



国家级职业教育培训规划教材  
劳动保障部培训就业司推荐

高职高专公共课教材

# 高等职业院校学生 职业指导

# GN<sub>H</sub>

Gonggongke Jiaocai

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

GaozhiGaozhuan



中国劳动社会保障出版社

国家级职业教育培训规划教材

劳动保障部培训就业司推荐

高职高专公共课教材

# 高等职业院校学生职业指导

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

主 编 蒋乃平

副主编 杜爱玲 么居标 和 枫

中国劳动社会保障出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

高等职业院校学生职业指导/蒋乃平主编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2005

高职高专公共课教材

ISBN 7-5045-4918-5

I. 高… II. 蒋… III. 职业选择-高等学校:技术学校-教材 IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 038162 号

**中国劳动社会保障出版社出版发行**

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人: 张梦欣

\*

北京人卫印刷厂印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 15 印张 324 千字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

印数: 4000 册

定价: 23.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

# 前言

**职业**指导是职业教育工作的重要组成部分。大力开展职业指导工作，对职业教育的改革与发展具有重要意义。为更好地贯彻落实全国职业教育工作会议和《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》精神，进一步推动高职院校职业指导工作的广泛开展，劳动和社会保障部教材办公室在充分调研的基础上，组织有关院校的职业指导专家编写了《高等职业院校学生职业指导》这本教材。

该教材具有以下几个特点：

第一，读者对象明确。教材面向“以就业为导向”的高等职业院校学生，既区别于普通高校、中职学校学生职业指导教材，又不同于下岗再就业和转岗人员的职业指导教材。教材的正文、案例、小资料、思考与体验、阅读园地等方面内容都尽量贴近高等职业院校学生的实际。各章安排的内容分别侧重在培养高等职业院校学生的八种能力：从职业的角度了解、评价自己的能力；融入社会、适应社会的能力；从经济社会发展需要和个人实际出发进行职业生涯规划设计的能力；就业信息收集、筛选、使用的能力；求职目标的抉择能力；应对面试和推销自己的能力；调适自己经受求职挫折的能力；编制创业计划书和创业行动计划的能力。

第二，内容具有鲜明的时代特征。不容讳言，伴随着社会主义市场经济的建立与完善、加入世界贸易组织以后竞争的加剧、高校扩招、新生劳动力高峰的到来、城市化进程的加快、国有企业的转制，就业压力在增大。教材一方面分析了这种就业形势对高等职业院校毕业生就业形成的机遇与挑战；另一方面，又体现了“以人为本”的精神，并在理论、框架、内容、体例等方面均有所创新。

第三，兼具教育、援助两大功能。教材努力体现学校职业指导包含教育、援助两大功能，可让高等职业院校学生感到亲切、可信、有

用、可读性强,既便于教师“教”与“引导”,又便于学生“学”与“应用”。本教材不是简单的职业指导理论的介绍,而是引导高等职业院校学生应用相关理论或在相关理论的指导下,以经济社会发展、个人发展需要以及本人条件为依据,正确地调适自己,主动适应社会,抓住机遇,实事求是地择业,提高自身的就业竞争力和就业质量。

编写本教材的主要目的是帮助高等职业院校毕业生实现成功就业。同学们在学习过程中,应着重了解有关就业知识,形成就业正确理念;进行就业求职实际操作能力的训练。只有了解就业知识,才能形成正确的就业理念;只有形成正确的就业理念,才能提高就业求职的实操能力。本教材的正文、案例、小资料和思考与体验、阅读园地是一个有机的整体。同学们在学好正文论述部分的同时,不要忽略穿插其中的案例、小资料,因为阅读这些案例、资料,对于理解知识、形成正确的就业理念会有不可替代的作用。而对每节后面的思考与体验,每章后面的阅读园地就更不可不顾了,因为它们不仅有知识面的拓展,而且也会帮助我们提高就业求职的实操能力。

当今时代和未来,一个人一辈子在一个单位的一个岗位上从业的可能性越来越小。人的一生可能多次变换岗位与职业。掌握有关职业的知识,确立实事求是的就业理念,具备就业求职的实操能力,不仅是高等职业院校毕业生第一次求职的需要,而且是今后整个职业生涯发展所不可或缺的。希望本教材不但能成为高等职业院校学生的良师益友,而且能成为每个从业者职业生涯发展的参谋。

为了编好这套教材,各有关院校的专家们在百忙之中,多次研讨、写纲、改纲,几易其稿,为此付出了艰辛的努力。在此,谨向他们表示至诚的谢意,并致以崇高的敬礼!对书中存在的这样或那样的不足,我们恳切希望广大师生提出宝贵意见和建议,以便今后修订完善。

劳动和社会保障部教材办公室

2005.4

## 内容简介

本书是由劳动和社会保障部教材办公室组织一批长期从事职业指导实际工作和教学工作的人员编写的。

本书分上、下两编。上编主要介绍高等职业院校学生为就业应该做好的准备，帮助他们了解职业方面的基本知识，理解职业资格与就业的关系；了解职业对从业者个性的要求，学会从实现就业的角度正确评价自己，以主动适应职业的需要；了解职业能力和创新能力的构成，学会从适应社会的角度塑造自己，为从学生角色向社会角色转变做好准备；了解职业理想对职业生涯所起的作用，学会从职业生涯发展的角度设计自己。下编主要介绍求职必须面对的具体问题，帮助高等职业院校学生了解就业体制和就业市场，学会用法律保护自己的就业权益；了解高等职业院校学生的择业误区，形成实事求是的就业理念，学会择业决策的方法；了解求职程序和求职技巧，学会在求职过程中调适自己，为实现顺利就业创造条件；了解创业项目的构思和创业运作的知识，学会怎样编写创业计划书和创业行动计划，为职业生涯上新台阶做好准备。

本书是高等职业院校的公共课教材，也可作为求职人员的参考用书。

# 目录

## 上 编

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| <b>第一章 职业与高等职业教育</b> ..... | ( 3 )  |
| 第一节 职业与职业分类 .....          | ( 3 )  |
| 一、职业 .....                 | ( 3 )  |
| 二、科技进步对职业演变的拉动 .....       | ( 7 )  |
| 三、职业分类 .....               | ( 9 )  |
| 思考与体验 .....                | ( 12 ) |
| 第二节 职业资格与就业 .....          | ( 13 ) |
| 一、职业资格 .....               | ( 13 ) |
| 二、职业资格证书与就业竞争 .....        | ( 16 ) |
| 三、多边互认证书与就业的关系 .....       | ( 18 ) |
| 思考与体验 .....                | ( 20 ) |
| 第三节 高职培养目标与高职生成才 .....     | ( 20 ) |
| 一、高职培养目标 .....             | ( 21 ) |
| 二、专业与职业 .....              | ( 23 ) |
| 三、高职生的成才 .....             | ( 24 ) |
| 思考与体验 .....                | ( 25 ) |
| 阅读园地 .....                 | ( 25 ) |
| <b>第二章 了解自己与适应职业</b> ..... | ( 29 ) |
| 第一节 个性与职业 .....            | ( 29 ) |
| 一、职业对从业者的个性要求 .....        | ( 29 ) |
| 二、个性自我评价 .....             | ( 38 ) |
| 三、主动适应职业需要 .....           | ( 38 ) |
| 思考与体验 .....                | ( 42 ) |
| 第二节 智商、情商与职业 .....         | ( 50 ) |
| 一、智商及其与职业的关系 .....         | ( 50 ) |
| 二、情商及其与智商的区别 .....         | ( 52 ) |
| 三、智商提高与情商培养 .....          | ( 54 ) |
| 思考与体验 .....                | ( 55 ) |

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| 第三节 生理、家庭与就业 .....           | ( 56 )  |
| 一、个人生理条件与就业的关系 .....         | ( 56 )  |
| 二、家庭状况与就业 .....              | ( 57 )  |
| 三、从发展的角度看个人条件 .....          | ( 57 )  |
| 思考与体验 .....                  | ( 58 )  |
| 阅读园地 .....                   | ( 59 )  |
| <b>第三章 提高能力和适应社会</b> .....   | ( 61 )  |
| 第一节 提高职业能力与创新能力 .....        | ( 61 )  |
| 一、什么是职业能力 .....              | ( 61 )  |
| 二、职业能力的构成 .....              | ( 62 )  |
| 三、创新精神与创新能力 .....            | ( 62 )  |
| 思考与体验 .....                  | ( 67 )  |
| 第二节 提高社会能力 .....             | ( 68 )  |
| 一、适应社会与生存的关系 .....           | ( 68 )  |
| 二、社会能力的构成 .....              | ( 70 )  |
| 三、高职生提高社会能力的途径 .....         | ( 76 )  |
| 思考与体验 .....                  | ( 77 )  |
| 第三节 实现从学生角色到社会角色的转换 .....    | ( 79 )  |
| 一、学生角色和社会角色 .....            | ( 79 )  |
| 二、为角色转换做好准备 .....            | ( 83 )  |
| 三、用人单位对从业者“做人”的要求 .....      | ( 86 )  |
| 思考与体验 .....                  | ( 87 )  |
| 阅读园地 .....                   | ( 88 )  |
| <b>第四章 职业理想与职业生涯规划</b> ..... | ( 90 )  |
| 第一节 职业理想 .....               | ( 90 )  |
| 一、职业理想与人生 .....              | ( 90 )  |
| 二、职业理想与社会理想的关系 .....         | ( 94 )  |
| 三、天生我才必有用 .....              | ( 94 )  |
| 思考与体验 .....                  | ( 96 )  |
| 第二节 职业生涯规划 .....             | ( 96 )  |
| 一、分析发展条件 .....               | ( 96 )  |
| 二、确立发展目标 .....               | ( 100 ) |
| 三、构建发展台阶 .....               | ( 102 ) |
| 四、制定发展措施 .....               | ( 104 ) |
| 思考与体验 .....                  | ( 104 ) |
| 第三节 职业生涯规划的调整 .....          | ( 105 ) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 一、调整的必要性 .....  | (105) |
| 二、调整的时机 .....   | (106) |
| 三、调整的步骤方法 ..... | (107) |
| 思考与体验 .....     | (108) |
| 阅读园地 .....      | (108) |

## 下 编

### 第五章 就业形势与就业权益 .....

#### 第一节 就业体制与就业形势 .....

|                |       |
|----------------|-------|
| 一、就业市场体制 ..... | (121) |
| 二、就业制度 .....   | (125) |
| 三、就业形势 .....   | (128) |
| 思考与体验 .....    | (131) |

#### 第二节 就业市场与就业服务 .....

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 一、高职应届毕业生就业的有形市场 .....  | (133) |
| 二、高职应届毕业生就业的无形市场 .....  | (135) |
| 三、就业服务机构及其提供的就业服务 ..... | (138) |
| 思考与体验 .....             | (140) |

#### 第三节 就业权益与自我保护 .....

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 一、依法签订合同 .....    | (140) |
| 二、高职毕业生就业权益 ..... | (144) |
| 三、就业后应有的权益 .....  | (145) |
| 思考与体验 .....       | (146) |
| 阅读园地 .....        | (146) |

### 第六章 择业观念与就业抉择 .....

#### 第一节 择业误区 .....

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 一、高职生择业的矛盾心态 ..... | (149) |
| 二、高职生择业的心理误区 ..... | (153) |
| 三、高职生择业的方法误区 ..... | (154) |
| 思考与体验 .....        | (155) |

#### 第二节 先就业 后择业 .....

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 一、破除“一步到位”的观念 ..... | (155) |
| 二、就业取向要实事求是 .....   | (158) |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 三、先就业还是先升学 .....           | (163) |
| 思考与体验 .....                | (165) |
| 第三节 择业决策程序 .....           | (166) |
| 一、收集和筛选就业信息 .....          | (167) |
| 二、初选就业目标 .....             | (168) |
| 三、就业决策分析 .....             | (168) |
| 四、决定、执行或修订 .....           | (169) |
| 思考与体验 .....                | (170) |
| 阅读园地 .....                 | (171) |
| <b>第七章 求职准备与求职技巧</b> ..... | (173) |
| 第一节 求职信息的收集和筛选 .....       | (173) |
| 一、收集就业信息的主要渠道 .....        | (173) |
| 二、就业信息的分析与整理 .....         | (174) |
| 三、就业信息在写求职信时的使用 .....      | (175) |
| 思考与体验 .....                | (177) |
| 第二节 面试与笔试技巧 .....          | (178) |
| 一、面试的技巧 .....              | (178) |
| 二、笔试的技巧 .....              | (185) |
| 三、学会推销自己 .....             | (186) |
| 思考与体验 .....                | (188) |
| 第三节 求职心理调适 .....           | (189) |
| 一、依赖心理的调适 .....            | (189) |
| 二、自负心理的调适 .....            | (189) |
| 三、怯懦心理的调适 .....            | (190) |
| 四、受挫折后非正常心理的调适 .....       | (190) |
| 思考与体验 .....                | (192) |
| 阅读园地 .....                 | (193) |
| <b>第八章 创业抉择与创业过程</b> ..... | (198) |
| 第一节 创业抉择 .....             | (198) |
| 一、创业与人生 .....              | (198) |
| 二、创业者应有的心理特征和能力结构 .....    | (203) |
| 三、创业项目的构思 .....            | (205) |
| 思考与体验 .....                | (208) |
| 第二节 创业准备 .....             | (208) |
| 一、创业前的积累 .....             | (208) |
| 二、编写创业计划书 .....            | (211) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 三、创业计划的审定 .....     | (215) |
| 思考与体验 .....         | (215) |
| 第三节 创业运作 .....      | (216) |
| 一、制定并实施创业行动计划 ..... | (216) |
| 二、企业日常活动 .....      | (219) |
| 三、企业发展 .....        | (222) |
| 思考与体验 .....         | (223) |
| 阅读园地 .....          | (223) |

参考书目

后记

编

上



# 第一章

## 职业与高等职业教育

### 本章学习要点和能力要求

1. 理解职业内涵，了解科技进步对职业演变的影响和职业分类，形成正确的职业意识。
2. 了解三类职业资格的区别，明确职业资格证书对高职生就业的意义。
3. 理解高职培养目标以及高职专业设置的特点，明确高职毕业生在人才结构中的重要地位，树立成为高级技能人才的信心。

### 第一节 职业与职业分类

职业教育是以就业为导向的教育，高职生应从职业的角度了解社会，为即将开始的职业生涯做好准备。

#### 一、职业

##### ① 职业的内涵

职业是人们在社会中所从事的有稳定、合法收入的工作，既是人们实现人生价值、为社会做贡献的舞台，也是人们谋生，在社会中生存、发展的手段。有稳定、合法的收入是职业这种特定的劳动区别于其他劳动的主要特点。

收入稳定、合法是职业的两个必要条件，两者缺一不可。收入稳定是指工作有一定的连续性。一位教师偶尔发表作品，



职业内涵的三个层级

有稿酬收入,不能说他从事了写作的职业,如果他经常发表作品,有相对稳定的稿费收入,但没有教师的那份工资收入稳定,写作也只是他的第二职业。收入合法是指工作报酬来源合法。从事走私贩私、贩卖毒品、制造假冒伪劣产品等活动的人,侥幸会获取巨额的暴利,但他们的收入违反了国家的法律、法规,给国家、社会、人民造成了损害,为法律所追究,其活动不能称为职业。

**小资料** 公元前300年汉语“职业”的含义就和现在基本一致

“职业”一词在汉语里出现得很早。先秦时期的《国语·晋语下》就有“昔武王克商,通道于九夷百蛮,使各以其方贿来贡,使无忘职业”的记载;战国末期的《荀子·富国》亦有“事业所恶也,功利所好也,职业无分,如是则人有树事之患而有争功之祸矣”的说法。很明显,古汉语中的“职业”有两层含义:一指人们分内之事;二是就谋生计而言。这都与现代汉语中“职业”内涵基本一致。

## ② 职业与生涯发展的关系

正常人的一生,不但主要在从业过程中度过,而且也依靠从业获取收入,来维持个人及其家人的衣、食、住、行。其实,开始职业生活以前的儿童和青少年,以及颐养天年的老年人,与职业也有千丝万缕的联系。生涯是一个人一生的经历,人的一生围绕职业大致可分为三个阶段:从业准备阶段、从业阶段和从业回顾阶段。

从牙牙学语的婴儿开始,直到完成某一级学校的学习,开始从事某种职业

以前,均属于从业准备阶段。从业准备阶段可以按年龄和学习内容,细分为职业认知、职业试探、职业选择和职前准备四个既有区别又相互交融、体现着儿童和青少年不断发展的时期。从业准备阶段夯实的基础和选择的方向不同,不仅意味着职业生活的起点不同,也意味着生涯发展的方向、潜力不同。

从业阶段是人生的主要阶段。在现代社会中,一个正常人总是要就业的,从个人角度看,人们对职业有三种基本需要。一是维持并提高物质生活的需要。通过从事职业活动取得报酬,满足衣、食、住、行等方面的需求。二是满足精神生活的需要。在物质生活水平大提高的今天,人们对实现人生价值特别是发展个性的需要越来越强烈了。三是承担社会义务的需要。即通过从事职业活动,尽到自己在社会分工中应尽的

职责,来满足为祖国、为人民多做贡献的需要。不同思想境界的人,对这三种需求摆的位置有区别,但多数人追求的是多重满足,既希望为社会多做贡献,又希望个人的物质、精神需要得到满足。就业是民生之本,从事一份职业才能使人们的各种需要得到满足,生涯发展才有可能。

从业阶段与生涯发展的关系集中体现在两方面:一是通过职业活动满足上述三种基本需要,并通过满足的程度,反映了生涯发展的程度;二是从业者的职业活动即从业阶

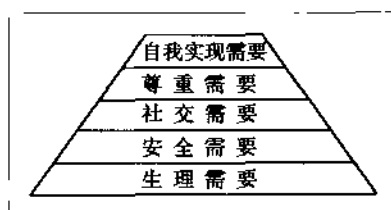


段的活动，是一个不断学习、不断积累、不断提升、不断发展的过程。

人生的第三阶段即从业回顾阶段，指退休或不再从事职业活动以后的阶段，是生涯发展的最后历程。此阶段与职业的关系至少表现为三方面：一是发挥余热，继续从事某种职业活动，以逐渐完成从业阶段到从业回顾阶段的过渡；二是依靠从业阶段的积蓄和通过社会保障得到的回馈，即以从业阶段对社会保障的投入多寡面得到的不同标准的医疗、养老方面的福利，安度晚年；三是通过写作、聊天等多种形式，回顾以往的职业生活，此类书面文字、口头语言等形式的老年人对职业生活的回顾，不同程度地影响着即将开始职业生活的年轻人的发展。如果说，从业准备阶段对职业能力的养成是通过“正式”渠道进行的，那么，从业回顾阶段则通过“非正式”渠道影响着一代又一代即将从业或已经从业的人们的发展。

总之，职业与生涯发展的各个阶段有着千丝万缕的联系。职业能力是生涯发展必不可少的手段，知识传承和技能训练是职业能力形成的必要载体，生涯发展是不断提升职业能力的过程。处于即将结束从业准备阶段的高职生，应充分认识职业与生涯发展的关系，珍惜在校生活，努力提高自己的职业能力，为生涯发展夯实基础，为即将开始的从业阶段做好准备。

美国心理学家马斯洛 1943 年提出关于人的需要结构理论。该理论基于两个基本假设。一是人主要是受满足某种需要的欲望所驱使的需求动物，人类的需要是无止境的，当个人满足一种需求之后，就会产生另一种需求。二是人类所追求的需要具有普遍性，这些需要有层次之分。马斯洛把人的需要分为五个层次：生理需要是维持人类自身生存的基本

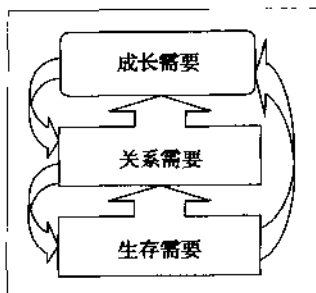


马斯洛的需要层次图

需要，是人类最原始、最基本的需要，如衣、食、住、行、性的需要；在生理需要得到满足之后，人就会产生安全需要，如避免职业病及事故，摆脱失业威胁及某些社会保障的需要；再上一层需要，是社交的需要，如满足归属感，希望得到友爱等；尊重需要可分为内部尊重及外部尊重，前者指希望自己有实力，后者指对地位、威望的需求；自我实现的需要是个人的最高需要，要求实现个人抱负，施展才能。马斯洛认为，上述五种需要是按次序逐级上升的。当下一级需要获得满足之后，追求上一级的需要就成为行动的动力了。

马斯洛的观点机械主义色彩浓重，过分强调了人的生理属性和需要的逐级递升，许多

人从不同的角度批评马斯洛的观点。例如，阿德弗于 1969 年提出了需要的三个水平：生存需要、关系需要、成长需要。他认为需要不完全是天生的，除了低级需要得到满足后会上升到高级需要外，需要次序是可以越级的，有时还可以有一个以上的需要。而且，需要还有“挫折—倒退”现象，即当较高的需要得不到满足时，人们就会把欲望降低到较低的需要上。



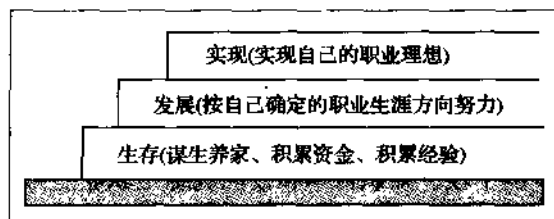
阿德弗的需要层次图

阿德弗指出：从业人员最初感兴趣的是满足他们的生存需要，这结合了生理和安全因素，收入、工作环境、

工作保障、额外福利等均属这类需要。关系需要包括被他人理解和认可。第三类是成长需要,包括人类潜能的发展、自我尊重和自我实现的愿望。

20世纪50年代后人本主义心理学的兴起,使得职业指导理论开始重视人的需要以及人的职业价值在职业选择中的作用,出现了两个比较有影响力的职业指导理论——“需要论”和“心理动力论”。按需要理论观点,职业指导就是要帮助择业者认识自己的基本需要,发展满足需要的技术技能,排除需要实现中的障碍。

高职生应有的“先就业、后择业,先立足、后发展”的就业理念,是符合人的需要有层次性这样一个观点的。在就业问题上,不应好高骛远,而要脚踏实地,在满足生存需要的基础上,再去追求其他需要的满足。当然,高职生的需要不但次序是可以越级的,而且往往能通过就业满足多种需要。



职业与生涯发展的关系图

#### 【案例】 今天挣的钱,为明天上新台阶打基础

王安为自己订了一个就业“两年计划”:用两年时间,运用在高职学到的本领,给别人打工,积累经验和资金,然后自立门户,自己当老板。毕业后他来到深圳一家合资的汽车修理公司,从打下手干起,直到成为能独当一面、精通技术、小有名气、收入颇丰的高级修理工。在修车的过程中,他不但钻研修理技术,而且十分注意学习老板、管理人员怎样待人接物,怎样让顾客成为回头客,怎样进行成本控制、质量监管等经验。

在灯红酒绿、车水马龙的深圳,收入不菲的他,避开了高消费的诱惑,省吃俭用,节省开支,存下了一笔钱。两年后,他毅然辞去了工作,购买了一些设备,租房办起了自己的汽车修理厂。当上了老板的他,不但勤于管理、精打细算,而且注意新车型的特点,努力钻研新技术,经常鏖战于修理第一线,还把每一位顾客敬若上宾,设身处地地为他们着想,为其保养汽车出谋划策,赢得了众多回头客。一年后,他又用赚来的钱,增添设备,增加雇员,扩大了经营规模。现在的他,正在盘算着怎样用现有资产抵押从银行贷款,增加一个修理门店,实施修理厂的“三年发展规划”。

#### 【点评】

一口吃不出胖子,人的一生要靠自己一步步走出来。走得好与坏,在于自己是否有实事求是的目标,是否做出了踏踏实实的努力。有追求,才有动力,才会有发展。