



高等职业教育“十二五”规划教材

高职生 职业生涯规划 与就业指导

Project Career
现实 期望的工作 自我评价
目标设定 Project
横向流动
现实
整体性

主编 周华

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

高等职业教育“十二五”规划教材

高职生职业生涯规划 与就业指导

主 编	周 华		
副主编	于建委	王玉玺	
编 委	韦生根	曹云刚	冯 萍
	许慧芳	肖志红	何 凌

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

内 容 简 介

本书根据现实情况,结合相关就业指导理论,较为系统地阐述了高职生就业过程中要面对并必须把握好的诸多问题,对高职生树立正确的择业观念、做好各项择业准备、掌握择业技巧和方法、较快适应工作岗位的要求、了解创业的基本步骤等,都有着非常重要的指导作用。本书力求突破传统教材的说教形式,本书内容具有较强的针对性、实用性、时效性、指导性、可操作性和前瞻性,以求真正帮助、指导大学生。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

高职生职业生涯规划与就业指导/周华主编. —北京:北京理工大学出版社,2012.9
ISBN 978-7-5640-6766-3

I. ①高… II. ①周… III. ①职业选择-高等职业教育-教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 214829 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 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 13.5

字 数 / 313 千字

版 次 / 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

印 数 / 1~3000 册

定 价 / 29.80 元

责任编辑 / 胡卫民

陈 竑

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题,本社负责调换

高等职业教育在我国国民经济发展中具有举足轻重的地位。随着我国现代化进程的进一步推进,高等职业教育更显示了其不可替代的作用,高职学生的就业、创业也直接关系到国家发展战略的实施,本书贯彻党的十七大提出的“积极做好高校毕业生就业工作”“加强就业观念教育,使更多劳动者成为创业者”的指导精神,根据高职高专学生人才培养目标和特点,结合多年教学工作实际,力求更好地引导高职学生找准就业定位、做好职业生涯规划、提升职业素养、掌握就业基本技能,帮助高职生解决择业过程中遇到的各种问题,完成从“学生”到“职业人”的角色转变。从高职院校培养目标入手,激发学生的学习兴趣,帮助学生掌握专业、职业、求职和创业等一系列理论知识和项目训练技巧。在职业规划、求职技巧、就业和创业发展等方面,为学生提供了有益的指导和帮助。力求伴随高职生从入学到就业,再到创业的全过程,使学生尽快适应岗位能力要求。在总结高职院校就业、创业指导的经验和对用人单位充分调研的基础上,编写此书。

本书注重理论与实践相结合,遵循贴近实际、注重实效的原则,结合案例分析和项目训练让学生置身于生涯规划、就业、创业的情境中体验和学习,在参与互动活动中使学生的就业、创业知识能力得到提高,从而达到提高学生学习实效的目的。

由于编者水平和掌握的资料有限,编写时间仓促,书中难免存在不妥之处,敬请专家和读者批评指正。

第一章	高等职业教育概述	1
第一节	认识高等职业教育	2
第二节	符合我国经济社会发展的教育	4
第二章	职业生涯规划	8
第一节	职业与职业规划	9
第二节	职业规划的方法	12
第三节	职业规划的实施与调整	19
第三章	职业定位	41
第一节	职业	42
第二节	职业与专业的关系	43
第三节	社会经济与职业发展	43
第四章	就业形势分析	51
第一节	影响高职生就业的因素	52
第二节	就业形势现状	57
第三节	就业形势走向	60
第五章	就业能力提升	64
第一节	大学毕业生就业能力	65
第二节	专业技能突显高职学生就业优势	69
第三节	拓展综合素质能力, 开启就业成功之门	70
第四节	顶岗实习及就业过程中的常见问题和案例	72

第六章	就业流程	86
第一节	了解就业程序	87
第二节	毕业生就业流程	92
第三节	毕业资料与档案	98
第七章	国家鼓励毕业生就业相关政策	110
第一节	就业政策的概念与特点	110
第二节	大学生就业的基本政策	113
第八章	搜集就业信息	127
第一节	如何分析和利用就业信息	128
第二节	搜集就业信息的途径	130
第三节	求职心理与调适	132
第四节	注意求职安全, 保护个人权益	135
第九章	简历撰写	142
第一节	撰写原则	143
第二节	简历的撰写	146
第十章	面试技巧	155
第一节	面试的种类	156
第二节	面试的内容及准备	161
第三节	面试的应对和技巧	164
第四节	面试礼仪注意事项	171
第五节	面试中的注意事项	173
第十一章	高职生创业	178
第一节	创业意识的培养	179
第二节	创业能力	182
第三节	评估自己的创业能力	185
第四节	提升自己的创业能力	189
第五节	创业的一般程序	192
第六节	创业的政策与法律	195
第七节	高职生创业过程中的常见问题及对策	200

第一章

高等职业教育概述



学习目标

1. 认识高等职业教育及其在国民经济中的地位；
2. 了解高等职业教育的培养目标及人才培养模式；
3. 明确高等职业院校学生定位。



案例导入

某职业院校对新生进行问卷调查，其中 45% 的学生认为，高等职业院校是未能考取其他普通高等院校的选择，有 21% 的学生认为高职院校与普通大学没有区别，有 12% 的学生认为高职院校与中等职业学校没有区别，另外 22% 的学生认为在高职院校中可以学到专业技能，有利于就业。

这个调查说明了大部分学生对高等职业教育的认识还不清楚，选择高等职业教育存在一定的盲目性或无奈，不少同学认为高等职业院校与普通高校没有区别，说明这部分同学心态比较好，但同时也说明这些同学不了解高等职业教育的办学特色和优势。另有一部分同学将高等职业教育等同于中等职业教育，说明这些同学不了解高等职业教育的培养目标，不能区别高等职业教育与中等职业教育的培养重点。

第一节 认识高等职业教育

一、高等职业教育在国民经济中的地位

党中央、国务院高度重视高技能人才工作。2003年,党中央、国务院召开了全国人才工作会议,明确强调将高技能人才队伍建设纳入人才强国战略。2004年《教育部等七部委关于进一步加强职业教育工作的若干意见》指出,加快培养企业急需的技术技能型人才、复合技能型人才以及高新技术产业发展需要的知识技能型人才,推动技能人才队伍的整体建设,使技能人才特别是高技能人才的数量和所占比例有较大增加和提高,努力缓解劳动力市场技能人才紧缺状况。2005年《国务院关于大力发展职业教育的决定》指出,以服务社会主义现代化建设为宗旨,培养数以亿计的高素质劳动者和数以千万计的高技能专门人才。2006年,中共中央、国务院办公厅发布的《关于进一步加强高技能人才工作的意见》指出,加快推进人才强国战略,大力加强高技能人才工作,培养造就一大批具有高超技艺和精湛技能的高技能人才,稳步创新型国家的一系列重要举措,明确当前和今后一个时期,高技能人才工作的目标任务是加快培养一大批数量充足、结构合理、素质优良的技术技能型、复合技能型和知识技能型高技能人才,建立培养体系完善、评价和使用机制科学、激励和保障措施健全的高技能人才工作新机制,逐步形成与经济社会发展相适应的高、中、初级技能劳动者比例结构基本合理的格局,提出我国高、中、初级技能劳动者的比例2020年要达到中等发达国家水平,形成与经济社会和谐发展的格局。

人才资源是决定现代化建设进程的关键,我国人才的总量、结构和素质都反映出不能适应经济社会发展需要的状态,特别是现代化建设急需的高层次、高技能和复合型人才十分短缺。党中央、国务院的一系列高技能人才发展战略举措,为高职教育做出了准确的定位,以培养面向生产、建设、管理和服务第一线需要的高技能人才。一方面弥补了当前人才结构发展不平衡的问题;另一方面满足了经济社会对高技能人才培养的需求。高职教育对促进经济发展、提高企业竞争力、实现我国产业结构优化、推动技术创新和实现科技成果转化,发挥了不可替代的作用。

二、高等职业教育的发展

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》进一步指出：“当今世界正处在大发展、大变革、大调整时期。世界多极化、经济全球化深入发展，科技进步日新月异，人才竞争日趋激烈。我国正处在改革发展的关键阶段，政治建设、经济建设、文化建设、社会建设以及生态文明建设全面推进，工业化、信息化、城镇化、市场化、国际化深入发展，人口、资源、环境压力日益加大，经济发展方式加快转变，都凸显了提高国民素质、培养创新人才的重要性和紧迫性。中国未来发展、中华民族伟大复兴，关键靠人才，基础在教育。”

高等职业教育正是在我国发展战略实施中，伴随着我国的现代化进程而发展起来的，自改革开放以来，我国高等职业教育发展经历了五个阶段：1977—1984年全面恢复；1985年开始十年探索与调整；1994—1999年确立高职教育；1999—2004年规模快速发展；2005年至今全面提升质量与加强内涵建设。我国高等职业教育的快速发展，为各行各业生产和工作第一线培养了大批具有高素质的技能型专门人才，特别是现代化建设急需的面向基层职业岗位的技能型实务工作者。近10年来，我国高等职业院校培养的毕业生已达到1 100万人，为国民经济建设和发展做出了积极贡献，为我国发展战略的实施提供了高技能人才支撑。

三、国家对高等职业教育的支持

在高职教育的发展中，国家除颁布一系列法律、法规和文件给予政策支持外，还加大了资金投入：2004—2007年，中央财政拨款共计18.6亿元，地方财政投资19.8亿元，共计38.4亿元资金投入支持了1 076个实训基地建设项目，其中，高职教育实训基地项目435个，覆盖全国31个省市，集中在数控技术、计算机应用与软件、电工电子与自动化、汽车运用与维修、生物技术、建筑技术、护理和煤矿安全八大类专业技能型人才紧缺的实训基地，有力地推进了高职院校实训条件的改善和工学结合人才培养模式的改革，提高了学生综合职业能力和毕业生就业率。高职院校示范性建设项目是中央财政集中大规模投入高职院校的又一举措，一期建设100所国家示范性高职院校，于2006—2010年实施；二期建设100所国家骨干高职院校，于2010—2014年实施。

四、高等职业教育是与我国现代化建设相适应的教育

高等职业教育是与我国社会主义现代化建设要求相适应的教育。我国的现代化建设既需要从事科学研究、工程设计的人才,更需要在生产一线从事制造、施工等技术应用工作的专门人才。否则,即使有一流的产品设计、最好的研究成果,也很难制造出一流的产品。高技能人才是科学技术转化为生产力的重要因素。高等职业教育正是为满足这种需要而蓬勃发展起来的,它培养了众多掌握本专业必备的基础理论和专门知识,具有从事本专业实际工作的全面素质和综合职业能力,面向生产、建设、管理和服务第一线工作的高级技术应用型人才。因此,高职教育是与我国社会主义现代化建设要求相适应的教育。

高等职业教育是由其服务经济社会发展的本质所决定的。自2008年起,教育部每年主办全国职业技能大赛,为高职院校搭建相互学习交流的平台,大赛的举办对培养学生的综合素质能力以及对高等职业教育教学改革起到了积极的推动作用。

第二节 符合我国经济社会发展的教育

一、高等职业教育的培养目标

我国对于高等职业教育人才培养目标有着清晰明确的定位。2006年,教育部在《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》中指出:“高等职业教育作为高等教育发展中的一个类型,肩负着培养面向生产、建设、服务和管理第一线需要的高技能人才的使命”“要高度重视学生的职业道德教育和法制教育,重视培养学生的诚信品质、敬业精神和责任意识、遵纪守法意识,培养出一批高素质的技能性人才”“培养学生的社会适应性,教育学生树立终身学习理念,提高学习能力,学会交流沟通和团队协作,提高学生的实践能力、创造能力、就业能力和创业能力,培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人”。

1. 高等职业教育人才培养的目标

(1) 具有良好的职业道德、敬业精神和遵纪守法意识,有着高度的社会责任感、诚信品质以及吃苦耐劳、乐于奉献等优良品质。

(2) 熟练掌握专门知识和技能,具备精湛的操作技能,能解决实际工作中的难题,具有职业岗位所必备的技术应用能力。

(3) 掌握本专业高新技术和知识,具有建立在技术引进、改造、管理、成果转化及发明创新等方面能力基础上的就业竞争力。

(4) 为保持个人在未来社会的持续发展,具有终身学习理念和提高学习的能力。

(5) 具有交流沟通、团队协作精神,具备社会适应能力。

2. 高等职业教育人才培养目标的体现

在理解上述五个方面的基础上,高等职业教育人才培养目标体现在类型定位和规格定位两个方面:

(1) 类型定位:是高等职业教育区别于本科教育的显著特征,高职教育按照专业面向的职业岗位或岗位群的具体要求,要求学生掌握专门知识、技能并具有专业基本能力、核心能力和职业综合素质,以就业为导向,通过高职教学期间的工学结合,学会“做什么、怎么做”,具有鲜明的职业特点。

(2) 规格定位:是高职教育区别于中职教育的显著特征,高职教育培养的学生要求具有系统的文化基础、专业理论基础和技能实训基础以及较丰富的现代科学知识和人文知识;具有一定的技术改造、管理和创新等能力;具有学习提高、思考理解、写作表达和组织协作等能力;注重个人可持续发展,通过高职教学期间的工学结合,能够在工作中“发现问题,并解决问题”;具有复合型和综合型的专业能力。

高等职业教育作为与经济发展有着本质的、紧密的、直接的联系的教育类型,是动手与动脑相结合的教育。动手是复合型的,是将专业知识融会贯通地运用于实际操作中的动手;动脑是综合型的,是指实际操作中能以专业理论解决遇到的问题,能进行故障诊断调整、质量分析控制的动脑,这是高职教育的优势所在,也是高职教育具有广阔就业空间的根本。

二、以人为本的人才培养模式

高等职业教育要求必须以学生为本,满足学生发展的要求,从专业设置、课程设计、教学模式及“双证书”制度四个方面体现出来。

1. 专业设置

以岗位群为依托,高职的专业设置是在依托其所对应服务的职业岗位需要而设

置的。在建设专业平台上,学校与企业的合作为学生在真实工作情境中学习真本领创造了有利条件,充分体现学有所用的原则,为增强学生就业竞争力铺平了道路。

2. 课程设计

一方面利于动手能力的提高;另一方面利于可持续发展能力的培养。通过实践教学系统化设计,遵循教育规律,循序渐进地达到高技能的标准。通过基础知识教学的系统设计,奠定能力拓展基础,为个人可持续发展做好准备。

3. 教学模式

实行工学结合的教学模式,走出去、请进来,结合“订单式”培养,根据用人单位的需求安排教学计划。毕业生最终要进入社会,其质量是否能够经得起社会检验,不是学校说了算,而是用人单位说了算。因此,按照校企合作协议,共同执行教学计划,把人才培养质量的签订权交给社会和企业,使每个学习环节的质量都得到用人单位的认可。

4. “双证书”制度

“双证书”即毕业证和职业资格证书;为符合就业准入的要求,提高学生在人才市场的就业竞争力,高职院校将职业资格证书纳入教学计划与课程体系之中,将证书课程考试大纲与专业教学大纲相结合,学生能够在获得学历证书的同时顺利获得相应的职业资格证书。一些高职院校还规定学生毕业前必须获得专业技能等级证书、计算机以及实用英语等级证书等,极大地提高了学生的综合素质能力。



讨 论

通过本章节的学习对高等职业教育有了初步的认识和了解,准确把握高职生的职业定位,建立职业发展规划和目标。

形式:小组讨论

时间:10分钟以内

操作程序:

- (1) 将成员分成若干小组,每组8人。
- (2) 每组选择一个问题回答。
- (3) 教师根据小组选择的问题针对性地进行点评,引导学生树立自信,准确把握职业定位。

相关讨论题目:

- (1) 高职生的优势有哪些?怎样建立自己的职业生涯规划和目标?

(2) 在激烈的市场竞争中是选择先就业再择业呢？还是必须找到理想的岗位才就业？



练习题

1. 我国的产业结构优化升级带来了哪些人才需求变化？
2. 为什么说我们选择高职是正确的？



参考文献

- [1] 范唯. 搞好示范院校建设, 引领高职教育发展 [J]. 青岛职业技术学院学报, 2007 (7).
- [2] 国家中长期教育改革和发展规划纲要 (2010—2020 年).
- [3] 国务院关于大力发展职业教育的决定, 2005.
- [4] 教育部关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见, 2006.

第二章

职业生涯规划

学习目标

1. 了解职业、职业生涯和职业生涯规划的概念；
2. 了解影响职业规划的因素；
3. 掌握职业生涯规划的内容、步骤。

案例导入

小王，男，22岁，某综合性职业学院管理专业应届毕业生。在同学看来，小王学习认真刻苦，有上进心，性格坚韧，学习能力强。小王的职业目标是做中级管理者。目前他面临的问题是想准备专升本考试，但对升本以后能不能成为中级管理者感到困惑。

这个例子反映的是高职生职业生涯规划的问题，其实每个高职生在校期间都不可避免地要面对这个问题，为了帮助高职生做出适合自己的规划，我们来进行相关的理论了解。

第一节 职业与职业规划

在西方发达国家,职业规划教育贯穿小学、中学和大学。我国的职业生涯规划教育起步较晚,整体来说还比较落后,也不系统,这种状况造成了同学们在择业时的盲目性。当代的高职生必须充分利用大学的青春时光,认识自己、了解社会与职业,做好职业生涯规划。要做好职业生涯规划,必须清晰地认识职业生涯规划的相关概念,了解职业选择和职业决策的相关理论,认清职业、专业对高职生职业生涯规划与发展规划的影响和相互关系,了解影响职业规划的因素,掌握职业生涯规划的要害、内容和步骤,为制定既科学合理,又符合自身特色的职业生涯规划提供保障。

一、相关概念

(一) 职业

职业是指人们在社会生活中所从事的以获得物质报酬作为自己主要生活来源并能满足自己精神需求的,在社会分工中具有专门技能的工作,是对特征相同或相似的一类工作的统称。职业不同于工作,它更多的是指一种事业。它意味着个人毕生应当为之不懈奋斗的目标。因此,职业本身已经包含了职业精神和职业道德的内容,它是一种具有追求性的事业。因此,职业问题不是简单的工作问题,就职业一词的本意而论,至少包含了两个方面的含义:

首先,职业体现了专业的分工。没有高度的分工,也就不会有现代意义上的职业观念,职业化意味着专门从事某项事务。

其次,职业体现了一种精神追求。职业发展的过程也是个人价值不断实现的过程,职业要求个人对它的忠诚。

(二) 生涯

生涯,“生”,即“活着”;“涯”,即“边界”。广义上理解,“生”,自然是与一个人的生命相联系;“涯”,则有边际的含义,即指人生经历、生活道路和职业、专业、事业。

美国国家生涯发展协会将生涯定义为：个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式。由这个定义可以看到生涯不是个人随意的、短暂的行为，也不仅是一份工作，它是人们通过规划、思考、权衡而创造出来的，具有独特的个性，是人们的一种生活模式。

每个人从出生到死亡，大约 80 年光景，每一个阶段的求学、工作、休闲生活及健康都与未来的人生规划密不可分。人的生命是有限的，如何在有限的生命中找寻人生的快乐泉源，达到自我了解与自我实现，让自己的人生发挥得淋漓尽致，这其实就是一连串的抉择。每个人都应该针对自己的人格特质、兴趣以及能力，规划出适合自己、属于自己的生涯。

（三）职业生涯

职业生涯是指一个人一生连续从事和承担的职业、职务、职位的过程。职业生涯不仅仅是职业活动，还包括与职业有关的行为和态度等内容。一个人一生中连续从事的职业，它不仅包括过去、现在和未来那些可以实际观察到的职业发展过程，而且还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。职业生涯是人一生中最重要的人生历程，是追求自我实现的重要人生阶段，对人生价值起着决定性作用。同时，职业生涯又是一个动态的过程，一个人一生在职业岗位上所度过的、与工作活动相关的连续经历，并不包含在职业上成功与失败或进步快与慢的含义。不论职位高低，不论成功与否，每个工作着的人都有自己的职业生涯。

一个人的职业生涯是一个漫长的过程。也许一生只从事一种职业，也许一生中从事多种职业，但每个人都希望找到一个相对稳定、适合自己的职业。如何选择和规划自己的职业生涯，往往受学识、爱好、机遇和工作环境等主客观条件的制约，只有根据现行的工作需要改变原来的职业目标和兴趣，调整心态，培养对所从事职业的敬业精神，在实践中产生对事业的热爱，才能集中精力全身心投入工作，实现个人价值，做出成就。

二、职业生涯规划

职业生涯规划是指按人生发展各阶段的不同，而自行设计的、适合自己各阶段发展的、带有个性化色彩的个人职业生涯的一种中长期发展计划。职业生涯规划不仅能帮助个人实现目标，更重要的是有助于真正了解自己，从而规划出合理、可行的职业生涯规划发展方向。尤其是在市场竞争激烈和人才济济的时代，只有了解

个人的竞争优势，才能把握稍纵即逝的机会，发挥个人的潜能，实现预期的目标。

一个标准的职业生涯规划，一般应包括以下六方面的内容：

- (1) 自我职业性格分析；
- (2) 确定职业目标；
- (3) 确定成功标准；
- (4) 制订职业发展道路计划；
- (5) 明确需要进行的培训和准备；
- (6) 列出大概的时间安排。

三、职业生涯规划目标

(一) 职业生涯规划目标分类

职业生涯目标按照时间长短可以划分为短期目标、中期目标和长期目标。

短期目标：通常指时间在1~2年内的目标，是中期目标和长期目标的具体化、现实化和可操作化，是最清楚的目标。

中期目标：一般指时间在3~5年内的目标，它相对长期目标要具体一些，有较为清晰的职业要求，如参加一些旨在提高水平的培训并获得等级证书等。

长期目标：时间为5年以上的目标，它通常比较模糊、不具体，可能随着自身境遇的变化而变化，在设计规划时以画轮廓为主。

(二) 职业生涯规划各阶段目标的联系

目标组合是处理不同职业生涯规划目标相互关系的有效方法。如果只看到目标之间的排斥性，就只能在不同目标之间做出排他性选择；如果能看到目标之间的因果关系与互补性，就会积极进行不同目标的组合。目标组合主要着眼于各目标之间的因果、互补关系。

职业生涯规划目标在时间上的组合可分为并进和连续两种情况。

时间上的目标组合并进是指同时着手实现两个现行工作目标（如有的企业行政总监实际在同时完成人力资源经理和行政经理两项工作）；或指建立和实现与目前工作内容不相关的预备职业生涯目标，如一个秘书为了今后的发展在做好本职工作的同时业余学习新闻专业的硕士课程。做好本职工作的同时学习另一个专业的知识，本专业和相关技术专业共同发展。