

高职高专公共基础课规划教材



浙江省重点教材

高职生职业发展与 就业指导

梁丽华 叶志斌 洪波 等 编著

清华大学出版社



高职高专公共基础课规划教材

浙江省重点教材

高职生职业发展与 就业指导

梁丽华 叶志斌 洪波 等 编著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本教材以2007年教育部办公厅印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》为纲,采用项目化课程教学模式来组织编写。全书分生涯规划、就业应聘、入职准备、创业体验4个教学项目,每个项目由经典案例开篇,引入相关典型学习情境,每个学习情境都有明确的学习任务,精选了相关的阅读资料,并根据大学生认知特点配置了基础性知识。教材采用引导文的体例形式引导学生一步一步完成项目,在完成项目任务的同时,引导学生去阅读材料,学习知识。既有利于学生自主学习,更有利于教学做一体化。本书可作为高职高专院校各专业学生职业发展与就业指导的公共课教材,也可作为一般读者的自学读物。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

高职生职业发展与就业指导/梁丽华等编著. —北京:清华大学出版社,2012.1

(高职高专公共基础课规划教材)

ISBN 978-7-302-27702-6

I. ①高… II. ①梁… III. ①高等职业教育—毕业生—职业选择—教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第268196号

责任编辑:贺志洪

责任校对:袁芳

责任印制:杨艳

出版发行:清华大学出版社

<http://www.tup.com.cn>

社总机:010-62770175

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

地 址:北京清华大学学研大厦A座

邮 编:100084

邮 购:010-62786544

印 刷 者:北京四季青印刷厂

装 订 者:三河市兴旺装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×260

印 张:21.75

字 数:539千字

版 次:2012年1月第1版

印 次:2012年1月第1次印刷

印 数:1~4000

定 价:39.50元

内容简介

本教材贴合当前高职院校工学结合、项目导向、任务驱动、理实一体等行动导向的课程教学模式,符合课程项目化教学的需要。教材遵循学生就业能力培养的基本规律,以真实工作任务及其工作过程为依据,科学设计教学项目,并以典型学习情境为基本学习内容,教、学、做结合,让学生在真实的项目实施过程中掌握知识并提高技能。全书共分为四个项目:生涯规划、就业应聘、入职准备、创业体验。教材在形式和语言表述上更加贴近大学生的认知特点,使学生爱读、易懂、好用。

本书可作为高职高专院校各专业学生就业指导的公共课教材,也可作为一般读者就业的自学读物。

前言

作为一名从事教育教学工作 20 多年的教师,非常希望我的每一位学生能健康地成长、成才,作为“首届全国高等职业教育毕业生优秀就业指导师”,更希望我的学生一进入校园,就学会规划生涯,开启多彩的大学生活。虽然,我主编的普通高等教育“十一五”国家级规划教材《高职生就业指导》被评为 2009 年国家级精品教材,但荣誉是属于过去的。我总想根据高职教育发展的新情况,针对高职高专学生这一群体的新特点,编写出一本易于实施教学,令学生喜爱的就业指导教材。为促进学生的全面发展和终身发展,有效提高高校毕业生求职就业能力,尽我的绵薄之力。本教材就是在这样的思考下,与叶志斌等老师共同探讨后开始实施的。

教材贴合当前高职院校工学结合、项目导向、任务驱动、理实一体等行动导向的课程教学模式,符合课程项目化教学的需要。教材遵循学生就业能力培养的基本规律,以真实工作任务及其工作过程为依据,科学设计教学项目,并以典型学习情境为基本学习内容,教、学、做相结合,使学生在真实的项目实施过程中掌握知识并提高技能。教材在形式和语言表述上更加贴近大学生的认知特点,使学生爱读、易懂、好用。教材由多年从事高职教学、科研工作,有多年编著教材经验的教师及来自管理部门和企业的专家组成的编写团队完成,突出实用性、可读性和指导性。

根据教育部办公厅关于印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知要求,经提炼和归并,全书共分生涯规划、就业应聘、入职准备和创业体验 4 个教学项目,每个项目由多个典型学习情境组成。按照高职高专学生的认知特点选取知识点,考虑学生职业发展与就业需求设置技能要求,做到知识够用,保持知识的先进性,并适当照顾其系统性与逻辑性。在体例设计上,采用引导文的形式引导学生一步一步完成项目,这种体例形式不仅新颖,而且有利于学生自主学习,有利于教、学、做一体化教学。另外,在引导文中给学生留空,学生可以边学边记,边做边想,大大提高了教材的实用性。本教材适合高职高专院校“大学生职业发展与就业指导”课程教学使用,也适用于普通高校的大学生和其他青年人群阅读;不仅适合学生,也适合广大青年教育工作者和家长参考。

本教材由浙江交通职业技术学院梁丽华、叶志斌、洪波、徐军、姜英来、李金磊、钱志权,浙江省人力资源和社会保障厅陆海深、王根生,杭州猎人人力资源开发有限公司郎越时,杭州市人才开发中心程宏全编著。全书由梁丽华、叶志斌、洪波统稿。

衷心感谢支持本书编写的领导和专家。在编写过程中,相关知识一栏较多地引用了

“十一五”国家级规划教材《高职生就业指导》中的内容。因此，要特别感谢该书的编写者：浙江水利水电专科学校顾蓓熙、浙江建设职业技术学院胡丹莺、浙江经济职业技术学院李弟财、杭州三惠商务咨询有限公司王皓珺、浙江经济职业技术学院邵庆祥、浙江交通职业技术学院夏建尧。

本教材在编写过程中参考了国内外有关著作及论文，借鉴了其中不少有价值的成果，在此谨向原作者表示由衷的感谢！并向在本书编写过程中给予大力支持的浙江省教育厅高教处、浙江交通职业技术学院表示诚挚的谢意。

由于水平有限，书中的不足之处在所难免，恳请各位专家、学者、同行及广大读者批评指正。

梁丽华

2011年10月于杭州

目 录

项目一 生涯规划..... 1

学习目标	2
项目任务	3
案例阅读	4
项目实施	7
一、你的未来你能做主吗?	8
典型学习情境一：了解你的就业形势	8
典型学习情境二：重视你的生涯规划	10
相关知识	13
二、你的职业目标确定了吗?	18
典型学习情境三：探索你的个性特征	18
典型学习情境四：分析你的职业世界	40
相关知识	44
三、你为职业生涯规划书的撰写做好准备了吗?	54
典型学习情境五：明确你的职业目标	54
典型学习情境六：设计你的生涯规划书样式	57
典型学习情境七：制定你的生涯规划书工作计划	58
相关知识	58
四、你会撰写职业生涯规划书吗?	65
典型学习情境八：撰写你的职业生涯规划书	65
相关知识	66
项目评价	70

项目二 就业应聘..... 75

学习目标.....	76
项目任务.....	77

案例阅读.....	78
项目实施.....	79
一、你了解求职的过程吗?	80
典型学习情境一: 开展你的求职调查	80
相关知识	82
二、你的求职目标确定了吗?	85
典型学习情境二: 搜集你的就业信息	85
相关知识	89
典型学习情境三: 明确你的求职目标	98
相关知识	103
三、你做好求职准备了吗?	104
典型学习情境四: 制定你的求职计划	104
相关知识	109
典型学习情境五: 准备你的求职材料	110
相关知识	115
四、你去应聘过了吗?	121
典型学习情境六: 掌握你的面试技巧	121
相关知识	130
典型学习情境七: 培养你的积极心态	137
典型学习情境八: 维护你的合法权益	138
相关知识	140
项目评价.....	156

项目三 入职准备 161

学习目标.....	162
项目任务.....	163
案例阅读.....	164
项目实施.....	166
一、你了解真实的职场情境吗?	167
典型学习情境一: 了解你的入职情境	167
二、你做好入职准备了吗?	175
典型学习情境二: 强化你的硬技能	175
典型学习情境三: 培养你的软技能	177
典型学习情境四: 树立你的职业道德观	182
典型学习情境五: 训练你的职场沟通能力与礼仪	186
相关知识	191
三、你来制定一个情景剧拍摄计划吧.....	199

典型学习情境六：制定你的情景剧拍摄计划	199
四、你该拍摄并制作情景剧了	205
典型学习情境七：拍摄你的情景剧短片	205
项目评价	212

项目四 创业体验 219

学习目标	220
项目任务	221
案例阅读	222
项目实施	225
一、你了解创业吗?	226
典型学习情境一：了解你的创业优势	226
典型学习情境二：寻找你的创业英雄	231
相关知识	234
二、你能找到适合你的创业项目吗?	236
典型学习情境三：选择你的创业项目	238
相关知识	245
三、你会撰写创业计划书吗?	248
典型学习情境四：撰写你的创业计划书	248
相关知识	250
四、如何开办并经营你的网店?	254
典型学习情境五：申请你的网上店铺	254
典型学习情境六：经营你的网上店铺	260
相关知识	266
项目评价	270

附录 A MBTI 理论所言 16 种性格类型人的特点及适合职业 273

附录 B 职业生涯规划书实例 281

附录 C 创业计划书 323

项目一

生涯规划

一个人无论他现在多大年龄，他真正的人生之旅是从设定目标的那一天开始的。以前的日子，无论多么忙碌都只不过是在绕圈子而已。

——比尔·盖茨

我们需要一个献身的目标，以便把力量整合到一个方向，以便超越我们孤独的生存状态，超越此状态所造成的一切疑虑与不安之感，并且满足我们企求生活之意义的需要。

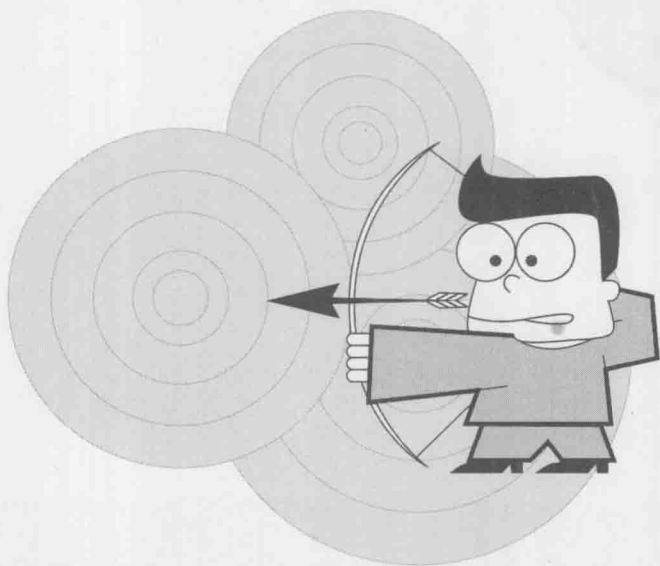
——弗洛姆

要拥有更美好的人生，得先给自己确定一个奋斗的方向，决定自己的生活方式，这是幸福的起点。

——戴尔·卡耐基



学习目标

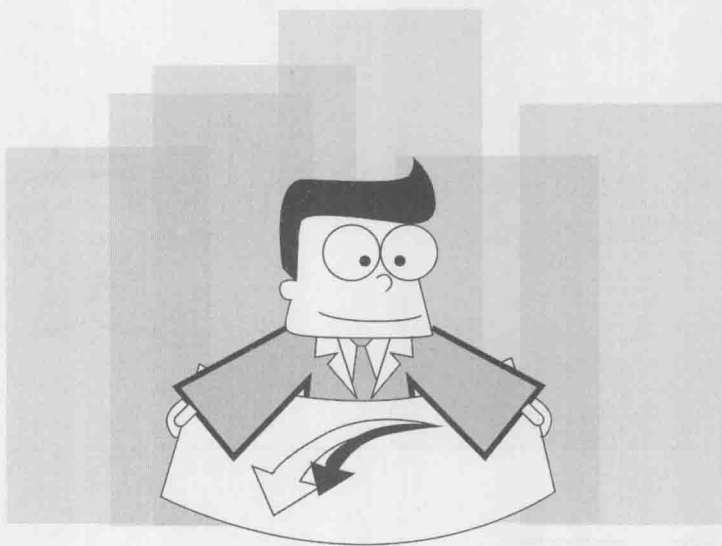


通过本项目的学习，你能独立分析自身的职业生涯现状，初步确定个人的职业生涯规划，编写职业生涯规划书。具体学习目标如下：

1. 解释职业对个体生活的重要意义；
2. 了解高校毕业生就业形势，关注自身的职业发展；
3. 叙述职业生涯规划的基本概念和基本思路；
4. 解释大学生活与未来职业生涯的关系；
5. 了解影响职业发展与规划的内外重要因素；
6. 独立运用各种方法、手段了解自我，并了解自我特性与职业选择和发展的关系；
7. 运用搜集和管理职业信息的方法了解相关职业和行业；
8. 运用工具熟练地分析所处环境中的各种资源和限制，并能够在生涯决策和职业选择中充分利用资源；
9. 了解职业发展决策类型和决策的影响因素；
10. 使用决策技能进行学业规划、职业目标选择；
11. 会撰写个人职业生涯规划设计方案。



项目任务



本项目设计项目任务

根据各自的个性特点及职业环境分析结论，分析自身的职业目标与职业道路，为自己撰写一份职业生涯规划书。



案例阅读

在项目实施前，让我们一起来阅读经典案例，从中一定会得到不少的启示。



案例 1 比尔·拉福之路

1. 从最基础的学科起步

中学毕业时，比尔·拉福就立志经商。他的父亲是洛克菲勒集团的一名高级职员，在商界摸爬滚打了多年，对商海中的事务了如指掌，深谙其中奥妙。他发现儿子有商业天赋，机敏果断，敢于创新，但未曾经历过磨难，没有经验，更缺乏知识。于是，父子俩进行了一次长谈，共同描绘儿子职业生涯的蓝图。拉福听从了父亲的劝告，升学时并没有直接去读贸易专业，而是选择了工科中最基础、最普通的专业——机械制造。这招棋很妙，因为做商贸必须具有一定的专业知识。在贸易中，工业商品占绝大多数，如果不了解产品的制造情况，很难保证贸易的收益。因此，具备一些工科的基本知识是经商的先决条件。况且，工科学习不仅是知识技能的培养，它还能帮助你建立一套严谨求实的思维体系，训练你的推理分析能力，使你有一种脚踏实地的工作态度，这些素质对经商帮助极大。在麻省理工学院 4 年的学习中，比尔·拉福没有拘泥于本专业，他广泛接触其他课程，学习了许多化工、建筑、电子等方面的基本知识，这些知识在他后来的商业活动中发挥了很大作用。

2. 羽毛尚未丰满不“下海”

大学毕业后，比尔·拉福没有立即扎进商海。按照原先的设计，他开始攻读经济学硕士学位。在市场经济条件下，一切经济活动都要通过商业活动进行，不了解经济规律，不学习经济学的知识，很难在商业领域内立足。于是，比尔·拉福又考进芝加哥大学，学习经济学硕士课程。读书期间，他还特意钻研有关的经济法律。在现代商业活动中，法律充当着至关重要的角色，没有法律保障，现代商业将陷入一片混乱。他更注重微观经济活动的管理知识，而不把主要精力用来研究经济学理论，因为那是职业经济学家的工作，他志不在此。这样，几年下来，他在知识上完全具备了经商的素质。

3. 培养另一种能力

你也许会感到意外，比尔·拉福拿到硕士学位后居然又报考了公务员，去政府部门工作。原来，他的父亲深知经商必须有很强的交往能力，观察人际关系的最佳去处就是政府部门。比尔·拉福在政府部门一干就是5年，他从稚嫩的热血青年成为一名老成持重、不动声色的公务员，胸中筑起了很深的城府。在日后的商业活动中，从未上当受骗，没有人能算计他，这都归功于他在政府部门的锻炼。此外，他通过那5年的机关工作，结识了各界人士，建立起一套关系网络，为他提供丰富的信息，提供便利条件，这对他后来的商业成功帮助极大。

4. 成功来自积累

5年的政府工作结束之后，比尔·拉福辞职“下海”，去了父亲为他联系的通用公司熟悉商业业务。又经过两年，他已能熟练掌握商情与商务技巧，业绩斐然。这时候，他不再耽搁时间，婉言谢绝了通用公司的高薪挽留，自己创立拉福商贸公司，开始了梦寐以求的商人生涯，正式实施多年前的计划。由于比尔·拉福的准备工作十分充分，他几乎考虑到了每个细节，学会了商人应掌握的一切。因此，他的生意进展异常顺利，拉福商贸公司的成长速度出奇的快。20年之后，拉福商贸公司的资产从最初的20万美元发展为2亿美元，而比尔·拉福的事业成为一个奇迹。

选自：中国高职高专毕业生就业信息网 <http://www.chinagrad.net>

点评：这一案例我们可以看出比尔·拉福的发展史，他的创业生涯发展目标明确，脉络清晰，步骤合理，充分考虑个人兴趣及能力，确立了目标的可行性，并注重职业技能的培养。在这个计划的指导下，通过他自己不懈的努力，一步步前进，终于变理想为现实。

5

案例2 三个人的选择

有三个人要被关进监狱三年，监狱长答应满足他们一人一个要求。美国人爱抽雪茄，要了三箱雪茄。法国人最浪漫，要一个美丽的女子相伴。而犹太人却说，他要一部与外界沟通的电话。

三年过后，第一个冲出来的是美国人，嘴里鼻孔里塞满了雪茄，大喊道：“给我火，给我火！”原来他忘了要火了；接着出来的是法国人，只见他手里抱着一个小孩，美丽女子手里牵着一个小孩，肚子里还怀着第三个；最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这三年以来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了200%，为了表示感谢，我送你一辆劳莱克斯！”

选自：<http://blog.phoenixtv.com>

点评：这个故事告诉我们，什么样的选择决定什么样的生活。人生目标对于一个人一生事业的发展和生活质量的提高极为重要。我们今天的选择将决定我们三年后的生活。

案例3 爱丽斯漫游奇境记

爱丽斯：我该走哪条路呢？

柴郡猫：这取决于你的目的地在哪里。

爱丽斯：我不清楚自己想去哪里！

柴郡猫：那样的话，你选择哪条路都无所谓！

选自：刘易斯·卡洛尔的《爱丽斯漫游奇境记》

点评：短短4句对话，道出了没有目标的行程是多么让人迷惑甚至痛苦。职业发展何尝不是如此呢？在人生职业的丛林中，迷失方向是多么的可怕！

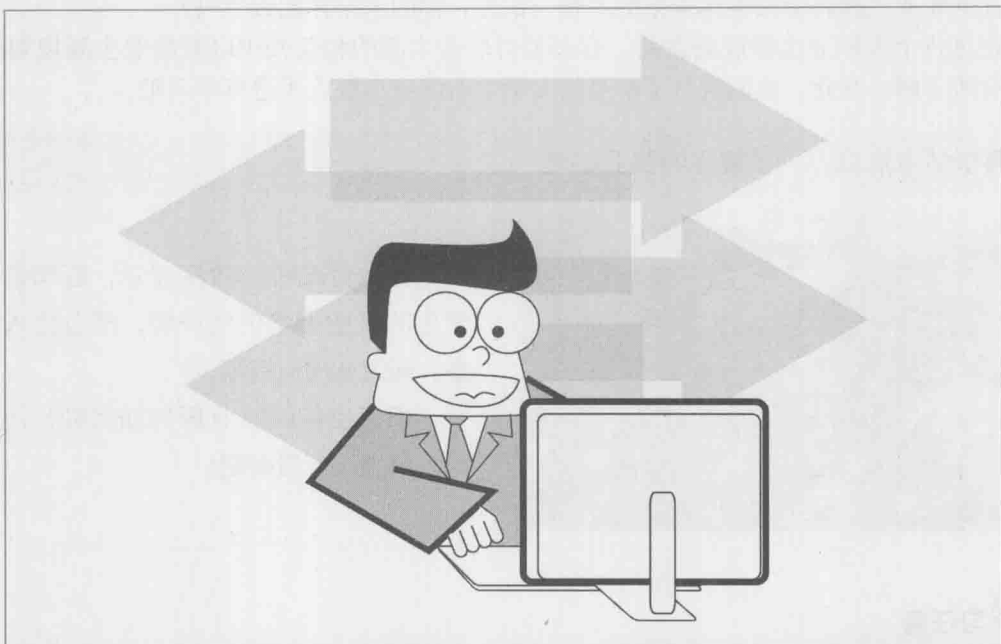
不同的职业意味着不同的发展机会与发展空间，决定你未来的生活方式、社会地位以及经济效益。所有的人都希望能够把握自己的命运。然而，人的一生是有限的，我们只能在特定的行业中求得发展。因此，在你年轻的时候，当你选择职业时，一定要理解职业对人生的意义。职业无所谓好坏，关键看是否适合自己！现在有些大学生对职业的概念比较模糊，没有明确的职业发展方向，更谈不上职业的规划。面对竞争激烈的就业市场，显得无所适从，一片茫然，这正是缺乏职业意识和职业规划的表现。作为一位高职生要想在众多的应聘者中脱颖而出，就应该有充分的就业准备，学习职业生涯理论，充实职业知识，增强职业意识，做好职业生涯规划，为成功就业创造有利条件，为人生成功奠定坚实的基础。

本项目不仅仅是让你学会撰写一篇个人职业规划的文案，更重要的是学会如何确定自己的人生职业目标，设计一条适合自己、适应环境的职业发展之路，文案只是其外在的表现形式而已。

下面就请跟着我们，按以下步骤来寻找人生的职业之路吧！



项目实施



凡事预则立，不预则废。每个人都是自己人生事业的规划者、设计师，也是耕耘者。作为一位现代大学生，不仅要有短期的打算、中期的计划、长期的规划，还需有终生的目标。

一、你的未来你能做主吗？

你的职业生涯将影响着你未来的幸福与前途，你的未来你能做主吗？

在进行个人职业生涯规划之前，有必要对职业生涯的相关知识以及职业生涯规划的重要性有所了解。在此，我们就从了解当代大学生的就业形势入手进行学习吧。

典型学习情境一：了解你的就业形势



据教育部统计数据显示，近年来大学生的就业形势仍然严峻，毕业生人数多，而就业岗位有限。

那么当前的就业形势如何呢？让我们来调查一下看看吧！

学习任务

1. 调查活动：以学习团队为单位，组织调查你所在区域大学生的就业形势，一周后上交学习团队调查结论，并讨论。

在调查之前，请按下表分析一下你所学专业对应的职业类别及相关岗位。

所学专业	对应职业类别	相关岗位

(1) 案头资料的调查

课题					
课题调查截止时间					
课题内容	具体要求	资料来源	结论	备注	
你所在区域近两年来，每年能提供的用人岗位情况	包括提供的岗位数量、用人要求及薪资水平情况				
你所在区域近两年来，每年能提供的你所学专业相应用人岗位情况	包括提供的岗位数量、用人要求及薪资水平情况				
你所在区域近两年来，每年的大学毕业生情况	包括不同层次大学毕业生数量及薪资水平情况				
你所在区域近两年来，每年你所学专业的大学毕业生情况	包括不同层次大学毕业生数量及薪资水平情况				

调查人：

调查时间：