

职业入门与发展 Career Guide & Development

中国科协青少年科技中心 编

编委会

主任：单长勇

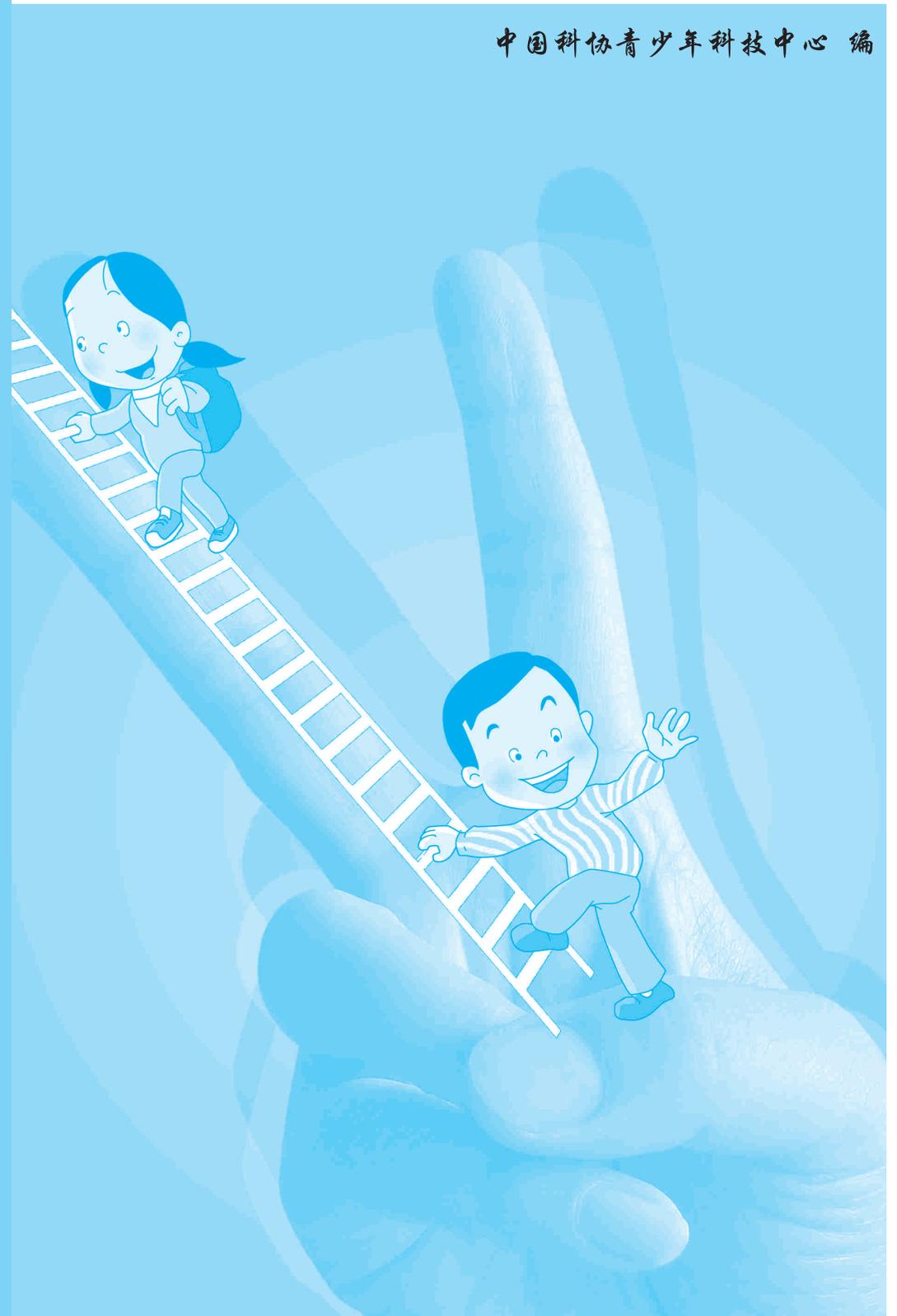
副主任：郭世安 吴安民 石 瑒
齐宪代 张 瑾

主 编：姜景一

副主编：孟妍红

编 委（按姓氏笔画排序）：

王文娴	王 赏	邓先丽
叶一粟	张莉莉	张 燕
李 珍	李 杰	李 晓
季士治	杨建伟	梁红霞
韩彦龙	曾 箐	



据统计，目前中国15~30岁农村人口中有62%在城镇地区工作，这些青年人和国内流动人口所面临的挑战紧密交织在一起。欠发达地区的青年人大多数是在完成九年义务教育之后开始流动迁徙到外地生活工作，也有一些青少年会辍学而过早的步入社会，这种情况给他们带来了直接的风险，有可能对他们获得体面的工作、足够的安全和保护、个人健康和家庭生活产生终生的负面影响。从另一方面来看，每一个人成长过程中都会经历从学校到社会的转变。对于农村地区的青少年，这个挑战性的问题会被更早提出来。一旦面临走向社会，需要学习的有关生活、就业和个人发展方面的技能和知识会比学校普通的学科学习更加复杂和多变。因此，为青少年流动人口提供适当内容和形式的教育，帮助他们抓住人生的机遇，做出适合的选择，更加成功的改善自己的生活和提高自己的社会地位已成为当今社会一个亟待解决的现实问题，也是给教育工作者的挑战。

在这样的现实背景下，中国科协同联合国儿童基金会合作，参与了联合国千年发展基金支持的“保护和促进中国弱势流动人口权利”的联合项目。这是一个由多个联合国机构、中国的政府部门、社会组织共同实施的项目，旨在为弱势青年流动人口提供社会支持，使他们更好地获得教育发展、社会服务和权

益保护。基于多年在农村校外青少年非正规教育领域中的工作经验，并在湖南、陕西、天津和河北等地进行的农村青年流动人口就业及培训需求问题调研，我们组织专家开发完成《走向社会□生活·就业·发展》青少年非正规教育课程，希望通过课程的推广，改善青年流动人口获得非正规教育的机会，防止过早进入劳动力大军。

整个项目经过近三年的工作，在很多合作机构的支持和帮助下，这套课程终于完成。由于编者的水平所限，课程所提供的内容还不能完全满足青少年生存、工作、应对社会的各种需求，其中还有很多缺憾和不足。我们认为随着课程的推广使用，其中的内容肯定需要不断完善。我们希望课程的推出能够带动更多的机构加入，带动对流动青少年的教育投入，用教育的形式支持、帮助欠发达地区的青少年顺利完成从学校到工作阶段的转变，提高他们对工作和社会生活的认识和适应，成为家庭、社区和社会中积极的建设力量。

中国科协青少年科技中心

2011年9月

职业入门与发展

每一个青少年都蕴含着多方面的发展潜能，因此，在这样的一个年龄段，选择一项职业可能要比找到一份工作更为重要。特别是伴随着社会变化的节奏加快，一个重视未来、强调发展、立足变革的时代，强烈的影响着青年一代。刚踏出校园的青少年求职者必须能够适应社会的快速发展，单靠一技傍身的传统思维已经跟不上潮流，青年人必需学会了解个人兴趣、能力、需要，认识最新的就业市场变化，强化个人准备，为自己的未来的学习和前途做出规划，找出发展的方向。

那些就业困难的青少年也许是由于学历低和缺少技能，但也可能是缺少对职业世界和劳动力市场大量信息、知识的了解，缺少走入职场的基本技能，而丧失机遇，走了弯路。我们希望有就业意向，但是志向模糊迷茫的青少年能通过这本培训材料，接触到一些职业世界的基本知识，调整好心态，开始理性地去寻找到自己的职业发展方向，逐步树立自己的职业观。此外书中还介绍了一些职场维权保护的基本常识，希望能带给学习者最初步的意识。从校园走入工作是每一个人的生命历程里必不可少的部分，个人职业的发展会伴随人的一生，愿这门课程的学习能在这个过程中给你带来有用的指导和信息。



Career Guide & Development

目录

单元一 职业概况 1

话题一 了解自己 2

- 【活动一】生涯访谈 4
- 【活动二】找出我的兴趣 8
- 【活动三】大拍卖 11
- 【活动四】自我能力盘点 15

话题二 三百六十行 21

- 【活动一】测测你对工作了解多少 22
- 【活动二】说说身边人的职业 24
- 【活动三】观看视频找找看 26
- 【活动四】刨根问底 33

话题三 选择职业方向 36

- 【活动一】了解我的职业价值观 37
- 【活动二】了解我的职业兴趣 40
- 【活动三】了解我的职业性格 49
- 【活动四】我来当推销员 56
- 【活动五】我找到了吗 57

单元二 求职与应聘 62

话题一 求职准备 64

- 【活动一】获得招聘信息 65
- 【活动二】读懂招聘信息 68
- 【活动三】预防招聘陷阱 70
- 【活动四】学写个人简历 77

话题二 求职面试 80

- 【活动】模拟面试 81

单元三 职场规矩 88

话题一 职场礼仪 90

- 【活动一】看视频找找看 91
- 【活动二】争做职场礼仪达人 93

话题二 化解职场冲突 96

- 【活动】你是职场冲突化解达人吗 97

话题三 职业道德和责任 100

- 【活动一】你知道吗 101
- 【活动二】听故事想一想 104
- 【活动三】你是职场名“磨”吗 105
- 【活动四】我中奖了 108

单元四 职场权益与保护 114

话题一 了解劳动合同 116

- 【活动一】你都知道哪些劳动者基本权益 117
- 【活动二】大话西游 122

话题二 维护劳动权益 137

- 【活动一】我该怎么维权 138
- 【活动二】读案例想办法 140

话题三 职场安全与劳动保护 142

- 【活动一】测测你知道吗 143
- 【活动二】远离职业病 148

单元五 职场挑战 152

话题一 职场充电 154

- 【活动】“充电”计划 155

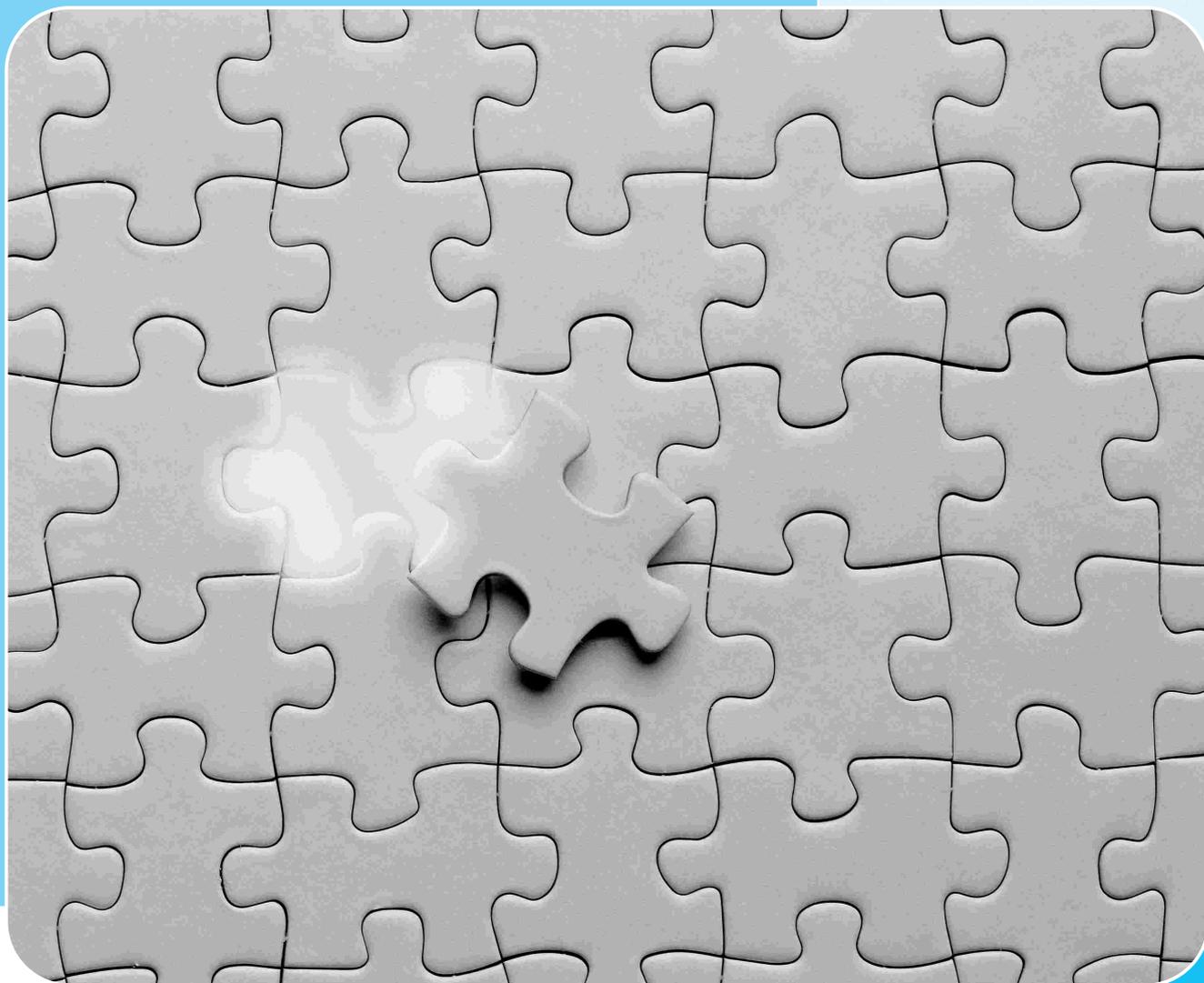
话题二 职场跳槽 160

- 【活动】职场跳槽辩论赛 161

话题三 职场创业 166

- 【活动一】说说创业者和打工者的区别 167
- 【活动二】我的完美创业计划 169

单元一 职业概况



【单元学习目的】

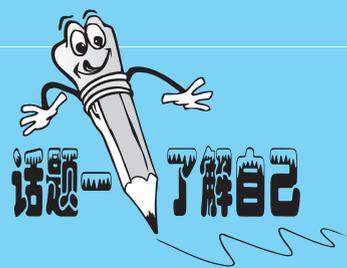
1. 通过自我评价与定位，对自己有更深入的认识和反思，做好职业选择前的准备。
2. 了解常见职业，理解职业的内涵和工作的意义，对职场形成一个初步的概念。
3. 明确自己的职业价值观，了解自己的职业兴趣和职业性格取向，从而找到与自己较匹配的职业。

【核心信息】

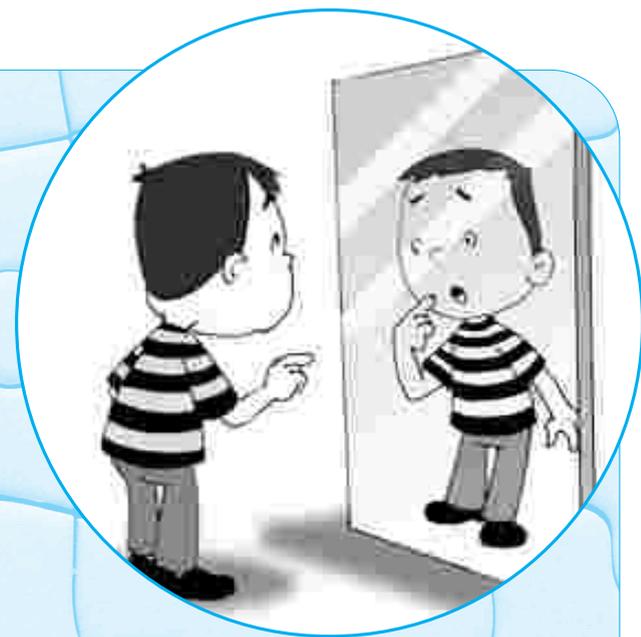
1. 每个人都是自己生命的掌舵者，是职业生涯抉择的主角，自我探索是步入职场前的首要工作。
2. 在职业世界里，有着各种各样的职业，不同的职业需要具备不同的能力。
3. 职业选择就是职业和自己特有的职业兴趣、职业性格和职业价值观相匹配的过程。

【活动形式】

调查访谈、小组讨论、心理测试、小组活动、角色扮演。



每个人都是自己生命的掌舵者，是职业生涯抉择的主角，因此我们首先需要了解自己。自己是个怎样的人？有什么样的兴趣、价值观念、心理需求以及人格特质？这些都会成为决定我们将来从事什么工作、过怎么样的生活的重要因素，因此，自我探索是步入社会前的首要工作，并且这个过程将伴随人的一生。



【热身活动】 猜猜我是谁

你了解自己吗？知道自己长什么样子吗？我们每天都在照镜子，是否仔细观察过、欣赏过镜子里的自己呢？仔细观察一下自己吧，并将观察结果写在小卡片上，让同学们找找看，看看通过你的描述大家是否能够很快找到你。

1. 活动步骤及要求

- (1) 请大家找出10个关键词语描述一下自己，10个词语可以抓住自己的长相、年龄、身材和衣着特点等，也可以描述自己的兴趣、爱好、脾气、性格等，尽可能突出自己与别人的不同点，并且能够让不熟悉你的同学通过这些词语很快找到你。
- (2) 将想出的词语写在小卡片上交给老师或者活动组织者，卡片上不要写自己的名字。
- (3) 老师或者活动组织者将收齐的卡片打乱顺序重新发给大家。
- (4) 根据自己拿到的卡片上的信息寻找它的主人，比一比谁最快找到。

2. 讨论与思考

- (1) 按照卡片上的信息你找到它的主人了吗？卡片上的词语鲜明吗？能帮助你尽快排除不符合的同学，找到你的目标吗？
- (2) 为什么你对自己的描述和别人眼中的你会有差别呢？
- (3) 既突出自己的特点又能比较全面地描述自己是件容易的事吗？

【活动一】 生涯访谈



成龙有部电影叫《我是谁》，讲的是一个失忆的人寻找自我的历程。希腊有一道“我是谁”的难题悬古不破，哲人说只有想清楚它，才可能达到超越

自我的高度。那么就让我们每个人都努力思索、感悟一下自己心中的“我”，仔细想想“我是谁”、“我想做什么”、“我能做什么”吧。

活动步骤及要求

1. 大家按照每组6人分成若干小组，每组成员再分为甲、乙组。
2. 甲组成员扮演记者，乙组成员扮演被采访者。
3. 甲组的小记者按照采访提纲采访乙组的任何一名成员，乙组的成员配合回答，甲组记者在采访的同时要注意记录被采访者的回答，采访时间为分钟左右。
4. 甲组采访完毕之后，甲、乙组角色互换。
5. 采访过程结束之后，选择几名小记者向大家介绍一下自己的采访对象。

采访提纲

采访者：
采访对象：
采访时间：

具体问题：

1. 目前你是在学习还是在工作？
2. 你学习或者工作的情况如何？你适应学习或者工作吗？
3. 你的兴趣或者业余爱好是什么？
4. 如果目前你还在学习，毕业后你想继续求学还是找工作呢？
5. 未来你想从事什么样的工作或者职业？
6. 未来你想过什么样的生活？
7. 你擅长哪些技能或者掌握哪些知识？
8. 你有哪些过人之处？
9. 你有哪些不足的地方？
10. 你觉得自己今后有能力从事哪方面的工作？



认识自我的几个方面



认识自我的基本途径

★在集体中寻找“自我”。集体对个体自我意识的发展具有借鉴和比较的功能。在学校我们一起生活、工作和学习，在认识他人的能力和品质时，也开始对自己作出某种评价，而这种评价是自己从自己身上发现的东西和从他人身上看到的东西不断地进行比较、对照的结果。正是在这些比较中，每个人才能自然而然地用“我比别人如何如何”的方式，去判断自己在现实生活中是一个什么角色，在周围人员中处于什么样的地位，以及自己是一个什么样的人。

★在求教他人中认识“自我”。自我认识与求教他人并不矛盾。这是因为，一个人的一言一行都会受到他人或多或少的注意，尤其是自己身上的缺点，自己不容易看到，但可以从他人对自己的态度、反应和评价中认识自己的真实面目。所谓“当局者迷，旁观者清”就是这个道理。古今中外，不少有作为的人，都曾求教于他人，请求名师名家指点，这说明个人的成长、进步和发展需要经人指点和帮助。

★在实践中检验“自我”。歌德曾说：“人怎么能认识自己呢？通过观察是不可能的，必须通过行动。你去试验完成你的职责吧，你立刻就知道，你是怎样的人。”实现“自我”认识最基本的方法，就是在工作和生活实践中，用自己诸多才能去履行应尽的职责，就其效果加以比较，好坏、优劣分明，自身价值自然而然地得到证实。

【活动二】 找出我的兴趣

我们有时候会找不到自己的兴趣和爱好，不知道自己想学什么，看着别人每天都在为自己喜欢做的事情有激情地奋斗着，心里非常焦急。其实你的兴趣并没有走远，它就在你平时学习、生活和工作的点点滴滴中，试着寻找和发现它吧。



活动步骤及要求

1. 仔细思考答题卡上的小问题并依次回答，然后将答案写在答题卡上。
2. 答题完毕，整理答案顺序（第一兴趣放在最上面，其次为第二顺序，以此类推，将你的三大兴趣写下来）。
3. 以小组为单位交流、分享一下大家的兴趣都是什么。



答题卡

- 空闲时你最喜欢做什么事情？
- 你最喜欢上什么课？
- 假设你现在在学校的图书馆或者书店的杂志区，你会最先拿起哪种杂志来读（电脑类、时尚类、体育类等）？
- 当你在做什么事情的时候，你常常会忘记时间，并且不愿意任何人、任何事来打扰。
- 有没有一件事情让你十分渴望重复它，并且愉快、成功地完成它？这件事情是什么？
- 如果有人问你对什么最感兴趣，你将如何作答？

我的第一兴趣：_____

我的第二兴趣：_____

我的第三兴趣：_____



关于兴趣的一些误区

- ★不要把兴趣和才华混淆。做自己有才华的事情容易出成果，但是不要因为自己做得好就认为那就是你的兴趣所在。
- ★不要把社会、家人、朋友认可和看重的事当做自己有兴趣的事。
- ★不要将看来有趣但是没有做过的事就认为是你的兴趣所在，要亲身体验后才知道是兴趣还是憧憬。
- ★兴趣不一定能够当职业，喜欢玩网络游戏不代表你会喜欢或有天赋来开发网络游戏。
- ★有兴趣不代表有天赋，但是可以尽量寻找兴趣和天赋的结合点，比如你在数学方面有天赋，但是同时也喜欢计算机，那么可以从事计算机理论方面的研究工作。

兴趣和理想、职业方向的关系

- ★兴趣是实现理想的动力：做自己喜欢的事，树立一个正确的目标，为了这个目标去奋斗，你的兴趣就有可能变成理想（或者人生目标），并且实现。
- ★兴趣跟你未来的职业生涯息息相关。即使你没有从事跟兴趣相关的工作，也能作为特长在职业中发挥。一个能在自己的兴趣中工作的人，是相当幸运的。把兴趣和职业结合起来，在个人的知识与能力、兴趣、职业激情的基础上顺利找到你的职业方向。兴趣还能为你带来巨大的收益，符合社会需求的兴趣，能获得最大程度的认可和回报。



【活动三】 大拍卖

我们每个人都希望从工作或者生活中获取些什么，可能是金钱，可能是地位，可能是亲情，也可能是为别人提供帮助，一个适应社会、身心健康的人应该清楚自己的价值观，了解他人的价值观，在比较、交流之中树立正确的价值观。

1. 活动步骤及要求

- (1) 大家推选出一名同学担任此次拍卖活动的拍卖师。
- (2) 拍卖师发给每位参加拍卖活动的同学一张“拍卖项目表”和一张A4白纸，A4白纸代表1万个生命单位（即一生当中可以使用的时间与精力的总和），请每个人将A4白纸做成生命单位面额为5000元、2000元、1000元及500元的纸片若干张，张数不限，但是总额需为1万元。
- (3) 请大家预想：你会用多少生命单位投入到“价值观项目表”上的那些项目？拍卖师给大家5分钟的时间思考和进行估算。
- (4) 拍卖师说明拍卖规则：每个项目都有底价，每次出价以500元为单位，以出价高者获得，有出价1万元的立即成交，不得借钱，不得回头购买，不必对每个项目都出价。
- (5) 拍卖师按照拍卖项目表上的项目依次进行拍卖。

拍卖项目表

项目	底价	项目	底价	项目	底价
1. 爱情	500	6. 快乐	1000	11. 毕业证书	1000
2. 自由	1000	7. 权利	500	12. 财富	1000
3. 享受一次美餐	500	8. 友情	1000	13. 身体健康	1000
4. 健康（身体和心理）	1000	9. 房子	500	14. 汽车	500
5. 美貌	500	10. 爱心	1000	15. 亲情	1000

2. 问题与讨论

- (1) 你是否拍到了自己认为最重要的项目？
- (2) 如果是，拍到后的心情如何？如果不是，没有买到的心情如何？是因为什么原因没有拍到？
- (3) 在你拍到的项目中有没有后悔拍下来的？
- (4) 这么多项目中，哪些项目对你而言是相对重要的，哪些是相对不重要的，为什么？
- (5) 有没有同学什么都没有拍下来，为什么？
- (6) 在整个拍卖过程中你的心情是什么样的？



“价值观”是指一个人对周围事物的是非、善恶和重要性的评价。事实上，每个人对各种事物都有自己的见解、看法，或有自己的信仰体系，这是人们为人处事的行为准绳。价值观的形成与许多因素有关，这些因素包括个人的成长背景（如家庭的社会经济地位、父母的管教方式），学习经验（所读专业、参加社团或公益活动的经验），社会环境（如社会风气、大众传媒的导

向)，以及民族与文化传统等。正因为每个人的价值观不一样，所以表现出来的性格类型、生活方式、为人处事态度、人际交往模式也各不相同。

人类的十三种价值观

1. 成就感：提升社会地位，得到他人和社会认同；对工作的完成和挑战成功感到满足。
2. 美感的追求：能有机会多方面地欣赏周围的人、事、物，或任何自己觉得重要且有意义的事物。
3. 挑战：能有机会运用聪明才智来解决困难。舍弃传统的方法，而选择创新的方法处理事物。
4. 健康（包括身体和心理）：工作能够免于焦虑、紧张和恐惧；希望能够心平气和地处理事物。
5. 收入与财富：工作能够明显、有效地改变自己的财政状况；希望能够得到金钱所能买到的东西。
6. 独立性：在工作中能有弹性，可以充分掌握自己的时间和行动，自由度高。
7. 爱、家庭、人际关系：关心他人，与别人分享，协助别人解决问题；体贴、关爱，对周围的人慷慨。
8. 道德感：与组织的目标、价值观和工作使命能够不相冲突，且紧密结合。
9. 欢乐：享受生命，结交朋友，与别人共处，一同享受美好时光。
10. 权力：能够影响或控制别人，使他人照着自己的意思去行动。
11. 安全感：财富储备上能够满足疾病等突发事件的需要，有安全感，有能力远离突如其来的变动。
12. 自我成长：能够追求知性方面的刺激，寻求更圆满的人生，对智慧、知识与人生的体会有所提升。
13. 协助他人：体认到自己的付出对团体是有帮助的，别人因为你的行动而受惠许多。

【活动四】 自我能力盘点



了解自己的价值观和兴趣后，你接着要明确的可能是自己的能力。因为对于一份职业来说，光是向往、喜欢是不够的，你还必须具备从事这份职业所需要的能力。也许有人会说，“可是我好像什么能力也没有呀”。事实上，你拥有的能力比你自己意识到的要多得多。只不过最擅长的能力往往很容易操作，以至于我们自己都没有意识到。而且，这种能力通常是很自然地流露出来，我们会以为自己会的别人也会。当然，也许你确实没有哥哥姐姐会得多，你的哥哥姐姐也确实没有父母或老师会得多，但能力是会增强的，就像我们自己在慢慢长大一样。随着生活经验的累积、受教育程度的提高、工作经验的增多，能力也在逐渐发展、成熟。别看你现在是个孩子，其实你已经掌握很多能力了。下面就让我们来看看自己到底掌握哪些能力。

活动步骤及要求

1. 按照能力盘点清单上的内容盘点一下自己是否具备这些能力。
2. 思考总结一下这些应当具备的能力中哪些是你做得比较好的？哪些是你需要提高的？（最好是在具体的事例中）
3. 以小组为单位，讨论一下如何提高这些能力。

能力盘点清单

良好 有待提高

交流 表达 能力	在班级内当众发言		
	阅读和理解材料		
	条理清晰地写作		
	倾听并准确回应别人的问话		
解决 问题 能力	分析信息		
	理解问题		
	发现问题		
	解决问题		
	付诸实施		
责任感	做家务		
	按照时限完成任务		
	按时上课不迟到		
	按计划做事情		
创造性 思维	会学习借鉴别人的 创新想法和做法		
	有丰富的想象力		
	能尝试用新方法 做事情		
	能用不同的观点和视角分析 事物、看待问题		

能力盘点清单

良好 有待提高

学习 能力	会提出问题		
	阅读信息		
	查阅、研究信息		
	参加集体活动并从中 学习		
处理 人际 关系	能很好地融入集体		
	能结交认识陌生人		
	能在一个团队中 与人合作		
	善于接纳别人的想法		
自我 管理	每天按照计划做事情		
	能设定事情重点和目标		
	会根据变化适当调整		
	对待变化有积极的态度		
信息 技术	会使用键盘		
	会使用字处理软件		
	会编制和分析信息		
	会使用幻灯片软件 制作PPT演示		
	会利用互联网进行研究		
	会使用电子邮件		



职业能力

职业能力是人们从事职业的多种能力的综合。例如，一位教师只具有语言表达能力是不够的，还必须具有对教学的组织和管理能力，对教材的理解和使用能力，对教学问题和教学效果的分析、判断能力等。

人们一般将职业能力分为可迁移技能、专业知识技能和自我管理技能。

★可迁移技能

竞合双赢、职场礼仪、沟通技巧、演讲技巧、自我营销、人际关系、团队合作、任务执行

★专业知识技能

管理、市场、销售、技术、其他

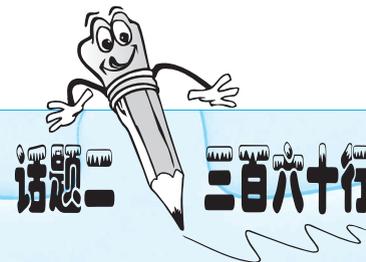
★自我管理技能

积极心态、时间管理、情绪管理、压力管理、工作方法

企业更看重哪些能力

“百家著名企业用人标准研究”用人标准统计表

序号	用人标准	提及企业数	占总企业比例
1	综合素质	46	46%
2	团队精神	36	36%
3	专业能力和背景	32	32%
4	创新能力	25	25%
5	适应公司文化的能力	23	23%
6	发展潜力	21	21%
7	外语(英语)能力	20	20%
8	社会实践能力与经验	18	18%
9	学习能力	17	17%
10	沟通能力	14	14%



究竟社会上有多少职业？工作内容是什么？需要具备何种能力或者技能？工作能够为我们带来什么？这些都是我们在做出职业选择前，需要对职业世界有较深入的了解和认识。当我们实际去探索职业世界时，我们会发现，一行不止隔一山，而是一行一世界。



一些企业的用人标准

海信集团：学习能力、实践成果

金山软件股份有限公司：开发能力、团队精神

联想集团有限公司：责任心、品德、综合素质、对企业文化的认同

清华紫光：专业能力、团队精神、融入企业

摩托罗拉：诚信、勤奋、富于创造性、有团队精神

壳牌公司：成就力、分析力

UT斯达康：创新力、团队合作、态度、智慧、目标明确

宝洁公司的人才要素（7+1）

出色的分析和解决问题的能力

优异的专业技能

强烈的主动性和进取心

独特的创造能力

卓越的领导才能

优秀的合作精神

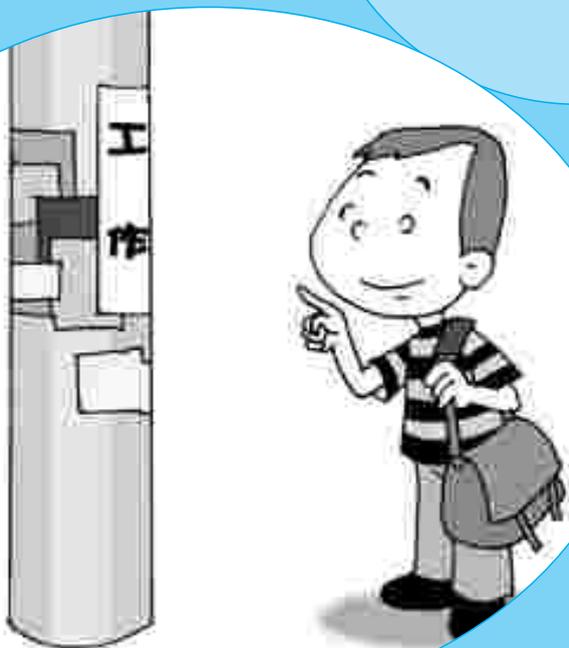
良好的表达沟通能力

诚实正直

【活动一】
测测你对工作
了解多少

活动步骤及要求

1. 试着回答一下测试卡上的小问题，看看你对工作了解多少。
2. 以小组为单位交流、探讨一下这些问题，特别是那些你不确定或者大家意见不一的问题，听听别人是怎么认为的。



测试卡

1. 大多数人会干一种工作25~30年()。
a.对 b.错
2. 选工作主要取决于你想挣多少钱()。
a.对 b.错
3. 大多数人花在家庭生活和休闲活动上的时间比花在工作上面的时间多()。
a.对 b.错
4. 职业群是()。
a.一群工作者集中在某一特定的职业上
b.有着相似点的若干职业
c.集中在一个地域的若干职业
5. 相比以前，未来工作所需要的技能水平()。
a.更高 b.更低 c.一样
6. 残疾人的就业机会非常少()。
a.对 b.错
7. 在过去的100年里，职业妇女的数量()。
a.增长 b.减少 c.保持同一水平
8. 以后大多数工作需要具备高中学历()。
a.对 b.错
9. 最好等到高中快毕业时再决定将要从事的职业()。
a.对 b.错
10. 《劳动法》规定的法定参加工作年龄是()。
a. 14岁 b. 16岁 c. 18岁
11. 职业规划在人的一生中只需要做一次()。
a.对 b.错

答案

1. 错 (人们平均在34岁的时候会干过10~12份工作。)
2. 错 (虽然挣钱多少是选择一个职业的重要因素，但是确定这个职业是否是你的兴趣、能力和价值观相匹配才是最重要的。)
3. 错 (平均下来人们花在工作上的时间更多。)
4. b (职业群是有着相似点的一类工作，它们可能有着类似的工作职责、技能要求等。)
5. a (未来工作要求人们具有更高的数学、阅读、解决问题能力以及具备更多的专业技术知识。)
6. 错 (残疾人在适当的辅助设备的帮助下，可以胜任很多的工作。)
7. a (目前有大约五分之一的工作要求具有大学学历，绝大多数的职位需要具有高中以上学历或者高等职业学历。)
9. 错 (做一些前瞻性的选择是很重要的，但是你需要保持自己选择的开放性。今天你所想要的也许并不是正确的选择，或者在将来才会更有价值。)
10. b
11. 错 (随着工作地点的变化，以及人们更加频繁的更换工作，职业规划已经成为伴随一生的事情。)

【活动二】 说说身边人的职业

1. 活动步骤及要求

(1) 在小组中交流、分享一下

- 我的父母、亲人或者朋友都从事什么职业？
- 这些职业的具体工作内容是什么？有什么特殊的职业要求？
- 我喜欢这些职业或者今后想从事这些职业吗？
- 这些职业给我的家人或者我的生活带来了什么？

(2) 完成“我的家庭职业树”，大家一起把它贴在展示架上，欣赏一下我们身边各种各样的职业。



2. 问题与思考

职业是什么？职业对我们的意义是什么？



什么是职业？

职业是指具备劳动能力的个体，运用自身的知识、技能与态度，从事社会生产服务，为社会创造物质财富与精神财富，并获取合理的个人报酬，以满足自身的物质与精神需求的持续性活动。

职业能带给我们什么？



★与数据有关的职业：这里的数据主要是指事实、记录、文件、数字、计算、商业过程、系统性程序等。数据性职业是不与人直接打交道的。销售代理商、会计以及空中交通管制者的工作主要是与数据打交道。

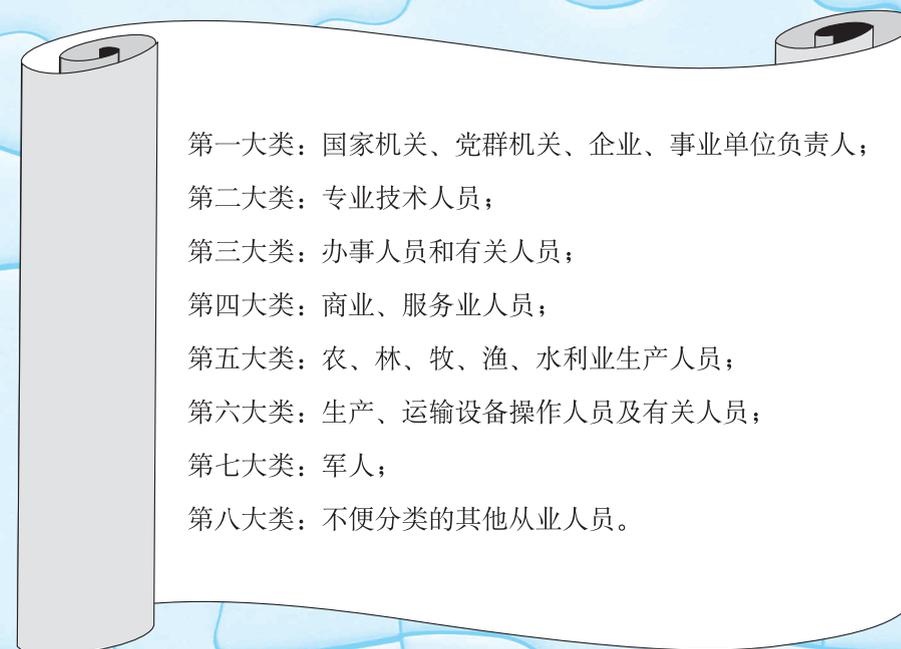
★与观念有关的职业：这里的观念主要是指抽象概念、理论、知识、觉察、洞察、以新的方式表达或做事情等。观念性职业是个人头脑中的职业，科学家、音乐家和哲学家的工作主要是与观念打交道。

★与事物有关的职业：这里的事物主要是指机器、工具、生物、材料，如食物、木头或者金属。与事物有关的职业是与人无关的，如制造、运输、维修等。农夫、机械工、建筑工的工作主要是与事物打交道。

★与人有关的职业：这里主要指帮助、照顾他人，为他们服务、提供信息或者卖东西给他们。与人有关的职业是人际之间的，要在人类行为中引起一些改变，如看护、教师、服务员、销售等。

《中华人民共和国职业分类大典》

它是我国第一部对职业进行科学分类的权威性文献。将中国目前的社会职业分为1943个，在这些职业中，又分为8大类、66个中类、413个小类，并具体确定了各个职业的名称。



了解新兴职业和已经或者即将消失的职业，对比一下它们有哪些不同。

劳动和社会保障部发布的第1~12批新职业 (2004~2009年)

第一批

形象设计师
锁具修理工
呼叫服务员
水生哺乳动物驯养师
汽车模型工
水产养殖质量管理
管理员
汽车加气站
操作工
牛肉分级员
首饰设计制作员

第二批

商务策划师
会展策划师
数字视频 (DV) 策划制作师
景观设计师
模具设计师
建筑模型设计制作员
家具设计师
客户服务管理师
宠物健康护理员
动画绘制员

第三批

信用管理师
网络编辑员
房地产策划师
职业信息分析师
玩具设计师
黄金投资分析师
企业文化师
家用纺织品设计师
微水电利用工
智能楼宇管理师

第四批

健康管理师
公共营养师
芳香保健师 (SPA)
宠物医师
医疗救护员
计算机软件产品检验员
水产品质量检验员
农业技术指导员
激光头制造工
小风电利用工
紧急救助员

第五批

礼仪主持人
水域环境养护保洁员
室内环境治理员
霓虹灯制作员
印前制作员
集成电路测试员
花艺环境设计师
计算机乐谱制作师
网络课件设计师
数字视频合成师

第六批

数控机床装调维修工
体育经纪人
木材防腐师
照明设计师
安全防范设计评估师
咖啡师
调香师
陶瓷工艺师
陶瓷产品设计师
皮具设计师
糖果工艺师
地毯设计师
调查分析师
肥料配方师

第七批

房地产经纪人员
品牌管理师
报关员
可编程序控制系统设计师
轮胎翻修工
医学设备管理师
农作物种子加工员
机场运行指挥员
社会文化指导员
宠物驯导师
酿酒师
鞋类设计师

第八批

会展设计师
珠宝首饰
评估师
创业咨询师
手语翻译员
灾害信息员
孤残儿童护理员
城轨接触网检修工
数控程序员
合成材料测试员
室内装饰装修质量检验员

第九批

衡器装配调试工
汽车玻璃
维修工
工程机械
修理工
安全防范系统
安装维护员
助听器验配师
豆制品工艺师
化妆品配方师
纺织面料设计师
生殖健康咨询师
婚姻家庭咨询师

第十批

劳动关系协调员
安全评价师
玻璃分析检验员
乳品评鉴师
品酒师
坚果炒货工艺师
厨政管理师
色彩搭配师
电子音乐制作师
游泳救生员

第十一批

动车组司机
动车组机械师
燃气轮机运行值班员
加氢精制工
干法熄焦工
带温带压堵漏工
设备点检员
燃气具安装维修工

第十二批

皮革护理员
调味品品评师
混凝土土工
机动车驾驶教练员
液化天然气操作工
煤气变压吸附制氢工
废热余压利用系统操作工
工程机械装配与调试工

已经或即将消失的职业

弹棉花、货郎、修钢笔、代写书信、磨刀人、卖清水、补鞋匠、补锅、出租图书、打蜂窝煤、剃头匠、电话总机、铅字排版、抄写工等



思考并且和其他同学探讨一下：

1. 为什么会有一些职业消失？反映了什么社会问题？
2. 你觉得还有哪些职业可能会消失？
3. 新兴的职业主要集中在哪些领域？

【活动四】 刨根问底

活动步骤及要求

1. 以餐饮行业为例，想想其中都包括哪些具体职业，以小组为单位交流、分享一下大家想到的职业。
2. 将所有同学想到的工作都写在黑板上，看看一共有多少，其中哪些工作是你不了解的，请了解的同学介绍一下。
3. 想想这些工作都需要哪些特殊的技能和能力。

餐饮行业中的新兴职业

★ 尝菜师

尝菜师又叫美食侦探，就是专门寻找美食的人。他们的任务就是到处吃饭，发现新的菜式，并“搬”回自己供职的酒楼。这些美食侦探，每天吃香的喝辣的，吃饭都可以报销，收入也很高。年薪大多超过5万元，有些甚至达到十几万元。当美食侦探的通常是业内人士，包括经验丰富的厨师长、有创新精神的厨师以及酒楼老板。这些美食侦探是全职工作，但是也有一些自由职业者。他们的任务是发现好吃的餐馆，并且通过各类美食网站把这些餐馆介绍给大家。通过这样的方式，他们可以领取网站发的稿费或者说直接赢得网络积分或者虚拟货币。吃吃喝喝也能赚钱。

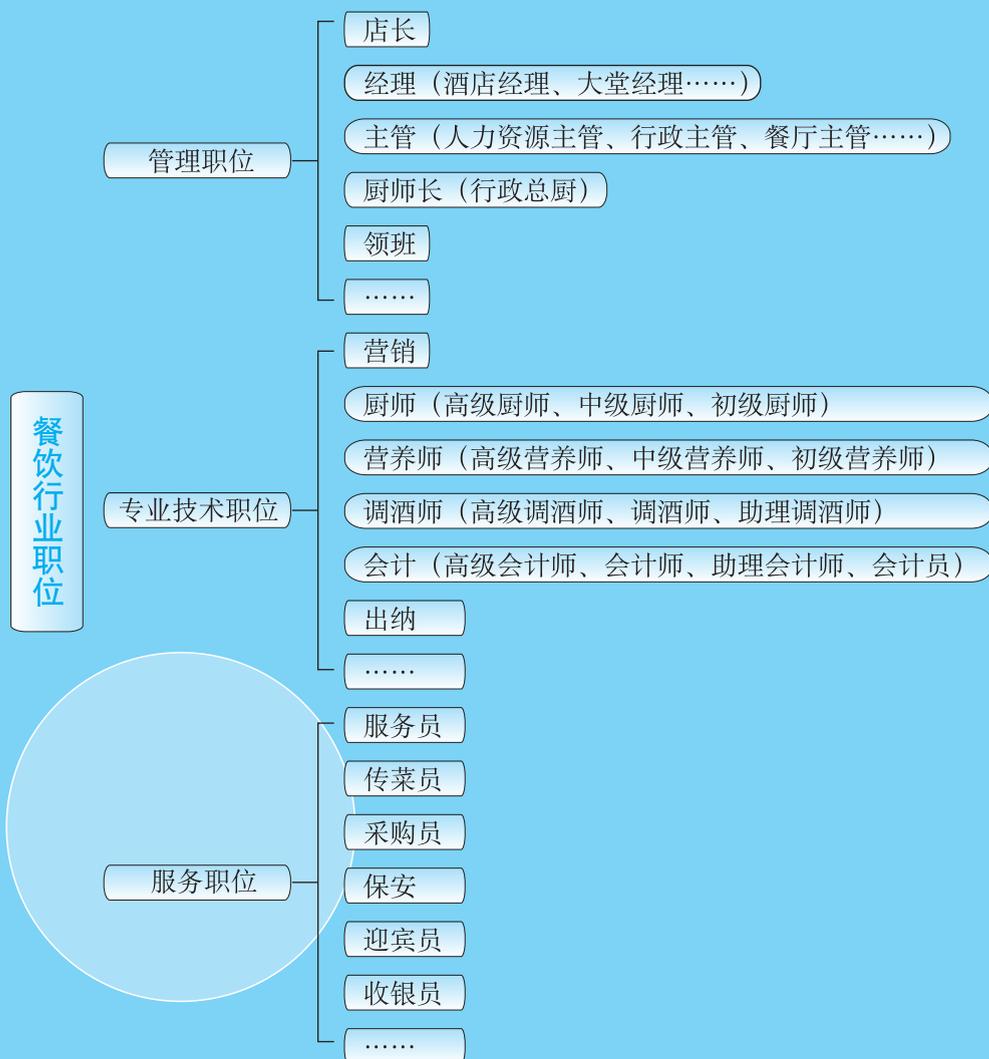
★ 营养配餐师

营养配餐师的通俗叫法就是“点菜师”。随着生活水平的提高，现在大家注重的不是吃饱，而是吃好，“营养配餐师”于是应运而生，他们可以针对顾客的年龄、性别、体质提供个性化的科学配餐服务。目前国内从事此项职业的人几乎处于空白状态。该职业入门门槛不高，培训期为两个月左右，主要学习烹饪原料基础知识、食品营养基础知识、食品安全知识、餐饮成本核算知识、营养配餐的准备、营养食谱的制定、营养餐的制作、食品卫生法律法规以及职业道德等方面的知识。





小组讨论，想一想下面这些职位对应需要哪些技能、能力或者素质。



工作经验

熟悉经营管理工作及相关政策法规

沟通协调能力 **团队意识** 领导能力

大学本科以上学历 大专以上学历 **亲和力**

熟悉计算机基本操作 **良好的表达能力**

初中或者中专以上学历 高中以上学历

专业技术等级认证 **成熟、冷静的心理素质**

安全防范意识 **从业资格证书** 创新能力

了解市场 策划、设计能力

文字表达能力

驾驶执照



话题三 选择职业方向

既然世界上的职业有那么多，那么如何才能找到自己喜欢并且适合自己的职业呢？每一个人都有自己特有的职业价值观、职业兴趣和职业性格，而每一种职业由于其工作性质、环境、条件、方式的不同，对工作者都有不同的要求，职业选择就是职业与自身职业价值观、职业兴趣和职业性格相匹配的过程，那么就让我们一起花点时间了解一下自己的职业价值观、职业兴趣和职业性格吧。



工作中寻找的是什么？



【活动一】 了解我的 职业价值观

有些人渴望做自己真正喜欢的工作，挣钱少一点也无所谓；而有些人则希望自己的薪水越高越好，即使那份工作自己不喜欢，只要挣钱多，自己也愿意做；有些人在工作和家庭发生矛盾冲突的时候，会毫不犹豫地优先考虑工作。为什么会有这样的差异呢？这是因为人与人之间的职业价值观不一样。职业价值观在人们的职业生涯发展中起着极其重要的作用，决定着前进的方向。

1. 活动步骤及要求

- (1) 仔细阅读以下15项职业价值观中的内容。
- (2) 将15项职业价值观按照“绝对认同”、“有时认同”和“从不认同”进行区分并填入分类卡中。



15项职业价值观

1. 利他助人：工作的价值在于通过个人的努力为社会大众提供福利。
2. 美的追求：致力于使这个世界更美好，增加艺术的氛围。
3. 创造性：能让个人发明新事物、设计新产品或发展新观念。
4. 智力激发：提供独立思考、学习与分析事理的机会。
5. 独立性：能允许个人以自己的方式或步调来进行。
6. 成就感：能看到自己工作的具体成果并因此获得精神上的满足。
7. 声望：能提高个人身份或名望，但是此声望是来自于他人的敬佩，而非来自权力与地位。
8. 管理权力：能赋予个人权力来策划并分配工作给其他人。
9. 经济报酬：获得优厚的报酬有能力购置其他梦想的东西。
10. 安全感：能提供安定生活的保障，即使经济不景气时也不受影响。
11. 工作环境：工作能在舒适宜人的环境下进行。
12. 上司关系：能与主管平等且融洽地相处。
13. 同事关系：能与志同道合的伙伴愉快工作。
14. 变异性：工作之价值在于富于变化，能让人尝试不同内容的事情。
15. 生活方式：工作的目的或者价值在于能让人选择自己的生活方式，并实现自己的理想。

绝对认同	有时认同	从不认同

2. 讨论与思考

通过对这些职业价值观进行分类，你发现自己的职业价值观更倾向于哪一种？
职业价值观有“好”和“坏”的区分吗？



● 职业价值观

与职业有关的价值观，我们称为“职业价值观”。职业价值观指的是，你从事的无论是什么工作，都会努力在工作中追求的东西。从某种角度可以这么认为，职业价值观就是你在工作中最期待获得的东西。

● 有关职业价值观的一些必须要知道的事实

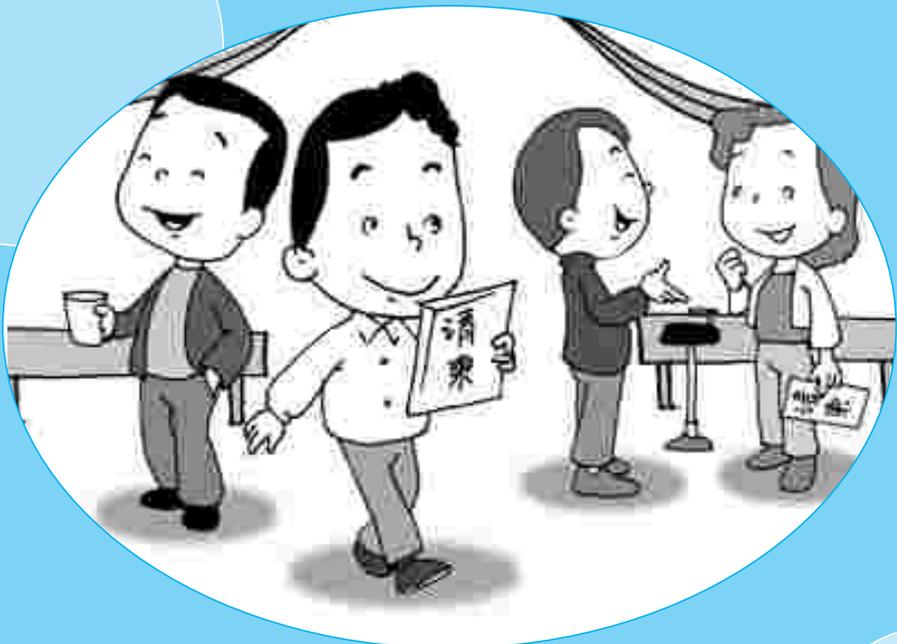
★职业价值观有可能会发生变化。个人由于所处的生涯发展阶段、社会环境的不同，需求会发生改变，从而可能导致职业价值观的变化。

★很少有工作能够完全满足一个人所有的重要价值观。我们需要对自己的职业价值观进行澄清和排序，这样才能知道如何取舍。

★不管人们对职业持什么样的价值观，其价值取向都是有意义的，也应该被尊重。

**【活动二】
了解我的
职业兴趣**

我喜欢做什么样的工作？



专家发现在不同领域工作的人有着不同的兴趣模式。如：会计的兴趣和工程师、销售人员等的兴趣就不一样。如果我们硬是要让一个对技能操作有兴趣的人把兴趣转移到书本的理论知识上来，他就会感到无用武之地。正是职业兴趣上的差异，构成人们选择职业的重要依据。那么如何才能知道自己的职业兴趣呢？我们一起先来参加一个“社交晚会”吧！



1. 活动步骤

(1) 设想一下，你收到了一封“社交晚会”的邀请函，参加的人都是20多岁的年轻人，而你一个也不认识。邀请函的背面有一张会场平面图，志趣相投的人聚在会场不同的角落里。

(2) 后面会对所有出席者和他们所属的类型作描述，注意不同类型的人的兴趣与技能是如何发挥作用的。

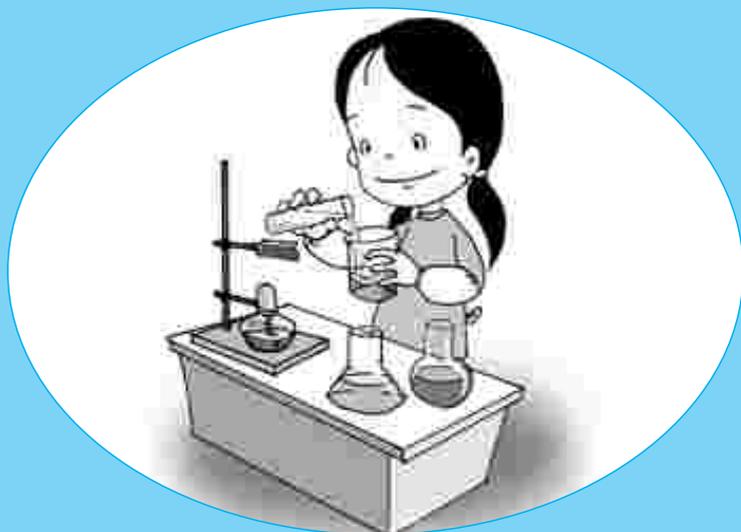
(3) 现在你已经对晚会上有哪些人有了一个大概的了解。你呢，现在刚到，正要入场。下面，请回答3个问题：

- 你会最先去哪个角落，也就是你最想要和谁一起聊天？将代表该类型的英文字母记在一张白纸上。
- 15分钟后，你选的那个类型的人全部离开去参加另外一场聚会了，只剩下你自己。在剩下的几个类型中，哪种类型的人最吸引你？你最想和哪个类型的人待在一起？将代表该类型的英文字母写在上一个英文字母的后面。
- 又过了15分钟后，这一类型的人又都离开去参加其他聚会了。你四处张望，寻找下一个去处。在现有的几种类型中，你最想和哪个类型的人在一起？将代表该类型的英文字母写在前两个字母的后面。
- 做完上面的步骤后，你会发现在你的白纸上有了3个英文字母，这3个字母代表了你的3种倾向性职业兴趣。这3个字母之间的顺序表示了不同类型兴趣的强弱程度的不同。

2. 出席人员及类型



实际型 (R) :
热爱大自然, 崇尚体育运动, 喜欢使用工具、器械。



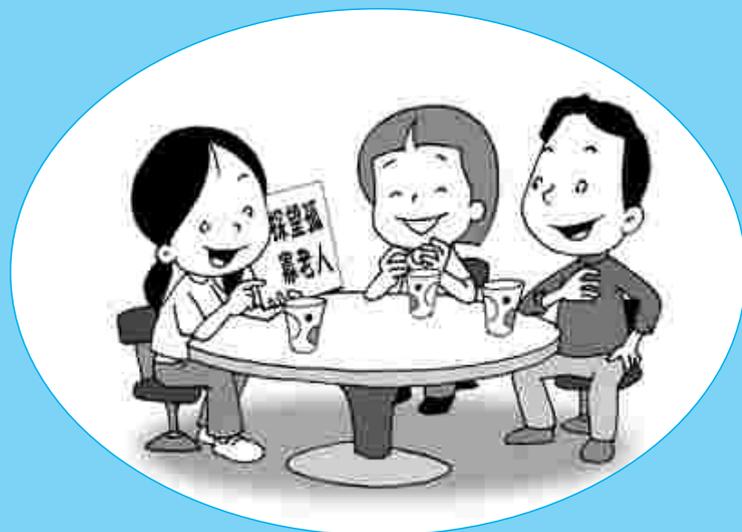
调研型 (I) :
充满好奇心, 喜欢研究与分析事物。



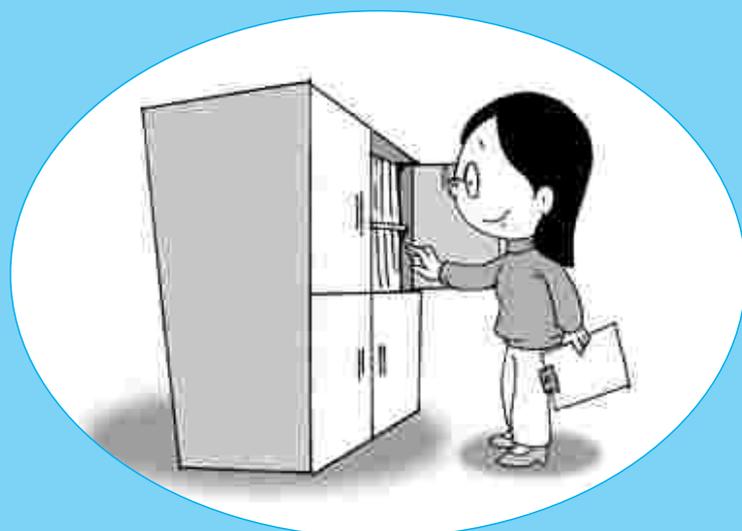
社会型 (S) :
乐于助人, 喜欢为别人提供指导与服务。



艺术型 (A) :
散发艺术气质, 想象力丰富, 喜欢做富有创新精神的事情。



企业型 (E) :
喜欢做开创性的工作, 影响或说服别人。



常规型 (C) :
喜欢按部就班地完成工作或任务。



职业兴趣

职业兴趣是指一个人是否喜爱某种职业, 是一种职业选择与态度方面的倾向。据研究, 如果一个人对所从事的职业有兴趣, 能发挥他全部工作才能的80%~90%, 并且长时间保持高效率不感到疲劳; 而对工作没兴趣的人, 只能发挥全部才能的20%~30%, 也容易感到精疲力竭。

职业兴趣类型与职业的对应表

★ 实际型 (R)

- ① 愿意使用工具从事操作性工作;
- ② 动手能力强, 做事手脚灵活, 动作协调;
- ③ 不善言辞, 不善交际。

主要指各类工程技术工作、农业工作。通常需要一定体力, 需要运用工具或操作机器。

主要职业有:

工程师、技术员; 机械操作、维修、安装工人, 矿工, 木工, 电工, 鞋匠等; 司机, 测绘员、绘图员; 农民、牧民、渔民等。

职业兴趣类型与职业的对应表

★ 企业型 (E)

- ①精力充沛、自信、善交际，具有领导才能；
 - ②喜欢竞争，敢冒风险；
 - ③喜爱权力、地位和物质财富。
- 主要指那些组织与影响他人共同完成组织目标的工作。

主要职业：

经理、企业家、政府官员、商人、行业部门和单位的领导者、管理者等。

职业兴趣类型与职业的对应表

★ 调研型 (I)

- ①抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，不愿动手；
- ②喜欢独立和富有创造性的工作；
- ③知识渊博，有学识才能，不善于领导他人。

主要指科学研究和科学实验工作。

主要职业：

自然科学和社会科学方面的研究人员、专家；化学、冶金、电子、无线电、电视、飞机等方面的工程师、技术人员；飞机驾驶员、计算机操作员等。

职业兴趣类型与职业的对应表

★ 艺术型 (A)

- ①喜欢以各种艺术形式的创作来表现自己的才能，实现自身的价值；
- ②具有特殊艺术才能和个性；
- ③乐于创造新颖的、与众不同的艺术成就，渴望表现自己的个性。

主要指各类艺术创作工作。

主要职业：

音乐、舞蹈、喜剧等方面的演员、艺术家、编导、教师；文学、艺术方面的评论员；广播节目的主持人、编辑、作者；绘画、书法、摄影家；艺术、家具、珠宝、房屋装饰等行业的设计师。

职业兴趣类型与职业的对应表

★ 常规型 (C)

- ①喜欢按计划办事，习惯接受他人指挥和领导，自己不谋求领导职务；
- ②不喜欢冒险和竞争；
- ③工作踏实，忠诚可靠，遵守纪律。

主要指各类与文件档案、图书资料、统计报表之类相关的各类科室工作。

主要职业：

会计、出纳、统计人员、打字员；办公室人员；秘书和文书；图书管理员；旅游、外贸职员、保管员、邮递员、审计人员、人事职员等。

职业兴趣类型与职业的对应表

★ 社会型 (S)

- ①喜欢从事为他人服务和教育他人的工作；
- ②喜欢参与解决人们共同关心的社会问题，渴望发挥自己的社会作用；
- ③比较注重社会义务和社会道德。

主要指各种直接为他人服务的工作，如医疗服务、教育服务、生活服务等。

主要职业：

教师、保育员、行政人员；医护人员；衣食住行服务行业的经理、管理人员和服务人员；福利人员等。



小组讨论

1. 你的职业兴趣与你想从事的职业一致吗？
2. 现实生活中是否人人都可以根据兴趣选择职业？如果不能怎么办？

【活动三】 了解我的 职业性格

我适合做什么样的工作？



为什么有的同学健谈，而有的同学却和别人无事可言？为什么有的人能观察入微，而有些人却总是大大咧咧？这是因为我们每个人的性格都不一样。当不同的性格选择了与之匹配的职业或岗位时，才能更好地发挥自己的独特性。比如：从事财会工作，应具有的性格是独立性强，能够当机立断，具有怀疑精神并且聪慧、富有才识，另外还需要具有敏感性和恒心；从事编辑工作，应具有的性格是敏感、富于幻想，做事细致认真。只有自己的职业岗位选择与自己的性格符合，一个人的无限潜力才会源源不断地被挖掘。

下面的测验根据人的职业性格特点和职业对人的性格要求两方面来划分类型，每一种职业都与其中的几种性格类型相关。

活动步骤及要求

1. 根据自己的实际情况，回答职业性格测验表上的问题。
2. 统计和确定你的职业性格类型（选择“是”次数越多，则相应的职业性格类型越接近你的性格特点；选择“不”的次数越多，则相应性格类型越不符合你的性格特点）。

职业性格测验表



根据自己的实际情况，对下面的问题做出回答。

第一组

- (1) 喜欢内容经常变化的活动或工作情景。
- (2) 喜欢参加新颖的活动。
- (3) 喜欢提出新的活动并付诸行动。
- (4) 不喜欢预先对活动或工作做出明确而细致的计划。
- (5) 讨厌需要耐心、细致的工作。
- (6) 能够很适应新环境。

第一组总计次数：是 ()；不 ()

第二组

- (1) 当注意力集中于一件事时，别的事很难使我分心。
- (2) 在做事情的时候，不喜欢受到出乎意料的干扰。
- (3) 生活有规律，很少违反作息制度。
- (4) 按照一个设好的工作模式来做事情。
- (5) 能够长时间做枯燥、单调的工作。

第二组总计次数是：是 ()；不 ()

第三组

- (1) 喜欢按照别人的批示办事，需要负责任。
- (2) 在按别人指示做事时，自己不考虑为什么要做些事，只是完成任务就算。
- (3) 喜欢让别人来检查工作。
- (4) 在工作上听从指挥，不喜欢自己做出决定。
- (5) 工作时喜欢别人把任务的要求讲得明确而细致。
- (6) 喜欢一丝不苟按计划做事有因，直到得到一个圆满的结果。

第三组总计次数：是 ()；不 ()



第四组

- (1) 喜欢对自己的工作独立做出计划。
- (2) 能处理和安排突然发生的事情。
- (3) 能对将要发生的事情负起责任。
- (4) 喜欢在紧急情况下果断做出决定。
- (5) 善于动脑筋、出主意、想办法。
- (6) 通常情况下对学习、活动有信心。

第四组总计次数：是 ()；不 ()

第五组

- (1) 喜欢与新朋友相识和一起工作。
- (2) 喜欢在几乎没有个人秘密的场所工作。
- (3) 试图忠实于别人且与别人友好。
- (4) 喜欢与人互通信息、交流思想。
- (5) 喜欢参加集体活动，努力完成所分给的任务。

第五组总计次数：是 ()；不 ()

第六组

- (1) 理解问题总比别人快。
- (2) 试图使别人相信你的观点。善于使别人按你的想法来做事情。
- (3) 善于通过谈话或写信来说服别人。
- (4) 善于使别人按你的想法来做事情。
- (5) 试图让一些自信心差的同学振作起来。
- (6) 试图在一场争论中获胜。

第六组总计次数：是 ()；不 ()



第七组

- (1) 你能做到临危不惧吗?
- (2) 你能做到临场不慌吗?
- (3) 你能做到知难而退吗?
- (4) 你能冷静处理好突然发生的事故吗?
- (5) 遇到偶然事故可能伤及他人时, 你能果断采取措施吗?
- (6) 你是一个机智灵活、反应敏捷的人吗?

第七组总计次数: 是 () ; 不 ()

第八组

- (1) 喜欢表达自己的观点和感情。
- (2) 做一件事情时, 很少考虑它的利弊得失。
- (3) 喜欢讨论对一部电影或一本书的感情。
- (4) 在陌生场合不感到拘谨和紧张。
- (5) 相信自己的判断, 不喜欢模仿别人。
- (6) 很喜欢参加学校的各种活动。

第八组总计次数: 是 () ; 不 ()

第九组

- (1) 工作细致而努力, 试图将事情完成得尽善尽美。
- (2) 对学习和工作抱认真严谨、始终一贯的态度。
- (3) 喜欢花很长时间集中于一件事情的细小问题。
- (4) 善于观察事物的细节。
- (5) 无论填什么表格态度非常认真。
- (6) 做事情力求稳妥, 不做无把握的事情。

第九组总计次数: 是 () ; 不 ()

统计和确定你的职业性格类型

根据每组回答“是”的总次数填表:

组	回答“是”的次数	相应的职业性格
第一组	()	变化型
第二组	()	重复型
第三组	()	服从型
第四组	()	独立型
第五组	()	协作型
第六组	()	劝服型
第七组	()	机智型
第八组	()	自我表现型
第九组	()	严谨型

【知识链接】

职业性格

职业性格是指人们在长期特定的职业生活中所形成的与职业相联系的、稳定的心理特征。例如, 有的人对待工作总是一丝不苟, 踏实认真;



在待人处事中总是表现出高度的原则性、果断、活泼、负责；在对待自己的态度上总是表现为谦虚、自信，严于律己等，所有这些特征的总和就是他的职业性格。

各类职业性格类型的特点

★变化型：这些人在新的和意外的活动情景中感到愉快，喜欢经常变化职业。他们追求多样化的生活，以及那些能将其注意力从一件事转到另一件事上的工作情景。

★重复型：这些人喜欢连续不断地从事同样的工作，他们喜欢按照一个机械的和别人安排好的计划或进度办事，喜欢重复的、有规则的、有标准的职务。

★服从型：这些人喜欢按别人的指示办事。他们不愿自己独立做出决策，而喜欢对分配给自己的工作负起责任。

★独立型：这些人喜欢计划自己的活动和指导别人的活动，他们在独立和负有职责的工作中感到愉快，喜欢对将要发生的事情做出决定。

★协作型：这些人在与人协同工作时感到愉快，他们想要得到同事们喜欢。

★劝服型：这些人喜欢设法使别人同意他们的观点，这一般通过谈话或写作来达到。他们对于别人的反应有较强的判断力，且善于影响他人的态度、观点和判断。

★机智型：这些人在紧张和危险的情景下能很好地执行任务，他们在危险的状态总能自我控制和镇定自如。他们在意外的情境下工作得很出色，当事情出了差错时，他们不易慌乱。

★自我表现型：这些人喜欢表现自己的爱好和个性的工作情景。

★严谨型：这些人喜欢注意细节精确，他们按一套规则和步骤将工作做得完美。他们倾向于严格、努力地工作，以便看到自己出色完成工作的效果。

职业性格类型与职业

序号	职业群	所需要的职业性格类型
1	农业技术人员	独立型、变化型、机智型
2	林业技术人员	变化型、独立型、机智型
3	畜牧业劳动者	重复型、独立型、机智型
4	水产捕捞者	独立型、变化型、协作型
5	采煤工人	变化型、协作型、严谨型
6	服装设计人员	变化型、独立型、严谨型
7	印刷工人	重复型、服从型、协作型
8	工艺美术设计人员	变化型、独立型、自我表现型
9	商业经营管理人员	变化型、独立型、劝服型
10	销售员	变化型、协作型、劝服型
11	园林绿化工作者	重复型、独立型、协作型
12	保育员	变化型、劝服型、机智型
13	导游员	变化型、独立型、自我表现型
14	会计、审计、统计人员	严谨型、重复型、服从型
15	保险公司工作人员	劝服型、独立型、严谨型
16	护士	变化型、独立型、协作型
17	美容美发人员	变化型、独立型、协作型
18	运动员	变化型、机智型、自我表现型
19	演员	自我表现型、协作型、服从型
20	图书管理员	重复型、独立型、严谨型
21	幼儿园教师	变化型、劝服型、协作型
22	计算机服务人员	重复型、服从型、严谨型
23	秘书	服从型、协作型、严谨型
24	警察	机智型、独立型、变化型
25	军人	服从型、机智型、协作型



一块鹅卵石的故事

混沌世界的年轻人求一老方丈指点迷津。老方丈取了一敞口带颈的杯子，将一块大的鹅卵石放入，问年轻人：“满了吗？”年轻人看了看，有缝隙，于是肯定地回答：“没满！”老方丈又取了一钵碎石子倒入杯子，又问：“满了吗？”年轻人仔细地看了看，迟疑间又答：“许是满了。”老方丈最后取了一杯水，顺着沙子缝隙倒入，再问：“满了吗？”青年人呻吟不语，似有所悟。老方丈问道：“如果我先放其他的東西而最后再放大块的鹅卵石的话，我还能把它放进去吗？年轻人，你应该想一想什么是人生命中的鹅卵石，在成就事业之初就应该放进去。”年轻人顿悟，后来刻苦修行终成大业。

(启示：什么是我们生命中的鹅卵石呢？吻合我们的个性特质，影响、伴随我们一生的那块鹅卵石又是什么呢？)



小狗汤姆找工作

小狗汤姆到处找工作，忙碌了好多天，却毫无所获。他垂头丧气地向妈妈诉苦说：“我真是一无是处的废物，没有一家公司肯要我。”妈妈奇怪地问：“那么，蜜蜂、蜘蛛、百灵鸟和猫呢？”

汤姆说：“蜜蜂当了空姐，蜘蛛在搞网络，百灵鸟是音乐学院毕业的，所以当了歌星，猫是警官学校毕业的，所以当了保安。和他们不一样，我没有接受高等教育的经历和文凭。”妈妈继续问道：“还有马、绵羊、母牛和母鸡呢？”汤姆说：“马能拉车，绵羊的毛是纺织服装的原材料，母牛可以产奶，母鸡会下蛋。和他们不一样，我是什么能力也没有。”妈妈想了想，说：“你的确不是一匹拉着战车飞奔的马，也不是一只会下蛋的鸡，可你不是废物，你是一只忠诚的狗。虽然你没有受过高等教育，本领也不大，可是，一颗诚挚的心就足以弥补你所有的缺陷。记住我的话，儿子，无论经历多少磨难，都要珍惜你那颗金子般的心，让它发出光来。”汤姆听了妈妈的话，使劲地点点头。在历尽艰辛之后，汤姆不仅找到了工作，而且当上了行政部经理。鹦鹉不服气，去找老板理论，说：“汤姆既不是名牌大学的毕业生，也不懂外语，凭什么给他那么高的职位呢？”老板冷静地回答说：“很简单，因为他是一只忠诚的狗。”

(启示：不要奢想自己能够做所有其他人的工作，只要磨炼好自己的长处、积累自己的黄金点，那你就必定可以成为职场中的牛人！)



【资源链接】

- 
- 推荐登录：<http://www.jobsoso.com>（职业搜搜网）
★推荐理由：Jobsoso（职业搜搜）网站包括1000多种职业，提供与职业相关的工作内容、技能、知识、兴趣等信息，可以帮助我们更理性、客观地了解自己感兴趣的职业。
 - 推荐登录：<http://www.chinahhr.com>（中华英才网）
★推荐理由：面向求职者个人提供免费的招聘信息、满意的职位搜索匹配和个性化的在线职业指导服务。
 - 推荐登录：<http://www.mohrss.gov.cn/>（中华人民共和国人力资源和社会保障部网站）
★推荐理由：可以帮助我们查询到职业培训与技能鉴定、全国劳动力市场供求状况和信息、新职业目录、职业/工种资格（标准）等。

- 
- 推荐阅读：《你的船 你的海》，程社明著，新华出版社 2007年5月出版。
★推荐理由：本书回答了职业生涯中最根本的问题：“我到底想干什么？我到底能干什么？我到底为什么干？”通过解答这些问题，帮助你学会做自己人生之舟的船长。
 - 推荐阅读：《职业指导》，（美）萨克尼克、（美）班达特、（美）若夫门著，李洋、张奕、小卉译，中国劳动社会保障出版社2005年6月出版。
★推荐理由：本书可以帮助你进行自我发现和自我认知，引导你走过职业



生涯规划的全过程（包括自我评估、决策、求职策略的内容），进而带领你做出一个令自己满意的职业选择。跟随本书的每一章，你将更多地了解你自己以及明白如何把对自己的了解融合到你的职业生涯规划中去。

- 推荐阅读：《你的降落伞是什么颜色》，（美）理查德·尼尔森·鲍利斯著，刘宁译，中信出版社2010年9月出版。

★推荐理由：一本关于你、你的未来和你的梦想的书。追求梦想的过程就像侦探寻找线索一样，线索收集得越多，人生目标和梦想就会越清晰。在本书中，影响了全世界数百万人的“职场导师”鲍利斯将用他的“魔法棒”引领你发现自己的兴趣与技能，选择喜欢的大学专业，制定理想的职业目标，最重要的是，找到属于你的人生梦想和未来。

- 推荐阅读：《天才也怕入错行》，（美）尼可拉斯·劳尔著，游婉娟译，吉林人民出版社2000年12月出版。

★推荐理由：本书将引领你探究职业生涯的各个层面，以全新的视角审视你不曾思考的领域，并以最有效率的工具帮你理清种种不确定因素，解决现有的难题，协助你选定未来的职业目标，让你重拾工作的热情。

- 推荐阅读：《过你热爱的生活》，（美）Barbara Sher著，秦子冰译，中国轻工业出版社2004年1月出版。

★推荐理由：通过10个精心设计、通俗易懂的课程，包括“是什么推动你追求梦想”、“了解你的感觉”、“发掘你的天赋”等，启发你以适合自己的方式挖掘自己的喜好、天赋和梦想，追求自己热爱的生活；推荐了一些行之有效的应对困难与走出彷徨的策略、窍门，并且引领你练习使用这些策略、窍门，这既为阅读增添了乐趣，也巩固了你对本书内容的掌握和理解。

单元二 求职与应聘



【单元学习目的】

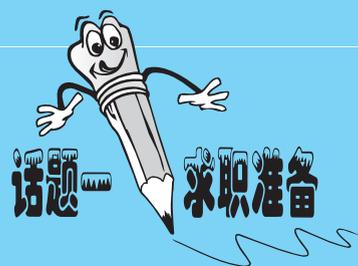
1. 了解获得招聘信息的主要渠道、不同渠道的优缺点。
2. 学会阅读招聘广告中的信息，能识别招聘信息中的虚假内容。
3. 学会写求职简历。
4. 了解面试流程，初步掌握面试技巧。

【核心信息】

1. 全面、及时、准确地获取招聘信息是找工作最重要的一步。
2. 在大多数招聘陷阱中，骗子的“高明”和得逞，往往是因为受害人贪心、轻信。
3. 求职简历是让用人单位了解你的第一个途径。
4. 面试发挥出色，是求职成功的关键。

【活动形式】

小组讨论、小组活动、角色扮演等。



做好求职准备工作，是成功求职的基础。对于即将踏上求职道路的我们来说，求职是一项系统工程，需要精心谋划和悉心准备。准备的过程，是考验我们耐心和对细节把握程度的过程，每一个环节都能认真对待，将会事半功倍。



【活动一】 获得招聘信息

适合自己的职位首先需要你去发现，才有把握追求的机会。因此，收集招聘信息是求职的第一步，如何全面、及时、准确地获取招聘信息是找工作最重要的一步。那么通过哪些渠道可以获得招聘信息呢？

活动步骤与要求

以小组为单位讨论、分享一下：

- 你觉得可以通过哪些渠道获得招聘信息？
- 你觉得这些渠道中哪个渠道得到的信息更加准确、及时？你更关注哪个渠道？

获得招聘信息的几个主要渠道





【知识链接】

大众招聘网站

大众招聘网站是求职过程中最常见的获取招聘信息的方式，如智联招聘、前程无忧、中华英才网等。大众招聘网站最大的特点就是大而全，各种行业、各种企业都有所覆盖，因此会为求职者提供相当大的信息量。但是，信息量大，并不意味着信息准确度高。比如这些网站首页上的一些招聘，更多的是起一种广告效应，而并非是该企业急缺人才。在使用类似招聘网站的时候要注意，上面的招聘信息是由公司的人事负责人进行更新的，因此最主要的就是要看清楚职位的发布时间。一般来说，如果该职位还需要人的话，每隔几天，甚至每天，工作人员都会对信息进行更新，如果长时间没更新的话，职位很可能就已经过期了。

专业招聘网站

主要分为两种，一种是以招聘为主要业务的网站，如3S招聘网、测绘英才网等。专业招聘网站最大的优势就在于同行业内的企业有非常好的联系，能够及时发布最新的招聘信息。另外一种就是一些行业内的网站、论坛，其中会有一些板块不定期发布一些招聘信息。这些信息的准确度一般比较高，但是能够及时发现并与企业取得联系是成功的关键。

企业网站

一般较大型的企业网站上会有人力资源/求贤纳士等栏目，也就是用来发布招聘信息的栏目。但是这些企业网站上的招聘信息更新速度可能比较慢，甚至比在招聘网站上发布的信息要慢很多，比较好的地方是通过网站上面留的电话可以找到企业的人事负责人。

搜索引擎

通过谷歌、百度等这些搜索引擎搜索工作信息，或许会有不错的发现。因为有些企业的招聘信息会在一些流量较大的论坛、社区、信息网站上发布，而这种招聘多是急聘。如果能够赶得巧，也将会是不错的选择。

老师、朋友介绍

对于一些刚离开学校的学生来说，能够联系上早些年毕业的学长，让他们帮忙介绍一下工作，也是理想的选择。毕竟经过一段时间的工作，其对整个行业有了比较深入的了解，对各个公司的待遇等也多少有一定了解，这样的话针对性更强，一般也不会出纰漏。另外，现在很多企业都会跟学校里的某些老师取得联系，以拓展企业影响力并为人力资源的有效吸收打下基础。能够让老师帮忙推荐，也是一个非常不错的选择。

**【活动二】
读懂招聘信息**

工作如鞋，而最初翻看招聘信息就如我们翻看琳琅满目的鞋，细高跟的，运动的，休闲的……让人眼花缭乱。究竟哪一双合脚呢？想要找到一份适合自己的工作，想要得到面试机会，我们必须学会读懂招聘信息。



活动步骤及要求

1. 阅读下面这则招聘信息：



招聘岗位：办公文员			
单位	龙珠商务酒店		
公司行业	娱乐/休闲/体育	公司性质	民营企业
公司规模	50~500人	工作地点	天津
发布日期	2010-08-28	招聘人数	2
语言要求	普通话熟练	学历	高中
薪水范围	1500~1999元	联系方式	E-mail:longzhu@126.com
职位描述			
1. 底薪1500元+提成+奖金，男女不限，要求18~28岁，无经验可培训			
2. 普通话流利，说话要有亲和力			
3. 懂电脑，熟练操作Word/Excel			
4. 主要负责服务部人员的档案资料管理，办理员工入职、人员调配等			
5. 有人事相关工作经验者优先			

2. 小组讨论：

- 我的条件符合这则招聘信息的要求吗？
- 我是从哪几个方面进行比对的？为什么？

3. 按照“知识”、“技能”和“身体特征/个性”将招聘广告中的信息分类填入下面的表格中，并再次对比自己是否具备这些条件。

类别	招聘广告要求	自己是否具备条件
知识		
技能		
身体特征/个性		

4. 交流与分享:

一个招聘信息中最核心、最重要的内容是哪些?

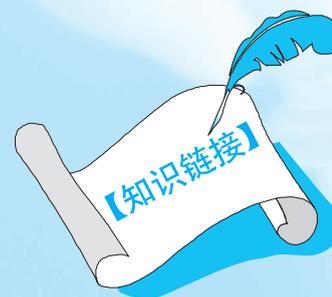
【活动三】 预防招聘陷阱

社会是复杂的，在求职的过程中，存在着各种各样可能的“陷阱”，为了能够顺利找到合适的职业，我们应当擦亮眼睛，加强自我保护的意识，预防招聘陷阱。

活动步骤及要求

1. 观看视频资料。
2. 小组讨论：
 - (1) 你觉得视频中的招聘有问题吗?

- (2) 如果有，你觉得有哪些问题？为什么？
- (3) 如何防范虚假招聘信息？在生活中你遇到过此类信息吗？介绍一下你的经验。



常见的招聘陷阱



★收费陷阱

伪装表现：“恭喜您加入到我们的队伍中来，请先缴纳服装费、档案管理费、培训费……”话没说两句，先给你开账单，各类费用的来头说得有鼻子有眼，工作尚未定论，荷包率先不保，要想得到工作似乎这金那金的一样不能省。而事实上，金钱大多打了水漂，工作逼得你自己开口说退出，最后剩下的只是：轻轻地我走了，不带走一分我的钱财。

识别方法：这类诈骗的面试过程往往特别简单，招聘方对于你的学历、工作经验等各方面的条件几乎都没有要求，只是派个人和你进行简单的几句闲聊或者鼓动，然后就非常激动迫切地告诉你已经被录用；而对于公司的具体情况，要么避而不谈，要么就是瞎编乱造。同时，还对你以后的工作许以高薪、工作环境和内容非常轻松等诺言，这时你就要加小心了。

如何防范：按照政府管理部门的明文规定，“用人单位不得以收取押金、保证金、集资等作为录用条件”。一旦招聘者三五句话就让你从兜里掏钱的话，千万捂住你的口袋，不要相信。

特别提示——务工费用

很多城市劳动力市场对农民工实行全免费职介服务，其他职介机构对农民工提供的收费服务项目应有物价部门批文。以下费用务工者可直接拒绝缴纳：暂住费、暂住（流动）人口管理费、计划生育管理费、城市增容费、劳动力调节费、外地务工人员管理服务费和外地（省）建筑施工企业管理费等。农民工工伤保险费用由企业或雇主缴纳。根据国家有关规定，用人单位的全部职工（包括农民工），都应该参加工伤保险。工伤保险费用由企业或雇主缴纳，劳动者本人不缴。

★高薪陷阱

伪装表现：通常是不问求职者的具体情况就断然许诺能付高薪，让很多应聘者怦然心动。

识别方法：一般来说，这类骗术提供的职位都像天上掉下来的馅饼，对求职者而言几乎完全不需要个人付出努力就能获得高薪回报。

如何防范：不信任何虚假承诺，不抱侥幸心理。

★粉饰岗位陷阱

伪装表现：招聘单位在招聘广告上把职位写成是“市场总监”、“保险事业部经理”，结果到了岗位，应聘者却发现其实是去做“业务员”、“保险代理员”等。有的单位也会以“先到基层锻炼锻炼”为幌子，欺骗求职者，使他们继续工作下去。

识别方法：求职的时候要搞清楚职位的具体内容，仔细分析、询问工作细节。职位和条件是相对应的，某些用人单位提供的虚而不实的职位，常常冠以好听的头衔，但是却强调无需经验，这里面肯定大有文章。有一些招聘单位虽在招聘广告中列出要招聘的多种职位，其实这些职位都是做业务的，甚至是没有底薪的业务。

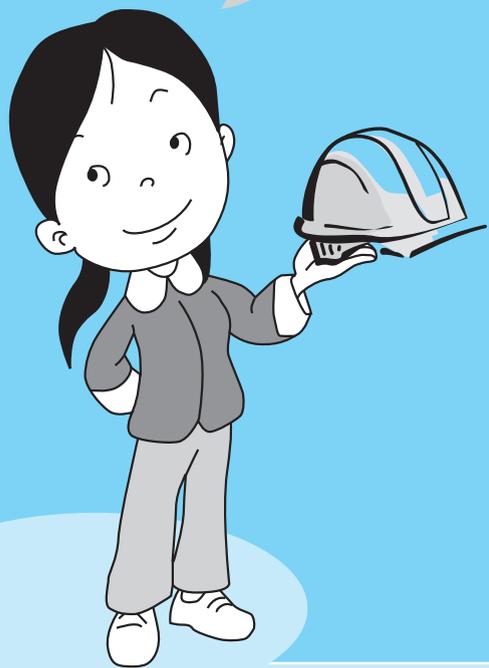
如何防范：对于无需学历和工作经验就能获得高职位的招聘，一定不要相信。

★试用期陷阱

伪装表现：在试用期满时以各种理由告诉求职者是不合格的，然后再以很少的薪水继续招聘同样也不会熬过试用期的新人。另外一种手段就是非法延长试用期。试用期的本意是用人单位和劳动者相互了解、相互选择的期限。但是一些单位为了减低用人成本，利用试用期的低薪“了解”个没完没了，半年的合同试用就3个月。

识别方法：原劳动部《关于实行劳动合同制度若干问题的通知》规定，劳动合同期限少于6个月的，试用期不得超过15天；劳动合同长于6个月但短于1年的，试用期不超过30天；劳动合同长于1年但短于2年的，试用期不超过60天。

如何防范：求职者千万不要轻信用人单位的口头承诺，任何试用期的要求和考核应该落在书面上，同时在确定去这家公司之前，最好找到该公司的员工打听消息，询问那里的工作情况，如果发现该单位人员来往频繁，职工怨声载道，还是吸取前车之鉴、另寻明主的好。



如何识别黑中介

一般公共职介机构名称为“遵照职业介绍服务中心（所）”，同时悬挂由省（区、市）劳动保障厅（局）统一颁发的放心职介牌照。盈利性职介机构必须要有“三证一照”，即《职业介绍许可证》、《税务登记证》、《收费许可证》和《工商营业执照》。如果求职者没看到这些证照，一般可以认定该单位为“黑中介”。



不落陷阱的“葵花宝典”——“三忌四法”

一忌贪心。年薪几百万元的职位想想就让人流口水，这样的好事哪就轮上你？不顾自己的基本条件，抱着试试运气的心态肯定中招。

二忌急心。急于找工作的心理，给一些骗子制造了假借招聘骗取钱财的机会。

三忌糊涂心。眼下工作难找，但并不等同于有工作就要。没有最好的职位，只有最合适的职位，我们要对自己的职业生涯发展有个清楚的构想，不要盲目地“捡到篮里都是菜”，只要仔细研究，还是能看清招聘中的大多数骗局的。

一法望：运用自己的视觉，观察公司的外部环境和人员情况，办公所在地的环境、公司人员的基本素质，这些摆在眼前的东西都能传递出公司的基本情况。

二法闻：通过听觉以及咨询手段了解该公司经营发展概况，当然此处的“听”是要“耳听八方”，上网找资料，发帖询问，尤其是那些无法通过网站资源追踪其踪影的小公司，可以通过和前台、保安、一般职员聊天了解不少公司现状。

三法问：及时对亲属、亲属的朋友、朋友以及朋友的朋友进行有目的的探询。关乎自己切身利益的事情，千万别不好意思张口。

四法切：直接交手，试探虚实。在面试时，别只做个回答者，有提问的机会千万别轻易放过，不要放弃一次上佳的了解企业的机会。



通过角色扮演的方式，模仿求职过程，通过练习学会识别“骗子”的各种花言巧语，提高防范意识。



到任何一个招聘单位要做的第一件事情就是要投递简历，因此简历就成了你 and 单位沟通、让单位了解你的第一通道，适度的引起用人单位对你的兴趣是最重要的。一份好的简历，可以帮助你在众多求职简历中脱颖而出，给招聘人员留下深刻的印象，给你面试的机会，最终帮助你获得这份工作。

1. 活动步骤及要求

- (1) 根据自己的情况，试着填写下面这个空白的简历表。
- (2) 填写完成后，请两三位学员念一念自己填写的简历，有问题的地方可以和小组内的同学探讨一下。

个人简历

姓名		性别	
出生年月		民族	
籍贯		住址	
学历		电子邮件	
联系电话		邮编	
地址			
个人简介			
爱好特长			
相关证书			
社会实践 工作经历			



写个人简历需要注意的几个地方

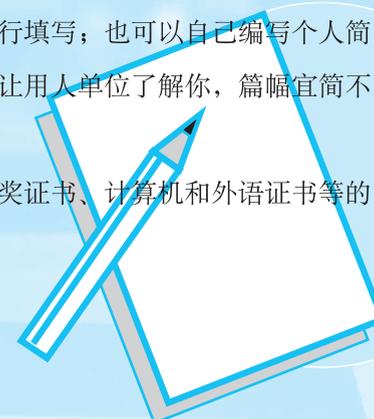
个人简历应包括以下信息内容：姓名、性别、出生年月、专业、学历层次、主修课程、辅修课程、职业技能、社会实践经历、专业特长、性格特点、兴趣爱好、供职意向、薪酬期望、联系方式等。

填写简历时，应从自己的兴趣志向转到你未来的雇主或招聘单位的立场需求上，用你的长处来迎合、满足你未来雇主或招聘单位的需要，使他们看到你对他们的价值，即你“能为他们做什么？”因此，在写简历时，应针对对方要求，满足对方的要求和需要。

简历文字应简洁，主题要突出。简历的文字应精炼、通俗易懂，行文要让事实说话，避免空洞、抽象。陈述个人经历时，没有工作经历的，应突出自己的特长和有关专业学习及培训内容；有工作经历的，应突出自己的工作经验和工作成就。

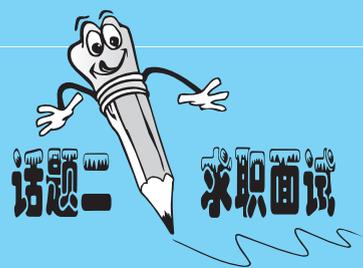
可以从网上下载固定格式的简历表格，自行填写；也可以自己编写个人简历格式，具有独特风格，但内容上还是要突出让用人单位了解你，篇幅宜简不宜繁。

简历之外应附上自己的职业资格证书、获奖证书、计算机和外语证书等的复印件，以增加自己求职成功的砝码。



2. 问题与思考

- (1) 在填写简历时最难填的部分是什么？
- (2) 看了其他人填写的简历对你有什么启发？自己的简历还有什么不足之处吗？



在整个求职过程中，面试无疑是最具有决定性意义的一环，事关成败。同时，面试也是求职者全面展示自身素质、能力、品质的最好时机，面试发挥出色，可以弥补其他条件如学历、经验、专业上的一些不足。在求职的过程中，面试也是难度最大的一环。求职面试，你准备好了吗？



【活动】 模拟面试

1. 活动步骤及要求

- (1) 大家商议设定几个模拟招聘职位，如厨师、司机、幼儿教师、美容师、保安、商场售货员等。
- (2) 选择一个小组担任评审组，负责对所有模拟求职者的表现进行评价和打分，并在各组表演结束后选出一名“全场最具潜力求职者”。
- (3) 其余小组从设定的模拟招聘职位中选择一个表演，也可以抽签决定。
- (4) 小组内的成员进行分工，一名同学担任求职者，其余同学为单位招聘方。
- (5) 模拟流程：

- 招聘方介绍招聘职位和要求，介绍面试形式等基本信息
- 开始面试过程
- 招聘者点评面试者表现，面试者点评对该公司的印象
- 评审组和在场同学点评该组表现
- 评审组宣布“全场最具潜力求职者”

面试表现评价表

姓名:	非常好	满意	一般	还需改进	备注
1. 开场陈述（印象）					
2. 目光接触					
3. 坐姿					
4. 整体印象：个人外表（头发、胡须、气质等）					
5. 描述过去工作经验、教育与培训背景的能力					
6. 说明个人目标、兴趣与期望的能力					
7. 陈述和回答关于工作问题的能力					
8. 仔细倾听面试官，留意并对其肢体语言做出反应的能力					
9. 演讲与交谈的举止（声音、语调、音量、语速等）					
10. 身体特殊习惯（面部表情、动作）					
11. 表现出的对此份工作的热情和兴趣					
12. 态度和信心					
13. 整体印象，你会雇佣这个人吗？					

2. 讨论与思考

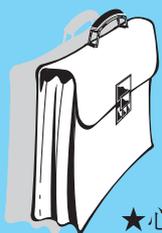
在刚才的模拟活动中，你发现了什么问题吗？比如有没有你觉得做得不妥的地方或者哪些地方做得特别好？



面试的准备

★物品准备

- 随身携带一份招聘广告或推荐人所介绍的有关用人单位情况，面试时，你可能随时都要翻阅广告上的资料；
- 把自己准备好的问题答案写在纸上，面试前可以看一看；
- 把上述材料装在一个文件袋里，把所有文件做好标志并整齐排列好；
- 带上手机、笔、笔记本以及零用钱、交通图、手表、小梳子、小镜子、餐巾纸等。



★心理准备

做好择业前的心理准备，排除心理干扰，应着重克服以下几方面的心理障碍：

- 盲目自信、胃口高吊；
- 自卑畏怯、信心不足；
- 当断不断、患得患失；
- 依赖心理、人云亦云。

★仪表仪容举止准备

要讲究外观形象和礼仪举止，给招聘人员一个好的“第一印象”。外在形象包括衣服要干净、整齐，皮鞋要擦亮；若应聘文职，男士不宜穿牛仔裤，女士最好穿裙装。面试是严肃的场合，不宜穿得太过随便、暴露。头发要干净、整洁，式样力求大方。面试前应做适当修饰，女士应化淡妆，男士要刮去胡子，把脸洗干净。

在面试中，还应有良好的举止，要注意做到：

- 礼貌：轻叩慢关房门（除非有职业引领）。向主试问好，经主试人员许可后，从容落座。
- 姿势：坐要正、立要直，走路不缓不急，不左摇右摆。不要跷“二郎腿”，不要弯腰驼背，双手不要插在兜里。女士落座后，最好双膝并拢，将手放在膝头。
- 视线：与人谈话时保持视线接触，目光可以集中在对方额头到脸颊部分的三角区，这样不会跟对方的目光冲突，自己也觉得安心。
- 聆听：做一个好的聆听者，注意倾听主试发问，听清楚再回答。
- 发言：说话速度不要太快，要使用规范的语言。
- 感情：要热情诚恳、心平气和。

★问题准备

面试官经常会问到的问题：

1. 请你自我介绍一下。
2. 你希望找一份什么样的工作？
3. 你曾从事过什么工作？有过哪些工作经验？
4. 你希望单位如何安排你的工作和待遇？
5. 你对这份工作有什么打算吗？
6. 谈谈你对将要从事的工作的认识。
7. 谈谈如果在工作中与同事有了矛盾你如何解决。

Question

回答问题时要掌握的几个要点：

1. 开门见山，不要啰嗦。
2. 实事求是，不要信口开河。
3. 突出长处，但也不隐瞒短处。
4. 谈自己的长处要与申请的职位有关。
5. 善于用具体生动的实例来证明自己，不要泛泛而谈。

Answer

【拓展活动】

学员进行模拟面试活动分享，请扮演面试者的学员谈谈收获和体会，尤其是有工作经验和表现出色的学员可以给其他人提供一些真实的体会和经验。



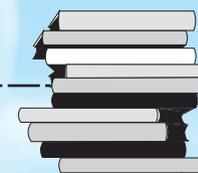
参加面试的人很多，可大厦里寂静无声，特有的肃穆让大家都严阵以待。我正胡思乱想，办公室里已传来声音：下一个！我整整衣裳，大着胆子往里闯。很幸运，问题不算刁钻，五分钟内背出古诗三首，也许是考记忆力和思维能力。我背完后，主考官点点头，面无表情地说：“你可以走了。”没看到微笑，我心想也许没戏了！朝门口走去，我正准备开门，又返身出于礼貌地朝他们鞠了一躬：“谢谢！”我轻轻地关上了门。半个月后，银行方面给我打来电话，我被录取了。

第一天上班的时候，我去领高级西装制服，碰到了那天面试我的一个主考官。她对我说，我记得你，那天我们接待了约500个应聘者，你是唯一一个向我们说谢谢、鞠躬并且关门关得那么有礼貌的人！她的脸上满是和蔼的微笑。“我们是服务行业，不论客户的态度怎么样，我们展示出的就应该是最好的一面。”

（启示：在面试时面对任何自己意想不到的事，都要冷静、自信、大胆，表现出自己最好的一面。注意每一个细节，有人说“细节决定成败”，因为正是很多日常生活中的细节，表现了你的品行。）



- 推荐登录：<http://xy.51job.com>（前程无忧网）
★推荐理由：专业招聘网站，为求职者提供企业职位招聘信息，为企业提供人才招聘、猎头、培训、测评等人力资源服务，帮助个人求职者与企业搭建最佳的需求平台。
- 推荐登录：<http://www.zhaopin.com>（智联招聘网）
★推荐理由：专业招聘网站，为求职者提供职位搜索、简历管理、职位定制、人才评测、培训信息等，为企业提供一站式专业人力资源服务。



- 推荐阅读：《求职面试技巧》，乐轩编著，中国工业出版社 2008年出版。
★推荐理由：全书分七个章节，讲述了怎样掌握求职面试的金钥匙。从写好简历和求职信开始，到面试的特点、重要性，再到面试考官的心理以及考核要点，最后再结合自身的特点，帮助求职者打造面试流程的一条龙服务。
- 推荐阅读：《明天就上班——64个求职者的应聘小智慧》，陈华声（文）、葛文华（图）著，广东经济出版社2005年出版。
★推荐理由：用64个关于应聘智慧的小故事告诉你如何从众多求职竞争者中脱颖而出，让用人单位对你一见钟情，从而帮助你在求职路上一帆风顺。

单元三 职场规矩



【单元学习目的】

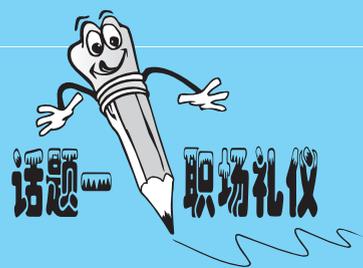
1. 认识职场礼仪的重要性，了解和学习一些常见的职场礼仪。
2. 了解职业道德的具体内容，认识守时与诚信在职场中的重要意义，了解守时与诚信的具体内容。
3. 正确对待职场冲突，学习如何化解职场冲突，解决职场矛盾。

【核心信息】

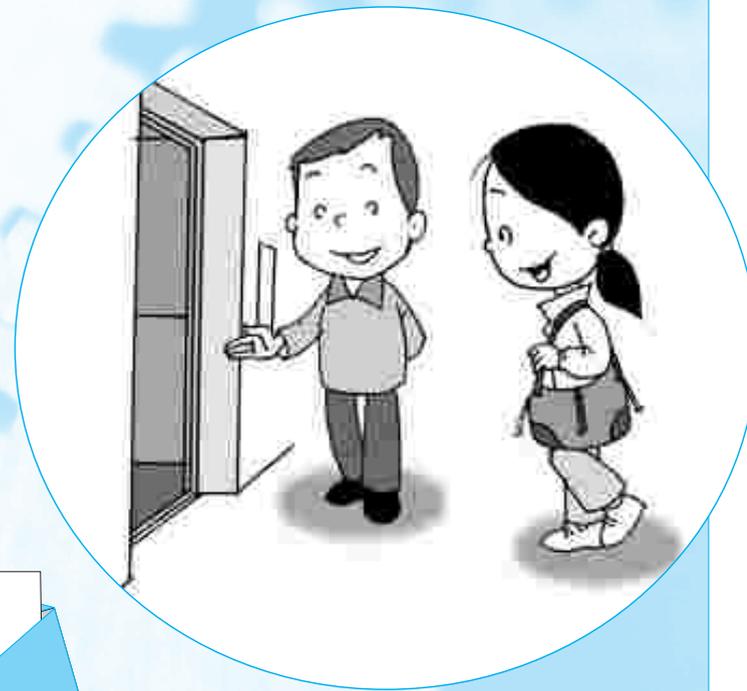
1. 掌握职场礼仪能够帮助我们迅速成长为成熟的职场人士。
2. 守时与诚实守信是职业道德的重要内容，也是职场中的基本原则。
3. 职场冲突在所难免，良好的沟通是化解冲突的好办法。

【活动形式】

情景表演、角色扮演、案例分析、团队游戏、小组讨论。



一说到礼仪，很多人会首先想到礼仪队、仪仗队或礼仪小姐，觉得那好像是一些特殊行业、特定岗位才需要学习的东西。还有些人觉得那是大型企业（比如外企、国企）才需要用到的，自己所在的单位比较小，一般没那么多“讲究”。真的是这样吗？当然不是，礼仪在我们的工作中无处不在，了解并掌握这些规矩，能够帮助我们迅速成长为一名真正成熟的职场人士，工作中不再犯“菜”。



活动步骤及要求

1. 观看视频。
2. 根据视频中看到的内容，思考讨论：
 - 视频中提到了哪些职场礼仪？
 - 学习职场礼仪有什么作用？
 - 学习职场礼仪的方法和途径？



什么是职场礼仪

职场礼仪是指人们在职业场所中应当遵循的一系列礼仪规范。

为什么要学习职场礼仪

- ★帮助我们塑造良好的职业形象。
- ★帮助我们调节人际关系。礼仪是人际关系和谐发展的调节器，人们在交往时按礼仪规范去做，有助于加强人们之间互相尊重，建立友好合作的关系，缓和和避免不必要的矛盾和冲突。

职场礼仪主要包括哪些内容

- ★电话接听礼仪
- ★服装礼仪
- ★行进礼仪
- ★搭乘电梯礼仪
- ★拜访客户礼仪
- ★按门铃礼仪
- ★介绍礼仪
- ★握手礼仪
- ★名片授受礼仪
- ★会谈礼仪
- ……



活动步骤及要求

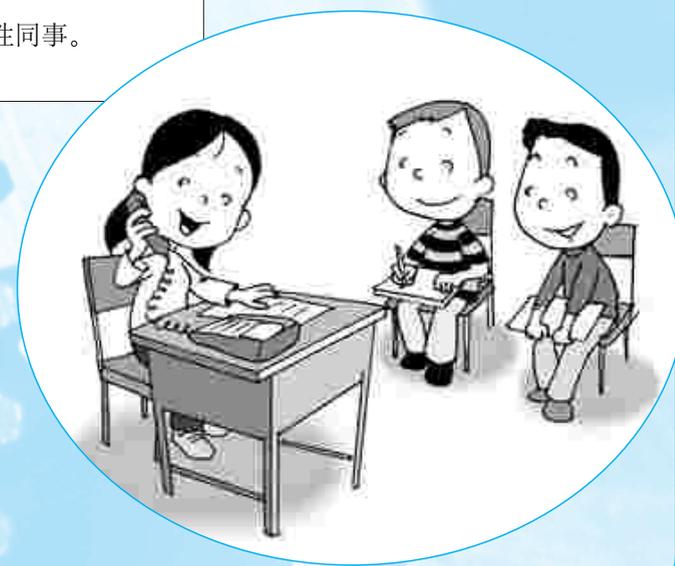
1. 以小组为单位，选择表演“职场介绍”或者“接听电话”的场景。
2. 互相点评一下每个人的表演，看看哪些地方特别得体，哪些地方可能不对。
3. 评选一名职场礼仪达人。

场景一：职场介绍

1. 请把级别低的同事介绍给级别高的同事。
2. 请将年轻的同事介绍给年长的同事。
3. 请将男性同事介绍给女性同事。

场景二：接听电话

1. 接听客户电话。
2. 接听老板电话。
3. 接听同事电话。





12项职场礼仪

★电话礼仪：单位电话铃响三声，必须接起电话；遇到讨厌或不方便的话，要有理有节；对于代接电话要做好记录。

★传真礼仪：每次只传需要传的东西；传送时要写清抬头：谁发、谁收、共几页、第几页；事后电话询问对方是否收到，并做好标记。

★汇报礼仪：守时；事先做好充分准备；坐下平视上司，忌坐姿散漫；语言简练准确；语速、音量适中；遇到领导有重要电话，要目光示意是否离开。

★名片礼仪：地位低者先发名片；发名片时要推销自己；收名片时要读出来；名片放入名片夹或贴身上衣口袋中；48小时内短信或电话问候。

★女性服饰礼仪：化淡妆、盘发才是标准办公室妆；佩戴首饰讲究“两宜两忌”；指甲颜色不夸张，香水不张扬；丝袜以连裤袜为宜；鞋子不露根、不露趾。

★男性服饰礼仪：西服颜色以深灰、藏青、黑色为宜；三颗纽扣仅扣上面两颗；领带选择真丝面料，打好后长度不遮挡皮带扣；西服口袋基本不放东西；西服整体搭配注意“三色原则”。

★握手礼仪：初次见面右手单手握手，要把整个手给对方，而不是一部分。

★介绍礼仪：先向地位高者介绍地位低者。

★宴会座次礼仪：主人应坐在正对包房大门的座位上；主人的左手侧坐第一贵宾；如果是国际宴会，则右手边为尊，右为第一贵宾，以此类推。

★用车礼仪：如果你的职位比驾驶员高，你可以坐在2号或者3号座位上；领导驾车，你务必坐在1号座上；作为宾客乘车时可以坐在后排2或3号座。

★行进礼仪：请主宾走中间或者内侧；宾客如果不认得路，应当引导；使用电梯注意“先进后出”原则；在转角、楼梯处要稍候宾客，遇小台阶、地毯接缝等要提醒。

★拥抱礼仪：左脚前，右脚后；右手肩上，左手腋下；胸贴胸，手抱背；先贴右脸，再贴左脸，再右脸。



模拟场景表演

场景人物：经理、推销员和客户

场景：推销员从机场接客户坐车到公司，到公司后见到经理，推销员作介绍，然后向客户介绍产品。

请大家讨论三位人物在见面、介绍、推销等情境下使用的语言、动作和姿势等。



话题二 化解职场冲突

在我们每天八小时的工作场所，形形色色、性格迥异的同事之间，肯定会发生一些冲突或者产生矛盾。我们应该如何化解这些冲突、处理这些矛盾呢？一旦与同事、与上司之间发生了矛盾，是应该忍气吞声，还是据理力争？有没有既能解决问题，又给彼此留有余地、巧妙化解的办法呢？



【活动】 你是职场冲突 化解达人吗

1. 活动步骤及要求

- (1) 以小组为单位，从下面三个场景中选择一个做情景表演。
- (2) 大家互相点评一下，看看谁的化解办法最巧妙。

场景一

假设你的领导是一个事后诸葛亮式的人物，经常让你劳而无功，而且不止一次当着同事的面质疑你的工作能力，而你觉得自己是正确的，想直接对领导澄清，但不想把关系搞僵，你该如何沟通？

场景二

假设一名同事对你有成见，经常在工作中刁难你，领导分配你和他在一个工作组，在开工前，你会如何对他说自己的心里话？

场景三

你的工作小组中资历老的同事经常把他的活也给你干，你心里很不满，这时你会怎样和同事沟通呢？

2. 问题与思考

- 你觉得职场冲突可以预防吗？如果可以，怎么预防？



化解职场冲突的葵花宝典

★沟通协调一定要及时。团队内必须做到及时沟通、积极引导、求同存异、把握时机、适时协调。唯有做到及时，才能最快求得共识，保持信息的畅通，而不至于导致信息不畅、矛盾积累。

★善于询问与倾听，努力地理解别人。倾听是沟通行为的核心过程。因为倾听能激发对方的谈话欲，促发更深层次的沟通。另外，只有善于倾听、深入探测到对方的心理以及他的语言逻辑思维，才能更好地与之交流，从而达到协调和沟通的目的。同时，在沟通中，当对方行为退缩、默不做声或欲言又止的时候，可用询问引出对方真正的想法，去了解对方的立场以及对方的需求、愿望、意见与感受。所以，一名善于协调沟通的人必定是一位善于询问与倾听的

行动者。这样不但有助于了解和把握对方的需求，理解和体谅对方，而且有益于与他人达成畅通、有效的协调沟通之目的。

★对上级沟通要有“胆”、有“理”、有“节”、有“据”。能够倾听上级的指挥和策略，并做出适当的反馈，以测试自己是否理解上级的语言和理解深刻度；当出现出入，或者有自己的想法时，要有胆量和上级进行沟通。

★平级沟通要将心比心。平级之间加强交流沟通，避免引起猜疑。而现实生活中，平级之间以邻为壑，缺少知心的沟通交流，因而相互猜疑或者互挖墙脚。这是因为平级之间都过高看重自己的价值，而忽视其他人的价值。要珍视同级之间的合作关系，才能创设良好沟通氛围。

★收到信息要回复。协调沟通一定是双向的，必须保证信息被接收者接到和理解。因此，所有的协调沟通方式必须有回馈机制，保证接收者接收到。比如，以电子邮件进行协调沟通，无论是接收者简单回复“已收到”、“OK”等，还是电话回答收到，但必须保证接收者收到信息。

★建立良好的回馈机制。不仅让团队养成良好的回馈工作习惯，还可以增进团队每个人的执行力，也就保证了整个团队拥有良好的执行力。

★在负面情绪中不要协调沟通，尤其是不能够做决定。负面情绪中的协调沟通常常无好话，既理不清，也讲不明，很容易冲动而失去理性，尤其是不能够在负面情绪中做出冲动性的“决定”，这很容易让事情不可挽回、令人后悔。

★控制非正式沟通。对于非正式沟通，要实施有效的控制。因为虽然在有些情况下，非正式沟通往往能实现正式沟通难以达到的效果，但是，它也可能成为散布小道消息和谣言的渠道，产生不好的作用。所以，为使团队高运作，要控制非正式沟通。

★容忍冲突，强调解决方案。冲突与绩效在数学上有一种关系，一个团队完全没有冲突，表明这个团队没有什么绩效，因为没有人敢讲话，一言堂。所以，高效团队需要承认冲突之不可避免以及容忍之必需。冲突不可怕，关键是要有丰富的解决冲突的方案，鼓励团队成员创造丰富多样的解决方案，是保持团队内部和谐的有效途径。



话题三 职业道德和责任

养成良好的职业道德，不仅有助于我们找工作、保住自己的工作，也有助于我们为自己将来的发展打下良好的基础。守时与诚实守信是职场中的基本原则，是职场人必须要遵守的，它能体现出一个人最基本的职业道德。



【活动一】 你知道吗

不同的职业有不同的工作对象、职业技能和职业责任，因而各种职业对人们有着特定的道德要求。

活动步骤及要求

小组讨论，下面这些职业与哪些特定的职业道德有关。

医生、教师、厨师、
司机、服务员、收银员、
会计、警察、法官

教书育人、为人师表，
治病求人、救死扶伤，
买卖公平、童叟无欺，
秉公执法、铁面无私，
顾客至上，
注意卫生、注重技能，
明辨是非，
忠于真相，带头守法，
良好的交通安全意识，
廉洁自律，奉公守法



职场中应当学习的12种动物精神



脚踏实地的大象。大象走得很慢，却是一步一个脚印，累积雄厚的实力。新人切忌把话说得天花乱坠，却无法一一落实。脚踏实地的人会让别人有安全感，别人也愿意将更多的责任赋予你。



感恩图报的山羊。你可以像海绵一样吸取别人的经验，但是职场不是补习班，没有人有义务教导你如何完成工作。学习山羊反哺的精神，有感恩图报的心，工作会更愉快。



勇敢挑战的狮子。对于新工作、新任务勇于承接，对于新人是最好的磨炼。若有机会应该勇敢挑战不可能的任务，借此累积别人得不到的经验，下一个升职的可能就是你。



忍辱负重的骆驼。工作压力、人际关系，往往是新人无法承受之重。人生的路很漫长，学习骆驼负重的精神，才能安全地抵达终点。



严格守时的公鸡。很多人没有时间观念，上班迟到、无法如期交工等，都是没有时间观念导致的后果。时间就是成本，新人时期养成时间成本的概念，有助于日后晋升时提升工作效率。



尽职的牧羊犬。新新人类最为人诟病的就是缺乏责任感。作为一个新人，学习建立负责的观念，会让主管、同事觉得孺子可教。抱着多做一点、多学一点的心态，你很快就会进入状态。



团结合作的蜜蜂。新人进到公司，往往不知如何利用团队的力量完成工作。现在的企业很讲究团队精神，这不但包括借助团队、寻求资源，也包含主动帮助别人，以团体为荣。



机智应变的猴子。工作中的流程有些往往是一成不变的，新人的优势在于不了解既有的做法，而能创造出新的创意与点子。一味地接受工作的交付，只能学到工作方法的皮毛。能思考、会应变的人，才会学到方法的精髓。



善解人意的海豚。常常问自己，假如我是主管该怎么办？有助于吸收处理事情的方法。在工作上善解人意，会减轻主管、共事者的负担，也让你更具人缘。



坚忍执著的鲑鱼。新人由于对自己的人生还不确定，常常三心二意地不知自己将来要做什么。设定目标是首先要做的功课，然后就是坚忍执著地前行。途中当然应该停下来检视一下成果，但变来变去的人，多半一事无成。



目标远大的鸿雁。太多年轻人因为贪图一时的轻松，而放弃可能创造未来前景的挑战。要时时鼓励自己将目标放远。



目光锐利的老鹰。新人首先要学会分辨是非，懂得细心观察时势。一味接受指示、不分对错，将是事倍功半，得不到赞赏和鼓励。

职业道德的主要内容

★爱岗敬业

热爱自己的工作岗位，勤勤恳恳、认真负责，不怕苦不怕累。

★诚实守信

不仅是做人的准则，也是对从业者的道德要求，即从业者在职业活动中应该诚实劳动，合法经营，信守承诺，讲求信誉。

★办事公道

这是对人和对事的一种态度。要求我们办事不要只从个人的利益出发，待人处事要公正。

★服务群众

为人民服务。在社会生活中，人人都是服务对象，人人又都为他人服务。

★奉献社会

积极自觉地为社会作贡献。

【活动二】 听故事 想一想

活动步骤及要求

1. 仔细阅读下面的故事。
2. 思考与讨论一下：
你觉得是什么力量或者信念促使黄志安会在生命的危急关头这么做？



大连有一名公交车司机在行车途中突发心脏病，在生命的最后一分钟里，他做了三件事：

第一，把车缓缓地停在马路边，并用生命的最后力气拉下了手动刹车闸；

第二，把车门打开，让乘客安全地下了车；

第三，将发动机熄火，确保了车、乘客和行人的安全。

他在做完了这三件事后，便安详地趴在方向盘上停止了呼吸。这名司机叫黄志全，因为他在工作中的尽职尽责，所有的大连人都记住了他的名字。

【活动三】 你是职场 名“磨”吗

守时是入职者的第一准则，对于具有纪律性的公司来说，能遵守时间的人是录用的第一选择。守时，看起来是一件非常小的事情，但是却往往很难做到，特别是长期坚持更是不容易。

1. 活动步骤及要求

- (1) 读一读下面这则小故事。
- (2) 以小组为单位交流一下：
 - 你认为华盛顿做得对吗？
 - 如果换成你是华盛顿，你会怎么做？
 - 从这则故事中你感悟到了什么？

美国第一任总统华盛顿在邀请人们参加他的正式宴会时，总希望他们准时出席。一次，一位议员迟到了，当他走进宴会厅的时候发现所有的人都已经坐在餐桌旁开始就餐了。“我们这里的人必须准时出席，”华盛顿对他说，“我的厨师从来不问客人到齐了没有，只问时间到了没有。”



2. 思考与讨论

- 为什么守时在职场中很重要？
- 职场守时主要体现在哪些地方？
- 如何做到职场守时？



什么是职场守时

按照计划中约定的时间完成工作，不迟到，不早退。

如何做到职场守时

★上班守时很重要，迟到是不能得到谅解的行为，因为这表示你对工作不够重视。一些年轻人刚到公司的时候，对公司的规章制度看得较轻，工作上虽十分卖力，但迟到早退却往往是纪律严明的公司所不能容忍的，因为他们认为守时是最基本也是最重要的品质。

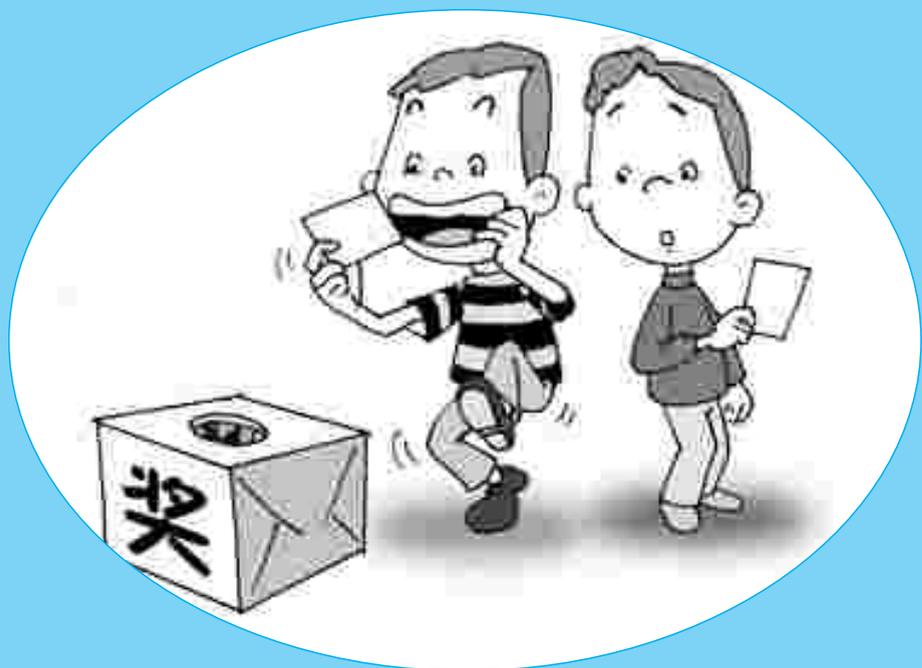
★准时赴约，不要迟到。越是正式的、重要的或规模较小的活动，越不能迟到。晚来一点非但不被认为“聪明”、“时髦”、“显贵”，不能引人注目，反而显得自私自利，不为别人着想。因为迟到必然会影响到打扰他人。

★守时，也不要太早到。太早到达，主人可能另有安排，或者在物质、心理方面还没有准备好，宾主相见难免会有尴尬。如果抵达较早，应在门外、楼外等待，到了时间再去敲门。

★举办会议或活动，主人应早于客人到场，晚于客人离场；客人应准时抵达。会议、活动应准时开始，让客人久候是无礼的表现。如果客人迟到，主人不要流露出不耐烦的情绪，因为对方不一定是有意而为。

【活动四】 我中奖了

职场上最可贵的品质就是诚实守信。诚实守信的品质如同沙漠中的泉水、黑暗中的灯火，弥足珍贵。在职场拥有它的人，成功会主动找你的。



1. 活动步骤及要求

- (1) 大家依次从抽奖箱中抽取一张奖券，奖券上分别标有“中奖”或者“谢谢参与”。
- (2) 抽到“中奖”的同学领取一份小奖品，抽到“谢谢参与”的同学每人表演一个小节目。

2. 问题与思考

- (1) 如果你抽到“中奖”了，你的心情如何？
- (2) 如果你抽到“谢谢参与”，你的心情如何？
- (3) 读一读下面的小故事，交流讨论一下：

- 你认同小李的做法吗？
- 如果你在这家餐馆打工，你会怎么做？为什么？

小王在一家餐馆打工，老板要求洗盘子时要刷6遍。一开始他还能按照要求去做，刷着刷着，发现少刷一遍也挺干净，于是只刷5遍；后来，发现再少刷一遍还是挺干净，于是又减少了一遍，只刷4遍。

小王暗中留意另一个打工的小李，发现他还是老老实实地刷6遍，速度自然要比自己慢许多，小王便出于“好心”，悄悄地告诉小李说：“小李，你刷4遍就行了，反正看不出来的。”

小李一听，竟惊讶地说：“规定要刷6遍，说该刷6遍，怎么能少刷一遍呢？”



职场中诚实守信的具体要求

★忠诚所属企业

- 诚实劳动
- 关心企业发展
- 遵守合同和契约

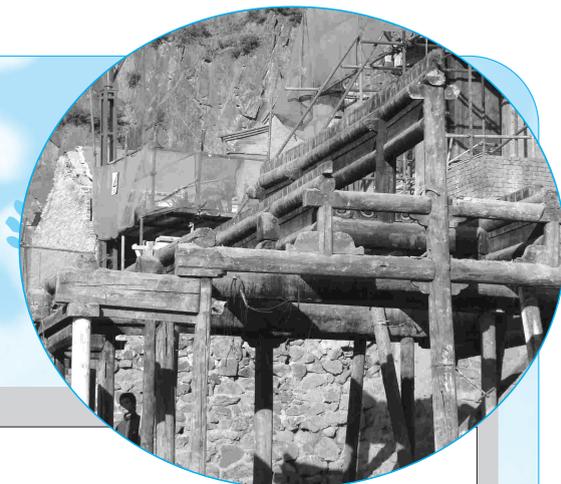
★维护企业信誉

★保守企业秘密

- 企业正常的生产经营秘密要保守
- 企业非法的生产经营黑幕要予以揭发、投诉举报



请每位同学写或者找一句诚信格言，让大家共同栽种“诚信之树”，坚守诚信的绿洲。



有个老木匠准备退休，他告诉老板，说要离开建筑行业，回家与妻子儿女享受天伦之乐。老板舍不得他的好工人走，问他是否能帮忙再建一座房子，老木匠说可以。但是大家后来都看得出来，他的心已不在工作上，他用的是软料，出的是粗活。房子建好的时候，老板把大门的钥匙递给他。“这是你的房子，”他说，“我送给你的礼物。”

老木匠震惊得目瞪口呆，羞愧得无地自容。如果他早知道是在给自己建房子，他怎么会这样呢？现在他得住在一幢粗制滥造的房子里！

我们又何尝不是这样？我们漫不经心地“建造”自己的生活，不是积极行动，而是消极应付，凡事不肯精益求精，在关键时刻不能尽最大努力。等我们惊觉自己的处境，早已深困在自己建造的“房子”里了。

把你当成那个木匠吧，想想你的房子，每天你敲进去一颗钉，加上去一块板，或者竖起一面墙，用你的智慧好好建造吧！你的生活是你一生唯一的创造，不能抹平重建，墙上的铭牌上写着：“生活是自己创造的。”

(启示：种瓜得瓜，种豆得豆，始终以诚实态度对待自己的工作，最终收获的是成功和喜悦。)



【资源链接】

- 
- 推荐登录：www.welcome.org.cn（中国礼仪网）
★推荐理由：详细介绍了职场中的服装礼仪、办公室礼仪、饭桌礼仪等。
 - 推荐登录：www.jianli-sky.com（中国求职简历网）
★推荐理由：提供简历知识、简历技巧、个人简历、面试技巧等信息，以及常见简历范文、空白简历模板等。

- 
- 推荐阅读：《员工最佳生存手册》，林少波著，中国纺织出版社 2005年出版。
★推荐理由：本书针对员工在职场中遇到的方方面面的问题，结合一些小测试与生动的案例，提出了有效、实际的解决办法，希望能给千千万万在职场中打拼的人以启示。
 - 推荐阅读：《别说你懂职场礼仪》，陈乾文著，龙门书局 2010年出版。
★推荐理由：针对职场“菜鸟”最常犯的礼仪错误和最头疼的交往难题，本书进行了详尽、生动的解说，内容广泛，涉及礼仪规范、举止气质、服饰仪表、社交礼仪、用餐礼仪、公共场所礼仪、说话艺术、涉外及旅行礼仪等实用规范。



单元四 职场权益与保护



【单元学习目的】

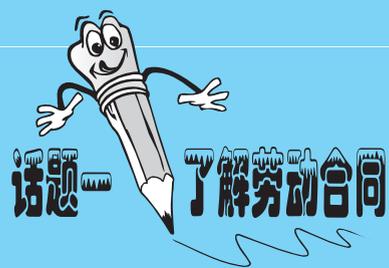
1. 认识签订劳动合同的重要性，了解签订合同前的注意事项。
2. 了解劳动合同的必备内容及样式。
3. 了解劳动者应该享有的基本权益和维护劳动权益的途径。
4. 学习如何在职场中保护自己的人身安全，了解保证劳动安全的常识。以及如何预防和避免职业病。

【核心信息】

1. 劳动合同是从业人员的“护身符”。
2. 协商、调解、仲裁和诉讼等是维权的主要途径。
3. 通过协商对话解决劳动纠纷是最简单、也是最佳的维权方式。
4. 警惕在工作中患上职业病。

【活动形式】

情景模拟、案例分析、小测试、小组讨论等。



法律赋予每个劳动者权益，我们经常说劳动合同是从业人员权益的“护身符”，如果没有与用人单位订立劳动合同，一旦我们的合法权益受到侵害时，将很难保护自己的权利。那么怎么利用劳动合同保护自己的合法权益呢？



【活动一】 你都知道哪些 劳动者 基本权益

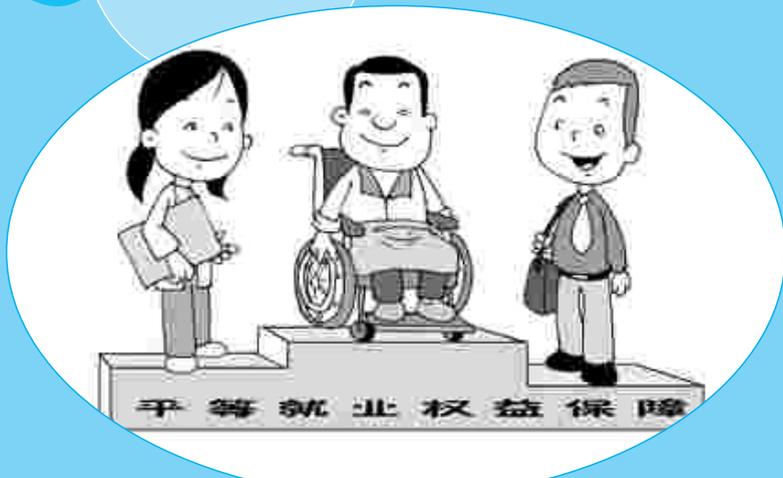
活动步骤及要求

1. 小组内讨论一下：你知道劳动者都有哪些基本权益？能否举个例子说明这些权益是如何体现的？
2. 汇总整理一下小组内的讨论结果。
3. 每个小组选一名代表，向大家说说你们小组都想到了哪些基本权益。
4. 大家一起分析点评一下。





劳动者的基本权益



劳动者有平等就业的权利



劳动者有选择职业的权利



劳动者享有休息的权利



劳动者有取得劳动报酬的权利



劳动者有权获得劳动安全卫生保护



劳动者享有社会保险和福利的权利



劳动者有接受职业技能培训的权利



劳动者有提请劳动争议处理的权利

【活动二】 大话西游

活动步骤及要求

- 1.大家一起来看动画片。
- 2.看完后思考一下，针对不同话题进行小组讨论。

大话西游之“悟空求职”



小组讨论

- 悟空签订的劳动合同主要包括哪些内容？
- 在签订劳动合同前要注意什么？悟空注意到了吗？
- 悟空可以签订“无固定期限”劳动合同吗？
- 悟空可以有生育保险吗？
- 你觉得悟空可以签订这份合同吗？



● 签订劳动合同前的注意事项

- ★仔细了解情况，莫签不知情合同；
- ★签约落在纸上，莫签口头承诺合同；
- ★查清用人资格，莫签主体不适格合同；
- ★细读合同条款，莫签条款不全合同；
- ★重要条款纸上约定，莫签模糊不清合同；
- ★牢记基本权利，莫签侵犯权益合同；
- ★掌握录用条件，莫签拖欠克扣合同；
- ★拒绝违法行为，莫签卖身合同；
- ★平等协商签订，莫签生死不管合同。

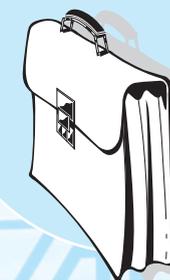


注 意

养老保险、医疗保险和失业保险由企业和个人共同缴纳，个人承担的费用从工资里扣除；工伤保险和生育保险完全由企业承担，个人不需要缴纳。“五险”是法定的，用人单位给劳动者上保险是法定的义务，而“一金”不是法定的，用人单位可以没有这项福利。



- 参加社会保险有什么好处
 - ★生病时可以报销医疗费用；
 - ★失业时可以领取生活补助费；
 - ★发生工伤事故时可以及时得到赔偿；
 - ★年老时可以领取退休金；
 - ★女员工生孩子的时候可以领取生育津贴，符合条件的男员工也可以领取（各地的规定不同）。



河南省劳动者劳动合同范本

甲方_____性质_____
地址_____

乙方_____性别_____
出生_____年_____月;
现住址_____

身份证号码_____

为建立劳动关系、明确权利义务,依据《中华人民共和国劳动法》及有关法律、法规、规章,在平等自愿、协商一致的基础上,订立本合同。

第一条 劳动合同期限

本合同期限类型为_____期限,自_____年_____月_____日起,至_____年_____月_____日止。

第二条 工作内容

1. 甲方根据工作需要,安排乙方在_____工作岗位,乙方的工作任务为_____。
2. 甲方根据工作需要,经双方协商同意,可以调换乙方的工种或岗位。

第三条 劳动保护和劳动条件

1. 甲方必须建立健全劳动安全卫生制度和操作规程、工作规范,在上岗或调换新岗位前应对乙方进行严格的岗前培训和劳动安全卫生教育。
2. 甲方必须为乙方提供符合国家规定的劳动安全卫生条件和必要的劳动防护用品。
3. 甲方必须根据国家有关规定对女职工和未成年工实行特殊劳动保护。
4. 乙方在工作过程中,必须严格遵守安全操作规程,对甲方管理人员违章指挥、强令冒险作业时有权拒绝执行。
5. 甲方安排乙方从事特种作业的,必须按国家规定对乙方进行专门培训并取得特种作业资格或者乙方已经过专门培训取得特种作业资格。

第四条 工作时间和休息、休假

1. 甲方安排乙方的每日工作时间不超过八小时,甲方由于工作需要,经与工会和乙方协商后可以延长工作时间,一般每日不得超过一小时;因特殊原因需要延长工作时间的,在保障乙方身体健康的条件下延长工作时间每日不得超过三小时,每月不得超过三十六小时。
2. 甲方应按国家规定保证乙方的休息权利,每周至少保证乙方休息一天。
3. 在国家法定节假日期间,甲方应按国家规定安排乙方休假。

第五条 劳动报酬

1. 乙方按甲方规定完成工作任务的,甲方必须以法定货币形式按时足额将工资报酬支付给乙方本人,每月至少支付一次,也可委托银行发放。
2. 甲方支付工资报酬的支付周期为_____,支付时间为_____,支付标准为_____。

3. 甲方支付给乙方的工资报酬不得违背当地政府的最低工资规定。
4. 甲方安排乙方在法定标准工作时间以外工作的,应按国家有关规定支付乙方加班工资,加班工资计算基数为_____。
5. 非乙方原因造成乙方停工的,甲方必须按当地政府规定支付乙方停工津贴或生活费。

第六条 保险福利

1. 甲乙双方依照国家和地方有关社会保险的规定,参加_____保险,甲方应及时为乙方办理参保手续、按时足额缴费。双方解除、终止本合同后,甲方必须按有关规定为乙方办理有关社会保险的转移手续。
2. 乙方因工负伤或患职业病,患病或非因工负伤和在职期间因工、非因工死亡的待遇以及养老保险的待遇等按国家和地方有关规定执行。

第七条 劳动纪律

1. 甲方应当制定健全内部规章制度和劳动纪律,内部规章制度和劳动纪律不得违背国家有关法律、法规、规章。
2. 乙方应遵守劳动纪律,服从甲方的管理。

第八条 劳动合同的终止与解除按法定条件办理,甲方应按规定为乙方出具终止、解除劳动合同的通知书或相关证明。

第九条 双方约定的其他事项

(不得违反国家有关法律、法规)

第十条 违约责任

甲方有下列情形之一,给乙方造成损害,除如数支付损失数额外,还应加付25%的赔偿费用。

- (1) 克扣或者无故拖欠乙方工资的;
- (2) 拒不支付乙方延长工作时间工资报酬的;
- (3) 低于当地最低工资标准支付乙方工资的;
- (4) 解除劳动合同后,未按照国家规定给予乙方经济补偿的;
- (5) 造成劳动者工伤、医疗待遇损失的。

第十一条 本合同双方各执一份,涂改或未经授权代签无效。

甲方(盖章)
法定代表人或委托
代理人(签章)

乙方(盖章)
签订时间
年 月 日

鉴证机关(盖章)
鉴证时间

鉴证人(签章)
年 月 日



大话西游之“悟空斗二郎神”



小组讨论

- 你觉得孙悟空因为不满意工作私自离开岗位的做法对吗?
- 孙悟空有理由或者有权利单方面撕毁劳动合同吗?
- 你觉得什么情况下可以终止劳动合同?



什么情况下劳动合同无效

- ★以欺诈、胁迫的手段或者乘人之危，使对方在违背真实意思的情况下订立或者变更劳动合同的。
- ★用人单位免除自己的法定责任、排除劳动者权利的。
- ★违反法律、行政法规强制性规定的。

什么情况下劳动者可以解除劳动合同

- ★用人单位与劳动者协商一致，可以解除劳动合同。
- ★劳动者提前30日以书面形式通知用人单位，可以解除劳动合同。劳动者在试用期内提前三日通知用人单位，可以解除劳动合同。
- ★用人单位有下列情形之一的，劳动者可以解除劳动合同。
 - 未按照劳动合同约定提供劳动保护或者劳动条件的。
 - 未及时足额支付劳动报酬的。
 - 未依法为劳动者缴纳社会保险费的。
 - 用人单位的规章制度违反法律、法规的规定，损害劳动者权益的。
 - 劳动合同本身无效的。
 - 法律、行政法规规定劳动者可以解除劳动合同的其他情形。
 - 用人单位以暴力、威胁或者非法限制人身自由的手段强迫劳动者劳动的，或者用人单位违章指挥、强令冒险作业危及劳动者人身安全的，劳动者可以立即解除劳动合同，不需事先告知用人单位。

大话西游之“悟空向紧箍咒说：NO”



小组讨论

- 你觉得唐僧有权利要求孙悟空带上紧箍咒吗？
- 用人单位可以以担心劳动者违约为由，扣押劳动者的身份证、要求劳动者提供担保或者收取财物吗？

大话西游之“悟空被忽悠”



小组讨论

- 你觉得唐僧的做法对吗？哪些地方不对？
- 试用期应该有多长？
- 试用期内劳动者应该享受保险吗？



关于试用期必须要知道

★劳动合同期限三个月以上不满一年的，试用期不得超过一个月；劳动合同期限一年以上不满三年的，试用期不得超过二个月；三年以上固定期限和无固定期限的劳动合同，试用期不得超过六个月。

★同一用人单位与同一劳动者只能约定一次试用期。

★以完成一定工作任务为期限的劳动合同或者劳动合同期限不满三个月的，不得约定试用期。

★试用期包含在劳动合同期限内。劳动合同仅约定试用期的，试用期不成立，该期限为劳动合同期限。

★劳动者在试用期的工资不得低于本单位相同岗位最低档工资或者劳动合同约定工资的80%，并不得低于用人单位所在地的最低工资标准。

★用人单位在试用期解除劳动合同的，应当向劳动者说明理由。

大话西游之“悟空再次被忽悠”



小组讨论

- 悟空的做法对吗？你觉得悟空还有办法保护自己的权益吗？
- 你觉得劳动合同一定要签订吗？如果你觉得不一定，那哪些情况可以不签订劳动合同？
- 签订劳动合同的好处是什么？



签订劳动合同的好处

- ★保护劳动者和用人单位双方的利益。
- ★明确劳动者与用人单位之间的雇佣关系。
- ★在发生劳动争议时是有效的法律依据。

证明劳动者和用人单位存在劳动关系的其他方法

如果你没有签订劳动合同，你需要证明你跟公司之间的确存在劳动关系。你需要收集证据：比如公司曾经发给你的一个月工资的工资单，公司花名册，出入卡，考勤卡，工作制服，报销单据，有公司领导签字的各种单据，其他非公司员工不可能得知的所有事项。

大话西游之“二郎神大危机”



小组讨论

- 玉皇大帝的做法对吗？
- 失去劳动能力的员工可以被解聘吗？

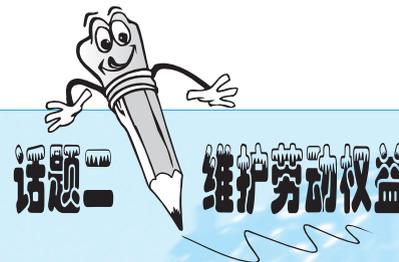


什么情况下用人单位可以解除劳动合同

- ★劳动者在试用期间被证明不符合录用条件。
- ★劳动者严重违反用人单位的规章制度的。
- ★劳动者严重失职，营私舞弊，给用人单位造成重大损害的。
- ★劳动者同时与其他用人单位建立劳动关系，对完成本单位的工作任务造成严重影响，或者经用人单位提出，拒不改正的。
- ★劳动合同本身无效的。
- ★劳动者被依法追究刑事责任的。
- ★有下列情形之一的，用人单位提前30日以书面形式通知劳动者本人或者额外支付劳动者一个月工资后，可以解除劳动合同：
 - 劳动者患病或者非因工负伤，在规定的医疗期满后不能从事原工作，也不能从事由用人单位另行安排的工作的。
 - 劳动者不能胜任工作，经过培训或者调整工作岗位，仍不能胜任工作的。
 - 劳动合同订立时所依据的客观情况发生重大变化，致使劳动合同无法履行，经用人单位与劳动者协商，未能就变更劳动合同内容达成协议的。

用人单位不能单方面解除劳动合同的情形

- ★从事接触职业病危害作业的劳动者未进行离岗前职业健康检查，或者疑似职业病病人在诊断或者医学观察期间的。
- ★在本单位患职业病或者因工负伤并被确认丧失或者部分丧失劳动能力的。
- ★患病或者非因工负伤，在规定的医疗期内的。
- ★女职工在孕期、产期、哺乳期的。
- ★在本单位连续工作满15年，且距法定退休年龄不足五年的。



在上一个话题中我们知道了劳动合同是劳动者劳动权益的保障，但是一旦发生了不履行劳动合同的事情，老板与员工发生了劳动纠纷怎么办？这些事情在我们的工作过程中有可能会发生，在我们的工作中如果出现这样和那样的劳动纠纷，我们的权益如何去维护？应该通过什么方法捍卫我们的权益呢？让我们在接下来的活动中一起了解一下吧。

**【活动一】
我该怎么
维权**

情景1

老板拿着一大包衣服满脸愁苦地对小李说：“今年公司经营不好没赚到钱，把这个抵工资吧。”小李与老板争执半天，老板就是说没钱，小李这时应该怎么办？

情景2

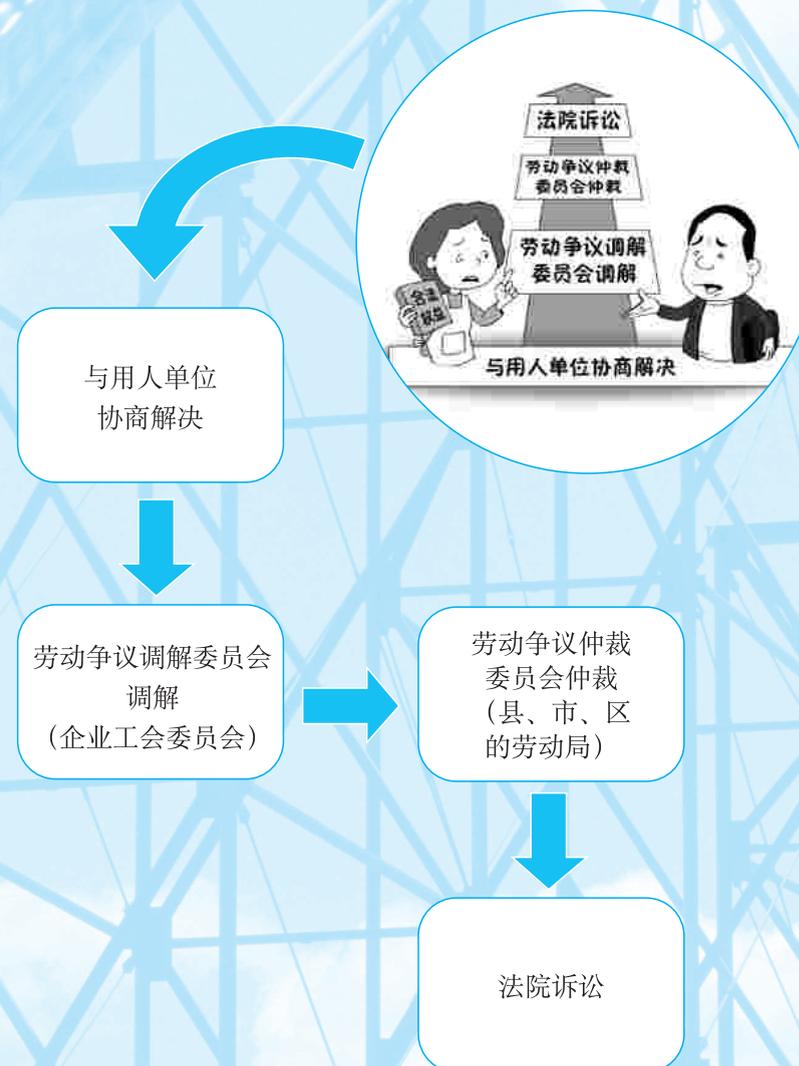
小李说：“老板，我最近病得厉害，想请几天病假，这是医院开的病假单。”老板说：“请假可以，工资没有。”这样的矛盾怎样解决？

活动步骤及要求

1. 想一想如果你遇到了上面的两个情况应该怎么解决，可以小组讨论。
2. 以小组为单位，运用刚才想到的解决办法，选择其中一个情景表演。
3. 看一段视频，了解一下都有哪些维权的办法。



劳动争议的解决途径



【活动二】
读案例
想办法

活动步骤及要求

读一读下面三个案例，想一想、讨论一下：

- 你如何看待案例中劳动者的三种讨要工资的方法？
- 如果你遇到了这样的情况你会怎么办？

案例1

一天火炬路派出所接到报警：在大陆北区施工工地现场有两名男子爬上了30米高的塔吊，情况十分危急。接报警后，火炬路派出所所长杨仁勇立即带领精干警力火速赶赴现场进行处置。经了解，攀爬塔吊的两人是某建设公司分公司的塔吊司机，两人因建设公司拖欠4个月工资共8千元，经多次索要无果，遂爬上塔吊想通过以死相逼的方式向建设公司讨要工资。面对如此紧急情况，所长杨仁勇一方面安排民警找来该项目部负责人，围绕保障民工合法权益对负责人进行了严肃的批评教育，使其主动认错，赔礼道歉，承诺如数给付工资；另一方面亲自使用对讲机与两人对话，耐心劝阻，说服疏导，稳控其激动的情绪。经过近40分钟的耐心思想教育，两人逐渐平静下来，经过大家的努力，两名工人终于安全走下塔吊。

案例2

100多名劳动者到某建工集团第四建筑工程有限责任公司要工资时，其中四人被打伤。据工人们介绍，从去年3月到12月，他们在该公司施工的四个工地干活，最后一个工地在去年12月5日停工，但目前工人们只拿到部分生活费，大部分工资都没拿上。“马上就要过年了，我们想拿上工资回家。”一名劳动者说，他们多次找到包工头，但包工头说施工方没有把工程款发下来，让劳动者们找建筑公司。1月12日，劳动者来到建筑公司讨要工资无果，13日10时，100多名劳动者再次来到建筑公司业务综合楼四楼讨要工资，但被几十名男子殴打。

案例3

去年麦收之后，大庆领着20多个老乡到江苏一个建筑工地干活。当时与老板口头商议：小工一天30元，大工一天50元，工程干完结工钱。老板承包的是一栋18层的楼房，由于赶工期每天最少要干12小时。风吹日晒不说，加班还从来不给加班费。到了腊月，老板说建筑商拖欠工程分包款，现在没钱，只能给大家一半的工钱，剩下的一半过年以后再给。过年后，大庆找到老板要钱，老板说：“现在还是没钱，到麦收的时候给吧。”麦收时，老板仍然说没钱付给他们。大庆一伙一合计，决定给老板点颜色看看，于是就绑架了老板还在上小学的儿子，威胁老板必须要付清他们的工钱……



话题三 职场安全与劳动保护

在职场中如果没有安全意识和必要的安全知识，我们会稀里糊涂受伤害；没有安全知识，事故就会不请自来。保护自己的安全是为了自己，也是为了家人，我们一起努力让安全成为职场工作的习惯。



【活动一】 测测 你知道吗

1. 活动步骤及要求

- (1) 试着完成下面的“职场安全小常识”，看看你了解多少。
- (2) 以小组为单位交流、探讨一下这些问题，特别是那些你不确定或者大家意见不一的问题，听听别人是怎么认为的。

职场安全小常识

单选题

1. 大部分的触电死亡事故是（ ）造成的。
 - A. 电伤
 - B. 摆脱电流
 - C. 电击
2. 高楼着火时，如果不是万不得已，不能（ ）。
 - A. 向上疏散
 - B. 向下疏散
 - C. 关防火门
3. 浓硫酸洒在皮肤上，应该（ ）。
 - A. 马上用水冲洗
 - B. 去医院
 - C. 用干净布或卫生纸将硫酸粘下，并迅速用大量凉水冲洗

4. 急救触电者，首先应立刻断开近处电源(拉闸、拔插销)，如触电距电源开关处太远，要用（ ）拉开触电者或挑开电线，切忌直接用手或金属材料及潮湿物件进行救护，以防止二次触电事故。

- A. 绝缘物
- B. 手
- C. 金属物

5. 从业人员发现直接危及人身安全的紧急情况时，下列哪项行为是正确的？（ ）

- A. 停止作业，撤离危险现场
- B. 继续作业
- C. 向上级汇报，等待上级指令

6. 生产经营单位必须为从业人员提供符合国家标准或行业标准的（ ）。

- A. 防暑用品
- B. 防寒用品
- C. 劳动防护用品

7. 工人操作机械设备时，穿紧身适合工作服的目的是防止（ ）。

- A. 着凉
- B. 被机器转动部分缠绕
- C. 被机器弄污

8. 对于操作工人来说，下面（ ）部分的安全教育内容最为重要。

- A. 安全生产知识、安全意识与安全操作技能教育
- B. 安全科学基本理论与教育
- C. 安全生产方针、法规与管理方法教育

9. 灭火器上的字母表示灭火级别的单位以及（ ）。

- A. 灭火器的体积大小
- B. 适用扑救火灾的类型
- C. 灭火器的重量

10. 在建筑施工工地高处作业遇大雾、大雨和（ ）级大风时，应立即停止作业。

- A. 五级
- B. 六级
- C. 七级

11. 手用工具不应放在工作台边缘是因为（ ）。

- A. 取用不方便
- B. 会造成工作台超负荷
- C. 工具易于坠落伤人

2. 思考与讨论

以司机这个职业为例，想一想都需要具有哪些具体的安全意识？或者怎样在工作中保护自己不受伤害？





如何保证劳动安全

★严格遵守劳动安全操作规程

- 讲规程，安全操作
- 禁违章，防止事故
- 防止触电事故
- 防止机械操作事故
- 防止火灾和爆炸事故
- 防止高处坠落事故

★有效使用劳动安全卫生防护用品

★特种作业的要持证上岗，按照特殊要求操作



工伤后如何得到赔偿



申请办法：

职工发生事故伤害，所在单位应当自事故伤害发生之日起30日内，向劳动保障部门提出工伤认定申请。用人单位未提出工伤认定申请的，工伤职工或者其直系亲属、工会组织在事故伤害发生之日起一年内，可以直接向单位所在地劳动保障部门提出工伤认定申请。

所需材料：

提出工伤认定申请应当提交下列材料：

- (1) 工伤认定申请表（当地劳动部门领取）；
- (2) 与用人单位存在劳动关系（包括事实劳动关系）的证明材料；
- (3) 医疗诊断证明书（包括门诊病历、急诊病历、住院病历的复印件）。

劳动保障部门收到工伤认定申请之日起60日内做出《工伤认定书》，并通知单位和职工或亲属。职工凭《工伤认定书》可以申请工伤伤残鉴定和享受工伤待遇。

申请时间：

工伤职工应在工伤事故发生之日起一年内申请工伤认定，一定要告知企业，由企业申报工伤险，如果有争议再个人申报。

享受待遇：

工伤职工根据伤情可以享受如下工伤待遇：工伤医疗待遇、辅助器具待遇、停工留薪待遇、生活护理待遇、伤残补助待遇、伤残津贴待遇、工亡补助待遇、丧葬补助待遇、供养亲属抚恤待遇等，一般需要参照当地工伤待遇规定。

【活动二】 远离职业病

活动步骤及要求

1. 大家一起看一段有关职业病的小短片。
2. 看完后，大家一起讨论一下：

- 哪些职业容易患职业病？有办法预防吗？
- 如果患了职业病应该怎么办？



【知识链接】

- 什么是职业病？

职业病是指劳动者在工作中，因为接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害物质等因素而引起的疾病。职业病包括9大类共99种，分别是：

- (1) 中毒（铅、汞中毒等51种）。
- (2) 尘肺（矽肺、煤尘肺等12种）。
- (3) 物理因素职业病（放射性疾病、高原病、航空病等6种）。
- (4) 职业性传染病（炭疽等3种）。
- (5) 职业性皮肤病（接触性皮炎等7种）。
- (6) 职业性眼病（职业性白内障等3种）。
- (7) 职业性耳、鼻、喉病（噪声聋和铬鼻病）。
- (8) 职业性肿瘤（石棉所致肺癌、联苯胺所致膀胱癌、苯所致白血病等8种）。
- (9) 其他职业病（化学灼伤、职业性哮喘等7种）。

- 最容易发生职业病的职业：

煤矿工人、建筑工人、纺织工人、炼钢工人等。矿山、石场、纺织厂、化工厂、农药厂、制革厂等通常是最容易诱发职业病的地方。各种尘肺病则是最主要的职业病，70%以上的职业病与此有关。

- 患了职业病怎么办？

就业者患职业病后，应当要求用人单位依法给予相应的经济补偿。但需要注意以下程序和问题。

(1) 劳动者因工负伤或患职业病，劳动者有权要求用人单位按照国家和地方政府的规定进行工伤事故报告，或者经职业病诊断机构确诊进行职业病报告。

(2) 用人单位和劳动者按规定向当地劳动行政部门报告。

(3) 劳动行政部门确认报告后，劳动者从用人单位或相关保险机构取得相关赔偿。

(4) 如果劳动者发现用人单位瞒报、漏报职业病，就可以向劳动行政部门报告，请求帮助。在某些情况下，也可以请律师，上法院起诉用人单位。

(5) 如果劳动者对赔偿结果不满意，也可以依法提起诉讼。

- 劳动者如何预防职业病？

★劳动者要清楚自己所从事的职业或者岗位是否容易发生职业病，有无防护措施。

★劳动者在上岗前应当接受关于如何防护的专业培训、在岗期间的职业卫生培训。

★上岗前、在岗期间以及离岗后定期进行职业健康检查。



小故事 大道理

几天前的一个上午，室外气温高达35℃。在山东东营某石化企业建筑工地施工现场，15米多高的装置钢结构上，管路安装工陈水清正在进行安装施工作业。由于感觉身上比较热，操作时间长，长时间蹲着两脚发麻了，加上在站立时用力太猛，陈水清不由自主地后退两步，眼前一黑，一头栽了下去！

在周围作业的工人、地面管理人员20多人目睹了这惊心动魄的瞬间。伴随着一声尖叫，陈水清头向下从高处一头栽下，所有人都为他捏了一把汗，有些人紧张得眼睛也闭上了，仿佛连空气都凝固了，大家甚至都想到下面将要发生什么……

然而令人惊奇的一幕出现了：由于陈水清在作业过程中，按照要求系挂了安全带，他被安全带牢牢挂在了半空中，避免了一场灾难。

面对这惊险的一幕顷刻间化险为夷，大伙感慨万千：这小子真命大，但严格说起来还是陈水清自己救了自己的命。如果他沒有遵守安全操作规程，按要求系好安全带，那后果真是不堪设想！过了好几天，他还心有余悸：“幸亏我按要求戴了安全帽、系好了安全带，不然命就丢了。十大禁令是‘高压线’，更是生命的保护伞啊。救命的安全带，我再也离不开你了。”



【资源链接】

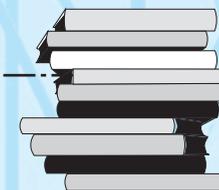
● 推荐登录：www.gisst.com（国家安全生产教育网）

★推荐理由：详细介绍了一些安全生产的防护方法和安全生产的措施



● 推荐阅读：《中华人民共和国劳动合同法》，中国法制出版社2010年出版。

★推荐理由：主要内容包括劳动者的主要权利和义务；劳动就业方针政策及录用职工的规定；劳动合同的订立、变更与解除程序的规定；集体合同的签订与执行办法；工作时间与休息时间制度；劳动报酬制度；劳动卫生和安全技术规程等。



● 推荐阅读：《从应聘到离职——劳动者权利全保护》，王明著，中国法制出版社2010年出版。

★推荐理由：本书以劳动者在企业工作的时间为线索，详细解读劳动者在每一个阶段应享受的权利以及在何种情况下企业极容易侵犯劳动者的合法权益，若劳动者的合法权益受到侵犯，企业将面临什么后果等。

单元五 职场挑战



【单元学习目的】

1. 认识学习在职场中的重要性，掌握一些在工作中学习的常见途径。
2. 学会分析职场跳槽的利与弊。
3. 了解创业和打工的不同，学习制定创业计划。

【核心信息】

1. 不断学习是保障长期就业能力的根本方法。
2. 跳槽是职场中的常见现象，跳得好可以完成人生华丽的转身，但是跳得不好也会毁了自己。
3. 创业的道路其实很艰难，从职场到创业需要做很多准备，但是有准备的话应该勇于尝试。

【活动形式】

小组讨论、辩论比赛、完成作业和展示等。



找到了适合自己的好工作，自然非常开心，可是如何保证自己的工作、事业发展进步呢？现在的社会竞争日益激烈，正在走向高节奏的知识化时代，什么样的人才能在职场中不断发展、有好的前途？答案可能会有很多种，但可以肯定的是，善于通过不断学习提高自己能力的人，在激烈的竞争环境中一定具有明显的优势，持续学习才是保障长期就业能力的根本方法。那么离开了学校的学习环境，在社会中我们应该如何有效学习呢？在职场中我们如何为自己“充电”呢？让我们一起在下面的活动中寻找答案吧。



【活动】

“充电”计划

活动步骤及要求

- 1.如果在前面的学习和活动中你已经选择了一个适合自己的职业，并且你想在这个行业中有所发展，想一想自己最需要在哪些方面继续“充电”，你的这些学习设想分别可以通过哪些方式来实现，可以参考下面的表格提示。
- 2.大家互相交流一下自己的充电计划，说说自己为什么要在这些方面继续“充电”。

获得方式	自学	专门的培训机构	学校	网络远程培训
充电内容				
学历教育				
计算机				
外语				
人际沟通				
职业技能培训				
汽车驾驶				
……				



如何选择“充电”内容

时间相关：是指在适当的时间段，拿到的证书要有利自己的发展，掌握更多的技能，使用在相关的职位成长上。

技能相关：指的是必须要与自己所在的职位与职能要求相符。

市场认可相关：指的是要注重学校知名度，也要注重这门专业在这个学校内与市场认可的结合度。选择时就要避免盲目性，确有所用、得到认可才是真理。

职业发展的延续性：在充电课程的选择上，一定要考虑职业发展的延续性，要防止职业断层，否则，这种“充电”带来的机会成本会很大，不会提高自身的职业竞争力。

课程选取与职业发展阶段的相关性：充电课程的选取一定要考虑到职业发展所处的阶段，而不能太过好高骛远，以免为自己增加经济成本和时间成本。

职场需要充什么电？
通过哪些途径充电？
应该注意什么呢？



“充电”的途径

渠道一：向上司学习

工作过程中，向自己的上司学习是不断提高自己工作能力的非常重要的途径。一项权威机构的调查表明，员工有60%的知识和技能是从自己的上司身上学到的。我们知道，能力特点与从事的工作类型是息息相关的。和我们在同一个团队中工作的上司，由于工作性质彼此比较接近，因此他们的能力往往都是我们日后能更好工作所需要具备的。我们还知道，能担任我们上司的人，一定有“过己之处”，上司的专业技能、工作经验、社会阅历、为人处事等许多方面往往是我们所需要学习的。因此，向自己的上司学习既非常重要也非常必要。另外，由于我们在工作的过程中和上司打交道的机会比较多，因此也有非常好的机会向上司学习。我们可以通过向上司请教、留意上司的工作方法、阅读上司的工作记录等多种途径学习到上司具有而我们所欠缺的知识和技能。

渠道二：向同事学习

工作过程中，我们交往得最多的恐怕就是我们的同事。同事中，不论是老同事还是新同事，只要我们善于发现，从他们的身上就一定可以找到他们具备而我们暂时还没有具备的且对我们工作非常有用的知识和技能。由于工作中我们和同事朝夕相处，因此我们可以通过工作合作、业务交流、请教、阅读同事的历史工作资料等途径去向同事学习。

渠道三：向朋友学习

“好朋友既是益友也是良师”。我们在学习、生活和工作的过程中所结识的一些好朋友也是我们的学习对象。由于这些朋友既有和我们职业相同或相近的，也有完全不同的，这样，他们所掌握的一些知识和技能我们往往无法或很难在工作的过程中所学习到，而这些知识和技能对于我们现在或以后的工作将非常有帮助。由于朋友很难天天见面，因此我们可以通过邮件、电话、聚会等途径向他们学习。

渠道四：通过互联网学习

在信息技术普遍应用的今天，互联网已经成为大众学习的平台。互联网显著的优点是知识多而新、学习时受空间或时间的限制小，并且基本都是免费的资讯。但由于互联网上各类知识浩如烟海，有时也会给我们的学习带来一些困扰。好在现在有比较好的信息搜索工具，我们可以通过使用这些信息搜索工具，快速准确地检索到我们所需要的知识和其他相关信息。

渠道五：通过书本学习

前面讲到的通过互联网学习这一渠道，虽然能让我们接触到一些最新的知识和技术，但往往很难系统地学习到某一方面的知识。这时我们就可以借助书本，书本是我们系统学习某一类知识的最好工具。

渠道六：参加培训

为了快速提升自己的知识和技能，适当参加一些培训可谓是非常合适的方式。培训老师传授的知识和经验往往可以让我们少走或不走弯路。当然，如果再根据自己的工作需要和职业规划，有计划地参加一些有针对性的认证考试，那就更好了。

渠道七：向社会学习

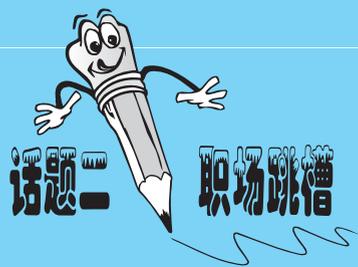
我们走上了工作岗位，也就步入了社会。“社会是人生的大舞台”，社会上有许多知识对我们的工作和人生非常有用，因此需要我们去认真品味和学习。走出自己的办公大楼就迎来了面向社会学习的机会，一段广告、一条新闻、陌生人的一句话都可能让我们受益匪浅。在平时的工作过程中，如果我们能做一个有心人，我们将会发现学习的机会俯拾皆是。能在日常的工作中发现和利用一些别人难以发现或利用的学习机会的人，必将成长得更快，也更容易取得好的业绩。

“充电”的误区

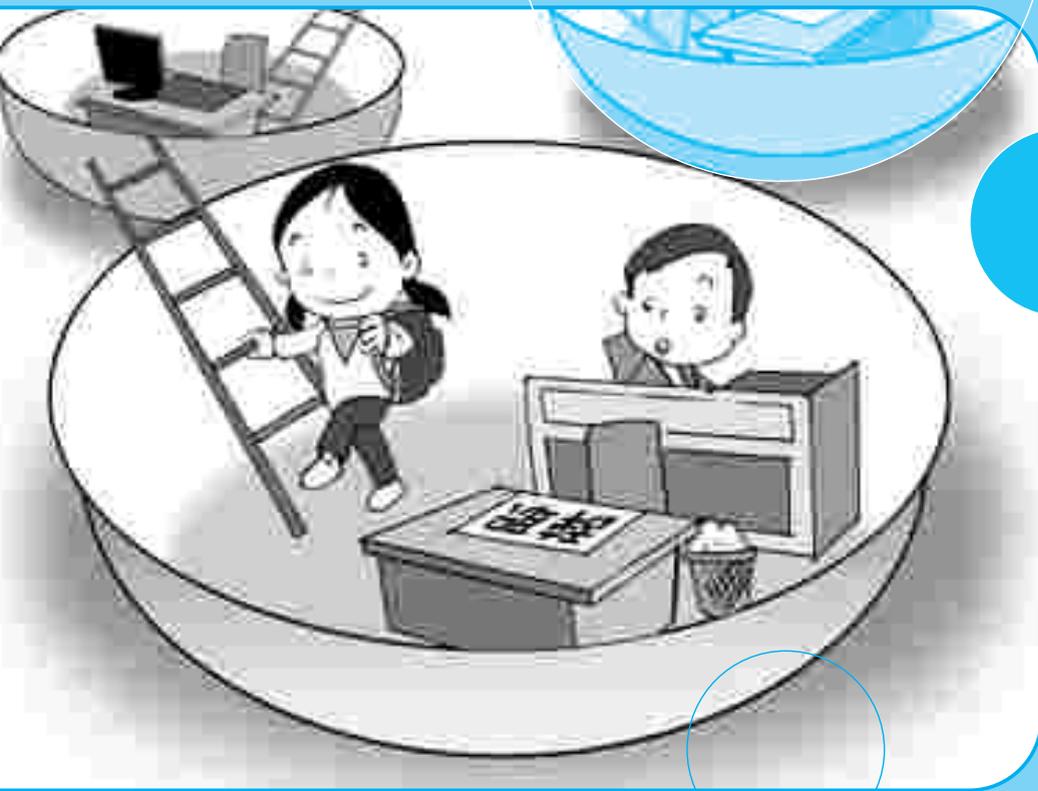
盲从性：如今职场人对于职场充电都非常重视，但现实的情况却并不乐观。最典型的现象就是职场人往往不知道自己该去学什么，导致大多数职场人在充电学习的过程中表现出盲从性，社会上流行什么、当下企业看重什么就一窝蜂地去学；表面上看这些流行的东西似乎可以很快地变成直接职场利益，可事实上，这些东西不仅不能转化成为利益，还会扰乱个人的知识体系。

学不致用：职场人在充电中的最大问题不是如何学，而是学完如何去“做”，将所学的东西与现实能够有效地进行关联，将学到的知识付诸实践之中。现实中你会发现，有些人的充电学习，往往只流连于“看懂”这一境界，一到实际应用，效果就出现偏差。这样一来，即使进行了充电，也转化不成职业价值的增值，还是无法解决“职业通胀”的困境。

不能持之以恒：很多人在充电过程中不能持之以恒，其原因往往会归结于目标的设定。对目标好高骛远，不切实际，不能脚踏实地，目标过高，就非常容易“踏空”，而“踏空”之后就非常容易产生负面消极的情绪，造成对充电丧失信心。在充电过程中，最好对阶段进行细致的划分，让充电从早期阶段开始就能够体现出成果，通过实现早期成果来进行自我激励。用跳高来做一个比喻，如果能够跳到120cm的高度，你不妨先将目标订在110cm，然后逐步小幅度一步步地升高高度，提高每一次的成功几率，这样更能起到激励自己的作用。



年轻人兴趣广泛，对未知的事物总是充满探索精神和激情，喜欢跳槽就是一个典型的表现。跳槽是职场中的常见现象，跳得好可以成为一次事业上升的大好机会，甚至为你的职业生涯从此打开一个新篇章。但是跳槽真的是说跳就跳的吗？跳槽一定会越跳越好吗？跳槽前需要做准备吗？什么样的情况才适合跳槽呢？



1. 活动步骤及要求

- (1) 围绕“跳槽是否有利于个人发展”为题开展辩论赛。
正方：跳槽有利于个人发展
反方：跳槽不利于个人发展
- (2) 组成正反两个代表队，每队4人，分为4个辩手，大家在比赛开始前进行简单分工，分别担任1~4辩，了解自己需要承担的任务，其他同学可以担任观众或者申请参加评判团。
- (3) 大家推选一名同学担任辩论赛执行主席，主持和监督整个辩论赛，保证辩论赛按照辩论程序、规则以及辩论时间有序进行。
- (4) 大家推选或者自荐组成一个5人的评判团。
- (5) 辩论赛程序及时间规定：

序号	程 序	时 间	备 注
1	辩论赛执行主席介绍辩论赛主题和正反双方代表队，宣布辩论赛开始	5分钟	
2	正方一辩发表开篇立论（介绍所持立场）	2分钟	
3	反方一辩发表开篇立论（介绍所持立场）	2分钟	
4	正方二辩选择反方二辩或三辩进行一对一攻辩	1分钟	每个提问不超过30秒
5	反方二辩选择正方二辩或三辩进行一对一攻辩	1分钟	每个提问不超过30秒
6	正方三辩选择反方二辩或三辩进行一对一攻辩	1分钟	
7	反方三辩选择正方二辩或三辩进行一对一攻辩	1分钟	
8	正方一辩进行攻辩小结	1分钟	
9	反方一辩进行攻辩小结	1分钟	
10	自由辩论（正方先开始）	8分钟	双方各4分钟
11	观众向辩手提问题	8分钟	除四辩外任意辩手回答
12	反方四辩总结陈词	3分钟	
13	正方四辩总结陈词	3分钟	
14	评判团根据评分标准和各队表现选出“获胜代表队”和正反双方各一名“最佳辩手”	5分钟	
15	执行主席宣布比赛结果，颁发奖品	3分钟	

注：全程比赛用时45分钟

(6) 评分标准

团体部分	满分	正方得分	反方得分
立论陈词	15		
自由辩论	30		
总结陈词	15		
语言表达	15		
团体配合	15		
临场反应	10		
扣分项（照本宣读、答非所问等）			
最后得分	100		

辩论赛最佳辩手评分表（请在空格内打“√”）

参考标准	正一	正二	正三	正四	反一	反二	反三	反四
语言表达								
逻辑思维								
辩驳能力								
临场反应								
整体意识								
综合印象								

(7) 辩论赛要求

- ①辩手辩论发言紧扣主题，做到论据充分有力，使用普通话。
- ②在反驳对方观点时，做到措辞恰当，不要进行人身攻击。
- ③辩论和选例要符合实际情况，注意语言文明。

2. 问题与讨论

通过辩论，对于跳槽你现在更认同哪种观点？为什么？

【知识链接】

No

可能不应该轻率跳槽的情况

★一是只工作了半年不到的——任何工作的适应期都在6~8个月，你到了一个岗位至少应该对它有起码的熟悉度，而不要简单地因为适应期的不舒服而跳；

★二是刚来半年跳槽——避免习惯性跳槽，形成一种不是很好的心理习性，遇到压力的时候用跳槽来解决，从而总是在低水平上重复自己的选择游戏；

★三是在你原来承诺的合约期完成前，而单位没有明显对你不利的对待——培养自己对于合约与个性职业信用的珍视，而不是简单地利用现在劳动法对于员工的利益保护机制；

★四是在工作的环境中有不喜欢的人——很多好工作好在我们喜欢那件事情本身，但是可能有些不尽如你意的同事，长得一般、脾气不好、打小报告、不太配合与佩服你、没本事还懒惰，其实在哪个单位都有这些现象，如果我们把这个机会当成尝试锻炼与琢磨关系管理的时机，那么以后在更多的场合你会更受欢迎；

★五是在一些个案中受了委屈的——到处都有委屈，有了委屈不要简单地忍气吞声，也不要简单地扬长而去，而要学会申辩、沟通与建设性地提出意见；

★六是做一件事情感觉到累了或者有点提不起劲儿来——其实学无止境适合任何一件事情，应该在你改变学习方式、社交方式等一段时间后再做决定，因为最佳的成长方式正是把新知放在原来熟悉的工作中；

★七是别无更佳选择——虽然对眼前工作不满意，但也没更好选择，尤其对不太明白自己到底想做啥与能做啥的朋友来说，特别要慎重。

Yes

可以考虑跳槽的情况

★一是领导没有信用——从来空口说了不兑现，说话嘴边不带把，也不为自己不兑现承诺道歉的；

★二是只求员工多投入，不考虑给予员工适当回报的企业——过度加班从不加薪，节假日老加班还从不考虑补偿；

★三是领导只会让员工委屈，从来不主动解释——不当作为、不沟通再加上强势风格；

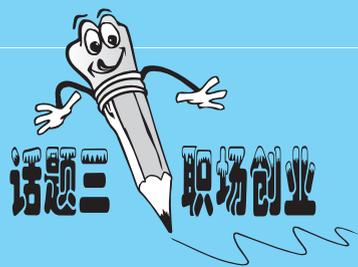
★四是只要干活不教干活——企业在培训与员工辅导发展上投入过少，过度让员工个体承担发展压力；

★五是内耗过大的组织——这类组织的特点往往是工作效率不高，人际关系复杂，管理行为中盛行拍老大、拉帮派；

★六是做同样的工作但有单位可以给你增加40%以上的报酬；

★七是你突然抽中了500万元彩金，也许你不需要再干累活了。





打工、打工还是打工，每天工作都很辛苦，于是创业的想法不停地冲击着你每一根神经。如果成为创业者，当自己的老板，就可以自己决定工作时间，自己创造喜欢的工作氛围，再也不用担心会失去工作。可是创业之路会比打工之路轻松吗？从职场打工到自己创业，这是一个很大的转变，不同的角色，不同的责任，创业真的会比打工更适合你吗？如果你决定要尝试走一走创业的道路，你知道至少应该做哪些准备吗？



【活动一】 说说创业者和 打工者的区别

活动步骤及要求

大家一起交流、讨论一下：

- 你觉得创业者和打工者都有哪些区别？
- 根据你的个人情况，你更愿意打工还是创业？说说自己的理由。

打工者：
“我正在找一个既安全、
保险待遇又好的工作。”

大公司老板：
“我要寻找优秀的人才和建
立自行运作的商业系统。”

自由职业者、小老板：
“如果你想把事情做好，
就得自己去做。”

投资者：
“我要寻找聪明的大企业所有者
或者自由职业者，然后把钱托付
给他们，自己获得收益。”





创业前你需要思考的问题

★承诺——要想成功，你得对你的企业有所承诺，也就是说你得把你的企业看得非常重要，要全身心地投入。你愿意加班加点地工作吗？

★动机——如果你是真心想创办企业，成功的可能性就大得多。你要问问自己，你为什么想创办自己的企业？如果你仅仅想有些事情可做，你创业成功的可能性就不大。

★诚实——如果你做事不重信誉，名声会不太好，这对你创办企业是不利的，会对你的生意产生负面影响。

★健康——你必须健康。没有健康的身体，你将无法兑现自己对企业的承诺。要知道，为企业操劳会影响你的健康，你要衡量一下你的身体条件，是否适应办企业的需要。

★风险——世上没有绝对保险的生意，失败的风险随时可能发生。你必须具有冒险精神，甘愿承担风险，但又不能盲目地去冒险。先看看你可以冒什么样的风险。

★决策——在你办企业的过程中，你必须做出许多决定。当要做出对企业有重大影响的决定而又难以抉择时，你必须果断，也许你不得不辞退勤劳而忠诚的员工，只要有必要，就得这么做。不要都发不出工资了，还碍于情面保留雇员。

★家庭状况——办企业将占用你很多时间，因此，得到家庭的支持尤其重要。你要征求家庭成员的意见，如果他们同意你的创业想法，支持你的创业计划，你就会有强有力的后盾。

★技术能力——这是你生产产品或提供服务所需要的实用技能。技能的类型将取决于你计划创办的企业的类型。

★企业管理技能——这是指经营你的企业所需要的技能。市场营销技能固然很重要，但掌握其他经营企业的技能也很必要，如成本核算和做账方面的技能等。

★相关行业知识——对生意特点的认识和了解是最重要的，懂行就更容易成功。

【活动二】 我的完美 创业计划

小明是一名中专毕业生，能够熟练地掌握计算机操作技能。他一直都想自己创业，正好在一个学校的附近有一间店铺出租，他准备租下来开店，那么他的具体创业计划是……



活动步骤及要求

1. 根据小明的自身情况和相关信息，帮助他完成下面的创业计划。
 2. 大家一起交流、分享一下：
- 你为小明设计的创业计划，说说你的设计理由；
 - 在设计过程中有没有遇到不清楚的地方或者困难，大家一起商量解决。

我的创业计划书

姓名：_____ 拟开店名称 _____
 店铺（公司）位置：学校附近

(A) 市场

你的业务类型（在你所属的类型下面画圈）

制造商	批发商	零售商	服务提供商
卖	卖	卖	卖
批发商	零售商	顾客	顾客

顾客描述

描述一下你的目标顾客 _____

顾客的期望年龄 _____ 顾客的期望性别 _____

你的产品（或服务）能满足顾客的什么需求 _____

对顾客的经济状况的要求 _____

你打算采取什么方式招揽顾客 _____

你的店铺（公司）的宣传口号是 _____

(B) 启动成本

你估计会有哪些启动成本，尽可能多地列出来：_____

列出你的融资（筹得资金）渠道。在相应的每笔资金属于哪种方式（入股、借债、贷款或者捐赠）下打勾。

资金来源	数目 (占成本的比重)	入股	借债	贷款	捐赠
个人存款					
亲戚					
朋友					
银行					

(C) 法律

分类	具体名称	需提供的材料	办理部门
许可证类			
执照类			
证明类			

(D) 月固定成本

你估计每月会产生哪些固定支出，比如人员工资、广告费等，尽可能多地列出来：_____

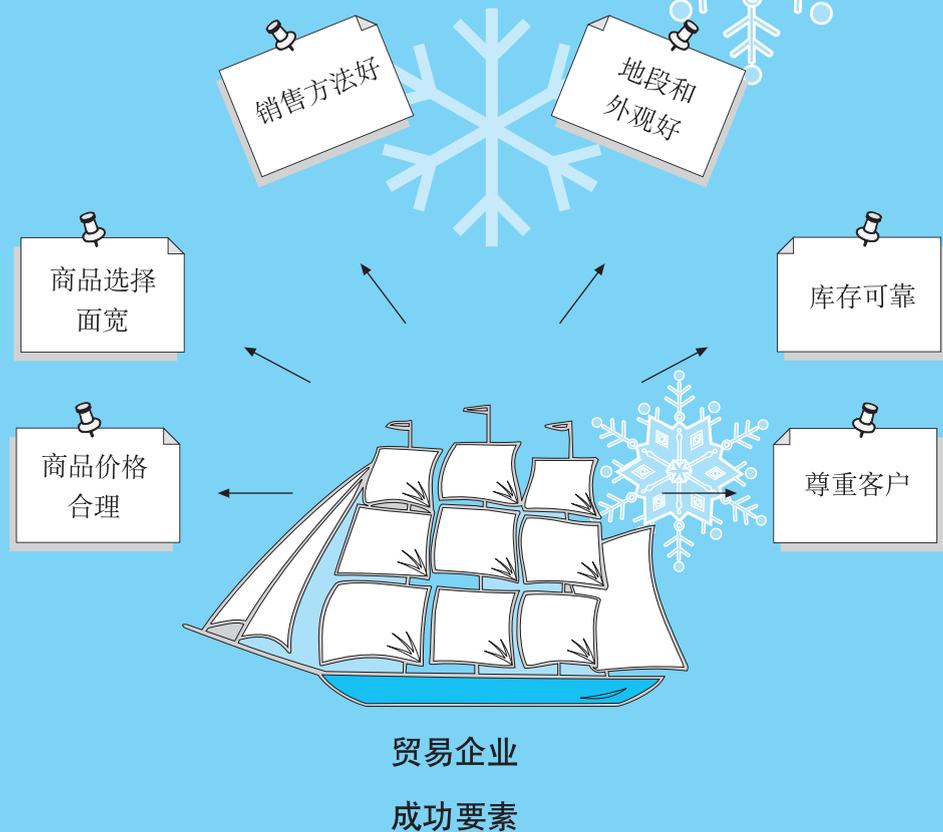
你觉得这些固定支出应该占每月销售收入的多少？_____

※记住有些支出是会随着销售量的变化而变化的，比如设备费，销售业绩越好，设备费需要支出的就越多，设备费=销售收入的1%。

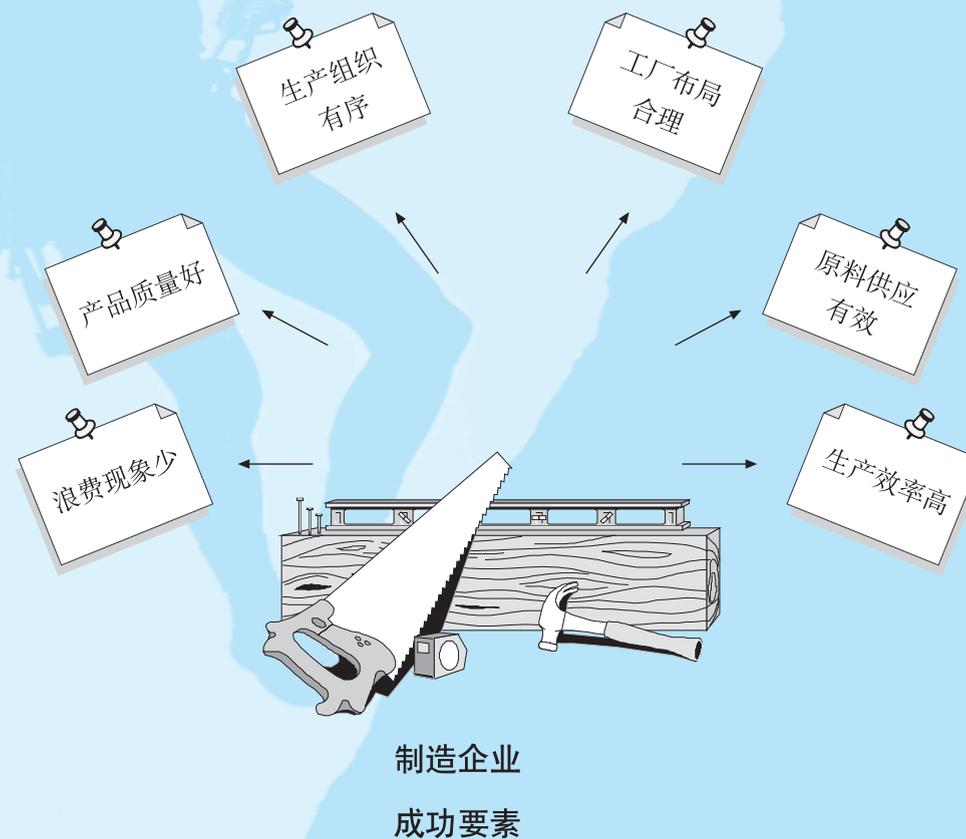


不同经营类型企业的特点

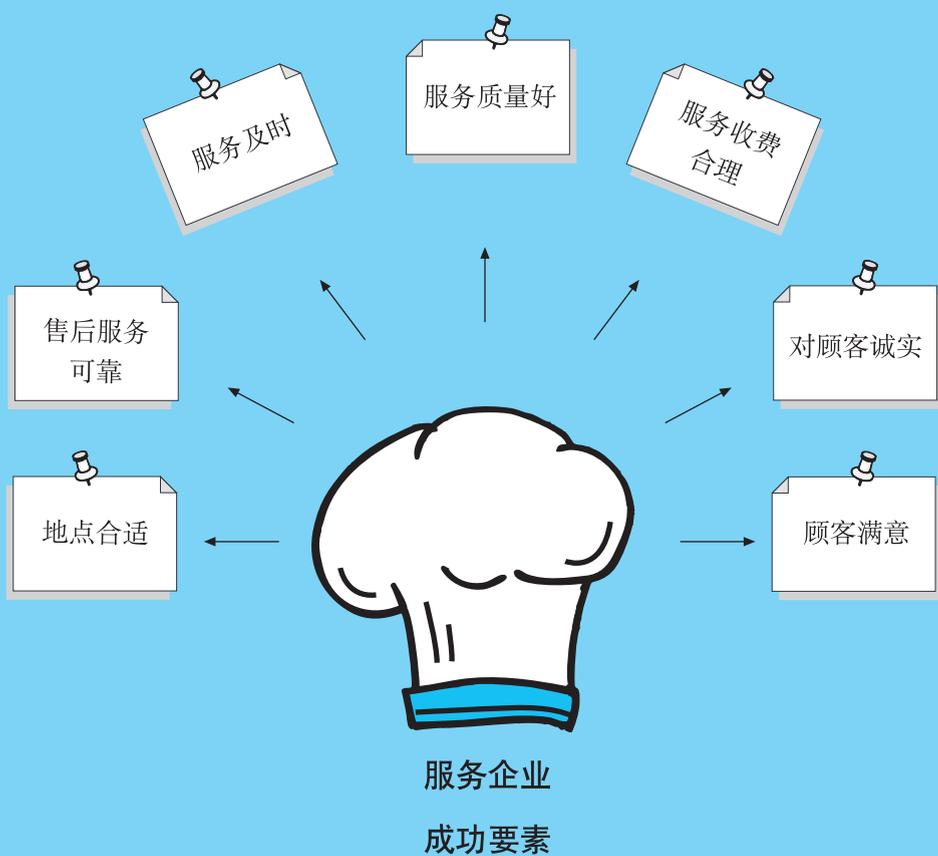
★贸易企业从事商品的买卖活动，它们从制造商或批发商处购买商品，再把商品卖给顾客和其他企业。其中，零售商从批发商或制造商处购买商品，卖给顾客。所有把商品卖给最终消费者的商店都是零售商，而批发商则是从制造企业购买商品，然后再卖给零售商。如蔬菜、水产品、瓜果、文具、日用品批发中心等都是批发商。



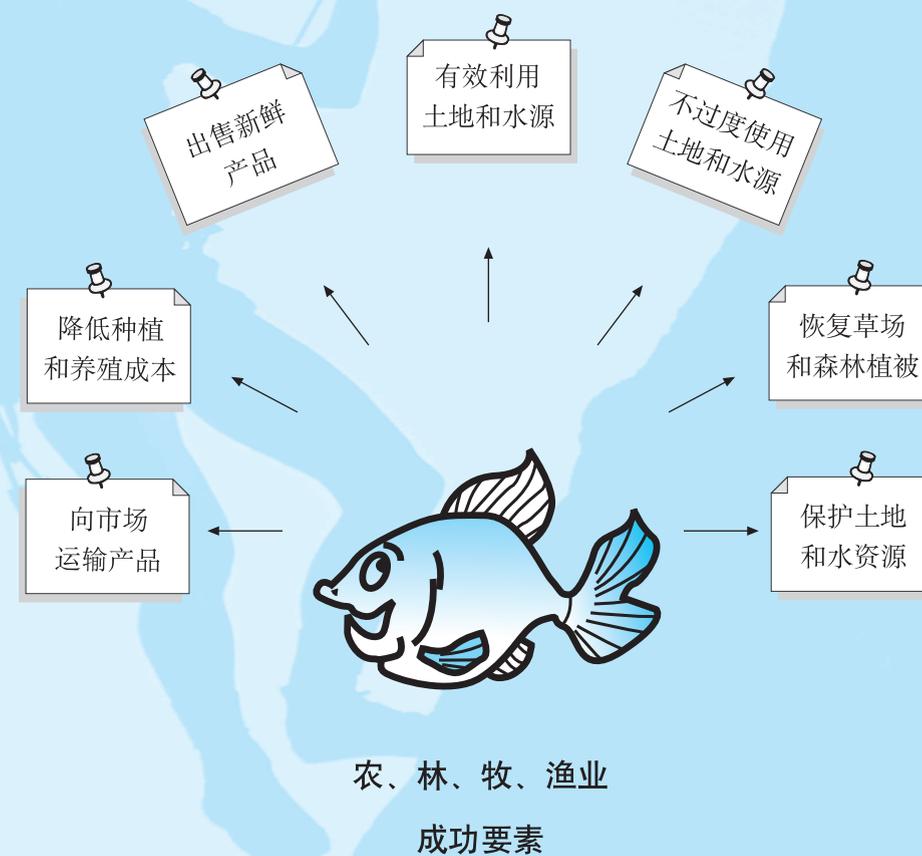
★制造企业生产实物产品。如果你打算开一家企业生产并销售砖瓦、家具、化妆品或野菜罐头，那么你拥有的就是一家制造企业。



★服务企业不出售任何产品，也不制造产品，服务企业提供服务，或提供劳务。如房屋装修、邮件快递、搬家公司、家庭服务、法律咨询、技术培训等行业当都是服务企业。



★农、林、牧、渔业企业利用土地或水域进行生产。种植或饲养的产品多种多样，可能是种果树，也可能是养珍珠。





三只不同的动物被一个人关进了三个不同的笼子。人对动物说：“我可以满足你们每个动物一个愿望，请说吧。”

浪漫的熊猫说：“我要一个美丽的雌熊猫。”

贪吃的猴子说：“我要很多很多的核桃。”

勤奋的鸽子说：“给我一大叠信纸和一支笔吧。”

三年以后，人决定放动物们出来。

第一个冲出来的是猴子，他抱着一大堆核桃，大喊道：“给我砸开！给我砸开！”原来干硬的核桃壳使他无法享受到美味。

接着出来的是熊猫，只见他怀里抱着一个小熊猫，雌熊猫拉着一个小熊猫，还有一个小熊猫跟在身后。

最后出来的是鸽子，他紧紧握住人的手说：“这三年来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了200%！”

（启示：什么样的选择决定什么样的生活。今天的生活是由我们从前的选择决定的，而今天我们的抉择将决定我们以后的生活。从某种意义上讲，选择规划比努力更重要。当然，你可以选择过一种没有思索的人生。许多人对自己的人生经历只是简单地做出反应，他们总是让生活来安排自己。）



● 推荐阅读：《开家便利店——开店系列》，金恒发编著，中国宇航出版社出版。

★推荐理由：该书介绍了便利店的概念和基本模式，从筹备和选址、员工的招聘和培训，到门市日常作业以及如何促销商品，实用并通俗易懂，且附有相关网络辅导班免费试听。

● 推荐阅读：《不可不知的1000个职场常识》，朱俊德主编，中国法制出版社2009年出版。

★推荐理由：本书是一部职场百科全书和实用全面的职场工具书。总共1000个职场常识，分为19章：职位应聘，入职，职场基本功，职场形象，职场沟通，职场政治，人际关系，自我提高，职场心态，职场规划，成功晋升，离职与跳槽，职场健康，事业与家庭关系处理，职场理财常识，职场保障，法律维权，应急与自救，职业禁忌。

● 推荐阅读：《我的成功不是偶然——马云给年轻人的创业课》，任雪峰著，中国画报出版社2010年出版。

★推荐理由：本书将理论与实践相结合，以马云的经典语录点题，结合他本人以及商业史上的经典案例，针对创业中的关键问题，如创业精神、创业准备、项目选择、成长战略、营销方式、资金运作等，给青年创业者上了24堂关于创业的课程，并在课后有马云谆谆教导的现身说法——马云如是说，一定会让你受益匪浅。



● 推荐登录：www.qncy.org（青年创业网）

★推荐理由：青年创业网是一个专门的创业网站，为广大创业者提供创业政策、创业指导、创业经验、创业项目、创业故事等方面的咨询，力求让广大青年创业者能够从这里找到最丰富、最实用的创业资源，并得到最专业的指导，同时亦为广大的企业提供各类招商和项目推广服务。



致 谢

设计开发《走向社会□生活·就业·发展》课程是一项挑战性的工作，由多个机构协作完成。在此，感谢由中国全国教育科学规划领导小组办公室常务副主任曾天山教授所带领的青少年流动人口非正规教育基线调查课题组，感谢承担了课程主要编写工作的北京教育教育学院的老师们。感谢编写《女孩的生活技能》部分的北京师范大学教育学部张莉莉老师所带领的团队，感谢北京师范大学教育学部任晓琼、王昕、王晓伟、任杰、李芳、张悦同学为课程编辑与修改所做的工作。

书籍版权声明

在本课程的编写过程中，编写者借鉴了国内外大量的出版物和网上资料，由于编写体例的限制，没有在文中一一注明。如果感觉存在版权问题，请直接与我们联系，我们将及时协商处理。