

ZHIXIAOSHENG JIUYE DAODU

职校生就业导读

主编 陆原 隋明山



大连理工大学出版社

DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

ZHIXIAOSHENG JIUYE DAODU

职校生就业导读

主编 陆原 隋明山



大连理工大学出版社

DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

职校生就业导读 / 陆原, 隋明山主编. —大连 :
大连理工大学出版社, 2010. 9
ISBN 978-7-5611-5769-5

I. ①职… II. ①陆… ②隋… III. ①专业学校—毕
业生—就业—基本知识 IV. ①G718.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第172741号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路80号 邮政编码:116023

发行:0411-84706041 邮购:0411-84706041 传真:0411-84707403

E-mail: dulp@dulp.cn URL: <http://www.dulp.cn>

大连美跃彩色印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸: 147mm×208mm	印张: 9	字数: 200千字
2010年9月第1版	2010年9月第1次印刷	

责任编辑: 刘晓妍

责任校对: 文心

封面设计: 天方

ISBN 978-7-5611-5769-5

定价: 23.00元

序 言

亲爱的同学们，在你们即将走入社会，踏上职业生涯之际，一个全新的世界，一个全新的人生即将展现在你的面前，这是你的重大人生转折啊！在这个人生转折中，你的人生角色将要发生改变，你的生活方式也将发生改变，对此你已经做好准备了吗？

人们常说，机遇是给有准备的人准备的，只有准备好了再上路，才能真正迈好你人生如此重要的这一步。为此，我们特别编撰了这本小册子，想让同学们在即将迈出这一步时做好必要的准备。

我们在编写本书时，力求满足同学们在思想和方法两个方面的需求，从青年学生最关心而又最迷茫的话题——人生理想、职业理想谈起，激励同学们树立起正确的人生理想和人生目标，进而策划好自己的职业理想和目标，有准备地踏上职业生涯之路。本书也结合了职业学校学生的特点，有针对性地、较系统地介绍了职业人生目标的创建、职业生涯自我设计和实施、职场心理调适、职场人际关系等几

个方面的相关知识和方法,对同学们在今后的就业、择业和创业道路上端正思想、振奋精神、有效地运用方法,迈向成功之路提供有益的指导和帮助。

亲爱的同学们,当你踏上了职业生涯,你便登上了一个全新的舞台,一个让你尽情放飞梦想的大舞台。成功是你的渴望,也是我们的希望。但任何成功都源于思想,始于方法。所以,你需要认真地阅读和学习这本书,感悟其中的理念,掌握其中的方法,这样,你便如同插上了一双翅膀,翱翔于你的每一个成功驿站。认真地读它,你便会发现,其中的内容对你的一生都很重要。

在编写本书的过程中,我们得到了大连市经济贸易学校的中国教育学会重点规划课题《加强中等职业学校学生的职业指导和创业教育的研究》课题组、辽宁省教育科学规划课题《中等职业学校做好职业指导与职业生涯设计的研究》课题组全体参研人员以及广大老师和同学们的热情帮助和大力支持,在此,对给予我们帮助和支持的老师和同学们表示诚挚的感谢!

编者

2010年8月

目 录

第一章 职业人生准备

第 1 讲 人生从理想开始 / 002

■ 放飞梦想 / 003

■ 职业理想 / 009

■ 职业期望 / 012

第 2 讲 人生需要开发 / 017

■ 确立正确的人生观 / 018

■ 人生几大阶段的特征 / 020

■ 人生重要的信念 / 026

■ 人生重要的开发 / 028

第 3 讲 人生目标创建 / 031

■ 人生总目标——人生战略 / 032

■ 长远目标——未来愿景 / 038

■ 短期目标——行动指南 / 043

第 4 讲 人生成功秘诀 / 052

■ 关于成功的诠释 / 053

■ 成功的 16 条原则 / 053

第二章 职业生涯规划

第1讲 职业选择理论 / 072

■ 什么是职业生涯 / 073

■ 霍兰德人业互择理论 / 073

第2讲 兴趣与职业 / 079

■ 职业兴趣自我诊断 / 080

■ 兴趣与职业的匹配 / 087

第3讲 性格与职业 090

■ 性格的自我诊断 / 091

■ 性格与职业的匹配 / 098

第4讲 职业生涯规划方法 / 100

■ 职业生涯规划需考虑的因素 / 101

■ 职业生涯规划步骤 / 107

■ 职业生涯规划设计的误区 / 109

第三章 职业生涯规划实施

第1讲 求职 / 118

■ 求职要点 / 119

■ 求职途径 / 120

■ 求职信与履历表 / 126

第2讲 面试 / 132

■ 面试前要做的准备 / 133

■ 准备好面谈时要提的问题 / 133

■ 面试时可能被提出的问题 / 135

■ 理解提出问题的用意 / 137

■ 沉着机智对待面试 / 142

■ 面谈之后的举措 / 144

第3讲 创业 / 146

■ 评估你的创业资本 / 147

■ 如何建立一个好的创业构思 / 149

■ 创业者总结的十个问题 / 151

■ 成功创业者的十大特质 / 152

第四章 职场心理调适

第1讲 树立积极的职场心态 / 154

■ 心态、情绪自我测评 / 155

■ 职场心态自我调适 / 162

第2讲 建立良好的职场自信 / 171

■ 自信心自我测评 / 172

■ 自信心自我调适 / 179

第3讲 消除职场心理恐惧 / 185

■ 紧张恐惧心理自我测评 / 186

■ 紧张恐惧心理自我调适 / 191

第五章 职场人际关系

第1讲 人际形象 / 198

■ 如何给别人留下一个良好的第一印象 / 199

■ 如何树立精明能干的形象 / 205

■ 如何树立诚实可信的形象 / 212

第2讲 人际语言 / 221

■ 语言基础 / 222

■ 语言方略 / 226

■ 语言赞美 / 238

第3讲 人际交往 / 250

■ 与初识人相处 / 251

■ 与朋友相处 / 253

■ 与同事相处 / 259

■ 与上司相处 / 265

附录

■ 金斯伯格职业发展理论 / 277

■ 萨帕职业发展理论 / 278

■ 格林豪斯职业发展理论 / 279

第 1 讲 人生从理想开始

征服世界的将是这样一些人：开始的时候，他们试图找到梦想中的乐园，最终，当他们无法找到时，就亲手创造了它。

——乔治·肖伯纳

思考问题：

1. 请你设想一下，十年以后你在做什么（工作岗位）？

(1) 做老板 (2) 白领阶层 (3) 技术人员 (4) 普通工人
(5) 无业或下岗 (6) 不知道

2. 你打算怎样实现自己的理想和目标？是否知道应当做哪些准备？

3. 即将踏入职场，你有哪些担忧？

4. 想想自己是从什么时候开始有职业理想的？

未来的憧憬和期望。



■ 放飞梦想

1. 人是要有一点梦想的

有位名人曾说：假如一个人终生也没有找到他活着的意义，那不是很悲哀吗？

我们此生不一定要成大名，立大功。可是，我们一定要明白自己的梦想；并把它具体起来，使它成为可能，然后去追求它，去实现它。追寻一个梦想是一种莫大的幸福和快乐。你曾体验过这种幸福和快乐吗？

有人放弃了自己的梦想，从前进的行列中败退下来，是因为他失去了自己的意志。

胡适博士曾鼓励青年人做“梦”。因为“梦”代表一种想象力，一点抱负，一些愿望以及一些对个人现状的不满足。正如一位哲人所说：“如果你有胆量堂皇高贵地做梦，这梦会成为预言。”

有一个关于梦想的故事：有一个男孩，他的父亲是一位马术师，他从小就跟着父亲东奔西走，一个马厩接着一个马厩，一个农场接着一个农场地去训练马匹。由于经常四处奔波，男孩的求学过程并不顺利。初中时，有一次老师叫全班同学写报告，题目是“长大后的志愿”。

那晚他洋洋洒洒写了 7 张纸，描述他的伟大志愿，那就是想拥有一座属于自己的牧马农场，并且仔细画了一张 200 亩农场的设计图，上面标有马厩、跑道等的位置，然后在这一大片农场中央，建造一栋占地 4000 平方英尺的巨宅。

他花了好大心血把报告完成，第二天交给了老师。两天后他拿回了报告，老师在第一页上打了一个又红又大的 F（不及

格)，旁边还写了一行字：下课后来见我。

充满幻想的他下课后带着报告去找老师：“为什么给我不及格？”

老师回答道：“你年纪轻轻，不要老做白日梦。你没钱，没家庭背景，什么都没有。盖座农场可是个花钱的大工程，你要花钱买地、花钱买纯种马匹、花钱照顾它们。你别太好高骛远了。”老师接着又说：“你如果肯重写一个不离谱的志愿，我会重打你的分数。”

这个男孩回家后反复思量了好几次，然后征询父亲的意见。父亲只是告诉他：“儿子，这是非常重要的决定，你必须自己拿定主意。”

再三考虑好几天后，他决定将原稿交回，一个字都不改。他告诉老师：“即使不及格，我也不愿放弃梦想。”

二十几年后，这位当年的男孩在一次青少年聚会活动中向众人讲起了自己的这个故事，并表示：“我提起这个故事，是因为各位现在就坐在我的 200 亩农场内，坐在占地 4000 平方英尺的豪华住宅中。那份初中时写的报告我至今还留着。”他顿了一下又说：“有意思的是，两年前的夏天，那位老师带了 30 个学生来我的农场露营一星期。离开之前，他对我说：‘说来有些惭愧。你读初中时，我曾泼过你的冷水。这些年来，我也对不少学生说过相同的话。幸亏你有毅力坚持自己的梦想。’”

总结：这个故事给我们的启示是，第一，人要有梦想，梦想是前进的动力、腾飞的翅膀。第二，有了梦想，还要有务实的态度、实干的态度，靠一步一步的实干，去实现自己的梦想。第三，如果你选择了一个事业，就要热爱它，就要全身心地投入，乃至达到忘我的地步。第四，不要轻易放弃你的梦想，不要管

别人怎么说。

梦想不是幻想，幻想是超乎现实的胡思乱想，而梦想是建立在现实基础上的对未来的预期。比方说，从小我们就有许多梦想，将来要当工程师、科学家，甚至当宇航员去遨游太空，这些都是梦想。如果你说将来想当超人，这就是幻想了。我们不要幻想，而是要有一点梦想。因为任何梦想都是可以实现的。如何把你的梦想变为现实呢？最重要的就是：执著地追求，务实地去做。执著地追求是一个精神的动力，而务实地去做就是一个技术性的问题。一方面是知识技能上的准备，另一方面是如何来策划、设计自己的人生路线。只有知识技能而不知路怎么走不行，只知道路怎么走而没有知识技能也不行。只有两者兼备，才能走好自己的人生之路。

来到职业学校的同学大多数都面临着即将踏入职场的考验，所以该是把你的梦想转化为现实的时候了，从现在开始，就要为实现自己的梦想、理想做准备了。

2. 人生在规划中变得精彩

人生只有规划好了才能更精彩。人生有了规划，就如航船有了目标和航线，无论何时何地你都知道自己行走的方向，不会迷惘，不会徘徊，你会变得很有信心。所以，你的人生是充实的、精彩的。如果人生没有规划，就没了目标，也就没了动力，就如同在茫茫大海中随波逐流的一叶小舟，不知何去何从；就如一片落叶，随风而动。这是一个漂泊的人生，没有生机的人生，因而不精彩的人生。

有这样一个精彩的故事：1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了世界冠军。两年后，他又一次获得冠军的殊荣。谜底最终被解开了。

第 1 章 职业人生准备

原来，在每次比赛之前，他都要乘车把比赛路线仔细看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，如银行、大树、红房子……比赛开始后，他就奋力地向第一个目标冲去，到达第一个目标之后，又以同样的速度向第二个目标冲去。40 多公里的赛程，被分解成若干个小目标，于是他很轻松地就跑出了好成绩。

——确定好大目标，就有了“落点”，然后分段地实现大目标，就是他成功的秘诀！

人生的规划也是如此，从大的方面说可以分为三段：第一阶段——学习生涯阶段；第二阶段——职业生涯阶段；第三阶段——晚年生活阶段。其中，最重要的阶段是职业生涯阶段。在职业生涯阶段，又可分为：创业阶段、巩固与发展阶段、相对稳定阶段等。而创业阶段又是一个非常重要的阶段，因为它是一个打基础的阶段，为你以后的人生道路打下坚实的基础。所以，在本章开始时向同学们提出了问题：十年后你在做什么？这十年，就是你职业生涯的创业阶段。从现在开始十年间，将是同学们一生中最重要的一個阶段。只有好好地策划它，你的人生才会精彩。一般来说，创业的阶段十年是一个界限，十年后你在什么位置，可以说就基本稳定了。所以，从现在开始，你非常有必要把你人生中最重要阶段——职业生涯的创业阶段做一个很好的规划，使你带着一个明确的目标踏上你的人生征程。当然，许多同学可能苦于不知如何做好自己的职业人生策划。对此，我们将在以后的讲解和指导中为同学们提供有关的技术支持。

不要等靠，更不要随波逐流，我们要把命运掌握在自己的手里。

3. 信心成就梦想

在本章开始的第一个问题中选择（4）和（5）的同学，究其原因主要是缺乏自信心，感到自己的学历太低，知识层次太低，因而对自己的职业前途感到茫然和困惑，于是失去了斗志。

信心是力量和智慧的源泉。一个人一旦有了信心，高山也得为他弯腰，江河也得为他让路。

著名导演张艺谋的童年是不幸的。因为他的父亲是黄埔军校毕业生，解放后，就被定为“历史反革命”，父亲没有收入，全靠做医生的母亲微薄的收入维持全家五口人的生活。社会的歧视、家境的贫寒，使张艺谋处于孤立无援的生存状态。

“文革”爆发后，18岁的张艺谋插队到了咸阳地区的偏僻农村，在他21岁时，正值大招工，知识青年纷纷返城，但因为张艺谋的出身问题，没有单位敢接收他，他只好默默地看着别人通过各种门路返城。

后来，张艺谋得知有篮球特长的人可以放宽政审条件予以录用。张艺谋本来就有着强健的体魄，篮球也打得不错。知道这一消息后，他越发勤苦地训练，最终，咸阳国棉八厂在招工时看上了他的好身手，放宽政审条件录用了他。

张艺谋由农民变成了工人，他又满怀信心地开始了新的奋斗。他的绘画才能开始崭露头角，3年后，被调入工艺室从事设计工作。从那以后，张艺谋又迷上了摄影，摄影使他如痴如狂。他背着一台“海鸥”牌相机走遍了八百里秦川的山山水水。功夫不负有心人，在全国摄影作品大赛中，他的作品获得了一等奖。

1978年，北京电影学院开始“文革”后的第一次招生，张艺谋的心一下子热起来，他知道期盼多年的机遇已经来临。但

他也意识到，政审可能再次成为他的劫数。可毕竟这是千载难逢的一次机会，自信的他一定要试一试。

张艺谋争取到了一次去北京出差的机会，带着自己精心挑选的摄影作品，找到了电影学院的招生办公室。他的作品所表现出来的优秀的艺术素养令老师们大加赞赏，但是，学校规定招生的最大年龄是22岁，而张艺谋当时已经27岁了。制度无情，首先是年龄一项就把张艺谋阻挡在门外，张艺谋虽然多方奔走，终无结果。

张艺谋很失望，但仍不绝望，自信心再一次在他的人生旅途中发挥了作用。他直接给当时的文化部长黄镇写了一封言词恳切的信，还附带了几张能代表自己摄影水平的作品。最终，信辗转到了黄部长手中，颇通艺术的部长认为张艺谋是难得的人才，遂写信给电影学院，并派秘书前往游说，终于使电影学院破格录取了张艺谋。

毕业分配时，张艺谋又一次陷入困境。尽管他在学校时年年成绩优秀，年年被评为“三好生”、“优等生”，而他的妻子在陕西工作，没有任何门路可寻的张艺谋被分配到远在南宁的广西电影制片厂。命运有时是不公平的，但张艺谋却并未因此而沉沦。

广西电影制片厂地处边陲，厂小人少、设备差、技术力量薄弱。但是这里人才匮乏，因此对于像张艺谋这样的正牌大学生来说，也很容易脱颖而出。很快厂里就给了张艺谋一班人一次拍片机会，他们取材于著名诗人郭小川的一首叙事诗，演绎成电影《一个和八个》，取得巨大的成功，获得了1984年“中国电影优秀摄影奖”。

接着，张艺谋又担任了陈凯歌导演的《黄土地》的摄影，

其奇异的摄影造型再次令中国影坛大为惊喜。张艺谋因此而获得本年度最佳金鸡摄影奖，并在夏威夷国际电影节上获得最佳摄影奖。从此，张艺谋名声鹊起，成为电影界非同小可的人物。

张艺谋的成功在很大程度上源于他对电影艺术的诚挚热爱和永远的自信。1986年，摄影师出身的张艺谋被吴天明点将出任《老井》一片的男主角。没有任何表演经验的张艺谋接到任务，二话没说，下农村了。他剃光了头，穿上大腰裤，光着脊背，就吃住在太行山一个偏僻、贫穷的山村。每天他与老乡一起上山干活，一起下沟担水。为了使皮肤粗糙、黝黑，他每天中午光着膀子在烈日下暴晒。

在拍摄过程中，张艺谋为了达到逼真的视觉效果，真跌真打，主动受罪。在拍“舍身护井”时，他真跳，摔得浑身酸疼；在拍“村落械斗”时，他真打，被打得鼻青脸肿。更有甚者，在拍旺泉和巧英在井下那场戏时，为了找到垂死前那种奄奄一息的感觉，他硬是三天半滴水未沾，粒米未进，连滚带爬拍完了全部镜头。

张艺谋因此而荣获第2届东京国际电影节最佳男主角奖，中国第11届百花奖最佳男主角奖，第8届金鸡奖最佳男主角奖。张艺谋用他的经历启示我们：如果你有信心并能做到倾生命之全部能量于事业，那么你必然能得到一个成功的人生。

职业理想

职业理想是指个人对自己未来所从事的职业和发展目标作出的想象和设计。掌握职业理想形成的规律及其特点，确立正确的职业理想，不仅有助于正确地求职择业，迈好职业生涯中