

就业指导教程

李树青 刘树宏 刘明丽 主编

新华出版社

就 业 指 导 教 程

主 编 李树青 刘树宏 刘明丽
副主编 张新桥 段桂英 李 笔
蒋洪印

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

就业指导教程/李树青等编—北京：新华出版社，2008. 12

ISBN 978-7-5011-8605-1

I. 就… II. 李… III. 就业指导—教材 IV. C913. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 186151 号

就业指导教程

责任编辑：陈一青

装帧设计：王 芳/薛 明

出版发行：新华出版社

地 址：北京石景山区京原路 8 号

邮 编：100040

网 址：[Http: //press. xinhuanet. com](http://press.xinhuanet.com)

[Http: //www. xinhupub. com](http://www.xinhupub.com)

经 销：新华书店

印 刷：石家庄市蓝翔印刷有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：10

字 数：273 千字

版 次：2008 年 12 月第一版

印 次：2008 年 12 月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5011-8605-1

定 价：24. 80 元

前 言

当今，如何就业、如何才能找到一份自己满意的工作或职位，已成为许多人面临的而且必须予以回答的重大人生课题。从根本上来讲，这一课题是一项系统工程，它需要国家、社会各行各业以及求职者等多方面的通力合作，才能很好地得到解决。不过，人是就业的主体。如何就业问题固然受一些外在因素的影响和制约，但就业的主动权毕竟掌握在求职者自己手中。求职者完全可以通过自身积极主动的准备和筹划，凭借一定的途径和方法，了解就业知识、掌握就业技能、通晓求职谋略，从而获得就业成功。因此，为了帮助、引导求职者更快、更好地找到自己理想的职业和工作岗位，我们编辑出版了这本《就业指导教程》。

参加这本教材写作的成员，大都是在高等院校开设“就业指导”课程的教师及学生管理工作，具有较丰厚的理论修养和指导学生求职就业的实践经验。在了解各年级学生的需求情况以及毕业生求职反馈情况的基础之上，我们在广泛的就业知识与技能中选取了六个方面的内容，以每一方面的内容独立成章的形式，进行了较为详细的介绍和阐述。

第一章 职业生涯概说。职业生涯概说是人们了解求职谋业方面知识的基本理论，是全书的逻辑起点。本章主要对职业的内涵、职业的特性、职业的意义、职业生涯理论以及职业的未来发展等问题，进行了简要的梳理和归纳，以期望读者能够对职业基础知识有一个总体的认识和把握。

第二章 职业素养。求职就业需要一定的职业素养。不同职业对于职业素养的具体要求虽然有所不同，但还是有共同之处的。在当代社会，几乎所有的职业都对道德素养、身心素养、知识技能素养、行为素养等方面有一定的要求，并且这些职业素养已成为当代从业者应该具备的基本素质和基本修养。这些素养已越来越成为影响求职者求职成功与否以及未来职业发展的重要因素。本章对于这些素养，进行了较为详细、系统的介绍和阐述。

第三章 职业能力。职业能力是从业者应该具备的重要职业素质。从业者是否能够胜任某个职业，不仅要有一定的职业素养，更要具备一定的职业能力。本章对人际沟通能力、团队合作能力、自我控制能力、时间管理能力以及创新能力等进行了重点阐述。

第四章 劳动法与社会保障。《中华人民共和国劳动法》（简称《劳动法》）是规范劳动关系、保护劳动者合法权益的重要法律。社会保障是依据一定的法律和规定，为保证社会成员的基本权利而提供的。劳动者具有哪些法定权利和义务、如何签订劳动合同、一旦发生劳动纠纷该如何通过法律途径予以解决？社会保险、社会救济、社会福利、社会优抚等都有什么样的具体规定？这些都是从业者在求职之初，首先应该了解的重要问题。本章对这些内容分别进行了阐述。

第五章 安全防范与职业保护。保护劳动者在生产过程中的安全与健康，既是社会组织与相关部门的重要任务，也是从业者个人不应回避的常识性素质和能力。本章主要介绍了安全生产与劳动保护、火灾防范与消防安全、交通法规与交通安全、职业安全、职业卫生与劳动保护等内容。

第六章 求职就业的谋略。对于求职者来讲，如果说前五章的内容属于长线储备的话，本章则是短线甚至是应急性的准备。这一部分的内容非常具有实用性。本章针对求职者在求职过程中经常遇到的就业信息的搜集、就业单位的选择、求职资料的准备、面试、笔试等问题，进行了宏观指导和微观技能驾驭双方面的论述和说明，是求职者

前 言

不可多得的个人顾问。

在行文上，我们还根据年轻人接受知识的特点和规律，采取了有助于学生接受理解的编写体例。即每一章的每一个问题基本上都从典型事例导入，并且在论述某些主要观点时，还适当地引用了相关材料加以佐证。同时，为了便于读者能够从总体上把握每一章的主要内容，本书在每一章的结尾，又以图表的形式把整章的内容进行了简要的梳理，逻辑关系清楚、一目了然。此外，每一章还提供了一些有针对性的自测题，供读者参考和使用。

总之，这本书是社会各界人士了解求职就业知识比较系统而全面的学习读本，更是帮助学生求职就业、协助教师教学的一本教材和参考书。

编 者

2008. 7. 23

目 录

第一章 职业生涯概说	1
第一节 职业	1
一、职业的含义	1
二、职业的特性	4
三、职业的意义	8
第二节 职业生涯	10
一、职业生涯发展阶段	11
二、正确认识职业生涯	14
三、科学规划职业生涯	19
第三节 职业的未来发展	23
一、职业发展的趋势	23
二、我国未来就业的特点	26
三、未来职业对劳动者的新要求	29
第二章 职业素养	37
第一节 职业道德素养	37
一、爱岗敬业	37
二、诚信奉献	42
三、勤勉踏实	48
四、团结协作	53
五、遵纪守法	57
第二节 职业身心素养	61

一、健康的体魄	62
二、良好的心理素质	64
第三节 职业知识技能素养	68
一、广博的职业知识	69
二、熟练的职业技能	71
第四节 职业行为素养	75
一、美观大方的仪表	75
二、恰到好处的礼仪	88
第三章 职业能力	96
第一节 人际沟通能力	96
一、演讲能力	96
二、交谈能力	105
三、商务谈判能力	112
四、人际交往能力	118
第二节 团队合作能力	130
一、团队概述	131
二、团队精神	134
三、合作能力	137
第三节 自我控制能力	139
一、自我控制的重要性	140
二、自我控制的内涵	142
三、提高自我控制能力	145
第四节 时间管理能力	148
一、时间管理的重要性	148
二、提高时间管理能力的方法	151
第五节 创新能力	153
一、创新能力的重要性	153

二、提高创新能力的方法	155
第四章 劳动法与社会保障	161
第一节 劳动者的法定权利和义务	161
一、劳动者的法定权利	161
二、劳动者的法定义务	168
第二节 劳动合同的签订	171
一、劳动合同的内涵	171
二、劳动合同的订立与变更	173
三、劳动合同的终止和解除	177
第三节 劳动争议的处理	180
一、劳动争议的内涵	180
二、处理劳动争议的原则与途径	182
第四节 社会保障	184
一、社会保险的五大险种	185
二、社会救济、社会福利等其他社会保障形式	195
第五章 安全防范与劳动保护	202
第一节 安全生产与劳动保护	202
一、劳动者的安全防范	202
二、用人单位的安全管理	206
三、工会的安全监督	210
第二节 火灾防范与消防安全	212
一、火灾预防	212
二、烟花爆竹燃放安全	216
三、火灾逃生自救	218
第三节 交通法规与交通安全	222
一、机动车通行安全	222
二、非机动车通行安全	225

三、行人通行安全	229
第四节 职业安全、卫生与劳动保护	230
一、职业危害及其预防	231
二、特殊群体的职业安全与劳动保护	238
第六章 求职就业的谋略	243
第一节 就业信息的搜集	243
一、搜集就业信息的意义和内容	243
二、搜集就业信息的途径与方法	247
第二节 就业单位的选择	250
一、影响就业单位选择的因素	250
二、选择就业单位的基本原则	257
三、树立正确的择业观	264
第三节 求职资料的准备	266
一、求职信	267
二、个人简历	272
第四节 笔试	277
一、笔试的种类	277
二、笔试的常见题型	283
三、笔试的方法与技巧	287
第五节 面试	289
一、面试的种类	289
二、面试的测评内容	294
三、面试的策略与方法	299
 主要参考文献	 308
后记	310

第一章 职业生涯概说

职业生涯是人生的重要组成部分，也是人们追求自我、实现自我的基本途径和手段。了解和掌握职业的含义、职业的特点以及职业的未来发展，是科学规划职业生涯的基本前提，也是当代青年应该具备的基本知识之一。

第一节 职 业

一、职业的含义

霍英东成功创业之路

1942年，日本侵略军大举进攻香港。当时，正处于求学阶段的霍英东被迫中断学业，在战火中开始了谋生生涯。他先后干过渡轮添煤工、铆工、修机场等工作，也从事过修车学徒、化验工等多种职业。后来，在母亲和一些亲戚的帮助下，凑钱开了一家小杂货店。凭借这家小店的经营，霍英东开始积累下一点小钱。

1945年，霍英东利用卖小店的7000元钱，开始投资海上运输。第二次世界大战结束后，香港人口急剧膨胀。这时，霍英东看准这个商机，毅然投资楼宇建筑，创办了霍兴业堂置业有限公司。从此，霍英东的资财不断增加，在商界的地位也不断攀升，逐渐确立起了在港澳商界的领袖地位。



想一想

霍英东曾从事过哪些职业？最初从事的职业与1945年以后从事的职业相比有何不同？你是如何认识职业的？

（一）职业的产生和发展

职业是社会分工的产物。在原始社会初期，生产力水平极为低下，劳动只是简单的自然分工。既没有较为明确的社会分工，也没有职业可言。随着社会生产力的逐步发展，开始出现了社会分工，尤其是人类历史上三次具有重要意义的社会分工的出现以后，即游牧业同农业的分离、手工业同农业的分离、商业和商人的出现，职业便应运而生了。与此同时，社会上也就出现了不同的职业角色，如牧民、农民、工匠、商人等。

社会分工的发展变化决定和制约着职业的发展变化。随着科学技术的进步，生产工具的改进和生产社会化的发展，社会分工越来越具体，社会专业化程度越来越高，职业也越来越多。同时，全社会劳动分工的模式和职业结构也在不断地发生变化，有的传统行业缩小了甚至已经绝迹。相反，一些新型行业却如雨后春笋般地发展壮大起来。

除社会分工因素以外，政治、文化等因素也与职业的产生和发展有着较为密切的关系。

（二）职业的含义和分类

从语义学角度看，职业由“职”和“业”两个词语构成，“职”主要指职责、责任、权利，“业”主要指业务、专业、事业。在社会学看来，职业是指人们由于社会分工而长期从事的具有某一专门业务和特定职责、并以此作为主要生活来源的社会活动。通俗地讲，职业就是人们所从事的工作。

在现代社会，职业的分类比较复杂。在我国，职业分类主要有以下几种。

按行业划分，可分为三大产业：第一产业，主要指农业、林业、渔业、畜牧业等国民经济的基础行业；第二产业，主要指工业、交通业、建筑业等国民经济发展的主导行业；第三产业，主要指商业、服务业、旅游业、信息业等行业。

按职业横向划分，可分为八大类：专业技术职业；国家机关、党群组织、企事业单位负责的事务及有关工作；商业工作；服务性工作；农林牧渔劳动；工业生产和运输及不便分类的其他劳动。

按经费来源划分，可分为事业单位和企业单位两大类。经费来源靠国家财政、地方财政拨款的是事业单位；自主经营、自负盈亏、靠银行贷款为经费来源的是企业单位。

按工作特点划分，职业可分为实务、社会服务、文教、科研、艺术及创造、计算及数学、自然界、户外、管理、一般服务性职业等十多种类型。

按从业者的人格类型划分，可分为六类：现实型（R型），主要指熟练的手工工作和技术工作，通常要运用手工工具或机器进行工作，在西方被称作“蓝领”，如木匠、产业工人、运输工人等。调研型（I型），主要指科学研究和实验工作，从事这些工作的人主要调查研究自然界和人类社会是怎样构成和发展变化的。各类科研人员就属于这类职业。艺术型（A型），指用语言、音响、动作、色彩等创造艺术作品的艺术创作工作。作家、音乐家、演员、摄影书画家等各类文艺工作者都属于这类职业。社会型（S型），指教育人、帮助人、服务人的工作，如教师、医生、服务员、社团工作者、思想政治工作者等。企业型（E型），指那些劝说、指派他人去做某事的工作，如国家机关及工作机构的负责人、党团干部、经理、厂长、律师、推销员、零售商贩等。常规型（C型），

通常指办公室工作，即与组织机构、文件档案和活动安排表等打交道的工作，如办公室办事员、图书管理员、统计员、邮电工作人员等。

二、职业的特性

开启色彩密码之门的色彩搭配师

在20世纪80年代，美国有一位名叫卡洛尔·杰克逊的女士，通过对4万多人的肤色、头发、瞳孔的观察、分析、研究，发现人的身体特征与大自然的色调有一种珠联璧合的关系。于是，她创立了著名的生命四季色彩理论。她认为人的皮肤的颜色与四季有某种相似之处，也可以划分为春、夏、秋、冬四个类型。每一个皮肤类型都有一组适合自己的色彩群，这些色彩像生命的密码一样有规律地排列着，并且形成了每个人终身享用的色谱系列。在这个理论影响下，色彩搭配作为一门新兴行业，在欧美、日本很快兴起并风行一时，如今已经有二十多年的发展史了。色彩搭配的应用范围非常广泛，它可以应用现实生活中的许多行业，比如，商店店面、橱窗的色彩、商品陈列的设计，化妆品、日用产品、礼品外包装的色彩开发，建材、房屋、家具布置、酒店环境以及城市建设整体景观的色彩规划和设计等，都要运用四季色彩理论。

近年来，我国的色彩咨询业刚刚起步，而且主要是进行个人色彩搭配咨询、指导，咨询范围也集中在化妆、衣饰等方面。色彩咨询行业在我国还属于一个较新型的行业。



色彩搭配具有哪些职业特性？你认为这一职业的发展前景如何？色彩搭配师需要具备哪些专业知识和专业技能？

任何职业都具有自身的特殊性质，这是由职业自身的内在属

性决定的。总的说来，存在于现代社会中的职业，主要具有经济性、时代性、社会性、专业性、技术性、多样性、稳定性等特性。

（一）经济性

职业的经济性，是指从业者能够通过职业劳动，获得满足自身及其家人生存、发展需要的经济报酬。这是职业的第一特性，也是最为基本的特性。在当代社会，虽然职业的特性丰富多了，但职业作为人们赖以生存发展的重要手段仍然没有改变。人具有社会属性和自然属性。无论是自然属性还是自然属性的实现，都需要从社会获得一定量和质的物质、文化资料等来满足自身以及家人生存发展的需要。尤其是社会保障还不太发达的国家，职业的经济性更为明显。在现代社会，职业经济性的高低，通常与职业的技术含量呈现正相关的关系。

（二）时代性

职业还具有时代性。职业是时代的伴生物。时代不同，社会职业的构成也就会有所不同，并且每个特定历史时期都有它典型的热门行业。比如，电报员、补锅匠、抄写工、磨刀师等曾经是我国20世纪上半叶红火一时的职业，但如今这些职业几乎已经销声匿迹，代之而起了一些新型行业，比如，电视、电台播音员、电视主持人、影视剧演员、IT业的从业人员等，都是新时代的新型职业角色。同时，社会越是高度发达，职业的种类越多，职业的划分也就越细。另外，一些传统职业也获得了新的时代内容，例如农民、教师、会计、保姆等传统职业，其劳动的科技含量也变得越来越

（三）社会性

职业毕竟是人类社会的产物，因此，职业还具有鲜明的社会性。所谓职业的“社会性”，是指生活在一定社会历史阶段的人们，通常都要通过一定的职业，承担起对社会的责任。一个具有劳动

能力的人，其社会价值通常也是通过他所从事的职业来体现的。职业本身没有高低贵贱之分，当农民和从事科研工作的科学家没有本质上的区别，只是不同的社会分工使然。农民和科学家对于整个社会来说，都是不可或缺的，都具有重要的意义和价值。所以，没有卑贱的职业，只有蹩脚的从业者，三百六十行，行行出状元。只要是社会需要的职业，都是太阳底下最光辉的职业。

（四）专业性

职业的专业性，是指从事一定的职业必须具备的专门知识、专门能力、专门的职业道德和法律规范。

不同的职业由于劳动内容、劳动方式、劳动手段等方面的不同，因此所需要的专业知识和技能也不同。例如，殡仪馆的化妆师，需要具有人体骨骼、肌肉结构等生理知识，化妆、美容知识及相关技巧，社会交往、人际沟通的能力等。

防火调查岗位的“活辞海”

谢松明是杭州市消防支队火灾调查科科长，他对防火调查岗位的钻研令人称奇。他不仅阅读了大量有关火灾调查的专业书籍，而且不断地向全国知名的火灾调查专家虚心请教。他亲自主持调查了数百起疑难火灾案件，查清率达90%以上，还认定了10多起杀人放火等刑事案件。每次调查后，他都会及时总结，把各种痕迹进行梳理分析归类，写成教案，将一些典型的火灾案例制作成多媒体幻灯片。时间一久，这些教案和资料竟成了同行们进行火灾原因调查的资料库，谢松明也被大家称为“活辞海”。

讨
论



你所学专业对应的职业群，职业的专业性体现在哪些方面？

（五）技术性

职业还具有技术性的特性。一般而言，现代社会中大多数职

业都具有一定的技术性。也就是说，人们要想胜任某个职业，必须具备这个职业所要求的专门技术和专业技能。职业的技术性，有的靠经验习得，有的则要经过长期而专门的学习和训练才能获得。随着社会的不断进步，科技水平的不断提高，职业的技术性要求越来越高、技术含量也越来越大，就连在过去看来技术性要求较低的农民，由于现代农业机械化工具的大规模使用和生态保护的需要，也提出了有文化、懂技术、善经营、会管理的新要求。至于其他科技含量极高的计算机应用、航天工程等职业，则更需要具有相当深厚的知识底蕴和专业技术才能胜任。

（六）稳定性

职业还具有相对的稳定性，这是就职业主体与职业的关系而言的。一般情况下，人们通常说在从事某个职业或工作，这就意味着从事这个职业已经有较长一段时间了，是连续、持续的一种状态。职业的稳定性，主要是由职业的技术性决定的。职业具有一定的技术性，甚至对于一些高精尖的领域，其技术技能的获得常常需要倾其一生或者一代人甚至是几代人的努力，才会做出一些成就。正因为如此，职业的稳定性就更强。即便是生活在现代大都市的青年，虽然对于他们而言跳槽是常有的事，但完全变换职业却是不多见的。职业的稳定性有利于行业聚集人才，创造更高、更快、更强的行业奇迹，也有助于从业者个人安身立命。不过，职业的稳定性在不同的社会历史条件下的表现形式是不同的。在我国 20 世纪上半叶，职业和岗位几乎是终生的。一个人从事什么职业，在什么岗位工作往往就意味着一辈子都不会改变。随着社会主义市场经济的建立，职业的稳定性有了新的呈现形式，从一而终的职业理念已经过时，即使从事同一职业也需要不断学习进取。

（七）多样性

就职业的种类而言，职业还具有多样性。随着社会的发展和