

D

AXUESHENG JIUYE ZHIDAO
JIAOCHENG

大学生 就业指导教程

李 辉 刁国庆 © 主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

D

AXUESHENG JIUYE ZHIDAO
JIAOCHENG

大学生 就业指导教程

李 辉 刁国庆 © 主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生就业指导教程 / 李辉, 刁国庆主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.8

ISBN 978-7-303-16944-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 180465 号

营 销 中 心 电 话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电 子 信 箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 15.75
字 数: 280 千字
版 次: 2013 年 8 月第 1 版
印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷
定 价: 30.00 元

策划编辑: 祁传华 责任编辑: 祁传华
美术编辑: 王齐云 装帧设计: 王齐云
责任校对: 李 茜 责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010—58800697

北京读者服务部电话: 010—58808104

外埠邮购电话: 010—58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010—58800825

编 委 会

编委会主任：李云峰 李 勇

主 编：李 辉 刁国庆

编 委：刘登贵 马文军 李自荣 庄晓薪

鲁国贵 周正青 李媛媛 于建波

宋慧萍 陈 跃 李燕冰 乐林会

景宗彩 刘咏梅 段红平 王 波

前言

值此《大学生就业指导教程》付梓之际，编者有如释重负之感，也有时光匆匆之叹。

高等教育大众化进程的全面推进对社会、学校、家庭所带来的影响是深刻的，高校毕业生就业形势日趋严峻在一定程度上反映了现实社会环境的状况。大学生如何在激烈的就业竞争中脱颖而出，如何在大学四年的学习中逐步积累职场所需的知识与素质，如何做好充分的就业准备，最终找到适合自己的职业，这不仅是值得每一个大学生思考的问题，也是高等院校就业指导教育工作要解决的重点问题。因此，编写一部体系完备、结构科学、内容得当，贴近学生求职择业实际，并具有一定的实用性、操作性，可读性较强的大学生就业指导教育教材显得尤为迫切。编者长期从事大学生就业指导教育服务工作，面对大学生在求职择业过程中所遇到的问题，不免有诸多的感慨和思考，从而成为了该项工作的内源性压力。

本书以教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求的通知》（教育部高教厅〔2007〕7号）中就业指导教学要求为依据，旨在帮助大学生了解就业形势、政策及规定，了解社会对人才的需求，了解当前高校毕业生就业的主要形式与途径，了解求职择业的基本方法与技巧，做好就业准备，把个人的追

求与社会需求结合起来,实现顺利就业、成功就业。

在本书的编写过程中,编者对多年来从事大学生就业指导、教育、服务工作的实际进行了认真地总结与梳理,吸收了部分团队成员的研究成果,查阅了大量参考资料,紧紧围绕大学生就业指导教育服务工作需要重点解决的问题来设计本书的体系与结构,并在各章附有小贴士、案例等内容。

本书由李辉、刁国庆主编,其中第一章由李辉、王莹编写;第二章由景宗彩、段红平编写;第三章由王波、李燕冰编写;第四章由庄晓薪编写;第五章由段红平、刘咏梅编写;第六章由鲁国贵、马文军编写;第七章由王波编写;第八章由陈跃编写;第九章由周正青编写;第十章由李辉、乐林会、王波编写;宋慧萍、陈玲负责各章“小贴士”及案例的收集、整理和编写。全书由李辉、刁国庆负责统稿。

本书在编写过程中得到了学校各位领导及同事们的指点与帮助。在这里要感谢学校李云峰副书记、李勇副院长对本书的策划、编写及其各项工作给予的关心、指导与支持!要感谢各院(系)领导,本校承担就业指导教育课程的各位老师对本书的编写所提出的宝贵意见与建议。

本书的编写参阅了国内外许多专家学者和同行们在就业指导方面的研究成果,在此一并致谢!当然,由于编者水平学识有限,在本书的编写过程中难免会有不少缺点和疏漏,恳请广大读者批评指正。

编 者
2013 年 7 月



目 录

第一章 大学生就业与就业指导 /1

- 第一节 大学生就业概述 1
- 第二节 就业制度与政策概述 8
- 第三节 当前我国高校毕业生就业的现状与问题 17

第二章 职业与择业 /22

- 第一节 职业基础知识 22
- 第二节 择业基础知识 30
- 第三节 职业发展的特点及未来趋势 41

第三章 大学生就业市场 /49

- 第一节 大学生就业市场概述 49
- 第二节 大学生就业市场的基本职能与作用 58
- 第三节 大学生就业市场的运行机制及原则 62

第四章 大学生就业程序与途径 /69

- 第一节 就业程序 69
- 第二节 就业途径 73

第五章 就业准备 /86

- 第一节 就业准备概述 86
- 第二节 就业的准备工作 90

第六章 就业心理指导 /113

- 第一节 大学生就业心理准备 113
- 第二节 大学生就业常见心理问题和障碍 116
- 第三节 大学生就业心理调适 120
- 第四节 大学生职业心理测评 125

第七章 求职择业的方法与技巧 /145

- 第一节 就业信息的处理 145
- 第二节 准备求职自荐材料 151
- 第三节 笔 试 158
- 第四节 面 试 161
- 第五节 求职礼仪 168

第八章 毕业生就业流程 /181

- 第一节 签 约 181
- 第二节 签约的生效与约束 183
- 第三节 就业报到流程 187

第九章 毕业生就业权益保护 /194

- 第一节 毕业生的就业权益及保护 194
- 第二节 毕业生就业权利救济 202
- 第三节 求职陷阱与防范策略 208

第十章 适应社会 走向成功 /215

- 第一节 转变角色 适应社会 215
- 第二节 职业适应 221
- 第三节 建功立业 奋斗成才 232

参考文献 /241

第一章 大学生就业与就业指导

通过本章的学习了解掌握就业、就业指导的内涵，我国高校毕业生就业制度与就业指导制度的沿革，就业指导的内容、形式与意义以及当前我国高校毕业生的就业形势、政策与基本制度。

第一节 大学生就业概述

一、大学生就业的基本含义

（一）就业的内涵

根据国际劳工组织的定义，就业是指在一定年龄阶段内人们所从事的为获取报酬或为赚取利润进行的活动。具体来说，根据国际标准，凡是在规定年龄以上的人，具有下列四种情况之一者，视为实现了就业：（1）在规定期间内，正在从事有报酬或有收入的职业的人；（2）有固定职业，但因疾病、事故、劳动争议、休假、旷工或因气候不良、机器设备故障等原因暂时停工的人；（3）雇主和自营人员，或在协助家庭企业或农场而不领报酬的人，在规定时期内从事正常工作时间三分之一以上者；（4）退休人员再次就业（有报酬或收入）。

《劳动部关于〈中华人民共和国劳动法〉若干条文的说明》第十条指出：“就业”是指具有劳动能力的公民在法定劳动年龄内，依法从事某种有报酬或劳动收入的社会活动。

全国科学技术名词审定委员会审定公布的就业的定义为：具有劳动能力且有劳动愿望的人参加社会劳动，并获得相应的劳动报酬或经营收入。

综上所述，我们认为，就业是指劳动者与生产资料相结合，从事一定的社会劳动并取得劳动报酬或经济收入的活动。应从三个方面进行界定，即就业条件，指一定的年龄；收入条件，指获得一定的劳动报酬或经营收入；时间条件，指每周工作时间的长度。就业必须是较长时间连续进行某项活动，并通过该项活动稳定地获得经济收入。偶尔参加某项活动并不能算作就业，如在校学生寒暑假或周末从事的家教或临时打工只是暂时性、临时性的工作，而不是就业。与此同时，就业必须是从事社会活动，得到社会承认并取得经济收入。正如家庭主妇和保姆从事同样的劳动，保姆的活动是就业，而家庭主妇的活动就不能视为就业。

（二）大学生就业的含义

大学生就业，是指完成学业的大学毕业生，根据国家的有关政策与规定，按照一定的程序，通过一定的方式，根据社会需要和自身具备的条件，从事一定的社会劳动并取得劳动报酬或经济收入的活动。

在就业时间上，大学生就业分为即时就业和延时就业。即时就业，即毕业生毕业前通过参加招聘会、人才交流会或学校推荐等方式，签订就业协议而就业。如果毕业生毕业前由于未能找到满意的工作或者其他原因未签订就业协议，则属于延时就业。延时就业的毕业生则需要根据自己的期望继续寻找就业机会或创业。

近年来，各级政府高度重视高校毕业生就业工作，把即时就业的比率，也就是初次就业率，作为考核学校办学水平和教育教学质量的重要指标。高校也积极通过各种途径和渠道为毕业生顺利就业、充分就业搭建平台，创造条件。自2001年以来中国高校毕业生就业率维持在70%—80%，中国社会科学院2013年《社会蓝皮书》显示：“2012年，政府实施了更加积极的就业政策，全国就业形势总体平稳，并未出现就业随着经济增长速度下降的态势。根据人力资源和社会保障部对全国100多个城市劳动力市场的监测，2012年第三季度进入劳动力市场求职的应届大学毕业生人数，相比上年同期，增长幅度较大。”

二、大学生就业指导的含义

就业指导是指给予学生和成人以升学或就业的指导和帮助。《中国教育百科全书》中对“职业指导”是这样解释的：“职业指导，亦称职业咨询或就业指导，指根据社会职业需要针对人们的个人特点以及社会与家庭环境等条件，引导他们较为恰当地确定职业定向、选择劳动岗位或者转到新的职业领域的社会活动，是沟通求职者和用人单位、教育部门和社会的有效途径。”

就业指导有狭义和广义之分。狭义的就业指导是给被指导者传递就业信息，帮助其求职与择业，为其与职业的结合牵线搭桥。广义的就业指导则突破了单纯落实工作岗位的局限，包括预测要求就业的劳动力资源、社会需求量，汇集、传递就业信息，介绍就业形势与就业政策，培养劳动技能，培训求职技巧，组织劳动力市场以及推荐、介绍、组织招聘，辅导就业心理，职业生涯规划及创业指导等与就业有关的综合性社会咨询、服务活动。就业指导的目的是使无业者有业，有业者敬业，敬业者乐业，乐业者创业。

大学生就业指导，是针对大学生而开展的旨在提升大学生就业能力、了解就业形势、提升求职方法技巧、进行相关服务的贯穿大学教育全过程、分阶段进行的教育活动。大学生就业指导的目的是通过帮助大学生提升就业能力，使其根据自身特点、个人意愿和社会需求，选择最能发挥自身才能的职业，全面、迅速、有效地与工作岗位结合，以实现由学业到就业再到职业的平稳过渡，体现个人的人生价值和社会价值，努力实现大学生个人、家庭、社会、国家效益的最大化。

三、大学生就业指导的内容

从大学教育的全过程看，大学生就业指导主要包括以下内容：

（一）就业观指导

就业观指导是指帮助大学生树立正确的就业观念，教育和引导学生在择业和工作的过程中处理好个人理想与社会需要、岗位要求与自身素质、生存与发展、个人与集体、自己与他人的关系，确立高尚的求职道德，实事求是、与人为善，以积极进取的态度过好求职和就业的每一关，开拓自己的事业，实现个人价值和社会价值。就业观是学生选择职业的前提，是其对职业的评价和意

向，也是其世界观、人生观、价值观在就业问题上的反映。大学生的就业观受政治、经济、文化、教育和社会因素的影响呈现出多样化的趋势，择业标准也各不相同。

（二）职业生涯规划指导

职业生涯规划是指针对个人职业选择的主观和客观因素进行分析和测定，确定个人的奋斗目标并努力实现这一目标的过程。换句话说，职业生涯规划要求根据自身的兴趣、特点，将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置，选择最适合自己的事业。大学生职业生涯规划指导主要从自我评估、环境分析、机会预测、目标确定、行动方案制定及修正等环节为大学的成长与发展提供理论支持和实践指导，帮助大学生合理设计自己的职业生涯，依据自身特点和优势选择最适合自己的、最能发挥自身特长的职业，并规划未来的职业生涯发展。

（三）就业形势与政策指导

就业形势与政策是大学生就业的大背景和风向标。大学生就业需要全面把握和理智认清所面临的总体就业状况，其中包括国家政治经济和社会发展状况、社会需求情况、供需比例、行业发展情况等方面。就业政策则是大学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。大学生就业必然受到国家就业政策的制约。大学生只有真正了解国家有关大学生就业的方针、政策和规定以及各省(市、区)的具体就业办法，才能根据国家需要，结合个人实际，在就业政策允许的范围内选择职业，才能少走弯路，顺利就业。

（四）就业信息服务

就业信息的掌握情况是大学生就业选择机会多少的关键，是大学生和用人单位之间的桥梁和纽带。高校通过多种渠道、各种形式同社会用人单位、各级政府人事主管部门和社会人才中介机构建立广泛的联系，多方面、全方位地收集和掌握就业信息，及时向大学生发布。同时要指导大学生掌握主动搜集就业信息的方法，学会挖掘更多的信息来源，筛选有价值的信息，有针对性地进行职业选择。

（五）求职技巧指导

求职技巧是大学生择业过程中不可忽视的问题，对于能否成功就业影响较大。通过求职技巧的指导，使大学生掌握自荐、应聘、面试等各个环节中的方

式方法、基本常识、相关礼仪,掌握适合自己的形象设计,掌握与人交谈时有声语言和体态语言的正确运用方法。

(六) 就业心理指导

大学生在就业过程中往往会出现焦虑、从众、消极、盲目、自卑等各种不同的心理状态,而他们的自我心理调节能力的发展却明显滞后,容易引发各种心理障碍甚至心理疾病。大学生就业心理指导就要根据大学生的心理特点,以一定的方式帮助大学生认识心理问题产生的原因和具体表现,并掌握相应的调试方法,及时消除就业过程中出现的心理障碍,减轻心理压力,以积极健康的心理状态迎接挑战。

(七) 创业指导

通过创业指导,使学生掌握创业的基础知识和基本理论,熟悉创业的基本流程和基本方法,了解创业的法律法规和相关政策,并为学生创业提供指导、帮助与支持,促进学生创业就业和全面发展。

(八) 社会适应指导

大学生完成学业,从学校走向社会,是人生的一大转折。大学生在校期间接触社会少、阅历浅,在新的社会环境中完成从学生到职业工作者的角色转变,需要经历社会化和再社会化的过程。社会适应指导就是要帮助大学生正确认识社会,尽快适应新环境,进入新的角色状态,积极进取,顺利过渡,用自己的所学回报社会、奉献国家。

四、大学生就业指导的方法

(一) 开设就业指导课

开设就业指导课是大学生就业指导的主要方法。以课程的形式来开展就业指导,使就业指导系统化、全面化、正规化。就业指导课应面向全体大学生,而不仅仅是面向毕业生,根据课程体系分阶段在不同年级讲授不同内容,向学生系统、科学开展就业政策、就业形势、职业生涯规划、求职技巧等方面的指导。

(二) 开展专题讲座

鉴于不同专业的学生在就业方向、就业层次和就业需要等方面的不同点,还要有针对性地开设不同内容的就业指导专题讲座,以辅助就业指导课,达到

相辅相成的效果。例如可以根据各专业的具体情况，开展本专业的就业形势等就业指导方面的讲座；根据当前时期就业难点、热点问题开展相关政策解读方面的讲座，以解决大学生就业过程中遇到的专门问题。

（三）进行职业测评

大学生在就业过程中首先需要正确认识和评价自己，而这却是大学生的一个难点。职业测评就是通过不同的测评量表，对大学生的性格、兴趣、能力、价值观等方面作出客观评价，帮助大学生客观全面地认识自己，并指导大学生根据自身特点和优势扬长避短地选择职业。

（四）开展就业咨询

就业咨询是回答和解决大学生有关就业的问题，采用启发教育、平等协商、共同探讨等形式为大学生选择职业提供参考意见与建议。就业咨询包括信息咨询、政策咨询、面试咨询、心理咨询等，方式也多种多样，可以是面对面的直接咨询，也可以是书面或网络交流的间接咨询；可以是个体咨询，也可以是集体咨询；可以定期，也可以不定期。提供咨询指导的可以是学校就业指导工作人员、教师，也可以是学校邀请到的知名校友或成功人士等。

（五）提供就业信息

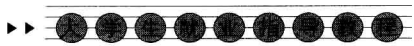
为大学生提供大量准确的就业信息是就业指导的一种基本方式。各高校通过多种渠道、各种形式向大学生发布就业信息，其中包括就业形势与预测、各专业的供求情况、用人单位的需求信息、社会对学生素质的普遍要求及具体职业的具体要求等。

（六）建立就业实习、见习制度

通过与社会用人单位建立就业实习、见习基地，使毕业生利用假期或者毕业实习期，进入实习基地，融入用人单位的岗位环境中，帮助毕业生在真实的职业氛围中具体了解所学专业 and 所从事的职业，在社会实习实践中提升自己的素质和能力。

五、就业指导的原则

大学生就业指导的原则是高等学校开展就业指导工作应遵循的标准、法则或规范。大学生就业指导应遵循以下几个原则。



（一）教育性原则

教育性原则是大学生就业指导的首要原则。就业指导教育是学校人才培养的一个重要环节，是促进学生全面发展，提升综合素质与专业技能的重要手段，是开展大学生思想政治教育的有效载体和途径，如职业理想教育、择业观教育、职业道德教育等。因此，教育教学活动必须遵循教育的一般规律与特点。

（二）系统性原则

大学生就业指导有别于一般的职业指导，贯穿于学生大学生活的始终，并分阶段有计划地进行，是高校教育教学的一项重要内容和环节，不是学生毕业时才有的临时性工作。同时，就业指导也是学校办学的一项重要任务与职能，是学校进行专业设置、教学改革、服务经济社会发展的重要基础。

（三）辅助性原则

大学生是就业指导的对象与主体，就业指导仅仅是一种外因，是一种辅助性因素，不可能把就业意识、就业观念及职业素质的要求完全内化为大学生的个人品质，也不可能决定就业方向。其目的是帮助大学生转变就业观念，了解就业形势与政策，掌握求职择业的方法与技巧，以帮助他们实现顺利就业。就业指导实际上是在指导者的引导与帮助下，学生自我认识、自我教育、自我提高的一个过程。

（四）实践性原则

就业指导是一项实践性较强的工作，它以鼓励、引导、检测、训练为手段，以提高学生综合素质、掌握求职择业的技巧与方法、增强社会适应能力为目标，引导和帮助学生正确认识社会 and 了解自己，在社会实践中不断完善自我，并自觉调整自己的行为以适应职业岗位要求的要求。

六、大学生就业指导的意义

（一）有利于大学生顺利就业

大学生能否顺利就业主要取决于社会的需求和大学生自身的素质。大学生就业指导可以帮助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；可以为大学生提供准确的社会需求信息和就业政策、形势分析；可以向大学生介绍求职面试的方法和技巧，帮助大学生提高展现自我的能力；还可以

给大学生提供心理咨询和辅导,帮助大学生缓解就业压力,有利于大学生顺利就业,有利于社会的稳定与发展。

(二) 有利于大学生的发展与成才

发展与成才是大学生普遍的美好愿望。当大学生选择与个人兴趣、能力、特长相吻合的职业时,更有利于个人才能的发挥、自我价值和社会价值的实现。职业的选择是对个人未来发展成才道路和人生幸福的选择,如果处理不好将在人生的道路上出现挫折。而大学生就业指导就是帮助大学生正确认识自我、规划职业生涯,选择与个人兴趣相投、能力相符、社会需要的职业,使大学生在工作中实现个人价值与社会价值。

(三) 有利于人力资源的合理配置

在市场经济下如何合理配置人力资源是当前我国社会面临的一个突出问题。大学生是国家宝贵的人力资源,是社会主义现代化建设的后备力量,就业指导通过对就业形势的分析与预测,提供人才需求信息,建立就业市场,为大学生择业提供指导与服务,并引导大学生到紧缺人才的地区、行业、岗位就业,以实现人力资源的合理流动与配置。

(四) 有利于人才培养质量的提高

大学生就业事关高校的改革与发展,事关高校办学的声誉与社会影响力,毕业生就业率的高低,就业质量的好坏是检验与评价学校办学的重要指标。学校根据毕业生的就业状况可以及时了解社会对人才的需求情况,以就业为导向设置专业,进行教育教学改革,不断提高人才培养质量,主动适应社会的需求与发展,为国家和社会培养大量高素质的专门人才。

第二节 就业制度与政策概述

一、我国就业指导制度的沿革

我国的职业指导可追溯到 20 世纪 20 年代初期。1916 年,清华大学校长周寄梅先生首次将心理测试的手段应用在学生选择职业中,标志着职业指导在我国开始建立。1919 年,黄炎培等老一辈革命家在中华职业教育社的社刊《教育与职业》杂志上发行了《职业指导号》,从介绍西方国家职业指导的理论与经

验入手,结合当时的经济与社会状况,提出了在我国开展职业指导的必要性。1920年,中华职业教育社成立了职业指导部,组织力量对社会职业状况进行调查,对职业选择方法进行演讲,开展了一系列职业指导活动。1927年,中华职业教育社创办了我国第一个为社会服务的组织“上海职业指导所”,1929年,成立了海外职业指导部。此后,各地又建立了一批职业指导所,为发展我国职业指导事业奠定了基础。

学校层面开展的就业指导活动也以清华大学1923年成立职业指导委员会为开端,许多学校如东南大学、沪江大学、中央大学、南京中学等陆续设立职业指导机构,开展职业指导工作。当时国民政府也开始公布省、市、县教育行政机关及学校的职业指导办法,出版职业指导参考资料。1929年,全国教育会议通过《设立职业指导所及厉行职业指导案》。1931年9月,全国职业指导机关联合会成立。虽然当时的就业指导仅停留在单纯的指导就业、寻求具体职业的层面上,但这标志着我国的就业指导实现了从无到有的发展。

新中国成立后,由于实行计划经济和就业的统包统分等多种原因,就业指导主要表现为思想政治教育工作。

党的十一届三中全会以来,各地出现了劳动服务公司、人才交流中心,指导社会再就业人员谋求职业。1986年,劳动人事部培训就业局编写了就业训练统编教材《就业指导》,供各地对求职人员开展职业培训时使用,并通过职业介绍机构开展了以就业指导为主要内容的职业指导工作。1994年,劳动部颁发了《职业指导办法》,明确规定职业介绍机构应开展职业指导工作,配备专(兼职)职业指导员,向劳动者和用人单位提供指导和服务。同年,国家教委正式颁布了《普通中学职业指导纲要》,以就业指导为重点的职业指导成为我国教育的重要组成部分。

进入90年代,原国家教育委员会成立了全国高校毕业生就业指导中心,各地各高校也相继建立了就业指导机构。原国家教育委员会高校学生司和全国高校毕业生就业指导中心定期发行《毕业生就业指导》报。该中心于1995年编写了《大学生就业指导》试用教材,各地高校也纷纷编写大学生就业指导的各类教材和学习参考资料。

随着改革的不断深入,国家教育体制及毕业生分配制度的改革也加快了步伐。从1985年开始在少数高校毕业生分配时实行“供需见面”、“双向选择”的