



21世纪全国高职高专通识课规划教材

求职与就业指导

QIUZHI YU JIUYE ZHIDAO

张星河 主 编
陈伟民 石爱民 主 审



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

21 世纪全国高职高专通识课规划教材

求职与就业指导

张星河 主编

陈伟民 石爱民 主审



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书根据高职高专学生求职择业的实际需要,对新形势下的就业环境、就业政策、求职择业技巧、维权途径、创业准备和职业生涯规划等多方面进行了详细阐述。帮助高职高专学生科学认识自我,理性选择职业,做好就业准备,实现“人职匹配”。

本书既可作为高职高专院校职业指导课程的教材,也可作为从事职业指导人员和其他求职人员的培训教材和参考书。

图书在版编目(CIP)数据

求职与就业指导/张星河主编. —北京:北京大学出版社, 2008.1
(21 世纪全国高职高专通识课规划教材)
ISBN 978-7-301-13387-3

I. 求… II. 张… III. 大学生—职业选择—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 013202 号

书 名: 求职与就业指导

著作责任者: 张星河 主编

责任编辑: 郑 谧

标准书号: ISBN 978-7-301-13387-3/G · 2279

出 版 者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62765013 出版部 62754962

网 址: <http://www.pup.cn>

电子信箱: xxjs@pup.pku.edu.cn

印 刷 者: 北京飞达印刷有限责任公司

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

787 毫米×1092 毫米 16 开本 17.75 印张 425 千字

2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 24.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: 010-62752024; 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

本书编委会

主 编：张星河

副主编：王利迁 周 锋 王佩国 胡集峰 李孝录

主 审：陈伟民 石爱民

编 委(以姓氏拼音排序)：

陈伟民 冯旭敏 郝文星

胡集峰 黄小林 贾建中

贾占兵 刘志忠 钱建辉

石 磊 魏继华 张增良

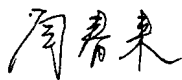
序

随着我国高等教育改革的不断深化，高校毕业生就业工作已经在实现“市场导向、政府调控、学校推荐、学生与用人单位双向选择”的改革道路上迈出了重大而坚实的步伐，初步形成了比较完善而有效的就业工作管理体制、工作机制和服务体系。高校毕业生是国家宝贵的人才资源，实现其充分就业，关系到我国经济建设发展，关系到社会的和谐稳定，关系到广大人民群众的根本利益，关系到高等教育的持续健康发展。高等院校要勇于承担起社会赋予我们的神圣责任和使命，要以满腔热情 and 高度责任感为毕业生做好服务。实践证明，高校的责任意识和对就业工作关注程度、办学特色和教育教学改革，以及大学生职业指导与服务水平，在很大程度上决定着毕业生的就业能力和就业成效。

近年来，我国高校毕业生的数量持续增加，每年都有数十万的增量，这无疑对毕业生就业带来了巨大的压力和挑战。面对日趋严峻的就业形势，如何适应市场变化，满足社会需求，正确引导和帮助大学生转变就业观念，树立正确的价值观、人生观和世界观，不断增强职业意识和市场竞争意识，科学而合理规划自己的职业人生，确定自己未来的职业发展方向，从而形成较强的就业能力和创业能力，已经成为高校就业指导工作亟待解决的新课题。

挥汗耕耘，含笑收获。邢台职业技术学院从实际出发，他们根据多年毕业生就业指导工作的工作经验，组织了一些常年工作在就业一线的系（部）书记和就业指导教师共同编写了这部教材，编者针对高职大学生的特点和毕业生求职择业需要，并结合他们多年对高职毕业生求职择业研究的心得和实践经验，通过有针对性地论述和与实际相结合的案例分析，重点突出了实用性、系统性和指导性的特点。本书通篇融知识、趣味、思考和创新于一体，理论叙述以“适度、够用”为准则，操作实战以“实例剖析”为实作。此书的出版对我省大学生就业指导课程的体系建设必将起到推动作用，也对大学生较快适应社会和顺利就业提供了必要的指导和帮助。

河北省教育厅副厅长



2007年11月28日

目 录

环境与自我认知篇

第一章 理性认识大学生生活.....	2
第一节 认识高等职业教育	2
一、职业教育	2
二、高等职业教育	3
三、国家示范性高等职业院校建设计划	4
第二节 高等职业教育在国外的发展	4
一、美国的职业教育发展	4
二、德国的职业教育发展	5
三、英国的职业教育发展	5
四、日本的职业教育发展	5
第三节 高等职业教育在我国的发展	6
一、发展历程	6
二、基本特征	7
三、现状	8
四、发展趋势	9
第四节 做合格的高职学生	10
一、大一新生的新环境的特点	10
二、大一新生的自我调适	12
第二章 就业环境与就业政策.....	14
第一节 高职生就业环境分析与预测	14
一、我国高职生面临的就业环境	14
二、地区人才需求现状分析和预测	15
三、行业人才需求现状分析和预测	16
第二节 当前我国高校毕业生就业政策	18
一、人才招聘制度	18
二、人事代理制度	19
三、就业准入制度和职业资格证书制度	20
四、见习制度	22
五、2007 年大学生就业政策解读	22
第三章 就业与职业发展.....	24
第一节 职业概述	24

一、职业的涵义及特征	24
二、职业的意义	24
三、职业的产生与演变	25
第二节 职业发展与高职生就业分析	26
一、当代职业发展的新趋势	26
二、职业发展对高职毕业生择业的影响	27
第三节 企业选才的动机、标准和途径	27
一、企业选才的动机	27
二、企业选才的标准	30
三、企业选才的途径	38
第四章 自我认知与自我评价	41
第一节 认识自我	41
一、人为什么要认识自己	41
二、人们是如何认识自己的	41
三、高职学生为什么要认识自己	42
四、高职学生应该从哪几个方面来认识自己	43
第二节 自我评价的内容、原则与方法	44
一、自我评价的内容	44
二、自我评价的原则	46
三、自我评价的方法	47
第三节 兴趣、性格、能力与职业选择	48
一、兴趣与职业选择	48
二、性格与职业选择	52
三、能力与职业选择	53

职业生涯规划篇

第一章 职业生涯规划概述	58
第一节 认识职业生涯规划	58
一、职业生涯规划相关概念	58
二、职业生规划的定义	59
三、职业生规划的产生和发展	60
四、大学生进行职业生规划的必要性	60
第二节 大学生职业生涯规划的原则、要素和类型	61
一、大学生职业生涯规划的原则	61
二、大学生职业生涯规划要素	61
三、大学生职业生涯规划的类型	62
四、职业生涯规划与就业选择的关系	63
第三节 职业生涯规划发展理论概述	64
一、人-职业匹配理论	64

二、人-生涯发展理论	67
三、职业锚	68
第二章 职业生涯规划的设计与实施	72
第一节 职业生涯规划	72
一、职业生涯规划的含义	72
二、大学生职业规划的意义	72
第二节 职业生涯规划内容和步骤	73
一、职业生涯规划的内容	73
二、职业生涯规划步骤	77
第三节 影响职业生涯规划的因素	80
一、个人因素对职业生涯规划的影响	80
二、环境因素对职业生涯规划的影响	83
第三章 高职生职业生涯规划实施策略	85
第一节 高职生职业生涯规划的基本步骤和策略	85
一、高职生职业生涯规划的基本步骤	85
二、大学生职业生涯规划的实施策略	86
第二节 大学生职业生规划的调整	87
第三节 职业生涯规划应注意的问题及误区	87
一、大学生职业生涯规划应注意的问题	87
二、大学生职业生规划的误区	88
三、导致大学生职业生涯规划误区的主要因素	89

职业选择与能力拓展篇

第一章 职业选择	99
第一节 确定正确的择业观	99
一、择业与择业观	99
二、当今大学生流行的择业观念	99
三、择业应考虑的问题	100
第二节 职业选择的原则	105
第三节 职业价值观与职业选择	105
一、职业价值观的概念	105
二、职业价值观的特性	106
三、大学生职业价值观的确定	107
第四节 职业决策	110
一、职业决策类型	110
二、职业决策方法	111
三、职业决策过程	111
第二章 就业准备	114
第一节 择业心理调适	114

一、大学生择业的心理准备	114
二、大学生择业心理特征	116
三、大学生择业心理障碍、心理误区及其成因	117
四、大学生求职心理调适	119
第二节 道德品质与职业道德	121
一、道德品质的形成与作用	121
二、大学生应具备的道德素质	122
三、实践道德规范	123
四、恪守职业生活中的职业道德	123
第三节 就业的其他准备	125
一、确定合理的就业目标, 找准个人职业定位	125
二、综合素质和能力的准备	125
三、掌握就业准备的常用方法和技巧	127
第三章 职业关键能力拓展	128
第一节 职业关键能力的内涵	128
一、关键能力的含义	128
二、培养关键能力的途径	130
第二节 工作责任意识	134
一、责任的内涵	134
二、工作责任	134
三、工作责任意识的培养	137
第二节 规范意识	142
一、规范意识的内涵	142
二、工作中的规范	144
三、推行 5S, 培养规范意识	155
第四节 服务意识培养	157
一、服务意识的内涵	157
二、树立服务意识的意义	158
三、服务意识的培养	159
第五节 沟通能力培养	163
一、沟通的基本概念与意义	163
二、沟通的基本目的	164
三、沟通的基本方式	164
四、沟通基本渠道和手段	164
五、沟通的基本要素 (5W)	165
六、沟通的态度	165
七、沟通的有效方法	165
八、有效沟通的技巧	165
九、沟通过程中注意的要点	167

第六节 团队合作意识	167
一、认知团队	167
二、团队意识的培养	168
三、优秀团队的特点	171
四、团队建设	171
第四章 工学交替与岗位适应	174
第一节 顶岗实习与预就业	174
一、工学交替教学模式	174
二、顶岗实习教学目标	174
第二节 适应岗位、走向社会	175
一、认真对待第一份工作，迈好职场第一步	175
二、初涉职场岗位的注意事项	176
第五章 诚信守法与权益保护	178
第一节 毕业生的基本权利与义务	178
一、毕业生的权利	178
二、毕业生的义务	179
三、权利和义务的统一	180
第二节 常见的侵权行为	180
一、常见的侵权行为	180
二、毕业生权益被侵犯的主要原因	181
第三节 维权的方法与途径	182
一、自我防范与自我保护	182
二、依靠学校保护自己的合法权益	182
三、向国家有关行政机关投诉、新闻媒体投诉	183
四、寻求法律保护	183
第四节 就业协议与劳动合同	183
一、就业协议与就业协议书	183
二、劳动合同	187
三、就业协议与劳动合同的关系	190
第五节 违约责任与争议解决	191
一、就业协议的解除	191
二、违约表现	192
三、违约应当承担的责任	193
四、就业协议争议的解决途径	193
五、劳动争议的解决途径	193

求职技能篇

第一章 个人形象设计	197
第一节 个人着装设计	197

一、着装的原则	197
二、着装的两项注意	198
三、男士西装的选择与穿着	200
四、女士服装的穿着	200
五、服装饰物的佩戴	201
第二节 职业特征形象设计	202
一、文化教育工作者形象设计	202
二、机关公务员形象设计	202
三、新闻广告工作者形象设计	203
四、服务行业工作人员形象设计	203
第三节 公共礼仪	204
一、仪态礼仪	204
二、介绍礼仪	206
三、会面礼仪	208
四、交谈礼仪	210
五、电话礼仪	214
第二章 撰写求职简历	218
第一节 撰写求职简历的原则	218
一、要围绕一个求职目标	218
二、把简历看作一份推销你自己的广告	218
三、陈述有利信息, 争取成功机会	218
四、消灭错误, 惜墨如金	218
五、赏心悦目, 文如其人	219
第二节 简历设计的格式	219
一、简历的基本格式、内容	219
二、简历的基本构架	220
三、简历格式示例	221
第三节 撰写简历的注意事项	224
一、一定要写上求职的岗位	224
二、要力求简洁明朗	224
三、要充分展示自己的特长	224
三、一定要真实客观	224
四、不要过分谦虚	224
五、要注意修饰和字符大小	225
六、不要写上对薪水的要求	225
七、可精心挑选合适的照片贴在简历上	225
第三章 求职应聘的面试	226
第一节 求职面试的种类	226
一、筛选型面试	226

二、综合式面试	226
三、主试型面试	226
四、问题式面试	226
五、自由式(无目的式)面试	227
六、群体面试	227
七、其他特殊的面试	227
第二节 面试中常见问题	227
一、用人单位和面试官常提出的问题	228
二、应聘者需要向用人单位询问的问题	231
第三节 掌握面试中的原则和技巧	232
一、面试前的准备	232
二、面试中应掌握的原则与技巧	233
三、高职女生的求职原则与技巧	234
四、面试时的注意事项	234
第四章 掌握求职途径	237
第一节 就业信息搜集	237
一、获取就业信息的途径	237
二、就业信息的辨别	237
第二节 求职途径的选择	239
一、参加招聘会	239
二、报纸广告	239
三、网上求职	240
四、职业介绍所	240
五、非公开就业	241

创业指导篇

第一章 创业准备	243
第一节 高职大学生创业的内涵与意义	243
一、高职大学生创业的内涵	243
二、高职大学生创业的意义	244
第二节 创业形势分析和创业政策	245
一、创业形势的分析	245
二、创业政策	245
第三节 市场调查与分析	246
一、准确地进行市场调查与分析是创业成功的前提条件之一	246
二、市场调查与分析的方法	246
三、市场调查与分析应注意的问题	247
第二章 个人创业条件分析	248
第一节 创业者应具备的基本素质	248

一、良好的心理品质	248
二、深厚的知识积累	248
三、较强的交往协调能力	249
四、敏锐的市场感觉	249
五、强烈的创业冲动	249
第二节 创业意识与能力培养	249
一、创业意识	249
二、创业意识培养	250
三、创业能力	252
四、创业能力的培养	253
第三节 创业条件准备	254
一、准备创业资源	254
二、明确创业方向	254
三、制定创业目标	255
四、调查创业市场	255
第三章 撰写创业计划书	256
第一节 创办企业的基本条件及创业流程	256
一、创办企业的基本条件	256
二、创业流程	256
第二节 创业计划书的撰写	258
一、什么是创业计划书	258
二、怎样写好创业计划书	258
三、创业计划书的内容	260
第三节 创业过程中常遇问题及对策	265
参考文献	268
后记	269

环境与自我认知篇

从中学到大学，生活和学习方式发生了根本性的变化。尽快适应大学新环境，实现角色转换，正确认识与评价自我，及早了解就业环境与政策，是高职生走好大学生涯的关键。

第一章 理性认识大学生活

我国的高等教育从 2000 年开始步入跨越式发展阶段。当高等教育大众化时代来临的时候，上大学已经不再拥有“千军万马过独木桥”的无奈，相对是更多的人享有接受高等教育的权利，大学生们也已经不再是计划经济体制下的“宠儿”。

当这些学生怀着对大学生生活和未来人生的美好憧憬，从高考中跨入了大学校门的时候，他们所面对的是与中学截然不同的大学生活和学习方式，不管是在经济上，还是在生活上、学习上，大学生都处在一个断乳的状态。如何面对这种状态，尽快地实现角色的转变，顺利地开始大学生活，这些都将成为大一新生迫切需要解决的问题。

第一节 认识高等教育

伴随着国家对职业教育重视水平的提高、投入资金的加大以及相关优惠政策的出台，更多的学生进入到了高等职业院校。如 2004 年高职（专科）招生 237.43 万人，毕业 119.49 万人，分别占到当年普通高等教育招生的 53.1%，毕业生的 50%。高等职业教育已经占据中国普通高等教育的半壁江山。

一、职业教育

职业教育是指使受教育者获得某种职业或生产劳动所需要的职业知识、技能和职业道德的教育。如对职工的就业前培训、对下岗职工的再就业培训等各种职业培训以及各种职业高中、中专、技校等职业学校教育都属于职业教育。职业教育的目的是培养应用人才和具有一定文化水平和专业知识技能的劳动者。与普通教育和成人教育相比较，职业教育侧重于实践技能和实际工作能力的培养。

我国的职业教育体系包括两部分内容：

（一）职业学校教育

职业学校教育是学历性的职业教育，分为初等、中等、高等职业学校教育。

（二）职业培训

职业培训是按照职业或劳动岗位对劳动者的要求，以开发和提高劳动者的职业技能为目的的教育和训练活动，是非学历性的短期职业教育。职业培训的形式多种多样。目前，我国的职业培训包括从业前培训、转业培训、学徒培训、在岗培训、转岗培训及其他职业性培训。根据实际情况，职业培训又可以分为初级、中级、高级职业培训。

职业教育是贯穿于个人职业发展全过程的一种教育，它在适应教育社会化、社会教育化的历程中，形成了纵向衔接、横向贯通的系统，成为各层次、各类型教育的连接点，这

就要求职业教育尤其是高等职业教育发挥多种办学形式的优势，为劳动者提供多种、多次的职业教育与培训的机会。

二、高等职业教育

（一）概念

高等职业教育简称高职。它是我国高等教育的重要组成部分，是以培养具有一定理论知识和较强实践能力，面向基层、面向生产、服务和管理第一线职业岗位的应用型、技能型专门人才为目的的职业技术教育，是职业技术教育的高等阶段。高等职业教育培养出来的技术型/技能型的高级专门人才，已经成为我国生产过程自动化和集约化、生产技术精密化和高度化、生产设备复杂化和信息化实现的基础保障。

（二）高职学生的能力

劳动和社会保障部在《国家技能振兴战略》的研究课题中，首次把人的能力按职业分类规律分成了三个层次，即：职业特定能力、行业通用能力和核心能力。

1. 职业特定能力。是每一种职业自身特有的，它只适用于这个职业的工作岗位，适应面很窄；但有一个职业就有一个特定的能力，按我们国家职业分类大典划分的有 1800 多个职业，所以特定能力的总量是最大的。

2. 行业通用能力。是以社会各大类行业为基础，从一般职业活动中抽象出来可通用的基本能力，它的适应面比较宽，可适用于这个行业内的各个职业或工种，而按行业或专业性不同来分类，通用能力的总量显然比特定能力小。

3. 核心能力。是从所有职业活动中抽象出来的一种最基本的能力，普适性是它最主要的特点，可适用于所有行业的所有职业，虽然世界各国对核心能力有不同的表述，相比而言它的种类还是最少的（见图 1-1）。

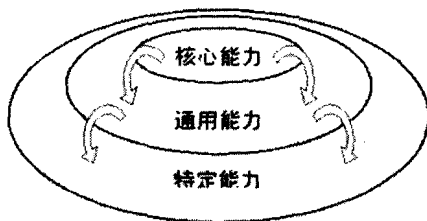


图 1-1 能力分层体系示意图之一

我国核心能力标准体系属于国家职业标准体系的一个重要组成部分。核心能力标准体系开发的总目标是：为就业服务，为企业发展服务、为劳动者服务。结合我国的实际情况和职业技能开发的需要，我们将核心能力标准体系分为 8 个项目，即：

（1）与人交流：它是指在与人际交往活动中，通过交谈讨论、当众讲演、阅读以及书面表达等方式，来表达观点、获取和分享信息资源的能力，是日常生活以及从事各种职业必备的社会和方法能力。

（2）数字应用：它是指根据实际工作任务的需要，通过对数字的采集与解读、计算及分析，并在计算结果的基础上发现问题并做出一定评价与结论的能力，是日常生活以及从事各种职业必备的方法能力。