



高等院校通识教育公共基础课教材

大学生职业生涯规划 与就业指导

主编 贺军



湖南大学出版社

FOREWORD

湖南(理工)职业学院

大学生职业生涯规划与 就业指导

主 编 贺 军
副主编 魏万梅 盛玉祥
参 编 张 洁 苗 旭 王玺年
陈立涛 鲁文霞

湖南大学出版社

· 长沙 ·

FOREWORD 前言

在全面贯彻和落实党的二十大精神的过程中,我们深切体认到教育与就业不仅对国计民生具有基础性作用,更是推动人的全面发展和社会持续进步的核心动力。基于这一重要认识,我们倾力编写了这部面向新时代青年学子的就业指导教材,期待能为广大在校生提供一份全面、科学且实用的就业指南,引领他们在日益激烈的市场竞争中找准定位,明晰发展方向,自信而稳健地迈入职业生涯的新里程。

全书共计十章,内容广泛且深入,涵盖当前大学生就业市场的宏观形势解析、政策法规的详尽解读、对不同职业领域的深入认知、个体兴趣与潜能的自我探索、科学合理的职业生涯规划,以及专业技能与通用能力的全面提升等多个维度。此外,针对求职过程中的关键环节,如简历制作、面试技巧、就业心理调适、熟悉就业流程以及有效维护自身合法权益等方面,本书也给予了细致、入微的讲解与指导,力求帮助广大毕业生在复杂多元的就业环境下做到游刃有余,顺利开启职场生活的大门。

立足于党的二十大提出的高质量就业和推动全体人民共同富裕的目标愿景,我们在教材中特别强化了对毕业生就业权益保护、防范求职风险与劳动争议处理等内容的阐述,并高度重视他们初入职场后的适应与发展,强调职业道德的培养和修养,引导他们紧跟未来职业发展趋势,量身定制符合个人特质与时代需求的职业发展路径。

本教材是由3所高等职业院校长期从事职业规划与就业指导教学的8位专任教师合作完成的。具体分工任务是:第一章、第二章、第三章由甘肃畜牧工程职业技术学院贺军编写,第四章由甘肃畜牧工程职业技术学院盛玉祥编写,第五章由甘肃畜牧工程职业技术学院苗旭、王玺年编写,第六章、第七章由甘肃农业职业技术学院张洁编写,第八章由定西职业技术学院魏万梅编写,第九章由甘肃畜牧工程职业技术学院陈立涛编写,第十章由甘肃畜牧工程职业技术学院鲁文霞编写。编写提纲由贺军、魏万梅、盛玉祥提出。编审工作结束后,由贺军负责统一修改、补充和定稿,苗旭负责校对。

本教材编写过程中,参阅了许多专家的研究成果,本教材的编写和出版工作,得到了湖南大学出版社的大力支持和各参编单位的热心帮助,在此一并表示诚挚的谢意!

由于编写时间仓促,加之编者水平和经验所限,书中难免有缺点和错误之处,敬请广大读者和同行批评指正。

贺 军

2024年3月

CONTENTS 目录

第一章	就业形势与政策分析	1
第一节	大学生就业形势分析	2
第二节	大学生就业政策分析	8
第三节	大学生基本就业方式和途径	12
第二章	认知职业与探索自我	30
第一节	认知职业	31
第二节	探索自我	35
第三节	树立正确的职业价值观	41
第三章	规划职业发展	46
第一节	大学生活对职业发展的影响	47
第二节	合理规划职业发展	53
第四章	提升就业能力	68
第一节	专业技能	70
第二节	通用技能	74
第三节	个人素质	78
第五章	准备求职材料	88
第一节	了解与搜集就业信息	89
第二节	求职材料准备	101
第六章	掌握求职技巧	109
第一节	笔试	110
第二节	面试	113
第三节	求职礼仪	128
第七章	就业心理调适	138
第一节	求职过程中常见的心理问题	139

	第二节 就业心理问题的调适	145
第八章	熟悉就业程序	157
	第一节 毕业生的就业程序	158
	第二节 签订就业协议与劳动合同	162
	第三节 毕业生档案转递	170
第九章	维护就业权益	175
	第一节 毕业生就业权益的法律保障	176
	第二节 求职陷阱与应对措施	184
	第三节 违约责任与劳动争议	188
	第四节 社会保险与住房公积金	192
第十章	职业适应与职业发展	198
	第一节 职业角色转变	199
	第二节 适应职场发展	204
	第三节 职业道德修养	213
	第四节 未来职业世界发展趋势及职业发展策略	214
	附录 1	220
	附录 2	225
	附录 3	228
	附录 4	230
	参考文献	232