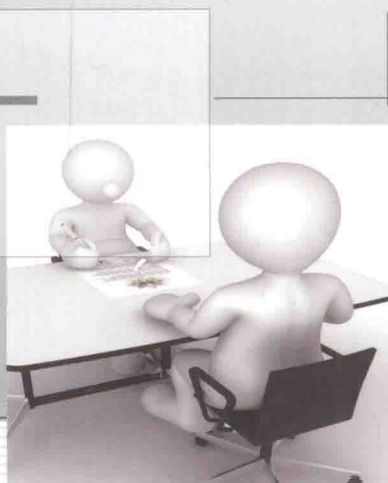


■ 全国高等职业教育规划教材

求职与就业能力训练



董桂英 主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

全国高等职业教育规划教材
职业教育课程改革创新教材

求职与就业能力训练

主 编 董桂英
副主编 付晓鸥
参 编 韩 莎
主 审 张美英

机械工业出版社

本书围绕职业能力培养与提高,按照项目教学体例编写,主要由“职场案例”提出问题,通过“职场探究”研究问题,通过“职场体验”和“职场拓展”感悟知识和提升能力。本书共包括八个项目,分别训练学生的职业规划能力、求职面试能力、人际沟通能力、团队合作能力、解决问题能力、自我学习能力、信息处理能力和平衡身心能力。全书以职业核心能力为重点,紧扣职业院校学生求职就业遇到的实际问题,帮助学生自觉、主动地学会依据社会发展、职业需求和个人实际,提高职业能力,增强就业竞争力。

本书内容结合企业实际,采用模拟情景和案例分析等形式,侧重职业体验,便于学生阅读理解,适合职业院校学生使用,也可作为职业培训和职业指导人员的参考用书。

为配合教学,本书配有电子课件,读者可以登录机械工业出版社教材服务网 www.cmpedu.com 免费注册后下载,或联系编辑索取(QQ: 1239258369, 电话(010) 88379739)。

图书在版编目(CIP)数据

求职与就业能力训练 / 董桂英主编. —北京: 机械工业出版社, 2014.12

全国高等职业教育规划教材

ISBN 978-7-111-48783-8

I. ①求… II. ①董… III. ①职业选择—高等职业教育—教材
IV. ① G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 286564 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 刘闻雨 责任校对: 张艳霞

责任印制: 李 洋

北京诚信伟业印刷有限公司印刷

2015 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

184mm×260mm·18.25 印张·452 千字

0001—3000 册

标准书号: ISBN 978-7-111-48783-8

定价: 39.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88379833

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: (010) 88379649

机工官博: weibo.com/cmp1952

教育服务网: www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网: www.golden-book.com

前 言

在当今及未来的职场中，只有我们个人的职业能力才是我们立足职场的保证。职业能力决定职业发展和职业未来。求职与就业能力对于职业院校学生的重要性是不言而喻的。调查显示，企业在关注员工专业技能的同时，更关注员工在职场中所呈现的职业道德、职业态度和职业能力。求职与就业能力越来越成为用人单位选人、用人的重要因素。以往职业院校注重对学生专业技能的训练，而欠缺对学生综合素质和基本能力的培养。许多学生就业时的职业能力和职业素质与企业的要求差距很大，急需提升。因此，加强求职与就业能力培养，提高人才的职业综合素质，不仅是职业院校素质教育的重要内容，更是职业教育赋予我们的历史重任。

求职与就业能力涵盖所有的职业领域，涉及所有的职业人。无论对于职场人士还是即将走向社会的学生，学习、提升求职与就业能力不仅是加速职业发展的“快车道”，而且是使职业生涯更加丰富、精彩的“润滑剂”。求职与就业能力作为人生腾飞的核心力量，需要特殊的组成素材和高级的孕育模式，更需要这种能力拥有者的真实传递和直接教育。为了帮助职业院校学生尽快掌握和提高自身的求职与就业能力，作好职业生涯规划，找准适合自己的理想职业，我们编写了此书。

本书突破以往遵循理论教学的模式，以简化理论和强化训练为编写原则，针对职业院校学生的能力水平和求职择业的需要，根据编者多年从事职业院校一线教学实践和就业指导工作的经验，对编写形式进行了创新，把体验式教学应用其中，学生通过师生共同活动加深对知识的理解与认识，在体验中得到感悟与升华，着力点是提高学生的求职与就业能力。在内容编排上，精心选取的八个项目是职业生涯中必备的职业能力，是职业人获得成功的重要前提；在本书结构上，根据项目教学要求，以任务为驱动，每个任务由职场案例、职场探究、职场体验、职场拓展环节构成，通过职场案例和体验活动再现职业情境，通过职场探究和职场拓展实现知能转换，着重突出职业性、实训性、实用性；在理论叙述上，以“适度、够用”为原则，力求教学指导与学生自学相结合，坚持职业规划与职业能力提高相结合，坚持既关注学生的职业生涯发展与规划，又关注学生求职就业实际与提升就业竞争力相结合。

本书由董桂英主编。具体编写工作为：董桂英编写项目一、项目二、项目三、项目五、项目六；付晓鸥编写项目四、项目七；韩莎编写项目八。全书由董桂英编写大纲、制定体例及统稿并由张美英主审。感谢本溪市机电工程学校谭胜富教授对本书编写工作给予的支持与肯定。在编写过程中参考、援引和借鉴了相关教材、著作、网络资料及图片，在此谨向有关作者致以诚挚感谢。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者批评指正。

编 者

目 录

前言

未来职业生涯设计	1
----------------	---

项目一 职业规划能力	1
------------------	---

学习目标	1
------------	---

项目介绍	1
------------	---

任务1 树立职业理想，确定职业目标	2
-------------------------	---

职场案例	2
------------	---

案例1 蚯蚓的职业目标阶梯	2
---------------------	---

案例2 比塞尔人与北斗星	3
--------------------	---

案例3 目标与人生	4
-----------------	---

案例4 小蒋应该怎么办	4
-------------------	---

职场探究	5
------------	---

探究1 树立职业理想	5
------------------	---

探究2 设定生涯目标	5
------------------	---

探究3 理想与实现冲突	6
-------------------	---

职场体验	6
------------	---

体验1 生涯规划与探索	6
-------------------	---

体验2 我的家庭职业树	7
-------------------	---

体验3 勇于承担责任	8
------------------	---

体验4 穿越迷宫	9
----------------	---

职场拓展	10
------------	----

职业规划能力训练	10
----------------	----

任务2 认识自我才能，探索职业选择	10
-------------------------	----

职场案例	10
------------	----

案例1 做你自己	10
----------------	----

案例2 文文的职业生涯选择	11
---------------------	----

案例3 诸葛亮的生涯路线图	12
---------------------	----

职场探究	13
------------	----

探究1 认识自我很重要	13
-------------------	----

探究2 全面认识自我	13
------------------	----

探究3 正确评估自我	14
------------------	----

探究4 生涯路线选择与策略	14
---------------------	----

职场体验	15
------------	----

体验1 我的才干清单	15
------------------	----

体验2 寻找职业兴趣岛	16
-------------------	----

体验3 我的生涯彩虹图	18
-------------------	----

职场拓展	19
------------	----

判断职业性格	19
--------------	----

任务3 评估职业机会，制订行动计划	20
-------------------------	----

职场案例	20
------------	----

案例1 张威的职业困惑	20
-------------------	----

案例2 顾菲的职业评估报告	20
---------------------	----

案例3 计划让位于行动	21
-------------------	----

职场探究	22
------------	----

探究1 运用个体SWOT分析	22
----------------------	----

探究2 职业生涯机会评估	22
--------------------	----

探究3 根据内、外部因素决策	23
----------------------	----

探究4 制订行动计划与措施	23
---------------------	----

职场体验	24
------------	----

体验1 SWOT自我分析	24
--------------------	----

体验2 职业生涯拍卖会	25
-------------------	----

体验3 职业角色互换	26
------------------	----

职场拓展	27
------------	----

作好职业生涯评估	27
----------------	----

任务4 用心规划生涯，成功设计未来	28
-------------------------	----

职场案例	28
------------	----

案例1 比尔·拉福的成功秘诀	28
----------------------	----

案例2 用心规划，梦想成真	29
---------------------	----

案例3 我的调酒师的职业规划	29
----------------------	----

案例4 王洪军的职业人生	31
职场探究	33
探究1 职业生涯设计的意义	33
探究2 怎样选择第一份工作	33
探究3 有效的职业生涯设计	34
探究4 职业生涯评估与修订	34
职场体验	34
体验1 用心规划人生路	34
体验2 访谈职业人士	35
体验3 我的职业生涯规划	36
职场拓展	37
拓展1 阅读《拍卖你的生涯》	37
拍卖你的生涯	37
拓展2 测试你最适合做哪项工作	41
拓展3 走出职业生涯设计的 误区	42
拓展4 职校生的成才之路	43
冲刺职场准备	45
项目二 求职面试能力	45
学习目标	45
项目介绍	45
任务1 塑造职业形象, 讲究面试 礼仪	46
职场案例	46
案例1 机会为什么溜走了	46
案例2 这是冒牌货, 很便宜的	46
案例3 一句谢谢, 一份工作	47
职场探究	48
探究1 职业形象设计很重要	48
探究2 塑造良好的职业形象	48
探究3 求职面试中的礼仪	49
职场体验	50
体验1 展示自己的职业形象	50
体验2 表情拷贝	50
体验3 虚拟空间	51
职场拓展	52
拓展1 “我型我塑” 礼仪展示	52
拓展2 名企面试游戏	54

任务2 制作个人简历, 注重自我 介绍	54
职场案例	54
案例1 我会成为你手中的一张 好牌	54
案例2 一个精彩的自我介绍	55
案例3 让你的简历“跳”出来	56
职场探究	56
探究1 个人资料的准备	56
探究2 个人简历的制作	57
探究3 面试时的自我介绍	58
职场体验	58
体验1 制作一份精美的简历	58
体验2 我的求职目标一定要达到	59
体验3 求职模拟面试	60
体验4 三分钟演讲	61
职场拓展	62
拓展1 求职信的基本格式	62
拓展2 写一份动人的求职信	63
任务3 收集求职信息, 识别真假 招聘	64
职场案例	64
案例1 不一样的表现	64
案例2 真假招聘信息	65
案例3 小黄为什么上当	65
职场探究	66
探究1 求职信息的种类与途径	66
探究2 求职信息的收集方法	67
探究3 如何筛选求职信息	67
探究4 辨别求职信息真伪	67
职场体验	68
体验1 收集就业信息	68
体验2 校园招聘	69
体验3 镜子技巧	70
职场拓展	70
面试前的准备	70
任务4 应对面试技巧, 掌控应变 能力	72

职场案例	72
案例 1 “万金油”的头痛症	72
案例 2 黑海涛引吭高歌	72
案例 3 关键时刻显身手	73
职场探究	74
探究 1 应聘“三要、三不要”	74
探究 2 面试时的应变能力	75
探究 3 职场制胜之“5C”	75
职场体验	76
体验 1 求职招聘演练	76
体验 2 抢凳子	78
体验 3 测试应变能力	78
职场拓展	79
拓展 1 知名企业面试测评	79
拓展 2 常见问题应对指南	80
人际辐射力有多远	83
项目三 人际沟通能力	83
学习目标	83
项目介绍	83
任务 1 树立沟通意识,把握同事间 沟通	84
职场案例	84
案例 1 得意门生为什么被责骂	84
案例 2 消除职场误会	84
案例 3 沟通如此简单	85
职场探究	86
探究 1 主动沟通,积极表达	86
探究 2 学会沟通,提升能力	86
探究 3 善于沟通,掌握技巧	87
探究 4 相见恨晚,沟通无限	88
职场体验	88
体验 1 角色扮演	88
体验 2 职场上你像哪种动物	89
体验 3 情感“病毒”——提高沟通 能力	90
体验 4 化解对抗——善用沟通 策略	91
职场拓展	93

拓展 1 蔷薇如何主动沟通	93
拓展 2 你是一个善于沟通 的人吗	93
任务 2 主动交流表达,学会与 陌生人沟通	94
职场案例	94
案例 1 蜈蚣该怎么办	94
案例 2 聪明的理发师	94
案例 3 最优秀的推销员	95
职场探究	96
探究 1 消除陌生,轻松沟通	96
探究 2 沟通顺畅的常见方式	97
探究 3 明确目的,擅长交流	97
职场体验	98
体验 1 初次见面	98
体验 2 划分小组	99
体验 3 找朋友主动交流	99
体验 4 销售中的异议	100
职场拓展	101
“3 秒钟陌生人”游戏	101
任务 3 运用沟通技巧,顺畅 上下级沟通	101
职场案例	101
案例 1 总裁的沟通	101
案例 2 平等地对话	102
案例 3 三次沟通	102
职场探究	103
探究 1 上下级之间的沟通技巧	103
探究 2 分析与借鉴——柔性 沟通	104
职场体验	105
体验 1 “我说你画”与上下级 沟通	105
体验 2 折纸游戏与人际沟通	106
体验 3 公司与客户的联谊会	107
职场拓展	108
扑克牌游戏	108
任务 4 善于积极倾听,准确表达	

观点	110	职场拓展	126
职场案例	110	提升团队整体实力	126
案例 1 三个金人	110	任务 2 明确合作目标, 遵循合作	
案例 2 我还要回来	110	定律	127
案例 3 用“心”沟通	111	职场案例	127
职场探究	112	案例 1 猴子与手表的故事	127
探究 1 如何倾听和怎样倾听	112	案例 2 不做南郭先生	128
探究 2 做一个积极的倾听者	113	案例 3 给队长洗袜子	129
探究 3 围绕主题交谈, 准确表达		职场探究	129
观点	113	探究 1 团队合作的目标	129
探究 4 把握最佳距离, 保持适度		探究 2 华盛顿合作规律	130
关系	114	探究 3 合作的“木桶原理”	130
探究 5 保持人际交往的距离	115	探究 4 团队合作的原则	131
职场体验	117	职场体验	132
体验 1 倾听能力训练	117	体验 1 袋鼠行动	132
体验 2 表达自己的观点	117	体验 2 集体智慧	133
体验 3 职场角色演练	117	体验 3 凝聚力	134
职场拓展	118	体验 4 盲人移物	134
倾听能力自我评估	118	职场拓展	135
众人拾柴火焰高	119	一起移动齐眉棍	135
项目四 团队合作能力	119	任务 3 找准角色定位, 发挥协同	
学习目标	119	合作	136
项目介绍	119	职场案例	136
任务 1 组建高效团队, 提升合作		案例 1 羚羊、乌鸦和老鼠	136
能力	120	案例 2 要看清自己的位置	136
职场案例	120	案例 3 团队合作的信任	137
案例 1 聪明的兔子	120	职场探究	137
案例 2 团队意识	120	探究 1 合作中的角色定位	137
案例 3 面包缘分	121	探究 2 团队成员的协作	138
职场探究	122	探究 3 个人与团队的关系	139
探究 1 建设高效的团队	122	探究 4 “共命”鸟的结局	139
探究 2 团队合作能力要素	122	职场体验	139
探究 3 团队合作“1+1>2”原理	122	体验 1 职场运作	139
职场体验	123	体验 2 电波的速度	140
体验 1 团队建立	123	体验 3 报数	141
体验 2 合作拼图	124	体验 4 报纸模特	141
体验 3 共渡难关	125	职场拓展	142
体验 4 过硫酸河	125	拓展 1 团队中的角色	142

拓展 2 通天塔半途而废·····	143	体验 2 制订年度计划·····	158
任务 4 发扬团队精神, 实现团队		体验 3 老虎过河·····	159
价值·····	143	职场拓展·····	160
职场案例·····	143	滞留机场问题解决方案·····	160
案例 1 蚂蚁精神·····	143	任务 2 坚持自信态度, 提高解决	
案例 2 七个小矮人·····	144	问题能力·····	160
案例 3 三个和尚修庙·····	145	职场案例·····	160
职场探究·····	146	案例 1 请把斧头推销给现任	
探究 1 团队精神的形成·····	146	总统·····	160
探究 2 团队合作的作用·····	146	案例 2 做“乌鸦”, 不做	
探究 3 团队精神的实质·····	147	“鸵鸟”·····	161
探究 4 合作的有效激励·····	147	案例 3 正确界定问题·····	162
职场体验·····	148	职场探究·····	163
体验 1 打击团队中的“魔鬼”·····	148	探究 1 自信是解决问题的前提·····	163
体验 2 手指举物·····	149	探究 2 跳出常规, 发现问题·····	163
体验 3 红与黑·····	150	探究 3 提高解决问题能力·····	164
体验 4 寻宝之路·····	150	职场体验·····	165
职场拓展·····	151	体验 1 三人决斗·····	165
拓展 1 团队合作能力测试·····	151	体验 2 时间管理·····	165
拓展 2 荒岛生存·····	152	体验 3 在细节中学习·····	166
突破直线思维·····	153	职场拓展·····	167
项目五 解决问题能力·····	153	解决问题的强烈动机·····	167
学习目标·····	153	任务 3 突破惯性思维, 锻炼解决	
项目介绍·····	153	问题技巧·····	167
任务 1 善于解决问题, 踏出解决		职场案例·····	167
问题第一步·····	154	案例 1 我的名片 5 元一张·····	167
职场案例·····	154	案例 2 界定真问题·····	168
案例 1 意大利军官为什么投降·····	154	案例 3 “哭”的营销战略·····	168
案例 2 圣诞老人的圣诞节礼物·····	154	职场探究·····	169
案例 3 小唐的问题意识·····	155	探究 1 “五问法”发现问题的	
职场探究·····	156	根源·····	169
探究 1 阿什法则——解决问题的		探究 2 解决问题的思路·····	170
第一步·····	156	探究 3 突破性思维解决问题的	
探究 2 解决问题的不同风格·····	157	技巧·····	170
探究 3 做一个善于解决		职场体验·····	171
问题的人·····	157	体验 1 沼泽地救儿童·····	171
职场体验·····	157	体验 2 头脑风暴·····	171
体验 1 不可能的销售·····	157	体验 3 突出重围·····	172

职场拓展	173	探究4 确定学习任务的“篮球筐”	
分析小王遇到的问题	173	原理	188
任务4 进行总结反思,改进解决		职场体验	189
问题方法	173	体验1 与自己签订学习合约	189
职场案例	173	体验2 规划我的学习生活	190
案例1 巧克力促销计划实施	173	体验3 管理我的学习资源	191
案例2 课桌椅的改进方案	174	职场拓展	192
案例3 小吃部生意冷清分析	175	分享我的学习经验	192
职场探究	176	任务2 激发学习兴趣,明确学习	
探究1 总结反思,列表提问法	176	动机	193
探究2 检查问题,改进方法	177	职场案例	193
探究3 解决问题,提高业绩	178	案例1 发现职业兴趣	193
职场体验	179	案例2 保持学习动力	193
体验1 授权方式	179	案例3 学习心理问题	194
体验2 小区“停车难”问题的		职场探究	195
解决	179	探究1 培养学习兴趣,掌握学习	
体验3 囊中猜物	180	方法	195
职场拓展	181	探究2 明确学习动机,提高学习	
拓展1 面对问题,迎难而上	181	效果	196
拓展2 运用创造性思维解决		探究3 挖掘学习潜能,了解学习	
问题	181	风格	196
管理好学习资源	183	职场体验	197
项目六 自我学习能力	183	体验1 寻找科学的学习兴趣	197
学习目标	183	体验2 学习动机大讨论	198
项目介绍	183	体验3 学习的兴趣在哪里	198
任务1 规划学习生活,落实学习		职场拓展	199
任务	184	学习动机和兴趣自测	199
职场案例	184	任务3 掌握学习方法,挖掘学习	
案例1 缺失学习自信心	184	潜能	199
案例2 赵涵的学习规划	184	职场案例	199
案例3 李大海逆风飞扬	185	案例1 黄娟的学习方法对吗	199
职场探究	186	案例2 王小波的琴艺如何长进	200
探究1 确立学习目标,增强学习		案例3 禅师的故事	201
信心	186	职场探究	202
探究2 制订学习计划,运用学习		探究1 掌握方法,学会学习	202
策略	186	探究2 提升能力,学会自学	202
探究3 遵守学习时间,落实学习		探究3 学记笔记,提高效果	203
任务	187	职场体验	204

体验 1 记忆关键字	204	职场体验	220
体验 2 清理能力菜单	205	体验 1 收集进藏公路的资料	220
职场拓展	205	体验 2 收集“福娃”的信息	221
提升能力的行动计划	205	体验 3 信息传递接力	221
任务 4 转变学习理念, 提升学习		职场拓展	222
能力	206	拓展 1 黑人竹炭牙膏的诞生	222
职场案例	206	拓展 2 如何获取大庆油田的	
案例 1 她为什么会被辞退	206	信息	222
案例 2 学习能力决定竞争力	207	拓展 3 利用网络收集信息	222
案例 3 杜拉拉的学习能力	207	任务 2 职业信息的处理与应用	
职场探究	208	技巧	223
探究 1 学习的新理念	208	职场案例	223
探究 2 学习能力概念	209	案例 1 把信息变成金钥匙	223
探究 3 学习能力要素	210	案例 2 怎样搜索酒店信息	224
职场体验	211	案例 3 这个职业热门吗	224
体验 1 测试灯泡容积	211	职场探究	225
体验 2 画出 10 厘米	211	探究 1 统观外情, 衡量自己	225
体验 3 阅读与思考	212	探究 2 多方打探, 了解详情	225
职场拓展	212	探究 3 把握时机, 果断出手	226
学习能力相关案例分析、讨论及		探究 4 投其所好, 做足准备	226
拓展训练	212	探究 5 及时跟进, 加强联系	226
职场信息很精彩	215	探究 6 小心陷阱, 谨防上当	226
项目七 信息处理能力	215	职场体验	227
学习目标	215	体验 1 排除无效信息的干扰	227
项目介绍	215	体验 2 收集“唐贵妃”牌川贝	
任务 1 职业信息及其获取的		枇杷膏信息	228
渠道	216	体验 3 收集国内高档吸油烟机	
职场案例	216	信息	228
案例 1 信息的价值	216	职场拓展	229
案例 2 信息搜寻的方法	216	寻找潜在的顾客信息	229
案例 2.1 “尿布大王”得益于报刊		任务 3 就业信息的选择与分析	230
信息	217	职场案例	230
案例 2.2 预订火车票	217	案例 1 叩响成功就业之门	230
案例 3 机不可失, 时不再来	217	案例 2 不一样的信息	231
职场探究	218	案例 3 调酒师的职业信息	231
探究 1 信息收集的原则	218	职场探究	232
探究 2 职业信息的种类	218	探究 1 就业信息的选择	232
探究 3 获取信息的渠道	219	探究 2 就业信息的特征	233

探究 3 就业信息的识别·····	234	探究 1 自信是成功的前提·····	249
探究 4 就业信息的反馈·····	234	探究 2 成功来自于自信心·····	249
职场体验·····	236	探究 3 自信是一种习惯·····	250
体验 1 找工作·····	236	职场体验·····	251
体验 2 生日序列·····	236	体验 1 突破求职紧张心理·····	251
体验 3 收集就业信息·····	237	体验 2 写给老师的一封信·····	251
职场拓展·····	237	体验 3 快步走能增加自信·····	252
拓展 1 如何收集就业信息·····	237	体验 4 我最自豪的几件事·····	253
拓展 2 做一份奥运冠军风采 简报·····	238	职场拓展·····	253
任务 4 就业信息处理的原则与 建议·····	238	拓展 1 提升信心对话·····	253
职场案例·····	238	拓展 2 自信心测试·····	254
案例 1 慎重决策的李梅·····	238	任务 2 坚持到底, 磨砺意志·····	255
案例 2 告别困惑的肖静·····	239	职场案例·····	255
案例 3 创业信息的处理·····	240	案例 1 我选择南方·····	255
职场探究·····	240	案例 2 一支断箭·····	256
探究 1 就业信息处理原则·····	240	案例 3 意志品质·····	256
探究 2 就业信息处理方法·····	241	职场探究·····	257
探究 3 关于信息处理的几点 建议·····	242	探究 1 发挥意志力的作用·····	257
职场体验·····	242	探究 2 增强意志力的方法·····	257
体验 1 寻找共同的图案·····	242	探究 3 培养意志力的法则·····	258
体验 2 给阿 Q 介绍工作·····	243	职场体验·····	259
体验 3 就业信息的处理·····	244	体验 1 意志力体验·····	259
职场拓展·····	244	体验 2 意志力训练·····	259
信息整理技能评估·····	244	体验 3 意志力测试·····	260
提升职场幸福指数·····	245	职场拓展·····	261
项目八 平衡身心能力·····	245	意志行为对照·····	261
学习目标·····	245	任务 3 直面困难, 战胜挫折·····	261
项目介绍·····	245	职场案例·····	261
任务 1 相信自己, 提升自信·····	246	案例 1 驴子的哲学·····	261
职场案例·····	246	案例 2 应对求职挫折·····	262
案例 1 谁最了不起·····	246	案例 3 一切皆有可能·····	263
案例 2 麦克的 30 天·····	246	职场探究·····	264
案例 3 瓦伦达心态·····	247	探究 1 提高抗挫折能力·····	264
案例 4 毛遂自荐·····	248	探究 2 应对挫折的心理对策·····	264
职场探究·····	249	探究 3 增强挫折容忍力·····	265
		职场体验·····	265
		体验 1 境由心造·····	265
		体验 2 突围攻城·····	266

体验 3 感悟挫折·····	267	探究 2 职场上的幸福指数·····	273
职场拓展·····	268	探究 3 提升职业幸福感·····	274
拓展 1 向挫折宣战·····	268	职场体验·····	274
拓展 2 成功需要挫折·····	268	体验 1 设定价值序列·····	274
拓展 3 企业员工的心理保健·····	269	体验 2 较量·····	275
任务 4 主动就业, 调整心态·····	270	体验 3 始作俑者·····	276
职场案例·····	270	职场拓展·····	277
案例 1 小狮子的尾巴·····	270	拓展 1 经济因素对幸福的影响·····	277
案例 2 陷入职业孤独期·····	271	拓展 2 清理心灵垃圾, 拥有健康	
案例 3 不一样的心态·····	271	心理·····	278
职场探究·····	272	参考文献·····	280
探究 1 成功就业在心态·····	272		

未来职业生涯设计

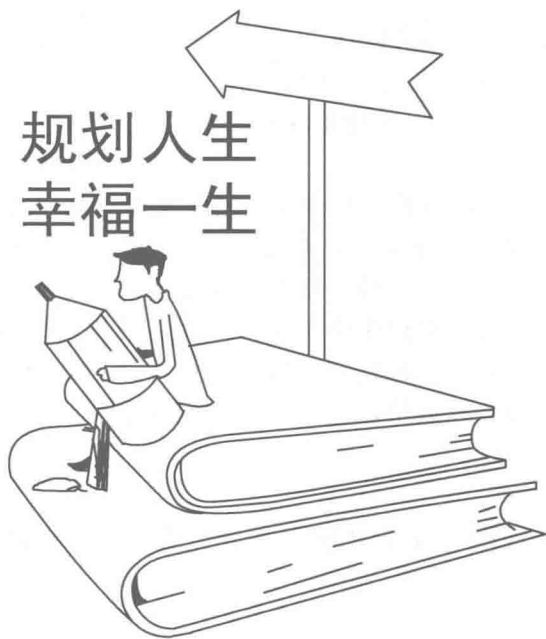
项目一 职业规划能力

学习目标

- ◆ 知识目标：认识职业、感受职业、规划职业、发展职业。
- ◆ 能力目标：明确职业生涯发展方向，客观认识自己，全面自我评估，学会职业生涯规划，发展职业能力。
- ◆ 情感目标：确立职业目标，培养职业意识，树立正确的职业价值观，提高职业素质，奠定未来职业发展基础。

项目介绍

职业生涯规划是职业发展的核心，合理的职业生涯规划是实现顺利就业的前提。通过项目学习，明确职业生涯规划要从确立职业理想和职业生涯规划目标开始，认识准确的职业定位、清晰的职业规划、合理的职业选择、有效的行动计划，有利于认识自我、发展自我、超越自我，明确人生方向，实现人生目标。



任务1 树立职业理想，确定职业目标



职场案例

案例1 蚯蚓的职业目标阶梯

蚯蚓不是本名，而是网名。18岁后，他总是喜欢问自己同一个问题：我将来的职业理想是什么？而他得到的答案总是不尽相同。下面记录的是蚯蚓在不同年龄谈及职业理想时的原话：

18岁，高中毕业典礼上：“我发誓要当李嘉诚第二！我要当中国首富。”

20岁，春节老同学聚会上：“我想创立自己的公司，30岁时拥有资产2000万元。”

23岁，在某工厂当技术员，第二职业是炒股：“我正在为离开这家工厂而奋斗，因为在这里工作太没前途了。我将全力炒股，三年内用5万元炒到300万元（似乎有点实现的可能）。”

25岁，炒股失意而情场得意，开始准备结婚：“我希望一年后能有10万元，让我风风光光地结婚（挺现实的想法）。”

26岁，不太风光的结婚典礼上：“我想生一个胖小子，不久的将来当个车间主任就行，别的不想了。”

28岁，所在的工厂效益下滑，偏偏正是妻子怀胎十月的时候：“我希望这次下岗名单里千万不要有我的名字。”

【思考】

1. 蚯蚓的目标阶梯为什么是递减的呢？
2. 蚯蚓在18岁和20岁时的目标切合实际吗？
3. 23岁时，蚯蚓为制定的目标付诸相应的行动了吗？

· 【启示】

一个人事业的成败，很大程度上取决于有无正确的目标。职业目标是职业理想的具体体现。蚯蚓的职业理想之所以无法实现，是因为他在进行职业生涯规划时缺少对自身条件的分析，没有分析职业环境、找准职业定位、制定一个切实可行的职业生涯规划。实际上，要想在未来的职业生涯中获得成功，首先应该确定一个明确的职业定位和清晰的职业目标，并且对目标进行分解，然后设计出合理的职业生涯规划图，并且付诸行动，经过不断努力和调整，直到最后实现自己的职业发展目标，获得人生的最大成功。

【行动】

尝试为蚯蚓做一个终极目标是“我要当李嘉诚第二！我要当中国首富”的分解目标。

案例2 比塞尔人与北斗星

比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一个小村庄，它紧靠在一块 1.5km^2 的绿洲旁。在肯·莱文 1926 年发现它之前，这里的人没有一个走出过大沙漠。肯·莱文作为英国皇家科学院的院士，当然不相信这种说法。他用手语向这里的人问其原因，结果每个人的回答都一样：从这里无论向哪个方向走，最后都还是要转到这个地方来。为了证实这种说法的真伪，他做了一次实验，从比塞尔向北走，结果三天半就走了出来。



比塞尔人为什么走不出来呢？肯·莱文非常纳闷。最后他只得雇了一个比塞尔人，让他带路，看看到底如何。他们带了半个月的水，牵上两匹骆驼，肯·莱文收起指南针等现代化设备，只拄一根木棍跟在后面。10 天过去了，他们走了数百英里的路程，第 11 天的早晨，一块绿洲出现在眼前——他们果然又回到了比塞尔。这一次肯·莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出沙漠，是因为他们根本没有认识北斗星。

在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉往前走，他会走出许许多多、大小不一的圆形，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。比塞尔村位于浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里竟没有任何参照物，若不认识北斗星又没有指南针，想走出沙漠确实是不可能的。肯·莱文在离开比塞尔时，带了一个叫阿古特尔的青年，这个青年就是上次和他合作的人。他告诉这个小伙子，只要白天休息，夜晚朝北面最亮的那颗星走，就能走出沙漠。阿古特尔跟着肯·莱文，三天之后果然来到了沙漠的边缘。

现在，比塞尔已是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年有数以万计的旅游者来到这里。阿古特尔作为比塞尔的开拓者，他的铜像被竖立在小城中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

【思考】

1. 比塞尔人从前为什么走不出沙漠？
2. 肯·莱文告诉了阿古特尔什么，才让他成为走出沙漠的开拓者？
3. 让我们一起大声念出阿古特尔的铜像底座上刻的那行字。
4. 职业目标对于同学们来说有什么意义？职业生涯规划为什么先要确立职业目标？

【启示】

职场何尝不是每个人职业生涯的撒哈拉沙漠，每个人的职业生涯就像要走出这片撒哈拉沙漠一样，在亲身经历之前一切都是未知的，成功注定在沙漠的另一边。同样，职业生涯规划必须从选定方向开始。

【行动】

同学们怎样才能走出“职场的撒哈拉沙漠”？请为自己制订一个行动计划。

案例3 目标与人生

哈佛大学有一项非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。该项调查的对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人。调查结果发现：

27%的人没有目标；60%的人目标模糊；10%的人有比较清晰的短期目标；3%的人有十分清晰的长期目标。

经过长达25年的跟踪调查，结果发现：

那3%的人，25年来几乎都不曾更改过自己的人生目标，他们始终朝着一个方向不懈努力。25年后，他们几乎都成了社会各界顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

那10%的人，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，那些短期目标不断地被达到，生活质量稳步上升。他们成为各行各业不可缺少的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等。

那60%的人，几乎都生活在社会的中下层面。他们能安稳地生活与工作，但都没有取得过什么特别的业绩。

剩下的27%的人，几乎都生活在社会的底层。他们的生活大都过得很不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常在抱怨他人、抱怨社会。

【思考】

1. 目标对人生的作用是什么？
2. 成功与目标的选择有怎样的关系？
3. 为什么同是哈佛大学的学生，若干年后的命运却有如此大的差别？

【启示】

目标对人生有巨大的导向性作用。成功在一开始仅仅是一个选择，选择什么样的目标，就会取得什么样的成就，就会有怎样的人生。同是哈佛大学的毕业生，若干年后的命运却有如此大的差别，其中一个很重要的原因就是个人确立的职业目标不同。可见，职业生涯规划在个人成功中所起的作用是非常巨大的。

【行动】

假如你是哈佛毕业生，你会怎样做？为什么会这么做？请说明理由。

案例4 小蒋应该怎么办

最近，某职业院校的应届毕业生小蒋一直在为该不该与用人单位签约而苦恼。有一家各方面条件都不错的小企业有意聘用小蒋，几次催他去签约，可他却一直在犹豫。不是其他原因，而是因为小蒋觉得自己没能进入大企业而感到与自己的职业理想有差距。有人劝他说：“现在就业形势不乐观，能找到一份好工作不容易，更何况这家小企业各方面条件都不错，不要太理想化了，先找个‘饭碗’要紧。”

