



蒋德勤 © 主编



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>



蒋德勤 © 主编
曾献功 © 副主编

内 容 简 介

本书科学总结了高校就业指导工作的基本经验,在深刻阐述就业相关理论的基础上,密切联系实际,结合相关案例,从全新的角度对大学生成功择业和职业发展进行了理性思考,具有鲜明的时代性、针对性和可操作性。全书共分十章,分别从大学生就业现状、职业分析、职业生涯规划、就业目标选择、就业心理调适、求职面试技巧和角色转换等方面予以阐述和讲解。

本书不仅可以作为大学生就业指导的专门教材,还可以作为大学生就业、择业、发展的指导性参考读本。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导教程 / 蒋德勤主编. —北京: 北京交通大学出版社, 2007.5
(21 世纪高校公共基础课平台建设规划教材)

ISBN 978-7-81123-042-0

I. 大… II. 蒋… 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 (2007) 第 069180 号

责任编辑: 李 莹

出版发行: 北京交通大学出版社 电话: 010-51686414

北京市海淀区高粱桥斜街 44 号 邮编: 100044

印 刷 者: 北京市梦宇印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 16.25 字数: 260 千字

版 次: 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-81123-042-0 / G·56

印 数: 1~6200 册 定价: 23.80 元

本书如有质量问题, 请向北京交通大学出版社质监组反映。

投诉电话: 010-51686043; E-mail: press@bjtu.edu.cn。

前言

就业是民生之本。高校毕业生是国家宝贵的人才资源，是祖国的未来和希望，他们的就业不仅关系到人民群众的切身利益，而且直接影响到经济发展和社会稳定。随着我国社会主义市场经济体制的建立与不断完善，我国的教育与劳动用工制度的改革也在不断深化，大学毕业生的就业制度也随之发生了由国家“统包统分”向“双向选择、自主择业”转变的深刻变革。这给大学生自主择业带来了难得的机遇，同时也带来了诸多新的挑战。近几年在党中央、国务院的亲切关怀和领导下，通过社会各界的不懈努力，全国高校毕业生就业工作已进入到一个崭新的历史阶段，有效地应对了社会就业形势严峻和毕业生人数大幅度增加的挑战，保持了高校毕业生就业率的基本稳定，保持了高校校园和社会的良好发展态势，为办好人民满意的教育做出了积极的贡献。同时，毕业生就业工作仍面临着一些长期积累的困难和问题，今后一个时期高校毕业生就业工作压力巨大，任务更加艰巨。因此，科学、有效地开展大学生就业指导工作，帮助大学生顺利选择职业和成功就业，是教育工作者和就业指导人员的责任和义务。基于这样的使命，我们组织编写了本书。

本书在编写过程中，针对大学生这一群体的特点和求职择业的需要，总结了多年从事毕业生就业工作的经验，并参考了国内外就业指导的成熟做法，融入了就业指导的新理念，提出了就业指导的新方法，探讨了就业服务的新途径，力求对大学毕业生进行科学的理论指导。本书在内容编排上，注重系统性、全面性和实用性。既有理论的概括，又有实际的操作及典型案例。从就业制度、就业现状分析、职业生涯规划、就业目标选择、就业心理调适及求职面试技巧等方面，进行了深入浅出的叙述，以便能够指导大学生科学地进行择业和规划人生。同时，对就业形势的发展变化给予足够关注，力争具有新颖性和前瞻性。

本书是集体智慧的结晶，由长期从事高校就业指导工作的同志及担任

大学生就业指导教学的教师编写，主要编写人员为：蒋德勤、曾献功、徐茂华、王颖、李芳、栗景山。其中蒋德勤老师作为主编构思设计了本书的写作提纲，并统稿、定稿。

本书可作为本科院校和高职高专院校开设就业指导课程的教材，也可作为从事就业指导工作人员及其他择业人员的培训教材和自学参考书。本书编写过程中借鉴和参考了有关就业指导和其他学科书籍的内容，并吸取了其中许多精萃，在本书出版之际，谨向被引用书刊的作者表示衷心的感谢。由于编者水平有限，书中错误和疏漏之处，恳请专家和读者批评指正。

编者

2007年5月

目 录

Contents

第一章 绪 论

第一节 大学生就业概述(1)

一、大学生就业指导的含义(1)

二、大学生就业指导的主要内容和任务(2)

三、大学生就业指导的主要方式和机构(5)

四、开展大学生就业指导的意义(7)

第二节 就业市场(9)

一、大学生就业制度的发展变化(10)

二、大学生就业市场概述(12)

第三节 就业现状与分析(15)

一、大学生就业的大环境(15)

二、高校毕业生就业现状(18)

三、市场对毕业生的需求特点(21)

四、大学生就业能力有待提高(25)

第二章 职业概述

第一节 社会职业及其发展趋势(27)

一、社会职业概念与特征(27)

二、社会职业的发展历程及新趋势(29)

第二节 职业分类与热门职业(34)

一、职业分类的原则(34)

二、职业分类	(35)
三、热门职业解读	(37)
第三节 职业资格证书制度	(41)
一、职业资格证书制度介绍	(41)
二、职业技能鉴定	(45)
三、大学生双证制度	(47)

第三章 职业生涯规划

第一节 职业生涯规划的基本概念	(50)
一、有关职业生涯的概念	(50)
二、职业生涯规划的概念及特征	(51)
三、职业生涯规划阶段划分	(55)
第二节 职业生涯规划的重要意义	(57)
一、职业生涯规划是我们满足人生需求的重要手段	(57)
二、职业生涯规划促进人的全面发展	(58)
三、职业生涯规划有利于大学生自身的就业	(59)
第三节 职业生涯规划的原则、依据和步骤	(60)
一、职业生涯规划的原则	(60)
二、职业生涯规划设计的依据	(64)
三、职业生涯规划设计步骤	(65)
第四节 编制职业生涯规划文件	(71)
一、职业生涯规划的内容	(71)
二、职业生涯规划的要素	(71)
三、职业生涯规划的十点建议	(72)

第四章 大学生就业目标的选择和程序

第一节 就业目标选择的注意事项与策略	(76)
一、就业目标选择的注意事项	(76)
二、就业目标选择的策略	(79)
第二节 就业目标选择的原则	(80)
一、符合社会需要原则	(80)
二、胜任原则	(81)

三、兴趣原则	(81)
四、发展性原则	(81)
五、艰苦奋斗原则	(82)
第三节 就业目标选择的几种误区	(82)
一、过于理想化倾向	(83)
二、只顾眼前利益,忽视个人发展	(83)
三、择业目标居高不下	(83)
四、择业目标不稳定	(84)
五、缺乏竞争意识,过分依赖他人	(84)
第四节 影响就业目标选择的因素	(84)
一、社会因素	(85)
二、家庭因素	(86)
三、个人因素	(87)
第五节 大学生求职的正确程序	(87)
一、自我分析	(87)
二、确立择业目标	(88)
三、收集信息	(89)
四、准备自荐材料	(90)
五、参加招聘会(投寄材料)	(90)
六、参加笔试	(91)
七、参加面试	(91)
八、签订就业协议书	(91)
九、报到上班	(92)

第五章 就业心理分析

第一节 确立合适的期望值	(94)
一、性格与职业	(94)
二、能力与职业	(96)
三、兴趣与职业	(99)
四、气质与职业	(100)
第二节 就业中的心理问题	(106)

一、目前大学生的择业心理状况	(106)
二、大学生择业心理误区	(109)
三、大学生择业中的心理障碍	(110)
第三节 就业心理调适	(112)
一、大学生就业心理自我调适	(112)
二、主动走出择业心理误区	(115)

第六章 求职应用文写作技巧

第一节 求职材料编写原则	(118)
一、目标明确	(118)
二、针对性强	(118)
三、客观真实	(119)
四、突出个性	(119)
第二节 求职信——寻找工作的敲门砖	(119)
一、求职信的结构	(120)
二、求职信的撰写原则	(123)
三、求职信范例	(125)
第三节 个人简历——资历与业绩的放大镜	(127)
一、个人简历的构成	(127)
二、撰写简历应遵循的原则	(129)
三、个人简历模板	(130)
四、英文简历相关知识	(131)
第四节 推荐表、推荐信——利用他人的赞许	(139)
一、推荐表	(139)
二、推荐信	(140)

第七章 求职面试的方法和技巧

第一节 面试概述	(143)
一、概述	(143)
二、类型	(147)
三、面试的步骤和流程	(151)

四、面试测评的内容	(153)
五、面试考官类型面面观	(155)
第二节 面试注意事项	(158)
一、面试前应做好充足的准备	(158)
二、面试时应注意的礼仪问题	(161)
三、面试中回答和提问的原则及技巧	(164)
四、面试结束不等于真的结束	(167)
第三节 面试常见问题	(167)
一、16个常见面试问题及回答思路	(168)
二、面试“怪题”意图何在	(171)
第八章 就业协议及其法律问题	
第一节 就业协议概述	(174)
一、概念及作用	(174)
二、就业协议书的构成及内容	(175)
三、签订就业协议书的步骤和程序	(181)
四、签订就业协议注意事项	(182)
第二节 有关就业协议的法律问题	(185)
一、《高校毕业生就业协议书》的法律效力	(185)
二、就业协议与劳动合同的异同	(185)
三、签订就业协议的原则	(186)
四、无效协议	(187)
五、违约及办理程序	(187)
六、事先约定就业协议的解除条件	(189)
第三节 毕业生的权利与义务	(190)
一、毕业生的权利	(190)
二、毕业生的义务	(193)
第四节 签约与就业维权	(193)
一、毕业生签约应避免的三个误区	(194)
二、就业协议争议的解决办法	(195)
三、就业维权四个方面	(195)
四、初次就业须知	(198)

第九章 劳动合同及法律问题

第一节 劳动合同的概述及法律规定	(202)
一、劳动合同的有关基本知识	(202)
二、劳动合同的有关法律规定	(208)
第二节 劳动者的劳动权利和义务	(211)
一、劳动者的权利	(211)
二、劳动者的义务	(214)
第三节 劳动争议处理的法律规定	(215)
一、劳动争议及劳动争议处理制度	(215)
二、劳动争议处理的相关案例	(217)
三、大学生签订劳动合同注意事项	(225)

第十章 愉快上岗 走向成功

第一节 角色认知与角色转换	(230)
一、角色概述	(230)
二、大学生在职场中的主要角色	(232)
三、大学生角色转换常见问题与调适	(233)
第二节 尽快成为职业人	(237)
一、认识新环境	(237)
二、树立良好的第一印象	(237)
三、建立良好的组织关系	(239)
四、调整自己的态度和行为	(241)
第三节 树立职业心	(243)
一、何为职业心	(243)
二、如何树立职业心	(244)

参考文献	(249)
------	-------

第一章 绪 论

生存是民生之本,就业是现代社会民生之源。大学生作为高素质的人才,是国家宝贵的人力资源,他们的就业不仅关系到自身和家庭的切身利益,而且直接影响到国家的发展和社会的稳定。随着我国市场经济体制建设步伐的不断加快,整个教育体制包括大学生就业制度的改革都面临着新的形势。“市场导向、政府调控、学校推荐、学生和用人单位双向选择”的就业机制已经基本建立。新的就业制度要求大学生熟悉国家的就业政策,了解社会需求信息,树立正确的择业观,增强择业意识,掌握求职技巧,不断提高适应新型就业制度的能力,为成功进入社会做好准备。近几年来,高校毕业生就业形势持续严峻,高校毕业生就业压力日趋增大,如何科学有效地开展大学生就业指导工作已成为各高校的肩头重任。

第一节 大学生就业概述

目前,各高校普遍开设了大学生就业指导课,不少学校甚至在学生刚入校时就开设了这门课。那么什么是大学生就业指导,开展大学生就业指导的意义何在?这是我们首先需要了解的问题。

一、大学生就业指导的含义

就业指导,也称为“职业指导”和“职业辅导”。是指为需要获得职业的人提供如何获得适合自己的职业的服务,指导各类求职者就业。广义上的就业指导不仅指为求职者传递就业信息,帮助劳动者求职和择业,促进求职者与职业的结合,还包括对择业的准备阶段和选择阶段进行指导,即是“一个系列性的综合咨询服务活动,以被指导者的自身特点、意愿与社会职业的需要相协调为前提,帮助其树立正确的就业意识,并为其选择职业、准备就业,以及在职业中求发展、求进步等方面提供知识、经验和技能,组织劳动力市场以及推荐介绍、组织招聘等与就业有关的活动。”

大学生就业指导就是一种广义上的就业指导,是“以大学生为特定对

象,以高校为主体进行实施,有政府及其主管部门、新闻媒体、用人单位、人才市场等多种社会力量广泛参与,对大学在校生及毕业生开展以就业指导理论、就业制度与政策、就业形势与市场、树立正确的择业观、就业渠道、择业技能技巧、职业适应、职业发展等为内容的就业指导”。因而,大学生就业指导是一个涉及多方面的全局性的系统工程。要推动这项工程正常运转,就必须进行“制度化、专业化、全程化、信息化”的服务和指导。

二、大学生就业指导的主要内容和任务

由于大学生就业指导是一个系统性的工程,所以指导的过程和内容必须全面、具体,并充分结合我国的国情和大学生的特点。从现阶段看,大学生就业指导的主要内容应包括以下几个方面。

(一) 大学生就业政策指导

国家有关毕业生的就业政策以及各个学校的具体就业操作办法,是调控和引导大学生就业的基本依据,它是大学生就业指导的基础。因此,不但直接从事高校就业工作的专门人员需要掌握,每一个在校大学生都应对就业政策有所了解,避免在就业过程中走弯路。

具体说来,大学生们应了解国家制定的全国性就业方针政策、有关部门和省市制定的行业性和区域性就业政策以及学校自行制定的具体实施办法等,了解就业渠道,了解毕业生就业的程序和就业办理手续等,应明确哪些是政策允许和鼓励的,哪些是受到政策限制的,按政策规定自己的优势和劣势又分别在哪。这样能让毕业生纠正自己的片面认识和幻想,引导他们根据国家需要,结合个人实际,在就业政策允许的范围内选择职业和单位。另外,大学生就业是以普通劳动者的身份进行的,法律法规所确定的有关劳动者的权利和义务,大学生们也应有所了解,比如国家劳动人事制度、《劳动法》、《合同法》等相关法律法规,这样可使大学生提早明确自己的权利和义务,能在自身权益受到侵害时,知道如何用法律武器保护自己,同时也可避免违反法律法规的行为。

(二) 就业形势和择业观指导

就业形势是大学生就业时面临的总体就业状况,包括社会需求情况、求职者规模、供需比例、薪酬行情等方面,指导大学生全面把握和理智认识就业形势是大学生就业指导产生实际效用的前提,树立正确的择业观、

规划职业生涯、实施就业准备等都要以顺应就业形势为前提。

有了对就业形势的估计和分析,大学生们就会建立自己的择业观。择业观是一个人的人生观、价值观在择业问题上的综合反映,是人们对于择业目的、意义的根本看法,它决定着人们的择业方向。因此,择业观的正确与否直接影响到毕业生对职业的选择,对择业标准的确立,进而影响到毕业生能否实现顺利就业。

当前,由于社会正处在转型时期,政治、经济、文化和社会等诸多方面都会对大学生的择业观产生影响,大学生的择业标准也出现多样化的趋势。这种现象是好的,它说明我们的社会正变得越来越民主和多元。但是在大学生择业时仍出现不少新问题:比如就业期望值太高,不能正确看待就业与个人发展、国家进步之间的关系等。所以,大学生就业指导应该引导大学生们如何把个人理想和国家需要相结合,如何正确分析自己的情况并树立正确的择业标准。

(三) 职业生涯规划指导

职业生涯是指一个人一生中所有与工作相联系的行为和活动,以及相关的态度、价值观、愿望等连续性的经历过程。职业生涯规划就是指组织或者个人把个人发展和组织发展相结合,对决定个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析和总结研究,制定个人一生事业发展的战略设想与计划安排。由于职业生涯是人生事业的开端,职业选择的好坏在一定程度上决定了一个人的命运,所以做好职业生涯规划对每个人来说都是非常重要的。它不仅有利于大学生实现自己个人的人生目标、促进个人的全面发展,而且也有利于一个社会实现人尽其才、才尽其用,避免人力资源浪费的发展目标。

职业生涯规划是一个系统的理论体系,有着科学的执行步骤,所以在进行就业指导时,应从自我评估、环境分析、机会预测、目标确定、行动方案制定及修正等环节给大学生提供理论支持和实践指导,帮助大学生科学地设计自己的职业发展计划,避免就业时的盲目性和随意性。

(四) 就业信息指导

在信息社会,信息是第一生产要素,可以说谁掌握了信息,谁就掌握了主动权和制胜的机会。在大学生就业时,能否及时掌握社会需求信息、用人单位信息、招聘信息已成为大学生找工作时的关键所在。因此大学生

就业指导一方面要向大学生提供尽可能多的就业信息,包括国家经济发展趋势、行业发展态势、人才市场供需形势分析以及具体的用人单位招聘信息等,方便大学生查询和了解,及时把握机会;另一方面,就业指导还应引导和教会大学生搜集信息的方法,让他们学会挖掘更多的信息来源,帮助他们学会筛选就业信息,以免掉入就业陷阱中。

(五) 就业技巧指导

求职择业也是一门艺术,正确的方法和技巧是求职成功的重要因素之一。能否在求职过程中熟练运用这些方法和技巧,对能否成功就业有着直接的影响,甚至是一种直接性的影响。一般来说,面临就业的毕业生,普遍思想准备不足,有惶恐感,对种种具体的求职技巧缺乏必要的了解。大学生就业指导就是通过对自荐资料准备、自荐技巧、面试技巧、应聘礼仪等进行指导,使大学生在有限的时间内学会如何最大限度地展示才华,吸引用人单位注意。

(六) 就业心理指导

心理素质的好坏对人们工作和学习的成果有很大影响。现代社会竞争压力大,激烈的竞争使大学生面临着巨大的心理压力,青年大学生的心理问题也越来越多。曾有资料显示,大四学生在所有年级学生中自杀倾向是最高的,这与近年来大学生就业形势日益严峻不无关系。由于大学毕业生生理与心理的成熟程度存在差异,自我心理调节能力的发展明显滞后,在面临职业选择和就业竞争时,往往容易引发各种心理障碍和心理疾病。大学生就业心理指导就是根据大学生的心理特点,帮助大学生认识心理问题产生的原因和具体表现,并掌握相应的调适方法,以减轻心理压力、解决心理问题,增强战胜挫折的信心,以健康的心理状态迎接挑战。

(七) 社会适应指导

大学生从学校走向社会,需要经历一个角色转变过程,角色转变的好坏直接影响到工作开展的顺利与否。由于学校和社会是两个差别很大的场景,时间、空间、人际、环境都发生剧烈变化,大学生又需要在较短的时间内实现这种角色转变,难度不可谓不大。如果在先前没有做好足够的准备,必然在转变过程中出现诸多问题,比如不能适应新环境;与同事不能和谐相处;不知该怎么面对领导的批评等。所以,大学生还未正式踏上工

作岗位时就应对这些问题事先有所了解,懂得如何应对。大学生就业指导在这方面特别添加的社会适应指导就是为了帮助大学生们及时调整心态,尽快转变角色,顺利走上社会。

三、大学生就业指导的主要方式和机构

(一) 大学生就业指导的主要方式

大学生个体特征的差异性和就业指导内容的丰富性决定了进行就业指导所采取的方法不是单一而是多样化的。在选择就业指导方法时应注意点面兼顾,既能指导广大学生掌握具有普遍意义的择业知识与技能,又能尽量为学生个体提供个性化指导。

大学生就业指导不同于简单的就业安置,不单纯是帮助大学生选择职业,求得一份工作。它是一项内容丰富、系统性和针对性都很强的工作。因此,大学生就业指导要坚持“四结合”原则:与专业学习相结合,与思想教育相结合,与学生活动相结合,与社会实践相结合。

具体而言,大学生就业指导的主要方式有以下几种。

1. 开设就业指导课及系列活动

开设就业指导课是进行大学生就业指导的主要方法,把就业指导作为一门课程来建设,可以使就业指导系统化、全面化、规范化。就业指导课开设的时间可以不局限于某一年级某一学期,可以将就业指导的相关内容分步骤地在不同年级开设适当课时,修完全部课时和全部内容获得学分。就业指导课的形式也应该多样化,讲授与讨论相结合,理论与实践相结合,使就业指导课生动活泼,富有实效。

就业指导系列活动是指与各类学生活动、社团活动相结合而开展的形式多样的就业指导活动。如就业指导专题讲座和大学生团日活动。就业指导专题讲座是被普遍采用的就业指导方法。主讲人一般为某一专业领域的专家学者,某一行业的成功人士或就业指导、人力资源专家,对大学生进行正面引导,提供的信息具有权威性。大学生团日活动是对大学生进行思想教育的有效途径之一,将团日活动的主题确定为就业指导相关内容,就可以为就业指导服务;还可以选择大学生可能会遇到的就业方面的矛盾作为论题,开展演讲、辩论比赛,引起学生对就业问题的关注与思考,达到进行就业指导的目的。此外,通过模拟招聘现场的真实场景,让大学生身

临其境体会应聘过程,获得求职择业的感性体验,积累临战经验,以便在真正求职时能克服紧张心理,应对自如,正常发挥。这也不失为进行就业指导的好方法。

2. 通过各种渠道提供职业信息

信息在大学生就业过程中的作用十分重要,它是大学生求职择业的基础,因而,为大学毕业生提供大量准确的职业需求信息无疑是就业指导的一种重要方式。各高校一般可通过校园网、校广播站、宣传栏等渠道及时发布就业信息。学校不但可以向毕业生提供具体的职业需求信息,而且可以对信息进行分类、整理、统计,并对就业形势进行分析预测。

3. 提供就业咨询

就业咨询,就是回答大学生有关就业的一些问题,为其选择职业提供一些参考意见和建议,包括择业咨询、招聘咨询和心理咨询。就业咨询的方式多样,有面对面的直接咨询,也有书面交流的间接咨询;有正式咨询,也有非正式咨询;有个体咨询,也有集体咨询;有定期咨询,也有非定期咨询,等等。就业咨询的内容十分广泛,既包括就业形势、就业政策、就业信息,也包括择业心理、自我评价和求职技巧等各个方面。提供咨询者既可以是高校就业指导工作者,也可以是其他教师、专家学者、亲友、同学等人。这种就业指导方法针对性强,受时间地点的限制较小,气氛宽松,易于产生良好的指导效果。

4. 进行职业测评

这是一种新兴的就业指导方法。它是20世纪初在美国等西方国家,随着心理学、统计学的发展,测验理论与技术的成熟,以及在社会职业发生巨大变化的影响下开始出现并发展起来的。职业测评是心理测量技术在职业管理领域的应用,它以心理测量为基础,对人的素质进行科学、客观、标准的系统评价,从而为组织和个体两个层面的职业管理提供参考依据。对大学生就业指导而言,帮助大学生正确认识和评价自己是一个难点,职业测评就是通过选取适当的测评量表,对大学生的性格特点、兴趣潜能、职业倾向等做出评价,以评价结果为依据,帮助大学生更客观全面地认识自己,并指导他们依据自身的特点和优势扬长避短地选择职业。

(二) 大学生就业指导机构

目前,各高校的大学生就业指导工作由各校的就业指导中心承担。教