高职高专经济管理类“十二五”规划系列教材

山西省高等学校教学改革重点项目研究成果

经济管理类
系列教材
JINGJIGUANLI

大学生就业能力实训教程

◎ 张国威 褚义兵 王小云 张雅娟等 编著

DAXUESHENG JIUYE NENGLI
SHIXUN JIAOCHENG

中国金融出版社

高职高专经济管理类“十二五”规划系列教材

山西省高等学校教学改革重点项目研究成果

大学生就业能力实训教程

DAXUESHENG JIUYE NENGLI SHIXUN JIAOCHENG

张国威　褚义兵　王小云　张雅娟等　编著

中国金融出版社

责任编辑：王　君　左文静
责任校对：张志文
责任印制：陈晓川

图书在版编目（CIP）数据

大学生就业能力实训教程（Daxuesheng Jiuye Nengli Shixun Jiaocheng）/张国威等编著. —北京：中国金融出版社，2012.8
高职高专经济管理类“十二五”规划系列教材
ISBN 978-7-5049-6520-2

Ⅰ.①大… Ⅱ.①张… Ⅲ.①大学生—就业—能力培养—高等职业教育—教材
Ⅳ.①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 171467 号

出版发行　中国金融出版社
社址　北京市丰台区益泽路 2 号
市场开发部　(010)63266347，63805472，63439533（传真）
网上书店　http://www.chinafph.com
　　(010)63286832，63365686（传真）
读者服务部　(010)66070833，62568380
邮编　100071
经销　新华书店
印刷　北京松源印刷有限公司
尺寸　185 毫米×260 毫米
印张　10.5
字数　225 千
版次　2012 年 8 月第 1 版
印次　2012 年 8 月第 1 次印刷
定价　25.00 元
ISBN 978-7-5049-6520-2/F.6080
如出现印装错误本社负责调换　联系电话（010）63263947

前　言

渴望有一个好的职业，能够发挥自己的聪明才智，成就一番事业，是每个大学生梦寐以求的事情。在成就大业的征程中，就业与择业是人生必经的一个门槛。近年来，随着国家对大学生毕业就业政策的调整和改革，规范化的大学生就业市场已经初步形成。国家宏观调控，各级政府和学校推荐，学生和用人单位双向选择的就业模式已经建立。在就业市场发生变化的形势下，大学毕业生对就业指导的需求日益强烈，各种就业指导的研究成果相继问世。但在众多成果中，就业教育与思想政治教育相互脱节，对大学生的价值引领和就业服务缺乏有效的兼顾；课堂教学与实训教学脱离；书本教学与能力培养脱钩。针对这些问题，山西省高等学校教学改革重点项目“高职院校就业指导课教学内容与课程体系整体优化的研究与实践”项目组在总结多年思想政治课教学与高职生就业指导课教学经验的基础上，经过近三年新的教学实践，编写了本教材。

本教材作为2011年山西省高等学校教学改革重点项目“高职院校就业指导课教学内容与课程体系整体优化的研究与实践”（批准文号，晋教高〔2011〕11号、项目编号：JG2011013）的研究成果之一，力求以高职生的实际就业需要为重点，突出理论性、指导性和可操作性。在教材体系上把理论教学与实训教学紧密结合起来，注重对学生能力的培养。在课程体系整体优化方面把就业指导与思想政治教育紧密结合起来，把高职生就业教育与人文教育有机结合起来，提出了把思想政治教育贯串于高职教育的始终，以社会主义核心价值体系为指导，树立正确的择业观，在职业生涯规划中树立中国特色社会主义的共同理想，在艰苦中锻炼，在实践中实现职业理想等重要观点。本书在高校教学实践中使用三年来，吸收了学生和授课老师的意见及建议，突出了就业心理辅导与就业技巧、职业生涯规划等方面的训练，受到了广大师生的欢迎。

鉴于就业市场处于不断变化之中，同时受编者水平所限，书中不足之处在所难免，恳请广大读者提出意见建议。

编者

2012年6月

目　录

1 第一章　当前的就业形势与职业选择能力
1 第一节　当前的就业形势
1 一、我国当前的就业形势
2 二、大学生就业面临的困惑
3 三、国家高度重视大学生就业问题
4 四、大学毕业生就业趋势
5 五、解决大学生就业问题的基本出路
6 第二节　职业活动与职业选择能力
6 一、职业活动是一种具有市场价值的特殊活动
8 二、职业选择能力
14 第三节　在职业选择中树立正确的思想观念
14 一、把思想政治教育贯串于大学生活的始终
15 二、以社会主义核心价值体系为指导，树立正确的择业观
15 【实训操作】
15 一、测试你的气质适合做什么工作
17 二、测试你的性格适合做什么工作
19 三、测试你的能力适合做什么工作
21 四、测试你的兴趣适合做什么工作

24 第二章　职业生涯规划能力
24 第一节　职业生涯规划
24 一、职业生涯及其职业活动的发展阶段
25 二、职业生涯规划
30 三、大学生职业生涯规划的重要意义
31 第二节　树立中国特色社会主义的共同理想
31 一、理想与大学生的职业生涯
32 二、树立中国特色社会主义的共同理想
33 【实训操作】
33 一、大学生职业生涯规划书的设计
34 二、完成表格式职业生涯规划的设计

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

35 第三章 职业活动中的维权能力
35 第一节 学习社会主义法律知识，增强法律意识
35 一、我国社会主义法律体系
36 二、我国社会主义法律的运行
37 三、法律面前人人平等
38 第二节 签订劳动合同前应具备的法律常识
38 一、劳动合同应当以书面形式订立
38 二、签订劳动合同必须具备的要点
38 三、劳动合同的期限
39 四、试用期
39 五、学徒期
39 六、劳动时间和报酬
41 七、不能签订的劳动合同
42 第三节 劳动合同的变更、解除、终止
42 一、劳动合同的变更
42 二、劳动合同的解除
43 三、劳动合同的终止
44 四、劳动合同解除后的经济补偿
45 五、其他规定
47 第四节 正确运用《劳动合同法》维护合法权益
47 一、《劳动合同法》的适用范围
48 二、用人单位应依法如实告知劳动者情况
48 三、劳动者可以拒绝回答与劳动合同无关的个人情况
48 四、用人单位不得向求职者收取财物
49 五、建立劳动关系时应当注意的几个问题
49 六、求职者在试用期内享有的权益
50 七、在两种情况下用人单位可以约定违约金
50 【实训操作】
50 一、了解劳动合同书范本
53 二、了解劳动合同续订书范本
53 三、了解劳动合同变更书范本
53 四、请你为某企业起草一份劳动合同

54 第四章 职业理想与择业心理调适能力
54 第一节 树立高尚的职业理想
54 一、职业理想的含义
54 二、职业理想的特征
55 三、职业理想的作用

55 四、树立高尚的职业理想
56 五、在艰苦中锻炼，在实践中实现职业理想
59 第二节 大学毕业生常见的择业心理问题及其解决的方法
59 一、大学毕业生在择业过程中常见的心理矛盾
60 二、大学生择业浮躁心理的形成及其解决的方法
63 三、大学生择业焦虑心理的形成及其解决的方法
66 四、大学生择业恐惧心理的形成及其解决的方法
70 第三节 大学毕业生择业心理调适的基本途径
70 一、树立正确的择业观
70 二、树立科学的择业意识
71 三、不怕挫折
72 四、合理宣泄情绪
72 【实训操作】
72 一、处事能力测试
74 二、环境适应能力训练

76 **第五章 就业准备能力**
76 第一节 用中国特色社会主义理论体系武装头脑
76 一、中国特色社会主义理论体系的基本内容
78 二、用中国特色社会主义理论体系武装大学生头脑
79 第二节 大学生选择职业的心理准备
79 一、合理的角色定位
80 二、正确的职业评价
81 三、科学的就业形势分析
82 第三节 职业资格证书的准备
82 一、职业资格
82 二、职业资格证书
83 三、职业资格证书制度
84 四、职业资格证书与学历证书及其他证书的关系
85 五、国家推行职业资格证书制度的意义
85 六、我国职业资格证书制度的形成和发展
86 七、职业资格证书的获取与职业技能鉴定
89 第四节 就业信息的搜集与处理
89 一、就业信息的内容
90 二、就业信息的作用
91 三、就业信息搜集的方法
91 四、就业信息搜集的途径
94 五、就业信息的分析整理和使用

95 【实训操作】
95 一、制定大学生就业能力提升方案
97 二、模拟申请职业资格证书

98 **第六章 求职能力**
98 第一节 书面自荐求职的艺术
98 一、求职材料的准备
99 二、求职信的撰写艺术
103 三、填写毕业生推荐表的艺术
103 四、履历表的写作艺术
104 五、毕业生就业协议书的签订
105 六、求职材料中常见的毛病
105 第二节 电话求职的艺术
105 一、电话求职的特点
106 二、电话求职前的准备工作
106 三、电话求职的艺术
108 第三节 他人举荐求职的艺术
108 一、举荐人范围的确定与利用
109 二、利用他人举荐的艺术
110 第四节 中介求职的艺术
110 一、我国中介机构的概况
113 二、求职者到职业中介机构求职的艺术
114 第五节 广告媒体求职的艺术
114 一、广告媒体的类型和特点
114 二、广告媒体求职的艺术
115 第六节 网上求职的艺术
115 一、网络求职的程序
115 二、网上求职的艺术
116 三、网上求职应注意的问题
117 【实训操作】
117 一、了解怎样写求职自荐书
117 二、就业信息的处理训练
119 三、签约模拟训练

122 **第七章 笔试与面试能力**
122 第一节 常见的笔试类型
123 一、专业考试
124 二、智商和心理考试

124 三、综合能力考试
124 第二节 笔试前的准备及其笔试艺术
124 一、笔试前的学习计划及其实施
125 二、笔试前知识的准备
127 三、笔试前的心理准备
127 四、笔试的答题艺术
128 第三节 面试前的准备
129 一、了解面试的基本程序
129 二、了解常见的面试方式
129 三、了解用人单位的情况
130 四、面试的资料准备
131 五、面试的心理准备
132 六、面试过程的准备
134 第四节 面试的礼仪
134 一、初次见面时的礼仪
135 二、谈吐礼仪
135 三、告别时的礼仪
136 第五节 面试的艺术
136 一、注意主考官的态度和表情
137 二、面试的语言艺术
141 三、面试中肢体语言的运用艺术
143 四、面试结束时告别主考官的艺术
144 五、面试结束后做善后工作的艺术
145 【实训操作】
145 一、笔试训练
148 二、模拟面试训练

151 **后记**

第一章

当前的就业形势与职业选择能力

DANGQIAN DE JIUYE XINGSHI YU ZHIYE XUANZE NENGLI

求职择业是即将毕业踏上社会的大学生最为关注的“热点”问题，也是大学生走向事业成功的第一步，要迈好这一步，首先要了解当前的就业形势，培养自己的职业选择能力。

第一节　当前的就业形势

一、我国当前的就业形势

职业生活是人们在社会生活中最重要的活动，职业既是个人谋生的手段，也是实现人生价值的舞台。一个人总希望工作顺利、事业发展、生活幸福，但能否达到自己的理想目标，实现自身价值，往往决定于关键的几步，其中，职业选择（即就业）是人生的一步。就业是民生之本，是保障和改善人民生活的重要条件。包括大学生在内的各类社会成员的就业牵涉到其本人和千家万户的切身利益，牵涉到国家和社会的根本利益。每个人或早或晚都要面临就业的现实。正确认识当前我国的总体就业形势和大学生就业问题的基本走向，全面了解国家的就业政策和就业形势，对于各类社会成员顺利走进职业生活，在其工作岗位上发挥自己的聪明才智，实现自身价值，具有重要的现实意义。

近几年我国就业工作总体进展还是比较好的。一是就业规模不断扩大，二是就业结构进一步优化，三是再就业工作取得明显成效，四是农村劳动力转移就业人数持续增加，五是高校毕业生就业工作进展平稳。从人力资源和社会保障部公布的劳动力市场职业供求信息看，当前劳动力市场呈现六大特征：一是劳动力市场总体供大于求；二是东部地区劳动力市场的需求与全国劳动力市场的需求出现了相反的现象，这就是东部地区劳动力需求大于供给，而全国劳动力市场是总体供大于求；三是第三产业用人需求依然

占主体地位；四是企业用人需求仍占主体地位；五是失业人员比重继续下降；六是劳动力市场中高技能人才依然供不应求，中、高级技工需求缺口大。

但是，在当前和今后一个时期内，我们国家的就业仍然存在一系列的问题，这些问题主要有：

第一，劳动力总量供大于求，总供给大于总需求的形势基本不变。

第二，就业结构性矛盾越来越突出。劳动者的技能素质与劳动力市场用工需求不相适应的矛盾在东南沿海地区，包括一些中西部地区，暴露得越来越突出。

第三，中西部地区、老工业基地的一些重组改制、破产关闭企业的职工安置任务还非常繁重，职工的再就业问题很艰巨，特别是其中的困难地区、困难群体和困难行业人员的再就业问题。

第四，通过前几年的工作，再就业取得了很大成绩，但是这一成果还不够巩固，一些人员实现了再就业，但是就业不稳定的问题比较突出，一些并轨人员的再就业问题、保险接续等问题需要妥善解决。

二、大学生就业面临的困惑

我国由于人口众多，面对日益饱和的人才市场，正在求职择业的大学生慨叹自己不再是昔日的“天之骄子”，那种“皇帝女儿不愁嫁”的年代已成为历史，取而代之的是日趋激烈的生存竞争，这的确是大学生就业面临的社会现实。

（一）供求关系存在着结构性矛盾

1. 劳动力严重过剩导致失业率逐年上升

目前，我国劳动力供大于求的矛盾十分突出，正处于劳动力过剩的新高峰，城镇失业职工和向城镇转移的农村劳动力大量增加，每年自然增长的劳动力就有 2 000 万人。三方面的因素叠加，我国劳动力总量出现绝对的严重过剩。我国是世界上劳动力最富余的国家，今年适龄的劳动力就高达 4.7 亿人，并且每年还要新增劳动力约 2 000 万人，吸纳劳动力的产业分布与目前我国生产力的发展水平密切相关。据统计，在第一产业中我国现在有 3.3 亿的农业劳动力，其中仅富余的劳动力就有 1.37 亿人之多，是我国劳动力市场中最庞大的就业需求大军，常年处于流动状态的农民工就业约 9 000 万人。在第二产业中，我国现有就业人数有 2 亿多人，这一规模相当于世界发达国家产业工人的总和。但目前处于下岗失业状态的有 3 000 万人左右，是城市中需要拓宽再就业渠道、政府又急需重视并给予帮助的就业群体。我国第三产业就业人数有 2.5 亿人，但这一就业领域是工作极不稳定、对劳动力需求变化又极大的就业群体。我国这种各产业吸纳劳动力就业的分布状况，与我国正处于经济高速发展初期，需要用信息提升工业化、进而实现现代化的形势不相适应。我国低端的劳动力严重过剩。多数农民工和大龄城市失业下岗人员缺少技能，只能从事脏、累、苦、差、险的劳动。而目前我国的高端劳动力市场又呈现缺口，对社会急需的高级管理人员、适用型的技师以及职业经理人，各种复合型的应用型人才需求旺盛。目前我国第二、第三产业对具有实用技能的应用型人才需求激增，我国沿海地区已出现了百万个就业岗位的需求缺口。我国劳动力市场的这种基本结构在短期内不会根本改变，这就要求我国的大学毕业生需要积极主动地去应对就业

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

挑战。

2. 新增就业岗位远远不能满足充分就业需要

目前我国的国有企业由于调整产业结构，转变经营机制，推行劳动合同制后企业的用人需求大为减少，一些国企还实施关、停、并、转的产权改革，导致失业职工大量增加，因此，我国的国有企业已不是就业主渠道，已不可能为大学生提供大量的就业岗位。目前党政机关、事业单位也在转变职能，转变工作方式，精减人员，每年能吸收的大学毕业生也非常有限。如2012年中央机关及其直属机构招录公务员确认参加考试的97万人，共同竞争约1.8万个职位，录取率约为1:53。

（二）不切实际的求职心理

大学毕业生普遍希望能到那些大城市、大机关、大公司、大院所、大企业等大单位工作，希望能去的单位名声好、工作条件好、生活待遇好、有出国机会甚至离家比较近等等。目前实际最需要毕业生的恰恰是那些边远地区和基层一线的单位，这些地区和单位人才奇缺，但是实际上毕业生很少问津。优厚的待遇和条件确实对毕业生具有诱惑力，但同时也极易导致毕业生择业上的失败，这是因为一个人对待遇和条件的需求没有止境，优厚的就业位置却是有限的。持此种心态的人越多，竞争的人也就越多，失落和淘汰的人相应也就多，成功的几率自然就会低。所以大学毕业生只有正确认识自己，实事求是地分析和评估自己，树立正确的择业观，从而把握自己的择业期望值，才能走出择业的误区，选择到最能适合个人发展的就业位置。择业是一场竞争，要想在竞争中取胜，首先要正确认识自己，“知己知彼”才能“百战不殆”。

（三）过于苛刻的用人单位

近年来，高校毕业生就业难的问题，引起了社会各界的极大关注。造成高校毕业生就业难的原因是多方面的，究其原因，用人单位不同程度地存在着过高的要求，特别是在择人选才的观念上存在着诸多误区，一味追求高学历毕业生，并有愈演愈烈之势，许多用人单位过于强调专业对口，过于强调实践知识，所期望的毕业生是一毕业就能独当一面，过于强调全面才能，令莘莘学子望而生畏。由于用人单位的定岗定编，再加上一些单位实行责任承包制后，受短期经济利益的驱动，导致了其思维方式和工作方法上的短期行为，只顾眼前利益，不顾长远发展，计较眼前的多，考虑长远的少。

三、国家高度重视大学生就业问题

面对严峻的就业形势，我国政府继续把促进就业作为关系国计民生的战略任务，通过了一系列的法律、法规。

1994年7月5日，《中华人民共和国劳动法》经第八届全国人民代表大会常务委员会第八次会议通过，由中华人民共和国主席令第二十八号公布，自1995年1月1日起施行。《劳动法》是新中国成立以来第一部专门保障劳动者合法权益的基本法律，是劳动保障法制建设中一个重要的里程碑。

2007年6月29日，《中华人民共和国劳动合同法》经第十届全国人民代表大会常务委员会第二十八次会议高票通过，于2008年1月1日起施行。这部法律在1994年《劳动法》基础上进一步提高了对员工的保护力度。为配合《劳动合同法》的实施，国务院

于2008年9月18日颁布了《中华人民共和国劳动合同法实施条例》，加大了对劳动者就业的保护力度，加强了对用人单位的约束与规范。

2007年8月30日，《中华人民共和国就业促进法》经第十届全国人民代表大会常务委员会第二十九次会议表决通过，于2008年1月1日起施行。它是继《劳动合同法》之后，又一部完善劳工制度方面的重要法律，为解决就业问题提供了积极有力的法律保障。《就业促进法》强调：各级政府都要建立促进就业公共服务体系；各级政府都要加强就业公共服务和中介服务的指导与监督；各级政府都要加强中介服务机构的管理。按照《就业促进法》的规定，要加大资金投入，在财政预算中安排就业专项资金用于职业介绍、职业培训、社会保险补贴、小额贷款担保基金以及扶持公共就业服务等，不断改善就业环境，对就业困难人员在从事个体经营等方面实行收费优惠政策等。为配合《就业促进法》的实施，国务院于2008年2月3日发布了《国务院关于做好促进就业工作的通知》，对政府及人事人才工作部门在促进人才就业、服务人才创业、保障人才权益工作中，提出了更明确的任务、更具体的要求。《就业促进法》实施以来，各级政府把促进就业纳入了重要工作和目标考核体系，加大了就业投入，各项促进就业的措施得到有效实施。重视素质教育，强化教育培训，提高了劳动者的技能素质，有效地减少了劳动者技能素质不适应经济发展需要造成的结构性失业。推动创业活动促进了中小企业的发展，同时带动了就业的扩大。强化就业服务，提高了匹配率，减少了劳动者寻找工作的时间，减少了因信息不对称和流动障碍造成的摩擦性失业。特别是十七大明确指出要建设服务型政府，要“坚持实施积极的就业政策”，加强政府引导，完善市场就业机制，扩大就业规模，改善就业结构，积极做好高校毕业生的就业工作。

2007年12月29日，第十届全国人民代表大会常务委员会第三十一次会议通过了《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》，把就业工作进一步纳入了法治化轨道。

这些法律、法规都要求政府及政府人才服务机构制定有利于促进就业的具体政策措施，培育和完善市场，规范市场秩序，创造公平的就业环境，促进劳动者通过市场实现就业。

目前，全国各级政府人才服务机构正在按照胡锦涛总书记的要求，“急求职人员所急，解求职人员所难，努力帮助更多的求职人员特别是就业困难人员实现就业”。

四、大学毕业生就业趋势

目前，我国大学生就业存在七大趋势：区域人才一体化、订单培养、多次就业替代一次就业、人才派遣成为大学生就业方式、内外职业生涯匹配与兼修、职业生涯规划教育成为就业指导新模式、就业力培养将由学校和社会共同完成。

（一）区域人才一体化趋势更加明显

区域经济与区域人才一体化存在着互相推动、共同发展的关系。随着用人制度的进一步市场化和户籍制度改革，大学生就业的跨区域流动速度加快，范围更广，大学生就业不再紧盯着出生地、学校所在地或者几个大城市，异地求职、全国网络招聘、跨区域就业、跨区域流动成为大学生就业趋势。同时，各地政府为吸引人才，也大力开展区域人才服务合作，实现人才资源合理配置。

（二）订单培养是就业的重要途径

根据上海人才市场发布的《长三角地区企业用工状况调查报告》，有超74%的用人单位倾向于使用具有一定工作经验的社会从业人员。但也有不少企业逐步从注重“现货”向注重“期货”转变，和学校签订了人才智力合作协议，设立学生实训就业基地，建立了学生实训就业合作关系。这种订单式的人才培养，将改变企业“即缺即用、即招即用”的传统引才模式。院校根据“订单”企业的实际需要培养人才，既增强了人才培养的针对性和适用性，又降低了企业的招聘成本，还为企业建立起了一个充足的人才资源库。

（三）多次就业替代一次就业成主流

近年来，员工流动已成为企业最不确定的风险。未来社会中，一辈子做一份工作的几率大大降低。一方面，企业会优中选优；另一方面，一些大学生因为找不到工作，不得不暂时性地选择就业，一有机会，就会转职，职业再选择与职业流动的速度加快。

（四）人才派遣成为大学生就业方式

随着毕业生人数不断增加，找工作的竞争变得更加激烈。作为人力资源服务提供商的人才派遣企业，一方面是人才供需信息的集散地，可以有效地帮助毕业生和企业进行求职愿望与用人需求的“双匹配”，帮助更多大学生了解就业信息，调整择业策略，更有效地跨出职业生涯发展的第一步；另一方面，目前中国的人才派遣多侧重于辅助性岗位，这正好和没有什么经验的大学生能扮演的角色相吻合，所以越来越多的企业也乐意通过人才派遣的方式录用毕业生。可以说，人才派遣的就业形式快速促进了“学生军”向高绩效的“职业人”转变。

（五）内外职业生涯匹配与兼修

职业生涯早期，大学生在组织中的主要角色是初学者，最大的收获应是在内心与外界的碰撞中使内职业生涯发展大于外职业生涯发展。大学生此时的重心应放在对自己的认知、了解和素质提升上，如果一毕业就追求外职业生涯，一般不利于职业生涯可持续发展。因此，在校大学生尤其应该重视内职业生涯的修炼。积极参加社会实践活动，特别是到校外实习实训基地学习、锻炼，提高职业适应力，缩短入职后的职业试用期。

（六）职业生涯规划教育成为就业指导新模式

近期有研究表明，目前，对自己将来的发展作出规划的大学生只占37.7%，还有60%以上的大学生对自己的发展没有作出规划。随着大学生认知水平的提升，现行偏重于“成品包装”的就业指导模式将为“产品设计”式的职业生涯规划和提升就业力的新模式所代替，大学生将更加关注个人发展的持久性，而非仅把重点放在可就业性上。

（七）就业力培训将由学校和社会共同承担

就业力培训将会从学校独自承担过渡到由学校、社会共同完成，职前教育和职业生涯管理培训将掀起热潮。到目前为止，就业力及人生规划在中国还处在一个启蒙的阶段，随着教育部《关于大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的颁发，各高校的教育改革将会如火如荼地展开，大量职业设计及能力提升课程和培训将进入大学学堂。

五、解决大学生就业问题的基本出路

大学生资源是我国经济发展社会进步的重要资源，也是经济建设中的稀缺资源，合

理配置有效开发好大学生资源是我国人才战略中的重要工作。解决大学生就业问题的基本出路是：

（一）高校专业设置要主动适应人才市场需求变化和发展趋势

高校专业设置要主动适应人才市场需求变化和发展趋势，要从“三教”（教材、教学、教师）入手，以市场需求为导向，从宏观经济走势、中观经济变化、微观经济需求为着眼点和落脚点，研究所在区域的社会发展和经济变化，着眼整合师资资源，提升高校专业设置的科学预测和规划能力，调整教材，创新教学方法，用就业率、学生综合适应能力两把尺子衡量高校的运行质量。

（二）进一步加强对高校毕业生的公共就业服务

要按照《就业促进法》关于培育和完善统一开放、竞争有序的人力资源市场的规定，教育、人力资源和社会保障部门所属相关机构要加强合作和信息共享，对高校毕业生免费开展政策咨询、就业指导和就业推荐服务，主动开展公益性、内容丰富、形式多样的就业招聘活动。

（三）广泛开展高校毕业生技能培训和就业见习，提升毕业生的实践能力和就业能力

各地教育、人力资源和社会保障部门要指导高校把职业资格培训工作作为提高大学生就业能力的有效措施，对需要进行职业技能培训的高校毕业生开展相关培训。

（四）大力培养大学毕业生的创业能力

实施“高校毕业生创业行动”，促进以创业带动就业。高校要及时总结和推广高校毕业生创业的典型和经验，以多种形式开展创业教育，大力倡导创业精神，培养创业能力。人力资源和社会保障部门与高校要加强合作，将高校毕业生创业培训工作纳入创业培训总体规划，开展适合高校毕业生的创业实训，推动高校毕业生创业基地建设。

（五）早做职业生涯规划

人生规划既是一个实现你终生目标的时间表，也是一个实现那些影响你日常生活的无数更小目标的时间表。人生规划的设计能使你的注意力集中起来，在一个特定的时间范围里充分地利用你的脑力和体力，事实上，注意力越集中，脑力和体力的使用就越有效。人生规划可以合理地分配你的精力，最理想的职业方面的人生规划，应该是在你从入学之时就开始进行。因此，大学生入学后应早作职业生涯规划，把握自身专业与区域经济发展、产业变化及企业产品的情况，知己知彼，在充分调研分析后选择地域、行业、企业来就业。因为在这个时候，只要你心中明确你的人生大目标，你就会知道你要选择或接受什么样的一份职业。

第二节　职业活动与职业选择能力

一、职业活动是一种具有市场价值的特殊活动

大学毕业，对于大学生来说是青年时代的辉煌时刻，是踏上人生旅途的转折点，是人生必经的一道门槛。学有所成的大学生，面对祖国和社会，无不兴奋不已，都希望自己能找到一个最理想的职业，最能发挥自己聪明才智的工作岗位，不断为社会主义现代

化建设建功立业。因此，求职择业的问题，成了在校大学生特别是面临毕业的大学生以及社会、家庭最为关注的“热点”问题。社会像一个旋转的万花筒，发出五颜六色的绚丽光彩，对于刚刚或即将毕业踏上社会的大学生来说，择业并非轻而易举，它除对事业需要有高度负责的态度外，还必须熟知社会职业方面的基本知识，掌握择业的一些方法和技巧，这样才能迈好走向事业成功的第一步。

（一）职业活动

从社会学的角度看，职业活动是一个人为了不断地取得收入而连续从事的具有市场价值的特殊活动，这种活动在很大程度上决定于从事者的社会地位。社会职业种类纷繁，千差万别，经历了一个漫长的社会发展过程，同人类的进步与文明相互影响，尤其与技术革命的关系更为密切。职业是在原始社会后期，在社会分工形成和不断发展变化的基础上产生的，并随着社会的进步不断发展变化。古代社会分工较简单，最初的职业主要有牧人、农夫、工匠、商人等。封建社会初期，社会职业与行业是同义语，分为六大类，即王公、士大夫、百工、商旅、农夫、妇功。到了隋朝，增加到100种左右，比周朝时增加了一倍多，到了宋朝达220种，到了明朝增至300多种，当时人们把社会职业分工统称为360行。新中国成立后，全国各种工种、岗位的总和已达到1万种左右。在今天，职业则是指个人服务社会、服务他人并作为主要生活来源的工作。职业最基本的功能是作为人们的谋生手段，众所周知，人们的生存离不开衣、食、住、行，否则，生命就无法维持。要生存，就必须通过劳动来取得生活资料，才能创造社会财富，人们才能有生活来源，而在现代社会中，人们要劳动，就必须通过职业的途径。同时，职业也是个人发挥才能和获得发展的条件。人们通过接受教育和培训所获得的知识和能力，只有通过在就业岗位上的运用，即通过劳动，才能发挥出来，并产生积极的社会作用。人们在一定的就业岗位上劳动，一方面改变着自然界，另一方面也改变着社会和人类自身。也就是说，人们在改造自然界和社会的同时，人们自身的体力、智力、知识、技术水平也得到了发展和完善。当一个人的工作性质与他的特长相接近或吻合的时候，他就能主动地从事工作，发挥出极大的才干。从这个意义上讲，我国要求高等学校毕业生择业时尽量做到专业对口、学以致用是完全必要的，在人事调配方面做到人尽其才、才尽其用也是至关重要的。职业的产生和发展离不开人的劳动，劳动创造了人类，同时也创造了职业。

（二）职业活动的特征

职业活动区别于其他活动的一个重要标志是经济性，即人们从事职业活动，由此而获得工资或其他的经济报酬。如父母抚育自己的孩子，不是以获取经济收入为目的，则不属于职业活动；而保姆照看他人的孩子，从而获得一定的经济收入，则属于职业活动。可见，职业是获得经济收入的主要来源，是个人赖以生存以及维持家庭生活的手段。职业活动具有以下四个特征：

1. 技术性

技术性就是说职业可发挥个人的才能和专长。社会在不断地进步，职业也在不断地发展、变化，尤其是随着科学技术的发展，有些职业的专业化程度越来越强，若不具备

一定的专业能力，达不到职业的要求，就不能适应职业的需要。技术性是一切职业活动共有的特性，有的职业活动的技术必须在特定的学校、培训机构经过长时间的学习和培训才能掌握，有些则可以在家庭中通过父传子、师带徒，在就业实践中获得。

2. 社会性

社会性就是说职业承担着生产任务，履行着公民义务。职业随着社会分工的出现而产生，随着社会分工的发展而发展变化，每个人都会在社会分工中占有一席之地，扮演相应的劳动角色，承担一定的生产任务，完成自己的本职工作，充分发挥自己的创造才能，造福人民，把自己的事业植根于其生长的社会时代，置身于特定的历史环境和社会关系之中。

3. 连续性

连续性就是说职业从事的劳动相对稳定，经济收入及报酬在时间上具有持续性。人为了生存和发展，就必须选择一份能够发挥自己作用的工作，而当他在这个工作岗位上施展才华的时候，也为社会作出了自己的贡献。作为充当了劳动角色的劳动者就能够稳定地从事某项有酬工作。

4. 规范性

规范性就是说人们在职业活动中必须遵守操作规则及办事章程，遵守职业道德规范和在职业活动中养成的种种习惯等。一个人立身之本也就在于自己所从事的职业，一个不尽忠职守的人难于做好本职工作，也难于有为他人、为单位、为社会服务的思想。因此，爱岗敬业是职业活动的基本要求。

（三）职业是实现人生价值的舞台

对每个大学生来说，毕业都是急切盼望的，也是感到最惬意最幸福的事。因为它是大学生一生中最大的转折点，也是实现人生价值的最新起点，对于大学生来说，只要有职业，就意味着他（她）的手中握着一张门票，就意味着把握未来。一个人的一生，按生命成长可以划分为不同的生命阶段，如幼年、少年、青年、中年、老年等。而在生命期内起决定作用的则是工作，这是人生存、发展的前提条件。这样，人的一生中，大部分时间与职业有关，或者是处于职业选择阶段，或者是处于就业阶段，或者是处于创业阶段。这样，一个人从职业学习开始到职业劳动最后结束的这一人生旅程，就是职业生活。在一个人漫长的一生中，一般都有三四十年的职业生活期，可以说职业是关系着每一个社会成员一生的重大问题，一个人如果不从事某种职业，其“安身之命”、“成家立业”就无从谈起。职业活动不仅为人们的物质生活资料提供经济来源，而且在职业生活中可以发挥自己的智慧和才能，实现个人价值与社会的相互和谐，创造人生的辉煌。在我们的社会里，职业也是个人服务社会、服务他人的岗位，每个人都是社会中的一员，既享受社会提供的便利和服务，同时也有为社会、他人尽义务的责任。一个人的能力有大小，职业性质有差别，但无论平凡还是显赫，凡是对人类、对社会、对他人作出应有贡献的人都会受到人们的尊重。

二、职业选择能力

职业选择是个人对于自己就业的种类、方向的挑选和确定。它是人们真正进入社会

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com