

李福清 王国贞 主编

DAXUESHENG JIUYE ZHIDAO

大学生就业指导

修订版

知识产权出版社

大学生就业指导

(修订版)

李福清 王国贞 主编

知识产权出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导/李福清,王国贞编.—2版(修订本).—北京:知识产权出版社,2006.4

ISBN 7-80198-288-6

I. 大… II. ①李…②王… 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(2006)第 026252 号

内容提要

本书针对大学生求职择业的需要,在总结多年就业指导工作的基础上,理论联系实际,系统完整地对学生就业过程中存在的一系列问题进行了阐述,并介绍了许多实用的解决方法,具有针对性、实用性和指导性。具体内容包包括:职业基本知识、就业程序与途径、职业生涯规划、求职面试的方法和技巧、如何迈好步入社会的第一步等。本书可供大学生、高职生、大专生、研究生、高校毕业生指导教师等参考使用。

大学生就业指导(修订版)

主 编:李福清 王国贞

责任校对:韩秀天

责任编辑:石红华

责任出版:杨宝林

出版发行:知识产权出版社

社 址:北京市海淀区马甸南村1号

邮 编:100088

网 址:<http://www.cnipr.com>

邮 箱:zscq-bjb@126.com

电 话:010-82000893 82000860 转 8130

传 真:010-82000893

印 刷:知识产权出版社电子制印中心

经 销:新华书店及相关销售网点

开 本:850×1168 1/32

印 张:7

版 次:2006年4月第一版

印 次:2006年4月第一次印刷

字 数:180千字

定 价:15.00元

ISBN 7-80198-288-6/G·178

如有印装质量问题,本社负责调换。

本书编委

主 编：李福清 王国贞
副主编：王 毅 李 辉
赵连瑞
主 审：刘恩志
编 委：段志群 李勇刚
兰 天 杨 彬
吕 帆 吕向阳
李小红

前 言

毕业生就业指导是高校教育工作的一个重要组成部分,是帮助毕业生了解国家的就业方针政策,树立正确的择业观念,掌握求职技巧,顺利就业的有效手段。随着社会主义市场经济体制的建立和教育体制改革的不断深化,毕业生就业制度改革的深化,我国大学毕业生就业制度发生了从“统一分配”到“双向选择”、“自主择业”的转变。尤其近几年,随着毕业生人数的不断增加,大学生就业的压力和竞争力不断增大。这一客观现实要求学校必须加强对大学生的就业指导。

开展毕业生就业指导课,不仅是要帮助大学生树立正确的人生观、价值观、道德观和择业观,掌握求职择业技巧,成功选择一个踏入社会的初始职业,更应帮助毕业生树立终生职业发展观念,掌握求职和职业发展技能,不断自我调整,适应社会发展,使自己的需求和社会的需要达到和谐统一,从而实现“人尽其才、人尽其用”。

本教材针对大学生求职择业的需要,在总结多年就业指导工作经验的基础上,理论联系实际,实事求是,系统完整地对学生就业过程中的一系列问题进行了阐述,并介绍了许多实用的解决方法,其内容具有针对性、实用性和指导性。本书内容包括:大学生就业指导概述,职业基本知识,大学生就业程序与途径,学习设计自己的职业生涯,选择职业;求职面试的方法和技巧,迈好步入社会的第一步,高校毕业生就业工作有关政策文件等内容。

本教材由李福清、王国贞担任主编,刘恩志主审,王毅、李辉、

赵连瑞担任副主编。段志群、李勇刚、兰天、杨彬、吕帆、吕向阳、李小红参加了编写。王国贞对本书进行了统稿,刘恩志对本书进行了审定。

本教材在编写过程中,参考了有关就业指导及相关学科的专著和文章,吸纳了其中许多精华,谨向其作者表示衷心的感谢!

由于编写人员水平有限,教材中的缺点和错误敬请读者批评指正。

编 者

2006 年 2 月

目 录

第一章 大学生就业指导概述	(1)
第一节 就业指导对大学生的意义	(1)
第二节 就业指导的作用	(9)
第三节 就业指导的功能	(11)
第四节 大学生现行就业制度	(15)
第二章 职业基本知识	(28)
第一节 职业发展概论	(28)
第二节 职业能力与职业兴趣	(30)
第三节 职业人应具备的基本职业素质	(41)
第三章 大学生就业程序与途径	(45)
第一节 大学生就业程序	(45)
第二节 大学生就业途径	(53)
第四章 学习设计自己的职业生涯	(59)
第一节 职业生涯设计的必要性	(59)
第二节 职业生涯设计的基本理念	(62)
第三节 职业生涯设计的依据	(65)
第四节 职业生涯设计的程序	(68)
第五章 选择职业	(104)
第一节 自我评价	(104)
第二节 就业信息的搜集	(109)
第三节 就业信息的筛选	(112)

第四节	职业选择的原则·····	(113)
第五节	职业选择的策略·····	(116)
第六章	求职面试的方法和技巧·····	(120)
第一节	简历写作·····	(120)
第二节	如何参加面试·····	(126)
第三节	如何在面试中应付自如·····	(130)
第四节	面试中可能遇到的问题·····	(131)
第五节	面试的一般程序·····	(137)
第六节	面试中可能遇到的主试人·····	(139)
第七节	面试专家对大学生的忠告·····	(140)
第八节	面试中的注意事项·····	(145)
第九节	面试结束后的有关事项·····	(146)
第十节	参加笔试的技巧·····	(148)
第十一节	鸣谢·····	(149)
第七章	迈好步入社会的第一步·····	(150)
第一节	转换角色、适应新环境·····	(150)
第二节	克服工作中的各种困难·····	(163)
第三节	把握时机,适时调整·····	(172)
附录	高校毕业生就业工作相关政策文件·····	(176)
参考文献	·····	(216)

第一章 大学生就业指导概述

第一节 就业指导对大学生的意义

高校毕业生是我国宝贵的人力资源。搞好毕业生就业指导,不论对毕业生本人,还是对国家,对培养他们的高校或科研院所,都具有重要意义。

1. 有助于国家对人才资源的合理配置

高等学校毕业生是我国人才资源的重要组成部分,是实施科教兴国战略、实现跨世纪宏伟蓝图的重要力量。合理配置使用毕业生,充分发挥他们的作用,对于促进经济发展和社会进步具有十分重要的意义。然而我们面临的事实是:一方面“英雄无用武之地”,另一方面“用武之地”找不到英雄;一方面社会需要大量的知识分子,另一方面知识分子大量积压浪费。在市场经济条件下如何合理配置人力资源,已成为我们面临的紧迫问题。就业指导就是要改变这种现象,一方面通过就业指导帮助用人单位适应市场机制,了解人才的专业、特长、心理及需要等,做好用人单位的自身宣传、形象塑造以及毕业生工作岗位的妥善安排等工作;另一方面,要帮助毕业生科学地分析主观条件和客观需要,使其以最能发挥自己专长和才能的岗位为最佳职业选择。这样,才能使人才资源尽量实现合理配置,做到人尽其才,才尽其用。

2. 有利于促进高校教育体制改革和学科建设的调整

从一定意义上来说,高校是一个人才加工厂,大学毕业生成为特殊的人才产品。高校培养的人才能否被社会接受和欢迎,直接

影响到学校的生存和发展。高校要使自己的毕业生受到社会的欢迎,一方面要及时了解社会需求信息和反馈信息,另一方面要提高毕业生的质量和综合实力。就业指导工作是学校与社会联系的桥梁和纽带,是展示学校人才资源和办学实力的窗口。通过它学校可以获得大量的反馈信息,及时了解、掌握社会需求(人才层次、专业素质、能力结构等),这样就可以有针对性的深入进行教育体制改革,及时调整专业结构,改革教学内容、方法和手段,保证人才培养的质量,逐步实现按需招生、按需培养,增强学校为经济和社会发展服务的能力,使学校的办学水平不断提高。

3. 就业指导帮助毕业生树立正确的择业观

择业观是指职业选择的基本看法,是个体在一定的世界观、人生观和价值观的指导下,对自己未来从事职业和发展目标的基本认识和态度。择业观对大学生求职、择业和进行择业准备有直接影响,能直接指导大学生的职业选择,并通过职业选择、职业活动体现出来。择业观是具体化的人生观,是每个有劳动能力的人对人生的基本态度问题。每个大学毕业生从学校走向社会,从学校生活步入职业生活,无疑是对其人生态度的一次考验。为此,要着重处理好以下三个关系:

(1) 事业与谋生的关系——事业重于谋生。就业作为人们谋生的手段,是人类社会的普遍现象。但是,就业绝不仅仅是为了谋生,而应该把自己从事的职业融合在祖国的事业、所在地区的事、所在单位的事中,激发为事业努力工作的热情,奠定就业的坚实基础。

(2) 奉献与索取的关系——奉献重于索取。就业,当然要通过自己的劳动获取一定的报酬。但是,社会要发展,人人都有对社会做贡献的责任。从这个意义上讲,在就业岗位上的劳动可以衡量个人对人民、对社会创造的价值和贡献的大小。所以,毕业生应具有奉献重于索取的思想,并逐步形成自己的就业观。

(3) 未来与眼前的关系——未来重于眼前。毕业生走向社会,总期望有一个高起点,这是可以理解的。但是,现实生活又往往没有那么多理想的用人单位。为此,不能把眼睛仅仅盯在眼前,而要对未来充满信心。

总之,一个人的择业观可以折射出这个人的世界观、人生观。从这个意义上说,择业观是具体化了的世界观和人生观。

每个毕业生都希望毕业后能找到一个理想的职业。但从我国目前的实际情况看,由于生产力发展水平还比较低,各地的经济发展也不平衡,地区之间、城乡之间在生活方式、工作环境、劳动报酬等方面都存在着较大的差异。因此,毕业生个人的愿望不可能都得到满足。另一方面,由于自主择业将择业的主动权在很大程度上交到了毕业生个人手中,毕业生择业的主动性增强。在这种情况下,不少学生对毕业后何去何从反而没有主见。这就要求毕业生必须能够正确认识社会、正确认识自己,树立正确的人生观。

第一,树立国家和人民的利益高于一切的思想。职业活动既是人们为社会服务的途径,同时又是人们谋生的手段,择业观不同的人,二者所占的比重是迥然不同的。一个具有崇高理想的人,总是把造福人类、造福社会作为自己奋斗的根本目标。爱迪生说:“我的人生哲学是工作,我要揭开自然的奥秘,并以此为人类造福。我们在世的短暂的一生中,我不知道还有什么比这种服务更好的了。”瑞典著名化学家诺贝尔曾豪迈地宣称:“我是世界的公民,应为人类而生。”他终生实践自己的诺言,造福人类,造福社会,是一个品德高尚、功勋卓著的人。作为跨世纪的一代青年,更应树立崇高的职业理想,把个人的理想融入祖国和人民的共同理想中,立志报效祖国,为祖国和人民的利益无私奉献。

第二,把个人意愿和社会需要结合起来,统筹考虑。“人的本质是一切社会关系的总和”,在社会历史过程中,不可能完全自由地实现自己的意志和愿望。社会主义国家代表着全体社会成员的

共同利益,为了这个共同利益,个人的活动必须服从社会的安排。只有这样,才能形成合力,推动社会向前发展。

第三,把为社会做贡献与实现自我价值有机地结合起来。一个人有没有价值,能不能实现自己的价值,关键在于对社会有没有贡献。一个人的思想和行为对社会有积极的作用和意义时,才具有价值。自我价值是由社会决定的。个人在社会上作用的大小,贡献的多少,要看其劳动成果得到社会承认的多少。自我价值只是在它所属的集体的价值实现后才能实现,这是因为人的价值是通过个人和集体的关系表现出来的,个人在集体中的影响是衡量个人价值的尺度。国家鼓励提倡毕业生到生产经营的一线去,面向基层,面向民营企业,因为那里急需各类专业人才,毕业生在那里可以大显身手,实现自己的人生价值。

4. 就业指导能帮助毕业生进行正确的职业选择

职业选择是指求职者根据自己的职业意向、职业兴趣、职业能力及个性特点、社会需要等,在众多的职业岗位中选择适合自己的职业岗位的过程。它包括两个方面的含义:一方面是就业者对用人单位的选择,另一方面是用人单位对就业者的选择。可见,职业选择是一种双向选择,任何绝对意义上的单项选择,都不能构成职业与劳动者的最优化、最有效的结合。

职业对择业者而言,是个人挑选就业岗位的过程,即个人基于不同职业的不同看法,出于不同的兴趣爱好,结合自身条件,对职业岗位做出选择。一般说来,个人选择职业时需考虑的因素有职业的社会地位、劳动报酬、福利待遇、工作环境、工作条件、工作地点、个人的才能和特长与兴趣爱好等。这些因素对每个选择职业的具体人来说,不可能面面俱到,个人情况不同,考虑的重点也各不相同。职业与人生紧密相连,职业选择的好与坏、正确与否,直接影响着劳动者积极性的发挥,甚至对劳动者的整个职业生活都会产生重要影响。一个人能否为国家、社会做出贡献,个人生活是

否幸福,在很大程度上取决于他的职业选择。搞好就业指导,引导学生遵循职业选择原则,做好职业选择,无论对社会还是对个人,都具有十分重要的意义。

(1) 进行正确的职业选择应遵循以下原则

① 客观性原则。客观性原则是指职业选择必须从客观实际出发。一是从择业者自身的实际出发,将个人的职业意愿和自身的素质与能力结合起来,对自己所拥有的知识、能力、技能、个性等特点有充分的了解,并认真评价个人职业意愿的可行性,判断自己能否胜任某种职业或某种工作。二是对职业岗位空缺与需求的可能性做出客观的分析。在进行职业选择时,必须考虑社会职业岗位的需要,而不能只考虑自己的主观意愿。

② 主动性原则。主动性原则是指择业者应克服消极等待的心理,积极主动地创造就业条件,参与就业竞争,捕捉就业机会,自主择业,在职业岗位上发挥才能,为社会做出贡献。

③ 协同性原则。协同性原则是指在职业选择时,要处理好社会需要与个人需要的关系,正确地处理好个人、集体、国家三者之间的利益关系,把个人利益和社会需要协调、统一起来。大学毕业生不应过分强调个人的职业理想和利益,而要努力把自己的职业理想与社会需要结合起来,主动地服从社会需要,把社会需要看成是择业的主要依据,把个人的理想自觉地统一到国家和社会的需要中去。

④ 比较性原则。比较性原则包括两个方面:一是个人条件和岗位要求的比较。要比较自己对岗位的适应能力和岗位对自己的需要是否协调一致。二是职业与职业之间的横向比较。在职业选择初期,人们的职业兴趣往往比较广泛,不仅仅局限在某一职业的选择上,这就使得择业者面临如何选择适合自己的职业的问题。通过比较,就能较好地 from 诸多职业中选择一个较适合自己而又能胜任的职业。

⑤ 主次性原则。人们在选择职业时往往受到很多因素的影响,其中有客观的因素,也有主观的因素;有合理的因素,也有不合理的因素。在选择职业时,不可能各种因素都得到满足。因此,必须分析哪些是主要因素,哪些是次要因素,哪些是客观因素,哪些是主观因素,要分清主次,抓住主要的、现实的、合理的因素。如果在选择职业时死抱着一些次要的、不切实际的条件不放,将会丧失很多就业机会,甚至难以就业。

(2) 进行正确的职业选择的重要意义

① 有利于实现劳动者与职业岗位的优化组合。职业岗位要求的多样性与择业者自身特点的差异性,决定了只有经过双向选择,才能使劳动者与职业岗位获得优化组合,即劳动者得到最合适的职业岗位,岗位得到最合适的劳动者。否则,不具备某一职业岗位特定要求的劳动者在职业选择的过程中,就必定会被这一职业岗位拒之门外。当然,劳动者一般也不会在自身条件与某一职业特定要求悬殊太大的情况下,去谋求这一职业。随着经济形势、企业形势和个人就业意识的变化和发展,在劳动者的职业生活中,也有可能通过职业的再选择,不断优化其与职业岗位的组合,提高对职业的适应性,做到人尽其才。

② 有利于充分调动人的积极性,提高劳动生产率。一般而言,只有择业者选择了与自己的爱好、兴趣、能力、气质、性格等基本一致的职业岗位,才能更有利于个人才能的发挥,从而取得较好的社会效益和经济效益,为社会做出较大的贡献;才能把工作不仅仅看成是谋生的手段,而看成是自我价值实现的途径。反之,一个人如果对自己的工作缺乏兴趣,用非所长,那么,他的才能就会受到压抑,其工作积极性也难以得到调动,也就会影响劳动生产率的提高。

③ 有利于维护社会稳定,促进安定团结。由社会需要决定的社会职业的广泛性、层次性和发展性,要求每个求职者必须根据社会需要进行正确择业,并不断地调整自己的职业选择,顺利地实现

就业。就业工作做好了,每个社会成员就能够各尽所能,各得其所,为社会主义建设安心工作。这样,正常的生产秩序、工作秩序、生活秩序和社会秩序就能得到维护,有利于社会稳定,有利于促进安定团结。

高校毕业生是初次就业者,对许多情况不熟悉、不了解,甚至十分陌生,他们在就业过程中会遇到许多困难;有些学生不能对自己客观评价而往往自视过高,主观期望值偏高,看问题易犯片面性、绝对化、理想化等毛病。在人才已经进入市场的今天,就业指导对帮助毕业生在正确的人生价值观、良好的道德准则和行为规范基础上选择职业并获得成功,无疑是十分必要的。

5. 就业指导能促进毕业生的发展与成才

求发展、求成才是高校学生普遍共同的美好愿望,他们对社会贡献如何,个人生活方式将怎样,特别是能否发展好、成才快,同他们毕业后迈向社会的这一步关系重大。当选择能与自己的兴趣、能力和特长相吻合的职业岗位时,就能精神饱满、奋发努力、茁壮成长、快速发展。人生的诀窍就是经营长处。在人生的坐标系里,一个人如果站错了位置,用他的短处而不是长处来谋生的话,那是非常可怕的,他可能会在悲观和失意中沉沦。在选择职业时同样也是这个道理。你无须考虑这个职业能给你带来多大利益,能不能使你成名,你应该选择最能使你全力以赴的职业,应该选择最能使你的品格和长处得到充分发挥的职业。微软公司总裁比尔·盖茨的最高学历是中学,因为他在哈佛大学没有读完就经营他的电脑公司去了。他是那种及早发现自己的长处,并果断地去经营自己长处的人,其结果是使他自己成为世界首富。

经营自己的长处能给你的人生增值,经营自己的短处会使你的人生贬值。如果选择不当,在人生道路上会出现种种曲折甚至坎坷,影响当前的发展和未来的前途,富兰克林的“宝贝放错了地方方便是废物”就是这个意思。因此,通过就业指导,能帮助毕业生

找到一个比较适合自己的工作岗位,使其心情舒畅、信心百倍地走向社会,为将来的发展和成才创造条件、打下基础。

6. 就业指导有利于促进教育改革和提高学校的声望

高校是培养人才的摇篮,大学生是高校的“产品”。毕业生的社会需求如何;他们能否适应社会和用人单位的需求;能否在岗位创造业绩,用知识回报社会 and 人民等情况,对学校的声誉和发展至关重要。学校的毕业生就业情况好,毕业生就业率高,其社会声誉就高,考生报考学校的情况就好,招生质量就高,有利于学生培养;培养的学生综合素质高、能力强、社会适应性强,又推动就业工作的顺利开展,如此良性循环,无论是哪一所学校都会为此感到骄傲和自豪。

7. 有利于提高大学生的综合素质

大学生能否成功就业,主要取决于社会的需求以及毕业生自身的综合素质。在社会不断发展和对人才素质要求越来越高的情况下,毕业生综合素质状况是决定就业的关键因素。就业指导课在一定程度上弥补了现行教育中的一些空白,使人才素质得以提高。在就业指导中可以系统地、科学地讲授求职的方法和技巧、职业意识、良好的人际关系的建立等内容,正确引导毕业生及早做好思想准备,树立主动选择职业的就业意识、竞争意识,以积极的心态迎接社会的挑战。

人生绝大部分精力用在工作上,如果所从事的职业与自己的兴趣相投,与自己的能力相符,就会乐此不疲,不断努力,奋发成才,在职业实践中实现自己的价值。一般来说,大学毕业生涉世不深、经验不足、职业目标不确定,容易在各种职业面前眼花缭乱、左顾右盼、无所适从。面临就业的选择,究竟应该怎样分析自己的主客观条件,怎样看待不同岗位的利弊得失,在市场经济不断发展、竞争日益加剧的环境下,如何把握机会,找到一个比较满意的工作岗位,以便心情愉快地走向社会,成为众多大学毕业生思虑的焦

点。而就业指导正是帮助大学生对这些问题有一个正确的认识,提供解决这些问题的途径和办法,为其发展和成才创造条件,打下基础。

第二节 就业指导的作用

由于长期以来形成的毕业生计划分配体制束缚了人们的思想,使得相当一部分人对就业指导的内涵还缺乏了解,不少人认为就业指导可有可无,搞不搞无关紧要。甚至有这样的论调:没有就业指导,有门路的人照样能找到好工作,有了就业指导,没有门路的人照样找不到工作。这种把大学生就业指导狭隘地理解为找工作、落实具体单位的观点是片面的、肤浅的。它忽视了大学生就业指导的教育功能,对高校体制改革、育人模式的改变将产生负面影响,使人更看不到它在培养现代化建设所需的人才方面起着举足轻重的作用。毕业生就业指导机构主要从事三个方面的工作:一是帮助毕业生了解当前国家有关就业的方针政策、学校的配套政策、社会对人才的需求情况及人才需求的地区分布,使毕业生能按照就业方针政策进行有效的择业选择,避免做无用功;二是指导毕业生熟悉择业程序及有关注意事项,掌握有关应聘技巧;三是配合有关部门做好毕业生思想工作和有关咨询工作。

随着毕业生就业指导机构在各高校的建立和发展,以及就业指导工作的开展,使得就业指导的作用也越来越被大家所认同。归纳起来,可以概括为以下几个方面:

1. 导师作用

“自主择业”使大学生面临的首要问题便是如何择业和求职。择业有择业观,求职有求职技巧。“自主择业”不是“自由择业”。有的学生能通过各种途径联系到比较满意的工作,就不希望学校来管他,而有的学生则担心找不到工作,无法就业。这两种情况都