



职业指导课程丛书

丛书主编 张 丰
本册主编 谢卫民 李 日



求职指导

QIUZHI ZHIDAO

浙江大学出版社

职业指导课程丛书

求职指导

丛书主编 张 丰

本册主编 谢卫民 李 日

图书在版编目 (CIP) 数据

求职指导/ 谢卫民, 李日主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2004.2

(职业指导课程丛书/张丰主编)

ISBN 7-308-03595-6

I. 求 ... II. ① 谢...② 李... III. 大学生-职业选择-教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 005706 号

责任编辑 华光 周庆元

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 浙江万盛达实业有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 6.75

字 数 160 千

版 次 2004 年 2 月第 1 版 2004 年 6 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 7-308-03595-6/G·675

定 价 7.00 元

职业指导课程丛书编委会

主 任 许建强
副 主 任 陈良玉 张 丰
委 员 (按姓氏笔画为序)
 王文勇 李 日 许建强
 牟惠康 陈良玉 张 丰
 张宗飞 金 遂 金洪来
 莫云富 谢卫民 颜耀忠

丛书主编 张 丰
本册主编 谢卫民 李 日
副 主 编 金 遂
编写人员 (按姓氏笔画为序)
 朱自先 李 日 邵毅军
 金 遂 谢卫民

序 言

在职业学校中开设职业指导课,全面、深入、系统地对学生进行求职指导与创业指导,是我国教育体制和劳动就业制度改革的必然要求,是职业教育面临的一项紧迫任务,也是当前推进素质教育的重要举措。教育部于2002年下发了《关于加强职业技术学校职业指导工作的意见》,并于2003年11月在河南郑州召开了全国职业技术学校职业指导工作经验交流会,专题研究职业技术学校的职业指导工作,把职业指导作为关系职业教育现有成果的巩固和进一步深化改革、求生存争发展的关键性举措。为此,我们一定要大力加强职业指导工作,从学生实际出发,把职业指导当做让学生“学会做人”的重要途径来抓。

职业教育是培养人们从事某种职业所需要的技能和知识的专业化教育。其实质是一种生计教育,也就是就业与创业教育。所以说,职业指导工作是职业教育的龙头,它在很大程度上决定着职业教育的生存和发展。加强职业技术学校的职业指导工作,是实现职业技术学校毕业生顺利就业的有力措施,是实现职业教育服务经济社会发展功能的有效途径,它对职业教育的改革与发展有着深远的影响。一是有利于打通就业出口,拉动职业学校的招生,加快高中段教育的普及;二是有利于促进中等职业学校专业结构的调整,增强职业学校毕业生的适应能力以及学校为经济建设服务的针对性;三是有利于提高教育教学质量,深化教学改革,加强实践教学环节,培养学生的就业竞争能力;四是有利于提高中等职业学校毕业生的就业率和就业质量,促进地方经济的建设。

前几年,许多地区和学校都有组织、有计划地对职业指导工作

进行了专门的研究和探索,形成了不少成功的经验和教育素材。台州市根据本地的实际,构建了由职业道德、求职指导、创业指导与创业实践活动等模块组成的职业指导系列课程,就是一项可贵的成果。

这套职业指导系列课程有以下三方面的特点:

一是结合当地实际,重视学生创业意识与创业能力的培养。《中共中央关于加强社会主义精神文明建设若干重要问题的决议》中指出:“在全民族树立艰苦创业精神,是实现社会主义现代化的重要思想保证。”把创业列为职业指导课程的内容是时代发展的要求,是指导学生在市场经济大潮中求生存、求发展的必经之路。

二是将综合实践活动课程的理念引入到职业指导课程中。这不仅符合职业指导课的内在规律,而且也适应我国当前实施素质教育的发展趋势。这种密切联系学生自身生活和社会生活,以学生的体会与经验为基础的学习方式,对于实践能力的发展有着重要的作用。

三是循序渐进,将职业指导的各主题贯穿于职业学校教育教学的全过程。从职业道德、职业素养到择业观念、创业意识,从基本的社会常识、择业与求职的技巧到创业的知识与技能乃至就业竞争能力的全面提高,都体现于职业指导课程的整体规划之中。

加强职业指导教育,既是一项具有挑战性而又比较艰巨的工作,又是一项具有深远影响的工作。希望各类中等职业学校都能开设职业指导与创业指导课,并把职业指导教育和创业教育贯穿于学校教育的全过程中。

黄新荣

(浙江省教育厅副厅长)

2003年12月

课程说明

教育部已规定《职业道德与职业指导》为中等职业学校学生必修的德育课。2002年10月,教育部又下发了《关于加强职业学校职业指导工作的意见》,进一步明确了职业指导工作的目标和任务。我们根据当前的社会就业形势,以及东南沿海地区个私经济较为发达的背景,把职业思想与职业道德、择业与求职指导、创业指导作为职业指导课程的三大板块,同时将综合实践活动的理念引入到职业指导课程中,构建了具有地方特色的职业指导系列课程。

这套职业指导课程包括职业道德、求职指导、创业指导和创业实践活动四个部分。因为职业道德与综合的职业指导已有比较成熟的课程计划与教材,并已作为中等职业学校第一学期德育课学习内容。所以,我们从另外三个选题对职业指导课程进行了发展,组织力量进行课程与教材建设,编写了《求职指导》、《创业指导》和《创业案例与实践活动》三本书,以供中等职业学校第二学期、第三学期和第四学期教学所用。

这三本教材是在浙江省台州市几所较早系统开展职业指导与创业教育的学校的校本教材与研究成果的基础上发展而成的。三门职业中专负责《求职指导》的编写;台州工业学校负责《创业指导》的编写;台州市教育局教研室组织部分骨干教师编写了《创业案例与实践活动》,并主持了丛书的策划与统稿。

在教材编写中,编者力图从学生的生活与需要出发,把学习与讨论的出发点放到学生可能亲身感受的生活处,引导学生“身临其境”与“设身处地”地思考问题;力图通过参与式的实践活动,让学生在体验与经验的积累中实现成长;力图把知识与道理寓于具体

的案例讨论中,让学生在争论与辨析中形成社会认知与办事能力。教材中设计并组合了“生活讨论”、“创业故事”、“尝试实践”、“案例思考”、“资料链接”和“模拟训练”等学习环节,体现了从不同层次与不同角度的学习设计。

本分册由谢卫民、李日担任主编,金遂担任副主编。各章节的编写分工为:第一章、第六章由李日编写,第二章由邵毅军编写,第三章由谢卫民编写,第四章由金遂编写,第五章由朱自先编写。胡传斗为本书绘制插图。张丰主持了丛书的统稿,张宗飞负责了编写组织工作。台州市教育局一直关心与指导着这项工作。编者在此对所有给予支持的同仁表示衷心的感谢。

本套丛书是一套试用教材。在台州市刚刚开始全面开展职业指导之时,它的意义和作用是为广大学校提供辅导活动的课程框架,为广大同学提供学习和讨论的案例素材,让广大教育者共同关注职业学校学生的职业指导事业,共同参与到学生“生计教育”的工作中来。我们认为,这一课程是一门生成的课程,我们希望广大老师在使用和推广的过程中不要囿于文字,不要限于讲授,敢于创新地引入贴近学生生活、切合学生需要的话题和故事,把这套丛书的教学应用变为一个“对话”的过程,一个让孩子们学会积极对待人生的过程。也希望老师们能把这些话题、故事以及教学活动中的体会以文字的形式积累起来,也希望同学们把自己的想法与体会说出来,大家共同来完善这一课程,共同营造职业教育新的文化。

编者

2003年10月

诚恳征集批评与建议。

联系信箱为:tzjys@263.net

目 录

Contents

第一章	认识职业世界	1
第一节	了解就业形势	2
第二节	增强竞争实力	10
第三节	树立正确的就业观	18
第二章	做好求职筹划	22
第一节	认识自我	23
第二节	规划未来	29
第三节	选择求职渠道	34
第四节	搜集就业信息	42
	求职模拟实践之一 求职策划	49
第三章	掌握求职技巧	62
第一节	求职材料的制作	63
第二节	通讯求职	79
第三节	笔试	82
第四节	面试	86
	求职模拟实践之二 模拟应聘	114

第四章	调适求职心理	120
	第一节 关注求职心理	121
	第二节 了解求职心理的不良倾向	125
	第三节 异常求职心理的调适	131
	第四节 用人单位的择人方法	142
第五章	维护劳动者合法权益	146
	第一节 依法就业	147
	第二节 劳动合同	151
	第三节 劳动争议的处理	162
第六章	在工作中谋求发展	165
	第一节 顺利度过就业试用期	166
	第二节 安全文明生产与质量效益观	175
	第三节 在工作中学习	184
	第四节 “跳槽”	187
	第五节 走向创业	197

第一章

认识职业世界



在过去小学和初中时，同学们往往不用为自己的学习生活担忧，因为父母在为你操心，为你负担了学习生活费用。然而，今天，你将要为自己将来的独立谋生作好准备。

学习要点

1. 了解我国现行的就业制度和当前的就业形势。
2. 懂得如何提高自己的竞争实力。
3. 明确在市场经济条件下应树立的就业观。

第一节 了解就业形势



某职业学校的同学们在课余讨论毕业就业问题时,有的同学说,像以前一样中专毕业后由国家分配工作该多好啊。有的同学说,还是现在好,可以按照自己的意愿去选择职业……



党的十一届三中全会以来,我国从现实国情出发,在进行经济体制改革的同时,对劳动就业制度进行了改革,最后确立了以市场主导为特征的就业制度,使劳动者就业充满了机遇和挑战。同学们毕业后,就要进入市场,自主择业,在纷繁的职业世界里寻找自己的位置。

一、就业制度

就业制度是与国家政治经济形式相适应的劳动者就业的管理制度,是国家为保障劳动者

【小讨论】

挑战的涵义是什么?

大家观点一致吗?

能否举几件你曾成功的挑战事例。

1. _____
2. _____
3. _____

就业所制定的一系列法规和政策。我国现行的社会就业制度主要包括:

(一) 先培训后就业制度

先培训后就业要求有劳动能力的青年,在就业之前,根据国民经济发展的需要及本人的志愿,按照行业与工种的不同,进行必要的基础知识、基础理论和基本技能的培训,使之获得从事某种工作的能力与资格,并成为具有一定政治和业务素质的劳动者。进入职业学校,进行专业理论与专业技能学习是获得职业能力与职业资格的主要途径。

(二) 职业介绍制度

职业介绍是指职业中介机构为求职者介绍职业,给用人单位提供劳动力的服务制度。职业中介机构包括政府举办的“劳动力市场”、“人才市场”、“人才交流中心”,也包括学校的就业推荐部门及行业部门、社会团体、个人开办的职业介绍所、服务部、咨询公司。它们定期或不定期地开展劳动力供需见面活动,为求职者与用人单位牵线搭桥。



(三) 其他有关制度

1. 工资福利制度。工资制度,包括工资形式和工资保障制度。工资形式有:计时工资、计件工资、津贴、奖金、年薪等。工资保障制度是指保障劳动者依法得到工资并自由支配工资的制度和措施。福利制度是指用人单位和有关社

【小调查】

请找到自己熟悉的人,了解他们的工资形式,分析不同工资形式的特点。

会服务机构为保证劳动者的生活水平、提高生活质量而向劳动者提供的一种社会保障制度。

2. 社会保险制度。社会保险是指劳动者因年老、患病、伤残、生育等原因而丧失劳动能力或失去劳动机会时, 由国家和社会给予物质帮助和补偿的一种社会保障形式。

社会保险主要有:

- (1) 养老保险
- (2) 失业保险
- (3) 医疗保险
- (4) 工伤保险
- (5) 生育保险
- (6) 遗属补贴

3. 职业安全卫生制度。它是保障劳动者劳动安全和卫生的一系列工作制度, 包括安全生产责任制度、安全生产检查制度、劳动安全监察制度、伤亡事故报告和处理制度等。

4. 劳动争议仲裁制度。劳动争议仲裁是指劳动争议仲裁机关, 根据劳动争议当事人的申请, 依照法定的程序, 按照劳动法律和法规, 对劳动争议作出裁决, 从而使争议得到处理的一种方式。



新中国就业制度的演变

建国以来, 我国劳动就业制度经历了一系列演变过程。

解放初期, 社会主义国营经济与民族资本主义工商业并存, 公有制经济在国民经济中所占的比重不大, 为了保障工人阶级和其他劳动者的就业, 调动劳动者的生产积极性, 普遍实行“统包统配”的固定工制度, 由国家把所有城镇劳动力包揽下来, 统一分配就业, 不规定使用期限, 使劳动者与用人单位形成终身固定的劳动关系。这在当时的历史条件下, 对于稳定社会秩序, 迅速解决旧社会遗留下来的严重失业问题起到了积极作用。

20世纪50年代后期, 社会主义公有制经济逐步占主导地位, 生产规模的扩大, 生产力水平的提高, 对从业人员的要求也越来越高。能进不能出的固定工制度使得职工人数不断增加, 远远超过生产发展的需求, 严重妨碍了企业经营管理的改善, 影响了劳动生产率的提高。1958年, 刘少奇同志就劳动就业制度改革发表许多重要讲话。他提出“多用临时工, 少用固定工; 新人新制度,

老人老制度,企业用工能进能出”的用工制度设想。同年6月26日,中共中央在批转劳动部的请示中指出:应广泛使用合同工,力求少用固定工。至此,临时工制度有了较大范围的推广。但不久后推行临时工、合同工制度的工作又停顿了下来。1964年,许多地方重新进行劳动制度改革试点,在部分行业试行定期转换的“亦工亦农”制度,并于次年召开全国“亦工亦农”制度经验交流会,以推广这一做法。

但是,“文化大革命”期间,这两种用工制度都受到攻击。政策规定常年性的生产工作岗位,应该使用固定工,不得招用临时工。因单位工作需要,本人条件合适的在岗临时工可以改为固定工。这样使得固定工制度得到进一步强化。这种以“统包统配”为主的用工制度,使劳动就业制度与社会政治经济制度不相适应,其弊端主要表现在:

第一,劳动者完全依赖国家就业,没有就业主动性,吃“大锅饭”、捧“铁饭碗”,缺乏竞争意识和创业精神,致使职工队伍素质不断下降。

第二,用人单位无用人自主权,需要的人进不来,多余的人出不去,人才不能合理流动,造成人浮于事和学非所用等现象,由此导致企业经营管理混乱,劳动生产率低下。

第三,国家负担沉重,为安置社会劳动力花去大量人力、物力、财力,造成经济建设和社会发展速度缓慢。

党的十一届三中全会以来,随着工作重点的转移,经济体制改革的步伐加快,劳动就业制度改革也在逐步推进,先后提出和实施了“在政府统筹规划和指导下,劳动部门介绍就业,自愿组织起来就业和自谋职业相结合”的就业方针(简称“三结合”就业方针),实行“先培训后就业”的原则和“面向社会,公开招收,全面考核,择优录用”制度以及劳动合同制等,并建立和发展了就业服务管理机构以及社会保障制度,有计划、有组织地建立和开放了劳动力市场,使我国的就业方针与政策逐步适应社会主义初级阶段经济和社会发展的需要。

二、我国现行的就业制度

随着我国社会主义市场经济的不断发展与完善,劳动就业方针也逐步从旧的“三结合”过

渡到新的“三结合”，即“政府促进就业，市场调节就业，个人自主就业”三结合的就业方针。

政府促进就业是指国家运用经济、法律和行政等各种手段，扩大就业机会，提供就业服务，并确保公平就业，最终达到促进劳动者充分就业的目的。

市场调节就业是指在劳动力市场充分发育的前提下，以市场机制为劳动力资源配置的基础性调节手段，实现用人单位和劳动者的双向选择，满足双方的需要。

个人自主就业是指劳动者按照社会的需要和对现有职业的比较，选择最适合自己的兴趣、爱好和专长的职业，或在国家法律、法规和政策允许范围内，从事个体生产经营或其他劳动。

随着劳动者就业市场化，劳动者获得就业机会不再依赖政府，而是通过劳动力市场自主选择职业，竞争上岗。

三、当前的就业形势



姚昌奕同学参观人才交流会后与同学们说，在人才交流会上求职者人山人海，用人单位大部分只招大学生或有工作经验者，招中专生的不多，看来要找一份理想的工作很难。程功同学则认为，我们那里新办企业较多，找一份工作还是不难的，关键看你是否主动去适应它。



当前的就业形势如何,这不仅是职业学校毕业生关注的问题,也是职业学校在校生应当关注的问题。求职者只有关注就业市场的变化,才能及时调整自己的择业求职方案,才能增强职业选择的正确性与主动性,才能通过竞争尽快实现就业目标。

当前我国的就业形势的特点主要有:

(一)劳动力总量供大于求

我国是一个发展中国家,人口过剩,就业问题十分严峻。根据第五次全国人口普查统计,我国人口总量达12.8亿,其中劳动适龄人口高达8亿之多,如此庞大的劳动人口已超出我国社会经济的发展规模。与此同时,企业生产的发展,工艺的进步,设备和管理日趋现代化,对生产与管理人员提出更高的文化技术要求。在企业转制中出现的大量下岗和待岗职工,来自农村的大量剩余劳动力加入到就业市场,再加上许多退休的干部职工要求发挥余热,使我国目前的劳动力总量严重供大于求,就业形势十分严峻。

【多沟通】

据有关媒体报道,随着长江三角洲地区制造业的发展,许多企业亟需有较高技术水平的高级技工。因此,各地制定了引进外地高级技工的政策,并享受高级知识分子的待遇。你对这一报道。有何看法?_____

(二)就业竞争日趋激烈

劳动力供大于求,必将导致激烈的就业竞争。由于社会经济的发展和科技进步,社会对劳动力的文化和技术素质要求提高,致使低素质的劳务型的劳动力就业特别困难。再加上我国对劳动者就业实行双向选择,竞争上岗,一些热门行业 and 经济效益好的单位或工种,在招聘时应聘者众多,但岗位有限,只有那些受过职业