

DAXUESHENG JIUYE ZHIDAO YU SHIZHAN

大学生就业 指导与实战



张彦军 杜峰◎主编



北京工业大学出版社

大学生就业指导与实战

张彦军 杜峰 主编
李颖 刘艳华 副主编

北京工业大学出版社

内 容 提 要

本书是根据教育部办公厅印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》而编写的一本满足新形势下大学生就业需要、解决大学生在就业中遇到的问题的教材。全书共分九章,具体包括:当代大学生的就业大环境,大学生职业生涯规划,就业政策与劳动法规解析,大学生择业心理调节,求职礼仪与必备职业素养,求职自荐材料的准备,笔试与面试,创业启蒙教育,适应社会、走向成功。

本书既适合作为大学生求职就业指导用书,又适合作为高校大学生就业指导教师的辅助教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导与实战/张彦军,杜峰主编. —北京:北京工业大学出版社,2011.8

ISBN 978-7-5639-2807-1

I. ①大… II. ①张… ②杜… III. ①大学生-职业选择-高等学校-教材
IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第163610号

大学生就业指导与实战

主 编:张彦军 杜 峰

副 主 编:李 颖 刘艳华

策划编辑:邓 静

责任编辑:王铁杰 邓 静

出版发行:北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 100124)

010-67391106(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人:郝 勇

经销单位:全国各地新华书店

承印单位:徐水宏远印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:14.25

字 数:216千字

版 次:2011年9月第1版

印 次:2011年9月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5639-2807-1

定 价:25.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请寄本社发行部调换 010-67391106)

序

大学生正确的择业意识和全面的就业能力已经成为高等教育的重要内涵之一。大学生就业水平是衡量高等教育质量的重要指标。系统、深入、专业的大学生就业指导教育是提高大学生择业意识和就业质量的重要方式。本书是大学生就业指导的理论探索和实践模式有机结合的成果。

大学生就业指导已经成为高等教育应有之意。2007年，教育部办公厅印发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知，要求从2008年起提倡所有普通高校开设职业发展与就业指导课程，并作为公共课纳入教学计划，贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程，进一步提升高校就业指导服务水平，提高广大毕业生的就业能力。国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）中也明确提出了要加强就业创业教育和就业指导服务，树立人人成才观念，尊重个人选择，鼓励个性发展。要创新人才培养模式，适应国家和社会发展需要，遵循教育规律和人才成长规律，深化教育教学改革，探索多种培养方式，促进学生成长成才。

大学生就业指导是社会发展的必然要求。2008年以来，国家加快了对经济结构的调整，这对大学毕业生的数量和质量提出新的要求，高等教育的人才培养结构与产业结构是否协调必将成为影响高校毕业生就业的关键因素。以“科技北京、绿色北京、人文北京”和“世界城市”建设为目标的社会发展趋向对北京市高等教育的人才培养提出了更高的要求。大学生就业指导也成为解决近年来就业压力的重要途径。

高等教育是一个系统工程，而就业环节是这个系统工程中的关键点。大学生就业涉及高校教育教学、人才培养、职业规划和就业指导的方方面面。因此，解决大学生就业问题还需要政府、高校、用人单位和学生的共同努力和配合。一方面，高校要以社会需求为导向，积极推动

高等教育改革；另一方面，面对新的经济、就业形势，要大力对学生开展行之有效的就业指导和职业教育，帮助大学生提升职业素养，转变就业观念，引导学生树立正确的职业观和择业观。大学生就业质量对于个人的全面发展和价值的实现具有重要的意义。因此，大学生要积极行动起来，提前树立就业意识，了解就业需求，储备就业技能，才能不断提高就业竞争力。

《大学生就业指导与实战》可以有效解决大学生就业过程中的困惑。本书从当前社会就业环境入手，结合大学生职业素养的提升和求职准备，以及大学生从校园人到社会人的角色转换等方面进行分析，强调理论联系实际，突出了教学内容的实践性、科学性、系统性和应用性，为大学生的求职就业提供了一个全新的视角。

职业化、专业化的编者队伍是本书价值的保障。他们熟悉大学生的就业需求，了解大学生的求职困惑，关注大学生的职业发展，深知就业指导对大学生求职择业的意义，在充分考虑当前经济形势、社会就业环境以及现代大学生特点的前提下，潜心编写了此书。

本书适合作为大学生求职就业指导用书，也适宜作为高校从事大学生就业指导教师的辅助教材。渠之清冽，唯有活源。这就是本书的价值所在。

前 言

伴随着我国经济、社会的发展和高等教育改革的迅猛推进，大学毕业生数量急剧增加，大学生就业愈来愈成为社会关注的热点问题。大学生在面临更多就业途径和机遇的同时，也受到严峻的挑战。分析造成大学生就业难现象的原因，除了各种外在因素外，大学生自身因素的短缺也不容忽视，例如自我认知不到位，对职业发展毫无概念，对就业形势不明晰，求职礼仪知识匮乏，不能充分利用求职就业渠道等。因此，对大学生开展切实有效的就业指导就显得尤为迫切。

2007年，教育部办公厅印发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知，该通知要求将就业指导课程纳入教学计划，旨在进一步提升高校就业指导服务水平，提高毕业生的就业能力。好的课程首先要有好的教材。因此，编写一本能够满足新形势下大学生就业所需，解决他们就业中遇到的诸多实际问题的教材凸显重要。

鉴于以上原因，特组织了一批从事就业指导工作的教师编写此书，希望对大学生就业能力和职业素养的提升有所帮助。

全书共包括九章内容。

第一章是当代大学生的就业大环境，主要介绍当前大学生的就业形势和影响大学生就业的因素；第二章是大学生职业生涯规划，从大学生职业生涯规划的原则、步骤、方法以及应注意的问题等方面介绍大学生职业生涯规划的问题；第三章是就业政策与劳动法规解析，通过介绍大学生就业政策与法律法规以及档案的管理等，为毕业生的顺利就业未雨绸缪，保驾护航；第四章是大学生择业心理调节，从大学生择业过程中应具备的心理素质和常出现的心理问题等方面进行介绍，帮助大学生做好求职就业前的心理准备；第五章是求职礼仪与必备职业素养，主要内容包括基本的求职礼仪和大学生必备的职业素养；第六章是求职自荐材料的准备，介绍了就业信息的收集以及求职信和简历的写法；第七章是

笔试与面试,对用人单位的招聘程序及使用人才标准、笔试和面试的技巧与方法等进行了介绍;第八章是创业启蒙教育,通过介绍与大学生创业相关的知识,有针对性地对大学生进行创业指导;第九章是适应社会,走向成功,旨在指导大学生做好进入社会前的准备,顺利完成从校园人到社会人的角色转换。

在本书编写过程中,编者在确保教材内容的科学性、思想性和新颖性的同时,充分考虑就业指导的可操作性和针对性,并保证就业指导理论的完整性。

本书由北京工业大学张彦军、杜峰主编,北京工业大学李颖和北京建筑工程学院刘艳华担任副主编,其中第一章和第三章由北京建筑工程学院刘艳华、贾海艳和朱俊玲编写,第二章、第四章、第五章、第六章、第七章和第八章由北京工业大学李颖、王雪竹、赵宁、张彦军、李芳、王海玲和徐刘宏编写,第九章由北京建筑工程学院翟玮编写。

本书的编写和出版,得到了北京工业大学出版社的热情帮助和支持,还借鉴、参考了一些已出版的专著和教材的有关研究成果和资料,在此,一并表示衷心感谢!

由于时间仓促和作者的水平有限,书中难免有错误和疏漏之处,敬请广大读者批评指正。

编者
2011年3月



第一章 当代大学生的就业大环境	1
第一节 大学生就业指导的作用和意义	3
第二节 当前大学生就业形势	6
一、当前大学生就业形势分析	6
二、大学生就业形势发展的趋势及特点	10
第三节 影响大学毕业生就业的因素	13
一、外部环境因素	13
二、大学生自身的内部因素	15
第四节 大学毕业生的就业方向	20
第二章 大学生职业生涯规划	25
第一节 大学生职业生涯规划概述	27
一、职业生涯规划的相关概念	27
二、大学生职业生涯规划的目的和意义	29
三、影响职业生涯规划的因素	32
四、大学生活对职业生涯发展的影响	33
第二节 大学生职业生涯规划的方法	34
一、职业生涯规划步骤和内容	34
二、职业生涯规划的原则	37
三、大学生职业生涯规划应注意的问题	38
第三节 科学的职业生涯规划来自正确的自我和外部认知	42
一、认知自我	42
二、了解就业市场	45

第四节 职业生涯成功的关键因素	46
一、什么是职业生涯成功	46
二、职业生涯成功的个人因素	47
第三章 就业政策与劳动法规解析	49
第一节 大学生就业政策与劳动法规	51
一、大学生就业的相关政策	51
二、大学生就业相关法律法规	56
第二节 毕业生签约、离校、报到的规定与流程	66
一、什么是签约	66
二、如何签订劳动合同	71
三、离校流程及注意事项	76
四、报到流程及注意事项	80
第三节 务必重视档案管理	83
第四章 大学生择业心理调节	89
第一节 择业心理调节的必要性	91
第二节 正确对待就业与择业的关系	92
第三节 择业应具备的心理素质	93
一、大学生择业的心理特点	93
二、大学生择业应具备的心理素质	97
第四节 大学生择业常见的心理问题	101
第五节 择业过程中的心理调适	105
第五章 求职礼仪与必备职业素养	113
第一节 礼仪及求职礼仪	115
一、礼仪	115
二、职业礼仪	117
第二节 基本求职礼仪	121
一、服饰礼仪	121

二、举止礼仪	122
三、面试礼仪	123
四、面试后的礼仪	125
第三节 职业素养的基本概念和内容	125
一、职业素养的基本概念和特征	127
二、职业素养的重要性	128
第四节 大学生必备职业素养	130
第六章 求职自荐材料的准备	137
第一节 就业信息的收集和应用	139
一、就业信息收集的基本原则	139
二、就业信息收集的途径	140
三、就业信息的应用	143
第二节 求职信的写法	144
第三节 简历制作	147
一、简历的概念和类型	147
二、简历的内容	148
三、简历的要求	151
四、英文简历的撰写	151
五、简历修改样例	152
第七章 笔试与面试	157
第一节 用人单位招聘程序及用人标准	159
第二节 笔试	162
一、笔试的类型及特点	162
二、笔试的准备	165
三、笔试的技巧和方法	166
四、笔试应注意的问题	166
第三节 面试	167
一、面试的类型及特点	167

二、面试的准备	169
三、面试的技巧与方法	169
四、面试中常见的问题及回答技巧	171
五、面试应注意的问题	178
第八章 创业启蒙教育	181
第一节 大学生创业概述	183
一、大学生创业的时代背景和意义	183
二、影响大学生创业的因素	188
第二节 大学生创业法规与政策	190
第三节 大学生创业准备	194
第九章 适应社会 走向成功	199
第一节 转换角色	201
一、角色转换的现实依据	201
二、角色转换中需注意的问题	202
第二节 适应环境	206
第三节 走上工作岗位应注意的问题	209
一、处理好与自我的关系	209
二、处理好与他人的关系	211
三、处理好与工作的关系	212
参考文献	216



第一章

当代大学生的就业大环境

学/习/目/标

- ❁ 了解就业指导的作用和意义
- ❁ 明确大学生就业形势
- ❁ 理解影响大学生就业的因素
- ❁ 掌握大学毕业生的就业方向,并理性选择自己的就业方向



第一节 大学生就业指导的作用和意义

就业指导有狭义和广义之分。狭义的就业指导的内容包括：提供相关信息、经验及意见，帮助个体选择职业，落实就业岗位。而广义的就业指导，则突破了单纯落实工作岗位的局限，立足于个体职业生涯的和谐发展，包括人力资源市场调查，预测社会需求量，汇集、传递就业信息，个体评估，培训技能，及推荐、介绍、组织招聘等有关就业的综合性咨询、服务活动。就业指导的目标是通过帮助具有劳动能力且有就业意愿的人，实现无业者有业，有业者乐业的目标。

目前，我国就业指导工作分别由政府人力资源和社会保障部门、学校、社会机构及团体等承担。随着社会的发展需要，上述单位原有的工作对象范围由最初政府人力资源和社会保障部门、社会机构及团体负责社会人员，学校负责大学毕业生的就业指导条块分割逐渐走向融合。尤其是近两年，大学生就业市场化模式的确立，为大学生提供就业指导服务的责任主体由原来单一的学校发展成政府、社会、学校等全员服务。至2009年人力资源社会保障部机构调整后，明确了大学生就业指导的责任界限：大学生在校期间的就业指导以教育部门为主，毕业离校后由各级人力资源和社会保障部门为主。大学生就业指导进入了全员关注，社会分担，政府、高校负主责的新阶段。

在我国，高校对大学生开展就业指导，最早可以追溯到20世纪初。1916年清华大学校长周寄梅先生，首次将心理测试应用于学生职业选择，为大学生就业指导奠定了科学基础。新中国成立后，在计划经济体制下，国家对大学生就业采取统包统分的办法，就业指导一度被单纯的思想政治教育所取代。伴随国家整个经济体制的改革，高校大学生的就业体制由“统招统分”体制，向“毕业生自主择业，用人单位择优录用”的双向选择模式转变。从20世纪80年代末起，许多高校都纷纷设立了“就业指导中心”、“毕业生分配办公室”等机构，这些机构负责大



学生就业指导工作，从此大学生就业指导工作迅速发展起来。随着不断地发展，以及国家、社会、高校对大学生就业问题的重视和关注，针对大学生做相适宜的就业指导也就有了更为丰富的内涵。

大学生就业指导，是以提升大学生就业能力为核心，贯穿大学教育全过程的分阶段进行的教育引导，包括个体评估方法的指导、就业形势和就业政策的介绍、就业观念引导、就业市场信息的收集分析与使用、求职技巧的培训与指导、就业心理辅导、创业指导、就业手续办理、职业生涯规划指导等与就业有关的综合性咨询服务活动。其目的是帮助大学生提升就业能力，使其能根据自身特点、意愿和社会需要，顺利完成初次就业，以实现由学业到就业再到职业的平稳过渡，体现个体的人生价值和社会价值，同时努力实现大学生个人、家庭、社会、国家效益的最大化。

大学生是一个特征鲜明的群体，也是我国宝贵的人力资源财富。积极开展大学生就业指导，不论对毕业生本人，还是对家庭、对社会、对国家、对培养他们的高校或科研院所，都有着非常重要的意义。

1. 引导大学生端正求职态度，转变求职观念

观念是行动的先导，要从根本上解决大学生的就业问题，对各类就业指导机构，尤其是高校而言，应采取有效措施培养学生科学务实的就业观念，指导毕业生积极调整心态，转变观念，了解和掌握择业原则等知识，目的就是使他们正确认识自我，适应社会并达到成功就业。通过系统的就业指导，使大学生树立勇于面对竞争，不怕挫折的观念。

市场经济的显著特点之一就是竞争，大学生就业市场同样存在着激烈的竞争。面对就业竞争的现实，大学生应当摆脱被动依赖、消极等待的状况，做好多方面竞争的准备，在竞争中求生存、求发展，这才是正确的择业态度。

要想在激烈的人才竞争中取胜，首先，要树立强烈的竞争意识。没有强烈的竞争意识，不把外在压力转化为内在动力，就不会有主动参与竞争的思想 and 参与竞争的行为，更不会在市场竞争中取胜。其次，还要不断地积累参与竞争的实力。实力是在竞争中取胜的关键，仅有竞争意识是远远不够的，还必须具有深厚的实力作为功底。实力包括专业素质、心理素质、文化素质、思想道德素质等，在公平的市场竞争原则



下，竞争实力就是大学生实现个人择业理想的资本。最后，要树立良好的竞争心态。参与竞争不可避免地要受到挫折，对于在竞争中失利的大学生来说，尤其要注意调整好受挫后的心态。善于从失败中总结经验教训，把挫折看成是锻炼意志、增强竞争能力的良好机会。保持良好的竞争心态，认真分析失败的原因，鼓足勇气，争取新的机会。

2. 指导毕业生践行发展的职业观，完成自我实现

现代社会为大学生提供了独立发展的空间，市场优化资源配置的方式是合理流动，资金、商品要流动，人才同样需要流动。毕业生在最短时间内找一个固定的“铁饭碗”已不是唯一出路，应学会在流动中求生存、求发展。

在社会主义市场经济的今天，大学生就业指导的目的，就是要引导毕业生确定与社会发展相适应的自主择业观念，在择业过程中，要有自己的独到见解，要从个人的实际情况、国家需要、事业发展的角度进行综合考虑，合理确定自己的就业期望值，做出符合自己实际的就业选择。

3. 助力人才资源的合理配置，实现个人与社会的效益最大化

在市场经济条件下，大学生作为潜在人才或准人才，是重要的人才资源。如果人才资源不能较合理地配置，必然带来巨大的浪费。大学生就业是自主、自觉和自择的行为，不能单纯依靠外界压力和行政命令。大学生不仅要有热情也要有理性，而理性也需要启发和疏导，这就充分显示出就业指导的教育引导、咨询、商榷、尊重人的特点，体现了其引导大学生追求个人潜能的挖掘与最大特长的发挥的功能。

就业指导是实现人力资源合理配置的有效方式之一。大学生只有找到适合自己的职业，劳动的积极性和创造热情、个人能力才能得到最大限度发挥，才能创造出更大的社会价值；用人单位如果找到合适的毕业生，就能更好地发挥社会效益。通过有效的就业指导，引导大学生到那些缺乏人才的地区、行业和岗位上去，使英雄有用武之地，实现人尽其才、才尽其用之目的，这是就业指导的重要任务。



第二节 当前大学生就业形势

大学毕业生就业关系着大学生本人的发展、家庭的稳定、社会的和谐。在众多媒体以醒目的大字标注“1999年全国高校毕业生将首次突破百万”报道之后的十几年来,大学毕业生的数量每年以两位数的增长率不停地递增,大学生就业也受到社会各界的关注。在高等教育由精英化走向大众化的同时,企业对人才的要求却从大众化走向了精英化,这样一对矛盾深刻地影响并且会长期主导人才配置。

有关“大学生就业难”的呼声随着毕业生数量的增长持续上涨。大学毕业生就业压力陡增,一种担忧始终飘在人才市场的上空。时任教育部部长的袁贵仁在2010年全国普通高校毕业生就业工作视频会议上直言:“国际金融危机对我国就业的不利影响还没有消除,如果说2009年是我国经济最困难的一年,2010年可能是最复杂的一年,整个宏观层面就业形势就很严峻。那么,2010年的毕业生人数630万,再加上往届没有实现就业的,需要就业的毕业生数量之大可想而知。”

此外,大学生就业形势偏紧和就业层面下移的事实,是世界性的共同问题,而不是我国独有现象。国际劳工组织统计数据显示,受金融危机影响,2009年底,世界范围内15岁到24岁年龄阶层的失业人数达到历史最高纪录,估计为8000万人。金融危机爆发前的2007年,全世界的青年失业率为11.9%,2009年则增至13%。2010年这一数据将增至13.1%,而发达国家青年在失业总人数的增长中将占近一半的比例。

由此可见,青年人就业是一个全球性的难题,大学生就业更是一个全球性的世纪难题。对就业形势与环境,要有客观的认识和评价。

一、当前大学生就业形势分析

高校毕业生就业制度市场化模式的确立,为高校毕业生自主择业创