

全国大学生人文素养教育“十二五”规划教材

全国大学生职业素养教育精品教材

职业生涯规划与就业指导

QUANGUO DAXUESHENG RENWEN SUYANG JIAOYU
ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

姚裕群 王乐夫 刘紫婷 主 编

赠送教学资源



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

全国大学生

“十二五”规划教材

全国大

教育精品教材

职业生涯规划与就业指导

QUANGUO DAXUESHENG RENWEN SUYANG JIAOYU
ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

主 编 姚裕群 王乐夫 刘紫婷

副主编 童汝根 陈志强



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

职业生涯规划与就业指导 / 姚裕群, 王乐夫, 刘紫婷主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2012.4

(全国大学生人文素养教育“十二五”规划教材)

ISBN 978-7-303-13877-7

I. ①职… II. ①姚…②王…③刘… III. ①职业选择—高等教育—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 238149 号

营销中心电话 010-58802755 58800035

北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com.cn>

电子邮箱 bsdzyjy@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京市易丰印刷有限责任公司

经销: 全国新华书店

开本: 184 mm × 260 mm

印张: 15.75

字数: 350 千字

版次: 2012 年 4 月第 1 版

印次: 2012 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 26.80 元

策划编辑: 姚贵平

责任编辑: 姚贵平

美术编辑: 高 霞

装帧设计: 天泽润

责任校对: 李 菡

责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话 010-58808104

外埠邮购电话 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

出版说明

职业性、实践性是高职高专和应用型本科教育的重要特点，但培养人格健全、身心健康、全面发展的人才才是其根本目的。由此，高职高专和应用型本科院校在注重专业课程建设的同时，更应注重人文素养教育课程的建设。

人文素养教育旨在培养完整的人。此种人需具备能传承中华优秀传统文化的能力、能有效思考的能力、能清晰沟通思想的能力、能作适当明确判断的能力、能辨识普遍性价值的认知能力、能调适自我身心状态的能力、能较好的适应社会环境的能力。人文素养教育以其独特的魅力，被越来越多的高职高专和应用型本科院校纳入必修或公共选修课的范畴。

课程建设，教材是抓手。高质量的、适宜的教材能让课程发挥更大的效用。为切实推进高职高专和应用型本科院校人文素养教育的开展，我们在深入调研的基础上，依托百年老校——北京师范大学丰富的专家资源，吸纳长期耕耘于高职高专和应用型本科教学一线、对高职高专和应用型本科人文素养教育有较深了解与体验并懂得人文素养教育教材开发特点与规律的优秀教师，策划、编写、出版这套内容丰富、形式新颖、特点鲜明的“全国大学生人文素养教育‘十二五’规划教材”。

本套教材由《大学生文化修养》等文化修养教育系列、《高职心理健康教育》等身心素质教育系列、《社交礼仪》等礼仪修养教育系列、《职业生涯规划》等职业素养教育系列、《艺术欣赏》等艺术修养教育系列构成。本套教材由金正昆、周星、聂振伟、姚裕群、刘德恩、张可君、吕一中等知名专家、学者倾力打造，具有以下特点。

第一，注重文化的传承。将适宜于高职高专和应用型本科的优秀传统文化纳入教材之中。

第二，注重意识的培养。引导学生树立全面发展的意识，为其职业生涯发展夯实基础。

第三，注重方法的学习。重点引导学生掌握学习的方法、做事的方法，授学生以“渔”。

第四，注重素质的养成。人生能否取得成功，素质是关键。本套教材围绕学生的文化修养、身心素质、职业素养、礼仪修养、艺术修养等综合素养展开。

第五，注重能力的培养。引导学生全面打造以方法能力、社会能力和专业能力为主体的核心竞争力。

第六，注重学生的实际。从高职高专和应用型本科学生的身心特点出发，选择教学内容，设计教材体例，突出科学性、实用性、适宜性与可读性。

为高职高专和应用型本科院校学生提供优质教材，促进其全面发展是作为“国家一级出版社”“全国百佳图书出版单位”“全国文化体制改革先进企业”的北京师范大学出版社和本套教材编委会始终不渝的追求。我们期待与您携手，共同为高职高专和应用型本科院校人文素养教育教材的编写、出版、推广、完善作出贡献！如果您有好的建议，或希望参与本套教材的建设，或希望选用本套教材，请发邮件给我们：bsdcbs@126.com。

全国大学生人文素养教育“十二五”规划教材编委会

前 言

职业生涯规划是人生迈向社会、步入成功殿堂不可或缺的基本环节。严密的规划不但能够充分体现和延展自己的职业特长,是人尽其才的先决条件,同时也能够更好地满足社会的需要,是极其重要的“双赢”之举。个人职业生涯的有限性要求每个人及时进行职业生涯规划,有助于在校大学生的个性化发展,及早开展职业生涯规划也有利于调整大学生的择业心态。同时,按照职业生涯规划经过有针对性的、系统的学习和充分的就业准备,有助于毕业生顺利就业,实现人生职业生涯目标。

就业是民生之本,涉及千家万户,是件天大的事。高职高专院校的教学以就业为导向,设置的专业也以行业用人需求为根据,校企合作、订单培养、专业实习等措施使毕业生更能满足用人单位的需求。高职高专类大学生就业需要与我国的产业发展、行业状况以及区域分布等相协调,需要在大学期间更多地了解就业市场的需求和相关政策。通过对本书职业生涯规划知识、就业相关知识和技能的学习有助于同学们提高就业技能和就业成功率,提升就业质量。

本书是一部适用于高职高专及应用型本科类院校大学生职业生涯规划与就业指导的教材。从认知高职教育与职业、科学规划职业生涯、提升就业能力准备入职和自信快乐地走向职场四个方面全面介绍了职业生涯规划与就业指导的主要内容。每章设置有学习目标、引例、互动活动等板块,有助于师生在教学过程中更为灵活和轻松地掌握相关知识和技能。

本书的联合主编为广东技术师范学院王乐夫校长和黄河水利职业技术学院刘紫婷副院长。广东技术师范学院是教育部批准设置的八所职技高师本科院校之一,该校坚持“面向职教、服务职教、引领职教”的办学定位,在面向中高职院校的本科与硕士层次师范教育方面优势明显,在全国高校中率先设置了职业生涯研究中心。黄河水利职业技术学院为全国首批国家级示范性高等职业院校,教育理念先进,在全国高职教育领域起着“以就业为导向的示范、工学结合的示范、以服务为宗旨的示范”的作用。

本书的写作出版得到了上述两所院校和中国人民大学及有关院校的专家和学者的支持与参与,他们是王乐夫、刘紫婷、李从国、陈志强、吴岩、张燕、姚洪略、姚裕群、喻忠思、童汝根等。我的博士生童汝根讲师在教材的写作、统稿和审定工作中做了大量工作,对本书的出版具有重要贡献,北京师范大学出版社职教分社姚贵平副社长对本书的选题和出版给予了大力支持和帮助。本书是全国教育科学规划项目(DJA060171)、北京市教育科学规划项目(AEA06084)和广东省高等教育改革工程项目(BKJGYB2008075, BKYB2011059)及广东省教育科学规划项目(2009TZK163)的阶段性成果,许多专家、老师参与了本书的编校与相关工作。本书还参阅了有关专家学者的著作论文,在此一并表示感谢。



最后，我特别要感谢我的妻子和女儿，她们的帮助和生活上的照顾对我顺利完成本书的主编和写作工作起了重要作用。

鉴于作者的专业知识有限，本书必定还存在很多不足乃至错误，欢迎读者及学界朋友给予批评和指正。让我们为大学生们职业生涯的美好明天而努力。

中国人民大学教授、博士生导师

姚裕群

2011年11月于北京海淀

目 录

第一篇 认知高职教育与职业

第一章 走进高等职业教育	(3)
第一节 高等职业教育的发展	(4)
一、我国高等职业教育的发展历史	(4)
二、我国高等职业教育的现状	(7)
三、存在的主要问题	(9)
第二节 高等职业教育的人才培养目标定位	(10)
一、对高等职业教育人才培养目标的认识	(10)
二、高等职业教育人才职业能力的具体内涵	(11)
第三节 高等职业院校毕业生就业	(14)
一、高等职业院校毕业生的就业现状	(14)
二、对高等职业院校毕业生就业难问题的分析	(16)
三、高等职业院校毕业生的就业前景	(18)
四、促进高等职业院校毕业生就业的对策	(19)
第二章 认知高等职业教育与职业的关系	(24)
第一节 认知职业	(25)
一、职业的意义	(25)
二、职业的分类	(27)
三、职业资格与职业技能鉴定	(28)
四、新职业	(29)
第二节 各产业与对应职业	(29)
一、第一产业相关职业	(29)
二、第二产业相关职业	(30)
三、第三产业相关职业	(30)
四、与产业对接的高等职业教育	(31)



第三节 高职毕业生的主要需求单位..... (32)

 一、企业单位..... (32)

 二、事业单位与政府机关..... (35)

 三、与需求对接的高等职业教育..... (36)

第二篇 科学规划职业生涯

第三章 了解职业生涯..... (43)

 第一节 职业生涯及其发展..... (44)

 一、什么是职业生涯..... (44)

 二、职业生涯的特性..... (44)

 三、影响职业生涯的因素..... (45)

 第二节 职业生涯目标..... (48)

 一、什么是职业生涯目标..... (48)

 二、职业生涯目标设定的原则..... (49)

 三、确定自己的职业生涯目标..... (50)

 第三节 职业生涯规划..... (52)

 一、什么是职业生涯规划..... (52)

 二、职业生涯规划的意义..... (53)

 三、职业生涯规划的内容..... (53)

 四、职业生涯规划的阶段..... (55)

第四章 学会职业选择..... (58)

 第一节 职业选择基本分析..... (59)

 一、职业选择的含义..... (59)

 二、职业选择的类型..... (60)

 三、职业选择的成功..... (60)

 第二节 职业选择的要素..... (61)

 一、职业能力..... (61)

 二、职业意向..... (63)

 三、职业岗位..... (64)

 第三节 职业选择的原则..... (65)

 一、客观原则..... (65)

 二、主动原则..... (66)

 三、匹配原则..... (66)

 四、比较原则..... (67)

五、主次原则·····	(67)
第四节 职业选择的决策·····	(68)
一、职业选择决策的性质·····	(68)
二、职业选择的决策过程·····	(68)
三、职业选择的决策方法·····	(69)
第五章 进行职业生涯决策·····	(74)
第一节 职业生涯决策基本分析·····	(75)
一、了解职业生涯决策·····	(75)
二、职业生涯决策的特点·····	(75)
三、职业生涯决策的分类·····	(76)
四、职业生涯决策的风格·····	(77)
第二节 职业生涯决策过程·····	(79)
一、职业生涯决策 CASVE 模型·····	(79)
二、职业生涯决策需要考虑的因素·····	(81)
三、职业生涯决策中常见的阻碍·····	(82)
第三节 有效的职业生涯决策·····	(83)
一、SWOT 分析法·····	(83)
二、职业生涯决策的要点·····	(85)
第六章 职业生涯规划未来·····	(91)
第一节 大学生职业生涯规划及其意义·····	(92)
一、职业生涯规划与职业历程·····	(92)
二、职业生涯规划的意义·····	(93)
三、大学时期职业生涯规划设计的必要性·····	(94)
第二节 职业生涯规划的原则与要点·····	(95)
一、进行职业生涯规划的原则·····	(95)
二、职业生涯规划的影响因素·····	(96)
三、职业生涯规划的依据·····	(97)
四、职业生涯规划要把握的要点·····	(98)
五、如何确定职业锚·····	(98)
第三节 大学生职业生涯规划的过程·····	(101)
一、职业生涯规划的一般过程·····	(101)
二、大学生职业生涯规划的过程·····	(103)
三、大学生职业生涯规划实施应注意的问题·····	(110)



第三篇 提升就业能力，准备入职

第七章 正确认识就业	(115)
第一节 职业生涯发展与就业观	(116)
一、职业生涯发展从今天起步	(116)
二、正确的就业观念奠定成功基础	(117)
第二节 就业形势与择业观	(119)
一、我国的就业大格局	(119)
二、面对就业市场——我们有优势	(120)
第三节 大学生就业政策	(120)
一、人才招聘制度	(121)
二、人事代理制度	(121)
三、就业准入制度	(122)
四、大学生就业见习制度	(123)
五、“十二五”期间大学生就业政策体系	(123)
第八章 就业能力提升与入职准备	(128)
第一节 就业导向的入职心理准备	(129)
一、高职生就业心理准备的意义	(130)
二、高职生就业中常见的心理问题	(131)
三、高职毕业生就业心理的自我调适	(135)
第二节 就业能力导向的入职技能准备	(139)
一、高职生应建立合理的知识结构	(139)
二、适应职业需要的能力和素质	(141)
三、在实践中发挥专业特长	(144)
第三节 求职材料准备	(145)
一、求职材料的内容及要求	(145)
二、求职信的内容及注意事项	(146)
三、个人简历的准备和写作	(149)
四、辅助求职资料	(153)
第九章 求职策略与应试方法	(156)
第一节 求职策略	(157)
一、职业信息的把握策略	(157)
二、求职单位的筛选技巧	(160)
三、求职活动的实施建议	(161)

第二节 笔试方法	(163)
一、笔试的基本情况	(163)
二、笔试的分类	(164)
三、笔试的准备	(165)
四、笔试的方法	(166)
第三节 面试方法	(167)
一、面试的基本情况	(167)
二、应试者面试准备	(170)
三、面试的常见过程	(172)
四、常见面试问题	(176)

第四篇 自信快乐地走向职场

第十章 职业体验	(183)
第一节 从体验教育到职业体验	(184)
一、体验教育的产生与理念	(184)
二、职业体验教育的内涵	(185)
第二节 职业体验的意义	(186)
一、职业体验的作用	(186)
二、职业体验的实例	(189)
第三节 职业体验的方法和途径	(190)
一、入学前体验	(190)
二、课余体验	(192)
三、专业职业体验	(194)
第十一章 职业适应与职业发展	(198)
第一节 角色转变与入职适应	(199)
一、学生角色与职业角色	(200)
二、角色认知和角色转换	(200)
三、职业适应与自我塑造	(203)
第二节 职业发展	(208)
一、志当存高远	(208)
二、爱岗敬业用心做事	(209)
三、对个人职业发展做出评估	(210)
四、促进职业生涯发展的三要点	(212)



第十二章 学会创业	(219)
第一节 正确认识创业	(220)
一、创业的含义与类型	(220)
二、经济社会发展与创业	(222)
三、大学生走创业道路的意义	(223)
第二节 创业条件与创业者素质	(225)
一、创业条件	(225)
二、创业者的素质	(227)
第三节 创业的实践	(230)
一、创业的定位	(230)
二、创业机会的寻找	(230)
三、创业的准备	(231)
参考文献	(237)

第一篇

认知高职教育与职业



第一章

走进高等职业教育

学习目标

- 重点掌握高等职业教育的发展现状和发展定位；
- 掌握高等职业教育学生的就业特征；
- 理解高等职业教育的发展趋势；
- 了解高等职业教育的历史沿革；
- 了解高等职业教育的发展前景；
- 了解影响高等职业教育学生就业的各种因素；
- 理解高等职业教育学生的就业前景和就业对策。



引例

高职毕业生就业强势的背后是培养模式合理

据《2010 年中国大学生就业报告》、《江苏省高校毕业生就业基本情况白皮书》等权威报告显示，江苏省高职生就业率已经超过本科生，高职院校毕业生的月薪也增长最快、增幅最大。在学历等级上，高职院校比本科院校“低人一等”；但在就业上，却“胜人一筹”。

近年来，高职院校毕业生就业率持续增长，特别是 2009 年下半年以来，高职院校毕业生出现被用人单位争抢的现象。据江苏某职业学院就业部门负责人介绍，该校 2010 届毕业生 4 144 名，提前半年被一抢而空，多家世界 500 强企业打电话来要招聘应届毕业生，都被告知无生源。目前，由于学生的综合素质与专业技能深受企业的欢迎，为了预订该校 2011 届毕业

生,三星电子、西子奥的斯电梯有限公司等多家优秀企业已提前来校招聘,组建企业定向班。

在高职院校毕业生高就业率的背后,不难发现,长期以来,高职院校的人才培养模式一直紧跟就业市场需求,甚至直接与企业签订定向培育计划,按照企业的具体要求进行日常教学。很多高职院校紧跟国家经济结构的调整,调整并设置了很多就业前景好的专业。比如,加工制造类,电子信息类,能源、环保、现代服务业及战略新兴产业,都是社会发展所关注的领域。一份资料显示,我国企业对高级技术工人的需求岗位在2013年将超过2 000万,而中国的高职院校毕业生,每年不过300万人。随着我国经济社会的发展,高职毕业生未来的就业前景将更好。

(资料来源:改编自刘慧磊.高职毕业生提前半年被“订空”.扬子晚报,201-07-21)

在一般情况下,人们从广义的角度来理解“职业教育”。也就是说,“职业教育”的概念已经包含了技术教育、职业教育和职业培训三个层面的内容。^①

在我国教育实践中,高等职业教育是在具有高中文化或中等职业教育的基础上,以培养生产、管理、服务第一线需要的具备综合职业能力和全面素质的技术应用型人才为办学宗旨的专门教育。根据《教育大辞典》中的有关条目解释:高等职业教育属于第三级教育层次,而一般认为第三级教育与高等教育同义。因此,从教育属性的角度来看,我国高等职业教育既具有职业教育的属性,又具有高等教育的属性。

第一节 高等职业教育的发展

一、我国高等职业教育的发展历史

改革开放以来,由于科技的迅猛发展和经济的不断增长,尤其是工业化进程的推进,我国对高级技术型、技能型人才的需求越来越迫切。在这一背景之下,我国高等职业教育应运而生,并取得了快速发展。

(一)起步阶段

为适应经济社会发展对技术人才的需要,原国家教委于1980年批准建立首批13所职业大学。这种新型地方大学——短期职业大学,是我国最早具有高等职业教育性质的学校。1982年,第五届全国人民代表大会第五次会议提出,要试办一批花钱少、见效快、可收学费、学生尽可能走读、毕业生择优录用的专科学校和短期职业大学。1980—1985年,国内先后兴办了120多所职业大学。

1983年,为适应我国经济社会发展对应用型技术人才的需要,原国家教委确定在福建省集美航海专科学校等少数工科学校试办五年制专科教育。

^① 马庆发.当代职业教育新论[M].上海:上海教育出版社,2002,10.

1985年,《中共中央关于教育体制改革的决定》确定了大力发展职业技术教育的方针,提出要“积极发展高等职业技术学院”。为落实这一精神,适应经济社会发展对不同类型人才的需求,部分中专学校开始试办五年制技术专科教育。实践证明,五年制高等职业教育便于统筹安排教学计划,实现了中等职业教育与高等职业教育的有机衔接。由于学生年龄小、可塑性强、有效教学时间长,为学生职业意识和职业能力的养成创造了良好条件,有利于提高教学质量和办学效益。从总体上看,五年制高等职业教育适应了经济建设和生产第一线岗位对高级技术应用型人才的需要,适应了职业技术教育多样化发展的需要,受到了用人单位和社会的认可与欢迎。

(二)地位确立阶段

1990年,中共中央十三届七中全会通过了《关于制定国民经济和社会发展十年规划和“八五”计划的建议》,强调要大力发展职业教育。在这种背景下,探索一条以高中毕业文化程度为起点的高等职业教育之路,成为职业技术教育战线上一项十分紧迫的任务。

1994年,全国教育工作会议提出推进职业大学办学模式改革,调整其专业方向和培养目标。1995年10月,原国家教委发布《关于推动职业大学改革与建设的几点意见》,正式承认职业大学是我国高等教育的一种办学形式,是国家承认学历的全日制高等学校。1996年,原国家教委批准试点建设15所示范性职业大学。这样,在国家和职业大学的共同努力下,职业大学逐渐形成了自己的办学特色。直到今天,这些职业大学中,除了一小部分院校“升本”或合并“升本”以外,多数院校经过改革已经成为高等职业教育战线上的重要办学力量。

同年,邢台职业技术学院率先在全国试办高中起点、专科层次的高职教育。经过几年的探索,这所学校形成了以职业能力教育为基础的人才培养模式。这种模式打破了传统的学科教育课程体系,建立了由公共课、专业理论课和实践课组成的新课程体系,为高等职业教育的发展带来了新的气象。20世纪90年代后期,这种职业能力教育模式在高等职业教育界得到了广泛认可,并对高等职业教育地位的确立起到了重要作用。

1994年,全国教育工作会议提出“通过现有的职业大学、部分高等专科学校和独立设置的成人高校改革办学模式,调整培养目标来发展高等职业教育。仍不满足时,经批准利用少数具备条件的重点中等专业学校改制或举办高职班等方式作为补充来发展高等职业教育”的基本方针。这是在整合现有高等教育资源的基础上,根据我国国情发展高等职业教育的重要举措。1994—1996年,原国家教委先后批准18所重点中专学校通过举办五年制高等职业教育班的形式,继续探索五年制高等职业教育。1995年,原国家教委决定在一部分有条件的成人高校试办高等职业教育,并逐步开展试点,至1999年试点的学校达到563所。

1996年颁布的《职业教育法》和1998年颁布的《高等教育法》规定,高等职业教育根据条件和条件由高等职业学校实施,或者由普通高等学校实施,普通高等学校是指大学、独立设置的学院和高等专科学校,其中包括高等职业学校和成人高校。这确立了高等职业学校的法律地位。

1997年,针对高等职业院校数量不断增加的现状,原国家教委出台了《关于高等职业学校设置问题的几点意见》,就学校名称、招生规模、专业数量、师资情况、实训条件等方面提