



全国高职高专教育精品规划教材

就业创业成功

——大学生就业指导

王铁 编著



北京交通大学出版社

<http://press.bjtu.edu.cn>

全国高职高专教育精品规划教材

就业 创业 成功

——大学生就业指导

王 铁 编著

北京交通大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

面对社会转型时期的深刻变革和就业出现的新形势,每一名在校大学生都应该从成功择业和职业发展的角度深刻思考,深入理解学习就业指导的必要性和紧迫性。本书的目的是帮助大学生树立终生职业发展规划,实现自身需要与社会需要的和谐统一,走上一条既符合社会发展需要,又适合自己发展的成功之路。

本书理论与实践相结合,理论阐述上精炼简约,同时辅以大量实例强化感性认识,突出可读性,使学生得到具有实用价值和实际意义的就业指导 and 帮助。

全书共分九章,包括概述、就业形势、职业类型、权益保护及就业政策、职业生涯规划、求职择业的准备和技巧、创业指导和走向成功等内容。

本书既可以作为高职高专院校学生就业指导教材,又可作为毕业生就业、创业,走向成功的参考读本。

图书在版编目(CIP)数据

就业 创业 成功:大学生就业指导/王铁编著. —北京:北京交通大学出版社, 2006. 8

(全国高职高专教育精品规划教材)

ISBN 7-81082-838-X

I. 就… II. 王… III. 大学生-就业-高等学校:技术学校-教材
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 081684 号

责任编辑: 万天菊

出版发行: 北京交通大学出版社

电话: 010-51686414

北京市海淀区高粱桥斜街 44 号

邮编: 100044

印刷者: 北京市梦宇印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 145×210 印张: 12 字数: 313 千字

版 次: 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-81082-838-X/G·45

印 数: 1~3 200 册 定价: 22.00 元

本书如有质量问题, 请向北京交通大学出版社质监局反映。

投诉电话: 010-51686043; E-mail: press@center.bjtu.edu.cn.

出版说明

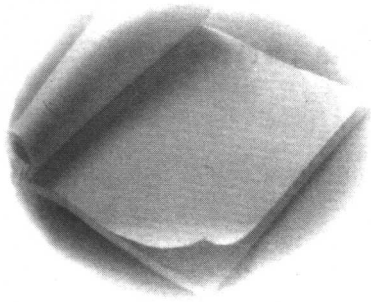


高职高专教育是我国高等教育的重要组成部分，其根本任务是培养生产、建设、管理和服务第一线需要的德、智、体、美全面发展的应用型专门人才，所培养的学生在掌握必要的基础理论和专业知识的基础上，应重点掌握从事本专业领域实际工作的基础知识和职业技能，因此与其对应的教材也必须有自己的体系和特点。

为了适应我国高职高专教育发展及其对教育改革和教材建设的需要，在教育部的指导下，我们在全国范围内组织并成立了“全国高职高专教育精品规划教材研究与编审委员会”（以下简称“教材研究与编审委员会”）。“教材研究与编审委员会”的成员所在单位皆为教学改革成效较大、办学实力强、办学特色鲜明的高等专科学校、成人高等学校、高等职业学校及高等院校主办的二级职业技术学院，其中一些学校是国家重点建设的示范性职业技术学院。

为了保证精品规划教材的出版质量，“教材研究与编审委员会”在全国范围内选聘“全国高职高专教育精品规划教材编审委员会”

（以下简称“教材编审委员会”）成员和征集教材，并要求“教材编审委员会”成员和规划教材的编著者必须是从事高职高专教学第一线的优秀教师和专家。此外，“教材编审委员会”还组织各专业的专家、教授对所征集的教材进行评选，



对所列选教材进行审定。

此次精品规划教材按照教育部制定的“高职高专教育基础课程教学基本要求”而编写。此次规划教材按照突出应用性、针对性和实践性的原则编写，并重组系列课程教材结构，力求反映高职高专课程和教学内容体系改革方向；反映当前教学的新内容，突出基础理论知识的应用和实践技能的培养；在兼顾理论和实践内容的同时，避免“全”而“深”的面面俱到，基础理论以应用为目的，以必需、够用为尺度；尽量体现新知识和新方法，以利于学生综合素质的形成和科学思维方式与创新能力的培养。

此外，为了使规划教材更具广泛性、科学性、先进性和代表性，我们真心希望全国从事高职高专教育的院校能够积极参加到“教材研究与编审委员会”中来，推荐有特色的、有创新的教材。同时，希望将教学实践的意见和建议，及时反馈给我们，以便对出版的教材不断修订、完善，不断提高教材质量，完善教材体系，为社会奉献更多更新的与高职高专教育配套的高质量教材。

此次所有精品规划教材由全国重点大学出版社——北京交通大学出版社出版。适应于各类高等专科学校、成人高等学校、高等职业学校及高等院校主办的二级技术学院使用。

全国高职高专教育精品规划教材研究与编审委员会

2006年8月

总 序

历史的年轮已经跨入了公元 2006 年，我国高等教育的规模已经是世界之最，2005 年毛入学率达到 21%，属于高等教育大众化教育的阶段。与此相对应的是促进了高等教育举办者和对人才培养的多样化。我国从 1999 年高校扩大招生规模以来，经过了 8 年的摸索和积累，当我们回头看时，发现在我国高等教育取得了可喜进步的同时，在毕业生就业方面，部分高职高专院校的毕业生依然稍显不足。近几年来，与本科毕业生相比较，就业率落后将近 20 个百分点，不得不引起我们的思考与重视。

是什么导致高职高专院校的学生就业陷入困境？是什么破坏了高职高专院校的人才培养机制？是哪些因素使得社会给高职高专学生贴上了“压缩饼干”的标签？经过认真分析、比较，我们看到各个高职高专院校培养出来的毕业生水平参差不齐，能力飘忽不定，究其根源，不合理的课程设置、落后的教材建设、低效的教学方法可以说是造成上述状况的主导因素。在这种情况下，办学缺乏特色，毕业生缺少专长，就业率自然要落后于本科院校。

新设高职类型的院校是一种新型的专科教育模式，高职高专院校培养的人才应当是应用型、操作型人才，是高级蓝领。新型的教育模式需要我们改变原有的教育模式和教育方法，改变没有相应的专用教材和相应的新型师资力量的现状。

为了使高职院校的办学有特色，毕业生有专长，需要建立“以就业为导向”的新型人才培养模式。为了达到这样的目标，我们提出“以就业为导向，要从教材差异化开始”的改革思路，打破高职高专院校使用教材的统一性，根据各高职高专院校专业和

生源的差异性，因材施教。从高职高专教学最基本的基础课程，到各个专业的专业课程，着重编写出实用、适用高职高专不同类型人才培养的教材，同时根据院校所在地经济条件的不同和学生兴趣的差异，编写出形式活泼、授课方式灵活、引领社会需求的教材。

培养的差异性是高等教育进入大众化教育阶段的客观规律，也是高等教育发展与社会发展相适应的必然结果。也只有使在校学生接受差异性的教育，才能充分调动学生浓厚的学习兴趣，才能保证不同层次的学生掌握不同的技能专长，避免毕业生被用人单位打上“批量产品”的标签。只有高等学校培养有差异性，毕业生才能够有特色，才会在就业市场具有竞争力，才会使高职高专的就业率大幅提高。

北京交通大学出版社出版的这套高职高专教材，是在教育部“十一五规划教材”所倡导的“创新独特”四字方针下产生的。教材本身融入了很多较新的理念，出现了一批独具匠心的教材，其中，扬州环境资源职业技术学院的李德才教授所编写的《分层数学》，教材立意很新，独具一格，提出以生源的质量决定教授数学课程的层次和级别。还有无锡南洋职业技术学院的杨鑫教授编写的一套《经营学概论》系列教材，将管理学、经济学等不同学科知识融为一体，具有很强的实用性。

此套系列教材是由长期工作在第一线、具有丰富教学经验的老师编写的，具有很好的指导作用，达到了我们所提倡的“以就业为导向培养高职高专学生”和因材施教的目标要求。

教育部全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心择业指导处处长
中国高等教育学会毕业生就业指导分会秘书长

曹 殊 研究员

前 言

就业指导是大学生在校学习期间的必修课程之一，应该贯穿大学教育阶段的始终。学习知识，掌握本领，走向社会，服务社会是每个大学生的必由之路。就业指导一方面要帮助大学生树立正确的人生观、价值观、道德观和择业观；另一方面要帮助大学生正确认识自我，客观地评价自己，根据自己的个性、特长、心理素质、知识结构，选择好职业方向，掌握求职择业技巧，将来选择能够充分发挥自己特长和潜能的职业。就业指导的最终目的是帮助大学生树立终生职业发展规划，掌握求职和职业发展技能，不断调整自我，适应社会发展，实现自己的需要与社会的需要和谐统一，实现“人尽其才，人尽其用”，走上一条既符合社会发展需要，又适合自己发展的成功之路。

面对我国高等教育体制的深刻变革和迅猛发展，面对社会就业出现的新形势，每一名在校大学生都应该从求职择业和职业发展的角度做出深刻的思考，深入理解学习就业指导的必要性和紧迫性。就业指导是一门知识性、实践性、系统性很强的学问。而临近毕业前以提高就业技巧为主的集中速成培训对就业能力培养是不够系统的，表面、粗放的指导内容也难以满足学生个性化的发展需要。大学生学习就业指导应该从一年级开始，并伴随时间的推移逐渐提高认识，加深体会。

在编写本书的过程中，力求理论与实践相结合，并以此为切入点，增强了对在校大学生求职择业的引导和服务功能。在坚持理论性与系统性紧密结合的同时，突出了针对性和实用性。在对理论的阐述上力求精当简约，通俗易懂，而选用的大量实例是为

了强化感性认识，突出可读性，进一步激发情趣，拓宽视野，拉近学生与社会的距离，使学生得到具有实用价值和实际意义的就业指导和帮助。

本书由王铁编著。全书共分为九章。包括概述、就业形势、职业类型、权益保护及就业政策、职业生涯规划、求职择业的准备和技巧、创业指导和走向成功等内容。

本书在编写过程中，借鉴和参考了一些就业指导书刊及网站的有关观点，在此谨向作者表示衷心感谢。

由于水平有限，书中缺点和不足在所难免，敬请同行和有关专家批评指正。

编者
2006年8月

目 录

第一章 大学生就业指导概述	(1)
第一节 大学生就业指导的意义和作用	(2)
一、就业指导有助于人才资源的合理配置	(2)
二、就业指导有助于大学生顺利、充分就业	(2)
三、就业指导有助于大学生成长和成才	(3)
第二节 大学生就业指导的内容	(3)
一、树立正确的择业观	(3)
二、学习和了解国家有关就业方针、政策	(4)
三、了解当前的就业形势	(4)
四、学习设计职业生涯规划	(5)
五、学习求职的方法和技巧	(5)
六、激发创业热情 培养创业精神.....	(5)
七、学习成功学知识 为走向成功做准备	(6)
阅读材料.....	(6)
第二章 高校就业形势	(14)
第一节 高校就业形势和现状分析	(14)
一、我国总体就业形势严峻.....	(14)
二、与国内经济发展的关联度	(15)
三、世界贸易摩擦波及就业	(15)
四、就业的结构性矛盾依然存在	(16)
五、高校专业设置的结构性问题突出	(17)
六、新情况值得关注	(17)
第二节 高校毕业生就业难问题的对策	(18)
一、大力发展第三产业促进就业	(18)

二、调整人才培养结构 适应经济发展的客观要求	(19)
三、落实高等教育自主权	(19)
四、丢掉“精英”意识	(20)
五、树立动态的就业观	(20)
第三节 大学生就业的有利条件	(21)
一、党和政府关心大学生就业	(21)
二、毕业生就业纳入高校考核的重要指标	(21)
三、经济持续、健康发展是有力的支撑	(21)
四、基层就业空间广阔	(22)
五、就业政策环境宽松	(22)
阅读材料	(23)
第三章 职业与职业种类	(27)
第一节 职业、职业种类、职业与行业	(28)
一、职业	(28)
二、职业的特性	(28)
三、职业种类的划分	(30)
四、职业与行业	(30)
第二节 职业定位	(31)
一、职业定位的类型	(31)
二、确定职业的注意事项	(33)
第三节 职业资格证书制度	(34)
一、职业资格的概念	(34)
二、职业资格证书的分类	(35)
阅读材料	(36)
第四章 大学生权益保护及就业政策	(39)
第一节 大学生就业权益及保护	(40)
一、大学生就业权益	(40)
二、大学生权益的保护	(41)
三、大学生就业过程中合法权益的维护	(42)
第二节 就业协议书	(42)

一、就业协议的概念	(42)
二、就业协议与劳动合同的区别	(42)
三、就业协议的主要内容	(44)
四、就业协议的订立原则	(44)
五、就业协议订立的步骤	(45)
六、签订就业协议的程序	(46)
七、无效协议	(46)
八、就业协议的解除	(46)
九、违约责任及毕业生违约的后果	(47)
第三节 劳动合同	(48)
一、劳动合同的必备条款	(48)
二、签订劳动合同的注意事项	(49)
第四节 社会保险	(52)
一、社会保险	(52)
二、社会保险的特点	(52)
三、及时办理相关手续	(52)
第五节 报到证、户口迁移证、档案	(53)
一、报到证	(53)
二、户口迁移证	(53)
三、档案	(53)
第六节 失业保险	(54)
一、失业保险的特点	(54)
二、失业保险基金的构成	(54)
三、失业保险费的征缴范围及征缴	(55)
四、失业人员可以享受的失业保险待遇	(55)
五、失业人员领取失业保险金的期限	(55)
第七节 养老保险	(56)
一、企业和个人缴纳基本养老保险费的比例	(56)
二、基本养老保险个人账户	(56)
三、养老金的发放	(57)

第八节	医疗保险	(57)
一、	基本医疗保险的覆盖范围	(57)
二、	基本医疗保险缴费办法	(58)
三、	基本医疗保险基金的构成	(58)
四、	基本医疗保险基金的银行计息办法	(58)
五、	企业补充医疗保险	(59)
阅读材料		(59)
第五章	大学生职业生涯规划	(68)
第一节	职业生涯及职业生涯规划	(68)
一、	职业生涯	(68)
二、	职业生涯规划	(69)
第二节	职业生涯规划的意义及原则	(70)
一、	职业生涯规划的意义	(70)
二、	职业生涯规划的特征	(72)
三、	职业生涯规划的原则	(73)
第三节	职业生涯规划的内容及分类	(74)
一、	职业生涯规划的内容	(74)
二、	职业生涯规划的分类	(76)
第四节	职业生涯规划案例分析	(77)
案例一：	我的目标——宝马公司汽车销售经理	(77)
案例二：	美好的未来属于自己	(79)
案例三：	我想当调酒师 我要开酒吧	(83)
案例四：	响当当的汽车修理技师	(86)
阅读材料		(88)
第六章	大学生求职择业准备	(96)
第一节	求职择业的技能准备	(96)
一、	结构合理的理论知识	(96)
二、	适应职业需要的实践能力	(102)
三、	专业技术资格的准备	(106)
第二节	求职择业的心理准备	(108)

一、增强求职择业的心理承受能力	(109)
二、促进角色转换 增强自我发展能力	(111)
三、需要正确面对的心理问题	(112)
四、求职择业心理的改善与提高	(114)
阅读材料	(117)
第七章 求职、面试指导	(128)
第一节 求职前的准备	(128)
一、影响求职择业的因素	(128)
二、知己知彼 百战不殆	(130)
三、精心准备 沉着应对	(131)
第二节 求职信的写作	(139)
一、求职信的写作要素	(140)
二、求职信的写作注意事项	(142)
第三节 简历的写作	(145)
一、简历的类型	(146)
二、简历的基本格式	(147)
三、写作简历的注意事项	(150)
四、写作简历的格式	(153)
第四节 面试的技巧	(157)
一、面试的准备	(158)
二、如何漂亮地推销自己	(158)
三、提高就业洽谈成功率	(162)
四、面试中的问答准备	(162)
五、面试中的常见问题及应答技巧	(164)
六、面试能力测试	(165)
七、面试后的询问和努力	(169)
第五节 毕业生应聘误区与对策	(171)
一、警惕不法中介的骗局	(172)
二、看清招聘单位的庐山真面目	(172)
三、提防信息服务高收费	(172)

四、提防“霸王条款”的束缚	(173)
五、提防用人单位钻政策空子	(173)
六、提防用人单位夸大宣传	(173)
七、把握好顺从与维权的“度”	(174)
八、清晰明朗 刨根问底	(174)
第六节 求职的技巧	(181)
一、把自己推销出去	(181)
二、顺利度过职业探索期	(183)
三、求职择业案例	(184)
案例一：细节决定成功	(184)
案例二：“美丽”的谎言让我落荒而逃	(185)
案例三：女性超常规求职方法	(187)
案例四：招聘单位到底在考什么	(191)
案例五：我是高职生 我也很优秀	(196)
阅读材料	(197)
第八章 大学生创业	(207)
第一节 创业教育及创业的意义	(208)
一、创业教育	(208)
二、创业的意义	(209)
第二节 创业者应该具备的素质	(210)
一、心理素质	(210)
二、身体素质	(211)
三、知识素质	(211)
四、能力素质	(211)
第三节 创业的成功经验	(212)
一、创业前要深思熟虑	(212)
二、创业要有足够的资源	(213)
三、创业要有明确的方向	(213)
四、创业要有优秀的经营能力	(213)
五、创业者需要了解的法律知识	(214)

第四节 创业计划	215
一、创业计划	215
二、创业计划的作用	216
三、创业计划的写作	216
第五节 创业的步骤	230
一、寻找项目	230
二、项目调研	230
三、项目评估	231
四、筹集资金	232
五、组建实体	232
第六节 创业项目的市场需求调查	232
一、市场需求调查的内容	233
二、常见的市场调查方法	234
三、市场调查结果的整理	235
第七节 学习创业知识的主要途径	235
一、大学课堂、大学图书馆与大学社团	235
二、媒体资讯	235
三、与商界人士广泛交流	236
四、曲线创业	236
五、创业实践案例	236
案例一：创业痛并快乐着	237
案例二：用平常心成就创业梦	239
案例三：实现一个绿色的梦想	243
案例四：从公司“白领”到杰出农民	246
案例五：大学生把餐饮店“搬”到网上去	247
案例六：诚信所以成功	249
阅读材料	251
第九章 走向成功	261
第一节 成功的要素	261
一、成功的概念	261

二、成功的基本要素	(262)
三、成功的原则	(264)
四、成功要有积极的心态	(268)
第二节 成功的智慧	(276)
一、成功的商数	(276)
二、智商 (IQ)	(276)
三、德商 (MQ)	(277)
四、情商 (EQ)	(279)
五、逆商 (AQ)	(281)
六、创商 (CQ)	(285)
七、财商 (FQ)	(286)
八、胆商 (DQ)	(287)
第三节 训练成功的步骤	(288)
一、训练成功的 5 个步骤	(288)
二、成功的一生计划	(289)
三、测定成功商数	(290)
第四节 训练成功的方法	(294)
一、正确认识自己 踏出成功第一步	(294)
二、充分发挥个人优势	(295)
三、反思传统智慧 发挥创造能力	(297)
四、学会自我暗示	(298)
五、培养自信	(299)
六、培养吃苦耐劳的精神	(300)
七、学会激励自己	(302)
八、不断超越自己	(305)
九、训练良好口才 充分表现自己	(306)
十、训练成功的习惯与性格	(307)
十一、学会刺激自己	(309)
十二、学会终身学习	(310)
十三、创业成功案例	(312)