

大学生就业指导系列

大学生

DAXUESHENG JIUYE ZHIDAO

就业指导

主编 宁佳英
副主编 许曼瑶



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

大学生就业指导系列

大学生

DAXUESHENG JIUYE ZHIDAO

就业指导

主 编 宁佳英
副主编 许曼瑶



华南理工大学出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生就业指导 / 宁佳英主编. —广州: 华南理工大学出版社, 2012. 8
(大学生就业指导系列)

ISBN 978 - 7 - 5623 - 3655 - 6

I. ①大… II. ①宁… III. ①大学生 - 职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 150011 号

大学生就业指导

宁佳英 主编

出 版 人: 韩中伟

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail: scutc13@scut.edu.cn

营销部电话: 020 - 87113487 87111048 (传真)

责任编辑: 詹志青

印 刷 者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 9.75 字数: 243 千

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 3 500 册

定 价: 22.00 元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

编委会

BIAN WEI HUI

主 任：何大进

副 主 任：罗方晓 吴 猛 徐 祥 张高峰

委 员：宁佳英 许曼瑶 肖 雷 张广金 曾伟朝

程道才 张 屹 袁 志 宗建华 蒋希众

王 燕 范旺辉 罗 林 蒋丽平 焦幸安

资料整理：曾 燕 陈秀敏

内页插图：马建安 莫光英 肖凯章

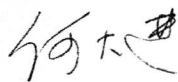
总 策 划：潘宜玲 詹志青

执行策划：詹志青

每年国家都会出台保障大学毕业生就业的措施，近年全国大学毕业生的就业形势有了较为明显的好转。但尽管如此，大学生就业仍然是一个难题，是高校工作中的一项艰巨任务。为此，高校加强了就业指导课程的建设，努力使该课程系统化、全程化。

一名毕业生的就业，牵动着许多人的心。要做好就业指导，使我们的学生学会用科学的方法来正确地评估自己适合的职业位置，绝非易事。很高兴看到《大学生就业指导》一书出版。该书对我们毕业生在毕业前确定就业方向、合理选择就业途径、正确定位具体岗位避免走弯路都具有十分重要的指导作用。

该书在编写上避免单纯注重理论和概念问题，而较为注重实际运用效果，尽量采取表单化、流程化和条款化，使学生在阅读时一目了然，便于实际运用。该书是大学毕业生在就业定位上的好帮手。



2012年7月于广州

致在校生

ZHI ZAIXIAOSHENG

职场——任我翱翔！
我的盛宴——我享受！

职业是安身立命之本、施展抱负之基、成就自我之途。选择职业就是在选择一种生活方式，就是在选择自己的未来。

毕业在即，我们要认真地想想，我想往何处去？怎么去？我是否有能力去？这是我们此阶段要解决的问题。我们只有明确了自己的方向才可能把自己的就业之路设计好，也才可能把自己未来的生活安排好，也才可能在毕业时不再彷徨与迷茫。

前期，我们学习了职业生涯规划的理论，学会了用该理论系统地认识自己和规划自己的道路，也学习了综合素质提升，知道自己要在哪些方面加强学习、怎么学习。今天我们即将毕业，开始学习就业相关知识，学习采用什么样的方式就业，是到单位就业、自主创业、入伍还是选择其他的出路，国家有什么优惠政策？

一名毕业生的就业牵动着许多人的心，也是摆在我们准毕业生和毕业生家长面前的难题。称心的职业是人生最大的享受，我们必须选择好自己的职业路径，为家人、为自己、为自己喜欢和适合自己的职业而努力！

让我们一起为快乐工作打下良好的基础！

编者

2012年7月于广州大学华软软件学院就业指导服务中心



前言

QIAN YAN



每到毕业时节，我们都会看见个别一脸茫然的毕业生，焦躁地寻找着出路。迎面而来的现实，击碎了他们美好的职业梦想，他们究竟怎么了？其实，此阶段的问题基本都出在职业定位和寻找岗位的方法不当及不懂得国家政策上。

由于就业的多样性，很多毕业生缺乏对就业政策和就业基本知识的了解，更不清楚具体岗位对每个人能力的要求，只有满腔热情，这是不够的。有些毕业生不懂得用有关政策保护自己的切身利益，结果在就业过程中受到不应有的损失。比如工龄问题、干部身份确认、初级职称认定等，还有户口、档案不能正常接转，给毕业生升学、就业等带来很大麻烦。同时，还有许多毕业生不知道如何有效地求职、通过何种正规渠道找到合适的岗位。

为了学生能方便掌握就业准备事项与相关流程，我们将毕业准备期和就业选择相关的知识用流程表的形式表达出来，关于毕业生就业政策方面，我们在本书附录部分用问答方式提炼了 130 问表达出来。希望在就业方面给予同学们有力的支持！

为了使毕业生顺利就业，就好业，我们编写了这本书，力求使毕业生顺利进入职场，快速完成角色转换。



前言

QIAN YAN



感谢编委会全体人员给予的宝贵意见。

感谢何大进院长的大力支持与鼓励。

感谢罗方晓副院长给予理念、方法上的指导以及工作上的大力支持。

感谢徐祥教授给予教材结构上的指导。

感谢焦幸安教授给予文字表达方面的指导。

感谢肖雷所长给予职业定位编写方法等方面的指导。

感谢宁小慧小姐放弃母女团聚的美好时光，给予我许多支持与鼓励。

感谢许曼瑶老师帮助我整理资料。

感谢企业的朋友们提供亲身案例。

感谢职业发展协会的朋友们给予的宝贵意见。

特别感谢肖雷所长和许曼瑶老师陪着我日日夜夜在电脑前加班赶稿。

谨以我丰富的多行业管理经验及成功的创业经验献给我深爱的学子们，祝你们顺利就业，快乐工作！并希望你们早日与我一样做必须做又喜欢做的工作！

现在我们献上这本书，希望能带给同学们想要的一部分知识。由于我们的知识、阅历有限，文中所涉及的内容如有不当之处，欢迎大家批评指正。



编者
2012年7月

目录

MU LU



第一章 认识职场与提升素养	1	第一节 求职心理准备	63
第一节 认识与适应职场	1	第二节 求职陷阱防范	68
第二节 提升职业素养	9	本章小结	71
本章小结	11	典型案例	71
典型案例	11	第七章 大学生就业市场与就业信息	
第二章 大学生就业制度与就业政策		搜集分析	73
.....	13	第一节 就业市场	73
第一节 大学生就业制度	13	第二节 就业信息的搜集分析	76
第二节 大学生就业政策	17	本章小结	84
本章小结	20	典型案例	85
典型案例	20	第八章 求职材料的准备	86
第三章 就业权益与法律保障	22	第一节 求职必备材料	86
第一节 就业权益	22	第二节 其他自荐材料的准备	93
第二节 法律保障	23	第三节 其他准备	97
本章小结	35	本章小结	99
典型案例	37	典型案例	99
第四章 大学生就业指导与就业程序		第九章 面试与笔试	101
.....	38	第一节 面试	101
第一节 大学生就业指导	38	第二节 面试礼仪	106
第二节 大学生就业程序	42	第三节 笔试	113
本章小结	46	本章小结	118
典型案例	46	典型案例	119
第五章 毕业后的去向选择	48	附录 就业政策 129 问及劳动合同要点	
第一节 确定方向	48	26 问	120
第二节 常见问题解答	58	一、国家促进普通高等学校毕业生	
本章小结	62	就业政策 129 个问答	120
典型案例	62	二、毕业生求职应把握的《劳动合	
第六章 求职心理准备与求职陷阱防范		同法》要点知识 26 个问答 ...	140
.....	63	参考文献	144



第一章

认识职场与提升素养

本章学习要点与思考：

- ① 怎样适应社会环境、完成角色转换？
- ② 怎样完成角色重塑？
- ③ 怎样提高职业素养？

第一节 认识与适应职场

不久，我们将告别书斋，走出校园，带着对学生时代的眷恋，怀着对未来生活的憧憬和忐忑不安的心情走向工作岗位，我们将面对另一种生活规则，走向人生的又一转折点。

常言道，人生就是单程票——没有走回头路的权利；人生就是一台戏——角色自己定；人生就是直播剧——没有 NG 的机会（在拍戏时，如果导演说 NG（no good），意即没有通过，要重新拍）。一旦走上工作岗位，我们就不能像在学校时那样：作业做错了可以重做。在工作岗位上犯下的错误可能换来的就是“请到财务室结账，并办理离职手续”的通知。

此时，我们最关心的莫过于怎样才能顺利地找到一份心仪的工作，并在新的工作岗位上干出一番事业。那么，最急迫的莫过于怎样才能更充分地认识自我、认识职场和积极地适应社会，从而尽快完成从学生到职业人角色的转换。

校园与职场

大学生从圆满完成学业走向社会的某个工作岗位的那一刻起，学生时代就画上了句号，学生角色也随之终结。也就是说，从那一刻起我们就已跨入社会，成为一名职业人。而毕业生要想正确面对社会，正确处理工作与人际关系上的诸多矛盾，克服各种心理障碍，培养良好的适应能力，尽快适应环境，迈出成功的第一步，就需要从认识职场开始。

尽管我们没有脱离社会，但我们对未来职场与生活充满幻想。曾经在网络上流行一时的一句顺口溜代表了一部分人的幻想：

钱多事少离家近，睡觉睡到自然醒，位高权重责任轻；
老板说话不用听，五年就领退休金，领钱领到手抽筋；
旅游出国休假勤，股票分红拼命领，出差做事别人请；
金融风暴不担心，月月出国去散心，双 B 跑车任我行；



金卡银卡刷不停，吃喝玩乐钱照领，全家出游有奖金；
回来聊天谈事情，经理来了不用停，只说谢谢你关心；
下班走人你最行，上班在家吃点心，迟到说是出外勤。

其实，我们每个人都知道，人在社会上的角色是变化的，在人生的不同阶段有不同的社会角色。大学毕业生走向社会，面临着由学生向职业人角色的转变，意味着要承担新的社会角色，这就是一种典型的社会角色转换。在这关键时刻，大学毕业生应以积极正确的态度认识新角色，适应新角色。

职场对我们的要求其实很简单，就是你能为你所服务的机构做什么？你的专业能力就是你立足于职场的基础，你的综合能力就是你在职场中能否顺利晋升到一定位置的基本条件，领导随时都在审视着你的分量。

初入职场的大学毕业生所面临的社会环境不同于大学校园，其特点如下。

1. 生活节奏明显加快

我们自踏入紧张的职场，就改变了大学校园内寝室—教室—图书馆—食堂几点一线线的简单而安静的生活方式，单纯的校园文化气氛变换为匆忙紧张的工作和加班，没有寒暑假和诸多自由支配的时间，有一部分人还要适应不同地域的生活环境和习惯。这种生活节奏的突然转变，让很多刚刚毕业的大学生因为不适应而疲于应对，尤其对于那些没有家人在身边的毕业生，很容易陷入忙乱和困境，不能很好地适应离开校园后的生活。

2. 工作压力显著增加

初入职场的大学毕业生都会感觉到或大或小的工作压力。一方面，由于缺乏实际工作经验，开始工作时往往不能得心应手或不知所措，忙乱地应付着；另一方面，由于学校培养模式和实际工作需求之间存在一定差异，有的毕业生刚开始工作时很容易发现自身知识结构的缺陷，感到力不从心，也有的毕业生不能很快用所学知识解决工作中的实际问题，因此感到压力重重。突如其来的工作压力往往给他们的心理造成很大负担。

3. 人际关系复杂

从校园单纯的同学、师生关系，到职场利益相争、职位竞争等，我们面对的环境复杂了很多，处理好人际关系是每一个大学毕业生走上社会后必须学会的“功课”。初入职场的大学毕业生或多或少会感觉到一些不适应。事实上，不同的环境对人的影响和要求也不同。

对于大学环境和工作环境的比较，美国佛罗里达大学的管理学教授丹尼尔·费德曼有一些较为详细的阐述，如表 1-1 所示。

表 1-1 大学环境与工作环境

大学环境	工作环境
1. 弹性的时间安排	1. 更固定的时间安排
2. 你或许能逃课而不受责罚	2. 你不能缺工
3. 更有规律、更个别的反馈	3. 无规律和不经常的反馈
4. 长假和自由的节假休息	4. 没有长假，节假休息很少
5. 对问题有正确答案	5. 很少有问题的正确答案



续表

大学环境	工作环境
6. 教学大纲提供清晰的任务	6. 任务模糊、不清晰
7. 分数上的个人竞争	7. 按团队业绩进行评估
8. 工作循环周期较短：每周 1 ~ 3 次班级会面，每学期为 17 ~ 20 周	8. 持续数月或数年的更长时间的工作循环
9. 奖励以客观性标准和优点为基础	9. 奖励更多的是以主观性标准和个人判断为基础
你的教授	你的老板
1. 鼓励讨论	1. 通常对讨论不感兴趣
2. 规定完成任务的交付时间	2. 分派紧急的工作，交付周期很短
3. 期待公平	3. 有时很独断，并不总是公平
4. 知识导向	4. 结果（利益）导向
大学的学习过程	工作的学习过程
1. 抽象性、理论性的原则	1. 具体的问题解决和决策制定
2. 正规的、结构性的和象征性的学习	2. 以工作中发生的临时性事件和具体真实的生活为基础
3. 个人化的学习	3. 社会性、分享性的学习

所处环境的变化要求我们采用的人际交往方式必须调整和改变，完成好从大学毕业生到职业人的社会角色转变。找工作难，找到工作后将工作做好更难。所以，我们应当重视进入职场后的角色转变问题。

角色适应

角色的转变带给我们身心极大的冲击，此时心里调适很重要。我们不妨静下心来从如下几个方面找找自己不适应的原因，使自己尽快适应，进入职业人状态。

（一）社会角色适应

社会角色决定了社会对个人的权利和义务的要求。每一个社会角色都有其特定的社会行为准则，用来揭示每个人在社会中的地位和在人际关系中的位置，代表了每个人的身份。

因此，我们在社会中总是同时承担着各种不同的角色。这些角色视个体在不同的时间、场合、环境占据的社会位置、履行的社会义务、遵循的社会规范而定。例如，一位大学生，在学校里对教师来说是学生，在家里对父母来说是子女，进入社会，在医院里对医生来说是患者，在商场里对售货员来说是顾客。在社会生活中，每个社会成员都是集多种角色于一身的。但是，由于大学生的主要任务是读书学习，因此他在社会中主要扮演的角色便是学生。

（二）职业角色的适应

大学生角色与职业角色的根本不同在于社会责任不同、社会权利不同和社会规范不同。

（1）角色不同

①社会责任不同。社会角色的义务就是社会责任。学生角色的主要责任是接受教育，储备知识，锻炼能力；而职业角色的责任是以特定的身份去履行自己的职责，依靠自己的本领或技能去创造社会效益和经济效益。两种责任履行所产生的结果也是有区别的。学生角色的责任履行主要关系到本人知识掌握的多少和能力培养的程度；而职业责任履行得怎样则影响较大，职业角色要求角色能在社会中承担某部分工作，充分履行其职业责任。

②社会权利不同。社会赋予角色的权利其实就是角色履行义务时依法应享有的支配权力和应享受的权益的总称，或应取得的精神或物质报酬。学生角色的权利主要是接受教育；职业角色则是依法行使职权，开展工作，并在履行义务的同时获得报酬。

③社会规范不同。角色规范指的是对角色扮演者的行为规定。对于不同的社会角色，会有不同的行为规范和要求。例如，学生规范多是从培养、教育的角度出发，使其以后能顺利成长为合格的人才。学校制定了明确的规章制度，社会对处于成长时期的学生也有一些约定俗成的要求，如怎样学习，怎样做人等。社会赋予职业角色的规范、提供的行为模式，则因职业的不同而不同。这些模式既具体又严格，如果违背了就要承担一定的责任，甚至法律责任。比如，国家工作人员，必须严于律己、克己奉公，渎职、玩忽职守、收受贿赂就要受到纪律甚至法律的处罚。企业职工有严格的员工守则。学生角色与职业角色的不同点在于：前者是受教育，通过学习现代科学知识，掌握本领，逐步完善自己，为将来服务社会做准备；后者是用已掌握的本领，通过具体工作为社会付出，具有一定的权利和义务，以自己的行为承担社会责任。

（2）要求不同

对于大学毕业生来说，从学生角色转换到职业人角色，跨度非常大，对其角色要求也更高，具体体现在以下几个方面。

①社会责任大大增强。职业人角色责任履行的结果，不仅会影响到本人的收入和职业生涯的发展，还会对其所处的社会单位甚至整个社会中的某个领域产生影响。因此，相对于简单的学生角色，职业人角色的社会责任大大增强。

②独立性增强。大学生的生活和经济上主要依赖于家庭的供给，在接受教育和管理方面有老师、家长的引导和同龄人的沟通与交流。而大学毕业生走上工作岗位后，不但经济上走向独立，而且在工作中的各个方面都需要独立承担。例如，生活的安排，工作中问题的思考与解决，参与竞争，承担责任以及职业生涯的定位与抉择等。在这种情况下，原来独立生活能力强的大学毕业生，会相对迅速地适应新角色的要求，逐步锻炼，基本达到独立的要求；而习惯于依赖的毕业生，总试图在新的社会环境中寻找新的依赖，但其新担当的职业角色是难以找到依赖的。大学毕业生走上工作岗位后，如果能较快地适应独立的要求，则是自身的发展和取得事业成功的有利因素。

③规范性增强。大学生的生活行为虽然也要遵照学校的规章制度和纪律要求，但学生的行为规范要求相对于社会中的职业规范要求简单得多。俗话说：“没有规矩，不成方



圆。”在现代社会中,每种职业都会有其相应的行为规范、职业道德规范和技术操作规范,要求员工遵守一定的劳动纪律和规则。告别了浪漫温馨、“无拘无束”的大学生活走上工作岗位的毕业生,应当尽快树立起规范意识,虚心学习,按照工作岗位要求做事,遵守原则,增强自律,为自身的成长和事业的发展打下坚实的基础。

(三) 职场角色适应

当我们明白了社会环境与角色环境的不同后,要想尽快适应职场角色,完成职场新人转型,使自己进入就业单位能受前辈关爱,就必须知道职场角色的基本守则。

1. 角色守则

(1) 诚信

诚信是我们在职场中最重要的品质。企业对诚信的要求比对实际技能要求更高,因为人的秉性诚实守信,以后的道路基本不会走歪。例如,一家知名企业人力资源管理人员在众多应聘简历当中,最终挑选了两名应届生。他们说相中这两名应届生的理由很简单——面试时他们的表现非常诚恳,有一说一,不懂的问题不逞强,简历中体现的材料没有作假,实事求是描述自己的能力。

(2) 沟通

善于沟通是职业人在所服务的企业中得到人们喜爱的基本条件。沟通是人与人之间、人与群体之间思想与感情的传递和反馈的过程,以求思想达成一致和建立感情。通常,企业在选拔人才时都对此有很高的要求,企业绝不会重用一个人无法沟通的人或者夸夸其谈的人。

(3) 合作

具有合作意识的人是很受企业欢迎的。团队精神在企业运作中很重要,企业每个项目的运作基本上都是由团队完成的。我们对共同行动及其行为规则的认知与情感,是合作行为产生的一个基本前提和重要基础。我们的合作意识是随整个心理和行为活动能力的增强而逐渐发展的,同事之间的情谊也是在工作中培养起来的,团队精神是通过一次次磨合、理解、迁就锻炼出来的。

(4) 谦虚务实

常言道:“智者低调谦虚,愚者骄傲张狂。”谦虚务实是我们中华民族自古以来推崇的美德,是一个人的内在修养的体现。谦虚的人知道尊重别人,因此,也同样会受到别人的尊重和喜欢。骄傲张狂是一个人无知浅陋的体现,这种人往往以自我为中心,大有老子天下第一的自我感觉,所以没有人愿意同骄傲张狂的人相处。在团体里,个人色彩过度浓厚,会使人产生排斥情绪。

(5) 勤快、善于学习

职场中人,如果没有体现出工作效益,在大家看来就基本属于废人。不能与时俱进、不学习新技术、不接受新理念的人会慢慢被替换,只会夸夸其谈而没有工作成果的人是最快被淘汰的人。

(6) 注重细节,有责任心

注重细节是敬业精神和责任心的一种体现。把小事做细、不拒小事、注意细节往往关系着我们的成败。



(7) 言行谨慎

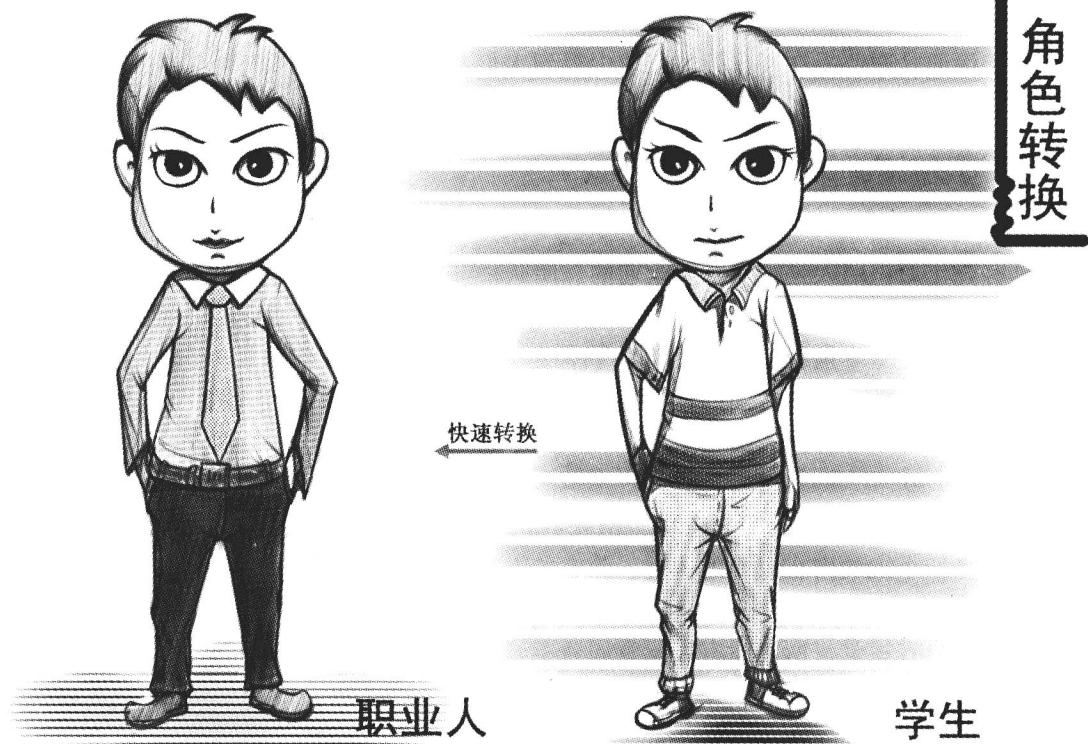
言行谨慎是自制的艺术。言行谨慎的人基本不会做傻事，就算真有什么不明智的举动，也不会到处张扬。作为职场中的一员，与同事、朋友打交道自然是必不可少的，共同创造一个融洽舒适的办公环境十分重要。

(8) 大智若愚

职场里大智若愚往往是保护自己和企业最佳法宝，切忌耍小聪明。在改革开放初期，我国某企业接待外宾观看景泰蓝制作工厂，由于负责接待的人员不知道当时景泰蓝制作技术在全世界只有我国拥有，属于我国保密技术，而不假思索地道出关键技术，恰好被某国的技术间谍窃取，致使当时为我国创造了很多外汇收入的产品技术流入他国，给国家和企业带来严重损失。

2: 角色转换

适应社会，由学生角色转换为新的职业角色，这一转换不是瞬间发生和完成的，而是一个过程性行为，它包括取得新角色资格、进入新角色和完成角色转换三个环节。



(1) 取得新角色资格

从大四开始进入毕业阶段，了解社会人才需求的信息，进行充分的就业准备，从这时起就孕育着角色转换的发生。通过选择，我们与用人单位双方达成协议，再经过一系列的审批程序，持报到证到用人单位报到，走上工作岗位，这时角色转换正式发生，取得新角色资格。

新角色意味着到一个新的环境，熟悉单位的规章制度，了解工作的业务程序，建立新

的人际关系,积极主动地开展工作,完成社会角色转换。这一阶段一般称为角色适应期。每个人角色适应期的长短是不一样的,一般说来,角色适应期在见习期结束时应基本完成。

(2) 进入新角色

进入新角色环节包括获得承担某个角色的认可,表现出与这一角色相匹配的品质和才能,积极主动地从精神上 and 行动上完全投入这一角色等方面的内容。获得角色的认可,即能承担某一岗位的职责,并有效地完成职责任务,得到社会认同。

一个好的职业人需要极大的工作热情和耐心,需要克己奉公、勤勉机敏的工作态度,需要用所学知识解决实际问题的能力,需要善于沟通、处理协调各方面关系的能力,努力在实践锻炼中成长起来。

(四) 完成角色转换

学生向职业人角色转换是一个艰苦的过程,需要坚持不懈的努力。

(1) 适应角色

安心本职工作是职业角色转换的基础。我们工作后往往还沉湎于大学生活的节奏里,几个月还适应不了工作岗位的生活节奏,不能安心本职工作,静不下心来做事,难以进入工作角色。在心里做好甘于吃苦的准备是迅速进入角色的前提条件,有的毕业生缺乏吃苦耐劳的锻炼,到了工作岗位后怕苦怕累,对工作任务挑肥拣瘦,工作不能深入,这必然会影响到角色转换的顺利实现。

(2) 虚心学习

一个人在学校学到的东西是有限的,而且大学生所学的知识与工作实践中需要的知识和技能还存在不少差距。因此,尽管我们在校期间已经学到了一定的知识,但在陌生的职业面前,也是个“小学生”,一切都要从头学起。

在工作环境中,一切有经验的技术人员、领导、师傅、同事都是很好的老师,他们在工作岗位上工作多年,具有丰富的专业知识和实践经验。我们只要放下架子,虚心学习,就能从他们身上学到许多观察问题、分析问题和解决问题的方法和能力,学到工作中实际需要的真本领,不断提高工作业务水平,尽快实现角色转换。反之,放不下架子、自以为是的人,就很难学到真本领,角色的转换也难以完成。

(3) 善观察,勤思考,勇创新

要胜任职业角色,还需要积极开动脑筋,在工作中善于观察,勤于思考,勇于创新。只有善于观察,真正探索到职业对象的内部结构,掌握第一手资料,才能发现问题,并运用自己所学的知识努力去解决问题。只有勤于思考,在工作中才会有自己的见解,逐步培养起独立开展工作的能力,更好地承担角色责任。只有勇于创新,才能将所学的知识和技术创造性地应用于实际工作,胜任职业角色,开拓工作新局面。

(4) 乐于奉献,勇挑重担

这是完成角色转换的重要体现。我们奔赴工作岗位后,从一开始就应严格要求自己,增强自主意识,树立高度的责任意识和积极的奉献精神,爱岗敬业,不计个人得失,不计蝇头小利,任劳任怨,努力承担岗位责任,勇挑工作重担,主动适应工作环境,更好、更快地完成角色转换。

（五）享受角色扮演

踏入社会，我们都希望找到一份自己喜欢干且收入高的好工作。但事实上，绝大多数毕业生并没有这么好的运气，刚毕业的大学生做的工作往往并不是自己喜欢的工作。因此，在初入职场时，每个人都要认识到自己所从事的可能并不是自己喜欢的，或打算从事一生的工作，这是大多数人在职业生涯初期所要面对的实际情况。

但是，我们要分清楚：你喜欢不喜欢这份工作，这是一件事情；你应不应该做好这份工作和你是否有能力做好这份工作，这又是另外一件事情。我们有时候会把这两件不同的事情混在一起。“这件事我不喜欢，我就没好好干；我没好好干，上级脸色就很难看。他脸色难看我就更不喜欢，更不好好干。”最后的结局不是被辞退就是被迫辞职。有很多毕业生在刚毕业时总是不停地换工作，寻找自己喜欢的工作，却从来没有喜欢过自己正在干的工作。

职业生涯发展是从做好本职工作开始的。当一个人还没有能力做好一项工作时，他就没有资格说不喜欢。因此，走上工作岗位的毕业生，要想在工作中干出一番成绩，实现自己的人生价值，就应该从做好自己的本职工作开始，从以下几个方面去努力。

1. 在工作中培养兴趣

要做到这一点，既要有情感的投入，也要有信念的强力支持，另外还得有艺术技巧。

（1）在思想观念上，要视工作为人生的支柱。

（2）改变工作的心态和心境，干一行，爱一行；爱一行，专一行；将压力变为自己在工作中不断进取的动力。

（3）培养热爱本职工作的高度热情。

（4）深入挖掘工作中的问题，学习用辩证的观点观察问题、分析问题、解决问题，并把问题的解决当作一种艺术享受、一种乐趣。

（5）在工作中学会扬长避短，不能因为工作中出现困难而止步不前。

2. 学会科学地工作

每个人的工作都有很多内容，要使工作有条不紊，就必须学会科学地工作。

（1）有计划性。在工作安排上，按照轻重缓急做周密细致的安排，制订自己的长远计划及短期计划，切忌胸中无数。

（2）有组织性。合理地安排好自己的工作时间和速度，使其紧张而有序，繁多而不琐碎，张弛有度。

（3）有技巧性。通过不断地探索和总结，深入了解工作的特点和规律，并在把握规律的基础上采用一定的方法和技巧，以达到事半功倍的效果，切忌蛮干。

（4）养成良好习惯。习惯是影响成功的要素之一，应利用习惯来提高工作效率。良好的工作习惯包括：准时——不浪费光阴；恒心——工作始终如一；果断——不错失良机；主动——不怠慢懒惰；迅捷——迅捷而有力；勤奋——不断加强学习。

3. 发挥能力、潜力和创造力

能力是人适应生活和创造生活的一种手段，是知识的一种转化物，是人们创造财富的一种源泉。每个人都有一部分自己尚未发现的潜力，能做一些自己都意想不到的事情。在工作中，应利用自己所学的专业知识和掌握的专业技能，充分挖掘自己的潜能，发挥自己的创造力。只有这样，才能创造性地开展工作，开创工作的新局面，从而实现自己的人生价值。