



“十四五”职业教育国家规划教材



大学生就业指导

(第2版)

主编 周 刚 张群才 潘 毅



电子科技大学出版社

University of Electronic Science and Technology of China Press

· 成都 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生就业指导 / 周刚, 张群才, 潘毅主编.
2 版. — 成都: 成都电子科大出版社, 2024. 9.
ISBN 978-7-5770-1148-6
I. G647.38
中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024L1S894 号

大学生就业指导 (第 2 版)

DAXUESHENG JIUYE ZHIDAO (DI-ER BAN)

周 刚 张群才 潘 毅 主编

策划编辑 李雨纾 张 鹏
责任编辑 李雨纾
责任校对 杨仪玮
责任印制 梁 硕

出版发行 电子科技大学出版社
成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051
主 页 www.uestcp.com.cn
服务电话 028-83203399
邮购电话 028-83201495

印 刷 北京荣玉印刷有限公司
成品尺寸 185 mm × 260 mm
印 张 15
字 数 319 千字
版 次 2024 年 9 月第 2 版
印 次 2024 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5770-1148-6
定 价 49.80 元

版权所有, 侵权必究



前言

党的二十大报告提出，实施就业优先战略，强化就业优先政策，健全就业公共服务体系，健全社会保障体系。高校毕业生是就业的主要人群之一，是国家宝贵的人才资源。就业，既事关广大学子的切身利益，又关乎国家发展和社会民生福祉。本书适应新形势、新要求，坚持知识传授、能力培养和人格塑造相结合的理念，旨在为大学生正确认识和顺利实现就业提供指导。

本书共七个项目，分别介绍了就业认知、自我探索与就业能力提升、职业探索与职业选择、求职准备、就业权益维护、职场适应与职业发展、创新与创业的相关内容。本书可作为高职院校学生的教材，也可作为社会人士提高就业能力的参考读物。

具体来说，本书具有以下特点。

1. 德技并修，指导性强

本书以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，积极落实立德树人的根本任务。在编排内容时，本书注重以传授知识为基础，以提高就业能力为重点，以培养学生各方面的素养为核心，引导学生在掌握知识和技能的同时，树立正确的世界观、人生观、价值观、就业观。

2. 贴合实际，针对性强

本书遵循理论指导实践的原则，紧跟时代发展，贴近实际、贴近学生，结合当前高校毕业生的就业形势，针对大学生在求职就业中真正关心的问题给出解决思路和策略，以最大限度满足大学生的需求。

3. 结构科学，实践性强

本书采用“项目—任务”式结构编排内容，结构科学，编排合理，环环相扣。每个项目都安排了“学习目标”“名言警句”“项目导引”“就业集训营”等模块，每个任务中还设有“案例故事”“课堂互动”“登高远眺”等模块。本书以丰富多彩的活动为载体，将理论与实践结合起来，将教材与现实结合起来，能够充分调动大学生的学习兴趣和学习的主动性。

本书是在第1版的基础上修订而成的，主要变化体现在三个方面。第一，明确了每个项目的三维学习目标，凸显了职业教育人才培养的特点，将宏观的教育理念转化为具体要求，深入回答“立什么德、树什么人”的根本问题。第二，根据大学生就业情况的变化，调整、更新了各项目的内容，特别是针对每个项目的主题，补充了与当下就业相关的最新资讯或贵州省的相关就业促进政策，突出实用性。第三，对原有模块进行了删减修订，并给每个项目都补充了“就业集训营”模块，引导学生将理论知识转化为实际能力，在实训活动中提升自己的综合素养。

本书编者均为多年从事职业规划、就业指导、创新创业教学的任课教师，具有丰富

的教学和实践经验。在编写过程中，编者参考、借鉴了一些公开出版的文献和网络资料，融汇了很多专家学者的研究成果，在此一并表示衷心的感谢！由于编者水平有限，本书难免存在疏漏和不足，敬请广大读者批评指正。本书案例中所用的人名均为化名，谨此说明。

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

编 者

2024 年 8 月

目 录

1

项目一

就业认知..... 1

任务一 了解就业形势与政策..... 2

- 一、就业形势2
- 二、我国的就业方针和战略5
- 三、大学生就业相关政策7

任务二 树立正确的就业观.....18

- 一、就业观的重要性及影响因素 ... 18
- 二、正确的就业观及树立方法 23
- 三、当前大学生的就业心理误区 ... 28

就业集训营.....33

2

项目二

自我探索与就业能力 提升..... 35

任务一 自我探索.....36

- 一、性格探索 36
- 二、兴趣探索 42
- 三、能力探索 48
- 四、职业价值观探索 52

任务二 就业能力提升.....59

- 一、提升职业道德修养 59
- 二、提高身心素质 63
- 三、提升专业能力 66
- 四、提升通用能力 68

就业集训营.....82

3

项目三

职业探索与职业 选择..... 83

任务一 职业探索.....84

- 一、职业认知 84
- 二、职业定位 90

任务二 职业选择.....98

- 一、职业选择的方法 98
- 二、就业信息的获取与运用102

就业集训营..... 110

4

项目四

求职准备..... 111

任务一 求职材料准备..... 112

- 一、求职简历的制作112
- 二、求职信的撰写119
- 三、网络化求职123

任务二 笔试准备..... 126

- 一、笔试的类型126
- 二、笔试的技巧128
- 三、笔试中应注意的问题132

任务三 面试准备..... 135

- 一、面试的类型135
- 二、面试的技巧141
- 三、面试应注意的问题145

就业集训营..... 149

5

项目五

就业权益维护…… 151

任务一 大学生就业的权利与

义务…… 152

一、大学生就业的基本权利 ……152

二、大学生应尽的就业义务 ……155

任务二 就业协议与劳动合同的

签订…… 160

一、就业协议 ……160

二、劳动合同 ……163

任务三 求职就业陷阱的防范… 167

一、常见的求职就业陷阱 ……167

二、避开求职陷阱的方法 ……172

任务四 维护就业权益的途径与

方法…… 174

一、维护就业权益的途径 ……174

二、维护就业权益的方法 ……176

就业集训营…… 180

6

项目六

职场适应与职业

发展…… 181

任务一 职场适应…… 182

一、职业角色转换 ……182

二、认同职业与招聘单位 ……186

三、适应工作新环境的方法 ……188

四、提升职业适应的途径 ……192

任务二 职业发展…… 195

一、职业发展的模型 ……195

二、职业发展的通道 ……197

三、职业发展的策略 ……199

就业集训营…… 206

项目七

创新与创业…… 207

任务一 正确认识自主创业…… 208

一、了解大学生自主创业的价值 ……208

二、认识大学生自主创业的优势

和劣势 ……210

三、了解大学生自主创业的常见

模式 ……212

任务二 提升创业能力…… 215

一、认识创新与创业 ……215

二、培养创业精神 ……218

三、学习创业过程 ……222

就业集训营…… 228

参考文献…… 230

项目一

就业认知

学习目标



素质目标

- (1) 培养脚踏实地、吃苦耐劳的精神。
- (2) 树立正确的就业观，将个人发展与国家需要、社会发展相结合。

知识目标

- (1) 了解大学生就业的形势。
- (2) 知晓大学生就业的相关方针政策。
- (3) 明确大学生就业观存在的问题。

能力目标

- (1) 能够根据当前的就业形势和政策，选择合适的就业方向。
- (2) 能够分析自身就业可能存在的问题。

名言警句



锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。

——荀子

古今中外，凡成就事业，对人类有所作为的，无一不是脚踏实地、艰苦攀登的结果。

——钱三强



项目导引

贾鹏的迷茫与压力

贾鹏是某高校的学生，家庭条件不太好，在校期间申请了助学贷款。他性格开朗，学习刻苦，积极参加学校组织的各类活动，各方面都取得了比较好的成绩，是一位品学兼优的学生。一转眼到了毕业季，大家开始为找工作忙碌。室友发现贾鹏像突然变了一个人似的，经常坐着发呆，也不参与大家的话题讨论。室友将他的反常举动反馈给了辅导员，经过辅导员的耐心询问，他才袒露心声：“马上就要毕业了，要找工作了，我不知道该怎么办。虽然老师说‘没事的，好就业’，但我知道那只是安慰我们。我家里条件不好，如果我再找不到工作，没法交代啊。”

思考

1. 如果你是贾鹏的室友，你会如何劝慰他？
2. 我们可以从哪些方面认识就业？

任务一

了解就业形势与政策

一、就业形势

就业形势直接关系到每一位高职毕业生的求职择业，根据就业形势积极调整自我、完善自我，制订合理的职业目标，并做出科学的职业生涯规划，有利于提高就业质量。因此，了解就业形势对于大学生来说是非常必要的。

(一) 高职生就业现状

2023年6月，第三方社会调查机构麦可思研究院发布了《2023年中国高职生就业报告》(以下简称《报告》)。《报告》对2022届高职毕业生进行了为期半年的跟踪评价与就业分析，能够帮助我们很好地了解当前高职毕业生的就业状态和质量，发现我国高职生就业存在的问题及未来的发展趋势。以下结合《报告》内容简要分析我国的高职生就业情况。

1. 就业去向分析

2022 届高校毕业生规模首次突破 1000 万人，就业总量压力较大。在经济社会发展多重超预期因素的影响下，高职毕业生去向落实难度加大。从 2018—2022 届高职毕业生毕业半年后的去向情况（表 1-1）看，高职毕业生选择专升本，继续读本科的比例进一步上升，对就业起到了一定程度的缓冲作用。此外，选择入伍的毕业生比例也有所提高。部分毕业生未就业，正在找工作的高职毕业生中，有六成以上（61%）收到过用人单位的录用通知，未接受录用的主因是出于薪资福利、个人发展空间等方面的考虑。

表 1-1 2018—2022 届高职毕业生毕业半年后的去向情况

单位：%

去向	2022 届	2021 届	2020 届	2019 届	2018 届
受雇工作	60.0	64.4	68.4	80.3	82.0
自由职业	3.0	2.8	3.6	—	—
自主创业	3.2	3.1	2.8	3.4	3.6
入伍	1.4	1.0	0.8	0.6	0.6
读本科	20.1	19.3	15.3	7.6	6.3
未就业	12.3	9.4	9.1	8.1	7.5

2. 就业结构分析

高职毕业生就业重心进一步下沉到地级城市及以下地区，其中更多人进入基层医疗或城乡社区服务领域。66% 的 2022 届高职毕业生选择在地级城市及以下地区就业，选择在直辖市、副省级城市就业的比例分别为 9% 和 25%。高职毕业生选择在新一线城市就业的比例保持稳定，在 22% ~ 24%。

随着基本民生的强化及新业态、新模式的发展，毕业生有了更多选择。从毕业生就业行业的占比来看，2022 届高职毕业生在毕业半年后就业量最大的行业类型是“建筑业”（9.6%），其后依次是“医疗和社会护理服务业”（8.0%）、“零售业”（6.5%）、“教育业”（5.9%）等。

3. 收入分析

从近五年的数据来看，应届高职毕业生月收入整体呈现上升的趋势，2022 届达到 4595 元，相比 2018 届增长 11.7%（剔除通货膨胀影响后增长 2.9%）。具体到各专业大类，2022 届高职毕业生从事装备制造大类的月收入最高，其后是能源动力与材料大类、生物与化工大类、交通运输大类、电子信息大类。不同就业区域的薪资水平差异明显，东部地区整体经济水平较高，在产业结构调整与优化升级中处于领跑地位，应届高职毕业生在东部地区的月收入优势较为明显。但与毕业时相比，在西部地区就业的高职毕业生的月收入涨幅较大，达到 66%。

4. 职业发展分析

随着工作年限增加和经验积累,毕业生的职业适应能力不断提高,除薪资增长外,职位也相应提升。通过对初入职场与毕业3年后的毕业生职业发展情况进行分析发现,应届高职毕业生从事专业相关工作的比例保持稳定,其中面向装备制造、绿色环保、能源供应和涉农领域专业的毕业生,其工作与专业相关度逐年提升。随着时间推移,毕业生的工作选择范围扩大,3年后的从业领域更加多样化,专业背景限制少、就业口径宽的生活服务领域中,毕业生的职位晋升较快。此外,毕业生的职场忠诚度趋于稳定,但由于工作要求高、压力大导致的离职情况有所增加。

(二) 大学生就业发展趋势分析

随着国家经济结构的调整,我国的就业市场产生了新的机遇,就业也出现了新的变化趋势,在此主要介绍以下两点。

1. 就业地集中在东部沿海地区,基层就业呈上升趋势

东部地区的人才吸引力较强,中部和东北地区的毕业生外流较多。从应届毕业生就业地分布来看,东部地区是就业首选区域,特别是长三角、珠三角地区。一方面,这些地区能够提供更多的就业机会和发展空间;另一方面,这些地区能够提供更加完善的社会服务资源,如信息、文化、医疗、教育等,符合毕业生追求高品质生活的心理需求。这导致人才分布不均,经济发达、人口密集的东部沿海地区人才供给大于需求的情况更加严重,竞争也更加残酷;而其他一些地区急需人才,需求大于供给。

基层医疗、城乡社区服务领域需求的增长促使高校毕业生就业重心进一步下沉。从近几年的趋势来看,毕业生选择在地级城市及以下地区就业的比例呈上升趋势。我国近年来不断出台政策,促进农村和中西部地区的建设与发展,鼓励高职毕业生面向基层就业。广大二、三线城市和基层地区成为高职毕业生的重要选择方向,《2023年中国高职生就业报告》数据显示,2022届高职毕业生在地级城市及以下区县就业的比例达到66%,相比2018届(61%)上升了5个百分点。

课堂互动

到中西部地区、艰苦边远地区、老工业基地、县以下基层单位就业的高校毕业生,可以按规定申请学费补偿和国家助学贷款代偿。补偿学费或代偿国家助学贷款的年限分别按照国家规定的相应学制计算。

除了上述政策,你还知道哪些基层就业补贴政策?

2. 越来越多毕业生选择灵活就业

灵活就业在缓解就业总量压力、增加毕业生就业渠道方面具有重要作用。随着数字经济、新业态的不断发展，新媒体运营等全新的灵活就业模式受到越来越多毕业生的青睐，为其提供了更多选择。此外，大学毕业生在医疗和社会护理服务业的占比也较高，伴随“一老一小”服务体系的构建和完善，居家养老、托育服务成为毕业生灵活就业的重要方向之一。

课堂互动

未来你会倾向选择灵活就业吗？如果会，请简要谈一谈你的灵活就业构想；如果不会，请说一说你不选择灵活就业的原因。

二、我国的就业方针和战略

我国的就业方针和战略是我国就业政策的基础和依据，充分了解和学习我国的就业方针和战略，有助于大学生更好地理解 and 运用就业政策。

（一）我国的就业方针

我国目前实行“劳动者自主就业、市场调节就业、政府促进就业和鼓励创业”的就业方针。这一方针不仅明确了市场就业机制，更是在肯定劳动者就业主体地位的同时，肯定了劳动者作为创业者的用人主体地位，并将就业、创业作为一个融合的主体，使劳动者既是就业主体也是用人主体，使我国进入了“以创业促进就业”的新时代。

（二）我国的就业优先战略

党的二十大报告提出“实施就业优先战略”，为进一步做好高校毕业生就业工作指明了方向。

1. 实施就业优先战略的意义

实施就业优先战略就是要把促进就业放在经济社会发展的优先位置，作为经济社会发展的优先目标；还要选择有利于扩大就业的经济社会发展战略，强化政府责任，加大资金投入和政策支持，使就业优先成为全社会的思想共识、决策导向、行动自觉。大学生必须站在全面建设社会主义现代化国家、实现中华民族伟大复兴的历史高度，把促进就业作为推动实现共同富裕的重要基础，充分认识实施就业优先战略的重要意义。

（1）实施就业优先战略是巩固中国共产党的执政基础的必然要求。民心是最大的政

治,民生连着民心。解决好就业问题是社会和谐稳定的“压舱石”,是国家长治久安的重要支撑。人们充分就业则民心安、社会稳;如果就业出了问题,人们大规模失业,则民心浮、社会乱。实施就业优先战略是我国政治制度和社会制度的题中之义,具有鲜明的政治意义,有利于更好地体现我国制度的优越性,巩固党执政的群众基础和社会基础。

(2) 实施就业优先战略是适应我国基本国情和发展阶段的必然选择。我国有8亿多劳动年龄人口,丰富的劳动力资源始终是我国发展的一大优势,解决好就业问题也是我国长期面对的一项重大任务。预计“十四五”时期,我国城镇就业的劳动力年均2500万人以上,还有大量新转移农业富余劳动力。同时,就业结构性矛盾突出,就业质量也有待提高。实施就业优先战略,持续把促进就业作为开发、利用劳动力资源的基本途径,是推动我国就业扩容提质的需要,有利于充分发挥劳动力资源作用,最大限度地激发社会活力和创造力,促进人们各尽其能、各得其所。

(3) 实施就业优先战略是推进经济高质量发展的重要措施。就业是经济发展的基本条件 and 重要目标,就业状况是经济发展的“晴雨表”,是衡量经济发展合理性的重要基准,稳住就业能够为改革发展提供充足的回旋空间。从经济大循环看,就业是沟通社会需求和供给的桥梁,是连接生产、交换、分配和消费的纽带,是支撑宏观经济和微观经济运行的“基本盘”。实施就业优先战略,把充分就业摆在经济发展目标的优先位置,是转变经济发展方式、推进高质量发展的内在要求,有利于确保经济在合理区间运行,促进经济、社会协调发展,形成经济发展与扩大就业的良性互动。

(4) 实施就业优先战略是保障和改善民生的根本举措。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,关系到亿万劳动者及其家庭的切身利益。解决好就业问题,是民生改善的“温度计”。没有就业,劳动者就没有收入,就无法保障基本生活,更谈不上家庭幸福和实现人的全面发展。实施就业优先战略,突出就业作为民生之本的重要作用,有利于不断扩大就业容量,创造和增加人民收入及改善人民生活品质,让人民的获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续。

2. 全面实施就业优先战略的重点任务

大学生应了解全面实施就业优先战略的各项重点任务,对实现高质量充分就业具有重要意义。全面实施就业优先战略的重点任务有如下几项。

(1) 强化就业优先政策。强化就业优先政策,健全就业促进机制,是指要突出经济发展的就业导向,立足我国特殊的资源禀赋,充分发挥人力资源丰富的巨大优势,推动形成高质量发展与就业扩容提质互促共进的良性循环。

(2) 健全就业公共服务体系。健全就业公共服务体系,是指要着力打造覆盖全民、贯穿全程、辐射全域、便捷高效的全方位就业公共服务体系,提升劳动力市场匹配效率。

(3) 完善重点群体就业支持体系。完善重点群体就业支持体系,加强困难群体就业兜底帮扶,是指要聚焦高校毕业生等重点群体,坚持市场化、社会化就业与政府帮扶相结合,促进多渠道就业创业。

(4) 统筹城乡就业政策体系。统筹城乡就业政策体系,是指要促进劳动者合理有序流动、健全城乡劳动者平等参与市场竞争的就业机制,破除妨碍劳动力、人才流动的体制和政策弊端,消除影响平等就业的不合理限制和就业歧视,使人人都有通过勤奋劳动实现自身发展的机会。

(5) 推动解决结构性就业矛盾。健全终身职业技能培训制度、推动解决结构性就业矛盾,是指要加快提升劳动者技能素质,更好适应市场需求和经济、社会高质量发展需要。

(6) 完善促进创业带动就业的保障制度。支持和规范发展新就业形态、完善促进创业带动就业的保障制度,这是指要营造有利于创新创业的良好发展环境、激发市场活力和社会创造力、培育接续有力的就业新动能、放大就业倍增效应。

(7) 完善劳动者权益保障制度。这是指要优化劳动者就业环境、提升劳动者收入和权益保障水平。健全劳动相关法律法规,健全劳动关系协商协调机制,完善劳动者权益保障制度,加强灵活就业和新就业形态劳动者的权益保障。

三、大学生就业相关政策

大学生就业政策有很多,这里主要介绍基层就业政策、应征入伍政策、自主创业政策和就业补贴政策。

(一) 基层就业政策

基层是最需要人才的地方,就业前景广阔。国家出台了一系列优惠政策鼓励高校毕业生到基层就业,主要有“三支一扶”计划、大学生志愿服务西部计划、农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划、“普通高校毕业生到城乡社区就业工作”计划和农技推广服务特聘计划等。此处主要介绍前3个项目。

1. “三支一扶”计划

“三支一扶”计划是我国有关部门联合实施的引导、鼓励高校毕业生到基层工作的示范项目,即选派高校毕业生到基层从事支教、支农、支医和帮扶乡村振兴等服务,服务期一般为2年。“三支一扶”计划从2006年开始组织实施,每5年为一个轮次。目前,我国正在实施第4轮(2021—2025年)“三支一扶”计划。“三支一扶”计划主要招募应届高校毕业生和离校2年内未就业的毕业生。该计划的主要优惠政策见表1-2所列。

表 1-2 “三支一扶”计划的主要优惠政策

优惠政策		具体说明
服务期内	工作生活补贴	“三支一扶”人员工作生活补贴标准按照当地乡镇机关或事业单位从高校毕业生中新聘用工作人员试用期满后的工资收入水平确定，并根据物价、同岗位人员待遇水平等动态调整。在艰苦边远地区服务的，享受艰苦边远地区津补贴。中央财政补助标准为西部地区每人每年 3 万元（其中新疆南疆四地州、西藏自治区每人每年 4 万元），中部地区每人每年 2.4 万元，东部地区每人每年 1.2 万元
	社会保险	“三支一扶”人员按规定参加基本养老、基本医疗、工伤保险。各地可根据实际，按规定为“三支一扶”人员办理补充医疗保险、重大疾病、人身意外伤害等商业保险及住房公积金
	其他优惠政策	中央财政按照每人 3000 元的标准，为新招募且在岗服务满 6 个月以上的人员发放一次性安家费。各地要为“三支一扶”人员提供交通、住宿和伙食等方面便利，参照本单位工作人员标准给予相应补助
服务期满	机关定向考录和事业单位专项招聘	各省（区、市）每年应拿出公务员考录计划的 10% 左右，面向“三支一扶”计划等服务基层项目人员定向考录；各省（区、市）县乡基层事业单位公开招聘时，应根据本地区实际拿出一定数量或比例的岗位，对“三支一扶”服务期满考核合格的人员进行专项招聘，并增加工作实绩在考察中的权重，聘用后可以不再约定试用期；省市事业单位公开招聘时，对“三支一扶”服务期满考核合格的人员同等条件下优先聘用
	支持继续学习深造	期满考核合格的“三支一扶”人员，三年内参加全国硕士研究生招生考试的，初试总分加 10 分，同等条件下优先录取。已被录取为研究生的应届毕业生参加“三支一扶”计划的，学校应为其保留入学资格。高职（高专）毕业生期满且考核合格的，可免试入读成人高等学历教育专科起点本科。期满“三支一扶”人员可按规定享受学费补偿和助学贷款代偿政策。本科及以上学历毕业生参加支医服务的，期满且考核合格后由县级卫生健康主管部门统一安排参加住院医师规范化培训
	促进多渠道就业创业	各地要依托公共就业和人才服务机构，为自主就业的服务期满人员提供有针对性的就业服务。对就业困难的，提供“一对一”就业帮扶。及时将有创业意愿的服务期满人员纳入创业引领行动，提供创业培训、孵化等服务，鼓励创办家庭农场（林场）、农民专业合作社，按规定落实扶持政策。参加“三支一扶”计划前无工作经历的人员期满且考核合格的，两年内在参加机关和企事业单位考录（招聘）、自主创业、落户、升学等方面可同等享受应届毕业生相关政策。“三支一扶”人员在基层服务年限计算为工龄，其参加工作时间按其到基层报到之日起算

“三支一扶”计划的招募时间一般为每年的4—7月，具体的招募工作由各省份独立进行，因此招考要求、服务岗位要求等情况不尽相同，有意向的大学生可密切关注当地政府的工作动态或主动咨询当地政府的有关部门。



案例故事

基层天地广 青春绽芳华

“老人家，您哪里不舒服？”“最近咳嗽得厉害吗？我给您用听诊器听一下。”在江西省南昌市某乡镇卫生院内，徐医生正在向一名老人仔细问诊。“我给您开点药，您先吃着，有问题再来。”临走时，她拉着老人的手叮嘱说：“做菜少放点辣椒，走路慢点，别摔着！”

午饭时分，病人却连续不断，直到13时，徐医生才吃上午饭。“这里没有上下班时间，只要村民有需要，我们就随时服务。”她说，自己就住在卫生院旁边的宿舍，24小时待命。

2010年从江西某大学毕业后，徐医生就作为“三支一扶”人员来到乡镇卫生院进行支医工作，一干就是13年。她的家乡距此地有2000公里，她将青春奉献于此。“从没想过自己会待这么久，本想着两年期满后就走，”她坦言，“慢慢地，我被这里的风土人情吸引了，村民朴实热情，我们感情也越来越深。”

十多年来，卫生院的医生来来走走，唯有她始终坚守。与此同时，她也见证着基层医疗的发展。在她看来，基层医院的确艰苦，但她常常为了村民的一声谢谢和一个笑脸而开心。“我很庆幸当年选择了‘三支一扶’，它锻炼了我的耐心和毅力，让我明确了自己的人生方向，”现在，她还承担着指导本地乡村医生的工作，“我愿意留在这里，为乡村医疗事业尽一份力。”

徐医生的经历，是广大“三支一扶”人员的缩影。江西省人社厅的干部表示，通过“三支一扶”计划的示范引领作用，越来越多的高校毕业生认识到在基层能大有作为，报名“三支一扶”计划的人数逐年增多，印证了高校毕业生面向基层就业的观念正逐步形成。甘将韶华献乡村，青春无悔助振兴。截至2023年9月，通过“三支一扶”计划来到江西省的人员有90%继续留在基层工作。他们为种植户送去技术，将医疗服务带到群众身边，在三尺讲台上帮助乡村娃拓眼界长本领……越来越多青年扎根基层、服务群众，为乡村振兴注入不竭活力。

（资料来源：《基层天地广 青春绽芳华》，《江西日报》，2023年10月3日，有删改）

2. 大学生志愿服务西部计划

大学生志愿服务西部计划（简称“西部计划”）由共青团中央、教育部、财政部、人力资源和社会保障部联合组织实施，每年招募高校应届毕业生或在职研究生到西部基层开展为期1～3年的志愿服务工作，鼓励志愿者服务期满后扎根当地创业、就业。西部

计划按照服务内容分为乡村教育、服务乡村建设、健康乡村、基层青年工作、乡村社会治理、服务新疆、服务西藏 7 个专项，具体内容见表 1-3 所列。

表 1-3 大学生志愿服务西部计划的内容

计划项目	具体说明
乡村教育	在乡镇及以下中小学从事教学等基础教育工作
服务乡村建设	在乡镇及以下农业、林业、牧业、水利等基层单位参与农业科技与管理、现代农民培育、乡村公共基础设施建设等工作
健康乡村	在乡镇卫生院、村卫生室等乡村基层医疗卫生机构从事卫生防疫、监测、管理、诊治、关爱乡村医生等工作
基层青年工作	在县级及以下共青团、青年之家、团属青年社会组织从事团的基层组织建设、基层党务、促进就业创业、预防违法犯罪、志愿服务等青年工作
乡村社会治理	在乡镇部门单位和乡镇社会工作服务站、养老服务设施等，围绕乡村社会稳定、乡村民生改善、乡村养老育幼、乡村人居环境治理、乡村儿童关爱、乡村文化、乡村体育、平安乡村、乡村社区治理、乡村普法宣传等乡村基本公共服务和公共事务开展工作
服务新疆	围绕新疆和兵团经济社会发展需要，在县乡基层单位参与乡村教育、服务乡村建设、健康乡村、基层青年工作、乡村社会治理等工作
服务西藏	围绕西藏经济社会发展需要，在县乡基层单位参与乡村教育、服务乡村建设、健康乡村、基层青年工作、乡村社会治理等工作

西部计划报名时间一般在每年的 4—5 月，大学生可登录西部计划官网，在西部计划报名系统上进行注册、填写报名表并选择三个意向服务省。下载打印报名表后，经所在院系团委审核盖章，提交至所在高校项目办，高校项目办确认纸质版报名表和西部计划报名系统电子报名表信息一致后进行审核备案。具体流程可查阅官网相关信息。

西部计划的主要优惠政策包括以下 6 条。

(1) 服务 2 年以上且考核合格的，服务期满后 3 年内报考硕士研究生，初试总分加 10 分，同等条件下优先录取。

(2) 参加西部计划项目前无工作经历的志愿者，服务期满且考核合格后 2 年内（研究生支教团志愿者自研究生毕业时开始计算），在参加机关事业单位考录（招聘）、各类企业吸纳就业、自主创业、落户、升学等方面须同等享受应届高校毕业生的相关政策。

- (3) 按规定符合相应条件的,可享受相应的学费补偿和助学贷款代偿政策。
 - (4) 服务期满考核合格的,依实际服务年限计算服务期及工龄(参加工作时间按其到基层报到之日起算),并在服务证书和服务鉴定表中体现。
 - (5) 服务期满1年且考核合格后,可按规定参加职称评定。
 - (6) 出省服务的和在本省服务的志愿者享受同等优惠政策。
- 此外,西部计划志愿者还享受资金补贴、缴纳社会保险等福利。



案例故事

一腔热血洒基层,不负韶华建新功

2021年,李佳明参加大学生志愿服务西部计划,前往广西壮族自治区百色市田东县开展志愿服务。在志愿服务期间,他以奉献爱心、传递正能量为乐,积极投身于各类志愿服务活动90余次,累计志愿服务时长近700小时,先后被评为广西优秀共青团员、百色市优秀共青团员。

为帮助当地青少年培养良好的阅读习惯,开阔他们的视野,李佳明每月在挂点服务的祥周镇布兵村农家书屋组织开展“童心向党读好书”主题教育,将富有时代精神、兼具思想性和艺术性的好书推荐给当地青少年,让他们的心灵得到浸润。此外,他还发起“捐书筑梦 让爱传递”爱心图书捐赠活动,号召当地群众捐赠闲置的书籍,为农家书屋增添图书200余本,他也因此被中共百色市委宣传部、中共田东县委宣传部聘为“书香红城阅读推广人”。

在田东县创建文明城市、卫生城市工作中,李佳明充当保护绿水青山的“勤务员”。针对青少年群体,他深入开展了毒品预防宣传教育,未成年人保护、防艾滋病、防溺水宣讲等志愿服务活动。同时,李佳明时刻心系留守儿童和困难学子,组织开展了“七彩假期”“童学有我”等公益助学活动,为当地的困难留守儿童募捐近6万元。除此之外,李佳明每周末为田东县乡村“童心港湾”和“广西青空间”的留守儿童开展丰富多彩的活动。通过为这些儿童科普知识、提供心理辅导,李佳明成功帮助他们打开了心扉、塑造了自信乐观的生活态度。

李佳明常说:“把平凡的事情做好就是不平凡,把简单的事情做好就是不简单。”他坦言,在志愿服务中,他培养了干一行、爱一行的敬业精神和善学善思的优良品质,并不断提高自身思想政治素质,这些都为他今后的职业生涯奠定了重要基础。

(资料来源:《志愿者李佳明:一腔热血洒基层 不负韶华建新功》,中国青年网,2023年9月25日,有删改)

3. 农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划

农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划(以下简称特岗计划)始于2006年,由教育部、财政部等联合启动实施。该计划每年通过公开招考选聘数万名高校毕业生到中西部贫困县农村学校任教(聘期一般为3年),在加强农村教师队伍建设、促进城乡义务教育均衡发展、办好人民满意教育等方面发挥了重要作用。

特岗计划已形成了一整套相对固定的招聘程序,即网上报名资格审查——招聘考试(笔试与面试)——体检——确定人员——岗位分配。各省(自治区、直辖市)基本上都采用相同的流程,以实现招聘程序的标准化和确保教师招聘程序的公平、公正。同时,各地都将特岗教师招聘工作通过网络对外公布,依托互联网将招聘信息公开化、招聘过程透明化。一些省份还建立了特岗计划信息管理系统,将特岗教师招聘的设岗县信息、岗位信息、招聘要求与程序设置完全公开,并开辟各种咨询通道,回应不同招聘、配置环节的各种细节问题。

特岗教师享受中央财政给予的工资性补助,并能够参加社会保险,以及同等条件下在薪酬待遇、职称评聘、评先评优、年度考核等方面享受与当地公办学校在编教师同等待遇。3年服务期满、考核合格且自愿留任的特岗教师能够及时入编并落实工作岗位,连续计算工龄、教龄,不再实行试用期。

(二) 应征入伍政策

依法服兵役是中华人民共和国每个公民义不容辞的责任和义务。我国部队每年都会在大学生中进行征兵,国家也鼓励大学生应征入伍。

1. 征集对象

大学生应征入伍政策的征集对象为大学应(往)届毕业生、在校生和已被高校录取但未报到入学的学生。其中,应征的男性在校生应在当年12月31日以前年满18~22周岁,毕业生可放宽到24周岁;应征的女性在校生、应届毕业生应在当年12月31日以前年满18~22周岁。

征集的大学生以男性为主,女性大学生的征集根据军队需要确定。

2. 征集条件

征集服现役的大学生应满足5个条件:一是拥护中华人民共和国宪法,拥护中国共产党领导和社会主义制度;二是热爱国防和军队,遵纪守法,具有良好的政治素质和道德品行;三是符合法律规定的征集年龄;四是具有履行军队岗位职责的身体条件、心理素质和文化程度等;五是符合法律规定的其他条件。

为了保证应征大学生符合以上征集条件,应征大学生应通过政治考核和体格检查。

政治考核的内容包括应征大学生的户籍、职业、政治面貌、宗教信仰、文化程度、现实表现,以及家庭主要成员和主要社会关系成员的政治情况等。体格检查的具体内容和通过标准参照中华人民共和国国防部颁布的《应征公民体格检查标准》,以下简要列举身高、体重和视力3个基本标准。

(1) 身高。男性应征大学生的身高应为160厘米以上,女性应征大学生的身高应为158厘米以上。

(2) 体重。应征大学生的体重应符合下列条件。

①男性: $17.5 \leq \text{BMI} < 30$ 。

②女性: $17 \leq \text{BMI} < 24$ 。

(BMI=体重(千克)除以身高(米)的平方)

(3) 视力。任何一眼裸眼视力低于4.5,不合格。任何一眼的矫正视力不得低于4.8或矫正度数不得超过600度。屈光不正经准分子激光手术(不含有晶体眼人工晶体植入术等其他术式)后半年以上,无并发症,且任何一眼的裸眼视力应达到4.8,眼底检查结果正常,除条件兵外合格。

3. 优惠政策

为鼓励大学生应征入伍服义务兵役,除享有优先报名应征、优先体检政审、优先审批定兵、优先安排使用“四个优先”政策,家庭按规定享受军属待遇外,国家还在继续深造、工作和学费补偿等方面为大学生提供了多种优惠政策。以下简要介绍其中4种。

(1) 学费减免政策。我国对应征入伍服义务兵役、招收为士官、退役后复学或入学的高等学校学生实行学费补偿、国家助学贷款代偿、学费减免。学费补偿或国家助学贷款代偿金额按学生实际缴纳的学费或获得的国家助学贷款(包括本金及其全部偿还之前产生的利息)两者金额较高者执行。复学或新生入学后学费减免金额,按高等学校实际收取学费金额执行。

(2) 考学升学政策。国家设立退役大学生士兵专项硕士研究生招生计划,每年专门面向退役大学生士兵招生,由北京大学、清华大学等普通高校承担。在部队荣立二等功及以上的退役大学生,可免试(指初试)攻读硕士研究生。此外,退役大学生若在完成本科学业后3年内参加全国硕士研究生招生考试,初试总分加10分,且在同等条件下被优先录取。

(3) 公务员招录政策。在军队服役5年(含)以上的高校毕业生士兵退役后可以报考面向服务基层项目人员定向考录的职位,同服务基层项目人员共享公务员定向考录计划。各级党政机关在组织开展选调生工作时,注意选调有服役经历的优秀大学生。适当提高政法干警招录培养体制改革试点定向招录退役军人比例。

(4) 就业服务政策。退役高校毕业生士兵可参加户籍所在地省级毕业生就业指导机

构、原毕业高校举办的就业招聘会，特别是退役大学生专题招聘会，并享受就业信息重点推荐、就业指导等就业服务。在应聘乡镇补充干部、基层专职武装干部配备岗位时，退役高校毕业生士兵会受到重点关注。



案例故事

小伙两次应征入伍，书写参军报国荣光

韦发鑫，2018—2020年服役于武警某中队，其间被表彰为“优秀义务兵”并获嘉奖。两年服役期满，退出现役，重返广西工业职业技术学院，复学完成学业。2022年1月再次报名应征入伍。

2018年9月，经过体检、走访、学历审查、政治考核等层层筛选，韦发鑫实现人生梦想，如愿以偿乘上了开往军营的列车。在短暂的两年义务兵期间，他荣获“军事训练标兵”“优秀义务兵”等荣誉。2020年9月，两年服役期满，本想留队的韦发鑫，为了完成学业而离开军营、返回校园。

“对军营很不舍，因为梦想还没有完成，我舍不得脱下这身军装，所以今年再次应征报名入伍。”2022年1月，已完成学业的韦发鑫毅然决定再次报名参军，他登录“全国征兵网”，打开了两年前埋在心底的梦想——重返军营。

“我虽然学业已经完成，但是我还有梦想，我要去实现我的梦想，为国防事业奉献一份力量。入伍之后我争取努力训练，争取为祖国、为家乡、为家庭立功。”韦发鑫说道。

“我们肯定全力支持他去当兵，因为他有这个梦想，而且保家卫国是每个公民应尽的义务。他志愿再次入伍，我们感到很光荣。”韦发鑫的父亲说道。

（资料来源：《横州小伙两次应征入伍，书写参军报国荣光！》，横州市融媒体中心，2022年3月2日，有删改）

（三）自主创业政策

高校毕业生自主创业的，可参加创业培训，申请获得培训补贴；可得到资金支持，免收有关行政事业性收费，享受税收优惠政策；可在公共创业服务机构享受创业服务，获得咨询辅导、政策落实、融资服务等服务。政府投资开发的孵化基地等创业载体还会免费向高校毕业生提供场地。高校毕业生灵活就业的，可申请获得社会保险补贴。此处简要介绍以下5项自主创业政策（表1-4）。

表 1-4 自主创业政策

政策名称	补贴对象	补贴标准
一次性求职创业补贴政策	毕业学年有就业创业意愿并积极求职创业的低保家庭、贫困残疾人家庭、原建档立卡贫困家庭和特困人员中的高校毕业生和中等职业学校（含技工院校）毕业生，残疾及获得国家助学贷款的高校毕业生和中等职业学校（含技工院校）毕业生	由省级人力资源和社会保障部门、财政部门确定
创业担保贷款及贴息政策	自主创业的高校毕业生	最高 20 万元的个人创业担保贷款，由财政给予贴息。合伙创业的，可根据符合贷款条件的合伙创业人数适当提高贷款额度
一次性创业补贴政策	首次创办小微企业或从事个体经营，且所创办企业或个体工商户自工商登记注册之日起正常运营 1 年以上的离校 2 年内高校毕业生	由省级人力资源和社会保障部门、财政部门确定
税收优惠政策	毕业年度内从事个体经营的高校毕业生、登记失业半年以上的高校毕业生	自办理个体工商户登记当月起，在 3 年内按每户每年 2 万元为限额依次扣减其当年实际应缴纳的增值税、城市维护建设税、教育费附加、地方教育附加和个人所得税。限额标准最高可上浮 20%，各省、自治区、直辖市人民政府可根据本地区实际情况在此幅度内确定具体限额标准
灵活就业社会保险补贴	对离校 2 年内未就业的高校毕业生灵活就业后缴纳的社会保险费，给予一定数额的社会保险补贴	原则上不超过其实际缴费的三分之二，补贴期限最长不超过 2 年



案例故事

打破刻板印象，依靠废品回收创业

小黄是某高校的一名学生，毕业后她选择投身废旧资源回收行业。小黄讲道：“我一直在关注时政信息，‘十四五’时期，我国大力发展循环经济，我发现了废旧资源回收行业在循环经济中发挥的作用。同时，我也看到了该行业中存在严重的信息不对称的情况。例如，目前在大城市很难看到骑三轮车回收废旧物品的人了，而相关从业者普遍年龄较大，对互联网不敏感，也找不到客源。我搬家时想卖掉一些东西，二手交易平台上的交易周期太长了，一时间也来不及找买家。所以我在想，能不能通过互联网解决信息不对称的问题。收废品只是创业的第一步，我希望能慢慢改善行业现状。”她和自己的创业伙伴开发了线上回收小程序，使用者能以图片的形式发布闲置、废弃物品，进行旧物变现。

做出这个选择后，小黄遭受过一些异样的眼光，因为其他很多同龄人都做着非常“体面”的工作。尽管如此，她还是认为自己非常幸运：“家人一直很支持我，他们更看重我工作得开不开心，这也是我敢创业的一个原因，人生是我自己的，我肯定要闯一闯才知道它到底是什么样子。”

随着越来越多的人开始关注小黄和她的事业，支持和不理解的声音都变多了，也有许多人开始对自己的择业方向有了新的认识。但小黄仍然保持初心，她说：“我做的事情和我的心态其实还跟以前一样，我不太在乎外界的看法，所以能坚定地做自己要做的事情。”

（资料来源：《“95后”废品回收创业：“每个行业都需要新鲜血液”》，中央广播电视总台中国之声《新闻有观点》，2023年5月1日，有删改）

（四）就业补贴政策

为鼓励和帮助高校毕业生就业，我国出台了一系列就业补贴政策，这些政策分别面向企业和高校毕业生。例如，我国为高校毕业生提供免费的政策咨询、职业介绍、就业援助、就业指导等服务。并且，近年来我国鼓励高校毕业生到重点地区、重大工程、重大项目、重要领域就业，引导高校毕业生在高技术产业、战略性新兴产业、先进制造业和现代服务业等领域就业、创业。这里主要介绍2项面向高校毕业生的就业补贴政策。

1. 职业培训补贴政策

职业培训补贴政策是指在毕业年度内参加就业技能培训和创业培训的高校毕业生，培训后取得职业资格证书、职业技能等级证书、专项职业能力证书或培训合格证书的，

能够获得一定标准的职业培训补贴。符合条件的高校毕业生可向当地人力资源和社会保障部门申请,申请时应附上基本身份类证明原件或复印件、培训机构开具的税务发票(或行政事业性收费票据)等材料。

2. 职业技能鉴定补贴

职业技能鉴定补贴政策是指对高校毕业生在毕业年度内通过初次职业技能鉴定并取得职业资格证书或专项职业能力证书的,按规定给予一次性职业技能鉴定补贴。符合条件的高校毕业生可向职业技能鉴定所在地的人力资源和社会保障部门申请补贴,申请时应附上高校毕业生基本身份类证明原件或复印件、职业技能鉴定机构开具的税务发票(或行政事业性收费票据)等材料。



课堂互动

- (1) 查找自己家乡的就业政策,与大家分享。
- (2) 查找自己就业的目标城市的就业政策,与大家分享。



登高远眺

贵州多措并举促职校生就业提质

2023年,贵州省高校毕业生27.4万人,毕业生规模再创新高,职校生是其中的重要组成部分。毕业季,应届毕业生们纷纷努力抢抓就业关键期,走好迈向社会的第一步。

扩渠道:访企拓岗,挖掘就业岗位

2023年5月24日,贵州食品工程职业学院的专场招聘会吸引了众多学生的目光。绿色食品生产技术专业2021级学生刘兴穿梭于各大招聘展位前。经过激烈的现场面试竞争后,她最终入职贵州省联大检测技术有限公司。当天,求职者向在场的70家企业共投递简历2335份,达成初步意向的有655人。

每年3月至6月是全省高校校招的服务季,每周至少举办一场中小型专场招聘会、每月至少举办一场大型综合招聘会,促进校园招聘专业化、常态化。线下揽才持续进行,线上招聘热度不减。贵州职业院校还开启直播带岗活动,邀请部分优质企业线上揽才、云端推荐工作岗位,拓宽信息发布渠道。

增本领:提升技能,增强就业本领

当众多应届毕业生在招聘会四处奔波投简历时,遵义职业技术学院电子商务

专业学生杨浪涛早已结合专业技能，借助短视频直播平台将贵州辣椒销往全国各地。从大二开始，他进行专业课程实训，不断提升自己的电商直播技能水平。因表现优秀，他在2023年1月正式入职贵州省某直播电商有限公司。杨浪涛所在的3人团队辣椒月销售额达到了10余万元。

技能已成为劳动力市场上的“硬通货”。当下，越来越多的贵州职校青年选择走技能成才、技能报国的道路。技能大赛是职校生交流经验、切磋技艺、展示技能的大舞台，不少在技能大赛中获奖的毕业生获得了专升本免试资格。贵州省教育厅数据显示，2023年全省共有709名学生符合普通高校招收高职院校免试生资格申报条件。

强服务：完善机制，加强就业指导

2023年5月26日，贵州电子信息职业技术学院举办了“优秀校友进校园”活动，该校学术报告厅内座无虚席。台上，广东3家上市公司的创始人分享了一个个精彩的故事；台下，众多学弟学妹认真聆听着学长们的学习和创业事迹。本校毕业生现身说法，引导广大学子树立正确的就业观、职业观、成才观，从实际出发选择工作岗位，多渠道就业创业，这种形式的活动受到了师生的一致好评。

2023年4月印发的《贵州省高校毕业生留黔行动实施方案》指出，实施未就业毕业生服务攻坚行动，与有就业意愿的未就业毕业生普遍联系，为每人免费提供“131服务”（1次职业指导、3次岗位推荐、1次职业培训或就业见习机会）。全省职业院校纷纷立足自身实际，优化帮扶机制，将未就业毕业生全部纳入了实名制服务，各系部列出就业需求清单、帮扶清单、量身定制求职计划，实施“一对一”帮扶。同时，建立专门台账，实施动态管理。

（资料来源：《贵州多措并举促职校生就业提质》，《贵州日报》，2023年6月8日，有删改）

任务二

树立正确的就业观

一、就业观的重要性及影响因素

（一）就业观的重要性

就业观的重要性主要表现在与就业力和职业生涯两个方面的关系上。

1. 就业观与就业力

就业力是大学生作为就业主体在择业、就业过程中呈现出的各种职业能力和职业素质的总和，它包括职业选择能力、职业适应能力、职业提升能力等内容。大学生就业力的提升，关系着大学生群体就业问题的解决，同时也关系着大学生劳动力市场资源的合理配置。

正确的就业观可以提高大学生个人的就业能力，促进自我提升，对大学生就业力的提升发挥积极的作用。例如，有正确就业观的人对待工作的态度会更加认真，能够充分发挥个人能力，并且能够持续提升自身的专业技能和知识储备，积极追求自身的职业发展和职业潜能，在职场中勇往直前、不断突破自我，从而提高个人就业力，获得职业成功。

同时，大学生拥有高就业力也会进一步影响和塑造个人的就业观。例如，专业技术过硬、职业经验丰富的人会更加自信，更有可能成为就业市场中的佼佼者，进而树立更加积极的就业观。

因此，就业观和就业力是相互促进的，双方最终的目标都是希望大学生能够不断提高自己的核心竞争力，将其转化为自身的价值优势，在就业市场中获得更多的机会，从而实现个人更好的发展。

2. 就业观与职业生涯

职业生涯是大学生在职业发展过程中的经历和发展轨迹，正确的就业观可以对职业生涯产生正面影响，是每一名大学生在职业生涯规划过程中必不可少的先决条件之一。

当前就业市场的竞争日益激烈，部分大学生只关注眼前的利益，而忽略了长远的职业生涯发展。正确的就业观能够帮助大学生更加明晰个人的职业生涯发展方向，了解如何实现个人职业生涯目标，清楚如何根据自身实际情况规划、管理和评估个人的职业生涯内容，以积极的态度在工作中发挥自己的才华和潜力，坚持不懈地追求个人职业生涯目标，等等。此外，正确的就业观还可以让大学生更好地适应社会与就业市场的发展、变化与挑战，为国家的发展和繁荣做出更大的贡献。

同时，大学生职业生涯的经历也可以影响个人的就业观。一个人在职业生涯过程中的成功或挫折，都可能改变他们对就业的看法和期待。一个在职业生涯中获得成功的人可能对工作抱有积极的态度，认为努力工作是能够获得相应的回报的；而一个经历过多次挫折和失败的人可能会对就业产生消极或怀疑的态度。因此，就业观与职业生涯是相互影响的，大学生拥有积极的就业观可以推动个人积极追求职业发展并最终取得成功，同时职业生涯的经历也有可能改变个人的就业观。

综上所述，就业观在就业力和职业生涯方面均有着重要的体现。正确的就业观能够为大学生个人职业道路带来积极的影响，助力个人追求职业成功、心理健康及幸福感的最大化。

马克思在《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。

（二）就业观的影响因素

1. 外部因素

（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，我国正处在经济转型、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。因此，大学生的就业观也不可避免地受到影响，可能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）社会舆论冲击。互联网成为新时代社会舆论形成和传播主阵地之一的同时，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 and 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。

2. 内部因素

（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，进而产生服从于主体意识的观念和行为。大学

生在就业过程中,除了要对自身性别、身高、体重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以下2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2种。

①物质需要。这是指大学生在工作的薪酬工资、工作环境、福利待遇和个人保障等方面的需要,这种需要旨在满足自身的基本生存,通过劳动创造来提高生活质量。

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,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,了解自己在享有个人权益的同时也肩负着重要的责任与使命,从而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源泉,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。



案例故事

职场中的“候鸟”

大学毕业后,小张进入一所中学当数学教师。他当初为什么会选择教师作为自己的职业呢?用他的话说,是因为教师收入稳定,工作压力不是很大,工作也比较自由,而且1年还有3个月的假期。刚开始,小张对这份职业很满意,所以他对工作投入了极大的热情和精力,每当看到学生逐渐成长起来,他就有一种自我实现的感觉,觉得自己的价值在教师这份工作中得到了体现。可是,慢慢地,他对这份职业失去了往日的热情。他觉得,虽然教师工作有着稳定、自由的优势,但是每天的工作内容就是上课、下课、值班,太单调、太枯燥了,而市场销售可能比较适合自己,因为市场销售是一个充满着变化和富有挑战性的职业。

3年后,他跳槽进入一家器材公司做业务员。凭着对工作的热情、投入以及自己的聪明才智,他的工作干得不错,月月都能超额完成任务。因此,他得到了上级的赏识,很快就被提升做了市场部经理,负责整个市区的销售。像前一份工作一样,刚开始时他对这份工作充满了热情,觉得自己找到了一份可以托付终身的职业。可是,他慢慢地又发觉这份工作也不太适合自己,它最大的一个缺点是工作会没完没了,随时都有可能出现新的情况,充满了风险。

3年后他又再次跳槽,进入了一家咨询公司。在接下来的几年里,他前前后后换了3份工作,并且每次都是从事不同性质的工作。候鸟是注定不会在一个地方永久地住下去的,小张就是一只“候鸟”。

个体往往倾向于选择那些能满足其价值追求的工作。一份职业越能满足个人的价值需求,个人对职业的满意度就会越高,职业稳定性也会越高。就业观作为一种对职业的态度和信念,决定了人们对职业的期望,影响着人们对职业方向和职业目标的选择。比如,20世纪80年代以前的青年人把“建设祖国”放在最重要的位置,为了这份崇高的理想,他们在职业发展中很少计较物质利益,而是服从组织需要,做一颗好种子,哪里需要就在那里生根发芽。又如,一个十分重视从家庭获得幸福感、认为维持家庭幸福是每个家庭成员的责任的人,在就业时就会选择那些可以兼顾家庭生活的工作。可以说,就业观回答的是“我为什么而工作”的问题。

(根据公开资料整理)

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 2 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能力，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。

课堂互动

请说出 20 个能够描述自身特点的词语。

二、正确的就业观及树立方法

当前，社会发展瞬息万变，大学生正处于我国以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的关键时期，同时也处于人生角色转变的重要节点。面对严峻的就业形势，大学生树立正确的就业观，既是符合时代发展的战略需要，也是破解现实就业难题的需求，更是深化就业价值引领的根本举措。习近平总书记十分关心高校毕业生的就业情况，2022 年考察调研四川省宜宾学院时，勉励大学生要“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”。习近平总书记的重要指示、殷殷嘱托，明确了政府和社会各方面在支持大学生就业上的责任，也为大学生树立正确的就业观指明了方向。

（一）大学生应树立的就业观

1. 自主择业观

在高等教育大众化的今天，大学毕业生自主择业已成为当下就业的主要模式之一。因此，大学生应尽早树立自主就业、自谋职业的就业观，在大学期间做好职业生涯规划，扎实学习专业知识，练就自主择业的本领。

2. 勇于竞争观

就业市场竞争激烈，因此大学生培养一定的竞争意识是很必要的。面对就业竞争，大学生应首先摆脱被动依赖、消极等待的心态，树立“爱拼才会赢”的观念，做好竞争准备。

3. 职业流动观

职业流动是指个人在职业生涯中,从一种职业或职位到另一种职业或职位的变更。大学生应告别陈旧的“一步到位”“从一而终”的就业观,树立不断进取的职业流动观,并学会在流动与变化中发现机会、抓住机会、把握机会。

4. 就业大局观

任何人都不能脱离时代背景和社会发展独立存在。大学生应深刻认识到国家发展与个人发展之间的关系,树立大局意识,在就业时自觉把自己的需要和国家、社会的需要结合起来。

5. 终身学习观

在知识经济时代,大学生只有不断地学习新知识、新技能才能适应社会发展的需要,否则将会在就业竞争中面临被淘汰的风险。

课堂互动

测测你的学习习惯。

本测试共 16 道题目,请认真阅读每一个问题并如实回答。

- | | |
|--------------------------------------|----------|
| (1) 在固定的时间进行学习吗? | (是、有时、否) |
| (2) 学习时周围必须很安静吗? | (是、有时、否) |
| (3) 是否经常使用词典、字典等工具书? | (是、有时、否) |
| (4) 在学习时有下意识的动作吗? | (是、有时、否) |
| (5) 是否在按自己制订的计划学习? | (是、有时、否) |
| (6) 在学习经常沉迷于空想吗? | (是、有时、否) |
| (7) 学习结束后,收拾书桌吗? | (是、有时、否) |
| (8) 有一边听歌或看电视一边学习的时候吗? | (是、有时、否) |
| (9) 发回的试卷,自己能认真总结、分析缺陷吗? | (是、有时、否) |
| (10) 是否经常考前“抱佛脚”? | (是、有时、否) |
| (11) 会认为自己的预习效果不错吗? | (是、有时、否) |
| (12) 不感兴趣的课程是否不愿意努力学? | (是、有时、否) |
| (13) 对所学的知识能够立即复习吗? | (是、有时、否) |
| (14) 不明白的问题,是否愿意去办公室向老师请教? | (是、有时、否) |
| (15) 喜爱的电视节目正在播出时,是否坚持完成当天的学习任务再去看看? | (是、有时、否) |
| (16) 是否经常有对书本毫无兴趣而浪费时间的现象? | (是、有时、否) |

评分方法：奇数题选“是”计2分，“有时”计1分，“否”计0分；偶数题选“是”计0分，“有时”计1分，“否”计2分。将各题分数相加，得出总分。总分在27分以上，表明学习习惯非常好，值得表扬；22～26分，学习习惯较好，继续保持；16～21分，学习习惯一般，应加以改善；15分以下，学习习惯很差，需要改正。

6. 创业就业观

当前，高校毕业生的人数逐年攀升，而就业市场对毕业生的吸纳能力有待增强。大学生要认识到，创业是就业的一种特殊形式，创业成功不仅能解决个人的就业问题，还能带动社会上其他劳动者就业。因此，大学生应树立创业就业观，利用好国家出台的鼓励大学生自主创业的各项政策，为自己拼搏出一个美好的明天。

（二）树立正确就业观的方法

在过往大学生的就业过程中，有一部分人因错误的就业观而失去或放弃了一些宝贵的就业机会，给自己未来的发展造成不利影响。因此，大学生树立正确的就业观是十分有必要的，这里介绍树立正确就业观的3种方法。

1. 以社会主义核心价值观引领就业观

当今社会处于多元文化并存的时代，这使得大学生在各种社会思潮的现实影响下，会不可避免地在理想与现实、利己和利他、小我和大我、民族和世界等方面遇到思想困惑。这些困惑在择业、就业中则表现为“是设法留在大城市‘出人头地’还是回到小城市建设家乡”“是求稳定还是谋发展”“是‘慢就业’等待机会还是‘先入场’丰富阅历”等。对此，大学生要以社会主义核心价值观引领自身就业观，摒弃拜金主义、享乐主义，培养奉献精神，增强爱国信念，在职业发展的道路上正确处理个人利益与集体利益、国家利益的关系，秉持良好的职业精神和职业操守。

2. 以平等的职业观确立就业价值取向

就业价值取向是大学生在就业过程中对职业价值追求、定位、评价和选择的一种倾向性态度，它影响着大学生的择业、就业方向。大学生应认识到，职业只有分工上的不同，没有价值上的高低贵贱之别。任何职业都不会埋没人才，也不会束缚人的创造力。不管选择了什么职业，都要全力以赴地投入工作，真正做到“干一行、爱一行、专一行、精一行”。



案例故事

“刮腻子”刮出了世界冠军

2022年10月23日,浙江建设技师学院建筑装饰技师班的学生马宏达摘得2022年世界技能大赛特别赛法国赛区“抹灰与隔墙系统项目”比赛的桂冠,实现了我国在该项目中金牌“零”的突破。此消息传回国内后立即引起了热烈的讨论,有人笑称:“真没想到刮腻子也能刮出世界冠军。”马宏达让大众看到,平凡的技艺也能成就非凡的大师和精彩的人生。

当然,在众多褒扬之下,也有不和谐的论调。例如,一些网友称“把工地上刮腻子的拿出去比,分分钟摘冠军回来”“拿这个奖有啥用,告诉更多年轻人以后毕业出来刮腻子吗”“我出350元一天,过来跟我干”。这些话,有点儿难以入耳,却值得人们反思。在我国改革开放进程中,诸多时代的因素促使“重视脑力劳动、轻视体力劳动”的思想固化于大众的思维框架内,“职业平等”的观念尚未深入人心。关于人们对“刮腻子”职业的争议,马宏达说出了自己的看法:“从大众层面来讲,‘刮腻子’只是一个普通技能,很多人没想到世界技能大赛会有这个赛项和这种技能的展示机会。还是那句老话,‘三百六十行,行行出状元’,不管什么职业,只要做得好、做到精,就能拥有自己的一片舞台。我也希望能起到榜样作用,让更多人关注这个职业、投入这个职业,引领更多人成为技能型工匠。”

(资料来源:《“刮腻子”冠军:呵护好工匠精神的“里子”》,光明网,2022年10月26日,有删改)

3. 以发展的眼光拓宽就业思路

新产业、新业态、新模式催生了不少新职业,虽然这些新职业的诞生时间较晚,人才培养体系还不够完善,人才未来发展路径、行业发展前景等也不够明晰,但大学生应认识到事物的前进和发展需要经历一个漫长的过程,一些在现在看上去弱小、不成熟的行业或产业链在未来很可能取得不错的发展。就像在21世纪初诞生的电子商务,起初并不被人看好,然而历经20余年的发展,已成为我国数字经济中规模很大、表现很活跃、发展势头很好的新业态。据统计,2022年我国电子商务从业人员规模超过6000万。因此,大学生要了解社会对人才的需求和世界的发展趋势,积极尝试新事物,以发展眼光拓宽就业思路。

总之,大学生在就业时要保持一颗平实之心,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,在实践中一步步成长。



登高远眺

青年志愿服务项目

志愿服务是一种无偿的、自愿的、非营利性的社会服务活动，旨在帮助社会弱势群体，促进社会和谐发展。青年志愿服务项目种类繁多，下面介绍3种常见的志愿服务项目。

1. 共青团关爱农民工子女志愿服务行动

伴随着我国改革开放的深入发展和工业化、城镇化进程的加快，农民工问题已经成为重大的经济和社会问题。党和政府及社会各界高度关注农民工及农民工子女问题，关爱农民工子女是共青团履行基本职能、体现社会责任、促进社会和谐的重要举措。

2010年，共青团中央和中国青年志愿者协会在全国启动实施了“共青团关爱农民工子女志愿服务行动”。十多年来，全国基层团组织和青年志愿者团队通过摸底，与农民工子女较集中的学校和农民工子女结成对子，广泛开展学业辅导、亲情陪伴、感受城市、自护教育、爱心捐助等内容的志愿服务，形成了“结对+接力”机制、项目专员骨干队伍、“七彩四点半”常态化服务机制、“七彩假期”重点项目为一体的工作格局。

2. 中国青年志愿者海外服务计划

2002年，“中国青年志愿者海外服务计划”（以下简称“海外计划”）由共青团中央发起，商务部、国家国际发展合作署组织具体实施，中国青年志愿者协会承办，是国内成建制地持续接力向海外派遣志愿者的先导性、代表性、示范性项目。“海外计划”通过公开招募、自愿报名、集中选拔、培训派遣的方式，选派青年志愿者到国外开展为期半年至2年（一般为1年）的汉语教学、体育教学、医疗卫生、信息技术、农业技术、土木工程、工业技术、经济管理、综合培训、社会发展等多领域的志愿服务工作。

3. 中国青年志愿者助残“阳光行动”

2014年，共青团中央、中国残疾人联合会共同启动中国青年志愿者助残“阳光行动”，以残疾青少年及其家庭为目标群体，广泛动员各级团组织、残联组织、青年志愿者组织及广大青年志愿者开展志愿服务工作。志愿助残“阳光行动”重点围绕日常照料、就业支持、支教助学、文体活动、爱心捐赠五个方面展开。

每种志愿服务项目都有其独特的意义和价值，大学生可以根据自身情况参与志愿活动，提高自身素质，为社会和谐发展贡献自己的力量。

三、当前大学生的就业心理误区

大学生作为就业工作的主要目标人群，应树立正确的就业观，找准自己的定位，脚踏实地地投入工作，最终实现自己的人生理想。但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

唐代诗人白居易在踏春时节曾写下这样的诗句：“乱花渐欲迷人眼，浅草才能没马蹄。”现在，部分即将步入职场的大学应届毕业生也恰如诗人白居易进入了春天的百花园一样，怀抱一种踌躇满志的心态，可是因为花朵太多而不知从何下手，以至于不能客观地根据自身情况选择用人单位，陷入就业期望值过高的误区，找不到“适合”的工作。

（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。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更多的劳动，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，当看到自己的同学找到工作单位地处大城市或收入可观的工作时，觉得自己找不到理想的工作很没面子，常常会出现“他（她）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，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。部分大学生因为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得不够透彻等，对自身的就业计划不明确、盲目追随他人的脚步而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”的队伍中等。这部分大学生往往忽视了自身的实际情况，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

过度的自负与自卑心理是缺乏客观的自我认知和自我评价的表现，既不利于毕业生的身心健康发展，又不利于毕业生顺利实现就业。

1. 自负心理

自负心理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，错过了最佳求职机会。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

自卑心理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，结果错失了合适的工作机会。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。



案例故事

自卑心理要不得

毕业生小卫学习成绩和其他方面条件都不错，在求职的初期满怀信心。但由于专业冷门，小卫找过几家单位都碰了壁，结果产生了自卑感，在后来的择业过程中表现得越来越差，陷入恶性循环而不能自拔，以至于面对新的用人单位，只能被动地问“学某某专业的要不要”，其他什么话都不敢讲，最终未能落实就业单位。

（根据公开资料整理）

课堂互动

自信堡垒

活动要求

- (1) 班级同学分为若干个6~8人的小组,各小组围桌而坐,准备好纸和笔。
- (2) 活动时间约为20分钟,讨论与分享时间约为10分钟。

活动过程

- (1) “不被接纳的我”。

活动的第一环节,目的是使大学生认清自己的缺点和下决心改掉真正的缺点。

具体做法:用5分钟时间,把自己认为自身存在的缺点和不足写在纸上,然后将纸撕碎,注意体会在写缺点和撕碎纸的时候自己的心情。

- (2) “目光炯炯”。

活动的第二环节,目的是使大学生学习自我肯定的技巧。团体成员两人一组,互相注视对方的眼睛30秒,不可以躲闪,目光注视表示自信和诚恳。30秒后,肯定地表达自己的感受,如“我对××(体育、弹琴、普通话、英语等)最有把握”或者“我认为我的优点是××(开朗、乐观、思维敏捷、与人为善、乐于助人等)”,每一句话要大声说3遍。注意体会每一遍说自己优点时的感受,两人交换进行。

- (3) “优点轰炸”。

活动的第三环节,目的是使大学生获得自信心。选出小组中的任一成员,坐在中间;要求小组其他成员轮流说出坐在中间的成员的优点,每一位成员只对被谈论者指出一个确定存在的优点,被谈论者只允许静听,不必做任何表示;小组内全部成员都要一一坐到小组中间接受其他成员的谈论。注意体会被大家指出优点时的感受及指出别人优点时的感受。

讨论与分享

- (1) 在“不被接纳的我”环节,把自己的缺点写在纸上然后撕掉的时候是什么感受?

- (2) 在“目光炯炯”环节,每说一遍自己的优点,自己的内心有何感受?

- (3) 在“优点轰炸”环节,被大家指出优点时有何感受?在指出别人的优点时又有何感受?

- (4) 在整个活动过程中,哪一个环节给你留下最深刻的印象?为什么?

- (5) 整个活动结束后,对自己有了哪些新的认识?

（六）逃避现实的社会

想到即将离开相对单纯的校园环境、进入社会，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。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发生依赖他人的现象。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。



案例故事

机会不是天上掉下的馅饼

进入毕业季，班上的同学都积极地进行就业准备：收集就业信息、准备就业材料、四处参加招聘会，唯独小齐依然像往常一样，不见任何动静。班上的一位同学劝他：“小齐，还有几个月我们就要毕业了，同学们都在忙着找工作，你也要抓紧呀，不然到时候毕业就等于失业。”小齐却自信地答道：“我不着急，我家里正帮我联系着。”可是等到拿毕业证的那天，同学们都拿着行李踌躇满志地走向了工作岗位，小齐走出校门却不知道要去哪儿。原来小齐将全部希望都寄托在父母身上，可家里没能给他找到合适的工作，自己也错过了招聘的“黄金时间”，导致毕业时还没找到工作。

（根据公开资料整理）

课堂互动

依赖型人格测试

- (1) 在没有从他人那里得到大量的建议和保证之前,对日常事务不能做出决策。
- (2) 让别人为自己做大多数重要的决定,如在何处生活、该选择什么职业等。
- (3) 明知他人错了,也随声附和,因为害怕被别人遗弃。
- (4) 无独立性,很难单独展开计划或做事。
- (5) 过度容忍,为讨好他人甘愿做低下的或自己不愿做的事。
- (6) 独处时有不和无助感,或竭尽全力逃避孤独。
- (7) 当亲密关系中止时感到无助或崩溃。
- (8) 经常被遭人遗弃的念头折磨。
- (9) 很容易因未得到赞许或遭到批评而受到伤害。

结果分析:满足上述特征中的任意5项,则可能有依赖型人格倾向。

(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。

课堂互动

假如毕业后没有找到工作,你会如何激励自己?



“我的就业观”演讲活动

【活动目的】

- (1) 树立正确的就业观。
- (2) 练习查找、分析资料，提高语言表达能力。

【活动准备】

查找我国历史名人（包括古代史和近现代史）有关就业观的论述或相关故事，根据查找到的资料和本项目所学内容，思考自己应树立怎样的就业观。

【活动过程】

- (1) 全班学生以 6 ~ 8 人为一组，每组自行组织小组会议，在会上分享各自找到的资料和自己的就业观。
- (2) 会议结束后，每人自拟题目，撰写一篇不少于 800 字的演讲稿。
- (3) 将自己的演讲稿反复修改、打磨后，自行练习演讲。
- (4) 小组内进行演讲初选，推选一名同学参加班级演讲。
- (5) 组织班级演讲，由本班学生投票选出本次活动的“演说之王”。

【活动要求】

- (1) 每人的演讲时间不超过 3 分钟。
- (2) 演讲时应完全脱稿，并要注意语言生动、流畅，有感染力。
- (3) 演讲者可以通过音乐、图片或视频等来辅助演讲。

【活动评价】

即便没有参与班级演讲，也要认真对待自己的演讲稿，至少要向 3 个人（同学、家人或教师）演讲，并请他们对自己的演讲进行评价，评价标准见表 1-5 所列。此后，要真正反思自己的不足，还要向优秀的演讲者学习，总结经验，不断提高。

表 1-5 演讲活动评价表

演讲稿标题: _____

演讲者: _____

评价标准		分值	评价者一	评价者二	评价者三
演讲稿完成情况	篇幅适当	10 分			
	主题鲜明、文笔流畅	10 分			
	内容翔实、逻辑清楚	10 分			
	就业观正确	20 分			
演讲情况	在规定时间内完成	10 分			
	吐字清晰, 语速、语调恰当	10 分			
	姿态自然、自信	10 分			
	有感染力	20 分			
总分		100 分			
评语					
个人总结					