



高等职业教育“十二五”规划教材

大学生



就业与创业指导

DAXUESHENG JIUYE YU CHUANGYEZHIDAO

主编 杨建平 蒙秀琼

航空工业出版社

高等职业教育“十二五”规划教材

大学生就业与创业指导

主编 杨建平 蒙秀琼

航空工业出版社

北京

内 容 提 要

本书基于当前高校毕业生就业与创业形势与环境,针对高校毕业生就业与创业实际,全面地介绍了高校毕业生在就业与创业过程中应注意的问题,为高校毕业生就业与创业各环节提供全面的指导。全书共分8章,具体内容包括就业指导概述,就业形势与就业策略,职业与职业素质,职业生涯规划,职业选择与求职,就业指导,大学生创业准备,大学生创业实践。

本书既可作为高等院校就业指导课程的教材,也可作为就业指导人员的参考书和从业人员的学习材料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业与创业指导 / 杨建平, 蒙秀琼主编. --
北京: 航空工业出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5165-0843-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第184386号

大学生就业与创业指导

Daxuesheng Jiuye yu Chuangye Zhidao

航空工业出版社出版发行

(北京市朝阳区北苑2号院 100012)

发行部电话: 010-84936597 010-84936343

北京忠信印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经售

2015年8月第1版

2015年8月第1次印刷

开本: 787×1092

1/16

印张: 14.75

字数: 341千字

印数: 1—4200

定价: 35.00元

» 编者的话 «

伴随大众创业，万众创新的潮流兴起，大学生就业和创业成为社会关注的热点问题。当前就业形势日趋严峻，大学毕业生一方面因缺乏职业生涯规划、就业观念陈旧、不懂求职技巧而致就业更加艰难，另一方面又因对创业环境、政策了解不够和对创业资源等准备不足而致创业实践屡遭挫折。这就需要高等学校强化对大学生的就业创业教育，提升大学生就业创业能力。

本书以提升大学生就业创业能力为核心，主要介绍了大学生就业与创业的相关知识。全书共分8章，具体内容包括就业指导概述，就业形势与就业策略，职业与职业素质，职业生涯规划，职业选择与求职，就业指导，大学生创业准备，大学生创业实践。

本书具有以下特点：

- ❖ **内容实用：**本书从实用的角度出发，介绍了大学生就业与创业过程中的基本知识和基本技能，旨在提高大学生的职业素质和就业创业能力，促使他们形成良好的事业心、进取心和对事业的探索精神。
- ❖ **体例丰富：**本书设有本章导读、内容提要、案例导入、资料链接、案例等模块，既增强了教材的趣味性，吸引学生阅读；又突出了知识的丰富性，使理论联系实际，加深学生的理解。
- ❖ **通俗易懂：**本书结构编排合理，内容深入浅出，语言通俗易懂，且配有丰富的案例和阅读材料，集实用性、指导性、操作性于一体。

本书由杨建平、蒙秀琼担任主编，由姚先林、张晓东、黄美诤担任副主编。第一至第三章由杨建平编写，第四至第五章由蒙秀琼编写，第六章由姚先林编写，第七章由张晓东编写，第八章由黄美诤编写。

由于编写时间仓促，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。此外，在编写过程中，我们借鉴了许多文献资料，在此向有关文献的作者致以最诚挚的谢意！

编 者

2015年7月

目 录

第一章 就业指导概述	1
案例导入	2
第一节 就业指导概述	2
一、就业指导的含义	2
二、就业指导的原则	3
三、就业指导的主要内容	4
第二节 就业指导的意义	4
一、有利于大学生的择业	4
二、有利于大学生就业心理的调整	5
三、可以促进大学生的学习和自我提高	5
四、有利于大学生的成长和成才	5
五、有利于人力资源的合理配置	5
思考与练习	7
第二章 就业形势与就业策略	9
案例导入	10
第一节 大学生就业形势	10
一、大学生面临的就业形势	10
二、影响大学生就业的因素	11
三、大学生就业难的原因分析	13
第二节 就业策略	18
一、保持积极的就业心态，调整就业期望值	18
二、积极适应社会	20
三、积极适应职业岗位	21
四、学会职业角色的转变	24
五、要有创业的精神和准备	25
思考与练习	26

第三章 职业与职业素质	27
案例导入	28
第一节 职业概述	28
一、职业的概念与特点	28
二、职业的特征	30
三、职业的功能	30
第二节 职业的分类与发展趋势	31
一、职业的分类	31
二、职业的发展趋势	34
第三节 职业素质	39
一、职业素质的概念与特征	39
二、基本职业素质	40
三、各类职业对人才素质的要求	42
思考与练习	52
第四章 职业生涯规划	53
案例导入	54
第一节 职业生涯目标	56
一、职业生涯概况	56
二、职业目标	61
第二节 职业生涯的设计和规划	65
一、职业生涯规划与设计的步骤	65
二、职业生涯设计中的常见问题	69
三、实践活动	74
第三节 职业生涯的评估修正	75
一、认知信息加工理论	75
二、平衡单分析法	76
三、实践活动	78
思考与练习	78
第五章 职业选择与求职	81
案例导入	82
第一节 材料准备	84
一、简历撰写	84
二、面试技巧	96
三、其他材料	110

四、实践活动	110
第二节 抢占就业先机	111
一、各类职业资格证书	111
二、基层就业项目	114
三、积极应聘,作出备用方案	117
思考与练习	118
第六章 就业指导	119
案例导入	120
第一节 手续办理	121
一、毕业手续办理	121
二、就业协议书	122
三、择业代理和人事代理	128
第二节 择业心理问题调适	130
一、常见的择业心理问题	130
二、毕业生产生心理问题的原因分析	132
三、自我调适的方法	134
第三节 就业权益保护	136
一、劳动合同及其法律问题	136
二、社会保险常识	146
思考与练习	151
第七章 大学生创业准备	153
案例导入	154
第一节 自主创业意识	155
一、创业的概念	155
二、创业精神	155
三、创业因素	156
四、寻找商机	158
第二节 自主创业的条件	166
一、自主创业的个人条件	166
二、有效筹措资金是自主创业的前提	173
三、优势互补的团队是自主创业的基础	178
四、广泛有效的社会关系是自主创业的保障	185
第三节 自主创业的准备	188
一、关于创业的基本知识	188

二、学习企业管理	198
三、实践活动	208
思考与练习	209
第八章 大学生创业实践案例	211
第一节 大学生创业成功案例分析	212
案例一 “饿了么”创始人餐饮 O2O 的创业历程	212
案例二 “恋爱笔记”付小龙休学后的 365 天	214
案例三 “新天烘焙”蛋糕店	216
第二节 大学生创业失败案例分析	219
案例一 失败的“第一研究生面馆”	219
案例二 出师未捷 欠债百万	220
案例三 两个月就关张的食品杂货店	221
案例四 窝窝头和矿泉水的失败	222
大学生创业失败原因剖析	222
思考与练习	226
第九章 大学生职业生涯规划	234
第一节 职业生涯规划概述	234
一、职业生涯规划的概念	234
二、职业生涯规划的意义	235
三、职业生涯规划的原则	236
四、职业生涯规划的内容	237
五、职业生涯规划的方法	238
第二节 职业生涯规划的设计	241
一、职业生涯规划设计的步骤	241
二、职业生涯规划设计的内容	242
三、职业生涯规划设计的方法	243
四、职业生涯规划设计的工具	244
五、职业生涯规划设计的误区	245
第三节 职业生涯规划的实施	248
一、职业生涯规划实施的原则	248
二、职业生涯规划实施的步骤	249
三、职业生涯规划实施的注意事项	250
四、职业生涯规划实施的评估	251
五、职业生涯规划实施的调整	252
第四节 职业生涯规划的评价	254
一、职业生涯规划评价的概念	254
二、职业生涯规划评价的意义	255
三、职业生涯规划评价的原则	256
四、职业生涯规划评价的内容	257
五、职业生涯规划评价的方法	258
六、职业生涯规划评价的误区	259
第五节 职业生涯规划的未来	261
一、职业生涯规划未来的发展趋势	261
二、职业生涯规划未来的挑战	262
三、职业生涯规划未来的机遇	263
四、职业生涯规划未来的对策	264
五、职业生涯规划未来的展望	265

第一章

就业指导概述

本章导读

20 世纪 90 年代末以来,高等教育呈现出稳步发展的态势,主要表现为高等学校招生规模的不断扩大,以及高等教育入学率的显著提升。1999 年之后,我国高等教育步入了数量、规模不断扩张的黄金时期,很快实现了由“精英教育”向“大众教育”的转变,随之,大学生就业也进入了一个新的阶段。

随着我国经济的快速发展、经济体制改革的不断深化、高等学校的持续扩招,高校毕业生就业难的问题便日趋凸显。面对竞争激烈的就业形势,高校毕业生将注意力主要集中在制作简历、寻找单位、准备面试等方面,而对与其密切相关的国家就业形势置之不理,如此必将会影响高校毕业生求职择业的顺利进行。

内容提要

- 了解就业指导的含义
- 了解就业指导的原则
- 掌握就业指导的内容体系

案例导入

小钱是学前教育专业专科毕业生，她打算应聘某公司的设计部工作。由于该公司产品技术含量高，因而需要应聘人员有相关的技术背景。而学前教育的学生虽然学过美术方面的课程，却不在市场部考虑范围，所以，小钱在前期应聘申请表的筛选中就被淘汰，未能进入笔试和面试。

小钱没有放弃，先后4次找到招聘负责人，要求他们重新考虑。虽然在第一次沟通中招聘主管就耐心地向他讲明了原因，但小钱始终强调自己有足够的兴趣和热情，能做好销售工作，这使得招聘人员对他的做法很不耐烦。

点评：执着是需要的，但要有的放矢。对小钱而言，换个公司或许是更理想的选择。正所谓山不转水转，水不转路转，路不转人转。

第一节 就业指导概述

随着近年来高校的扩招，大学生的就业问题也越来越多严峻。大学生作为社会的栋梁，其顺利就业与国家的发展和社会的进步紧密相关。为了适应高校就业指导工作面临的新形势，深化高校的就业制度改革，促进高校就业工作稳定有序的发展，就业指导课程的开设是非常必要的。

一、就业指导的含义

就业是指处于法定劳动年龄范围内，具有劳动能力和就业愿望的公民，参加国民经济中某个部门的社会劳动，从而获得有劳动报酬或劳动收入作为其生活主要来源的活动。

就业的特征主要包括以下几点：

第一，就业的主体必须是年满16周岁，并且具有劳动权利能力和劳动行为能力的公民。

第二，公民在主观上具有就业的愿望。如果公民没有就业的愿望，就不能实现就业。

第三，公民所从事的劳动限于国民经济领域，且具有合法性。公民在国民经济领域的某个部门中从事合法劳动，才能被视为就业（如具有正规编制的教师和私立学校授课的教师都属于就业范畴），其结果是劳动者获得了有劳动报酬或经营收入。

就业指导可分为狭义和广义两个方面。狭义的就业指导就是给要求就业的劳动者传递就业信息，劳动者和用人单位沟通的桥梁。广义的就业指导，则包括预测要求就业的劳动力资源，社会需求量，汇集、传递就业信息，培养劳动技能，组织劳动力市场以及推荐、

介绍、组织招聘等与就业有关的综合性社会咨询、服务活动。在我国,就业指导还包括就业政策导向,以及与之相应的思想工作。

二、就业指导的原则

大学生就业指导的原则是高等学校开展就业指导工作应遵循的标准或法则,具体可以分为以下几个原则。

(一) 教育性原则

教育性原则是大学生就业指导的首要原则,就业指导工作的目的不仅是为了帮助学生求职择业,还是作为一个教育过程来体现的。它要求就业指导工作者必须着眼于学生综合素质和整体素质的培养和提高,通过一系列活动促进学生的身心健康发展。特别是在职业理想教育、择业观教育、职业道德教育等方面体现了很强的教育性。它是思想教育和品德教育的载体,是把思想教育与品德教育落到实处的一个有效途径。

(二) 系统性原则

大学生就业指导不同于社会上其他职业申请者进行应试选拔、改行或下岗再就业的指导,也不是毕业时才有的临时性工作,而是一个系统的发展过程。它贯穿于大学生学习生活的始终,并分阶段有计划地进行的,这样才能使学生较早地做好就业准备。同时,就业指导不仅是就业指导者的事情,家庭和社会也要配合学校做好此项工作。

(三) 辅助性原则

大学生是就业指导的对象,也是就业指导活动的主体。大学生就业指导实际上是在指导者的引导帮助下,大学生自我认识、自我教育、自我提高的过程。就业指导仅仅是一种外因,是一种辅助性因素,指导者不可能把就业意识、就业观念及职业素质简单地转化为学生个人的内在品质,也不可能决定学生的就业方向。要使就业指导工作富有成效,就必须发挥学生的主体作用。

(四) 实践性原则

大学生就业指导是一门应用性学科,具有很强的实践性。它以激励、引导、测验、训练为手段,以提高学生综合素质和求职择业及社会适应能力为目标,其目的是指导和帮助学生明确奋斗目标,正确认识社会 and 了解自己,在社会实践中检验和锻炼自己,培养新观念,开拓新视野,并自觉调整自己的行为以适应不断变化的社会要求。

三、就业指导的主要内容

(一) 信息指导

就业信息指导是就业指导的基础,能否及时掌握社会需求信息、用人单位信息、招聘信息,已成为大学生求职的关键所在。大学生自主择业和用人单位自主选才是一个双向选择的过程,如何使这种双向选择更全面、合理,是信息指导的最终目的。信息指导是毕业生和用人单位之间的桥梁和纽带,一方面学校通过多种渠道收集和掌握人才市场供需形势分析以及具体的用人单位招聘信息等,方便大学生查询和了解,及时把握机会;另一方面,就业指导还应引导大学生掌握搜集信息的方法,让他们学会挖掘更多的信息来源,帮助他们学会筛选就业信息,以免掉入求职陷阱。

(二) 心理指导

现代社会竞争压力大,激烈的竞争使大学生面临着巨大的心理压力,由于大学毕业生生理与心理的成熟程度存在差异,自我心理调适能力的发展明显滞后,在面临职业选择和就业竞争时,往往容易引发各种心理障碍和心理疾病。通过心理指导可以消除大学生的择业障碍,减轻心理压力,增强战胜挫折的信心,使大学生保持良好的求职心态,以平常心参与角逐和竞争。

(三) 求职技术

求职过程中还有许多技术和技巧。求职技巧对于毕业生能否成功就业影响极大。一般来说,面临求职的毕业生,普遍思想准备不足,不知所措,缺乏求职技巧。通过求职技术指导,可以帮助毕业生认识自己的就业条件,诸如专业、爱好、特长、志愿、身体状况、实际能力等,确定择业目标,以便在不同需求形势下选择比较适合自己的工作;其次,帮助毕业生掌握自我推荐的方式、应聘和面试的技巧,使毕业生克服种种困难和挫折;再次,帮助毕业生树立竞争意识和把握机遇的意识,以便在求职过程中掌握主动性。

第二节 就业指导的意义

一、有利于大学生的择业

职业选择是一种双向的选择,它包括两个方面的含义:一方面是就业者对用人单位的选择,另一方面是用人单位对就业者的选择。任何绝对意义上的单向选择,都不能构成职

业与劳动者的最优化、最有效的结合。职业对择业者而言,是个人挑选就业岗位的过程,即个人基于对不同职业的不同看法,出于不同的兴趣爱好,结合自身条件,对职业岗位作出选择的过程。

一般说来,个人选择职业时需考虑的因素有:职业的社会地位、劳动报酬、福利待遇、工作环境、工作条件及工作地点、个人的才能和特长、兴趣爱好等。这些因素对每个选择职业的具体人来说,不可能面面俱到,每个人考虑的重点也各不相同。

二、有利于大学生就业心理的调整

由于大学毕业生涉世不深,社会经验不足,对国情和社会缺乏深刻的了解和认识,对自己究竟适合什么工作缺乏客观、科学的分析和判断,以致在众多的职业岗位面前眼花缭乱、无所适从。在市场竞争日益加剧的环境下,就业指导可以帮助学生调整心理状态,使他们能满怀信心地走进社会,把握工作机会,找到一个比较满意的工作岗位。

三、可以促进大学生的学习和自我提高

从一些人才招聘会上反馈的信息分析,不少大学生缺乏自我推销能力。求职的大学生比较注重外包装,几乎每个求职者都有一份精美的简历,一堆各种证书,却不注重对自己职业生涯的规划和设计;有的大学生则一开口就问薪金和待遇,让用人单位产生反感。

大学生的就业和其综合素质有直接关联。在招聘过程中,一些全面发展的学生总是先被用人单位所接受。社会需要的是品学兼优、基础扎实的复合型人才,所以,大学生在校期间应不断积累知识、技能,提高自己的心理承受能力,为求职奠定良好的基础。

四、有利于大学生的成长和成才

大学生就业指导还有利于大学生今后的发展和成才,求职的过程是与用人单位沟通的过程,这个过程中所得到的不仅是用人单位的录用结果,还有用人单位对职业素质的要求。因此大学生就业的过程也是受教育的过程,大学生就业指导中的一些要求,如展示真实形象、锻炼表达能力、增强团队意识、遵守市场的规范等,不仅是对就业的具体指导,而且是对今后事业发展的长远指导。就业是迈开事业的第一步,不能只是为就业而就业,而要通过就业来成就事业,展示人生的价值。因此,大学生就业指导的意义在于大学生成才的全过程。

五、有利于人力资源的合理配置

从众,盲目崇拜大城市、大企业、三资企业(三资企业是指在中国境内设立的中外合

资经营企业、中外合作经营企业、外商独资经营企业)等心态,造成毕业生就业中地区流向和单位流向的失衡。急需人才的地区和单位求贤若渴,难以引进人才,一些地区和单位则人才积压,难以形成合理、有序的人才流动状况,无法实现人才资源的合理配置。在市场经济下如何合理配置人才资源,已成为我们面临的突出问题。

就业指导通过对行业形势的分析、对就业趋势的预测,为广大毕业生提供科学合理的就业风向标。同时,还能让大学生保持与用人单位的沟通和联系,了解用人单位的需求信息,再把信息传递给毕业生,使得供需信息畅通,解决供需不相匹配的问题,实现人力资源的合理配置。

资料链接

心态、观念、行为——哈佛大学校长的就业三法则

哈佛大学校长德雷科·鲍克提出了“新世纪择业的三条法则”。

一、心态法则

每位求职者都希望找到一个既能发挥自己特长、待遇又很高的工作。然而在实际择业的过程中,这样两全其美的好事确实很难如愿。这其中的原因主要有以下几种。

(1)“小毛驴的犹豫”。许多人在择业时都会存在“小毛驴的犹豫”。一头小毛驴在干枯的草原上好不容易找到了两堆草,但是一再迟疑,不知道吃哪堆草更好,结果被活活饿死了。这个故事就告诫我们:人的期望值不能太高,在选择时要痛下决心,绝不可以左顾右盼而坐失良机。

(2)做梦娶美人。这是求职者普遍存在的又一种现象:志大才疏,眼高手低,大事做不来,小事不肯做。这种人想干好工作、成就事业,只能是做梦娶美人——尽想好事。

(3)总想捡个大西瓜。求职者往往在择业时挑肥拣瘦,到头来却两手空空,一事无成。因此,在择业前,应当把自己的专业特长与用人单位的实际需求结合起来,对照、衡量后再去择业。

二、观念法则

(1)看重工作发展前景胜于薪水。随着竞争的加剧和收入的普遍提高,个人的发展和前途已成为求职者关注的焦点。选择工作时,薪水不再是毕业生择业的首要考虑因素,取而代之的是个人发展和企业前景。

(2)先就业,后择业。尽管各国的经济形势有所不同,但对于求职者择业而言,受工作经验因素的制约,要想一开始就找到一份理想的工作,还有一定的难度,所以“先就业,后择业”的观念正开始流行。

(3)自己当老板。给别人打工,只能听老板的,有许多创意和抱负只能在胸口憋着。

社会的发展为大家提供了许多便捷条件，不少人自立门户开起了公司。

(4) 在工作中学习。职业发展需要的东西大多是可以工作中获得的，因而那些体制完备、发展成熟，能够提供系统化、职业化、规范化学习的企业，成为求职者的首选。

三、行为法则

(1) “大格局”思考。再远大的目标也可以通过切实可行的办法来实现，因此要运用你最强的欲望、充沛的精力来改变你的人生方向。

(2) 对自己许下坚定的承诺。《自辟蹊径》一书的作者洛尔说：“仅仅想要，甚至极想要，什么结果都不会有。除非你矢志要完成某事，并且做到实现它的必要步骤，你的志向才可能不致落空。”

(3) 保持平静，准备逆来顺受。你照常上班，沉着应对你的同事，并且尽量服务于他们，即使一时无法跳槽，你也可以将压力减到最低程度，并保留可贵的精力。

(4) 丢弃“我家是蓝领阶级”的悲情。你没上过哈佛，照样可以上图书馆、上互联网、使用电话，建立正常的知识体系和人际关系网。

思考与练习

1. 简述就业指导的含义及原则。
2. 简述就业指导的意义。
3. 想一想你希望得到哪方面的就业指导？

第二章

就业形势与就业策略

本章导读

随着高校扩招，大学生就业成为一个重大问题，面对严峻的就业形势，国家出台了一系列重要举措，以促进高校毕业生就业工作的开展。了解大学生就业形势，掌握大学生就业政策，从而更好地了解所面临的机遇和挑战，将有助于大学生顺利就业。本章将主要介绍就业形势与就业政策的相关知识。

内容提要

- 熟悉影响大学生就业的因素，理解大学生就业难的原因
- 了解大学生就业政策的历史演变，熟悉我国大学生就业的基本政策和特殊政策
- 能够理性分析当前大学生的就业形势
- 熟悉大学生就业政策，为就业做好准备