



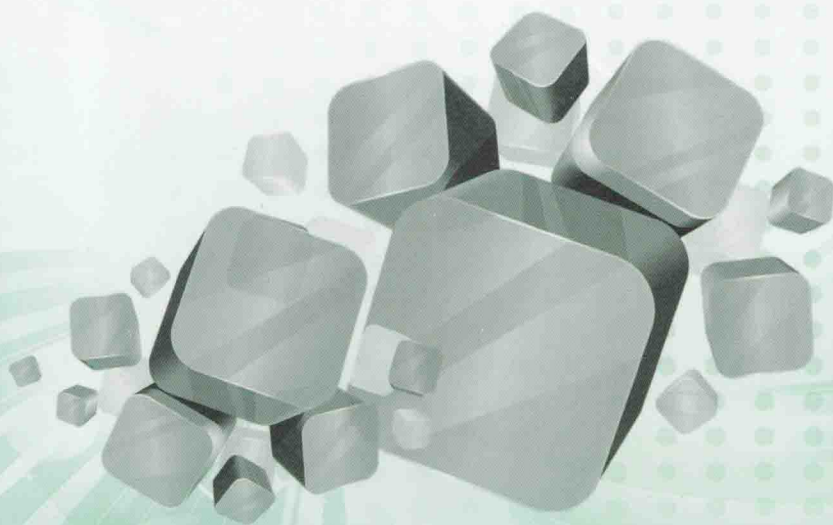
普通高等教育“十二五”规划教材

PUTONG GAODENG JIAOYU "12·5" GUIHUA JIAOCAI

职业发展与就业指导

主 编 柳跃东 李建波

副主编 母诚荣 严 红 张守友



冶金工业出版社
Metallurgical Industry Press

G647.38
623

014059817



普通高等教育“十二五”规划教材

职业发展与就业指导

主 编 柳跃东 李建波
副主编 母诚荣 严 红 张守友



北京
冶金工业出版社
2014



北航

C1746794

9647.38
623

内 容 提 要

本书严格依照教育部印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，并结合90后大学生的特点，按职场法则、职业之梦、成业之基、立业之本四个方面进行编写。本书内容充实，结构严谨，理论结合实际，在各章的内容讲解中均配有案例和拓展阅读，可帮助学生进一步思考问题、了解自我，激发学生的学习主动性和参与性。每章课后配有思考题。

本书既可作为高等院校的各专业学生的职业发展与就业指导教材，也可作为从事职业、就业指导工作人员及其他择业人员的培训教材和自学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

职业发展与就业指导/柳跃东, 李建波主编. —北京: 冶金工业出版社, 2014. 8

普通高等教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-5024-6725-8

I. ①职… II. ①柳… ②李… III. ①职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第177198号

出 版 人 谭学余

地 址 北京市东城区嵩祝院北巷39号 邮编 100009 电话 (010)64027926

网 址 www.cnmp.com.cn 电子信箱 yjchs@cnmp.com.cn

责任编辑 郭冬艳 美术编辑 吕欣童 版式设计 孙跃红

责任校对 郑 娟 王佳祺 责任印制 李玉山

ISBN 978-7-5024-6725-8

冶金工业出版社出版发行; 各地新华书店经销; 北京印刷一厂印刷

2014年8月第1版, 2014年8月第1次印刷

787mm×1092mm 1/16; 11.5印张; 275千字; 170页

28.00元

冶金工业出版社 投稿电话 (010)64027932 投稿信箱 tougao@cnmp.com.cn

冶金工业出版社营销中心 电话 (010)64044283 传真 (010)64027893

冶金书店 地址 北京市东四西大街46号(100010) 电话 (010)65289081(兼传真)

冶金工业出版社天猫旗舰店 yjgy.tmall.com

(本书如有印装质量问题, 本社营销中心负责退换)

编 委 会

顾 问：张跃春

主 编：柳跃东 李建波

副主编：母诚荣 严 红 张守友

编 委：李建波 柳跃东 母成荣 严 红 张守友

苏 维 李惠玲 刘沁云 夏继海 陈国华

曲向哲 赵 敏 李 鸿 王 惠

前言

党的十八大报告指出：“要坚持教育优先发展，全面贯彻党的教育方针，坚持教育为社会主义现代化建设服务，为人民服务，把立德树人作为教育的根本任务，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。”《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》（高教司〔2007〕7号）中明确指出“提倡所有高校开设职业发展与就业指导课程，并作为公共课纳入教学计划，贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程”，教育指导思想的确立，必将促进学校就业指导服务水平的提升并使广大毕业生的就业能力得到提高。

职业素养是21世纪职场的生存法则，是提升个人与组织核心竞争力的关键，职业素养还是成功的代名词，也是职场人士最强的竞争力，是生存的硬道理。本书根据高等院校教育的特点和培养目标，针对各专业建设和课程结构，立足实用性，强调知识的运用和实际能力的培养；广泛吸收国内同类教材的优点，系统地阐述了大学生应该具备的职业素养；并针对企业对人才的要求进行充分调研的基础上，总结多年教学实践经验，从职业素养、职业规划、就业创业等方面出发，按职场法则、职业之梦、成业之基、立业之本等内容进行编写。

本书内容新颖、结构严谨、风格独特，主要讲述了职业活动的基本知识和基本理论，每章均以格言开头，每章末有拓展阅读和案例分析，可大大提高学生运用知识分析问题和解决问题的能力。学生在学习职业基本知识的同时，也可获得职业活动的基本技能和方法。

本书可作为高等院校“大学生职业发展与就业指导”课的教材或参考书，还可作为一般读者提高职业素养及企业对员工进行素养提升培训的参考读本。

本书共分为四篇九章，主要内容包括：职业知识、职业理想、职业技能、做遵守道德的职业人、职业生涯规划、做一个融入社会的职业人和创业成就人生梦想。

本书在编写过程中参考并借鉴了大量的文献资料，吸收了有关方面的成果，在此，向这些文献的作者表示感谢！参与本书各章编写的人员分别是：第一章李建波、苏维；第二章苏维、李鸿；第三章张守友、王惠；第四章李惠玲、母诚荣；第五章严红、柳跃东；第六章母诚荣、赵敏；第七章柳跃东、夏继海；第八章苏维、柳跃东；第九章柳跃东、刘沁云。

鉴于作者的水平和写作时间有限，书中难免存在疏漏和不足，恳请广大读者指正。

编委会

2014年5月



北航

C1746794

冶金工业出版社部分图书推荐

书 名	作 者	定价(元)
职业健康与安全工程	张顺堂 高德华 主编	36.00
创新思维、方法和管理	张正华 雷晓凌 编著	26.00
大学生志愿服务	陈 曦 主编	24.00
大学生创新实践指导	杨向荣 陈 伟 编著	19.00
管理学概论	杨红娟 主编	29.00
国际结算实务与案例分析	封文丽 编著	29.00
大学生创业教程	杨向荣 沈文青 编著	19.00
性的生理心理与文化	周湘斌 编著	33.00
健美图解	王 敏 编著	39.00
中西文化比较	贺 毅 主编	23.00
人力资源总监五大韬略	何腊柏 著	36.00
马克思主义伦理学十讲	王立东 编著	28.00
艺术·形态·构成设计	赵 芳 等编著	38.00
巧学英语看你的	丁 旭 章 宁 编著	36.00
健美图解	王 敏 编著	39.00
英诗中国元素赏析	曾繁健 魏 琳 著	25.00
项目融资贷款评估操作实例	郑明贵 郭世钊 著	50.00
艺术·形态·构成设计	赵芳等 编著	38.00
实用求职英语	巩艳博 主编	25.00
常见易错字辨析手册	李忠芳 编著	19.00

目 录

第一篇 职场法则

第一章 职业素养概述	1
第一节 职业素养	1
一、素养及职业素养概念	1
二、高素质技能型人才的含义	2
三、职业素养的影响因素	3
四、职业素养的意义	3
第二节 职业素养的基本内涵	3
一、职业素养的内涵	3
二、职业素养的构成	4
三、职业素养的特征	9
四、职业素养的核心内容	11
五、大学生职业素养的自我培养	15
思考题	20
第二章 职业知识	21
第一节 职业的基本理论	21
一、职业的概念和特征	21
二、职业的社会意义	23
第二节 职业与事业	25
一、职业与事业的关系	25
二、专业、职业、事业之间的关系	26
第三节 职业与人才	27
一、人才的概念	28
二、职业成就人才	28
三、人才引领职业	29
思考题	30

第二篇 职业之梦

第三章 职业理想	31
第一节 社会理想与职业理想	31
一、理想	31
二、职业理想	36
三、职业理想和社会理想的关系	38
第二节 树立职业理想的意义	39
一、职业理想的作用	39
二、珍惜学习机会	41
三、职业理想的树立	41
第三节 实现职业理想的途径	45
一、树立正确的职业理想观	45
二、学习先进人物	47
三、精通本专业职业技能	47
四、树立自信心	47
思考题	49
第四章 职业生涯规划	50
第一节 职业生涯规划的意义	50
一、节省成本,提高求职效率	51
二、积累经验,提升职业竞争力	51
三、实现职业理想	51
第二节 职业生涯规划的原则、程序与方法	51
一、基本原则	51
二、设计准则	52
三、考虑因素	52
四、规划程序	53
五、职业生涯规划的方法	55
六、个人职业生涯规划书的制订	56
第三节 规划职业生涯	60
一、树立正确的职业理想	60
二、正确进行自我分析和职业分析	60
三、尽早确定职业发展方向	60
四、培养职业能力	61
思考题	62

第三篇 成业之基

第五章 做遵守道德的职业人	63
第一节 道德的基本理论	63
一、道德的定义	63
二、道德社会作用的基本特点	64
三、基本的道德范畴	65
第二节 中国传统道德	67
一、基本内容	68
二、基本思想	69
三、辩证看待传统道德	70
四、中国传统道德与当代大学生道德教育的融合	71
第三节 职业道德	73
一、职业道德概念	73
二、职业道德的本质	74
三、职业道德的特征	75
四、本质特征	75
五、基本内容	76
第四节 大学生道德修养	77
一、大学生道德修养的重要性	78
二、道德修养的内涵	78
三、加强“四德”修养的重要意义	81
第五节 职业行为规范	83
一、定义及适用范围	83
二、基本道德规范	83
三、文明用语规范	84
四、仪容仪表规范	86
五、职业行为准则	87
思考题	89
第六章 职业技能	90
第一节 职业技能的含义和特点	90
一、职业技能的含义	90
二、职业技能的特点	91
第二节 职业技能的构成要素	91
一、职业技能的层次	91
二、职业能力	91

第三节 职业技能的获取与发挥	93
一、职业技能的获取	93
二、职业资格证书制度	94
第四节 专业技能的重要意义	95
一、技能人才是企业的重要人才	95
二、企业需要的技能人才	96
三、技能人才的标准	96
四、专业技能素质	97
思考题	98
第七章 做一个融入社会的职业人	99
第一节 从校园人向职业人的转变	99
一、校园人与职业人的区别	99
二、校园人向职业人的转换	99
三、试用期的角色转变	100
第二节 适应新的工作环境	102
一、认识企业对所需人才的要求	102
二、经营自己,融入团队	108
三、如何尽快成长为合格的员工	111
思考题	112
 第四篇 立业之本	
第八章 就业指导	113
第一节 就业概念	113
一、就业条件	113
二、我国的就业形势	114
三、大学毕业生的就业形势	115
第二节 市场就业	116
一、劳动力市场	116
二、市场就业方针	117
三、就业准入	118
四、就业招录方式	118
第三节 做好就业准备	119
一、心理准备	119
二、信息准备	119
三、材料准备	121
四、提升就业竞争力	125

五、就业核心竞争力	127
思考题	133
第九章 创业成就人生梦想	134
第一节 积累创业知识	134
一、创业的内涵	134
二、创业者的素质	134
三、大学生创业现状	136
四、大学生创业存在的问题	137
五、加强高校创业教育	137
六、良好的创业环境	138
七、就业环境	139
第二节 国家财税政策对大学生创业的支持	142
一、完善税收政策,减轻小微企业税收负担	142
二、扩大专项资金规模,改革创新支持方式	144
三、加大清理收费力度,减少中小企业收费支出	146
四、实施政府采购政策,拓展中小企业市场空间	146
五、完善金融政策,扩大小微企业资金供给	147
六、落实促进就业政策,鼓励吸纳就业	149
七、规范小企业会计行为,加强基础管理	149
第三节 创业准备	150
一、市场概念	150
二、市场调研	152
三、创业计划	153
四、创业有风险,进入须谨慎	153
思考题	168
参考文献	169

第一篇

职场法则

职业竞争靠的是实力，靠的是个人的职业素养。职业素养是 21 世纪职场生存法则，是提升个人核心竞争力的关键。职业素养是成功的代名词，是职场人士最强的竞争力，是生存的硬道理，是成就人生事业的基础。

第一章 职业素养概述

职业素养是劳动者对社会职业了解与适应能力的一种综合体现。一般来说，高等院校学生能否顺利就业并取得比较好的成绩，在很大程度上取决于职业素养，职业素养越高的学生，获得成功的机会就越多。

第一节 职业素养

对于一个初出茅庐的年轻人而言，要做事必须首先学会做人，而做人的首要品质是诚实、勤奋、节俭和正直。这些品质比什么都重要，人品是任何时代都不能缺少的。一个人如果没有这些品质，必定一事无成。职业素养是 21 世纪职场生存法则，是提升个人与企业（或者单位、组织）核心竞争力的关键。在一定意义上我们可以说，职业素养还是成功的代名词，也是职业人最强的竞争力，是生存的硬道理。拥有良好的职业素养，能让你在激烈的职业竞争中脱颖而出。

一、素养及职业素养概念

（1）素养。所谓素养是指一个人在从事某项工作时应具备的素质与修养。它是指一个人在品德、知识、才能和体格等诸多方面先天的条件和后天的学习与锻炼的综合结果。

（2）职业素养。职业素养是指职业内在的规范和要求，是在职业过程中表现出来的综合品质，包含职业道德、职业技能、职业行为、职业作风和职业意识等方面。可以说，职业素养是人才选用的第一标准；职业素养是职场制胜、事业成功的第一法宝。

素养体现在职场上的就是职业素养；体现在生活中的就是个人素质或者道德修养。职业素养包含职业道德、职业技能、职业行为、职业作风和职业意识；时间管理能力提升、有效沟通能力提升、团队协作能力提升、敬业精神、团队精神；还有最重要的是个人价值

观和公司的价值观能够有机衔接。职业素养主要表现在职业兴趣、职业能力、职业个性及职业情况等方面。我们可以把职业素养看成是人类在社会活动中需要遵守的行为规范,个体行为的总和构成了自身的职业素养,职业素养是内涵,个体行为是外在表象。在一定意义上,职业素养是一个人职业生涯成败的关键因素。职业素养是个很大的概念,专业是第一位的,但是除了专业,敬业和道德是必备的。

二、高素质技能型人才的含义

《国务院关于大力发展职业教育的决定》要求高职高专院校大力提升培养高素质技能型人才的能力,这是贯彻党中央关于“大力发展职业教育,提高高等教育质量”的战略决策,在教育领域落实科学发展观的重要举措。高等院校承担着培养生产一线、服务一线和工作一线的高素质技能型人才的任務,那么什么是高素质技能型人才?

高素质技能型人才是一个综合概念,一方面强调的高技能,高技能型人才作为近年来出现的一个概念,是相对于初、中级技能人才和一定历史时期而言的,随着产业结构的调整,科学技术的发展,其外延与内涵会逐渐扩展。另一方面强调的是高素质;高素质是衡量综合能力的概念,是随着社会的发展,各区域经济发展的不同而综合处理程序化之外事件的能力。

在我国现阶段,人们常把决策管理层的劳动者称为“白领”,把操作执行层的劳动者称为“蓝领”,高技能型人才则是介于决策管理层和操作执行层之间的技能水平较高的人才,俗称“银领”。一般认为,高技能人才是在生产、运输和服务等领域岗位一线的从业者中,具备精湛专业技能,在关键环节发挥作用,能够解决生产操作难题的人员。主要包括技能劳动者中取得高级技工、技师和高级技师职业资格及相应职级的人员,可分为技术技能型、复合技能型、知识技能型三类人员。主要分布在一、二、三产业中技能含量较高的岗位上(《中华人民共和国职业分类大典》中第三至第六大类)。高技能人才应具备以下5个方面的能力:有必要的理论知识;有丰富的实践经验;有较强的动手操作能力并能够解决生产实际操作中的难题;有创新能力;有良好的职业道德。

高素质技能型人才的素质表现在以下三个方面:

(1) 职业技能,它是高技能人才所应具备的最基本素养。包括:掌握基本的职业技能操作方法和操作规范,并达到上岗所要求的熟练程度(一般以取得职业资格证书为准);树立基本的职业意识,形成与职业或岗位相对应的较完备、合理的专业知识结构等。其衡量尺度一般遵从国家制定的相关职业标准。具备这一层次的素质,可保证高技能人才在既定的工作岗位上胜任工作,也使毕业生在社会为其提供的相应岗位中能顺利就业。

(2) 职场应变能力。职场应变能力就是指高技能人才灵活、适时应对职场要求变化的能力。它包括:及时把握特定职业在职场中的发展趋势和最新动态的能力;自主学习新职业技能的能力;掌握最先进的相关职业知识和操作方法的能力;扩大知识面,形成更全面的具有延伸性知识结构的能力。具备这一层次的素质可使这类人才不仅成功就业,而且在必要时能顺利转岗或再就业,甚至赢得更新、更好的职位,在职场上进退自如。

(3) 专业创新能力,高技能人才同样需要具备创新能力,其内涵主要包括:不断发现现存事物的缺陷,不断找出新问题的能力;创造性地解决问题的能力;根据工作的需要提出创造性的设想的能力,并能够具体实践、操作和开发;进一步扩大知识面,以适应其

创新的各种要求的能力。具备这一层次的素质,可使高技能型人才在职业生涯中工作能力得到更大提升,并把握创业的机会,实现由单纯谋职到自身事业获得发展的重大转折。

三、职业素养的影响因素

影响职业素养的因素主要有:受教育程度、实践经验、社会环境、知识因素、社会智力因素(计划能力、决策能力、组织能力、人际关系能力、说服能力、领导能力)、工作经历以及自身的一些基本情况(如身体状况、气质类型、性格向性等)。其中社会智力因素最重要,一个人的社会智力水平对于人的生涯设计、生涯实践和生涯成功有着巨大的影响。一般来说,劳动者的就业能力在很大程度上取决于其具备的职业素养,职业素养越高,获得成功的概率就越大。

四、职业素养的意义

大学生是一个特殊的社会群体,校园是大学生走向社会的最后准备基地,虽然社会上不同职业的行规规律各不相同,但各个行业对求职者的基本职业素养要求是一致的。因此,大学生在学习过程中要注重培养良好的职业道德品质,要具备爱岗敬业的精神、奉献精神;具备强烈的社会责任感和使命感,树立正确的择业观和创业理念。从个人的角度来看,适者生存,优胜劣汰,个人缺乏良好的职业素养,就很难取得突出的工作业绩,更谈不上建功立业。因此,只有具备了良好的职业素养,才能在职场上开辟出属于自己的天地。

总之,人格操守、职业素养是事业成功最忠实的资本,很多人对于这一点缺乏深刻的认识,有的人过分地注重技巧、权谋和手段,却忽视对良好品德的培养。有些人虽然很有才干,但他们存在一些投机心理,并不想长期为组织效力,而只是想短期内获得个人利益。像这样的人即使再专业、再有才干也会被众多单位拒之门外。事实上,哪怕是一个“才高八斗”的人,倘若轻视人品的自我修养和塑造,忽视自己的职业素养,他也绝对成不了真正的“人才”,这也就是选人、用人要德才兼备,以德为先的哲理。

第二节 职业素养的基本内涵

一、职业素养的内涵

所谓职业就是个人在社会中从事作为主要生活来源的工作。素养就是个人平日正确的待人处事的态度。由此看来,职业素养就是个人在劳动实践过程中,通过学习、培训、锻炼、自我修养等方式逐步积累和发展起来的,反映个人在身体、思想、心态、文化、技能、潜能、诚信、荣辱和责任等方面情况的内在品质。职业素养,是高等院校大学生发展成为职业人所必需的基础,是任何一个职业人应该具备的职业素质素养。可以说,职业素养是人才选用的第一标准;职业素养是职场制胜、事业成功的第一法宝。

职业素养包括职业素质和职业技能两个方面,职业素养的培养应该是职业素质的教育和职业技能的训练。职业素养的培养要与现代社会体制和现代社会生产力发展水平相一致,要在进行职业素质教育和职业技能训练中来完成。

我们把一个人的全部才能看做一座冰山,浮在水面的这一部分我们称之为员工的显性

素养,仅为冰山的八分之一;而潜在水面之下的八分之七部分,我们称之为隐性素养(见图1-1)。

(1) 显性素养。

知识:主要是指从学校系统学来的知识。

技巧:为人处世的技巧。如沟通技巧、谈判技巧。

理解能力:对事件的理解程度和速度。

分析判断能力:对事件的判断和评价。

经验:工作中积累的经验 and 技能。

表现在工作中:懂得运用知识作判断,掌握让客户满意的技巧,能够根据自己理解的信息作出合理的反应,能够灵敏感知外界的变化,具有识变、应变、改变的心理素质。

(2) 隐性素养。隐性素养支撑着显性素养。作为一名合格的职业人、企业员工,不仅要具备一定的显性素养,更重要的是要具备隐性素养。



图 1-1 冰山模型

职业道德与职业态度间的关系如图1-2所示。

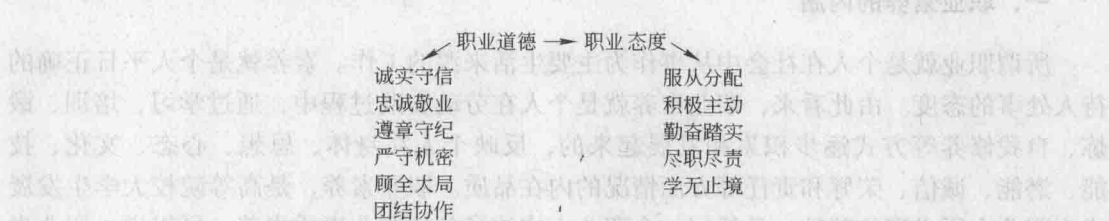


图 1-2 职业道德与职业态度

二、职业素养的构成

(一) 身体素质 (身体是本钱)

指体质和健康 (主要指生理) 方面的素养,即身体素质,通常指的是人体肌肉活动的

基本能力,是人体各器官系统的机能在肌肉工作中的综合反映。身体素质一般包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等。身体素质经常潜在地表现在人们的生活、学习和劳动中,自然也表现在体育锻炼方面。一个人身体素质的好坏与遗传有关,但与后天的营养和体育锻炼的关系更为密切,通过正确的方法和适当的锻炼,可以从各个方面提高身体素质水平。

身体素质包括五方面:速度素质是人体在单位时间内移动的距离或对外界刺激反应快慢的一种能力;力量素质是身体某些肌肉收缩时产生的力量;耐力素质是指人体长时间进行肌肉活动和抵抗疲劳的能力;灵敏素质是指迅速改变体位、转换动作和随机应变的能力;柔韧素质是指人体活动时各关节肌肉和韧带的弹性和伸展度。



案例 1-1: 王均瑶的故事

王均瑶(1966年9月15日~2004年11月7日)出生在浙江省温州市苍南县大渔镇,少年辍学投身经济建设大潮,以其敢于创新、勤于创业的精神,心怀实现人生价值的梦想,积极参与社会活动,从一名普通的温州青年,成长为经受过市场经济洗礼的优秀企业家。但2004年11月王均瑶因劳累过度,患肠癌,英年早逝,年仅38岁。所以在毕业生想要发展自身事业的时候别忘了健康的体魄永远是你事业的基础。

王均瑶从生产经营编织袋起家。

1991年,承包了从温州到长沙的包机航线,这是中国首次允许私人承包航班座位,被称之为“胆大包天”第一人;1995年,在整合航空和乳品业的基础上成立均瑶集团,形成多元化经营;2002年,均瑶集团以18%的股份参股中国东方航空武汉责任有限公司,这是中国民营企业首次被允许参股航空公司。

(资料来源:《京华时报》,2004年11月11日第B35版)

(二) 心理素养(心理是关键)

指认知、感知、记忆、想象、情感、意志、态度、个性特征(兴趣、能力、气质、性格、习惯)等方面的素养。一个人的心理素养是在先天素质的基础上,经过后天的环境与教育的影响而逐步养成的。心理素质包括人的认识能力、情绪和情感品质、意志品质、气质和性格等个性品质诸多方面。心理是人的生理结构特别是大脑结构的特殊机能,是对客观现实的反映。心理素质具有人类素质的一般特点,但也有自己的特殊性。在21世纪的今天,人的心理素质显得越来越重要。心理健康的特征是:能正确认识自我、具有良好的社会适应能力、乐观向上的心境、和谐的人际关系。



案例 1-2: 一封忏悔信(马加爵)

夜已经深了,面对着这高墙铁网,我无法入眠,思绪万千,几年的大学生活仿佛就在眼前,但我此刻却是在这样一个地方。表面上看我很平静,但到了这种境地,试问谁又能做到心如止水呢?

两个月前我的身份是一所重点大学的大学生,一个即将进入社会展示自己才能的毕业