



职业教育
特色素质课系列教材



SHIXI YU JIUYE

实习与就业

主 编 ■ 兰廷友

副主编 ■ 高格禔 李禄升



重庆大学出版社

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



职业 教育
特色素质课系列教材



实习与就业

主 编 ■ 兰廷友

副主编 ■ 高格禔 李禄升

重庆大学 出版社

图书在版编目(CIP)数据

实习与就业/兰廷友主编. —重庆:重庆大学出版社, 2010. 8

职业教育特色素质课系列教材

ISBN 978-7-5624-5602-5

I. ①实… II. ①兰… III. ①专业学校—毕业生—实习—教材②专业学校—毕业生—就业—教材 IV.
①G718.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 151419 号

职业教育特色素质课系列教材

实习与就业

主编 兰廷友

副主编 高格禔 李禄升

策划编辑:贾 曼 唐启秀

责任编辑:谭 敏 江燕琪 版式设计:贾 曼

责任校对:夏 宇 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

自贡新华印刷厂印刷

*

开本:787×960 1/16 印张:11.25 字数:214千

2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

印数:1—4 000

ISBN 978-7-5624-5602-5 定价:22.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究



系列教材编委会

● **总主编** 兰廷友

● **编委会成员**（按姓氏笔画排序）

毛一波 云南工艺美术学校

兰廷友 重庆市女子职业高级中学

刘力 重庆市渝北职业教育中心

刘辛 武汉市石牌岭高级职业中学

朱茜 郑州旅游职业学院

李金泉 武汉市中等职业艺术学校

李晓东 郑州旅游职业学院

李达 湖南农业大学

何以南 重庆市五里店职业中学

陆立颖 河南职业技术学院

陈果 重庆市垫江县职业教育中心

陈俊琦 重庆市女子职业高级中学

张婷婷 重庆市女子职业高级中学

杨琼霞 重庆市渝中职业教育中心

范德华 云南省旅游学校

周劼 重庆市女子职业高级中学

定琦 郑州旅游职业学院

胡智全 湖北省黄石市女子艺术学校

费安 云南省旅游学校



前言

在国家大力发展职业教育的背景下,职业教育的发展非常迅速,特别是中等职业教育在构建现代国民教育体系和终身教育体系、建设人力资源强国中具有十分重要的地位。“以服务为宗旨、以就业为导向”是中等职业教育的办学方针,因此,对中职学生的实习、就业和创业的指导是亟待解决而又任重道远的问题。

本书主要是为了帮助中等职业学校学生了解学习的目的、意义,了解国家的就业形势和相关政策,建立正确的实习、就业和创业观念;从而增强竞争意识,增长择业知识,掌握择业技巧,顺利就业,并在适合自己的岗位上充分发挥自己的聪明才智,为社会做出更大的贡献。

本书力图体现以下特色:

一是尽量贴近中职学校学生的实际。本书的编者都是长期在中职学校担任教学管理工作和在教学、实习、就业安置工作第一线的骨干教师,非常了解中职生的实际情况;教材的编写是根据中职学校学生的身心发育特点、认知能力和职业教育发展的需要,遵循“以学生为本”的思想,紧紧围绕学生的学习—实习—就业—创业这条主线来构建体系,内容由浅入深、循序渐进;所举案例都是学生身边的典型,贴近学生的生活实际,让学生喜读乐学,学之有用。

二是在编写形式上体现结构新颖、图文并茂的特点,并辅以生动的案例。在各篇章中都设有“引言”“引例”“点评”“想一想”“超级链接”“它山之石”“拓展阅读”“拓展训练”“思考题”“交流与讨论”等栏目,寓一般的说教于丰富灵活的形式中,寓深刻的教育于生动翔实的故事和案例中。这些内容既是对正文的很好补充,也有助于提升学生的实际能力,增强了教材的可读性、实用性和可操作性。

本书由兰廷友担任主编,高格褪、李禄升担任副主编,舒平、张莉参与编写。

由于编者水平有限,书中难免存在一些不足之处,恳请使用本教材的师生给予批评指正,以便我们改进完善,在此表示感谢!

编 者
2010年10月

第一篇 学习——中职生实习就业的基础

第一单元 适应中职学校学习

- 一、了解中职学校 4
- 二、中职学习的目的和意义 5
- 三、适应中职生活,培养职业意识 7

第二单元 综合素质与实习就业

- 一、中职生综合素质及构成 11
- 二、中职生综合素质的重要性 15
- 三、如何提高中职生综合素质 16

第三单元 实习就业法律法规

- 一、中职生实习的相关规定 19
- 二、我国当前的就业制度及主要政策措施 24
- 三、劳动合同法简介 27

第二篇 实习——中职生就业起步

第一单元 中职生的实习观

- 一、实习的概念 39
- 二、实习的重要性及意义 40
- 三、树立正确的实习观 41

第二单元 中职生实习现状及对策

- 一、初入职场的心理困惑 45
- 二、调整心态、应对挫折 47
- 三、步入实习期后容易出现的问题 48
- 四、如何处理实习期间出现的问题 50

第三单元 实习准备

- 一、中职生的自我认知 55

二、实习准备	58
三、实习面试准备	63
四、面试模拟现场	75

第四单元 顶岗实习

一、在顶岗实习中努力学习和提高自己	80
二、实习纪律与职责	81
三、实习中的安全意识	81
四、实习、上岗、成才	82

第三篇 就业——展示中职生价值的舞台

第一单元 就业概述

一、就业的概念	94
二、中职生面临的就业形势和现状	95
三、中职生就业岗位及需求	97

第二单元 就业准备

一、就业心理准备	103
二、就业资料准备	106
三、就业信息的收集	111
四、就业意识的培养	113

第三单元 签约上岗

一、订立劳动合同的原则和注意事项	124
二、规避职场陷阱	126
三、顺利度过试用期	129
四、如何才能成为一名优秀员工	131

第四篇 创业——中职生就业新天地

第一单元 创业概述

一、创业的概念、过程及要素	140
二、创业者应具备的基本素质	141
三、个人创业应具备的条件	146

第二单元 自主创业

一、中职生自主创业的环境与现状、条件分析和准备	151
二、中职生自主创业的实施步骤	154
三、中职生应重视第三产业的创业	157
四、中职生创业的成功案例感悟	159

参考文献



第一篇

学习——中职生实习就业的基础

【引言】当今社会就业问题已成为重大的社会问题 and 经济问题,越来越受到人们的普遍关注。在就业竞争越来越激烈的环境下,中职生面临着重大的人生课题。但由于没出校门的中职生对社会了解甚少,所以,我们应该加强对毕业生就业前的指导,帮助学生了解自己、了解社会,培养学生具有职业意识与向往,使学生初步树立正确的升学观、职业观、就业观,学会选择符合社会需要及自身特点的职业或专业方向。教育学生正确处理国家、社会需要和个人志愿之间的关系。培养学生适应未来社会发展所需要的好心理素质,有助于学生适应从校园到社会、从学生到独立劳动者的身份转变。

第一单元 适应中职学校学习

【引例】

进入中职学校学习,你准备好了吗?

2006年的夏天,唐薪岚初中毕业,由于种种原因,没能考上某重点高中。父母并没有太多的责怪她,家里开着的餐馆正需要帮手,打算让她帮忙照看。但是,唐薪岚知道这不是她想要的工作。在沮丧和懊恼的情绪中,她一边在餐馆里帮忙,一边思量今后的出路。一次偶然的机会,她了解了重庆市某职业高级中学。因为喜欢唱歌跳舞,喜欢当孩子头,她离开了家乡铜梁县,来到这所中职学校,毫不犹豫地选择了该校的幼教专业。她要在这里实现自己的职业梦想。

在全新的中职学校里,唐薪岚如鱼得水。尽管幼教专业的技能很多,讲故事、唱儿歌、弹钢琴、简笔画、儿童舞等等,可她对每一样都喜欢,每一样都不落下。哪一样技能训练的时间不够,她就用周末的时间弥补,甚至节假日也不回家。刚开始父母不理解,还劝她回家接手餐馆的工作。唐薪岚就把自己所学到的知识、技能介绍和展示给他们,并且告诉他们:我很喜欢在学校所学到的东西,也很喜欢学校的生活,将来我一定要当幼儿教师!

高一结束后,唐薪岚有机会进入学校的提高班,准备参加声乐专业的高职考试,实现读大学的梦想。遗憾的是,她的嗓音出现了问题。医生告诉她:从事声乐专业前途不大。无奈之下,她又回到原来的班级,继续追逐幼儿教师的梦想。她更加努力地投入到各项专业技能训练中,校园里总能见到她匆匆忙忙地奔忙于美术室、钢琴房、舞蹈厅等各个实践场地;也能见到她风风火火地穿梭在合唱团、领操队、团支部等各个展示舞台。

实习时,由于她技能扎实、素质全面,轻松地通过面试,被重庆市某学校录用,开始了她幼儿教师的职业生涯。

【点评】像大多数中职学生一样,唐薪岚没有考上普通高中,她为了自己的职业梦想而选择了中职学校。在这里,她像一块海绵,吸收了丰富的职业知识,从而具备了生存的本领和就业的能力;她像一名战士,做好了求职、就业最充分的准备。

【想一想】中职生在各种因素作用下选择了中职学校,把自己的职业梦想放进职业教育,但他们是否真的了解我们所就读的学校? 中职教育对我们未来职业的发展有什么意义? 我们该怎样适应中职生活,为实习就业做好准备?

一、了解中职学校

中等职业学校是实施中等职业教育的学校,招生对象是初中毕业生和具有与初中毕业生同等学力的人员,基本学制为三年制。

中等职业教育是在高中教育阶段进行的职业教育,也包括部分高中后职业培训,目前我国职业教育的主体。其定位是在义务教育的基础上培养大量技能型人才与高素质劳动者。中等职业学校在对学生进行高中程度文化知识教育的同时,根据职业岗位的要求有针对性地实施职业知识与职业技能教育。

目前,我国中等职业学校共有三类:

(1)中等专业学校(简称“中专”)。主要招收初中毕业生,学制三年或四年。传统的培养目标是中级技术人员、管理人员和小学教师。改革开放以来(特别是近年来),培养目标已扩大到各类技能型人才。

(2)技工学校。主要招收初中毕业生,学制三年,培养目标是中、初级技术工人。

(3)职业高级中学(简称“职业高中”“职高”)。在改革教育结构的基础上发展起来的职业学校,大部分由普通中学改建而成,一般招收初中毕业生,学制三年,也有二年和四年的。培养目标与中专和技工学校类似,以生产服务一线的操作人员为主。

这三类学校统称为中等职业学校,简称“中职”。与普通中学相比较而言,中职学校是以就业为导向,能力为本位,突出职业教育(主要是就业教育)。中等职业学校主要培养与我国社会主义现代化建设要求相适应,德、智、体、美全面发展,具有综合职业能力,在生产、服务一线工作的高素质劳动者和技能型人才。



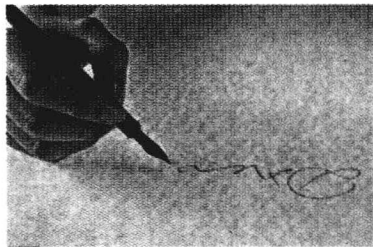
超级链接:

教育部制定的《关于全面推进素质教育,深化中等职业教育教学改革意见》,要求中等职业教育要全面贯彻党的教育方针,转变教育思想,树立以全面素质为基础、以能力为本位的观念,培养与社会主义现代化建设相适应,德智体美等全面发展,具有综合职业能力,在生产、服务、技术和管理第一线工作的高素质劳动者和中初级专门人才。

二、中职学习的目的和意义

(一)认识中职学习

中职学校学习与普通中学有很大不同,中职学校的课程设置主要是紧紧围绕某一专业开设专业课程(包含专业理论和专业技能课程),并辅之以文化基础课程和一些公共素质课程,我们应当充分认识中职课程的特点,注意学习方法,提高学习能力,使学业得到较好地发展。



1.学好中职课程

首先,学好基础课程。在中职学校期间,中职生一定要学好文化基础知识,包括语文、英语、数学及本专业要求的基础课程。因为这些文化课程是学习专业课程的基础,只有基础打好了,学习专业课程才能有保证。

其次,学好专业课程。职业教育从根本上说就是就业教育,要就业,就必须具备就业的专业能力,这就需要学好专业课程。当然,不同专业的中职生有不同的专业课,都要尽力把自身的专业课学好。在学习专业课的时候,学习目标要明确具体,不断提高学习动机和学习兴趣,主动克服各种学习困难。特别要注重对自身综合能力和专业意识的培养。

2.学会学习时间分配

有效利用时间对学业成功非常重要。在中职学习过程中有大量可以自由支配的时间,中职生有效地分配好自己的学习时间,能帮助自己提高办事能力,增强学习效率。

第一,学会把自己可把握的时间进行量化分配。比如哪个时间段练习哪一项技能,哪个时间段参与学校班级活动,等等,学会在规定时间内完成自己所设定任务。第二,学会自我评价和自我监控。可以通过记录学习项目和内容以及完成情况,设计自我监控表格,提高学习的独立性、主动性和自觉性。

3.掌握有效的学习方法

中职学校以专业课程为主,既有文化课,又有专业理论、专业技能课,均有不同的学习方法,特别是技能实训课程,需要根据课程特点及学习规律,自主运用相关的学习方法,才能取得学习效果。同时,每个学生的自身情况不同,中职学生应注意从自己的学习经验中总结适合自己的学习方法。

(二)中职学习的目的和意义

我们为什么选择中职学校?我们在中职学校能学到什么?不怕做不到,只怕不知道。中职学校,不是我们失败的“避风港”,也不是我们混日子的“无忧谷”。

超级链接:

现代社会上岗靠竞争,就业靠技能。在就业形势严峻的今天,职业教育使学生能就业、有饭碗。常言道“人往高处走”,学生都有上进成才的愿望。成才的途径多种多样,上大学并非唯一选择,条条道路通罗马。据2009年5月26日教育部新闻发布会介绍,2008年中职毕业生平均就业率95.77%,中职毕业生就业率连续4年超过95%。雄辩的事实证明中职毕业生是社会不可或缺的人才,就业前景看好。高中生弃考学技术,大学生“回炉”上职校是多元成才理念的回归,更是对职业教育地位的肯定。因此,读中等职业学校,不是悲情的选择,而是预约就业的惊喜和赢得尊严。

中职生进入中职学校学习,从专业开始新的学习起点,接受中等职业技术教育,为实习就业打下基础。也就是在中职学校,要学习到求职就业的能力,从而找到理想的工作岗位。对中职生来说,因就业而选择中职学校、选择学习的专业,一旦进入中职学校就要以就业为目标,做好最充分的准备。所以,中职生在校学习的目的非常明确,那就是为顺利就业、实现职业理想而学习。但是,不少中职生对进入中职学校学习目的不明确,学习意义不了解,导致学习缺乏动力、学习成效不理想、不能顺利实习、就业的后果。

就实习、就业而言,中职学习的意义在于:

- 第一,树立正确的职业意识和就业观念;
- 第二,培养扎实的专业技能;
- 第三,养成良好的综合素质;
- 第四,获得必要的就业能力。



它山之石:

就业碰壁 选择中职

吴曦今年25岁,湖南新化人,高中毕业后四处打工,现在,他在一所中职学校学习模具设计与制造专业已有两年半。曾经6年打工经历,吴曦当过流水线上的工人;在工地打过小工;在近百米的高空驾驶过行车。“在外打工,没技术被人瞧不起,做的都是工资低又辛苦又危险的活儿”。于是,吴曦返回中职就读。在湖北省首届中职技能操作大赛上,吴曦获得了数控车床类全省二等奖。他现在的愿望很实际,毕业后从事所学专业,“有了技术,年龄大了也不怕”。

资料来源:中国共青团网

三、适应中职生活,培养职业意识

中职生选择进中职学校的初衷大多很盲目,有的是因为“成绩不好、考不上普通高中”,有的是为了“较早地找到工作”等等。从初中生转变为一名中职生时,大多数同学带着沮丧、无奈甚至更加消极的心态踏进中职学校。对于在中职学校“学什么”“为什么学”“怎么学”等问题都很茫然。

中职生活应该是忙碌的,空虚迷惘不属于中职生。如果没有危机意识,并且力求改变,努力上进,我们就会在挥霍时间中,让自己潜在的能量被时间模糊,被惰性消磨,最后还没踏入学校便被淘汰。

所以,我们要尽快摆脱中考失败的自卑心态,去努力适应中职学校学习,学会从职业这个全新的角度,认识所学专业,参与各项活动,体验职业教育。谁能尽快适应新的学习环境,谁就能更快找到自信,开始在新的起跑线上,形成学习动力,做好职业发展的准备,在今后激烈的就业竞争中就能快人一步。

它山之石:

今年24岁的田世聪,从前是重庆市荣昌职业教育中心2005届模具制造与计算机应用专业毕业生,现在是荣昌职业教育中心数控、模具专业教师。

2002年7月,中考失败,田世聪以5分之差未能考上梦寐以求的重点高中。榜上无名,脚下有路,一口气憋不死英雄好汉。他毅然选择了就读职高,要凭技术创造前程。校园里“细节决定成败”“习惯决定命运”等许多文化标语牌时时警示他:严格要求自己,注重生活细节,养成良好习惯。铭记着老师那句“技能是职高生的白米饭”,田世聪认真地学好每一门文化课、专业技能和技能课,多次获得一等奖学金。除此以外,他要求自己做一个能力强素质高的中职生!于是,他自觉成为老师的好帮手,同学们的领头人。先后担任了班长、学生会体育部长和学生会主席,带领大家活跃在充满生机的校园里。因为他相信:只要自己才能出众,毕业后一定会找到适合自己的理想的工作岗位。

“有志者,事竟成,卧薪尝胆,百二秦关终属楚;苦心人,天不负,破釜沉舟,三千越甲可吞吴!”刻苦学习的他终于获得丰厚回报,2005年4月,学校将他留校任教,担任数控、模具专业的实习指导教师。

资料来源:中国共青团网

中职生如何适应学校生活呢?

首先,要主动从职业的角度,了解社会、了解自己,寻找自身素质与社会需要、职

业要求之间的相符之处和差距,从而树立起正确的择业观、就业观、创业观。在此基础上,确定职业发展目标,制订个人职业发展规划。

其次,要合理制订学习计划。做任何事情有了计划就容易取得好的结果,反之则不然。为了防止学习中的被动和无目的的学习,同学们有必要结合自己的实际情况,制订相应的学习计划。因为计划是实现目标的蓝图。

再次,要积极投入中职学校的专业学习,参与丰富的实践活动,树立职业自信、职业责任、职业目标、职业规则、职业角色、职业竞争以及团队合作等职业意识。

拥抱中职生活,准备好踏出第一步,梦想从这里开始!

【拓展阅读】

关于学习的精彩语录

(1)如果你能想到,你就能做到。

(2)你的大脑就像一个沉睡的巨人。

(3)预测未来的最好办法,就是在现在创造未来。

(4)我们知道,每个人的潜力远远超过已经实现的一切。

(5)我们会掌握阅读内容的 10%,听到内容的 15%,亲身经历内容的 90%。

(6)我们今天知道的东西,到明天就会过时。如果我们停止学习,就会停滞不前。

(7)学习应该包括四个层面的课程:自尊,生活技能培训,学习怎样学习,准备特定的基本学术能力、体能和艺术能力。

(8)一个发育良好的头脑、一种学习热情以及把知识融合到工作中去的能力是通向未来的关键。

(9)学习通常也应该有三重目的:①学习技能和有关特定科目的知识——并学习如何能够做得更好、更快、更轻松。②培养综合概念技能——并学会将同一或类似概念应用到其他地方。③培养能轻易应用于你所做一切事情的 personal 技能和态度。

(10)在学习方面,你的最有价值的财富是积极的态度。

资料来源:《学习的革命》



【思考题】

1. 你所读的是哪一类型的中职学校?

2. 你在中职学校学习的目的是什么?

3.怎样安排好你的中职生活?

【交流与讨论】

中职学校实行职业化管理,专业课的教学环境与实际职业场所相似,学习的过程按照职业人的要求,对学生的成绩评价倾向于行为。特别是在行为规范方面,要求非常严格,比如仪容仪表必须符合要求,发型、着装、配饰等不能随意,必须佩戴校牌,参加社会实践活动必须达到标准,等等。

你对学校的这些管理方式有何看法?