

就 业就是一定年龄阶段内的人们
所从事的为获取报酬或经营收入所进行的活动。

就·业

基本能力与就业指导

张方/主编

JIUYE JIBEN NENGLI YU JIUYE ZHIDAO



就业是职业生涯的开端，财富因此更多积累

就业是人生事业的启航，家庭因此更加幸福

就业是梦想成真的冲刺，生命因此更加灿烂

就

业需要身心健康

业需要专业技能

业更加需要职业素质基本能力



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

21 世纪全国高等院校实用规划教材

就业基本能力与就业指导

组 编 中国电子商务协会

中国职工教育和职业培训协会

主 编 张 方



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内 容 简 介

本书根据教育部大学生职业发展与就业指导课程教学要求编写。本书内容取材于企业实际经营活动,主要阐述学习能力、沟通能力、团队能力、创新能力、自律能力等五项职场基本能力。一旦拥有,终身受用。根据大学生就业特点,本书还就创业和就业的细节进行了实用的介绍。本书对职场能力分析严谨透彻,案例生动真实,是一本很好的教科书,也是一本优秀的职场新人阅读书籍。

图书在版编目(CIP)数据

就业基本能力与就业指导/张方主编. —北京:北京大学出版社, 2010.6

(21世纪全国高等院校实用规划教材)

ISBN 978-7-301-17111-0

I. 就… II. 张… III. 大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第064992号

书 名: 就业基本能力与就业指导

著作责任者: 张方 主编

总 策 划: 第六事业部

执行策划: 赖青

责任编辑: 赖青

标准书号: ISBN 978-7-301-17111-0/C·0580

出 版 者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> <http://www.pup6.com>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750667 出版部 62754962

电子邮箱: pup_6@163.com

印 刷 者: 北京大学印刷厂

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

787mm×980mm 16开本 15.5印张 306千字

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

定 价: 30.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: 010-62752024

电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn

就业基本能力与就业指导 编委会

- 组 编：**中国电子商务协会
中国职工教育和职业培训协会
- 主 任：**宋 玲 高级工程师，中华人民共和国工业和信息化部中国电子商务协会理事长
- 副主任：**毕结礼 高级经济师，中华人民共和国人力资源和社会保障部中国职工教育和职业培训协会秘书长
- 委 员：**洪京一 高级工程师，中华人民共和国工业和信息化部中国电子研究院党委书记
- 王文樞 研究员，中华人民共和国教育部职业教育研究所
- 王 波 合伙人，美国埃森哲(中国)常务副总裁
- 王伯庆 投资人、高级职业经理，麦可斯人力资源信息管理咨询公司董事长、CEO
- 王 继 高级工程师、投资人，山东济南星科教育集团董事长、CEO
- 付继军 投资人、高级职业经理，中华财务会计咨询有限公司董事长、CEO
- 许志超 高级经济师、高级职业经理，中国信达资产管理公司副总裁
- 王晓君 中国职工教育和职业培训协会副秘书长
- 缪 南 香港医药管理学院院长
- 主 编：**张 方 高级经济师，北京汇智协同教育科技有限公司董事长、CEO

编撰人员(按姓氏拼音排序)

曹红泼	龚 民	李 虎	刘长生	刘丽军
马文冉	王仁志	王月全	王志文	徐 静
杨鹏飞	张 方	张鹏飞	周志光	张巧玲

序

提升就业基本能力，促进就业发展

改革开放三十余年，我国经济和社会发展取得了举世瞩目的成就。这些成就的取得既是党和国家高度重视人才培养和青少年教育的结果，也与全社会关心支持教育密切相关。在新形势下，特别是在金融危机国际背景之下，如何进一步促进大学生就业，已成为社会各界普遍关注的焦点之一。大学生就业一方面关系到千家万户的切身利益和社会的稳定与和谐；另一方面也关系到人尽其才，才尽其用，确保国家现代化建设有充足的人力资源供给。

促进大学生就业，一方面有赖于国民经济持续快速发展带来更多新增就业机会；另一方面也需要进一步营造更为良性的就业环境，提供更为便利的指导和服

务。作为行业机构，中国电子商务协会和中国职工教育和职业培训协会共同编写了《就业基本能力与就业指导》的教材和研发了相应的培训资源。这是一个可喜的现象。随着国民经济的快速发展，各行业培训机构越来越重视产业大军预备役的培养，也越来越重视与院校的合作。工学结合，校企合作已成为我国产业大军培养的重要模式。

特别要强调的是，提升就业基本能力，或者说提升职业基本素质，对一个职场新人而言其重要性怎么说都不为过。用人单位非常欢迎大学生在校学习期间，有意识地根据职场特点和企业需求加强诸如自律能力、团队能力、沟通能力、创新能力、学习能力等方面的学习和训练。这样做不仅可以大大提升自身的就业竞争力，而且能够在很大程度上增强自身的职业发展信心，对将来的职业生涯发展奠定重要基础。正如书中所言：“就业基本能力，一旦拥有，终身受用”。

刘大为
2010年5月6日

本序作者为全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心主任

前言

职业技能三重训练

在现代社会，由于各类产业高速发展，所以社会对职业化产业人才的需求规模越来越大，一支产业大军正逐渐形成。在培养产业大军的教学过程中，传统的“学徒制”培养方式已被淘汰，职业院校和应用本科院校培养模式成为主流，它们注重以下三方面职业能力的训练。

第一，职业专业技能训练，譬如，工业与民用建筑专业技能、电子电工专业技能、平面设计专业技能、会计专业技能、文秘专业技能。这些都与学生选择的学习专业相关。

第二，职业通用技能训练，包括质量管理体系(ISO 9000 簇)运用技能、企业资源计划系统(ERP)运用技能、办公自动化系统(OA 系统)运用技能、商务英语(托业 TOEIC)运用技能等。这些技术能力是所有专业的学生在成为职场新人之前都必须拥有的。

第三，就业基本能力训练，包括沟通能力、团队能力、学习能力、创新能力、自律能力。

只有通过这三方面的强化训练，我们的职业院校和应用本科院校才能适应国民经济高速成长对人才的需求，才能真正成为培养职业大军的摇篮。

就业基本能力训练是每个职场新人所必修的课程。本书主要结合职场需求和职场新人成长经验，融汇国内外相关的培训资源，简明且实用地编著而成。本书不仅可以作为职业院校及应用本科院校学生培训教材，还可以陪伴职场新人成长。

就业基本能力冠以“非常 4+1”

就业基本能力冠以“非常 4+1”是出于以下三方面考虑的。



一、非常“4+1”

“非常”：

这5种就业基本能力是职场新人开启职业生涯的基础。相对专业技能而言，就业基本能力非常重要。一旦拥有，终身受用。

“4+1”：

沟通能力、团队能力、学习能力、创新能力是一个年轻人的基本职业素养，而自律能力又是这4种能力的基础。将自律能力单列，并作为所有能力的基础，是因为一个年轻人的事业成败与否，首先取决于他能否自律。但凡有所成就的人，自律性都非常强。作为一个普通劳动者，自律也是他一生的幸福源泉。

培养职场新人的就业基本能力，使之逐渐形成职场新人的工作习惯和生活习惯，意义非常重大。职场对一个优秀员工的最高评价就是“很职业”。员工“很职业”的标准，也就是该员工不仅拥有专业技能、通用技能，而且已将就业基本能力纳入到他的工作与生活习惯之中。

通过培训，让职场新人在未来的工作和生活中能够意识到这5种能力的存在和重要性；通过培训，可以极大地改变职场新人对这方面认知的无意识状态或朦胧状态；特别是通过自律能力的学习和训练，职场新人才有望能够自觉地将“就业基本能力的认知”转化为日常的职业行为。

这5种就业基本能力实际上你中有我，我中有你，相互交融。要提升学习效果，当然需要有效沟通。与同伴有效沟通，与老师有效沟通，才能提高学习效率。要做到有效沟通，就要有创新思维，有团队精神，也同样应该有良好的学习态度。当然，自律更是体现在每个人思想和行为的各个方面。

二、企业关注

调查显示，企业在关注员工专业技能的同时，更关注员工的综合素质、基本能力。在全国各地举办的大型人才招聘会上，100%的企业会将基本能力作为招聘条件；87%的企业招聘负责人，所担心的不是应聘人员的专业技能的水平高低，而是应聘人员的综合素质、基本能力的严重不足或无知。80%的成功应聘者都是由于在综合素质、基本能力方面显示出更多的优势。

百事可乐：潜能与品质

与单纯的学历相比，百事更注重员工的潜能与品质，团队协作和发展。百事在面试、招聘员工时，特别注重基本能力和个人品质。他们强调：一个优秀的百事员工，应具有在既有专业能力基础上培养发展的可塑性(潜能)。

百事建立了一套自己独有的目标选才系统,进入百事一般要经过3~4次面试。面试前,公司根据职位的能力要求对理想人选设定统一标准。在面试过程中,运用行为科学的方法来考查应聘者的能力和潜力。最后内部形成一致意见。

西门子:考专业只5分钟

在西门子,招聘人才往往是能力考核占40分钟,而考查专业知识仅用5分钟就够了。因为专业知识并不是最重要的,能力才是最重要的。一个人的知识量用两三年的时间就可以改变。

索尼:成绩只是参考

在索尼,不会刻意强调刚毕业的学生与有经验者的区别,也不会刻意对学生的专业提出要求。索尼认为新员工一开始不懂并没有什么,只要认真学,有学习能力就可以了。他们在选择员工时会更注重5大标准。首先是创新能力,对新生事物是否有很强的猎奇能力,有很强烈的创造欲望。其次是恒心,既然好奇了就应该尝试去做,不能半途而废。第三是团队能力,因为一个产品包括很多个环节,有多项功能,所以必须要有灵活性,和大家配合,这一点很重要。第四要求员工有很好的心理素质,能接受失败,承受打击。第五就是乐观,为某个环节的失败而放弃全部是最大的失败,员工要接受经验教训,把下一件事情做好。

三、学生能力现状

调查显示,院校教学更关注对学生的专业技能训练,而综合素质和基本能力方面的培养却不够重视。根据麦可思公司(麦可思人力资源信息管理咨询有限公司)对院校的抽样调查,毕业时学生对基本能力的认知普遍淡薄,与企业的要求差距极大。

显然,加强就业基本能力的训练,提高学生的综合素质是职业院校、应用本科院校在培养产业大军的过程中必须更加关注的焦点和工作重心。

阅读指引

1) 本书结构:

- | | |
|---------|---------|
| 1. 核心定义 | 2. 要素分析 |
| 3. 案例学习 | 4. 情景模拟 |
| 5. 拓展体验 | 6. 延伸阅读 |
| 7. 好书推荐 | |



2) 本书特点:

为了便于理解和掌握职场要旨,本书采用了最新的“能力领域要素案例分析法”(CCCA),对职业基本能力要素进行分类、定义、分析,并配以相应的案例和情景模拟。

学习者不仅能清晰地把控各种能力要素,而且还能从案例和情景模拟中得到训练。拓展体验则可以进一步加深学习者的理解和印象,以便加深形象记忆和逻辑性记忆。记忆从来就是能力的保证。

特别要强调的是:“训练互动”栏目可以帮助和指导学习者的观察思考与写作;而“延伸阅读”、“好书推荐”等栏目则鼓励学习者更多地阅读。读和写是事业成功的关键因素之一。广泛阅读、随时笔记、经常日记才能从“无知”到“应知”,从“应知”到“应会”。

本书配有专业学习网站(www.betp.org.cn)以及配套学习资源。“就业基本能力非常4+1”学习光盘由著名企业培训师主讲,图文并茂,生动可视,极富有企业培训的实战性,可以作为院校教师的教学辅助资源,也可以用来自学。需要者可以通过网站申请。

特别感谢

本书的编写得到了中国电子商务协会以及中国职工教育和培训协会的高度重视和组织关怀。编委会专家对本书的编写和出版给予了许多有价值的意见和建议,在此表示衷心感谢。本书的出版,还要特别感谢北京大学出版社的关注和支持,尤其是林章波主任和赖青编辑的努力。书中漫画由杨鹏飞创作。在此一并表示衷心的感谢。

目 录

第 1 章 职场学习能力 1	2.2.3 有效提问..... 57
1.1 职场学习能力核心定义..... 3	2.2.4 积极倾听..... 60
1.1.1 职场学习能力..... 3	2.2.5 仔细观察..... 63
1.1.2 试一试,看你能有多强..... 5	2.2.6 认真思考..... 66
1.2 职场学习能力要素细分..... 6	2.3 职场沟通能力模拟训练..... 69
1.2.1 职场学习态度..... 7	2.3.1 “新人”与招聘者的沟通 (面试沟通训练)..... 69
1.2.2 职场学习习惯..... 15	2.3.2 “新人”与“老人”的沟通 (入职沟通训练)..... 71
1.2.3 职场学习方法..... 19	2.3.3 “新人”与客户的沟通 (客户服务沟通训练)..... 72
1.2.4 职业规划与学习计划..... 23	2.4 职场沟通能力拓展体验..... 73
1.2.5 职业规划表..... 25	2.4.1 体验目标..... 73
1.2.6 职业学习年度计划..... 28	2.4.2 体验思考..... 76
1.3 职场学习能力模拟训练..... 36	2.4.3 训练互动..... 76
1.4 职场学习能力拓展体验..... 37	2.5 延伸阅读..... 77
1.4.1 体验目标..... 37	2.5.1 分析与借鉴..... 77
1.4.2 体验思考..... 38	2.5.2 好书推荐..... 78
1.4.3 训练互动..... 38	
1.5 延伸阅读..... 39	
1.5.1 分析与借鉴..... 39	第 3 章 职场团队能力 79
1.5.2 好书推荐..... 41	3.1 团队能力核心定义..... 81
第 2 章 职场沟通能力 43	3.1.1 职场团队能力..... 81
2.1 职场沟通能力核心定义..... 45	3.1.2 团队能力自我测评..... 81
2.1.1 职场沟通能力..... 45	3.2 职场团队能力要素细分..... 84
2.1.2 试一试,看你能有多能..... 45	3.2.1 团队组织能力要素..... 84
2.2 职场沟通能力要素细分..... 46	3.2.2 团队合作能力要素..... 102
2.2.1 明确目标..... 47	3.3 职场团队能力模拟训练..... 113
2.2.2 适当表达..... 50	3.3.1 情景模拟一: 年会筹备工作..... 113



3.3.2	情景模拟二： 远足采风计划	114	5.2.3	宽容的利益观	161
3.4	团队能力拓展体验	114	5.2.4	完整的法制观	164
3.4.1	体验目标	114	5.3	自律能力模拟训练	167
3.4.2	体验思考	117	5.4	自律能力拓展体验	169
3.4.3	训练互动	117	5.4.1	体验目标	169
3.5	延伸阅读	118	5.4.2	体验思考	174
3.5.1	分析与借鉴	118	5.4.3	训练互动	175
3.5.2	好书推荐	121	5.5	延伸阅读	175
第4章	职场创新能力	123	5.5.1	分析与借鉴	175
4.1	创新能力核心定义	125	5.5.2	好书推荐	177
4.1.1	职场创新能力	125	第6章	就业指导	179
4.1.2	创新能力自我测评	125	6.1	职业生涯规划的意义	181
4.2	职场创新能力要素细分	126	6.1.1	认识自我，以利再战	181
4.2.1	创新意识	127	6.1.2	提升求职优势	182
4.2.2	创新思维	129	6.1.3	提高择业的精准度	184
4.2.3	创新方法	132	6.2	就业信息搜集与分析	185
4.3	职场创新能力模拟训练	139	6.2.1	求职渠道分析	186
4.4	职场创新能力拓展体验	140	6.2.2	招聘需求信息分析	187
4.4.1	体验目标	140	6.2.3	目标企业信息分析	189
4.4.2	体验思考	145	6.3	简历的策划与制作	190
4.4.3	训练互动	145	6.4	应聘测试应对策略	194
4.5	延伸阅读	146	6.5	案例及延伸阅读	198
4.5.1	分析与借鉴	146	6.5.1	案例学习	198
4.5.2	好书推荐	148	6.5.2	互动训练	199
第5章	职场自律能力	151	6.5.3	延伸阅读	200
5.1	自律能力核心定义	153	6.5.4	好书推荐	203
5.1.1	职场自律能力	153	第7章	创业指导	205
5.1.2	自律能力自我测评	153	7.1	创业认知准备	207
5.2	职场自律能力要素细分	154	7.2	创业政策解读	211
5.2.1	良好的生活习惯	155	7.3	创业策划步骤	216
5.2.2	良好的工作习惯	158	7.3.1	优势劣势分析	216



7.3.2 商业机会分析	218	7.5.3 训练互动	228
7.3.3 商业计划书	219	7.6 案例和延伸阅读	229
7.4 创业细节管理	222	7.6.1 案例学习	229
7.5 创业指导拓展体验	226	7.6.2 分析与借鉴	231
7.5.1 体验目标	226	7.6.3 好书推荐	232
7.5.2 体验思考	228	附录 BET 就业基本能力培训项目	235




第1章

职场学习能力：

在工作中所拥有的职业学习能力和岗位学习能力。

Super 4 + 1
OFFICE BIBLE





概 述

“世界是你们的，也是我们的，但是归根结底是你们的。你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八、九点钟的太阳。希望寄托在你们身上”。这是毛泽东主席 1957 年在前苏联会见中国留学生时的讲话。年轻人，特别是才从学校走上工作岗位的大学生，担当着祖国的未来和民族的希望，意气风发，志向宏大。当然也有少许年轻人还没有“醒”，还沉浸在“以我为中心”的校园生活幻境中。但是，不管对未来有无志向、有无抱负，普遍的现象是对入职以后，如何规划自己的职业生涯，如何根据职业发展规划不断地提升自身的职场能力，缺乏理性思考。其实，对职场新人而言，继续注重学习，特别是注重职场学习能力的提升，至关重要。职场学习能力可以重塑“自我”，提升“自我”。只有借助职场学习能力，才能迅速提升职场竞争力，才能骄傲地迎风飞扬。

职场学习能力包括职业学习能力和岗位学习能力。应该重视学习态度的端正、学习习惯的培养、学习方法的掌握。还应该确定适合自身发展的职业生涯规划，并制订相应的职业学习计划、岗位学习计划。万事开头难。持之以恒的职场学习，将有助于职场竞争力的提升，有助于年轻人的事业成功。

知识点：学习态度、学习方法、学习习惯、学习计划、职业规划

成效：通过本章的学习，对职场学习能力的概念及内涵，对如何提升职场学习能力的技巧有一个全面的理解和掌握。我们的职场学习因此将更为理性，更有针对性、更有效率。



1.1 职场学习能力核心定义

1.1.1 职场学习能力

通常认为人的一生，学习主要是在学生阶段完成的。其实不然。如果将学习形容为一座冰山，那么学生时代的学习只是冰山一角。更多的学习陪伴着每个人的整个职业生涯，甚至陪伴一生。这种学习就是职场学习。与在校学习一样，学习能力有强有弱，职场学习能力也有强弱之分。简单地说，职场学习能力就是在工作中拥有的职业学习能力和岗位学习能力。

职场学习能力： 在工作中所拥有的职业学习能力和岗位学习能力。

联合国教科文组织出版的《学会生存》一书中，有这么一句提示：“未来的文盲，不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”学习能力确实非常重要，它和工作能力的强弱息息相关。换言之，学习能力就是工作能力。古今中外，因勤奋学习成就事业的示例举不胜举。有史以来最伟大的科学家之一，史蒂芬·霍金，轮椅生涯40多年，克服病痛折磨，探索宇宙之谜，被尊称为“宇宙之王”。他靠的是什么呢？靠的是学习和思考。永无止境的学习和探索是他生命的全部。还有更现实的职场学习榜样张立勇。因家中贫困，高中辍学，21岁的他来到清华大学的食堂，一边做烧饭厨工，一边坚持自学英语。张立勇不仅通过了国家英语六级考试，还创造了2001年托福考试630分的传奇，被网民追捧为“清华神厨”。随后他创办了北京LEON(立勇)校服制造有限公司，开启了自己的创业人生。张立勇确实很神奇。但是，还应看到神奇故事的背后是张立勇持之以恒的职场学习决心。

在讨论职场学习能力之前，首先要弄清两个概念：职业学习能力和岗位学习能力。应该说这两种能力有共同点，都是学习，都是自学；但也有很大差别。差别在于前者是根据职业生涯规划而展开的学习，后者是根据岗位要求而进行的学习。



1. 职业学习能力

可以给职业学习能力下一个简单的定义：根据自身的职业规划而进行学习的能力。

职业学习能力： 根据自身的职业规划而进行学习的能力。

职业规划是职业生涯规划的简称，也就是对职业生涯乃至人生的可持续发展进行系统计划。其中包括职业定位、目标设定、通道设计。通俗地讲，职业规划就是针对未来若干年自己希望从事的工作岗位，预期目标和行动安排做一个计划。

根据自身的职业规划进行学习，是实现职业规划的必由之路。它要求我们更加自觉地端正学习态度，养成良好的自学习惯，掌握高效率的学习方法。简而言之，也就是要求我们全面提升自身的职业学习能力。

2. 岗位学习能力

相对职业学习，还有一种根据岗位要求而进行的职场学习。这方面的学习能力称之为岗位学习能力。

岗位学习能力： 是指根据岗位要求而进行学习的能力。

如果工作岗位的选择与职业规划相一致，那么这两种学习也就是一回事。如果目前的工作岗位与职业规划不一致，那么这两种职业学习的内容也就不同。神厨张立勇的岗位是炊事工作。为了将眼前的工作做好，他必然需要学习各种烹调技术和炊事员的其他服务技能。但是他的职业规划恐怕不是当一辈子炊事员。他在工作之余努力学习英语，立志要通过自身的努力改变职业，改变命运。他成功了。张立勇从清华大学的一名厨工，转变为一名校服投资创业者。客观地讲，张立勇的成功，也就他坚持的职业学习的成功！

美国《财富》杂志指出：“未来最成功的公司，将是那些基于学习型组织的公司。”学习型组织理论的奠基人彼得·圣吉在《第五项修炼》中指出：学习型组织是企业未来发展的趋势。一个团队只有当它是学习型团队的时候，一个企业只有当它是学习型企业的时候，才有可持续发展的后劲。学习能力是员



工生产力和企业核心竞争力形成以及持续提升的基础。只有学习型企业才有可能在市场竞争中胜出；同样，也只有学习型员工才有可能驰骋职场，有所作为。

作为学习型企业，一方面可以使企业更加开放、睿智、创新、敏捷；另一方面，倡导学习又是企业文化的重要组成部分。通过有组织地学习，不仅能提升员工的职业技能和职业素质，而且还能增强员工的归属感、凝聚力。

作为学习型员工，一方面可以提高自我的积极性、能动性、创造性，增强职场竞争力；另一方面也能增强企业的产能效益和组织凝聚力，从中实现自我，和企业共同成长。

1.1.2 试一试，看你有多强

表 1-1 中有 25 道题，每题都有相同的 5 个备选的答案，根据自己的实际情况选择。结果分析见表 1-2。

每个答案的分值不同，分为 1-5 分。⑤很符合自己的情况；④比较符合自己的情况；③很难回答；②不大符合自己的情况；①很不符合自己的情况。

表 1-1 学习能力测试表

题号	学习能力	分值
1	记下阅读中的不懂之处。	⑤④③②①
2	经常读与所学学科无直接关系的书籍	⑤④③②①
3	在观察或思考时，重视自己的看法	⑤④③②①
4	重视预习和复习	⑤④③②①
5	按照一定的方法进行讨论	⑤④③②①
6	做笔记时，把材料归纳成条文或图表，以便理解	⑤④③②①
7	听人讲解问题时，眼睛注视着讲解者	⑤④③②①
8	善于利用参考书和习题集	⑤④③②①
9	注意归纳并写出学习中的要点	⑤④③②①
10	经常查阅字典、手册等工具书	⑤④③②①
11	面临考试，能有条不紊地复习	⑤④③②①
12	认为重要的内容，就格外注意听讲、理解	⑤④③②①
13	阅读中遇到不懂的地方，非弄懂不可	⑤④③②①
14	联系其他学科内容进行学习	⑤④③②①
15	动笔解题之前，先有个设想，然后抓住要点解题	⑤④③②①
16	阅读中认为重要的或需要记住的地方，就划上线或做上记号	⑤④③②①
17	经常向别人请教不懂的问题	⑤④③②①