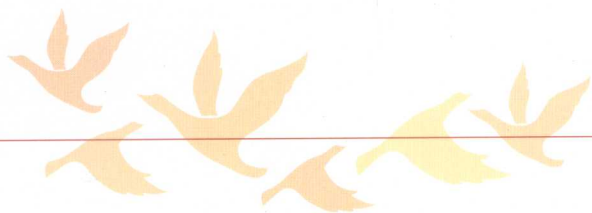


中国就业培训技术指导中心 推荐
职业院校教学用书
全程职业指导新概念教程



◎ 徐广卿等
编著

职业准备与

职业规划



高等教育出版社

中国就业培训技术指导中心 推荐
职业院校教学用书
全程职业指导新概念教程

职业准备与职业规划

徐广卿等 编著

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第090074号

责任编辑：王松林
封面设计：王松林
版式设计：王松林
文字编辑：王松林
校对：王松林
印刷：王松林

出版发行：高等教育出版社
地址：北京市西城区德胜大街4号
邮政编码：100120
电话：010-58281000
网址：<http://www.hep.com.cn>
网上订购：<http://www.landao.com.cn>
邮购：<http://www.widedu.com>
ISBN 7-04-019071-9
开本：787×1092 1/16
印张：20.75
字数：360 000
定价：22.00元
2008年6月第1版
2008年6月第1次印刷

高等教育出版社

内容简介

本书以促进职业院校学生实现顺利就业、创业和取得职业发展为目的,围绕着职业生涯规划指导,将学生的学业、就业、职业、事业有机地联系起来,应用当代国内外职业指导的先进理论和研究成果,结合职业院校学生学业和就业的实际情况,切实帮助学生树立正确的就业观,认识自己,认识职业,把握职业方向,确定职业目标,做好职业准备,进行明智职业选择和做出正确职业决策。

本书提供职业院校学生全程性职业指导的课程内容和探索职业院校学生职业指导工作新模式,可供技工学校、职业高中、中专、高级技工学校、技师学院和其他高等职业院校作为全程性职业指导教材。

图书在版编目(CIP)数据

职业准备与职业规划 / 徐广卿等编著. —北京: 高等教育出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-04-024096-2

I. 职... II. 徐... III. 职业选择—高等学校—技术学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 060074 号

策划编辑 杨 鸣 责任编辑 杨 鸣 封面设计 于 涛
版式设计 王艳红 责任校对 胡晓琪 责任印制 宋克学

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	蓝马彩色印刷中心		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787 × 1092 1/16	版 次	2008 年 6 月第 1 版
印 张	20.25	印 次	2008 年 6 月第 1 次印刷
字 数	360 000	定 价	25.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 24096-00

《职业准备与职业规划》 编写委员会名单

顾 问	陈 宇	王军伟			
主 编	徐广卿				
编 委	张金马	刘文彬	许 远	邹德林	
	贾瑞武	张志年	杨 鸣	彭向东	
	刘建雄	刘南平	李秉真	徐 霞	
	朱威军	郭盛利	江连凤	朱启臻	
秘 书	冯淑英				

序



努力开展职业院校学生 全程性职业指导

世界上许多发达国家都将职业指导作为积极劳动力市场政策的重要组成部分并得到政府的立法支持。为促进职业学校和高等院校学生充分就业,我国政府教育部门和人力资源管理部门提出了“全员化及全程化”职业指导,即对全体学生从招生入学到毕业实施全过程的职业指导。

促进青年学生充分就业是职业教育工作者的光荣使命。本书作者担任过技工学校校长,长期从事职业教育的教学、管理及研究工作,被聘为全国职业培训教学指导委员会委员、国家职业技能鉴定专家委员会委员,参与了国家职业教育立法、国家职业资格证书制度论证实施、职业培训教材建设及教学改革等工作。作者从20世纪90年代初开始重点研究职业指导,参与了职业指导人员国家职业资格鉴定的标准制定、教材建设和鉴定实施工作,是我国第一批高级职业指导师国家职业资格鉴定的培训指导教师和评审专家。从1999年高等学校开始扩大招生规模时,作者就密切注视和研究高等院校学生就业问题,曾到多所职业学校及高等院校开展调查研究并推动职业指导师的职业资格认证工作;曾被邀请到中国科学院研究生院等数十所高等院校和职业学校开展学生职业指导讲座和职业咨询。本书是作者长时间理论研究和工作的一个成果。



本书在内容上有如下特点：

一、强调学生从入学开始直到毕业的全程性职业指导,改变只重视毕业时的末端就业指导的状况。设计了院校全员性的全程职业指导课程的教学目标、教学任务、教学内容及指导理论框架。

二、重视学生的学业指导是本书的一个重点内容。强调学生的学习过程是职业准备(职业预备)的过程,一个极其重要的目标任务是完成从学生到一个合格职业人的转变。从提出和解决“学生应学什么和怎样学”的问题的角度,指导学生完成好学业。鼓励学生充分利用学校条件,充分发挥个人主观能动性,抓紧时间学习应具备的专业知识和掌握相应的职业技能,力争达到国家职业标准的要求和获得相应职业资格,以便毕业后能够顺利就业,就业后能胜任职业和取得职业发展。本书就业导向突出,倡导素质教育,激励进取精神,重视职业道德养成,力图把学生职业准备及职业规划和个人成长、人生发展及事业成功紧密联系在一起,力图在促进学生就业的同时促进学生的全面发展。

三、以科学发展观为指导,将学生职业指导从学生毕业时求职信息和求职策略为重点的指导转变和发展为以学生职业生涯规划制定为核心内容的指导。本书为使我国学生职业指导能步入一个科学的系统的职业生涯规划阶段做出了努力。

四、紧紧围绕着学生正确认识自己、正确认识职业、正确选择职业和科学设计职业生涯规划这一核心问题组织相关内容,切中了学生职业指导的要害,有利于解决学生就业的关键问题。

五、从发挥教育进行价值引导和促进自我建构的两大功能出发,在注重解决学生对职业生涯规划的认识、进行职业价值观引导以及转变学生就业观念的同时,也非常注重引导学生理论联系实际,用知识解决问题,并提供相应的路径、模型、程序和方法,提供大量案例和作业,切实帮助学生在毕业前能够制定出个人职业生涯规划 and 做出职业决策。重视实践性环节,突出实用性和可操作性是本书的特点。使学生能在教师和教材的引导下去实践和操作。

六、本书在增强教材的可读性上花费了心血,尽量避免空洞的说教,结构严谨,逻辑严密,力争深入浅出,以理服人。

我国职业院校学生职业指导取得了重大进展和可喜的成绩,但还处在刚刚起步阶段。如何引进、消化和应用发达国家的先进理论,如何结合我国国情和青年学生就业的实际情况,以科学发展观为指导,研究和形成我国职业院校学生职业指导的理论,建构一个以学业为基础、就业为导向、职业为载体、事业为目标的促进学生、学校和社会协调发展的职业指导体系和工作模式,仍然任重而道远。《职业准备与职业规划》为实现这一目标做出了有益的研究、探索和尝试。

陈宇

2008年3月

陈宇简介:

原任中国就业培训技术指导中心主任、劳动和社会保障部职业技能鉴定中心主任。

现任中国就业促进会副会长、中国成人教育学会副会长、中华职业教育社专家委员会副主任、中国就业培训技术指导中心学术委员会主任、原劳动和社会保障部职业技能鉴定中心学术委员会主任、首都经济贸易大学博士研究生导师。

前言



随着计划经济体制向社会主义市场经济体制的转变,我国在 20 世纪 90 年代初即开展了职业院校学生职业指导。目前职业院校普遍设置了就业指导机构并配备了专职的职业指导人员。有的学校还开设了职业指导课,有的学校已培养配备了专职教师,有的教师和指导人员也通过了国家职业指导师的职业资格考試。我国学生职业指导的理论研究在不断深入,学生职业指导的实践在不断深化,学生职业指导的经验在不断总结,学生职业指导的工作已经对学生就业起到了重要的促进作用。但是也应清醒地认识到,我国的学生职业指导才刚刚起步,和发达国家比还有较大差距。

美国学生职业指导开展了近百年,发端于中学生的职业咨询,现已发展为普遍在中学、职业学校和高等学校开展的职业生涯规划指导。美国学生职业指导大致经历了以下发展阶段:

(1) 以帕森斯的“特性—因素相匹配理论”为代表,首次提出了职业指导理论,并建立了“规范三步式”的指导模式,主要是指导学生将个人的特性与职业的主要因素要求相一致,从而使学生选择适合于自己的职业。

(2) 威廉姆逊写的《怎样咨询学生》的出版,形成了“指导学派”,开始强调对学生进行就业咨询。

(3) 1942 年罗杰斯出版了《心理咨询和心理治疗》,开始强调要在职业咨询中重视个人发展。

(4) 1959 年霍兰德经大量调查研究和反复实践,提出了人格类型和职业类型匹配的理论,强调把握人格特征选择适配的职业环境来达到“人职匹配”。

(5) 舒伯提出了“职业生涯发展理论”,强调“职业指导即协助个人发展并接受统一完整的自我形象,同时发展适配的职业角色形象,使个人在现实世界中接受考



验并转化为实际的职业,以满足社会需求,同时造福社会。”在此理论指导下,学生的职业指导进入了以“职业生涯规划”为中心内容的阶段。

在20世纪90年代末期,美国的职业生涯理论开始影响我国的职业指导,其理论研究和实践探索正方兴未艾。一些职业院校也开始以学生职业生涯规划为核心内容开展学生职业指导,开始探索我国职业指导模式。在总结借鉴国外学生职业指导的理论和经验的基础上,针对目前我国学生职业指导中许多院校只是针对毕业生,着重临近毕业时的求职指导和只是着重求职技巧的指导的情况,一些学者提出:我国学生职业指导应是全员性、全程性的指导,应是学生的学业、就业、职业和事业的统一,构建以学业为基础、就业为导向、职业为载体、事业为目标的促进学生、学校和社会协调发展的指导体系和工作模式。对这样一个系统指导和协调发展的学生职业指导模式本人十分赞同,所以尝试写一本以指导学业为基础、以促进就业为导向、以职业规划为内容、以人生发展为动力、以事业成功为目标,重在职业准备指导、重在职业选择指导、重在生涯规划指导和重在职业发展指导为纲要的教科书(也可作为学生职业指导读物)。同时也是对学生职业指导模式继续进行实践和探索研究。

2007年12月,教育部和人力资源管理部门提出:“高校要按照‘全程化、全员化、信息化、专业化’的要求,进一步提升就业指导和服务水平。”“要适应新形势需要,以科学性、系统性、针对性、操作性为原则,加快推进就业指导课程教材建设。”进一步为高校和职业学校职业指导及教材编写指明了方向,提出了更高的要求。

职业指导不仅是对求职者进行指导,还应包括用人单位在内的有关机构和人员的指导。学生职业指导不仅是对学生这个群体的指导,实际上也应把学生职业指导的研究成果应用到教育体制改革和职业院校教育内容改革中去,并以此促进职业院校和社会相关部门及相关制度的改革。所以学生职业指导绝不只是学校就业指导机构和职业指导人员的任务,而是一个重大的社会课题,应该引起学校、政府和社会的重视,只有这样,才能有效促进学生就业,才能促进学生、学校和社会的和谐发展。

本书由原劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心提出选

题并进行了相关策划,中心副主任宋健、标准教材处陈蕾处长给予了关心和支持,刘文彬处长、许远副编审提出指导性意见并参与审稿。本书的编写和审定由新世纪教学研究所组织,王军伟副总编辑、邹德林主任、贾瑞武副主任提出了建议性意见。本书编辑杨鸣对书稿提出了许多有益的意见,付出了辛勤的劳动。对上述机构和个人表示衷心的感谢!

本书难免有许多不足和错误,敬请读者和同行不吝赐教!在本书的编写过程中参考了许多书籍和大量资料,在参考书目中列举不全的或在资料来源说明中疏漏的也请原谅。

以此书献给青年学生朋友们!愿你们像重视毕业考试(毕业论文或毕业设计)一样,毕业时也一定要做出自己的职业生涯规划!愿你们树立正确的就业观念、进行充分的职业准备,毕业时能够具备:

强烈的职业意识;积极的进取精神;冷静的平民心态;理智的职业期望;明智的职业选择;诚信的职业道德;科学的职业规划;胜任的职业能力。

衷心祝愿青年学生朋友们顺利就业和取得职业发展!你们是实现祖国现代化的生力军,在你们身上寄托着我们振兴中华实现和建设社会主义强国的伟大希望!

徐广卿

2008年3月

目录



职业生涯规划——扬起生命的风帆	1
-----------------	---

就业篇——生存之本

第一章 就业方针与职业资格	7
---------------	---

第一节 就业的意义与就业方针	7
----------------	---

一、就业的实质和内涵	7
------------	---

二、就业的意义	8
---------	---

三、新时期就业方针	9
-----------	---

四、职业院校学生就业的特殊意义	11
-----------------	----

第二节 职业及职业发展趋势	12
---------------	----

一、职业概述	12
--------	----

二、职业分类	13
--------	----

三、职业胜任	18
--------	----

四、未来职业发展趋势	18
------------	----

五、职业变化趋势信息	19
------------	----

第三节 国家职业标准与职业资格证书制度	21
---------------------	----

一、国家职业标准概述	21
------------	----

二、国家职业资格证书制度	22
--------------	----

三、国家实行两种证书制度	24
--------------	----

第二章 就业观念与职业道德	29
---------------	----

第一节 接受职业教育是正确的选择	30
------------------	----

一、树立科学人才观	30
-----------	----

二、积极接受职业教育	32
------------	----

第二节 就业是硬道理	33
------------	----

一、珍惜就业机会	33
----------	----

二、职业技能是真本领	34
------------	----

三、重在职业发展	36
----------	----

第三节 成为有知识的普通劳动者	40
-----------------	----

一、高等教育大众化的发展趋势	40
----------------	----

二、高等职业院校毕业生应成为新型知识劳动者	41
-----------------------	----



三、树立竞争就业观	41
第四节 理性的职业期望	47
一、理性职业期望的重要意义	47
二、非理性职业期望是顺利就业的障碍	47
三、高等职业院校学生应有理性的职业期望	50
第五节 诚信为本的职业道德	52
一、职业道德的含义与特点	52
二、诚信是中华民族优良传统	53
三、诚信是我国当代社会精神文明建设的道德规范	53
四、诚信是职业道德的根基	54
五、诚信是学生就业的特别通行证	54
学业篇——立业根基	
第三章 学习专业知识——知道是什么？为什么和怎么做？	59
第一节 学会学习和提高学习能力	59
一、明确学习目的	60
二、依据职业标准	60
三、调整学习心态	61
四、养成良好习惯	64
五、讲究学习方法	66
六、培养学习能力	67
第二节 知识准备及知识结构	69
一、知识的内涵	69
二、合理的知识结构	70
第四章 掌握职业技能——你能做什么？	74
第一节 树立科学的职业技能观	76
一、职业技能的内涵	76
二、职业技能的分类	78
三、专业知识和职业技能的关系	78
四、职业技能的价值观	80
第二节 职业技能训练和生产实习	83

011	一、实习为主达目标——从职业中来到职业中去	83
	二、实践锻炼真本领——以职业活动为主线	84
	三、技能训练有规律——获得技能的技能	84
	四、技能训练三阶段——练好基本功和循序渐进	86
151	五、技能训练五步骤——态度和细节决定成功	86
151	六、安全操作最重要——严格遵守安全操作规程	86
151	七、产训结合出人才——在于中学、在学中干	87
151	八、校企合作共培养——直接获得企业需要的技能	87
051	九、积极参加职业技能鉴定——获得就业的通行证	88
151	十、技能竞赛显身手——展示自己、推销自己	91
	第五章 提高职业素质——你能胜任职业吗?	97
051	第一节 提高心理素质	98
103	一、理解心理素质含义	98
131	二、调适心理胜任职业	100
131	三、发展智力理性思考	101
131	四、战胜挫折建立信心	102
051	五、丰富情感控制情绪	102
051	六、学会沟通善待人际	103
051	七、结合学业健康心理	105
141	八、求教咨询排除障碍	105
141	第二节 培养职业能力	105
141	一、职业能力的概念	106
141	二、职业能力的内涵	106
141	三、职业能力要素	108
051	四、职业能力是打开就业大门的金钥匙	109
051	第三节 职业能力为核心的职业资格认证	109
141	一、职业能力的内涵被重新构建	110
121	二、核心能力的内涵	111
101	三、职业能力评价	113
051	第四节 职业能力自我开发	114
101	一、结合专业课程和教学活动努力实践	114
101	二、充分利用信息化手段来培养职业能力	115



三、职业能力回答的问题..... 116

职业篇——生涯平台

第六章 职业发展与人生成功——生命的意义在于工作..... 123

第一节 人生需求与人生发展..... 123

一、人生需求层次..... 123

二、人生发展阶段..... 125

三、人生价值追求..... 126

四、职业价值观..... 128

第二节 职业生涯发展..... 129

一、职业生涯的概念..... 129

二、职业生涯发展阶段..... 130

三、职业生涯发展理论主要观点..... 132

第七章 认识自我——我是谁?..... 138

第一节 兴趣与职业..... 139

一、兴趣的含义..... 139

二、兴趣的产生、形成与发展..... 139

三、兴趣对职业生涯的影响..... 139

四、兴趣类型和相应职业..... 142

第二节 气质与职业..... 144

一、气质类型..... 144

二、气质测量..... 145

三、气质类型与职业..... 148

第三节 性格与职业..... 149

一、性格的含义..... 149

二、性格与职业类型..... 149

三、性格的改变和自我培养..... 155

第八章 职业选择——我适合干什么?..... 161

第一节 人格类型和职业类型的匹配..... 162

一、职业选择的指导原则..... 162

二、人格类型理论与其应用..... 163

三、工作世界地图	169
第二节 职业能力倾向及测量	171
一、职业能力倾向的概念	171
二、职业能力倾向的测验	171
三、职业能力倾向的自我测验	173
第三节 明智选择	179
一、人格类型、职业类型和职业能力之间的组合匹配的选择模式	179
二、兴趣、性格、气质相互组合而与职业匹配的选择模式	181
三、明确职业方向	181
事业篇——成功之路	
第九章 职业生涯规划——为事业成功规划自己	201
第一节 职业规划内涵与重要意义	201
一、职业生涯规划内涵	201
二、职业生涯规划的意义和作用	202
第二节 职业生涯规划的内容及原则	205
一、职业生涯规划的基本思路 and 主要因素	205
二、职业生涯规划的内容	205
三、职业生涯规划的原则	206
第三节 确定职业目标——我将要实现什么？	209
一、目标对人生的导向和激励作用	209
二、职业目标的概念	210
三、职业目标分解	213
第四节 职业生涯规划路线及职业生涯规划策略	215
一、职业生涯规划路线	215
二、正确选择职业生涯规划	215
三、职业生涯规划图	216
四、职业生涯规划管理	219
第十章 职业决策——你决定怎样做？	222
第一节 职业决策的内容和决策模式	222
一、职业决策的意义	222



1081	二、职业决策的重要因素	223
1171	三、职业决策意识和决策过程及程序	223
1171	四、充分发挥主体能动作用,积极进行职业决策	228
1171	第二节 职业信息的搜集	230
1171	一、职业信息的内容	230
1171	二、职业信息的来源	232
1171	三、职业信息的分析	234
1181	第三节 职业前景分析	235
1181	一、理想职业描述	235
	二、理想职业的扩展与缩减	236
	三、职业决策矩阵	237
	第四节 求职策略	239
101	一、谋划一整套求职策略	239
101	二、求职途径和方法选择	242
101	三、时刻做好求职准备	242
101	四、求职策略是为了能够选择	243
101	五、求职策略是为了实现职业生涯规划	243
101	六、求职策略应不断修正	243
	第十一章 创业准备与职业定位——个人事业和成功领域	251
100	第一节 创业准备	252
100	一、创业促进就业	252
100	二、创业意识树立	252
101	三、创业能力培养	252
101	四、创业计划制定	255
119	第二节 职业锚与人生成功	262
119	一、职业锚的含义	262
119	二、职业锚类型	264
119	三、职业锚的功能与作用	266
119	四、运用职业锚理论进行职业选择	268
122	附录一 案例	276
122	【案例一】	276

【案例二】	283
附录二 有关文件	295
关于积极做好 2008 年普通高等学校毕业生就业工作的通知 教学[2007] 24 号	295
教育部办公厅关于印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知 教高厅[2007]7 号	298
参考文献	300