

公共基础素质类系列教材

职业生涯规划与就业指导

陈玉民 吕清华 崔月娟 / 编著

ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU
JIUYE ZHIDAO



吉林人民出版社

公共基础素质类系列教材

职业生涯规划与就业指导

ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU
JIUYE ZHIDAO

陈玉民 吕清华 崔月娟 / 编著

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划与就业指导 / 陈玉民,吕清华,崔月娟编著.

长春:吉林人民出版社,2016.7

ISBN 978-7-206-12621-5

I. ①职…

II. ①陈… ②吕… ③崔…

III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材

IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第168729号

职业生涯规划与就业指导

编 著:陈玉民 吕清华 崔月娟

责任编辑:陆 雨

封面设计:孙浩瀚

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)

咨询电话:0431-85378033

印 刷:长春市中海彩印厂

开 本:700mm×1000mm 1/16

印 张:23.5 字 数:560千字

标准书号:ISBN 978-7-206-12621-5

版 次:2016年7月第1版 印 次:2016年7月第1次印刷

印 数:1-7 000册 定 价:46.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

松原职业技术学院教材 编写委员会

主任委员：勾长明

执行副主任委员：韩明辉

委员（按姓氏笔画为序）：

孔强新 王占海 王洪宇 王洪亮 王晓秋

王春雨 马桂霞 包金臣 刘忠巍 吕清华

朱宪龙 杨玉东 杨新宇 陈玉民 张永安

荣 岩 聂旭东 潘 静

《职业生涯规划与就业指导》内容简介

本书共分职业篇、求职篇、创业篇、发展篇四个模块，设计了16个项目，还增设了“第一次课”、“最后一次课”。每个项目分为五部分：一是拟实现的教学目标，写明通过本项目的学习应该培养的能力、需要掌握的知识和形成的素质；二是案例教学，每个项目选择1—2个案例创设情境，深入分析，学生讨论，帮助学生运用本项目内容分析实际问题，增强教学的实效性；三是项目支撑知识，是为了学生能够更好地完成项目而选择的支撑知识；四是拓展阅读，选择几篇与本项目内容相关的小资料，开拓学生眼界，丰富教学内容，提高教学的吸引力；五是拓展训练，是根据项目内容增设的学生课外训练内容，是课堂教学的有效补充和延伸。整部教材内容贯穿学业、职业、就业、创业、发展等整个就业指导工作服务体系。书后附国家有关的就业政策及相关法律法规等。

本书是职业院校的公共课教材，也可作为本科院校和从事就业创业指导工作的人员及其他择业人员的培训教材和自学参考书。

前 言

进入新世纪以来，随着社会经济的高速发展和产业结构的不断升级，我国职业教育也进入了发展的“快车道”，毕业生就业创业工作也成为教育领域重要的民生工程。党的十八届三中全会对高校毕业生就业工作进行了全面部署，明确提出了五项战略任务和六方面重点工作，指出要进一步强化创业教育和指导服务，大力提升就业指导服务水平，充分发挥校园就业市场的主渠道作用，不断提升毕业生就业质量。

促进就业不仅是政府的职责，而且也是职业院校办学的生命力所在。为了更好地帮助和指导职业院校学生准确、顺利进入职场，根据当前大学生求职、就业、创业过程中遇到的实际问题，在研究国家相关政策的基础上，结合吉林省教改课题《职业教育文化基础课程改革实践研究》、松原职业技术学院公共基础素质类系列教材的编写规划以及编者多年的就业指导教学工作实践，历经两年多的努力，编写了这本《职业生涯规划与就业指导》教材，旨在指导在校学生了解国家政策，规划自己的职业生涯；使学生认清形势，发挥优势、特长，积极应对求职、就业、创业过程中的一系列问题，做到心中有数；使学生能够克服心理障碍，把握求职技巧，做到“有备而来”，从而在求职、就业、创业中走向成功！

本书注重理论与实践相结合、理论指导与技术指导相结合的原则，遵循“贴近实际，注重实用，导训结合，重在实践”的基本思路，紧密结合职业院校学生实际，以培养技能型专门人才为目标，吸收近年来国内外职业生涯规划与就业指导的最新研究成果，在编写理念和内容编排方面突出如下特色：

第一，编写理念先进。充分体现职业教育注重工作实践和学生动手能力培养的基本特点，采取“模块—项目化”编写体例，突出典型工作任务和环节，以引导和帮助学生顺利就业和创业为终极目标，力争使本书能够成为广大学生职业生涯规划、就业指导及创业的导航仪。

第二，强化实践环节。本书紧紧围绕“突出学生实践和技巧”这一主线，不仅提供了大量的案例，还对每个案例进行了简要分析，尤其是还设计了拟实现教学目标、知识准备、学习实践、拓展阅读和拓展训练等几大环节，同学们可以通过完成工作任务的形式轻松地掌握每个要点和技巧。

第三，内容丰富实用。本书在编写过程中，吸取了许多专家学者关于职业教育发展的观点，参阅了大量关于学生职业生涯规划与就业指导、创业教育方面的书籍。全书共分职业篇、求职篇、创业篇、发展篇四个模块，设计了16个项目，还增设了“第一次课”、“最后一次课”。通过理论和实践分别开展职业生涯规划、就业指导、

创业教育、创新发展等为主的项目教学，贯穿学业、职业、就业、创业、发展等整个就业指导工作服务体系。

第四，行文生动活泼。书中提供了大量详细、实用的案例，增加了一些拓展阅读内容。无论是内容的选取，还是所折射的哲理，都具有一定的思想性、知识性和趣味性，读起来格外的亲切、温馨，让同学们在阅读过程中感到有趣和实用，增强可读性，达到学以致用效果。

“好风凭借力，送我上青云。”愿本书能给广大学生真正打开一扇就业的全景之窗，并透过这一窗口看到更广阔的前程。

本书是集体智慧的结晶，是团队成员精诚合作的结果。参与本书各项目编著的作者是：陈玉民负责制定本书的编写提纲，并编撰项目4、项目5、项目6、项目7、项目9、项目11、项目12等内容；吕清华负责第一次课、项目14、项目15、项目16、最后一次课和就业指导百问百答、高校毕业生就业主要网站暨吉林省公共就业人才服务机构、大学生求职常用英文词汇等内容的编撰；崔月娟负责项目1、项目2、项目3、项目8、项目10、项目13和就业政策规定等内容的编撰。全书由陈玉民教授统审、修改并定稿。

本书在编写过程中，得到了有关领导和教师的大力支持与帮助，并提出了宝贵的意见和建议，在此表示衷心的感谢！同时，参考了许多专家和学者的研究资料与成果，吸取了一些专家学者关于学生就业方面的观点，在此表示最诚挚的感谢和敬意！

由于编者水平和所掌握的资料有限，书中难免存在不妥和疏漏之处，敬请同行专家、广大读者不吝指教，以利我们不断改进、修正、提高。

编 者
2016年5月

目 录

| | |
|--------------------------------------|-----|
| 第一次课 走进就业指导 | 001 |
| 模块一 职业篇 | 021 |
| 项目1 了解职业世界 | 023 |
| 项目2 认识自我 | 037 |
| 项目3 制定职业生涯规划 | 056 |
| 模块二 求职篇 | 069 |
| 项目4 求职前的心理准备 | 071 |
| 项目5 培养职业意识 | 082 |
| 项目6 打造就业实力 | 089 |
| 项目7 搜集就业信息 | 107 |
| 项目8 制作自荐材料 | 117 |
| 项目9 面试 | 130 |
| 项目10 维护就业权益 | 151 |
| 模块三 创业篇 | 179 |
| 项目11 认识创业 | 181 |
| 项目12 锻造创业实力 | 198 |
| 项目13 制订创业计划 | 223 |
| 模块四 发展篇 | 239 |
| 项目14 角色转换 | 241 |
| 项目15 职业适应 | 254 |
| 项目16 职业发展 | 279 |
| 最后一次课 综合模拟求职 | 289 |
| 附件1: 就业指导百问百答 | 296 |
| 附件2: 就业政策和规定 | 320 |
| 附件3: 高校毕业生就业主要网站暨吉林省公共就业人才服务机构 | 351 |
| 附件4: 大学生求职常用英文词汇(中英对照) | 363 |
| 主要参考资料 | 368 |

第一次课 走进就业指导

步入职业院校，一些同学们沉浸在对大学生活和美好未来的憧憬中，也有一些大学生却感到了对大学生活的诸多不适应，甚至因为对学校 and 专业的缺乏了解而存在着深深的困惑和忧虑。大学是什么？大学生活有何特点？高职和普通专科的异同点有哪些？毕业后是不是推荐就业？我院的就业情况如何？可以专升本吗？上面这些疑问同学们是否都有过？或是还有更多？“走进就业指导”将带领同学们一起开启大学生活，共同寻找这些问题的答案。

拟实现的教学目标

能力目标：

1. 能够认清当前的就业形势；
2. 能够说出通过本课程的学习将形成的能力；
3. 能够说出本专业的就业岗位。

知识目标：

1. 掌握就业和就业指导的基本知识；
2. 深刻认识学习这门课程的意义；
3. 掌握本课程的学习方法。

素质目标：

增强学好这门课程的自觉性。

从生命的第一声啼哭开始，父母就对我们有了殷殷期许，他们希望我们健康成长。进入小学，他们希望我们“好好学习、天天向上”；进入中学，他们希望我们学习拔尖，能够顺利地进入大学。当我们经历十几载寒窗苦读，在炎炎夏日的苦盼中终于等来红彤彤的大学录取通知书的时候，似乎一切的期许终于实现。于是，在亲朋的祝贺之中、在同学的欢歌声中扔掉所有的书籍，从此卸下沉重的枷锁，开始了自由的、无拘无束的生活，可以不再顾忌地寻找“同桌的你”。大学生活真的如我们想象这般，红彤彤的录取通知书真的是通往“自由王国”的钥匙吗？



任务情境 RenWuQingJing

三个工人在砌一堵墙。有人过来问：“你们在干什么？”第一个人没好气地说：“没看见吗？砌墙。”第二个人抬起头笑了笑，说：“我们在盖一幢高楼。”第三个人边干边哼着歌曲，他的笑容很灿烂开心：“我们正在建设一座新城市。”10年后，第一个人另一个工地上砌墙；第二个人坐在办公室中画图纸，他成了工程师；第三个人呢，成为前两个人的老板。

【案例分析】

这个故事告诉我们理想是高扬在我们心中的一面旗帜，它会产生一种无形的创造性和张力，让平凡的工作充满想象，并引领我们为之而努力奋斗。从上述案例不难看出就业认识的重要性。对大学生来讲，只有对未来就业目标有一定的认知，在求职择业的时候才不会盲目。

任务一 熟悉学校

【训练方式】

老师做向导，带领学生对学院进行实地参观和考察。

【训练步骤】

1. 你了解我们的学校吗？
2. 为何报考我们学校？是家长建议，朋友介绍，还是学院的哪些优点吸引了你？
3. 对于学院的亮点，大家了解多少？

任务二 了解专业

【任务描述】

通过专业调查，让学生认识和熟悉专业，并能够认清专业的就业形势。

【专业介绍】

1. 介绍专业；
2. 介绍专业人才培养方案。

【调查内容】

题目：××专业调研报告

1. 专业调查：××专业的发展历史及发展趋势；××专业培养目标；××专业课程设置；××专业人才的知识结构等。
2. 岗位群分布：就业岗位和企业。
3. 就业前景分析：××专业人才现状与需求；××专业就业去向及就业后情况；未来就业形势分析。

任务三 认识课程



任务情境 RenWuQingJing

李刚是一名机电一体化专业的学生。入学以来专业课学习一直很刻苦，唯独对就业指导等公共基础课不感兴趣。上课就睡觉。老师多次跟他谈话。李刚同学却振振有词，“职业院校的学生学好专业课就行了，公共基础课没用”。调查发现，很多同学都有这种想法。那么，职业院校的学生到底要不要学习就业指导？

【话题讨论】

1. 什么是就业指导？
2. 为什么要学习就业指导？
3. 怎么学习就业指导？

任务四 认清当前的就业形势



任务情境 RenWuQingJing

教育部党组书记、部长袁贵仁在2015年全国普通高校毕业生就业创业工作网络视频会议上强调：2015年高校毕业生将达749万，要进一步增强信心，打好基础，完善机制，全力做好高校毕业生就业创业工作。

袁贵仁指出，党中央、国务院高度重视高校毕业生就业工作，习近平总书记等中央领导同志多次作出重要指示，对做好高校毕业生就业创业工作提出明确要求。国务院把高校毕业生就业创业工作列为稳增长、促改革、调结构、惠民生政策措施19项重要督查内容之一，开展了重点督查和跟踪审计。各地各部门各高校共同努力，积极引导毕业生到基层就业，建立高校毕业生就业质量年度报告发布制度，开展高校毕业生就业状况网上动态统计和监测，鼓励大学生参军入伍，进一步加强离校未就业毕业生后续服务工作，高校毕业生就业创业工作整体平稳有序。

2015年，毕业人数再创新高，无疑又会迎来一个新的“史上最难就业季”。教育部全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心主任张凤有指出，2015年就业总量压力依然较大，2015届毕业生总数将超过2014年。国家和地方经济增速进入新常态，宏观就业压力不减。据分析，2015年就业需求与2014年相比没有明显的起伏。但张凤有同时表示，2015年就业需求在结构性方面有变化，民营中小企业、二三线城市需求明显上升，毕业生对就业的期望值与社会需求有明显差别。总体来说，就

业形势依然复杂严峻，我们期望毕业生朋友及早认清就业形势和个人的综合情况，做好求职准备。

【话题讨论】

1. 当前大学生就业形势怎样？
2. 影响大学生就业难的原因是什么？
3. 你认为解决大学生就业难的对策有哪些？



项目支撑知识 XiangMuZhiChengZhiShi

一、就业及就业指导的基本知识

（一）就业

就业是劳动者同生产资料相结合，从事一定的社会劳动并取得劳动报酬或经济收入的活动。

就业的基本特征是：

1. 社会性。劳动者与生产资料是构成就业的基本要素。两者相结合，处于一定的生产关系之中。生产关系就是社会关系，就业总是受到社会关系的推动和制约，总是同社会的现状与发展密切相关的。
2. 经济性。对社会来讲，就业活动在宏观上要求尽可能充分地利用社会劳动力资源。对劳动者个人来讲，就业是获得生活资料的手段。就业活动的结果，要尽可能地满足劳动者不断增长的物质和文化生活的需要，使劳动力再生产的条件不断完善。
3. 计划性和合理性。劳动者和生产资料的结合不是任意进行的，而是要按一定的计划和比例来进行。其计划的方式由生产关系决定，结合的比例取决于生产力的发展水平。
4. 变动性和相对稳定性。随着生产力水平的提高和社会分工的不断发展，劳动者就业岗位的变换越来越频繁。这种变动在现代社会是不可避免的。同时，不同劳动资料与劳动对象相结合的劳动就业岗位，对劳动者的文化技术水平有着不同的要求。要提高结合的效益，就要不断提高劳动者的素质，并使劳动者尽可能地稳定在一个就业岗位上。

（二）就业指导

就业指导是帮助劳动者求职择业的一项公益性服务工作，是为了帮助劳动者根据自身特点和社会职业需要选择更能发挥自己才能的职业，全面、迅速、有效地与工作岗位结合，敬业、乐业，实现自己的人生价值和社会价值。

（三）就业指导的对象、主要内容和任务

就业指导的对象主要包括：大中专院校应届毕业生；军队转业干部、复员军人；

其他各类待业人员以及需要二次就业的人员。本课程所涉及的内容，主要是毕业生的就业指导问题。

就业指导的主要内容和任务主要包括以下几个方面：

一是思想教育。即帮助毕业生树立正确的择业观、崇高的职业道德和选择正确的成才之路，这就是就业指导的中心。

二是政策指导。即帮助毕业生按照国家制定的就业政策进行求职择业，这是就业指导的基础。

三是信息指导。主要包括国家经济发展趋势，人才市场供需形势分析，毕业生供需信息发布及查询等方面。这是就业指导的重要方面。

四是心理辅导。即运用心理学的原理和方法，针对大学生心理发展特点进行深入而具体的帮助，以使大学生保持良好的择业心态。这也是就业指导的重要内容。

五是技术指导。主要包括如何准备自荐材料、如何应对面试、笔试注意事项等等。这是就业指导不可或缺的内容。

二、就业指导的历史与现状

（一）就业指导的由来与发展

就业指导是社会生产力及职业分工不断发展的产物。现代意义的就业指导于19世纪末首先在西方资本主义国家如美国、欧洲一些国家应运而生。最早的应该说是1894年，美国加州工艺学校有人推行就业指导，报纸杂志开始刊登少量有关就业指导的文章。职业指导的正式创立一般以帕森斯1908年在波士顿创立职业局为起点，因而帕森斯被认为是职业指导的创始者。他主张在公立学校开设职业课程，配置专门的职业咨询工作者。到了20世纪30年代后，就业指导在全世界范围内逐步展开。经历了三个时期：即创始期（1908年至第一次世界大战期间）、发展期（第一次世界大战后至第二次世界大战期间）、成熟期（第二次世界大战至今）。新中国成立之前，就业指导即已在我国出现。最早在1916年，清华学校校长周诒春为了指导学生择业，发起了职业演讲活动，聘请名人、专家进校演讲职业问题，指导学生填写工作志愿，以预测就业趋势，并为确定学科提供依据，首开我国职业指导先河。

新中国成立后，国家对劳动力就业采取包下来的办法，就业指导一度被单一的思想教育所取代。在改革开放的新形势下，就业指导被赋予了新的内容。1979年，出现了劳动服务公司、人才交流中心、人才市场和人才库，到了20世纪80年代中期，一些学校开始试行就业指导。伴随大中专毕业生就业制度的深入，教育部成立了全国高等学校毕业生就业指导中心，各省市教育厅成立了毕业生就业指导中心，各个高等学校也相继成立了毕业生就业指导中心。开展就业指导工作。

（二）我国就业指导的现状

在我国改革开放的新形势下，毕业生就业指导工作获得了迅猛的发展。国家教委1991年成立了全国高校毕业生就业指导中心，而后各地相应的机构也陆续建立起来。一批有关的报刊、书籍、教材不断出版发行，一些学校开始设置就业指导课程，

实际的就业指导工作已积累了相当的经验。随着整个教育体制特别是毕业生就业制度改革不断深化, 就业指导工作必将获得进一步的发展。

三、开设就业指导课程的意义

(一) 有利于学生顺利就业

就业指导可以帮助学生用正确的价值观念、道德标准和行为规范参与求职择业活动, 以增强其适应新的就业形势的能力, 为毕业生提供准确的社会需求信息和求职择业的基本技巧, 从而为他们顺利就业搭起桥梁, 铺平道路。

(二) 有利于大学生的发展与成才

就业指导可以帮助毕业生选择能够发挥自己才能的职业, 从而为他们将来的发展与成才打下良好的基础。

(三) 有利于人才资源的合理配置

就业指导可以使毕业生人事相配、职能相称、人尽其才、才尽其用, 把有限的人才输送到社会主义现代化建设急需的工作岗位上去。

(四) 有利于教育体制改革的进一步深化

就业指导工作是学校和社会联系的桥梁纽带。学校据此可以及时掌握社会需求, 主动调整专业结构, 按需招生, 按需培养, 提高教育质量, 减少教育投入的浪费, 提高办学效益。

四、学习方法

(一) 课程的性质和任务

《就业指导》是伴随我国大学生“双向选择、自主择业”的就业制度改革而新兴的一门综合性课程, 有较强的针对性和实践性。这门课程以大学生专业知识、技能以及人文素养为基础, 其目的和任务是帮助大学生了解国家就业形势和政策, 引导大学生充分认知自我, 合理调整职业预期, 树立正确的择业观, 增强就业竞争意识, 掌握求职择业的基本常识和技巧, 把握大学生就业市场的特点和功能, 以此提高大学生主动适应就业制度改革及就业环境变化的能力, 增强求职择业的实力, 最终指导和帮助大学生实现成功就业。

就业指导课程主要内容为“职业篇”、“求职篇”、“创业篇”、“发展篇”四个模块。通过理论和实践分别开展职业生涯规划、就业指导、创业教育、创新发展等为主的项目教学, 贯穿学业、职业、就业、创业、发展等整个就业指导工作服务体系。

(二) 学习方法与原则

1. 理论联系实际

毕业生就业是一项实践性很强的工作，因此，我们在《就业指导》课程的学习中要避免一些空洞的理论说教或者对某个理论知识的生搬硬套；应该紧密联系地区、行业、学校及专业的就业特点，灵活地掌握相关理论知识。

2. 知行并重，行知统一

在学习过程中必须重视通过一定理论知识的学习，形成自己的实际就业能力。广大毕业生在就业问题上一定不能有什么依赖思想。就业指导的教学也不能仅仅局限在课堂上，而应通过典型案例分析、模拟人才市场等方式拓展到社会实践、报告会、座谈会中，真正使就业能力的训练和提高落到实处。

3. 坚持有针对性地学习和训练

学习本课程应该针对自身就业的实际情况，有效地拓展自己的求职就业知识，增强自己的职业意识，不断提高自己的就业心理素质。因此，我们在学习本课程时要不断地问自己“究竟想从事什么职业？如何实现这个职业理想？”只有这样我们才能了解自己的需求，看到现实社会的实际需求，不断调整自己适应社会需要、实现自我的目标。

面对求职就业，很多学生都会产生担心、害怕、徘徊、犹豫……甚至可能有还没迈步便打算放弃的迷茫。这个时候，需要告诫自己：成功大都是在尝试中取得的，我们常说“摸着石头过河”。前方是未知的，只有不断地摸索尝试，迈出第一步，我们才有成功的机会；只有勇于尝试，坚持不懈，才可能有成功的一天。

人的一生中尝试是不可避免的，尝试的结果有成功也有失败。失败了不要紧，重要的是从失败中总结经验教训，为下一步尝试成功做准备。求职就业也一样，我们一定要“有一个想法就去做”，用自己的行动去推动理想实现，这样我们就一定会为自己的职业生涯探索出成功之路。

五、当前大学生就业形势

据人力资源和社会保障部数据显示，2014年全国高校毕业生人数为727万人。相比2013年699万毕业生增长28万人次，再创历史新高，被冠以“更难就业季”称号。在经济充满挑战的大环境下，每年都在增加的毕业生人数，使得“就业难”被毕业生、家长以及媒体广泛关注。作为招聘行业的领军者，智联招聘结合百度数据针对2014年高校毕业生就业问题进行了全盘分析与解读。

从整体需求来看，智联招聘数据显示，2014年面向毕业生的职位发布量相比去年增长10.14%，毕业生就业竞争指数有所下降。智联招聘认为，随着民营企业、第三产业等对大学生的吸收能力和欢迎程度有增无减；二、三线城市快速扩张对拓展市场的需求日益增强，都为毕业生带来了职业发展的机会。智联招聘认为，“就业难”并不是难在岗位的缺乏，而是难在毕业生对未来方向、社会需求的认知错位及自我缺乏了解产生迷茫。

从1999年开始，我国高等教育进入发展新阶段，大学毕业生人数每年以60万—70万的人数增加。然而近年来，大学生就业状况却越来越糟糕。据教育部统计，从2002年开始，高校扩招的大学生陆续毕业，当年全国普通高校毕业生为145