



高职高专精品教材

大学生 职业规划与 就业指导

董文志 主编

河北大学出版社

大学生职业规划与就业指导

主 编：董文志

副主编：刘新起 李虎斌 张小菊

编 委(按姓氏笔画排序)：

史玉华 池卫东 何光伟 吴长洪

吴鹤鸣 赵 菁 高 欣 路建梅

河北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与就业指导/董文志编著. —保定:河北大学出版社,2008.12
ISBN 978-7-81097-354-0

I. 大… II. 董… III. 大学生—职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 190391 号

责任编辑:杨金花 何 东

封面设计:王占梅

责任印制:蔡进建

出版:河北大学出版社(保定市五四东路 180 号)

经销:全国新华书店

印制:河北省高碑店市鑫宏源印刷包装有限责任公司

开本:1/16(787mm×960mm)

字数:330 千字

印张:17.75

版次:2009 年 2 月第 1 版

印次:2009 年 2 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-81097-354-0/G·657

定 价:24.00 元

前 言

人生要面临许多的问题,其中最重要的是生存问题。只有解决了生存,才能谈到发展,才有可能创造辉煌。生存和发展的前提是要有适合的职业,正因为如此,就业问题才会引起我们高度重视。近年来大学生就业形势非常严峻,毕业生人数的逐年增加、国家经济产业结构的调整、高等教育体制、劳动力市场的供求关系以及大学生自身的素质等都对就业产生着影响。

面对就业、深造、出国、创业,大学生怎么选择?社会需要什么样的人才?用人单位对员工素质有什么要求?所学专业知识与就业岗位之间有什么差距?自己适合什么样的职业?在校期间应培养哪些素质,做什么准备?种种问题都需要很好的解决。

近年来,国家、社会和学校对大学生的就业问题越来越重视,出台了许多切实可行的方针政策和办法,采取了一系列行之有效的措施,但由于就业形势的严峻和复杂多样,真正解决问题还要靠我们共同努力。正是基于这种考虑,我们编写了这部教材,希望为我们的学生提供一些帮助。

本书第一编由池卫东、吴长洪、赵菁、高欣撰写,第二编由刘新起、路建梅、吴鹤鸣撰写,第三编由李虎斌、何光伟、史玉华撰写。

本书在编写过程中,参考了有关教材和文献资料,谨向各位作者、编者表示感谢。

由于时间仓促,本书可能会有很多不足之处,肯望大家指正。

作 者
2008年12月

目 录

绪 论	(1)
第一编 职业生涯规划	(4)
第一章 自我认知	(4)
第一节 兴趣与职业	(4)
第二节 性格与职业	(11)
第三节 气质与职业	(13)
第四节 认识你的职业锚	(17)
第二章 职业认知	(37)
第一节 职业概述	(37)
第二节 职业的演变	(40)
第三节 职业资格证书制度	(43)
第四节 行业分析与企业用人	(46)
第五节 职业道德	(57)
第三章 职业生涯规划	(60)
第一节 职业生涯规划概述	(60)
第二节 职业生涯规划的合理制定与实施	(66)
第二编 择业与就业指导	(84)
第四章 就业准备	(84)
第一节 就业观念和心理准备	(84)
第二节 就业信息搜集与分析	(88)
第三节 就业岗位对求职者素质的基本要求	(93)
第四节 就业岗位对求职者能力的基本要求	(96)
第五节 求职材料的写作	(97)
第五章 职场技巧	(101)
第一节 求职的方法与技巧	(101)
第二节 求职笔试的方法与技巧	(103)

第三节	求职面试的方法与技巧	(107)
第四节	顺利实现职业角色转变	(116)
第五节	适应社会 走向成功	(118)
第三编	政策解读与创业	(124)
第六章	就业政策及相关法规	(124)
第一节	国家对毕业生的就业政策	(124)
第二节	解读新颁的《中华人民共和国劳动合同法》	(132)
第三节	解读新颁布的《中华人民共和国就业促进法》	(136)
第四节	签定劳动合同时的注意事项	(138)
第七章	创业教育	(141)
第一节	创业教育概述	(141)
第二节	创业者的特征和能力要求	(143)
第三节	创业意识	(146)
第四节	创业相关的基础知识	(148)
第五节	创办企业的基本条件和程序	(154)
第六节	创业管理基础知识	(158)
第七节	如何准备商业计划书	(163)
附录 1		(166)
附 录		(181)
第一部分	石家庄职业技术学院专业介绍	(181)
第二部分	石家庄职业技术学院就业工作实施细则	(191)
第三部分	石家庄区域经济概况及展望	(208)
第四部分	国家相关法律法规	(219)
第五部分	近些年来我院招聘单位介绍	(241)
第六部分	经授权可推荐我院毕业生的人才中介一览表	(263)
第七部分	部分毕业生工作信息	(264)
参考文献		(277)

绪 论

职业规划与就业和我们的人生之路密切相关,可以说,选择不同的职业就是选择不同的人生之路,就是在选择自己的人生发展未来。我们每个人都有自己的职业目标和理想,希望自己能在社会大舞台上展示自己的才能和知识,最大限度地发挥自己的人生价值。因此,在走向社会前认识职业、了解职业生涯规划的方法、熟悉创业思路等内容,对于合理定位自己的职业目标,使自己顺利地走向社会,具有特别重要的指导意义。

一、高等职业教育人才的就业形势

目前,我国正加速向工业化国家发展,随着世界制造业中心向中国的转移,我国非常需要大批的技术水平较高的高级技工。国外一些制造业大国,高级技工约占30%~35%,中级技工约占50%,初级技工约占15%~20%。而目前我国技术工人的技术构成非常低,高级技工只占5%,中级技工约占30%~35%,初级技工约占60%,这种人才结构在很大程度上制约了我国从制造大国向制造强国的转化,是我国经济进一步发展所面临的一大障碍。高等职业教育就是解决这种现状的一种教育形式,但是由于我国高等职业教育起步较晚,还不能在几年内完全解决对高级技工的短缺问题。

另外,企业单位需要立刻能快速顶岗的人才,因为培训过程会增加企业的投资成本,浪费时间,加大风险。因此,职业技能型人才正逐步“抢手”。

从2007年到2008年初的高校毕业生的就业信息看,高职毕业生的就业率和竞争力正逐年提高,目前已接近本科毕业生的就业率,甚至在某些行业及某些地区高职毕业生的就业率已超过了本科毕业生。目前越来越多的企业更看重毕业生的工作能力和工作经验,正逐步淡化学历观念,并逐步认识到高职毕业生的优势和特色,这为高职毕业生提供了很好的就业优势和就业前景。总体来说,高职毕业生的就业心态较好,对就业岗位的期望值比本科毕业生相对较低,在工作岗位上比较踏实、稳定和敬业,而且动手能力较强。因此,近几年高职毕业生的就业率和工作待遇逐年提高。

二、正确认识高等职业教育人才

随着我国高等教育由传统的精英教育向大众教育的转化,社会对高等教育人才的认识产生了较大变化,具体变化如下:

(一)人们逐渐认识到了高等职业教育的特色和优势,并逐步地认可高等职业教育人才,而且随着经济的发展会出现高等职业教育的快速发展。

(二)企业对人才的聘用目的出现了理性变化,由过去的“重学历、轻能力”转变为“重能力、淡化学历”,加深了对高等职业教育人才的认识。

(三)社会更加注重以人为本,发挥每个人的优势,高等职业教育人才只要能找到适合于自己发展的平台,最大限度地满足自己的兴趣、爱好及实现自我价值,都会在成功路上获得成功。

(四)社会对人才的认识、培养模式和成才途径出现了多元化和多样化,不再认为获得本科学历或更高学历就是唯一的成才之路。

(五)世界政治多元化、经济全球化、科技网络化、体制市场化等方面的变化,为高等职业教育人才的培养和发展提供了广阔的舞台。

(六)高等职业教育人才定位合理,培养目标贴近社会,因此在未来十年内,随着高等职业院校办学条件的改善、办学理念的创新、办学模式的优化以及管理与质量评估制度的完善,高等职业教育人才一定会成为就业市场的生力军和热门人才。

三、课程的性质和任务

(一)课程的性质

大学生职业规划与就业指导课程是为了适应当前大学生的就业形势需要而开设的一门必修课,它也是高等院校思想道德教育和素质教育的重要组成部分,是一门具有指导性、针对性和实践性的综合性课程。

(二)课程的任务

大学生职业规划与就业指导课程的任务是使高等院校学生认识职业、职业道德、职业兴趣、职业素质、职业能力等;并引导大学生形成正确的就业观念和就业意识,了解专业学习与职业选择与发展的关系;帮助大学生制订合理的职业生涯规划,指导和定位自己的人生发展目标,最大限度地实现自我人生价值;同时培养创新意识 and 创新能力;指导学生认识创业。

四、课程的主要内容和教学方法

（一）课程的主要内容

本课程紧密结合高职毕业生的实际,主要介绍职业生涯规划的意义、内容、方法、过程、策略,择业、就业的必要准备,创业政策、理论与实践,以及择业、就业、创业的可利用资源等教学内容。

（二）课程的教学方法

1. 通过各种案例,帮助大学生准确认识和理解相关教学内容,促进学生形成正确的就业观念,确立正确的职业发展目标,采取合理的行动措施。

2. 引导学生准确认识职业、职业素质、职业能力、职业目标、职业规划、就业、创业等概念,并准确认识和评估自我,找出目前存在的差距,进而确定人生的努力方向和改进措施。

3. 营造研究型学习环境,培养同学之间的团结合作、相互交流与探讨,以适应终身学习的需要。

4. 课程的讲解主要采取讲座的形式。必要时可以请企业成功人士、学者、专家等进行专题报告。

5. 由于教学内容带有较强的指导性和实践性,在学习过程中要注重自学,同时穿插师生相互交流与讨论,或举办情景模拟活动,加深对教学内容的认识和理解。

6. 特别强调“学法”上的自主性。同学们要努力将课程所学内容与自己亲身实践相结合,充分利用与注重创造一切机会,如:积极参加人才市场的招聘会、利用双休日、节假日,参加社会实践、走向社会进行实地职业认知与市场调研等等。

第一章 自我认知

人的自我认知需要客观与全面,主要通过自我评价、他人评价、重要经历反思、心理分析等方法完成,其中,心理分析的方法尤其重要,也是本部分内容介绍的重点。

人的心理是人脑对客观现实的反映。心理现象和最普遍、最一般的心理规律在普通心理学中主要分为两大方面:即心理过程和个性心理。其中,心理过程包括认识过程、情感过程、意志过程。认识过程是指人认识外界事物的过程,它又包括感觉、知觉、记忆、表象、想象、思维等心理现象。情感过程是人对客观世界的一种特殊的反映形式,是人对客观事物是否符合自己需要的态度的体验。包括情绪与情感两个既密切联系又互相区别的心理现象,依前苏联心理学家的分类方法,情绪可归类为心境、激情、应激,情感可归类为道德感、美感、理智感。意志过程是指人们为了达到一定目的,自觉地组织自己的行动,克服困难,实现预定目的的心理过程。坚强的意志品质表现为意志的自觉性、果断性、坚韧性和自制力。个性心理特征包括个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性又表现为个体间需要、动机、兴趣、信念、世界观等方面的差异;个性心理特征则指的是人的能力、气质和性格。

职业心理是指人的心理活动在职业活动中的表现,既包括人自身需要、兴趣、动机、信念、价值观、性格、气质、能力等个性心理对职业选择的影响,也包括职业行为对个体心理品质的影响。职业心理分析就是利用各种心理学方法与手段,分析自己的个性心理,认识自己的心理特征,以其作为选择职业、调适职业行为的参考依据。

第一节 兴趣与职业

兴趣是人积极探索某种事物的心理倾向。人们对自己感兴趣的事物总是怀有

向往的心情,并给予更多的关注。古人云:“知之者不如好之者,好之者不如乐之者。”兴趣的重要作用在于它总是能够让人带着愉悦的心情克服困难、迎接挑战、挖掘潜能,从而达成目标。学习如此,工作亦如此。

一、兴趣对职业的影响

兴趣是职业选择的重要参考依据。兴趣给人的动力是强大而持久的,兴趣带给人的体验是快乐而幸福的,人一生中的大部分时光要在职业岗位上度过,选择自己喜欢的职业是正当的,随着经济社会的不断发展,人们进行职业选择的自由度也会越来越大,依兴趣选择职业也是可能的,因此,在进行职业选择前,了解自己的兴趣,认识兴趣与职业的匹配关系是不容忽视的职业准备。

兴趣是催生职业成就的重要因素。兴趣是人行动的一种内在动力,容易激发人高度的自觉性与创造性。诺贝尔物理学奖获得者丁肇中曾说过:“兴趣比天才重要。”有人曾对美国成功人士进行了一次调查,结果表明:他们中94%以上的人都从事着自己喜爱的工作。

二、兴趣与职业的匹配

兴趣是职业选择应考虑的重要因素之一。为便于大家根据自己的兴趣,选择合适的职业,这里介绍一下加拿大职业分类词典中各种职业兴趣类型的特点与相应的职业。见表1-1:

表1-1 各种职业兴趣类型的特点与相应的职业

兴趣类型	类型特征	适应的职业
1	愿与事物打交道,喜欢接触工具、器具或数字,而不喜欢与人打交道。	制图员、修理工、裁缝、木匠、建筑工、出纳员、记账员、会计、勘测、工程技术、机器制造等。
2	愿与人打交道,喜欢与人交往,对销售、采访、传递信息一类的活动感兴趣。	记者、推销员、营业员、服务员、教师、行政管理人員、外交联络等。
3	愿与文字符号打交道,喜欢常规的、有规律活动。习惯于在预先安排好的程序下工作,愿干有规律的工作。	邮件分类员、办公室职员、图书馆管理员、档案整理员、打字员、统计员等。
4	愿与大自然打交道,喜欢地理地质类的活动。	地质勘探人员、钻井工、矿工等。
5	愿从事农业、生物、化学类工作,喜欢种养、化工方面的实验性活动。	农业技术员、饲养员、水文员、化验员、制药工、菜农等。

兴趣类型	类型特征	适应的职业
6	愿从事社会福利类的工作,喜欢帮助别人解决困难,这类人乐意帮助人,他们试图改善他人的状况,帮助他人排忧解难,喜欢从事社会福利和助人工作。	咨询人员、科技推广人员、教师、医生、护士等。
7	愿做组织和管理工作,喜欢掌管一些事情,以发挥重要作用,希望受到众人尊敬和获得声望,愿做领导和组织工作。	组织领导管理者,如行政人员、企业管理干部、学校领导和辅导员等。
8	愿研究人的行为和心理,喜欢谈涉及到人的主题,对人的行为举止和心理状态感兴趣。	心理学、政治学、人类学、人事管理、思想政治教育研究工作以及教育、行为管理工作、社会科学工作者、作家等。
9	愿从事科学技术事业,喜欢通过逻辑推理、理论分析、独立思考或实验发现和解决问题的、推理的、测试的活动,善于理论分析,喜欢独立地解决问题,喜欢通过实验做出新发现。	生物、化学、工程学、物理学、自然科学工作者、工程技术人员等。
10	愿从事有想像力和创造力的工作。喜欢创造新的式样和概念,大都喜欢独立的工作,对自己的学识和才能颇为自信。乐于解决抽象的问题,而且急于了解周围的世界。	社会调查、经济分析、各类科学研究工作、化验、新产品开发,以及演员、画家、创作或设计人员等。
11	愿做操作机器的技术工作,喜欢通过一定的技术来进行活动,对运用一定技术、操作各种机械、制造新产品或完成其他任务感兴趣,喜欢使用工具,特别是大型的、马力强的先进机器,喜欢具体的东西。	飞行员、驾驶员、机械制造等。
12	愿从事具体的工作,喜欢制作看得见、摸得着的产品并从中得到乐趣,希望很快看到自己的劳动成果,并从完成的产品中得到满足。	室内装饰、园林、美容、理发、手工制作、机械维修、厨师等。

三、职业兴趣测试

表 1-2 是一种较为常见的职业兴趣自我测试,通过这个测试,同学们可以进一步了解自己的职业兴趣。

对 1—45 问题逐一比较 A、B 两句,在描述你相对更喜欢的活动或工作的句子

上面画圈,如果两个选项无法抉择则均画三角。

表 1-2 职业兴趣自我测试

A	B	选 择
1. 写出一本书的梗概	出席讨论会	A B
2. 分析决算书	构思新游戏	A B
3. 解难题	假日做木工活	A B
4. 操作计算机	研究害虫与杂草	A B
5. 研究改良水稻品种	研究人体结构	A B
6. 制作骨骼标本	绘制卡路里表	A B
7. 选择窗帘布料	担任旅行干事	A B
8. 跳集体舞	焙烧陶器	A B
9. 在日记本上画画	慢跑	A B
10. 制作盲文书	与强盗搏斗	A B
11. 熨东西	构思广告版面	A B
12. 研究感冒药成分	记录比赛得分	A B
13. 培育树苗	烤面包	A B
14. 安装组合音响	帮组别人拍 X 光照片	A B
15. 在实验室工作	当动物饲养员	A B
16. 声援他人选举	编制微机程序	A B
17. 欣赏电影	观测天体	A B
18. 制作图书卡片	去参观工厂	A B
19. 随卡拉 OK 唱歌	进行水质检查	A B
20. 采集昆虫	学习人工呼吸	A B
21. 调整大楼暖气设备	整理书架与影集	A B
22. 搭乘远洋渔轮	照顾贫困户	A B
23. 检查血型	画漫画	A B
24. 改建房屋	参加越野长途比赛	A B
25. 解剖青蛙	节日抬神轿	A B

续表

A	B	选 择
26. 在牧场工作	乐器店工作	A B
27. 用圆规与直尺作图	制作同学会名册	A B
28. 做统计表	制作生活日历	A B
29. 思考新产品如何推销	看手术的幻灯片	A B
30. 归纳采访通讯	训练猎犬与信鸽	A B
31. 通读文学全集	帮助配药	A B
32. 研究股票市场	访问亲戚家	A B
33. 研究公害	读书给人听	A B
34. 办飞机驾驶许可证	参加合唱队	A B
35. 设计庭院	练健美	A B
36. 拆装相机或钟表	出席冗长的大会	A B
37. 参观科学博物馆	去听歌剧	A B
38. 当电话服务员	当个人生活顾问	A B
39. 记日记	哄孩子	A B
40. 解纵横字谜	教孩子唱歌跳舞	A B
41. 参加电视演出	构思设计与装潢	A B
42. 绘气象图	做体力测定记录	A B
43. 写税金申报表	帮人搬家	A B
44. 编辑剪报	装饰橱窗	A B
45. 编辑杂志	当滑雪教练	A B

【计分方法】

每题中画圈者得2分,画三角者得1分,请分别填入表1-3中。

表 1-3 职业兴趣测试得分表

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1	A	B								
2		A	B							
3			A	B						
4				A	B					
5					A	B				
6						A	B			
7							A	B		
8								A	B	
9									A	B
10								A	B	
11							A	B		
12						A	B			
13					A	B				
14				A	B					
15			A	B						
16		A	B							
17	A	B								
18	A	B								
19		A	B							
20			A	B						
21				A	B					
22					A	B				
23						A	B			
24							A			B
3						A				B
26					A			B		
27				A				B		

续表

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
28			A				B			
29		A				B				
30	A				B					
31	A					B				
32		A					B			
33			A					B		
34				A					B	
35					A					B
36				A						B
37			A						B	
38		A						B		
39	A						B			
40	A						B			
41		A						B		
42			A							B
43		A								B
44	A								B	
45	A								B	
合计										

【结果说明】

将职业兴趣测试得分表中 I~X 的各竖栏的得分累积起来。分别填入各项下面的合计栏中。如果填写正确,10 个合格格中的总和应为 90 分。

每项竖栏得分在 13 分以上为你“特别感兴趣的领域”,10~13 分之间为你“感兴趣的领域”,6~9 分为“兴趣一般的领域”,6 分以下为“不感兴趣的领域”。

I 人文科学:本国文学,外国文学,宗教文学,史学,哲学,心理学,人际关系学,教育学,教育行政学等。

II 社会科学:法学,政治学,经济学,商学,经营学,社会学等。

III 理科:数学,物理学,化学,地质学,生理学,天文学,生物化学等。

IV 工科:机械学,建筑学,土木工程,应用化学,金属工程,资源工程,船舶工程,原子能工程,造船工程,原子核工程,航空工程,信息工程,环境工程,控制工程,通信工程等。

V 农科:农学,园艺学,农用化学,农业经济学,林学,畜产学,兽医学,水产学,食品工程学等。

VI 医科:医学,口腔学,药学,药剂学,生物要学,保健等。

VII 家务:家务学,家政学,食品学,儿童学,生活学等。

VIII 教育:幼师,小学师范,中学师范,保健师范,特殊师范(包括音乐,美术,书法,护理,保健体育),聋哑师范,高中师范等。

IX 艺术:美术,造型,设计,雕刻,艺术,音乐,作曲,声乐,器乐,指挥,乐理,摄影,电影,表演等。

X 体育:体育,武术,健康学等。

第二节 性格与职业

一、什么是性格

性格是指一个人在生活实践中所形成的对现实稳定的态度以及与之相适应的习惯了的行为方式。性格是后天在社会生活实践中形成的,因此,一个人的性格特征是可塑的,人们可以通过不懈努力进行性格方面的不断自我完善。性格具有相对稳定性,这是判断某个人是否具有某种性格特征的重要依据。

自我性格特征的客观认知与准确描述,需要了解心理学中关于性格特征的一般常识。一般讲,可以把性格特征分解为四个组成部分,即性格的态度特征、意志特征、情绪特征、理智特征。性格的态度特征是指一个人对社会、对集体、对他人、对自己的态度的稳定表现。如:忠于祖国、热爱集体、关心他人、乐于助人、勤劳节俭、认真负责、谦虚谨慎、正直诚恳以及自私自利、损人利己、蛮横粗暴、妄自尊大等。性格的意志特征是指一个人对自己的行为能否进行自觉调节的稳定表现。如:做事有计划、独立自主、坚忍不拔、有理想、有毅力、果断、勇敢以及优柔寡断、放任自流、固执己见、怯懦、任性等。性格的情绪特征是指一个人的情绪对其活动的影响,以及对自己情绪的控制能力。表现为:善于控制情绪、情绪稳定、常保持积极乐观的心境以及情绪易于波动、心境消极悲观等。性格的理智特征是指一个人在