



浙江省技工院校规划教材

De Yu

德育

(第四册)

就业与创业指导

浙江省职业技能教学研究所组织编写
丛书主编 王丽慧 本册主编 钟亚萍

浙江科学技术出版社

浙江省技工院校规划教材

德育

(第四册)

就业与创业指导

浙江省职业技能教学研究所组织编写

丛书主编 王丽慧

本册主编 钟亚萍

浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮编310006

联系电话: 0571-85170300-811000

E-mail: zhang@zjst.com

要求: 装

隔, 阳

本 开

实践事, 宇

是本次的购故事内容有关的名

号 生

(要有观点, 要有例证)。

(图)

责任编辑

责任编辑

责任编辑

责任编辑

责任编辑

责任编辑

责任编辑

责任编辑

责任编辑

责任编辑

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

德育(第四册)就业与创业指导/浙江省职业技能教学研究所组织编写. —杭州:浙江科学技术出版社, 2007. 8

浙江省技工院校规划教材

ISBN 978-7-5341-3093-9

I. 就… II. 浙… III. 职业选择—技工学校—教材 IV. G718.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 085344 号

从 书 名 浙江省技工院校规划教材

书 名 德育(第四册)就业与创业指导

组织编写 浙江省职业技能教学研究所

丛书主编 王丽慧

本册主编 钟亚萍

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300-61710

E-mail: msm@zkpress.com

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司制作

印 刷 淳安新华印务有限公司

开 本 710×1000 1/16 印张 8.25

字 数 156 000

版 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-3093-9 定价: 9.90 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 莫沈茗

封面设计 孙 菁

责任校对 张 宁

责任出版 田 文

职业技能教材编辑指导委员会

主 任	陈小恩				
副 主 任	王国益	朱绍平	黄亚萍	钟关华	常玉芳
	邵爱琴	仇贻泓			
委 员	(按姓氏笔画排列)				
	王丁路	毛以民	许卫祖	巫惠林	吴 钧
	汪善明	张建华	陆宁章	陈小克	陈世敏
	陈合和	陈沪生	陈荣华	邵桂四	范根才
	周先志	胡国荣	姜人敬	傅茂昌	赖尚造
	潘伟梁	潘育萍			

德育教材编写组

组 长	王丽慧				
副 组 长	董荣吉				
成 员	王丽慧	董荣吉	张 玮	张荣才	金建红
	吴晓红	杜永兵	陈大拱	吴学彬	刘 芳
	郑 燕	李 平	章勤芳	洪惠明	梁 红
	骆可奇	倪建群	钟亚萍	张美燕	许小萍
	潘丁康				

前言

人以德为立,教以德为先。

党和政府历来高度重视青少年的思想道德教育。2004年,国务院颁布《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》,明确了当前和今后一个时期加强和改进未成年人思想道德建设的指导思想、基本原则和主要任务。2005年,胡锦涛总书记强调要引导广大干部群众特别是青少年树立社会主义荣辱观,牢记“八荣八耻”,为新时期青少年思想道德建设树立了重要航标。同时,中央提出要落实科学发展观,构建社会主义和谐社会,这对青少年的德育教育工作提出了新的要求。

为全面贯彻落实中央精神,加强和改进浙江省技工院校青年学生的德育工作,浙江省职业技能教学研究所对2004年出版试用的省技工院校德育教材进行了修订,修订后的教材共四册:《当代技校生》、《社会与人生》、《识读经济》、《就业与创业指导》。这套教材坚持“以能力为本位,以就业为导向”,增加了学生就业与个人发展所需的新知识、新内容,同时调整了部分单元结构,使之更具有思想性、政治性、时代性、实用性、生动性等特点。

1. 教材坚持以正确的思想教导人,以科学的方法指导人,以中华美德培育人,以理想信念激励人。教材旗帜鲜明地宣传马克思主义基本观点、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、以“八荣八耻”为主要内容的社会主义荣辱观和技术工人是人才的思想观念,帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观、道德观和人才观,掌握辩证的思维方法。

2. 教材努力把科学的理论与学生的实际结合起来,融入教学内容之中,体现职业教育的特点。根据职技校生的思想、文化、行为和直接面

对就业的实际,选取的内容以适用、够用、要用、能用为原则,更新了原试用版教材中一些不合时宜的材料内容,及时补充最新的、对学生就业与发展更有帮助的新知识和新观念,使学生能适应社会生活,满足企业对技能人才道德素养的要求。

3. 教材注重能力培养。每个单元或课题课前通常以学生身边的现象或日常社会见闻作为问题导入,课中安排案例讨论,课后布置实践活动课题。这一系列的安排都是为了启发学生学会思考,勤于动脑,训练学生思维,培养和提高学生的表达能力、与人交往能力、与人合作能力、创新能力、道德实践能力以及正确分析、处理与解决事物等各项综合能力。

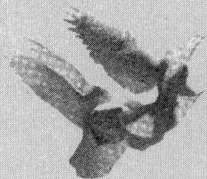
4. 教材强调以学生为主体。从职技校学生的身心健康、成长成才、就业与创业等发展需要出发,以教育引导学生“做一名合格的技校生”、“争做一名优秀的高技能人才”为主线,架构各册教材知识体系。语言通俗易懂,便于学生自学;版式新颖,图文并茂,案例生动并贴近学生,便于学生感悟和领会。

本套教材第一册由张玮主编,金建红、吴晓红、杜永兵参加编写,张荣才主审;第二册由陈大拱主编,王丽慧、刘芳、郑燕、李平参加编写,吴学彬主审;第三册由章勤芳主编,梁红、骆可奇、倪建群参加编写,洪惠明主审;第四册由钟亚萍主编,张美燕、许小萍、潘丁康参加编写,董荣吉主审。编写工作还得到了宁波技师学院、浙江工业高级技工学校、海宁市技工学校、杭州市高级技工学校、温岭技工学校、泰顺县技工学校、金华高级技工学校、衢州技师学院、绍兴市技工学校、温州机电技师学院、浙江商业技师学院、杭州市余杭区劳动技工学校等的大力支持,在此一并表示感谢!

由于编写人员水平有限,教材难免会有不足之处,希望各校在使用后多提宝贵意见和建议,以便今后不断完善。

浙江省职业技能教学研究所

2007年6月



目 录

绪 论

第一单元 时刻准备着

课题一 良好的就业心理	5
课题二 过硬的岗位技能	14
课题三 优秀的技工素质	22

第二单元 迈向社会第一步

课题一 开启就业之门	34
课题二 学会推荐自己	40
课题三 求职面试技巧	49
课题四 依法维护自身合法权益	62

第三单元 挑战社会 实现自我

课题一 立足本职 岗位成长	76
课题二 不断进取 岗位创新	85
课题三 挑战自我 培养创业意识	90
课题四 自主创业 实现自我	98

第四单元 不懈的追求 无悔的人生

课题一 在逆境中奋起	105
课题二 转换职业 展示自我	111
课题三 成功比失败多一次	118

绪论

随着我国改革开放的不断深入和经济全球化的快速推进,市场竞争也愈演愈烈。现代经济的竞争,实质上就是科技和人才的竞争。胡锦涛主席在全国人才工作会议上指出:人才问题是关系党和国家事业发展的关键问题,要把实施人才强国战略作为党和国家的一项重大而紧迫的任务抓紧抓好,努力造就数以亿计的高素质劳动者、数以千万计的专门人才和一大批创新人才。技工院校是国家职业教育的重要组成部分,承担着培养熟练技术工人和高技能人才的历史使命,为国家建设、社会稳定以及全面建设小康社会和构建和谐社会提供重要保证。学校对学生进行就业与创业的教育与指导,对于实现人才培养目标和满足社会需求起着重要的桥梁作用。为此,我们编写了这本《就业与创业指导》教材,开设了《就业与创业指导》课程。希望能通过本课程的学习,帮助学生了解就业形势和就业政策,并摆正位置,设计规划好自己的职业生涯,掌握择业技巧,做好就业准备,以利于在激烈的人才竞争和自主创业中取得成功。

●《就业与创业指导》课程的任务

技工院校肩负的重任,对社会而言,是培养企业需要的中、高级技能型人才;对学生而言,是使其在知识、技能、态度、思想道德、身心健康等诸方面得到全面发展,将来能快速适应社会。因此,无论对社会还是对个人,就业与创业教育都应是职业类学校教育的重要内容。如果忽视这方面的教育,仅停留在召开“毕业生就业动员会”、“毕业生就业交流会”等形式,就会导致部分毕业生由于缺乏必要的就业知识和创业意识而在步入社会时不知所措。

技工院校开设《就业与创业指导》这门课程的主要任务是:帮助学生做好职业角色的心理、技能、素质准备,以适

应从学校走向社会的转变;帮助学生了解就业政策、就业信息,掌握就业技巧,学会合理维权;帮助学生树立创业意识,提高创业能力,增强社会适应力;帮助学生正确面对暂时的失业,造就积极的工作态度,为今后再就业与再创业做好充分准备。

●《就业与创业指导》课程的内容

本课程的内容是根据技工院校学生的思想实际和就业需要而编写的,教材采用大量案例说明问题,并根据教学规律设计了切实可行的课堂与课后训练。

教材第一单元重点阐述未来社会和职业发展对学生素质的要求,让同学们懂得在日益激烈的就业竞争中要想获得成功,必须要有良好的心理素质、过硬的岗位技能和优秀的技工素质。使同学们通过学习进一步端正学习态度,明确学习方向,巩固专业思想,树立正确的职业观,不断提高自己适应未来社会和职业发展要求的能力和素质,做好职业准备。

教材第二单元以实现就业为目标,以求职知识和技巧为手段,通过对当前我国的就业形势和就业途径的分析,使同学们转变传统的国家包分配的就业观念,掌握求职的基本知识和技巧、自谋职业的方法和途径以及如何依法维护自身的合法权益等知识,以尽快适应社会,转变角色,找到适合自己的职业位置。

教材第三单元重点是学生创业意识的树立、创业精神的培养、创业能力的形成。把创业作为教育的内容,是时代发展的要求,是学生在激烈的市场经济大潮中求生存、求发展的必经之路。现代社会和市场已不可能“送”给任何求职者一个现成、舒适的职业,技工院校学生要靠自己发挥主动性、积极性和创造性去谋取理想职业。谁愿干、谁愿创、谁敢创,谁就有出路。

教材第四单元重点是暂时失业者如何以正确的观点和积极的态度去面对暂时的失业。失业和再就业是现代社会的普遍现象,作为未来的劳动者,要了解失业和再就业的有关内容,树立正确的观念和态度,学习成功再就业者顽强拼搏的精神,为今后再就业与再创业做好充分的思想准备。

●《就业与创业指导》课程的学习方法

1. 理论与实践结合,学以致用

通过《就业与创业指导》课程的学习得到规律性、普遍性的理论认识,并把理论用于求职实践,在实践中加深对理论的理解。要做到活学活用,使理论与实践两者互相印证,不断加深认识,并且提高实际应用的能力。

2. 全面学习,重点掌握

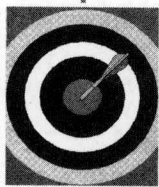
《就业与创业指导》课程从内容上来说,涵盖了有关就业与创业的较为系统的知识,同学们可根据自身的情况,重点掌握自己比较欠缺的知识和较薄弱的实践环节,真正理解其内容,变不知为熟知,并将知识转化为自己的能力。

3. 加强实践,不断磨炼

全面了解和掌握了就业的程序和技巧等相关内容后,同学们应该针对自身特点,制订相应的求职计划,并在相对欠缺的方面加强训练,提高自身综合素质。此外,在求职应聘的过程中要勇于面对挫折,保持积极心态,及时总结经验教训,磨炼自己坚强的意志,不断完善自我,最终迈向成功。

第一单元

时刻准备着



学习目标

1. 在职业生活中学会正确定位,正确对待挫折,培养获得成功的自信,并努力通过行动实现自己的目标。
2. 懂得技术工人应该具备较强的岗位特定能力和行业通用能力。
3. 坚信良好的就业依赖优秀的技工素质。

亲爱的同学们,你们很快就要离开学校走向社会。拥有一个理想的工作岗位,将是人生的一块里程碑。从此,你们将进入职场,走向独立。

在这样的一个历史时刻即将到来之际,你一定很兴奋、很激动!

职业的成功才是你最大的成功,而要成功就得有准备。过硬的岗位技能、良好的就业心理、优秀的技工素质、合理的职业生涯规划,这些进入职场前应该具备的一切,你们都准备好了吗?

课题一 良好的就业心理



知识要点

1. 正确定位是把握就业成功的基础。
2. 挫折存在的必然性和培养自己的挫折容忍力。
3. 树立坚定的信念是成功的条件之一。

小青毕业于某高级技校的文秘专业,开始,他自恃自己有大专文凭和高级工技能证书,给自己的职业定位很高,认为进一家大公司做经理助理、部门主管应该没什么问题。可是,跑了几次职业介绍所和人才洽谈会后,方有“井底之蛙”的感觉,知道自己有文凭和技能证书并不能说明什么,自视过高是不可能达到自己所定的目标的。于是,他马上对自己进行了认真的分析,重新定位,决定从最底层做起。很快,他进了一家中外合资企业,做了一名普通的打字员。虽然工作简单,但他却力求做得完美。一次,在给公司打一份销售协议书时,小青发现原稿上的金额前后不符,立即向部门领导汇报。部门领导对他尽心尽职的工作态度表示肯定,同时也发现了他熟练的电脑操作能力和一定的文字能力,就向总经理推荐,让他做了办公室的一名秘书。在这期间,他又利用自己文笔和美术方面的特长向公司要求利用业余时间办一份企业报,结果当企业报出版到第六期的时候,公司决定正式出版这份报纸,并成立编辑部,请小青任总编辑,享受部门主管的待遇,月薪4000元。

小青之所以求职成功并在工作中取得自己的预期目标,一个最重要的原因就在于他能正确认识自己,并善于在工作中充分发挥自己的特长。首先,他能根据自身的条件对自己进行定位,选择可能的岗位和职业,降低自己不切实际的要求以适应就业市场;其次,能在职场中充分利用自己的特长,努力展示自己“最美的羽毛”;第三,他有一股不达目标誓不罢休的奋斗精神,坚信自己能成功。正是由于小青能正确认识自己,让自己的工作得到社会和他人的认可,从而使自己成了一块闪光的“金子”。

合理定位自己

俗话说,盖房用的木料应该是粗者为梁,细者为椽;直者为柱,曲者为拱;整者为门,碎者为窗;硬者为面,软者为里。这就是说,任何人若想要让自己发挥最大限度的效用,首先得有一个正确的角色定位。如果各有所用,各得其所,必定可以达到目标。



议一议

求职前我们首先应该考虑的是“我想做什么”,还是“我能做什么”“我适合做什么”?

所谓角色定位,就是从业者根据个人自身条件,对进入行业与所求职位的判断和选择。成功的职业生涯无不是从一个成功的角色定位开始的,而成功的角色定位则基于对自己的清醒认识,做到知己。也就是要全方位地了解自己,从兴趣、知识、技能、才干和驱动力等各方面对自己有深刻的了解,然后决定自己想做什么、能做什么、适合做什么。只有这样合理地规划自己的职业生涯,才能做出正确的职业选择。

知识: 指个人通过学校、书本及其他媒介,对某些事物和领域所产生的了解。

技能: 是个人通过实践活动,对某些工作已经获得的经验和已经掌握的技巧。

才干: 指建立在性格、经历、知识以及技能基础上的个人所具有的潜能,比如一个人的领导能力、分析能力以及影响力。

驱动力: 指个人内心深处进行工作的动力源,即自己究竟为什么而工作?了解自己的驱动力,也就了解自己的价值取向,从而可以与期望行业、企业的价值进行对照,并可以考察自己是否与他们相匹配。



议一议

你身边的同学或者你认识的学长,他们找工作首先考虑的是什么呢?你认为那些想法对吗?为什么?

要得到并做好一份工作,首先得选择自己能做的。选择职业,应该让自己的特长和能力与职业相匹配。比如,擅长形象思维的人,比较适合做文学艺术方面的工作;擅长逻辑思维的人,比较适合做哲学和数学方面的工作;擅长具体思维的人,则比较适合做机械、修理方面的工作。很多同学并不一定清楚自己擅长做什么,那就更加需要认识自己究竟能做什么,找一份与自己的能力相符合的工作,才能在就业竞争中胜出,否则眼高手低,只会被就业市场所淘汰。其次要选择自己想做的。在满足自己能做的前提下兼顾自己的兴趣所在,寻找最适合自己的工作。古人说:“人之才行,自昔罕全,同有所长,必有所短。若录长补短,则天下无不用之人;责短舍长,则天下无不弃之士。”只有做最适合自己的工作,才能真正实现自己的价值。

许多人之所以总是在求职过程中不能如愿,最主要的原

因在于老是不能对自己进行正确的定位。有的同学择业期望值很高,把企业是否知名、待遇是否优厚、交通是否便利、环境是否优美作为择业的标准,不愿意做艰苦的工作,所以总是流于幻想,给用人单位留下眼高手低、虚夸浮躁的印象,就业过程中自然是除了碰壁还是碰壁;有的同学则对自己估计太低,缺乏自信,不敢主动向用人单位推荐自己,不敢主动参与就业竞争,陷入不战自败的困境之中;也有的同学完全脱离自己的实际情况,把职业定位在社会热门专业、热门单位,薪水不高不做,环境不好不做,工作不轻松不做,结果出现了高不成、低不就的状况。所有这些,都容易使我们与迎面而来的就业机会擦肩而过。

所以,一个人如果不能正确定位,只看到自己的长处与优点,就会自以为是、孤芳自赏;如果只看到自己的短处与缺点,则会丧失信心、缺乏朝气;如果脱离实际,则会漫无目标。自负、自卑及不切实际的幻想等均是就业大忌,都不可取。

正确对待挫折

德国天文学家开普勒的一生中充满了灾难。只在母腹中呆了七个月就来到了人间,然后天花使他成了一个“麻子”,猩红热又弄坏了他的眼睛。但凭着顽强和坚毅,他发愤读书,成绩居然十分优异。不幸的是,后来他父亲因欠债使他又失去了学习的机会,他只能边自学边研究天文学。在以后的生活中,他又经历了自身多病、良师去世、妻子去世等一连串的打击……尽管命运对他如此不公,但他仍未停止对天文学的研究,终于在59岁时发现了天体运行的三大定律,赢得了“天空的立法者”的美誉。

开普勒不幸的命运和成功的喜悦让我们明白:挫折对于一个勇士来说,只会更加增强他战胜困难的决心,挫折只是成功的一步阶梯而已。

像开普勒这样不幸的人可能不是很多,但人生中不如意之事却常有八九,这种不如意在毕业求职的过程中表现得特别明显。比如,可能是用人单位觉得你的学历太低,技能太差;可能是你觉得单位工作条件比你预想的要差很多;也可能是在新的单位中人际关系不好让人觉得孤单;甚至有可能是因为你不够高、不够漂亮……这些不如意就是我们常说的挫折。挫折是指个人从事有目的的活动时,由于受到阻碍和



比一比

如果你遇到了开普勒那样的挫折,你会不会退缩?



读一读

天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。

——孟子



读一读

一个人总是有些拂逆的遭遇才好，不然是会不知不觉地消沉下去的。

——郭沫若

干扰，其需要得不到满足时表现出的一种消极情绪和状态。

遇到挫折是一种很正常的现象。无论在哪个行业，无论在什么时间，无论做什么事情，都有可能遇到挫折。虽然遇到挫折不是好事，但也不全是坏事。有人说，没有河床的冲刷，就没有钻石的璀璨。那么，我们也可以说，没有挫折的考验，就成就不了不屈的人格。

从这个意义上说，适度的挫折是有一定的积极意义的。主要表现在以下几方面：

(1) 挫折可以加快我们成熟，帮助我们成长。心理学家马斯洛曾说过人的需要可以分成五个方面，分别是生理的需要、安全的需要、社会交往的需要、尊重的需要和自我实现的需要。当这些需要得不到满足时，就可能产生挫折感。人的成长过程，其实是一个不断地适应环境、满足需要的过程。如果我们在遇到失意、不满足或者挫折时能适度调节自己，能不断地调整自己的目标、行为以避免不必要的失败，学会在不同时间、不同环境、不同场合、不同条件下应对不同的情况以求最大限度地达到目标，这未尝不是一件好事。可以想象，一个从小生活在父母的羽翼下、从未经受过挫折的人一旦独立生活，遇到困难后将会是一种什么样的状态。

(2) 挫折可以增强我们的意志。重度的挫折固然很容易伤害人，但轻度的挫折却可以说是一个极佳的磨炼我们意志的“运动场”。在1000米或者1500米的赛跑中，许多人常常会有口干唇燥、肚子疼痛、双腿发软和缺氧等很多不良反应，每一步、每一米都是对意志的一种考验。这其实就是挫折感。有些人可能会觉得太辛苦而放弃，但大家共有的体验是如果能坚持、坚持、再坚持，那么当终点线就在眼前时，那绝对就是一种成功的美好感觉。在生命过程中，每一次小小的挫折就好像千米赛跑中的那些不适感觉一样，只要我们努力克服，坚强的意志就可以磨炼而成。

在职业生涯中，挫折也是常见的。所谓职业挫折，就是人们在职业生涯发展方面的需求不能满足、行动受到阻碍、目标未能达到的失落状态。遇到挫折并不可怕，关键是要有正确的态度和行动。很多人面对职场挫折并不能做到愈挫愈勇，往往会有失落感，甚至从此一蹶不振。所以，我们面对挫折的态度就显得非常重要了。我们应该学会调适自己。

调适的方法多种多样,具体有以下几种:

(1) 优势比较法。即去想想那些在职场上比自己受挫更大、困难更多、处境更差的人。通过挫折程度比较,将自己的失控情绪逐步转化为平心静气。然后寻找分析自己没有受挫感的方面,即找出自己的优势点,强化优势感,从而扩张挫折承受力。学会运用事物相互转化的辩证关系来看待挫折,这样挫折就同样蕴含力量,可激发人的潜力。

(2) 倾诉法。即将自己的心理痛苦向他人倾诉。适度倾诉可以将失控力随着语言的倾诉逐步转化出去。如果被倾诉对象具有较高的学识、修养和实践经验,将会对失衡者的心理给以适当抚慰,鼓起其奋进的勇气。

(3) 痛定思痛。当自己从挫折中重新站起来之后,应认真审视自己受挫的过程,多从自身找原因,接受受挫的事实,克服工作中自身存在的问题。

(4) 明确职业目标。职场上的挫折干扰了自己原有的工作氛围,毁灭了自己原有的目标,因此重新寻找一个方向,确立一个新的目标,就显得非常重要。确立目标需要分析、思考,这是一个将消极心理转向理智思考的过程。目标一旦确立,犹如心中点亮了一盏明灯,就会产生调节和支配自己新行动的信念和意志力,从而排除挫折和干扰,向着目标努力。目标的确立,标志着一个人已经从心理上走出了挫折,开始了下一步争取新的成功的历程。



想一想

你是不是还有更多更好的关于调节在职场受挫心理的建议?

维斯卡亚公司是美国 20 世纪 80 年代最为著名的重型机械制造公司,许多人毕业后到公司求职都遭到拒绝。詹姆士虽是哈佛大学机械制造系的高材生,也一样遭到了拒绝。但他并没放弃,而是先找到公司人事部,提出为该公司无偿提供劳动力,请求公司分派给他任何工作。公司起初觉得不可思议,便派他去打扫车间的铁皮屑。一年来,他勤勤恳恳地重复做这一枯燥无味的工作,为了糊口甚至不得不去酒吧打工。1990 年初,公司的许多订单被退回,理由均是质量问题,为此公司召开紧急会议商讨解决方法。正当大家觉得无计可施时,詹姆士闯入会场,把出现这一问题的原因及解决的办法都拿了出来。他的方法不仅吸收了原来结构的优点,而且克服了已出现的弊病。总经理及董事会的成员发现这个编外的员工居然如此精明在行,就问他的简历,这时他才说出了自己的背景和现状。于是,詹姆士当即被任命为公司负责生产技术问题的副总经理。

博士求职由挫折到成功说明了什么？
想一想

总之，挫折是每个人都可能遇到的，但不同的人面对挫折的反应肯定不同，有的轻微，有的强烈，有的短暂，有的长远，有的容易克服，有的难以克服。人们对挫折的态度也不一样，心胸开阔、意志坚定、充满必胜信念的人能够向挫折挑战，百折不挠，直至胜利；心胸狭窄、性格孤僻、缺乏勇气的人，往往害怕挫折，甚至精神崩溃，走上绝路。在我们走上职场的过程中，肯定会遇到各种各样的挫折，我们应该增强心理调适能力，战胜挫折，走向成功。

树立坚定的信念

传说有个勤奋好学的木匠，一天去给法庭修理椅子，他不但干得很认真、很仔细，还对法官坐的椅子进行了改装。有人问他其中原因，他解释说：“我要让这把椅子经久耐用，直到我自己作为法官坐上这把椅子。”心想事成，这位木匠后来果真成了一名法官，坐上了这把椅子。



读一读

你不是宇宙的主宰，你是自己的主宰。

——贝内特

这个故事说的就是人应该对自己有较高的期望和坚定的信念。信念不是自然生成的，而是我们对过去生活经验的一种累积，是我们行动的指针，它会指出我们人生的方向，决定我们人生的品质。所以，从某种意义上来说，我们在求职、就业和创业道路上是丰富多彩还是无声无息，就看我们究竟抱着什么样的信念。

相信自己能成功，往往就能成功。这就是信念的作用，这也是很多成功人士的经验之谈。木匠的成功就是一个很好的例证。究其原因，是因为人的意识和潜意识在起作用。

心理学中所谓的意识，就是人类所特有的一种高水平的心理活动，指个人运用感觉、知觉、思维、记忆等心理活动，对自己内在的身心状态和环境中外在的人、事、物变化的知觉。意识活动包括以下几方面：

(1) 对外部事物的知觉。如感觉到老师正向你提出一个很难的技术问题。

(2) 对内部刺激的知觉。如由于你不知老师提问的答案而感觉到难为情，出现心跳加快、面部发烧等。

(3) 对自身的知觉。这是指感觉到自己是各种体验的主体。如因为问题回答不出，感觉到自己不如别人，于是下定决心要认真学习，弄懂所学的知识，在老师的再一次提问中