



应用型本科院校规划教材/就业指导类

大学生科学就业职业素质 拓展训练指导教程

主编 韩丽霞

- 适用面广
- 应用性强
- 促进教学
- 面向就业

哈尔滨工业大学出版社

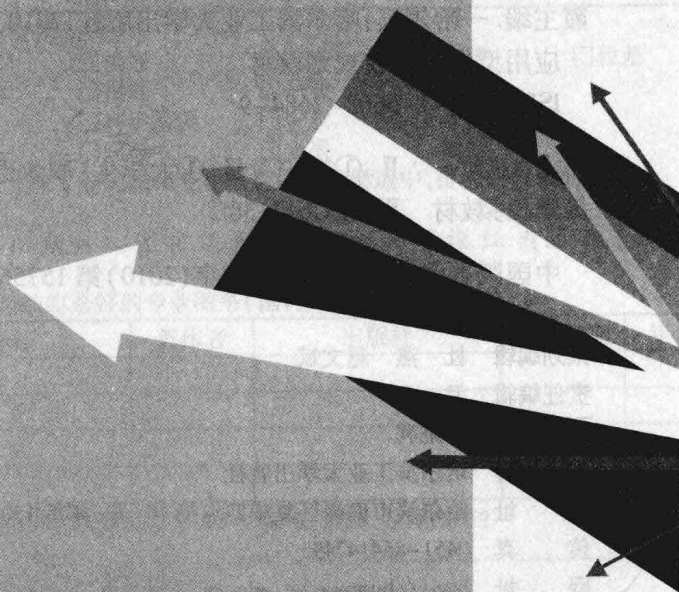


应用型本科院校规划教材/就业指导类

大学生科学就业职业素质 拓展训练指导教程

主 编 韩丽霞

副主编 邹俊中 王 琪 魏万国



哈尔滨工业大学出版社

内容简介

职业素质训练,是为渴望成功的大学生创建一个积极向上,互相鼓励,追求卓越的良好环境和提供一个探讨成功、训练素质、强化能力的超级平台。主要以拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基、陈安之和李践等成功学大师的成功思想、理念及法则激励自己;融入西点军校的军式化训练思想,指导挑战极限的真实演练,养成每天进步1%的习惯。在训练中激发潜能,在感动中传递梦想,在体验中点燃激情,在工作中再创辉煌。为用人单位打造忠诚高效的毕业生。

图书在版编目(CIP)数据

大学生科学就业职业素质拓展训练指导教程/韩丽霞主编. —哈尔滨:哈尔滨工业大学出版社,2010.8

应用型本科院校规划教材

ISBN 978-7-5603-2684-9

I. ①大… II. ①韩… III. ①大学生-职业选择-高等学校-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 157567 号

策划编辑 杜 燕 赵文斌

责任编辑 尹 凡

封面设计 卞秉利

出版发行 哈尔滨工业大学出版社

社 址 哈尔滨市南岗区复华四道街 10 号 邮编 150006

传 真 0451-86414749

网 址 <http://hitpress.hit.edu.cn>

印 刷 哈尔滨市石桥印务有限公司

开 本 787mm×960mm 1/16 印张 11.75 字数 184 千字

版 次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5603-2684-9

定 价 23.80 元

(如因印装质量问题影响阅读,我社负责调换)

《应用型本科院校规划教材》编委会

主 任 修朋月 竺培国

副主任 王玉文 吕其诚 线恒录 李敬来

委 员 (按姓氏笔画排序)

丁福庆 于长福 王庄严 王凤岐

刘士军 刘宝华 朱建华 刘金祺

刘通学 刘福荣 张大平 杨玉顺

吴知丰 李俊杰 李继凡 林 艳

闻会新 高广军 柴玉华 韩毓洁

藏玉英

序

哈尔滨工业大学出版社策划的“应用型本科院校规划教材”即将付梓,诚可贺也。

该系列教材卷帙浩繁,凡百余种,涉及众多学科门类,定位准确,内容新颖,体系完整,实用性强,突出实践能力培养。不仅便于教师教学和学生学学习,而且满足就业市场对应用型人才的需求。

应用型本科院校的人才培养目标是面对现代社会生产、建设、管理、服务等一线岗位,培养能直接从事实际工作、解决具体问题、维持工作有效运行的高等应用型人才。应用型本科与研究型本科和高职高专院校在人才培养上有着明显的区别,其培养的人才特征是:①就业导向与社会需求高度吻合;②扎实的理论基础和过硬的实践能力紧密结合;③具备良好的人文素质和科学技术素质;④富于面对职业应用的创新精神。因此,应用型本科院校只有着力培养“进入角色快、业务水平高、动手能力强、综合素质好”的人才,才能在激烈的就业市场竞争中站稳脚跟。

目前国内应用型本科院校所采用的教材往往只是对理论性较强的本科院校教材的简单删减,针对性、应用性不够突出,因材施教的目的难以达到。因此亟须既有一定的理论深度又注重实践能力培养的系列教材,以满足应用型本科院校教学目标、培养方向和办学特色的需要。

哈尔滨工业大学出版社出版的“应用型本科院校规划教材”,在选题设计思路上认真贯彻教育部关于培养适应地方、

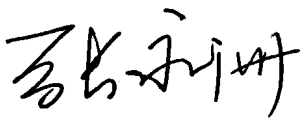
区域经济和社会发展需要的“本科应用型高级专门人才”精神,根据黑龙江省委书记吉炳轩同志提出的关于加强应用型本科院校建设的意见,在应用型本科试点院校成功经验总结的基础上,特邀请黑龙江省9所知名的应用型本科院校的专家、学者联合编写。

本系列教材突出与办学定位、教学目标的一致性和适应性,既严格遵照学科体系的知识构成和教材编写的一般规律,又针对应用型本科人才培养目标及与之相适应的教学特点,精心设计写作体例,科学安排知识内容,围绕应用讲授理论,做到“基础知识够用、实践技能实用、专业理论管用”。同时注意适当融入新理论、新技术、新工艺、新成果,并且制作了与本书配套的PPT多媒体教学课件,形成立体化教材,供教师参考使用。

“应用型本科院校规划教材”的编辑出版,是适应“科教兴国”战略对复合型、应用型人才的需求,是推动相对滞后的应用型本科院校教材建设的一种有益尝试,在应用型创新人才培养方面是一件具有开创意义的工作,为应用型人才的培养提供了及时、可靠、坚实的保证。

希望本系列教材在使用过程中,通过编者、作者和读者的共同努力,厚积薄发、推陈出新、细上加细、精益求精,不断丰富、不断完善、不断创新,力争成为同类教材中的精品。

黑龙江省教育厅厅长



2010年元月于哈尔滨

前言

这本教材是由众多一线就业指导工作人员和资深教师共同编写,课程团队围绕“重质量、出精品”这一指导思想,勇于改革,大胆创新。以培养学生就业所需要的职业素质能力为核心,依照职场需要员工的具体素质要求与工作实例来构建课程教学内容,制订课程教学大纲及考核大纲。为了培养学生的综合能力,提升学生的实际操作与运用能力,我们采用了独特的433教育模式即理论:实战:提升4:3:3。同时将职场人角色认知与职业素养、执行力、企业战略资本运作、团队建设、问题分析能力、组织管理与沟通、目标管理和协调、领导力、绩效管理、有效激励等方面内容渗透到课程教学中,保证了课程教学目标的实现。在教学过程中,大量采用启发式和研讨式的教学方法,采用计算机模拟、情景角色体验、投影、录像等现代化多媒体教学方法和手段。并通过实战培训和职场心理辅导课程,帮助学员从“学生”过渡到“职场人”,课程特色主要有:

1. 沙盘演练课程:将企业实际生产经营系统或某些管理业务简化,给学员分配不同的角色,模拟实际情况,将理论进一步运用于实际,增加学生的感性知识和参与意识,切实达到促进企业组织经营管理效益提升的目的。

2. 拓展训练课程:为了锻炼学员的生存能力和团队能力,培养学员的领导能力以及团队精神,减轻学员的心理压力、激发学员的工作热情,学习期间组织学员参加拓展训练。

3. 实例分析课程:我们邀请具有丰富管理经验的企业界人士,经济、管理领域的知名专家、教授等举办专题讲座,针对管理实践中的前沿问题、热点问题给予介绍和评述,来丰富学生的知识面,开拓眼界。从而使学生更快速达到行业标准。

本教材共计20万字,由三所院校教师参与编写并应用到该校的教学环节中,三所院校分别是黑龙江东方学院、鸡西大学、齐齐哈尔职业技术学院。本教材由韩丽霞主编并统稿,邹俊忠、王琪、魏万国担任副主编分别编写3万字以上,在编写过程中有12 000余名大学生参加实战训

练,为教材直接提供了科学的数据和真实的素材。需要说明的是教材中提到的“教官”是指任课教师,由于在这门课程中会选拔众多学生参与到教官团队,因此教官训练也成为重要的训练内容之一。

目 录

上篇 教官训练内容

第一章	教官训练一(面对竞争 端正心态)	(3)
第二章	教官训练二(声音穿透式训练)	(7)
第三章	教官训练三(口令训练)	(10)
第四章	教官训练四(带队训练)	(14)
第五章	教官训练五(基本项目训练)	(17)
第六章	教官训练六(口才训练一)	(25)
第七章	教官训练七(口才训练二)	(31)
第八章	教官训练八(口才训练三)	(36)
第九章	教官训练九(口才训练四)	(40)
第十章	教官训练十(口才训练五)	(45)
第十一章	教官训练十一(口才训练六)	(48)
第十二章	教官训练十二(口才训练七)	(52)
第十三章	教官训练十三(团队拓展训练)	(55)
第十四章	教官训练十四(执行力拓展训练)	(62)
第十五章	教官训练十五(感恩训练)	(67)

下篇 大学生科学就业职业素质拓展训练内容

第一章	认识自我 自信竞争	(73)
第二章	培养自信 竞争发展	(80)
第三章	不畏挫折 直面人生	(85)
第四章	认识自我 正视潜能	(89)
第五章	感受健全 珍爱身心	(93)
第六章	母爱博深 孝敬为大	(99)
第七章	报国爱家 始于言行	(103)
第八章	爱萌成功 永携财富	(107)
第九章	审视人生 明确价值	(111)

第十章	设定目标	重在现实		(116)
第十一章	优化策略	践行智慧		(122)
第十二章	坚定信念	憧憬未来		(126)
第十三章	培养良习	掌控命运		(131)
第十四章	要事第一	时间管理		(136)
第十五章	微笑赞美	魅力之源		(140)
第十六章	感悟自律	积极进取		(145)
第十七章	拒绝借口	责任为重		(149)
第十八章	诚实为本	信誉无价		(155)
第十九章	注重细节	从容发展		(159)
第二十章	勇于创新	把握机遇		(164)
第二十一章	坚持不懈	永不言弃		(168)
结营篇	训练盘点	驾梦起航		(173)

上 篇

教官训练内容

第一章

Chapter 1

教官训练一(面对竞争 端正心态)

竞争的概念

竞争通常是一种激发自我提高的活动形式。在这种活动中,个人为了取得好成绩与他人展开较量。

竞争的特征

1. 强制性

从宏观来讲,社会生活的竞争是普遍存在的。不管你承认不承认,喜欢不喜欢,竞争总以其特有的强制性在人们的身上发生作用。

2. 排他性

排他性是竞争过程的必然表现,它是竞争中一方排斥另一方的行为,“利己”与“排他”是竞争的主要方面。

3. 风险性

既然有竞争,就要承担一定的风险,有时还要承担因失败所致的责任。风险是由多重因素决定的,如实力大小、机遇好坏、对手强弱、目标高低等。

4. 严酷性

竞争的严酷性表现为优胜劣汰,失败者要承受巨大的精神压力,还要付出一定的物质代价。

5. 平衡性

竞争双方不仅仅是一决高下,竞争与合作是相辅相成的。平衡的

结果就使得事物在竞争与合作中求得发展。

竞争的规则

道德和法律是我们在竞争中必须遵守的基本准则;公平、公开、公正是在竞争中必须遵守的基本原则。

参与竞争的目的

参与竞争的目的在于超越自我,开发潜能,激发学习热情,提高工作效率,取长补短,共同进步。

竞争的积极作用

竞争,对人的发展和社会进步有促进作用。它给我们以直接现实的追求目标,赋予我们压力和动力,能最大限度地激发我们的潜能,提高学习和工作的效率;使我们在竞争、比较中,客观地评价自己,发现自己的局限性,提高自己的水平;让我们的集体更富有生气,丰富我们的生活,增添学习和生活的乐趣。

竞争的消极作用

竞争也有不利的一面。它可能使某些获胜者滋长骄傲自大的情绪,使某些失败者丧失信心、产生自卑感;竞争的压力可能引起我们心情的过分紧张和焦虑;更严重的是,当虚荣心作怪的时候,会把别人的成绩看做一种威胁,出现怨恨别人超过自己的忌妒心理。所以,教官在竞争训练过程当中要合理正确引导。

训练内容流程

1. 集合整队(大致 10 分钟)

以 20 名学员为例,编成两个队,每队两排(根据学员具体人数,总教官可参照此方法扩、缩编队)。

分队:将男、女学员按性别站成两排。从排头开始 1、2 报数,数 1 的男生和数 1 的女生向前一步并重新整队;再从排头开始 1、2 报数,数 1 的男生和数 1 的女生向前一步并重新整队,再将女生带到男生的后面按大小个重新排列。由此完成了两个队四个组的编队训练,前两排分别为一队的一组二组,后两排为二队的一组二组,每队一面营旗,旗手在排头位置。

2. 热身训练(大致 5 分钟)

所有学员围着学校操场的 400 米跑道慢跑一圈,快走半圈,两旗手

一字排开,在队伍前导引。

跑步时要求学员要听从教官的口令,精神饱满、步调一致、口号洪亮、队伍整齐,以此来提高学员的身体素质、心理素质、服从意识、协调能力、配合能力和团队精神;快走时要挺胸收腹、摆动两臂,用以培养学员适应现代社会的快节奏和珍惜时间珍惜生命的良好习惯。

3. 激励训练(大致 10 分钟)

在热身训练结束后,全体学员在运动场台阶上有序站立,进入自我激励环节。背诵自我激励一、二、三(见第五章)并配以要求的肢体语言。

4. 快乐健身操(大致 5 分钟)

学员按队站成两排,前后左右间隔一米。

第1节,双手拍膝健肾腰(两脚分开,1拍蹲马步并用双手拍打膝盖一下,2拍起身,双手平举,掌心向下;3、5、7拍与1拍相同,4、6、8拍与2拍相同,4/8拍后成立正姿势)

第2节,左右拍肩怒气消(两脚分开,1拍蹲马步并用右手拍打左肩一下,2拍起身,双手自然下垂;3拍蹲马步并用左手拍打右肩一下,4、6、8拍与2拍相同,5拍与1拍相同,7拍与3拍相同,4/8拍后成立正姿势)

第3节,前胸吸气调心肺(两脚分开,两手十指交叉掌心向内置于胸前,1拍蹲马步并且十指交叉掌心向外尽情舒展,2拍时成预备姿势;3、5、7拍与1拍相同,4、6、8拍与2拍相同,4/8拍后成立正姿势)

第4节,前背弯腰脾胃调(两脚分开,1拍双手上举尽可能向上张,2拍时弯腰并且双手尽可能向后张;3、5、7拍与1拍相同,4、6、8拍与2拍相同,4/8拍后成立正姿势)

第5节,双手拍腰疾病消(两脚分开,1拍蹲马步并用双手拍打腰部一下,2拍起身,双手在胸前鼓掌一次;3、5、7拍与1拍5相同,4、6、8拍与2拍相同,4/8拍后成立正姿势)

第6节,合掌拍颈通经络(两脚分开,双手平举十指相交,1拍蹲马步并用合掌的大拇指拍打颈部一下,2拍时成预备姿势;3、5、7拍与1拍相同,4、6、8拍与2拍相同,4/8拍后成立正姿势)

第7节,左右甩手胫骨牢(两脚分开,1拍,左脚向左迈出半步,右脚向左迈出小半步同时左手向左上方甩出,2拍与1拍相反,3、5、7拍与1拍相同,4、6、8拍与2拍相同,4/8拍后成立正姿势)

第8节,拍手点地心情好(两脚分开,1拍时用脚跟点一下地同拍一下掌2、3、4、5、6、7、8拍与1拍相同,4/8拍后成立正姿势)

5. 两队分别竞选队长并确定队名、队号、队歌(大致15分钟)

总教官、助手各带一个队负责组织竞选。以队为单位带开。

宣布竞聘规则。每位竞聘者首先公布自己的竞聘岗位(队长还是副队长),竞聘时间不许超过60秒。竞聘者在30秒内要发出一组队列口令(作为考察竞聘者个人气质、组织能力、管理能力和凝聚能力的依据),再用30秒的发表竞聘演讲(作为考察竞聘者语言表达、竞争意识和心态理念的依据)。每个队由一位纪检组教官掌控时间和记录选举情况。

竞选成功后进行全体就职演说,队长、副队长各1分钟。

6. 点评总结(根据竞聘过程和出现的问题灵活点评总结)

7. 口号结束训练(在快乐中成长,在微笑中提升)

8. 各队以自己的口号结束训练

第二章

Chapter 2

教官训练二(声音穿透式训练)

声音穿透式训练的目的在于展现声音魅力,提高嗓音表现力、感染力、说服力,学习嗓音保护、科学练声、说话不累、普通话语音、调值训练、方言矫正的方法。

内容简介

从影视表演到现实生活,从舞台艺术到日常口语,教师授课、领导讲话、律师辩护、商业活动乃至政治谈判,无一能离开嗓音的表达,声音就是一个人的名片。

很多人由于不了解正确的发声方法,非但没有充分地发挥自身嗓音的特点,而且因为长期不正确的发声状态造成了嗓音沙哑、容易疲劳,甚至疼痛、咽炎,产生病变。而这套训练将帮助学员们改善发声状态,使嗓音充分地展现表现力和感染力。

训练项目

- ◆气息训练——使学员气韵充足,身体舒展、精神饱满、发声有力、说话不累;
- ◆发声训练——通过运用共鸣,使学员的声音坦诚、真挚,使学员的嗓音更有感染力;
- ◆声音品质训练——使学员的嗓音响亮、饱满、圆润,更有说服力;
- ◆口齿磨炼——使学员口齿清晰、伶俐,发音准确;