


江苏省高等学校精品教材

主 审 吴春笃 李德才

主 编 陈亚鸿 沈新华 陆亚玲 汤潜之

高职学生 职业发展与就业指导

 南京大学出版社

ISBN 978-7-302-14427-8

江苏高等教育出版社

江苏省高等学校精品教材

高职高专教育系列教材

高职学生 职业发展与就业指导

主 审 吴春笃 李德才
 主 编 陈亚鸿 沈新华 陆亚玲 汤潜之
 编 者 (以姓氏笔画为序)
 于桂凤 王 惠 王 淼 车 辉
 许德宾 刘卫琴 汤潜之 李 娅
 陆亚玲 陈亚鸿 沈新华 杨呈胜
 夏 俊 鲍永红

南京出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职学生职业发展与就业指导/陈亚鸿等主编. —
2版. —南京:南京大学出版社,2015.1
ISBN 978-7-305-14457-8

I. ①高… II. ①陈… III. ①职业选择—高等职业教
育—教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 295724 号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093
出版人 金鑫荣
书 名 高职学生职业发展与就业指导
主 编 陈亚鸿 沈新华 陆亚玲 汤潜之
责任编辑 吴 华 编辑热线 025-83596997

照 排 江苏南大印刷厂
印 刷 常州市武进第三印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16 印张 15.5 字数 377 千
版 次 2015 年 1 月第 2 版 2015 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1~6000

ISBN 978-7-305-14457-8

定 价 33.00 元

网 址: <http://www.njupco.com>
官方微博: <http://weibo.com/njupco>
官方微信号: njupress
销售咨询热线: (025)83594756

* 版权所有,侵权必究

* 凡购买南京大学出版社图书,如有印装质量问题,请与所购
图书销售部门联系调换



序——能力创造人生

能力决定命运,在竞争日益激烈的未来社会,能力不仅是青年学子迎接时代挑战的资本,也是他们创造瑰丽人生的保证。

高职教育的使命是培养高素质的技能型人才,使其不仅具备较高的职业综合素质,而且具备较强的职业岗位变化适应能力,这种适应能力是抽象于一切具体职业岗位的通用能力,亦可称之为核心能力。核心能力是基础性、深层次、起决定作用的能力,是人们应对纷繁复杂的世界,创造多姿多彩生活的最重要的能力。

科技的日新月异和经济的快速发展,决定了就业岗位的不断变迁和职业生涯的千差万别,传统的一成不变、终身就业的模式将成为历史。如何培养学生可持续发展的职业能力,是高职教育必须面对的重大课题。

能力本位、就业导向是高职教育改革发展的指导思想。提升就业质量是在追求就业率基础上发生的质的飞跃,它提高了青年人的生活品质,顺应了青年人的发展需求,理所当然成为高职教育内涵发展的重要指标,而以能力为核心要素的人才质量是就业质量的基础和前提。为此,必须树立全面质量观,重新审视人才培养体系,针对学生能力目标要求改革和调整人才培养模式。

当前,高职教育质量工程建设主要是基于工作过程系统化的课程开发和人才培养模式的改革,这一改革拉近了职业教育与生产实践的距离,目的是以基于工作过程的理念,设计课程,重组教学内容,突出能力点,培养学生面向职业岗位群的通用能力。而学生综合素质和可持续发展能力的培养,则需要更加广阔的视野和更为综合的措施。

以职业生涯规划 and 就业创业教育为主要内容的职业发展教育,在高职教育中占据着重要的位置,直接关系到高职人才与社会需要的适配性高低。首先,它是就业工作体系的重要组成部分,衍生了就业工作的教育、指导和咨询、服务功能,颠覆了以行政管理为主要内容的传统就业工作方式,拓展了就业工作的属性和内涵。其次,它是人才培养体系的重要组成部分,职业发展教育对于学生的职业态度、职业知识和职业技能都设定了目标,实际上帮助学生形成一种与职业有关的能力,通过职业态度和意识转变,有效激发学生的职业认知、学习动力和成才欲望,对于深化专业教育、提高学生适应岗位变化与迁徙的能力,对学生在校期间的专业学习、教育管理、思想政治教育以及步入社会后的持续发展都起着积极的促进



作用。

因此,要以系统化的建设思路,把职业发展教育纳入到就业服务和人才培养两个体系,确立提高就业质量和提升学生职业发展能力两个目标,发挥促进就业工作改革和人才培养模式改革两个作用。

职业发展教育是一种关注学生未来的教育,是一种教育理念。职业发展教育具有明显的课程特征,首先是科学性,经过十多年的探索与实践,我省高校职业发展教育逐步走过了经验主义阶段,积极发挥第一课堂的作用,精心设计课程,取得了较好的教学效果。其次是实践性,职业发展教育重在激发学生心智潜能和态度意识,学生职业习惯的养成、职业态度的认知、职业意识的激发更多在实践中得以升华,科技性、技能性和职业性校园文化活动、学业职业生涯规划、职场体验、专业社团、创业团队等,是职业发展教育的有益实践探索。

职业发展教育作为一种新兴的培养手段,依然处在初级阶段,在理念认识、教材师资、模式载体、效果评价等方面有待进一步完善和提升。发展之途充满坎坷,然而探索之路永无止境。高职教育承载着国家的期望和民众的理想,期待着我们不断拓宽新思路,开辟新天地,探索出更多更好的模式载体。

打开这本书,给我一个全新的感受,她勾勒了一幅清晰的人生奋斗蓝图。本书采用“基于工作过程导向——工作过程系统化”的课程设计方法,以项目和工作任务为载体,进行工作过程系统化课程设计。3个模块、15个教学情境、45个具体任务的组合安排,打破了传统框架,符合学生职业发展的培养目标。她既注重教材的理论性和完整性,又注重实践性和实效性,融“教、学、做”为一体,贯穿着“激发心智潜能,改变态度意识,增强实践技能,促进全面发展”的教育理念,体现了职业发展教育经验性的特点。该校是较早开展学生职业发展教育和实践探索的学校,这里活跃着一支心系学生成长、热爱学生工作、潜心于职业发展教育教学和研究的教育工作者。纵览本书,可以说,他们的不懈追求种下了高职职业发展教育的又一棵生命树。

有爱才有教育,有责任才能办好教育。我为本书作序,寄托我一种希望:让我们辛勤耕耘,坚定不移地践行“以生为本、学生第一”的教育理念,努力推进高职教育质量建设,在高职教育的园地上,迎来更加万紫千红、争奇斗艳的春天。

朱卫国

2010年7月20日于南京

(序作者为江苏省教育厅副厅长)



前言

亲爱的大学生朋友，站在人生的路口上，我们需要认真审视当前的时代。这是一个崭新的时代，也是一个充满机遇和挑战，彰显优胜劣汰法则的时代。是让时代适应自己，还是让自己尽快适应时代？恩格斯告诉所有青年人：适应自己的时代。

天高任鸟飞，海阔凭鱼跃。就业形势日益严峻，每年数以百万计的毕业生一起走出校园时，却怀着不同的心情，有的人蓄势待发，准备迎战职场；有的人茫然害怕，不知何去何从。如何从势如洪水的就业大军中杀出重围，是毕业生不得不要面对的人生命题。

习惯若不改变，结果就不会改变。大学期间其实很短暂，怎么度过你的大学生生活决定了你的未来。激烈竞争要求每个学生紧紧把握在校的时间，积累搏击人生的资本。智者说：天下没有免费的午餐。如果人们知道好的生活需要努力的付出，大部分人就会有所成就，同时这个世界也会更加美好。而白吃午餐的人，迟早是会连本带利付出代价。凡事预则立，对于大学生而言，只有尽早地理性规划未来，将目标量化在每一月、每一周，甚至每一天和每一个学习实践过程中，打造自己的核心竞争能力，才能收获人生事业的成功。

本书关注大学生态度、知识和技能三个层面的培养目标，旨在通过知识讲授、案例分析、实践训练，促进学生树立自主意识、职业意识和追求有价值人生的自觉意识，帮助学生客观认识自我、挖掘自身潜能、了解职业环境、学会职业生涯规划的基本技能，为其提高就业竞争力、确立正确的职业发展目标、自主做出职业生涯决策、实现自身职业发展和取得职业成功打下扎实的基础。

本书根据内容分为“职业生涯规划”、“就业指南”、“创新与创业”三个模块，分别对应“制订职业(学业)生涯规划书”、“制作求职材料”、“撰写商业计划书”三个完整的项目任务。项目内遵循工作过程系统化的理念构建框架，改变了以往就业指导教材以理论介绍为主的写作方式，每一章按情境案例、学习目标、任务分析、知识链接、案例分析、实践训练的结构进行设计，注重可操作性，便于教师进行指导；增加了实践训练部分，使大学生通过自我训练提高自身职业规划和管理的的能力。



作用 本书在2010年第一版的基础上,2015年再版修订。全书修订工作由陈亚鸿、沈新华、陆亚玲组织,职业生涯规划模块中生涯认知训练刘卫琴,职业自我探索一、职业自我探索二王惠、王淼,职业环境探索、职业决策训练汤潜之、夏俊;就业指南模块中就业基础训练许德宾,就业准备训练杨呈胜,择业过程训练李娅,职业发展训练陆亚玲;创新与创业模块中创新意识训练沈新华,创业基础训练夏俊,寻找商机训练于桂凤,项目论证训练车辉,项目开办训练、成长管理训练鲍永红负责。全书由吴春笃教授、李德才教授审定。编写过程中得到南通农业职业技术学院、盐城生物工程高等职业技术学校的支持,在此表示衷心的感谢。同时也参考了相关专著,借鉴了兄弟院校好的做法,在此向原作者一并表示感谢。

由于编写者水平有限,不免存在错误,敬请专家、读者提出修改意见。

编者
2015年1月



目 录

第一模块 职业生涯规划

139	任务三 进行职业提升	职业精英	139
	实践训练	职业精英	144
149		国家鼓励	
159		职业能力提升	159
169	学习情境一 创新意识训练	职业精英	169
179	情境案例	职业精英	179
189	任务一 职业生涯规划	职业精英	189
199	任务二 描绘人生彩虹	职业精英	199
209	任务三 生涯设计步骤	职业精英	209
219	实践训练	职业精英	219
229		职业精英	229
239	学习情境二 职业自我探索(一)	职业精英	239
249	情境案例	职业精英	249
259	任务一 探求职业自我	职业精英	259
269	任务二 职业性格探索	职业精英	269
279	任务三 职业技能探索	职业精英	279
289	实践训练	职业精英	289
299		职业精英	299
309	学习情境三 职业自我探索(二)	职业精英	309
319	情境案例	职业精英	319
329	任务一 盘点工作需要	职业精英	329
339	任务二 识别兴趣发展	职业精英	339
349	任务三 澄清职业价值	职业精英	349
359	实践训练	职业精英	359
369		职业精英	369
379	学习情境四 职业环境探索	职业精英	379
389	情境案例	职业精英	389
399	任务一 分析宏观环境	职业精英	399
409	任务二 畅想职业世界	职业精英	409
419	任务三 职业资格认证	职业精英	419



实践训练	64
------------	----

学习情境五 职业决策训练

情境案例	67
任务一 确立职业目标	68
任务二 解析决策模型	71
任务三 决策工具应用	75
实践训练	80

第二模块 就业指南

学习情境一 就业基础训练

情境案例	87
任务一 了解就业程序	88
任务二 解读就业政策	91
任务三 就业权益保护	98
实践训练	101

学习情境二 就业准备训练

情境案例	103
任务一 就业心理准备	104
任务二 就业信息搜集	108
任务三 制作求职材料	112
实践训练	116

学习情境三 择业过程训练

情境案例	118
任务一 驰骋招聘市场	119
任务二 沉着应对面试	122
任务三 求职礼仪训练	128
实践训练	131

学习情境四 职业发展训练

情境案例	132
任务一 结转职场档案	133
任务二 完成角色转换	136



任务三 进行职场提升	139
实践训练	144

第三模块 创新与创业

学习情境一 创新意识训练	149
情境案例	149

任务一 唤醒创新意识	150
任务二 认识创新思维	153
任务三 创新技法训练	156
实践训练	159

学习情境二 创业基础训练	161
情境案例	161

任务一 探索创业时代	162
任务二 激发创业动机	165
任务三 解析创业素质	168
实践训练	171

学习情境三 寻找商机训练	174
情境案例	174

任务一 寻找创业机会	175
任务二 进行市场调查	179
任务三 评估创业环境	182
实践训练	185

学习情境四 项目论证训练	187
情境案例	187

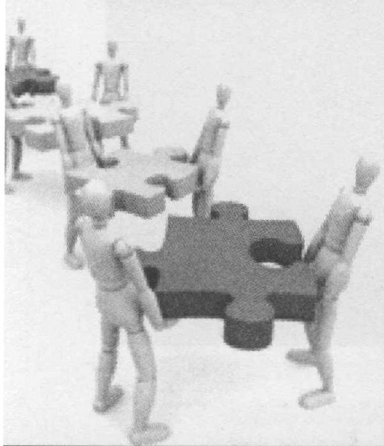
任务一 撰写商业计划	188
任务二 评估创业资金	192
任务三 拓展融资渠道	195
实践训练	198

学习情境五 项目开办训练	201
情境案例	201

任务一 组建创业团队	202
------------	-----



130	任务二 选择经营地址	205
141	任务三 项目开办实务	208
	实践训练	213
学习情境六 成长管理训练		
	情境案例	215
141	任务一 开拓业务市场	216
150	任务二 读懂财务报表	222
153	任务三 控制经营风险	230
159	实践训练	233
159	学习情境一 就业基础训练	236
	主要参考书目	236
161	任务一 了解就业形势	88
163	任务二 解读就业形势	91
165	任务三 就业权益保护	95
168	实践训练	101
171	学习情境二 就业准备训练	103
	情境案例	103
174	任务一 就业形势准备	104
175	任务二 就业信息准备	108
179	任务三 制作求职材料	112
183	实践训练	116
185	学习情境三 面试准备训练	116
	情境案例	116
187	任务一 面试心理准备	119
188	任务二 求职面试面试	122
193	任务三 求职面试准备	128
195	实践训练	131
198	学习情境四 职业决策训练	132
	情境案例	132
201	任务一 职业决策准备	133
203	任务二 职业决策实施	136



第一 模块

职业生涯规划


第一模块引言

思路决定观念·生涯决定发展

当前,对于职业生涯规划,现代大学生存在的“难题”是:

- 他们不知道如何去做;
- 他们觉得这样做太麻烦;
- 他们对自己确定的目标和计划没有信心;
- 他们将目标制订得过于长远,这使立刻看到成果变得不可能,从而导致他们丧失了勇气。



GO 

学习情境一

生涯认知训练



情境案例

心灵感悟——人生如坐公交车

人的一生,就像乘坐一辆公交车……

我们知道它有起点和终点,却无法预知沿途的经历。

有的人行程长,有的人行程短;有的人很从容,可以欣赏窗外的景色,有的人很窘迫,总处于推搡和拥挤之中。

然而与悬挂在车门上、随时可能掉下去的人相比,似乎又感欣慰。

要想获得舒适与优雅,座位是必不可少的,因此总被人们争抢。

有的人很幸运,一上车就能落座;有的人很倒霉,即使全车的人都坐下了,他还站着。别处的座位不断空出来,唯独身边这个毫无动静,而当你下定决心走向别处,刚才那个座位的人却正好离开。

为了坐上或保住座位,有的人漠视良心,甚至伤害他人;有的人却因为这样那样的原因,不得不将到手的座位让给他人;有的人用了种种的方式,经历了长长的等待,终于可以坐下,但这时他已经到站了。

下车的一刻,他回顾车厢,也许会为区区一个座位而感慨,自以为大彻大悟,其实即使重新来过,他依然会去争抢,因为有时如果不坐下,连站的位置都没有,除非你永远不上车,而这并不由自己决定。

到站的人下了,车上的人还在。依然熙熙攘攘,依然上上下下……

资料来源:网络。新浪博客。大学生职业生涯规划论坛。

【思考与讨论】

1. 回忆你曾经乘坐公交车时的经历,列举出1~2个印象深刻的事情。
2. 请用一个或者几个词语表达出这则案例给你留下的感触,并阐述其原因。



任务一 认识职业生涯

知识目标

1. 了解与职业生涯规划有关的术语。
2. 了解职业生涯、职业生涯规划的特点。
3. 能够充分认识进行生涯探索的目的与意义。

能力目标

能够对自我的生涯做出恰当的评估和展望。

任务分析

“一个人若是看不到未来,就掌握不住现在;一个人若是掌握不住现在,就看不到未来。”这就是生涯规划的本质与精髓。本章节旨在唤醒同学们对当前自身职业生涯状况的觉察和意识,从而领悟到进行生涯规划的必要性和紧迫性。

知识链接

一、与职业生涯规划有关的术语

1. 生涯与职业生涯

因为时代不同、视角相异等因素,生涯的定义在被不断地发展和丰富。20世纪70年代时,生涯专指个人生活中和工作相关的各个方面。随后,又有很多新的意义被纳入到“职业生涯”的概念中,其中甚至包含了生活中关于个人、集体以及经济生活的方方面面。目前对职业生涯的含义还没有统一的界定,不同的学者则从不同的角度进行论述。其中,美国著名学者舒伯指出,职业生涯是生活中各种事件的演进方向和历程,统合了人一生中的各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展组型,它也是人自青春期至退休以后,一连串有酬或无酬职位的综合,甚至包括了家庭和公民的角色。它是个体职业发展的整体“路线图”。

舒伯认为,人生的整体发展是由时间、领域和投入程度决定的,即职业生涯包括时间、领域和投入程度三个层面。第一,职业生涯的时间层面,按人的年龄和生命历程划分为成长、探索、确立、维持和衰退五个阶段。第二,职业生涯的领域层面或者范围层面,是指一个人终身所扮演的各种不同的角色。第三,职业生涯的投入程度,是指一个人在扮演每一个角色时所投入的时间和精力。

2. 内职业生涯与外职业生涯

美国职业心理专家施恩把职业生涯分为内职业生涯与外职业生涯两大类。所谓内职业生涯是指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程,它是别人无法替代和窃取的人生财富。外职业生涯则是指从事职业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化



过程,而该职业的过程包括招聘、培训、晋升、解雇、退休等各个阶段。

两者的区别是,外职业生涯的构成因素通常是由别人决定、给予和认可,也容易被别人否认和收回;内职业生涯的构成因素主要是靠自己努力追求而获得的,其价值是无法用金钱衡量的,而且一旦获得就不会被别人收回或剥夺。两者的联系是外职业生涯发展促进内职业生涯发展,内职业生涯发展带动外职业生涯发展。在职业生涯发展进程中,起关键作用的是内职业生涯,因此,对内职业生涯各因素的追求要比外职业生涯更重要。

在职业生涯的初期,对内职业生涯提升最快的工作就是好工作。我们大学生在选择职业的时候不要只看重薪水、福利等外在的东西,要选择对自己能力锻炼最大的,对自己今后的职业方向影响最大的工作。

3. 生涯规划

亦称职业生涯规划,是指个人发展与组织发展相结合,通过对职业生涯主客观因素的分析、总结和测定,确定一个人的奋斗目标,并为实现这一职业目标,而预先进行生涯系统安排的过程,包括制定相应的工作计划,以及每一时段的顺序和方向。概括来讲,就是在对个体的内在心理特征和外在环境条件进行评定、分析、研究的基础上,设定明确的长期职业发展目标并制定相应的发展步骤和具体活动的规划。

二、职业生涯、职业生涯规划的特点

1. 职业生涯的特点

(1) 终身性。职业生涯是指一个人一生连续不断发展的过程,并不局限于某一阶段,它概括了人一生所拥有的各种生活角色和职业特点的全部。

(2) 独特性。每个人的职业生涯有其独特的发展过程,无论职业、地域、单位是否相同,每个人依据自己的人生理想,为实现自我价值而展开一系列的、独特的生命历程。

(3) 发展性。职业生涯是一个动态发展的过程,每个人在不同的生命历程中会有不同的奋斗目标,受其影响,个体有着不同的成长与发展过程。

(4) 综合性。职业生涯尽管是个人一生的发展历程,但它受社会环境、时代特征、家庭亲友等综合因素的影响。

2. 职业生涯规划的特点

(1) 可行性。进行职业生涯规划要有事实依据,并非是美好幻想或不着边的梦想,否则将会延误生涯良机。

(2) 适时性。进行职业生涯规划是预测未来的行动,确定将来的目标,因此各项主要活动何时实施、何时完成,都应有时序上的妥善安排,以作为检查行动的依据。

(3) 适应性。规划未来的职业生涯目标,牵涉到多种可变因素,因此规划应有弹性,以增加其与当时情况的适应性。

(4) 持续性。人生每个发展阶段都有其不同的发展特点,应注意相互间的持续连贯与衔接。

三、大学生职业生涯规划的意义

职业生涯规划能够更好地了解自身的优势及缺陷,使自己有针对性地学习、提高,是就



业、再就业以及个人发展的不可或缺的重要手段。成功的职业生涯设计对于大学生的择业乃至一生的发展都有重要的意义,有利于明确人生奋斗目标,制订培训计划,从而自己控制自己的命运。具体表现在以下几个方面:

1. 缩短职业适应期,减少职业试错过程

大学时期正是个人职业生涯早期的学习探索阶段,正处于学习生涯结束期和职业生涯开始期,在这一交替时期,个人认真地探索各种可能的职业选择,对自己的天资和能力进行现实的评价,并根据未来的职业选择做出相应的教育决策,最终实现自己的初次就业。在这一时期,合理规划职业生涯之路,不仅有助于缩短职业适应期,减少职业试错过程,而且对今后的职业成功及对社会的贡献都有很大帮助。

2. 正确认识个性特质,发掘潜在资源优势

有许多学生对自己并不了解,尤其是不了解自身的优势和劣势,在职业选择过程中具有比较大的盲目性和不切实际性。通过有效的职业生涯规划,可以使学生认识到自身的个性特质、现有和潜在的资源优势,帮助学生认识自身的价值并使其持续增值;可以对自己的综合优势和劣势进行对比分析,着力培养某些职业特质;树立自己的职业发展目标和职业理想,从而能规划自己的学习与实践,并为自己获得理想的职业而去做各种准备,能够客观地评估自己的个人目标与现实之间的距离,运用科学的方法采取切实可行的步骤和措施,不断增强职业竞争能力。

3. 职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性,提升成功的机会

职业生涯发展要有计划、有目的,不可盲目地“撞大运”,很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始,古语讲,凡事“预则立,不预则废”就是这个道理。大学生从跨进校门开始,就应该确定自己未来的职业生涯目标,时刻关注职业内涵的变化和发展,了解社会对职业的需求,根据社会对人才的要求,不断提高自身能力,调整自己职业生涯规划的内容。职业生涯规划倡导的是建立在知己知彼基础上的“人职匹配”,有助于大学生在职场竞争中取得成功。

四、大学生规划职业生涯需要注意的问题

1. 职业生涯规划必须与社会需求相结合

职业生涯规划要积极把握社会对人才需求的动向,把社会需求作为出发点和落脚点,以社会对个人的要求为准绳,既要看到眼前的利益,又要考虑长远的发展。这样的职业生涯规划才有现实性和可行性。

2. 职业生涯规划必须与所学专业相结合

大学生都经历过一定的专业训练,具有某一专业的知识和技能,这是每个人的优势所在。每一个专业都有一定的培养目标和就业方向,这是大学生职业生涯规划的基本依据。用人单位对毕业生的需求,一般首先选择的是大学生专业方面的特长。大学生迈入社会后的贡献,主要靠运用所学的专业知识来实现。如果职业生涯规划离开了所学的专业,无形中会为自己增加了许多“补课”负担,对个人职业发展不利。

3. 职业生涯规划必须与提高综合能力相结合

知识经济时代是崇尚创新、充满创造力的时代,要适应未来社会的发展,首先必须树立推陈出新、追求创造的意识,不断开阔自身视野,掌握创新知识,培养善于开创新领域的能