

主编 胡象斌 江 辉 涂运祥 DAXUESHENG JIUYE CHUANGYE
ZHIDAO JIAOCHENG

大学生就业创业 指导教程



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

大学生就业创业 指导教程



主编 胡象斌 江 辉 涂运祥

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生就业创业指导教程 / 胡象斌, 江辉, 涂运祥主编. —武汉 : 湖北科学技术出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5352-8925-4

I . ①大… II . ①胡… ②江… ③涂… III . ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV . ① G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 150970 号

策 划 刘 玲
责任编辑 严 冰
封面设计 喻 杨

出版发行 湖北科学技术出版社
地 址 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13 ~ 14 层)
邮 编 430070
电 话 027-87679468
网 址 <http://www.hbstp.com.cn>
印 刷 武汉市金港彩印有限公司
开 本 700 × 1000 1/16 16.5 印张
版 次 2016 年 8 月第 1 版
2016 年 8 月第 1 次印刷
字 数 260 千字
定 价 39.00 元

(本书如有印装问题, 可找本社市场部更换)

编委会

主 编 胡象斌 江 辉 涂运祥

副主编 易海胜 杨爱霞 许 婷

编 委 （编委按照姓氏笔画排序）

朱运德 朱真然 孙 俊 杨超峰

邹凤梅 宋 青 陈 衡 敖 锋

编者按

大学生是国家宝贵的人力资源，是未来创新型人才的后备力量和中坚力量。加强大学生就业指导和创新创业教育，为国家和民族培养具有创新意识和创新能力的高素质人才，对于高等教育的改革与发展，对于科教兴国战略和人才强国战略的实施，以及创新型国家的建设和我国综合国力的提升，都具有十分重要的战略意义。

近年来，随着我国高等教育从精英走向大众，在我国经济进入中速增长、各产业向中西部梯度转移的大背景下，大学生就业难已经成为一种“新常态”。在激烈的大学生就业市场竞争中，有成千上万的学子面临着各种困惑：顺利毕业，成绩优良，面对眼花缭乱的就业市场却不知道社会需要什么样的人，自己到底适合做什么；学历不高，不是名牌大学毕业，面对激烈竞争缺乏自信，不愿或不敢参与竞争；面试屡屡遭拒，招聘市场上往来奔波却一无所获，茫然无助；机会降临时面临选择难以取舍，高不成、低不就，不知何去何从；面对“互联网+”带来的创新创业浪潮，始终在“临渊羡鱼”和“退而织网”之间彷徨无措……这都需要高校及时指点迷津，对大学生进行全过程、全方位的就业创业指导。《大学生就业创业指导教程》应运而生。

本教程通过讲解大学生生活适应，宣讲就业创业政策，分析就业创业形势，传授求职择业基本技巧，旨在帮助学生树立正确的就业、创业观，获得求职创业技巧，拓展个人素质，以适应就业“新常态”，打破“惯性思维”和“路径依赖”，破解就业难题。

本教程的编写突出以下几个特点。一是体例创新。打破传统教材的编写方法，根据大学生学习、就业及创业的现实需要和高校课程的设置及教学规律，教师和

学生可根据自身需要及教学特点进行自我学习与组织教学。二是注重实用。既有权威的职业发展与就业创业形势的最新统计数据分折，同时较好地融进了众多的专家、学者的教学实践与科学研究的最新成果。三是可读性强。一方面每章前有精选案例，每章后均有最新的、有代表性的知识链接，针对性强，突出时效性、示范性与可阅读性；另一方面语言轻松活泼时尚，符合青年学子的阅读习惯，增强阅读吸引力。

本教程按校园篇、职场篇和创新创业篇编排，共十五章。其中，第一章由胡象斌编撰，第二章由易海胜编撰，第三、四章由涂运祥编撰，第五、十一章由杨爱霞编撰，第六章由江辉编撰，第七章由邹凤梅编撰，第八章由陈衡编撰，第九章由杨超峰编撰，第十章由朱真然编撰，第十二、十五章由孙俊编撰，第十三章由宋青编撰，第十四章由敖锋编撰，胡象斌、许婷设计了本教程编写方案和体例，并主持了后期统稿工作。

在本教程编写过程中，参考和引用了许多学者的著作和研究成果，我们尽可能地在书中做了说明或者列在了参考文献中。本教材编撰也得到了武汉起点人力资源股份有限公司董事长朱运德的大力支持，在此一并表示感谢！

由于水平有限，书中难免有疏漏及不妥之处，敬请读者批评指正。

编委会

2016年4月



■ 校园篇 ■

- 第一章 认识职业教育——风景这边“读”好 / 002
- 第二章 适应大学生活——你的地盘，谁做主？ / 016
- 第三章 制定职业规划——规划？鬼话？ / 034
- 第四章 提升职业能力——能力有多强，舞台就有多大 / 051
- 第五章 培育优秀品质——积攒入职软实力 / 068

■ 职场篇 ■

- 第六章 总揽形势政策——识时务者为俊杰，懂政策者占先机 / 088
- 第七章 管理职场情绪——高情商，职场更成功 / 104
- 第八章 掌握求职方法——欲善其事，先利其器 / 122
- 第九章 谨防求职被骗——练就火眼金睛，辨识职场“机会”“陷阱” / 137
- 第十章 适应职场人生——适应才能生存 / 151
- 第十一章 塑造职业形象——成功也爱以貌取人 / 171

■ 创新创业篇 ■

- 第十二章 解析“双创”内涵——开启创新创业之旅 / 188
- 第十三章 熟知创业政策——练内力，借东风，创业没那么难 / 209
- 第十四章 积累创新知行——做别人没做过的事情 / 224
- 第十五章 做好创业准备——打有准备之战 / 237



校园篇

XIAOYUAN PIAN



第一章 认识职业教育



——风景这边“读”好

【案例1】高职，父辈眼中的无奈选择

在某乡镇，有两个从小关系就很好的同村同组好友小李和小张，从小学到高中都就读于同一所学校，高中为湖北省某一市重点高中。2015年6月，两人同时参加高考，分数出来后，结果却截然不同。小李以516分的高分进入湖北省一所省属重点大学，而小张却只考了385分，只够上一所三本院校。某天，两位同学的家长偶遇了，以下是她们的对话：

李妈：您最近在忙什么，都没怎么看见你打牌了。

张妈：没心情，我那个不争气的儿子，高考考那么点分，操心死了。

李妈：考了多少分？

张妈：哎，不提了，分数太低了，不说了。

李妈：没事，那孩子现在怎么安排？

张妈：我和他爸爸都想着让他复读一年，明年争取考个好大学。

李妈：孩子同意不？

张妈：这就是操心的地方，孩子死活不同意复读，非要去读大学，读三本学校，学费太贵，供不起，读专科又没什么用。

李妈：三本学费多少钱？

张妈：听说是一万多，如果再加上生活费和杂七杂八的费用，一年都要3万。

李妈：那确实有点承担不起，那去读个高职啊。

张妈：读出来有什么用，我和他爸爸都觉得没什么用，出来就是个打工的。

李妈：不会哦，现在学技术的将来工资很高的。

张妈：算了，不说了，由他自己选吧，反正不像你儿子那么有出息，可以上重点大学，他只能读个专科学校。

……

【案例2】退路，高职学生的错觉

曾就读于同一所高中的张某华和谢某文是同班同学，两人感情较好。高中毕业后，张某华以高分考取了武汉的一所“211”工程重点大学，而谢某文的分数只够上三本院校，出于家庭经济条件的考虑，他最后选择了一所高职院校。寒假回家，两人相约一起聚聚，便谈起了各自的学校。

谢某文：你们学校的人多不多？

张某华：人还比较多，大概3万人左右。

谢某文：那你们学校肯定很热闹啊，又在市中心，买东西逛街都方便。

张某华：但是也很吵，人多车多。

谢某文：那还不好？像我们学校，出个门都不方便，周边什么都没有。

张某华：我们也没什么时间出去，每周课都很多，基本上天天在学校待着。

谢某文：你们课很多啊，一周多少节？

张某华：一周36节课，恨不得天天都是满课，你们课应该比较少吧？

谢某文：我们的课还好，不是很多，一周大概也就二十多节吧，所以空闲的时间比较多，有时间也不知道去哪。

张某华：你们学校课少，多好啊，不用坐在教室里，天天对着PPT发呆。

谢某文：虽然不像你们那样对着PPT，但是我们有时要进行实训和机器操作，一站就是好几个小时。

张某华：你们搞什么实训？

谢某文：就是摆弄一下机器设备呗，老师带着我们操作，枯燥死了。

张某华：这样很锻炼动手能力，应该不枯燥啊。

谢某文：哎，我只想搞个大专文凭就行了。

张某华：你们将来就业应该比较容易，不像我们学的都是理论，动手能力基本上没有什么机会锻炼。



谢某文：什么就业不就业，无非就是进工厂搞流水线，我只求搞个文凭，没想过过去工厂打工，要是那样的话，我还不如高中毕业直接去工厂打工算了，还费这心思读书。

张某华：你可不能这样说，毕竟你不可能一直在工厂做基础工作啊，有理论知识又有操作技能，还有文凭，将来锻炼了一段时间后，保不准就是一名工程师。

谢某华：哎，没考虑过那么远，走一步算一步吧，将来的事还没想好，要不是分数低，谁愿意去读高职啊，像技校一样的。

……

从上述对话的内容，不难看出，以张妈和谢某华为代表的人群在对职业教育的看法上存在一定的偏见和误区。将职业教育界定为专科层次，认为其作用就是培训工人，更为错误的是认为高职院校是高考失败者的“收容所”和低分者的“救助站”，这种认识单纯而简单，对职业教育缺乏全面的了解。为此，笔者将详细介绍我国的职业教育，帮助大家一起去正确而科学、全面而深入地认识职业教育的无穷魅力。



你了解吗？

——职业教育的概念普及

职业教育相对于传统的精英教育而言，在我国发展历程较短，但是随着现代化建设步伐的不断加快，职业教育所体现出来的社会效益越来越明显，已然成为国家教育的重要组成部分。职业教育顾名思义由两个概念组成：职业和教育。职业说得简单点就是一个人赖以生存和养家糊口所从事的劳动，个体能够在劳动的基础上获得报酬以保障生活；而教育就是个体接受知识系统培训，这种知识系统是社会发展和人类进步所必需的。那么职业教育就是对个体从事某一职业所需掌握的知识结构进行系统化的培训过程，其中知识结构包括职业技能、职业规划及定位、职业道德、职业想象力等。



职业技能的基础性

职业技能是职业教育最为基础的一项教育功能，也是个体参与职业教育最重要的目的，掌握一门能够为生存需要而获得报酬的技术是人们接受职业教育最实在不过的想法。可以这样说，职业教育没有帮助受教育者获得一技之长，从根本上就是失败的，也不符合职业教育要求。因为从技能的社会层面来讲就是一个人能够从事一项专门社会劳动所掌握的技术，这种技术能够促使人们顺利有效地完成劳动任务。学习职业技能更多地需要个体在实际操作中进行技能学习，这仅仅是从动手能力方面。职业技能还包括技能理论，理论是指导实践的重要手段，要进行理论和实践的有效结合，职业技能学习才能获得良好效果。只注重理论学习而缺乏实践操作，步入工作岗位就需要经历适应阶段；同样的，只关心实践操作而忽视理论方面的学习，在岗位实践中就会遇到难题。偏废其一必定在很大程度上制约个体的职业发展以及降低自身的职业信心。因此，在现代职业教育体系中，职业教育机构必须在理论和实践两个方面给予个体综合性的学习和练习，与此同时，个体也要摆正学习态度，刻苦钻研，积极主动地对照理论进行操作，在实践中强化理论。



职业规划的持久性

职业规划是针对个体未来职业发展而言的，也就是说职业教育要帮助受教育者弄清楚将来能够从事的劳动工种，摆正在未来职业发展的每一个阶段所呈现出来的职业心态，引导个体朝着良好健康的职业心理方向发展，也是职业教育所应有的一种重要功能。受过职业教育尤其是受过高等职业教育的个体，往往具有两种身份，一种是高等学历教育，一种是基础技能教育。这就会使受教育个体出现两种矛盾的心态，即：高等学历教育使其萌生步入社会中高声望工种的职业心理，而技能教育又迫使个体不得不面对现实——直接对应最为基层的技术操作层面。现实生活中，一方面是社会用工极度缺乏，一方面是大批高校毕业生找不到工作，当然这里不仅仅包含职业院校毕业生，同时也有本科毕业生。这就很好地反映了社会在人才供需两方面的矛盾，究其根源就是毕业生的职业规划和就业心理没有进行很好的定位。面对竞争日益激烈的就业形势，职业院校毕业生需提前做好职



业定位，做好职业阶段性规划，摆正就业心态。这就需要帮助个体认识到职业发展不是一蹴而就的，而需要步步为营，稳扎稳打。只有在基层岗位脚踏实地地发挥一技之长，帮助用人单位获得效益，得到单位的肯定和认可，才能够在漫长的职业历程中获得长足的发展，“一口吃一个胖子”的想法不太现实也不合乎逻辑。因此，人们在受教育阶段要做好职业规划和心理定位，为未来的生存和发展早做谋划。



职业道德的内生性

职业道德是职业教育往往忽视的地方，尤其是在以就业为导向的今天，职业教育只重视技能培养，关注点更多地放在能够保证学生第一时间就业的技能培养上，思想层面上的教育和培养跟不上技能操作层面上的培训步伐。而职业道德对于个体职业长久性发展发挥着不可替代的作用，虽然作为个体意识而存在，在技能不断提高过程中所体现出来的作用并不那么明显，但是在技能发展机遇中具有不可低估的影响力。也就是说掌握技能只是职业实践中最基础的部分，技能娴熟在这个过程中容易实现，而难以实现的是技能跨越。所谓技能跨越就是从单纯的基础性技术工种通过一定渠道或方式发展成指导性技能，达到此阶段个体不仅需要技能上获得单位的认可，更需要职业道德上赢得单位的肯定和尊重。职业道德反映的是一个人的职业品格，也就是个体所具备的情操。能否信奉企业文化，遵守企业纪律，坚守企业利益，遵循职业良心成为企业衡量和评价个体职业道德的重要指标。



职业想象力的拓展性

职业想象力是个体在原有职业技能的基础上延伸职业路径，解决具有关联性职业工种技术问题所应具备的一种职业能力，也是职业教育不曾提及的一项重要方面。当然，职业想象力理解起来有点晦涩难懂，它更多地潜伏在人们的意识之中，难以体现。不过通过另一种方式进行类比就易懂多了，即是说个体在解决一个问题的时候掌握了一般性规律，在遇到其他新的问题时，在原规律的基础上，运用方法迁移获得解决新问题的办法。职业想象力培养就是需要达到此种效果，帮助个体在技能实践中寻找和归纳规律，在遇到技术难题时，通过已掌握的技能

知识，运用相关技能想象获得解决难题的途径。理解职业想象力并不是难事，培养和习得这种能力则是一件不易之事。在职业教育过程中对教和学双方都有着十分严格的要求，尤其是作为接受方的个体。如若拓展技能想象空间，在固定模式的单一职业能力培养上需要突破常态思维，要求教师在理论教育的同时进行相似学科或工种的知识延伸，在职业技能操作上运用理论指导并加以技术问题教学，不仅仅教会学生了解和熟悉所操作的技术，还需要帮助他们搭建类似技术共通转化的桥梁。光有教师的努力往往还很不够，作为受训主体的学生更需要开动脑筋，在课堂上的理论学习要敢于钻研，在操作上的技能培训需勇于摸索。了解和熟悉相关技能基础只是迈出了掌握一门技术的第一步，只有在教师指导培训后自己独立思考，联系理论知识，才能不断地掌握技术精髓，而不是表面操作能力。因此，作为职业教育的学习者，学生更多的是在教师的指导下形成自己的技术个性，而不是成为机械化、模式化的思维孤立者。



你好奇吗？

——职业教育的身世之谜

职业教育是社会发展的产物，最早可追溯至18世纪英国发生的第一次工业革命开始。随着社会大生产的进一步细化和分工，尤其是工业革命所带来的技术上的革新，社会生产获得了空前解放，随之而来的是社会对掌握技术的劳动力的需要。为了满足从手工工场发展到机器大生产的工厂生产的需要，对劳动力进行技术培训成为亟需解决的问题，因此针对劳动力技术培训最基础的职业教育应运而生。但是这种培训在当时是比较粗糙且极具工具性的，最终目的是在最短的时间里培养出能够操作机器设备的劳动力，并没有形成系统化的职业教育体系。

我国清末民初时期的职业教育就处于上述最为低端的阶段，虽然早在封建时代就出现过小作坊，尤其是在宋朝时期一度达到鼎盛状态。但那个时候只是简单的师徒概念即师傅带着徒弟在作坊里学习生产技术，并没有形成职业教育形态。洋务运动的典型代表曾国藩、左宗棠、李鸿章、张之洞等人为了维护清王朝的统治，创办了一些新式学堂，其中就包括了工业技术学校，堪称中国近代第一所职



业技术学校的福建船政学堂就是左宗棠在 1866 年奏请同治帝所创办。而北洋海军在中日甲午战争中全军覆没，洋务运动也随之宣告破产。1902 年，由张百熙拟定的《钦定学堂章程》将职业技术教育正式列入学制，形成了一套比较系统的职业教育制度，但是在存有几千年的“学而优则仕”的社会意识中，发展职业教育仍然是一件难事。不管是顶层设计者——清王朝，还是底层践行者——学习者，从未将职业教育当作社会或个人的一种职业选择，而仅仅是通往仕途的通道。在评价和奖励学习者上，清王朝仍然是以科举制的形式进行设置，这就无法从实质上鼓励更多的人真正去学习和运用职业技术。

谈到民国时期的职业教育就不得不提到两个人：大教育家黄炎培和蔡元培。黄炎培在早年致力于地方教育改革，在辛亥革命后曾任江苏都督府民政司总务科长兼教育科长和江苏省教育司长期间，为了寻找改革范式和经验借鉴，他出访英国、日本、美国等国家，1917 年 5 月 6 日，他在上海联络教育界、实业界知名人士共同发起中华职业教育社，并于 1918 年在此基础上创建了中华职业学校。在某种程度上来说，正是黄炎培的努力造就了中国近代职业教育以一种合理合法的正式身份出现在公众视野之中，而且正是依靠中华职业教育社这一团体，黄炎培在此后开展了数十年的教育和社会活动。与黄炎培不同的是，作为黄炎培的老师，蔡元培不仅认识到职业教育在发展实业方面所发挥的巨大作用，同时清楚地看到职业教育在进行人口分流上的重要功能，他首次将人口理念注入职业教育思想之中。他认为职业教育可以帮助学生习得一技之长，从而提高劳动力的市场竞争力，同时可以减轻因升学所带来的社会压力。可以这样说，蔡元培和黄炎培这对师生，在职业教育的思想理念上具有异曲同工之妙，初设了职业教育的基本体系，并通过后期的研究不断充实职业教育这一系统。

新中国成立后，国家百废待兴，尤其是重工业的发展急需大批技术人才。根据建国初期《共同纲领》中的“有计划、有步骤地实行普及教育，加强中等教育和高等教育，注重技术教育”的规定，新中国对旧式的学堂和职业学校接管并进行调整和革新。1958—1960，以农校为代表的职业学校如雨后春笋般遍地涌现，职业教育呈现一种“病态”的发展，没有具体而系统的层次规划，导致种种社会现象和问题的出现。鉴于此，1960 年中央人民政府对国民经济进行“调整、巩固、充实、提高”，同时对教育也进行了及时的调整，遏制住了职业教育非同寻常的

不健康发展趋势和规模。在粉碎“四人帮”的两年后，党的十一届三中全会确定把全国的工作重点重新转移到经济建设上来，职业教育的社会环境获得改观并迎来了新的发展机遇。1985年5月27日，国家颁布的《中共中央关于教育体制改革的决定》，强调“力争职业技术教育有一个大的发展”。在此基础上，职业教育有了国家政策的强有力保障，发展更加如鱼得水。五年后，全国各级各类职业学校达16000余所，学生在校人数超过了500万。

随着我国改革开放的不断推进和社会经济的迅猛发展，社会生产对劳动力的需求不再仅仅表现在数量上，更表现在质量上。正如1991年《国务院关于大力发展职业技术教育的决定》一文中所指出的那样：目前我国职业技术教育无论规模、规格和质量都还不能适应经济建设和社会发展的需要，在整个教育事业中仍然是很薄弱的环节。为此，1996年5月15日，国务院正式颁布我国历史上第一部《中华人民共和国职业教育法》，标志着职业教育迈入依法治教的新阶段。2005年11月8日，国务院发布《关于大力发展职业教育的决定》，在职业教育史上具有里程碑意义。在“十一五”规划期间，国家每年投入100亿元发展职业教育，在此期间，教育部和财政部正式启动“国家示范性高等职业院校建设计划”项目，这项计划被誉为中国高水平高等职业院校建设的“211工程”。2014年6月22日，国务院发布《国务院关于加快发展现代职业教育的决定》，从总体要求、加快构建现代职业教育体系、激发职业教育办学活力、提高人才培养质量、提升发展保障水平以及加强组织领导等几个方面进行全面部署。既有经济扶持，又有政策保障，职业教育在良好的社会环境中不断得到长足发展。截至2015年，全国中等职业教育中职业学校数量在1.2万所左右，在校生规模已突破2000万人大关，而高等职业教育中高职院校数量在1300多所，在校生人数高达1000万人。从中不难看出，职业教育在改革开放以来的30多年里得到了长足而有效、健康发展。



你理解吗？ ——职业教育的特性

在新的发展机遇期，职业教育迎来了历史上的又一个春天，尤其是职业教育



在不断发展之下所获得的社会成就以及所发挥的重要作用逐渐凸显出来，人们在分享职业教育所带来的社会红利的同时，也对职业教育有了进一步清晰的认识，职业教育的定位和发展方向更加明朗。与此同时，职业教育也面临着新的挑战，这就需要摸索适应社会发展趋势和满足个体职业需要的新型职业教育模式。由此，职业教育在前进探索中，逐步建立起产教融合、校企合作、工学结合、知行合一的办学理念和模式，加强与企业之间的合作，生产与教学紧密结合，在工作中学习，在学习中实践，达到所知和所行的高度统一已成为职业教育的风向标。



产教融合的综合性

产教融合是指职业教育专业产业化，寓学于产，产教结合，两者相互促进，相互支持，将职业学校办成既是培养技能人才的地方，同时也是生产产品的地方，学校与企业浑然一体。也就是说职业学校不仅承担教学功能，还承担人才的技能实践功能，只有在真实生产产品的过程中，才能帮助个体实现理论和实践的有效结合，也在其中发现问题解决问题，实现人才技能的有效培养。



校企合作的双赢性

校企合作顾名思义就是学校和企业之间进行合作，而合作方式多样。当前校企合作主要体现在：企业人才的“订单式”培养，实现招生与招工同步、教学与生产同步、实习与就业联体；校企师资培训与交流，将职业学校教师放入企业中进行技术锻炼，同时邀请企业技术员工走进课堂为学生传授技能；校企共建混合所有制学院和引企入校即学校为企业提供场地，企业将一部分生产线建在校园内，学生在校内就可以完成“理论学习”和“顶岗实训”。



工学结合的实践性

工学结合就是工作和学习相结合，是职业学校在人才培养过程中所设置的一种教学模式。根据人才培养方案，学生进行工作和学习轮换交替，在学习中掌握理论知识，在工作中运用理论知识和掌握技能，并通过学习来解决工作中所出现的问题，真正达到理论与实际、工作与学习相互紧密结合的人才培养要求。