



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

新世纪大学英语系列教材

总主编 秦秀白

职业规划与拓展

主编 丁崇文 黄震华

COLLEGE ENGLISH

*Career Design and
Development*

学生用书
Student's Book



上海外语教育出版社
外教社 SHANGHAI FOREIGN LANGUAGE EDUCATION PRESS

普通高等教育“十一五”国家级规划教材
新世纪大学英语系列教材
总主编 秦秀白

职业规划与拓展

Career Design and Development

主 编 丁崇文 黄震华
编 者 丁崇文 黄震华
 窦卫霖 邢建玉



学生用书
Student's Book

图书在版编目(CIP)数据

职业规划与拓展 / 丁崇文, 黄震华主编.

—上海: 上海外语教育出版社, 2008

(新世纪大学英语系列教材)

学生用书

ISBN 978-7-5446-0396-6

I. 职… II. ①丁… ②黄… III. 职业选择—英语—高等学校—教材

IV. H31

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第088550号



出版发行: 上海外语教育出版社

(上海外国语大学内) 邮编: 200083

电 话: 021-65425300 (总机)

电子邮箱: bookinfo@sflep.com.cn

网 址: <http://www.sflep.com.cn> <http://www.sflep.com>

责任编辑: 包 洁

印 刷: 江苏句容市排印厂

经 销: 新华书店上海发行所

开 本: 787×1092 1/16 印张 18.75 字数 468千字

版 次: 2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

印 数: 10 000 册

书 号: ISBN 978-7-5446-0396-6 / H · 0292

定 价: 36.00 元

本版图书如有印装质量问题,可向本社调换

职业规划与拓展

(学生用书)

请进入上海外语教育出版社有声资源网站
(www.sflepadio.com)下载本书MP3录音,
详情请参阅网站“新手上路”。

卡号: 317d2e0955

验证码: d741a93dc62f4e33



本书所配录音版权属上海外语教育出版社, 未经上海外语教育出版社书面授权, 任何其他个人或组织均不得以任何形式将音频资源转载、复制、编辑或发布使用于其他任何场合。

“新世纪大学英语系列教材”书目：

书 名	主 编	品 种	立体化配套
综合教程 1-8册	秦秀白	学生用书 教师手册	助学光盘 电子教案
视听说教程 1-8册	中方：杨惠中 美方：Susan Stempleski	学生用书 教师手册	助学光盘 电子教案
阅读教程 1-8册	黄源深	学生用书 教师手册	
写作教程 1-8册	刘海平	学生用书 教师手册	电子教案
快速阅读 1-8册	束定芳		助学光盘
经贸类选修课教程： 金融英语综合阅读 职业规划与拓展 国际经贸组织	黄震华 等	学生用书 教师手册	

编委会名单

顾 问 （按姓氏笔画顺序）

李观仪 胡文仲 桂诗春 董亚芬 蒋妙瑞 戴炜栋

总主编 秦秀白

编 委 （按姓氏笔画顺序）

王一晋	（南开大学）	张勇先	（中国人民大学）
王守仁	（南京大学）	张春柏	（华东师范大学）
王海啸	（南京大学）	张维友	（华中师范大学）
王德杰	（兰州大学）	李 梅	（同济大学）
白永权	（西安交通大学）	李霄翔	（东南大学）
石 坚	（四川大学）	束定芳	（上海外国语大学）
刘 骏	（汕头大学）	杨达复	（西安外国语学院）
刘浣波	（华南理工大学）	杨惠中	（上海交通大学）
刘海平	（南京大学）	汪火焰	（武汉大学）
庄智象	（上海外国语大学）	邱东林	（复旦大学）
严 明	（黑龙江大学）	陈永捷	（上海交通大学）
何莲珍	（浙江大学）	罗立胜	（清华大学）
余渭深	（重庆大学）	柯彦玠	（北京大学）
吴松江	（福州大学）	徐青根	（苏州大学）
宋 黎	（大连理工大学）	黄国文	（中山大学）
张 森	（河北科技大学）	黄源深	（上海对外贸易学院）
张绍杰	（东北师范大学）	黄震华	（对外经济贸易大学）

2004年1月,教育部颁布了《大学英语课程教学要求(试行)》,将大学英语的教学目标确定为“培养学生的英语综合应用能力,特别是听说能力,使他们在今后工作和社会交往中能用英语有效地进行口头和书面的信息交流,同时增强其自主学习能力,提高综合文化素养,以适应我国社会发展和国际交流的需要”,提出了分层次(即“一般要求”、“较高要求”和“更高要求”)和分类指导的教学要求。与此同时,教育部在全国180所院校开展多媒体网络教学的试点,推广具有个性化学习特征的多媒体网络教学系统,并于2005年2月颁布了《全国大学英语四、六级考试改革方案(试行)》,2007年7月又下发了修订后的《大学英语课程教学要求》。这些举措进一步推动了我国高校大学英语教学全方位的改革和教学质量的全面提升。新世纪的教学改革呼唤新的教材不断诞生。这既是时代的召唤,也是历史的必然。

正是在这样的时代背景下,上海外语教育出版社于2004年初组织全国数十所高校启动了“新世纪大学英语系列教材”建设项目。项目开始之初,外教社以书面问卷、个别访谈和集体座谈等形式在全国数十所高校中进行了广泛的调查研究,并请专家对编写方案进行了多次论证。在上海外语教育出版社庄智象社长的直接领导和筹划下,经过三年多的努力,我们编写了这套“新世纪大学英语系列教材”,力图为新世纪形势下的我国大学英语教材建设作出新的尝试和努力。经教育部认定,这套教材已被列入“普通高等教育‘十一五’国家级规划教材”。

在编写过程中,我们力求体现以下一些编写理念和特色:

(一)坚持人本主义教育观。在确立“新世纪大学英语系列教材”的指导思想时,我们强调教学过程中的人的因素,强调“以学生为中心”,重视开发学习者的自我潜能,注重“情感”和“态度”在学习活动中的作用和力量,力图使学生成为“自我实现者”。与此同时,我们认为,教师必须在课堂内外发挥指导作用,指导学生学会学习。

(二)尊重外语教学的普遍规律和在国内学习英语的客观条件,充分考虑“人”、“语言”和“社会”之间存在的互为依存、互动互促、密不可分的关系,开拓学习者的跨文化交际视野,让学生置身于广阔的社会文化情景之中,养成用英语进行思维的习惯,做到学有所思、思有所得、得有所用,从而不再感到英语是身外之物,实现英语综合运用能力和学习者人格、素质的同步提升。

(三)立足国情,博采众长,充分吸收我国外语教学长期积累下来的宝贵经验和行之有效的教学方法,全面而辩证地审视国外盛行的教学理念,汲取其精髓和内涵,兼收并蓄地注入我们的教学理念中,确保教材具有更好的系统性、科学性、完整性、针对性和实用性。

(四)全面落实《大学英语课程教学要求》提出的教学原则、教学内容和所倡导的教学方法,确保“分层次教学”和“分类指导”的落实,让不同地区、不同群体、不同层次乃至不同时期的学习者各尽其能、各取所需地选用学习资源。为此,系列教材的主干教程共分8册,旨在实现“一般要求”(1—4册)、“较高要求”(3—6册)和“更高要求”(5—8册)的学习目标。不同类别的学校可根据各自的情况从中选择各自的教学起点。

(五)为了体现人本主义的教育观并贯彻“个性化学习”、“自主式学习”、“合作学习”等

先进学习理念,“新世纪大学英语系列教材”在课堂教学活动和课后学习活动的设计和安排等方面为教师和学生都提供了较为广阔的空间,教师和学生都可以根据各自的情况和面对的教学条件选择恰当的教材起点、教学模式和学习模式,实现《大学英语课程教学要求》提出的教学模式的改变,即从“以教师为中心、单纯传授语言知识与技能的教学模式”向“以学生为中心、既传授一般的语言知识与技能,更注重培养语言运用能力和自主学习能力的教学模式”的转变。

(六)在教学内容的安排上,本系列教材讲求科学性和系统性;在培养学生英语综合运用能力方面,本系列教材注重听说训练,强调听、说、读、写、译等诸方面技能协调而全面的发展;在练习设计上,本系列教材突出实用性、新颖性和可操作性。

(七)为适应新形势下我国高校英语教育的需求,“新世纪大学英语系列教材”增加了诸如“经贸类”和“文化类”的选修课教程。这些用英文撰写的选修课教程旨在拓宽学生的相关专业知识,进一步提高学生的英语思维能力和听、说、读、写、译诸方面的语言应用技能。

“新世纪大学英语系列教材”由《综合教程》、《阅读教程》、《视听说教程》、《写作教程》、《快速阅读》和选修课系列教程等部分组成。除《快速阅读》外,各教程均配有教师手册。《综合教程》和《视听说教程》配有学习光盘和电子教案;《写作教程》配有电子教案;《快速阅读》配有学习光盘。各教程虽自成体系,但理念相通、联系密切、相得益彰,为学生和教师提供了比较完整的、多元的、立体化的英语教学平台。

“新世纪大学英语系列教材”各教程及主编如下:

教材名称	主 编
综合教程	秦秀白 华南理工大学
阅读教程	黄源深 上海对外贸易学院
视听说教程	杨惠中 上海交通大学
写作教程	刘海平 南京大学
快速阅读	束定芳 上海外国语大学
经贸类选修课教程	黄震华 对外经济贸易大学
文化类选修课教程	石坚 四川大学

新世纪呼唤新教材,新教材体现新理念。和外语界的众多前辈一样,我们在特定的历史条件下做了一件我们认为有意义的工作。我们培育的这棵新苗需要更多园丁的抚育和护理。我们期待着她的成长、壮大、开花、结果。

秦秀白

21 世纪的中国，改革开放不断深入，经济全球化进程发展加速，国际交流日趋频繁，中国经济的腾飞举世瞩目，竞争激烈的市场为人才提供了空前的机遇，也提出了严峻的挑战。教育部高等教育司为适应新形势，促进英语教学改革，正式颁布了《大学英语课程教学要求》（以下简称《课程要求》）。《课程要求》强调培养学生的英语综合应用能力，增强学生的自主学习能力以及提高其综合文化素养。

作为“新世纪大学英语系列教材”中的选修课教程，《职业规划与拓展》依据《课程要求》，遵循外语教学理论并且结合大学高年级学生的特点编写而成。编者力图为学生提供具有丰富内涵和现实意义的语言文本和语言环境，激发学生的学习动力和潜能，强化其英语运用能力，使他们在走向社会时具有更强的综合竞争力。

《职业规划与拓展》的编者相信，英语教学作为高等教育的一个有机组成部分，绝不单单是语言知识的传授和英语技能的训练，更是努力塑造健全心智、培养高素质人才的训育过程。通俗地讲，大学英语不仅要给学生一个在世界村工作生活的工具，还要帮助他们发展自己成长为健康优秀的公民。毕竟，大学毕业生无论是直接就业还是继续深造，最终都要走上社会，开始自己的职业生涯。如果能够在英语教学中结合这一生活实际，在探讨相关的能力建设、环境磨合、商务技巧以及自我提升等等话题的过程中，帮助学生了解职场文化、探索职业精神、思考核心价值、完善个性品格，从而能够更好地迎接人才市场的挑战，岂不是一举多得。基于这一理念，我们策划了《职业规划与拓展》这本教材。

感谢“新世纪大学英语系列教材”编委会，他们积极肯定了我们的选题，使编写团队得以借助系列教材的大平台建设这样的教材。感谢敬业严谨的编辑，他们的细致工作使得普通文稿成为精美图书。感谢教材选用过素材文本的作者，没有那些心血的结晶，编者只能徒抱空想。感谢编者的研究生们，其踏踏实实的基础工作给教材编写提供了极大的帮助。我们还要相互感谢编写团队的每一位成员，因为大家的创造力及合作精神使紧张的编写平添了许多快乐。

《职业规划与拓展》是编者用心编写的一部教材，也是我们精心策划的一门英语选修课程。我们欢迎使用者在实践的基础上，提出改进意见，帮助本教材与时俱进，不断完善，最终惠及更多青年学子。

编者

2008 年 8 月

于惠园

《职业规划与拓展》是“新世纪大学英语系列教材”中的选修课教程，是根据教育部高等教育司正式颁布的《大学英语课程教学要求》(以下简称《课程要求》)编写的。本教程以职业规划和拓展为主题，希望通过选取具有丰富内涵和现实意义的语言文本以及策划开展多样性的教学活动，促成语言运用的适宜环境，力求为同学们搭建一个切合生活实际需要的发展平台，激发大家的学习动力和潜能，促进语言学习、知识积累和思维培养相长，在强化英语运用能力的同时打造职场综合竞争力。

亲爱的同学，当你翻开这本书时，我们真诚地为你高兴！因为这体现了你对未来职业积极认真的态度，而这一点正是职业精神的基础，也是成功的开始。本教材的基本宗旨就是要助你成功。

一、教材总体结构

考虑到大部分同学缺少就业经验——尽管实习或兼职可以使我们对职场略知一二——本教材提炼了职业规划与职场发展中不可或缺的4组重要专题。它们依次是：能力建设(Capacity Building)、环境磨合(Environment Adaptation)、商务技巧(Business Skills)以及自我提升(Self Improvement)。每一题材精选凝练了4个单元的教学内容。

能力建设部分突出职场拼搏最核心的基本能力，引导朝气蓬勃的年轻人审视个性品格、开发创新精神、讨论树立自信、学习时间管理。环境磨合部分谨遵古训“知己知彼，百战不殆”，帮助职场新人解密商界礼仪、认识组织文化、探究交友之道、辨析老板特点。商务技巧部分聚焦数字时代的实用技能，为知性新锐解读办公技术、培育团队精神、阐释商务报告、锤炼演讲水平。自我提升部分旨在为立志成功者开启完美人生，汇集职场常胜秘诀：缓解压力、领导艺术、终身学习、常备不懈。

我们衷心希望，以这些重要而务实的话题为平台，同学们既能悉心探索自己的未来职业规划与开拓发展方略，又能切实全面地提高英语听、说、读、写、译诸方面技能。

二、单元构成部分

《职业规划与拓展》每一单元由教学目标和4个教学板块共五部分组成。教学板块的具体安排如下：

1. 导入练习(Lead-in Exercises)

除了提供与主题相关的讨论题和名人箴言，练习形式还有案例讨论、问卷调查、自我测试或小游戏等等。这些活动促使同学们思考议论该单元话题，进行语言准备，从而进入良好的学习状态。

2. 课文学习(Text)

本板块根据话题精选英语原版文本形成主课文, 配备词汇表并提供背景知识或难点注释。课文选文格外注重时代性、思想性、知识性、真实性与趣味性。考虑到本教材主要面向高年级学习者, 词汇表侧重四级以上难度的词语。

3. 练习活动(Exercises and Activities)

这一环节包括针对主题和相关语言的练习。语言技能训练涉及听、说、读、写、译诸方面; 练习形式有理解问答题和与主题相关的讨论题、案例分析、辩论、词语释义、填表、填空、句子回填、改错、小测试、英汉翻译等等; 参与模式有班级、双人和小组等多样化的设计。这些活动旨在围绕主题, 结合课文范本促使同学们在获取知识的过程中学习语言, 促进沟通能力, 又通过语言的运用进一步开阔视野并拓展思维。

4. 补充阅读(Supplementary Reading)

补充阅读文本是同一主题的深化或是反映关于主题的不同观点。这部分主要是为学有余力的同学们准备的, 可以作为学习者的自主空间。为了方便自学, 我们提供了注释和2至3项练习。练习形式有问答、讨论、要旨提炼、词语搭配、正误判断、语句翻译等等。通过补充阅读, 同学们可以进一步开拓思路, 深入广泛地思考单元主题, 同时在完成习题的过程中再次磨练语言。

三、学习策略

这里送给同学们八个字: “好学、勤学、善学、巧学”。

好学——指保持求知的渴望。怀着这种渴望, 我们不断主动学习, 获取新知, 充实头脑, 增长才干。好学使学习过程成为答疑解惑、愉悦身心的兴奋历程, 让人体验快乐并且最终体验成功。从第1单元的了解性格、认识自我, 到第16单元的面向未来、筹划成功, 好学的你带着求知的渴望, 以积极探索的精神翻开每一页吧。在职业规划与拓展的平台上, 多问一些为什么, 多寻一些新发现, 你的收获必定会更多。

勤学——指学习过程中的真情付出, 做到五勤: 手勤、口勤、耳勤、眼勤、脑更勤。语言学习非一日之功, 平日里逐个单元循序渐进地把握学习目标、关注中心题材、研读课文、完成练习, 其收获远在考试突击者之上。每周一定要安排时间用于预习和复习。勤学的体现包括: 平时的阅读笔记和课堂笔记、课堂内外的提问与朗读、有意识的强化听力环境以及充分利用课外英语资源等等。勤学者研读课文时, 内容角度不光停留在读懂表层含义, 还要努力透视作者用意; 语言方面不仅识读选文词语, 更应注意其语境用法; 语言是文化的载体, 阅读时还要品味选文中蕴涵的文化因素, 了解英语原文字里行间渗透着的西方社会文化。常言道: 一分耕耘, 一分收获。勤奋的实践者才能成为成功的学习者。

善学——指善于找关键, 抓要点, 提高学习效果。本教材的立意是语言学习、知识积累和思维培养相长, 听、说、读、写、译技能并举, 但因个人情况不同, 着力点可以有所侧重。一般而言, 同学们应该围绕每一单元的教学目标, 进入主题学习。“导入练习”大家要努力开启已有的知识储备; “课文学习”要做到积极阅读, 特别是把发现的问题提出来讨论解决; “练习活动”格外需要积极主动参与, 语言学习在运用中才能得到巩固与提高; “补充阅读”是鼓

励同学们自学进一步挖掘主题、深入思索的备选项目。学习者还应该结合个人的职业取向和英语技能状况,在基本达到教学目标的前提下制定实施个性化学习计划,争取学习中的主动权。例如,期望在口语方面有所突破的同学可以考虑下述4个关键步骤:(1)预习时为参与课堂讨论做准备,包括课前浏览导入练习,同时适当地查找背景知识并积累词汇;(2)坚持利用大声朗读这一有效的学习方法,其眼、口、耳多感官的刺激结合大脑的积极运用使历代学习者受益——当然一两次尝试难显效果,诀窍是“贵在坚持”;(3)课堂上争取一切机会使用英语表达自己,包括课堂发言、同伴对练以及老师随意发问后的集体应和;(4)课后对核心论题进行口头总结,并与在提高口语方面志同道合的同学用英语展开探讨。请注意,在实施全过程中应该侧重使用教学单元中出现的以及自主学习中收集的地道新鲜、表现力强的语言素材。毋庸置疑,主攻口语或其他目标的同学还可以有众多个性化的计划和多样的操作步骤,但是语言学习中善于突出重点并刻意学以致用能够直接有效地实现学习目标。

巧学——指充分利用资源,提高学习效率。现实的职业环境对从业者提出了日趋严峻的挑战。这就要求成功者不断拓宽学习渠道,有效利用学习资源,例如语言素材资源和“人脉”资源等等。本教材涉及了很多密切结合现实社会生活实际的主题,这些不仅是中国学生关注的热点,也是英语国家人士热议的话题。建议同学们结合单元主题积极尝试查阅外文期刊或英文网站等,利用各种媒体资源丰富自己的语言环境,在了解更多实用信息的同时,利用鲜活的语言素材资源获得语言知识并培养良好的语感。当前,市场竞争固然激烈,然而双赢是理性追求的最高境界;职场打拼要有突出的个人才能,但是往往更需要同事相互支持;社会本身就是人际关系的集合。所以说到成功,“人脉”资源运作是要素之一。在学习本教材的过程中,请充分重视你的“人脉”资源,积极开发并尝试用好这一宝库。结合教学,老师会为你提供与同学合作的机会。请注意,充分利用这些良机协作交流、进言献策、吸取他人思想精粹、促成集体合力的最大化并非课堂学习的短期需要,更是现实社会中成功技巧的演练,不容小视。更佳境界应当是自己积极主动地调动、运用资源,使之成为学习过程的有机部分,成为自己的工作方式和生活态度。学会充分利用资源不仅能够提高学习效率,更有助于扩大学习收获,能够受益终生。

《职业规划与拓展》紧扣现实和职业发展的主题,为语言知识的学习和英语技能的训练搭建了基础平台。我们热切希望同学们在此平台上做主动的学习者、勤奋的实践者,并祈望读者在使用过程中对本书提出宝贵的批评和建议,以便编者今后加以改进,使之能够更好地满足大家的要求。愿本书的学习为你的职业生涯成功助上一臂之力!

编者

2008年8月

CONTENTS

Unit One	Personality	1
Unit Two	Entrepreneurial Spirit	17
Unit Three	Confidence	33
Unit Four	Time Management	49
Unit Five	Etiquette and Manners	65
Unit Six	Organizational Culture	85
Unit Seven	Friendship Building	103
Unit Eight	Understanding Your Boss	123
Unit Nine	Technology at Work	141
Unit Ten	Teamwork	157
Unit Eleven	Report Writing	173
Unit Twelve	Presentation	191
Unit Thirteen	Pressure Relief	211
Unit Fourteen	Leadership	231
Unit Fifteen	Lifelong Learning	251
Unit Sixteen	Always Ready	269



Unit One

Personality



Teaching Objectives

In this unit you will learn how to

- understand your personality and yourself better;
- know what influences personality most;
- predict others' behavior based on your understanding of personality.

Section 1

Lead-in Exercises



I. Warm-up Questions

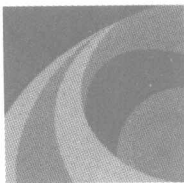
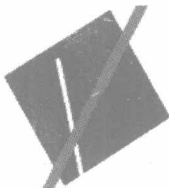
Think about the following questions and discuss them with your classmates.

1. What do you say about your personality?
2. How do your friends describe you, introvert or extrovert?
3. If you get a chance to choose, which kind of personality do you hope to have?
4. Who do you think plays a more important role in shaping your personality, your parents or friends?

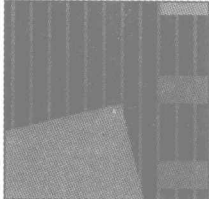
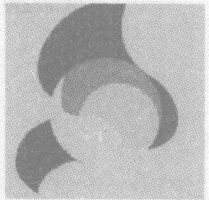
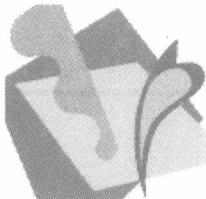
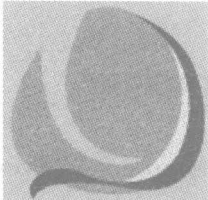
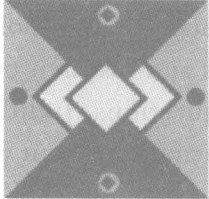


II. A Test on Personality

1. Look at the following shapes and select one that appeals to you the most. (These shapes were developed by a psychologist and have been tested worldwide. According to the research, these shapes represent nine basic personality types.)
2. Try to match each shape with a group of personality traits and discuss with your classmates.

Shapes	Personality Traits
1 	A ☐ dynamic ☐ active ☐ extroverted
2 	B ☐ carefree ☐ playful ☐ cheerful

(to be continued)

Shapes	Personality Traits
3 	C ☐ down-to-earth ☐ well-balanced ☐ harmonious
4 	D ☐ independent ☐ unconventional ☐ unfettered
5 	E ☐ romantic ☐ dreamy ☐ emotional
6 	F ☐ introspective ☐ sensitive ☐ reflective
7 	G ☐ analytical ☐ trustworthy ☐ self-assured
8 	H ☐ peaceful ☐ discreet ☐ non-aggressive
9 	I ☐ professional ☐ pragmatic ☐ self-assured



III. Quotations

Read the following quotations on personality and exchange your understandings with your partners.

1. Personality is to man what perfume is to a flower.

— *C. C. Schwab*

2. Humor has been well defined as thinking in fun while feeling in earnest.

— *Mark Twain*

3. We may judge a man's ability by three things: by what he has done, by what he himself appears to believe he can do, by our own dramatic imagination, based on his immediate personality, of what he might do. If these do not agree it is prudent to observe him further.

— *Charles Horta*

4. Skills vary with the man. We must tread a straight path and strive by that which is born in us.

— *Pindar*

5. A man must not deny his manifest abilities, for that is to evade his obligations.

— *Robert Louis Stevenson*

Section 2

Text

Who Am I? Who Are You?

What makes one person different from another? In everyday life, personality is one of the most important ways we have of distinguishing Sue from Sarah, or Bob from Bill. But what makes Sue Sue, and Bob Bob, with all their individual quirks? There are enough theories and research projects to fill a small library. By answering the following questions, Judith Rich Harris, however, shares with us some different understandings about what makes our personality.