



初入职场

ABC

——毕业生如何迈好职业生涯第一步

清华大学职业能力发展研究中心 组织编写



化学工业出版社



初入职场 ABC

——毕业生如何迈好职业生涯第一步

清华大学职业能力发展研究中心 组织编写



化学工业出版社

· 北京 ·

本书4章19节由浅到深,循序渐进地对高校毕业生进行进阶指导。通过初入职场、自我认知、职业认知、生涯机会评估和生涯设计来进行职业生涯规划的训练;通过写好简历、面试技巧和入职体验来完成求职的准备工作;通过职场礼仪、沟通、时间表情管理、职场谈薪理财等方面来进行职场能力的提升;通过压力、情绪的管理来正确引导高校毕业生的职场心理问题。

本书可供应届高校毕业生和职场新人参考学习。

图书在版编目(CIP)数据

初入职场ABC:毕业生如何迈好职业生涯第一步/清华大学职业能力发展研究中心组织编写. —北京:化学工业出版社, 2017. 11

ISBN 978-7-122-30719-4

I. ①初… II. ①清… III. ①大学生-职业选择-基本知识 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第243675号

责任编辑:廉 静
责任校对:边 涛

装帧设计:王晓宇

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:三河市延风印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张12 $\frac{1}{2}$ 字数221千字 2018年1月北京第1版第1次印刷

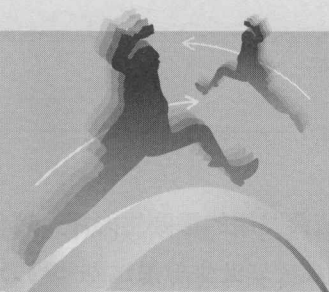
购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:46.00元

版权所有 违者必究



编写人员

主 编：孙 逊 韩 华

副主编：李红俊 杨剑锋 岳建景

编 者：（按姓氏笔画排序）

戎晓霞 刘芊驿 佟 巍 隋 青

彭泽远 臧维红 廖满媛 蔡 霞



前言 PREFACE

高校毕业生是国家宝贵的人才资源，是经济社会发展的重要生力军。近几年，我国高校毕业生数量持续快速增长，2017年全国高校毕业生总量达到795万人的历史新高。由于我国目前正处在改革发展的关键阶段，随着经济增速放缓、结构调整的深入推进，对就业的压力加大，导致高校毕业生供需不匹配的结构性矛盾突出。解决好青年就业的问题，成为全社会共同关心的大问题。党中央、国务院高度重视高校毕业生就业工作，明确要求将其摆在当前就业工作的首位。近些年，连续提出一系列政策措施，为青年就业提供有力的保障和支持。在国务院《关于印发“十三五”促进就业规划的通知》中还提出了明确要求，强化职业发展和就业指导教育，增强高校毕业生自我评估能力、职业开发能力及择业能力，切实转变就业观念。

面对新的就业形势环境，提升高校毕业生的就业能力、加强就业素质培养无疑成为了目前就业服务的首要问题。为了提升高校毕业生的就业能力，增强其就业竞争力，清华大学职业能力发展研究中心组织编写了《初入职场ABC——毕业生如何迈好职业生涯第一步》一书。内容分为4章19小节，力求由浅入深、通俗易懂，突出以下三个特点：

1. 从行业和专业的关系角度帮助高校毕业生进行求职分析。在生涯规划部分中，将正确引导高校毕业生认识自我，了解职业，运用科学的职业测评系统，探索出适合自己的职业发展道路。

2. 注重提升高校毕业生职业素养和能力。在职场准备部分，将帮助高校毕业生学习有关求职的策略，指导其成功通过面试的各个环节；对从简历的撰写到面试中考官提出的问题，以及面试中的礼仪准备等都一一做出讲解；在职场能力部分，将帮助高校毕业生对已有的职场能力进行提高和改善。

3. 从心理角度为高校毕业生介绍解压工具和方法，塑造其健康职场心态。在心理挑战部分，帮助高校毕业生建立与岗位胜任力要求所匹配的职业心理素质和阳光向上的心态，向成熟的职业人进阶。

清华大学职业能力发展研究中心是2011年由清华大学、人力资源社会保障部

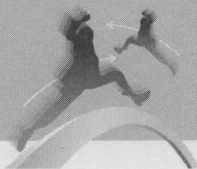
目 录

中国就业培训技术指导中心、中国就业促进会共同发起成立，以就业新领域开拓与职业新能力开发为研究主题，以为国家研究就业战略措施服务和为基层提供职业培训技术指导作为工作宗旨，在职业教育和职业能力发展领域进行理论研究与实践探索的应用型研究机构。

期望这本书能成为广大高校毕业生释疑解惑，增强信心，顺利实现就业的助手；同时，也希望广大高校毕业生能转变就业观念，自主就业和创业之路越走越宽、越走越广。

中国就业促进会会长 张小建

2017年6月于北京



目录 CONTENTS

01	第1章 生涯规划 /1	02	第2章 职场准备 /51
1.1	初入职场 /1	2.1	写好简历 /51
1.1.1	就业环境分析 /2	2.1.1	简历包含的内容 /52
1.1.2	行业变迁下的人才需求 /4	2.1.2	如何进行自我介绍 /60
1.2	自我认知 /8	2.2	面试技巧 /55
1.2.1	我是谁 /8	2.2.1	面试的种类 /55
1.2.2	为什么工作 /10	2.2.2	面试前的准备工作 /59
1.2.3	职场中的气质奥秘 /12	2.2.3	如何进行自我介绍 /60
1.2.4	常见的职业测评方法 /18	2.2.4	面试中的礼仪 /62
1.2.5	树立职业理想 /25	2.3	入职体验 /66
1.3	职业认知 /27	2.3.1	入职第一天 /66
1.3.1	你好，我的名字叫 “职业” /27	2.3.2	初涉职场的原则 /68
1.3.2	什么是好工作 /28	2.3.3	如何顺利度过试用期 /69
1.3.3	选择适合自己的职业 /30		
1.4	生涯机会评估 /32	03	第3章 职场能力 /74
1.4.1	行业现状与发展前景 /33	3.1	职场礼仪 /74
1.4.2	市场需求与能力要求 /34	3.1.1	职场上的穿衣打扮 /74
1.4.3	寻找适合自己的职业 发展方向 /37	3.1.2	职场上的待人接物 /79
1.5	生涯设计 /39	3.2	职场沟通 /83
1.5.1	你的职业目标是什么 /40	3.2.1	学会观察 /84
1.5.2	制订职业生涯目标应该 注意的问题 /42	3.2.2	学会倾听 /85
1.5.3	做好属于你的职业生涯 规划 /42	3.2.3	学会提问 /88

3.2.4	应对不同的人际沟通风格	/92
3.3	工作目标管理	/94
3.3.1	设定工作目标的原则	/94
3.3.2	从目标到行动	/97
3.3.3	制作一张甘特图	/99
3.4	时间管理	/100
3.4.1	效能达人的好习惯	/101
3.4.2	时间管理的原则	/102
3.4.3	时间管理的方法	/107
3.4.4	话说拖延症	/113
3.5	表情管理	/118
3.5.1	微笑让你出奇制胜	/118
3.5.2	读懂他人的微表情	/122
3.6	学会说话	/124
3.6.1	与同事说话	/125
3.6.2	与领导说话	/130
3.6.3	与客户说话	/134
3.6.4	职场上11个说话的禁忌	/137
3.7	职场谈薪	/139
3.7.1	在面试中谈薪	/139
3.7.2	我想要加薪	/141
3.7.3	跳槽与加薪	/148
3.8	职场理财	/151

3.8.1	千万别成穷忙族	/152
3.8.2	怎样摆脱“月光族”	/155
3.8.3	投资股票的逻辑	/159
3.8.4	懒人的基金	/163
3.8.5	用保险筑起最坚固的防护网	/166
3.8.6	投资自己	/170

04 | 第4章 心理挑战 /175

4.1	压力管理	/175
4.1.1	你的压力来源在哪	/177
4.1.2	如何应对职业倦怠	/178
4.1.3	评估可能的压力源	/180
4.1.4	压力自我检测	/181
4.2	情绪管理	/184
4.2.1	情绪是什么	/184
4.2.2	如何调节我们的情绪	/185
4.2.3	解决情绪，释放压力	/185
4.3	职场好心态	/188
4.3.1	高高兴兴上班去	/188
4.3.2	清理办公室里的坏心情	/189

参考文献	/191
------	------

第1章 生涯规划



学习目标

- 对当前就业环境、人才需求进行分析
- 认识自我，探索你所处的人生和职业发展道路
- 认识职业，了解职业的意义
- 了解气质特征与职业选择的关系
- 运用职业测评系统作出科学的选择
- 找准市场需求，了解行业现状，做好自己的职业生涯评估

1.1 初入职场

大学生就业难，众所周知，“最难就业季”“更难就业季”都是来形容大学生就业难的现状，据教育部公布的数据显示：2017年毕业生人数达到了795万，是2006年毕业生的近2倍，是2001年毕业生的近7倍。

年份	2001年	2002年	2003年	2004年	2005年	2006年	2007年	2008年	2009年
高校毕业生人数	114万	145万	212万	280万	338万	413万	495万	559万	611万
年份	2010年	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	
高校毕业生人数	631万	660万	680万	699万	727万	749万	765万	795万	

随着毕业生人数的增加，找工作的竞争也越来越激烈，如何将难变易，大学生们除了提高自身能力外，对就业形势、就业环境以及人才市场需求的了解

与分析都是不可缺少的关键内容，想要了解和发现变化中的职场趋势，并知道如何将其与自身相结合，那么本节内容将对你受益匪浅。

1.1.1 就业环境分析

就业环境是个人实现就业的外在制约条件，是指在时间和空间上以直接或间接的方式对就业起激励、约束、导向作用的主客观和社会发展因素的总和。就业环境分析，主要是对求职者就业产生影响的各种外部的客观因素进行分析，从中找到制订个人职业生涯规划的依据和理由。设计职业生涯规划一定要符合就业环境的实际状况和发展，否则会变成空中楼阁。通常情况下，社会环境、经济环境、政策环境、教育环境和市场供需环境都会对就业环境产生影响。

① 社会环境。传统文化、地区差异、家庭背景都是求职者所处的外界社会环境，也对求职者就业行为产生极大的影响。传统的就业理论和当前流行的就业意识形成了影响求职者择业的社会心理环境，比如社会时尚、家人及亲友的意见等。

a. 社会时尚。社会时尚就是在社会中流行一时的风气或风尚，在人们生活中是非常广泛的。它通常发生在人们日常生活最普遍的领域、人们参与社会接触交往活动以及社会意识形态方面，以影响人们的社会心理方式表现出来。由于时尚表现出的时髦性、时热性、时狂性等特点，人们崇尚的行为取向就会表现出社会时尚运动，这对求职者择业的影响是不可忽视的，比如大学生择业中曾经出现过的大城市热、合资企业热、公务员热、考研热等。

b. 家人及亲友的意见。由于我国传统观念的积淀，子女与父母之间依赖与被依赖、控制与被控制性较强。受其不同情况的影响，大学生在择业中的表现也是不尽相同的：有的求职者缺乏自主性，依赖于父母的经验，选择什么样的职业都由父母做主；有的求职者父母怕子女缺乏经验，生活阅历浅，控制子女的择业行为，不允许其自己做主；有的求职者父母是支持和鼓励子女主动选择，自己做主，并提供参考意见。这几种影响方式对大学生择业所产生的结果是不同的，尤其是年龄较小的求职者对父母的依赖程度或受父母控制的程度更强。也有的求职者因为家人的从业境况或能力欠缺等原因，通过较有影响的亲友做主或征求其意见，根据其认同与否来决定自己的择业去向。

② 经济环境。一个地区、一个城市在一定时期的经济状况直接影响到这一区域的就业情况。经济发展速度快、经济发达的地区和城市对大学生的吸纳和接收能力强，就业机会多，薪资水平普遍较高；反之，则意味着较少的就业

机会和较低的薪资水平。对求职者来说,求职都具有一定的区域局限性,求职行为主要发生在就学城市和较为了解的目标城市。大学生选择职业,不可避免地要受到当时的社会经济状况的影响。从整个国家范围来说,经济的发展和科学技术的进步、劳动生产率的提高、职业演化速度的加快、就业岗位的增加,都是极为相关的因素。从一个国家的区域性经济发展状况来说,由于其不平衡性,往往使经济发展速度快的地区成为大学生择业的热点。

总体来说,经济发展水平高的大中城市对大学生的吸收能力更强,在这些地方,就业机会更多,因此,地区的经济状况和发展水平决定该地区的就业状况。一般说来,沿海要好于内地,大城市好于中小城市。

③ 政策环境。政策体现着一定的导向性、调控性和约束性。求职者有自主择业的权力,用人单位有自主用工的权力,因此自主择业不是求职者的一厢情愿或随心所欲。比如大学生求职过程中除受到大学生就业政策的直接影响外,劳动人事制度中诸如人才流动、工资、公务员制度等,以及社会职业结构调整的有关政策,都会对大学生择业产生直接或间接的影响。从目前来看,就业政策以市场调节为主,即求职者在国家和学校的指导帮助下,自行与用人单位沟通,进行双向选择。双向选择是选择与被选择的关系,是双方在相互满足对方需要的基础上而达成的一种契约关系。因此,双向选择体现求职者就业中的更本质的关系。既然是契约关系,就摆脱不了政策的导向、调控和约束。挑选用人单位的劳动用工政策、吸引人才的政策,发达地区和中心城市的进入控制政策,都将对求职者择业产生重要的制约作用。就业政策既对求职者合法权益起到保护作用,同时也约束求职者的部分求职行为,而求职者具体获得哪一个职位,被哪个用人单位录用,都必须靠其自身的能力和条件,由市场来决定。

④ 教育环境。具体指个体所受教育的环境。社会上的一切教育活动都会给受教育者产生某种积极或消极的影响。一切教育形式所产生的结果,大都能反映在学生的素质以及他们的择业意识、择业行为上。

从家庭教育来看,家庭是社会的细胞,父母是儿童的第一任教师,父母的教育方式及家庭氛围对儿童的成长起着重要的作用。家庭的教育方式对子女性格、爱好、兴趣等的培养和熏陶,直接影响到其职业能力的发展。美国临床心理学家安妮·罗欧研究发现,儿童早期所受的不同养育方式的教育,影响其追求的职业类型以及在所选择的领域中可能达到的水平。

从学校教育(主要是基础教育和大学专业教育)来看,大学以前的教育是基础教育,由于高考的指挥棒作用,在一定程度上变成了一种应试教育,学生也以应试的学习方式来接受教育,造成了学生知识结构不合理,学习的主动性

不够，养成了一种依附性的学习习惯，这种结果直接影响到未来职业生涯的发展。大学阶段所受的专业教育直接制约着学生职业适应的范围。如果大学生所学的专业面较窄，其职业适应的范围就小；反之，职业适应的范围就相对宽广。

⑤ 市场供需环境。近年来，劳动力供需总量矛盾和结构性矛盾突出。在总量矛盾始终未减的情况下，劳动力供给过剩与供给不足并存，求职者找不到合适工作与企业招不到合适员工等结构性矛盾愈演愈烈。由于劳动力市场并不健全，形成劳动力市场信息不匹配、劳动力供需双方信息不对称以及地理障碍的特点。一方面，增加了就业者职业搜寻成本；另一方面，在劳动力市场未充分发育的前提下，劳动力市场机制不能充分发挥优化配置劳动力的职能，造成劳动力市场“失灵”。此外，加上教育体制问题、高校专业设置等因素，加剧了就业结构性矛盾。

1.1.2 行业变迁下的人才需求

随着经济发展和社会进步，各行各业从结构到环境、从职业内容到职业类型，都发生了巨大的变化，有些行业在逐渐退出人们的视野，有些行业在冉冉升起，与此同时是全新的职业类别和名称在不断地诞生。

① 行业演变与职业发展。经济、社会文化和科学技术的发展直接促使产业结构和行业结构变迁速度加快，如工业革命时期，纺织行业是当时的主要工业行业，直到20世纪，钢铁和建筑行业才开始超过纺织行业。而电子、计算机行业从产生到发展成为当今社会的一个主要行业，仅用了短短十几年时间。产业结构和行业结构的变迁加速后，职业的结构、数量和分布状况的变迁也更加频繁。我国的人事管理机构根据全国各类专业协会的有关统计资料，对我国未来职业发展以及急需人才进行了分析和预测。分析结果认为，我国未来社会的主导职业包括：会计、计算机、软件开发、环保、健康与保健医药、咨询服务、保险、法律、老年医学、服务、公关与服务、市场营销、生命科学、咨询与社会工作、旅游管理与服务、人力资源管理等十六个行业。

② 层出不穷的职业新面貌。在行业演变的潮流中，职业结构调整的频率越来越紧凑、越来越加快，老行当已经渐行渐远，曾几何时，粮油票证管理员、物资供应员、蔬菜作价员等与计划经济紧密相连的工种，在市场经济大潮的冲击下已无迹可循；裱棚工、抄写工、烧水工、掏粪工、送煤工、铅字排版工等老行当，亦已成为人们记忆中模糊的风景。新职业已风生水起，如会展策划师、景观设计师、芳香保健师、宠物健康护理员、牛肉分级员、计算机乐谱制作师等新行当，名正言顺地加入了职业正规军。这些新职业主要分为两种

情况：一是全新职业，就是随社会经济发展和技术进步而形成的新的社会群体性工作；二是更新职业，是指原有职业内涵因技术更新产生较大变化，从业方式与原有职业相比已发生质的变化。新职业不仅仅记录了职场发展的轨迹和程度，而且在更宏观的背景下折射出时代风云和社会变迁。

职业内涵的变化反映了经济的发展和生活水平的提高。职业称呼的改变，也反映了人们对生活质量的要求越来越高。如“理发员”变成了“美发师”，“厨师”变成“烹饪师”“营养师”，“保姆”变成“家政服务员”“育婴师”等。从“炊事员”到“烹饪师”再到“营养师”，这样的变化表明，社会生活质量已经从单纯追求温饱过渡到既要吃得好还要讲究营养搭配的阶段。

③ 适应职业形势发展的人才素质要求

——**职业道德素质**。作为影响企业未来的人才，首先应以诚信为本，这是对企业人才最基本的职业道德素质要求。职业道德素质可以说是企业人才最重要的素质之一，职业道德已经成为越来越多的企业最为看重的人才素质。

——**专业技术素质**。企业人才的专业技术素质是形成企业竞争力的源泉之一。一个企业不仅需要高精尖的人才，更离不开大批的具有核心专长与技能的人才。

——**人际交往素质**。21世纪是一个追求双赢的时代。世界经济的发展，社会分工越来越细化，需要人才有较强的人际协调素质和沟通素质，相互理解和支持，在工作中与领导、同事以及客户实现有效的沟通，才能达到企业共同的目标。

——**良好文化素质**。企业人才如果具备良好的文化素质，就会加快对企业文化的认同感，与企业战略协调一致。企业文化以提高人才的素质为核心，不断引导员工加强文化修养，升华自己的人格，培养敬业精神、自律意识和责任感。

——**更新知识素质**。知识经济时代是知识爆炸的时代，知识更新的速度越来越快，企业内培训是企业 and 人才学习的主要方式，也是改进人才岗位胜任能力和提高企业绩效的重要手段。



小贴士

未来10年最有前景的十大职业

每个职业都有各自的优劣势，因此要综合考虑行业前景、承受压力、福利待遇、上升空间及入职门槛等各种因素，在此列举了国内未来10年

最有前景的十大高薪职业，供大家参考。

互联网服务人员：互联网是个瞬息万变的大行业，不同于行业的热门程度往往与所在行业的垄断程度、发展速度和从业公司数量有关，目前较为热门的有电商、视频、搜索等。从技术人员的专业技能来看，目前除了.net、c#等过时的技术外，其他方向的技能，包括PHP、java、PM，尤其是Android、IOS语言的平台开发，往往都能有较多的从业选择。比如大数据开发、云计算、搜索、移动互联网等热门领域都有大量的高薪工作需求。

网络营销师：据有关统计数字表明，目前我国有大部分企业已加入互联网，并涉及网络营销，其中以计算机行业、通讯行业、金融行业较为普遍，计算机行业占34%，通讯行业占23%，金融行业占11%，其他占32%。在这个科技时代，网络营销师已经成为了时代进步中不可缺少的人才。现今市场上网络营销人才几乎没有后备人才，如果不能继续培养大批人才，可能会诱发某些电商企业的发展停滞，因此网络营销人才就变得非常受青睐。

生物医药研发师：随着医药行业的不断发展，各国都在不断加强本国的医药研发产业建设，不断探索新方向和新模式。当前，我国生物医药正逐渐向国际化发展，生物医药研发支出在全球所占比重5年间增长率达到32.8%。医药师人才的培养更加受关注，这就使得生物医药的研发人员成了近年来医药领域的香饽饽。

理财规划师：资料显示，中国个人理财市场将不断增长，并且以每年10%~20%的速度增长。目前，一方面社会对金融理财的需求非常急迫，市场需求潜力巨大；另一方面，理财产品明显捉襟见肘。专家预计，我国理财规划师的缺口为20万人，未来5~10年，理财规划师将成为国内最具有吸引力的职业。

律师：随着市场经济和全球贸易的迅猛发展，包括中国在内的世界各国都在尽力实施专利战略，以适应日益激烈的国际竞争。在这样的竞争格局下，中国企业在践行全球战略过程中所面对的海外商标侵权、专利侵权、销售产品侵权、参展侵权及委托加工出口产品侵权等风险将会不可避免地持续加剧，而相关企业聘请专业涉外知识产权律师担任常年法律顾问或代理诉讼的需求也会随之渐趋增长。

信息安全分析师：随着国家对信息安全问题重视程度的不断升级，云计算、移动互联网、大数据、移动支付等领域的应用信息安全逐渐成为市

场的主要发展方向,只有采用国产信息化产品才能从根本上确保信息化基础设施的安全。由此兴起的去IOE化和去IOH化等抵制国外产品的自发行为,使得我国信息安全产业获得快速发展,从而也推动行业人才的需求。

文学作家:随着互联网的飞速发展,中国正在空前地迈向一个信息时代。新媒体技术催化了流行文学传播的速度及广度,而网络、手机、数据库技术的不断发展和广泛应用,也在传统刊物投稿或纸质出版的基础上为各类型的码字爱好者们提供了更多样的发展机遇及发展渠道。

酒店高级管理人员:近年来,国际人才市场上酒店管理人才出现供不应求的现象,酒店管理专业是全球十大热门行业之一。目前,中国是世界第四大旅游目的国,也是世界第六大旅游消费国,中国旅游业的快速发展对旅游管理人才提出了更大的需求和更高的标准,对酒店管理留学人才的迫切需求开始凸显。

心理咨询师:作为高知识含量的职业,心理咨询师行业一直存在很大缺口。据统计,全国学习或接受心理咨询师培训的人数约为100万人,只有不到5%从事心理咨询工作。在上海,每年有1500人参加国家二级、三级心理咨询师专业培训,总计已有2.5万人取得了国家心理咨询职业证书。但与巨大的心理咨询服务需求相比,合格的专业人员和机构仍严重匮乏。

公共营养师:营养学是一门学问,专门研究营养搭配、营养互补和营养平衡等。如何做到科学合理调配饮食以促进身体健康,减少各种慢性疾病的发生是目前摆在我们面前的实际问题,我国是营养不良问题比较严重和复杂的国家,而营养师是应社会、市场的需要而产生的职业技能人才。(内容来源:搜狐教育)

本节小结

初入职场,对就业还很懵懂,不妨先从了解就业环境、行业特点、职业发展和人才需求入手,只有真正认清市场,了解企业需求,才能找准自己的职业定位。同时还要具备适应职场变化的能力,越来越多的职业都是被新创造出来的,因此,当你无法使你的教育和培训背景与你将面临的职业变化完全吻合时,唯有不断地拓宽自己的学习能力,才可应对变化万千的就业市场。同学们,时刻做好准备吧!

1.2 自我认知

一位哲人曾经说：“这个世界上最需要了解自己的就是自己，最难了解的也是自己。”所以，人生是实现自我的过程，是不断地认识自我、设计自我和完善自我的过程，最为重要的是要充分了解潜在、真实的自我，只有认清自我，才能对自己的人生做出正确的选择。

1.2.1 我是谁

最近微信朋友圈里流传着《30岁成为清华最年轻的博导，37岁攻克50年不解的科学难题，她是颜宁》的文章，年轻的女科学家句句经典，其中有几句话印象特别深刻，“无论你选择做什么，最重要的是，这是经过思考，你独立的选择，你不是屈服于家庭的压力，屈服于社会的压力，希望每个人要勇敢，要遵从你的内心，认真去想一想你到底想要什么。所以好好地分析自己一下，了解你自己，勇敢地做你自己。”但是现实生活中有多少人能清楚地认识自己、评估自己呢？又有多少人能清楚地知道“我是谁”这个问题的答案呢？《老子》中有句哲言：“知人者智也，自知者明也”，自知之明指了解自己的情况，并对自己有正确的估计。人贵有自知，只有明确认知自己，个体才能量身选择一份合适的职业，才能根据自身的发展变化不断修正职业生涯规划，才能指导并从事自己愿意做、喜欢做、有能力做、适合做的工作。

认识最真实的自我，发现职业兴趣

记得小时候，总有大人喜欢问我们，“长大想要做什么呀？”，“要当科学家”“要当明星”“要当作家”“要当画家”……但是随着年龄的增长，大多数人都已淡忘了当时的儿语，因为理想太丰满，现实太骨感，再说小时候只是凭感觉随口一说，有几个是懂得深思熟虑。长大后，每个人都有了自我成熟的价值观念，有了自己的兴趣爱好，而且各有所长。此时如果有人再问我们“想要做什么？”，我想每个人都不会像儿时回答的那么干脆利索了，因为早已经过了童言无忌的年龄。我们需要自我用心感受、体验最真实的自己，勇敢的选择自己最想要做的工作。一个人只有选择自己最感兴趣、最能发挥自己特长的工作，才能更好地成就一番事业，因为兴趣是最好的老师。比尔盖茨因为从事自己喜欢的软件事业，成为了全球的首富；贝克汉姆因为对足球的热爱，成为世界体坛上最耀眼的明星；刘谦从小热爱魔术，最终成为世界知名的魔术师……

然而身边也不乏这样的朋友，不知道自己的兴趣爱好是什么，也不清楚有什么特长，人生没有目标，一直生活在迷茫之中。像这样的朋友，首先你要做一个有心之人，在实际生活中善于观察自己、发现自己、认识自己，不断地了解自己能干什么，不能干什么，可以做好什么，如此才能扬长避短，尽快找到自己的工作方向。只要对自己有足够耐心与信心，相信一定可以找到令你满意的，并与之匹配的工作。当自己的兴趣爱好与从事的工作相一致时，你一定会工作得兴致勃勃、如鱼得水，即使困难重重，也将百折不挠、勇往直前，你一定会是一位幸福的职场达人。

挖掘职业能力和潜力

当然，不是所有有兴趣的事情都能成为职业，还要具备从事这份职业的能力。能力是在完成一项任务时所表现出来的能力，往往是顺利达成目标的必要条件。假如在工作中能够充分发挥自己的能力，个体将会收获成就感，从而提升自己的工作动机。

能力可以分为硬能力和软能力。硬能力主要包括知识、技能和天赋三个要素。知识就是我们知道和理解的东西，评价标准是知识的广度和深度；技能是我们能操作和完成的技术，评价标准是操作的熟练程度；天赋就是天分，内化了的技能，在某些的事物或领域具备天生擅长的能力或者天生执念。软能力是指创新、沟通、团队合作及解决问题等的能力，比如能够与人和谐相处，能够准确地了解老板的意图，能协调好各部门之间的关系，能灵活顺利完成多人合作的工作，能变换思考角度办成别人办不成的事等。对于还没有找到工作的你来说，不妨先把自我效能、情绪管理、时间管理、有效沟通、自信演讲、创新思维等软能力培养起来，形成了职场核心竞争力，这才是你职场的制胜法宝。

做好职业定位，不好高骛远，也不妄自菲薄

在我们清楚了自己的兴趣与能力之后，接下来就开始要对自己从事的职业定位了。虽然行行出状元，但是总是想找个各方面都令自己满意的工作，先就业？还是先创业？形形色色的问题，困扰着职场新人。你不妨先问问自己几个问题：

问题1.我想往哪条路线发展？比如有个朋友从小喜欢画画，在绘画方面很有天赋，他自然是想往绘画的这条路上发展，他最终的梦想可能要成为知名画家。

问题2.我适合往哪条路线发展？“梦想还是要有的，万一实现了呢？”，可是面对生活的现实，这位朋友也许不可能一步到位成为画家。他需要先维持正常生活，需要从事一份职业，同时继续坚持进修学习，不断提高自己专业水