



大学生 职业行为 优化

主 编 李 剑

副主编 李婷婷 张宝中

主 审 黄 华



南京大学出版社

大学生 职业行为优化

主 编 李 剑
副主编 李婷婷 张宝中
主 审 黄 华
编 者 李 剑 张 清 方 敏 孙 明
王阮芳 李婷婷 刘俊芳 张宝中



南京大学出版社

G467.38
495

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业行为优化/李剑主编. —南京: 南京大学出版社, 2015. 7

ISBN 978 - 7 - 305 - 15180 - 4

I. ①大… II. ①李… III. ①大学生—职业教育
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 103226 号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
出 版 人 金鑫荣

书 名 大学生职业行为优化
主 编 李 剑
责任编辑 李廷斌 吴 华 编辑热线 025 - 83596997

照 排 南京理工大学资产经营有限公司
印 刷 丹阳市兴华印刷厂
开 本 787×960 1/16 印张 15 字数 253 千
版 次 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷
印 数 1~3 000
ISBN 978 - 7 - 305 - 15180 - 4
定 价 30.00 元

网 址: <http://www.njupco.com>
官方微博: <http://weibo.com/njupco>
官方微信号: njupress
销售咨询热线: (025)83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

内容简介

本书通过八个单元对大学生职业行为优化进行介绍、分析与讨论。第一单元“初识职场”，让我们了解企业需要怎样的你，明白求职与应试的要求；第二单元“树立职业道德”，让我们懂得以道德修养培养道德规范；第三单元“培养职业意识”，让我们主动高效地融入团队，实现工作目标；第四单元“优化职业心理”，让我们完成从学生到员工的心理转变；第五单元“打造职业形象”，让我们通过职业形象展现个人内涵；第六单元“提升职业素质”，提升我们的团队合作能力、交流沟通能力、创新思维能力；第七单元“规划职业生涯”，让我们成为就业有保障、生活幸福的成熟职场人；第八单元“规范职业行为”让优秀的企业文化和企业制度规范我们的职业行为，促进社会的进步。

本书选取了大量的案例，在每个单元后设有“观察与分析”，书后附录加入面试参考题、企业员工手册要点，引导阅读者用心探究“大学生职业行为优化”的方法，并在学习实践中得到体验。

本书将为初入职场的大学毕业生或者处于就业彷徨阶段的在职人员提供多方面的帮助。

前言

《大学生职业行为优化》旨在帮助正在准备踏入职场的大学生们掌握职业成功的基本技能,帮助大学生们找到适合自己生存发展的工作,帮助企业用人单位解决新员工的就业入职第一步。职场与校园是两个完全不同的环境,不同的环境就会有不同的游戏规则。要想在职场站得稳,必须适应职场规则。

在竞争日益激烈的职场环境中,大学毕业生和初入职场者不仅要用职业道德修养展现自己得体的职场礼仪形象,更要有所超越,把自己塑造为有职业意识与素质的团队成员,用健康的职业心理,规划好自己的职业生涯,以规范的职业行为,走入职场,做一名合格的职场人。

本书的独到之处就是将大学毕业生的自我管理问题与职业规划及职业行为联系起来,从校园到企业,让大学生们为踏入职场做好充分准备。本书不仅仅是一本教科书,还可以作为在整个职业生涯中随时用到的工作指南。

本书由李剑担任主编并统稿,李婷婷、张宝中担任副主编。其中李剑编写第一单元“初识职场”,第七单元“规划职业生涯”的2、3节,附录一,附录二;张清编写第二单元“树立职业道德”;方敏编写第三单元“培养职业意识”;孙明编写第四单元“优化职业心理”;王阮芳编写第五单元“打造职业形象”;李婷婷编写第六单元“提升职业素质”;刘俊芳编写第七单元“规划职业生涯”的1、4节;张宝中编写第八单元“规范职业行为”。

本书在策划及编写过程中,得到了南京科技职业学院(原南京化工职业技术学院)和南京机电职业技术学院的支持。

本书在编写中,许多企业给予了大力帮助,在此感谢中石化扬子公司、中石化南化公司、南京化学工业园区公用事业有限责任公司、南京钢铁集



团公司、塞拉尼斯(南京)化工有限公司、空气化工产品(南京)有限公司的茅爱新、袁挺进、芮凤翔、许建德、蒋君等。

由于编者水平的限制,本书在编写过程中难免存在不足,敬请广大读者提出宝贵意见,以便于后续修订。

编者

2015年3月

南京

南京

南京

南京

南京

南京

南京

南京

南京

目 录

1 初识职场	1
1.1 走进职业化	3
1.2 企业需要怎样的你	8
1.3 求职与应试	17
1.4 观察与分析	21
2 树立职业道德	27
2.1 职业道德内涵	29
2.2 职业道德规范	33
2.3 职业道德修养	40
2.4 观察与分析	43
3 培养职业意识	49
3.1 职业意识的养成	51
3.2 岗位责任意识	52
3.3 团队合作意识	59
3.4 主动高效意识	66
3.5 观察与分析	70
4 优化职业心理	75
4.1 职业心理素质	77
4.2 职业心理健康	81
4.3 从学生到员工的心理转变	87
4.4 观察与分析	94



5 打造职业形象	99
5.1 职业化形象是企业形象的展示	101
5.2 职业形象体现个人内涵	105
5.3 打造职业形象	109
5.4 观察与分析	121
6 提升职业素质	125
6.1 提升素质,立足职场	127
6.2 团队合作能力的训练	131
6.3 交流沟通能力的训练	134
6.4 创新思维能力的训练	140
6.5 观察与分析	145
7 规划职业生涯	149
7.1 规划专属你的职业生涯	151
7.2 五险一金为你提供就业保障	161
7.3 做个明明白白的纳税人	170
7.4 观察与分析	172
8 规范职业行为	177
8.1 企业(公司)文化	179
8.2 企业(公司)规章制度	185
8.3 自主创业	191
8.4 观察与分析	198
附录一 面试参考题	207
附录二 企业员工手册要点	214
参考文献	231

1

初识职场





第一章 緒言

一、研究之目的及意義

二、研究之範圍及對象

三、研究之方法

四、研究之步驟

1

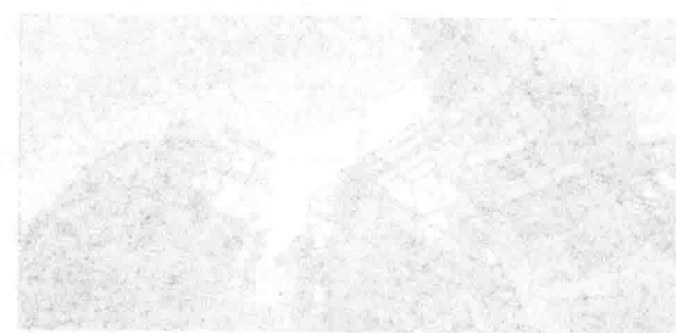
第一章 緒言

一、研究之目的及意義

二、研究之範圍及對象

三、研究之方法

四、研究之步驟



五、研究之結論

六、研究之建議

七、研究之參考文獻

八、研究之附錄



1.1 走进职业化

【案例 1】

故事一 关于德国制造。1911 年 4 月,位于云南滇池螳螂川上的石龙坝电站建成发电。这座水电站所用的水轮机、发电机和变压柜全部是德国西门子公司的产品。100 多年过去了,它至今仍然可以正常运行,为邻近的村寨提供所需的电力。青岛原德国租借区的下水道是德国人当年留下的工程,在高效率地使用了 100 余年后,一些零件老化了需要更换,但是当年的公司早已不复存在。城建公司的员工开始四处寻觅配件公司,后来一家德国的相关企业给他们发来一封电子邮件,说根据德国企业的施工标准,在老化零件周边 3 米以内的范围内,应该可以找到存放备件的小仓库。城建公司根据这个提示,在下水道里找到了小仓库,里面全是用油布包好的备件,熠熠生辉。而当今的德国制造,正在进入工业 4.0 时代。

故事二 日本汽车工业发展已有 120 年的历史。近四十年来,日系车真正地改变了全球汽车工业的格局,在美国和欧洲优品质汽车雄霸的舞台上,以“更节能、更人性、更舒适、更亲切”的武器,划分出一块重要领域。在多次的石油危机中,日本的小型汽车优势更得以彰显,日本车质量好,产销世界第一。日本人口是中国的十分之一,面积是中国的二十五分之一,GDP 却是中国的三倍以上。为什么?

讨 论

1. 设想一下,能有这样品质、质量保障的产品和管理,是什么样的企业?

2. 需要什么样的员工才能做到?



【案例2】

故事一 几乎每个人都向往管理人性化、薪水高、工作轻松的公司。对于每一个员工来说,多次荣登美国最佳雇主榜首的 Google 简直就是他们梦寐以求的职业天堂。它有以人为本的一流办公环境,每层办公楼之间都安装了一个滑梯,除了休闲娱乐功能外,还可供员工们在发生火灾时紧急撤离。办公大楼随处可见白色书写板,方便员工随时记下各种新创意,一日三餐随时享用,而且完全免费,计算机或其他数码产品可以随时送修。你可以带宠物上班,零食随用随取,工作累了可以享受免费的按摩和水疗,有20%的时间可以做自己想干的事情,你可以按照自己的想法装饰自己的办公区域。Google 被形容成一个工作的天堂,员工下班后都不想离开办公室,也舍不得跳槽。据称,每25秒就有一份言辞恳切的求职简历发给 Google。但是,Google 不是慈善机构。你不妨扪心自问:如果自己去 Google 上班,能胜任吗?他们雇佣最好的工程师,当然同样期待那些工程师有着最佳的表现。但公司在同一环境中一下子有了这么多的顶尖人才,你能想象得到竞争的残酷性。这些最有才华的工程师,只是确保 Google 的产品良好运行的一个齿轮。这同时意味着为 Google 创造最好工作环境的每位 Google 服务人员和管理人员同时也只是螺丝钉。

故事二 高科技的苹果公司不断创新,从电脑、音乐播放器、手机到操作系统、专业软件等。苹果公司就像 Google 与微软以及其他所有想要在21世纪存活的公司一样,只售卖一种东西:一个生态系统。而苹果公司的生态系统目前是世界上最为强大的——一个互相连接紧密,捆绑得即使你想离开都无法做到的生态系统。苹果的设计文化,让苹果成为“酷品牌”的代表。它是产品、应用、服务于配件的聚集。它拥有黑洞般的吸引力。这就是美国苹果公司。

讨 论

1. 这样有发展的行业、吸引人的公司,你想去吗?

2. 你的附近,各地区的高新开发区、工业经济开发区,有着许多不同的国企单位、外资企业、合资企业、民营企业,你想过如何选择你的职业吗?



一、你心中的职场是什么样的？

对于工作,可能每个人都有不同的理解。有资料说,德国人认为工作需要认真守则,德国制造品质超群;日本人认为工作是生命的价值所在,所以日本产品多人性化;美国人认为工作是用生命去做的事情,所以美国的产品创意无限。反观不少中国人认为工作就是混口饭吃。在他们的观念里,如果是在政府机关上班,他们就认为自己是为“公家”做事;如果是在公司里面工作,他们就认为自己是“老板”打工。这样的思维似乎已经根深蒂固了。他们认为,工作就是一种简单的雇佣关系,做多做少,做好做坏,和自己没有多大的利益关系;他们从来没有认识到是在为自己工作。这样的工作观念让无数年轻人错失了人生中宝贵的机会,甚至等到中年的时候仍在不断地埋怨自己的工作。

从学生向员工的角色转化,表面上表现为职业化,但深层的东西其实是对于社会 and 自我的正确认识,是一个社会化的过程。大学生工作适应最突出的障碍就是以自我为中心,不能正确地认识自我,不能正确地认识社会、人性、职业和他人。

在校时,我们大学生对于社会的认识,容易走两种极端:一种是对社会和人性的复杂,缺乏基本的认知和准备,过于天真和无知;另一种则是对社会 and 人性过于悲观,对现实的无奈和失望使他们对自己的人生规划抱有强烈的抵触意识,又因为过于理想化而导致苛刻、偏激、狭隘、封闭。

一个职业咨询师说,一个公司在同一年录用过三个大学生,一个纯粹无法胜任工作;一个缺乏主动性,干什么都得告诉他,不说他就不知道该干什么;另一个太过于强势和主动,他工作是去改造别人的,还得让上司听他的。这三种类型在当今大学生当中具有很强的代表性。

在人才交流市场上,我们常常会发现,多数单位在招聘员工时,希望应聘者具有一定的工作经验。其实,大学生在学校所学的专业知识和经验,离社会的实际要求肯定有很大的差距,用人单位真正看重的并不是简单的成绩单,也不是表面的学历学位,而是职业素养。专业知识和经验不是阻碍我们大学生角色转化的最大难题,我们从小学到大学毕业,十几年的学习经历让我们积累了丰富的学习经验,参加工作后的岗位专业知识我们一定能轻松搞定,工作经验我们也一样能扎实积累。但是,职业态度、职业意识、提升职业道德、职业行为、职业技能等职业素养才是我们大学生的“软肋”,这些方面的欠缺在职业适



应阶段都会表现出来。走进职业化,培养职业意识、提升职业素养是我们大学生角色转换的重点。

什么是职业化呢?就是在合适的场合下表现出合适的行为。

动态地看,职业化就是个性的发展要适应共性的要求,将外在要求内化为自我修养,按照职业要求改造自我的过程;静态地看,职业化就是训练有素、行为规范。在今天,一个人的职业化程度决定了他在职场中的发展前途,甚至也会影响其家庭的和睦幸福。

从外在呈现来看,职业化表现在职业资质、职业态度、职业意识、职业道德、职业行为、职业技能等方面,要充分符合工作的需要,其中知识、技能、态度尤为重要;而从内在来看,所有看得见的表现都是由看不见的价值观决定的,因此,职业化是内力的外现。如果将这二者结合起来看,职业化给人的观感是,第一层次看穿衣戴帽;第二层次看待人接物;第三层次则是看价值观。

二、向职业化进发你准备好了吗?

进入大学,就进入了职场的热身准备期。大学生通过大学教育,应成为一个健全的社会人、职业人。大学生职业素质,是大学生毕业后作为劳动者对社会职业了解与适应能力的一种综合体现,它以职业兴趣、职业能力、职业个性、职业情况、职业态度等方面来表现。因此大学生就职前必须进行思维转变和意识转变。

特点 \ 类型	大学生	企业职工
知识构成	基础知识	行业/专业知识
表达方式	我喜欢/我认为	我应该/我建议
考核对象	能力	业绩/绩效
结果呈现	考试成绩	薪水/职位
终极目标	毕业/就业	精彩的事业/丰富的人生

从上面的表中不难看出,大学生与企业职工之间的差别,不仅仅体现在心态上。就目标而言,企业看重的是处事与做事的态度和结果,两者之间是有明显区别的。

从一名学生转变为一名企业的员工,有能在激烈竞争之中找到一份满意



工作的激动和兴奋;也有想尽快踏入工作岗位,用十几年来的知识积累,为企业为社会发挥才能、创造职业价值的冲动和豪情;更有刚刚踏入社会,犹如精心饲养的动物放生大自然,进入一片陌生领地的忐忑不安和迷茫。这种激动和兴奋、冲动和豪情、忐忑不安和迷茫,交织在一起,是一种甜蜜,也是一种苦涩。大学生就业后常常会有以下三种情况心态:

(一) 感觉理想与现实的落差较大

刚参加工作,被人认可的愿望十分强烈,曾经都是学校里的高才生或者说是所谓的“天之骄子”,如今却只是一名普通员工,做着简单的工作。进的是名牌大学,学的是热门专业,但没有获得期望的薪酬和机会。这种期望值的落差,让许多应届大学生无所适从,无法安心工作。这种心理的落差将导致应届大学毕业生心态浮躁,无法看见自己的前途,越加对未来迷茫,感觉自己郁郁不得志,最后走向破罐破摔的边缘。

(二) 急于求成,遭受挫折后不能承受压力

大学生在校期间学习到的知识非常有限,更多的是技术技能的基础。基于具体岗位的很多工作知识需要在工作实践中不断学习、锻炼和提高。工作中的任何过失和错误都有可能造成本单位的经济损失,所以任何小小的失误也难免招致同事或上级的批评或者斥责。对于刚毕业的大学生,这些心理压力如果不能得到有效的释放或者化解,就可能转化成对企业或同事的抱怨,无法使自己在技能上提高,无法融入集体,同他人建立良好的人际关系,最终心理失衡的现象更加严重。

(三) 围城思想严重,盲目感较强

应届大学生心智还不成熟,跟同事交流过程中,往往会受外界影响,总认为自己所在的岗位、工作环境甚至行业中存在这样或那样的问题,这山望着那山高,公司的月亮不如其他公司的月亮圆,越发对自己目前的状况和工作不满,而没有去思考自我,这样造成对自己的定位不清楚,目光短浅,眼高手低,互相攀比,正如俗话说说的“心比天高,命比纸薄”一样,不满情绪积累到一定程度后,稍不如意就一走了之。

职业规划与人生发展咨询专家徐小平曾说过,现在的学生走上工作岗位,缺少的东西太多。很多人不能正确认识自我和社会,没有明确的就业意识,缺乏一定的职业素养,造成大学生参加工作后的社会化、职业化转变的困难,也



在一定程度上影响了大学生的职业发展。

事实上,社会和职业既没有有些人期望的那么美好,也不如另一些人想象的那么坏,它复杂而真实,需要我们将片面的、绝对的、理性的、批判式的思维转化为感性的、同情式的理解认同,用坚强而温和的眼光和胸怀去接纳。这样的人生境界虽然需要一定的年龄和阅历才能达到,但职业经历能够促使我们大学生,用一种更现实、更客观、更温情的眼光来看待社会、职业和自我。我们应该牢记,在书本上、网络上抽象地批判人性,与实际地同真实的人接触的感受和看法是不一样的。

社会对于个人的改造的力量是巨大的,个人对社会和环境的适应应该是积极主动,而不是消极等待和望而却步,关键是我们要有足够的自觉,有意识地接受、完成这个改造的过程,让这个过程短一点,让自己和周围的人痛苦少一点。

职业成功取决于三大要素,即知识、能力和态度。知识解决的是“知道怎么干”的问题,能力解决的是“会不会干”的问题,而态度解决的则是“想不想干”的问题。职场的竞争表面上是知识、能力、职位、业绩、关系的竞争,实质上却是职业心态和人生态度的竞争。有什么样的心态,就会有什么样的人生。积极健康的职业态度是获得职业成功最重要的资本,也是最核心的竞争力,因为态度决定成败。

1.2 企业需要怎样的你

【案例 3】

许振超所在的青岛港前湾集装箱码头是由青岛港集团、英国铁行集团、中远集团、丹麦马士基集团总投资 8.87 亿美元合资经营的目前世界上最大的集装箱码头企业之一。许振超参加工作四十多年来,以“干就干一流,争就争第一”的精神,立足本职,务实创新,干一行,爱一行,精一行。他自学成才,苦练技术,练就了“一钩准”、“一钩净”、“无声响操作”等绝活,并模范地带出了“王啸飞燕”、“显新穿针”、“刘洋神绳”等一大批具有社会影响的工作



品牌。他带领团队按照“泊位、船时、单机”三大效率的标准要求,深入开展比安全质量、比效率、比管理、比作风的“四比”活动,先后六次打破集装箱装卸世界纪录,使“振超效率”令世人赞叹,将“振超精神”名扬四海。“10小时保班”服务品牌为顾客提供了超值服务,吸引了全球各大船运公司纷纷在青岛港上航线、换大船。

许振超是1967年初中毕业的一名普通的码头工人,但他勤奋好学,成为一名“桥吊专家”。他认为一个人可以没文凭,但不可以没知识;可以不进大学殿堂,但不可以不学习。只有知识才能改变命运,只有发奋学习才能成就未来。许振超是位创新的探索者,他的认识很朴素:我当不了科学家,但可以有一身的“绝活儿”。这些“绝活”可以使我成为一名能工巧匠,这是时代和港口所需要的。就是凭借着这样的一种信念,许振超的“技术口袋”里的“绝活”愈来愈多了。许振超常说:人总是要有一点精神的,在工作岗位上,干就干一流,争就争第一,拼命也要创出世界集装箱装卸名牌,为企业增效,为国家争光。在这种精神支撑和鼓舞下,“振超效率”诞生了。“振超效率”就是进取意识,一种不安于过去落后的装卸工艺、装卸方法等状况,不断地进行改革,把一些不适应生产发展的东西改掉、革掉,包括一些不适应生产的管理方式。温家宝总理曾经说过,“振超精神”就是爱岗敬业、无私奉献的主人翁精神,就是艰苦奋斗、努力开拓的拼搏精神,就是与时俱进、争创一流的创新精神,就是团结协作、互相关爱的团队精神。许振超相信:知识可以改变命运,岗位能够成就事业!许振超从一个普通的码头装卸工人到技术工人,再到技术能手、技术专家,成为一名优秀的现代企业工人,让我们看到中国工人的新时代职业精神。

讨 论

你如何理解“振超效率”?