

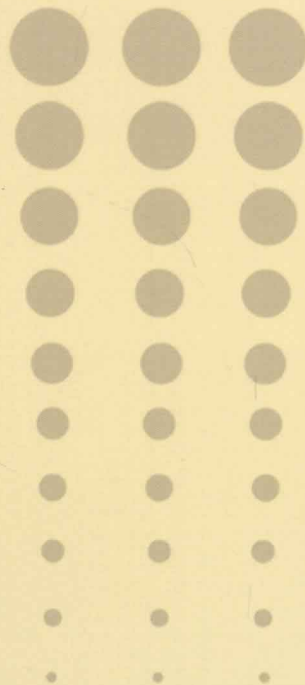
D 高职高专“十二五”规划公共基础系列教材

大学生职业发展与就业指导

主编 曾杰豪



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS



大学生职业 发展与就业指导

Daxuesheng Zhiye Fazhan Yu Jiuye Zhidao

ISBN 978-7-5623-3713-3



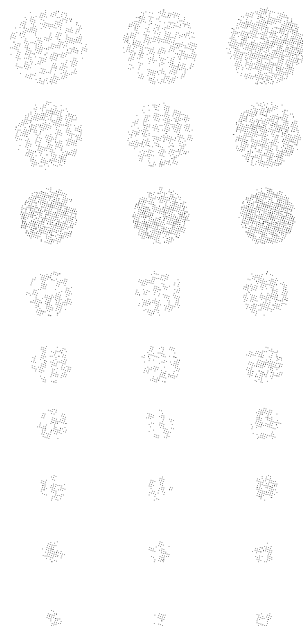
9 787562 337133 >

定价: 28.00元

D 高职高专“十二五”规划公共基础系列教材

大学生职业发展与就业指导

主编 曾杰豪



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业发展与就业指导 / 曾杰豪主编. —广州: 华南理工大学出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5623 - 3713 - 3

I. ①大… II. ①曾… III. ①大学生-职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 191009 号

大学生职业发展与就业指导

曾杰豪 主编

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail: scutc13@scut.edu.cn

营销部电话: 020 - 87113487 87111048 (传真)

责任编辑: 何小敏

印刷者: 湛江日报社印刷厂

开 本: 787mm × 960mm 1/16 印张: 10.75 字数: 193 千

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 5000 册

定 价: 28.00 元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

编辑委员会

主 编：曾杰豪

副主编：王秋萍 林冬妹

主 审：陈君枨 方焕新

副主审：徐 波 吕丽红

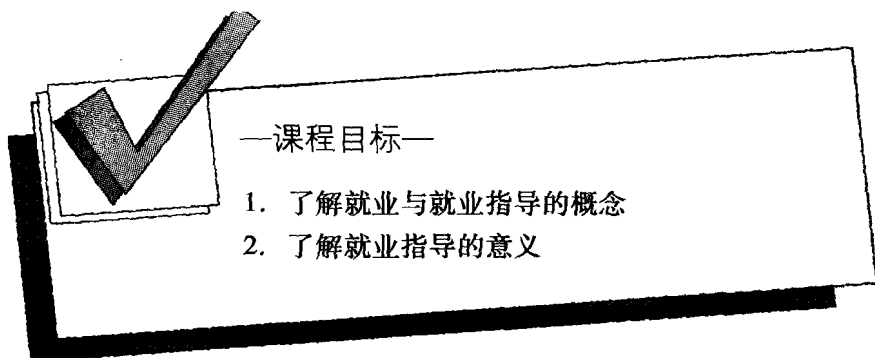
目 录

第一章 绪论	1
第一节 就业与就业指导的概念.....	1
第二节 就业指导的意义.....	2
一问题与应用一.....	4
第二章 自我分析与环境分析	5
第一节 自我分析.....	5
第二节 职业素质自我测试.....	7
第三节 外部环境	13
一问题与应用一	21
第三章 职业认知	22
第一节 职业的概念及类型	22
第二节 职业资格制度	27
第三节 工作分析	30
一问题与应用一	38
第四章 职业规划	39
第一节 职业规划的概念及意义	39
第二节 职业规划的基础理论	41
第三节 职业规划的方法	62
第四节 大学生职业规划书	66
一问题与应用一	72
第五章 就业准备	73
第一节 心理调适	73
第二节 知识技能准备	77
第三节 求职材料准备	81
第四节 求职渠道选择	92
一问题与应用一	99
第六章 面试技巧	100
第一节 面试前的准备.....	100



第二节 面试类型及内容·····	101
第三节 面试着装·····	111
第四节 面试礼仪·····	114
一问题与应用一·····	117
第七章 就业权益与维护·····	118
第一节 就业权益保护·····	118
第二节 就业协议·····	126
第三节 劳动合同·····	132
第四节 就业协议和劳动合同的关系·····	140
第五节 就业派遣·····	143
一问题与应用一·····	146
第八章 就业政策·····	147
第一节 大学生就业政策的发展·····	147
第二节 鼓励大学生基层就业的政策·····	149
第三节 大学生就业相关政策·····	159
一问题与应用一·····	162
参考文献·····	163
后记·····	164

第一章 绪论



第一节 就业与就业指导的概念

一、就业的概念

就业，是指一定年龄阶段内的劳动者从事的为获取报酬或经营收入所进行的活动。在我国，就业人口是指在16周岁以上，从事一定社会劳动并获取劳动报酬或经营收入的人员。

二、就业指导的概念

就业指导，也称“择业指导”，指对未就业者（主要是高校毕业生）和已就业者（主要是失业和离职者）的学历、智力、体力、性格、经历、志向以及家庭与社会环境、职业岗位需求等情况进行分析，对其作出职业选择方面的建议，使其能够选择适合自身条件的职业和胜任的工作，从而较好地完成个人职业定向的过程。通俗地说，就是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。

就业指导的对象应是符合国家就业政策但尚未就业的广大社会劳动者，大致包括：大中专院校毕业生、军队专业干部、复员军人、其他各类待业人员及需要再就业的人员。本书所涉及的主要是大学毕业生就业指导问题。



第二节 就业指导的意义

高校毕业生是我国宝贵的人力资源财富。做好大学生就业指导，不论是对毕业生本人，还是对国家及高校都具有重要意义。

一、就业指导能帮助毕业生树立正确的就业观

就业观是指对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。就业观能直接指导人们的职业选择，并通过职业选择、职业活动体现出来。从这个意义上说，就业观是具体化了的世界观和人生观，是每个有劳动能力的人对人生的基本态度。每个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。每个毕业生都希望毕业后能找到一份理想的工作，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、城乡之间无论在生活方式、工作环境、劳动报酬等方面都存在着较大的差异。因此，毕业生的个人愿望不可能都得到满足。另外，由于自主择业将就业的主动权在很大程度上交到了毕业生个人手中，毕业生就业的主动性增强，在这种情况下，不少学生对毕业后何去何从反而失去主见。这就要求通过就业指导让毕业生们能够正确认识社会，正确认识自己，树立正确的人生观。

二、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、职业能力以及个性特点、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。职业选择是一种双向选择，任何绝对意义上的单向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，即个人基于对不同职业的不同看法，出于不同的兴趣爱好，结合自身条件，对职业岗位作出选择。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、工作条件及工作地点、个人的才能和特长、兴趣爱好等。这些因素对每个选择职业的具体个人来说，因各人情况不同，故其考虑的重点也各不相同。

高校毕业生是初次就业者，对社会许多方面都不熟悉、不了解，因此他

们在就业过程中会遇到许多困难：有些学生因对自己不能客观评价而往往自我评价过高，主观期望值偏高，看问题易犯片面性、绝对化、理想化等毛病。因此，就业指导对帮助毕业生树立正确的人生观和价值观、良好的道德准则和行为规范、选择职业并获得成功，无疑是十分必要的。

三、就业指导能帮助毕业生对自己做出定位

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，他可能会在卑微和失意中沉沦。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自己带来多大利益，能不能使自己成名，你应该选择最能使自己全力以赴的职业，应该选择最能使自己的品格和长处得到充分发挥的职业。

通过就业指导，能帮助毕业生做好自己的定位，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。

四、就业指导有助于国家对人才资源的合理配置

毕业生在择业时，考虑的因素有很多，如单位性质、地理位置、工作条件、职位高低、各种待遇等。但是往往会对用人单位需求人才的迫切程度及个人的现实条件考虑较少，攀比，从众，盲目崇拜大城市、大企业、三资企业等心态造成毕业生就业中地区流向和单位流向的失衡。而急需人才的地区和单位求贤若渴，难以引进人才，反之，有些地区和单位人才积压，人才高消费又十分严重，难以形成人才合理、有序的流动状况，无法实现人力资源的合理配置。

就业指导有助于引导学生正确择业，其在人才合理配置的过程中具有很强的导向作用。

五、就业指导有利于教育改革和提高学校的声望

高校是培养人才的摇篮，毕业生是高校的“产品”。毕业生的社会需求如何、能否适应社会 and 用人单位的需求、能否在岗位上创造成绩以及用知识回报社会等情况，对学校的声誉和发展至关重要。学校毕业生就业情况好，毕业生就业率高、就业质量好，其社会声誉就高，考生报考学校的情况就好，招生质量也好，有利于对学生进行培养，而培养的学生素质好、能力强，又反过来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

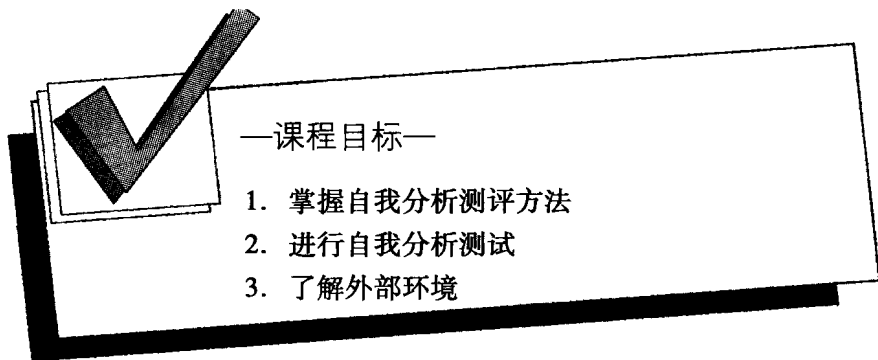


都会为此感到骄傲和自豪。

—问题与应用—

- (1) 讨论自身在就业指导方面最希望了解的问题。
- (2) 讨论就业指导课的开展现状及完善措施。

第二章 自我分析与环境分析



第一节 自我分析

古语云：“人贵有自知之明。”所谓自知，是自我感知、自我认识的意思。人有自知之明，即指人能够正确地认识自我。但在现实生活中，能够正确认识自我的人并不多。

一、自我分析的目的

自我分析的目的是正确地认识自己，了解自己的兴趣、爱好、性格、气质及能力等。知道自己是块什么样的“材料”，方可根据材料类型决定其用途。也就是说，要搞清自己是根“直木”，还是一片“弯木”。直木宜作檩，可盖房建大厦；弯木宜作犁，可耕地种庄稼，各尽其用。如果用错了，就难以发挥其作用。

根据兴趣择业。在择业过程中，人的兴趣和爱好往往具有一种强大的推动作用。但是，个人的兴趣和爱好只能作为职业选择的重要依据，而不是全部依据。因为只有把它们建立在一定能力的基础上，并与社会需要相结合，兴趣、爱好才会获得现实的基础，也才有实现的可能。

根据性格择业。这样能使自己的行为方式与职业工作相吻合，更好地发挥自己的聪明才智和一技之长，从而得心应手地驾驭本职工作。例如，理智



型性格的人喜欢周密思考,善于权衡利弊得失,故适合于选择管理性、研究性或教育性强的职业;情绪型性格通常表现为情感反应比较强烈和丰富,行为方式带有浓厚的情绪色彩,故适宜从事艺术性、服务性的职业;意志型性格通常表现为行为目标明确,行为方式积极主动,坚决果断,故多适合于经营性或决策性的职业。

根据气质择业。我们不难发现这样的现象:有人选择了教师的职业,可是性情暴烈缺乏耐心;有人选择了记者的职业,但生性沉稳、反应迟缓。于是,原先理想的职业失去了原有的色彩。究其原因,并不是这些人能力低下,而是因为他们的气质与所从事的职业不相适应。可见,气质不同不仅会影响一个人职业的选择,而且可能直接影响到具体工作的成败。

根据能力择业。随着社会生产力的日益提高,社会分工越来越精细,各种职业都对人们提出了更高的要求。因此,求职者在选择职业时,必须了解自己的优势所在,在了解自己能力的大小、自己的能力在哪方面表现得更突出之后,再作出选择。这有助于人们择业的成功,并可保证在其今后的工作中做到扬长避短,取得较大的成就。

所以,只有正确认识自己,才能对自己的职业作出正确选择,才能选定适合自己发展的职业生涯路线,才能对自己的职业生涯目标作出最佳抉择。故自我分析是职业生涯设计的首要一步,也是毕业生求职择业的重要一步。

二、自我分析的内容

自我分析的内容主要包括四个方面:

- (1) 生理分析:相貌、身材、穿着打扮等。
- (2) 心理分析:性格、兴趣、能力、气质、意志等。
- (3) 理性分析:思维方式、思维方法、道德水准、情绪智商等。
- (4) 社会分析:在社会上所扮演的角色,在社会中的责任、权利、义务、名誉,他人对自己的态度以及自己对他人的看法。

在这四个方面中,涉及的因素诸多,但重点应分析自己的性格、兴趣、能力情绪以及智商。

三、自我分析的方法

(一) 优势分析,即目前已表现出来的能力与潜力所在

(1) 你学习了什么:在校期间,你从专业学习中获取了什么?工作经历提高和升华了哪方面的知识和能力?专业在一定程度上决定你的职业方

向。

(2) 你曾经做过什么：你已有的人生经历和体验，如在校期间担任的各种职务、社会实践活动取得的成就及工作经验的积累等。经历是个人最宝贵的财富，可以反映出一个人的素质、潜力状况，从而备受招聘单位的关注。

(3) 最成功的是什么：你做过的事情中最成功的是什么？是如何取得成功的？寻找职业方向，必须要从自己的优势出发。

(二) 弱势分析，即目前的不足或能力的欠缺

(1) 性格的弱点：人无法避免与生俱来的弱点，弱点并不可怕，关键要对其有正确的认识，寻找弥补的办法并坚持下来。与好友等比较了解自己的人好好聊聊，看看别人眼中的你是什么样子，与你的预想是否一致，找出其中的偏差并弥补。

(2) 经验或经历中的欠缺：由于环境和条件的局限，任何人都不可能对所有事情进行了解。不懂并不可怕，可怕的是自己没有认识到或不懂装懂。正确的态度是，认真对待，善于发现，并努力去克服和提高。

第二节 职业素质自我测试

“职业素质测评”技术发源于西方，在发达国家职业测评规划已开展了近百年，研究机构还对测试者辅之以长达 10 年的追踪研究，最长的追踪研究更达 25 年。近年来，我国对人才测评技术的应用也越来越广泛。但是，需要强调的是，测评结果的可靠程度除测量误差外，因其测评工具的科学性和使用者水平参差不齐，也存在很多误断的情况，甚至相互矛盾。

目前，国内职业测评主要引进欧美职业生涯规划系统，这种“引进”会因东西方价值观、生活环境、教育方式、社会环境等因素而产生较大的测试误差，故还需要做大量本土化工作。而且，一些测试方法如笔迹测试、血型测试、声音测试等的有效程度还在争议之中。所以把国外的人才测评系统移植到中国来是个非常复杂的工程，不是直接翻译过来就可以的。人们要理解国外的理论再作变化，而且评分的可信性也要做调查证明，且要拿出证据来。

面对人才市场上五花八门的职业测评体系，求职者将如何选择和应用？求职者需要寻找一个专业的人才测评机构或个人测评软件，这样所获得的测评报告可信度较高。同时，更应该认识到，职业规划只是提供一个参考体



系，职业发展归根到底取决于求职者的脚踏实地与不断努力。

测试不能完全准确地反映一个人的素质与能力，但是它或多或少可以帮助其认识自我、完善自我，使其更有针对性地做好个人职业规划。目前，国内外心理测试量表非常多，各种测试量表数量有上千种，包括智力测试、能力倾向测试、兴趣测试、人格测试以及职业取向测试等。

一、适应能力自测

有一首歌这样唱道：“不是我不明白，这世界变化快。”确实，人们的生活每天都有或多或少、或大或小的变化，小的变化可能只是门前小饭馆的拆迁，但也足以令你为今天在哪解决晚饭而发愁；大到工作调动、住宅变迁，更是需要一段时间的适应才可以慢慢习惯。

较强的适应能力已是现代人的一个必备条件，否则生活上很容易被这样那样的改变所困扰，更难以应付工作的种种变化。

你可利用下面的小测验对自己的适应能力做一个大致的估计。

请快速阅读下面的陈述，并根据自己的第一感觉记下自己实际情况与每句话的符合程度。符合程度用数字来表示：1 表示符合，2 表示不清楚，3 表示不符合。

(1) 每次离开家到一个新的地方，我总爱闹点儿毛病，如失眠、拉肚子、皮肤过敏等。

(2) 开会轮到我发言时，我似乎比别人更镇定，发言也显得很自然。

(3) 在冬天我比别人更怕冷，夏天比别人更怕热。

(4) 在嘈杂、混乱的环境中，我仍能集中精力学习、工作，效率并没有大幅度降低。

(5) 每次检查身体，医生都说我“心跳过速”，其实我平时的脉搏很正常。

(6) 如果需要的话，我可熬一个通宵，第二天仍然精力充沛地学习或工作。

(7) 我觉得一个人做事比大家一起干效率高些，所以我愿意一个人做事。

(8) 为求得和睦相处，我有时放弃自己的意见，附和大家。

(9) 和别人争吵起来时，我常常哑口无言，事后才想起该怎么反驳对方，可是已经晚了。

(10) 无论情况多么紧迫，我都不会丢三落四。

计分标准：

单数题正向计分（即 1 = 1, 2 = 2, 3 = 3）；双数题反向计分（即 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1）。

解释：

总分 24 ~ 30：适应能力强。你心情愉快、万事如意，这种精神品质有利于你的心理平衡与健康。你是个生命力强的人。

总分 17 ~ 23：适应能力一般。一般情形你都能做出相应的适度的反应，可是如果事件比较重大、变化比较突兀，那么你的适应期就要拖长。

总分 10 ~ 16：适应能力差。你对世界的变化、生活的摩擦很不习惯。对环境的不适应可以分为生理不适应与心理不适应。对于生理不适应，可以暂时给自己一些优待，如到异地出差水土不服时，可以设法改善住宿和饮食条件；对于心理不适应，一个比较简单而有效的方法就是进行心理暗示。

二、人际交往能力自测

请你根据自己的实际情况，逐一对每个问题做“是”或“否”的回答。
计分标准：选择“是”的为 1 分，选择“否”的为 0 分。

- (1) 觉得和朋友讨论自己的烦恼有口难开。
- (2) 和生人见面感觉不自然。
- (3) 过分地羡慕和忌妒别人。
- (4) 与异性交往太少。
- (5) 对连续不断的会谈感到困难。
- (6) 在社交场合感到紧张。
- (7) 时常伤害别人。
- (8) 与异性来往感觉不自然。
- (9) 与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落。
- (10) 极易受窘。
- (11) 与别人不能和睦相处。
- (12) 不知道与异性如何适可而止。
- (13) 当不熟悉的人对自己倾诉他（她）的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在。
- (14) 担心别人对自己有什么坏印象。
- (15) 总是尽力使别人赏识自己。
- (16) 暗自思慕异性。