

责任编辑：凌 江
封面设计：唐瀚设计

『互联网+』新形态一体化教材
通识课教育系列教材

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

大学生 就业指导

大学生 就业指导

主编 刘 峰 宋要武 施 洋

大学生就业指导

主编 刘峰 宋要武 施洋



定价：45.00元

首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

大学生 就业指导

主编 刘 峰 宋要武 施 洋



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生就业指导 / 刘峰, 宋要武, 施洋主编. --
北京: 首都师范大学出版社, 2024. 8. -- ISBN 978-7-
-5656-8049-6

I. G647.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024B9P314 号

DAXUESHENG JIUYE ZHIDAO

大学生就业指导

刘 峰 宋要武 施 洋 主编

责任编辑 凌 江

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 <http://cnupn.cnu.edu.cn>

印 刷 北京荣玉印刷有限公司

经 销 全国新华书店

版 次 2024 年 8 月第 1 版

印 次 2024 年 8 月第 1 次印刷

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 14

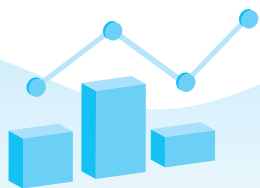
字 数 315 千

定 价 45.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

前言



在这个充满变革与机遇的时代，大学生面临着前所未有的挑战与选择。随着新质生产力的发展，就业市场正以前所未有的速度变化着。新兴行业的兴起、传统行业的转型、科技的飞速进步，都在重塑着就业格局，对大学生的知识结构、技能水平与适应能力提出了更高的要求。早在 2007 年，教育部办公厅就印发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，每年也都会发布“做好全国普通高校毕业生就业工作”的通知，党的二十大报告明确指出，“就业是最基本的民生”，并强调“实施就业优先战略”和“促进高质量充分就业”，足以证明就业的重要意义。

本教材结合社会发展实际与大学生就业现实情况，融合了就业指导领域前沿的论点和研究，以大学生就业的逻辑脉络展开，分为“职业规划概述”“就业环境分析”“自我探索”“就业能力提升”“选定职业目标”“做好就业准备”“就业权益保障”“职场适应与发展”八个专题，旨在为即将踏入职场的大学生提供一份全面而实用的指南，帮助大学生更好地规划职业路径，提升就业竞争力，迎接未来挑战。

总体说来，本教材具有以下特色。

一、以价值引领为核心，坚持立德树人根本任务

本教材在传播知识、提升能力的同时，注重综合素质的培养，在教材中隐性融入课程思政教育，以党的二十大精神为价值引领，坚持立德树人根本任务，旨在培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，将社会主义核心价值观贯穿于职业发展的全过程，引导大学生树立正确的就业观和人生观。

二、以学生为中心，强调指导性与实践性

本教材始终坚持以人为本的理念，关注学生的全面发展和终身发展，通过多种模块的设计提升大学生就业竞争力。“就业札记”以就业案例的形式引导学生思考，这些案例不仅涵盖了不同行业、不同岗位的实际案例，还结合了大学生的实际需求和兴趣点，使学习过程更加生动有趣；“拓展阅读”模块介绍了就业的相关知识与发展动向，能够有效

帮助大学生丰富知识层次；“就业指针”讲解近些年新的就业政策，为大学生提供就业相关信息；“专题实践”让大学生在参与实践的过程中学习和成长，培养自我探索能力、生涯决策能力和求职技能等实用能力。

三、紧跟时代发展潮流，引入前沿的就业指导理念

本教材聚焦于新质生产力背景下就业市场的最新趋势，谈及人工智能、大数据、云计算等新兴领域，为大学生提供最新的行业洞察和就业信息；同时，这些新趋势、前沿理论也能够开阔大学生视野，让每一名学习者在快速变化的时代背景下保持学习的热情，关注社会现实，不断充实自我，以适应未来职业发展的需求。

青年是社会力量中最积极、最具活力的群体，大学生更是青年的关键性群体，其就业与职业发展直接关系到国家的兴衰和社会的稳定。随着科技的飞速发展和全球化的深入推进，新产业、新业态、新模式不断涌现，为大学生提供了更为广阔的职业舞台。面对新时代的各项挑战，大学生更应该在职业选择上克服迷茫和焦虑，紧跟时代的步伐，怀抱梦想又脚踏实地，敢想敢为又善作善成，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。

本教材在编写过程中参考了部分职业生涯规划、大学生就业指导方面的文献资料，并借鉴了一些专家学者的理论观点，在此向所有相关人员表示衷心的感谢。由于编者水平有限，教材中可能存在疏漏和不妥之处，恳请广大读者提出宝贵意见，以便我们不断修订和完善。

此外，编者还为广大一线教师提供了服务于本教材的教学资源库。如有需要，可致电教学助手 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com 进行咨询。

编 者

目录



专题



职业规划概述

1

就业札记

2

第一讲 就业基础认知

2

一、就业力

2

二、就业的意义

4

第二讲 树立正确的就业观

7

一、大学生就业心理误区

7

二、就业观的影响因素

9

三、积极树立正确的就业观

12

就业指针 黑龙江：12项政策举措促进高校毕业生等青年就业创业

14

专题实践 “小众”就业故事分享会

15

专题



就业环境分析

17

就业札记

18

第一讲 影响毕业生就业的因素

18

一、外部环境因素

18

二、大学生自身的内部因素

19

第二讲 现行就业制度与就业优先战略

23

一、我国现行就业制度

23

二、我国的就业优先战略

26

第三讲 促进就业相关政策

27

一、我国促进就业的基本政策

28

二、促进大学生就业的政策措施

30

第四讲 面向新质生产力的就业之道

37

一、新质生产力形成期对技能开发的新趋势

37

二、新质生产力形成期青年就业的新挑战及其原因

39

	三、应对新质生产力发展的青年群体就业和技能开发策略	40
就业指针	湖北省 11 条政策举措促进高校毕业生等青年就业创业	42
专题实践	就业政策分享会	43



	自我探索	45
就业札记		46
第一讲	职业性格探索	47
	一、性格与职业选择	47
	二、了解自己的职业性格	47
第二讲	职业兴趣探索	51
	一、兴趣与职业选择	52
	二、了解自己的职业兴趣	52
第三讲	职业能力探索	58
	一、能力与职业选择	58
	二、了解自己的能力倾向	59
第四讲	职业价值观探索	65
	一、价值观与职业选择	65
	二、了解自己的职业价值观	66
就业指针	《关于做好高校毕业生等青年就业创业工作的通知》发布	69
专题实践	自我认识测评——我看重什么	71



	就业能力提升	75
就业札记		76
第一讲	职业道德提升	76
	一、新时代职业道德	77
	二、职业道德的培养	79
第二讲	知识结构构建	80
	一、合理知识结构的内容	80
	二、合理知识结构的特点	84
	三、建立合理知识结构的原则	84
第三讲	通用能力提升	86
	一、逻辑思维能力	86

二、信息处理能力	87
三、自主学习能力	88
四、沟通交往能力	91
五、时间管理能力	93
六、情绪管理能力	95
七、团队协作能力	96
八、创新突破能力	97
九、适应能力	99
第四讲 心理素质提升	101
一、大学生就业常见心理问题	101
二、就业心理问题的调适方法	103
三、良好的择业心理素质	107
就业指针 浙江衢州：“三向聚焦”助力高校毕业生面向基层就业	108
专题实践 匠心筑梦·职业能力提升计划	109



选定职业目标	111
就业札记	112
第一讲 大学生职业认知	112
一、职业相关的概念	112
二、职业环境分析	117
第二讲 大学生的职业定位	120
一、大学生应了解的职业信息	120
二、职业定位应考虑的内因因素	123
三、职业定位的方法	125
四、职业定位的注意事项	127
第三讲 大学生的职业选择	128
一、职业选择的类型	128
二、职业选择的原则	130
三、职业选择的方法	131
四、职业选择的注意事项	134
就业指针 “国聘行动”第五季启动，扩大岗位、促进就业	135
专题实践 运用 SWOT 分析法做出职业选择	136



做好就业准备139

就业札记140

第一讲 整合就业信息140

- 一、就业信息的收集140
- 二、就业信息的筛选143
- 三、就业信息的整理144
- 四、就业信息的科学利用145

第二讲 求职材料准备146

- 一、制作求职简历146
- 二、撰写求职信151
- 三、网络化求职153

第三讲 面试攻略154

- 一、面试的常见类型154
- 二、面试前的准备155
- 三、面试中的技巧156
- 四、面试后的注意事项158

第四讲 求职礼仪159

- 一、仪容仪表159
- 二、行为举止160
- 三、交流谈吐161
- 四、其他礼仪161

第五讲 大学生就业途径与求职方式162

- 一、大学生就业途径162
- 二、大学生求职方式163

就业指针 一系列综合措施应对高校毕业生等青年群体的就业挑战164

专题实践 模拟面试165



就业权益保障167

就业札记168

第一讲 大学生就业的权利与义务168

- 一、大学生基本的就业权利168
- 二、大学生应尽的就业义务172

第二讲 就业协议与劳动合同	175
一、就业协议	175
二、劳动合同	177
第三讲 防范求职就业陷阱	180
一、求职就业常见陷阱	181
二、求职就业陷阱的防范	182
第四讲 毕业生维护就业权益的途径	183
一、告知学校就业相关部门	184
二、求助当地相关部门	184
三、积极与用人单位协商、调解	184
四、向当地劳动争议仲裁委员会申请劳动仲裁	184
就业指针 职业“国标”规范新业态	185
专题实践 开展普法小课堂	186



职场适应与发展 **187**

就业札记 **188**

第一讲 职业角色转换	188
一、职业角色与学生角色的区别	188
二、角色转换的途径和方法	190
三、角色转换中的问题与对策	191
第二讲 职业适应	192
一、职业认同	192
二、适应工作新环境	193
三、提升职业适应的途径	195
第三讲 职业发展	199
一、职业发展的模型	199
二、职业发展的通道	200
三、职业发展的策略	203
就业指针 陕西实施职业技能提升工程	207
专题实践 制订职业学习计划	208

参考文献 **210**

专题



职业规划概述



当今时代，就业市场正以前所未有的速度演变。新兴行业的兴起、传统行业的转型、科技的飞速进步，都在深刻地影响着就业的形态和结构。对于即将踏入职场的大学生来说，正确认识就业、规划自己的职业路径，显得尤为重要。正确认识就业，最为关键的是树立正确的就业观。具备了正确的就业观，大学生能更好地实现个人职业价值，为社会稳定和发展做出贡献，实现个人职业价值和社会价值的统一。

学习目标

◆ 知识目标

1. 了解就业力。
2. 认识就业对国家、社会、个人的意义。
3. 明确大学生就业心理误区。

◆ 能力目标

1. 能够分析自身就业可能存在的问题。
2. 能够充分发挥主观能动性，树立正确的就业观。

◆ 素质目标

1. 培养脚踏实地、吃苦耐劳的精神。
2. 在社会主义核心价值观的引领下，将个人发展与国家需要、社会发展相结合。
3. 做好充足的就业心理准备，以良好的心态面对就业竞争。



就业札记

李明，一名即将从计算机科学与技术专业毕业的大学生，正站在人生的十字路口，心中充满了对未来的憧憬与迷茫。作为家中唯一的大学生，他承载着父母的期望，自己也对未来的职业有着美好的规划。然而，面对琳琅满目的招聘信息和日新月异的技术发展，李明不禁陷入了深深的思考：是追求高薪的互联网行业“大厂”，还是投身初创企业，在挑战中成长？或是利用所学知识与技能回馈社会，投身教育或公益领域？

在准备求职的过程中，李明参加了学校组织的“大学生就业指导”讲座。讲座上，讲师详细讲解了当前就业市场的趋势、各行业的发展前景、岗位需求及能力要求等，还强调了树立正确的就业观的重要性。讲师分享了一个真实案例：一位校友张华，起初盲目追求高薪，频繁跳槽于各大互联网公司之间，最终发现自己失去了职业方向和个人成长的连续性。而另一位校友王丽丽，她根据自己的兴趣和长期职业规划，选择加入了一家小型科技公司，虽然起薪不高，但她积极参与项目，快速成长为公司骨干，并成功主导了几个创新项目，实现了个人价值和社会价值的双赢。

思考

1. 李明应该如何根据自己的实际情况，结合“就业基础认知”，制订出既符合个人兴趣又具有前瞻性的职业规划？请从行业选择、岗位定位、技能提升等方面进行分析。
2. 为什么说树立正确的就业观对大学生就业至关重要？请结合张华和王丽丽的案例，谈谈你的理解。

第一讲 就业基础认知

就业是最基本的民生，一头连着万家灯火，一头系着经济大局。就业对国家、对社会、对个人都具有重要意义。就业是一个人实现人生价值的重要途径，任何一个具备劳动能力的成年人都应该树立正确的就业观并积极就业。

一、就业力

就业力是指能获得初次就业、保持就业及在必要时获得新就业的能力，其本质是个人经过学习，能够具备获得工作、保有工作及做好工作的能力。

就业力概念最早出现于 20 世纪初的英国，随着高等教育的发展与劳动力市场、职业生涯形态的多元化，其概念内涵逐步丰富，关注点也随时代变迁而发生转移。伴随知识

经济发展与全球化进程，各国政府和相关国际组织也提高了对就业力的重视程度。

总体上，就业力与就业质量呈显性正相关关系，但高水平的就业力并不等于高质量的就业，其既受外部因素影响，也受内部因素影响。外部因素中如宏观层面的经济发展、教育投入等，微观层面的工位薪酬、职位匹配等，都将影响就业力的发挥。内部因素则主要包括个人的抗风险能力、心理韧性、规划灵活性等。

就业力的培养主要从以下几个方面入手。

（一）专业能力

专业能力指从事职业和创业活动所必需的知识 and 技能，以及运用已掌握的知识 and 技能解决工作中实际问题的能力。

专业能力是人们从事某一特定社会职业所必须具备的能力和本领，专业能力是能力培养中最基本的、最重要的能力。专业能力是影响就业力的重要因素。精通专业知识和技能是适应社会生活、对社会有所贡献所必需的素质。一般来说，就业后能否很快适应专业工作要求、取得用人单位的领导和同事们的认同，首先与其掌握专业知识技能的情况密切相关。专业知识技能的水平越高，就越能胜任工作和发展工作，越有利于工作中各种关系的处理，越有利于形成良好的职业发展循环。专业能力的构成如图 1-1 所示。

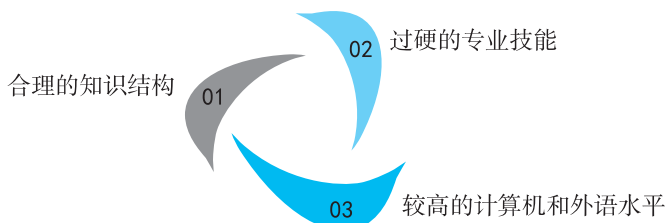


图 1-1 专业能力的构成

（二）适应能力

适应能力的高低直接影响就业的成败，可以说，适应能力是就业力的核心能力。适应在心理学上一般指个体调整自己的动机和心理状态，使之与环境条件的要求相符合。适应能力是指个体适应社会组织系统、群体或经济文化因素，生存功能、发展目标实现相应变化的能力。适应能力的构成如图 1-2 所示。

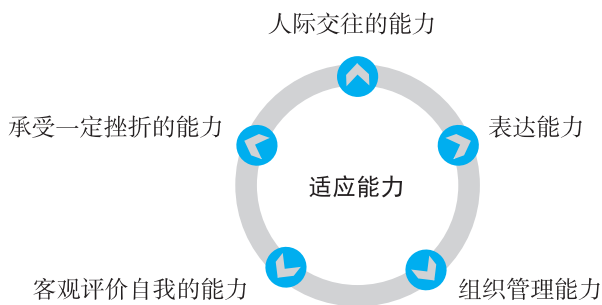


图 1-2 适应能力的构成



（三）竞争能力

竞争能力简称竞争力，它直接影响就业效果。竞争能力是就业的支撑性要素，是促使就业成功的重要力量。

面对充满激烈竞争的就业市场，要想打破就业难的坚冰，在激烈的就业竞争中获得自己的一席之地，就要靠就业的竞争力。因此，求职者不仅要敢于竞争、善于竞争，还应当培养和提高自身的竞争力，并在增强思维能力、营销能力、发展能力、创新能力、创业能力方面做出努力。



思考与讨论

还可以从哪些方面增强就业力？说一说你的想法。

二、就业的意义

就业是民生之本，是最大的民生工程、民心工程、根基工程。党的二十大报告提出，“强化就业优先政策，健全就业促进机制，促进高质量充分就业”。就业对国家、对社会、对个人都有重要意义。

（一）就业对国家的意义

1. 促进经济发展

就业是经济增长的重要驱动力。更多人参与就业，劳动力资源得到充分利用，可以提高生产力水平，从而推动国内生产总值的增长，增强国家的经济实力。就业结构的调整与变化往往伴随着产业结构的优化升级。随着就业市场的变化，劳动力会向更具竞争力的产业和领域流动，推动经济向高质量发展方向迈进。此外，就业者缴纳的个人所得税及企业缴纳的各类税费是国家财政收入的重要来源。充分就业有助于增加国家财政收入，为政府提供更多公共服务、改善民生提供资金保障。

2. 增强国际竞争力

一个国家的就业状况直接关系到其经济竞争力和国际地位。充分就业意味着国家拥有强大的劳动力资源和创新能力，能够在国际竞争中占据有利地位。

就业市场的繁荣还能够促进国际的交流与合作。随着国家经济实力的增强和国际地位的提升，国家在国际事务中的话语权和影响力也会相应增加。这有助于国家与其他国家构建更加紧密的经济和政治联系，共同应对全球性挑战，推动全球治理体系的完善和发展。

（二）就业对社会的意义

1. 维护社会稳定

充分就业有助于减少社会不稳定因素，如贫困、失业等。当大多数人都有稳定的工

作和收入来源时，社会矛盾和冲突会减少，社会秩序会更加稳定。

失业和贫困往往是导致犯罪率上升的重要因素。创造更多的就业机会、促进充分就业，可以降低犯罪率，维护国家安全和社会稳定。

2. 增强社会凝聚力

就业使人们通过共同的工作目标和环境建立起合作与交流，有助于促进不同背景、不同地域人群之间的交流与融合，增强社会凝聚力和向心力。

3. 推动社会进步

就业市场是实现人力资源合理配置的重要机制，市场机制调节可以使劳动力资源流向最需要的地方，提高社会生产效率。

在工作中，人们可以不断学习新的知识和技能，提高自身的能力和素质。就业市场的繁荣还能够吸引和留住高素质人才，推动科技进步和产业升级。这些人才在各自领域内的创新和发展也有助于推动社会整体进步。

拓展阅读

高质量充分就业对推进中国式现代化进程具有重大意义

人口发展是关系中华民族伟大复兴的大事。习近平总书记强调，现代化的本质是人的现代化。我们要从强国建设、民族复兴的战略高度，充分认识促进高质量充分就业事关人口规模巨大的现代化的成色，事关推动实现全体人民共同富裕，切实增强做好新时代新征程就业工作的高度自觉。

促进高质量充分就业，是推动经济高质量发展的内在要求。高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务，是党执政兴国的第一要务，也是解决我国一切问题的基础和关键。就业是发展之基、财富之源，是沟通社会需求和供给，连接生产、交换、分配和消费的桥梁纽带，是支撑宏观经济和微观经济运行的基本盘，是衡量经济高质量发展的重要基准。高质量充分就业有利于不断优化人力资源结构，更好地支撑实体经济发展，提高全要素生产率。这就要求我们坚持贯彻新发展理念、构建新发展格局，强化经济发展的就业导向，在促进高质量充分就业中厚植发展的潜力和动能，形成经济发展与就业的良性循环。

促进高质量充分就业，是适应我国人口高质量发展的必然选择。当前，我国人口发展进入新常态。人口和劳动力总量呈现减少趋势，但规模依然庞大。劳动力大龄化特征明显，存在供需结构性错配。人口和劳动力流动性不断增强。这些都迫切需要加快塑造素质优良、总量充裕、结构优化、分布合理的现代化人力资源，以人口高质量发展支撑中国式现代化。这就要求我们把高质量充分就业作为人口高质量发展的重要基础，作为人力资源开发利用的主要途径，主动适应劳动力规模和结构变化趋势，稳定劳动参与率，改善劳动力供给，提高劳动者素质。

促进高质量充分就业，是增进民生福祉、提高人民生活品质的根本举措。就业是民生之本，是劳动者赖以生存和发展的基础、共享经济发展成果的基本条件，



事关亿万劳动者及其家庭的切身利益。没有就业，没有收入，劳动者就无法保障基本生活，更谈不上家庭幸福。促进高质量充分就业，顺应群众就业需求新变化，既解决“有没有”的问题，更解决“好不好”的问题，体现了新的时代特点和发展规律。这就要求我们坚持把不断满足人民对美好生活的向往作为出发点和落脚点，创造更多的就业机会和好工作，提升劳动者收入和权益保障水平，促进劳动者体面劳动。

促进高质量充分就业，是人民群众通过勤劳致富实现自身发展的基本途径。幸福生活都是奋斗出来的，只有人人参与、人人尽力，才能真正实现人人享有。促进高质量充分就业，是广大劳动者参与社会生产、共享经济社会发展成果的基本前提，共建才能共享，共建的过程也是共享的过程。只有实现就业创业，劳动者才能成为建设者，通过勤奋劳动、诚实劳动，各尽其能、各得其所。这就要求我们提高劳动者就业创业能力，增强致富本领，畅通向上流动通道，给更多人创造致富机会，使改善生活既是党和政府工作的方向，又成为人民群众自身奋斗的目标，更好安其岗位、乐其职业。

（资料来源：求是网，2023年6月1日，有删改）

（三）就业对个人的意义

就业反映人的社会劳动关系，实现就业是劳动者融入社会、实现自身价值的重要途径。

1. 获得稳定收入

就业是个人实现经济独立的主要途径。通过工作，个人能够获得稳定的收入来源，满足基本的生活需求，并有机会提升生活质量。经济独立不仅意味着个人能够自主决定自己的生活方式和消费选择，还为其提供了追求更高层次需求和梦想的物质基础。

2. 实现自我价值

工作不仅是谋生的手段，更是个人实现自我价值、获得成就感的重要途径。通过工作，个人能够发挥自己的专业技能和才能，为社会做出贡献，并得到社会的认可和尊重。这种成就感和满足感能够激发个人的积极性和创造力，推动其不断追求进步和发展。

3. 拓展人际关系

就业为个人提供了广泛的社交机会和人际关系拓展的平台。在工作中，个人需要与同事、上级、客户等不同人群进行交流和合作，这有助于建立和维护良好的人际关系网络。这些人际关系不仅有助于个人在工作中的顺利发展，还能够为个人提供更多的资源和机会，促进个人全面发展。

4. 提升技能

就业是个人技能提升的重要途径。在工作中，个人需要不断学习和掌握新的知识和

技能，以适应不断变化的工作环境和市场需求。这种持续的学习和提升有助于个人在职业道路上不断前进，实现更高的职业目标和梦想。同时，工作也为个人提供了展示才华和能力的舞台，有助于个人在职业领域中获得更多的机会和认可。

就业不仅是个人生存和发展的基础，更是个人实现自我价值、追求幸福生活的重要途径。因此，每个人都应该重视就业问题，积极寻找适合自己的工作机会，并不断提升自己的能力和素质以适应不断变化的市场需求。

第二讲 树立正确的就业观

就业观，是对就业方式和渠道的看法，是指个人在选择某一职业时的一种观念、态度、认识与心态，是个人对就业的一种反应性倾向，是一个人的的人生观、价值观、生活观、劳动观与享乐观等在就业问题上的表现。总之，就业观就是人们在选择职业和从事职业的过程中形成和持有的价值取向。

一、大学生就业心理误区

在日趋激烈的就业竞争形势下，部分高校毕业生在就业过程中难免会遇到各种困扰、挫折和冲突，产生一些就业心理误区，主要表现为如下。

（一）就业期望值过高

随着教育成本的不断上升，大学生及其家庭对就业后的经济回报有着较高的期待。他们希望通过高等教育获得更好的职业机会和更高的薪资水平。再加上社交媒体和身边人的成功故事往往塑造了大学生对职业成功的理想化认知，导致部分大学生对职场环境、行业发展趋势及自身能力评估不足，对薪酬、工作环境等期望过高。

（二）注重功利

部分大学生受市场经济、实用主义和功利主义的负面影响，在就业的选择上片面追求职业的个人价值和利益，很少考虑职业的社会价值和国家发展的需要。例如，部分大学生完全不考虑自己的兴趣、特长，不仅要求工作单位福利好、待遇高，还要求企业知名度高、规模大，但同时又不愿意付出过多的劳动，甚至期望不劳而获。

（三）盲目攀比

有些毕业生在求职的过程中，将身边同学的择业标准当作自己的择业标准，不考虑职位是否能够使自己增长才干，也不管职位是否与自己的专业特长、兴趣、能力相符。当看到和自己成绩、能力等差不多的同学找到相对较好的工作单位或收入可观时，他们觉得自己找不到理想的职业很没面子，常常会出现“他都能找到那样的工作，凭什么我不能”的心理。为了获得心理上的平衡，部分毕业生将自己就业的目标定位过高，其结



果是高不成、低不就，陷入苦恼之中。

（四）盲目从众

盲目从众是指在社会或群体的压力下，个人放弃自己的意见而采取顺从行为的一种心理倾向。部分大学生没有准确的自我定位、没有明确的职业目标，对所学专业了解得不够深入、对专业的社会需求分析不透彻等，导致自己的就业计划不明确，从而盲目追随他人的脚步，选择社会上受追捧的职业。例如，部分大学生盲目跟风到大城市工作，或者不假思索地加入“考公”“考编”“考研”的队伍中，等等。这部分大学生往往忽视了自身实际情况，导致在求职中没有发挥出自身的才能和特长，从而大大增加了自己择业、就业的难度。

（五）自负与自卑

自负与自卑是两种极端的心理，是缺乏客观的自我认知和自我评价的表现，既不利于毕业生身心健康发展，又不利于毕业生实现顺利就业。

1. 自负心理

自负指的是一个人过于自信或过高地评估自己的能力。当代大学生在劳动力市场的竞争中应当具有一定的自信，这样才能不怕挫折、克服困难，争取到心仪的工作。但部分大学生认为自己所学的是热门专业、学历高，就唯我独尊、目空一切，认为自己能力出众，能够胜任一切工作，从而在择业、就业时忽略自身实际情况，只凭个人喜好投递简历，最终导致人岗不匹配，白白浪费了求职机会。这种自负心理还可能导致毕业生期望“一步到位”地找到满意的工作，从而对接触过的用人单位吹毛求疵，甚至盲目攀比，一旦用人单位有不尽如人意的地方便果断放弃，等待下一份“更好”的工作，结果却错过了很多适合自己的工作机会。

2. 自卑心理

自卑指的是一个人对自己没有信心，蔑视自己，对自己持否定的态度和情感。部分大学生或因所学专业不热门，或因自身知识和技能不如他人，或因在求职过程中屡次受挫而产生了强烈的自卑感，从而过分降低就业期望，在与用人单位的交流中缺乏勇气和信心，不敢毛遂自荐，不能适当地展示自己的长处，结果错失了大量的工作机会。部分有自卑心理的大学生为了尽快就业，甚至接受用人单位的不合理要求，为日后的职业生涯发展埋下隐患。

（六）逃避现实

想到即将离开相对单纯的校园环境，进入错综复杂的社会，部分大学生在心态上一时难以接受，于是故意回避，错过了春、秋两季校园招聘的“黄金时间”。还有部分大学生在行为上逃避就业，既不主动收集就业信息、接受就业指导，也不积极向前辈咨询求职经验，导致没有做好充足的就业准备就匆匆加入就业竞争中，结果黯然退场。也有部分大学生把求职失败的原因全部归结为外界因素，没有客观地认识到自身的不足，甚至

对社会产生不满。总的来说，逃避现实意味着大学生无法对个人和社会做出客观的评价，也就无法做出合理的就业规划和正确的职业选择，自然也无法得到满意的工作岗位。

（七）依赖他人

大学生在社会角色转变的过程中容易出现依恋学生角色的怀旧心理，这也导致部分大学生在求职过程中会产生依赖他人的现象。在就业去向抉择方面，这部分大学生往往更愿意依赖父母、老师或其他长辈，根据他们的意见决定职业规划，甚至期望他人能为自己安排工作，缺乏就业的自主性；在就业信息收集方面，他们往往会过分依赖学校和亲友提供的就业信息，而不是自己主动了解其他渠道的就业信息。过分依赖他人不仅不利于大学生独立人格的培养，而且对大学生就业及其职业发展也会产生不良影响。

（八）过度焦虑

焦虑是由心理冲突或个人遭受挫折及可能要遭受挫折而产生的一种紧张、恐惧的情绪状态。当前就业市场竞争激烈，部分大学生在短期内难以获得满意的工作，便产生焦虑、烦躁、不安等情绪；还有部分大学生在了解当前就业形势后过分恐慌，担心自己找不到工作。于是，他们或是不考虑实际情况四处投递简历，陷入一种想要尽快就业的急躁情绪；或是没有做好充足的就业准备，导致在就业选择时犹豫不决，无法做出满意的取舍；等等。过度焦虑会导致大学生长期处于精神高度紧张的状态，影响大学生做出正确、理性的判断，从而无法在就业过程中展现出自身真实的才能，间接导致用人单位降低对其能力的评价。



思考与讨论

如果在找工作的过程中出现了过度焦虑，你会如何调适？

二、就业观的影响因素

马克思、恩格斯在《共产党宣言》中指出：“人们的观念、观点和概念，一句话，人们的意识，随着人们的生活条件、人们的社会关系、人们的社会存在的改变而改变。”因此，就业观并不是每个人与生俱来的、一成不变的，它是受许多因素的影响并发展、变化的。

（一）外部因素

影响就业观的外部因素主要有以下几方面。

1. 社会经济发展

大学生处在经济快速发展的新时代，各行各业的发展态势充满未知，就业选择难度加大。在经济大环境中，我国正处在经济转轨、社会转型的加速期，各经济主体利益分配调整，各种观念、价值取向相互碰撞、交融，形成了多元化价值观。这种多元化价值



观影响着社会大众的思想和行为。因此，大学生的就业观也不可避免地受到影响，出现摇摆不定的现象。

2. 就业政策法规

就业政策法规从国家层面对大学生的劳动关系、人事制度、就业保障、就业权益、就业方向等进行了规定，这些也会直接或间接地影响大学生的就业观。例如，2003年，我国推出“大学生志愿服务西部计划”，发出了“到西部去，到基层去，到祖国需要的地方去”的口号，此政策鼓舞了一批又一批大学生转变就业观念，奋勇奔向需要建设的经济欠发达地区。又如，近年来国家鼓励大学生创新创业，出台了一系列扶持大学生创业者的政策，解决了许多想要创业却又不敢创业的大学生的后顾之忧。许多大学生以创业带动就业，树立了“敢想敢创”的就业观。

3. 社会舆论

互联网成为新时代社会舆论形成和传播主阵地的同时，也成为大学生学习、工作、生活中不可或缺的一部分。互联网上充斥着各种声音、各种观点，这使就业观尚在形成中的大学生很容易受到干扰和影响。

4. 家庭环境

在就业观形成的过程中，大学生不可避免地会受到家庭环境的影响。例如，大多数大学生在选择毕业后的第一份工作时，都会参考家人的建议。家庭对职业的认知和评价、对工作待遇和工作地点的期望等，都可能会对大学生的就业观产生深远的影响。

5. 高校就业指导

大多数高校在教育部的指导下都根据自身情况制订了教学计划，设立了职业生涯规划、就业指导、创业教育、劳动教育等相关课程。这些都能帮助大学生准确了解国内就业形势，掌握国家的方针政策和市场就业需求，分析自身优势，科学地进行职业选择和定位，从而使大学生树立正确的就业观。

6. 用人单位的招聘条件

为达到用人单位的招聘条件，大学生会有针对性地提升个人能力，如考取技能证书、参与社会实践等。作为就业市场的需求方，用人单位的用人标准对大学生就业观的影响是不言而喻的。

（二）内部因素

影响就业观的内部因素主要有以下几方面。

1. 对自身客观条件的认知

在认识论层面上，认知建立在感觉和知觉上，是人脑基于现实社会对信息的接收和加工处理。大学生在就业过程中，除了要对自身性别、身高、体重、年龄、外貌等客观条件有正确的认知，还要对自己的综合能力水平，也就是就业能力有客观的认知。大学生在择业过程中只有将对自身客观条件的认知与对就业形势、倾向职业的发展现状和未来前景的了解结合起来，做到取长补短、由技寻职，才能缩短社会市场需求与实际能力

供给之间的差距。自身客观条件的认知包含自我认知和就业取向，这两点也构成了大学生就业观的根基。

大学生对自身客观条件的认知具有两种特性。

(1) 专业性。大学生是受过高等教育的专业技术人才，进行过系统化的理论知识学习与专门化的技能训练。个人可以通过学习情况和考核成绩了解自我专业能力水平。

(2) 社会性。大学生通过社会交往活动和个人生活经验，可以对自己社会化的人格品质（如行为举止、生活常识、个人修养、处事能力等方面）进行综合研判。

2. 对自身职业需要的认知

对职业的价值衡量和判断在很大程度上取决于这份职业能否满足大学生的自我需要。大学生对自身职业需要的认知决定了大学生对于自身职业的期望，这影响着大学生的职业选择和就业方向，是就业观形成的重要影响因素。

大学生的职业需要分为以下两种。

(1) 物质需要。这是指大学生在薪酬工资、工作环境、福利待遇和个人保障等方面的需要，这种需要旨在满足大学生自身的基本生存，以劳动创造提高生活质量。

(2) 精神需要。这是指大学生通过选择的工作获得的自我价值实现和精神满足。例如，大部分大学生更愿意将兴趣特长作为主要的考量因素，更看重自我成长的空间和社会价值的实现。

约翰·霍兰德认为，人的人格类型、兴趣爱好与从事职业密切相关，其中兴趣更是作为人们永续工作的发电机，促使人们积极地、愉快地从事该职业。由于成长环境、兴趣爱好及性格特点各不相同，大学生的职业兴趣也是多种多样的。大学生只有立足自身，了解什么是自己真正想要得到的，什么是能让自己在真正意义上感到快乐的，最终才能以积极的就业心态明确就业方向，少走弯路。

3. 对自身社会关系的认知

对自身社会关系的认知是个体社会化的一个重要体现，是个体在思考自身现实需求和自身能力水平的基础上对自我与社会关系的深刻剖析。大学生在就业阶段会逐渐明确自己兼具个体和社会成员两种身份属性，了解到自己在享有个人权益的同时也肩负着重要的责任与使命，根据社会期待调整自我行为，树立社会导向的就业观。

大学生在就业阶段若只考虑个人利益的满足，往往会丧失奋斗激情，产生厌倦情绪。大学生只有立足社会责任和长远目标，才能获得源源不断的力量，深刻感悟工作带来的满足感和幸福感。马克思曾指出，如果一个人只为自己劳动，他也许能够成为著名的学者、伟大的哲人、卓越的诗人，然而他永远不能成为完美的、真正伟大的人物。大学生的就业观也不应仅局限于把就业当作谋生的工具，而应当通过就业实现个人价值、创造社会财富。大学生只有找到个人利益、社会利益、国家利益三者之间的最佳契合点和平衡点，才能在广阔的人生舞台上大有作为。

大学生想要加强对自身社会关系的认知，增强服务社会的责任意识，应关注以下两个方面。



(1) 要与时俱进地了解和学习国家最新的就业政策和法律法规,理性认识我国当前所面临的国际形势及国内发展态势,科学地把握国家发展大局和民族复兴的人才需求,回应人民期盼,强化职责意识。

(2) 要实事求是地立足当前的就业形势,正确地分析市场形势,全面了解用人单位关注的素质,深刻反思和灵活调整自我的就业态度、就业意愿、就业期望值,不断提升社会服务意识。

三、积极树立正确的就业观

对大学生来说,积极的就业观念是顺利求职的催化剂和加速器,可以放大就业政策效应,增强措施效果,让自己更快找到合适的工作。大学生应该看到,不同的职业岗位在客观上确实存在着种种差异,就业者在专业特长、兴趣爱好等方面也存在差别。对大学生而言,关键是要找到我之所长与社会所需的结合点,保持平实之心,客观看待个人条件和社会需求,从实际出发选择职业和工作岗位。着眼长远,脚踏实地,在实践中一步步成长起来,增强学习能力和职业转换能力,才能在就业创业时掌握更多主动权。

(一) 树立自主择业的观念

双向选择已成为就业的大趋势,大学毕业生与用人单位相互选择,即毕业生可以选择用人单位,用人单位也可以选择毕业生。因此,大学生应早做准备,不断增强自身自主择业的本领。只有具备较高的素质、较全面的知识、较丰富的经验和过硬的专业技能,才能在激烈的市场竞争中找到属于自己的岗位。

(二) 树立竞争就业的观念

市场经济的主要法则就是竞争、优胜劣汰。这就要求大学生牢固树立自主择业、自谋职业、竞争就业的观念。“海阔凭鱼跃,天高任鸟飞”“有志者,事竟成”。因此,大学生应该摆正心态,主动适应竞争社会的法则,敢于大胆实践,勇于拼搏,这样我们每一位大学生也许都能在不久的将来成为一个在市场经济大潮中搏击风浪的佼佼者。

(三) 树立多渠道就业的观念

大学毕业生要解决就业问题,还要树立多渠道就业的观念。无论在什么地方、从事何种职业,只要自己的知识和才能得以施展,是自食其力的劳动者,就是成功的职业人。青年大学生代表着祖国的未来,既要志存高远,又要脚踏实地,勇于到改革和建设的第一线去,到基层和群众需要的地方去。从眼前做起,从一点一滴做起,不怕艰苦、不怕挫折,始终保持蓬勃的朝气与活力,唯其如此,方能在磨砺中成才。

(四) 树立多层次就业的观念

大学毕业生就业要克服一步到位的思想,必要时应采取先就业后择业的就业策略。

随着我国经济体制改革的不断深化与知识经济的到来,科技进步周期的不断缩短和传统产业结构的调整必将引发劳动者工作岗位的流动与职业的变换。因此,大学生必须树立终身学习和多层次就业的观念,努力克服一步到位的思想,为了生存,先就业,并在工作中努力锻炼提高自身的综合素质和能力,然后再选择职业,求得发展。

拓展阅读

这些新兴小众职业你听说过吗?

人力资源和社会保障部在 2023 年底面向全国开展第六批新职业的征集,2024 年 5 月面向社会公示意见,在吸收采纳各方意见建议的基础上,正式发布了生物工程技术人员等 19 个新职业和汽配销售经理人等 28 个新工种信息。数据显示,AI 成了灵活就业的新方向,有 13.9% 的职场人选择 AI 训练师等 AI 相关职业作为兼职,带来额外收入的同时,还能使个人保持与时俱进的竞争力。

近年来,还有不少小众职业崭露头角,如玩偶医生、宠物托管师、多肉寄养师等,还有一些“神秘”职业,你可能从来没听说过。

1. 食物造型师

为什么广告上的食物总是饱满诱人,而你买到的食物却图文不符?这是因为商家背后不仅有优秀摄影师,还有食物造型师。

这是一个小众行业,全国资深从业者不到 20 人,同时也是一份高薪工作,日薪以万为单位计算。技能要求不限于审美出众、会化妆、懂摄影、懂食物研发。

只靠摄影后期不能让食物展现出真实、馋人的一面,还需要造型师通过堆叠、搭配等方式、精准呈现食物的全部食材、分量,没有的食材不能添油加醋。比如,一块切出来的蛋糕侧面歪歪扭扭,格子不平整,造型师需要用小刀和刷子把蛋糕屑一点一点填回去。除了食物本身,造型师还会用 3D 技术制作摆放食物的道具。

2. 奢侈品鉴定师

近年来,国内二奢(二手奢侈品)市场火热,二手名牌包、首饰、鞋子越来越受欢迎。为取得消费者信任,售卖二奢的平台或商家,会请鉴定师给商品做鉴定。技能要求不限于了解各奢侈品牌的工艺特点、历史文化、长期关注奢侈品市场。

这个行业目前十分缺人,只需经过 2~3 周的培训就可以考证获得入门许可。但新人想入行却很难,因为多数公司不愿培养新人,只招有经验的。建议新手可先在网上免费帮人鉴定,积累足够经验再入行。

高级别的鉴定师,一天只能鉴定几百件,因为累了、精神不集中会影响准确率。市场上能以假乱真的假货并不多,绝大部分都是“一眼假”。但如果鉴定出错,鉴定师要承担一定比例的损失。

3. 古装妆造师

“太忙了,我们店里现在每天都约满。”从早上 10 点开始,妆造师杨杨手里的化妆刷一刻也没有停。

“一袭战国袍，悠悠三千年。”2023年年末，在网络平台的传播下，邯郸战国袍打卡风潮掀起。2024年春节假期，不少人慕名打卡体验，带动当地文旅消费。

每位顾客到店后，杨杨要先为他们讲解妆造的基础知识，根据游客特点推荐合适的服饰，为其打造精致的妆容。“有些游客不会拍照摆造型，我们还会帮他们指导拍摄。”一系列流程下来，每位客人要耗费将近2个小时。为保证顾客有更好的体验感，杨杨的妆造店始终坚持每天最多只约50位顾客。

近年来，“国潮热”愈发升温，古风写真、服饰租赁、古风造型体验馆成为其中必不可少的一环。每逢节假日，订单更是排满整个假期。

4. 全家福上门摄影师

春节，阖家团圆。不少家庭会拍一张全家福，记录这难得的团聚时刻。

摄影专业出身的雪雪做独立摄影师已有三年。2024年起，她拓展了上门为客户拍摄全家福的业务。“从大年初一到正月十五，接了30多单了。”客户通过社交平台向雪雪发出预约申请，双方沟通完后，雪雪会根据客户需求评估家庭环境，准备一些营造气氛的小道具，最后根据约定时间上门拍摄。一周后，调整修改好的成片便会发送到客户手中。

目前，雪雪上门拍摄一次全家福的价格约为1000元，春节期间上涨了约30%。在北京，雪雪做摄影师需要运营自己的社交账号，寻找客源、拍摄、后期、道具，所有工作自己都能完成。

（资料来源：光明网，2024年2月29日，有删改）

（五）树立大众化就业的观念

大学毕业生要破除专业一定要对口的就业观念。21世纪，人们的职业和岗位变动更加频繁，大学毕业生即使到专业不对口的岗位工作，也应更自觉地再学习、提高综合素质，以适应知识经济时代的要求。

总之，就业是大学生毕业走向社会所面临的第一个待解决的问题，积极的、与客观实际相符合的就业观不仅能够使大学毕业生尽快地实现就业，也为大学生以后的职业生涯指明了方向。因此，每一位大学毕业生都应认真对待，树立正确的就业观，根据客观形势和自身条件，做好求职定位。

就业
指针

黑龙江：12项政策举措促进高校毕业生等青年就业创业

2024年7月，黑龙江省人社厅、省教育厅、省财政厅联合印发《关于做好黑龙

江省高校毕业生等青年就业创业工作的通知》，提出 12 条稳就业政策举措，全力促进高校毕业生等青年就业创业。

延续实施两项政策。延续实施一次性扩岗补助政策，对企业招用毕业年度及离校两年内未就业高校毕业生及 16 ~ 24 岁登记失业青年，可发放一次性扩岗补助。延续实施国有企业增人增资政策，对按照工资效益联动机制确定的工资总额难以满足扩大高校毕业生招聘需求的国有企业，可给予一次性增人增资。

实施三项行动计划。实施先进制造业青年就业行动，开展职业体验活动，打包办理支持企业吸纳就业和助力人才发展系列政策，畅通职称评审“绿色通道”。实施就业困难青年专项帮扶行动，开展离校未就业高校毕业生就业服务攻坚行动，实施“1131”精准帮扶，强化困难高校毕业生结对帮扶。实施百万就业见习岗位募集计划，支持更多开发见习岗位，按规定给予就业见习补贴。

强化五项工作举措。强化引导基层一线就业，对到基层就业的高校毕业生，按规定落实学费补偿、国家助学贷款代偿等政策。强化支持自主创业和灵活就业，按规定落实一次性创业补贴、创业担保贷款及贴息、灵活就业社保补贴政策。强化组织招聘对接服务，组织公共就业服务进校园，开展政策宣传、校园招聘、指导培训等活动，组织开展“10+N”公共就业服务活动，设立招聘专区，加密招聘频次。强化青年求职能力训练和学徒培训，开展省级青年求职能力实训营，实施青年技能培训行动，支持企业开展岗前培训、岗位技能提升培训和企业新型学徒制培训，按规定落实职业技能培训补贴等政策。强化高效办成高校毕业生就业一件事，推进档案接收、补贴申领、社保缴纳、落户手续等政策服务“一件事打包办”，实施“家门口”就业服务站建设计划，为高校毕业生等青年就业提供一站式服务。

加大两项工作开展力度。加大就业创业政策宣传力度，开展政策宣传、推出政策解读、组织政策宣讲等多种形式，共同开展“政策宣传月”活动，帮助充分知晓并用足用好各项促就业政策。加大就业权益维护力度，组织开展规范劳动用工暨清理整顿人力资源市场秩序专项行动，依法纠正和查处就业歧视、虚假招聘、“黑中介”等违法违规行为。

（资料来源：黑龙江省人力资源和社会保障厅官网，2024 年 7 月 23 日，有删改）



“小众”就业故事分享会

【活动目的】

- （1）了解“小众”职业，探索未知，拓宽就业视野。
- （2）激发创新精神与职业灵感。

(3) 树立自主择业、多渠道就业的就业观。

【活动准备】

4 ~ 6 人一组，通过上网查找资料、街头采访等多种途径，收集“小众”就业资料。

【活动过程】

- (1) 广泛收集资料，了解“小众”职业。
- (2) 线上线下寻找“小众”职业的从事者，了解他们的故事。
- (3) 对收集到的故事进行整理，并在课堂分享。

【活动要求】

应保证故事的真实性，在分享时应做到逻辑清晰。

【活动评价】

活动结束后，每个人对自己的收获进行评价，填写活动评价表（表 1-1）。

表 1-1 活动评价表

活动中我的收获	
自我评价	评星：☆☆☆☆☆ 评语：
同学评价	评星：☆☆☆☆☆ 评语：