



21 世纪 高等 专科学校 适用教材

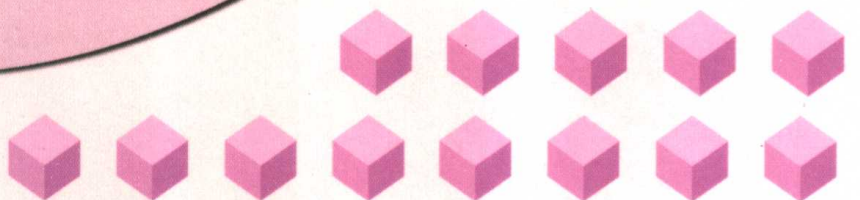


职业指导

ZHI YE

ZHI DAO

吕 宁 主 编



中国科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业指导/吕宁主编. -北京:中国科学技术出版社, 2003. 8

21 世纪高等专科、高等职业学校适用教材

ISBN 7-5046-3623-1

I. 职… II. 吕… III. 职业选择-高等学校: 技术学校-教材 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 070368 号

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

电话: 62179143 62173865

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京正道印刷厂印刷

*

开本: 787 毫米×960 毫米 1/16 印张: 12.5 字数: 206 千字

2003 年 8 月第 1 版 2004 年 1 月第 2 次印刷

印数: 4671—7670 册 定价: 25.20 元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

策划编辑：徐扬科 史晓红 王巨斌

责任编辑：秦利中

封面设计：耕者设计工作室

正文设计：詹 辉

责任印制：李春利

责任校对：王勤杰

前 言

时代在发展，社会在进步。随着我国改革步伐的不断迈进，我国教育体制与劳动用工制度也在不断改变。过去的上了大学就捧上了“铁饭碗”，大学毕业就由国家“统包统分”，如今已不再成为铁打的“规律”。“双向选择、自主择业”，“联系工作”，“求职择业”成为当今在校大学生和毕业生们的热门话题。这给大学生们自主择业带来了难得的好机遇，同时也带来了新的、严峻的挑战。为了给成长在“象牙塔”中的“天之骄子”们指明方向，帮助他们顺利地选择好职业，在将来的职业生涯中发挥自己的聪明才智，更好地实现人生价值，在我国社会主义现代化建设中努力工作，创造辉煌成就，我们作为教育工作者和职业指导工作人员，有责任和义务去为择业者提供服务。为此，我们组织编写了本书。

在编写过程中，针对毕业生这一特定群体的需要，以及当今社会就业现状，总结多年从事大中专毕业就业指导工作的经验，同时也参照了近几年出版的有关教材和著作，本着新颖、简明、通俗、实用的原则，在内容和体系上做了一些尝试和探索，注意系统性、全面性和实用性，力求达到毕业生在职业选择问题上“有业可就”、“有就可成”。

本书由吕宁担任主编，王子彪、梁秋安担任副主编。各章具体分工如下：第一章由王子彪编写；第二章，第四章第一、第二节，第六章第一节由吕宁编写；第三章第一节由朱秀洁编写，第二节、第三节由金日新编写；第四章第三、第四、第五节由夏柱林编写；第五章由余鹏编写；第六章第二节由孙卫国编写；最后由吕宁对本书进行统稿、修改并定稿，全书由鲁敏主审。

本书可作为三年制高职高专、五年制（3+2）高职、普通中专开设就业指导课程教材（带号章节为高职高专使用，其他可作为参考学习），也可作为从事就业指导工作人员及其他择业人员的培训教材和参考用书。

本书在编写过程中，借鉴和参考了部分有关就业指导和其他学科书籍的内容，并吸取了其中许多精华部分。在本书出版之际，我们谨向原作者表示衷心感谢，同时对支持本书编写出版的有关部门的领导、专家们表示最诚挚的敬意！

由于就业指导在我国还不是相当成熟的学科，有许多问题还有待进一步研究探讨。加之编者水平有限，书中难免有遗漏和不妥之处，恳请专家、同行及读者们批评指正。

编 者

目 录

第一章 职业	1
第一节 职业与职业演变.....	1
一、职业的概念及特点	1
二、职业的演变	3
第二节 职业与专业.....	8
一、认识专业	8
二、职业资格.....	11
三、职业群.....	15
第三节 职业与职业性格	17
一、职业性格.....	17
二、职业对从业者性格的要求.....	20
第四节 职业与职业能力	24
一、职业能力.....	24
二、职业对从业者能力的要求.....	27
第二章 职业选择	32
第一节 树立正确的择业观念	32
一、择业观.....	32
二、正确的宏观择业观.....	33
三、正确的现实择业观.....	34
第二节 择业准备	38
一、当前大学生就业的基本特点.....	38
二、择业的思想、心理准备	39
三、职业信息的收集及应用.....	45
第三章 自我推荐	52
第一节 自我推荐的途径和方法	52
一、自我推荐.....	52
二、自我推荐的途径和方法.....	56



第二节 个人简历	62
一、简历及其作用	62
二、简历的类型、格式与内容	62
三、个人简历写作时应注意的问题	68
四、英文简历*	71
五、个人简历案例	73
第三节 求职信函	76
一、求职信的作用、特点	76
二、写求职信前的准备	77
三、求职信的格式、内容及写法	78
四、写求职信应注意的问题	80
五、英文求职信*	86
六、求职信范例	91
第四章 面试与应聘技巧	94
第一节 面试的种类和面试前的准备	94
一、面试的种类	94
二、面试前的准备	95
三、其他注意事项	101
第二节 面试中的服饰与礼仪	103
一、面试中的服饰	103
二、面试中的姿态礼仪	105
第三节 面试中的技巧与策略	108
一、自我介绍技巧	109
二、交谈的技巧	112
三、聆听的技巧	115
四、答问的技巧	117
五、从容应试的技巧	122
六、察人心理的技巧	126
第四节 面试中的笔试技巧	128
一、笔试的种类	129
二、笔试的技巧	129
第五节 面试后的工作与对策	132
一、积极联系,有礼有节	132



二、总结经验,两手准备.....	133
第五章 理性选择	137
第一节 理性选择.....	137
一、慢下结论	137
二、选择工作的方法	138
三、理性选择	144
第二节 选择公司应考虑的问题.....	146
一、选择公司的原则	146
二、工作性质的考虑	147
三、工作环境的考虑	148
四、衡量待遇问题	150
五、如何面对挽留	153
第六章 立业与创业*	155
第一节 择业与立业、创业	155
一、择业与立业	155
二、择业与创业	162
第二节 职业生涯.....	167
一、职业生涯与职业生涯设计的意义和作用	168
二、职业生涯设计的内容和影响因素	172
三、职业生涯的准备和探索	182
参考文献	189



第一章 职业

本章提要

职业是人们在社会中所从事的作为生活主要经济来源的工作。职业有其特有的时代性、专业化、多样化和技术性，并随着历史的发展而演化。通常，人们不接受专业教育就很难谋生，高等职业技术学院专业设置的依据是我国社会主义现代化建设事业的发展对人才的需求，各专业对应着相关的职业群。国家规定从业人员应具备职业资格证书。不同的职业活动对劳动者职业性格和职业能力的要求也不同。

第一节 职业与职业演变

一、职业的概念及特点

（一）职业的概念

职业对我们来说比较熟悉。几乎每个人从小都是靠父母辛勤的工作所得的报酬来养育的，他们的职业可能是：工人、农民、医生、司机、工程师、教师、售货员、警察，等等。

那么，什么是职业呢？职业是人们在社会中所从事的相对稳定的作为生活主要经济来源的工作。通常又称其为工作岗位。

从不同的角度观察职业，其含义也就不同。从社会的角度来看，职业是劳动者获得的社会角色，比如，售货员、推销员、秘书、技术员、警察、教师、司机、会计、厨师，等等；从国家的角度来看，每一种职业都是社会分工中的一个组成部分，有一定的从业人数，就像一台比较复杂的机器上的一个个零部件；从个人的角度来看，职业则是劳动者在社会上“扮演”的一



个个角色，他因此而为社会承担一定的义务和责任，并获得相应的报酬。

那么，职业有什么作用呢？职业对劳动者具有以下重要作用：

(1) 职业是劳动者创造人生价值的舞台，是实现人生理想的桥梁，职业活动使理想插上翅膀，使人的聪明才智得到充分发挥。通过职业，人们获得一定的社会角色，为社会做出贡献；在职业这块土壤上，人们挥洒汗水，播下智慧的种子，收获成功的果实。在辛勤的工作中，你为社会做的贡献越大，社会对你的回报就越高。总之，只有在职业的舞台上，才能使劳动者的潜能得到充分的发挥，最大限度地实现自己的人生价值。

(2) 职业是播种劳动果实的土壤，是有报酬的劳动，是人谋生的手段。不同的劳动，劳动者获得的报酬也不同。劳动者没有职业或一旦失业，其自身及其家庭生活就会失去主要的经济来源。劳动者通过职业，不仅要求得生存，还要求得发展。

总之，职业是人们谋生的手段，更是为社会做贡献的岗位，是实现人生价值的舞台。职业对人生的这些作用是相互联系、密不可分的，其中谋生是基础，实现价值是追求，奉献是目的。

(二) 职业的特点

1. 时代性特点

职业随着社会的发展而变化，新的职业不断产生，原有的某些职业会消失，某些职业被时代赋予了新的社会内容。如 20 世纪以来，出现了电子商务工程师，广播电视播音员、计算机程序设计员，激光照排工等新的职业；而机械打字员，电话机接线员，铅字工等已经或者趋于消失；原来已有的农民、教师、会计等传统职业，其劳动的科技含量也越来越高。

2. 专业化特点

职业是人们从事的专门性工作。一个人要从事某一种职业，就必须具备专门的知识、能力和特定的职业道德品质。如机床维修工，要有机床构造等方面的知识、具备机床故障判断与维修的能力和精益求精的工作态度。随着社会的发展，科技的进步，劳动的专业化程度越来越高，职业的专业性越来越强。

3. 多样化特点

随着社会的发展和科技的进步，社会分工越来越细，职业种类也越来越多，职业的差别就越来越大，呈现出多样化特点。加入世界贸易组织以后，在知识经济的推动下，我国的产业结构必将发生重大变化，随之会产生许多

新行业，增加许多新职业。

4. 技术性特点

每一种职业都有一定的技术含量或技术规范要求。如司机，在驾驶、维修上都有一定的技术要求和操作规范，需要进行专门的学习与训练。在人类进入工业化时代以后，科学技术得以广泛应用，职业的科学技术含量越来越高，以至于人们在从事某一种职业之前，必须经过一定时间，针对某一特定的职业进行专业知识学习，并进行专门的技术技能或操作规程的训练。这也正是职业教育兴起和得到广泛发展的根本所在，更是同学们进入大学、职业学校接受职业教育的重要原因。

职业除了上述特点以外，还有社会性、经济性、稳定性等多种职业特点（见图1-1）。

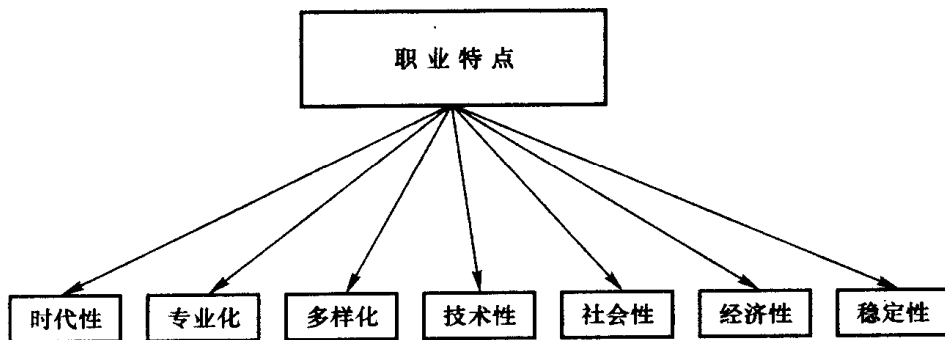


图1-1 职业的特点

二、职业的演变

（一）职业的产生和演化

职业是社会分工的产物。随着社会生产力的不断发展，职业也在变化和发展。

长期的狩猎生活，使人们认识到牛、马、羊、猪、鸡等动物可以驯化和饲养，于是牧人的职业产生了，这种职业是专门从事动物的驯化和饲养，进而产生了畜牧业。

在与植物长期打交道的过程中，人们学会了种植，形成了“依水而居，围田而耕，日出而作，日没而息”的农耕生活而成为农民，进而产生了农业。

随着人类社会的进步，人类的心理活动越来越复杂，需求越来越多样化，如人需要穿衣遮体御寒，为了满足人们穿戴的需要，有的人专门从事纺

纱织布、做衣服、做鞋等，成为手艺人即手工业者，纺工、织工、鞋匠等职业就产生了，进而产生了手工业。

随着生产力的进一步发展，为了满足人们对多种生活品的需要，有的人专门从事商品的买卖，成为商人，进而产生了商业。

从体力劳动和脑力劳动分工的出现开始，又逐渐产生了国家管理、理论研究、科学技术发明、文学创作等多种职业，现代文明使社会分工越来越细，职业也就越来越多。

职业的演化是一个漫长的复杂的历史过程。在原始社会初期，由于没有社会分工，也就没有职业。在原始社会后期，人类进行了三次社会大分工，从而产生了职业。进入奴隶社会和封建社会以后，多数人从事农牧业劳动，少数人从事手工业劳动。由于社会分工和科技发展是渐进的，因而，职业的分化也是缓慢的。资本主义的出现，工业革命使人类进入现代工业社会，生产力由于机械化、电气化、自动化的相继实现而大大提高，使经济结构、产业结构、社会结构等发生了巨大变化，人们劳动的专业化程度越来越高，使得人们的生产方式、生活方式和行为方式产生了前所未有的变化。职业的变化和增多使新旧职业更替的速度加快，人们必须不断学习，掌握专业技能，终生接受教育，才能适应职业的快速变化。

（二）当代职业的多样化

1. 职业种类

什么是职业分类？职业分类是以工作性质的同一性为基本原则，对社会职业进行的系统划分与归类。所谓工作性质，就是一种职业区别于另一种职业的根本属性，一般通过职业活动的对象、从业方式等的不同予以体现。随着经济的发展和科技的进步，职业的种类也不断发生变化。

联合国在1958年正式颁发了《国际标准职业分类》，将职业分为9个大类，83个中类，284个小类，1506个细类。

目前许多国家都根据该职业分类，编制出符合本国国情的职业分类词典。

1999年，劳动和社会保障部组织制定了《中华人民共和国职业分类大典》。该大典将我国职业分为8大类，66个中类，413个小类，1838个细类（职业）。我国的8大类职业分别是：

- （1）国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人；
- （2）专业技术人员；

- (3) 办事人员和有关人员;
- (4) 商业和服务人员;
- (5) 农、林、牧、渔、水利业生产人员;
- (6) 生产、运输设备操作人员及有关人员;
- (7) 军人;
- (8) 不便分类的其他作业人员。

《大典》对各个职业的定义和工作活动内容及范围做了客观的描述。全面系统地反映了我国现阶段的职业分类情况。它不仅为社会调查、人口普查、就业人口的统计提供了依据,而且也为培训部门进行各种高、中、初级人才的现状调查,制定教育培训发展规划提供了重要依据。

职业的种类与一个国家一定时期的社会政治、经济制度以及与国家的政策密切相关。

例如,在20世纪六七十年代,我国由于社会政治、经济制度以及国家的政策限制,个体经济、私营经济等是不允许存在的。现在非公有制经济则成为社会主义市场经济的重要组成部分。此外,我国的针灸师、中医师、武术师等职业是独具民族特色的。

职业的种类还与一个国家的科技发展、经济繁荣、社会进步密不可分。随着我国经济发展,尤其是加入世界贸易组织以后,职业的种类也将不断增加,这将为我们的择业、就业和创业提供更多的机会和广泛的发展空间。

2. 社会的发展和科技的进步推动了职业演变

在18世纪后半期开始的工业革命时期,纺织行业是当时的主要工业行业,到了20世纪,钢铁和建筑行业开始超过它。而电子、计算机行业,从产生到发展成为当今社会的一个主要行业,只用了短短几十年的时间。

在自然经济占统治地位的社会里,经济发展十分缓慢,产业结构、行业结构和职业结构的演变都十分缓慢。工业革命以后,经济增长成为社会进步的基础,越来越成为各国谋求发展的主要途径,经济发展的结果使产业结构、行业结构演变的速度加快。因此,职业演变也在加快。

由此看来,社会经济结构对职业结构的演化起着重要的决定性作用。

激光照排技术的发明和应用,产生了计算机打印和激光照排的职业,原来的手工排字员将失业;计算机的发明和应用,出现了如计算机设计、计算机网络、自动控制等职业。社会分工的发展和科学技术的进步对职业的演化起着重要的推动作用。科学技术的发展,带来了许多新技术、新产品、新工艺、新设备,对它们的研究和应用必然导致新旧职业的更替。

总之,科学技术发展越快,职业变化也就越迅速。

据联合国教科文组织统计,当今世界发达国家,每个人一生平均有4~5次的职业转换。美国的产业工人一生中岗位流动平均达17次之多,日本人一生中职业转换也有6次以上,我国目前就业人员的职业转换平均也有3~4次。

这说明职业既有稳定性、连续性,也有流动性、变化性。

21世纪是技术创新的世纪,科技的发展速度是空前的,人一生面临的职业变化也会越来越频繁。

(三) 职业的发展趋势

在新的世纪里,人类社会即将进入知识经济时代,产业结构、行业结构、社会结构以及由此决定的职业结构将发生巨大而迅速的变化,职业越来越向高科技化、智能化、专业化方向发展。知识以及知识的运用,将继土地、劳动力、资本以后,成为人类又一财富之源,是社会发展的又一动力。所以说:知识将改变命运。

在新世纪里,与高新技术有关的职业将得到迅速发展。高新技术的主要特征是高效益、高智力、高投入、高风险。目前,得到世界各国公认并列入21世纪重点开发的高新技术领域有:生物技术、信息技术、航天技术、新材料技术、新能源技术和海洋技术等。我国继“863计划”之后,1988年又制定了一个发展高技术产业的“火炬计划”。这个计划的主要宗旨是:高技术成果商品化,高技术商品产业化,高技术产业国际化。尤其是近几年,兴办了一批高新技术产业开发区,出现了一大批高新技术公司,建立了一批外资和中外合资高新技术企业。

因此,在我国加快高新技术发展政策的实施过程中,与此有关的职业将得到较快发展。

在新世纪里,与第三产业有关的职业将继续得到发展。随着我国社会主义市场经济体系的建立和完善,我国对经济结构进行了战略性调整。这是对国民经济的整体性全面调整,包括对产业结构的调整。产业结构中第三产业将得到长足的发展,第三产业的增长速度将快于国民经济的增长速度。因为,发达国家的第三产业的产值,占国民生产总值的比例高达60%以上,中等发达国家也达到了40%~50%,而我国1998年只有32.8%,与发达国





家的差距很大,与我国社会主义现代化建设发展速度也不相适应。

加快第三产业的发展是我国的重要经济政策,在这一政策的引导下,卫生、教育、商业、饮食服务业、旅游业、保险业、物业管理业、通信业、社区服务业等有关的职业将得到较快的发展。

职业的未来发展,将给人们提供就业、创业的广阔天地,创造良好的发展机遇,展示人生与社会的美好前景。

案例

学林业专业的王林从中等职业学校毕业后,到一家国营林场当了一名林场工人。由于他聪明好学,苦练基本功,在全场采伐技术比武中一举夺魁,被提拔为工区主任。后来场里购买了几台带锯,成立了木材加工厂,他被任命为厂长。为了提高业务素质和管理能力,他利用业余时间参加培训,学习了木材加工技术,获得了木材加工技术初级证书。他在实践中勤学苦练,认真研究,木材加工不仅质量高,而且省料,在市场上小有名气。后来,他参加成人高考,被广播电视大学录取,学习机修专业,利用业余时间完成了学业,获得了大专文凭。随着改革开放的深入,木材加工市场逐步繁荣,竞争日趋激烈,王林领导的木材加工厂因经营规模小、人员素质差、技术设备落后而停产。林场也不景气,夫妇俩的工资不仅越来越少,而且不能按时领到。面对生活的困境,王林没有退缩,而是勇敢地迎接挑战。他又学习了汽车驾驶,得到了汽车驾驶证,向亲朋好友借钱买了汽车,成为货运出租车司机。由于他有机修专业的基础,经过培训轻而易举地拿到了汽车维修工的证书,不但把自己的汽车保养得十分出色,降低了运营成本,还能给同行们帮忙。他在这平凡的岗位上干得有声有色:当社会上有些人见利忘义时,他首次推出对残疾人、劳动模范、优秀教师等实行免费搬家服务……他的许多事迹广为流传,多次被县、市有关部门表扬和奖励。两年后不仅还清了所有借款,还有了不少节余。工作中他看到,货运出租行业竞争越来越激烈,而森林旅游业渐渐成为新的热门行业。而自己原来所在的林场就有丰富的旅游资源,于是,他将货车转租给别人,又投资购买了一辆中巴车搞森林旅游,妻子通过培训和自学也拿到了导游证。经过奋斗,他又购进两辆大客车,带动林场的部分职工,成立了森林旅行社,王林任旅行社经理。由于他的服务态度好,服务质量高,赢来了不少回头客,现资产已达200多万元。而今,王林正在思考他的下一步发展计划:与宾馆、饭店、商场等搞好联营;积极引进现代化管理手段,努力提高员工素质;利用业余时间学习旅游专业,提高自己的业务素质;搞好公司经营管理,在五年内,扩大公司规模,带动更多的林场职工,把公司发展成集旅游、购物、休闲、娱乐等多种服务为一体的旅游公司。

王林由林场工人—工区主任—木材加工厂厂长—货运出租汽车司机—资产达200多万元的森林旅行社经理的经历,告诉了我们什么是职业、职业对劳动者的作用以及职业的特性。



第二节 职业与专业

一、认识专业

(一) 专业与专业设置

1. 专业的概念

所谓专业是指高等院校或者中等职业学校根据学科分类或者生产部门的分工把学业分成若干个具体的门类。如中等职业学校里的医药卫生类, 下设护理、助产、口腔工艺技术、卫生保健、医学检验、药剂、康复技术等 11 个专业。

为了推进素质教育, 深化教育改革, 提高办学质量和效益, 使学校教育更好地适应 21 世纪初我国社会主义现代化建设和科技进步、产业结构调整的需要, 教育部对中等职业学校的专业进行了调整, 并于 2000 年 9 月公布了《中等职业学校专业目录》。该目录将中等职业学校的专业分为 13 个大类, 270 个专业。近年实行并轨招生以后, 高等教育、中等职业教育专业都大幅度增多。

2. 专业设置

专业设置是依据我国社会主义现代化建设事业的发展对人才的需求而确定的。具体地说, 专业设置的依据有以下几方面:

(1) 人才培养规格

职业学校和高等职业技术学院的专业设置以国民经济和社会发展对人才需求为基本依据, 符合高、中等职业学校培养的人才规格, 符合学校教育的培养目标。

由于我国地区发展的不平衡性, 学校专业设置还要依据当地经济与社会发展对人才的需要, 积极为当地经济建设服务。

专业的业务范围以宽为主, 宽窄结合。除少数有特殊要求并有稳定人才需求的职业领域, 设置职业针对性较强的专业外, 多数专业覆盖一个职业岗



位群,有些专业还下设若干个专门化,如中医专业设有针灸推拿专门化、中西医结合专门化。

(2) 现实性与前瞻性

科技发展对劳动者素质的要求是职业学校专业设置的主要依据。

科学技术是第一生产力,现代科技已渗透、融合和扩散到生产力的诸要素中。科学技术的发展,提高了职业的科技含量,对劳动者的科技素质提出了越来越高的要求;改变了职业活动的内涵,职业活动中体力劳动的比重逐渐减少,脑力劳动的比重日益增加;加快了职业的更新,新职业不断产生,旧职业不断衰退。这些,使学生在校学习期间所学的专业知识和技能,在从业以后的使用年限越来越短,如机械制造技术使用衰减期已减为10年、计算机技术使用衰减期已减为4年以下。高等职业技术学院、中等职业学校的专业设置坚持现实性与前瞻性相结合,既适应我国当前经济发展和劳动力市场的需要,又适度超前考虑未来经济发展和职业分化的需要。同时在不断探索高等职业技术学院的专业设计规划。

(3) 国家产业分类及职业分类

产业是国家经济部门按照国民经济的产业结构进行划分的,通常分为三大产业部门,即第一产业、第二产业、第三产业。

第一产业包括农业、林业、畜牧业、渔业和水利业。第一产业是人们衣食的主要来源,是人类的生存之本。

目前,我国第一产业的结构亟待调整,例如,农业经济处于粗放经营、科技含量和劳动生产率不高的状态,提高农业的科技含量,尽快实现经济体制和经济增长方式的根本转变,大力发展生态农业、立体农业、高效农业、优质农业、高产农业是我国农业实现现代化的重要途径。

第二产业包括工业和建筑业。工业是从事自然资源的开发和对原材料进行加工的国民经济部门,主要有采掘业、制造业、自来水业和电力业等。工业在我国国民经济中起着主导作用,工业是国民经济的命脉。工业按照产品的用途可分为两大类:一是以生产生产资料为主的工业,也称为重工业;二是以生产生活资料为主的工业,又称为轻工业。随着生产的发展、科技的进步,工业部门的分工越来越细,新的工业部门还将不断出现。如电子工业是从机械工业中分离出来的,高分子合成工业是从石油、化学工业中分离出

