



JIUYE

ZEYE

CHUANGYE

就业·择业·创业

刘晓明 主编



高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS

JINYE  
JINYE  
CHUANGYE

# 就业 · 择业 · 创业

2009 年第 1 期

编 者 李 强 等  
主 编 李 强

# 就业 · 择业 · 创业

主 编 刘晓明  
副主编 徐亨元 龚敬南



高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

就业·择业·创业/刘晓明主编. —北京:高等教育出版社,2004.5  
ISBN 7-04-015427-7

I. 就... II. 刘... III. 职业选择-高等学校-教材 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 043056 号

责任编辑 孙振威 封面设计 吴 昊 责任印制 潘文瑞

书 名 就业·择业·创业  
主 编 刘晓明

---

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		021-56964871
邮政编码	100011	免费咨询	800-810-0598
总 机	010-82028899	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
传 真	021-56965341		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
			<a href="http://www.hepsh.com">http://www.hepsh.com</a>

排版校对 南京展望照排印刷有限公司

印 刷 宜兴市德胜印刷有限公司

开 本	850×1168 1/32	版 次	2004 年 5 月第 1 版
印 张	12.125	印 次	2005 年 8 月第 2 次
字 数	312 000	定 价	18.50 元

---

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

# 序

高等教育与社会职业结缘,大学生同就业市场联系,这是高等教育从面向精英发展到面向大众的必然结果,也是社会前进过程中对高等教育提出的合理要求,鲜明地反映了时代进步的特点。

教育随社会的产生而产生,同时随社会的发展而发展。高等教育的目的和职能,因科技进步、生产力提高、生产关系的变革以及高等教育自身的变化而有所丰富和扩展。现代高等教育源于欧洲中世纪的“大学校”,最初只是为了培养牧师和僧侣,设神学、法学、医学、文学等学科,若干世纪之后,史学、语言、自然、数学在高等教育中取得了重要地位。当时,大学的任务主要是有关事物本质和一般概念的研究,侧重人类文化遗产的传承和创新。18世纪后有了工程科学和技术科学的逐步介入,高等教育开始从远离实际的宝塔尖中步入人类日常的物质与精神文明的建设,以自身的改革回答社会对高等教育提出的种种新要求。随着政治民主和学术自由思潮的兴起,大学的固定课程逐渐为自由选课所取代,增加了包括服务性课程和实地调查在内的职业课程种类,社会开始关注大学对社会直接服务的功能,大学也面临着如何为社会多做贡献以获取公众支持的新挑战,从而不能不越来越多地考虑大学生求职的需要。

当人类进入20世纪下半叶,世界高等教育规模出现前所未有的扩张。在1200~1985年间,全世界设置的1854所大学中,有1101所是1950~1985年建立的<sup>①</sup>,全世界大学生数量从1960年

---

<sup>①</sup> 戴晓霞,《高等教育的扩张与结构的转变》,台湾师范大学教育研究中心,《教育研究资讯》,2000,3,8(2): 62

的1300万人猛增到1991年的6500万人<sup>①</sup>。在此期间,发达国家纷纷实现高等教育大众化甚至普及化。高等教育学生数占总人口的1%作为一个重要的现代化标志线,我国于2001年达到了这一水平;2002年末,我国的高等教育毛入学率达到15%,开始进入“大众型”阶段。现在,京、沪地区高等教育的毛入学率都已超过50%,实现了高等教育普及化。

高等教育的大众化,使高等教育本身产生许多质的变化,同时对整个社会产生了多层面的深刻影响。首先是高等教育进一步贴近经济建设和社会发展需要,这是1988年世界高等教育大会的热门话题之一。其次是高等教育层次、类型、形式的多样化,1998年举行的世界高等教育大会特别强调了这一点。联合国教科文组织于1997年修订的《国际教育分类标准》中,将高等教育明确划分为“5A”和“5B”两种课程类型,其中“5B”是“定向于某个特定职业的课程计划”,是“实际的、技术的、具体职业的特殊专业课程”。1999年,“经合组织”就按照“5A”和“5B”的不同标准对有关国家的高等教育毛入学率进行了统计,说明各国对这一《分类标准》的共同认可。

大学的传统职能依然保留着,并在部分大学相对集中地存在。在对教育本质的认识上,强调教育的崇高目标是育人,是以传承人类文明和创造新的文明为本旨,反对教育被极端地物化,都是必要的。与此同时,也应该允许高等教育社会职能的扩展,承认高等教育与社会职业、大学生同就业之间发生联系的合理性和必要性。任何一个人,生存总是第一位的,有了生存的可能才谈得上发展,进而才谈得上自由发展,而“就业是民生之本”,是一般人谋求生存的基本条件,所以人本主义和满足就业需要并不是完全对立的。现实的情况是,社会各界开始更多地重视大学毕业生的就业状况,认为这是评价一所学校毕业生质量的重要指标之一。2002年美国《商业周刊》和《美国新

---

<sup>①</sup> 引自联合国教科文组织资料,见《关于高等教育的变革与发展的政策性文件》,第2章,中华人民共和国教育部,2003,5

闻与世界报道》对全美商学院两年一度的排名,美国西北大学凯洛格学院首次名列榜首,其主要原因之一是该院毕业生在毕业90天后的被聘用率高达91%,而被评选的30所最佳商学院的平均被聘率只有80.8%<sup>①</sup>。

近几年来,我国教育部每年都向社会公示高等学校毕业生的就业情况,特别要求高等职业院校要以就业为导向组织教学活动。就业,已经成为社会、高等学校和大学生们普遍关注的焦点之一。于是,越来越多的高等学校对大学生就业指导理论进行研究,并开展广泛的实验,这是富有开创性的利国利民之举。浙江师范大学刘晓明等六位同志撰写的《就业·择业·创业》就是其中的最新成果之一。本书根据国家现行的就业政策,从职业心理分析和职业指导的理论探讨出发,帮助大学生科学地规划自己的职业目标,树立“就业、择业、创业”的科学理念;对现行就业政策和社会就业形势有较清晰的认识;对求职就业的程序、途径和方法有具体的了解;对自我评价、职业适应有所把握。该书系统地介绍大学生就业过程中应掌握的知识 and 技巧,读之将有益于增强大学生在就业过程中的主动性,提高就业的成功率。

刘晓明同志现任浙江师范大学高等技术学院院长,从事创造学和创业教育的教学和研究工作。其他几位同志长期从事就业指导和职业教育工作,对学生的就业观念和思想情况有较深入的了解,并积累了较丰富的实践经验和理论知识。因此,该书内容所涉及的社会问题和教育问题,尽管尚有许多值得进一步探索的空间,但对就业指导理论仍然有所丰富和发展,对当前大学毕业生就业过程的种种问题具有较强的针对性,读来使人感到亲切、实用,相信一定能够给莘莘学子以积极的指导作用。

杨金土

2004年3月14日于北京

---

<sup>①</sup> 闻丽编译,《美国商学院 座次重新排》,《参考消息》,2002,11,11(16)

# 目 录

导论 .....	1
第一节 设计美好人生——大学生职业生涯规划 .....	1
第二节 确立正确的职业价值观 .....	9
第三节 WTO 与职业发展 .....	16
第四节 树立终身学习的意识 .....	30

## 就 业 篇

第一章 大学生就业制度和就业形势 .....	39
第一节 现行的大学生就业制度 .....	39
第二节 大学生就业程序 .....	47
第三节 大学生就业形势 .....	54
第二章 大学生就业准备 .....	65
第一节 身体素质准备 .....	65
第二节 心理素质准备 .....	70
第三节 知识技能准备 .....	78
第三章 求职的方法与技巧 .....	96
第一节 信息收集与处理 .....	96
第二节 简历写作 .....	104
第三节 求职信 .....	121
第四节 面试 .....	129
第四章 就业后教育 .....	141
第一节 如何适应新的环境 .....	141
第二节 大学生就业权益及保护 .....	152
第三节 劳动合同 .....	163



## 择 业 篇

第五章 择业准备 .....	179
第一节 树立正确的择业观 .....	179
第二节 择业的原则与意义 .....	191
第三节 择业资本的积累 .....	205
第六章 择业运作 .....	217
第一节 择业目标选择 .....	217
第二节 择业策略和辞职技巧 .....	226
第三节 择业观念的调整 .....	231

## 创 业 篇

第七章 大学生创业准备 .....	239
第一节 大学生创业概述 .....	239
第二节 大学生创业素质的培养 .....	248
第三节 时代呼唤自主创业人才 .....	260
第八章 企业的创建 .....	267
第一节 创建企业的条件和机遇 .....	267
第二节 创建企业的法律程序 .....	291
第三节 企业的经营与管理 .....	310
附录 .....	335
中华人民共和国劳动法 .....	335
人才市场管理暂行规定 .....	350
气质与兴趣的自我测试 .....	356
面试常见问题 120 例 .....	370
参考文献 .....	376
后记 .....	378

# 导 论

---

人类步入 21 世纪,由于政治、经济开放性发展的影响,人们的意识形态逐渐趋向多元化,旧的体制、旧的规则逐渐土崩瓦解。大学生的就业体制已经由过去一贯实行的“统招统配”演变到今天的“自主择业、双向选择”。面对目前的就业形势,他们将如何转变观念?如何提高自身综合素质?如何树立科学的职业理念?如何正确地为自己定位、规划自己的未来呢?

## 第一节 设计美好人生——大学生 职业生涯规划

### 一、职业生涯规划

职业生涯规划的概念形成于 20 世纪 60 年代,90 年代中期从欧美国家传入中国,并获得了一定程度的发展。

简单地说,职业生涯规划是指根据个人对自身情况及所处客观环境的分析,确立职业目标,选择职业通道,并采取行动和措施,实现职业目标的过程。

职业生涯规划具有个体性、指向性、灵活性、操作性、持续性等特征。

#### (一) 个体性

职业生涯规划一般是就个人而言的,制定和执行职业规划的主体不是某个组织,而是组织中的个体。因此,职业生涯规划

需要根据不同个体的兴趣、能力、个性与行为风格及其所处的环境来制定。

### (二) 指向性

职业生涯规划是通过设计,确立路径,指引个体有计划、分阶段实现其职业目标的方案。

### (三) 灵活性

设计未来的职业生涯目标与行动,牵涉到许多不确定因素,因此,职业生涯规划应该具有弹性,应随着外界环境及自身条件的变化而及时调整,以增加其适应性。

### (四) 操作性

职业生涯规划是一套解决个体能力与职业发展需求之间矛盾的操作方案,有确定的行动方向、行动时间及操作方法。

### (五) 持续性

职业生涯目标是人生追求的重要目标,职业生涯规划应贯穿人生发展的每一个阶段,通过不断的调整与持续的职业活动安排,最终实现职业生涯的目标。

## 二、影响职业生涯规划的因素

众所周知,人们一生的职业历程有着种种不同的可能,有的人从事这种职业,有的人从事那种职业;有的人一生变换过多种职业,有的人终身在一个岗位上;有的人事业有成,有的人则碌碌无为……这是为什么?

影响职业生涯规划的因素是多方面的,有个人素质、心理因素等主观方面的问题,也有社会环境、机遇等客观方面的问题,它们相互联系、相互影响。对于某些人来说,他们所喜欢的职业或许正好需要一些他们并不具备的能力;对于某些人来说,他们所受的教育、所学的专业并非自己的兴趣爱好所在;对于某些人来说,他们的健康状况束缚了自己的职业选择……因此在进行职业生涯规划时要仔细考虑影响自己职业生涯的每

一个因素。

#### (一) 健康

一个人生理和心理的健康对于职业选择特别重要,几乎所有的职业都需要从业者有健康的身心。

#### (二) 教育

教育是赋予才能,塑造人格,从而促进个人发展的社会活动。获得不同教育程度的人,在个人职业选择或被选择时,具有不同的能量。一般来说,接受过较高水平教育的人,在就业以后会有较大的发展,再次进行职业选择的能力和竞争力也较强。另外,人们所接受教育的专业、学科门类对职业生涯起着很大程度的决定作用。人们在选择职业、转换职业时往往与所学的专业有一定的联系,或以该专业的理论知识、技术能力为基础,流动到更高层次的职业岗位上。因此,教育程度是事业成功中不可缺少的因素。

#### (三) 义务

这是个体对家庭、对社会及对财务状况所承担的义务。任何年满 18 周岁的成年人必定会受各种义务的束缚。

#### (四) 性别

虽然男女平等的观念已普遍被现代社会所接受,但“性别因素”仍然扮演着重要的角色。事实上,很少有人能完全漠视性别问题。在不少职业中,人们往往排斥女性。因此,我们每个人(尤其是女性)都必须找准自己的职业理想,充分发挥性别的特色作用。

#### (五) 社会环境因素

这主要是指社会的政治、经济体制、人才市场的管理体制、社会文化习俗、职业的社会评价等等。社会环境因素决定了社会职业岗位的数量、结构、层次,决定了人们对不同职业岗位在接受、赞誉或贬低的程度,决定了个人步入职业生涯的基本方式,职业生涯开始的基本态度以及由此引起的个人职业生涯的变化。比如,在计划经济和市场经济条件下,国家对高校毕业生就业的管理方式

是截然不同的。在计划经济体制下,国家对大学生进行统招统配,毕业生和用人单位均无自主权可言;在市场经济条件下,随着高校教育体制改革的不断深入,我国高校普遍建立了在国家方针政策和宏观调控下,学校和各级政府推荐,学生和用人单位双向选择的毕业生就业模式。用人单位和大学毕业生都有了职业选择的自主权。

#### (六) 机遇

机遇是影响职业生涯的偶然因素,但是对个人的职业生涯而言,有时又具有决定性的作用。机遇是随机出现的、具有偶然性因素的事物,它包括社会各种职业对一个人展示的随机性的岗位,包括能够给个人提供发展的职业境遇。机遇本身是客观存在的,但机遇只垂青那些有准备的人。个人的能动性会导致其寻求到新的发展机会,或者自己创造机会。许多人获得事业上的成功,不是靠家庭、亲友的帮助,也不依赖社会给予的现成机会,而是靠自己的努力奋斗和开拓进取。

### 三、大学生职业生涯规划的背景

随着计划经济体制向社会主义市场经济体制的转轨,“国家统包统分”的毕业分配制度已被“市场导向、政府调控、学校推荐、学生与用人单位双向选择”的就业机制所取代。大学毕业生就业的自主权越来越大,但由于大学生的职业观和高校的就业指导未能与时俱进,许多大学生的职业意识、竞争意识薄弱。因此,迫切需要改进毕业生就业指导方式,运用科学的方法,指导大学生进行职业生涯规划。

随着高等教育体制改革的不断深入,学分制的逐步到位,学生选择专业、课程的自主权加大,以及知识量的快速增长,迫切需要在大学生中开展职业生涯规划指导,目的是使大学生明确今后的职业发展方向,确立大学期间的学习目标,学会有目的地构建知识、能力、素质结构,为今后的职业生涯打下坚实的基础。

由于知识经济的来临以及我国加入了 WTO,产业结构调整、技术更新加快,企业的竞争空前激烈,企业的兼并、裁员、破产加剧,致使一些职业岗位减少甚至消亡;同时新的职业不断产生,新的岗位不断增加。过去学一种技术用一辈子的情况大大减少。在这种就业新形势下,容易导致一些大学生迷失学习方向,失去学习动力。因此,大学生迫切需要得到相应的职业生涯的指导,明确自己今后的职业生涯目标和发展方向。

#### 四、大学生职业生涯规划的原则

##### (一) 相信自己

从来没有人能告诉过你,你这样做是绝对正确的,也从来没有人能向你保证,你选择了一份工作就能实现你的理想、你的梦。所有境遇中的一切只能由你自己来主宰,因为只有你相信自己,相信自己能行,坚持不懈,才能到达成功的彼岸。没有成功的欲望,何来成功的动力;没有成功的信心,哪有实际的行动。

##### (二) 加强自我管理

市场竞争的激烈,知识经济的到来,管理方式的不断分散化,终身教育的产生,个人自主性的增强以及学习、工作压力的不断增加,心理的失控和身体的失调,这一切都迫切要求我们每个人都要加强自我管理。有自我管理意识的人不需要监督,他们的神经是有弹性的,他们的肌体张弛有度、强壮有力,他们知道自己在干什么,将要干什么。

##### (三) 借用他人经验

个人的见识毕竟有限,背景知识永远是单调的,何况谁能知道何时会被指派去干什么。这就要会利用网络、借用“外脑”。但网络的搭建如同蜜蜂筑巢,是日积月累的工夫。而个人本身的自我完善才可能成为网络中的一个结点,信息的寻觅也折射出商品交换的原始动机,人们更乐意与有价值、有礼貌、有回报的人分享自己的知识。

#### （四）多角度分析人和事

“一树梅花万首诗”。生活中事物呈现扑朔迷离的复杂性，从不同的层面、方面、角度可以发现同一事物的不同特点，也正所谓“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”。因此，多层面、多方位的观察才能把握事物的总体。

#### （五）真诚与实干

世界上最有福气的人往往是那些真诚的人、实在的人、勤快的人。他们不会被繁杂的人际关系弄得心神游移，不会被浮光掠影的成就扰得六神无主。他们保持纯真善良的心，所以博得别人的信赖和支持。你怎么对别人，别人就怎么对待你。因为实在，所以才有一分耕耘一分收获。在聚沙成塔的过程中不断地感受痛苦，使人成熟。因为勤快，锻炼了心智和体能，机会和缘分就随之而来，而且又特别容易获得别人的好感。

事业的成功需要用心灵去拥抱，用心耕耘才能有收获回报，聪明的人首先必然是有心人。无论在什么岗位，都应该用心去做到最好。

要不怕吃亏，要实干，自我价值的砝码就是不断地付出。投机取巧成得了一时，成不了一世，没有唾手可得的利益。实干是态度问题，巧干是方法问题，两者相得益彰。

#### （六）不轻言放弃

在实施目标的时候，会遇到很多意想不到的困难、挫折，甚至会到了“山重水复疑无路”的境地，这时不要就此罢休，而应以积极的态度，顽强的精神，去检验一下过去所制订的目标、所运用的方式方法中存在的问题和矛盾，在此基础上选择新的前进路线，通过另外的途径向既定目标前进，这样才有可能“柳暗花明又一村”。

永怀信心，保持激情，用自己的毅力和勤奋，终身学习，终身进取，终身提高，只有成长才更有能力勇往直前地走下去，这才无愧于自己的一生。

## 五、大学生职业生涯规划的步骤

职业生涯规划的目的绝不仅仅是为了按照自己的资历条件找一份工作,达到和实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,为自己定下事业大计,筹划未来,拟订一生的方向,进一步详细估量内、外环境的优势和劣势,在“衡外情,量己力”的情形下设计出合理且可行的职业生涯发展方向。职业生涯规划基本上可以分为确立志向、自我评估、职业生涯机会的评估、职业的选择、职业生涯规划路线的选择、设定职业生涯目标、制订行动计划与措施、评估与反馈八个阶段。

### (一) 确定志向

志向是事业成功的基本前提,没有志向,事业的成功也就无从谈起。俗话说:“志不立,天下无可成之事。”立志是人生的起跑点,反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观,影响着一个人的奋斗目标及成就的大小。所以,在制定职业生涯规划时,首先要确立志向,这也是一个人职业生涯中最重要的一点。

### (二) 自我评估

自我评估的目的,是认识自己、了解自己。因为只有认识了自己,才能对自己的职业作出正确的选择,才能选定适合自己发展的职业生涯规划路线,才能对自己的职业生涯目标作出最佳抉择。自我评估包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式、思维方法、道德水准等等。

### (三) 职业生涯机会的评估

职业生涯机会的评估,主要是评估各种客观环境因素对自己职业生涯发展的影响,每一个人都处在特定的环境之中,离开了这个环境,便无法生存与成长。所以,在制订个人的职业生涯规划时,要分析环境条件的特点、环境的发展变化情况、自己与环境的关系、自己在这个环境中的地位、环境对自己提出的要求以及环境对自己有利的条件与不利的条件等等。只有对这些环境因素充分



了解,才能做到在复杂的环境中避害趋利,使你的职业生涯规划具有实际意义。

#### (四) 职业的选择

职业选择正确与否,直接关系到人生事业的成功与失败。据统计,在选错职业的人当中,有80%的人在事业上是失败者。由此可见,职业选择对人生事业发展是何等重要。如何才能选择正确的职业呢?应考虑性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、内外环境与职业相适应等问题。

#### (五) 职业生涯路线的选择

在职业确定后,向哪一路线发展,此时要作出选择。是向行政管理路线发展,还是向专业技术路线发展,还是先走技术路线,再转向行政管理路线……由于发展路线不同,对职业发展的要求也不相同。因此,在职业生涯规划中,须作出抉择,以便使自己的学习、工作以及各种行动措施沿着你的职业生涯路线或预定的方向前进。通常职业生涯路线的选择须考虑我想往哪一路线发展、我能往哪一路线发展、我可以往哪一路线发展这三个问题,进行综合分析后,以此确定自己的最佳职业生涯路线。

#### (六) 设定职业生涯目标

职业生涯目标的设定,是职业生涯规划的核心。一个人事业的成败,很大程度上取决于有无正确的目标。一个人没有目标,就如同驶人大海的孤舟,四海茫茫,不知道自己走向何方;树立了目标,才能明确奋斗方向,犹如海洋中有了灯塔,它能引导你避开险礁暗石,走向成功。

目标的设定,是在继职业选择、职业生涯路线选择后,对人生目标做出的抉择。其抉择是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据。通常目标分短期目标、中期目标、长期目标和人生目标。短期目标一般为一至两年,短期目标又分日目标、周目标、月目标、年目标。中期目标一般为三至五年。长期目标一般为五至十年。