



职业生涯

——职业指导教学训练

劳动和社会保障部培训就业司 组织编写
中国就业培训技术指导中心

 中国劳动社会保障出版社

360 职业生涯

——职业指导教学训练

劳动和社会保障部培训就业司 组织编写
中国就业培训技术指导中心

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

360 职业生涯——职业指导教学训练/劳动和社会保障部培训就业司 中国就业培训技术指导中心组织编写. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2006

ISBN 7-5045-5636-X

I. 360… II. ①劳… ②中… III. 职业选择-教材 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 062364 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

*

北京市艺辉印刷有限公司印刷装订 新华书店经销
787 毫米×960 毫米 16 开本 24.75 印张 520 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

定价: 42.00 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: 010-64911344

编审委员会

主 审 于法鸣 陈 宇 刘 康

副主审 王晓君 张 斌 冯振君

主 编 田光哲 张春林 张 元

副主编 刘 旭 王惠连 廉串德 谢佩良 赵横根

主要编写人员 (按姓氏笔画排列)

王凤伟 王惠连 田光哲 田夏瑛 田金森 田 靖

李天慧 朱燕捷 刘 旭 许红梅 张春林 宋中强

张 元 张韞仪 吴国萍 苏建国 张志芬 郑 宇

赵横根 徐葆乐 聂晓玲 隋 佳 游 标 童 天

谢佩良 廉串德 翟 涛 樊晋平 藏香花

前言

为了全面贯彻落实《职业指导教学训练大纲》要求,针对学校开展职业指导工作的需要,劳动和社会保障部培训就业司、中国就业培训技术指导中心组织编写了《360 职业生涯——职业指导教学训练教材》(以下简称教材)。

《教材》的特点主要体现在 6 个方面:(1) 提供 19 个训练项目,使教学训练更加系统完整,充分体现职业指导功能作用;(2) 应用 20 余种现代训练技术和方法,采取以“活动”为主要形式,以“实践”为主要特征的互动式教学,使教学训练更有成效;(3) 解析 1 000 余个问题,数百条专家点评,囊括青年人就业、职业发展各种情况,使《教材》更具有针对性和指导作用;(4) 200 余名各类职业人和职业指导专家参与编辑《教材》内容更加精彩纷呈;(5) 多幅卡通漫画插图,“蒙太奇”式的编撰手法,令读者一目了然,阅读更加轻松;(6) 配套全部训练用表格样例及职业素质测评工具,使教学训练更加简便易行,功能配套。

为了最大程度满足各类青年就业需要,《教材》在编撰过程中,既考虑到技工学校和各类职业培训机构的需要,也考虑到大学、中专、职高等各类学校普遍开展职业指导的实际需要。

职业指导是教材培训的重要内容,是就业服务工作重要组成部分,我们希望,此项工作能为促进教育培训的改革,深化就业服务工作,起到积极的推动作用。同时,希望广大职业指导教师积极探索和实践,为促进发展我国的职业指导工作做出更大的贡献!

北京师范大学 2002 级人力资源管理研究生班全体学员,参与《教材》初稿



撰写，北京汇佳职业学院 2002 级动画专业学生负责全书插图设计，谨致以衷心的感谢！

编 者

目 录

第一部分 职业与就业政策指导	(1)
第一单元 课程导入	
——你的就业路如何走	(3)
第二单元 就业与职业发展	
——破解就业疑惑 规划职业人生	(19)
第三单元 职业与就业准入	
——盘点 360 行 探究职业能力	(35)
第四单元 劳动关系与权益保护	
——解析劳动关系 保护合法权益	(53)
第二部分 职业意识训练与指导	(77)
第五单元 工作责任意识训练	
——体验责任 赢得信赖踏职场	(79)
第六单元 规范意识训练	
——感受规范 维护方圆走四方	(94)
第七单元 质量意识训练	
——认知质量 获取信誉得保障	(105)
第八单元 服务意识训练	
——学会服务 立足奉献	(125)
第九单元 沟通能力训练	
——胸怀理解 善解人意	(141)
第十单元 团队合作意识训练	
——合作, 成功之本	(162)

第三部分 就业技能的基础指导 (181)

第十一单元 个人形象设计

——让你记住我..... (183)

第十二单元 撰写求职简历

——我的这份简历，让你爱不释手..... (202)

第十三单元 体验求职面试

——我对你的感觉很好..... (209)

第十四单元 掌握求职途径

——路是走出来的..... (235)

第十五单元 制定求职计划

——获得成功的诀窍..... (254)

第四部分 创业技能的基础指导 (273)

第十六单元 个人创业条件分析

——正确认识自己..... (275)

第十七单元 学会市场调查和分析

——你的目标市场在哪里..... (298)

第十八单元 学会理财

——聪明的老板会理财..... (315)

第十九单元 撰写创业计划书

——梦想成真的试金石..... (347)

第一部分 职业与就业政策指导

第一单元

课 程 导 入

——你的就业路如何走

如果你去找职业指导专家解决自己的职业发展问题，那么你一定是一个明智的人！

问题一 就业怎能无准备

有关部门在北京地区 14 所学校调查中,发现学生严重缺乏就业指导。数据显示:需要政府有关部门提供就业信息 (40.7%)、提供各种招聘会 (26.7%)、制定优惠政策 (23.8%);需要学校提供就业信息 (55.3%)、择业技能培训 (18.3%)、政策宣传 (16.7%);需要用人单位明确就业标准 (29.8%)、提供单位的有关信息 (24.3%)、提供实习机会 (13.1%) 等。而另一份调查也显示,有近一半 (45.12%) 的青少年没有接受过任何就业指导,只有一成多 (11.05%) 的青少年进行过相关职业的实践活动,而学生对学校里进行的就业指导的满意程度也较低 (17.86%)。

北京一家公共就业服务机构调查表明,经过职业指导的求职者,90%以上可以顺利实现就业;而未经职业指导的求职者,仅有 40% 找到工作。今天的就业市场错综复杂,变化万千,只身闯职场,怎能无准备!

问题二 2006 年全国大学毕业生将达 413 万

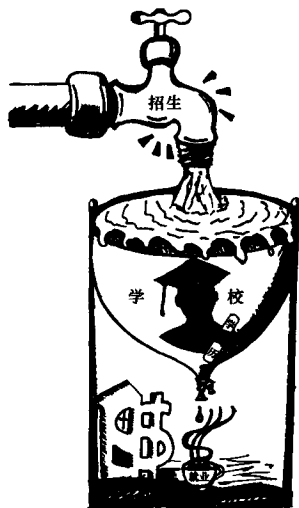
从 1999 年起我国连续扩大高校招生规模,高校毕业生人数从 2001 年的 115 万,到 2005 年的 338 万,再到 2006 年,将高达 413 万。毕业生人数猛增,但同时社会需求有限,造成大学生就业形势严峻。毕业生就业压力不断加大。

中国就业市场供大于求的矛盾,短期内不会缓解。大学生就业问题正是一个侧面。人多岗位少,困扰毕业生,但更令人担忧的是,大多数毕业生对就业形势缺乏心理准备,缺乏有针对性的就业指导!

问题三 几组数据——要就业,有条件

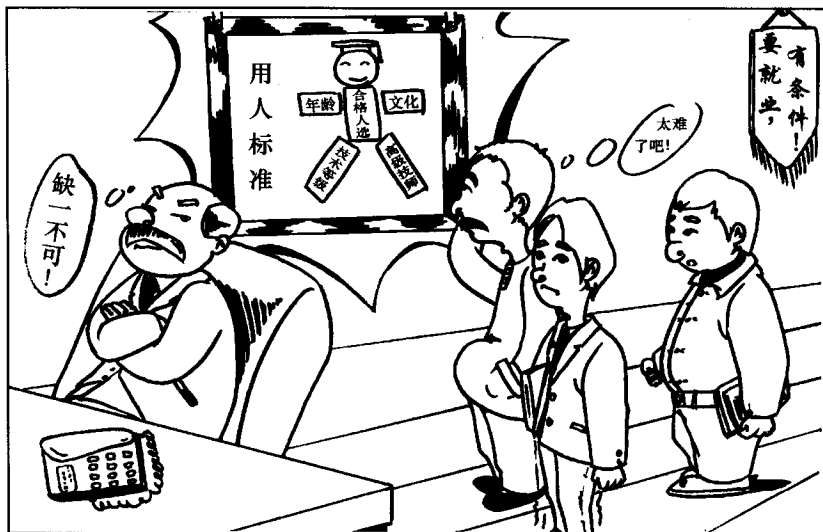
劳动和社会保障部劳动力市场分析表明:

1. 近 90% 的用人单位对劳动者的年龄都有要求。16~34 岁之间的劳动者构成单位用人需求的主体。
2. 近 90% 的用人单位对求职者文化程度有要求。各文化层次的劳动者均处于求职人数大于需求人数的状态。一般而言,文化程度越高,劳动力市场的供需状况越呈相对缓和的态势。
3. 从用人单位对技术等级要求看,对技术等级有明确要求的占总需求人数的 50.4%,主要集中在职业资格五级、职业资格四级和初级专业技术职务、中级专业技术职务,其所



占比例合计为 43.4%。

4. 劳动力市场出现劳动力需求大于供给的态势，职业资格一级（高级技师）和中级专业技术职务最缺。换言之，越有技术，越好找工作！



上述信息，无疑是挂一漏万，但足以反映出，你是否能够顺利进入劳动力市场，“人家”是有条件的！

问题四 高薪蓝领不愿做——真遗憾

劳动和社会保障部公布的调查数据显示，目前中国城镇企业共有 1.4 亿职工，其中技术工人 7 000 万人。而高级工仅占 3.5%，与发达国家高级工占 40% 的水平相差甚远，数据同时还显示，中国目前还急需 60 万名数控机床的操作工。近年来，很多公司都开出高价招收高级技术工人，有的公司开出 6 600 元的月薪，甚至 16 万元的年薪，高级蓝领正成为越来越抢手的人才。与此同时，受到越来越大就业压力的青年人却对技术工人心存鄙夷，宁愿做低薪白领，也不愿意做高薪蓝领。

只爱白领，不爱蓝领——一种偏见！其中缘由一言难尽。如果你也这样认为，正说明你缺乏就业指导。



问题五 不知企业想什么——难就业

企业青睐那些知识扎实、综合素质全面、善与他人合作、富有进取创新意识的毕业生。以往，企业录用人才往往单纯追求高学历、好专业，这是大学生就业市场供小于求造成的。近几年来，随着就业市场的供大于求，企业挑选人才的眼光提高了，单纯的学历已经不足以吸引企业的眼光。企业开始全方位考查人才，注重应聘者的人品，希望自己未来的员工踏实肯干；员工要有较好的自理能力，还要对周围环境有较强的适应性，可以独立完成工作；要有一定的交际能力和情商，以便和团队一起工作。

急于要把自己“送”进企业，但对现代企业文化知之甚少，这是大多数毕业学生存在的一个通“病”。这“病”带来的后果，则是你将难以进入企业，难以生存于企业，难以发展于企业！

问题六 求职简历进“纸篓”——真扫兴

今天找工作，用人单位常常不见人，全靠一纸简历，而且越是大公司，越是普遍这样做。许多毕业生学的是热门专业，也有些特长，但每次寄去的简历，总是石沉大海。什么原因？据人力资源部有关人士介绍，像雪片一样的简历，经过粗筛，有大多数都进了“纸篓”。说起来，真让人扫兴。但也不能全怨人家，确实有许多毕业生不知怎样写简历，更不知怎样写出一份能引起“眼球效应”的简历，那自然只有等着名落孙山了。

写简历是有许多技巧的，字既不能多，也不能少，多了人家看着“烦”，少了人家看不“懂”，用词造句，版式设计，讲究更多，需经专门训练，多次实践，方能把握其要领。如要将自己的性格、特点概述其中，使人过目不忘，更需职业指导专家指点，反复精雕细刻。不用担心，职业指导训练可使你轻松度过这一关！

问题七 “包装”已经不是新名词

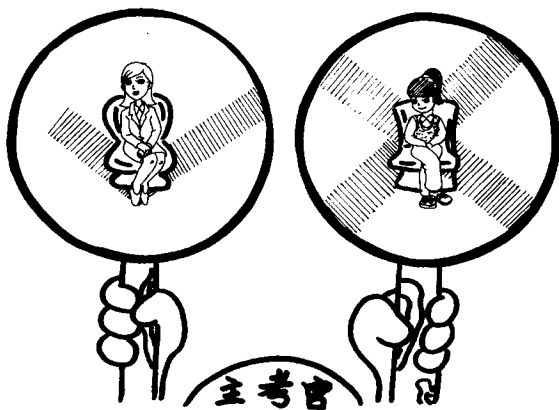
社会心理学有专题在讨论“第一印象”，其中讲到的一个重要的道理，就是一个人对另一个人的看法，常常依据第一印象。倘若要把这个道理引申到求职面试的过程中，那就更微妙了。但不论其如何微妙，给人留下好印象总是个硬道理。不说话，就让人有好感，就让人想雇你，这就需要“包装”了。随随便便，自我感觉良好，想去做工程师，但让人看上去像商人；想去做秘书，却让人看上去像个模特；……盲目出击，张冠李戴，谁又会有好印象呢？这就是为什么许多社会名流不惜重金，邀请专家为自己进行形象设计，甚至设计怎样签名。可见用心之良苦！

个人形象设计是职业指导训练中的一个必做内容，原因就是绝大多数求职者，不知如何结合自己的特点、所应聘职业的特点以及企业文化的特点，来为自己进行职业形象设计。在职场竞争如此激烈的今天，你务必要补上这一课！

问题八 站无站相，坐无坐相——求职大忌

面试谈话时，双手抱在胸前，跷着“二郎腿”；手揣在裤兜里，或把手夹在两腿当中；脚使劲点地；双眼左顾右盼；谈话过程中始终不敢抬头，眼睛不敢往上看；目光过于向上，时时翻白眼；虽然目光位置没有大毛病，却不敢与考官对视，一旦对视，马上躲闪。

如果你是这个样子参加面试，考官却录用了你，那一定是他放弃了正确的录用标准！



“此处无声胜有声”，肢体语言的魅力就在于此！职业指导训练之所以强调这一点，不是要把你训练成一名演员，而是希望你能借此感染考官——使他感到你是他所需要的那一位！

问题九 姗姗来迟，试也白试

某职业学校的小张是一名品学兼优的学生，一家公司通知她在规定的时间内去面试。小张乘坐的公交车在路上堵车，当她到达公司时，已迟到 15 分钟，在门卫处登记又花了好几分钟。当她急匆匆赶到人事部经理办公室时，经理开门见山地对她说：“很抱歉，你的时间观念令我感到遗憾。再见！”



这是一个真实的故事，它除了告诉我们“要面试，就早起”这个道理，更重要的是说明，要做到顺利就业，要做到就业稳定，要想实现个人职业生涯的发展，必须接受严格的职业指导训练。

问题十 好不容易挤上了“船”，又被推了下来

被人炒“鱿鱼”是一件很悲哀的事。究其原因，不外乎能力差、工作态度差、纪律差等。但从用人单位的角度看，他们最不欢迎的就是“三无”人员，即无责任感、无规范意识、无合作精神。这“三无”，有“一无”，人家心里就窝火；有“二无”，人家就该蹿火了；

倘若您“三无”俱全，那第一个被推下“船”的人，非你莫属！

“三无”现象与现代企业文化水火不相容，一旦在企业中蔓延，直接危害企业形象和利益，更加影响个人的职业生涯发展。因此，作为一个即将走上工作岗位的人，应当充分了解企业文化，学习企业文化，掌握其精髓，树立其意识。一旦领悟，终身受益。这也正是职业指导强调这方面训练的原因所在。

问题十一 什么都“拣”大的来

小王和小林在校时是好友，毕业后，小王去了一家大公司，小林则进了一家只有几十人的小公司。小王认为，个人要想发展，就应当进大公司。小林则认为，公司大小并不重要，重要的是要能施展自己的才能，实现自己的价值。

结果怎样呢？小王所在的公司人才济济，他只能做一些与自己专业没有什么联系的杂活，可谓英雄无用“武”之地。小林的公司则由于人手少，有活大家一起干，很快小林“鹤立鸡群”，公司派他出任策划部经理。两兄弟把盏相对，一个是郁郁寡欢，一个是满面春风……

找工作，不是买苹果，什么都拣大的来。职业指导专家将小王现象称作“决策失误”。其实对一个没有工作经历的人而言，越是在小公司，越可以锻炼综合能力，更重要的是，人的起落，是有条件的，需要积累，需要一个平台一个平台地上“档次”。你的路怎样走？这就叫职业生涯设计！相信你会在职业指导训练中找到答案。

问题十二 我找你，就是想要一份工作

刘芳到一家公司去面试，临走时，经理给了她一张名片，说下个星期给她回音。

以后几天，刘芳一直等待回音，但杳无音信。刘芳开始留意其他招聘信息，但都不满意，她觉得还是第一份工作适合她。于是，她按照名片上面的地址寄去一封信，感谢经理曾经给予她的面试机会，并期望得到进一步通知。第三天，她接到经理的电话，告之她被录用了。后来，经理告诉她：“在面试的50多人里，你是唯一向我道谢的人！”

道声谢，谁不会？可就是有许多人找不着感觉。为什么？就是因为你脑子里想的都是工作。给我工作我要谢，没给我工作我谢啥？刘芳小试牛刀，立马见效，你作何感想呢？求职过程，如此技巧多的是，一定要学！