

李德敏◎编著

# 就业指导

ZHIXIAO XUESHENG QIUZHI JIUYE DUBEN

● 职校学生求职就业读本 ●

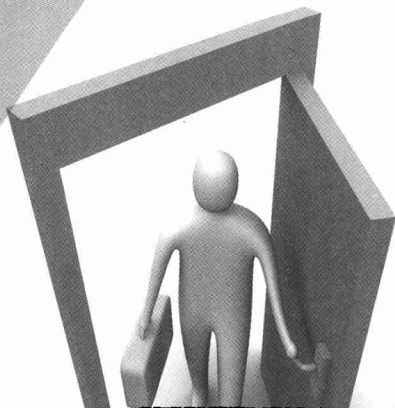
- ◇ 求职讲究方法
- ◇ 面试注重技巧
- ◇ 全面提高素质
- ◇ 快速适应社会



## JIUYE ZHIDAO

安徽人民出版社

李德敏◎编著



江苏工业学院图书馆  
藏书章

# 就业指导

ZHIXIAO XUESHENG QIUZHI JIUYE DUBEN

●职校学生求职就业读本●

安徽人民出版社

# 前 言

在职业学校开设就业指导课，全面、系统、有针对性地对学  
生加强求职就业指导和创业教育，是我国教育体制和劳动就业制  
度改革的必然要求，是落实《国务院关于推进职业教育改革与发  
展的决定》的具体体现。加强职业指导和就业服务，拓宽毕业生  
就业渠道，引导学生转变就业观念，开展创业教育，是职业教育  
面临的一项重要而紧迫的任务。在职业学校开设就业指导课，对  
学生的成长和发展有着十分重要的意义。

《就业指导》一书的出版，旨在帮助中等职业学校的学生树  
立正确的就业观念，掌握基本的求职方法，毕业时能顺利就业，  
就业后能适应岗位，为社会创造更多财富，充分体现自身价值。  
本书的内容结构，是根据中等职业学校的教材改革与规划，结合  
学生的认知水平、年龄特征及心理特点，注重理论联系实际，以  
生动的故事和典型的案例为依托，用简明通俗的语言，让学生在  
掌握知识与技能的同时，学会思考自身的发展方向 and 就业问题。

本书结合学生实际，融职业道德、做人准则、求职方法、面  
试技巧、身心健康、法律常识以及创业教育等于一体，为职校学  
生离开学校，走向社会，在市场经济大潮中求生存、谋发展给予  
了针对性指导，学生读后会受益匪浅。

本书在编写过程中，借鉴和参考了部分有关求职就业书目内

容，并吸取了其中一些精华部分。在此，谨向原作者表示衷心感谢，同时对支持本书编写和出版工作的有关领导、专家和同事们致以最诚挚的敬意！

由于水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者不吝赐教，提出批评和改进意见。在此深表谢意。

编著者

# 目 录

第一章 职业与职业规划 .....	1
第一节 关于职业 .....	1
第二节 职业规划 .....	4
第二章 就业之前 先学做人 .....	12
第一节 树立理想 明确目标 .....	12
第二节 坚持诚信原则 .....	14
第三节 弘扬合作精神 .....	18
第四节 培养责任心 .....	20
第三章 社会交往 礼仪在先 .....	27
第一节 营造和谐的人际关系 .....	27
第二节 培养个人礼仪修养 .....	30
第四章 学习科学知识 掌握专业技能 .....	38
第一节 学习科学知识 .....	38
第二节 掌握专业技能 .....	41
第五章 培养健康身心 快速适应社会 .....	44
第一节 培养健康身心 .....	44
第二节 快速适应社会 .....	50
第六章 求职讲究方法 .....	57
第一节 求职前的准备 .....	57

第二节 求职方法与途径 .....	69
<b>第七章 面试注重技巧 .....</b>	<b>75</b>
第一节 面试礼仪 .....	75
第二节 面试常遇到的提问 .....	84
第三节 企业进校面试 .....	88
<b>第八章 学习法律知识 维护自身合法权益 .....</b>	<b>96</b>
第一节 依法就业 .....	96
第二节 熟悉劳动合同 .....	100
第三节 劳动争议的处理 .....	109
第四节 疑问解答 .....	112
<b>第九章 创业教育与创新精神 .....</b>	<b>117</b>
第一节 关于创业 .....	117
第二节 创新精神 .....	124
<b>第十章 求职案例 .....</b>	<b>131</b>
第一节 成功案例及点评 .....	131
第二节 失败案例及点评 .....	144
<b>附：《中华人民共和国劳动合同法》 .....</b>	<b>163</b>
<b>主要参考书目 .....</b>	<b>183</b>

# 第一章 职业与职业规划

## 第一节 关于职业

### 一、什么是职业

职业这个词大家都比较熟悉，它的含义是：人们在社会中所从事的相对稳定的作为主要生活来源的工作。如：工人、农民、医生、商人等。从不同的角度看，职业有其不同的含义。从社会的角度：职业是劳动者获得的社会角色，比如，售货员、推销员、秘书、技术员、警察、教师、司机、会计、厨师等；从国家的角度：每一种职业都是社会分工中的一个组成部分，具有一定的从业人数，就像一台比较复杂的机器上的一个个零部件；从个人的角度：职业则是劳动者在社会上“扮演”的一个个角色，因此他要为社会承担一定的义务和责任，并获得相应的报酬。

### 二、职业的功能

职业是个人所从事的服务于社会并作为主要生活来源的工作。因此它是有报酬的劳动，是人们谋生的手段。不同的职业，劳动者获得的报酬也不同。劳动者如果没有职业或一旦失去职业，其自身及其家庭生活就会失去主要的经济来源。劳动者通过职业，不仅要求得生存，而且还要求得发展。

职业是劳动者创造人生价值的舞台，是实现人生理想的桥梁。通过所从事的职业，人们获得社会角色，为社会作出贡献；在辛勤的工作中，劳动者为社会作的贡献越大，社会对劳动者的回报就越高。

总之，在职业这块“土地”上，人们播下智慧的种子，挥洒汗水，收获成功的果实。职业的舞台，不仅使劳动者自己的潜能得以充分地发挥，也能够使劳动者最大限度地实现自己的人生价值。

### 三、职业的演化

职业是社会分工的产物。随着社会生产力的发展，职业也在不断变化和发展着。

长期的狩猎生活，使人们认识到牛、马、羊、猪、鸡等动物可以驯化和饲养，于是牧人的职业产生了。这种职业是专门从事动物的驯化和饲养，进而产生了畜牧业。

在与植物长期打交道的过程中，人们学会了种植，形成了“依水而居，围田而耕，日出而作，日落而息”的农耕生活，成为农民，进而产生了农业。

随着人类社会的进步，人们的心理活动越来越复杂，需求越来越多样化，如人需要穿衣遮体御寒。为了满足人们穿戴的需要，有的人专门从事纺纱织布、做衣服做鞋等，成为手艺人即手工业者。纺工、织工、鞋匠等职业就出现了，随之产生了手工业。

随着生产力的进一步发展，为了满足人们对多种生活品的需要，有的人专门从事商品的买卖，成为商人，进而产生了商业。

从体力劳动和脑力劳动分工的出现开始，又逐渐产生了国家管理、理论研究、科学技术发明、文学创作等多种职业，现代文明使社会分工越来越细，职业也就越来越多。

职业的演化是一个漫长而复杂的历史过程。原始社会初期，



由于没有社会分工，也就没有职业。到了原始社会后期，人类进行了三次社会大分工，从而产生了职业。进入奴隶社会和封建社会以后，多数人从事农牧业劳动，少数人从事手工业劳动。资本主义的出现，工业革命使人类进入现代工业社会，由于机械化、电气化、自动化的相继实现，生产力大大提高，使经济结构、产业结构、社会结构等发生了巨大变化，劳动的专业化程度越来越高，使得人们的生产方式、生活方式和行为方式产生了前所未有的变化。随着科学的发展和社会的进步，职业的变化和增多，也使新旧职业更替的速度加快。

#### 四、职业的发展趋势

21 世纪，人类社会已跨入知识经济时代，产业结构、行业结构、社会结构以及由此决定的职业结构也将发生巨大而迅速的变化，职业越来越向高科技、智能化、专业化方向发展。知识及其运用，是继土地、劳动力、资本以后，人类又一财富之源，是社会发展的又一动力。

21 世纪与高新技术有关的职业将得到迅速发展。高新技术的主要特征是高效益、高智力、高投入、高风险。目前，得到世界各国公认并列入 21 世纪重点开发的高新技术领域有：生物技术、信息技术、航天技术、新材料技术、新能源技术和海洋技术等。我国继“863 计划”（国家高技术研究发展计划。是 1986 年 3 月由王大珩等 4 位老科学家给中央写信，提出要跟踪世界先进水平，发展我国高科技的建议。邓小平高度重视，经科学论证后，批准该计划。）之后，1988 年又制定了一个发展高技术产业的“火炬计划”。这个计划的主要宗旨是：高技术成果商品化，高技术商品产业化，高技术产业国际化。尤其是近几年，兴办了一批高新技术产业开发区，出现了一大批高新技术公司，建立了一批外资和中外合资高新技术企业。因此，在我国加快高新技术产业发展的过程中，与此有关的职业将得到较快发展。

加快第三产业的发展是我国的重要经济政策。在这一政策的引导下，卫生、教育、商业、饮食服务业、旅游业、保险业、加工业、物业管理业、通信业、社区服务业等有关的职业将得到较快的发展。

职业的未来发展，将给人们提供就业、创业的广阔天地，创造良好的发展机遇，展示人生与社会的美好前景。

### 【人生感悟】

人的一生可能燃烧也可能腐朽，我不能腐朽，我愿意燃烧起来。（奥斯特洛夫斯基）

不能爱哪行才干哪行，要干哪行爱哪行。（丘吉尔）

## 第二节 职业规划

### 一、什么是职业规划

所谓“职业规划”，就是根据自己现有的条件和专长，在对自身了解的基础上确定求职目标和求职方向或一定时期内的工作方向。是求职者把自己的兴趣、价值观、能力等和社会需要、就业机会不断协调，进行自身行为的包装，为实现个人的职业目标所作的计划。

### 二、为什么要进行职业规划

中国有句古语：“凡事预则立，不预则废。”也就是说，做任何事情，有准备就可能成功；无准备，就要失败。对于职校学生，提前做好升学或就业的计划十分必要，这在心理学中称为职业生涯规划。现代社会充满着竞争，就业也是如此，虽然有大量的职业岗位需要人才，但每一个职业岗位都有许多应聘者去应聘，去竞争。因此，为了提高就业成功率，在就业之前，必须做好职业规划。

随着社会的不断发展，社会分工越来越细，行业越来越多，个体职业发展的选择机会也越来越多。一个人应该在了解自我的基础上确定适合自己的职业方向和职业目标，并制定相应的计划，以避免就业的盲目性，降低就业失败的可能性，为求职成功找到最有效的路径。

大海航行靠舵手，求职、就业当然离不开职业规划。对于职校学生，做好了职业规划，也就明确了求职目标，求职目标确定后又反过来指导和促进现在的学习与实践活动，从而为今后的就业铺平道路。

### 三、怎样进行职业规划

职校学生进行职业规划最重要的是了解自己，深度地认识自己。认识自己的核心是要找准自己的优势，而不是劣势或缺点。

一般来说，一个人取得成功，85%是由其个性决定的，15%是由其所受的教育或其他因素决定的。关键是要对自己有一个清晰的认识，同时掌握一定的技巧和方法。

我们需要从以下5个方面认识自己：

- (1) 我是谁？
- (2) 我想干什么？
- (3) 我能干什么？
- (4) 环境支持、允许我干什么？
- (5) 我的职业目标是什么？

第一个问题“我是谁”，就是应该对自己进行一次深刻的反思，对自己要有一个清醒的认识，真实地写出每一个想到的答案，把优点或缺点一个一个地列出来，如果认为确实没有了，就可以按重要程度进行排序。

第二个问题“我想干什么”，是对自己职业发展的一个心理趋向检查。可以把思绪回溯到孩提时代，从人生初次萌生第一个想干什么的念头开始，然后随年龄的增长，回忆自己真心向往过

想干的事，并一个个地记下来，写完后想想有没有遗漏，确实没有了，再进行排序。

第三个问题“我能干什么”，是对自己能力和潜力的全面总结，把确实能证明的或自认为还可以开发出来的潜力都一一列出来。一个人职业发展空间的大小取决于自己的潜力。对于一个人潜力的了解应该从多方面去认识，如对事物的兴趣、做事的韧力、面临事情的判断力以及知识结构是否全面，更新是否及时等。

第四个问题“环境支持、允许我干什么”，对于这个问题要稍作分析：环境，有本单位、本地区、本省、本国甚至其他国家，自小向大，只要认为自己有可能借助的环境（人事政策、企业制度、职业空间等）都应列在考虑范畴之内。在这些环境中，认真想想自己可能会获得什么支持和允许，搞明白后一一写下来，再按重要程度大小进行排序。

明晰了前面4个问题，就会从各个问题中找到实现与职业目标有利或不利的条件，列出不利条件最少的、自己想做而且又能够达到的职业目标，那么对第5个问题有关“自己的职业目标是什么”就会有一个清楚明了的框架。

回答了以上5个问题，找出它们的最佳共同点，也就有了职业规划的“知己”部分。

#### 四、影响职业选择的个人因素

##### 1. 性格

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。对个体来说，虽然每个人的性格都不能百分之百地适合某种职业，但却可以根据自己的职业倾向来培养、发展相应的职业性格。不同的性格特征，影响着自己的事业能否成功。近年来，一些教育学、心理学研究人员根据我国的实际情况，把职业性格分为9种基本类型（见表1-1）。

绝大部分职业都同时与多种性格类型特点相吻合，而一个人也总是同时具有几种职业性格类型的特点。在实际对应过程中，应根据个人的性格和职业要求，具体情况具体对待。

表 1-1 职业性格的基本类型

类型	主要特征	适合职业
变化型	在新的和意外的活动或工作情境中感到愉快,喜欢有变化和多样化的工作,善于转移注意力	采访、推销、表演
重复型	适合连续从事同样的工作,按固定计划或进度办事,喜欢重复、有规律、有标准的工种	印刷工、纺织工、金加工
独立型	喜欢计划自己的活动和指导别人活动或长于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
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,承担责任	办公室职员、秘书、翻译
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
机智型	在紧张和危险的情况下能自我控制、沉着应对,发生意外和差错时,能不慌不忙地及时处理,并出色完成任务	驾驶员、飞行员、公安人员、消防员
自我表现型	喜欢表现自己,根据自己的感情做出选择,通过工作来表现自己的思想	音乐家、画家、演员、诗人
严谨型	注重工作过程中各个环节、细节的精确性。愿意按规划和步骤工作,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
劝服型	通过谈话或写作等使别人同意自己的观点,对别人的反应有较强的判断力,并善于影响别人的态度和观点	辅导员、行政人员、宣传工作者、作家

## 2. 兴趣

生活中经常听到“这个职业我不感兴趣”或“这项活动我不感兴趣”等。说明兴趣对人生事业的发展至关重要。所以，兴趣是个人职业选择不可忽略的因素。

表 1-2 是国际上职业分类中各种兴趣类型特点和相应的职业，仅供参考。

表 1-2 兴趣类型特点及其相应的职业

序号	兴趣类型特点	相应职业
1	愿和事物打交道,喜欢接触器具或数字,不喜欢和人打交道	设计、修理工、建筑工、出纳、会计、勘测、工程技术、机器制造等
2	愿和人打交道,喜欢和人交往,对销售、采访、传递信息一类的活动感兴趣	记者、推销员、服务员、教师、行政管理人員等
3	愿和文字符号打交道,喜欢常规的、有规律的活动。习惯于在预先安排好的程序下工作	办公室职员、图书管理员、档案员、打字员、统计员等
4	愿从事社会福利类的工作,喜欢帮助别人解决困难。这类人乐意帮助别人,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	科技推广人员、教师、医生、护士等
5	愿做组织和管理工作,喜欢掌管一些事情,以发挥重要作用,希望受到众人尊敬和获得声望,愿做领导和组织工作	组织领导管理者,如行政人员、企业管理者、学校领导 and 辅导员等
6	愿研究人的行为和心里,喜欢谈涉及“人”的话题,对人的行为举止和心理状态感兴趣	从事心理学、政治学、人类学、人事管理、思想政治教育研究工作以及教育、社会科学工作、作家等

续表

7	喜欢通过逻辑推理、理论分析、独立思考来解决问题,乐于从事推理、测试活动,善于通过实验得出新发现	从事生物、化学、工程学、物理学、自然科学研究或工程技术等
8	愿从事有想象力和创造力的工作。喜欢创造新的式样和概念,对自己的学识和才能颇为自信。而且急于了解周围的世界,乐于解决抽象的问题	社会调查、经济分析、各类科学研究工作、试验、新产品开发以及演员、画家、创作或设计等
9	愿从事具体的工作,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	室内装饰、园林、美容、理发、手工制作、机械维修、烹饪等

### 3. 能力

能力是一个人能否进入某一职业的先决条件,是能否胜任工作的主要因素。不管从事什么职业都要有一定的能力作保证。能力不同,对职业选择就有区别。选择职业应遵循下列原则。

①一般能力与职业相吻合。一般能力(即智力因素)包括注意力、观察力、记忆力、思维能力和想象力等。不同的职业对人一般能力的要求不同,有些职业对从业者的智力水平有绝对的要求,如:律师、工程师、科研人员等。

②特殊能力与职业相吻合。特殊能力是指从事某项专业活动的的能力,也可以说是特长,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、形态知觉能力等。要顺利完成某项工作,除要具有一般能力外,还要具备该项工作所要求的特殊能力,如从事教育工作需要有阅读能力和语言表达能力;从事数学研究需要具有计算能力、空间想象能力和逻辑思维能力;法官、律师就要具有很强的逻辑推理能力;建筑工程师要有一定

的空间判断能力；商业营销要有敏捷的思维应变和流利的口头表达能力。

总之，职业目标的确立与诸多因素有关，只要能做到知己知彼，职业目标的规划就不难完成。但要注意社会的发展往往与人的计划不同步。所以，职业规划需要不断预测，不断修正，不断调整。

### 【温馨提示】

社会进入信息化时代，出现了劳动力开始被排除在经济生产过程之外的现象，这就意味着社会生活中很多工作将会被智能自动化系统所取代。社会只需要少量的劳动力，意味着将有很多人因此失去工作。我们将看到蓝领工人从装配线上消失，全社会的大部分劳动大军会由知识阶层组成，包括教授、经理、科学家、信息系统设计人员以及高新技术工人等。在美国，近年来就业机会会有40%在软件、计算机、电信和生物工程领域，传统的产业工人在高新技术时代已“英雄无用武之地”。

因此，面对新时期的就业压力，面对随时都存在的下岗危机，你是否准备好了？面对竞争激烈的社会就业环境，只有那些为自己规划好未来的人，为自己充足电的人，才能拿到上岗证！

### 【人生感悟】

只有知道了通往今天的路，我们才能清楚而有智地谋划未来。

无所事事对一个感情热烈的年轻人是很大的危险。（车尔尼雪夫斯基）

那些出类拔萃的人正是在生活的早期就清楚地辨明了自己的方向，并且始终如一地把他们的能力对准这一目标的人。



### 思考与练习

1. 什么是职业？它有哪些功能？
2. 职业规划有何重要意义？
3. 对照表1-1、表1-2，看看自己适合哪种职业。