

21世纪高职高专规划教材 · 公共基础课系列

职业教育与就业指导

ZHIYE JIAOYU YU JIUYE ZHIDAO

(第2版)

- ◎ 主 编 邵海峡
◎ 副主编 李俊琦 张 翔



清华大学出版社

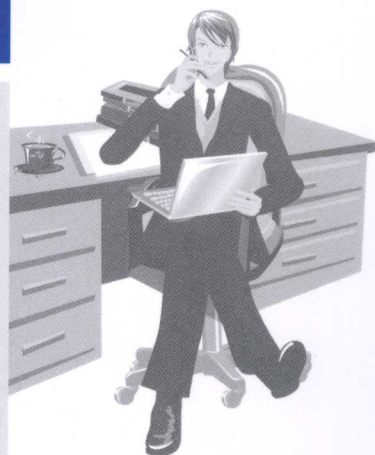
21世纪高职高专规划教材 · 公共基础课系列

职业教育与就业指导

ZHIYE JIAOYU YU JIUYE ZHIDAO

(第2版)

- ◎ 针对职业教育，注重实用性
- ◎ 选用大量案例，注重趣味性
- ◎ 贴近就业实际，注重操作性
- ◎ 知识覆盖面宽，注重科学性



ISBN 978-7-302-21018-4



9 787302 210184 >

定价: 25.00元

21世纪高职高专规划教材·公共基础课系列

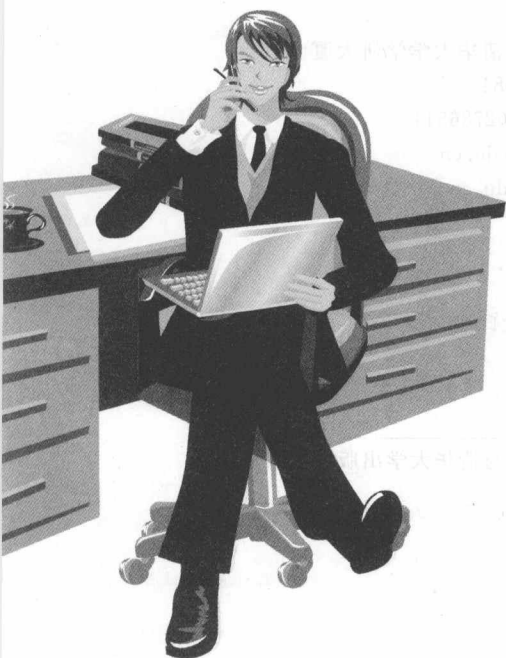
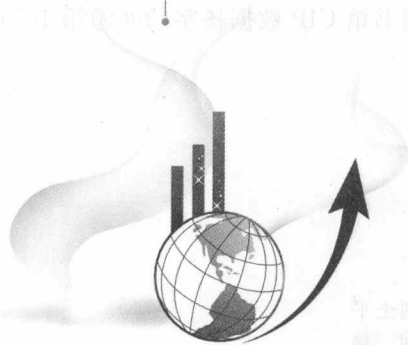
职业教育与就业指导

ZHIYE JIAOYU YU JIUYE ZHIDAO

◎ 主 编 邵海峡

◎ 副主编 李俊琦 张 翔

(第2版)



清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书为配合国家正在实施的大学生就业工程、为帮助大学生提高就业能力和职业发展能力而编写,内容包括职业意识、职业定位、职业规划、职业道德教育,以及了解就业信息、掌握求职技能与方法、明确就业相关政策法规、依法保护各项就业权利等知识技能。

本书具有知识系统、案例丰富、贴近实际、操作性强、适用范围广泛的特色,既可以作为高职高专学生毕业教育的首选教材,也可供一般社会读者参考。

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

职业教育与就业指导/邵海峡主编. —2版. —北京:清华大学出版社,2009.11

21世纪高职高专规划教材.公共基础课系列

ISBN 978-7-302-21018-4

I. 职… II. 邵… III. 大学生—就业—高等学校:技术学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第165174号

责任编辑:刘士平

责任校对:刘 静

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦A座

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

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

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

印 装 者:北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:15.75 字 数:359千字

版 次:2009年11月第2版 印 次:2009年11月第1次印刷

印 数:1~4000

定 价:25.00元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:033252-01

附录E

国内部分求职网站

1. 中国高校毕业生就业信息网 <http://www.myjob.edu.cn>
2. 全国学校毕业生就业网站 <http://www.grndnet.edu.cn>
3. 中国人才招聘网 <http://www.cnzhaoip.edu.cn>
4. 学生求职网 <http://www.job2student.com>
5. 北京高校毕业生就业信息网 <http://www.bjbys.edu.cn>
6. 中国人才在线 <http://www.5100.cn>
7. 前程无忧网 <http://www.51job.cn>
8. 中国招聘求职网 <http://www.528.cn>
9. 中华英才网 <http://www.chinahrr.cn>
10. 智联招聘 <http://www.zhaopin.cn>
11. 北京人才市场 <http://www.bjrc.com>
12. 北方人才网 <http://www.tjrc.com.cn>
13. 行业招聘 <http://www.job36.com.cn>
14. 黑龙江人才市场 <http://www.rc.com.cn>
15. 云南人才市场 <http://www.ynjob.net>
16. 苏州人才市场 <http://www.01rc.com>
17. 成都人才市场 <http://www.rc114.com.cn>
18. 上海人才市场 <http://www.hr.net.cn>

Second Edition Preface 再版前言

当前,高校毕业生就业难已经成为学生困惑、家长着急、学校重视、全社会广泛关注的焦点问题。为了配合目前国家正在实施的大学生就业工程,帮助大学生提高就业能力和职业发展能力,我们组织多年主管学生工作和负责高校毕业生就业工作的同志共同编撰了这本《职业教育与就业指导》教材。

本书自 2006 年出版以来,由于内容实用、指导性强,深受全国各高校和高职高专院校老师、学生和广大社会读者的好评。此次再版,作者结合近年来高校毕业生就业所面临的新形势和新特点,审慎地对教材进行了相应修改,使其更贴近社会发展、更符合就业实际、更好地为大学生就业服务。

本书共九章,可分为两个部分。第一部分为职业教育(第一至四章),引导学生从职业的角度了解社会、了解自己,注重加强职业意识、职业定位、职业规划和职业道德教育,注重增强学生的职业认识和提高学生的职业素质。第二部分为就业指导(第五至九章),为使大专及高职毕业学生能够顺利地上岗就业提供了必要而及时的就业指导与援助。帮助学生了解就业信息的渠道、掌握求职的技能与方法、明确就业的相关政策法规,学会依法保护自己的各项就业权利,做好适应行业企业、融入社会的心理准备,提高求职择业过程中的抗挫折能力和变换职业的适应能力。

作为第 2 版教材,本书不仅保持了原版的特点与特色,而且自觉以科学发展观为统领。修订稿在内容上作了 50% 以上的调整,包括更换数据,更新案例,新增加电子简历、劳务派遣、大学生创业等内容,并根据 2008 年 1 月开始实施的《中华人民共和国劳动合同法》,对大学生就业权益保护内容进行了补充。另外对写作体例做了调整,如每章增加了小贴士,在课后作业设计了“请你筹划”栏目,让学生通过实践加深认识,而不仅仅是概念的重复记忆。这些训练项目的设计目的,就是帮助高职学生建立正确的就业观念与



意识,掌握适用的求职方法与技巧,加强择业就业竞争能力、提高职业发展能力。

本书具有知识系统、案例丰富、贴近实际、可操作性强、适用范围广泛,体现实用性特色,因此既可以作为高职高专学生进行毕业教育的教材,又是广大社会待岗人员求职就业前不可缺少的参考读物。

本书由李大军进行总体方案策划并具体组织,邵海峡担任主编并统稿,李俊琦、张翔为副主编;由北京市教育委员会高校毕业生就业指导中心任占忠主审,由中国科学院东方公司人力资源主管李瑶复审。参加编写的人员有:刘凤元(第一章),李俊琦(第二章、第三章),邵海峡、李艳君(第四章),张翔(第五章),李俊琦、陈丽(第六章),黑岚(第七章),贾晓龙、李晗(第八章),邵海峡(第九章),朱凤仙、周鹏、林玲玲、马瑞奇(附录);李晓新对全书进行了文字修改和版式调整,并负责本教材课件的制作。

在教材编写过程中,我们参阅了大量有关职业教育与就业指导方面的最新书刊资料,引用了国家和教育部历年发布实施的与大学生就业相关的法律、文件、通知及管理规定,并得到任占忠、王智丽等专家的具体指导和帮助,在此一并表示衷心的感谢。由于时间紧、作者水平有限,书中难免存在疏漏和不足,因此真挚地希望同行和读者予以批评指正。

编 者

2009 年 10 月

Contents 目 录

第一章 职业与职业选择	1
第一节 职业概述	2
一、职业的含义	2
二、职业的特征	4
三、职业的功能	6
四、职业的形成与发展	8
第二节 职业分类和职业资格证书	10
一、职业分类	10
二、职业资格和职业资格证书	13
第三节 职业选择	16
一、职业选择的原则	16
二、职业选择的依据	19
三、了解职业,做好就业准备	21
本章小结	22
第二章 自我职业认知	23
第一节 个性心理	24
一、气质	25
二、性格	26
三、兴趣	27
四、能力	29
第二节 人职匹配理论	31
一、霍兰德职业人格理论	31
二、职业人格对职业发展的影响	33
第三节 职业能力测试	34
一、当前主要的职业测试软件	34



二、正确认识职业测评	37
三、个性心理测试	38
本章小结	47
第三章 职业生涯规划	48
第一节 职业生涯规划概述	49
一、职业生涯规划的概念	49
二、职业生涯规划发展阶段	50
第二节 影响职业生涯规划的因素	52
一、环境因素	52
二、教育因素	52
三、家庭因素	53
四、自我因素	54
第三节 职业生涯规划的内容	55
一、职业规划的步骤	56
二、制订职业生涯规划执行方案	59
三、职业生涯规划方案的实施	60
四、高职学生在职业生涯规划中存在的困扰	62
第四节 职业发展	63
一、社会热点与职业发展	63
二、几种影响职业发展的现象	65
本章小结	70
第四章 职业素质的养成	71
第一节 职业道德	72
一、职业道德的内涵	72
二、职业道德的基本规范	74
第二节 身心健康	77
一、心理健康的内涵	78
二、构建和谐的人际关系	79
三、提高抗挫折能力,阳光面对生活	82
四、拥有积极乐观的生活态度	85
五、保持身体健康,为成功的事业奠定基础	89
第三节 团队精神与团队意识的培养	90
一、团队的重要性	90
二、团队精神概述	90
三、团队意识的培养途径	92



本章小结	94
第五章 就业信息的使用	95
第一节 就业信息	96
一、就业信息的概念	96
二、就业信息的特点	96
三、就业信息的作用	97
四、就业信息的内容	98
第二节 就业信息的获取	98
一、获取渠道	99
二、获取方法	105
三、获取原则	106
第三节 就业信息的应用	107
一、就业信息的具体内容	107
二、就业信息的筛选	108
第四节 就业陷阱及其应对策略	109
一、就业陷阱	109
二、防范策略	114
本章小结	115
第六章 求职材料的准备	116
第一节 个人简历	117
一、个人简历的类型	118
二、电子简历	122
三、简历写作注意事项	124
第二节 其他求职材料	125
一、求职信	125
二、自荐信	129
三、推荐信	133
第三节 英文求职材料	134
一、英文求职信	134
二、英文简历	138
本章小结	139
第七章 求职应聘技巧	140
第一节 面试	141
一、面试综述	141
二、面试准备	143



三、面试时的注意事项	146
四、面试问题分析及答题思路	149
第二节 笔试	152
一、笔试的作用与种类	152
二、笔试准备	155
三、笔试的注意事项	156
第三节 网络应聘	157
一、网络应聘的优势	158
二、网络应聘前的准备工作	158
三、网络应聘成功六要素	158
四、网络应聘注意事项	160
本章小结	162
第八章 择业与就业权益保障	163
第一节 应聘择业中的权益保障	164
一、毕业生就业权利概述	164
二、毕业生如何正确行使就业权利	167
三、毕业生如何保障权益	169
第二节 就业后的权益保障	174
一、劳动合同概述	174
二、如何签订劳动合同	176
三、签订劳动合同的注意事项	180
四、劳务派遣简介	181
第三节 试用期内的权益保障	183
一、试用期概述	183
二、试用期内劳动合同双方的权利义务	183
三、与试用期容易混淆的几个概念	184
第四节 劳动合同的解除与终止	185
一、劳动合同的解除	185
二、劳动合同的终止	187
三、终止合同与解除劳动合同的区别	187
第五节 劳动争议中的权益保障	188
一、劳动争议的范围	188
二、劳动争议的处理方法	188
三、劳动争议的举证责任	188
本章小结	188



第九章 适应职业,发展职业	190
第一节 认真把握实习期	191
一、树立良好的第一印象	191
二、建立和谐的人际关系	194
三、用心考察实习单位	195
第二节 从基层做起,夯实工作的第一块基石	196
一、基层工作是成就事业的重要基础	197
二、基层工作是发展事业的必经阶段	198
三、基层工作是阶段性就业的基本要求	200
第三节 调整角色,适应职场	201
一、高职毕业生在角色转变中常见的不良心理	201
二、高职毕业生职场不适应的几种表现	202
三、高职生不适应职场的原因分析	203
四、如何适应职业角色	204
第四节 创业,让梦飞翔	208
一、创业的概念与形式	208
二、创业的条件	210
三、创业前的心理准备	212
四、大学生自主创业优惠政策	213
本章小结	216
附录 A 中华人民共和国劳动合同法	218
附录 B 国务院办公厅关于加强普通高等学校毕业生就业工作的通知	230
附录 C 教育部关于当前形势下做好普通高等学校毕业生就业工作的通知	233
附录 D 大学生就业的其他有关法律法规和文件	236
附录 E 国内部分求职网站	237
参考文献	238

第一章

职业与职业选择

学习要点

1. 职业的特点
2. 职业的功能
3. 现代职业的特点
4. 职业资格证书对高职学生求职就业的作用
5. 高职学生应该考取哪些职业资格证书
6. 我们应该如何了解和选择职业

技能要求

1. 我国现阶段职业调查分析
2. 收集职业资格证书信息

引导案例

职业发展,路在脚下

陈莉是一所高职院校电子商务专业的学生,2007年毕业后进入一家电子商务公司做酒店预订工作。她最初对这份工作有一丝困惑。下面是她返校参加系里举办的校友座谈会上的发言稿,谈的是求职过程和上岗后的一些感受。

“我当年填报志愿的时候,就觉得电子商务是个很流行的专业,根本不知道和工作有什么关系。在校期间我们学习了很多专业课程,转眼之间就要毕业了,我们对自己今后的就业去向却十分困惑:毕业了,我们能干什么呢?茫茫然到了3月份。其间也有不少单位招聘,可总觉得没有适合自己的,有的是专业不对口,有的是只招男生不招女生。‘我怎么办?’这个问题越来越严重地困扰着我。”



“后来我决定凡是社会上和学校里举行的招聘活动都参加。但是漫无目标,看看这个觉得自己能干,看看那个也觉得自己行,递出无数份简历后,终于有一家公司向我招手了,还是一家电子商务公司呢。我感觉到自己要飞起来了。面试的那天我兴冲冲地去了,结果那是一家通过网络作酒店预订的公司,我的工作就是接听预订电话,客人入住酒店就算完成一次业务。收入是基本工资加业务提成,没有固定休息日。难道这就是电子商务?不管怎样,我打算继续干下去,因为这毕竟是我的第一份工作,毕竟能提供给我一份收入。”

“日子一天天过去了,我对自己的工作越来越熟悉,做事也越来越踏实仔细,公司也为我和其他新员工提供了很好的发展机会。半年过去了,我被聘任为部门业务主管。好像一切都是自然而然发生的,我内心原先的困惑也不知不觉地消失了。我知道,在这个过程中我改变了许多。”

“在这里我要告诉亲爱的学弟学妹们,在校期间,一定要尽量充实自己,全面地提高自己的素质。另外,大家要尽早确定自己的职业发展方向,这是影响着我们择业就业的关键问题。这个方面准备得越早,我们的进步就会越快。最后,我们要学会沉寂,不要马上决定这个工作是否适合我,只有工作一段时间后才会有资格选择。”

陈莉同学所经历的困惑带有普遍性,很多同学在高考期间选择大学专业的时候,往往会“望文生义”地想当然,或者听凭家长的安排。现在,新生入学以后,学校一般都会安排专业教育,也会安排职业指导或就业指导课程,告诉大家专业是什么,职业是什么,它们之间有什么关系;什么是职业生涯,我们要建立怎样的职业生涯意识;以及将来我们应该如何选择职业;等等。这样做的目的就是使同学们尽早了解,尽早准备。

这本教材,也是出于这种目的而编写出来的,同学们上课前和上课后都可以读一读,肯定会有收获。希望同学们在听课和阅读之后,以及在自己求职择业的时候,不再有陈莉同学曾经有过的困惑。

第一节 职业概述

一、职业的含义

俗话说:“三百六十行,行行出状元。”这里所说的“行”,一是指行业,二是指职业,行业产生出职业、职业存在于行业。那么,什么是职业?从理论上说,职业是人们从事的相对稳定的、有经济收入的、专门类别的社会劳动,是人们所承担的社会责任与义务和所拥有的社会权利的重要体现。

职业和我们每个人都有密切的联系,每个具有劳动能力的人都会在他的一生中从事一种或几种职业,都会经历自己的职业生涯,并通过职业生涯实现自身在社会中的发展,实现自己的理想和价值,为家庭、组织和社会做出贡献。了解职业、认识职业,对人们选择职业、寻求职业发展是很重要的。

怎样理解职业的定义?本节从以下几个方面进行分析。

(一) 职业的经济性

职业的经济性也称职业的目的性,是指人们从事职业活动的主观动机,即可以从中取



得一定的经济收入,这既是人们从事职业活动的基本动机,也是从事职业活动的结果。职业与人们的生存直接相关。直到现阶段,劳动还是人们谋生的需要,人们必须通过从事一定的职业活动获取自己生存的必要条件。

对于高职学生来说,大学毕业就意味着具备了独立生存的基本能力,具备了成为一名“社会人”基本的主观和客观条件,从毕业到就业,就是他们独立生存的开始,就是以“社会人”的身份进入社会的开始,而选择职业,从事职业活动会为新的生活奠定必需的基础,这个基础就是经济收入。

职业的经济性使得职业活动和个人出于爱好兴趣或出于某种责任感而从事的活动区别开了,比如收集活动(集邮等)、社会公益活动(经常参加义务劳动等)。

(二) 职业的价值性

职业活动既是个人生存的需要,也是有利他人的活动,两者是不能分开的。只对自己有利而对他人无利的活动不能成为职业活动。对他人有利进而对组织、对社会有利,就是职业的价值性。职业的价值性是其经济性的前提条件,对他人无益的事情也不会给我们带来经济收入。对他人有利就是:要为他人服务,满足他人需要,为他人提供利益。

在现代社会中,职业活动对他人有利,要么是直接对所服务的顾客有利,比如我们从事的是销售工作;要么是对组织中各个部门、各个成员相互合作协调地开展工作有利,比如我们做的是企业仓库保管员、办公室文秘。如果不是这样,该职业就不会存在,或者从事该职业的人就不是一名合格的从业者。

职业活动的价值性要求人们必须及早建立服务意识,并且一定要知道从事职业活动不能站在个人的立场上,不能从个人出发,哪怕自己从事的是自由职业,也要站在有利他人的立场上。尽管任何一个人从事职业活动都是为了取得一定的经济收入,获得个人生存的经济基础,但这一定是服务的结果。同学们如果认识不到这一点,就不能很好地开始自己的职业生涯,就可能在职场中走弯路。

要记住,利己首先要利他,收获一定是在耕耘之后,是在付出之后。

(三) 职业的社会性

职业是个人与社会相结合的具体方式之一。个人与社会结合有许多方式,比如家庭是一种社会结合方式,非正式群体是一种社会结合方式,网络也是一种社会结合方式,等等。职业是一种正式的并且稳定的方式,是除家庭之外最重要的一种方式。

职业的社会性表明一个人从事职业活动必然要与他人联系,包括同事、领导、下级、客户、供应商、关系群体成员等。我们从事的职业活动会与他人从事的职业活动相互联系、相互促进。我们工作的好坏对他人有直接或间接的影响,他人工作的好坏也会对我们有直接或间接的影响。这就要求我们必须建立合作意识、团体意识、组织意识,个人必须融入群体。自我中心和个人至上都是不行的。

职业的社会性还有另外一层含义,就是某一职业的从业者应该达到一定的数量,能够构成一个群体。按照我国现在确定新职业的标准,其从业人数要达到5 000人以上。



（四）职业的专门性

职业是社会分工的必然结果，是社会分工的具体体现。社会分工是依据劳动对象、劳动条件、劳动方式而相互区分的，职业也是如此。每一种职业都有自己特定的活动内容、活动方式。比如纺织劳动和服装制作的区别，商品批发和商品零售的区别，保险代理和保险经纪的区别等。职业的专门性一方面形成了不同职业的专门技术和技艺，需要人们学习和掌握；另一方面形成了不同职业的道德规范和行为规范，要求人们必须遵守。前者就是所谓职业技能，后者可统称为职业规范。另外，职业的专门性也是学校设置专业的重要依据，学习专业课程在很大程度上就是学习职业的相关知识和技能。所以必须重视专业学习。

高等职业教育是就业前的准备性教育，同学们在学习期间既要学习相关职业技能，也要了解相关职业规范，既要锻炼能力，也要养成良好的个人素质。这样做会为毕业时的求职就业奠定良好的基础。千万不要“书到用时方恨少”，现代社会竞争激烈，没有准备或准备不足，机会来到眼前恐怕也是抓不住的。

（五）职业的稳定性

职业产生于社会分工，以一定的生产经营管理技术为基础，满足一定的社会需要。职业一旦形成便会在或长或短的时期内存在和发展。有些职业存在的历史已经十分久远，比如一些手工制作活动、农业种植活动等；有些职业存在的历史比较短暂；有些职业是新近刚刚形成的，如与 IT 业相关的一些职业。

职业的稳定性使人们学习掌握职业知识和技能成为可能，也使人们的职业生涯发展和规划成为可能。我们应该利用职业的稳定性，充分学习掌握职业知识和技能，很好地规划个人职业生涯。

二、职业的特征

从社会总体的角度看，职业具有以下主要特征。

（一）时代性特征

在不同时代、不同经济和社会发展阶段，职业表现出以下方面的区别。

1. 数量上的特征

工业社会的不同发展阶段，职业在总体数量上是有明显区别的。随着社会的进步，总的趋势是职业不断增加。过去人们常说“三百六十行”，而现今社会中的职业远远不是三百六十行所能概括的，而是以千计，甚至以万计。职业数量的增加反映了社会分工的不断细化，反映了人们从事的劳动的多样化。

小测试 1-1 请列举你所熟知的几种职业，有哪些是过去有而现在已经没有了的？有哪些是现在有而过去不曾有过的？