



高等职业教育“十三五”规划教材 >>> 新能源课程群

技能型人才培养特色名校建设规划教材

职业素养训练

主 编 ◆ 吴朝辉 赵淑芬
副主编 ◆ 洪 敏 潘舒展 姚立平 李文平

G O G R E E N



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

高等职业教育“十三五”规划教材（新能源课程群）

职业素养训练

主 编 吴朝辉 赵淑芬

副主编 洪 敏 潘舒展 姚立平 李文平



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书是职业素质教育方面的职业能力培训教材,教材突出“职业场景导向,能力本位”的现代能力训练的教育理念。在基于工作过程的基础上,打破传统的教程模式,采用任务驱动的方式,在每一个学习情境中设计了一个源自真实工作过程的学习任务。学习任务在相关知识的支撑下,详细介绍了工作情绪管理、人际关系沟通、团队合作实现、信息处理、职业规划的相关技能以及职场礼仪的相关规范。

本书以职业活动项目构建学习领域,形成职业素养训练单元,强化了能力训练目标;采用“行为引导”“情景模拟”“项目训练”“任务驱动”的教学方法,立足于能力本位的教学训练。本书强调能力训练、学做结合的教学原则,内容系统新颖,整体框架比较科学,具有很强的实用性。

图书在版编目(CIP)数据

职业素养训练 / 吴朝辉, 赵淑芬主编. — 北京 :
中国水利水电出版社, 2016. 5
高等职业教育“十三五”规划教材. 新能源课程群
ISBN 978-7-5170-4205-1

I. ①职… II. ①吴… ②赵… III. ①职业道德—高等职业教育—教材 IV. ①B822.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第061219号

策划编辑: 祝智敏 责任编辑: 陈 洁 加工编辑: 时羽佳 封面设计: 李 佳

书 名	高等职业教育“十三五”规划教材(新能源课程群) 职业素养训练
作 者	主 编 吴朝辉 赵淑芬 副主编 洪 敏 潘舒展 姚立平 李文平
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电话: (010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水) 北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	三河市铭浩彩色印装有限公司
规 格	184mm×240mm 16开本 15.25印张 326千字
版 次	2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷
印 数	0001—1000册
定 价	35.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

丛书编委会

主 任：陈章侠 殷淑英

副主任：梁 强 静国梁 王记生 董兆广
于洪水 姜金国 陈圣林

委 员：（按姓氏笔画排序）

王东霞 王冬梅 王 伟 方冬稳

曲道宽 闫学敏 李 飞 杨春民

肖晓雨 吴朝晖 邵在虎 郜 峰

黄小章 崔青恒 崔 健 彭 波

董圣英 景悦林 裴勇生

秘 书：祝智敏

I

序 言

第三次科技革命以来，高新技术产业逐渐成为当今世界经济发展的主旋律和各国国民经济的战略性先导产业，各国相继制定了支持和促进高新技术产业发展的方针政策。我国更是把高新技术产业作为推动经济发展方式转变和产业结构调整的重要力量。

新能源产业是高新技术产业的重要组成部分，能源问题甚至关系到国家的安全和经济命脉。随着科技的日益发展，太阳能这一古老又新颖的能源逐渐成为人们利用的焦点。在我国，光伏产业被列入国家战略性新兴产业发展规划，成为我国为数不多的处于国际领先地位，能够在与欧美企业抗衡中保持优势的产业，其技术水平和产品质量得到越来越多国家的认可。新能源技术发展日新月异，新知识、新标准层出不穷，不断挑战着学校专业教学的科学性。这给当前新能源专业技术人才培养提出极大挑战，新教材的编写和新技术的更新也显得日益迫切。

在这样的大背景下，为解决当前高职新能源应用技术专业教材的匮乏，新能源专业建设协作委员会与中国水利水电出版社联合策划、组织来自企业的专业工程师、部分院校一线教师，协同规划和开发了本系列教材。教材以新能源工程实用技术为脉络，依托来自企业多年积累的工程项目案例，将目前行业发展中最实用、最新的新能源专业技术汇集进专业方案和课程方案，编写入专业教材，传递到教学一线，以期各高职院校的新能源专业教学提供更多的参考与借鉴。

一、整体规划全面系统，紧贴技术发展和应用要求

新能源应用技术系列教材主要包括光伏技术应用，课程的规划和内容的选择具有体系化、全面化的特征，涉及到光电子材料与器件、电气、电力电子、自动化等多个专业学科领域。教材内容紧扣新能源行业和企业工程实际，以新能源技术人才培养为目标，重在提高专业工程实践能力，尽可能吸收企业新技术、新工艺和案例，按照基础应用到综合的思路进行编写，循序渐进，力求突出高职教材的特点。

二、鼓励工程项目形式教学，知识领域和工程思想同步培养

倡导以工程项目的形式开展教学，按项目、分小组、以团队方式组织实施；倡导各团队成员之间组织技术交流和沟通，共同解决本组工程方案的技术问题，查询相关技术资料，组织小组撰写项目方案等工程资料。把企业的工程项目引入到课堂教学中，针对工程中实际技能组织教学，让学生在掌握理论体系的同时，能熟悉新能源工程实施中的工作技能，缩短学生未来在企业工作岗位上的适应时间。

三、同步开发教学资源，及时有效更新项目资源

为保证本系列课程在学校的有效实施，丛书编委会还专门投入了大量的人力和物力，为系列课程开发了相应的、专门的教学资源，以有效支撑专业教学实施过程中的备课授课，以及项目资源的更新、疑难问题的解决，详细内容可以访问中国水利水电出版社万水分社的万水书苑网站，以获得更多的资源支持。

本系列教材的推出是出版社、院校教师和企业联合策划开发的成果。教材主创人员先后数次组织研讨会开展交流、组织修订以保证专业建设和课程建设具有科学的指向性。来自皇明太阳能集团有限公司、力诺集团、晶科能源有限公司、晶科电力有限公司、越海光通信科技有限公司、山东威特人工环境有限公司、山东奥冠新能科技有限公司的众多专业工程师和产品经理于洪水、彭波、黄小章、姜金国等为教材提供了技术审核和工程项目方案的支持，并承担全书的技术资料整理和企业工程项目的审阅工作。山东理工职业技术学院的静国梁、曲道宽，威海职业学院的景悦林，菏泽职业学院的王记生，皇明太阳能职业中专的董兆广等都在教材成稿过程中给予了支持，在此一并表示衷心感谢！

本书规划、编写与出版过程历经三年时间，在技术、文字和应用方面历经多次的修订，但考虑到前沿技术、新增内容较多，加之作者文字水平有限，错漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

丛书编委会

II

前言

职业素养训练是全国各类高职高专院校普遍开设的公共基础课，旨在培养大学生的职业道德、职业意识和职业核心能力。职业素养是大学生择业、就业和工作中必备的素质。依据高技能人才培养目标，为增强学生职业意识、切实提高学生职业核心能力，使之尽快适应职业生涯，培养出符合社会和企业需求的高素质实用型人才，我们组织编写了这本《职业素养训练》教材。重点培养学生的学习能力、交流沟通能力、团队协作能力、就业能力、创业能力等。

本教材是“太阳能光电应用技术”专业项目化教学改革系列教材之一，围绕“职业素养训练”课程组织编写。教材以职业能力培养为重点，充分体现了职业性、实践性和开放性的特点。根据行业企业发展需要和完成岗位实践工作任务所需的知识、能力、素质要求，选取内容，对学生职业能力培养和职业素养的养成起主要支撑和明显促进作用，为学生可持续发展奠定良好的基础。

教材遵循学生职业能力培养的基本规律，依据以项目为载体、以工作任务为驱动、将理论与实践有机结合的教改理念，以真实工作任务为依据整合、序化教学内容，教学做结合，进行编写。在结构上，本教材以任务描述、案例分析、相关知识、实践训练、任务延伸搭建框架，用通俗易懂的语言、真实生动的案例、丰富多彩的实训活动和灵活多样的课外练习帮助学生全面而深刻地理解并掌握从业人员必备的职业素养。

教材借助大量的案例分析增加课程的趣味性；将抽象、枯燥的理论说教转变为生动、形象的事件，使抽象的理论通俗化；在案例中增长知识、学习经验教训，拓宽了学生视野。我们在每一个任务后面都设计了灵活多样的实践训练活动和课外练习活动。这些活动将教、学、做融为一体，“学中做、做中学”，既增加了教材的趣味性，又在训练活动中提高了学生的各种职业道德修养和职业核心能力。本教材没有高深笼统的理论论述，而是以具体的、易操作的各种职业能力技巧为知识重点，有利于学生理解、掌握、实践练习，并能轻松地在具体实践活动中切实提高职业能力。

教材编写人员都是多年从事一线教育的专任教师。其中有部分人员多年来一直从事学生

管理工作,负责学生的生产实习和就业安排工作,对于社会和企业对学生职业素养的诉求有全面深入的了解;对如何培养大学生的职业素养也有独到深刻的见解。

教材以职业道德和职业核心能力培养为主要编写内容,以全面培养大学生的显性职业素养和隐性职业素养为宗旨,选取了职业规划能力培养、职业道德培养、人际交往能力培养、情绪管理能力培养、工作信息处理能力培养、职场礼仪培养六个方面的内容。与教材配套的资源还有教学课件和课程教学资源库。希望通过这套教材帮助大学生正确认识学习与职业的关系,引起他们对职业素养的重视,并引导他们在平时的生活学习过程中培养良好的职业道德和职业习惯、注重锻炼职业能力,为将来顺利走上工作岗位、取得事业成功打下坚实的基础。

本教材主要面向高职高专“太阳能光电应用技术”专业学生,以提高该专业学生职业道德修养和职业核心能力为培养目标,也可以作为其他专业学生自主学习和企业职工培训的参考资料。

全书由吴朝辉、赵淑芬任主编,洪敏、潘舒展、姚立平、李文平任副主编。全书共分六大项目,具体分工如下:赵淑芬、吴朝辉(项目一),吴朝辉(项目二),洪敏(项目三),姚立平、吴朝辉、赵淑芬(项目四),潘舒展(项目五),赵淑芬(项目六)。最后由吴朝辉、李文平统稿。参加编写的还有王维海、王圣军、邵在虎、陈艳红、董书光、彭莉、谷德林、高文英、李祥慧等,这些作者为本书的编写工作提出了许多宝贵建议,做出了很多贡献。

在教材编写过程中,作者参阅了大量书刊和相关资料,吸取了其中的科研成果和有益经验,并表明了引文出处。但仍可能会有漏注的地方,在此表示歉意和感谢。全书得到了中国水利水电出版社相关领导的大力支持和北京万水电子信息有限公司策划团队的用心指导,在此深表感谢。需要特别指出的是,在本书编写过程中,院系领导一直给以支持和关怀;同时也得到了同仁的鼎力相助。在此,一并深表感谢。

由于时间紧迫,编者水平有限,书中难免存在问题和不足之处,恳请广大读者批评指正。我们将不断修订,使之日臻完善。

编 者
2016年1月

III

目 录

前言

项目一 开启职业人生	1	【案例分析】	13
【项目导读】	1	【案例 2-1】一封特殊的求职信	13
任务一 职业规划和职业定位	2	【案例 2-2】写在纸尿片上的求职信	14
【任务描述】	2	【相关知识】	15
规划职业人生	2	一、求职简历的含义	15
【案例分析】	2	二、求职简历的作用	15
【案例 1-1】孙小姐求职记	2	三、求职简历的内容	16
【案例 1-2】如何突破工作瓶颈	2	四、制作简历的注意事项	18
【案例 1-3】没有定位职业的阿强	3	【实践训练】	23
【相关知识】	3	一、根据招聘启事分析	23
一、职业生涯规划的认识	3	二、表扬与自我表扬	23
二、职业生涯规划的类型	4	三、写作求职简历	24
三、职业生涯规划的理论基础	5	【任务延伸】	24
四、自我评估	5	一、查阅资料谈认识	24
五、职业定位	10	二、我是“简历小医生”	24
【实践训练】	11	任务三 应对求职面试	25
制作职业规划	11	【任务描述】	25
【任务延伸】	12	应对求职面试	25
任务二 制作求职简历	12	【案例分析】	26
【任务描述】	12	【案例 2-1】失败的招聘	26
制作求职简历	12	【案例 2-2】女大学生凭两块钱进外企	27

【案例 2-3】排在最后	28
【相关知识】	29
一、面试的含义	29
二、面试的形式	29
三、面试考察的主要内容	30
四、面试的技巧	33
【实践训练】	39
一、模拟面试	39
二、讨论	41
【任务延伸】	41
项目二 职业道德	42
【项目导读】	42
任务一 爱岗敬业	43
【任务描述】	43
培养爱岗敬业精神	43
【案例分析】	43
【案例 1-1】日本寻找大庆油田的过程	43
【案例 1-2】巴西“环大西洋号”的 沉没	45
【案例 1-3】一个实习生的飞跃	46
【相关知识】	47
一、爱岗敬业的含义	47
二、爱岗敬业的标准	47
三、爱岗敬业的意义	51
四、如何培养爱岗敬业精神	52
【实践训练】	54
一、游戏	54
二、责任心小测试	55
三、职场活动	56
【任务延伸】	57
一、根据情景讨论	57
二、观察评价责任意识	57
任务二 诚实守信	57

【任务描述】	57
培养诚实守信精神	57
【案例分析】	58
【案例 2-1】三一重工坚守诚信 赢在 未来	58
【案例 2-2】三鹿集团的破产	59
【案例 2-3】香港富豪李嘉诚：一个 “诚”字赢天下	60
【相关知识】	62
一、诚实守信的含义	62
二、诚实守信的意义	62
三、诚实守信的具体要求	66
四、诚实守信精神的培养	69
【实践训练】	70
一、诚信游戏	70
二、心理小测试	71
测评结果：	74
【任务延伸】	74
一、写一份大学生诚信调查报告	74
二、查阅并评价诚信故事	74
项目三 人际交往能力	75
【项目导读】	75
任务一 有效沟通	75
【任务描述】	75
掌握沟通技巧	75
【案例分析】	76
【案例 1-1】失望的王岚	76
【案例 1-2】沟通“迷路”	77
【案例 1-3】“长两寸”变成“短四寸”	77
【相关知识】	78
一、有效沟通的含义	78
二、有效沟通的重要性	78
三、有效沟通的技巧	80

【实践训练】	86	四、高效团队的特征	112
自我检验	86	五、实现合作共赢	116
【任务延伸】	87	【实践训练】	117
一、思考论述	87	一、团队合作游戏——相互认识一下	117
二、写作	87	二、团队合作游戏——寻猎	118
任务二 自信演讲	87	【任务延伸】	118
【任务描述】	87	一、做责任游戏思考问题	118
掌握演讲技巧	87	二、做“沙漠逃生”游戏，思考问题	119
【案例分析】	88	项目四 情绪管理	120
【案例 2-1】在九七届春季毕业典礼上 的演讲	88	【项目导读】	120
【相关知识】	90	任务一 基本情绪管理	121
一、演讲的含义	90	【任务描述】	121
二、演讲的作用	90	理解情绪并管理情绪	121
三、拟稿演讲	91	【案例分析】	121
四、即兴演讲	98	【案例 1-1】小江的奖金	121
【实践训练】	101	【案例 1-2】一只苍蝇引发的血案	122
一、演讲活动	101	【案例 1-3】新职位，新挑战	122
二、演讲体态语训练	102	【相关知识】	123
【任务延伸】	102	一、情绪的定义	123
一、写作演讲稿	102	二、情绪管理的定义	123
二、即兴演讲	103	三、情绪管理的基本范畴	124
任务三 团队合作	104	四、情绪管理的重要性	125
【任务描述】	104	五、情绪管理的方法	127
培养团队合作能力	104	【实践训练】	130
【案例分析】	104	一、测试自己的情绪状态	130
【案例 3-1】地狱与天堂	104	二、游戏	130
【案例 3-2】三只老鼠偷油的故事	105	三、根据故事分析讨论	132
【案例 3-3】10000 美元的小提琴	105	【任务延伸】	132
【相关知识】	105	一、情绪小游戏	132
一、团队合作的含义	105	二、情绪日记	132
二、团队的作用	106	任务二 积极情绪培养	133
三、团队合作的要素	106	【任务描述】	133
		培养积极情绪	133

【案例分析】	133	【任务描述】	154
【案例 2-1】快乐的理由	133	掌握获取信息的方式	154
【案例 2-2】做情绪的主人	134	【案例分析】	155
【案例 2-3】载着老人过河的年轻人	135	【案例 1-1】小王的应聘	155
【相关知识】	136	【案例 1-2】王选与第四代激光照排 系统	155
一、积极情绪的概念	136	【相关知识】	156
二、积极情绪的作用	137	一、分析信息任务	156
三、培养积极情绪的方法	141	二、信息采集的原则	158
【实践训练】	144	三、信息采集的策略	158
一、情绪小测验	144	四、信息鉴别的方法	159
二、情绪表演	145	【实践训练】	160
三、写出快乐清单	145	一、搜集工作信息	160
【任务延伸】	145	二、根据调查结果讨论问题	160
参加活动写体会	145	【任务延伸】	161
任务三 应对工作中的压力	146	一、归纳网站基本结构	161
【任务描述】	146	二、根据对网站的调查, 思考问题	161
正面工作压力并妥善处理压力	146	任务二 正确分析信息	161
【案例分析】	146	【任务描述】	161
【案例 3-1】“驴画家”朱子明	146	分析工作信息	161
【案例 3-2】百事可乐的绩效管理	146	【案例分析】	162
【案例 3-3】吉姆的压力	147	【案例 2-1】联邦快递亚太转运中心的 选择	162
【相关知识】	147	【案例 2-2】精工舍的胜利	162
一、工作中的压力	147	【相关知识】	163
二、压力的影响	149	一、信息分析的划分	163
三、如何应对工作中的压力	151	二、信息分析的方法	165
【实践训练】	152	三、信息的设计与展示	166
一、依据指令完成作品	152	【实践训练】	169
二、镜子训练	153	一、逻辑思维能力测验	169
【任务延伸】	153	二、活动: 我来当侦探	170
增强适应环境的能力	153	【任务延伸】	171
项目五 工作信息处理	154	任务三 信息的有效传递	172
【项目导读】	154		
任务一 多渠道获取信息	154		

【任务描述】	172	组织一次演讲比赛	194
有效传递信息	172	任务二 职场礼仪	195
【案例分析】	172	【任务描述】	195
【案例 3-1】令人迷惑的“深北大门”	172	掌握职场中的各种礼仪	195
【案例 3-2】别具一格的售楼广告	173	【案例分析】	195
【相关知识】	174	【案例 2-1】一个纸团毁掉了一笔订单	195
一、信息传递的方式	174	【案例 2-2】发生在公交车上的冲突	196
二、信息传递的方向	178	【案例 2-3】不请自进的清洁员	196
三、信息对于决策的重要性	179	【相关知识】	197
【实践训练】	179	一、职场礼仪的认识	197
一、电话交流小测试	179	二、职场礼仪的原则	197
二、情报传递游戏	180	三、职场礼仪的使用目的	198
【任务延伸】	181	四、职场礼仪的基本操作规范	198
一、给经理发 E-mail 或短信	181	【实践训练】	206
二、下达通知	181	一、按照电子邮件礼仪给同学分别发	
项目六 职业礼仪	182	一份电子邮件	206
【项目导读】	182	二、情景剧：接打电话	206
任务一 个人形象设计	183	【任务延伸】	206
【任务描述】	183	一、拟写接待方案	206
设计个人形象	183	二、讨论：为什么穿正装	207
【案例分析】	183	任务三 社交礼仪	207
【案例 1-1】失礼的面试	183	【任务描述】	207
【案例 1-2】浓妆淡抹总相宜	184	掌握社交礼仪	207
【案例 1-3】会议上的电话铃声	184	【案例分析】	207
【相关知识】	185	【案例 3-1】她为什么受冷遇	207
一、个人形象的认识	185	【案例 3-2】“女士优先”应如何	
二、个人形象在社会生活中的重要性	185	体现?	208
三、如何提高个人形象	185	【案例 3-3】到手的生意黄了	208
【实践训练】	193	【相关知识】	209
一、凝视	193	一、社交礼仪的含义	209
二、微笑	194	二、社交礼仪的功能	209
三、抿着嘴唇	194	三、社交礼仪的内容框架及原则	209
【任务延伸】	194	四、常见的几种社交礼仪	211

【实践训练】	216	一、用餐礼仪的含义	220
一、情景剧：宴会	216	二、中餐礼仪	220
二、社交能力测试	216	三、西餐礼仪	223
【任务延伸】	218	四、自助餐礼仪	225
组织一场社交礼仪活动	218	五、酒水礼仪	226
任务四 用餐礼仪	219	【实践训练】	229
【任务描述】	219	一、游戏名称：排排坐	229
掌握用餐礼仪	219	二、训练项目：酒水操作训练	229
【案例分析】	219	【任务延伸】	229
【案例 4-1】餐桌上的礼仪	219	一、组织一次茶话会并了解喝茶礼仪	229
【案例 4-2】失望的严非	219	二、参加一次家宴并帮助家庭成员掌	
【案例 4-3】西餐里的中国人	220	握中餐礼仪	229
【相关知识】	220	参考文献	230

1

开启职业人生

【项目导读】

每个人经过学校教育后最终要走向社会，实现自己的价值。但是，面对社会上林林总总的职业，你准备好了？面对即将开启的职业人生，你准备好了吗？

机会总是留给有准备的人，凡事预则立，不预则废，成功总是青睐有智慧的人。作为一个新时代有理想、有抱负的有志青年，我们应该提前将自己的未来该做什么，该怎样合理安排自己未来的路规划好，这样，才不至于，等我们毕业走进社会时，无所适从。

希望拥有成功的职业生涯，就应该“走一步看两步想三步”，学会规划自己，为今后生活奠定基础；要想做人生赢家，就必须有一个好的职业生涯规划，并为之奋斗，为将来的发展添加筹码，从而使自己更加快速地适应社会。

规划职业生涯又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

做出一份科学合理的职业生涯规划，首先要对自己进行自我评估，分析个人价值观，职业性格、职业兴趣、职业能力等；然后进行职业定位，结合自身特长、爱好和市场所需，寻找适合自己的行业、职业，有的放矢。

就业是职业生涯理想的开始阶段。在日趋严峻的就业形势面前，把握机会找到一份满意的工作是每个人的渴望。寻求就业目标，把握就业时机，做好求职准备，掌握面试技巧，贯穿整个就业过程。内容形式新颖的求职简历是帮助学生开启就业之门的钥匙，成功的面试则需要各方面充分的准备和临场表现等技巧。

任务一 职业规划和职业定位

【任务描述】

规划职业人生

人的一生中，职业生涯占有绝对重要的地位。在走向工作岗位前的接受教育阶段，职业规划就已经开始了。在漫长又短暂的职业状态中，能够顺利实现自身价值可以说是成功的职业生涯。如何选择合适的职业？如何发展以取得事业的成功？一份科学的职业生涯规划，可以让你清晰地认识自己，正确地选择职业，明确人生的发展方向，把握职场机遇获得成功。

【案例分析】

职场上，成功的人往往都是忙碌的，因为他们在有计划地为他们的目标去行动。失败的人虽然也忙碌，但更多的人是重复性地忙碌，个人能力没有提升，工资没有上涨，属于典型的“穷忙族”。还有一些人隔三差五地跳槽换工作，上班几年甚至几十年都一事无成。这些源于对自身没有一个明确的职业规划。

【案例 1-1】孙小姐求职记

孙小姐大学里学的是会计专业，来到独之秀时，她无奈地告诉我们说：“毕业至今已经换了4份工作！在此期间，她做过会计、销售、物流、文秘，现在在一家酒店从事会展策划。可是总是觉得没一份工作适合自己”。看到各大报纸和招聘网站的招聘信息，却如坠入五里云雾中：好像自己什么工作经验都有，却又很难说达到职位描述中的要求。面试了几家，都杳无音讯。唯一有了答复的几家，也都是因为公司规模太小或者在薪酬上双方无法达成共识而作罢。眼看着自己的年纪越来越大，想想自己微薄的薪水和狭窄的发展空间，孙小姐变得束手无策，她不知道怎样才能让自己的职业发展更上一层楼？

(<http://wenku.baidu.com/view/a99c91fc0242a8956bece4b2.html>)

分析：纵观孙小姐从事过的工作，我们不难发现，她的这些工作之间都缺乏连贯性，零零碎碎，而且一些工作与她本身学的专业也相差甚远。也正是因为如此，造成了她在工作经验上什么都有却无一精通的劣势和无奈。其中最主要的原因是对自己没有一个明确的职业定位，从来没有规划过自己的职业生涯。

【案例 1-2】如何突破工作瓶颈

大学一毕业，文浩就来到了上海从事企业管理方面的工作。从名不见经传的小职员到现在部门的工作能手，也有五、六年时间了。现在的他，更重要的是努力拓展事业的发展空间：

然而福祸双栖，负责事务游刃有余的他面对公司晋升环节却头痛不已。在事业发展的道路上，他感到疲惫并影响工作热情，似乎职业发展已经到了瓶颈阶段怎么也上不去，对自己如何往下一个阶段发展既迷茫又有点力不从心。如何才能使自己仍然保持强有力的竞争力、怎样才能够有进一步的提升、自己接下来的发展方向究竟在哪里？这种日益激烈的竞争压力和对自己在日新月异的社会中地位和发展方向的无法把握，使他产生了强烈的职业危机感。

分析：从上面的例子可以看出，文浩对于专业方面和管理方面的发展问题踌躇不安，也是大多数职业人会面临的发展瓶颈问题。那么，当不可避免的瓶颈阶段到来时退缩放弃、放任自流、盲目武断都是对未来不负责任的行为，这个时候，及时调整职业规划，勇往直前突破瓶颈才是科学的做法。

【案例 1-3】没有定位职业的阿强

又一年过去了，又是不如意的一年！难道是走错了方向？还是该换一家公司？

一年之计在于春，在这个新旧交替的时候，许多白领又开始思考：是到了该跳槽的时候吗？刚满 30 岁的阿强对跳不跳槽也是举棋不定。阿强读了 5 年的临床医学，毕业后在医院做了 3 年的内科医生。阿强当时觉得收入低，同时医院的圈子太封闭，想象一下自己一辈子就这样呆在医院，好像现在就看到了 50 岁时自己，一辈子就这样？不甘心。于是辞职，去企业做销售。现在在一家全球 500 强的企业做药品的销售，收入还令人满意感觉应酬太多、太累，成天陪着吃吃喝喝，拉关系，不是自己喜欢的工作。阿强又很想跳槽，换个自己喜欢的工作。但应该做什么工作呢？想来想去，始终拿不定主意，觉得应该找职业顾问咨询一下。

分析：成功职业指导中心指出，该不该跳槽？跳槽后做什么工作？要考虑的最主要的问题是职业定位——自己适合做什么工作。

【相关知识】

一、职业生涯规划的认识

职业生涯规划是指客观认知自己的能力、兴趣、个性和价值观，发展完整而适当的职业自我观念，个人发展与组织发展相结合，在对个人和内部环境因素进行分析的基础上，深入了解各种职业的需求趋势以及关键成功因素，确定自己的事业发展目标，并选择实现这一事业目标的职业或岗位，编制相应的工作、教育和培训行动计划，制定出基本措施，高效行动，灵活调整，有效提升职业发展所需的执行、决策和应变能力，使自己的事业发展得顺利，并获取最大程度的成功。

简单地说，就是要解决职业生涯设计中“干什么”“何处干”“怎么干”“以什么样的心态干”这四个最基本的问题。有专家将此高度概括为职业生涯中的“四定”——定向、定点、定