

高职高专必读教材

社会待岗培训教材

职业教育与就业指导

(第3版)

张武超 邵海峡 主 编
白大永 武雪周 副主编

- ⊙ 针对职业教育，注重实用性
- ⊙ 选用大量案例，注重趣味性
- ⊙ 贴近就业实际，注重操作性
- ⊙ 知识覆盖面宽，注重科学性



清华大学出版社



职业教育与就业指导

(第3版)

张武超 邵海峡 主 编
白大永 武雪周 副主编

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书是为配合国家正在实施的大学生就业工程,帮助高职生提高就业能力、职业发展能力和创业能力而编写,内容包括职业意识、职业定位、职业规划、职业道德和创业教育,以及了解就业信息,掌握求职技能与方法,明确就业相关政策法规,依法保护各项就业权利等知识和技能。

本书第1版和第2版自出版以来,深受全国各高校和高职院校师生及广大社会读者的好评。本次再版,更加注重创新,注重与时俱进。

本书既可作为高职高专院校学生毕业教育的首选教材,也可作为社会待岗就业人员的培训教材,同时可供广大社会读者参考使用。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

职业教育与就业指导/张武超,邵海峡主编. —3版. —北京:清华大学出版社,2013

ISBN 978-7-302-32918-3

I. ①职… II. ①张… ②邵… III. ①大学生—就业—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第136291号

责任编辑:帅志清

封面设计:傅瑞学

责任校对:李 梅

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62795764

印 装 者:北京密云胶印厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:15.25 字 数:346千字

版 次:2006年8月第1版 2013年10月第3版 印 次:2013年10月第1次印刷

印 数:1~2000

定 价:30.00元

产品编号:053693-01

编 审 委 员 会

主 任：牟惟仲

副主任：林 征 冀俊杰 张昌连 任占忠

王智丽 鲁彦娟 周 宏 李大军

王 阳 吕一中 张建国 王 松

车亚军 王黎明 田小梅

编 委：宋承敏 邵海峡 梁 露 王 琦

林玲玲 宁雪娟 白大永 吴慧涵

李 洁 李俊琦 张武超 周 晓

李 伟 冯丽霞 钟丽娟 鲍东梅

孟繁昌 黑 岚 武雪周 潘武敏

朱凤仙 刘 剑 赵玲玲 陈 捷

华燕萍 马继兴 梁红霞 王晓芳

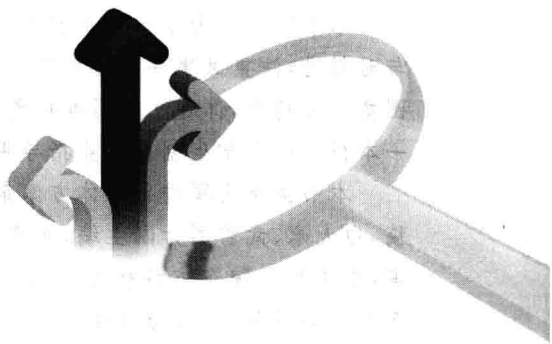
丁玉书 卜晓铃 耿 燕 时永春

吴青梅 王海文 贾晓龙 李 辉

毛锦华 周 伟 王 冰 薄雪萍

秘书长：李大军

第3版前言



当前,高校毕业生就业难,已经成为学生困惑、家长着急、学校重视、社会广泛关注的焦点问题。解决大学生就业问题,对于促进就业、拉动内需、发展经济、关注民生、社会稳定、构建和谐社会等具有重大的作用,成为各高校工作的重中之重。从中央到地方,各级政府高度重视大学生的就业问题,不仅下发了多个关于大学生就业的文件,而且采取强有力的措施,先后出台了多项鼓励自主创业的优惠政策,但是大学生就业难的问题还是日益突出,就业形势依然严峻。

大学生就业的紧迫形势和激烈竞争,不仅对从业大学生素质的要求更高,而且对职业从业能力与就业求职技能、技巧提出了越来越高的要求。加强大学生应用技能培训,强化大学生创新创业素质培养,提高大学生就业与履职竞争力,尽快顺利走上社会工作岗位,更好地为我国经济建设服务,这既是应届大学生就业、从业、人生“可持续快速发展”的战略选择,也是本书出版的真正目的和意义。

本书第1版自2006年出版以来,因内容实用、指导性强,深受全国各高校和高职院校师生及广大社会读者的好评,至2008年已4次重印,并修订出版了第2版。目前,第2版也已6次重印。此次修订再版,作者根据近年来高校毕业生面临就业难的严峻形势,针对“新(新疆)、西(西藏)、兰(兰州)”等西部边远地区期盼和急招高校学子的新特点,结合国家和教育部新出台的一系列创业就业政策,审慎地对教材进行了相应修改,使其更贴近社会发展,更符合就业实际,更好地为大学生创业、就业服务。

本书为高职高专院校学生创业与就业教育的特色教材,全书共分十章,以学习者职业生涯规划与就业发展应用能力的培养为主线,坚持以科学发展观为统领,紧密结合大学生创新、创业、就业发展的新形势和新特点,根据就业与从业的基本过程和规律,系统介绍职业意识、职业定位、职业生涯规划、职业道德和创业教育,以及了解就业信息,掌握求职技能与方法,明确就业相关政策法规,依法保护各项就业权利等知识和技能。书中通过实证案例分析、讲解,就业能力训练,培养、提高读者的应用能力。



本书融入了大学生创新创业、职业教育与就业指导最新的教学理念,力求严谨,注重与时俱进,注重做事一定要先做人,具有知识系统、案例丰富、贴近实际、操作性强、适用范围宽泛的特点,体现了实用性特色。本书既可以作为高职高专院校学生的首选教材,也是一本很好的大学生创业就业指导手册。

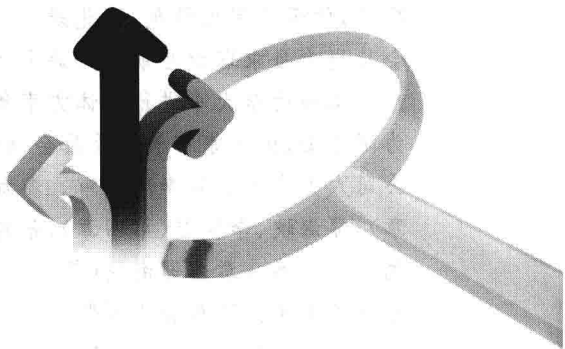
本书由李大军进行总体方案策划并具体组织,张武超和邵海峡任主编,张武超负责统稿,白大永、武雪周为副主编,北京市教育委员会高校毕业生就业指导中心任占忠主任主审,中国科学院东方科技公司人力资源主管李瑶复审。作者分工如下:刘剑编写第一章,李俊琦编写第二章,冯丽霞编写第三章,赵玲玲编写第四章,李宏芳编写第五章,白大永编写第六章,武雪周编写第七章,邵海峡编写第八章,潘武敏编写第九章,张武超编写第十章,林玲玲编写附录;华燕萍负责文字修改和版式调整,李晓新负责制作教学课件。

在本书修订过程中,我们参阅了大量有关大学生创新、创业、职业教育与就业指导等方面的最新书刊资料,引用了国家和教育部历年颁布实施的与大学生就业相关的法律、通知文件及管理规定,并得到北京市教育委员会高校毕业生就业指导中心有关领导和编委会专家教授的具体指导,在此一并表示衷心的感谢。为了配合本书的使用,我们提供配套电子课件,读者可以从清华大学出版社网站(www.tup.com.cn)免费下载。因作者水平有限,书中难免存在疏漏和不足,恳请广大同行和读者批评指正。

编 者

2013年5月

第2版前言



当前,高校毕业生就业难已经成为学生困惑、家长着急、学校重视、全社会广泛关注的焦点问题。为了配合目前国家正在实施的大学生就业工程,帮助大学生提高就业能力和职业发展能力,我们组织多年主管学生工作和负责高校毕业生就业工作的同志共同编撰了这本《职业教育与就业指导》教材。

本书自2006年出版以来,由于内容实用、指导性强,深受全国各高校和高职高专院校老师、学生和广大社会读者的好评。此次再版,作者结合近年来高校毕业生就业所面临的新形势和新特点,审慎地对教材进行了相应修改,使其更贴近社会发展、更符合就业实际、更好地为大学生就业服务。

本书共九章,可分为两个部分。第一部分为职业教育(第一至四章),引导学生从职业的角度了解社会、了解自己,注重加强职业意识、职业定位、职业规划和职业道德教育,注重增强学生的职业认识和提高学生的职业素质。第二部分为就业指导(第五至九章),为使大专及高职毕业学生能够顺利地上岗就业提供了必要而及时的就业指导与援助。帮助学生了解就业信息的渠道、掌握求职的技能与方法、明确就业的相关政策、法规,学会依法保护自己的各项就业权利,做好适应行业企业、融入社会的心理准备,提高求职择业过程中的抗挫折能力和变换职业的适应能力。

作为第2版教材,本书不仅保持了原版的特点与特色,而且自觉以科学发展观为统领。修订稿在内容上作了50%以上的调整,包括更换数据,更新案例,新增加电子简历、劳务派遣、大学生创业等内容,并根据2008年1月开始实施的《中华人民共和国劳动合同法》,对大学生就业权益保护内容进行了补充。另外对写作体例做了调整,如每章增加了小贴士,在课后作业设计了“请你筹划”栏目,让学生通过实践加深认识,而不仅仅是概念的重复记忆。这些训练项目的设计目的,就是帮助高职学生建立正确的就业观念与意识,掌握适用的求职方法与技巧,加强择业就业竞争能力、提高职业发展能力。

本书具有知识系统、案例丰富、贴近实际、可操作性强、适用范围



广泛,体现实用性特色,因此既可以作为高职高专学生进行毕业教育的教材,又是广大社会待岗人员求职就业前不可缺少的参考读物。

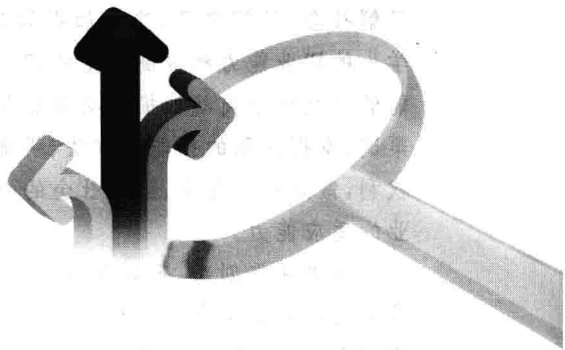
本书由李大军进行总体方案策划并具体组织,邵海峡担任主编并统稿,李俊琦、张翔为副主编;由北京市教育委员会高校毕业生就业指导中心任占忠主审,由中国科学院东方公司人力资源主管李瑶复审。参加编写的人员有:刘凤元(第一章),李俊琦(第二章、第三章),邵海峡、李艳君(第四章),张翔(第五章),李俊琦、陈丽(第六章),黑岚(第七章),贾晓龙、李晗(第八章),邵海峡(第九章),朱凤仙、周鹏、林玲玲、马瑞奇(附录);李晓新对全书进行了文字修改和版式调整,并负责本教材课件的制作。

在教材编写过程中,我们参阅了大量有关职业教育与就业指导方面的最新书刊资料,引用了国家和教育部历年发布实施的与大学生就业相关的法律、文件、通知及管理规定,并得到任占忠、王智丽等专家的具体指导和帮助,在此一并表示衷心的感谢。由于时间紧、作者水平有限,书中难免存在疏漏和不足,因此真挚地希望同行和读者予以批评指正。

编 者

2009年10月

第 1 版前言



高校毕业生就业难已经成为全社会广泛关注的热点问题。我国各级政府和主管部门高度重视大学及高职高专院校毕业生的就业问题,不仅下发了多个关于大学生就业的文件,而且采取了强有力的解决措施,并出台了许多相应的优惠政策。但是,高校毕业生的就业问题依然不容乐观,就业形势依然紧张而严峻。

究其原因有以下几点。一是受连续扩招的影响。伴随着我国高等教育跨越式发展和普通高校及高职高专院校办学规模的迅速扩大,在校生多、毕业生人数大幅度增加。根据教育部统计,从 1998 年至 2004 年,全国仅高等职业教育招生就从 43 万人增长到 200 多万人,在校生从 117 万人增长到 595.65 万人;2004 年全国高校毕业生共 280 万人,2005 年达到 338 万人,2006 年预计为 413 万人;在“十一五”期间全国将有 2 500 万以上的普通高校毕业生需要就业。二是随着我国经济体制改革和产业结构调整的深化及城市化发展进程的加快,一方面众多企业的员工大量下岗待业,各行业提供的新岗位机会又有限;另一方面大量农村剩余劳动力涌入全国各城市加入就业大军。三是随着我国加入 WTO 和改革开放力度的加大,外来求职人员以及在国家人才引进优厚条件吸引下回国就业的“海归”人才剧增,参与外资企业和高新科技公司就业岗位的竞争。上述各种原因不仅加剧了就业的压力,而且促使全国的就业形势变得更加严峻。

协助学生就业是我们义不容辞的责任,帮助学生就业有利于为国家创造更多的财富,有利于维护社会的稳定。本书为配合目前国家正在启动实施的大学生就业工程,由多年主管学生工作和高校毕业生就业工作的负责同志编写。在编写过程中,作者参考了教育部、劳动和社会保障部与各级政府主管大学毕业生就业工作部门近几年所下发的文件,收集了大量有关大学毕业生就业过程中的实际案例,力图奉献给高校负责毕业生就业的工作者和即将毕业的大学生实用性的知识和有价值的建议。

本书共 9 章,第一部分为职业教育,引导学生从职业的角度出发



了解社会、了解自己,注重加强职业意识、职业定位、职业规划和职业道德教育,注重增强学生的职业能力和提高学生的职业素质。第二部分为就业指导,为了使高职高专毕业生能够顺利地上岗就业提供必要而及时的就业指导与援助。帮助学生了解获取就业信息的渠道、掌握求职的技能与方法、明确就业的相关政策法规,学会依法保护自己的各项就业权利,做好适应企业、融入社会的心理准备,提高求职择业过程中的抗挫折能力和变换职业的适应能力。

本书注重创新,采取职业教育与就业指导相集成的方式,采用一体化的体例设计,在章首明确提出各章学习要点,在正文中坚持以现实案例引导知识学习。本书案例丰富、知识面宽、操作性强、贴近实际、适用范围宽泛,体现了时效性与实用性的特色。因此,本书既可作为大学和高职高专毕业生毕业教育的首选教材,又可作为广大社会待岗人员求职就业前不可缺少的参考读物。

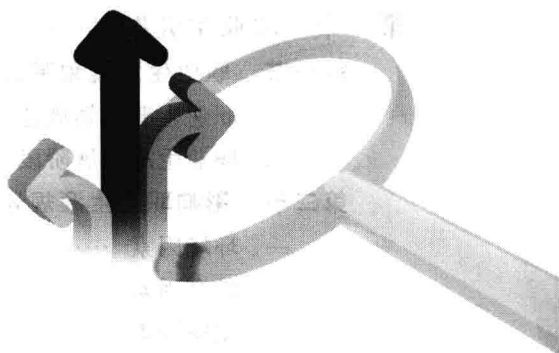
本教材由李大军秘书长进行总体方案策划并具体组织实施,北京市教育委员会高校毕业生就业指导中心任占忠主任审定;邵海峡主编并统稿,李俊琦、李辉为副主编。参加编写的人员有:刘凤元(第1章)、李俊琦(第2章)、朱凤仙和肖伟(第3章)、李俊琦和朱凤仙(第4章)、李辉(第5章、第6章)、张亚宁(第7章)、邵海峡(第8章、第9章)、李大军(附录)。

本书在编写过程中得到了北京市教育委员会高校毕业生就业指导中心任占忠主任、王智丽副主任及有关专家的具体指导和帮助,在此一并表示衷心的感谢。由于时间紧迫、作者水平有限,书中难免有疏漏之处,真挚地希望读者对书中存在的问题给予指正。

李大军

2006年6月

目 录



第一章 职业与职业选择	1
第一节 职业概述	2
一、职业的含义	2
二、职业的特征	4
三、职业的功能	6
四、职业的形成与发展	7
第二节 职业分类和职业资格证书	9
一、职业分类	9
二、职业资格和职业资格证书	11
第三节 职业选择	14
一、职业选择的原则	14
二、职业选择的依据	16
三、了解职业,做好就业准备	18
 第二章 自我职业认知	 20
第一节 个性心理	21
一、气质	22
二、性格	23
三、兴趣	24
四、能力	25
第二节 人职匹配理论	27
一、霍兰德职业人格理论	27
二、职业人格对职业发展的影响	29
第三节 职业能力测试	29
一、当前主要的职业测试软件	29
二、正确认识职业测评	32
三、个性心理测试	33



第三章 职业生涯规划	43
第一节 职业生涯规划基础知识	44
一、职业生涯规划概述	44
二、职业生涯发展阶段	46
第二节 影响职业生涯规划的因素	46
一、环境因素	46
二、教育因素	47
三、家庭因素	48
四、自我因素	49
第三节 职业生涯规划实务	50
一、职业生涯规划步骤	50
二、制定职业生涯规划执行方案	53
三、职业生涯规划方案的实施	54
四、高职生职业生涯规划的困扰	55
五、高职生在职业发展中需防止的现象	55
第四章 职业基本素质的养成	61
第一节 职业道德	62
一、职业道德的内涵	62
二、职业道德的基本规范	63
第二节 身心健康	66
一、心理健康的内涵	67
二、构建和谐的人际关系	67
三、提高抗挫折能力,乐观面对生活	70
四、拥有积极乐观的生活态度	73
五、保持身体健康,为成功的事业奠定基础	75
第三节 团队精神的培养	77
一、团队的重要性	77
二、团队精神	77
三、团队精神的培养途径	79
第五章 就业信息的使用	82
第一节 就业信息	83
一、就业信息的概念	83
二、就业信息的特点	83
三、就业信息的作用	84
四、就业信息的内容	84



第二节 就业信息的获取	85
一、获取渠道	85
二、获取方法	90
三、获取原则	91
第三节 就业信息的应用	92
一、就业信息的具体内容	92
二、就业信息的筛选	93
第四节 就业陷阱及其应对策略	93
一、就业陷阱	93
二、防范策略	98
 第六章 求职材料的准备	100
第一节 个人简历	101
一、个人简历的类型	101
二、电子简历	106
三、简历写作注意事项	107
第二节 其他求职材料	109
一、求职信	109
二、自荐信	112
三、推荐信	116
第三节 英文求职材料	117
一、英文求职信	118
二、英文简历	121
 第七章 求职应聘技巧	123
第一节 面试	124
一、面试综述	124
二、面试准备	126
三、面试时的注意事项	128
四、面试问题分析及答题思路	132
第二节 笔试	135
一、笔试的作用与种类	135
二、笔试准备	138
三、笔试的注意事项	138
第三节 网络应聘	139
一、网络应聘的优势	140
二、网络应聘前的准备工作	140



三、网络应聘成功六要素	140
四、网络应聘注意事项	142
第八章 择业与就业权益保障	145
第一节 应聘择业中的权益保障	146
一、高职毕业生就业权利概述	146
二、高职毕业生如何正确行使就业权利	148
三、高职毕业生如何保障权利	150
第二节 就业后的权益保障	155
一、劳动合同概述	155
二、如何签订劳动合同	157
三、签订劳动合同的注意事项	160
四、劳务派遣简介	161
第三节 试用期内的权益保障	163
一、试用期概述	163
二、试用期内劳动合同双方的权利义务	164
三、容易与试用期混淆的几个概念	165
第四节 劳动合同的解除与终止	166
一、劳动合同的解除	166
二、劳动合同的终止	167
三、终止合同与解除劳动合同的区别	167
第五节 劳动争议中的权益保障	168
一、劳动争议的范围	168
二、劳动争议的处理方法	168
三、劳动争议的举证责任	168
第九章 适应职业 发展职业	170
第一节 认真把握实习期	171
一、树立良好的第一印象	171
二、建立和谐的人际关系	173
三、认真考察实习单位	174
第二节 从基层做起,夯实工作第一块基石	176
一、基层工作——成就事业的重要基础	176
二、基层工作——发展事业的必经阶段	177
三、基层工作——阶段性就业的基本要求	179
第三节 调整角色,适应职场	179
一、高职毕业生在角色转变中常见的不良心理	180



二、高职毕业生职场不适应的几种表现	180
三、高职生不适应职场的原因分析	181
四、如何适应职业角色	182
第十章 创业,让梦想飞翔	186
第一节 创业概述	187
一、创业的概念与形式	187
二、创业的条件	189
三、创业者应有的心理特征	191
四、创业者应具备的创业能力	191
五、创业者应具备的创业观	192
六、我国支持高校大学生自主创业的优惠政策	193
第二节 创业项目的选择与创业计划的制订	194
一、创业项目的选择	194
二、创业计划的制订	198
第三节 创业企业的创立与管理	200
一、创业企业的创立	200
二、创业企业的管理	206
附录 A 国务院办公厅关于做好 2013 年全国普通高等学校毕业生就业工作的通知	211
附录 B 教育部关于贯彻落实《国务院办公厅关于做好 2013 年全国普通高等学校毕业生就业工作的通知》的通知	215
附录 C 人力资源和社会保障部关于实施大学生创业引领计划的通知 ...	218
附录 D 2012 年国家鼓励普通高校毕业生自主创业政策公告	221
附录 E 大学生就业其他有关法律法规和文件	223
附录 F 国内部分求职网站	224
参考文献	225

第一章

职业与职业选择



【学习要点】

- ⇒ 1. 职业的特点和功能；
- ⇒ 2. 职业资格证书对高职学生求职就业的作用；
- ⇒ 3. 高职学生应该考取哪些职业资格证书？
- ⇒ 4. 应该如何了解和选择职业？

【技能要求】

- ⇒ 1. 我国现阶段职业调查分析；
- ⇒ 2. 收集职业资格证书信息。

引导案例

职业发展，路在脚下

王莉是一所高职院校电子商务专业的学生，2011年毕业后进入一家电子商务公司做酒店预订工作。然而，她最初对这份工作产生过一丝困惑。下面是她返校参加系里举办的校友座谈会上的发言稿，谈的是求职过程和上岗后的一些感受。

“我当年填报志愿的时候，就觉得电子商务是个很流行的专业，根本不知道和工作有什么关系。3年求学期间我们学习了很多专业课程，转眼之间就要毕业了，我们对自己今后的就业去向却十分困惑：毕业了，我们能干什么呢？茫茫然到了3月份。其间也有不少单位招聘，可总觉得没有适合自己的，有的是专业不对口，有的是只招男生不要女生。”“我怎么办？”这个问题越来越严重地困扰着我。

后来我决定，凡是社会上和学校里举行的招聘活动都参加。但是漫无目的，看看这个觉得自己能干，看看那个也觉得自己行，递出无数的简历后，终于有一家公司向我招手了，还是一家电子商务公司呢！我感觉自己要飞起来了。面试的那天我兴冲冲地去了，结果那是一家通过网络作酒店预订的公司，我的工作就是接听预订电话，客人入住酒店就算完成一次业务。收入是基本工资加业务提成，没有固定休息日。难道这就是电子商务？不管怎样，我打算继续干下去，因为这毕竟是我的第一份工作，毕竟能提供给我一份收入。



日子一天天过去了,我对自己的工作越来越熟悉,做事也越来越踏实仔细,公司也为我和其他新员工提供了很好的发展机会。半年过去了,我被聘任为部门业务主管。好像一切都是自然而然发生的,我内心原先的困惑也不知不觉地就淡忘了。我知道,在这个过程中,我改变了许多。

在这里,我要告诉亲爱的学弟学妹们,在校期间,一定要尽量充实自己,全面地提高自己的素质。另外,大家要尽早确定自己的职业发展方向,这是影响我们择业就业的关键问题。这个方面准备得越早,我们的进步就会越快。最后,我们要学会沉寂,不要马上断言这个工作是否适合自己,只有工作一段时间才有资格选择。

资料来源:根据 <http://www.51job.com> 材料编辑整理

王莉同学所经历的困惑带有普遍性,很多同学在高考期间选择大学专业的时候,往往会“望文生义”地想当然,或者听凭家长的安排。现在,新生入学以后,学校一般都会安排专业教育,也会安排就业指导或就业指导课程,告诉大家专业是什么,职业是什么,它们之间有什么关系;什么是职业生涯,我们要建立怎样的职业生涯意识,以及将来应该如何选择职业等,目的就是使同学们尽早了解,尽早准备。

本书也是出于这种目的而编写的,同学们上课前和上课后都可以读一读,肯定会有收获。希望同学们在听课和阅读之后,以及在自己求职择业的时候,不再有王莉同学曾经的困惑。

下面从了解职业开始。

第一节 职业概述

一、职业的含义

俗话说:“三百六十行,行行出状元。”这里所说的“行”,一是指行业,二是指职业。行业产生出职业,职业存在于行业。那么,什么是职业?从理论上说,职业是人们从事的相对稳定的、有经济收入的、专门类别的社会劳动,是人们所承担的社会责任与义务,是所拥有的社会权利的重要体现。

职业和每个人都有密切的联系,每个具有劳动能力的人都会在他的一生中从事一种或几种职业,都会经历自己的职业生涯,并通过职业生涯实现自己在社会中的发展,实现自己的理想和价值,为家庭、组织和社会作出贡献。了解职业、认识职业,对我们选择职业、寻求职业发展是很重要的。

怎样理解职业的定义?我们从以下几个方面来分析。

(一) 职业的经济性

职业的经济性也可以称为职业的目的性,是指人们从事职业活动的主观动机,即可以从中取得一定的经济收入,这既是人们从事职业活动的基本动机,也是从事职业活动的结果。职业与人们的生存直接相关。直到现阶段,劳动还是人们谋生的需要,人们必须通过从事一定的职业活动获取自己生存的必要条件。