



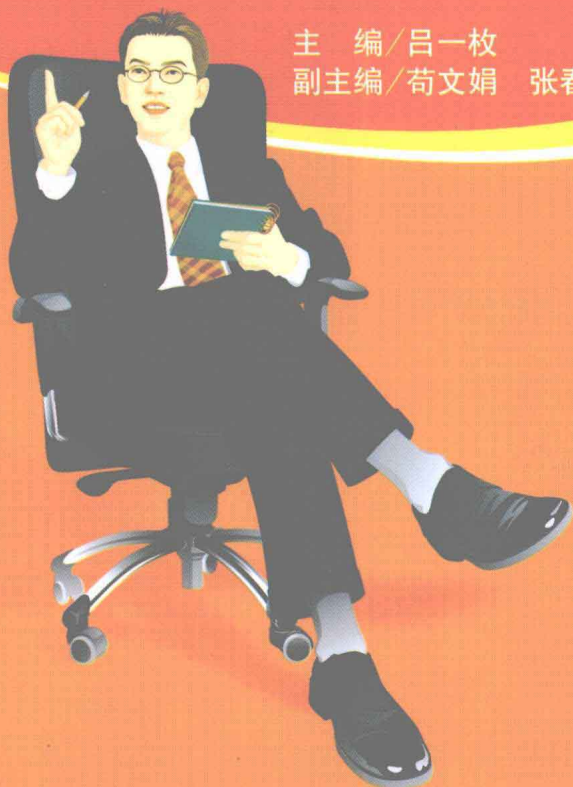
21世纪高职高专规划教材

职业指导 与创业教育

ZHI YE ZHI DAO YU
CHUANG YE JIAO YU

3

主 编/吕一枚
副主编/苟文娟 张春明



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

职业指导 与创业教育

ZHI YE ZHI DAO YU
CHUANG YE JIAO YU

3

主 编/吕一枚

副主编/苟文娟 张春明



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

职业指导与创业教育. 3/吕一枚主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2008. 8

21 世纪高职高专规划教材

ISBN 978-7-5640-1729-3

I. 职… II. 吕… III. ①职业选择—高等学校: 技术学校—教材②创造教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 123124 号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心)
68911084 (读者服务部)

网 址/http://www.btlpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/保定市中画美凯印刷有限公司

开 本/880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张/5.5

字 数/104 千字

版 次/2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数/1~11000 册

定 价/16.00 元

责任校对/陈玉梅

责任印制/吴皓云

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

《职业指导与创业教育》

编 委 会

主 任 马 军

副主任 吕一枚

委 员：（以姓氏笔画为序）

刘伊文 牟敏华 朱维华

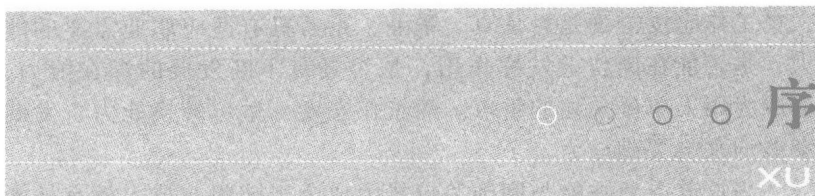
李成国 李晓波 胡 亮

主 编 吕一枚

副主编 苟文娟 张春明

编 者 张锦玉 徐晓松 任慧杰

李 铁 高 艳 于洪梅



社会经济发展对人才需求的结构呈金字塔状，塔尖部分是管理、决策者；中部是技术、设计、管理者；处于金字塔基部的则是技能型人才，是实现产品价值的主力军。而技能型人才又有一般技能劳动者和高技能人才之分，后者在中层技术设计人员与一般技能劳动者之间起衔接作用，能有效带动一般技能劳动者实施或完成技术设计人员的设计意图或计划。基部高技能人才的规模、能力水平决定着金字塔的牢固程度和向上发展的极限高度。

高等职业技术教育是为金字塔的基部培养高技能人才，针对受教育者而言，是“向青年人提供接受良好职业教育的机会，使其具有更好的从业前景，从而能独立地、负责任地确立自己的生活目标和生活道路”；对国家而言，是“向经济发展提供未来需要的职业专门人才，确保国家在世界经济中的竞争力，进而保证国民享有富裕的生活。”¹

可见，职业教育承载着“确保国家在世界经济中的竞争力”的使命，而承载这一使命的关键就是职业教育培养的人才质量。

鸟飞于天，其技在翼也；飞之高决于翼之力。职业技能型人才的专业能力和关键能力如同鸟的双翅，其水平高低决定了人才的质量。近年来就业市场上出现的“求职、用工双难”局面，其根本原因就是毕业生的能力与用工单位的要求相去甚远。求职

¹姜大源，《德国职业技术教育动向》

序

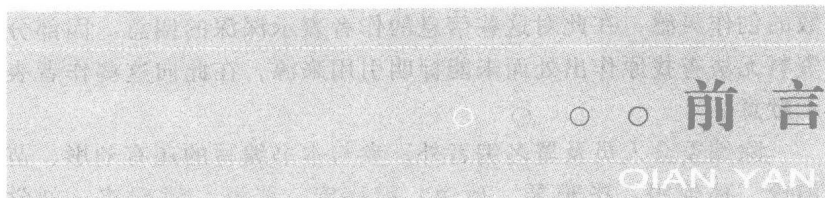
人员工作态度方面是否认真、敬业，是否具有适应职业需要的能力，是否能在岗位上发挥作用，是否具有不断发展的潜在能力，已成为用人单位关注的重点。而工作态度、适应转换能力、发展潜能均来自关键能力。

当培养专业技能与磨砺关键能力成为当前职业技术教育必然选择的时候，这套《职业指导与创业教育》教材应运而生，它以高职学生为主要对象、兼顾本科技术应用型专业学生。本书的编者们多年来一直从事毕业生就业指导工作，有着丰富的实践经验，在分析不同类型单位用人要求的基础上，求共性存个性，确定以方法能力、社会能力为重点培养内容，从职业认知引出职业生涯规划、职业能力教育，根据学生不同的学习成长阶段，依次推出职业素养、创业教育、职前体验、成功教育和面试指导、法律法规等内容，逐步递进，使学生对合格的职业人应具备的能力和素质有一个基本认知、形成基本的能力，在就业后能尽快完成从学生到员工的角色转换，是一本颇具实践指导意义的职业指导教材。

衷心祝愿我们的学生，未来的职业人、建设者，面对挑战，做勇者、做智者、做胜者。

马 军

2008 年 8 月



《职业指导与创业教育》这门课程，不同于任何学科课程，它不应是理论讲授，也不应是实践操练。我认为，这门课程的授课应该采取一种对话方式——苏格拉底式的深入灵魂的对话。

教育是有情感的，教育是有思想的，教育是灵魂的塑造和精神的远播，教育是生命与生命、灵魂与灵魂的沟通。

我们传递给学生的不仅是谋职技能，还有着意义更为深远的人生知识。不能让对技能的片面追求缚住学生的灵性，学生需要的不仅仅是知识、技能，更需要一种人文精神，而人文精神决定人的发展高度。

我们力求把知识学习与人的精神构建结合起来，意在唤起学生灵魂深处的激情——一种对生命的拥抱，对事业的热爱，对一切未知和未来的不屈不挠的激情。

我们力求用丰富的、人文的、对话式的教育，带给学生以熏陶——一种思想的熏陶、人格的熏陶、人生态度的熏陶，意在开启智慧，润泽生命。

我们力求用丰富的文化底蕴创造一个丰富的课堂，带给学生以广博的文化浸染，让学生在广阔的精神空间中自由驰骋……

在本书编写过程中，编者在网上浏览了大量信息，激发了无

前言

数的创作灵感，在此对这些信息的作者表示深深的谢意。因部分资料无法查找原作出处而未能标明引用来源，在此向这些作者表示歉意。

除编委会人员及署名编者外，参与本书编写的还有刘彤、苗淑珍、孙延娟、毕雅琴、孙锐、程伟宏、张颖、潘瑞杰、刘学芬、么占东、徐亚杰、马骧、申延子、陈波、韩笑波、孟寅秋、何秀兰、唐晖。

吕一枚

2008年8月

第一章 驾驭生命之舟，驶向成功彼岸/1

第一节 成功之路/2

- 一、伟人的成功/5
- 二、凡人的成功/7

第二节 成功要素/10

- 一、积极的心态/10
- 二、敏锐的目光/14
- 三、吃苦的能力/15
- 四、学习的热情/17
- 五、创新意识/19

第三节 成功之行/27

- 一、确立目标/27
- 二、详细计划/30
- 三、正确的方法/30
- 四、立刻行动/31
- 五、坚持到底/34

第二章 求职能力/38

第一节 做好入职前的准备/38

- 一、做好入职前的心理准备/38
- 二、走进职场，我们需要做些什么/42
- 三、制定适合自己的求职策略/44
- 四、盘点当今求职渠道/47

第二节 从容面对应聘/49

- 一、应聘现场，注意走出一些误区/49
- 二、简历是我们通向求职道路的一座桥/52

第三节 面试总攻略/58

- 一、在面试之前要对自己有一个合理的判断/59
- 二、根据对自身的判断来开发沟通能力/61
- 三、为面试准备满意的形象设计/62
- 四、对应聘单位和职位调查研究/74
- 五、你对面试了解多少? /76

第四节 给即将走入职场的学生的忠告/91

- 一、初入职场——关键的试用期/91
- 二、第一份工作的目的——写给刚走进职场的新人/93

第三章 就业政策与法律/97

第一节 不要轻视就业协议书的法律效力/97

签订就业协议的两个误区/99

第二节 如何签订劳动合同/102

劳动合同参考文本/109

第三节 劳动争议仲裁知识回音壁/115

拓展训练/117

附录 法律原文/124

一、中华人民共和国劳动法/124

二、中华人民共和国劳动合同法/141

参考文献/165

驾驭生命之舟，驶向成功彼岸

成功的人接受生命的真相，接受生命中所有的困难与挑战。不论何种境遇，即使遭遇逆境，也勇敢地迎上前去拼搏一番。他们不因此而抱怨，不责怪别人，不制造借口，而是坚强地肩负起生命的责任；

成功的人对生命持肯定态度，他们在生活中寻找美好的一切；将生命视为机遇与挑战的组合，总是去努力地发现机遇、迎接挑战……

传说有两个人与神仙邂逅，神仙传授他们酿酒之法：用端午那天成熟的米，冰雪初融时高山流下的水，调和了，注入千年紫砂土铸成的陶瓮，再用初夏第一张看见朝阳的新荷覆紧，密闭七七四十九天，直到鸡叫三遍后方可启封。

像每一个传说里的英雄一样，他们历尽千辛万苦，找齐了所有的材料，用梦想一起调和密封，然后潜心等待那个时刻……

经过漫长的等待，七七四十九天到了，两个人夜不能寐，等待鸡鸣的声音。远远地，传来了

现实是此岸，成功是彼岸，中间隔着湍急的河流。兴趣是河上的桥，只要行动就可以通过。
——克雷洛夫

驾驭生命之舟，驶向成功彼岸

第一声鸡鸣，过了很久，依稀响起了第二声。第三遍鸡鸣到底什么时候才会来？其中一个人再也忍不住了，他打开陶瓮，却惊呆了——里面的液体像醋一样酸！大错已成，无可挽回，他失望地把它洒在了地上。

而另一个人，虽然也是按捺不住想要打开陶瓮，却还是咬着牙坚持等到第三遍鸡鸣。多么甘甜清澈的酒啊！只是多等了一刻而已。

从此，“酒”与“洒”的区别，就只在那看似普通的“一”横。

许多成功者与失败者的区别，往往不是机遇或是更聪明的头脑，而是只在于成功者多坚持了一刻——有时是一年，有时是一天，有时，仅仅只是一遍鸡鸣。

第一节 成功之路

下面的文字来自美国哈佛大学图书馆自习室墙上的训言：

(1) 此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦。

人生如一出戏：重要的不是长度，而是表演得出色。

(2) 我荒废的今日，正是昨日殒身之人祈求的明日。

(3) 觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。

——塞内加

(4) 勿将今日之事拖到明日。

(5) 幸福或许不排名次，但成功必排名次。

(6) 学习并不是人生的全部。

但是，连人生的一部分——学习也无法征服，还能做什么呢？

(7) 请享受无法回避的痛苦。

(8) 只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味。

(9) 谁也不能随随便便成功，它来自彻底的自我管理和毅力。

(10) 没有艰辛，便无所获。

(11) 今天不走，明天要跑。

(12) 投资未来的人是忠于现实的人。

(13) 今日逝去，永不再来。

(14) 即使现在，对手也不停地翻动书页。

.....

这些简单的文字，说明了一个不简单的道理：

成功来自勤奋的学习，成功来自拼搏的精神，成功来自顽强的毅力，成功来自不懈的努力。

在机遇与挑战同在、成功与失败共存的时代里，人人渴望成功，人人追逐成功。

成功是什么？成功就是达到预期的目标。大目标可以分解为一个一个小目标逐一实现；一个个被实现的小目标叠加起来又合为一个被实现的大目标。

一位美国成功学家讲述了这样一个故事：在好多年前，有人正要将一块木板钉在树上当搁

最有希望的成功者，并不是才干出众的人，而是那些善于利用每一时机去发掘开拓的人。

——苏格拉底

板，贾金斯走过去说要帮忙。他说：“你应该先把木板头子锯掉再钉上去。”

于是，贾金斯找来锯子锯了两三下又撒手了，说要把锯子磨快些。于是他去找锉刀，又发现必须先锉刀上安一个手柄才能磨锯子。于是，他去灌木丛中寻找小树做手柄，可砍树又得先把斧头磨快，磨快斧头需将磨石固定好，于是又要制作支撑磨石的木条，制作木条少不了木匠用的长凳，可这没有一套齐全的工具是不行的。

于是，贾金斯到村里去找他所需要的工具，然而这一走，就再也不见回来了……

贾金斯曾经废寝忘食地攻读法语，但要真正掌握法语，必须首先对古法语有透彻的了解，而没有对拉丁语的全面掌握和理解，要想学好古法语是绝不可能的。贾金斯进而发现，掌握拉丁语的唯一途径是学习梵文，因此便一头扑进梵文的学习之中，可这就更加旷日废时了……

贾金斯的先辈为他留下了一些本钱。他拿出10万美元投资办一家煤气厂，可是制煤气所需的煤炭价钱昂贵，这使他大为亏本。于是，他以9万美元的售价把煤气厂转让出去，开办起煤矿，可这又不走运，因为采矿机械的耗资大得吓人。因此，贾金斯把在矿里拥有的股份变卖成8万美元，转入了煤矿机器制造业。从那以后，他便像一个内行的滑冰者，在有关的各种工业部门中滑进滑出，没完没了……

贾金斯的情形每况愈下，越来越穷，他终于卖掉了最后一项营生的最后一份股份。

要在这个世界上获得成功，就必须坚持到底；剑至死都不能离手。

——伏尔泰

启示：

来回摇摆的人永远都不可能成功。

成功不以成就的大小来衡量，只要实现了自己的目标，就是取得了成功。

如果你在一个行业里踏踏实实做上10年20年，那么你一定能够在这行业里成为佼佼者。

——汪中求，《营销人的自我营销》

► 一、伟人的成功

世界上没有天生的伟人，而是平凡人依靠非凡的毅力，经历了无数的失败、挫折，克服了常人无法想象的困难，经过不懈的努力，为人类、为社会做出非凡贡献后，才成为世人眼中的伟人。

玛丽·居里，是一个永远不朽的名字。她是伟大的女科学家，是唯一在两个不同学科领域，两次获得诺贝尔奖的科学家。

玛丽的童年很不幸——不满10岁时，母亲和大姐相继病逝，生活充满艰难。这样的生活环境培养了她独立生活的能力，也磨炼出坚强的性格。

她16岁中学毕业；17岁起担任家庭教师，资助二姐布罗妮施拉娃求学，也为自己积攒升学的费用；24岁进入大学学习；26岁通过物理学学士学位考试；27岁通过数学学士学位考试；28岁担任女子中学教师；29岁通过大学教师的

如果没有系统的知识的帮助，先天的才能是无力的。直观能解决很多事，但不是一切。天才和科学结合后才能得到最高的成功。

——斯宾塞

职称考试，得到理化学校校长舒曾伯格（1827—1897）的支持，在该校物理实验室谋得职位，与比埃尔共事；31岁，发现新的放射性元素84号，以她的祖国波兰的名字构造新元素的名称：钋（Polonium）；同年12月居里夫妇和同事贝蒙特向科学院提交论文，说明又发现新元素88号，放射性比铀强百万倍，命名为镭（Radium）。

为了证实这一科学发现，也为了进一步研究镭的各种性质，居里夫妇必须从沥青矿石中分离出更多的，并且是纯净的镭盐。

有志者事竟成，经过4年的艰苦努力，在1902年年底居里夫人35岁时，提炼出0.1克极纯净的氯化镭，并准确地测定了它的原子量，从此镭的存在得到了证实。此后居里夫人勤于研究，直至1934年67岁时逝世。

居里夫人一生获得10项奖金、16种奖章、107个名誉头衔，特别是获得2次诺贝尔奖。

了解居里夫人光辉的一生后，从中得到的教益和启迪是深刻而广泛的：

第一，处于困境的人们，只要意志坚强，不畏艰难，勤奋学习，勇于攀登，胜利与成功之路是可以走通的。

第二，要接受和支持新生事物，要用创新精神去从事科学研究和其他一切工作，并且要有百折不挠的毅力和勇气去完成它。

第三，在前进的道路上，有时可能会遇到不应有的压抑和歧视，但只要有信心，有脚踏实地的忘我工作精神，保守的枷锁和禁锢是可以打破的。

世界如一面镜子：皱眉视之，它也皱眉看你；笑着对它，它也笑着看你。

——塞缪尔

第四，在工作中，一定的物质条件是必要的，但是更重要的是自己动手，自力更生地去创造条件，永远保持艰苦奋斗的精神。

► 二、凡人的成功

现实生活中，能取得杰出成就的人毕竟是少数，更多的普通人是用自己一生的努力在平凡的工作岗位中发光发热，为社会创造财富，为人类的文明进步贡献点滴力量。

2007年12月21日，科技日报刊登了一篇题为《李斌：从技工到专家的“好工人”》的报道：

“我的愿望很简单，就是做一名好工人。”27年，李斌始终坚守和实践着这一平凡的追求。了解他的人都知道，李斌是一名名副其实的好工人，而且早已不仅仅是一名“好工人”而已。

李斌身上的光环无数：全国劳动模范、上海市劳动模范、上海市优秀***员、上海市首届工人发明家、全国五一劳动奖章获得者、全国十大杰出工人、机械工业部杰出职工、中国青年五四奖章获得者、中华技能大奖全国技术能手、中国高技能人才十大楷模……

集这么多荣誉于一身的李斌，如今仍是上海电气液压气动有限公司的一名产业工人，在这一岗位，他已坚守了27年。27年，见证了一名产业工人的坚守与成长。

1980年，李斌从技校毕业进了上海液压泵厂，当时只是一个初级技工。可就是这个“初级

凡做事，
将成功之时，
其困难最甚。
行百里者半九
十，有志当世
之务者，不可
不戒，不可不
勉。

——梁启超