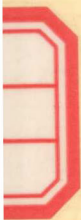




大学生就业创业 指导咨询案例教程

○主编 吴剑 王雷



 科学出版社

大学生就业创业指导咨询 案例教程

吴 剑 王 雷 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书针对我国高校毕业生就业现状以及在职业发展规划方面存在的问题,介绍了职业生涯规划的常用理论,指导学生如何正确地认识自我,进行合理的职业生涯设计;针对大学生求职全过程,系统地叙述了有关择业准备、求职技巧、求职心理、权益保障和创业实务等方面的内容。

本书以实用性、启发性为宗旨,采用理论阐述、案例分析与思考题相结合的编写方式,希望通过相应的案例给予在就业大潮中的毕业生一些帮助和启迪;同时也给尽心竭力在大学生就业指导咨询服务领域积极探索的就业指导老师和辅导员一些借鉴。

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业创业指导咨询案例教程/吴剑,王雷主编. —北京:科学出版社,2015

ISBN 978-7-03-046373-9

I. ①大… II. ①吴… ②王… III. ①大学生-职业选择-高等学校-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 271150 号

责任编辑:李淑丽 / 责任校对:桂伟利

责任印制:赵 博/封面设计:华路天然工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

大厂书文印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015 年 12 月第 一 版 开本:720×1000 1/16

2015 年 12 月第一次印刷 印张:13 3/4

字数:282 000

定价:29.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前 言

随着教育体制改革的不断深入,我国高等教育已由精英教育步入大众教育,大学生就业也进入“双向选择、自主择业”的新阶段。大学生不再是“皇帝的女儿不愁嫁”,高校毕业生就业形势十分紧张,而独立学院的学生想要在公办本科院校与高职高专院校的夹缝中争得一席之地,更是面临着巨大的就业压力和挑战。现在,“选择职业的恐慌”已经成为大学生普遍存在的问题之一。另外,在双向选择的就业实践中,由于学生缺乏就业指导,致使学生求职就业方向与用人单位需求之间存在比较明显的对接错位问题。因此,就业指导工作发挥出越来越重要的作用。

2003年4月,教育部提出了“加强毕业生就业指导,将就业指导课作为学生思想教育的重要组成部分,并纳入日常教学”的要求,2004年,又进一步明确要求各高校积极构建“全程化、全员化、专业化、信息化”的就业指导工作体系,以培养学生的就业能力、创新能力、创业能力为重点,突出实践教学,切实转变人才培养模式和机制。这些要求告诉我们,大学生就业指导,不单纯是帮助大学生选择职业,还要以大学生的学业为基础,以就业为导向,以职业为载体,以事业为目标,使大学生的专业能力和综合素质得到发展,就业能力得到最佳体现。同时,还要帮助和教育大学生客观地认识自己的气质、性格等特征,科学地规划自己的职业生,把个人追求与社会需要结合起来,把价值认同与知识的学习、素质的发展和能力的提高协调起来,为就业或创业做好准备。

面对当前大学生就业的新形势和就业指导工作的新任务,编写一本理论与实践相结合,具有科学性、专业性、操作性和个性化的就业指导教材,已成为做好就业指导工作的当务之急。本书立足于提高大学生特别是独立学院大学生的就业素质和能力,旨在通过课堂教学的引导和实践环节的训练,提高学生的职业规划和职业适应能力,以及求职和自我提升的能力。

本书由吴剑、王雷担任主要编写工作。作者编写分工如下:王雷、徐晓昀编写第一、二章;吴剑、陈霄编写第三、四章;吴剑、何晓红编写第五、六章;王雷、朱玮编写第七章;吴剑、徐晋编写第八章。全书由吴剑、王雷、陈霄负责策划、设计和统稿。

本书编写过程中,参阅了国内外大量文献资料,在此谨向文献资料的作者表示衷心的感谢。由于编者水平有限,书中难免存在错误和缺点,敬请专家和读者批评指正。

目 录

第一章 职业规划	1
第一节 职业认知与职业规划	2
第二节 职业规划与个人发展	6
第三节 职业规划的评估与调整	11
第二章 职业决策	19
第一节 对职业环境的再认知	19
第二节 职业价值观的再澄清	32
第三节 职业决策	36
第三章 择业准备	44
第一节 就业流程	45
第二节 搜集信息	52
第三节 求职材料制作	58
第四节 评价中心技术介绍	65
第四章 求职技巧	69
第一节 自荐艺术	70
第二节 面试技巧	75
第三节 求职礼仪	85
第五章 求职心理	91
第一节 求职心态及误区	92
第二节 求职心态调适	97
第三节 求职心理测量工具介绍	103
第六章 职场适应	114
第一节 职业素养修炼	115
第二节 角色转换与适应	123



第七章 权益保障·····	138
第一节 就业权益·····	139
第二节 维权保障·····	144
第三节 防范就业陷阱·····	155
第八章 创业实务·····	170
第一节 创业精神及其培养·····	172
第二节 创业环境分析·····	180
第三节 创业的基本程序·····	192
第四节 创业计划书·····	199
参考文献·····	213

第一章 职业规划



周迅：想想十年后的自己

十八岁之前，我是个不知道自己想要什么的人，那时我每天就在浙江艺术学校里跟着同学唱唱歌，跳跳舞。偶尔有导演来找我拍戏，我就会很兴奋地去拍，无论多小的角色。如果没有老师跟我的那次谈话，也许直到今天，仍然没有人知道周迅是谁。

那是1993年5月的一天，教我专业课的赵老师突然找我谈话：“周迅，你能告诉我，你对于未来的打算吗？”我愣住了。我不明白老师怎么突然问我如此严肃的问题，更不知道该怎么回答。老师问我：“现在的生活你满意吗？”我摇摇头。老师笑了：“不满意的话证明你还有救。你现在就想想，十年以后你会是什么样？”

老师的话音很轻，但是落在我心里却变得很沉重。我脑海里顿时开始风起云涌。沉默许久，我看着老师的眼睛，忽然就很坚定地说：“我希望十年后的自己成为最好的女演员，同时可以发行一张属于自己的音乐专辑。”

老师问我：“你确定了吗？”

我慢慢地咬紧着嘴唇回答：“Yes”，而且拉了很长的音。

老师接着说：“好，既然你确定了，我们就把这个目标倒着算回来。十年以后，你28岁，那时你是一个红透半边天的大明星，同时出了一张专辑。”

“那么你27岁的时候，除了接拍各种名导演的戏以外，一定还要有一个完整的音乐作品，可以拿给很多很多的唱片公司听，对不对？”

“25岁的时候，在演艺事业上你就要不断进行学习和思考。另外，在音乐方面一定要有很棒的作品开始录音了。”

“23岁就必须接受各种培训和训练，包括音乐上和肢体上的。”

“20岁的时候就要开始作曲，作词。在演戏方面就要接拍大一点的角色了。”

老师的话说得很轻松，但是我却感到一阵恐惧。这样推下来，我应该马上着手为自己的理想做准备了，可是我现在却什么都不会，什么都没想过，仍然为小丫鬟、小舞女之类的角色沾沾自喜。我觉得有一种强大的压力忽然朝自己袭来。

老师平静地笑着说：“周迅，你是一棵好苗子，但是你对人生缺少规划，散漫而且混乱。我希望你能在空闲的时候，想想十年以后的自己，到底要过什么样的生活，到底要实现什么样的目标。如果你确定了目标，那么希望你从现在开始做。”



一年以后，我从艺校毕业了，老师的话从那天开始一直刻在了我的心底：想想十年后的自己。是的，当我意识到这是一个问题的时候，我发现我整个人都觉醒了。

从学校毕业后，我忙于接拍各种各样的影视剧。我始终记得，十年后我要做最成功的明星，所以对角色我开始很认真地筛选。后来我拍了《那时花开》，拍了《大明宫词》，我渐渐被大家接受，也慢慢地尝到了成功的快乐。

2003年4月，恰好是老师和我谈话后的十周年，我不知道这是偶然还是必然，我居然真的拥有了属于自己的第一张专辑——《夏天》。

其实你也和我一样。如果你能及时地问自己一句：“十年后我会怎么样？”你会发现，你的人生就会在不知不觉中发生变化。时刻想着十年后的自己，你会朝着自己的梦想越走越近。

（本文摘自《青年文摘》在线阅读，<http://www.hdz8.cn/html/?24267.html>）



课前思考

1. 你还记得刚入校时做的职业规划中确立的目标是什么吗？你还记得当时为何确立这个目标吗？
2. 回顾你的大学生活，你觉得自己哪些方面已经靠近当初确立的目标了？哪些方面离目标仍有些距离，为什么？

第一节 职业认知与职业规划



案例

楠楠是某高校法学专业的大三学生，当初选择这个专业，是想成为一名出色的律师。进校后，他通过职业规划课上的专业测评，验证了自己选择法学专业、成为一名律师是与他内、外条件相符的。在该目标的指引下，前两年，他一方面认真学习，夯实基础，另一方面积极参加各类活动，拓展自身能力。如课外科技竞赛、暑期社会实践、合唱队等。他的努力终有回报，连续两年获得了奖学金。可是进入大三开始专业课程学习后，他突然迷茫、困惑了——我究竟该成为一名怎样的律师？又该往哪个方向发展呢？

在老师的推荐下，他在假期来到了一家律师事务所进行实习。一个多月的实习使他对律师这个职业有了一个更为深入的了解，进一步明晰了他今后的努力方向——朝着民商领域发展，通过司法考试，考上研究生。

一、职业认知与职业规划的关系

现在大学生都喜欢说，我的青春我做主。那么，如何让自己的青春闪耀，真正



实现价值？那就要有一个好的职业规划。一个成功的职业规划首先离不开对职业的清晰认识，而职业认知与职业规划两者原本就是密不可分的。上述的案例正是最好的证明：正是因为主人公通过自身实践，对今后自己想从事的职业有了一个全面而深入的认知，才能做出一个明确的职业规划，进而实现个人梦想。因此，职业认知是职业规划的重要前提。只有对职业有一个深刻而又全面的认识，提升对职业认知的能力，才能做出一个科学的、适合自己的职业规划。

当然，人在不同的人生阶段对于职业认知是有所不同的，这将会对个人的职业规划不断地做出修正。例如，在大一，我们对职业的认识相对模糊、片面，因此我们在职业规划时，主要是奠定大学奋斗目标，为认识自我、认识职业打好前站。而到了高年级，随着个人的成长，视野的开拓，对专业、对职业的认知加深，原先或模糊、或理想的职业规划，逐渐完善成一个更加理性、科学的具体目标和职业规划。

二、职业认知的内涵

职业是一个人安身立业之本，施展抱负之基，成就自我之途，是人们生活的核心和重要保障。职业认知指个体从自身的知识、经验出发，结合环境因素对目前所从事或即将从事职业的评价和判断，是个体职业情感和职业行为的基础，在个人职业生涯中发挥着重要的作用。职业认知过程直接影响着大学生职业的目标选择。只有对职业世界有了准确、全面的了解和认知，才能够根据社会发展，结合自身素质条件，确定既有利于社会又有利于个人的职业目标。

职业认知在我们的职业规划和职业生涯中扮演着重要的角色。具体来说，职业认知的主要作用有：①引导做出科学的职业生涯决策。倘若能够全面了解用人单位的要求及工作发展的普遍路径和规律，就能结合自己的特点，做出合理的职业生涯决策。②有助于建立更符合社会需要的合理知识结构，提升职业能力。社会对人才的要求是多样化的。在职业认知的过程中，我们可以将自己的学业和今后的就业更加紧密地联系起来。特别是可以在在校期间考取一些有用的职业资格证书，增加自己的就业砝码。譬如，有些单位在招聘外贸业务员时，要求英语达到一定资格水平。如果你可以利用好大学的时光，完善这方面的知识和能力，获得口译证书或者通过某小语种能力测试等，就能获得更多的就业机会。③推动大学生做出相应的职业行为。获得一份职业是一个曲折的过程，而职业认知过程将会促使我们为谋取心仪的工作，克服困难，勇往直前。就如前文的例子所述，正是在职业认识的过程中，更加坚定了楠楠大四毕业要考研深造的决心。④规范职业道德。因为行业的关系，某些行业成为了职务犯罪的高危地带。在认识职业的过程中，对职业道德的深入了解也有助于降低日后犯罪风险。例如，某校建筑学院在大三就业指导课中就会专门开设反腐败讲座，着重提升学生这方面的意识。⑤加快个体对职业



的适应。职业认知会直接影响个体的职业适应、职业成就以及职业稳定和变迁。有句话叫做“理想很丰满，现实很骨感”，形象地说明了现实和理想之间存在着较大的距离。但只要个人的职业认知准确，就可以帮助我们在复杂多变的社会环境中尽快转换角色。

三、职业认知的主要步骤

职业是实现人生价值的重要途径。如何看待职业，如何认知职业显得尤为重要。认知职业的主要步骤有以下三点。

（一）了解职业的基本事实

同一个专业可以从事多种不同的职业。因此，在进行职业认知时，应了解与自己专业相关的职业有哪些，尤其对一些新兴的行业也要有一定的关注。例如，曾经学软件工程的学生更多的是从事计算机编程，但随着智能手机的兴起，对于手机程序编写的需求量也越来越大，因此手机程序编写员逐渐成为了“香饽饽”。学习新闻传播的学生不仅要有扎实的写作能力，还要懂计算机网络知识。另外，学习专业知识的目的是帮助人更好地发展，绝不是限制人的发展。学英语、日语专业的学生不一定要局限于与专业直接相关的职业，可以放宽视野，充分利用专业优势，考虑诸如国际导游、国际教育等看似与专业无直接关系，但发展潜力良好的职业。

（二）职业的环境探索内容

职业环境探索是对职业外部环境的考察，主要包括生存环境和组织环境分析。

生存环境即社会环境，主要包括政治、经济、文化、法律、人才等各方面的发展环境，属于宏观层面的职业环境。比如，当前热门的职业有哪些，这类职业的发展前景怎样，社会发展趋势对所选的职业有何影响，等等。

对于组织（企业）环境，主要是从行业环境、企业环境、岗位环境等角度进行分析。进行全面的组织环境分析是我们“知彼”的核心，毕竟你所选择的这个组织（企业）将与自己息息相关。比如，可以通过公司所在地的新闻出版机构的新闻线索，来了解该组织（企业）的产品及服务的详细情况和富有深度的财政经济状况；通过有关书籍、企业发展史、当地各种商业活动、企业人物获奖等细节了解到可供参考的资料信息；另外公司的网站上介绍公司价值观念的那些主页也会透露一些企业文化的有关线索；还可以通过参观或参加面试时的谈话资料 and 知识背景来充分了解和考虑各种因素。总之，通过各种分析，我们应该对自己的职业生涯在这个组织（企业）中有没有足够的发展空间做出一个基本的评判。



(三) 职业获取的可行性分析

在自我认知的基础上,结合自身的具体情况,评估职业获取的机会(优势)和职业获取的劣势(弥补劣势的可能与程度)。学习通过社会调查、人物访谈等方法分析目标职业的从业要求,找出自身的差距,分析职业获取的可行性。

资料链接

做培训机构老师都要教师资格证,“窝”培训班的大多是在职人员

杭州师范大学继续(成人)教育学院,开设了幼儿园教师资格证培训班。“学生基本上都是自己看书的,来培训的人大多是有工作的。”李副院长对培训班的学员比较了解,“其中以幼儿园在职的无证老师为主,他们都是以前招进去的,现在省里有要求,一定要老师持证上岗,不得不过来。”李副院长说。前年刚刚实行国家教师资格证考试时,这部分在职人员数量较多。“那时候,我们一年要培训1000多人。这几年,这部分人数量开始减少。像今年,来参加培训的人只有500多人了。”

杭州师范大学学前教育专业的毕业生小斯,之前一直在一家教师资格证培训机构上课。“培训班里的无证老师是一部分人群,还有一部分人群就是其他岗位的在职人员。像我们班里20人,学生二三个人,无证幼儿园老师七八个,剩余的全部是目前从事与幼儿园无关工作的人。有个做文秘的,工作单位也蛮好,她还是坚持来考教师资格证。听说,是因为做老师稳定才来考的。”

“多一本证,多一个就业途径”。在杭州一家外企做会计的小秦,前几周的双休日全部在培训机构度过的,啃着厚厚的与资格证相关的考试书籍。

“你也觉得我来考教师资格证很奇怪?”得知记者的目的,小秦直接进入话题,“其实很正常,我考此证就想为自己多一个就业途径,赚点外快。”

小秦说,他是浙江大学毕业的本科生,在校期间做过家教。现在工作之余也想做家教,联系了几家培训机构,首先就是问有没有教师资格证。被问住了几回,也了解到此证已成为入门的门槛,他就毫不犹豫地加入考证队伍。“我们想过了,这本证考到不会浪费的,即使不去外面当老师,今后教教自己小孩子也行,作为家长懂一点心理学、教育学知识挺好的。”经过再三权衡,他选择了报考小学教师资格证。

“现在就业压力那么大,多拿一本证书,就算是多一重保障,最不济就去培训机构当老师。”数学专业毕业的小钱,去年也参加了教师资格证书考试,且顺利拿到证书,现在他却没有当老师。“考证肯定越来越难,我先考过了,哪天想去当老



师，至少也有一块‘敲门砖’。”他说。

正如小秦所说，现在不仅公办学校、民办学校要求老师要有教师资格证，就连社会培训机构在招聘老师时，也要求专职或兼职老师持有教师资格证。在应聘时，如果没有教师资格证，只能做行政工作。在一家培训机构做文案策划的小董说：“今年9月份教师资格证报名时，单位领导就催着她报名。领导还诱惑我说，如果考出资格证，就给我加工资，每月加500元！”

“我们的老师有没有资格证，教育部门的人不太会来查。但是，现在很多家长在给孩子报名时都会问老师是否持证授课。如果教师都有资格证，家长会觉得我们正规，对我们也会更有信心。”钱江一家文化课培训班的负责人说。

（本文选摘自《青年时报》2013年11月1日B07版同名新闻）

第二节 职业规划与个人发展



案例

张泉灵之所以能成为国内著名的主持人，除了自身不断努力外，还源于她在大三的那次经历，源于毕业的那次选择，更源于她多年来清晰的职业规划。我们可以从她在母校——北京大学2011年毕业典礼上的演讲中看出端倪。

张泉灵的选择与成功

其实15年前，我和大家一样，拿着毕业证书的时候，挺茫然的。我在北京大学学的是德国语言文学，那个专业完全不是我自愿选择的，其实我一点都不喜欢德语。然后毕业分配的时候我去了神华集团，一个卖煤的公司，虽然说我是那个公司的元老，但我不知道我的人生要怎样发展，我一点都不想去卖煤。

话说回来，虽然当时我并不知道我的前面是什么，但我很清楚我要什么。在那个时候，1996年的7月份，其实我内心已经清楚我要什么很多年了，这源自我在北大的一个经验。我在北大三年级的时候，参加了北大和中央电视台联合拍摄的一个专题片，叫《中华文明之光》，在做嘉宾主持的时候，有一天，我坐在了中央电视台的演播室里，然后那个灯光突然在我的面前闪亮。在那一刻，我对自己说，嘿，这是我要的。于是知道我要什么，两年之后，也恰恰是我毕业那年，我分配到神华公司那一年的暑期里，突然中央电视台史无前例地对社会招聘了，于是我感觉机会来了，于是我就去考试了，于是我走上了今天的这条道路。于是我觉得我最应该感谢北大的，不仅仅是课堂上，更重要的是在课堂之外的，那么多的选修课，让我清楚地找到了我的人生目标。虽然发生在那一年暑假里的，中央电视台的社会招聘空前绝后，但是我还是想说那句已经被人嚼烂了的



话，那就是，机会永远是给有准备的人的。而准备，其实最根本的一点还在于，你要清楚地知道自己要什么。

如果在15年后，要我总结我的成功是从哪里来的，我觉得这点是最根本的。因为我清楚地知道我是谁，和我要什么。拿做新闻来说吧，其实做新闻在我的心目之中一直是有排位的。我首先是一个新闻人，然后是一个电视人，再然后才是一个主持人。这个排位有多重要呢？它会让你在面临很多的选择的时候，清楚地知道自己要去走哪条路。比如说在10年前，大多数的主持人是不愿意去当现场记者的，因为这显得不够大牌。坐在演播室里显得多么大牌，你到前方去，不是做一个普通记者做的事情吗。但是由于我的内心清楚我首先是一个新闻人，所以在那时，我做了大量的很有影响力的和明知完全没有影响力的直播的工作。那等到十年之后，大家都发现新闻现场对于一个主持人的重要性的时候，其实我已经积累了比别人多得多的经验。我之所以能做这样的选择，因为我清楚，我是个新闻人。在直播的现场，你会面临各种各样的你意想不到的变化。有时候你也许必须得通过自己卖一个破绽，让观众意识到你有这个破绽，而导出了一个系统的安全。在这时候我会选择行内认可大于观众认可。因为我首先知道，我是一个电视人，这比做一个完美的主持人来得更加重要，而电视本身是一个合作的系统。因为我清楚地知道我是一个新闻人，所以当我有了一定的知名度，有人说，嘿，你来做娱乐节目的主持人吧，这样会让你有更多的收入和更高的知名度，我拒绝得都不会犹豫。所以我想告诉大家，当你清楚地知道了自己的目标和自己的定位的时候，你就有了比别人更多的成功的机会。

（摘自“张泉灵北大演讲稿”）

“中国梦”的提出让广大年轻人有了更多施展才华、实现梦想的空间。要想真正实现个人梦想除了天时地利外，还需自身努力。张泉灵学生时代和刚毕业的那段经历，或许在同学们的身上也会有所体现。也许你到了大三，你已经非常享受你的专业，并打算从事与专业相关的各种职业；也许你到了大三，因为种种原因依然不是最喜欢自己的专业，深陷苦恼中；也许你……无论如何，我们可以通过职业规划，通过就业指导，更好地实现个人发展，这就是职业规划的意義所在。职业规划正是要求你去探索在自己周围和自己身上正在发生什么，进而做到更好地完善。

一、职业规划与个人品牌

商品有品牌，其实个人也有品牌，个人品牌的建立与塑造对个人成长有着至关重要的影响。积极打造自己的个人品牌，能够帮助你脱颖而出，进而在成长和发展过程中获得更多的战略性资源和竞争优势。所谓个人品牌，简言之就是一个人在参与社会生产经营活动中，以个人名字、形象、个性、语言、思想、行为等为表现载



体,所形成的核心竞争力和积极正向的社会影响力,以及这种核心竞争力和社会影响力在受众心目中产生的特有印象和价值联想。因此,个人品牌至关重要,它影响着个人发展。出色的个人品牌不仅能更好地展现自我,得到他人和社会更多的认可和信任,也可以使你活出自己的价值。比如,你即将毕业,成为就业大军中的一员,好的个人品牌将会为你获得他人更多的推荐机会,从此打开新的就业渠道。

商业品牌的核心是内在,个人品牌亦也如此。个人品牌的核心是自我素质和核心竞争力的提升,个人品牌的关键是良好的个人信誉。个人品牌与商业品牌一样需要经营。个人品牌需要职业规划的指引和策划,需要通过不断地探索来形成。作为大三的学生,性格和价值观日趋成熟,正是塑造个人品牌的关键时期,需要认真规划、踏实付出。

二、职业规划与梦想实现

俗话说:“知己知彼,百战不殆”。因此,科学的职业规划是成功的关键。职业规划既是设计我们的未来,同时也是设计我们的生活。分析自我、了解自我、规划自我是职业生涯发展的基础与动力。通过职业规划,通过个人品牌的良好塑造,才能把梦想更好地落实为行动。

也许有同学会提出质疑,到了大三,我们还来得及做职业规划吗?答案是肯定的。首先,职业规划是伴随一生的动态规划。因为职业规划本身需要及时的调整和再评估,它并不只是针对大学生而言,当然,越早进行科学的职业规划,走的弯路将越少,你离成功也将会更进一步。其次,在进行职业规划中,不仅要评估自身条件,也要考察外部环境。随着社会的飞速发展,职业环境也在瞬息万变。也许两年前你的专业是一个热门专业,但当你毕业时反倒进入了就业困难时期;也许你两年前想入的行业,当你即将毕业时有了对你不利的限制,等等。

资料链接

职场新人要创个人品牌

从学生变成职场新手,对每个青年人来说,都无异于经历一场浴火重生的挑战。没有了爸妈的唠叨,没有了老师的指导,一切都得自己去面对,由此也演绎出不同的命运:也许你当年是功课拿A等的才俊,可如今却是灰头土脸的小职员;而当年毫不起眼的他,如今却是一家跨国公司的高层管理人员。你纳闷,他比我好在哪?其实初涉职场,谁都在尽力“推销”自己。但有的人能够成功地“卖”出去,原因则在于他(她)自创了品牌,这品牌也许是语言能力、时间管理能力或领导能力……



● 语言能力——让你练胆

谁更需要增强：和外部环境直接接触的职员当然最需要出色的口才，比方说销售、采购员和公关人员，等等，除此之外，就算是对那些在公司内部负责行政协调工作的人来说，好的语言表达能力也越来越重要，如果想保证日常工作顺利进行，同事之间良好的沟通和交流也是必要的。

失败回忆录：美婷从小就被父母教导，要埋头苦干不要夸夸其谈，这招儿在学校挺灵验，可在职场上就要见机行事了。进入贸易公司财务部时，美婷不怎么跟人说话，勤勤恳恳地工作着。每天，同事们还没到，她就开始打扫办公室，给每位同事冲一杯香气四溢的咖啡。同事们也比较欣赏美婷，平常都会在工作上给她点帮助，于是她更加谨守父训——事业是干出来的，不是用口夸出来的。

然而后来，美婷被转调至销售部。部门性质的改变并没有使她调整工作方法。每天工作的大部分时间都是外出推销，由于不善言辞，交际能力较弱，与客户交谈时总是东拉西扯，要么说不好，要么就是语言过激，尽管付出比别人多一倍的辛劳，但业务量始终平稳没有太大的攀升。她的归属感似乎没有原来的部门那么强了……

闭门思过：当你在会见客户的时候东拉西扯、在会议上不知所云、在老板面前憋得一句话也说不出——这样的情景不仅是难为情，更失去了与人沟通的机会。为了避免这些情况再度发生，实在有必要去好好补习一下讲话的艺术，让自己练练胆。不少针对语言表达能力的演讲班往往可以让你变得十分活跃，让你在小组讨论中害怕发言的恐惧逐步消退。有什么好的意见、建议，要大胆地发出自己的声音，让上司听见。毕竟上司也是人，他们也有压力，也希望有下属积极为他们出谋献策，也希望与下属多沟通。

● 计时能力——让你严谨

谁更需要增强：这项能力对于那些从事咨询行业和以客户为导向行业的人来说是不可缺少的。他们必须将客户的要求和会谈时间安排得井井有条，并由此获得客户的信任感。对于领导人员、独立工作者或是办公室人员、销售人员来说，也需超强的时间管理能力。

失败回忆录：李言在一家报社做实习编辑，每天忙着拆阅读者来信并回信。由于报纸规模大，清样出来后，她还得分和另一个同事负责校对。按理说，一天8小时的上班时间还是可以完成的。

然而，李言常被一些不属于她工作范围内的“垃圾”事务压着，“小言，我下午有一个采访，麻烦你给我翻译一下这篇文章，谢谢。”“小言，我时间可比较紧，麻烦你将这份资料送到印刷部。”……作为实习生，李言总是不好意思回绝同事的请求，以免大家误认为自己耍酷。所以，只好乖乖地帮同事翻译；揣起文件，送往印刷部……下班了，同事们都迫不及待地奔出公司，李言还在忙自己白天未完成的



任务。那原本 8 小时以内的事情，不得不在办公桌边花费 10 小时的时间来完成！他觉得特别郁闷，更担心会给领导留下偷懒无能的印象。

闭门思过：当你感觉到匆忙慌乱，白天的工作常会留到加班完成时，你就要清楚自己必须修炼时间管理能力了。这样做的目的就是在有限的时间内做最有效的事。如果同事指派的一些“垃圾”工作拖你后腿了，可以说明原因，自己的确时间较紧，时间允许的话一定帮忙，请求原谅。同时，再准备一本设计合理的记事本，随时更新每天的日程安排，每条记录不妨详细到几点几分，它们会是把你从日常工作的混乱中解救出来的最佳选择。

● 外语能力——让你突出

谁更需增强：通过英语获取沟通认可将变得越来越重要，特别是对于外企工作的人，尤其重要。因为你的外语优势可能直接与外国籍的负责人交流，或者和那些海外客户谈判，所以英文是非常重要的一环，它能够让你在工作中如虎添翼。

失败回忆录：当初应聘到这家外企，主考官没有对阿海的英文进行考查，阿海倍感幸运。在学校时他的英语水平较低，好在他较强的专业知识让对方信任，他才得以被录用。进入设计部，阿海很是珍惜这份工作，干起来特别卖力，写字楼的白领虽然大多英语过了四级，不过平常都嫌一口洋味怪别扭的也都没说，阿海因此迟迟没有露馅。

就这样，他快乐地过了半年。可天有不测风云，因为美国总部来了一份指示，某日将有一个总部的“要员”来办事处巡查。总理想提前在公司上下造成一种洋气氛，以便顺利地通过巡查，就要求每个员工一步入写字楼的大门，就必须操英语处理一切事务，当然也包括上洗手间这样的“私人问题”。

阿海临时抱佛脚苦练一周，进步甚浅。那天，上司陪着要员查看了各部门的工作情景，并现场模拟了商务谈判。轮到阿海进行业务汇报时，他那半生不熟的英语终于出了大丑，要员的眉头微微皱起，不过，经理适时制止阿海，岔开话题让要员看公司业绩数据表，看在公司不俗的成果上，要员的眉头开始舒展开来。虽说结局虚惊一场，可阿海后来被上司狠狠批评了一通，更糟的是他还被逼迫自费学习英文。

闭门思过：英语作为当仁不让的商务语言，已经越来越多地融入了每个办公室的日常生活中。而对于那些需要和国际客户打交道的人来说，已经不光是英语听说流利的问题了，如果你能说流利的第二外语，比如，日语或法语那就更占有优势了。一份调查显示：大约有超过 5% 的公司期望前来应聘的人会说不错的第二外语。所以，如果你的外语能力不过关的话，那就赶快去充电吧！参加培训班也好，自学也行！

职场新手还有什么要增强？

● 创造力

对于媒体策划、媒介专家、设计师和产品开发人员、市场以及广告工作者来



说,充满创意的想法是不可或缺的。只要有创造力,你很有可能就能够创造新的流行、找到不平常的解决方案,让你的工作变得焕然一新。当然,在做其他职业中,例如在行政工作中也需要有一定的创造力,才能更好地提高工作效率。

● 电脑能力

对于那些从事采购、销售领域的人,打字训练班早已成为父母辈的童年回忆。介绍项目进程时,Powerpoint 已逐渐成为汇报的主要工具,老板们也越来越喜欢通过 Excel 表格直观销售数据的变化。我们的生活已经离不开电脑和网络。

● 良好个性

对于在每个团队或是项目里工作的人,尤其对于那些同时还要与很多人打交道的团队和项目里的人来说,比方说,公司老板、外派员工以及媒体公关人员,塑造良好个性乃头等大事。因为你的形象代表了公司对外的形象,当然优秀的个性特征很重要。诸如勇气、乐于承担责任、正直和可靠等优点,都是必不可少的。

(选摘自旋旋的《职场新人要创个人品牌》一文,此文略有修改。

原文刊载在《中国大学生就业》2010 年第 2 期)

第三节 职业规划的评估与调整



“老师,你还记得大一的时候你让我们做的职业规划吗?我这次终于通过了教师资格证的笔试!虽然离真正实现教师之梦还有一段路要走,我还需要通过心仪的中学面试等,但也算是让梦想逐渐照进了现实,有了一个良好的开端。”

这是大三学生小慧给作者发来的短信。寥寥数语可以看出,一个科学的职业规划对自我发展起到了良好的促进作用。回想一下,当时入校时你做的职业规划是否对你现在的学习、生活有一定的帮助呢?现在你会不会又有一些新的迷茫和困惑呢?无论是信心百倍,还是疑虑重重,是时候对我们的职业规划进行再评估和再调整了,以便我们轻装上阵,更加科学地做好职业决策,从容做好走进职场的准备,真正实现自己的梦想。

一、职业规划评估与调整的概述

(一) 什么是评估

毕业前的一年是大学职业准备的最后一年,也是最为关键的一年。正如案例