

高职高专教育“十三五”规划教材

新编大学生 就业与创业指导

XINBIAN DAXUESHENG JIUYE YU CHUANGYE ZHIDAO

主 编 田延玲 罗锦丽



“互联网+”创新精品教材
扫码测评就业倾向
扫码测评创新创业潜质



華齡出版社

高职高专教育“十三五”规划教材

张发荣 编

张发荣 编

第1版 (91C) 目录页码表

教育部 人力资源和社会保障部 教育部 人力资源和社会保障部

新编大学生

XINBIAN DAXUESHENG

就业与创业指导

JIUYE YU CHUANGYE ZHIDAO

主 编 田延玲 罗锦丽
 副主编 杨忻怡 赵丽华 李小平
 编 委 吕成军 吴艳秋 聂远鹤 刘山辉

ISBN 978-7-309-08431-3

定价 39.00元

北京理工大学出版社

北京市西城区木厂地大街甲9号

http://www.bupt.cn



华龄出版社

“五三十”育精英高厚高

责任编辑：李梦娇

责任印制：李未圻

图书在版编目（CIP）数据

新编大学生就业与创业指导 / 田延玲, 罗锦丽主编

—北京：华龄出版社，2017.9

ISBN 978-7-5169-1075-7

I. ①新… II. ①田… ②罗… III. ①大学生-职业
选择-高等职业教育-教学参考资料 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 223428 号

书 名：新编大学生就业与创业指导

主 编：田延玲 罗锦丽

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河市祥宏印务有限公司

版 次：2017 年 9 月 第 1 版

印 次：2017 年 9 月 第 1 次印刷

规 格：787×1096 毫米 1/16

印 张：21

字 数：450 千字

定 价：42.80 元

地 址 北京市朝阳区东大桥斜街 4 号

邮 编 100020

电 话 84044445（发行部）

传 真 84039173

网 址 <http://www.hualingpress.com>

华龄出版社

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全会、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。本书共分三个部分十二章，主要阐述了解读职业生涯规划、认识自我、规划职业生涯、职业生涯规划的实施、认清就业形势 端正就业观念、保持良好心态 提升就业能力、做好求职准备 从容面对就业、了解就业程序 维护就业权益、转换你的角色 实现更快发展、创业及创业精神等内容。

本书是由多年从事高职就业创业教学及从事就业创业理论研究和实践经验的国家高级职业指导师编写，本书注重理论与实践相结合、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，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教材，又是一本引导学生学习与成长的手册，还是高职院校开展就业与创业指导、品德教育等的有益读物。

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

第一编 大学生职业生涯规划

第一章 解读职业生涯规划	3
★导入案例	3
第一节 认识职业	4
第二节 认识职业生涯规划	9
第三节 职业生涯规划的作用及意义	21
★思考与训练	25
第二章 认识自我	26
★导入案例	26
第一节 自我认知与职业	27
第二节 兴趣与职业生涯规划	28
第三节 性格与职业生涯规划	35
第四节 能力与职业的匹配	49
第五节 价值观与职业生涯规划	56
第六节 气质与职业生涯规划	63
第七节 职业定位——测试你的职业锚	70
★思考与训练	89
第三章 规划职业生涯	90
★导入案例	90
第一节 职业生涯目标	91

第二节 职业生涯路线	99
★思考与训练	103
第四章 职业生涯规划的实施	104
★导入案例	104
第一节 制订行动计划	105
第二节 评估与分析	113
第三节 反馈与修正	118
第四节 职业生涯规划的注意事项	124
★思考与训练	126

第二编 大学生就业指导

第五章 认清就业形势 端正就业观念	129
★导入案例	129
第一节 高职高专毕业生就业现状与前景	130
第二节 就业市场对毕业生素质的要求	141
第三节 未来人才需求的趋势及应对策略	146
第四节 树立正确的就业观	153
★思考与训练	157
第六章 保持良好心态 提升就业能力	158
★导入案例	158
第一节 毕业生就业心理指导	159
第二节 调整心态 走出求职心理误区	167
第三节 就业前的准备	179
第四节 如何提升就业能力	182
★思考与训练	185

第七章 做好求职准备 从容面对就业	186
★导入案例	186
第一节 就业信息的搜集与运用	187
第二节 如何制作求职材料及简历	192
第三节 求职笔试及面试技巧	198
★思考与训练	222
第八章 了解就业程序 维护就业权益	223
★导入案例	223
第一节 就业协议书的签订	224
第二节 就业手续的办理	230
第三节 就业政策及法规	237
第四节 毕业生就业权利、义务及权益保护	265
★思考与训练	277
第九章 转换你的角色 实现更快发展	278
★导入案例	278
第一节 顺利实现职业角色转变	279
第二节 如何尽快适应新环境	281
第三节 做个好员工的技巧	283
★思考与训练	284

第三编 大学生创业指导

第十章 创业及创业精神	287
★导入案例	287
第一节 创业的基本认识	288
第二节 创业观与创业精神	294
第三节 创新创业新形势——大众创业 万众创新	297
★思考与训练	300

第十一章 创业机会与创业项目	301
★导入案例	301
第一节 创业机会识别的内容和方法	302
第二节 评价创业机会的内容与方法	305
第三节 创业行业现状分析	307
第四节 大学生创业项目选择策略	310
★思考与训练	313
第十二章 大学生互联网创业及创新	314
★导入案例	314
第一节 大学生网络创业现状及环境	316
第二节 互联网创业盈利模式	322
第三节 大学生互联网创业及创新	324
★思考与训练	328
第十三章 大学生职业生涯规划	329
第一节 职业生涯规划概述	329
第二节 职业生涯规划的意义	331
第三节 职业生涯规划的内容	332
第四节 职业生涯规划的方法	334
第五节 职业生涯规划的实施	336
★思考与训练	338
第十四章 大学生创业准备	339
第一节 创业准备概述	339
第二节 创业准备的内容	341
第三节 创业准备的方法	343
★思考与训练	345
第十五章 大学生创业实践	346
第一节 创业实践概述	346
第二节 创业实践的内容	348
第三节 创业实践的方法	350
★思考与训练	352

第一章 解读职业生涯规划

学习目标

1. 了解职业的内涵、分类及其新变化等。
2. 认识职业生涯规划及其意义。
3. 了解职业生涯规划的作用。

名人导言

正路并不必须就是一条平平坦坦的直路，难免有些曲折和崎岖险阻，要绕一些弯，甚至难免误入歧途。

——朱光潜

务必记住咱们学习的时刻是有限的。时刻有限，不只由于人生短促，更由于人的纷繁。咱们就应力求把咱们所有的时刻用去做最有益的事。

——斯宾塞

导入案例

“随波逐流”的赵勇

2007年毕业于陕西某高职院校的赵勇，在2013年9月来到了陕西省人才交流中心组织的人才专场招聘会现场，他徘徊良久后向西藏某建筑公司申请了土木建筑的岗位。赵勇学的是建筑工程技术专业，大学所学课程也门门优秀，是学校学生会宣传部长，所学专业也很对口，况且工作六年多了，有一定的实际工作经验，按理说用人单位应该非常乐意接收。但是招聘公司看过他的个人简历后，委婉地拒绝了赵勇的申请。原来赵勇毕业之后，从来没有确立自己的职业理想，也没有对自己的职业进行规划。他先后从事过医药销售、

饮料营销、开办二手车专卖店等七八种工作，却没有从事过建筑方面的相关工作。

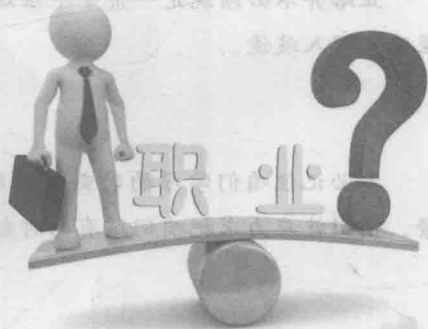
案例评析

赵勇的事例，说明了很多大学生的盲目就业给自身的发展带来的危害。大学生在校期间如果没有进行职业规划，毕业时随意找工作的话，那么对自己职业发展的消极影响是很大的。同学们应走出这一就业怪圈，充分利用高校之一学习和成长的平台，做好生涯规划，朝着既定的目标不懈努力，在毕业时，通过甄别信息，选择最适合自己的工作，坚持不懈，才能实现人生的价值。

◎第一节 认识职业

选择一个理想的职业，是高校毕业生最为关心的实际问题之一。从事什么样的职业，对于一个人的事业发展起着至关重要的作用，可以说，选择职业就是选择未来。因此，了解职业生涯规划，掌握职业生涯规划的基本知识，对今后的学习和工作具有非常重要的作用，也是大学生正确择业和顺利走向社会的必备条件。

在孩提时代，我们心中就充满了对将来所要从事职业的幻想。有的人想成为科学家，有的人想成为宇航员，有的人想成为工程师，有的人想成为音乐家，等等。所有这些“幻想”都是我们对职业的感性认识。那么，职业到底是什么呢？这是一个看起来幼稚，但要准确回答却又不容易的问题。有的人认为职业就是一种工作；有的人认为职业就是谋生的手段等，各种解释都有。要开展个人职业生涯规划，首先就必须明确“职业”这个基本概念，因为这是我们能够正确对自己进行职业规划的必要前提。



一、职业的产生与社会劳动分工

(一) 职业的产生

社会劳动分工是职业产生的基础。早在人类社会初期，就出现了建立在年龄、性别基础上的自然分工：成年男子外出打猎、捕鱼，妇女采集果实、从事家务劳动。但男子并没有形成固定从事某项专门工作的人群，职业分工的概念也没有产生。

随着社会生产力的发展,人类征服自然的能力有所提高,人们逐渐学会了栽培的方法,这样便出现了原始的农业。而原始的畜牧业则是从打猎中发展起来的,随着大批动物的驯化和饲养,出现了大规模的畜牧养殖,于是一部分人开始脱离其他劳动,专门从事畜牧工作。畜牧业从原始农业中分离出来,实现了人类历史上的第一次社会大分工,职业从此开始出现。此后手工业与商业也先后独立,完成了第二次与第三次社会大分工,职业活动才成为普遍的社会现象。

职业是现实经济运行和社会生活中客观存在的社会现象。职业的产生与发展是人类文明的标志,是社会发展与进化的反映,并随着社会劳动分工的深化而发展变化。

(二) 职业体系的三个层次

一般来说,根据社会劳动分工的不同性质,职业体系可以分为以下三个层次。

1. 最高的分工为产业分工

所谓产业,是指不同的国民经济部门,由于社会劳动分工而独立出来的专门从事某一类生产经营活动的单位的综合。产业的划分是以劳动性质、作用和内容的同一性为标志,通常分为三类产业部门。

第一产业——农业,包括种植业、林业、畜牧业和渔业等。农业是国民经济的基础,是人类粮食和其他生活资料的来源,也是许多工业原料的提供者。

第二产业——工业、建筑业。工业包括冶金、煤炭、石油、机械、电子、纺织、化工和食品等,是采掘自然资源和对原材料进行加工的物资生产部门;建筑业则是从事建筑和安装工程施工的社会生产部门。第二产业是国民经济的支柱,其中工业在许多国家的国民经济中起着主导作用。

第三产业——除第一、第二产业以外的流通和服务类产业部门。具体可分为四个部门:

- (1) 流通部门,包括交通运输业、邮电通信业、商业、饮食业、物资供销和仓储业等;
- (2) 为生产和生活服务的部门,包括金融、保险、房地产、公共事业、居民服务、旅游、资讯信息服务业和各类技术服务业等;
- (3) 为提高科学文化水平和居民素质服务的部门,包括教育、文化、广播电视业、科学研究事业、卫生、体育和社会服务事业等;
- (4) 为社会公共需要服务的部门,包括国家机关、党政机关、社会团体以及军队和警察等。

2. 第二层次的分工是特殊的分工,即行业分工

行业是根据生产(工作)单位所生产的物品或提供的服务的不同而划分的,它表示了就业者所在单位的性质。中国的行业结构主要按企、事业单位和机关团体及个体从业人员所从事的生产或其他社会经济活动的性质来确定,根据中华人民共和国标准分为13个门类,每个门类又分为大类、中类、小类共3个级别。这13个门类是:

- (1) 农、林、牧、渔、水利业;
- (2) 工业;
- (3) 地质普查和勘探业;

- (4) 建筑业；
- (5) 交通运输、邮电通信业；
- (6) 商业、公共饮食、物资供销和仓储业；
- (7) 房地产管理、公共事业、居民服务和咨询服务业；
- (8) 卫生、体育和福利事业；
- (9) 教育、文化艺术和广播电视事业；
- (10) 科学研究和综合技术服务事业；
- (11) 金融、保险业；
- (12) 国家机关、党政机关和社会团体；
- (13) 其他行业。

3. 第三个层次的分工是个别分工

个别分工是社会劳动分工在个别人身上的体现，即职业分工。职业是按就业者本人所从事的工作性质来划分，而与就业者所在单位属于哪个行业无关，即职业与行业是可以相互交叉的；不同的行业可以包含相同的职业，而不同的职业也可以包含于同一行业中。如会计职业，可以存在于工业、农业、商业和服务业等行业；而工业这一行业，除了有生产工人外，还有工程师、技术员、管理人员、医生、厨师和驾驶员等。

产业结构、行业结构和职业结构三个层次构成了整个职业社会的劳动分工体系。

在社会需求的推动下，新的职业会不断产生。与此同时，过时的职业或不再有需求的职业也不断消亡。例如，现代通信技术的发展使得电报员等职业几近销声匿迹。职业产生和消亡的客观规律提醒我们：在选择职业时不仅要考虑个人职业生涯发展的意愿，更要考虑时代前进的步伐所引起的社会需求趋势的变化。

二、职业的内涵

有关职业问题的研究涉及社会学、经济学、教育学和心理学等多个学科领域，由于研究目的的不同，学者们从不同的角度、不同的侧面对职业的内涵进行了界定。

(一) 社会学的职业概念

从社会学角度来看，职业的概念包括以下四个方面的内容。

1. 职业是社会分工体系中的一种社会位置，这种位置是个人进入社会生活中获得的一种劳动角色。
2. 职业是从事某一专门工作和活动的社会分工，或者说它是模式化了的工作关系的结合。
3. 职业同权力和利益是紧密相连的。每种职业（群体）在社会分工中都有自己的位置和作用，使别人依赖它们、需要它们，因此，在一定程度上拥有垄断权，而且这一职业（群体）总是要维护这种权力，保护自身的垄断领域。

4. 职业是国家确定和认可的。任何一种职业的产生,必定为社会所承认,为国家职业管理部门所认可,并具有相应的职业标准。因此,职业的存在必须具有法律效力,被国家授予和认可。

(二) 经济学的职业概念

经济学的职业概念有其特定的内涵,与社会学存在着明显的不同。经济学意义上的职业同劳动的精细分工是紧密相连的,劳动者相对稳定地从事某项社会工作,并从中获取报酬,这种社会工作便是劳动者的职业。

经济学的职业概念主要包括以下四个方面。

(1) 职业是社会分工体系中劳动者获得的一种劳动角色。职业根源于社会分工,在整个社会生产过程中,有诸多工种和岗位,有不同的工作内容、不同的职责、不同的声誉和社会地位,还有不同的劳动规范和行为模式,因此,劳动者便有了特定的社会标记和专门的劳动角色,如农民、工人、医生、教师、企业家、科学家、编辑、邮递员和乘务员等。

(2) 职业是一种社会性的活动,具有社会性。职业是劳动者所进行的社会生产劳动或社会工作,均为他人所必需并为国家所认可。所以,职业是社会的职业。

(3) 职业具有连续性和稳定性。劳动者连续稳定地从事某种社会工作,或者相对稳定地从事某种工作,这种工作才能成为劳动者的职业。如果不固定地、间断地从事某项工作,就无所谓职业了。

(4) 职业具有经济性。劳动者从事某种职业,必须从中获得经济收入。其实,劳动者就是为了不断取得这份收入,才较为长期地、固定地从事某种社会职业。没有经济报酬的工作,即使劳动活动再稳定,也不是一项职业。例如,家庭主妇,即无职业可言。

(三) 对职业概念的其他界定

在英文里,“职业”一词“Vocation”,意思是“生命的呼唤”。事实上,我们每个人所选择和从事的职业,正是各自对生命的一种呼唤,也是每个人的人生价值的体现。在德语中,“职业”一词为“Beruf”,乃是“天职”之意。它意味着个人毕生应当为之不懈奋斗的目标。就这点而论,职业本身已经包含了职业精神和职业道德的内容,它是一种具有高尚性的事业。

当前,人们对职业的概念更倾向于这样一种解释:职业是参与社会分工,利用专业的知识和技能,为社会创造物质及精神财富,从中获取合理报酬作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。

三、职业的分类

所谓职业分类,是采用一定的标准和方法,依据一定的分类原则,对从业人员从事的

各类专门化的社会职业所进行的全面、系统的划分与归类。根据不同的标准，社会中众多的专业可以分为不同的类型。我国目前使用的职业分类标准是2015年修订版的《中华人民共和国职业分类大典》，该标准将我国的职业划分如下：

(一) 按种类划分

职业按照种类分为8个大类，75个中类，434个小类，1481个细类（职业）。（如表1-1所示）。

表 1-1 《中华人民共和国职业分类大典》类目

类别	中类	小类	细类（职业）
第一大类：党的机关、国家机关、群众团体和社会组织、企事业单位负责人	6	15	23
第二大类：专业技术人员	11	120	451
第三大类：办事人员和有关人员	3	9	25
第四大类：社会生产服务和生活服务业人员	15	93	278
第五大类：农、林、牧、渔业生产及辅助人员	6	24	52
第六大类：生产制造及有关人员	32	171	650
第七大类：军人	1	1	1
第八大类：不便分类的其他从业人员	1	1	1

(二) 按行业分类

职业按照行业可以分为第一产业、第二产业和第三产业。第一产业是国民经济发展的基础行业，如农业、林业、渔业和畜牧业等；第二产业是国民经济发展的主导行业，如工业、交通业和建筑业等；第三产业是指商业、服务业和旅游业等。

(三) 按经费来源分类

职业按照经费来源可分为行政事业单位和企业单位。

(四) 按主要付出劳动的性质分类

职业按照主要付出劳动的性质可以分为：以体力劳动为主的职业和以脑力劳动为主的职业。

四、职业分类的新变化

(一) 职业构成变化大

最近十几年，随着经济社会发展以及产业结构的升级，我国的职业构成和内涵发生了

很大变化。一些传统职业开始衰落甚至消失，比如“餐具清洗保管员”“唱片工”“拷贝字幕员”等职业，就已经逐渐淡出了公众视线。另外，还有一些传统职业，例如“光盘复制工”“话务员”等等职业，为适应科技的进步，也做了相应的调整，转化为“音像制品复制工”“呼叫中心服务员”等等。

（二）最新职业分类大典的变化

1999年，我国颁布了第一部《中华人民共和国职业分类大典》。为适应发展需要，2010年底，人社部启动了职业大典的修订工作，2015年8月，新修订的2015版《中华人民共和国职业分类大典》。

与1999版的相比，新《中华人民共和国职业分类大典》维持8个大类不变，增加9个中类、21个小类。其中，新增了347个职业，具体来说新增的职业包括“快递员”“网络信息安全管理员”“文化经纪人”“动车组制修师”“风电机组制造工”等等；同时，还有894个职业被取消，例如“收购员”“平炉炼钢工”“凸版和凹版制版工”等等。

2015版《中华人民共和国职业分类大典》还结合了我国实际，新增加了绿色职业标识。主要是对具有“环保、低碳、循环”特征的职业进行了研究分析，将部分社会认知度较高、具有显著绿色特征的职业，标示为绿色职业，这也是我国在职业分类方面的首次尝试。具有“绿色职业标识”的职业共有127个，如环境监测员、太阳能利用工、轮胎翻修工等职业。

◎第二节 认识职业生涯规划

一、什么是职业生涯规划

职业生涯规划作为一个专业，是30年前在美国诞生的。在我国，职业生涯规划还是一个崭新的名词。目前，随着职业市场竞争的不断升温，人们越来越意识到好的职业生涯规划在人的一生中是至关重要的。给自己制订一个完善的职业生涯规划，充分发挥自己的优势，在众多的竞争者中脱颖而出，是所有人的梦想。

职业生涯规划（Career Planning）简称生涯规划，又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析和总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力和特点进行综合分析、权衡，结合时代特点，

