

大学生职业发展
与就业指导课程系列教材

总主编 郭朝辉 副总主编 李 璞

第一篇 就业观念与心理

第四篇 创业概述

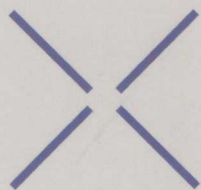
第二篇 就业准备

第五篇 创业准备及创业的一般过程

第三篇 求职策略

◎ 主编 郭朝辉 王 宇 邓 猛

大学生



就业与创业
实操手册



高等教育出版社

014035812

G647.38
589

大学生就业与创业 实操手册

Daxuesheng Jiuye yu Chuangye Shicao Shouce

主 编 郭朝辉 王 宇 邓 猛

副主编 王 昕 张 霞 王举兴

徐 琴 朱 健 易 姝



高等教育出版社·北京



北航

C1723107

G647.38
J89

内容提要

本书是《大学生就业与创业指导》的配套用书。全书依托《大学生就业与创业指导》的内容框架,以训练大学生就业创业能力为主要目标,通过实操活动、拓展练习、案例分析、实用工具以及考核测评等方式,对大学生在就业观念与心理、就业准备、求职策略等方面的就业能力进行锻炼,并对大学生的创业能力进行初步的培养。

实操性是本书最大的特点。本书每一部分都在明确的实操目标的引领下展开,并注重通过适当的方式培养学生的实际操作能力,从而在思想观念、动手能力等方面达到对大学生进行综合训练的目的。

本书可作为高校大学生、研究生就业创业相关课程的教学参考用书,对于大学生就业创业领域的研究者和高校相关职能部门的管理者也具有一定参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业与创业实操手册/郭朝辉,王宇,邓猛
主编.--北京:高等教育出版社,2014.4
ISBN 978-7-04-033481-4

I. ①大… II. ①郭…②王…③邓… 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(2014)第 029349 号

策划编辑 魏 然 邱 敏 李自敏
版式设计 童 丹

责任编辑 魏 然
责任校对 李大鹏

封面设计 张申申
责任印制 张泽业

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 三河市华骏印务包装有限公司
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 8
字 数 98千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
版 次 2014年4月第1版
印 次 2014年4月第1次印刷
定 价 15.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究
物 料 号 33481-00

大学生职业发展与就业指导课程系列教材

编写委员会

总 主 编

郭朝辉

副 总 主 编

李 璞

编 委(按姓氏笔画为序)

王 宇 王 昕 王举兴 邓 猛 朱 捷

杨 帆 杨德祥 张惠琴 张 霞 易 姝

徐 琴 董亚妮 程虹娟 谢 琨

本书参编者(按姓氏笔画为序)

王 梅 李苏涵 单 羽 殷 俊 欧阳洋

总序

当前,由于全球经济低迷,我国经济也受到了巨大冲击,许多以出口、制造和加工业为主的企业出现减产、停产,甚至倒闭现象。前几年已经成为吸纳高校毕业生就业主渠道的非公有制单位大规模缩减用人需求,毕业生就业外部环境仍不宽松。过热的社会舆论、有待完善的社会就业服务体系、毕业生本身能力素质的不全面等因素,使得高校毕业生就业问题成为全社会关注的焦点问题。

人力资源和社会保障部的相关数据显示,2013年,我国应届大学毕业生近700万人,按照以往70%的初次就业率计算,加上往年未就业的大学生,2013年可能有300万以上的大学生难以初次就业。大学生就业难的现状,伴随着近几年高校招生规模的扩大和我国经济增长放缓的状况,还将持续一段时间,今后几年高校毕业生就业形势会更加严峻。

近年来,国家高度重视高校毕业生就业工作,提出要以“全力以赴”的精神,重视和关心高校毕业生就业问题。2007年4月22日,国务院办公厅下发了《关于切实做好2007年普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发[2007]26号),提出“将就业指导课纳入教学计划”的要求。2007年12月28日,教育部办公厅印发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(教高厅[2007]7号)的通知,强调将大学生职业发展与就业指导课程作为公共必修课,贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程。2010年发布的《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》中明确提出要加

强就业创业教育和就业指导服务。这是当前和今后一段时期我国高校毕业生就业工作的战略任务,也是广大高校毕业生就业工作者的历史使命。

目前各高校在大学生职业发展与就业指导课程建设、创新创业教育等实际工作中,都做出了积极的探索和努力。各高校逐步从以高校毕业生就业服务为重转向以就业指导为重,提升就业指导人员的专业能力,全面加强就业指导工作,以提高学生发现和把握就业机会、快速适应社会环境的能力,增强就业竞争力,让高校毕业生在激烈的社会就业竞争中充分发挥主动性和积极性,促使大学生自主分析就业形势、自觉锻炼个人能力、与用人单位双向选择,顺利迈出从学校到社会的关键一步。

成都理工大学职业经理研究所作为全国高校首家从事职业经理人研究的科研机构,多年来致力于职业经理人和大学生职业化的研究和实践工作,对大学生职业发展与就业指导课程的教学做了很多的努力和探索。2006—2007年,研究所所长李璞教授带领的科研团队申请、获得了四川省教育发展研究中心“大学生就业竞争力培养模式研究”和四川省哲学社会科学普及规划项目“择业——实现人生理想的第一步”两项科研课题;2009年组织编写了《大学生职业设计与职业发展》教材,该教材于2012年被评为第一批四川省“十二五”普通高等教育本科规划教材;2012年申请、获得了成都理工大学“大学生职业生涯规划 and 就业指导”精品课程建设项目;自2006年以来,连续六年举办全校性的大学生职业规划大赛和“赢在起点”大学生职业能力提升训练营,从理论和实践两方面对大学生如何提高就业竞争力和职业发展能力进行了积极的探索。为了将这些年来所积累的实践经验和取得的科研成果更好地应用到教学当中,结合成都理工大学在大一、大二开设大学生职业生生涯发展规划课程,在大三、大四开设大学生就业与创业指导课程的教学实际,2012年10月,研究所在2009年编写的《大学生职业设计与职业发展》一书基础上重新编写了“大学生职业发展与就业指导课程系列教材”,并成立了由专门从事大学生职业生生涯发展规划研究



和课程教学的专家、教师以及长期从事大学生就业指导工作的管理干部组成的编写委员会。该系列教材包括:《大学生职业生涯规划》《大学生职业生涯规划实操手册》《大学生就业与创业指导》《大学生就业与创业实操手册》。本套教材是根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》中对大学生职业发展与就业指导课程的教学目标、内容、方式、管理与评估提出的明确要求编写的,并参考了目前各高校开设大学生职业发展与就业指导课程的具体情况,希望能帮助大学生认清自我、规划自我、塑造自我,帮助高校更好地开展大学生职业发展与就业指导课程的教学工作。本套教材也是编著者多年从事大学生职业发展与就业指导课程教学、研究和实践的成果,是对高校毕业生就业指导和服务体系的有益补充。

“凡事预则立,不预则废。”大学生应该尽早进行职业生涯规划,及时了解就业政策法规、就业形势,掌握就业择业技巧。希望广大的大学生通过对“大学生职业发展和就业指导课程系列教材”的学习,在高校、教育系统、全社会的高度重视和正确引导下,能够正确认识自我,了解社会和职业,确立科学的人生目标,努力提高各项职业化能力和素养,提升就业竞争力,找到理想的就业岗位,进而成为自信又成熟、有激情又有胸怀、有能力又懂得抓住机遇的优秀的职场人士。

郭朝辉

2013年6月于成都

参加这本实操手册编写工作的团队主要包括两类专家,即长期从事相关领域教学、研究工作的高校教师和长期负责指导大学生就业创业工作的职能部门管理专家。这两类专家的协同工作,实现了理论知识和领域知识的融合。在这本实操手册编写的过程中,来自用人单位、咨询培训机构和社会公益组织的人士也毫不吝惜地和我们分享了宝贵的心得与经验。

前言

不积跬步,无以至千里。在帮助大学生做好就业创业准备的过程中,离不开观念的转变和理论的引导,同时,一招一式的实训,既是题中应有之意,又是须臾不可或缺的方法和途径。

为了帮助大学生切实提高就业创业的能力,达到在校园中完成就业创业准备的目标,我们编写了这本实操手册,与就业创业教材配套使用,便于对在校大学生展开就业创业实训工作。

实操手册的每一章都提出了训练目的,并通过实操活动、拓展练习、案例分析、实用工具、学习体会和考核测评等环节加以实现。在编写的时候,我们力求贯彻“四化”的指导思想,即训练目的明确化、练习活动操作化、案例工具实战化和学习反馈双向化。在这一指导思想的引领下,我们把读者的感知放在首位,努力设计具体可行、易于操作的训练方法,收集贴近实战的具有典型启示意义的案例,提供便于使用的实实在在的辅助工具,并且在每一章的末尾,留下了记录学习体会和考核的位置。我们以为,这些可以算得这本手册的特色。

参加这本实操手册编写工作的团队主要包括两类专家,即长期从事相关领域教学、研究工作的高校教师和长期负责指导大学生就业创业工作的职能部门管理专家。这两类专家的协同工作,实现了理论知识和领域知识的融合。在这本实操手册编写的过程中,来自用人单位、咨询培训机构和社会公益组织的人士也毫不吝惜地和我们分享了宝贵的心得与经验。虽

然限于篇幅不能一一列出他们的姓名,但我们深知,这本实操手册如果有些微可取之处,那一定与他们的勤恳付出相关。

各篇章的主要负责人如下:

第一篇:郭朝辉、张霞;第二篇:郭朝辉、王昕;第三篇:邓猛、王昕;第四篇:王宇、徐琴;第五篇:王举兴、易姝。郭朝辉、王宇、邓猛设计了全书的框架结构并对全书进行统稿和修改工作,王昕、邓猛负责对本书进行校改和完善工作,王昕、徐琴承担了编写过程中的组织协调工作。

前人的工作为本书奠定了坚实的基础。本书中的每一条脚注、每一项参考文献,都代表着我们的感激之心。

以高等教育出版社魏然编辑为代表的编辑团队在本书编写过程中表现出的高度敬业精神、职业素养和专业能力,都是我们十分敬佩的。这种感怀,实非言语所能表达,我们能做的,只是向他们致敬和学习。

由于编者水平所限,书中难免有疏漏与不妥之处,欢迎广大读者提出宝贵的意见和建议,以便改进我们的工作。

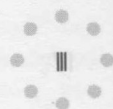
编者

2013年12月

目 录

第一篇 就业观念与心理	1
实训目的	1
实操活动	1
活动一 头脑风暴——应对就业挑战,我们需要做好	
哪些心理准备	1
活动二 构建自信堡垒	2
拓展练习	4
练习一 提升自信	4
练习二 积极心态	5
练习三 放松训练	6
案例分析	8
大学生成功就业案例	8
寓言故事——林中之王	13
实用工具	15
工具一 合理情绪疗法	15
工具二 自卑感测试	18
工具三 心理素质和应付能力测试	19
工具四 你是否果敢	21

工具五. 情绪稳定性自我测试	23
学习体会	26
考核测评	27
第二篇 就业准备	29
实训目的	29
实操活动	29
活动一 求职信修改	29
活动二 简历改写	32
拓展练习	35
练习一 国企简历和外企简历的遴选标准	35
练习二 写作练习	37
案例分析	37
为什么找一份满意的工作这么难	37
实用工具	39
常用招聘网站	39
学习体会	42
考核测评	43
第三篇 求职策略	45
实训目的	45
实操活动	45
活动一 笔试题目试答	45
活动二 测测你的面试技巧	50
拓展练习	51



练习一 经典面试问题回答要点	51
练习二 模拟面试	56
案例分析	56
大学生面试失败案例	56
实用工具	59
英语面试常用词汇	59
英语面试常见问题	61
学习体会	62
考核测评	63
第四篇 创业概述	64
实训目的	64
实操活动	64
创业准备测评	64
拓展练习	69
练习一 读书笔记	69
练习二 创业者自我评价	73
练习三 法律小常识	79
案例分析	80
关键抉择——“创业”还是“打工”	80
名人故事	82
李嘉诚讲述管理的艺术	82
学习体会	86
考核测评	87

第五篇 创业准备及创业的一般过程	89
实训目的	89
实操活动	89
活动一 创业之梦	89
活动二 创业的 SWOT 分析	91
活动三 培养创造性思维	94
活动四 设计调查问卷	98
活动五 组建创业团队	100
知识点拨	101
创业计划书	101
拓展练习	103
撰写创业计划书	103
案例分析	105
创业的成与败	105
学习体会	108
考核测评	109
参考文献	110



第一篇 就业观念与心理

实训目的

正确的就业观念和健康的就业心理是大学生顺利就业的重要前提。本篇提供了一些树立正确就业观念、拥有健康就业心理的方法,通过活动、测试,使大学生掌握调整就业心理的方法,为顺利就业及未来职场的发展打好基础。

实操活动

活动一 头脑风暴——应对就业挑战,我们需要做好哪些心理准备

1. 活动目标

- (1) 了解求职过程中应该做好的准备,特别是心理上的准备。
- (2) 能从活动中感受到做好就业准备的必要性。

2. 活动要求

- (1) 活动场地:室内或者任何有助于把注意力高度集中于所讨论问题的环境。

(2) 活动参加者:班级同学。可分为6~8人的小组,围桌而坐。

(3) 活动材料:纸和笔。

(4) 活动时间:活动过程约为10分钟,讨论与分享约为10分钟。

3. 活动过程

(1) 小组思考:以小组为单位对求职心理准备进行头脑风暴,每个小组要尽量多地在纸上写下求职过程中的心理准备,如充满自信、提高受挫承受能力等,并分析原因。

(2) 小组竞争:小组间依一定的次序轮流介绍自己的观点,但每个小组每次只能介绍一个观点,教师在黑板或者电子文档上进行汇总,比较哪个小组提出的观点最多、最有道理,教师根据实际情况调节进程。

4. 讨论与分享

(1) 小组讨论:每个小组成员对各个小组所列的头脑风暴的观点进行讨论、交流,讨论那些本小组没有想到过的方面。

(2) 全班分享:教师邀请学生自主发表各自对求职需做好的心理准备的观点。

(3) 教师总结:教师针对活动过程所列观点,进行有针对性的总结、提升。

活动二 构建自信堡垒

1. 活动目标

引导学生正确认识自己,悦纳自己,获得自信。

2. 活动要求

(1) 活动场地:室内。

(2) 活动参加者:班级同学。可分为6~8人的小组,围桌而坐。

(3) 活动材料:纸和笔。

(4) 活动时间:活动过程约为10分钟,讨论与分享约为10分钟。

3. 活动过程

(1) “不接纳的我”

这是活动的第一环节。目的在于认清自己的缺点和下决心改掉自己的缺点。用5分钟时间,把自己的缺点和不足写在纸上,然后撕个粉碎,在这个过程中注意体会写缺点和将纸撕碎时自己的心情。

(2) “照镜子”

这是活动的第二环节。目的在于学习自我肯定的技巧。每个人先想想自己有什么优点,然后每两人一组,互相注视对方的眼睛30秒,不可以躲闪,目光注视表示自信及诚恳。30秒后,轮流说出自己的一个优点,肯定地表达自己的感受,如“我对(打球、弹琴、讲普通话等)最擅长”,每一句话要大声说三遍。在此过程要注意体会每一遍说自己优点时的感受,分享说优点时每一遍的感觉有何不同。

(3) “戴高帽子”

这是活动的第三环节。目的在于获得自信心。将全班同学分成10人左右一组,围成一圈坐在一起,每次选定一个小组成员接受其他成员的赞扬,要求小组其他成员轮流说出被选定成员的优点,每一个成员只对被赞扬者指出一个确实存在的优点,被赞扬者只允许静听,不必做任何反馈,小组内全部成员都要一一被选定接受别人的“高帽子”。在此过程中要注意体会被大家指出优点时的感受以及给别人指出优点时的感受。

4. 讨论与分享

(1) 在“不接纳的我”环节,把自己的缺点写在纸上撕掉的时候感受是什么?

(2) 在“照镜子”环节,每说一遍自己的优点,内心有何感受?

(3) 在“戴高帽子”环节,被大家指出优点时有何感受?在指出别人的优点时又有何感受?

(4) 在整个活动过程中,哪一个环节给你留下的印象最深刻?为什么?

(5) 整个活动结束后,对自己有了哪些新的认识?

(资料引自《大学生职业生涯发展与就业指导》,牟德刚、孙广福、廖传景主编,科学出版社 2011 年版。收录本书时有所改动。)

拓展训练

练习一 提升自信

1. 目标:消除自卑,增强信心。

2. 方法:可依据以下方法进行自我不定期训练。

(1) 自我激励法。寻找自己的优点,学会欣赏自己。在纸上列出自己的十个优点,不论是哪方面(如细心、鼻子好看等),在从事各种活动时,想想这些优点。特别是在自己处境不佳的时候,把自己的优点找出来写在纸上,每天大声朗读,也能增强自信心。

(2) 观察法。找出一个或几个你最佩服的自信者,观察他(们)的外貌、服饰、发型、举止、态度、语言等,并加以概括,找出可取之处。

(3) 自我心理暗示法。不断对自己进行正面的心理强化,避免对自己进行负面强化。一旦自己有所进步(不论多小)就对自己说:“我能行!”“我很棒!”“我能做得更好!”……这将不断提升自己的信心。

(4) 回忆法。回忆自己已有的成功事件,在脑海里尽可能地重现成功事件发生的场面,包括当时的地点、时间、声音、周围的环境,你自己的行动和感受等,回忆得越仔细越好。你体验到成功的感受,发现自己的价值,就会感觉到自信。

(5) 姿势训练法。坚持抬头挺胸、走路比别人稍快、行路目视前方、身体挺直的坐姿、直视别人的姿态,容易带来自信的感觉。

(6) 爽朗大笑训练法。坚持练习爽朗大笑,就会使自己变得更开心、