

尹元华 主审

高静 吴梦军 主编

On the road
to success in the workplace

迈向职场 成功之路

职业发展与就业创业指导

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



尹元华 主审

高静 吴梦军 主编

On the road
to success in the workplace

迈向职场 成功之路

职业发展与就业创业指导

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

迈向职场成功之路：职业发展与就业创业指导 / 高静，
吴梦军主编. — 济南：山东人民出版社，2015.6

ISBN 978 - 7 - 209 - 09006 - 3

I. ①迈… II. ①高… ②吴… III. ①大学生 - 职业
选择 - 高等职业教育 - 教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 133996 号

迈向职场成功之路

— 职业发展与就业创业指导

高静 吴梦军 主编

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东人民出版社

社 址 济南市胜利大街 39 号

邮 编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098914

市场部 (0531) 82098027

网 址 <http://www.sd-book.com.cn>

印 装 莱芜市华立印务有限公司

经 销 新华书店

规 格 16 开 (169mm × 239mm)

印 张 20

字 数 320 千字

版 次 2015 年 6 月第 1 版

印 次 2015 年 6 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 209 - 09006 - 3

定 价 34.00 元

如有质量问题，请与出版社总编室调换。

本书编委会名单

主	审	尹元华		
主	编	高 静	吴梦军	
副	主	编	王瑞君	王守光
编	委	宿立优	陈 平	徐芳芳
		于宁先	王玉琢	王 琦
		卢宝丽	郝敬东	滕 辉
		滕春玲	司 赞	杜来超
		姜庆军	吴春燕	孙 瑜
		潘 涌	崔玉祥	

序

申培新

就业创业工作,事关经济发展和民生改善,事关社会和谐稳定大局。当前大学生的就业创业问题已经成为全社会关注的焦点之一。大学生就业不仅关系到每年数百万毕业生的生活和前途,关系着成千上万户家庭的幸福与和谐,而且牵动着数千万在校大学生的思想和心态,关系着人们对“教育改变命运”“知识就是力量”这些信念的坚守和追求,寄托着社会各界乃至全体人民群众的希望和期盼。在全社会就业压力较大的形势下,要想有效解决大学生就业问题,除了发展经济、落实政策与制度保障、提高人才培养质量以及加强就业公共服务以外,还需要加强大学生职业生涯规划教育,帮助大学生进行自我认知的探索,挖掘其潜能,尽早结合自身特点、职业要求和社会需要,明确自己的人生定位,全面发展个人综合素质,提前做好就业准备,努力提高就业竞争力。

我们在实际工作中经常发现,许多在校大学生不懂得如何进行职业规划,许多学生由于缺乏具有竞争力的求职技能,毕业选择去向时不知道何去何从,给自己求职择业及人生发展造成了很不利的影响,甚至走了弯路。要改变这种现状,高校应该高度重视大学生的职业生涯规划教育,引导大学生了解自己所学专业发展趋向,思考自己需要掌握哪些知识和能力,思考自己将来适合从事什么样的工作;引导学生从大学入学起就有计划地安排自己的学习和生活,有计划地参加各种社会实践活动和学生社团组织,有计划地拓展自己的综合素质;引导学生对自己进行清晰的评价和认识,对自己所处的社会环境进行分析和预测,对自己的未来发展做出判断和确定方向,从而为

自己成功走向职场奠定基础。由此看来,对大学生进行职业生涯规划 and 就业指导教育是高等学校不可或缺的课程。开设好这门课程,编写体系完整、结构科学、内容实用、可读性强的好教材当然是至关重要的。

这本由高静和吴梦军老师主持编写的《迈向职场成功之路——职业发展与就业创业指导》一书,是他们多年工作实践经验和理论研究的结果。这本教材内容鲜活生动,形式丰富多彩,文笔通俗易懂,结构清晰简洁。其中,别出心裁的职场咨询室,由职业指导专家直接解答大学生求职中的疑难问题;各类项目的思考与练习,可以有效组织大学生在入职前进行必要充分的演练;丰富生动的案例与资料,能够使大学生在职业规划和就业创业中得到启迪;隽永精炼的名言警句,可以鞭策大学生自警自励,净化心灵,滋养素质。全书深入探讨了当代大学生职业生涯设计的理论和实践问题,具有前瞻性和实用性。教材对大学生认识自我,发掘职业兴趣,找准职业方向具有很好的指导意义;对大学生如何充分发挥自身优势,掌握简历制作和面试的技巧和方法,选择适合自己的求职途径,有效规避求职陷阱等实用问题也作了详尽的指导,并且根据当前国家对创业教育的指导思想编写了创业准备、创业谋划和创业实践的内容,为同学们将来创业播下种子。这本书既可以做职业发展就业指导课程的教科书,也可以成为伴随大学生进入职场前后随时可翻阅参考的工具书,的确是一本不可多得的好教材。

帮助学生找到适合的工作,并让他们在工作中得到快乐是我们的初衷,帮助学生进行科学合理的职业生涯规划,让每个学生都能够健康快乐地成长成才,都能够各得其所,人尽其才,在这个过程中实现自己人生价值的最大化,将是我们孜孜以求的目标。

衷心希望每一位阅读本书的大学生都能够有所收获,衷心祝愿每一位高校毕业生都能够带着自己所做的科学的职业生涯规划,成功迈入职场和社会,顺利地实现就业,拥有一个美好灿烂的未来!

2015年6月6日

(作者为山东省教育厅教育科学研究院院长)

前 言

大学教育对于大学生的成长成才极为关键。有些大学生能提前确定自己的人生理想和职业目标,通过自己的努力打下扎实的基础;而另一些大学生却始终迷茫,到离校的那一天还不知道自己的路在何方。一个刚刚步入大学的青涩高中生,经过大学的历练和洗礼,可以成为一名综合素质全面、职业能力突出的职场精英,但如果在大学期间没有树立自己的理想和奋斗目标,大学生活就可能在庸庸碌碌中流逝。

该如何有效地规划大学学习生活呢?我们认为,除了有赖于大学生自身的主动探索、刻苦努力外,也需要高校就业工作部门、就业指导老师不断提高自身职业化、专业化的服务水平,以有效指导在校大学生科学规划职业生涯,从容做好就业准备,主动、理性地进行双向选择,顺利走上工作岗位。

通过本书,你将会了解和学习以下内容:

你将了解自己的兴趣是什么,希望从事什么职业,了解自己的性格适合从事什么职业,了解自身具有的能力能够从事什么职业,通过自我探索找出答案。只有了解自己优势和劣势的人,才能在社会的海中自在遨游。

你将学会对自己客观地评价,从而确定自己的发展方向和目标。从大学入学开始,就对自己的职业生涯进行科学的规划,围绕你的职业目标,有计划地提升自己的综合素质和职业能力;度过一段最充实的大学时光。

你将了解职业发展趋势、职场环境以及未来职业对人才的需求,了解企业希望招聘具有什么素质的大学毕业生。只有清楚地知道自己所应聘企业的需求,才能找到最适合自己的企业和工作岗位。

你将学会制作充分展示自己精彩的个人简历,学会撰写打动招聘人员的

求职信,从而顺利闯过求职第一关,得到面试的好机会。你还将学会机智回答面试官提出的各种问题,留给面试官良好的第一印象,从而顺利得到你梦寐以求的好工作。

你将了解通过什么途径和方法找工作更方便、更有效,了解不法企业为大学生设下的招聘陷阱具有什么样的特征,了解怎样拿起法律的武器维护自身的合法权益,从而走上平安顺利的求职之旅。

你将得到一颗创业的种子,当你在社会上积累了足够的创业经验,当你有了一个好的项目和一定的资金,当你有了创业的愿望和创业的技能,你可以勇敢地去创办自己的企业,做自己的老板,为自己和社会创造更大价值。

本书是由多年从事大学生职业发展与就业指导的老师集体奉献的,希望能为大学生成功走向职场提供有益的指导。这本书既适合高校开设大学生职业发展与就业指导课程使用,也适合从事就业指导工作的老师、其他择业人员及相关人员培训时学习和参考使用。全书由五所学校的老师成立了教材编委会,明确分工并提出了编写思路和提纲,各章撰写人员:第一章高静、于宁先,第二章滕辉、卢宝丽,第三章滕辉、滕春玲、崔玉祥,第四章司赞、杜来超、姜庆军、吴春燕、孙瑜,第五章王玉琢、王琦,第六章宿立优、潘涌,第七章高静、吴梦军,第八章郝敬东、陈平,第九章吴梦军、徐芳芳、高静,第十章高静、王守光,第十一章王瑞君。高静、吴梦军、徐芳芳负责全书的通稿和修改工作,尹元华负责全书的审定工作。

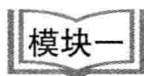
本书在编写过程中得到了省内高校就业指导专家的指导和帮助,参考了同行的有关著作,汲取了其中有价值的成果,在此表示衷心的感谢!山东人民出版社为本书的出版提供了热心帮助和鼎力支持,编辑付出了大量辛勤的劳动,在此一并表示谢意!

恳请同行专家和大学生给我们提出宝贵意见,以利于更好地修改和完善这本教材。请将您的宝贵建议发至邮箱 jyzdc@sina.com。

编者
2015年6月

目 录

序	申培轩 1
前 言	1



知己知彼 百战不殆

——职业生涯规划,从“我”起步

第一章 职业规划概述

——选择比努力更重要	3
第一节 职业的概念及分类	4
第二节 职业生涯规划,成就梦想	11
第三节 职业生涯规划理论概述	20

第二章 自我探索

——开启精彩人生	26
第一节 我是谁——大学生自我探索	27
第二节 我想做什么——大学生职业兴趣探索	32
第三节 我适合做什么——职业性格探索	37
第四节 我能做什么——职业能力探索	46
第五节 我的职业锚——职业价值观察探索	54

第三章 职场探索

- 走出“象牙塔” 73
- 第一节 大学生了解工作世界的方法 74
- 第二节 职业对人才素质的要求 83

第四章 做出决策

- 启动职业生涯规划 97
- 第一节 大学生职业生涯发展目标的确定 98
- 第二节 职业生涯规划的制定 102
- 第三节 大学生职业生涯规划的实施 115



我的未来我做主

——走好职业发展第一步

第五章 走向职场

- 大学生职业适应与发展 123
- 第一节 从学生到职业人的转型 124
- 第二节 打造自己的职场品牌 128

第六章 求职材料准备

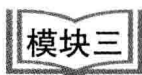
- 未雨绸缪更重要 141
- 第一节 简历制作——开启职业之门 142
- 第二节 就业信息收集和就业途径选择 147
- 第三节 识别招聘陷阱,规避求职风险 151

第七章 面试策略与技巧

——留下良好的第一印象	161
第一节 面试前的准备	162
第二节 面试中的应答技巧	171
第三节 面试后的注意事项	183
第四节 笔试的类型与技巧	184

第八章 就业政策与法规

——成功就业的基础	189
第一节 大学生就业创业相关政策	189
第二节 山东高校毕业生就业工作流程及相关事宜	192
第三节 劳动合同和劳动争议	203



一生何求

——人生就是创业

第九章 创业准备篇

——内修外炼 能力为先	217
第一节 创业的内涵与意义	218
第二节 大学生创业素质准备	219
第三节 大学生创业能力准备	226
第四节 大学生创业面临的问题	230
第五节 大学生创业的类型与步骤	233

第十章 创业谋划篇

——抓住机遇 谋定后动	241
第一节 创业项目市场调查和选择	242

第二节 创业项目调研评估·····	246
第三节 创业融资与组建团队·····	248
第四节 创业企业组织形式·····	251
第五节 撰写创业计划书·····	254

第十一章 创业实践篇

——做自己的老板·····	261
第一节 创业企业营销的基本思路·····	262
第二节 创业企业的市场机会与机会发掘·····	266
第三节 创业企业的市场定位及营销组合·····	269
第四节 创业企业的目标营销·····	278
第五节 算好自己的账——财务管理·····	282

附录 职业索引

——职业兴趣代号与其相应职业的对照·····	298
报到证与通知书样本·····	303
就业相关网站·····	305
主要参考文献·····	306



模块一

知己知彼 百战不殆

——职业生涯规划,从“我”起步



关于职业生涯开发与管理

只要开始,永远不晚;只要进步,总有空间。



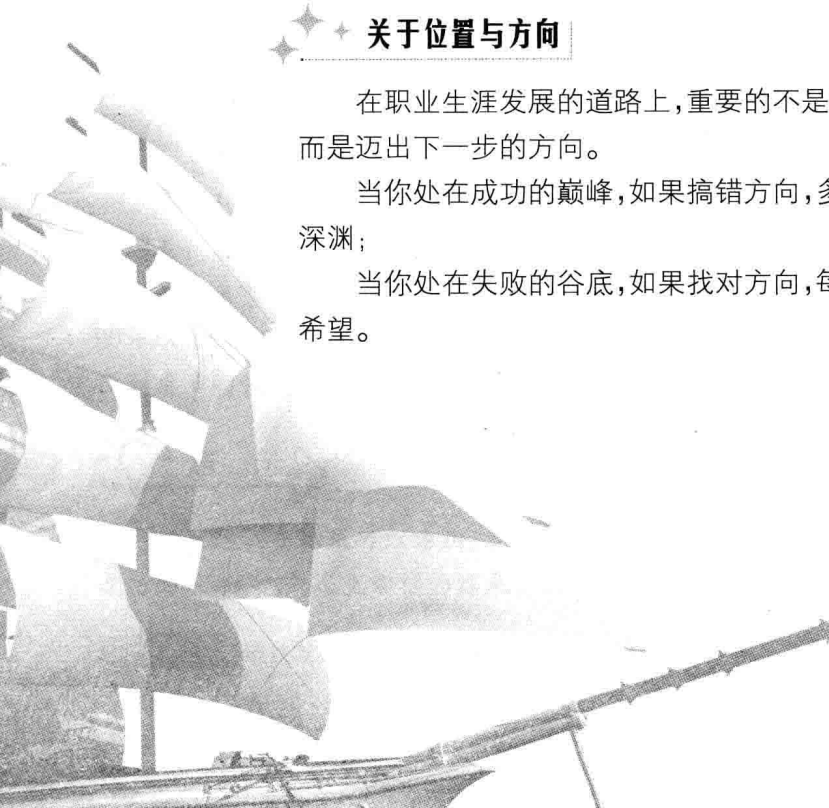
关于位置与方向

在职业生涯发展的道路上,重要的不是现在所处的位置,而是迈出下一步的方向。

当你处在成功的巅峰,如果搞错方向,多走一步就是万丈深渊;

当你处在失败的谷底,如果找对方向,每走一步都有无限希望。

——程社明



第一章 职业规划概述

——选择比努力更重要



学习提示

我们用审视的目光去观察和判断身边人们的生活状态,会发现成功人士往往具有一些惊人的“通性”——在“职业规划”或“自我修炼”方面有着高人一等的造诣,从而取得了常人梦寐以求的成就。每个人的职业生涯就那么几十年,如果没有一个切合实际的规划,不要说难以取得大的成就,有时候可能连饭碗也保不住。本章探讨做好职业生涯规划的必要性和职业选择的重要性,帮助大学生在正确的道路上不断发展自己。通过本章的学习,希望你能了解:

1. 职业生涯规划的含义。
2. 职业生涯规划的原则与步骤。
3. 职业生涯规划的基本理论。



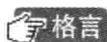
案例分享

意大利有一家杂志社,曾对比利时全国 60 岁以上的退休人员进行了一次专题调查:“你最后悔的事情是什么?如果你感到自己的事业成功的话,你成功的奥秘是什么?”调查的最后结果显示,67% 的人后悔年轻时错误地选择了职业,而 90% 以上的人感到成功的奥秘是进行了“职业生涯规划”,只有 11% 的人后悔没赚到更多的钱。



启示

从上述调查结果可以看出,职业规划对于每个人是多么的重要,它既是事业成功的基础,也是人生幸福的源泉。选错了职业,不仅不利于个人的发展,更阻



格言 成功就是做最好的自己。

碍人们走向成功。要想选对职业,取得职业的较大发展,就必须科学地进行职业生涯规划。

第一节 职业的概念及分类

职业一词的英文“Vocation”是由拉丁文衍生出来的,意思是“生命的呼唤”。正如大哲学家罗素所言“选择职业,就是选择将来的自己”。职业,是青年学子面对的一个色彩斑斓、极为广泛的世界,是即将进入的领域。大学生若要合理进行职业生涯规划,成功选择职业,掌握职业的基础知识是必不可少的。

一、职业的概念与特点

(一)职业的含义

现代社会是一个高度职业化的社会,人们总是要在一定的职业中获得生存资料和发展机会。那么,什么是职业呢?对于职业,目前人们有不同的说法:有人说“职业是一种工作”,如医生、教师等;有人说“职业是一种生活来源”;有人说“职业是一种专业类别”或是一种“等级身份”;有人说,职业的内涵是“责任和义务”;等等。我们认为,职业是指人们为了谋生和发展而从事的具有相对稳定经济收入和特定类别的社会劳动。这种社会劳动综合表现了职业人的生活方式、经济状况、教育程度、行为模式、道德情操,也反映了职业人的权利、义务和职责。

首先,职业是谋生的手段。个人通过职业实现个人和家庭生存的需要。“民以食为天”,解决好就业问题,是个人安身立命之本,是人的最根本的需要。

其次,职业使人获得对社会、行业、集体、单位的归属感。职业给人提供了一个最经常的社交场所,满足人们对归属和爱的需要。个人的价值不通过社会职业是不可能表现出来的,择业的成功和职业上的成就,能够满足人们实现社会价值的需要,成为在社会中有所作为的人,从而获得成就感,满足受到社会尊重的愿望。

第三,职业是促进个性发展的手段。世界上没有完全相同的人,这种个体差异有先天的生理和心理上的差异,更主要的是由后天的环境、教育、机遇特别是职业所形成的。军人、教师、艺术家各有特质。人们可以通过对职业的选择,发挥自己的特长,满足自己的兴趣,实现自己的理想,满足展示个性的需要。同时人们根据社会发展和职业的需求,不断地完善自我,促进人的全面发展。

人作为社会的一员,都要在一定的职业岗位上履行自己对社会的义务,同时也接受社会为自己提供的生存和发展的条件。不劳动者不得食。在通常情况下,人人都应当有一定的职业,当然,不一定一生固定在一种职业上。

(二)职业的特点

职业是个人和社会联系的焦点,是个人参与社会分工与协作的立足点,因此职业具有以下特点。

1. 社会性。社会性是指每种职业都是劳动者进行的、为社会所需要的社会生产劳动。职业的基本内涵就是劳动。农民种地、工人生产、科学家进行科学实验、医生给病人治病、教师教书育人,都是劳动,均属于不同的职业。正是各不相同的职业,构成了一个完整的社会体系。人们在不同职业岗位上的劳动,为人类和社会创造了财富和文明,推动了社会的不断发展。个人从事职业的过程,就是参与社会活动的过程,是个人与社会相融合的过程,这就使得职业具有社会性,成为社会的重要组成部分。

2. 专业性。专业性是指每种职业都有自身的专业要求和专业特点。就像俗话说:隔行如隔山。职业工作是依靠专门的职业知识和职业技能进行的,特点不同,自身的要求不一样,使得职业都具有自身的发展规律和特殊程序,形成了职业的专业性特点。现代社会中,伴随着科学技术的巨大进步,行业的科技含量增加,行业之间的差距越来越大,对职业的专业知识和专业技能的要求也随之提高,职业的差距更加明显。由于职业的专业性要求比较高,各个行业对从业人员都具有特殊要求,所以在培养人才的过程中开设了多种专业,对人才进行专门培养,以适应行业专门化的需要。

3. 行业性。行业性是指每种职业都存在、聚集于一定的行业之中。行业是根据生产单位所生产的物质产品或提供服务的不同而划分的。在我国,行业主要是按照企事业单位、机关团体和个体从业人员所从事的生产活动、社会活动性质的同一性来分类的。任何职业都带有行业的规定性,受行业的影响,使得职业具有行业的特征。

4. 连续性。连续性是指劳动者从事某种社会工作的相对稳定性。社会分工是一种客观存在,是社会维系生存并得以发展的基础,社会越进步,社会分工会越细。这种分工要求劳动者相对稳定,这样才能不断积累经验,不断丰富各个职业门类的知识,同时,各种职业本身才有可能不断发展。某种职业的专业化程度越高,越是要求稳定。



格言 没有完整的价值观,掌握再多的工具也无法真正获得成功。