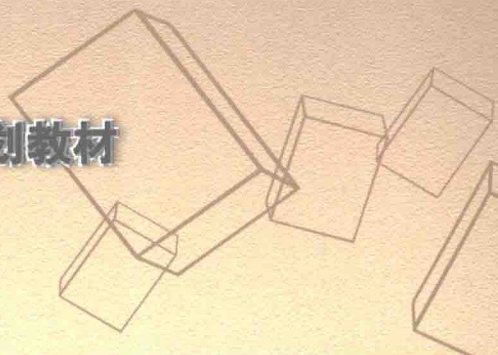




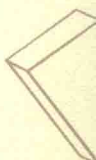
高职高专“十一五”规划教材



高职大学生就业指导

GAOZHI DAXUESHENG JIUYE ZHIDAO

姜辉 主编 王云庆 主审



化学工业出版社



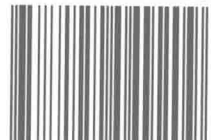
www.cip.com.cn

读科技图书 上化工社网

高职大学生就业指导

GAOZHI DAXUESHENG JIUYE ZHIDAO

ISBN 978-7-122-04920-9



9 787122 049209 >

定价：20.00元

● 销售分类建议：公共课 教育

高职高专“十一五”规划教材

高职大学生就业指导

姜辉 主编 王云庆 主审



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是高职高专“十一五”规划教材。本书根据高职高专毕业生的求职就业需要,分九章介绍了对高职大学生开展就业指导的目的、新经济条件下的职业与就业、如何融入社会、职业规划、如何处理工作中的几大关系、如何在实践中运用所学到的理论知识、求职择业方法和积极适应职业角色、走向成功、如何运用相关的劳动法律知识等内容。每章都针对相关内容选择了社会上比较典型的案例,教师可组织学生进行交流研讨。

本书适合作为高等职业院校的教材,也可供就业指导人员、企业人力资源管理人员以及社会求职人员学习和参考。

图书在版编目(CIP)数据

高职大学生就业指导/姜辉主编. —北京:化学工业出版社, 2009.4
高职高专“十一五”规划教材
ISBN 978-7-122-04920-9

I. 高… II. 姜… III. 大学生-就业-高等学校: 技术学院-教材 IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第025656号

责任编辑:李植峰 梁静丽
责任校对:顾淑云

装帧设计:周 遥

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:三河市延风印装厂

720mm×1000mm 1/16 印张10½ 字数198千字 2009年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 20.00 元

版权所有 违者必究

《高职大学生就业指导》编审人员

主 编 姜 辉（黑龙江农业经济职业学院）

副 主 编 王耀光（牡丹江大学）

刘 洋（黑龙江农业经济职业学院）

顾明和（大庆职业学院）

柴庆平（辽宁林业职业技术学院）

参编人员（按姓名汉语拼音排序）

柴庆平（辽宁林业职业技术学院）

董文琦（牡丹江大学）

顾明和（大庆职业学院）

姜 辉（黑龙江农业经济职业学院）

刘 丹（黑龙江农业经济职业学院）

刘 洋（黑龙江农业经济职业学院）

马婧瑶（黑龙江农业经济职业学院）

王耀光（牡丹江大学）

张静华（牡丹江市公证处）

主 审 王云庆（黑龙江农业经济职业学院）

前 言

高校毕业生就业工作是关系到国计民生的一项重要工作。党的十七大报告中明确指出要“积极做好高校毕业生就业工作”，教育部办公厅关于印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知（教高厅〔2007〕7号）中也明确指出要高度重视就业指导课程工作，加大就业指导课程教学改革力度。

为了积极响应教育部关于加强对大学生进行就业指导、加大就业指导课程教学改革力度的号召，我们编写了本教材。教材主要包含新经济条件下的职业与就业、如何融入社会、职业规划、如何处理工作中的几大关系、如何在实践中运用所学到的理论知识、求职择业方法和积极适应职业角色、走向成功、如何运用相关的劳动法律知识等内容。

本书的特色是注重中国传统文化与现代企业文化的融合，注重价值观和人生观在学生择业上的重要性。以系统论的观点从学生的价值观的形成、能力的塑造、技能的培养到求职技巧的训练，进行全面指导；把学生的在校学习与毕业后的就业紧密地联系在一起，使学生的学习方向明确。

本书由黑龙江农业经济职业学院姜辉担任主编，王耀光、刘洋、顾明和、柴庆平担任副主编，黑龙江农业经济职业学院王云庆副教授担任主审。具体分工如下：姜辉编写第一章、第八章，顾明和、柴庆平编写第二章，马婧瑶编写第三章，刘洋编写第四章，王耀光编写第五章，董文琦编写第六章、附录，刘丹编写第七章，张静华编写第九章，由姜辉负责对全书进行统稿。

本书的编写得到了黑龙江农业经济职业学院、牡丹江大学、大庆职业学院、辽宁林业职业技术学院、牡丹江公证处有关领导的大力支持；在本书的编写过程中，参考、引用了有关书籍、报刊、杂志和网络资料，在此对文献作者一并表示感谢。

鉴于编者水平有限，加之编写时间仓促，疏漏之处在所难免，希望读者批评指正，我们深表谢意！

编 者

2009年1月

目 录

第一章 绪论	001
一、在高职院校开展就业指导的意义	001
二、就业指导的内容	003
三、就业指导的方式	005
案例分析 高职大学生微软“突围”说明了什么?	006
第二章 新经济条件下的职业与就业	007
第一节 新经济特征与人才需求	007
一、新经济的基本特征	007
二、新经济条件下企业文化的基本内容	008
三、新经济条件下的人才需求分析	008
第二节 新经济条件下高职大学生的就业观	010
一、应树立正确的就业观	010
二、如何树立正确的就业观	012
第三节 在新经济条件下提高就业竞争力的途径	013
一、改变就业观念,主动适应社会的需要	013
二、提高自身素质,增强核心竞争力	014
案例分析 毕业生就业期望值不要过高!	015
第三章 如何融入社会	017
第一节 高职生活与人生转折	017
一、高职大学生所面临的就业环境	018
二、高职大学生的心理转折点	019
第二节 高职大学生在就业上存在的心理问题	025
一、高职大学生的就业心理趋势	025
二、高职大学生就业中的非理性信念	026
三、调整心态 积极应对	028
第三节 高职大学生在学习中心存在的心理问题	030
一、学习的概念	030
二、高职大学生的学习特点	031
三、高职大学生的学习动机	032

四、高职大学生常见的学习心理问题及调整	033
第四节 高职大学生面对挫折的心理问题	036
一、挫折	037
二、挫折的防御机制	038
案例分析 为何“宁要都市一张床，不要西部一套房”	040
第四章 职业规划	043
第一节 职业与能力	043
一、职业的概念、分类及特征	044
二、职业能力	047
第二节 职业规划与人生	047
一、职业生涯规划	048
二、职业生涯发展的阶段	048
三、职业生涯规划在我国及西方国家发展的简要对比	049
四、职业生涯规划的步骤	049
五、高职大学生在校学习期间如何进行职业规划	053
第三节 高职大学生适应职业的知识技能准备	053
一、高职大学生应具备的知识结构	054
二、高职大学生应具备的能力	054
第四节 高职大学生求职择业的信息准备	055
一、就业信息的内容	056
二、就业信息的获取方式	056
三、就业信息的筛选	057
四、就业信息的利用	057
第五节 新员工的自我发展规划	058
一、新员工自我发展规划的意义	058
二、新员工自我发展规划需要了解的内容	059
第六节 用人单位的普遍要求与自我修炼	059
一、用人单位的普遍要求	059
二、自我修炼	059
第七节 塑造新的自我——超越雇佣关系	062
一、工作是我们要用生命去做的事	062
二、忠诚是无价之宝	063
三、怀抱一颗感恩的心	064
四、带着激情去工作	065
五、热爱你所做的工作，它可以给你尊严	065
六、努力工作，优劣自有评说	066

交流研讨 你能在求职场中脱颖而出吗?	067
第五章 如何处理工作中的几大关系	069
第一节 你与工作的关系	069
一、我们为什么要工作	069
二、我们怎样理解工作	070
三、我们怎样去工作	072
四、工作的分类及指导意义	074
第二节 你与单位的关系	075
一、个人与工作单位之间的关系	075
二、怎样处理好个人与单位之间的关系	076
三、单位的分类	076
四、单位与你未来的关系	077
第三节 你与领导的关系	077
一、领导对你的意义	078
二、领导的分类	078
三、把握与领导相处的分寸	079
四、如何得到领导的赏识	079
第四节 你与老员工的关系	080
一、老员工对你的意义	080
二、老员工的分类	081
三、老员工与你的未来	081
四、如何能够让老员工接受你	082
交流研讨 怎样做个受同事欢迎的好员工?	082
第六章 如何在实践中运用所学到的理论知识	085
第一节 运用理论知识的条件	085
一、发挥好个人的能力	085
二、利用好外界环境	090
第二节 理论知识与社会经验	091
一、理论知识	092
二、社会经验	094
三、理论知识与社会经验的关系	096
第三节 理论知识与技能	096
一、能力和技能	096
二、理论知识与技能的关系	097
第四节 知识的积累与个人发展	098

一、对知识的认识	098
二、知识的积累	098
三、知识的积累和个人的发展	100
案例分析 自学,伴你一生的能力	101
第七章 求职择业的方法和积极适应职业角色	103
第一节 自荐材料与自荐方式	103
一、自荐材料	103
二、自荐方式	104
第二节 成功面试的问题准备	106
一、客观、准确地分析自我和企业	106
二、应聘者回答问题时注意的问题	106
三、应聘者在面试中常被提问到的问题	107
第三节 面试服饰礼仪	110
一、女士的服饰	111
二、男士的服饰	112
第四节 正确对待面试	113
一、面试时的心理调节	113
二、面试准备	114
三、面试结束后应做的几件事	114
第五节 创业准备	115
一、对创业的认识	115
二、自主创业的主要类型	115
三、自主创业的思想准备	116
四、自主创业应该有一个较好的外部条件	116
五、自主创业者自身条件的评估	117
六、创业能力	118
第六节 积极适应职业角色	118
一、角色转换	118
二、适应职业生活环境应注意的几个方面	122
案例分析 巧妙回答打开求职之门	124
第八章 走向成功	125
第一节 就业协议的签订	125
一、高校毕业生就业协议书	125
二、高校毕业生就业协议与劳动合同的关系	130
三、就业协议的签订及违约的处理	130

四、签订就业协议时应注意的问题	132
第二节 离校前的准备	132
一、注意圆满完成学业	133
二、修补个人知识和技能上的缺陷	133
三、研究用人单位的相关资料	133
四、办全有关手续	133
第三节 缩短适应期 走向成功	134
一、报到注意事项	134
二、缩短适应期	134
三、走向成功	135
案例分析 脚踏两只船，咎由自取	137
第九章 如何运用相关的劳动法律知识	139
第一节 劳动者的权利和义务	139
一、劳动者应享有的权利	139
二、劳动者应履行的义务	140
三、劳动者权利和义务的统一	141
第二节 劳动合同	141
一、劳动合同的内容	141
二、怎样签订劳动合同	142
三、如何解除劳动合同	143
四、签订合同时应当心合同背后的陷阱	147
第三节 常见的求职陷阱与防范对策	148
一、常见的就业陷阱及防范方法	148
二、高职毕业生择业时如何防止受骗	149
第四节 高职毕业生就业时应如何运用法律知识	150
一、要学习法律知识	150
二、要进行合理评估	150
三、当前高职毕业生在求职中经常会遇到的法律问题	151
案例分析 抵制待遇诱惑，谨防受骗	154
附录	155
【附录一】 高职毕业生就业流程图	155
【附录二】 求职自荐书范文	156
参考文献	157

第一章 绪 论

学 习 要 点

高职大学生就业指导课程用以指导、帮助学生定位职业发展方向；指导学生拟定自己的职业发展愿望计划；指导在校学生从事与自己职业发展方向相关的工作实践，使学生获得职业岗位的感性认识及实际工作经验；在毕业阶段，向学生提供就业信息，帮助学生掌握求职择业的知识、方法、技巧等。

我国高等职业教育兼有职业教育和高等教育的双重属性，是区别于普通高等教育的另一类高等教育，其目标是为生产、建设、管理和服务一线培养高素质技能型应用型人才。近几年，随着我国高等教育结构的优化调整，高职毕业生人数占普通高校毕业生总人数的比例达50%以上，高职学生的质量也呈现不断提升的态势，高职毕业生所表现出来的既具有一定的专业理论，动手能力相对比较强的优势，也越来越受到众多企业单位青睐。据中国管理科学研究院教育科学研究所《2007年全国职业院校毕业生就业质量调查报告》显示，我国高职学校毕业生就业率持续走高，北京、浙江等地高职学生就业率大于80%，已超过本科毕业生就业率，部分热门专业的高职毕业生甚至需要企业“提前预订”。

但是，通过几年来对用人单位和毕业生的走访发现，毕业生在择业的过程中还存在着很大的盲目性，就业稳定性差、不能很好地处理工作中的各种关系等问题还普遍存在，如何能让学生更好地对自己的职业做好定位，更好地融入职业、更好地融入到社会中呢？教育界及企业界的专家均认为对高职大学生开设就业指导课程是非常有必要的。

一、在高职院校开展就业指导的意义

高职大学生是我国人力资源的重要组成部分，是社会主义现代化建设的重要力量，是国家宝贵的人才资源，是我国在新世纪实现跨越式发展的重要力量。在当前情况下，高职院校要积极做好高职大学生就业指导工作，引导和帮助高职大学生顺利就业、正确就业、成功创业，是解决高职大学生就业难的一个重要途径，也是帮助高职大学生实现全面发展、提高我国国力的重要手段。

1. 有助于高职大学生顺利就业

高职大学生能否顺利就业主要取决于社会的需求和自身的素质。这两个方面虽不是高职大学生就业指导可以直接影响和瞬间转变的,但就业指导可以帮助高职大学生用正确的价值观、道德标准和行为规范参与求职择业活动;可以为高职大学生提供准确的社会需求信息和就业形势分析;可以向高职大学生介绍求职面试的方法和技巧,帮助他们提高展现自我的能力;还可以给高职大学生提供心理咨询和辅导,帮助高职大学生缓解就业压力带来的心理负担。总之,这些措施都可以实实在在地为高职大学生提供有关就业的各方面帮助,增强就业竞争力,有利于他们顺利实现就业。

2. 有助于高职大学生的发展和成才

择业是人生的关键问题之一,它直接影响到个人的前途和发展,如果处理不好,将在人生的道路上出现波折,使学生在心理上产生巨大压力。高职大学生不能顺利就业,甚至会给社会带来不安定的因素。因此,职业的选择既是对未来发展及成才道路的选择,更是对人生幸福的选择。职业选择如此重要,但对初入社会的高职毕业生来说,总是困惑重重。因为一般说来,高职毕业生涉世不深,经验不足,职业目标不确定,容易在选择职业的过程中犹豫不定,走弯路,甚至找不准自己的发展道路。而高职生就业指导恰好可以为学生提供这样的帮助,像就业指导中的职业生涯指导能够帮助高职大学生正确了解自我、规划职业。在实现就业的同时,高职大学生在就业指导过程中,在知识与技能、思想道德素质等各个方面都得到了改善,从而个人的综合素质也得到了提高,有利于个人的发展。

3. 有利于社会人才资源的合理配置

在现实的人才市场中,一方面是大批毕业生面临找工作困难的问题,另一方面却是一些地区和单位缺乏大量人才;社会一方面需要大量知识分子,另一方面知识分子又大量积压。因此,在市场经济下如何合理配置人才资源,已成为整个社会面临的突出问题。就业指导通过对行业形势进行分析、对就业趋势进行预测,为广大毕业生提供科学合理的就业风向标。同时保持与用人单位的沟通和联系,了解他们的需求信息,再把信息传递给毕业生,使得供需信息畅通,解决供需不相匹配的问题。

4. 有利于学校的教学改革

就业指导不是简单地将高职毕业生推向社会,让他们顺利找到工作,而是要对高职毕业生走向社会后的职业稳定、职业发展提供必要的指导服务,要将学生个人的长远发展与学校和社会的发展协调起来。有效的就业指导也会反过来促进高校的教育模式和专业的发展,使学校适应社会生产力的发展,发挥科学技术对生产力的促进作用,发挥好高校的人才培养作用,不断提高人才培养的质量。同时,将用人单位对毕业生的要求及使用情况反馈给学校,便于学校改进教学和育人工作。这样,有利于克服学校的教育培养与社会实际需求相脱节的现象,增强

教育对社会经济发展的能力。

5. 为企业提供岗前培训

就业指导课程中所涉及的内容不仅包括对学生如何择业进行培训,同时也对学生如何提高职业能力进行指导,使学生在知识与技能、品德与素质等多方面获得培训。而这些能力和技能的培养是作为企业员工所必须具备的素质。在学生进入社会和企业之前,使他们具备这样的能力和素质,无疑为学生更好地适应企业要求,达到企业岗前培训目的做出了重要的贡献,有助于节省社会资源,提高劳动者的劳动效率。

二、就业指导的内容

高职大学生就业指导的内容在不同的学习阶段应该有不同的侧重点,高职一年级的侧重点是对学生进行职业生涯的规划,了解当前的社会就业形势和国家的就业政策和制度;二年级重点开展专业基础知识的学习,全面锻炼学生的综合素质和各项社会能力的提高;三年级重点帮助学生建立科学、正确的求职定位,讲授求职择业技巧、途径和高职大学生就业的相关法律法规等。从整个过程来看,就业指导大致有以下几个方面的内容。

1. 职业生涯的规划

虽然目前学生报考学校的专业有了自主权,高校录取时也尽量尊重学生的志愿,但由于学生在中学阶段对职业并不十分清楚,对大学的专业设置也并不十分了解,这就给进入大学后的职业发展带来了障碍。职业和大学的专业设置并不是一一对应关系,进入大学后,学生们亟需了解这方面的知识。对学生进行相关的专业介绍,帮助他们掌握处理所学专业与将来所从事职业的关系,是高职大学生确定职业发展方向的重要环节。学生对职业的认识是一个连续的过程,在大学前的教育中,职业意识是朦胧的,进入大学后逐渐变得现实起来,并把职业意识转化为自我意识加以表达,而理想的实现,是通过职业的发展来完成的。因此,根据自己的身心特点,充分考虑社会需要,科学地制定职业发展规划是高职学生就业准备的核心。有效的职业生涯规划必须是在充分并且正确地认识自身条件与相关环境的基础上进行的。对自我及环境的了解越透彻,越能做好职业生涯规划。各种专业的就业前景不同,某一专业的学生如何通过自身的努力拓宽就业面,学生自身是难以做到的,而且盲目性较大,往往赶热潮、追时尚,盲目从众,这无论对学生还是对社会都是不利的。因此,把就业指导同学生的学业结合起来进行有效地指导,帮助学生较科学地设计职业发展规划,避免盲目性和随意性,是就业指导的中心环节。

2. 个性化指导

每个人的心中都有一幅自我画像——“我属于哪种人”,你把自己想象成什么人,你就会按照那种人的行为行事。例如,有的同学把自己想象成不公正的牺

牲品,认为“注定要失败”的人,就会不断地寻找各种环境来证实自己的观点。就业指导运用心理学的基本理论,利用心理测量技术,采取标准化、非标准化的方式,对学生进行个体性的、集体性的评价活动,使其认识自己的职业适应性,确定职业适应范围,进行合理的选择。

3. 择业心理咨询

择业中的高职毕业生,心理往往是不稳定的,充满着矛盾冲突,从众、攀比、自负、自卑心理表现得较为明显。当前比较突出的一种是就业期望值过高,求高待遇而不客观分析个人付出和能力,求舒适的工作环境而缺少艰苦创业的精神,求稳定缺乏竞争意识;另一种是抗挫折能力过弱,对目前严峻的就业形势估计不足,依赖心理严重,求职被拒后不能客观分析原因,而是悲观失望、怨天尤人。甚至有些同学在经历一次又一次打击之后找不到合适的工作,产生自我怀疑、恐惧社会的心理,表现出多疑、害羞、孤僻、自卑、嫉妒的特点。学校要针对择业中的高职毕业生的心理状况,采取心理咨询的手段,及时地消除高职毕业生择业中的心理障碍,减轻心理压力,增强战胜挫折的能力,做好经受失败的心理准备,以健康的心理状态迎接挑战,参与竞争。

4. 就业思想教育

对学生进行职业价值观的教育是就业指导的应有之义。择业标准、择业行为是受人的思想支配的。高职毕业生选择职业要把事业放在第一位,要考虑自身的素质及特长,要同社会需要有机地结合,要到祖国最需要的地方去,要勇于从基层作起,要安于艰苦恶劣的工作环境。同时,高职毕业生选择职业要注重诚信意识,要客观真实地向用人单位介绍自己的基本情况,要在诚实守信的基础上和用人单位进行交流与合作。高职毕业生选择职业要选择能够发挥自己最大特长和潜能的职业,而不要以金钱为准则。

5. 就业政策导向

政策导向是毕业生就业工作的基础。一方面,学生需要了解劳动人事制度,包括用工聘用制度和劳动合同制度;另一方面,毕业生需要较为详细地了解就业政策。毕业生就业政策是毕业生就业的权利运用和约束条件的结合,是择业行为规范的法规性要求。要教育毕业生在法律法规的约束下开展求职择业,一旦违背就必须承担应有的责任。对毕业生进行广泛的政策引导和咨询,能使毕业生明确哪些是应该的,哪些是不应该的,自己有什么样的权利,有什么样的限制,纠正择业“误区”,少走弯路,为他们顺利就业奠定良好的基础条件。

6. 就业信息服务

掌握社会需求信息,是毕业生进行自主择业的关键环节。没有信息,标志着就没有选择的机会;信息的多或少,标志着选择机会的多或少。学校通过就业指导机构,为毕业生就业架桥铺路,通过各种形式特别是像网络邮箱、QQ群、校友录等快捷的方式同社会用人单位建立广泛的联系,掌握需求信息,包括专业、

数量、需求层次、用人要求等，向学生及时公布。学校不仅依靠就业指导机构收集就业信息，而且要调动学校的一切力量，积极拓宽就业渠道。学校还要积极和各级政府人事主管部门和社会人才中介力量开展合作和交流，多方面全方位为毕业生收集就业信息。同时要指导学生掌握主动搜集需求信息的方法，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。

7. 求职技巧指导

掌握择业技巧是毕业生选择职业不可忽视的问题。指导学生掌握正确的择业技巧也是就业指导的重要内容之一。择业技巧也就是择业技艺，它同投机取巧有本质的区别。通过对毕业生的择业技巧指导，使毕业生掌握应聘、就业程序，掌握自荐方式和应试的有关礼仪，掌握适合本人的形象设计和外表包装，掌握与人交谈时有声语言和体态语言的正确运用方法。面临择业的毕业生，由于思想准备不充分，心理压力，出现不知所措、衣不得体、语无伦次、词不达意的现象是比较普遍的。加强择业技巧方面的指导，可以使学生避免由于方法不当而带来的求职择业障碍。

三、就业指导的方式

1. 坚持专业学习和就业指导学习相结合

就业指导是一门综合性的课程，涉及方方面面的知识和能力，例如，在讲到学习某一门类或学科的同学如何进行职业规划时，就需要大量的具体科学的内容，结合所学专业制定具体的规划方案，专业学习与就业指导是相辅相成，互相影响的。只有在了解了本专业的主要内容和教学目标之后，才能按照专业特点进行职业生涯规划及就业指导；就业指导的学习有助于学生在专业课学习中树立明确的学习目标，增强学习兴趣。

理论对实践有巨大的指导作用。就业指导的课堂学习是将就业指导科学化、系统化的重要方式，通过课堂教学才能把就业工作的各方面知识、技能及操作规范传授给学生，以便于学生将理论和实践相结合。

2. 坚持理论与实践相结合

就业指导不是空洞的说教，在进行就业指导的课堂教学之外，还有很多其他的方式，让学生边学边练，在实践中更好地掌握就业方面的知识，提高竞争力。第一，对以往毕业生就业过程中具有代表性的个案进行分析，通过总结他人的失败教训与成功的经验，找出原因，供学生借鉴。第二，开展主题讲座或座谈的形式，听取高职大学生对于就业及职业生涯规划方面的困扰以及关心的问题，针对个别关心的问题进行专门的讲解。避免了课堂教学过程中理论较多、过于粗糙的问题。第三，进行面试及职场模拟训练。对面试过程、环境以及面试可能出现的一些问题进行模拟，使学生适应面试环境，训练高职大学生灵活应变和运用各种技巧的能力，以克服临场紧张和恐惧心理，提高成功的概率。第四，定期组织访