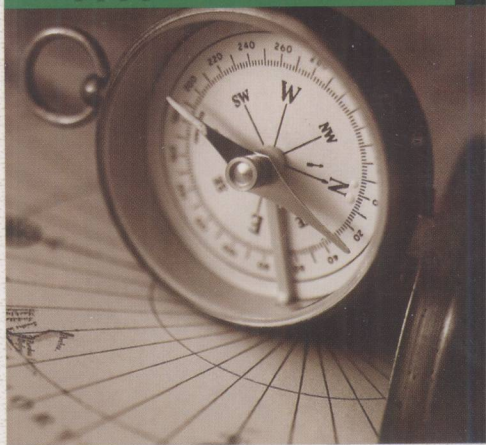




学者书屋系列

# 大学生 就业实训指导

主编◎杨兰生



Harbin Engineering University  
哈尔滨工程大学出版社

学者书屋系列

# 大学生就业实训指导

主 编 杨兰生

副主编 陈 岩 李晏平

哈尔滨工程大学出版社

## 内 容 简 介

本书为适应新形势下大学生就业指导课程教学发展的新变化,在讲授就业理论的同时,结合大学生就业过程中的具体实例,分析利弊,以提高大学生就业指导工作的针对性和实效性。

本书共分九章,每章分为五个部分:一是阅读目标,写明本章的主要内容以及学生学习这部分内容需要掌握的知识点;二是本章的主要内容;三是案例分析,每章都会选取典型案例进行分析,增强教学的实效性;四是本章小结;五是问题与思考,通过解答问题,巩固教学内容,提高教学效果。

本书可作为大专院校学生的就业指导教材,也可供其他就业人员参考。

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生就业实训指导/杨兰生主编. —哈尔滨:哈尔滨  
工程大学出版社,2009.8

ISBN 978 - 7 - 81133 - 530 - 9

I .大… II .杨… III .大学生 - 职业选择 IV .G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 151835 号

---

出版发行 哈尔滨工程大学出版社

社 址 哈尔滨市南岗区东大直街 124 号

邮政编码 150001

发行电话 0451 - 82519328

传 真 0451 - 82519699

经 销 新华书店

印 刷 哈尔滨工业大学印刷厂

开 本 787mm × 1 092mm 1/16

印 张 12.5

字 数 309 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价 20.00 元

<http://press.hrbeu.edu.cn>

E-mail: heupress@hrbeu.edu.cn

---

# 前 言

高等教育的目的是为社会培养需要的人才。高校培养的人才是否符合社会的需要,需由社会用人单位来评判,而大学毕业生的顺利就业,既是对学校毕业生培养质量的评定,更是检验大学毕业生理论联系实际、适应环境需要、自我能力发展的开始。一个适应社会经济需要的人才,不仅要有坚实的专业理论知识,而且更要有适应环境、不断调整职业生涯发展方向的能力,要不断按社会需要塑造自己,最大限度地服务社会,实现自身价值。

高校毕业生就业工作,不仅是高等教育工作的一件大事,而且已经成为国家经济政治生活中的一件大事,更是广大群众和社会普遍关注的热点问题。做好这项工作,关系到广大学生的切身利益,关系到高校的改革、发展和稳定。

自2003年高校扩招以来,毕业生数量已经从2003年的212万人增长到2009年的611万人,毕业生数量的持续增加导致大学生就业压力持续增长,社会上出现了毕业生就业观念与社会需求之间、毕业生的就业期望值与社会需求之间、毕业生的层次、素质与社会需求之间的矛盾,等等。尤其是2008年末金融海啸的暴发与蔓延对于本已严峻的就业形势,更是雪上加霜。面对这些矛盾和严峻的形势,如何解决大学生就业面临的问题?如何让更多的大学生实现充分就业?我们应以科学的发展观作为指导思想,根据新形势、新情况、新问题,科学地分析,全面加强对毕业生的就业指导和服务。因此,对大学生进行全面、系统的就业指导势在必行。

就业指导课,是对大学生进行全面有效的就业指导,从而对做好就业工作将起到事半功倍的效果。大学生就业指导课的主要任务,在于通过对就业指导相关理论的学习和实训,帮助大学生正确地进行自我分析和评价,实现正确的自我认知,结合自身特点和社会需求,根据大学生就业的不同取向,进行初步的职业生涯规划,尽快确立自己的职业目标,并且以目标为导向,进行合理的自我塑造和自我发展。大学生就业指导课的特点:一是有较强的理论性和知识性;二是有突出的实践性;三是有鲜明的针对性。

编写《大学生就业实训指导》一书,坚持的原则是理论与实践相结合,争取以更多实例作为教学的主要内容,坚持“知”与“行”的统一,这是这门课的出发点,也是这门课的落脚点,通过就业指导课希望能让大学生知道在择业中应该怎样做以及这样做的道理,最终达到指导大学生去实践的目的。

本书由哈尔滨工程大学招生就业处负责就业的工作人员以及就业指导课任课相关人员编写。杨兰生任主编,陈岩、李晏平任副主编,其他参编人员分工如下:第一章陈岩,第二章李晏平,第三章魏坤,第四章李晏平,第五章陈岩,第六章刘惠媛,第七章杜军,第八章王嘉男,第九章陈大龙,最后由杨兰生负责统稿和定稿。

由于编者水平有限,书中难免有疏漏之处,敬请广大读者批评指教。

编 者

2009年5月

# 目 录

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 第一章 大学生就业与就业指导 .....           | 1   |
| 第一节 大学生就业形势 .....              | 1   |
| 第二节 大学生就业指导的主要内容和任务 .....      | 3   |
| 第三节 大学生就业指导的原则和方法 .....        | 9   |
| 第四节 大学生就业指导的作用和意义 .....        | 13  |
| 第二章 大学生就业观念与职业发展定位 .....       | 17  |
| 第一节 树立正确的就业观念 .....            | 17  |
| 第二节 合理定位是求职成功的基础 .....         | 25  |
| 第三章 求职择业的全面准备 .....            | 37  |
| 第一节 社会对大学毕业生的素质要求 .....        | 37  |
| 第二节 知识、能力与心理的准备 .....          | 43  |
| 第三节 收集就业信息的途径与方法 .....         | 47  |
| 第四节 如何打造专业的求职材料 .....          | 51  |
| 第四章 笔试、面试与国家公务员考试 .....        | 56  |
| 第一节 笔试的题型与答题技巧 .....           | 56  |
| 第二节 面试的形式与应试策略 .....           | 58  |
| 第三节 面试(职场)礼仪 .....             | 71  |
| 第四节 国家公务员考试 .....              | 79  |
| 第五章 大学生择业心理及调适 .....           | 86  |
| 第一节 大学生求职择业中的心态 .....          | 86  |
| 第二节 大学生求职择业中的心理问题及调适 .....     | 88  |
| 第三节 调整心态 成功就业 .....            | 100 |
| 第六章 就业政策与就业程序 .....            | 104 |
| 第一节 大学生就业政策 .....              | 104 |
| 第二节 大学生就业程序 .....              | 125 |
| 第七章 就业的法律知识与权益保护 .....         | 132 |
| 第一节 《高校毕业生就业协议书》的内容及法律性质 ..... | 132 |
| 第二节 劳动合同与社会保障制度 .....          | 136 |
| 第三节 大学生就业过程中的权益和保护 .....       | 145 |
| 第八章 职业素养 .....                 | 151 |
| 第一节 职业意识 .....                 | 151 |
| 第二节 职业形象 .....                 | 163 |
| 第三节 职业道德 .....                 | 168 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>第九章 适应社会 走向成功</b> .....  | 175 |
| 第一节 如何实现学生角色向职业人角色的转换 ..... | 175 |
| 第二节 大学生在成功观念上存在的误区 .....    | 182 |
| 第三节 在工业信息化领域立志成才 .....      | 186 |

# 第一章 大学生就业与就业指导

## 【阅读目标】

1. 了解大学生面临的就业形势。
2. 了解大学生就业指导的任务和内容。
3. 了解大学生就业指导的原则和方法。
4. 了解大学生就业指导的作用和意义。

## 第一节 大学生就业形势

自高校扩招以来,我国的高等教育出现了重大转型,正在从“精英教育”时代走入“大众化教育”时代。根据美国学者马丁·特罗教育研究理论,高等教育毛入学率 15% 以下为精英教育阶段,15% ~ 50% 为大众化教育阶段,50% 以上为普及型教育阶段。从 2003 年起我国的毛入学率达到 17%,这表明我国高等教育已经进入国际公认的大众化教育时代。

在大众化时代,大学生就业不仅是我国政府高度重视和社会广泛关注的问题,更是大学毕业生所关心的事情。大学生的就业到底面临怎样的形势,高等学校应该对毕业生因势利导,同时大学生应该对当前的就业状况及发展趋势有全面、客观的认识,与时俱进,转变观念,准确定位,争取成功就业,实现自己的人生价值。近年来,大学毕业生就业形势愈来愈严峻,就业压力明显增大,主要体现在以下几个方面。

### 一、劳动力供需失衡

#### 1. 劳动就业人数增长快

经过多年的改革开放,我国已经初步解决了 13 亿人口的吃饭问题。但是解决企业下岗失业人员历史遗留问题的任务仍然很重,整个就业市场需求岗位的总体状况相对趋紧。进入 21 世纪以来,我国适龄劳动力人口增长过快,造成了就业压力的逐年加大。就业总量矛盾与结构矛盾并存,城镇就业压力加大和农村富余劳动力向非农业领域转移速度加快同时出现,新增劳动力就业和失业人员再就业问题相互交织。

未来 10 年,中国 16 岁以上人口将以年均 550 万人的规模增长,到 2020 年劳动年龄人口总规模将达到 9.4 亿人。2009 年我国需要安排就业的人数达 2 400 万人,其中全国城镇新增劳动力 1 300 万,城市下岗失业人员 800 万,此外还有其他人员 300 多万人需要等待就业安置。然而,我国经济增长创造城镇新增就业岗位每年大约 1 000 多万个,显然不能满足劳动者的就业需求,缺口巨大。在劳动力供给远大于需求的情况下,城镇劳动力市场将面临着前所未有的就业压力。

在新增就业人口中,高校毕业生由于连年扩招,数量急剧增长,大学生就业开始出现一些新的问题。2003 年是 1999 年高校扩招后本科学生毕业的第一年,高校应届毕业生数量大

幅度增长,毕业生人数 212 万人,比 2002 年增加 67 万人,增幅 46%,这个增幅是 20 多年来最大的一年(见图 1-1);2004 年高校毕业生 280 万,比 2003 年增加 68 万,增幅 32%;2005 年高校毕业生达到 338 万,比 2004 年增加 58 万,增幅 21%;2006 年高校毕业生达到 413 万人,比 2005 年增加 75 万人,增幅 22%;2007 年高校毕业生达到 495 万人,比 2006 年增加 82 万,增幅 20%;2008 年高校毕业生达到 559 万人,比 2007 年增加 64 万,增幅 13%;至 2009 年,全国普通高校毕业生人数再创新高,规模达到 611 万人,比 2008 年增加 52 万,增幅 9%,预计今后三年高校毕业生人数还将以每年新增 50 万的速度增加,这使目前就业的紧张状况进一步加剧。面对严峻的就业形势,温家宝总理 2009 年 3 月在《政府工作报告》中指出:“政府要千方百计促进就业,要把促进高校毕业生就业放在突出位置。”

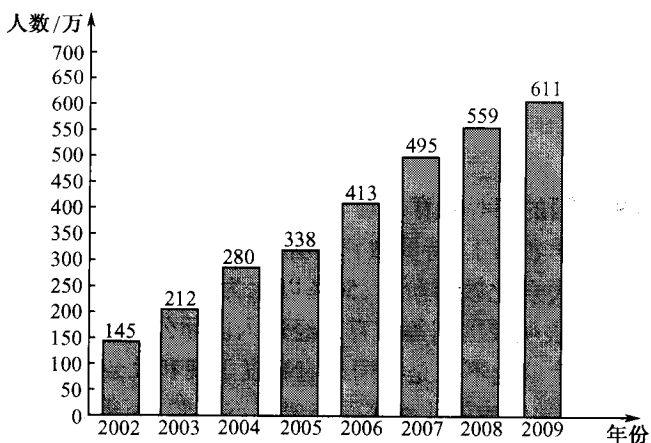


图 1-1

## 2. 就业岗位供给不充足

2008 年突如其来的国际金融危机已由虚拟经济向实体经济扩展,导致经济危机正从经济层面向社会领域蔓延,转化为全球性的就业危机。受国际金融危机影响,我国已有一批中小企业关停倒闭,就业岗位大量流失,用工需求急剧下降,并且这种不利影响正逐步扩大,出现由沿海地区向中西部地区,由外向型生产企业向内向型各类企业,由劳动密集型中小企业向规模以上大中型企业,由农民工向城镇劳动力特别是高校毕业生蔓延的趋势。

从社会对就业岗位的供给来看,就业岗位供给严重不足。改革开放以后,经济增长模式发生很大变化,已经向集约型模式发展,在这种情况下,经济对就业的拉动弹性系数下降。从目前来看,特别是 20 世纪 90 年代到现在,GDP 每增长一个百分点只能拉动 60~70 万个就业岗位。而在过去粗放式的经济发展模式下,GDP 每增长一个百分点,拉动就业可以达到 200 多万人。社会有效需求赶不上毕业生规模增长的速度,高校毕业生供需矛盾突出。根据相关预测,我国的国内经济增长率能够在 20 年内维持在 8%左右的水平,这固然能够使我国经济进一步繁荣,国家实力进一步提高。但由于就业岗位供给的增长极其缓慢,无法满足上述巨大的就业需求数量。

## 二、产业结构配置不合理

劳动力的结构性失衡和经济发展的结构有关,发达国家产业结构的演进历程表明,伴随经济水平的不断提高,劳动力在各产业之间将发生规律性转移。首先是劳动力从第一产业转向第二产业,随经济水平的进一步提高,劳动力将更多地向第三产业转移。我国目前的经济总量虽然已居世界第三位,位于美国、日本之后,但产业结构与世界发达国家相比仍有较大差距,大型国企相对集中的工业和农业在我国产业结构的整个面中仍然占有过大比重,而以非公有制经济为主的服务业和第三产业则呈现出整体匮乏的态势。

在许多国家,第三产业是吸纳就业人员最多的产业,我国不仅第三产业的从业人员比例低,而且从业人员结构也不尽合理。2007年我国第三产业比重达到40.1%,而很多发达国家已经达到60%~70%,如美国75.3%、日本68.1%、韩国55.1%、法国72.4%。目前,我国的交通运输、批零贸易、餐饮、仓储和邮政业、金融保险、房地产、信息咨询、电子商务、现代物流、旅游等一大批现代服务业呈加速发展态势,尽管如此,也远远不能满足就业需求。因此,大力发展第三产业,尤其是要加快新兴服务业的发展,将会有效地缓解我国城镇的就业矛盾。

## 三、大学生就业结构性矛盾突出

进入大众化教育时代,大学毕业生就业的结构性矛盾十分突出。从地区看,北京、上海等东部发达地区需求较旺,需求总量大于当地的生源数。中西部不少省区虽然有较大的用人需求,面临的问题却是工作和生活条件艰苦,往往招不到合格的人才,出现了“有地方没人去,有人没地方去”的现象。西部的一些经济不发达地区,当前就业岗位相当有限,难以吸纳本地毕业生。从院校类别看,教育部直属高校毕业生就业情况较好,初次就业率为85%,部属高校次之,地方院校较差。从学历看,用人单位对学历高的毕业生的需求高于学历低的毕业生。研究生供需比约为1:2.6,本科生约为1:1.3,专科高职生约为1:0.4。从专业看,一些紧缺专业如计算机、通信、电子、土建、自动化、机械、医药和师范等科类的毕业生需求旺盛,毕业生供不应求;而一些长线专业如哲学、社会学、经济学、法学等科类的毕业生需求较少。由于国际金融危机的影响,社会对高校毕业生的需求增加幅度在今后几年不会有大的变化,可以预计大学生就业竞争将更加激烈。

# 第二节 大学生就业指导的主要内容和任务

目前,各高校普遍开设了大学生就业指导课程。随着对就业指导课程认识的深入,以及借鉴国外许多高校在大学生就业指导方面经验的同时,国内各高校探索出了不同的方法和途径,增强了毕业生的就业竞争力,形成了各具特色的大学生就业指导模式。

## 一、大学生就业与就业指导

### 1. 大学生就业指导的含义

劳动就业是指达到法定劳动年龄、具有劳动能力的劳动者,运用生产资料依法从事某种社会劳动并获得赖以生存的报酬或经济收入的活动。从此含义可见,就业应该具备三个基本条件:一要从事社会劳动,要把个人的工作融入到整个社会之中;二要得到社会认可,必须

合理合法;三要有一定报酬或经济收入。社会中具备劳动能力的人通过就业维持生活,实现自己的价值,为社会作出贡献。

就业指导,也称为职业指导和职业辅导,就是指在国家有关方针政策指导下,为即将就业的社会劳动力提供教育、信息、咨询等服务,帮助他们根据自身的特点和社会职业需要,选择最能发挥自身才智的职业,通过有效地与职业岗位相结合,促进社会劳动力资源的合理配置。就业指导有狭义和广义之分。狭义的就业指导是给要求就业的劳动者传递就业信息,帮助其择业求职。广义的就业指导就是帮助劳动者了解自身的职业特长,为劳动者选择职业、准备就业,以及在职业中求发展等方面提供知识、经验和技能。它包括预测要求就业的劳动力资源及社会需求量,汇集、传递就业信息,培训劳动技能,组织劳动力市场以及开展推荐介绍、招聘等与就业有关的综合性社会咨询服务活动。

大学生就业有其自己的特点,主要表现在:(1)大学生就业的主体是受过高等教育的大学生,具有一定的思想素质和文化素质;(2)大学生就业是由象牙塔直接进入职场,除了参加各种社会实践活动外,一般不具有工作经验;(3)大学生择业时具有较强的群体性和季节性,大量应届毕业生几乎在同一时间段需要及时就业。纵观大学生就业的特点,大学生就业指导不单纯是帮助大学生选择职业,谋求一份工作,还要以大学生的学业为基础,以就业为导向,以职业为载体,以事业为目标,统筹兼顾、协调一致,使大学生的专业能力和综合素质和谐发展,使大学生个人劳动能力得到最佳配置。

大学生就业指导就是一种广义上的就业指导,是以在校大学生为特定对象,由高校为主体进行实施,政府及其主管部门、就业供需双方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、就业观念与职业发展定位、求职择业的全面准备、笔试与面试、大学生择业心理与调试、就业政策与就业程序、就业的法律知识与权益保护、职业素养等为内容的就业指导。具体来讲,高校对低年级同学进行职业生涯规划的指导,对高年级同学进行就业指导,使大学生了解当前就业形势,审时度势,树立正确的职业理想和择业观念,努力提升自身综合素质,掌握一定的就业政策和求职技巧,给毕业生传递就业信息,帮助其解决就业中出现的问题,为其顺利求职择业、迈向社会提供指导和服务。

### 2. 就业指导的发展历史

从人类有了职业分工,事实上的就业指导就开始了。但作为一种专门的社会服务工作和研究课题的就业指导,产生于19世纪末。由于现代社会的迅速发展,社会分工越来越细,新的职业不断出现,可供人们选择的职业种类和数量越来越多。与此同时,农业机械的普及使得大量的劳动者摆脱了土地的束缚,寻找新的就业途径。这两种因素使得大量的劳动者在选择自己的职业时,要凭个人经验来选择适合自己的职业越来越困难,所以作为社会服务的就业指导就应运而生了。

随着劳动力市场的发展,各类学校必须使自己的毕业生适合劳动力市场的需要,以使学校能得以生存发展。这样面向学生的就业指导就首先在美国、欧洲等一些西方资本主义国家的学校中产生和发展。就业指导的创始人、美国弗兰克·帕森斯首先使用了就业指导这个概念,1909年他出版了《职业选择》一书,帕森斯创立的职业指导理论也被称作“特性-因素理论”,在西方国家职业指导中一直处于主导地位。1911年,美国哈佛大学在世界上首开先河,在大学生中开设了就业指导课,他们通过就业指导课的讲授,帮助学生及时了解市场人才需求,提高学生的职业兴趣和职业定向意识,指导学生如何填好履历表和求职信,教给学生如何参加面试,

提高其人际交往能力和求职技巧,同时对毕业生的初次就业进行心理调试。

在我国,清华大学早在1916年就开始着手和筹备这项工作,首次应用心理测试等手段对学生开展职业指导,1923年正式成立了职业指导委员会,拉开了我国高校就业指导工作的序幕,1925年还出版了《职业指导实施》一书,记录下了我国开展就业指导工作的历史。之后,国内许多学校都陆续设立了就业指导机构。我国的就业指导从无到有,并形成一定的规模,为我们今天的就业指导工作打下了良好的基础,提供了有益的经验。但在旧中国,经济凋敝,职业指导基本处于停滞状态。

新中国成立以后,由于国家对劳动力的就业,包括大学生的就业采取包下来的办法,所以就业指导在很长的一段时间里被政治思想教育所代替。随着我国经济体制改革的深入,就业制度发生了根本变化,发展多种就业形式,运用市场杠杆调节就业结构,形成用人单位和劳动者双向选择、合理流动的就业机制,为职业指导提供了最好的发展机遇。

1993年,中共中央、国务院颁发了《中国教育改革和发展纲要》,明确指出要改革高等学校毕业生“统包统分”和“包当干部”的就业制度,实行少数毕业生由国家安排就业,多数学生自主择业的就业制度。与此相配套,建立人才需求信息、就业咨询指导、职业介绍等社会中介组织,为毕业生服务。1998年8月29日第九届全国人民代表大会常务委员会第四次会议通过的《中华人民共和国高等教育法》第五十九条进一步明确,高等学校应当为毕业生、结业生提供就业指导和服务,这些政策的出台为就业指导工作及就业指导课程在高校的蓬勃发展奠定了良好的基础。

### 3. 大学生就业指导机构

高校大学生就业指导工作由各高校毕业生就业指导中心负责。教育部在1991年成立了全国高等学校毕业生就业指导中心,负责领导全国各高校的就业指导工作。此后,并要求各地和各高等学校也逐步建立了专门的大学生就业指导机构,开展就业指导工作。从作用上来看,大学生就业指导机构既有相关管理的行政职能,同时也是大学生就业的服务机构。作为管理部门,大学生就业机构在根据国家有关部门的文件精神来制定本学校就业政策,规范学校就业市场秩序,毕业生就业签约违约审核鉴证、毕业生生源审核上报、毕业生就业建议方案统计实施等方面发挥重要作用。作为服务机构,大学生就业指导中心主要负责宣传并执行国家关于毕业生就业的各项方针政策和规章制度,组织和管理毕业生就业供需见面和“双向选择”活动的实施,收集整理供需信息,建立毕业生就业信息网络,开展信息交流,组织就业指导课程的讲授,为毕业生提供就业政策、择业技巧、择业心理调适等指导服务,开展就业宣传与就业调查活动,加强与用人单位沟通,并向上级有关部门提供反馈信息等。

随着大学生就业指导的不断深入开展,在实践经验不断积累的基础上,就业指导机构应该对大学生就业指导本身进行研究和理论总结,构建适应社会发展的就业指导体系,使就业指导专业化、专家化、专门化,逐步建立和完善适应中国国情的大学生就业指导理论体系。

## 二、大学生就业指导的任务

随着高校就业制度改革的深入及高校“大众化”教育的到来,高校毕业生的就业面临着新的机遇和挑战。高校就业工作是关系到高校生存和发展的“生命线工程”,做好就业工作更是高校当前的重要任务之一。加强对大学生的就业指导是高校的责任,也是大学生受教育的权利。

高校大学生就业指导工作是国家教育的重要组成部分,是一项长期的系统工程,应贯穿于大学生入学到毕业的全过程之中,大学生就业指导需要人们在长期的实践活动中不断地总结和创新。目前,大学生就业主要是通过人才市场“双向选择,自主择业”的方式进行。“双向选择”这种新的就业形式大大强化了毕业生在就业中的主体作用和选择权利,但与此同时“双向选择”也给毕业生带来了许多困惑。事实证明,毕业生就业的成功,需要的不仅是传统意义上的专业知识和技能,同时还需要应对市场的能力和策略,因而,毕业生对就业指导的渴求日趋强烈。针对大学生开展科学、有效的就业指导和服务也成为了高等学校的重要任务之一,也是大学教育的一项重要内容。

### 三、大学生就业指导的内容

随着社会经济的发展,人才供需矛盾日益突出,大学生就业指导内容也日益丰富,指导手段更加多样。从现阶段看,大学生就业指导内容主要包括以下几个方面。

#### 1. 就业政策指导

大学生就业是劳动就业的一个组成部分,要受到国家就业方针、政策的制约。国家有关毕业生的就业政策以及各学校的具体就业办法,是调控和引导大学生就业的基本依据。一些毕业生由于对国家的就业政策缺乏了解,在择业时往往思想上带有很大的随意性和盲目性。只有通过广泛地进行政策宣传和教育,才能最大限度地引导毕业生走出择业的“误区”,有利于毕业生根据国家需要并结合个人实际,有针对性地选择职业。毕业生也只有了解和掌握就业政策,才能更好地维护自己的责、权、利,顺利地完成任务。

具体来说,大学生们应该了解国家制定的全国性就业方针政策、有关部门制定的行业性、区域性就业政策以及学校结合自身实际情况制定的具体就业政策,了解就业渠道与就业程序,在政策允许范围内,扬长避短,积极主动地选择用人单位,实现职业理想。另外,大学生就业是以普通劳动者的身份进行的,享有国家法律法规所确定的有关劳动者的权利和义务,因此大学生应该了解《中华人民共和国劳动法》、《中华人民共和国劳动合同法》等相关法律法规,在求职择业过程中大学生可以运用这些法律法规知识保护自己,同时也避免自己出现违反法律法规的行为而导致求职失败。

#### 2. 就业形势指导

就业形势是指大学生就业时面临的总体就业状况,包括政策环境、经济环境、社会供需状况等各方面。大学生就业形势指导是引导学生了解当年毕业生状况及当前社会经济发展对人才的需求状况,使学生做到“知己知彼”。所谓“知己”,就是了解自己,认识自己,了解自己的职业兴趣,认识自己的职业性格,清楚自己的职业技能,明白自己的职业优势;所谓“知彼”,就是全面地了解当前整体就业环境和就业趋势,各行各业的现状及发展前景,了解自己所选行业、职位的具体状况等各方面,这样有助于毕业生把握求职择业的主动权,促使毕业生提前在知识结构、能力结构、职业技能及职业素质等方面做好准备,提高求职成功率。

#### 3. 就业策略指导

就业策略指导也可称为就业技术、技巧指导,即对大学毕业生求职择业的策略、方法、手段、技巧等具体操作环节进行指导,它是现代社会毕业生顺利求职择业的必备技能。主要包括自我认知能力、信息收集和处理能力、自我推荐方法、面试技巧、心理调试方法、应聘礼仪和技巧等内容。

求职择业是一门艺术,正确的方法和技巧是成功择业的重要因素之一。一般来说,面临就业的毕业生,普遍存在着思想准备不足,对就业有为难情绪,对各种具体的就业技巧缺乏了解。在双向选择过程中,绝大多数毕业生是第一次面对用人单位的挑选,了解并熟练运用有关求职择业的方法和技巧,无疑会使就业的成功率大大提高。

### 4. 就业心理指导

就业心理指导指针对毕业生的心理发展特点,运用心理学的原理和方法,帮助大学生认识在择业、就业过程中心理问题产生的原因和具体表现,并掌握相应的调适方法,以健康的心理状态迎接挑战。

现代社会竞争压力大,而就业又是人生道路上的一次重要抉择,大学生们将会遇到比以往任何时候都严峻的考验,特别是心理素质的一次全面检验。选择本身就容易引起人们的困惑和矛盾,毕业生在走向就业市场,参与“双向选择”的过程中,由于客观上的诸多制约因素及主观上的不稳定性和不成熟性,很容易在择业时产生矛盾心理。因此,要强化就业心理指导,帮助他们减轻心理压力,解决心理问题,增强战胜挫折的信心,使其保持良好的择业心态,成功就业。

### 5. 就业信息指导

就业信息是指择业者事先未知,经过加工能被择业者接受并具有一定价值的有关就业的资料和信息。就业信息有广义和狭义之分,广义的就业信息指与就业有关的信息和情况,如国家政策、就业形势、社会需求、行业发展状况等。狭义的就业信息指用人单位的招聘信息,包括隶属关系和地理位置、公司规模和发展前景、单位性质和经营范围、公司制度和福利待遇等方面。

在大学生就业过程中,就业信息的重要性是不言而喻的。大学生掌握了就业信息,就掌握了成功就业的先机。大学生就业指导一方面要向毕业生提供大量的就业信息,方便毕业生查询和了解,把握就业机会;另一方面也向毕业生传授收集就业信息的方法,开拓信息来源渠道,学会筛选信息,避免落入求职陷阱。

### 6. 择业观念指导

择业观是一个人的世界观、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与意义的根本看法,它决定着人们的择业方向。大学生择业观教育是把马克思主义的世界观、人生观、价值观等渗透到就业指导工作中,落实到职业生涯设计、择业标准、求职道德、成才道路等方面,帮助学生树立正确的择业观。

当前,由于社会正处于转型时期,大学生的择业标准也呈现多样化。大学生在就业过程中应该把国家发展、社会进步放在首位,将自我价值实现与社会需要结合起来,倡导艰苦奋斗和无私奉献。毕业生在求职择业过程中,要正确认识社会、认识自我,调整择业期望;既要面对现实,保持良好心态,又要勇于竞争,恪守诚实守信;克服在择业过程中“等、靠、要”的思想,积极适应社会。

### 7. 职业生涯指导

职业生涯是指个体从正式进入职场开始直到退出职场这段时间内与工作有关的经历、态度、需求、行为的过程,是一个人的终身职业经历。大学生职业生涯指导贯穿整个大学教育过程,这不仅有利于大学生实现自己的人生目标,促进个人的全面发展,同时也避免人力资源的浪费。

职业生涯指导主要通过个性化职业指导、综合职业测评、能力倾向测试等多种方式,对毕业生进行有关职业基本知识、基本技能,职业道德及职业生涯规划和管理等方面的培养和训练,帮助大学生确立合理的职业目标和方向,从而为获得事业成功奠定基础。

### 8. 社会适应指导

社会适应指导帮助毕业生尽快适应新的职业环境,完成角色转换,增强职业意识,树立职业形象,恪守职业道德,利用所学知识在实际工作中施展才华,实现自我。

大学生从学校走向社会,由学生变为职场人,这是大学生人生道路上的一大转折。但是由于大多数毕业生长期在校读书学习,接触社会的机会少,社会阅历浅,对社会缺乏了解和认识,对新的社会环境感到陌生,甚至无所适从。如果没有做好充足的准备,必然在转变过程中出现很多问题。在这个过程中,要完成从学生到职业工作者的角色转变,需要经历社会化和再社会化的过程。因此社会适应就业指导可以帮助他们正确地认识社会,努力调整心态,顺利地实现从学校到社会,从学生角色到工作人员角色的转变,成为国家的栋梁之才。

### 【案例】

某高等学校经济学专业本科毕业生小李,来自长江三角洲附近的乡镇,由于长江三角洲的经济比较发达,人才吸纳量也大,因此小李毕业时想在长江三角洲一带的城市工作。正是由于来自乡镇,小李很早就意识到自己的就业问题不能依靠家庭的帮助,只能自己亲力亲为,积极争取。在大学学习生活中,小李在学习上严格要求自己,多次获得奖学金。积极参加社会实践活动,在学院学生会担任社会实践部部长,积极要求上进,在大二时成为中共预备党员。通过学习就业指导课程,结合自身条件,他更加坚定决心,一定要在长江三角洲一带落实自己的工作单位。

小李结合就业指导课程所学知识和职业测评软件对自己进行了客观的分析,他清楚地认识到自己在就业问题上经验极其欠缺,掌握的就业信息也不多,求职伊始,千头万绪,该如何着手呢?同学们对就业也是不甚了解,小李决定先求助于大学生就业指导中心的老师,经过与老师共同对当前就业形势进行细致的分析以后,小李决定先从掌握国家就业政策入手,尤其是对长江三角洲一带各城市的就业政策和就业信息进行深入调查研究。首先通过浏览学校就业网,并到学校就业指导中心资料室查询了关于长江三角洲每年到学校举行“双向选择”招聘会的单位情况。另外小李还通过其他渠道——杂志、报纸及互联网,收集有关长江三角洲就业方面的信息。其次通过与学校就业指导教师进行个性化咨询,小李了解到由于国际经济危机影响的蔓延,危机已经从经济层面向实体层面拓展,长江三角洲周边城市一些外向型企业订单急剧减少,人才需求减少。“塞翁失马,焉知非福”,正是由于经济危机影响,国家连续出台一些经济刺激政策,企业自身也改变了相对单一的生产方式,对国内投入了更多的目光,这对毕业生来说是个机遇。通过一段时间的辛勤努力,小李的心里逐渐踏实起来,同时也增强了成功就业的信心。

小李在10月份参加了学校组织的专场招聘会,会上有一些长江三角洲知名用人单位前来招聘,根据事先了解到的情况,小李对这些知名用人单位采取从“战略上藐视,战术上重视”的策略,因为这类供需见面会主要以招聘研究生为主,优秀的本科生也可以考虑,往往这些用人单位对大学生的综合素质要求很高。果不其然,小李投出了多份简历,虽然用人单位对他很感兴趣,但是没有一家单位当场给出是否能够录用的信息,都表示回去再斟酌一下,

如果符合单位初试条件,会通知他进一步参加笔试、面试等后续环节。经过漫长的等待,在这期间小李也参加了其他各种类型招聘会。大约在12月份左右,小李陆续接到了苏州、常州、镇江等城市的几家人单位要其去笔试、面试的通知。经过精心准备,小李以优异的笔试、面试成绩通过了单位的考核,成功就业。

小李回校后,在学校举行的就业座谈会上,他讲出一段发人深省的话:在择业过程中,能力本位至关重要,良好的个人素质是求职成功的基础。另外掌握国家最新政策也是十分重要的,国家出台的有针对性的就业政策对毕业生来讲就是机遇,另外还要掌握一些求职技巧,如面试礼仪等方面的知识。在就业过程中,请记住“机遇只垂青有准备的人”。

#### 案例分析:

小李的成功求职经历充分证明了在就业问题上也需要积累,需要未雨绸缪,提早在提升自身素质上做好充分的准备,因为个人能力在求职择业过程中是第一位的;同时还要注意就业政策和就业信息的积累。小李从大学三年级就开始收集就业的相关资料,力求掌握更多的政策、信息方面的资料,这是非常具有前瞻性的做法。因此他能够在求职过程中对长江三角洲各地的就业和人事政策了如指掌,通过积极努力,顺利地实现了自己的求职理想。

大学生在自身求职择业的关键时刻,一定要注意学校毕业生就业指导机构关于国家政策方面的信息,尤其是各地接收毕业生的基本条件包括生源、专业等方面的要求,作分析、对比,从中寻找符合自身条件并能发挥自身特长的政策信息,有的放矢地进行求职活动,这对毕业生在求职过程中如何把握政策所带来的机遇,从而取得求职成功是大有裨益的。

### 第三节 大学生就业指导的原则和方法

#### 一、大学生就业指导的原则

随着高校就业制度改革的深入及高校“大众化”教育的到来,高校毕业生的就业面临着新的机遇和挑战。新形势下,高校就业工作是关系到高校生存和发展的“生命线工程”,做好就业工作更是高校当前的重要任务之一。加强对大学生的就业指导是高校的责任,也是大学生受教育的权利。有针对性地对普通高校毕业生进行就业指导,对于提高高校毕业生就业指导工作实效和改进就业指导工作方法具有十分重要的现实意义。高校进行大学生就业指导有以下主要原则。

##### 1. 坚持思想教育和心理疏导相结合的原则

随着“双向选择,自主择业”这种新的就业机制的确立,毕业生在就业过程中的主体地位和选择性明显增强,毕业生就业已逐步市场化。再加之近年来高校扩招后的毕业生陆续进入就业市场,高校毕业生人数迅猛增加,面对就业的新环境和就业中的竞争压力,思想上和心理上存在许多忧虑,不少毕业生表现出茫然失措、信心不足;同时,因传统的择业观念和择业误区对毕业生的影响,使得毕业生产生了不正确的择业观和就业观;或因利益的驱动和个人定位不准,择业时过分看重就业单位的经济效益,在地域上偏重大、中城市,迷恋国家机关、行政事业单位、大型企业,盲目追求热门职业等,这种种现象均对毕业生顺利就业产生了不利影响,以致在毕业生就业过程中出现了“无业可就”和“有业不就”两种最突出的表现。

因此,坚持毕业生就业指导中的思想教育和心理疏导相结合的原则,对毕业生进行道德观、人生观、价值观的指导,正确处理国家需要和个人发展、成才与发财、事业与生活、索取与奉献的关系,使毕业生充分认识自己,合理定位,正确择业,及时就业。

### 2. 坚持综合素质优先的原则

高校作为社会主义建设高层次人才的培养基地,更应转变教育观念,更新教育思想,全面推进素质教育,将素质教育贯彻到整个教育过程中,落实到教学的各个方面。特别是面对新的就业形势及新的就业观念,高校毕业生就业指导中更应融入素质教育的理念,并使之成为就业指导的有机组成部分。如今,用人单位在选择毕业生的过程中,择人条件也发生了明显的变化,不只看专业,更看重毕业生的能力。在就业市场中那些综合素质好、动手能力强以及有各种特长的毕业生深受用人单位的欢迎和青睐。因此,在就业指导中应坚持综合素质优先的原则,通过引导和教育,激励大学生顺应时代潮流,不断挖掘自身潜力,加强自身综合素质和整体素质的培养和提高,主动适应复杂多变的竞争社会,抓住机遇,以实现自我的人生理想和社会价值。

### 3. 坚持普遍指导和个性化辅导相结合的原则

在毕业生的就业指导过程中,各高校更应根据毕业生的共性安排相同的就业指导内容,并采取集中讲授、专题报告等形式对毕业生进行就业政策、就业形势、收集信息、择业准备、求职技巧等就业知识的指导;同时也应根据毕业生个体的差异、个体特点等,对学生个性的塑造、潜能的开发、个人理想和需求的引导、个体职业能力倾向的培养与测试、职业生涯规划等方面进行分散的小型辅导,使共性与个性协调发展,从而使就业指导达到更加理想的效果。

### 4. 坚持职业生涯设计和求职技能提高相结合的原则

近几年来,高校就业指导对象大多集中在应届毕业生,就业指导时间仅仅是在大学生毕业的最后一年,就业指导内容主要表现在就业思想教育、政策指导、信息指导、技巧指导等方面,因此就业指导仍存在短期性和季节性,还未将大学生就业指导工作贯穿大学教育的全过程。随着就业形势的需要,就业指导应“以人为本”,将就业指导拓展到职业观的全面教育。从大学生一入校便开始就业教育,及早让学生培养就业竞争意识,帮助大学生合理安排时间,引导大学生结合自己的性格、气质、兴趣、爱好、特长及所学专业,正确评价自己,树立积极而切合实际的职业理想,确定合理的职业生涯规划目标。

### 5. 坚持理论和实践相结合的原则

就业指导的过程,即是大学生学习实践的过程。在整个就业指导过程中要避免空洞的说教,应通过典型案例分析、专题讨论、模拟就业市场等一系列实践性活动,帮助毕业生分析就业形势,了解就业政策,提高就业技能,让学生在实践中得到提高,而且更要在实践中检验指导的成效,以进一步改进、完善就业指导的方式和内容体系,确保教学效果。

## 二、大学生就业指导的方法

在大众化教育背景下,一方面,各高等学校专业设置的不同决定了就业指导的差异性;另一方面,大学生个体特征的差异性决定了就业指导方式的多样性。通过就业指导课程的讲授,既要使大学生掌握在就业时具有普遍意义的知识和方法,又要因地制宜,根据校情及大学生个体情况有针对性的进行个性化指导。大学生就业指导主要有五种方法。

### 1. 加强就业政策辅导,主动规避“政策壁垒”

学校通过就业指导课的培训,指导毕业生掌握当年相关的就业政策和规定,依法就业,走出择业的误区,毕业生只有掌握就业政策,才能在关键的时候抓住稍纵即逝的机会;才能提高求职命中率,少走弯路,避免不必要的损失;才能使毕业生根据社会的需要并结合个人的实际,在就业过程中有的放矢地选择职业,在政策允许的范围内去联系单位,并主动避开部分省、地的“政策壁垒”,顺利实现自己的就业理想。也只有掌握就业政策和法规,才能在就业过程中减少不必要的纠纷和违约现象,以实现顺利就业。有规矩,才成方圆,就业政策和法规不仅仅是对毕业生的就业行为进行限制和约束,而且在“双向选择,自主择业”的条件下,更重要的是保护大学生和用人单位双方的合法权益。

### 2. 转变毕业生就业观念,适度调整就业期望值

目前,大学生普遍受利益驱动的影响,急功近利的思想表现比较突出,择业期望值过高,他们选择职业考虑最多的是单位所属的地域,是否在大、中城市,经济效益如何,而对国家的需要、个人未来的发展则考虑得较少。因此,就业指导应加强学生的思想教育,要对学生进行道德观、人生观、价值观的指导,引导毕业生认清当前就业形势,在全面、客观地评价自己的基础上,调整好就业期望值,找准坐标,使自己的职业意向与社会的需求相吻合。同时,要指导毕业生学会自我调节,提高心理承受能力;指导毕业生在择业过程中克服从众心理,培养科学决策能力,确立正确的择业观,抓住机会,顺利就业。

### 3. 强化诚信教育,夯实毕业生道德基础

近年来,面对就业市场的激烈竞争和新的挑战,以及社会负面因素的影响,部分大学生不守信用、不守承诺的现象时有发生,如大学生贷款后不按时还款,甚至恶意拖欠、逃避,还款信誉较差;在求职过程中部分毕业生为了在就业市场的竞争中取胜,自荐材料的虚假包装,面试时的自我拔高,在签约时“脚踩两只船”,盲目签约、随意毁约等现象严重地违背了诚信原则,丧失了道德基础。特别是在大学生就业市场化的今天,毕业生就业必须履行诚实守信原则,高校在就业指导过程中更应加强大学生的诚信教育,并将诚信教育渗透到教学、生活、管理等各个环节和过程,贯穿大学生生活始终,把思想教育和严格管理结合起来,做到常抓不懈。

### 4. 筛选就业信息,帮助毕业生择业决策

在信息时代,毕业生可以通过多种现代通信工具和手段获得大量的需求信息,但这些信息并不是都有效和有用,还必须对信息加以筛选,去粗取精,去伪存真。毕业生对信息的筛选应建立在对己全面、客观、公正地评价以及对用人单位详细了解的基础之上,根据在一定范围内择业、发挥优势和学以致用、面对现实的筛选原则,结合自己的实际情况,有目的,有针对性地进行排列、整理和分析,只有这样才能使需求信息具有准确性、科学性和有效性,使之更好地为毕业生择业服务。对于筛选后的信息毕业生需根据社会需求、个人期望以及兴趣、气质、性格、能力等因素进行择业决策,最终选择自己理想的职业。

### 5. 倡导自我创业,拓展毕业生就业途径

创新是一个民族进步的灵魂,当前,人类已经进入知识经济的时代。我国把“科教兴国”确立为实现现代化的根本战略,科技进步和知识创新在我国经济建设中的地位和作用已摆在重要的位置。温家宝同志2009年3月《政府工作报告》中指出:“加快建设一批投资少、见效快的大学生创业园或创业孵化基地。”这将极大地促进毕业生自我创业的发展。