

中等职业技术学校教材

Zhongdeng Zhiye Jishu Xuexiao Jiaocai

JIUYE ZHIDAO

就业◎ 指导

/ 李文星 ◎ 主编



四川大学出版社

中等职业技术学校教材

就 业 指 导

主 编 李文星
副主编 程在伦
编 者 曹满云 何代忠 郭 辉
卢国师 曾明权
主 审 孙介福

四川大学出版社
2005 年·成都

责任编辑:曾春宁
责任校对:周 颖
封面设计:何东琳
责任印制:杨丽贤

图书在版编目(CIP)数据

就业指导 / 李文星主编. —成都: 四川大学出版社,
2005.8

ISBN 7-5614-3203-8

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 (2005) 第 095122 号

书名 就业指导

主 编	李文星
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	140 mm × 202 mm
印 张	8.75
字 数	215 千字
版 次	2005 年 8 月第 1 版
印 次	2005 年 9 月第 2 次印刷
定 价	12.00 元

◆ 读者邮购本书, 请与本社发行科
联系。电 话: 85408408/85401670/
85408923 邮政编码: 610065

◆ 本社图书如有印装质量问题, 请
寄回出版社调换。

◆ 网址: www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

前 言

在科技进步和社会经济飞速发展的当今世界，人力资源的质量越来越受到政府和企业界的重视。中等职业技术教育，是我国教育体系中不可缺少的重要组成部分，担负着为国家培养并输送生产、建设、管理、服务等第一线的中高级技能型人才的重任。与传统精英教育模式的教育不同，就业导向成为中等职业技术教育改革与发展的主旋律。对中等职业技术学校学生进行职业思想、职业素质和创业教育，引导学生树立正确的择业观、就业观，增强就业、创业能力，是教育工作者和就业指导人员的责任和义务。为此，我们在总结多年教学和就业指导工作实践经验的基础上编写了此教材。

本书在内容编排上具有新颖性、指导性和实用性的特点。全书共 11 章，从职业选择、就业准备、学校推荐就业、求职、面试和工作过程中的升迁以及如何维护自己的合法权利、自我创业等方面进行讲述，深入浅出。书中选编了一些阅读材料，附录中还收集了相关的法律、法规资料，供学习参考。

全书由李文星制订大纲，李文星担任主编，孙介福担任主审。程在伦编写第一章、第三章第一节，何代忠编写第二章、第八章，卢国师编写第四章、第十章，曹满云、李文星编写第五章、第七章，郭辉、李文星编写第三章第二节、第六章、第九章，曾明权编写第十一章。全书由程在伦统稿。本书在编写过程

中参考并引用了一些著作、文章和专家的观点，在此谨表示衷心的感谢。

本书可作为中等职业学校开设职业、就业指导和创业教育的教材，也可作为从事职业、就业指导的工作人员以及其他择业人员的培训教材和自学参考书。

由于编者水平有限，书中难免存在缺点和不妥之处，敬请专家和读者批评指正。

编者

2005年6月

目 录

第一章 职业与就业	(1)
第一节 职业选择	(1)
第二节 就业竞争	(15)
第二章 就业准备	(32)
第一节 就业信息的获取和筛选	(32)
第二节 选择就业地区和行业	(38)
第三节 就业的心理准备和物质准备	(47)
第三章 学校推荐就业	(54)
第一节 学校推荐就业的过程	(54)
第二节 就业协议	(58)
第四章 求 职	(68)
第一节 求职的渠道	(68)
第二节 网络求职	(71)
第三节 求职信和简历	(77)
第四节 自荐	(83)
第五章 面 试	(92)
第一节 面试的形式和内容	(92)
第二节 面试前的准备	(96)
第三节 面试技巧	(103)
第四节 面试的巩固	(112)
第六章 签 约	(117)
第一节 劳动合同	(117)

第二节 试用期·····	(129)
第七章 升 迁·····	(134)
第一节 人际交往 ·····	(134)
第二节 升职·····	(140)
第八章 就业适应与职业道德·····	(146)
第一节 心理调适·····	(146)
第二节 职业道德·····	(152)
第三节 生理健康·····	(154)
第九章 维护合法权益·····	(162)
第一节 工作时间和休息休假·····	(162)
第二节 工资·····	(165)
第三节 劳动争议·····	(170)
第四节 劳动争议仲裁、诉讼法律文书的写法·····	(181)
第十章 保 险·····	(188)
第一节 工伤保险·····	(188)
第二节 养老保险·····	(196)
第三节 医疗保险·····	(201)
第四节 失业保险·····	(203)
第五节 生育保险·····	(208)
第十一章 创 业·····	(215)
第一节 社会发展需要创业者·····	(215)
第二节 创业准备·····	(217)
第三节 实践创业构想·····	(222)
附 录·····	(229)
参考文献·····	(271)

第一章 职业与就业

职业是人们为谋生和自我发展而从事的相对稳定,有经济收入,特定类别的社会活动。这种社会活动是人们的生活方式、经济状况、教育程度、行为模式和道德情操的综合反映,以及权利、义务、职责的具体体现。换句话说,职业是人们在社会中所从事的作为主要生活来源的工作,也就是人们常说的工作岗位。职业由社会分工决定,并要求劳动者必须具备一定的生活素养和专业技能。因此,职业对个人、对社会有着重大的意义。

第一节 职业选择

职业是人类社会生产力发展到一定阶段的产物,是随着社会分工的产生而出现的。人类社会在发展过程中已出现过三次社会大分工,第一次社会大分工是畜牧业从原始农业中分离出来,产生了农夫、牧人;第二次社会大分工是工业从农业中分离出来,产生了工匠;第三次社会大分工是商人和商人阶级的产生,出现了商人。随着生产工具的改进和科学技术的进步,以及生产的社会化使社会分工越来越细、越来越复杂,专业化程度越来越高,职业的种类也越来越多。例如,汽车的生产使社会有了汽车制造、运输业和汽车修理业,同时出现了司机、汽车修理工、汽车工程师等多种职业;计算机的研制和激光照排技术的开发,产生了文字录入、激光照排职业。

一、职业发展对中职毕业生择业的影响

(一) 当代职业的发展趋势

当今世界是高新技术产生并飞速发展的时代，新技术取代旧技术，新产品取代老产品，这是社会发展的趋势，也是当代职业发展的新趋势。

1. 职业的种类大量增加

职业产生初期，种类少，发展缓慢。随着社会、科技发展的加快，职业的种类随之增加。当代新兴行业不断涌现，新的职业也大量出现。职业种类的多寡也成了衡量一个国家经济是否发达的重要标志。据有关资料介绍，美国的职业 1850 年有 232 种，1965 年有 21714 种，1980 年就已经上升到 25000 种。1982 年我国第三次人口普查使用的《职业分类标准》，将我国已有职业划分为 8 大类、64 中类、301 小类；1993 年劳动部发布的《中华人民共和国职业工种分类目录》，将职业工种划分为 46 大类，4700 多个工种；1999 年劳动和社会保障部组织制定的《中华人民共和国职业分类大典》，将我国职业分为 8 大类、66 个中类、413 个小类、1838 个细类。

2. 第三产业职业数量增加

科学技术的提高，产业结构的调整，第三产业在国民经济发展中所发挥的作用越来越大，如金融、商务、传播、物流、卫生、教育、旅游等，第三产业的就业人数也在不断增加，已成为现代社会发展的大趋势。

3. 职业活动的内容不断弃旧更新

同样的职业，时代不同，其技术方法、工作手段有着天壤之别。例如工程设计绘图，过去用图板、丁字尺等，现代用 CAD 技术；机械加工，以前用普通车床，现在用数控车床，等等。职业的演变，同时对从事职业的劳动者素质、技能的要求也大大提高了。

4. 职业向高科技化、智能化、专业化方向发展

在当代社会,与高新技术有关的职业得到迅速发展,目前,得到世界各国公认并列入 21 世纪重点开发领域的有:信息技术、航天技术、生物技术、新能源技术、新材料技术和海洋技术等。因此,我国兴建了一批高新技术产业开发区,产生了一批高新技术企业公司,建立了一批外资和中外合资高新技术企业。在加快高新技术发展的实施过程中,以此相关的职业也得到了发展,职业的专业化和复合化程度要求也越来越高。

5. 职业的流动性增强

随着社会职业的不断增多,职业选择的机会增多,打破了职业的相对稳定性。现代社会职业兴衰演化迅速,职业的更新速度不断加快,所以,一个人一生中面临的职业选择也会越来越频繁。

(二) 职业发展对中职毕业生择业的影响

生产力的高度发展,社会分工的不断细化,原有的人才结构类型已很难继续适应经济的进一步发展,除了原有的学术型、工程型、技能型人才外,迫切需要大量的从事生产、管理第一线的初、中级技术型专门人才。这就扩大了对中等职业技术类学校毕业生的需求量,增加了中等职业技术学校(以下简称中职校)毕业生的就业机会。

现代职业的更新速度不断加快,也要求中职校毕业生迅速转变就业观念,要以发展的眼光看待问题,正确看待第一次就业,特别是学校推荐的第一个工作岗位。同时,一方面求得学校就业指导老师的帮助;另一方面通过自己的观察调研,努力寻找那些有潜力、有发展机会的职业,并在工作中不断丰富自己的知识,提高工作能力,做到面对随时变化的职业市场竞争而立于不败之地。

社会的发展,职业的知识含量和技术含量在不断增加,对从事职业的劳动者素质要求也越来越高,这就要求中职校毕业生必须利用在校学习的时间尽力拓宽自己的知识面,提高整体素质,

成为适应时代需求的多面型、复合型人才。

随着世界经济全球化的全球化和一体化，国际贸易的发展，随之而来的国际间技术和劳务的转移也迅速发展，从而产生了对国际型人才的需求。

现代职业的发展无疑已对中职校毕业生的择业产生了重大影响。因此，中职校毕业生不论是在校继续学习，还是面临求职择业，一定要联系本人实际，认真考虑职业发展趋势。这一点是极为重要的。

二、职业素质

素质是人在生理遗传因素的基础上，通过教育和环境的影响而形成和培养起来的相对稳定的内在基本品质。根据素质形成和发展过程由低级到高级的层次性，可以把素质划分为生理素质、心理素质和社会文化素质三个层面，而职业素质则是它们的综合体现。

（一）职业素质及特征

职业素质是指劳动者在生理和心理条件的基础上，通过专业（职业）教育（培训）、职业实践和自我完善等途径而逐步形成和发展起来的，在职业活动中起着重要作用的内在基本品质。从事职业的不同，对其专业知识和技能的要求也有所不同。例如，作家对生活要有敏锐的感受力和较强的语言表达能力等；从事产品销售职业需要有较强的公关能力、市场分析能力等；工程技术人员要有钻研精神，具备文字、图表绘制、交流表达能力等。可见，专业知识和专业技能是职业素质中最具特色的内容。

劳动者的职业素质具有五个方面的特性：专业性，是指劳动者都具有一定的专门的业务能力；稳定性，是指职业素质一经形成，便会在劳动者的个性品质中稳定地表现出来；内在性，是指一个人对所从事的职业要求和专业知识的内化，它一经形成就以潜能的形式而存在，并在职业活动中展现出来；整体性，是指劳动者的知识、能力和其他个性品质在职业活动中的综合表现；发

展性,是指随着社会发展和科技进步,劳动者必须从时代发展的需要出发,不断地提高和完善自己的职业素质。

(二) 职业素质的构成

职业素质是由以下素质构成的。

1. 思想政治素质

它是指人们在政治上的信念,人们的世界观、价值观。思想政治素质是职业素质的灵魂,对其他素质起着统帅作用,规定着其他素质的性质和方向。

2. 职业道德素质

它是社会道德的有机组成部分,是社会道德原则和道德规范在职业生活中的具体体现,包括职业态度、职业道德、修养水平等。职业道德具有一定的历史性。社会主义职业道德规范的具体要求是:诚实守信、爱岗敬业、服务群众、奉献社会。作为新时代的劳动者,我们应把职业道德规范内化为自己的信念,在职业活动中自觉地去遵守。

3. 科学文化素质

它是指人们对自然、社会、思维、科学知识等人类文化成果的认识和掌握程度,包括科学精神、求知欲望和创新意识。科学文化素质是职业素质的基础,它不仅影响着人们的生活质量,也影响人们的思想观念和价值标准。如果不掌握一定的科学文化知识和合理的专业知识结构,就不可能拥有较好的职业素质。

4. 专业技能素质

它是指人们从事某种职业时,在专业知识和专业技能方面所表现出来的状况与水平。专业知识是建立在科学文化知识基础之上的、与从事职业密切相关的知识,必须通过专业学习和职业活动来获取。专业技能是在领会专业知识的基础上,经过专业学习过程中的实践训练和职业实践而逐步获得的。一个人的专业技能素质越强,在职业生涯中所发挥的作用就越显著,创造力就越大。

5. 身心素质

它包括身体素质和心理素质，是从事职业活动的重要条件，是成就事业的基础。新时代的劳动者既要有健康强壮的体魄，更要有健康向上的心理。

总之，职业素质是一个有机的整体，科学文化素质是基础，专业技能素质是本领，身心素质是本钱，思想政治、职业道德素质是灵魂和保障。

(三) 提高职业素质的途径与方法

中职学校学生的职业素质教育贯穿在整个教学活动中，同学们从走进校园的第一天起就要重视自己的素质培养和提高。

下表（表1-1）概括了学校开展的系列活动（素质教育措施）和素质培养目标。

表1-1 素质培养措施与目标

年 级	素质教育（活动内容）	培养目标
一 年 级	1. 入学教育：校纪、校规教育、行为规范教育、自我保护教育 2. 军训：国防教育、队列教育、团队精神教育 3. 政治课和政治学习：主题班会、民主选举班干部、竞选班干部、时事政治学习 4. 认真做好早操、课间操，上好晚自习 5. 职业就业教育讲座，礼仪培训，心理健康讲座，职业生涯规划	1. 适应新环境，增强生活自理能力 2. 了解并自觉遵守校规、校纪，养成良好的文明行为习惯 3. 了解中等职业教育的性质与培养目标，稳定情绪，确立专业思想，明确学习目的，端正学习态度 4. 热爱集体，增强集体荣誉感、培养团队协作精神，努力建立和谐的人际关系 5. 基本树立正确的人生观，正确理解和履行公民权利和义务

续表 1-1

年 级	素质教育 (活动内容)	培养目标
	6. 开展各种文体活动: 新生拔河、球类比赛、青春歌手赛、演讲朗诵比赛、主持人培训、辩论赛 7. 开展 5 月 18 日成人宣誓系列活动 8. 开展“节水、节电、节粮、节能”活动, 加强环境保护和勤俭节约教育 9. 组织实践活动: 青年志愿者、公益劳动 10. 文化课教育和专业基础课教育	6. 提高身心素质, 培养锻炼身体的好习惯, 掌握科学的运动方式 7. 提高科学文化素质 8. 增强劳动观念, 提高社会实践能力
二 年 级	1. 继续抓好常规教育: 校纪校规 (以案例为主的学习)、早锻炼、晚自习 (查纪律) 2. 开展网络安全教育 3. 抓好邓小平理论、“三个代表”重要思想的学习 4. 抓好专业基础、专业课学习, 抓专业实践学习 5. 举办校园艺术节, 开办第二课堂学习, 举办美育讲座 6. 开办业余党校、文明礼仪学校 7. 组织“1+1”助学活动 8. 开展创新教育 (组织小制作、小发明) 等活动 9. 举办主持人大赛、青春风采大赛、摄影大赛等活动 10. 开展热爱家乡、建设家乡系列活动	1. 养成良好的生活习惯 2. 具备安全防范意识 3. 具备基本的礼仪知识 4. 巩固专业思想, 培养良好的职业道德 5. 努力提高专业文化素质和专业技能素质 6. 掌握多方面的知识, 成为复合型人才 7. 具备了解美、欣赏美、评价美的意识 8. 培养创新精神和创新意识

续表 1-1

年 级	素质教育（活动内容）	培养目标
三 年 级	1. 组织相应职业资格考试 2. 组织好专业课和专业实践教学（产、学、研结合），举办技能操作竞赛 3. 做好毕业生就业指导工作：就业政策、择业观、应聘、考试、面试技巧等 4. 创业教育：创业意识，创业者基本素质，创业流程 5. 毕业教育：文明离校，举办“今天我以母校为荣，明天母校以我为荣”座谈会或毕业晚会	1. 培养较强的自我教育、自我管理、自律能力，能正确、科学地自我评价 2. 有较强的安全意识、社交能力、表达能力，有一定的组织协调能力 3. 运用综合知识分析解决问题的能力，获取并正确分析信息的能力 4. 具有创新意识，创业意识和创业精神 5. 全面提高职业素质 6. 增强社会参与意识和社会责任感

三、职业选择

选择职业是每一个成年人必须面临的问题。由于每一个人所接受的教育程度、学习条件和所处的社会位置不同，选择职业的标准、原则也不一样。

（一）职业选择的标准

选择职业的标准既要根据自身条件量力而行，又要考虑与工作有关的各种因素。

1. 收入水平

它也就是工资待遇。劳动是谋生的基本手段，劳动者通过自身的劳动来换取报酬即工资，以养活自己和家人。为了生活，无论选择什么职业，都应该考虑收入的高低。但要防止两种倾向：一种是一味追求高收入而不顾其他因素；另一种是只要有工作，

而不管是否能满足基本的生活水平。

2. 单位的位置

如果准备在自己居住的城市选择职业，在择业时就要考虑用人单位离家的远近，以方便和降低成本作为选择职业时的参考标准。要是准备外出求职，应首先考虑去哪个省或市，想想哪些省或市熟人比较多，用工需求量大，就业政策较为宽松。例如，北京要修建奥运场馆，需要大量的建筑业人才，如果所学专业是建筑业方面的，就可以去北京寻找这方面的就业机会。

3. 单位（老板）信誉

无论是学校推荐就业，还是自谋职业，都要考虑单位（老板）的信誉问题。很多外出求职者是通过熟人介绍的。我们经常见到媒体报道：有些老板拖欠员工的工资，甚至在完工以后，自己拿着员工的工资偷偷跑掉，等等。因此，在选择职业时必须重视单位（特别是老板个人）的信誉。应该在正式进入用人单位之前，多方打听和试探用人单位（老板）的信用情况，如果单位或老板有过不守信用的行为，就最好放弃该单位。

4. 职业的合法性

这是指用人单位是否是合法单位。中职毕业生在选择职业时，一定要先考虑职业的合法性，也就是要考察该单位是否正规合法，有无营业执照。特别是对一些中小型民营企业，尤其要考察清楚。同时更要注意用人单位是否是皮包公司，以避免上当受骗。

5. 职业的安全性

职业的安全性包括员工的人身安全和财产安全两方面。员工的人身安全方面，要考虑该工种是否易患职业病？是否是高空作业？会有生命危险吗？工作环境是否有适当的安全措施？等等。财产安全是指工资是否有保障，是否有社会保险、医疗保险等。如果一种职业没有最基本的安全保障，那么就是其他条件再好，

也要离它远点，否则最终受到伤害的还是自己。

(二) 职业选择的原则

1. 考虑市场的需求

为了生存和发展，每个人不得不投身社会，参加劳动以换取维持生存和发展的收入等。但是个人无法直接为社会劳动，只有先参加某个组织，如企业、公司等，为这些单位劳动；然后再由单位将劳动成果通过市场与社会交换。单位生产的产品或提供的服务能否“卖出去”，与目前市场的需求密切相关，同时也最大程度地决定了个人的劳动能否得到市场的承认，获得怎样的收益。因此，为了自己的劳动成果能被社会承认，必须考虑市场对该职业的需求情况。只有选择的职业为当时的市场需要，才会为你带来好的收入和较长时间的稳定工作。

2. 考虑个人的专长

“女怕嫁错郎，男怕入错行”。一个人要是选错了职业，不仅不能施展自己的专业和特长，还为事业的失败埋下祸根，重则会毁掉了自己的前程。专业是自己花费大量的时间、精力和金钱学来的，也是自己所擅长的东西。如果学而不用，无疑是巨大的浪费。而且做自己不擅长的事，也增大了获得成功的难度。所以，在选择职业时，应该扬长避短，争取发挥自己的专业和特长。

3. 考虑职业的可行性

不是每一个职业都毫无例外地适合每一个人。遇到工作机会要冷静分析自己从事它是否可行，想想自己的身体素质、教育水平、专业技能、工作经验、经济状况等现实因素，然后选择合适的职业。如果一看见工作，不管三七二十一就应聘上班，这样草率行事会给自己带来不必要的麻烦。特别是在面临变动比较大的工作机会时，一定要理智分析自己具体的现实情况，多和朋友、家人商讨，综合各种因素，作出短期效益和长远效益都利大于弊的选择。