

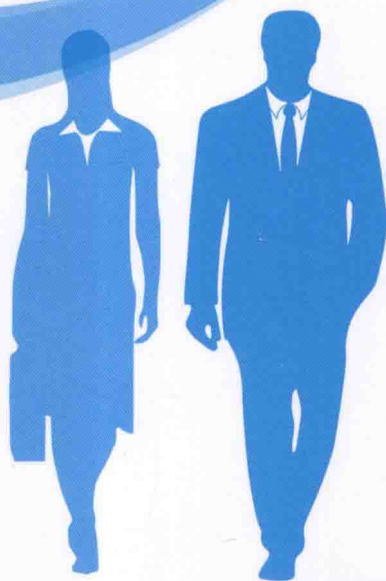


高等职业教育“十二五”规划教材

J IUYE ZHIDAO YU CHUANGYE
JICHU XUNLIAN JIAOCHENG

就业指导与创业 基础训练教程

主编 李运楼 李尊华 周倩兰



航空工业出版社

高等职业教育“十二五”规划教材

就业指导与创业基础 训练教程

主编 李运楼 李尊华 周倩兰

航空工业出版社

北 京

内 容 提 要

本书设计为职业认知与自我规划、就业指导与求职技巧、创业指导与实践训练三篇,共计八章,内容主要包括职业基础知识与职业素质、自我认知与职业规划、就业政策与就业信息、求职准备与求职技巧、就业程序与权益保护、创业意识与创业素质、创业机会与创业资源、创业计划与实践训练。

本书内容集实践性、科学性和系统性为一体,既可作为高等职业院校就业与创业指导课程的教材,也可作为就业指导工作人员及各类求职者的培训教材和自学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

就业指导与创业基础训练教程 / 李运楼, 李尊华,
周倩兰主编. — 北京: 航空工业出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5165-0862-6

I. ①就… II. ①李… ②李… ③周… III. ①职业选
择—高等教育—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第200895号

就业指导与创业基础训练教程

Jiuye Zhidao Yu Chuangye Jichu Xunlian Jiaocheng

航空工业出版社出版发行

(北京市朝阳区北苑2号院 100012)

发行部电话: 010-84936597 010-84936343

北京市科星印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经售

2015年8月第1版

2015年8月第1次印刷

开本: 787×1092

1/16

印张: 13.5

字数: 312千字

印数: 1—3500

定价: 32.00元

本书编委页

主 审：艾苏龙

主 编：李运楼 李尊华 周倩兰

副主编：夏剑萍 徐 琳 罗卫兵

“ 编者的话 ”

就业是民生之本，创业是就业之源。据报道，五年来，全国有近 1 500 万家庭通过高等职业教育实现了拥有第一代大学生的梦想；高职毕业生就业质量持续提高，毕业半年后就业率达到 90%，毕业生月收入增长“跑赢”通货膨胀，创业比例达到 3.3%，其中机会型创业约占 85%，成为新时期大众创业、万众创新的一个亮点。

高等教育阶段是大学生学习知识、培养能力、发展智力、丰富阅历、积累经验、筹划职业、尝试创业的黄金时期，也是大学生步入社会的重要准备期。对每一个大学生来说，这是一段不可复制而且极为重要的人生经历。在此期间，大学生既要适应前所未有的学习、生活，扮演新的社会角色，又要确定人生职业发展方向，并通过努力找到实现理想的有效途径。然而，随着我国高等教育从“精英化”教育逐步转向“大众化”教育，大学生就业问题也日益凸显。面对新形势下的大学生就业工作，切实加强大学生就业指导与创业基础训练，提升大学生的职业能力，就显得既必要又重要。

为了认真贯彻党的十八大精神，落实《国务院关于进一步做好新形势下就业创业工作的意见》（国发〔2015〕23 号）和《国务院办公厅关于深化高等学校创新创业教育改革的实施意见》（国办发〔2015〕36 号）等文件要求，各高校均积极采取措施，从健全创新创业教育课程体系、创新人才培养机制、改进创业指导服务等方面促进大学生创新创业，以推动大众创业、万众创新持续蓬勃发展。由此，我们以《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》和《普通本科学校创业教育教学基本要求（试行）》为指导，编写了本教程。

本书设计为职业认知与自我规划、就业指导与求职技巧、创业指导与实践训练三篇，共计八章，内容主要包括职业基础知识与职业素质、自我认知与职业规划、就业政策与就业信息、求职准备与求职技巧、就业程序与权益保护、创业意识与创业素质、创业机会与创业资源、创业计划与实践训练。本书内容集实践性、科学性和系统性为一体，突出强调理论联系实际，增强针对性，注重实效。

本教材由李运楼、李尊华、周倩兰同志担任主编，夏剑萍、徐琳、罗卫兵同志担任副主编。在编写过程中，我们参考和借鉴了大量的国内外文献资料、网络资源和相关研究成果，在此深表谢意！

本书承蒙江西工业贸易职业技术学院艾苏龙教授审阅，并提出了许多宝贵意见；航空工业出版社的相关工作人员为本书的最终出版提供了有力支持并付出了大量心血，在此一并致以诚挚的谢意！

由于编者水平有限,加之编写时间仓促,书中不足乃至错漏之处难免,敬请广大专家、同行和读者批评指正。

本书配有精美的教学课件,读者可到北京金企鹅联合出版中心网站(www.bjjqe.com)下载。

编 者
2015 年 7 月

目 录

上篇 职业认知与自我规划

第一章 职业基础知识与职业素质	3
第一节 专业与职业认知	4
一、专业	4
二、职业	5
三、专业与职业的关系	8
第二节 职业素质	8
一、职业素质的概念与特征	8
二、基本职业素质	9
三、各类职业对人才素质的要求	11
拓展训练 职业访谈	21
第二章 自我认知与职业规划	23
第一节 自我认知	24
一、自我认知的概念	24
二、自我认知的原则	24
三、自我认知的内容	25
四、自我认知的方法	33
第二节 职业生涯目标	36
一、职业生涯目标的概念	36
二、职业生涯目标的分类	37
三、确定职业生涯目标的原则	38
第三节 职业生涯规划	40
一、职业生涯规划的概念	40
二、职业生涯规划的意义	40
三、职业生涯规划的基本理论	41
四、职业生涯规划的步骤	45
拓展训练 自我兴趣探索——六岛环游	49

第三章 就业政策与就业信息	53
第一节 大学生就业形势与政策	54
一、大学生就业形势	54
二、大学生就业政策	59
第二节 就业信息	64
一、就业信息的收集	65
二、就业信息的处理	66
三、就业信息的科学利用	68
拓展训练 收集就业信息	68
第四章 求职准备与求职技巧	71
第一节 就业心理调适	72
一、就业心理的概念	72
二、常见的大学生就业心理偏差及其调适	72
第二节 求职材料准备	77
一、求职信	78
二、简历	81
三、其他材料	87
第三节 求职技巧	89
一、面试	89
二、笔试	99
拓展训练 模拟面试	102
第五章 就业程序与权益保护	105
第一节 就业协议书与劳动合同	106
一、就业协议书	106
二、劳动合同	110
三、就业协议书与劳动合同的区别	114
第二节 毕业生就业程序	116
一、派遣与改派	116
二、离校	117
三、报到	119
四、人事代理	121
第三节 就业权益的维护	124
一、毕业生就业的基本权益	124
二、毕业生就业权益的自我维护	125
三、毕业生维权求助的途径	126

第四节 职业角色的转换·····	127
一、学生角色与职业角色的区别·····	127
二、大学生尽快完成角色转换的途径·····	128
三、初入职场应注意的几个问题·····	130
拓展训练 职业角色模拟·····	133

下篇 创业指导与实践训练

第六章 创业意识与创业素质·····	137
第一节 创业概述·····	138
一、创业的概念·····	138
二、创业的要素·····	139
三、创业的过程·····	139
第二节 创业意识与创业动机·····	141
一、创业意识·····	141
二、创业动机·····	143
第三节 创业素质·····	146
一、创业素质的概念·····	146
二、创业素质的构成·····	146
三、创业者必备的创业素质·····	148
第四节 大学生创新思维的培养·····	150
一、创新思维的概念·····	150
二、创新思维的形式·····	151
三、创新思维的过程·····	153
四、大学生培养创新思维的途径·····	153
拓展训练 创新思维训练·····	154
第七章 创业机会与创业资源·····	157
第一节 创业机会·····	158
一、创业机会的概念与特征·····	158
二、创业机会的来源·····	158
三、创业机会的识别·····	159
四、创业机会的评价·····	161
五、适合大学生的创业机会·····	166
第二节 创业资源·····	169
一、创业资源的概念·····	169
二、创业资源的分类·····	170
三、创业资源的获取·····	171
拓展训练 变废为宝的创业体验·····	175

第八章 创业计划与实践训练	177
第一节 创业准备	178
一、确定创业方向	178
二、选择创业模式	179
三、确立创业目标	180
四、筹集资金	182
第二节 创业计划书	187
一、创业计划书的概念	187
二、创业计划书的作用	187
三、创业计划书的基本结构	188
四、创业计划书具体内容的编写	189
五、创业计划书的检查	199
第三节 新企业的注册	200
一、新企业名称核准	200
二、工商注册登记	201
三、刻制印章	202
四、代码登记	202
五、开立银行账户	202
六、办理税务登记	203
七、办理社会保险	203
拓展训练 编写创业计划书	204
参考文献	205

上篇

职业认知与自我规划

第一章

职业基础知识与职业素质

内容提要

职业是一种社会历史现象，是人类社会发展到一定阶段的产物。现代意义上的职业是社会分工的产物，是一种专业化的社会劳动岗位。每一种职业都有相应的职业素质要求，对大学生而言，具备良好的职业素质，就具备了入职的敲门砖。本章将介绍职业和职业素质的相关知识。

学习目标

知识目标

- 熟悉职业的特征与功能，理解专业与职业的关系
- 熟悉基本职业素质与各类职业对人才素质的要求

能力目标

- 能够分清专业与职业的关系，为未来的职业选择做好准备
- 能够在日常生活和学习中进行职业素质的培养与锻炼

第一节 专业与职业认知

一、专业

(一) 专业的概念

专业泛指专门学业或专门职业,如生产专业化、分工专业化、专业化经济、专业化制作、专业户等。就学业来说,专业是指教育机构培养专门人才的学业门类,如会计、物流、电子商务、文秘等专业。

专业是依据社会经济发展、产业结构的变化以及市场对人才的需求而设置的,是个人职业生涯发展的起点,也是个人实现职业理想的基础。

(二) 专业设置

大学设置专业是大学培养人才的重要特征。关于专业设置,有以下三点需要说明:

(1) 专业设置有人才培养规格的要求

一名大学生只有完成专业教学计划规定的学习任务,才是一名符合该专业培养规格的合格毕业生。

(2) 专业设置兼顾了职业群的要求

大学本科的专业设置是以学科为主进行划分的。学科有其自身的科学体系和内涵,与职业有联系,但不紧密;高等职业学校和高等专科学校专业目录的 532 种专业兼顾了职业群的要求,建立了专业与职业(职业群)较紧密的联系。大学生除完成专业学习外,还可以跨专业选修课程,以适应自己职业规划的需要。

提 示

职业群是指与基本技能相通,工作内容、社会作用和所需从业者素质较为接近的职业群体。几乎每个专业都有与之相对应的职业群。一个专业既可以对应一个职业,也可以对应一个职业群或几个相关的职业群,甚至对应一个或几个相关的行业。例如,文秘专业可以与前台接待、行政助理、档案管理等职业相对应。

(3) 专业受社会需求发展变化制约

那种认为“上了大学就有一个好职业”的时代已经随着“精英”教育的结束而结束了。在“精英”教育时代,大学生是社会紧缺的人才资源,比较容易就业;但是在高等教育“大众化”的当前,大学生不再是社会紧缺的人才资源,而是社会的高层次人才资源。

拓展阅读

高等教育发展的三个阶段

美国教育社会学家马丁·特罗根据适龄青年入学率的不同，将高等教育的发展过程划分为“英才”“大众”“普及”三个阶段，并提出了具体的量化指标。

高等教育入学率在15%以下时，称英才教育阶段。当高等教育入学率为15%~50%时，称为大众化教育阶段。在大众化教育阶段，高等学校的功能虽仍然是为了培养精英，但这是一种更广泛意义上的精英，包括所有经济和技术组织中的领导阶层；教育的重心也从塑造人格转向传授更为具体的技能。

当高等教育入学率超过50%时，称为普及化教育阶段。此时，高等教育越来越成为一种义务。对于那些社会中上阶层的子女来讲，只要没有智力障碍，都能进入大学。而且，随着更多的人接受高等教育，好的工作机会和经济报酬将以获得大学学士作为前提。高等教育机构开始关心为大多数人在发达工业化社会中的生活做准备，教育的首要目的不再为了培养精英，而是面向全体公民。它关注的焦点是尽可能地提高人们的适应能力，以适应一个社会发展和技术变革迅速的社会。

二、职业

（一）职业的概念

职业是一种社会劳动岗位，是人们从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动，是个人社会地位的一般性表现，也是一个人的权利、义务和职责的体现。

我们可以通过以下几个方面来理解职业：

（1）并不是任何工作都能成为职业，某项工作只有变得足够重要、足够丰富以至能吸引劳动者长期稳定地投入其中才能够成为职业。并且，劳动者从事这项工作时还能够取得一定的经济收入，取得合理的劳动报酬，满足劳动者的物质需求。

（2）职业是劳动者获得的一种社会角色，劳动者必须按照社会结构中这一社会角色规定的规范去行事。

（3）职业为劳动者提供了一个体现个人价值的机会。



（二）职业的特征

1. 同一性

某一类别的职业内部，其劳动条件、工作对象、生产工具、操作内容相同或相近。因

此,人们就会形成统一的行为模式,有共同的语言习惯和道德规范。基于此,才形成了诸如行业工会、行业联合体等社会组织。

2. 差异性

不同职业之间存在很大差异,劳动条件、工作对象、工作性质等都不相同。随着社会的进步和发展,新的职业不断涌现,各种职业之间的差异也不断变化。

3. 层次性

从社会需要的角度看,职业没有高低贵贱之分,但现实生活中由于对从业者的素质要求及人们对职业的看法或舆论评价的不同,不同职业就有了层次之分。这种职业层次是由不同职业所需付出的体力劳动和脑力劳动、收入水平、工作环境、社会声望、权力地位等因素所决定的。

4. 时空性

随着社会的发展和进步,职业变化迅速,在旧职业逐渐消失、新职业不断出现的同时,同一职业的活动内容和方式也在发生变化,所以有些职业具有明显的时代性,不同时代有不同的热门职业。例如,我国曾出现的“当兵热”“从政热”“下海热”“外企热”等,都反映出特定时期人们对某种职业的热衷程度。在不同的区域,有些职业也会体现出明显的地域特征。

(三) 职业的功能

职业在人们的社会生活中居于重要地位,处理好职业问题对人一生的发展和维持社会的正常运行与进步具有重大意义。

1. 职业的个体功能

对个人而言,职业具有以下功能:

- (1) 职业是个人获得经济收入的来源,是个人维持家庭生活的手段。
- (2) 职业是促进个性发展的手段,当个人从事的职业能使个人的特长、兴趣得到充分发挥时,也就促进了个性的充分发展。
- (3) 职业是个人在社会劳动中从事具体劳动的体现,是个人贡献社会的途径。
- (4) 职业是个人获得名誉、权力、地位和金钱的来源。

2. 职业的社会功能

对社会而言,职业具有以下功能:

- (1) 职业存在和职业活动构成了人类的社会存在和社会活动。
- (2) 职业劳动创造社会财富,为社会的存在和发展奠定物质基础。
- (3) 职业分工是构成社会经济制度运行的主体。
- (4) 职业是维持社会稳定、实现社会控制的手段。
- (5) 职业的运动(如职业结构的变化、职业层次间矛盾的解决)是推动社会进步的一种动力。

(四) 我国的职业分类

1986年,我国首次颁布了《职业分类与代码》(GB6565-86),并启动了编制国家统一

职业分类标准的宏大工程。1992年,在中央各部委的大力支持和协助下,原劳动部组织编制了《中华人民共和国工种分类目录》,这个目录将当时我国近万个工种归并为分属46个大类的4700多个工种,初步建立起行业齐全、层次分明、内容比较完整、结构比较合理的工种分类体系,为进一步做好职业分类工作奠定了坚实基础。1998年12月,国家职业分类大典和职业资格工作委员会,编制完成了《中华人民共和国职业分类大典》,并于1999年5月正式颁布实施。

《中华人民共和国职业分类大典》是我国第一部对职业进行科学分类的权威性文献。由于它的编制与国家标准《职业分类与代码》(GB6565-86)的修订同步进行,相互完全兼容,因此,它本身也就代表了国家标准。《中华人民共和国职业分类大典》把我国职业划分为由大到小、由粗到细的四个层次:大类(8个)、中类(66个)、小类(413个)、细类(1838个)如表1-1所示。细类为最小类别,亦即职业。

表1-1 国际标准职业分类

大 类	中类	小类	细类
第一大类: 国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人	5	16	25
第二大类: 专业技术人员	14	115	379
第三大类: 办事人员和有关人员	4	12	45
第四大类: 商业、服务业人员	8	43	147
第五大类: 农、林、牧、渔、水利业生产人员	6	30	121
第六大类: 生产、运输设备操作人员及有关人员	27	195	1119
第七大类: 军人	1	1	1
第八大类: 不便分类的其他从业者	1	1	1

拓展阅读

我国古代的职业分类

我国是最早开展职业分类的国家。如2500年前《春秋·穀梁传》写道:“古者立国家,百官具,农工皆有职以事上。古者有四民:有士民,有商民,有农民,有工民。”《周礼》更像一部古代的职业分类大辞典,其中《周礼·冬官考工记》说:“国有六职,百工与居一焉。或坐而论道,或作而行之……”通篇论述了王公、士大夫、百工、商旅、农夫和妇功等不同职业的分工和职责,分类精细,描述详尽。当时职业分工还有很强的世袭性,代代相传,甚至以职业作为姓氏(如姓屠、师、桑、陶、卜、贾等),反映了人们很强的职业归属感。中国古代先进的职业分类是构筑中国古代灿烂文明的重要制度支柱,也为我们留下了丰富的文化遗产。