



普通高等院校“十三五”规划教材

大学生 就业指导

DAXUESHENG JIUYE ZHIDAO

主编 丁梦 王霖 张宝红

(含微课)



江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

普通高等院校“十三五”规划教材

大学生就业指导

主 编 丁 梦 王 霖 张宝红

副主编 赵东良 马海洋 白延宏

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

内 容 提 要

本书从实用的角度出发,介绍了大学生在就业过程中的基本理论,旨在帮助大学生正确、科学地面对就业,掌握求职技巧。全书共分七章,内容包括:认清就业形势、适时调适心理;做好求职准备、从容面对就业;掌握求职技巧、预防求职陷阱;了解就业程序、维护就业权益;探寻多种途径、把握就业机会;转换职业角色、适应职业环境;大学生就业案例。

本书结构编排合理,内容深入浅出,语言通俗易懂,且配有丰富的案例和阅读材料,集实用性、指导性、操作性于一体。本书既可作为普通高等院校各专业学生就业指导课程的教材,也可作为就业指导人员的参考书和从业人员的学习材料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导 / 丁梦, 王霖, 张宝红主编. -- 镇江 : 江苏大学出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5684-0518-8

I. ①大… II. ①丁… ②王… ③张… III. ①大学生—就业 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第185616号

大学生就业指导

Daxuesheng Jiuye Zhidao

主 编 / 丁 梦 王 霖 张宝红

责任编辑 / 彭亮亮 米小鸽

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市梦溪园巷30号(邮编:212003)

电 话 / 0511-84446464(传真)

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

排 版 / 北京金企鹅文化发展中心

印 刷 / 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本 / 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 / 14.25

字 数 / 329千字

版 次 / 2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5684-0518-8

定 价 / 35.00元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话:0511-84440882)



编者的话

随着我国高等院校毕业生人数逐年增加,大学生能否顺利就业越来越受到国家、社会、毕业生家庭及毕业生本人的高度重视。高校毕业生就业是整个社会就业的重要组成部分,它关系到毕业生的切身利益,更直接影响到社会的稳定和发展。

在日益严峻的就业形势下,毕业生应充分了解当前的就业环境和就业形势,树立正确的就业观,掌握求职的方法和步骤,以在激烈的竞争中建立优势,成功就业。为了给高校毕业生提供有效的帮助,推进高校就业指导课程的建设,我们根据就业形势的最新发展趋势及高校师生的实际需要,组织编写了《大学生就业指导》一书。

整体而言,本书具有以下特点:

(1) 结构合理,内容实用。本书结构编排合理,内容深入浅出,从实用的角度出发,介绍了大学生择业、就业过程中的基本理论;同时,详细介绍了求职、应聘、面试各种技巧,具有较高的实用价值和较强的指导性。

(2) 体例丰富,可读性强。本书每章都由“案例导入”引出正文,其“案例导入”内容贴近实际情况。同时,正文中配有丰富的案例和阅读材料,集实用性、指导性、操作性于一体,引导学生正确认识就业。此外,每章最后设有相关思考题,用于检测学生对本章内容的理解程度,查漏补缺,以便学生扎实掌握课程内容。

(3) 随扫随看,“码”上学习。本书配置了“二维码”立体化学习资源,学生只需要拿起智能手机“扫一扫”,丰富的视频就跃然于眼前,帮助大学生更好地理解内容,增强学习的趣味性。

本书由丁梦、王霖、张宝红担任主编,赵东良、马海洋、白延宏担任副主编。

在编写过程中,参考了大量的文献资料。在此,谨向有关作者表示诚挚的谢意!由于编者水平有限,书中难免存在疏漏与不当之处,敬请广大读者批评指正。

编者

2017年7月

目录

CONTENTS

第一章 认清就业形势 适时调适心理	1
第一节 大学生就业形势与政策	2
一、大学生就业形势	2
二、大学生就业政策	8
第二节 大学生常见的就业心理问题及调适	15
一、就业期望及调节	15
二、就业心理问题及其调适	21
思考与练习	30
第二章 做好求职准备 从容面对就业	31
第一节 求职材料的准备	32
一、求职信	32
二、简历	39
三、其他材料	52
第二节 求职的心理准备	52
一、大学生求职必须具备的心理准备	53
二、大学生择业心理调适	58
第三节 就业信息的准备	60
一、就业信息的搜集	60
二、就业信息的处理	64
三、就业信息的科学利用	67
四、寻找发挥自己优势的职位	68
第四节 就业途径	68
一、自荐	68
二、他荐	72



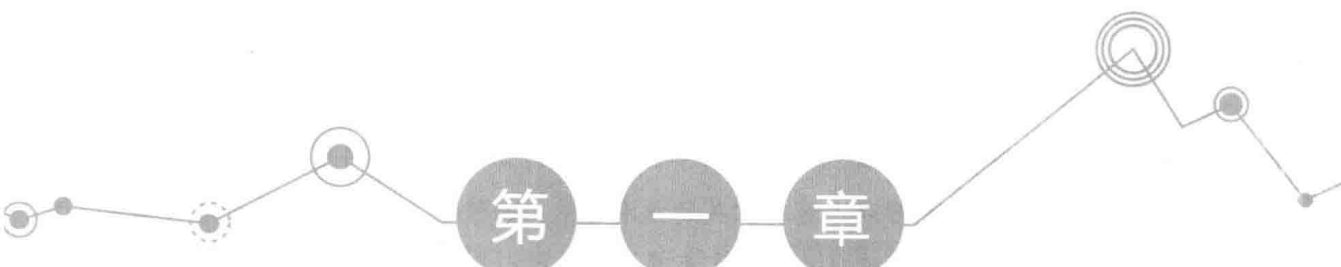
思考与练习	73
第三章 掌握求职技巧 预防求职陷阱	75
第一节 面试技巧	76
一、面试的形式	77
二、面试的内容	79
三、面试前的准备	82
四、面试过程中的注意事项	88
第二节 笔试技巧	91
一、笔试的种类	91
二、笔试的作用	93
三、笔试前的准备	94
四、笔试的技巧	96
第三节 谨防各种求职陷阱	100
一、大学生常见的求职陷阱	100
二、求职陷阱的预防与应对	106
三、非法传销	108
思考与练习	114
第四章 了解就业程序 维护就业权益	115
第一节 就业协议书	117
一、就业协议书的主要内容	117
二、签订就业协议书的原则	118
三、签订就业协议书的程序	118
四、签订就业协议书时应注意的事项	119
五、就业协议书的解除	122
六、违约责任及违约的后果	123
第二节 劳动合同	125
一、劳动合同的基本内容	125
二、签订劳动合同的原则	127
三、签订劳动合同时应注意的事项	129
四、劳动合同的解除	131
五、违反《劳动法》的法律责任	133

六、劳动合同与就业协议书的区别	134
第三节 离校、报到与人事代理	137
一、离校	137
二、报到	138
三、人事代理	141
第四节 就业权益的维护	144
一、毕业生就业的基本权益	144
二、毕业生就业权益的自我维护	149
三、毕业生维权求助的途径	150
四、维护毕业生就业权益的相关法律	152
思考与练习	157
第五章 探寻多种途径 把握就业机会	159
第一节 报考公务员的指导	161
一、公务员招考步骤	161
二、报考国家公务员应具备的基本素质	163
三、报考国家公务员的对象及条件	165
四、国家公务员录用考试笔试部分的试题类型及解题方法	167
第二节 考研指导	172
一、研究生的种类	172
二、读研究生的途径	173
三、报考条件	176
四、报名、考试具体事宜	177
第三节 出国留学指导	178
一、出国留学的类别及条件	178
二、公派出国留学人员的申报手续和经费等管理办法	180
三、自费出国留学的有关规定	181
第四节 大学生应征入伍	182
一、大学生应征入伍的重要意义	182
二、大学生应征入伍的条件	184
三、大学生应征入伍的优惠政策	186
四、大学生应征入伍的基本程序	187



思考与练习	187
第六章 转换职业角色 适应职业环境	189
第一节 转换角色	192
一、大学毕业生进入工作岗位前的准备	192
二、实现从大学生到职业人员的角色转换	193
三、建立和谐的人际关系	196
第二节 适应新环境	199
一、尽快融入团队	199
二、理智面对冷遇	200
三、正确看待挫折	201
四、虚心接受批评	202
五、积极消除隔阂	202
六、努力钻研业务	203
第三节 新的工作岗位上应注意的事项	204
一、积极主动	204
二、诚信踏实	205
三、不斤斤计较	205
四、不损公肥私	206
五、不找借口	206
六、不抱怨	206
思考与练习	208
第七章 大学生就业案例	209
第一节 大学生就业成功案例	210
一、技术过硬，大企业争抢	210
二、实践经验丰富，面试屡战屡胜	211
三、暂弃记者梦想，当上教师	212
第二节 大学生就业失败案例	213
一、该不该毁约	213
二、把应聘变检讨是否合算	213
三、吃亏在于不诚实	214
四、聪明反被聪明误	214

第三节 大学生就业维权案例	214
一、入职体检免受歧视	214
二、三方协议并非劳动合同	215
三、劳动合同条款要合法	215
四、试用期也有权利保障	216
五、用人单位收取押金于法无据	216
六、试用期辞职须谨慎	217
思考与练习	217



第 一 章

认清就业形势 适时调适心理

学习目标



- ▶ 了解当前大学生就业形势
- ▶ 了解当前大学生就业政策
- ▶ 了解就业期望值过高的成因
- ▶ 了解大学生就业中易出现的心理障碍



人事主管为何烦？

小钱是一所大学的管理工程专业本科毕业生，他打算应聘某公司市场部。该公司产品技术含量高，因而需要应聘人员有相关的技术背景。而管理工程专业的学生没有学过通信、电子方面的课程，一般不在市场部考虑范围，所以，小钱在前期应聘申请表的筛选中就被淘汰，未能进入笔试和面试。

小钱没有放弃，先后4次找到招聘负责人，请求他们重新考虑。虽然在第一次沟通中招聘主管就耐心地向他讲明了原因，但小钱始终强调自己有足够的兴趣和热情，能做好销售工作，这使得招聘人员对他的做法很不耐烦。

点评：执着是需要的，但要有的放矢。对小钱而言，换个公司或许是更理想的选择。正所谓山不转水转，水不转路转，路不转人转。



第一节 大学生就业形势与政策

一、大学生就业形势

（一）大学生面临的就业形势

我国高校自1999年实施扩招以来，高校毕业生每年以15%的速度增长。据国家人力资源和社会保障部统计，2017年我国高校应届毕业生高达795万人，较2016年增加30万人，较2015年增长46万人。专家预测，在未来五年内，高校毕业生就业形势将更加严峻，“更难就业季”会不断刷新。高校毕业生数量逐年增长，毕业生的就业形势日趋严峻，呈现出以下特点：

（1）大学毕业生由“精英”走向“大众”。根据西方经济学中的稀缺性原理，高等教育进入大众化时代，大学生不再是天之骄子，不再是稀缺资源，他们和其他社会层



► 严峻的就业形势



次的就业人员一样，不再占有优势。

(2) 大学生就业市场进一步由“卖方”走向“买方”。在就业中，大学生处于劣势地位，用人单位处于优势地位，就业市场由“卖方”走向“买方”，大学生薪酬水平下降。

(3) 大学毕业生初期就业率较低。高校毕业生数量逐年增长，与此形成鲜明对比的就是毕业生初期就业率较低。

(二) 大学生就业难的原因分析

大学生的就业行为是一种社会行为，关系到大学生人生价值的实现、家庭教育投资的收益，关系到高等教育的可持续发展、人力资源的投入分配，关系到社会发展的方方面面，吸引着政府、社会、学校、家庭、个人等多方的关注。当前大学生就业难既有来自社会环境、学校教育的客观原因，又有来自大学生个体的主观原因。



1. 客观原因

(1) 总量失衡

全社会大学生总量的扩张与需求的相对不足既是大学生就业所面临的严峻形势，也是大学生就业难的首要原因。

近年来，我国高校连续大规模地扩招，高等教育已经由精英教育转向大众教育，大学毕业生人数的倍增期与全国就业高峰期重叠，高校毕业生人数连年攀升，再加上往年积压未就业毕业生的存在等因素，使得大学毕业生供需矛盾更加突出，大学生就业也就由过去的“卖方市场”日益走向现在的“买方市场”。与此同时，我国正处于全国性的就业高峰期，农民工、城镇下岗待岗人员、留学回国人员等多路劳动大军同时汇入劳动力市场，必然使得劳动力供求总量严重失衡，大学毕业生的就业空间受到挤压，而巨大的就业岗位缺口将使我国的就业压力长期存在，这对未来几年的大学生就业来说，仍将具有相当大的影响。

(2) 产业结构不合理

产业结构不合理是造成大学生就业结构性矛盾突出的根本原因。从我国的产业结构来看，过去 30 年里，我国的产业政策主要是发展以劳动、资源为基础的传统产业，劳动密集型的低端制造业、资本密集型的重化工业发展迅速，而像先进制造业、现代服务业等能够大量吸纳高层次人才（即大学生）的知识密集型产业发育明显不足。

相对于新型的知识密集产业来说，传统产业对人才的需求是相对比较小的。我们知道，我国的比较优势是劳动力资源丰富、廉价，同时劳动力素质较低，因此在过去的几十年里，



我们依靠发展低端的劳动密集型产业，使得经济的总量规模跃上了新台阶。相对而言，低端劳动密集型产业对普通劳动力和技术工人的需求更大。高等教育的根本目的是向社会输送有知识、有素质的高层次人才；与之对应的是，必须要有足够的知识型的就业岗位相匹配，才能做到人尽其才。而现在，大学毕业生的大量供给和社会产业的较少需求，就造成了结构性的不匹配问题。劳动密集型的低端制造业、资本密集型的重化工业为主的产业结构，制约了劳动力市场对于知识型人才的需求。对于很多企业来说，技术工人和体力工人就能满足发展的需求，不需要雇用高成本的大学生来工作。

（3）空间结构失衡

大学生就业结构性矛盾突出的另一个表现是空间结构的失衡，包括区域结构的失衡和城乡结构的失衡。

从区域发展情况看，我国的经济社会发展在区域层面存在严重的不平衡。北京、上海、东部发达地区对大学生的就业需求比较大，生存环境比较好，经济回报也比较高，而广大的中西部欠发达地区虽然有较大的用人需求，但一方面是适合大学生的工作岗位不多，另一方面是工作环境和生活条件比较艰苦，经济回报相对低得多。这样，东部发达地区就成为主要的人才输入地，而中西部欠发达地区就出现了“门前冷落鞍马稀”的景象。

从城乡发展情况看，目前，我国劳动力市场从地域上可划分为城市劳动力市场和农村劳动力市场。城市劳动力市场的招工就业待遇比农村劳动力市场的招工就业待遇要好很多：不仅收入高、劳动条件好，而且机遇多、社会地位高。所以，大学生一般都选择城市，而鲜有问津农村劳动力市场。此外，社会保障政策的差别限制了大学生在城乡劳动力市场的自由流动，增加了大学生由城市流入农村的成本和代价。大学生即便在城市（特别是大城市）里找不到工作，也不愿去西部、去农村寻找工作。



► “北上广深”依然是热门就业城市

课堂
讨论

你有想到“北上广”等大城市工作的想法吗？为什么？

（4）人才结构比例失调

有调查表明，我国近年来的人才市场供给需求情况是，有关技术岗位的劳动力呈现供不应求的局面，以机械加工为主的技术、技能型人才短缺，甚至出现了部分工科类大学生毕业后又到劳动部门开设的技工培训学校学习，拿到技能等级证书后才能顺利就业的情



况。再如，目前国内银行业发展较快，各家银行都在大量招人，而银行业现在的内部培训跟不上，造成了业务较全面的人才缺乏。但同时，高校金融专业毕业生及留学回国就业的人士虽然较多，但主要集中在低端和高端两头，中端的技术型人才如金融工程师、精算师等缺乏。所以，我们经常会看到，一方面金融机构高薪招揽人才，许多职位虚位以待，而另一方面高校财经、金融类专业的许多毕业生还是就业无门，被金融机构拒之门外，反差巨大。

（5）政府制定的有关政策不够完善

尽管国家出台了一系列促进大学生就业的政策规定，但很多还没有得以落实。不少地区限制毕业生就业的政策性障碍依然存在，例如，就业落户和人事档案流动配套政策不够完善，导致毕业生落实了单位而无法落户或单位不接受人事档案，造成毕业生就业难。人事制度、用工制度、户籍制度、社会保障制度等方面的不配套，使毕业生到非国有单位就业、去西部就业或自主创业有后顾之忧，影响毕业生就业和创业。

另外，全国各地经济、社会发展水平差异较大，使得大学生到基层就业的道路变得障碍重重。有些基层单位对大学生重视不够，甚至让其为自己“打杂”，极大地挫伤了大学生在基层工作的热情。目前鼓励大学生到基层和艰苦地区就业的政策虽然在一些地方已经取得了长足的进展，但总体来看，离形成一套完整的、覆盖面广的政策保障体系，对大学生构成足够大的吸引力，还有相当长的距离。

（6）大学生的就业机制不健全

目前，求职企业类型、求职区域选择偏好对大学生就业有着较大程度的影响，需要政府加大宏观调控和政策引导的力度，消除政策障碍，健全社会保障体系，形成高校毕业生多元化的就业方式，特别是要引导和鼓励他们到基层、到艰苦的地区、到艰苦的行业去建功立业。建立了“进入”机制，同时还要建立“退出”机制，来去自由，允许退出，理解退出，只有这样才能够消除他们的后顾之忧。

另外，我国高校毕业生就业实行的是“供需见面、双向选择”的就业方式。但由于就业信息机制不健全，信息渠道不畅通，信息不充分，毕业生的就业受到严重影响。很多高校存在着“本位主义”，人为制造信息“壁垒”，使得毕业生在就业信息的获取上严重不对称、不公平。目前，教育主管部门日益重视毕业生需求信息填报机制，加大投入建立统一的毕业生就业信息网络，将就业工作信息化，健全高校毕业生就业信息反馈机制，从而实现人才市场、劳动力市场、大学生就业市场的统筹运作，通过联网，为高校毕业生与用人单位搭





建一个方便快捷、覆盖面广、资源丰富的信息平台。

（7）就业市场不规范

在目前经济体制的转轨时期，大学毕业生的就业市场还有待于进一步明确。高等学校更多地把毕业生视为其产品，从而充当供给主体的角色。例如，国家已经明确了大学生就业实行“双向选择”的市场就业模式，但作为供给方，很多高校仍然有派遣大学生到一些地区或者跨省的指标名额。

各高校设置的毕业生就业指导中心、按行政区域设置的毕业生就业市场或毕业生就业指导中心，以及毕业生就业仲裁机构是目前毕业生就业市场的三个中介组织。这三个层次的中介组织虽大都已经建立，但其沟通供需双方市场信息、维护供需双方合法权益、促成合法交易有效形成和调解双方争议等功能还远未得到落实。

此外，毕业生的就业权益也因为市场不规范而缺乏保障，经常受到损害。例如，毕业生与用人单位签约行为不受劳动法保护，缺乏相应的法规解决有关纠纷；用人单位拖延签约时间或单方解除协议时，毕业生权益得不到保障。另外，用人单位对部分大学生存在歧视现象，如年龄歧视、户籍歧视、性别歧视、经验歧视、学历歧视等。这种歧视使很多毕业生失去了很多机会，有的连面试的机会也被剥夺，这对高校毕业生的自信心是一种摧残，使某些毕业生就业更为坎坷，也造成了社会人力资源的巨大浪费，对社会的发展进步造成极大影响。

（8）就业指导力度不够

就业指导是高校帮助毕业生顺利就业的不可或缺的常规性工作。目前从总体上看，高校就业指导工作尚缺乏系统性、规范性、针对性。学生由于得不到来自学校的更全面、更具体的帮助，因此只能自己在实践中摸索，自己去了解信息，去调整目标和心态，这难免会走一些弯路，浪费不少时间和精力。

尽管多数高校都设立了就业指导中心，但专职指导人员不足，达不到教育部文件规定的学校专职从事大学生就业指导人员与毕业生的人数之比为 1：500 的比例要求，同时还存在着就业指导队伍专业素质不够高，对就业政策的认识不全面、不深入，就业指导经费缺乏等问题。不少高校将就业指导和就业服务混同在一起，认为就业指导的内容主要是签合同盖盖章、向学生发布就业信息、组织供需见面会等。

此外，高校的就业指导内容也仅限于在毕业班开设就业指导课程，偶尔开设几次就业讲座、就业咨询会或举行就业形势报告等。由于就业指导的方法一般比较简单，就业指导内容不充实，不分专业、学历，针对性差，往往只提供一些一般的就业信息和就业常识，指导意义远远不够。



2. 主观原因

(1) 大学生择业期望值过高

择业期望值偏高是近年来一直困扰毕业生就业工作的一个主要问题。不少毕业生在择业过程中对自身价值的定位过高,而实际能力又偏低,由此产生的矛盾导致找工作时困难重重。同时,大多数的毕业生都渴望到沿海城市去挖金,却缺乏投身中西部的吃苦耐劳精神。有调查显示,在理想择业地区的选择上,有 37.6%的毕业生首选沿海开放城市,而愿到中西部边远和贫困地区的仅占 7.3%;在月薪的要求上,选择 2 000~4 000 元的毕业生占 58%。这些都说明众多毕业生的要求偏高,对自己的期望值也很高。

案例

毕业生小郭来自河南禹州,直到毕业当年的 10 月份他还未落实工作单位。经过他人推荐,禹州有一家制药厂要他,该企业与他专业对口,又是家乡的企业,但是他本人的择业意向却是:单位地点必须在郑州市,至于到郑州市的什么单位、具体做什么工作都无关紧要,除此以外,什么单位都不考虑。在这种心态下,结果自然难以如愿。

点评:小郭的思想在当前毕业生的择业过程中具有一定的代表性。不少毕业生过于向往经济发达地区,尤其是沿海地区的中心城市,最低的期望也是回自己家乡所在地的中心城市。他们只注重经济文化发达、工作环境优越的一面,而忽视了人才济济、相对过剩的一面,择业期望值居高不下,甚至还有逐年上升的趋势,从而导致主观愿望与现实需求之间的巨大落差。

(2) 知识结构陈旧让大学生学无所用

现在已经进入知识经济时代,在大学学到的知识已经远远不够用。有关调查显示,20 世纪 50 年代,大学生知识能用 30 年;到 20 世纪 90 年代,大学生知识能用 10 年;而 2003 年的统计显示,大学生所学知识只能用 3 年。与此同时,大学生就业后的实际知识应用率不足 40%,而且多数学生学过的知识转化不出来,不能变成自己在岗的实际能力。有调查显示,我国大学生一般适应周期为 1~1.5 年,也就是一年半后才能独立完成工作,而发达国家的大学生到岗适应期是 2~3 个月。

有关机构对 2 000 多名已毕业的大学生进行调查,结果显示,30%的学生反映在校学习的知识离市场需求较远;30%的学生认为所学知识陈旧,要想在所学专业掌握更前沿的知识,需要自己通过上网、到书店、去企业、进图书馆、听讲座等途径来补充新知识。因此,知识结构是否能够不断更新,知识是否能学以致用,都事关大学生的就业。



（3）大学生创业面临困难

和过去几年相比，近年来在大学生群体中自主创业的人有所增加。2011年，中国青



少年网络协会联合中国传媒大学调查统计研究所、中国青年网、中国共青团网等在北京共同发布《全国大学生创业调研报告》。报告显示，八成被调查者对创业感兴趣，认为通过自主创业能够实现自我价值，享受人身自由。同时认为，资金、人脉关系、市场环境是影响创业的主要因素，希望能够参加与创业有关的辅导课程或相关实践活动。

调查显示，在校学生渴望获得更多的创业辅导和实践机会。被调查者中，76.7%的在校大学生对创业感兴趣，并有26.8%的大学生打算今后创业，但只有14%的大学生参加过创业辅导课程或创业大赛；48.8%的被调查大学生希望学校能够提供与创业相关的专业培训。而谈及创业指导课

程内容时，大学生表示最需要的是人际交流与沟通技巧（62.4%），其次是开展一些与自己专业相关的创业实践活动和市场营销活动。

虽然这些年来大学生创业已经慢慢地被社会认可，但是大学生的创业还涉及资金投入等问题。因为贷款难申请，很多大学生被迫放弃自己的创业梦想。

二、大学生就业政策

就业政策是指国家和各级地方政府及高等院校为促进大学毕业生就业工作而制定的一系列政策、方针、规定的总和。就业政策具有导向作用，它可以引导大学生走上正确的择业道路，少走弯路，提高就业成功率。

（一）大学生就业的基本政策

2014年6月11日，教育部公布《2014年国家鼓励高校毕业生就业创业新政策》，具体内容如下。

1. 鼓励高校毕业生到城乡基层就业的政策

（1）各地区要结合城镇化进程和公共服务均等化要求，充分挖掘教育、劳动就业、社会保障、医疗卫生、住房保障、社会工作、文化体育及残疾人服务、农技推广等基层公共管理和服务领域的就业潜力，吸纳高校毕业生就业。



► 鼓励毕业生到基层就业