

技校生职业指导教程

吴泽波 汪全洲 主编



华南理工大学出版社



技校生职业指导教程

主 编 吴泽波 汪全洲

副主编 颜 献 周春兰 梁蹕慧



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

技校生职业指导教程 / 吴泽波, 汪全洲主编. — 广州: 华南理工大学出版社, 2017. 12

ISBN 978 - 7 - 5623 - 5467 - 3

I. ①技… II. ①吴… ②汪… III. ①职业选择 - 技工学校 - 教材 IV. ①G718.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 264117 号

技校生职业指导教程

吴泽波 汪全洲 主编

出 版 人: 卢家明

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼 邮编: 510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail: scutc13@scut.edu.cn

营销部电话: 020 - 87113487 87111048 (传真)

责任编辑: 林起提

印 刷 者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 4.25 字数: 106 千

版 次: 2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

前 言

随着产业的转型升级，社会对高技能人才的需求越来越大。技校学生作为社会新成长的劳动力，是当前当之无愧的社会就业的生力军。近年来，技校学生就业越来越受到重视，就业形势逐年好转，毕业生就业率达到 98% 以上。但是，在开展技校生就业实践过程中，发现当前技校生就业“有数量没质量，就业不稳定，优质就业难”问题仍普遍存在。技校生就业不稳定，没有实现高质量就业，关键还是因为技校生自身就业观念问题，他们普遍缺乏对职业生涯规划的认识，职业方向不够明确，在一定程度上受到就业观、就业能力和职业能力等因素的影响。

面对技校生普遍存在的就业质量不高、就业稳定性不强等问题，职业指导显得尤其重要，成为当前技工教育和教研改革发展的一项紧迫任务。为了全面贯彻人社部关于技工学校就业指导教学的要求，我们根据当前技校学生的就业新形势、新动态和就业指导工作的客观需要，紧密结合技校学生的自身特点，不断探寻技校学生就业工作的客观规律而编写本书。本书旨在引导技校学生认清当前就业形势，树立正确就业观，帮助技校学生提升就业素质，掌握正确求职与择业的方法和技巧，增强就业能力，规划好职业生涯，为技校毕业生成功求职与择业，增强适应社会能力和走向职业成功提供必要的指导。

本书编写注重实用性，力求做到：

一、尽量吸收当前国内外职业指导的新理念和新知识，汲取同类教材的精华，并与当前技校生的就业形势和就业服务工作相结合，力求让学生掌握就业技能这一核心内容。

二、对技工学校开展的职业指导工作经验和成果加以总结和提炼，使之更贴近实际，更具针对性，在讲授基本理论的基础上，强调对技校学生就业素质与能力的培养，并以技校学生就业故事贯穿于每一个章节，增强可读性和实用性。

三、在编排体例上注重学科知识结构的完整性和系统性，力求通过清晰的思路、简洁通俗的文字和图文并茂的形式，便于阅读和记忆。

另外需要说明的是，本书案例中的人名均采用化名。

由于作者水平有限，书中的不足之处在所难免，恳请各位广大读者批评指正。

编者
2017 年 10 月

序 言

谈到学校的职业指导，人们普遍认为，职业指导工作已经逐渐走向成熟。然而实际情况是，不少学校在开展职业指导工作时，往往形式大于内容，表态比行动多，造成在校学生对职业指导工作满意度普遍不高。多年来，我一直在思考如何才能有效地在学校开展职业指导工作。

我本人的职业指导工作领域主要面向学校，因此我总是有很多机会问一问各学校从事就业指导工作的老师，他们学校是怎样开展就业指导工作的，有哪些成功的做法。出乎意料的是，多数人都以在学校开一门职业指导课而津津乐道，言必称“career”。在学校给学生开一门职业指导课，是很多学校喜欢做的事情，上课有成就感，甚至多数老师误认为这就是职业指导的全部。至于上课的效果怎么样，能否促进学生的职业发展，则普遍缺少案例和数据分析加以佐证，一般也缺乏有针对性的校本教材支撑。这种情况，反映了当前学校职业指导工作仍然存在认识上的偏差。

上好一门课必须明确一个前提，就是这门课是一门什么性质的课。我认为，把职业指导课作为一门纯粹学术理论课或作为一门应用实践课是目的和效果完全不同的两种课程，很多上课老师对此并不清楚，以为介绍一些新的概念、学一下霍兰德的理论是很高深的事情。其实，人们都知道，对于上课老师，前者照本宣科反而容易些，后者有难度，因为上应用实践课需要很多准备工作，要有丰富的教学素材，关键是如何让学生们感兴趣。因此，我们反对把职业指导作为纯粹的学术和理论课程来对待。如果职业指导作为一门课程，其本意应该是应用实践课程。这个观点对各类学校都是有裨益的，包括技工类学校。

1909年，职业指导鼻祖美国的弗兰克·帕森斯（Frank Parsons）在其《选择一个职业》一书中，就是结合当时的社会背景，提出了解决“人职匹配”的应用实践方法。所以，回到职业指导的本意，职业指导的内涵就是对个体的职业发展提供有效的帮助。职业指导的形式是多元化的，不管哪种形式，能够实

现职业指导的内在要求，就是有效的形式。当然，不可否认的是，发展到今天，职业指导显然是一门学问，一门严谨的学问，尽管还没有发展到“显学”的程度。中国当下的学校教育，因为职业指导的专业教师数量严重不足，“一对一”的个性化辅导受到制约，采取课程辅导的方式，显然是最为可取、覆盖面最广的方式。但现实是，如何统筹开展科学合理的职业指导，如何让职业指导作为一门有效的课程存在，解决这些问题还有较长的一段路要走。

2014 年春天，我陪陈斯毅同志到茂名开展就业工作的调研，当时很多人力资源和社会保障系统的专家建议我们到茂名市高级技工学校看看。我作为广东省首席职业指导师，并且又是在学校工作的人，当然对此感兴趣。到了学校，吴泽波校长给我们介绍了学校有效开展职业指导的情况和未来的打算。在职业指导方面该校不仅高度重视，而且有办法，撸起袖子真抓实干。吴泽波校长重点提到了职业指导课程有效性开展的谋略和计划，其中包括准备编写并出版系列校本教材的规划，给在场的专家留下了深刻的印象。今天看来，有领导班子高度重视职业指导工作，加上学校有一批具备较高素养的专业教师，学校能编写出职业指导方面的优秀精品教材是顺理成章的事。

近期编写的这本教材，我认为达到了以下三个目的：

第一，达到了技校课程的要求。教材科学安排了符合技校学生特点的内容，从概念到实践，由浅入深，编排合理。

第二，教材是从实践到理论再到实践循序渐进的过程，非常接地气，符合技校学生的特点，其中大量的案例出自本校职业指导老师的工作实践。

第三，本书是该学校老师的精心之作，不仅适用于茂名市高级技工学校，而且有必要向其他同类技工学校推广，与从事职业指导课程的其他学校老师一起分享本书编写的成果。

王尔新

2017 年 2 月 20 日写于中山大学康乐园

目 录

第一章 评价你的职业能力	1
一、什么是职业	1
二、职业的属性	1
三、如何挖掘你的职业能力	2
四、增强你的职业能力	5
五、案例	6
六、小结	6
七、练习（1）	7
第二章 树立正确的就业观	8
一、什么是就业观	8
二、职业选择面临的挑战	9
三、如何树立正确的就业观	11
四、案例	12
五、小结	13
六、练习（2）	13
第三章 培养你的职业兴趣和责任	14
一、什么是兴趣	14
二、职业兴趣发展阶段	14
三、培养职业兴趣	15
四、什么是责任	15
五、学会承担责任	16
六、案例	17
七、小结	18
八、练习（3）	18
第四章 增强你的职业素质	20
一、什么是职业素质	20
二、职业素质的冰山理论	21

三、职业素质的构成	21
四、案例	23
五、小结	24
六、练习（4）	24
第五章 规划好你的职业生涯	25
一、职业生涯规划	25
二、职业生涯规划用处	26
三、职业生涯规划原则	26
四、职业生涯规划常见误区	27
五、职业生涯规划步骤	28
六、中职技校生职业生涯规划书	28
七、案例	30
八、小结	31
九、练习（5）、（6）	32
第六章 建立正确的顶岗实习观	34
一、什么是顶岗实习	34
二、顶岗实习的意义	34
三、顶岗实习常见问题	35
四、职业胜任	36
五、知识、技能和经验对职业活动的影响	37
六、顶岗实习的正确观念	37
七、案例	38
八、小结	39
九、练习（7）	39
第七章 做好你的求职准备	41
一、收集和利用就业信息	41
二、建立合理求职思路	42
三、增强求职心理	42
四、求职资料	43
五、制作求职简历	43
六、案例	49
七、小结	49
八、练习（8）	50

第八章 准备好你的面试	51
一、面试前准备	51
二、面试的内容	52
三、面试失败主要原因	53
四、面试的技巧	53
五、面试前 3 分钟的重要性	55
六、案例	56
七、小结	57
八、练习 (9)	57

第一章 评价你的职业能力

任何一个人想取得职业成功都离不开良好的职业能力，职业能力决定着每个人的职业前途。因此，在就业之前，同学们必须了解职业、职业的类型、职业资格证书，只有通过充分了解，设法增强自己的职业能力，才能花最少的时间寻找到合适自己的工作。

在这一章里，你将学习什么是职业，一个成功的职业人需要具有的职业能力。

一、什么是职业

职业是人们从事相对稳定、有经济收入和专门类别的社会劳动，它是人们享有公民权利、承担公民义务与社会责任的重要体现。

职业和每个人都有密切的联系，每个劳动者都要通过从事不同的职业活动，获得物质生活来源和职业发展。一个人一生中可能从事一种或多种职业，都会有自己的职业生涯，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，并为家庭、组织和社会做出贡献。因此，了解及认识职业，对选择职业、寻求职业发展至关重要。

二、职业的属性

（一）职业具有经济性

职业具有经济性是指人们可以通过从事职业活动取得一定的经济收入，经济收入既是人们从事职业活动的基本动机，也是从事职业活动的直接结果。

（二）职业具有价值性

职业的价值性体现在职业活动能够满足他人的需要。职业的价值性要求我们从事任何职业活动必须树立服务意识，服务他人、服务组织和服务社会的能力越强，职业活动就会拥有越高的价值。



（三）职业具有社会性

职业的社会性表现在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，职业活动之间同样相互联系、相互促进。

（四）职业具有专门性

职业的专门性一方面体现了不同职业的专业技术和技艺，需要人们专门学习和掌握；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。

（五）职业具有稳定性

职业一旦形成便会在一定时期内存在和发展。职业的稳定性使人们可以学习掌握职业的知识和技能，并可规划好自己的职业生涯。

三、如何挖掘你的职业潜力

每个人都有机会成为成功的职业人，要成为成功的职业人需要挖掘个人的职业潜力。所谓职业潜力就是要找到适合自己的工作，然后在工作上把自己的能力发挥到极致。那么，究竟什么职业类型才最为适合你呢？这需要了解职业的类型。

（一）职业类型

现阶段我国职业划分为八大类：

第一大类：国家机关、党群组织、企事业单位负责人。

第二大类：各类专业技术人员。

第三大类：办事人员及相关人员。

第四大类：商业及服务人员。

第五大类：农林牧渔水利业生产人员。

第六大类：生产、运输人员及有关人员。

第七大类：军人。

第八大类：不便分类的其他人员。

（二）人格类型与职业类别

人格类型与职业类别学说属于人职匹配理论。这个学说由美国著名职业指导专家约翰·霍普金斯大学教授约翰·霍兰德创立，他把千差万别的人格类型归纳为六个基本类型，每一人格类型对应于一个职业类型。同学们，挖掘好的职业潜力需要从你的兴趣、爱好、人格类型与职业类别相匹配出发。你想改变自我，挖掘个人的职业潜力，实现人生梦想吗？请看下面人格类型与职业如何匹配的介绍。

1. 现实型

这种类型的人喜欢有规则的具体劳动和需要基本技能的工作，但缺乏社交能力。他们

适合从事的工作主要是熟练的手工工作和技术工作，如制图员、司机、电工、机械工、运输工、产业工人、木工、铁匠、修理工等。

2. 调查型

这类人喜欢抽象、分析、推理和独立的定向任务，但缺乏领导能力。他们适合的工作主要是科学研究和实验工作，包括各类科学研究人员，如气象学者、天文学者、地质学者，以及物理学、生物学、化学、数学等学科的科学工作者。

3. 艺术型

这类人喜欢通过艺术作品来达到自我表现的目的，他们感情丰富、善于想象，对艺术创作充满兴趣，但缺乏办事能力。他们适合从事如室内装饰、诗人、作家、演员、记者，以及音乐、书画、雕塑、舞蹈、摄影等各类文学艺术工作。

4. 社会型

这类人对社会交往感兴趣，愿意出入社交场所，关心社会问题，愿为社会服务，但缺乏机械能力。他们适合从事的主要是与人打交道和为人办事的工作，即教育人、医治人、帮助人、服务人的工作，如教师、医生、护士、律师、服务员、公关人员，以及社团工作者和社会活动家等。

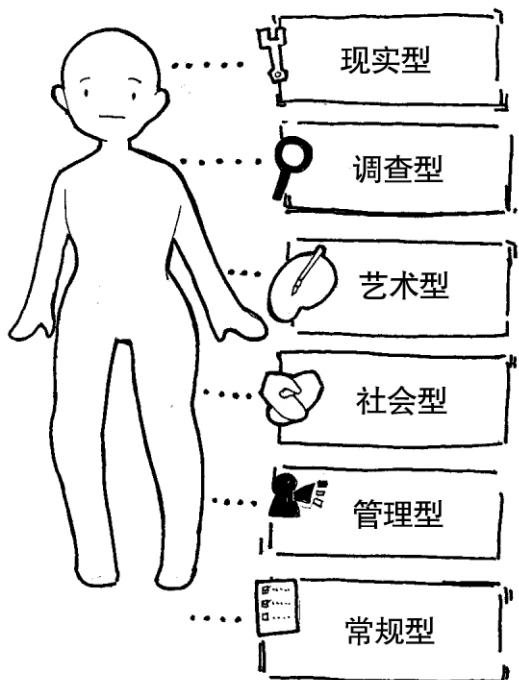
5. 管理型

这类人性格外向，对冒险活动、领导角色感兴趣，具有支配、劝说和使用语言的技能，喜欢管理和控制别人，这类人缺乏的是科学研究能力。他们适合的工作主要是管理、决策方面的工作，如国家机关及机构负责人、党团干部、经理、厂长、推销员，以及宣传、推广等工作。

6. 常规型

这类人对系统、有条理的工作感兴趣，讲究实际，喜欢有秩序的生活，习惯按照固定的规程、计划办事。他们习惯选择与组织机构、文件档案和日程表等方面相关的工作，如办公室职员、图书管理员、税务员、统计员、出纳员、秘书以及打字、校对等工作。

一个人最关键的是找到适合个人的职业，每个人都有适合自己的不同的职业岗位，通过以上六种人格类型及相应的职业类型分析，基本上可以帮助每个人寻找与其特性一致的职业，以达到人与职业之间的合理匹配。



(三) 职业资格证书制度和职业资格证书

1. 职业资格证书制度

职业资格证书制度是劳动就业制度的一项重要内容，是指按照国家制度的职业技能标准或任职资格条件，政府认定的考核鉴定机构对劳动者的技能水平或职业资格进行客观公

正、科学规范的评价和鉴定，对合格者授以相应的国家职业资格证书的一种制度。

刘丹是某中专学校财会专业的学生，她和同学们一样在毕业时取得了会计资格证书，这使得她的求职过程颇为顺利。在一家民营企业财务部门面试时，她凭着自己的出色表现和获得的会计资格证书被聘用了。两年以后，她成为这家民营企业财务部门的年轻骨干。

不同的职业有各自专业的知识和技能，对从业人员的素质也有不同的要求，职业资格证书就是这种要求的具体体现。取得职业资格证书是达到了职业基本要求的有效证明。职业教育不同于其他类型的教育，学生不仅要取得学历证书，还要取得相关的职业资格、职业技能证书，也就是我们常说的“双证书”。

“双证书”是中职学生的职业技能“证明”和有力的求职竞争“武器”。下面我们就来了解一下职业资格证书。

2. 职业资格和职业资格证书

职业资格是指对准备从事某一职业的劳动者必备的学识、技术和能力的基本要求。职业资格包括从业资格和执业资格。

从业资格是指从事某一专业的学识、技术和能力的起点标准；执业资格是指政府对某些责任较大、社会通用性强、关系社会公共利益的专业实行准入制度，是依法独立开业或从事某一特定专业的学识、技术和能力的必备标准。中职学生通常可以考取和获得的是从业资格。

职业资格证书是对达到职业资格规定的必备的学识、技术和能力的劳动者颁发的证明，是劳动者求职、任职、开业和用人单位录用劳动者的主要依据，也是境外就业、对外劳务合作人员办理技能水平公证的有效证件，是就业的通行证。职业资格证书包括从业资格和执业资格证书。

技能 + 证书，技工学校学生就业“俏了”

在广州某机电工具技工学校举办的专场招聘会上，机电一体化专业的小郭正在浏览、比较企业招聘信息，一脸的轻松。他介绍，此前已有3家企业有意向聘用他，其中一家国有电器企业试用期月薪3000元，他不想去。小郭表示，他希望到知名企业或发展空间比较大的民营企业，到这类企业工作，起薪只要有3500他就心满意足了。记者了解到，小郭目前已考取钳工高级工资资格证，同时还持有3本技能资格证书。



3. 职业资格证书的作用

(1) 培养职业能力。通过参加职业技能培训，可以初步地掌握相关职业的知识和技能，培养职业行为规范，为毕业阶段求职就业打下坚实的基础。这是中等职业教育的本质所在，是中等职业教育区别于普通教育的关键。

(2) 发现职业兴趣。通过参加职业技能培训,可以发现和稳定个人的职业兴趣,修炼和完善个人的性格,使个性发展与职业生涯尽早地结合起来,为自己职业生涯的长期发展奠定良好的基础。

很多情况表明,中职学生越早地发现和养成个人的职业兴趣,就越有利于完善个人的性格,越有利于早做职业规划,从而使学习的方向更明确,学习的动力更足。

(3) 提升职业竞争力。通过参加职业技能培训,可以拓展中职学生的能力领域,提升个人就业的竞争能力。为了能及时就业,中职学生有必要在个人和经济条件力所能及的范围内掌握更多方面的技能,取得更多证书,成为职业的多面手。

(四) 职业技能等级鉴定

我国的职业标准一般把职业技能分为五个等级,即从一级到五级,一级为最高级别,五级为最低级别。五个等级也称为初级、中级、高级、技师、高级技师。不同的技术等级对从业者提出了不同的要求,主要包括学历、知识水平、工作年限、工作业绩和培训经历等。

职业技能鉴定的内容包括职业知识、操作技能、职业道德三个部分。鉴定形式一般包括知识考试、技能考核两个部分。

四、增强你的职业能力

许多人获得了职业成功,但他在最初就业时,往往并不具备良好的职业能力与素质。其实,能力是可以提升,素质是可以培养的,没有一个人天生就是职业能手,成功的职业者都是通过后天不断的学习和锻炼培养出来的。所以,你应该从现在开始克服自己的弱点,不断学习改变自己,发挥自己的优势,不断增强自己的职业能力。

职业的成败取决于你自己。在你就业之前,你应该分析评价自己,看看自己是否具有良好的职业能力,你要相信每一个获得职业成功者都不是因为他们走运,而是因为他们努力工作,并具备职业胜任要素。要取得职业成功,需具备如下职业能力与素质:

(一) 知识水平

无论何种职业,都需要一定的相关专业知识。要想很好地完成一个职位所赋予的相应的工作任务,就必须掌握与该职位相关的生产活动中所涉及的专业知识。

(二) 技术能力

技术能力有别于知识,它是一种通过训练而获得的,可以顺利完成某种工作任务的动作方式和动作系统。

(三) 个人特质

个人特质包括个性的因素以及自我形象、社会角色。

(四) 动机水平

动机是在特定领域内，驱动、指导、选择个体行为的思想。动机水平的高低会直接影响工作绩效。

五、案例

陈锋与李玉的就业故事（一） 专业选择

陈锋同学就读于化州市某中学，高中毕业后，高考成绩不理想，只考上大专，3B大专学费昂贵，而陈锋家在农村，家庭经济困难，难以支付昂贵的学费。经过考虑，他选择了免学费的某高级技工学校，报读汽车维修专业高技班。



陈锋选择汽车维修这个专业，他主要是从两方面考虑：一是自己性格比较内向，性格腼腆，不太喜欢社交活动。平时，他在家喜欢动手维修家用电器。因而，觉得汽车维修专业比较适合自己。二是随着人们生活水平的提高，汽车走进了千家万户，汽车普及率越来越高，应该会需要更多的汽车维修技术工人，就业前景看好。

李玉同学出生在农村，初中毕业本想外出打工，但在老师、家长动员下，她找到城里的一位亲戚，帮助她报读某高级技工学校的会计专业。她选择报读会计专业，主要是她考虑到自己性格比较内向，平时做事比较有条理，习惯按既定的计划做事，而且她从小就梦想做一名会计师。

报读技工学校，陈锋同学和李玉同学都选择到了自己喜欢的专业。其实，报读自己喜欢的专业可为自己将来从事喜欢的工作打好基础，为自己获得职业成功做好准备。

读故事，说一说：陈锋同学与李玉同学是怎样选择专业的？选择专业一般都有哪些依据？

想一想：你入学时是如何选择专业的？

六、小结

一个人要获得相应的职位，要有一定职业能力，才能找到适合自己的工作并在职业道路上走得更远。要想取得职业成功，需要不断学习和锻炼，增强职业能力，通过考取职业

资格证书，最好不断考取更加高级的职业资格证书，促进自己更快走上职业成功路。

七、练习（1）

张亮在校表现

张亮同学是某高级技工学校的一名学生，他初中毕业与同学一起报读该校市场营销专业。报读这个专业是他的同学帮他选择的，报读之前，他对这个专业了解较少。

张亮性格内向，不大喜欢与人打交道，同学之间相处得不好，经常会因为一些小事与同学争吵，平时班级安排搞卫生，他经常逃避，跑到外面网吧上网。

在学校就读一个学期，张亮发觉自己不喜欢市场营销这个专业，他经常旷课、迟到。为此，班主任多次找他谈话，但他无动于衷。更糟糕的是，他第一次考职业资格证没有通过。按照学校管理规定，经常旷课、操行不及格、考不到职业资格证将意味着不能毕业。

看样子，张亮有可能不能毕业了！

问题：

1. 张亮为什么可能毕不了业？
2. 张亮应当怎样做？

