

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 ·

职业提升 训练

ZHIYE TISHENG
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”

职业提升 训练

总顾问 顾明远

主 编 陈龙海 李忠霖

ZHIYE TISHENG
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

职业提升训练/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 978-7-303-09546-9

I. 职… II. ①陈…②李… III. 大学生—职业选择
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 145663 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: 19.5

字 数: 308 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

责任编辑: 倪 花 装帧设计: 大象设计

责任校对: 李 菡 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

本书主要阐述了大学生在进入职场之后，如何快速提升自身的职业素质，在激烈的职场竞争中脱颖而出，并针对大学生在由职场新人转变为成功职业人过程中的关键因素进行了总结和分析，为大学生的未来事业发展之路指明方向。

本书共分为十五章，具体介绍了职业生涯规划、职业能力培养、创新能力培养、绩效管理、团队合作、关系管理等内容，注重对大学生职业竞争力的提升。

· 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 (APHRRA) 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 冯旭宇

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》。

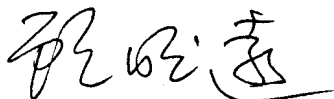
本套丛书的最大特点是它的实用性，通过学习和使用本丛书，学生们能够了解更多详尽的求职技巧、工作技能和创业路径。丛书以当代大学生择业、就业、创业等不同环节的新趋势为主线，详细剖析了大学生就业与创业的新情况与新趋势，通过有效的方法指导大学生调整就业择业观念，加强就业心态训练，提升职业技能，顺利实现由学生到社会人的角色转换，使就业与创业之路更为通畅，

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

职业就像我们生活的台阶，我们需要在不同的时段站在不同的位置和高度。任何的行业都有其特有的行业特质、运作方式以及人脉资源，不通过较长时间的积累，很难判断你是否适合在里面发展，也不能够获得更深厚的职业资质。什么都去做，但什么都只会一点儿，行业经验的分散不仅造成时间成本的浪费，也会对职业定位造成消极影响，无法形成持续性的职业升级。

所以，我们应该养成自我挑战的习惯，常常自我挑战，别人还没有要求你改变，你自己就已经在那里求新求变了。

提升自身的职业竞争力绝对不是每个人都能轻易做到的，但凡是做到这一点的人无不能够不断取得事业的成功，他们在公司的成长脚步也比其他人迈得更快。因为公司的成长仍在继续，公司需要的是不断积极进取的进步型人才，而不是守着过去的事业不思前进的庸才。

我们的事业道路就如同爬山，如果你勇于攀登更高的山峰，那么你的事业道路就会得到不断扩展；如果你早早地停下了攀登的脚步，那么你就只能眼睁睁地看着公司中的其他人把你远远地抛在身后了。公司的发展不会停下脚步，公司的同事也不会停下成长的步伐，所以你也必须不断提升自己的职业竞争力。

要想在竞争中保持不败，我们必须提升自身的职业化素质和职业竞争力。

《职业提升训练》能够将上述问题迎刃而解。本书为你成功就业后的事业发展指明了方向，在我们由职场新人逐渐成为公司乃至整个行业的中流砥柱的过程中，究竟是什么在起着决定性作用呢？那就是科学、系统的职业生涯规划，自身能力和创新精神的培养，解决问题方

法的熟练运用，企业内部沟通协调和团队建设等重要的职业技能帮助我们在职场中顺利晋级。

本书包含以下内容：(1) 能力培养——职业化的培养是员工职业提升的重要法宝。另外，挖掘深埋的潜能，在公司中发挥自己的最大作用也能帮助我们获得晋升机会。(2) 学会创新——培养创新思维并不难，需要我们树立正确的思想观念，善于思考，解决问题要有较强的主动性和好奇心，还要对所学习或研究的事物有冒险精神。(3) 解决问题——我们要学会发现问题，这是解决问题的前提条件，当发现问题之后，接下来要分析问题，这包括7个重要步骤。(4) 正确决策——企业的决策可以分为重大决策和日常决策。做出决策之后，要时刻观察决策的实施与反馈，及时解决问题。(5) 绩效管理——它使员工的努力与公司的远景规划和目标任务一致，使员工和企业实现同步发展。(6) 关系管理——客户关系管理能为你获得更多的客户，保留更好的客户，创造更大的客户价值。(7) 沟通协调——提高沟通能力包含两方面内容，一是提高理解别人的能力，二是增加别人理解自己的可能性。(8) 团队打造——团队建设重点是培养团队的核心成员，共同的目标是一个优秀团队首先必须具备的。(9) 合理授权——授权是管理者成事的身术，是一种领导艺术，领导者要明确什么权力可以下放给下属。(10) 有效培训——员工培训对企业的长足发展和员工的工作效率和工作积极性的提高起着举足轻重的作用。(11) 管人用人——领导者管理下属既需要能力更需要艺术。(12) 激励机制——不同的人价值观不同，需求层次也不同，需要采取不同的激励方法。(13) 晋升能力——普通员工怎样才能获得升职机会？不必苦思冥想，这里告诉你一些巧妙的方法，助你成功升职。(14) 公文写作——这章会教给你基本公文的制作方法。

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。

由于作者水平有限，书中难免有错误和疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

第 1 章 让自己的羽翼更丰满——能力培养 /1

- 1.1 角色适应 /3
- 1.2 中层管理者应具备的素质能力 /6
- 1.3 中层管理者必备的能力 /8
- 1.4 提升职业化水平 /12

第 2 章 打开思维，跨越新高度——学会创新 /21

- 2.1 创新思维的主要表现形式 /23
- 2.2 创新思维的障碍 /26
- 2.3 突破自我，尝试创新 /30
- 2.4 培养创新思维 /33

第 3 章 不断克服障碍——解决问题 /39

- 3.1 发现真正的问题 /41
- 3.2 分析问题 /45
- 3.3 解决问题 /48
- 3.4 提高解决问题的能力 /52

第 4 章 正确的方向比努力更重要——正确决策 /57

- 4.1 决策的一般步骤 /60
- 4.2 应急决策能力 /65
- 4.3 进行成功决策 /69

4.4 决策的实施与反馈 /74

4.5 决策能力培养 /78

第5章 效率至上——绩效管理 /85

5.1 绩效管理的概念 /87

5.2 提高绩效的方法 /90

5.3 绩效考评的方法和要点 /94

5.4 绩效管理系统设计 /98

5.5 绩效管理流程 /101

第6章 关系创造价值——关系管理 /105

6.1 客户关系管理 /107

6.2 员工关系管理 /110

6.3 平级关系管理 /113

6.4 公共关系管理 /117

6.5 上下级关系管理 /120

第7章 和谐的工作氛围——沟通协调 /123

7.1 能言善语是一种资本 /125

7.2 如何提高沟通能力 /128

7.3 让自己更具亲和力 /132

7.4 与上级沟通能力 /136

7.5 与同级沟通能力 /138

7.6 与下属沟通能力 /140

7.7 协调能力 /142

第8章 凝聚产生力量——团队打造 /149

8.1 团队概述 /151

8.2 团队建设的步骤 /157

8.3 有效的团队管理 /160

8.4 团队合作能力培养 /164

第9章 让别人帮助你完成任务——合理授权 /171

9.1 授权，管理者必须要做的 /174

9.2 授权的原则 /177

9.3 授权的具体程序 /179

9.4 有效授权，时时监控 /182

第10章 个个都是精英——有效培训 /193

10.1 建立有效的培训体系 /195

10.2 员工培训的方法 /200

10.3 避免走入企业培训的误区 /208

10.4 世界知名企业员工培训案例 /212

第11章 驾驭你的千里马——管人用人 /215

11.1 什么是人才 /217

11.2 企业招聘途径 /221

11.3 留住人才的招数 /225

第12章 让每个人都满怀激情——激励机制 /231

12.1 激励理论模型 /233

12.2 激励的主要方式 /235

12.3 常见的激励误区 /240

12.4 经典激励故事分析 /243

第13章 脚踏实地，步步为营——晋升能力 /247

13.1 为升迁做好准备 /249

13.2 规划晋升步骤 /252

13.3 正视晋升中的失败 /257

第14章 最实用的写作能力——公文写作 /261

14.1 什么是公文 /263

14.2 请 示 /266

14.3 决 定 /270

14.4 通 知 /271

14.5 通 报 /273

14.6 批 复 /276

14.7 函 /277

14.8 工作总结 /280

14.9 章 程 /283

14.10 简 报 /286

14.11 公司介绍和公关策划书 /289

14.12 广告策划书和商品说明书 /294

第1章

让自己的羽翼更丰满 ——能力培养

每一发奋努力的背后，必有加倍的赏赐。

