

◎ 根据高职高专需求针对性开发
◎ 职业指导精品课程教学研究成果

找对出路 ——大学生

就业与创业指导

史梅 伊芃芃 孙洪涛 编著

高 职 高 专 院 校 版

ZHAODUI CHULU

Daxuesheng Jiuye

yu Chuangye Zhidao



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



找对出路

就业

创业指导

大学生

ZHAODUI CHULU

Daxuesheng Jiuye

yu Chuangye Zhidao



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容简介

本书针对当前职业发展与就业指导的发展趋势,融合国内外职业发展与就业指导的先进成果,以就业和社会需求为导向,从知识上引导学生合理认知自我、了解就业形势、明确社会对人才的需求;从态度上帮助大学生端正就业观念、树立职业规划的理念和正确的求职择业方法;从能力上帮助大学生掌握必备的职业发展与求职技能、快速适应未来工作岗位需求、提升职业竞争力。

本书可以作为高职高专院校职业发展与就业指导课程的指定教材,也适用于就业指导老师作为备课的教学参考资料,还可以成为大学生自我学习提升的必备书目。

图书在版编目(CIP)数据

找出路:大学生就业与创业指导 / 史梅编著. —
北京:高等教育出版社, 2010.5
ISBN 978-7-04-029314-2

I. ①找… II. ①史… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第079529号

策划编辑 杨利平 责任编辑 杨利平 封面设计 于文燕 责任印刷 韩 刚

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010—58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800—810—0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010—58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	廊坊市文峰档案印务有限公司		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×1092 1/16	版 次	2010 年 5 月第 1 版
印 张	16.25	印 次	2010 年 5 月第 1 次印刷
字 数	354 千字	全书定价	30.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 29314—00

前 言

... Foreword ...

近年来,伴随大学生就业压力的增大,高校人才培养模式的调整和就业指导课程得到重视并快速发展。高职高专院校一方面从社会需求出发,调整办学定位、设计专业特色,制定适合市场需求的人才培养方案;另一方面,转变毕业生就业指导观念,构建就业指导精品课程和精品教材,从根本上提升毕业生的就业力与职业发展力,取得了很大的成功。

本书在总结多年就业指导教学实施经验、建设就业指导精品课程基础上,更新教材内容视角和理念,调整教学内容的重心,增强内容的可读性和指导性,是针对高职高专毕业生特点而全新开发的实用教材。

当前,大学生职业发展与就业指导的课程实施体系呈现出几个新的发展趋势:

一是大学生自主创业课程内容逐渐得到认可、重视和加强。教育部部长袁贵仁在2010年全国普通高等学校毕业生就业工作网络视频会议上的讲话中重点要求:加强创业教育,力争实现2010年高校毕业生自主创业工作取得突破性进展。袁部长指出,积极探索在专业课教学中融入创业教育,把创业教育作为就业指导课程的重要内容;要积极举办创业讲座、创业大赛、社团活动等,培养学生的创业意识和创业能力,提高学生创业素质。这体现了大学生就业与人才培养的新要求和新目标,这是未来几年发展的大方向和大趋势。本书从认识创业、创业准备和创业实践三个方面,初步探索了在就业指导课程中加大创业教育内容的可行性。

二是就业指导课程开始从用人单位需求及其人才要求的视角,探索和更新课程内容。传统的“就业指导”课程构建,都是从教育教学和课程本身的逻辑出发,没有把市场需求放在第一位,造成课堂与市场实际不一致。我们知道,学生学习就业指导课程的主要目的是学以致用,在毕业求职和适应职场等方面获得资源与能力支持。因此,从学生和招聘单位需求出发构建课程内容,应成为大学生就业指导的着力点。

三是大学生就业指导课程的体验性、实践性特征越来越突出。大学生就业指导从属于素质教育,教育部课程要求中指出,大学生职业发展与就业指导课程在实施过程中应突出实践教学,在体验中提升就业与职业发展能力。因此,教材设计应注意配合工作坊、案例分析、小组讨论、模拟演练、头脑风暴、课外访谈与实践等教学方法,以提升教学水平。

本书的编写为体现上述新理念和新趋势,在内容编排的逻辑思路与呈现形式等方面做了许多探索性工作。本书基于高职高专办学定位与专业特色,结合学生特点、就业规律与人才需求实际,以提升就业力与职业发展力为主线,构建符合市场要求的内容体系,

有效满足体验性课程的实施需要。

本书由山东中医药高等专科学校史梅、山东医学高等专科学校伊芃芃和济南铁道职业技术学院孙洪涛共同编著。本书共分为十二章，内容包括生涯方向选择；把握市场需求；透析用人单位；预则立，不预则废；制作求职名片；打造完美第一印象；学会保护自己；成就职业人的关键；路遥知马力；成就自己的事业；不打无准备之仗；创业成功靠行动。从创业准备到创业实践形成了完整的体系。章节中附有典型案例和小资料，增强了本书的可读性和指导性。

本书在编写过程中，得到了中青创想教育科技（北京）有限公司的大力支持和帮助，得到了各编者学校同仁、一线教学专家的指导，在此一并向他们表示衷心的感谢！本书在编写过程中还借鉴和参考了一些专家教授的理论 and 观点，并引用了一些教材和文献资料以及高职高专教育同行的经验和案例，不能一一注明，在此也向他们致以衷心的感谢。

希望本书能够成为大学生所喜爱的教材，教学一线教师的好帮手，为促进高校职业指导体系的专业化、精品化做出贡献！

书中的内容难免有不妥之处，希望读者提出宝贵的改进意见，以便进一步修订。

山东中医药高等专科学校 史梅

2010年4月

目 录

... Contents ...

第 一 章 生涯方向选择——选对出路	1
学习目标	1
案例分析	1
第一节 大学毕业生的多项选择	2
一、就业	2
二、深造	4
三、创业	5
第二节 反思你的职业定位	6
一、影响毕业选择的因素	6
二、验证你的毕业选择	7
第三节 明确就业意向	10
一、确定行业	10
二、确定单位	10
三、确定职能	12
四、确定地域	12
第四节 科学就业观	13
一、转变就业观念	13
二、树立科学就业观	16
专家提示	17
拓展练习	18
思考题	19
第 二 章 把握市场需求——时势动态	21
学习目标	21
案例分析	21
第一节 大学生就业形势分析	22
一、当前大学毕业生就业形势	22



二、毕业生就业的优劣势分析	23
第二节 大学生就业市场与就业政策	24
一、大学毕业生就业市场	24
二、就业政策	26
第三节 热点行业发展状况与人才需求	27
一、IT 行业	27
二、会展业	30
三、金融业	31
四、医药业	32
五、广告业	32
六、制造业	34
七、物流业	34
第四节 人才市场行情分析	35
一、人才市场晴雨表	36
二、毕业生薪酬行情分析	38
专家提示	39
拓展练习	39
思考题	40
第 三 章 透析用人单位——企业认知	41
学习目标	41
案例分析	41
第一节 国企、外企、民企：孰优孰劣	42
一、企业的分类	42
二、国外企业文化简介	45
三、选择适合你的企业类型	47
第二节 企业选才流程与标准	48
一、企业的招聘流程	48
二、企业的选才标准	50
第三节 中小企业还是大企业：鱼与熊掌	53
一、中小企业的特点	53
二、大企业的特点	54
三、中小企业与大企业优劣势对比	54
第四节 读懂企业招聘广告	55
一、招聘广告	55
二、招聘渠道	58
第五节 谙熟岗位胜任素质与能力	59
一、胜任素质简介	59

二、岗位胜任素质	60
三、胜任能力模型	61
专家提示	61
拓展练习	62
思考题	63
第 四 章 预则立，不预则废——求职准备	65
学习目标	65
案例分析	65
第一节 调整求职心态，绕过求职误区	66
一、不良的求职心态	66
二、树立良好的择业心态	68
第二节 就业信息的搜集、分析与利用	70
一、就业信息的内容	70
二、就业信息搜集与筛选	71
三、搜集就业信息的渠道	72
第三节 盘点你的就业资源	74
一、盘点大学生活	74
二、盘点职场通行证	75
三、盘点就业过程	76
第四节 制订科学的求职策略	78
一、参加招聘会	78
二、网络求职	79
三、电话求职	80
四、向实习单位求职	81
五、人脉求职	81
六、自荐求职	81
专家提示	82
拓展练习	83
思考题	83
第 五 章 制作求职名片——简历与求职信	85
学习目标	85
案例分析	85
第一节 求职信写作技巧	86
一、写求职信前考虑的五个问题	86
二、求职信的结构及内容	86
三、求职信写作注意事项	88



第二节 写出个性化的简历	90
一、写简历前的三个问题	90
二、定制你的简历	92
第三节 英文简历写作技巧	92
一、英文简历的结构	92
二、英文简历写作技巧	94
第四节 毕业生如何写工作经验	95
一、回顾与职位相关的实践经验	95
二、细致描述社会实践活动	95
三、用专业术语和数字描述	95
第五节 简历投递注意事项	96
一、重要信息放在简历顶部	96
二、关键词靠顶部放置	96
三、明确详尽地陈述职能	96
四、最好不用附件发送简历	97
五、使简历更好看一点	97
六、同一信箱只发一次	97
七、错开上网高峰	97
八、投递简历后要联系	97
专家提示	97
拓展练习	98
思考题	101
第 六 章 打造完美第一印象——面试笔试	103
学习目标	103
案例分析	103
第一节 笔试到底考什么	104
一、常见笔试种类	104
二、笔试技巧	105
第二节 透视结构化面试	106
一、结构化面试的含义	106
二、结构化面试的特征	107
三、结构化面试的功能	109
四、结构化面试应对技巧	109
第三节 情景模拟面试	110
一、情景模拟面试的含义	110
二、情景模拟面试的方式	111
三、情景模拟面试的应对技巧	112

第四节 攻克面试难题	113
一、请你自我介绍一下	113
二、你有什么业余爱好	113
三、谈谈你的一次失败经历	113
四、谈谈你的缺点	114
五、你为什么选择我们公司	114
六、对这项工作，你有哪些可预见的困难	114
七、我们为什么要录用你	114
八、你是应届毕业生，缺乏经验，如何能胜任这项工作	114
九、告诉我三件关于本公司的事情	115
十、想过自主创业吗	115
第五节 求职礼仪	116
一、面试中的礼仪	116
二、面试后的礼仪	117
专家提示	117
拓展练习	118
思考题	119
第七章 学会保护自己——权益保护	121
学习目标	121
案例分析	121
第一节 警惕求职陷阱	122
一、黑中介的骗局	122
二、黑心企业的骗局	123
三、个别正规企业的骗术	123
四、不骗求职者钱物的骗术	123
五、网上招聘的骗局	124
六、其他形式的骗局	124
第二节 求职防身术	124
一、莫贪小便宜	124
二、拒交各种费用	124
三、不轻信许诺到外地上岗	125
四、发觉被骗，及时报案	125
第三节 如何签订就业协议和劳动合同	125
一、就业协议的签订原则、程序和内容	125
二、违约责任及权益保护	127
三、劳动合同的签订及注意事项	128
第四节 用法律武器保护自己的权益	132



一、解读《就业促进法》	132
二、解读《劳动合同法》	133
第五节 就业过程中常见法律问题解析	135
一、个人违约	135
二、单位违约	135
三、违约金	136
四、工伤	136
五、无固定期限的劳动合同	136
六、试用期期限	137
七、试用期工资	137
专家提示	138
拓展练习	138
思考题	138
第八章 成就职业人的关键——职业适应	139
学习目标	139
案例分析	139
第一节 从学生向职业人转变	140
一、角色转换	140
二、角色转换过程中容易出现的问题与对策	142
第二节 如何融入新环境	144
一、做好步入社会的心理准备	144
二、做好适应社会的转变和调整	144
三、树立良好的第一印象	145
四、正确看待挫折	146
五、虚心接受批评	146
六、积极消除隔阂	147
七、努力钻研业务	148
第三节 学会处理好人际关系	148
一、克服不良心理素质	148
二、建立良好人际关系的方法	149
三、处理好职场人际关系	150
第四节 注意细节，熟悉职场规则	154
一、职场与学校大不同	154
二、学会入圈	154
三、努力做出成绩	155
四、让别人有安全感	155
第五节 立足岗位，勤业立业	156

一、立足岗位成才	156
二、人勤业举	156
专家提示	157
拓展练习	158
思考题	158
第 九 章 路遥知马力——职业发展	159
学习目标	159
案例分析	159
第一节 提升职业化水平	160
一、职业化意识	160
二、职业化态度	162
第二节 培养领导力	163
一、什么是领导力	163
二、领导力提升之道	164
第三节 建立和谐团队	165
一、认识团队	165
二、团队合作的重要性	166
三、融入团队	168
第四节 为晋升做好准备	170
一、职场晋升关键	170
二、职场三年提升策略	171
第五节 塑造你的职场品牌	172
一、树立个人品牌意识	172
二、注重知识品牌的打造	173
三、注重能力品牌的打造	173
四、注重个性品牌的打造	174
专家提示	174
拓展练习	174
思考题	176
第 十 章 成就自己的事业——认识创业	177
学习目标	177
案例分析	177
第一节 创业，意味着什么	178
一、创业概述	178
二、大学生创业背景	179
三、高职高专大学生创业的优势	180



第二节 知识经济下的创业浪潮	181
一、知识经济概述	181
二、知识经济与创业	181
第三节 大学生创业浮出海面	182
一、大学生创业现状	182
二、大学生创业问题分析	183
第四节 成功创业需要创业精神	185
一、创业精神概述	185
二、大学生应该具备的创业精神	185
三、培养创业精神	186
第五节 创业要素分析	187
一、创业者	187
二、商业机会	188
三、技术	188
四、资金	188
五、人力资本	189
六、团队	189
七、产品服务	189
专家提示	190
拓展练习	190
思考题	191

第十一章 不打无准备之仗——创业准备

学习目标	193
案例分析	193
第一节 创业者素质	194
一、创业者的身体素质	194
二、创业者的心理素质	194
三、创业者的知识素质	195
四、创业者的能力素质	196
第二节 寻找和评估商业机会	197
一、选择创业方向	197
二、确定创业项目	199
第三节 大学生创业融资	204
一、计算所需资金	204
二、大学生创业融资渠道	204
第四节 寻找创业支撑资源	205
一、创业孵化器	205

二、创业扶持政策	205
三、创业团队	206
第五节 撰写创业计划书	207
一、创业计划书的概念	208
二、创业计划书的作用	208
三、创业计划书的内容	208
专家提示	213
拓展练习	214
思考题	215
第十二章 创业成功靠行动——创业实践	217
学习目标	217
案例分析	217
第一节 创立小企业的一般流程	218
一、企业定名	218
二、企业选址	219
三、确定企业的法律形式	220
四、企业注册的一般步骤	222
第二节 制订企业愿景	224
一、企业愿景	224
二、化愿景为动力	225
第三节 初创企业的风险管理	226
一、风险管理概述	226
二、大学生创业常见风险	227
三、大学生创业风险防范技巧	228
第四节 初创企业基本管理	230
一、规章制度	231
二、人力资源管理	231
三、财务管理	234
四、产品管理	236
五、市场管理	237
专家提示	239
拓展练习	239
思考题	241
参考文献	243

学业准备,已经具备了作为劳动者的基本条件。毕业后直接就业,可以将学习的专业知识和专业技能应用到实际工作中去,发挥自身价值。在工作岗位上,毕业生贡献自己力量,为社会创造财富的同时,可以获得相应的回报。另一方面,我国经济和社会正处于快速发展期,很多领域需要大量高层次人才,大学毕业生是社会主义经济建设和文化建设的主力军,是中华民族实现腾飞的希望所在。大学生毕业后积极投身于祖国需要的行业和岗位,有着极为重要的社会意义。

大学生毕业后选择就业,与选择继续学习深造或者创业并不矛盾。当今社会已进入终身学习时代,不断的职场充电和学习深造是职业人无法回避的选择。毕业生经过几年的实际工作,有利于明确自己的学习目标,明确自己提升的方向,可以选择更快捷高效的学习资源和途径。对于有创业想法的毕业生来说,先选择就业,经过几年的磨炼,积累社会与行业经验后创业,有助于创业成功。

【读一读】

大学毕业生的就业去向调查

《职业》杂志的调查显示,约有15.8%的毕业生进入国家机关及其事业单位工作;约有18.5%的毕业生进入国有企业工作;约有14.2%的毕业生进入三资企业(外企)工作;约有23.6%的毕业生进入民营企业工作。其中,毕业生就业单位以中小规模企业为主,约占66%。

选择适合自己的就业岗位,首先要考虑未来的职业选择。职业选择主要考虑以下几个方面:

1. 从客观现实出发

职业选择必须从客观现实出发。首先要将个人的职业意愿、自身素质与能力结合起来,加以充分考虑,估计一下自己能否胜任某项职业的要求,认真评价个人职业意愿的可能性,即进行准确的自我评价和定位。其次对职业岗位空缺与需求做出客观分析。

2. 比较鉴别

首先在职业间进行比较,将职业对人的要求具体化,比如,教师职业要求有较强的语言表达能力,艺术工作者要求有丰富的创作力等。其次在选出的多种职业目标中进行比较。自己的条件可能适合好几种职业,应当选择那些更符合条件的、更符合自己特长和专业发展的、经过努力能很快胜任的职业。再次将职业提出的各种条件进行比较。因为某种职业所需要的各种条件是有主次的,每个人进行职业定向时也是考虑多方面的,所以当个人的素质符合某种职业的主要条件时,职业选择就比较容易成功。

3. 扬长避短

在选择职业时,要清楚地知道自己的长处是什么、短处是什么。一般来讲,当职业与个人的理想、爱好、个性特点、专业特长最接近时,个人的主观能动性最容易被激发出来。因此,在选择职业时如果充分考虑到最大限度地发挥自己的专长、有利于个人全



面发展等因素,那么走上工作岗位后,才能热爱自己的工作,才能把工作当作一件愉快的事情去做,才能卓有成效地开创未来。

4. 适时调整

适时调整的含义是对自己心目中的理想单位和职业,可以采取打好基础、抓住机会、分步跃进、逐渐实现的策略。有的人可能当时的选择是对的,后来情况发生了变化;还有的人在选择时考虑不够全面,在实践中行不通,这就要依据新的情况,适时调整,选择自己的职业生涯目标。

管理大师彼得·德鲁克曾说:对你而言,你所做的工作选择正确的概率大约是百万分之一。如果你认为自己的第一个选择是正确的,那么就表明你是十分懒惰的。因此,一个人必须通过大量地、不断地搜寻和转变,才可能发现真正令自己满意的职业。

【读一读】

如何选择第一份工作

李开复曾经说过,人生只有一次,不要浪费在没有快乐、没有成就感的领域。李开复老师对大学生寻找第一份工作的建议是:

- (1) 能够帮助自己继续学习;
- (2) 可以让自己在五年后有更好的发展机会;
- (3) 符合自己的兴趣和理想,或能够帮助自己发现兴趣和理想。

二、深造

有些大学毕业生为了提高自身的就业竞争力,把提高学历作为毕业后的重要选择。面对严峻的就业形势,为提高学历层次,有相当数量的专科毕业生选择了升本科继续学习。这样,在本科毕业时,他们能获得更强的就业竞争力、更大的发展潜力和更多的就业机会。

【读一读】

什么是专升本?

中国高等专科学学生升本科考试,简称专升本,是中国教育体制中专科层次学生升本科学校继续学习的考试制度。这一考试在大多数有专升本教学系统的高校举行,一般每年举行一次。

参加考试必须具有专科学历,在读和专科毕业的考生才可以参加专升本考试的报名及考试,考试分数及身份考察通过后可进入本科学校继续学习。

四种专升本考试类型、录取难度、毕业难度和文凭含金量对比如表1-2所示:

生，选择出国留学、升本科和创业的比例较高，这是因为不论是继续深造还是创业，都需要经济的支持。家庭经济状况不太好的学生，多数会选择就业，尽快获取收入以减轻家庭经济负担，有条件的时候再继续深造。

2. 个人偏好

个人的主观偏好，往往是大学生毕业选择的决定性因素。具有典型职业倾向的毕业生，其职业定位相对明确，根据个人兴趣爱好、专业特长、价值观和实习经验就可决定毕业选择。由于信息不对称，毕业生对就业环境、就业形势、行业、职业等的主观认知状况，对毕业选择的影响也很大。大多数人会选择自己熟悉的行业和职业，个人偏好、决策习惯与倾向，都会左右其最终选择。

3. 个人能力与经验

对于毕业生而言，毕业选择可能考虑的首个因素就是自己是否胜任，个人所拥有的知识技能是否足够博得用人单位的青睐。在毕业选择时，能做什么、擅长做什么、做过什么等能力因素是必须考量的。比如，个人有较强的风险管理能力，又具备一定的创业经验，在资源条件允许的情况下，创业亦是不错的选择。

4. 亲友意见与他人支持

毕业生往往缺乏工作经验。一方面，在反思自己的职业定位时，通过咨询家长、亲戚、朋友等人的意见，可以让自己更加明确选择的科学性。另一方面，个人的毕业选择，不仅仅关乎个人，对亲人朋友等也有很大影响。获取亲友的同意与支持，可以为自己的选择做好人脉准备。

5. 实现概率与机会成本

反思目前的职业定位，实现该职业定位的目标概率有多大。如果实现目标的难度很大，需要付出多年的努力或远远高于自己的能力时，实现该职业目标的成功概率就相对较小，从而会浪费一些更适合的发展机会。职业定位应尽可能在保证实现理想的方向上，选择实现概率尽可能大的职业目标，循序渐进，一步一步地实现远大目标。

二、验证你的毕业选择

（一）分析毕业出路

1. 评估毕业选择的可能结果

信息不全面、不准确就会导致决策失误。如果对毕业选择后可能出现的结果没有充分的预估，就会出现后悔当初的选择或面临重新选择的可能。

确定了毕业选择之后，尽可能地多方调研，透彻分析其风险和困难，判断可行性有多大。通过调研和分析，初步判断当前毕业选择可能的结果。通过比较各种选择的最优结果和最差结果，结合自身水平和条件，就可以得出哪种选择是最佳选择。

需注意的是，每个选择都有其价值和意义，对于个人而言，最重要的还是选择适合自己个性的出路。评估毕业选择，不但要考虑主观因素，如性格、兴趣、专业优势和价