



人力资源和社会保障部职业能力建设司推荐

■ 预备技师职业功能模块教材

职业生涯规划

中国就业培训技术指导中心 组织编写



 中国劳动社会保障出版社

主 编 刘 滨
主 审 屈晓宁

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划/刘滨主编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2010

预备技师职业功能模块教材

ISBN 978-7-5045-8461-8

I. ①职… II. ①刘… III. ①职业选择-通俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 108356 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

新华书店经销

北京印刷集团有限责任公司印刷二厂印刷 北京密云青云装订厂装订

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 7.25 印张 166 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

定价: 13.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64954652

序

实现国家高技能人才队伍建设中长期战略目标，造就数以千万计的高技能人才，搞好培养和培训是基础。为了更多更好更快地培养技师和高级技师，我们在技工院校培养高级工的基础上试点探索培养预备技师，创新培养模式，在提升高技能培训质量的基础上，大力扩展高技能人才后备资源。预备技师职业功能模块课程体系四个专业的教材正是在此背景下，按照试点的指导思想编写出版的。可谓适逢其时，应运而生。

党和国家高度重视高技能人才队伍建设，近日下发的《国家中长期人才发展规划纲要（2010—2020）》，从适应新型工业化和产业结构优化升级的需要出发，明确提出到2020年高技能人才队伍总量要达到3 900万人，其中技师和高级技师要达到1 000万人左右。从现有的培养基础和培养能力来看，要实现这个目标，创新培养模式是不二选择。预备技师职业功能模块课程体系教材的出版，正是创新培养理念和培养模式的产物。它的实施必将成为实现国家中长期高技能人才培养目标的助推力。近几年来，我国的高技能人才队伍建设在规模和质量上都取得了可喜成效。但与我国经济发展的要求相比仍然存在着数量短缺、结构不合理的矛盾。特别是经历国际金融危机的冲击后，加快转变经济发展方式，必将带来对高技能人才的新一轮更大需求。预备技师职业功能模块课程体系教材，必将为我国高技能人才培养提供有力的技术支撑服务。

预备技师职业功能模块课程体系的开发与研究，是人力资源社会保障部高技能培训联合委员会汇聚全国行业（企业）专家、课程开发专家及全国技工教育培训的高端资源，历时两年，坚持理论与实践相结合，历史与现实及未来发展相结合，国内经验与国外借鉴相结合的原则，组织研究和开发的，终成正果，这也是推进校企合作培养模式迈进深层次的一个重要标志。

预备技师职业功能模块课程体系创新性，一方面在于它坚持以职业活动为导向，以国家职业标准和岗位需求为依据，以培养职业能力为核心，把实际工作任务作为教学主线，把岗位工作项目作为教学内容，构建了一套具有现代技工教育特色的课程体系，既可服务于学生终身职业生涯的发展，又可服务于为生产与服务一线培养应用型技能人才。另一方面，还在于它对学科体系的弃粗取精，并与构建新的职业能力培养体系相结合。该体系将课程结构从原来的文化基础课、专业基础课、专业课三段模式，转变为由职业能力课程和能力拓展模

块组成的课程结构，将能力培养与综合素质培养有机地结合起来，充分体现“课程结构模块化、教学手段一体化、组织教学项目化、培养能力综合化”。

首批出版的预备技师职业功能模块课程体系，包括汽车维修、数控机床加工（数控车工）、电气维修和电脑动画设计制作四个专业。教材的编写出版，凝聚着全国行业（企业）专家、课程开发专家及广大技工院校教师的心血，也是实施课程体系和教学实践的重要保证。当然，按照新出版的课程体系教材组织实施教学，还有一个不断完善的过程，仍然需要相关专家和技工院校广大教师继续进行新的探索和努力。

借此机会，我代表人力资源社会保障部向所有参与教材编写的专家和技工院校教师表示衷心感谢！希望大家再接再厉，在深化校企合作、探索有中国特色职业培训课程体系的征程上再创佳绩。

人力资源社会保障部副部长

张少建

2010年6月

中国劳动社会保障出版社出版发行。张少建副部长在教材编写会议上讲话，强调教材编写要紧密结合企业生产实际，体现职业培训特点，注重教材的实用性和针对性。他指出，教材编写要坚持以人为本，注重培养学生的实践能力和创新能力，同时要体现教材的先进性和科学性，不断提高教材的质量和水平。他还要求教材编写人员要深入企业一线，了解生产实际，加强与企业的沟通和合作，确保教材内容与实际需求相符合。最后，他鼓励教材编写人员要发扬团结协作、精益求精的精神，为教材编写工作做出更大的贡献。

前言

为了贯彻《中共中央办公厅、国务院办公厅印发（关于进一步加强高技能人才工作的意见）的通知》（中办发〔2006〕15号）、《关于做好预备技师考核试点工作的通知》（劳社厅发〔2007〕15号）和《关于印发汽车维修等4个专业预备技师职业功能模块课程体系培养方案及大纲（试行）的通知》（人社职司函〔2009〕33号）文件精神，我部高技能培训联合委员会组织开展了预备技师职业功能模块课程体系（以下简称“职业功能模块课程体系”）研究。由深圳技师学院、西安技师学院、江苏盐城技师学院和北京新媒体技师学院牵头，开发了汽车维修、数控机床加工（数控车工）、电气维修和电脑动画设计制作4个专业职业功能模块课程体系培养方案、课程大纲及系列教材。

预备技师职业功能模块课程体系以职业活动为导向，以国家职业技能标准技师（国家职业资格二级）为基础，按照预备技师可持续发展需求和高技能人才培养特点，将职业岗位群的工作技能要求（工作项目）转化为院校的专业培养教学项目。以校企合作开放性办学模式取代传统封闭式办学模式，以任务引领型的一体化情境教学方式取代传统的理论与实训分离的课堂教学方式，构建将社会终结性考核转变为过程化评价的现代技工教育课程体系。

职业功能模块系列教材，准确体现了培养方案及课程大纲的要求，对教学项目包含的工作任务进行了详尽描述，提供了工作过程导向的项目教学案例。教材以学生获得工作体验，形成良好的职业技能为核心，以操作性学习为特征，可指导学生按工作过程开展学习活动，并注重学生的社会能力、交往能力、协作能力、终身学习能力的培养。课程的教学核心内容形成对职业岗位群技能的支撑，构成全新的教材模式，是实施职业功能模块教学的重要保证。既便于实践性教学，同时也便于指导学生自主学习。

职业功能模块系列教材之《职业生涯规划》，共分4个学习项目。主要内容包括职业生涯人物访谈、汽车维修行业职业群调查、制定职业能力提升方案、制定职业生涯规划发展等。本书根据《职业生涯规划》教学大纲的要求，以职业标准为依据，以职业能力为核心，以职业活动为导向，以项目任务为载体，以提高从业人员的核心技能、核心素质为目标。每个学习项目包括项目目标、项目任务、项目描述、项目实施、项目拓展、项目考核等环节，由浅入深、循序渐进，充分体现“做中学”“学中做”的职业教学特色。

本书主要作为技工院校预备技师培训教材，也可作为高等职业技术学院、成人职业学校、广播电视大学的技能项目培训教材，还可作为社会培训用书。

本书由深圳技师学院刘滨任主编并统稿，屈晓宁主审。

编审委员会

主 任 刘 康

副 主 任 宋 建

委 员 黎德良 李木杰 周 佳 李长江 龚 朴

王风雷 林爱平 吕成鹰 李 康 何月平

卢义斋 梁 军 彭效润 田秀萍 黄锋章

崔秋立

丛书主编 宋 建

丛书副主编 蔡 兵 蒋燕辰 陈志集

各分册主编、主审

叶昌元 王 德 侯勇志 朱文韬 冯兆凯

程 森 阳 红 严安辉 甘 路 梁亿健

梁 林 刘 滨 何毅刚 李清明 刘太昌

郑成刚 刘炽平 屈晓宁 项金林 雷明森

梁向东 李欣然 付华山 张孟强 顾 旭

蔡 天

1. 调查方法及内容

2. 职业群的划分

3. 工作任务与职业能力对照

4. 行业特征及人才要求

三、计划与实践

1. 绘图

2. 项目训练

【任务】完成汽车维修行业职业群调查表

四、项目考核

目 录

4E	【任务1】撰写生涯决策平衡量表.....《生涯决策平衡量表》附录【附录】	78
2E	【任务2】依据SWOT分析法,进行个人职业决策分析.....案例式时代职业决策指导 三百页	
2E	四、项目考核.....项目考核	80
3E	【附录】《个人职业生涯规划报告》.....附录【附录】	80
附件	附件	82
3E	附件1: 职业价值观测试量表.....附件1: 职业价值观测试量表	82
附件2	附件2	85
附件3	附件3	97
项目一 职业生涯规划人物访谈.....		1
一、案例分析.....		2
二、信息收集.....		3
1. 生涯人物访谈法.....		3
2. 网络信息搜索法.....		4
三、计划与实施.....		7
1. 脑图.....		7
2. 准备活动.....		8
【活动1】职业认知.....		8
【活动2】绘制生命彩虹图.....		11
3. 项目训练.....		13
【任务1】生涯人物访谈(技术主管).....		13
【任务2】生涯人物访谈(企业HR经理).....		14
四、项目考核.....		15
【考核1】完成职业信息调查表.....		15
【考核2】完成职业生涯规划分析表.....		15
【考核3】完成《职业生涯规划人物访谈总结报告》.....		16
项目二 汽车维修行业职业群调查.....		17
一、案例分析.....		17
二、信息收集.....		18
1. 调查方法及内容.....		18
2. 职业群的划分.....		19
3. 工作任务与职业能力对照.....		20
4. 行业特征及人才要求.....		28
三、计划与实施.....		29
1. 脑图.....		29
2. 项目训练.....		32
【任务】完成汽车维修行业职业群调查表.....		32
四、项目考核.....		34

【考核】完成《汽车维修行业职业群调查报告》	34
项目三 制定职业能力提升方案	35
一、案例分析	35
二、信息收集	36
1. 职业价值观	36
2. 职业兴趣	37
3. 性格	38
4. 技能	40
三、计划与实施	42
1. 因果图	42
2. 准备活动	43
【活动1】价值观大拍卖	43
【活动2】兴趣岛	45
【活动3】我的成就清单	48
3. 项目训练	58
(1)【测评一】完成职业价值观测试量表	58
(2)【测评二】完成 MBTI 性格类型测试量表	58
(3)【测评三】完成霍兰德职业兴趣测验量表	58
【任务1】完成自我分析与评估汇总表	58
【任务2】自身价值观的选择	59
【任务3】兴趣类型的匹配	59
【任务4】职业能力差距对照	60
四、项目考核	61
【考核】完成《个人职业能力提升方案》	61
项目四 制定职业生涯规划	62
一、案例分析	62
二、信息收集	63
1. 生涯决策	63
2. 生涯决策工具	65
3. 时间管理	69
三、计划与实施	72
1. 脑图	72
2. 准备活动	75
【活动】根据招聘广告制订求职目标计划	75
3. 项目训练	78

【任务1】填写生涯决策平衡方格单	78
【任务2】依照SWOT分析法,进行个人职业决策分析	79
四、项目考核	80
【综合考核】《个人职业生涯规划报告》	80
附件	82
附件1:职业价值观测试量表	82
附件2:MBTI性格类型测试量表	85
附件3:霍兰德职业兴趣测验量表	97

项目目标

1. 掌握职业生涯人物访谈的方法与技术。
2. 学会信息收集的方法与技术。
3. 了解汽车维修行业岗位胜任的基本条件。
4. 了解汽车维修行业员工职业生涯发展路径。

项目任务

1. 能对汽车行业相关职业信息进行收集、整理和分析。
2. 挑选合适的相关企业访谈人员,确定访谈提纲。
3. 确定访谈的人员组织形式和访谈过程。
4. 根据访谈提纲进行生涯人物访谈。
5. 撰写《职业生涯人物访谈总结报告》。

项目描述

预备技师应构建对自身职业生涯进行规划和管理观念,通过对职业信息的收集、整理和对企业员工的访谈调查,初步了解职业的胜任情况与员工的职业生涯发展路径。该项目通过帮助学生进行信息收集、提纲拟订、访谈实施等方式,对汽车维修维修技师、技术主管、人力资源经理等人员进行访谈和总结,最后形成《职业生涯人物访谈总结报告》。

项目一

职业生涯人物访谈

项目目标

1. 掌握职业生涯人物访谈的方法与技术。
2. 学会信息收集的方法与技术。
3. 了解汽车维修行业岗位胜任的基本条件。
4. 了解汽车维修行业员工职业生涯发展路径。

项目任务

1. 能对汽车行业相关职业信息进行收集、整理和分析。
2. 挑选合适的相关企业访谈人员，确定访谈提纲。
3. 确定访谈的人员组织形式和访谈过程。
4. 根据访谈提纲进行生涯人物访谈。
5. 撰写《职业生涯人物访谈总结报告》。

项目描述

预备技师应构建对自身职业生涯进行规划和管理观念，通过对职业信息的收集、整理和对企业员工的访谈调查，初步了解职业的胜任情况与员工的职业生涯发展路径。该项目通过帮助学生进行信息收集、提纲拟订、访谈实施等方式，对汽车行业维修技师、技术主管、人力资源经理等人员进行访谈和总结，最后形成《职业生涯人物访谈总结报告》。

项目实施



一、案例分析

小赵是某技师学院汽车维修专业预备技师班（高中生起点）的三年级学生，专业技能突出，已获得汽车维修高级工职业资格，目前，刚刚完成了在一家大型汽车4S店三个月的实习任务。对于个人的职业发展，他很困惑，面临着一个艰难的选择：要么提前毕业，与其他高级工班的同学一起在该企业就业，要么继续修读预备技师班课程，两年后再就业。于是，他带着困惑，找到学校职业指导老师进行咨询。

赵同学（以下简称生）：我觉得再多读两年预备技师班课程和现在没有多大的区别，还不如提前毕业，可以多赚两年钱。

职业指导老师（以下简称师）：为什么你会觉得这两个不同学制的课程学习没有多大的区别呢？能具体谈谈吗？

生：我觉得我学了三年的汽车维修，专业技能还不错，获得了高级工的职业资格，在企业实习，师傅也总夸我能干。我想再多学两年，也没什么新技术可学，无非是继续巩固现有专业技术，对我来说不仅浪费了两年时间，而且还少赚两年钱呢！

师：看来你是一个注重“时间就是金钱，效率就是生命”的人，相信你对自己准备从事的职业、岗位已有了一定的了解吧。那么，你能具体向我介绍一下汽车维修人员的职业情况吗？比如汽车维修专业的人员可以从事哪些岗位的工作呢？每个岗位的主要工作职责是什么？

生：可以从事汽车机电维修、汽车业务接待、汽车保险与理赔的工作，每个岗位的主要工作职责就是维修、接待、理赔等。

师：能具体说说职责内容吗？

生：（无语）……

师：好，我们来谈谈关于工资的话题吧。你刚才说早工作两年可以多赚两年钱，那么，你能告诉我，假如你不读预备技师班，早工作两年，可以多赚多少钱呢？

生：这个我还没算，应该会多些吧！

师：我想问你，你知道高级工和技师的工资在企业中各是多少吗？

生：应该有区别吧，不太清楚……

师：那么他们的工作内容呢？

生：应该一样吧，不太清楚……

师：他们的职业发展空间呢？

生：可能技师会发展快一些，不太清楚……

师：既然这么多不太清楚，为什么不给自己一个机会弄清楚这些，再做决定呢？

生：嗯，那该怎么做呢？

师：建议你做一下职业生涯人物访谈，可以帮助你澄清一些职业信息，以便你更好地进行决策！

分析：小赵咨询的问题和表现在汽车维修专业学生的职业决策中具有代表性，问题的根源在于学生并不真正了解职业信息，比如行业的发展趋势，职业的定义，岗位的划分，工作的职责、内容，工作的薪酬待遇及职业升迁等，片面地认为只要专业技能好，就可以就业顺利、职业稳定。由于缺乏深入了解职业的方法和技巧，造成职业决策困难或决策失误。对此，可利用生涯访谈技术收集与整理信息，以获取相关职业领域的信息，为下一步的职业定位做好准备。

二、信息收集

1. 生涯人物访谈法

生涯人物访谈，是通过与一定数量的职场人士（通常是自己感兴趣的职业从业者）会谈而获取关于一个行业、职业和单位“内部”信息的一种职业探索活动。通过访谈，了解该职业岗位的实际工作情况，获取相关职业领域的信息，进而判断你是否真的对该工作感兴趣，这实际上是一次间接、快速的职业体验。

（1）操作流程

1) 寻找生涯人物。结合自己的兴趣、技能、工作价值观、教育背景和已掌握的职业知识，列出未来可能从事的几种职业，然后在每个职业领域寻找三位以上的在职人士作为生涯人物。生涯人物可以是自己的亲人、老师和朋友，也可以是他们推荐的其他人，还可以借助行业协会、同学录或某个具体组织的网页寻找其他职场人士。

注意：

- ◆ 生涯人物的职业应是自己向往的。
- ◆ 每个职业领域的生涯人物应结构合理，既有初入职场的人士，也有工作了一定年限的中高层人士。

◆ 正式访谈前,对生涯人物的信息掌握得越全面越好,姓名、职务和联系方式是必需的,同时尽可能地利用大众传媒或互联网收集生涯人物的相关信息。

2) 拟定访谈提纲。对生涯人物的访谈可结合目标职业设计访谈问题,主要围绕以下要点进行:行业、单位名称、职业(职位)、工作的性质和类型、主要内容、地点、时间、任职资格、所需技能、市场前景、行业相关信息、工作环境、工作强度、福利薪酬、工作感受、员工满意度等。

3) 预约并实地采访。预约方式有电话、QQ、电子邮件和普通信件等,其中以电话为最佳。预约时首先进行自我介绍,然后说明找到他的途径、采访目的、自己感兴趣的工作类型以及采访所需要的时间(通常为30分钟左右),并确认采访的日期、时间和地点。

注意:

◆ 联系前的准备要充分,电话联系时还应备好纸和笔,以备临时电话采访。

◆ 联系时一定要有礼貌,时间要短。

访谈方式可以是面谈、电话访谈、QQ访谈,最好是面谈。面谈前,采访者一般可以从其他渠道了解的生涯人物的信息轻松引出话题。之后就可以按设计好的问题开始访谈了。遇到生涯人物谈兴正浓时,采访者要乐于倾听,给生涯人物留出提供其他信息的机会。在访谈结束时,可请生涯人物推荐其他相关的生涯人物,由此以滚雪球的方式拓展自己的职业认知领域。

注意:

◆ 采访前为自己准备“30秒的广告”,因为在访谈过程中,生涯人物可能会问及采访者的职业兴趣和求职意向。

◆ 面谈前,应征求生涯人物的意见,视情况对谈话进行录音、书面记录或不记录。

◆ 面谈一定要守时、简洁,不浪费他人时间。

◆ 访谈结束后,对于不允许访谈现场记录的内容应迅速补记。

◆ 在采访结束后一天之内,要通过合适的方式表示感谢。

4) 访谈结果分析。在一个职业领域采访三个以上的生涯人物后,就可以用职业信息加工的观点来分析。与之前自己对该职业的认识进行比较,找出主观认识与现实之间的偏差,确定自己是否适合这一行业、职业和工作环境,是否具备所需能力、知识与品质,形成书面总结报告,进而详细制订学习期间的自我培养计划。

(2) 注意事项

◆ 访谈前要做好充分准备。

◆ 访谈中要注意个人仪容仪表,态度应诚恳大方。

◆ 设计的问题以封闭式问题为主,既节约时间,又能得到需要的答案。

◆ 设计的问题要尽量口语化、易懂。

◆ 尊重被访谈者,注意保护他们的信息安全和个人隐私。

◆ 认真对待,不走过场,真正通过访谈达到探索职业的目的,为个人的职业定向和职业选择做好准备。

2. 网络信息搜索法

随着 Internet 技术的飞速发展,涉及面广、类型多、数量大的网络信息资源成为获取职业信息的重要来源之一。如何在浩如烟海的网络信息中快速、便捷地收集和整理职业信息,

是现代职场人士必备的工作技能。因此,有必要充分利用检索工具以适当的检索方法与技巧搜索信息,从而提高信息检索的效率与准确率。

(1) 搜索引擎的特点

随着网络技术的日臻完善,人们对网络信息的检索也越来越借助于各种各样的搜索引擎来帮助实现。根据网络使用人群的特点,现将日常操作中使用频率非常高的百度搜索引擎介绍一下。

百度(<http://www.baidu.com>)作为国产搜索引擎,拥有目前世界上最大的中文信息库。其基于字词结合的信息处理方式,相当巧妙地解决了中文信息的处理问题,极大地提高了搜索的准确性和查全率,从而为用户提供了最准确、最广泛、最具时效性的信息。同时,百度支持二次检索(又称渐进检索或逼进检索),可在上次检索结果中继续检索,逐步缩小查找范围,直至达到最小、最准确的结果集,这有利于用户更加方便地在海量信息中找到自己真正感兴趣的内容。百度搜索引擎首页如图 1—1 所示。

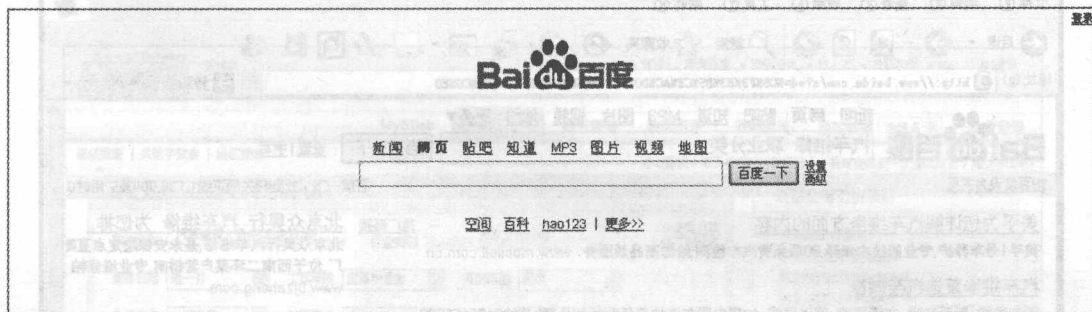


图 1—1 百度搜索引擎首页

(2) 搜索引擎的使用规则

搜索引擎一般是通过搜索关键词来完成搜索过程,即填入一些简单的关键词来查找包含此关键词的文章或网址,如通过网络搜索引擎百度 <http://www.baidu.com> 输入“汽车维修”可以得到关于汽车维修相关内容的网页约 1 550 万条结果,但却不能精确搜索所需的信息。因此,若想得到最佳的搜索效果,就应使用搜索的基本语法来组织要搜索的条件。

1) 使用“+、-”连接号和通配符。用“+”号表示该词一定要出现在检索结果中,“-”号表示检索词不出现在检索结果中,并且“+”号或“-”号与检索词之间不能有空格。如要查找“汽车维修”且同时不含有“汽车快修”内容,可输入: +汽车维修 - 汽车快修。

进行简单查找时,可以在单词末尾加一个通配符来代替任意的字母组合。通常用星号“*”匹配 0 个或 0 个以上的字符,但不能用在检索词的开始或中间;用问号“?”匹配 1 个字符。

2) 使用逗号、括号或引号进行词组查找。逗号的作用是寻找那些至少包含一个指定关键词的文档,“越多越好”是它的原则。例如查询关键字为“汽车维修,电喷技术,2010 年”,则查询时包含“汽车维修”“电喷技术”和“2010 年”的文档将出现在前面。和提供继续行动的出发点。

括号的作用和数学中的括号相似,可以用来使括号内的操作符先起作用。例如,查询词为“(电喷发动机 or 柴油发动机) and (搜索 or 查询)”,则实际查询时关键词就是“电喷发动机搜索”“电喷发动机查询”或者是“柴油发动机搜索”“柴油发动机查询”。

使用引号组合关键词,可以将关键词或关键词的组合作为一个字符串在其数据库中搜索。例如,要查找关于“自动离合器”方面的信息,可以键入“自动离合器”,这样就把“自动离合器”当做一个短语来搜索。相反,如果不加双引号,搜索引擎就会查出包含“自动的”及“汽车离合器”的网页,从而严重偏离主题。

(3) 职业信息搜索的途径

1) 通过网络搜索引擎百度(<http://www.baidu.com>)输入关键词进行相关职业信息的搜索。如通过百度输入关键词“汽车维修 职业分类”可以得到关于职业分类与具体岗位名称的网页,如图1—2所示。

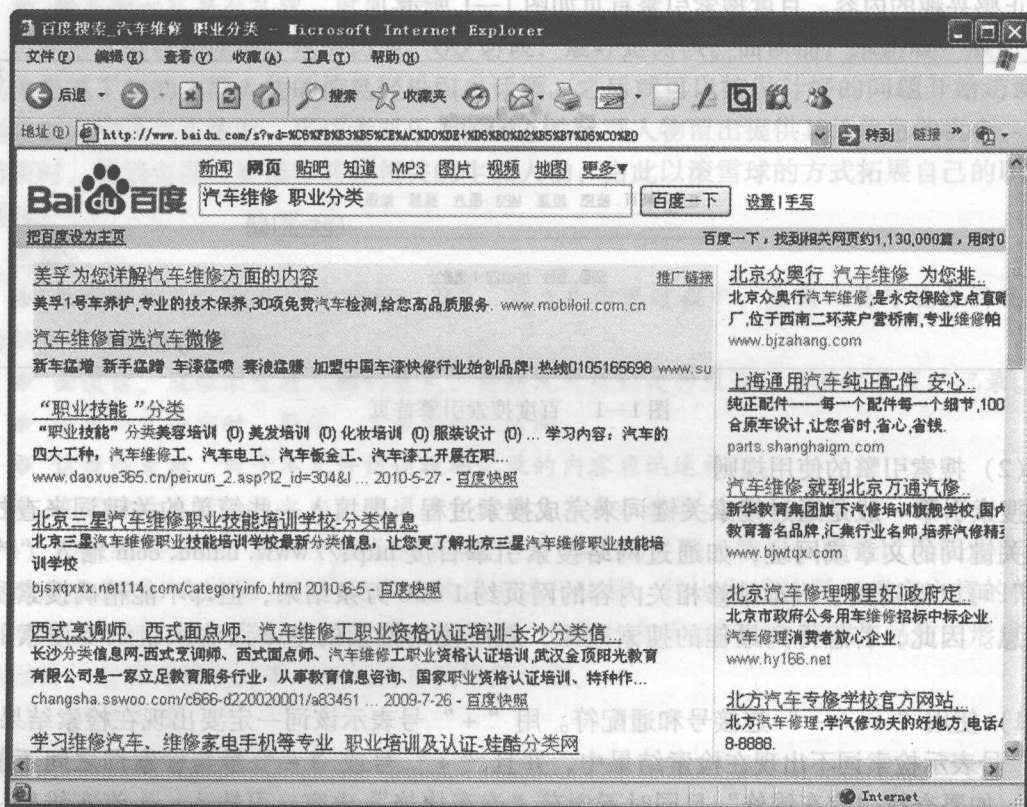


图1—2 搜索网页内容样例

2) 通过国家权威网站,如通过中国劳动力市场网(<http://www.lm.gov.cn>)查询相关职业信息,如图1—3所示。

3) 通过专业求职网站,如通过前程无忧网 <http://www.51job.com> 的“职位搜索”输入“汽车维修”“汽车行业”等关键词,可得到相关岗位的具体要求,如图1—4所示。

4) 通常用的求职网站搜索相关信息,如图1—5所示。