



高等职业教育农业部“十二五”规划教材

职业规划

与就业创业指导



HIYE GUIHUA YU

JIUYE CHUANGYE ZHIDAO

吉文林◎主编



中国农业出版社

高等职业教育农业部“十二五”规划教材

职业规划与就业创业指导

ZHIYE GUIHUA YU JIUYE GHUANGYE ZHIDAO

吉文林 主编

中国农业出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

职业规划与就业创业指导 / 吉文林主编. —北京:
中国农业出版社, 2011.8
高等职业教育农业部“十二五”规划教材
ISBN 978-7-109-15760-6

I. ①职… II. ①吉… III. ①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 (2011) 第 161233 号

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)
(邮政编码 100125)
责任编辑 赵 娴

北京中新伟业印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行
2011 年 8 月第 1 版 2011 年 12 月北京第 2 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 12.25
字数: 270 千字
定价: 26.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

内 容 简 介

本教材由导论、规划篇、就业篇、创业篇和结语五个部分组成,以话题的形式全面而系统地阐述了了解职业、认识自我、职业生涯规划、就业准备、就业途径与择业技巧、就业权益与保护、创业认知、创业实务以及成功创业等方面的内容,为高等职业院校学生尽早进行科学合理的职业规划、较快实现就业或创业、尽快适应社会,提供理论与实践指导。

职业规划与就业创业指导是高等职业院校对学生进行素质教育的一门重要德育课程,也是高等职业院校对各专业学生进行职业规划与就业创业指导的一门必修课程,具有较强的针对性、实践性和创造性。本教材突出能力教育,为高等职业院校学生提供“实用、适用、够用”的就业与创业基本知识,可供高等职业院校各专业学生使用,也可供职业培训、函授和自学使用,还可供劳动、人事、教育等部门从事就业与创业指导工作的人员使用。

编写人员名单

主 编 吉文林

副主编 陈学林 郑 红 周凤雄
田淮芳

编 者 (以姓名笔画为序)

田淮芳 吉文林 孙启香
吴加权 陈学林 金爱国
周凤雄 郑 红 唐现文



前言

□□□□□□□□

为认真贯彻党的十七大精神，落实《教育部关于做好2011年全国普通高等学校毕业生就业工作的通知》（教学〔2010〕11号）和《国务院关于进一步做好普通高等学校毕业生就业工作的通知》（国发〔2011〕16号）要求，进一步提升大学生职业规划水平，提高广大毕业生的就业创业能力，我们精心组织人员，编写了这本《职业规划与就业创业指导》。

职业规划与就业创业指导课既是一门公共课，也是一门实践课，既强调职业在人生发展中的重要地位，又关注学生的全面发展和终身发展。通过激发大学生职业生涯发展的自主意识，树立正确的就业观，促使大学生理性地规划自身未来的发展，并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力。

本教材的编写，旨在加强和改进对高等职业院校学生的职业规划与就业创业教育。通过本课程的学习，大学生在态度、知识和技能三个层面应达到以下目标：

1. 态度层面 通过本课程的学习，大学生应当树立起职业生涯发展的自主意识，树立积极正确的人生观、价值观和就业观念，把个人发展和国家需要、社会发展相结合，确立职业的概念和意识，愿意为个人的生涯发展和社会发展主动付出积极的努力。

2. 知识层面 通过本课程的学习，大学生应当基本了解职业发展的阶段特点，较为清晰地认识自己的特性、职业的特点以及社会环境，了解就业形势与政策法规，掌握基本的就业市场信息、相关的职业分类知识以及创业的基本知识。

3. 技能层面 通过本课程的学习，大学生应当掌握自我探索技能、信息搜索与管理技能、生涯决策技能、求职技能等，还应当提高各种通用技能，如沟通技能、解决问题技能、自我管理技能和人际交往技能等。

本教材尝试打破传统教材章节的编写模式，力图创新编写风格，展示体

例的新颖性,激发师生教与学的兴趣,增强教学效果,提高教学质量。本教材设导论、规划篇、就业篇、创业篇和结语五个部分九个话题,每个话题均由“案例”、“资料卡片”、“读一读”、“实践探究”等模块构成。

本教材由江苏畜牧兽医职业技术学院的吉文林担任主编,并拟定编写提纲和方案,江苏农林职业技术学院的陈学林、甘肃农业职业技术学院的郑红、甘肃畜牧工程职业技术学院的周凤雄、安徽林业职业技术学院的田淮芳担任副主编,江苏畜牧兽医职业技术学院的金爱国、唐现文、孙启香和吴加权参与编写。具体编写分工为:导论和结语由金爱国编写,话题一和话题二由郑红编写,话题三由孙启香编写,话题四和话题五由田淮芳编写,话题六由周凤雄编写,话题七和话题八由陈学林编写,话题九由吉文林、唐现文编写。全书最后由吉文林、金爱国统稿。

本教材在编写过程中,参考了一些国内外大中专院校的相关教材和专家学者的专著以及网络信息,不能一一列出,在此我们深表敬意和歉意。书中如有错漏之处,敬请广大读者批评指正,我们将深表谢意,并将认真修改完善。

编者

2011年7月

目 录

□□□□□□□□

前言

导 论

一、社会总体就业形势趋紧	1
(一) 劳动力供过于求的压力不断加剧	1
(二) 高校毕业生就业挑战与机遇并存	1
(三) 就业类型与地区悄然发生着改变	2
二、就业结构性矛盾依然存在	3
(一) 专业设置滞后与市场需求发生错位	3
(二) 人才结构失衡与供求关系发生错位	3
(三) 就业能力不足与就业理念发生错位	4
三、社会对高技能人才需求增大	4
(一) 产业升级对人才需要提出了新要求	5
(二) 产业迅速发展需要大量高技能人才	5
四、社会创业走势趋热	6
(一) 创业的冲动	6
(二) 创业的潮动	6
(三) 创业的推动	7
五、就业创业政策宽松	8
六、学习本课程的意义和影响	8
(一) 学习本课程的意义	8
(二) 本课程对职业发展的影响	9
实践探究	10

规 划 篇

话题一 了解职业	13
一、职业与职业分类	13
(一) 职业的概念	14
(二) 职业的分类	14
二、专业与职业	17
(一) 专业的概念	17

(二) 专业认同	17
(三) 职业认同	19
(四) 专业与职业的关系	19
三、职业基本要求	20
(一) 职业素质	20
(二) 职业能力	20
(三) 敬业精神	21
(四) 团队精神	22
四、职业决策	22
(一) 职业动机	23
(二) 职业倾向	24
(三) 职业决策	24
实践探究	25
话题二 认识自我	26
一、性格探索	26
(一) 人格	26
(二) 性格	27
二、能力与气质	27
(一) 气质	27
(二) 能力	29
三、职业价值观	29
(一) 自我	30
(二) 职业自我	32
(三) 职业价值观	33
四、职业兴趣	34
(一) 兴趣	34
(二) 职业兴趣	35
实践探究	36
话题三 职业生涯规划	37
一、职业生涯的概念	37
(一) 职业生涯	37
(二) 职业生涯规划	38
(三) 职业生涯发展阶段	38
(四) 职业生涯规划的类型	39
二、职业生涯规划的原则	39
(一) 定向	39
(二) 定点	40
(三) 定位	40
三、职业生涯规划步骤	41
(一) 确立目标	41

(二) 自我评价·····	42
(三) 环境评估·····	42
(四) 职业选择·····	42
(五) 制订行动计划·····	42
(六) 评估与反馈·····	43
四、影响职业生涯规划的因素·····	43
(一) 个人因素·····	43
(二) 社会因素·····	44
(三) 环境影响·····	45
五、职业生涯规划管理·····	46
(一) 什么是职业生涯规划管理·····	46
(二) 职业生涯规划管理的意义·····	46
(三) 如何进行职业生涯规划管理·····	47
实践探究·····	54

就 业 篇

话题四 就业准备·····	57
一、更新就业观念·····	57
(一) 树立面向基层的就业观念·····	58
(二) 转变一次择业定终身的就业观念·····	58
(三) 转变眼高手低的就业观念·····	59
(四) 树立自主创业的观念·····	59
(五) 树立终身学习的观念·····	59
二、调适就业心理·····	59
(一) 求职过程中常见的心理问题·····	59
(二) 就业过程中的心理调适方法·····	61
(三) 健康心理的培养·····	62
三、搜集就业信息·····	63
(一) 就业信息的类别·····	63
(二) 搜集就业信息的原则·····	64
(三) 搜集就业信息的渠道·····	65
(四) 就业信息的分析和利用·····	67
四、备好求职资料·····	68
(一) 求职信·····	68
(二) 个人简历·····	72
(三) 推荐信·····	75
(四) 推荐表·····	76
(五) 学业成绩表·····	77
(六) 其他求职材料·····	78
实践探究·····	78
话题五 就业途径与择业技巧·····	79

一、就业途径	79
(一) 毕业选择	79
(二) 大学生就业的校内途径	79
(三) 大学生就业的社会途径	80
(四) 其他就业途径	81
二、求职过程	82
(一) 自荐	82
(二) 笔试	83
(三) 面试	85
三、择业技巧	90
(一) 了解择业程序	90
(二) 善于“推销”自己	90
(三) 取得用人单位的好感	91
(四) 报到时的技巧	92
(五) 其他注意事项	93
实践探究	94
话题六 就业权益与保护	95
一、求职过程的权益保护	95
(一) 大学生求职过程中的权利和义务	95
(二) 大学生求职权益的保护	97
二、劳动过程的权益保护	98
(一) 劳动者的基本权利和义务	99
(二) 常见侵害劳动者合法权益的行为	100
(三) 依法保护自己的合法权益	102
三、识别求职“陷阱”	105
(一) 求职陷阱的种类和表现形式	106
(二) 防范求职陷阱的方法	108
实践探究	110

创 业 篇

话题七 创业认知	113
一、创业的内涵及意义	113
(一) 创业的内涵	113
(二) 创业的意义	114
二、创业的机遇与挑战	115
(一) 当代大学生创业面临的机遇	115
(二) 大学生创业面临的挑战	116
三、创业的素质与精神	116
(一) 创业素质	117
(二) 创业精神	120

四、创业的政策与法规	121
(一) 国家鼓励大学生创业的优惠政策	122
(二) 与创业相关的法律法规	122
实践探究	123
话题八 创业实务	125
一、创业的一般过程	125
(一) 产生创业想法	125
(二) 选定创业产业	125
(三) 学习经营技术	125
(四) 制订创业计划书	126
二、创业项目的选择	129
(一) 选择创业项目的基本原则	129
(二) 适宜在校大学生的创业项目	130
三、创业机会评估	131
(一) 市场调查	131
(二) 效益评估	132
四、创业实务知识	133
(一) 创业组织形式的选择	133
(二) 企业名称登记管理的相关规定	134
(三) 税务知识	135
(四) 会计账簿基本知识	136
(五) 银行结算业务知识	139
实践探究	143
话题九 成功创业	144
一、实施创业计划	144
(一) 做好“四个准备”	144
(二) 走好“四个程序”	147
二、规避创业风险	151
(一) 创业面临的风险	151
(二) 规避创业风险的对策	155
三、实现成功创业	160
(一) 努力降低成本	160
(二) 提供优质产品或服务	162
(三) 改善销售方式	163
(四) 采用创新成果	164
实践探究	166
结 语	
一、角色转换	167
(一) 确立角色意识	168

(二) 明晰角色期望	168
(三) 实现角色转换	169
二、职业适应	170
(一) 强化职业意识	171
(二) 树立良好形象	171
(三) 注意日常工作细节	172
(四) 建立和谐人际关系	173
三、职业发展	174
(一) 职业岗位的适配度	175
(二) 职业发展的动力源	176
(三) 职业发展的提升点	177
(四) 职业迁移的关键点	178
实践探究	180
主要参考文献	182



身论

一、社会总体就业形势趋紧

当前乃至整个“十二五”期间，我国就业形势依然严峻，并且越来越复杂。一方面，社会就业总量压力依然很大，劳动力供大于求的格局并未改变；另一方面，就业的结构性矛盾将进一步加剧，部分企业“招工难”、“用人难”与部分劳动者“就业难”问题并存。

（一）劳动力供过于求的压力不断加剧

据 2011 年就业网络调查结果显示，我国每年新进入人力资源市场的劳动力将达到 1 500 多万人，加上 900 万失业人员和结构调整、节能减排等因素新产生的失业人员，全国城镇需要安排就业的总人数将超过 2 400 万人。国民生产总值增速保持在 8% 左右，全年新增就业和补充自然减员增加就业在 1 200 万人左右，城镇就业供求缺口在 1 200 万人左右。此外，农村富余劳动力还有 1.2 亿以上，转移就业的速度将进一步加快。2011 年，我国城镇登记失业率控制在 4.6% 左右，也就是说，我国至少有超过 1 000 余万劳动力处于隐性失业状态。

（二）高校毕业生就业挑战与机遇并存

2011 年高校毕业生数量达到约 660 万人，再加上往届没有就业的毕业生，目前需要就业的毕业生总量将超过 900 万人，高校毕业生总体就业形势不容乐观。另据中国人事科学研究院发布的《2009 中国人才报告》显示，尽管我国劳动力总体有富余，但专业技术人才仍将出现供不应求的局面，而且缺口较大，到 2011 年，三大产业各类专业技术人才缺口接近 1 770 万人，其中尤为缺乏的是第三产业的服务人才。高校毕业生就业又面临着

难得的机遇。

(三) 就业类型与地区悄然发生着改变

一段时期内,一些高校毕业生抱有这种心理——宁可成为大城市中的“漂族”和“蚁族”,也不愿意到三线城市和基层就业。多数高校毕业生希望在机关事业单位和国有企业就业,希望在经济发达地区和大中城市生活和就业,到中西部地区、城乡基层、中小企业就业的积极性不高。从现实情况看,确实存在着一些影响毕业生下得去、留得住的实际问题,因此人力资源和社会保障部采取了一系列鼓励性措施,引导毕业生去基层就业,如加大从基层选拔考录公务员的力度,从2011年开始,中央和省级以上公务员不再招应届生。此外,还完善了社会保险的衔接办法,简化了毕业生的就业程序,推进了户籍制度改革,切实解决了薪酬待遇、社会保险、户口档案、职称评定等实际问题。

近两年来,高校毕业生就业和择业趋于务实,大多数毕业生在中小企业就业,去中西部就业的毕业生比重逐步提高。到各类非国有企业就业以及灵活就业的毕业生数量占到毕业生总量的70%,到国有企业的约占10%,到事业单位的约占10%。由此可以看出,非国有企业是高校毕业生就业的主渠道。2011年2月22日,全国就业座谈会在京召开,“畅通毕业生到城乡基层、中西部地区、中小企业就业的渠道”作为重要的一条被列入2011年高校毕业生就业工作的方案中。

资料卡片

国务院关于进一步做好普通高等学校毕业生就业工作的政策方针

1. 适应加快转变经济发展方式和调整经济结构的进程,积极拓展高校毕业生就业领域

- (1) 在构建现代产业体系中努力创造更多适合高校毕业生的就业机会。
- (2) 鼓励中小企业吸纳高校毕业生就业。

2. 鼓励引导高校毕业生面向城乡基层、中西部地区以及民族地区、贫困地区和艰苦边远地区就业

- (1) 鼓励高校毕业生面向城乡基层就业。
- (2) 鼓励高校毕业生到中西部地区、民族地区、贫困地区和艰苦边远地区就业。

3. 鼓励支持高校毕业生自主创业,稳定灵活就业

- (1) 落实和完善创业扶持政策。
- (2) 加强创业教育、创业培训和创业服务。
- (3) 稳定灵活就业。

4. 支持高校毕业生参加就业见习和技能培训,鼓励科研项目单位吸纳高校毕业生就业

- (1) 支持高校毕业生参加就业见习。
- (2) 支持高校毕业生参加职业技能培训和技能鉴定。

(3) 鼓励科研项目单位吸纳高校毕业生就业。

5. 大力加强就业指导、就业服务和就业援助

(1) 加强就业指导 and 就业服务。

(2) 开展就业失业登记。

(3) 强化就业援助。

(4) 保障就业权益。

二、就业结构性矛盾依然存在

所谓结构性矛盾,是指劳动力供给与需求不相匹配的矛盾,也就是说部分高校毕业生的专业背景、知识结构和岗位不相匹配。当前,随着我国经济发展方式的转变和产业结构的不断升级,社会对实用型、复合型、技能型人才的需求日益增多,而部分高校毕业生在知识结构、技能水平以及职业素质方面难以满足用人单位的要求。高校毕业生“就业难”不是因为供给大于需求,而是就业结构性矛盾突出造成的一种阶段性社会现象。

(一) 专业设置滞后与市场需求发生错位

高校毕业生就业难问题的实质是经济社会需要大量具有一定理论知识、熟悉某项技能的实务型人才,但现实的人力资源供给却与这样的需求结构不相吻合。这种结构性矛盾一方面表现为专业结构性失调,高校在专业设置、招生计划等方面盲目追求大而全和热门,致使专业趋同现象严重,同时高校的教育方式相对于社会经济发展存在一定的滞后性,不能快速响应市场实际需求的变化,导致结构性矛盾突出。

我国 3~4 年一个周期的高校专业设置决定着专业人才的产出量,高校毕业生就业与产业结构的调整以及地区经济发展周期有较大的关联。产业结构调整带来的是职业、职位、岗位的变化,不同地区不同时期都有淘汰的职业,又有新生的职业,企业对各类专业技术人才和管理人才的需求变化速度是高校专业培养人才的 2~4 倍,这形成了人才供需市场配置的时间差。三四年前还是社会需求的热门职业,三四年后有可能就变成了滞销专业,供给与需求错位在一定程度上造成了高校毕业生就业难的现状。比如,2003—2005 年,上海 60%左右的高校在校生就读的是机械类、电工类、土建类、经济学类和管理工程类专业,而到了 2007 年,社会需要大量的生物制药、绿色农业、城市发展、现代物流、汽车与成套设备等专业人才,可是高校专业人才培养却跟不上市场需求的改变。

(二) 人才结构失衡与供求关系发生错位

近年来,各技术等级的劳动力呈现供不应求的局面,人才市场上技术型、技能型人才短缺,部分大学生在校期间又到劳动部门开设的技工培训学校学习,希望能够获取一份技

能等级证书,以便在今后的就业中增添一个砝码。同时,毕业生就业能力结构性失调,作为初次就业人群的高校毕业生,其就业能力往往难以满足用人单位的实际需求,从而产生职位空缺和失业共存的状态。

中国人事科学研究院 2009 年开展了企业用人情况调查,据被调查的 60% 的企业反映,应届高校毕业生到岗工作,学什么专业干什么工作,实际知识应用率不足 40%,而且多数学生不能将所学过的知识应用到工作中,不能变成自己在岗的实际能力。

(三) 就业能力不足与就业理念发生错位

能力是就业、从业的核心支点。当今社会已开始从身份社会向能力社会转变,职业适应能力和迁移能力是高校毕业生就业和从业过程中需具备的重要能力。提高就业率要从提高就业能力入手。我们可以从日常人才市场运行中发现,就业率高的专业的毕业生和易于找到工作的毕业生,自身的就业指数都很强,这些学生平时很注重自我适应性的培养,按就业岗位说明书指标进行修炼,不断增强自己与目标企业需要的岗位能力,善于挖掘自己从事岗位工作的潜力。而平时不注重能力培养的学生,就业形势往往不容乐观。

由于就业能力的不足,许多学生毕业前产生就业恐慌的心理,加之就业理念受社会各种价值取向的影响,高校毕业生的就业理念就容易形成错位。

一是宁到国企、外企做职员,不到民企、小企做骨干。目前,我国企业中,承受力最强、需求量最大的是民营企业和中小企业,其数量已超过 800 万家,占全国企业总数的 90% 以上。民营企业、中小企业的发展空间、提供创造能力的平台、个人职业发展的机会等都大于国企和外企。但许多毕业生却不看好民营企业、中小企业,宁可到国企、外企做普通职员,也不愿到民营企业、中小企业从事发展前景较好的工作。

二是不敢主动创业,被动等待就业。近年来政府为鼓励高校毕业生创业出台了一系列政策,从多方面入手为高校毕业生创业创造环境,但由于毕业生创业方向不明确、创业项目难选择、缺少相应的资金和技术等问题,多数毕业生感到创业艰难,缺少足够的勇气和决心,被动地等待家人或朋友帮助自己找工作。只有少数毕业生认为就业找饭碗不如创业造饭碗,通过自身努力谋求更大的发展。

三是逃避或害怕就业,被迫选择继续求学或成为宅男宅女。在就业难的压力下,部分毕业生被迫选择继续求学深造,逃避就业成了无奈之举,虽不情愿,但无可奈何,学习已不是一种乐趣,而是成了一种负担,甚至有些学生由于害怕就业,毕业即变成失业,待在家中成了“啃老一族”。

树立正确的就业理念是高校毕业生走好人生的第一步。到哪里就业,干什么工作,都应辩证地、发展地、全面地看待。小企业有重要岗位,偏远地区有较多的发展机遇,最艰苦的地方,最能磨炼人的意志,祖国最需要的地方也是青年人成长最快的地方。

三、社会对高技能人才需求增大

近年来,随着行业、企业综合素质的整体提升,企业的劳动者素质也有了较大的提