

高等职业院校素质教育创新示范教材

大学生

(第三版)

职业素养训练

主编 宋贤钧 陈兴义
主审 周兴中

大学生
职业素养训练

高等教育出版社

高等职业院校素质教育创新示范教材

大学生

(第三版)

职业素养训练

主编 宋贤钧 陈兴义

主审 周兴中



高等教育出版社·北京

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业素养训练 / 宋贤钧, 陈兴义主编. —3
版. —北京: 高等教育出版社, 2015. 8
ISBN 978 - 7 - 04 - 042798 - 1

I. ①大… II. ①宋… ②陈… III. ①大学生-职业
选择-高等职业教育-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 139786 号

策划编辑 李光亮 责任编辑 李光亮 封面设计 张文豪 责任印制 高忠富

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
			http://www.hepsh.com
印 刷	杭州广育多莉印刷有限公司	网上订购	http://www.landracom.com
开 本	787mm×1092mm 1/16		http://www.landracom.com.cn
印 张	16.5	版 次	2011 年 8 月第 1 版
字 数	345 千字		2015 年 8 月第 3 版
购书热线	021-56717287	印 次	2015 年 8 月第 1 次印刷
	010-58581118	定 价	35.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 42798-00

第三版前言

第三版修订主要变化有两个方面：一是增加了两个单元的内容，第十一单元树立诚信意识和第十二单元养成友善品格。二是为每一个单元都录制了微视频的课程，进一步完善了教学资源。这两个方面的变化也体现了课程改革中内容要与时俱进、教学模式和方法要不断创新的精神。

诚信、友善是社会主义核心价值观中对公民层面的价值要求。社会主义核心价值观，体现了古圣先贤的思想，体现了仁人志士的夙愿，体现了革命先烈的理想，也寄托着各族人民对美好生活的向往。新时代的大学生，抓好这一时期的价值观养成非常重要，因为它是“人生的第一粒扣子”，大学生的价值取向不仅会影响到自己的职业生涯，甚至影响到未来整个社会的价值取向。所以大学生要善待自己、善待别人，诚实守信，把艰苦的环境作为磨炼自己的机遇，把小事当做大事干，一步一个脚印地向前走。在激扬青春、开拓人生、奉献社会的进程中实现自己的个人理想。基于以上认识，我们认为诚信、友善这两个单元进课本、进课堂非常必要。

编者给每个单元录制微视频课程的初衷是，希望任课教师借鉴“翻转课堂”的思路，引导同学们在课下阅读教材、查找资料、观看视频，而课堂上主要用于训练和活动，多做一些互动，千方百计调动学生参与学习的积极性。对于“职业素养”这一类课

程,更需要激发学生的“内生动力”,把“要我学”变成“我要学”,如果能形成这样的氛围,课程改革的基本目的也就达到了。因此,录制微视频不仅是为了丰富教学资源,更是为了促进教学模式的改革。

为什么用人标准是德才兼备、以德为先?因为德是根本,是方向,一个人只有明大德、守公德、严私德,其才方能用得其所。当代大学生要通过学习和训练,加强道德修养,注重道德实践,树立正确的世界观、人生观、价值观,把社会主义核心价值观内化为自己的精神追求,外化为自己的自觉行动。如果大学生坚持由易到难,由近及远,坚持从我做起,从小事做起,从现在做起,就会具备良好的职业素养。

编 者

2015年7月

第二版前言

《大学生职业素养训练》第一版自2011年出版以来,受到了广大使用者的好评。为了使内容更加完善,根据授课教师的反馈意见,编者决定对第一版进行修订。本次修订主要增加了两个单元的内容,一是提升抗压能力,二是培养感恩心态。

通过提升抗压能力单元,我们希望学员能学会管理自己的情绪。因为情绪是一把双刃剑,如果处理得好,可以将阻力转化为助力,帮你化解困境,让你在生活工作中左右逢源。如果处理得不好,情绪就有可能失控,从而在愤怒的情况下做出一些非理性的言行举止,害人害己。现代生活中人人都有压力,但压力是可以管理的,一种稳定平和的情绪比一百种智慧更有力量。学会懂得反省,懂得如何改变自己的心理状态,那么压力就不可怕,反而会成为收获快乐的助推器。

同样,培养感恩的心态不可或缺。感恩是一种精神上的宝藏。懂得感恩才会有人格上的健康。没有感恩就没有真正的美德。用感恩的心去工作,你就不会产生抱怨;用感恩的心去工作,你就不会感到乏味;用感恩的心去工作,你就不会在困难面前退缩;用感恩的心去工作,你就会觉得工作是为了自己;用感恩的心去工作,你在受到批评时就不会感到委屈;用感恩的心去工作,你才能真正做到严于律己宽以待人。让我们都懂得感恩,这个世界才会更加和谐。

立德树人是教育的根本任务。大学生职业素养的教育是学生德育教育的主要内容,坚持正面教育,坚持导入正能量,是我们教育工作者义不容辞的责任。学校教育中需要营造出一种氛围,坚持文化育人。说到底,素养教育实质上是一种文化熏陶。

编 者

2013 年 5 月

第一版前言

在当前社会经济形势下,如何提高大学毕业生的综合职业能力,增强就业竞争力,是高职教育必须全方位关注和全过程努力做的首要问题。目前社会和企业对学生的综合职业能力,尤其是职业素养的要求越来越高,因此在学校内进行职业素养的学习和训练就尤为重要。守时、踏实、耐心的习惯,适应能力、学习能力、抗压能力,以及规范意识、合作意识、沟通意识这些基本的职业素质,都会促使学生尽快完成从“学校人”到“准职业人”和“企业人”的转变,为职业成长奠定基础。

本教材从职业素质的基本要求出发,在编写方法上以项目式展开。以案例为主线,引出项目启示,打破了传统的以知识介绍为主的编写方式。在项目训练中注重发挥学生的主体地位,引导学生自我思考、自我总结。教材共分8个单元,16个项目,每个项目包括项目案例、项目启示和项目训练。在项目训练部分,给出了训练内容、训练目的及训练要求,使学生在协作式学习中,通过思考、讨论、展示完成练习,从而掌握每个单元的要求。

本教材的特点是:

- (1) 适应性强,有针对性,尤其适合高职或中职学生。
- (2) 项目式的组织。以基于工作过程的项目法组织内容,简练实用,便于教学。
- (3) 课改意识强。内容组织体现理实一体化、学训一体化的课程改革精神。

(4) 体现了“两个突出”。突出了职业素养的重点内容,突出了训练的内容。

(5) 校企合作开发。本教材在构思、编写过程中,先后在多家企业进行调研,在内容选取上充分征询企业的需求,编写工作由企业管理者与学校老师共同完成。

为方便教学,本书配套有相关教学资源(PPT 教学课件),教师可填写书后所附的《教学资源索取单》,依照相关方式索取。

本教材由宋贤钧、陈兴义主编,周兴中主审,周立民、周燕琳、江秀华参加编写,陈丽琼、柳柯负责资料的收集和校对工作。锐捷网络大学安淑梅校长以及很多企业界的人士对本教材的出版,给予了很多帮助,在此一并表示感谢。

本教材在编写过程中,引用了大量的项目案例,并在书中对相关引用进行了标注,在此对相关作者表示深深的谢意。本书的目标是努力引导学生增强竞争意识、提升自信、学会沟通与合作、知道时间管理、讲求团队协作、获得求职的一些基本方法和技巧,使他们学会做人、学会做事、学会做学问,努力在学校获得职业发展的核心竞争力,促进其职业发展。限于编写者的水平,有些良好的愿望在实现过程中有不尽如人意之处,欢迎读者批评指正。

编 者

2011 年 5 月

目 录

第一单元 选择职业目标

001

项目 1 选你所爱,爱你所选	003
一 项目案例:史上最牛的女专科生	003
二 项目启示:热爱并且努力,谁都可能成功	005
三 项目训练:勇敢地说出自己的理想	006
项目 2 我了解,我选择,不打无准备之仗	008
一 项目案例:企业对员工岗位能力、职业素养的要求	008
二 项目启示:技能无疑是重要的,但员工整体职业素养 更重要	011
三 项目训练:与工程师面对面	015

第二单元 学习职业礼仪

017

项目 3 职业礼仪,进入职场的必修课	019
一 项目案例:礼仪,不是可以忽略的小事	019
二 项目启示:礼仪是步入社会的“通行证”	020
三 项目训练:快速认识,得体交际	026
项目 4 工作场合,要注重服饰礼仪	028

目 录

一 项目案例：职业着装，应遵守规范	028
二 项目启示：得体的服饰是建立良好第一印象的基础	029
三 项目训练：着装体现你的职业素养	032

第三单元 锻炼表达能力

033

项目 5 书面表达，不可或缺的一种表达能力	035
一 项目案例：从小写简历，产生巨大内动力	035
二 项目启示：书面表达是总结、反思、完善、提高的过程	037
三 项目训练：组织“演讲协会”活动	040
项目 6 口语表达，不可或缺的另一表达能力	042
一 项目案例：良好的表达能力是成功就业的基础	042
二 项目启示：良好的口才是职业人走向成功的必备素质	044
三 项目训练：“我的大学生活”主题演讲	048

第四单元 习惯时间管理

051

项目 7 高效工作，愉快生活	053
一 项目案例：你真的很忙吗	053
二 项目启示：时间管理的水平高低，会决定你事业和生活的成败	055
三 项目训练：分析案例中的时间管理问题	057
项目 8 走出误区，遵守原则	059
一 项目案例：华为时间管理培训内容节选	059
二 项目启示：时间管理是实现自我掌控的好方法	062
三 项目训练：计划未来五天的行程	065

第五单元 学会有效沟通

067

项目 9 沟通是工作和生活的绿色通道	069
一 项目案例：绘制自己的办公室沟通“地图”	069
二 项目启示：沟通无处不在，永无止境	071
三 项目训练：撕纸	073
项目 10 有效沟通是一种能力	074
一 项目案例：工作的过程是沟通的过程	074
二 项目启示：提高沟通技巧，展现个人魅力	076
三 项目训练：电话沟通	080

第六单元 讲求团队协作

083

项目 11 团队决定成败	085
一 项目案例：团队合作精神是事业成功的前提	085
二 项目启示：团队中有我，我是团队的一员	088
三 项目训练：我成了大力士	091
项目 12 团队协作是一种综合素质	092
一 项目案例：铁血狼队——战必胜，攻必克	092
二 项目启示：将团队协作进行到底	095
三 项目训练：各尽所能，团结胜利	098

第七单元 提升抗压能力

101

项目 13 有情绪，也要正确表达	103
一 项目案例：踢猫效应和钉子事件	103

目 录

二 项目启示: 管理自己的情绪, 创造内心的和谐	104
三 项目训练: 你是不是懂得驾驭愤怒情绪的人	108
项目 14 善待自己, 用微笑减压	113
一 项目案例: 生气水和笑声疗法	113
二 项目启示: 提升抗压能力, 修炼抗压体质	114
三 项目训练: 分析个人抗压临界点	120

第八单元 培养感恩心态

125

项目 15 培养感恩心态, 成功人生的必修课	127
一 项目案例: 感恩——人生最美的补偿	127
二 项目启示: 感恩是一种平凡而崇高的品质	128
三 项目训练: 做个懂得感恩的人	132
项目 16 感恩才能成就事业和生命的辉煌	134
一 项目案例: 用感恩的心去工作	134
二 项目启示: 履行职责是发自内心的感恩行为	136
三 项目训练: 学会感恩之歌——《感恩的心》	140

第九单元 进行职业规划

143

项目 17 成功从选定目标开始	145
一 项目案例: 目标就是力量, 奋斗才会成功	145
二 项目启示: 职业规划让你赢在明天	149
三 项目训练: 分析自我、认识自我	154
项目 18 完美人生从职业规划开始	155
一 项目案例: 正确打造职业规划	155

二 项目启示：合理规划，积极实践	161
三 项目训练：规划自己的职业生涯	182

第十单元 掌握求职技巧

185

项目 19 精心设计，递出一张漂亮名片	187
一 项目案例：只有用心的简历，没有万能的简历	187
二 项目启示：设计简历和求职信，让你赢在起跑线	189
三 项目训练：用简历、求职信敲开企业的大门	195
项目 20 勇于挑战，积极面试	196
一 项目案例：成功的面试	196
二 项目启示：学会面试是成功的基石	200
三 项目训练：给面试官一个录用你的理由	209

第十一单元 树立诚信意识

211

项目 21 信誉是做人的信条，诚信成就未来	213
一 项目案例：信义兄弟 感动中国	213
二 项目启示：恪守承诺，彰显道德力量	215
三 项目训练：诚信之你见	219
项目 22 诚信是最好的广告，打造诚信口碑	220
一 项目案例：成为值得信赖的人	220
二 项目启示：不要让你的承诺成为空头支票	221
三 项目训练：你能做到诚信吗？	225

第十二单元 养成友善品格

229

项目 23 友善有改变人的力量	231
-----------------------	-----

目 录

一 项目案例：友善温暖人心 231

二 项目启示：与人为善是一种高尚的道德情操 232

三 项目训练：理解友善内涵，传承友善之风 235

项目 24 与人为善从这一刻开始 237

一 项目案例：职场保持一颗友善的心 237

二 项目启示：善待别人也就是善待自己 238

三 项目训练：以实际行动践行友善价值观 244

参考文献 246



第一单元

选择职业目标

在本单元你将认识“史上最牛女专科生”，明白高职学生也能成才、成大才，进而树立远大的职业理想；你将了解企业对员工整体素养的要求，初步确定高职生涯的主要努力方向。扫描右侧二维码，详细了解本单元的主要内容。



单元训练目标

1. 树立信心，无悔选择。
2. 明确职业素养的基本要求。

