

高等职业教育旅游类专业系列教材

职业生涯规划与 就业创业指导

ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU
JIUYE CHUANGYE ZHIDAO

◎ 主编 张 强 李静怡



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

高等职业教育旅游类专业系列教材

世行贷款云南职业教育发展项目课程改革开发系列教材

职业生涯规划与就业创业指导

主 编 张 强 李静怡

副主编 谭 彬 廖 颜

重庆大学出版社

内容提要

本书是结合当前高职学生在校学习和毕业生求职就业及创业情况编写而成,旨在给高职学生在学习生活、求职择业和创业方面以指导帮助。全书分为11个项目,涵盖了职业生涯规划与管理,求职面试中信息收集、简历制作、面试技巧,创业中有关创业认知、创业计划书撰写、创业实施等几个方面的内容。

本书可作为高职高专的职业生涯规划与就业创业指导课程的教材,也可供从事职业生涯规划 and 就业创业指导工作人员及相关资讯培训机构的培训教材使用。

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划与就业创业指导 / 张强, 李静怡主编.

—重庆: 重庆大学出版社, 2017.1

高等职业教育旅游类专业系列教材

ISBN 978-7-5689-0338-7

I. ①职… II. ①张…②李… III. ①职业选择—高等职业教育—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第299422号

高等职业教育旅游类专业系列教材 世行贷款云南职业教育发展项目课程改革开发系列教材 职业生涯规划与就业创业指导

主 编 张 强 李静怡

副主编 谭 彬 廖 颜

策划编辑: 马 宁

责任编辑: 李桂英 姜 凤 版式设计: 马 宁

责任校对: 刘雯娜 责任印制: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆紫石东南印务有限公司印刷

*

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 11.25 字数: 260千

2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

印数: 1—3 000

ISBN 978-7-5689-0338-7 定价: 27.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究



编委会

顾 问：陈永进 付铁铮 刘海君

主 任：范德华

副主任：韦明体 黄绍勇 饶帮华

委 员：（按姓氏笔画顺序排列）

王元安 王开洪 王 敏 卢东山 安小可

汤跃光 杨红波 杨红颖 刘晓波 何亚芸

陈吉顺 陈 奇 张 强 张 哲 姜彬霖

赵晋祥 袁浩镛 焦云宏



总序

在研究和分析目前众多旅游高职高专系列教材优缺点的基础上,在云南省教育厅和世界银行贷款云南省职业教育发展项目云南省项目办的关心支持下,在英国剑桥教育集团、云南旅游职业学院校企合作、专业建设指导委员会的具体指导下,我们按照高职高专教育特点、符合高职高专教育要求和人才培养目标,既有理论广度和深度,又能提升学生实践能力,满足应用型旅游专业人才培养需要的专业教材目标,组织由企业、行业专家和学院骨干教师组成的教材开发团队编写了能覆盖旅游高职高专教育多个专业的8本“高等职业教育旅游类专业系列教材”。

1. 按照“能力本位”原则确定课程目标。扭转传统教材目标指向,由知识客体转向学生主体,以学生心理品质的塑造和提升为核心目标,并通过其外部行为的改变来反映这些变化,突出培养学生在工作过程中的综合职业能力,充分体现了高等职业教育的职业性、实践性和实用性。

2. 坚持“行业、企业”专家导向组织内容。采用“行（企）业专家+专业教师+课程专家”的开发模式，打破传统教材开发形式，基于行（企）业专家提出的典型工作任务，在课程专家的指导和帮助下，由专业教师提炼出适配的知识、技能和态度等方面的教育标准，再通过多种技术方法设计教学任务，形成满足酒店管理、导游、旅游英语、空中乘务、休闲服务与管理、宝玉石鉴定与加工、计算机信息管理（旅游方向）等多个专业使用的教材。

3. 运用“学生能力本位”思想安排教学。由“教程”向“学程”，转变传统课堂教育中教师的主宰地位，成为促进学生主动学习的组织者和支持者，强调和重视学习任务与学生认知规律保持一致。保持各专业系列教材之间，课堂教学和实训指导之间的相关性、独立性、衔接性与系统性，处理好课程与课程之间、专业与专业之间的相互关系，避免内容的断缺和不必要的重复。

作为目前全国唯一的得到世界银行支持的高等职业教育旅游类系列教材，我们邀请了英国剑桥教育集团课程开发专家和云南省世界银行贷款项目办的教育专家作为本系列教材的顾问和指导，也邀请了多位在旅游高职高专教育一线从事教学工作的国内旅游教育界知名学者和企业界有影响的企业家参与本系列教材的编审工作，以确保系列教材的知识性、应用性和权威性。

本系列教材的第一批教材即将出版面市，我们想通过此套教材的编写与出版，为构建现代高等职业教育教材开发建设探索一种新的教材编写和出版模式，并力图使其成为一个优化配套的、被广泛应用的、具有专业针对性和学科应用性的旅游高职高专教育的教材体系。

云南旅游职业学院

2016年8月



前言

随着我国市场经济体制改革的推进，市场日渐成为资源配置的决定性因素。高等职业学院的学生作为整个社会劳动力资源的一部分，最终将进入市场，在双向选择中确定自己的职业、开始自己人生的新阶段。为增强自己的求职竞争力，提高自己的持续发展能力，高职学生有必要学习职业生涯规划以及就业创业的相关知识，掌握职业生涯规划的基本技能；熟悉并学会就业及创业过程中的基本知识与技巧，为自己将来的求职奠定坚实的基础。为此我们编写了这本教材。

本书的最大特色是摒弃了大多数此类教材在理论知识上的求全、求精、求深，满足于使学生获得知识，最终“知道却不能做到”的弊病，坚持以项目为核心、以任务为引导，把“学”和“做”有机统一起来，力争使学生在“做中学”、在“学中做”，使学生通过大量的活动训练切实掌握职业生规划划和就业创业过程中所需的基本知识和大量具体技能，并在实际操作中熟练运用，最终提升自己的综合竞争力。

本书由张强、李静怡任主编，谭彬、廖颜任副主编。具体编写分工如下：项目1由谭彬编写；项目2由袁秀许编写；项目3由张强编写；项目4由王定国编写；项目5至项目8由李静怡编写；项目9由廖颜编写；项目10由惠雷编写；项目11由杨锡山编写。

因为是初版，本书实际效果如何，需要在教学实践中加以检验。同时由于编者水平有限，书中难免存在缺点和不妥之处，恳请各方面提出批评意见，以便进一步修改完善。

编 者

2016年8月



目 录

项目1 探索自我	1
1.1 性格探索	2
1.2 兴趣探索	11
1.3 能力探索	15
1.4 职业价值探索	18
项目2 认识职业	23
2.1 职场探索	24
2.2 职业探索	30
项目3 职业生涯规划	41
3.1 职业生涯定位	42
3.2 职业规划常用方法	49
3.3 职业生涯规划书的撰写	57
项目4 生涯管理	65
4.1 自我能力的提升	66
4.2 职业素质的拓展	75
项目5 收集求职信息	83
5.1 了解收集信息的渠道	84
5.2 了解投递简历的窍门	89

项目6 准备求职材料	93
6.1 制作求职简历	94
6.2 撰写求职信	97
项目7 熟悉面试礼仪	99
7.1 了解着装礼仪	100
7.2 学习仪态礼仪	103
项目8 掌握面试技巧	105
8.1 了解常见的面试方式	106
8.2 准备常见的面试问题	108
8.3 掌握面试的答题技巧	111
项目9 创业认知	115
9.1 创业心理	116
9.2 创业团队	120
9.3 创业资金	126
项目10 创业计划书的撰写	131
10.1 认识创业计划书	132
10.2 创业计划书的写作	135
项目11 创业实施	149
11.1 创业实施	150
11.2 创业启动	162
11.3 任务实施	166
参考文献	167



【任务描述】

职业生涯规划的前提是认识自我，只有在对自我客观充分认识的基础上才能对自己的职业生涯作出科学合理的规划。认识自我需要运用一系列工具对自我从性格、兴趣、能力、价值观这几个方面进行探索。

【任务分析】

在老师的指导下学会使用相关的测量工具对自己进行多方面的探索，比较准确客观地认识自己的性格类型、兴趣特点、能力状况、价值观类型。

【环境准备】

- 1.每个学生配备教材一本。
- 2.配备多媒体教室一间。

1.1 性格探索

在古希腊帕尔纳索斯山神庙的一块大石碑上刻着这样一句话：“你要认识你自己”。但现实是大学生们时常被“我是一个什么样的人”“我适合做什么”“我能做什么”等问题所困扰。所以，大学生的自我认知是做好职业生涯规划的首要前提，只有全面的自我认知才能使我们勇于接纳自己，欣赏自己，克服成长障碍，充分挖掘潜力，使自己的职业生涯规划顺利进行，最终实现职业理想。

1.1.1 探索活动

我是谁？

请用15个陈述句来描述自己。

- ①我是_____
- ②我是_____
- ③我是_____
- ④我是_____
- ⑤我是_____
- ⑥我是_____
- ⑦我是_____
- ⑧我是_____



- ⑨我是_____
- ⑩我是_____
- ⑪我是_____
- ⑫我是_____
- ⑬我是_____
- ⑭我是_____
- ⑮我是_____

性格的定义活动：

请像平常一样在纸上签名，然后换一只手。

思考：感觉有何不同？

1.1.2 性格的基本知识

1) 基本含义

性格是人对现实的态度和行为方式中较稳定的个性心理特征。它是个性的核心部分，最能表现个别差异。性格具有复杂的结构，大体包括：

- ①对现实和自己的态度的特征，如诚实或虚伪、谦逊或骄傲等。
- ②意志特征，如勇敢或怯懦、果断或优柔寡断等。
- ③情绪特征，如热情或冷漠、开朗或抑郁等。
- ④情绪的理智特征，如思维敏捷、深刻、逻辑性强或思维迟缓、浅薄、没有逻辑性等。

2) 性格形成因素

东方古语云：“积行成习，积习成性，积性成命。”西方也有名言：“播下一个行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”可见对性格形成的看法都是一样的。性格形成的因素很复杂和细碎，如果概括出其形成的主要表现，主要体现在以下三个方面，分别是基因遗传因素、成长期发育因素及社会环境的影响因素。可以说，它既有来自于本身的因素，同时也具备着相应的环境影响。从这个角度分析，性格是可以改变的，可需要大量量变之后的质变作用。

3) 职业性格测试理论

在职业心理中，性格影响着一个人对职业的适应性，一定的性格适于从事一定的职业；同时，不同的职业对人有不同的性格要求。心理学是一门成熟的学科，有不少流派、有很多心理学者对性格作了研究，有很多心理学理论，现选择其中两个理论介绍，因这两个理论与我们的职业选择有关。

(1) 大五人格理论

性格测评以20世纪80年代末兴起的“大五人格理论”为基础。所谓“大五”，是指人的个性可从五大维度进行评估：外倾性（E）、神经质（N）、开放性（O）、宜人性（A）、尽责性（C）。这样的划分具有普遍意义，即使在截然不同的语言体系，诸如汉语和德语中，测评的结果也都能适用。

①外倾性(E)。其显著标志是个体对外部世界的积极投入。外向者乐于和人相处,充满活力,常常怀有积极的情绪体验;内向者往往安静、抑制、谨慎,对外部世界不太感兴趣。内向者喜欢独处,内向者的独立和谨慎有时会被误认为不友好或傲慢。

②神经质或情绪稳定性(N)。神经质是指个体体验消极情绪的倾向。神经质维度得分高的人更容易体验到诸如愤怒、焦虑、抑郁等消极的情绪。他们对外界刺激反应比一般人强烈,对情绪的调节能力比较差,经常处于一种不良的情绪状态下。并且这些人思维、决策以及有效应对外部压力的能力比较差。相反,神经质维度得分低的人较少烦恼,较少情绪化,比较平静,但这并不表明他们经常会有积极的情绪体验,积极情绪体验的频繁程度是外倾性的主要内容。

③开放性(O)。开放性用于描述一个人的认知风格。开放性得分高的人富有想象力和创造力,好奇,欣赏艺术,对美的事物比较敏感。开放性的人偏爱抽象思维,兴趣广泛。封闭性的人讲求实际,偏爱常规,比较传统和保守。开放性的人适合教授等职业,封闭性的人适合警察、销售、服务性等职业。

④宜人性或随和性(A)。反映了个体在合作与社会和谐性方面的差异。宜人的个体重视和他人的和谐相处,因此他们体贴友好,乐于助人,愿意谦让。不宜人的个体更加关注自己的利益,他们一般不关心他人,有时候还怀疑他人的动机。不宜人的个体非常理性,很适合科学、工程、军事等此类要求客观决策的情境。

⑤尽责性(C)。是指我们控制、管理和调节自身冲动的方式。冲动并不一定就是坏事,有时候环境要求我们能够快速决策。冲动的个体常被认为是快乐的、有趣的、很好的玩伴。但是冲动的行为常常会给自己带来麻烦,虽然会给个体带来暂时的满足,但却容易产生长期的不良后果,比如攻击他人、吸食毒品等。冲动的个体一般不会获得很大的成就。谨慎的人容易避免麻烦,能够获得更大的成功。人们一般认为谨慎的人更加聪明和可靠,但是谨慎的人可能是一个完美主义者或者是一个工作狂。极端谨慎的个体让人觉得单调、乏味、缺乏生气。

(2) MBTI人格理论

MBTI人格理论的基础是著名心理学家卡尔·荣格先生关于心理类型的划分,后由美国的心理学家凯瑟琳·布里格斯与其女儿伊莎贝尔·迈尔斯研究并发展起来的。经过长达50多年的研究和发展,MBTI已经成为了当今全球最为著名和权威的性格测试。

这种理论可以帮助解释为什么不同的人对不同的事物感兴趣、擅长不同的工作,并且有时不能互相理解。这个工具已经在世界上运用了将近30年的时间。

MBTI人格理论共有四个维度,每个维度有两个方向,共计八个方面。分别是:

精力支配:外向 E—内向 I

认识世界:感觉 S—直觉 N

判断事物:思维 T—情感 F

生活态度:判断 J—知觉 P

①EI 外向—内向。

外向:从人际交往中获得能量。

- 喜欢外出
- 表情丰富、外露
- 喜欢交互作用，合群
- 喜行动、多样性（不能长期坚持）
- 不怕打扰，喜自由沟通
- 讲，然后想；易冲动、易后悔、易受他人影响
- 内向：从时间中获得能量。
- 喜静、多思、冥想（离群、与外界相互误解）
- 谨慎、不露表情
- 社会行为的反射性（会失去机会）
- 独立、负责、细致、周到、不蛮干
- 不怕长时间做事、勤奋；怕打扰
- 先想然后讲

②SN感觉—直觉。

感觉：

- 通过五官感受世界、注重真实的存在、实际
- 用已经有的技能解决问题
- 喜具体明确
- 重细节（少全面性）
- 脚踏实地
- 做事有可能的结果、能忍耐、小心
- 可做重复工作（不喜新）不喜展望

直觉：

- 通过第六感洞察世界、注重应该如何，比较笼统
- 喜学新技能
- 不重准确、喜抽象和理论
- 重可能性，讨厌细节
- 好高骛远，喜欢新问题
- 凭爱好做事，对事情的态度易变
- 提新见解、匆促结论

③TF思维—情感。

思维：

- 分析，用逻辑客观方式决策
- 坚信自己的观点正确，不考虑他人意见
- 清晰、正义、不喜欢调和主义
- 批判和鉴别力
- 规则

- 工作中少表现出情感，也不喜欢他人感情用事

情感：

- 主观和综合，用个人化的、价值导向的方式决策；考虑决策对他人的影响
- 和谐、宽容、喜欢调解
- 不按照逻辑思考
- 考虑环境
- 喜欢工作场景中的情感，从赞美中得到享受，也希望得到他人的赞美

④JP判断—知觉。

判断：

- 封闭定向
- 结构化和组织化
- 时间导向
- 决断，事情都有正误之分
- 喜命令，控制、反应迅速，喜欢完成任务
- 不善适应

知觉：

- 开放定向
- 弹性化和自发化
- 探索和开放结局
- 好奇，喜欢收集新信息而不是作结论
- 喜欢观望，喜欢开始许多新的项目，但不完成
- 优柔寡断、易分散注意

（3）MBTI测试的十六种类型

四个维度，两两组合，共有十六种类型。以各个维度的字母表示类型，如下：

ESFP	ISFP	ENFJ	ENFP
ESTP	ISTP	INFJ	INFP
ESFJ	ISFJ	ENTP	INTP
ESTJ	ISTJ	ENTJ	INTJ

四个维度在每个人身上会有不同的比重，不同的比重会导致不同的表现，关键在于各个维度上的人均指数和相对指数的大小。

（4）MBTI十六种人格类型

①ISTJ。

- 严肃、安静、借由集中心志与全力投入及可被信赖获得成功。
- 行事务实、有序、实际、逻辑、真实及可信赖。
- 十分留意且乐于任何事（工作、居家、生活）均有良好组织及秩序。
- 负责任。
- 照设定成效来作出决策且不畏阻挠与闲言，会坚定为之。



- 重视传统与忠诚。
- 传统的思考者或经理。

②ISFJ。

- 安静、和善、负责任且有良心。
- 行事尽责投入。
- 安定性高，常居项目工作或团体之安定力量。
- 愿投入、吃苦及力求精确。
- 兴趣通常不在于科技方面，对细节事务有耐心。
- 忠诚、考虑周到、知性且会关切他人感受。
- 致力于创构有序及和谐的工作与家庭环境。

③INFJ。

- 因为坚忍、创意及必须达成的意图而能成功。
- 会在工作中投注最大的努力。
- 默默强力地、诚挚地及用心地关切他人。
- 因坚守原则而受敬重。
- 提出造福大众利益的明确远景而为人所尊敬与追随。
- 追求创见、关系及物质财物的意义及关联。
- 想了解什么能激励别人及对他人具洞察力。
- 光明正大且坚信其价值观。
- 有组织且果断地履行其愿景。

④INTJ。

- 具有强大动力与本意来达成目的与创意——固执顽固者。
- 有宏大的愿景且能快速在众多外界事件中找出有意义的模范。
- 对所担负职务，具良好能力于策划工作并完成。
- 具怀疑心、挑剔性、独立性、果决，对专业水准及绩效要求高。

⑤ISTP。

• 冷静旁观者——安静、预留余地、弹性及会以无偏见的好奇心与未预期原始的幽默观察与分析。

- 有兴趣于探索原因及效果，技术事件是为何及如何运作且使用逻辑的原理组构事实、重视效能。
- 擅长于掌握问题核心及找出解决方式。
- 分析成事的缘由且能实时由大量资料中找出实际问题的核心。

⑥ISFP。

- 羞怯的、安宁和善的、敏感的、亲切的且行事谦虚。
- 喜于避开争论，不对他人强加己见或价值观。
- 无意于领导却常是忠诚的追随者。
- 办事不急躁，安于现状无意于以过度的急切或努力破坏现况，且非成果导向。

- 喜欢有自己的空间和按照自己订的日程办事。

⑦INFP。

- 安静的观察者，具理想性与对其价值观及重要之人具忠诚心。
- 希望外在生活形态与内在价值观相吻合。
- 具好奇心且很快能看出机会所在。常担负开发创意的触媒者。
- 除非价值观受侵犯，行事会具弹性、适应力高且承受力强。
- 具想了解及发展他人潜能的企图。想做太多且做事全神贯注。
- 对所处境遇及拥有不太在意。
- 具适应力、有弹性除非价值观受到威胁。

⑧INTP。

- 安静、自持、弹性及具适应力。
- 特别喜爱追求理论与科学事理。
- 习于以逻辑及分析来解决问题——问题解决者。
- 最有趣于创意事务及特定工作，对聚会与闲聊无大兴趣。
- 追求可发挥个人强烈兴趣的生涯。
- 追求发展对有兴趣事务之逻辑解释。

⑨ESTP。

- 擅长现场实时解决问题——解决问题者。
- 喜欢办事并乐于其中及过程。
- 倾向于喜好技术事务及运动，交结同好友人。
- 具适应性、容忍度、务实性；投注心力于会很快具成效的工作。
- 不喜欢冗长概念的解释及理论。
- 最专精于可操作、处理、分解或组合的真实事务。

⑩ESFP。

- 外向、和善、接受性、乐于分享喜乐予他人。
- 喜欢与他人一起行动且促成事件发生，在学习时亦然。
- 知晓事件未来的发展并会热烈参与。
- 最擅长于人际相处能力及具备完备常识，很有弹性能立即适应他人与环境。
- 对生命、人、物质享受的热爱者。

⑪ENFP。

- 充满热忱的、活力充沛的、聪明的、富想象力的，视生命充满机会但期待能得到他人的肯定与支持。
- 几乎能达成所有有兴趣的事。
- 对难题很快就有对策并能对有困难的人施以援手。
- 依赖能改善的能力而无须预作规划准备。
- 为达目的常能找出强制自己为之的理由。
- 即兴执行者。