



第一章 大学生就业指导概述	1
第一节 大学生就业指导的含义、内容及方式	1
第二节 开展就业指导的意义	6
第三节 大学生就业形势	9
第二章 大学生职业选择与职业能力发展	20
第一节 自我认识的方法及意义	20
第二节 个性与职业选择	23
第三节 职业资格的获取	33
第四节 职业能力发展	37
第三章 大学生求职的心理准备	51
第一节 大学生就业心理概述	51
第二节 大学生就业时常见的心理问题	52
第三节 高校毕业生择业心理问题的处理	54
第四章 大学生就业信息与求职技巧	64
第一节 职业信息的收集	64
第二节 求职材料准备	75
第三节 面试策略与技巧	80
第四节 求职礼仪与着装	90
第五节 网络应聘	96
第五章 大学生就业权益保障	100
第一节 大学生就业的基本权利和义务	100
第二节 就业权益法律保障	103

第三节	违约责任与劳动争议	112
第四节	社会保险	114
第五节	常见求职陷阱	118
第六章	大学生创业教育相关理论	121
第一节	创业与创业教育	121
第二节	大学创业教育和而不同	123
第三节	创业教育的过程和系统分析	125
第七章	大学生创业素质	132
第一节	大学生创业意识	132
第二节	大学生创业知识	138
第三节	大学生创业能力	139
第四节	大学生创业心理素质	145
第八章	大学生创业机会	158
第一节	创业机会的特征与类型	158
第二节	影响创业机会识别的关键因素	163
第三节	识别创业机会的行为技巧	167
第四节	创业风险识别的方法与技巧	169
第九章	大学生创业精神教育模式与途径	176
第一节	大学生创业精神培养的目标与心理机制	176
第二节	大学生创业精神教育模式构建	183
第三节	大学生创业精神培育途径研究	187
第十章	大学生创业教育的保障	200
第一节	创业教育的师资	200
第二节	创业教育评价体系	211
第三节	创业教育的文化	215
参考文献		217

大学生就业指导概述

第一节 大学生就业指导的含义、内容及方式

一、就业与就业指导

（一）就业概述

1. 就业的概念

所谓就业，是指具有劳动能力的公民在法定劳动年龄范围内从事一定社会岗位的合法工作，从而获得相应的劳动报酬或经济收入的活动。这一定义表明，就业必须满足三个基本条件：一是就业主体是达到法定年龄并从事社会工作的劳动者；二是该工作为社会认可、合法；三是必须有一定数额的报酬或工作收入。满足这三个基本条件就属于就业。因此，无论是在国家机关、企事业单位谋求到工作，还是自主创业、灵活性就业，都应视为就业。

所谓大学生就业，是指高校毕业生完成学业，按照国家有关就业政策法规，根据社会需要和自身条件，按照一定的就业程序，从事经济或其他对社会有益的工作，以赚取报酬或经济收入的活动。

2. 就业的分类

为了更清楚、更准确地认识就业的状况，社会工作者将纷繁复杂的就业现象从不同的角度进行分类。一般分为以下六类。

①从我国户籍管理制度的角度进行划分，就业可分为城镇就业和乡村就业。②从产业结构角度划分，就业可分为第一产业就业、第二产业就业和第三产业就业。③从国民经济

不同行业的角度进行划分,就业可分为农林牧渔业、采掘业、制造业、建筑业、邮电通信业、交通运输业、餐饮业、金融、保险业、教育、体育、文艺、科研、党政机关、社会团体以及其他行业等不同行业的就业。④从我国不同经济类型的角度进行划分,就业可分为国有经济单位就业、私营经济单位就业、个体劳动就业、港澳台投资企业就业、外商投资企业等单位就业。⑤从就业形式角度划分,就业可分为集中就业和分散就业,也称正规就业和非正规就业。⑥从就业状况角度划分,就业可分为充分就业和不充分就业。

（二）就业指导的含义

为了维持生命,实现自身价值,为社会做出贡献,劳动者必须选择最能发挥自己才能的职业,将其与生产资料和工作全面、快速、高效地结合起来。为这种结合开展的教导性工作就是就业指导。

狭义的就业指导是为正在找工作、择业的劳动者提供就业信息,提供匹配职业的撮合服务,帮助劳动者找工作。广义的就业指导是为劳动者提供知识、经验和技能,让他们选择职业,为就业做准备,在职业中谋求发展和进步。劳动力导向过程包括劳动力市场预测、劳动力信息的收集与传递、劳动政策咨询、思想教育、劳动技能培养、劳动力市场组织与推荐、招聘介绍与组织等与就业有关的综合性社会咨询服务。

（三）我国就业指导的产生及现状

在我国,经济体制改革所带动的全面的变革,对就业指导提出了明确的要求并创造了一定的条件。具体体现在以下几个方面:

第一,就业指导是工业化发展到一定程度的产物。20世纪80年代以来,我国生产力水平有了较大的提高,工业化进程日渐加快,产业结构正发生着显著的变化,服务业和信息业快速发展,引起就业结构和职业结构的变化,客观上对就业指导提出了要求。

第二,人力资源市场化配置的运行机制是就业指导产生和发展的内在动力。市场经济的发展影响了劳动者的就业,这就需要鼓励劳动者关注职业的选择和劳动力需求的变化,不断提高职业技术的水平、质量和市场适应能力,扩大对就业机会的适应能力。就业指导在个人生活历程中的作用日益明显。

第三,职业更新与流动性增强,是开展就业指导的又一个推动力。我国陆续在经济体制改革中发布了一系列劳动就业制度、人事制度以及工资制度的改革方案,旨在改变传统计划经济体制下由国家劳动部门统包统分的人事制度,如实行劳动合同制、建立国家公务员制、兴建人才市场、扩大企业用人自主权、增强高校毕业生择业自主权等,为实现个人择业与岗位择人的双向选择创造了一定的社会条件。

第四,教育在就业指导中的作用日益突出。面对工业化生产条件下社会职业的日益多样化和复杂化,学校教育开始在社会成员的职业选择和分配中发挥作用。学历水平影响个人的职业水平;学校和职业选择决定了个人职业选择的范围。

虽然,一些大学开始尝试进行就业指导方面的工作,但多数教师认为目前的就业指导缺乏实效,主要是由于以下原因。

学校教育与实践、劳动就业相分离的现象依然存在。虽然大部分高校都建立了就业辅导中心等机构,但由于缺乏系统、综合的职业知识教育和正确的就业辅导,学生普遍缺乏社会分工和社会职业知识,职业意识不强,导致选择伴随着极大的盲目性。

学生获取职业信息的渠道不畅。部分学生将广告媒体作为获取职业信息的主要渠道,将家庭成员的影响力和学校的职业指导分别列为获取职业信息的第二、三位。这说明,当前学校职业指导并没有全面落实,学校教育作为帮助学生获取职业信息、形成正确职业观念的主渠道作用并没有真正发挥出来。

在已开展就业指导的学校中,就业指导工作并没有取得预期的效果。高校的就业指导工作基本上归属招生就业处,它们在为大学生提供社会职业需求信息、沟通学校与人才市场联系方面起到了一定的作用,但在机构设置、专职人员配备、各种心理测量及信息反馈的手段方面还很欠缺。

由于以上种种原因,学生在职业定位过程中更多地受到媒介的舆论引导,盲目地崇尚和向往一些“实惠”而“热门”的职业或专业,并把它们作为自己的职业理想或选择目标,不能恰当地处理个人理想、特长与社会需要的关系,这也是大学生就业困难的主要原因。

二、大学生就业指导的主要内容

大学生是我国人力资源的重要组成部分,是推进社会主义现代化建设的重要力量,是国家宝贵的人才资源,是我国实现加快发展的重要力量。但是,随着高校毕业生就业制度的改革和就业形势的变化,高校毕业生就业难问题越来越突出,就业形势越来越严峻。在当前形势下,解决高校毕业生就业困难的问题,是帮助高校毕业生实现全面发展的重要途径。

大学生就业指导课是帮助学生设计职业发展计划、了解国家的就业方针政策、树立正确的就业观、促进和帮助毕业生顺利就业的有效手段,其主要内容有以下八个方面。

(一) 职业生涯规划指导

职业规划是人生事业的开始。职业选择的好坏在一定程度上决定了一个人的命运,所以职业规划对于大学生来说非常重要。职业生涯规划是引导大学生在职业生涯中走上正

轨、在职业转变中坚定职业理想、坚持拼搏、实现人生价值的重要内容。

（二）就业政策指导

就业政策导向是就业指导的基础。宏观政策和产业变迁的内容，对于高校毕业生顺利就业、走好职业生涯之路具有重要的参考价值。但是一些毕业生不清楚相关的政策规定，不了解自己有哪些权利和义务，更不知道应该如何行使自己应有的权利。就业政策指导，可以帮助高校毕业生克服择业时的随意性、盲目性和片面性，走出择业的“误区”，消除毕业生择业时的困惑和幻想，增强择业的有效性，提高择业的成功率。

（三）就业信息指导

就业信息指导是就业指导的重点。能够及时捕捉社会需求信息、用人单位信息、招聘信息，是高校毕业生求职的关键。学校和就业指导部门只有收集和掌握广泛的社会需求信息，才能为高校毕业生创造尽可能多的就业机会，也才有可能为高校毕业生提供就业指导。

（四）就业思想指导

就业思想取向是就业取向的核心，具有三个内涵：①帮助高校毕业生树立正确的择业标准；②帮助高校毕业生树立崇高的求职道德；③帮助高校毕业生选择正确的职业道路。

（五）就业技巧指导

就业技巧指导是就业指导的基本内容之一，一般来讲，面临就业选择的高校毕业生，普遍有惶恐感。就业技巧指导主要是帮助高校毕业生了解自己的择业条件，掌握自我推荐方法和面试技巧，树立胜任感和机会感。这样，在求职择业中就能掌握主动，战胜求职障碍。

（六）就业心理指导

就业过程中遭遇挫折是正常的，但有部分高校毕业生对此处理不当，出现焦虑、烦躁等心理过激反应，甚至会出现严重的心理失衡现象。对这些问题的处理，需要就业指导老师介绍一些心理调适的方法，引导同学正视自我、正视现实、不怕挫折、面向未来，以良好的心态迎接挑战。就业过程中的心理调适包括心理咨询、心理辅导和集体授课等，需要根据实际情况灵活处理。

（七）认识社会职业和社会需求

对社会职业和社会需求的认识是高校毕业生选择社会职业的前提。引导大学生认识社会职业和社会需求，需要从以下几方面进行：提供用人单位的详细信息；提供用人单位的需求信息；提供社会职业对专业、知识结构、能力结构的要求；提供对上述方面信息的分析方法。就业指导应提供基本的分析方法，作为高校毕业生认识社会职业和社会需求的入手之策。

（八）创业指导

高校毕业生自主创业是时代的要求，也是我国高校毕业生就业体制改革所大力提倡的。自主创业要求高校毕业生具备扎实的基础知识和专业知识基础；它需要独立思考的科学精神、创造的勇气、积极探索未知领域的渴望和勇气，以及无所畏惧的良好品质。面对困难，从容面对逆境；能够自谋职业的各个方面。这一切都对大学生的就业指导提出了更高的要求。

三、大学生就业指导的主要方式

一般来说，高校毕业生就业指导常采取集体指导与个别指导、日常指导与集中指导、校外指导与校内指导相结合的形式。当然，具体采取哪种方法，还要根据具体情况而定。以下是大学生就业指导的主要方式。

（一）开设就业指导课或系列讲座

①对就业政策与形势做分析，帮助大学生正确分析形势，掌握政策，把握社会需求，调整择业期望；②择业技巧指导，包括自荐方式、求职信的写法、面试常识、礼仪常识、个人资料准备等；③信息收集与处理，包括信息渠道、信息节选、有选择地确定目标、利用有效的信息进行较合理的决策；④择业心理调适，对自卑、自负、挫折等择业心理现象做出正确分析，帮助毕业生进行心理调整；⑤进行必要的集中教育，帮助毕业生树立正确的职业道德观，为走向社会做准备。

（二）开展择业咨询

开展择业咨询也就是回答大学生就业的有关问题，为同学们选择职业提供一些意见和建议。咨询内容包括职业信息、自我评估、就业政策、职业选择等。

（三）请有关人士介绍经验

可以请专家、教授、校友、成才者对毕业生进行现身说法，介绍我国及世界教育发展

的形势，介绍本校及国内其他院校的发展情况，介绍个人工作中的经验和体会。通过实际情况的介绍，用榜样的力量引出社会需要什么样的大学生，以及如何在实际工作中发挥才干，努力成才等结论，这是有针对性地开展就业指导的重要方法。

（四）活动指导

根据教材内容编排一个模拟情景，以最接近真实情况的设计，让学生参与到模拟场景中，扮演求职者角色。这种形式能够让学生体验人才交流会、面试等场景，应用求职知识、调整求职态度、培养决策能力、厘清价值观。这在课堂教育中很难做到但是学生可以通过参观、兼职、试工等形式亲临工作现场，增进对职业的感性认识。劳动实习也是一种直接的职业教育形式，一方面学生可以亲身体验工作领域，另一方面可以从劳动实习中检验自己的各种素质，以作为进一步调整与改进的依据。

（五）发挥媒体的作用

可以通过多种方式营造职业咨询的舆论氛围，潜移默化地提高日常职业咨询的普及性和广度。例如，利用校刊、广播和有关学生社团刊物，有导向性地进行就业指导。同时，还可以利用学生的校园文化活动，开展有关择业的活动，如举办模拟招聘活动、“大家谈就业”征文活动等，引导高校毕业生开展讨论，充分调动毕业生的参与意识和积极性。

第二节 开展就业指导的意义

一、改变大学生就业观念

就业观念是否正确，是大学生毕业后成功就业的基本条件。有效的大学生职业辅导可以帮助大学生树立正确的就业观念，从而选择适合自己的职业，成为用人单位需要的人才。大学生实现自己的价值是非常重要的。目前，我国有许多大学生对自己的未来缺乏规划，导致他们在就业困难时不知所措。尽管各高校一直设有大学生就业指导中心，但是其工作以服务为主，并没有组织一些帮助学生就业的招聘活动等，没有从实际中对学生的就业意识进行指导。学校会举办一些专家讲座形式的就业指导，但是这种形式的指导对于学生来讲只是一种普及行为，并不能引起学生的对就业的重视。学校开设就业指导课程一方

面严格要求了高校的就业指导标准；另一方面要求学生必须接受就业指导，并取得好的成绩。通过开展一系列的教育活动，学生增强自主创业意识，树立正确的价值观和人生观，使自身发展与国家和社会利益相协调，愿意为自己的事业和社会发展积极努力。就业具有风险，自主创业是每一位大学生应该具有的就业意识。

二、帮助学生正确地认识自己

大学生终有一天会走向社会，而职业则是学生进入社会的一种方式，大学生必须在社会中找到适合自己的职业，才能够充分发挥出自身的能力，实现自我价值。许多毕业生对于就业都很迷茫，不知道什么样的职业才是适合自己。这是因为大部分学生从小学开始就把主要精力集中在学习上，缺少对自己行为的反思，还有就是有些大学生仍处于生长发育阶段，心理尚未成熟，自我认识不足，导致找不到适合自己的职业。而就业指导课程能够有目的地引领学生真正理解自己的兴趣、能力与人格，并帮助自己更好地掌握技能，清楚自己所喜欢、可以适应的职业与工作。通过引导学生分析对比自身的优势和劣势，帮助学生了解自身的现状，从而找出自己的不足之处，合理分析自己对职业的定位，形成初步的职业定位。大学生在进入大学校园之后，应善于关注自己的兴趣爱好，这样才能快速地发展自己的综合素质，提高自己的能力水平。

三、提高学生就业能力

大学生的就业能力是指学生在学年期间通过专业知识的学习和潜能的积累，实现理想和工作目标的过程。就业能力不仅仅是指大学生毕业求职就业的能力，还包括找到工作后保持工作、转换工作，作为社会人可以长期发展的能力。就业能力的主要核心是专业能力、学习能力、创新能力和实践能力。目前，我国大学生存在学习能力弱、职业目标不明确、实践能力低、专业能力不强等现象。通过开展就业指导，可以使学生对职业成功的因素有一定的了解，对所需知识与技能的态度有一定的转化。帮助学生建立起自立自信的决心，并学会收集与管理就业信息，做出并制定个人就业行动计划。在课程中培养学生掌握求职的各种技能，如表达能力、沟通交流能力、分析能力、判断能力、解决问题的能力等。重视对大学生就业指导活动的开展，让学生主动把人才需求与自身就业相结合，让自己得到全面的发展。像这样有计划的就业指导，可以帮助大学生全面了解我国的就业指导政策，从而树立一种正确的求职观念，帮助大学生打下坚实的就业基础。

四、迎合了严峻就业形势的需要

自我国开始大学生扩招之后，越来越多的高中生有了进入大学深造的机会，高等教育

的普及率有了大幅度的提高。但是也引发了一系列的问题,学生的就业,就是诸多问题中的一个重要方面。尽管政府和高校十分重视学生的就业问题,也先后出台了一系列政策,采取了一系列措施,来加强大学生的就业工作,但是受制于形势的严峻性,这一问题在短时期内仍然难以彻底地解决。在这种情况下,对在校学生进行就业指导,帮助他们选择并准备从事一项适合自己的职业,就显得尤为重要,这不仅关系着学生今后一生的发展,还关系到学校的办学声誉、国家的政治经济建设和整个社会的稳定性。

五、能适应就业制度改革的需要

随着改革开放和社会主义市场经济体制的建立,我国大学生从原来的统一招生、统一分配走向自主择业、在一定范围和条件内双向择业,压力很大。对于大学生来说择业程度越大择业时遇到的失败经历就越多。因为大学生在学校里,很少接受就业的相关指导和培训,加之个人对工作的要求比较高,就业市场不规范,致使很多大学生难以在毕业后及时地找到自己的满意的工作。

学校对于学生的就业指导没有和上述两个条件充分的结合,还是在分配体制下的指导,例如鼓励学生要以国家的需要为重,到祖国最偏远、最艰难的地方磨炼,较少地考虑学生的主观要求、素质能力、个人特长等因素。没有和用人市场充分结合起来,对于市场的需要反应较慢。因此,对现有的就业指导工作进行全新的审视和改进,更多地从学生自身和市场的需要出发,对学生进行全方位的指导,使之适应大学生就业模式的变迁。

六、顺应了时代发展的要求

进入 21 世纪以来,随着科学技术的大发展和社会的急剧变革,人类社会的发展呈现出三个特点,一是在高度发展的过程中,常有跳跃式的发展和急剧的变革;二是高度分化和高度综合并行;三是知识经济的时代已然来临,用知识创造财富已经变成了现实。

面对这样的时代发展特点,高校有责任和义务对学生进行充分的就业指导。首先,社会分工加速,很多旧的职业随时都会消失,所有人都要树立终身学习的意识,同时具有相应的职业选择能力和个人规划能力。其次,不同工种的数量比例变化越来越频繁,显示出一些职业的工作岗位在稳步增加,而另一些则在迅速萎缩。这种流动性的增加需要专业人员更好地理解技能。这就要求学校在就业导向中加强对学生职业生涯规划的教育,从发展和未来的角度看待他们的职业生涯,了解社会职业变化的方向,定义和决定个人职业发展目标。

第三节 大学生就业形势

一、大学生就业形势

（一）大学生面临的就业形势

我国高校实施扩招以来，高校毕业生每年以 15% 的速度增长，“更难就业季”不断刷新。高校毕业生人数逐年增加，毕业生就业形势越来越严峻，呈现出以下特点。

1. 高校毕业生由“精英”走向“大众”

高等教育进入大众化时代，大学生不再是天之骄子，不再是稀缺资源，他们和其他社会层次的就业人员一样，不再占有优势。

2. 大学生就业市场进一步由“卖方”走向“买方”

在就业中，大学生处于劣势地位，用人单位处于优势地位，就业市场由“卖方”走向“买方”，大学生薪酬水平下降。

3. 高校毕业生初期就业率较低

高校毕业生数量逐年增长，与此形成鲜明对比的则是毕业生初期就业率较低。

（二）当前大学生的就业趋势

1. 基层就业

基层就业是在城乡基层工作。近年来，国家出台了一系列优惠政策，鼓励高校毕业生积极参与社会主义新农村建设、城市社区建设、应征入伍。基层就业避免了大学生竞争过于激烈的情况，全面地锻炼一个人的能力，这对于一个刚毕业生来说，非常难得。经过基层锻炼的人才，今后在职业发展道路上或者走向管理岗位时，能够更有针对性地开展

2. 自主创业

“就业难”引发了“创业热”，如今创业的大学生越来越多，这部分大学生通过创业形式实现就业。创业能力强的高校毕业生不会被就业压力压得喘不过气来，相反，可以通过自主创业增加就业岗位，缓解社会就业压力。大学生创业最大的好处就是可以提高技能，增加社会实践经验，学以致用。

为支持大学生创业,各级政府出台了诸多优惠政策,包括融资、创业、税收、创业培训、创业指导等诸多方面。尽管在大学生创业过程中存在着种种问题,但对大学生来说,自主创业仍是一条不错的发展途径。即使面临失败,也决不能灰心丧气,依然要保持热情,力求在工作中磨炼自我,重回创业的舞台,成就另外一番光景。

二、大学生就业政策

(一) 大学生就业的基本政策

(1) 鼓励高校毕业生到城乡基层就业的政策。各地要结合国家发展战略,深入探索教育、劳动就业、社会保障、医疗卫生、住房保障、社会工作、文化体育、残疾人服务、农业科技推广等基层治理和服务领域。城市化进程和公共服务的均衡化要求就业潜力,吸引高校毕业生就业。各地要结合推进农业科技创新、完善农业社会化服务体系等,引导更多高校毕业生投身现代农业。继续统筹实施大学生村干部、“三支一扶”等各类基层服务项目,完善鼓励高校毕业生到基层工作的服务保障机制。在中西部地区县以下和艰苦边远地区的基层单位从事专业技术工作的高校毕业生,在申请相应职称时,不得参加职称外语考试或放宽外语考试分数要求。充分利用社会组织的就业潜力,吸纳高校毕业生。对于省会及省会以下城市社会团体、基金会、民办非经营单位聘用的高校毕业生,当地公共就业人才服务机构必须协助办理清算程序,在专业技术职称评定方面,与国企事业单位同类人员享受同等待遇。

(2) 认真落实基层就业学费补偿代偿等政策,继续组织实施“教师特岗计划”等中央基层项目,推动毕业生服务乡村振兴战略。

(3) 服务国家需求“大舞台”,引导大学生投身军营报效祖国,主动向重点地区、重大工程、重大项目、重要领域输送毕业生,引导毕业生到高技术产业、战略性新兴产业、先进制造业和现代服务业等新兴领域就业创业,鼓励毕业生到国际组织实习任职。

(4) 要严格落实就业签约“四不准”要求,坚决反对任何形式的就业歧视,严密防范“培训贷”、求职陷阱、传销等不法行为,切实维护毕业生合法权益。

(二) 激励高校毕业生自主创业的政策

1. 放宽市场准入条件

高校毕业生注册个体工商户时,可以放宽准入条件,降低注册门槛。高校毕业生开办公司时,可根据行业特点放宽资金、人员准入条件,资金可以分期到位。根据有关规定,家庭住宅、出租房屋、临时营业用房等,可以用作注册地点和商业机构。

2. 享受资金扶持政策

符合条件的高校毕业生自主创业，可在创业所在地申请小额担保贷款；涉及微利项目的，可享受贷款不超过 10 万元的财政贴息支持；合伙经营、组织就业的，贷款额度可根据实际需要适当增加；根据当地情况，可申请“大学生创业资金”。

3. 提供培训指导服务

高校毕业生在整个毕业年度参加商务培训的，将根据商务培训资格证书或就业、经营情况，按照规定获得培训补助金。进入“高校学生科技创业实习基地”创办企业，可以享受减免 12 个月的房租、专业技术服务与咨询、相应的公共设施以及公共信息平台服务等。在办理自主创业行政审批事项时，可以通过“绿色通道”享受联合审批、一站式服务、限时办结和承诺服务等。对通过个体户谋求灵活就业的高校毕业生，各级公共就业和人才服务机构按规定提供就业和人身保障代理服务，做好社会保障工作的后续工作。

（三）促进离校未就业高校毕业生就业的政策

各地要把所有离校的失业高校毕业生纳入公共人才就业服务范围，采取有效措施，确保所有愿意就业的高校毕业生在六年内都能就业或参加就业准备活动。

有关部门、高校要密切配合，做好高校毕业生离校前后的信息对接和服务手续，切实保障服务线路的连续性。教育部门及时向人力资源和社会保障部门提供愿意就业和失业的高校毕业生真实姓名信息。人力资源和社会保障部门要建立高校毕业生离校未就业实名信息库，全面落实实名就业服务。

各级公共人才就业服务机构和基层就业服务平台要主动联系实名登记的失业高校毕业生，及时了解其就业需求，提供服务、具体就业。教育部门和高等学校要加强对离校未就业高校毕业生的跟踪服务，继续为有工作意愿的高校毕业生提供就业信息和求职指导。

各地要结合本地区产业发展需要和高校毕业生意愿和需求，扩大岗位实习规模，提高岗位实习质量，确保所有需要实习的高校毕业生都能获得实习机会。根据当地物价水平，适当提高学徒期学徒基本生活保障标准。高校毕业生在试用期内参加职业培训，按照现行政策享受职业培训补贴。

各地要继续推进高校离校未就业毕业生合格就业专项行动，结合本地区产业发展和高校毕业生需求，创新职业培训课程，提高职业教育的针对性和实效性训练。在高校毕业生集中的城市，要更新改造一系列适应高校毕业生特点的专业能力培训公共基地。培养能力强的国家重点职业技术学院和职业培训机构，要选择适合高校毕业生的培养项目，并及时向社会公布。

（四）创造公平就业环境的政策

各有关地区、各部门要积极采取行动，促进就业公平。用人单位不能设置种族、性别、信仰等不公平的条件。在招聘中，不会以大学为限制条件。省会及以下城市的用人单位在聘用应届毕业生时，不得以户籍为限制条件。

国有企业招聘应届高校应届毕业生，除涉及涉密特殊岗位外，必须实行公开招聘，应届高校应届毕业生招聘信息必须在政府网站上公布，报名时间不得少于7天；广告投放、监管渠道畅通，广告投放期不少于7天。

各有关地区、各部门要严厉打击非法中介和虚假招聘行为，依法纠正基于性别、民族的就业歧视。加大对企业劳动行为的监督检查力度，及时查处未签订劳动合同、未按时足额缴纳社保费、未按时支付工资等违法行为，保障毕业生合法权益。

各地区、各有关部门要消除高校毕业生在不同地区、不同类型单位之间流动就业的制度性障碍。省会及以下城市要放开对吸收高校毕业生的限制，简化有关手续，应届毕业生凭《普通高等学校毕业证书》《全国普通高等学校毕业生就业报到证》与用人单位签订的《就业协议书》或劳动（聘用）合同办理落户手续；非应届毕业生凭与用人单位签订的劳动（聘用）合同和《普通高等学校毕业证书》办理落户手续。

对到小微企业就业或自主创业的高校毕业生，当地市县人才就业公共服务机构可免费维护其档案。办理高校毕业生档案调剂手续、更改分级表、调整调动程序不再是接收和审查档案的必要材料。

三、大学生就业优势

（一）人口结构变化使劳动力供给增长放缓

我国正在发生变化，这在一定程度上反映了劳动力供求的变化。我国劳动年龄人口总数已经开始下降。在新鲜劳动力供应方面，大学生将占一半左右。农民工总人数特别是跨省农民工的增长速度逐渐放缓并趋于稳定。城镇化加速推进所释放的农村富余劳动力和劳动力素质的提高，仍然不能弥补劳动力人数减少对经济增长造成的负面影响。

（二）经济新常态致就业结构发生变化

我国经济发展由传统要素驱动向创新驱动转变，是经济新常态的体现。传统上，我国扩大就业主要依赖的是经济增长速度，但在经济增速逐渐下滑的情况下，解决就业问题开始依赖结构升级和产业优化。

我国的经济新常态有四个典型特征，即我国经济正在从高速增长转向中高速增长；经

济发展方式正从规模速度型粗放增长转向质量效率型集约增长；经济结构正从增量扩能为主转向调整存量、做优增量并存的深度调整；经济发展动力正从传统增长点转向新的增长点。因此，认识新常态、适应新常态、引领新常态，是当前和今后一个时期我国经济发展的大逻辑。

经济增速的下滑也并未削减就业扩大的动力。原因是产业结构的优化和升级，大大抵消了经济增速下滑对就业带来的冲击。事实上，由于产业结构的调整，第三产业的就业吸纳能力有了很大提高。随着资本投入的加大和技术、机器设备的换代升级，很多传统制造业通过“机器替代人”的方式降低了对劳动力的需求。同时，电商、游戏等在互联网浪潮之下趋势崛起的新产业以及一些自主创业衍生出的新业态，对就业展现出了相当大的吸纳力。大众创业万众创新战略的实施，也激发了全民创新创业的活力，全国新增创业企业数量逐年攀升，创新创业就业吸纳作用明显。

（三）非公有制经济单位对高校毕业生的需求急剧增加

非公有制经济作为社会主义市场经济的重要组成部分，发展迅速，在国民经济中的比重不断提高。非公有制单位对人才的需求也越来越受到毕业生的重视。特别是东南沿海等较发达地区的非公有制经济迅速增长，对高校毕业生的需求急剧增加。

（四）高新技术企业对高新技术人才需求量非常大

知识经济成为现今世界经济发展的主流，高新技术企业在我国飞速发展，使得对高新技术人才的需求量逐步扩大，因此与高新技术有关的毕业生在人才市场上非常“紧俏”，如计算机应用、计算机软件、通信工程等专业在需求量排序中名列前茅。目前，各地区、各行业都在积极引进高技术人才，争相为他们提供有利条件，为他们创造良好的工作、生活和学习环境。

（五）中西部和三四线城市用人需求旺盛

国家大力实施西部大开发、中部崛起、东北老工业基地振兴战略。用工需求旺盛，工资持续上涨，与东部地区差距缩小。

（六）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需要，引导我国经济建设走以科技进步为重点、提高劳动者素质的道路。目前我国中小企事业单位技术管理人才奇缺，严重制约了其发展步伐。很多单位人员过剩，但高层次人才和技术人才短缺，科技创新能力不强，企业竞争力不强。因此，企事业单位对“质量就是生命，人才就是效益”已逐步达成共识，“尊重知识，

尊重人才”已在我国蔚然成风，高校毕业生有了越来越多的用武之地和广阔的发展前景。

（七）高校毕业生就业市场已经初步形成

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，毕业生就业的供需信息渠道不通畅、信息量不足的问题将会得到解决。与此同时，毕业生就业指导越来越受到重视。不少高校开办讲座、开设就业指导课程，这对帮助毕业生成功就业起到良好的促进作用。

（八）各种积极的政策调节就业压力

正所谓挑战与机遇并存，困难与希望同在，虽然大学生在就业时可能会面临种种困难，但也存在很多机遇。不管是国家提出的种种鼓励、支持政策，还是各高校、各单位提供的机会平台，对于大学生来说都是一个很好的机遇。

每一年，教育部及地方都会出台相关的就业帮扶政策，以支持大学生就业。为促进高校毕业生多渠道就业创业，全面、高质量就业，教育部对高校毕业生就业提出以下四项要求。

1. 鼓励毕业生服务国家发展战略

（1）引导毕业生到重点领域就业。全国高校要围绕国民经济社会发展需要，积极对接国家发展战略需要，向重点地区、重点项目、重大项目、重点领域输送毕业生。结合不同地区不同的发展要求、京津冀协同发展、长江经济带发展，大力开拓就业岗位。实施区域协调发展战略，引导毕业生到中西部、东北地区、困难偏远地区就业。

（2）促进新兴领域毕业生就业创业。

（3）地方高校引导毕业生进入高新技术产业、战略性新兴产业、先进制造业、现代创业服务业等就业领域；深度探索互联网、大数据、人工智能与实体经济深度融合创造的就业机会，在共享经济、现代供应链、人力资本服务等领域拓展新的就业机会。

（4）鼓励毕业生到国际组织实习。各地各高校要加强政策支持力度，在经费资助、教学管理、就业服务等方面出台具体举措。高校要结合人才培养特色和学科优势，加快培养具有参与全球治理能力的高素质人才。加强与国际组织的联系，拓宽合作交流渠道。及时收集并发布国际组织的招聘信息，将国际组织的相关内容纳入职业指导材料和课程，提供咨询、指导和培训。

2. 鼓励毕业生到基层就业

（1）拓宽毕业生基层就业渠道。各地高校落实基层就业学费补偿等政策，实施高校毕

业生基层成长计划。服务乡村振兴战略，引导毕业生在现代种植业、农产品加工、农村电子商务等一二三产业就业。

(2) 继续做好大学生征兵工作。各地各高校要加强与兵役机关协调配合，落实学费资助、复学升学、就业创业等优惠政策，共同组织咨询周、宣传月等活动。

(3) 鼓励毕业生到中小微企业就业。各地各高校要充分发挥中小微企业吸纳毕业生就业的主渠道作用，广泛收集发布岗位信息，办好全国中小企业网上百日招聘等活动。省教育部门要积极配合人力资源和社会保障、税务、中小企业等相关部门落实社会保障补贴、培训补贴、减税减负等优惠政策，让小微企业吸纳毕业生。高校要关心中小微企业毕业生的成长和发展，支持毕业生在中小微企业的产品开发和技术创新。

3. 提供全方位就业指导服务

(1) 优化就业精准服务。各地高校要广泛应用“互联网+就业”新模式，通过新职业网、智慧就业等平台，根据毕业生与用人单位需求开展精准对接服务。推动建立跨地区、跨行业、跨类别的招聘信息服务平台，鼓励在不同层次、不同类别、不同行业的中小校园开展招聘活动，使用更加便捷的校园招聘模式，如线上初选和线下面试。

(2) 加大就业困难群体帮扶力度。各地各高校要重点帮扶建档立卡贫困家庭、少数民族、身体残疾等毕业生就业困难群体，配合有关部门落实好求职创业补贴等政策。要通过开展个性化辅导、组织专场招聘、优先推荐岗位、发放求职补助等方式，确保困难群体就业一个不能少、一个不能掉队。要会同人力资源社会保障部门做好离校未就业毕业生信息对接和服务连续性工作。

(3) 规范就业工作管理。各地各高校要严格落实就业签约“四不准”要求，不准以任何方式强迫毕业生签订就业协议；不准将毕业证书、学位证书发放与签约“挂钩”；不准以户档托管为由劝说毕业生签订虚假协议；不准将顶岗实习、见习证明材料作为就业证明材料。建立健全毕业生参与的就业状况统计核查机制。严禁发布带有歧视性内容的招聘信息，严密防范“培训贷”、求职陷阱、传销等违法行为，切实维护毕业生权益，确保校园招聘活动公平、安全、有序。有条件的地区要积极推动建立指定体检和结果互认机制，尽量避免手续繁琐和重复体检。

(4) 提高就业指导能力。各地高校要加强职业指导员教育培训，在专业技术岗位评价中充分考虑职业指导员的工作性质和工作业绩，促进职业指导员专业化、专业化、专业化。将学生职业发展和就业导向课程贯穿人才发展体系，课程与学科、专业相结合，探索慕课等新的课程形式。要为大学生职业发展提供个性化咨询指导。

(5) 充分发挥高校毕业生就业状况反馈作用。各地各高校要认真落实就业情况统计和

监测责任制,确保就业数据真实准确。不断完善就业质量评价指标体系,及时向社会发布高校毕业生就业质量年度报告。鼓励开展毕业生就业创业和职业发展跟踪调查,推动建立就业规划、人员培训、资源配置、制度化、专业调整等环节机制。

4. 加强组织领导和宣传教育

(1) 强化组织保障。各地各高校要认真落实就业“一把手”工程,建立就业工作目标责任制,切实做到就业创业工作“机构、人员、经费、场地”到位。省级教育部门要加强与相关部门的协调配合,共同研究制定就业政策,开展就业服务。高校要完善就业部门牵头,学工、招生、教学、创业、武装等部门参与的工作机制,形成“齐抓共管”的工作格局。

(2) 加强监督检查。各地各高校要开展就业创业政策和工作落实情况督促检查,建立就业创业情况通报、约谈、问责等工作制度,对工作创新成效显著的要总结经验、表扬推广;对于不履责、不作为的现象要及时纠正并要求限期整改,对发生就业率作假等违规行为的要严肃查处并追究领导责任,确保政策和工作落实到位。

(3) 深化思想教育和宣传引导。各地高校要贯彻落实全国高校思想政治工作会议精神,将思想政治工作融入高校毕业生就业创业全过程,坚持德育工作,以德育人。引导毕业生树立科学的就业观和人才观。加强正面宣传,广泛宣传基层就业创业毕业生典型事迹,宣传解读国家促进就业创业的政策措施,努力营造就业创业的良好舆论氛围。

三、树立正确的就业观

(一) 大学生的就业观的价值取向

由于意识形态、生活经历、家庭背景、爱好等不同,大学生职业选择的价值取向也存在差异。从大学生的角度来看,职业选择的价值取向会因时间、地域等原因存在差异。当代大学生就业价值取向特点总体表现出以下几个方面。

1. 在价值主体上个人取向增强

当代大学生在职业活动中更注重职业的个人价值,很少考虑职业的社会价值。个别大学生更多地考虑自己的利益,但很少考虑个人利益和国家利益的结合。这是一种价值取向的失衡,值得注意。

2. 在价值目标上注重经济价值

大学生择业时将经济和收入因素放在重要位置,对未来职业知识的负担程度较低,反映出大学生择业的价值取向过于功利。

3. 在地域选择上普遍向往经济文化发达地区

普遍趋势是边远地区的学生向往内地，内地的向往沿海地区，农村的向往城市，中小城市的向往大城市，大学生不愿到边远贫困地区工作，这些都加剧了艰苦贫困地区人才缺乏的状况。

4. 综合考虑经济利益、个人发展、社会地位等因素

在行业选择上，虽然因各地经济发展条件不同，行业选择可能存在一定差异，但大多将经济利益、个人发展、社会地位等方面作为重要因素。

（二）大学生应树立正确的就业观

1. 树立个人利益与国家需要相结合的观念

作为大学生，所想的应该是如何适应社会和企业的需求，只有在这个前提下，才可能实现自己追求的价值。大学生要有为国家和社会服务的义务，要树立个人利益与国家需要相结合的观念，个人价值的高低取决于对社会奉献的大小，个人价值应包含经济效益和社会效益，不能一味只强调经济效益。

2. 树立勇于竞争的观念

竞争意识是现代人必备的素质之一。现代社会对人才的要求越来越高，特别是“竞争上岗”的推广和实行，人才的竞争更加激烈。面对就业市场激烈的竞争，大学生要摆脱被动依赖等待的状况，树立敢于竞争、“爱拼才会赢”的观念。大学生要培养自己雄厚的竞争实力，坚持正确的竞争原则，拥有坚定的竞争自信，打破“等、靠、要”的不正确的就业观念，不断学习新的知识与技能，不断提高自身素质，把自己培养成为适应社会需要的人才。

3. 树立先就业后择业的观念

大学生要树立不断进取的职业流动观念，并学会在流动中发现机会、抓住机会、把握机会。刚刚毕业的大学生必须从自身的实际情况出发，牢固树立“先就业、后择业、再创业”的意识。要认识到随着我国高等教育从“精英化教育”向“大众化教育”转型，大学生要不断积累社会经验和工作经验，根据现实状况和个人兴趣特长，一步一个脚印扎扎实实走好自己的人生就业之路。

4. 树立自主创业和终身学习的观念

随着知识经济和信息社会的到来，大学生必须不断地学习新知识以适应社会发展的需要，否则就会被社会无情地淘汰。大学后的长期学习和再学习对于职业岗位的选择和再选

择以及职业成就的实现无疑更为重要。

5. 树立到基层、农村去就业的观念

高校毕业生树立到基层、农村去就业的观念已势在必行。大学生要树立去有用处、去需要的地方的就业观念。大学生到基层工作的发展前景是广阔的，基层的工作经验是未来职业发展的坚实基础。要认清新形势下日益严峻的劳动形势，树立与经济社会发展相适应的科学就业观，切实明确思想观念转变。

6. 树立既要发挥专业特长，又要注重综合素质的观念

一味强调专业对口并不现实，用人单位更加注重大学生的综合素质和能力。毕业生在选择专业时，应首先考虑所学专业，根据专业特点寻找职业，使专业特点与职业要求相匹配，发挥优势。大学生要目光长远，权衡利弊，不能只顾眼前而忽视专业特点，要考虑自己的专业特长和自己的兴趣爱好。

（三）就业期望值的调整

就业形势日益严峻，各类院校应积极引导高校毕业生树立正确的人生观、价值观，树立行行建功、行行立业的观念，合理调整就业期望值，选择正确的择业道路，顺利实现就业。

大学生应从以下几个方面做好就业期望值的调节工作。

1. 正确认识和评价自己，准确定位职业目标

只有全面客观地认识自己、评估自己，大学生才能确立适合自己的职业目标，对将来的就业有一个合理的预期。因此，大学生必须做到以下几点：

（1）自我反省。高校毕业生要学会正确认识和评估自己，明确自己未来职业发展的方向。正确认识自己的性格和气质，最适合的工作，自己的长处和短处，才能有正确的职业方向。

（2）社会比较。在正确认识和评价自己的基础上，将自己与社会上的其他人做比较。一是通过与条件相似的人进行比较来认识自己，避免孤立地认识和评价自己；二是通过别人的评价和态度认识自己，看别人如何评价你；三是参加社会活动，如参加社会实践、毕业实习等，从活动的结果来分析、评价和认识自己。

（3）心理测验。毕业生可根据自身需要，在专业人士的指导下，对自己的气质、性格、兴趣、职业倾向等进行测试。通过对考试的分析，可以明确自己的性格特点，知道自己的职业方向从而避免盲目选择职业，避免不必要的心理挫折。

就业期望主要与眼前利益相关，而个人职业生涯则是一个人一生的事业和工作岗位的

发展路径。因此，每个大学生都应意识到，适当降低就业期望值也可能只是飞起一跃之前的预备而已。

2. 提高心理素质，保持良好的心态

职业和地位、挫折和失败的次数、情况的好坏、身体条件的高低、教育和智商等，无法决定人的命运和生命的价值，只有真正的自我认识和积极的心理素质的发展才是决定性的因素。所以，情况和职位不是最重要的，最重要的是对未来就业的心理准备和合理预期。

3. 了解就业信息，正确认识就业形势

在信息技术飞速发展的现代社会，毕业生必须具有“信息就是机遇，信息就是成功”的择业理念，自觉及时地收集和掌握大量可靠的劳动力市场供求信息 and 就业信息。正确认识和分析面对就业形势，以便及时调整自己的职业意向和就业预期，使自己的就业预期更加符合客观就业需求，顺利就业。

大学生职业选择与职业能力发展

第一节 自我认识的方法及意义

很多大学生由于没有职业生涯规划的意识，也不懂得如何规划自己的职业，在毕业之际仓促做出了选择，也许他们的工作与他们的兴趣和能力等并不符合。毕业多年后，还在为寻找一份好工作而辗转奔波。由于早期缺乏有关方面的学习，有些大学生在毕业时无法确定自己在哪个领域可以获得最好的发展，稀里糊涂地就开始了自己的职业生涯。结果几年时间过去后，要么做着一份自己不喜欢的工作，没有工作激情，无法发挥自己的聪明才智；要么频繁换工作，表面上积累了多种多样的工作经验，其实带给自己的只是缺乏专长的失败经验，也使得自己在激烈的人才竞争中缺乏核心竞争力。与此相反的是，有些大学生因为明确了自己的职业发展方向，经过几年在一个领域里的积累，成了该领域的专、精、尖人才。形成这种情形的关键原因就在于是否对自己有正确的认识。

一、自我认识的方法

（一）自我认识的概念

自我认识是一个人对自己及其与他人关系的认识，包括自我认知、自我观察、自我分析和自我评价。只有客观地认识自己，才能客观地认识他人和社会。自我认识是对自己的特性进行客观的评价，是对自己准确的定位，是每个人提高生活质量、提升生命意义必修的课程。自我认识就是勇于正视自己的缺点，见贤思齐，努力上进，也要善于发掘自己的优点，把它发扬光大。如果一个人不能正确认识自己，就会放大缺点，对自己感到不满，或者是盲目夸大优点。

（二）在择业中进行自我认识

今天做出的职业选择会影响今后几年的职业生涯。择业是如此重要，但现实生活中很多人在选择影响自己未来命运的工作时竟然十分草率。有许多大学生对自己并不了解，不知道自己真正适合做什么样的工作，只好盲目做出选择。要把握好选择的机会，为自己的职业发展选择一个正确的方向。如果大学生不了解如何去规划自己的职业生涯，高校毕业生之前没有为自己的职业做过详细周密的规划，就会在毕业时对自己的职业发展感到迷茫，遇到一份自己可以接受的工作就停步不前，结果是从工作开始就伴随着委曲求全的无奈心态。究其原因，主要是没有从自身出发来全面、理智地考虑自身的职业。

二、自我认识的意义

（一）通过别人的态度进行自我认识

人的自我意识不是生来就有的，而是在社会交往过程中逐渐发展起来的。周围的人对自己表现出的态度、做出的评价如同镜子一样，让人们看到了另一个自己，有助于人们认识自己、了解自己。所以，要学会从自己与外在环境的关系去认识自己的兴趣特点、个性特征、价值倾向、思维模式和行为方式。例如，可以通过了解自己的亲人、朋友、同事对自己的看法来了解自己。长期生活、学习在一起的人对自己的言行举止往往有着更为公正客观的评价。当然，对于他人的态度和评价，要理智对待，冷静分析，做到既不盲目相信，也不忽略轻视。同时，对于他人的肯定要愉快接受，但不沾沾自喜；对于他人的否定要中肯地分析，确有不当之处要改正，不可妄自菲薄。

（二）通过活动结果进行自我认识

人还可以通过对自己的活动结果进行分析，以此为依据来进行自我认识。综合自己以前和最近在学习、生活等各方面的基本情况，通过自己历史和现实的状况来客观、准确的分析，通过对生活、学习和活动中自己的表现来认识自己。比如，对生活是否乐观，持怎样的价值观；对学习是否感兴趣，成绩如何，有哪些强项和弱项；对团体活动持怎样的态度，表现出怎样的优势和缺点。这种方法是在生活的实践和历练中逐步深化自我认识，因而得出的认识是可靠的，但也需要不断地摸索、不懈地感悟和不停地积累。

自我认识也有利于分析在一个人所生活的群体中的位置和角色。比如，分析自己在班级组织中的作用如何，在家庭中的情况如何，老师、同学、家人怎么看待自己。虽然自我认识需要个人的努力，但也不能完全靠个人闭门修炼来完成。个体是属于集体的，要结合集体或组织活动来进行自我认识，这样可以使自我认识收到更好的效果。

（三）通过自我观察来进行自我认识

以上两种方法都是以间接的方式来进行自我认识，当然也可采用直接的方式来进行自我认识，即自我观察。一方面是通过自己的感官来认识自己的表面特征，也就是外在形象，如对自己高矮、胖瘦、美丑和健康状况等的认识。这种认识与他人的反馈进行比较之后才会更为客观。另一个方面是内省。内省就是一个我对另一个我进行观察，也就是对自己内在素质的认识，如兴趣爱好、性格特征、道德倾向、能力特长等。在自我观察的基础上，对自己的情况进行自我分析，然后对自己的能力、性格、行为等进行自我评估，以了解自己的职业禀赋。例如，通过反省自己在日常生活中的点滴表现，具体分析自己对什么事情感兴趣，讨厌的事情又有哪些；这种兴趣发展到了怎样的程度，这种讨厌到了什么地步。或者具体分析自己在哪些方面能力突出，在哪些方面感到吃力；自己是一个怎样的人，有哪些优点和缺点。

大学生的生理和心理渐趋成熟，生活经验不断增加，对外界的认识不断提高，同时他们的生活空间不断扩大，所参与的社会实践活动不断增多，这个时期个体的自我意识发展迅速，关注他人对自己的评价，关注自己的活动结果，关注自身的体貌特点，并且越来越关注自己的内心世界和个性品质。自我观察是自我教育、自我提高的重要途径，但是在现行的教育体制下，一些学校的教育缺乏对学生自我修养的教育，在家庭中存在父母教育方式不当的问题，再加上当前社会环境中多元化文化价值观的影响，有许多大学生不知如何与他人相处，不知如何发现自己的特长，不知如何确立自己发展的方向。总而言之，缺乏自我认识的能力。这就使他们在应对这些问题时遇到困难和挫折，产生烦恼和困惑。这就需要大学生通过寻求专业的帮助，主动阅读有关方面的书籍，有意识地自我剖析，对自己的特性进行分析，明确自己的优势和劣势所在，寻找自己的与众不同和发展潜力，做到既不高估自己，也不贬低自己，从而做出有利于自身发展的职业选择。

（四）借助心理测验进行自我认识

随着社会的发展，心理学家逐渐摸索出一些心理测验方法来帮助人们进行自我认识。心理测验是一种标准化的测量手段，通过它，个人能够在较短时间内获得自己某方面特点的描述，这对了解自己的职业兴趣、职业能力及职业性格有一定的参考作用。但需要注意的是，无论采用哪一种方法对自我进行分析，都要注意进行客观理性的判断，最好综合各种方法的分析结果，做全面的分析和切实的对比，从而形成对自我的正确认识，避免因为个人动机倾向或情感影响出现偏差。当然，自我认识并不是一成不变的，它是一个不断发展变化的过程。个体本身在不断地成长、不断地变化，因而自我认识也在不断地发展、不

断地完善。古语有云：“士别三日，当刮目相看。”因此，要不断更新自我认识，时刻自省自查，及时发现自己的新变化，不断完善自己，不因过往对自己的认识限制了自己未来的发展。一个人只有做到真正地认识自我，才能超越自我、创造自我，最终肯定自我、实现自我。

第二节 个性与职业选择

一、个性的含义与心理结构

（一）个性的含义

个性，也称为人格，是一个人内在和外在的所有独特品质的总和，以及个人影响他人和认识自己的独特方式。人格个性反映了一个人的一般心理面貌，是个体相对稳定的心理特征（如态度、兴趣、个人行为倾向等），但并非完全一成不变；个性也是一种性格特征，其中较深层、较基本的部分，改变起来很缓慢、很困难。

个性特征主要是指个体典型的心理特征，是一个人区分他人的独特性，如速度、强度、情感体验的深度、动作的敏感度和精确度等。个性具有以下基本特征。

1. 整体性与统一性

构成个性的各因素往往是相互联系、相互影响、相互制约的，它们有机地结合在一起，共同构成个人完整的个性心理结构系统。如果任何部分发生变化，其他部分也会发生变化。在一个活生生的人身上，孤立的个性因素是不存在的。

2. 稳定性与可变性

一般来说，个性是稳定的、难以改变的。一个人出生后，通过社会生活的实践，逐渐形成一定的动机、理想、信仰和世界观，使他的活动具有一定的趋势。比如，一个好激动的人，在工作岗位上处理问题时总是匆匆忙忙，与人有约时坐卧不宁，遇见突发事件则惊慌失措。

个性的稳定性又是相对的。随着年龄的增长，以及环境和在人际交往的影响，人的个性表现会随之变化。因此，个性也具有一定的可变性。