



全国高等院校重点规划教材



新时代大学生发展核心素养创新教材丛书

大学生职业规划与就业创业 “5G” 体验式教程

◎ 主 编 顾定红 徐宏俊 孙 蕾
◎ 副主编 姚月霞 谢兆询 杨建国

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

- 全国高等院校重点规划教材 ·
- 新时代大学生发展核心素养创新教材丛书 ·

大学生职业规划与就业创业 “5G” 体验式教程

主 编	顾定红	徐宏俊	孙 蕾
副主编	姚月霞	谢兆询	杨建国
编 委	刘 峰	吴静梅	刁 婧
	魏开伟	周小云	陈 芬
	魏 伟	李 琦	刘 福
	曹加文	朱 建	王 欢
	陈建隆	刘佳欣	郭 虹
	彭广海	潘纪龙	

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业规划与就业创业“5G”体验式教程 / 顾定红, 徐宏俊, 孙蕾主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2019. 9

ISBN 978 - 7 - 5682 - 7523 - 1

I. ①大… II. ①顾… ②徐… ③孙… 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 (2019) 第 190636 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)
(010) 82562903 (教材售后服务热线)
(010) 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 / 13.25

字 数 / 302 千字

版 次 / 2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷

定 价 / 37.50 元

责任编辑 / 王艳丽

文案编辑 / 王艳丽

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

序

这是一个创造的时代！

这是一个为创业人才提供机会和平台的时代！

20年前硅湖创校时，我就说：硅湖要“培育有多方思维、能力的创业型人才”。

今天，国家号召“大众创业、万众创新”，倡导为青年一代人生出彩搭建舞台。

创业，让每一位选择到硅湖读书的孩子们，有了更多发展和成功的机会。

创造，让更多的青年人有了更多的选择权，可以选择做自己喜欢的事，可以去向往的地方。

青年兴则国家兴，青年强则国家强。

做好职业规划，面对各方的挑战，是每个大学生必须郑重作出抉择的人生课题。

人生道路是不平坦的，创业者更是必须具有超乎常人的胆略、勇气、智慧、眼光和承受挫折的毅力。

《大学生职业规划与就业创业“5G”体验式教程》用众多感人案例，由情入理，由感而发，励志立行，为大学生们作了很好的引领和指导。更为可贵的是，书中的“职场箴言”一半以上来自学生的学长，书中18个感人案例有12个是学长的亲身经历！他们把硅湖的校徽擦亮，也会增添学弟学妹们的勇气和自信！

我以他们为傲，也感谢编者的可敬用心！


20年，硅湖的满塘荷花，有时荷叶田田，有时残叶遍野，见证了硅湖创业的艰辛，也见证了硅湖学子的成长。

硅湖始终坚守“立德树人、产学研一体，为未来培养创业型人才”的初心。

我相信：只要足够努力，梦想就一定会成为理想，需要的，是去做，而且是现在！

让我们在这里学习奋斗，来日共享跨越圆梦的喜悦。

是为序！

硅湖职业技术学院创办人 

前言

今天的中国，比历史上任何时期都更接近实现中华民族伟大复兴的光辉目标。但是，我们要全面实现建成小康社会奋斗目标，实现社会主义现代化，实现中华民族伟大复兴，就需要一批又一批德才兼备的有为人才为之奋斗。本书正是基于满足社会对大学生职业规划与就业创业指导的新需求而编写的。

为此，本书在以下几个方面做了探索并付出努力。

一、以人为本，关注学生的核心素养

从本质上讲，关注学生的核心素养，就是关注“教育要培养什么样的人”这一最根本的教育问题。本书不只是满足企业的用人需要，更关注学生个人成长与全面发展的需要。从传统教材着重为学生单纯解决就业问题转向关注学生职业和生命的可持续发展，激发个体潜能使其得以发挥，让学生享受职业发展所带来的快乐与幸福。

二、教材内容，注重实践与个体发展

本书在编写过程中，依据《教育部办公厅关于印发〈大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉的通知》精神的要求和高职院校大学生认知水平的现状，在有利于学生自身发展的基础上，通过案例、体验和阅读等具体实践活动，引导大学生在“行”与“思”的过程中，结合个人的成长经历与阅历，形成自己独特的人生感悟，避免在认知逻辑上片面理解和“共识”，从而提高教材作为教学内容重要“载体”的有效性。

三、教材结构，采用“5G”体验式教学模式

本书在结构上采用了“5G”体验式教学模式，通过情景模拟和亲历的体验活动，增加学生对课程的学习兴趣和课堂乐趣，在发掘学生潜能的基础上，充分调动学生主动学习的积极性、参与性、创造性。

本书力求形成如下特色：

自主性。本书从感性导入入篇，通过分析点评贴近学生的相关案例，引发学生的兴趣与好奇心；让学生在亲历的体验活动中自我探索，自我感悟，达到自我主动成长的目标。

通俗性。本书对相关知识的介绍简单明了，言简意赅，破除了“满堂灌”冗长纯理论讲解的传统教科书模式。

贯通性。本书将大学生职业生涯规划、大学生就业和大学生创业融为一体，贯通于大学教学全过程，不仅拓宽了学生职场选择与适应能力，也在一定程度上达到了自我能力的提升。

本书视角独特、难度适中，既可作为各类本专科学校的职业生涯规划 and 就业创业指导课程教材，也可作为职场新人的自学参考用书。

本书在编写过程中，参阅了大量文献资料，吸收了近年来最新的科研成果，在此表以衷心感谢。

由于作者水平所限，书中难免有不当或不妥之处，恳请读者指正。

编 者

目 录

规划篇	(1)
第一章 树立正确的职业价值观	(3)
感性导言 (1G): 最可取的职业.....	(3)
感人案例 (2G)	(4)
感动体验 (3G): 职场宣言.....	(9)
感悟分享 (4G): 人是要有点精神的.....	(11)
感奋践行 (5G)	(11)
知识导航: 树立正确的职业价值观	(11)
扩展阅读	(18)
练习与思考	(20)
第二章 全面提升个人职业能力	(21)
感性导言 (1G): 我能, 我行.....	(21)
感人案例 (2G)	(22)
感动体验 (3G): 我究竟有多能.....	(25)
感悟分享 (4G): 莫给自己设限.....	(27)
感奋践行 (5G)	(28)
知识导航: 全面提升个人职业能力	(28)
扩展阅读	(33)
练习与思考	(43)
第三章 制订完善职业生涯规划	(44)
感性导言 (1G): 让梦想走进现实.....	(44)
感人案例 (2G)	(45)
感动体验 (3G): 职业规划线.....	(50)
感悟分享 (4G): 做自己的主人.....	(51)
感奋践行 (5G)	(52)
知识导航: 制订完善职业生涯规划	(52)
扩展阅读	(69)
练习与思考	(72)

就业篇	(73)
第四章 充分做好就业前的准备	(75)
感性导言 (1G): 就业, 你准备好了吗?	(75)
感人案例 (2G)	(76)
感动体验 (3G): “就业面对面”	(80)
感悟分享 (4G): 积跬步至千里	(83)
感奋践行 (5G)	(84)
知识导航: 充分做好就业前的准备	(84)
扩展阅读	(98)
练习与思考	(100)
第五章 磨砺就业素质	(101)
感性导言 (1G): 造就高素质人才	(101)
感人案例 (2G)	(102)
感动体验 (3G): “20 年后的我”	(106)
感悟分享 (4G): 期盼 20 年后再相会	(107)
感奋践行 (5G)	(107)
知识导航: 磨砺就业素质	(107)
扩展阅读	(114)
练习与思考	(118)
第六章 胜任职场要求	(119)
感性导言 (1G)	(119)
感人案例 (2G)	(120)
感动体验 (3G): 职业体验, 预见未来的自己	(123)
感悟分享 (4G): 胜任职场从体验开始	(124)
感奋践行 (5G)	(125)
知识导航: 如何胜任职场要求	(125)
扩展阅读	(130)
练习与思考	(132)
创业篇	(133)
第七章 认真做好创业准备	(135)
感性导言 (1G): 创业, 我来了	(135)
感人案例 (2G)	(136)
感动体验 (3G): 创业, 我行吗?	(141)
感悟分享 (4G): 让人生更加完美	(143)

感奋践行 (5G)	(144)
知识导航: 认真做好创业准备	(144)
扩展阅读	(152)
练习与思考	(155)
第八章 努力经营创业项目	(156)
感性导言 (1G): 在创业中, 书写人生华章	(156)
感人案例 (2G)	(157)
感动体验 (3G): “错在哪里”	(161)
感悟分享 (4G): 打破习惯	(163)
感奋践行 (5G)	(164)
知识导航: 努力经营创业项目	(164)
扩展阅读	(175)
练习与思考	(180)
第九章 及时规避创业风险	(181)
感性导言 (1G): 风险无时不在, 无处不在	(181)
感人案例 (2G)	(181)
感动体验 (3G): 创业风险自测	(186)
感悟分享 (4G): 应对风险的妙招	(188)
感奋践行 (5G)	(189)
知识导航: 及时规避创业风险	(189)
扩展阅读	(197)
练习与思考	(199)
参考资料	(200)

规划篇

第一章 树立正确的职业价值观

感性导言 (1G): 最可取的职业

(背景音乐)

你的理想会通过你未来的职业实现吗?

如何更好地通过自身劳动实现人生价值并创造社会价值?

这些问题是青年大学生最喜欢谈论和思考的话题。搞清这些问题,对于大学生确立人生目标,优化职业选择,实现并创造自己的社会价值,有着极为现实和非常重要的指导意义。

职业价值观指人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现,体现了一个人对职业的认识和态度以及他对职业目标的追求和向往。由于大学生个人的身心条件、年龄阅历、教育状况、家庭影响、兴趣爱好等方面的不同,因此,他们对各种职业都会有着不同的主观评价。从社会方面讲,由于社会分工的发展和生产力水平的相对落后,各种职业在劳动性质的内容上,在劳动难度和强度上,在劳动条件和待遇上,在所有制形式和稳定性等诸多问题上仍存在着较大差别。再加上传统的思想观念等的影响,各类职业在大学生心目中的声望地位便有了好坏与高低之分,这些评价就形成了他们的职业价值观,并影响着他们对就业方向 and 具体职业岗位的选择。所以,正确的职业价值观是大学生走向职场的第一步,如果这一步偏了,人生都会跑偏。

通过本章的学习,帮助大学生了解职业价值观的内涵与特征,了解职业价值观的演化与变迁,明白大学生职业价值观的特点及存在的问题,从而树立起正确的职业价值观。人们在从事职业时不是作为奴隶般的工具,而是在自己的领域内独立地进行创造;职业中不需要有不体面的行动(哪怕只是表面上不体面的行动),而是怀着崇高的自豪感去从事它;为了人类的完美和幸福而工作,并在这一过程中使自己也达到完美。这就是最可取的职业。

职场箴言

在选择职业时,我们应该遵循的主要指针是人类的幸福和我们自身的完美。不应认为,这两种利益是敌对的,互相冲突的,一种利益必须消灭另一种的;人类的天性本来就是这样的:人们只有为同时代人的完美、为他们的幸福而工作,才能使自己也达到完美。

——马克思

人生要想成功,首先要有明确的目标,目标设立后能执着追求。

——工程管理专业2006届毕业生

正川建筑装饰设计(上海)有限公司总经理陆爱森

感人案例 (2G)

案例一

要让更多人买到绿色的农产品



安静

会计 115 班的学生安静是一个来自乡村的姑娘。

快毕业那年，爸爸有一次打电话给她：今年家里种了很多红枣，自己吃不完，问同学要不要。当时市场上相继发生了“黑心油”“毒米线”“毒豆芽”“毒凉皮”和三无产品“吸血鬼饮料”等一些食品安全问题。她的脑海中突然就萌生了卖“放心”土特产的想法……

她的信念就是要让城里人能买到纯正的绿色的农产品，确保食品安全，并希望通过自己的努力帮助村里人致富。

想法萌芽的第二天，她就在淘宝网上进行搜索，发现了“土鸡蛋”“土猪肉”青菜等农产品琳琅满目，还不乏皇冠卖家，据此推断土特产应该有一定的市场前景。于是，她开始学习淘宝开店知识，学习摄影，还写了创业计划书，就这么说干就干了。

2014 年毕业时，她的网店也正式开业了。主要经营红枣、葡萄干、核桃、巴旦木、无花果、特加仑、树上干杏等农家特产。“您好，我们的商品是无添加、无污染，全家都在吃、在用的。”这是她每天回复顾客最多的一句话，也是她引以为自豪的一句话。

刚起步时订单少，她每天骑电瓶车送货到 15 公里外的市区，再打电话让快递员来取。有一次下雪天骑车摔伤了腿，至今还留有后遗症。

渐渐地订单多了，她买了辆车，不管刮风下雨都准时去送货。很快，她的店铺就拿到了皇冠信誉。

当初开店时曾遥想什么时候能赚到三千元一个月的工资，什么时候有一万元？现在每一个梦想都实现了。下一步，她准备帮助村里人共同致富，对一些产品进行 OEM（代加工）

生产，使商品销售越来越旺。



有感而发

快速发展的中国，为青年人干事业提供了足够的空间，只要有志气有闯劲，任何一位普通劳动者都可以在宽广舞台上展示自己的人生价值。刚毕业的女大学生安静择业成功的案例，就充分说明了这一点。

安静通过诚实劳动（获得皇冠信誉）实现了人生梦想，实现了自己的人生价值，在改变了家庭的经济状况的同时，也为他人的健康生活提供了安全服务。开网店卖绿色产品其劳动是光荣的，从事的职业也是光荣的。

作为中国特色社会主义新时代的大学生，我们要大力弘扬劳动精神，坚决反对一切不劳而获、投机取巧、贪图享乐的思想。

叩心自问

- (1) 学姐安静的职业理想是什么？
- (2) 为什么说劳动没有高低贵贱之分？

职场箴言

人类是劳动创造的，社会是劳动创造的。劳动没有高低贵贱之分，任何一份职业都很光荣。

——习近平

希望各位同学有了好的想法，就要坚持实施下去。马云说过：梦想是要有的，万一它实现了呢。当然想做到一定效果，还有很长很长的路要走，一起加油吧！

——国际商务专业2012届毕业生

乐活诚品网店主何露

案例二

为了实现有意义的工作

已过而立之年，依然洋溢着青春气息，幽默风趣、平易近人，谈笑间透露出一种邻家大哥的亲切，他就是陈新。经历了社会上一番艰辛打拼，28岁时在众人异样的目光中重返考场，走进了西安科技大学求学。如今，凭着梦想和坚毅又走上通往中科院的直博研究生之路。他，就是西安科技大学的大龄学生陈新。

一、青春梦想才开始，天有不测残忍破灭

2005年，寒窗苦读的陈新考上了攀枝花学院，带着欣喜，揣着梦想，他走进了大学校园，开始了新的生活。然而天有不测风云，2007年底，最疼爱他的爷爷不幸去世，家里的顶梁柱——父亲也因肺病离职，家庭收入的唯一来源终断了。陈新的生活费成了问题。



陈新与儿子的合影

不仅如此，由于要给父亲治病，家里欠下了一大笔外债，家庭的变故，给了陈新巨大的打击，男子汉的眼在流泪，心在流血，他开始失眠，怎么办？人生第一次感受到“生”的艰难。同学们劝他先休学吧，说不定家里好转了，还能来继续完成学业。但他知道，那是遥遥无期的无望等待。是不顾家庭的困难和父母的为难，忍受着良心的谴责继续求学？还是放弃前途和未来，用稚嫩的肩膀扛起这个家？在辗转反侧、日夜煎熬数日后，他终于做了一个艰难、痛苦却义无反顾的决定：放弃学业，支撑家业。

二、谋生路上尝尽苦涩艰辛，重振信心无悔人生

退学后，陈新从家乡湖南来到广州，开始了打工之旅。苦的、累的，只要能赚钱，什么样的活他都不在乎，他头脑中只有一个念头：让这个家富裕起来，让家人不再过苦日子。上天偏爱有心人，他的努力与孝心，不仅改变了家庭经济状况也迎来了姑娘的芳心，2010年陈新有了自己的新家，也欣喜地为人之父了。

陈新在感受人生幸福的同时，更感到肩上责任的重大。为了让家人过上更好的生活，他开始在极具危险性的土木行业打工，并且辗转6年之久。在寻求事业上的进步时学历始终是一道门槛，他四处碰壁，遭人白眼与歧视，每天在岗位上重复着危险而枯燥的工作成了陈新唯一的选择。

工作虽然艰辛乏味，但不能停止前进的脚步，凭借踏实肯干、勤奋好学的品格，陈新在公司站稳了脚跟，并被提拔为公司的基层管理人员，工资也比刚入职时有了很大的提高，过上了衣食无忧的小日子。

沿海大城市的纸醉金迷，太容易让人迷失自我，每当夜幕降临，灯火阑珊时，他望着窗外灯红酒绿喧闹嘈杂的马路，心里都很迷茫、痛苦。夜深人静时，有份遗憾总是不由自主浮上心头：难道就这样默默地过一辈子吗？曾经的梦和远方呢？追求梦想还是继续谋生？人生的又一次艰难的抉择摆在面前。无数次的犹豫与彷徨之后，陈新迈出了勇敢的一步。他说服了家人，做出了一个大家难以理解的决定：放弃现在的工作，重整旗鼓，考大学！

2013年，陈新带着激动又沉重的心情，肩负着家庭的责任与亲人的希望，以及人生的赌注，开始重新拿起课本复习备考。信念像一把火，燃烧的热情使他不知疲倦，八个月来，他每天早上五点起床，晚上一点睡觉，最终，功夫不负有心人，他以超过湖南省一本线30分的成绩考入了西安科技大学地质与环境学院。

2014年9月，陈新拿着录取通知书来到了西安科技大学，时隔7年，他重返大学校门，这一次，他褪去了8年前青春年少的稚嫩外衣，取而代之的是坚毅和从容。28岁，和比他小很多的弟弟妹妹坐在同一个教室里，陈新没有感到难为情。“每个人想走的路不同，我要学习，我需要时间去充实自己，我想让孩子看到他的父亲是一个勇于承担责任的男人，希望他可以选择自己喜欢的工作，做有意义的事回报社会，而不是像我之前那样被迫谋生。”在新的大学，陈新跟他的新同学说。

从此，大家被他的故事感动，开始佩服身边的这位和蔼又倔强的大哥哥。在教室、图书馆、实验室、校园里看到的都是他勤奋而忙碌的身影，消瘦的身体、旺盛的精力、永远使不完的劲。

经过社会的洗礼的陈新深知求学不易，成家后重返校园学习，要肩负的责任使他的学习之路充满坎坷。为了保证完成学业的同时照顾好家庭，他周末兼职家教，寒假在超市打工，暑假时间较长，他就远赴沿海城市打工。

2015年4月孩子因为疏于照顾被开水烫伤，得知消息后，陈新内心充满了自责，“走上这条追梦的路，是不是得不偿失呢？”陈新第一次对自己重返校园的决定感到懊悔。陈新将自己做家教赚来的全部积蓄1000多元寄回家里，但是还是远远不够儿子的治疗费用。危难之际，学校、同学们向陈新伸出了援助之手帮助他渡过难关。同学和老师的鼓励坚定了他求学的信心，重重的困难并没有浇灭他心中的梦想，陈新把对家人孩子的愧疚和学校的感激化作了前进的动力。

三、汗水浇灌出了鲜花，结出了硕果

陈新下定决心要把曾经“浪费”的时间全都“抢”回来。别人在朋友圈秀吃喝玩乐时，他在图书馆认真读书学习；别人在玩“王者荣耀”时，他在教室独自钻研高数题。陈新对数学有一种与生俱来的热情和天赋，他像一匹永不停息的骏马，奔跑在梦想田野上，拼命追逐着前方的太阳。他在数学的海洋里遨游，越来越游刃有余，凭借高数考试100分（满分100分）、大学物理考试99分（满分100分）的成绩让同学们刮目相看。一次性通过了英语四级、六级考试，智育和综合在专业排名一直第一，先后获得一次国家奖学金、两次国家励志奖学金、四次一等奖学金、孙越崎奖学金、三好学生标兵、感动校园人物等，并在学科竞赛上获得全国大学生竞赛二等奖、陕西省高数竞赛二等奖、地质技能竞赛二等奖、化学实验竞赛优秀奖等。作为班长，他所在的班级经常被评为学校的十佳班级，优秀团支部。

2017年10月，一个惊人的喜讯传来，陈新被保送到了中国科学院，攻读直博。今天的陈新经过了知识海洋的徜徉与浸润，重新绘出了人生的蓝图。他坚信能在地质工程专业上取得更大的成就。这一切都像是一场梦。他与过去苦难的岁月挥手告别了，一条新的人生大道铺就在眼前。只要积极上进、坚忍不拔、永不言弃，梦想就在前方！带着身边的同学一起学习、一起进步，陈新的梦想从最初只想考大学变成后来的读研读博的坚定信念。梦想有时候

太遥不可及，但信念却是让梦想绽放的最肥沃的土壤。

陈新说：“我知道我和周围的学生相比，浪费了很多时间，因此我很缺时间。也知道每个年龄段都有自己应该做的事，当然承担的责任也不同，自己承受的压力很大，所以当我选择了要做这件事的时候就会全力以赴。”

陈新最喜欢的一句话是龙应台的《亲爱的安德烈》中所说的“孩子，我要求你读书用功，不是因为我要你跟别人比成绩，而是因为，我希望你将来会拥有选择的权利，选择有意义、有时间的工作，而不是被迫谋生。当你的工作在你心中有意义，你就有成就感。当你的工作给你时间，不剥夺你的生活，你就有尊严。成就感和尊严，给你快乐。”

（资料来源：新浪教育。原题为：《“大龄学生”
求学记：28岁重新高考31岁保送直博生》）



有感而发

每个人都会拥有一份自己的职业，但这份职业是用来谋生还是创造更大的社会价值，不同的人会有不同的选择。对于案例中的陈新而言，恰是两者兼而有之。当家中遇到突发变故有难时，他，男儿当自强，主动放弃学业求职求生与养家。

而当陈新经过6年多的拼搏，终于过上了衣食无忧的好日子时，他却选择了放弃工作重回校园读书。这为的是什么呢？

为的是实现自己的理想，获得一份钟爱的职业，为人类创造更大的社会价值，实现工作的意义和快乐。

亲爱的同学们，从陈新身上，你是否悟到：生活中无论遇到任何困难，都要矢志不移的坚持人类的幸福和我们自身的完美，未来要靠我们在职场中创造。

叩心自问

- (1) 从本案例中，你得到了什么启示？
- (2) 你上大学的职业梦想是什么？如何实现它？

职场箴言

各级教育，应于训练上一律励行劳动化，使青年心理上确立尊重职业之基础，且使获得较正确之人生观。

——蔡元培

每个毕业生都有过宏大的理想，都想过成为一名成功人士，但更多的注定要脚踏实地地做一名普通人。就业后我们与社会正面接触，不再像在学校里时能够得到老师的庇护。一切从小事做起，从点滴做起，不能好高骛远；少埋怨、少空谈、多干实事；对工作负责、对目标负责，对自己负责。

——汽车运用技术专业2012届毕业生

中国人民财产保险公司昆山中心支公司查勘定损员丁古全