

◆ 高等职业教育公共基础课通用教材

大学生职业生涯规划

（就业指导与创新创业篇）

● 主编 李教社

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

高等职业教育公共基础课通用教材

大学生职业生涯规划

(就业指导与创新创业篇)

主 编 李教社
副主编 黄文波 郭福社 袁 敏
参 编 王 庚 宋剑萍 高亚军 冯三琴
孙 林 金 慧 广红娟 周 媛
毕玉芳 李 勋

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

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划. 就业指导与创新创业篇 / 李教社主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2021. 2

ISBN 978 - 7 - 5682 - 9557 - 4

I. ①大… II. ①李… 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 (2021) 第 027868 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市天利华印刷装订有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 12.5

字 数 / 290 千字

版 次 / 2021 年 2 月第 1 版 2021 年 2 月第 1 次印刷

定 价 / 32.00 元

责任编辑 / 施胜娟

文案编辑 / 施胜娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

近年来，世界经济复苏步伐放缓，我国经济面临转型升级，但大学毕业生却以总量每年1 000 万人的幅度递增，这就在就业市场造成了总量压力大，学生求职预期与就业现实不能对接等尖锐矛盾。面对日趋激烈的竞争环境，解答高职毕业生的求职困惑，帮助和服务学生顺利完成从学校到社会、从学生到职业人的人生跨越，是本套系列教材职业生涯规划教育第三册的重要任务。本教材以一站式服务理念，为毕业生提供当前就业形势分析，就业政策解读，就业前景及劳动法规介绍，具体就业流程指导，创新创业教育等一系列内容，旨在架设帮助学生实现从学校到社会这一重要人生跨越转折的桥梁。

值得注意的是，伴随第三次产业革命的孕育和发展，知识经济时代的到来，给世界社会经济生活带来了清晰可见的变革。面对我国经济转型升级，十八大以来，我国提出以创新为社会经济发展新驱动战略，并结合时代特点，实施“中国制造2025”“互联网+”“精准扶贫”“一带一路”等国家重大战略及倡议。党的十八届五中全会提出“激发创新创业活力，推动大众创业、万众创新”，掀起社会创新创业新浪潮。针对大学生就业，提出“落实高校毕业生就业促进和创业引领计划，带动青年就业创业”的总的引领方针。在2015年首届中国“互联网+”大学生创新创业大赛总决赛上，李克强总理指出：“大学生是实施创新驱动发展战略和推进大众创业、万众创新的生力军。”这种政治、经济、社会、生态环境为高职毕业生就业，特别是创业带来了极大的机遇和挑战。习近平总书记在陕西考察时强调，要全面落实党中央决策部署，坚持稳中求进工作总基调，坚持新发展理念，扎实做好稳就业、稳金融、稳外贸、稳外资、稳投资、稳预期工作，全面落实保居民就业、保基本民生、保市场主体、保粮食能源安全、保产业链供应链稳定、保基层运转任务。实现“六稳”“六保”是当前摆在全党和全国人民面前最重要的工作和任务，也是现阶段我国经济社会稳定发展的根本。在“六稳”“六保”中，就业问题都居于首位，做好就业工作是实现“六稳”“六保”的关键。本教材在对毕业生进行详细、实用的就业指导的同时，还对学生进行了创新创业教育，引导学生站在科学和理性的高度，认知创新创业，准确把握时代特征，开展创新、创业训练。这一内容拓宽了高职毕业生的就业思路，为毕业生进入社会开展创新创业活动做好了理论和实践的双重准备，也为创新人才培养提供了助力。

本教材共分七章，第一章是就业形势和就业观念，分析当前大学生，尤其是高职生就业形势，帮助学生树立正确的就业观念；第二章是就业准备，包括具体的求职准备、求职信与

简历制作、求职途径与技巧等具体指导；第三章是面试，介绍面试内容，讲解面试礼仪、技巧等，帮助毕业生轻松应对面试；第四章是就业权益和就业手续，具体介绍了毕业生就业的相关政策及就业流程，并提醒学生注意常见的陷阱、欺诈等；第五章是创新教育，让学生认识创新及创新思维，并在专业的训练下提高创新能力。此外还介绍了科学创新理念及创新发展过程，帮助学生树立理性、科学的思维方式，了解时代需求，激发创业活力；第六章是创业概述，对创业和创业精神、创业意识、创业素质进行了阐述，使学生正确认识创业；第七章是创业实践，直接从实践入手，阐述了创业目标与项目，创业计划书的制定，让学生直观掌握创业的具体方法及技巧。

本教材注重理论和实践相结合的原则，遵循“贴近高职高专毕业生就业、创新创业实际，注重实用，有所创新”的基本思路，体现了实用性、可读性、指导性的特点。

本教材由西安职业技术学院职业生涯规划课程组全体成员编写。在编写中，各级部门、各位领导给予了大力支持，对此我们表示由衷的谢意。我们也借鉴了专家、学者的观点，援引了一些教材和网络素材，在此也一并表示感谢和敬意。

由于大学生职业生涯规划课程还处于探索阶段，也由于我们编写时间较紧，所以在编写中难免会出现一些局限性，会有一些不尽如人意的地方，恳请广大读者提出宝贵意见，也请专家学者给予批评指正，我们将不断努力、改进。

编者

第一章	就业形势和就业观念	1
	第一节 当代大学生就业形势分析	2
	第二节 树立正确的就业观念	7
第二章	就业准备	14
	第一节 就业知识与能力准备	15
	第二节 就业心理准备	19
	第三节 就业信息准备	22
	第四节 求职材料准备	31
第三章	面试	44
	第一节 面试基本知识	45
	第二节 面试技巧	51
第四章	就业权益和就业手续	74
	第一节 就业权益	75
	第二节 大学生就业权益的法律保障	82
	第三节 就业协议书和劳动合同	89
	第四节 就业手续办理	97
	第五节 求职陷阱与应对措施	106
第五章	创新教育	114
	第一节 创新的内涵和类型	116
	第二节 创新思维	118
	第三节 大学生创新能力的培养	125
	第四节 创新研究与发展	135
第六章	创业概述	147
	第一节 创业的内涵和意义	148
	第二节 创业准备	153

第三节	大学生自主创办企业流程和创业优惠政策	157
第七章	创业实践	169
第一节	识别创业机会	170
第二节	创业计划	179
第三节	撰写与展示创业计划书	183
参考文献		191

第一章



就业形势和就业观念



有一匹年轻的千里马，在等待着伯乐来发现它。

商人来了，说：“你愿意跟我走吗？”

马摇摇头说：“我是千里马，怎么可能为一个商人驮运货物呢？”

士兵来了，说：“你愿意跟我走吗？”

马摇摇头说：“我是千里马，怎么可能为一个普通士兵效力呢？”

猎人来了，说：“你愿意跟我走吗？”

马摇摇头说：“我是千里马，怎么可能去当猎人的苦力呢？”

日复一日，年复一年，这匹马仍然没有找到理想的主人。

一天，钦差大臣奉命来民间寻找千里马。千里马找到钦差大臣，说：“我就是你要找的千里马啊！”

钦差大臣问：“那你熟悉我们国家的路线吗？”

马摇了摇头。

钦差大臣又问：“那你上过战场、有作战经验吗？”

马摇了摇头。

钦差大臣说：“那我要你有什么用呢？”

马说：“我能日行千里，夜行八百。”

钦差大臣让它跑一段路看看。

马用力地向前跑去，但只跑了几步，它就气喘吁吁、汗流浃背了。

“你老了，不行！”钦差大臣说完，转身离去。

这则寓言提示我们，在现实生活中，即使天赋出众，也要经历磨炼才能有用武之地。大学生要增强就业竞争意识，不断提高自身的竞争力，不断补充以实用为导向的职业知识、以专业为导向的职业技能、以价值为导向的职业观念、以结果为导向的职业思维、以敬业为导向的职业态度、以成功为导向的职业心理，不放弃任何一个职业素质培养与形成的机会，一点一滴地吸取，为自己的职业生涯发展积蓄含金量。

第一节 当代大学生就业形势分析

近年来，随着教育体制改革和高等教育的不断发展，各高校不断扩招，高校教育已经由“精英化教育”向“大众化教育”转化，全国普通高校毕业生由2018年的820多万人增长到了2019年的834万人。而社会对人才的需求却并没有明显增长，大学生的就业情况每况愈下，大学生就业也从精英化走向了大众化。高校扩招后，各个高校的生源质量下降，高校的师资、教学资源跟不上学生人数的增长，导致教学质量难以保证。大学生就业已经出现越

来越难的趋势。应届毕业生和往届未就业毕业生一起涌到人才市场争取为数不多的工作岗位，就业难的压力如乌云一般笼罩在大学毕业生的头顶上。

一、大学生就业形势现状

（一）毕业生数量增长迅速

高校持续扩招导致每年的毕业生不断增加，供需矛盾严重。据教育部统计，2017年全国高校毕业生是795万人，2018年超过820万人，2019年接近834万人，2020年达到了874万人。而同时受国际金融环境和金融危机的影响，就业单位提供的岗位并无明显增加，就业难呈逐年加剧态势。

（二）社会提供就业岗位极其有限

根据教育部发布的最新信息，2018年高校毕业生人数达到820万人，超越2017年的795万人。根据人社部的毕业生数据，如果加上中职毕业生和2017年尚未就业的学生数量，2018年待就业的加在一起约有惊人的1500万人。而2019年，高校毕业人数再次被刷新，达到834万人。

（三）应届毕业生不受欢迎

应届毕业生因为刚刚踏上社会，工作经验及社会经验欠缺，很多公司本着节省培训或培养成本的考虑，更倾向于有一定工作经验的求职者。另外，应届毕业生因为心态不稳定，跳槽率高，这也导致很多企业不愿意接收应届毕业生。

（四）热门专业人才过剩

一些高校为了多招学生，不顾自身师资力量、教学资源有限等条件限制，不断申报热门专业，造成培养的学生专业知识技能不精，根本无法满足市场的要求，没有市场竞争力；好多大学生在报考志愿时，不顾自己的特长和兴趣爱好，盲目跟风热门专业，入学后学习兴趣不高或者学习困难，导致专业知识掌握有限，无法满足市场要求；随着产业结构的变化，市场上的所谓热门专业也在不断变化，好多当年报考时的热门专业因为市场原因变得冷落，导致就业困难。

二、大学生就业现状

（一）签约率较低、工作不够稳定

2015年，在接受调查的应届大学毕业生中，已经签订就业协议的占31%，未签订就业协议的占39%；2018届本科毕业生“受雇工作”的比例为73.6%，连续五届持续下降；“自主创业”的比例（1.8%）较2014届（2.0%）略有下降；“正在读研”（16.8%）及“准

备考研”（3.3%）的比例较2014届分别增长3.2个、1.4个百分点。

2017年，大学毕业生毕业半年内的离职率为33%，与2016届（34%）基本持平。2017届本科毕业生半年内离职的人群有98%发生过主动离职，主动离职的主要原因是“个人发展空间不够”（48%）、“薪资福利偏低”（42%）。

（二）往届毕业生就业愿望更加强烈

从求职方式看，调查列举了“通过老师、亲戚、朋友推荐到用人单位”“直接到用人单位咨询”“到劳动力市场或人才市场登记应聘”“通过报纸、电视、广播等查找招聘信息”“利用网络查找招聘信息”“通过各类政府或中介有组织的招聘会”“用人单位直接到学校招聘”和“其他”八种不同的求职方式。调查结果显示，应届毕业生中有64%的人仅使用单一方式求职，而往届毕业生中70%的人选择两种以上方式求职。这说明往届毕业生求职就业的主动性高于应届毕业生。

（三）大学生比较注重网络和市场在求职中的作用

通过对未就业的毕业生求职渠道进行分析得知，往届毕业生求职渠道主要集中在“利用网络查找招聘信息”“到劳动力市场或人才市场登记应聘”和“通过报纸、电视、广播等查找招聘信息”，他们中分别有75%、54%、45%的人通过上述三种渠道寻找过工作。应届毕业生求职渠道主要集中在“利用网络查找招聘信息”“通过老师、亲戚、朋友推荐到用人单位”和“到劳动力市场或人才市场登记应聘”三种方式，分别占34%、25%、24%。尽管应届和往届毕业生求职渠道有所区别，但他们都将网络和人力资源市场作为自己求职的主要方式。

（四）大学生就业主渠道正在向非公有制经济和自主创业转变

调查显示，目前与应届毕业生签订就业协议的单位中，国有企业占40%、私营企业占24%、其他内资企业占14%。私营企业就业人数仅次于国有企业，成为吸纳大学生就业的重要渠道之一。

在接受调查的未就业的应届和往届毕业生中，有34%的人希望自主创业，其中往届毕业生中想自主创业的人数占比达到52%；有31%的人希望到私营企业工作，有28%的人希望到跨国企业或国有企业工作。由此可见，自主创业和到私营企业工作，已经成为大学生就业的重要渠道。

（五）多数大学生接受过就业服务

在接受调查的全部往届毕业生中，有81%的人接受过至少一种就业服务，16%的人没有接受过任何就业服务。从享受就业服务项目看，在“求职登记”“职业指导”“职业介绍”“档案管理”“培训申请”“社保关系接续”“鉴定申请”以及“其他”八项就业服务项目中，有41%的人享受过求职登记，有24%的人享受过职业指导，有23%的人享受过职业介绍。从享受就业服务的场所看，为大学生提供就业服务的机构，以公办就业服务机构和学

校为主，69%的人到人才市场、劳动力市场和其他社会机构接受就业服务，有24%的人到学校接受就业服务。

（六）大学生对就业前景普遍乐观

在全部接受调查的大学生中，对自己的就业前景持很乐观态度和比较乐观态度的占47%，感觉一般的占42%，没感觉的占7%。而对整个就业形势的判断上，有10%的人认为形势好，如不挑剔，很容易找到工作；有65%的人认为形势一般，理想工作不容易找；有19%的人认为形势严峻，完全找不到工作。多数大学生对找到工作抱有信心。

三、大学生就业难问题分析

（一）客观原因

1. 就业的结构发生变化

随着我国工业化进程和经济结构调整的速度加快，社会层面整体的就业结构也发生了巨大的变化，而且日益呈多元化趋势。这些变化包括产业结构变化、非农产业与农业比重发生变化等。这些变化导致传统的生产部门科技含量大幅度增加，效率大幅度提高，需要的从业人员数量下降。未来十年，我国的就业结构还会发生很大改变，我国目前以工业化带动信息化，信息化促进工业化，工业化迅速发展，各种机器人取代了传统的人工劳动，生产行业的用工需求会持续减少。

2. 用人单位要求较高，设置各种障碍

随着高校扩招，我国每年的大学毕业生数量不断增加，用人单位可选择的余地越来越大，用人单位在招聘过程中常常会故意给刚刚毕业的大学生设置各种障碍。首先，工作经验。很多企业要求有同类工作2~3年的工作经验，而对于应届毕业生来说，这根本无法实现。有些行业甚至直接不接收应届毕业生。其次，生理条件是应聘毕业生永远都无法改变的，如性别、身高、相貌等，在这方面女生的境遇要比男生惨淡，许多用人单位有意无意地制造着性别差异，给应聘大学生就业设置了巨大的生理和心理障碍。最后，学历和专业方面。很多用人单位根本不考虑大学生的个人能力、专业知识掌握情况，也不考虑求职者的发展潜力，而是过分在意求职者的学历和毕业学校的名气。

3. 高校专业设置不合理

很多学校在自身发展过程中没有合理规划，办学观念落后，学校的人才培养模式、专业设置及结构与市场需求严重脱节，造成了学生所学专业不符合市场需求的现象，导致了供需的结构性矛盾。还有的学校盲目跟风市场上比较火的专业，不考虑自身的师资情况，完全以多招学生为目的，培养的毕业生在专业领域的能力远远达不到市场的要求。

4. 部分高校对大学生就业指导重视不够

部分高校对毕业生就业工作的重视程度不够，就业工作缺乏系统性和科学性，就业指导力度不够，往往毕业前才进行，而且仅仅作作为一种职业介绍，在某种程度上只不过是脱离实

际的泛泛而谈。

（二）大学生的自身原因

1. 一些大学生对职业的期望过高

虽然当前我国的高等教育已经从精英教育转向大众化教育，但不少大学生仍然抱有“天之骄子”的优越感。认为读大学就理所应当有好工作。但是近年来我国高校不断扩招，大学生已不再是计划经济下的“稀有产物”，而是市场经济下的普遍人群；很多大学生在错误的就业观念指导下，在工作地域的选择方面，仍然是偏向大中城市；他们对预期的收入也是抱有很高的期望值，根本没有考虑到现在社会的残酷现实。

2. 盲目追求某些固定的职业

近年来，公务员、律师、医生等职业非常热门，被很多大学生所追捧。例如，报考公务员已经成为当下许多大学生就业的首要选择，尽管成功的机会渺茫，但这仍不能打消广大大学生对公务员职业的高涨热情。有的考生一年没考上，可能会两年、三年甚至是牺牲更多的时间来考公务员，浪费了大量的时间与精力。

3. 过分看重专业对口

找工作找对口的仿佛是大学生就业一个不成文的规定。大学四年寒窗苦读自己的专业，如果毕业没有对口的的工作，对绝大多数大学生来说是不能接受的。如果离开大学四年苦修的专业，而去做一个根本不熟或者没有多少接触的专业的的工作，就力不从心，而且还会没有自信。这样便会使一些大学生忽略自己其他方面的能力，大大降低大学生的就业率。

4. 综合能力素质不高

有许多大学生在大学四年里只是学会了一些理论知识，而不懂得去应用，缺乏实际动手能力。另外，不注重培养诸如沟通能力、领导能力、团队协作能力等，成为只是有知识却不能很好地融入工作中去的“机器”。

四、解决大学生就业问题的对策

（一）政府与高校方面

高校要改革培养模式，加强学生实践能力的锻炼。随着社会的不断进步、科学技术的飞速发展和知识经济向更广阔领域延伸，高校必须更紧密地联系社会，找到一条适应社会快速发展的途径，拓展新的育人机制，推进适应社会需要的素质教育建设。在抓好学生各门功课的同时，不断提高学生的综合能力和个人素质，加强学生的创新能力、实践能力、适应社会能力和创业能力。当前，高等教育工作重点已经由完全的精英教育向普及的大众化教育转变，大学生就业状况也势必随之发生根本性变化，“千军万马过独木桥”的现象已经一去不复返，越来越多的人可以享受高等教育，大学毕业生必须放下姿态，实现与社会需求的完全对接，因为二者的关系已经由“供不应求”转为“供大于求”，大学生就业趋向于理性化、

自由化和市场化。在面对同一个岗位的激烈竞争的时候，不同层次、同一专业的大学毕业生要想在竞争中拔得头筹，所在院校的教学质量和办学特色将成为他们竞聘成功最有效的推动力。因此，我国高校应在挖掘自身能力和素质上多下功夫，不断加强学生的实践工作能力锻炼，以积极的心态应对社会给高校带来的压力和挑战。

（二）大学生自身方面

大学毕业生应注重职业素质的培养与形成。作为职业化的社会群体，企业只有集合具备必要素质的人员并加以职业化训练，才能达到生存与发展的目的。而作为个人，则只有在就业的过程中不断地修炼和完善自己以提高职业素质，才能获取稳固的生活保障和较为优越的生活条件，进而在精神上得到升华。职业素质日益成为一名大学生顺利就业的事业基础，职业素质包括职业道德、职业礼仪、职业知识、职业技巧等。在“自主择业”过程中，大学毕业生的个人素质正逐步演变成为择业的关键，所以对于一名大学生而言，在日常生活中就要开始注意有意识地培养自己的职业素质，其中要着重注意的是情商的培养，培养那些与认识自我、控制情绪、激励自己以及处理人际关系等相关的个人能力。

第二节 树立正确的就业观念

一、大学生就业观念现状

根据有关方面的调查显示，毕业生在就业观念上与现实有很大差距。具体表现如下：

（一）就业观念与社会需求的错位

1. 就业区域选择

大部分毕业生偏向于去往北京、上海等经济发达的大城市或者沿海经济发达地区，中西部等经济相对落后的地区无人问津，造成北上广等城市就业竞争特别激烈。

2. 单位性质选择

很多毕业生偏向于选择政府机关、国企事业单位、外资或者合资企业、世界五百强企业、科研机构等单位，选择中小型企业、私营企业、民营企业的意向不高。

3. 就业心态不稳

根据调查显示，应届大学生毕业后的第一份工作跳槽率极高，很多大学生在第一份工作几个月后就选择跳槽，用人单位几个月的培训成本便打了水漂。

4. 片面注重专业能力

企业在人才选择上更偏向于德才兼备，以德为先，而毕业生在求职的过程中更愿意展现自己“才”的方面，而对“德”的方面重视不够。

（二）不良就业观念的主要表现

1. 对找工作缺乏主动性

很多毕业生在校期间不思进取，沉迷于网络、游戏、社交，在求职过程中依靠学校、家长，自己不愿主动投递简历，更不愿意去挤人才市场、跑用人单位。

2. 盲目择业

很多毕业生对自己的人生没有任何规划，走一步看一步，不考虑自身素质、个人兴趣爱好，也不分析工作岗位的要求、发展前景以及跟自身的切合程度，随便选择一家单位就业，工作一段时间后发现各种不适合，于是辞职，继续盲目投递简历。

3. 过分强调专业对口

很多毕业生过分要求工作岗位跟大学所学专业完全匹配，跟自己专业结合不紧密的职位不考虑，造成就业困难。

4. 求职希望一步到位

受传统观念影响，很多毕业生在求职过程中偏向于稳定、清闲、福利待遇好的单位，希望一步到位，不愿意选择更利于自己发展和有挑战性的工作。

5. 认为知识就是能力

长期的应试教育使部分大学生不能正确地理解知识、能力和素质的关系，片面地认为分数就是一切，认为较高的分数就意味着较强的能力和个人修养。在校期间从不参加各种活动，一切唯分数至上。

6. 不注重个人其他能力的发展

经历了十年寒窗，挤过了高考的独木桥，部分大学生进入高校以后，无法及时调整学习状态，忽略了自身其他方面能力的发展，有些学生认为考上大学就彻底解放了，一切以60分万岁，沉溺于网络、游戏等；还有一部分学生只重视专业知识学习，从不参加学校的各类活动，待人接物、各项其他能力没有得到任何锻炼。

（三）不良就业观的产生原因

1. 就业压力是直接原因

目前的就业不是原来的包分配，而是双向选择，具有很强的竞争性。很多大学生在校期间学习态度不端正，专业知识根基不牢，面对就业竞争，开始担忧和焦虑，有些学生甚至开始逃避；还有部分学生心理承受能力不强，各种纠结、担心。

2. 传统的就业观念是主要原因

问卷调查显示，大学生对传统体制下“国家统一包分配，一次分配定终身”的计划经济模式持反对态度，这反映了当代大学生潜意识中已经有了积极参加就业竞争、双向选择的意识。但是传统的思想还具有很大的惯性，尤其在父母这一代，更倾向于学校给安排工作，或者坐等工作上门。

3. 错误的价值取向是根本原因

实用主义、享乐主义的价值取向在部分学生中非常流行。在求职的过程中，很多毕业生

对单位的工资待遇、福利看得过重，不考虑自身以后的发展。

二、就业过程中的心理问题

大学生正处在心理特征逐渐走向成熟的阶段，其心理是复杂多变的，特别是在求职过程中，经常会出现各种心理矛盾和心理障碍。

（一）心理矛盾

心理矛盾，是指两种或者两种以上的不同方向的动机、欲望、目标和反应同时出现，由于互相冲突而引起的紧张状态。过分强烈而持久的心理矛盾会对人的心理健康产生影响。

1. 理想与现实的矛盾

大学生都有美好的理想，并精心设计了自己的未来，经过大学几年学习，掌握了新的知识，开阔了视野，对以后的生活和事业豪情万丈，充满了信心，在择业过程中，这些心理活动更加强烈。但是，大部分学生涉世未深，社会经验较少，对社会了解较少，很多理想往往脱离实际，从而导致“理想很丰满，现实很骨感”的矛盾。

2. 成就事业与艰苦创业的矛盾

在就业过程中，很多大学生都想从专业出发选择职业准备干一番事业，实现自己的人生价值。但是很多人又不想一步一个脚印地艰苦奋斗，想一蹴而就直接涉足层次高、工作待遇好的职位，不愿意从基层干起，更不愿意到边远地区。

3. 自我意识和自我把握能力的矛盾

丰富的大学生活，使大学生的自我意识日趋完善，同时也迫切希望得到社会的承认。很多大学生由于社会经验不足，自我意识不够完善，不能正确地认识自我和批评自我。有些自我评价过高，目空一切；有些自我评价过低，自怨自艾。在现实的择业过程中一帆风顺的时候，扬扬得意，忘乎所以；遇到挫折的时候，颓废放纵，自暴自弃，不能冷静理智地对待现实，缺乏自我驾驭的能力。

4. 渴望竞争与缺乏勇气的矛盾

随着我国教育体制的改革，很多大学生已经认识到了在市场经济体制下，只有怀持强烈的竞争意识，才能成就一番事业。但是，当在择业过程中真正地面对竞争机会时，不少大学生却患得患失，顾虑重重，缺乏竞争的勇气，害怕因竞争失败丢了面子；有的担忧潜规则，自己无法竞争成功。

（二）心理障碍

心理障碍几乎是人人都可能遇到的，如失恋、落榜、人际关系冲突造成的情绪波动、失调，一段时间内不良心境造成的兴趣减退、生活规律紊乱甚至行为异常、性格偏离等，这些由于现实问题所引起的情绪障碍，称为心理障碍。

大学生在择业过程中出现的心理矛盾等问题如果不及时疏导，可能会发展成心理障碍，

这种不良的心理障碍一旦形成，就会严重困扰大学生的日常学习、生活。大学生在择业过程中出现的心理障碍多属于中轻度的心理障碍。主要有以下表现：

1. 焦虑

焦虑是由紧张、焦急、忧虑、担心和恐惧等感受交织而成的一种复杂的情绪反应。毕业生临近毕业，因为种种原因没有找到合适的工作时，有些人容易出现焦虑心理，精神上负担沉重、紧张烦躁、心神不宁、萎靡不振。

2. 自卑

自卑是一种不能自助的复杂情感。有自卑感的人轻视自己，认为无法赶上别人。首先，自卑情结指以一个人认为自己的能力或自己的境遇和天赋不如别人的自卑观念为核心的潜意识欲望、情感所组成的一种复杂心理，是驱使他人显得优越的力量，又是造成个体反复失败的根源。这种心理表现为对自己缺乏一种正确的认识，在交往中缺乏自信，办事无胆量，畏首畏尾，随声附和，没有自己的主见，一遇到错误的事情就以为是自己不好，这样导致他失去交往的勇气和信心。

3. 怯懦

怯懦通常表现为害怕困难，意志薄弱；害怕挫折，情感脆弱；害怕交际，性格软弱。很多毕业生在求职过程中，怕见用人单位，面试过程中，手足无措、局促不安，甚至很多人面红耳赤、语无伦次，严重影响自己水平的发挥。

4. 孤傲

孤傲心理是缺乏客观的自我分析和自我批评的表现。一部分毕业生对自己评价过高，自认为高人一等，在择业中，往往脱离实际，好高骛远，这也看不起，那也瞧不上。如果在现实择业中遇到打击，往往情绪一落千丈，失落烦躁，认为自己怀才不遇。

5. 问题行为

问题行为即违背社会行为规范的不良行为。毕业前，一些大学生因为某些主体需求不能满足或者择业、爱情等不顺利，再加上在平时不注重自身品德和个人修养，会发生许多问题行为，如旷课、故意损坏公物、报复同学、酗酒等。

三、树立正确的就业观念

树立正确的就业观念是大学生踏上社会，走好人生的第一步。结合目前大学生的就业心态，应当从以下几个方面做起。

（一）培养良好的择业心态，树立与市场经济相适应的现代就业观

毕业生应从关注知识层面的提高转向关注综合素质的提高。或许毕业生仍然认为“提高技能”和“提高职业素质”才是最重要的，但是企业在选取人才的时候，首先考虑的是“就业心态”和“情商素质”，为了提高就业成功率，大学生应该适时地调整思路，培养正确的就业心态，树立与市场需求相适应的现代就业观。