



普通高等教育“十二五”规划教材

职业发展规划指导

主 编 蒋新革 李先武 冯 甫
主 审 王韶清



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

责任编辑 韩月平 隋彩虹



销售分类：社会科学/职业发展规划指导

ISBN 978-7-5170-0067-9



9 787517 000679 >

定价：29.00 元



普通高等教育“十二五”规划教材

职业发展规划指导

主 编 蒋新革 李先武 冯 甫
主 审 王韶清



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本教材共分三篇十一章,针对大学生的特点和求职择业的需要,对职业发展规划的内容进行了比较全面的介绍:了解学校;了解社会;了解自己;熟悉轨道交通类专业群;熟悉先进制造类专业群;熟悉现代服务类专业群;熟悉电子信息类专业群;制定科学的职业规划;成功迈入职场;求职技巧与礼仪;积极创业,描绘锦绣前程等。

本教材精选了部分高职毕业生的实例,反映了毕业生的真实情况,指导高职毕业生客观地认识自我,树立正确的职业观、道德观、就业观、创业观,从而全面提升就业能力与创业能力,从容应对新形势下的就业竞争压力。本教材具有创新性、科学性、可操作性等特点,可作为高职高专院校及中职院校开设就业创业指导课程的教材,也可作为从事就业创业指导工作人员的培训教材及其他择业人员的自学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

职业发展规划指导 / 蒋新革, 李先武, 冯甫主编
— 北京: 中国水利水电出版社, 2012. 8
普通高等教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-5170-0067-9

I. ①职… II. ①蒋… ②李… ③冯… III. ①大学生
— 职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第195288号

书 名	普通高等教育“十二五”规划教材 职业发展规划指导
作 者	主编 蒋新革 李先武 冯甫 主审 王韶清
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (发行部)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京市北中印刷厂
规 格	184mm×260mm 16开本 16印张 390千字
版 次	2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷
印 数	0001—4000册
定 价	29.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

编 委 会 名 单

主 编：蒋新革 李先武 冯 甫

编 委：蔡勤生 陈 敏 陈选民 朱宛平

王金兰 林红梅 王友良 杨益华

胡亚娟 陈永庆 李际卫 施晓琰

主 审：王韶清

国务院总理温家宝在谈到大学生就业问题时说：“我天天在关注大学生的就业问题。”这说明，大学生的就业已经事关国计民生，牵动着党和国家领导人以及全国人民的心，关乎人才强国战略的实施，更关乎社会主义和谐社会的构建。为了帮助大学毕业生尽早进入社会，解决就业问题，我们根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》（国办发〔2007〕26号）的精神，邀请常年工作在大学生就业工作一线的老教师、专家，根据我国现阶段的实际情况编写了本书。

本书在编写过程中，针对大学生的特点和求职择业的需要，总结多年从事毕业生就业指导工作的经验和近年来毕业生就业与创业的实际状况，并参考国内外就业指导的成熟做法，从就业形势、政策与法律法规、就业环境及自主创业等方面进行了系统分析，从择业心理调适、技巧以及如何创业等方面进行了阐述，并增加了相关的法律法规。同时，对就业形势的发展变化及大学毕业生的自主创业进行了客观分析，力求具有指导性、实用性和新颖性。

全书共分为三篇十一章，包括：认识职业—了解职场：了解学校、了解社会、了解自己；规划职业—熟悉职场：熟悉轨道交通类专业群、熟悉先进制造类专业群、熟悉现代服务类专业群、熟悉电子信息类专业群、制定科学的职业规划；指导就业—融入职场：成功迈入职场、求职技巧与礼仪、积极创业，描绘锦绣前程等。

本书以实用、创新为特色，吸收了国内外就业、创业指导的最新成果，结构严谨，具有创新性、科学性、可操作性等特点，可作为高职高专院校及中职院校开设就业创业指导课程的教材，也可作为从事就业创业指导工作人员的培训教材及其他择业人员的自学参考书。

本书在编写过程中，参阅了大量的文献资料，借鉴了许多著作的精

华。在此，向各位专家一并表示谢忱。由于编者理论修养和实践经验有限，书中难免存在疏漏之处，敬请广大师生和教育界各位同仁批评指正。

编者

2012年7月

前言

绪论·····	1
---------	---

第一篇 认识职业——了解职场

第一章 了解学校·····	5
第一节 学校概况·····	5
第二节 校园文化·····	6
第二章 了解社会·····	8
第一节 高等职业教育·····	8
第二节 大学生就业政策·····	10
第三节 就业形势·····	13
第三章 了解自己·····	18
第一节 认识自我·····	18
第二节 定位自我·····	40

第二篇 规划职业——熟悉职场

第四章 熟悉轨道交通类专业群·····	43
第一节 轨道交通类专业概况·····	43
第二节 轨道交通类专业解读·····	46
第三节 轨道交通类职场部分企业简介·····	52
第五章 熟悉先进制造类专业群·····	55
第一节 先进制造类专业概况·····	55
第二节 先进制造类专业解读·····	60
第三节 先进制造类职场部分企业简介·····	64
第六章 熟悉现代服务类专业群·····	69
第一节 现代服务类专业概况·····	69
第二节 现代服务类专业解读·····	78
第三节 现代服务类职场部分企业简介·····	86

第七章 熟悉电子信息类专业群	93
第一节 电子信息类产业概况	93
第二节 电子信息类专业解读	96
第三节 电子信息类职场部分企业简介	99
第八章 制定科学的职业规划	102
第一节 职业与职业生涯	102
第二节 职业生涯规划	110

第三篇 指导就业——融入职场

第九章 成功迈入职场	119
第一节 提高职业素养,做受欢迎的职业人	119
第二节 灵活转换角色,做成功的职业人	122
第三节 掌握就业信息采集的途径和方法	125
第四节 求职信的撰写及技巧	126
第五节 个人简历的撰写及技巧	127
第十章 求职技巧与礼仪	130
第一节 面试的准备与应对策略	130
第二节 职场礼仪	136
第三节 职场沟通礼仪	137
第四节 国际交往礼仪	140
第十一章 积极创业,描绘锦绣前程	146
第一节 创业的含义与要素	147
第二节 创业者所要具备的素质	148
第三节 创业的准备	153
第四节 创业计划书的撰写	155
第五节 影响自主创业的各因素分析	156
第六节 创业风险挫折的应对	158

附 录

附录一 高等学校学生行为准则	160
附录二 国家教育考试违规处理办法	161
附录三 学生学籍信息电子注册管理办法	167
附录四 学校学历证书管理暂行规定	171
附录五 普通高等学校毕业生就业工作暂行规定	173
附录六 中华人民共和国劳动法	178
附录七 人才市场管理规定	187
附录八 中华人民共和国企业劳动争议处理条例	192

附录九 中华人民共和国就业促进法 196

附录十 2012 广州高校毕业生就业补贴政策 203

附录十一 中华人民共和国劳动合同法 206

附录十二 《中华人民共和国劳动合同法实施条例》 217

附录十三 大学生就业的政策法规解读 222

附录十四 全国招聘网站 241

附 表

附表一 学生听职业规划指导讲座记录表 242

附表二 学生参加社会志愿者服务记录表 243

参考文献 244

绪 论



实例回放

钱伟长的成功之路

1931年，钱伟长以中文、历史双科满分考入清华大学中文系。入学后三天，“九一八”事变爆发。在这场抗日救亡的洪流中，钱伟长认为只有科学才能救国，决定改读物理。钱伟长当时数理化成绩很差，三科的总成绩还不到100分，转系的申请得不到认可。但在他的坚持下，学校同意他试读一年，如果一年内钱伟长数学微积分和物理成绩在70分以下，就立即退回中文系。功夫不负有心人，第一学期，钱伟长物理及格了；到学年结束，他的数学、物理、化学、外语等科目成绩都达到80分以上。通过努力，钱伟长最终成为我国伟大的科学家。

钱伟长经典语录：我不是天才，我的学习是非常勤奋的，我发现很多东西不懂，需要，我就学。你们不要相信天才论，关键在于刻苦和努力。没有学不会的东西，问题在于你肯不肯学，敢不敢学。

一、开设职业指导课程的意义

钱伟长，为实现科学救国的目标，毅然改学了并不是强项的物理，并最终成为我国现代力学的奠基人、伟大的科学家，实现了他的人生目标 and 价值。时光匆匆，今天，我们成为了一名大学生，三年后，我们将进入职场，成为一名员工。机遇总是留给有准备的人，同学们将如何准备，去成为能抓住机遇的人呢？

一些发达国家，由学校承担的系统的职业生涯规划与指导是从人中、小学开始的，在进入高校之前，已经比较清楚自己要成为什么样的人，要从事什么样的职业，为实现这样的人生目标需要怎样安排自己的学习生活。而我国传统的教学体系中根本没有职业生涯规划与指导的相关内容。2007年，国务院在《关于切实做好2007普通高等学校毕业生就业工作的通知》（国办发〔2007〕26号）中明确要求“将就业指导课程纳入教学计划”。随后，教育部也印发了《〈大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉的通知》（教高厅〔2007〕7号），进一步明确了加强就业指导类课程教学的要求。这里所讲的就业指导类课程就是本书要介绍的职业指导课程。

凡事预则立，不预则废。想要抓住机遇，获取人生的成功，必须对人生的目标认真地进行规划，并不断地努力，最终的成功肯定是属于你的。职业指导课程主要是提供如何科学地进行自身职业规划，顺利走入职场、融入职场，成功实现人生目标的方法。



二、学习职业指导课程需完成的任务

本课程将伴随大家的大学3年,在这3年中,你将要完成以下5项任务,即参加一次军训、制订一份职业发展规划、参加一次志愿服务、参与一次技能竞赛、完成一次毕业实习或创业实践,简称“5个1”。

1. 参加一次军训

军训是新生开学第一年必须参加的活动。每一名学生都应当认真参加军事训练。军令的响亮急促、军歌的豪情万丈、军训的汗水淋漓是迎接新生的第一堂课,也将是广大新生难忘和骄傲的一段经历。

军训将帮助同学们锤炼坚强的意志,养成良好的纪律和培养包容、协作的团队精神,这些都是走向职场和融入职场的基本素养,是伴随大家一生的精神财富。

2. 制订一份职业发展规划

职业发展规划是在一段时间内,基于自我剖析(性格、气质、兴趣、能力)、全面客观地认识客观因素和环境(行业、企业、区域经济、国际和国内经济环境)的基础上,进行自我定位(职业目标),设计与职业目标相匹配的自我实现过程(教育、培训、岗位对接、职位升迁),采取各种积极的行动去完成职业规划目标的过程。

3. 参加一次志愿服务

志愿工作是指任何人志愿贡献个人的时间及精力,在没有任何物质报酬的情况下,为改善社会服务,促进社会进步而提供的服务。志愿工作具有志愿性、无偿性、公益性、组织性四大特征。对志愿者个人而言,志愿活动具有以下积极意义:

(1) 学会感恩。志愿者通过参与志愿工作,为社会出力,体验到付出的快乐,在集体或个体的赞美、感谢之中学会感恩。

(2) 丰富生活体验。志愿者利用闲余时间,参与一些有意义的工作和活动,既可扩大自己的生活圈子,更可亲身体验社会的人和事,加深对社会的认识。

(3) 提升自我。志愿者在参与志愿工作过程中,除了可以帮助人以外,更可培养自己的组织及领导能力,学习新知识、增强自信心及学会与人相处等。

4. 参与一次技能竞赛

参加一次技能竞赛是每一位学生在职业规划中必须设计的一个子目标。在教师的指导和学校的组织下,参加一次技能竞赛,并设定竞赛目标,实现对自己能力的一次挑战。通过竞赛来认识自己,总结、修订职业规划;同时也通过竞赛来提高自己的职业技能和创造能力,为走入职场做准备。



阅读材料

国家2011年高职院校技能竞赛介绍

高职学生组设制造与工程技术类、电子信息与通信技术类、艺术创作与社会服务类等三类专业领域、七个比赛项目。

1. 机器人技术应用

竞赛内容:参赛队使用大赛组委会指定的机器人平台,在此基础上设计制作能够满足



比赛要求的机器人,使机器人在比赛场地中完成比赛任务。

竞赛方式:本项目为团队比赛,每个参赛队由3名选手(设场上队长一名)和1~2名指导教师组成。

2. 机械部件创新设计与制造

竞赛内容:符合竞赛主题的机械部件创新设计与制造。它包括:低碳环保产业的机械部件的设计与制造;应用低碳环保材料的机械部件的设计与制造;应用低碳环保设计技术的机械部件的设计与制造;应用低碳环保制造技术的机械部件的设计与制造;其他应用低碳环保技术的机械部件的设计与制造。

竞赛方式:各参赛队按照竞赛主题,通过校企合作,自行设计和制造参赛部件。参赛部件应具有一定功能,由7~8个零件(不包括电器元件)组成,符合2011年全国职业院校技能大赛高职组技术规范。参赛部件必须以机械设计和制造为主,提倡采用先进理论和先进技术,如机电一体化技术等。每个参赛队由学生选手3人(设场上队长1人)、教师选手1人和指导教师2人组成。

3. 光伏发电系统安装与调试

竞赛内容:本次竞赛内容涉及对光伏发电量的计算、发电过程的分析、光伏设备部件硬件制作、整套系统的调试和控制太阳能跟踪系统的程序设计等。主要内容包括系统设计与制图、系统安装与调试、离网逆变负载系统、监控系统。

竞赛方式:竞赛采取团队比赛方式,每个参赛队以学校为单位,由3名参赛选手组成,男女不限,其中选定队长1名。可以配该校指导教师1名。

4. 三网融合与网络优化

竞赛内容:竞赛项目包括:“无线网络优化”和“三网融合”两个子项,参赛选手必须在规定时间内完成相应内容。

竞赛方式:竞赛采取团队比赛方式,每个参赛队由4名学生选手和2名指导教师组成,其中“无线网络优化”(CDMA2000、WCDMA和时分设计)和“三网融合”应各确定2名学生选手和1名场内指导教师,另一名指导教师只能在赛场的电话咨询区开展咨询。

5. 芯片级检测维修与信息服务

竞赛内容:芯片级维修的比赛过程包括维修前检测、元件特性认知、故障排除、维修后检测、各类维修工具使用。本次竞赛内容分为三部分,第一部分为维修工作检测报告的填写;第二部分为检测与维修;第三部分为面试及服务规范考核。

竞赛方式:每个参赛队由2名参赛选手组成,选定队长1名,完成给定项目的任务要求,比赛时间为2天。允许参赛队员在规定的时间内按照规则接受指导教师的指导。每个参赛队可配指导教师2名,一名为技术类指导教师,一名为信息服务类指导教师。

6. 信息安全技术应用

竞赛内容:面向网络信息监察、网站安全、病毒查杀、技术安全维护等职业岗位,本竞赛重点考查参赛选手网络信息安全的实践操作能力。

竞赛方式:竞赛所需的硬件设备、软件和辅助工具统一提供,参赛队不得自带硬件设备,包括移动通信设备和移动存储设备,不得自带软件和其他辅助工具;参赛队自行决定选手分工、工作程序和时间安排;竞赛过程中,允许参赛队员在规定的时间内按照规则,



接受领队指导教师指导。

7. 英语口语技能大赛暨第七届全国高职高专实用英语口语大赛

竞赛内容：竞赛内容选取职场中典型交际场景，通过陈述、描述和交流等环节，考察参赛者英语日常交际能力和涉外业务交际能力。竞赛内容包括三个部分：职场陈述、情景交流和即席辩论。比赛按照英语专业和非英语专业两个组别分别进行。

竞赛规则：半决赛规则，评委对参赛者两个比赛环节（图表描述和情景交流）的表现分别计分（按 0~10 分记分，小数点后保留 1 位）。每一个比赛环节分数计算方法：去掉一个最高分，去掉一个最低分，取其他分数的平均分。决赛分两个阶段进行。第一阶段的比赛方式和记分办法与半决赛相同。第一阶段比出英语专业组和非英语专业组各 4 名选手参加第二阶段的比赛——即席辩论。即席辩论部分按 0~10 分记分（小数点后保留 1 位）。去掉一个最高分，去掉一个最低分，取其他分数的平均分（计小数点后 2 位）作为选手第二阶段的得分。决定比赛最终结果的成绩为比赛选手两个阶段得分之和。

5. 完成一次毕业实习或创业实践

毕业实习或创业实践是每一位学生在正式踏入职场之前对自身的职业能力的一个综合锻炼和全面提升。毕业实习或创业实践，将使学生更深入地了解就业市场，并为职业规划的修订提供较为客观和全面的一手资料，同时也有利于学生进一步地认识自我，是进入职场的一个缓冲阶段。

第一篇 认识职业——了解职场

第一章 了解学校

第一节 学校概况

一、学校基本情况

对于一名刚进入大学校园的新生来说，首先是要了解学校的历史。学校或是悠久或是光辉的校史，会让你以此为荣，从而激发起学习热情，也建立起“今天你以学校为荣，明天学校以你为荣”的信念；其次是要适应新的校园环境，尽快熟悉学校校园的布局，例如宿舍、食堂、教室、实训室、图书馆、礼堂、运动场等场所的位置，教务处、学生处等职能部门的办公地点，方便以后的学习、生活；第三是要了解学校的实训设备，为以后的学习、创新作准备；最后是要了解学校所处的地理位置，为以后联系社会作准备。

二、学习须知（温馨提示）

1. 让学生了解如何借用学习或运动场所

当你所在的班级开班会、举行活动，或者因为其他原因需要用到教室、实训室或运动场所时，根据学校的有关规定，须按照借用流程到教务处或设备管理部门办理相关手续。

2. 了解等级考试的流程

等级考试包括计算机等级考试、高等学校英语应用能力等级考试（A/B级）考试和大学英语四级、六级考试。学生应根据学校的要求进行报名、交费、领取准考证及参加考试。

报名：每所学校对于高等学校英语应用能力等级考试（A/B级）考试及大学英语四级、六级考试会结合学校实际情况制定一些规定，报名参加考试的同学应该仔细了解相关规定，有疑问的地方需要尽早向学校反映；凡报名参加大学英语四级、六级考试后，无故缺考者学校会有一些相应的限制规定。

交费：以班为单位由学习委员收齐并存入支持银联的银行卡中，持卡到学院财务处刷卡缴费，凭刷卡单到教务处确认报名有效。

考前留意教务处网站有关考试的相关通知和安排。

3. 公共选修课选课流程

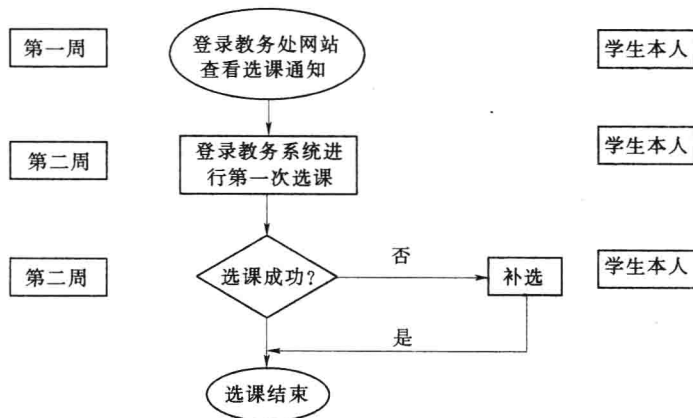
按专业人才培养方案，每名学生必须修满一定量的公共选修学分才能毕业，学生需提前做好规划，以免因公选课学分不够而不能按时毕业。

对于高职院校的学生，由于三年级学生多要进行顶岗实习，应尽早选修相关课程，避



免毕业时措手不及。

不同的学校有不同的选课流程和要求，以下的选课流程仅供参考。



第二节 校园文化

一、制度文化



实例回放

关注细则

一次与大众华南地区销售经理聊天，谈到汽车质量时，厂家都想突出原装进口以显示质量好，价格需高。我就问道，现今中国的制造技术不弱，常规零部件都可以按要求制造出来，为什么国产汽车，尤其是国外品牌合资后的质量会不如进口的呢？经理就给我举了一个例子。他说，在装配汽车时，如某一个零件按要求要先顺时针旋6圈，然后逆时针再旋半圈，德国人会一直坚持这个要求，中国人会在开始时按要求，以后就会一直顺时针旋5.5圈。这就是差距。

许多人会认为规章制度的学习与职业发展没有联系，在上实例中，假如你是老板，你会选择怎样的员工？细节决定成败，不要轻视任何一条小小的规定，认真执行规章制度是一个公民的良好素质，是一个学生的基本准则，也是一个员工的基本要求。下面介绍一下相关制度，能够帮助大家更好地进行行为规范，也方便大家更好地学习和生活。

- (1)《高等学校学生行为准则》(见附录一)。
- (2)《考场纪律和考试违纪处理细则》(见附录二)。
- (3)《学生学籍信息电子注册管理办法》(见附录三)。
- (4)《学校学历证书管理暂行规定》(见附录四)。

二、学校课外活动

每个学校都有不同的学生社团，大家可根据自己的兴趣爱好有选择地参加。另外，学