

21世纪高职高专思想政治教育教学改革系列规划教材

GAO ZHI SHENG

ZHIYE FAZHAN YU JIUYE

ZHIDAO JIAOCHENG



# 高职生 职业发展与就业 指导教程

柳晓夫 主编

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

21 世纪高职高专思

划教材

# 高职生职业发展与就业 指导教程

总主编 高仁泽

主 编 柳晓夫

主 审 陈农心

副主编 廖志刚 钟志杰

编 委 邝云婕 何秋霞 钟 丹 罗细宾 张伟东

 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

## 内 容 简 介

本书以适应高职学生的就业需求为出发点,以“职业导航、求职指导、创业教育”为主线,帮助学生树立正确的就业与创业观,正确认识自己,立足现实,基于学生已选中就读的专业基础上进行自我设计与规划,选择好今后的发展方向,根据自身条件、专业特点和社会需求等实际情况,“量身定模”,有目的地提升自己的就业与创业能力。全书体例新颖,内容丰富,有很强的实用价值,书中设有“名言警句”“就业见闻”“教学目标”“案例印证”“延伸阅读”和“小组讨论”共6个版块,在此基础上,配套使用《高职生职业发展与就业指导实训手册》,旨在加深高职学生的学习和理解,拓展知识面,调动学习兴趣,增强本书的可读性、可操作性、实用性。本书主要适用于高等职业院校的就业指导,也可作为普通高校、中等职业学校就业指导的教材。

版权专有 侵权必究

---

### 图书在版编目(CIP)数据

高职生职业发展与就业指导教程 / 柳晓夫主编. —北京:北京理工大学出版社, 2012. 8

含实训手册

ISBN 978 - 7 - 5640 - 6510 - 2

I. ①高… II. ①柳… III. ①高等职业教育—毕业生—职业选择—教材  
IV. ①G717. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 187663 号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京慧美印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17.75

字 数 / 323 千字

版 次 / 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑 / 廖宏欢

印 数 / 1 ~ 5000 册

责任校对 / 陈玉梅

总 定 价 / 35.00 元

责任印制 / 王美丽

# “21 世纪高职高专思想政治教育教学改革系列规划教材”

## 编写委员会

主任：高仁泽

副主任：刘安华 陈德清 陈农心 刘守义

编委：（按姓氏笔画）

柳晓夫 廖志刚 钟志杰 邝云婕 何秋霞

钟丹 罗细宾 张伟东

# 前言

## PREFACE

进入 21 世纪,我国高等职业教育规模已占高等教育的半壁江山。高职学生正逐渐形成一支庞大的队伍,他们是整个社会中最充满活力、最富于创造的群体之一,是国家宝贵的人才资源,也是全面建设现代化的生力军。随着毕业生人数逐年增加,就业压力日益严峻,大学生就业问题已经成为全社会关注的热点问题。因此推动高职院校毕业生充分就业,国家和社会都肩负着重要责任,实施高职教育的院校和接受高职教育的高职学生自身,也应当积极有为。从理论和实践方面对学生进行职业发展与就业指导,通过艰苦细致、卓有成效的工作,为学生就业牵线搭桥,使其在迈向社会、开启成功之门的紧要关口一路走顺,则成为高职院校必须做好的一项重要工作。

2010 年春,我校印发了《关于深化思想政治理论课改革的指导意见》,提出将大学生就业指导课纳入“队伍联动、知行合一”的思想政治教育新体系的要求,学校就业指导中心就业指导课教研室遵照《教育部办公厅关于印发〈大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉的通知》文件精神,以《大学生职业发展与就业指导读本》(高等教育出版社)和广东省教育厅指定的高校就业指导基础教材——《大学生职业发展与训练》为主要参考依据,结合本校实际,为避免与学校编写的《思想道德修养与法律基础辅助读本》中的相关内容重复,我们对就业指导课程进行了全面整合、整体设计。本书以适应高职学生的就业需求为出发点,以“职业导航、求职指导、创业教育”为主线,一方面帮助学生树立正确的就业与创业观,在充分认识自己的前提下,立足现实,基于学生已选中就读的专业基础进行自我设计与规划自我设计,自我规划,有目的地提升自己的就业与创业能力,提高自身职业发展能力,增加实践机会;另一方面使学生了解就业形势和就业政策,明确求职择业的方法和技巧,兼顾专业学习和社会需求,制定切实可行的职业理想目标,为今后的发展方向奠定基础。为增强本书的可读性、可操作性、实用性,我们自 2012 年起还配套使用《高职生职业发展与就业

指导实训手册》，加强实践项目，旨在加深高职学生的学习和理解，拓展知识面，调动学习兴趣，提高学生的动手实操能力，努力使就业指导课成为学生“易学、易懂、易做、易用”的人人喜欢、个个实用的好课程。

本书体例新颖，内容丰富，贴近高职学生的实际和需求，有很强的实用价值。内容上共分为三个模块，分别为“职业导航”“求职指导”“创业教育”。每个模块以“名言警句”“就业见闻”的形式逐一呈现，主要包括走进高职、专业与职业、自我与现实、目标与规划、求职准备、面试礼仪技巧、求职心理调适、求职服务与安全、自主创业等内容。在全书内容阐述中设有如下板块。

名言警句——对学生有启示和指导作用。

就业见闻——以形式多样、贴切内容的案例开篇，吸引学生。

教学目标——明确学生需要了解和掌握的学习内容，起着提纲挈领的作用。

案例印证——在内容阐述后加一些案例描述以印证所讲内容，帮助学生消化与理解，增强说服力。

延伸阅读——在每个内容讲解后，提供一篇实际材料，对所讲知识作有力补充，拓宽学生知识视野。

小组讨论——在每章知识内容结束后，提出一些有针对性的问题让学生课后进行讨论，以启发学生思考和应用。

上述板块不仅能加深高职学生的学习和理解，还有助于拓展知识面，调动学习兴趣，使其积极参与，增强本书的趣味性、可读性。

本书注重理论和实践相结合，力求使之具有很强的指导性和操作性。主要适用于高等职业院校的就业指导，也可作为普通高校、中等职业学校就业指导的教材。

本书在编写过程中，得到学校领导的高度重视和大力支持，得到思教部老师的热情指导，在此特表衷心感谢。本书参编人员由就业中心、心理健康教育中心老师和各二级学院从就业指导课教学一线中精心筛选老师组成。具体分工为：柳晓夫：绪论、第一章；邝云婕：第二章；何秋霞：第三章；钟丹：第四章；张伟东：第五、第六章；廖志刚：第七章；钟志杰：第八章；罗细宾：第九、第十章。在编写过程中参考和引用了国内外大量文献资料，因时间仓促及水平有限，难免存在许多不足之处，真诚欢迎广大教师和学生对此提出宝贵的意见、批评与指正，以便修订与完善，在此一并谨致诚挚的谢意。

河源职业技术学院就业指导课教学改革小组

# 目 录

## CONTENTS

绪论 .....	(1)
----------	-----

### 模块一 职业导航

第一章 走进高职 .....	(7)
----------------	-----

第一节 高职教育的发展历程 .....	(8)
第二节 高等职业教育的层次及内涵定位 .....	(13)
第三节 高等职业教育的主要特征 .....	(15)
第四节 高职毕业生就业优势 .....	(19)

第二章 认知专业 .....	(26)
----------------	------

第一节 专业设置的依据与作用 .....	(27)
第二节 专业的知识与能力 .....	(29)
第三节 专业的发展前景 .....	(37)
第四节 专业与职业的关系 .....	(43)
第五节 职业素质与准入 .....	(48)

第三章 自我与现实 .....	(57)
-----------------	------

第一节 认知自我 .....	(58)
第二节 立足现实 .....	(70)
第三节 树立正确的就业观 .....	(75)

第四章 目标与规划 .....	(80)
-----------------	------

第一节 职业目标的确立 .....	(81)
-------------------	------

第二节	职业目标的路径 .....	(83)
第三节	学业规划 .....	(84)
第四节	职业发展规划 .....	(86)

## 模块二 求职指导

第五章	求职前的准备 .....	(97)
第一节	就业信息的搜集和处理 .....	(98)
第二节	简历制作与求职信的撰写 .....	(103)
第六章	面试礼仪与技巧 .....	(115)
第一节	面试礼仪 .....	(116)
第二节	面试技巧 .....	(121)
第七章	求职心理问题及调适 .....	(129)
第一节	求职中常见的心理问题 .....	(130)
第二节	求职心理调适 .....	(139)
第八章	求职服务与安全 .....	(153)
第一节	就业协议和劳动合同的签订 .....	(154)
第二节	离校、报到及人事代理 .....	(160)
第三节	毕业生常见问题的处理 .....	(165)
第四节	大学生就业基本权益保护 .....	(167)

## 模块三 创业教育

第九章	创业认知 .....	(181)
第一节	创业的意义 .....	(182)
第二节	国家有关大学生创业的政策 .....	(184)
第三节	成功创业的基本因素 .....	(187)
第四节	创业的一般过程 .....	(190)



第十章 创业设计 .....	(202)
第一节 创业项目的确定 .....	(203)
第二节 创业思路设计 .....	(206)
参考文献 .....	(215)

## 绪 论

# 搏击职海, 从今启航

六月如火, 你们刚经过看不见硝烟的高考大战; 九月似金, 你们又满怀希望走进令人向往的大学殿堂; 三年大学生生活会是丰富多彩; 三年后, 你们将学有所成, 搏击职海。

曾记否? 你们充满童稚、迈着蹒跚的脚步走进幼儿园的时候, 老师问: “小朋友, 你们长大后想做什么?” 回答是那么中国式的经典: “当科学家、老师、医生、解放军、工人、护士……” 其实, 那时你们就开始编织自己理想的人生之梦; 又回顾你们高考鏖战前后, 大家都饱受选择志愿的煎熬: 从6月26日高考成绩公布后, 多少个漫漫长夜辗转难眠, 名牌和普通、公办与民办、本科和专科, 外省和本省……搅得莘莘学子如坠烟雾。其实, 那时, 你们已对自己的未来进行设计与描绘。

回到眼前, 尽管你们已踏入河源职业技术学院校门, 选读自己高考所填的志愿专业, 但都在思考自己如何度过大学三年、在大学里要学到什么技能、毕业后能找什么工作等这些关系前途命运、实现人生价值的重大问题。其实, 这正表明你们在着手规划自己将来的职业发展。

亲爱的大学新生, 你们都有过骄人的成绩, 每位都很成功, 很优秀, 你们将是学有所成的学者、艺术家、教师、企业家、高素质高技能实用人才……这是人的美好愿望, 但是美梦能否成真, 现实却往往与你捉迷藏。在竞争日益激烈的今天, 大学生同样要经受“优胜劣汰”的市场经济洗礼! ——这并非危言耸听, 先看几组数字再说。

2012年3月26日, 《2011年广东省普通高校毕业生就业工作白皮书(本专科)》(以下简称《白皮书》)正式对外发布。数据显示, 广东2011届本、专科毕业生平均月薪增加了248元, 增幅达到10%以上; 总体就业率达到94.93%, 创下近5年来新高。但《白皮书》同时指出, 广东毕业生就业形势依然严峻。预计2012年广东省高校待、就业人数将再创新高, 高校毕业生超过42万人, 中职毕业生超过48万人, 总计比2011年净增10万人。

或许有同学说，三年后才毕业找工作，干吗现在搞得如此紧张？我们已经经历过高考的战火，紧张的日子压得我们喘不过气，好不容易才考上大学，现在要好好松口气，把往日“损失”的玩乐夺回来。此言差矣！古人说得好：“凡事预则立，不预则废。”为了能够在三年后的就业竞争中脱颖而出，你们应该从现在开始，未雨绸缪，早作打算，机遇往往恩赐给有准备的人。在入学之初就对将来的职业追求，职业生涯发展作出科学合理的规划，结合个人的气质、兴趣、设计好大学期间综合素质培养提高的总体计划，并努力去实施。

### 1. 准确定位

你们手捧已久的高校录取通知书，校名是“河源职业技术学院”。这个校名包含的意思有：①来学校是学实用“技术”的；②学好技术后，为将来谋“职业”。学校的办学宗旨、培养人才方向相当明了准确。同学们一踏入河源职业技术学院的门槛时，就应当准确定位，“学实用技术，择理想职业。”将来自己是生产、建设、教学、管理、服务一线的实用“银领”。更通俗地说，大学毕业生就是“有技术的普通劳动者”。

### 2. 正确认识自我

每个人都有自己的优势和劣势，你们要根据自己的兴趣、特长、能力，好好地扪心自问：“我想干什么？”“我能干什么？”千万不要随波逐流，无的放矢，更不要“上错花轿嫁错郎”。

### 3. 订好计划、赶紧行动

(1) 加强道德修养，养成良好的行为习惯。许多大型知名企业招聘大学生时，都把是否具备良好的职业道德放在优先考虑的条件，联想集团总裁柳传志与大学生在中央电视台“对话”交谈时指出：“时下有的大学生工作中碰到困难就怨天尤人，工作八小时太累，与人合作心存嫉妒，他们的职业道德有待加强。”中国普天信息产业集团公司人力资源副总经理刘建军说：“对人才，我们比较看重他们的实践经验，但更看重他们的职业道德。”道德素养非一时半刻可以修炼而成，而是春风化雨，潜移默化的过程；良好的行为习惯也不是一朝一夕故意作态而成的，而是日积月累，坚持不懈磨炼而成，因此，你们从今起，要培养敬业奉献的情操，合作沟通的能力，诚实守信的品格，顽强拼搏的意志，勇于创新的精神，要养成礼貌待人，举止大方、勤俭节约、爱护公物等良好的行为习惯。

(2) 苦练专业基本功，提升就业的竞争力。职业生涯需要有扎实、牢固的基本功作保证。学校的学习就是为练成过硬的本领奠定基础，敲开理想职业大门不是闪闪发光的一张文凭，而是过硬的基本功。2004届我院毕业生黄伟胜，毕业后应聘深圳盐田港国际码头有限公司。凭着一手漂亮的毛笔字和流畅的文笔（扎实的写作功底）被选中；2005届毕业的张小燕，河源市100多个教师报考市直小学语文教师，仅录5位，张小燕同学榜上有名；2006届理科教育专业毕业生

林晓玲,在90多人应考河源市直选老师中名列榜首;2006届电子应用专业邱万泉等6位同学还没到7月毕业时就被“农夫山泉”抢走,现在有4人是机组组长,月薪3千多元。所有这些佼佼者,他们之所以成功,都是在河职院练就扎实的职业技能,打下职场争雄的基础。因此,你们从现在做起,每个同学都要给自己制作基本功训练明细表,每天、每周、每月、每学期、一年、二年、三年,练什么内容,达到什么程度,都要有明确的要求,按照规划、持之以恒地去实施,定能水到渠成。日后在竞争激烈的职场上能应付自如,游刃有余。

(3) 培养一专多能,拓展综合素质。职业资格证书是打开就业大门的金钥匙,实行“双证制”是高等职业教育的鲜明特色,高职大学生在取得学历证书(毕业证)的同时,也取得专业技术等级证书和岗位资格证书,这样的毕业生具备“一广三强”优势,即知识面广,动手能力强,适应能力强,应变能力强。他们是新时代的复合型人才,更受用人单位欢迎。为此,你们从大一开始,就要为自己定下目标,在毕业前要拿到什么证书,能拿几种职业资格证书,并为这一目标刻苦努力。三年一晃而过,如不好好珍惜,到毕业时“身无一证”,两手空空,后悔晚矣!

此外,拓展自身综合素质,还应积极参加社会实践,大胆走向社会。求职谋生,仅仅靠书本知识是不够的。大学生积极参加社会调查、生产实习、公益活动、社区服务、科学文化活动、勤工俭学等多种形式的实践活动,实现与社会“零距离”接触,增长自身才干,拓展自身素质。

在庆祝清华大学建校100周年大会上,中共中央总书记胡锦涛对清华大学同学和全国青年学生提出三点希望:希望同学们把文化知识学习和思想品德修养紧密结合起来,希望同学们把创新思维和社会实践紧密结合起来,希望同学们把全面发展和个性发展结合起来。胡总书记的三个“紧密结合起来”很好地说明素质教育的本质特征,也是青年大学生成长的规律,更是大学生立志修身,报效祖国的基本要求。

大风泱泱兮大潮滂滂!其实只要把握好自己手中的舵,又何惧风雨?亲爱的同学们,扬帆的大船即将驶向彼岸,但你不能做睡觉的舵手。千里之行,始于足下。搏击职海,从今启航。长风破浪会有时,直挂云帆济沧海。



The background features a complex, abstract graphic design. It consists of several overlapping, curved lines and circles in shades of gray and white. The lines are thick and have a slightly textured appearance. The circles are also thick and overlap each other, creating a sense of depth and movement. The overall composition is dynamic and modern.

模块一

# 职业导航

---



# 第一章

## 走进高职

### 名言警句

“普通教育和职业教育，显有分别：职业教育好像一所房子，内分教室、寝室等，有个别的用处；普通教育则像一所房屋的地基，有了地基，便可把楼台亭阁等建筑起来。故职业教育所注重的，是专门的技能或知识。”——蔡元培

“教、学、做不是三件事，而是一件事，在做中学才是真学，在做中教才是真教，职业教育最大的特征就是把求知、教学、做事和技能结合在一起……”——温家宝

### 教学目标

通过本章学习，你将

1. 了解高职的发展历程、培养目标、培养模式等特征。
2. 能介绍本校的概况。
3. 增强选读高职自信心。

### 训练项目

1. 河源职院概况表，并作口头介绍。
2. 说说你报读河源职院的5个理由。

### 就业见闻

#### 张德江：河源职院要面对市场需求确定办学方向

中共中央政治局委员、广东省委书记张德江于2004年9月7日到河源职业技术学院新校区考察时，寄语河源职院办出特色，办成全省山区





市最好的职业技术学院，成为全省高等职业教育的一个名牌。

张德江指出，环境在变，人也得变；人要想变，从根本上讲就是要发展教育。他强调，河源一定要把教育搞上去，一定要把九年义务教育毫不放松地抓下去，并在这个基础上，发展高中、中专教育，每个县都要有像样的省级高中，然后进一步在这个基础上，发展高等教育。

张德江说，河源市委市政府下那么大的决心，规划出1500亩土地，把河源职院迁至市区办学，这个决策是有战略性的，是非常正确的。他说：“看了这个‘新亮点’，我感觉确实不简单。仅仅6个月时间，平地起高楼，你们完全可能把河源职院建成除珠三角地区外全省地级市中最好的职业学院。”

张德江说，河源职院要办出特色，关键是要面对市场，根据市场需求来确定办学方向。他进一步说，河源职院要面对市场，不仅要面对河源的市场，甚至可以盯住深圳、东莞等地的市场，还可以跟一些大企业建立联系。

张德江说：“我衷心希望河源职院办出特色，借创办新校区之机，办成全省山区市最好的职业学院，成为全省高等职业教育的一个名牌。”

据悉，以“立足市场，服务河源”为办学宗旨、以“以就业为导向，以人格为本位”为办学理念、以“容个人价值于社会责任之中”为办学准则的河源职院，新校区秋季招生情况良好，缴费和经学校同意缓缴费的新生人数已近1900人，比预期目标多400多人，目前新生报到率高于全省同类院校平均报到率。

河职院负责人高仁泽昨日接受记者采访时表示，他们将通过不懈努力，在社会上形成“学本事到河职院，选能干的人到河职院”的共识。他同时表示，他们完全有信心把河职院办成全省同类院校中最好的职业学院。

（资料来源：广东频道，2004年9月7日）

思考：

1. 你初来乍到河职院，感觉有什么与众不同之处？
2. 你认为高职是用什么模式来培养什么样的人？

## 第一节 高职教育的发展历程

自20世纪70年代末我国实行改革开放政策以来，生产力得到较大发展，国民经济迅速增长。随着西方先进技术、先进工艺的大量引进和广泛应用以及我国第三产业的快速发展，社会急需大量的应用型人才，在这一形势下，高等