

ZHIYE ZHIDAO

全国中等职业技术学校通用教材

Quanguo Zhongdeng Zhiye Jishu Xuexiao Tongyong Jiaocai

职业指导

(第二版)

中国劳动社会保障出版社

ZHIYE ZHIDAO

ZHIYE ZHIDAO

全国中等职业技术学校通用教材

Quanguo Zhongdeng Zhiye Jishu Xuexiao Tongyong Jiaocai

职业指导

(第二版)

中国劳动社会保障出版社

ZHIYE ZHIDAO

图书在版编目(CIP)数据

职业指导/宦平编. —2版. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2005

全国中等职业技术学校通用教材

ISBN 7-5045-4873-1

I. 职… II. 宦… III. 职业选择-专业学校-教材 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 044107 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码: 100029)

出 版 人: 张梦欣

*

世界知识印刷厂印刷装订 新华书店经销

787毫米×1092毫米 16开本 12印张 172千字

2005年7月第2版 2005年7月第1次印刷

印数: 70100册

定价: 15.00元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

前 言

就业是民生之本。

我国现阶段的就业方针是：劳动者自主就业，市场调节就业，政府促进就业。随着我国市场经济体系的不断完善，劳动力市场的日趋成熟，劳动者自主就业的能力就成为实现“民生之本”的关键。为此，我们在1999年组织编写《职业指导》的基础上，结合当前形势的特点和职业技术学校的教学需求，对《职业指导》进行修订，目的是为了进一步加强对学生的职业指导工作，帮助学生树立正确的职业观，提高他们的就业能力。

本教材围绕就业能力这个核心，力图融知识性、实用性、训练性于一体，使学生强化职业意识，了解就业政策，更新就业观念，掌握求职方法，学会合理维权，最终提高就业竞争能力。

本教材具有三个方面的特点：

一是遵循了科学的职业指导理论。当代主流职业指导理论一方面强调劳动者应根据自己的个性特征选择职业，另一方面更强调劳动者根据职业要求优化自己的个性心理品质，着眼于终身的职业发展。本教材从帮助学生了解职业、了解自己开始，到根据就业形势训练求职能力、培养创业意识结束，始终贯穿了上述职业指导理论的精髓。

二是体现了最新的职业、就业理念。1999年，我国颁布了首部

《中华人民共和国职业分类大典》，2004年又推出了新职业定期发布制度，与此同时，就业准入和职业资格证书制度也日臻完善，这些标志着我国国家职业标准进入了实质性应用阶段，这对职业教育改革及劳动力资源的市场化配置起到了重要推动作用。本教材正是以此为基础，帮助学生树立正确的职业理想和职业发展观，进行合理的职业生涯规划设计，从而更加积极主动、卓有成效地学习和训练。

三是突破了传统的教材编写体例。本教材不过分强调学科的系统性，而是本着科学实用、“讲练”结合的原则，将教学内容分为4个单元：第一单元旨在帮助学生认识职业、认识自己，培养职业生涯规划设计的意识和能力；第二单元是求职技能的基础训练；第三单元重在指导学生学会运用劳动法维护自身合法权益；第四单元通过对有关市场知识的介绍，培养学生的创业意识，达到拓展学生就业途径和未来职业发展空间的目的。教材采用大量案例说明问题，并根据教学规律设计了切实可行的课堂与课后训练，既有教学性，又有可读性，是对职业指导教材编写体例的一次大胆创新。

本教材参考了大量文献资料和许多专家学者的研究成果，囿于教材行文特点，未能一一注明出处，在此谨表歉意与谢忱。

本教材由宦平编写，蒋乃平审稿。

劳动和社会保障部教材办公室

2005年7月

目 录

第一单元 走向职场

第一课 职业与职业指导	(3)
第一节 职业	(4)
第二节 职业指导	(11)
第二课 就业与就业准入	(16)
第一节 就业	(17)
第二节 就业准入	(22)
第三课 职业心理倾向	(28)
第一节 职业兴趣	(29)
第二节 职业性格	(33)
第三节 职业能力倾向	(35)
第四节 职业取向	(39)
第四课 职业生涯规划	(45)
第一节 认识职业生涯	(46)
第二节 职业生涯规划	(53)

第二单元 求职指导

第五课 求职准备	(61)
第一节 调适求职心理	(62)
第二节 搜集就业信息	(65)
第三节 制作个人资料	(69)
第六课 面试	(73)
第一节 面试概述	(74)

第二节 面试技巧	(81)
求职案例解析	(91)
第七课 职业适应	(103)
第一节 实现角色转换	(104)
第二节 缓解心理压力	(108)
第三节 跳槽	(112)

第三单元 职业保障

第八课 劳动者权益	(121)
第一节 了解《劳动法》	(122)
第二节 主要权益浅析	(125)
第九课 劳动合同	(130)
第一节 劳动合同概述	(131)
第二节 劳动合同的订立、终止和解除	(135)
维权案例解析	(140)
第十课 劳动仲裁	(147)
第一节 劳动争议处理	(148)
第二节 仲裁实务	(150)

第四单元 点击创业

第十一课 创业条件	(159)
第一节 创业者素质	(160)
第二节 创业环境	(164)
第十二课 创业准备	(167)
第一节 了解市场知识	(168)
第二节 做好市场调研	(172)
第三节 制定创业计划	(175)
创业案例	(177)

第一单元

走向职场

引言

诗人海子有一首诗写道：“从明天起做个幸福的人，喂马、劈柴、周游世界；从明天起关心粮食和蔬菜，我有一所房子，面朝大海，春暖花开。”明天，多么诱人的字眼；明天的幸福，多么令人神往的境界。为了明天，让我们就从今天开始——走向职场。

学习
目标

通过本单元的学习，
你将：

- 了解什么是职业、就业和职业资格证书制度。
- 认识自己的职业心理，热爱所学专业，增强职业意识。
- 学会职业生涯设计，提高职业素质，奠定未来职业发展基础。

第一课 职业与职业指导

老师在黑板上画了一幅画：一个圆圈的中间站着一个学生。接着，老师在圆圈的里面加上了一座房子、一所学校，父母、老师和一些同学。老师说：“这是你的过去和现在。这个圆圈里面是你的家庭、老师和同学。在这个圆圈里，你衣食无忧、学习快乐、远离社会和竞争。”

“谁能告诉我，当你跨出这个圈子后，会发生什么？”教室里顿时鸦雀无声。一位同学打破沉默：“会害怕。”一位同学说：“会出错。”老师微笑着说：“因为不知道，所以会害怕；因为没尝试，所以会出错。当你出错了，其结果是什么？”一名同学大声答道：“我会从中学到新东西。”

“对，你会从错误中学到新东西。”老师转向黑板，画了一个箭头指向圈外，继续说道：“当你离开这个圆圈，就进入一个全新的世界。你会学到以前不知道的东西，体验到以前体验不到的生活内涵。”老师说着，在原来的圆圈外画了一个更大的圆圈，还加上了工厂、商场……

老师说：“你们每个人都要在这里重新学习。学习如何生存，如何发展，如何实现完美的人生。只有走出原来的圆圈，你才能在新的圆圈中立足，才能使自己人生的圆圈不断变大，最终真正地获得自由。”

老师所说的这个新的圆圈，就是职业世界。

第一节 职业

一、什么是职业

所谓职业,是指社会人员按照社会分工所从事的相对稳定、合法、有报酬的工作。教师、警察、会计、医生、营业员、厨师、秘书、驾驶员、保安、理发师、法官、公务员、军人、清洁工、记者、咨询师、演员、作家等,都是职业的名称。

人类在原始社会早期是没有职业这个概念的。大家日出而作,日落而息,为维持生存而共同劳动。在原始社会后期,社会生产力水平提高了,人们的劳动成果除了满足日常生活外,还有了剩余,这就使一部分人从狩猎、耕种的劳动中脱离出来,从事畜牧、加工等劳动,于是就出现了畜牧业与农业、手工业与农业的分离。也就是说,这时候有人专门从事农业生产,有人专门从事畜牧业生产,有人专门从事手工业生产,有人专门从事劳动产品的交换……于是就有了农民、牧民、工匠、商人等从事专门工作的群



2004年新职业:形象设计师

体,最初的职业也就由此产生。从职业的产生过程来看,职业随生产力的发展而产生,是社会分工的结果。不同的职业有着不同的工作对象、工作内容、工作方式和工作场所,不同的职业对从业者的要求也各不相同。

试一试

比较下面两种职业，将结果填入表格。

职业	工作对象	工作内容	工作场所	对从业者的要求
教师				
医生				

职业具有社会性、有偿性、稳定性、规范性等基本特征。

社会性 职业的社会性首先表现在任何一种职业都不能独立存在，而只是整个社会生产、生活体系中的一个环节；其次表现在每个职业的从业人员都是在一定的社会环境中，从事着与其他社会成员相互关联、相互服务的社会活动；第三是每一种职业都必须具有一定规模的从业人数。

案例链接

2005年3月，劳动和社会保障部公布了第三批共10个新职业，其中有一个职业叫做网络编辑员。

截至2005年1月，我国网站数为668 900个，网民9 400万人。网络已经成为人们生活中重要的获取信息的工具。网络编辑员通过网络对信息进行采集、分类、编辑，通过网络向世界范围内的网民进行发布，并且从网民那里接收反馈信息，产生互动。目前，我国拥有网络编辑从业人员300多万人，在未来的10年内，网络编辑需求将呈上升趋势。

.....

有偿性 职业的可有偿性是指任何职业劳动都能得到一定的现金或实物回报。这种回报的意义首先在于它是个人维持自身生存的主要物质来源；其次表明这种职业劳动为社会认可的程度，从而激励人们为社会提供更多更优的职业劳动。

稳定性 职业的稳定性是指某个职业的产生并不是基于社会某种临时性的需要，而是在一个相对长的时期内经过社会分工的不断细化后，这种需要被相对固定下来，从而吸引劳动者持续不断地从事这种劳动。简单地说，就是职业都有较长的生命周期。

规范性 职业的规范性有两层意思：第一，职业的内涵必须符合国家法律政策和社会主流道德；第二，职业的构成必须具备国家职业标准规定的要素，比如职业名称、职业内容、从业人员应当具备的资格和能力等。

议一议

下列哪些是职业活动，哪些不是？为什么？

行乞、家务劳动、开锁、倒卖车票、在银行门口进行外汇买卖、商品传销、职业介绍、踢足球。

从事职业活动，对个人来说有三项基本功能。它既是人们获得生活来源的主要途径，又是扮演一定社会角色、履行社会职责的主要方式，同时又是实现人生价值的主要手段。

作为获得生活来源的主要途径，人们在择业和从业活动中通常会把获取较高的报酬放在第一位考虑，这是无可厚非的。但是，如果将此看成是职业活动的唯一价值，人就很容易沦为金钱的奴隶，就容易将职业变成牟取个人私利甚至是不法利益的工具，这不但违反职业的社会内涵，而且容易使人误入歧途，最终断送自己的职业前途。

职业活动从本质上说是一种服务社会的活动。在工作中，人们总是以一定的职业身份与社会组织、部门和个人打交道，在此过程中要承担和履行一定的社会责任。这既是职业的要求，也是职业社会属性的具体体现形式。所以职业活动就不仅仅是一种个人的行为，而且是社会正常运转乃至社会健康发展的有机环节。有了这样的认识，我们就不会为报酬的高低而斤斤计较，就会自觉遵守职业道德，就会从内心更加热爱自己的职业。



人的一生可以称为职业的一生，所以人生价值主要通过职业活动得以实现。如果脱离职业空谈什么个人价值，就会陷入不切实际的空想，因为这种所谓的“价值”没有了职业的依托，根本就无从体现。从另一个角度说，一个人如果不能通过职业活动为他人、为社会创造价值，就不会被社会认同；反之，一个人如果能不断地为他人、为社会创造价值，那么他被社会认同的程度就会越来越高，其人生价值也会因此得到最大限度的实现。

二、职业分类

所谓职业分类是运用科学的方法和手段，通过对社会全体从业人员所从事的各类经济活动进行分析和研究，按照其活动的性质、对象、内容、形式、功用和结果等进行的类型划分和归总。

职业分类不但可以帮助我们了解整个社会的职业状况，还可以帮助我们了解每个职业的具体状况，尤其是每个职业的任职要求，从而帮助我们进行科学合理的职业生涯规划 and 卓有成效的职业训练。

1999年5月，我国正式颁布了《中华人民共和国职业分类大典》（以下简称《大典》）。这部目前国内最具权威的《大典》将我国现有的职业归为8个大类，66个中类，413个小类，1838个职业。

第一大类	国家机关，党群组织，企业、事业单位负责人	包括5个中类，16个小类，25个职业
第二大类	专业技术人员	包括14个中类，115个小类，379个职业
第三大类	办事人员和有关人员	包括4个中类，12个小类，45个职业
第四大类	商业、服务业人员	包括8个中类，43个小类，147个职业
第五大类	农、林、牧、渔、水利业生产人员	包括6个中类，30个小类，121个职业
第六大类	生产、运输设备操作人员及有关人员	包括27个中类，195个小类，1119个职业
第七大类	军人	包括1个中类，1个小类，1个职业
第八大类	不便分类的其他从业人员	包括1个中类，1个小类，1个职业

这部《大典》比较全面地反映了现阶段我国职业的结构状况，对各个职业的定义、特征、工作活动内容及从业人员的任职要求等作了客观的描述。

车工（职业代码 6—04—01—01）

职业定义

操作车床，进行工件旋转表面切削加工的人员。

主要职责

从事的工作主要包括：

1. 安装夹具，调整设备，装卡工件。
2. 维护保养和刃磨车刀。
3.

职业资格

1. 教育程度：初中毕业以上文化水平.....
2. 体力：身体健康。适应经常站立、用手操作的中等强度的劳动。特别是要求视力良好。
3. 兴趣：愿从事与工艺、机器和技术有关的工作，善于处理事和物，由具体成果中得到满足的工作。
4. 能力倾向：有良好的学习、计算和语言表达能力.....
5. 性格：负责能准确地达到规定的公差或标准。根据可测量或可验证的标准，对信息进行评价。情绪稳定，适应职责多样、变化频繁。

工作典型特征

主要与理解、比较数据和操纵、控制机床有密切关系。以数据为基础来确定操作的标准，以机床为工具来进行精密加工。还需对物料等的选择做出缜密的判断。

职业是社会发展的客观产物，自职业产生开始，社会及科技的进步就始终在推动职业的演变，尤其是当代科学技术和社会文明的突飞猛进更使得这种职业的演变呈加速之势。这种演变主要表现在：

第一，新的职业不断产生。例如“时尚观测员”，其任务就是逛街，观察行人的穿着打扮，从中获得灵感，为时装公司、模特公司和广告公司提供创意。

第二,一些传统职业的内容及任职要求由于新技术的出现被更新。例如上面列举的车工这个职业,由于数控(车床)技术的广泛应用,其任职要求就增加了编程能力等。

第三,一些旧的职业被淘汰。例如报幕员。

为了及时反映职业的演变,2004年7月,我国开始对《大典》进行修订,并推出了新职业定期发布制度。2004年8月19日,劳动和社会保障部首次发布了形象设计师、首饰设计制作员、锁具修理工、呼叫服务员、汽车模型工、汽车加油站操作工、水产



劳动保障部首次新职业发布会

养殖质量管理员、水生哺乳动物驯养师、牛肉分级员等9个新职业。同年12月,又发布了第二批10个新职业。这10个新职业是:商务策划师、会展策划师、数字视频(DV)策划制作师、景观设计师、模具设计师、建筑模型设计制作员、家具设计师、客户服务管理师、宠物健康护理员、动画绘制员。

议一议

查阅资料,说说上述19个新职业的职业内涵。这19个新职业大致可以分别归到职业分类中的哪一个大类?

三、产业、行业与职业

产业是由社会分工而独立出来的、专门从事某一类别生产经营活动的单位的总和。国民经济按产业结构通常分为三大部门,即第一产业、第二产业和第三产业。行业是根据单位所使用的加工原料、所生产的物品或提供服务的不同来表示的社会分工类别。

职业与行业之间相互交叉,不同的行业可以含有相同的职业。例如

会计就广泛存在于各行各业。产业、行业、职业是由大到小的三个层次，共同组成国民经济的社会分工体系，推动着一个国家国民经济的正常运转。

产业层次	主要行业	典型职业
第一产业	农业、林业、渔业、畜牧业	农民、林业工人、牧民、渔民等农林牧渔劳动者、管理人员和专业技术人员等
第二产业	采矿业、制造业、水的生产和供应业、电业、燃气业、建筑业等	经营管理人员，如经理、生产主管、营销策划等；工程技术人员，如工程师、设计师等；技术工人；辅助人员，如保管员等
第三产业	除第一、第二产业以外的其他行业	经营管理人员、营业员、导游、律师、会计师、教师、医师、摄影师、美容师、厨师、服务员、维修技师、公务员等

第一产业和第二产业都是物质生产部门，第三产业是流通和服务部门。第三产业的发展是建立在前两个产业劳动生产率提高的基础上的，受到前两个产业发展水平的制约。长期以来，我国由于第一、第二产业不够发达，所以大部分人口都集中在第一、第二产业。但从发达国家就业人口的职业分布和我国经济发展的趋势看，第三产业将会得到前所未有的发展，因此这一产业领域内的就业机会将会不断增加，成为新增就业人口的主要就业领域。

中国的一二三产业就业结构

