

21

世纪高职高专规划教材·公共基础课系列

职业素质与就业能力

训练

李俊琦 主编

刘凤元 平若媛 副主编

北京市高等教育精品教材立项项目

清华大学出版社

21 世纪高职高专规划教材 公共基础课系列

- | | |
|---|---------|
| ◇ 应用文写作 第2版 | 李振辉 |
| ◇ 大学生涯与职业规划 | 高 桥 |
|  大学生就业指导 第2版 | 高 桥 |
| ◇ 大学生心理健康 | 王晓刚 |
|  公共关系与礼仪 | 沈 杰 方四平 |
| ◇ 现代礼仪教程 | 韦克俭 |
| ◇ 经济数学基础 | 王 波 |
| ◇ 经济数学基础学习辅导 | 王 波 |
| ◇ 经济数学简明教程 | 刘悦安 |
|  职业素质与就业能力训练 | 李俊琦 |

ISBN 978-7-302-19732-4



9 787302 197324 >

定价: 27.00 元

职业素质与就业能力 训练

李俊琦 主编

刘凤元 平若媛 副主编

北京市高等教育精品教材立项项目



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本教程根据高职教育特点,以职业准备为主线,以知识学习和能力训练相结合,对高职学生进行职业生涯规划指导和就业技能训练。教材包括职业生涯规划 and 就业准备两部分内容。第一部分内容包括职业认知、职业素质、自我认知和职业生涯规划,帮助学生认识社会职业门类,了解从事某类职业需要的职业素质,通过了解自我个性特征,制定出清晰的职业生涯规划。第二部分内容包括就业信息收集与整理、求职材料准备、面试策略与技巧、进入职场,帮助学生了解就业相关信息,准备面试材料,做好职业适应准备,从而实现从学生到职业人的转变。

本教材采用项目训练的方式,注重学生认知体验,达到通过训练提升职业认知,提高学生职业发展能力的目的。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

职业素质与就业能力训练/李俊琦主编. —北京:清华大学出版社,2009.5

21 世纪高职高专规划教材公共基础课系列

ISBN 978-7-302-19732-4

I. 职… II. 李… III. ①职业道德—高等学校:技术学校—教材②职业选择—高等学校:技术学校—教材 IV. B822.9 G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 038120 号

责任编辑:田 梅

责任校对:刘 静

责任印制:王秀菊

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京国马印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:16.75 字 数:376 千字

版 次:2009 年 5 月第 1 版 印 次:2009 年 5 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:27.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:029088-01



前言

职业素质与就业能力训练

一个人的职业生涯有多长?专家们的看法各不相同。有人认为,一个人从出生的那天起就开始了自己的职业生涯,一直持续到生命的结束。有人认为一个人的职业生涯应该从青少年时代算起,直到他退休离开职业领域。结合我们国家高等教育的情况,我们认为,对于高校学生来讲,职业生涯可以从进入学院的时候算起(18岁),经过几年的高学教育准备期后正式开始,直到退休为止,其间经历40年左右。其实,不管如何计算,职业生涯是人一生中持续时间最长的一个阶段,也应该是我们生命中最辉煌的一段经历。

这样的生命阶段将如何度过?不同的人采取了不同的态度和做法。有的人严肃对待,认真规划,努力进取;有的人顺其自然,随波逐流。其结果是截然不同的。哈佛大学的一项针对年轻人的长期追踪调查表明,3%的人的人生目标明确,并付出了不懈的努力,25年后他们大多获得了成功;10%的人拥有阶段性短期目标,也付出了不懈的努力,短期目标不断得到实现,25年后他们中的多数人也成为社会中坚力量;60%的人的目标模糊,虽然也努力,也获得了安稳的工作与生活,但是没有特别的成就;27%的人没有目标,25年后他们的生活状况多不如意。

职业生涯需要规划,正如大海航行,方向和目的地是关键。尽管大海波浪翻涌,风云变幻,但是方向和目的地会指引我们前行。否则,就如一叶扁舟,只能任意漂流。

职业生涯需要规划,第一,因为我们年轻,职业生涯的起点就在前面;第二,因为我们接受高等职业教育,就是为了使自已获得职业生涯发展的能力,经过多年学习,也将拥有这个能力。事业的起点就在前面,现在做好准备,为了明天能够站稳起点,开始我们的航程。

职业生涯需要规划,因为我国的经济和社会正在快速地发展,经济结构的调整、社会生活的改变,需要更多的有知识、有技能、高素质的主力军不断加入。我国社会主义市场经济日益完善,市场配置资源,劳动力资源双向选择,要求我们每个人必须具备相应的意识和能力,才能达到“人尽其才”的目标,才能充分实现个人对社会的价值。

职业生涯需要规划,还因为现在我国的就业形势十分严峻。全国每年有超过2000万人口需要就业,但是能够得到安置的大约在60%~70%。高校扩招以来,大学毕业生人数逐年大幅度增加,2002年是150万人左右,2008年就达到550多万人,翻了两番半。全社会都在关注就业,关注大学生就业,国家也颁布了相关法规,各级政府出台了一系列措施,

高等院校都把毕业生就业当作最重要的大事来抓。作为在校大学生,自己也必须从意识上到行动上做好充分准备,才能迎接就业市场的挑战。

做好就业准备,首先要树立正确的职业生涯发展观念,掌握职业生涯规划方法;其次要了解就业市场,了解用人单位,了解自己。要通过学习和实践,培养并提高个人的就业能力,培养和提高个人的职业发展能力。就业能力提高了,职业发展能力提高了,才能做到学有所用,人尽其才;才能够不断地实现个人价值,并为社会进步做出贡献。

为了帮助学生培养和提高就业能力和职业发展能力,我们编写了这本《职业素质与就业能力训练》教材,以配合职业指导课程。本教材的独特之处,就是设计了很多训练项目,这些训练项目的设计目的和要达到的结果,就是帮助学生建立正确的观念与意识,掌握适用的方法与技巧,增强有竞争力的择业就业能力和职业生涯发展能力。

本教材是多名长期从事就业工作的老师集体编写而成的。由李俊琦、刘风元、平若媛共同进行总体方案策划,李俊琦担任主编,负责全书审阅和定稿,刘风元和平若媛担任副主编。具体的编写分工如下:刘风元编写第1章和第5章,平若媛编写第2章,李俊琦编写第3章,张贵英编写第4章,王朝晖编写第6章,陈丽编写第7、8章,李悦华编写第9章。

本教材在编写中参考了一些相关资料,在此我们对相关作者表示感谢。

由于作者水平有限,书中错误和疏漏之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

2009年2月



第1章 职业认知	1
1.1 职业概述	3
1.1.1 职业的含义	3
1.1.2 职业的特征	5
1.1.3 职业的功能	7
1.1.4 职业的形成与发展	9
1.2 职业分类和职业资格证书	10
1.2.1 职业分类	11
1.2.2 职业资格和职业资格证书	13
1.3 职业选择	16
1.3.1 职业选择的原则	17
1.3.2 职业选择的依据	19
1.3.3 了解职业,做好就业准备	22
1.4 技能训练	23
1.4.1 训练项目1 我国现阶段职业分类调查	23
1.4.2 训练项目2 国家职业资格证书资料收集	23
1.4.3 训练项目3 社会职业情况调查	24
本章小结	26
思考题	26
第2章 职业素质	27
2.1 职业素质的内涵	30
2.1.1 素质	30
2.1.2 职业素质	31
2.2 职业素质的构成	32
2.2.1 一个超市店长岗位职业素质分析	32
2.2.2 职业素质	33
2.2.3 不同职业的职业素质要求	37

2.3 职业素质的养成	38
2.3.1 重视职业素质培养的意义	38
2.3.2 个人职业素质提升的养成途径与方法	39
2.4 做受单位欢迎的员工	43
2.4.1 忠诚可靠	44
2.4.2 执行有力	45
2.4.3 敬业爱岗	46
2.5 技能训练	48
2.5.1 训练项目1 工作责任意识训练	48
2.5.2 训练项目2 服务意识训练	49
2.5.3 训练项目3 团队合作训练	50
2.5.4 训练项目4 职业素质分解对比表	51
2.5.5 训练项目5 工作态度测试	52
本章小结	53
思考题	53
第3章 自我认知	55
3.1 个性特征	56
3.1.1 气质	56
3.1.2 性格	58
3.1.3 兴趣	59
3.1.4 能力	60
3.2 职业人格	62
3.2.1 职业人格的定义	62
3.2.2 职业人格测试	64
3.2.3 常用职业测试软件介绍	65
3.3 职业定位	68
3.3.1 专业认知	68
3.3.2 社会热点分析	70
3.3.3 职业定位	72
3.4 技能训练	75
3.4.1 训练项目1 职业气质测试	75
3.4.2 训练项目2 职业性格测试	78
3.4.3 训练项目3 职业兴趣测试	80
3.4.4 训练项目4 职业人格(人职匹配)测试	84
本章小结	88
思考题	88
第4章 职业生涯规划	89
4.1 职业生涯规划概述	91
4.1.1 职业生涯规划的概念	92

4.1.2 职业生涯发展阶段	92
4.1.3 高职高专学生职业生涯规划的意义	93
4.1.4 高职高专学生职业生涯规划的类型	94
4.2 职业生涯规划的影响因素	95
4.2.1 自我因素	95
4.2.2 教育因素	96
4.2.3 环境因素	97
4.2.4 家庭因素	98
4.2.5 职业生涯规划中存在的困扰	99
4.3 职业生涯规划	99
4.3.1 职业生涯规划步骤	100
4.3.2 制定职业生涯规划执行方案	103
4.3.3 实施职业生涯规划发展计划	104
4.3.4 职业生涯规划设计原则	105
4.4 技能训练	106
4.4.1 训练项目 1 工作价值观拍卖会	106
4.4.2 训练项目 2 职业采访汇报会	107
4.4.3 训练项目 3 制定职业生涯规划	108
本章小结	108
思考题	109
第 5 章 大学生就业市场与就业法规	111
5.1 大学生就业市场	112
5.1.1 就业市场概述	112
5.1.2 大学生就业市场的特点与形势	115
5.2 大学生就业法规与政策	120
5.2.1 就业概述	121
5.2.2 大学生就业形式与政策法规	126
5.2.3 大学生就业权益	130
5.3 技能训练	133
5.3.1 训练项目 1 现阶段大学生就业形势、政策、法规收集	133
5.3.2 训练项目 2 我国现阶段劳动者权益的落实状况	133
本章小结	134
思考题	134
第 6 章 就业信息收集与使用	135
6.1 就业信息收集	136
6.1.1 就业信息的内容和特点	136
6.1.2 就业信息收集的渠道	139
6.1.3 就业信息收集的方法	144

6.2 就业信息使用	145
6.2.1 就业信息的筛选	145
6.2.2 就业信息的评估和使用	148
6.2.3 学会识别虚假信息、谨防招聘陷阱	150
6.3 技能训练	153
6.3.1 训练项目 1 收集、整理用人单位信息	153
6.3.2 训练项目 2 收集、整理招聘岗位信息	153
本章小结	154
思考题	154
第 7 章 求职材料准备	155
7.1 个人简历	156
7.1.1 个人简历的类型	156
7.1.2 写简历的注意事项	162
7.2 其他求职材料	164
7.2.1 求职信	164
7.2.2 自荐信	167
7.2.3 推荐信	170
7.2.4 英文求职材料	171
7.3 网络应聘	175
7.4 技能训练	179
7.4.1 训练项目 1 制作个人简历	179
7.4.2 训练项目 2 撰写求职信	180
本章小结	180
思考题	180
第 8 章 应聘面试策略与技巧	181
8.1 面试准备工作	182
8.1.1 准备面试公司资料	182
8.1.2 准备展示自己的资料	183
8.1.3 准备自我介绍	184
8.1.4 形象准备	185
8.2 应对常见面试问题	187
8.2.1 面试考什么	187
8.2.2 面试形式	188
8.2.3 面试问答应对技巧	190
8.2.4 面试常见问题答题思路	192
8.2.5 让你的面试更完美	197
8.3 笔试	198
8.3.1 笔试的主要类型	199

8.3.2 笔试准备	199
8.3.3 笔试的应对技巧	200
8.4 技能训练	201
8.4.1 训练项目1 模拟面试	201
8.4.2 训练项目2 面试礼仪训练	202
8.4.3 训练项目3 面试问题回答技巧	202
本章小结	203
思考题	203
第9章 进入职场	207
9.1 学会融入社会	209
9.1.1 上好职业人生第一课	209
9.1.2 树立团队观念	210
9.1.3 学会和谐共处	212
9.2 学会适应新团队	217
9.2.1 尽快熟悉新工作	217
9.2.2 融入新的环境	219
9.2.3 进入职业角色	222
9.3 策略展示和推销自己	224
9.3.1 主动展示自己	224
9.3.2 善于推销自己	224
9.3.3 展示和推销自己的策略	226
9.4 学会适应领导	228
9.4.1 了解和适应领导	228
9.4.2 充分领会领导意图	229
9.4.3 主动请示沟通	229
9.4.4 策略地向领导提建议	230
9.4.5 妥善面对领导的批评	230
9.4.6 学会为领导分忧解愁	232
9.5 坚持学习创新	233
9.5.1 学习型社会带来的挑战	233
9.5.2 学会创造性地开展工作	236
9.6 技能训练	237
9.6.1 训练项目1 环境适应训练	237
9.6.2 训练项目2 人际沟通训练	237
9.6.3 训练项目3 测量你的职业称职度	239
9.6.4 训练项目4 测测你的处世能力	240
本章小结	243
思考题	243

附录

附录 A 《中华人民共和国职业分类大典》(第四大类节选)	245
附录 B 《中华人民共和国职业分类大典》新增补职业(节选)	251
参考文献	255
参考网站	256

C

CHAPTER ONE

职业素质与就业能力训练

第1章 职业认知

知识要点

1. 什么是职业,职业有哪些特点,现代职业活动对从业人员提出了什么样的要求。
2. 职业有哪些功能及职业的重要性。
3. 从职业的发展演变,可以看出今后大学生就业会有哪些趋势。
4. 职业资格证书对高职学生求职就业的作用。

技能训练

训练目的:

通过本章的学习,希望同学们掌握如何对某一职业进行分析,学会判断某一种职业资格证书的效力和影响。

训练项目:

1. 我国现阶段职业调查分析。
2. 收集职业资格证书信息。
3. 社会职业情况调查。



案例

就业之路通向何方

陈莉是一所高职院校电子商务专业的学生,2007年毕业后进入一家电子商务公司做酒店预订工作。然而,她最初却对这份工作产生了一丝困惑。下面是她返校参加系里举办的校友座谈会上的发言稿,谈的是求职过程和上岗后的一些感受。

我是2007届电子商务专业的毕业生,在这里,我愿意将我从求职到就业的一点感受和学弟学妹们共同交流。

记得当年填报志愿的时候,觉得电子商务应该是个很流行的专业。入学以后发现很多同学也是这么想的。三年期间我们学习了很多专业课程,转眼之间就要毕业了,我们对自己今后的就业去向却仍然十分困惑:毕业了,我们能干什么呢?那个时候我们已经没有太多的心思听老师讲课了,人坐在教室里满脑子都是找工作的事情,大家看似平静其实内心都在着急,就这样茫然到了三月份。期间也有不少单位招聘,可总觉得没有适合自己的,有的是专业不对口,有的是只招男生不要女生。班里面陆陆续续地已经有同学离校去实习了,每走一个人我心里就多一分难受,也多了一分对他们的恋恋不舍和祝福。但是更多的感受却是内心深处的焦躁不安和顾虑。“我怎么办?”这个问题困扰着我,严重的时候竟然到了夜不能寐的地步。最后,宿舍里只有我一个人了,说句心里话,长这么大了,还从来没有这样孤独过。夜里看着窗外,眼泪都会情不自禁地流出来。

后来我决定凡是社会上和学校里举行的招聘活动都参加。其实到了那里也没有什么目标,看看这个觉得自己能干,看看那个也觉得自己能干,递出去多少简历也没有数过。功夫不负有心人,终于有一家公司向我招手了,还是一家电子商务公司呢!我感觉自己要飞起来了。面试的那天我兴冲冲地去了,结果那是一家通过网络做酒店预订的公司,我的工作就是接听预订电话,客人入住酒店就算完成一次业务。收入是基本工资加业务提成。没有固定休息日。我真搞不明白这家公司为什么要自称为电子商务公司呢?这算是电子商务公司吗?但是我打算继续干下去,因为这毕竟是我的第一份工作,毕竟能提供给我一份收入。

日子一天天过去了,我对自己的工作越来越熟悉,做事也越来越踏实仔细。公司也为我和其他新员工提供了很好的发展机会。半年过去了,我被聘任为部门业务主管。好像一切都是自然而然地发生的,我内心原先的困惑也不知不觉地就淡忘了。但我知道,在这个过程中我改变了许多。

在这里我要告诉亲爱的学弟学妹们,在你们学习期间,一定要珍惜时间,尽量充实自己,全面地提高自己的素质是非常重要的。另外,对我们这些初出校门的学生来讲,能不能尽早确定自己的职业发展方向,尽早找到适合自己的工作岗位,是影响着我們能否顺利实现从学生到“职业人”的顺利转变的重要问题。

我希望你们也都能找到属于自己的一片天地。

案例点评:陈莉同学所经历的困惑带有普遍性。很多同学在高考期间选择专业的时候,往往会“望文生义”地想当然,或者听凭家长的安排。现在,新生入学以后,学校一般都会安排专业教育,也会安排职业指导或就业指导课程,告诉大家专业是什么,职业是什么,它们之间有什么关系;什么是职业生涯,我们要建立怎样的职业生涯意识,以及将来我们应该如何选择职业等。目的就是使同学们尽早了解,尽早准备。希望同学们在学习本课程之后,在自己求职择业的时候,不再有陈莉同学曾经有过的困惑。

当前大学生就业状况提示我们,求职就业并不是简单的“找一份工作”,它是一个双向选择的过程:个人要寻找适合自己的岗位,岗位也在寻找最适合的人选。作为求职者,一方面必须了解自己;另一方面必须了解职业,做到知己知彼,才能用最少的时间代价寻找到合适的工作,才能够尽早地开始自己的职业生涯。所以,了解自己,了解职业,应该是高职高专学生在毕业之前,在求职就业之前必做的功课。

1.1 职业概述

人一生中最重要的阶段是在职业中度过,职业不仅为人们提供了赖以生存的物质基础,也提供了参与社会活动,承担社会义务、获得社会福利的条件。深入学习有关职业的知识,可以帮助人们树立正确的职业观,使职业发展的道路更顺畅。

1.1.1 职业的含义

俗话说:“三百六十行,行行出状元。”这里所说的“行”,一是指行业,二是指职业,行业产生出职业,职业存在于行业。那么,什么是职业?从理论上说,职业是人们从事的相对稳定的、有经济收入的、专门类别的社会劳动,是人们所承担的社会责任与义务、所拥有的社会权利的重要体现。

职业和我们每个人都有密切的联系,每个具有劳动能力的人都会在他的一生中从事一种或几种职业,都会经历自己的职业生涯,并通过职业生涯实现自己在社会中的发展,实现自己的理想和价值,为家庭、组织和社会做出贡献。了解职业、认识职业,对我们选择职业、寻求职业发展是很重要的。

怎样理解职业的定义?我们可以从以下几个方面进行分析。

1. 职业的经济性

职业的经济性是指人们从事职业活动可以从中取得一定的经济收入,这既是人们从事职业活动的基本动机,也是从事职业活动的结果。职业是与人们的生存需要直接相关的。人类社会发展到目前阶段,劳动还是人们谋生的需要,人们必须通过从事一定的职业活动获取自己生存的必要条件。对于高职高专学生来说,大学毕业就意味着具备了独立生存的基本能力,具备了成为一名“社会人”的基本的主观和客观条件。从毕业到就业,就是独立生存的开始,就是以“社会人”的身份进入社会的开始,而选择职业、从事职业活动会为新的生活奠定必需的基础,这个基础就是经济收入。

职业的经济性使得职业活动和个人出于爱好兴趣或出于某种责任感而从事的活动,比如收集活动(集邮等)、社会公益活动(义务劳动等)。

2. 职业的价值性

职业活动既是个人生存的需要,也是有利于他人的活动,两者是不能分开的。在市场经济条件下,只对自己有利而对他人无利的活动不能称为职业活动。对他人有利进而对组

织、对社会有利,就是职业的价值性。职业的价值性是其经济性的前提条件,因为对他人无益的事情不会给我们带来经济收入。那么,怎样做到对他人有利呢?就是要为他人服务,满足他人需要,为他人提供利益。在现代社会中,职业活动对他人有利,要么是直接对所服务的顾客有利,比如商品的制造或销售工作;要么是对组织中各个部门、各个成员相互合作协调地开展工作有利,比如企业仓库保管员、办公室文秘。不能对他人有益,不能为他人提供服务,该职业就不会存在。

职业活动的价值性要求我们必须及早建立服务意识,要求我们一定要知道从事职业活动不能站在个人的立场上,不能从个人出发,哪怕我们从事的是自由职业,也要站在有利他人的立场上。尽管任何一个人从事职业活动都是为了取得一定的经济收入、获得个人生存的经济基础,但这一定是服务的结果。认识不到这一点,就不能很好地开始自己的职业生涯,就可能在职场中走弯路。

要记住,利己首先要利他,收获一定是在耕耘之后,获取一定是在付出之后。

3. 职业的社会性

职业是个人与社会相结合的具体方式之一。个人与社会结合有许多方式,比如家庭是一种社会结合方式,非正式群体是一种社会结合方式,网络也是一种社会结合方式,等等。职业是一种正式的并且稳定的方式,也是除家庭之外最重要的一种方式。

职业的社会性表明一个人从事职业活动必然要与他人联系,包括同事、领导、下级、客户、供应商、关系群体成员等。需要注意的是,职业活动的人际关系由于有了物质利益的因素在里面,因而与我们的家庭关系、同学关系、师生关系等,是有很大区别的,需要我们用新的眼光去看待,用新的方式去处理。总的来说,我们从事的职业活动会与他人从事的职业活动相互联系、相互促进。我们工作的好坏对他人有直接或间接的影响,他人工作的好坏也会对我们有直接或间接的影响。这就要求我们必须建立合作意识、团体意识、组织意识,个人必须融入群体。在从事职业活动中,自我中心和个人至上都是不行的。

4. 职业的专门性

职业是社会分工的必然结果,是社会分工的具体体现。社会分工是依据劳动对象、劳动条件、劳动方式而相互区分的,职业也是如此。每一职业都有自己特定的活动目的、活动内容、活动方式。比如纺织劳动和服装制作的区分,前者是纺纱织布,后者是利用纺织品制作服装;比如商品批发和商品零售的区分,前者是批量购销商品,主要面对组织客户,后者是零星购销商品,主要面对个人和家庭消费者等。职业的专门性一方面形成了不同职业的专门技术和技艺,需要人们学习和掌握;另一方面形成了不同职业的道德规范和行为规范,要求人们必须遵守。前者就是所谓的职业技能,后者可统称为职业规范。另外,职业的专门性也是我们设置专业的重要依据,在高职院校,所谓专业学习在很大程度上就是学习职业的相关知识和技能,所以必须重视专业学习。

高等职业教育是就业前的准备性教育,同学们在学习期间既要学习相关职业技能,也要了解相关职业规范;既要锻炼能力,也要养成良好的个人素质。这样做会为毕业时的求职就业奠定良好的基础。千万不要“书到用时方恨少”,现代社会竞争激烈,没有准备或准备不足,机会来到眼前恐怕也是抓不住的。