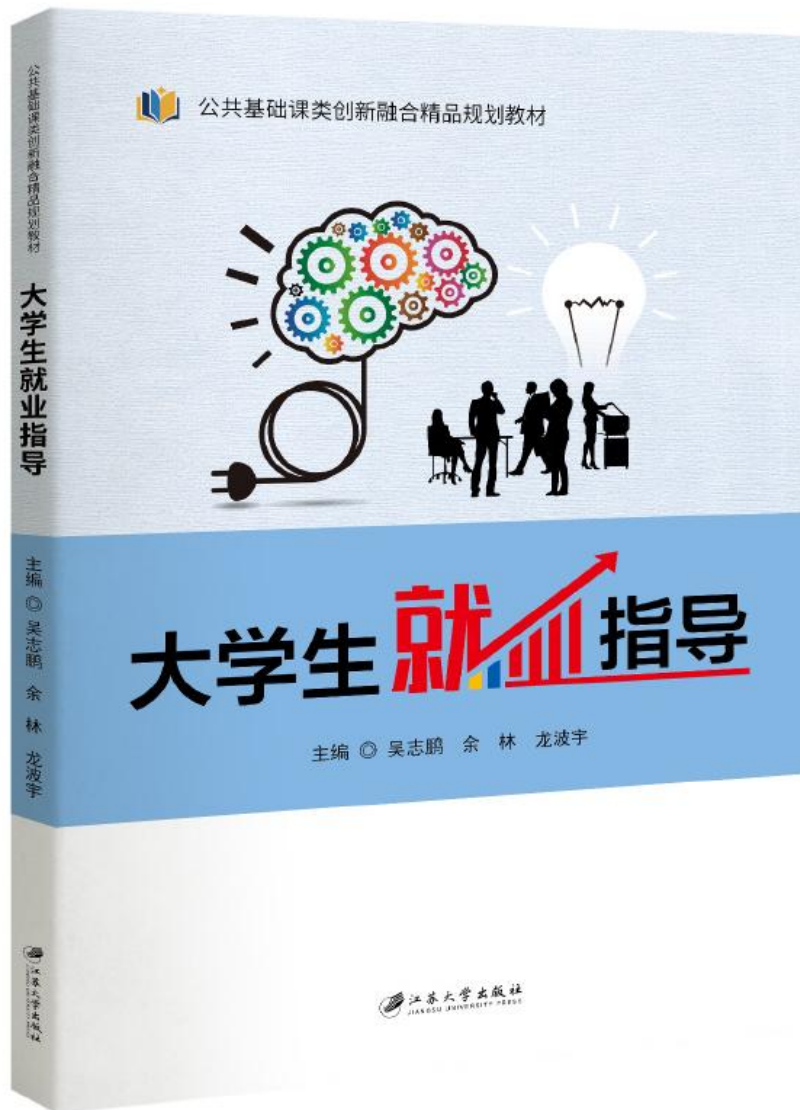


大学生就业指导



类目：公共基础课
书名：大学生就业指导
主编：吴志鹏 余林 龙波宇
出版社：江苏大学出版社
开本：大 16 开
书号：978-7-5684-2559-9
使用层次：通用
出版时间：2026 年 1 月
定价：49.80 元
印刷方式：双色
是否有资源：有

责任编辑：周运生
封面设计：旅语书装

公共基础课类创新融合精品规划教材

公共基础课类创新融合精品规划教材



大学生就业指导

大学生就业指导

主编◎吴志鹏 余林 龙波宇



大学生就业指导

主编◎吴志鹏 余林 龙波宇



江苏大学出版社

江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS



公共基础课类创新融合精品规划教材



大学生就业指导

主 编 © 吴志鹏 余 林 龙波宇
副主编 © 张 强 宋春羽 王海琳
朱洪斌 李明贺 何晓利
郭立春 赵浩远 李松伟
李骁騏

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生就业指导 / 吴志鹏, 余林, 龙波宇主编.
镇江: 江苏大学出版社, 2026. 1. -- ISBN 978-7-5684-
2559-9

I. G647. 38

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 20256SG397 号

大学生就业指导

Daxuesheng Jiuye Zhidao

主 编 / 吴志鹏 余林 龙波宇

责任编辑 / 周运生

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市京口区学府路 301 号 (邮编: 212013)

电 话 / 0511-84446464 (传真)

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

印 刷 / 河北龙大印务有限公司

开 本 / 880mm×1 230mm 1/16

印 张 / 11.5

字 数 / 243 千字

版 次 / 2026 年 1 月第 1 版

印 次 / 2026 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5684-2559-9

定 价 / 49.80 元

如有印装质量问题请与本社营销部联系 (电话: 0511-84440882)

前言

PREFACE

就业是最基本的民生，事关人民群众切身利益，事关经济社会健康发展，事关国家长治久安。促进高质量充分就业，是新时代新征程就业工作的新定位、新使命。就业是家事，更是国事。习近平总书记在中共中央政治局第十四次集体学习时强调，持续促进就业质的有效提升和量的合理增长，不断增强广大劳动者的获得感幸福感和安全感。

随着我国高等教育步入普及化阶段，大学毕业生的就业形势有了新的变化，大学生就业成为全社会关注的热点。对于在校大学生而言，就业是关乎其切身利益和前途命运的大事。在就业形势复杂严峻、就业方式多样化的背景下，大学生在就业的行为选择中尚有一些盲目性和误区，大学生就业指导工作的重要性也就逐渐显现出来。因此，高校应积极开设就业指导课程，帮助大学生正确认识自己，形成正确的就业观念，提高就业能力，进而找到适合的工作。

本书是根据当前大学生就业指导工作的客观需要，紧密结合大学生就业的新形势和大学生就业的实际需求，在就业指导实践的基础上编写而成的。全书主要内容包括：大学生就业指导概述、大学生就业形势和政策、大学生就业观与就业准备、求职心理调适、求职材料的设计与制作、笔试与面试、大学生就业权益保障、职业适应与发展。本书结构简明、内容翔实、贴近实际，具有较强的指导意义和应用价值。希望本书能够帮助大学生增长求职应聘的相关知识，树立正确的就业观，以实现无业者有业、有业者敬业、敬业者乐业、乐业者创业的最高境界。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正，以便我们及时改进。

编者

2025年10月



目录

01

第一章

大学生就业指导概述 / 1

本章导读 / 2

学习指南 / 2

思维导图 / 3

案例导入 / 3

第一节 大学生就业指导的特点和作用 / 4

第二节 大学生就业指导的内容和任务 / 6

第三节 大学生就业指导的原则和方法 / 8

思考与练习 / 11

实践活动 / 12

02

第二章

大学生就业形势和政策 / 15

本章导读 / 16

学习指南 / 16

思维导图 / 17

案例导入 / 17

第一节 就业形势 / 18

第二节 就业政策 / 23

第三节 就业途径与程序 / 32

思考与练习 / 36

实践活动 / 36

03

第三章

大学生就业观与就业准备 / 39

本章导读 / 40

学习指南 / 40

思维导图 / 41

- 案例导入 / 41
- 第一节 树立正确的就业观 / 42
- 第二节 了解目标职业 / 46
- 思考与练习 / 50
- 实践活动 / 50

04

第四章

求职心理调适 / 53

- 本章导读 / 54
- 学习指南 / 54
- 思维导图 / 55
- 案例导入 / 55
- 第一节 认识自我 / 56
- 第二节 大学生求职常见的心理问题 / 59
- 第三节 大学生求职心理调适的方法 / 65
- 思考与练习 / 71
- 实践活动 / 71

05

第五章

求职材料的设计与制作 / 73

- 本章导读 / 74
- 学习指南 / 74
- 思维导图 / 75
- 案例导入 / 75
- 第一节 收集求职信息 / 76
- 第二节 简历 / 83
- 第三节 求职信 / 87
- 思考与练习 / 91
- 实践活动 / 91

06

第六章

笔试与面试 / 93

- 本章导读 / 94
- 学习指南 / 94
- 思维导图 / 95
- 案例导入 / 95

- 第一节 笔试与笔试技巧 / 96
- 第二节 面试与面试技巧 / 100
- 第三节 面试实战案例与分析 / 106
- 思考与练习 / 116
- 实践活动 / 116

07

第七章

大学生就业权益保障 / 119

- 本章导读 / 120
- 学习指南 / 120
- 思维导图 / 121
- 案例导入 / 121
- 第一节 法律保障 / 122
- 第二节 社会保障 / 133
- 第三节 就业权益保护与求职安全 / 137
- 思考与练习 / 147
- 实践活动 / 147

08

第八章

职业适应与发展 / 149

- 本章导读 / 150
- 学习指南 / 150
- 思维导图 / 151
- 案例导入 / 151
- 第一节 完成角色转换 / 152
- 第二节 积极适应职业角色 / 156
- 第三节 促进职业发展 / 163
- 思考与练习 / 167
- 实践活动 / 167

参考文献 / 169

附录 劳动合同范本 / 171

第一章

大学生就业指导概述

第一节
大学生就业指导的
特点和作用

第二节
大学生就业指导的
内容和任务

第三节
大学生就业指导的
原则和方法





本章导读

“大学生就业指导”是一门独立、综合的课程，具有针对性、特殊性，同时它又与政治学、经济学，以及心理学、社会学等学科关系密切。大学生就业指导工作要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以对党的教育事业的忠诚为出发点，不断拓展思维，进行理论研究和实践探索，形成新时代中国特色社会主义特色的就业指导思想理论体系。

就业指导是对即将从业者进行的各种培训和教育，主要包括专业知识、专业技能、社会知识、综合素质等方面，也包括对即将从业者在应聘过程中需要用到的各种技能技巧的培训和教育。针对高校毕业生的就业指导，不仅服务于毕业生的就业环节，而且贯穿于大学阶段人才培养的全过程。大学生就业指导关乎大学生自身的发展与未来的前途，是为大学生提供集学习、指导、辅导和服务于一体的一系列活动的总和。它包含就业观念指导、就业心理指导、职业生涯规划指导、就业技能提升指导、社会适应指导，以及就业政策、信息、程序等事务指导。



学习指南

1. 知识目标：

- (1) 了解大学生就业指导的特点和作用；
- (2) 了解大学生就业指导的内容和任务；
- (3) 掌握大学生就业指导的原则和方法。

2. 能力目标：

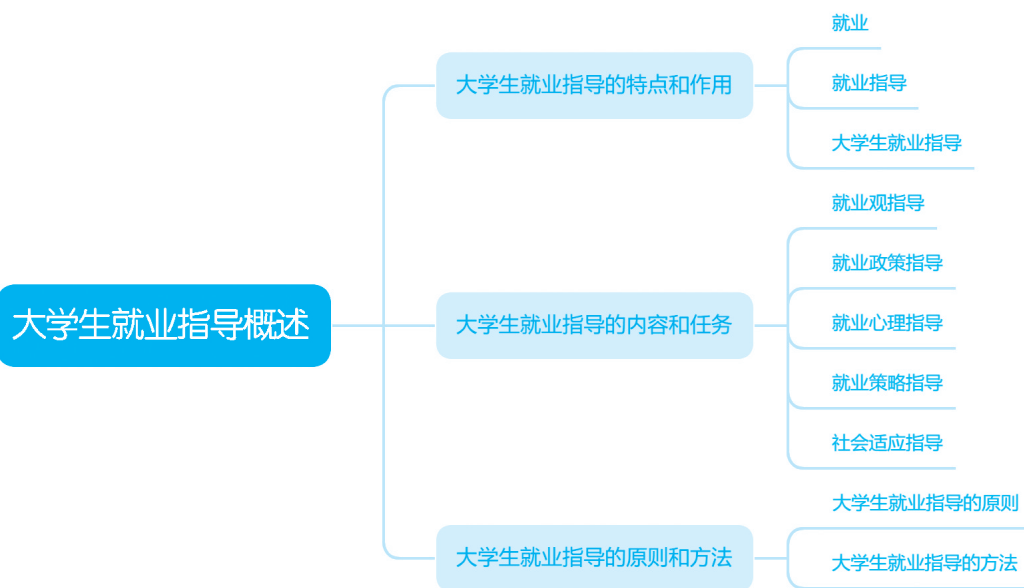
- (1) 理解学校就业指导工作的意义；
- (2) 运用大学生就业指导的基本理论和方法。

3. 思政目标：

- (1) 培养主动寻求就业指导帮助、积极利用就业指导资源的意识；
- (2) 增强自我发展的责任感。



思维导图



案例导入

明晰职业方向，摆脱迷茫困境

小周是某建筑大学城市建设学院 2025 届人力资源管理专业的学生。大四下学期，考研、考公的同学都在全力冲刺，准备就业的同学也在积极参加各类招聘会，小周却陷入了迷茫，就业压力如影随形。

职业指导师得知后，先为小周进行了霍兰德职业兴趣测试，帮助他认清自己的个性特征与职业兴趣。接着，职业指导师让小周在某公共招聘网浏览招聘信息，了解某省就业形势及专业相关岗位的薪酬水平，从而确定求职地点、意向行业与工作岗位。依据小周的职业兴趣和专业能力，职业指导师通过人力资源市场为其推荐了人事和行政等岗位。然而，小周面试后发现自己与企业的招聘要求有些差距，意识到需先积累工作经验，提升就业能力。

在职业指导师的建议下，小周参加了某区机关事业单位就业见习。几个月的见习，不仅让他掌握了业务知识 with 技能，积累了宝贵的经验，还让他明确了自己的职业目标。之后，职业指导师为他规划了考公之路，详细讲解了考公流程、报名时间及考试科目等知识。在职业指导师的持续帮助下，小周白天实习，晚上备考，参加了十多场考试，最终在 2025 年 10 月成功上岸某市特岗。

思考与分析：此案例充分体现了就业指导能助力大学生正确认识自我，依据市场需求明确职业方向，实现从迷茫到就业的转变。

第一节 大学生就业指导的特点和作用

就业关系到大学生未来职业生涯的稳定、事业的发展，也关系到企业人才竞争力的强弱。只有在充分分析个性化就业指导的意义、现实基础和存在问题的基础上，积极实施国家有关政策和法律，才能满足就业相关利益方的合理需求。

一、就业

就业是劳动者与生产资料相结合，从事特定社会劳动并获得劳动报酬或经济收入的过程。作为社会经济活动的核心环节，就业是劳动者普遍面临的基本问题，也是个人生存发展与社会稳定运行的重要基石。

从本质而言，劳动是人的基本职责：一方面，人们通过工作获取生活所需的物质基础，实现“劳有所得”的生存需求；另一方面，人们在职业实践中逐步实现自我价值，通过创造社会财富达成个人与集体的双向成就。劳动的这种双重属性，使得就业不仅仅成为维持生活的手段，更成为个人融入社会、实现全面发展的关键路径。

二、就业指导

就业指导是帮助劳动者科学规划职业发展、提升就业能力、实现人职匹配的系统性服务。其核心在于通过个性化指导与社会化资源整合，解决劳动者在求职、择业、职业发展等环节的困惑与问题。

从内容来看，就业指导涵盖职业认知（行业分析、岗位解读）、自我评估（能力、兴趣、价值观匹配）、求职技能提升（简历制作、面试技巧、职场礼仪）、政策解读（就业扶持政策、劳动法规）及职业发展规划（短期目标设定、长期路径设计）等维度。其目标不仅仅强调帮助劳动者“找到工作”，更强调“找对工作”——通过挖掘个人潜力、对接市场需求实现职业发展与个人价值的统一。

从价值来看，就业指导既是个人实现职业理想的“导航仪”，也是社会优化人力资源配置的“调节器”，对促进劳动者全面发展、推动经济社会可持续发展具有重要意义。

三、大学生就业指导

大学生就业指导是以高校学生为对象聚焦职业发展全周期的专业化指导服务。它既不同于高职院校以技能岗位适配为导向的就业培训，也非简单地针对社会待业群体的岗位安置，

其核心在于系统化赋能职业发展：通过职业生涯规划教育，引导大学生认知自我特质与职业环境，结合社会需求趋势制定个性化的发展路径；依托就业信息平台与市场资源，提供简历优化、面试模拟、政策解读等实操技能训练；组织“供需见面”“双向选择”等就业活动，搭建校企对接桥梁，助力大学生顺利从校园过渡到职场。

1. 大学生就业指导对大学生的作用

(1) 明确职业方向

通过职业测评、职业探索等活动，帮助大学生了解自身兴趣、能力，明确职业方向；结合市场需求，制定合理的职业目标，避免盲目就业，减少职业发展的试错成本。

(2) 提升就业竞争力

传授撰写简历、面试技巧、职场礼仪等实用技能，同时指导大学生优化知识结构，增强实践能力，使大学生在就业市场中脱颖而出，增加就业机会。

(3) 促进角色转变

帮助大学生做好从“校园人”到“职业人”的心理调适和角色转换，提前了解职场规则和文化，更快适应工作环境，实现职业发展的良好开端。

2. 大学生就业指导对高校的作用

(1) 优化人才培养

就业指导过程中反馈的市场需求信息，能帮助高校及时调整专业设置、课程内容和教学方式，提高人才培养与社会需求的契合度，提高人才培养的质量和针对性。

(2) 提高就业质量与就业率

专业的就业指导有助于提高大学生的就业质量，实现更高层次的就业；同时，积极开展就业推荐、组织招聘会等活动，有助于切实提高学校的整体就业率，提升学校的社会声誉和影响力。

(3) 完善大学生发展支持体系

就业指导作为大学生工作的重要组成部分，能够进一步丰富高校学生管理与服务的内涵，构建更加完善的大学生发展支持体系，促进大学生全面发展。



3. 大学生就业指导对社会的作用

(1) 促进人力资源的合理配置

就业指导能够帮助大学生找到与自身能力、兴趣相匹配的工作岗位，实现人职合理匹

配，提高人力资源的利用效率，促进社会经济的健康发展。

(2) 维护社会稳定

大学生充分就业是社会稳定的重要基础。就业指导有利于帮助大学生顺利就业，缓解就业压力；有利于维护社会和谐稳定，推动社会可持续发展。

(3) 推动社会创新发展

就业指导能够引导大学生在就业过程中积极探索新兴职业和创业机会，激发大学生的创新精神和创业活力，为社会经济发展注入新的动力，推动产业升级和创新发展。

第二节 大学生就业指导的内容和任务

大学生就业指导需紧密结合我国国情、社会经济发展趋势及毕业生特点，从政策、观念、心理、方法等多维度发力，构建全面且具实操性的指导体系，其核心内容包括以下几个方面。

一、就业观指导

就业观是大学生进行职业选择的基础，它体现了大学生对职业的基本评价与看法，同时也是其世界观、人生观和价值观在就业问题上的集中体现。受政治、经济、文化、教育及社会等多方面因素的影响，不同大学生的就业观存在差异，择业标准也呈现出多样化的特点。部分大学生将事业发展置于首位，部分大学生看重工作地区，部分大学生优先考虑薪资待遇，还有部分大学生则把出国发展作为首要选择，等等。

因此，高校在开展就业观指导工作时，首先应引导大学生树立远大的理想和抱负，培养其强烈的事业心及艰苦奋斗的精神，将个人理想与国家需求紧密结合，避免和纠正择业过程中的短视行为，抵制眼前功利的诱惑，真正做到以事业为重。其次，通过就业观指导帮助大学生树立高尚的求职道德，在面对用人单位和竞争对手时，能够秉持诚实正直、实事求是、与人为善的精神，坚决杜绝在求职择业过程中吹嘘自己、贬低他人的行为。

二、就业政策指导

就业政策是国家为达成特定时期就业目标而制定的行动准则，大学生就业必然会受到国家就业方针政策的规范与引导。有关部门会依据经济建设、社会发展需求及不同阶段的发展重点制定整体性的就业政策，同时明确需要重点扶持的地区、行业 and 单位，这些均构成了大学生就业指导工作的重要依据。

在就业过程中，部分大学生因对就业政策了解不足，择业时往往表现出较强的随意性与盲目性。为此，高校需通过就业指导工作，全面、深入地宣传就业政策，帮助大学生走出择业“误区”，促使其在国家需求的大框架下，结合个人实际情况，更具针对性地选择职业。



三、就业心理指导

大学生在踏入就业市场、参与“双向选择”的过程中，面对择业方向与岗位选择时，由于主观上心理的不稳定和成熟度不足，叠加客观存在的多重制约因素、就业压力及困惑，容易在择业阶段产生矛盾心理，具体表现为患得患失、抉择困难、急躁焦虑、临阵怯场、自信心不足、自暴自弃等。因此，高校要通过就业心理指导帮助大学生塑造健康的就业心理，提升心理调适能力。

四、就业策略指导

求职是一门精妙的艺术，讲究技术与技巧，这些求职策略对大学生顺利获得心仪的工作起着关键作用。通常情况下，即将踏入职场的大学生往往缺乏充分的思想准备，内心充满不安，同时也普遍欠缺择业技巧。

高校在开展就业技巧指导工作时，首先，应助力大学生深入了解自身特质，包括专业能力、兴趣爱好、特长优势、职业志愿、身体条件、实际工作能力等，从而明确能够施展才华、契合自身期望的择业目标，帮助大学生在多样的就业需求环境中找到合适的工作岗位；其次，着重培养大学生的求职择业能力，使其熟练掌握自我推荐、笔试及面试等方面的实用技巧；最后，高校应帮助大学生树立强烈的竞争意识与敏锐的机遇意识，引导他们在求职择业过程中始终保持主动作为的姿态，更好地把握就业机会。

五、社会适应指导

从校园迈向社会是大学生人生的重大转折。初入职场，面对全新的工作环境，大学生需要时间来完成从学生到职场人的身份转变。这是一个社会化与再社会化的过程。如何迅速适应新环境，进入工作角色，并做好工作后的心理调适，成为大学生就业亟待解决的问题，也是大学生就业指导的重要任务。

大学生就业指导应帮助大学生及时调整心态，以较快的速度融入新环境，适应工作节奏，完成角色转变。同时，大学生就业指导还应引导大学生树立职业信心，强化责任意识，将所学知识运用到实际工作中，以积极的态度投身岗位，踏实工作，努力实现职业理想与个人价值。

第三节 大学生就业指导的原则和方法

一、大学生就业指导的原则



大学生就业指导的原则

原则是人们在处理问题时所依据的准则与尺度。高校开展就业指导工作时，同样需要遵循特定的标准、法则与规范。一般而言，大学生就业指导需遵循以下原则。

1. 教育性原则

教育性原则是大学生就业指导的首要原则，就业指导并非仅仅局限于帮助大学生寻找工作、选择职业，更应被视作一个系统的教育过程。这一原则要求就业指导工作必须以提升大学生综合素质为根本出发点，通过组织多样化的指导活动，全方位地促进大学生身心的健康成长。

大学生就业指导作为高校教育体系的重要组成部分，在职业理想塑造、择业观念引导、职业道德培养等方面发挥着独特且重要的教育功能。它不仅仅是思想教育与品德教育的重要实践载体，更是将思想道德教育转化为具体行动指引的有效途径，能切实推动思想教育与品德教育落地见效。

2. 系统性原则

大学生就业指导与社会上针对职业申请者的应试辅导、转岗培训和下岗人员的再就业指导存在本质区别。它并非仅着眼于毕业节点的临时任务，而是一个需要从学生入学时就开始介入的持续的指导过程，是一项庞大的系统工程。

这一工作需要贯穿大学生的整个在校生涯，依据学生不同阶段的特点，有规划、分步骤地推进，如此才能帮助大学生尽早为未来就业做好充分的准备。此外，大学生就业指导也绝非高校就业指导部门的“独角戏”，学校的教师、行政人员都肩负着相应责任，同时也离不开社会各界和学生家庭的积极配合，只有多方协同发力，才能形成强大的工作合力，推动就业指导工作取得实效。

3. 辅助性原则

大学生是就业指导服务的受体，更是整个指导活动的核心参与者。若想让就业指导工作真正发挥实效，就必须充分激发大学生的主观能动性，将其主体价值最大化。就业指导作为外部推动力量，仅起到辅助作用，指导者无法强行将就业理念、择业认知及职业素养等要素灌输给学生并使其内化为个人特质，更不能代替学生决定职业发展方向。

从本质上讲，大学生就业指导是大学生在高校就业指导部门和教师的引导辅助下，主动进行自我剖析、自我反思与自我成长的过程。通过激发内在驱动力，大学生在认知自我、探索职业的过程中，逐步明确职业目标，实现从被动接受到主动选择的转变，从而更科学地规划职业生涯。

4. 实践性原则

大学生就业指导是一门应用型学科，是实践性很强的工作。它以鼓励、引导、检测、训练为手段，以提高大学生综合素质、求职择业能力和社会适应能力为目的，引导和帮助大学生明确奋斗目标，正确了解自己和认识社会，在社会实践中锻炼和检验自己，培养新观念，开拓新视野，自觉调整自己的行为以适应不断变化的社会要求。

二、大学生就业指导的方法

大学生就业指导的内容十分丰富，其方法也是灵活多样的，归纳起来，主要有以下五种。

1. 开设就业指导课

高校应构建系统化的课程体系，围绕职业规划、就业政策、求职技巧等核心内容，分阶段、分模块地进行指导。在职业规划模块，借助专业测评工具，引导大学生剖析自身性格、兴趣、能力与价值观，制订个性化的职业发展规划；在就业政策模块，及时解读国家及地方的最新就业政



策，如基层就业补贴、创业扶持政策等，帮助大学生把握政策红利；在求职技巧模块，通过简历制作、面试模拟等实操训练，提升大学生求职竞争力。课程可以采用理论讲解、案例分析、小组讨论等多样化的教学方法，增强学生的参与感，提升学习效果，让学生在持续学习中深化对就业的认知。

2. 举办就业指导讲座

邀请行业专家、企业高管、优秀校友等担任主讲嘉宾，以专题形式开展讲座。例如，邀请人力资源总监分享企业用人标准与招聘流程，让学生明晰职场需求；请创业成功的校友讲述创业历程，激发学生创业的热情。讲座应具有灵活性和针对性，可根据大学生不同阶段的需求来举办，如新生入学时举办职业启蒙讲座，毕业季前集中开展求职冲刺讲座等。通过面对面交流互动，大学生能快速获取前沿就业信息与宝贵经验，拓宽就业视野，解决当下关注的就业问题。

3. 开展就业咨询

就业咨询是就业指导工作中常用的方法。该方法采用启发教育、平等协商、共同探讨等形式，解决大学生就业中的有关问题，为其选择职业提供意见和建议。就业咨询的形式丰富多元，既可以开展面对面的深度交流，也可以通过书面形式答疑解惑；既可以是规范的正式咨询会，也可以是轻松随意的非正式交流。就业咨询涵盖的内容广泛，从宏观的就业形势、政策解读，到微观的择业心态调适、自我评估方法，再到实用的求职技巧，全方位地覆盖就业相关问题。

4. 进行职业性向测试

大学生在求职择业的道路上经常面临的一大难题，就是难以对自身形成准确的认知与评估。职业性向测试能够从性格特质、兴趣倾向、价值观念等维度对大学生进行全面且客观的分析。这一过程就像是为大学生配备了一台“显微镜”，使其能清晰洞察自身的优势与不足，从而在职业选择中精准规避短板、充分发挥特长，实现更优的入职匹配。

5. 提供就业信息

就业信息包括用人单位的需求信息，社会对大学生素质的普遍要求及每种职业对就业者素质的具体要求，对就业形势的分析与预测，各专业的供求情况等。高校提供就业信息既可以帮助大学生认清形势，审时度势、实事求是地择业，又可以帮助大学生按照社会和职业的要求来塑造和完善自己。



确保全面高质量完成 2025 届高校毕业生就业工作

为深入贯彻落实习近平总书记重要指示批示精神和党中央、国务院决策部署，2025年7月29日，中央教育工作领导小组秘书组、教育部会同相关部门召开高校毕业生离校后就业工作推进会。中央教育工作领导小组秘书组组长、教育部党组书记、部长怀进鹏出席会议并讲话。教育部党组成员、副部长熊四皓主持会议。

会议指出，以习近平同志为核心的党中央高度重视高校毕业生就业工作，坚持把高校毕业生等青年群体就业作为重中之重。在党中央、国务院坚强领导下，教育部会同各地和各有关部门凝聚合力，推动高校毕业生就业工作持续向好发展。当前，高校毕业生就业工作进入离校后接续服务的新阶段，加力做好离校后毕业生就业工作，既是实现稳就业目标的职责所在，更是必须坚决完成的政治任务。各地党委教育工作领导小组、相关部门和各高校要把思想和行动统一到党中央决策部署上来，准确把握当前工作新特点、新要求，增强责任感和紧迫感，主动担当，加力攻坚，务求实效，确保全面高质量完成2025届高校毕业生就业工作。

会议强调，要进一步提高站位，聚焦重点、精准施策，推动毕业生离校后就业工作整体再加力，确保服务“不断线”，兜牢底线不失守。一是岗位挖潜扩容再加力，增量政策务必见人见岗、确保应招尽招早招，提高执行力，把已出台政策跟进落实好，支持地方再推出一批扩岗新招，对已出台政策进行效果评估。二是求职招聘服务再加力，开展“东中西部校企对接促就业活动”、“百城直达家门口”招聘行动、“50天不断线”线上招聘行动，助力人岗精准对接。加强与人社等有关部门衔接协同，做到求职服务“不断线”，培训指导“不断线”。三是困难群体帮扶再加力，针对不同情况的离校未就业毕业生分类施策，引导从实际出发选择职业和工作岗位，全力做好困难毕业生兜底安置。

会议要求，各地党委教育工作领导小组、相关部门和各高校要再动员、再部署，强化政策落实、宣传引导、权益保障，切实做好高校毕业生离校后就业服务，确保高校毕业生就业安全稳定。

资料来源：《中国教育报》，2025-7-29



思考与练习

1. 大学生就业指导有哪些作用？

2. 大学生就业指导包括哪些主要内容?
3. 大学生就业指导应遵循哪些原则?
4. 说一说你所在的学校开展了哪些大学生就业指导工作?



实践活动

我的家庭职业树

【活动目标】

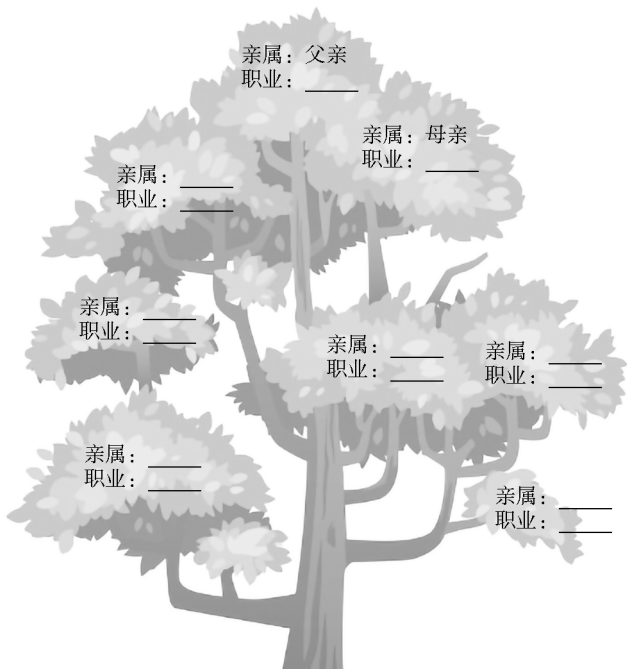
通过本活动了解各家庭成员的职业发展过程，确定自己的职业发展目标。

【活动说明】

- ◎ 形式：个体操作，集体讨论。
- ◎ 时间：20 分钟。
- ◎ 材料：家庭职业树模板。
- ◎ 场地：不限。
- ◎ 应用：归纳思维培养。

【活动流程】

1. 请在家庭职业树上填写家庭成员及他们的职业。
2. 不限直系血亲，你能想到的家族成员都可以写到图上，越多越好。



【现场讨论】

1. 从这张图中，我发现我的家族成员从事得最多的职业是_____。
2. 家族成员对各种职业的评价，是否表现出强烈的好恶（例如，有些人会说：“做什么都好，就是别做××，否则连自己都养不起。”“还是×××好，工作有保障”）？
3. 家族成员对彼此的职业，最羡慕或满意的地方是什么（例如，“姑姑就是因为有个当医生的女婿，才过得那么好”“当老师好，老师稳定，还有那么多业余时间，想干什么就干什么”）？
4. 我的家族成员认为从事_____职业最好，最好不要从事_____职业。
5. 家人对我有职业期待吗？
 - A. 没有，做什么都好。
 - B. 有，他们希望我以后能从事_____职业。
6. 我对自己未来的职业期待是什么？
 - A. 没有期待，主要原因是_____。
 - B. 我期待我以后能从事_____职业，主要是因为_____。

第二章

大学生就业形势和政策

第一节
就业形势

第二节
就业政策

第三节
就业途径与程序





本章导读

高校毕业生就业是与社会大环境紧密相连、息息相关的大事。就业是家事，更是国事。大学生应了解当前的就业形势、就业政策及就业市场，主动适应就业形势，树立正确的择业观念，准确定位，充分发挥个人优势，力争实现顺利就业和高质量就业，实现自己的人生价值。



学习指南

1. 知识目标：

- (1) 了解目前我国就业形势与就业政策；
- (2) 熟悉国家、地方政府关于高校毕业生就业的有关制度与政策。

2. 能力目标：

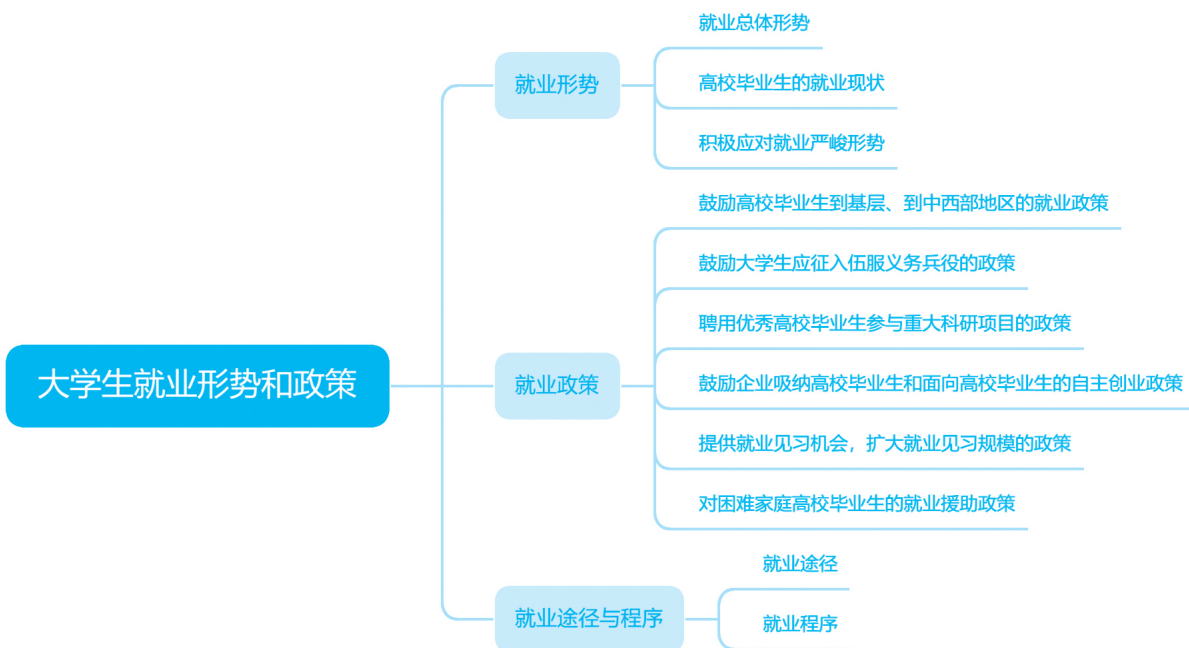
- (1) 了解我国大学生就业的现状；
- (2) 知道大学生就业困难的原因及应对措施。

3. 思政目标：

- (1) 深刻理解大学生就业政策与国家发展战略、社会人才需求的紧密联系；
- (2) 明确个人职业选择对国家建设和社会发展的意义。



思维导图



案例导入

在就业浪潮中乘风破浪

当清晨的第一缕阳光透过宿舍的窗户, 照亮桌上那堆零散的招聘广告时, 小李又一次从焦虑的梦中惊醒。他是一名即将毕业的大学生, 面对充满不确定性的就业市场, 心中既有期待又有不安。

为了顺利就业, 小李决定从了解就业政策入手。近年来, 有关部门为促进就业, 陆续出台了一系列政策措施, 如鼓励创业带动就业, 提供职业培训和公共就业服务。大学生需对就业形势有清晰的认识, 学会利用各种政策资源为就业铺路搭桥。小李和室友小王一起通过互联网、学校就业指导中心等渠道了解了各级政府出台的就业政策。他们发现, 当地政府近期推出了“青年创业引领计划”, 为有志创业的青年提供启动资金、场地支持和税务指导等一系列帮助。小王本来就有创业的想法, 他觉得这个计划对自己的创业很有帮助, 便依托这个计划开启了电子商务创业项目。小李也注意到, 有关部门还提供职业技能培训课程帮助大学生提升自身技能, 以适应不断变化的市场需求。小李报名参加了由学校联合当地人力资源和社会保障局开办的职业技能提升班, 希望通过学习新的技能来提高自己的就业竞争力。经过一番努力, 小李在校园招聘会上脱颖而出, 被一家知名企业录用。得益于政府的帮助, 小王的创业项目也逐渐步入了正轨。

思考与分析：通过这个案例，我们可以看到大学生了解就业形势与政策的重要性。从国家层面来讲，政策的引导和支持为大学生打开了一扇扇通往未来的大门；从个人层面来讲，大学生只有主动适应市场变化，不断提升自我，才能在竞争激烈的就业市场中找到自己的位置。

第一节 就业形势

就业形势是毕业生就业的大背景，是社会经济发展状况、劳动力供求关系、国家宏观调控等多方面因素共同作用的结果。就业形势的好坏具体表现为就业机会多少、收入水平高低、失业率高低等几个方面。近年来，我国经济稳中有进，劳动力市场流动顺畅，就业形势总体稳定。

一、就业总体形势

就业是最基本、最重要的民生，是经济发展的“晴雨表”、社会稳定的“压舱石”。党和政府高度重视就业工作，特别是青年就业工作，强调“要在推动高质量发展中强化就业优先导向”“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”。各地各部门不断落实落细就业优先政策，千方百计稳存量、扩增量、提质量、兜底线。当前，国民经济整体发展态势良好，稳就业政策持续显效，就业形势总体稳定。

1. 经济发展为就业提供良好基础

经济增长是稳定和扩大就业的基础。就业状况如何，很大程度上取决于经济增长的质量和速度。随着我国进入高质量发展阶段，经济增速虽有所放缓，但经济总量连续迈上新台阶，经济增量十分可观，吸纳就业量将继续增加，为保持就业形势总体稳定奠定了坚实基础。近年来，我国国内需求稳步扩大，消费带动作用增强，市场用工需求旺盛，促进就业形势整体好转；服务业增势较好，促进就业容量扩大；交通运输、住宿餐饮、旅游等行业发展较快，对就业的带动作用明显增强。这些都说明我国经济持续回升向好，对就业的带动作用不断增强，高校毕业生等青年就业前景充满机遇。

2. 产业结构升级扩大就业容量

随着我国经济发展水平的提高，服务业生产总值占国内生产总值的比重稳步提升，成为国民经济第一大产业。相比于工业，服务业具有劳动密集度高、就业容量大的特点，特别是

住宿餐饮、商贸零售、交通运输、文教卫生、居民服务等行业用工需求大、吸纳就业能力强。2025年，服务业增加值占国内生产总值的比重为57.7%，对经济增长的贡献率为61.4%，对就业的带动作用更加彰显。^①与此同时，随着产业向中高端延伸，新产业、新业态、新商业模式蓬勃发展，催生出了物联网工程技术人员、大数据工程技术人员等新兴职业，也有效扩大了就业空间。

3. 政策红利释放助力就业空间拓展

党中央、国务院高度重视稳就业工作，适时优化调整稳就业政策措施，构建了税费减免、财政激励、金融支持的系统性、全链条就业政策体系。各地区、各部门抓紧落实稳就业各项举措，实施稳岗支持和扩岗激励措施，全力促进高校毕业生、就业困难人员等重点群体就业；多渠道拓展就业空间，强化职业技能培训，提高就业服务水平，为就业稳定创造了有利条件。人力资源和社会保障部门启动了以高校毕业生为主要对象的青年就业服务攻坚行动，重点帮扶离校未就业毕业生和登记失业青年，形成全社会共同支持青年就业的合力，推动青年就业创业。

4. 就业总量压力和结构性问题仍需关注

当前就业形势虽然总体稳定向好，但存在一些压力和结构性问题：一方面，高校毕业生规模不断创历史新高；另一方面，技术工人短缺问题突出，高技能人才一人难求。我国仍需进一步加大政策支持力度，提高人岗匹配效率，以更好地应对就业挑战，促进高质量就业的持续增长。

二、高校毕业生的就业现状

高校毕业生作为重点就业群体之一，备受社会各界关注。随着我国构建高水平社会主义市场经济体制取得巨大成功，高校毕业生的就业形式和求职行为发生了一些变化，呈现出一些新特点。

1. 高校毕业生就业的结构性矛盾仍然存在

近年来，高校毕业生总量不断创新高，企业“招工难”和毕业生“就业难”并存的结构性矛盾仍然存在。究其原因，一方面是高校毕业生就业期望值越来越高，求稳趋势增强，部分毕业生过度向往待遇好、稳定的工作岗位；另一方面，制造业、服务业普工难招，技术技能人才短缺，招聘过程中显示出来的地区差异也较为明显。

部分毕业生的能力、素质与用人单位的要求存在一定的差距。现在用人单位对高校毕业

^① 国家统计局2026年1月19日发布。

生的敬业精神、职业道德和能力素质水平提出了越来越高的要求，更看重人品和能力。不少单位已经开始对接收高校毕业生持“宁缺毋滥”的态度。综合素质高、动手能力强、敬业精神强及有特长的毕业生越来越受欢迎。

2. 高校毕业生的就业形式多元化

当前，高校毕业生的就业形式已从传统的“单一就业”转变为“多元化就业”，毕业生可根据自身的能力、兴趣和爱好，选择适合自己的就业形式。“单一就业”是指高校毕业生只从事一份工作，通常按照自己的专业或者获得的文凭、职业资格证书来选择工作岗位。然而，由于经济的快速发展和社会的进步，许多企业对员工的要求越来越高，不仅要求员工具备相应的专业技能，还要求他们具有良好的人际交往能力和应变能力。因此，高校毕业生在求职时需要具备一定的自我评价能力和判断能力，以便选择最合适的就业形式。

3. 灵活就业成为高校毕业生就业新形态

近年来，我国灵活就业人数明显增加。作为思维更活跃、创新能力更强的群体，高校毕业生成为共享经济、平台经济中的一支生力军。与一般的灵活就业不同，高校毕业生的灵活就业是在互联网、大数据等新技术应用背景下和新业态下的自主就业和创业。相对于长期、稳定的就业者，灵活就业者可以随时做，也可以随时走，个人能力也能得到快速提升；对企业来说，用谁、如何用、用多久也更加灵活。灵活就业既可以充分发挥高校毕业生的专业优势，又可以让他们有机会将兴趣爱好与职业相结合。灵活就业这一就业新形态体现了我国就业市场和形势的新变化与趋势，也是新时代我国劳动力市场的新常态。

4. 返乡就业成为高校毕业生的新选择

近年来，多地政府出台了就业扶持政策，包括从税收、贷款、租房和就业岗位等方面推出优惠措施，吸引在外的人才返乡就业创业。返乡就业是指高校毕业生选择回到自己家乡或者家乡所在地就业创业，而不是留在大城市或者外地就业。返乡就业逐渐成为部分高校毕业生的就业新选择。

促使高校毕业生选择返乡就业的因素主要有以下三个。

一是就业机会。一些地方政府为吸引人才回归，推出了一系列优惠政策和项目，如与地方经济发展密切相关的农业、乡村振兴、电商扶贫等项目，为高校毕业生提供了大量的就业机会。此外，一些中小企业也倾向于为返乡的高校毕业生提供就业机会。

二是生活成本和社会环境。一些高校毕业生的生活成本普遍较高，而在家乡就业可能更经济、实惠。此外，家乡熟悉的社会环境、亲朋好友的支持等因素也对很多高校毕业生产生了吸引力。

三是创业机会和政策支持。有些高校毕业生之所以选择在自己的家乡创业，是因为能够充分利用当地政府提供的创业扶持政策、创业孵化器，以及资金、场地等支持，获得更多的就业创业机会。



拓/展/阅/读

养老新职业引来年轻人

随着积极应对人口老龄化上升为国家战略，传统养老行业加快转型升级，养老服务新需求催生了“老人助浴师”“老人陪诊员”“健康照护师”等新职业，也让高校毕业生有了更多的就业选择。

“小慧呀，家里水管修好了，我来跟你说一声。”“好嘞，徐奶奶，有什么事您随时找我。”在北京东城区和平里社区养老服务驿站，1992年出生的尹宇慧有500多位“爷爷奶奶”。这位性格直爽、热情的姑娘是老人们疼爱的“孙女”，也是他们的生活管家。大到生病陪诊、一日三餐，小到买纸尿裤、预约理发……驿站的工作细而杂，尹宇慧的电话总是响个不停，但她能记住每位老人的名字和基本情况。

尹宇慧介绍，驿站里的8名照护专员中，7名是养老相关专业毕业的年轻人。如今，认为做养老服务就是单纯“伺候”老人的传统观念已经淡化，大批高校毕业生选择了新职业，为自己的人生增添了更多可能性。

资料来源：《工人日报》，2023-6-2

三、积极应对就业严峻形势

目前，大学生就业的严峻形势是客观存在的。如何切实应对大学生就业的严峻形势是一个系统性的问题，需要社会各方，如政府职能部门、高等院校、用人单位及大学生自身的共同努力。

1. 政府职能部门

- ①深化教育体制改革。
- ②落实相关政策部署，促进大学生就业。
- ③建立完善的就业网络信息平台，拓宽就业信息获取渠道。
- ④进一步发展和规范大学生就业市场。

2. 高校

①加强和改进就业指导工作。高校要本着对毕业生就业工作负总责的态度，将学校就业指导层层落实，帮助大学生树立正确的就业观，增强择业能力，提高求职技巧。

②开拓就业渠道。高校要加强与用人单位的联系，密切交流与合作，积极为毕业生开拓更广泛的就业渠道，提供更广阔的就业舞台。

3. 用人单位

①用人单位应当树立科学的人才观，看到大学生的优势和潜力，为其就业创造良好的发展平台。

②用人单位应对录用的大学生进行科学分配，根据就业岗位的性质、特点和本单位对人才层次的要求，合理配置所需人才，并鼓励大学生将职业目标和企业发展目标联系起来，尽可能地给予大学生发展机会。

4. 大学生自身

①正确认识自我，培养正确的就业观。面对严峻的就业形势，大学生需要分析自我，将兴趣与职业相结合，明确个人优势与职业方向。

②通过多种渠道了解企业。大学生应利用假期积极参加社会实践，将所学的知识与实际工作相结合，通过多种渠道了解企业。

③先就业后择业。面对严峻的就业形势，大学生应转变就业观，先就业后择业。大学生在就业的过程中会对实际工作有更深刻的认识，使就业能力得到较大的提升，为以后找到理想的工作奠定基础。

④做好职业规划。大学生可以通过社交、校招活动、网络、实习等渠道了解市场走向，主动了解企业、行业及岗位职责，通过实践培养职业素养，为自己规划好职场道路。

⑤行动当下，放眼未来。大学生应放下“精英”身段，不畏难、不退缩。大学生选择从基层岗位做起，并不意味着止步基层，反而是在踏踏实实地为自己的职业道路打基础。同时，大学生也要了解市场需求变化，放眼未来，避开过热行业的竞争，找到适合自己的道路。



职场故事

专业不对口也能工作出色

园林设计专业毕业的小张现在在一家网站担任频道主编。她说，刚毕业时，由于她没有工作经验，想要找一份园林设计的工作非常难。由于对新闻这个行业比较感兴趣，她在师姐的介绍下找到了现在的工作。她的专业和现在的工作并不搭边，最开始做的时候很吃力，后来经过不断学习，她的文字功底和编辑能力得到了很大提升。她认为，兴趣是最好的老师，专业对不对口并不那么重要，即使从事专业不对口的工作，也一样可以做得很出色。

第二节 就业政策

高校毕业生的就业与千万家庭紧密相关，党中央、国务院十分关心高校毕业生的就业问题。为全面贯彻党的二十大和二十届历次全会精神、中央经济工作会议和全国两会精神，落实国务院年度重点工作分工要求，深入实施就业优先战略，多措并举稳定和扩大就业岗位，全力促发展、惠民生，近年来教育部及有关部门已连续出台多个就业创业工作文件，各省、自治区、直辖市人民政府也相继出台了相应的政策、措施。这些文件、政策和措施是根据历年高校毕业生就业的整体形势和就业市场的情况制定的，为高校毕业生的就业工作指明了方向，形成了较为完善的高校毕业生就业政策体系。

一、鼓励高校毕业生到基层、到中西部地区的就业政策

有关部门近几年出台了一系列优惠政策，鼓励高校毕业生积极参加社会主义新农村建设、城市社区建设等。一般来讲，“基层”既包括广大农村，也包括城市街道、社区；既包括县级以下的党政机关、企事业单位，还包括社会团体、非公有制组织和中小企业。到基层就业既包括进入单位就业，又包括自主创业、自谋职业等。

基层就业项目主要包括“特岗计划”“三支一扶”“西部计划”“城乡社区专项计划”“大学生乡村医生专项计划”等。各地也围绕落实推进乡村全面振兴战略，深入挖掘了基层医疗卫生、养老服务、社会工作、司法辅助等方面的就业机会。此外，国家及各级地方政府还健全了激励体系，出台了更多的优惠政策，吸引了更多的毕业生到中西部地区、东北地区、艰苦边远地区和基层一线就业创业。



①对到农村基层和城市社区公益性岗位就业的，给予社会保险补贴和公益性岗位补贴；对到农村基层和城市社区其他社会管理与公共服务岗位就业的，给予薪酬或生活补贴。

②对到中西部地区和艰苦边远地区县以下农村基层单位就业并达到一定服务期限的，由政府补偿学费，代偿助学贷款。

③对有基层工作经历的，在研究生招录和事业单位选聘时优先考虑。

④对参加“选聘高校毕业生到村任职”“三支一扶”“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”等项目的，给予生活补贴，按规定参加社会保险；项目服务期满并考核合格的，报考硕士研究生初试总分加10分，高职（高专）学生可免试入读成人本科；今后相应的自然减员空岗全部聘用参加项目服务期满的高校毕业生。

小贴士

“三支一扶”

“三支一扶”是支教、支医、支农、扶贫的简称。高校毕业生“三支一扶”计划是贯彻落实党中央关于引导鼓励高校毕业生到基层工作的决策部署，由人社部会同教育部、财政部等部门组织实施的高校毕业生基层服务项目。该项目自2006年启动，每5年一轮，已实施了近20年，累计选派约60万高校毕业生到全国2000余个区、县的基层单位从事支农、支教、支医和扶贫等服务工作，为基层输送了一大批宝贵的青年人才。

2021年5月28日，人力资源流动管理司发布的《中共中央组织部 人力资源社会保障部等十部门关于实施第四轮高校毕业生“三支一扶”计划的通知》指出，为深入贯彻习近平总书记关于引导高校毕业生到基层工作的重要指示精神，落实党中央、国务院做好高校毕业生就业创业工作的决策部署，中共中央组织部、人社部、教育部、财政部、水利部、农业农村部、国家卫生健康委、国家乡村振兴局、国家林草局、共青团中央决定，实施第四轮（2021—2025年）高校毕业生“三支一扶”计划。

（1）“三支一扶”计划的时间。时间一般为2~3年，工作期间给予一定的生活补贴。

（2）组织招募工作流程。每年4月底前，各地收集、汇总、上报乡镇一级教育、农业、卫生等基层岗位需求信息；每年5月底前，各地根据下达的招募计划，采取

考核或考试的方式进行公开招募并进行岗前培训；每年7月底前，派遣“三支一扶”大学生到服务单位报到。

(3) 服务保障政策。近年来，人社部积极争取财政支持，加大中央财政投入力度，不断健全“三支一扶”人员服务保障机制。

“三支一扶”人员在服务期间，享受的服务保障主要包括以下内容。

①参加“三支一扶”的大学生服务期满考核合格的，颁发由人事部统一印制的《高校毕业生到农村基层服务证书》，作为服务期满后享受相关就业优惠政策的依据。

②工作生活补贴。“三支一扶”人员工作生活补贴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工资收入水平确定，并且根据物价、同岗位人员待遇水平动态调整。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。地方各级财政部门要落实投入责任，安排相应配套资金，按月足额发放工作生活补贴。

③一次性安家费。对新招募且在岗服务满6个月以上的“三支一扶”人员，中央财政给予每人3000元的一次性安家费。

④社会保险。“三支一扶”人员按规定参加基本养老、基本医疗和工伤保险等社会保险。

⑤考核奖励等其他保障。部分省份建立了考核奖励机制，对年度考核优秀、合格的“三支一扶”人员给予奖励；部分省份在基本社会保障基础上，为“三支一扶”人员办理补充医疗保险、重大疾病或人身意外伤害保险；各地还在交通、食宿等方面为“三支一扶”人员提供人性化服务保障。

二、鼓励大学生应征入伍服义务兵役的政策

高校应届毕业生和在校生可在学校所在地应征入伍，也可在入学前户籍所在地应征入伍。大学生应征入伍服义务兵役，享受入伍优待政策、学费补偿、国家助学贷款代偿，以及退役后考学升学优惠、就业服务等政策。

1. 参军入伍享受优待政策

(1) 经济优待

①给予义务兵家庭优待金，标准由地方人民政府制定，中央财政给予定额补助。对入伍

大学生义务兵家庭、服役部队驻地在艰苦边远地区（西藏、新疆等）的义务兵家庭，可以适当增发家庭优待金。

②给予大学生入伍奖励金，全日制在校退役士兵学生全部享受本专科生国家助学金，资助标准为每生每年 3300 元。

（2）晋升优待

①直招军士。普通高等学校毕业生，所学专业符合部队专业需要，年龄不超过 24 周岁（截至招收当年 12 月 31 日）并符合其他条件的，可作为志愿兵役制士兵到部队服现役。

②报考军校。普通高中毕业以上文化程度或者同等学力的义务兵有机会报考或保送军校。

③士兵提干。入伍前为普通高等学校全日制本科以上学历且符合相关选拔条件的，可以参与士兵提干选拔。

④选改军士。义务兵服现役期满后，根据军队需要和本人意愿，经批准可以选改为军士；服役期间表现特别优秀的，经批准，可以提前选改为军士。

（3）就业优待

①应征入伍服义务兵役前正在高校就读的学生（含新生），服役期间按国家有关规定保留学籍或入学资格，退役后两年内允许复学或入学。

②高校毕业生入伍前是机关、团体、事业单位或者国有企业工作人员的，退出现役后可以选择复职复工。

2. 享受国家教育资助

应征入伍服兵役的大学生享受国家教育资助，包括国家对应征入伍服义务兵役、被招收为士官的大学生，在入伍时对其在校期间缴纳的学费实行一次性补偿或对用于缴纳学费的国家助学贷款实行代偿；对应征入伍服义务兵役前正在高等学校就读的学生（含按国家招生规定录取的高校新生），服役期间按国家有关规定保留学籍或入学资格，退役后自愿复学或入学的，实行学费减免；对退役后自主就业、通过全国统一高考或高职分类招考方式考入高等学校并到校报到的入学新生实行学费减免。

《教育部等四部门关于调整完善助学贷款有关政策的通知》（教财〔2023〕4号）等文件有如下规定。

①服兵役高等学校学生的学费补偿、用于学费的国家助学贷款代偿和学费减免标准为本专科生每人每年不超过 16000 元，研究生每人每年不超过 20000 元。

②调整国家助学贷款利率。国家助学贷款利率由同期同档次贷款市场报价利率（LPR）减 30 个基点，调整为同期同档次 LPR 减 60 个基点。对此前已签订的参考 LPR 的浮动利率国家助学贷款合同，承办银行可与贷款学生协商，将原合同利率调整为同期同档次 LPR 减 60 个基点。

③开展研究生商业性助学贷款工作。为更好地满足研究生在校期间合理的学习生活需求，切实减轻研究生家庭经济负担，银行业金融机构可向在校研究生发放商业性助学贷款。鼓励银行业金融机构有针对性地开发完善手续便捷、风险可控的研究生信用助学贷款产品，并在贷款额度、利率、期限、还款方式等方面给予一定优惠。

3. 享受退役后多样就业服务

(1) 退役后复学深造

①入学与复学。根据退役军人事务部等七部门印发的《关于全面做好退役士兵教育培训工作的指导意见》（退役军人部发〔2021〕53号），大学生士兵退役后的学历深造享受优惠政策。支持入伍前已被普通高等学校录取并保留入学资格或者保留学籍的退役士兵入学或复学，经学校同意并履行相关程序后可转入本校其他专业学习，免修公共体育、军事技能和军事理论等课程，直接获得相应课程学分，允许适当延长修业年限。

②专升本。高职（专科）升普通本科、成人本科按规定免试入学。

③实施退役大学生士兵专项硕士研究生招生计划。该专项计划在全国硕士研究生招生计划总规模内单列下达、专项使用，不得被调整为普通计划或其他专项计划。近几年，国家正逐步适度扩大退役大学生士兵专项硕士研究生招生计划规模。2025年全国退役大学生士兵专项硕士研究生招生规模进一步扩大，共涉及523所院校。

④攻读硕士研究生。政策规定，符合条件的退役大学生士兵参加全国硕士研究生招生考试，按有关规定享受加分照顾。服役期间获二等功以上奖励，符合全国硕士研究生招生考试报考条件的退役士兵，可申请免初试攻读硕士研究生。

(2) 免费技能培训

士兵退役后选择自主就业，由退役士兵安置工作主管部门免费组织职业教育和技能培训，经考试考核合格的，发给相应的学历证书、职业资格证书，并推荐就业。国家政策规定，面向自主就业退役士兵开展职业技能培训，实施学历证书+若干职业技能等级证书制度和学分银行制度，建立学习成果认定、积累和转换机制，使其按规定享受培训资助。

(3) 就业安置

中央机关及其直属机构录用公务员时，设置计划定向招录在军队服役5年以上的退役大学生士兵和服务基层项目人员；全国各省（自治区、直辖市）公务员招考，各地以一定比例的岗位专项或定向招录；每年事业单位招聘，专门设置岗位招录；参加公务员招聘时，可进入国家“三支一扶”等基层招录专项计划。服役经历视为工作经历，其退役后1年内同当年应届毕业生一样享受推荐就业。服役满12年的，由政府安排工作。

(4) 享受其他退役军人就业创业优惠政策

退役大学生士兵享受其他退役军人就业创业优惠政策，例如，国家支持由政府投资或社

会共建的创业孵化基地和创业园区设立退役士兵专区或单独建园，优先提供给退役士兵优惠租用，并给予租金补贴；向退役士兵提供政策、法律、财务等方面的咨询指导，鼓励孵化器、众创空间、加速器等各类创业载体向退役士兵免费开放，为退役士兵就业创业提供有力支持。

以上优待、优惠政策因地区不同而稍有区别。高校毕业生可登录“全国征兵网”或者各省（自治区、直辖市）的征兵网站，了解更多有关大学生应征入伍的规定。

三、聘用优秀高校毕业生参与重大科研项目的政策

近年来，教育部、科技部等部门陆续联合印发通知，支持高校科研单位和项目面向高校毕业生设立科研助理岗位。在此前取得显著成效的基础上，2023年，教育部又印发了《教育部办公厅关于高等学校做好2023年开发科研助理岗位吸纳毕业生就业工作的通知》（教信厅函〔2023〕11号），明确提出各高校要充分挖掘资源和自身潜力，充分开发利用科研助理岗位，加大科研助理岗位保障力度。

科研助理是指从事科研项目辅助研究、实验（工程）设施运行维护和实验技术、科技成果转化转移转化，以及学术助理和财务助理等工作的人员。项目承担单位应创新工作机制，采取包括签订服务协议等多种方式选聘科研助理，明确设置科研助理岗位的相关标准。《科技部教育部人力资源社会保障部财政部中国科学院自然科学基金委关于鼓励科研项目开发科研助理岗位吸纳高校毕业生就业的通知》（国科发资〔2020〕132号）指出，鼓励项目承担单位开发科研助理岗位吸纳高校毕业生是促进就业稳定的有效手段，也是深化科技管理体制改革的，构建与国家科技计划实施相匹配的专业科技支撑队伍的重要举措，对推动科技创新支撑经济平稳运行具有重要意义。



被吸纳的高校毕业生需与项目承担单位签订服务协议，明确双方的权利、责任和义务，但不是项目承担单位的正式在编职工。签订的服务协议应包含以下内容。

- ①项目承担单位的名称和地址。
- ②研究助理的姓名、居民身份证号码和住址。
- ③服务协议期限。
- ④工作内容。
- ⑤劳务费用数额及支付方式。

- ⑥ 社会保险。
- ⑦ 双方协商约定的其他内容。

四、鼓励企业吸纳高校毕业生和面向高校毕业生的自主创业政策

1. 鼓励中小企业更多吸纳高校毕业生

《人力资源社会保障部 教育部 财政部关于做好高校毕业生等青年就业创业工作的通知》（人社部发〔2024〕44号）要求各地教育部门配合本地相关部门，落实吸纳就业补贴、社会保险补贴、税费减免等优惠政策，支持中小企业开发、创造更多适合高校毕业生的就业岗位。各地、各高校要加大民营企业、中小企业的招聘推介力度，为企业进校招聘提供便利，引导更多毕业生到民营企业、中小企业就业，并会同有关部门持续举办“‘百城万企’民企高校携手促就业”“全国中小企业网上百日招聘高校毕业生”“全国民营企业招聘月”等活动，为民营企业、中小企业招聘高校毕业生搭建平台。

企业吸纳高校毕业生享有的鼓励政策如下。

- ① 企业招用毕业年度或离校2年内未就业的高校毕业生、登记失业的16~24岁青年，可享受一次性扩岗补贴。
- ② 企业招用登记失业半年以上的高校毕业生，可享受定额依次扣减增值税、城市维护建设税、教育费附加、地方教育附加和企业所得税等优惠。
- ③ 小微企业（含社会组织）招用离校2年内未就业的高校毕业生，可申请享受社会保险补贴。小微企业当年新招用高校毕业生等符合条件人员人数达到一定比例的，可申请最高不超过300万元的创业担保贷款，由中央当地财政给予贴息。高校毕业生到中小微企业就业的，在职称评定、项目申报、荣誉申报时享受国有企事业单位同类人员同等待遇。
- ④ 国有企业扩大高校毕业生招聘需求，符合相关规定的，经履行出资人职责机构或其他企业主管部门同意，统筹考虑企业招聘高校毕业生人数、自然减员情况和现有职工工资水平等因素，该年度可给予一次性增人增资。

2. 鼓励和支持高校毕业生自主创业的政策

高校毕业生是创新创业的有生力量。近年来国家大力推进创新创业，为高校毕业生创业营造了良好环境。

- ① 高校毕业生自主创业可参加创业培训，申请获得培训补贴。
- ② 高校毕业生自主创业可获得资金支持，免除有关行政事业性收费，享受税收优惠政策，可申请一次性创业补贴和最高20万元的创业担保贷款，由财政给予贴息，合伙创业的还可适当提高贷款额度。
- ③ 高校毕业生自主创业的，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、融资等方面的支持；政府投资开发的孵化基地等创业载体应安排一定比例的场地，免费向高校毕业生提供。

④高校毕业生灵活就业的，可申请获得社会保险补贴。

五、提供就业见习机会，扩大就业见习规模的政策

就业见习是由各级人力资源和社会保障部门根据离校未就业高校毕业生本人意愿，组织其到经政府认定的就业见习单位进行见习锻炼，积累工作经验，提升就业能力的一项就业促进措施。就业见习是组织青年进行岗位实践锻炼的就业准备活动，见习对象为离校2年内未就业的高校毕业生、16~24岁的失业青年，时间为3~12个月。政府对吸纳见习的单位，按规定给予就业见习补贴。

离校未就业的高校毕业生参加就业见习，享受以下政策和服务。

①获得基本生活补助，基本生活补助费用由见习单位和地方政府分担，各地根据当地经济发展和物价水平，合理确定和及时调整基本生活补助标准。

②免费办理人事代理。

③办理人身意外伤害保险。

④见习期满未被录用，可继续享受就业指导与服务。

2020年8月，人社部发布通知提出，鼓励依托国家级经济技术开发区和各级开发区、产业园、科技园等拓展见习单位，稳定持续提供见习岗位；丰富民营企业、国有企业、事业单位、社会组织、政府投资项目、科研项目等领域岗位来源，更多募集管理、技术、科研类岗位，满足多元见习需求；开通线上、线下见习报名渠道，及时登记有意参加见习人员的信息；制定见习单位目录和见习岗位清单，集中举办见习专场招募、双向选择洽谈等活动，促进见习供需对接；完善见习管理制度，规范见习组织、实施，保障见习人员待遇，做好全程服务，鼓励见习单位留用见习期满人员，对未留用人员做好后续就业帮扶；加强见习宣传推广，引导更多青年和用人单位主动参与见习活动。



对困难家庭高校毕业生就业援助政策

六、对困难家庭高校毕业生的就业援助政策

困难家庭高校毕业生是指来自城镇低保家庭、低保边缘户家庭、农村贫困家庭和残疾人家庭的普通高校毕业生。从2013年起，对享受城乡居民最低生活保障家庭、获得国家助学贷款的毕业年度内高校毕业生，可给予一次性求职创业补贴，补贴标准由省级财政、人力资源和社会保障部门会同有关部门根据当地实际制定，所需资金按规定纳入就业专项资金支出范围。各级机关招录公务员、事业单位招聘工作人员时，免收困难家庭高校毕业生的报名费和体检费。

为帮助困难家庭高校毕业生求职就业，高校一般都会安排经费作为困难家庭毕业生的求职补助费，或对已成功就业的困难家庭毕业生给予奖励。困难家庭毕业生可向所在院（系）提出书面申请。学校也应根据平时掌握的情况，对困难家庭的毕业生主动给予帮助。困难家庭的毕业生还可获得就业援助服务。对确实难以通过市场渠道就业的困难家庭毕业生，可通过公益性岗位进行兜底安置。



拓/展/阅/读

教育部部署开展 2026 届高校毕业生“寒假促就业暖心行动”

寒假将至，为持续推进就业岗位扩容提质、就业服务可感可及，教育部日前部署各地各高校以“蓄力赋能强服务 寒假暖心促就业”为主题，于 2025 年 12 月至 2026 年 2 月集中开展 2026 届高校毕业生“寒假促就业暖心行动”。重点推出五项暖心举措，全力助力 2026 届高校毕业生顺利就业。

开展“暖心送岗”系列招聘活动。各省级教育行政部门积极争取人社部门支持，联合开展寒假返乡大学生专场招聘活动，抓住寒假大学生集中返乡时机，以市（县、区）为单位集中开展不同形式、不同范围的专场招聘活动。鼓励各地有针对性地开展市情县情宣传、人才政策推介，凝聚“故乡情”、留住“归乡雁”。鼓励有条件的地区为返乡求职大学生发放交通补贴、提供免费临时住宿等服务。寒假期间，教育部国家大学生就业服务平台将设立“寒假促就业暖心行动”专区，持续推出 15 场重点领域、重点行业、重点地区线上专场招聘活动；线下将举办“百城职达家门口”系列招聘活动，为毕业生提供企业招聘、实习推介等“一站式”服务。

开展“暖心拓岗”定向访企活动。各省级教育行政部门认真落实教育部关于开展“高校书记校长访企拓岗促就业专项行动”和“优企引才”定向访企拓岗促就业行动部署，重点指导属地就业工作较为薄弱的高校，积极开展访企拓岗。通过走访规上企业、高新技术园区等，深入了解企业用人需求，大力宣传助企稳岗促就业优惠政策，努力拓展增量就业岗位，推动建立校企合作长效机制。鼓励有条件的高校结合学生岗位实习、社会实践等，组织学生共同走访，帮助学生精准锚定职业方向，帮助企业提前识别适配人才。

开展“暖心导航”就业指导活动。寒假期间，各高校以二级院（系）为单位组织开展毕业生求职就业意愿和毕业去向摸底调查，全面摸清未就业毕业生的求职意向和服务需求，组织有经验的指导教师为不同去向选择的毕业生提供个性化、专业化的就业指导和咨询服务，为毕业生及时答疑解惑。要结合摸底情况，组织各二级院（系）主要负责同志春季开学后及时为毕业生上好“就业第一课”。鼓励高校充分利用 AI 技术等辅助开展就业

能力训练。用好教育部“互联网+就业指导”公益直播课、国家智慧教育公共服务平台“双千”计划专区课程等资源，为毕业生提供有针对性的“云课堂”“云指导”。结合学生寒假留校情况和需求，为在校学生提供多样化的就业指导服务。

开展“暖心助航”就业困难帮扶活动。各地各高校按照“一人一档”“一人一策”要求，建立帮扶工作台账，通过家校联动、走访慰问、经济援助、岗位推荐等多种方式，用心用情做好“一对一”结对帮扶，帮助毕业生增强就业信心，提供便利支持。寒假期间，“中央专项彩票公益金宏志助航计划”全国高校毕业生就业能力培训网络平台将持续推出线上培训课程。各地各高校充分用好平台资源和培训基地（高校），重点组织困难群体毕业生积极参加线上线下就业培训，帮助学生提高就业能力。

开展“暖心领航”实习促就业活动。各省级教育行政部门充分利用寒假大学生返乡时机，会同人社等部门组织开展“高校学子看家乡”“高校学子家乡行”等活动，帮助返乡学生沉浸式感受家乡变化、体验式感知家乡知才爱才用才的良好就业环境，有针对性地组织返乡大学生到相关企事业单位求职面试、实习锻炼，点燃在外学子回乡就业创业热情。用好国家大学生就业服务平台和本地企事业单位资源，为毕业生归集发布更多企业实习岗位信息。鼓励各地积极探索高校与用人单位“实习—毕业—就业”贯通培养模式，助力毕业生顺利实现从实习岗位到就业岗位的转变。

资料来源：教育部网站，2026-1-8

第三节 就业途径与程序

人在一生中会面临许多选择，其中大多很普通，但对一些重大事项的选择会影响人的一生。对于大学生来说，就业方向的选择无疑是人生的重大选择。

一、就业途径

随着高校毕业生就业制度改革不断深化，当前高校毕业生的就业方式趋向多元化和自主化。

1. 市场就业

目前，我国高校毕业生就业已基本形成“市场导向，政府调控，学校推荐，学生与用人单位双向选择”的模式，通过毕业生资源的市场化配置，毕业生被充实到社会需要并能够发挥其作用的岗位上。就业市场已经成为高校毕业生求职择业和用人单位选择人才的主要渠道。