

21 世纪高职高专教育系列规划教材

职业指导教程

杨生斌 主编

西北大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业指导教程/杨生斌主编.-西安: 西北大学出版社, 2003.8
ISBN7-5064-1857-0
I.职... II.①杨... III.职业选择-高等学校: 技术学校-教材 IV.C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第014145号

21 世纪高职高专系列规划教材

职业指导教程

主 编 杨生斌 党 胜

出版发行 西北大学出版社
地 址 西安市太白路229号
邮政编码 710069
购书电话 (029) 88303059 88303593
经 销 陕西省新华书店
印 刷 西安华新彩印有限责任公司印刷

开 本 787 9 60毫米 1/16开
印 张 14.25
字 数 263千字
版 次 2004年8月第1版 2005年9月第3次印刷
书 号 ISBN 7-5604-1857-0/C 4 1
定 价 23.00元



内 容 简 介

本教程以个人职业生涯发展为主线,按照“职业——职业心理——职业规划——职业准备——就业——择业——从业——创业”的逻辑顺序,针对在校学生的实际,从实用的角度,系统介绍了:职业、职业发展,职业心理、职业兴趣、职业能力、职业人格,职业生涯规划,职业道德、职业知识、职业能力、职业态度,就业观念、就业制度、就业政策、就业信息、就业途径,择业应试的方法和技巧,角色转换、职业适应、职业变迁、从业能力、自我管理,创业意识、创业知识、创业方法、创业步骤、创业政策、创业管理等内容。同时,配合各章节,选编了丰富的专栏知识、案例、测试表和思考练习题。本教程既可以作为在校大学生职业指导课程的教材,也可以作为自学的读物。对于要选择专业和学校的同学有参考价值,对于在职人员的职业发展也有帮助意义。





一个人职业和才能相当和不相当,差距很大。用经济眼光看起来:要是相当,不晓得增加多少效能;要是不相当,不晓得埋没多少人才。就个人论起来:相当,不晓得有多少快乐;不相当,不晓得有多少怨苦。

—— 黄炎培

职业指导专家确信:职业生涯搜寻是一个人所能做的最好的投资。

—— [美]Elwood N. Chapman

选择职业是人生大事,因为职业决定了一个人的未来……选择职业,就是选择将来的自己。

—— 哲学家 罗素





《职业指导教程》编委会及编写组人员

编 委 会

主 任:

邓文龙

副主任:

张长保

成 员:(按姓氏笔画排列)

丁祖诒	王有存	王恒斐	王明亮	叶宝善
吕 明	刘建彪	任万钧	李迈强	张权民
陈运珠	陈登文	姜维之	赵步长	赵居礼
胡建波	胡 列	高启成	郭开龙	黄 藤
崔 岩	彭三民	雷广文	穆建国	



编写组

主 编：

杨生斌

编写人员：(以撰写章节顺序排名)

王宝生	孙小云	刘建彪	卢勇江	刘庆昌
胡晓红	杨雪峰	曹光明	成宗田	周玉昆
朱顺德	郭小莉	杨勇才	李玉汉	杨建伟
党 胜	惠世杰	苏晓明	阎红茹	刘增铁
张养安	李社义	柴胜利	雷忠鹏	





序

邓文龙

没有职业指导的教育是不完善的教育。专业教育与职业教育是学校教育的两个轮子,是鸟的两翼,缺一不可。实施职业指导是提高人才综合素质的重要途径。

根据国家教育部的精神,职业指导的主要内容包括:加强职业意识、职业理想和职业道德教育;引导学生从职业的角度了解社会、了解自己,树立正确的职业理想,增强学生提高职业素质和职业能力的自觉性;引导学生树立正确的职业观、择业观和创业观,做好适应社会、融入社会的准备,提高求职择业过程中的抗挫折能力和变换职业的适应能力;引导学生依据职业对从业者的道德要求,规范自己的行为,促进职业道德的养成。

要向学生提供就业指导和援助:帮助学生了解就业政策法规,依法就业;帮助学生了解就业形势和自身条件,选择就业和升学方向;帮助学生了解本地、异地、国外(境外)的就业信息,提供择业咨询;帮助学生掌握求职的技能和方法。

要开展创业教育:引导学生树立创业意识,培养创业精神,学习创业知识;帮助学生参加社会实践,提高创业能力;帮助学生了解创业信息,选择创业方向,为毕业生自主创业或从事个体经营提供咨询和跟踪服务。

实施职业指导的原则有:

教育性原则。立足教育与引导,突出职业理想、职业道德、职业知识的教育和求职就业、开拓创业能力的训练,注重与德育工作的结合。

援助性原则。为学生择业、就业、创业提供具体的指导和帮助,尊重学生的自主选择,不得无原则承诺“包分配”。

主体性原则。以学生为主体,充分调动学生的积极性、主动性,既要面向全体学生,又要重视个别指导。

实践性原则。加强与劳动力市场、用人单位和学生家庭的联系、合作与沟通,注重与实习和社会实践活动的结合,使学生在实践中受到教育,得到提高。

实施职业指导的途径有:

发挥职业指导课程教学的主渠道作用,积极改进教学方法和手段,改革考核办法,切实提高教学质量。

序



把职业指导全面渗透在学校各项教育教学活动中,实现职业指导工作的全员化、全程化。为学生提供本地、异地、国外(境外)就业咨询服务。加强与劳动人事等部门、就业中介组织等的联系与合作,广泛收集并提供就业信息。

组织供需见面会,为毕业生与用人单位实现双向选择创造条件。加强学校和用人单位的合作,疏通毕业生就业渠道。

组织开展创业实践活动,帮助学生学习创业知识,培养创业意识和创业能力;提供创业信息咨询,为学生创业提供有利帮助。

职业指导不是单纯的就业指导,让学生实现就业是目的,但保证学生顺利就业并能人尽其才的重要过程是职业指导。怎样让学生在心理、兴趣、特长方面做好就业准备,怎样挖掘和充分发挥他们的职业特长,最终选择到最适合自己的岗位,这是更重要的前瞻性、基础性工作。只有这个工作做好了,就业目标才能真正实现。

根据教育部的文件要求,结合我国高职高专生的实际状况,我们组织编写了国内第一部规划教材《职业指导教程》,为推动我国高职高专教育体系和教学内容的完善开了一个好头,也为推动我国高职高专教育的职业指导工作奠定了一个好的基础,这是强化教育服务学生、服务市场需求的体现。

有了教材不一定就能保证学生有好的职业生涯,好的职业生涯需要学校加强职业指导,培养师资队伍,提高教育教学质量,提高学生的综合能力,更重要的是需要同学们的不懈努力。教材为各学校加强高职高专生的职业指导创造了一个条件,打造了一个平台,形成了职业指导的契机和切入点。面对我国就业的严峻形势,希望各学校重视和加强对学生的职业指导工作,加强课程建设、加强师资队伍的建设,不断积累经验,更好地为学生的职业发展服务,不断推动我国高职高专职业指导工作迈上一个新台阶。

2003年12月



目 录

序	(1)
第一章 职业与个人职业生涯	(1)
第一节 职业概述	(1)
第二节 职业的发展变化	(10)
第三节 个人职业生涯	(15)
第二章 职业心理	(24)
第一节 大学生的心理特征	(24)
第二节 职业兴趣	(32)
第三节 职业能力与职业人格	(39)
第三章 职业生涯规划	(71)
第一节 职业生涯规划概述	(71)
第二节 职业生涯设计的准则与影响因素	(75)
第三节 职业生涯规划的方法与步骤	(81)
第四节 个人职业生涯开发	(86)
第四章 职业准备	(93)
第一节 职业道德	(94)
第二节 职业知识	(98)
第三节 职业能力	(105)
第四节 工作态度	(109)
第五章 就 业	(115)
第一节 就业信息	(115)
第二节 就业途径	(120)
第三节 我国的劳动制度	(122)
第四节 就业合同	(126)
第五节 就业政策	(130)
第六章 择业技巧	(135)
第一节 自我推销	(136)
第二节 撰写求职信	(140)

目

录





第三节	编写履历表·····	(145)
第四节	求职应试·····	(147)
第七章	从 业·····	(165)
第一节	角色转换·····	(165)
第二节	职业变迁·····	(169)
第三节	从业能力与技巧·····	(173)
第四节	与主管相处·····	(181)
第八章	创 业·····	(187)
第一节	创业概述·····	(187)
第二节	创业计划·····	(195)
第三节	创办企业的条件与程序·····	(209)
主要参考文献	·····	(218)



第一章 职业与个人职业生涯

【本章提示】介绍职业和个人职业生涯的基本知识,帮助您认识职业并了解个人职业生涯的一般历程。

第一节 职业概述

一、职业的形成与发展

职业(Career),是参与社会分工,利用专门的知识 and 技能,为社会创造物质财富和精神财富,获取合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。

“职业”一词有多种含义。从最常用的意义上讲,它可以指“生涯”——他的职业生涯进展良好,可以指“专业”——她选择了从医的职业,或者指终身工作的历程——他的职业历程包括了在 6 个不同组织中承担了 15 种职务。

职业是人类社会发展到一定历史阶段的产物,是随着社会分工的产生而出现的。在原始社会初期,由于人类活动的目标简单,生存手段落后,大致无职业而言,虽然在氏族成员中存在着自然分工,如男子狩猎、捕鱼、作战,女子在家抚养子女、制作食物及衣物、管理家务,但这种分工还只是家族内部的活动分工,不能称为职业分工。随着社会的进步与发展,大约在旧石器时代,即我国山顶文化时期,在氏族公社里,出现了按性别和年龄进行的相对稳定的分工,这些可视为职业的萌芽。

随着社会生产力的向前发展,人类征服大自然的能力明显提高,狩猎的动物已经有了剩余,于是,农耕和畜牧开始分工,原始的畜牧业产生了,这就是所谓的第一次社会大分工。随后,由于社会生产力的逐步发展,产生了第二次社会大分工,工业从农业中分离出来。第三次社会大分工,出现了商业。经过三次社会大分工之后,氏族解体,私有制产生,阶级出现,导致了体力劳动和脑力劳动的分工和对立。至此,人类社会产生了各种各样的职业,职业活动成为普遍的社会现象,职业家族就开始慢慢地分化扩展起来。

到了资本主义社会,由于科学技术的发展和生产工具的改进以及社会化大生产的实现,生产力得到了空前的发展,涌现出成千上万种职业,职业划分不断



细化。目前我国正处在发展阶段,各种经济形式并存。随着政治体制、经济体制改革的进一步深化,生产力的进一步发展,新兴的产业和职业也会不断出现。

职业发展过程的快慢取决于社会生产力的发展水平。社会生产力的发展,促进了社会分工,而社会分工又产生人类不同的职业。社会分工随着社会生产力的发展及人类社会经济生活的进一步提高而发展变化,同时也引起社会职业的发展变化。职业的发展变化主要表现为:职业分工由简单到精细;职业内容不断吐故纳新;职业结构不断调整;新型职业不断产生;对从业人员的素质要求越来越高。

二、职业的特征

人们对职业的特征说法较多,美国的塞尔兹认为,职业具有技术性、经济性和社会性。日本的社会学家保谷六郎认为,职业具有经济性、技术性、社会性和伦理性。

我国学者姚裕群根据中国职业的特点提出了职业的六大特征:

(一)职业的同质性

无论哪一类别的职业内部,其劳动条件、工作对象、生产工具、操作内容、人际关系等都是相同的或相近的。由于情境的同一,人们就会形成同一的行为模式,有共同语言,很容易认同。

(二)职业的差异性

不同职业间有着巨大的差异,包括职业活动内容、个人行为模式、职业社会心理等。古人说世上有“百业”或“三百六十行”,而现代社会有几千至上万种职业。随着分工的细化、技术进步、经济结构的变动和社会的发展,新的职业不断涌现,其数量大于被淘汰的旧职业。同时,社会职业差异也继续加大,导致了不同职业的不同社会人格。

(三)职业的层次性

在众多的职业类型间,可以区分为不同层次。从社会需要来看,职业不必有“高低贵贱”之分。但是,在现实社会中,职业存在“高低贵贱”之分。这种职业社会评价的层次性,根源于各种不同职业的体力脑力付出的不同、工作的复杂程度不同、以及工作的轻松性、教育资格条件、在工作组织权力结构中的地位、工作内容的自主权、收入水平、社会声望等方面的差别。这些差别本身是一种客观存在而非人的主观意愿。

(四)职业的基础性

职业是个人和社会存在和发展的基础,因为职业为人们解决了生活的经济来源。有了职业生活,才有八小时外的自由。



(五) 职业的广泛性

职业问题十分复杂,既涉及社会大多数成员,也涉及社会的各个领域,如:经济、政治、心理、教育、科学技术、伦理等等,具有广泛性。就个人而言,生活的方方面面,都与大千职业世界发生联系。

(六) 职业的时代性

职业的时代性一般指两个方面:一是职业随着时代发展而变化,一些新的职业产生,一些过时的职业淘汰;二是每一时代,社会职业都有自己的“时尚”,表现为人们热衷的职业风气、价值取向。如我国曾一度出现的“参军热”、“经商热”等。

三、职业的作用

职业是实现人生价值的舞台,它对社会和人生起着十分重要的作用。

(一) 职业是决定人们生活方式的基础

职业是人们生存的基础,是个人获得经济收入的来源,它决定着人们生活质量的好坏。不同职业、职位给就业者带来的经济收入存在明显差别,经济收入的高低影响着人们的生活水平,对人们的生活方式也会带来巨大影响。

(二) 职业是实现个体价值的途径

自我价值的实现是人们最高层次的需要。人们从事某种职业不仅是为了获得报酬,更重要的是在职业活动中展现自己的智慧和才华,发挥和发展自己的潜能,实现自己的人生理想和价值。值得注意的是,只有个人的需要与社会的需要很好地结合起来,个体价值才能实现。

(三) 职业是完善人们个性的手段

职业作为一个特定的社会角色,影响着从业者个人兴趣、能力及性格的形成和完善、不同的职业对人们个性的影响各有不同。如教师对其个人口头表达能力的完善,推销人员对其社交能力的培养等。职业对人们性格的影响也很明显,严肃活泼、团结紧张的军旅生活可以使人变得勇敢、机智;运动员职业能培养一个人坚韧不拔、顽强拼搏的性格;企业管理职业能使人具有勇敢、沉着、果断的性格。

(四) 职业是推动社会进步的动力

职业的形成是合理社会分工、充分发挥人们的聪明才智的结果。从社会学的角度看,职业的发展反映了社会的进步。人类社会是由政治、经济、文化、教育、科学技术等诸方面构成的。人类社会的发展是以上诸因素共同发展的结果,这些因素的发展又是与之相适应的职业者密不可分。如科学技术工作者推动科技的发展与进步、医务工作者推动医疗技术的进步、教师推动教育事业的发展等等。在当今社会中,每一项主要工作,每一种重要的劳动以及社会活动,都有与



之相应的职业。也正是在这些职业中,有着不懈努力的从业人员,才使社会不断发展进步。

(五)职业是个人服务社会、服务他人的岗位

在我们的社会里,人人都是服务对象,人人又都为他人服务。每个人都是社会的一分子,既享受社会提供的便利和服务,同时,在进入劳动年龄阶段又应当承担一定的社会义务,为社会创造财富,为现代化建设出力,为他人提供服务。个人从事的某种职业既是个人在社会劳动体系中进行具体劳动创造的体现,又是为社会建功立业的途径。同时职业生活还能促进个人的进一步社会化,成为一个社会人,为人的一生的顺利发展创造条件。

四、职业的分类

职业的种类繁多,由于各国国情不同,划分职业的标准有所区别。随着新兴科学技术的发展,产业结构的调整和职业的变化,其分类的标准、内容、方法也在不断的变化。现就一般情况作以介绍。

(一)国外职业的分类

国外职业的分类一般有三种类型:

1. 按脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行分类

一般分为两大类:白领工作人员和蓝领工作人员。白领工作人员,从事专业性和技术性的工作,包括农场以外的经理和行政管理人员、销售人员、办公室人员。蓝领工作人员,包括手工业及类似的工人,非运输性的技工、运输装置机工、农场以外的工人、服务性行业工人。这种分类方法,可以明显地看出具有职业的等级性。

2. 按个体的心理差异进行分类

这种分类方法是根据美国著名的职业指导专家霍兰德的人格——职业类型匹配理论,把人格类型划分为六种,即现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型。与人格类型相对应的是六种职业类型(见第二章第二节)。

3. 依据各个职业职责或“从事的工作”进行分类

这是国际上比较普遍采用的分类方法,通常有代表性的有以下两种:

第一种是国际标准职业分类。国际标准职业分类把职业由粗而细分为四个层次,即8个大类、83个小类、284个细类、1506个职业项目,共列出1881个职业。其中8个大类是:(1)专家、技术人员及有关工作者;(2)政府官员和企业经理;(3)事务工作者和有关工作者;(4)销售工作者;(5)服务工作者;(6)农业、牧业和林业工作者、渔民和猎人;(7)生产和有关工作者、运输设备操作者和劳动者;(8)不能按职业分类的劳动者。了解这种分类方法便于进行国际间职业统计资料的对比和国际交流。



第二种是加拿大《职业岗位分类词典》的分类方法。它把分属于国民经济中主要行业的职业划分为 23 个主类。即:(1)管理行政及有关职业;(2)自然科学工程和数学方面的职业;(3)社会科学及有关领域的职业;(4)宗教方面的职业;(5)教学有关职业;(6)医疗和保健方面的职业;(7)艺术、文学、表演艺术及有关职业;(8)体育及娱乐方面职业;(9)文书事务性工作及有关职业;(10)销售职业;(11)服务职业;(12)农业、园艺和畜牧职业;(13)渔业、捕捉及有关职业;(14)林业和采伐职业;(15)采矿和采石职业;(16)加工职业;(17)机械加工及有关职业;(18)产品制造、组装和修理职业;(19)土建行业的职业;(20)运输设备操作职业;(21)未归他类的职业;(22)材料搬运及有关职业;(23)其他手工工艺和设备操作职业。主类下分 81 个子类,489 个细类,7200 多个职业基本名称。

(二)我国职业的分类

我国目前职业的分类有以下几种类型:

1. 按工作性质分类

根据 1999 年 5 月颁布的《中华人民共和国职业分类大典》,按工作性质,我国职业归为 8 个大类,66 个中类,413 个小类,1838 个细类(职业)。

8 个大类分别是:

第一大类:国家机关,党群组织,企业、事业单位负责人,其中包括 5 个中类,16 个小类,25 个细类。

第二大类:专业技术人员,其中包括 14 个中类,115 个小类,379 个细类。

第三大类:办事人员和有关人员,其中包括 4 个中类,12 个小类,45 个细类。

第四大类:商业、服务业人员,其中包括 8 个中类,43 个小类,147 个细类。

第五大类:农、林、牧、渔、水利业生产人员,其中包括 6 个中类,30 个小类,121 个细类。

第六大类:生产、运输设备操作人员及有关人员,其中包括 27 个中类,195 个小类,1119 个细类。

第七大类:军人,其中包括 1 个中类,1 个小类,1 个细类。

第八大类:不便分类的其他从业人员,其中包括 1 个中类,1 个小类,1 个细类。

2. 按产业分类

一般来说,产业的划分是以劳动性质、作用和内容的同一性为标志,反映社会分工的发展水平,通常分为三大产业部门。

第一产业——农业,包括种植业、林业、畜牧业、渔业等。农业是国民经济的基础,是人类粮食和其他生活资料的来源,也是许多工业原料的提供者。

第二产业——工业、建筑业。工业包括冶金、煤炭、石油、机械、电子、纺织、化工、食品等,是采掘自然资源和对原材料进行加工的物质生产部门;建筑业则



是从事建筑和安装工程施工的社会生产部门。第二产业是国民经济的支柱,其中工业在许多国家的国民经济中都起着主导作用。

第三产业——除第一、二产业以外的流通和服务类产业部门。具体可分以下四个部门:

流通部门:包括交通运输业、邮电通讯业、商业、饮食业、物资供销和仓储业等;

为生产和生活服务的部门:包括金融、保险、房地产、公共事业、居民服务、旅游、咨询信息服务业和各类技术服务业等。

为提高科学文化水平和居民素质服务的部门:包括教育、文化、广播电视业、科学研究事业、卫生、体育和社会福利事业等。

为社会公共需要服务的部门:包括国家机关、党政机关、社会团体以及军队和警察等。

3. 按经费来源分类

按经费来源的渠道不同,职业可分为行政事业单位和企业单位职业。行政事业单位的经费来源是国家财政,也就是说是由纳税人供养的,主要是为社会公共需要服务的;企业单位是自收自支,通过向市场提供产品和服务,等价交换取得收入,自求发展,同时还为国家创造税收。

4. 按主要付出劳动的性质分类

按付出劳动的性质不同,将职业分为体力劳动为主的职业和脑力劳动为主的职业。

(三) 职位分类

职位是职业分支,是在职业的基础上划分的。每一种职业都有职位的划分。

职位一般有五个特点:一是职位是任务和责任的综合体,是人与事有机结合的基本单元。二是职位的数量是有限的,其数量由这一组织在整个组织体系中的地位、任务、人员培训的需要及经费预算等因素所决定。确定的职位数称作这一组织的“编制”。三是职位代表任务的分配和职责的授予,因此,职位不可能是终身的。四是职位一般不随人走。五是职位可以按不同标准加以分类,可以划分一定的等级。

1. 专业技术人员

专业技术人员指通晓某一门专业或专门知识、学科领域的人才。专业技术职务(职位)是根据实际工作需要、有明确的职责、任职条件和任期,并需要具备专门的业务知识和技术水平才能担负的工作岗位,不同于一次获得后而终身拥有的学位、学衔等各种学术、技术称号。下面介绍我国现行的三十二个职称系列:

(1)新闻专业人员职务:分设记者职务、编辑职务。记者职务设高级记者、主



任记者、记者、助理记者；编辑职务设高级编辑、主任编辑、编辑、助理编辑。

(2) 高等学校教师职务：设教授、副教授、讲师、助教。

(3) 自然科学研究人员职务：设研究员、副研究员、助理研究员、研究实习员。

(4) 广播电视播音专业职务：设播音指导、主任播音员、一级播音员、二级播音员、三级播音员。

(5) 农业技术人员职务：设高级农艺师、农艺师、助理农艺师、农业技术员。

(6) 卫生技术职务：分为医、药、护、技四类：

A. 医疗、预防、保健人员：设主任医师、副主任医师、主治（主管）医师、医师、医士；

B. 中药西药人员：设主任药师、副主任药师、主管药师、药师、药士；

C. 护理人员：设主任护师、主管护师、护师、护士；

D. 其他卫生技术人员：设主任技师、副主任技师、主管技师、技师、技士。

(7) 档案管理专业职务：设研究馆员、副研究馆员、馆员、助理馆员、管理员。

(8) 文物博物专业职务：设研究馆员、副研究馆员、馆员、助理馆员、文博管理人员。

(9) 出版专业人员职务：分编辑、技术编辑、校对职务：

A. 编辑职务（含美术编辑）：设编审、副编审、编辑、助理编辑；

B. 技术编辑职务：设技术编辑、助理技术编辑、技术设计员；

C. 校对职务：设一级校对、二级校对、三级校对。

(10) 翻译专业职务：设译审、副译审、翻译、助理翻译。

(11) 艺术专业职务：设编剧、导演、演员、演奏员、指挥、作曲、舞台美术设计，以及各类专业美术创作人员的职务，（艺术等级）定为一级、二级、三级、四级；舞台技术职务定为主任舞台技师、舞台技师、舞台技术员，分别与艺术专业的二、三、四级相对应。

(12) 统计专业职务：设高级统计师、统计师、助理统计师、统计员。

(13) 图书资料专业职务：设研究馆员、副研究馆员、馆员、助理馆员、管理员。

(14) 工艺美术专业职务：设高级工艺美术师、工艺美术师、助理工艺美术师、工艺美术员。

(15) 技工学校教师职务：分设文化、技术理论课与生产实习课教师职务：

A. 文化、技术理论课教师职务：设高级讲师、讲师、助理讲师、教员；

B. 生产实习课教师职务：设高级实习指导教师、一级实习指导教师、二级实习指导教师、三级实习指导教师。

(16) 会计专业职务：设高级会计师、会计师、助理会计师、会计员。

(17) 中国社会科学院研究人员职务：设研究员、副研究员、助理研究员、研究实习员。