

财政部“十三五”规划教材
高等院校“十三五”规划教材

大学生就业指导

Career Guidance for College Students

主编 吴伟伟 郭晓霞

中国财经出版传媒集团



经济科学出版社
Economic Science Press

大学生就业指导

Career Guidance for College Students

ISBN 978-7-5141-7135-8

定价：49.00 元

ISBN 978-7-5141-7135-8



9 787514 171358 >

财政部“十三五”规划教材
高等院校“十三五”规划教材

大学生就业指导

Career Guidance for College Students

主 编 吴伟伟 郭晓霞

副主编 李 建 刘晓霞 刘好汉 杨爱苓 黄珊珊

中国财经出版传媒集团



经济科学出版社
Economic Science Press

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生就业指导/吴伟伟, 郭晓霞主编. —北京:
经济科学出版社, 2016. 7

高等院校“十三五”规划教材

ISBN 978 - 7 - 5141 - 7135 - 8

I. ①大… II. ①吴…②郭… III. ①大学生 - 就业 -
高等学校 - 教材 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 173424 号

责任编辑: 于海汛 宋 涛

责任校对: 郑淑艳

版式设计: 齐 杰

责任印制: 李 鹏

大学生就业指导

主 编 吴伟伟 郭晓霞

副主编 李 建 刘晓霞 刘好汉 杨爱苓 黄珊珊

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 010 - 88191217 发行部电话: 010 - 88191522

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

天猫网店: 经济科学出版社旗舰店

网址: [http://jjkxcbs. tmall. com](http://jjkxcbs.tmall.com)

北京季蜂印刷有限公司印装

710 × 1000 16 开 24.5 印张 450000 字

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

印数: 00001—10000 册

ISBN 978 - 7 - 5141 - 7135 - 8 定价: 49.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 010 - 88191502)

(版权所有 侵权必究 举报电话: 010 - 88191586)

电子邮箱: [dbts@esp. com. cn](mailto:dbts@esp.com.cn))

前 言

就业是民生之本，是一个人安身立命的重要保障，也是一个人实现人生价值的重要体现。能否顺利就业、满意就业、成功就业，成为衡量高校教育质量的重要尺度，也是辨别大学生成长成才的重要依据。

习近平总书记曾经指出，“就业是永恒的课题，更是世界性难题。”党和国家始终把促进就业作为经济社会发展的优先目标，实施就业优先战略和积极的就业政策，特别是在经济下行压力加大、就业形势越发严峻的情况下，采取了一系列有针对性的政策措施，促使就业规模持续扩大，就业结构不断优化，保持了就业局势总体稳定。2016年，适逢“十三五”规划的开局之年，随着新技术、新产业、新业态的加快成长，社会正孕育出一大批就业岗位。然而，我们的学生是否还在象牙塔内“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，不明了自己的历史使命和时代责任？抑或受负面舆论的影响，一味痛楚于就业形势的严峻和社会压力的重大？大学生们能否擦亮双眼，积极应对，抓住机遇成就自己呢？

本教材深刻解析就业形势与就业政策，侧重于从政策层面给予学生正面引导，鼓励学生自信；深入讲解职业、就业的概念，从知识和学术层面提升学生的就业素质修养；强化求职技巧训练，给予学生就业技术指导；从法律层面、人本主义理念渗透人权意识，增强学生就业权益保护能力与职业适应发展能力。总之，本教材的特色在于以学生为中心，从学生需求角度出发，以党和国家积极的就业政策为依托，以科学、合理、有针对性的职业生涯规划为开端，以专业的就业知识、概念解读为基础，以大学生的内涵修养、就业素质和能力的培养为重点，为大学生的职业生涯规划 and 就业提供有针对性的指导和服务。

本教材的特点：一是结构上系统化。本教材按照模块设置教材框架和知识结构，内容更具系统化。二是内容上针对性强。教材编写者为“职业生涯规划”和“就业指导”课程的一线教师和学校就业工作的主管领导，都是面对面直接接触学生的教育者，既有实践指导经验，又有理论授课水平，对学生的指导服务更具针对性。三是文字上可读性强。教材中每个模块的开端均以案例导入，正文中运用了大量的故事、思维训练游戏、职场情景模拟、心理素质测试等，模块结尾处设置了延伸阅读板块，趣味性更强，更具可读性。

本教材的编写引用了党和国家关于就业方面的政策文件，借鉴了国内外有关职业生涯规划与就业指导服务方面的文献资料和研究成果，在此对本教材所有参考文献涉及的作者和单位表示诚挚的谢意！

由于编者的水平和时间有限，难免有疏漏、不当，甚至是错误之处，敬请广大师生和读者朋友批评指正。

编者

目 录

模块一 就业形势与就业政策

专题一 当今大学生就业形势	3
一、当今大学生就业形势分析	4
(一) 高等教育大众化与大学生就业	4
(二) 当前我国大学生的就业形势特点	6
二、影响大学生就业的因素	10
(一) 当今世界经济形势的影响	10
(二) 就业制度的改革	11
(三) 用人单位的高层次要求	13
(四) 高校的原因	14
(五) 社会公共就业服务体系不够完善	15
(六) 大学毕业生自身的原因	16
三、应对大学生就业问题的策略	17
(一) 加强政策引导, 助推大学生就业	17
(二) 高校办学要适应市场需求, 做好就业指导工作	17
(三) 尽快构建大学毕业生服务体系	17
(四) 大学生自身应该与时俱进、更新观念、自立自强	18
四、当今大学生就业前景的展望	19
(一) 经济增长与产业结构升级将为大学生就业创造广阔的空间	19
(二) 政府就业政策的持续优化为大学生创造更好的就业环境	19
(三) 高等教育的持续改革促进大学生的就业能力	20

专题二 当今大学生就业政策	23
一、主要相关就业政策	24
(一) 鼓励企业特别是中小企业吸纳高校毕业生就业	25
(二) 鼓励引导高校毕业生面向城乡基层、中西部地区以及 民族地区、贫困地区和艰苦边远地区就业	25
(三) 鼓励高校毕业生应征入伍, 报效祖国	27
(四) 积极聘用高校毕业生参与国家和地方重大科研项目	28
(五) 鼓励支持高校毕业生自主创业, 稳定灵活就业	29
(六) 支持高校毕业生参加就业见习和技能培训	29
(七) 为高校毕业生提供就业指导、就业服务和就业援助	31
(八) 做好少数民族高校毕业生就业工作	32
二、山东省相关就业政策解析	32
(一) 引导和鼓励高校毕业生面向基层就业实施意见	33
(二) 鼓励骨干企业和科研项目单位积极吸纳和稳定高校 毕业生就业政策措施	35
(三) 统筹实施四项毕业生就业计划助推高校毕业生就业	36

模块二 职业生涯规划

专题一 职业与职业理想	43
一、职业概述	43
(一) 职业的含义	43
(二) 职业的特征	45
(三) 职业的意义	48
二、职业的分类	48
(一) 国外的职业分类	49
(二) 我国的职业分类	50
三、职业理想	52
(一) 职业理想的含义	52
(二) 职业理想的特点	52
(三) 职业理想的作用	53

(四) 职业理想的步骤	54
(五) 对待职业理想的态度	55
(六) 职业理想的实现条件	57
(七) 价值观念对职业理想的影响	58
专题二 职业生涯规划概述	61
一、职业规划的源起	62
(一) 西方职业生涯规划的发展	62
(二) 我国职业生涯规划的发展	62
二、职业规划的含义	63
(一) 职业生涯	63
(二) 职业生涯规划	65
三、职业规划的意义	65
(一) 大学生职业生涯规划对个人的意义	66
(二) 大学生职业生涯规划对社会整体的意义	68
四、职业规划的影响因素	69
(一) 内部因素	69
(二) 外部因素	73
专题三 职业规划的理论与操作	78
一、职业规划的理论	79
(一) 施恩的职业生涯发展理论	79
(二) 霍兰德人业互择理论	81
(三) 金斯伯格的职业生涯发展理论	81
(四) 帕森斯的职业—人匹配理论	82
(五) 萨柏的职业生涯发展理论	82
(六) 格林豪斯的职业生涯发展理论	83
二、大学生职业生涯规划的原则	84
(一) 职业生涯规划与专业相结合	84
(二) 职业生涯规划与社会需求相结合	85
(三) 职业生涯规划与提高综合能力相结合	85
(四) 职业生涯规划与增强身心健康相结合	85
三、大学生职业规划的步骤	85

(一) 自我评价	86
(二) 环境评估	88
(三) 选择职业	89
(四) 确立目标	90
(五) 实施策略	92
(六) 评估与反馈	94
四、大学生职业生涯规划书的主要内容	96
五、大学生职业生涯规划应注意的问题	98
专题四 职业生涯规划与自我探索	102
一、兴趣	103
(一) 兴趣的概念	103
(二) 兴趣的分类及品质	104
(三) 兴趣在职业发展中的作用	105
(四) 兴趣与霍兰德职业兴趣理论	106
二、气质类型与职业	121
(一) 气质的含义	121
(二) 气质类型与职业选择	122
三、能力与职业	126
(一) 能力的含义	126
(二) 能力的分类	126
(三) 能力与职业选择的关系	128
四、价值观与职业	129
(一) 职业价值观的内涵	129
(二) 职业价值观的特性	130
(三) 职业价值观的种类	130
(四) 不同时期和环境对职业价值观的影响	133
(五) 确定职业价值观应处理好的几个关系	133

模块三 就业素质准备

专题一 知识准备及职业学习能力培养	143
一、知识能力准备	144

(一) 知识结构的内容	144
(二) 职业对知识结构的要求	147
(三) 知识结构模式	148
(四) 努力优化知识结构	149
二、强化职业技能, 培养职场学习能力	150
(一) 职场学习能力核心定义	151
(二) 职场学习能力要素细分	153
专题二 职场沟通能力培养	160
一、职场沟通能力概述	160
二、职场沟通能力要素细分	162
(一) 明确目标	163
(二) 适当表达	164
(三) 有效提问	169
(四) 积极倾听	172
(五) 仔细观察	174
(六) 认真思考	176
三、职场沟通能力模拟训练	177
(一) “新人”与招聘者的沟通(面试沟通训练)	177
(二) “新人”与“老人”的沟通(入职沟通训练)	179
(三) “新人”与客户的沟通(客户服务沟通训练)	180
四、职场沟通能力拓展体验	180
(一) 实战沟通技巧	181
(二) 体验思考	183
专题三 职场团队能力培养	186
一、概述	186
(一) 职场团队能力核心定义	187
(二) 团队能力自我测评	187
二、职场团队能力要素细分	189
(一) 团队组织能力要素	189
(二) 团队合作能力要素	198

专题四 就业心理及思想准备	208
一、就业准备的原则	208
(一) 立足大局的原则	209
(二) 正视现实的原则	209
(三) 积极主动原则	210
(四) 动态发展原则	211
二、大学生就业准备的要求	211
(一) 早做准备	211
(二) 准确获取信息	212
(三) 择业期望值要合理	212
(四) 素质的训练和提高也是求职的关键	213
(五) 做好遭遇挫折的准备	213
(六) 增强择业自信心	214
(七) 避免走入误区	214
三、心理准备	215
(一) 职业理想与择业现实差异的心理准备	215
(二) 艰苦奋斗, 面向基层的心理准备	215
(三) 超越所学专业的心理准备	216
(四) 勇于竞争、善于竞争的心理准备	216
(五) 承受与忍耐的心理准备	216
(六) 应对面试的心理准备	217
四、自我诊断, 正确认识自己	217
(一) 正确认识当代大学生择业的心理特征	217
(二) 进行客观的自我评价和准确的个人定位	218
五、客观认识大学生就业中容易出现心理偏差	220
(一) 对原有社会职业门类的思维定式, 影响大学生对 新职业的选择	220
(二) 对自我的条件评估失当, 影响择业中的正确定位	221
六、调整择业心态, 实现快乐人生	221
七、努力提高就业心理适应能力	223
(一) 心情迫切可以理解, 过度焦虑没有必要	223
(二) 开阔眼界, 切莫死钻牛角尖	223

(三) 切莫死守一个目标, 多方出击机会多	223
(四) 修炼职业心态, 尽快从学生角色转化成职业人角色	224
(五) 面对现实, 保持良好心态	224
八、大学生在求职过程中的不良心理	228
(一) 期望值过高	228
(二) 盲目从众	229
(三) 盲目攀比	229
(四) 就业焦虑	230
(五) 自卑	230
(六) 偏执	231
(七) 依赖	231
(八) 失落	232
(九) 嫉妒	233
(十) 心理行为反应失常	233

模块四 求职技能

专题一 大学生就业途径与过程	241
一、大学生就业途径	242
(一) 求职	242
(二) 自由职业	253
(三) 创业	254
二、大学生就业过程	259
(一) 大学生就业流程	259
(二) 毕业生就业注意事项	261
(三) 关于人事代理	261
专题二 信息准备	267
一、了解招聘方的相关信息	268
(一) 了解招聘单位	268
(二) 了解招聘岗位	268
二、了解自己	269

三、准备个人资料	269
(一) 求职信	269
(二) 简历	273
专题三 笔试	281
一、笔试的重要性	282
(一) 笔迹形象是面试的第二张“脸”	282
(二) 笔试答题是确定面试人选的重要途径	284
二、常见的笔试种类	284
(一) 技术性笔试	284
(二) 非技术性笔试	285
三、笔试技巧	287
(一) 复习知识	287
(二) 增强信心	287
(三) 临场准备	287
(四) 科学答卷	287
专题四 面试	289
一、面试概述	290
(一) 定义	290
(二) 分类	291
(三) 面试基本模式	291
(四) 面试基本内容	293
(五) 面试准备	295
二、面试技巧	297
(一) 语言技巧	297
(二) 答题技巧	298
(三) 礼貌告辞	298
三、面试准备及常见题目	298
(一) 了解用人单位的基本信息	299
(二) 熟悉用人单位的面试结构与类型	300
(三) 面试问题汇总	301

专题五 职场礼仪	306
一、职场形象	307
(一) 良好的外在形象是自信的表现	307
(二) 着装影响外界对你的评价	307
(三) 恰当的言谈举止为你职场加分	308
(四) 莫把良好形象等同漂亮穿着	309
(五) 良好形象有利于身心健康	309
二、职场礼仪	310
(一) 礼仪	310
(二) 职场常用礼仪	310
(三) 办公室以外的礼仪	313

模块五 就业权益保护与职业适应发展

专题一 大学生就业权益保护	319
一、毕业生就业的权利与义务	320
(一) 毕业生就业的权利	320
(二) 毕业生应履行的义务	322
二、就业权益的保障	324
(一) 毕业生就业主管部门的保护	324
(二) 高校的保护	324
(三) 法律保护	325
(四) 自我保护	325
三、就业后的权益保护	326
(一) 《劳动法》	326
(二) 《就业促进法》	327
(三) 《劳动合同法》	328
(四) 社会保险	333
专题二 职业适应与发展	337
一、毕业生角色转换	338

(一) 毕业生角色转换概述	338
(二) 毕业生角色转换的途径	341
二、提升职业适应力	351
(一) 职业不适应对就业的影响	351
(二) 影响职业适应力的因素	352
(三) 提升职业适应力的方法	353
(四) 提升大学生职业适应能力	356
三、职业发展	356
(一) 树立终身学习观念	357
(二) 协调处理好人际关系	358
(三) 调整职业	360
参考文献	373
后记	375

模块一

就业形势与就业政策

就业环境随着经济、社会的发展不断发生着变化，大学生就业形势也因此具有明显的时代性，解读不同时期的就业环境，探究就业制度、渠道的不断变化成为一种必然。

我国高校毕业生就业制度改革正处在关键阶段，市场机制在毕业生资源配置中发挥着越来越重要的作用。传统的“统包统分”的机制被打破，双向选择和在一定范围内自主择业等新的就业机制逐渐为社会和广大毕业生所接受。面对竞争日趋激烈的就业市场和当前减员增效的社会大环境，高校毕业生就业形势出现了新趋势、新特点。与此同时，针对宏观环境的变化，国家在支持大学毕业生就业方面也做出了一定的努力，如制定有利于大学毕业生就业的政策、号召学校及相关部门对大学生进行就业指导等。

本模块主要分析和认识当今大学生就业现状，了解就业政策，这对于即将走出校门的大学毕业生来说，把握就业市场规律是就业前十分关键的一步。