



高职高专公共基础课规划教材

GAOZHI GAOZHUAN GONGGONG JICHUKE GUIHUA JIAOCAI

大学生择业规划 与指导教程

张立新◎主编

Da Xue Sheng

ZEYE GUIHUA YU ZHIDAO JIAOCHENG



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

高职高专公共基础课规划教材

大学生择业规划 与指导教程

主 编 张立新

副主编 杜 沐 乌大琨

主 审 王 刚



机械工业出版社

本书从高校毕业生在求职择业中存在的问题入手,了解就业形势,讲述就业政策,认识自身价值,调整择业期望值,掌握择业、求职技巧。

主要内容:抉择的号角、择业心理指导与调适、职业生涯规划、就业信息的收集及分析与处理、求职材料、求职礼仪、面试技巧、就业程序及法律问题、就业形势与就业政策等九章内容。

本书适用于大学本、专科院校各年级学生以及大学就业指导老师使用,也适宜青年人自学使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生择业规划与指导教程/张立新主编. —北京:机械工业出版社, 2009.8

高职高专公共基础课规划教材

ISBN 978-7-111-27457-5

I. 大... II. 张... III. 大学生—职业选择—高等学校: 技术学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 123207 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑:王玉鑫 责任编辑:丁秀丽

封面设计:王伟光 责任印制:洪汉军

三河市宏达印刷有限公司印刷

2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

184mm×260mm·15 印张·368 千字

0001—4000 册

标准书号:ISBN 978-7-111-27457-5

定价:26.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换
销售服务热线电话:(010) 68326294

购书热线电话:(010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线电话:(010) 68354423

封面无防伪标均为盗版

序

本书是一本较好的关于大学生职业生涯规划 and 就业择业的指导性教材。

首先，它具有很强的现实针对性。我国大学生就业已经完全从计划经济体制转向市场经济体制。过去那种一切服从国家安排的分配就业模式已经被双向选择的市场经济模式所取代。过去大学生那种只管学习专业知识而可以不问职业生涯规划 and 就业程序的学习方式已经不能适应现代经济社会发展的需要了。现在大学生在学期间，除了要认真学习好相关的专业知识作好将来服务社会的准备之外，还要在相当程度上学习和了解职业生涯规划 and 就业的相关知识，否则毕业后找工作就成了盲人瞎马，撞机缘凭运气了。理性地掌握一定的职业生涯规划 and 就业知识，能尽早取得成功，最大程度地创造事业的辉煌，实现人生的价值，无疑是十分必要的。本书能够较好地回答大学生职业生涯规划 and 就业择业中的一系列相关问题。

其次，写得很实在。撰写者都是多年从事高校学生工作和学生就业指导工作，深知大学生就业的关键点、重点、难点和疑点之所在，完全就职业生涯规划 and 职业选择的要紧问题着笔，没有废话。资料搜集广泛、选择精当，说理清楚，指导意见明确，可谓刀刀见血。读了、学了能从中真正获益。

第三，语言简练流畅，例证丰富生动，结构合理，可读性强。每章都有一定的案例分析、精彩论文举要，结束时有一定的练习题目以加强实战操练。这对学习任务重、竞争压力大的当代大学生，是一本释压明理的好书。

何子贵

前言

随着我国社会和经济建设的高速发展，对人才素质提出了更高的要求，不仅需要人才具有合理的知识结构，还需要具有较好的逻辑思维能力、社会活动能力和创新能力等综合能力。高等院校培养的人才如何提高个人素质，成为社会主义事业的建设者和接班人；如何适应社会发展需求，顺利进入职场，发挥自己的聪明才干；如何构建良好的心理素质，树立勇于开拓和积极进取的精神，成为教育的重中之重。大学生作为我国人力资源的生力军，要适应信息社会的发展趋势，把握好每一个可能成功的机遇，必然要尽早地了解就业市场的需求，同时尽早地认识自我、发展自我、完善自我，根据社会需要不断地调整个人发展目标及发展路径。因此，高等院校要充分发挥在人才培养中的重要作用，积极、有效地开展大学生职业生涯规划辅导，这是新时期对高等教育人才培养的要求，也是高等院校人才培养适应社会发展的重要举措，无论从社会还是个体的角度来看都具有重要的意义。

目前，我国各级政府，教育部和各省教育主管部门都十分重视大学生的就业工作，出台了一系列方针政策促进大学生充分就业，与此同时，越来越多的高校领导和就业指导教师为缓解大学生就业压力，已经对大学生的就业指导工作给予高度的重视，大学生就业指导工作已成为高校教育教学工作的一个重要组成部分。不少高校把就业指导课程列入教学计划，计算学分，对学生的就业指导工作不再是短期行为，不再停留在毕业当年，而是从大一开始对大学生进行职业生涯规划指导，并作为高校就业指导工作的重要手段和核心内容，把就业指导贯穿在大学的全过程，努力提升就业指导的科学性和实效性，以增强大学生的就业力。

然而，目前我国大学生职业生涯规划的现状不容乐观，总体上职业生涯规划意识不强。调查表明：62%的大学生对自己将来发展、工作、职业生涯规划没有规划，33%大学生不明确，只有5%的大学生有明确的设计规划。大学生对职业生涯规划存在理想化倾向，职业生涯规划的理想色彩较浓，据某省人才市场测评结果显示，89%的大学生表示自己两年之内要做主管，5年后成为部门总监；71%的同学说，36岁之前要成为年薪50万—100万元的职业经理人，做一名叱咤风云的“金领”。

部分高校大学生的“职业生涯规划”调查显示：不少大一学生中，在选择专业时显得盲从；多数学生对职业生涯规划方面的知识既渴望又陌生；对自己的生涯设计感到迷茫、无所适从，甚至怀疑；由于大学生对自己职业生涯规划的不清晰，因而导致了大学期间荒废学业，无所事事，待到毕业择业时才感到懊悔；即便有些大学生有职业生涯规划，但由于得不到正确的指导，导致职业生涯规划不够科学性，主要表现在应急性、急功近利性和自我性等。致使一些大学生面临严峻的就业形势束手无策。

在如今就业形势严峻的大环境下，我们应当积极转变传统的思想政治教育模式，教育路径应贴近学生思想，贴近学生情感，贴近学生实际，与时俱进。通过职业生涯设计，可以满足大学生的多元化、个性化需求，适应社会的和谐发展需要，可以说职业生涯设计工作是开展思想政治教育工作的有效新途径。我们应创建符合时代要求的大学生职业生涯设计系统，让思想政治教育通过职业生涯设计发挥更大的作用，更好的促进学生的全面发展。



为了更好地帮助大学生科学地规划自己的人生，明确人生的奋斗目标，走好人生的每一步，尤其是计划好大学时期的每一天，等到大学毕业的那一天，能够从容地迈出校门，走向社会，在梦寐以求的岗位上闪光，我和几位大学资深就业指导老师根据多年的大学生就业指导积累的教学经验，编写了“大学生择业规划与指导教程”一书，本书的编写旨在让在校大学生了解职业生涯规划的意义，确立职业理想，树立正确的职业观，掌握职业生涯规划的正确方法和步骤，设计科学可行的职业生涯规划，了解国家大学生就业的方针政策，树立正确的择业观念，掌握求职技巧，在激烈竞争的就业形势下成功就业。

本书由黑龙江工商职业技术学院张立新担任主编。参与本书策划及编写工作的有：黑龙江工商职业技术学院张立新（第一～三章、第九章）、杜沐（第四～六章）、哈尔滨工业大学乌大琨（第七章、第八章）。黑龙江工商职业技术学院就业办主任王刚处长审阅全书，并提出了许多宝贵意见和建议。

由于编者水平有限，书中的错漏在所难免，望同行给予斧正，望读者提出批评。

编者

目 录

序

前言

第一章 抉择的号角1	第五章 求职材料 93
第一节 人生的十字路口1	第一节 求职信 93
第二节 做好求职的准备8	第二节 个人简历 95
第二章 择业心理指导与调适20	第六章 求职礼仪 109
第一节 妨碍择业成功的 最大阻力——心态.....20	第一节 面试前准备 109
第二节 大学生就业心理 特点分析27	第二节 面试中的礼仪116
第三节 别被不良心态毁了 自己的未来.....32	第七章 面试技巧 128
第四节 积极的心态能赢得一切38	第一节 笔试部分 129
第三章 职业生涯规划45	第二节 面试部分 135
第一节 职业生涯规划的理论概述45	第八章 就业程序及法律问题 150
第二节 职业生涯设计过程中的 相关测验52	第一节 就业程序 150
第三节 大学生职业生涯规划67	第二节 签约与报到 155
第四节 规划成功的人生69	第三节 就业的法律问题 161
第四章 就业信息的收集及 分析与处理78	第九章 就业形势与就业政策 174
第一节 就业信息概论78	第一节 就业形势 174
第二节 收集就业信息的渠道 和处理就业信息81	第二节 就业政策 185
	附录 199
	附录 A 中华人民共和国就业促进法..... 199
	附录 B 中华人民共和国劳动争议 调解仲裁法..... 205
	附录 C 国家促进普通高校毕业生 就业政策百问..... 210
	参考文献 232

第一章 抉择的号角

第一节 人生的十字路口

一、毕业后做什么

李嘉诚在《人生的课堂》里写道：我常问自己，成功的定义是什么？创造财富的意义又是什么？我觉得成功与自由是人类基本的渴望，成功就是达到自己定下的人生目标，而自由就是对自己的行为向社会负责，这是每一个人都可以做到的。我创造事业，除了希望自己的事业能不断地发展下去，更重要的是要利用财富做对民族、对人类有利的东西。所以我 20 岁时已向自己承诺要用我商业的成就去促进教育和医疗方面的发展，帮助无助的人。我一生充满挑战和竞争。我为自己定下了目标，尽自己的力量，不断为社会服务，希望尽量在这个世界上留下美好的种子，多做有意义的事，这样我的一生就不会白过……

刚刚跨入大学校门的时候，几乎所有的人都会对未来有着非常美好的憧憬。想到过毕业后可能从事的工作，想到过种种成功的梦想。然而，到了快毕业的时候，很多人都会发现，现实中的选择和想象中的根本就不是一回事，大学毕业了，究竟要做什么呢？此时将产生许多找工作的困扰和迷惑，今后的路怎样走？即将毕业的大学生们面临着必须作出的选择。

也许每一个人都有这样的体会，当你要作出一项决定时，在心里或多或少总会遵循着某种“原则”，按照这种原则权衡利弊作出抉择，这种原则在职业生涯规划理论中叫做“职业锚”，指的是一个人在职业选择时无论如何也不会放弃那种至关重要的东西或价值观。李嘉诚在选择自己的事业时就是遵循着“做对民族、对人类有利的东西”，其目标明确，存之高远。可以想象，一些成功人士在其创业之初，在其面临人生选择时大凡都遵循着自己心中明确的“航锚”。那么，作为即将毕业的大学生们应如何开启下一段崭新的人生旅程？

为了明确今后的方向，我们首先要把握好自己的价值观和职业观，再逐渐确定自己的“职业锚”，科学地规划人生，逐步走向成功。

二、毕业面临的选择

“人生的道路是很漫长的，但紧要处常常只有几步。”毕业时刻，对于大多数人来说，都是一个关键性的时候，正处于人生这样一个“紧要处”。选择对了，则会峰回路转，一帆风顺；而选择错了，也许就会“一步错，步步错”、“一着不慎，满盘皆输”，造成终生难以弥补的失误。在这个人生的十字路口，我们应该如何抉择？是步入社会求职工作，还是升学深造？这样的问题，或多或少，或隐或现使人焦灼，也使人激动。

那么，面临毕业，我们都有哪些可以选择的呢？纵观以往的毕业生：大部分找工作就业，



一小部分升学深造（专升本、考研、读博），较少的出国或应征入伍，也有自主创业或从事自由职业的。毕业时面临的选择如图 1-1 所示。

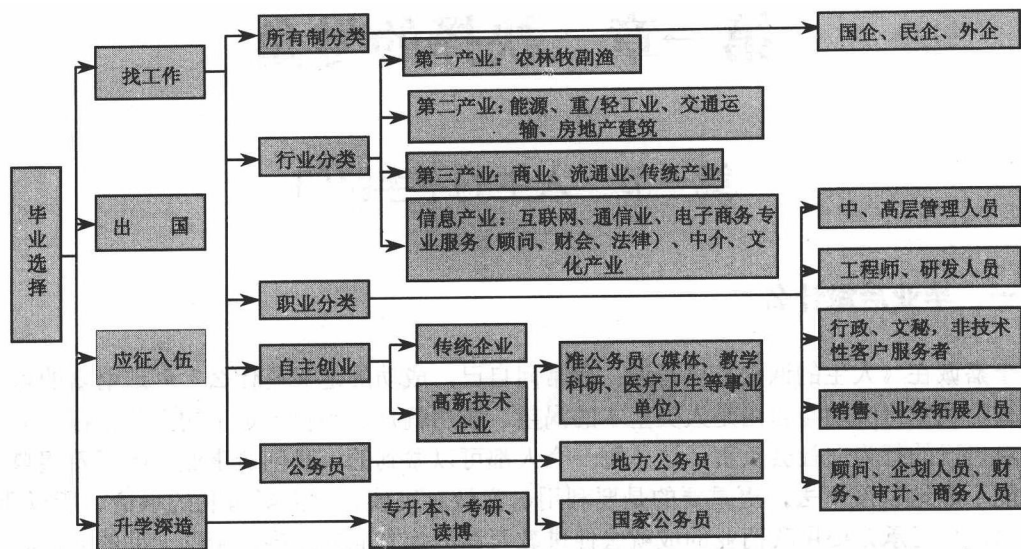


图 1-1 毕业时面临的选择^[1]

从图 1-1 可以看出，毕业时可供选择的路有很多条。然而，我们该选择哪条路来走呢？这就需要我们首先要调整心态，根据环境与自我优劣势分析来决定。

三、毕业后我的坐标位置

面对毕业时的条条大路，我们该如何作出选择呢？下面通过一个个人倾向与薪酬的坐标关系图（见图 1-2）来说明这一问题。

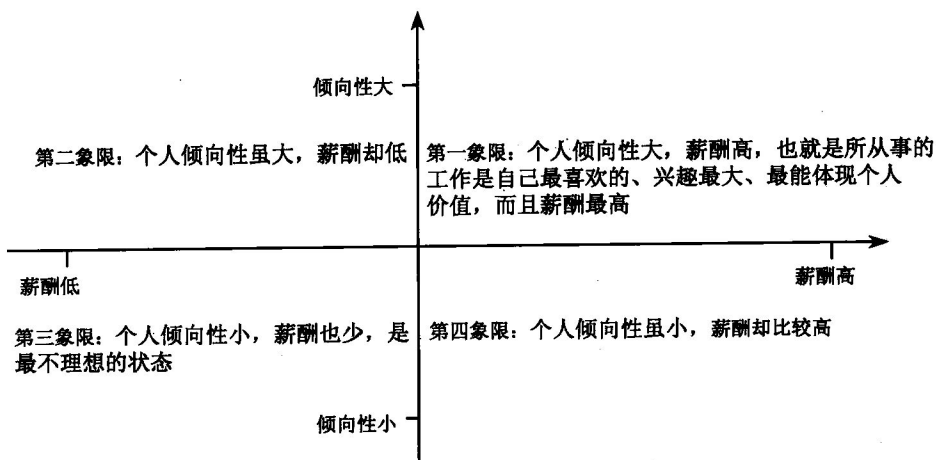


图 1-2 个人倾向与薪酬的坐标关系图

[1] 许轶, 剪裁人生[M]. 北京: 机械工业出版社, 2004.



个人倾向在这里指个体对所从事的工作的喜欢程度、兴趣大小、个人价值的标准等衡量职业的个人心理倾向；薪酬指的是参加工作后个人所得的薪金报酬。

从图 1-2 可以清楚地看到：处在第一象限的人个人倾向性大，薪酬高。所从事的工作是自己最喜欢的、兴趣最大、最能体现个人价值，而且薪酬也高，是一个人职业生涯的理想状态，是每一个人所追求职业的终极目标。处在第二象限的人，虽然对自己所从事的工作很喜欢、兴趣也大、也最能体现个人价值，但薪酬却低。第三象限是一种最不理想的工作状态，自己不喜欢，没兴趣，更不能体现个人价值，薪水也低，甚至少得可怜。第四象限还好点，看在薪酬高（也可能很高）的面子上，尽管自己不喜欢，没兴趣，个人价值感低，但总是能够解决衣食住行的生存问题，也有可能使自己的物质生活更好。处在毕业的紧要关头，面临激烈的求职竞争，此时的确应该权衡利弊好好想想了。

一般情况下，刚刚毕业走上社会所找到的工作能够在第二、四象限应该是不错的了。第二象限虽然挣的少点，但刚开始工作就能够从事自己喜欢的、兴趣大的、个人价值感强的职业，不仅能够发挥专长，精神愉快，而且能增长才干，积累人脉，是起步之期蓄势待发之状。第四象限解决了毕业之后的生存问题，经济基础决定上层建筑，有了强有力的经济支撑，工作后也可以重新培养兴趣，调整自己的价值取向，逐步过渡到理想状态；或是先挣钱，然后再谋求自己职业兴趣发展，时机一到再转向自己倾向性较大的职业，体现人生价值追求。需要说明的是，社会上不少成功人士作出的就是这样的选择。

然而，世事难料，在人生的各个发展阶段并不都是一帆风顺，往往我们刚一毕业面临的的就是第三象限的人生际遇，怎么办呢？抱怨和叹息都不能改变现实，我们唯一能做的就是冷静地思考、从容地面对。下面我们来讲述一个真实的故事。

成功在于再坚持

跟曹敏握手时，很意外娇小的她竟有如此有力的一握。就好像她的性格，比钢铁还坚硬。从求职的屡败屡战到意外事故造成残疾，从奇迹恢复到再上职场，她经历了同龄女孩难以承受的磨难，终于从第一份只有 400 元月薪的工作拼搏到年薪可观的跨国公司中国区市场总监。

“我不要工资……”

1994 年，求职远比现在容易得多，但作为上海第一所民办大学的第一批毕业生，曹敏还是遭遇了空前的冷遇。“你是什么学校的？”“杉达大学？读两年算什么大学？”这是她在一次次招聘会上尴尬面对的“惯常待遇”。被拒绝得多了，她甚至央求用人单位：“我不要工资，你们就让我先干一段时间，看我有没有能力。”

总算，一家民营企业向她打开了职业生涯的大门——月薪 400 元的“跑街小姐”。第一天上班，上司就下达了任务：3 天里把几百种商品及其价格、底线价和性能背到滚瓜烂熟。曹敏咬牙顶住了压力，一个星期就熟悉了业务，一个月后她的业绩已超过老业务员，三个月后她被聘为市场经理助理，月薪翻了一番。

“谁还会要一个残疾人？”

就在地享受工作所带来的成就感并将再次被提升的前夕，意外突然降临。因不慎落进路面开挖留下的深坑，她的右脑遭受严重外伤，开颅手术后整整昏迷了 6 天 6 夜。生命侥幸保住了，但容貌已不再如初。右脑凹陷进巴掌大的一块，神经损坏让她双眼斜视，左手不能上举，左腿不能行走，被鉴定为残疾。当她从那面被父母藏了两个月的镜子里看到“一个光着头、瘪着脑



袋、斜着眼的丑八怪”时，经历过那么多次求职失败都从来没掉过泪的曹敏哭了：“谁还会要一个残疾人？谁还会用一个丑八怪？”妈妈将她搂在怀里：“曹敏，坚持住，还有机会！”

就冲母亲这句话，原本遵医嘱要静养一年半的曹敏两个月后就下床了，开始了严酷的肢体康复训练。这个曾经被宣判将终身成为植物人的女孩，半年后，她的眼睛和左边肌体机能奇迹般地基本恢复正常。

带上假发再去求职

她兴致勃勃地准备回公司上班，却发现自己早在事故发生不久就被解雇了。她转而报考了公务员，一个月发疯似的复习，却只差1分。好在，生死攸关的考验已把曹敏的神经锻炼得更加坚强。戴上假发，她又一次站在了求职的起跑线上，只是这一次，难度更高。为了避免用人单位的怜悯，她隐瞒了自己所遭受的意外和病痛，任由履历留下一段没有解释的“职业空白”。

碰壁再碰壁后，机会终于出现了。这一次，还是少有女孩问津的工作，月薪500元。新行业是信用风险控制服务，对曹敏而言是一片全新的领域，她边学边做，补上了外贸、营销、财务、法律、心理学等多种知识和英语、计算机技能，销售额也节节攀升。1998年年底，因业绩显赫（一个月个人接单几十万元美金），她被提升为美方驻中国首席代表。2001年她又被另一家跨国集团聘为中国区市场总监并任职至今。

前几天，这位被团中央评为中国民办高校首届“就业之星”的奇女子回到了阔别十多年的母校，站在讲台上，面对又一批即将走出校门、冲杀职场的学弟学妹，她大声说出了自己的信念：“永远不要放弃。要坚强，要自信，要珍惜。记住：成功只在于再坚持一会儿！”

从这个故事，我们不仅能够感受到主人公敢于从零开始的勇气，我们还能够看到第一份工作的重要性，如果没有她求得的第一份工作，“巧妇难为无米之炊”，她如何施展悟性和韧性？如何建立成就感和坚持的信心？她的第一份工作不正是处在我们所说的第三象限吗？由“跑街小姐”做到了跨国公司的中国区市场总监。由此，我们要说：善待你的第一份工作，成功在于你的悟性与坚持。从策略上来说，“先就业后择业”、“骑驴找马”，一有机会就向二四象限过渡，逐步摆脱困境，实现可追求的目标。

四、分析定位

成功的职业选择是走向成功的生活道路的第一步。不成功的职业选择等于给自己设置了前进的障碍，埋下了未来职业生涯的危机。对大学生来说，其毕业时的择业，是人生的第一次职业选择，成功与否，将会直接影响他们自信心的建立、职业角色的确立和职业心理的顺利转换。

择业选择这一活动过程要受诸多因素的影响，诸如政策因素、经济因素、教育因素、社会时尚、身边人物的意见、传统性别观念、职业评价和自我评价以及求职者的求职技巧和把握社会机遇的能力等。因此，择业是择业者与社会之间的双向选择，只有个人意向与社会需要相互结合，择业选择过程才算结束。

1. 自我分析

通过科学认知的方法和手段，对自己的职业兴趣、气质、性格、能力等进行全面认识，清楚自己的优势与特长、劣势与不足。自我分析要客观、冷静，不能以点带面，既要看到自己的优点，又要面对自己的缺点。只有这样，才能找准人生发展的定位。



2. 职业分析

现代职业具有自身的区域性、行业性、岗位性等特性。职业区域可能是城市，也可能是农村，可能是经济发达的特区，也可能是经济一般或贫困落后的地区。进行职业选择时要考虑到职业区域的具体特点，比如该地区的特殊政策、环境特征。职业角色的发展与职业所在行业的发展有着密切的关系，进行职业选择时，不能仅看重单位的大小、名气，而要对职业所在行业的现状和发展前景有比较深入的了解，比如人才供给情况、平均工资状况、行业的非正式团体规范等。不同的职业岗位对求职者的自身素质和能力有着不同的要求，进行职业选择时，除了解所需要的非职业素质要求外，还要了解所需要的职业素质要求；除了解所需要的一般能力外，还要了解所需要的特殊职业能力。自我分析、评价可以从以下两方面着手：

第一，我的优势。

我学习了什么。在校期间，我从专业学习中获取了什么收益；在社会实践活动中提高了哪些方面的知识和能力。努力学好专业课程是职业设计的重要前提。要注意学习、善于学习，同时要善于归纳、总结，把单纯的知识真正内化为自己的智慧，为自己多准备点后备能源。

我曾经做过什么。包括在校期间担当的学生职务、社会实践活动取得的成就及工作经验的积累等。要提高自己的丰富性和突出性，应该有针对性地选择尽量与职业目标相一致的工作项目，坚持不懈地努力工作，这样才会使自己的经历有说服力。

最成功的是什么。我做过的事情中最成功的是什么？如何成功的？通过分析，可以发现自己的长处，譬如个性坚强、智慧超群，以此作为个人深层次挖掘的动力之源和魅力闪光点，形成职业选择时的有力支撑。

第二，弱势，即目前的不足或能力的欠缺。

性格的弱点。人无法避免与生俱来的弱点，这就意味着，我在某些方面存在着先天不足，是我力不能及的。静下心来，跟别人好好聊聊，看看别人眼中的我是什么样子，与我的预想是否一致，找出其中的偏差并弥补，这将有助于自我提高。

经验或经历中所欠缺的方面。欠缺并不可怕，怕的是自己还没有认识到或不懂装懂。正确的态度是认真对待，善于发现，努力克服和提高。

通过以上自我分析与认识，解决了“我选择干什么”的问题。职业方向直接决定着一个人的职业发展，因而需倍加慎重。民间有所谓“男怕选错行，女怕嫁错郎”的说法，选错了行业，可能会影响自己本该有所作为的人生。要结合自身实际确定职业方向和目标。

根据职业方向选择一个对自己有利的职业和得以实现自我价值的组织，是每个人的美好愿望，也是实现自我的基础，但这一步的迈出要相当慎重。就人生第一个职业而言，它往往不仅是一份单纯的工作，更重要的是它会使人们初步了解职业、认识社会，一定意义上它是每个人的职业启蒙老师。如某人欲从事技术工程师工作并想有所作为，他可以设定自我发展计划，即选择一个什么样的组织，预测自我在组织内的职务提升步骤，个人如何从低到高拾阶而上；从技术员做起，在此基础上努力熟悉业务领域，提高能力，最终达到技术工程师的理想生涯目标；预测工作范围的变化情况，不同工作对个人的要求及应对措施；预测可能出现的竞争，如何相处与应对，分析自我提高的可靠途径；如果发展过程中出现偏差，如果工作不适应或被解聘，如何改变职业方向。



五、选择职业时考虑的因素

1. 工资收入水平

一般来说,人才的价值应该在经济收入上体现出来。毕业生择业时常把工资收入水平作为重要的因素来考虑,工资收入高的跨国公司或外资企业是很多毕业生的首选。但是,毕业生在择业时目光要长远,决不能一味追求高工资而忽视其他选择因素。

2. 个人兴趣与爱好

所选择的职业能否发挥个人特长,是否符合个人兴趣、爱好,是广大毕业生关注的重要问题。毕业生只有在职业选择与个人状况的结合匹配合理时,才能够“干一行,爱一行”。

3. 单位的地理位置

高职高专毕业生择业时考虑的另一个问题是工作单位所处的区域。很多人首先考虑大城市,其次是沿海开放城市或经济发达地区。选择在大城市、沿海开放城市就职有一定的优越性,生活方便、条件优越,学习、深造机会多。但是也应该考虑到,这些大城市的大公司、机关人才济济,专业人员齐备,毕业生锻炼机会受到限制,容易受压抑。相反边远地区和中小城市的工作单位虽然条件差一些,比较艰苦,但由于缺乏人才,毕业生的才能更有充分发挥的余地。

4. 单位性质

很多高职高专毕业生受社会舆论对职业评价的影响,对用人单位的性质也有所考虑。据调查,一些毕业生选择单位性质的顺序依次为:政府机关、金融机构、教育单位、外资企业、合资企业、国有企业、民营企业等。

5. 就业单位的发展前景

毕业生的发展情况与所在单位的发展前景密切相关。因此许多毕业生注重单位的发展前景,既看重眼前,又顾及长远。

6. 继续深造的条件

大学生从学校毕业出来,知识面还是有限的,要在今后求得发展,有所作为,必须要在工作中继续学习,补充新知识。因此,择业时很多人要考虑用人单位是否具备学习深造的条件和机会。

7. 发展机会

毕业生到用人单位工作后,在预期时间内可以取得什么样的业绩或晋升到什么职位,这可以根据该单位的发展前景、人事管理制度和培训机制等对其发展机会作出判断。

六、选择职业时应注意的几个方面

1. 认识自己,了解职业

认识自己,既包括认识自己的兴趣、气质、性格和能力,也包括认识自己的生理素质、知识结构和职业适应性。其目的在于真正了解自己最适合干什么工作。了解职业,既包括职



业活动内容、职业特点、职业环境、职业报酬,也包括了解职业对从业者素质的要求。了解职业的目的,在于求职有针对性,减少盲目性。任何人都有自己的优点和缺点,然而优点和缺点并不是绝对的,有时对一种工作来说是优点,对另一种工作则可能是缺点。同样一种因素,对某些招聘者来讲是优点,而在另一些招聘者看来就可能是缺点。因此,有选择地突出自己的某些特点,就是要扬长避短,把自己的优势转化成对方需要的形式,转化成招聘者能接受的形式。事实表明,在众多求职者实力相差无几的情况下,究竟谁能被录用,就看谁能展示自己与众不同的特长。

2. 正确把握自己的择业期望值

在现代社会中,职业是多种多样的,人们的职业期望也不尽相同,但并不是人们所有的职业期望都能变成现实。一个人的职业期望能否变成现实,主要看其是否建立在合理的基础之上。比如在高职高专毕业生的就业过程中,也许每个人都希望自己拥有一份轻松愉快、待遇条件好、又不怎么费劲就能成就一番事业的职业。并且,人的职业期望有时会发展变化的,它随着社会生产力的发展而发展,随着社会职业结构的变化而变化。因此,人们在职业选择过程中,应实事求是地对自己的职业期望作一个客观、科学的分析,分清哪些是合理的,是能够实现的,对此应努力追求;哪些是不合理的,是实现不了的,对此应放弃。这就要求每位高职高专毕业生,要以自己的专业所长、个人素质优势以及客观的社会需求为基础,确立积极合理的职业期望。

一个人的择业目标能否实现,除了个人素质、专业、社会需求、机遇等条件外,主要决定于自己对择业期望值的高低。当毕业生根据自身条件和社会需要确定了自己的择业目标之后,如何把握择业期望值,就成为毕业生择业目标能否实现的关键性问题。如果把握不好,就很可能走入择业的误区。要正确把握择业的期望值,防止下列问题的出现:

(1) 防止贪图虚荣的思想 由于虚荣心作怪,一些毕业生在选择职业时,不顾客观条件的限制,一心只想找一份让人羡慕的职业。至于自己能否胜任,是否适合自己,能不能有所发展都不予考虑。其结果要么因超越现实而无法实现,要么在工作岗位上无法施展才能而业绩平平。

(2) 防止贪图享受的思想 优越的待遇和条件往往对高职高专毕业生最具诱惑力,但也是导致毕业生择业失败的误区之一。客观地讲,高职高专毕业生希望有一个较好的工作环境和生活环境,这种职业期望是可以理解的,问题是有部分毕业生对这类单位的职业活动特点知之甚少,而对其收入和生活条件期望过高,甚至有部分毕业生只讲金钱,图实惠,只要生活条件好,不惜放弃自己的专业和抱负。这种只图一时享受和实惠,不考虑国家需要和个人发展的择业观,不仅是不可取的,而且也是不现实的。

(3) 防止贪图安逸的思想 害怕艰苦,怕到生产建设第一线和艰苦地区工作,这也是导致部分毕业生择业出现偏差的重要原因。有几分耕耘,便有几分收获。人生犹如一个竞技场,不付出艰苦的劳动,就无法得到社会的承认。

(4) 防止偏离自己的择业目标 择业目标的确定要从自身素质和社会需要来考虑,确定择业期望值也是如此。高职高专学生在确立自己的择业期望值的过程中,如果偏离自己的职业兴趣、专业特长和实际能力,就失去了自己的优势,从而偏离自己的择业目标。有的毕业生明明在某一方面素质不太好,却要选择对这方面素质要求较高的单位;也有的毕业生明明



在某一方面素质好，却轻易地放弃了能发挥自己这方面特长的单位，这对于自身的发展和成长都是不利的。

(5) 防止期望值过高 有的毕业生在择业过程中，不顾自身条件的限制，眼睛死盯着“好单位”，宁愿呆在“上面”无所事事，也不愿到“下面”较合适自己的地方去施展才华。实践表明，就业期望值过高容易使人陷入两种困境：一种是，由于期望值超出现实而使自己在择业时屡屡失败；另一种是，即使侥幸获胜，也会因自身能力不及，工作无法胜任而处于被动和困难之中。

七、选择职业时的原则

机会就在眼前时，到底应如何抉择呢？

首先，应将眼光放长远一些。毕竟一个人的第一个职业对他的一生将产生极其重要的影响，理应慎之又慎。将眼光放得长远一些，能够集中精力考虑一些深层次的东西，而不至于被眼前一些表面的东西迷住视线。也许有些职业是时下的热点，有比较好的待遇，而职业选择却会影响人的一生。所以最终抉择要根据自己的性格、爱好及理想，这样不仅能更容易进入角色，而且具有更持久的动力，并能使人从工作中获得更多的乐趣和激励。

其次，应该为自己留有足够的发展空间。随着人的年龄的增长与阅历的积累，对个人的兴趣与天赋将有更为深入的认识。随着环境的变化，人的兴趣也会发生变化。所有这些变数的存在都要求我们在择业的时候，特别是高职高专毕业生第一次择业时，要为自己的将来留有足够的发展和回转空间。换句话说，就是最好不要将自己一开始就局限在一个较为狭隘的区域里，要能够通过工作的过程来寻找自己真正的兴趣所在，而不会因为自己已经限于某一领域而后悔。

最后，兴趣爱好固然重要，但它并不是与生俱来的，它与后天的培养和环境的影响有着重要的关系，这已经成为大多数人的共识。一个在医学世家成长起来的年轻人有可能继续他的家族事业，这并不一定因为他天生喜欢白大褂或是手术刀，家庭对他从小的熏陶和影响是至关重要的。

古人曰：“凡事预则立。”大学毕业生经过十几年的寒窗苦读，每一个人都有一个自我定位和自我期望，要时刻关注社会日新月异的变化情况，正确定位与规划。只有这样，才能不断接近事业的目标，从而抵达理想的彼岸。

第二节 做好求职的准备

一、了解相应的知识 做好就业准备

对于大学生来说，就业是人生道路的一个重要转折点，也是决定其今后发展方向、奋斗目标和成才的一个重要起点。从进入大学的第一天起，就应该为就业做好充分准备，了解和掌握就业市场、就业制度等相关知识，为成功实现人生角色的转换奠定基础。



（一）有关的概念

1. 就业

所谓就业,是指具有劳动能力的公民在法定的劳动年龄内,在一定的社会岗位上从事着合法的劳动,并因此获得相应的劳动报酬或经济收入的活动。大学生就业,是指完成学业的大学毕业生,根据国家的有关就业政策和规定,根据社会需要和自身具备的条件,按照一定的程序得到职业,参加工作,从事经济或其他有益于社会的劳动,并取得报酬和经济收入的活动。

大学生就业最终的意义和价值在于:一是经济来源得到保证。毕业生就业意味着其本人有了稳定的收入来源,更大程度上获得了满足内在需求的自由,成为经济上独立的个体,并为个人和家庭在各方面的最大发展创造了条件。二是权利得到保障。大学毕业生在工作岗位上证明了自身所拥有的自主决策、自愿选择和自我发展的真实权利。三是精神得到满足。大学生找到就业岗位,也就找到了自己的社会归属,不再处于社会游离状态,不再因无业而担心被社会所抛弃,对未来的社会定位有了期望,证明了自己的社会价值。

2. 择业与就业

择业与就业有较大区别。广义的择业是指人们对事业的选择;狭义的择业是指人们对职业的选择,它包括人们对职业、岗位、自然和人文等各种环境的选择。择业是一个过程,是人们为了实现生活价值目标而进行的心理、知识、技能及各种材料的准备过程。择业与就业是相辅相成、密不可分的。择业是就业的前提,切合实际的择业目标、脚踏实地的择业准备是成功就业的基础。就业是择业的目的,在择业和就业的过程中可以不断努力去实现自己的人生价值。

3. 择业指导

择业指导有狭义和广义之分。狭义的择业指导是给求职择业的劳动者提供就业信息,为其与职业的结合进行中介服务,帮助劳动者求职择业,实现就业。广义的择业指导就是为劳动者选择职业准备就业以及在职业中求发展、求进步提供知识、经验和技能。

4. 大学生就业的特点

大学生就业有别于其他劳动者的就业,本身具有鲜明的特点:

(1) 就业时间集中 按照教育部规定,每年11月20日直至第二年的六七月毕业生离校,用人单位可以进入大学校园开展各类招聘活动,即应届毕业生的签约时间基本上集中在这八个月之内。2002年,大学生就业政策重大改革之一是将允许离校时未落实单位的毕业生将户口档案放在原就读学校两年。对单个毕业生而言,确实是将实现初次就业的时间延长了两年。但从每年一度的大学生群体就业来看,仍然是相对集中的。

(2) 工作岗位层次要求高 从经济学的角度来看,大学生是社会劳动力的组成部分,但大学毕业生是受过高等教育的高级专门人才,整体综合素质高,是社会人力资源的最高层次。因此对职业和工作岗位的选择有一定的层次要求。

(3) 职业经验的缺乏 从社会学的角度来看,大学生就业属于初次就业。由于长期以学习为主的生活,使得大学生缺乏对职业的认识和对职场的亲身体验。这是大学生在就业中的最大劣势。



(二) 择业指导的内容与方式

1. 择业指导的内容

(1) 方针政策的指导 大学毕业生就业政策是各级政府为完成一定时期的大学生就业任务而制定的行为准则。就业政策可分为全国性政策、地方性政策和行业性政策。全国性政策具有全局性、通用性的特点；地方性政策是在执行全国性政策的基础上结合本地实际情况的必要补充，具有针对性、地方性特点；行业性政策实际上是行业从自己的实际情况和利益出发所制定的一些规范。大学生就业必然要受到就业政策的制约。只有通过就业指导，广泛宣传就业政策，才能使毕业生根据国家、地区、行业的需要并结合个人实际，有针对性地择业，避免走入择业“误区”。

(2) 思想指导 思想指导的主要任务是引导大学生树立正确的世界观、人生观和价值观，并把这些观念渗透到择业、就业中，形成正确的择业观，科学地把个人职业理想、知识结构及能力状况与国家需要有机地结合起来，树立远大的理想和抱负，树立较强的事业心和艰苦奋斗的思想，避免和纠正择业中的短期行为。同时指导毕业生确立高尚的求职道德，在求职过程中采取诚实正直、实事求是、与人为善的态度，决不能在求职中吹嘘自己，贬低别人。

(3) 就业信息指导 就业信息是指通过各种媒介传递的有关就业方面的消息和情况，这是择业的基础，主要包括国家经济发展趋势，人才市场供需形势分析，毕业生需求信息的搜集渠道、发布途径、查询方式、筛选原则等。

(4) 就业技巧指导 毕业生在与用人单位“双向选择”的过程中，需要在最短的时间内彼此了解对方的情况。对于求职的毕业生而言，如果不能掌握必要的技巧，将自己展示给用人单位，使对方发生浓厚的兴趣，那就意味着求职的不成功。通过就业技巧的指导，帮助毕业生提高求职择业的能力，掌握自荐、应聘和面试的技巧，可以避免因缺乏求职技巧而造成的求职失误。

(5) 就业心理指导 近年来，大学生心理问题呈上升趋势，大学毕业生心理成熟程度存在差异，自我心理调节能力明显滞后，特别是面临就业压力时，往往容易引发各种心理障碍和心理疾病。因此，有针对性地对毕业生进行心理指导，可以使其保持良好的择业心态，提高择业的心理素质，有利于毕业生求职目标的实现。

(6) 就业前岗位指导 毕业生从高校走上工作岗位，是人生道路上的重大转折，要完成从学生到职业工作者的角色转变，如何尽快适应新的工作岗位，进入新的角色状态，这些需要进行指导，要帮助大学生及时调整自己的心理状态，尽快进入新的角色状态，尽快适应社会，在新的工作岗位上爱岗敬业，为社会作出应有的贡献。

2. 择业指导的方式

(1) 就业教育 就业教育的具体方式有开设就业指导课程，开办就业指导讲座，请就业指导专家、用人单位负责人、有成就的毕业生作报告，把就业工作全过程的知识、技能及实际操作等系统地传授给学生，让学生了解就业形势、就业政策、社会对毕业生的要求及毕业生就业必须具备的资格和能力，为择业打下良好的基础。

(2) 毕业鉴定和自我评价 毕业鉴定是毕业生自我评价和同学、老师对自己进行客观评价的重要方式，它可以帮助毕业生肯定成绩，找出差距，明确努力方向，对自己作出较为客观的自我评价。就业指导老师可以通过谈话、观察、问卷调查、心理测试等方式，对毕业生