

# 大学生

## 职业指导教程 (下)

——全程化就业指导与职业发展

北京市教育委员会学生处  
北京高校毕业生就业指导中心

组织编写



高等教育出版社  
Higher Education Press

# 大学生

## 职业指导教程 (下)

——全程化就业指导与职业发展

北京市教育委员会学生处  
北京高校毕业生就业指导中心

组织编写



高等教育出版社  
Higher Education Press

## 内容提要

本套教程按照“全程化就业指导”的要求,根据不同年级学生的不同需要进行有针对性的引导和指导。为此,本套教程在体例和内容上分为上下两册。上册为“职业规划教育阶段”,主要面向大一和大二学生进行指导。下册为“就业实践阶段”,主要面向大三和大四学生进行指导。总的目的是引导大学生提升就业竞争力,在正确把握自己 and 外在环境的基础上,进行人职匹配,实现成功就业。

本套教程编写时采用包括本章要点、案例导入、思考与练习等内容的统一体例,方便各高校就业指导工作人员根据需要进行讲授和辅导。

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业指导教程:全程化就业指导与职业发展.  
下 / 北京市教育委员会学生处,北京高校毕业生就业指导中心组织编写. —北京:高等教育出版社,2009.3

ISBN 978 - 7 - 04 - 023869 - 3

I. 大… II. ①北… ②北… III. 大学生 - 职业选择 - 高等学校 - 教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 207549 号

---

|      |                 |      |                                                                   |
|------|-----------------|------|-------------------------------------------------------------------|
| 出版发行 | 高等教育出版社         | 购书热线 | 010 - 58581118                                                    |
| 社 址  | 北京市西城区德外大街 4 号  | 免费咨询 | 800 - 810 - 0598                                                  |
| 邮政编码 | 100120          | 网 址  | <a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>         |
| 总 机  | 010 - 58581000  |      | <a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>         |
|      |                 | 网上订购 | <a href="http://www.landaco.com">http://www.landaco.com</a>       |
| 经 销  | 蓝色畅想图书发行有限公司    |      | <a href="http://www.landaco.com.cn">http://www.landaco.com.cn</a> |
| 印 刷  | 高等教育出版社印刷厂      | 畅想教育 | <a href="http://www.widedu.com">http://www.widedu.com</a>         |
| 开 本  | 850 × 1168 1/32 | 版 次  | 2009 年 3 月第 1 版                                                   |
| 印 张  | 11.125          | 印 次  | 2009 年 3 月第 1 次印刷                                                 |
| 字 数  | 280 000         | 定 价  | 20.00 元                                                           |

---

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 23869 - 00

## 编委会名单

主 任 郭广生

副主任 杨文茹 任占忠 祁金利 方 伟

崔 超 沈聪伟 王智丽

编 委 (按姓氏笔画排列)

马国玉 王效斌 王智丽 文双元

方 伟 叶必辉 任占忠 任世雄

任怀敏 刘艳华 祁国梁 祁金利

孙长林 苏秀丽 杨文茹 沈聪伟

张俊燕 张宪国 张道明 邵 丽

周 荣 赵 敏 赵永良 邵世奇

姜纳新 郭广生 崔 超 蒋 争

韩 威 韩春光 程文浩 普 静

解廷民 霍占仙

# 序 言

随着我国高等教育事业的跨越式发展,特别是毕业生就业制度改革的进一步深化,“双向选择,自主择业”成为高校毕业生就业的基本方式。在新的毕业生就业形势下,如何进一步加强和开展好大学生职业发展和就业指导教育是我们面临的重大课题。

十余年来,随着毕业生就业制度改革的深化,特别是高校“扩招”带来的毕业生数量迅速增加,政府、高校和社会各方面极大地加强了学生就业工作,在这场大变革和解决毕业生就业压力的过程中,我们取得了举世瞩目的成绩,同时也积累了大学生就业指导与职业发展的宝贵经验。总结这些经验,探索大学生就业规律,解决面临的现实问题,普遍提升高校的就业指导水平,是编写这套《大学生职业指导教程——全程化就业指导与职业发展》的直接和主要的动因。

在北京市教委高度重视下,学生处立项委托北京高校毕业生就业指导中心(下称“中心”)完成这项课题。由中心牵头,成立了包括北京大学、清华大学等十余所高校具有丰富经验和理论水平的就业指导专业人员组成的课题组,按专业化、全程化要求开始了教材的编写。

教材按高校本科生年级顺序编写。内容上设置两个阶段:第一阶段,即入学后的前两年是职业规划教育期,指导大学生认识自己,树立职业意识,掌握职业信息探索策略和方法,拓展职业素质,并在此基础上,逐步确立自己的职业发展方向和目标;第二阶段,即入学后第三、四年为就业实践阶段,主要任务是引导和帮助学生

## || 序 言

---

参加社会实践活动和就业实习,提升就业竞争力,了解就业途径、就业形势、就业流程以及相关法律知识,掌握求职技能和方法,实现成功就业。

该教材努力将理论与实践结合,深入浅出,突出实用性;按年级顺序编排内容,体例上则采用本章要点、案例导入、思考与练习等统一形式。由于作者熟悉大学生的学习和生活,因此精选的案例具有代表性和典型性。各高校就业指导工作人员可结合本校实际情况讲授和辅导学生。

教材凝聚了首都高校就业指导工作者的智慧和研究成果,他们在吸收国内外研究成果和认真总结自己工作的基础上,以独特的体例和结构编写了这部教材,因而使教材具有一定的创新性、前瞻性。但因时间仓促和编写水平所限,仍会存在缺点和不足,请读者予以指正和帮助。

编 者  
2009 年 1 月

# 目 录

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 导言 .....                     | 1   |
| 第一章 读研 .....                 | 6   |
| 第一节 考研与职业发展 .....            | 8   |
| 第二节 考研形势分析 .....             | 30  |
| 第三节 考研准备与实践 .....            | 40  |
| 第二章 出国留学 .....               | 45  |
| 第一节 出国留学与职业发展 .....          | 46  |
| 第二节 出国留学政策与申请准备 .....        | 59  |
| 第三节 中介机构简介及注意事项 .....        | 67  |
| 第三章 主要就业领域及入职途径 .....        | 72  |
| 第一节 政府机关 .....               | 73  |
| 第二节 企业 .....                 | 86  |
| 第三节 事业单位 .....               | 100 |
| 第四章 自主创业 .....               | 109 |
| 第一节 大学生创业概述 .....            | 111 |
| 第二节 大学生创业政策与法规 .....         | 116 |
| 第三节 大学生创业能力的培养和创业知识的储备 ..... | 123 |
| 第四节 大学生创业实务 .....            | 127 |
| 第五节 大学生创业风险防范 .....          | 147 |
| 第五章 实习与就业 .....              | 156 |
| 第一节 大学生实习与就业 .....           | 158 |
| 第二节 实习信息的获取 .....            | 166 |
| 第三节 实习的准备 .....              | 172 |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 第四节 大学生就业见习制度 .....             | 183        |
| <b>第六章 大学生就业形势与政策 .....</b>     | <b>188</b> |
| 第一节 就业形势分析 .....                | 190        |
| 第二节 就业政策分析 .....                | 199        |
| <b>第七章 求职准备 .....</b>           | <b>219</b> |
| 第一节 求职思想准备与心理准备 .....           | 220        |
| 第二节 求职材料的准备 .....               | 229        |
| 第三节 求职信息搜集与筛选 .....             | 236        |
| 第四节 笔试 .....                    | 242        |
| 第五节 面试 .....                    | 245        |
| <b>第八章 毕业生就业流程 .....</b>        | <b>254</b> |
| 第一节 了解就业市场 .....                | 255        |
| 第二节 参加招聘活动 .....                | 260        |
| 第三节 推荐表 .....                   | 263        |
| 第四节 就业协议书 .....                 | 265        |
| 第五节 就业报到证、户口与档案 .....           | 270        |
| 第六节 各类毕业去向手续办理程序(以北京地区为例) ..... | 274        |
| <b>第九章 劳动法律常识与就业权益保障 .....</b>  | <b>285</b> |
| 第一节 劳动法律常识 .....                | 286        |
| 第二节 大学生就业权益及常见侵权表现 .....        | 296        |
| 第三节 就业权益保护方法与途径 .....           | 305        |
| <b>第十章 适应与转变 .....</b>          | <b>318</b> |
| 第一节 校园人向职业人的转变 .....            | 319        |
| 第二节 勤于实践 努力成才 .....             | 331        |
| <b>参考文献 .....</b>               | <b>345</b> |

# 导 言

从考大学选专业,到初入职场,我们总会面临多种选择,没有清晰的职业规划,这些选择往往是被动的、盲目的。职业选择是大学生职业生涯规划的一个必经阶段:在毕业时,究竟是出国深造还是本土考研?是选择聘用就业还是自主创业?相对于这些选择,志愿服务西部或者挂职锻炼又是怎样的?面对毕业,每一位同学都必须做出选择与决定。而作为人生的关键点之一,毕业去向的选择,常常会使人感到很大的压力,有时甚至会很痛苦,这些都是面临重要决策时的正常反应:一个决策越是重要,做出决策的难度也就越大。这就需要同学们既要正视和了解自身的所长所需,又能够科学评估各种机会,在此基础上做出理性选择,从而更好地把握毕业选择这一重要机遇,为自己的人生发展奠定良好基础。在本编中,我们将系统地介绍毕业生可能的各种选择,为同学们作出适合自己的毕业选择提供参考。

## 一、毕业去向选择的必要性

事实证明,理性的毕业去向选择,至少可以达到以下两个目标。

### (一) 避免职业生涯陷入“路径依赖”

对于大学生来说,毕业去向选择对于未来事业发展有着重要的影响。盲目或不适当的选择很可能会使一个人的职业生涯陷入“路径依赖”效应。所谓“路径依赖”,很像物理学中的“惯性”,即一个人选择了一条路,会习惯性地在这条路上走下去。对于毕业生来说,如果毕业后选择了某个发展领域或发展路径,很可能会一直在这个领域与路径中发展。即便后来发现这个领域并不适合自己或存在严重的瓶颈,也很难下决心换个领域,因为这样的转换不

但使前面的积累付之东流,同时,换到另外一个领域或发展路径,还意味着从头开始,意味着更多的努力,意味着不适应的可能风险,甚至可能由于没有相应的背景和经验等因素导致转型失败,这些潜在的成本和风险使很多人虽然已经在目前的路上走得很辛苦,还是放弃重新选择的机会,而宁愿按照最初的发展路径走下去。很多职场人士就因“路径依赖”陷入职业困惑,值得我们深思。

### (二) 减少“机会成本”

职业生涯应该是个有规划的过程,错误的选择会使人们付出巨大的时间和机会成本。机会成本,就像在鱼与熊掌之间选择,选择了鱼,就意味着你失去了获得熊掌的机会,这就是你为选择鱼而付出的机会成本。在大学的学习过程中我们不断地学习“如何”去做事、用何种方法去做事,但我们也要意识到在毕业选择的关口,更重要的是能否选择去做“正确”的事,也就是说我们是不是能够进入真正适合自己的方向和领域。选择了一个不适合自己的方向,不仅意味着你的才能不能最大限度发挥,你的工作满意度大大降低,还意味着你失去了去做适合你的职业的机会,而且你在既有路上走得越远,重新选择所需要付出的成本越高。

## 二、大学生毕业去向选择的原则与方法

毕业去向选择具有特异性和时效性两个重要特点。

特异性。对于每位大学生而言,个体差异是普遍存在的,每个同学都具有自己的个性特征和兴趣特点,另一方面,每种毕业去向由于其工作性质、环境、条件、方式的不同,对工作者的能力、知识、技能、性格、气质、心理素质等也都提出了不同的要求。因此,毕业去向选择的重要原则之一就是选择的特异性,即每个人要根据自己的特点和需要,来做出与之相适应的选择,也就是我们通常所说的“人职匹配”,如喜欢科研的同学可以选择继续深造,有热情创业的同学可以根据条件成熟情况选择创业或先到企业中积累经验。如果匹配得好,则个人的特征与职业环境协调一致,工作效率

和成功的可能性就大为提高。反之则工作效率和成功的可能性就很低。由于每个个体的特点和所处环境都存在着种种差异,因此,毕业去向选择也是因人而异的,切忌盲目跟风效仿。

时效性。毕业去向选择具有时效性。在职业生涯的不同时期,我们的选择可能会不一样,而不同时期也会遇到不同的选择机会,有些机会是可遇而不可求的,如挂职锻炼、志愿服务西部和基层等就业方向就是在近几年随着经济结构调整、人才政策的变化而出现的;同时每种选择也有其时效性和各种时间截点,如各个城市落户指标都有特定的审批时间,过期不候。对于毕业生来讲,在毕业选择时了解和把握每种选择的“机会窗”的大小、时长是很重要的。

面对种种选择,除了把握特异性和时效性这两个重要原则以外,有效的决策工具也可以帮助我们更好地作出选择和决策。毕业去向选择作为生涯决策的一个方面,同样可以应用职业生涯决策的技巧,例如上册提到的 SWOT 分析法就是有效的一种决策方法。

### 三、大学生毕业去向选择的时间管理与步骤

要有效地利用大学生活,为未来的生涯发展做好积淀,大学生活是相当繁忙而充实的,特别是临近毕业期间,课程、毕业论文、实习、各种考试、求职等,很多重要的事情同时列上日程。如何合理地计划和利用自己的时间,从而顺利做好毕业相关事宜,是每一位大学生都要好好思考和准备的问题。这里我们列出毕业去向选择三步走的方法,以为参考。

#### (一) 确定去向

大学生毕业后的发展方向有多种选择,以下简要介绍,后面几章还将就每种选择作详细的介绍,每个人可以根据自己的内外部条件来选择并确定自己的去向。

##### 1. 保研与考研

有兴趣继续深造的同学可以选择保研或者考研。每个学校对

于保研有不同的要求、流程和时间限制。对于考研,如何安排考试复习,按时报名考试,及最后参加考试、等 offer 也是一个比较长的阶段,有很多准备工作需要做。

### 2. 自费出国(境)留学

选择自费出国留学的同学一般从大三开始准备选择学校,需要熟悉申请流程和必备的财力、物力等资源,准备必要的考试,筹备护照、签证等事宜。

### 3. 即时或延时就业

一般来说,经过几年的学习,同学们将从大四开始进入求职的实战阶段,在此阶段要经历求职的材料准备、求职信息搜索、求职模拟训练、正式参加招聘会、进入笔试与面试,等待 offer、选择比较、最终签署三方协议、领取报到证等一系列的相关过程。这个时期需要有良好的心态、坚定的信心和充分的准备。

### 4. 志愿服务西部或基层

近些年来越来越多的同学响应党和国家的号召,志愿服务西部或基层,为自己的职业生涯增添光辉的一笔,这是值得同学关注的发展方向。

### 5. 挂职锻炼

不少同学本着脚踏实地的工作原则乐于参加挂职锻炼,这无疑是一个了解社会,锻炼能力的良好时机,可遇而不可求。

### 6. 自主创业

自主创业是近年来受到许多同学关注的一个选择,既是实现自我价值的良好途径,还能为国家和社会解决就业问题。但自主创业的低成功率和高风险,是同学们在做出这一选择前必须充分考虑和准备的。

## (二) 明确任务

临近毕业,同学们要做的事情比较多,无论做出哪种去向选择,都有相关的准备、手续办理等流程,同时还要完成课程学习、毕业论文、毕业手续办理等事情,合理的时间分配和计划在这一阶段

显得尤为重要。做好时间管理,毕业生首先要通过任务分解以明确自己各个阶段具体需要完成的事情及其时效,一种可能的办法是把分解任务按照时间截点列在表上,如课程结课通常是在当年年底结束;求职过程是从当年9月到下年5月,且每个月会有不同的准备重点;毕业论文可能要在下年5~6月前完成等。这样就可以比较清楚地知道自己在每个月的重点是什么,时间、精力、工作重心该如何分配,从而比较有效地分配时间,有条不紊地完成各项任务。

### (三) 有效执行

良好的计划需要坚定、有效的执行才能实现。毕业生的任务重、压力大,就更需要有良好的心理素质和有效的执行力来面对挑战,使自己的选择最终成为现实。以求职过程为例,通常来讲,许多同学在整个求职过程的不同阶段,往往会经历踌躇满志、碰壁受挫、焦虑迷茫、重新调整、平和接受等不同的心理体验。在这些经历过程中,有的同学能够及时调整自己的心态、定位和策略,把注意力始终集中在自己的既定任务和计划上,而有的同学则可能容易受到他人和环境的影响,不能坚定和集中于自己的计划,如本来自己确定要考研,看到别人热火朝天找工作,就无法安排复习,即使坐在教室里也不能安心读书,一会惦着考研,一会又想着找工作,结果往往是什么也没做好,两头落空。因此,制订良好的计划、有效地执行计划对于毕业生顺利度过最后一年的大学生活、实现自己的选择非常重要。

在后面的几章里,我们将详细介绍大学生主要的几种毕业去向选择,同学们可以参考这些信息来确定自己的选择并为自己的选择做好充分的准备。

## 第一章

## 读 研

### 本章要点

读研是本科生毕业后的重要选择之一。我国经济社会的不断发展和改革开放的不断深入,必将带来对高层次人才的巨大需求。树立科学的考研观,是毕业生实现人生事业可持续发展的关键。一个人是否需要考研,如何考研,要放在职业生涯的总体规划中综合加以考虑。考研是一场艰苦的拉力战,要夺取最后的胜利,需要决心和勇气,也需要正确的战略和战术。

### 案例导入



### 条条大道通罗马

#### ——一位考生写给考研辅导教师的一封信

尊敬的张老师:

您好!

正是准备考研的时节,我们几个准备考研的同学还在围绕一些问题争论。眼看着时间一天天过去,考试时间越来越近,然而我们当中到底有多少人想清楚了自己究竟为什么忙碌,有多少人对未来充满信心呢?我心中有许多疑惑,特向您请教:

首先,是否所有的人读研都是适合的?我认为,不是所有的人都适合读研的,除了个人的禀赋、兴趣、能力以外,还有个人不同的

经济状况、家庭条件等因素。应该让适合读研的去复习考研,让适合考专业研究生的去准备专业研究生考试,适合到实际岗位锻炼的到实际岗位锻炼,让适合先工作再读研的人先去工作,总之从学生个人的实际出发,各得其所,这才是学校教育成功的标志。问题在于,如何让学生自己判断自己是否应该或者适合读研呢?

其次,考上研究生是否意味着将来就业容易?有的同学说,现在本科生就业竞争力较弱,研究生就业相对容易,而考研究生又比较容易成功,因而考研究生更有价值一些,但我认为这样的比较没有什么现实意义,因为这只能说明本科毕业生考上了研究生有了个去处而已,这与研究生毕业后就业完全是两个不同的概念,这样的比较有偷换概念的嫌疑。本科生找工作困难也要具体分析,不是所有的人找工作都困难,我们宿舍已经有人在上周就落实了不错的单位;不是所有的本科专业找工作都困难,我们学院的建筑管理专业就很火爆。反过来也不是所有的研究生找工作都容易,笼统地说研究生就业容易可能会误导一些人。

事实上,用人单位在这方面比我们学生要理性得多,他们在录用人才的时候更注重工作经验而在逐渐淡化“高学历”。在一些实践性比较强的行业尤其如此,一个经过锻炼的本科生,可能在适应工作要求方面胜过毫无经验的研究生。在一些地方,研究生就业率甚至比本科生还低,这是否也在说明一定的问题呢?

请老师下次讲座时给我们分析一下吧。

祝好!

您的学生 × × ×

这封信来自一位准备考研的毕业生,信中所反映的问题和思想状态,在很多面临考研选择或准备考研的同学中具有相当的普遍性。人生的青春岁月是最宝贵的,是一年等于二十年的黄金时间段。读研还是不读研,一步迈出,就意味着人生轨迹的重大转变。正因为这样,决策的科学性就非常重要。在市场经济条件下,

如何考察考研和未来择业的关系?如何科学看待考研?如何科学选择读研的途径等,花点时间深入思考,将对你的人生之路大有裨益。

### 第一节 考研与职业发展

#### 一、考研与职业生涯规划

##### (一) 我国目前和未来高层次人才的需求趋势

大学毕业后,就业还是深造的问题就摆在了每个毕业生面前。考研、出国、就业,是大学生毕业后的三种主要选择。其中,考研和出国是主要的深造途径。

近年来,我国研究生教育处于一个快速发展阶段。一方面国家经济社会发展的大形势对高层次人才提出了更高的需求,另一方面我国高等教育整体的迅猛发展,为大学毕业生深造提供了更多的机会,推动了研究生教育的快速发展。越来越多的大学毕业生把考研作为毕业后的重要选择。

据估计,我国社会目前对毕业研究生的需求总体上仍属供不应求。我国目前各类专业技术人才的总数为 6 075 万人,约占全国人口总数的 4.7%,与发达国家经济起飞时所需专业技术人才比例 7% 的标准相比,眼下我国专业技术人才缺口为 2 992 万人。由原人事部中国人事科学研究院主编的《2005 年中国人才报告——构建和谐历史进程中的人才开发》报告指出,2010 年专业技术人才至少缺 1 746 万。

同时,我国宏观经济发展整体呈现良好态势。我国国民经济连续十几年保持快速增长趋势,客观上为毕业生的就业创造了良好的经济环境,对高层次人才需求保持了不断增长的趋势。

自 20 世纪 90 年代以来,随着我国改革开放形势的不断发展和深入,一批国家重大发展战略不断出台,全面建设小康社会、西部大开发、振兴东北地区规划、建设社会主义新农村、振兴装备制

造业、推进中国特色的军事变革等重大战略举措,推动了我国经济社会和国防建设的全面发展,也为高层次人才提供了广阔的建功立业的舞台。

经过多年的改革,国有企业不断焕发新的活力,对高层次人才的需求日益增强。同时,高新技术企业在我国的飞速发展,对高新技术人才的需求量非常之大,也造成了对高层次人才较大的需求量。

随着我国经济融入世界经济舞台进程的不断深入,我国企业感受到了越来越大的竞争压力。21 世纪最重要的是人才,企业的竞争归根到底是人才的竞争的观念已经深入人心。提高科技创新能力,提高综合竞争力,被很多单位摆在了首要位置,高素质人才越来越受到社会和单位的重视。随着小康社会建设步伐的加快,各地区纷纷制定政策,抓住我国高等教育迅速发展的机遇,以人才战略为先导,全面提升本地区的实力,例如,北京市的“人才直通车”政策、“村村有大学生计划”、上海的“人才高地”政策等就是例证。

历史机遇千载难逢,研究生教育迅猛发展。自 1999 年开始的研究生扩招政策实施以来,我国研究生招生人数和录取人数均以较大幅度递增,招生单位数量、招生和报名人数均创历史新高,而录取率也呈总体上升之势,在扩招政策背景下,各招生单位都逐年加大了研究生招生规模。目前,研究生招生规模将进入一个相对稳定的阶段。

## （二）考研与大学生职业生涯规划

值得注意的是,一些毕业生考研的动机存在不理性的成分。在我国经济社会和高等教育同时迅速发展的形势下,大学生的就业压力却同时不断趋于严峻。其中,重要原因之一是人才结构不合理所致。一些用人单位找不到合适的毕业生和一些毕业生找不到合适的工作的现象并存。就业的压力更多地体现在本科生层次。在就业形势日趋严峻的形势下,一些毕业生迫于就业的压力