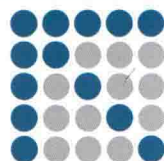


21世纪 通识课系列教材

就业指导

理论、案例与实训

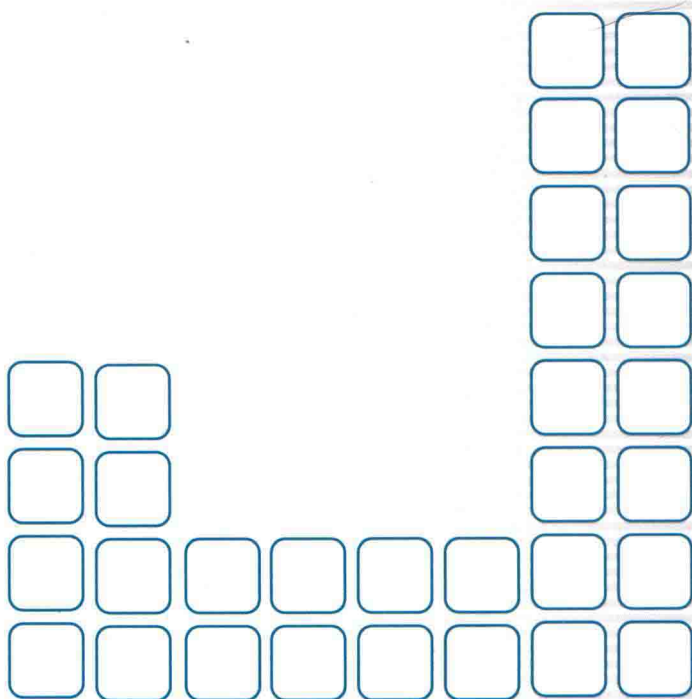
J IUYE
ZHIDAO



何小姬 主 编

张 菡 秦 印 副主编

 中国人民大学出版社

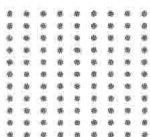
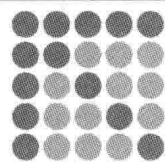


21世纪 通识课系列教材

就业指导

理论、案例与实训

J IUYE
ZHIDAO

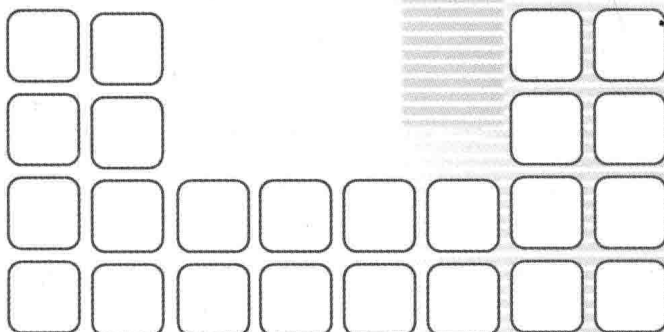


何小姬 主 编

张 菡 秦 印 副主编

中国人民大学出版社

· 北 京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

就业指导：理论、案例与实训/何小姬主编. —北京：中国人民大学出版社，2015.1
21 世纪通识课系列教材
ISBN 978-7-300-20554-0

I. ①就… II. ①何… 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 (2015) 第 002293 号

21 世纪通识课系列教材

就业指导

理论、案例与实训

何小姬 主编

张 菡 秦 印 副主编

Jiuye Zhidao

出版发行	中国人民大学出版社	
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码 100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511770 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)	
经 销	新华书店	
印 刷	北京七色印务有限公司	
规 格	185 mm×260 mm 16 开本	版 次 2015 年 2 月第 1 版
印 张	16.25 插页 1	印 次 2015 年 2 月第 1 次印刷
字 数	374 000	定 价 32.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

职业发展与就业指导课程建设是高校人才培养工作和毕业生就业工作的重要组成部分,根据国办发〔2007〕26号文件关于“将就业指导课程纳入教学计划”的文件精神,从2008年起,所有普通高校需开设“职业发展与就业指导”课程,并将其作为公共课纳入教学计划,经过3~5年的完善后全部过渡到必修课。各高校要依据自身情况制订具体教学计划,分年级设立相应学分,本课程安排学时建议不少于38学时。

“就业指导”课现阶段作为公共课,主要目标是通过课堂教学和相应的实践活动,使学生了解就业形势,熟悉就业政策,提高就业竞争意识和依法维权意识;帮助学生培养职业发展意识,树立科学就业观;提升学生就业技能和综合素质;引导学生主动思考、积极探索,帮助其加快实现角色转变,提早做出职业定位;提高社会适应能力。

根据教育部有关“职业发展与就业指导”课程的教学要求,我们在参阅大量同类教材和总结多年“就业指导”课教学经验的基础上,结合当前我国就业指导发展需求,编写了这本集理论梳理、案例分析、实践训练于一体的“就业指导”课教材。为了便于广大读者更为有效地使用本教材,现将教材的基本情况作一简要介绍。

■ 本书的框架

全书共分七个单元,十八个模块。单元和模块的划分,完全与教育部颁发的“职业发展与就业指导”课教学大纲规定的教学要点相对应。

第一单元:就业形势与就业政策。通过本单元的学习,应使学生了解我国大学生当前面临的就业形势和就业状况,了解我国当前大学生就业的相关法规和政策,认清就业形势,不断提升个人的就业竞争力。本单元包括三个模块:大学生就业形势、大学生就业政策、大学生就业竞争力。

第二单元:就业观念与职业道德。通过本单元的学习,应使学生了解正确的就业观,懂得如何树立正确的就业观,了解职业道德的特征和基本原则,遵守职业道德的基本规范。本单元包括两个模块:大学生就业观念、职业道德规范。

第三单元:求职资料的准备。通过本单元的学习,应使学生认识到求职资料准备的重要性,掌握个人简历、自荐信等求职资料的制作技巧,了解求职信息的收集和使用的途径及方法,并学会有效利用求职信息。本单元包括三个模块:个人简历的制作、求职信的撰写、就业信息的收集和使用。

第四单元:面试策略与礼仪。通过本单元的学习,应使学生了解面试前应做好的相关准备,明确面试的基本类型及内容,掌握面试策略,理解面试的基本礼仪要求,学会塑造自己的职业形象。本单元包括三个模块:关于面试、面试策略、面试礼仪。

第五单元:就业心理准备。通过本单元的学习,应使学生认识大学生就业心理的内涵及特点,了解大学生就业心理的现状,理解影响大学生就业心理的主要因素,掌握在求职

择业中产生的心理问题的自我调试方法。本单元包括两个模块：大学生就业心理概述、大学生就业心理的自我调适。

第六单元：就业权益保护。通过本单元的学习，应使学生理解大学生就业权利的基本内涵和就业义务，了解就业协议书与劳动合同的关系以及劳动合同的基本内容，了解签订劳动合同的流程、注意事项，了解现实中常见的侵权行为，掌握权益保护的方法与途径，学会维护自身合法权益。本单元包括三个模块：大学生就业权利与义务、就业协议与劳动合同的签订、就业陷阱及其防范。

第七单元：职业适应与职业发展。通过本单元的学习，应使学生理解从学生角色向职业角色转变的重要性，了解客观职业环境，并建立对工作环境客观合理的期待，掌握如何适应并发展职业生涯。本单元包括两个模块：顺利完成角色转换、主动适应职业生活。

■ 本书的特色

“职业发展与就业指导”课程既有知识的传授，也有技能的培养，是集理论课、实务课和经验课为一体的综合课程。就业指导课程应采用理论与实践相结合、讲授与训练相结合的方式进行，充分发挥师生双方在教学中的主动性和创造性。为体现教育部对本门课程的教学要求，我们在教材的体例设计上，增加了许多有助于学生自主学习和实践体验的新元素，形成了有别于传统教材的鲜明特色。

【学习目标】

本书在学习每一单元之前，首先通过“学习目标”使学生了解本单元的学习要求，增强学生学习的目的性和有效性。本书的学习目标，充分体现了教育部颁发的教学大纲的要求和教学内容内在的逻辑结构。

【导入案例】

本书的每一单元都是由一个“导入案例”开始的。“导入案例”选用的都是本土的案例，既有典型性，又有真实性。设置“导入案例”的目的，在于引出单元主题，带出关键知识点，每个“导入案例”之后配有思考题，以启发和引导学生积极思考，从而更好地理解本单元所要探讨的主要问题。

【理论梳理】

“就业指导”课程相关的知识点内容丰富，为帮助广大读者理解这些知识，我们对教育部颁发的教学大纲中规定的内容进行了系统的梳理，这部分的表述我们采取理实结合的方式，避免空洞的说教和过多的理论阐述，并灵活运用图、表、资料和故事链接等方式提升可读性，希望能让读者能在短时间内更好地掌握相关的理论知识。

【案例分析】

在本书的十八个模块中，每个模块的“理论梳理”之后都配有与本模块内容紧密相关的案例，它们通俗、易懂、贴近实际、可读性强，既可以提高学生的学习兴趣，又能帮助学生更好地掌握所学的知识，对于培养学生的素质、提高学生的能力有着重要意义。

【实践训练】

在“案例分析”之后，结合本模块教学内容精心设计了“实践训练”项目。这部分内

容主要是紧密结合理论学习的重点、难点和学生的实际情况进行设计的。实践的主要方式包括项目学习、参与或体验校内外实践活动等。为了保证“实践训练”项目的实施，我们还设置了“实训导航”和“方法策略”，对学生的实践训练给予具体指导。学生通过参与、体验和训练，能够更好地消化知识，提升就业能力。

【单元小结】

在各模块的“理论梳理”、“案例分析”和“实践训练”基础上，本书还通过“单元小结”对整个单元的学习进行总结。具体包括：学习内容回顾，重点、难点分析，知识系统化。

【思考题】

在“单元小结”之后，本书将通过“思考题”检查学生的学习成果，引导学生对所学内容进行更深入的思考。

【推荐阅读】

在“思考题”后面，我们设置了“推荐阅读”，主要是引导学生充分利用相关资源进行学习，推荐内容选自四个方面：一是文献；二是书籍；三是视频；四是网络资源等。有的配有300字左右的内容简介。

■ 本书的创新之处

1. 内容针对性强，就业导向明确。

在充分尊重教育部颁布的“职业发展与就业指导”课程教学大纲要求和完整反映大纲关键知识点的基础上，我们根据多年的教学效果，对本书的内容选择与编排进行了适度的创新。具体表现在：本书从求职过程出发，覆盖了在求职的各个阶段中学生们将遇到的关键问题，突出阐述学生目前急需的内容，并对学生在实践中会遇到的具体问题给出了意见和解决方法，以提高学生在求职中处理问题的实际能力。

2. 理论知识与典型案例相结合，体现应用型人才培养特色。

在内容取舍上，本书以应用型人才培养为标准，对就业的相关理论进行大幅度的精减，在厘清基本概念及意义的基础上，与大量的案例有机结合，并以“案例十分析”的方式进行内容构建，给读者以启迪，同时增强了本书的趣味性和可操作性。本书精选的典型案例分析有助于教师的案例教学，让学生通过对案例的学习和思考来提高他们在就业过程中分析问题和解决问题的能力。

3. 课内教学与课外训练紧密结合，便于自主学习。

目前国内出版的就业指导方面的教材，大多数采用的是以知识讲授为主的体例，使用这种教材进行教学，对于学生解决实际问题帮助不大。我们编写的这本教材，精心挑选了实践训练项目，教师可以根据这些项目，自行设计出富有个性的课程；学生可以通过课后的自我训练，不断提升就业能力。这样既方便教师的教，又有利于学生的学，效果相得益彰。

■ 教材使用

本书集理论、案例与实训为一体，在课时与教学内容选择上可以灵活处理，课时充

足的学校，可以在课堂教学中将理论、案例和实训结合起来，以提高教学的吸引力和有效性；课时不足的学校，可以将“就业指导”课分为课堂教学和实践训练两部分，在课堂教学部分突出理论、案例，在课外时间进行实践训练，这样在总学时上也能达到教育部的要求。

本书既可以作为课堂教学的教材使用，也可以作为学生的课外读物以及求职者们的参考用书。

编者

2014年9月10日

第一单元 就业形势与就业政策

【学习目标】	1
【导入案例】 大学生就业，啥时能松口气儿	1
模块一 大学生就业形势	3
【理论梳理】	3
一、当前我国大学生就业形势	3
二、影响大学生就业的主要因素	7
【案例分析】	9
案例一 广东省教育厅：2014 年毕业生就业形势比 2013 年好	9
案例二 大学生求职现状：就业其实不难，择业另有玄机	12
案例三 经济降速就业反增说明经济转型成效显著	14
【实践训练】	16
一、实训导航	16
二、实训项目	16
三、方法策略	16
模块二 大学生就业政策	16
【理论梳理】	16
一、大学生就业相关法规	16
二、大学生就业相关政策	21
【案例分析】	28
案例一 重庆：定向培训未就业大学生，有补贴	28
案例二 江苏扬州大学生村官谢正鹏创办首个家庭农场	29
案例三 七大优惠扶持广州籍大学生创业	31
【实践训练】	33
一、实训导航	33
二、实训项目	33
三、方法策略	34
模块三 大学生就业竞争力	34
【理论梳理】	34
一、大学生就业竞争力概述	34
二、大学生就业竞争力的基本要素	35

三、大学生就业竞争力的提升	35
【案例分析】	37
案例一 大学生利用暑假为就业“热身”	37
案例二 如何不让工作经验成为大学生的就业门槛	38
案例三 广东 15 万岗位解“实习难、就业难”	39
【实践训练】	41
一、实训导航	41
二、实训项目	41
三、方法策略	42
【单元小结】	42
【思考题】	42
【推荐阅读】	42
【参考文献】	43

第二单元 就业观念与职业道德

【学习目标】	44
【导入案例】 赵小纯发挥专业优势扎根农村基层	44
模块一 大学生就业观念	45
【理论梳理】	45
一、大学生传统的就业观念	45
二、影响大学生就业观念的主要因素	46
三、大学生应树立现代的就业观	47
【案例分析】	49
案例一 铁饭碗会一直吃香吗?	49
案例二 大学生就业的自荐诀窍	50
案例三 左手学历, 右手能力	52
【实践训练】	53
一、实践导航	53
二、实训项目	53
三、方法策略	54
模块二 职业道德规范	54
【理论梳理】	54
一、职业道德	54
二、职业道德规范	55
三、大学生应自觉加强职业道德修养	56
【案例分析】	57
案例一 公平与竞争	57

案例二 面试突然提前	59
案例三 秦超的“多负”责任	60
【实践训练】	61
一、实践导航	61
二、实训项目	61
三、方法策略	61
【单元小结】	61
【思考题】	62
【推荐阅读】	62
【参考文献】	62

第三单元 求职资料的准备

【学习目标】	63
【导入案例】 骆楠的求职准备	63

模块一 个人简历的制作

【理论梳理】	65
一、简历的主要内容	65
二、撰写简历的注意事项	67
三、英文简历的制作	68
四、简历的投递	70
【案例分析】	72
案例一 中文简历的制作与点评（1）	72
案例二 中文简历的制作与点评（2）	77
案例三 英文简历的制作与点评	79
【实践训练】	81
一、实践导航	81
二、实训项目	81
三、方法策略	81

模块二 求职信的撰写

【理论梳理】	81
一、撰写求职信前的准备	82
二、求职信的撰写格式	82
三、中文求职信的撰写要求	83
四、英文求职信的撰写方法	84
五、求职信与个人简历的区别	85
【案例分析】	86
案例一 中文求职信的制作与点评（1）	86

案例二 中文求职信的制作与点评 (2)	88
案例三 英文求职信的制作与点评	89
【实践训练】	91
一、实践导航	91
二、实训项目	91
三、方法策略	91
模块三 就业信息的收集和应用	91
【理论梳理】	91
一、收集就业信息的重要性	91
二、就业信息的类型	92
三、就业信息的获取途径	93
四、就业信息的筛选与使用	95
【案例分析】	98
案例一 获取信息，未雨绸缪	98
案例二 收集信息，擦亮你的眼睛	98
案例三 盲目求职，一无所获	99
【实践训练】	100
一、实践导航	100
二、实训项目	101
三、方法策略	101
【单元小结】	101
【思考题】	102
【推荐阅读】	102
【参考文献】	102

第四单元 面试策略与礼仪

【学习目标】	103
【导入案例】 面试，不打无准备之仗	103
模块一 关于面试	104
【理论梳理】	104
一、关于面试	104
二、面试流程	106
三、面试类型	108
【案例分析】	116
案例一 面试达人“试”出来	116
案例二 我知道，自己再也进不来了	118
案例三 顾林清的完美面试流程	120

【实践训练】	122
一、实践导航	122
二、实训项目	122
三、方法策略	122
模块二 面试策略	123
【理论梳理】	123
一、面试前：全心准备，周到细致	123
二、面试中：自信展现，不留遗憾	126
三、面试后：真心感谢，诚心总结	130
【案例分析】	131
案例一 我的准备：渣打银行实习生面试	131
案例二 “菜鸟”反而打败了“老鸟”	133
案例三 一封面试感谢信助他成功拿到了 offer	135
【实践训练】	137
一、实践导航	137
二、实训项目	138
三、方法策略	138
模块三 面试礼仪	139
【理论梳理】	139
一、仪表	139
二、肢体语言和细节管理	141
【案例分析】	142
案例一 “推门”还是“拉门”？	142
案例二 Brent 与李纯的华丽变身	144
案例三 没有“试题”的面试	145
【实践训练】	147
一、实践导航	147
二、实训项目	147
三、方法策略	148
【单元小结】	149
【思考题】	149
【推荐阅读】	149
【参考文献】	150

第五单元 就业心理准备

【学习目标】	151
【导入案例】 女生求职三年屡碰壁，自降身价做月嫂成明星	151

模块一 大学生就业心理概述	152
【理论梳理】	152
一、大学生就业心理的内涵及特点	153
二、大学生就业心理的现状	155
三、影响大学生就业心理的主要因素	159
【案例分析】	161
案例一 一位摆脱依赖而独立的大学毕业生	161
案例二 求职心态浮躁	162
案例三 求职，向父母求助？	163
【实践训练】	164
一、实践导航	164
二、实训项目	164
三、方法策略	164
模块二 大学生就业心理的自我调适	165
【理论梳理】	165
一、就业前的心理调适	165
二、就业过程中应具备的心理素质	167
三、大学生自我心理调适的方法	168
【案例分析】	170
案例一 求职心理操：想象成功	170
案例二 都是私心惹的祸	172
案例三 集中精力做出成绩	173
【实践训练】	174
一、实践导航	174
二、实训项目	174
三、方法策略	175
【单元小结】	175
【思考题】	176
【推荐阅读】	176
【参考文献】	176

第六单元 就业权益保护

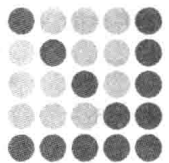
【学习目标】	177
【导入案例】 女大学生抗议求职性别歧视：请给我们公平就业机会	177
模块一 大学生就业权利与义务	178
【理论梳理】	178

一、大学生的就业权利	178
二、大学生的就业义务	181
【案例分析】	181
案例一 广东反性别歧视投诉成功第一案	181
案例二 北京首例判决认定“大学生亦可就业”案	183
案例三 患抑郁症被炒，女孩状告国企就业歧视	185
【实践训练】	187
一、实训导航	187
二、实训项目	188
三、方法策略	188
模块二 就业协议与劳动合同的签订	188
【理论梳理】	188
一、就业协议的签订	188
二、劳动合同的签订	192
三、与劳动合同相关的几个问题的探讨	195
【案例分析】	198
案例一 同学，你的就业协议书签了吗？	198
案例二 同学，《劳动合同法》你读懂了吗？（1）	201
案例三 同学，《劳动合同法》你读懂了吗？（2）	204
【实践训练】	206
一、实践导航	206
二、实训项目	206
三、方法策略	207
模块三 就业陷阱及其防范	207
【理论梳理】	207
一、如何识别就业陷阱？	207
二、如何防范求职过程中的陷阱？	209
【案例分析】	210
案例一 90后大学生寒假打工被骗，艰难讨薪，称维权真难	210
案例二 提防陷阱，职场排雷	212
案例三 大学生实习，盘点五大维权关键点	215
【实践训练】	217
一、实训导航	217
二、实训项目	217
三、方法策略	217
【单元小结】	218
【思考题】	218

【推荐阅读】	218
【参考文献】	219

第七单元 职业适应与职业发展

【学习目标】	220
【导入案例】把握影响职业成功过渡的关键	220
模块一 顺利完成角色转换	221
【理论梳理】	221
一、学生角色与职业角色的区别	221
二、学生角色与职业角色的转换	222
【案例分析】	226
案例一 新人，搭建好你的职场框架	226
案例二 职场新人小王的困惑	227
案例三 你是老板想要的新人吗？	229
【实践训练】	231
一、实训导航	231
二、实训项目	231
三、方法策略	231
模块二 主动适应职业生活	232
【理论梳理】	232
一、初入职场主要面临的问题	232
二、了解工作环境，适应工作岗位	233
三、适应职业，注重发展	234
【案例分析】	238
案例一 第一份工作决定职场前途	238
案例二 完美主义者的职业发展	240
案例三 大学生盲目“先就业，后择业”，三年集中爆发职业危机	241
【实践训练】	242
一、实训导航	242
二、实训项目	243
三、方法策略	243
【单元小结】	243
【推荐阅读】	243
【参考文献】	244
后 记	245



第一单元

就业形势与就业政策



学习目标

学完本单元后，你应当能够达到以下目标。

1. 了解我国大学生当前的就业形势和就业状况。
2. 了解我国当前大学生就业的相关法规和政策。
3. 认清就业形势，树立正确的择业观、创业观。



导入案例

大学生就业，啥时能松口气儿

——代表委员热议解决高校毕业生就业难

河南省长途客车司机高建华说：“我儿子去年考上了重点大学，全家都很高兴。我们普通家庭供一个大学生不容易，我跑长途收入也不高，都盼着他将来可以凭自己的本事在社会上立足。但是，现在大学生的就业形势每年都很紧张，我们很担心他将来的出路。大学生找个怎么就那么容易呢？”

高建华说出了很多大学生家长共同的忧虑。如何看待当前的大学生就业难？政府和高校应如何应对？应怎样引导大学生基层就业？带着这些问题，记者在2014年两会期间，采访了几位人大代表和政协委员。

社会应当摒弃用人“学历歧视”

“近年来，一些用人单位招聘时直接把非‘211’、‘985’的高校毕业生排斥在外，这样做损害的是教育结果公平。”谈起眼下社会上选人用人机制上出现的偏差，全国人大代表、郑州市教育局局长毛杰有些激动。他认为，正是这种“学历歧视”在某种程度上加剧了大学生就业难的现状。

“如果好工作只留给重点大学的学生，那么其他学校也就没有调整人才培养结构和培养方式的动力了，这不仅对于发展更多高水平、高质量、有内涵、有特色的高等教育十分不利，而且极大削弱了其他学校人才培养与使用的价值。”毛杰说。

毛杰建议国家尽快出台《反就业歧视法》，在制度层面解决高校毕业生的就业“学历歧视”问题。如明确界定毕业生就业“学历歧视”的内容与类型，规定用人单位不得排斥非“211”、“985”的高校毕业生。

不过，在全国政协委员、河南大学校长娄源功看来，目前，我国高科技含量的产业发

展水平不高、经济发展形式落后，提供的高端就业岗位不足，才是当前制约大学生就业的重要因素。“破解这个结构性的难题尚需时间。”娄源功说。

娄源功认为，一直以来，高校热衷于“求高、求大、求综合”，人才培养目标定位同质化，也是造成大学生就业难的原因之一。

对此，全国政协委员、河南农业大学副校长张全国认为，高校应按社会需求设置专业。张全国举例说，河南农业大学这几年开设的与新农村建设紧密结合的本科专业，包括农村社区管理、农村能源工程等，着重培养新农村建设急需的规划设计、管理服务等应用型人才，短短几年，招生规模就达1700余人。

扶持大学生创业带来“倍增效应”

“总理在政府工作报告中说，对高校毕业生，要实施不间断的就业创业服务，提高大学生就业创业比例。我认为这是完全正确的。”全国人大代表、共青团安徽省委书记李红说。

创业在就业格局中意义重大。然而，对绝大多数大学生来说，要想创业，初始阶段就会遇上大麻烦。资金、技术、经验，无一不是“拦路虎”。他们迫切需要得到来自各方的指导和扶持。

李红认为，相关部门应开展资金融通服务体系建设，帮助大学生获得急需的资金，“金融机构可实施青年创业小额贷款项目，政府也可以对青年创业贷款进行财政贴息。比如安徽就设立贴息专项支持资金100万元，以服务大学生村官创业。”

数据显示，2008年至2012年，安徽共青团组织共协调金融机构发放青年创业小额贷款34.1亿元，扶持创业青年4.6万人；2010年至2012年，连续3年对皖北地区青年创业小额贷款提供财政贴息，共为6338名皖北青年提供创业项目贴息3000万元。

“除了最直接的资金支持，政策服务也必不可少。”李红说，“现在，扶持大学生创业的政策不少，但大学生对这些政策的了解还有待提高。这就需要及时向他们解读和宣讲，同时还要收集青年创业过程中的实际困难和问题，及时向党政有关部门反映。”

李红建议，有关部门要积极创建大学生创业的教育培训服务体系、项目孵化服务体系、资金融通服务体系、政策扶持服务体系和人文关怀服务体系，动员各方面的力量帮助他们创业。

“创业具有倍增效应，尤其是在基层，大学生创业不仅能解决自身的就业问题，还能辐射带动周围群众致富。”李红说。

新型城镇化开启就业“机会之窗”

2007年，毕业于江苏师范大学的张秋香来到江苏省泗阳县三庄乡邵道社区，成为一名普通的大学生村官。如今，刚满30岁的她已成为全国人大代表、江苏省劳动模范、泗阳县八集乡乡长。回顾自己7年来的农村工作生涯，张秋香最骄傲的是，为乡亲们搭上城镇化快车做了点事。

邵道社区贫困人口占40%，村民大多是文化水平不高的留守人员，靠传统农业种植维持生计。张秋香想发展现代高效农业带动乡亲们致富，却无人响应。于是，她便带头先试。2008年秋冬时节，张秋香采用新技术种植的反季节蔬菜赚了20万元，一下带动周边1000多名农户加入蔬菜专业合作社，人均增收3000元，各类蔬菜加工产品还带动20多