

普通高等教育“十二五”规划教材

大学生职业发展与 就业创业指导

主编 吴昌政

DAXUESHENG

Zhiye Fazhan yu

Jiuye Chuangye Zhidao



现代教育出版社

大学生职业发展与就业创业指导

主 编 吴昌政



现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业创业指导 / 吴昌政主编. —北京:现代教育出版社,2012.9
ISBN 978-7-5106-1332-6

I. ①大… II. ①吴… III. ①大学生—职业选择—高等职业教育—教材
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 212768 号

大学生职业发展与就业创业指导

吴昌政/主编

责任编辑 魏 星
封面设计 孟祥敏
出版发行 现代教育出版社
地 址 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座
邮 编 100011
网 址 <http://www.chinamep.com.cn>
电 话 010-64251256
传 真 010-64251256
印 刷 文阁印刷厂
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 26
字 数 665 千字
版 次 2012 年 9 月第 1 版
印 次 2012 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5106-1332-6
定 价 48.00 元

版权所有 侵权必究

读者购书、书店添货或发现印装问题,请与本社发行中心联系、调换。

大学生职业发展与就业创业指导

编写委员会

顾 问 李家华

主 编 吴昌政

副主编 施盛威 蒋 峰

编 委 (按姓氏笔画为序)

卞海勇 王 森 宋 丹 周文军

周建军 胡 荣 袁昌兵 徐子良

序

高校毕业生就业不仅关系到学生的切身利益，关系着千万个家庭的幸福与和谐，而且关系到人们怎么看待高等教育的规模、结构、质量、效益，怎么看待高等教育大众化和高等教育的发展方向等等。

近年来，我国每年都有数百万高校毕业生进入经济建设主战场，并迅速成长为各行各业的骨干，贡献他们的智慧、才干和汗水。党中央、国务院提出“把高校毕业生就业摆在当前就业工作首位”的重要决策，充分体现了做好高校毕业生就业工作所具有的战略性和全局性意义。

但是，随着全社会就业压力越来越大，要想有效解决大学生“好就业”“就好业”，除了发展经济、落实政策制度保障、提高人才培养质量以外，也需要全面加强对大学生的职业指导与服务。《大学生职业发展与就业创业指导》正是一部向同学们传授职业生涯规划、职业指导和创业实践等方面知识的启迪用书。编者基于多年职业规划和就业、创业指导工作经验，结合学校实际，从职业对从业者素质实际要求出发，强调以拓展综合素质、加强专业技能培养、提升解决实际问题能力为中心，以工作过程的各任务之间的内在逻辑关系为依据，围绕综合素质、实际能力和专业技能养成来组织教材内容，充分体现了模块课程模式的特征。通读全书我认为该教程有以下几个值得关注的亮点：

1. 内容全程化。参考教育部最新教学大纲，整合各年级培养目标，在内容编排上覆盖了职业生涯规划、素质拓展、就业指导、职业适应与发展、创业教育等内容，满足学生不同阶段的需求；贯彻“专业、就业、职业、创业”并重、“以职业规划引导就业、以创业带动就业”的理念，从全程的角度来解读大学生职业生涯发展。

2. 形式多样化。在保证教材系统、专业、实用的基础上，穿插扩展阅读、经典案例、实践活动等学生爱看爱学的内容，尽可能增强趣味性与可读性。

3. 本校个性化。针对学校特点，充分调研各方需求，量身打造针对实用的校本教材，重在启发思维、方法传授和能力培养。

我相信这本凝结编者心血的教材，将会为从事大学生职业指导的就业工作者提供一些借鉴，为高校毕业生的职业生涯规划和发展提供有益的指导。

李家华

2012年8月

前 言

... Foreword ...

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020 年）》指出：当今世界正处在大发展大变革大调整时期，世界多极化、经济全球化深入发展，科技进步日新月异，人才竞争日趋激烈。我国正处在改革发展的关键阶段，经济建设、政治建设、文化建设、社会建设以及生态文明建设全面推进，工业化、信息化、城镇化、市场化、国际化深入发展，人口、资源、环境压力日益加大，经济发展方式加快转变，都凸显了提高国民素质、培养创新人才的重要性和紧迫性。到 2020 年，我国要基本实现教育现代化，基本形成学习型社会，进入人力资源强国行列。这一切都需要一批又一批的高校毕业生通过就业及时进入经济建设的主战场。因此做好大学生的就业工作，对于国家发展、民族振兴具有战略性和全局性意义。

在日常大学生就业指导与服务的工作实践中，学生们经常会提出诸如：“老师您看我能做什么？我适合干什么？”等问题。面对就业，他们苦闷、彷徨，甚至在面试、应聘时恐惧、不知所措。大学生如果在大学期间能够有效地规划学业，科学地选择自己今后职业发展目标，对未来的职业进行合理定位，有计划地培养就业能力，及时了解大学生就业、创业政策，就不会出现上述问题。鉴于此，我们在总结我校和兄弟院校多年就业指导工作经验基础上，编写了《大学生职业发展与就业创业指导》一书。本书吸收了当前的一些新观点、新理论、新方法，结合大学生普遍心理特质和就业特点，系统阐述了职业生涯规划、就业指导和创业实践等方面的知识。

本书在编写过程中，运用模块化课程模式，从职业对从业者素质实际要求出发，强化行为导向，以能力形成为目标，以能力训练为主要内容。全书共分十六章，包括“大学生学业规划”、“大学生职业生涯设计与规划”、“大学生就业教育与职业素质拓展”、“职场指南与求职指导”、“职业适应与职业发展”、“创业教育与创业实践”六大模块。旨在帮助和训练大学生客观认识自我，评估职业机会和社会环境，择优选择职业目标和路径，培养职业发展需要的实践能力，使其在未来较短时间内实现个体人力资本、兴趣和职业的匹配，为人生发展打下良好的基础。

本书由苏州大学文正学院党委书记吴昌政同志任主编，苏州大学文正学院副院长施盛威、蒋峰同志任副主编。各章节编写分工如下：绪论、第十三章、十四章、十五章由吴昌政、王森编写；第一章由施盛威、胡荣编写；第二章——第七章由徐子良、袁昌兵、卞海勇、宋丹编写；第八章——第十二章由蒋峰、周文军、周建军编写。全书由吴昌政审核、统稿。



本书在编写过程中，借鉴、参考了部分国内外职业发展与就业创业指导方面的文献资料，以及一些专家学者的理论和观点，书中的案例改编自本校的就业实例、报刊和互联网等，得到了北京中创教育公司的大力支持和帮助，在此一并表示感谢！

由于时间和编者水平有限，书中难免有疏漏和不妥之处，真诚欢迎广大读者提出宝贵建议和意见，以便更好地修订和完善。

编 者

2012年8月

目 录

... Contents ...

绪 论	1
第一节 大学教育的共性与个性	1
一、大学教育的共性关注	1
二、大学教育的个性理念	3
三、大学教育中的共性与个性关系兼顾	6
第二节 大学教育的教与学	7
一、教师教育及其主导地位	7
二、学生学习及其主体地位	11
三、教师与学生的良性互动关系建立	12
第三节 适应大学生活	13
一、大学新生活的挑战	13
二、学会学习	15
三、珍惜大学生活	22
第 一 章 大学生学业规划	23
第一节 正确认识学业规划	23
一、学业规划的内涵	23
二、学业规划与职业生涯规划的关系	25
三、学业规划的基本步骤	25
第二节 学业规划与学分制管理制度	28
一、学分制与学年制的区别	28
二、学分制对大学生学业规划的积极意义	29
第三节 学业规划的常见类型	30
一、以“国内读研”为目标的学业规划	30
二、以“出国留学”为目标的学业规划	32
三、就业型学业规划	33
四、创业型学业规划	35
课后训练	37



实践拓展	37
延伸阅读	37
第 二 章 职业生涯规划概述	38
第一节 认识职业生涯规划	38
一、生涯相关概念	38
二、职业生涯规划的内涵	42
三、职业生涯规划核心理论	44
四、职业生涯的阶段及其特征	48
第二节 实施职业生涯规划	51
一、大学生职业生涯规划的作用及价值	51
二、职业生涯规划的基本要素	54
三、大学生职业生涯规划的步骤及方法	57
课后训练	61
实践拓展	62
延伸阅读	63
第 三 章 职业环境探析	64
第一节 认识职业世界	64
一、职业的分类和发展趋势	64
二、职业探索的方法	67
三、职业资格认证	72
四、职业的特殊要求	73
第二节 职业发展环境分析	74
一、社会环境分析	74
二、行业环境分析	76
三、地域环境分析	78
四、企业环境分析	79
五、岗位环境分析	81
课后训练	85
实践拓展	85
延伸阅读	87
第 四 章 职业倾向测评	88
第一节 自我认知	88
一、自我认知的意义	88
二、自我认知对就业的影响	89
三、自我认知的主要维度	90
四、自我认知的方法	94
第二节 职业倾向认知	97

一、兴趣与职业	97
二、能力与职业	100
三、价值观与职业	104
四、性格与职业	105
五、气质与职业	110
第三节 职业倾向自我测评	111
一、职业兴趣测评	111
二、职业基本能力测评	114
三、职业价值观测评	117
四、职业人格测评	120
课后训练	125
实践拓展	125
延伸阅读	126
第 五 章 职业生涯规划决策	127
第一节 职业生涯规划决策概述	127
一、生涯决策理论	127
二、生涯决策任务	130
三、常用决策方法	131
第二节 提升职业决策效能	137
一、职业决策的影响因素	137
二、了解自己的职业决策类型	138
三、验证职业决策	140
课后训练	142
实践拓展	142
延伸阅读	143
第 六 章 职业生涯规划实施与修正	144
第一节 职业发展目标管理	144
一、认识目标管理	144
二、目标的分解与综合	146
第二节 职业行动	149
一、职业行动概述	149
二、实施职业行动	150
第三节 职业生涯规划实施反馈与修正	151
一、实施反馈	152
二、实施评估	152
三、修正调整	154
课后训练	156
实践拓展	156



延伸阅读	157
第七章 职业素质拓展	158
第一节 职业素质概述	158
一、职业素质的内涵	158
二、职业素质能力模型	160
三、职业素质训练	163
第二节 职业道德	164
一、职业道德概述	164
二、提升职业道德修养	167
第三节 高效沟通与团队合作	169
一、认识沟通	169
二、有效沟通的技巧	172
三、提升团队意识	174
四、团队合作能力培养	176
第四节 职场情商	179
一、职场情商概述	179
二、提升情商管理能力	184
课后训练	188
实践拓展	188
延伸阅读	188
第八章 就业形势与就业政策	189
第一节 就业与就业市场	189
一、就业的概念	189
二、就业的实现条件	189
三、就业结构分类	191
四、我国劳动力现状	192
五、大学生就业市场现状	193
第二节 就业形势与政策	194
一、当下大学生就业形势的主要特点	194
二、大学生就业现状及其形成原因	196
三、我国积极的大学生就业政策	198
四、大学生就业制度改革	199
五、促进大学生就业的主要办法	203
第三节 人事代理制度	205
一、人事代理制度概述	205
二、人事代理的对象和主要内容	205
三、办理人事代理的程序	206
四、毕业生办理人事代理后可享受的待遇	206

五、办理人事代理过程中应当注意的有关事项	206
第四节 国家公务员制度	206
一、国家公务员制度概述	206
二、国家公务员制度的基本内容	207
三、国家公务员的职业道德	211
课后训练	211
实践拓展	212
延伸阅读	212
第九章 就业能力提升	213
第一节 培养良好的个性品质	213
一、个性品质的内涵	213
二、良好个性品质的重要性	218
三、培养良好个性品质的途径	219
第二节 专业技能与学习能力	220
一、专业技能的内涵	220
二、提高专业技能的主要途径	221
三、学习能力的科学界定	222
四、树立新的学习理念	223
五、学习能力的训练	224
第三节 实践技能与适应能力	225
一、大学生实践活动的主要类型	225
二、提升实践技能的有效途径和方法	227
三、适应能力的主要内容	229
四、提高适应能力的途径和方法	231
第四节 竞争意识与创新能力	232
一、竞争意识的特质	232
二、培养竞争意识的途径和方法	233
三、培养创新意识的重要性	234
四、提高创新能力的途径和方法	235
课后训练	236
实践拓展	236
延伸阅读	236
第十章 求职理念和求职技巧	237
第一节 求职理念和求职心态	237
一、厘清误区，树立正确的求职理念	237
二、常见求职心理误区	240
三、调整积极的求职和就业心态	244
第二节 求职材料准备技巧	246



一、求职信的撰写技巧	246
二、简历的撰写技巧	248
三、求职材料的英文制作技巧	251
四、求职材料的整合技巧	257
第三节 求职信息的收集技巧	258
一、就业信息的类型	258
二、就业信息的收集原则	259
三、就业信息的收集途径	260
四、就业信息的有效应用	262
第四节 求职应聘技巧	263
一、笔试的种类与技巧	263
二、面试的种类	265
三、面试的考核要素	269
四、面试的语言及行为技巧	271
五、求职礼仪及其技巧	273
课后训练	275
实践拓展	275
延伸阅读	275
第十一章 从校园到职场	276
第一节 校园招聘会概述	276
一、校园招聘的特点	276
二、校园招聘的形式	277
三、校园招聘信息获取的主要渠道	278
四、校园招聘主要流程	278
第二节 职业选择技巧	279
一、职业选择的原则	279
二、职业选择的策略	281
三、影响职业选择的因素	282
四、大学生职业选择的主要途径和方法	284
第三节 适应职场环境	286
一、职场环境概述	286
二、初入职场“六忌”	287
三、适应职场的方法与技巧	290
第四节 加强时间管理	292
一、时间管理概述	292
二、时间管理的经典法则	294
三、时间管理的原则和方法	295
第五节 立足岗位 走向成功	299

一、树立良好的第一印象	299
二、正确看待挫折	300
三、快速融入团队	300
四、塑造职场品牌	302
课后训练	302
实践拓展	303
延伸阅读	303
第十二章 就业法律与就业权益保护	304
第一节 常见的求职陷阱识别	304
一、常见求职陷阱	304
二、就业陷阱的应对措施	307
第二节 就业协议与劳动合同	308
一、大学生就业协议及其作用	308
二、大学生就业协议的订立原则	309
三、就业协议书签订程序及注意事项	309
四、劳动合同的订立原则	310
五、劳动合同的订立条款及注意事项	311
六、大学生就业协议与劳动合同的异同	314
第三节 大学毕业生就业权益保护	316
一、大学毕业生就业权益保护的内容	316
二、大学毕业生就业权益保护的途径和方法	320
三、毕业生就业义务	324
四、《劳动合同法》的主要内容	325
课后训练	327
实践拓展	328
延伸阅读	328
第十三章 自主创业之路	329
第一节 大学生创业概述	329
一、创业与创业者	329
二、大学生创新创业的时代背景	332
第二节 创业能力与创业精神	335
一、创业理念	335
二、创业知识	337
三、创业能力	338
四、创业实践	340
五、创业精神	340
课后训练	340
实践拓展	341



延伸阅读	341
第十四章 创业基本流程	342
第一节 评估市场机会	342
一、创业项目选择方法	342
二、创业项目选择原则	343
三、市场机会评估	344
第二节 制定创业计划	347
一、创业计划书的作用	348
二、创业计划书的撰写规范	348
三、创业计划书的内容及格式	350
四、创业计划书写作技巧	352
第三节 选择创业领域	354
一、创业领域类型	354
二、创业领域选择	354
第四节 获取创业资源	356
一、人脉关系	356
二、团队成员	358
三、技术支撑	359
四、融资渠道	361
五、市场信息	362
第五节 注册创业企业	364
一、企业名称选择	364
二、公司形式选择	365
三、公司注册步骤	367
课后训练	369
实践拓展	370
延伸阅读	370
第十五章 创业企业管理	371
第一节 创业企业营销管理	371
一、创业企业营销管理内涵	371
二、创业企业营销战略选择	372
三、创业企业营销管理实务	374
第二节 创业企业财务管理	383
一、创业企业财务管理内涵	383
二、创业企业常见的财务问题	383
三、创业企业财务管理策略	385
第三节 创业团队管理	387
一、创业团队管理的内涵	387

二、优秀创业团队的特点	388
三、创业团队的组建策略	389
四、如何发展出高效能的团队	391
第四节 创业风险管理	393
一、创业风险类型	393
二、创业风险控制	394
第五节 创业企业文化管理	395
一、企业文化的内涵	395
二、创业企业文化的培育思路	397
三、创业企业文化管理注意点	398
课后训练	399
实践拓展	400
延伸阅读	400
参考文献	401

绪 论

第一节 大学教育的共性与个性

一、大学教育的共性关注

1. 大学教育理念的共性

由于大学共同承担着社会赋予的特殊使命，所以大学教育理念是有共性的。

第一，大学是传授知识和发展知识的地方。大学传授的知识是相对高级的知识，大学教育施行的不是一种简单的知识的灌输，而是要启发人的心智，培养人们掌握较复杂知识、解决较复杂问题、并在今后的一生中可以自觉地进行自我教育自我开发的能力。大学里的教师要达到这一点，自身就不光是要有传授知识的能力，还需要有在传授知识中发展知识的能力。许多优秀的学生在大学里也不光是接受知识，在接受知识中他们也经常能发展知识。

第二，大学的开放性。如果说最初的欧洲中古大学是由于欧洲共同的文字（拉丁文）和共同的宗教（基督教）使得人们能够在一起坐而论道，相互切磋、相互交流，而天然具有开放性。那么今天大学的开放性已经超越了文字和宗教的约束，成为大学的一项传统，成为大学不可或缺的一项基本性质。大学的开放性让知识有了更新的力量，让大学不是一潭死水，而是活泼的极具生命力的可以绵延不息的江河。

第三，学术的独立和自由。这是大学的基本理念之一。一所大学，如果没有学术的独立和自由，就很难成为知识创新、发展和丰富的摇篮。大学应当与社会保持互动的关系，但不应当随波逐流；而应当遵循自己的发展规律，追求真理，做社会和时代的先锋，而不是盲从者、媚俗者，也不是单纯的所谓“服务器”。

第四，大学应有崇高的使命感。大学应是社会的良心和智慧之所在，应当服务于人类社会的整体利益，服务于国家、服务于民族的进步、社会的进步。大学应该是主流价值传播的地方，是先进文化传承、创造和弘扬的地方，是先进生活方式的倡导者和传播者。