

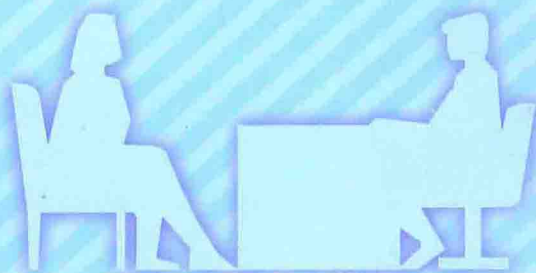


北京劳动保障职业学院国家骨干校建设资助项目

复旦卓越·人力资源管理和社会保障系列教材

职业指导实务

杨俊峰 编著



 复旦大学出版社



北京劳动保障职业学院国家骨干校建设资助项目
复旦卓越·人力资源管理和社会保障系列教材

职业指导实务

杨俊峰 编著

丛书编辑委员会

编委会主任

编委会副主任 冯琦琳

编委会成员 李琦 张耀嵩 刘红霞 张慧霞

郑振华 朱莉莉

图书在版编目(CIP)数据

职业指导实务/杨俊峰编著. —上海:复旦大学出版社,2013. 11
(复旦博学·人力资源管理和社会保障系列教材)
ISBN 978-7-309-10098-3

I. 职… II. 杨… III. 职业选择-高等职业教育-教材 IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 230381 号

职业指导实务

杨俊峰 编著

责任编辑/宋朝阳

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

浙江省临安市曙光印务有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 14.75 字数 341 千

2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-10098-3/G·1238

定价:32.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

内容提要

本书打破了传统教材的编写体例，采用以培养学生能力为本位的项目式教学方法，训练学生的动手、创新和自学能力，知识的传授会在教学项目完成的过程中适时进行。

本书共有9个教学项目，是作者在教学实践中提炼出来的具有代表性的学生需要掌握的技能，也是在接受学生就业咨询过程中经常被提及的问题。包括：专业与职业认知、自我认知、职业生涯规划与目标确定、掌握职业生涯规划的方法、职业所需素质的培养、求职就业方法训练、熟悉就业流程与相关法规政策、具备初入职场的心理状态和职业生涯发展的自我管理。同时，为了使学生开拓思路、开阔视野，名言警句、名人讲堂、案例共赏、他山之石、相关链接等会散见于相关的教学项目中。

本书适合实践型本科及高职高专类院校人力资源管理、社会保障和工商管理专业师生选作教材，同时也可作为各类组织管理人员培训教材和普通高等教育的教材或教学参考书。

丛书总主编 李 琦

编辑成员（按姓氏笔画排序）

邓万里	田 辉	石玉峰	孙立如	孙 林	刘红霞
许晓青	许东黎	朱莉莉	李宝莹	李晓婷	张慧霞
张奇峰	张海蓉	张耀嵩	肖红梅	杨俊峰	郑振华
赵巍巍					

前言

Qianyan

2007年,教育部颁布了大学生职业指导课程的实施纲领——《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》,该项要求的颁布是对我国高校以各种形式开设职业指导课程二十多年来教学的规范和指导。目前,全国的高等职业院校都已开设职业指导方面的课程,但在教材的选取上,则主要有以下3种类型:一类是国外教材的译本;一类是面向普通高校本科生的重理论、轻实务的教材;第三类是面向高职生的理论、实务并重的教材。在高职院校的教学过程中,以上3类教材的不足之处日渐凸显。

本书的编写完全打破了传统教材的编写体例,跳出了章节的限制,以目前很多高职院校正在探索或实施的、以培养学生能力为本位的项目式教学为目标,以教学项目为纲,训练学生的动手、创新和自学能力,知识的传授则会在教学项目完成的过程中适时进行。这样,就能改变过去单纯的理论教学带来的“老师讲得很激动、学生听得很被动”或“学生理论学得很好,但不会运用”的局面。

职业指导或职业生涯规划之类的课程本就是实践性、针对性和应用性很强的课程,学生急切需要掌握与职业生涯规划相关的技能,教师的主要任务是真正教会学生规划自己的职业发展,而非只是在课程教学的考核中学生的成绩为优秀,但在未来职业的选择、求职简历的设计或求职面试等“实战”过程中表现得无所适从、一头茫然。职业指导之类的课程若要以教会学生真正成为自己职业发展的主人为目标,则目前高职院校现行的教学方式须考虑变革或调整,与教学改革并行的是配套教材的编写和出版。

本书是一本项目式的教材。贯穿其中的9个教学项目,是编者在教学实践中提炼出来的具有代表性的学生需要掌握的技能。同时,这9个教学项目也是在接受学生就业咨询中经常被涉及的问题。9个教学项目,每个教学项目又被分为若干个子教学项目,

子教学项目又被分为若干个小的教学任务,便于教师根据课时组织教学和学生从点到面掌握相关的技能。每一教学项目都有该教学项目知识目标、能力目标和素质目标的总结,便于教师有针对性地训练学生的相关技能。每一教学项目的项目成果则会涵盖该教学项目的主要应掌握的技能和相关知识点,是对学生学习效果、技能掌握情况的检验。为了开拓学生的思路、开阔学生的视野,名言警句、名人讲堂、案例共赏、他山之石、相关链接等散见于相关的教学项目中。

本书从构思到成稿,一年时间有余。期间翻阅了校内图书馆里三十余本同类教材,立足于项目式教材的需要,有选择地吸收借鉴了前辈、同行的研究成果,在此,对他们表示诚挚的感谢!

本书能够编写和出版,要感谢学校、系里领导对教学改革探索、推行的决心,这促使我敢于打破常规,思索以学生为本位的教学改革,一年多的摸索有了今天书稿的雏形。改革、完善永无止境,加之编者本人经验、学识有限,书中难免有纰漏、不成熟之处,真诚欢迎各位教师、广大读者和学生朋友提出宝贵意见,我们一起探索和提高,作者的邮箱是 yjfzl@126.com。

在本书的出版过程中,复旦大学出版社宋朝阳编辑付出了辛勤的劳动,还有我的家人对我的工作给予了全力支持,在此衷心感谢他们!

编 者

2013年10月8日

目 录

Mulu

项目 1 专业与职业认知	1
1.1 认识所学的专业	1
【任务 1】 探寻本专业的发展历史、现状和发展趋势	1
【任务 2】 调查本专业毕业生初次就业的主要岗位和未来发展空间	2
【任务 3】 了解本专业就业须具备的资格和条件	2
1.2 认识职业	3
【任务 4】 三百六十行当查找	3
【知识点】 与认识职业相关的知识问答	3
1.3 聚焦你喜欢的职业或工作	8
【任务 5】 了解适合你现学专业对应的工作	8
【任务 6】 查询你喜欢的工作或职业	8
【任务 7】 全方位了解你所喜欢的工作或职业	9
【任务 8】 查找你所喜欢的职业或工作的任职资格和条件	9
本项目学习目标	10
本项目成果	10
相关链接	11
项目 2 自我认知	12
2.1 认识现在的我	13
【任务 1】 书写一份个人简历	13
【任务 2】 写一份自我评价	13
【任务 3】 描述别人眼中的我	13

【任务 4】 简述成长中对你影响较大的人和事	14
【任务 5】 探究你的职业价值观	14
2.2 如何更好地认识自我	15
【任务 6】 查找自我认知的相关理论和方法	16
【知识点】 关于个人特质的相关知识问答	16
2.3 知晓主观世界与客观世界中的我	35
【任务 7】 描述我的人格	35
【任务 8】 知晓主观世界与客观世界中的我	35
【任务 9】 客观测量你适合的职业或工作	35
【任务 10】 再次选择你喜欢的工作或职业	36
【任务 11】 请描述你心目中的成功者形象	36
本项目学习目标	36
本项目成果	36
相关链接	37
项目 3 职业生涯规划与目标确定	43
3.1 借他山之石, 启生涯规划之路	43
【任务 1】 职业生涯规划成功案例剖析	43
【任务 2】 访谈职场人士, 了解其职业规划之路	45
3.2 职业生涯规划知多少	46
【任务 3】 职业生涯规划起源探究	46
【知识点】 职业生涯规划相关知识问答	46
【任务 4】 寻求最受益的理论与方法	63
3.3 确定你的目标	64
【任务 5】 职业生涯目标描述	64
本项目学习目标	65
本项目成果	65
相关链接	66
项目 4 掌握职业生涯规划的方法	69
4.1 掌握个人职业生涯规划的步骤与方法	69
【任务 1】 设计你的暑期旅游方案	69
【知识点】 有关职业生涯规划步骤与方法的知识问答	69
【任务 2】 诊断决策	74

4.2	制定职业生涯规划书	76
	【任务 3】 制作个人职业生涯规划书	76
	【任务 4】 小组互评职业生涯规划书	85
4.3	职业生涯的评估与反馈	86
	【任务 5】 小进职业生涯评估的启示	86
	【知识点】 有关职业生涯规划评估与反馈的知识问答	87
4.4	职业生涯成功标准的确定	89
	【任务 6】 讨论职业生涯成功标准	89
	【知识点】 有关职业生涯成功标准的知识问答	89
	本项目学习目标	91
	本项目成果	91
	相关链接	92
项目 5	职业所需素质的培养	93
5.1	查找成功人士必备的素质	94
	【任务 1】 访谈成功人士	94
	【任务 2】 总结职业成功必备的素质和能力	94
	【任务 3】 衡量我与成功者的差距	94
	【知识点】 关于成功人士必备素质、能力知识问答	95
5.2	职场人士须具备的素质	98
	【任务 4】 查找职场人士须具备的素质	98
	【任务 5】 互评职业素养具备情况	98
	【知识点】 关于职场人士须具备素质的知识问答	99
5.3	职业素养培养的途径与方法	101
	【任务 6】 编演职业素养情景剧	101
	【任务 7】 书写培养职业素质演讲稿	101
	【任务 8】 小组内演讲	101
	【任务 9】 制定素质提高时间表	102
5.4	实现创业梦	107
	【任务 10】 剖析别人成功与失败的因素	107
	【任务 11】 分析个人创业须具备的条件	108
	【知识点】 关于创业的知识问答	109
	【任务 12】 理清个人创业的步骤	112
	【知识点】 关于创业方法的知识问答	112

【任务 13】 编写个人创业计划书	113
【任务 14】 寻找政府关于支持大学生自主创业的政策	120
本项目学习目标	120
本项目成果	120
相关链接	121
 项目 6 求职就业方法训练	124
6.1 设计查找就业信息的途径或渠道	124
【任务 1】 为不同人群设计查找就业信息的途径或渠道	124
【任务 2】 设计《就业信息查询途径公告》	124
【知识点】 职业信息获取方面的知识问答	125
【任务 3】 如何准备网上求职	130
6.2 制作简历	133
【任务 4】 制作个人简历	133
【任务 5】 查找制作个人简历注意事项	133
【任务 6】 互评个人简历	134
【知识点】 关于书写简历的知识问答	134
6.3 掌握面试技巧	137
【任务 7】 分析案例	137
【任务 8】 准备面试	138
【任务 9】 准备面试过程中会问到的问题	141
【任务 10】 缓解或消除面试中过度紧张状态	141
【知识点】 有关面试的知识问答	141
6.4 掌握笔试技巧	153
【任务 11】 准备笔试	153
【知识点】 有关笔试的知识问答	155
本项目学习目标	156
本项目成果	157
相关链接	157
 项目 7 熟悉就业流程与相关法规政策	162
7.1 了解就业形势和就业政策	162
【任务 1】 了解本专业或专业群目前的就业形势	162
【任务 2】 查找有利于大学生的就业或创业政策	162

【任务 3】 制定《××年度大学生就业政策集锦》	163
7.2 了解大学生办理就业手续的基本流程	163
【任务 4】 了解本校毕业生办理就业手续的基本程序	163
【任务 5】 了解就业过程中异常情况的处理方法	163
【任务 6】 制定本校大学生办理就业或毕业手续流程图	164
7.3 学会保护大学生就业权益	164
【任务 7】 了解大学生就业初期权益受损的情况	164
【任务 8】 寻找预防权益受损的方法	164
【任务 9】 制定《大学生就业权益维护必备手册》	165
【知识点】 关于就业权益维护的知识问答	165
本项目学习目标	169
本项目成果	169
相关链接	170
 项目 8 具备初入职场心理状态	172
8.1 了解职场对新人的期望或要求	173
【任务 1】 找出大学生从象牙塔到就业岗位的不适应之处	173
【任务 2】 寻找较成功人士职场新人阶段的言行	174
【任务 3】 讨论和总结职场对新人的希望	174
8.2 掌握新人应具备言行	176
【任务 4】 列举出同学(朋友)与同事、客户的区别	176
【任务 5】 列举出家人、老师与领导(主管)之间的区别	176
【任务 6】 查找并共享新人处理职场关系的注意事项	176
【知识点】 有关职场和职业人的知识问答	177
本项目学习目标	193
本项目成果	194
相关链接	194
 项目 9 职业生涯发展的自我管理	196
9.1 职业生涯早期阶段的管理	196
【任务 1】 查找在职业生涯早期阶段存在的主要问题	196
【任务 2】 寻找职业生涯早期阶段自我管理的策略	196
【知识点】 关于职业生涯早期阶段的知识问答	197

9.2 职业生涯中期阶段的管理 201

 【任务 3】 查找职业生涯中期阶段出现危机的原因 201

 【任务 4】 总结出职业生涯中期阶段出现危机的表现 201

 【任务 5】 为别人的职业生涯迷途找出路 201

 【知识点】 关于职业生涯中期阶段的知识问答 202

9.3 职业生涯后期阶段的管理 205

 【任务 6】 了解职业生涯后期阶段的个人特征 205

 【任务 7】 设计退休计划 205

 【知识点】 关于职业生涯后期阶段的知识问答 205

本项目学习目标 208

本项目成果 209

相关链接 209

附录 212

参考文献 226

项目 1

专业与职业认知

致大学新生的一封信

亲爱的同学们：

既已打开这本将对你影响深远的职业生涯规划与职业指导方面的书籍，想必你已经坐在大学的课堂里。首先祝贺你通过小学 6 年、初高中 6 年的努力与勤奋学习实现了自己的大学梦！在祝贺的同时，也有问题要询问大家：

1. 十余年“寒窗”苦读的的目的是什么？上大学的动机是什么？
2. 你对现在所学的专业了解有多少？你心目中的职业目标是什么？现在就读的专业与你的职业目标两者之间是什么关系？
3. 你所学专业的就业前景怎么样？要想成功应聘你理想中职业岗位，须具备什么样的条件？

.....

往下看、往下做，阳光将逐渐穿透你心中的这些迷雾，本部分内容能还你一个关于专业和职业的真面目！

编 者

1.1 认识所学的专业

你现在就读的专业是_____

【任务 1】 探寻本专业的发展历史、现状和发展趋势

请借助于网络或书籍，与小组同学讨论本专业的发展历史、现状和就业前景如何，并把你们讨论的主要观点记录下来！

【任务2】 调查本专业毕业生初次就业的主要岗位和未来发展空间

请访谈了解贵校就业工作的相关人员,了解该专业毕业生就业比较对口的工作有哪些。这些工作你喜欢吗?

请访谈本专业已就业的师兄、师姐或专业课程教师,了解本专业毕业生未来职业发展的空间有哪些。

【任务3】 了解本专业就业须具备的资格和条件

请通过访谈或资料查找了解下面问题:从事本专业或相近专业工作须具备的资格和条件有哪些?

1.2 认识职业

格言警句

职业是唯一能使个人的特异才能和他的社会服务取得平衡的事情。天下最可悲的事情,莫过于一个人不能实现一生的真正事业,或未能发现他已随波逐流或为环境所迫陷入了不合志趣的职业。

——杜威

【任务4】 三百六十行当查找

除去你所学专业对应的相关工作,社会上还有哪些职业或工作呢?我们都听过“三百六十行,行行出状元”这句话,社会上的职业到底有多少种呢?又该怎么查找这些职业呢?对上述问题的回答可借助于小组讨论。

【知识点】 与认识职业相关的知识问答

Q1. 为什么会有职业的划分?

答: 职业的产生与发展是社会劳动分工的必然产物,并随社会劳动分工的深化而发展变化。社会生产力的发展,出现了第一次、第二次和第三次社会大分工,人类不仅有农业、畜牧业和手工业生产的体力劳动者,还出现了专门的劳动管理、商业经营,乃至文化艺术、教育等脑力劳动分工,劳动者专事某项劳动活动成为社会普遍现象。随着生产力水平的提高、科技进步和社会化大生产的发展,社会劳动分工愈益细致,生产专业化程度越来越高,新的劳动职业不断增加,出现了千百种职业。可见,职业是社会劳动分工发展的必然产物。



一泡尿憋出个新鲜职业 深圳导厕员月赚8 000元

2003年3月2日,在深圳市人民代表大会上,一份题目为《给女性方便之处多一些方便》的提案引起了与会代表们的广泛重视。提案表明,深圳市的男女比例为1:6,虽然市区的楼房越建越多,但市面明显处的公共厕所却越来越少,有的街道从头走到尾也

找不到一个公厕。这给不熟悉环境的人,尤其是给女性带来了极大的不方便。深圳有这样一位聪明的打工嫂刘欣,她在遭遇入厕难的尴尬后,发现了这里面蕴含的商机。于是,她辞掉了工作,当起了专职“导厕员”。结果,她不仅从家乡带出了一批人在深圳“导厕”,而且日进斗金,小日子过得有滋有味……如今,刘欣平均每月收入都有近8000元,而她手下的8名“导厕员”每月收入也有1500多元。这真是:一泡尿憋出个新鲜职业!财富专找有心人呢。

资料来源:陈建,《职业生涯规划》,北京理工大学出版社,2011年。

Q2. 职业的科学含义是什么?

答:职业,从其科学含义上看,是指人们从事的、相对稳定的、有收入的、专门类别的工作。它是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合性反映;也是一个人的权利、义务、权力、职责,从而是一个人社会地位的一般性表征。由此也可以说,职业是人的社会角色的一个极为重要的方面。不仅如此,职业还往往成为一个人最基本的符号、最主要的特征。职业能反映一个人的社会身份、社会地位,以及自身的文化、能力和素质水平等。



这是他们的职业吗?

王先生是一名公务员,同时也是一名健身爱好者,他偶尔会在健身会所教授别人练健美操,并获得一些报酬;李老板是某地有名的富商,直到有一天,他被公安局抓走,人们才知道他一直从事地下“六合彩”活动。请问:王先生是否从事了教练职业?而李老板是否从事营销职业?

点评:

王先生只是偶尔教授健美操,所获得的收入不是稳定的,所以只能说王先生的职业是一名公务员;当然如果他经常从事健美操的教授,并获得稳定收入,则可以说健美操教练是他的第二职业。而李老板从事的“六合彩”是非法活动,他的收入是非法所得,所以他的活动不是营销职业。因此,只有具备了比较稳定的收入和合法活动这两个硬性条件,才能称之为职业。

Q3. 职业为什么要进行分类?

答:在社会经济运行过程中,人们必须按运行要求对工作进行具体分工,划分工种、岗位,并根据宏观经济运行和社会经济发展的需要而设置、划分和归类,即进行职业分类。

所谓职业分类,就是指运用一定的科学方法,通过对全社会就业人员所从事的各类职业进行分析和研究,按不同职业的性质和生活方式、技术要求及管理范围进行系统划分和归类,以达到劳动力素质与职业要求相适应的活动过程。

Q4. 职业分类的方法有哪些?

答:职业分类常用的方法有5种:

1. 国际标准职业分类法

1958年,国际劳工组织颁布了《国际标准职业分类》,它成为各国编制职业分类的依据

和各国间交流的标准。

国际标准职业分类体系,是一个提供了包括全部文职工作人员所从事的职业在内的系统化的分类结构。在这个体系中,包括8个大类、83个小类、284个系类、1506个职业项目。在这一分类体系中,每一个职业都有一个5位的职业编码、一个名称、一个定义,职业定义说明该职业工作者的一般职权、主要职责和任务。

2. 国家标准编码法

各个国家的经济社会条件不同,又有不同的管理需要,因此其国家职业分类标准就有所不同。许多国家的政府都组织本国的有关部门和专家学者编制职业分类的本国标准。

在我国,国家统计局和国家标准局于1986年发布了《中华人民共和国标准职业分类和代码》,1995年开始编制详细的《职业分类大典》,2000年颁布了《中华人民共和国职业分类大典》。该《大典》比照国际标准,把职业分为4个层次,包括8个大类、66个中类、413个小类、1838个细类。职业分类大典中的“细类”,是我国分类体系中最基本类别,即通常所谓的“职业”。内容包括职业编码、职业名称、职业概述、职业定义、职业内容描述,以及归属于本职业的工种的名称和编码。



2002年版《国民经济行业分类》中的20个行业

2002年颁布的新的《国民经济行业分类》将国民经济各行业划分为20个行业,95个门类,396个种类。其中20个行业分别是以下内容:

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| (1) 农、林、牧、渔业; | (2) 采矿业; |
| (3) 制造业; | (4) 电力、燃气及水生产和供应业; |
| (5) 建筑业; | (6) 交通运输、仓储和邮政业; |
| (7) 信息传输、计算机服务和软件业; | (8) 批发和零售业; |
| (9) 住宿和餐饮业; | (10) 金融业; |
| (11) 房地产业; | (12) 租赁和商业服务业; |
| (13) 科学研究、技术服务和地质勘查业; | (14) 水利、环境和公共设施管理业; |
| (15) 居民服务和其他服务业; | (16) 教育; |
| (17) 卫生、社会保障和社会福利业; | (18) 文化、体育和娱乐; |
| (19) 公共管理与社会组织; | (20) 国际组织。 |

3. 职业指导分类法

职业指导是一个涉及面广、意义重大的领域,从对人进行职业指导工作的角度,也有着若干种职业分类方法,而且这些分类与心理学对“人”的划分紧密联系。职业指导领域的职业分类的方法主要有:

(1) 霍兰德分类法。这一方法把职业分为现实型(技能型)、调研型、艺术型、社会型、企业型(即领导型)、传统型(即常规性)6种。这是一种非常重要且应用普遍的分类法。

(2) 兴趣分类法。这一方法与人的活动兴趣相联系,把职业划分为户外型、机械型、计算型、科研型、说服型、艺术型、文学型、音乐型、服务型、文秘型10种。

(3) 教育学科分类法。这一方法把专业大类分为人文科学、社会科学、理科、工科、农