



浙江省“十一五”重点建设教材

# 职业素养 与职业发展

毛庆根 主编



科学出版社

浙江省“十一五”重点建设教材

# 职业素养与职业发展

毛庆根 主编

科学出版社

北京

## 内 容 简 介

本书由职业道德、健康与安全、职业素养核心能力、职业生涯发展与规划、就业指导和创业指导六个模块组成,每个模块包含三至五个训练项目,每个项目又包含多个任务,充分体现了“以项目导向、以任务驱动”的教学风格,旨在让学生在项目训练中切实提升职业素养和职业能力。

课程实施过程包括课堂教学认同、日常养成固化和社会实践提高三个环节。课堂教学认同主要通过授课和讲座等第一课堂课程教学实施;日常养成固化主要通过模拟公司制平台和第一至第三课堂有效地联动实施;社会实践提高主要通过顶岗实习、社会实践等环节实施。

本书面向高等院校所有专业的学生,可作为本科院校、高职院校职业素质培养的教材,也可作为企业员工职业素质培养的参考书。

### 图书在版编目(CIP)数据

职业素养与职业发展/毛庆根主编. —北京:科学出版社,2011  
(浙江省“十一五”重点建设教材)

ISBN 978-7-03-032267-8

I. ①职… II. ①毛… III. ①职业道德-高等学校-教材 ②职业选择-高等学校-教材 IV. ①B822.9 ②C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 180266 号

责任编辑:王纯刚 张振华 / 责任校对:马英菊

责任印制:吕春珉 / 封面设计:科地亚盟

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2011年10月第一版 开本:787×1092 1/16

2012年7月第二次印刷 印张:22

字数:500 000

定价:36.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈鑫丰华〉)

销售部电话 010-62140850 编辑部电话 010-62148322

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

## 前 言

用人单位聘用大学生时往往把学生的人格修养和行为品质作为第一质量要求，而高职院校人才培养的排序往往与之相反：知识水平—职业技能—工作经验—职业素质。结果企业招不到高素质、高技能人才，而大量的大学毕业生又找不到工作。

职业教育应当首先是人性的人文教育，其次才是职业的技能教育。本书编委力图通过课堂教学认同、日常养成固化和社会实践提高三个过程，切实提高学生的职业综合素质。这对实现“面向生产、建设、管理、服务第一线，培养一批素质好、知识实、能力强并具有一定创新能力的高素质、高技能应用型人才”的人才培养目标、彰显职业院校“高素质”人才培养特色具有十分重要的意义。本书于2010年被列为浙江省高校重点教材建设项目。

本书由职业道德、健康与安全、职业素养核心能力、职业生涯发展与规划、就业指导 and 创业指导六个模块组成，立足于职业人的共性素质和通用能力的培养，旨在使学生具备职业可迁移能力和职业生涯可持续发展能力。

本书所对应的教学模式采用项目教学法，以任务驱动的项目训练为主，让学生在实际行动中切实形成良好素质，提高职业通用能力。

本书由毛庆根担任主编并最后统稿，查德义编写了模块一（职业道德篇），骆飞霞、毛桂芬和毛庆根合作编写了模块二（健康与安全篇），宁业勤和康海燕合作编写了模块三（职业素养核心能力篇），康海燕和傅琼合作编写了模块四（职业生涯发展与规划篇），陈烽编写了模块五（就业指导篇），周秋江编写了模块六（创业指导篇）。

在编写本书过程中得到了宁波城市职业技术学院领导的大力支持，在此表示衷心的感谢。编写中还参阅、借鉴了大量的著作和相关文献资料，在此向有关作者表示感谢。

由于水平有限，书中疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

# 目 录

## 模块一 职业道德篇

项目一 恪守职责	3
任务一 站好自己的岗	3
任务二 严格按照规定办事	3
项目二 勇于担当	5
任务一 主动承担责任	5
任务二 担起职责之外的责任	6
任务三 培养工作中的使命感	7
项目三 爱岗敬业	8
任务一 精益求精	8
任务二 心态淡然	9
任务三 主人翁精神	10
项目四 诚实守信	11
任务一 诚信是立人之本	11
任务二 诚信是职场中的金钥匙	12
项目五 品质可靠	13
任务一 绝对忠诚	13
任务二 踏实认真	14
任务三 宽容大度	15

## 模块二 健康与安全篇

项目一 心理健康教育	19
任务一 心理健康概述	19
任务二 大学生常见问题咨询案例	21
任务三 大学生常用心理测验量表	25
项目二 安全教育	35
任务一 国家安全教育	35

任务二	生命安全教育	40
任务三	人身财产安全教育	43
任务四	女生安全教育	50
任务五	交通安全教育	54
任务六	消防安全教育	57
任务七	日常安全常识	62
<b>项目三 卫生急救</b>		70
任务一	人人都能实施急救	70
任务二	急症救护基本技能——测量体温	73
任务三	急症救护基本技能——测量脉搏和呼吸	77
任务四	急症救护基本技能——人工呼吸和胸外心脏按压	80
任务五	创伤救护基本技能——止血	84
任务六	创伤救护基本技能——包扎伤口	86
任务七	创伤救护基本技能——固定骨折	89
任务八	创伤救护基本技能——搬运患者	93
<b>模块三 职业素养核心能力篇</b>		
<b>项目一 与人交流能力训练</b>		99
任务一	表达与回应	99
任务二	洽谈	104
任务三	说服	109
<b>项目二 与人合作能力训练</b>		112
任务一	选定合作伙伴, 拟定合作规则	112
任务二	执行合作任务, 协调合作矛盾	116
任务三	享受合作成果, 鉴定合作前景	119
<b>项目三 信息处理能力训练</b>		123
任务一	获取信息	123
任务二	整理信息	126
任务三	开发信息	129
<b>项目四 自我学习能力训练</b>		133
任务一	制订学习计划	133
任务二	实施学习计划	136

任务三 评估学习效果 .....	142
<b>项目五 创新和解决问题能力训练 .....</b>	<b>145</b>
任务一 发散性思维培养 .....	145
任务二 学会运用头脑风暴法 .....	146
任务三 提出问题, 确定目标 .....	149
任务四 开动脑筋, 提出方案 .....	150
任务五 实施计划, 解决问题 .....	153
任务六 实施检查, 评估结果 .....	154

## 模块四 职业生涯发展与规划篇

<b>项目一 认识自我 .....</b>	<b>159</b>
任务一 了解认识自我的方法 .....	159
任务二 价值观澄清 .....	162
任务三 职业兴趣测评 .....	166
任务四 职业性格探索 .....	179
任务五 职业能力分析 .....	197
<b>项目二 认识社会 .....</b>	<b>205</b>
任务一 了解职业社会背景 .....	205
任务二 企业调研 .....	226
任务三 生涯人物访谈 .....	228
任务四 参加招聘会 .....	232
<b>项目三 职业生涯规划 .....</b>	<b>240</b>
任务一 职业定向 .....	240
任务二 职业生涯规划 .....	243
任务三 学习生涯规划 .....	252

## 模块五 就业指导篇

<b>项目一 就业形势与政策 .....</b>	<b>259</b>
任务一 正确认识大学生就业形势 .....	259
任务二 就业制度及政策 .....	261
任务三 大学生就业流程 .....	265

项目二 求职技巧	269
任务一 搜集就业信息	269
任务二 求职材料的撰写	272
任务三 面试技巧	276
任务四 就业心理调适	282
项目三 就业权益保护	286
任务一 警惕就业陷阱	286
任务二 就业协议与劳动合同的签订	291
任务三 维护自身合法权益	296
项目四 职业发展	300
任务一 成功实现角色转换	300
任务二 职场守则	303

## 模块六 创业指导篇

项目一 创业和创业条件	311
任务一 什么是创业	311
任务二 什么样的人能成为创业者	314
任务三 大学生创业的 SWOT 分析	317
项目二 大学生创业计划书的编写	322
任务一 创业计划书编写的基本要求	322
任务二 标准创业计划书的基本结构	323
任务三 如何设计和编写创业计划书	324
项目三 开办创业型企业	329
任务一 大学生创业的基本步骤和途径	329
任务二 成功创办小企业的因素	331
任务三 大学生创业基本模式	336
参考文献	342



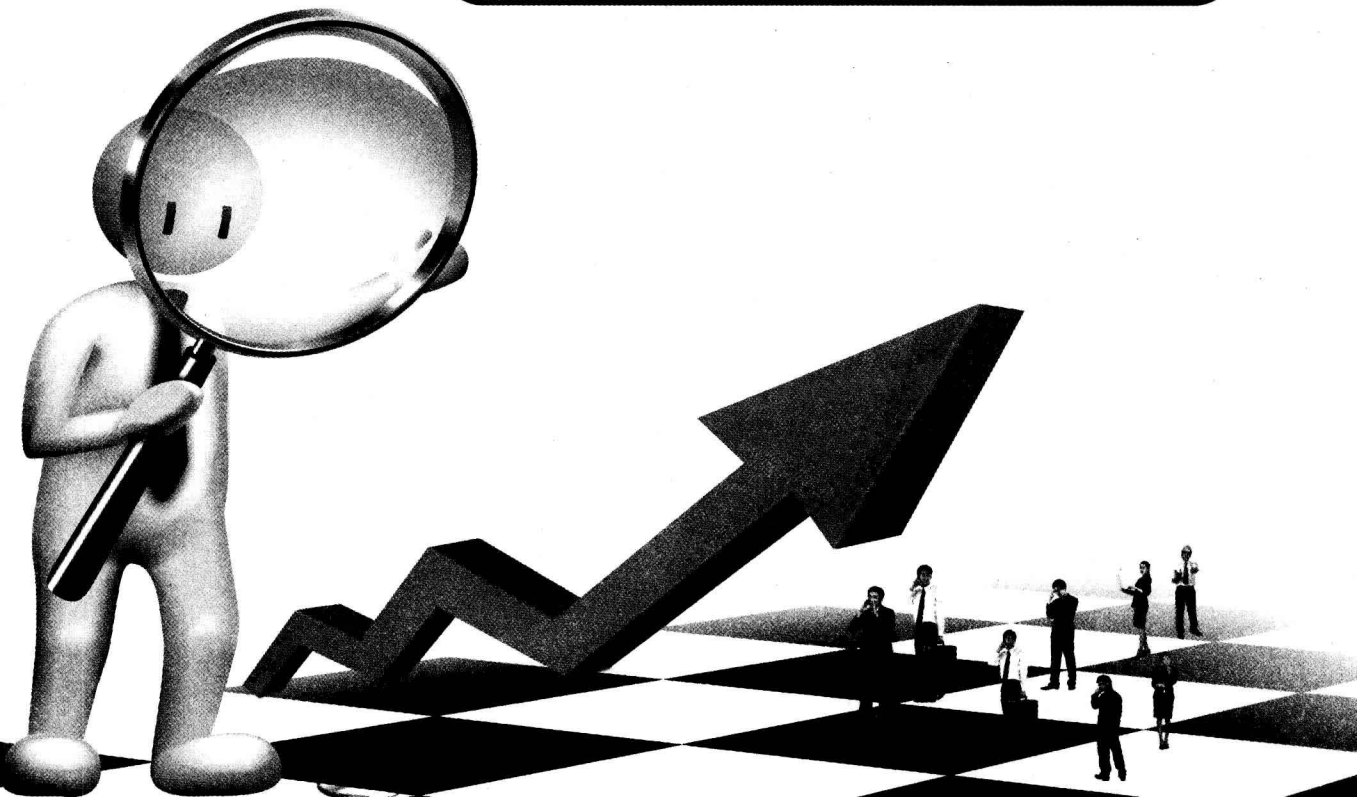
# 模块一

## 职业道德篇

### 学习目标

通过本模块的学习，领悟：

- 1) 一流的职业素养造就一流的员工；
- 2) 一流的员工必定具备一流的职业素养；
- 3) 要在日常学习生活中自觉提高自己的职业素养。





# 项目一 恪守职责

通过本项目的学习，领悟在工作中遵章守纪、坚守底线、恪守职责对自己和单位的重要意义，从而在实际生活中切实做到事事时时不侥幸，并自觉站好自己的岗，恪守自己的职责。

## 任务一 站好自己的岗

### 案例导入

老刘是某公交公司的锅炉工，一日轮到他值夜班。半夜，单位领导在查岗时发现老刘不在岗，而锅炉即将烧干，情急之下，领导立即向锅炉中添加了水，防止了爆炸的发生，也为单位避免了一场可怕的灾难。事后查明，老刘当时就在锅炉房隔壁的小房间睡觉。领导对其擅离职守的恶劣行为进行了严肃处理：老刘被调离锅炉工岗位，并被处以行政记大过处分。

### 问题讨论

- 你如何看待老刘行为的性质？
- 单位领导对老刘的处分合适吗？

### 理论提升

在人们的生活工作中，明知是错却抱有侥幸心理的大有人在。正是由于这些人没有站好自己的岗，因而造成了生活工作中的许多损失甚至悲剧。站好自己的岗、恪守自己的职责是工作的底线。想要将工作做好就一定要守住这条底线。

### 实践操作

在日常生活以及工作中的每一秒，请务必站好自己的岗、恪守自己的职责，做到在其位、谋其职、尽其心、负其责。

## 任务二 严格按照规定办事

### 案例导入

据报道，北京某医院在同一天要为两个患不同病症的儿童做手术。由于两个手术之间只相差十几分钟，并且当时只有一辆推车，而护士不愿来回奔跑两趟，就把两个患儿

放在了同一推车上。

进入手术台后，在未对患儿进行仔细核对的情况下，护士就很自信地将两个患儿分别放在了不同的手术台上。结果，要做扁桃体肥大摘除术的患儿失去了胆囊，而另一个喉管正常的儿童则留下了喉部残疾。

### 问题讨论

- 你认为这种惨剧发生的原因是什么？
- 避免其发生的根本举措是什么？

### 理论提升

在工作中，遵章守纪、一丝不苟、尽职尽责是每一位优秀员工必须具备的最基本素质，决不能为了省事而对自己的工作打折扣。工作没有打折卡，有责任感的员工对手头的工作会百分之百地负责，他们会严格按照单位的规章制度办事，绝不拿原则当儿戏。

### 实践操作

请熟悉与自己相关单位的规章制度，并严格按照规定办事。

## 项目二 勇于担当

通过本项目的学习，力求做到在负有责任时不逃避，能够勇于承担责任，并拥有为民族及国家殚精竭虑、努力工作的强烈使命感。

### 任务一 主动承担责任

#### 案例导入

小张和小王是某瓷器公司的员工，工作都很卖力。老板也很器重他们，并且准备考察一段时间后从中提拔一人。

一次，小张和小王要将一个很重要的瓷器在规定时间内送给一位客户，老板对其反复叮嘱路上一定要小心。没想到，刚到客户办公楼楼下发现电梯坏了，由于时间仓促，他们决定爬楼梯到指定地点——六楼。

小张凭借自己力气大，毫不犹豫地背着瓷器走楼梯。走到五楼时，小王说：“我来背一会儿吧。”没想到，在两人换手时瓷器掉到地下摔得粉碎。

“你怎么搞的，我还没接住你就放手！”小王大声喊道。

“你明明伸出手了，是你没接住呀。”小张争辩道。

他们都明白打碎瓷器意味着什么。果然，老板对其进行了严厉的批评。

事后，老板分别找他们谈话。小王一见老板就竭力为自己开脱，将责任全部推给小张。老板一直沉默着听完了他的话，最后说道：“好了，我知道了。”

小张走进办公室，将事情的全过程如实地告诉了老板，最后说：“这件事我负有很大的责任，小王妈身体不好，他的责任我来负。”老板最后微笑着说道：“小张，投递部经理的位置你有兴趣吗？”小张十分惊讶，感动地说不出话来。

#### 问题讨论

- 小王和小张的最大区别是什么？
- 老板最后重用小张的原因是什么？
- 你更像小王还是小张？这个案例给你的最大启发是什么？

#### 理论提升

每个人一定都扮演着某种角色，肩负着某种责任。一名优秀的员工首先一定是愿意挺身而出的勇于担当者。没有人会每件事都能够做得完美无缺，但是，一旦出现问题，敢于承担责任的人往往会得到信任，并赢得更多的机会。敢于担当，敢于对自己的行为负责、对客户负责、对老板和公司负责的员工，才能称之为公司的栋梁，才能有大的作为。

## 实践操作

在家庭、班级、寝室生活中，以及各式各样的临时活动中，每个人都一定扮演着某种角色，请在关键时刻做一名勇于担责者。

## 任务二 担起职责之外的责任

### 案例导入

王师傅是一位在厂里兢兢业业工作了十多年的技术工人。后来，因发展的需要，单位从国外引进了五台机器，由王师傅负责技术维护。

不到半年，五台机器在一个星期内相继不能发动。在王师傅带领技术组查找原因未果的情况下，单位领导联系了国外厂商，但厂商技术人员却说故障是由于中方工作人员的操作失误而导致的，因此不负责。另一方面，王师傅等坚称自己是完全按说明书进行的操作。在几轮交涉未果后，单位领导打算承担这笔巨大损失。这时，王师傅提出了异议。他继续带领技术组一连几天吃住在机器旁，仔细核对一组组数据。功夫不负有心人，终于在第四天早晨，他们在一组数据中发现了问题。在证据面前，技术人员不得不承认产生的故障须归因于他们设计的瑕疵，于是巨额的维修费也由厂商负责。

很快，王师傅便被提升为工厂的技术总监。

### 问题讨论

- 王师傅有责任这么做吗？遇到这种事情你会怎么做？
- 你从王师傅身上学到了什么？

### 理论提升

在工作中，很多人都会觉得多一事不如少一事，反正不是自己的问题，也就没有必要承担责任。可他们没有想过，自己和单位是一体的。其实，责任往往和成功是相伴而生的，多承担责任，事事勇于担当，就越接近成功。承担工作之外的责任，会使你有工作之外的收获。永远拘泥于自己狭小的工作圈里，就永远跨不进成功的大圈。这就是“承担圈”决定“成功圈”的道理。

### 实践操作

也许你不是班委成员，也许你也不是他（她）的好朋友，但当你发现这个集体需要班委以外的智慧时，当他（她）需要他人的帮助时，请奉献你的智慧，担起一份本不属于你的责任。

### 任务三 培养工作中的使命感

#### 案例导入

日本著名企业家松下幸之助曾经收到过一封奇怪的信，内容就是请松下换一副眼镜。发信人是一个眼镜商。松下起初并没有在意，以为只是商人的一种推销手段，就将信放在了一边。但之后松下总是收到这个眼镜商的同样内容的信。于是，他忍不住回信问眼镜商为什么总要自己换眼镜。

眼镜商在给松下的回信中讲明了原因：“我看过很多关于您的报道，发现您始终都是戴着一副很普通的眼镜。若是旁人戴着则没有什么不可以，但您却不同。您经常要与外国人打交道，所代表的是国家的形象。请您为了国家的荣誉换一副精美的眼镜。”

松下十分感动，并亲自找这个眼镜商换了一副好的眼镜。

#### 问题讨论

- 眼镜商只是想卖给松下一副眼镜吗？
- 松下感动的原因是什么？

#### 理论提升

一名普通的眼镜商，能够将国家的荣誉融入自己的事业中，有这样职业素养的人，有这种境界和担当的人，怎能不成功！其实，无论从事什么样的工作，当发现自己肩上担负的是一种责任、一种理想和一种使命时，就会不由自主地注入全部的热情与能量，就会勇于担当，并为这个理想不断地努力进取。

#### 实践操作

从现在起，请带着一种责任、一种理想和一种使命学习、工作和生活。

## 项目三 爱岗敬业

通过本项目的学习，领悟敬业的精神、坦然的心态、主人翁的使命是每一位优秀员工必须具备的职业素养，并且是成就事业所必须具备的职业精神。

### 任务一 精益求精

#### 案例导入

密斯·凡·德罗是 20 世纪世界上最伟大的四位设计师之一，不少美国著名的剧院就出自德罗之手。在讲述成功的原因时，德罗只用了五个字“魔鬼在细节”。

他在设计每一个剧院时，都要精确测算每个座位与音响、舞台之间的距离以及因为不同距离而产生的不同视觉、听觉感受，并计算出每个座位可以获得的最佳视觉、听觉效果。更重要的是，他在设计剧院时，还要一个座位一个座位地亲自敲打，并根据每个座位的位置测定其合适的摆放方向、大小、倾斜度、螺钉的位置等。这些细致周到的考虑使德罗成为了一位伟大的建筑师。

#### 问题讨论

- 是什么成就了德罗？
- 你从德罗身上学到了什么？
- 平时的你是怎样关注细节的？

#### 理论提升

每个单位都存在这样的员工：他们每天按时打卡、准时出现在办公室，却没能做出出色的成绩；他们每天早出晚归、忙忙碌碌，却不精益求精；他们经常抱怨英雄无用武之地，不屑于手头的工作，却从不反省自己的工作态度；他们不思进取、马马虎虎、得过且过；他们每天都应付性地工作，而且不断发出这样的言论，“何必那么认真呢？”“差不多就行了。”对他们来说，工作就是一种“差不多”。

“差不多”实际上是一种严重缺乏敬业精神的表现，是工作中的失职，轻者表现为自己的工作不出色、使单位缺乏竞争力；重者则表现为在工作中造成重大事故。

#### 实践操作

无论正在从事的工作是大是小，请用真正敬业的精神将其做好，并养成精益求精的好习惯。



## 任务二 心态淡然

### 案例导入

有这样一位清洁女工，在一幢写字楼一干就是十年。除了被她十年如一日地坚守一线的精神所感动外，我也会产生疑问：“难道她就没有晋升的机会吗？”

一次，她正在男厕所打扫卫生，一位男士请她出来一下，说自己很内急。“你等一下吧，我马上就扫完了”，她答道。当这位男士一再要求她出来时，她却依然不紧不慢地打扫卫生，而且嘴里还不时地嘟囔着。

她从事的是服务行业，应当首先替他人着想，但她却正好相反，要他人替自己着想，这就是没有职业素养的表现。这就是她尽管工作努力、不怕脏不怕累，却十多年依然还是个清洁工的原因。工作没有高低贵贱之分，同样是做打扫厕所的工作，不也有人做得很好吗？

有一位日本女孩，大学毕业后进入自己父亲的公司，该公司有一条规定：每一位进入该公司的员工，都必须打扫三个月的厕所。

上班第一天，一位前辈向她示范了洗马桶的过程。最后，前辈的一个举动让她惊呆了：这位前辈竟然从自己洗过的马桶中舀出一瓢水，并一饮而尽。“公司规定，洗过的马桶一定要清洁如新”，前辈对这位被深深震撼的女孩说道。

三个月过去了，在工作评审会上，女孩利索地刷完马桶，然后从容地从马桶中舀起一瓢水喝了下去。

这位女孩就是后来日本的邮政大臣松田圣子。

### 问题讨论

- 第一位清洁女工最缺乏的一种职业素养是什么？
- 松田圣子和其前辈最让你感动的是什么？

### 理论提升

每一个人所做的工作都是由一件件小事构成的。人们是否对此感到厌倦，觉得毫无意义而提不起精神？人们是否因此而敷衍应付、心理产生懈怠，甚至经常为此而喋喋不休？

请记住：这就是工作，工作无小事。要想有所成就，就必须兢兢业业，把简单的小事做到最好，并付出全部的热情和努力，这就是敬业精神。

不怕起点低，就怕境界低；没有卑微的工作，只有卑微的心态。工作中的高低之分，并不在于工作本身，也不在于起点，而在于每个人的心态和境界。