

高职学生

ZHIYEFAZHANYUJIUYEZHIDA


职业发展与就业指导

主 审 朱 康 李德才
主 编 陈亚鸿 沈新华 汤潜之



YZLI 0890093032

- ☆你不能预知明天，但可以把握今天；
- ☆你改变不了环境，但可以改变自己；
- ☆你不能选择容貌，但可以展现笑容；
- ☆你不能延伸生命的长度，但可以决定生命的宽度。

 南京大学出版社

高职学生 职业发展与就业指导

主 审 朱 康 李德才
主 编 陈亚鸿 沈新华 汤潜之
编 者 袁新进 冯小兵 于广州 孙家峰
张 蕾 蒋文亮 杨春方 王 淼



YZLI 0890093032

 南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职学生职业发展与就业指导 / 陈亚鸿, 沈新华,
汤潜之主编. —南京: 南京大学出版社, 2010. 8

ISBN 978 - 7 - 305 - 07053 - 2

I. ①高… II. ①陈… ②沈… ③汤…
III. ①高等学校: 技术学校—毕业生—职业选择—
教材 ②高等学校: 技术学校—毕业生—就业—教
材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 090875 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093

网 址 <http://www.NjupCo.com>

出版人 左 健

书 名 高职学生职业发展与就业指导

主 编 陈亚鸿 沈新华 汤潜之

责任编辑 吴 华 编辑热线 025-83592146

照 排 南京玄武湖印刷照排中心

印 刷 南京京新印刷厂

开 本 787×960 1/16 印张 17.75 字数 357千

版 次 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

印 数 1~3000

ISBN 978 - 7 - 305 - 07053 - 2

定 价 29.80 元

发行热线 025-83594756

电子邮箱 Press@NjupCo.com

Sales@NjupCo.com(市场部)

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南京大学出版社图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

序——能力创造人生

能力决定命运,在竞争日益激烈的未来社会,能力不仅是青年学子迎接时代挑战的资本,也是他们创造瑰丽人生的保证。

高职教育的使命是培养高素质的技能型人才,使其不仅具备较高的职业综合素质,而且具备较强的职业岗位变化适应能力,这种适应能力是抽象于一切具体职业岗位的通用能力,亦可称之为核心能力。核心能力是基础性、深层次、起决定作用的能力,是人们应对纷繁复杂的世界,创造多姿多彩生活的最重要的能力。

科技的日新月异和经济的快速发展,决定了就业岗位的不断变迁和职业生涯的千差万别,传统的一成不变、终身就业的模式将成为历史。如何培养学生可持续的终身发展的职业能力,是高职教育必须面对的重大课题。

能力本位、就业导向是高职教育改革发展的指导思想。提升就业质量是在追求就业率基础上发生的质的飞跃,它提高了青年人的生活品质,顺应了青年人的发展需求,理所当然成为高职教育内涵发展的重要指标,而以能力为核心要素的人才质量是就业质量的基础和前提。为此,必须树立全面质量观,重新审视人才培养体系,针对学生能力目标要求改革和调整人才培养模式。

当前,高职教育质量工程建设主要是基于工作过程系统化的课程开发和人才培养模式的改革,这一改革拉近了职业教育与生产实践的距离,目的是以基于工作过程的理念,设计课程,重组教学内容,突出能力点,培养学生面向职业岗位群的通用能力。而学生综合素质和可持续发展能力的培养,则需要更加广阔的视野和更为综合的措施。

以职业生涯规划和就业创业教育为主要内容的职业发展教育,在高职教育中占据着重要的位置,直接关系到高职人才与社会需要的适配性高低。首先,它是就业工作体系的重要组成部分,衍生了就业工作的教育、指导和咨询、服务功能,颠覆了以行政管理为主要内容的传统就业工作方式,拓展了就业工作的属性和内涵。其次,它是人才培养体系的重要组成部分,职业发展教育对于学生的职业态度、职业知识和职业技能都设定了目标,实际上帮助学生形成一种与职业有关的能力,通过职业态度和意识转变,有效激发学生的职业认知、学习动力和成才欲望,对于深化专业教育、提高学生适应岗位变化与迁徙的能力,对学生在校期间的专业学习、教育管理、思想政治教

育以及步入社会后的持续发展都起着积极的促进作用。

因此,要以系统化的建设思路,把职业发展教育纳入到就业服务和人才培养两个体系,确立提高就业质量和提升学生职业发展能力两个目标,发挥促进就业工作改革和人才培养模式改革两个作用。

职业发展教育是一种关注学生未来的教育,是一种教育理念。职业发展教育具有明显的课程特征,首先是科学性,经过十多年的探索与实践,我省高校职业发展教育逐步走过了经验主义阶段,积极发挥第一课堂的作用,精心设计课程,取得了较好的教学效果。其次是实践性,职业发展教育重在激发学生心智潜能和态度意识,学生职业习惯的养成、职业态度的认知、职业意识的激发更多在实践中得以升华,科技性、技能性和职业性校园文化活动、学业职业生涯规划、职场体验、专业社团、创业团队等,是职业发展教育的有益实践探索。

职业发展教育作为一种新兴的培养手段,依然处在初级阶段,在理念认识、教材师资、模式载体、效果评价等方面有待进一步完善和提升。发展之途充满坎坷,然而探索之路永无止境。高职教育承载着国家的期望和民众的理想,期待着我们不断拓宽新思路,开辟新天地,探索出更多更好的模式载体。

打开这本书,给我一个全新的感受,她勾勒了一幅清晰的人生奋斗蓝图。本书采用“基于工作过程导向——工作过程系统化”的课程设计方法,以项目和工作任务为载体,进行工作过程系统化课程设计。3个模块、16个教学情境、48个具体任务的组合安排,打破了传统框架,符合学生职业发展的培养目标。她既注重教材的理论性和完整性,又注重实践性和实效性,融“教、学、做”为一体,贯穿着“激发心智潜能,改变态度意识,增强实践技能,促进全面发展”的教育理念,体现了职业发展教育经验性的特点。扬州环境资源职业技术学院是较早开展学生职业发展教育和实践探索的学校,这里活跃着一支心系学生成长、热爱学生工作、潜心于职业发展教育研究和教育的教育工作者。纵览本书,可以说,他们的不懈追求种下了高职职业发展教育的又一棵生命树。

有爱才有教育,有责任才能办好教育。我为本书作序,寄托我一种希望:让我们辛勤耕耘,坚定不移地践行“以生为本、学生第一”的教育理念,努力推进高职教育质量建设,在高职教育的园地上,迎来更加万紫千红、争奇斗艳的春天。

朱卫国

2010年7月20日于南京

(序作者为江苏省教育厅副厅长)

前 言

亲爱的大学生朋友,站在人生的路口上,我们需要认真审视当前的时代。这是一个崭新的时代,也是一个充满机遇和挑战,彰显优胜劣汰法则的时代。是让时代适应自己,还是让自己尽快适应时代?恩格斯告诉所有青年人:适应自己的时代。

天高任鸟飞,海阔凭鱼跃。就业形势日益严峻,每年数以百万计的毕业生一起走出校园时,却怀着不同的心情,有的人蓄势待发,准备迎战职场;有的人茫然害怕,不知何去何从。如何从势如洪水的就业大军中杀出重围,是毕业生不得不要面对的人生命题。

习惯若不改变,结果就不会改变。大学期间其实很短暂,怎么度过你的大学生活决定了你的未来。激烈竞争要求每个学生紧紧把握在校的时间,积累搏击人生的资本。智者说:天下没有免费的午餐。如果人们知道好的生活需要努力的付出,大部分人就会有所成就,同时这个世界也会更加美好。而白吃午餐的人,迟早是会连本带利付出代价。凡事预则立,对于大学生而言,只有尽早地理性规划未来,将目标量化在每一月、每一周,甚至每一天和每一个过程里面,打造自己的核心竞争能力,才能收获人生事业的成功。

本书关注大学生态度、知识和技能三个层面的培养目标,旨在通过知识讲授、案例分析、实践训练,促进学生树立自主意识、职业意识和追求有价值人生的自觉意识,帮助学生客观认识自我、挖掘自身潜能、了解职业环境、学会职业生涯规划的基本技能,为其提高就业竞争力、确立正确的职业发展目标、自主做出职业生涯决策、实现自身职业发展和取得职业成功打下扎实的基础。

本书根据内容分为“职业生涯规划”、“创新与创业”、“就业指南”三个模块,分别对应“制订职业(学业)生涯规划书”、“撰写商业计划书”、“制作求职材料”三个完整的项目任务。项目内遵循工作过程系统化的理念构建框架,改变了以往就业指导教材

以理论介绍为主的写作方式,每一章按情境案例、学习目标、任务分析、知识链接、案例分析、实践训练的结构进行设计,注重可操作性,便于教师进行指导;增加了实践训练部分,使大学生通过自我训练提高自身职业规划和管理的能力。

本书由陈亚鸿拟定框架,参加编写的人员有沈新华、汤潜之、袁新进、冯小兵、于广州、孙家峰、张雷、蒋文亮、杨春方、王森,全书由朱康、李德才审定。编写过程中邵汝军、杨阿喜等专家及南通农业职业技术学院、盐城生物工程高等职业技术学校等单位给予了大力支持,在此表示衷心的感谢。同时也参考了相关专著和研究成果,借鉴了兄弟院校好的做法,在此向原作者一并表示感谢。

由于编写者水平有限,不免存在错误,敬请专家、读者提出修改意见。

编者
2010年6月



目 录

第一模块 职业生涯规划

学习情境一 生涯认知训练

情境案例	3
任务一 认识职业生涯	4
任务二 描绘人生彩虹	8
任务三 生涯设计步骤	13
实践训练	16

学习情境二 个性自我探索

情境案例	18
任务一 探求职业自我	19
任务二 读懂测评报告	22
任务三 个性自我探索	26
实践训练	32

学习情境三 动力自我探索

情境案例	36
任务一 盘点工作需要	37
任务二 识别兴趣发展	41
任务三 挖掘价值观念	46
实践训练	50

学习情境四 职业环境探索

情境案例	53
------	----

任务一 分析宏观环境	54
任务二 畅想职业世界	58
任务三 职业资格认证	65
实践训练	69

学习情境五 职业决策训练

情境案例	73
任务一 确立职业目标	74
任务二 解析决策模型	77
任务三 决策工具应用	82
实践训练	87

学习情境六 规划设计训练

情境案例	90
任务一 撰写生涯规划	91
任务二 学业规划执行	95
任务三 学会时间管理	99
实践训练	103

第二模块 创新与创业

学习情境一 创新意识训练

情境案例	107
任务一 唤醒创新意识	108
任务二 认识创新思维	111
任务三 创新技法训练	115
实践训练	119

学习情境二 创业基础训练

情境案例	121
任务一 探索创业时代	122
任务二 激发创业动机	125

任务三 解析创业素质.....	130
实践训练.....	133

学习情境三 寻找商机训练

情境案例.....	136
任务一 寻找创业机会.....	137
任务二 进行市场调查.....	141
任务三 评估创业环境.....	145
实践训练.....	148

学习情境四 项目论证训练

情境案例.....	150
任务一 撰写商业计划.....	151
任务二 评估创业资金.....	156
任务三 拓展融资渠道.....	159
实践训练.....	162

学习情境五 项目开办训练

情境案例.....	166
任务一 组建创业团队.....	167
任务二 选择经营地址.....	171
任务三 项目开办实务.....	174
实践训练.....	179

学习情境六 成长管理训练

情境案例.....	181
任务一 开拓业务市场.....	182
任务二 读懂财务报表.....	188
任务三 控制经营风险.....	197
实践训练.....	200



第三模块 就业指南**学习情境一 就业基础训练**

情境案例·····	205
任务一 了解就业程序·····	206
任务二 解读就业政策·····	209
任务三 就业权益保护·····	217
实践训练·····	221

学习情境二 就业准备训练

情境案例·····	223
任务一 就业心理准备·····	224
任务二 就业信息搜集·····	229
任务三 制作求职材料·····	233
实践训练·····	238

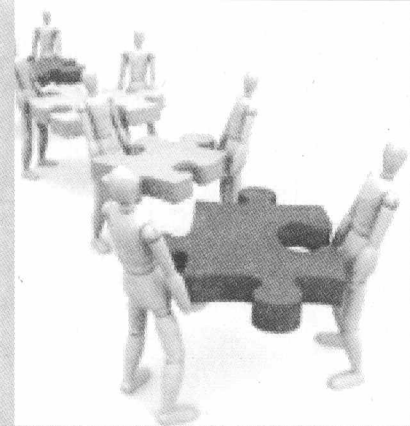
学习情境三 择业过程训练

情境案例·····	240
任务一 驰骋招聘市场·····	241
任务二 沉着应对面试·····	244
任务三 求职礼仪训练·····	251
实践训练·····	255

学习情境四 职业发展训练

情境案例·····	256
任务一 结转职场档案·····	257
任务二 完成角色转换·····	261
任务三 进行职场提升·····	265
实践训练·····	270

主要参考书目·····	272
-------------	-----



第一 模块

职业生涯规划

第一模块引言

思路决定观念·生涯决定发展

当前,对于职业生涯规划,现代大学生存在的“难题”是:

- 他们不知道如何去做;
- 他们觉得这样做太麻烦;
- 他们对自己确定的目标和计划没有信心;
- 他们将目标制订得过于长远,这使立刻看到成果变得不可能,从而导致他们丧失了勇气。



GO



学习情境一

生涯认知训练

情境案例 心灵感悟——人生如坐公交车

人的一生,就像乘坐一辆公交车……

我们知道它有起点和终点,却无法预知沿途的经历。

有的人行程长,有的人行程短;有的人很从容,可以欣赏窗外的景色,有的人很窘迫,总处于推搡和拥挤之中。

然而与悬挂在车门上、随时可能掉下去的人相比,似乎又感欣慰。

要想获得舒适与优雅,座位是必不可少的,因此总被人们争抢。

有的人很幸运,一上车就能落座;有的人很倒霉,即使全车的人都坐下了,他还站着。别处的座位不断空出来,唯独身边这个毫无动静,而当你下定决心走向别处,刚才那个座位的人却正好离开。

为了坐上或保住座位,有的人漠视良心,甚至伤害他人;有的人却因为这样那样的原因,不得不将到手的座位让给他人;有的人用了种种的方式,经历了长长的等待,终于可以坐下,但这时他已经到站了。

下车的一刻,他回顾车厢,也许会为区区一个座位而感慨,自以为大彻大悟,其实即使重新来过,他依然会去争抢,因为有时如果不坐下,连站的位置都没有。除非你永远不上车,而这并不由自己决定。

到站的人下了,车上的人还在。依然熙熙攘攘,依然上上下下……

资料来源:网络. 新浪博客. 大学生职业生涯规划论坛.

【思考与讨论】

1. 回忆你曾经乘坐公交车时的经历,列举出 1~2 个印象深刻的事情。
2. 请用一个或者几个词语表达出这则案例给你留下的感触,并阐述其原因。

任务一

认识职业生涯

知识目标

1. 了解与职业生涯规划有关的术语。
2. 了解职业生涯、职业生涯规划的特点。
3. 能够充分认识进行生涯探索的目的与意义。

能力目标

能够对自我的生涯做出恰当的评估和展望。

任务分析

“一个人若是看不到未来,就掌握不住现在;一个人若是掌握不住现在,就看不到未来。”这就是生涯规划的本质与精髓。本章节旨在唤醒同学们对当前自身职业生涯状况的觉察和意识,从而领悟到进行生涯规划的必要性和紧迫性。

知识链接**一、与职业生涯规划有关的术语****1. 职位(Position)**

职位和分配给个人的一系列具体任务直接相关。例如,篮球队有5个职位,分别是前锋、后卫等。

2. 工作(Job)

工作是由一系列相似的职位所组成的一个特定的专业领域。例如,篮球队的前锋。

3. 职业(Occupation)

职业是在不同的专业领域中一系列相似性的服务(彼此有关的工作)。例如,运动员。

4. 生涯/职业生涯(Career)

因为时代不同、视角相异等因素,生涯的定义在被不断地发展和丰富。20世纪70年代时,Career专指个人生活中和工作相关的各个方面。随后,又有很多新的意义被纳入到“职业生涯”的概念中,其中甚至包含了生活中关于个人、集体以及经济生活的方方面面。目前对职业生涯的含义还没有统一的界定,不同的学者则从不同的角度进行论述。其中,美国著名学者舒伯指出,职业生涯是生活中各种事件的演进方

向和历程,统合了人一生中的各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展组型,它也是人自青春期至退休以后,一连串有酬或无酬职位的综合,甚至包括了家庭和公民的角色。它是个体职业发展的整体“路线图”。

舒伯认为,人生的整体发展是由时间、领域和投入程度决定的,即职业生涯包括时间、领域和投入程度三个层面。第一,职业生涯的时间层面,按人的年龄和生命历程划分为成长、探索、确立、维持和衰退五个阶段。第二,职业生涯的领域层面或者范围层面,是指一个人终身所扮演的各种不同的角色。第三,职业生涯的投入程度,是指一个人在扮演每一个角色时所投入的程度。

5. 内职业生涯与外职业生涯

美国职业心理专家施恩把职业生涯分为内职业生涯与外职业生涯两大类。所谓内职业生涯是指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程,它是别人无法替代和窃取的人生财富。外职业生涯则是指从事职业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程,而该职业的过程包括招聘、培训、晋升、解雇、退休等各个阶段。

两者的区别是,外职业生涯的构成因素通常是由别人决定、给予和认可,也容易被别人否认和收回;内职业生涯的构成因素主要是靠自己努力追求而获得的,其价值是无法用金钱衡量的,而且一旦获得就不会被别人收回或剥夺。两者的联系是外职业生涯发展促进内职业生涯发展,内职业生涯发展带动外职业生涯发展。在职业生涯发展进程中,起关键作用的是内职业生涯,因此,对内职业生涯各因素的追求要比外职业生涯更重要。

6. 生涯规划

亦称职业生涯规划,是指个人发展与组织发展相结合,通过对职业生涯主客观因素的分析、总结和测定,确定一个人的奋斗目标,并为实现这一职业目标,而预先进行生涯系统安排的过程,包括制定相应的工作计划,以及每一时段的顺序和方向。概括来讲,就是在对个体的内在心理特征和外在环境条件进行评定、分析、研究的基础上,设定明确的长期职业发展目标并制定相应的发展步骤和具体活动的规划。

职业生涯规划实质上就是追求最佳职业匹配的过程,其核心目标就是要实现人生价值的最大化。它的重要性主要体现在两个方面:一是明确个人职业发展的目标;二是使个人了解自己,了解周围环境。

二、职业生涯、职业生涯规划的特点

1. 职业生涯的特点

(1) 终身性。职业生涯是指一个人一生连续不断发展的过程,并不是其中的某一阶段所特有的。它概括了人一生所拥有的各种生活角色和职业特点的全部。

(2) 独特性。每个人的职业生涯有其独特的发展过程,无论职业、地域、单位是否相同,每个人依据自己的人生理想,为实现自我价值而展开一系列的、独特的生命历程。

(3) 发展性。职业生涯是一个动态发展的过程,每个人在不同的生命历程中会有不同的奋斗目标,受其影响,个体有着不同的成长与发展过程。

(4) 综合性。职业生涯尽管是个人一生的发展历程,但它受社会环境、时代特征、家庭亲友等综合因素的影响。

2. 职业生涯规划的特点

(1) 可行性。进行职业生涯规划要有事实依据,并非是美好幻想或不着边的梦想,否则将会延误生涯良机。

(2) 适时性。进行职业生涯规划是预测未来的行动,确定将来的目标,因此各项主要活动何时实施、何时完成,都应有时间和时序上的妥善安排,以作为检查行动的依据。

(3) 适应性。规划未来的职业生涯目标,牵涉到多种可变因素,因此规划应有弹性,以增加其与当时情况的适应性。

(4) 持续性。人生每个发展阶段都有其不同的发展特点,应注意相互间的持续连贯与衔接。

三、大学生规划职业生涯需要注意的问题

1. 职业生涯规划必须与社会需求相结合

职业生涯规划要积极把握社会对人才需求的动向,把社会需求作为出发点和落脚点,以社会对个人的要求为准绳,既要看到眼前的利益,又要考虑长远的发展。这样的职业生涯规划才有现实性和可行性。

2. 职业生涯规划必须与所学专业相结合

大学生都经历过一定的专业训练,具有某一专业的知识和技能,这是每个人的优势所在。每一个专业都有一定的培养目标和就业方向,这是大学生职业生涯规划的基本依据。用人单位对毕业生的需求,一般首先选择的是大学生专业方面的特长。大学生迈入社会后的贡献,主要靠运用所学的专业知识来实现。如果职业生涯规划离开了所学的专业,无形中会为自己增加了许多“补课”负担,对个人职业发展也是不利的。

3. 职业生涯规划必须与提高综合能力相结合

知识经济时代是崇尚创新、充满创造力的时代,要适应未来社会的发展,首先必须树立推陈出新、追求创造的意识,不断开阔自身视野,掌握创新知识,培养善于开创新领域的能力;其次要树立终身学习的理念,不断更新知识结构,以适应瞬息万变的发展态势;再而注重个性发展,学会利用知识探索未知,解决问题,创造机会与财富,