

21

世纪高职高专规划教材·公共基础课系列

高职院校学生职业

发展案例

精选

黄坚 主编

张美莹 副主编



清华大学出版社

21

世纪高职高专规划教材·公共基础课系列

高职院校学生职业

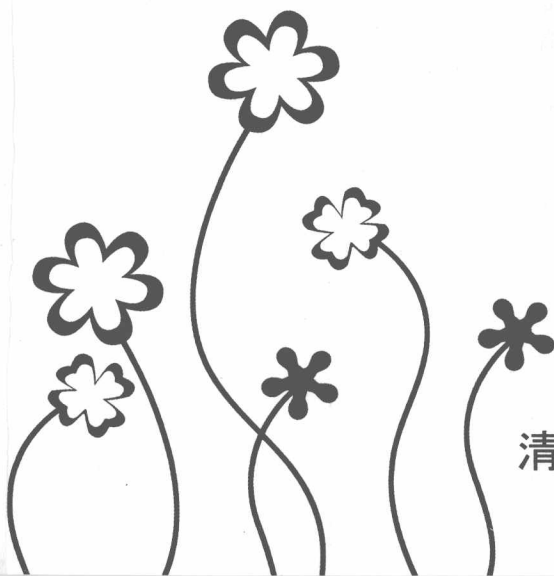
发展案例

精选

黄坚 主编

张美莹 副主编

清华大学出版社
北京



内 容 简 介

本书根据教育部关于“大学生职业发展与就业指导课程教学要求”,结合高职院校学生学习成长、职业发展的实际,围绕“职业规划、顶岗实习、就业成长”三个部分组织案例,真实呈现高职学生的成长历程。

本书是与《大学生职业发展与素质训练教程》配套使用的辅助教材,主体框架与之保持一致。本书侧重收集在校大学生学习、生活中的片断和体会,配上专业老师的剖析点拨,可供学生课堂讨论和课后阅读之用。“身边的例子”更容易引起共鸣,更能让同学们觉得“可信”、“可学”,从而唤起其强烈、自觉的规划意识和成才意识。

本书的适应读者群体为高职高专院校大学生、大学生职业发展与就业指导课程教师、辅导员、就业指导工作人员等。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

高职院校学生职业发展案例精选/黄坚主编. —北京:清华大学出版社,2010.9

(21世纪高职高专规划教材.公共基础课系列)

ISBN 978-7-302-23729-7

I. ①高… II. ①黄… III. ①大学生—职业选择—案例—高等学校:技术学校—教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 166955 号

责任编辑:朱怀永

责任校对:刘 静

责任印制:孟凡玉

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京密云胶印厂

装 订 者:北京市密云县京文制本装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:10 字 数:147 千字

版 次:2010 年 9 月第 1 版 印 次:2010 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1~5000

定 价:16.00 元

产品编号:040041-01

高职院校学生职业发展案例精选

编 委 会

主 编：黄 坚

副 主 编：张美莹

编委成员：谭喜庆 涂金基

前言

FOREWORD

大学生活真的是那么空虚、无聊？职业规划只是纸上谈兵吗？“顶岗实习”只是充当“苦力”？求职就业只能听天由命？我身边的同学、或者师兄师姐们有没有这样的困惑呢，他们又是如何应对的？……如此种种问题，是否时时在你的脑海浮现？你手中的这本书就是要向你讲述“师兄师姐”的故事，让我们一起开启“师兄师姐”们留下的这份宝贵的财富！

自《大学生职业发展与素质训练教程》出版以来，通过教学实践反馈，我们深切地感受到同学们对职业生涯规划的关注，对提升职业素养的渴求，对就业发展的迷茫。他们需要更多真实的个案、榜样的示范引导。值《大学生职业发展与素质训练教程》再版之机，我们精心策划编写了这本案例集。

本书是与《大学生职业发展与素质训练教程》配套使用的辅助教材，主体框架与之保持一致。包含三个篇章，分别为职业规划、顶岗实习、就业成长。上篇为职业规划篇，其中分享了近几年来，10位同学在校期间积极开展个人职业规划的故事，我们从中可以了解他们职业规划的历程和职业规划给他们带来的影响；中篇为顶岗实习篇，如实记录了15位同学在“工学结合”顶岗实习过程中的过程和体会，通过他们我们可以看到职业素质对于走向工作的重要性和如何在顶岗实习中不断提升自身的职业素质；下篇为就业成长篇，记载了学院近两年毕业生中10位校友的就业故事，真实反映了近年来高职院校学生就业的情况，以期对在校学生面对就业，转变就业心态，提升就业能力有一些积极的启示！

透过这些真实故事，我们可以反思、可以借鉴，在未来的学习生涯和职业生涯里，乐观面对困境挫折，积极主动把握机会，创造属于

自己的职业天空。

本套教材(含主教材、案例集)均由江门职业技术学院黄坚任主编,负责顶层设计并总体构思。本案例集由张美莹任副主编并负责全书统稿,以及上篇的收集整理。中篇和下篇由江门职业技术学院辅导员和相关老师收集整理,由谭喜庆、涂金基分别进行修改。

在本书的编写过程中,江门职业技术学院领导和同事给予了大力的支持和帮助;选编案例中的35位同学在学习、工作之余也付出了大量的时间和精力配合本书的编写并提供了照片;清华大学出版社的相关同志也为本书的出版付出了辛勤的劳动。在此,一并表示衷心的感谢!

限于时间和编者水平,本书所呈现的个案可能还不够“精”,分析可能还不够“准”,请各位专家、读者不吝赐教,提出宝贵意见,以期在进一步修订中给予改正。

编 者

2010年6月

目录

CONTENTS

上篇 职业规划

成长,与职业规划同行——郑天寿	3
风雨彩虹,奋进人生——杨勇	9
人生之路,何去何从——廖泽强	14
规划的旅途本身就是收获——林洁	20
阳光心态,迈向未来——李爽	26
坚守自己的梦想——张超群	33
坚持就是胜利——张晓丽	42
思想决定出路——陈学儒	47
为梦想准备——杨馥铭	52
职业规划,给梦想插上腾飞的翅膀——梁娟	56

中篇 顶岗实习

学会在新环境中生存与成长——岑希乐	63
实习的酸甜苦辣——陈东梅	67
在付出中感受幸福——陈健珍	70
实践出真知,学到能致用——罗亚鹏	74
在育苗中育己——林映娜	77
我和“顶岗实习”共成长——吕永生	80

精彩人生从实习开始——范金锋	83
顶岗实习,就业桥梁——詹双和	86
有付出就会有收获——劳彩珠	89
将室内设计进行到底——罗婕云	93
实习生活中的蜕变之美——肖燕萍	97
且行且学——王志伟	100
感悟实习生活 品尝百味人生——蔡伟川	104
实习让我离梦想更近——曹芬	107
原来自己的潜力这么大——黄颖慧	110

下篇 就业成长

努力进取,实现自我——记校友尹芳玲	117
一步领先,步步领先——记校友李永迪	120
昔日职场菜鸟,今日动漫先锋——记校友陈煜科	124
爱厂如家、敬业爱岗的好调度员——记校友赖国雄	127
人生从“归零”的心态开始——记校友何高建	131
勇往直前——记校友曾晓娴	134
不求尽善尽美,但求问心无愧——记校友蔡晓	138
性格决定命运——记校友赵丽莎	141
志存高远磨砺成长,服务社会立业成才——记校友陈启绪	145
一分耕耘,一分收获——记校友黄珊瑚	149

上篇

职业规划

一个刚刚步入大学，青涩的我们，经过三年的学习和历练后，可能会发展成为综合素质全面、职业能力突出的职业人；也可能成为庸庸碌碌、混沌迷茫、无法就业的待业人。

如何度过我们的大学生涯，更好地面对未来的人生发展？

职业规划教育进入高等院校以来，为许许多多学子带来一种新的成长的理念，通过职业发展课程、职业规划大赛和咨询辅导，使得同学们掌握了科学规划和决策的方法，提供了实践成长的平台。一些同学在职业规划的过程中，更好地认识了自己，找到了职业发展的方向，制定了大学的成长计划，积极开展社会实践；还有一部分同学，按照他们的职业规划，成功地走向较适合自身发展的工作岗位。

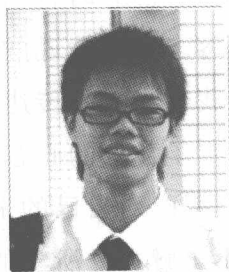
上篇汇集了近几年来在校期间积极开展个人职业规划的10位同学的故事，并进行了启示性点评，我们有理由相信：早规划、早立志、早成功！

成长，与职业规划同行

——郑天寿

专业：应用化工技术。

职业规划感言：高的职位、高的薪水都不是靠纸上的精心规划设计出来的，但一份属于自己的职业生涯规划会指导自己在职业道路上走得更好！



我喜欢这样说：“来到江门职业技术学院你是幸运的，而在学院进行职业生涯规划你将是更幸运的。”这句话源于后来在学院第二届职业生涯规划大赛开幕式上我的总结发言。

当时我调侃性地说：以前一个毕业了师兄对我说过这样一段话，“曾经有一段美好的大学生活摆在我面前，可我没有珍惜，等到虚度后才追悔莫及，人世间最痛苦的事莫过于此！如果上天能够再给我一次上大学的机会，我会对大学生生活说三个字——规划它”。当时篡改周星驰的这段台词是希望我的发言不至于那么沉闷。然而在毕业后再体会这段话，便意味不同，至少我可以说，我十分幸运地参加了学院的大学生职业生涯规划大赛。

提起我的职业生涯规划，请允许我要将感谢的人写在前面，很久没有联系但依然犹在身边的萧丽容老师和李辉强老师，两位老师是我进入大学后的启蒙老师，亦是我职业生涯规划的指导老师，学校里面有很多很多好老师，而或许你身边就有这么一位。

初生牛犊 懵懂人生

回想 2007 年青涩的我还为自己的职业生涯规划书而沾沾自喜,当我再次打开我的职业生涯规划书,我才发现原来我的规划书是如此的普通、简陋,也许能回头看过去稚嫩的自己,这也算是一种进步吧!

2006 年我刚来到江门职业技术学院求学时,周围的一切都是陌生的,当然包括自己的将来。那时对自己的未来无任何期许,无任何想法。每天都围绕着课堂、宿舍、饭堂、电脑运转,老师说做什么就做什么。也很难回忆第一次听到“职业规划”时自己的感受,也许当时真没什么感受。但印象最深的应该是萧丽容老师跟我说的话:规划要现实,不要好高骛远,要能投身基础,从低做起。我想当时她传达的思想有着指导性的作用,也为我一开始做职业生涯规划奠定了良好的心态。也许现在依然有很多刚刚进入学院不久的同学和那时的我一样,对自己的未来依然懵懂,并不了解自己的长处、短处,没有明确的目标,不了解自己所学的专业,不了解就业的形势……我最想给大家的建议是:试着去做属于自己的职业生涯规划,并且在课余可能的时间内和利用寒暑假的时间开始不断地去实习,了解不同类型的工作,认识不同的人,了解自己喜欢什么样的工作,适合什么样的工作。这样,到了毕业真正找工作的时候,才不至于迷茫或盲目。

挚友同行 并肩准备

也许是个性使然,好表现的性格让我获得了更多机会,也获得了参加职业生涯规划比赛的机会。2007 年作为材料技术系的学生干部,我和杨勇担任着代表材料系参加学院职业生涯规划大赛的光荣使命,为材料系而战是我们当时参加比赛的动机。

在刚开始接触职业生涯规划的那段时间,先是上网了解什么是职业规划、如何进行规划;然后翻阅历届广东省获奖的优秀规划书。而很快暑假的来临,我和杨勇约定一起留在学校一边打工一边做职业生涯规划。然而找一份暑期工作也并非容易之事,我们两人顶着炎炎的烈日骑着自行车转遍了整个潮连岛,却找不到工作,这确实给了我们不小的打击,那时最大的感受是找一

份暑期工作是如此的艰难,感受着社会是如此的现实和残酷。终于,在我们一再地坚持下,有一间网吧有招聘,但面试结束时,老板却说只要一个人,谁去由我们自己决定。面对这个事实,我们心里百般滋味,不知如何是好!最后我们决定用一枚硬币决定谁去谁留,在我们参加职业生涯规划的比赛上,杨勇分享了这个“一枚硬币”的故事,感动了很多。

我想成长的道路上也许是孤独的,但有同伴前行会增强自己的信心和勇气。在暑假的那段时间,我们并不了解学院有多少人参加职业生涯规划大赛,但材料系只有我和杨勇两人,我们彼此虽然是对手,但我们心里清楚知道这不是一场个人的比赛,在成长的道路上彼此交流、互相鼓舞让我们成长得更快。酷夏的暑假,我们白天打工,晚上撰写职业规划书,虽然累,但却值得!因为留下许多美好的记忆。很怀念那时候我们一起在路边的大排档炒一个菜然后狂吃五六碗饭;很怀念在深夜寂静无人的校道上,畅谈着我们自己的将来,畅谈着自己的理想,想起来真是意气风发!

现实与理想 放弃与坚持

然而风云突变,在暑假过半,我打工的私企因经营不善倒闭了,而我也没有了经济收入,最后便放弃了边打工边做职业规划的计划,回了家。在后来才明白放弃是如此轻易,而坚持是如此困难!回家后的一段时间里我并没有继续做职业生涯规划。还是萧丽容老师和杨勇一直对我的激励和帮助,我才能坚持在截止交参赛作品的期限最后一夜把规划书完成。后来自己的作品得了奖,我心里面有一种很诧异又很感慨的感觉。诧异是因为自己的作品是在截止时间最后的一刻交上去的;而感慨是自己经历了坚持—放弃—再坚持的波折。我深深地体会到了坚持的不易和伟大。不仅是在职业生涯规划书的撰写上需要坚持,在自己真正的职业生涯道路上更需要坚持。坚持,是一个过程,一个持续的过程。正所谓:不积跬步,无以至千里;不积小流,无以成江海。

大道理,当然说的容易,每个人也都懂,但是能够真正“坚持”下来的人却很少。例如,在我参加的广东省第四届职业生涯规划大赛中,整个广东省约有36万名在校学生报名参赛,最后也仅有3万余名学生提交了参赛作品,最终只

有 81 位选手入围参加省决赛。我很庆幸,坚持让我脱离了那 33 万人,而成为最后的 81 人中的一个。也许在我们漫长的人生道路中,不会一直平坦,也不会一直坎坷不平,重要的是我们有自己的目标,并且坚持不懈地去追求它、去实现它,决不因为一次次的失败和困难而放弃自己所追求的目标。我们只要坚持下去,不懈地努力,量变最终会成为质变,我们一定会成功!

品味规划 享受职业

当时撰写职业生涯规划书,其目的就是为了参加比赛,拿奖。职业生涯规划对自己将来的职业发展是否有作用,其实那时自己并不清楚。对于自己规划的“毕业—技术员—车间主任”的职业发展路线,主要是基于对自己各个方面的分析和“投身基层”的倡导理念所制定的。那时心想以后会不会成为车间主任,天知道!! 不过在写规划书时,了解更多的是对自己的认知和行业相关的信息。在参加比赛过程中,获得了许多参赛经验,对自身胆识也有很好的锻炼。对于我能获奖,我想应该是偶然中的必然吧。偶然是因为在比赛时,只有我使用了背景音乐,“深情的话语”感动了评委和观众,这应算是一种比赛技巧吧。而必然则是我代表着很多愿意投身基层的学子,这部分人应该看到光明。

在大学的三年里,我始终保持着一个习惯,那就是敢于第一个举手。在课堂上、在讲座上、交流会上,只要有会举手提问我一定是第一个。这个第一个给我带了很多收获,包括为我赢得了一个实习和工作的机会。在一次交流会上,我认识了现在的老板——广东千色花化工有限公司的董事长黄达昌先生,之后我便来到了千色花实习和工作。

四年后的今天,再回头看看我走过的路,我并没有完全按照自己所规划的职业道路行走,而是根据实际情况不断地进行着评估和调整,在前进的道路上职业生涯规划一直伴随着我。现在我对职业生涯规划有了新的理解:职业生涯规划不仅仅是对自己未来的职业有所规划,它更是一种职业发展的指导,一种精神的指引。快毕业时,我对未来充满着希望,想象着毕业后自己能够如何如何的高就,而在现实的工作中,慢慢地发现自己犹如陷入了泥潭,很无奈,很艰难。转身看看身边的同学,也面临着理想和现实的差距,感觉不如意,因此

很多人经常换工作、频繁跳槽。最典型的是有个专业,七十多个毕业生在同一家公司工作,而最后只剩下两三个人。如果缺少职业规划的思想,不清楚自己职业道路,不清楚自己前进方向的人,容易迷失自己,容易受到外在因素的影响。如遇到挫折、工资过低、工作辛苦、与同事有人际关系处理不好等问题,便会轻易离职,周而复始最后陷入恶性循环中。在职业的道路上,我也有过挫折,有过无奈,想过放弃,有过逃避。因为对职业发展有过较深刻的思考,当我在面临困惑和困境时,还是选择了坚持。所以我更坚信进行职业生涯规划是一种必然需要,是自己职业道路的需要,更是自己职业心理调整的需要;它让我更加了解自己,更加清楚自己的需要,看清楚外在的环境,更加明确自己前进的方向;使自己更加谨慎地看待自己职业道路的每一步,走好职业道路的每一步。

也许有的人很勤奋、很努力,但未必成功,为何?我想一个人的时间、能力是有限的,假如事事勤奋、处处勤奋,我想他的勤奋是不够的。这就像在大学里,有很多知识、很多东西可以学习,但是在学校的时间只有三四年,不可能什么都学。所以我们需要进行规划,需要使自己目标更具体、更有方向更清晰。这样,我们才不至于事倍功半。职业生涯规划指引我们在有限的时间、有限的条件中找到最适合自己的职业。记住:要有目标、有方向、有选择,然后去努力、去奋斗!

职业生涯规划要与灵活变通相互结合,要服从于现实的实际需求。要在职场上“出人头地”,规划只是一个奋斗的方向,关键点在于自身的条件和对机会的把握,特别是行动和付出,因为一切好的结果都是通过实践做出来的。对于大学生来讲,有了职业规划,未必就会实现心中理想;没有职业规划,未必就没有将来。但是我相信,对于任何一个充满理想和朝气的年轻人,只要他为自己的志向不断做准备,他一定会赢得未来。

启示:

职业初期每个人都会遇到不同的问题,正如天寿所言“遇到挫折、工资过低、工作辛苦、与同事有人际关系处理不好等问题,便会轻易离职。”他也想过放弃和逃避,但最终还是选择了坚持。因为经过职业规划的探索,使他深入了解了自己的优势和劣势,清楚地知道自己的发展方向。

作为一个广东省第四届职业规划大赛十佳之星、学院职业规划大赛十佳获得者,他没有被光环笼罩,职业规划的观念一点一滴地渗透到他的学习、生活和工作中,他从一个单纯的为系部、学院的荣誉和责任而开展职业规划的在校学生,发展成为可以相对冷静地面对职业初期的发展困惑,顺利度过职业适应期的职业人,他在身体力行的践行着自己的职业生涯规划。

收集整理人:张美莹

风雨彩虹，奋进人生

——杨 勇

专业：染整技术。

职业规划感言：掌声、荣誉、鲜花，很快将会成为过去，参加比赛的艰辛历程将会使我们受益终生！



第一次接触“职业生涯规划”是在2007年4月，当时我的辅导员是萧丽容老师。听萧老师说，“职业生涯规划”是一个很大的“工程”，学生很难做出一份完整的“人生规划设计”，更令我激动的是还听说获得学院前三名的选手可以代表学院参加广东省总决赛。当时我就在想，如果我能够参加比赛获得学院前三名，代表我们学院去省里和其他院校的选手相互交流和学习该有多好啊！怀揣着这个美好的愿望，我开始了人生的第一次职业生涯规划设计。

一枚硬币 两种选择

为了有一个良好的环境进行职业生涯规划，我决定暑假留校。与我志同道合的郑天寿也不约而同的留下来啦！我们约定一起找份“暑假工”，边做兼职边做“职业规划设计书”。暑假放假的第一天，我们便开始找“暑假工”，以配合我们“职业规划设计书”的书写。记得那一天，我们从早到晚，骑着自行车，绕着潮连岛“地毯式”找工作，连车间杂工的机会也没有放过。结果，第一天毫无收获，我