



中等职业教育“十一五”规划教材

就业指导与 生涯规划

夏雷震 主 编
谢幼琅 主 审



科学出版社
www.sciencep.com

荣获全国职教优秀成果一等奖
中央教育科学研究所推荐使用

就业指导与生涯规划

夏雷震 主 编
谢幼琅 主 审

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书基于职业的本质与作用和教育的本质与价值,从经济学、劳动学关于劳动力本质与价值的学说,以及人与职业的矛盾关系和心理学有关人职匹配的研究等方面,结合当今青少年心理成长的特点和需求编写而成,旨在通过本书的学习了解职业指导的社会价值、教育价值及个人价值。本书安排了绪论、就业与职业、个性与职业、人生发展与职业生涯规划、道德与职业、职业的选择与适应、求学与创业等七章内容,目的在于帮助读者树立正确的职业意识、科学的人生价值观和崇高的职业理想,提高综合职业素养,学会心理调适的技巧和方法,掌握基本的求职和创业技能,顺利实现就业,成功创业。

本书既可作为中高等职业院校、普通高校和各类社会职业资格证书的培训教材,也可以作为就业者和创业者提高自身素质的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

就业指导与生涯规划/夏雷震主编. —北京:科学出版社, 2007

(中等职业教育“十一五”规划教材)

ISBN 978-7-03-019966-9

I. 就… II. 夏… III. 职业选择-基本知识 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 141579 号

责任编辑:田悦红 张 斌 / 责任校对:赵 燕

责任印制:吕春珉 / 封面设计:山鹰工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007年9月第一版 开本:B5(720×1000)

2007年9月第一次印刷 印张:26

印数:1—4000

字数:520 000

定价:34.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<路通>)

销售部电话 010-62136131 编辑部电话 010-62135763-8007 (SF02)

教材专家委员会

顾 问：谢幼琅（中国职业技术教育学会副秘书长）

主 任：原素钢

副主任：张荣福

委 员：徐 敏 杜敬民 安 妍 吴显梵

教材编写委员会

顾 问：顾明远（中国教育学会会长）

主 任：林安杰

副主任：夏雷震 王国庆

委 员：魏晓东 叶 军 田德洪 李 娜

娄 彤 郝文德 苏 艳

序

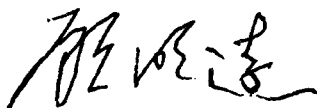
2002年我就曾经发表过一篇叫“高等学校要向学生进行创业教育”的文章，目的在于呼吁学校重视学生的就业指导工作和有效指导学生自主创业，主要是有鉴于高等学校扩招以后必然会遇到的就业难的问题。近年来，这个问题越来越突出了，已经引起国家领导和全社会的重视。这个问题怎么解决？恐怕要全社会来努力。政府要创造更多的就业岗位；企事业单位要用平和的态度来招聘录用毕业生，不能采用轻率浮躁的态度，如提高录用人才的门槛，设置附加条件，人为地制造就业的紧张气氛；高等学校和职业学校则需要有计划、有针对性地向学生进行就业指导和创业指导。

目前就学校而言，对于学生的就业和创业指导缺乏应有的思想准备和具体措施，因为我国的教育曾长期处在计划经济的条件下，一度是学生毕业后由国家包揽分配，学校从来不关心学生自主就业的问题。随着市场经济的到来，国家不再包分配，特别是高校扩招以后，就必然会出现毕业生就业难的问题，学校感到束手无策。近年来，许多学校感到，不能被动地等到学生毕业的时候才临阵磨枪，帮助学生联系工作，而是应该未雨绸缪，及早地给学生进行就业和创业指导。

就业和创业指导的内容是很丰富的，不只是简单地介绍本专业的职业前途和职业环境，更重要的是要从就业观念上、职业操守、就业心态上加以指导，而且要从大学一入学就开始，使学生在平时学习的时候就能有充分的思想准备和实践能力上的准备。同时，就业指导要与创业指导结合起来。一名大学生已经有一定的知识和技能，不能只被动地接受企事业单位的聘用，还应该具有创业思想和计划。特别是我国这样一个正在蓬勃发展的国家，地缘辽阔，各地经济发展极不平衡，创业的空间很大，青年人只要不怕吃苦，勇于创业，就能闯出一番事业来。这些道理就要在学校的就业指导中逐渐让学生明白。

如何做好就业指导，许多学校已经有不少经验，有的开设讲座，有的开设必修课程和选修课程，有的编出了讲义、教材。北京求实职业学校的夏雷震老师也正是为适应这种形势的需求，编写了这本《就业指导与生涯规划》一书。该书内容全面、丰富，切合学生的实际，根据职业学校的特点，从了解职业、分析形势、熟悉法规、生涯规划等方面入手对学生开展职业指导，使学生树立正确的职业意识，培养学生良好的职业道德和职业情感，调适职业个性和行为。该书还有一个特点是，不仅讲就业问题，而且把就业和学生的职业生涯规划结合起来，强

调学生对未来职业生涯的设计和规划，体现了要求学生在将来就业和创业方面的主动性和主体性。该书虽然是针对职业学校而言，但对普通高校也有借鉴意义。我希望该书的出版有利于高等学校和职业学校进一步对就业指导和学生生涯规划问题的研究。



2007年2月3日于北京

前 言

随着我国加入 WTO 和社会的进步,我国的社会主义市场经济由逐步完善进入了高速发展的新阶段,综合国力不断增强,人民的生活水平显著提高。但过快的经济发展,也暴露了一些严重的社会问题,如能源的短缺和就业问题就严重制约着全球经济的发展。世界社会发展首脑会议宣言中指出:“将促进充分就业作为经济新的增长点和社会政策的一个基本优先发展目标、把能够最大限度地促进和创造就业机会的新的增长模式,作为全球的共同任务。”

胡锦涛总书记指出:“要努力培养广大青少年的创新意识和创业精神,在全社会形成创新的氛围。”党的十六届五中全会也明确提出:“到 2020 年要把我国建设成为创新型国家。”胡锦涛总书记的殷切期望和党中央的英明决策,高屋建瓴地为我们描绘出美好的蓝图,同时也指出了形势的严峻和任务的紧迫。经济发展,教育先行,如何以科学发展观来构建社会主义和谐社会,实现中华民族的伟大复兴,是摆在我们每一个教育工作者面前的神圣使命。2005 年全国职业教育工作会议上,温家宝总理结合当前的经济和社会发展的状况,提出了“大力发展我国职业教育”的战略构想。作为职业教育工作者,我们将如何迎接职业教育的第二个春天?首先,要了解职业,研究职业发展的规律,充分掌握企业用人标准,明确职业学校的培养目标和任务——以市场为导向,以就业为宗旨,全心全意为学生服务。

在这一主旨下,我们编写了本书,力求贴近职业,走近学生,融入社会,切实为职业学校学生的学习和就业提供有效的支持和帮助,使学生能通过三至四年的校园生活,从了解职业、分析个性入手,以树立正确的职业意识和职业观为切入点,以职业道德教育为核心,通过良好的职业情感的培养、职业个性的调适和良好职业行为的养成,使其逐渐热爱所学专业,并产生职业自豪感和学习的内在驱动力,进而主动调整学习目标,大踏步地向前迈进。为解决学生临近毕业和社会上求职者所面临的择业和职业适应的困惑,本书还加入了择业策略与技巧、创业精神和技能、职业的选择与适应等内容,以期能够帮助他们树立正确的择业观和科学的创业意识,成功就业,并顺利渡过职业适应期,完成择业、立业到创业的职业历程,去充分享受职业所带来的快乐。

本书体例新颖,内容完整,内在逻辑性强,突出实用性和针对性,并配有大量的教学案例和活动设计,既便于教师备课,又便于学生和求职者结合自身和社会的需要有目标地学习。

本书编写人员分工为:第一章由苏艳编写;第三章第三节由郝文德编写;第

五章第二节由娄彤编写；夏雷震编写其余各章；李娜对全书进行整理、排版。夏雷震对本书进行统稿。

著名教育学家、中国教育学会会长顾明远在百忙之中为本书作序，谨此向他表示诚挚的谢意。此外，在编写过程中还得到了中国教育学会、中国职业技术教育学会和北京求实职业技术学校的领导及相关老师的指导和帮助，并参阅了部分国内外学者的文献资料，在此一并表示衷心的感谢！由于时间仓促，加之编者水平有限，不足之处在所难免，恳请广大读者批评指正！

目 录

第一章 绪论	1
第一节 职业指导的历史沿革与发展	3
一、职业指导的产生与发展	3
二、职业指导的功能与实施方法	5
三、职业指导的教育思想和原则	7
问题与思考	8
第二节 学校职业指导	8
一、学校职业指导的任务	8
二、学校职业指导的形式和方法	10
三、学校职业指导的实施途径	12
四、学校职业指导的意义	17
问题与思考	18
附录 1 学生参加社会实践奖励学分制度	18
附录 2 鼓励学生个性发展的奖励学分制度	19
附录 3 个人就业档案	22
第二章 就业与职业	24
第一节 职业及职业素质	24
一、职业的产生与发展	25
二、职业的内涵与功能	25
三、职业的特征与要素	29
四、职业的分类	30
五、职业、工种、岗位的关系	31
六、当代职业的发展趋势	31
问题与思考	32
第二节 职业素质与产业划分	34
一、产业、行业、专业与职业的关系	34
二、素质与职业素质	36
问题与思考	38
第三节 就业准入与职业资格证书制	38
一、就业准入制度	39
二、职业资格的含义	39

三、职业资格证书与职业资格证书制度	39
四、学历证书与职业资格证书的关系	40
五、获得职业资格证书的途径和方法	40
问题与思考	42
附录 国家秘书等级考试样题	42
第四节 就业形势与就业政策	44
一、当前的就业形势	44
二、积极的就业政策	46
三、就业新理念	49
四、社会各界谈就业	51
问题与思考	53
第五节 就业制度与劳动权益保护	54
一、传统就业制度的弊端	54
二、就业制度的改革	55
三、劳动力市场体制	56
四、社会就业制度	58
五、劳动合同	62
问题与思考	71
附录 1 劳动者合法权益保护基本知识问答题	72
附录 2 劳动合同参考文本	74
第三章 个性与职业	79
第一节 个性及构成	79
一、个性的含义	79
二、个性的构成	80
问题与思考	81
第二节 心理倾向与职业	81
一、需要与职业	81
二、兴趣与职业	85
三、态度与职业	88
四、价值观与职业	93
问题与思考	95
第三节 心理特征与职业	95
一、气质与职业	95
二、性格与职业	97
三、能力与职业	102
问题与思考	106
附录 职业指导测试题	106

第四章 人生发展与职业生涯规划	165
第一节 生涯之旅与职业	166
一、生涯发展观——人的发展与职业生涯的关系	166
二、职业价值观——人的全面发展与职业生涯的成功	170
三、择业策略观	174
问题与思考	179
第二节 职业生涯规划的基础	180
一、职业生涯规划的定义、特征、性质和要素	180
二、外职业生涯、内职业生涯和职业锚	182
问题与思考	187
第三节 职业生涯规划的原则	187
一、利益结合原则	187
二、机会平等原则	188
三、共同制定、共同实施的原则	189
四、时间坐标原则	190
五、发展创新原则	191
六、全面评价原则	191
问题与思考	192
第四节 职业生涯规划的内容与步骤	192
一、职业生涯规划步骤	192
二、职业生涯规划的内容	194
问题与思考	195
附录 学生作品（获第二届全国中学生文明风采大赛职业生涯设计一等奖）	195
第五章 道德与职业	208
第一节 道德与职业道德	208
一、道德	208
二、职业道德	212
三、职业道德的核心和原则	213
四、职业道德与企业发展	215
五、职业道德与人的自身发展	223
问题与思考	226
第二节 职业道德修养	230
一、职业道德修养的必要性	230
二、职业道德修养的途径和方法	235
问题与思考	238

第三节 职业道德的基本规范	239
一、文明礼貌	239
二、爱岗敬业	244
三、诚实守信	250
四、办事公道	255
五、勤俭节约	260
六、遵纪守法	265
七、团结互助	270
八、开拓创新	275
问题与思考	281
第六章 职业的选择与适应	282
第一节 职业选择的含义及原则	282
一、职业选择的含义和意义	282
二、影响职业选择的因素	283
三、职业选择的基本原则	285
四、职业选择的策略	286
问题与思考	288
第二节 职业选择的技巧	288
一、明确你的目的	288
二、掌握信息, 创造机会	288
三、培养主动型人格	290
四、科学对待心理测试	299
五、正确对待职业心理测试	302
问题与思考	304
第三节 职业适应的含义及其影响因素	304
一、职业适应问题存在的原因	305
二、提高职业适应性的途径	306
问题与思考	308
第四节 职业的重新选择	308
一、选择职业的原因	311
二、选择职业前的准备	312
三、跳槽——主动改变职业	313
四、失业再就业——被动改变职业	318
问题与思考	321
附录 公务员考试样题	321

第七章 求学与创业	330
第一节 求学与专业的选择	330
一、影响填报志愿的因素	330
二、填报志愿的心理状态	331
三、填报志愿的步骤	332
四、填报志愿的技巧和方法	333
问题与思考	334
第二节 创业的基本素质	334
一、弘扬创业精神，培养健康人格	335
二、在实践中形成良好的创业心理品质	341
三、积极探索，努力提高创业能力	347
问题与思考	348
第三节 创业的基本技能	348
一、正确认识自己，选择适合的企业	348
二、以顾客需求为导向的顾客服务	366
三、企业理财的基本技能	371
四、创业计划书的撰写	392
问题与思考	400
参考文献	401

第一章 绪 论



概 要

职业指导自 20 世纪初 (1903 年) 产生以来, 分别经历了创始期、发展期和成熟期。1908 年引入学校教育, 1913 年德国出现了最早的职业学校, 标志着学校职业指导的产生。职业指导从认识自己、了解职业及职业世界、建立科学合理的职业生涯规划、掌握求职策略和技巧等方面入手, 帮助求职者实现人与职业的最佳匹配。

20 世纪 80 年代, 职业指导工作引入我国, 随着我国社会主义市场经济的发展, 就业形势日益严峻, 职业指导彰显作用, 并得到迅速发展。目前, 我国已建立了各级职业指导工作机构, 从学校到社区, 从机关到企业, 遍布职业指导人员的足迹。职业指导人员队伍日益壮大, 职业指导工作正朝着健康、科学、有序的方向快速发展, 为社会主义的发展保驾护航。

活 动 天 地

个人就业情况自我调查

这份问卷直接反映个人在就业方面的情况, 它主要的目的是帮助了解自己在就业方面存在的问题。问卷共计 15 题。请你仔细解答每个问题, 认真填写, 实事求是地选择符合你自己情况的选项或做出准确回答。问卷无需填写姓名和班级, 答案无对错之分。注意: 选择题只允许选一项, 否则视为无效。选择时, 请用“√”标在相应选项的字母上。每个问题都要回答, 不要遗漏。

自查问卷

- (1) 你认为目前所学专业是你职业生涯的发展目标吗?
(A) 是 (B) 不是 (C) 不清楚
- (2) 你对自己当前的就业状况和实现就业的途径了解多少?
(A) 很了解 (B) 不是很了解 (C) 不了解
- (3) 你对自己实现就业的前景预测是一种什么感觉?
(A) 自信 (B) 迷惘 (C) 有压力
- (4) 你是否想走自主创业的道路?
(A) 是 (B) 不是 (C) 没考虑成熟
- (5) 如果让你自主创业, 你对创业的知识 and 技能了解多少?

- (A) 很了解 (B) 有一些了解 (C) 根本不了解
- (6) 如果学校开设职业指导课程, 你希望选择哪一种方式?
- (A) 选修课 (B) 自学 (C) 必修课
- (7) 你对职业指导这门课程最为关注的内容是哪些?
- (A) 就业政策 (B) 就业途径 (C) 就业竞争能力
- (8) 你希望采取怎样的授课方式获得就业或创业方面的知识和技能?
- (A) 教师授课形式 (B) 活动加训练 (C) 亲身实践
- (9) 你认为职业指导对你实现就业和就业稳定有用吗?
- (A) 有用 (B) 一般 (C) 无用
- (10) 你认为就业观念对求职和工作的影响程度如何?
- (A) 很有影响 (B) 有点影响 (C) 无所谓
- (11) 在求职之前, 你会做哪些准备?
- (A) 买些书看看, 临阵磨枪 (B) 就业咨询热线
- (C) 到就业指导中心 (D) 求助职业指导师
- (E) 不做任何准备
- (12) 你找工作的首先出发点是下列哪一种?
- (A) 有发展潜力 (B) 工作环境
- (C) 工资水平 (D) 培训机会
- (13) 你写过求职计划书或创业计划书吗?
- (A) 写过 (B) 没写过 (C) 想写, 但不知怎样写
- (14) 你认为除了目前的专业知识, 还应具备何种能力是你成功就业的条件
(尽可能多地表述)?

_____、_____、_____、_____、
 _____、_____、_____、_____、
 _____、_____、_____、_____。

- (15) 你认为在面临求职的时候, 你的困惑是什么 (尽可能多地表述)?

_____、_____、_____、_____、
 _____、_____、_____、_____、
 _____、_____、_____、_____。

结果分析

- 1) 以班级为单位, 清点问卷实收数量。
- 2) 分别计算 (1) ~ (13) 题, 将各项被选的总数填在“小组统计表”中。
- 3) 分别诵读 (14)、(15) 两题填写内容, 进行归类整理, 然后将各类名称填写在“小组统计表”中。

4) 进一步汇总各组数量结果, 并计算每题各选项选择的百分比, 填在下表中。

(班) 组别:

(班级) 小组统计表

年 月 日

题号	选择数量/%				
	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
(1)					
(2)					
(3)					
(4)					
(5)					
(6)					
(7)					
(8)					
(9)					
(10)					
(11)					
(12)					
(13)					
(14)	(计算各项内容的百分比)				
		_____、	_____、	_____、	
		_____、	_____、	_____、	
		_____、	_____、	_____、	
		_____、	_____、	_____、	
(15)	(计算各项内容的百分比)				
		_____、	_____、	_____、	
		_____、	_____、	_____、	
		_____、	_____、	_____、	
		_____、	_____、	_____、	

【评析】 从数据分析不难看出, 同学们在如何就业、如何实现职业生涯的发展方面, 缺乏心理准备, 缺乏基本的知识和实践能力, 要顺利实现就业, 必须开展相应的学习和训练。

第一节 职业指导的历史沿革与发展

一、职业指导的产生与发展

职业指导 (vocational guidance) 在英美又叫“就业指导”, 或“生计指导”

(career guidance);在前苏联称之为“职业定向教育”;在日本称之为“出路指导”。就业指导作为一项重要的社会活动,它应西方国家经济发展和职业分化,以及解决失业问题等需要而产生于欧美国家。1902年,德国出现了专门的职业指导活动;1903年F.帕森斯(F.Parsons)在美国波士顿宣传职业指导。但职业指导为人们有计划、有组织地进行实施研究,一般以1908年为标志。大致可分为三个时期:

(一) 创始期(1908年~第一次世界大战期间)

职业指导的正式创立一般以帕森斯1908年在波士顿创立职业局为起点,因而帕森斯被认为是职业指导的创始者。这一阶段的职业指导工作呈现以下特点:

1. 职业指导工作建立在经验的基础上

由于当时心理学尚未建立完整体系,与职业指导理论密切相关的社会学、人类学正处于发展阶段。

2. 职业指导工作的内容比较单一,主要围绕着“人-职匹配”而进行

职业指导工作的范围主要限于三个方面:

一是了解个人,指导工作者帮助青年了解自身的生理特点、能力、需要等个性特征。

二是了解职业,帮助青年获得有关社会各种职业的规范、要求、条件及有关职业选择。

三是人-职匹配,指导青年结合自身素质与职业要求,作出适当判断,进行职业选择。

3. 职业教育与职业指导相结合

职业指导主要在于职业资料的收集与传递,再配合职业教育与训练的实施提供青年就业的准备与指导。然而当时的职业资料大多为个人收集的资料,其效度缺乏客观的验证,而职业指导人员因缺乏心理学方面的基础,对当事人所做的指导也仅以建立就业的基本概念和传递职业信息为主,这种情形至20世纪30年代心理学与心理测试发展后,开始逐渐得到改善。

(二) 发展期(第一次世界大战后至第二次世界大战期间)

1. 心理测验的发展及其在职业指导中的广泛运用

随着心理科学的发展,各种心理测验的兴起,从事职业指导人员逐渐采用心理测验的方法去获得有关求职者的能力倾向、职业兴趣及个性的特征等