的概念	147
(二)大学生就业的形式	147
(三)大学生就业的准备	147
第二节 考研	149
(一)考研的常识	149
(二)报考决策	150
(三)考研的准备	150
第三节 出国留学	151
(一)出国留学的种类	151
(二)自费留学	152
第四节 报考国家公务员	157
(一)国家公务员制度	157
(二)按照、参照公务员管理的机关	158
(三)国家公务员的基本素质	158
(四)公务员报考和录用程序	158
(五)选调优秀毕业生到基层锻炼(江苏省)	160
第五节 自主创业	161
(一)创业者应具备的基本素质	161
(二)创办企业的条件	164
第六节 参加国家项目计划	167
(一)西部志愿服务计划	167
(二)苏北志愿服务计划	169
第十章 大学生就业能力实训	170
第一节 应用文写作	170
(一)如何写好应用文	170
(二)常用应用文写作方法	172
第二节 礼仪与修养	174
(一)大学生加强礼仪与修养的重要性	174
(二)求职礼仪	175
第三节 演讲与口才	176
(一)语言表达能力的意义	176
(二)大学生语言表达能力不足的表现	177
(三)提高大学生演讲与口才的途径和方法	178
第四节 模拟招聘会	179

(一)结构化面试·····	179
(二)无领导小组讨论·····	180
第五节 大学生社会实践·····	182
(一)大学生社会实践活动的重要性·····	183
(二)大学生社会实践的途径·····	183
第六节 团队精神·····	185
(一)团队精神的定义·····	185
(二)大学生团队精神缺失的主要表现·····	186
(三)培养团队精神的策略·····	186
 下 篇 	
第十一章 就业市场和就业程序·····	189
第一节 大学生就业市场·····	189
(一)大学生就业市场的形成·····	189
(二)大学生就业市场的基本职能·····	190
(三)大学生就业市场的类别·····	190
(四)大学生就业市场的现状·····	192
(五)大学生就业市场的利用·····	194
第二节 就业程序·····	195
(一)就业工作的程序和步骤·····	195
(二)就业过程中的具体操作细则·····	196
第十二章 求职材料的准备·····	200
第一节 自荐材料的内容及特点·····	200
(一)自荐材料的内容·····	200
(二)自荐材料的特点·····	200
第二节 推荐表·····	200
第三节 求职信·····	201
(一)求职信写作模板·····	201
(二)求职信写作的步骤·····	202
(三)英文求职信样本·····	204
第四节 个人简历·····	205
(一)个人简历的内容·····	205
(二)中式简历范文·····	207

(三)美式简历范文·····	207
(四)英文简历范文·····	208
第五节 附件·····	210
第十三章 就业心理调适·····	211
第一节 大学生就业心理·····	211
(一)大学生就业心理矛盾·····	211
(二)大学生就业心理准备·····	212
(三)暂时不能就业者的心理准备·····	214
第二节 求职常见不良心态及调适·····	216
(一)求职的不良心态·····	216
(二)大学生就业心理自我调适·····	217
第十四章 大学生面试技巧·····	219
第一节 面试的目的、类型和内容·····	219
(一)面试目的·····	219
(二)面试主要类型·····	219
(三)面试内容·····	222
第二节 面试前的准备·····	224
(一)心理准备·····	224
(二)资料准备·····	225
(三)知识准备·····	225
(四)服饰准备·····	226
(五)对可能涉及问题的准备·····	226
第三节 面试中的技巧·····	227
(一)面试中的礼节不容忽视·····	227
(二)面试回答问题应遵循的原则·····	228
(三)七大类型问题的回答技巧·····	229
(四)面试中的难点与应对方略·····	231
(五)如何获得面试结果·····	233
(六)经典问题回答方略·····	234
第四节 面试中的笔试技巧·····	236
第十五章 就业协议与毕业生就业权益保护·····	238
第一节 就业协议·····	238
(一)高校毕业生就业协议书的性质和特征·····	238

(二)教育部关于高校毕业生就业协议书管理办法·····	239
(三)就业协议书主要条款·····	239
(四)就业协议与劳动合同·····	240
(五)就业协议的订立·····	241
第二节 毕业生就业权益及其保护·····	244
(一)求职者的劳动权益和劳动争议的处理·····	244
(二)毕业生就业权益维护·····	245
附录 大学生就业案例·····	248
案例一 厚积薄发获得理想工作·····	248
案例二 兴趣爱好成就美好事业·····	249
案例三 基层就业实现理想抱负·····	250
案例四 留心协议陷阱·····	251
案例五 提防传销陷阱·····	252
案例六 警惕网上求职陷阱·····	253
参考文献·····	255
后记·····	257

上篇



第一章 绪 论

高校扩招以来,在社会需求没有显著增加的情况下,毕业生人数的迅速增长势必导致大学生就业压力的增大。当前,用人单位在选人、用人时不仅仅看重学生的学历、专业,而且强调大学生胜任工作岗位的素质和能力。而职业意识薄弱、就业能力不足、求职技巧欠缺、择业期望值过高或过低,对就业前途存在着迷茫和恐惧心理,已成为大学生临近就业时比较普遍的现象。

要解决这些问题,需要高校帮助大学生正确认识就业形势和社会需要,正确认识自我,树立正确的择业观念;同时引导大学生掌握求职择业的基本技能,不断提高自身的综合素质,增强自己在人才市场上的竞争能力;教育大学生自觉培养艰苦奋斗的创业意识,培养迎接知识经济挑战的创新能力,力争做出更大的贡献,实现自己的人生价值。因此,就业指导在大学生就业过程中具有十分重要的作用。它有助于解决当前大学生择业中存在的问题,有利于大学生重视素质和能力的培养,有助于大学生的成才。

第一节 我的大学

大学,这对所有刚刚入学的学生来说是一个多么令人感到新鲜激动和充满期待的称谓。经过百舸争流的激烈角逐后,你走进了理想的大学校园,从此步入了一个绚丽多姿的新时空,高中时代的喜怒哀乐,失败成功,所有一切都是过去式了,新的征程又摆在你的面前。大学伊始,你所要面对的人与事也都是崭新的。如何适应新的环境,如何结识新的人群,如何应对新的挑战,这些难题都在等待你去一一克服。只有及时调整自己的情绪,迅速适应新的学习与生活,才能走好大学四年每一步。我们说大学的时光是宝贵的,不仅说的是大学的生活非常美好,而且是说它将为我们的今后发展奠定基础。这个基础的好坏,将决定我们今后能有什么样的发展,做出什么样的贡献。正所谓,雄关漫道真如铁,而今迈步从头越。

(一)新起跑线前的思考

经历过一个漫长的六月之后,我们以高考成功者的姿态获得了大学的录取通知书。可是,当你进入大学以后,忍不住在心底怀疑,自己是否仍然是成功者呢?如果我们细心地观察一下就会发现,用一句统计学的术语来讲,高考成绩与学生在大学中的学习成绩的相关性不大。那些在高考中成绩最优秀的学生,在大学中不

见得表现出特别的优势,而很多在大学学习中出类拔萃的学生,他们的高考成绩并不是最优秀的。看来,重新审视自身是必要的。

1. 高考成绩只代表过去的努力

高考当然对考生的文化素质、知识水平、学习能力等有比较客观、真实的反映,正因为如此,虽然人们对高考制度有诸多议论,但它仍然是目前考查学生、择优录取的主要手段。也就是说,我们有充分的理由相信,一个在高考中取得优异成绩的学生,他(她)的学习基础和学习能力应该比较好的,在以后的学习中,他(她)也可能比其他学生学得更好一些。

但是高考成绩好的,在大学中不一定就学得好,相反的情况也是存在的。我们不去讲那些因为放松了对自己的要求而导致学习成绩下降的情况,因为没有耕耘就没有收获的道理谁都知道。即使是在完全正常的情况下,这种情况仍然是存在的。要知道,大学的学习和中学的学习有很大差别,能够适应这种差别的人,学习成绩就比较好,不适应这种差别的人,学习成绩就会出现問題。所以,高考成绩只能说明过去,以后会怎么样,还要看个人今后对学习方法的领悟和努力。

2. 摆正心态看待新一轮的竞争

你从小学到中学一直是班里很优秀的学生,但是走进大学的你却发现你与其他同学相比毫无优势可言。比如,一直是班里前几名的你现在却进入了中等甚至较差学生的行列。要知道,经过高考的筛选,能上大学的都是在中学学习成绩比较好的学生。而且,每个人又都有每个人的特点。所谓特点,就是长处,就是优势。俗话说,“寸有所长,尺有所短”。那么多优秀的学生聚到一起,谁没有一点自己的优势和长处呢?还有一些同学在中学时学习成绩并不很突出,高考时发挥得比较好,也考上了名牌大学。进入大学后看到周围都是这么优秀的同学,想想自己考上大学多少有一些偶然的成分,对自己信心不足,觉得自己学习成绩不好是正常的,于是产生了不思进取的情绪。这也没有必要。能够考上名牌大学本身就说明自己还是有能力的。尽管别人都很优秀,但自己也不是没有长处。只要自己努力,完成学业是没有问题的,还可以努力做得更好一些。

由此可见,进入大学后,我们周围的同学都是很优秀的,但不必骄傲自满,也不必妄自菲薄。对自己要做冷静、客观的分析,既要相信自己的能力,又要看到别人的长处,扬长避短,取长补短。只要我们自己尽了最大的努力,取得了相对自己来说的最好成绩,我们的目的就达到了。

3. 在新的天地中积极进取

相比于中学,大学课外生活的天地可以说是无限广大。为了促进学生素质全面的提高,很多学校都为学生安排了丰富的课外文体活动、科技活动和各种社会工作机会,各种类型的学生社团协会也在向你敞开大门。所有这些活动都具有很强的吸引力,新生面对这些活动,常常会不知所措。