

全国劳动预备制培训教材



就业指导

JIUYE ZHIDAO(第二版)



中国劳动社会保障出版社

全国劳动预备制培训教材

就 业 指 导

(第二版)

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

就业指导/郑平主编. —2 版. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2007

全国劳动预备制培训教材

ISBN 978-7-5045-6041-4

I. 就… II. 郑… III. 职业选择-教材 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 062209 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人: 张梦欣

*

新华书店经销

北京印刷集团有限责任公司印刷二厂印刷 北京顺义河庄装订厂装订

850 毫米×1168 毫米 32 开本 5.75 印张 141 千字

2007 年 5 月第 2 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

定价: 9.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

前 言

目前，我国正在推行一项新的劳动制度——劳动预备制，即对新生劳动力实行追加 1~3 年的职业教育和培训，帮助其提高就业能力，在具备相应的职业资格后，在国家政策指导和帮助下实现就业。

实施劳动预备制是深化劳动制度改革的重要措施，是培育和发展劳动力市场的一项基本建设。实施这项制度，对缓解就业压力、保持我国就业局势的稳定和提高劳动者整体素质具有重要意义。

实施劳动预备制，搞好教材建设是重要的一环。为解决当前实施劳动预备制对教材的急需，我们会同中国劳动出版社组织编写了法律常识、职业道德、就业指导、实用写作、英语日常用语、交际礼仪、劳动保护知识、计算机应用、应用数学和实用物理知识 10 门公共课教材，并根据劳动预备制培训的实际需要，在现有的和准备编写的就业训练和技工学校教材中，挑选出机械、家电维修、汽车修理、电工、化工、锅炉运行、公关、会计、商业营业、会计统计、宾馆服务、美容美发、广告装潢、服装裁剪、中式烹调、计算机等 17 类 92 种教材，供劳动预备制试点单位开展培训工作时

使用。

实施劳动预备制是一项新的工作，对教材建设提出了新的要求，我们正在抓紧做好这方面的工作。现在编写和推荐的这套教材，是劳动预备制教材建设的初步尝试。我们力求通过这套教材，使经过培训的人员掌握从业必备的基本知识和专业技能，具有良好思想品质和职业道德，成为素质较高的劳动者。

在编写这套教材的过程中，编写人员克服困难，在较短的时间内完成了这项工作，在此谨向为编写这套教材付出辛勤劳动的有关同志表示衷心感谢！

由于编写时间仓促，这套教材尚有许多不足之处，我们将在劳动预备制试点城市试用过程中，听取各方面的意见，再进行修订，使其更加完善。

劳动部职业技能开发司

1997年7月

再版说明

全国劳动预备制培训教材公共课（试用）自 1997 年问世以来已经历时近 10 年。在这 10 年中，这套教材最初在劳动预备制试点城市试用，后来推向全国，在使用过程中受到用书单位的好评，为推动劳动预备制培训和职业技能培训工作发挥了积极的作用。

今天，我们对全国劳动预备制培训教材公共课（试用）进行了系统的分析，结合使用单位在使用过程中提出的中肯意见，对教材进行了重新整合，使其更适应市场的需求。例如，充分考虑培训对象的接受能力和学习效果，删除了原版教材中过深的理论、过多的知识要求，增加了大量案例教学，通过案例分析诠释重点与难点等。

修订后的教材还会存在不足之处，恳请各地有关专家、教师与学生将使用过程中遇到的问题反馈给我们，以便我们做好以后的修订工作，使本套教材能够为全国劳动预备制培训和职业技能培训工作作出更大的贡献。

劳动和社会保障部教材办公室

2007 年 4 月

内 容 简 介

本书是由劳动和社会保障部教材办公室组织编写的，供劳动预备制培训使用的公共课教材。

本书分起首篇、上篇、中篇和下篇四个部分。起首篇介绍了迈出坚实的步伐，积跬步至千里的道理；上篇介绍了相关的就业政策、劳动力市场状况、建立劳动关系等内容；中篇介绍了获取就业信息、设计自我形象、撰写求职简历、掌握面试技巧等内容；下篇介绍了努力提高素质、客观评价自我、积极适应社会、走好创业第一步等内容。

本次再版由郑平、吕燕、辛万齐、齐文涛编写，郑平主编，张连成审稿。

目 录

起首篇 路在脚下 /1

上篇 了解就业政策 /18

第一讲 就业，民生之本 /21

第二讲 探索就业之路 /32

第三讲 建立劳动关系 /53

中篇 做好就业准备 /68

第四讲 获取就业信息 /68

第五讲 设计自我形象 /80

第六讲 撰写求职简历 /87

第七讲 掌握面试技巧 /103

下篇 走向成功之路 /117

第八讲 努力提高素质 /119

第九讲 客观评价自我 /133

第十讲 积极适应社会 /142

第十一讲 走好创业第一步 /157

结束语 祝你成功 /173

起首篇 路在脚下

劳动就业是指在劳动年龄内具有劳动能力的人，在一定岗位上从事有报酬或有收入的社会劳动。就业是人谋生的手段，同时也为个人展示才能提供了机会。并且，个人通过就业也能为社会作出贡献。人的一生中，就业时间长达三四十年，占据了人生最宝贵的时期。在职业生道路的道路上迈出坚实的步伐，积跬步以至千里，人人都可以在平凡的就业岗位取得不平凡的成就。



故事链接

一位面点厨师的绝技

黎长新是北京五洲大酒店的面点厨师。工作15年来，她凭着对本职工作的热爱与勤恳的工作态度，刻苦钻研技术，成为北京餐饮业的“知名人士”，被誉为“抻面大王”。

她能在2分钟内，用两斤半（1.25千克）的面团抻出32768根龙须面丝；她能够抻出细如毫发的面丝，30根面丝能一同被穿进缝衣针的穿线孔；她可以抻出空心的、扁的、三角形的龙须面，还可以抻出加馅面——素馅面、肉馅面、海鲜馅面。她抻面的功夫，就像变戏法。难怪外国友人在观看了她的抻面表演后，会称赞她创造了中国奇迹、世界奇迹。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。为了练就过硬的本领，她刻苦学习技术、不断超越前人，一次次克服了常人难以想象的困难，一次次从失败中重新站立起来。她的抻面水平，由最初的100多根，逐渐增加到8 000多根、16 000多根、32 000多根，抻面技法有着很高的造诣。

拥有“神妙之功”的抻面技术，并没有令她满足。为了能够让客人吃出文化、吃出水平，她虚心求教、潜心钻研面点制作技术。经她改进制作的炸珍珠饊子、薄煎脆饼、炸龙须面等面点食品，得到了专家与中外宾客的好评。

骄人的业绩给黎长新带来了许多荣誉。她先后获得了“首都劳动技能勋章”等荣誉，还获得了“全国技术能手”等称号。

点评

在平凡的厨师岗位上，黎长新创造出了骄人的业绩。大家在赞叹她的成功时，应当看到，在她成功的背后是她付出的巨大努力。没有人可以不播种就收获，没有人可以不奋斗就成功。在职业生涯之路上，努力了不一定成功，但不努力一定不会成功！不成功可以继续努力，放弃努力就永远无缘成功！

一、迈出坚实的步伐

我们都知道“不积跬步，无以至千里”的道理。在羡慕别人成功的时候，也要看到他们为成功奋斗了也许是三五年，也许是十几年、几十年，甚至是一生。

1. 张开理想的翅膀



故事链接

《千手观音》成功的背后

你看过舞蹈《千手观音》吗？

2004年9月，在雅典残疾人奥运会的闭幕式上，中国残疾人表演的舞蹈《千手观音》让世界为之震撼，赢得了世界对中国6 000万残疾人的赞誉。

2005年春节晚会，当电波再次把这21位聋哑人表演的舞蹈展现在人们面前时，全国各地的观众都为之震撼。这个节目最终以绝对优势的票数获得了“特别大奖”。

《千手观音》的领舞邰丽华来自湖北宜昌，2岁时因高烧注射链霉素而失去听力。7岁进入聋哑小学后，舞蹈成为她看得见的彩色音乐，也成为她表达内心世界的美丽语言。15岁时她才开始接受正规的舞蹈训练，听不到音乐的她只能靠看教练的手势凭自己的感觉去跳，身上经常是青一块儿紫一块儿的。顽强的毅力、刻苦的训练使她成为出色的舞蹈演员。迄今为止，邰丽华已到过30多个国家演出，并成为中国唯一一位登上两大世界顶级艺术殿堂——美国纽约卡内基音乐厅和意大利斯卡拉大剧院的舞蹈演员。她始终认为，残疾只是缺陷，并不意味着不幸。正如她经常用手语表述的：“我会带着一颗快乐感恩的心去面对人生的不圆满。”

点评

从生理上看，他们是丧失了听力的残疾人；从心理上看，他们是健全的，他们拥有乐观、向上、自立、自强的坚定信念；从社会功能上看，他们是完满的，他们实现了自身价值，并且对社会有所贡献。

21位年轻的聋哑人用如梦如诗的舞蹈，表达了自己对爱与美的追求。他们以优美的舞姿告诉世人——人人都有自己的长处，只要善于扬长避短，脚踏实地，为美好的理想而全力奋斗，就能够取得成功。他们的自强不息，激励着我们每一个人。

人人都有理想。小时候的理想可能不切实际，甚至带有童话色彩。随着年龄的增长，人们会放弃儿时虚幻的理想，代之以新

的理想。即将步入社会求职，理想也就更接近于现实。换言之，理想更具有可行性。

人们的理想，或短暂，或长远。有的人是为解决温饱，有的人是为幸福生活；有的人是为出人头地，有的人是为奉献社会；有的人是为风光一把，有的人是为实现自我……为了各自不同的理想，人们付出或大或小、或多或少的努力。有的人注重奋斗过程，也有的人在意奋斗结果；有的人最终实现理想，也有的人半途而废。在生命即将结束之际，有的人安然闭上眼睛，有的人则懊悔不已。

理想是人生奋斗的目标，理想是人生奋斗的动力。从现在起，牢固树立理想，为理想不懈奋斗，人生就有可能辉煌。

2. 寻找成功的“金钥匙”

拥有一个理想的职业，充分发挥自己的聪明才智，最终成就一番事业，是每一个有进取心的人梦寐以求的事情。

成功靠什么？知识、技能、能力。知识是人类有关自然和社会历史经验的总结；技能是经过个体练习获得的规范化的动作行为方式；能力是为顺利完成活动而在个体身上经常、稳定地表现出来的心理特征。要想在职业生涯中有所成就，就应该努力提高自己的知识、技能水平，提高自己的工作能力。

你不能决定生命的长度，但可以控制它的宽度；你不能左右天气，但可以改变心情；你不能改变容貌，但可以展现笑容；你不能控制他人，但可以把握自己；你不能预知明天，但可以利用今天；你不能样样顺利，但可以事事尽力。

大千世界中，许多因素是无法人为地控制、改变的，不妨去掌控那些可以由自己做主的因素——学习知识、掌握技能、提高能力，走自立自强之路。



故事链接

全国十佳青年乡村投递员包想娃

包想娃是甘肃漳县邮政局的一名乡村投递员。1997年6月，他接过干了20多年乡邮员的父亲手中的邮包，担负起从新寺到东泉、韩川两个乡的步班邮路任务。

这条邮路条件十分艰苦。东泉、韩川两个乡没有通公路，他长年累月行走在弯弯曲曲的羊肠小道上。山路宽的地方只有一米，窄的地方只能容纳两只脚，而且这里山大沟深，道路崎岖，森林密布，气候恶劣。他总是在天刚蒙蒙亮时就背上邮包出发，到达最后一个投递点常常是晚上七八点钟了，有时只能吃点方便面或自带的干馍馍充饥。第二天一大早，他又得踏上归班的路程。这样往返一趟，就是两天时间。

这条邮路十分重要。整个邮路贯穿着11个行政村、59个乡、26个机关和学校，服务人口8000多人。在5年多的时间里，他累计投递各种邮件报刊29084件，行程62910公里。为了这条邮路，繁重的家务和十几亩责任田的劳作全都落在妻子瘦弱的肩上，一对双胞胎女儿也由妻子独自照料。妻子生病住院时，他将妻子托付给亲戚照料，也没有耽误投递工作。有个亲戚劝他找领导换个岗位，可是他说：“再辛苦的工作总得有人干。我不当乡邮员，那1800户的信谁来送？”

几年来，他除了做好自己的本职工作，给群众送去信件报纸之外，还为群众做了许多好事，免费为群众代寄信件890多封，为群众代购日用品360多件，并且自增投递点3个，将邮路里程延伸了11公里。

国家邮政局、共青团中央授予包想娃“全国十佳青年乡村投递员”的称号，他成为甘肃省唯一获此殊荣的人。

点评

一位普通的乡村投递员，没有惊天动地的英雄壮举，却成为全国青年学习的榜样。他在平凡的岗位上吃苦耐劳、任劳任怨、热爱本职、甘于奉献。他的成功就在于爱岗敬业。

在为理想奋斗的过程中，人人都想成功，但是成功没有捷径，需要付出努力。成功的“金钥匙”就是爱岗敬业！

3. 迈出坚实的步伐

俗话说，条条大路通罗马。通向成功的路有无数条，无论选择哪一条，都需要你迈开坚实的步伐，在这条路上执著前行。

梁天雄和丁荣群的成功经历，就是最好的例证。



故事链接

靠卖土发家的梁天雄

梁天雄出生于重庆郊区一个农民家庭，1995年高考落榜，因无钱复读回家务农。1997年他随在北京当保安的表哥来到北京，但是因为没文凭、没技术、身高又不足1.70米，一个多月都没有找到工作。他怕拖累表哥，带着仅有的50元钱开始自立生活，一周后几乎身无分文，只好捡废品，准备凑足路费回家。一天，他在捡废品时看到一位老人把一盆枯萎的花扔了，一问才知是长期用自来水浇花造成盆土板结，没有土更换，导致用挺多钱买的花没养多久就死了。不久，又遇到类似的事情。于是，他从郊区自己暂住的地方带来一些土给一位养花的妇女，对方给了他15元钱。有了第一次“收获”之后，他在捡废品时总用塑料袋带一些土，随时提供给需要的人，随便人家给多少钱。

他先后经历了叫卖土、敲门推销土、送土上门（自制“名片”，写上寻呼机号，随叫随到）、自制“高肥花盆土”等艰难的

历程，经历了开店扩大业务、聘请农科院顾问帮助自己重新配制花盆土等发展的过程。后来表哥也投奔了他。2000年，第一次与表哥原单位合作成功，净赚3000多元。此后，他们注册了“天雄花盆土经销公司”，开始与单位开展业务往来，在北京几个城区都开有分公司。

5年内，梁天雄由身无分文到经营几家公司，有了车和房，并在北京喜结良缘。



故事链接

由就业到创业的丁荣群

1997年8月，丁荣群以790分的高分考入广东一所重点高中。但是面对抱病卧床的母亲、种田养家的父亲和正在上学的弟弟，她最终放弃上高中，放弃读医科大学的梦想，改上了技校。

在广东省轻工工业高级技校，她学的是精细化工专业，3年中学会了配制各种化妆品——洗发水、指甲油、香水、唇膏、面膜……毕业后，她在佛山某化妆品集团做实验室的技术员，就是开“小样”。公司待遇不错，还给了她一间单人宿舍。因为一个建议使公司免受巨大损失，年底她得到的红包居然高出办公室的其他人。但是此后不久，她配制的一批沐浴露因为颜色问题成为次品，降价销售造成损失三四万元。公司给她两条出路：一是主动辞职，二是到车间当工人。（如果你面对此景，将会选择哪一条路？）

丁荣群选择了到车间当工人。从单身宿舍搬到十几人合住的宿舍，从坐办公室到在装配车间干重活，工资仅仅是原来的1/5。但她坚信，在哪里跌倒就要在哪里爬起来，一直咬牙坚持着。

有一次，她发现公司高薪聘请的老技师开的“小样”有问题，就大胆提出质疑。工人们都劝她不要管，但她还是找到了那

位老技师；并用数据说服了老技师，再次使公司免受巨大损失。这件事使她又回到了实验室，继续开“小样”。从此，她更加努力工作，整理和自创了上百种化妆品，产品市场反应良好，大批客户纷至沓来。这时，有化妆品厂家找到她，高价买她的数据。为了坚守职业道德，她没有卖。

合同到期后，她辞了职，参股一家公司，担任开发部经理，主管技术和市场。由于有一批老客户支持她，再加上新客户，她的业务开展得红红火火。2002年，她购置了自己的住房。此时，距离她放弃上高中而选择上技校仅有短短的5年时间。

点评

两个年轻人都没有高学历，也没有大背景，全凭自己白手起家。在他们的成功之路上，技能是取得成功的主要资本。掌握一种技能，能够拯救一个人；拥有一种技能，能够改变一个人的一生。

两个年轻人，两条成功路。在他们的成功路上，正确的思维方法、综合的知识技能、高尚的道德人品、良好的职业操守等，都发挥了积极的作用。他们能够成功，你又何尝不能？年轻人步入社会，不可能一朝一夕就获得成功，但是，如果你因此对职场望而却步，就注定永远无法成功。

无数事实证明，无论选择哪一条路，都必须迈开坚实的步伐，通过不懈的努力奋斗，才能一步步走向成功。

二、积跬步至千里

积小流成江海，积跬步至千里。职业生涯的成功，离不开积累。总想一次面试就得到梦寐以求的工作，总想一次努力就取得令人羡慕的成就，总想一次创业就获得名与利的双丰收，这是天方夜谭。

1. 规划个人职业生涯

人们往往习惯于把职业分出好坏、分出高低，殊不知这样既

影响求职，也影响就业。其实，所有岗位上的工作都是在为社会服务。

每个人都会有自己理想的职业，但不是每个人都可以从事理想的职业。因此，在规划自己的职业生涯时，不要一味地考虑自己的兴趣爱好，不要只追求工作环境好、薪酬高。在考虑“我想干什么。”的时候，要综合考虑“我能干什么”和“我能干好什么”。规划个人职业生涯，必须综合考虑市场需求和自身能力，要树立先就业再择业、先自立再自强的积极观念。



故事链接

两个打工者

两个人外出打工，甲准备去 A 市，乙准备去 B 市。在火车站的候车室，他们听到有人议论——A 市的人特别精明，外地人问路都收费；B 市的人特别淳朴，见到吃不上饭的人就主动给吃的，还施舍衣服。

甲想：还是去 B 市好，即使挣不到钱也不会被饿死，幸亏自己还没上车。乙想：还是去 A 市好，给人带路也可以挣到钱，幸亏自己还没上车。甲乙两人在退票的时候相遇，于是互换了车票。

甲到了 B 市，发现这里果然很好，一个月过去了，虽然没有找到工作，但是银行里的水可以随便喝，超市里的点心可以随便品尝……

乙到了 A 市，发现只要肯花力气、善于动脑筋，在这里干什么都可以挣钱。他干过许多卖力气的活。后来他发现一些商店的楼面较新而招牌却很脏，就打听为什么，当他知道清洗公司只清洗楼面不清洗招牌后，就立即买了人字梯、水桶、抹布给人清洗招牌。不久，他就成立了一家专门清洗招牌的公司。此后，他