



大学生 就业与创业指导

主编 吴雄鹰 靳代平 包惠珍 姚智军



 復旦大學 出版社

大学生就业与创业指导

吴雄鹰 靳代平 包惠珍 姚智军 主编

復旦大學 出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业与创业指导/吴雄鹰等主编. —上海:

复旦大学出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-309-08270-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 138303 号

大学生就业与创业指导

吴雄鹰 等主编

责任编辑/姜 华 郑越文

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 890×1240 1/32 印张 6 字数 164 千

2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—7 100

ISBN 978-7-309-08270-8/G · 1000

定价: 15.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

第一篇 大学生就业准备

第一章 大学学习的规律与方法	2
第一节 大学学习的主要特点与规律	2
第二节 大学学习的主要方法	8
第二章 就业信息获取与筛选	12
第一节 就业信息获取	12
第二节 就业信息筛选	15
第三章 求职技巧及礼仪常识	18
第一节 求职信的撰写	18
第二节 个人简历的制作	26
第三节 面试技巧	31
第四节 求职礼仪	35

第二篇 大学生就业程序

第四章 高校毕业生就业形势分析	44
第一节 我国高校大学生的就业制度	44
第二节 我国高校大学生的总体就业情况	46
第三节 我国高校毕业生就业困难的原因及就业趋势	52
第五章 就业协议书的签订	59
第一节 就业协议书及其作用	59
第二节 就业协议书的签订及违约处理	62
第六章 就业手续的办理	69
第一节 报到证的办理	69
第二节 户口和档案的办理	71

第三篇 大学生创业准备

第七章 创业内涵和素养的培育	76
第一节 创业的内涵与意义	76
第二节 非智力因素对创业的影响	81
第三节 创业能力和习惯的培养	85
第八章 大学生创业环境分析	94
第一节 个体因素对大学生创业的影响	94
第二节 外部环境对大学生创业的影响	99
第三节 创业环境评价的原则	103
第九章 大学生创业过程	113
第一节 创业计划书的编制	113
第二节 创业团队的组建	116
第三节 创业资金的筹措	120

第四篇 创业者成功经验

第十章 大学生创业教育述评	130
第一节 国内外大学生创业教育	130
第二节 国外大学生创业教育特色	134
第十一章 创业者成功经验经历介绍	140
第一节 成功人士的创业经验	140
第二节 国内大学生创业实例	147

附 录

附录 A 关于深化实施“中国青年创业小额贷款项目”的通知	160
附录 B 关于实施大学生创业引领计划的通知	167
附录 C 教育部关于大力推进高等学校创新创业教育和大学生自主创业工作的意见	171
附录 D 部分前置审批事项介绍	177
附录 E 部分创业栏目介绍	179

后记	181
主要参考文献	183

第一篇

大学生就业准备

第一章

大学学习的规律与方法

提出一个问题,往往比解决一个问题更重要

——爱因斯坦

你遇到下面的问题了吗?

- ☞ 进入大学,你是否感到茫然?
- ☞ 你知道如何制定学习计划吗?
- ☞ 你知道如何制定学习目标吗?

第一节 大学学习的主要特点与规律

学习是构成大学丰富多彩生活的中心内容,也是大学生最重要的职责与使命。大学阶段的学习与中学阶段的学习相比,在学习内容、学习方法等方面发生了较大变化,对于刚进入大学的新生而言,如何适应这些变化,尽快了解和掌握大学学习的基本规律,是摆在每一名新生面前的首要问题。

一、大学学习的主要特点

和中学时期以老师为主的课堂教学不同,大学期间更多地强调学生的自主学习,况且,学习的内容多,知识面广,信息量大,甚至有

些公选课学科跨度也较大。总的来说,大学和中学学习相比较,主要有以下几点不同:

1. 学习方式不同

从学习方式来看,课堂讲授减少,自主学习的时间大量增加。低年级上课时间和所学的课程较多,而高年级上课时间和所学课程逐步减少。

从老师的上课情况来看,第一是介绍的内容多,而详细讲解得少。主要讲授重点、难点内容,而且授课速度较快,一节课可能要讲授一章或几章的内容;第二是老师讲解的内容抽象理论较多,直观内容较少;第三是课堂讨论多,课外答疑少;第四是参考书目多,课外习题少。

这就要求学生在课前做好预习,课后及时复习,才能较好地掌握老师所讲的内容,并且要做到主动学习,碰到不懂的问题要及时向老师请教。此外,大学学习的教学环境也发生了变化,大学期间,没有固定的教室,而是根据自己所选课程的不同变换教室,有时与自己一起上课的可能还会有不同专业的同学。

2. 课程设置不同

大学的课程设置分为公共基础课、专业课和选修课三个层次,每一个层次又由许多门课综合而成。一般来说,一个大学生在大学期间要学习 20 门以上的课程。而且,学校还允许在学好必修课的前提下,打破专业界限,选修其他专业、系的某些课程,合理地组织自己的知识结构。这就要求学生应认真学习教学计划指导书上有关本专业公共课程、专业课程、专业基础课、选修课的设置情况,了解本专业培养目标、培养计划和获得学位证书、毕业证书的必要条件,做到有的放矢。

3. 学习目标不同

中学阶段主要是学习基础知识,不分专业与培养方向,而进入大学后,是分专业对学生进行培养。因此,所学的内容,是围绕着某个专门知识进行的课程设置,并且,所学课程又分为不同层次,所以对学生而言,应根据自己的兴趣爱好,结合学校的专业设置情况,建立一个较为合理的知识结构。

4. 学习方法不同

从学习方法来看,大学的学习方法有很多特色。首先,学生要学会自学,要学会利用图书馆、记笔记、课后复习等。其次,要制定一个良好的学习计划,由于在大学期间,要学习的课程和知识内容增加,这就要求能够合理分配时间,学好各门课程。和中学时期老师手把手的教学不同,大学时期老师主要起一个引导作用,更多的要依靠自己的努力。一般老师讲完课后就离开教室,和学生接触不多,课后辅导也较少,这就要求提高学生自学能力,要带着问题去学习,善于提问题,和老师进行交流沟通。

此外,还要培养自己广泛的兴趣和爱好,参与到学校的社团中去,多结识一些新朋友,拓展自己的综合能力。

二、大学学习的规律

进入大学后,面临着一个完全陌生的环境,如何尽快融入大学学习,对于大学生的学业成绩有重要的影响。因为进入高校第一年是大学生人生中一个重要的转折点。学习环境的变化,学习目标、学习内容、教学方式的转变,对大学学习生活的期望与现实生活的差距等因素,全面考验着大学生的应变能力与适应能力,而这一学年学习状况的好坏很大程度上影响了本科生在整个大学期间的学业成绩。因此,如何正确地掌握大学学习的一般规律,对大学生有重要的影响。

1. 大学一年级

大学一年级的主要任务是了解专业知识,学好专业基础。很多刚进校的新生会面临这样的困惑——我们为什么要上这门课?上这些课对我们有什么用处?造成这种困惑的主要原因是没有了解所学专业的课程设置和专业知识,更有部分新生认为有些基础课程学不学都无所谓,学习态度消极,导致学习成绩不理想,最终影响到专业课的学习。

“机遇总是偏爱那些有准备的人”,对于大学生来说,在毕业时能否顺利获得一份满意的工作,取决于在校期间做的准备如何。从职业发展准备的角度上来讲,大学一年级应了解自己的性格、兴趣、特长、职业能力和职业倾向这几个方面,为选择专业和确定职业目标奠

定基础。

(1) 加深专业认识。阅读与专业有关的书籍和文章,从而了解更多的专业知识。

(2) 强化专业技能。了解与专业相关的技能及认证,并做好考证准备。

(3) 积极参加社团活动。依据自己的爱好和兴趣,加入一个以某专业技能为依托的学生社团,积极参加校内外社团活动,以此锻炼自己的胆量、能力,全面认识自我。

(4) 提高语言表达能力和沟通能力。与同学、老师和其他人进行交流,记录认为有意义的话题和情感体验、学习体会,并逐步强化!

知识链接:如何尽快地融入大学生活

第一,是要熟悉学习环境,搞清楚学校建筑布局,特别是要搞清楚课程表上“一教×××”等以简称名出现的建筑物的准确位置,避免找不到上课地点。

第二,要认真学习教学计划指导书上有关本专业公共课程、专业课程、专业基础课、选修课的设置情况,了解本专业培养目标、培养计划和获得学位证书、毕业证书的必要条件,做到有的放矢。

第三,要充分利用教学环节。首先是要做到主动预习,通过预习,发现课程重点和难点、了解课程的前后关系及内在联系,做到心中有数,掌握听课的主动权,从而事半功倍;其次是要认真听课,努力提高听课质量,紧跟老师的思路,适时做好笔记;然后是要重视作业,大学的作业相对高中而言,量少而精,着眼于加深对原理的理解和思考方法的培养,因此必须认真对待;最后,要做到自觉复习,及时消化课堂繁重的教学内容,使所学知识成为自己知识链条中的一个有机组成部分,最终达到开阔思路、扩展知识领域、为进一步学习创造条件的目的。

第四,科学安排学习时间。新的学习方式为学生安排时间提供了较大的自由度。为了避免出现时间空白带,新生可以制定一张时间表,认真落实时间计划表的安排内容,合理地确定时间计划表中各个时间段的学习内容,努力提高单位时间内的学习效率。

2. 大学二年级

大学二年级的主要任务是学好专业知识,参加社会实践。通过一年的学习,大二已经开始知道专业是什么,将来要做什么。对大部分人来说,大二期间应该学好专业课程,并在此基础上,参加社会实践活动。如何将自己的专业知识和社会实践结合起来,成为这一时期最主要的问题,因为社会实践将为我们打开一扇接触了解社会的窗户。古语云:知己知彼才能百战不殆。大学生在校全面、客观地了解自己之后,就需要对自己所在的专业及该专业未来的就业前景、就业方向进行一番详细的了解,了解各类社会职业对人才的要求,根据这些要求衡量自身的情况,确立自己未来的就业目标。在大学一年级行动计划的基础上增加以下行为计划。

(1) 了解所学专业的行业现状、就业前景和就业信息交流。可上网搜索浏览,可查阅书籍,可向师兄、师姐咨询,了解往年求职情况,可与专业教师交流等。

(2) 利用业余时间,坚持兼职与自己未来职业或本专业相关的工作,提高自己的责任感、主动性、受挫能力,强化自己的敬业精神和职业道德。

(3) 通过英语和计算机等级相关证书考试后,侧重增强计算机应用能力,开始有选择地辅修提高综合素质方面的知识(如管理方面、人文素养方面的知识)。

(4) 参加专业技能性学生社团活动、开放性实验项目,检验自己的知识技能,尝试利用自己所学习到的知识。

(5) 寒暑假期间进行社会实践活动,增加对社会和对专业领域实际情况的了解,以免在求职择业时因为工作经验不足而失去就业机会。

在大学期间,勇于走出校园,敢于在实践中调查研究,主动去所学专业相近领域的用人单位兼职实习,在实践中磨炼自己,增长见识与才干,用心形成寒暑假社会实践报告。社会实践中,记载最有意义的事情,尤其是自我超越的点点滴滴。

3. 大学三年级

大三的主要任务是夯实专业技能,决定就业方向。大三是非

关键的时期,这个时期开始进入分水岭,许多人面临选择就业还是考研,而要走好这一步,需要我们保持清楚的头脑。

准备就业的同学,在学好专业课程的同时,应寻找机会实习。一是实习应注意虚心向他人学习,请教别人成功的经验;二是发挥主动性,要学会察言观色,善于发现问题和解决问题,而不是任何事情都要等着让上级来安排;三是融入性,把自己实习的身份忘掉,使自己成为一个真正的单位成员,融入职业环境中。

如果要准备考研,那么首先要选好专业与学校,了解所考专业的科目与复习参考书,尽早做好打算。

4. 大学四年级

大四是做最后冲刺的阶段。对于准备就业的同学来说,考证是许多大学生最舍得做的一项投资。特别在就业压力下,多一份证书就多一点保障。因此证书的价值被逐步标签化。值得注意的是,一些证书已经泛滥贬值,只要交钱就能拿证的现象最终会使证书在求职时一文不值。所以选择信誉好、业内认可度高的证书,才能为自己的求职加码。求职过程中,不能一味地追求公务员等热门行业,要结合自身的性格特征,做到理性求职。

知识链接:在校生疯狂考证引人担忧

一位大学生怀揣 10 本证书毕业已不是怪事

疯狂去考各种证书的风气,开始在一些大学里蔓延。一些大二大三的学生虽然还从未领到过工资,却已经有了项目管理师证书和会计上岗证,并且还获得日语等级证书、教师资格证书,甚至是园艺师证书。校园里名“师”辈出,但一些老师开始对此感到担忧。

浙江财经学院某学生大学 4 年考 10 本证,并且根据调查显示,教师资格证格外获得学生的青睐!

对此,专家认为,低年级大学生及早进行职业规划和职业准备是一件好事,但问题也随之而来。由于年龄和经历的缘故,长期处于校园内的大学生往往难以正确规划自己的职业生涯,区分和界定考证的范围。据了解,因忙于考证而荒废学业的现象大量存在。因此,学校鼓励学生根据自己的兴趣特长考取相应的证书,以增加自身在就

业市场的竞争力。有的时候职业资格证书是就业的通行证,但同学要分清主次,不能盲目、一窝蜂地跑去考证,而应注意提升自身的实际工作能力,切不可影响正常专业知识的学习。

而对考研的同学来说,考试通过了,要尽早地做好进一步学习的准备。如果失败了,也不要气馁,认真总结经验教训,重新选择发展方向。

最后,奉告大家一句箴言:大学学习,一步落后、步步落后。尽早地制定学习计划,是获得成功的必备条件。

第二节 大学学习的主要方法

一、明确学习目标

许多新生进入大学之后,面对诸多的课程和各种社团活动,不知该做什么,往往会感到迷茫,这与他们没有一个明确的学习目标有很大关系。而大学的学习活动是一种很复杂的认识活动,要求大学生在一定时间内摄取、储存大量信息,并且还要为今后更新知识奠定坚实的基础。因此,大学生的学习是一种艰苦的脑力劳动,需要具有锲而不舍的钻研精神和坚忍不拔的顽强意志。大学生建立学习目标要考虑几个方面的问题:

1. 学习目标必须适应社会、经济、学科和个性发展的需要,这是树立学习目标的首要原则

一个人价值的大小,主要是以他对社会贡献的大小来衡量的。要使自己能够对社会做出较大的贡献,就必须根据社会的需要树立学习目标。如果不考虑社会发展的需要,只顾个人的兴趣爱好,就可能使自己的学习与社会需要之间产生较大的差距,因而很难适应社会。因此,大学生要适应社会,并善于把社会需要和个性发展结合起来,正确确定自己的学习目标。现在,社会需要集中体现在高等教育的培养目标和培养规格上。要充分考虑培养目标和培养规格的要求,使其贯穿于整个学习目标之中。

2. 学习目标要考虑超前性和超越性

一方面,大学生必须对社会发展的趋势有一个基本正确的预测

和判断,要有前瞻性,必须放眼未来,要有较长远的眼光,尽可能使自己的学习目标超前一些。另一方面,大学生要意识到自己的不足,并且决心克服自己的欠缺,才可能产生学习的欲望和动力,如果认为自己现在的情况非常完美,当然也就觉得没有继续学习的必要,也就不可能有学习的动力。因此,要注意建立超越自我的学习目标。

3. 学习目标要考虑自身条件,要切实可行

应充分认识自己,扬长避短,制定出既适合自己的条件,又能够超越自我的学习目标。自我认识的内容包括生理和心理的主要特征、基础知识储备情况、学习能力以及工作能力等方面。否则,如目标定得太高,其结果轻则难以实现,重则伤害自己的自尊心,甚至损害自己的身心健康。学习目标要体现德、智、体、知、能力、素质全面发展。

4. 可以根据情况的变化,做适时的修正和调整

大学生学习目标的内容主要有:身心素质目标,科技基础知识目标,学习能力目标,创新能力目标,专业知识与技能目标,人文素质和文学艺术修养目标,品质素质目标等。

二、自觉主动学习

1. 确立目标,明确学习动机

在中学更多的时候是一种被动学习,整天被老师、父母围着,督促我们学习。而到了大学之后,有足够的空闲时间由自己支配。这就要求我们找出自己的兴趣爱好,建立起学习目标,培养一个好的学习动机,从而做到主动学习。

2. 逐步积累,培养学习兴趣

在平时日常的学习中,要注意积少成多,从而逐渐培养自己的学习兴趣。例如,大学期间要进行的英语四、六级考试,很多同学都为难以记住英语单词而烦恼,一想到厚厚的单词本,很多同学都失去了耐心。但是,如果我们换一个角度来想,如果我每天记15个单词,那么一个月就450个,一年下来也有近5500个单词,这可是一个不小的成绩啊。只要善于积累,就会逐步培养起自己的学习兴趣。

3. 找寻方法,提高学习效率

带着问题学习强调把学习设置到复杂的、有意义的问题情境中,通过让学生合作解决真实性问题,来学习隐含于问题背后的科学知识,形成解决问题的技能,并形成自主学习的能力。通过引导学生解决复杂的、实际的问题,其旨在使大学生建构起宽厚而灵活的知识基础;培养有效的解决问题技能;发展自主学习和终生学习的技能;成为有效的合作者;并培养学习的内部动机。

三、做好大学规划

大学生活一般有三四年时间,但转瞬即逝,很快就会过去。因此,切实规划好自己的大学生活是十分紧迫而必要的。大学生们应抓紧时间,早作规划,争取在有限的的时间里,学到更多的知识,增长更多的才干,以便毕业后为祖国的现代化建设作出更大的贡献。

1. 熟悉环境,适应大学生活

应特别注意的是大一新生的心理调适问题。心理素质是走向成功的关键。不少新同学由于心理准备不足,或高中时期的心理问题没有得到及时调整,而导致不能适应新环境、人际交往能力差、过分自卑和不够自信。怎样才能让自己尽快适应新环境,走出迷惘和困惑呢?我们认为,除了做好充分的学习准备以外,还要摆正心态,进行自我评估、正确定位,努力培养自立、自理能力,学会把握自己。

2. 确立目标,遵循成才规律

大一应注重对大学的认识以及未来职业的设想,大二着重基本能力的培养,大三着重职业定向考虑,大四着重择业或考研等。当然学习一直应该为最主要的。

3. 根据计划,选择方式途径

不同的目标直接决定了行动方式的不同,如有的同学早在大一期间决定考研,那么在四年中,主要精力应放在学习上,打好专业基础,学好专业课程是最重要的;如有些同学认为,大学毕业后要找一份好的工作,那么,在校期间除了学好专业知识与技能之外,还应注意参加社会实践,获取相关的职业技能证书。

所以,在大学期间,尽早地做出学习规划,将有助于更好地完成

自己大学阶段的人生目标。

思考与探索：

1. 根据自身体会,试分析大学学习和高中学习的异同?
2. 尝试给自己制定一个大学学习计划,并实施。

就业信息获取与筛选

掌握信息,赢得未来

——佚名

你遇到下面的问题了吗?

☞ 你知道从哪里可以获取就业信息吗?

☞ 面对各种就业信息,你知道如何选择吗?

第一节 就业信息获取

毕业生求职择业,不仅取决于整个社会的政治、经济状况以及自身的能力素养,还取决于是否拥有大量的就业信息。在激烈竞争的就业市场,及时、准确地了解获取就业信息,并认真全面地对这些信息进行分析、筛选、整理,这是就业成功的基础。利用各渠道掌握用人单位招聘信息,是获得理想工作的前提。获取就业信息的渠道一般有以下几种途径。

一、就业信息的含义

就业信息是指通过各种媒介传递的有关就业方面的信息和情况,如就业政策、就业机会,供需双方的情况及用人信息等。对大学