



普通高等教育精品教材

AXUESHENG ZHIYE FAZHAN YU JIUYE CHUANGYE

大学生职业发展 与就业创业

主编 夏雨 李道康 王莘



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

普通高等教育精品教材

大学生职业发展与 就业创业

主编 夏 雨 李道康 王 苇



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书从实用角度出发,系统地阐述了大学生职业发展及就业、创业知识。全书分为三部分,共十三章,内容包括认识职业生涯规划、职业的自我认知、找准职业定位、职业生涯规划的设计、职业素养的培养、就业指导概述、就业准备、就业程序与权益保护、实习、创业意识与创业素质、创业机会与创业风险、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,既可作为高等院校职业发展与就业创业教育课程的教材,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

大学生职业发展与就业创业 / 夏雨, 李道康, 王苇
主编. — 上海: 上海交通大学出版社, 2016
ISBN 978-7-313-15464-4

I. ①大… II. ①夏… ②李… ③王… 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(2016)第176119号

大学生职业发展与就业创业

主 编: 夏 雨 李道康 王 苇

出版发行: 上海交通大学出版社

址 址: 上海市番禺路951号

邮政编码: 200030

电 话: 021-64071208

出 版 人: 韩建民

印 制: 三河市祥达印刷包装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 21.25 字 数: 377千字

版 次: 2016年8月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-313-15464-4/G

定 价: 40.00元

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与发行部联系

联系电话: 010-62137141

前言

就业是民生之本，创业是就业之源。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。在这一时期，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”教育向“大众化”教育的转变，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，切实加强大学生职业发展、就业指导与创业基础训练，提升大学生的职业能力，就显得尤为重要。

按照教育部“教学〔2015〕12号文件”要求，各地各高校都要把提高教育质量作为创新创业教育改革的出发点和落脚点，根据人才培养定位和创新创业教育目标要求，促进专业教育与创新创业教育有机融合。

本书从实用角度出发，系统地阐述了职业发展、就业指导 and 创业的相关知识。与其他同类教材相比，本书具有系统性、实用性、时代性等特点。

- ▶ **系统性：**本书系统地介绍了大学生职业发展、就业指导及创业的基本理论与方法，通过整合国内最新研究成果构建内容体系，便于学生更好地学习。
- ▶ **实用性：**本书坚持理论与实际相结合的原则，通过“案例”“资料链接”“拓展阅读”“课堂讨论”等模块增强了内容的实用性。
- ▶ **可读性：**本书案例丰富、图文并茂、版面精美，语言简洁、文字优美，具有较强的可读性。

本书由夏雨、李道康、王苇担任主编，陈伟、贾存忠、徐伟担任副主编，王晨岑、蒋玮荻、张晓寅、高祺、窦红霞、毛东宇、赵嘉馨、郑巍、顾华、周意芳、曹军、蒋博任参编。在本书编写过程中，我们参考了大量的文献资料和网络资料。在此，对这些作者表示诚挚的谢意。

由于编写时间仓促，编者水平有限，书中疏漏与不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

本书配有精美的教学课件，读者可到北京金企鹅文化发展中心网站（www.bjjqe.com）下载。

编者

2016年7月

本书编委会

主 编 夏 雨 李道康 王 苇

副主编 陈 伟 贾存忠 徐 伟

编 委 王晨岑 蒋玮荻 张晓寅

高 祺 窦红霞 毛东宇

赵嘉馨 郑 巍 顾 华

周意芳 曹 军 蒋 博

目 录

第一部分 职业发展

第一章 认识职业生涯规划	2
引导案例	3
第一节 职业生涯规划概述	3
一、职业生涯的相关概念	4
二、影响职业生涯发展的因素	5
第二节 职业生涯规划的基本理论	7
一、帕森斯的特质因素理论	8
二、霍兰德的职业兴趣理论	8
三、金斯伯格的职业生涯发展理论	10
四、舒伯的生涯发展理论	10
第三节 职业生涯教育在国外和我国的现状	11
一、职业生涯教育在国外的现状	12
二、职业生涯教育在我国的现状	13
课后练习	15
第二章 职业的自我认知	16
引导案例	17
第一节 自我认知	17
一、自我认知的概念	17
二、自我认知的原则	18
三、自我认知的内容	18
四、自我认知的方法	18
第二节 兴趣	22
一、兴趣的概念	22
二、兴趣的分类	23
三、职业兴趣对大学生就业稳定的作用	24
【实践活动】 自我兴趣探索——六岛环游	25

第三节 性格	27
一、性格概述	28
二、性格的类型	28
第四节 能力	31
一、能力概述	32
二、能力的分类	32
三、能力与知识、技能的关系	35
第五节 职业价值观	36
一、价值观概述	36
二、价值观评定	38
【实践活动】 价值观拍卖会	39
课后练习	40
第三章 找准职业定位	41
引导案例	42
第一节 职业的认知和定位	43
一、职业分类	43
二、职业定位	45
第二节 环境对职业定位的影响	52
一、家庭环境	53
二、工作环境	54
三、社会环境	54
【实践活动】 职场人物访谈	59
第三节 锁定自己的职业锚	59
一、职业锚的概念	60
二、职业锚的类型	61
【实践活动】 我的家庭职业树	62
课后练习	63
第四章 职业生涯规划的设计	64
引导案例	65
第一节 职业生涯的设计和规划	67
一、职业生涯规划与设计的步骤	67
二、职业生涯设计中的常见问题	69
【实践活动】 完成自己的职业生涯规划书	74

第二节 评估修正	75
一、认知信息加工理论	75
二、平衡单分析法	76
【实践活动】 评估、修正你的生涯规划书	78
课后练习	79
第五章 职业素养的培养	80
引导案例	81
第一节 团队精神	81
一、团队精神概述	82
二、培养大学生团队精神的意义	83
三、培养团队精神的途径和方法	84
四、影响团队绩效的因素	86
五、职场新人在团队中的注意事项	88
第二节 创新能力	90
一、创新概述	91
二、创新能力概述	91
三、大学生的创新能力现状	93
四、培养大学生创新能力的途径	94
【实践活动】 创新思维训练	97
第三节 沟通能力	98
一、沟通概述	98
二、大学生沟通障碍的表现	100
三、提升大学生有效沟通能力的途径	101
【实践活动】 脱稿演讲	106
第四节 学习能力	107
一、学习能力概述	107
二、大学生学习的特点	108
三、学习能力的重要性	109
四、提高大学生学习能力的途径	112
第五节 时间管理	119
一、时间管理概述	119
二、浪费时间的表现	120
三、大学生加强时间管理的意义	122
四、时间管理的基本原则	123

五、做好时间管理的途径·····	127
【实践活动】 养成定置时间习惯·····	129
课后练习·····	130

第二部分 就业指导

第六章 就业指导概述····· 132

引导案例·····	133
第一节 就业指导概述·····	133
一、就业指导的含义·····	134
二、就业指导的原则·····	134
三、就业指导的主要内容·····	135
第二节 就业指导的意义·····	136
一、有利于大学生的择业·····	136
二、有利于大学生就业心理的调整·····	136
三、可以促进大学的学习和自我提高·····	137
四、有利于大学生的成长和成才·····	137
五、有利于人力资源的合理配置·····	137
课后练习·····	139

第七章 就业准备····· 140

引导案例·····	141
第一节 就业信息·····	143
一、就业信息的收集·····	143
二、就业信息的处理·····	145
三、就业信息的科学利用·····	147
【实践活动】 职业信息搜索·····	148
第二节 求职材料准备·····	149
一、求职信·····	149
二、简历·····	152
三、其他材料·····	160
第三节 求职技巧·····	162
一、面试·····	162
【实践活动】 模拟面试——压力测试·····	173
二、笔试·····	174

第四节 涉外就业	178
一、涉外就业现状	178
二、大学生涉外就业的优势	179
三、大学生涉外就业的形式	180
第五节 职业角色转换	181
一、学生角色与职业角色的区别	182
二、大学生尽快完成角色转换的途径	183
三、初入职场应注意的几个问题	184
【实践活动】 职业角色模拟	187
课后练习	188
第八章 就业程序与权益保护	189
引导案例	190
第一节 就业协议书与劳动合同	191
一、就业协议书	192
二、劳动合同	197
三、就业协议书与劳动合同的区别	200
第二节 毕业生就业程序	203
一、派遣与改派	203
二、离校	204
三、报到	206
四、人事代理	208
第三节 就业权益的维护	211
一、毕业生就业的基本权益	212
二、毕业生就业权益的自我维护	213
三、毕业生维权求助的途径	214
课后练习	215
第九章 实习	216
引导案例	217
第一节 实习概述	217
一、实习的概念	218
二、实习的作用	218
第二节 实习与学习	219
一、选择恰当的时机,做有准备的实习	220
二、合理请假,将实习风险降到最低	220

三、寓学习于实习，提高实习质量	221
课后练习	222

第三部分 创业指导

第十章 创业意识与创业素质	224
引导案例	225
第一节 创业概述	227
一、创业的概念	228
二、创业的要素	229
三、创业的过程	230
第二节 创业意识与创业动机	232
一、创业意识	232
二、创业动机	234
第三节 创业素质	237
一、创业素质的概念	237
二、创业素质的构成	237
三、创业者必备的创业素质	240
课后练习	242
第十一章 创业机会与创业风险	243
引导案例	244
第一节 创业机会	245
一、创业机会的概念与特征	246
二、创业机会的分类	247
三、创业机会的来源	249
四、创业机会的识别	251
五、创业机会的评价	254
六、适合大学生的创业机会	259
【实践活动】 变废为宝的创业体验	263
第二节 创业风险	264
一、创业风险的概念	265
二、创业风险的分类	265
三、创业风险的防范	270
四、创业者风险承担能力的估计	273
课后练习	275

第十二章 创业资源	276
引导案例	277
第一节 创业资源概述	278
一、创业资源的概念	279
二、创业资源的分类	279
三、创业资源的获取	281
四、创业资源的整合	284
第二节 创业融资	285
一、创业融资的概念	286
二、创业融资的过程	286
三、创业所需资金的计算	288
四、创业融资的渠道	293
五、创业融资的选择策略	300
课后练习	303
第十三章 创业计划与实践训练	304
引导案例	305
第一节 创业计划书	306
一、创业计划书的概念	307
二、创业计划书的作用	307
三、创业计划书的基本结构	308
四、创业计划书具体内容的编写	309
五、创业计划书的检查	320
【实践活动】 编写创业计划书	321
第二节 新企业的注册	322
一、新企业名称核准	323
二、工商注册登记	323
三、刻制印章	324
四、代码登记	325
五、开立银行账户	325
六、办理税务登记	326
七、办理社会保险	326
课后练习	327
参考文献	328

做职业发展的主人

第一部分 职业发展

知识目标：了解职业发展的概念。

能力目标：能够制定个人职业生涯规划。

素质目标：能够树立正确的职业观和价值观。

学习目标

知识	能力	素质	评价	知识	能力	素质	评价
职业	职业	职业	职业	职业	职业	职业	职业
职业	职业	职业	职业	职业	职业	职业	职业

职业发展是指个人在职业生涯中所经历的一系列变化，包括职业选择、职业转换、职业晋升等。职业发展是一个持续的过程，需要个人不断地学习和成长。职业发展可以分为短期职业发展和长期职业发展。短期职业发展是指个人在短期内所经历的职业变化，如职业选择、职业转换等。长期职业发展是指个人在长期内所经历的职业变化，如职业晋升、职业转型等。职业发展是一个复杂的过程，受到多种因素的影响，如个人能力、社会环境、经济条件等。因此，个人在进行职业发展时，需要综合考虑各种因素，制定合理的职业规划。

第一章

认识职业生涯规划

本章导读

职业生涯规划，是指对一个人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，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其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的过程。

在市场经济中，社会竞争日趋激烈，凡事“预则立，不预则废”，生涯规划也因此成为越来越多人的必修课。生涯规划不仅可以让他人找到自己的兴趣所在，更重要的是在生活和工作、事业和家庭中找到平衡的支点，全面提升生活质量。通过生涯规划可以释放出一个人的潜能，并使其在人生的不同阶段都活出自己的精彩。

能力目标

表达沟通	自主学习	专业能力	尽责抗压	协同创新	信息应用	服务关爱	国际视野
					●		●

引导案例

小安学的是工商管理专业，专业知识多而杂，不好确定准确的就业方向。小安的想法是想当管理人员，但是听工作的学长学姐们说的多了，知道刚毕业的学生不可能一工作就进入管理层，必须要从基层做起。但是这个基层范围太广，很多人做了很多年基层岗位工作还是升不到管理层。自己现在已经大四了，一眨眼就毕业了，很多同学都开始找实习单位了。这时自己该怎么选择呢？自己现在学的知识出去后能帮自己就业吗？现在该做些什么事情呢？很迷茫！

点评：很多在校大学生认为只有走出校园，开始工作了，这时才需要职业规划。其实最早的职业规划应该是高考选择专业甚至文理分班时就确定了。否则的话，选择了自己不专业的专业，在学校里或者进入职场后，就需要付出比别人多几倍的时间、精力及财力成本。而已经进入大学校园，虽然晚了一步，但是比起已经踏入职场的职业人来说又是早好多步，把握时间，确保了自己少走弯路。

第一节 职业生涯规划概述

教学目标

知识目标：了解职业的相关概念；理解职业定位的含义、内容、原则及方法

能力目标：帮助大学生正确认识影响职业生涯发展的因素

态度目标：认识职业生涯规划对个人职业生涯的重要性

教学方法

小组讨论、多媒体教学、案例启发式教学

教学重点

职业生涯规划是指在对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、价值观、职业素质等进行综合分析权衡，确定最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做行之有效的安排。

一个人从职业学习开始到职业劳动最后结束的这—个生命旅程就是职业生涯。试从个人因素、教育因素、家庭因素、机会因素方面探讨影响个人职业生涯的原因，这四大因素是互相关联、互相依靠的，任何因素的改变都

可能影响职业生涯发展。

一、职业生涯的相关概念

1. 职业

职业是指人们为获取主要生活来源和满足社会需求而从事的相对稳定的、有经济收入的、具有一定社会职能的、专门类别的社会劳动。它是一个人社会地位的一般表征，是人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操以及社会身份的综合反映，也是一个人权利、义务、权力、职责的具体表现。

2. 职业生涯

职业生涯就是一个人的职业经历。它是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。简单地说，职业生涯就是一个人终生的工作经历。

3. 职业生涯规划

职业生涯规划是指在对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、价值观、职业素质等进行综合分析权衡，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。简单地说，职业生涯规划就是规划从开始工作到退休的整个职业历程。



【案例】

两个大学生的学习生活之路

李洋：茫然不知路在何方

李洋升入大学后，觉得完成了父母的心愿，大功告成，终于可以放松了。没有“束缚”的日子真是痛快，他置父母的嘱托、学校的要求于不顾，认为大学就是享受的时候，于是网吧、游戏厅成了他常常光顾的地方。大一结束时，他竟然有三门课不及格。然而，在网络游戏里游刃有余的成功感使他认识不到自己已经偏离了正常的学生生活轨迹。大二期间，他受到了两次学业警告；到大三上学期，他已经有48个学分不及格了。父母专程从外地赶来，苦苦相劝，才使他决心改正自己的错误。大四时，他通过重修，学习成绩达到毕业的资格。然而面临职业选择时，看着就业推荐表中获奖栏、荣誉栏、社会实践栏里的空白，他顿觉茫然，不知接下来的路该如何去走。

王聪：我很清楚自己要走的路

王聪一进入大学，他就给自己制订了目标：向老师同学请教，尽快熟悉环境；了解本专业的就业情况，认真学习科学知识，逐步确定今后的职业发展目标；至少加入一个学生社团，组织一次活动，提升能力；积极参加社会活动。

下面是他四年的收获：

奖学金：特等奖1次，一等奖2次，二等奖2次，全国大学数学建模竞赛全国二等奖、上海市一等奖。

荣誉：市优秀学生1次，校优秀学生2次，校优秀学生干部1次，校优秀团干部1次，大学生暑期社会实践优秀论文二等奖。

担任职务：学院学生会主席、学习部部长，暑期实践队队长。

大四下学期，经过对专业发展的判断和对自己前途的规划，他选择了读研，继续在专业上进行深造。他说，他很清楚自己要走的路。

二、影响职业生涯发展的因素

影响职业生涯发展的因素有很多，如个人因素、教育因素、家庭因素、机会因素等。

（一）个人因素

个人因素是进行职业生涯规划首先要考虑的因素，包括个性特征、职业兴趣、性别等。

1. 个性特征

不同个性特征的人适合不同类别的工作，例如，性格外向的人比较适合做管理人员、记者、导游等，而不适合做过细的、单调的机械工作。如果做不符合自己个性特征的工作，就会觉得自己的活力被束缚，思想被禁锢。

2. 职业兴趣

职业兴趣是指与职业选择有关的兴趣，不同职业兴趣的人应该选择不同的职业。例如，喜欢具体工作的人可选择室内装饰、园林、美容、机械维修等职业，而喜欢抽象和创造性工作的人可选择新产品开发、社会调查、科研等职业。

3. 性别

性别因素在职业发展中扮演着重要角色。用人单位普遍认为婚姻会导致女性业绩下降，男性在婚后业绩反而会上升。因此，大学生（尤其是女生）规划自己的职业生涯时，不可忽视性别差异。

（二）教育因素

大学生都经过了较长时间的专业教育和训练，具有一定的专业知识和技能，这是优势