

大 学 生

择业与就业

指导教程

张 强 主 编



世界出版社

全国高职高专招生就业协作会审订教材

大学生择业与就业指导教程

顾问：邱鸿勋

总策划：刘景华

主编：张强

副主编：关秀珍 盛振文 焦金雷

王增德 朱国材 陈昌金

编委：于佑仁 王慎允 毋彩虹 朱君 刘立强 李桂荣

李聪 张兵义 张骏泽 张振鹏 张滨彦 辛志杰

陈励 赵同瑞 秦玉青 秦守英 贾岩峰 徐洪波

蒋宁 傅勇 戴诚斌 薛斌

(以姓氏笔画为序)

世界知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生择业与就业指导教程 / 张强主编. 北京: 世界知识出版社, 2006.2

ISBN 7-5012-2778-0

I.大... II.张... III.①大学生-职业选择-高等学校-教材②大学生-就业-高等学校-教材

IV.G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 006686 号

责任编辑
责任出版
责任校对

曾伏华
林琦
张琨

书 名

大学生择业与就业指导教程

出版发行
地址邮编
印刷
经销
开本印张
字 数
版次印次
定 价

世界知识出版社
北京东城区干面胡同 51 号 100010
北京奥隆印刷厂
新华书店
880×1230 1/32 10 印张
266 千字
2006 年 2 月第一版 2006 年 2 月第一次印刷
18.00 元

前 言

近几年来,我国大学生就业形势越来越严峻,各高校也越来越重视毕业生就业前的培训与指导。目前,很多高校就业指导工作仅限于举办几场就业指导讲座、举办人才招聘会、提供就业信息等,不管怎样,这种就业指导的针对性、可操作性还是比较弱的,因为这完全忽视了就业指导的内涵,没有及时培养大学生的职业能力和素养,就业指导人员和大学生均对就业形势变化的大趋势把握不足,使得大学生毕业后择业、就业盲目,找不到方向。

不难看出,除了大学扩招等原因外,就业指导机构指导不力也是大学生就业难的一个主要原因。所以,针对当前新的就业形势、政策及当代大学毕业生所面临的就业问题,结合编者多年一线就业指导工作的实际体会,我们从就业形势、择业方向、就业前的规划与准备、笔试与面试应对策略、以及创业技巧等多方面,进行深入浅出、由点带面、循序渐进的阐述;多角度、全方位指导大学生,真实、客观地认识自己,分析自己,树立正确的就业观念,从而轻松踏上择业、就业到创业的绿色通道。我们的就业指导机构要让毕业生“关注职业生涯、掌控职场脉搏”,实现对毕业生的择业与就业真正意义上的全面指导。

对于本教程,我们力求突破传统教材的说教形式,以职场最新、最活、最具说服力的择业、求职、就业的全新案例贯穿整部教程之中,力求本教程内容具有较强的针对性、时效性、实用性、知识性、指导性、操作性和前瞻性,以求真正达到帮助、指导大学生,尤其是高职高专院校毕业生的择业与就业之目的。

在我们编写本教程的过程中，恰逢2006年全国普通高校毕业生就业工作会议的召开。在这次会议上，教育部部长周济特别强调，要把引导和鼓励高校毕业生面向基层就业作为2006年乃至今后较长一个时期毕业生就业工作的重中之重和核心工作。要求各高校要加强就业指导课程建设，把就业指导课列入必修课或必选课，积极开发就业创业指导教材，促进就业指导学科建设，促进就业指导教师队伍实现专业化和职业化。教育部副部长赵沁平也提出要求：把学生当成自己的孩子，带着深厚感情做好毕业生就业工作。由此，我们在深感压力和责任的同时，也感到很欣慰，毕竟我们在做一件对毕业生就业有意义的事情。

真诚希望本教程的编写，能为中国大学生，尤其能为2006年占毕业生总数51.3%的210余万名高职高专大学生就业难这种实际状况的改善起到积极的作用，并衷心希望中国大学毕业生就业难的状况能早日成为历史。

编委会

二〇〇六年一月

目 录

前言

写在前面的话	1
--------------	---

第一章 大学生择业与就业指导	9
----------------------	---

第一节 大学生就业形势概述	9
---------------------	---

一 当前大学生就业形势	9
-------------------	---

二 当前就业形势的有利因素	10
---------------------	----

三 缓解当前大学生就业形势的措施	11
------------------------	----

第二节 大学生就业与就业问题	13
----------------------	----

一 就业的概念	13
---------------	----

二 大学生就业趋势	13
-----------------	----

三 大学毕业生的就业问题	15
--------------------	----

四 大学生如何正确理解“就业难”	17
------------------------	----

第三节 大学生就业指导	18
-------------------	----

一 就业指导的意义	18
-----------------	----

二 就业指导的作用	19
-----------------	----

三 目前高校就业指导工作存在的主要问题	21
---------------------------	----

第二章 求学期间的职业生涯规划	23
-----------------------	----

第一节 职业生涯规划概述	25
--------------------	----

一 职业生涯规划及其意义	25
--------------------	----

二 职业生涯规划的目的	26
-------------------	----

第二节 职业生涯规划与人生阶段	28
-----------------------	----

一 职业生涯培育或成长阶段	28
---------------------	----

二 早期职业探索和确立阶段	29
---------------------	----

三 职业生涯中期或跟踪阶段	29
---------------------	----

四 职业生涯后期或成熟阶段	30
五 职业生涯停滞阶段	30
六 衰退和离职（退休）阶段	31
第三节 职业生涯规划的准则	32
一 择世所需	32
二 择己所长	33
三 择己所爱	34
四 择人所利	34
五 其他准则	34
第四节 实施职业生涯规划	36
一 大学生职业生涯规划的分	36
二 职业生涯规划	38
第五节 影响职业生涯规划的因素	40
第六节 职业生涯的发展规律	43
第三章 实习前的择业规划	45
第一节 实习——择业规划第一步	47
一 实习是了解职场规则的窗口	47
二 实习前要做好的三步规划	47
第二节 择业时的心理预期调整	54
一 增强在择业中的自信心	54
二 准确把握择业期望值	54
三 积极把握择业中的机遇	56
四 按照社会需要塑造自己	57
五 按照用人单位的要求充实自己	58
第四章 就业准备	61
第一节 影响就业准备的因素	61
一 对自身的了解程度	61

二 个人能力的差异	61
三 与就业准备直接有关的因素	61
第二节 就业前的准备	72
一 就业前的心理准备	72
二 就业前的思想准备	74
三 就业前的知识准备	74
四 就业前的能力准备	75
第五章 求职与就业技巧	78
第一节 做好求职规划	78
一 精心研究谋求理想工作	79
二 明确基本的求职方法及步骤	84
第二节 求职材料准备	86
一 求职信及其效用	86
二 简历的衡量标准	88
第三节 求职简历制作	100
一 求职简历制作技巧	100
二 求职简历内容	100
第四节 自荐方式及技巧	104
一 常见的自荐方式	104
二 自荐的技巧	106
第六章 笔试与面试	108
第一节 笔试概述	108
一 笔试的目的及作用	108
二 笔试的种类	109
第二节 笔试的准备与复习	122
一 笔试的准备	122
二 笔试的复习	125

第三节 笔试的方法和技巧	126
一 笔试的方法	126
二 笔试的技巧	128
第四节 面试概述	131
一 面试的目的及作用	131
二 面试的形式及种类	131
第五节 面试准备与策略	133
一 面试前的准备	133
二 面试中的策略	139
第六节 面试结束	153
一 把握面试结束策略	153
二 面试后的工作	155
第七章 签约与入职	158
第一节 就业协议与劳动合同	159
一 就业协议与劳动合同的联系	159
二 就业协议与劳动合同的区别	159
三 就业协议的主要条款及签订程序	160
四 劳动合同的主要条款及内容	161
五 就业协议与劳动合同的衔接	166
第二节 实现角色转换	167
一 了解即将就职的工作环境和岗位职责	167
二 善待你的第一份工作	167
三 学会应对就业期间的突发情况	170
第三节 掌握几种科学的工作方法	171
一 目标与计划的制订方法	171
二 例行事务与例外事务的处理	174
三 时间管理技巧	175
四 沟通技巧	179

五 团队合作	181
六 职业形象塑造	183
第八章 创业与创新	192
第一节 大学生创业再认识	192
一 大学生创业坎	192
二 大学生创业的启示	194
第二节 创业条件与创业决策	198
一 创业者应具备的条件	198
二 创业者的知识结构	199
三 创业决策概述	202
四 创业决策的基本原则	207
五 创业决策的基本程序	209
第三节 尝试与创新	218
一 尝试与创造	218
二 创新意识	223
三 创新思维	224
四 创新方式	236
附录一 面试常设问题感知	240
附录二 大学生就业与创业政策	245
附录三 全国知名就业网站推介	275
附录四 李开复给中国大学生的一封信	289
参考文献	307

写在前面的话

——致读者

- * 你可能已经是大学校园的在校大学生
- * 你可能已经进入了一个系统接受高等教育的学习阶段
- * 你可能即将踏上择业的征程
- * 你可能正做着就业前的实习工作
- * 你可能即将与用人单位签约
- * 你可能处于就业前的茫然

.....

无论你现在处于什么状况和状态，我们都希望你能通过本教程获得一种在选择端口、学习过程、处事当中的一种观念、方法、手段和工具。我们更希望从职业和专业的角度，为大家提供理论与实践相结合的指导；用规划和实践的眼光与大家共同寻求适合自己的职业目标。

首先，我们先从纯经济学的角度来考虑是否选择接受更高层次的教育。一个理性的决策，应该是对上大学或接受更高层次教育的成本和收益进行比较。然后，你可以确信你的选择是否合适，即上大学会怎么样？

1. 上大学的成本

* 直接成本（或从口袋里掏出来的成本）：它在形式上表现为上大学所必须支付的学费、一些特殊的杂费、书本费以及其他一些学习用品费等。住房、伙食等费用则不包括在直接成本的范围之内，因为无论是去读大学还是去劳动力或人才市场上谋求就业，住房和吃饭的费用对每个人来说都是必要的。

* 间接成本（或机会成本）：它是指某人因上大学而不得不放弃的收入，它在数量上等于此人高中（或初中）毕业后不上大学而是

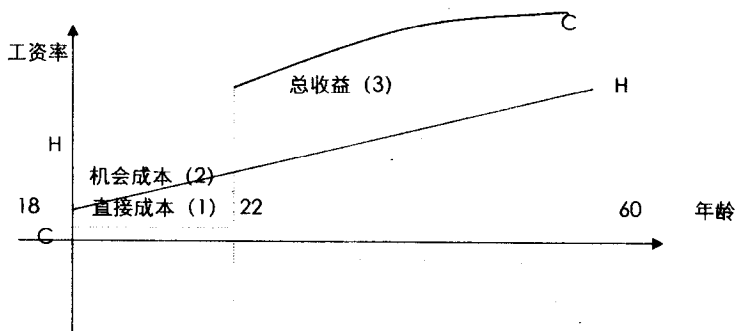
去劳动力市场谋求就业后可能赚得的收入。

* 非货币成本（或心理成本）它是指在上大学期间因为考试压力等各种原因所造成的精神成本或心理成本。这种成本对于能力、素质和家庭背景不同的人来说是差异很大的。并且，上大学的心理成本很可能是妨碍一些人完成大学教育的非常重要的原因。

2. 上大学的收益

* 货币收益：是指完成大学教育者在未来的终身工作中所获得的总收入中比未能完成大学教育者多出的部分，在数量上等于大学毕业生与当初素质相当但是却没有上大学者之间，在终身收入上的差别。

* 非货币收益：社会地位或声誉的提高，对各种娱乐活动欣赏能力的提高等等。



曲线HH代表18岁高中毕业后不去上学而立即就业情况下个人终身收入曲线；

曲线CC是高中毕业后先去上大学，然后谋求就业情况下的成本收益曲线；

图中水平轴下的区域(1)代表上大学期间支出的直接成本（或负收益），水平轴之上的区域(2)代表上大学期间所放弃的收入，即间接成本或机会成本。区域(1)与区域(2)之和则为上大学的总

成本或总投资。区域(3)则表示大学毕业后可获得的终身收入之差。此例中,劳动者的工作生命周期假定为38年,即从22岁一直工作至60岁。

3. 教育的社会收益

* 教育投资不仅能够产生较高的个人收益率,还能带来较高的社会收益或外部收益,如直接导致国民收入水平的提高和社会财富的增长,从而提高整个国家和社会的福利水平。

* 教育投资有助于降低失业率,从而减少失业福利支出,同时起到预防犯罪的作用,减少了执行法律的支出。

* 较高的教育水平有助于提高政策决策过程的质量和决策效率。

* 父母的受教育水平在很大程度上会影响下一代的健康以及受教育状况。

* 教育水平的提高还有助于提高整个社会的道德水平和信用水平,降低社会以及经济中的交易费用,提高市场效率。

——致学校就业指导工作者

2001年6月13日《中国教育报》就“大学生择业影响因素分析”一文的一系列数据引发了我们强烈的责任意识,下面我们重温一下当时由中国人民大学大学生就业问题研究所主持的“大学生职业选择实证研究课题”的调研数据:

调研问题(Question)及结果(Conclusion)显示:

Question 1

您理想中的职业问题是何时比较明显地确定的?

大学期间	53.9% ; 尚未形成的20%
高中期间	17.6%
初中期间	5%
小学期间	3.5%

Conclusion 1

过半数以上的毕业生的职业理想是在大学期间形成的, 1/5的大
学生尚未形成比较明显的职业理想。

Question 2

您在确定理想中的职业时, 受外界哪些方面的影响最大?

社会舆论	40.1%
家庭	26.9%
学校	18.5%
地区	14.5%

Conclusion 2

影响职业理想的主要因素是社会舆论。社会舆论对于职业的评价在学生形成职业理想的过程中起着主导作用, 家庭和学校次之。

Question 3

你理想中的职业, 其相关因素包括什么?

收入	77.8%
就业地区	55.7%
发展阶段	54.5%
职务	34.2%
声望	30%
权力	18.3%

Conclusion 3

收入在当前大学生群体中已经成为职业理想的主要组成部分;
就业地区和发展阶段位居其次; 而在以往居于主导地位的权利因素
已退居末位。

Question 4

选择职业过程中的外在影响:

受父母期望影响较大和很大的	分别占 29.8% 和 6.9%
受生活环境影响较大和很大的	分别占 43% 和 9.4%
受社会舆论影响较大和很大的	分别占 38.2% 和 7.5%
受求稳定、保终身等观念影响较大和很大的	分别占 22.5% 和 6.8%

Conclusion 4

大学生在择业过程中总体上受生活环境这一较客观的因素影响较大,而社会舆论对职业评价的影响不仅左右了职业理想的形成,还较大程度上影响了大学生对职业的现实选择。父母的期望和求稳定、保终身等观念的影响随着大学生个体独立意识的回归正逐步减弱,但在目前状况下仍有生存空间。

Question 5

对个人状况的了解程度:

对个人的兴趣、爱好较了解 and 很了解的	分别占 51.9% 和 29.3%
对个人的性格、气质较了解 and 很了解的	分别占 58.1% 和 24.7%
对个人的能力、素质较了解 and 很了解的	分别占 57.4% 和 20.1%
对个人职业生涯较了解 and 很了解的	分别占 39.4% 和 13.4%
其说不清的	占 32.2%

Conclusion 5

有1/5左右的大学生对个人状况说不清,有一半左右的大学生对个人职业生涯不了解甚至从未听说过这个概念。这些问题的存在需要就业指导部门及相关人力资源咨询机构予以充分重视。

Question 6

个人状况与职业的符合程度:

选择的职业与个人的兴趣、爱好较符合 and 很符合的	分别占 52.1% 和 9.8%
与个人的性格、气质较符合 and 很符合的	分别占 54.1% 和 8.8%
与个人的能力、素质较符合 and 很符合的	分别占 56.8% 和 9.3%
与个人的专业方向较符合 and 很符合的	分别占 42.2% 和 24.2%

Conclusion 6

60%左右的大学生在职业选择与个人状况的结合方面较为合理,在很大程度上是“爱一行、干一行”;仍有40%左右的大学生没有找到两者较好的结合点,这一状况的改善有待于大学生个人、教育部门以及用人单位的共同努力。

Question 7

需要考虑的各种因素:

首要考虑的 五位因素	能发挥个人特长, 待遇高, 就业地点在大城市, 专业对口, 符合个人兴趣、爱好
第二位考虑的 五位因素	符合个人兴趣、爱好, 能发挥个人特长, 待遇高, 就业地点在大城市, 专业对口
第三位考虑的 五位因素	待遇高, 能发挥个人特长, 能解决户口或住房, 符合个人兴趣、爱好, 就业地点在大城市

Conclusion 7

大学生普遍关注两类条件: 符合个人兴趣、爱好, 能发挥个人特长; 待遇高, 就业地点在大城市。考虑最多的是“符合个人的兴趣”。

Question 8

能力、机遇和社会关系因素:

本次调查将当前大学生必需具备的能力筛选概括为以下10种:

- A. 专业技能或特长;
- B. 计算机、外语水平;
- C. 表达能力、人际交往能力;
- D. 对社会的适应能力;
- E. 创新意识、勇气;
- F. 合作意识、奉献精神;
- G. 竞争意识、挑战意识;
- H. 解决实际问题的能力;
- I. 机遇、时机;
- J. 社会关系(亲戚、老师、朋友等)。

Conclusion 8

大学生自我评价较高的是: F.合作意识、奉献精神; G.竞争意识、挑战意识; H.解决实际问题的能力。

而自我评价较低的是: B.计算机、外语水平; J.社会关系等。

Question 9

职业选择过程中的六类苦恼:

想去的单位不要我	48.4%
要我的单位不想去	38.1%
获得的有用信息较少	45.4%
开始择业时对面试考官的问题和用意毫无准备	23.4%
对自己的职业生涯尚未作长期规划	42.4%
择业过程中精神压力较大	41.5%

Conclusion 9

大学生对自己要从事的职业定位不准确是一个比较突出的问题,对职业规划及择业面试等准备不足。

Question 10

就业准备程度:

本次调查运用了就业准备程度量表—李克特量表,包含的问题如下:

从学生到职业工作者的突变使我难以适应
我不知道能否胜任自己的工作
大学期间对工作的准备很少
我选择的工作与我的性格很适应
我对将来自己如何一步一步晋升/发展有明确的设计
大学期间我已经为工作锻炼了必要和充分的能力
未来的事情很难预测,走一步算一步
自己的升迁掌握在别人手中,职业设计毫无意义

Conclusion 10

调查结果显示,就业准备程度一般以上的占32.4%,有较高的就业准备程度的仅占12.5%。

.....

大学生的职业选择是一个很宽泛的范畴,既包括了职业价值观、职业理想、个人状况、择业偏好、就业准备等个体的内在因素,也涉及家庭、地区、生活环境、流行观念、就业政策、择业机会等外