

大学生就业指导

Daxuesheng
Jiuye zhidao

主 编 徐柏才 王莎佳

副主编 金小林 蒋胜伟 钟福祖 钱文彬

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

大学生 就业指导

Daxuesheng
Jiuye zhidao

主 编 徐柏才 王莎佳
副主编 金小林 蒋胜伟 钟福祖 钱文彬

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导/徐柏才,王莎佳主编.

武汉:湖北人民出版社,2013.2

ISBN 978-7-216-07590-9

I. 大… II. ①徐…②王… III. 大学生—职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第046461号

出品人:袁定坤

责任部门:重点图书分社

责任编辑:傅爱民

封面设计:刘舒扬

责任校对:游润华

责任印制:杜义平

法律顾问:王在刚

出版发行:湖北人民出版社

印刷:武汉市福成启铭彩色印刷包装有限公司

开本:787毫米×1092毫米 1/16

版次:2013年2月第1版

字数:268千字

书号:ISBN 978-7-216-07590-9

地址:武汉市雄楚大道268号

邮编:430070

印张:15.5

印次:2015年3月第2次印刷

插页:1

定价:27.50元

本社网址: <http://www.hbpp.com.cn>

本社旗舰店: <http://hbrmcbs.tmall.com>

读者服务部电话: 027-87679656

投诉举报电话: 027-87679757

(图书如出现印装质量问题,由本社负责调换)

目 录

绪论	1
一、开设就业指导课程的目的与意义	2
(一) 开设就业指导课程的目的	2
(二) 开设就业指导课程的意义	4
二、大学生就业指导课程的主要内容	5
(一) 就业思想教育	5
(二) 就业政策教育	6
(三) 就业心理教育	6
(四) 就业技巧指导	6
(五) 就业信息指导	7
(六) 就业安全教育	7
三、大学生就业指导课程建设原则与教学方法	7
(一) 课程教学原则	8
(二) 课程教学方法	9
第一单元 就业制度与就业市场	11
一、就业制度	12
(一) 我国大学生就业制度发展变迁	12
(二) 我国当前大学生就业制度主要内容	14
二、就业形势	19
(一) 当前大学生就业有利形势	19
(二) 当前大学生就业不利形势	22
(三) 民族院校毕业生就业选择优劣势分析	24
三、就业市场	26
(一) 大学生就业市场的形成	26

(二) 大学生就业市场的形式及特点	27
第二单元 职业选择与生涯方向	31
一、大学毕业生的职业选择	32
(一) 正确认识自我	32
(二) 认知职业世界	35
(三) 影响大学生职业选择的因素	38
二、大学毕业生的三个去向	39
(一) 直接就业	39
(二) 自主创业	42
(三) 继续深造	43
三、大学毕业生如何确定工作岗位目标	45
(一) 确定岗位目标的方法	46
(二) 分析工作岗位目标的可行性	47
(三) 确定实现岗位目标的措施	48
四、用人单位选择大学生的不同特点	49
(一) 党政机关	49
(二) 事业单位	50
(三) 国有企业	51
(四) 外商投资企业	52
(五) 民营企业	52
(六) 其他工作单位	54
第三单元 求职心理调适与求职准备	57
一、求职过程中不良的心理问题及调适	58
(一) 求职过程中容易出现不良心理问题及分析	58
(二) 大学毕业生求职心理问题的调适	65
二、求职信息的搜集和资料准备	66
(一) 了解就业信息的内容	67
(二) 就业信息的搜集途径	69
(三) 就业信息筛选与分析	71
(四) 求职资料的准备	72
(五) 求职能力的准备	73

3

(三) 交谈·····	111
(四) 电话与视频礼仪·····	114
三、求职礼仪中需要注意的几个问题·····	117
(一) 求职礼仪意识培养·····	118
(二) 守时·····	118
(三) 进门与出门·····	119
(四) 面试勿结伴而行·····	119
(五) 小动作·····	119
第六单元 笔试、面试与就业签约·····	121
一、笔试·····	122
(一) 笔试及其作用·····	122
(二) 笔试的形式·····	122
(三) 笔试的注意事项·····	123
二、面试·····	125
(一) 面试种类及过程·····	125
(二) 面试准备·····	129
(三) 常见面试技巧·····	132
(四) 常见经典面试问题集萃·····	141
三、笔试、面试后的跟进与总结·····	144
(一) 笔试、面试后的跟进·····	144
(二) 总结经验、迎接新挑战·····	146
四、就业签约与毕业生的离校流程·····	147
(一) 签订就业协议与劳动合同·····	147
(二) 毕业生就业流程·····	150
(三) 毕业生的离校与报到·····	150
第七单元 职业适应与职业发展·····	157
一、职业适应·····	158
(一) 角色转换·····	158
(二) 心态调整·····	161
(三) 职业适应的应对策略·····	164
二、职业发展·····	171

(一) 树立人生目标	171
(二) 做好职业规划图和细分计划	171
(三) 学会控制情绪	173
(四) 打造职场品牌	174
(五) 积累社会资本	175
三、职业流动	175
(一) 职业流动的概念与类型	176
(二) 职业流动的原因	177
(三) 对职业流动的评价和建议	178
第八单元 大学生创业实践	180
一、大学生创业方式及相关政策	181
(一) 大学生创业主要方式	181
(二) 大学生创业有关政策	183
二、大学生创业条件和特征	185
(一) 什么样的人可以创业	185
(二) 大学生创业主要的切入点	189
(三) 大学生创业特点	192
三、大学生创业实践及现状简析	194
(一) 大学生创业实践部分训练项目	194
(二) 大学生创业现状简析	197
附件 《大学生就业前的测试与准备记录》	205
附表一: 就业知识测试题	205
附表二: 大学生求职技能自评表	207
附表三: 你给别人怎样的第一印象	208
附表四: 毕业后三大去向选择及分析表	211
附表五: 选择(推免)考研究生情况及复习计划表	213
附表六: 选择留学深造情况及复习计划表	215
附表七: 毕业前心态分析与调适情况记载表	217
附表八: 大三学生毕业前求职能力提升计划表	219
附表九: 毕业生求职资料准备和个人经历记载表	221
附表十: 求职信息收集和简历投递记载表	223

附表十一：求职笔试面试情况记载表	225
------------------------	-----

附表十二：签约单位情况分析表	229
----------------------	-----

附表十三：创业能力测评题	233
--------------------	-----

附表十四：创业准备与自我分析表	235
-----------------------	-----

参考文献	238
------------	-----

后记	241
----------	-----

绪 论

普通高校毕业生是我国宝贵的人力资源。“就业是民生之本，也是安国之策”，高校毕业生就业，不仅关系到每一位大学毕业生的成长成才，更关系到千万个家庭的期盼和希望。国家各级政府一直把高校毕业生就业摆在就业工作的首位。

随着时代的快速发展，我国高等教育已由“精英”教育进入“大众”教育阶段，大学生就业也进入“大众化”就业时代。据统计，2010年应届毕业生规模是本世纪初的6倍，2011年高校毕业生人数为660万人，“十二五”时期应届毕业生年平均规模将达到近700万人。毕业生数量的持续增加导致高校毕业生就业形势更加严峻和突出。社会上出现了毕业生就业观念与社会需求之间，毕业生的就业期望值与社会需求之间，毕业生的层次、素质与社会需求之间的矛盾等。这些矛盾和问题都是高校和大学生必须理性对待的。

2007年4月，《国务院办公厅关于切实做好2007年普通高等学校毕业生就业工作的通知》（国办发〔2007〕26号）要求将就业指导课程纳入教学计划。2007年12月，教育部办公厅下发《关于印发〈大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉的通知》，要求各地教育主管部门认真落实国务院有关文件精神，从2008年起提倡所有普通高等学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。实践证明，就业指导就像纽带、桥梁一样，将学校、学生、社会紧密地联系起来，同时，又像杠杆和指挥棒一样，对高校的人才培养，教育教学改革，起着积极的推动作用。目前，全国各个高校普遍建立了毕业生就业指导机构，并逐步开展起就业指导工作。

民族高等教育是我国高等教育的重要组成部分，它兼有民族教育和民族工作的双重属性，对于促进少数民族和民族地区的政治、经济、文化发展有重大作用，在全国的政治、经济、文化稳定与发展的大局中也占有特殊的地位。民族高校是民族高等教育的主要承担者，在办学理念、方式、内容、功能等方面与普通高校在总体上具有共同性和一致性，但在办学宗旨、人才培养目标、教育对象等方面同普通高校相比，又具有其特殊性。因此，结合民族高校实际，认真开展好大学生就业

指导教育具有重大现实意义。

一、开设就业指导课程的目的与意义

（一）开设就业指导课程的目的

大学生作为学有专长的人，是高素质的劳动者，在某种程度上，属于稀缺资源。因此，对大学生开展的就业指导不同于一般意义上的就业指导。开设“大学生就业指导课”主要是对大学生进行比较系统的择业、就业思想和技巧的教育。通过对本课程的学习帮助学生准确地把握目前就业市场的需求形势和国家、各省市有关大学生就业的制度和政策，按照社会需求确立就业期望和就业心理，树立正确的择业观念和就业取向，了解大学生就业程序，掌握一定的就业技巧，以保证毕业生顺利就业。同时，进行相关的职业知识、道德、素质教育，使学生了解我国目前的就业趋势和职业必备素质和技能，尤其是了解独立创业必须具备的素质和能力，使学生在毕业后能够进行独立创业，为国家排忧解难。

1. 引导学生了解大学生就业政策

就业政策是影响就业市场供求关系和个人职业选择的重要因素，也是就业指导的一项重要内容。高校毕业生就业政策是国家为完成一定历史时期的任务适应经济建设和社会发展的需要而制定的有关就业的行动准则，它将根据国家政治经济的变化而不断调整；各地、各部门也根据国家当年颁布的有关政策并结合本地区、本部门的实际制定相关的就业政策。近几年，我国大学生就业政策及劳动人事制度，随着社会政治经济体制的改革而发生了较大变化。因此，开展就业指导课程教学应及时、准确地向大学生宣传有关新的就业政策，帮助其正确理解并适应市场经济条件下的就业制度和就业方式，以顺利就业。

2. 引导学生了解职业世界

了解职业世界是大学生择业的关键，也是就业指导的重要工作之一。对社会职业的了解主要是指以下几个方面：（1）了解劳动力市场供求的一般状况。这主要包括全国与本地区经济发展对人才的需求状况、就业机会等。（2）了解国家和本地区国民经济的发展情况、国家近几年宏观经济政策及对行业更新的影响、职业的种类及其分类特点，以及现代职业的发展趋势等。（3）了解各种具体职业的性质、资格要求（包括年龄要求、性别限制、专业及教育程度、身体条件及其他特

殊能力等)、报酬、晋升机会,以及该职业对社会的贡献及重要性。

3. 引导学生了解职业信息

掌握丰富的信息是职业决策的重要条件,对大学生进行必要的信息指导,就是在人才和社会之间架起了纽带和桥梁。由于供求信息经常处于变化之中,不同的社会发展阶段、不同的地区、不同的时间,职业岗位的空缺与求职者人数等情况都在发生变化。求职者迫切需要得到关于就业市场的供求信息,作为职业定向的现实依据。因此,在就业指导课程教学过程中,应引导学生掌握获取各类职业信息的途径与方法,如可以通过向有关单位发函,收集各用人单位对毕业生的需求情况,为毕业生提供就业信息等。同时,由于“信息的不对称是学生在面对一些招聘单位时,经常被欺骗的主要原因”,教师还应引导学生如何辨别招聘信息真伪,防止求职时上当受骗。

4. 引导学生树立科学的就业观念

就业观念科学与否,是决定大学生毕业时能否顺利实现就业的一个基本条件。有效的就业指导,能够引导大学生树立科学的就业观,选择较为适合自己身心特点的职业,使用用人单位选择到所需要的劳动者,对国家建设与社会发展,对大学生拓展个人事业和实现自身价值都具有积极意义。通过教学活动的开展,积极引导大学生树立积极正确的人生观、价值观和就业观念,把个人发展和国家需要、社会发展相结合,正确处理个人与社会的关系;确立职业的概念和意识,把民族利益、国家前途放在首位,把个人自身价值的实现与整个社会的进步与发展结合在一起,愿意为个人的生涯发展和社会发展主动付出积极的努力。

5. 引导学生掌握就业技巧

随着毕业生就业政策的改革,大学生在择业的过程中拥有越来越多的自主权。为了充分享有这些自主权,同时避免一些纠纷的发生,就业指导工作应帮助大学生了解在就业过程中应有的权利和义务,以及具体的招聘应聘技巧。比如:有关就业政策和就业信息,个人求职材料的准备和制作,面对用人单位的考察、面试如何表现自己,以及应有的礼仪和言谈举止等等。帮助大学生掌握这些就业知识和技能,可以避免他们由于种种技术原因造成的求职障碍和失误。

（二）开设就业指导课程的意义

1. 有利于学生进行科学定位

随着当今职业分类越来越细化,对每个即将投入社会的人来说,首要问题就是在社会坐标体系中给自己一个职业定位。由于之前大学生就业指导工作存在指导对象单一、指导内容浅显、指导力度不够等问题,使得大多数学生直到毕业仍对自己所学专业和未来所从事的职业等相关情况了解甚少或一无所知,在校期间没有形成职业方向,更谈不上自觉培养职业素质和发展职业能力了。随着就业指导课内容的丰富性和灵活适应性日益突出,就业指导教师可通过科学有效的手段对学生的职业能力倾向、气质类型、人格特征、职业适应等进行测评并作出解释,帮助学生进行准确、客观、科学的自我定位,为学生选择职业提供依据,从而引导学生根据自身的优势和不足进行自我设计,走理想发展之路。

2. 有利于加强大学生思想政治教育

由于在我国中学阶段启蒙职业教育几乎是一片空白,使得不少学生在高考填报志愿、选择专业时带有很大的盲目性和随意性,出现了所学专业和个人兴趣爱好不相符的现象,导致学生很难适应专业,甚至产生自卑心理。同时,处在特定时期的青年大学生,开始独立面对自我认知评价、人际关系、择业等问题,尤其是面对就业的压力,这些因素叠加在一起必然引发学生内心冲突和心理挫折,如果不及时调整,将会影响正常的学习生活和教学秩序。开展就业指导教育,可以引导学生形成正确的择业观、人生观和价值观;帮助学生明确努力方向、制定学习目标和个人发展计划,从而增强自信、充满信心,为从容应对就业挑战作好准备,缓解就业压力。尤其是通过职业道德规范和行为的教育,对于提高学生个人道德素质具有重要意义。

3. 有利于促进大学生的学习和自我提高

从一些人才市场招聘会上反馈的信息认为,不少大学生缺乏自我推销的能力。求职的大学生比较注重外包装,几乎每个求职者都有一份精美的简历,一堆各种证书,却不注重对自己职业生涯的设计,针对用人单位的需要设计;有的大学生一开口就问薪金和待遇,让用人单位产生反感。大学生的就业又和其素质状况直接有关。在招聘中,一些优秀的全面发展的学生总是先为用人单位所接受,也就是说,就业的准备是重要的,素质高的毕业生容易就业。这样就业的竞争就会促进

大学生的学习和自我提高。使大学生在校期间不断进行知识积累、技能积累和心理承受能力的积累,为就业奠定良好的基础。社会需要和欢迎品学兼优的、基础扎实的复合型人才,这就激励大学生努力学习,奋发成才,在进大学时就有职业的考虑,学习目的更明确,职业设计更完善。

4. 有利于促进大学生与社会和谐发展

一方面,开展就业指导教育,有意识地培养学生的职业认识、职业素质以及让学生了解时代对人才素质的要求;帮助学生不断调整自身的知识结构和锻炼未来职业发展过程中所需的各种能力,使学生能够“认知自我”,扬长避短,有利于促进个人的发展。另一方面,学生在经过指导后有助于找到自己感兴趣又能胜任的职业,就会表现出极大的工作热情,职业能力也会得到充分发挥,能够在发展自我的同时为社会创造更多的财富。从这个意义上讲,就业指导课有助于社会充分利用人力资源,实现学以致用,人尽其才,从而有效调节社会供求关系;教育学生择业以服从国家利益、社会需求为前提,引导学生树立正确的择业观,正确处理个人本位和社会本位的关系;有助于提高就业率,减少失业人数,缓和社会矛盾,促进社会和谐发展。

二、大学生就业指导课程的主要内容

《中华人民共和国高等教育法》第59条第一款规定:“高等学校应当为毕业生、结业生提供就业指导和服务。”原国家教委教政厅[1995]4号文件指出:“开设就业指导课旨在帮助大学生以正确的人生观、价值观、道德观和行为规范参与求职择业活动,增强适应社会的能力。同时,旨在帮助学生树立正确的择业目标,掌握求职技巧,解决求职过程中出现的问题,正确选择职业,为将来的发展与成才打下良好的基础。”这说明对高等学校学生进行就业指导,是学校教育教学工作的一个重要内容,是推动学生全面发展,贯彻学以致用、人尽其才原则,帮助学生顺利择业求职的重要措施。也可以说,这既是对大学生就业指导课的指导思想、教学目的和教学任务的具体要求,也是对课程内容的基本规定。结合学生实际,就业指导课的内容主要包括如下几个方面:

(一) 就业思想教育

择业标准、择业方向是受人的支配的。就业的思想指导即对学生进行职业价值

观教育。职业价值观简单说是人们对职业的基本看法和态度,主要是通过对学生进行职业理想、职业道德、人生观、价值观的教育,引导学生树立正确的择业观,调整择业期望值,正确选择和对待职业,确立“先就业、后择业”的就业观念,倡导“三支一扶”、“大学生志愿服务西部计划”等国家就业政策;要让大学生们明白,基层也是成才地,在平凡的职业中作出不平凡的贡献,同样可以实现自己的人生价值。

(二) 就业政策教育

政策指导是大学生职业指导工作的基础。它系统地向学生介绍国家对大学毕业生就业问题的宏观指导政策、劳动人事法规。通过具体的就业制度、政策、方针和有关劳动人事法规、个人在择业过程中所享受的权利和应尽义务的学习,引导学生深刻领会国家关于毕业生就业的政策,摆正自己的位置,找到适合自己的角色,走出择业的误区;尤其是要让大学毕业生加强对国家就业鼓励与倾斜政策的了解,使学生就业能在政策范围内有的放矢地进行,克服择业的随意性和盲目性,使学校既落实国家宏观调控计划,又完成毕业生资源合理配置。

(三) 就业心理教育

心理问题是心理不健康的现象或倾向,是心理压力和心理承受能力相互作用,使人失去应有的心理平衡。“双向选择”的就业办法对许多大学生的心理产生了严重的冲击,产生了不良影响,出现了攀比、盲目求高、自卑、自负、依赖等就业心理问题。就业指导课通过对大学生在求职择业中应具备的心理素质,通过对求职择业中常见心理问题的分析和自我调适等的讲授,使学生了解自己的心理特点、自身素质和个性特征,正确面对现实,克服心理障碍,走出心理误区,增强心理调适能力和择业的自信心。

(四) 就业技巧指导

就业技巧是指大学生在求职择业过程中应具备的技能与艺术。就业技巧的掌握对大学生求职成功与否具有较大影响。通过讲授求职择业的方法和技巧,目的在于使学生掌握应聘、就业的程序,把握就业机遇,顺利就业。通过对撰写求职信、参加供需见面会、面试的技巧、择业前的准备等内容的学习,使学生掌握自荐方式和面试的有关礼仪,掌握与人交谈时有声语言和肢体语言的正确运用方法,引导学生在日常生活中自觉地锻炼自己的表达能力、交往能力和应变能

力,使学生避免由于方法不当而带来的求职择业障碍,以实现其在求职择业中保持主动地位。

(五) 就业信息指导

就业信息的获取是大学生进行自主择业的关键环节。获取信息量的多少,标志着选择就业机会的多或少。通过就业指导,一方面,学校通过各种形式与社会用人单位建立广泛的联系,了解和掌握用人单位对人才素质的要求,并及时将这些信息传递给学生,为大学生就业铺路架桥。另一方面,通过就业指导课的指导,帮助和指导大学生学会主动地搜集就业信息的方法,掌握信息渠道,学会筛选有价值的信息,有针对性地进行职业选择。

(六) 就业安全教育

即将走出大学校门的大学生或刚从大学校门走出的毕业生,缺少对社会的认识和了解,面对形形色色的招聘会,他们会或多或少产生茫然、盲从,其中也有少数同学被不法分子所利用,损害了学生的切身利益。通过就业指导课的教学,教育广大学生注重增强自我保护意识,增强对各种招聘会的分辨识别能力,学会利用法律武器保护自身的合法权益。

三、大学生就业指导课程建设原则与教学方法

大学生就业指导课应是一门结合经济社会发展、职场动态变化、国家法规政策、学生个体需求与专业培养目标、通过规范的课程开发确定一系列教学内容、采取形式多样的方法和途径、帮助学生获得有关职业、择业、就业与创业知识、技能以及经验,促进学生选择、获得并准备从事一项与个体匹配的职业并力求获得职业生涯发展成功的课程,其具有综合性、政策性、全程性、实践性、实效性等特点。^①认识和把握该门课程的独特性,不断创新教学方法,发挥教师和学生双方的积极性,促进教学相长,是实现该门课程目的的重要保证。因此,大学生就业指导课程教学应该遵循一定的教学原则与方法。

^① 罗群、曹丽、左小云:《大学生职业发展与就业指导课课程建设构想》,载《中国大学生就业》2008年第13期。

（一）课程教学原则

基于课程的性质与特点，从宏观上讲，大学生就业指导课程教学应该遵循以下基本教学原则：

1. 教学内容系统化

就业指导课程内容应包括就业思想指导、就业政策指导、就业定位指导、就业技巧指导、就业能力指导、就业心理指导、就业信息指导、升学指导、创业指导等内容，做到系统化。而且教学内容应根据就业形势的发展需要进行不断地调整、补充和完善，使之与社会主义市场经济对人才素质的要求统一起来，将职业生涯规划、职业素质测评、就业观念教育、就业心理辅导、创新创业教育等有机统一起来；在教学内容中还应根据学生不同的专业特点、不同的就业期望等有不同的侧重和详略。

2. 教学安排全程化

就业指导课作为学校培养人才的一项基础性工作，教学对象要从毕业生向全校生延伸，根据不同阶段学生的生理、心理特点，贴近学生学习、生活和思想实际，以年级和专业为划分单元，构建各有侧重、相互衔接并逐步深化的不同教学模块，做到就业指导全程化。比如大一年级以认知教育和职业生涯规划教育为主，帮助学生制定职业生涯规划 and 大学学业计划，提高自我觉察和控制监督能力，成为自己职业生涯发展的主人；大二年级以就业能力训练与素质拓展为主，力求实现由知识本位向能力本位、由能力本位向素质本位的转变，从单纯的学习者的角色向综合的、懂得经营自己和管理自己的职业人角色转变；大三阶段以做好求职准备与心理调适为主，增强对自我、对他人和对社会的适应性；大四阶段以就业服务和就业心理指导为主，使其了解当年的就业政策和各地的就业信息，并根据实际情况调整自己的就业心态，敢于面对现实，从而顺利就业、升学或创业等。

3. 教学条件特色化

适当稳定的经费投入是促进课程建设、确保师资培训、设备购置、教学研究、调研考察等工作顺利进行的基本条件。体现不同学校办学特色和学生特点的校本教材与相关辅助材料的开发，是加强课程针对性、个性化以及提高教学效果的重要条件。当前，教学软件、教学课件、测评工具、音像资料、网络课程等载体，应逐渐予以充实、改进、提高和完善。