

ZHIYE ZHIDAO JIAOCHENG

职业指导教程

主 审 覃守云
主 编 袁 畅 张向阳
副主编 王银林 邱 剑 陈劲松

湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社



职业指导教程

ZHIYE ZHIDAO JIAOCHENG

主 审 覃守云

主 编 袁 畅 张向阳

副主编 王银林 邱 剑 陈劲松

湖北出版集团
湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业指导教程/袁畅, 张向阳主编. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2006. 2
ISBN 7-5352-3553-0

I. 职... II. ①袁..., ②张... III. 职业选择—教材
IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 010594 号

职业指导教程

◎ 袁 畅 张向阳 主编

责任编辑: 李荷君

封面设计: 王梅

出版发行: 湖北长江出版集团
出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12-13 层

电话: 87679468

邮编: 430070

印 刷: 鄂州立龙印刷服务有限责任公司

邮编: 436000

850 毫米×1168 毫米 32 开本 8.75 印张

120 千字

2006 年 2 月第 1 版

2006 年 2 月第 1 次印刷

印数: 0 001-2 000

ISBN 7-5352-3553-0/C · 64

定价: 13.60 元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换

前 言

职业教育要培养数以亿计的高素质劳动者和数以千万计的高技能专门人才。职业教育是以就业为导向的教育，它以服务行业区域经济建设和社会发展为宗旨，以培养学生的综合职业能力为核心，以提高他们的就业能力、工作能力、职业转换能力以及创业能力。职业教育是沟通教育与工作之间桥梁的教育，只有开展卓有成效的职业指导，才能使这一过程顺利进行。“十一五”期间，职业院校要为社会输送2500多万名中等职业学校毕业生，1100多万名高等职业院校毕业生。近几年职业院校迅速发展，职业院校学生急剧增长，毕业生每年大幅度增加。国家实行的就业制度是：市场导向，政府调控，学校推荐，双向选择。如何适应就业市场需求，成功实现择业、就业、创业，是摆在职业院校学生面前的现实问题，也是摆在职业院校教育工作者面前的重要任务。为此，我们组织专家、学者编著了这本《职业指导教程》。本书比较系统地阐述了学生就业过程中面临的一系列问题，有助于职业院校学生认识就业形势，了解就业市场，熟悉就业政策，规划职业生涯，掌握求职应聘技巧，成功实现就业、创业。本书具有一定的理论

性、前瞻性和较强的针对性、实用性，对职业院校开展职业指导工作具有较强的参考价值和使用价值。

本书共分九章。由袁畅同志起草编写大纲，经编写组共同讨论确定。本书由袁畅、张向阳同志任主编，由覃守云研究员担任主审。各章编写人员分别为：袁畅同志编写第三、四、五、七章；王银林同志编写第一章；邱剑同志编写第二章；张向阳同志编写第八、九章；陈劲松同志编写第六章。

在本书编写过程中，借鉴和参考了一些职业指导论著的有关观点和材料，在此谨向有关作者表示由衷的感谢。

由于作者认识和水平所限，本书难免存在不足之处，真诚希望同行及有关专家、学者批评斧正，以便进一步修改、充实、完善。

编 者

2006年元月

目 录

第一章 职业基础知识.....	1
第一节 职业概述	1
第二节 职业发展	9
第三节 个体职业社会化.....	33
第二章 职业生涯规划	37
第一节 职业生涯规划的概念.....	37
第二节 职业生涯规划的意义.....	40
第三节 职业生涯规划的步骤.....	44
第三章 职业素质培养	50
第一节 职业素质培养相关问题.....	50
第二节 职业素质培养的内容.....	54
第四章 职业道德培养	69
第一节 职业道德概述.....	69
第二节 职业道德要素.....	75
第三节 职业道德基本规范.....	84
第四节 职业道德修养.....	89
第五章 就业心理辅导	96
第一节 心理素质对学生就业的影响.....	96
第二节 就业心理问题分析.....	97
第三节 学会自我心理调适.....	108

第六章 职业选择指导	120
第一节 影响职业选择的因素.....	120
第二节 职业选择的原则.....	131
第三节 职业选择的程序.....	140
第七章 求职应聘指导	147
第一节 就业推荐材料准备.....	147
第二节 求职途径与方法.....	158
第三节 面试方法与技巧.....	174
第八章 劳动权益维护	204
第一节 劳动就业权益.....	204
第二节 劳动合同.....	217
第三节 劳动争议处理.....	229
第九章 创业基本知识	236
第一节 创业心理品质.....	236
第二节 创业能力培养.....	240
第三节 创业基本步骤.....	252

第一章 职业基础知识

第一节 职业概述

一、职业的内涵

能否正确认识职业的内涵,是我们能够正确制订个人职业生涯规划的基础条件。职业,我们既可以从社会角度来看它,也可以从个人的角度来看它。从社会角度而言,职业是指人们为了谋生和发展而从事的相对稳定、有收入的、专门类型的社会劳动。从个人的角度而言,职业则是指个人扮演的一系列工作角色。

职业,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、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。

由此可见,职业的三层含义:

- (1) 与个人生活相关,强调物质生活来源。
- (2) 与职业结构相关,强调社会分工。
- (3) 与职业的内在属性相关,强调知识、技能、技巧角色。

中国社会科学院陈婴婴博士认为职业是由以下要素构成:

(1) 作为职业的符号特征的职业名称。

(2) 工作的对象和内容。

(3) 承担这些工作所需要的资格和能力。

(4) 通过这些工作取得的各种报酬。

(5) 在工作中建立的与其他社会部门或社会成员的联系。

职业的产生与发展是人类文明的标志，但职业并不是人类社会一经形成就出现的，职业是一种社会现象，是随着人类社会进步和劳动分工而产生和发展起来的，并随着科学技术进步、社会经济发展、社会分工变化而发展变化。

二、职业的特征

职业反映一个人的社会身份以及在社会中扮演的劳动角色。对于每个人来讲，职业具有维持生活、参与社会活动、发挥个人潜能、为社会做贡献的作用；对于社会，职业具有实现社会控制、维持社会运转、创造社会财富的作用。概括起来，职业具有如下特征。

1. 目的性和社会性

职业活动以满足从业者自身及家庭生存、生活需要而获取现金或实物等报酬为目的，是人的社会存在的一个方面，是人们社会活动的一个非常重要的领域。人们在社会中从事某种职业，与其他社会成员相互关联，相

互服务，为社会创造价值和使用权，满足了社会某种需求，个体的社会性得到了充分体现。

2. 政治性和规范性

职业问题涉及人们的权利、义务，涉及经济利益，进而涉及政治权力和人们的政治态度。因而，职业关系是一种政治关系。在阶级社会里，职业还具有阶级性。我国政治体制改革的内容之一，就是实行国家公务员制度，这有利于人的职业公开化与平等竞争，有利于人的职业安定和向上发展。职业规范指人的职业活动必须符合国家法律，讲究职业道德，遵守各种操作规则及办事章程。

3. 经济性和连续性

一个人只有在较长时间内持续从事某种生产活动，并通过这项活动较稳定地获得一定的经济收入或报酬，该活动才被视为职业活动。正因为职业具有明显的经济性和连续性，才使职业与人们紧密地联系在一起。

4. 知识性和技术性

人们在社会生活中无论从事何种职业，都需要掌握或具备该职业所需要的知识和技术，而且有些职业必须经过较长时间的专门知识学习或技术培训才能胜任。

三、职业的分类

(一) 职业分类

所谓职业分类，是指按一定的规则 and 标准把一般特征和本质特征相同或相似的社会职业，分成并归纳到一定类别系统中去的过程。科学的职业分类，能为劳动需求的预测和规划，就业人口结构及其发展趋势的统计分析提供重要的前提和基础。对于学生求职择业，科学的职业分类意义也不容低估。

当今世界各国都十分重视职业分类工作，几乎所有的经济发达国家都结合本国的特点制定了相应的职业分类标准，广泛用于经济信息交流、人口统计、就业服务、职业培训等诸多领域。国际劳工组织早在 1958 年出版了供各国参考的《国际标准职业分类》。1986 年，我国发布了《中华人民共和国国家标准、职业分类和代码》。1992 年又颁布了《中华人民共和国工种分类目录》。1999 年，国家劳动和社会保障部、国家质量技术监督局、国家统计局颁布了《中华人民共和国职业分类大典》（简称《大典》）。《大典》参照国际职业分类标准，从我国实际出发，按照工作性质同一性的原则，对我国社会职业进行了科学分类，全面客观地反映了现阶段我国社会的职业结构状况。《大典》将我国社会现有的职业结构划分为 8 个大类，66 个中类，413 个小类，1 838 个细类（职业）见表 1-1。

（二）职业与行业的关系

表 1-1 职业分类

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

行业实际上就是职业类别，是根据单位所使用加工的原料、所产的物品或提供的服务不同来表示的社会

分工类别。中国自古就有行业之说。从人们对行业的习惯称呼，如“三百六十行”、“七十二行”中，可知中国行业的数量很多。

职业与行业既有区别，又有联系。其区别主要在于分类依据不同。职业是以劳动者所从事的工作性质的同一性进行分类的，而行业则是根据生产本身的劳动对象、劳动产品或提供的服务的不同来划分的。二者之间存在着错综复杂的相互交叉的情况，某一职业寓存于某行业之中；不同的行业中可以包含相同的职业，不同的职业又会共存于同一个行业之中。对于劳动者来说，每种职业就是一个工作岗位，而对于整个社会来说，由职业到行业再到部门，构成了整个国家经济的分工体系。

目前，我国将整个国民经济的行业分为 16 个门类：农、林、牧、渔业；采掘业；制造业；电力、煤气及水的生产和供应业；建筑业；地质勘探业、水利管理业；交通运输、仓储及邮电通信业；批发和零售贸易、餐饮业；金融、保险业；房地产业；社会服务业；卫生、体育和社会福利业；教育、文化艺术及广播电影电视业；科学研究和综合技术服务业；国家机关、党政机关和社会团体；其他行业。

以上 16 个行业分别属于国民经济的第一、第二、第三产业部门。

(三) 职位的类型

我们把人们从事职业活动得以就业的场所称为职业岗位,即通常所说的职位。职位分类不同于职业分类。职业分类划分了职业的种类,而职位的分类则在职业内部划分出了不同的工作岗位。例如,“高等学校教师”即是一个职业种类,按职位分类则包括教授、副教授、讲师、助教等不同的工作岗位。对求职择业来说,职位分类有着更为直接的作用。一般来说,人的能力是通过职业岗位上的职业活动发挥出来的,当一个人的就业岗位与他的心理转变接近或吻合时,才能最大限度地发挥自己的才能。从职业指导的角度出发,根据我国职业院校学生培养目标,我们把职位概括为以下几种类型:

(1) 技术型。主要指从事生产过程中的技术服务、技术指导及技术革新等职业。即通常所说的技术员岗位。这个职位主要从事认识设计图纸到制造出成品全过程中的技术工作。因此,从事这类职业者既要有一定的专业理论知识,还要有较强的实践动手能力。

(2) 生产型。主要指直接从事生产工艺的职业。在较复杂的生产工艺过程中,需要较高素质的一线生产工作人员。特别是随着科技的进步、生产自动化程度的提高,一线生产操作工作对员工的素质要求越来越高。

(3) 管理型。主要指从事工程组织管理、人事管

理、企业管理等职业。从事这类职业的人员除了要具备一定的专业知识外，还需要有一定的组织管理能力、计划协调能力、较好的控制能力、果断的处理能力、良好的决策或辅助决策能力、公关能力以及善于利用信息和沟通的能力等。

（4）社会型。主要指从事与人打交道的工作，包括教育人、医治人的工作等，任务是与人打交道，或者教育他人、训练他人、治疗他人。从事这类职业的人员，需要具备一定的思想、政策水平、较强的表达能力和组织能力。

（5）领导型。即各部门或单位的负责人，如厂长、经理等。从事这类职业的人中必须有市场观念、竞争意识和果断的决策能力，通过组织、计划和协调，千方百计地调动大家的积极性，使所领导的集体工作起来更有效率、更有效益。

（6）艺术型。主要指各类艺术创作、艺术表演职业。这些人往往具备先天特长。

我们也可对职业分类做一个形象性的描述：

（1）曙光职业。如心理咨询师、职业生涯辅导师等。

（2）朝阳职业。如人力资源经理、市场营销经理等。

（3）如日中天的职业。如 IT 界的编程人员等。

（4）夕阳职业。如公交车售票员等。

(5) 黄昏职业。如送煤工、掏粪工等。

(6) 流星职业。如传呼台的传呼小姐、曾经有很多人做这项工作，这个职业现在基本上不存在了。

(7) 恒星职业。自从人类有文明记载以来，几乎是几千年一直存在。

(8) 昨日星辰。现在已经没有了。

在选择职业时，尽量选择朝阳职业和如日中天的职业，如果你选择了一个曙光职业，则需要更大的勇气，因为你可能是这个职业的一个开拓者。而黄昏职业、夕阳职业尽量不要选择。

第二节 职业发展

一、产业进步与社会职业变化

所谓产业，指存在并发展于社会生产劳动过程中的技术、物质和资金等要素及其相互联系构成的基本组织结构体系，即社会生产劳动的基本组织。产业是指人类为人们有效地参与物质生产活动而构筑起来的技术物质舞台，是由日益高级化的技术和物质资料发生一切可能联系而组织起来的，更为有效、更为理想的生产方式与物质生活空间。技术和物质资料是构成产业的最基本

因素，资金和其他因素则是组织和推动两种最基本因素运动和发展的力量。

（一）人类产业进步的趋势

1935年，美国经济学家费舍尔在所著《安全与进步的冲突》一书中，根据人类生产活动发展的三个阶段，把整个人类社会的产业更迭分为三次：

第一产业是直接以自然界为对象进行生产活动，如农业、畜牧业和林业等，产品靠人类自身的体力劳动直接从自然界取得；

第二产业则是把第一产业获得的原料加工成各种物品的活动，如制造业、建筑业等等，产品是通过将第一产业所获得的产品加工而成，产品的形态发生了显著的变化，不再保留原来的自然物质形态；

第三产业是从事产品交换和生活服务的活动，如商业、金融保险业、公用事业、文教卫生事业等等。

在这种产业划分中，比较充分地考虑了产业结构和技术结构之间相互联系、相互制约和相互促进的关系，如表 1-2 所示。

1971年，联合国颁布了标准产业分类法，正式将产业确定为三部类：第一产业以农业为主，第二产业是制造业，第三产业是服务业。

1985年4月，中国国家统计局根据联合国的划分标