



国家示范性高等职业教育“十二五”重点建设规划教材

大学生 就业与创业教育

Daxuesheng Jiuye yu Chuangye Jiaoyu

◎聂强 陈兴国 疏勤 主编



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

国家示范性高等职业教育“十二五”重点建设规划教材

大学生就业与创业教育

主 编 聂 强 陈兴国 疏 勤

副主编 凌成树 唐艳辉 张铁力

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生就业与创业教育/聂强, 陈兴国, 疏勤主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2014.9

ISBN 978 - 7 - 5640 - 9809 - 4

I. ①大… II. ①聂… ②陈… ③疏… III. ①大学生 - 职业选择 - 高等职业教育 - 教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 225413 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京地质印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 18

字 数 / 420 千字

版 次 / 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价 / 39.80 元

责任编辑 / 刘 娟

文案编辑 / 王晓莉

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

编写委员会

主 编：	聂 强	陈兴国	疏 勤		
副主编：	凌成树	唐艳辉	张铁力		
编 委：	聂 强	陈兴国	疏 勤	凌成树	唐艳辉
	张铁力	何光明	杨 建	刘 松	山永美
	陈 鸿	吴焱岷	王 文	冉 槐	刘 影
	唐 莉	韦代周	李建平	徐敬杰	黄正伟
	孙家泽	布玉涛	田 里	邹 薇	陈 洲
	张红兵	刘 锴	陈宗霞	韩德勋	刘 涛
	毛卫平	蒋 斌	刘洪宇	张 祎	张华敏

总序

加强大学生就业创业教育工作，是落实党的十七大报告中提出的“加快推进以改善民生为重点的社会建设”和《国务院关于加快发展现代职业教育的决定》文件精神的具体措施，是构建社会主义和谐社会的重要内容，是建设人力资源强国和建设创新型国家的必然要求。

高等职业教育是兼有高等教育和职业教育双重属性的一种新的高等教育类型，高等职业教育应以就业为导向，培养面向市场、突出应用性、实践性的高素质技能型人才。

面对新形势下高职高专毕业生的就业创业教育问题，全国示范性高职院校——重庆电子工程职业学院，积极思考学生的职业教育、就业教育和创业指导，力求寻找一条解决高职高专学生良好就业、创业的新路子，给学生以有力的指导。经过他们的辛勤劳动，这本《大学生就业与创业教育》教材再次和大家见面了。

教材从高职高专教育的实际和特点出发，在深入研究和总结高等职业教育就业指导课程规律的基础上，针对高职高专学生求职就业和创新创业中的具体问题，以培养学生良好职业意识，提高整体就业创业能力为目标，从实践性和互动性要求出发，把传统教材与生涯规划、就业市场、就业能力、职场适应、创新创业相结合，为高职高专学生求职就业和创业提供了一套切实可行的解决方案。

该教材结构严谨、体系新颖、实用性强。全书根据学生成长、成才、成功的职业发展和如何进行创业的历程，循序渐进，贯穿高职教育始终，注重学生择业需求与全面发展、外在素质锻炼与内在能力提高的结合，始终把握就业创业的内在逻辑联系，遵循从认知到实践的路径。

该教材注重理论教学和实践教学的实效性，严格按照高职高专教育特点和学生就业与创业的需求进行编写；并且注重实用，坚持能力为主线原则，注重学生实践操作能力的培养和未来发展的需求；同时注重道德教育和道德激励。培养良好就业创业能力，是高职高专就业创业教育的根本目的，也是学生实现成功就业创业的关键所在，本教材尤为关注对学生进行这方面素质的培养。此外，心智激励和成功激励也在本教材中得到了充分的体现，成为本书的又一亮点。

如何实现高职高专毕业生的优质充分就业和大力开展创新创业，是高职高专院校的一项重要而艰巨的任务，也是摆在我们面前的一个重要课题，每所学校都应该高度重视和认真研究。重庆电子工程职业学院就业工作课题组先行一步，编写了这本教材。他们的努力和探索，将会给兄弟院校以有益的启示，对本校和兄弟院校的毕业生就业工作发挥积极的作用。

重庆市高等教育学会执行会长：张宗荫

再版说明

我国的高职高专院校长期以来对学生的就业教育和指导,只是在他们行将毕业的时候,才提上议事日程。实践证明,这对技能型人才培养和社会经济发展带来了消极的影响。现在和将来一段时间内,高职高专学生要实现高质量就业和成功创业,一定程度上取决于科学的职业生涯规划、对自我的正确认识、正确的求职择业观念和有效的就业创业技巧方法等。

教育部办公厅于2007年12月28日下发文件《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(教高厅〔2007〕7号)(以下简称《教学要求》),对大学生就业指导课程教材的编写和教学要求指出了方向。面对严峻的就业形势,党和国家高度重视高校毕业生就业工作,2009年以来,相继出台了《关于做好当前经济形势下就业工作的通知》(国发〔2009〕4号)、《关于加强普通高校毕业生就业工作的通知》(国办发〔2009〕3号)、《国家促进高校毕业生就业政策公告》(教育部2009年3月18日发布)、《教育部关于大力推进高等学校创新创业教育和大学生自主创业工作的意见》(教办〔2013〕3号)、《国务院关于进一步做好普通高校毕业生就业工作的通知》(国发〔2011〕16号)、《关于做好2013年全国普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发〔2013〕35号)和《国务院关于进一步加快发展现代职业教育的决定》(国发〔2014〕19号)等一系列职业教育和就业创业政策。我们顺应新形势,为帮助高职高专学生学习就业和创业的基本知识,正确认识和评价自己,树立正确的职业观、就业观,提升就业能力与创业能力,我们编写并再次出版了这本针对高职高专学生特点、能够帮助他们解决就业创业过程中各种实际问题的实用性教材。

在修订过程中,本教材力求体现以下两大特点:

1. 结构严谨、体系新颖、实用性强

全书根据学生成长、成才、成功的职业发展和如何进行创业的历程,循序渐进,贯穿高职教育始终,注重学生择业需要与全面发展、外在素质锻炼与内在能力提高的结合,始终把握就业创业的内在逻辑联系,遵循从认知到实践的路径。

2. 注重实效

一是注重高职高专学生的特点。本教材严格按照高职高专教育特点和学生就业与创业的需要进行编写。

二是注重应用性与实践性。坚持理论知识的“必需、够用”原则，少讲基础理论，多讲实用理论和操作技巧。坚持能力为主线的原则，注重学生实践操作能力的培养和未来发展的需求。

本书实行集体讨论、分头编写、集中审稿的原则，各章分工负责，主编全局把握。由聂强、陈兴国、疏勤任主编，凌成树、唐艳辉、张铁力担任副主编，由陈兴国负责教材大纲、编写提纲、修订意见的拟定。本教材各章节编写的具体分工如下：

第一章，陈兴国、何光明；第二章，杨建、疏勤、刘松、冉槐；第三章，聂强、山永



美；第四章，陈鸿、吴焱岷、王文；第五章，刘影、唐莉、张华敏；第六章，凌成树、韦代周、张铁力；第七章，李建平、徐敬杰、黄正伟；第八章，唐艳辉、孙家泽、布玉涛；第九章，田里、邹薇、陈洲；第十章，张红兵、刘锴、陈宗霞；第十一章，韩德勋、刘涛、毛卫平；第十二章，蒋斌、刘洪宇、张祎。修订稿完成之后，由陈兴国负责统稿，由聂强、陈兴国负责教材逻辑关系和整个内容的审订。

在再版过程中，重庆市教育委员会和重庆电子工程职业学院党政领导高度重视，学院还给予了人、财、物方面的大力支持，学院各部门的积极配合也是完成该教材的必备条件。修订过程中，我们还参阅、援引、选用了有关教材、著作、报刊资料。为了使本教材规范严谨，我们尽可能地对一些引用材料的出处予以注明，在教材最后列出了相关的参考文献。在此，我们一并致以衷心的感谢！

由于作者水平有限，书中错误和疏漏在所难免，恳请读者批评指正。

编 者

2014年6月

目 录

上篇 就业教育

第一章 大学生职业生涯规划	3
第一节 职业生涯规划概述	4
第二节 职业生涯规划发展的主要理论	6
第三节 大学生职业生涯规划的实施	18
实践与训练	25
复习与思考	25
学习资源	25
第二章 就业市场	26
第一节 高校毕业生就业的环境与形势	27
第二节 高校毕业生就业市场的开发	32
第三节 影响大学生就业的因素与对策	39
实践与训练	44
复习与思考	44
学习资源	44
第三章 就业能力与职业素养	45
第一节 大学生就业能力的内涵	46
第二节 大学生如何提升自身的就业能力	48
第三节 大学生职业素养	51
实践与训练	55
复习与思考	56
学习资源	56
第四章 求职的策略与技巧	57
第一节 就业信息的收集、分析和处理	58
第二节 应聘材料的准备	60
第三节 面试的技巧	75
第四节 求职过程中的陷阱和规避	80
实践与训练	83
复习与思考	85
学习资源	85



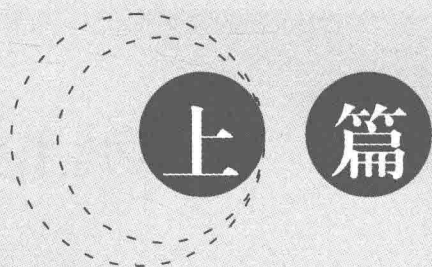
第五章 就业心理问题分析与自我调适	86
第一节 大学生择业常见心理障碍及表现.....	87
第二节 大学生择业心理障碍形成的原因.....	91
第三节 大学生就业心理自我调适.....	92
实践与训练.....	95
复习与思考.....	96
学习资源.....	96
第六章 职场适应与职业发展	97
第一节 就业上岗前的准备.....	98
第二节 毕业生角色转换.....	100
第三节 职业适应与职业发展.....	109
实践与训练.....	114
复习与思考.....	114
学习资源.....	115

下篇 创业教育

第七章 创业概述	119
第一节 创业与创业精神.....	120
第二节 知识经济发展与创业.....	137
第三节 创业与职业生涯发展.....	143
实践与训练.....	146
复习与思考.....	147
学习资源.....	147
第八章 创业者和创业团队	148
第一节 创业与创业者概述.....	149
第二节 创业者的素质与能力.....	150
第三节 创业动机及其驱动因素.....	160
第四节 创业团队各成员的优劣势分析.....	162
第五节 创业团队的重要性.....	165
第六节 如何组建创业团队.....	166
第七节 创业团队的管理技巧和策略.....	167
实践与训练.....	170
复习与思考.....	170
学习资源.....	170
第九章 创业机会	171
第一节 创业机会识别.....	172
第二节 创业机会评价.....	181



实践与训练·····	188
复习与思考·····	189
学习资源·····	189
第十章 创业资源与创业项目·····	190
第一节 创业资源·····	191
第二节 创业项目概述·····	213
第三节 大学生实用创业项目·····	214
实践与训练·····	216
复习与思考·····	217
学习资源·····	217
第十一章 创业计划·····	218
第一节 创业计划概述·····	219
第二节 创业计划的撰写与展示·····	232
实践与训练·····	248
复习与思考·····	249
学习资源·····	249
第十二章 开办创业企业·····	250
实践与训练·····	273
复习与思考·····	273
学习资源·····	274
参考文献·····	275



就业教育

大学生职业生涯规划

名言名句

有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚。苦心人天不负，卧薪尝胆三千越甲可吞吴。

——蒲松龄

无冥冥之志者，无昭昭之明，无昏昏之事者，无赫赫之功。

——荀子《劝学》

最糟糕的是人们在生活中经常受到错误志向的阻碍而不自知，真到摆脱了那些阻碍时才能明白过来。

——歌德

困惑与问题

小王进大学后，了解了一下上几届师兄师姐毕业后的发展情况，其中有的是专业密切型的就业，有的是专业相关型的就业，还有的是专业无关型的就业，无论哪种就业，都有发展得特别好的人。于是，他不明确自己的最佳职业发展楷模是谁？学习的最佳方式是什么？从校友身上能学习到什么？

小李在大学期间找不到自己的专业兴趣、职业发展倾向以及未来发展的规划，于是，不知道学习从何下手。

小何已经大三了，对自己的未来职业发展领域，对专业相关的职业领域的典型用人单位、这些用人单位有什么特点以及它们对人才有怎样的要求，几乎都没有进行任何考虑。于是，他认为自己已经“来不及”进行职业规划了。

小丽对于在毕业之后走上社会去工作还是在校进一步提升学历（专升本、考研）犹豫不决，她明白自己内心的需要，于是选择了继续读书，可后来她却发现，自己的目标与现实是相背离的。



第一节 职业生涯规划概述

一、大学生职业规划的概念

(一) 大学生职业生涯规划的概念和意义

职业生涯规划 (career planning) 简称生涯规划, 又叫职业生涯设计, 是指个人与组织相结合, 在对一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 with 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。职业生涯规划的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作, 达到与实现个人目标, 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, 拟定一生的发展方向, 根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

大学生首先要认识到生涯规划的重要意义, 职业生涯活动将伴随我们的人生, 拥有成功的职业生涯才能实现完美的人生。因此, 职业生涯规划具有特别重要的意义。

第一, 职业生涯规划可以发掘自我潜能, 增强个人实力。一份行之有效的职业生涯规划将会引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势, 帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值; 引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析; 树立你明确的职业发展目标与职业理想; 引导你评估个人目标与现实之间的差距; 引导你前瞻与实际相结合的职位定位, 搜索发现新的或有潜力的职业机会; 使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施, 不断增强你的职业竞争力, 实现自己的职业目标与理想。

第二, 职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性, 提升成功的机会。职业生涯规划发展要有计划、有目的, 不可盲目地“撞大运”, 很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始, 古语讲, 凡事“预则立, 不预则废”, 就是这个道理。

第三, 职业生涯规划可以提升应对竞争的能力。当今社会处在变革的时代, 到处充满着激烈的竞争。物竞天择, 适者生存。职业活动的竞争非常突出, 尤其是我国加入 WTO 后, 要想在激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地, 必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数, 不打无准备之仗。而不少应届大学毕业生不是首先坐下来做好自己的职业生涯规划, 而是拿着简历与求职书到处乱跑, 总想会撞到好运气, 找到好工作。结果是浪费了大量的时间、精力与资金, 到头来感叹招聘单位“有眼无珠”, 不能“慧眼识英雄”, 叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性, 认为找到理想的工作靠的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件, 认为职业生涯规划纯属纸上谈兵, 简直是耽误时间, 有那时间还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的理念, 实际上磨刀不误砍柴工, 未雨绸缪, 先做好职业生涯规划, 有了清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践, 这样的效果要好得多, 也更



经济、更科学。

二、职业规划的内容

要做好职业生涯规划就必须按照职业生涯设计的流程,认真做好每个环节。职业生涯规划的具体步骤概括起来主要有以下几个方面:

(一) 自我评价——制定职业生涯规划出发点

一个有效的职业生涯设计必须是在充分正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、认识自己、了解自己,做好自我评估,包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。即要弄清“我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职业面前我会选择什么”等问题。

(二) 确立目标——制定职业生涯规划的关键

通常目标有短期目标、中期目标、长期目标和人生目标之分。长远目标需要个人经过长期艰苦努力、不懈奋斗才有可能实现,确立长远目标时要立足现实、慎重选择、全面考虑,使之既有现实性又有前瞻性。短期目标更具体,对人的影响也更直接,也是长远目标的组成部分。

(三) 环境评价——制定职业生涯规划的外因

职业生涯规划还要充分认识与了解相关的环境,评估环境因素对自己职业生涯发展的影响,分析环境条件的特点、发展变化情况,把握环境因素的优势与限制。了解本专业和本行业的地位、形势以及发展趋势。

(四) 职业定位——制定职业生涯规划的目标选择

职业定位就是要为职业目标与自己的潜能以及主客观条件谋求最佳匹配。良好的职业定位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的。职业定位过程中要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、专业与职业的匹配等。职业定位应注意:依据客观现实,考虑个人与社会、单位的关系;比较鉴别,比较职业的条件、要求、性质与自身条件的匹配情况,选择条件更合适、更符合自己特长、更感兴趣、经过努力能很快胜任、有发展前途的职业;扬长避短,看主要方面,不要追求十全十美的职业;审时度势,及时调整,要根据情况的变化及时调整择业目标,不能固执己见,一成不变。

(五) 实施策略——制定职业生涯规划的具体措施

制定实现职业生涯目标的行动方案,要有具体的行为措施来保证。没有行动,职业目标只能是一种梦想。要制定周详的行动方案,更要注意去落实这一行动方案。

(六) 评估与反馈——制定职业生涯规划的检验机制

整个职业生涯规划要在实践中去检验,看效果如何,及时诊断生涯规划各个环节出现的问题,找出相应对策,对规划进行调整与完善。

三、职业规划的作用

大学生进行职业生涯规划可以起到以下几个方面的作用:



（一）职业生涯规划能帮助大学生树立高尚人生目标

中国有句古训“志当存高远”。无论做什么事情，确立目标是第一步，有了目标才会有成功的可能。只有确立了目标，我们才清楚自己前进的方向，才知道自己是为了什么而奋斗；只有确立了目标，我们在做每件事时才会有动力和热情。职业生涯规划首先要做的就是防止自己产生混沌度日的倾向，培养自己的危机意识：“人生要有目标，要朝着目标努力才能成功。”而且提醒你、启发你，让你自发地、迫切地感到这是走向成功必须具备的意识，而且有了这种意识，在平时生活中可以看得比别人更远，想得比别人更深，做事更有毅力和决心。如果想站在更高的起点，到达更辉煌的终点，就需要为自己进行职业生涯规划。

（二）职业生涯规划可以指导大学生制定恰当的人生目标

大学生若只是强烈地意识到我需要为自己制定个目标了，这只是最开始的阶段，离最后目标的实现还有相当长的一段距离。制定一个既符合自己的特点，又满足社会需要，同时又能够实现的目标并非一件易事。有时，你会毫无头绪，不知从何下手；有时，你制定的目标太遥远，很难实现；有时，目标又会太简单，对你几乎起不到促进作用。制定出恰当的目标需要对自己有全面的了解，对外面世界的趋势有一定了解，同时，还要掌握制定目标的技巧。经过本书生涯规划的学习之后，你会发现在制定人生目标的时候，你会有条理、有系统地针对自身特点，考虑外部环境，比较容易地制定出一个实际可行的目标。

（三）职业生涯规划可以帮助大学生发掘自我潜能，增强个人实力

一份行之有效的职业生涯规划能够引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；能够引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析；能够使你树立明确的职业发展目标与职业理想；能够引导你评估个人目标与现实之间的差距；能够引导你前瞻与实际相结合的职位定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会；能够帮助你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强职业竞争力，实现职业目标与理想。

第二节 职业生涯发展与规划的主要理论

一、霍兰德（Holland）理论

1. 核心假设

（1）人们可以根据他们与六种人格类型中的类同之处进行归类，这六种类型是：实用型（R）、研究型（I）、艺术型（A）、社会型（S）、企业型（E），以及事务型（C）（表1-1）。他们按照一个固定的顺序排成一个六角形（RIASEC）（图1-1）。人们与某个类型越相像，他们就会越多地表现出此类型的特质和行为。

（2）环境也可以根据他们与类型的相似之处做同样的划分。

（3）人总是寻找适合个人人格类型的环境，锻炼相应的技巧与能力，从而表现出各自的态度及价值观，面对类似的问题，扮演相应的角色。

（4）一个人的行为表现，是由他们的人格与他所处的环境相互作用决定的。

表 1-1 人格类型及显著特征

	实用型	研究型	艺术型	社会型	企业型	事务型
特质	固执的 谦逊的 实干的 教条的 自然的 不具洞察力的	智慧的 好奇的 学术的 开放的 广泛的兴趣	开放 不做作 想象的 直觉的 感觉的 有创造力的	令人愉快的 友好的 理解的 善于社交的 善于说服他人的 外向的	外向的 支配的 喜爱冒险的 热心的 寻求权力 精力充沛的	保守的 无想象力的 内向的 实践取向的 有方法的
生活目标	发明装置或设备 成为出色的运动员	发明有价值的产品 对科学做出理论上的贡献	在表演艺术领域成名 出版故事原创绘画作曲	帮助他人 为人献身 有能力的教师和治疗师	社区中掌管财政和商业的领导 被爱戴和尊重	擅长财政和商业生产大量产品
价值观	自由 聪明 有雄心 自我控制 温和	聪明 逻辑的 有雄心 睿智的	平等 想象力 勇敢 世界的美丽	平等 自尊 助人 慈悲	自有 雄心 慈悲 助人	想象力 慈悲
举例	托马斯·爱迪生 艾米洛·伯德	居里夫人 查尔斯·达尔文	T·S·爱略特、 帕布鲁·毕加索	简·亚当斯 埃尔伯特·斯韦策	亨利·福特 安德烈·卡内基	伯纳德·巴鲁 约翰·D-洛克菲勒
天赋及能力	技术	科学	艺术	社会福利 教育领导及销售 人际关系	领导及销售 社会福利及教育 商业文书 人际关系	商业及文书
自我评价	机械能力	数学能力 研究能力	艺术能力	—	—	文书能力
最擅长的领域	机械	科学	艺术	人际关系	领导	商业

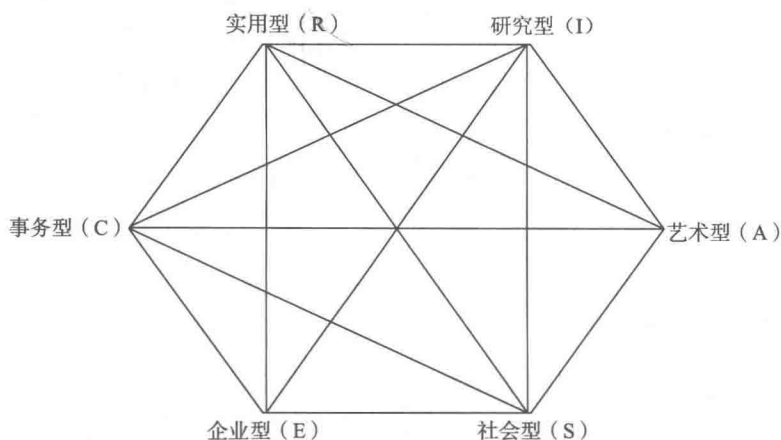


图 1-1 RIASEC