



普通高等教育“十二五”重点规划教材  
国家骨干高职院校课程改革项目研究成果

# 大学生职业发展 与就业指导

## —大学生就业指导

◎ 主 编 罗晓东



 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

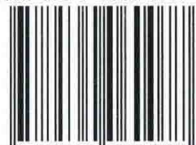
项目编辑：周艳红  
策划编辑：陆世立  
执行编辑：江立  
装帧设计：OOICA 原创任玮

# 大学生职业发展与就业指导

## —大学生就业指导



ISBN 978-7-5640-6007-7



9 787564 060077 >

定价：29.80元



普通高等教育“十二五”重点规划教材  
国家骨干高职院校课程改革项目研究成果

# 大学生职业发展与就业指导

## ——大学生就业指导

主 编 罗晓东  
副主编 简鸿飞 郭训武  
参 编 王知缤 张 洪 陈钰杰 余文明  
严考奇 陈雨英 陈为群

 **北京理工大学出版社**

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

## 内 容 简 介

本书是高等院校的就业指导教材，全书共分六章，内容全面，案例典型，实用性较强。

本书较系统地就就业形势与政策、毕业去向的分析与选择、求职准备、应聘实务、就业权益保护、职业适应与发展进行了讲解与分析。帮助大学生正确认识自己，了解社会对人才的要求，树立正确的就业观念，从而端正学习态度，全面提升就业竞争力，科学规划自己的职业生涯；帮助大学生做好就业前的准备，提高就业技能，把价值观同知识的学习、技能的提高、素质的发展协调起来，把个人的追求与社会的需要结合起来，为就业或创业做好准备。

本书既适用于普通高等院校开设就业指导课作为教材，也适用于从事就业指导工作的老师、其他择业人员及相关人员培训时学习和参考。

版权专有 侵权必究

---

### 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业发展与就业指导：大学生就业指导 / 罗晓东主编. —北京：北京理工大学出版社，2012.6

ISBN 978 - 7 - 5640 - 6007 - 7

I. ①大… II. ①罗… III. ①大学生 - 职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 110973 号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 12.75

字 数 / 210 千字

责任编辑 / 葛仕钧

版 次 / 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

申玉琴

印 数 / 1 ~ 4000 册

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 王美丽

---

图书出现印装质量问题，本社负责调换

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 前 言

就业是民生之本，高校毕业生就业既是民生之本，也是强国之需。一方面，每个高校毕业生的背后都是一个家庭的殷切希望，他们能否顺利就业，关系着数百万个家庭的幸福与和谐，寄托着社会各界乃至全体人民群众的希望和期盼。可以说，做好高校毕业生就业工作，关系着人民群众的利益和幸福。另一方面，人才资源是第一资源，而高校毕业生正是国家宝贵的人才资源。每年数百万高校毕业生进入经济建设和社会发展领域，迅速在生产实践中成长为各行各业的骨干，对加快国家现代化进程、实现小康社会目标、建设创新型国家都具有极其重要的意义。

21 世纪，我国高等教育步入大众化阶段，高校毕业生就业工作随之走过了改革和发展的历程，取得了喜人成绩，同时面临新的挑战。2011 年，我国高校毕业生超过了 660 万人，创历史新高。而高校毕业生就业形势日益严峻，高校毕业生就业成为难点问题、焦点问题。可现状却是：一方面，大学生难寻合适的工作；另一方面，企业难觅合适的人才。之所以出现这种状况，除了就业供求关系不平衡以外，很大一部分原因是大学生缺乏对自我的认知、对环境的认知及有效的求职技能。有鉴于此，编写一本体系完备、结构科学、内容得当又能体现出实用性、趣味性的大学生就业指导教材，对大学生进行有效的就业指导就显得尤为迫切和必要。

本书旨在帮助大学生了解就业形势、政策及社会对人才的要求，了解毕业去向的主要形式和选择的原则与方法，在心理、材料等方面做好求职准备，掌握就业洽谈、笔试、面试的应对技巧，提升就业能力，把价值观同素质的发展、能力的提高协调起来，把个人的追求与社会的需要结合起来，为就业乃至创业做好准备。

本书共分六章，内容包括：就业形势与政策、毕业去向的分析与选择、求职准备、应聘实务、就业权益保护、职业适应与发展。通过对这些内容的学习，从思想上，端正学习态度，树立正确的就业观念；从知识上，认清就业形势，了解社会对人才的要求，做好准备，更好地走向职场；从能力上，掌握就

业技能，全面提升就业竞争力。

本书作者根据教育部教高厅〔2007〕7号文件《关于大学生职业发展与就业指导课程教学要求的通知》的精神，结合实际工作编写了本书。本书立足实际、注重创新。在编写过程中收集了大量有关大学毕业生就业、创业过程中的实际案例，知识面宽、操作性强、贴近实际、通俗易懂、有很强的针对性。因此，本书既适用于普通高等院校开设就业指导课作为教材，也适用于从事就业指导工作的老师、其他择业人员及相关人员培训时学习和参考。

由于编写时间仓促，资料收集不足，作者水平有限，本书在编写过程中难免有所疏漏，敬请专家及广大读者批评指正，多提宝贵意见，以便我们不断提高编写质量。

编 者

# 目 录

第一章 就业形势与政策	1
第一节 大学毕业生就业形势分析	1
一、我国就业现状分析	2
二、大学生就业存在的问题	4
三、我国对专业技术人才的需求	5
第二节 国家、地方政府关于大学毕业生就业的有关政策	7
一、教育部等部委有关就业政策	7
二、参军政策	12
三、考公务员和出国的相关规定	14
四、到西部、基层就业的政策	21
第三节 毕业生就业工作规定和程序	28
一、毕业生就业工作规定	28
二、毕业生就业工作程序	30
第二章 毕业去向的分析与选择	36
第一节 毕业去向的主要形式	36
一、就业	37
二、升本或考研	38
三、出国	39
四、考公务员	40
五、参军	41
六、创业	42
第二节 影响毕业去向选择的因素	46
一、外部环境因素	46
二、大学生自身的因素	49
第三节 毕业去向选择的原则与方法	51
一、毕业去向选择的原则	51



二、毕业去向选择的方法 .....	52
第四节 毕业去向选择评估 .....	60
一、分析毕业出路 .....	60
二、明确差距 .....	61
第三章 求职准备 .....	64
第一节 求职心理调适 .....	64
一、大学生求职的一般心理问题 .....	64
二、大学生求职心理的自我调适 .....	70
第二节 求职信息的收集与处理 .....	76
一、求职信息的收集 .....	76
二、求职信息的处理 .....	81
第三节 求职材料的准备 .....	85
一、求职信 .....	85
二、简历 .....	88
三、相关的证书与材料 .....	92
第四节 求职途径 .....	92
一、借助社会关系 .....	92
二、参加现场招聘会 .....	93
三、网络求职 .....	95
四、电话求职 .....	97
五、邮递求职材料 .....	98
六、向实习单位求职 .....	99
七、学校推荐 .....	101
八、境外求职 .....	102
第四章 应聘实务 .....	109
第一节 笔试与应对技巧 .....	109
一、常见的笔试种类 .....	109
二、笔试技巧及注意事项 .....	111
第二节 面试与应对技巧 .....	111
一、了解面试要考察的能力 .....	112
二、面试前准备 .....	112

三、面试中的技巧·····	113
四、面试禁忌·····	114
第三节 求职礼仪·····	118
一、求职前的准备工作·····	118
二、求职中的基本礼仪·····	122
三、面试后的必备礼仪·····	131
第五章 就业权益保护·····	139
第一节 大学毕业生就业权益·····	139
一、毕业生就业权益·····	139
二、毕业生的义务·····	141
三、毕业生权益保护·····	142
第二节 求职过程中常见的侵权、违法行为·····	142
一、不签劳动合同·····	143
二、加班不给加班费·····	144
三、同工不同酬·····	144
四、违法收取费用·····	145
五、派遣问题·····	145
六、试用期“陷阱”·····	146
七、廉价劳动力“陷阱”·····	147
第三节 劳动合同的效力与订立原则·····	147
一、劳动合同的效力·····	147
二、劳动合同订立的原则·····	148
第四节 就业协议书的作用与签订·····	151
一、就业协议书·····	151
二、就业协议书的作用·····	151
三、就业协议与劳动合同的区别·····	152
四、签订就业协议书的原则、步骤及程序·····	153
五、就业协议的解除·····	154
六、违约责任及毕业生违约的后果·····	155
七、就业协议书的补办·····	156
第五节 报到证、户籍、档案的作用与办理·····	156

一、报到证及报到程序·····	156
二、户口迁移·····	158
三、档案·····	158
第六节 违约与劳动争议·····	159
一、违约·····	159
二、劳动争议·····	161
第七节 人事代理与社会保险有关知识·····	163
一、人事代理·····	163
二、社会保险相关知识·····	165
第六章 职业适应与发展·····	168
第一节 大学生与职业人的区别·····	168
一、做好从“校园人”向“社会人”转变的心理准备·····	168
二、了解职场与校园的差异·····	170
三、如何做好第一份工作·····	173
第二节 初入职场·····	177
第三节 新起点，新规划·····	190
参考文献·····	193

# 第一章

## 就业形势与政策

### 教学目标

本章着重介绍我国大学生就业形势及相关政策，使学生了解当前的就业形势和就业环境，熟悉就业政策。对毕业生就业环境与形势进行总体分析与展望；对本校、本专业毕业生就业状况进行分析；掌握教育部等部委有关高校毕业生的就业政策，了解大学毕业生就业的有关规定，熟悉毕业生就业工作规定和流程。

### 第一节 大学毕业生就业形势分析

近两年，大学生就业难的问题正逐渐成为社会关注的焦点，政府出台了多项政策，采取了相应的措施，鼓励和帮助大学生就业，这些政策和措施的实施在一定程度上缓解了就业压力，但都未能从根本上解决大学生就业难的问题，它仍然是每年七八月人们谈论和关注的中心。大学生就业困难的根本原因是什么？是我们国家就业市场人才供给和需求的暂时失衡。只有解决这个问题才能从根本上解决大学生就业难的问题。但是，这个问题由来已久，不是一朝一夕能解决的，它需要政府、高校、学生甚至社会公众的共同努力。实际上，就业难并不只是大学生面对的问题，那些下岗失业人员、农村剩余劳动力等也同样面临这个问题，不过由于大学生是一个特殊的群体，这个群体代表了知识、素

质和美好的前景，寄托了家长和社会太多的期盼，所以这个群体的就业才如此备受关注。

既然不能在短期内解决制约大学生就业难的根本问题，那么作为就业的主体——大学生，就应该转变就业观念，端正就业思想，学会知己知彼，深刻了解就业市场，分析当前就业形势，抓住机会，提前做好就业的准备。

## 一、我国就业现状分析

目前，我国正面临就业压力的严峻考验。城镇新增劳动力、农村剩余劳动力和下岗失业人员这三股力量汇成了中国的就业大军，并且，当前人口总量、劳动就业人口总量不断增加，而且劳动就业人口总量将在今后几年达到峰值。这些都进一步加剧了劳动力市场供大于求的紧张态势。虽然中国的专业人才有巨大的空缺，但每年新增就业人数约为2 000万，而就业岗位仅约为1 200万。这样的就业局面给高等学校毕业生就业带来了极其不利的影响。

### （一）参加就业的人员数量庞大

#### 1. 我国大学毕业生人数连续数年大幅增加

自1999年开始，全国普通高等学校正式向社会大规模的扩招，经过几年的发展，我国高等教育已经从“精英教育”时代走进了“大众化教育”时代。全国高校毕业生人数也逐年大幅增长。近五年全国高校毕业生人数分别是：2006年413万、2007年495万、2008年559万、2009年610万、2010年630万。2010年毕业生人数比2006年增加了217万，高校毕业生已成为城镇新增劳动力最大的群体。

#### 2. 下岗失业人员和城镇新增就业人员的数量居高不下

下岗失业人员需要再就业，农村富余劳动力转移到城镇，城镇新增大量就业人员，这两股就业大军也是我国就业市场上不可忽视的群体。《2009年度人力资源和社会保障事业发展统计公报》中显示，2005—2009年这5年中每年城镇登记失业人数始终在800万人以上，具体数据如图1-1所示。自2005年以来，城镇新增就业人员的数量在900万~1 200万，具体数据如图1-2所示。

### （二）新增就业岗位难以满足需求，总量性失业和结构性失业并存

我国就业市场上总量性失业和结构性失业并存。总量性失业是指人才供给大于需求，人才供给过剩而就业需求不足的失业现象。我国每年新增劳动力约2 000万人，下岗失业人员约800万人，农村剩余劳动力转移到城市就业的约

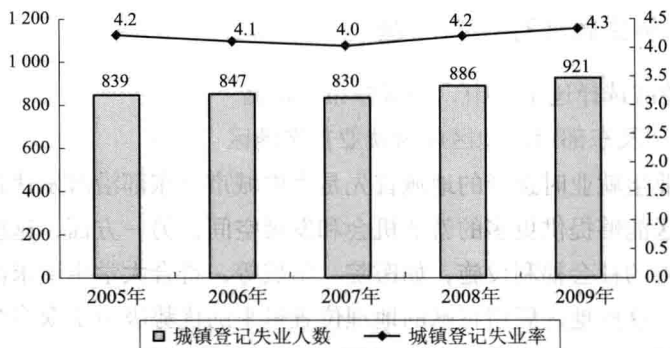


图 1-1 2005—2009 年城镇登记失业人数及登记失业率 (万人,%)

资料来源《2009 年度人力资源和社会保障事业发展统计公报》

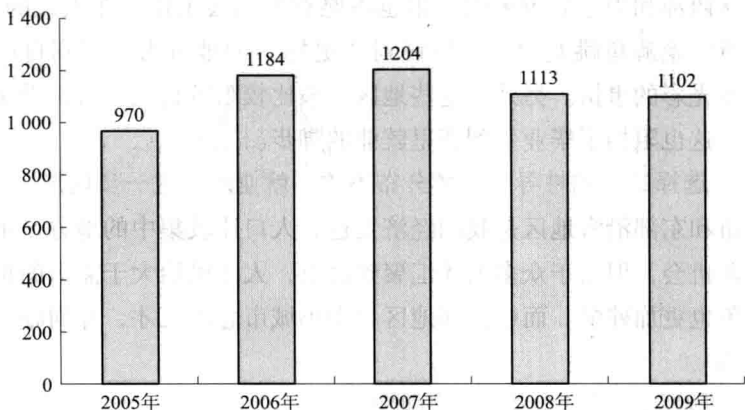


图 1-2 2005—2009 年城镇新增就业人数 (万人)

资料来源《2009 年度人力资源和社会保障事业发展统计公报》

1 亿人，粗略计算，就业市场的人员供给约 1.28 亿人，而每年新增就业岗位约为 1 200 万，供给与需求存在着巨大差距，这是造成就业难的重要原因。对于大学生而言，他们面临的主要问题还是结构性失业，即由于在我国经济转型、结构升级的过程中，人才供给结构不适应人才市场需求结构的变化，出现人才供过于求而产生的失业。我国的大学毕业生人数虽然连续数年大幅增加，但具有专科及以上学历的人口不足全国人口总数的 10%，而发达国家一般占到 20% 以上。从这个比例中我们可以看出，我国的大学生不是太多，而是不够。现在之所以会出现大学生就业难的现象，是因为学生所学的专业知识、工作技能以及就业的地区等与市场需求脱节。

## 二、大学生就业存在的问题

### (一) 地域选择过于集中, 地区分布不均衡

#### 1. 大城市及东部沿海地区成为就业首选地区

大学毕业生就业时选择的地域首先是大中城市及东部沿海发达地区。一方面, 这些地区能够提供更多的就业机会和发展空间; 另一方面, 这些地区能够提供更加完善的社会福利设施, 如医院、学校等, 符合大学生追求高品质生活的心理需求。这些地区凭借特殊的地理位置带来的优势吸引了众多学子不顾一切地要留在那里。

#### 2. 西部地区及中小型城市乏人问津

西部地区及中小型不发达的地区往往不在毕业生就业地区的选择范围内, 甚至一些从西部和中小城市来的学生也不愿意再回去工作。在国人的观念中, 考上大学意味着鲤鱼跳龙门, 就应该到“更好”的地方去, 回到自己不富饶的家乡是不光彩的事情。另外, 这些地区一般比较艰苦, 社会公共设施不如大城市完善, 这也阻挡了毕业生到那里就业的脚步。

#### 3. 地区选择的倾向性导致人才分布不均, 就业压力进一步增加

大城市和东部沿海地区是我国经济发达、人口比较集中的地方, 虽然有比较多的就业机会, 但由于众多人才汇聚到这里, 人才供给大于需求的情况更加严重, 竞争也更加残酷。而中西部地区和中小城市急需人才, 却面临人才匮乏的困境。

### (二) 专业设置及社会认同度的制约

#### 1. 专业冷热

如通信、电子、建筑、自动化、生物、机械、金融类等社会需求大, 待遇好的专业, 成为学生报考的热门专业, 毕业生人数相对集中, 而用人单位的需求数量有限; 有些专业过冷, 社会需求少, 毕业生人数虽然不多, 但从事其他工作的知识要求又达不到, 学生不愿意调整求职目标, 因而造成找不到工作的现象。

#### 2. 学历制约

现在的高等教育是大众化教育, 全国高等教育的毛入学率达到 23%, 有些省份的毛入学率更高, 高学历毕业生人数增多, 促使单位提高自己招聘毕业生学历的要求。因此, 博士生和研究生比较容易就业, 而本科生和高职生就业相对较难。

### 3. 社会认同度

用人单位在招聘时往往更加重视学生的毕业院校，而学生本人也注重自己是某名牌大学的毕业生，就一定要找国家机关、大型企事业单位，形成单位招聘学生要看学生所在学校名气的现象。

## 三、我国对专业技术人才的需求

21 世纪是竞争越来越激烈的时代，迅速变化的时代要求不断地创新。21 世纪的人才首先要拥有创新意识，要能够用新的思维方法分析所遇到的各种问题，没有创新的思维，人类无法解决新世纪面临的复杂问题。其次，要具备创新能力，这种能力不仅包括自然科学知识，还包括人文社会科学知识，而后者在我们这样一个长期忽视人文社会科学的国度中显得更为重要。

最重要的是，21 世纪的人才要具有能实现创新成果的价值。如果仅仅具有创新意识和创新能力，却无法将创新的成果运用于社会，无法实现其价值，那么创新意识和能力只能是“橱窗里的花瓶”。

在当今技术时代，人们从事任何职业都应具有下述五项基本能力和三种基本素质。

### 1. 五项基本能力

(1) 合理利用与支配各类资源的能力。

① 时间——选择有意义的行为，合理分配时间，计划并掌握工作进展；  
② 资金——制定经费预算并随时做必要调整；③ 设备——获取、储存与分配利用各种设备；④ 人力——合理分配工作，评估工作表现。

(2) 处理人际关系的能力。

能够作为集体的一员参与工作，向别人传授新技术，诚心服务，坚持以理服人并积极提出建议，调整利益以求妥协，能与背景不同的人共事。

(3) 获取信息并利用信息的能力。

获取信息和评估、分析与传播信息，使用计算机处理信息。

(4) 综合与系统分析能力。

理解社会体系及技术体系，辨别趋势，能对现行体系提出修改建议或设计替代的新体系。

(5) 运用特种技术的能力。

选出适用的技术及设备，理解并掌握操作设备的手段、程序；维护设备并处理各种问题，包括计算机设备及相关资料。



## 2. 三种基本素质

### (1) 基本技能。

① 阅读能力——会搜集、理解书面文件；② 书写能力——正确书写书面报告、说明书；③ 倾听能力——正确理解口语信息及暗示；④ 口头表达能力——系统地表达想法；⑤ 数学运算能力——基本数学运算以解决实际问题。

### (2) 思维能力。

创造性思维，能有新想法；考虑各项因素以作出最佳决定；发现并解决问题；根据符号、图像进行思维分析；学习并掌握新技术；分析事物规律并运用规律解决问题。

### (3) 个人品质。

有责任感，敬业精神；自重，有自信心；有社会责任感，集体责任感；自律，能正确评价自己，有自制力；正直，诚实，遵守社会道德行为准则。

根据国家经济发展的新要求，所谓人才不再是指过去那种划分得很细的专门人才，而是指基础宽厚、支柱坚实、能力增强、素质优良的专业人才，即在拓宽专业的基础上，淡化原有专业界限，整体优化的专业人才。基础宽厚主要体现在掌握各学科中最基础和最必需的，反映该学科社会、自然、文化、经济、管理等背景的基础知识。支柱坚实是指有扎实的专业大类基础知识和专业知识，基础既是本专业的的基础，又是跨专业的基础。掌握基本专业知识的学习方法和应用，了解某一两个专业的发展方向和科技前沿，为毕业时选择职业及以后的工作打下坚实基础。据有关资料显示，某大学对其毕业生调整工作岗位情况进行了调查，发现有的专业调整达到了75%，也就是75%已转换了工作岗位，若没有宽广的知识面和扎实的基础，便很难适应二次择业。又如，复旦大学力学专业学生可以考进独资银行；物理学专业学生可以进跨国软件公司、会计师事务所，说明社会需要知识面宽的复合型人才。

此外，从近年人才市场和就业形势反馈的信息看，具有以下四种条件的大学毕业生备受用人单位的青睐。

① 政治思想素质较高，具有事业心和责任感。

② 有艰苦奋斗精神、奉献精神和创新精神。

③ 基础扎实，知识面较宽：那些基础扎实，知识面宽，既懂技术又懂经济与管理，既善科研又善开发与经营，既善写文章又会计算机操作的复合型人才深受各行各业的欢迎。

④ 有组织管理能力，善于处理好人际关系。