

高职高专教育“十二五”规划教材

大学生就业 与创业教程

DAXUESHENG JIUYE YU CHUANGYE JIAOCHENG

主编 李 萍 徐博宇

中央民族大学出版社
China Minzu University Press

高职高专教育“十二五”规划教材

大学生就业与创业教程

DAXUESHENGJIUYE YU CHUANGYE JIAOCHENG

主 编 李 萍 徐博宇

副主编 贾 岚

编 委 殷文靖 路 昊 刘仪雅

中央民族大学出版社

China Minzu University Press

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业与创业教程 / 李萍, 徐博宇主编. -- 北京: 中央民族大学出版社, 2015. 8
ISBN 978 - 7 - 5660 - 1076 - 6

I. ①大… II. ①李… ②徐… III. ①大学生—职业
选择—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 215151 号

大学生就业与创业教程

主 编 李 萍 徐博宇

责任编辑 吴 云

封面设计 张 青

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编: 100081

电 话: 68472815(发行部) 传真: 68932751(发行部)

68932218(总编室) 68932447(办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京永顺兴望印刷厂

开 本 787 × 1092(毫米) 1/16 印张: 19

字 数 400 千字

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5660 - 1076 - 6

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究

前言 PREFACE

高校毕业生就业创业工作是教育领域重要的民生工程，党中央、国务院高度重视，明确要求强化就业创业服务体系建设，提升大学生就业创业比例。近年来，高职毕业生规模进一步加大，就业创业工作任务十分艰巨，为进一步贯彻落实党的十八大和十八届三中、四中全会精神，全力做好高职高专院校毕业生就业创业工作，不仅关系到广大毕业生的切身利益，而且也关系到经济社会发展、民生改善和社会的和谐稳定。

在当前大学生就业形势严峻的情况下，开设“就业与创业指导”课程是十分必要的。怎样让毕业生在激烈的就业竞争中赢得先机，是我们从事就业创业指导的一线工作者一直在思考的问题。因此，为了进一步贯彻落实《国务院关于加快发展现代职业教育的决定》，努力构建以就业为导向，以服务为宗旨的现代职业教育体系，帮助高职学生解决在择业过程中遇到的种种困惑，更好地引导高职学生规划职业生涯，提升职业素养，掌握求职技能，实现就业创业，完成由校园人到社会人的转变，我们编写了本书。本书主要阐述了什么是职业、职业的自我认知、职业目标与行动策略、高职高专毕业生就业现状与前景、就业市场对毕业生素质的要求、求职材料的制作技巧、求职笔试及面试技巧、高职高专就业政策及法规、毕业生就业权益保护、大学生创业准备、高校大学生创业模式及借鉴、创业实践等内容。

本教材按照理论与实践相结合、普遍性与特殊性相结合、理论指导与技术指导相结合的原则，遵循“贴近实际、注重实用、注重实效、有所创新”的基本思路进行编写，体现了系统性、全面性和实用性的特点，既是一本引导高职学生规划自我职业生涯和职业指导方面的有益读物，又是高职院校开展就业与创业指导、品德教育等的实用教材。

本教材共十四章，由李萍、徐博宇主编。其中李萍编写第一章、第二章、

第十三章、第十四章；徐博宇编写第三章、第七章、第九章；贾岚编写第四章、第五章、第十章、第十二章；殷文靖编写第十一章；路昊编写第八章；刘仪雅编写第六章。最后由李萍、徐博宇进行统稿和各章节的整体修改，并审读。由于编者水平和所掌握的资料有限，加之编写时间仓促，书中难免存在不妥或疏漏之处，恳请广大读者在使用过程中提出宝贵意见和批评指正。

编者

目 录 CONTENTS

第一部分 职业生涯规划

第一章 职业认知	3
第一节 职业的内涵与演变	4
第二节 职业生涯规划概述	8
第三节 职业资格证书制度	9
第四节 行业分析	12
第五节 企业用人	16
第六节 职业道德与职业精神	20
第二章 职业的自我认知	30
第一节 兴趣与职业	31
第二节 性格与职业	38
第三节 气质与职业	42
第四节 能力与职业	46
第五节 价值观与职业生涯规划	52
第六节 认识你的职业锚	57
第三章 职业目标与行动策略	75
第一节 确定职业生涯目标	76
第二节 制订行动计划与策略	83
第三节 撰写职业生涯规划书	86
第四节 职业生涯管理	99

第二部分 大学生就业指导

第四章 高职高专毕业生就业现状与前景 111

第一节 高职大学生就业形势分析 111

第二节 高职高专学生就业前景分析 115

第五章 就业市场对毕业生素质的要求 119

第一节 市场对毕业生素质的要求 119

第二节 高职高专学生应重点培养的能力 123

第六章 未来人才需求的趋势及应对 125

第一节 未来人才需求和职业发展趋势 125

第二节 毕业生应对“就业难”的策略 129

第七章 就业心理指导及准备 134

第一节 毕业生就业心理指导 135

第二节 调整心态 走出求职心理误区 142

第三节 就业前的准备 153

第四节 如何提升就业能力 155

第八章 求职材料的制作技巧 159

第一节 就业信息的搜集与运用 160

第二节 如何制作求职材料及简历 165

第九章 求职笔试及面试技巧	171
---------------------	-----

第一节 求职笔试介绍及应试技巧	172
第二节 面试的方法与技巧	175
第三节 大学生求职礼仪常识	185
第四节 网络求职技巧	192

第十章 高职高专就业政策及法规	195
-----------------------	-----

第一节 大学生就业政策	196
第二节 就业协议及其法律问题	211
第三节 《劳动合同法》解读	217
第四节 工资福利	228

第十一章 毕业生就业权利、义务及权益保护	232
----------------------------	-----

第一节 毕业生就业的权利和义务	233
第二节 求职者劳动权益的具体内容	236
第三节 识破求职陷阱 保护就业权益	239

第三部分 大学生创业之道

第十二章 大学生创业准备	247
--------------------	-----

第一节 创业与人生	247
第二节 创业的类型及环境分析	251
第三节 创业者应具备的能力与素质	255

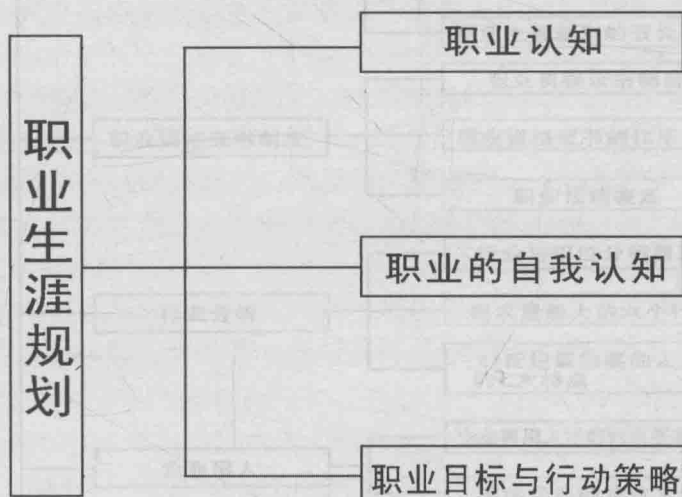
第十三章 高校大学生创业模式及借鉴	260
-------------------------	-----

第一节 白手起家模式	261
第二节 收购现有企业模式	264

第三节 依附创业模式	269
第四节 兼职创业模式	274
第十四章 创业实践	279
第一节 确定创业项目	280
第二节 制订创业计划	282
第三节 创业企业的设立	285
第四节 初创企业运营与管理	289
第五节 大学生创业风险与规避	290

第一部分

职业生涯规划

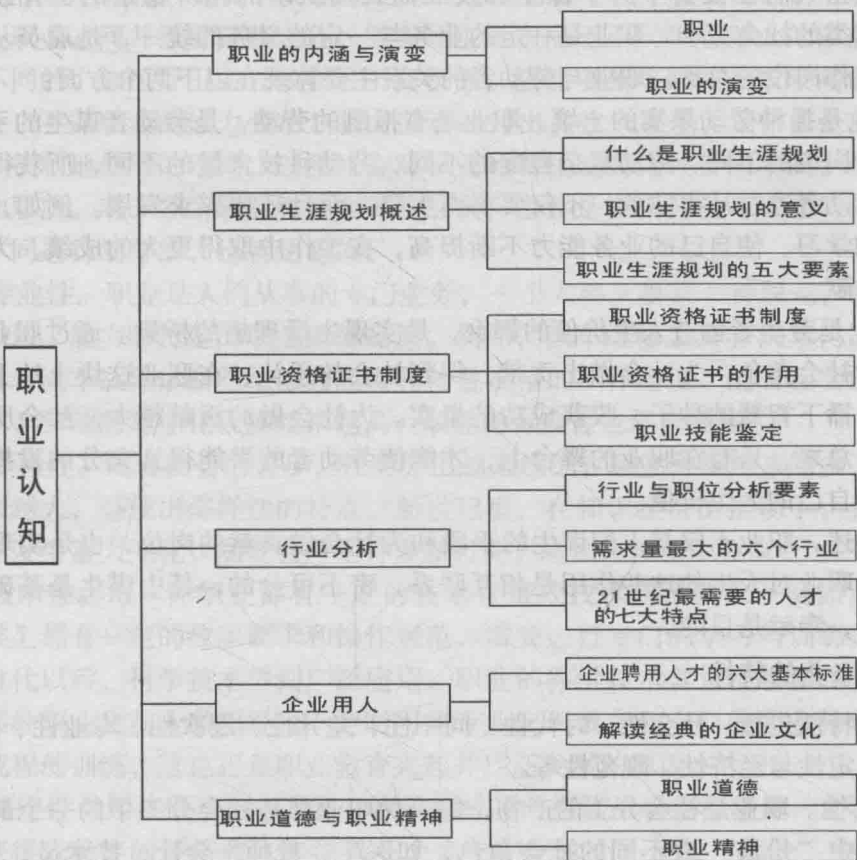


导读：

如果你想事业有成、人生幸福，就要科学地规划自己的生活，设计好自己的职业生涯。职业生涯设计的目的决不只是协助个人按照自己的资历条件找一份工作，更重要的是帮助个人真正地了解自己，筹划未来，拟订人生的方向，在“衡外情，量己力”的情形下设计合理可行的职业生涯发展方向和目标，并制定出行动计划及策略。

随着经济快速的发展，人们的生活水平也在不断提高。作为一石大学学生，你将要面对的是怎样的生活，你将如何开始你的职业生涯？什么是职业？职业生涯规划书究竟是什么？行将是你未来职业发展的指南吗？什么是职业决策？职业决策？你将如何面对这些问题进行思考。

第一章 职业认知



导读:

人生的大部分时间是在职场中度过的，行业的发展趋势和就业形势与我们每一个人都息息相关，职业资格证书制度不能不知，只有清楚自己所学专业及其所属行业的发展趋势和企业用人的基本标准，努力学习，准确定位，才能更好地实现自己的职业梦想。

随着经济社会的发展，人们对生活水平的要求不断提高。作为一名大学生，将来要想过上理想的生活，就必然离不开职业理想和职业生活。什么是职业？职业资格证书制度是什么？行业的现状和企业用人的标准如何？什么是职业道德和职业精神？本章将对这些问题进行逐一探讨。

第一节 职业的内涵与演变

职业的内涵与演变

一、职业

(一) 职业的内涵

职业是指人们在社会中为了谋生和发展而长期从事的相对稳定的、有经济收入的、分门别类的社会劳动。职业是一定的业务与一定的义务的统一,是雇员从事某种具有共性工作岗位的总称。职业与劳动者的关系主要体现在以下两个方面:

1. 职业是播种劳动果实的土壤。职业是有报酬的劳动,是劳动者谋生的手段,职业劳动因为岗位的不同、劳动复杂程度的不同、劳动科技含量的不同,所获得的报酬也不同。劳动者通过从事职业,不仅要求得生存,而且还要谋求发展。例如,劳动者通过工作和学习,使自己的业务能力不断提高,在工作中取得更大的成绩,为社会做出更多的贡献。

2. 职业是劳动者创造人生价值的舞台,是实现生活理想的桥梁。通过职业,人们获得一定的社会角色,为社会做出贡献,得到社会的承认;在职业这块土地上,人们挥洒汗水,播下智慧的种子,收获成功的果实。为社会做的贡献越大,社会所给的回报就越高。总之,只有在职业的舞台上,才能使劳动者的潜能得到充分的发挥,最大限度地实现自己的人生价值。

综上所述,职业不仅是人们谋生的手段和为社会做贡献的岗位,也是实现人生价值的舞台。职业对人生的这些作用是相互联系、密不可分的,其中谋生是基础,实现价值是追求,奉献是目的。

(二) 职业的特性

职业的特性包括:社会性、时代性、同一性、差异性、层次性、专业性、多样性、技术性、稳定性与经济性、规范性等。

1. 社会性。职业是社会分工的产物,每一种职业都是社会分工中的一个部门,劳动者在职业中“扮演”着不同的社会角色,如医生、教师、会计、技术员、推销员、翻译、警察等,他们都为社会承担一定的义务和责任。人们通过职业为社会奉献劳动和智慧,积累财富,从而推动社会的发展。

2. 时代性。职业随着时代的发展而变化,新的职业会不断产生,原有的职业又增加了新时代的内容,而且有些职业会随之消失。例如,20世纪以来,陆续出现了广播电视播音员、计算机程序设计员、计算机文字处理员、激光照排工、汽车玻璃维修工、婚姻家庭咨询师、化妆品配方师等新职业;而原来已有的农民、教师、会计等传统职业,其劳动的科技含量也越来越高;电话接线员、机械打字操作员、铅字工等已经消失或者趋于消失。不同的历史时期具有不同的热门职业。劳动者在择业时,受到社会对职业的需求情况、个人兴趣、社会观念、时代风尚及社会舆论等的影响,就形成了不同时期的不同热门职业,如我国历次出现的“银行热”“经商热”“计算机热”“炒股热”“公务员热”等。

3. 同一性。首先,同一行业的职工内部,其劳动条件、工作对象、劳动强度、工作性质、生产方式、工作内容等方面相同或基本相同,形成了同一的行为模式、职业道德规范和语言习惯等。其次,不同职业之间也存在相同点,如工作时间固定、按劳取酬、岗位固定等。

4. 差异性。在不同职业之间存在很大的差异,其劳动条件、劳动强度、工作对象、工作性质、工作内容、生产方式等方面不相同,形成了不同的行为模式、职业道德规范和语言习惯。人们常说的“隔行如隔山”,就是指不同职业之间的差异性。

5. 层次性。层次性是指各类职业之间的层次和各个职业类型内部的层次。从理论上分析,职业之间并没有贵贱之分,但实际生活中由于不同职业对人的素质和能力的要求是不同的,如医疗卫生、教育、工商税务、法律事务等职业要求较高的素质和能力;此外,不同职业的体力劳动、脑力劳动的付出、收入水平、工作任务的多少、社会声望、权利地位等的不同,以及社会对职业的看法或舆论评价的不同,也产生了职业之间的层次。对于各个职业类型内部的层次,主要是根据劳动者所履行的领导职权和责任不同进行划分的,也就是职位。

6. 专业性。职业是人们从事的专门业务,一个人要从事某一种职业,就必须具备专门的知识、能力和特定的职业道德品质。例如,汽车维修工要有汽车构造等方面的知识,具备汽车故障诊断与维修的能力和精益求精的工作态度。随着社会的发展,科技的进步,劳动的专业化程度越来越高,职业的专业性也越来越强。

7. 多样性。随着社会的进步,社会分工越来越细,职业种类越来越多,职业的差别也越来越大,呈现出多样性的特点。新世纪里,在知识经济的推动下,我国的产业结构正在发生重大变化,随之会产生许多新行业,增加许多新职业。

8. 技术性。每一种职业都有一定的技术含量或技术规范要求。例如,厨师在刀工、火候上都有一定的技术要求和操作规范,需要进行专门的学习与训练。在人类进入工业时代以后,科学技术得到广泛应用,职业的科学技术含量也越来越高,以至于在从事某种职业之前,必须经过一定时间的专业知识教育和专门的职业技术技能或职业操作规程的训练,这也正是职业教育兴起并广泛发展的原因。

9. 稳定性与经济性。一个人只有在较长时间内持续从事某种职业,才可能通过职业活动获得较稳定的经济收入。如果一个人上午干这个,下午干那个,今天搞运输,明天做买卖,我们就不能说他有职业。同样,参加足球运动,一般人只是将其作为业余爱好或健身强体的体育运动,因而对于一般人来说,足球运动并非稳定的工作,也就谈不上以此获取经济收入。而职业足球运动员则不同,足球运动及足球比赛是其从事的较稳定的职业活动,通过这项活动可使他们获得经济收入,因此被人们称为职业足球运动员。

10. 规范性。职业规范主要包括人们在工作活动中应当遵守的操作规则、办事章程、职业道德规范及职业活动中形成的良好习惯等。这些职业规范或以法律、法规,或以组织章程及其相关公约、守则的方式体现出来,或只是一些约定俗成的非正式的规范。所有从事某种职业的人都必须遵守相应的职业规范,并受职业规范的约束。

二、职业的演变

(一) 职业的产生与发展

职业是人类社会发展到一定阶段的产物,是随着社会分工的出现而产生的。

原始社会生产力水平很低,劳动没有固定的分工,只是基于性别和年龄的差别而出现了自然分工。一般是年轻男子捕鱼、打猎,女子采集植物果实、料理家务,年老的人主要是制作劳动工具,所以不存在职业。当原始社会发展到后期,随着生产力的发展,出现了畜牧业与农业的分离、手工业与农业的分离,继而又出现了专门经营畜牧业、农业和手工业产品交换的商业。由于有了这些社会分工,便出现了人类社会最初的职业,如农夫、牧人、工匠、商人等。

进入奴隶社会,随着生产力的进一步发展,出现了大量的剩余产品,使社会上的一部分人有可能脱离体力劳动,依靠别人的剩余产品来生活。于是奴隶主和富商们完全摆脱了体力劳动,其中一部分人专门从事管理国家、组织生产等活动。这样就出现了体力劳动和脑力劳动的分工,因而职业的种类也就有所增加。

封建社会使职业得到了进一步发展。随着封建社会农业经济和社会的发展,冶铁、纺织、陶瓷、造纸、印刷、造船、酿酒、制糖、制茶、漆器和武器制造等手工业得到了进一步发展,商业、自然科学、文学艺术等领域也有了很大进步。除在奴隶社会已经出现的农民、手工业者、商人和生产管理者外,又出现了诸如艺术家、诗人、文学家、科学家、医生、教师等新的职业。在新行业产生与兴旺的同时,一些旧的、落后的行业就逐渐消失了,如冶铁技术的兴起和发展,逐渐将青铜铸造业挤出了历史舞台,从事青铜铸造业的人就改行从事其他职业了。

进入资本主义社会后,工业革命使人类进入现代工业社会,科学技术的广泛运用促使生产力迅速发展,社会分工越来越细,带来了许多前所未有的职业,如织布机的出现以及圈地运动使成千上万的农民离开了土地成为纺织行业的各种工人。

时代发展到今天,职业得到了空前的发展,职业世界展现出一幅崭新的图景。未来将会有更多全新的职业在人们面前崛起,也将有许多传统的职业在社会上逐步消失;同时,未来新旧职业变化和增多的速度会越来越快,因此,人们必须树立终身学习的意识,不断学习,掌握新的专业技能,以适应职业的快速变化。

(二) 职业演变的特点

随着生产力的发展和社会分工的变化,职业从产生以来一直处在不断的更新过程中,有的兴起、消亡,有的繁荣发达,有的凋零衰败,各自经历着不同的命运。从总体上看,职业演变呈现出以下特点:

1. 职业种类不断增加。职业在产生初期,种类少,发展缓慢。但随着社会以及科技的发展,出现了许多新的职业,如计算机操作、电话服务、汽车美容、家居装修、科技咨询等。目前我国劳动和社会保障部认定的职业数目是1979个。

2. 职业种类更新加快。社会的进步和科技发展速度的加快,使得新职业不断产生和旧职业不断衰退,加快了职业的新陈代谢。例如,20世纪中期,晶体管收音机和半导体收音机进入百姓家,从事晶体管、半导体生产的人员非常多。而20世纪后期,计算机与网络技术飞速发展并得到广泛应用,从事电子计算机行业的队伍则随之不断壮大。

3. 职业分工由简单到精细,一种职业又被细分为多种职业。例如,农民过去是指从事作物种植的农业劳动者,而现在则划分为农艺工、果树工、蔬菜工、桑园工、蚕业工、茶园工等多种类别。再如计算机出现后,有了硬件操作员、软件操作员、专门的计算机教师、计算机销售员、计算机维修员、网络维护员等不同的职业。

4. 职业的内容不断弃旧更新。同样的职业,在不同的时代,工作内容会有很大变化。旧的业务知识、技术方法过时了,逐步被新的业务知识、技术方法所取代。例如,过去用铅版印刷时,印刷工人需要有铸字工、拣字工、排版工、打纸型工、印刷工等一系列工种;现在绝大多数印刷厂用电子计算机排版代替了铅版,胶印代替了铅印,使印刷工人的工作内容有了根本性的改变。

5. 职业的专业化增强,且呈现综合化和多元化的特点。随着科学技术的发展,有些职业的专业化越来越强,若不具备一定的专业能力,达不到职业的要求,就不能适应职业的岗位需要。例如,邮电行业,由于新技术的广泛应用,缺乏现代电子技术的人就难以胜任工作的要求。职业除了专业性越来越强以外,开始向综合化、多元化方向发展,打破了以往每种职业都有相对固定范围的界限,职业与职业之间相互交叉延伸,界限模糊。例如,以前的研究人员只管科研成果,但现在的很多研究人员,既是研究者又是市场开拓者和经营者,有的还是管理者。而就生产部门来说,现在很多企业变成以一业为主,兼营别业,这些企业的工作岗位同时具有多种职能和身份。

6. 职业结构在调整,第三产业的数量大量增加。第二次世界大战前,职业兴衰起伏的过程较为缓慢,三大产业结构之间的比重升降也不剧烈。随着科学技术水平的提高,就业人口所占比例中,第一产业逐年下降,第二产业稳中有降,第三产业逐年上升。随着第一、第二产业劳动的机械化、自动化程度的提高,将会有大量的劳动者充实到第三产业中来,第三产业就业人数占全部就业人数的比例会不断提高。

(三) 职业的未来发展趋势

在新的世纪里,人类社会进入知识经济时代,产业结构、行业结构、社会结构以及由此决定的职业结构发生了巨大变化,职业越来越呈现出高科技化、智能化、专业化和综合化的发展趋势。职业的高科技化是指随着科学技术的迅猛发展,与高新技术有关的职业将得到发展。高新技术的主要特征是高效益、高智力、高投入、高风险。

科学技术部、财政部、国家税务总局关于印发《中国高新技术产品目录(2006)》的通知(国科发计字〔2006〕370号)中,我国的高新技术及其产品共涉及11个领域:①电子信息;②软件;③航空航天;④光机电一体化;⑤生物、医药和医疗器械;⑥新材料;⑦新能源与高效节能;⑧环境保护;⑨地球、空间与海洋;⑩核应用技术;⑪现代农业。

在我国加快高新技术发展政策的实施过程中,这些高新技术产业将得到进一步发展,并会促进社会职业的增多,为就业提供新的机遇。

职业的智能化是指在职业活动中,体力劳动的比重减少,脑力劳动的比重增加,体力劳动脑力化。职业的智能化要求各种就业岗位对单纯体力劳动者的需求量明显减少。

职业的专业化是指职业分工越来越细、越来越专,社会对职业的专业技术水平要求越来越高。职业的专业化特点之一是要求各种相应的职业岗位需要有受过专门培训、接受过专业教育、掌握最新技术的人才能上岗。

职业的综合化是指职业之间相互交叉、重叠,职业对从业人员的技能、知识经验、能力与素质等要求越来越全面。例如,对产品推销员,不仅要求掌握产品推销知识,还要求具备公关能力;对会计师,不仅要求会打算盘,掌握专业知识,还要求会操作电脑。职业的综合化对就业人员提出了更高的要求,各种就业岗位更欢迎那些有多方面综合能力的人才。

进入21世纪,与第三产业有关的职业将继续得到发展。第三产业的职业结构有着广泛的适应性和灵活性,既有传统职业,又有现代职业;既有主要依靠体力和熟练技能谋生的职业,也有主要靠脑力劳动谋生的高新技术职业,它可以为人们提供广泛的就业机会,因此,其相关职业必将得到快速发展。

总之,随着我国国民经济和社会的发展,全方位地对经济结构进行战略性调整,必将带来一系列职业的变化。而且在未来的职业发展中,也将为人们提供就业、创业的广阔舞台,创造出良好的发展机遇。对于在各类职业学院学习的在校生来说,应该对未来职业的变化发展有充分的认识和思想准备,为自己的职业发展准确定位,从而更好地适应社会发展的需要。

第二节 职业生涯规划概述

一、什么是职业生涯规划

职业生涯规划简称生涯规划,又叫职业生涯设计,是指个人与组织相结合,在对一个人职业生生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上,对兴趣、能力、特点、价值观等进行综合分析,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其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。职业生涯规划的中心含义是:你打算选择什么样的行业,什么样的职业,什么样的组织,想达到什么样的成就,想过一种什么样的生活,以及如何通过你的学习与工作达到你的目标。

二、职业生涯规划的意义

(一) 有利于确定人生的方向,提供奋斗的策略

生活中,我们经常看到这种现象,很多人由于自己的职业生涯毫无计划,目标不明,从而造成事业失败,其实并不是他们没有足够的知识和才能,他们失败的原因主要在于他们没有规划和取得最适合他们成长与发展的职业生涯。

(二) 有利于准确评价个人特点

《水浒传》中,张顺在陆地上是李逵的手下败将,可在水中打,却能把黑旋风李逵淹得翻白眼。职业生涯的规划与开发也是如此,对个人来说,应有自知之明,不仅要知己所长,还要知己所短。要想在学习和工作上取胜,就必须制订出一个知己之长短、知环境之利弊、扬长避短的职业生涯规划。

(三) 准确定位职业方向

在我国,经常出现懂专业的技术人员被组织安排到管理岗位上的现象。这些人从