

就业 择业 创业

# 指导

本书编委会 编写

JIUYE  
ZEYE  
CHUANGYE

厦门大学出版社



# 就业 择业 创业指导

(修订版)

本书编委会 编写

2003 年 12 月

**图书在版编目(CIP)数据**

就业 择业 创业指导. 一修订版/本书编委会编写. 一厦门: 厦门大学出版社, 2003. 12

ISBN 7-5615-1749-1

I. 就… II. 本… III. 职业选择-职业高中-教材  
IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 121918 号

厦门大学出版社出版发行

(地址: 厦门大学 邮编: 361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup @ public.xm.fj.cn

厦门市新嘉莹彩色印刷有限公司印刷

(地址: 厦门市岭兜新村工业园 邮编: 361009)

2003 年 12 月

开本: 850×

字数: .



次印刷

插页: 1

定价: 12.00 元

如有印装质量问题请与承印厂调换

## 编委会成员

顾问: 邓渊源 陈爱京 胡全军  
沈世豪 叶水湖

主编: 刘大妹

编委: (按姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 叶水湖 | 庄水坑 | 刘大妹 | 李锡林 |
| 张 越 | 张永强 | 郑务广 | 洪爱国 |
| 洪锡龄 | 黄秀猛 | 黄启专 |     |

# 前

# 言

陈爱  
1997

人生的道路崎岖而漫长，但影响成功与失败的往往是关键的那么几个阶段。人生将要面临各种各样的选择，但关系到生存与发展的恐怕离不开职业的选择了。

随着计划经济体制向社会主义市场经济体制转变，毕业生由国家统一分配工作的制度逐渐成为历史。而自主择业、双向选择、招工聘任、竞争上岗、下岗再就业已悄然进入每个人的生活。形势迫使人们丢掉依赖和等待职业恩赐的幻想，开始学会直面市场经济的激烈竞争。

职业学校正是适应市场经济的需求，以培养与 21 世纪建设要求相适应的、具有全面素质和综合职业能力、在生产、服务、技术和管理第一线工作的中等应用型人才和劳动者为己任。职业学校的毕业生同样要面对就业的现实问题。就业、择业、创业教育毫无疑问是职业教育诸多内容中十分重要而迫切的任务。

我们编写的《就业 择业 创业指导》这本书,目的就在于为职业学校的学生提供正确的就业、择业和创业观,帮助学生学会正确地认识专业学习,正确地对待职业选择,现实地设计自己的职业生活,并尽可能地实现职业理想与现实的完美结合。

本书的编写力求体现现代职业指导的特点。其一,它不仅仅是指导学生选择职业和学业方向,它更是一种教育过程,是以正确的人生观、人才观、价值观和职业观教育引导学生,以充分开发学生良好的个性和潜能。因此,本书具有很强的心理指导作用,能有效地帮助学生全面认识自己,正确对待社会和人生,增强自尊自信,客观现实地做好就业、择业、创业的心理准备。其二,它不局限于指向某种特定的职业,而是转向比较宽阔的职业领域,这是由现代职业的复杂性和多变性所决定的。因此本书着重强调一般就业、创业所应具备的基本素质、能力、心理的训练养成,强调通用就业的必要常识和方法,帮助学生熟悉职业世界,根据自身的特点,确定专业方向和职业领域。其三,它不只是学习一次性的职业抉择,而是强调一种伴随人们整个职业生涯的社会活动。本书具有很强的可读性,数十个成功的就业、择业、创业的范例,给人以很强的感染、熏陶和启迪,相信每个职校学生都会受益匪浅。

本书编写过程中得到省教委职教处和省职业技术教育中心的支持和指导。市教委主任邓渊源同志也特地为本书题词。我市各中等职业学校对本书寄予厚望,积极提供毕业生创业的成功范例。借此书出版之际,谨表示诚挚的谢意。

“海阔凭鱼跃,天高任鸟飞”,社会主义市场经济体制为广大有志青年提供了展现才华、建功立业的广阔天地,我们衷心祝愿职业学校的广大学生实现自己的职业理想,为祖国的繁荣富强贡献自己的聪明才智。

# 目 录

|          |     |
|----------|-----|
| 题词 ..... | 邓渊源 |
|----------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 前言 ..... | 陈爱京 |
|----------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 第一章 人生选择与成功 ..... | (1) |
|-------------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第一节 选择与自信 ..... | (2) |
|-----------------|-----|

|                   |      |
|-------------------|------|
| 第二节 选择与思维方式 ..... | (11) |
|-------------------|------|

|                    |      |
|--------------------|------|
| 第三节 几种成功者的范例 ..... | (18) |
|--------------------|------|

|                     |      |
|---------------------|------|
| 第四节 助你成功的自我训练 ..... | (25) |
|---------------------|------|

|                 |      |
|-----------------|------|
| 第二章 职业与人才 ..... | (32) |
|-----------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| 第一节 概说职业 ..... | (32) |
|----------------|------|

|                 |      |
|-----------------|------|
| 第二节 职业的分类 ..... | (38) |
|-----------------|------|

|                 |      |
|-----------------|------|
| 第三节 职业与人才 ..... | (41) |
|-----------------|------|

|                     |      |
|---------------------|------|
| 第四节 学会做人 学会学习 ..... | (49) |
|---------------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| 第五节 自我训练 ..... | (58) |
|----------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| 第三章 就业指导 ..... | (62) |
|----------------|------|

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 第一节 就业的基本要求——职业资格证书 ..... | (62) |
|---------------------------|------|

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 第二节 就业的重要条件——职业技能技术 ..... | (67) |
|---------------------------|------|

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 第三节 就业的保证——良好的职业道德 ..... | (69) |
|--------------------------|------|

|        |                          |       |
|--------|--------------------------|-------|
| 第四节    | 就业的关口——求职与面试 .....       | (71)  |
| 第五节    | 就业前的自我训练 .....           | (98)  |
| 第四章    | 择业指导 .....               | (102) |
| 第一节    | 概说择业 .....               | (102) |
| 第二节    | 择业心理指导 .....             | (110) |
| 第三节    | 择业的自我训练 .....            | (120) |
| 第五章    | 创业指导 .....               | (122) |
| 第一节    | 创业与创业素质的培养 .....         | (122) |
| 第二节    | 自我创业指导 .....             | (129) |
| 第三节    | 创业模拟及范例 .....            | (141) |
| 第四节    | 自我训练 .....               | (166) |
| 附录一    | 就业 择业 创业例选 .....         | (167) |
| 第一节    | 外来人员在厦门打工、就业、创业的事例 ..... | (167) |
| 第二节    | 厦门市职校毕业生的事例 .....        | (180) |
| 第三节    | 声名显赫的老一辈华夏骄子艰苦创业的典范 ...  | (198) |
| 附录二    | 自我心理测验 .....             | (208) |
| 主要参考文献 | .....                    | (212) |
| 后记     | .....                    | (213) |

# 第一章 人生选择与成功

告别了初中，新的学习生活立刻在召唤着你。

从小学到初中，你幼小的心充满着幻想和憧憬。可是在毕业前，面对那一张淡蓝色的升学志愿表时，你一定想得很多很多，仿佛一夜之间成熟起来，因为这是你必须面对的第一次重要选择。几个月后，当你毅然跨进职业学校的门槛后，展现在你面前的又是一个无限广阔的天地。这是一次转折，也是一个新的起点，今后的人生道路将由此延伸。

人生是短暂的，因而是宝贵的。然而人生又是漫长的，每个人必须一步一步地走完他一生的历程。面对大千世界的芸芸众生，纵观五光十色的纷繁社会，你该如何设计自己，选择好自己前进的方向？

决策是人能力的体现，选择是人的权利，成功与失败都是各人自己选择的结果。人的一生既可以放射出艳丽的火花，也可以默默无闻如沉睡的泥土，既可以登上辉煌的殿堂，也可以掉进醒醒的深渊，这一切都取决于人生的选择。

敢问路在何方？路就在自己的脚下！

## 第一节 选择与自信

### 一、概说选择

什么是选择？对于每个人来说，它既熟悉又似乎陌生。这是因为人一生都离不开选择，但却常常为选择所苦恼，选择对于人至关重要，可并不是每个人都能很好地把握自己的选择。

从心理的角度看，所谓选择，就是人在面对两种或两种以上的思想、事物、行为时进行分析、比较、判断的综合思维，然后作出取舍的决策。它既表现为取舍的结果、决定，又表现为一种过程。

对于人的一生来说，要选择的东西太多太多了。在日常生活衣食住行的小事上都要进行选择，由于各人的爱好不同，标准不同，每个人的选择可能千差万别，但只要适合，不影响他人、社会和环境，就无伤大雅。不过，有些选择也不能不慎重，比如关系到安全、健康的，都不能掉以轻心。值得注意的是，有些重大选择关系到人的整个一生。比如：对一个人应树立什么样的人生观、世界观、价值观，树立什么样的理想、志向，应当走什么道路的选择；又比如：在人生每个重要转折时期作出的选择，如初中毕业后升学的选择，高中阶段毕业后升学的选择、就业的选择，大学毕业后就业的选择等等。人生在世数十年，可起关键作用的往往就在转折的那段时间，就在那个阶段的选择，而就业的选择更是关系到一个人所从事的职业，关系到一生事业的成败，关系到人的生存和发展。

选择的目的是为了更好地适应社会，适应环境，适应他人。二是为了适合个人的需要，使个人更好地学习、生活、生存和发展。人一生离不开社会、环境而存在。一方面人在与他人、环境、社会的相互联系、相互作用、相互协调中从事各种实践活动，为社会的

发展作出应有的贡献；另一方面，人也通过这些活动达到满足个人需要，争取更好地生存和发展的目的。所以选择的过程也是人适应外界客观现实的过程，是人通过改造自己、完善自己，更好地适应社会、环境和他人的过程。

正确选择的前提是“知己知彼”。知己，就是了解自己，了解自己的能力和专长、爱好，了解自己的需要，了解自己的个性、志趣，既要看到自己的不足，更要看到自己的长处。知彼，就是了解社会，了解客观现实，了解相关的人和事，了解周围的环境、条件。知己知彼才能找到个人与社会相适应的最佳结合点，在现实与理想、希望与可能中选择最有利的主攻方向。人在社会生活中作出各种选择，社会也在无形地要求和选择每个人。要作出正确选择还需要个人的综合素质作基础，其中，健康的心理素质尤其重要。人生不如意事十有八九，前进道路不可能总是宽阔平坦，客观条件往往无法尽如人意。所谓一帆风顺、十全十美、万事如意都只是美好的祝愿。因此，拥有自信和自尊，具有坚强的意志和毅力，具有克服困难、战胜困难的勇气，具有敢为天下先、敢做一般人不敢做的事的胆识，必然是一个能够作出正确选择、敢于作出正确选择的心理基础。

只有知己知彼，你才能比较正确地进行决策选择，而不是好高骛远，高不成低不就。好高，就会达不到要求而产生自卑、焦虑；过低，又觉得压抑、委屈、难堪，埋没了自己，使自己被动地接受选择和无奈地进行选择。好高骛远和无奈、被动的选择都将使你倍感心灵的痛苦，而导致身心不快。在选择中，除了知己知彼外，还需要个人的综合素质和综合能力，其中尤为重要的素质，就是自信与自信心。

## 二、概说自信

什么是自信？即自己相信自己，自己对自己有信心，也叫自信心。自信心既是个人成才成功的根基，同时也是一个民族、一个国家兴旺发达的根基。

你对你的生活经常感到不满意吗？你经常为自己的过失而责备自己吗？你经常想像着做好某件事可真正做起来便不由自主地走形吗？一句话，你想改变自己的生活吗？你想使自己变成一个新人吗？这一切都首先在于，你是否了解自我？如何对待自我？你是否对自己有信心？选择的真正困难，还不在于从“众多”的外界目标中选定一个，真正的困难是战胜自我的惰性和灰心，决定变成一个新的“自我”。改变自我的一个最大障碍就是缺少自信和毅力。而自信与自信心尤为重要。有了坚强的自信心，则任何挫折与失败都阻止不了成才与事业成功。

有了自信心，就有自尊。很多人身为蓝领阶层，当你出入豪华宾馆时，他为你叫车，为你开车门，为你提行李，为你引路，向你鞠躬行礼。礼貌而周到，但不亢不卑，使人感到他的自信、他的满足。他并不仰慕你的豪宅名车，并不看重你的名牌服饰，也并不看重你各种各样印有董事长、总经理头衔的名片，而是按照自己的实际情况选择了职业，选择了学校，选择了生活，也选择了自信。就连打扫卫生的粗工，腰板都挺得直直的。因为他也是在工作。

一个人一生中最有用的东西既不是金钱，也不是权利，而是各人通过思考所领悟到的不同的人生观，以不同的思维方式和行为方式去适应社会、适应人生。而任何思维方式和行为方式，都要体验证明一下，是否适合于自己，是否对自己的成长发展有利，是否能促进自身身心的健康和愉悦。放弃偏见从不为时太晚。培养自我积极乐观的思维方式和行为方式，拥有自信，善于在选择中保持

自信,敢于在自信中进行选择,这对于我们将终生受用。

一个人不管你将来做什么,都要有那么一股自信常留心间,常存于生活之中,不管你进了什么样的学校,都是你的成功选择。既然选择了,你就必须自信地面对,即便见到上了重点高中的初中同学,你照样可以昂首挺胸,踏踏实实,那才是你自信的风采。你的自信不仅会感染他人,也将不断激励你在学习上、工作上、生活上不断拼搏奋进,走向成功。

学习、书本、教材,都只能给你一个基础,为你打下一定的基础,关键在于你把握好这个基础,更进一步,树立终生学习的理念。

学校也只能帮你打下学习的基础,学会学习,许多知识要靠你自己去主动获取,许多生存知识、社会知识、职业知识还靠你自己去感受、感悟,开慧、开悟,长才、长智。

在今后的社会里,一个人没有一成不变的职业,但必须有一成不变的自信心。

你不能决定生命的长度,但你可以控制它的亮度;你不能左右天气,但你可以改变心情;你不能改变容貌,但你可以展现笑容;你不能控制他人,但你可以掌握自己;你不能预知明天,但你可以利用今天;你不能样样顺利,但你可以事事尽力。

人生中缺什么都不可怕,就怕缺自尊、自信!

### 三、自信与选择

你常常在困难面前退缩吗?你常常为自己的某一举动而后悔不已吗?面对稍纵即逝的机会你常常因迟疑不决而失去吗?面对别人的努力与成功你常常自惭形秽吗?如果你真如上面所提到的那样,那就是缺乏自信、缺乏自尊的表现。缺乏自信意味着否定自己,轻视自己,自暴自弃,自卑自贱。这样的人缺乏勇气而胆怯懦弱,缺乏果敢而优柔寡断,缺乏斗志而畏缩不前,缺乏胆识而鼠目

寸光。

自信是成功的基石。自信是一种自我激励的力量,它能够激发潜力智慧,激发无穷的热情和毅力。自信又是临事决策和选择的重要心理基础,坚强的自信心使人敢于抓住机遇,作出果敢的选择,在选择之后,又能毫不后悔,克服任何困难和干扰,勇往直前,坚定必胜的信心和决心,因而不论遇到什么挫折和失败,他们都能矢志不移地通向成功的彼岸。

要自尊,不要自卑。只有这样,才能鼓起奋发向上的勇气。伊东·布拉格是美国第一个获得普利策新闻奖的黑人著名记者。小时候他一直以为地位卑微的黑人孩子是不可能有什么出息的,但他的父亲(一位水手)带他参观梵高和安徒生的故居,当他看到梵高和安徒生都是穷人出身时,他说:“上帝并没有轻视卑微。”于是他恢复自尊和自信,努力奋斗,终于成为出色的黑人记者。

自信源于正确的自我意识。俗语说,知人者智,知己者明。知人难,知己更不容易。要全面、客观、辩证地分析自己、评价自己。所以在认识自己时,既要看到自己的不足和弱处,也要充分发现自己的长处和优势,看到不足,但不自卑,因为自己并非一无是处;看到优点而不骄傲,因为天外有天,学无止境。能够看到自己的长处和优势,就要善于发扬它,并以此为依据正确选择一生主要的发展方向,这样一来,我们不仅能拥有自己的一份自尊和自信,还能正确地设计自己,朝着自我实现的目标前进。

自信是在不断克服困难,从失败走向成功中铸成的,自信永远属于积极的进取者。上海有一位小女孩,被评为十佳少年,她的画还被送到台湾参展,可她竟然是一个缺少一只手臂的孩子。女孩很小时,母亲就要求她用自己的一只手去系鞋带,她蹲在地上,第一次不行,第二次重来,一次次失败,她流着泪向母亲求援,母亲心疼地咬着牙,却不伸手帮忙,而是一再鼓励指导她。终于,鞋带系好了,望着自己的胜利成果,女孩高兴地跳起来,不断地喊“妈妈!

妈妈！”母亲一把将她抱起来，连连在她的小脸上亲吻，喊着：“好孩子！好孩子！”眼里噙满了泪水。从此，这一幕深深地印在女孩幼小的心灵里，她第一次真正感受到自己的力量，懂得什么叫自信。稍大一些时候，女孩开始知道美，大热天，却从不敢穿短袖，怕露出一只手臂。妈妈又理直气壮地对她说：“不怕，孩子，你是正常人，你同样可以做别人能做的事。”女孩恢复了勇气，懂得一个人的价值不在于她拥有多少，而在于付出多少。

古往今来，有成就的人都是克服重重艰难险阻，百折不挠地顽强奋斗的。司马迁在身遭宫刑的情况下，著就历史巨著《史记》；张海迪在高位截瘫的情况下攻下硕士学位；海伦·凯勒克服眼不能看、耳不能听、嘴不能说的三重痛苦，凭着触觉——指尖，学会与外界沟通，完成了大学学业，并成为伟大作家。想想他们遇到的困难挫折，还有什么困难不能克服的呢？如果我们在困难面前退却，在失败的时候灰心丧气，在成功面前经常功亏一篑，那么，我们又怎样能建立起自己的信心呢！又有哪个目标能够得到实现呢？

自信应当在不断地克服惰性和依赖性中培植。人们常常陷于一种不愿决定自己的行动的状态，消极地等待任何事情的发生和发展，这就是惰性。这些人宁可图清闲，不想也不干，只有等待，只有依赖上帝的恩赐，他们害怕紧张、焦虑、失败和危险，这就是一种麻木不仁的人生，是生存的倦怠。这种状态越久，人的自信心便越低，生存的质量也越低。事实上，人生不仅是时间长河的流淌，更是一件件小事的积累和延伸，而这些所谓的小事，如果倾注你的专注和热情，发挥你的智慧和创造，体现你的毅力和恒心，那么就会带来一个又一个的成功，从而奠定你宏伟事业的根基，同时也培植了你的自信。比如说，你决定每天早晨坚持念英语一个小时，争取三年攻下英语关。从此以后，锲而不舍，持之以恒，那么你将获得一项非常重要的外语能力，这对于就业是何等的重要！我们反对求得别人的帮助，但不要过分地依赖别人；我们应善于倾听别人

的批评、指导和评价,但我们也要善于分析判断,不要失去自我;我们应当以别人的成功为榜样,但切不可盲目攀比,引起不符合自己实际的想法而误入歧途。

如果我们每一天都去发现新的事物,尝试新的体验,如果我们每时每刻都全心全意地投入,忘我地去生活,如果我们把烧每一顿饭,点每一次火,买每一次菜,写每一个字,上每一节课都当作人生独一无二的体验,倾注全部的热情,我们的生命之火将会越烧越旺,我们的自信心将越来越强。面对任何一次决定与选择,我们都会充满自信。

只要你学会了自信地选择,只要你在每次选择时充满自信,那么你就不会为过去的选择而懊悔,也不会为现在的选择而发愁,更不会忧心忡忡地忧虑未来的各种选择。

#### **四、自信地跨进职业学校,努力去创造美好的明天**

经过中考,你选择了职业学校。当你已经成为一名职业学校学生时,你心里想些什么?

有的人还在想,我中考发挥得不好,否则就可以上更为理想的学校了。有的人还在懊悔,当初不该填职业高中这个志愿。有的人觉得自己的能力只能上职校,这只是无奈的选择,对未来缺乏信心。

持上面这些想法的人虽然不多,但我们还是应当告诉他们:要告别过去,把握现在,争取未来。要自信地跨进职业学校,努力去创造美好的明天。

首先,我们要正确地认识职业学校。

切不可简单地认为职业学校比普通高中差,切不可认为上职业学校低人一等。职业学校在整个教育结构中占有十分重要的地位。她为社会主义现代化建设培养大量应用型、复合型的技术人

才。三百六十行，行行出状元，职业学校毕业生在各行各业大显身手，竞展风流，他们同样实现人生的价值，同时也获得自身的生存与发展，甚至有不少人开创了自己宏伟的事业。怎么能说上职校没前途，低人一等呢！如果自己有志于继续深造，那么你完全可以通过成人高考、自考，继续学习，也可以对口升入高等职业技术学院。当然你必须付出艰苦的劳动，洒下辛勤的汗水，这无论对于上普高的学生还是上职校的学生来说，都是同样的道理，美好的前途和机遇永远属于刻苦勤奋的人们。

第二，要很好地把握现在，在职校学习的三年里，要自觉地打好基础，增强今后适应社会的能力，这才是当前最佳的选择。

应当打好文化知识基础。有的人认为既然不是上普通高中，对文化课学习不必那么用功，这种想法是有害的。学好语文、数学、英语等基础文化课，是学习各种专业知识技能的基础，也是今后终身学习的基础，是增强职业迁移能力的基础。当今社会，不再是一职定终身，一个人一辈子可能要转换几种职业。因此每个人都应具备不断学习、不断更新知识的能力和本领。只有这样，才不会被社会所淘汰。此外，学好文化课，也是为今后继续深造，提高学历层次作准备。

应当打好专业技能的基础。这是职业教育的性质和任务所决定的。《职教法》非常明确地强调“职业教育必须传授职业知识，培养职业技能，进行职业指导”。所以，每个职业学校的学生都应明确自己的任务，自觉加强对专业知识的学习和技能的训练。随着高科技的发展和信息时代的到来，生产技术不断更新，产品迅速换代，人们的职业能力也必然要不断适应这种快速的变化，所以现代劳动技术人才必须是一专多能的复合型人才，除了掌握一些通用技能（如外语、计算机技术、驾驶、服务等），最好能掌握多种专业技能，以适应就业选择的多样性和再就业技能的多变性。

应当打好良好的品德素质和心理素质基础。“实施职业教育，