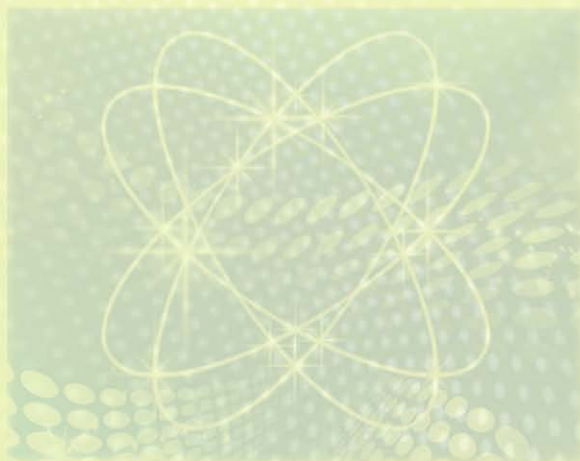


退役士兵就业创业指导

徐锡志 主编



郑州大学出版社

退役士兵就业创业指导

主编 徐锡志

郑州大学出版社
• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

退役士兵就业创业指导/徐锡志主编.—郑州:郑州大学出版社,2015.12

(退役士兵职业教育与技能培训丛书)

ISBN 978—7—5645—2637—5

I.①就… II.①徐… III.①退役—士兵—就业—中国—教材
②退役—士兵—职业选择—中国—教材 IV.①E263

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015)第 267307 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码:450052

出版人:张功员

发行部电话:0371—66966070

全国新华书店经销

新乡市豫北印务有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:19.25

字数:315 千字

版次:2015 年 12 月第 1 版

印次:2015 年 12 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978—7—5645—2637—5 定价:36.00 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

作者名单

主 编 徐锡志

副 主 编 臧振森 王洪举

编 委 徐锡志 臧振森 王洪举 王建军

王现红 张 月 郭亚兰

顾问指导 袁 杰 李 森 徐建华

前言

退役士兵是国家的宝贵财富,是促进社会发展的重要人力资源。他们自愿献身国防事业,将宝贵的青春年华奉献给了军营。在部队这所大熔炉里,他们在政治、军事、思想、纪律、道德修养等各方面得到了全面的锻炼和提高。但是,“铁打的营盘流水的兵”,部队每年都有一大批士兵要退出现役,走出军营,走向社会。对于退役士兵来说,退出现役,回到地方,求职就业,融入社会,一切都要重新开始,这种人生的重大转折往往让人忧愁、迷茫、困惑、焦虑。退役后,如何尽快完成角色转换,如何寻找一份理想的工作,如何作为新的起点开创一番自己的事业,闯出一条适合自己的创业之路,是摆在退役士兵面前的一个十分严峻的现实问题。

为了帮助退役士兵尽快完成从军人到社会人及职业人的转换,走好迈向社会的第一步,我们编写了这本培训教材。根据退役士兵退役后面临的困惑和问题,本书分为调适心理 实现角色转换,科学选择职业 合理规划职业生涯,掌握求职技巧 保障就业权益,退役士兵的自主创业,抢抓机遇 实现职业理想,退役士兵安置政策解读等六章,力求把退役士兵在退役后实现角色转换、择业、就业、创业过程中可能涉及的程序、问题、注意事项等基础知识予以梳理呈现,以期对退役士兵有所帮助。

本书努力做到准确全面、简洁明了、通俗易懂,突出针对性、指导性、实用性和可操作性,力求成为退役士兵走向社会,进行生涯规划,实现就业创业,走向成功,实现人生价值的有力助手。

由于编者水平有限,加之时间仓促,书中难免有错漏之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

2015 年 8 月

目 录

第一章 调适心理 实现角色转换	1
第一节 角色转换从心理调适开始	2
一、从“军人”到“社会人”，退役士兵面临的转换与 变化	2
二、退役期间，退役士兵常见的不良心理及行为表现	3
三、退役士兵出现心理问题的原因	4
四、退役前后，退役士兵调适心理问题的方法	5
第二节 社会角色的转换	7
一、军人角色与社会职业角色的对比	7
二、从军人角色到职业角色的转换	9
三、角色转换过程中容易出现的问题	11
四、从军人到职业人角色的转换途径	13
第三节 社会职业的适应	15
一、正确认识退役士兵再就业的优势和劣势	16
二、加强自身学习和修养，提高就业竞争力	19
三、增强社会职业适应能力	28
第二章 科学选择职业 合理规划职业生涯	32
第一节 职业与职业选择	33
一、职业	33
二、职业选择	36
第二节 退役士兵的职业生涯规划	44
一、职业生涯规划理论	44
二、影响退役士兵职业生涯规划的因素	46

三、退役士兵职业生涯规划的基本原则	49
四、退役士兵职业生涯规划的方法	50
五、退役士兵职业生涯规划的步骤	55
六、退役士兵做好职业生涯规划应避免的误区	74
 第三章 掌握求职技巧 保障就业权益	76
第一节 就业信息的搜集与选择	76
一、就业信息的特征和作用	77
二、就业信息搜集的方法	80
三、就业信息搜集的主要渠道	82
四、就业信息的处理	85
五、就业信息的利用	86
第二节 求职材料的准备	87
一、求职信	88
二、个人简历	93
三、其他求职材料	95
第三节 面试与笔试	95
一、面试	96
二、笔试	101
第四节 退役士兵就业权益的保护	103
一、公民就业的相关法律、法规与权益保护	103
二、劳动合同	108
三、求职中常见的就业陷阱	113
四、退役士兵就业权益的保护对策	116
 第四章 退役士兵的自主创业	123
第一节 退役士兵自主创业的准备	123
一、退役士兵自主创业的素质准备	124
二、了解退役士兵自主创业的一般流程	128
三、退役士兵自主创业项目的选择	132
第二节 退役士兵自主创业常见的方式	135

一、个体工商户	135
二、个人独资企业	139
三、合伙制企业	140
四、公司制企业	145
五、加盟连锁店	147
六、开设网店	149
第三节 退役士兵自主创业的相关政策与法律	153
一、退役士兵自主创业的优惠政策	153
二、退役士兵自主创业中的相关法律问题	156
三、退役士兵自主创业应注意的问题	161
第五章 抢抓机遇 实现职业理想	176
第一节 职业生涯中机遇的把握	177
一、正确认识和把握机遇	177
二、积极创造机遇	178
三、牢牢抓住机遇	180
第二节 职业理想及其实现	181
一、职业理想	181
二、走向成功 实现职业理想	183
第六章 退役士兵安置政策解读	192
第一节 退役士兵安置政策问答	192
第二节 军人退役养老保险关系转移接续政策解读	220
附录 相关法律法规汇编	225
参考文献	295

调适心理 实现角色转换

重点难点

- 从“军人”到“社会人”，退役士兵面临的转换与变化。
- 退役前后，退役士兵调适心理问题的方法。
- 从军人到职业人角色的转换途径。
- 退役士兵再就业的优势和劣势。
- 加强自身学习和修养，提高就业竞争力。
- 增强社会适应能力。

俗话说：“铁打的营盘流水的兵”。部队每年都有一大批士兵要退出现役，走出军营，走向社会。退役对于士兵来说，是人生的又一个重大转折。退役后，士兵们将告别军营、离别战友，处在人生的十字路口，未来会怎样，如何重新起航？许多人的心中一片迷茫。从部队到地方、从军营到职场，战场不同，梦想依旧！如何尽快实现从“军队人”到“社会人”的角色转变，更好地融入新环境，在全新的舞台上搏出精彩，如何尽快适应新的生活，如何寻找到一份理想的工作，如何以此作为新的起点，开创一番属于自己的事业，闯出一条适合自己的成功之路，是摆在每一位退役士兵面前的一个十分严峻的现实问题。

第一节 角色转换从心理调适开始

一、从“军人”到“社会人”，退役士兵面临的转换与变化

退役对于每一位士兵来说都是一次至关重要的人生选择和人生转折。在这次选择和转折中，退役士兵要离开军色营地，离开部队大家庭，离开曾经培养、锻炼甚至是磨炼自己的军营，离开朝夕相处、亲如兄弟的战友，脱下熟悉的军装，许多士兵心里有几多眷恋、几多怀念，甚至有一种说不出的情结。退役后，士兵将面临从“军人”到“社会人”的角色转换，将从一名军人变成一名普通的社会劳动者，从精忠报国的国家守卫者变成坚守岗位职责的国家建设者。在这个转变过程中退役士兵既要转换心态，也要转换思路和能力，更要转换方向，这里面既有专业技能方面的转换，也有工作方式、职业特性和规范化的变化。退役士兵如果不能迅速适应这些变化，就可能会在生理、心理及社会适应上产生不协调。通常退役士兵从军队走向社会，会面临以下方面的转换与变化。

1. 人际关系的转换

地方和军营两种不同的社会环境下面临的人际关系会有不同。一方面，原来最熟悉不过的上下级关系和战友关系都会成为“过去式”，变成“当年的老战友”；另一方面，退役士兵即将面临的是陌生的环境和面孔，一系列生疏的社会关系和人际关系，包括处理这些生疏、复杂关系的规则与规范；同时，对于这些关系的重组、平衡以及相容都需要花费时间和精力，都将挑战和考验退役士兵的各种能力。

2. 生活方式的转换

从部队大家庭回归个人小家庭，生活方式需要变通。习惯了军营“直线加方块”的简单透明的生活，到地方后面临的是更加丰富多元、绚丽多姿的生活，从思想观念到行为方式上退役士兵都将面临一次真实、深刻的转换。在这个转换更新的过程中，退役士兵将遭遇由此裹挟而来的文化、习俗甚至是自我意识上的改变和颠覆。

3. 行为规范的再调整

如同刚刚入伍,需要对自己的行为规范做出一定调整一样,士兵退役后需要再度对自己的行为规范做出调整。军人退出现役,标志着一种社会角色的转换。不同的社会角色被赋予了不同的社会要求和期望,相应地也被规定了不同的行为规范。比如当保安要有保安的行为规范,当服务员要有服务员的行为规范,作为普通工人也有其应该遵守的行为规范。各行各业的规范要求有所不同,退役士兵只有顺应不同的行业与环境,调整和学习新的行为规范,才能适应新的工作环境,进而有所作为。

4. 职业技能的再学习

退役士兵需要学习一些新技能。“三百六十行,行行出状元”。隔行如隔山,职业不同,职能有别。军人的特殊使命要求军人必须具备良好的军事素质,但相应地,也使得军人较少接触到职业技能教育和相关培训。士兵退出现役,在进入一个不太了解甚至完全陌生的职业领域之前,职业技能的再学习就成为适应新转换与新变化不可或缺的环节。比如进入汽车行业前,需要学习汽车专业的知识,接受职业技能培训,诸如汽车修理、二手车评估和汽车改装等。准备就业的退役士兵在离开军营、步入社会后,只有快速地掌握一门职业技能,在开始新的职业生涯后,才能更好地适应新的工作岗位,进而从容地应对面临的种种改变。

二、退役期间,退役士兵常见的不良心理及行为表现

解甲归田之际,战士们往往既有对部队的留恋,又有对新的工作和生活的憧憬。面对不可知、难把握的未来,战士们很容易受到主客观因素的影响,产生一些不良心理和行为反应。

1. 未实现个人愿望的失落心理

随着部队待遇的提高,许多战士希望继续留队,然而士官留队名额有限,大部分战士都要面临退役的现实,使失落心理成为退役士兵普遍存在的情绪问题。有的战士认为辛辛苦苦白干了,前途无望;有的战士觉得丢了面子,连个士官都没选上,没出息,无颜面对家乡父老;有的战士当初是抱着学技术的目的来到部队,结果在部队操枪弄炮好几年,什么“硬通”技术都没学会,两手空空;也有少数士官因编制岗位限制或工作表现不佳等原因,服役期不满就要复员,按政策规定又不符合退役安置条件,那种失落

感更是萦绕心头,挥之不去。

2.对部队日常工作的懈怠心理

大多数即将退役的军人在退役前,都能够珍惜在部队的最后时光,保持以往的工作热情和干劲,站好最后一班岗。但也有一部分战士临退役时感到“船到码头车到站”,吃了2年苦,受了700多天累,该松松劲儿、歇歇脚了;有的认为自己该得到地得到了,再干已没有必要;有的认为该得到的没有得到,已经这样了,再干也是白搭,于是不肯出早操,不愿参加学习和训练,对部队日常的工作产生懈怠心理。

3.前途未卜而产生的郁闷心理

已经确定退役的士兵想得最多的还是未来,不免对未来产生种种忧虑。有的担心家庭困难,没有资金与人脉资源,退役后生财无门,生活没有着落;有的担心没有一技之长,在就业形势越来越严峻的情况下找不到适合的工作,或者认为自己即便有一技之长,但是由于行业限制和技术水平限制无法与别人竞争;有的担心虽然在部队摸爬滚打好几年,军事技术过硬,但这些技术可能并不适用于地方工作;有的担心在部队时间长了,面对激烈的竞争环境和多层面的人际环境,不能适应地方的人际关系,对自己未来的生活不免感到忧虑。

4.未来不明而产生的迷茫心理

退役是人生的十字路口,随着离队时间的临近,一些老兵不知道自己以后会怎么样,不知道该如何选择自己的人生道路,不知道退役后究竟该干什么、能干什么,或者知道该干什么和能干什么却不知道该如何干。从地域上选择,是回原籍,还是就在驻地打工;从职业角度考虑,是做生意,还是托亲戚朋友找个临时工作,等等。种种选择,不一而足,对此,很多退役士兵心中一片茫然。

三、退役士兵出现心理问题的原因

无论是未实现个人愿望的失落还是对部队日常工作的懈怠,无论是因前途未卜而产生的郁闷还是因未来不明而产生的迷茫,士兵在退役期间出现的上述种种不良心理和行为表现,都会给部队和个人造成不同程度的影响,这些不良心理和行为表现的发生原因是多方面的,具体有以下五点。

1.入伍动机的影响

一些战士入伍时对部队抱有种种美好的期待,但现实却不能尽如人愿。没能入党、没能提干、没能评功授奖,这些功利得失都会让退役士兵产生失落和自卑心理。

2.就业安置困难

伴随着退役士兵队伍的逐年扩大,地方安置能力却没有与之平衡发展,导致地方上提供的安置岗位出现严重的供小于求的状况;另外,有些退役士兵学历偏低,自卑感较重,没有一技之长,退役后就业安置困难,就业压力较大。

3.适应地方能力较弱

面对即将走向地方的现实,很多退役士兵适应地方生活的能力较差,同时对于地方人际关系也缺乏协调能力。综合适应能力的欠缺,会让许多退役士兵产生心烦意乱、紧张焦虑的情绪。

4.社会支持系统不完善

俗话说:“一个篱笆三个桩,一个好汉三个帮”。退役士兵离开集体后即将面临一个陌生的环境,想到以后有可能要“独闯天下”,紧张不安、无助落寞的情绪随之而来。

5.来自家庭的压力过大

“望子成龙,望女成凤”的思想无可厚非,但父母过于严格的教育方式或者过高的期望无形中增加了青年战士的心理负担,面对生活中的不如意,往往产生深深的内疚感、负罪感和自责感。

四、退役前后,退役士兵调适心理问题的方法

离开部队前,各种环境因素和其他来自内外部的压力使得退役士兵难以避免地出现一些消极情绪和行为表现,这些情绪和行为表现不仅关乎每位退役士兵的身心健康,直接影响到退役士兵的择业、就业是否顺利,还关乎整个部队军心是否稳定的大局,因此,退役士兵要学会自我调节,塑造良好心态,是至关重要的。行之有效的心理调适方法有很多,从个人角度出发,建议退役士兵从以下方面入手。

1.改善心境,调整认知偏差

人对某件事情的消极情绪或态度累积到一定程度后会扩散成为一种

心境,心境不佳就很难对事物做出客观的评价,影响对事物的判断,从而产生认知偏差。退役士兵要想改善心境,首要的任务是要调整认知偏差,保持心态平衡,跳出个人小圈子,从大局和长远发展出发,冷静、客观、全面地总结自己服役期间的得与失,消除负面情绪。要坚信自己经过数年部队生活的熏陶,无论是思想认识、文化水平、工作经验,还是能力、意志、情感、性格等方面都有了很大提高。地方很多优秀的民营企业家都曾经有过当兵的经历,他们在谈到自己的成功之道时,也认为自己之所以能够取得成功,在很大程度上,应该归功于部队长期磨炼出来的坚强的意志、正直的性格、较强的沟通能力等。所以,退役士兵要充分看到自己的优势和长处,以良好的心态回归地方。

2. 珍惜荣誉,站好最后一班岗

“雁过留声,人过留名”,服役数年,把最美好的青春都留在了军营,为什么不在自己离开部队时给战友们留下个好印象,为自己的军旅生涯画上一个圆满的句号呢!要把对军营的留恋心理升华到站好最后一班岗的责任心上来,多给部队留下好经验、好思想、好作风。同时珍惜战友情谊,不要计较过去的磕磕碰碰,抬头向前看,人生的路还很长,如果总纠结于过去的恩恩怨怨,做出冲动鲁莽的事情,于人于己都不利。

3. 树立正确的择业观

有些退役士兵对未来的工作条件和工作环境要求过高,而对将要出现的困难和问题估计不足,这种一厢情愿的结果常常会使人产生强烈的挫折感和失落感。因此要合理选择工作目标,建立“是金子无论在哪里总会发光”的自信心。随着社会主义市场经济的发展,就业岗位越来越多样化,就业机会将大大增加,非国有企业不去、非“铁饭碗”不端的传统就业观念需要改变。脚踏实地、结合实际地择业,再加上自身过硬的素质,还怕找不到理想的工作吗?

4. 做好转入地方工作的心理准备,尽快适应地方生活

做好转入地方工作的心理准备,首先要学会按地方环境特点行事,要认识到地方的工作方式与部队有很大不同。部队命令式的工作作风和简单直接的工作方法到了地方可能会令人反感。其次要认识到地方人际关系的复杂性,在处理人际关系问题上要谨慎小心,多看、多干、少说、少议论。再次要熟悉地方的社会生活环境。地方生活氛围相对松散而丰富,不能把部队的生活习惯和生活节奏原封不动地搬到地方上来。

所谓“当局者迷,旁观者清”,如果依靠个人的力量还是不能够跳出不良心态的束缚,那么就要求助他人了。对于退役士兵来说,朝夕相处、亲如兄弟的战友和陪伴自己军旅生涯、目睹自己成长过程的首长,都是非常可靠的求助对象。打开心扉,心平气和地与战友和首长沟通,交流所遇到的问题,倾诉内心的焦虑与不安。相信作为战友和领导,一定会站在更客观的角度,甚至换位思考,从而提出中肯和有效的建议。如果做出这些努力依然收效甚微甚至无济于事,也可以求助亲戚、朋友,甚至到专业的心理咨询机构或心理援助中心寻求专业的帮助。

第二节 社会角色的转换

社会角色是指个人在社会位置上的行为模式。它规定一个人活动的特定范围和与人的地位相适应的权利义务与行为规范,是社会对一个处于特定地位的人的行为期待。心理研究证明,当人们社会角色发生变化后,往往会很自然地产生一些困惑和焦虑心理,这是人自我保护的本能反应。但是如果一个人在一个群体中长期处于这种心理状态之下,就会影响到角色转换和自我发展。因此,退役士兵要尽量缩短自己的适应期,尽快转换角色,学会自觉调整心理状态,学会面对现实。成功地实现这一转换对退役士兵意义重大,角色转换合适,关乎事业成功、家庭幸福,关乎人生价值的实现。在这关键的时刻,退役士兵应以积极正确的态度,认识新角色、适应新角色,促使整个角色转换过程顺利进行。

一、军人角色与社会职业角色的对比

退役士兵离开部队走向社会大舞台之后,军人角色即宣告结束,随之而来的是担当起了一个新的社会角色——职业劳动者。认识这两个角色的区别,是顺利实现角色转换的前提。军人与职业人的角色差异主要在以下几个方面。

1. 社会责任不同

根据《中国人民解放军内务条令》规定,中国人民解放军士兵的一般职责有:服从命令,听从指挥,英勇顽强,坚决完成任务;刻苦训练,熟练掌握

并爱护武器装备;努力学习政治,不断提高思想觉悟;严守纪律,服从管理,尊重领导,团结同志,爱护集体荣誉;艰苦奋斗,厉行节约,爱护公物;积极学习科学文化,提高文化素质;积极参加体育训练,锻炼身体,增强体质;遵守安全规定,保守军事秘密。而职业角色的责任则是以特定的职业身份去履行自己的职责,依靠自己的本领或技能去完成职业角色所要求的任务。职业角色责任履行的如何,不仅影响到个人价值的实现,还会影响到单位、行业的声誉。

2. 社会权利不同

社会赋予角色的权利,就是角色依法享有的权益。军人的角色要求每一位士兵要严格听从指挥,令行禁止;严守岗位,履行职责;拥政爱民,保护群众利益;遵守社会公德,讲究文明礼貌等。职业角色的权利则是依法行使职权、开展工作,并在履行职责的同时取得相应的报酬。

3. 社会规范不同

由于军人是一个特殊的公民群体,是阶级专制的柱石,是国家安全和社会稳定的保障,因此一旦被征召入伍成为军人,就有义务维护国家的安全和社会稳定,为了维护人民的利益,有时甚至要不惜自己的生命。为了使这个特殊的群体能履行其所担负的保卫国家和社会稳定的职责,国家必须对这个群体实行高度集中统一的管理,国家法律也必须对这个群体的某些权利和自由做出特别的限制,制定特殊的严格的纪律、生活等规范。而社会赋予职业角色的规范、提供的行为模式,则因职业的不同而有所不同。职业角色的行为模式是以特定的职业身份,遵守相应的职业规范,履行相应的职业责任,如医生的行为模式是救死扶伤,教师的行为模式是教书育人,等等。这些模式既具体又严格,违背了就要承担一定的责任,甚至是法律责任,比如国家工作人员,玩忽职守、收受贿赂就要受到法律的处罚。

4. 活动方式不同

军人以服从命令为天职。军人在和平时期的日常生活主要是学习和训练备战,抗洪抢险,服务部队驻地的经济建设。生活规律,发挥军人自身主动性的机会较少。职业从业者的主要活动是通过自身所从事的职业向外界提供服务,因此,职业角色强调从业者能够输出、应用与创造性地发挥自己的知识和技能,向外界提供专业的服务,主动性较强。退役士兵参加工作以后,如果不能及时有效地转变活动方式,将会对工作感到难以适应。

综上所述可以看出,军人角色与职业角色的不同点:一个是接受命令,掌握本领,保卫祖国,维护社会稳定,保护人民群众的生命财产安全;一个是用已掌握的本领、通过具体工作为社会付出,独立作业,以自己的行为承担责任,并取得相应的报酬,属于创造者、主动者和有责任者。

二、从军人角色到职业角色的转换

军人角色和职业角色由于社会责任、社会权利、社会规范和活动方式不同,决定了退役士兵从军人角色到职业角色面临以下转换。

1.理想目标的转换

退役士兵在离开部队以前,理想目标是为了保家卫国,建功立业,目标比较单一。离开军营走上工作岗位后,退役士兵开始了人生旅途中的一段新征程。祖国辉煌的未来和人生事业的前景已经展现在面前。然而,通往成功的路并不平坦,只有确立合适目标,经过长期的艰苦奋斗,才能令事业成功。

从军人理想目标向实现事业成功的目标转换,是退役士兵从军队转向地方必须认真思考的问题。因为这时的退役士兵,已不再是部队光荣的战士,而是一名普普通通的劳动者。不少退役士兵到了工作单位后很长时间不能胜任工作,原因就在于他们还没有真正进入角色,没有真正转变为“职业人”。因此,实现理想目标的转换,关键是找准适合自己的目标,正确认识自己,客观看待形势,在纷繁复杂的世界中,找到适合自己的位置,进而实现事业的成功。

2.心理状态的转换

退役士兵转入社会,面临的是一个全新的氛围,新的生活内容、新的工作环境、新的活动方式、新的人际关系等,如果对这些问题缺乏充分的认识和必要的心理准备,就很难一下子适应。再加上军队与地方社会的不同,社会关系复杂,导致对某些社会现象不能正确看待,使一些转入地方社会的退役士兵感到压抑、苦闷、孤独、忧郁、自卑,对前途忧心忡忡,觉得鸿鹄之志难以实现,进而有的产生了不安、焦虑心理,有的甚至自暴自弃,以致不能正视本职工作,这种心理状态会严重影响角色的转换。

退役士兵实现心理状态转换的关键在于打开心灵的门窗,树立自信心,拥有开放的心态。一个人只有相信自己的能力,才会在新的角色中不