

21世纪规划教材

中等职业教育与就业指导

张振忠 刘彦文 主编

 中国科学技术出版社

二十一世纪规划教材

中等职业教育与就业指导

张振忠 刘彦文 主编

中国科学技术出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

中等职业教育与就业指导/张振忠,刘彦文主编.北京:
中国科学技术出版社,2005.10

ISBN 7-5046-4170-7

I. 中… I. ①张… ②刘… III. 专业学校-就业-基本
知识 IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 109160 号

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010-62103210 传真:010-62183872

科学普及出版社发行部发行

沧县第二印刷厂印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:6.125 字数:150 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

定价:13.5 元

(凡购本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

中等职业教育与就业指导

主 编：张振忠 刘彦文

副 主 编：（按姓氏笔画为序）

王建红 白秀娟

刘西东 李冬梅

李金玉 孙明智

程俊梅

编 委：王永信 白菊敏

田冬梅 刘云敏

张 莉

校 对：李峰澍 孙青松

内 容 简 介

从国家统包统分毕业生就业机制被打破以后，竞争求职就业成了众多青年学生和家长最关心也是最头疼的一个问题。就业方面的主要矛盾是劳动者充分就业的需求与劳动力总量过大、素质不相适应之间的矛盾。在这种严峻的就业形势下，如何领先一步，掌握就业的学问和技巧，对青年学生，尤其是职中生来说至关重要。本书从当前的就业形势对职中生的利与弊讲起，引导职中生认清自身的优势与劣势，学会扬长避短，树立正确的就业观，摒弃陈旧的就业观念。本书还讲到了立德、修身、苦学就业技能对职中生成长、成才的重要性，养成高尚的职业道德情操，培养“天生我才必有用”的信心，确立切合自身实际的职业理想，提高进行就业准备的自觉性。本书详细地讲解了求职技巧、求职心理、求职必备的法律常识以及可供青年学生学习的优秀毕业生案例。该书用大量的实例来说明求职、择业中应注意的一些问题，由于立足于解决职中生求职、择业的实际问题，该书具有较强的针对性、实用性、可操作性和可读性。

目 录

第一章 分析形势 转变观念

第一节	适应就业形势 转变观念	1
第二节	选择职业的要素与原则	2
第三节	选择职业的八大误区	6
第四节	不良择业观的原因分析	13
第五节	认识自我 提高就业能力	17
第六节	转换角色, 尽快适应新的职业生活	21

第二章 为人先立德

第一节	道德及道德规范	26
第二节	道德行为规范的养成教育	32
第三节	社会主义道德建设的基本要求	35
第四节	道德的几种范畴	39
第五节	坚持两手抓, 两手都要硬	42

第三章 求职先求知

第一节	坚信自己的选择	47
第二节	确立新起点	51
第三节	求知学习 改变现状	56

第四节	全面学习	均衡发展		59
第五节	不断学习	终身学习		64

第四章 求职策略 面试技巧

第一节	如何步入职场		72
第二节	创造第一印象		76
第三节	求职礼仪与形象设计		78
第四节	面试成功的策略		83
第五节	面试语言八忌		85
第六节	网络求职小窍门		90
第七节	职场成功要领		92

第五章 一般社交礼仪素养

第一节	称呼——人际交往的第一座桥梁		95
第二节	优雅的仪态语言		97
第三节	看得见的优雅		98
第四节	社交礼仪的着装原则		103
第五节	首饰佩戴的规则		108
第六节	就餐礼仪		111
第七节	调整好人际空间的坐标		113
第八节	电话交谈的艺术		115

第六章 职场心理应对

第一节	态度决定命运		119
-----	--------	-------	-----

第二节	自信为根本	121
第三节	正确认识失败和困难	130
第四节	建立乐观的态度	135
第五节	青少年适应不良心理探究	139
	附表一：如何克服自卑感	145
	附表二：自测你的心理适应性	149
	附表三：社交能力类型自测	152
	附表四：职业价值观测验	154

第七章 创业之路

第一节	创业应具备的素养	158
第二节	怎样选择创业项目	161
第三节	创业计划典型个案介绍	164
第四节	优秀毕业生经验报告	175
附：	与就业有关的法律知识问答	185

第一章 分析形势 转变观念

第一节 适应就业形势 转变观念

当前,我国的就业面临着相当大的压力,预计从目前到2010年,年均增加的劳动力资源数量达到900万人。进入城市劳动力市场寻找工作的不仅城市青年数量大,而且大量农村剩余劳动力也进入了城市劳动力市场。

中等职业学校的毕业生在择业时,必须在这个大背景下考虑就业问题,不然,就会感到困惑、压抑、苦恼、心理失衡。比如:必须转变在全民、集体或事业单位找“铁饭碗”的传统择业观。2004年某局机关招聘2名法律专业毕业的公务员,全省竟有152名全日制本科生报名应聘。可以想象大学毕业生择业都这么困难,更何况中职毕业生呢?所以一定要树立从事取得合法收入的劳动即为就业的观念,树立自主创业同样可以创造辉煌的人生价值的观念,哪里适合就到哪里发展。

据不完全统计,中等职业学校98.5%的学生是工农子弟、最基层的普通劳动者子弟。这些学生中还有相当一部分想依靠“走后门”、“托关系”找到合适的工作。作为职业学校每年接待几十家面试单位,送几百名学生走向社会,有多少是“走后门”进厂的?即使有极个别的,买萝卜搭上棵小白菜的情况,但“搭”进去的学生,工作时间不长,就会因自身专业知识、能力等各方面原因又被辞退了。所以在当前的就业形势下,一定要把“靠别人”的观念转变成“靠自己”的观念。

传统观念认为:学校是学习的地方,毕业了就不用学习了,不愿学习的同学更是认为毕业了脱离苦海了。随着社会的发展,毕业是学校生活的结束,同时意味着生活学校的开始。在社会这所

大学校园里需要终身学习，永远没有毕业生。只有努力学好做人、学会与人协作、努力求知，才能取得事业的成功。在知识爆炸的年代，知识更新的频率加快，有资料显示：20世纪50年代毕业的大学生所学知识的有效性能持续10年；80年代是5~7年；90年代以来是3~5年。作为中等职业学校的学生更应树立终身学习的观念。我们还要有职业转换的思想准备，树立“先就业，再择业，然后创业”观念。要适应社会转岗的广泛要求，就要不断地学习，只有这样，才能面对严峻的就业形势。

第二节 选择职业的要素与原则

一、选择职业的要素

随着科学技术的不断进步和劳动力市场的发展，企业用人和劳动者就业越来越强调选择性。这种职业岗位与就业人员之间的相互选择，符合劳动就业规律。目前由于职业选择的环境和条件限制，有些人对如何正确选择职业还缺乏足够的认识，从而影响实现就业。比如：有些人认为选择职业就是按个人意愿办事，一旦需要与个人愿望发生矛盾，就不能正确处理；有些人不顾自身素质，提出过高的择业要求，结果导致个人职业选择的失败。因此，正确认识和处理选择职业的问题是很有必要的。

职业选择是双向的，一方面是工作岗位对劳动者的选择。比如一名数控车床工人，不仅要有好的体力，而且要有较强的计算能力和空间知觉能力，要求动作灵敏，技术熟练，同时还要不怕脏，不怕累。又如做一名服务员，就要懂得服务艺术，了解顾客心理，灵活处理各种突发事件。工作岗位对劳动者提出了要求，实质上就是用人单位在众多求职者中进行选择。另一方面，是毕业生对职业进行选择，我们在选择职业时一般需要考虑并客观对待

以下因素：

1. 岗位

在社会劳动分工的作用下，整个社会生产被分解成成千上万种既相互区别又相互联系的行业，每一种行业都提供一定数量的工作岗位。存在可选择的岗位是人们进行职业选择的前提。

2. 能力

指从事某种工作的劳动能力，它包括一个人的身体、智力、知识、技能以及心理等多方面的综合素质。不具有从事某种工作能力的劳动者，很难适应该工作岗位的要求。劳动能力是选择职业的关键因素。

3. 愿望

人们对职业的选择一般都是基于某种理想或愿望。对职业的选择，一方面要考虑职业在满足个人生活需要、发挥个人才能和为社会做贡献等方面的作用，另一方面也要考虑职业的性质、工作环境以及前人的经验等。每个人的职业愿望都不尽相同，并且随着生活阅历的增长，职业愿望也会变化。求职者在就业前，往往对未来职业存在一些不切实际的想法。当他们切实进入职业选择阶段，就会在一定程度上打消不切实际的求职愿望和要求，同时也会调整对职业过高的要求。特别是走上工作岗位后，面对现实，就能比较客观地看问题。另外，对有些人来讲，当他们个人的能力有较大发展时，他们将倾向于从事更高层次的职业，这是职业意愿要求提高的表现。

4. 劳动报酬

一方面，有的毕业生很看重劳动报酬，不管这项工作适不适合自己，一味地追求高工资，这山望着那山高，一旦达不到自己的要求便想跳槽，没有长远的目光。2003年，一职业学校组织学生到昌蒲河公园工作，实习工资每月400元。一些同学嫌工资低，不愿去，却不知这个单位福利较好，发展空间较大。小刘作为其

中一员，坚持不懈，努力工作，现每月工资已达到 2200 元。所以我们考察一个单位一定要对单位有一个全面的了解。

相反，“视金钱如粪土”也会被用人单位误认为心虚，同时也会暴露自己就业理念的陈旧。有的毕业生牢记了这样一条清规戒律：找工作时千万不能谈工资，谈工资讲待遇会给用人单位留下不好的印象。然而，毕业生小 E 的一次应聘遭遇却让她重新认识了这条“清规”。小 E 学的是商贸英语，专业知识掌握得很好，与外商谈判、做翻译都能应付自如。她去省城某外贸公司应聘，人事经理问：“你了解我们公司吗？”小 E 答：“了解。”“你来我们公司应聘的目的是什么？想要多少报酬？”小 E 自以为聪明地回答：“我来应聘主要是想在贵公司锻炼锻炼，施展自己的才华，工资问题并不重要，只要能给个机会就行。”结果，小 E 没有被录用。人事经理的理由是：我们公司不是培养生手的摇篮，每人都有自己相应的工作。一个不敢提工资报酬的人，一方面说明意识落后，另一方面说明对自己缺乏信心。

5. 个人的兴趣和爱好

有句话“愿意干的事从不觉累”。自己愿意做，心情舒畅，才能最大限度地发挥自己的才能。如果对这项工作没有兴趣，出于某方面的考虑又不想放弃，那就应尽力培养自己对工作的兴趣。正如人们常说的，干一行就要爱一行。

综上所述，职业选择实质上包含着两层意思：一是职业对人的选择，这是一种客观的选择；二是人对职业的选择，这是一种主观的选择。职业选择，是这种客观选择和主观选择的结合。就职业对人的选择而言，如果不经选择，让那些不具备相应劳动能力的人在这些岗位上工作，不仅难以完成职业所赋予的任务，而且会造成人力、物力的极大浪费。就对职业的选择而言，劳动者只有选择了与自己的兴趣、爱好、知识、能力、技术、愿望相适应的岗位，才能发挥更大的积极性。一般来说，这两种选择基本

一致时，才能取得最大的经济效益和社会效益。

二、选择职业的原则

根据选择职业时一般需要考虑并客观对待的几大要素的论述，我们可以更好地认识劳动者在选择职业时，应注意遵循的原则。

1. 要符合客观现实

各种职业对从业者都有特定的要求。在选择职业时，首先，要对职业岗位做出客观评价，排除盲目性和不切实际的想法。其次，要根据不同职业所提出的不同要求和条件，考虑自己的个性特点和职业适应性，即综合考虑自己的知识、经验、能力、身体素质、性格特点、职业技能、理想等，经过分析、比较，按照客观实际情况，适当调整自己的职业定向。当职业符合自己理想而个人素质和条件暂不具备时，一般有两种办法解决：或者降低选择职业的标准，选择那些自己能够胜任的工作；或者参加有关的职业培训，提高自身能力及专业素质，争取实现自己的理想。

2. 要考虑社会需要

就业的人员应当把自己的职业要求、愿望与社会经济发展的需要紧密结合起来。

3. 要进行比较和鉴别

首先，在职业与求职者本人之间进行比较，将和自己具备的素质条件接近的职业作为选择目标。其次，在选出的多种职业目标中进行比较，自己的条件可能适合从事好几种职业，应当从中选出符合自己的理想、各方面条件相对优越、自己经过努力能够得到的职业。再次，将职业提出的各种条件进行比较，一般来讲，从事某种职业所需的各种条件是有主次之分的，每个人进行职业定向时，也是要考虑多方面因素的，在多数情况下，当劳动者个人的素质符合从事某种职业的主要条件，并且这种职业又具有能

满足劳动者职业理想的主要因素时，职业选择容易获得成功。因为劳动者个人素质上的某项不足可以在工作中不断改进，而所从事的职业中不符合个人理想的次要因素，也可以通过符合个人理想的主要因素的实现得到补偿。

4. 要有利于发挥个人才能和促进个人的全面发展

职业生活是人的生活中最重要的部分之一，对个人成长的方向和个性发展都有极为重要的影响。选择职业时，除考虑以上三个原则外，也要考虑要从事的职业能否使自己的才能得到充分发挥，能否使自己的个性得到全面发展。

这里需要附带提及的是，我们在选择职业的过程中，需利用可能的条件广泛收集信息。求职人员如果能获得广泛的职业信息，便有助于个人选择合适的职业；如果耳目闭塞、信息不灵，就很难做出合适的选择。除此之外，毕业生选择职业可寻求劳动部门、有关社会机构、家庭亲友等多方面的指导和帮助。这样不仅能获得更多的信息，而且可以在做出决断时充分考虑各方面因素，有利于获得成功。比如，有的同学明明很适合某项工作，而家长不愿让做，学生说服不了家长，为此错失良机。所以毕业生应该事先和家长沟通好，做好铺垫，争取把握住就业机会。

职业选择是个人正式走入社会并作为社会成员参与社会生活的起点，是个人成长过程中的一个关键的环节。正确选择职业将个人一生的顺利发展和实现人生价值奠定基础。

正如英国哲学家罗素所讲：“选择职业是人生大事，因为职业决定了一个人的未来……所以说，选择职业就是选择将来的自己。”

第三节 选择职业的八大误区

中等职业学校毕业生就业形势越来越严峻。有人据此认为：中

国的人力资源过剩，中等职业学校的学生毕业后找不到令人满意的工作。中职毕业生就业难，固然有经济体制、经济结构和经济发展水平的影响，但从近几年毕业生就业情况看，毕业生错误的择业观也是不可忽视的因素，其不良择业观主要表现在以下八个方面。

一、过于看重“铁饭碗”

很多家长与学生都十分看重工作是否长期，是否稳定，希望能进全民、集体或事业单位，找旱涝保收的“铁饭碗”。中等职业学校的毕业生在择业时，追求职业稳定的心情可以理解，但部分毕业生将职业稳定绝对化，将其当作择业的唯一标准，置于至高无上的位置，而把岗位竞争力大、人员流动性大的职业都排除在范围之外，他们的遗憾便由此产生。经验是在岗位上一点一滴积累起来的，自信也是在工作中慢慢磨练出来的。竞争力大的职业往往更能锻炼一个人，从而使自己的能力得到提高，心理承受力增强，自己的职业道路也就会有更好的发展前景。我们一定要分析就业形势，转变就业观念，要敢于尝试。

没有永久的服务员，也没有速成的经理，只有在工作中先积累经验才能发挥自己的优势。服务行业如此，其他行业也如此。幼师专业的一个学生，在实习时，哪儿艰苦在哪儿干，主动请幼儿园园长帮助她，每个岗位都实习了一遍；保育员、教育员、伙房，最后她又学习了幼儿及幼儿教师的管理。每天晚上她都坚持不懈地写下一天的收获。后来，这个学生回到县里开办了一个幼儿园，现已初具规模，有些方面达到了公办幼儿园的水平，为社会创造了效益。这个学生去年又到母校挑选幼儿教师。所以说不要眼高手低，先找到适合自己的位置，制定目标，积蓄力量，厚积薄发。

二、片面强调专业对口

部分毕业生片面地理解专业的意义，将职业教育等同于专业教育甚至工种教育，因而过分强调“专业对口”，导致对大量工作机会冷眼相对、漠不关心。

很多职业学校的课程本着“宽基础、活模块”的原则设置，并开设选修课及第二课堂，同学们根据自己的特长爱好，选择适合自己发展的一门或两门选修课，拓宽基础，一旦有较好的单位招工，就能抓住机会，进行选择。如某校一位幼师专业毕业生小D，在学本专业的同时又报考了函授音乐大专班。由于家境贫寒，而艺术类学校学费昂贵，为了减轻家里的负担，他应聘天津某大酒店做服务员，录取后因工作积极认真，工作能力强，半年后升任大堂经理。后来因工作成绩突出又被提升为经理助理。音乐大专学业现已完成。

三、消极被动的求职

长期以来，中职毕业生虽有强烈的竞争渴望，但缺少竞争的勇气和信心，面对竞争部分同学缩手缩脚，疑虑重重，经常会问：“老师，我行吗？能挑上我吗？”或干脆坐着等着，并错误地认为学校、社会甚至家长给自己安排一份满意的工作是理所当然的。这部分同学一旦走向社会找不着工作，便怨天尤人、牢骚满腹。而事实是，不锻炼自己，就无法培养自己的信心；不主动争取，就永远不会有就业的机会。

首都机场要挑选一部分学生进行培训，经过筛选空港专业小周同学未被录取，但第二天她又来到学校，她对负责培训的工作人员说：“我非常喜欢酒店服务工作，我外语好，能不能再给我一次机会？”她的真诚和自信打动了对方。在参加培训的过程中，她刻苦努力地学习了日语，虽然外观条件不太好，但她用勤奋和执

著弥补了自身的不足，最终被选上，圆了自己到机场工作的梦。

据报载，在韩国汉城市中心的一家大酒店，忙碌着一位端盘子的白发老人，他曾是赫赫有名的韩国三美集团总裁。在东南亚金融危机冲击下，三美集团成了首批倒闭的韩国公司之一，62岁的副总裁徐相溶也下岗了。他有福不享，临难不忧，旋即参加了职业培训，当上了酒店一名服务生。徐总裁为在国家经济面临困难时期能自谋职业感到庆幸和满足。一位上年纪的大老板，面对破产下岗毫不抱怨，不等不靠，并充满信心地面对未来，这种心态应该给求职者带来一些启迪。

由此不难看出，在世界经济潮起潮落中，各国“下岗”和再就业问题是一个普遍存在的难题，无论是发展中国家还是经济发达国家，都经受着这场考验。关键是我们要有点精神，有个良好的心态，善于找准失业与再就业的结合点。有人说，能战胜别人的人是英雄，能战胜自己的人是圣人。下岗后再就业，需要的恰恰就是战胜自己。

有的毕业生面试两次碰壁，便开始被焦虑、担忧困扰着。有的毕业生以消极低沉的心态试图躲避竞争。还有的虽然掌握了一定的专业知识和技能，但心理承受力不强，惧怕竞争，考虑到即将面临的种种挑战就胆战心惊，焦虑不安。即使品学兼优的毕业生有的也同样心存疑惧，担心毕业不能找到一份好工作。即将走向社会的毕业生，开始没有经验，是事实，每个毕业生都应面向社会，在现实中锻炼自己，成就自己，先就业再发展，教训也是一笔可贵的财富。不先跳到水里，永远学不会游泳；不让自己走入现实中，永远学不会生存。

四、视“职业自我”与“生活自我”为同一性

我们常常会注意到：相当一部分毕业生在求职过程中，刻意把生活中的自我形象呈现在用人单位面前，追求一个所谓“完全