

## 内 容 简 介

本书是广播电视大学开放教育各专业开设的通识课配套教材,本书紧紧围绕着通识课程的编写要求,从掌握终身学习与职业发展的基本知识和技能出发,将书中的内容划分为终身学习理念篇、职业发展规划篇、就业人员准备篇、创业人员实训篇、在职人员提高篇、职业法律与政策指导篇六大部分。

本书体例新颖,内容活泼,在各章之前为学生介绍了“学习要点”和“内容提要”,章后为学生准备了“练习思考”,方便学生对学习重点的把握和领会。

本书适合作为开放教育和高职高专的通识课教材,也可作为社会人员的参考用书。

## 图书在版编目(CIP)数据

终身学习与职业发展教程/徐永波主编. —北京:北京大学出版社,2011.8

(全国高等院校应用人才培养规划教材·公共课/通识课系列)

ISBN 978-7-301-19432-4

I. ①终… II. ①徐… III. ①终生教育—教材②职业选择—教材 IV. ①G72 ②C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 172264 号

书 名: 终身学习与职业发展教程

著作责任者: 徐永波 主 编

策 划 编 辑: 温丹丹

责 任 编 辑: 温丹丹

标 准 书 号: ISBN 978-7-301-19432-4/G · 3207

出 版 发 行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 子 信 箱: [zyjy@pup.cn](mailto:zyjy@pup.cn)

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62765126 出版部 62754962

印 刷 者: 三河市北燕印装有限公司

经 销 者: 新华书店

787 毫米×1092 毫米 16 开本 14 印张 340 千字

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 27.00 元

---

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: (010)62752024 电子信箱: [fd@pup.pku.edu.cn](mailto:fd@pup.pku.edu.cn)

# 前 言

本书是广播电视大学开放教育各专业开设的通识课程配套教材。当今世界科技迅猛发展,知识不断更新,人们接受一次性教育所拥有的知识不足以终身享用,不断学习新的知识技能,以适应生存和自我发展的需要成为新时代赋予人们的新课题。本书紧紧围绕着通识课程的编写要求,从掌握终身学习与职业发展的基本知识和技能出发,将教材的内容划分为终身学习理念篇、职业发展规划篇、就业人员准备篇、创业人员实训篇、在职人员提高篇、职业法律与政策指导篇六大部分,力求帮助学生了解终身学习的理念,学会制定职业发展规划,掌握就业、创业和在职工作的常识,增强劳动法规维权意识,提高职业发展的基本素养,为终身学习和学习型社会的目标在社会各领域的实现提供具体的实践经验。

本书的特点主要有以下四个方面。一是具有通识性。即从培养健全的个人和健全的公民出发,本书介绍了终身学习的理念以及职业人从业的知识和技能,旨在培养积极参与社会生活的、有社会责任感的、全面发展的社会人。二是具有实践性。书中刻意减少了对理论性较强内容的阐述,围绕着“是什么”和“怎样做”两个角度,提供了学生练习参考的方法,使学生可以在学习和工作中体会和养成。三是具有针对性。针对学生处于就业、创业和在职等不同职业发展阶段的实际情况,教材在普遍介绍制定终身学习策略和职业发展规划的同时,分别介绍了就业准备、创业实务和在职职业素养,使学生可以结合自身特点思考个人的职业发展。四是具有易学性。教材在编写体例上进行了创新,在各章之前为学生介绍了“学习要点”和“内容提要”,在各章之后为学生准备了“练习思考”,方便学生对学习重点的把握和领会。

本书由辽宁广播电视大学徐永波任主编,辽宁广播电视大学任广伟、高云、徐诚、宋扬、刘琳参编。编写分工如下,宋扬撰写第一篇,徐诚撰写第二篇,刘琳撰写第三篇,任广伟撰写第四篇,徐永波撰写第五篇,高云撰写第六篇。徐永波提出了教材编写思路,设计了编写大纲,在基本保留执笔人的写作风格和主要内容的同时,对全书进行了统稿和修改。在本书编写过程中,编者参考和借鉴了众多已经出版的相关教材、研究成果及已公开的网络资源,在此,谨向相关作者、编者表示由衷的感谢。

由于编者本身对终身学习和职业发展还颇欠广泛和深入地研究和体会,书中必存在一定的缺憾和不足,恳请使用本书的广大师生提出宝贵的意见和建议,以便修订时进一步完善。

编 者

2011年7月

# 目 录

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第一篇 终身学习理念篇.....      | 1  |
| 理念一 终身学习理念 .....      | 2  |
| 一、什么是终身学习 .....       | 2  |
| 二、现代终身学习理念的发展动力 ..... | 3  |
| 三、终身学习理念的发展过程 .....   | 4  |
| 四、终身学习的内容 .....       | 7  |
| 五、终身学习的途径 .....       | 10 |
| 理念二 在职人员持续学习理念 .....  | 16 |
| 一、什么是在职人员持续学习 .....   | 16 |
| 二、在职人员持续学习的动力 .....   | 16 |
| 三、在职人员持续学习的特点 .....   | 18 |
| 四、在职人员持续学习的策略 .....   | 19 |
| 五、在职人员持续学习的方法 .....   | 23 |
| 第二篇 职业发展规划篇.....      | 27 |
| 规划一 进行职业评估 .....      | 28 |
| 一、了解自己的职业兴趣 .....     | 28 |
| 二、了解自己的性格 .....       | 38 |
| 三、认识自己的职业能力 .....     | 43 |
| 四、认识自己的职业价值观 .....    | 46 |
| 五、职业发展环境分析 .....      | 49 |
| 规划二 制定职业发展规划 .....    | 53 |
| 一、确立职业目标 .....        | 53 |
| 二、拟定职业发展策略 .....      | 56 |
| 三、职业规划的评估与反馈 .....    | 59 |
| 第三篇 就业人员准备篇.....      | 63 |
| 准备一 获取与处理就业信息 .....   | 64 |
| 一、了解就业信息 .....        | 64 |
| 二、收集就业信息 .....        | 65 |



|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| 三、处理就业信息 .....               | 67             |
| 四、处理就业信息的样例 .....            | 68             |
| <b>准备二 求职材料 .....</b>        | <b>70</b>      |
| 一、学写求职信 .....                | 70             |
| 二、准备个人简历 .....               | 75             |
| <b>准备三 求职面试 .....</b>        | <b>81</b>      |
| 一、了解面试种类 .....               | 81             |
| 二、做好面试准备 .....               | 83             |
| 三、掌握面试过程的技巧 .....            | 85             |
| 四、做好面试的善后工作 .....            | 87             |
| 五、面试过程样例 .....               | 87             |
| <b>准备四 求职笔试 .....</b>        | <b>91</b>      |
| 一、了解笔试种类 .....               | 91             |
| 二、做好笔试前的准备 .....             | 92             |
| 三、掌握笔试过程的技巧 .....            | 92             |
| 四、笔试的样例 .....                | 93             |
| <b>准备五 调适求职心理 .....</b>      | <b>96</b>      |
| 一、了解求职过程中常见的心理问题 .....       | 96             |
| 二、调适求职心理问题 .....             | 97             |
| <br><b>第四篇 创业人员实训篇 .....</b> | <br><b>101</b> |
| <b>实训一 做好自主创业准备 .....</b>    | <b>102</b>     |
| 一、树立正确的创业观 .....             | 102            |
| 二、培养创业素质与创业能力 .....          | 105            |
| 三、熟悉自主创业的法律和政策环境 .....       | 109            |
| <b>实训二 进行自主创业演练 .....</b>    | <b>117</b>     |
| 一、选择好创业项目 .....              | 117            |
| 二、撰写好创业计划书 .....             | 119            |
| 三、搞好创业融资 .....               | 120            |
| 四、申办企业的步骤及内容 .....           | 122            |
| 五、申请创立新企业指南 .....            | 124            |
| 六、企业经营管理 .....               | 125            |
| <br><b>第五篇 在职人员提高篇 .....</b> | <br><b>135</b> |
| <b>提高一 培养爱岗敬业的精神 .....</b>   | <b>136</b>     |
| 一、培养积极向上的工作态度 .....          | 136            |
| 二、提升工作岗位的忠诚度 .....           | 140            |
| 三、形成勤勉尽责的工作作风 .....          | 142            |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 提高二 善于与人合作共事 .....       | 147 |
| 一、诚实守信是合作的基础 .....       | 147 |
| 二、良好人际关系促进合作 .....       | 149 |
| 三、团队精神使合作升华 .....        | 153 |
| 提高三 学会卓有成效地工作 .....      | 158 |
| 一、带着目标去工作 .....          | 158 |
| 二、注重方法让效率提高 .....        | 161 |
| 三、以结果为导向重在落实 .....       | 164 |
| <br>第六篇 职业法律与政策指导篇 ..... | 171 |
| 指导一 劳动法 .....            | 172 |
| 一、劳动法概述 .....            | 172 |
| 二、工作时间制度 .....           | 176 |
| 三、休息休假制度 .....           | 178 |
| 四、延长工作时间法律制度 .....       | 181 |
| 五、工资法律制度 .....           | 182 |
| 六、女职工和未成年工的特殊保护 .....    | 185 |
| 指导二 劳动合同法 .....          | 189 |
| 一、劳动合同的概念和特征 .....       | 189 |
| 二、劳动合同的种类和形式 .....       | 190 |
| 三、劳动合同的订立 .....          | 191 |
| 四、劳动合同的无效 .....          | 195 |
| 五、劳动合同的履行和变更 .....       | 196 |
| 六、劳动合同的解除和终止 .....       | 196 |
| 七、违反劳动合同的赔偿责任 .....      | 199 |
| 指导三 劳动争议处理法 .....        | 202 |
| 一、劳动争议的概念 .....          | 202 |
| 二、劳动争议的处理机构 .....        | 203 |
| 三、劳动争议处理范围 .....         | 206 |
| 四、劳动争议的解决方式和处理程序 .....   | 207 |
| 参考文献 .....               | 215 |