

# 《职业发展与就业指导》教材简介

## 一、编写理念

本教材秉持以学生为中心的理念，深度融合高职学生的多元特性与职业教育需求。充分考虑高职学生的学习特点、文化基础、心理特点及专业学习情况，致力于打造实用且具引导性的教学资源。同时，积极响应课程思政要求，将思政元素自然融入教材内容，实现知识传授与价值引领的有机统一。

## 二、架构设计

采用项目、模块、任务的组织架构。项目源自高职教育实际场景，让学生在真实情境中感受职业氛围。模块细分知识与技能要点，涵盖职业认知、规划制定、求职技巧等。任务紧密结合专业实践，在完成任任务过程中，学生不仅掌握职业发展核心知识，还能培养解决实际问题的能力，实现知行并重。

## 三、内容设计

1. **真实案例融入**：融入大量职业院校真实案例，涵盖不同专业领域与就业方向。在案例分析中，融入思政元素，如在成功就业案例中强调诚信、责任等职业品德；在职业发展困境剖析时，引导学生树立坚韧不拔、积极进取的价值观。

2. **多元特色元素**：穿插实用测评工具，帮助学生了解自身优势与不足，树立正确的职业观与价值观。职场小贴士在传授实用技巧的同时，融入职场礼仪、团队协作等思政内容。素质训练环节，通过职业素养培养、沟通能力训练等，提升学生综合职业素质，强化爱国敬业、奉献社会等思政理念。

每个任务或项目结束后的评价反思板块，引导学生反思自身行为与价值观的契合度，促进自我评估与持续改进。

### 三、样章展示



图 1 教材封面

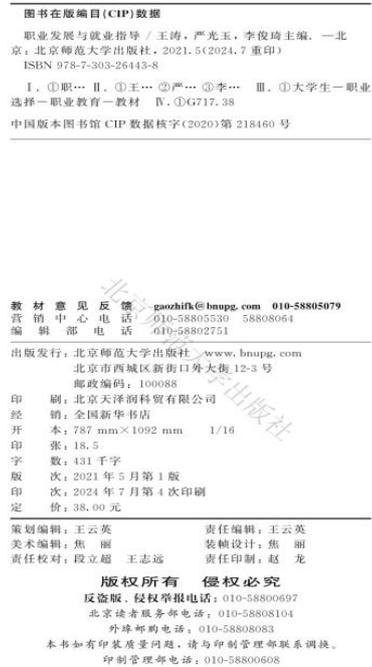


图 2 版权页

### 前言

本书充分吸收和借鉴国内外职业生涯规划与就业创业指导方面的理论和经验，根据我国高职教育规律和人才培养特点，从教育学、管理学、社会学、心理学等角度阐述大学生职业发展和就业指导的理论，以加强对大学生职业观念、职业素质、职业生涯规划 and 就业创业能力的培养，引导大学生树立正确的人生观、价值观和职业观，科学规划职业生涯，明确职业定位，提高就业的实效性和针对性，并逐步构建适合我国大学生就业指导课程的体系和内容。

本书以习近平新时代中国特色社会主义思想的二十大精神为指导，落实立德树人根本任务，全书本着必需、够用、实用的原则，从解析大学生职业规划和职业发展必备的能力入手，分为职业生涯规划、就业与求职指导、职场适应与职业发展三部分，涵盖就业形势和专业认知、职业素养培养、职业意识启蒙、个体发展评价、就业创业观念引导、求职途径与技巧、入职适应指导、职业发展能力等内容，对学生职业发展和就业进行全方位指导。编者综合考虑高职教育办学体制、课时数较少、重视技能训练、培养模式多样化等因素，使理论与实践相结合、教师讲授与学生自主学习相结合，提高大学生职业发展和就业指导课程内容的指导性、实用性和适应性。

- 本书在写作上力求体现如下特点。
- (1) 改变传统的按学科理论体系编排内容的体例，根据大学生认知规律、就业创业能力培养过程的特点，按照能力培养目标组织全书内容。
  - (2) 针对高职教育推行工学结合培养模式的要求，各篇相对独立，便于灵活调整教学内容和进度。
  - (3) 将职业生涯规划的研究成果同高职人才培养目标有机结合起来，增强实用性。
  - (4) 理论教学与实践训练并重，通过案例强化理论教学的效果，书中的实践活动要求和校园文化活动、社团活动、社会实践、职业心理测评及咨询等活动有机结合，用团队活动、模拟情境训练、讲座、辅导、咨询来拓展实践性课程，切实提高大学生的职业发展能力。
  - (5) 针对高职院校相关师资力量较为薄弱，缺乏大学生职业发展和就业指导实践经验的现状，通过内容引导，强化数字与学的互动，做到教学相长。

本书由成都工贸职业技术学院王涛研究员、成都职业技术学院严光玉教授和北京财贸职业学院李俊瑞副教授担任主编，王涛负责统稿并编写模块一、模块二，严光玉编写模块六、模块七、模块八、模块九，李俊瑞编写模块三、模块四、模块五。苗银凤对本书的编写也做出了贡献。

在本书的编写过程中，编者参考了大学生职业发展和就业指导方面的部分书籍，以及互联网上的相关内容，在此向相关作者表示感谢。限于编者的水平，书中难免有不足之处，欢迎广大读者批评指正。

编者

图 3 前言

### 目录

|                      |  |
|----------------------|--|
| 模块一 开启职业生涯规划 / 1     |  |
| 项目一 认知学业与职业 / 2      |  |
| 任务一 认知学业 / 3         |  |
| 任务二 认知生涯 / 8         |  |
| 任务三 探究职业和专业 / 12     |  |
| 项目二 认知工作环境 / 20      |  |
| 任务一 分析宏观环境 / 21      |  |
| 任务二 分析微观环境 / 24      |  |
| 任务三 明晰组织和岗位 / 27     |  |
| 项目三 认知自我 / 37        |  |
| 任务一 接纳自我认知 / 38      |  |
| 任务二 探索职业兴趣与职业性格 / 42 |  |
| 任务三 职业价值观与职业倾向 / 52  |  |
| 项目四 职业决策与生涯规划 / 63   |  |
| 任务一 职业目标决策 / 64      |  |
| 任务二 职业生涯规划与管理 / 73   |  |
| 模块二 直面就业与求职 / 89     |  |
| 项目五 做好就业准备 / 90      |  |
| 任务一 认识就业形势 / 91      |  |
| 任务二 明晰毕业去向 / 105     |  |
| 项目六 踏上求职征途 / 124     |  |
| 任务一 分析就业信息 / 125     |  |
| 任务二 准备求职材料 / 133     |  |
| 任务三 掌握面试技巧 / 146     |  |
| 项目七 就业程序与就业权益 / 156  |  |
| 任务一 签订就业协议 / 157     |  |
| 任务二 就业程序与就业权益 / 175  |  |
| 模块三 职业适应与职业发展 / 193  |  |
| 项目八 职场适应 / 194       |  |
| 任务一 转变角色和适应职业 / 195  |  |
| 任务二 职场礼仪和形象管理 / 205  |  |
| 项目九 职业发展 / 223       |  |
| 任务一 提升职业技能 / 224     |  |
| 任务二 职业规划管理 / 230     |  |

图 4 教材目录

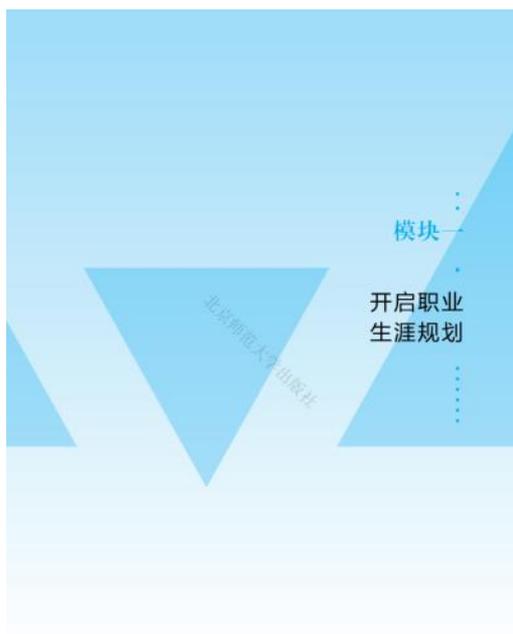


图 5 教材模块-1



图 6 教材模块-2



图 7 教材模块-3



图 8 教材封底