

点击成功
的快捷键

垒好职业大厦 第一 砖

职业篇

祝纪景 编 任淑楸 主审



化学工业出版社

中国
青年出版社

通向职业大厦 第一 6 楼

（第 1 版） 1999 年 12 月第 1 次印刷



中国青年出版社

点击成功
的快捷键

垒好职业大厦 第一 砖

职业篇

祝纪景 编 任淑秋 主审



化学工业出版社

·北京·

本书从职业规划谈起,以多个普通而又具体的毕业生职场经历为主线,用通俗易懂的语言深入浅出地将与中职生密切相关的职业生涯规划 and 就业指导的知识融于案例点评中,特别注重职业软技能的培养和积累。每篇正文之后的“想想说说”是对知识内容的巩固和深化,“练练做做”部分注重就业准备的实践,项目力求贴近校园生活,尽量做到学练合一,在知行并进中及早开始中职生的职业规划。

本书适用于职业学校学生,也可供广大读者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

垒好职业大厦第一砖·职业篇/祝纪景编. —北京:
化学工业出版社, 2007. 11
(点击成功的快捷键)
ISBN 978-7-122-01373-6

I. 垒… II. 祝… III. 专业学校—学生—职业选择
IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 167109 号

责任编辑: 王文峡

文字编辑: 李 曦

责任校对: 李 林

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号
邮政编码 100011)

印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装 订: 三河市延风装订厂

850mm×1168mm 1/32 印张 6 字数 107 千字

2008 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

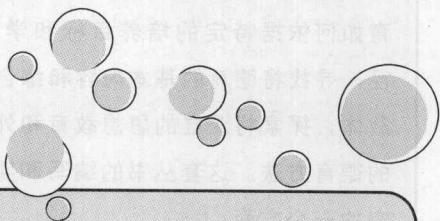
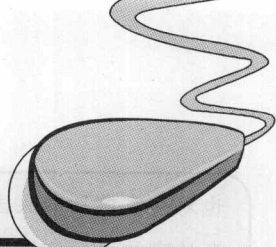
网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 12.00 元

版权所有 违者必究

序



人人都希望有一个成功的人生，职业学校的学生更渴望迈入成功的道路。我们编撰这套德育丛书，就是利用职业教育在实践中学得、在体验中感悟的特点，把德育的主题和内容作为学生的人生实践，让每个学生感悟德育对人生的帮助。

依据国家和社会对职业学校“要培养数以千万计的与我国社会主义现代化建设要求相适应的，能够适应社会各种岗位需要的高素质劳动者和专门技术人才”的总体目标和要求，职业学校培养的学生除了要掌握专门的知识和职业技能外，还应具备高素质劳动者应有的基本的职业意识和敬业精神，具有适应现代社会发展的独立工作和团队合作的社会能力，在学习型社会中继续学习，促进个体职业生涯不断发展的方法能力。在此，我们把这些基本能力概括为综合职业能力。

如何帮助学生在职业学校的学习过程中，逐步构建起综合职业能力即专业能力、社会能力、方法能力三足鼎立的能力框架，使进入职业学校的学生比较快地成长为能够为社会所用的高素质劳动者，不仅对学生将来适应社会需要，自主、自信地实现岗位成才并可持续发展，具有十分重要的现实意义，

也对在实施科教兴国与人才强国的教育改革中，加强学生德育的有效性的实践探索，具有十分明显的研究价值。

结合职业学校学生的特点，我们一直在研究职业学校德育如何依据特定的培养目标和学生综合职业能力培养的途径，寻找将德育的基本内容和综合职业能力的培育相融合的载体，探索将深层的思想和外显的行为习惯培养相结合的德育方法。这套丛书的编写和实践，就是我们的探索和研究的一个方面。

这是一套为职业学校学生量身定做的，以综合职业能力培养为主要内容的德育实践教材。这套教材具有非常鲜明的特色。

1. 将理论知识讲解和学生实践活动按 1 : 2 配置。突出了学生学习的实践和体验过程。在每个学习模块后，都提供具有可操作性的教学实践建议方案，并配备相应的拓展知识内容。每个学习模块都比较系统地完成德育的“知、情、意、行”的完整学习过程。

2. 设计的学生实践指导具有可操作性和实用性。通过情景、参与、互动等灵活多样的学习实践形式，形成自主学习、合作学习的良好氛围，不仅帮助学生能够掌握知识和技能，还发展个人能力、个人素质、兴趣和态度。

3. 从编排形式上，每个模块都从案例分析导入基本知识，选择的案例贴近中职校学生生活实际，语言表达生动活泼，图文并茂，富有感染力和启发性，适合学生身心发展水平和认识特点，能够引发学生的思索和共鸣。

本丛书分为五个独立的分册。各分册有独立的主题，可

灵活运用。供学生和教师在实践中根据自身的具体情况，有选择地学习和应用。它既可作为学校德育主题教育活动的教材，也可作为学生自助学习的学习手册。

第一分册《夯实人格塑造的基石——诚信篇》

围绕社会关注的诚信问题，从十个不同角度对“诚信”在社会生活和个人人格培养中的地位作用、诚信的本质以及如何培养诚信习惯、如何建立和健全社会诚信体系等方面作了专题探讨。使学生能在继承中国优秀传统文化的基础上，结合社会主义精神文明、物质文明、政治文明的建设，将个人道德品质的修炼和人格的完善，提升到一个新的境界。

第二分册《法伴我行，把握人生方向盘——法纪篇》

内容涉及学生生活中相关的刑事法律、民事法律、治安管理条例、行政法律法规及劳动法、青少年保护法的相关条例等，通过以案说法，让学生们了解什么是法律规范，如何理解法律规范，以及违反法律规范要承担什么样的后果。通过学习，培养学生的法制意识和在社会生活中养成遵纪守法的习惯。

第三分册《垒好职业大厦第一砖——职业篇》

本书通过对当代中职生从业的具体案例点评，将课堂上的职业指导与职业道德的理论化为生动具体的实践和耐人寻味的事件，让中职生了解当下最新的职业动态，拓宽中职生岗位成才的思路，从而更好地规划自身的职业生涯。

第四分册《情感架起心灵的桥梁——心理、情感篇》

分十个章节介绍了悦纳自我、情绪自控、爱情与性教育、人际交往、感恩亲情、敬畏生命、善待挫折等学生感兴趣的话题，提供给同学一些帮助和指导，供教师和学生共同学习

探讨与实践。

第五分册《送你一柄人生的手杖——礼仪篇》

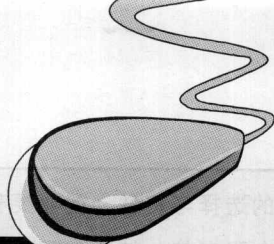
具体详实地讲解了学生日常行为礼仪的基本常识和礼仪修行的培养途径和具体方法。提供给学生具体实用的礼仪工具书。

这套丛书试图探索模式的职业中职德育教育化。实现了德育教育的两个转变，即从“德育”到“育德”的转变和从“理论讲授”到“实践活动”的转变。促使教育内容从传统的强调书本知识体系到关注学生内心需求和发展需要，体现了以学生发展为本的新的教育理念，符合时代特征。也为实现“全员育人”的德育理念提供了工具书和教与学的实践操作平台。

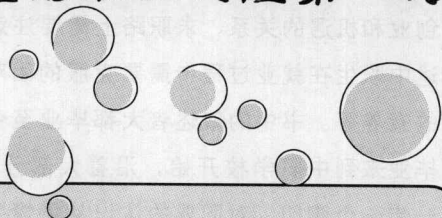
职业学校的德育改革任重而道远。我们衷心希望这套丛书的出版，对职业学校教师在培养“高素质劳动者和专门技术人才”的探索中，在实施德育实践化、体验化的旅程中有所启迪和帮助；对职业学校学生在培养综合职业能力和将来的就业竞争和职业生涯发展中有切实的指导。同时也希望广大教育工作者和同行在使用中提出宝贵的意见和建议。

邬宪伟

2007年10月



垒好职业大厦第一砖



四月的校园美丽而又感伤，对即将毕业的同学而言，一方面面对四年校园生活十分留恋，一方面又对未来职业充满憧憬。作为中职生，该怎样迈出自己职业的第一步呢？该怎样在初出茅庐的几年里调整自己，适应职业人的角色呢？遇到逆境，该怎么去克服呢？遇到顺境，该怎么抓住机遇呢？遇到平庸，该怎么坚持自己的理想呢？本书以中职生自身的真实故事，告诉你在职业生涯的开初，怎样垒好职业大厦的第一块砖。

俗话说，良好的开端是成功的一半，职业生涯尤其如此。一个良好的开始，不仅会奠定职业的基础，也会奠定生活的基础。随着物质生活的丰富，人们对工作的要求不再只是生存的需要，还会考虑个体生命的质量和生活幸福的指数，做一个快乐的职业人是这一切的前提。目前有些职业竞争十分激烈，而有些岗位却没人做。中职生在踏上社会之初，没能垒好职业大厦中的第一块砖，一方面是机遇的问题，另一方面是心态的问题。

初涉职场，只有职业的技能是不够的，还要具备职业素养。本书从职业素养出发，选取了中职生的就业案例，介绍

职业的选择与责任、就业要善于从基层做起、中职生求职路上的自强自信、技能与素养要与时俱进、兴趣是引领职业不断提升的最好老师、就业与升学、工作中的自我价值实现、创业和机遇的关系、求职路上需要注意的陷阱等内容，来阐述中职生在就业过程中需要克服的困难、调整的心态、具备的素养等。书中的叙述者大都毕业至今不超过十年，从初中毕业来到中职学校开始，沿着大部分同学职业规划的道路，一步一个脚印，对职业的认识从懵懂到清晰，直至走向理想的岗位。他们是我们身边最普通的职业人，每个人都清晰地记得自己在职业大厦里所垒的基石，其中的甘苦感人至深。文后的案例点评可谓一语惊醒梦中人，职业规划不是一朝一夕的事，它包含了太多太多的内容，一个看似偶然的机会，其后有它的必然。由于篇幅所限，作者的案例点评只有三处，或许在阅读的过程中你会找到更多可圈可点之处，你可以和朋友分享属于你的点评。每则案例后的“练练做做”是给同学们的一份实践建议，如果能好好做起来，相信一定会将职业大厦里的第一块砖砌得更好。记住，行动比感悟更重要哦！

感谢学校领导一直以来对此书编写和出版的关心和指导，感谢丛书编审委员会的成员对本书提出了宝贵的意见和建议。

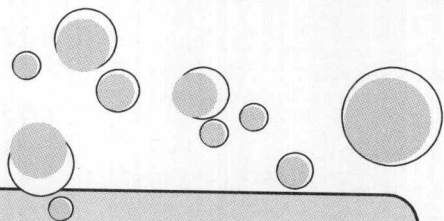
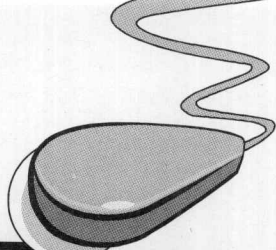
本书由祝纪景编写，任淑楸主审。

书中不妥之处，恳请读者批评指正。

编者

2007年8月18日

目录



★ 第一篇	我选择 我负责	/001
★ 第二篇	让我们从基层做起	/019
★ 第三篇	自强自信成就我的求职路	/039
★ 第四篇	求职路上尴尬事	/063
★ 第五篇	与时俱进——我的生活	/083
★ 第六篇	兴趣引领我不断提升	/097
★ 第七篇	就业升学大比拼	/121
★ 第八篇	工作并快乐着	/145
★ 第九篇	创业不仅仅是机遇	/163

第一篇

我选择我负责

案例讲述

梁伟澄，2000年毕业于某中职学校化学分析专业，2002年赴新西兰UNIVERSITY of NORTHUMBRIA留学，2005回沪在某集团长三角区域营销企划部任职，现任上海某物业咨询有限公司策略部助理。



记得中职二年级时学过一篇课文，是马克思高中毕业时写的，题目是《青年在选择职业时的考虑》，他在17岁的时候选择了自己的未来：为人类的幸福而奋斗终生！我当初不禁佩服他的志向高远，叹自己胸无大志，如今更佩服他其后付诸一生的努力。时隔八年回头看自己的选择，发觉人不仅面临各种各样的选择时要慎重，更主要的是对自己的选择负责任。

从小到大的考试中有数不清的选择题，每每做错了，还可以修改重做。因此当人们在生活中作选择时，往往也

误以为错了可以重来，但走过花季，步入青春，才发现人生的选择永远不可以重来！

中考失利

我非常清晰地记得 16 岁那年的夏季，一次未曾预料的选择向我袭来。我是知青子女，借宿在外婆家，知道父母对我的期望，所以平素读书极认真，成绩也好，中考的目标很明确——区以上重点高中，填报志愿时我在前半张自信满满地填满了区里赫赫有名的高中，但班主任老师说，总要以防万一，因此在后半张普通高中填了一个，中职学校也填了一个，而且是随手写的——××学校，因为有个较熟的学姐认识那儿的同学，说那个学校地方挺大的，于是写了个熟悉的，心里暗想，自己怎么可能去中职学校呢？

人世间真是天有不测风云啊，还恰恰让我碰上了。中考前一天我病了，高烧不退，39.5℃，妈妈急得直掉眼泪，背着我往医院跑，医生说是病毒性感冒，需要一个星期才能好，我虽然着急但并不紧张，我想自己的基础不错，打点折扣估计高中能进。于是我就在点滴考试、考试点滴中勉强坚持到最后一门，各科老师还有父母都鼓励我，不给我压力，但 16 岁的我估计不足，那年的考试题目简单，一分就差一百多个排名，考完的第二天我就感觉不对劲了，我估算出自己的分数没拔尖，高中的志愿填高了，一下子我无比沮丧，真可谓欲哭无泪，发榜的日子到了，我却不敢去看成绩，几次到了校门口，没有勇气进去，直到班主任打电话告诉我，我考了 469 分，而我填的

那个普通高中录取线是 470 分……天哪，一分之差的厄运竟然降临在了我的头上，我要去中职学校了！我要去中职学校了？我无法面对现实，整整一个星期，大脑简直无法思考。班主任对我的发挥失常也感意外，他很理解我的心情，告诉我区里还有民办高中的补填志愿名额，我可以拒绝中职学校，先去民办高中读书，被中职学校调去的档案可以慢慢再作打算。父母将选择权交到了我的手里，提了一些参考意见，最终的主意还是由我来拿。父母为了我的中考已提早从黑龙江退休，拿着微薄的退休金准备在上海打工安家，而民办高中的学费……我终于理解了伍子胥为何一夜白头，就在那个夏天的无数个不眠之夜，我一下子长大了好多。我报考××中职学校在静安区有两个还没改制的公费名额，也就是说除了学费低廉之外，还有每月的生活补助费可拿。我的考分足可以争取到其中一个，听说还可以寄宿，寄居的亭子间也可让父母宽松点了，去了再说吧。父母对我的选择只讲了一句话：决定了，就好好读吧。

我来到了该校，没有一丝喜悦，带着几丝惆怅被分在了一年级一班。同学间相处久了，才发现原来每个人来中职学校都有一个故事，S 同学竟然以一分之差与复旦附中无缘，更绝的是他的志愿只有两个。Z 同学的分数大大超过了高中录取线，但因为不够自信，志愿填低了。也有从农村来的 D 同学，因为想早一点跳龙门离开农村，索性放弃高中一心只考重点中职学校……人比人气死人，人比人安慰人。我有一分的遗憾，可比起他们来，真是小巫见大巫了。既来之，则安之吧。

学校的气氛较好，我的心理调整速度很快，反思自己的境

遇：我来了中职学校，会呆上四年吗？是的，我没有任何背景和办法转学高中，我会辍学吗？不会，连中职学校学历都没有的人社会是很难接受的。我讨厌这个集体吗？不，短短一个月的相处，我结交很多真诚的朋友，我喜欢自己的同学和老师。既然不会离开，那么应该是愉快地迎接每一天呢，还是自怨自艾地过每一天？感谢老师，他告诉了我“境由心生”的道理，快乐成才的权力握在每个人自己的手中。我选择了后者。

如果连你自己都放弃了，谁还会在乎你呢？

专业选择

认真读完两年的基础课程，1998年我面临专业的选择，学校有三个学科近十个专业，我也不知道该选哪一个，论成绩，我进哪一个都没问题。听上几届学长介绍，化学分析是学校的品牌专业，在国内同行业中颇有名气，许多老师都是该学科的带头人，而且正和英国的一家学校合作，引进先进教学理念进行改革试点，那就读它吧。这次终于没有一分的遗憾了，我进了最经典的化工分析班。

分析专业经常做实验，在偌大的实验室里摆弄那些大大小小、五颜六色的瓶瓶罐罐，我觉得时光无比宁谧，毕业出去做分析研究，也算有个一技之长了。可我又是一个“不知足”的女孩，活泼外向的我渴望更多、更丰富的生活。恰巧班里有同学在读自学考大专文凭，我也跃跃欲试了，去华师大报考了公共关系的自学考，充实一下生活，提高一下自己的素养。我没有过多地考虑这个选择会给我

带来什么，我只是努力地读一门过一门，不许自己重来。

很快毕业了，好友选择了考高职，而我选择了就业，因为我的自学考一路顺风，学分差不多拿到一半了，再去读高职已没什么意义。分析专业分配形势还不错，大部分同学都干得有声有色，业务长进也快，做得好两三年就能成为技术能手。实习时，我被分到了某光学有限公司做树脂镜片，那是一家台湾独资的新工厂，离家很远，单程需要一个半小时，领导挺和气的，实习期就有工资。我手脚伶俐又肯干，为人也开朗，车间里的师傅都愿意教我。三个月后，我的实习期满了，厂方有意与我签约，我却犹豫了，虽说找工作难，但这儿就是我生活的起点吗？即使有升迁机会，难道车间主任就是我生活的全部了吗？不考虑收入，仅仅是实习的三个月就已无法保证我的自学考试学习，一旦正式签了劳动合同，就需上夜班，我的自学考试要半途而废吗？如果拒绝，学校就不再给我推荐的机会，因为我主动放弃了难得的就业岗位。一周内，我再次面临重大选择，人也一下子仿佛长大了。父母担心我错过这次机会，将来很难再找工作，劝我慎重考虑一下，面对“鸡肋”，我不甘心，我还年轻，想要一个更高的起点。我对自己的选择充满信心，妈妈也知道自己的女儿有责任感，就让我自己决定。

初涉职场

拒绝了某光学有限公司之后，我开始了自己的求职生涯，专业对口已无法考虑了，可以让我有学习和考试时间

的就可以，等我完成大专学历再说。没想到对于一个初出茅庐的中职生而言，自己找份好工作真是很难。前后两年，我在很多行业干过，推销、接待、文秘、会展、房产所等，究竟换了几家单位，我现在都已记不确切了。不能说自己是一个懒散的、吃不起苦的人，因为自己每次对于工作总是很投入。记得有一次做电话促销，人家一天打三十几个电话，我则打了二百多个，让经理吃了一惊。可我总是不满足，不满足自己在这样的岗位上开始，所以总做不长，当我拿到华师大公共关系专业大专学历时，我终于在一家不错的房地产公司安定下来做业务员，差不多有半年时间跟着业务经理创业，成绩不错，经理开玩笑说我有希望担任新的连锁店负责人，这一次我做得格外用心，一是与公共关系的专业对口，二是自己做下来，觉得和房地产投资这一行挺投缘的。我庆幸总算可以安定下来了，谁知道公司说倒闭就倒闭，昨天还在与客户谈业务，今天就关门大吉了，我怎么也想不通，很多人换了加盟店继续做，我却不愿再去没有竞争力的房产公司，提前开始了 2003 年的春节假期，在热热闹闹的新年气氛里，我思考下一步该怎么走。

择业的磕磕碰碰让我反省自己，难道仅仅是运气不好么？我总是心比天高，在面临选择时总是想挑最好的，想着自己还年轻，一切都还刚开始，错了弥补也还来得及，没想到一晃两年，社会工作经验积累了不少，化学分析的专业却是荒废了。选分析因为它是最好的，选公共关系因为它是我喜欢的，究竟哪一个更适合自己的呢？岁月不等人，