



中等职业教育农业部规划教材

Jiuye Yu Chuangye Zhidao

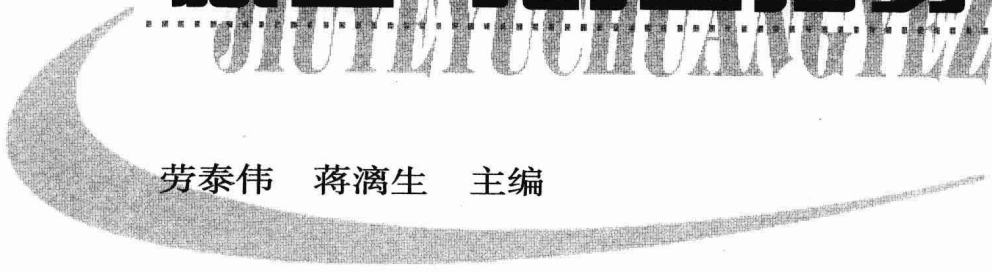
就业与创业指导

劳泰伟 蒋漓生◎主编

 中国农业出版社

中等职业教育农业部规划教材

就业与创业指导



劳泰伟 蒋漓生 主编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

就业与创业指导/劳泰伟, 蒋漓生主编. —北京: 中国农业出版社, 2009. 8

中等职业教育农业部规划教材

ISBN 978-7-109-13953-4

I. 就… II. ①劳…②蒋… III. 职业选择—专业学校—教材 IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 113090 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100125)

责任编辑 诸复析 文字编辑 刘华彬

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2009 年 8 月第 1 版 2010 年 7 月北京第 2 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 14.25

字数: 317 千字

定价: 20.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



内容简介

本教材是中等职业教育农业部规划教材，是根据教育部《中等职业学校德育大纲》以及关于职业教育课程改革的精神和要求、针对职业学校学生职业生涯发展的需求、体现社会对职业教育人才的素质要求进行编写的。

本教材主要阐述了职业规划、就业形势、就业政策、就业准备、职业选择、求职技巧、劳动权益、初入职场、创业准备、创业实践的内容。在编写过程中，既遵循了有关就业与创业的基本理论体系，又关注当前中职学生在就业与创业中遇到的主要现实问题，更注重为中职学生提供就业与创业的实用技巧。

全书以专题模块形式编排，每个专题内容科学、结构合理、形式新颖，特别是每个专题下设“案例导问”、“知识要解”、“活动训练”、“阅读思考”四个模块，具有创新性，能激发学习者的兴趣。

本教材可作为中等职业学校毕业生进行就业与创业指导教育的教材，也可作为未就业的大中专院校毕业生或下岗需再就业者的自学读本。

主 编 劳泰伟 蒋漓生

副主编 赵 岩 李 彪

参 编 (按姓氏笔画排序)

门友强 刘书友 杨少波 肖育麒

审 稿 吉文林 金爱国



前言

《国务院关于大力发展职业教育的决定》(2005年10月28日发布)指出:加强职业指导和创业教育,建立和完善职业院校毕业生就业和创业服务体系……把学生的职业道德、职业能力和就业率作为考核职业院校教育教学工作的重要指标。

《教育部关于加快发展中等职业教育的意见》(2005年2月28日发布)指出:要坚持正确的质量观,把毕业生具有良好的职业道德、胜任工作岗位要求、顺利实现就业作为衡量中等职业学校教育质量和办学水平的重要指标……加强职业指导和就业服务工作,促进中等职业学校毕业生就业,是加快中等职业教育发展的关键措施。

《中等职业学校德育大纲》中关于中等职业学校德育目标的具体要求规定:指导学生们树立正确的职业理想,确立正确的职业观、择业观、创业观,帮助学生们形成符合社会和个人实际的就业观,提高自我就业能力,做好适应社会、融入社会的准备。德育的途径包括职业指导,职业指导是中等职业学校德育的重要途径,各地各学校要在职业指导工作中全面渗透德育内容。加强职业意识、职业理想、职业道德和创业教育,引导学生树立正确的择业观,养成良好的职业道德行为,提高就业创业能力。加强就业服务,提高就业服务的水平 and 质量。

编写本教材的目的是加强和改进对学生进行就业与创业的教育。通过就业创业教育,使学生了解就业创业形势,把握就业创业政策,树立正确的就业与创业观念,增强就业与创业意识,做好就业与创业准备,掌握就业与创业技巧,提高就业与创业能力,顺利步入社会上岗就业,积极创业,实现“先就业、再择业、后创业”的三步走,在职业生涯中建功立业,在中国特色社会主义现代化建设中奉献自己的青春和技能。

本教材试图打破传统教材章节的编写模式,力图创新编写风格,展示体例的新颖性,激发师生教与学的兴趣,增强教学效果,提高教学质量。本教材共设10讲,每讲设2~4个专题,专题下多设“案例导问”、“知识要解”、



“活动训练”、“阅读思考”模块。

本教材由劳泰伟提出编写纲要和方案，并负责落实分工和统筹初稿。具体的分工是：第一讲和第八讲由李彪负责编写；第二讲由门友强负责编写；第三讲由劳泰伟负责编写；第四讲由刘书友负责编写；第五讲由杨少波负责编写；第六讲由赵岩负责编写；第七讲由肖育麒负责编写；第九讲和第十讲由蒋漓生负责编写。最后由劳泰伟、蒋漓生统稿修改后，交由吉文林和金爱国负责审稿，并提出了许多宝贵意见。

在编写过程中，我们参考了国内外大量大中专院校的相关教材和专家学者的专著以及网络信息，由于资料来源不详未能一一列出，在此深表感谢。如有不妥之处，有关作者可与我们联系以便协商解决。由于时间紧迫和水平有限，书中难免存在错漏之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2009年5月

目 录

前言

第一讲 职业规划	1
专题一 职业概述	1
一、职业的定义和作用	2
二、职业的分类及其发展变化	2
三、职业素质	4
专题二 职业道德	7
一、职业道德的定义	7
二、职业道德的基本规范	8
三、职业道德行为养成	9
专题三 职业生涯规划	11
一、职业生涯规划的定义	12
二、职业生涯规划的意义	12
三、职业生涯规划的内容	12
四、职业生涯规划的步骤	14
五、职业生涯准备	15
第二讲 就业形势	18
专题一 时代特征	18
一、当今世界社会的主要时代特征	19
二、我国当今社会的时代特征	22
专题二 时代要求	26
一、当今时代对人才要求的新变化	26
二、当今社会对人才素质的新要求	27
三、当今社会需求的九类人才	28
专题三 机遇与挑战	32
一、中职生的机遇	33
二、中职生面临的挑战	34



三、中职生增强就业能力的砝码	35
第三讲 就业政策	37
专题一 就业制度	37
一、就业方针	38
二、就业制度	39
专题二 就业政策	45
一、我国的积极就业政策	46
二、大中专毕业生就业的政策	47
第四讲 就业准备	51
专题一 观念转变	51
一、转变就业观念	52
二、就业前的思想准备	52
三、就业前的心理准备	53
四、就业前要考虑好的四个“匹配”	54
专题二 信息收集	56
一、搜集就业信息的原则	57
二、获取就业信息的途径	57
三、筛选就业信息要把握的原则	58
专题三 能力准备	60
一、人际交往能力	61
二、表达能力	62
三、开拓创新能力	63
四、竞争能力	64
五、决策能力	65
六、组织管理能力	65
第五讲 职业选择	68
专题一 职业选择的基础知识	68
一、职业选择的定义	69
二、职业选择的意义	69
三、职业选择的主要理论	69
专题二 职业选择的影响因素与策略	75
一、职业选择的影响因素	76
二、职业选择的基本策略	77
专题三 职业选择的原则、程序与技巧	81
一、职业选择的基本原则	82



二、职业选择的基本程序	83
三、职业选择的具体技巧	85
第六讲 求职技巧	89
专题一 自我推销	89
一、自我推销的定义和分类	89
二、常见的自我推销方法及其注意事项	90
三、自我推销的基本技巧	95
专题二 笔试	99
一、笔试的含义与特点	99
二、常见的笔试类型	99
三、笔试前的准备	100
四、笔试的基本技巧	101
专题三 面试	104
一、面试的定义	104
二、面试前的准备	105
三、面试中常见的问题	105
四、面试的基本技巧	107
五、最容易导致面试失败的错误	109
第七讲 劳动权益	112
专题一 劳动合同概述	112
一、劳动合同的定义和作用	112
二、劳动合同的种类	113
三、劳动合同的内容	114
四、集体合同	115
专题二 劳动合同的订立、履行与终止	119
一、签订劳动合同的要求和程序	120
二、签订劳动合同时应注意的问题	120
三、劳动合同的无效	121
四、劳动合同的履行与变更	121
五、劳动合同的解除和终止	122
专题三 劳动争议与解决办法	127
一、劳动争议的定义、解决程序和解决原则	127
二、劳动争议的解决程序分解	127
第八讲 初入职场	132
专题一 转换角色	132



一、确立角色意识	133
二、明晰角色期望	133
三、实现角色转换	134
专题二 适应社会	138
一、适应社会的内容及要求	139
二、智商与社会适应能力	140
三、情商与社会适应能力	142
四、逆境商与社会适应能力	143
专题三 开拓创新	145
一、学海无涯，持之以恒	146
二、创新意识及其培养	147
三、创新能力及其培养	148
专题四 避开传销	151
一、传销的定义	152
二、传销的三种表现形式	152
三、传销组织的运作方式	152
四、传销组织的特征	152
五、传销的危害	152
六、当前传销活动的特征	153
七、直销、连锁经营的概念	153
八、禁止传销行为的法律法规	154
第九讲 创业准备	157
专题一 意识观念准备	157
一、创业的定义及分类	158
二、创业对象	159
三、创业意识	160
专题二 心理思想准备	162
一、创业心理的定义	163
二、创业心理品质要素	163
三、创业心理调适	163
专题三 知识能力准备	167
一、积累创业知识	168
二、提高创业能力	169
专题四 物质条件准备	173
一、强健的身体素质	173
二、广泛的人脉资源	174
三、足够的创业资金	175



四、良好的经营地址	176
第十讲 创业实践	180
专题一 目标与项目选定	180
一、选择创业项目	181
二、开展市场调查	183
三、分析创业环境	184
四、选择创业形式	186
专题二 计划的制定与实施	187
一、创业计划的制定	188
二、创业计划的实施	190
专题三 管理与发展壮大	198
一、员工（人力资源）管理	199
二、市场开发	201
三、营销技巧	203
四、财务管理	205
主要参考文献	212

第一讲

职业 规划

每个青年学生心中都对未来充满憧憬，经过三四年的专业学习，青年学生最关心的问题是怎样才能找到一份好工作即职业。为此，同学们有必要对职业及职业道德的知识有基本的了解，学会对自己的职业生涯进行规划和设计。

专题一 职业概述

职业是什么？它对于人生具有什么样的意义？其如何分类？未来又是怎样发展的？根据职业的要求，我们需要培养哪些素质？对于这些问题，青年学生在步入职业生活前是首先要明确的。

案例导问

一天，猎人带着猎狗去打猎。猎人一枪打中了一只兔子的后腿，受伤的兔子开始拼命地奔跑。猎狗在猎人的指引下飞奔着去追赶兔子。可是追着追着，兔子踪影全无，猎狗只好悻悻地回到猎人身边，猎人对猎狗骂道：“真没用，连一只受伤的兔子都追不到！”猎狗听了很不服气地回道：“我已经尽力而为了！”兔子带伤跑回了洞里，它的朋友们都围过来惊讶地问它：“那只猎狗很凶，你又带了伤，怎么跑得过它的？”“它是尽力而为，而我是全力以赴！它没追上我，最多挨一顿骂，我若不竭尽全力地跑，就没命了！”

请问：

1. 这个故事的寓意是什么？
2. 在竞争激烈的时代，我们该怎么做？

（资料来源：王栋杰，猎狗与兔子，中国人力资源开发网——chinahrd）



知识要解

一、职业的定义和作用

(一) 职业的定义

职业是人们在社会中所从事的相对稳定的、有经济收入的、有专门类别的社会劳动。职业由三个基本要素构成：一是劳动；二是获得经济收入；三是履行一定的社会义务并得到社会承认。职业对我们来说并不陌生，他们可能是售货员、推销员、秘书、技术员、生产工人、司机、会计、厨师等。人们通过职业可以获得经济来源，但是岗位不同、劳动复杂程度不同、劳动科技含量不同，所获得的报酬也不同，我们为社会做的贡献越大，社会给我们的回报就会越高。作为职校生，要认识到职业不仅仅是谋生的手段，更重要的是为社会做贡献，是实现人生价值的舞台。

(二) 职业的作用

1. **维持生存** 即劳动者通过职业活动获得经济收入，从而获得赖以生存的生活来源。
2. **承担义务** 即劳动者通过职业活动承担社会义务，创造社会财富，为他人提供服务。
3. **发展个性** 人们通过参加职业劳动，逐步形成并不断发展与完善自己的个性，随着从业时间的增加，个人的智力、体力、知识与技能水平都得到了充分的发挥和提高，从而满足自我实现的需要。

二、职业的分类及其发展变化

(一) 职业分类的定义

所谓职业分类，是指采用一定的标准，依据一定的原则，对人类所从事的职业按其内容、手段、方法、环境和劳动消耗量等因素进行全面系统的划分。最常见的划分是体力劳动职业和脑力劳动职业两大类。

(二) 职业的分类

1. **我国古代的职业分类** 根据《周礼·考工记》记载，我国古代职业有6种，即王公、士大夫、百工、商旅、农夫与妇工。人们常说的“三百六十行”源于《清稗类钞·农商类》一书，该书中记载：“三十六行，种种职业也。就其分工而约计之……倍之，则为七十二行；十之，则为三百六十行。”

2. **国际通用的职业分类** 按照国际通用的产业分类，职业可分为第一产业（农业及相关的职业）、第二产业（工业与建筑业）、第三产业（服务业）。联合国在1958年正式颁发的《国际标准职业分类》将职业分为8个大类、83个中类、284个小类、1506个细类。其中，8个大类分别是：专家、技术人员和有关工作者；政府官员和企业经理；事务工作者和有关工作者；销售工作者；服务工作者；农业、牧业与林业工作者、渔民和猎人；生产和有关工作者、运输设备操作者和劳动者；不能按职业分类的其他劳动者。

3. **我国现有的职业分类** 根据国情，我国的职业分类现已公布的有两种类型。一种



是《职业分类大典》将我国的所有职业分为 8 大类：①国家机关、党群组织工作人员，企事业单位管理人员；②各类专业技术人员；③办事人员和有关人员；④商业与服务人员；⑤农、林、牧、渔业生产人员；⑥生产人员、运输人员和有关人员；⑦军队；⑧不便分类的其他劳动者。另一种是《国民经济行业分类和代码》按所属行业，将国民经济行业划分为 13 个门类：①农、林、牧、渔、水利业；②工业；③地质普查和勘探业；④建筑业；⑤交通运输业、邮电通信业；⑥商业、公共饮食业、物资供应和仓储业；⑦房地产管理、公用事业、居民服务咨询服务业；⑧卫生、体育和社会福利事业；⑨教育、文化艺术和广播电视业；⑩科学研究和综合技术服务业；⑪金融、保险业；⑫国家机关、党政机关和社会团体；⑬其他行业。

（三）职业的发展变化

1. 社会发展和科技进步推动了职业的演变

（1）社会经济结构对职业结构的演化起着重要的决定作用。在自然经济占统治地位的时代，社会经济发展十分缓慢，产业结构、行业结构和职业结构的变迁都十分缓慢。产业革命以后，经济增长成为社会进步的基础，并越来越成为各国谋求发展的主要途径，经济发展的结果使产业结构、行业结构变迁的速度加快。比如，在 18 世纪后半期开始的工业革命时期，纺织行业是当时的主要行业；到了 20 世纪，钢铁和建筑行业则开始超越纺织行业；而电子、计算机行业从产生到发展成为当今社会的一个主要行业，只用了短短几十年的时间。与此相适应的职业结构，如职业的种类、数量和分布状况等，演化速度十分迅捷，职业更替的频率迅速加快。

（2）社会分工的发展和科学技术的进步对职业的演化起着重要的推动作用。科学技术的发展带来了许多新技术、新产品、新工艺、新设备，对它们的研究和应用必然导致新旧职业的更替。比如，激光照排技术的发明和应用产生了计算机打印和激光照排的职业，原来的手工打字员将失业；计算机的发明和应用出现了计算机设计、计算机网络、自动控制等职业。总之，科学技术发展越快，职业变化就越迅速。

（3）21 世纪是技术创新的世纪，科技的发展速度是空前的，人的一生面临的职业变化也会越来越频繁。据联合国教科文组织统计，在当今世界发达国家，每个人一生平均有 4~5 次的职业转换。美国的产业工人一生中的岗位流动平均达 17 次之多，日本人一生中的职业转换也有 6 次以上，我国目前就业人员的职业转换平均也有 3~4 次。这说明职业既有稳定性、连续性，也有流动性、变化性。

2. 未来职业发展的变化特点

（1）新型职业种类不断涌现。随着生产力、科学技术和经济发展水平越来越高，社会分工越来越细，职业的种类也就越来越多。在我国，周朝时期职业不过有 6 大类 40 种左右；明朝时期增加到 360 多种，形成“三百六十行”之说；到 2005 年，我国的各种职业岗位总数超过了 1 000 种，而全世界的职业达到了 50 000 种左右。在各种新职业不断涌现的同时，许多传统职业也逐渐退出历史舞台。

（2）职业结构与内涵发生变化。在工业革命时期，纺织业是行业领域的主要行业，到了 20 世纪，钢铁和建筑业超过了它，而在近十几年电子和计算机行业则发展成为主要行业。一些职业因新的工作设备和条件变化，对职业内容有了新的要求，许多行业以前



只要求有专业知识就可以了，现在还要求有外语知识、计算机技术等；在一些新型的企业中，管理者既是新技术的研究者，又是市场的开发者，要求有较强的综合素质和应变能力。

(3) 职业的科技含量不断增加。随着科学技术的发展，职业的专业性、技术性、创造性不断提高，职业的科技含量不断增加，对劳动者的素质要求越来越高。传统的农民只需体力，现在则需要懂得更多的科学知识与技术；过去的理发师现在转变为美容美发师；过去的销售仓管人员现在转为物流管理师。现在的许多职业对体力的要求不断降低，对脑力的要求越来越高，脑力劳动职位在社会职位总数中所占比重越来越大。

三、职业素质

(一) 职业素质的定义

1. **素质的定义** 素质是指人在先天禀赋的基础上，通过环境和教育的影响而形成和发展起来的相对稳定的内在的基本品质。所谓先天禀赋，是指人的生理遗传因素，它是后天基本品质形成的物质前提。教育是指家庭教育、学校教育和社会教育，是一个系统地、有目的地传授知识和技能以及社会文化传统的过程。环境主要是指人生活的社会环境和自然环境。

2. **职业素质定义** 职业素质是指劳动者在一定的生理和心理条件的基础上，通过教育、劳动实践和自我修养等途径而形成和发展起来的，在职业活动中发挥重要作用的内在的基本品质。专业知识和专业技能是职业素质中最具特色的内容，从事不同职业的劳动者，对其所应具备的专业知识和技能有着特定的要求。职业素质以专业知识、专业技能为特色，但这不是其全部内容，它是人的生理素质、心理素质、社会文化素质等根据不同的职业要求有机组合而成的。

(二) 职业素质的构成

1. **思想政治素质** 思想政治素质是指人们在政治上的信念或信仰，包括世界观、人生观、价值观等。思想政治素质体现了一个人理想信念方面的修养所达到的状况和水平。思想政治素质是职业素质的灵魂，它对其他素质起着统帅作用，规定着其他素质的性质和方向。

世界观是人们对自然、社会和人类思维即整个世界的根本观点。科学的世界观告诉我们，人生的真正价值在于对社会的贡献或创造，只有在为人类创造幸福的过程中才能获得个人的幸福。理想和信念是思想政治素质的核心，它是推动和鼓舞劳动者不断进取的精神动力，正确的理想和信念对人生来说就像航标和风帆。只有确立正确的职业理想、道德理想、生活理想和科学的世界观、正确的人生价值观，才能为将来立业创业奠定坚实的思想政治基础。

2. **职业道德素质** 职业道德素质是指劳动者在职业活动中通过教育和修养而形成的职业道德方面的状况和水平。它包括劳动者在职业活动中表现出来的职业态度、职业道德修养的水平等。职业态度是人们对职业的看法和行为表现。它包括人们对职业的兴趣、爱好、责任感以及对待劳动成果的态度等方面的内容。

“慎独”是道德修养的最高境界。良好的职业道德素质能够促使劳动者忠实地履行自



己的职责。一个人只有具备一定的道德修养，才能在职业活动中刻苦地钻研业务，提高技能，讲究产品质量、服务质量，注重信誉，忠实地履行岗位职责。

3. 科学文化素质 科学文化素质是指人们对自然、社会、思维、科学知识等人类文化成果的认识和掌握的程度，具体包括科学精神、求知欲望和创新意识。科学精神主要包括求实、创新、进取、怀疑、协作、献身等，只有具备一定的科学精神，才能在职业生活中脚踏实地、勤于探索、勇于创新、善于合作；相反，如果缺乏科学精神，不仅工作方法难以创新、工作质量难以提高，而且还难以抵制伪科学和反科学思想的侵袭。求知欲望表现在不耻下问、敢于对权威质疑、善于在实践中发现问题、热爱书籍等许多方面。书籍是人类进步的阶梯，是知识的系统化和理论化。世界上凡是科学文化素质较高的民族，没有一个不是酷爱读书的民族。创新是一个民族的灵魂，是一个国家兴旺发达的不竭动力。只有创新才能促进社会发展，实现人类进步。创新蕴含着深刻的科学精神，必须以深厚的科学文化功底为基础。重视学习、重视创新意识和创新能力的培养，这是我们的事业能否兴旺发达的重要因素，也是为社会多做贡献的需要，更是个人展现自我能力、实现自身价值的途径。

4. 专业技能素质 专业技能素质是指人们从事某种职业时，在专业知识和专业技能方面所表现出来的状况与水平。它主要包括扎实的专业知识和熟练的专业技能两个方面。扎实的专业知识，是指建立在一般科学文化知识基础之上的与其所从事的职业密切相关的知识；熟练的专业技能，是指在领会专业知识的基础上，经过反复训练而形成的技术能力。专业技能素质是通过内化专业知识和掌握专业技能而形成的。专业知识和专业技能是相辅相成的，专业知识是专业技能形成的基础，而专业技能又是实际运用并不断获取专业知识的必要条件。一个人的专业技能素质越强，在职业活动中所发挥的作用就越显著，创造力也就越强。

5. 身心素质 身心素质包括身体素质和心理素质。身体素质是指人体各器官的机能状态和水平；心理素质是指人的个性心理品质的状态和水平。良好的身心素质就是要具有健康的体魄、健全的心理。健康的体魄包括体格强健、身体健康、动作协调、人体耐力好等方面，健全的心理包括健全的能力、健康的情感、坚强的意志、善于控制情绪、能够经受挫折等方面。身心素质是从事职业活动的重要条件，是生活幸福的依托，也是成就事业的基础。在知识经济时代，社会发展和知识更新的速度日益加快，竞争强、压力大已经成为现代人生活中的主旋律，良好的身心素质对于人们抵御生活中的各种压力起着极为重要的作用。

总之，职业素质是一个有机的、系统的整体。在这个整体当中，思想政治素质是灵魂，职业道德素质是保证，专业技能素质是本领，科学文化素质是基础，心理素质是关键，身体素质是本钱，较强的创新精神、创新能力和综合职业能力是事业成功的根本。作为职业学校的学生，应该珍惜学校的学习生活，通过各种方式方法不断提高自身的职业素质，自觉培养创新精神和创新能力，不断提高综合职业能力，为将来立业创业打下坚实的基础。未来就业市场的竞争越来越激烈，用人单位越来越趋向于选择应用型和复合型人才。所以，对中职学生而言，努力提高综合职业能力有利于提高择业就业的竞争力，有利于提高对职业变化的适应力，有利于提高立业创业的创造力。