



职海导航

高校毕业生

就业指导读本

人力资源和社会保障部全国人才流动中心
“新芽计划”大学生人才发展工程项目组 组织编写



中国劳动社会保障出版社



职海导航 高校毕业生

就业指导读本

人力资源和社会保障部全国人才流动中心

“新芽计划”大学生人才发展工程项目组

组织编写

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

职海导航：高校毕业生就业指导读本/人力资源和社会保障部全国人才流动中心，“新芽计划”大学生人才发展工程项目组组织编写. —北京：中国劳动社会保障出版社，2014

ISBN 978 - 7 - 5167 - 1441 - 6

I. ①职… II. ①人…②新… III. ①大学生-职业选择
IV. ①R647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 211268 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

*

保定市 中画美凯印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

880 毫米 × 1230 毫米 32 开本 5.875 印张 110 千字

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

定价：22.00 元

读者服务部电话：(010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话：(010) 64961894

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错，请与本社联系调换：(010) 80497374

我社将与版权执法机关配合，大力打击盗印、销售和使用盗版图书活动，敬请广大读者协助举报，经查实将给予举报者奖励。

举报电话：(010) 64954652



职海导航 高校毕业生

就业指导读本

编 委 会

主 任：王建华

副 主 任：谢 媛 邹 悦

编写人员：郑述飞 高继明 赵珥希

耿海将 吴 涛 项小伟

江 涛 任凤环 丁国杰

王尚臻 孙雪凌 贾 巍



前言

近年来，我国高校毕业生数量持续增加，这一方面为社会经济发展储备了大量的人才资源；但另一方面，促进高校毕业生就业任务也日趋繁重。做好高校毕业生就业工作，充分发挥高校毕业生人才资源的作用，不仅关系到毕业生的个人前途和家庭幸福，而且关系到经济升级、民生改善和社会稳定。党中央、国务院历来高度重视高校毕业生就业工作，党的十八届三中全会明确提出，要“做好以高校毕业生为重点的青年就业工作”，将这项工作摆到了就业工作的重中之重。

促进高校毕业生就业，不仅需要各级党委、政府和各有关部门、社会各有关方面的共同努力，而且需要广大高校毕业生进一步认清形势、转变观念，明确职业定位和发展规划，顺利实现入职和持续发展。为了更好地为高校毕业生提供有针对性的就业指导，我们编写了《职海导航——高校毕业生就业指导读本》（以下简称《读本》），根据高校毕业生在求职和初入职场时的不同需求，提供有针对性的指导。

《读本》分上、中、下三篇。上篇：“蓄势待发——求职你准备好了吗”主要着眼于正在求职的毕业生，帮助他们把握就业形势，明确职业定位，实现正确入职。中篇：“扬帆启



航——用人单位需要什么样的人”主要着眼于初入职场的毕业生，指导他们掌握作为一个职业人必须具备的工作态度和技能，尽快适应职场需要。下篇：“驰骋职海——如何成为职场高手”主要着眼于初步适应职场的毕业生，指导他们立足本职，进一步明确发展目标，实现职业新发展。《读本》内容丰富、形式活泼，既有形势分析和政策引导，又有求职指导和量表测试，还有职场能力和方法的指导，同时还穿插了大量的案例及分析。

希望该《读本》的出版，能为广大高校毕业生求职择业和发展提供启发和帮助，也希望能对广大高校就业指导老师、公共就业人才服务机构工作人员开展就业指导和服务，以及用人单位人力资源部门开展新员工培训等方面，提供有效参考和帮助。

编者

2014年9月

目 录

上篇 蓄势待发 求职你准备好了吗

第一章 职业定位 3

第一节 了解就业形势和就业政策 5

第二节 明确职业定位 10

第三节 寻找职业定位支点 13

第二章 准备简历 17

第一节 撰写简历 18

第二节 寻找渠道 22

第三节 投递简历 24

第三章 求职面试 30

第一节 闯入面试 31

第二节 备战面试 32

第三节 面试礼仪 36

第四节 面试常见问题 38



4 第四章 顺利入职 42

第一节 政策法规 43

第二节 重点事项 45

第三节 签约后做什么 54

中篇 扬帆启航 用人单位需要什么样的人

5 第五章 积极主动 59

第一节 积极主动的重要性和意义 60

第二节 积极主动的必备特质 62

第三节 培养积极主动的工作态度 65

6 第六章 责任意识 69

第一节 责任与责任意识 70

第二节 责任意识的重要性 71

第三节 怎样做才是具有责任意识 75

7 第七章 执行力第一 79

第一节 执行力及其重要性 80

第二节 执行力的基本表现 81

第三节 正确地执行 84

第八章 团队协作 89

第一节 团队协作 90

第二节 忠诚守信 93

第三节 尊重他人 94

下篇 驰骋职海 如何成为职场高手

第九章 目标导向 103

第一节 目标及其重要性 104

第二节 设定目标 106

第三节 实现目标的路径 108

第十章 不断学习 113

第一节 不断学习的必要性 114

第二节 不断学习的内容 115

第三节 不断学习的方式 118

第十一章 攻坚克难 121

第一节 磨炼意志 122

第二节 先舍后得 125



12

第十二章 持续创新 129

第一节 创新的价值 131

第二节 创新型人才的特征 131

第三节 培养创新意识 134

附录 137

一、职业选择测试 138

二、个人简历模板 154

三、高校毕业生就业主要网站 157

四、接收高校毕业生人事档案及办理报到手续

省级公共就业和人才服务机构信息 162

五、人际沟通风格测试及分析 165

六、创造性测试量表《创新思维与实际问题解决》 172

后记 176

上篇 蓄势待发



求职你准备好了吗

大文豪莎士比亚曾说过：“人生就是一部作品！”作为即将走出大学校门的你，规划好你的人生之路了吗？做好扬帆职海的准备了吗？没有人不希望拥有一个完美的职业生涯——在带给自己快乐、幸福、财富、地位的同时，实现自己的价值，得到人生最大的满足感！如果一个人不清楚自己的目标，任由时间消磨自己的意志，那么他的人生就会如沙滩足印般被海水冲蚀，被他人遗忘。

一个完美职业生涯的开始，首先就是做好职业定位，通过入职面试，顺利完成入职，为在充满机遇和挑战的职业生涯中保持坚定、正确的方向，迈出坚实、稳固的第一步！

为此，我们需要做到——完成职业定位，转换个人角色，蓄势待发！

你是否也有这样的困惑？

我想进事业单位，
工作体面，受人尊敬。



我想进企业、公司，
办公环境好，待遇高。



我想做公务员，
工作稳定，旱涝保收。



我到底想做什么？
我到底能做什么？



让我们帮你解决
这个问题……



第一章

职业定位



人的一生如白驹过隙，虽然短暂，但面临的选择却是多种多样。

其中，职业的选择决定着一个人未来的发展与成才之路，影响着一个人的人生幸福，更关系着能否尽快用其所学回报国家、回报社会、回报父母。

做好职业选择，首先应当正确地了解与认识就业形势，准确地把握职业定位，合理规划、寻求职场支点，树立科学的职业观，走好职业定位第一步。



马川，27岁，某名牌大学会计学专业研究生。他毕业后的第一份工作是在上海一家国有银行从事柜员服务工作。只工作了一年，他就选择了另谋高就。原因很简单：日复一日地重复着相同的工作，缺乏激情、缺乏动力的他已经寻找不到自己工作的意义和目标。



两个月后，马川进入了一家国企的财务部门，开始只是做最基础的出纳工作，与上份工作唯一不同的是工作环境和工作氛围发生了变化。去年9月，由于用人单位内部岗位轮换，马川的岗位被调整为会计，负责凭证和汇总。但是马川却清楚地认识到会计这份工作的职业发展路径与自己外向的性格背道而驰，于是产生了消极情绪和怠工现象。今年3月，马川再次选择了辞职。他开始从自身寻找原因，并且向职业顾问寻求帮助，为自己进行适合的职业定位。

在获得了专业意见后，马川选择了一份证券公司客户经理的工作。业务压力和绩效激励成为刺激马川工作积极性的重要因素。而会计学的相关背景和他自身人际关系处理方面的技巧也使他在与客户沟通交流时游刃有余。

现在的马川每天都沉浸在快乐的工作和追寻人生的自我价值之中。他认为：找一份工作并不难，关键在于如何结合个人实际找一份合适的工作。



案例分析

在这个案例中，我们可以看到，马川就业初期缺乏对职业规划的正确认识。他选择的是银行（对口自己的专业）、国企（稳定的工作），而这些都是职业选择“外在的、显性的因素”，他忽略了“内心的、隐性的因素”，即个人性格、兴趣、长处对于职业选择的重要性，因而走了一段弯路。

好在经过咨询，他迅速调整了职业定位，并发愤图强，于是在新的工作中如鱼得水，找到了激情和快乐！

正确的职业定位，能够帮助我们准确地找到心仪的工作。当今大学生就业，切忌盲目选择。找工作前，需要对社会现状、人才供需、行业和自身专业以及个人兴趣和优势进行综合分析，结合自身实际，做出准确判断！

第一节 了解就业形势和就业政策

了解就业形势和就业政策，是高校毕业生求职择业的第一步。形势认清了，政策掌握了，将有助于高校毕业生做出理性的职业选择。

一、挑战

就业问题是一个世界性难题。2008 年金融危机之后，青年就业问题日益突出，成为国际社会和各国政府共同关注的重要话题。据国际劳工组织《2014 年全球就业趋势报告》显示，2013 年全球青年（15~24 岁）失业率达到 13.1%，约有 7 450 万青年失业者。相当一部分青年人从事非正规工作，就业质量面临更大挑战。

在我国，青年就业问题主要表现为高校毕业生就业问题，最突出的就是总量矛盾和结构性矛盾并存。从总量上看，高校毕业生数量连续十几年上升，2014 年达到 727 万，是 2001 年的 6 倍多，约占每年新进入人力资源市场劳动力的一半。再加



上上年结转的 900 多万失业人员,全国城镇每年需要就业的劳动者保持在 2 500 万左右;而在世界经济艰难复苏、国内经济增速放缓的背景下,用人需求则有所下降,每年城镇新增就业岗位大约是 1 200 万,供求相抵,仍有 1 300 万的就业缺口。从结构上看,存在部分高校专业设置、培养模式与市场需求脱节,部分毕业生就业能力与岗位需求不匹配的问题,表现为用人单位招人难与毕业生就业难并存。另外,受城乡、区域发展不平衡,就业体制机制改革相对滞后等影响,高校毕业生就业也存在区域性、行业性分布不均衡等问题,表现为一线城市过于密集和艰苦边远地区、城乡基层匮乏,金融、信息、教育卫生、公共管理等行业过于集中,而农业、制造业、交通业、商贸服务业等行业过低。此外,部分毕业生在就业观念上也存在偏差,认为只有进入机关、事业单位、国有企业等体制内单位才算就业,而到中小企业就业、基层就业、灵活就业、自主创业等都不算就业;还有一些毕业生就业期望值偏高,就业挑挑拣拣,甚至有业不就。上述这些情况,都进一步加剧了毕业生就业难。

二、机遇

尽管当前高校毕业生就业面临很多困难和问题,但也要看到新机遇和有利条件,进一步坚定信心。党中央、国务院历来高度重视高校毕业生就业工作,党的十八届三中全会通过的《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》明确提出,要“促进以高校毕业生为重点的青年就业”。习近平、李克强等中央领导同志多次就做好这项工作做出重要指示,对有

关部门提出明确要求，对高校毕业生提出殷切期望。国家和地方各级政府制定出台了一系列促进高校毕业生就业创业的政策措施，这都是高校毕业生就业的重要保证。另外，我国经济继续保持平稳增长，尤其是服务业发展在提速，对就业的拉动作用不断增强。转方式、调结构、经济转型升级的推进，战略性新兴产业、高新技术产业、现代服务业的发展，将会创造更多适合高校毕业生的就业岗位。同时，这些年来，各级公共就业和人才服务机构广泛开展面向高校毕业生的政策咨询、就业指导、就业信息、就业服务，积累了不少经验，有了较好的工作基础，这些都为促进高校毕业生就业提供了有力支撑。

三、就业政策

近年来，国家先后制定出台了一系列促进高校毕业生就业创业的政策措施，各地区也结合实际制定了一些有本地特色的具体政策。主要有以下十类：

（一）鼓励到基层就业。 高校毕业生到农村基层和城市社区就业，可享受薪酬或生活补贴，并按规定参加社会保险。到中西部地区和艰苦边远地区县以下基层单位就业，可按规定享受相应的学费补偿和助学贷款代偿；从事专业技术工作的，申报相应职称时，可不参加职称外语考试或放宽外语成绩要求。到省会及省会以下城市的社会团体、基金会、民办非企业单位就业的高校毕业生，所在地的公共就业人才服务机构要协助办理落户手续，在专业技术职称评定方面享受与国有企事业单位同类人员同等待遇。参加志愿服务活动可作为高校毕业生求职的实践经历。