

责任编辑：曾繁荣
封面设计：唐瀚设计

大学生就业指导

(第二版)



中航出版传媒有限责任公司
CHINA AVIATION PUBLISHING & MEDIA CO., LTD.
www.aviationnow.com.cn

ISBN 978-7-5165-3944-6
9 787516 539446
定价：38.00元

大学生就业指导 (第二版)

主编 马杰 索昕煜 徐东明

航空工业出版社

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材



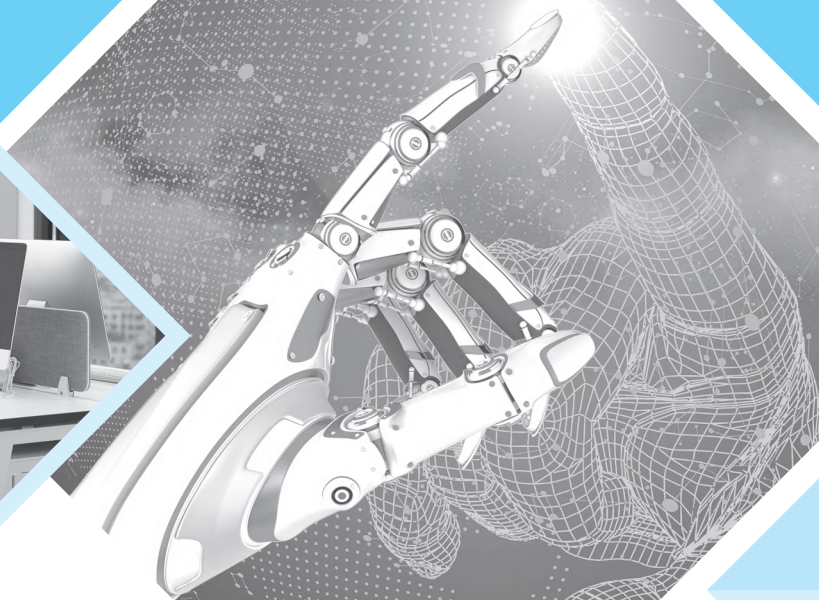
大学生就业指导

(第二版)

主编 马杰 索昕煜 徐东明

航空工业出版社

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

(第二版)

主编 马杰 索昕煜 徐东明

航空工业出版社

北京

内 容 提 要

本书紧扣“高质量充分就业”目标，系统构建教学指导体系。全书共分为七章，包括就业环境解码、就业方向探寻、自我认知与提升、就业选择与就业决策、求职准备、就业流程与就业权益保护、迈向职场，助力学生将个人成长融入国家发展大局，在全面建设社会主义现代化国家新征程中实现职业理想与人生价值。本书适用于普通高校各专业就业指导课程，既可作为公共必修课教材，也可作为职业咨询、创业教育提供系统化教学资源。

图书在版编目（CIP）数据

大学生就业指导 / 马杰，索昕煜，徐东明主编.

2 版. — 北京：航空工业出版社，2024. 12. — ISBN

978-7-5165-3944-6

I. G647.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024BG4702 号

大学生就业指导（第二版）

Daxuesheng Jiuye Zhidao (Di-er Ban)

航空工业出版社出版发行

（北京市朝阳区北苑路 58 号楼 20 层 100012）

发行部电话：010-85672666 010-85672683 读者服务热线：010-85672635

中煤（北京）印务有限公司印刷

全国各地新华书店经售

2019 年 12 月第 1 版

2024 年 12 月第 2 版

2024 年 12 月第 1 次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：281 千字

印张：12.5

定价：38.00 元



前言

在党的二十大擘画全面建设社会主义现代化国家新征程、以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的宏伟蓝图下，高校毕业生的就业工作被赋予了新的时代使命。党的二十大报告明确提出“实施就业优先战略”“强化就业优先政策”“促进高质量充分就业”等重要部署，为新时代大学生就业指导工作指明了方向。

2024年9月，《中共中央 国务院关于实施就业优先战略促进高质量充分就业的意见》印发，强调要坚持以人民为中心的发展思想，把高质量充分就业作为经济社会发展的优先目标。这一意见的发布，进一步凸显了就业指导工作的重要性和紧迫性。

为深入贯彻落实党的二十大精神，主动适应新一轮科技革命和产业变革对人才培养提出的新要求，回应数字经济时代就业形态的深刻变革，我们广泛调研了用人单位和高校毕业生的需求，结合最新的就业政策和市场动态，在2019年第一版的基础上进行了全面的更新和优化，推出《大学生就业指导（第二版）》，旨在帮助大学生更好地理解 and 适应当前的就业形势，提升就业能力和职业素养，为大学生未来的职业生涯奠定坚实基础。

本次修订重点强化三个结合：一是将党的创新理论与就业指导规律相结合，专设“国家发展战略与就业布局”小节，解析国内国际双循环格局下的就业新空间；二是将技术变革洞察与职业能力重构相结合，新增AI（人工智能）面试应对、数字素养培育等实用内容；三是将社会主义核心价值观培育与职业发展相结合，引导学生建立正确的职业价值坐标系。此外，本次修订特别增设了县域经济人才需求、乡村振兴特色岗位等内容，以呼应党的二十大关于全面推进乡村振兴的战略部署。

本书在结构设计上实现了系统性革新。每章设置“职业报国”板块，呈现重点行业先锋人物事迹；每节设置“职业速递”标准化职业档案；章末设置“就业实验室”板块以促进实践转化；同时，本书穿插“就业知识库”“时代瞭望塔”等板块，延展学习和思考的深度，形成“理论+案例+工具+实践”的立体化学习体系。

本书立足习近平新时代中国特色社会主义事业发展全局，紧扣党的二十大报告中“教育、科技、人才”三位一体的战略布局，突出四个核心特色。

1. 政治引领，融合育人。本书以党的二十大精神为指引，将国家发展战略与个人职业成长深度融合，引导青年学子将个人理想融入强国建设、民族复兴的伟业中。

2. 内容全面，系统覆盖。本书从就业环境解码、就业方向探寻、自我认知与提升、就业选择与就业决策、求职准备、就业流程与就业权益保护到迈向职场，层层递进，为大学生提供全方位的就业指导。

3. 实践为本，能力筑基。本书以实践为导向，聚焦新质生产力发展催生的职业形态变革，构建“知一行一能”三位一体的就业指导体系。

4. 前沿探索，创新赋能。本书系统整合人工智能技术应用、灵活就业保障、职业价值观塑造等前沿议题，形成具有时代气息的内容矩阵。

在高等教育普及化与产业转型升级交织的新发展阶段，我们期待通过本书，帮助青年学子准确识变、科学应变、主动求变，在投身中国式现代化建设的壮阔实践中实现人生价值。由于编者水平所限，书中难免存在不足之处，恳请广大师生和读者批评指正，共同完善新时代就业指导教育体系。

此外，本书还为广大一线教师提供了服务于此书的教学资源库，有需要者可致电教学助手 13810412048，或发邮件至 2393867076@qq.com 获取。

编 者





目录

第一章 就业环境解码.....001

第一节 洞察“新”就业形势.....003

一、新质生产力视域下的就业形势.....003

二、大学生就业形势.....006

第二节 了解“新”就业环境.....008

一、职场环境的变化.....008

二、“新”就业环境的特征.....012

就业实验室 未来职业沙盘推演.....015

第二章 就业方向探寻.....017

第一节 常见就业方向.....019

一、基层就业.....019

二、考取编制.....021

三、升学深造.....023

四、市场就业.....025

五、自主创业.....028

六、参军入伍.....028

第二节 国家发展战略与就业布局.....029

一、重点产业人才需求.....029

二、区域协调发展战略.....033

三、全球化与在地化就业平衡.....036

就业实验室 就业方向情景模拟.....041

第三章 自我认知与提升 043

第一节 正确认识自我 045

- 一、性格 045
- 二、兴趣 050
- 三、能力 052
- 四、职业价值观 055

第二节 提升自我能力 059

- 一、适应能力 059
- 二、学习能力 060
- 三、人际交往能力 060
- 四、团队合作能力 061
- 五、创新能力 062
- 六、信息技术运用能力 062
- 七、自我管理能力 063

就业实验室 职场核心能力训练营 065

第四章 就业选择与就业决策 067

第一节 就业选择 069

- 一、就业选择的原则 069
- 二、就业选择的逻辑 073

第二节 就业决策 076

- 一、就业信息 076
- 二、就业机会 082
- 三、职业目标 084

就业实验室 建立个人就业信息库 089

第五章	求职准备	091
第一节	求职心理准备	093
一、	求职心理的特点	093
二、	常见的求职心理误区	095
三、	异常求职心理调适	098
第二节	求职技巧提升	101
一、	打造求职材料	102
二、	了解笔试	106
三、	熟悉面试	109
第三节	就业陷阱的识别与规避	114
一、	识别就业陷阱	114
二、	规避就业陷阱	116
就业实验室	撰写个人简历	121
第六章	就业流程与就业权益保护	123
第一节	办理毕业手续	125
一、	毕业流程	125
二、	户籍与档案关系的转调	128
第二节	签订就业文书	131
一、	就业协议书	131
二、	劳动合同	138
第三节	就业权益保护	144
一、	大学生就业的基本权益与基本义务	144
二、	树立就业权益保护的意识	148
三、	就业权益保护的途径	149
四、	大学生劳动维权注意事项	151
就业实验室	就业权益保护宣传海报设计	153

第七章 迈向职场	155
第一节 提升职业素养	157
一、职业道德	157
二、职业意识	160
三、职业精神	162
第二节 转换人生角色	166
一、角色的概念和属性	166
二、学生角色与职业角色的区别	167
三、角色转换中的常见问题	169
四、实现角色转换的方法	170
第三节 职业适应	172
一、职业适应的含义	172
二、职业适应的影响因素	172
三、大学生的职业适应期	174
四、大学生职业适应技巧	177
第四节 实现职业发展	180
一、职业发展的路径	180
二、实现职业发展的方法	182
就业实验室 职场角色挑战	187
参考文献	189

第一章

就业环境解码

学习目标

知识目标

- (1) 了解当前的大学生就业形势。
- (2) 了解“新”就业环境的特征。

能力目标

- (1) 能够分析当前就业形势，适应新质生产力视域下的就业变化。
- (2) 能够提升自身实践能力，适应职业环境的变化。

素养目标

- (1) 增强创新意识，不断提升自身的综合素质和就业竞争力。
- (2) 树立正确的就业观念，积极面对挑战，勇于承担社会责任。



 职业报国

梁建英：复兴号的“筑梦人”

梁建英是“复兴号”设计团队中一位赫赫有名的女将，也是高铁装备行业中唯一的女总工程师。2004年，梁建英第一次亲手设计时速300千米的高速列车。2008年，她再挑大梁，担任CRH380A动车组主任设计师。2013年，她又肩负起新的任务，“复兴号”动车组研发项目启动，设计经验丰富的梁建英又一次带领团队踏上了中国高铁事业的新征程。

在她看来，任何工作都得照着“完美”的标准去实施。为了拿出性能最佳的火车头，她和团队一起设计了46个概念头型，反复对比，斟酌考虑筛选出23个工业设计方案。为确保万无一失，梁建英决定，进一步筛选，精益求精！她和团队终于遴选出7个概念头型，进行海量的仿真计算和试验。当最终方案出炉时，用来打印数据的A4纸堆了1米多高。

降噪，也是她和团队需要解决的一大难题。尽管当时的高铁动车组噪声指标已远远低于国外，梁建英还是提出了再降低3分贝以上的“高”目标。可是，在高速运行和有限空间的严苛条件下，只是将高铁动车的噪声降低1分贝，都可谓难如登天。为了在“和谐号”的基础上将噪声降低3分贝，她和团队在实验室进行了长达1年多的试验，仅仅为了测试隔音材料的试验就有3000多次……2017年，“复兴号”正式投入运营，整车阻力降低了12%，噪声降低了4~6分贝，平稳性指标达到了优等水平……一项项近乎完美的指标，标注了中国高速列车的新高度。“复兴号”列车在京沪高铁上以350千米的时速运营，标志着我国成为世界上高铁商业运营速度最高的国家。如今，“复兴号”动车组列车已突破世界最先进水平，成为我国复兴之路上一条条腾飞的巨龙。

（资料来源：光明网，2025-02-27，有删改）

 行业雷达

在中国特色大国外交的引领下，中国铁路的国际影响力和知名度不断提升，高铁已经成为中国铁路高质量发展的“亮丽名片”。截至2024年12月，中欧班列通达36个国家的320余个城市，西部陆海新通道辐射125个国家和地区的542个港口。

党的十八大以来，党中央、国务院对铁路工作高度重视，陆续出台深化铁路投融资体制改革、推动市场主体多元化的一系列政策措施。地方铁路快速健康发展，带动城市群都市圈城际、市域（城郊）铁路有序发展，已成为除国家铁路之外的重要力量，为服务国家战略、服务经济社会发展做出了重要贡献。

第一节

洞察“新”就业形势

就业形势直接关系到每个大学生的未来发展和职业规划。在当前复杂多变的就业环境中，大学生需要敏锐地洞察“新”就业形势，以便做出明智的职业选择。随着科技不断进步和产业转型升级，就业形势也在不断变化。了解这些变化，把握未来的就业趋势，对于大学生来说至关重要。

一、新质生产力视域下的就业形势

数字经济时代的新质生产力是以数字化、网络化、智能化的新技术为支撑，以科技创新为核心驱动力，以深化高技术应用为主要特征，具有广泛的渗透性和融合性的生产力形态，科技创新和产业创新深度融合是新质生产力发展的助力。从就业形态、就业结构和技能需求 3 个维度来看，当前的就业形势呈现出以下特征。

（一）就业形态：从“单一固化”到“灵活多元”

随着数字技术与实体经济的深度融合，当前的就业形态呈现出灵活多元的特征，为劳动者提供了更多选择。

1. 灵活就业与零工经济成为重要吸纳渠道

在新质生产力背景下，灵活就业、远程工作、项目制工作等新型就业形态日益增多。国家统计局数据显示，截至 2024 年，我国灵活就业人员已超过 2.4 亿人，且仍在增长，灵活就业已成为重要就业形式。此外，零工经济作为一种灵活、高效的就业模式，与远程办公相结合，推动了“数字游民”的崛起，打破了地理和时区的限制。这些新型就业形态和模式通过降低就业门槛（如时间、空间限制）吸纳了大量非标准化劳动力（如外卖骑手、网约车司机等），促进了社会就业率的提升。



时代瞭望塔

零工经济促进充分就业

零工经济能够降低社会就业门槛。得益于平台化的零工经济所推动的新一轮标准化、模块化、大规模任务分包，极大地降低了完成各类工作所需知识、技术、信息、资格、资历等条件的门槛，给予了那些劳动技能不足、受教育水平不高、健康状况欠佳的低竞争力劳动者获得工作的机会。此外，零工经济提供的多数就业机会，具有“多劳多得”的收入属性，使得零工经济在降低就业门槛的同时，也保障了从业者可

以获得可观的劳动报酬。

零工经济可以有效缩短失业时间。当前，就业市场承压较大，特别是青年就业问题亟待破解，零工经济发挥其独有的就业“蓄水池”作用正当时，这将有效纾解就业压力。具体来说，零工经济具有就业与失业之间的韧性化调节功能，灵活就业岗位在固定岗位之外形成大片“缓冲地带”，使得就业市场在面临一系列危机和冲击时能保持秩序稳定。零工经济借助互联网平台实现劳动力供需双方的高效匹配，提升撮合效率，减少工作错配带来的就业空档期。另外，零工经济可以帮助青年人缩短待业时间，在从事零工工作期间，他们可以通过持续的技能学习来不断提升自身的就业能力，实现“先就业再择业”。

零工经济正在向高收入就业领域拓展。随着零工经济的不断发展，零工服务领域也逐渐由较低工时报酬的传统服务领域逐步向具有较高工时报酬的新兴服务领域拓展，使得越来越多的专业技能型人才、知识型人才、创新型人才投入零工经济领域中。例如，互联网人力资源顾问、网络企业战略规划专家等新兴服务行业从业者，依托数字化信息交互强、需求匹配精准等零工平台优势，能够获取较高的劳动报酬。

（资料来源：中国社会科学网，2024-03-18，有删改）

2. 新兴职业与“复合型岗位”快速扩张

在技术驱动下，传统职业边界正在被打破，催生出算法工程师、人工智能训练师、无人驾驶车采图员等新兴岗位。当前新职业征集工作聚焦人工智能、生物医药、数字经济等领域，旨在创造更多高质量就业岗位。同时，岗位需求呈现出“技术+行业”的复合特征，例如农业数字化技术员需兼具农业知识和数据分析能力。

3. 人机协作成为常态

人工智能技术的深度应用正在重塑劳动力市场的协作模式。在智能制造领域，工业机器人承担精密装配、质量检测等重复性工作，工程师则聚焦于算法优化与异常处理；在金融行业，智能投顾系统负责完成客户风险画像并提出资产配置建议，理财师则负责提供个性化财富管理方案；在医疗领域，AI辅助诊断系统可快速筛查影像数据，医生得以有更多精力投入复杂病例研判与医患沟通中。这种“机器执行标准化流程+人类负责创造性决策”的分工范式，显著提升了各行业的生产效率与服务质量。

（二）就业结构：从“传统主导”到“新旧分化”

新质生产力通过产业升级与分工深化，推动就业结构从低端向中高端跃升，但就业结构呈现出明显的区域差异与行业分化特征。

1. 战略性新兴产业主导就业增量

新能源、智能制造、集成电路等战略性新兴产业成为就业增长主力。据全国人力资源市场信息监测中心大数据分析，截至 2024 年 4 月，技术技能岗位与普工需求结构从“三七开”变为“五五开”，先进制造业岗位需求显著扩张。新质生产力作为推动产业升级的关键因素，通过提升企业利润和劳动生产率，带动了雇佣规模扩大和薪酬水平提高，形成了“产业升级—就业提质”的良性循环。

2. 传统产业就业岗位加速转型或消失

随着科技进步和产业结构调整，许多传统产业的就业岗位正经历着前所未有的变革。一方面，自动化、智能化技术的广泛应用使得生产效率大幅提升，部分传统岗位逐渐被机器取代，从而导致相关就业岗位减少甚至消失；另一方面，为了适应市场需求和保持竞争力，传统产业也在不断转型升级，对劳动力的技能需求也发生了深刻变化，要求从业者具备更高的技术水平和创新能力。例如，在纺织业中，传统的织布工、缝纫工等岗位正逐渐减少，而数字化纺织设计、智能纺织机械操作与维护等新兴岗位则不断涌现。

3. 就业机会地理分布不均衡

由于区域经济发展不平衡、资源分布差异和政策支持力度不同，就业机会在地理空间上呈现出不均衡的分布状态。一些地区，特别是经济发达的大城市和沿海地区，由于拥有更多的高新技术企业、先进制造业基地和完善的产业链，创造了大量的就业机会。相比之下，一些中西部地区和农村地区由于经济基础相对薄弱，产业结构相对单一，就业机会相对匮乏，因而存在区域产业升级与教育供给的错配问题。

（三）技能需求：从“单一专业”到“跨界融合”

随着技术的飞速发展和产学研深度融合，就业市场对劳动者的技能需求也在发生深刻变化。传统的单一专业技能已难以满足现代产业的需求，取而代之的是现代产业对跨界融合能力的重视。

1. 技术领域交叉

随着新兴产业的快速发展和职业边界的不断拓展，当前就业市场对人才的需求日益多元化，对技能的跨界融合能力提出了更高要求。在新质生产力的推动下，不同技术领域之间的交叉融合已成为常态，这要求从业者不仅要掌握本领域的专业技能，还要具备跨领域的知识储备和学习能力。例如，在智能制造领域，工程师不仅需要精通机械设计、电子控制等传统技能，还需要了解人工智能、大数据分析等新兴技术，以实现智能设备的优化与升级。

2. 岗位能力重构

在新质生产力时代背景下，许多岗位技能需求正在发生深刻变化，因此，从业者需要不断更新自身的知识结构，提升跨领域的学习能力。一方面，新兴产业的发展催生了大量新岗位，这些岗位往往要求从业者具备跨领域的复合技能，如数据分析与市场营销的结合、软件开发与用户体验设计的融合等；另一方面，随着人工智能、大数据等新兴技术的广泛

应用，许多传统岗位的工作方式也在发生改变，如在金融行业，智能投顾系统的应用使得理财师需要更多地关注客户个性化需求，提供定制化的财富管理方案等。

二、大学生就业形势

（一）大学生就业情况

自 2022 年起，我国高校毕业生人数连续突破千万，2025 届全国普通高校毕业生规模预计达 1222 万人，总量压力与结构性矛盾并存。同时，2024 年高校毕业生人数已达 1179 万，叠加往届未就业群体的存量压力，当前高校毕业生的就业竞争日益激烈。

面对如此庞大的就业群体，就业市场正呈现出多元化的发展趋势。一方面，新兴产业的快速发展为大学生提供了更多的就业机会，如互联网、人工智能、新能源等产业，这些产业对创新能力和专业技能要求较高，为大学生提供了广阔的就业空间；另一方面，传统产业也在转型升级，对人才的需求也在不断发生变化，这要求大学生不仅要具备扎实的专业知识，还要具备跨领域的综合能力。

然而，当前大学生的就业形势依然严峻。一方面，部分高校的专业设置与市场需求不匹配，导致相关专业的学生就业困难；另一方面，一些大学生缺乏实践经验，难以满足企业的实际需求。因此，加强大学生职业规划教育，提高大学生的综合素质和实践能力，是缓解大学生就业压力的重要途径。

（二）大学生就业前景与机遇

1. 技术创新引领就业新方向

随着技术的不断创新和升级，新兴产业不断涌现，为大学生就业提供了更多的选择。例如：在人工智能领域，算法工程师、AI 训练师等岗位需求持续增长；在新能源领域，电池研发、光伏技术等方面的专业人才备受青睐。大学生应紧跟时代步伐，不断提升自身的专业技能和创新能力，以适应新技术带来的就业变革。

2. 国家政策助力大学生就业

为了促进大学生就业，国家出台了一系列政策措施，如扩大就业见习规模、加强职业指导和就业服务、鼓励企业吸纳高校毕业生等。此外，各地还积极举办招聘会、创业大赛等活动，为大学生提供与用人单位面对面交流的机会，助力大学生顺利就业。



时代 瞭望塔

教育部部署做好 2025 届全国普通高校毕业生就业创业工作

2024 年 11 月，教育部印发《关于做好 2025 届全国普通高校毕业生就业创业工作

的通知》(以下简称《通知》),部署各地各高校深入贯彻落实党中央、国务院决策部署,实施“2025届全国普通高校毕业生就业创业促进和服务体系建设行动”,全力促进高校毕业生高质量充分就业。

《通知》强调,要促进人才培养与经济社会发展供需适配。加强就业市场需求分析研判,及时掌握就业市场需求变化,编制发布人才需求报告和急需紧缺人才目录。加强学科专业动态调整优化,主动布局新兴学科专业,扩大急需紧缺学科专业布点,对就业质量不高的专业实行红黄牌提示制度。加强就业与招生、培养联动,将高校毕业生就业状况作为高校办学资源配置、教学质量评估、招生计划安排的重要依据。

《通知》强调,要充分发挥促就业政策的引领作用。加力落实助企稳岗促就业政策,加大促就业政策宣传解读。优化规范招聘安排和秩序,统筹协调好党政机关、事业单位、国有企业招聘(录)高校毕业生和各类升学考试时间安排,做好大学生征兵工作。支持灵活就业和自主创业,强化高校毕业生就业相关支持政策研究。

《通知》强调,要开发更多有利于发挥所学所长的就业岗位。深入开展“访企拓岗”行动,落实“两个100”和“不少于10家”要求,足质足量开拓就业岗位。充分用好校园招聘主渠道,拓展实施“万企进校园”计划,支持二级院系积极开展小而精、专而优的小型专场招聘活动。开展民营企业招聘高校毕业生专项行动,支持中小企业吸纳就业。创新挖掘基层就业空间,组织实施好“特岗计划”“三支一扶”“西部计划”“大学生乡村医生专项计划”等基层项目,加大科研助理岗位开发力度,支持各地开发城乡社区、养老服务、农业科技等岗位。全面推广使用国家大学生就业服务平台,建立就业信息归集机制,推进国家、省级、高校三级毕业生就业服务网络互联共享,加快就业服务智慧化升级。

《通知》强调,要做实做细就业指导帮扶。强化生涯教育与就业指导,完善生涯教育与就业指导课程体系,打造一批名师金课及精品教材,办好第二届全国大学生职业规划大赛。探索面向高年级学生开设专业微课程、职业培训课程,提升学生综合素养。加强就业育人与观念引导,鼓励高校毕业生投身重点领域、重点行业、城乡基层和中小微企业就业创业。健全重点群体就业帮扶机制,组织实施好“宏志助航计划”。完善就业实习实践制度,推动更多毕业生通过实习实践实现就业。

(资料来源:中华人民共和国教育部官网,2024-11-13,有删改)

3. 提升自身素质增强就业竞争力

面对激烈的就业竞争,大学生应不断提升自身的综合素质和专业技能。除了学好专业知识,还应积极参加社会实践、志愿服务等活动,提高自己的沟通能力和团队协作能力。同时,大学生还应关注行业动态和市场需求,了解用人单位的招聘标准和用人需求,有针对性地提升自己的就业竞争力。

职业速递

人工智能训练师

职业定义

使用智能训练软件，在人工智能产品实际使用过程中进行数据库管理、算法参数设置、人机交互设计、性能测试跟踪及其他辅助作业的人员。

岗位职责

- （1）利用设备、工具等完成原始业务数据采集、归类和汇总。
- （2）进行业务数据的质量检测，审核业务数据，梳理业务数据的采集和处理规范。
- （3）记录智能系统功能应用情况和应用数据情况，对智能系统进行维护。
- （4）独立进行客户现场需求沟通，分析和挖掘客户的数据需求，提供高效、合理的数据方案。
- （5）通过数据运营、智能训练等方式，不断优化智能产品在业务应用中的效果。
- （6）参与算法模型的搭建、评测和优化工作，根据业务场景持续迭代创新。

技能要求

- （1）具有较好的学习能力、理解能力、计算能力。
- （2）具备较强的数据分析能力，能独立完成数据的提取、挖掘和分析。
- （3）具备较强的项目管理推动和沟通能力，能独立统筹并推动项目进行。
- （4）工作认真负责，逻辑思维能力强，细心、有耐心。

第二节

了解“新”就业环境

随着科技的飞速进步，就业环境正经历着深刻的变革。这些变革不仅影响着企业的运营模式，也对大学生的就业观念和职业规划提出了新的要求。因此，了解“新”就业环境的特点，对于大学生来说至关重要。

一、职场环境的变化

在数字化和智能化的浪潮下，各行各业都在积极探索转型升级的路径。职场环境作为社会经济活动的重要载体，其变化尤为显著，主要表现在人工智能技术带来新挑战、劳动

力市场雇佣关系发生新变化、工作媒介和工作地点取得新突破等方面。面对职场环境的不断变化，大学生需要时刻保持敏锐的洞察力，积极适应并引领变革。

（一）人工智能技术带来新挑战

《2024 年中国人才发展趋势调查》显示：有 87% 的中国受访者对人工智能整体持开放接受态度；相比于 2023 年，2024 年有更多人担心人工智能将影响他们所在的岗位（图 1-1）；不同规模的企业对人工智能变革的适应力不同，总体呈现出企业规模越大则担忧越小的特征。可以说，随着人工智能技术的迅猛发展，越来越多的岗位正逐步实现智能化和自动化转型，这对大学生的专业技能和就业竞争力提出了新的挑战。传统的重复性劳动岗位逐渐减少，而需要高度创造力和专业技能的岗位则在不断增加。因此，大学生需要不断提升自己的综合素质，包括技术能力、创新能力、团队协作能力等，以适应职场环境的变化。同时，大学生还需要关注新兴产业的发展趋势，了解未来就业市场的需求和变化，从而做出更为明智的职业规划。

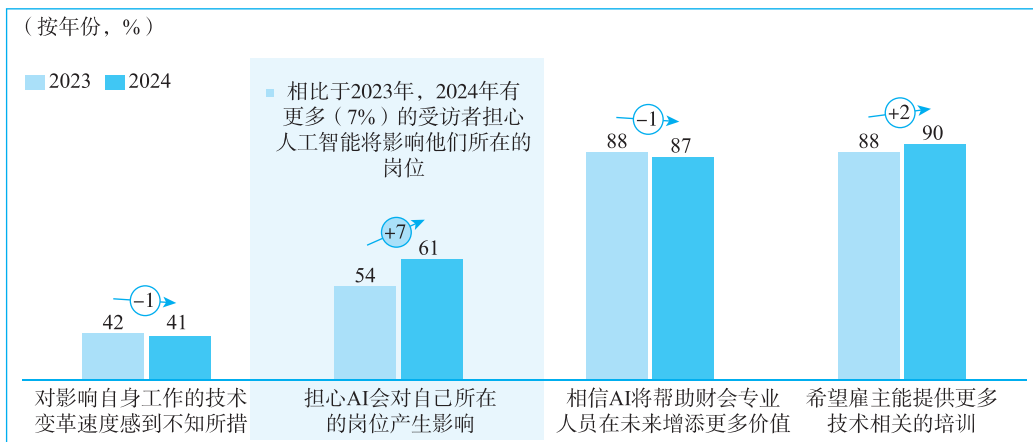


图 1-1 职场人对人工智能的态度变化



时代瞭望塔

AI 技术助力就业服务升级

数字经济时代，人工智能正以前所未有的速度重塑就业市场格局。上海市徐汇区凌云街道近年来在不断探索的基础上，将 AI 技术融入就业服务，以“AI+ 就业”双轮驱动模式，为失业人员提供精准化、智能化就业服务，推出创新就业品牌，开启了基层就业工作的新篇章。

无论是求职前的简历解析，还是面试后的复盘分析，在凌云街道，一套 5.0 版本的 AI 模拟面试系统可以帮求职者解决这些问题。

该系统具备“简历解析提问”和“全程智能防作弊”功能。通过自动化解析求职

者简历中的亮点与潜在风险点，系统能够在模拟面试环节中精准生成个性化提问，并结合 EB（需求收集阶段）追问技术进行多层次的深度追问，高度还原真实面试场景。此外，系统还具备微表情识别和逻辑结构分析功能，能够根据每个求职者的表现实现“千人千面”的个性化反馈。

面试结束后，该系统会基于求职者的题目完成情况、语言表达和互动表现等多维度数据，生成一份详尽的 AI 面试评测报告。该报告不仅能帮助求职者清晰了解自身优势与不足，还能为其提供针对性的改进建议，助力其在真实面试中脱颖而出。同时，系统还支持求职者直接匹配心仪岗位并一键投递简历，极大提升了求职者的求职效率。

AI 技术的引入，不仅为失业人员提供了高仿真的面试环境，也为内向或存在社交恐惧的人群克服心理障碍提供了有力支持，帮助更多求职者提升面试技能，增强就业竞争力。

（资料来源：东方网，2025-03-18，有删改）

（二）劳动力市场雇佣关系发生新变化

近年来，我国劳动力市场的雇佣关系呈现出多元化发展态势，主要体现在 3 个方面：劳动关系弹性化、雇主雇员边界模糊化、权益保障体系重构。

1. 劳动关系弹性化

随着项目制、灵活用工等新型工作模式的兴起，传统的全职雇佣关系正逐渐向更加灵活多样的方向转变。企业为了应对市场变化和提高运营效率，开始采用短期的项目合作、兼职、远程工作等形式，使雇佣关系变得更加弹性化。因此，大学生需要具备更强的自我管理和适应能力，能够在不同的工作环境和项目中快速切换，并保持高效的工作状态。同时，弹性的雇佣关系也要求大学生更加注重个人品牌和职业声誉的塑造，通过不断提升自己的专业能力和职业素养来吸引更多的工作机会和合作伙伴。

2. 雇主雇员边界模糊化

在劳动关系弹性化的背景下，雇主与雇员之间的界限不再像过去那样清晰明确。传统的雇员与雇主的关系，正在被更加灵活多样的合作模式取代。例如，自由职业者、项目合作者等新型职业身份逐渐增多，他们与雇主之间的合作关系更多是基于项目需求和共同目标，而非固定的雇佣关系。这种雇主雇员边界的模糊化，不仅为雇主提供了更多的人才选择和运营灵活性，也为求职者提供了更多样化的就业选择和职业发展路径。这要求大学生在职业规划中应更加注重自我定位和职业目标的实现，通过不断提升自己的专业技能和职业素养来适应这种新型的职业发展模式。

3. 权益保障体系重构

2023 年 11 月，《新就业形态劳动者权益维护服务指南》出台，提出平台企业要建立健全与新就业形态劳动者的常态化沟通机制和新就业形态劳动者申诉机制。这进一步完善了

新就业形态劳动者的权益保障体系，保障了劳动者的合法权益。在未来的就业过程中，大学毕业生将享受到更加完善的权益保障，同时也需要更加注重自身权益的维护，学会在劳动合同签订、社会保险缴纳等方面保障自己的合法权益。



就业知识库

新就业形态的特点

新就业形态是伴随着互联网技术应用和数字经济发展而出现的工作模式，如依托互联网平台就业的网约配送员、网约车驾驶员、互联网营销师等。新就业形态具有劳动关系灵活、工作内容多样、工作时间弹性、创业机会互联等特点，对于扩大就业容量、调节劳动力市场具有重要作用，同时也对提升就业质量、加强劳动者权益保障提出新要求。因此，国家既应该鼓励其发展，也需要对其进行规范。与传统就业形态相比，新就业形态具有以下几个特点。

一是新的配置机制。随着数字技术的快速发展，就业资源通过数字化手段实现了整合与配置，碎片化的就业资源得以优化组合，借助算法模型被匹配给适合的劳动者，实现了劳动力资源与工作任务的高效配置。这一方面扩大了就业资源的配置范围，另一方面打破了就业的时空限制，提高了劳动者获取就业机会的便利性。

二是新的组织方式。不同于传统科层制的组织管理方式，新就业形态通过各种数字平台对用工进行管理，劳动组织关系从传统的“公司+员工”模式逐渐转变为“平台+个人”模式。企业不再独占劳动力资源，劳动者也不再只为单一雇主服务，平台利用大数据算法构建用工管理规则体系，运用数字化方式对劳动过程或结果进行管理。

三是新型工作模式。新就业形态劳动者的工作模式是按需用工，供需双方在任务结束后，其合作关系也随之结束。相比于传统工作方式，新就业形态劳动者在工作时间分配上更加自主、灵活，工作空间也不再局限于工厂、车间、办公室等固定场所，更多的是在线工作和远程工作。拥有多重职业身份的劳动者越来越多，“自带信息、不装系统、随时插拔、自由协作”的U盘化就业方式广为普及。

四是新型用工关系。平台企业对新就业形态劳动者采取多样化的组织和管理模式，新型工作方式的任務化特征模糊了传统用工关系，以往劳动者归属于某一经济组织而形成的稳定关系，被更多灵活多样的合作关系所取代。用工管理呈现去雇主化、去组织化趋势，不同用工模式对传统用工管理、就业服务、劳动权益保障等提出新的挑战。

（三）工作媒介和工作地点取得新突破

随着互联网、云计算、大数据等技术的广泛应用，工作媒介日益丰富多样。传统的纸

质文件、面对面会议等逐渐被电子邮件、视频会议、在线协作平台等数字化工具取代。这些新媒介不仅提高了人们的工作效率，还打破了时间和空间的限制，使得工作方式变得更加灵活便捷。同时，工作地点也不再局限于固定的办公室，远程办公、移动办公成为新的趋势。员工可以随时随地处理工作事务，实现工作与生活的更好平衡。这种工作媒介和工作地点的新突破，为大学生提供了更多的就业选择和职业发展机会。

二、“新”就业环境的特征

随着技术革新、产业转型与社会价值观的演变，当前的就业环境呈现出显著的新特征，主要包括以下4个方面。

（一）新一轮科技革命带来新机遇与新挑战

1. 新机遇

科技创新推动了新兴产业的蓬勃发展，如人工智能、大数据、云计算等产业，这些产业不仅提供了大量的就业机会，还为大学生提供了施展才华的舞台。在这样的背景下，具备相关专业技能和知识的大学生将拥有更多的就业机会和更广阔的职业发展前景。

科技革命也催生了新的就业形态，如自由职业、远程工作等。这些新型就业方式打破了传统的工作模式，为大学生提供了更加灵活多样的就业选择。大学生可以根据自己的兴趣和专长，选择适合自己的工作方式和节奏，更好地平衡工作与生活。

2. 新挑战

科技的快速发展为就业市场带来了前所未有的机遇，同时也带来了新的挑战。随着技术的不断进步，部分岗位面临被自动化取代的风险，这可能会对大学生就业产生一定影响。因此，大学生需要不断提高自己的综合素质和创新能力，以适应职场环境的变化。同时，还需要加强自我学习和终身学习的意识，不断提升自己的竞争力和适应能力。

（二）战略性新兴产业备受青睐

习近平总书记强调，战略性新兴产业是引领未来发展的新支柱、新赛道。战略性新兴产业是以重大技术突破和重大发展需求为基础，对经济社会全局和长远发展具有引领带动作用的先进产业，具有知识技术密集、物质资源消耗少、成长潜力大、综合效益好等特征，对于培育发展新动能、构建新发展格局具有重要意义，也是推动经济高质量发展的重要力量。战略性新兴产业不仅在科技含量和附加值上占据优势，更在推动经济转型升级、提升国家竞争力方面发挥着举足轻重的作用。因此，越来越多的企业和投资者开始将目光投向这些战略性新兴产业，希望通过布局这些领域来抢占未来发展的先机。

在战略性新兴产业的发展过程中，对人才的需求成为制约其发展的关键因素之一。由于这些产业涉及的技术和知识较为前沿，因此从业人员要具备较高的专业素养和创新能力。这也为大学生提供了广阔的就业空间和发展机遇。

（三）远程办公常态化与混合工作模式出现

新一轮科技革命与全球性事件共同加速了工作模式的根本性变革，远程办公从“应急措施”演变为“常态化选择”，混合工作模式则成为平衡效率与灵活性的主流方案。在这种新的工作模式下，工作地点不再受物理空间的限制，员工可以更加灵活地选择自己的工作地点和时间。这种工作模式要求员工具备更强的自我管理和团队协作能力，能够在没有直接监督的情况下保持高效的工作状态，并与团队成员保持良好的沟通和协作。同时，这也对企业的管理提出了更高的要求，如何确保员工在远程办公的情况下保持高效的工作状态，如何进行有效的团队协作，都成为企业需要重新思考和解决的问题。



就业知识库

混合工作模式

混合工作模式是一种结合办公室办公和远程办公的灵活工作方式，允许员工根据需求在两者之间分配时间。混合工作模式通常包括以下几种类型。

1. 固定混合型

固定混合型工作模式指企业明确规定员工每周或每月必须在办公室工作的固定天数，其余时间可远程办公的工作模式。其核心特点是“结构化的灵活性”，既有明确的到岗要求，又保留部分远程办公的自由。固定混合型工作模式适用于金融、法律等需固定客户接待时间的行业。

2. 自由选择型

自由选择型工作模式指允许员工完全自主决定何时到办公室工作、何时远程办公的工作模式。员工通常仅需满足业务目标，无须遵循固定的到岗时间要求。其核心是“以结果为导向”，赋予员工最大限度的自主权。自由选择型工作模式适用于程序员、设计师、咨询顾问等以交付成果为核心的岗位。

3. 团队协调型

团队协调型工作模式强调由团队内部协商决定办公地点与时间，而非由企业统一规定或由员工完全自主选择。其核心在于通过团队协作需求动态调整办公安排，平衡工作灵活性与工作效率。团队协调型工作模式适用于项目制团队、跨职能团队。

（四）用人标准转向学历与综合能力并重

随着企业对人才需求的不断变化，企业的用人标准也在逐步调整。过去，企业可能更加注重学历背景，将其作为衡量人才的重要标准之一。然而，在当前的就业环境下，企业开始更加重视求职者的综合能力，包括专业能力、创新能力、团队协作能力、自我管理能力等。这种转变不仅体现了企业对人才综合素质的要求，也反映了职场环境的深刻变革。

（1）专业能力。虽然学历仍然是许多企业招聘的基本门槛，但企业更加看重求职者所掌握的专业知识和技能。这要求大学生在校期间不仅要注重理论学习，还要通过实践、实习等方式不断提升自己的实际操作能力。

（2）创新能力。面对日益复杂多变的市场环境，企业越来越需要能够独立思考、勇于创新并具备解决问题能力的员工。因此，大学生需要培养自己的创新思维，学会从不同角度分析问题，寻找解决方案。

（3）团队协作能力。在团队协作日益重要的今天，良好的团队协作能力和沟通技巧成为企业招聘时的重要考量。大学生需要积极参与团队活动，学会与不同背景的人沟通合作，以提升自己的团队协作能力。

（4）自我管理能力。随着工作模式的变化，员工需要在没有直接监督的情况下保持高效的工作状态，因此大学生需要具备较强的自我管理能力和自律能力。

职业速递

智能网联汽车测试员

职业定义

使用工具、量具、检测仪器和设备，对智能网联汽车及其相关零部件进行功能验证和测试的人员。

岗位职责

（1）依据测试用例指导安全员在封闭场地 / 开放道路进行自动驾驶车辆测试，严格遵守工作流程完成测试工作，同时站在用户角度，主动发现问题，并将追踪到的问题系统化地整理成文档。

（2）学习自动驾驶技术，真实详细记录测试中的问题与反馈，撰写道路测试结果报告。

（3）处理简单的自动驾驶软硬件故障，并与工程师沟通，推动问题解决；发现并反馈工作中的安全和待完善问题，促进自动驾驶技术迭代和管理体系完善。

（4）版本刷写、标定、配合研发测试、前沿测试方法研究、测试场景设计构建等。

技能要求

（1）持有 C1 及以上级别驾驶证，熟悉交通法规，具备车辆基本维护知识。

（2）具备紧急状态下的应急处置能力，思路清晰，工作细心有条理。

（3）对智能驾驶道路测试有热情，具有强烈的学习意愿，有钻研精神、认真负责，善于发现并有效记录测试问题。

（4）有强烈的安全意识和责任心，做事踏实，在工作中严格执行相关安全要求。

就业实验室

未来职业沙盘推演



任务描述

随着人工智能、远程办公等技术变革的加速推进，职业环境正在经历颠覆性变化。本任务通过 AI 技术与情景模拟，帮助大学生直观感知就业趋势，培养其应对未来职场的战略思维与决策能力。

任务流程

(1) 组建团队。6 人为一组，自由组建团队，并填写成员分工表（表 1-1）。

表 1-1 成员分工表

姓名	角色	职责

(2) 设定角色与行业并制作相关事件卡，事件卡数量不少于 50 张。

参考内容如下。

角色：技术研发、市场营销、公务员、创业者、自由职业者等。

行业：人工智能、新能源、教育、金融、文化创意等。

事件卡：“黑天鹅”事件、政策红利等。

(3) 随机抽取事件卡，根据事件卡内容采取对应策略，利用 AI 工具预测职业发展趋势，填写表 1-2。事件卡抽取不得少于 5 个回合。

表 1-2 职业发展动态表

回合	事件卡内容	对应策略	AI 预测结果

（4）依据表 1-2，绘制职业发展路径图。

任务评价与反思

根据任务完成情况，请同学和教师为自己评分，并填写表 1-3。

表 1-3 任务评价表

评价标准	分值	个人评价	同学评价	教师评价
决策合理性	30 分			
应变能力	30 分			
资源管理能力	20 分			
创新突破能力	20 分			
合计	100 分			
总分 = 个人评价（30%）+ 同学评价（30%）+ 教师评价（40%）				
活动感悟与反思				