

从大一到大四，全程就业创业指导
4+1职业模式训练，“无领”变“金领”

· 大学生就业创业训练丛书 ·

职业心态 训练

ZHIYE XINTAI
XUNLIAN

总顾问 顾明远
主 编 陈龙海 李忠霖



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

从大一到大四，全程就业创业指导
4+1职业模式训练，“无领”变“金领”

职业心态 训练

总顾问 顾明远
主 编 陈龙海 李忠霖

ZHIYE XINTAI
XUNLIAN



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

职业心态训练 / 陈龙海, 李忠霖主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2008.10
(大学生就业创业训练丛书)
ISBN 978-7-303-09545-2

I. 职… II. ①陈…②李… III. 大学生—职业—应用心理学 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 145662 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 唐山市润丰印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 15.5
字 数: 243 千字
版 次: 2008 年 11 月第 1 版
印 次: 2008 年 11 月第 1 次印刷
定 价: 28.00 元

责任编辑: 路 娜 装帧设计: 大象设计
责任校对: 李 茵 责任印制: 李 丽

版权所有 侵权必究

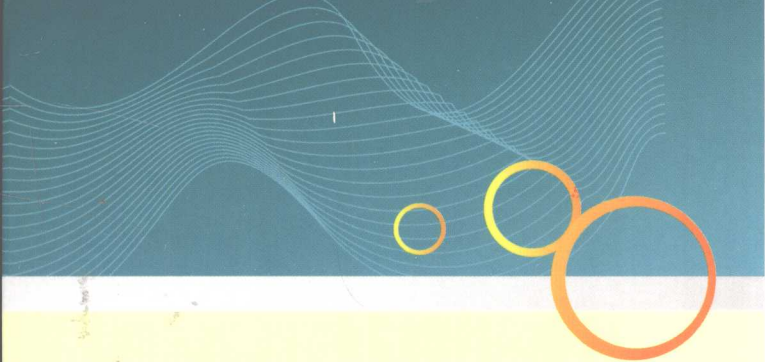
反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825



内 容 简 介

本书介绍了大学生在步入职场之后容易出现
几种典型不良心态，并针对如何调整职业心态、树
立良好的职业习惯提出了实用的指导意见，旨在帮
助职场新人走出心理误区，培养健康的职业态度，
尽快融入职场之中，成为专业的职场人士。

本书共分为八章。前四章重在阐述职业人必须
具备的健康心态、职业道德和职业习惯；后四章强
调如何处理个人与团队的关系，如何营造和谐的人
际环境，在取得工作成就的同时收获心灵的满足与
快乐，这些内容对大学生的就业心态训练和调整很
有帮助。

· 大学生就业创业训练丛书 ·



编 委 会

总顾问 顾明远 中国著名教育家，中国教育学会会长，北京师范大学教授、博士生导师

顾 问 徐林旗 清华大学继续教育学院院长助理
李胜杰 国际激励大师，著名企业教练，美国 NGH/AAH 催眠协会顶尖催眠师

李 强 中国顶尖企业培训专家，著名营销策划专家

邓安迪 美国卡耐基机构前亚太区首席资深讲师，中国卡耐基训练第一人

李羿锋 2003 年中国十大企业培训师，2004 年中国优秀策划人

编 委 陈名财 中共中央党校博士，中国科学院博士后

雷兆年 湖南中医药大学高级策划师，中医药执行经理

黄宝华 英国剑桥 CIE 高级人力资源管理师和高级职业指导师，亚太人力资源研究协会 (APHRR) 资深会员

刘吾康 四川省干部函授学院副院长，四川文化产业职业学院副院长

常 远 尚金教育科技咨询中心执行董事

任翔	绵阳高新控股集团副董事长，创业培训专家
冯旭宇	知名出版策划专家
何涛	西南科技大学招生就业办主任
沈友福	四川联合职业学校招生办主任
任秀蓉	四川绵阳师范学院教务科长
韩庭卫	团队精神知名培训师
谢炎	人力资源咨询专家
臧道祥	户外拓展知名培训师
钱马麟	人力资源咨询专家
万仁锋	市场营销策划专家
熊昕	员工素质培训师
任勇潘	中华职业教育社就业培训专家

本册执行主编 任翔

总序

ZONG XU

当前大学生就业创业问题已成为全社会关注的焦点之一。大学生就业难不仅是大学生个人的事，而且成为社会的重大问题。为解决大学生就业问题，一方面，教育有关部门要为大学生就业提供重要的指导和帮助；另一方面，还要鼓励大学生改变传统的就业观念，变就业为创业，通过大学生的自主创业来解决就业问题。从世界发达国家的经验来看，鼓励并指导大学生自主创业是解决大学生就业问题的重要方式和途径。近年来，我国高等教育界在鼓励和指导大学生自主创业方面做了不少工作，取得了可喜的成绩，但是在课程和教材建设方面还远远落后于西方发达国家。

为了指导学生就业和创业，我们集中了一批在大学生就业与创业指导方面富有经验的专家、学者及高校教师，历时两年，编写了这套《大学生就业创业训练丛书》。全套丛书共五册，分别为《职前就业训练》《职业心态训练》《职业技能训练》《职业提升训练》《成功创业训练》。

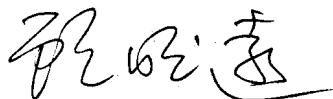
本套丛书的最大特点是它的实用性，通过学习和使用本丛书，学生们能够了解更多详尽的求职技巧、工作技能和创业路径。丛书以当代大学生择业、就业、创业等不同环节的新趋势为主线，详细剖析了大学生就业与创业的新情况与新趋势，通过有效的方法指导大学生调整就业择业观念，加强就业心态训练，提升职业技能，顺利实现由学生到社会人的角色转换，使就业与创业之路更为通畅，

创造富有生命力的就业增长点，帮助学生真正成为社会栋梁之材。同时，丛书就高校如何对学生进行职业规划的教育和辅导，提出了有益的建议和策略。

丛书定稿后，邀请了十多位专家、学者进行评审，得到了他们的充分肯定和悉心指导，使得本丛书更加完善。同时充分听取了学生和相关教师的意见和建议。在对这些意见和建议进行深入分析的基础上，我们又对丛书进行了进一步的修改和完善。

我希望这套丛书的出版，能帮助大学生转变择业观念，顺利找到好工作；在实际工作中能有效指导学生掌握专业的工作技能，快速适应当代社会的工作要求；也希望它的出版对大学生今后的职业生涯有更多有益的帮助。

我想，一套丛书不可能解决大学生职业生涯的所有问题，但如果这套丛书真的能成为广大学生就业创业的指导用书和教师的参考用书，成为学生就业创业的金钥匙，我将感到非常欣慰。



2008年8月30日

前言

QIAN YAN

刚刚迈入职场的新鲜人，往往被以下问题所困扰：为什么我的付出与我的所得不相匹配？我是新人，难道犯点小错都不行？我是做领导、干大事的，现实与我的目标差距太大了。我是千里马，可为什么就找不到伯乐？为什么我越来越不愿意与人交往？

不良的职业心态是职场新人的慢性毒药，在不经意间侵入你的肌体和大脑，改变你的脾气和思维方式；更可怕的是，你竟然对这种改变浑然不觉。为此，高校毕业生们有必要学习父母、学校、公司还没有来得及教的一课——态度比技能更重要！

其实，人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了成功与失败的巨大差距。成功人士的首要标志在于心态。一个人如果心态积极，乐观地面对人生，乐观地接受挑战 and 应付困难，那他就成功了一半。

《职业心态训练》能够帮助你全面地认识到职业道德在职业生涯中的重要地位，走出职业误区，树立起全新的职业态度，培育正确的职业习惯，尽快地融入企业。同时有助于你掌握团队合作的技巧，全面提高自己的职业技能，提升职业竞争力。

本书包含以下内容：1. 职业化理念——一位职业化程度高的员工，他必将成为一位非常优秀的员工；一个团体职业化程度高的企业，它必将会成为一个社会尊敬的企业。职业化让你广受欢迎。2. 职业道德——职业道德是人们在职业活动中所遵守的行为规范的总和。职业道德的基本要求是：敬业乐业、将职业视为生命的信仰、尊重自己的工作、建立忠诚意识等。3. 积极向上的心态——心态决

定命运。心若改变，态度就会改变；态度改变，习惯就会改变；习惯改变，前程就会改变。身为职场中人，我们要塑造阳光心态，尽量抑制消极情绪，无论遇到什么困难，都要心中永存希望，相信自己一定能行！

4. 健康的工作态度——良好的工作态度是一种能力。高校毕业生在就业时，别把金钱看得太重，有时候，薪水并不是我们获得快乐的金钥匙，恰恰是工作本身成就了我们的快乐。

5. 归零的职业心态——每一个进公司的人可能都有辉煌过去，但进了公司你就必须从零开始，大家都是处在同一条起跑线上。过去的成绩只代表过去，如果不能忘记过去，过去就会成为你的包袱，成为你前进的绊脚石。

6. 团队合作意识——中国有句老话：“一个和尚挑水吃，两个和尚抬水吃，三个和尚没水吃。”三个和尚要喝水，就要协作，要引进新的机制，要采取办法，搞机制创新、管理创新和技术创新。观念在改变，方法也在变。一定要发挥协作精神！一定要强化团队意识！

7. 职场品牌——如何让自己不可替代？要有“鲜活思维”，要有明确的目标，要有超强的行动力，要有永不放弃的精神，要有内方外圆的处世之道。

8. 感恩心态——感恩是一种心理互动活动。一个人如果有了一颗感恩的心，他就是一个幸福的人。工作中无小事，职业无小事，理解每一个工作细节，懂得欣赏自己的上级，与人为善，以诚相待，我们就会在工作中获得幸福。

希望本书能够给正在求职路上辛苦奔波的毕业生或者刚刚步入工作岗位的职场新人带来帮助，祝你们的事业之路一帆风顺。

编者

目 录

第1章 打好职场根基——职业化理念 /1

- 1.1 “职业”的基本内涵 /4
- 1.2 “职业化”的基本内涵 /7
- 1.3 职业化是职场立身之本 /12
- 1.4 职业化的四个标准 /18

第2章 人品大于天——职业道德 /29

- 2.1 职业道德的基本内涵 /31
- 2.2 职业道德的具体要求 /40
- 2.3 敬业乐业 /46
- 2.4 努力工作是一种信仰 /49
- 2.5 像尊重自己那样尊重工作 /52
- 2.6 建立忠诚意识 /53

第3章 态度决定命运——积极向上的心态 /59

- 3.1 10种积极心态 /62
- 3.2 塑造阳光心态 /69
- 3.3 抑制消极情绪 /72
- 3.4 心中永存希望 /76
- 3.5 自信照亮前程 /79
- 3.6 培养正面情绪 /84

第4章 平凡与平庸的距离——健康的工作态度 /91

- 4.1 态度决定成败 /93

- 4.2 为快乐而工作 /99
- 4.3 解除不必要的焦虑 /105
- 4.4 排除你的心理障碍 /108
- 4.5 正确选择工作 /113

第5章 放平心态，永不自满——归零的职业心态 /121

- 5.1 归零职业心态的内涵 /123
- 5.2 择业前，先让心态归零 /128
- 5.3 成功来自空杯心态 /131
- 5.4 以开放的心态用心学习 /136

第6章 和团队一起成长——团队合作意识 /141

- 6.1 强化你的团队意识 /143
- 6.2 团队角色的认知 /148
- 6.3 多赢，才能共好 /154
- 6.4 合作，团队，家 /160

第7章 塑造黄金品质——职场品牌 /167

- 7.1 要做就做最好 /170
- 7.2 责任让自己无可替代 /174
- 7.3 产品就是你的人品 /179
- 7.4 打出你的“职场品牌” /184
- 7.5 慢工出细活，烈火炼真金 /187
- 7.6 适应职业，成就事业 /192

第8章 永怀感恩之心——感恩心态 /203

- 8.1 什么是珍惜、感恩心理 /205
- 8.2 如何做到珍惜和感恩 /211
- 8.3 全心全意，尽职尽责 /217
- 8.4 掌控好你的情绪 /222

第1章



打好职场根基 ——职业化理念

今天工作不努力，明天努力找工作。

——刘兴旺

【开篇案例】

北京某外资企业拟向社会公开招聘电工技师，优厚的福利待遇吸引了许多应聘者。公开招聘的那一天，公司会议室里坐满了前来应聘的人。公司的人力资源总监走上台说：“今天参加竞聘的有28人，但我们只能选3名。如果对自己的技术没有把握，你们现在可以离场。”结果有4名应聘者离开了会场。主持人继续说：“我们要求的是具有技师职称以上的。”结果又出去了16人，只留下了8人。主持人看着这8人，说：“你们都是具有技师职称的人才，你们是去还是留，由公司副总决定，你们稍等。”主持人说完就离开了会场。

剩下的8个应聘者安稳地坐在那里，等待着公司副总的出现。突然间，灯熄灭了，楼道里有人在说：“又停电了。”会议室的空调停止了运转，室内闷热起来，这8个人又不能离开会场，只能坐在那儿。有个电工模样的人走进会场，这儿看看、那儿瞧瞧，又看了看那坐着的8个人。

电工把一只工具箱放在地上，又到接线盒的地方鼓捣了一会儿，自言自语地说：“怪了！”然后走出会议室。半小时过去了，电还是没有来。主持人出现了，对这8个人说：“因为停电的原因不明，副总上工地检查线路去了，你们明天再来。”这8个人便站了起来，一起走出了会议室。快走到公司大门的时候，主持人追上来说：“你们都没有被录取，明天就别来了。”

这8个人面面相觑，不明所以。主持人叹了一口气说：“停电是最后一道考题，作为专业的电工技师，你们竟然干坐着等了半个小时！”这最后留下来的8个人，正是因为缺少了职业化的专业素质，才在最后一关被全部淘汰掉。

在我们的身边，的确不乏高智商、高学历、高能力的失败者！这是为什么呢？关键因素就在于很多高学历的人，做事并不职业！实际上，不少的博士、硕士，其职业化程度都很低。众所周知，我国的教学培养了一批高学历的人，但并没有重视培养高职业化素质的人才！是的，高学历并不代表职业化，而职业化才是职场成功的重要因素。

目前在企业里，管理者和员工职业化素质的问题，已经被摆到了企业管理的核心地位。管理的关键是落实到人，而人的关键最终落实到职业化。只有提升了管理者和员工的职业化与职业化素质，才能最终提升企业的核心竞争力！

1.1 “职业”的基本内涵

事实上，我们选择一种职业就是选择一种生活，我们选择一个企业就是选择一种未来。

1.1.1 “职业”的概念

什么是职业？据《现代汉语词典》的解释是指：个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。简单地说，工作就是赚一份工资，养家糊口，然后借此创造更多机会，找到更好的发展道路。一旦确定了某一条道路，这就是职业了。

确定了你的职业以后，尽管你的工作可能还会发生变化，但是职业的道路却相对稳定了许多。有时候，由于工作的要求，不得不偏离了职业发展的主线，你会慢慢进行调整，直到找机会回到原来的发展方向上去。即使有较长时间偏离了职业主线，你也可以因此学到更多技能。在今后的某个时间里，这将会对你产生意想不到的帮助。

以下还有一种关于职业的解释。

在英文中，职业(Career)一词不同于工作(Job)，更多的是指一种事业。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，它至少包括以下两个方面的含义：

首先，职业体现了专业的分工。没有高度的专业分工也就不会有现代意义上的职业观念，职业化意味着要专门从事某项事务。其次，它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”要求你对它具有一定的忠诚度。

1.1.2 认识自己和认识职业

高校毕业生需要更多地了解、认识自己，同时还应该更多地了解、认识职业。高校毕业生在初涉职场、选择职业之前，去发现适合自身并具有累积自身价值的职业是最重要的。

众所周知，我们的职业生涯是一个漫长的过程，职业的“成功”很少“毕其功于一役”，而是长期有价值的积累，加上机遇的结果。