

巍巍文大 百年书香  
www.jiaodapress.com.cn  
bookinfo@sjtu.edu.cn



策划编辑 张宇晗  
责任编辑 胡思佳  
封面设计 张瑞阳

# 大学生财经素养教育

主编

王同科 闫峻晖



上海交通大学出版社

# 大学生 财经素养教育

DAXUESHENG  
CAIJING SUYANG JIAOYU

★ 服务热线: 400-615-1233  
★ 配套精品教学资料包  
www.huatengedu.com.cn



扫描二维码  
关注上海交通大学出版社  
官方微信

ISBN 978-7-313-31050-7



9 787313 310507 >

定价: 48.00元

# 大学生 财经素养教育

DAXUESHENG CAIJING SUYANG JIAOYU

主编 王同科 闫峻晖



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



# 大学生 财经素养教育

DAXUESHENG CAIJING SUYANG JIAOYU

主 编 王同科 闫峻晖

副主编 石新立 李璐 张玉书 王秉茹



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

## 内容提要

本书的内容包括创新创业与职业生涯规划、劳动合同与保险保障、经济发展与市场营销、投资理财与风险防范、财政制度与金融管理、会计与货币常识、采购管理。

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生财经素养教育 / 王同科, 闫峻晖主编.

上海: 上海交通大学出版社, 2024. --ISBN 978-7-313-31050-7

I . ①F810

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024W78T79 号

### 大学生财经素养教育

DAXUESHENG CAIJING SUYANG JIAOYU

主 编: 王同科 闫峻晖

出版发行: 上海交通大学出版社

地 址: 上海市番禺路 951 号

邮政编码: 200030

电 话: 021-64071208

印 制: 大厂回族自治县聚鑫印刷有限责任公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张: 13

字 数: 314 千字

印 次: 2024 年 7 月第 1 次印刷

版 次: 2024 年 7 月第 1 版

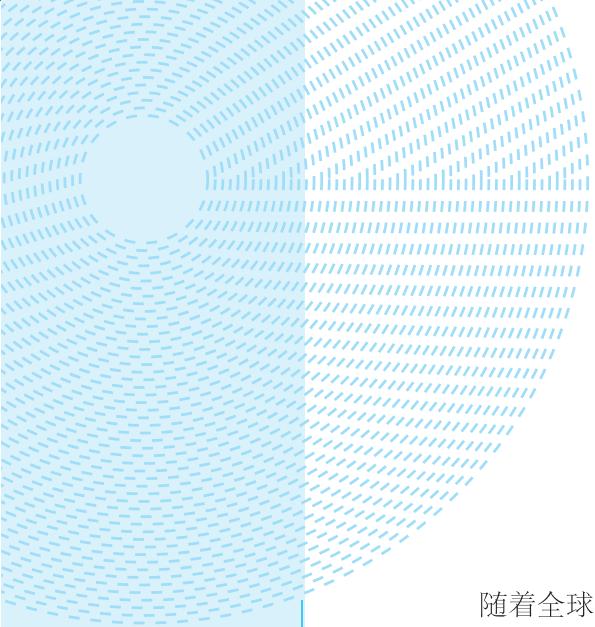
书 号: ISBN 978-7-313-31050-7

定 价: 48.00 元

版权所有 侵权必究

告读者: 如您发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 0316-3662258



# 前言

## Preface

随着全球化进程的加快和我国经济的高质量持续发展，财经素养已成为现代公民不可或缺的核心素养之一。本书深入贯彻“二十大”精神，旨在为我国大学生提供全面、系统、前沿的财经知识教育，培养具备高水平财经素养的新时代公民。

本书紧密围绕“二十大”精神和《国务院关于印发国家职业教育改革实施方案的通知》(国发〔2019〕4号)，将财经素养教育与国家发展战略相结合，突出培养学生的创新能力、实践能力和社会责任感。在内容设置上，本书不仅涵盖传统的财经知识体系，还结合现代科技和金融创新，引入数字经济、绿色金融、金融科技等前沿领域的内容，使学生能够更好地适应未来财经领域的发展需求。

在编写本书的过程中，编者坚持以学生为中心，注重激发学生的学习兴趣和潜能，注重校企协同开发教学内容，将树立职教思想贯穿于内容之中，通过生动的案例、实用的图表和丰富的实践活动，使学生在轻松愉快的氛围中掌握财经知识，提升财经素养。同时，我们还特别注重培养学生的财经道德意识和财经责任感，引导他们树立正确的财经观念和价值观，培养他们成为具有社会责任感和经济担当的新时代公民。

此外，本书还积极响应国家关于教育公平和普及化的号召，力求在内容深度和广度上做到适度平衡，促进因材施教。同时积极开展校企共建，与企业进行深度合作，努力打造金牌教材。本书旨在为广大大学生提供一个平等、公正、高效的财经素养学习平台，推动财经素养教育的普及和提高，为培养具有高水平财经素养的新时代公民贡献自己的力量，为推动我国财经领域的持续健康发展做出积极贡献。

本书的学时分配建议如下表所示。

项目内容	财经类专业		非财经类专业	
	理论课时	实践课时	理论课时	实践课时
创新创业与职业生涯规划	3	2	4	2
劳动合同与保险保障	2	2	3	2
经济发展与市场营销	2	3	3	3
投资理财与风险防范	3	2	4	2
财政制度与金融管理	2	1	3	1
会计与货币常识	3	3	4	3
采购管理	3	2	4	2
	18	15	25	15

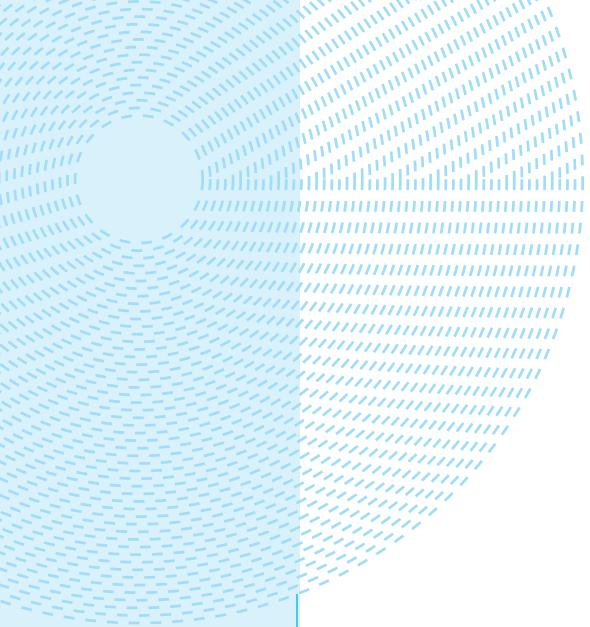
本书邯郸科技职业学院王同科、闫峻晖担任主编，邯郸科技职业学院石新立、李璐、张玉书、王秉茹任副主编。邯郸幼儿师范专科学校冯文林，邯郸科技职业学院刘建蔚、段欢、郝赛行、白美娇、程清海、李攀、赵园园、赵丽红、刘振芳参加编写，相关课程案例由邯郸市金信会计服务有限公司郭江宏提供。本书由邯郸科技职业学院曹志国担任主审，王同科总纂定稿。

本书在编写过程中得到了兄弟院校、相关企业和专家的大力支持与帮助，在此表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，书中不足之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

编 者

2024年03月



# 目 录

## Contents

»»» > <b>项目一 创新创业与职业生涯规划</b> .....	<b>1</b>
● 任务一 了解创新和创业的基础知识 .....	3
● 任务二 做好个人的职业生涯规划 .....	19
»»» > <b>项目二 劳动合同与保险保障</b> .....	<b>34</b>
● 任务一 掌握劳动合同.....	35
● 任务二 掌握社会保险.....	47
● 任务三 了解商业保险.....	56
»»» > <b>项目三 经济发展与市场营销</b> .....	<b>70</b>
● 任务一 掌握经济发展的相关知识.....	71
● 任务二 了解市场营销的相关知识.....	85
»»» > <b>项目四 投资理财与风险防范</b> .....	<b>95</b>
● 任务一 掌握投资理财.....	96
● 任务二 做好个人理财规划.....	104

»»» 项目五 财政制度与金融管理 ..... 114

- 任务一 了解财政制度 ..... 115
- 任务二 了解金融管理 ..... 128

»»» 项目六 会计与货币常识 ..... 141

- 任务一 掌握会计常识 ..... 142
- 任务二 了解货币常识 ..... 158
- 任务三 了解生活中的结算工具 ..... 155

»»» 项目七 采购管理与政府采购 ..... 169

- 任务一 学习采购管理 ..... 170
- 任务二 用好政府采购“工具箱” ..... 188

参考文献 ..... 202



# 项目一 创新创业与职业生涯规划

## 素养目标

培养创新意识，融入自己的生活和以后的工作中；  
学会规划自己的人生，成就自我、成就卓越人生。

## 学习目标

正确理解创新创业；  
掌握创新创业应具备的基本素质；  
明确如何规划自己的职业生涯；  
能运用创新思维解决生活和工作中的问题；  
为自己的未来职业目标定位，对自己职业生涯进行规划。

## 情景导入

西安市雁塔区的一个小巷子里，有一个粥屋的生意特别好，每天一到吃饭时间顾客里三层外三层，让周围的商家羡慕不已。

“也不知道这位大学生店主有什么魔力，他这个店的生意明显要比其他店的生意好得多，而且好多还是从很远的地方过来的。”旁边一家超市的老板说。

### 一、靠“包邮服务”赚得第一桶金

这位老板口中的大学生店主就是杨某。杨某2012年从西安某高校毕业后自主创业，租下这个门店卖一些凉菜、小吃和粥。经过两年的时间，杨某和他的粥屋成了这一片的明

星，附近的人也给了他一个特殊的称号——大学生店主。

“其实在大学时我就开始创业了，因为我成绩不是特别好，很担心毕业以后不好找工作，想积攒点社会经验。所以大二时就开始在宿舍卖零食、日用品。刚开始是我一个人，后来我们宿舍的同学也都一起加入，没想到赚了不少钱。”杨某说。

分析大学创业成功的原因，杨某认为是缘于他们的“包邮服务”。“其实大学里超市并不少，但是很多大学生觉得没必要为了日用品或者零食跑下去，而我们的东西无论大小都免费送上门。反正也不远，权当锻炼身体。”杨某接着说，“也正是这个原因越来越多的同学想买东西时直接给我们打电话，大家觉得买谁的价格都一样，干嘛不省点劲。”

## 二、靠网络营销盘活粥屋

毕业后，一开始杨某并没有打算自己创业，而是和其他同学一样到处求职，结果情况并不理想。

“我们是学市场营销专业的，很多公司给出的待遇并不高，3000元都不错了！”杨某和宿舍的室友张某合计，于是拿出自己的积蓄租下一个店面合伙做生意。

“刚开始真的很辛苦，每天天不亮就起来熬粥。辛苦点还可以忍受，看着每天喝粥的人是个位数我就头疼不已，心里压力特别大。”据杨某介绍，他们第一个月就赔了好几千元，天天剩下的粥喝不完。

杨某开始意识到创业并没那么简单，于是开始和张某想方设法提高销量。

“当时微博非常火爆，于是我们就在微博上下功夫。我来负责店铺的经营，我同学专心做微博营销。正好不远有个学校和写字楼，于是我们就以学校学生和写字楼上各个公司的微博为突破口，在他们的粉丝中挖掘用户，传播一些关于健康饮食的知识、搞一些免费试粥的活动。后来我们又建立了一个以饮食健康为主题的qq群，维护了几百个比较忠实的客户。经过3个月的努力，店里的生意终于有点起色。”杨某介绍说，“我们现在的微博和微信粉丝超过10万，我们的粥屋成了大家沟通交流的一个场所，大家可以在这里认识各式各样的朋友。”

## 三、大学生创业拼的是创意和服务

生意逐渐好转之后，杨某和他的粥屋又面临新的问题：第一个是人多店小，很多客户来了之后没位置坐；第二个是粥的品种一年四季变化不多，客户流失较大。

“第一种情况很头疼，对客户的体验很不好，这次没位置下次可能就不来了。一开始我们的做法是增加桌椅，把屋子塞得满满的，客户抱怨很拥挤。后来我们换了一个思路，在角落里腾出一个地方，准备了psp游戏机供等待的男性顾客消遣。而针对等待的女性客户，我们免费给大家提供材料，让大家叠千纸鹤、叠星星，叠好的作品可以带走送给心爱的人，数量达到100个还免费送星星瓶一个。另外也可以一定价格交给我们回收，然后我们再送给就餐的顾客，营造出一种很温馨的氛围。”杨某介绍说。



“针对第二个问题，我们想到的办法是根据时令准备不同的粥品，几乎每天都推出一道特殊的粥品。即使同一道粥品，我们也会取一些比较诗意、温馨的名字，给大家不一样的感受。另外我们在小菜、小吃上也下了不小功夫，这样我们的粥屋保持了较好的回头率。”杨某继续介绍说。

虽然粥屋不大、员工比较少，但他们每天的营业额都在万元以上，每月的纯利润在10万元以上。

“作为刚毕业的大学生，跟其他人相比我们在人脉、阅历和资本上都差距不小，所以我觉得我们拼的就是创意和服务，用心把我们的粥屋一点一点做好，我相信我们未来一定会有做大的一天。”杨某总结自己的创业心得时表示。

杨某的合伙人张某也认为：“我们大学生创业并非是找不到工作，而是想通过创业让我们的思想价值最大化，用我们的创意去改变我们的生活，所以创业过程中千万不要少了创意。”

最后，杨某和他的小伙伴忠告准备自主创业的学弟学妹们：创业千万不要盲目追随，一定要充分发挥自己的才智，打破传统才有更大的机会。

资料来源：创业故事 . 90 后创业小故事 [EB/OL]. ( 2022-10-09 ) [2024.03.10].<http://www.cnrencai.com/goldjob/story/915188.html>., 有删改。

## ■ 任务一 了解创新和创业的基础知识

### 一、创新和创业

#### (一) 创新概述

##### 1. 创新的概念

创新是指人为了满足自身的需要，不断拓展对客观世界及自身的认知与行为，从而产生有价值的新思想、新举措、新事物的实践活动。

创新往往突破常规和原有的思维定式，是一种新的变革，能够产生新的发明，带来新的改变。在创业中，创新可以是产品结构、性能、外部特征等方面变革，也可以是造型设计、表现形式等方面的创造，还可以是业务内容方面的完善。

##### 2. 创新思维

创新思维是指人为解决某一问题，自觉、能动地综合运用各种思维方式进行思考，从而获得新发现的思维过程，是人类在探索未知领域过程中的一种积极向上的思维活动。创

新思维是进行创新实践活动的基础条件，是思维的高级形式。培养大学生的创新思维是提高大学生创新能力的关键。

### (1) 破除思维枷锁。

① 养成怀疑和批判的思维方式。怀疑和批判是人类社会得以进步与发展的源泉。在创新过程中，怀疑是为了更好地创造，在怀疑的过程中可能发现新的问题。

② 正确对待思维的差异性。思维的差异性是指思维的不同性质、研究领域的不同范式和思考问题的不同角度与方法。“求同”与“求异”的关系需要辩证地理解。“求同”能体现事物的一致性和稳定性，这是事物能够被认识、实践的基础，也只有求同才能达到最终的共识。“求异”是为了打破僵局的平衡，实现突破。创新就是在求同的基础上求异，在求异的基础上求同。

③ 激发思维的活力。清除思维死角的关键在于激发思维的活力。一方面，我们需要大胆地思考、想象、直觉、联想，直面自己的直觉，“听从内心的召唤”；另一方面，我们需要摆脱头脑中长期以来固化着的理论、经验、权威的束缚，主动进行多方向、多视角、立体化、多维化的换位思考，同时不断吸纳新的知识，更新自己的信息库，进行概念的重组。

④ 保持好奇心。好奇心是个体在遇到新奇事物或处在新的外界条件下所产生的注意、操作、提问的心理倾向，是个体学习的内在动机之一，而个体寻求知识的动力是创造性人才的重要特征。创新思维并非完全是理性之树结出的果实，好奇心与非理性思维是创新思维产生的源泉和动力。

在解决问题的过程中，过多的理性思维会使人陷入理论的束缚不能自拔，因而对创造力和想象力的发挥带来制约、阻碍作用。想要培养创新思维，就需要一直保持旺盛的好奇心，维持好奇心与理性思维之间的张力。



2023年，中国科学院古脊椎动物与古人类研究所研究员付巧妹被授予联合国教科文组织——阿勒福赞科学、技术、工程、数学领域杰出青年科学家国际奖，成为首位获此奖项的中国科学家。她在颁奖仪式上感言，正是好奇心促使她进入遗传学领域，将古DNA研究作为自己追求的科学事业。

付巧妹的科研经历再次证明了好奇心对于科学研究的重要性。一方面，好奇心是科学家揭示未知奥秘、拓展人类知识边界的重要内驱力，好奇心越强，探索求解的欲望和动力就越强；另一方面，科学研究特别是前沿领域的原创性探索性研究，极其艰难，如同一位科研人员所言，“问题是自己找的，答案是不知道的，99%的实验结果是负的”，如果没有好奇心的驱使和陪伴，很有可能半



途而废。许多科学大师都高度珍视好奇心。爱因斯坦认为，好奇心是科学工作者产生无穷的毅力和耐心的源泉；居里夫人把好奇心形容为学者的第一美德。

习近平总书记强调：“好奇心是人的天性，对科学兴趣的引导和培养要从娃娃抓起，使他们更多了解科学知识，掌握科学方法，形成一大批具备科学家潜质的青少年群体。”青少年是科技创新的后备军，是一个民族和国家的希望所在，培养、呵护青少年的好奇心，引导更多孩子热爱科学、乐于探索、勇于创新，其重要意义不言而喻。

资料来源：赵永新.呵护青少年的好奇心（创新谈）[EB/OL].(2023-07-03)[2024.03.10].<http://www.finance.people.com.cn/n1/2023/0703/c1004-40026070.html>，有删改。

⑤ 培养非逻辑思维能力。非逻辑思维是指不受固定的逻辑规则约束而直接根据事物所提供的信息进行综合判断的一种思维方式。非逻辑思维的特点是非系统性、非合理性、非真实性和非连续性，如猜想、幻想、顿悟、假设等都属于非逻辑思维。很多学者认为，在创新思维取得突破的关键阶段，非逻辑思维扮演着更加关键的角色。

（2）扩展思维视角。人的思维定式中很常见的一种情形就是以自我为中心展开视角。人习惯用自己的需求、自己的目的、自己的价值观、自己的态度、自己的情感、自己的趣味来衡量、规范外界事物。从自我视角看待事物和问题，本身无所谓对与错，但是执迷于自我的单一视角就会使人眼界狭窄，失去认识事物多维信息的机会。而且，自我视角不利于信息交流。因为自我视角的信息传输是单向的。缺乏信息反馈本身阻碍了信息同化和异化的进程，不利于主体自身的认识深入。

从信息加工的角度来看，拓展思维的视角有利于把创新的思维过程从单线式的结构拓展为网络式的结构。这样，达到最终目标的链路就不再是单一的，而是由于新视角的开辟而呈现出多种解决问题的可能性，大大降低了创新的难度，并提供了创新方案的可选择性。

（3）激发思维潜能。激发创新思维潜能就是通过科学、合理的训练提升人在解决问题的明朗阶段实现突破的有效性，其关键在于突破：突破一般性思维的僵化模式，突破权威的已经不合时宜的陈腐观念，突破陈旧的理论框架。突破的同时往往伴随新概念、新观念、新理论、新方法的出现。激发创新思维的潜能可以从以下三个方面入手。

① 良性的心理暗示训练。良性的心理暗示训练能够强大人的内心，进而增强人的创新思维能力。

② 冥想训练。冥想训练是对人意识的训练，进而激发创新的潜能。在冥想训练中，

人舒展想象的翅膀，超越逻辑思维的牵绊，抛开已有的知识和经验，任由心灵徜徉在无限的空间中。

③创造幽默氛围。首先，幽默本身充满了发散思维、逆向思维、联想思维、求异思维等常见的创新思维形式，使用幽默就是使用这些思维方式；其次，幽默所创造的氛围能够让自己放松下来，创新虽然需要不懈的努力，但灵感的激发经常在不经意的轻松氛围中产生。幽默的氛围能够让人轻松愉快、思维活跃，这是创新思维最喜欢的土壤。

## 互联网八大思维

### 1. 用户思维

用户思维可以简单从三个角度来理解：WHO？WHAT？HOW？这也是营销最基础的底层理论，即我们是谁？我们能为你提供什么？我们将以什么方式为你们提供。

### 2. 极简思维

极简思维所信奉的特点是，少即是多。所以极简思维下，能省略的则省略，单点突破，集中精力与资源做好业务。

### 3. 极致思维

极致思维，就是让内容处于不断的优化状态，把产品、服务和用户体验做到极致，超越用户预期。

### 4. 迭代思维

迭代思维的本质是要及时乃至实时地把握用户需求，并能够根据用户需求进行动态的产品调整。迭代思维追求一个字：快。

### 5. 流量思维

有人的地方就有流量，流量即金钱，流量即入口。

### 6. 社会化思维

企业利用社会化工具/媒体等，重塑企业和用户的沟通关系、组织管理、运营模式。企业与用户之间是网状的沟通，用户既是产品的使用者，也是产品的传播者和评价者。

### 7. 大数据思维

大数据思维是指对大数据的认识，对企业资产、关键竞争要素的理解。用户在网络上可被监测和分析的行为给了大数据更多的可能性。

### 8. 跨界融合思维

随着互联网和新科技的发展，很多公司可以通过跨界合作，实现共赢。例



如，航空公司与运输公司合作，为运输公司输送客源，然后向每辆大巴车收取一定的租金；而运输公司为航空公司制作机身广告，同时将大巴车以更高的价格转租给大巴车司机。这是一次典型的流量思维与跨界思维相结合的商业模式，成功地将机场客源流量变现。而整个商业链条中的所有节点都获得了更多的利益。

## （二）创业概述

### 1. 创业的含义

创业有广义和狭义之分。

广义的创业重在创业行动，包括创办新企业、壮大旧企业（事业或实体）。对任何企业、事业组织、实体、工程等进行拓展、创新、改造、治理、品质提升等行为，都可以划归到创业范畴中。因此，广义的创业涵盖了企业成长过程的任何阶段，即所谓的再创业、继续创业、成长型创业、拓展型创业、竞争型创业等。广义的创业与实际的创业情况更加接近，且符合广大创业者对创业科学的认可和关注。

狭义的创业通常是指创办一个新企业，它包括从筹备到企业稳定成长的全过程。例如，大学生所进行的创业就属于狭义范围内的创业，是大学生结合当前经济社会发展状况，根据国家促进大学生就业和创业的政策要求，运用所学的创业知识和专业技能，寻找并抓住创业机会，创造出新产品、新服务，实现人生价值的全过程。

### 2. 提升创业能力

创业能力是创业者通过整合各种社会资源使其转化为社会生产力的各种素质的外显。创业能力贯穿于创业活动的始终。根据创业的性质、内容、环境及方式的要求，多种不同的能力构成了一个复杂的能力系统。具有较高的创业能力是创业取得成功的重要条件和保障。

（1）提升决策能力。创业需要创业者从纷繁复杂的市场中发现有利的商机，然后通过决策发现合适的创业机会。决策能力正是创业者根据主客观条件因地制宜、正确地确定创业的发展方向、目标、战略及具体选择实施方案的能力。决策能力是一个人综合能力的表现，创业者的决策能力主要体现在以下三个方面。

① 通过理财分析比较项目优劣的能力，包括阅读和分析财务报表的能力和运用财务杠杆确定支点的能力。

② 处理企业危机的能力。

③ 权衡取舍的能力。

（2）提升组织管理能力。组织管理能力是创业能力的重要组成部分，是一种在创业过

程中起领导和组织管理作用的能力。出色的创业者一定是一名出色的领导者，需要对带领的团队成员具有一定的影响力，能够解决团队所遇到的问题，保证团队正常运作，带领团队成员朝着既定的目标奋斗。

在现在的创业环境下，技术、资金和市场在一定程度上不是根本问题，最重要的是组建一支运转良好、精神饱满的精英团队。

创业者的组织管理能力主要体现在以下七个方面。

- ① 团队领导与管理能力。
- ② 计划管理能力。
- ③ 建立和改进企业管理制度的能力。
- ④ 目标管理能力。
- ⑤ 项目管理能力。
- ⑥ 授权能力。
- ⑦ 营销能力。

(3) 提升资源整合能力。在创业初期，企业的资源在没有经过整合之前大多数是分散的、未被充分利用的。要发挥资源的最大功用，将其组合成企业的一个竞争优势，就需要创业者运用科学的方法将来源不同、效用各异的资源进行分门别类和有序的整合。资源整合包括企业内部资源整合和企业外部资源整合两个方面。

(4) 提升交往协调能力。交往协调能力是指能够妥善地处理与公众（政府部门、新闻媒体、客户等）之间的关系，以及能够协调下属部门成员之间关系的能力。创业者应该能够妥善处理与外界的关系，尤其要争取政府部门、工商及税务部门的支持与理解，同时要善于团结一切可以团结的人，团结一切可以团结的力量，求同存异共同发展，做到不失原则、灵活有度，善于巧妙地将原则性和灵活性结合起来。总之，创业者做好内联外结，处理好人际关系，才能建立一个有利于自己创业的和谐环境，为成功创业奠定基础。

交往协调能力是一种社会实践能力，需要在实践中学习，不断积累、总结经验。交往协调能力一般包括语言表达能力、商务谈判能力、说服能力等。

(5) 提升财务管理能力。创办和经营企业需要投入一定的资金，可以用自己的积蓄，还可以向亲友或银行借贷，或者通过众筹等其他途径筹集资金来开办企业。

无论是用自己的积蓄去创办企业，还是通过银行贷款或者其他途径筹集资金来创办企业，都要学会评估自己的财务状况，了解一些财务管理知识，编制一份财务状况收支表，列出从创业到新企业盈利能够支撑日常开支的这段时间里，开支项及每项开支额，以及可以支配的资金总额扣除日常开支（建议至少按3个月计算），所得到的那部分资金就是可以用来创业的资金。

(6) 提升不断发展自我的能力。创业者需要不断地鞭策自己、积极进取，需要对自己的人生能够做出明确的规划，孜孜不倦地汲取知识以提升自己，这样才能在创业的道路上



赢得成功。创业者发展自我的能力主要包括以下几个方面。

- ① 人生目标规划能力。
- ② 学习能力。
- ③ 创新创造能力。

### (三) 创新与创业之间的关系

创新和创业是相辅相成、无法割裂的关系。创新是创业的手段和基础，而创业推动着创新。创业者只有在创业的过程中，具有持续不断的创新思维和创新意识，才可能产生富有创新性的想法和方案，才可能不断寻求新的模式、新的思路，才能使所开拓的事业生存、发展并保持持久的生命力最终取得创业的成功。

## 二、创业者应具备的素质

素质决定着个人如何与自然、与社会、与他人相处，还决定着个人自身的理智、情感、意志等方面的表现。创业者素质的高低是成功创业的一个重要因素。如果一个创业者素质低下，那么他就会盲目创业，最终导致创业失败，反之，拥有优秀的创业素质，能够使创业者顺利地开创属于自己的新事业。那么，创业者应具备哪些素质呢？

### (一) 强烈的创业欲望

创业欲望是创业的最大推动力。创业者的欲望与普通人欲望的不同之处在于，他们的欲望往往不是出于物质，而是他们因不满现状而自发改变的本能。他们追求得到个人内在实现的满足，追求得到社会的尊重，追求拥有财富。创业者的追求往往超过他们的现实，一旦目标明确，往往伴随着创新动力和牺牲精神。

### (二) 良好的身体条件

创业者良好的身体条件是指身体健康、体力充沛、精力旺盛、思路敏捷。几乎所有的企业家都认为良好的身体条件是成功创业的前提。创业是艰苦而复杂的，在创业之初，受资金、环境等各方面条件的限制，许多事情都需要创业者亲力亲为。若无充沛的体力、旺盛的精力、敏捷的思路，可能会力不从心，难以承受创业重任。

### (三) 过硬的心理素质

心理素质是指创业者应该具备的心理条件，包括自我意识、性格、情感、气质等心理构成要素。作为创业者，自我意识上应自信和自主，性格上应开朗、坚韧、果断和刚强，情感上应更有理性色彩。在漫长的创业过程中，随时都可能会出现意想不到的问题。遇到挫折和困难，创业者要有充分机会捕捉能力，机会就是商机，成功总是顺应那些善于捕捉机会的创业者。

创业者要多看、多听、多想，广泛获取信息，要有独特的思维，要有独立见解，善于

发现别人没有发现的机会，并对机会做出快速反应的心理准备，要有艰苦创业的心理准备，要有面对失败的心理准备。

#### (四) 敏锐的机会捕捉能力

机会就是商机，成功总是属于那些善于捕捉机会的创业者。在创业过程中，机会往往稍纵即逝，只有嗅觉敏锐、决断果敢，才能捕捉到。

#### (五) 科学的决策能力

决策能力是创业者根据主客观条件，因地制宜，正确地确定创业的发展方向、目标战略以及具体选择实施方案的能力。在创业过程中，决策是一项重要的工作内容，是创业顺利进行并取得成功的前提，诸如创业团队组建、机会选择、创业融资、商业模式及发展战略等重大决策，都与创业的成败直接相关。因此，创业者的决策能力很重要，创业者要有很强的分析能力和判断能力，要以调查为基础，以事实为依据。用创新思维进行科学决策。

#### (六) 领导与管理能力

创业要有一个领袖、一个灵魂人物。这个领袖自身应有明晰的使命、愿景、价值观，有很强的感召力，有高瞻远瞩的战略思维，有百折不挠的意志力和胸怀，有随机应变的灵活性和决策力，有统率全局和明察秋毫的能力。同时，创业还需要有管理者来整合、利用各项生产要素，形成合力，发挥他们的最大效用。这个管理者必须有脚踏实地的执行能力，具备高超的管理艺术，必须对自己经营管理的事业了如指掌，对生产和消费趋势有预测能力，善于选择合作伙伴，有组织或领导他人驾驭局势变化的能力。

#### (七) 交往协调能力

交往协调能力是指能够妥善地处理企业内部团队成员之间关系，企业与同业人员、合作伙伴、竞争对手之间关系，企业与公众（政府部门、新闻媒体、客户等）之间关系的能力。创业不是单兵作战，它需要有人脉，有广泛的人际关系网以及由此形成的强大支撑系统。因此，创业者要积极进行有效沟通，团结各界力量，既要做到坚持原则，又要做到求同存异，共同协调发展。

#### (八) 创新精神

创业过程的实质就是一个不断创新的过程。在竞争日益激烈的市场中，不追求创新的企业很难站稳脚跟，创新和改革是企业永葆活力和竞争力的源泉。成功的创业者追求以创造性的思维解决问题，他们一般不会墨守成规、简单重复地完成任务，而是不断地打破常规，寻求新的更有效率的方法完成任务。



## （九）优秀的人格品质

诚信是人的立足之本和发展源泉。创业者的诚信品质决定着企业的声誉和发展空间。不守诚信或许可以赢一时之利，但必然失去长久之利。创业者的诚信应体现在平等基础上、和他人的合作与竞争上，体现在对企业和企业产品质量的保障上。除了诚信，创业者更重要的是要承担社会责任。创业者要重视树立良好的企业形象，不贪图眼前的真实利益，自觉地把个人的事业、企业的发展和社会的需要有机统一起来。

## （十）较好的知识素养

虽然有关调查结果显示，并非学历越高，取得创业的成功概率就越大。但在知识经济时代，在商业竞争日益激烈的今天，创业已转向科技和知识创业，知识素养对创业有着举足轻重的作用。创业者要进行创造性思维，要做出正确的决策，就必须掌握广博的知识，具有一专多能的知识结构。

创业者的知识结构包括以下三个方面的内容。

（1）与创业活动密切相关的专业性知识，创业者在某一领域创业，就应熟悉并掌握这一领域的相关专业知识。

（2）常识性知识，包括政治常识、经济常识、社会常识、法律常识等，这些常识可以帮助创业者少犯错误，少走弯路，有利于提高科学决策水平。

（3）经验性知识，包括商业经验、社会经验、生活经验等，这是创业者的人生经历和在工作实践中积累的知识。



### 想一想

寻找身边创业成功的案例，分析他们身上所具备的素质，挖掘他们的相同点。

## 三、大学生创新创业环境

### （一）“大众创业，万众创新”的时代背景

推进“大众创业，万众创新”是党中央、国务院在经济新常态下做出的重要战略部署。“大众创业，万众创新”是推动中国经济结构调整、打造发展新引擎、增强发展新动力、走创新驱动发展道路的动力之源，是中国实现稳增长、保公平、促民生目标的根本所在。

2014年9月，“大众创业，万众创新”的号角在天津“2014夏季达沃斯论坛”吹响。其中提出“打破一切体制机制的障碍，让每个有创业意愿的人都拥有自主创业的空间，让创新创造的血液在全社会自由流动，让自主发展的精神在全体人民中蔚然成风。借改革创新的‘东风’，在960万平方千米的土地上掀起一个‘大众创业’‘草根创业’的新浪潮，中国人民勤劳智慧的‘自然禀赋’就会充分发挥，中国经济持续发展的‘发动机’就会更新换代升级。”“可以试想一下，如果这么多人，哪怕是大部分能够发挥他们的聪明才智，形成‘万众创新’‘人人创新’的新形态，体力加脑力，制造加创造，甚至可以开发出先进的技术乃至所谓颠覆性的技术，中国的发展就一定能够创造更多的价值，上新的台阶。”

2018年9月18日，国务院印发《关于推动创新创业高质量发展打造“双创”升级版的意见》。2018年12月20日，“双创”当选为2018年度经济类十大流行语。

2022年5月，国家税务总局更新发布了《“大众创业 万众创新”税费优惠政策指引》，《“大众创业 万众创新”税费优惠政策指引》紧紧围绕创新创业的主要环节和关键领域，进一步梳理归并成120项税费优惠政策措施，覆盖企业初创、成长、成熟整个生命周期。

2022年10月，党的二十大报告提出，“必须坚持守正创新。我们从事的是前无古人的伟大事业，守正才能不迷失方向、不犯颠覆性错误，创新才能把握时代、引领时代。我们要以科学的态度对待科学、以真理的精神追求真理，坚持马克思主义基本原理不动摇，坚持党的全面领导不动摇，坚持中国特色社会主义不动摇，紧跟时代步伐，顺应实践发展，以满腔热忱对待一切新生事物，不断拓展认识的广度和深度，敢于说前人没有说过的新话，敢于干前人没有干过的事情，以新的理论指导新的实践。”

创新创业型社会不会偶然产生，政府除了积极制定政策措施以外，还要加快培育一批创业示范基地，打造运行模式先进、配套设施完善、各具特色的众创空间，加快人才引进，增强智力支持。

推进“双创”离不开人才，人才的培养离不开教育。创新创业教育是以培养具有创业基本素质和开创型个性的人才为目标，以培育在校学生的创业意识、创新精神、创新创业能力为主的教育。创新创业教育本质上是一种实用教育。个人扎实的知识储备和深厚的综合素养是创新创业能力孕育和产生的重要基础。从某种程度上讲，整个教育过程就是一个不断创新、不断推动创新的过程。



### 中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛

中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛，是由教育部与政府、各高校共同主办的一项技能大赛。自2015年开始举办，大赛采用校级初赛、省级复赛、



全国总决赛三级赛制。大赛旨在深化高等教育综合改革，激发大学生的创造力，培养造就“大众创业、万众创新”的主力军；推动赛事成果转化，促进“互联网+”新业态形成，服务经济提质增效升级；以创新引领创业、创业带动就业，推动高校毕业生更高质量创业就业。

## （二）国家对大学生创新创业的政策支持

### 1. 降低大学生创新创业门槛

国家持续提升企业开办服务能力，为大学生创业提供高效便捷的登记服务。推动众创空间、孵化器、加速器、产业园全链条发展，鼓励各类孵化器面向大学生创新创业团队开放一定比例的免费孵化空间，并将开放情况纳入国家级科技企业孵化器考核评价，降低大学生创新创业团队入驻条件。

### 2. 减税降费政策

高校毕业生在毕业年度内从事个体经营，符合规定条件的，在3年内按一定限额依次扣减其当年实际应缴纳的增值税、城市维护建设税、教育费附加、地方教育附加和个人所得税；对月销售额15万元以下的小规模纳税人免征增值税，对小微企业和个体工商户按规定减免所得税。对创业投资企业、天使投资人投资于未上市的中小高新技术企业以及种子期、初创期科技型企业的投资额，按规定抵扣所得税应纳税所得额。对国家级、省级科技企业孵化器和大学科技园以及国家备案众创空间按规定免征增值税、房产税、城镇土地使用税。

### 3. 创业担保贷款及贴息政策

将高校毕业生个人最高贷款额度提高至20万元，对10万元以下贷款、获得设区的市级以上荣誉的高校毕业生创业者免除反担保要求；对高校毕业生设立的符合条件的小微企业，最高贷款额度提高至300万元；降低贷款利率，简化贷款申报审核流程，提高贷款便利性，支持符合条件的高校毕业生创业就业。鼓励和引导金融机构加快产品和服务创新，为符合条件的大学生创业项目提供金融服务。

### 4. 强化成果转化服务

推动地方、企业和大学生创新创业团队加强合作对接，拓宽成果转化渠道，为创新成果转化和创业项目落地提供帮助。鼓励国有大中型企业和产教融合型企业利用孵化器、产业园等平台，支持高校科技成果转化，促进高校科技成果和大学生创新创业项目落地发展。汇集政府、企业、高校及社会资源，加强对中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛中涌现的优秀创新创业项目的后续跟踪支持，落实科技成果转化相关税收优惠政策，推

动一批大赛优秀项目落地，支持获奖项目成果转化，形成大学生创新创业示范效应。

## 5. 打造创新创业大赛品牌

强化大赛创新创业教育实践平台作用，鼓励各学段学生积极参赛。坚持以赛促教、以赛促学、以赛促创，丰富竞赛形式和内容。建立健全中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛与各级各类创新创业比赛联动机制，推进大赛国际化进程，搭建全球性创新创业竞赛平台，深化创新创业教育国际交流合作。



### 北京大学生创业板企业突破 300 家

北京股权交易中心（以下简称“北股交”）数据显示，截至 2023 年 9 月，大创业板挂牌展示企业累计已突破 300 家，其中 38 家为专精特新企业，大创业板企业累计融资额超 75 亿元，带动就业人数超 6000 人。

大学生是创新创业的主力军，也是市场主体的重要组成部分。为激励和扶持毕业生群体在京创新创业，2016 年 6 月 30 日，由北京市人力社保局、北京股权交易中心共建的大学生创业服务平台和北京市大学生创业板正式启动。

数据显示，大创业板挂牌展示企业从 2019 年年底的 117 家增长到目前的 301 家，带动就业人数从 3000 多人扩大到 6000 多人。北股交相关负责人表示，从创业方向来看，大学生创业板企业也更加聚焦高精尖、“硬科技”等赛道，主要集中在芯片半导体、智能制造、人工智能、生物医药等领域。

依托北京区域性股权市场功能定位，大创业板将服务重点定位在毕业未满 5 年的毕业生（含留学归国人员）创业企业。在企业上板前，大创业板即充分调研其发展情况并收集企业融资需求，为有融资需求的企业提供定制化融资解决方案。2022 年，北股交联合北京国有资本运营管理公司旗下私募股权基金顺禧基金，共同设立“北京市大学生创业青藤计划”，帮助更多学生创业项目实现“从 0 到 1”的突破。

7 年多来，累计有近 100 家大创业板企业成功获得股权或债权融资，占比约 30%。据不完全统计，股权融资金额亿元以上的企业有 30 家，累计融资额 2 亿元（含）以上的企业有宏景智驾、华龛生物、国科天迅、博昊基因、微构工场、灵犀微光、探维科技、未磁科技、唯公医疗、臻云格致、原流数据等公司。其中，国科天迅已进入实质性上市辅导阶段。

资料来源：北京日报. 北京大学生创业板企业突破 300 家 [EB/OL]. (2023-09-20) [2024.02.15]. <http://bj.people.com.cn/n2/2023/0920/c82839-40577435.html>, 有删改。



### (三) 适合大学生创业的领域

#### 1. 科技成果

大学是科研成果和科技人才聚集的地方，出过不少科技创业的成功人才。大学生如果在某一领域有自己的科技成果，就可以利用自己的成果走科技创业的道路。在进行科技创业时，要注意的是：一方面，充分利用学校的资源，包括科技成果、技术、设备、老师、同学等；另一方面，将科技成果转化成商品，这是用科技成果创业能否成功的一个重要影响因素。

#### 2. 科技服务

大学生根据自己的兴趣爱好并结合专业可以做出一些科研成果，但这些科研成果往往难以转化成商品，更无法将它们直接用于创业，而一些企业，特别是一些大中型企业会有许多科技难题，大学生可以通过老师、学校加强与企业的联系，将企业难题作为科研课题，为企业提供科技服务。大学生可以利用自身的知识及学校资源进行科技成果的应用开发。这里不一定把眼光放在能改变社会生活的大项目上，只要能找到与人们日常生活相结合的一个点，小商品就可能做成大市场。例如，把食品科技的成果用于休闲食品领域，把种植、养殖方面的科技成果用于家庭种花、养宠物，把材料表面处理新工艺用于工艺品、饰品，等等。

#### 3. 智力服务

服务业随着社会经济的发展，在人们的生活中已占有越来越重要的地位。大学生创业应发扬自己的知识优势，选择一些需要知识和专业的智力服务，如翻译、计算机维修维护、家教培训等，或把软件设计应用到一些传统行业、中小企业、商务及商业连锁领域中。

#### 4. 电子商务

现在网络已变得十分普及，它已成了人们生活的另一个舞台。电子商务成本低，不受时间、空间限制，大学生从小就学习和使用计算机，可以用自己的知识技能进行网上创业，做电子商务。在这方面，大学生不应停留在网上开店、买卖传统商品上，而应该结合自己的特点提供一些网上智力服务或一些有创意的电子商务。例如，学国际贸易的大学生可以通过网络寻求国际订单，为传统行业提供网络营销，为要走出去的中小企业提供外部信息，建立虚拟办公服务，等等。

#### 5. 创意小店

大学生年轻、充满朝气、思维活跃，喜欢接受新鲜、变化、时尚的东西，小店的经营相对简单，对社会经验、管理、营销、财务等的要求不高。因此，大学生可以发挥自己的

优势开一些有创意的小店，如创新的蔬果店、甜品店、幼儿绘画坊、成人老人玩具吧、绣品工艺品 DIY 店、个性家饰饰品店、美容美发吧等。

### 6. 连锁加盟

连锁加盟是指主导企业把自己开发的产品及服务的营业系统（包括商标、商号等企业形象、经营技术）以营业合同的形式授予加盟店在规定区域内的经销权或营业权，让加盟者可以用加盟总部的形象、品牌、声誉等在消费市场上招揽消费者前往消费。大学生可以考虑餐饮、车饰行业等加盟。

## （四）大学生创业的认识误区

大学生在创业时常常对创业活动存在一些认识和观念上的误区，主要包括以下几项。

（1）担心创业失败。有些大学生在选择创业时，对自己信心不足，总担心自己会承受不了创业失败的沉重打击。实际上，创业可能会成功，也可能会失败，但是还会有第三种结果，就是创业者从失败中有所收获，其收获就是经验和教训的积累，这对创业者来说是最宝贵的财富。在不同的创业阶段及不同的环境中，人对于成功的定义是不同的，但总结经验和吸取教训都是相同的。

很多人以盈利与否作为最终成败的评判依据，却忽视了经验的获取，这种评判对创业者和创业团队都是非常不负责任的。

创业者要认识到在创业的路上，每个人都需要不断地积累和学习，只有在创业中接受磨炼，才能锻炼自己的经营管理能力。大学生创业可以增加自身对社会的了解，提高自身适应现实、适应社会的能力。创业能力的提高从某种角度来看也是一种成功。为避免损失过大，大学生在创业时可选择难度小、需要资金较少的小项目，从小做起。

（2）急于成功。创业者对第一次创业的成功总是非常期待的，总想着一创业便即刻成功，对创业充满憧憬、满怀期盼。事实上，创业必须经过一个过程，这一过程要持续一段时间。不同的项目有着或长或短的投资回收期，急于求成的想法是不正确的。许多创业者在没有成功以前往往都会经历无数的曲折，体验付出代价时的痛苦，承受经济上巨大的压力，甚至连创业者个人及家庭的生活都要受到影响。

因此，创业者应冷静、理性地面对创业机会与项目，对创业前景不能过于乐观，对创业项目的可行性要做全面和严谨的分析，从各方面了解项目的情况，要有可行性的实施方案做保证。创业不能一蹴而就，创业者应放下浮躁的心态，一步一个脚印地走下去，才能到达成功的目的地。

（3）仅凭一个创意或想法创业。有不少人认为，只要有了一个好的创意或想法，创业就一定能成功。事实上，有了好的创业想法，仅仅代表创业刚迈出了一步，此时还需要有一个优秀的创业团队来确保项目的实施。因此，创业者要将想法变为现实，除了确保想法



的新颖、市场的认可外，还要计划好团队建设、企业定位、战略策划等事项。如果创业者在创业准备时对可能遇到的问题准备不充分或根本就没有设计好对策与退出机制，就容易使创业活动一开始便遇到各种各样的难题，企业无法继续发展，导致创业失败。



### 想一想

乡村振兴战略不仅为大学生提供了施展才华的广阔舞台，更为他们的创新创业之路注入了新的活力和动力。结合所学知识谈一谈，大学生创业团队能够从乡村振兴战略中发现哪些创业机会？这些创业机会的可行性如何？

(4) 在遇到困难时选择放弃。人的一生会遇到各种困难和挫折，有的人经历困难和挫折以后会变得更加坚强，有的人则在困难和挫折面前悲观消极、萎靡不振。缺少挫折的锻炼，在困难出现时就容易自暴自弃，不能坚持下去。

在变化无常的创业环境中，存在着太多影响创业的不确定因素。再充分的创业准备也存在不完善的地方，再周密的商业计划书也难免有顾及不到之处，再团结的创业团队也会出现矛盾和分歧。在困难出现时，有的人会一片茫然，觉得自己很无助，创业非常辛苦，不想再继续，但其实只要努力克服困难，坚持下去，就会看到胜利的曙光。面对困难，许多人往往把它放大了，然而一旦和困难拼搏之后，就会觉得困难并不可怕。



### 小案例

#### 跳蚤市场

跳蚤市场是旧货地摊市场的别称。出售商品多是旧货、人多余的物品及未曾用过但已过时的衣物等，小到衣服上的小装饰物，大到完整的旧汽车、录像机、电视机、洗衣机，一应俱全，应有尽有。价格低廉，仅为新货价格的10%～30%。

大学生是网络购物的主要群体，但也是冲动购物的典型。有的学生在购买物品后因为退货麻烦、不想与商家洽谈等原因而不采取退货，有的学生倾向于紧跟时代潮流，源源不断地更新衣着饰品，从而产生了大量闲置物品。大学生对这类闲置物品的处理大致分为赠与他人、直接丢弃及转卖。而采用转卖的同学，主要通过在校园平台上发布公告、在各种微信群和QQ群发布信息的方式寻求交易。

在读书月，很多学校都会组织学生拿出旧书在学校里摆摊来卖，这样既培养了学

生爱惜书的习惯，也培养了学生多读书多看书的好习惯。在毕业季，学校也会组织跳蚤市场，让学生卖旧书、学习用品、生活用品等，这样学生回家时就能“轻装上阵”。此外，还有很多线上二手交易平台，如“闲鱼”“转转”等，学生可通过上述平台出售闲置物品，甚至进行创业活动。

### 课后思考与提升

姓名	专业班级
问题与思考	答 案
通过互联网或访谈的方式收集创新创业案例，选择与本专业学生实际情况最相近的创新创业案例，并总结他们成功的经验	
结合自己的专业，查询以后可以从事的职业	



## 任务二 做好个人的职业生涯规划

### 一、职业概述

#### (一) 职业的含义

根据中国职业规划师协会的定义，职业是性质相近的工作的总称，通常指个人服务社会并作为主要生活来源的工作。在特定的组织内它表现为职位（岗位），我们在谈某一具体的工作（职业）时，其实也就是在谈某一类职位。每一个职位都会对应着一组任务，作为任职者的岗位职责。而要完成这些任务就需要这个岗位上的人，即从事这个工作的人，须具备相应的知识、技能、态度等素质。

从职业的含义来看，职业就是参与社会分工，利用自身专门的知识和技能，创造物质财富和精神财富，获得合理报酬，满足其物质生活、精神生活的工作。

#### (二) 职业的特征

##### 1. 职业的社会属性

职业是人类在劳动过程中的分工现象，它体现的是劳动力与劳动资料之间的结合关系，其实也体现劳动者之间的关系。劳动产品的交换体现的是不同职业之间的劳动交换关系。这种劳动过程中结成的人与人之间的关系无疑是社会性的，他们之间的劳动交换反映的是不同职业之间的等价关系，这反映了职业活动和职业劳动成果的社会属性。

##### 2. 职业的规范性

职业的规范性包含两层含义：一是指职业内部的规范操作要求性，二是指职业道德的规范性。不同的职业在劳动过程中都有一定的操作规范性，这是保证职业活动的专业性要求。当不同职业在对外展现其服务时，还存在一个伦理范畴的规范性，即职业道德。这两种规范性共同构成了职业规范的内涵与外延。

##### 3. 职业的功利性

职业的功利性也叫职业的经济性，是指职业作为人赖以谋生的劳动过程中所具有的逐利性。在职业活动中，职业既满足职业者自己的需要，也能满足社会的需要。只有把职业的个人功利性与社会功利性相结合起来，职业活动及职业生涯才具有生命力和意义。

##### 4. 职业的技术性和时代性

职业的技术性是指不同的职业具有不同的技术要求，每一种职业往往都表现出相应技术要求。职业的时代性是指职业由于科学技术的变化，人的生活方式、习惯等因素的变化导致职业打上某个时代的“烙印”。

### (三) 职业的分类

《中华人民共和国职业分类大典（2022年版）》将职业分为八大类，如下所示。

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。

第二大类：专业技术人员，包括科学研究人员，工程技术人员，农业技术人员，飞机和船舶技术人员，卫生专业技术人员，经济和金融专业人员，监察、法律、社会和宗教专业人员，教学人员，文学艺术、体育专业人员，新闻出版、文化专业人员等。

第三大类：办事人员和有关人员，包括行政办事及辅助人员、安全和消防及辅助人员、法律事务及辅助人员等。

第四大类：社会生产服务和生活服务人员，包括批发与零售服务人员，交通运输、仓储物流和邮政业服务人员，住宿和餐饮服务人员，信息传输、软件和信息技术服务人员，金融服务人员，房地产服务人员，租赁和商务服务人员，技术辅助服务人员，水利、环境和公共设施管理服务人员，居民服务人员，电力、燃气及水供应服务人员，修理及制作服务人员，文化和教育服务人员等。

第五大类：农、林、牧、渔业生产及辅助人员。

第六大类：生产制造及有关人员，包括农副产品加工人员，食品、饮料生产加工人员，烟草及其制品加工人员，纺织、针织、印染人员，木材加工、家具与木制品制作人员，纸及纸制品生产加工人员，印刷和记录媒介复制人员等。

第七大类：军队人员，包括军官（警官）、军士（警士）、义务兵和文职人员。

八大类：不便分类的其他从业人员。

## 二、职业生涯规划概述

### (一) 职业生涯规划的含义

职业生涯规划又称为职业生涯设计，是个人对所从事的职业进行自我计划和管理的过程。具体来说，职业生涯规划是指个人根据主体优势、能力水平、兴趣爱好和职业倾向等，结合时代特点、制约因素和机遇条件，为自己确立最佳的职业奋斗目标，并根据目标有效选择职业道路，确定教育、培训和发展计划，确定行动方向、行动时间和行动顺序的过程。

### (二) 职业生涯规划的特征

#### 1. 可规划性

职业生涯规划的目的不是预言职业生涯发展过程中的具体细节，而是给个人提供一个总体的职业生涯发展状态的指导，战略性地把握职业生涯发展方向。



## 2. 差异性

作为独特的个体，每个人在个人特质、性格气质、能力特点上都有差异。因此，在职业目标的选择、职业规划的确定上都有所不同。在实现职业目标的道路上，个人行为方式的不同、努力程度的不同致使最后目标的实现结果也必然有所差异。正是由于这种差异的存在，职业生涯规划才显现出个性化。职业生涯规划越具有个性，它对个体的职业生涯发展就越具有切实的指导意义。

## 3. 阶段性

可以将职业生涯的发展过程划分为不同的阶段。每个阶段都有不同的目标和任务，而各阶段之间并不是并列关系，它们之间具有连续性和递进性，前一阶段的状态是后一阶段的基础。利用好职业生涯发展的阶段性，高质量地完成各阶段的目标和任务对职业生涯的持续发展至关重要。

## 4. 发展性

职业生涯是一个动态的发展过程。一方面，个体通过自身持续不断的努力来提高个人的能力和职业水平，通过实现职业追求来提升个人价值，从而承担越来越重要的社会角色；另一方面，个体在与他人、环境和社会的互动中，会根据自己不断丰富的社会职业信息、个人职业能力、职业决策技术等制定出与该阶段相符合的职业生涯规划。

### (三) 职业生涯规划的构成

职业生涯规划主要由以下六部分构成。

#### 1. 自我评估

自我评估是对自己做出全面的分析，主要包括对个人的需求、能力、兴趣、性格、气质等的分析，以确定自己适合哪些与之相匹配的职业。

#### 2. 组织和社会环境分析

组织和社会环境分析是对自己所处的环境进行分析，以确定自己是否适应组织环境或者社会环境的变化，以及怎样调整自己来适应组织环境和社会环境的需要。短期规划比较注重组织环境的分析，长期规划更多地注重社会环境的分析。

#### 3. 生涯机会的评估

生涯机会的评估包括对长期机会和短期机会的评估。个人通过对社会环境的分析，结合自己的具体情况，评估有哪些长期的发展机会；通过对组织环境的分析，评估组织内部有哪些短期的发展机会。个人通过对职业生涯机会的评估可以确定职业和职业发展目标。

#### 4. 职业生涯目标的确定

职业生涯目标的确定包括人生目标、长期目标、中期目标与短期目标的确定，它们分

别与人生规划、长期规划、中期规划和短期规划相对应。一般来说，先要根据个人的专业、性格、气质和价值观及社会的发展趋势确定自己的人生目标与长期目标，然后把人生目标和长期目标进行分化，根据个人的经历与所处的组织环境制定相应的中期目标和短期目标。

### 5. 制订行动方案

在确定各种类型的职业生涯目标后，要制订相应的行动方案来实现它们，把目标转化成具体的方案和措施。这一过程中比较重要的行动方案有职业生涯发展路线的选择、职业的选择和相应的教育与培训计划的制订。

### 6. 评估与反馈

在人生的发展阶段，社会环境的巨大变化和一些不确定性因素的存在会使我们的发展轨迹与原定的职业生涯目标与规划产生偏差，这时需要对职业生涯目标与规划进行评估并做出适当的调整，以更好地适应自身发展和社会发展的需要。职业生涯规划的评估与反馈过程是个人对自己不断认识的过程，也是对社会不断认识的过程，是使职业生涯规划更加有效的有力手段。

## （四）做好个人的职业生涯规划的意义

### 1. 有利于整合大学生身边的资源，促进大学生个体的可持续发展

可持续发展的基本含义是保证人类社会具有长远的持续发展能力。随着科学的研究的不断深入，可持续发展战略逐渐从最初的物质层面扩展到人的发展层面，即人的可持续发展。当代大学生作为未来社会建设的骨干力量，其素质、可持续发展的意识和能力对于社会的发展与进步具有重要意义。

但是，某些大学生在职业选择上还存在盲目性和非科学性，对个人能力、职业选择及两者之间的关系并不能完全做出正确评价。而职业生涯规划可以弥补大学生在这方面的不足，提升大学生个体的综合素质和能力，帮助大学生实现个体的可持续发展。

（1）职业生涯规划可以使大学生充分认识自我，促使其自我潜能得到最大程度的发挥。行之有效的职业生涯规划将使大学生重新认识自己的价值和潜能，找到适合自身发展的职业，减少职业生涯发展的曲折性。

（2）职业生涯规划可以使大学生整合现有的能力和知识资源，全力为实现个人职业目标服务，减少资源的分散投入。

（3）职业生涯规划可以引导大学生思考自身的劣势，明确努力方向，提升个人实力。

（4）职业生涯规划可以让大学生学会做事的科学方法和步骤设计，提高做事的可行性和持续性，增加事业成功的机会，更好地发展自己的职业生涯，进而促进个人发展。



## 2. 有利于平衡社会各职业对人才的需求，实现人才最优配置

“双向选择，自主择业”是大学生就业的主要形式。面对日趋紧张的就业形势，大部分大学生在选择学校和专业时的主要甚至唯一标准就是毕业后容易找工作，并没有形成主动择业的观念。现在人才市场出现了一种矛盾现象：一方面，用人单位存在大量的人才需求，高呼“人才匮乏”；另一方面，应届大学毕业生面对人才市场的竞争海投简历，但就业率极低，他们只能高呼“人才过剩”。这种矛盾现象源于大学生个体与用人单位的信息不对称。也就是说，大学生自身的条件与社会的需求不相符。职业生涯规划提倡的就是根据自身条件和社会环境科学地设计个人发展道路，科学择业，即根据自己的职业期望和兴趣，凭借自身能力和相关才能，使自身能力素质与市场、职业的需求相符合。科学的择业观倡导的是建立在知己知彼基础上的“人职匹配”，它可以防止大学生在职业选择上从众，理性地思考自己的职业选择和发展道路，这样才可以平衡社会、职业对人才的需求，实现人才市场资源的最优配置。

## 3. 有利于稳定人才市场，减少人才流动和人力资源损耗

未做职业生涯规划的大学生由于职业目标模糊，缺乏自我认知，往往盲目择业和就业，直接后果就是人职不匹配，接着就会频繁跳槽。相反，做过系统的职业生涯规划的大学生一般有明确的职业定位，对第一次择业往往都很慎重，这样便会找到一个相对适合自己的职业，从而减少因人职不匹配而导致离职的现象。大学生离职率的降低可以极大地促进人才市场的稳定，也可以减少由此带来的人力资源损耗。这样，企业才可以尽全力培养员工，使他们在合适的领域内积累必要的职业经验，发挥自己的最大潜能，并为事业进一步发展奠定基础。

从以上几点可以看出，大学生的就业应建立在科学择业的基础上，而科学的择业得益于科学的职业生涯规划。大学生职业生涯规划的现实意义具有潜在性和长期性。持“随行就市”的现实主义从短期来看虽然可以谋到一份职业，但由于对工作、对自己的认识不足，反而会加大人才的流动和人力资源的耗损，无论是对自己、对企业还是对整个社会都是极不稳定的因素。所以，大学生要借助职业生涯规划正确认识自我和社会，慎重选择职业，将自己的职业生涯导入良好的轨道中。

## 三、职业选择

职业选择是指个人对于自己就业的种类、方向的挑选和确定。它是人真正进入社会生活领域的重要行为，是人生的关键环节。职业选择有利于人和劳动岗位的较好结合，使个人顺利进入社会劳动岗位。它有利于社会化的顺利进行与实现。通过职业选择，有利于取得经济利益、社会效益等多方面共赢，促进人的全面发展。

## (一) 职业选择的一般过程

### 1. 准备阶段

职业选择不只是单纯找一个单位投入工作，而是一个发现、认识自己的过程。对于刚迈上人生第一步的大学毕业生来说，在整个就业过程开始之前，对自己的大学生活做总结，认清自己的优点、缺点，长处、短处是很有必要的。大学生活是自身与环境相互作用的结果，就业活动对大多数毕业生来说都是第一次。因为缺少经验，可能不时地被周围的环境所左右而忘记自己的特性和初衷。通过对大学生活各方面的总结与思考，大学生能够对自己的大学生活有一个很清晰的印象，在今后的职业选择时有积极的作用。

### 2. 实施阶段

(1) 全面理解职业内涵。首先从工作内容、工作方式、工作角色和工作要求等四个方面列出我们所希望从事的三种职业，从不同方面去了解列出来的三种职业。如果在过程中发现有许多内容不够了解，就需要回过头对作品内容进行更深入的研究。作品内容、方式、角色、要求是互不相同又是互相联系的。即使在某些相同的工作岗位，有的工作的角色分配和要求也各不相同，有的地方需要细节的处理能力，有的地方则需要宏观的控制能力；有的是单独的工作角色，有的则是需要与人配合的工作角色。

(2) 收集处理运用就业信息。求职择业，不仅取决于整个社会的政治、经济状况及自身的能力素养，还取决于大量的就业信息。就业信息是毕业生求职择业的重要基础和必备条件，谁能及时获取信息，谁就获得了求职的主动权。毕业生必须充分利用各种渠道、运用各种方式，准确地收集与择业有关的各种信息，为择业决策做好充分准备。

(3) 权衡取舍确定职业。在确定适合自己的职业时，可以从以下几个方面来考虑。

① 工作能力可能性，即你有这方面的能力吗？仅靠你的能力能做好吗？你的能力能充分发挥吗？你能承担起企业所希望的责任或挑战吗？这份工作与你的价值观矛盾吗？你的价值观能被企业所接受吗？

② 目标可能性和匹配可能性，即能实现你所希望的生活方式吗？是你爱好的工作内容吗？你能得到希望的报酬吗？与你的教育、资格等条件相符吗？能实现你的长期目标吗？劳动条件等可以接受吗？

理想职业与现实职业是有一定的距离的。如果你对最希望的工作评价体现在以上几种可能性当中，那证明你的选择有一定的现实基础。反之，如果不可能占多数，那你不得不重新考虑你的现实职业。

(4) 供需见面双向选择。“市场导向、政府调控、学校推荐、双向选择”是目前我国大中专毕业生的就业机制。我国大规模的应届毕业生“供需见面，双向选择”活动，主要由学校发起组织，在一定的时间内将用人单位和毕业生相邀到一定的场所，进行面对面洽



谈、咨询、确定取舍的就业市场形式。用人单位是需求的一方，要在供需见面会上向学校和毕业生提供详细、准确、真实的单位状况，地域特征、工作条件、生活待遇和需求信息。

### 3. 总结阶段

(1) 就职。按照既定职业目标实施，走上工作岗位。根据自己的职业规划实现自己的职业目标。

(2) 坚定或矫正。坚定或矫正包含两个层面的意思：一是如果所选择的职业目标是正确的，那就坚定地走下去，努力做出一番成绩；二是如果所选择的职业目标是部分不正确或完全错误的，那就适时部分地更正，重新选择更合适的正确的职业目标。

## (二) 影响职业选择的主要因素

### 1. 性格与职业

人的性格千差万别，或热情外向、或羞怯内向、或沉着冷静、或火爆急躁。职业心理学的研究表明，不同的职业有不同的性格要求。一些教育学心理学研究人员根据我国的实际情况，将职业性格分为八种基本类型。

(1) 变化型。在新的和意外的活动或工作情境中感到愉快，喜欢有变化的和多样化的工作，善于转移注意力。记者、推销员、演员一般需要这种性格的人群。

(2) 重复型。适合连续从事同样的工作，按固定的计划或进度办事，喜欢重复的、有规律的、有标准的工种。纺织工、机床工、印刷工、电影放映员一般需要这种性格的人群。

(3) 服从型。愿意配合别人或按别人指示办事，而不愿意自己独立做出决策、担负责任。办公室职员、秘书、翻译一般需要这种性格的人群。

(4) 独立型。喜欢计划自己的活动和指导别人活动或对未来的事情做出决定，在独立负责的工作情境中感到愉快。管理人员、律师、警察、侦察员一般需要这种性格的人群。

(5) 协作型。在与人协同工作时感到愉快，善于引导别人，并想得到同事们的喜欢。社会工作者、咨询人员一般需要这种性格的人群。

(6) 机智型。在紧张和危险的情况下能自我控制沉着应付，发生意外和差错时不慌不忙出色地完成任务。驾驶员、飞行员、公安员、消防员、求生员一般需要这种性格的人群。

(7) 自我表现型。喜欢表现自己的爱好和个性，根据自己的感情做出选择，能通过自己的工作来表现自己的思想。演员、诗人、音乐家、画家一般需要这种性格的人群。

(8) 严谨型。注重工作过程中各个环节、细节的精确性。愿意按一套规划和步骤工作，尽可能做得完美，倾向于严格、努力地工作以看到自己出色完成工作的效果。会计、

出纳员、统计员、校对员、图书档案管理员、打字员一般需要这种性格的人群。

绝大部分职业同时与几种性格类型特点相吻合，而某一个职业也可能同时具有好几种性格类型特点。在实际求职的过程中，应根据个人的性格与职业的要求，具体情况具体处理，不能一概而论。

## 2. 兴趣与职业

兴趣对事业的发展至关重要，所以兴趣自然是职业选择应考虑的重要因素之一。各种职业兴趣类型的特点与其对应的职业主要如下。

(1) 愿意与事物打交道，喜欢接触工具、器具或数字，而不喜欢与人打交道，如制图员、修理工、裁缝、木匠、建筑工、出纳员、记账员、会计、勘测员、机器制造员等。

(2) 愿意与人打交道，喜欢与人交往，对销售、采访、传递信息等活动感兴趣，如记者、推销员、营业员、服务员、教师、行政管理人员、外交联络员等。

(3) 愿意与文字符号打交道，喜欢常规的、有规律的活动。习惯在预先安排好的程序下工作，愿意做有规律的工作，如邮件分类员、办公室职员、图书馆管理员、档案整理员、打字员、统计员等。

(4) 愿意与大自然打交道，喜欢地理地质类的活动，如地质勘探人员、钻井工、矿工等。

(5) 愿意从事农业、生物、化学类工作，喜欢种植、化工方面的实验性活动，如农业技术员、饲养员、水文员、化验员、制药工、菜农等。

(6) 愿意从事社会福利类的工作，喜欢帮助别人解决困难。这类人乐意帮助人，他们试图改善他人的状况，帮助他人排忧解难，喜欢从事社会福利和助人工作，如咨询人员、科技推广人员、教师、医生、护士等。

(7) 愿意从事组织和管理类的工作，喜欢管理一些事情，以发挥重要作用，希望受到众人尊敬和获得声望，如行政人员、企业管理干部、学校领导和辅导员等。

(8) 愿意研究人的行为和心理，喜欢谈论涉及人的主题，对人的行为举止和心理状态感兴趣。例如，心理学、政治学、人类学、人事管理、思想政治教育研究工作以及教育、行为管理工作、社会科学工作者，作家等。

(9) 愿意从事科学技术事业，喜欢通过逻辑推理、理论分析、独立思考或实验发现和解决问题的、推理的、测试的活动，善于理论分析，喜欢独立地解决问题，也喜欢通过实验做出新发现。例如，生物、化学、工程学、物理学、自然科学工作者，工程技术人员等。

(10) 愿意从事有想像力和创造力的工作。喜欢创造新的式样和概念，大都喜欢独立的工作，对自己的学识和才能颇为自信。乐于解决抽象的问题，而且急于了解周围的世界。例如，从事社会调查、经济分析、各类科学的研究工作、化验、新产品开发的人员，以



及演员、画家、创作或设计人员等。

(11) 愿意从事操作机器的技术工作，喜欢通过一定的技术来进行活动，对运用一定技术，操作各种机械，制造新产品或完成其他任务感兴趣，喜欢使用工具，特别是大型的、马力强的先进机器，喜欢具体的东西，如飞行员、驾驶员等。

(12) 愿意从事具体的工作，喜欢制作看得见、摸得着的产品并从中得到乐趣，希望很快看到自己的劳动成果，并从完成的产品中得到满足。例如，从事室内装饰、园林、美容、理发、手工制作、机械维修等人员。

### 3. 能力与职业

能力是获得职业的基本前提和先决条件。能力是胜任任何一个职业、有效完成任何工作的重要条件。而职业能够培养人的能力。

人的能力可分为一般能力和特殊能力两大类。一般能力通常又称为智力，包括注意力、观察力、记忆力、思维能力等，一般能力是人顺利完成各项任务都必须具备的一些基本能力。特殊能力是指从事各项专业活动的能力，也可称特长，如计算能力、音乐能力、动作协调能力、语言表达能力、空间判断能力等。由此可知，能力是一个人完成任务的前提条件，是影响工作效果的基本因素。因此，了解自己的能力倾向及不同职业的能力要求，对合理地进行职业选择具有重要意义。

## (三) 大学生择业常见的心态和择业的方法

### 1. 大学生择业常见的态度

(1) 离开学校的失落心态。大多数毕业生已适应了学校的生活节奏和学习模式，当要告别同学、离开学校时，一时难以适应身份转变，心理和情感上可能会有不舍和留恋、失落和彷徨、痛苦和迷惘。

(2) 失去约束的放松心态。部分大学生进入社会，缺少了学校的约束，放松了对自我的要求，总想体验新潮生活方式，尝试多种经商发财之道，渴望融入各种“圈子”，急于实现个人转型，容易诱发不良问题。个别学生不顾自身条件、潜力优长和从事专业等，盲目听从他人建议，只考虑“最好的”，不愿意找“适合的”。

(3) 初入职场的畏难心态。由于不了解职场，部分大学生担心所学用不上、选择岗位不理想、难以融入职场遭排挤、未来发展受限制等，感到前途渺茫、无从下手、上不了路、开不了局。

### 2. 大学生择业的方法

择业应切实看清社会转型变化和发展趋势，及时摒弃不合时宜的老观念、旧思想。大学生择业的主要方法就是要发挥专业优势、发挥经历优势、发挥地域优势和充分考虑发展空间。

(1) 要发挥专业优势。一般以选择与从事专业对口或相近的岗位为妥，若将目标锁定在与自己专业联系不太紧的单位和岗位，就容易丢掉优势，失去竞争能力。

(2) 要发挥经历优势。有的大学生在学校从事过行政工作，谋划决策、组织协调、指挥管理的能力比较强；有的大学生的文化基础好、文字材料功底扎实。在择业时，可以突出强调自己的上述经历，将优势运用到择业过程中。

(3) 要发挥地域优势。距离也是衡量就业质量的重要指标。从就业情况来看，不少大学生主动放弃了大城市，选择到距离家较近的优质企业或者证券公司、审计单位或财经商贸学校工作，这也不失为一个明智的选择。

(4) 充分考虑发展空间。选择的职业可能伴随你的一生，即使跳槽，也大多会在相关领域。因此，是选择留在大城市还是去中小城市，是准备进国企还是私企，是准备经商还是从政，都要综合权衡，要看社会发展趋势及发展空间，要结合个人实际，不能盲目跟风。



## 小案例

### 做好个人职业生涯规划，助力梦想起航

小黄毕业于某财经学院会计信息管理专业。早在大学期间，他就自学了很多有关职业生涯规划的理论知识，并给自己制定了详细的职业生涯规划，也一直努力地朝着自己的职业生涯目标——财务总监前进。大学毕业后，小黄的第一份工作是在一家中外合资企业从事财务工作，可是面对枯燥乏味的财务工作，小黄越来越觉得这份工作并不是自己真正想要的。经过一段时间的迷惘后，小黄走进一家专业的职业咨询机构，希望能够从职业规划师那里得到帮助。职业规划师在仔细分析后发现，小黄性格开朗外向，喜欢与人交流沟通，于是建议小黄把职业方向放在既需要财务专业知识又需要经常外出与客户沟通的会计事务审计师工作上。小黄采纳了职业规划师的意见，重新调整了自己的职业生涯规划。在经过一段时间的充电后，小黄顺利成为一家大型会计师事务所的审计师。目前，小黄精神焕发，对工作充满信心。

## 四、职业生涯规划的制定方法

### (一) 职业生涯规划的影响因素

影响职业发展的因素是多方面的，有个人素质、心理等主观方面的原因，也有社会环境等客观方面的原因。对大学生来说，影响职业生涯规划的因素主要有以下几个方面。

#### 1. 个人因素

制定职业生涯规划要求每个人真正了解自己，对自己的阅历做出总结，依据个人的背



景材料对自己的能力、潜力进行自省和测评，并明确自己的发展预期目标。个人因素主要包括健康、教育、性格与爱好、价值观等。

## 2. 环境因素

环境因素主要包括家庭环境、社会环境和行业环境。

### (二) 制定职业生涯规划的原则

一份好的大学生职业生涯规划，既要考虑到自身因素，又要考虑到外部环境因素；既要目标远大，又不能好高骛远；既要具备职业规划的基本要求，又要充分体现大学阶段的特征。所以，要制定科学的职业生涯规划方案，就应遵循一定的原则，体现出职业生涯本身的特点。

- (1) 独特性。独特性是指应针对自身实际情况量身定制。
- (2) 可行性。可行性是指应以实际可操作作为前提，实现理想和现实的统一。
- (3) 阶段性。生涯规划应体现个人发展的阶段性。
- (4) 发展性。职业生涯规划方案的内容不是一成不变的。

### (三) 制定职业生涯规划的步骤

制定职业生涯规划的基本步骤有不同的划分方式，在此归纳为以下六个主要步骤。

#### 1. 客观认识自我，寻找职业方向

大学生要充分了解自己的职业兴趣、能力结构、职业价值观、行为风格、自己的优势与劣势等。只有正确地认识自己，才能进行准确的职业定位，并对自己的职业发展目标做出正确的选择；才能选定适合自己发展的职业生涯路径，进而对自己的职业生涯目标做出最佳选择。

#### 2. 评估环境

在制定职业生涯规划时，大学生要充分认识与了解相关的环境，评估环境因素对自己职业生涯发展的影响，分析环境条件的特点、发展变化情况，自己与环境的关系、自己在环境中的地位、环境对自己提出的要求及对自己有利的与不利的因素，把握环境因素的优势与限制，了解本专业、本行业的地位、发展趋势等。

#### 3. 进行目标定位

大学生进行职业选择需对以下问题做出决策：是应该专注学习多一些还是应该参加社会实践多一些；毕业后是进修还是直接就业；直接就业是去企业还是去事业单位，或者是考公务员；是去国企还是外企；是选择将来发展好的单位还是去薪酬高的单位；等等。面临这些抉择，大学生通常会有一些困惑，但是应根据自身特点和所处环境做出适合自己的决策。

#### 4. 选择职业生涯路线

每个人的现实状况与理想目标之间都存在多种可供选择的路径，可以选择不同的行业，选定行业后还可以选择不同的企业，选定了企业还能选择不同的职位等。

#### 5. 确定行动方案并实施

此处所指的行动，是指落实目标的具体措施，主要包括学习、见习、实习、社会实践、培训等方面措施。在制订实现职业生涯目标的行动方案后，要有具体的行为措施来保证。没有行动，职业生涯目标只能是一种梦想。

#### 6. 评估与反馈

评估与反馈的过程既是个人对自我与社会的认识不断深化的过程，也是职业生涯规划真正发挥作用的有效方式。对职业生涯规划的评估与反馈主要包括对职业的重新选择、对职业生涯路线的重新规划、对职业目标的修正、对实施措施与计划的变更等。

大学生对职业生涯规划进行全面评价，从而确定如何修改自己的职业生涯规划，使职业生涯规划得以真正实现。

### (四) 制作职业生涯规划书

大学生职业生涯规划书的格式一般有条例式、表格式、复合式和文本式（阐述式）等。以下主要介绍表格式和文本式。

#### 1. 表格式

表格式职业生涯规划书主要包括三大部分内容，即规划者的基本信息、规划内容和备注栏。表格式职业生涯规划书其实是不完整的职业生涯规划书，其只相当于一份完整的职业生涯规划书的计划实施方案表。一般大学生在撰写自己的职业生涯规划书时不采用这种类型，但可以制作这种表格式的职业生涯规划书作为日常警示使用，如表 1-1 所示。

表 1-1 个人职业生涯规划书

姓名		性别		年龄			
学历		专业		政治面貌			
个人特长			职业选择				
个人经历	主要教育经历						
	主要工作经历						
	主要培训经历						
环境	经济环境						
	社会环境						
	职业发展环境						



(续表)

职业 生涯目标	人生目标	
	短期目标	
	中期目标	
	长期目标	
计划 与实施	人生目标	
	短期目标	
	中期目标	
	长期目标	
评估与 调整方案		
备注:		
职业生涯规划制作人:		制订时间:

## 2. 文本式

文本式职业生涯规划书也称为阐述式职业生涯规划书，它是对个人职业生涯进行全面、详细的分析和表述的职业生涯规划书，也是最常用的职业生涯规划书。其主要内容有封面、扉页和目录，前言（引言），自我分析，职业环境分析，职业定位，职业生涯实施计划，评估与调整，结束语。

（1）封面、扉页和目录。封面一般写职业生涯规划书的名称和规划书制作的时间，也可以写名言警句等；扉页要写规划者的真实姓名、性别、班级、联系电话、电子邮箱、指导教师姓名等相关信息；目录可写也可不写，若写目录则要将规划书的所有目录罗列清楚。

（2）前言（引言）。前言（引言）主要撰写制作职业生涯规划书的目的及自己对规划意义的认识。

（3）自我分析。一份有效的职业生涯规划书必须是在充分且正确认识自身条件的基础上制作的。大学生要审视自己、认识自己、了解自己，做好自我分析，包括分析自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、思维方式等，即要弄清我想做什么、我应该做什么、在众多的职业面前我会选择什么等问题。自我分析一般包括以下五个方面。

- ① 我的职业倾向分析。
- ② 我的职业价值观判断。

③ 我的性格评估。

④ 个人经历回放。

⑤ 自我分析与评估总结。

(4) 职业环境分析。大学生要充分认识与了解相关的环境，评估环境因素对自己职业生涯发展的影响，分析环境条件的特点和发展变化情况，把握环境因素的优势与限制，了解本专业、本行业的地位、形势及发展趋势。职业环境分析中可包括以下内容。

① 社会环境分析。

② 学校环境分析。

③ 家庭环境分析。

④ 行业环境分析。

⑤ 组织环境分析。

⑥ 职业分析。

⑦ 岗位分析。

⑧ 环境分析结论。

(5) 职业定位。职业定位就是要为职业目标与自己的潜能、主客观条件谋求最佳匹配。良好的职业定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据的。职业定位中可包括以下内容。

① 明确可选的职业发展目标。

② 职业评估与决策。

③ 职业生涯路径设计。

④ 职业定位结论。

(6) 职业生涯实施计划。职业生涯实施计划是整个职业生涯规划书的核心，它要求制订实现职业生涯目标的行动方案，且有具体的行为措施来保证。大学生既要制订周详的行动方案，以逐步缩小差距，实现各阶段目标，又要落实这一行动方案。职业生涯实施计划中可包括以下内容。

① 长期、中期和短期的职业生涯规划（对大学生而言，所制定的职业生涯规划主要以大学期间的短期规划为主）。

② 各阶段计划的子目标、计划内容，如专业学习、职业技能、职业素养等。

③ 计划实施策略。

(7) 评估与调整。职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况及变化进行及时的评估与调整。整个职业生涯规划要在实践中去检验，要注意观察效果，及时诊断职业生涯规划各环节出现的问题，找出相应回避，对职业生涯规划进行调整与完善。

(8) 结束语。结束语一般是对执行职业生涯规划书的决心和鼓舞。

 课后思考与提升

姓名		专业班级	
----	--	------	--

分析自己的性格、兴趣等，为自己制定一份职业生涯规划书（表格式或文本式）