

国家“十一五”规划教材



职业院校素质教育系列读本

就业教育

JIUYE JIAOYU

天极教育教材编写组

主编 李亚非



四川出版集团



四川教育出版社

国家“十一五”规划教材
职业院校素质教育系列读本

就业教育

JIUYE JIAOYU

江苏工业学院图书馆
藏书章

天极教育教材编写组
主编 李亚非

四川出版集团
四川教育出版社
· 成 都 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

就业教育/李亚非编. —成都: 四川教育出版社, 2008. 8

国家十一五规划教材

ISBN 978 - 7 - 5408 - 4892 - 7

I. 就… II. 李… III. 就业—基本知识—专业学校—教材 IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 113871 号

策 划 侯跃辉 樊佳林

责任编辑 林 立

封面设计 何一兵

版式设计 张 涛

责任校对 吴映泉

责任印制 吴晓光

出 版 四川出版集团 四川教育出版社

地 址 成都市槐树街 2 号

邮政编码 610031

网 址 www.chuanjiaoshe.com

发 行 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷 成都福利印务有限公司

版 次 2008 年 8 月第 1 版

印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷

成品规格 140mm × 203mm

印 张 8.125

字 数 232 千

印 数 1 - 10000 册

定 价 18.00 元

如发现印装质量问题, 请与本社调换。电话: (028) 86259359

编辑部电话: (028) 86259381 邮购电话: (028) 86259694

前 言

在大力发展职业教育、全面推进素质教育的今天，市场呼唤全方位的技能人才，职场需要高素质的劳动者。成都天极教育机构一直致力于构建崭新的素质教育体系，全方位培养技能人才，并组织知名专家和学科带头人编写了全国第一套《职业院校素质教育系列读本》。

此套系列读本已完成《公民教育》、《礼仪教育》、《就业教育》、《健康教育》、《安全教育》、《法制教育》共六册。该丛书以适应职业院校教学实际为特点，以“实用、够用、管用”和“易学、易懂、易操作”为原则。在内容上，根据“企业人”和“城市人”的培养目标筛选知识点，让学生学到在城市谋生和发展的技巧，具备在企业生存和竞争的能力；在形式上，将教学内容、习题答案和考试内容有机融合，让学生轻松掌握应知应会的知识和技能；在体例上，力求案例式、手册化，让学生在校时体验涉猎知识的快乐，毕业后作为生活工具书。

职业教育就是就业教育。每一位职校学生，都面临着择业和就业的现实问题。那么，我们该如何正视现实、迎接挑战、技巧择业、竞争发展？

本书筛选了择业观念、求职技巧、就业权益等知识点，引导和帮助学生科学设计职业、实现职场发展、维护合法权益。本书分为择业、就业、创业、劳动权益四个部分，其内容紧紧围绕同

学们在职业过程中会遇到的实际问题展开，是一本真正意义上的职业指导类教材，同时也是一本操作性很强的职业指导类书籍。

该丛书于2006年编写完成，作为四川联合经济学校和四川师范大学经济职业学院4万多名学生的校本教材，在试用过程中进行了多次修订。2008年8月，根据教育部有关素质教育的最新要求，结合学生适应职场的具体实际，再次进行了修订。

在本书的编写及修订过程中，参考了国内外一些专家学者的著作和文献资料，谨此致谢！此外，由于编写时间紧迫，我们在参考引用某些文献时未能征得原作者同意，原作者见书后，请与我们联系，以便我们寄奉稿酬和样书，并在重版时对书稿相关事项予以弥补。

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中难免存在不足和疏漏之处，恳请批评指正！

编 者
2008年8月

目录

第一部分 择 业 /1

绘制职业蓝图

- | | | |
|-----|---------------|-----|
| 第一讲 | 对镜塑人——客观地认识自我 | /2 |
| | 我的气质 | /2 |
| | 我的兴趣 | /8 |
| 第二讲 | 寻找舞台——科学的择业观 | /13 |
| | 分析就业环境 | /15 |
| | 寻找我的舞台 | /18 |
| 第三讲 | 绘制蓝图——职业生涯设计 | /32 |
| | 走近职业生涯设计 | /33 |
| | 设计我的职业生涯 | /36 |

第二部分 就 业 /55

开始篇：敲开职业之门

- | | | |
|-----|-------------------|-----|
| 第一讲 | 准备好了，我们才上路——求职的准备 | /56 |
| | 求职准备的第一步——收集信息 | /58 |
| | 求职准备的第二步——制作自荐材料 | /58 |
| | 求职准备的第三步——心理准备 | /67 |
| | 求职准备的第四步——服装、礼仪准备 | /80 |
| 第二讲 | 求职技巧，助你成功就业 | /83 |
| | 走近面试 | /85 |

什么是面试?	/85
面试的一般程序是什么?	/85
面试中的“禁区”	/88
成功面试	/93
面试中自我推销的技巧	/93
面试中的应答技巧	/95
面试中常见的问题及应答	/100
如何参加用人单位的操作技能考核?	/104
如何参加用人单位的笔试?	/104
发展篇：做一名合格的员工	
第一讲 为自己定位——适应企业环境转换自身角色	/108
就业前后的我	/109
生活方式的变化	/110
社会责任的增强	/110
全面独立的要求	/113
积极为自己定位	/113
调整心态，面对现实	/114
安心工作，甘于吃苦	/115
虚心学习，提高能力	/116
善于观察，勤于思考	/116
勇挑重担，乐于奉献	/117
第二讲 一个好汉三个帮——建立良好的人际关系	/119

工作中的—般人际关系	/122
上级——服从的关系	/122
前辈——学习的关系	/123
同事——合作的关系	/125
与上司相处的艺术	/126
与同事相处的艺术	/132
第三讲 企业兴则我荣——增强团队意识，融入企业文化	/139
团队精神	/140
时代呼唤团队精神	/140
积极培养团队合作能力	/142
企业文化	/145
企业文化之于我	/145
积极融入企业文化	/145

第三部分 创 业 /150

走在创业路上

第一讲 我也可以创业——增强创业意识	/151
认清当前的创业形势	/153
创业政策	/153
自主创业致富已成为年轻人谋生的首选	/154
发掘自身的优势	/155

	职高生创业的有利因素	/155
	发挥你的特长	/156
第二讲	未雨绸缪——创业的准备	/160
	先就业再创业	/162
	选择创业的项目	/163
	拟定创业计划书	/164
	增强创新意识	/165
第三讲	直挂云帆济沧海——创业实践	/167
	创业的法律程序	/169
	工商注册登记	/169
	办理企业法人代码证	/169
	办理银行开户手续	/170
	办理税务登记	/170
	小企业的经营与管理	/171
	人力资源管理	/171
	财务管理	/172
	成本管理	/172
	质量管理	/172
第四部分	劳动权益	/174
	学会保护自己	
第一讲	远离陷阱——警惕职业中的陷阱	/175

求职中的陷阱	/176
招聘广告中的陷阱	/176
招聘公司的陷阱	/179
非法中介的陷阱	/182
从业中的陷阱	/185
试用期的陷阱	/185
劳动合同的陷阱	/187
薪金的陷阱	/191
针对女性员工的陷阱	/194
创业中的陷阱	/195
加盟连锁的陷阱	/195
第二讲 武装自己——增强自我法律意识	/198
我们的权利和义务	/199
走近劳动合同	/203
什么是劳动合同?	/203
为什么要签订劳动合同?	/204
如何签订劳动合同?	/205
如何变更劳动合同?	/206
如何解除劳动合同?	/208
如何延续劳动合同?	/211
与我有关的社会保障	/218
养老保险	/218

失业保险	/219
基本医疗保险	/222
工伤保险	/223
第三讲 据理力争——用法律武器捍卫自己的合法权益	/227
我们身边的劳动争议	/228
什么是劳动争议？	/228
劳动争议包括哪些内容？	/228
据理力争	/228
解决劳动争议的途径	/228
劳动争议的仲裁	/230

附录：法律法规摘要 /238

一、《中华人民共和国职业教育法》	/238
二、《中华人民共和国劳动法》	/239
三、《中华人民共和国企业劳动争议处理条例》	/241
四、《失业保险条例》	/242
五、《中华人民共和国劳动保险条例实施细则修正草案》	/244
六、劳动就业相关法律法规主要目录	/244

参考答案 /246

参考书目 /248

第一部分 择业

一个人的未来如何，不是因为运气，不是因为环境，也不是因为生下来的状况，而是因为自己的设计与行动。

在职业生涯发展的道路上，重要的不是现在的境况，而是下一步迈出的方向。

绘制职业蓝图

篇首语

英国哲学家罗素曾说：“选择职业就是选择将来的你自己。”

诚然，实现人生理想、获取人生成功是每个人的梦想与追求，而职业则是影响人实现理想、获得成功的关键因素。较之于他人，作为中职生的我们将会更早地面临这一人生重大的抉择——择业。然而，就业市场激烈的竞争环境中强手如林，未来职业对个体要求越来越高，找一份各方面都满意的工作决非易事。

面对这些我们能做些什么？我们该做些什么？是及早对自己的职业进行规划，还是抱着“车到山前必有路”的态度等待，让我们一起来思考吧！

学海导航

- ◆了解自己的个性倾向
- ◆学会正确认识和评价自己的个性特征
- ◆学会根据自己的个性特征确定自己的职业倾向

我的气质

师兄师姐

因被炒鱿鱼而腾飞

开朗健谈的小王，通过层层选拔，来到了令人羡慕的市交管局车管所。带着欣喜和骄傲，他开始了他的职业生涯。可是没过多久，欣喜的情绪就被沮丧和郁闷所淹没。原来，作为信息员的小王主要负责驾驶人员基本信息的录入和管理工作，这就意味着他得一整天地坐在电脑前敲来敲去。活泼好动的他时常会因私自串岗聊天而被领导找去谈话，实习期未满，小王就被“炒了鱿鱼”。失落万分的小王又回到了学校，为了排解心中的苦恼，他找到老师谈心。在老师的帮助下他分析了自己的性格和适合的职业并初步地进行了职业规划，随后借学校再次的实习推荐的机会，他成功地应聘上了某4S店汽车销售一职。能言善辩、开朗机灵的他很快就在销售工作中崭露头角，销售业绩常常超过公司的老员工。实习期结束，小王获得了公司颁发的“最佳新人奖”，并且成为该公司的正式员工。

想一想

什么是“好”工作？

我适合做什么工作？

心语屋

适合我的才是好工作。

在选择职业时，要把自己的性格特征和职业特点结合起来考虑，这样才能更好地发挥性格优势和潜能，提高主观能动性，从而获得较高的业绩和效率。

测一测

你属于哪一种气质？

下面有 60 个问题，只要你能根据自己的实际行为如实回答，就能帮助你确定自己的气质类型，但要做到：

①回答时只回答你平时怎样，因为题目答案本身无所谓正确与错误之分。

②回答要迅速，不要在某道题目上花过多时间。

③每题必答，不能空题。

④在回答下列问题，你认为很符合自己情况的，记 2 分，较符合自己情况的，记 1 分，介于符合与不符合之间的，记 0 分。较不符合自己情况的，记 -1 分，完全不符合自己情况的，记 -2 分。（分数记在后面的表格中）

1. 做事力求稳妥，不做无把握的事。
2. 遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话全说出来才痛快。
3. 宁肯一个人干事，不愿很多人在一起。
4. 到一个新环境很快就能适应。
5. 厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪音、危险镜头等。

6. 和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅。
7. 喜欢安静的环境。
8. 善于和人交往。
9. 羡慕那种善于克制自己感情的人。
10. 生活有规律，很少违反作息制度。
11. 在多数情况下情绪是乐观的。
12. 碰到陌生人觉得很拘束。
13. 遇到令人气愤的事，能很好地自我克制。
14. 做事总是有旺盛的精力。
15. 遇到问题常常举棋不定，优柔寡断。
16. 在人群中从不觉得过分拘束。
17. 情绪高昂时，觉得干什么都有趣；情绪低落时，又觉得干什么都没有意思。
18. 当注意力集中于一事物时，别的事很难使我分心。
19. 理解问题总比别人快。
20. 碰到危险情景，常有一种极度恐怖感。
21. 对学习、工作、事业怀有很高的热情。
22. 能够长时间做枯燥、单调的工作。
23. 符合兴趣的事情，干起来劲头十足，否则就不想干。
24. 一点小事就能引起情绪波动。
25. 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。
26. 与人交往不卑不亢。
27. 喜欢参加热烈的活动。
28. 爱看感情细腻，描写人物内心活动的文学作品。
29. 工作学习时间长了，常感到厌倦。
30. 不喜欢长时间谈论一个问题，愿意实际动手干。
31. 宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。
32. 别人说我总是闷闷不乐。
33. 理解问题常比别人慢些。
34. 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞，重新投入工作。

- 35. 心里有话宁愿自己想，不愿说出来。
- 36. 认准一个目标就希望尽快实现，不达目的，誓不罢休。
- 37. 学习、工作同样长时间，常比别人更疲倦。
- 38. 做事有些莽撞，常常不考虑后果。
- 39. 老师或师傅讲授新知识、新技术时，总希望他讲慢些，多重复几遍。

- 40. 能够很快地忘记那些不愉快的事情。
- 41. 做作业或完成一件工作总比别人花的时间多。
- 42. 喜欢运动量大的剧烈体育活动，或参加各种文艺活动。
- 43. 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。
- 44. 接受一个任务后，就希望把它迅速解决。
- 45. 认为墨守成规比冒风险强些。
- 46. 能够同时注意几件事物。
- 47. 当我烦闷的时候，别人很难使我高兴起来。
- 48. 爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。
- 49. 对工作抱认真严谨、始终一贯的态度。
- 50. 和周围人们的关系总是相处不好。
- 51. 喜欢复习学过的知识，重复做已经掌握的工作。
- 52. 希望做变化大、花样多的工作。
- 53. 小时候会背的诗歌，我似乎比别人记得清楚。
- 54. 别人说我“出语伤人”，可我并不觉得是这样。
- 55. 在体育活动中，常因反应慢而落后。
- 56. 反应敏捷，头脑机智。
- 57. 喜欢有条理而不甚麻烦的工作。
- 58. 兴奋的事常使我失眠。
- 59. 老师讲新概念，常常听不懂，但弄懂以后就很难忘记。
- 60. 假如工作枯燥无味，马上就会情绪低落。

评分方法：

- 1. 把每题得分按下表的题号相加，并算出各栏的总分数。

胆汁质	2	6	9	14	17	21	27	31	36	38	42	48	50	54	58	合计
多血质	4	8	11	16	19	23	25	29	34	40	44	46	52	56	60	合计
黏液质	1	7	10	13	18	22	26	30	33	39	43	45	49	55	57	合计
抑郁质	3	5	12	15	20	24	28	32	35	37	41	47	51	53	59	合计

2. 如果某一栏的得分超过 20，其他三栏得分较低，则为典型；或者得分在 20 以下，10 以上，其他三栏得分较低，则为一般。如果有两栏的得分超过另外两栏的得分，而且分数比较接近，则为混合型气质，如多血——黏液质混合型，黏液——抑郁质混合型，胆汁——多血质混合型，等等。如果一栏的得分很低，其他三栏都不高，但很接近，则为三种气质的混合型。如多血——胆汁——黏液质混合型或黏液——多血——抑郁质混合型等。

知识堂

气质是个性的重要组成部分，是我们区别于他人的典型心理特征，它塑造了我们行事的风格。因此，气质是影响人们职业选择的重要因素之一。

测验中的气质分类方法源自古希腊哲学家希波克拉底提出的“体液说”。它根据日常观察和个人体内的四种体液（血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁）多寡不同的假设，把气质分成 4 种类型，即雷厉风行的胆汁质、热情开朗的多血质、沉着稳重的黏液质和细腻完美的抑郁质。

●不同气质者所适合的工作

胆汁质的人情绪兴奋性高、易冲动；性格直率、抑制力差；精力旺盛，但情绪急躁、办事简单。适宜选择那些工作不断转换、环境不断变化、不断有新活动的职业，如导游、外事接待、