



中等职业教育技能人才培养培训创新教材  
通识文化课程适用

# 职业发展与就业指导

ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO

张琳 主编



中央广播电视大学出版社

中等职业教育技能人才培养培训创新教材  
(通识文化课程适用)

# 职业发展与就业指导

张琳



中央广播电视大学出版社

北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

职业发展与就业指导/张琳主编. —北京: 中央广播电视大学出版社, 2012. 6

中等职业教育技能人才培养培训创新教材. 通识文化课程适用

ISBN 978 - 7 - 304 - 05551 - 6

I. ①职… II. ①张… III. ①职业选择—中等专业学校—教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 088858 号

版权所有, 翻印必究。

中等职业教育技能人才培养培训创新教材  
(通识文化课程适用)

### 职业发展与就业指导

张琳 主编

---

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010 - 58840200 总编室 010 - 68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号 邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

---

策划编辑: 韦 鹏

责任版式: 张利萍

责任编辑: 石明贵 胡 嵘

责任校对: 王 亚

责任印制: 赵联生

---

印刷: 北京市平谷早立印刷厂

印数: 0001~2000

版本: 2012 年 6 月第 1 版

2012 年 6 月第 1 次印刷

开本: B5

印张: 17.75

字数: 305 千字

---

书号: ISBN 978 - 7 - 304 - 05551 - 6

定价: 26.00 元

---

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

## 中等职业教育技能人才培养培训 创新教材丛书编审委员会成员

顾	问	葛道凯	宋建	张辉
		余祖光	杨克	李怀康
		姜丽萍	武马群	李燕泥
		刘臣	任岩	李珺
主	任	孙旭		
副	主	王文瑾	许远	
委	员	孙庆武	赵海千	付建军
		张进军	张岗	

### 本书编写组

主	审	王文瑾	许远
主	编	张琳	
参	编	杨兵	富钰 马波
		李宁	

组织编写 中央广播电视中等专业学校

## 序

职业教育改革发展和我国经济发展方式转变、产业结构调整联系紧密，职业教育反映了劳动者的素质和能力，而劳动者的素质反映了产品的质量和服务的水平，因此职业教育决定着国家的核心竞争力。职业教育通过提高劳动者素质促进人民群众实现体面劳动和有尊严的生活。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》（以下简称“纲要”）为职业教育的改革发展明确了战略目标、工作任务和政策措施。为贯彻落实纲要精神，我们要深化办学模式、培养模式、教学模式和评价模式改革，整合职业教育资源，推进教产合作、校企一体化建设，努力构建技能型人才培养的新模式。为贯彻落实纲要精神，我们要推进教学环境、专业设置、教材应用、教学方式、队伍建设和管理制度等关键环节的创新，进一步形成职业教育办学特色，激发行业、企业和学校的办学活力。目前，教育部正在以提高职业教育质量作为重点，努力做到职业教育在布局结构、专业设置、办学规模、育人质量上与培养高素质产业工人、新型农民和新市民的要求相适应，更好地为加快经济社会发展服务。

中央广播电视中等专业学校（以下简称“中央电中”）在专业教学和课程改革的探索，符合我国职业教育改革的新形势、新需要，引人注目，具有重要的参考价值。2008年以来，中央电中从研究技能人才的成长规律和培养模式入手，开展新专业建设，努力把握社会职业需求和学生学习需求，结合中等职业教育的现状，尤其考虑了远程中等职业教育的特色，采用科学的课程开发方法，开发了计算机应用、家政服务与管理、酒店服务与管理、电子商务、数控技术应用、物业管理、物流服务与管理共7个专业（8个专业方向）的专业教学方案。2009年，教育部职业教育与成人教育司批复上述8个专业教学方案，同意在广播电视大学系统中等职业教育层次实施。2010年，中央广播电视中等专业学校、中央广播电视大学出版社根据上述专业教学方案组织沈阳职业教育与成人教育研究室等单位，启动了“中等职业教育技能人才培养培训创新教材出版工程”，开发了一批体系新、实用性强、具有操作性的职教新课程、

新教材。

通过新专业建设,明确了电视中专的远程职业教育模式,并提出了“职业导向,突出技能学习;灵活学制,支持终身职业教育;手段多样,彰显远程教育特色”的建设目标。这些专业教学方案突出技能培养,将有关的国家职业技能标准要求融入其中,为落实学历证书和职业资格证书并重的“双证书教学模式”探索出了可行的途径,为提高毕业生就业能力创造了有利条件。

专业的改革要落实到课程教材的创新中,中央电中在专业教育方案和配套课程建设方面进行了有益的探索。一是努力改革职业素质培养方式和内容,力求做到工业文化进校园,企业文化进课堂,职业文化进课程。二是为改革职业能力的教学模式提供了支持,努力贯彻职业教育的专业与职业岗位对接、职业教育的教材与岗位技术标准对接、职业教育的教学过程与生产过程对接、学历教育与职业资格证书对接的设计思路。三是在教材设计上突出了中央电中的远程教育特点,技能培训与学历教育相结合,为学校教育与职业培训并举,全日制与非全日制并举提供了学习支持条件,为各级电视中专教学系统组建面向人人、面向社会的全县域职教培训网络提供了课程资源,为推进职业教育与终身学习对接提供了条件。

希望教材编者们继续努力,针对岗位技能要求的变化,增加行业企业一线人员参与编撰,在现有教材基础上开发具有补充性、更新性和延伸性的教辅资料,依托企业研发贴近新兴产业、新职业和新岗位的校本教材。

教育部职业技术教育中心研究所副所长

中国职业技术教育学会副会长

余祖光

## 序

当前,我国经济发展方式的转变对我国技能人才的培养培训提出了新的更高的要求。2010年通过的《国家中长期人才发展规划纲要(2010—2020年)》中指出“完善以企业为主体、职业院校为基础,学校教育与企业培养紧密联系、政府推动与社会支持相结合的高技能人才培养培训体系。加强职业培训,统筹职业教育发展。……改革职业教育办学模式,大力推行校企合作、工学结合和顶岗实习。……在职业教育中推行学历证书和职业资格证书‘双证书’制度。”因此,今后一段时间,根据社会经济发展对技能人才的新要求,进行职业技能类课程改革将是一项十分有意义的重要工作。

我们很高兴地看到,中央广播电视中等专业学校积极开展新专业建设,深入研究中职技能人才的培养培训模式,努力把握社会职业需求和学生学习需求,结合中等职业教育的现状,尤其考虑了远程中等职业教育的特色,采用先进、科学、成熟的课程开发方法,开发了一批专业教材。这些专业教材突出技能培养,较好地将有关的国家职业技能标准要求融入其中,为毕业生就业创造了有利条件。

希望有关人员总结经验,更多地开发职业性、实用性强的课程教材,为提高职业学校学生技能水平做出应有的贡献。

中国就业培训技术指导中心副主任



# 出版优质职业教育教材，推广专业建设成果

## ——“中等职业教育技能人才培养培训 创新教材出版工程”说明

为了推进职业教育课程改革，落实学历证书和职业资格证书并重的“双证书教学模式”，更好地培养技能人才，中央广播电视中等专业学校（以下简称“中央电中”）加大了专业建设工作力度，对原有的专业进行了改革。

在新专业建设过程中，中央电中努力把握社会职业需求和学生学习需求，结合中等职业教育的现状，尤其考虑了远程中等职业教育的特色，采用先进、科学、成熟的课程开发方法，首批开发了计算机应用、家政服务与管理、酒店服务与管理、电子商务、数控技术应用、物业管理、物流服务与管理共7个专业（8个专业方向）的专业教学方案。这些专业教学方案突出技能培养，通过“双证课程”的形式将有关的国家职业技能标准要求融入其中。

通过新专业建设，中央电中明确了电视中专的技能人才培养模式，并提出了“职业导向，突出技能学习；灵活学制，支持终身职业教育；手段多样，彰显远程教育特色”的模式特征。其主要特点介绍如下：

“双证课程”是专业建设中的亮点之一。它是指在专业教学方案中与本职业标准要求紧密对应的一组课程。由于专业教学计划中设置的5门“双证课程”融入了对应国家职业标准的全部技能点，使用该方案组织教学，便于学生在完成规定课程的学习并通过考核后，取得国家相应级别的职业资格证书，为毕业生就业创造有利条件。

中央电中还积极依托有关课题研究，推动专业建设。2008—2009年，中央电中参加了原劳动和社会保障部《技能人才职业导向培训模式标准研究》课题研究工作。上述8个专业建设方案是该课题子课题《电视中专技能人才职业培训模式研究》的研究成果。在课题研究过程中，中央电中吸纳了职业技能培训鉴定领域的专家的意见和建议。2009年12月，研究成果通过了人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心的结题验收。



2009年,教育部职业教育与成人教育司批复上述8个专业教学方案,同意在广播电视大学系统中等职业教育层次实施。

为了进一步做好专业建设工作,推广课程开发产生的先进教学资源,中央电中、中央广播电视大学出版社共同启动了“中等职业教育技能人才培养培训创新教材出版工程”。在全国范围内遴选有关教师,以及在教育部职业技术教育中心研究所、人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心的有关专家、学者的指导下,我们开发编写了首批8个专业的教材。这些教材的开发贯彻了如下原则:

(1)理念创新:根据新时代对技能人才的需求,策划出版一系列体现教学改革最新理念、内容领先、思路创新、突出实训、成系列配套的中等职业教育教材。

(2)方法创新:根据专业培养培训方案,配套开发“双证教材”,填补空白,突出热点,注意将教材内容与职业资格证书进行衔接;积极更新开发部分通识学历课程教材,体现职业教育的特点,强化职业素质和职业核心能力的培养。对部分教材,提供“课件”、“教学资源支持库”等立体化的教学支持,方便教师教学与学生学习。

(3)内容创新:在教材的编写过程中,力求反映知识更新和科技发展的最新动态,将新知识、新技术、新内容、新工艺、新案例及时反映到教材中来,更准确地体现职业活动现场要求,把握职业能力形成的心理顺序和职业资格的基本要求。

“中等职业教育技能人才培养培训创新教材出版工程”所出版的教材不仅适合电视中专相关专业教学使用,也可供其他各类中等职业教育学校使用。首批8个专业教材的开发得到沈阳市职业教育与成人教育研究室的鼎力支持,特致谢意。

中央广播电视中等专业学校

2010年2月

# 前 言

“职业发展与就业指导”是中央广播电视中等专业学校“双证”课程通识文化课程之一。本课程旨在全面贯彻国家关于大力发展职业教育的指示精神，坚持“以就业为导向、以服务为宗旨”这一核心理念，重点强调职业在人生发展中的重要地位，关注中职学生的全面发展和终身发展，帮助学生充分理解职业与就业、择业与创业的相互关系以及现实意义，不断增强对“适应职业发展、接受就业指导”的认识，学会理性地规划自身未来的发展。通过激发学生职业生涯发展的自主意识，树立正确的就业观、择业观、成才观，促使学生在学习实践过程中自觉地提高就业能力、生涯管理能力和职业竞争能力。

本教材采用理论与实践相结合的方式，内容包括“案例启示”“寓言故事”“课堂活动”“阅读资料”和“实践与训练”等，突出课堂互动、训练、感悟和践行，帮助学生实现从态度到观念的切实转变，激发学生积极进行职业实践和自主创业的热情。面对现实的人生选择，帮助学生懂得未来职业对自己的重要，帮助学生在校学习期间做好职业生涯规划、提高就业能力、掌握求职技巧，不断增强自信、树立理想、形成动力，学会调整自我、提高自我、正视社会、适应职业岗位，为今后个人可持续发展做好充分准备。

本教材除了关注学生在求职择业中迫切须要解决的问题，还兼顾了作为教材的理论性与职业生涯教育读物的通俗性，力求科学通俗、简洁明了、实际实用、活泼清新、图文并茂，从中职生的年龄及实际考虑，增强可读性、趣味性、科学性，旨在帮助中职生在校期间就建立职业意识，在了解自我、职业世界的基础上进行职业发展规划，发掘潜能，提升就业能力，提高求职择业技能，增强创业意识，更好地适应职业的发展。

本教材由沈阳市广播电视中等专业学校张琳副教授担任主编，杨兵讲师、富钰教授、马波副教授、李宁讲师等参编。在编写过程中，我们查阅了大量资料，结合中职生的特点做了深入调查，学习借鉴了近年来一些专家学者关于中等职业学校德育教学工作的最新研究成果，得到了中央广播电视中等专业学校



领导、老师的极大支持与鼓励，在此一并表示感谢和敬意。

由于编者水平和实践方面的局限，加之时间仓促，书中难免会存在一些欠缺和问题，诚挚地欢迎专家和读者批评指正，提出建议。如有反馈意见，请直接发邮件至 yangb@sytvu.cn。

编者

2012年1月

# 目 录

<b>第一单元 职业与职业发展概述</b> .....	( 1 )
<b>第一课 职业的内涵及特征</b> .....	( 1 )
一、职业的内涵 .....	( 2 )
二、职业的基本特征 .....	( 3 )
三、树立正确的职业理想, 搭建成功的进步阶梯 .....	( 4 )
<b>实践与训练</b> .....	( 8 )
<b>第二课 职业素质及其构成要素</b> .....	( 9 )
一、素质与职业素质 .....	( 10 )
二、职业素质的构成要素 .....	( 12 )
三、提高职业素质, 适应岗位需求 .....	( 14 )
<b>实践与训练</b> .....	( 18 )
<b>第三课 职业发展历史演变与未来趋势</b> .....	( 19 )
一、职业发展的历史演变 .....	( 20 )
二、职业发展现状与未来趋势 .....	( 21 )
三、坚持科学发展观, 不断提高职业技能 .....	( 23 )
<b>实践与训练</b> .....	( 28 )
<b>第二单元 职业道德行为与基本规范</b> .....	( 30 )
<b>第一课 职业道德的核心和原则</b> .....	( 30 )
一、职业道德的核心与特点 .....	( 31 )
二、职业道德的基本原则 .....	( 33 )
三、加强职业道德修养, 实现自身价值 .....	( 34 )
<b>实践与训练</b> .....	( 37 )

第二课 职业道德行为的基本内涵及培养方法 .....	( 37 )
一、职业道德行为的基本内涵 .....	( 38 )
二、职业道德行为养成的必要性 .....	( 40 )
三、职业道德行为养成的途径及方法 .....	( 41 )
实践与训练 .....	( 45 )
第三课 职业道德基本规范的内容与行业要求 .....	( 46 )
一、职业道德基本规范的内容 .....	( 47 )
二、行业对职业道德基本规范的具体要求 .....	( 48 )
三、遵守行业职业道德规范, 养成良好行为习惯 .....	( 50 )
实践与训练 .....	( 55 )
<b>第三单元 职业生涯规划</b> .....	( 57 )
第一课 职业生涯规划的意义 .....	( 57 )
一、职业与职业生涯 .....	( 58 )
二、职业生涯规划的内涵及重要性 .....	( 61 )
三、中职生做好职业生涯规划的现实意义 .....	( 63 )
实践与训练 .....	( 66 )
第二课 职业生涯规划目标的确立 .....	( 67 )
一、立足实际, 全面正确认识自己 .....	( 68 )
二、客观分析, 把握职业发展机遇 .....	( 71 )
三、眼光长远, 制定切实可行的目标 .....	( 73 )
实践与训练 .....	( 80 )
第三课 职业生涯规划的内容 .....	( 81 )
一、制定发展措施 .....	( 82 )
二、积极落实规划 .....	( 84 )
三、调整适应变化 .....	( 84 )
实践与训练 .....	( 90 )
<b>第四单元 就业指导概述</b> .....	( 93 )
第一课 就业指导的必要性 .....	( 93 )
一、中职生就业形势分析 .....	( 94 )
二、中职生就业市场的特点及发展趋势 .....	( 95 )



三、中职生学习就业指导的必要性和现实意义 .....	( 97 )
实践与训练 .....	( 104 )
第二课 树立正确的就业观念 .....	( 105 )
一、就业与就业观 .....	( 106 )
二、中职生就业观念的更新 .....	( 107 )
三、树立正确的就业观念 .....	( 108 )
实践与训练 .....	( 112 )
第三课 成功实现就业的途径与方法 .....	( 113 )
一、“成功实现就业”的界定 .....	( 114 )
二、成功实现就业的途径 .....	( 114 )
三、成功实现就业的方略与步骤 .....	( 117 )
实践与训练 .....	( 121 )
<b>第五单元 就业“包装”与心理准备 .....</b>	<b>( 123 )</b>
第一课 正确认识自我与职场选拔 .....	( 123 )
一、学会全面把握自己的个性特征 .....	( 124 )
二、客观分析职业对从业者的要求 .....	( 128 )
三、面对职场选拔,提高职业竞争力 .....	( 129 )
实践与训练 .....	( 134 )
第二课 求职前的知识与技能准备 .....	( 136 )
一、了解用人单位的相关背景及岗位要求 .....	( 137 )
二、自我介绍的设计 .....	( 138 )
三、简历的制作与注意事项 .....	( 140 )
实践与训练 .....	( 146 )
第三课 求职就业前的心理调适与准备 .....	( 147 )
一、求职就业过程中常见的心理问题 .....	( 148 )
二、就业心理调适的基本方法和技巧 .....	( 151 )
三、树立正确的求职就业心态 .....	( 153 )
实践与训练 .....	( 157 )
<b>第六单元 职业选择的技巧与方法 .....</b>	<b>( 160 )</b>
第一课 职业发展动态与信息 .....	( 160 )

一、关注职业发展动态 .....	(161)
二、获取就业信息的渠道与方法 .....	(163)
三、防止就业陷阱及应对策略 .....	(165)
实践与训练 .....	(172)
第二课 学会自我推销 .....	(173)
一、中职生学会自我推销的重要性 .....	(174)
二、自我推销必须把握的原则 .....	(176)
三、学会自我推销的技巧与步骤 .....	(177)
实践与训练 .....	(181)
第三课 求职面试的技巧与方法 .....	(183)
一、求职面试前的准备 .....	(184)
二、面试过程中的注意事项 .....	(187)
三、面试常见问题的分析 .....	(188)
实践与训练 .....	(194)
<b>第七单元 角色转换与职业适应 .....</b>	<b>(196)</b>
第一课 主动适应职业角色 .....	(196)
一、正确认识学生角色和职业角色 .....	(197)
二、影响角色转换的因素分析 .....	(201)
三、实现角色转换必须把握的重点 .....	(202)
实践与训练 .....	(207)
第二课 适应工作岗位与职业环境 .....	(208)
一、重视顶岗实习，在实践中学会适应 .....	(209)
二、立足基层岗位，从平凡的工作做起 .....	(211)
三、摆正自己位置，积极适应职业环境 .....	(212)
实践与训练 .....	(217)
第三课 学会妥善处理人际关系 .....	(218)
一、学会尊重他人 .....	(219)
二、学会沟通交流 .....	(220)
三、努力构建和谐和谐的职场人际关系 .....	(223)
实践与训练 .....	(227)



<b>第八单元 职业发展与创业实践</b> .....	(229)
<b>第一课 职业发展与个人成才</b> .....	(229)
一、把握时代脉搏, 正确认识职业发展 .....	(231)
二、明确职业理想, 促进个人全面成才 .....	(232)
三、处理好职业发展与个人成才的关系 .....	(233)
<b>实践与训练</b> .....	(237)
<b>第二课 创业意识及创业能力的培养</b> .....	(239)
一、自主创业的重要性与现实意义 .....	(240)
二、在实践探索中培养创业意识 .....	(242)
三、在学习尝试中提高创业能力 .....	(244)
<b>实践与训练</b> .....	(249)
<b>第三课 成功实现自主创业必备的素质与条件</b> .....	(250)
一、自主创业必备的素质要求 .....	(251)
二、自主创业的环境与必备条件分析 .....	(253)
三、成功实现自主创业的一般步骤 .....	(254)
<b>实践与训练</b> .....	(260)
<b>参考文献</b> .....	(263)



# 第一单元 职业与职业发展概述



一个人对待职业的态度，  
反映出他或她对待生命的领悟。  
处于求知阶段的中职生，  
未来选择什么样的职业，  
从事什么样的工作，  
并不意味着能赚多少钱，能干多大事儿，  
实际上，  
是一个人对生命意义的思考，  
决定人生的发展方向。  
要相信，  
你即将从事的职业，  
就是一座最宝贵的矿藏。  
只要全力以赴，  
就注定会挖到属于自己的钻石，  
精彩注定从这里开始。

## **第一课 职业的内涵及特征**

**学习重点：**理解职业的内涵及组成要素、职业的基本特征；了解正确的职业理想对个人发展的重要性。