

大学生就业、创业理论 指导与实践分析

AXUESHENG JIUYE CHUANGYE LILUN
ZHIDAO YU SHIJIAN FENXI

孙玉梅 张吉松 苏凤 著

大学生就业、创业理论指导与 实践分析

孙玉梅 张吉松 苏凤 著

 中国纺织出版社

内容简介

现如今,在新形势新背景下,各级政府都把创业教育纳入到高等教育体系中,创业教育是指利用知识、能力和资本,通过一系列手段和方式创立新的社会经济单元,从而实现个人价值和社会效益,其实质在于培养具有开创性的人。本书着眼于当前大学生就业与创业的形势与环境,结合目前大学生就业与创业实际,拟从中西方主要就业理论;大学生就业、创业形势分析;大学生就业、创业发展趋势;就业、创业准备工作;以及世界各国大学生就业、创业实践分析等几大方面作分析研究,从而更好的了解、研究、指导当前大学生就业、创业的相关工作。

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业、创业理论指导与实践分析 / 孙玉梅,
张吉松, 苏凤著. — 北京: 中国纺织出版社, 2017.4
ISBN 978-7-5180-3550-2

I. ①大… II. ①孙… ②张… ③苏… III. ①大学生
- 职业选择 - 研究 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 093872 号

责任编辑: 汤浩

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@e-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http: //www.weibo.com/2119887771

虎彩印艺股份有限公司 各地新华书店经销

2017 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 15

字数: 268 千字 定价: 59.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前 言

如今，我国正在积极建设创新型社会、创新型国家，在新形势新背景下，从中央到各级政府，都把创业教育纳入高等教育体系中，并将其作为中、高等教育的重要组成部分。

创业教育的实质在于培养具有开创性的人，这不仅是指创业者转变择业观念的一种认识，更是指利用知识、能力和资本，通过一系列手段和方式创立新的社会经济单元，从而实现个人价值和社会效益。

由此可见，创业教育不是一定要每一个受教育者都去创建自己的企业，而主要是在这一过程中，传授创业知识，培养创业意识与创业精神，并进一步养成创业素质，锻炼创业能力，使受教育者了解、把握创业活动过程及其内在规律和关键环节。与此同时，还要帮助他们在可能遇到的种种问题和风险中，学会解决问题的方法，锻炼自己的能力，从而理性地规划自己的职业生涯。

本书着眼于当前大学毕业生就业与创业的环境与形势，结合大学毕业生的就业与创业实际，全面阐述在就业、创业过程中各个方面的问题。

本书共分为六章：第一章主讲就业形势与分析；第二章针对就业流程与技巧进行讲解；第三章重点阐述大学生创新能力的培养；第四章论述创业及其准备；第五章详细分析国内外创业实况；第六章则主要针对工科大学生科技创业的实践进行分析。

本书既有理论概括，又有案例分析，在写作中将理论、实践与思维创新融于一体，为大学毕业生顺利就业、创业以及适应社会发展的要求提供必要的指导。高翔、姜晓两位老师在问卷调研分析过程中给以大力帮助，在此一并感谢。

但由于水平所限，难免挂一漏万。故恳请各位读者提出宝贵的意见和建议。

编者

2017年4月

目 录

第一章 就业形势与分析	1
第一节 就业现状及形势	1
第二节 择业心理与就业认知	6
第三节 就业竞争力的提升	26
第二章 就业流程与技巧	38
第一节 就业必备素质与观念	38
第二节 就业准备与流程	46
第三节 就业应聘技巧	53
第四节 就业权益保护	62
第三章 大学生创新能力培养	67
第一节 大学生创新能力的开发	67
第二节 创新思维的训练	78
第三节 创新意识的培养	91
第四节 当代大学生创新实况	98
第四章 创业概述与准备	108
第一节 创业意义与前景	108
第二节 创业特征与思路	112
第三节 创业准备	116

第五章 国内外创业实况分析	125
第一节 发达国家创业活动及教育现状	125
第二节 我国高等院校创业教育	137
第三节 当代大学生创业实况	147
第六章 工科大学生科技创业实践分析	174
第一节 创业者必备的素质	174
第二节 创业团队的建设	186
第三节 大学生创业模式设计	207
第四节 科技创业案例分析	210
参考文献	229

第一章 就业形势与分析

近年来,我国国民经济始终保持较快发展,国家已把扩大就业摆在经济社会发展更加突出的位置。自1999年起,高等教育规模迅速扩大,每年招生数量持续增加,既满足了适龄青年接受高等教育的客观需要,又为解决劳动力供求的结构性矛盾奠定了基础。但随着毕业生人数的逐年增加,就业压力明显增大。因此,党和政府更加重视大学生就业问题。

中国经济在整体上保持着持续、快速、协调和健康发展,尤其是在加入世贸组织之后,我国经济与世界经济有着日益紧密的联系,这都为解决我国的就业问题提供了很好的外部经济环境。

但是我国高校毕业生有着逐年增长的趋势,又是集中就业,受社会整体严峻的就业形势的影响,加之毕业生就业的进展以及一些长期积累的困难和问题等,因而高校毕业生就业将面临新的困难和问题。

对就业形势的研究,有助于大学生从宏观上对自己的就业环境有一个把握。本章将就近年来的就业形势及大学生择业的初步知识予以详细的分析探讨。

第一节 就业现状及形势

一、大学毕业生就业面临的有利形势

(一) 我国经济快速发展

根据有关专家预测,我国国内生产总值每增加一个百分点,就会提供

80至100万个就业岗位。“十一五”期间，我国国内生产总值年均实际增长11.2%，远高于同期世界经济年均增速，是改革开放以来经济增速最快的时期。“十二五”期间，经济平稳较快发展，国内生产总值年均增长7%，城镇新增就业4500万人，城镇登记失业率控制在5%以内。而《中华人民共和国国民经济和社会发展第十三个五年（2016—2020年）规划纲要》明确要求：未来五年，GDP年均增速要保持在6.5%以上，经济增速放缓，保持平稳发展，产业结构调整升级。

我国经济的快速发展为大学生就业提供了广阔的舞台，创造了大量的机会。

（二）大学毕业生总体上仍属供不应求

根据国家统计局的统计数据，美国受过高等教育的人数占全国人口比例的60%；一般发达国家占30%—50%，其中日本、韩国占30%；不发达国家占8.8%；而中国仅5.7%，中国还没有达到不发达国家的平均水平。

2011年4月国家统计局公报2010年统计数据，中国13.4亿人口中大专以上教育人数为1.13亿，受高等教育比例为8.93%；中国高等教育人口比重略高于与中国经济发展水平相当的国际平均水平，但在时序上高等教育人口比重增长幅度与经济提高的幅度还相差10年。因此，目前中国仍属人才奇缺的国家。

（三）我国社会对知识和人才越来越重视

根据我国国民经济和社会发展的要求，科技进步和提高劳动者素质将成为我国经济建设的着力点。现阶段，技术管理人才的缺乏成为我国中小企业事业单位发展的阻碍点，这导致许多单位的科技创新能力跟不上，竞争力低下。而随着“尊重知识，尊重人才”在我国的兴起，高校毕业生在发展前景上日益广阔，将会有越来越多的用武之地。

（四）高新技术企业对高新技术人才的需求量非常大

在当今世界，知识经济成为经济发展的主流。而我国的高新技术企业也呈现飞速发展，随之而来的是对高新技术人才逐步增加的需求量，因此像计算机软件、计算机应用、通信工程等与高新技术有关的毕业生在人才市场上非常紧缺。各地区、各行业目前都在争相提供优厚条件，为其创造良好的工作、生活和学习环境来积极引进高新技术人才。

(五) 西部大开发战略为高校毕业生就业提供了新的舞台

国家分区域对我国从东部到西部制定了逐层、逐阶段的发展战略，如西部大开发战略、振兴东北老工业基地及中部崛起战略。西部地区的生态重建、资源开发和城市化进程，东北老工业基地的建设，中部崛起注重创新经济发展方式，实现可持续发展推进城镇化进程都需要大批德才兼备的人才。同时，西部和东北老工业基地也出台了一系列人才引进政策，以吸纳有志之士。

(六) 非公有制经济单位对高校毕业生的需求急剧增加

改革开放以来，非公有制经济成为我国社会主义市场经济的重要组成部分，在国民经济中占有越来越大的比重，并得到进一步发展。与此同时，毕业生也越来越重视非公有制单位对人才的需求，特别是东南沿海等广大较发达地区的非公有制经济的迅速发展，使得其成为吸纳毕业生就业的主力。

(七) 国家制定有关政策来调节就业压力

国务院多次召开常务会议研究，力促高校毕业生就业的措施；人力资源和社会保障部、教育部也下发通知，就应对经济形势及做好毕业生就业工作提出要求。其工作重点是鼓励和引导毕业生面向基层就业，具体表现在落实五个计划和五项政策。

(1) 五个计划：地方政府欠发达地区志愿者服务计划、西部志愿者服务计划、大学生村官计划、农村教师特岗计划、三支一扶计划、社区大学生工作者服务计划和农村教育硕士计划。

(2) 五项政策：助学贷款代偿政策，大学生到基层就业后的升学、考公务员加分政策，大学生到基层、非公有制企业的工龄、劳保福利政策，自主创业优惠政策，对中西部实行周转编制的政策。

(八) 大学毕业生就业市场已经初步形成

在各类大学生招聘活动中，以各高校为主体的校园招聘活动已经具有一定的规模，高校就业信息网开始发挥积极作用。随着高校毕业生就业制度改革不断深化，毕业生就业信息量大大提升，就业供需信息渠道日趋畅通。与此同时，政府和各高校也越来越重视毕业生的就业指导，在不少高校开办有关就业方面的讲座，开设就业指导方面的课程，这对帮助毕业

生成功就业起到了良好的促进作用。

二、大学毕业生就业面临的不利形势

(一) 教育结构错位导致大学生就业难

近年来,出现了这样一种情况:有的用人单位很难招到满意的员工,而有的公务员岗位则是从几百个大学生中择优录取一个。市场上需要的是有工作能力的实用型人才,而现在的大学则是“择高分录取”,分数之外的能力却没有得到足够重视。这种录取方法导致对学生评价的不公平、不客观、不全面。这种大学毕业生与市场需求的错位,从某种角度折射出学校教育评价标准的错位。

(二) 投入不足造成大学生质量下降

相关数据显示,在过去十年对高等教育的投入经费中,来自个人捐款和个人办学的经费增长了60倍,来自个人缴纳学费的经费增长了18倍,其他方面的经费增长了36倍,而来自政府的部分只增长了3.5倍。而过去十年,中国大学生入学人数增长了5倍,硕士研究生增长了6倍,博士研究生增长了3.5倍,而教师数只增长了1.7倍。财力和师资的不足,直接导致了学生质量的下降。可见,在我国高等教育中,大学生在数量上不是问题,而导致当今大学毕业生就业难的一个原因还在于学生质量低,跟不上时代发展步伐。

(三) 高校扩招致使每年毕业的大学生数量逐步增加

随着大学生人数的增长,每年大量毕业生涌向市场,人才市场需求渐趋于饱和,然而每年大学毕业生的人数却在不断攀升,造成了供大于求的矛盾。2001年,全国毕业生人数为115万;2010年,毕业生人数达到了630万。十年时间内,毕业生人数增加了5倍之多。2011年,毕业生人数达到了660万。2012年,全国普通高校毕业生达到680万。2013年,全国普通高校毕业生达到699万,2014年中国高校毕业生规模为727万人,2015年,全国普通高校毕业生达到749万,2016年中国高校毕业生规模为765万人,2017年,全国普通高校毕业生将达到795万,大学生就业创业工作十分艰巨。“十三五”纲要提出:未来五年,GDP年均增速要

保持在 6.5% 以上。造成严重的供需不平衡，就业形势不容乐观。

(四) 大学生就业准备不充分, 就业观念停留在传统模式

众多大学生在就业预期上存在过高的倾向。过去, 国有大中型企业一直是我国大学毕业生就业的主渠道, 但现在已被民营企业、基层单位和广大农村等取代。但是, 不少毕业生仍然抱着所谓的“铁饭碗”不放, 非机关事业单位不去, 非国有大中型企业不去, 非高工资不去, 使得本来许多完全可以发挥才能的单位未能进入大学毕业生的视野, 这在很大程度上加剧了就业形势的严峻。

三、全国高职高专就业形势特点分析

(一) 高职高专毕业生就业率逐步上升

近年来, 由于高等职业教育改革的不断深化, 高职高专学校坚持以就业为导向, 重点加强了职业资格培训工程和职业教育实习基地建设, 实施了“订单式”培养, 促进了高职高专毕业生就业。

(二) 东部发达地区仍是毕业生就业的首选地, 结构性矛盾依然突出

据统计, 2012 年接收毕业生数量最多的十个地区分别是广东、江苏、湖北、上海、北京、山东、四川、陕西、辽宁、浙江。这说明东部发达地区、沿海城市仍然是吸引毕业生就业的主要区域, 其中以京、沪为中心的经济中心区, 仍是毕业生流向的主要地区。2015 年全年深圳市共引进应届毕业生 7.1 万人, 比 2014 年增加 1.03 万人, 增长 16.99%; 从学历上看: 大专以上学历占 93.31%, 其中, 本科学历 51.92%, 研究生及以上占 12.35%, 引进人才学历结构持续提升, 主要集中在深圳支柱产业。中西部地区、广大基层却面临着人才匮乏又难以吸引毕业生的局面, 导致“无业可就”和“有业不就”并存的状况。

这种大量毕业生过分集中在东部沿海发达地区和大中城市竞争数量有限的就业岗位, 体现出大学生就业的结构性矛盾。而这种情况不是短期内形成的, 其成因错综复杂, 而且很难解决。

(三) 到民营企业、三资企业就业的毕业生人数增多

教育部直属高校毕业生到民营三资企业就业的比例逐年增加, 到机关、

教育科研、医疗卫生等事业单位和国有企业就业的毕业生比例继续降低，而到其他企事业单位和自主创业的毕业生比例逐年增加。这说明机关、教育科研、医疗卫生等事业单位和国有企业短期内无法提供大量的就业岗位，而更多的毕业生将流向民营、三资企业和其他事业单位。

（四）行业特点明显的专业和工程技术类专业就业形势相对较好

近年来，毕业生就业率最高的一级学科是工学类，需求量大，就业前景看好。高职高专毕业生就业率在90%以上的专业是：机床数控技术、纺织工程、海洋船舶驾驶、印刷技术、道路与桥梁。

（五）就业观念滞后于就业形势变化，滞后于高等教育大众化进程

我国在高等教育上日益大众化的趋势，在客观上对大学生提出了大众化的就业观，要求当代大学生在职业选择和就业竞争中怀着一个普通劳动者的心态和定位。而近年来，随着不断增加的就业压力及大众化的高等教育，毕业生的就业期望在总体上有所降低。但由于受教育投入较大、家长传统观念和社会舆论等多种因素影响，多数毕业生还是希望在大城市、发达地区、收入较高、相对稳定的单位就业。相当一部分毕业生的择业期望值与社会现实有一定差距，就业观念不能适应就业形势的变化，跟不上社会就业方式的变化。

第二节 择业心理与就业认知

一、择业心理

（一）大学生心理素质与择业的关系

心理素质是人整体素质的一个方面，是一个人的心理能力、性格品质、心理动力以及心理健康状况等的综合。在人的整体素质中，心理素质往往会影响或决定一个人的其他素质，因而占据十分重要的地位。尤其在大学生就业过程中，心理素质更是有着不可小觑的作用。

伴随我国不断推进的高等教育大众化进程，就业压力日趋成为引起大

学生心理困扰的主要原因。大学生就业形势严峻表现为：就业岗位的增长有限、毕业生规模增长与社会有效需求不成比例的问题逐步显现。

就业环境越严峻和特殊，大学毕业生就越需要有良好的心理素质。其原因在于，一个良好的心理素质对一个人的工作能力、工作态度和工作效率，都有着积极的影响作用。在困难来临时，良好的心理素质能够使大学生沉着应对，可以使大学生在择业期间保持良好的心情，以积极的心态迎接就业过程中的困难和压力，冷静地处理随时遇到的问题，调整自己的观念和行为，促进顺利就业、成功就业。

(二)大学毕业生面对就业时常见的心理问题

1.挫败感

面对就业这一挑战，大学毕业生在时因缺乏社会经验，难免会遭受挫折和失败。一些缺乏自信的毕业生，无法正视这种必然遇到的困难，将其当作不正常现象，尤其是在连续面试失败后，在现实面前就感到无能为力，对社会和自己失望、漠然；殊不知好多成功都需要顽强的坚持，对现实的逃避、漠视，使他们感受不到坚持不懈后成功的喜悦。

2.担心、害怕等恐惧心理

毕业前，大学生一直生活在半封闭的“象牙塔”——大学校园里，面临毕业，走向社会，往往会手足无措。在对就业单位的选择、未来目标的定位、亲情与爱情的选择等问题的解决感觉力不从心时，往往会产生害怕走向社会面对复杂的人际关系、在面试中遭受招聘单位的拒绝、找到的工作薪水没有同学高、工作后得不到领导的认可等一系列恐惧和矛盾的心理。对于即将踏入社会的大学生来说，过度焦虑引起的紧张乃至恐惧情绪，会使人处于极度敏感的自我封闭状态。

而无法对前景进行准确判断，使得大学毕业生在择业时缺乏理性思考，存在“杞人忧天，优柔寡断”、行动上漫无目的、精神上紧张压抑、消沉茫然等现象，这些都会对大学生的求职心态产生消极的影响。如果大学毕业生不能及时调节消极情绪，任凭担心和害怕心理肆无忌惮地累积，那会影响大学生的身心健康和顺利就业。

3.自我评价过低的自卑心理

自卑心理是一种不能对自己的能力进行客观的评价的心理，表现在对自己的评价和定位较低，对自身的行为能力不敢肯定。面对竞争激烈的就业市场，一些性格内向、不善言谈的学生常会产生自卑心理，存在不相信

自己的能力、不能正视自己的优缺点、过分夸大缺点的作用等不正确心态,使这些学生把自己关在就业的门外。

4.虚荣攀比心理

有些大学毕业生对自己缺乏客观分析,在就业趋向上脱离现实,幻想舒适、高薪的职业,在择业定位的时候,老是拿自己和别人的工作待遇进行比较,失去很多就业机会。另外,一些大学生在求职时追求安逸清闲、洒脱自在的工作环境,宁可待业也不干“艰苦”的工作,缺乏艰苦奋斗、为人民服务的精神。

5.缺乏自我决断的依赖心理

长期的校园群体生活,使得很多大学毕业生在处理事情上存在着从众心理,而忽略了客观分析自身的实际情况,没有真正做到从自身的实际情况出发,也没有很好地分析社会的需求和将来的发展,从而丢失了良好的就业机会。

另外,在就业过程中,一些大学毕业生缺乏主见、自我决断能力,在处理各种问题时没有自己的见解,更缺乏信心和目标;在就业、择业上不积极、不主动,只想依赖学校和老师帮他们解决所有自己应该解决的问题,依赖父母为他们的未来做打算。这种依赖心理往往会使这些同学错失良好的就业机会,看着其他同学找到理想工作而望洋兴叹。

(三) 大学生就业心理问题的原因分析

1.偏差的择业观念

有些大学毕业生在择业观念上存在偏差,喜欢到政府部门、事业单位和大的国企工作。在他们的观念里,事业单位待遇好、有保障而且压力小,而私营企业则压力大、待遇低。然而他们没有看到,当今社会,私营企业是最具前途和活力的,不仅是锻炼和培养人才的重要载体,还是吸纳大学毕业生的主要力量。因而这种存在偏见的择业观念与社会发展趋势相违背,导致大学生产生恐惧和依赖的心理。

2.发达地区供大于求的就业局面

现代社会的人才运行机制,以及扩招剧增的大学毕业生与发达地区社会需求增速有限的矛盾,导致了供大于求的就业局面。另外,企业减员及农村剩余劳动力进城务工也一定程度上影响着大学毕业生就业。就业难的现实情况是大学生在理想和现实存在一定差距,就业压力增大。加上社会

上的个别不正之风，对大学毕业生就业心理产生巨大的冲击，使一些学生心态失衡，产生焦虑、急躁、偏执和抑郁心理。

大学生对社会还没有很深的了解，理想普遍与客观实际相脱离，他们希望大学毕业后能在大城市找到高薪工作。然而在供大于求的就业局面下，对于没有任何工作经验的应届毕业生来说，这种理想只能在他们攒足工作经验后才能实现。这种理想与现实的落差，导致大学生面临就业时出现了一系列的心理问题。

3.有待提高的心理素质

大学生的成功就业，往往建立在良好心理素质的基础之上。大学生作为一个特殊群体，承载着社会、家长很高的期望。由于生活经历、性格、成长环境、自身意识和努力等方面的差异，大学毕业生心理素质各不相同。很多毕业生的心理素质还较差，心理成熟的程度与生理成熟的程度不成正比，对一些困难和挫折不能正视，对一些矛盾不能抉择，一些好的机遇不能争取，并且不能很好地调控自己的不良情绪，对问题不能很好地进行甄别和分析，所以容易产生盲目和自卑心理。

4.众多现实矛盾

在从学校走向社会的过程中，大学生会遇到诸多前所未有的矛盾。比如，是就业还是考研继续深造；是回到父母身边工作还是到外地去打拼；工作地点在大城市还是小城市，大城市机会多，小城市环境好；是选择难得的工作机会，还是选择和大学恋人在一起等。面对这些矛盾，如果不能做到理智应对和正视现实，就只能徘徊于各种矛盾之间无法做出选择，这会严重挫败大学毕业生的自信心，进而诱发焦虑和恐惧等不良心理。

(四) 解决择业心理问题的途径

1.知己知彼，抓住就业机遇

(1) 求“通”心理

近些年，尤其是我国加入 WTO 以后，众多招聘单位对人才有着强烈的求“通”的心理需求。当然，对某一专业相当精通，又能在相关领域大显身手，会受到极大的欢迎。而拥有很高的外语水平，不错的 IT 专业知识，对本国和发达国家相关的法律都熟知，并且精通各相关专业，并且在某一领域内，对国外情况也很精通的人才，则更受欢迎。可以说，这类人才在目前职场上最抢手。

因此，大学生对自身应不断提升自己的综合能力，将自己打造成复合型人才，另一方面还应着力突出自己的优势。

(2) 求“专”心理

招聘单位在人才的录用上应该以专业对口为标准，尤其是一些工科、经济、法律等专业性很强的单位，更是首先要求专业对口。在这个前提下，招聘单位会对求职者提出专业技能的要求。这就要求大学毕业生一方面要靠平时的努力学习和积累，另一方面要学会对自己进行包装和展示。毕业生求职时要突出自己对这门专业掌握的深度，对这样的人才，招聘单位会重点考虑的。

(3) 求“优”求“诚”心理

众多招聘单位，尤其是国家机关、事业单位所看中求职者既是专业能手，又是学生干部、党员，为人诚恳，对人对事能坦诚相待的素质。大学生一方面应对自己良好的政治素质和能力予以展现；另一方面，面对面试中不了解或不太了解的问题，应坦诚相告，不能不懂装懂，最终给招聘单位留下对你的不信任，给你扣上一顶不诚实的帽子。

2. 接受客观现实，适当调整就业期望值

接受客观现实并不是对单位没有选择，而是要在职业生涯规划 and 职业发展观念的基础上重新确定自己的人生轨迹。当获得一个理想职业的时机还不成熟时，应采取“先就业，后择业，再创业”的办法。

在就业市场上，因为大学毕业生的就业期望普遍较高，随之出现了招聘单位找不到人、大量的大学毕业生又无处去的“错位”现象。这就要求大学生必须要根据自己的实际情况和就业形势，调整自己的就业期望值，在择业时要看得长远一些，学会对自己整个人生的职业生涯进行规划。

3. 坦然面对就业挫折，提高心理承受能力

挫折在人生之路上是任何人在所难免的，这就要求大学生在就业时要对自己有一个全面客观的评价，遇到挫折不自卑，择业顺利不窃喜。并且对挫折有一个积极的认识，不使其对自己有较大的消极影响，使其对自己进行积极的鞭策，越挫越勇，成为自己就业成功的垫脚石。

4. 充分认识职业价值，树立合理的职业价值观

价值观是指人们认识和评价客观事物和现象对自身或社会的重要性时所持有的内部标准。价值观在职业选择上的体现，就是“职业价值观”。职业价值观又称职业意向，是个人对某一项职业的希望、愿望和向往，也是个人希望从事某项职业的态度倾向。职业价值观是个人职业价值观的直

接反映，是个人对某一职业的价值判断。

在大学毕业生对各种职业的认知过程中，职业价值观起到了“过滤器”的作用。它使个体的择业行为带有一定的选择性和指向性，这种选择性和指向性体现在人们对不同职业的认知与对不同职业种类的筛选活动中。它既是判断职业性质，确定个人在职业活动中的责任、态度及行为方向的“定向器”，又是抉择职业行为方式并进行制动的“调节器”。因此，要在考察社会需要的基础上，树立重自我职业发展、才能发挥、事业成功的职业价值观，以指导自己正确择业。

5. 学会心理调适，缓和心理压力

(1) 松弛练习法

松弛练习法是一种通过练习学会在心理上和躯体上放松的方法。放松训练可以很好地帮助人们减轻或消除一些不良的身心反应，如焦虑、恐惧、心理冲突、入眠困难、血压升高、头痛等症状。当大学毕业生遇到心理压力时，可以借助有关人员的指导做一些放松练习，安排好日常生活。

(2) 自我反省法

自我反省法就是冷静、理智地对各种矛盾和冲突进行反省和思考，而不要冲动。这样，求职大学生不仅要就业环境进行客观分析，搞清楚其面临的现状，还要对自己进行准确的定位，找到自己的位置。

(3) 心理测验法

心理测验法是通过心理测验，了解自己的心理特点和问题，从而有针对性地调节自己，避开心理弱点，发挥优势的方法。例如，毕业生可以进行智力测验、人格测验、职业心理测验、能力测验，根据测验的结果来决定自己的职业选择或调整自己的情绪，使之达到良好的状态。

(4) 自我转化法

为了很好地保护自己，使自己避免沉浸在不良的情绪中，在必要时可以选择自我转化法。这种方法往往将自己的精力和情感转移到其他活动中去，如参加自己感兴趣的的活动，郊游，学习新的知识技能，从而求得心理上的平衡。

(5) 专家咨询法

大学毕业生在进行择业时可以寻求心理专家的辅导，以提高就业能力。人的心理出现矛盾，特别是出现较大的心理负担之后，内心冲突激烈，自我调节难以奏效时，外来力量的帮助就显得非常重要，因此毕业生应当主动及时地寻求外来帮助。比如，从职业的分工、选择、适应、发展等方面提出问题，使专家了解情况，并一一进行分析，提出建议以供参