

21世纪高职高专课程教材

大学生

DAXUESHENG

学习与就业指导教程

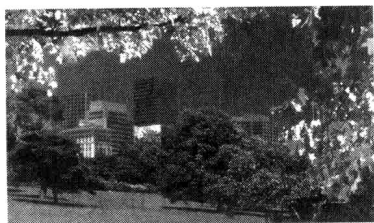
XUEXI YU JIUYE ZHIDAO JIAOCHENG

主编 谷成久



安徽教育出版社

21世纪高职高专课程教材



大学生 学习与就业指导教程

主 编 谷成久

副主编 殷 杰 周多道 昌希灿

图书在版编目(CIP)数据

大学生学习与就业指导教程 / 谷成久主编. —合肥:安徽教育出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5336-4966-1

I. 大… II. 谷… III. ①大学生—学习方法—教材②大学生—职业选择—教材 IV. G642.46 G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 128825 号

责任编辑: 文 乾

封面设计: 何宇清

出版发行: 安徽教育出版社

地 址: 合肥市繁华大道西路 398 号

邮 编: 230601

网 址: <http://www.ahep.com.cn>

经 销: 新华书店

排 版: 安徽创艺彩色制版有限责任公司

印 刷: 安徽天歌印刷厂

开 本: 880 mm×1230 mm 1/32

印 张: 10.75

字 数: 280 000

版 次: 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 18.60 元

发现印装质量问题, 影响阅读, 请与我社出版科联系调换

电 话: (0551)3683078

《大学生学习与就业指导教程》

编写指导委员会

主 任	徐建平	芜湖职业技术学院	院 长
副主任	姚多忠	安徽工贸职业技术学院	院 长
	孙 勇	六安职业技术学院	副院长
委 员	乔德宝	安徽职业技术学院	副院长
	肖明英	安徽交通职业技术学院	副书记、副院长
	殷 杰	安徽工业经济职业技术学院	副院长
	张 生	巢湖职业技术学院	副院长
	江 洁	滁州职业技术学院	副院长
	赵枞安	安徽广播影视职业技术学院	副院长
	颜晓洁	安徽新闻出版职业技术学院	副书记
	张 卿	安徽国际商务职业学院	副院长
	陈昌元	安徽涉外经济职业学院	副院长
	李杰菊	安徽三联学院	教务长
	黄惠智	安徽文达信息技术职业学院	院长助理

前言

教育部办公厅在印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知中明确提出“从 2008 年起提倡所有普通学校开展职业发展与就业指导课程,并作为公共课纳入教学计划,贯彻学生从入学到毕业的整个培养过程”。我们正是为了认认真真地落实教育部的这个通知要求,结合我省高职院校关于当前大学生学习与就业指导工作的经验与教训,编写了这本《大学生学习与就业指导教程》一书,以作为高职大学新生的职业发展与就业指导课程的教材。

我们之所以把此书定名为《大学生学习与就业指导教程》是基于以下考虑:

一、大学生在大学的主要任务是学习。学什么、如何学是大学生急需要解决的一个根本性问题,也是贯穿整个大学阶段始终的一个核心问题。只有先解决如何成人、成才,为高职大学生的人生职业发展打下坚实基础,进而才能谈到职业发展,并逐步实现成长、成功的美好愿望。

二、高职大学生刚走进大学对职业发展不理解,但对学习却是熟而又熟的事。对学习的理解比较感性、直观,一目了然,由此再深刻指出,大学生的学习与高中的学习有很大的不同(学习的目的、内容与方法都不同)而且有质的区别,必须进行诸多方面的转变。尤其是习惯、方法与思维方式的转变与适应,表现在学习、生活、休闲、娱乐等各个方面,以此引起大学生的注意和警觉。这样很容易引导大学生进入一个新的阶段,即大学学习阶段,这本身就是大学生学习目标的提升。学习思维方式的转变,学习能力的提高,让大学生自然进入一个新奇的有诱惑力的高层次的学习环境

与氛围之中,沐浴大学的阳光雨露,享受大学文化的熏陶。

三、大学生就业指导工作不能局限于对就业渠道、方法与技巧方面的指导,在重视提高大学毕业生就业率的同时,还要着重提高就业质量,更要给大学毕业生整个人生发展打下基础与提供动力,主动适应以至驾驭职业的变化与调整。其关键就是着重提高教育质量、提高学习质量、提高就业的综合能力和就业的核心竞争力。因此,要对大学新生一进校就开始进行学习与职业发展的指导:帮助高职大学生认识理解高职教育性质和所在学校的优势与特点,认识理解所学专业的教学计划,以及培养目标、内容、方法等相关内容;帮助大学新生正确认识自己;指导高职大学生学会学习,激发学习的热情与动力,在同学之间互相帮助、共同进步;指导高职大学生制定人生的职业发展规划及实施措施;同时,还要指导高职大学生就业后如何尽快适应职业岗位以及如何走向成功创业。总之,不仅仅要帮助大学新生安排好大学三年的学习生活,同时也为走上社会工作岗位提前做好职业发展的准备。

这样经过三年的大学学习与生活,使自己在知识方面拓展,素质方面增强;在沟通能力、社会适应能力方面提高,从而提升到高一层的学习能力、实践能力、就业能力,最终凝炼成就业的核心竞争力。这样才能真正为走向社会、走上职业岗位而做好充分的准备。

正是基于以上考虑,本书针对高职大学生在校学习、生活、职业发展及就业所面临的挑战和机遇,系统分析高职大学生所应采取的对策并进行深入全面的指导,还对高职大学生走向工作岗位之后的一段时间内,如何更好地就业和创业也进行有见地、有意义的引导。

此书是专门为高职大学生而写的,有很强的目的性、针对性。该书的内容密切联系我省高职院校的实际,大都以自己学校典型案例进行分析、进行具体实际的指导。各章内容都是从事高职大学生的就业指导工作、有丰富的理论知识和实践经验的老师撰写的;同时有名人名言、本章要点、正文、案例分析、思考题;形式活



泼,重点突出,目的明确。我们建议采用教师讲授,学生自学、讨论、谈体会,教师点评、总结等多种方式相结合,使学生从中得到全过程的有实际意义的指导。

本书不仅形式活泼,而且学习指导的内容结合高职院校自己的典型案例分析给予指导。各章选用的名人名言,让大学生能细细感悟,深刻思考、理解,能够从中受益;同时,本书还能开发学生潜能,激活能量,其选用我省高职院校的典型案例分析,对教师、学生来说都有亲切感和感召力,大学生容易从中悟出自己所需要的理性和实践性的思维方式与能力。

为保证本书的质量,我们还特地聘请多位长期分管就业指导工作的高职院校的领导和作为编写此书的指导专家,并组成编写指导委员会,由国家级示范性高职院校——芜湖职业技术学院徐建平院长担任编写指导委员会主任。

当然,由于我们水平有限,对这样一个理论性和实践性都很强的主题,还需要我们进一步地思考与实践,不断地发现新问题、提出新思路、理出新对策。

编者

2008年5月

致大学新生的一封信(代序)

亲爱的同学们：

你们好！

首先，让我真诚地祝贺你们成为当代的大学生，祝贺你们人生新阶段的开始！祝贺你们迈上了人生道路的又一个关键性的台阶！当你们看到这封信、看到这本书的时候，你们已经坐在大学的教室里认真听课。你们此时的心情是愉快的，也是复杂的，有的可能还是迷茫的，甚至高兴不起来。其中，可能有一部分同学认为自己考差了，才进了高职院校；还有的虽然愿意进入高职院校，但是不愿进所在的学校。这一切都在情理之中，请同学们不要被目前的矛盾心理所困扰，一定要打起精神，心情舒畅地接受目前“命运”的安排，塞翁失马，焉知非福？从积极的方面思考安排三年的大学学习、生活。我以为应当思考以下几个问题。

一是要认清高等职业教育发展的趋势与作用。我国自1998年高等学校扩大招生以来，尤其是近几年，高等职业教育蓬勃发展，为现代化建设培养了大量高素质技能型专门人才，构成了高等职业教育体系框架，为高等教育大众化做出了重要贡献。同时，也顺应了人民群众接受高等教育的强烈要求。我国开始进入全面建设小康社会，走上了新型工业化道路，高素质技能型专门人才的需求增长很快，特别是对面向生产、建设、服务和管理第一线的高技能人才需求量极大。就是这样一支数以千万计的生力军，在很大程度上决定着我国实现新型工业化道路，实现全面建设小康社会的质量和速度。这就是说，高等职业教育面临着极好的发展机遇和难得的发挥作用、施展才能的机会。这样的机遇和机会，正被你们所赶上、遇上了，这是你们人生的幸运。你个人或你所在的学校即使存在一些不

足,也丝毫影响不了、更改变不了这样的大趋势、好机遇。这种认识和态度,才是青年人对待社会、对待人生的正确态度和方法。有了这样的思想认识,你就会看到所在学校的许多优势、特点和许多可爱之处,进而开始爱上这个学校,为今后三年的大学学习和生活打下坚实的基础。俗话说:良好的开端是成功的一半!亲爱的大学新生们,你们做到了吗?

二是要深刻认识高职院校的使命及培养目标。我国进入 21 世纪已进入了新的发展阶段,高职院校也已从社会的观察者变成了行动者。也就是说,以前的高等教育大都脱离社会、脱离经济发展,但现在已进入经济社会的活动之中;高职教育的中心在向知识信息技术方面转移,不仅增强了高职教育的知识度,而且提高了应用性、技术性的程度。高职院校不仅仅是培养大学生临时的就业能力,毕业时找到一份工作,而且要培养大学生终身学习的能力,打好终生发展的基础,提供人生发展不竭的动力,使其在职业生涯中能不断提升自我,应对社会的不断发展变化。

高职院校培养的目标就是高素质的技能型专门人才。高素质的技能型人才的最大特点,就是由于知识、素质、能力结构合理而综合形成的就业能力。在这里,知识是基础,素质是关键,能力是根本,能力之中又隐含知识、体现素质、擅长应用技术。而学生的能力又具体体现在学习能力、实践能力(包括对技术的运用)、创业能力、沟通能力、团队交往能力以及对社会变化的适应能力等方面,这些构成了大学生的综合就业能力,进而形成就业的核心竞争力,也即就业力。

然而,要具有这些能力,则要通过一定形式和内容的知识学习、技术实践、素质提高来实现。其中,学习能力又包括注意力、记忆力、观察力、理解能力、思维能力、想象力、信息选择能力、口头表达能力、文字表达能力等;而实践能力又可包括社会实践活动参与和组织能力,对技术载体的观察认识能力,对技术的掌握运用能力,对别人实践活动的观察、理解、总结能力,对问题分析和解决的能力



等;其他几个能力也分别包括一些更具体的能力。这些都要在大学三年的学习、生活、实践中,通过不同形式和内容的学习、训练、实践,逐步地认识、理解、掌握和运用的。

总之,大学三年,要面向社会、面向实践、面向生产实践第一线,在学中做、在做中学。

三是要及时转变思想和习惯,尽快适应大学的学习与生活的内容和方式。大学新生们,你们要充分认识到高中和大学是两个不同性质的学习阶段,有不同的学习内容、方法和形式。这其中有一个过渡期,在这个过渡期中,中国石油大学(华东)从事教育的董俊义、李元卿二人总结出要尽快做好六个转变,我以为对高职大学生也是适用的:即从中学到大学,适应社会角色的转变;从考试到深造,适应奋斗目标的转变;从感性到理性,适应思维方式的转变;从监督到自觉,适应学习方式的转变;从依赖到独立,适应生活方式的转变;从旧友到新朋,适应交往方式的转变。这六个转变比较准确地概括了大学新生目前所认真进行的学习、生活、休闲、活动等方面的变化,这标志着从中学到大学的一次渐进式的发展,也是进入高一个层次所表现出来的质的提升。大学新生如果能及时搞好这几个转变,我以为三年的大学学习生活就有了良好的开端。

四是要制定好大学三年的学习计划和人生的职业发展规划。从我省乃至全国高职教育发展的实践,尤其是从高职毕业生就业实践的形势来看,都得出一个深刻的认识和经验:一定要帮助大学生做好职业发展规划。对职业发展规划而言,最重要的就是方向、目标。无数事实,尤其是成功就业的大学毕业生的典型案例都可证明,一个人能否成功,在很大程度上或者关键就是看这个人有无正确而合理的人生目标、人生职业发展规划。因为一个好的职业发展规划,可以帮助一个人进行自我全面分析,正确认识自己的个性特质、综合优势和不足,很好地找出个人发展目标与现实之间的差距以及存在差距的原因,进而确定个人的发展目标和所要采取的措施方法,做到心中有数,有的放矢。新东方教育科技集团董事、新东方文化

发展研究院院长徐小平说:不做人生规划,你离挨饿只有三天。由此,可以更深刻地揭示大学生做好职业发展规划的必要性和重要性。要充分认识到:没有人生职业发展规划的教育是残缺的教育、不算成功的教育。

大学新生们如何做好职业发展规划,本书在第四章的职业和职业发展规划中,不仅论述了制定职业发展规划的重要意义,还为他们提供了一份典型的职业发展规划的案例,附在第四章的最后,即“一名大学生的职业发展规划书”。此规划书由认识自己、环境分析与职业机会评估、职业选择、职业发展准备期、职业发展规划、总结等六个部分构成。我相信,大学新生学了这章内容以及这个案例以后,会有一种“豁然开朗、茅塞顿开”的感觉与享受,指导你认真地做好个人的职业发展规划,指引你有目的、有成效地度过大学三年的学习与生活,使你能思想充实、行动坚定、成效明显、享受成人与成长的喜悦,坚定地走上社会岗位,去实现成事与成功的美好愿望。

五是最关键的,就是要正确认识自己。调整好心态,学会学习,以积极的态度迎接新的大学学习与生活。历史证明,一个对自己都不能认识的人是根本不可能成功的。所以,我们的大学新生,首先一定要客观全面正确地认识自己,分析清楚自己的优势、长处,找出不足与短处,尤其是认真分析所产生的主客观原因,然后,制定方法去克服、改进。其中,有一个关键的问题,就是自己要相信自己,认为自己能行,有勇气、下决心去学好,并且不断地注意学会学习,坚持下去就一定会成功。这就要把养成良好的学习、生活习惯作为前提,使之成为自然习惯。行为习惯可以影响一个人的一生,行为习惯直接影响学习质量,它可以转化为能力,转化为财富!

大学新生要认识到,在当代信息社会里,学习的落后是一切落后的根源,学习的进步是一切进步的先导。一个国家、民族是如此;一个地方、单位也是如此;就是对于个人也同样如此。有了这样的认识,对于一个积极上进的大学新生来说,就会产生极大的学习热情,就会激发出巨大的潜能,不断形成新的学习动力,就会促使自己



认真学习、努力实践,在知识、素质、能力方面不断地扩充和提高。

对于周围的环境,包括老师、同学对自己的不同看法,要有心理承受力,要用实践来回答别人的疑惑和非议,用行动来证明自己的信念、追求和能力!要知道,没有失败的人,只有向困难低头的人!

义乌工商职业学院副书记、副院长贾少华在《我们的高职教育理念》文章中,提出对教师的要求,我认为,大学新生从中可以悟出很有价值的思想。他在面向实践的理念付诸教学实践中提出,不在于讲多少知识点,而在于学生提出更多的为什么;不在于教法精益求精,而在于学生是否有大量的参与和自由表达机会;不在于安排多少课程,而在于学生对所学的兴趣大小;不在于学生考多少分,而在于对自己发展是否有足够信心;不在于强调所学课程重要,而在于学生是否从内心里认为课程有意义;不在于掌握多少技能,而在于学生能否用于实际解决问题;不在于学习的系统化,而在于学生谋生就业的本领。我以为这是大学新生在大学三年学习、实践的过程中,要始终思考、回答和实践的问题。若这些问题都回答清楚明白了,学习与实践起来也就有明确的目标和目的。我相信大学三年会有累累硕果的收获!因为用人单位只看你的素质、能力能否体现在解决问题上!

大学新生,要想奋发向上,请你们确定一个既宏伟又具体的远大目标。许多人惊奇地发现,他们之所以达不到自己孜孜以求的目标,是因为他们的主要目标太小,而且太模糊,使自己无法产生动力。如果你的主要目标不能激发你的想象力,目标的实现就会遥遥无期。因为,从内心挑战自我是个人生命力的源泉!尤其是要把握好心情,人开心的时候,体内就会发生奇妙的变化,从而获得新的动力和力量。但是,不要总想在自身之外寻开心、谋动力。令你开心的事不在别处,就在我身上。因此,找出自身的情绪的高涨期用来不断激励自己。

六是综合以上,必须认真实践基本的教育思想。即“以心换心,用爱去激发爱,用爱去传播爱,用爱去融化一切”。

要懂得,爱的本质是付出。只有付出爱,才能感受到爱,才能获得前进的动力、成功的基础;付出的爱越多,你感受到的幸福和快乐就越多。这个观念只有当你真正地实践以后才会有最真实的感受与阐释。

对于大学新生来说,已面对新老师、新同学、新任务以及新环境,若以爱的心态对待周围的人、事、物,我坚信你一定会收获播撒爱的种子所结出的丰硕成果。

我拉拉杂杂地写了以上这些,这些内容不仅汲取了别人的思想认识,而且也是我自己的人生体验。希望以上这些对于你们或多或少的能有一些帮助,能给你们一些启迪。不管怎样,我是抱着一颗滚烫的心来叙说以上这些话语的。学习与生活的味道有苦、辣、酸、甜;人生的意义,在于努力与奉献!衷心希望你们能珍惜时光,细心体悟,享受学习,为他人、为社会而努力!

最后,预祝大学新生能愉快地度过大学三年的学习与生活,迎接明天的辉煌!

谷成久

2008年5月28日

目 录

致大学新生的一封信(代序)	1
第一章 绪 论	1
第一节 中国经济社会发展对人才的新需求	3
一、中国经济社会发展的趋势	4
二、对人才新要求的具体表现	5
第二节 高职大学毕业生面临的机遇与挑战	7
一、高职大学生面临的机遇	7
二、高职大学生面临的挑战	9
第三节 进一步认清高职院校发展方向与培养目标	12
一、高职院校的发展方向	12
二、高职院校的培养目标	15
第四节 就业质量关键在于教育质量	18
一、大学生的就业质量	18
二、高职院校教育质量的表現	20
三、教育质量的关键在于提高大学生的核心竞争力	21
案 例	25
思考题	27
第二章 学会正确认识自己	29
第一节 正确认识自己	31
一、客观认识自己的理想追求	31

二、客观认识自己的气质性格·····	32
三、客观认识自己的能力特长·····	32
四、客观认识自己的兴趣爱好·····	33
五、客观认识自己的生理特征·····	33
六、客观分析认识自己的成长经历和现状·····	34
第二节 气质与性格·····	35
一、气质及其对职业的影响·····	35
二、性格及其对职业的影响·····	43
第三节 人生成功的关键·····	51
一、明确人生奋斗目标·····	52
二、持续学习是成功的源泉·····	55
三、坚持到底的毅力和恒心·····	58
四、科学踏实的工作方法·····	59
案 例·····	61
思考题·····	63
第三章 学会学习·····	65
第一节 明确学习目的·····	67
一、了解所在的学校和专业·····	67
二、处理好专业和个人兴趣的关系·····	69
三、构建自己的综合素质体系·····	70
四、培养自己的核心竞争力·····	73
第二节 掌握学习方法·····	74
一、认识大学学习的基本规律及主要方法·····	75
二、激发学习动力·····	77
三、提高学习能力·····	78
四、学会运用科学的思维方式·····	79
第三节 培养职业技能,提高就业能力·····	81
一、注重在实践中培养职业技能·····	81
二、正确对待各种职业资格和技能等级考试·····	87
案 例·····	91



思考题	93
第四章 职业和职业发展规划	95
第一节 职业和职业生涯概述	97
一、职业的分类及发展趋势	97
二、职业生涯和职业发展规划的概念	104
三、人职匹配理论及应用	105
四、职业理想的形成	108
第二节 制定职业发展规划	109
一、制定职业发展规划的意义和原则	109
二、职业发展决策	112
三、职业发展不同阶段的具体要求	115
四、职业相关的因素分析	116
五、大学生制定职业发展规划要注意的问题	117
第三节 职业的素质要求	118
一、职业人员的基本素质要求	118
二、职业人员的专业技能素质要求	121
案 例	122
思考题	127
第五章 就业知识准备	129
第一节 了解大学生就业市场	131
一、高职大学生就业市场的内涵与特征	131
二、高职大学生就业市场体系的形成及分类	132
三、高职大学生就业市场的发展分析	134
第二节 了解用人单位	137
一、了解用人单位对人才的需求标准	137
二、如何选择好的用人单位	139
第三节 了解就业政策及制度	143
一、高职院校毕业生就业的现行政策概述	143
二、人事代理制度	145

三、高职大学生就业的法律制度	150
四、高职大学生就业的社会保险制度	155
第四节 高职大学生就业权益保护	157
一、高职毕业生就业权益的主要内容	157
二、高职大学生就业中存在的主要侵权违法行为	159
三、正确签订就业协议	162
四、就业协议与劳动争议的处理	164
案 例	167
思考题	170
第六章 求职过程与方法	171
第一节 搜集就业信息	173
一、搜集就业信息	173
二、分析就业信息	176
三、运用就业信息	179
第二节 了解就业基本程序	181
一、用人单位招聘的程序	181
二、毕业生求职程序	183
三、就业管理部门的工作流程	185
第三节 求职简历的准备	186
一、求职材料的内容	186
二、求职信的写作	187
三、个人简历的写作方法及注意事项	193
四、求职材料的制作技巧	197
第四节 面试与笔试	200
一、面试	200
二、笔试	207
案 例	209
思考题	212