



高职高专公共基础课规划教材

高职就业与创业 指导教程

孙建冬 邱 睿 主编

GAOZHI JIUYE YU CHUANGYE
ZHIDAO JIAOCHENG



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

高职高专公共基础课规划教材

高职就业与创业指导教程

主 编 孙建冬 邱 睿
副主编 陈相亮 彭慧灵 许尚立
李亚美 毛 璞
参 编 李 倩 张 昊 刘华章



机械工业出版社

本书采用模块化编写方式,对高职高专学生的职业素质、职业能力和职业意识的建立等问题进行了阐述与探讨,同时介绍了就业信息的获取及鉴别、笔试面试技巧、就业权益保障、择业与就业、创业准备、创业实务等知识和方法,旨在提升高职高专学生的就业创业能力,引导学生树立正确的就业观。

本书适合作为高职高专院校就业创业课程教材,也适合学生作为自学读本,对高职高专院校一线就业创业的教育工作者也有一定的参考价值。

为了方便教学,本书配备电子课件等教学资源。凡选用本书作为教材的教师均可登录机械工业出版社教育服务网 www.cmpedu.com 下载,或发送电子邮件至 cmpgaozhi@sina.com 索取。咨询电话:010-88379375。

图书在版编目(CIP)数据

高职就业与创业指导教程 / 孙建冬, 邱睿主编.

—北京: 机械工业出版社, 2015.9

高职高专公共基础课规划教材

ISBN 978-7-111-50797-0

I. ①高… II. ①孙… ②邱… III. ①职业选择—高等职业教育—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 168900 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 王玉鑫 责任编辑: 王玉鑫 席建英

版式设计: 张文贵 责任校对: 黄兴伟

责任印制: 李 洋 封面设计: 张 静

三河市宏达印刷有限公司印刷

2015 年 8 月第 1 版·第 1 次印刷

184mm×260mm·11.5 印张·282 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-50797-0

定价: 26.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: 010-88379833

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: 010-88379649

机工官博: weibo.com/cmp1952

教育服务网: www.cmpedu.com

封面防伪标均为盗版

金书网: www.golden-book.com

前言

大学生就业创业工作直接关乎国家经济发展及社会稳定，高职高专院校学生的职业发展与就业创业指导已被各院校列为就业工作的“首位”。国家人力资源和社会保障部公布的数据显示，2015年高校毕业生将达到749万人，相较于2014年的727万人，增加了22万人。为了更好地引导学生科学规划人生，正确看待职业，树立科学的择业观，了解择业就业的技巧、创业的基本知识和政策法规，我们编写了本书，供高职高专院校在校生作为就业指导教材使用。

本书的突出特点是编者尝试从学生的视角出发，针对高职高专院校在校生的特点以及他们在学习成长过程中所面临的困难和困惑，结合国家有关就业创业教育的政策文件，采取学习模块—学习任务—知识点的模式谋篇布局，组织内容，并且将学习任务驱动与模块化教学相结合，围绕相关知识点加以讲解。每一个学习任务都是一个相对独立的内容，学习任务下面连缀着数个知识点的解读。数个学习任务组成相对独立的学习模块。具有较强的实用性和趣味性。

实用性较强是指以学生在就业、择业和创业过程中的实际需要为出发点，着眼于解决学生所面临的实际问题，通过大量真实案例，为高职高专学生的就业、创业提供了较为实际的指导和参考。本书对知识的讲解及案例的分析偏重应用性，力求使学生学有所用。

趣味性是就本书的语言、案例及内容的组织架构等方面而言的。本书引用了大量生动鲜活的案例，用以印证知识点，激发学生的兴趣，引起学生的共鸣，达到寓教于乐的目的。学习任务式、模块化的组织架构，使学生能够对某一部分内容获得整体的印象，以提高学生学习的兴趣和动力。

本书的编写分工：模块一由孙建冬、毛璞编写，模块二由邱睿、陈相亮编写，模块三和模块四由李亚美、刘华章编写，模块五由毛璞、李倩编写，模块六由彭慧灵、陈相亮编写，模块七和模块八由许尚立、张昊编写。

本书在编写过程中，参考了大量的文献资料，在此，我们对其作者表示深深的谢意，也希望与大家一道为高职高专学生就业指导工作做些力所能及的工作。由于编者水平有限，书中难免有疏漏和不当之处，敬请广大读者批评指正。

编者

目 录

前言

模块一 职业生涯规划与职业意识建立

学习任务一	正确认识职业	001
知识点一	职业的科学内涵	002
知识点二	职业的功能和作用	003
学习任务二	厘清专业与职业的关系 ..	005
知识点一	正确认识专业	006
知识点二	专业与职业的关系	007
学习任务三	个人职业生涯规划	
	的制订	007
知识点一	职业生涯规划是什么 ..	008
知识点二	高职大学生职业生涯规划	
	规划的制订	009

模块二 职业素质和职业能力

学习任务一	个人形象	018
知识点一	职业着装的基本原则 ...	018
知识点二	职业男性着装	019
知识点三	职场女性化妆技巧	022
知识点四	职场仪态礼仪	023
知识点五	舞会着装礼仪	024
知识点六	职场电话礼仪	024
学习任务二	职场基本素质	027
知识点一	职场基本素质概述	027
知识点二	培养好的职业素质 的方法	033
学习任务三	职业能力发展	034
知识点一	职业能力的要求	034
知识点二	培养职业能力的方法 ...	038

模块三 择业与就业

学习任务一	树立科学的就业观·····	042
知识点一	正确认识就业·····	042
知识点二	选择职业应考虑的因素···	043

知识点三	如何树立科学的就业观	044
学习任务二	正确看待择业困难	046
知识点一	就业前的心理准备	046
知识点二	正确看待择业中的挫折	049

模块四 就业信息的获取及鉴别

学习任务一	就业信息概论	053
知识点一	就业信息的概念	053
知识点二	就业信息的内容和特性 ...	054
知识点三	收集就业信息的原则 ...	055
学习任务二	就业信息的获取	056
知识点一	校内就业信息	056
知识点二	校外就业信息的获取 ...	057
知识点三	网络就业信息的获取 ...	058
知识点四	身边就业资源的获取 ...	059
学习任务三	警惕求职过程中的陷阱 ...	060
知识点一	信息的科学筛选	060
知识点二	就业信息的利用	061
知识点三	真假招聘的甄别	061

模块五 笔试面试技巧

学习任务一	求职材料的准备	063
知识点一	求职信的撰写	064
知识点二	个人简历的撰写	066
知识点三	高校《毕业生就业推荐表》的填写	070
知识点四	求职材料的整理包装	071
学习任务二	笔试的准备	074
知识点一	笔试的分类	074
知识点二	笔试的知识准备	075
知识点三	笔试前的心态	076
知识点四	笔试的注意事项	076

学习任务三	面试的准备	077
知识点一	面试的形式和种类	077
知识点二	面试的基本内容	079
知识点三	面试的基本程序	081
知识点四	面试前的调查研究	082
知识点五	面试前的心理准备	083
学习任务四	面试的礼仪要求	087
知识点一	面试的仪表要求	087
知识点二	面试的服装要求	089
知识点三	面试的举止要求	091
知识点四	恰当表达礼仪的注意 事项	093
学习任务五	面试的技巧	094
知识点一	了解和准备常规的面 试问题	095
知识点二	口语表达的技巧	097
知识点三	应答内容的技巧	099
知识点四	面试应答的注意问题 ..	101
知识点五	面试应答案例分析	102

模块六 就业权益保障

学习任务一	大学生就业权益与 保障途径	107
学习任务二	劳动合同及相关法 律问题	110
知识点一	劳动法的概念及特征 ..	110
知识点二	劳动者的权利和义务 ..	112
知识点三	劳动合同法律制度	114
知识点四	劳动争议处理	121
学习任务三	社会保险制度	125
学习任务四	人事代理制度	128
知识点一	人事代理制度的概念 ..	128
知识点二	人事代理的特点	128
知识点三	人事代理的内涵	128
知识点四	人事代理的具体内容 ..	129
知识点五	人事代理有关规定	129
知识点六	人事代理程序	130
知识点七	人事代理的意义	130

知识点八	毕业生办理人事代理的 条件和必要性	131
------	----------------------------	-----

模块七 创业准备

学习任务一	创业基本知识	144
知识点一	大学生创业所需的工商 管理知识	145
知识点二	大学生创业所需的企业 管理知识	146
知识点三	大学生创业所需的金融、 财务、税务知识	146
知识点四	大学生创业所需的法律 法规知识	146
知识点五	大学生创业所需的公关 交际知识	147
学习任务二	创业素质与能力要求	148
知识点一	创业素质与能力	148
知识点二	创业素质与能力培养 ..	153
知识点三	创业心理准备	155

模块八 创业实务

学习任务一	创业的基本程序	158
学习任务二	创业计划书的撰写	162
知识点一	创业计划书的作用	162
知识点二	创业计划书的基本框 架和内容	163
学习任务三	创业融资	164
知识点一	融资误区的主要表现 ..	165
知识点二	解决融资的方法	165
学习任务四	初创企业管理	166
知识点一	企业规划	166
知识点二	团队建设	167
知识点三	战略制订	171
知识点四	营销管理	171
知识点五	财务管理	173
知识点六	企业文化管理	175
参考文献		177

模块一

职业生涯规划与职业意识建立



学习目标

1. 科学地认识职业对个体生活的重要意义。
2. 掌握专业与职业的关系。
3. 掌握职业发展与生涯规划的基本概念。
4. 了解生涯规划与未来生活的关系。

学习重点

1. 正确认识专业与职业的关系。
2. 能够结合自身的优势及特点制订个人生涯发展规划。

学习任务一 正确认识职业

案例导入



杰克在一家贸易公司工作了1年，由于不满意自己的工作，他愤愤地对朋友说：“我在公司里的工资是最低的，老板也不把我放在眼里，如果再这样下去，总有一天我要跟他拍桌子，然后辞职不干。”

“你把那家贸易公司的业务都弄清楚了吗？做国际贸易的窍门完全弄懂了吗？”他的朋友问，“还没有！”他说。“君子报仇，十年不晚！我建议你先静下来，认认真真地工作，把他们的一切贸易技巧、商业文书和公司组织完全搞通，甚至包括如何书写合同等具体细节都弄懂之后，再一走了之，这样做岂不是既出了气，又有许多收获吗？”

杰克听从了朋友的建议：一改往日的散漫习惯，开始认认真真地工作起来，甚至下班之后，还常常留在办公室里研究商业文书的写法。

一年之后，那位朋友偶然遇到他，说：“现在你大概都学会了，可以准备拍桌子不干了。”

“可是，我发现近半年来，老板对我刮目相看，最近更是委以重任，又升职、又加薪。说实话，不仅仅是老板，公司里的其他人都开始敬重我了。”

案例分析



只有抱着“为自己工作”的心态，承认并接受“为他人工作的同时，也是在为自己工作”，才能获得丰厚的物质报酬，赢得社会的尊重，实现自身价值。是金子总会发光的。



知识点一 职业的科学内涵

职业是每一位从业者立足社会的工作岗位，是每一位从业者生存和发展，施展才华、成就事业的重要场所。职业是什么呢？谈及职业，人们自然会联想到厂矿企业、学校、经营性场所的各种劳动岗位以及与劳动岗位相关的各种工作。人们会联想到工人、农民、教师、医生、律师等各类社会角色。以上所提到的都是人们从事社会各个领域活动的场所、性质与种类的代名词。每一种人类社会活动都是由若干工作组成的，不同的工作种类构成了不同的职业范畴。

因认知角度不同，对职业内涵的界定也不尽相同。国外主要从社会学和心理学角度来定义职业内涵。有代表性的观点有以下种：

美国社会学家塞尔兹认为：职业是一个人为了不断取得收入而连续从事的具有市场价值的特殊活动。这种活动决定着从业者的社会地位。只有具备了技术性、经济性与社会性三要素的社会活动才能归为职业范畴。

日本学者尾高邦雄认为：所谓职业，是个性的发挥、任务的实现和维持生活的连续性人类活动。而日本的劳动问题专家保谷六郎则认为：职业是有劳动能力的人为了生活所需而发挥个人能力，为社会做贡献而连续从事的活动。

我国学者目前对职业的定义也有很多种，如职业是个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作；职业是个人所从事的具有特定内容和方式的，并作为主要生活来源的具体工作等。

综上，对职业的认知，要放在人与社会的关系的处理上。作为职业主体的人，要获得主要生活来源，须从事社会分工中具有专门职能的工作。作为职业客体的社会，需要提供满足人们需求的劳动机会，以促进社会经济的发展。我们认为，所谓职业，是指参与社会分工，用专业的技能和知识创造物质或精神财富，获取合理报酬，丰富社会物质或精神生活的一项工作。从个人角度来看，职业是人们在社会中所从事的作为谋生手段的工作；从社会角度来看，职业是劳动者获得的社会角色，劳动者为社会承担一定的义务和责任，并获得相应的报酬；从国民经济活动所需要的人力资源角度来看，职业是指不同性质、不同内容、不同形式、不同操作的专门劳动岗位。

知识点二 职业的功能和作用

一、职业对个体发展的意义

经典案例

一位心理学家为了了解人们对于同一个工作在心理上反映出来的个体差异，来到一所正在建筑中的大教堂，对现场忙碌的建筑工人进行访问。

心理学家问他遇到的第一位工人：“请问您在做什么？”工人没好气地回答：“做什么？你没看见吗？我正用这个重得要命的铁锤，来敲这些该死的石头。而这石头又特别硬，害得我的手酸麻不已，这真不是人干的工作。”

心理学又找到第二位工人：“请问您在做什么？”第二位工人无奈地说：“为了每天 50 美元的工资，若不是为了一家人的温饱，谁愿意干这份敲打石头的粗活？”

心理学又找到第三位工人：“请问您在做什么？”第三位工人眼中闪烁着喜悦，说：“我正参与兴建这座雄伟华丽的大教堂。落成之后，这里可以容纳许多人来作礼拜。虽然敲石的工作并不轻松，但当我想到将来会有无数人来到这儿，在这里接受上帝的爱，心中就会激动不已，也就不感到劳累了。”

马斯洛的需要层次理论是研究人的需要结构的一种理论，是美国心理学家马斯洛（1908—1970）首创的一种理论。他在 1943 年发表的《人类动机的理论》一书中提出了需要层次论。他在书中提出需要的 5 个层次：

（1）生理需要，是个人生存的基本需要。如吃、喝、住。

（2）安全需要，包括心理上与物质上的安全保障，如不受盗窃和威胁，预防危险事故，职业有保障，有社会保险和退休基金等。

（3）社交需要，人是社会的一员，需要友谊和群体的归属感，人际交往需要彼此同情互助和赞许。

（4）尊重需要，包括要求受到别人的尊重和自己内在的自尊心。

（5）自我实现需要，指通过自己的努力，实现自己对生活的期望，从而对生活和工作真正感到很有意义。

就个人而言，职业对个人的发展是十分重要的。它不仅是一个人谋生的需要，也是奉献社会、实现自我价值的途径，是符合马斯洛的需要层次理论的。职业最低层次是个人通过就业实现生存的需要，获得个人最基本的安全感。在个人生存的需要得到满足后，人们希望通过职业获得社会的认可和一定的社会地位。更高级的需要则是通过职业，实现自我个性的发展和自我价值。

总的来说，职业对于个体发展的意义主要体现在以下三个方面：

1. 通过职业获取经济收入

作为个体获取经济收入的基本来源,职业决定着人们的生存基础和生活质量,是个体生活的物质保障。不同的职业为就业者带来的经济收入存在着明显的差别,进而影响人的生活水平和生活方式。

2. 职业为个体提供融入社会的工作岗位

职业作为个体融入社会的一种方式,具体表现为个人服务社会、服务他人的某种工作岗位。在社会中,人人都是服务对象,人人又都为他人服务,正所谓,“人人为我、我为人人”。人在社会中想要享受便利和服务,接受他人工作所带来的便利,同时就要承担一定的社会义务,参与社会工作,服务他人,为社会创造财富。作为个体的社会生活方式的工作岗位,既是一个人的工作权利,也体现了一种劳动的义务。在市场经济的社会理念中,为社会、企业创造财富的多少同个人所能获取的报酬与服务是密切相关的。“服务社会、服务企业、服务他人、服务自我”已成为职业人必修的文化理念。

3. 职业是个体实现自身价值的途径

职业是一种工作,但又不完全等同于工作。英国的一项研究结果表明:“失业达6个月以上的人面临严重的健康威胁,相当于一天抽20包烟,也就是400根烟。”从个人的角度来讲,职业所体现的是一种精神追求,人们通过从事一定的职业来实现自己的人生追求和个人价值。职业是实现个体价值的途径,职业发展的过程是劳动者自身价值不断实现的过程。自我价值的实现是人们最高层次的需要。人们从事某种职业不仅是为了获得报酬,更重要的是在职业活动中展示自己的智慧和才华,发挥发展自己的潜在能力,实现人生理想和价值。

二、职业对社会发展的意义

从社会的角度来讲,职业所体现的是专业的分工。社会就如一部巨大的机器,职业的分工体现为劳动者所扮演的各种不同的社会角色,如医生、教师、律师、公务员等。职业是劳动社会分工的必然结果,社会上的每一种职业都是一种社会分工。没有高度的专业分工,也就不会有现代意义上的职业观念,也就没有真正现代社会的形成和发展。职业专业化促进了社会经济的发展和人才的合理配置,提高了社会效率和社会经济发展的速度,促进了社会文明的大发展。

职业理想和个人价值的实现都具有强烈的时代特色,只有个人职业理想和社会需要很好地结合,才能最终实现职业理想和个体价值。

学习任务二 厘清专业与职业的关系

案例导入

据统计,全国高职高专平均月收入 2940 元,平均月收入最高的前 50 个高职高专专业见表 1-1。

表 1-1 平均月收入最高的前 50 个高职高专专业

主要高职高专专业名称	毕业半年后的 平均月收入/元	主要高职高专专业名称	毕业半年后的 平均月收入/元
铁道工程技术	3976	建筑工程管理	3182
城市轨道交通运营管理	3679	电子信息工程技术	3178
航海技术	3658	微电子技术	3172
石油化工生产技术	3459	精细化学品生产技术	3170
城市轨道交通工程技术	3440	计算机控制技术	3170
汽车技术服务与营销	3396	机械制造与自动化	3169
机电设备维修与管理	3333	建筑工程技术	3164
软件技术	3313	投资与理财	3163
电气化铁道技术	3306	工程测量技术	3158
轮机工程技术	3292	高分子材料应用技术	3138
港口物流设备与自动控制	3277	营销与策划	3136
道路桥梁工程技术	3270	模具设计与制造	3127
集装箱运输管理	3249	电脑艺术设计	3126
汽车制造与装配技术	3241	房地产经营与估价	3123
数控技术	3226	船舶工程技术	3122
楼宇智能化工程技术	3221	电气自动化技术	3120
机电一体化技术	3219	畜牧兽医	3118
市场营销	3218	应用电子技术	3110
机械设计与制造	3216	发电厂及电力系统	3108
通信技术	3214	计算机应用技术	3102
数控设备应用与维护	3209	市政工程技术	3093
金融与证券	3208	现代纺织技术	3090
信息安全技术	3206	建筑设计技术	3087
国际金融	3189	应用化工技术	3077
焊接技术及自动化	3183	材料工程技术	3068

注: 1. 以上数据均来自《2014 年度麦可思——大学生就业年度指标》。

2. 毕业生规模过小的专业不在此排序中。

3. 月收入指工资、奖金、业绩提成、现金福利补贴等所有的月度现金收入。

案例分析

专业的冷热不均,在就业市场上已经被众人熟知。同一学校不同专业毕业的学生,由于社会行业发展的不平衡,所面临用人单位的需求也不同。不同专业毕业生的就业状况、薪资待遇与劳动力市场的供求关系具有较大关联度。社会对某些专业毕业的学生需求较小,毕业生供大于求,就业求职难,薪资待遇等就会降低;而另外一些专业的学生,由于行业发展对这些专业的人才有较大的需求,即使在就业形势比较严峻的情况下,这些毕业生仍然保持着“旺销势头”,就业待遇随之上扬。那么,该如何正确认识自己所选择的专业呢?如何正确理解专业与职业的关系呢?这需要大家理性地思考和把握。

知识点一 正确认识专业

一、专业的概念

专业,是指高等学校或中等职业学校根据科学分工或社会、生产分工需要所分成的学业门类。专业概念可分为广义和狭义两种。广义的专业是指专业化的知识领域。狭义的专业则指一种培养人才的基本单位。专业的形成依据是学科分类和社会分工的需要,任务是对专门知识分门别类地进行教与学的活动。在高校中,专业是根据生产部门的科学分工和学科的发展而形成的学业门类,与学科的发展及社会经济的需要密不可分。

专业设置以就业为导向,其特色体现为四个结合:① 职业性与学科性结合,专业划分“以职业岗位群为主,兼顾学科分类”;② 合理性与科学性相结合,实行“宽窄并存”,该宽则宽,该窄则窄,宽窄适度;③ 灵活性与稳定性相结合,专业大类及二级类命名相对稳定,三级名称灵活;④ 多样性与地区性相结合,同一名称的专业,不同地区不同院校有不同的侧重与特点。高职专业的专业大类有农、林、牧、渔、交通、生物与制药、资源开发与测绘、材料与能源、土建、水利、制造、电子信息、环保气象与安全、轻纺食品、财经、医药卫生、旅游、公共事业、文化教育、艺术、设计、传媒、公安、法律等20多个。专业大类下设二级类70余个,专业550余种。

二、认识专业的优劣

所谓专业优势,是指所学专业近年来有着旺盛社会需求或者预期具有旺盛需求,在就业过程中可能具有的由于专业原因而产生的优势。专业优势的另一通俗表达就是“热门专业”。专业最大的优势自然是就业容易而且就业后的发展前景好。由此衍生出了社会比较认同的热门专业,如计算机、金融、物流、财务等。说白了就是这些行业生产的产品相对比较好销售,市场的需求比较旺盛,而且这些专业大都起薪高,发展前景好。

所谓专业劣势,通俗地说,是被人们认为“冷门”专业的学生,在学习与就业过程中,

面临的专业就业前景不理想的压力。《2014 年度麦可思——大学生就业年度指标》显示，医学检验技术、临床医学、药学、助产、应用韩语、学前教育、新闻采编与制作、护理、初等教育等专业为薪资较低的专业。专业劣势还有一种表现就是学生不喜欢自己所学的专业。

三百六十行，行行出状元。不怕专业不好，只怕学艺不精。不管你的专业是什么，只要你在这个领域学精学透，你就一定能利用你在这个领域的知识成就一番事业。如同海尔所言：“没有疲软的市场，只有疲软的产品。”市场的需求是处于不断变化中的。除了极少数确实和民生关系不大的专业，没有永远的热门，也不会有永远的冷门，尤其是经历过职业长跑以后，原来所学的专业热门也好，冷门也罢，都会遭到一定程度的稀释。



知识点二 专业与职业的关系

专业是学业门类，而职业则为工作门类，属于不同门类。两者既有区别，又密切相连。所有专业都来源于市场，都对应着某个职业群甚至若干个相关的职业群。所谓职业群，一般由基本操作技能相同，具体工作内容、工作规程及从业者所应具备的素质接近的若干个职业构成。职业群的划分大致有两种：① 纵向划分，即同一职业存在于同一行业的若干个不同的岗位及其可能晋升的职务上，如工业设计所对应的职业群包括企业产品策划、创新设计，计算机辅助设计，产品原型快速表现，企业战略形象设计，广告设计、包装设计、展示设计等。车辆专业所对应的职业群包括汽车制造、汽车维修、汽车检测、汽车营销等。② 横向划分，即相同的职业存在于不同的产业或行业中，如计算机专业所对应的职业群则广泛分布于国民经济的各个产业之中。

专业不等同于职业，专业来源于社会经济发展的需求和职业岗位的需求，与社会职业有着非常紧密的联系，但它与社会职业又不是一一对应的关系。这主要体现在四个方面：① 专业划分基础为一组具有一致性的相关职业的职业能力，包括基础理论知识和技术应用能力等；② 以达到具有一致性的相关职业的职业能力与工作资格为专业培养目标；③ 专业教学过程的实施与相关的职业劳动过程、职业工作环境和职业活动空间具有一致性；④ 学生对专业的选择与其对将来从事的职业的社会地位和社会价值的判断相一致。

学习任务三 个人职业生涯规划的制订

案例导入



某重点中学高三学生王某，家庭经济困难，为使家庭迅速摆脱贫困，便结合自己的兴趣，毅然报读了某职业技术学院电子专业。在校期间，他一方面刻苦学习专业知识，不断提高专业技能，逐渐成为校电子协会中的骨干成员；另一方面，他又积极参加社会实践，

培养自己的交际能力,帮助乡亲维修电器,为经销商销售、维护家用电器,了解市场信息。毕业之时,学校把他推荐到深圳某家大公司,实习时,包吃住还能拿上一千多元工资。但他并不为此心动,而是瞄准电动助力车市场,借资万元,办起了电动助力车蓄电池厂。办厂两年多,已是当地小有名气的创业者了,完成了自己短期职业目标,即职业生涯规划的第一步。

王某充分利用业余时间,努力学习,现已是某大学本科函授班学员,他正在向着自己职业生涯的第二步、第三步迈进。

案例分析

王某的成功事迹告诉我们,科学的规划自己的职业生涯,对一个人的成功来讲是极为重要的。作为一份可行的职业生涯规划要根据市场需要和自身状况,制订自己职业生涯发展的短期、中期和长期目标,并将其付诸实施,并为之不懈的努力。什么是职业生涯规划?影响个人职业生涯规划的因素有哪些呢?

知识点一 职业生涯规划是什么

一、职业生涯规划的概念

职业生涯规划简称生涯规划,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、总结的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。职业生涯规划解决的四个基本问题:干什么?何处干?怎么干?以什么样的心态干?也就是要解决:定向,就是确定自己的职业方向;定点,就是确定职业发展的地点;定位,就是确定自己在职业人群中的位置;定心,就是稳定自己的心态。

一份行之有效的职业生涯规划将引导个人正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势,重新对自己的价值进行定位并使其持续增值;引导个人对自己的综合优势与劣势进行对比分析,使之树立明确的职业发展目标与职业理想;引导评估个人目标与现实之间的差距,进行合理的职业定位,搜索或发现新的或有潜力的职业机会;使人们学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施,不断增强职业竞争力,实现自己的职业目标与理想。

二、职业生涯规划的分类

人的职业生涯大体可以分为以下六个阶段:职业准备阶段;职业选择阶段;工作初期——职业适应阶段;工作中期——职业稳定阶段;工作后期——职业素质衰退阶段;职业结束阶段。

从时间上讲,职业生涯规划可分为:短期规划、中期规划、长期规划、人生规划。短期规划是指建立在5年以内(也有指建立在3年以内)。职业生涯规划应根据个人实际情况而定,确定近期目标,规划近期完成的任务,如对专业学习,5年内应该掌握哪些业务知识,学习哪些专业技术等;中期规划是指建立在5~10年之间,规划5~10年内的目标与任务,如规划从一般技术人员到技术骨干人员,从一般工作人员到企业中坚人员等;长期规划则是指建立在10年以上的规划,主要设定较为长远的目标,如规划35岁前力争当一部门经理或自主创业,走上人生的职业生涯顶峰等;人生规划是指整个职业生涯规划,是确定的整个人生的发展目标,是职业生涯发展的最终结果,如规划成为企业的老总或董事长等。

三、职业生涯规划的意义

- 1) 规划能让人生有目标,目标能让人生更有意义。
- 2) 职业生涯规划能帮助个人认识就业形势,居安思危,唤醒职业规划意识。
- 3) 职业生涯规划能帮助个人做出正确的职业选择,找到适合自己的职业目标。
- 4) 职业生涯规划能帮助个人培养职业能力与职业素质,增强自我效能感。
- 5) 职业生涯规划有助于个人抓住重点,增加成功的可能性。

知识点二 高职大学生职业生涯规划的制订

一、高职大学生职业生涯规划的内容

高职大学生职业生涯规划的内容一般应包括以下几个方面:一是自我职业性格分析;二是确定职业目标和成功标准;三是制订职业发展计划;四是明确需要进行的培训和准备;五是列出时间安排。

1. 自我职业性格分析

自我职业性格分析是指大学生根据自己所学专业、专业能力,自身的兴趣、爱好、个人的性格、特长、综合素质、潜在能力、情商等要素,并结合外在整体就业环境和就业趋势进行的未来职业的分析。在此阶段,通过分析高职大学生一定要明确:

- (1) 我喜欢什么?主要包括自己的兴趣、爱好、个性、特长、气质、职业价值观等。
- (2) 我可以做什么?主要指外在整体就业环境和就业趋势能够给你提供什么机会等。
- (3) 我能够做什么?主要指自己所掌握的专业知识、专业技能和工作经验,以及个人综合素质、潜能等。
- (4) 我应该做什么?主要是指通过对就业环境分析、个人义务分析,以及个人兴趣、爱好、能力等的分析,明确自己应该做什么。
- (5) 我做什么?这是自我分析的最后一步,也是职业人生最关键的一步,是最终职业目标的初步规划,也是职业生涯的初步定位。这是确定一个人在特定的时间、特定的地域

能干什么,不能干什么,应该在什么行业、什么领域从事什么样的职业或工作的职业定位,是解决人职匹配以及人岗匹配的问题,是职业生涯成功的关键。

2. 确定职业目标及成功标准

确定职业目标及成功标准是职业生涯规划的核心,决定个人未来发展的走向。职业目标、成功标准正确与否,决定一个人人生事业的成败。因此,在职业目标的选择、确定职业目标成功标准时,要注意以下三点:

(1) 现实性。职业目标必须符合当今社会的发展,符合个人自身素质和能力发展水平,必须以现实为基础,是经过努力、跳一跳便可以实现的,严防眼高手低、好高骛远的职业目标。

(2) 长期性、艰巨性、曲折性。职业目标是经过努力便可以实现的,但并不意味着一定会很快地实现,一帆风顺地实现。职业目标的实现应有一个过程,实现大目标不乏艰辛的过程,是波浪形的。一般的说,职业目标越是高远,实现的过程就越复杂,需要的时间就越长,就越是艰险与坎坷。因此,我们就必须有战胜种种艰难险阻的坚定不移的信心和坚韧不拔的毅力,既能在顺境中生存,更能在逆境中抗争,定能实现自己的职业目标。

(3) 灵活性。在跨一步达不到目标的时候,如何办?灵活点,跨两步、跨三步。在通过认真分析,确定我们的职业目标难以实现的情况下,如何办?灵活点,重新分析,重新规划,从头再来。在连工作都难找,更何况理想的、适合自己的工作更难找的现实面前,如何办?灵活点,先找一个工作,先立足,然后再找满意的工作,再图发展等。这些都告诉了我们实现目标的灵活性,告诉了我们只有根据社会现实的可能性,及时主动地调整自己的职业目标,主动适应社会,才能实现自己的职业目标。

高职学生确定职业目标及成功标准的方法应该是先定向后定位。先定向,就是指根据自己所学专业,兴趣爱好,个性特征,确定自己未来职业发展方向。如果你学的是法律专业,你又很喜欢法律专业,那么,你以后的职业发展方向就应该是:律师、企业法律顾问、法律研究人员、公检法公务员、教师等。但如果你学的是法律专业,你又不喜欢法律专业,性格又不适合,那么你就必须根据自己的兴趣、性格特征等,通过转专业、辅修、选修、自修或培训等方式来改变你的职业方向。

在为自己的职业目标定好了方向,紧接下来就应该考虑定位的问题,就是指对自己已确立的职业发展方向的职业群进行更为深入地探索,缩小职业选择的范围,具体定位到自己最适合哪一类职业。

在为自己职业目标、成功标准定向、定位的时候,还需注意:

1) 确定职业发展的地点,是南方合适还是北方合适,是远离家乡还是留守故土等,应综合考虑,不可一时冲动,心血来潮。

2) 如果自己的职业定位和现实发生矛盾时,要注意及时调整自己的职业定位,主动适应就业环境。

3) 把准自己的“卖点”，既不能期望值过高，又不能过低地估计自己，要最大限度地把自己“卖”个好价钱。微软公司总裁比尔·盖茨的最高学历是大学肄业，因为他还没读完大学就去经营他的软件公司了。比尔·盖茨是世界上及时发现自己“卖点”的人，他成为世界巨富也就不足为奇了。

3. 职业发展规划的制订

职业发展规划的制订必须紧紧围绕职业目标，根据目标制订若干阶段小目标实施计划，分阶段实现目标。也可以将自己的职业目标分为初级、中级、高级三个层次，逐层实现自己的职业目标。

职业发展规划的制订，第一要具有预见性。在制订职业发展规划时，要对今后可能出现的问题和遇到的困难进行分析和判断，并提出相应的对策和措施。第二要具有可行性。职业发展规划的制订，一定要根据自己的实际情况，要能够发挥自己的长处。如果计划不切实际，与自身条件相差甚远，那就不可能达到目标，实现计划。第三要具有指导性。一份好的职业发展规划应当根据职场情况、根据个人实际制订，应对以后职业生涯具有明显的指导作用。第四要具有约束性。职业发展规划一经制订，就一定要认真贯彻执行，约束我们的行为，督促我们的职业生涯，切忌随意更改。当然，如果发现我们的职业发展规划的制订确实不够完美，确实需要改进，我们也应及时修正，毫不拖延。第五要具有长期性。一个人要取得具大的成功，就要确定长期的职业发展规划，要有长期作战的思想和心理准备，不怕任何困难与挫折，因为任何事物的发展都不是一帆风顺的，世界上没有一蹴而就的事情。第六要具体可感。只有这样，才会不断激发我们的热忱，激励我们不断地去追求，使我们的计划不断的变为现实。

4. 明确需要进行的培训和准备

明确需要进行的培训和准备是指培训、准备要具有针对性，要根据需要而定，讲究实效。培训的内容可以是职业道德、行为养成，也可以是专业知识、专业能力，也可以是应聘技巧、就业指导，还可以是沟通、创新能力等，这些都需从实际出发，从发展的角度进行培训，学以致用，具有预见性、发展性、长期性与目的性，切忌随意性与盲目性。有些本科大学生毕业后不是忙于就业，而是再读职业技术学院，学技术；而有些大学生经过一段时间工作后学习驾驶技术等，都是有针对性的培训，值得肯定。

5. 列出时间安排

列出时间安排是对职业目标的时段要求，它要求大学生在做职业生涯规划时，必须明确目标与实施的时间。例如，电子专业的王某，他的职业目标规划是：

职业生涯初期（25岁前），找一个满意的电子行业工作。

职业生涯进步期（25~35岁），力争当一个技术骨干，如车间主任等。

职业生涯中期（35~50岁），力争当一部门经理或自主创业，走上人生职业生涯的巅峰。