



“十二五”全国高职高专规划教材

高职大学生 职业指导

GAOZHI
DAXUESHENG ZHIYE ZHIDAO

◆主编 陈生会 王国强



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

“十二五”全国高职高专规划教材

高职大学生职业指导

主 编 陈生会 王国强

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 提 要

在激烈的市场竞争中,如何引导每位高职大学生直面自身、直面职业发展生涯、直面就业,从众多的竞争者中脱颖而出,成为每个学校、教师、学生都极为关注的话题。本书共分“职业精神”“职业核心能力实训”“职业生涯规划”“创业教育”“求职与应聘”五大模块,力图从就业涉及的主要方面出发,给予学生具有操作性的职业发展指导。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

高职大学生职业指导 / 陈生会, 王国强主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2011. 8

ISBN 978 - 7 - 5640 - 5034 - 4

I. ①高… II. ①陈… ②王… III. ①大学生-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 (2011) 第 169596 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京兆成印刷有限责任公司

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 / 10. 25

字 数 / 229 千字

责任编辑 / 武丽娟

版 次 / 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

梁铜华

印 数 / 1~3100 册

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 20. 00 元

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题,本社负责调换

石家庄科技工程职业学院 教材编写委员会

主任委员 吴书林

委 员 郭建怀 郭务观 孔 健
胡军来 陈生会

本教材编写委员会

主 编 陈生会 王国强

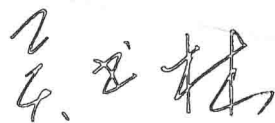
参 编 胡军来 张 颖 张素明
任丽娟 彭海燕 王宏杰

序

高职教育的教材建设是一项战略性、基础性工程，对高职教育培养目标的实现具有举足轻重的作用。众所周知，教材是体现教育思想、教学内容和教学方法的重要载体，是教师授课和学生学习的主要依据。教材质量直接关系到学校人才培养的质量。因此，我们作为一所高职院校一直重视教材建设。

《高职大学生职业指导》这本教材，是石家庄科技工程职业学院职业指导课程教学团队，在多年教学经验的基础上，依据建设国家示范性高职院校倡导的“基于工作过程”的课程设计理念，以职业指导的工作过程为载体，将大学生职业指导的整个工作流程分为职业精神、职业核心能力实训、职业生涯规划、创业教育、求职与应聘五个环节，旨在提升高职大学生的职业素质和就业能力。

虽然本教材的编写还存在一些不足，但这些教师在教学实践中，在公共基础课教学方面，大胆尝试“项目主导”“情境设计”“任务引领”“教学做一体”等体现职业教育规律的教学理论和方法，并通过提炼和总结编成教材，实在精神可嘉。我相信，我院其他教师通过努力，也一定会编写出符合高职教育规律，具有高职特色的系列优秀教材。



前 言

高职大学生职业指导是帮助学生了解职业、准备职业、选择职业、适应职业、转换职业的学科。20 世纪 90 年代初,我国大学生就业逐渐发生重大转变:从国家统包分配,到在人才市场自主择业,就业形势日趋严峻。在激烈的市场竞争中,如何引导每位高职大学生直面自身、直面职业发展生涯、直面就业,从众多的竞争者中脱颖而出,成为每个学校、教师、学生都极为关注的话题。

本教材以教育部教高【2006】16 号文《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》为指导,根据河北省教育厅 2010 年颁发的《大学生职业发展与就业指导课程教学大纲》的精神要求,由石家庄科技工程职业学院领导组织本校就业指导课教师编写。全书共分“职业精神”“职业核心能力实训”“职业生涯规划”“创业教育”“求职与应聘”五大模块,力图从就业涉及的主要方面出发,给予学生具有操作性的职业发展指导。

本教材的编写体现以下特点:

一是遵循了科学的职业指导理论。现代主流职业指导理论既强调劳动者应根据自己的个性特征选择职业,也强调劳动者根据社会职业要求,优化自己的个性心理品质,着眼于终身的职业发展。本教材从帮助学生树立正确的职业态度、培养学生职业核心能力开始,到帮助学生正确认识自己、认识职业、认识就业形势、规划个人职业生涯,再到培养学生创业意识、创业能力以及做好就业准备结束,始终贯穿了上述职业指导的精髓。

二是体现了高职课程的特点。本教材的编写体例,打破了过分注重学科体系的特点,本着科学实用、“讲学练”结合的原则,体现了符合高职学生学习的“项目主导”→“情境设计”→“任务引领”→“知识支撑”→“知识拓展”→“课后训练”的教材编写体例,融项目、任务、知识、训练、案例、测量等于一体,既有教学性,又有可读性,是对高职文科类教材编写体例的一次大胆创新。

感谢石家庄科技工程职业学院吴书林院长为本书作序。序中所述,是对我们就业指导工作的极大支持和鼓励。

本教材由石家庄科技工程职业学院陈生会、王国强主编,具体分工为:胡军来编写模块一,王国强编写模块二,陈生会、张颖共同编写模块三,张素明、任丽娟共同编写模块四,彭海燕、王宏杰共同编写模块五。全书由陈生会统稿审核。

本教材编写过程中,参考了大量文献资料和许多专家学者的研究成果,借以充实本书的内容,并得到北京理工大学出版社的大力支持与帮助,在此表示诚挚的谢意。

限于编者所掌握的资料和水平有限,本书难免存在不足之处,恳请读者和同行批评指正。

编 者

目 录

模块一 职业精神

总项目	做一个热爱生命、热爱生活、努力工作的人	2
项目一	热爱生命	3
项目二	告别昨天，活在当下	6
项目三	生存决定于改变的能力	9
项目四	目标铺就成功路	13
项目五	积极的态度就是竞争力	16
项目六	为自己工作	18

模块二 职业核心能力实训

总项目	组建一个学生社团	22
项目一	学会交往	23
项目二	学会调控情绪	30
项目三	学会解决问题	37
项目四	学会学习	41
项目五	学会创新	47

模块三 职业生涯规划

总项目	参加我院第二届大学生职业生涯规划大赛	52
项目一	知己——认清自己	53
项目二	知彼——认识职业	64
项目三	职业目标定位	70
项目四	规划自己的职业生涯	74
项目五	选拔选手参加比赛	79

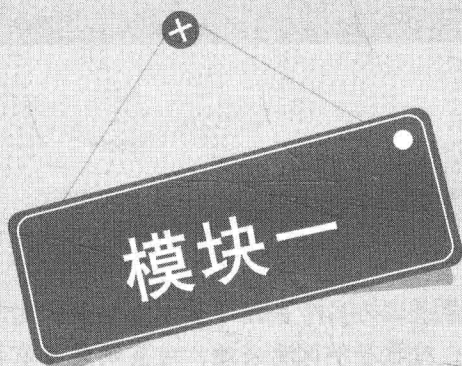
模块四 创业教育

总项目	创办学校洗衣房	84
项目一	创业准备	85
项目二	制订创业计划书	92
项目三	创办新企业	99



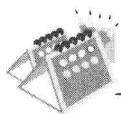
模块五 求职与应聘

总项目	参加中外企业招聘会	110
项目一	参加招聘前的准备	111
项目二	应聘	131
项目三	签约	143
项目四	报到	149



职业精神

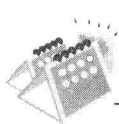
做一个热爱生命、 热爱生活、努力工作的人



总 情 境

我们的身边不乏这样的同学：因为高考成绩不理想而懊悔，因为没考入理想学府而沮丧；整天浑浑噩噩，感觉前途渺茫；对学习知识没兴趣，对实训实习有抵触；课上睡觉、玩手机，课下聊天、玩游戏，对集体活动不感兴趣；不愿意接受纪律的约束，对迟到、早退、旷课习以为常；大道理听不进去，小道理不愿听，总感觉自己什么道理都懂；怕吃苦，不愿从基层做起，杂事、小事不屑做，天天想着好工作、好环境、做大事；不能正确对待顶岗实习，得过且过，爱耍小聪明；整天牢骚满腹，怨天尤人，觉得生活是灰色的，觉得社会不公平……亲爱的同学，这是你想要的生活吗？

热爱生命



情

境

清华大学研究生找不到工作在福建跳楼身亡

《东南早报》讯（记者陈武亮 苏勇 实习生王锦辉）2006年10月31日上午9点40分左右，一名男子从泉州市中营学院7层楼的学生公寓A幢坠下身亡。警方从死者身上搜出一封遗书，并查明死者为清华大学研究生，警方判断死者系自杀身亡。据遗书目击者称，死者在遗书中说，“对不起，我找不到工作……爸爸妈妈，儿子不孝，找不到工作……不愿意成为家里的拖累，这就是我选择……的原因（原文如此）。”

记者手记：死都不怕，还有什么不能面对的困难。年轻的生命就这样飘然消逝，家人的痛哭，旁人的惋惜，记者在采访中感受到的是一种深深的心痛。面对压力苦闷，这名清华大学的高才生选择轻生，但死都不怕，还有什么不能面对的困难？清华大学研究生，这是死者没有消逝前身上附带的光环。可惜，在对抗心魔面前，人人平等，没有特权。对于死者，记者没有多少了解，只能从亲属们的叙述中还原他的模样性格。“他曾经是全家人的骄傲。”可想而知，当他以优异成绩考上清华大学时，全家人该是怎样的欢欣雀跃。“这孩子懂事，没让家里人操过多少心。”老父亲悲伤的脑海中，应该还会泛起孩子儿时懂事的面孔。“孩子成绩很优秀，性格也很随和。”这是死者姑妈的描述，姑妈的悲情哭泣，可以看出她对侄子的疼爱。记者没有看到死者留下的遗书，看过的老师说，遗书的开头是一段“对不起家人”的话语，后面是他叙述自己承受的压力。压力人人都有，记者不了解死者所承受的压力之重，工作难找，但每年还都有成千上万的普通大学毕业生在为找工作奔波劳碌。而他却选择了纵身一跳，结束自己正灿烂的生命。可叹，死都不怕，还有什么面对不了的困难？人的一生中，不可能一帆风顺，总会遇到困难挫折，不经历风雨，怎么见彩虹？轻生者们，在念头闪过之前，再想想吧，你还有家人，还有朋友。而困难，走过了，回头再看，或许真的不算什么。

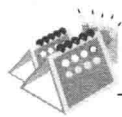


教 学 目 标

能力目标：善于观察生活，并能发现生活中的美；能保持积极的生活态度，开心快乐地生活。

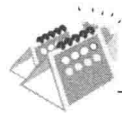
知识目标：理解生命的意义。

素质目标：做一个热爱生活，人生态度积极，开心快乐的人。



任 务

任务 认识生命的意义



知 识 支 撑

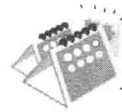
请同学们思考：什么是生命？

在我看来，人的生命就是从出生到死亡的过程。很小的时候，我们都不懂事。等步入耄耋之年，就算思维清晰，却也往往是心有余而力不足。如此算来，我们真正能把握的生命长度又有多少呢？

古人云，“人生如白驹过隙，忽然而已。”孔子面对滔滔东流之水，曾发出了“逝者如斯夫，不舍昼夜”的慨叹。唐代诗人杜牧在《池州送孟迟先辈》中写道：“人生直作百岁翁，亦是万古一瞬中。”对人类历史长河而言，我们每个人的生命，只不过是一朵小小的浪花。就算按一百年算，我们每个人又能真正拥有多少天呢？

再请同学们思考：既然人生如此短暂，那你是一个热爱生命的人吗？

自杀，也许是不热爱生命的极端的例子。但活着就一定是热爱生命吗？你有没有在课上不听讲，只热衷发短信？你有没有把大好的时光用在上网聊天、打游戏上？你有没有绞尽脑汁想各种借口“请假”，旷课、逃课，只因为想玩？……应掌握的知识你掌握了吗？应具备的技能你具备了吗？学校组织的能提升各种能力的活动你报名参加了吗？当明天应聘工作时，你又拥有哪些“资本”呢？你凭什么让老板留用你？你会做什么？你能做什么？



知 识 拓 展

努力做一个昂扬向上的人

人生苦短，既然人生如此短暂，我们为什么不去做一个热爱生命，热爱生活，昂扬向上的人呢？我们每个人都不可能长生不老，我们能拥有的时日是有限的。没有谁能保证，一定会有明天。也许你长得不算好看，也许你对自己的身高不满意，也许你的家境不富裕，也许你没能考上理想的学校，也许朋友背叛了你，也许……俗话说，人生不如意事，十之八九。但这不能成为我们不开心、不快乐的理由。

当我看到只能在轮椅上度过一生的人时，我感觉自己能跑、能跳、能走路是快乐的；当我看到盲人拄着棍子摸索着前行时，我感觉自己是快乐的，尽管自己长得不算帅气、不算漂亮，但我们能看到眼前的世界，能看到蓝天、白云，能看到五彩缤纷的花朵！也许你没有甜美的歌喉，但当你开心或不开心时，都可以尽情地喊几嗓子、吼两声。你还可以欣赏美妙的音乐，听听小鸟那清脆的歌唱。再想想那些聋哑人，他们面对的永远只是个无声的世界。我们可以无忧无虑地聊天、散步，我们可以安心地学习、踏实地工作。再想想那些身处战乱的国度的人们，而我们享受着和平的阳光，又是一种怎样的幸福呢？

一个人，如果人生充满灰色、生活充满灰色，对这不满意，对那不满意，天天牢骚满腹，日日在不满中度过，这样的人生有何乐趣？这样的生命又如何焕发出光彩？很难想象，这样的人可以全力以赴、精力充沛地投身到学习、工作中。很难想象，这样的人能做一名优秀的员工。

生命的意义在于实现人生的价值。要实现人生的价值，必须拥有积极的、昂扬向上的心态。

快乐是一天，不快乐也是一天，为什么不快乐呢？

让我们大家都努力做一个热爱生命、热爱生活、充满激情、乐观向上的人吧。

课下思考：

我是一个开心快乐、心态积极的人吗？我的每一天是如何度过的？

告别昨天，活在当下



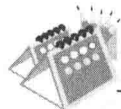
情

境

回顾昨天

我们每个人都有无数个“昨天”。请大家把自己的“昨天”回顾整理一下，有多少事让你后悔不已？有多少事让你扼腕叹息？有多少事让你不堪回首？又有多少事至今让你不能自拔，以至阻碍了你前行的脚步？

现在我们做一个实验：给每个人两个小时，从现在开始，懊悔、叹息、痛苦、伤感……两小时之后呢？世界还是这个世界，过去发生的事，没有丝毫改变。



教

学

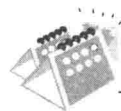
目

标

能力目标：能轻装上阵，把握现在，把握今天。

知识目标：正确对待昨天，不要为打翻的牛奶哭泣。

素质目标：活在当下，把握今天。



任

务

任务 正确对待昨天



知

识

支

撑

漫漫人生路，挫折、坎坷在所难免。无论是辉煌的过去还是不堪回首的昨天，都已经成为逝去的过往。沉浸于胜利的光环里，你会失去前进的方向；深陷于失败的泥潭中，则无法挪动前行的脚步。

过去的生活，不管如何辉煌或者暗淡，都随着时光如流水般渐行渐远。生活中总是有些人整日哀叹过去的痛苦或者咀嚼并满足于曾经的辉煌。殊不知，昨日的“绳索”已禁锢了你的思想，沉溺于过去已尘封了你的激情，如此，又如何洒脱地走向美好的明天？

人生不是一成不变的。既然昨天已成为过去，我们就应该与它告别，向着今天、向着明天积极进取，让黎明的曙光抹去昨日的阴霾，重筑一片属于自己的湛蓝的天空。让新的太阳再次普照充满鸟语花香、诗情画意的前程，让新的行动重新谱写比昨天更灿烂、更辉煌的画卷。

不要以为向过去告别很难，只要你愿意，只要你想改变，一切皆有可能。

在美国新泽西州一所小学里，有这样一群孩子，他们有的失过足，有的吸过毒，有的进过少管所。家长、老师、学校几乎想放弃他们。学校里一位叫菲拉的女教师主动要求接手了这个班。菲拉的第一节课很特别，她没像以前的老师那样整顿纪律，而是在黑板上给大家出了一道选择题，让学生们根据自己的判断选出一位在后来能够造福人类的人。

有三个候选人，他们分别是：A. 笃信巫医，有两个情妇，有多年的吸烟史而且嗜酒如命；B. 曾经两次被赶出办公室，每天要到中午才起床，每晚都要喝大约一公升的白兰地，而且有吸食鸦片的记录；C. 曾是国家的战斗英雄，一直保持素食的习惯，不吸烟，偶尔喝一点啤酒，年轻时从未做过违法的事。

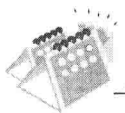
大家都不约而同地选择了C。菲拉公布答案：A是富兰克林·罗斯福，担任过四届美国总统；B是温斯顿·丘吉尔，英国历史上最著名的首相；C是阿道夫·希特勒，法西斯恶魔。大家都惊呆了。

菲拉说：“孩子们，你们的人生才刚刚开始，过去的荣誉和耻辱只能代表过去，真正能代表一个人一生的，是他现在和将来的作为。从现在开始，努力做自己一生中最想做的事情，你们将成为了不起的人。”这一番话改变了这群孩子的命运，其中就有今天华尔街最年轻的基金经理人——罗伯特·哈里森。

对你而言，昨天也许是坎坷，是失败，是泪水，是忧愁；也许是鲜花，是掌声，是赞美，是荣耀。这都不重要，因为过去只能代表过去，未来的蓝图如何规划、如何书写，还得靠你自己。

西方有句谚语说得好：“不要为打翻的牛奶哭泣。”是的，牛奶打翻了，覆水难收，哭泣丝毫改变不了什么，我们唯一能做的，就是找出教训，然后忘掉这些不愉快。无法改变的，就忘掉它；有可能弥补的，就抓住最后的机会。后悔、埋怨、消沉甚至痛不欲生，都无济于事。

潇洒地挥挥手，忘掉一切烦恼和忧愁，把希望和梦想打进行李，去远方。风雨过后，明天依然阳光灿烂。



知识拓展

活在当下

西方谚语里有这样一句话：“Yesterday is a history. Tomorrow is mystery. Today is a gift.”意思是昨天已成为历史，明天神秘不可测，只有今天才是弥足珍贵的。反映在人生哲学中就是“活在当下”。

的确，我们每个人不能生活在“昨天”，也不能生活在“明天”，我们只能活在当下，只能活在今天。



也许有人会觉得，既然如此，那咱就“及时行乐”“今朝有酒今朝醉”吧。甚至认为，“生死有命，富贵在天。”认为一切都是由上天安排的，于是陷入宿命的泥潭，不思进取，消极处世，沉溺于醉生梦死之中，碌碌无为，浑浑噩噩。

这些人必定是忘了，你的今天决定你的明天。如果我们不能好好地把握每一个“今天”，不知道抓住每一个“今天”而认真学习，努力工作，苦练本领，那必将为此付出沉重的代价。

我们不能预测明天，但可以把握现在。如果我们把焦点放在遥远的未来，就可能会变得患得患失。有的同学不去专注做好每一天的事情，不注意知识的积累，不在意能力的提高，而只是无数遍地慨叹将来就业压力如何大，工作如何不好找等，甚至吃不下饭，睡不好觉，每晚望着黑洞洞的屋顶发呆，思来想去，辗转反侧，难以入眠，似乎明天没有希望，没有光亮，没有奔头。长此以往，这些同学就会失眠、抑郁，甚至总是为明天焦虑。第二天，往往又因为昨晚的焦虑而萎靡不振，学习没效率，实训没精神，活动没兴趣……这样不仅损伤了身体，耗费了精力，还会因此而形成恶性循环。

不要为尚未发生的事情忧虑，请专注于今天，专注于今天的事情，专注于今天的“每一刻”。基督徒在祷告时会说：“感谢主赐给我今天的面包和食物。”注意，不是明天的面包，后天的面包，而是今天的面包。

从今天起，把心思放在眼前，放在每一节课，放在每一个实训、每一个任务上。保持一个良好的心态，积极参加演讲比赛、歌咏比赛、主持人大赛、职业规划大赛及其他技能大赛，不断提升各种能力。关注你的班级，关注你的小组，关注你的团队。克服困难，排除万难，在顶岗实习中成长，在实践一线磨炼。做眼前的事，做应该做的事。

每一天都是唯一的，每一天都是新的开始。不要过分留恋过去，不要活在对明天的空想中。活在当下，把握现在，把握今天。

课下思考：

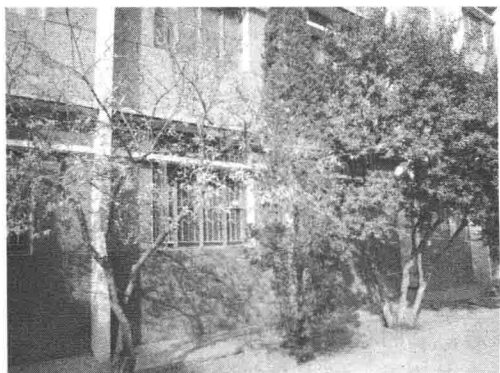
你是一个常常因为昨天而懊悔的人吗？你会常常因为明天的事而焦虑吗？你善于把握今天吗？

生存决定于改变的能力

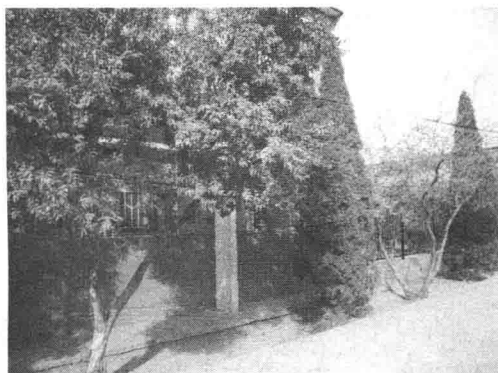


看图回答问题

下面这三幅图，是在学院拍摄的，请大家注意这三幅图有什么不同？



图一

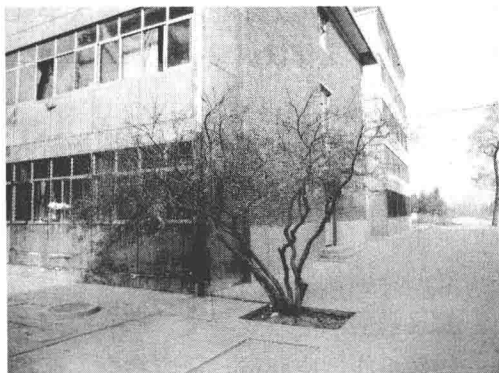


图二

说明：前两幅拍摄于实验楼东侧，第三幅拍摄于2号宿舍楼东南角。

大家可能注意到了，同为石榴树，有的枝繁叶茂，而有的叶子快落光了。这是怎么一回事呢？请同学们认真分析其中的原因。

石榴树是同一天栽种的，它们来自同一个苗圃。可为什么近在咫尺，却迥然不同呢？我们先说第一幅图。石榴树位于实验楼东侧，实验楼挡住了寒冷的西北风，暖暖的阳光照射着它，虽然已进入11月，但它仍然郁郁葱葱。而左侧的那棵石榴树，虽然也有实验楼庇护，



图三