

职业院校“十三五”规划教材



就业 与 创新创业 指导教程

编著 马腾文等



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

职业院校“十三五”规划教材



就业

与

创新创业

指导教程

马腾文 殷广胜 孙 沛 朱丛江 编著
商 霄 米 新 王海霞



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

内容提要

本书从职业教育的规律出发,确定内容,选择案例,力求做到内容安排合理,问题深入浅出,阐述通俗易懂,理论与实践相结合,突出政策性、实践性和可操作性,以期对毕业生的就业、职业发展、创新创业等提供切实可行的参考和帮助。本书共分为4篇,第一篇为职业发展篇,包括职业生涯规划、职业选择、职业综合素质培养等内容,第二篇为就业指导篇,包括就业形势与社会环境、求职与面试、就业安全与权益保障、职场生存技巧等内容,第三篇为创业篇,包括创业环境及形势、创业者的素质与能力、创业流程及技巧等内容,第四篇为创新教育篇,包括创新概念与创新能力、创新思维与创新方法、创新理论与创新实践等内容。

本书适于作高职、技师学院等所有专业在校学生的教材,也可作为社会人员职业规划与职业发展的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

就业与创新创业指导教程 / 马腾文等编著. —上海:
上海交通大学出版社, 2017
ISBN 978-7-313-17910-4

I. ①就… II. ①马… III. ①大学生—就业—高等学校—教材②大学生—创业—高等学校—教材 IV.
①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 199662 号

就业与创新创业指导教程

编 著: 马腾文

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 郑益慧

印 制: 北京市高岭印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 390 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-313-17910-4/G

定 价: 42.00 元

地 址: 上海市番禺路 951 号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 19

印 次: 2017 年 8 月第 1 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印刷厂质量科联系

联系电话: 010-61370827

前言

在经济全球化背景下，我国现代化建设如火如荼，高素质、高技能、创新型、全面发展的人才作为现代化发展的重要基石，是影响现代化建设速度和质量的重要因素。职业院校作为培养技能型人才的摇篮、输送人才的基地，培养质量会极大地影响人才素质。2015年，李克强总理在《政府工作报告》中提出“大众创新、万众创业”的理念，为现代教育如何适应现代经济发展指明了方向。在现代教育中，职业规划教育、就业教育、创新教育、创业教育是学生职业素养和可持续发展能力提升的重要内容，也是各级职业院校主要的教育教学目标。

每个人的一生都是有限的，在有限的时间里，所有人都希望自己能够实现职业的辉煌、达到梦想的巅峰。每个人的生命发展过程都是独特而又丰富多彩的，在不可重复的今生一定要为自己做好一份详尽的规划，并朝着规划好的人生方向奋力前行。做好职业规划并不简单，实现职业规划更是不易，它是一个很庞大的工程。对职业院校学生而言，职业生涯规划就是在自我认知的基础上，根据自己的兴趣、爱好、专业特长和知识能力，结合社会环境与市场环境，对将来要从事的职业以及要达到的职业目标所做的有方向性的方案。通过对自己职业生涯的规划，可以解决好职业生涯中的“四定”——定向、定点、定位、定心，尽早确定自己的职业目标，选择自己职业发展的地域范围，把握自己的职业定位，朝着自己的目标和理想有条不紊、循序渐进地努力。

2015年全国高校毕业生总数达到749万人，2016年达到756万人，2017年又创历史新高，将达到795万人，面临这样严峻的就业形势，职业院校毕业生该何去何从？曾经意气风发，豪情万丈，渴望“指点江山，激扬文字”，然而，无情的现实影响了青年学生的梦想。面对巨大的就业压力，他们如何正确地认识社会、如何清醒地认识自己、如何全面地了解政策，怎样谋求个人职业生涯的进一步发展？如何帮助职业院校的学生解决在择业过程中遇到的种种困惑，更好地引导他们自觉利用好宝贵时光，努力学习，刻苦实训，提高就业的竞争实力，掌握求职的基本技能，完成从学员到职员的华丽转身、完美转变，这些都是就业指导需要给同学们回答的问题。

习近平总书记十分重视创新创业工作，他指出：“青年是国家和民族的希望，创新是社会进步的灵魂，创业是推动经济社会发展、改善民生的重要途径。”“全社会都要重视和支持青年创新创业，提供更有利的条件，搭建更广阔的舞台，让广大青年在创



新创业中焕发出更加夺目的青春光彩。”越来越多的青年人正在以新的态度和新的力量，在“大众创业、万众创新”的浪潮中勇敢“赶潮”和“弄潮”，在机会和挑战面前挥汗如雨，激荡人生。

本书以马腾文教授对职业生涯规划 and 就业、创新创业指导多年的教育、实践和研究成果为依托，结合国家对创新、创业的具体要求，针对职业院校毕业生对职业生涯规划、择业就业技巧、创新创业教育等缺失现象，设计安排教材内容，既是现阶段职业院校职业能力培养、就业、创新创业教育的教学用书，又是学生在校期间和毕业后继续学习的指导用书，也是社会再就业人员的参考用书。

本书由马腾文、殷广胜、孙沛、朱丛江、商霄、米新、王海霞编著，全书分四篇，共十三章。第二章、第三章由马腾文编写；第一章、第十一章由殷广胜编写；第四章、第五章、第六章由孙沛编写；第七章由朱丛江编写；第八章由米新编写；第十章、第十二章、第十三章由商霄编写；第九章由王海霞编写。全书由马腾文教授策划、统稿和审定。

本书在编写过程中，参考和借鉴了大量职业生涯规划、就业、创新、创业等方面的相关文献资料和研究成果，在此恕不一一列举，谨向相关作者表示最诚挚的谢意。同时，由于编者的专业知识和能力有限，加之时间仓促，书中存在的不足之处，恳请广大读者提出宝贵意见，以便我们进一步完善。

编者

2017年4月



第一篇 职业发展篇 1

第一章 职业生涯规划 3

第一节 职业 3

第二节 职业生涯 7

第三节 职业生涯规划 19

第四节 职业资格 31

第二章 职业选择 38

第一节 职业理想 38

第二节 择业观 43

第三节 择业依据 50

第三章 职业综合素质培养 59

第一节 职业素质 59

第二节 职业综合素质 62

第三节 职业化心态和意识 72

第四节 社会适应能力 78

第二篇 就业指导篇 87

第四章 就业形势与社会环境 89

第一节 就业形势分析 89

第二节 就业市场 94

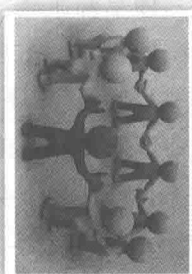
第三节 就业方向 100



第五章 求职与面试	107
第一节 就业信息的获得	107
第二节 应聘材料	113
第三节 应聘与面试	124
第四节 签约与报到	137
第六章 就业安全与权益保障	147
第一节 就业政策	147
第二节 就业权益与法律保障	155
第三节 就业安全	168
第七章 职场生存技巧	175
第一节 角色转换与角色认识	175
第二节 轻松通过试用期	180
第三节 积极适应社会 做优秀的职业人	187
第三篇 创业篇	197
第八章 创业环境及形势	199
第一节 创业环境及形势分析	200
第二节 创业条件	203
第九章 创业者的素质与能力	210
第一节 创业者的基本素质	210
第二节 创业者的基本能力	213
第三节 创业过程	215
第十章 创业流程及技巧	223
第一节 行业及项目选择	223
第二节 创业计划书制定	227
第三节 创业计划的实施	238
第四节 创业政策	254

第四篇 创新教育篇	265
第十一章 创新概念与创新能力	267
第一节 创新概念	267
第二节 创新能力	270
第十二章 创新思维与创新方法	273
第一节 创新思维	273
第二节 突破创新思维障碍	275
第三节 培育创新思维的方法及途径	278
第十三章 创新理论与创新实践	280
第一节 创新理论	280
第二节 创新实践与分类	283
参考文献	295

第一篇 职业发展篇



第一章 职业生涯规划

我们现在处于一个竞争的时代，工作从来没有像现在这样，成为每一个人一生最重要的大事。绝大多数人都把工作看作生活的一个组成部分，因为一个人的大部分人生需求都是通过职业生涯来满足的。每一位学生就像《羚羊和狮子》寓言里的羚羊和狮子一样要时刻告诫自己：“每天淘汰你自己”。

“没有规划，就是失败”。我们要想在未来的职业生涯中获得成功，首先应该确立一个切合自己实际的职业定位和职业目标，并把目标分解，然后设计出合理的职业生涯规划图，并付诸行动，经过不断的努力和调整，直到最终实现自己的职业发展目标，直到获得最大的成功，使自己的人生更精彩。

第一节 职业

一、职业的概念

所谓职业 (occupation)，是人类社会发展到一定阶段的产物，是指人们从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动。职业既是人的社会活动，也是一种经济行为，还是人们在社会中所从事的作为谋生手段的工作；从社会角度看，职业是劳动者获得的社会角色，劳动者为社会承担一定的义务和责任，并获得相应的报酬；从国民经济活动所需要的人力资源角度来看，职业是指不同性质、不同内容、不同形式、不同操作的专门劳动岗位。它是一个人社会地位的表现，也是一个人权利、义务和责任的表现。



法国启蒙思想家卢梭认为：“选择职业是人生大事，因为职业决定了一个人的未来。”

二、职业的特点

（一）职业与社会分工有着密切关系

《马克思恩格斯全集》第6卷第415页指出：“每一种职业都是社会分工中的一部分。”职业随着社会分工的产生而出现，并随着社会分工的发展，社会生产力的提高和生活发展的需要而变迁。

（二）职业具有一定的连续性和显著的经济性

所谓连续性是指一个人在比较长时间内进行职业活动，并通过这项活动稳定地获得一定的报酬；所谓经济性是指人们职业活动会获得一定的经济收入。

（三）职业具有知识性和技术性

在社会生活和平时工作中我们不难发现，要从事某种职业，必须经过一定时间专门的知识学习或技术培训，使从事职业活动者具备特殊的知识和技术。某些职业活动所需要的知识和技术容易掌握，而有的职业所需的知识和技术不易掌握；有的职业所需的知识和技术在特定的学校和培训机构里获得，而有的则可以在工作实践里获得。

（四）职业具有规范性

从事职业工作必须遵守一定的制度、遵从一定的规范（即职业规范）。职业规范主要包括人们在职业活动中应遵守的各种安全操作规程及办事章程，职业道德规范和职业活动养成的种种习惯。无论职业规范以什么样的方式体现（法律、法规、章程、条约或守则），任何职业活动总是要受到一定职业规范的约束，也只有在职业规范的约束下，人们的职业行为才能得到保障。

（五）职业具有差异性

职业领域宽广，种类繁多，古代有“三百六十行”之说，现代职业的种类更是成千上万，且随着社会发展分化出更多新的职业，每一种职业都有不同于其他职业的特定的知识和技术；即使同一种职业，也有层次的差别，例如，高校老师有助教、讲师、副教授和正教授；工人中有初级工、中级工、高级工、技师和高级技师等。

（六）职业具有历史性

随着社会和分工的不断发展，在不同的时期会出现不同的职业，在特定的历史时



期,职业的性质也有一定差别,相同名称的职业在不同时期会有不同的内容,甚至发生根本性的变化。



职业分类

1. 按照《中华人民共和国职业分类大典》分类

《中华人民共和国职业分类大典》将我国职业归为8个大类,66个中类,413个小类,1838个细类(职业)。

8个大类分别是:

第一大类:国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人,其中包括5个中类,16个小类,25个细类;

第二大类:专业技术人员,其中包括14个中类,115个小类,379个细类;

第三大类:办事人员和有关人员,其中包括4个中类,12个小类,45个细类;

第四大类:商业、服务业人员,其中包括8个中类,43个小类,147个细类;

第五大类:农、林、牧、渔、水利业生产人员,其中包括6个中类,30个小类,121个细类;

第六大类:生产、运输设备操作人员及有关人员,其中包括27个中类,195个小类,1119个细类;

第七大类:军人,其中包括1个中类,1个小类,1个细类;

第八大类:不便分类的其他从业人员,其中包括1个中类,1个小类,1个细类。

2. 按照我国国民经济行业分类

我国对国民经济行业分类进行了详细的划分。新行业分类采用了线分类法,将社会经济活动划分为门类、大类、中类和小类四组。

其中大的门类可分为16类:

(1) 农、林、牧、渔业;

(2) 采掘业;

(3) 制造业;

(4) 电力、煤气及水的生产和供应业;

(5) 建筑业;

(6) 地质勘查业、水利管理业;

(7) 交通运输、仓储及邮电通信业;



- (8) 批发和零售贸易、餐饮业；
- (9) 金融保险业；
- (10) 房地产业；
- (11) 社会服务业；
- (12) 卫生、体育和社会福利业；
- (13) 教育、文化艺术及广播业；
- (14) 科学研究和综合技术服务业；
- (15) 国家机关、党政机关；
- (16) 其他行业。

三、职业的意义

(一) 职业是人的生活方式

职业是关系着每一个社会成员一生的重大问题，是人的一种重要生活方式。不论是男是女，不论年长还是年少，不论家庭背景、文化程度、个人抱负怎样，在人的一生中，都有着三四十年之久的职业生涯，都与职业密不可分，甚至是年老退休以后的生活，也有着一定的职业活动，与以前从事的职业关系甚大。

(二) 职业是人的社会角色

随着人类社会的产生和社会分工的出现，职业也应运而生，并随着社会的发展和分工的细致，职业种类也越来越多，并使职业成为一个博大精深的领域，人都在某种职业或某个岗位上工作，使人成了“职业”这个社会大机器中的一个“部件”，受社会方方面面、种种因素的影响，又在社会劳动中扮演特定的职业角色。

(三) 职业是关系各层面的大事

职业是重要的社会现象，在人类社会的各个层面中都有着非常重要的作用。职业是关系着个人前途的大事，是关系家庭状况的大事，还是关系社会层面的大事。

(四) 职业造就人的命运

人们都渴望有好的际遇和好的命运，但人们的际遇和命运往往无法都符合自己的希望，即使付出了很多的努力与艰辛，不懈和执着，即使竭尽所能，穷其所有，但现实的遭遇和境况依然与自身的愿望相去甚远，际遇与命运，即为人生。让人求索、令人斟酌的人生际遇与命运，表现在人的一生职业发展或职业生涯。一个人长大成人，融于社会，有两项重要问题需要解决：组建家庭和寻找工作岗位，即婚姻



社会化和职业社会化问题。所谓职业社会化,即一个人走向社会,寻求到一定的职业岗位并在这个岗位上工作,适应职业、工作的物质环境和人际环境,在社会中找到自己的合适位置,并得到终身归宿。从这个意义上讲,人的职业生涯造就了人的命运和前途。

(五) 职业体现人与人的社会关系

职业实质上实现了劳动者与生产资料的结合,体现了人与人之间的社会关系。对个人而言,职业生活是人生的重要组成部分,职业的好与坏,对人的一生能否顺利发展、能否取得成就、是否辉煌,具有重要而深远的意义。

职业活动为人们提供物质生活的基本条件,是人们赖以生存的手段,是个人收入的主要来源,维持个人和家庭生活的基本需要;人们在职业生活中获得个人经济收入的同时,也为社会创造了财富,实现了社会物质财富的积累。职业也能满足人们的精神需要,促进个性的健康发展;职业是个人获得成就、荣誉、地位、权利以及友谊、交往等精神需要的重要来源;同时,由于各种职业都有不同于其他职业的内容和形式,必然也对劳动者的心理产生较大影响。当这种工作能使人的才能得到发挥,个性得到发展,特长得到展示时,职业也就成为促进个人健康发展的途径,而随着才能的逐步提高,人们自我实现的需要也就得到了满足。

总之,职业参与社会分工,利用职业的知识与技能,为社会创造物质和精神财富,在获得物质满足的同时,满足精神需求。它是对人们的经济水平、生活方式、文化程度、思想情操的综合反映,也是一个人的权利、义务与职责,是个人社会地位的一般性表征。

第二节 职业生涯

一、职业生涯的概念

职业生涯就是一个人的职业经历。狭义的职业生涯是指从踏入社会、从事工作之前的职业训练或职业学习开始,直至最终职业劳动结束、离开工作岗位为止。广义的职业生涯是指从职业能力的获得、职业兴趣的培养、选择职业、就职,直到最后完全退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程。它是指一个人一生中所有与职业相联系的行为和活动,以及相关的态度、价值观、愿望、需求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。职业生涯是一个发展的概念,



是一个动态的过程，每个工作着的人都有自己的职业生涯。具体来讲，职业生涯是以心理开发、生理开发、智力开发、伦理开发、技能开发等人的潜能开发为基础，以工作内容的确定，以工作业绩的评价，工资待遇，职称、职务的变动为标志，以满足需求为目标的工作经历和内心体验。

职业生涯是人一生中重要的历程，是追求自我实现的重要阶段，对人生价值起着决定性的作用。一个人的职业生涯是一个漫长的过程，也许一生只从事一种职业，也许一生从事多种职业，但每一个人都希望找到一个适合自己的职业，因为只有找到了适合自己的职业，才能挖掘自己的潜力，发挥自己的特长，成就自己的辉煌。人只有根据现在的工作需要不断调整原来的职业目标，调适好自己的心态，培养对所从事职业的兴趣、爱好和敬业精神，从而产生对事业的热爱，实现个人价值与社会价值，使自己的职业生涯和人生更精彩与辉煌。

二、职业生涯的特点

（一）独特性

每个人从事某种职业的条件是不同的，对未来职业的憧憬是有差异的，对职业评价的角度是不一致的，在职业选择的态度上是多种多样的，每个人在职业生涯过程中做出的努力也不尽相同，从而使每个人的职业生涯呈现出与别人有区别的个性。

（二）发展性

每个人的职业生涯，都是一种发展、演进的动态过程，是个体逐步实现其职业生涯目标，并不断判定和实施新目标的过程。这个发展过程有两种形式：一是职务的升迁，是指在同一职业甚至同一单位中，一个人职位的不断晋升；另一种是职业的改变，是指一个人所从事工作内容的改变。

（三）阶段性

每个人的职业生涯发展过程都有着若干个不同的阶段，绝不可能停留在一个阶段上，职业生涯的各个阶段是紧密相连的。一般来说，前一个阶段是后一个阶段的基础，后一个阶段是前一个阶段的发展，各个阶段之间具有递进性。每个人在不同的职业生涯阶段的目标和任务是不相同的。

（四）终身性

每个人的职业生涯作为一种动态发展的历程，是根据个人在不同阶段的需求而不断蜕变和增长，直至死亡。



（五）整合性

职业生涯涵盖了人生整体发展的各个方面，并非仅仅局限于工作或职位。每个人在职业生涯发展过程中或者从事某项工作时，不是孤立地干工作，而是与自己的家庭、业余生活等紧密地联系在一起。每个人所从事的工作，往往决定他的生活状态，而且职业与生活两者之间又很难区别。

（六）互动性

个人的职业生涯是个人与他人、个人与环境、个人与社会互动的结果。人是社会关系的总和，人不能脱离社会而存在，个人职业生涯的状态、职业选择的观念、职业能力的锻炼、职业信息的掌握对其会产生影响，好的环境能坚定个人从事某种职业的信念。社会上新职业的出现，职业需求的变化，则会使个人对自己未来职业生涯重新进行思考。

三、职业生涯阶段划分

一个人的职业生涯贯穿一生，是一个漫长的过程。科学地将其划分为不同的阶段，明确每个阶段的特征和任务，做好规划，对更好地从事自己的职业，实现确立的人生目标，非常重要。

（一）一般划分方法

一般来说，一个人一生经历的主要职业生涯大体可分为 5 个阶段：成长阶段、探索阶段、确立阶段、维持阶段和下降阶段。

1. 成长阶段

成长阶段大体上可以界定为从一个人出生到 14 岁这一年龄段上。在这一阶段，个人通过对家庭成员、朋友以及老师的认同以及与他们之间的相互作用，逐渐建立起了自我的概念。在这一阶段的一开始，角色扮演是极为重要的。在这一时期，儿童将尝试各种不同的行为方式，使他们形成如何对不同的行为做出反应的印象，并且帮助他们建立起一个独特的自我概念或个性。到这一阶段结束的时候，进入青春期的青少年（这些人这个时候已经形成了对他们的兴趣和能力的某些基本看法）就开始对各种可选择的职业，进行带有某种现实性的思考了。

2. 探索阶段

探索阶段大约发生于一个人的 15~24 岁之间的年龄段上。在这一阶段中，个人将