

高等职业教育精品教材



DAXUESHENG ZHIYE FAZHAN
YU JIUYE CHUANGYE JIAOCHENG

大学生 职业发展与就业创业 教程

主编 刘华 尹志刚



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

高等职业教育精品教材

大学生职业发展与 就业创业教程

主编 刘 华 尹志刚



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,契合了当前大学生职业发展及就业创业指导工作的客观需要,融入了编者多年的实践经验。全书分为三部分,共二十二个模块,内容包括职业生涯规划概述、职业生涯规划理论、学业认知、职业认知、自我认知、职业决策、职业生涯规划的设计、职业素养的培养、就业指导概述、就业信息准备、求职材料及专业技能准备、求职择业的方式和技巧、职业角色转换、就业程序办理、就业权益维护、实习、创新与创业、创新能力培养、创业素质提升、创业团队建设、创业资源整合、创业计划书。

本书内容全面,通俗易懂,且配有丰富的案例和实践活动,集实用性、指导性、操作性于一体。本书既可作为普通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教程 / 刘华, 尹志刚主
编. — 上海: 上海交通大学出版社, 2017 (2018 重印)
ISBN 978-7-313-17700-1

I. ①大… II. ①刘… ②尹… III. ①大学生—职业
选择—高等学校—教材②大学生—就业—高等学校—教材
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 186301 号

大学生职业发展与就业创业教程

主 编: 刘 华 尹志刚

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 谈 毅

印 制: 北京谊兴印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-313-17700-1/G

定 价: 45.00 元

址 址: 上海市番禺路 951 号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 17 字 数: 348 千字

印 次: 2018 年 1 月第 2 次印刷

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

近年来,随着我国高等教育从“精英化”教育向“大众化”教育的转变,每年的毕业生人数不断递增,大学生就业创业问题已成为社会关注的热点问题。

造成大学生就业难的原因是多方面的。从学校来讲,主要是因为就业创业指导跟不上形势发展的需要。从大学生本身来讲,一是因为缺乏职业生涯规划、就业观念陈旧、不懂求职技巧而导致就业艰难;二是因为对创业环境、政策等不够了解,创业前期准备不足而导致创业屡遭挫折。在日益严峻的就业形势面前,切实加强大学生职业发展教育、就业指导与创业基础训练,提升大学生的职业能力,显得尤为重要。

基于此,我们编写了《大学生职业发展与就业创业教程》一书。本书系统地阐述了大学生职业发展及就业、创业知识,内容全面,通俗易懂,且配有丰富的案例和实践活动,集实用性、指导性、操作性于一体。

具体而言,本书主要具有以下特点:

1. 体例新颖,实用为主

本书依据“行动导向法”“情景式探索活动法”等教学方法设计体例,每个模块都包含以下内容:

- 引导案例:每个模块均以典型案例入手,激发学生的学习兴趣。
- 教学目标:列出重要知识点和学生应掌握的操作技能,便于学生有目的地学习。
- 知识链接:重点讲解相关的理论知识。同时,配以相关图片,增强趣味性,便于学生学习和理解。
- 案例:每节内容讲解完后,编排了典型案例,并对案例进行了分析,以强化学生对知识点的理解。
- 探索活动:根据所讲解的内容安排了探索活动,让学生在活动中感悟和体会,不断提升自己的职业能力。活动内容丰富、形式多样,包括小组讨论、情景模拟、访谈等。
- 拓展延伸:在立足于课本的基础上,增加课外知识,创设课外活动,以拓展学生的视野,训练学生的就业创业技能。
- 课后练习:每个模块后均设有课后练习题,帮助学生巩固所学知识。

2. 结构合理,通俗易懂

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,结构编排合理,内容深入浅出,语言通俗易懂,集实用性、指导性、操作性于一体,便于学生更好地学习。



3. 图文并茂，可读性强

本书在正文中插入了精美的图片，以使知识点的讲解更加生动、形象，增强了本书的可读性和趣味性，提高学生的学习兴趣。

本书由刘华、尹志刚担任主编，由郭海燕、杨聪粉、王倩担任副主编，杨培、潘熠龙、于倩、孙丽杰、刘丽聪、刘军参与编写。

在编写过程中，我们参阅了大量关于职业发展与就业创业的资料和教材，在此，对这些资料和教材的作者表示衷心的感谢！由于编写时间仓促，加之编者水平有限，书中疏漏与不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者

2018年1月

第一部分 职业发展

模块一 职业生涯规划概述 3

引导案例 4

知识链接 4

一、职业生涯的相关概念 4

二、影响职业生涯发展的因素 5

三、职业生涯教育在我国的现状 6

案例 7

探索活动 8

拓展延伸 9

课后练习 10

模块二 职业生涯规划理论 11

引导案例 12

知识链接 12

一、帕森斯的特质因素理论 12

二、霍兰德的职业兴趣理论 13

三、金斯伯格的职业生涯发展理论 14

四、舒伯的生涯发展理论 15

五、格林豪斯的职业生涯发展阶段

理论 15

六、职业生涯发展“三三三”理论 16

案例 18

探索活动 18

拓展延伸 24

课后练习 26

模块三 学业认知 29

引导案例 30

知识链接 30

一、大学是什么 30

二、经营好你的大学 31

三、专业与职业 34

案例 35

探索活动 36

拓展延伸 37

课后练习 39

模块四 职业认知 41

引导案例 42

知识链接 43

一、职业概述 43

二、职业分类 43

三、职业发展趋势 44

四、职业素质 46

案例 47

探索活动 48

拓展延伸 49

课后练习 49

模块五 自我认知 51

引导案例 52

知识链接 52

一、自我认知概述 52

二、兴趣 54

三、性格 55

四、能力 57

五、职业价值观 58

案例 59

探索活动 60

拓展延伸 62

课后练习 63



模块六 职业决策65

引导案例	66
知识链接	66
一、职业定位	66
二、职业环境分析	68
三、锁定自己的职业锚	71
四、职业定位的工具及方法	72
案例	73
探索活动	75
拓展延伸	76
课后练习	76

模块七 职业生涯规划的设计77

引导案例	78
知识链接	80
一、职业生涯规划与设计的步骤	80
二、职业生涯设计中的常见问题	81
三、评估与修正	83

四、职业生涯发展管理	84
案例	86
探索活动	88
拓展延伸	88
课后练习	91

模块八 职业素养的培养93

引导案例	94
知识链接	94
一、团队精神	94
二、创新能力	97
三、沟通能力	99
四、学习能力	102
五、时间管理	104
案例	106
探索活动	108
拓展延伸	109
课后练习	110

第二部分 就业指导

模块一 就业指导概述115

引导案例	116
知识链接	116
一、就业指导的含义	116
二、就业指导的原则	116
三、就业指导的主要内容	117
四、就业指导的意义	118
案例	119
探索活动	119
拓展延伸	120
课后练习	121

模块二 就业信息准备123

引导案例	124
知识链接	124
一、就业信息的收集	124
二、就业信息的处理	125

三、就业信息的科学利用	126
案例	126
探索活动	127
拓展延伸	128
课后练习	128

模块三 求职材料及专业技能准备129

引导案例	130
知识链接	130
一、求职材料准备	130
二、专业技能准备	134
案例	136
探索活动	137
拓展延伸	137
课后练习	139

模块四 求职择业的方式和技巧 141

引导案例	142
知识链接	142
一、求职方式	142
二、求职技巧	144
案例	149
探索活动	149
拓展延伸	150
课后练习	152

模块五 职业角色转换 153

引导案例	154
知识链接	154
一、学生角色与职业角色的区别	154
二、大学生尽快完成角色转换的 途径	155
三、认识适应新环境	156
四、初入职场应注意的几个问题	159
案例	160
探索活动	161
拓展延伸	161
课后练习	162

模块六 就业程序办理 163

引导案例	164
知识链接	165
一、就业协议书与劳动合同	165

二、毕业生就业程序	168
案例	172
探索活动	173
拓展延伸	173
课后练习	174

模块七 就业权益维护 175

引导案例	176
知识链接	176
一、毕业生就业的基本权益	176
二、毕业生就业权益的自我维护	178
三、毕业生维权求助的途径	178
案例	179
探索活动	180
拓展延伸	180
课后练习	182

模块八 实习 183

引导案例	184
知识链接	184
一、实习概述	184
二、实习与学习	184
案例	185
探索活动	186
拓展延伸	186
课后练习	187

第三部分 创业指导**模块一 创新与创业 191**

引导案例	192
知识链接	192
一、创新概述	192
二、创业概述	194
案例	196
探索活动	197
拓展延伸	197

课后练习	197
------------	-----

模块二 创新能力培养 199

引导案例	200
知识链接	200
一、常见的创新思维枷锁	200
二、突破创新思维枷锁的方法	201
三、需要掌握的创新技法	202
案例	207



探索活动	209	模块五 创业资源整合	235
拓展延伸	209	引导案例	236
课后练习	209	知识链接	237
模块三 创业素质提升	211	一、创业资源的概念	237
引导案例	212	二、创业资源的分类	237
知识链接	213	三、创业资源的获取	239
一、创业素质的概念	213	四、创业资源的整合	241
二、创业素质的构成	213	案例	242
三、创业者必备的创业素质	215	探索活动	244
案例	216	拓展延伸	245
探索活动	217	课后练习	245
拓展延伸	222	模块六 创业计划书	247
课后练习	223	引导案例	248
模块四 创业团队建设	225	知识链接	249
引导案例	226	一、创业计划书的概念	249
知识链接	226	二、创业计划书的作用	250
一、创业团队的概念	226	三、创业计划书的基本结构	250
二、创业团队的组成要素	226	四、创业计划书具体内容的编写	251
三、组建优秀创业团队的要点	227	案例	257
四、企业员工的招聘与甄选	229	探索活动	258
案例	230	拓展延伸	258
探索活动	232	课后练习	258
拓展延伸	232	参考文献	259
课后练习	233		

模块一

职业生涯规划概述



引导案例

小莉学的是学前教育专业，当年高考遵从父母意愿，不情不愿地报考了该专业，毫无目的地上了两年，现在已经大三了。马上就毕业了，很多同学都开始找实习就业单位了，小莉忽然发现自己毫无目标，不知道自己该怎么选择？自己该做什么？她感到很迷茫。

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，选择了自己不适合的专业，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，确保自己少走弯路。



教 学 目 标

知识目标：了解职业生涯规划的相关概念；指导大学生了解我国现阶段的职业生涯规划教育状况。

能力目标：帮助大学生正确认识影响职业生涯发展的因素。

知识链接

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。

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，这是优势所在，也是大学生进行职业生涯规划的基本依据。

用人单位一般会首先选择具有专业特长的大学生，而大学生迈入社会后的贡献也主要靠运用所学的专业知识来实现。如果大学生的职业生涯规划离开了所学专业，无形当中就为自己的择业增加了许多困难，因而不能尽快就业，个人的价值就难以实现。

（三）家庭因素

家庭对大学生的职业生涯规划具有重要影响。父母的职业决定了孩子的成长环境，“子承父业”的现象并不鲜见；父母的价值观、人生观、教育方式和一言一行都会转化为孩子的价值标准；家庭的经济条件关系到子女职业能力和学习能力的训练与提高，富裕的家庭可以在教育方面为子女提供很多资源，而贫困的家庭可能使孩子中途辍学；父母的社会地位与社会关系往往会影响子女的就业途径；父母对子女成功成才的不同期待，会影响子女对职业的不同选择等。

（四）机会因素

机会也称机遇，是随机出现、又稍纵即逝的，非常难把握，但它却对个体的发展有着积极的作用。机会通常会表现为一个难得的职位、一个适合的岗位、一个偶然透漏的商业机会等。机会的出现具有偶然性，只有善于抓住机会、把握机会的人才能拥有更多的有利

于自己的新的发展机会,才有可能发现和创造更多的机会。

从某种意义上说,机会往往青睐于有准备的人,就如爱因斯坦的那句话:“机遇只偏爱有准备的头脑。”

三、职业生涯教育在我国现状

(一) 高校的职业生涯教育举措

经过几十年的发展,我国的高校职业生涯教育工作已基本完成了起始阶段的主要任务,正稳步、健康发展,各高校基本已经都开展了相关教育工作,在基本框架搭建、师生大赛、社会关注和参与等方面都取得了较大的进步,有效提升了高校职业生涯教育工作的水平。

1. 搭建了基本框架

教育部及各省市、高校相继成立就业指导中心。2007年,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》,明确高校要开设职业发展与就业指导课程,并作为必修课纳入教学计划。从2009年开始,逐步在全国范围内开展就业指导教师培训计划,提升职业生涯规划与就业指导服务的专业化水平。北大、清华等一些国内知名大学,建立了专业化的职业生涯教育体系。

2. 积极推进师生大赛

通过大赛途径,以大赛为抓手,搭建交流学习平台,大赛成为提高教师教学研究和指导学生职业发展的有效途径。2009年,教育部就业指导中心举办了首届全国大学生职业规划大赛,各省市也纷纷开展大学生职业规划大赛,帮助引导大学生以科学的态度规划自己的职业生涯,变被动就业为主动规划。2011年举办了首届“安博杯”全国高校就业指导课程教学大赛,2013年开展了全国高校职业发展与就业指导示范课程评选活动,2013年教育部举办了首届全国高校创业指导课程教学大赛。各级各类师生大赛为推动高校提升人才培养质量、完善职业生涯体系、强化师资队伍建设、提高职业生涯教育的服务水平起到了重要的促进作用。

3. 社会教育服务机构踊跃参与

职业生涯教育的蓬勃发展和社会需求催生了众多的社会教育服务机构。他们组织的论坛、研讨会、讲座、大赛在国内省市和高校展开,利用媒体加大对职业生涯教育的宣传力度,促进了职业生涯教育理念的有效普及。

(二) 高校职业生涯教育存在的问题

1. 整个社会缺乏浓厚的职业生涯教育氛围

社会各界关注大学生的是“就业”而非“生涯发展”,最突出的表现就是将职业生涯教育理解为就业指导。近些年高校职业生涯教育逐步受到重视,但诸多高校的就业工作的主要职能是制定毕业生就业工作实施办法、收集并及时发布毕业生需求信息、开展就业咨询与指导、负责毕业生的派遣事宜。而帮助学生规划职业生涯,进行成才辅导与教育成了

微乎其微的功能。目前我国职业生涯规划理论研究也是多把职业生涯规划简单地理解为职业规划,因此多数文章注重探讨国内就业形势、就业技能策略、高校就业指导的技术支持及就业中的政府行为研究等。

2. 学科建设还在起步和探索阶段

职业生涯规划水平参差不齐,课程开设和职业辅导等缺乏系统化、规范化和专业化的指导,成为制约职业生涯规划发展的瓶颈。高校的就业指导一般针对毕业年度的学生开设就业指导课或讲座,就业指导的目标在于协助个人做出职业的选择,解决实际的就业问题。部分高校开设职业生涯规划课程,也是以帮助大学生了解自己、了解职业世界,以及帮助大学生找到适合个性特点的工作岗位并适应职业生活为主要任务,很少关注学生终身的发展。课程的重要性还没有得到学校和同学们的认同,很多学校由于教学资源的限制,不得不采取大班上课、周末上课等形式,导致教学效果差强人意。

3. 职业指导队伍建设亟需加强

到目前为止,中国高校没有设置职业指导本科教育专业,相应的研究生硕士、博士也没有这一专业,职业生涯规划专业化无从谈起。职业指导人员大多没有专业知识,没有心理咨询和系统的职业指导知识。职称评定、资格认证等问题没有得到制度上的规范与保障,职业生涯规划课程教师也没有纳入专业技术人才的系列。

许多高校职业指导工作人员流动过快,存在师资匮乏、业务不专业等问题。由于就业工作涉及的事情多,导致很多高校的职业指导人员大多执行的是事务性的、行政性的工作。缺乏专业交流和指导,对工作出现的问题也不能及时进行总结和反思,也就无法纠正出现的问题。尤其是在他们工作任务繁重、精力有限的时候,这一问题就会更加突出。由此可以看出,师资力量的更为专业化、精细化培养是促进这一工作的关键环节,否则还是停留在工作层面,缺少教育的呼唤。

4. 中小学教育中职业生涯教育的缺失

生涯教育是一个循序渐进的过程,而基础教育普遍引导学生以考上大学为目标,教师、家长、学生关注的只有学生的分数,把分数作为学生学习的目标,导致学生从小学到大学习惯于理论知识的比拼,对职业生涯发展等问题产生迷茫和困惑现象,学习目标模糊、缺乏学习动力、自主学习能力缺失,如何帮助学生增强学习动力、激活思维、增强危机感和紧迫感、激发动力成为急需解决的问题。因此,从中小学开始唤醒学生的生涯意识将成为现实需求。

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，他已经有多科学分不及格了。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。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，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。

下面是他三年的收获：

奖学金：一等奖2次，二等奖2次，全国学前教育技能大赛团体二等奖。

荣誉：省优秀学生干部1次，市优秀学生干部1次，校优秀学生干部2次，校优秀团干部1次。

担任职务：系学生会主席、学习部部长。

大三下学期，经过对专业发展的判断和对自己前途的规划，他选择了专接本，继续在专业上进行深造。他说，他很清楚自己要走的路。

探索活动

这是他们的职业吗？

活动目的：

让学生正确认识职业的含义；帮助学生了解职业生涯规划的意义。

活动要求：

仔细阅读下列案例材料，回答问题：

程先生是一名公务员，同时他又是一名健身爱好者，他偶尔会在健身会所教授别人练健美操，并获得一些报酬；马老板是某地有名的富商，直到有一天，他被公安局抓走，人们才知道他一直从事地下“六合彩”活动。

请问：程先生是否从事了教练职业？而马老板是否从事营销职业？

教师点评：

程先生只是偶尔教授健美操，所获得的收入不是稳定的，所以我们只能说程先生的职业是一名公务员。当然如果他经常从事健美操的教授，并获得稳定收入，我们可以说健美操教练是他的第二职业；而马老板从事的“六合彩”是非法活动，他的收入是非法所得，所以他的职业不是营销活动。综上所述，只有具备了比较稳定的收入和活动合法这两个硬性条件，我们才能称之为职业。