



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

1

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

1

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. 1/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 978-7-5640-1727-9

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 123125 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.bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本/880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张/6

字 数/112 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/17.00 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、发展潜力均来自关键能力。

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

前言

QIAN YAN

《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 职业认知/1

第一节 专业与职业/2

- 一、认识你的专业与未来职业/2
- 二、360行，我进哪一行/4

第二节 职前学习/11

- 一、从这一刻起，只有全力奔跑/11
- 二、积跬步，至千里/13
- 三、大学里要做的几件事/18
- 四、进入职前学习阶段要思考的几个问题/23

第二章 给梦想插上翅膀/25

第一节 了解职业生涯规划/26

- 一、规划自己的人生，从现在做起/26
- 二、职业生涯规划，不要走入误区/27
- 三、积极行动，成功的人生我做主/29

第二节 如何进行职业生涯规划/32

- 一、运用求职利器，找到核心竞争力/32
- 二、“5W”归零，设计职业生涯规划/38
- 三、马上行动，制定个人职业生涯规划/43

第三节 目标与职业生涯规划/52

- 一、目标缺乏，导致失败/52
- 二、成功的职业生涯，始于制定合适的目标/53
- 三、有无目标是成功者与平庸者的分水岭/57
- 四、规划路线图，分段实现大目标/60

第三章 职业能力/62

第一节 认识职业能力/63

一、职场中的能力，等于战场上的武器/63

二、不同的战场需要不同的武器/64

第二节 打造你的专业能力/65

一、大学期间的专业学习将影响你的一生/65

二、如何培养你的专业能力/67

第三节 提升你的方法能力/69

一、学习新知识、新技术的能力/70

二、获取与利用信息的能力/79

三、培养独立思考的能力/84

四、分析判断与决策能力/87

五、独立制定计划的能力/92

六、创新能力/97

第四节 修炼你的社会能力/102

一、组织协调能力/102

二、交往合作能力/105

三、环境与角色的适应转换能力/115

四、表达沟通能力/119

五、心理承受能力/124

六、社会责任感/126

附录：职业测评理论与霍兰德职业兴趣测评量表/141

一、职业测评理论/141

(一) 职业兴趣理论/141

(二) MBTI 人格理论/145

(三) 职业锚/147

(四) 其他工具/150

二、霍兰德职业兴趣测评量表/152

第一部分 你心目中的理想职业（专业）/152

第二部分 你感兴趣的活动/152

第三部分 你所擅长获胜的活动/155

第四部分 你所喜欢的职业/158

第五部分 能力类型简评/160

第六部分 统计和确定你的职业倾向/161

第七部分 你所看重的东西——职业价值观/162

参考文献/178

第一章

职业认知

青春岁月，如同山谷里的小溪，清澈、透明，总是涌动着无限美好的憧憬，承载着五彩斑斓的梦想，跳跃着、奔跑着，日夜不息，去探索远方的未知世界……

每当骊歌响过之后，一批批莘莘学子在夏日微风的轻拂下，满怀眷恋走出校园，满载希望去丰富生命的历程；又有一批批青春少年在秋日阳光的照耀下，带着希望、梦想与好奇乃至困惑步入菁菁校园，在这里汲取知识、积蓄能量、丰富思想、润泽生命，直至鼓起理想的风帆，驶向未来的海洋……

作为刚刚进入职前学习的未来职业人，可能有着太多的疑问和困惑：在大学里要学习哪些专业课程？毕业后能进入什么行业？从事什么工作？职守什么岗位？大学里的学习与中学的学习有什么不同？大学里学习的课程与毕业后的工作有什么关系？在学习期间应该为未来的求职或创业做好哪些准备？

都说赢在起点，而自己的起点——第一份职业又会是什么？

一个人有一份好的工作是一件幸事，但他若被一个不凡的志向所激励、被一个宏伟的规划占领了整个身心，那就是更大的幸福了。此时已不再是一个人找到了一份工作，而是一项伟大的事业找到了一个可敬的人。

——乔治·

萨顿

第一节 专业与职业

► 一、认识你的专业与未来职业

万千世界中，每个人从降生的那一刻起便置身于团体之内，并充当着一个角色。随着年龄的增长，所处的团体或增加或更迭，充当的角色也在不断地转换：家庭中父母钟爱的孩子；幼儿园中嬉戏的幼童；学校里苦读的学生；企业、公司中勤奋的员工；部门里精明的主管；机构中卓越的领导者……这些不同角色间的转换所形成的一个连续的过程，可以称之为生涯。按生涯过程中

工作是一个施展自己才能的舞台，我们寒窗苦读来的知识、我们的应变力、我们的决断力、我们的适应力以及我们的协调能力都将在这样一个舞台上得到展示。

——约翰·洛克菲勒

主要活动内容不同又可以将生涯分成学习生涯、职业生涯（创业生涯）等不同阶段。

在成长的过程中，每个人都曾不断地被问到如下这些问题：长大后干什么？学什么专业？找什么工作？……

稍加思考就会发现问题中的关键词：“干什么”（职业）、专业、工作……，将答案归类整理如下：

职业：老师，会计，导游，军人，工程师，企业家，官员……

专业：数控技术，生物技术，网络技术，旅游管理……

工作：在中学当老师、在公司当会计、在工厂当设备操作员，当总裁……

你对职业、专业和工作有初步的了解吗？“职业”、“专业”、“工作”，这些我们平时随口

使用的词汇究竟是什么意思呢?

职业:职业是指人们为了谋生和发展而从事的相对稳定、有经济收入、专门类别的社会活动。是对人的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的反映,也是一个人的权利、义务、权力、职责以及一个人的社会地位的一般性表征,它具有稳定与合法两个属性。

专业:专业是根据学科分类和社会职业分工需要分门别类进行高深专门知识教与学活动的基本单位。中国高等学校和中等专业学校根据国家建设需要和学校性质设置各种专业,各专业都有独立的教学计划,以实现专业的培养目标和要求。

工作:工作是由一系列相似的职位所组成的一个特定的专业领域。对具体的个人而言,工作具有二维性:即 $\times \times$ 单位的 $\times \times$ 岗位。

小白即将大学毕业,已做好充分的求职准备,频频出入各人才市场找工作。尽管当前大学毕业生就业难,但小白确信凭借自己所学的热门专业、良好的成绩、广泛的爱好、丰富的实践经历一定能找到工作。然而投出上百份简历后仅有不到10家小的单位约他面试,结果也是屡试屡败。小白不解,找到学校的职业指导老师帮助分析原因。经过老师的帮助,小白明白了,原因就出在简历中的求职意向上:原来他犯了很多毕业生都容易犯的通病——求职意向不明确,错把专业当行业、错把行业当岗位。因此用人单位不能确定小白想干什么、能干什么,当然也就不肯冒险试用他了。在老师的指导下,小白修改了简历,重新进入人才市场,很快找到了工作。

由百折不挠的信念所支持的人的意志,比那些似乎是无敌的物质力量具有更大的威力。
——爱因斯坦

阿基米德保证说能撬动地球，只要人们为他的杠杆提供一个支点；我则可以为自己制造一个支点，只要我运用我的力量，我的恒心，我的预计。

——拿破仑

分析：

从小白的挫折中，应该注意到三个关键词：专业、行业、岗位。其中专业是已知的、确定的，而行业和岗位则是未知的、不确定的，需要通过寻找工作来确定。当行业和岗位由未知、不确定变成已知和确定时，则意味着小白的工作找到了。

可见，行业、岗位就是工作的二维因素。

行业：一般是指其按生产同类产品或具有相同工艺过程或提供同类劳动服务划分的经济活动类别，如 IT 行业、金融行业、地产行业、饮食行业、服装行业、机械行业等。

岗位：是为了完成某项工作而分配给某个人的一系列具体业务的集合。

所谓的找工作，其实就是在某个行业的一个经营单位里，为自己找到一个岗位。

二、360 行，我进哪一行

经过 10 余年的寒窗苦读，终于要进入社会谋职了，相信每个处在在职前学习阶段的人都希望自己能找到专业对口、有发展前景、收入不菲的工作，同时也心存疑虑：我的第一份职业会是什么？我学这个专业将来到底能进入哪个行业？做什么岗位？

中国有句老话，叫“三百六十行，行行出状元”。随着社会的飞速发展，社会分工越来越细，新兴职业越来越多，专业化程度越来越高，如今

已远远超出三百六十行的职业划分了。实际上，行业经验和专业知识技能一样，也需要时间的积累。

有调查显示：一个人大学毕业对口就业 10 年后，所用到的知识当中只有 20% 是大学期间学到的。

也就是说职前学习只是一把钥匙，它只是帮助人们打开通往职场的大门，想在职场中站稳脚跟是要终身学习的。如果想在未来的职业道路上获得最大的成功，首先应该结合自己的专业和兴趣，考虑行业、职位的选择。

已经确定专业的大学生，还有机会选择行业吗？

小赵从小就喜欢汽车，高考时填的志愿也都是汽车相关专业，然而造物弄人，高考失常，他被调剂到某纺织学院。在大学期间汽车依然是小赵的最爱，但他没有因此放松专业课的学习，四年后一毕业就进入某汽车生产企业工作，很多熟人见面就问：“怎么，到底改行了？”小赵笑着回答：“我没有改行，我现在在研发部做汽车内饰面料的研发工作，还是本专业。”

一般来说，纺织专业的学生毕业后要进入纺织行业工作才算专业对口，但小赵反其道而行，从个人兴趣出发，依靠自己敏锐的洞察力，由轻工业转入重工业，在方兴未艾的汽车行业中为自己谋得一职，可以说是跨行业求职的成功典范。同时，小赵在汽车内饰面料方面的研发经验，将来还可以让他在家居布艺的研发方面大显身手。

没有追求
的人生是十分
乏味的。

——乔治·
爱略特

启示：

小赵的经历说明，在职业发展的多维空间中，专业只是第一个点，加上个人兴趣、能力的第二个点，才能形成一条指出求职方向的射线；此外，结合个人努力、行业发展、经济形势等因素，才能最终形成个人的职业生涯发展轨迹。

（一）专业与行业的关系

行业是按工作对象来划分的，专业是根据学科分类和社会职业分工需要来划分的，它们之间有重叠、也有交叉。

有些人经常认为学什么专业就应该进什么行业工作，比如学国际贸易的，就做外贸谈判、国际贸易；学英语的，就做翻译。事实上，专业有广域性和领域性之分。

广域性关系：适应所有社会行业的专业，属于广域性专业。如财会、计算机、电子信息技术、自动化、环境工程、人类资源管理、行政管理、中文、英语等。广域性专业适应的行业多，选择的机会相对会多，但同时非主流的岗位也居多，也就是我们通常所说的非一线工作岗位居多。如医院里的会计、工厂里的厂报记者、建筑公司的档案管理员……

领域性关系：和行业结合很紧密，适应某一个行业或几个行业的专业，属于领域性专业。如汽车、钢铁、冶金、教育、农林、水利、交通、建筑、医学类专业。领域性专业适应的行业少，但单一行业岗位需求人数多，同时主流的岗位也居多，也就是一线工作岗位居多。如医院里的医

掌握无论哪一种知识对智力都是有用的，它会把无用的东西抛开而把好的东西保留住。
——达·芬奇

生、工厂里的设备操作员、资料馆的档案管理员、软件公司的程序员……

(二) 选择行业的原则

行业的发展是随着社会经济发展不断产生、调整，直至消亡的，因此行业的选择一向是择业考虑中的要点之一。

前瞻性原则：选择有发展前景的朝阳企业作为切入点；

兴趣与能力原则：喜欢做的事，做起来是快乐和享受，不喜欢的则是一种痛苦和折磨；

灵活性原则：比别人对各个行业有更敏锐和更清晰的洞察，而不是去随波逐流；

逆向性原则：改变顺势思维的习惯，从看似无关的专业与行业间找出契合点；

扩展性原则：一旦所选择的行业发展不景气，可以带着经验转向其他行业发展。

某大型外资食品生产企业在某职业院校招聘机电技术专业的毕业生做设备维修工，工资、待遇几乎是所有招聘企业中最高的，但是该校的机电技术专业毕业生都认为学机械的到食品行业工作，专业不对口，无一报名。

这些毕业生显然违背了行业选择的灵活性原则。他们固执地认为学机械的就要到机械行业工作，而没有想到大型的食品加工设备是由机械行业生产出来的，生产企业同样会有一部分员工要从事设备的安装、调试与维护，岗位相同，行业不同而已。而且在食品生产企业从事设备维修可

胸怀目标，无论达到与否，都能使生活有意义。争取做个莎士比亚，其余的事听由命运决定。

——勃朗宁