



面向21世纪中等职业学校规划教材

我的职业我做主—— 中职毕业生就业指导

刘云兵 侯存敏 编著



中原子能出版社

面向 21 世纪中等职业学校规划教材

我的职业我做主—— 中职毕业生就业指导

刘云兵 侯存敏 编 著

原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的职业我做主: 中职毕业生就业指导 / 刘云兵, 侯存敏编著. —北京: 原子能出版社, 2007.12

ISBN 978-7-5022-4048-6

I. 我… II. ①刘… ②侯… III. 专业学校—毕业生—就业—基本知识 IV.G718.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 182192 号

内 容 提 要

本书为中等职业学校规划教材。全书分为两个单元、13 章, 分别介绍了职业选择、职业准备、择业技巧和职业拓展。本书内容详实, 资料准确、丰富, 语言生动活泼, 实例众多, 可帮助学生树立自信心, 克服消极情绪, 指导学生确立专业思想和为学生就业提供帮助。

本书既可以作为中等职业学校通用教材, 也可供社会上各类就业培训班和广大求职人员参考。

我的职业我做主——中职毕业生就业指导

出版发行 原子能出版社 (北京市海淀区阜成路 43 号 100037)

责任编辑 刘 朔

责任校对 徐淑惠

责任印制 丁怀兰 刘芳燕

印 刷 北京市科星印刷有限责任公司

经 销 全国新华书店

开 本 787 mm×960 mm 1/16

印 张 17.5

字 数 324 千字

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5022-4048-6

定 价 25.00 元

编者的话

随着我国劳动力市场的建立和不断完善,职业指导工作已成为就业服务体系中的重要组成部分,对于促进就业发挥着重要的作用。

为贯彻落实全国职业教育工作会议精神,实施《加强职业培训提高就业能力计划》、加强职业学校毕业生就业训练及职业指导工作,依据国家积极的就业政策,本着“劳动者自主择业,市场调节就业,政府促进就业”的宗旨,结合劳动力市场和职业学校教学特点,探索符合本地区和学校、培训机构实际的职业指导形式和方法,调动全体教师、学生及其家长的积极性,使每一位毕业生增强竞争就业意识,提高就业竞争能力,共同做好职业指导工作,我们组织人员编写了本就业指导教材。

全书共分两个单元 13 章,第 1 单元(第 1 章~第 5 章)为职业选择与职业准备,帮助学生了解就业形势和政策,更新就业观念,树立自信心,克服消极情绪,指导学生确立专业思想;第 2 单元(第 6 章~第 13 章)是求职技巧与职业拓展,帮助学生掌握求职方法与技巧,学会维护自身合法权益,提高求职就业能力和就业稳定性,顺利实现角色转变,拓展职业生涯,实现职业理想。教材在兼顾职业指导理论完整性的前提下,力求突出实用性和可操作性,注重职业的引导与指导工作,可作为职业学校、技工学校学生职业指导教材及教师参考用书。希望本书的出版能够对推动职业学校职业指导工作的发展起到抛砖引玉的作用。

本书在编写过程中参考了大量有关职业指导方面的论著,参阅了大量的报刊、网站资料,吸取了各位专家的宝贵经验作为教材内容。不过,由于时间仓促,加之作者水平有限,书中错误在所难免,希望读者能够批评指正。

编 者

2007 年 12 月

目 录

第1章 职业与职业素质	1
1.1 职业与职业发展	1
1.1.1 职业的含义	1
1.1.2 职业的要素	1
1.1.3 职业的功能	2
1.1.4 职业特性	2
1.1.5 职业的更新和演变趋势	3
阅读1 职业概况	5
1.2 就业的通行证——职业资格	11
1.2.1 职业资格证, 通往就业的绿色通道	11
1.2.2 职业资格证书的功能	13
1.2.3 职业资格证书的取得	14
1.3 从业者必须具备的基本素质	15
1.3.1 从业者必须具备的基本素质	15
1.3.2 现代企业对劳动力素质要求	20
1.4 参加职业培训 提高竞争就业的能力	21
1.4.1 进行必要的职业指导 提升毕业生就业能力	22
1.4.2 就业者应积极参加职业培训 提高竞争就业的能力	23
第2章 了解形势 树立市场竞争观念	24
2.1 我国就业基本背景——劳动力供大于求	24
2.1.1 无限的劳动力供给	24
2.1.2 就业大背景之二——有限的劳动力需求	28
阅读2 近年我国就业形势分析	29
2.2 技术技能型人才短缺——就业结构矛盾突出	31
2.2.1 技工短缺在全国范围普遍存在	31
2.2.2 技工短缺的主要原因	34
2.2.3 趋势判断及对策建议	35
第3章 了解政策 树立市场观念	36
3.1 我国劳动就业方针的改革	36
3.1.1 计划经济体制下的就业模式	36

3.1.2 过渡时期的就业模式	37
3.2 我国现行的就业方针	39
3.2.1 新时期就业方针的出台	39
3.2.2 新时期就业方针的内容	40
3.2.3 我国实行积极的就业政策	41
3.3 双向选择与竞争就业	53
3.3.1 双向选择	53
3.3.2 竞争就业	54
3.3.3 增强竞争就业意识	54
第4章 三百六十行 行行出状元	56
4.1 优秀技工之一	56
4.2 优秀技工之二	60
4.3 优秀技工之三	65
第5章 职业从学习专业开始	69
5.1 职业教育前途广阔	69
5.2 不断完善的职业教育体系	71
5.3 面对现实 合理择校	73
5.4 职业从选择专业开始	76
5.4.1 专业	76
5.4.2 职业群与职业意识	77
5.4.3 选择专业	77
5.5 学一技之长 做技术技能型人才	78
5.5.1 学一技之长——挺好	78
5.5.2 需要调整的四种心态	79
5.5.3 确定学习的目标	80
5.5.4 制定“学习纪律”	81
5.5.5 讲究学习方法	82
第6章 就业与人生	85
阅读3 四人过桥	85
6.1 什么是就业	86
6.1.1 就业概念	86
6.1.2 就业的实质	87
6.1.3 就业与人生	88
6.2 就业途径	90

6.2.1 面向企业就业	90
6.2.2 面向第三产业就业	91
6.2.3 自谋职业与创业	92
6.3 转变观念天地宽	92
6.3.1 影响和制约就业观念的主要因素	93
6.3.2 劳动者择业的几种类型	94
6.3.3 树立正确的就业观念	94
第7章 求职前给自己定位	97
阅读4 龟兔赛跑的启示	97
7.1 兴趣——事业成功的根源	98
7.1.1 兴趣的作用	98
7.1.2 职业兴趣的形成	99
7.1.3 职业兴趣的培养	100
7.1.4 职业兴趣在个人发展中的作用	101
7.1.5 职业兴趣的分类	102
7.2 能力是成功的条件	104
7.2.1 提高能力是打开事业成功之门的金钥匙	104
7.2.2 影响能力形成和发展的因素	105
7.2.3 职业能力倾向的分类	106
阅读5 了解自己的能力和素质	109
7.3 性格与气质——事业成功的保证	113
7.3.1 气质	113
7.3.2 性格	115
7.3.3 性格与气质的关系	117
7.3.4 塑造自我, 提高职业的适应性	117
阅读6 气质测试的方法	118
阅读7 自测你的职场优势	123
第8章 获取职业信息	127
8.1 求职信息的内容及作用	127
8.1.1 求职信息的内容	127
8.1.2 求职信息的作用	128
8.1.3 求职信息的特性	128
8.2 获取职业信息的方法	129
8.3 求职信息的筛选与使用	134

第9章 用好敲门砖 迈好成功步 ——自荐材料的整理	137
9.1 自荐材料	137
9.1.1 自荐材料的重要性	137
9.1.2 自荐材料应具备的特点	138
9.1.3 自荐材料的内容	138
9.2 自荐信	139
9.2.1 求职信件的基本结构	139
9.2.2 写求职信应注意以下几点	140
9.2.3 求职信寄出前的检查	142
9.2.4 求职信例文（见技工版语文教材）	143
9.3 个人简历	145
9.3.1 简历编写的基本要求	145
9.3.2 个人简历的类型	145
9.3.3 填写个人简历应注意的问题	146
9.4 让自荐材料推你成功	147
9.4.1 整理资料	148
9.4.2 自荐材料所包括的内容	149
9.4.3 自荐材料设计	151
第10章 择业技巧	155
10.1 招聘的一般程序	155
10.2 笔试	157
阅读8 责任心理测试	159
阅读9 职业能力操作测试内容与操作程序	160
10.3 面试	161
10.4 面试准备工作	165
10.4.1 个人形象准备	166
10.4.2 企业与岗位准备	167
10.4.3 个人资料准备	169
10.4.4 心理准备	170
10.4.5 体力准备	172
10.4.6 随身携带物品	173
10.4.7 练习、练习、再练习	173
10.5 把握面试的一般规律	175
10.5.1 提前30分钟到达面试地点	175

10.5.2 面试中要掌握时间特点	176
10.6 面试的一般技巧	178
10.6.1 倾听的技巧	178
10.6.2 语言表达技巧	179
10.6.3 应答技巧	180
10.6.4 提问技巧	181
10.6.5 克服心理紧张的技巧	182
10.7 面试中提问的种类与应答要点	183
10.7.1 个人经历	184
10.7.2 工作经历与经验	186
10.7.3 求职动机与愿望	187
10.7.4 专业知识与技能	188
10.7.5 人格特征	189
10.8 面试中应注意的行为	190
10.8.1 面试过程中应禁忌的行为	190
10.8.2 面试时应提倡的行为	192
10.9 从容地应对面试的意外情况	194
10.10 面试后应做的事情	199
阅读 10 选择性模拟训练	201
第 11 章 实现职业理想	215
11.1 职业介绍作用	215
11.1.1 职业介绍的概念	215
11.1.2 职业介绍机构类型	215
11.1.3 职业介绍的作用	216
11.1.4 职业介绍基本原则	216
11.1.5 职业介绍服务范围	218
11.1.6 求职面谈的基本程序	218
11.2 走向南方(一)	219
11.2.1 南方经济的发展	219
11.2.2 南方劳动力市场用人特点	220
11.2.3 扩大流动就业 规范劳务输出市场	221
11.3 走向南方(二)	223
11.3.1 劳务输出形式	223
11.3.2 流动就业应该具备的条件	224

11.3.3 流动就业应办理的手续	224
11.3.4 南方就业应做的准备工作	224
11.3.5 注意事项	225
11.4 角色的转变	225
11.4.1 做好必要的心理准备	225
11.4.2 主动适应社会环境	226
11.4.3 学习社会 在实践中增长才干	229
11.5 为自己插杆红旗	231
11.5.1 养成良好的工作作风	231
11.5.2 完成好第一件工作	232
11.5.3 做用人单位的好职工	233
11.5.4 树立终生学习观	234
第 12 章 从业者的保护伞	236
12.1 就业登记规定	236
12.2 劳动合同的签订	238
12.2.1 劳动合同的性质与作用	238
12.2.2 劳动合同的内容和订立	238
12.2.3 合同签订前毕业生和用人单位的权利与义务	239
12.2.4 签订就业合同应遵循的原则	240
12.2.5 这样的劳动合同不能签	241
阅读 11 劳动合同书的一般形式及包括内容	242
第 13 章 创造自己的事业	247
13.1 创业者应具备的基本素质	247
13.1.1 良好的文化素质与鲜明的个性特征	247
13.1.2 敏锐的政治观察力和准确的市场判断力	250
13.1.3 良好的管理才能和健康的体魄	252
13.2 影响创业的因素	252
13.3 创业准备	254
13.3.1 树立创业意识	254
13.3.2 创业的基础	255
13.3.3 创业之前要冷静地想一想	256
13.4 创业的方法与途径	258
13.4.1 创业知识的积累	258
13.4.2 创业能力的培养	258

目 录

13.4.3 创业的途径.....	260
13.4.4 创办企业的基本条件与具体步骤.....	261
13.5 创业成功的“赢的策略”	265
阅读 12 务实创业故事.....	266

第1章 职业与职业素质

劳动创造了人自身，也创造了职业。在历史的长河中，产业的进步带动了社会职业的变化，千差万别、种类繁多社会职业构成了现代人类文明社会复杂结构的重要组成部分。

1.1 职业与职业发展

我们一来到世上，就与职业有割不断的联系。父母依靠职业收入养育着我们，父母职业所带来的家庭生活风格，让我们感到亲切、熟悉，从中受到熏陶。

伴随着我们一天天的长大，在漫长的学业历程中充满家长的期望、老师的教诲，以至于从小学到中学，自己都在勤奋努力，所有的一切都是围绕一个重要的主题：要为将来从事的职业打好基础，做好准备。那么，对于职业，我们又了解多少呢？

1.1.1 职业的含义

谈起职业，人们便会想起日常生活中各种各样的劳动岗位以及和劳动岗位相关的各种工作，如教师、工人、军人、医生、记者和护士等。这些工作由于性质、任务、对象和方式的不同，我们称之为不同的职业。

职，是职责，业，是事业。职业就是有劳动能力的人为生活所得发挥个人能力并为社会作贡献的持续性活动。也就是说，职业是人们从事的相对稳定的、有合法收入的、专门类别的工作，它是对人们生活方式、经济状态、文化水平、行为模式、思想情操、社会心态的综合性反映，也是一个人的权利、义务、职责，是一个人的社会地位的一般表现。由此也可以说，职业是人的社会角色的最为重要的方面。

人们在社会中是靠职业获得经济收入来维持个人与家庭生活的。这个收入应该符合国家法律法规和有关政策的规定。一个人如果失去了有合法收入的职业，生活就会遇到困难，甚至无法生存。从事不正当活动获得收入的，不能算是职业。

1.1.2 职业的要素

职业的元素分为以下五种：

- 是职业符号特征的职业名称。
- 工作的对象、内容、劳动方式和场所。
- 承担该职业工作所需要的资格和能力。
- 工作中取得的各种报酬。
- 在工作中建立的与其他部门或社会成员的人际关系。

这些要素充分体现了职业是社会与个人、整体与个体的联结点，社会整体依靠每一个个体通过职业活动来推动和实现发展目标，个体则通过职业活动对整体做出贡献并索取一定的回报以维持生活。整个社会因众多的职业分工和从业者的工作构成人类共同生活的基本结构。

1.1.3 职业的功能

职业对劳动者来说，具有以下五种功能：

1. 职业劳动行为是个人获得收入的主要途径，从而也成为个人生存和维持家庭生活的基本手段。因此，职业是劳动者以获取经常性的收入为目的而从事连续性的、相对稳定的社会劳动。劳动者通过从事某种职业，取得一定的经济收入，这也体现了职业存在的目的性。

2. 职业活动作为人们从事的特定工作，当这种工作能够使个人某些才能得到发挥和提高、使个人某些兴趣得到满足时，就成为促进个性发展的重要手段。

3. 职业岗位是个人在社会劳动体系中从事劳动的场所，因而也成为个人为社会做贡献的途径。

4. 职业岗位也是个人获得各种非经济收入的途径，如名誉、权力、地位、各种便利等。

5. 职业生活使得个人进入一种社会情境，这种社会情境因职业的不同而不同，这样，职业就成为使人们担任特定社会角色、形成一定行为模式的条件，即职业具有塑造人的功能。

1.1.4 职业特性

1. 社会性

职业充分体现了社会分工，是社会生产力发展的产物，每一种职业都体现了对社会分工的细化，体现了对社会生产和社会进步的积极作用。社会成员在一定的社会职业岗位上为社会整体做贡献，社会整体也以全体成员的劳动成果作为积累而获得持续的发展和进步。

2. 经济性

在承担职业岗位职责并完成工作任务之后,劳动者应从中索取报酬,获得收入。一方面是社会、企业及用人单位对劳动者付出劳动的回报和代价;另一方面,劳动者以此维持家庭生活,这是保持整个社会稳定的基础。

3. 技术性

任何一个职业岗位,都有相应的职责要求,能胜任和承担岗位工作的人,除了达到该岗位职业道德、责任义务、服务要求以外,至少要达到持证上岗的技术水准。比如:某些岗位对学历证书、职业资格证书、专业技术考核证书、上岗培训证书等都有具体规定。

因此,在现代社会要从事某种职业,必须经过较长时间的知识和技能的培训。例如,文艺工作者、体育工作者、科技工作者和技术工人等都需要具备从事该职业必备的知识、技能和技巧。职业的技术性是一切职业共有的特性,不同之处在于不同职业的知识、经验、技能、技巧有难易之分。有的需要经过长期、专门的学习和训练,有的则在职业实践中就可以获得。

4. 时代性

职业的时代性是指职业随着时代的变化而变化。不同的历史时期都有该时期人们热衷的某些职业。例如,随着社会的发展,人民生活水平的提高,很多家庭的家务劳动被家政服务业所替代;传统的计算工具如算盘被计算器所替代等。即社会分工模式和职业结构随着生产力的发展发生了变革,不断有旧的职业萎缩和消亡,同时也有新的职业诞生。特别是科学技术日新月异,电子、能源、通讯、生物和机械等行业中逐步诞生了许多新兴行业或行业分支,如计算机、激光、原子能、遗传工程、宇航、光纤通讯和卫星通讯等,由此也产生了众多的需要新知识、新技能的新兴职业群。

1.1.5 职业的更新和演变趋势

劳动创造了人自身,也创造了职业。

在历史的长河中,产业的进步带动了社会职业的变化,千差万别、种类繁多的社会职业构成了现代人类社会复杂结构的重要组成部分。随着科技技术的发展,职业的生命周期在逐渐缩短,那些技术含量低、简单重复劳动的职业会被逐渐淘汰,取而代之的是职业向更高层次发展。

1. 由单一基础向跨专业、复合型转化

近年来国家经济飞速发展,企业对员工的技术含量要求也越来越高,职业

岗位的要求和劳动方式逐步由简单向复杂方面转化,过去单一技能就能胜任工作,现在职业内涵发展扩大了,往往需要相关专业的许多知识和技能,更多的需要跨专业的复合型人才。

2. 由封闭型向开放型转化

随着改革开放的深入,职业岗位工作的范围和面向的服务对象越来越广泛,接受信息的渠道也必须加大,人们相互之间的交往和协作大大加强,所以要求人们具有开放的观念和心态,彻底摆脱封闭状态。另外,开放型体现在职业岗位的性质上,也增加了一些以人与人之间联络、沟通、信息咨询和交易为表现形式的内容。

3. 由传统工艺型向信息化、智能化转化

传统工艺型在科技含量上相对滞后,在技术更新速度方面比较缓慢,有时跟不上时代前进的步伐。生产力发展的关键之一是增加职业岗位科技含量,改善劳动组织和生产手段,提高劳动生产率。能熟练应用信息管理方法的智能型操作人员,是今后职业岗位更新、工作内容更新需要的新型人才。

4. 由传统型向知识创新型转化

知识经济的到来,要求社会成员必须不断树立创新意识,在自己的职业岗位上进行创造性劳动。由于社会迅速发展,已经使完全以继承方式获得劳动技能的方式大大落后,国家的知识创新工程,将科技成果迅速转化成生产力,劳动效率的迅速提高改变着现在职业岗位的职业特征。今后,只有创造型人才才能更好地胜任岗位职责。

5. 第三产业、社会服务业发展壮大

社会生产力的提高解放了劳动力,人们越来越多地需要社会服务行业为他们排忧解难、提供方便。第三产业的劳动人数将迅速增加,信息传播与管理行业的各种职业,文化教育事业,休闲、娱乐、保健等事业,提供各种各样服务项目的社区服务业等,将迅速发展壮大,不仅能产生大量的新职业,而且是吸纳社会劳动力的主要渠道。

由此我们可以看出,职业由于科学技术的发展发生了一系列的变化。

第一,职业的种类不断增加。职业种类的增加不仅表现在有许多新的职业出现,如计算机操作、美容化妆、电话服务、科技咨询等;还表现在传统职业的分工也由简单到精细,由一种职业又被分为多种职业。如农民,过去统指从事农作物种植的农业劳动者,而现在则划分为农艺工、果树工等。

第二,职业内容在改变。现在有许多职业已经突破原来的工作内容和业务

范围。如：过去用铅版印刷时，印刷工人需要有铸字工、拣字工、排版工等一系列工种；现在印刷工艺用电子计算机排版代替了铅版，胶印代替了铅印，使印刷工人的工作内容有了根本的改变。

第三，职业结构在调整。就业人口所占比例中，第一产业逐年下降，第二产业稳中有降，第三产业逐年上升。随着新技术的深入发展，第二产业劳动的机械化、自动化程度的提高，将会有大量的劳动者充实到第三产业中来，第三产业就业人数占全部就业人数比例不断提高的趋势将会加强。

职业的发展与变化无形中给从业者带来新要求，劳动者漠视职业的变化，无异于自我毁灭。作为新时代的青年，把握时代的脉搏，踏着职业变化的轨迹，会使每一位从业者职业生涯青春永驻。

作业题

1. 你是怎样理解职业的特性的？举例说明职业的特性。
2. 人们日常生活中为什么有隔行如隔山的感觉？

阅读1 职业概况

当今万千世界，是职业的大世界。走入繁杂的社会，我们会认识和接触不同职业的许许多多的人，如：司机、商人、售票员、医生和采购员等。凡此种种，他们的日常事务均是职业活动。职业活动是有规律的，是自成体系的。

★ 职业体系

职业所反映的是不同劳动者所从事的不同种类的社会劳动，任何一种职业都可以归属于国民经济中某一产业的某一行业，职业类别也是以产业、行业类型为基础来划分的。因此，由各种各样的职业所构成的职业体系是由国民经济中产业、行业与职业三个层次构成的。在职业体系中，产业、行业与职业之间存在着归属关系，其中，不同产业包含着相应的各种行业，不同行业也包含着相应的各种职业。

产业是国民经济活动最基本的类型。产业结构不仅是我国国民经济的基本形式，而且也是职业体系的基石。按照目前国际上通用的有关产业结构的分类方法，可以将国民经济划分为三大产业。

第一产业是指从自然界直接获取最基本的生活消费的物质生产部门，主要包括农业、林业、畜牧业和渔业。

第二产业是原材料进行加工的物质生产部门，主要包括制造业、矿业和建筑业等工业生产部门。

第三产业是指为社会公众提供社会性服务的非物质生产部门，主要包括交通运输业、

商业、金融业、文教卫生业、科研事业及其他各种公共事业、国家机关、党政机关及社会团体等。

随着时代的发展,我国近年来兴起“信息产业”或“知识产业”,有的学者称其为第四产业。与第一产业相比,第四产业具有如下特点。

- 属于精神产品再生产的领域,如文化艺术、电影、电视作品及各类戏剧创作等。
- 其资产以无形资产为主,主要是智力资源,包括信息产业、软件开发等等。
- 以社会效益为主,从业人员主要是脑力劳动者,如一些中介服务机构、律师事务所、产品开发等等。
- 既为物质文明建设服务,又为精神文明建设服务,如各种宣传媒介、广告服务公司等。

在上述产业结构的基础上,可以进一步区分各种各样的行业。

行业是根据企业事业单位使用、加工的原料,生产的产品,或提供服务的不同种类,而进行的社会分工的划分。不同的产业可以划分为不同行业,不同行业之间既有明确的界限,也存在密切的联系。

我国将国民经济的行业划分为 16 个门类,93 个大类,366 个中类。其中,16 个门类分别如下:

- (1) 农、林、牧、渔业。
- (2) 采掘业。
- (3) 制造业。
- (4) 电力、煤气和水生产供应业。
- (5) 建筑业。
- (6) 地质勘察业、水利管理业。
- (7) 交通运输业仓储和邮电通信业。
- (8) 批发零售贸易和餐饮业。
- (9) 金融、保险业。
- (10) 房地产业。
- (11) 卫生体育和社会福利业。
- (12) 社会服务业。
- (13) 教育、文化艺术和广播电影电视业。
- (14) 科学研究和综合技术服务业。
- (15) 国家机关、党政机关 和社会团体。
- (16) 其他。

在各行各业中,都包含着特定的职业,一定的职业从属于一定的行业,但同一职业可以存在于不同的行业之中。各种职业的分类是以劳动者本人所从事的工作性质的同一性来进