



中等职业学校通识课精品教材

就业指导与创新创业教育

主 编 王万国 梁京虎 王伶俐
副主编 奚秋红

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 郑豪杰
责任编辑 胡 嫒
责任校对 贾静芳
责任印制 叶小峰

图书在版编目 (CIP) 数据

就业指导与创新创业教育 / 王万国, 梁京虎, 王伶
伶主编. —北京: 教育科学出版社, 2022. 7 (2025. 8 重印)
ISBN 978-7-5191-3151-7

I. ①就… II. ①王… ②梁… ③王… III. ①职业选
择—中等专业学校—教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 094880 号

就业指导与创新创业教育

JIUYE ZHIDAO YU CHUANGXIN CHUANGYE JIAOYU

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号 邮 编 100101

总编室电话 010-64981290 编辑部电话 010-64989443

出版部电话 010-64989487 市场部电话 010-64989009

传 真 010-64891796 网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

印 刷 河北盛世彩捷印刷有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 版 次 2022 年 7 月第 1 版

印 张 13.5 印 次 2025 年 8 月第 4 次印刷

字 数 221 千 定 价 39.80 元

图书出现印装质量问题, 本社负责调换。



前言

就业是民生之本、安国之策，是人民改善生活的基本前提和基本途径。我国劳动力供给不平衡的格局将长期存在，制定积极的就业政策、建立促进就业的长效机制、实现充分就业已经成为构建和谐社会的重要目标之一。2022年4月修订的《中华人民共和国职业教育法》第三十九条规定：职业学校应当建立健全就业创业促进机制，采取多种形式为学生提供职业规划、职业体验、求职指导等就业创业服务，增强学生就业创业能力。在当今瞬息万变的社会发展中，怎样立足于社会发展的现实，根据自己的专业和特长，客观地分析自我，进而做出正确的就业选择，是中职生今后能否顺利进行可持续发展的关键环节，也是影响人生事业成功与失败的重要因素。

在“大众创业，万众创新”的时代背景下，创新创业教育已成为推动我国经济发展的新引擎、引领职业教育综合改革的助推器。创新创业教育实际上是中职生素质教育、创新教育的一部分，是适应知识经济发展、拓宽中职生就业门路和构建国家创新体系的长远大计。创新创业教育的根本目的就是要提高中职生的就业能力，使中等职业学校毕业生获得持久的职业生涯保障。

本书按照中等职业学校毕业生求职和创业的过程，较详细地阐述了自我认识、职业认识、职业素养、求职面试、就业指导、创新培养、创业准备与实施等专题内容，最后还进行了创业案例分析。通过学习本书，中职生应能掌握就业与创业的基本知识，具备符合职业需要的职业素质，树立正确而务实的职业理想；学会依据社会发展、职业需求和个人特点树立就业观念；了解就业的政策、类型、程序，掌握与劳动就业权益相关的知识；增强提高自身全面素质、



自主择业、立志创业的自觉性和主动性，为即将走向社会做好就业准备。

本书的体例及模块设计如下。

★至理名言：以名人名言引入每课内容。

★看图悟道：以《西游记》中唐僧师徒取经为插图内容，进而提出问题，使学生从中悟出道理。

★知识探究：针对“看图悟道”中提出的问题，阐述、讲解有关学习要点。

★学以致用：每学完一课，提供相关实践活动，达到学以致用的目的。

★知识拓展：补充和深化相关内容，使学生获得更多的相关知识。

另外，本书还融入了课程思政理念，此为本书的一大特点，相关栏目设计简述如下。

★育人目标：概述每篇的主要学习目标和思政教育目标，引导学生学习方向。

★思政元素：穿插于正文中，宣传我国优秀人物及突出成果，引导学生树立正确的价值观，增强家国情怀。

★思政园地：位于每篇结尾，介绍我国在择业、就业、创新、创业方面榜样人物的故事。

本书由襄阳市宜城市职业高级中学王万国、湖北随州技师学院梁京虎、辽宁地质工程职业学院王伶俐担任主编，广西纺织工业学校奚秋红担任副主编。其中，王万国编写第六、七篇，梁京虎编写第一、二篇，王伶俐编写第三到五篇，奚秋红编写第八篇。

本书可作为中等职业学校通识课教材。

编者在编写本书的过程中，参阅了许多文献资料，在此对其作者、编者表示真诚的感谢。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正，以求日臻完善。

编 者



目录

第一篇 知人者智，自知者明——自我认识

- 第一课 百学须先立志——确定理想与自我分析 2
- 第二课 天高任鸟飞——职业兴趣分析 11
- 第三课 尺有所短，寸有所长——职业能力分析 20

第二篇 愿识庐山真面目——职业认识

- 第一课 横看成岭侧成峰——职业及其发展趋势 28
- 第二课 远近高低各不同——职业的评价与选择 37
- 第三课 只缘身在此山中——就业政策 44

第三篇 我辈岂是蓬蒿人——职业素养

- 第一课 风采自在心中——职业素养的内涵 50
- 第二课 天下兴亡，匹夫有责——责任心的重要性 54
- 第三课 众人拾柴火焰高——打造团队精神 59

第四篇 疾风知劲草——求职面试

- 第一课 吹尽狂沙始到金——求职渠道 68
- 第二课 人生若只如初见——求职简历 76
- 第三课 世事洞明皆学问——面试技巧 85

第五篇 绝知此事要躬行——就业指导

- 第一课 胜似闲庭信步——心理素质 98
- 第二课 无规矩不成方圆——签订劳动合同 109



第三课	宝剑锋从磨砺出——如何度过试用期	115
-----	------------------------	-----

第六篇 道在日新——创新培养

第一课	我思故我在——创新思维	126
第二课	推陈出新——产品创新	137
第三课	标新立异——服务创新	146
第四课	独辟蹊径——商业模式创新	150
第五课	万象更新——渐进性创新和突破性创新	155

第七篇 千里之行，始于足下——创业准备与实施

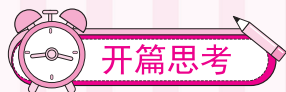
第一课	学无止境——创业能力培养	162
第二课	打点行囊——创业准备	167
第三课	一鸣惊人——创业理念	175
第四课	运筹帷幄——制订创业计划	182
第五课	只争朝夕——创业实施	188

第八篇 它山之石，可以攻玉——创业案例分析

参考文献

第一篇

知人者智，自知者明 ——自我认识



开篇思考

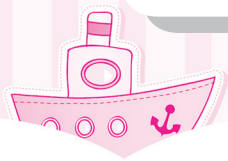
我喜欢做什么？

我能做什么？



育人目标

1. 认识自己，既要了解自己的优势与强项，也要了解自己的不足与弱项，做到扬长避短；同时把学业发展与自己的兴趣爱好、成长资源等结合起来，在综合考虑的基础上，选择一条适合自己的人生路线。
2. 理性地进行职业定位，制订清晰的人生目标，发现自我价值，并通过合理的方式使自我价值最大化。



第一课

百学须先立志

——确定理想与自我分析

至理名言

古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。

——苏轼

志不可一日坠，心不可一日放。

——王豫

看图悟道



想一想，你最初的梦想是什么？

知识探究

理想是指人们希望达到的人生目标和追求向往的奋斗前景。理想的事物是以人对现在的认识为参照的。



一、我的梦想

1. 最初的梦想

小时候，大家都有各种各样的梦想，或是想当一名宇航员，或是想做一名辛勤耕耘的园丁，正如写下的“最初的梦想”……随着岁月的流逝，大家渐渐成长为少年、青年，梦想也越来越与现实接轨。现在的你，所拥有的梦想和确立的目标是不是紧贴现实了呢？

“想要壮志凌云，就要脚踏实地。”如果最初的梦想与现实相距太过遥远，你需要考虑重新设立一个切实的目标；如果最初的梦想仍然颇具可行性，那么你所要做的便是坚持不懈、勇往直前。

思政元素

文徵明天资愚钝，七岁才会走路，九岁才会说话。他的父亲为此常常叹气。进入学堂后，文徵明成绩很差，反应迟钝，言语迟缓，同学经常笑话他。文徵明的父亲也认为，这个儿子不会有什么出息。但年少的文徵明不服输，他认为既然自己不善言谈且反应迟钝，就更应该努力，于是闭门苦练书法，刻苦读书。当同龄人做游戏的时候，文徵明将自己锁在书房里用功。最终，他成为集诗、文、书、画于一体的大家，备受当世及后世的推崇。

2. 理想

理想是人生的奋斗目标，是人们对未来的一种有可能实现的想象。确立正确的理想，对于我们有很大的帮助。在生活理想上，要追求健康的生活方式，做生活的强者；在职业理想上，要把社会发展需要和自身实际结合起来，做社会的有用人才；在道德理想上，要养成良好的品德，做高尚的人；在社会理想上，要志存高远，成为大有作为的人。有了正确的理想，我们才能“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”。

我们每个人都拥有最初的梦想，也许随着时间的流逝，这个梦想已经渐渐模糊。只有脚踏实地，坚持理想，永不言弃，才可能获得成功，最终实现自己的理想。



著名的汽车大王福特自幼帮父亲在农场干活。12岁时，他就在头脑中构想出一种能够在路上行走的机器，这种机器可以代替牲畜和人力。当时他的父亲要求他必须在农场当助手，不过福特坚信自己可以成为一名出色的机械师。于是，他用一年的时间完成了别人要三年才能完成的机械知识的学习，又花两年时间研究蒸汽原理，试图实现他的目标，然而没成功。随后他又投入内燃机的研究中，每天都梦想着制造出一辆汽车。其创意被大发明家爱迪生所赏识，爱迪生邀请他到密特律担任工程师。经过十多年的努力，在他33岁时，福特终于成功地制造出他的第一辆汽车。



福特小时候就有一个理想，他在成长的过程中一直为这个理想努力奋斗，坚持不懈，所以他最终实现了自己的理想。

3. 理想的特点

理想是一种正确的想象，它有别于幻想、空想和妄想。

理想具有实践性、社会性和超前性三大特点。

(1) 实践性。理想的实践性是指作为一种想象，理想正确地反映客观实际，正确地反映现实与未来的关系，符合事物变化和发展的规律，经过努力是可以实现的。

(2) 社会性。理想是人类特有的一种精神现象，具有鲜明的社会性。理想的社会性是指理想不是脱离社会的、孤立的、个人的随意想象，而是由社会制约和决定的想象。

人类最早使用的火药是黑火药，是硝石、硫黄和木炭三种粉末的混合物，是我国劳动人民在一千多年前发明的。黑火药闻名于世，被称为我国古代四大发明之一，在化学史上占有重要的地位。炸药是由诺贝尔发明的。诺贝尔发明炸药的初衷是为了更好地造福于人。诺贝尔在发明炸药的过程中历经了各种磨难和伤痛。诺贝尔在父亲的工厂里工作到1859年该工厂破产为止，其后诺贝尔开始制造液体炸药——硝化甘油。在这种炸药投产后不久的1864年，工厂发生爆炸，诺贝尔最小的弟弟埃米尔和另外4人被炸死。由于太危险，瑞典政府禁止重建这座工厂。被认为是“科学疯子”的诺贝尔只好在湖面的一艘船上进行实验，寻找避免搬动硝化甘油时的危险的方法。一次偶然的机会，他发现硝化甘油可以被干燥的硅藻土所吸附，所制成的混合物可以安全运输。炸药投放市场后，应用范围不断扩大。诺贝尔是一位和平主义者，但其发明的炸药却被用于战争，这让诺贝尔很痛苦。



包括诺贝尔在内的许多发明家都有强烈的社会责任感，他们个人的理想总是和社会紧紧地联系在一起。诺贝尔发明炸药的初衷是希望它能够在工业生产及工程建设中发挥作用，他不希望炸药给人类带来灾难。

(3) 超前性。理想的超前性是指人们在现实生活的基础上希望达到的人生目标和追求向往的奋斗前景。

飞机是20世纪最重大的发明之一。人类自古以来就梦想着能像鸟一样在天空中飞翔。两千多年前中国人发明的风筝，虽然不能把人送上天空，但确实可以被称为飞机的雏形。

20世纪初美国有一对兄弟在世界飞机发展史上做出了重大贡献，他们就是莱特兄弟。在当时，大多数人认为飞机依靠自身的动力不可能实现飞行，而莱特兄弟却不相信这种结论，从1900年到1903年，他们进行了1000多次滑翔试飞，终于在1903年12月制造出了第一架依靠自身动力载人飞行的飞机——“飞行者一号”，并且成功试飞。这是人类在飞机发展史上取得的巨大成功。他们因此于1909年获得美国国会荣誉奖。同年，他们创办了莱特飞机公司。



飞机对于现代人来说已经不是什么新鲜事物了，但在飞机出现以前，机器能够飞在空中，并且能够搭载人，这不能不说是一个“美丽的幻想”。这是一个很有超前性的理想。千百年来，人类执着于这个理想，最终实现了飞天的梦想。

4. 事业理想

事业理想是人们在一定社会部门从事具有一定目标、规模和系统的对社会发展有影响的社会生产或其他社会活动的理想，一般有两层意思：一是指对某项事业未来发展方向和目标的构想，如理想的教育事业、理想的科学事业等；二是指人们对从事某项事业并达到一定目标的构想，如从事文学事业的理想、从事商业的理想、从事电子工业的理想等。一般说的事业理想指后者，人们常说的“有事业心”“事业心强”，就是指这种事业理想。

2019年小李中职毕业后，没有找工作，而是和几个朋友南下去深圳开了饭馆。和很多创业者一样，小李也经历了一番风雨，其创业历程并不是一帆风顺的。家人曾经劝他放弃，但是他坚持自己的理想。最终，他成功了，拥有了好几家连锁饭店。



“坚持到底就是胜利”，小李对自己的事业理想做出了正确的规划，并且有坚持下去的决心和毅力，所以取得了成功。



5. 职业理想

职业是指个人在社会生活中从事的获取物质生活来源的工作。职业理想是个人从事某种专业劳动工作的理想。职业理想的内容包括两个方面：一是人们对一定职业未来发展的理想；二是人们期望从事一定职业并做出成绩，获得物质和精神财富，满足基本需要，实现自我价值的理想。一般常说的职业理想指后者。

小申是安徽省某师范学校的毕业生，小时候她就树立了当教师的理想，并为之不断奋斗。在她的心目中，教师这个职业无上光荣。在学校她认真学习专业知识，苦练基本功，毕业后她进入当地的一所小学，如愿成为一名光荣的人民教师。



为理想而奋斗是快乐而骄傲的事情，小申从小就树立了成为教师的职业理想，并一直努力奋斗，最终实现了自己的理想。

6. 创业理想

创业理想就是开拓、创建新事业的理想，是创业主体对开拓、创建新事业的科学设想，是创业活动的理论认识。创业理想不仅是整个创业活动的意识形态，包含对创业内容、目标、途径和方式的设想，还是创业主体情感、兴趣、志向、特长乃至道德和审美理想的全面体现。创业理想是以创业内容和目标为核心，充分体现创业主体情感、兴趣、志向、道德、审美观的未来美好愿景，是创业主体的理性、情感、精神的综合作用下构想的未来现实。因而，不能把创业理想单纯理解为创业实践活动的某一简单的金钱目标、权力目标、地位目标或名誉目标，创业理想必须体现创业主体全面自我实现、满足社会需要的完整的新的价值。

中职生小舟毕业5年即已成为当地有名的创业之星。通过几年的奋斗，他现在的个人资产已经远远超过同龄人。小舟现在的公司里也有原中职学校的一批学生，大家共同奋斗，为公司的发展贡献自己的力量。直到现在，小舟还始终保持着开始创业时的激情，他说：“现在公司的回报率是100%，我觉得这还远远不够，希望我们可以做得更好。”



随着社会的发展，自主创业的人越来越多。本案例中的小舟便是自主创业并实现理想的代表人物。小舟心怀创业理想，努力奋斗，最终获得了成功。

7. 如何实现理想

如果将理想比作金字塔，那么实现理想的路程就是建造金字塔的过程。巍



峨雄伟的金字塔，是人类智慧的结晶。金字塔是由一块块石头垒起来的，没有它们，金字塔就不可能高耸。这一块块石头，便是被细化了的目标。将一个大目标细分为若干个小目标，是实现理想的重要方法。

1984年，在东京举办的国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了冠军。当记者问他如何取得如此惊人的成绩时，他说了一句话：“凭智慧战胜对手。”当时很多人都认为，这个偶然跑到前面的矮小子是在故弄玄虚。马拉松是考验体力和耐力的运动，只要身体素质好又有耐力，就有望夺冠，对爆发力和速度的要求并不高，凭智慧取胜听起来似乎有点勉强。两年后，山田本一代表日本参加意大利国际马拉松邀请赛。这一次，他又夺得了冠军。记者又请他谈经验，山田本一性格内向，不善言谈，回答的仍然是上次那句话：“凭智慧战胜对手。”这回记者还是迷惑不解。

10年后，这个谜底终于揭开了。

山田本一在他的自传里这样写道：“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标之后，再奋力向第二个目标冲去，40多千米的赛程，就被我分解成这么几个小目标，轻松地跑完了。起初，我不懂这个道理，我把我的目标定在40多千米外终点线的那面旗帜上，结果跑到十几千米处就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓到了。当我明白这个道理之后，将大目标分解为小目标，要坚持下去便不是难事了。”



在实现理想的过程中，把长期的理想分为若干个短期理想，把一个大目标科学地细分成若干个切实可行的小目标，每实现一个小目标，就得到一次激励，从而推动我们不断地前进，最终实现自己的理想。

理想基于现实，又超越现实，它指引着人们走向更美好的生活。它体现着人类的尊严和生生不息的进取心。没有它的指引和支撑，人类不可能发展和维持到今天。

我们要坚持自己的理想，脚踏实地去奋斗，“穷且益坚，不坠青云之志”。想要壮志凌云，就必须脚踏实地，在树立理想的同时，对自己的兴趣、能力都要有一个客观的认识。

二、全面认识自己

认识自己不是一件容易的事情。很多人常常忙于向外看，看自然界、社会、他人，看得眼花缭乱，很少有闲暇来看自身。即便有时看看自身，也只是扫视一下自己的外表。这种“物镜”对于认识自我有很大的局限性，只能看到自我的正面。人可以借助“心镜”来反思自我，但“心镜”上难免蒙有从内在的自然和外在的自然飘来的“尘埃”。



全面认识自己

1. 自我评价

自我评价是自我认识的一种形式，是主体对自己思想、愿望、行为和个性特点的判断和评价。它是自我意识发展的产物，是自我教育的重要条件。自我评价的一般规律是：评价他人的行为→评价自己的行为→评价自己的个性品质。人对自己的思想、动机、行为和个性的评价，直接影响着学习和参与社会活动的积极性，也影响着与他人的交往。一个人只有正确、如实地认识和评价自己，才能正确地对待个人与社会、集体及他人的关系，才能克服缺点、发扬优点，在工作中充分发挥自己的作用。

2. 自我评价的原则

(1) 适当。不适当的自我评价即评价过高或评价过低。过高的评价往往会使自己脱离实际，意识不到自身条件的限制，自傲狂妄，甚至由自信走向自负。过低的自我评价，往往会使自己忽视自身的长处，缺乏自信，过于自卑，从而不思进取，“当一天和尚撞一天钟”。总之，过高或过低的自我评价对自己都是不利的。

(2) 全面。全面是指既要看到自己的优点，也要看到自己的缺点；既要评价自己某一方面的特长，又要评价自己的整体素质。任何一种片面的、孤立的自我评价，都不可能全面而正确地反映自己的整体素质状况。

(3) 客观。尽管是自己对自己进行观察、分析和评价，也必须以客观事实为基础和依据。人贵有自知之明，但自知的过程往往受个人主观因素的限制和干扰。只有努力克服和排除这种限制和干扰，才能使自我评价趋于客观和真实。

(4) 以发展变化的眼光看待自己。自我评价不但应当对自己当下的情况做出适当、全面、客观的评价，而且应当着眼于未来的发展变化，预见性地估计自己的发展潜力和前景。

3. 自我认识的内容

自我认识是对自我性格、行为、情感、价值、社会角色等与自我有关的一



切因素的认识，包括生理自我、心理自我、理性自我和社会自我四个部分。

(1) 生理自我主要包括个体对自己性别、形体、容貌、年龄、健康状况等生理特点的认识。

(2) 心理自我主要包括对自己的性格、气质、意志、情感、能力等心理过程、心理状态和心理特征的评价。

(3) 理性自我主要包括对自己的思维方式和方法、知识水平、道德水平等的评价。

(4) 社会自我主要包括对自己在社会上所扮演的角色，在社会中的责任、权利、义务、名誉，他人对自己的态度以及自己对他人的态度等的评价。

具体从以下两个方面进行自我评价。

一方面，自身综合素质、能力的自我测评，如学习成绩在全班中的名次，自己的技能、体力、品德和心理素质以及自己的特长、爱好，自己有何出众的能力等。

另一方面，分析自己的性格、兴趣和气质。一个人的性格和气质对所从事的工作有一定的影响，如果能从事与自己的性格、气质相符的工作，那么更容易出成绩。

在择业过程中，具体思考以下问题：具有哪些优势、哪些劣势，该如何扬长避短？自己究竟想做什么？自己想在哪一方面有所发展？想成为什么样的人？自己的“满足感”是什么？“价值标准”是什么？自己在求职时最关心的是什么？这些问题能让自己清楚在求职时到底注重什么，哪些是主要的、哪些是次要的。



学以致用

我是一个什么样的人？

活动准备：白纸、笔。邀请自己的父母、老师、同学做搭档。

步骤一：取出五张白纸，在每张纸上分别写上“我是谁？”“我眼中的自己是什么样的？”“别人眼中的自己是什么样的？”

步骤二：在第一张白纸上认认真真地写下自己的姓名。

步骤三：静下心来，排除杂念，面对心灵最深处的自己，在第二张白纸上写下自己眼中的“我”是什么样的，想到什么写什么。

步骤四：请自己的父母、老师和同学分别在第三、四、五张白纸上写下他们眼中的你。

步骤五：认真比较第二、三、四、五张白纸上的答案，将内容相近或相同的答案用一条横线连起来，看看有几条横线。



这些横线指向的就是你大致的样子。如果想对自己有一个更加全面的认识，可以去专业机构进行测评。



自我认识——橱窗分析法

心理学家曾把对个人的了解比作橱窗。为了便于理解，我们把橱窗放在直角坐标系中加以分析。坐标的横轴正向表示别人知道，负向表示别人不知道；坐标的纵轴正向表示自己知道，负向表示自己不知道。坐标橱窗图如图 1-1 所示。

橱窗 1 为自己知道、别人知道的部分，称为“公开我”，属于个人展现在外、无所隐藏的部分。

橱窗 2 为自己知道、别人不知道的部分，称为“隐私我”，属于个人内在的私有秘密部分。

橱窗 3 为自己不知道、别人也不知道的部分，称为“潜在我”，是有待开发的部分。

橱窗 4 为自己不知道、别人知道的部分，称为“背脊我”，犹如一个人的背部，自己看不到，别人却看得很清楚。

通过 4 个橱窗可知，需加强了解的是橱窗 3 和橱窗 4。

橱窗 3 是“潜在我”。科学家研究发现，每个人都有巨大的潜能，人类平常只发挥了极小部分的大脑功能。如果一个人能发挥一半的大脑功能，将轻易地学会 40 种语言，背诵整套百科全书，获得 12 个博士学位。著名心理学家奥托指出，一个人一生所发挥出来的能力，只占他全部能力的 4%，也就是说，一个人 96% 的能力还未开发。赫赫有名的控制论奠基人维纳说：“可以完全有把握地说，个人即使做出了辉煌成就，在他的一生中利用他自己的大脑潜能还不到百亿分之一。”由此可见，认识、了解“潜在我”，是自我认识的重点之一。

橱窗 4 是“背脊我”。如果一个人诚恳地、真心实意地征询他人的意见和看法，就可以了解“背脊我”。

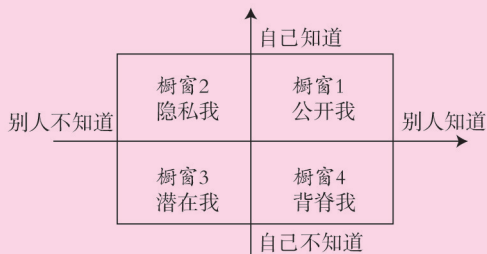


图 1-1 坐标橱窗图