



普通高等教育“十二五”规划教材

创业基础

实训教程

◎李莉 主编



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

创业基础实训手册

姓 名： _____

所在学院： _____

班 级： _____

学 号： _____

总 成 绩： _____

图书在版编目 (CIP) 数据

创业基础实训教程: 含实训手册/李莉主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2015. 2

ISBN 978 - 7 - 5682 - 0282 - 4

I. ①创… II. ①李… 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 027893 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 26.25

字 数 / 610 千字

版 次 / 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

定 价 / 49.80 元

责任编辑 / 张慧峰

文案编辑 / 张慧峰

责任校对 / 孟祥敬

责任印制 / 马振武



目 录

实训活动一.....	1
实训活动二.....	3
实训活动三.....	7
实训活动四	11
实训活动五	14
实训活动六	17
实训活动七	19
实训活动八	23
实训活动九	29
实训活动十	31
实训活动十一	38
实训活动十二	40

实训活动二

(一) 实训目的

1. 了解自我，认识自我，客观评价自身开展创业活动的优势、不足和潜力；
2. 锻炼自我表达能力，鼓励自我创业的信心和勇气；
3. 培养同学们的团队意识，训练学生合作共事的能力。

(二) 实训活动

实训活动 1 遇到不同的生活状况

实训要求：

此实训要求课堂当堂完成讨论并进行小组分享。首先将学生分成若干讨论小组，每组4-6人，要求每个小组在下面提供的不同生活情形中选择一个，然后思考并回答后面的问题。

不同的生活状况

1. 考试失利；
2. 学生会干部竞选；
3. 寻找兼职工作；
4. 参加演讲比赛；
5. 组织一次班级郊游；
6. 创建一个社团；
7. 参加运动会比赛；
8. 失恋。

请同学们思考并回答以下问题：

1. 你现在处于什么样的情形和环境之中？
2. 面对这种情形或生活境遇，你需要做什么？你会怎么做？
3. 谁去做？为什么需要这个人去做？
4. 什么时候去做？

5. 做的时候需要些什么?
6. 做的方法和步骤是什么?
7. 你在这当中的职责是什么?

回答问题要求：小组讨论，派代表回答，回答问题采用 1 分钟电梯演讲。

实训活动 2 创业精神探索

请同学们阅读教材案例 2.2，并进行小组讨论，总结出创业精神是什么，你们自己具备哪些创业精神，哪些方面需要提升。

实训活动 3 创业素质自测

指导语：对人生是否充满好奇与渴望，反映了你对新奇事物的追求和对生活的充分体验、享受的能力。

下面介绍 10 道自测题，每题都有 A、B、C 三种选择，每种答案无所谓正确与错误，请看清楚每一道题的意思，根据自己的实际情况和真实想法，以最快的速度诚实作答，每题只有一个选项。

1. 办公室里安装了一台新的电脑打印机，你会（ ）
 - A. 尽量避免使用它
 - B. 很愿意使用它
 - C. 向别人请教它怎么使用
2. 在迪斯科舞会上，别人在跳一种你不会的舞，你会（ ）
 - A. 站起来学着跳
 - B. 看别人跳，直到改奏慢节拍舞曲
 - C. 请一位朋友私下里教你这种新舞步
3. 和朋友去一家西式餐厅吃饭，你想用刀叉吃，可又不会，于是你会（ ）
 - A. 看着别人怎样使用刀叉，自己跟着学
 - B. 仍旧使用筷子和勺子
 - C. 在别人不知道的情况下请教服务员
4. 你身处异地，对当地方言仅知只言片语，于是你会（ ）

- A. 依然讲普通话，因为你还不能熟练地使用当地方言
- B. 只用有把握的词句
- C. 尽可能多地使用它
5. 参加一次你不了解的会议，你会（ ）
- A. 提出许多问题
- B. 会后查询一下没懂的地方
- C. 假装能领会别人的意思
6. 最近一段时间你需要复习功课准备考试，朋友约你去看电影，你会说（ ）
- A. 对不起，等我忙完这段时间再去看吧
- B. 这段时间很忙走不开，免了吧
- C. 你说得对，今晚不复习功课了，明天再复习吧
7. 你走进一家时装店，结果却发现店里只有几件衣服，而且衣服上都没有价目标签，于是你会（ ）
- A. 转身出去
- B. 举止自然，并询问是否有适合你的衣服
- C. 为避免尴尬，看一下陈列的衣服，然后离开
8. 你的老师让你去做一项你从未做过的事，你会（ ）
- A. 答应试试，并说“不过我需要帮助”
- B. 有礼貌地拒绝
- C. 埋头进行这项工作，尽量把它做好
9. 街上流行一种很时髦的衣服，你会（ ）
- A. 仍旧穿着以前的衣服，觉得穿着时尚
- B. 立即买一套穿上
- C. 观望一段时间，如果周围的朋友都买了，再去买一套
10. 如果你做的某项事情需要根据某一公式重复计算 10 次，这在电脑上很容易解决，并且现在有一台电脑可供你使用，但你却不会用。这时你会（ ）
- A. 查计算机使用手册，在电脑上把结果算出来
- B. 仍旧愿意多花点时间，用手重复计算
- C. 请别人上机代你算出来，你在旁边看
计分：

题号	A	B	C	得分
1.	0	1	2	
2.	2	0	1	
3.	2	0	1	
4.	0	1	2	
5.	2	1	0	
6.	1	0	2	

续表

题号	A	B	C	得分
7.	0	2	1	
8.	1	0	2	
9.	0	2	1	
10.	2	0	1	

你的得分是：_____

实训活动 4 微软的智力题

如果你是一个名人，你会怎样改进提问的方法？

这是一道微软用来测试应聘者的试题。它主要考查受训者的逻辑思维和判断能力，同时也给受训者一些关于问题解决方法上的启示。游戏规则和程序如下：

1. 有两个房间，一个房间里有三盏灯，另一个房间里有三盏灯的开关。这两个房间是分隔开的，从一间里不能看到另一房间的情况。

2. 现在要求受训者分别进这两个房间一次，然后判断出这三盏灯分别是由哪个开关控制的。

3. 有什么办法呢？

相关讨论：

1. 请受训者说出解决这个问题的关键所在。

2. 有没有想过电能发热的特性？

总结：

在工作中经常会有一些难题需要用平时积累的生活经验来解决，这个游戏就是个很好的提示。

形式：个人完成

时间：3分钟

材料：无

场地：不限

应用：促进创造性思维的产生，打破传统思维的局限。

实训完成时间：_____

实训成绩：_____

实训活动三

(一) 实训目的

1. 发现和培养自身的创业者特质；
2. 了解成功创业者所具备的素质特征及创业动机。

(二) 实训活动

实训活动 1 头脑风暴

此实训要求课堂当堂完成。请同学们用头脑风暴法说出成功的创业者应该具备哪些素质特征。

实训活动 2 小组讨论

此实训要求课堂当堂完成并进行小组分享。题目如下：

第一组：创业者是天生的还是后天培养的？

第二组：创业者是赌徒吗？

第三组：创业者的主要目的是获得财富还是实现自身价值？

第四组：创业者喜欢单枪匹马还是团队合作？

第五组：创业者喜欢寻求公众的注意还是尽量避开公众的注意？

第六组：创业者需要承受巨大的压力，付出高昂的代价吗？

第七组：钱是创立企业最重要的要素吗？

讨论要求：

1~7 号组根据组号讨论题目，8 号组以后每 7 组为一个轮回，选对应的题目进行讨论。5 分钟后，小组代表发言。

实训活动 3 创业者素质测试

创业充满了诱惑，但并非每一个人都适合。美国创业协会设计了一份测试题，假如你正在想着自己创业，不妨做做下面的题。

计分规则：选 A 得 4 分、选 B 得 2 分、选 C 得 2 分、选 D 得 1 分。

1. 在急需决策时，你是否会想“再让我考虑一下吧？”（ ）
A. 经常 B. 有时 C. 很少 D. 从不
2. 你是否为自己的优柔寡断找借口说“得慎重，怎能轻易下结论呢”？（ ）
A. 经常 B. 有时 C. 很少 D. 从不
3. 你是否会为避免冒犯某个有实力的客户而有意回避一些关键性的问题，甚至有意迎合客户呢？（ ）
A. 经常 B. 有时 C. 很少 D. 从不
4. 你是否无论遇到什么紧急任务都先处理日常的琐碎事务呢？（ ）
A. 经常 B. 有时 C. 很少 D. 从不
5. 你是否非得在巨大压力下才肯承担重任？（ ）
A. 经常 B. 有时 C. 很少 D. 从不
6. 你是否无力抵御妨碍你完成重要任务的干扰和危机？（ ）
A. 经常 B. 有时 C. 很少 D. 从不
7. 你在决策重要的行动和计划时，常忽视其后果吗？（ ）
A. 经常 B. 有时 C. 很少 D. 从不
8. 当你需要做出很可能不得人心的决策时，是否会找借口逃避而不敢面对？（ ）
A. 经常 B. 有时 C. 很少 D. 从不
9. 你是否总是在晚上才发现有要紧的事没办？（ ）
A. 经常 B. 有时 C. 很少 D. 从不
10. 你是否因不愿承担艰苦任务而寻找各种借口？（ ）
A. 经常 B. 有时 C. 很少 D. 从不
11. 你是否常来不及躲避或预防困难情形的发生？（ ）
A. 经常 B. 有时 C. 很少 D. 从不
12. 你总是拐弯抹角地宣布可能得罪他人的决定吗？（ ）
A. 经常 B. 有时 C. 很少 D. 从不
13. 你喜欢让别人替你做你自己不愿做而又不得不做的事吗？（ ）
A. 经常 B. 有时 C. 很少 D. 从不

分析：

1. 50 分以上，说明你的个人素质与创业者相去甚远；
2. 40~49 分，说明你不算勤勉，应彻底改变拖沓、低效率的缺点，否则创业只是一句空话；
3. 30~39 分，说明你在大多数情况下充满自信，但有时犹豫不决，不过没关系，这也

是稳重和深思熟虑的表现；

4. 15~29分，说明你是一个高效率的决策者和管理者，有望成为成功的创业者，你还等什么？

实训活动 4 创业人物访谈

具体要求：

1. 以小组为单位进行；
2. 自行确定访谈对象 2~3 名；
3. 自拟访谈提纲；
4. 撰写访谈报告，并制作成 PPT 在课堂上汇报。
5. 注意跟踪创业者的成长足迹，分析其为什么会创业成功。

访谈对象 1（姓名及工作单位）：

1. 访谈提纲：

2. 访谈报告：

访谈对象 2（姓名及工作单位）：

1. 访谈提纲：



2. 访谈报告：

访谈对象 3（姓名及工作单位）：

1. 访谈提纲：

2. 访谈报告：

实训完成时间： _____

实训成绩： _____

实训活动四

(一) 实训目的

1. 通过实训，使学生在学学习创造性思维及其障碍后，掌握破除思维障碍的方法；
2. 学会运用发散思维与收敛思维、想象思维与联想思维去解决生活、学习和创业中遇到的问题 和困难，进而提升创新能力。

(二) 实训活动

实训活动 1 破除思维障碍训练

实训要求：

此实训要求课堂当堂完成讨论并进行小组分享。首先将学生分成若干讨论小组，每组 4~6 人，然后进行小组讨论并回答下面的智力题。

有无穷个答案的智力题

许多父母都喜欢给自己的孩子出这样的智力题：树上 10 只鸟，被人用枪打死 1 只，还剩几只？孩子一般都把它当做算术题做， $10-1=9$ （只）。此时父母往往哈哈大笑说，打死的一只掉了下来，其余的全飞走啦。这似乎是唯一正确的答案，但是此题的答案可以有无数多个，请写出你能想到的答案。

实训活动 2 发散思维训练

通过学习发散性思维，运用发散性思维进行下面的问题讨论。

红砖的用途

实训活动 3 想象思维的训练

1. 在你的想象中，未来的医院应当是什么样子？你作为院长是怎样经营医院的？

2. 运用想象思维：三个和尚的故事大家都不陌生，换个角度重编三个和尚的故事，解决吃水的问题。



实训完成时间： _____

实训成绩： _____