



二十一世纪“十三五”规划教材
任务引领、项目驱动型（最新理实一体化教程）

职业生涯规划与就业指导

ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

主 编 秦 辉 陈 婧 余 群



吉林大学出版社



二十一世纪“十三五”规划教材
任务引领、项目驱动型（最新理实一体化教程）

职业生涯规划与就业指导

ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

主 编 秦 辉 陈 婧 余 群

副主编 赵 静 孙 剑



吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯规划与就业指导/秦辉, 陈婧, 余群主编.

—长春: 吉林大学出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-5692-0019-5

I. ①职… II. ①秦…②陈…③余… III. ①大学生—
教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 134667 号

书 名 职业生涯规划与就业指导

ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

作 者 秦 辉 陈 婧 余 群 主编

策划编辑 沈广启

责任编辑 沈广启

责任校对 李楠博

装帧设计 天利排版

出版发行 吉林大学出版社

社 址 长春市朝阳区明德路 501 号

邮政编码 130021

发行电话 0431-89580028/29/21

网 址 <http://www.jlup.com.cn>

电子邮箱 jdcbs@jlu.edu.cn

印 刷 三河市良远印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 15.5

字 数 372 千字

版 次 2017 年 6 月第 1 版

印 次 2017 年 6 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5692-0017-1

定 价 33.00 元

版权所有 翻印必究

前言

我国正在发生着各种变化，在一定程度上反映了劳动力供求关系的变化。我国劳动适龄人口的总量开始减少，在新生劳动力供给方面，大学生将占据一半左右的水平，农民工总量特别是跨省流动农民工的增速减缓，并逐步趋于稳定。据预测，我国劳动年龄人口将于2016年达到峰值，总量为9.99亿人，之后逐渐下降，到2020年将下降至9.87亿人。2011—2020年就业年均增速将比前期下降0.9个百分点，拉动经济增长率下降约0.4个百分点。城镇化加速推进所释放的农村富余劳动力和劳动力素质的提高，仍然不能弥补劳动力人数减少对经济增长造成的负面影响。

如何规划好自己的职业生涯，顺利实现就业、自主创业是大学生面临的重要问题之一，因此大学生更应合理规划自己的职业生涯，设计自己人生清晰的目标和前进路径，做自己事业的工程师。这是每个大学生迈向成功人生的第一步。充分认识到职业生涯规划的重要性，对自己职业生涯进行科学的设计和有效地维护与管理，能“让无力者有力，让悲观者前行”，从而最大程度地实现人生的目标与价值。

本书共分为八个章节，第一章为职业启蒙，主要讲述了职业概论、职业技能、职业道德与职场礼仪、职业的发展趋势与热门职业等内容；第二章为职业生涯规划，主要讲述了职业生涯规划、职业生涯中的自我认知、职业生涯规划的设计等内容；第三章为择业心理调适，主要讲述了择业中常见的心理问题、大学生择业的心理矛盾、择业心理问题的自我调适等内容；第四章为步入职场，主要讲述了求职材料准备、面试技巧、笔试应对、职业适应等内容；第五章为就业权益保障，主要讲述了就业协议书的签订、就业协议的违约责任、劳动合同订立的法律规定等内容；第六章为创业之道，主要讲述了创业概述、创业者的基本素质及其培养、创业过程等内容；第七章为创新与创业，主要讲述了创新思维、创新与创新能力、知识创新、技术创新与知本创新、创新与创业等内容；第八章为创业与实训，主要讲述了创业风险管理、创业团队、大学生创业的相关政策法规等内容。

本书的编写过程参考了许多相关的教材和专著，借鉴一些专家、学者的观点和资料，引用了大量案例。在此谨向各位专家、学者、作者表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，本书不可避免地存在不足之处，恳请广大读者批评指正。

目 录

第一章 职业启蒙	(1)
第一节 职业概论	(2)
第二节 职业技能	(7)
第三节 职业道德与职场礼仪	(12)
第四节 职业的发展趋势与热门职业	(17)
第二章 职业生涯规划	(26)
第一节 职业生涯规划	(27)
第二节 职业生涯中的自我认知	(32)
第三节 职业生涯规划的设计	(41)
第三章 择业心理调适	(57)
第一节 择业中常见的心理问题	(59)
第二节 大学生择业的心理矛盾	(66)
第三节 择业心理问题的自我调适	(72)
第四章 步入职场	(84)
第一节 求职材料准备	(85)
第二节 面试技巧	(98)
第三节 笔试应对	(116)
第四节 职业适应	(123)
第五章 就业权益保障	(132)
第一节 就业协议书的签订	(133)
第二节 就业协议的违约责任	(137)
第三节 劳动合同订立的法律规定	(142)
第六章 创业之道	(154)
第一节 创业概述	(155)

第二节 创业者的基本素质及其培养	(162)
第三节 创业过程	(169)
第七章 创新与创业	(177)
第一节 创新思维	(178)
第二节 创新与创新能力	(193)
第三节 知识创新、技术创新与知本创新	(199)
第四节 创新与创业	(204)
第八章 创业与实训	(208)
第一节 创业风险管理	(210)
第二节 创业团队	(218)
第三节 大学生创业的相关政策法规	(226)
附 件	(231)
附件一：关于大学生入伍的问题	(231)
附件二：关于大学生创业贷款	(233)
参考文献	(239)



第一章 职业启蒙



开篇案例

期望值过高

14届毕业生小王来自云南罗平，直到当年3月份他还未落实工作单位。他的一位朋友去参加国家医药管理局的供需见面协调会，顺便将他的应聘材料带去帮他落实单位。刚好罗平有一家制药厂要他，专业对口，又是家乡，然而他本人的择业意向却是：单位地点必须在昆明市，至于到昆明的什么单位、具体做什么工作都无关紧要，除此以外，什么单位都不考虑。在这种心态下，结果自然难以如愿。



案例分析

小王的思想在当前毕业生的择业过程中具有一定的代表性。不少毕业生过于向往经济发达地区，尤其是沿海地区的中心城市，最低的期望也是回自己家乡所在地的中心城市。他们只注重经济文化发达、工作环境优越的一面，而忽视了人才济济、相对过剩的一面，择业期望值居高不下，甚至还有逐年上升的趋势，从而导致主观愿望与现实需求之间的巨大落差。

像小王这样过分看重单位所在地的毕业生不在少数。根据一份毕业生的抽样问卷调查，在衡量单位是否符合自己的标准时，有92%的毕业生要选择效益好、工资高的单位，超过85%的毕业生要求单位地处大中城市，愿意到急需人才的边远地区和艰苦行业的毕业生仅占2%。



案例来源

安庆就业网：<http://www.aqjyw.gov.cn/include/content.php?id=391>

第一节 职业概论

一、职业的基本含义

职业，简单讲就是工作。从词义学的角度看，“职业”一词由“职”和“业”构成，“职”即职责、天职，“业”即事业、行业、业务。从劳动社会学的角度来说，职业是劳动者能够稳定从事的有酬工作，是劳动者足够稳定地从事某项有酬工作而获得的劳动角色。在英文里，从最原始的含义上讲，“职业”（profession）一词意味着声明或者宣誓（professing）的行为与事实，它意味着职业的从业者们具有较他人更多的知识。这些高度专业化的知识往往由通过科学研究与逻辑分析而获致的抽象原则所组成，并且是社会能够持续运转的必要条件。此外，职业的从业者对其工作应当具有利他性的动机，他们的职业活动被强调服务理念与客户利益的职业伦理所约束。

我们认为，所谓“职业”就是指人们在社会中为了谋生和发展而担任的职务或工作。它是人们生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、社会地位的综合反映，本质上折射的是人与社会的关系。

需要注意的是，如果从事某项工作虽可获得报酬，但不为法律所认可，不能视之为职业。另外，凡帮助家人工作而间接获得报酬，且工作时间固定的也认为有职业。有工作而无报酬，如义务从事公益工作者，不认为有职业；有收益而无工作，如依靠财产生活者，也不认为是有职业的。

二、职业的特征

（一）职业的社会特征

1. 同一性

首先是行业内的同一性。同一类别的行业内部，其劳动条件、工作对象、劳动强度、工作内容、操作内容、人际关系等方面都是相同或相近的。由于情境的同一，人们就会形成同一的行为模式，有共同语言，很容易相互认同。同事、同行，就是指有一定类似之处的人群。基于此，才形成了诸如行业工会、行业联合体等社会组织，才有从业者的利益共同体。

其次是行业之间的同一性。在不同行业的不同职业类型之间仍然存在着相同点，如工作时间固定、按劳取酬、岗位固定等方面基本相同。应当注意的是，职业的同一性特征随着社会的发展，在不同阶段的表现有所不同。

职业的这种同一性，往往会给人们打上社会印记。例如，张三是教师，人们就会认为他稳重踏实，有学问；张三改行当侦探，人们就认为他精明能干；张三又去搞影

视，人们则认为他活泼浪漫有才情。

2. 基础性

职业是个人和社会存在和发展的基础，因为职业给人们解决了生活的经济来源问题。人们为了生存，必须从事职业活动，人们的各种社会活动，大多都建立在职业的基础上，“衣食足而知荣辱”，有了职业生活，才有其他一切社会活动的基础。

3. 差异性

首先是行业性差异。不同行业之间存在很大的差异，其劳动条件、劳动强度、工作对象、劳动内容等方面都不相同，形成了不同的行为模式、语言习惯、道德规范和职业心理。一般来说，人类社会作为一个有机体，必然存在分工，存在多种多样的职业。古人说世上有三百六十行，现代社会则有着多达几万种职业，各类职业间大相径庭，隔行如隔山。

其次是时代性差异。在社会发展的不同时期，职业在同一行业、同一阶段、同一区域内的分布状况会有所不同，选择职业的方式上也有所不同。随着社会分工的细化、技术的进步、经济结构的变动和社会的发展，新职业不断产生，其数量要大于被淘汰的旧职业。当今社会，职业差异还在继续加大。

4. 层次性

众多的社会职业，可以区分不同的层次。从社会需要的角度来看，各种职业没有重要与否，也没有“高低贵贱”的等级性，但在现实社会中，人们对不同职业的评价的确存在着差别。这种职业评价的层次性，根源于不同职业的体力、脑力付出的不同和工作复杂程度不同，以及工作的轻松性、教育资格条件、在工作组织权利结构中的地位、工作的自主权、收入水平、社会声望等方面的差别。

5. 时代性

职业的时代性有两个含义：一是职业随着时代的变化而变化，一部分新职业产生，替代一部分与社会不相适应的职业；二是不同的历史时期具有不同的热门职业。人们在择业时，受到社会对职业的需求情况、个人兴趣、社会观念、时代风尚、媒体宣传及社会舆论等的影响，就形成了不同时期的不同热门职业，如我国历次出现的“下海热”、“银行热”、“计算机热”、“炒股热”、“公务员热”等。这些热门职业的出现，都是符合社会发展趋势和各行业发展需要的。

（二）职业活动的特征

1. 社会性

职业充分体现了社会分工，是社会生产力发展的产物。每一种职业都体现了社会分工的细化，体现了对社会生产和社会进步的积极作用。马克思明确指出：“每一种职业都是社会分工中的一部分。”职业随着社会分工的产生而出现，随着社会分工的发展而变迁。每一个社会成员，只有在从事社会职业的活动中，才能体现自身价值。而社会整体也以全体成员的劳动成果作为积累而获得持续的发展和进步。

2. 经济性

所谓职业的经济性,是指人们从事某种职业活动,完成相应的工作任务并取得一定的经济成果,从而获得经济收入或报酬。这是社会、用人单位对劳动者付出劳动的回报和代价。正是因为职业具有明显的经济性,劳动者以此来维持生活,从而保证了整个社会的稳定。

3. 技术性

每一个工作岗位,都有相应的职责要求。职业是人们从事的专门业务,人们在社会生活中无论从事何种职业,都必须在一定程度上掌握和具备该职业所需要的知识、能力和特定的职业道德品质。例如,汽车维修工要有汽车构造等方面的知识,具备汽车故障诊断与维修的能力和精益求精的工作态度。

不过,从事某些职业活动所需要的知识和技术比较容易掌握,从事另一些职业活动的知识和技术不易掌握。有的职业活动的知识和技术必须在特定的学校、培训机构里获得,有的却可以在家庭、在就业实践中获得。随着社会的发展、科技的进步,劳动的专业化程度越来越高,职业的专业性也越来越强。

4. 规范性

任何职业活动特别是技术性较强的职业活动必须遵从职业规范。职业规范主要包括人们在职业活动中应遵守的操作规则、办事章程,职业道德规范和在职业活动中养成的种种习惯等。这些职业规范或以法律、法规,或以组织章程和有关公约、守则的方式体现出来,或只是一些约定俗成的非正式的规范。无论何种职业活动都要受一定职业规范的约束。

5. 群体性

职业的存在常常和一定的从业人数密切相关。凡是达不到一定数量从业人员的劳动,都不能称其为职业。群体性并不仅仅表现为一定的从业人员数量,更重要的是一定数量的从业人员所从事的不同工序、工艺流程表现出来的协作关系,以及由此产生的人际关系。从业者由于处于同一企业、同一车间或者同一部门,他们总会形成语言、习惯、利益、目的等方面的共同特征,从而使群体成员不断产生群体认同感。个人对相关职业特性的了解和认同,能够促进其更有效地实现就业和职业生涯的发展。

6. 稳定性

任何一种职业都要经历一个从酝酿到形成,从发展到完善,再到消亡的变化过程。一般来说,构成职业生存的社会条件变化是比较缓慢的,使职业的生命周期具有相对的稳定性。尽管现代科技飞速发展,职业会随着人类社会的发展而产生和消亡,但是这种产生和消亡,一是不涉及所有的传统职业,例如,医生、教师、商人等,从古至今,堪称永久性职业;二是不可能短时间内完成,21世纪激光器的发明和应用是最快的,但也需要一年的时间,与此相关联的新职业发展少说也得几个年头。即使从业的个体面临着频繁的职业变化,但其本身还是在比较长的时间内从事一种职业,因此是相对稳定的。现在教育实行了专业化、规模化和科学化,使职业都具有稳定性。

三、职业的意义和功能

职业在实质上实现了劳动者与生产资料的结合，体现着人与人的社会关系，人们通过职业不仅满足了自身的需要，而且通过各自劳动成果的交流，也满足了彼此的需要。职业活动在人们社会生活中是居首要地位的活动，解决好职业问题，对促进人的社会化乃至人的一生顺利发展，具有重要意义。

第一，职业是经济性和社会性的统一。生产劳动是人类社会发展最重要的活动，而人们的职业和生产劳动是紧密相连的，这是因为人们总是通过一定形式的职业来进行劳动，以获取生存和发展所必需的生活资料，维持个人和家庭生活的基本需要。在现实生活中，人们从事职业活动是为了取得一定的报酬，职业活动区别于其他活动的重要标志就是：职业是以获得经济收入、取得报酬为目的的。而人们在职业活动中取得个人经济利益的同时，也为社会创造了财富，实现了社会物质财富和精神财富的积累。

第二，职业能满足人们的精神需要，促进个性的健康发展。职业是个人获得名誉、地位、权利以及友谊、交往等精神需要的重要来源。同时，在人们按照一定的社会规范从事特定的职业时，由于每种职业都有不同于其他职业的活动内容和形式，必然对从业者的生理和心理产生重大影响。当这种工作能够使个人的才能得到发挥、个性得到不断发展与完善时，就成为促进个性健康发展的途径。而随着个性和才能的逐步提高，人们自我实现的需要得到满足。

同时，职业对于个人而言，具有五个方面的功能：

其一，职业是个人获得经济收入的来源，是个人赖以生存以及维持家庭生活的手段；

其二，职业是个人从事的特定工作；

其三，职业是个人在社会劳动体系中从事具体劳动的体现，因而也是个人为社会做贡献的途径；

其四，职业是个人获得名声、地位、权利以及各种便利等等的来源；

其五，职业生活使个人在特定社会情境中形成一定的行为模式和特定的思想观念，是进一步社会化的条件。

不仅如此，职业对社会的作用也是显而易见的。职业及职业活动是社会存在和发展的基础。具体来说体现在五个方面：一是职业的存在及其运动本身，构成了人类社会存在和社会运动的一项丰富内容；二是通过职业劳动，生产出社会财富，进而为社会的存在和发展奉献精神产品奠定物质基础；三是职业分工及劳动是构成社会经济制度及其运行的主要部分；四是职业是维持社会稳定、实现社会控制的基本手段，人人安居乐业便于社会控制，促进社会稳定；五是职业的运动，如个人的职业转换、职业结构的变动、职业阶层间的矛盾冲突及解决等等，可以成为社会进步的动力。

知识拓展

职业的分类

职业的分类是相对的,随着经济社会的发展,职业的分类也在不断变化。各个国家根据工作性质同一性原则,结合本国的具体情况,对职业有不同的分类。下面介绍国际标准职业分类和我国标准职业分类。大学生可以根据以下职业分类和职业要求来考虑自我职业的发展方向。

(一) 国际标准职业分类

国际标准职业分类共分为八大类,第一类是专家、技术人员和有关工作者;第二类是政府官员和企业经理;第三大类是事务工作者和有关工作者;第四大类是销售工作者;第五大类是服务工作者;第六大类是农业、牧业工作者和渔民、猎人;第七大类是生产工作者、运输设备操作者和劳动者;第八大类是不便按职业分类的劳动者。八大类又分83个小类、284个细类、1881种职业。

(二) 我国标准职业分类

我国标准职业分类共分为八大类,第一大类是国家机关、党群组织、企事业单位负责人;第二大类是专业技术负责人;第三大类是办事人员和有关人员;第四大类是商业、服务业人员;第五大类是农、林、牧、渔、水利行业生产人员;第六大类是工业生产、运输设备操作人员及有关人员;第七大类是军人;第八大类是不便分类的其他从业人员。八大类又分类66个中类、413个小类、1838种细类,即职业(《中华人民共和国职业分类大典》,1999年中国劳动出版社出版)。

(三) 根据国际标准职业分类和我国标准职业分类的内容,整理出主要的16种行业

它们是农、林、牧、渔业,采掘业,制造业,电力、煤气及水的生产和供应业,建筑业、地质勘查、水利管理业,交通运输、仓储及邮电通信业,批发和零售贸易、餐饮业,金融、保险业,房地产业,卫生、体育和社会福利业,社会服务业,教育、文化艺术及广播、电影、电视业,科学研究和综合技术服务业,国家机关、政党机关和社会团体及其他行业。

(四) 根据国际标准职业分类和我国标准职业分类的内容,整理出主要的18种类型的职业人员

他们是政府官员、一般公务员、军人、警员、教师、专业技术人员、企业家、销售人员、服务人员、办事员、生产人员、艺术工作者、律师、社会工作者、党务工作者、金融工作者、自由职业者、其他。

第二节 职业技能

人们从事其职业的多种能力的综合就是职业能力。职业能力测试是通过某些测试来预测某人适合的职业类型以及职业定位还有性格之类。职业能力倾向性测试是属于一种倾向性的测试。通过职业测试能更好地确定一个人对其从事职业的综合考量。

一、职业能力概述

职业能力的提升让你从更高的一个层面发掘职业兴趣，认识职业兴趣。没有职业兴趣，职业能力就不能充分发挥，没有职业能力，职业兴趣就只剩下空想，而且这样的职业生涯必然很乏味。

职业能力主要包含三个方面的基本要素：

1. 为了胜任一种具体职业而必须要具备的能力，表现为任职资格；
2. 指在步入职场之后表现的职业素质；
3. 开始职业生涯之后具备的职业生涯管理能力。

例如，对教师而言，只具有语言表达能力是远远不够的，还必须具有对教学的管理和组织能力，对教学效果和教学问题的判断、分析能力，对教材的使用和理解能力等。

如果说职业兴趣或许能决定一个人的择业方向，以及在该方面所乐于付出努力的程度，那么职业能力则能说明一个人在该职业中取得成功的可能性，也能说明一个人在既定的职业方面是否能够胜任。

二、职业能力的构成

由于职业能力是由多种能力综合而成的，因此，我们可以把职业能力分为综合能力、一般职业能力和专业能力。

（一）一般职业能力

一般职业能力主要是指一般的文字和语言运用能力、数学运用能力、学习能力、空间判断能力、手的灵巧度、颜色分辨能力、形体知觉能力、手眼协调能力等。此外，任何职业岗位的工作都需要与人打交道，因此，对环境的适应能力、遇到挫折时良好的心理承受能力、人际交往能力，以及团队协作能力，都是我们在职业活动中不可缺少的能力。

（二）专业能力

从事某一职业应具备的交往合作能力。在求职过程中，求职者是否具备胜任岗位工作的专业能力是招聘方最关注的。例如，你去应聘教学工作岗位，对方最看重你是

否具备最基本的教学能力。

（三）职业综合能力

这里主要介绍国际上普遍注重培养的“关键能力”，主要包括四个方面：

1. 跨职业的专业能力。以下三方面可以体现出一个人跨职业的专业能力：一是计算机应用能力；二是运用外语解决技术问题和进行交流的能力；三是运用数学和测量方法的能力。

2. 方法能力。一是信息筛选和收集能力；二是掌握独立决策、制定工作计划和实施的能力；三是具备准确的接受他人评价的承受力和自我评价能力，并能够从成败经历中有效地吸取经验教训。

3. 社会能力。社会能力主要是指一个人善于沟通的能力、团队协作能力和人际交往的能力。在工作中能够对他人公正宽容，协同他人共同完成工作，具有自律能力和准确裁定事物的判断力等，这是在工作中开拓进取和岗位胜任的重要条件。

4. 个人能力。随着中国法制的不断健全完善、经济体制改革的深入，人的社会诚信和责任心将越来越被重视，假冒伪劣将越来越无藏身之地，一个人的职业道德会越来越受到全社会的赞赏和尊重，注重细节、工作负责、爱岗敬业的职业人格会得到全社会的推崇和肯定。

知识拓展

职场必备八种技能

每个人都面临严酷的职场技能大考验，企业在员工淘汰上不再留情，新人的“阵亡率”不断攀高，作为一个职场新人你该怎么做？

简单来说，一个人没有专长很难成功，但除了专业技能之外，成功还需要很多配合条件，这些条件就是你的“技能”。

以踏入社会的新人来说，应该在25岁前积极强化下列八种技能：

职场必备八种技能包括：专业技术、学习力、表达力、创意、团队合作、执行力、人际沟通、抗压性。

职场如战场，求职要跟其他求职者竞争，粥少僧多时竞争更激烈；上班之后也要跟同事竞争、新人要与「老」人竞争、晋升要竞争、调职要竞争、加薪要竞争、销售要与敌手竞争、技术也要竞争；老板要跟同行竞争，这几乎是一个无所不争的时代。

然而在职场上的竞争如何才能胜出呢？当然必须拥有能够超越对手的技能，但所谓技能到底有哪几项呢？

一般员工和主管级人员，所需用到的核心能力可能不同，当然竞争的项目也不相同，对一般员工而言，最主要的技能有下列8项：

硬实力

1. 专业技术

执行该职务所需的专业技术，例如，程序设计的功力或保险精算、生化科技或IC设计，各行各业，都有其专业。某些专业已有证照制度（例如财富管理或律师执照等），某些管理技术（如项目管理）也逐渐形成了认证的制度。初入职场，最容易崭露头角的就是靠专业技术，必须用心钻研，做一行，就要做那一行业的达人。

证书：除了法律、会计、医疗等行业要有证照才能执业外，目前包括金融业、IT业、房地产业甚至公务员等行业，也都已走向“证照化”。如果你的学历条件较差，专业证书可弥补学历的不足。

专业技能：在校期间所学习的专业，只是你踏上专业之路的第一步，许多行业所特有的专业技能学校没办法教，一定要实际进入职场后，才能从工作中学习。所以，在工作最初几年的“学习期”，薪水待遇是其次，学习机会才最重要，要把工作当成学校的延伸，把主管和资深同事当成良师，像海绵般虚心学习，专业技术的“马步”才扎得稳。

过去所谓“一技之长”，现在成了“一技之短”，因为单一技能的人才过剩，若能跨领域培养多重专长，将会拉开你的领先距离。

历练：跨国公司培养高阶人才，最重要的方法就是“轮调”，让你在不同部门与国家之间培养阅历。历练的多少，决定你究竟可成大器，还是一颗小螺丝钉。对职场新手来说，对于上司交办的高难度任务，不可视为畏途，反而应该积极争取参与各种项目，以及外派出差的机会，给自己更多历练。

2. 学习力

毕业之后，所学的开始折旧，不管有再好的学历或经历，都不能停止学习；然而学习是有要领的，如何学得快、学的精，靠的就是学习力。

学习力是可以培养的，最重要的是要有一套学习计划，然后可以用鸡尾酒式的学习，包括阅读、自修、数字学习、工作中学习、研讨会、谘商、上网……无所不在。

软实力

不论你是工程师或业务员，任何工作都需要有做报告的能力，要懂得如何进行一场会议，要会做基本的企划提案，在工作上要能创新思考，遇到问题要有分析解决的能力，对内外部客户要掌握服务的技巧、具备良好的说服力。

3. 表达力

有真才实学，如果再有优异的表达力，更容易赢得肯定而出头，所以必须加强口语及书面的表达能力，包括简报技术及报告撰写，这些都是可以改进的，除了接受训练及观察，有效的是勇敢练习，不怕丢脸，很快地就能够改善表达自己想法的胆识与技术，而更能够说服别人。

4. 创意

虽然天生就有创新力的强弱，但是只要用心思考，留意观察，还是能够在专业或管理上寻求创新，创新很少是石破天惊的电光，更多的是现有技术、产品或流程的改良，或合并旧技术，产生新用途。

要培养创新力，可以透过动脑会议或提案制度的机制，基本上要能开放心智，不局限于现行作业，这需要有鼓励创新的企业文化及制度来配套。

5. 团队合作

现代化的企业已经很难单打独斗，而必须靠团队合作。所谓合作，其实就是分工，而且能够互相支持，发挥综效，摒除个人英雄主义，信任其他团队成员，这需要「成功不必在我」的心理建设，以及工作时互相照会的良好习惯，否则「左手不知道右手在做什么」，团队必败。

团队合作所需要的是成熟圆融的个性与情绪的控制，也就是俗称的 EQ。

6. 执行力

企业所需人才，无论什么部门，都希望具有高执行力，当销售员必须卖得好，当项目经理必须能够达成任务，即使基层的助理，也必须能执行上级交办事务。

执行力需要「心」与「法」，「心」是指强烈企图心与责任感，而「法」则是达到目标的方法与技巧，两者要兼备，则事无不成，保证是最受老板欢迎的员工，而执行的极致就是当上「执行长」，责任更加艰巨了！

7. 人际沟通

不要忘记组织是众人的结合，拥有良好的沟通能力，无论做人或做事都比较容易成功。虽然某些人天生对「人」际比较敏感，有些人比较迟钝，不过沟通技巧都是可以锻炼的，训练自己勇于沟通，倾听他人的心声，用同理心设身处地替他人着想，极有助于人际沟通的效率。沟通必须是双向的，绝非单方面的告知，而必须互动，如果能达到和谐共生的境界，合作无间。

8. 抗压性

职场上的压力，常对员工的身心造成很大的影响。在生理方面，可能致病或职业伤害，而心理上的焦虑、忧虑、急躁、挫折、沮丧等症状，对身体、精神也有伤害。

事实上人需要适度的压力才能激发上进的斗志，不过如果压力超过负荷，则必定会影响工作的品质与绩效，为了工作而损伤身心健康很不值得。

人类先天的抗压能力有大有小，不过还是可以透过修炼而提高，最好是找出压力源（可能是问题主管、问题部属、困难任务、自己的问题等）从根本上解决，也可以找主管或知己亲友协商，分享你的困难或挫折，说不定有更好的解决方案；其次要找到纾压方式，也许是游山玩水，也许是唱歌跳舞，也许只是静坐听音乐，无论什么方式，对自己有效的，才是「对」的纾压法。

在职场中,软实力是各个行业晋升必备的能力,而硬实力在不同领域或专业中差别甚远,如投资经理所需要的技能包括投融资、风险控制、风险评估、洞察力等金融方面专业技能,而人力资源总监所需要的能力包括人力资源规划、人员招聘与配置、培训开发与实施、绩效考核与实施、薪酬福利、员工关系管理等人力资源方面专业技能。

三、职业能力的相关影响

(一) 胜任某种职业岗位的必要条件是一定的职业能力

任何一个职业岗位都有相应的岗位职责要求,一定的职业能力则是胜任某种职业岗位的必要条件。因此,求职者在进行择业时,首先要明确胜任某种工作的可能性以及自己的能力优势。条件允许的情况下,可以由专业职业指导人员帮助分析,根据求职者的职业实践、学历状况、职业资格等来确定求职者的职业能力,必要时可以通过心理测试作为参考,在基本确定求职者的发展的可能性和职业能力的基础上帮助求职者进行职业选择。

(二) 教育培训和职业实践是职业能力发展的前提

1. 职业实践促进职业能力的发展

职业能力是在实践的基础上得到提高和发展的,一个人长期从事某一专业劳动,能促使人的能力向高度专业化发展。例如,计算机文字录入人员,随着经验的积累和工作的熟练,录入的准确性也会越来越高,速度会越来越快。个体的职业能力只有在实际工作中才能不断得到提高、发展和强化。

2. 教育培训促进教育能力的提高

个体职业能力除了在实践中提高和磨炼之外,另外接受教育和培训是最有效的途径。像我们所熟悉的大学本科教育、专科教育、职业教育、研究生教育等,学生通过对有关技能和知识的掌握,对以后更好地胜任本职工作会有极大的帮助。

3. 职业发展、职业创造与职业能力间的关系

人的发展和创造的基础是职业能力。前面讲到能力是胜任工作或成功地完成某种任务的必不可少的基本因素,能力低下甚至没有能力,就难以达到工作岗位的要求,不能胜任。个体的职业能力越强,各种能力越是综合发展,就越能促进人在职业活动中的发展和创造,就越能取得较好的业绩和工作绩效,越能给个人带来职业成就感。