



普通高等教育“十三五”规划教材

# 大学生就业指导 与创新创业教育

伍祥伦 何 东 杨德龙 © 主编



科学出版社

普通高等教育“十三五”规划教材

# 大学生就业指导 与创新创业教育

伍祥伦 何 东 杨德龙 主 编  
任 杰 彭 成 伍瑀瑶 副主编  
李 川 何乾坤

科学出版社

北 京

## 内 容 简 介

本书是为适应大学生职业规划和创业教育需要精心编写的通俗读本，共分为三篇十二章。上篇主要介绍职业生涯规划的基本知识、步骤及常见问题，中篇主要介绍大学生就业政策、就业途径、求职技巧、面试策略及就业权益保护，下篇主要介绍创新创业概述、创新思维、创业准备及创业实践等。附录中收录了职业倾向测验、职业规划书（样本）及创新创业实用文本。

本书既可作为普通本科院校和高职院校就业指导类教学用书，也可作为大学生职业生涯规划、求职和创业的有益参考。

### 图书在版编目（CIP）数据

大学生就业指导与创新创业教育/伍祥伦，何东，杨德龙主编. —北京：科学出版社，2017

（普通高等教育“十三五”规划教材）

ISBN 978-7-03-051560-5

I. ①大… II. ①伍… ②何… ③杨… III. ①大学生-职业选择-高等学校-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 016743 号

责任编辑：宋 芳 刘 杨 / 责任校对：张 曼

责任印制：吕春珉 / 封面设计：东方人华平面设计部

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京中科印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2017 年 1 月第 一 版 开本：787×1092 1/16

2017 年 1 月第一次印刷 印张：21 1/4

字数：439 000

定价：45.00 元

（如有印装质量问题，我社负责调换〈中科〉）

销售部电话 010-62136230 编辑部电话 010-62135120-2005

版权所有，侵权必究

举报电话：010-64030229；010-64034315；13501151303

## 前 言

高校毕业生是国家宝贵的人才资源，做好高校毕业生就业工作，关乎经济发展、民生改善和社会稳定。党的十八大报告指出：“就业是民生之本。要贯彻劳动者自主就业、市场调节就业、政府促进就业和鼓励创业的方针。”第一次将鼓励创业纳入就业方针，并要求“引导劳动者转变就业观念，鼓励多渠道多形式就业，促进创业带动就业”。党的十八大报告还提出：“要做好以高校毕业生为重点的青年就业工作……加强职业技能培训，提升劳动就业创业能力，增强就业稳定性。”

近年来，全国高校毕业生就业人数总量压力继续加大，结构性矛盾十分突出，就业任务更加繁重。党中央、国务院高度重视高校毕业生就业工作，要求坚持深入实施创新驱动发展战略，推进大众创业、万众创新，采取切实有效的措施，进一步做好高校毕业生就业工作。

创新创业能力是当代青年成长和成才的重要保证，大学生是最具创新创业潜力的群体，开展创新创业教育，大力培养大学生的创新创业能力是建立高校创新体系的关键性环节和基础性内容，对建设创新型国家起着积极作用。

教育部明确提出，高校要切实将就业指导课程建设纳入人才培养工作，将就业指导贯穿整个大学培养过程，同时要求从2016年起，所有高校都要设置创新创业教育课程，对全体学生开发开设创新创业教育必修课和选修课，纳入学分管理。

为满足高等院校就业指导课程和创新创业教育的教学要求，编者开展了多方调研，充分征求师生意见，结合实际编写了本书。本书针对大学生在就业方面存在的问题，以讲授就业、创业及职业生涯规划理论知识为基础，以培养就业、创业及职业生涯规划能力为关键，以培养就业、创业及职业生涯规划精神为核心，宗旨是：让在校大学生了解职业生涯规划的意义，确立职业理想，树立正确的职业观；掌握职业生涯规划的方法和步骤，设计科学可行的职业生涯规划；了解国家对大学生就业的方针政策，树立正确的择业观念；掌握求职技巧，在激烈的竞争中树立优势，成功就业；培养学生的创新创业意识，开阔学生视野，提升学生的创新创业能力，为国家创新驱动发展战略的实施做出应有的贡献。

本书由伍祥伦、何东、杨德龙担任主编，由任杰、彭成、伍巧瑶、李川、何乾坤担任副主编。杨德龙主要负责上篇的编写工作，伍祥伦、何东主要承担中篇和下篇的编写工作。参加编写的还有余勇、梁修昌、赵鹏、张翌、殷铭、林燕、周昊、张春艳、许雪梅、顾亚莉、赵川、王超、周倩、刘刚、钟江颖、党永春、李春华、蒋跃、李菁、李香



贞、罗娟、邓茗月、曾慧珠、张志明、钟育秀、杨阳、史丽涛、戴静、李玉梅、李艳、于晓燕、谢仕雨、孙超、冯斯迪、黎伯刚、张雪峰、周艺、王红妹、熊有竹、任伟、蒲承玺、周万春。

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

2016年12月

# 目 录

## 上篇 大学生职业生涯规划

第一章 职业生涯规划的基本知识	3
第一节 职业生涯规划概述	5
第二节 职业生涯规划的原则和方法	9
第三节 职业生涯规划的相关理论	12
第四节 大学生职业生涯规划的意义	24
第二章 职业生涯规划步骤	30
第一节 自我评估	32
第二节 职业环境分析	42
第三节 职业定位	46
第四节 确立职业生涯目标	50
第五节 制定行动方案	55
第六节 制定各阶段实施策略	56
第七节 评估与反馈	58
第八节 职业生涯规划书的撰写	61
第三章 职业生涯规划中的常见问题	63
第一节 职业生涯规划常见问题对策	64
第二节 职业生涯规划实例	68

## 中篇 大学生就业指导与服务

第四章 大学生就业政策	87
第一节 大学生就业形势分析	89
第二节 国家就业政策	94
第五章 大学生就业途径	98
第一节 就业信息的收集与筛选	99
第二节 人才招聘制度	105
第三节 国家公务员制度	109



第四节	大学生参军入伍	112
第五节	基层就业项目	117
第六节	就业程序	119
<b>第六章</b>	<b>求职技巧</b>	<b>126</b>
第一节	求职信的书写技巧	128
第二节	个人简历的书写技巧	132
第三节	毕业生推荐表的填写	137
第四节	求职材料的整理	138
第五节	就业心理调适	139
<b>第七章</b>	<b>大学生面试策略</b>	<b>150</b>
第一节	了解面试	151
第二节	面试礼仪与技巧	153
第三节	面试应答	156
<b>第八章</b>	<b>就业权益保护</b>	<b>161</b>
第一节	毕业生的权利和义务	162
第二节	就业协议书与劳动合同	165
第三节	社会保险与劳动争议	174
<b>下篇 大学生创新创业教育</b>		
<b>第九章</b>	<b>创新创业概述</b>	<b>179</b>
第一节	创新创业基础知识	181
第二节	创新创业的意义	189
第三节	创新创业的方法	195
<b>第十章</b>	<b>创新思维</b>	<b>200</b>
第一节	创新思维概述	201
第二节	创新思维训练方法	215
<b>第十一章</b>	<b>创业准备</b>	<b>238</b>
第一节	心理准备	240
第二节	知识准备	241
第三节	能力准备	243



第四节 大学生创业融资渠道与方法 .....	246
第十二章 创业实践 .....	250
第一节 确定目标 .....	252
第二节 制定创业计划书 .....	257
第三节 实施计划 .....	264
第四节 发展壮大 .....	271
附录 .....	275
附录一 与职业生涯规划相关的测试 .....	275
附录二 大学生职业生涯规划书（样本） .....	296
附录三 中华人民共和国劳动合同法 .....	300
附录四 创新思维训练题 .....	312
附录五 创业计划书（简本） .....	322
附录六 创业计划书封面与目录模板 .....	323
附录七 大学生创新创业训练计划项目申报书 .....	326
参考文献 .....	330

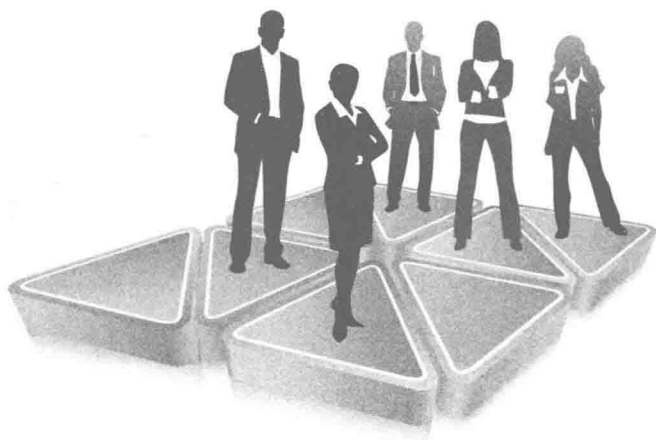




上篇

---

大学生职业生涯规划





## 第一章

# 职业生涯规划的基本知识

### 名人名言

人不光是靠他生来就拥有一切，而是靠他从学习中所得到的一切来造就自己。

——歌德

每个人的生活中都应该有一个明确的长远的目标，有了核心的目标，人生才会有动力和积极的期待；你选定什么样的目标，就会有什么样的人生。

——拿破仑



## 导入案例

### 从普通文员到行政总监

林小姐是杭州人，26岁，大专学历，中文专业，参加工作已有四年多。刚毕业时，父母托关系把她安排到了一家报社做编辑。但由于她文笔不好，工作业绩始终不行，倍感压力的她就辞职了。第二份工作是担任一家公司的文员，平时做一些文字录入之类的琐碎工作，她觉得学不到什么东西，于是又辞职了。后来她找的几份工作与第二份工作差不多。目前林小姐在一家公司做经理秘书，对于这份工作，她是比较满意的。

最近同学聚会，林小姐发现老同学个个比自己优秀，有些已当上了经理。再看看自己，经理秘书虽听起来不错，但工作不稳定，所以林小姐想换一份稳定的工作。但除文员、经理秘书这些她也想不出其他的工作了。她该怎么办呢？

#### 1. 职业顾问分析

林小姐的问题就是典型的“职业迷茫”问题。职业顾问认为，造成“职业迷茫”的直接原因就是缺少职业规划。那么，如何进行职业规划呢？

科学的职业规划应包括适合自己的职业目标和职业发展路径。

##### (1) 职业目标

职业目标是职业规划的重点，其正确与否直接关系到事业的成败。确定适合自己的职业目标，应该从以下四点考虑：自身性格与职业的匹配度；兴趣爱好与职业的匹配度；自身特长与职业的匹配度；所选职业的发展趋势。

从职业目标上看，林小姐缺少清晰明确的职业目标。要改善目前的状态，须先确定自己的职业目标。

##### (2) 职业发展路径

职业目标的不同决定了发展路径的不同。以林小姐为例，如果把行政管理作为职业目标，目前的文员工作是比较符合该目标的，文员—行政助理—行政主管—行政经理—行政总监，可以算是一条很清晰的发展轨迹。

#### 2. 规划专家建议

根据对林小姐的职业倾向性测试和工作经验、能力的综合分析发现，林小姐最适合的是行政人事管理类工作。根据林小姐的情况，专家提出两点建议：一是林小姐应尽快进行行政人事管理方面的培训和学习；二是文员的工作已经不适合其年龄和职业发展，“跳槽”成为当务之急。其职业的定位点应为中小企业的行政部门，中小企业行政人事联合操作的状况比较多，在其行政部门工作可以积累到人力资源工作的经验和能力，下一步可以向行政、人事两条路线行进，无形中拓展了自己的发展层面，最终可发展到企业行政人事总监或主管行政人事的副总职位。



### 3. 行动计划

在专家的帮助下,通过一段时间的努力,林小姐终于获得了满意的职位。虽然工作比较辛苦,但她获得的是自身实际的职业能力和明晰的发展路线,彻底从年龄职业尴尬局面中解脱出来,走向了职场“得宠”阶段。

当职业人士感到迷茫时,要找出迷茫的因素,得到准确专业的解决。科学的职业规划加必要有效的手段,必将促进职业发展的飞跃,使职场失意族重新“得宠”。

(资料来源:王为,2008,《职业发展与就业指导》,合肥:合肥工业大学出版社。)

## 第一节 职业生涯规划概述

### 一、职业生涯规划的相关概念

#### 1. 职业

职业(occupation)是人们在社会中所从事的作为谋生手段的工作。从社会角度看,职业是劳动者获得的社会角色,劳动者为社会承担一定的义务和责任,并获得相应的报酬;从国民经济活动所需要的人力资源角度来看,职业是指不同性质、不同内容、不同形式、不同操作的专门劳动岗位,如教师、医生、运动员等。

#### 2. 生涯

生涯(career)指从事某种活动或职业的生活,也指生命、人生,是我们每个人有限的全部人生历程,是一个人一生中所扮演的系列角色等。

#### 3. 职业生涯

职业生涯(occupation career)就是一个人的职业经历,是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础,以工作内容为确定和变化,以工作业绩的评价,工资待遇、职称、职务的变动为标准,以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。职业生涯是指一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程,也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作、理想的实现过程。职业生涯是一个动态的过程,它并不包含在职业上成功与否,每个工作着的人都有自己的职业生涯。

#### 4. 职业生涯规划

职业生涯规划简称生涯规划(career planning),又称职业生涯设计,是指个人与组织



相结合,在对个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析权衡,结合社会的需求,根据自己的职业倾向,确定最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。职业生涯规划贯穿、涵盖了整个人生的发展期,它要解决的是个人将在怎样的职业领域及如何在其间得到发展、打算取得怎样的成就等问题。大学生进行职业生涯规划,不仅能帮助自己实现目标,更重要的是有利于了解自己,掌握自己的竞争优势,并能为获得理想的职业去做各种准备。

## 二、职业生涯规划的相关内容

### (一) 职业生涯规划的基本内容

职业生涯规划包括自我评估和环境评估、职业的选择、确定短期目标和长期目标、行动计划与措施、职业生涯评估等步骤。它包含六大因素:知己、知彼、抉择、目标、行动和评估。这六个因素缺一不可,环环相扣。

所谓知己,就是了解自己的方方面面,包括兴趣、爱好、能力、性格、价值观等。所谓知彼,就是探索外在的世界,包括行业与职业的特征、所需的能力、就业渠道、工作内容、发展前景、薪资待遇等。所谓抉择,就是在知己知彼的基础上对职业发展方向进行选择,包括抉择风格、抉择方法等。知己是了解自己本身的特性,知彼是了解工作世界的特性,而抉择是制定目标以及根据目标制订行动计划,并在行动过程中进行评估和调整。抉择之后就是确定目标,考虑自己职业生涯的前景,确定切合实际的目标,进而指导行动。行动是极其重要的一个环节,即使前面的所有工作都做得很好,但没有行动去实现,也只是纸上谈兵。评估是检验前五步工作的一个很重要的环节,是检验职业生涯规划是否合理科学的重要步骤。

### (二) 职业生涯规划的类型

根据规划时间的长短,职业生涯规划可分为人生规划、长期规划、中期规划与短期规划四种类型。

#### 1. 人生规划

人生规划是对自己整个职业生涯的规划,时间可长至 40 年,主要是设定整个人生的发展目标。例如,规划成为一个有数亿资产的公司董事长。

#### 2. 长期规划

长期规划指 5~10 年的规划,主要是设定较长远的目标。例如,规划 30 岁时成为一家中型公司的部门经理,规划 40 岁时成为一家大型公司的副总经理等。

#### 3. 中期规划

中期规划指一般为 2~5 年的目标与任务规划。例如,规划到不同业务部门做经理,



规划从大型公司部门经理到小公司做总经理等。

#### 4. 短期规划

短期规划指两年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期完成的任务，如对专业知识的学习及两年内掌握哪些业务知识等。

### （三）职业生涯规划的特点

掌握职业生涯规划的特点，对做好规划是有帮助的。职业生涯规划的共同特点是独特性、终身性、发展性、综合性。

#### 1. 独特性

每个人都有自己的特点，有与众不同的成长背景及机遇，因此必须从自己的特点和特长出发来进行职业生涯规划。职业生涯规划因人而异。例如，从哈佛大学退学的比尔·盖茨投身于软件事业并成为世界首富，这是职业生涯规划成功的一个典型事例。人们将比尔·盖茨的成功作为理想与追求的目标是可以的，但创业的过程和结果绝不可能和他完全相同，因为背景、文化、机遇已经不同，而且会受各种潜在因素的影响。人们可以学习他、超越他，但不能盲目地模仿他。

#### 2. 终身性

不仅是大学生，每个人人生发展的全过程——从幼年到老年，都涉及职业生涯规划这一课题。只是有的人是自觉完成的，有的人是无意识完成的。孩子们小时候玩“过家家”时，有人爱扮医生，有人爱扮教师，有人爱扮解放军……这可以看作职业规划的萌芽。五六十岁的人一样有自己的职业生涯规划。有一位 60 岁的老人参加了职业生涯规划课程的学习后意识到虽然自己已经退休，但自己的职业生涯可能还有 20 多年甚至更长的时间，他感慨地说：“如果我学习三年，还可以工作十五六年……”像这样退休后发挥余热或办学或兼职或上老年大学学习新专业、新技能的人比比皆是，甚至有人退休后学画画，举办画展，并成为画家。

#### 3. 发展性

随着认知不断成熟、能力不断提高、世界不断变化，职业生涯也需要进行多次规划。例如，现今在中国 IT 界知名的 MySee 的总裁高燃，2003 年从清华大学新闻专业毕业后，选择了记者作为自己的职业，但九个月后他便开始自己创业，并且是跨行业性的创业。

#### 4. 综合性

如果把生命看作一个横截面，每个人在某一时间段内同时有多重身份。例如，一位



50 岁左右的某高校主任，在单位主持工作时是领导，在与同事共同研究问题时是伙伴，在学生面前是老师，在“充电”时是学生，在孩子面前是长者，在父母面前是晚辈……因此，进行职业生涯规划时要涉及工作、学习和生活的多个方面，具有很强的综合性。

#### （四）兴趣的种类

兴趣是一个人力求认识、掌握某种事物，并经常参与该种活动的心理倾向；或者说，兴趣是一个人积极探究某种事物的认识倾向。一个人对某种职业感兴趣，就会对该种职业活动表现出肯定的态度，并积极思考、探索 and 追求。人的兴趣是多种多样的，概括起来可分为以下两大类。

##### 1. 物质兴趣和精神兴趣

根据兴趣的内容，兴趣可以分为物质兴趣和精神兴趣两类。物质兴趣主要指人们对舒适的物质生活（如衣、食、住、行）的兴趣和追求，而精神兴趣主要指人们对精神生活（如学习、研究、文学、艺术）的兴趣和追求。

##### 2. 直接兴趣和间接兴趣

根据兴趣的目的，兴趣可以分为直接兴趣和间接兴趣两类。直接兴趣是指对活动过程的兴趣。例如，有的学生喜欢绘画，在绘画的过程中全情投入，表现出浓厚的兴趣。而间接兴趣是指对活动过程所产生的结果的兴趣。有的人喜欢数学，当他成功解答出一道非常难的问题时，会表现出极大的乐趣。直接兴趣和间接兴趣是相互联系、相互促进的，如果没有直接兴趣，绘画、解答数学问题的过程将是乏味的；反过来，如果没有间接兴趣的支持，那人们的认识活动也就没有了目标，这些过程也就很难坚持下来。因此，只有把直接兴趣和间接兴趣有机地结合起来，才能充分发挥一个人的积极性和创造性，最终取得成功。

这里我们为什么要提及兴趣？因为兴趣对职业生涯规划有重要影响：第一，兴趣是职业生涯选择的重要依据。正如人们在日常生活中喜欢从事自己感兴趣的活动的活动一样，具有一定兴趣类型的人更倾向于寻找与自己兴趣有关的职业（类型），特别是在外界环境限制较小时，人们更倾向于选择自己感兴趣的职业。因而，对自己的兴趣或兴趣类型有了正确的评估后，每个人都可以预测自己的职业生涯选择。第二，兴趣可以增强一个人的职业生涯适应性。兴趣可以通过工作动机促进一个人能力的发挥，兴趣和能力的合理结合会大大提高工作效率。曾有人进行过研究：如果一个人从事自己感兴趣的职业，则能发挥他全部才能的 80%~90%，而且可长时间保持高效率而不感到疲劳；而对所从事工作没有兴趣的人，只能发挥他全部才能的 20%~30%。第三，兴趣影响一个人的工作满意感和稳定性，在某些情况下（如不考虑经济因素）甚至对工作质量具有决定性作用。一般来说，从事自己不感兴趣的职业很难让自己感到满意，并由此导致工作的不稳定。





思考:

- 1) 什么是职业生涯规划?为什么要精心规划自己的职业生涯?
- 2) 职业生涯规划的基本内容是什么?
- 3) 你准备如何度过大学生活?

## 第二节 职业生涯规划的原则和方法

### 一、职业生涯规划的原则

人生历程与时光一样,不能重新来过。例如,大学毕业之前是职业准备期,如果在此期间不努力学习,学业完成得不好,再想返回去重新学习,不仅浪费了时间,也增加了困难。因此,人们必须珍惜光阴,紧紧抓住每一个“今天”。职业生涯规划作为对人生职业的预期和计划,更是不能马虎对待。重新进行规划的损失较大,因此要熟悉制定职业生涯规划的原则,把握住规划的大局,这样才可能避免“走弯路、乘错车”。

#### (一) 根据社会需要进行规划

必须顺应社会的需要来规划职业生涯。选择职业作为一种社会活动,必然受到一定的社会制约。在市场经济条件下,任何人都拥有选择职业的自由,但这种自由是相对的、有条件的。如果人们的择业脱离了社会的需要,就必将被社会淘汰。大学生进行职业生涯规划时要做到社会利益与个人利益的统一,以及社会需要与个人愿望的有机结合;应积极把握社会人才需求动向,把社会需要作为出发点和归宿点;以社会对人的要求为准绳,既要看到眼前利益又要考虑长远发展,既要考虑个人因素也要自觉服从社会需要。

#### (二) 根据能力和特长进行规划

能力和特长是人们成功地完成某种活动所必须具备的个性心理特征,是人们在社会实践中表现出来的心智力量。按照自己的能力和特长进行职业生涯规划是一个重要原则。任何一种职业都需要一定的能力,不同的职业有不同的能力要求。任何一种职业技能都是经过学习和培训才能为劳动者所掌握的。人的一生很短暂,任何人都不可能在一生中掌握所有的社会技能。因此,能力和特长对职业选择起着筛选作用,是求职择业和事业成功的重要保证。例如,著名运动员刘翔,因为具有体育特长,加上跑步时特别富有节奏感,因此其训练项目从短跑、跳高改为跨栏,最终在2006年的瑞士洛桑田径超级大奖赛上夺得男子110米栏的冠军,并打破了世界纪录,成为中国田径史上一座辉煌的里程碑。因此,在对自己的能力和特长有正确认识和评价的基础上,根据自己的能力和特长来规划职业生涯是十分重要的。