



高等职业教育“十二五”规划教材

大学生 职业素质训练

DAXUESHENG ZHIYE SUZHI XUNLIAN

◎刘文 蒙坪 主编



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业教育“十二五”规划教材

大学生职业素质训练

主 编 刘 文 蒙 坪
主 审 王 林

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业素质训练/刘文, 蒙坪主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5640 - 6155 - 5

I. ①大… II. ①刘… ②蒙… 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 (2012) 第 136574 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 16.5

字 数 / 374 千字

版 次 / 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑 / 陈莉华

印 数 / 1 ~ 4 000 册

责任校对 / 杨 露

定 价 / 32.00 元

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

21 世纪, 迅速发展的中国已在世界上有了举足轻重的地位, 与此相适应, 我国的高等教育也正以前所未有的速度在发展。高等职业教育是高等教育发展中的生力军, 这些年在模式和发展速度上都是有目共睹的, 伴随着高职高专学生人数的激增, 大学生中出现的许多问题也引起了社会的高度重视, 其中最引人注目的就是学生的素质问题。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出, “实施素质教育应贯穿于幼儿教育、中小学教育、职业教育、成人教育、高等教育等各级各类教育”。不同层次和类别的教育在素质培养方面的具体目标各不相同, 素质教育内容也有所不同。《国家中长期教育改革和发展规划纲要 (2010—2020)》和全国教育工作会议, 对职业教育改革创新提出了全面推进素质教育、着力提高学生服务国家人民的社会责任感、勇于探索的创新精神和善于解决问题的实践能力的要求。教育部袁贵仁部长提出了文化育人策略, 即教书育人、管理育人、服务育人、环境育人。高等职业教育属于定向的专门教育阶段, 主要培养高层次的专业技术应用型人才, 其素质教育有着自身的构成和特点。根据高等职业技术教育的特点, 探讨和研究高职大学生素质教育构成, 对加强和改进大学生素质教育, 提高教育质量有着重大而深远的战略意义。

在当前的经济大潮中, 企业间的竞争将最终体现为人才的竞争, 企业的人才是企业核心竞争力的主要组成部分, 这体现了社会对优秀人才的需求。无论是社会还是企业, 对大学生的素质要求也越来越高, 企业除需要有专业知识的人才外, 还需要这些人才心理素质稳定、能吃苦耐劳、有较高的情商、有良好的沟通技能和技巧、学习能力强和具有优秀品德等。但我们毕业的大学生是否符合企业的需要呢? 这些年的情况并不太理想。

一方面企业和社会求贤若渴, 另一方面大学生也迫切希望提高自身的综合素质。传统教育以灌输理论知识为出发点, 存在以下问题:

(1) 理论和实践脱节。学生即使知道该怎样做, 但由于缺乏实际训练, 无法付诸实践。比如, 有的学生理论知识学得很好, 但由于性格过于内向, 一说话就脸红; 有的学生满腹经纶, 却在与人沟通时不会对人微笑; 或者有的学生意志薄弱, 在遇到挫折时很容易心灰意冷等。而这样的学生, 显然离企业需要的优秀人才的素质要求差得很远。

(2) 传统的教材以理论叙述为主, 课堂教学则以讲解为主, 往往让学生感到单调、枯燥, 缺乏兴趣。

因此, 我们撰写了这本《大学生职业素质训练》一书。本书是在总结教学过程中的经验和教训的基础上编写的。

本书具有以下特点：

(1) 清晰完整的能力模块。本书借鉴加拿大 CBE 模式，对大学生应具备的职业素质和能力进行了科学的分类。全书共分 7 个能力模块对学生进行训练，包括自我认识训练、体能与意志训练、沟通与口语表达训练、情商管理能力训练、学习与创新能力训练、择业与求职能力训练、社交礼仪训练。这些内容较全面地概括了大学生的职业素质要求。

(2) 循序渐进的训练方式。本书引入“素质训练”的模式，强调对非智力因素进行训练。由 7 个模块组成训练内容，训练项目任务明确。

(3) 形式新颖，生动有趣。本书一改传统教材说教的特点，以训练为主，淡化理论，力图深入浅出，同时通过自测题的设计，引起学生兴趣，重点在于课堂训练和课后拓展训练，将枯燥的理论转化为切实可行的训练方法，达到培养学生能力的目的。

(4) 操作性强。本书所采用的训练方法包括课堂讨论、案例分析、师生对话、模拟表演、游戏、职场情境训练等多种形式，既可用于课堂教学，又可用于学生自我训练，正所谓寓教于乐，让学生在轻松愉快的气氛中，锻炼能力，培养素质。在教学实践中收到了良好的效果。

本书可作为高职高专学生的职业素质训练特色课程教材，也可以作为经济管理类专业市场营销、公共关系等课程的辅助训练教材。同时，也适用于希望提高自身综合素质的所有人群进行自我训练，也可以作为企事业单位员工的岗位培训教材和自修参考书。

本书由刘文、蒙坪主编，王林主审。参加编写的具体分工为：模块 1 由陈秀芬、王兴莲编写；模块 2 由陈渝、肖正荣编写；模块 3 由刘文编写；模块 4 由蒙坪编写；模块 5 由马小洪、张晋编写；模块 6 由来文珍、邹静编写；模块 7 由张林园编写。本书资料由参与编写该书的全体老师共同收集。

在本书编写过程中得到杨宗伟同志的大力支持和鼓励，葛维莉帮助完成翻译工作，在此表示深深的谢意。

由于可供参考的同类训练资料较少，加上编者知识水平有限，书中难免存在不足之处，望各位读者批评指正。

刘文

模块 1 自我认识训练	(1)
1.1 接纳自我、认识自我训练	(2)
1.1.1 训练目标	(2)
1.1.2 训练内容	(2)
1.1.3 训练小结	(11)
1.2 克服自卑、增强自信训练	(11)
1.2.1 训练目标	(11)
1.2.2 训练内容	(11)
1.2.3 训练小结	(17)
1.3 展现自我、重塑自我训练	(17)
1.3.1 训练目标	(17)
1.3.2 训练内容	(17)
1.3.3 训练小结	(22)
模块 2 体能与意志训练	(23)
2.1 体能训练	(24)
2.1.1 训练目标	(24)
2.1.2 训练内容	(24)
2.1.3 训练小结	(30)
2.2 自制力训练	(30)
2.2.1 训练目标	(30)
2.2.2 训练内容	(31)
2.2.3 训练小结	(37)
2.3 恒心毅力训练	(37)
2.3.1 训练目标	(37)
2.3.2 训练内容	(37)
2.3.3 训练小结	(42)
2.4 合作能力训练	(42)
2.4.1 训练目标	(42)
2.4.2 训练内容	(42)
2.4.3 训练小结	(47)



模块3 沟通与口语表达训练	(48)
3.1 积极心态与言辞	(49)
3.1.1 训练目标	(49)
3.1.2 训练内容	(49)
3.1.3 训练小结	(62)
3.2 表扬与批评、请求与拒绝	(62)
3.2.1 训练目标	(62)
3.2.2 训练内容	(63)
3.2.3 训练小结	(69)
3.3 打电话与社团活动	(69)
3.3.1 训练目标	(69)
3.3.2 训练内容	(69)
3.3.3 训练小结	(72)
3.4 座谈与讨论	(72)
3.4.1 训练目标	(72)
3.4.2 训练内容	(73)
3.4.3 训练小结	(75)
3.5 主持与演讲	(75)
3.5.1 训练目标	(75)
3.5.2 训练内容	(75)
3.5.3 训练小结	(80)
模块4 情商管理能力训练	(81)
4.1 认识调控自我情绪	(82)
4.1.1 训练目标	(82)
4.1.2 训练内容	(82)
4.1.3 训练小结	(103)
4.2 自我激励能力训练	(103)
4.2.1 训练目标	(103)
4.2.2 训练内容	(104)
4.2.3 训练小结	(111)
4.3 认知调控他人情绪	(111)
4.3.1 训练目标	(111)
4.3.2 训练内容	(112)
4.3.3 训练小结	(117)
4.4 抵御挫折与压力能力训练	(117)
4.4.1 训练目标	(117)
4.4.2 训练内容	(118)
4.4.3 训练小结	(121)



模块5 学习与创新能力训练	(123)
5.1 注意力与观察力训练	(124)
5.1.1 训练目标	(124)
5.1.2 训练内容	(124)
5.1.3 训练小结	(131)
5.2 记忆力训练	(131)
5.2.1 训练目标	(131)
5.2.2 训练内容	(131)
5.2.3 训练小结	(136)
5.3 制订、执行学习计划能力训练	(137)
5.3.1 训练目标	(137)
5.3.2 训练内容	(137)
5.3.3 训练小结	(142)
5.4 想象力与创新思维能力训练	(142)
5.4.1 训练目标	(142)
5.4.2 训练内容	(142)
5.4.3 训练小结	(152)
5.5 制定创新工作方案	(152)
5.5.1 训练目标	(152)
5.5.2 训练内容	(153)
5.5.3 训练小结	(159)
模块6 择业与求职能力训练	(161)
6.1 认识自我职业倾向	(162)
6.1.1 训练目标	(162)
6.1.2 训练内容	(162)
6.1.3 训练小结	(176)
6.2 规划职业生涯	(176)
6.2.1 训练目标	(176)
6.2.2 训练内容	(176)
6.2.3 训练小结	(183)
6.3 收集与处理就业信息	(183)
6.3.1 训练目标	(183)
6.3.2 训练内容	(183)
6.3.3 训练小结	(186)
6.4 准备求职材料	(187)
6.4.1 训练目标	(187)
6.4.2 训练内容	(187)
6.4.3 训练小结	(191)
6.5 应聘面试训练	(192)



6.5.1 训练目标	(192)
6.5.2 训练内容	(192)
6.5.3 训练小结	(201)
模块7 社交礼仪训练	(203)
7.1 礼仪认知训练	(204)
7.1.1 训练目标	(204)
7.1.2 训练内容	(204)
7.1.3 训练小结	(207)
7.2 个人礼仪形象塑造	(207)
7.2.1 训练目标	(207)
7.2.2 训练内容	(208)
7.2.3 训练小结	(221)
7.3 社交礼仪训练	(222)
7.3.1 训练目标	(222)
7.3.2 训练内容	(222)
7.3.3 训练小结	(242)
7.4 职场礼仪训练	(242)
7.4.1 训练目标	(242)
7.4.2 训练内容	(243)
7.4.3 训练小结	(250)
参考文献	(251)

自我认识训练

导 读

在古希腊德尔斐城的一座庙里刻着这样一句碑铭，也是唯一的一句碑铭：“了解你自己！”这被称之为永恒的“人生根底”的问题，表达了人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题。了解自己，才能建立自信，才能完善自我，才能掌握现在，才能选择未来。

研究表明，人只有在自我了解之后，才能根据自己的兴趣、自己的潜能、自己的追求目标选择适合自己的工作、生活方式和生活道路。这样的人才能实现个人效率的最大化，将生活、工作视为快乐，内心充满幸福感和成就感，最终在自我实现的基础上，把个人的有限融入到人类和社会的无限中去。这就是真正意义上的成功。

本模块要求

任务

- (1) 了解自我认识的概念；
- (2) 了解自卑的概念；
- (3) 掌握认识自我的方法；
- (4) 掌握克服自卑的方法；
- (5) 掌握重塑自我的方法。

训练内容

- ☆ 接纳自我、认识自我训练
- ☆ 克服自卑、增强自信训练
- ☆ 展现自我、重塑自我训练

点击关键词

自我认识：是在了解自我的基础上，利用训练的方式来达到重塑自我的目的。大学生在很多人的眼中一度被称为天之骄子，我们为此感到自豪；但大学生一度又被称为问题青年，我们又为此自哀自怜。为什么会有这么大的认识差异呢？这就是因为没有清醒地进行自我认识。



认识自我 (Self Recognition) 克服自卑 (Overcoming Inferiority Complex) 重塑自我 (Remolding Self) 自我规划 (Self-planning)

1.1 接纳自我、认识自我训练

1.1.1 训练目标

1. 能力目标

能清楚地介绍自己的基本情况,能正确地了解自己的性格、气质、兴趣、爱好、世界观、价值观等,能客观地评价自己和别人。

2. 知识目标

掌握自我认识的概念,了解心理学的相关知识,掌握认识自我的基本方法。

3. 素质目标

通过本次训练,正确认识自我,学会具有积极悦纳自我的心态。

1.1.2 训练内容

一个人,能够认识自我不易,能够正确认识自己更难。能够认识自我、客观地评估自我的是聪明人。但历史上、现实中往往有些人相反,他们不能正确认识自我,不知道自己是谁,结果生活中失败的很惨!我们应该从历史人物、现实生活中某些人的身上吸取失败的教训,这样对我们的健康成长有好处。

1. 自我认识概述

1) 自我认识的含义

自我认识就是指人对自己及其外界关系的认识,也是认识自己 and 对待自己的统一。自我认识是自我意识的认知成分。它是自我意识的首要成分,也是自我调节控制的心理基础,它又包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价。自我分析是在自我观察的基础上对自身状况的反思。自我评价是对自己能力、品德、行为等方面社会价值的评估,它最能代表一个人自我认识的水平。

2) 正确认识自我的重要性

“人贵有自知之明”,一个人的自我认识是否全面、客观,对他的发展起着决定性的作用。正确的自我认识是信心的源泉,是力量的起点,如果盲目放大自我,就会产生虚荣心理,自满、自我陶醉,喜欢炫耀、哗众取宠,从而经不起挫折。如果一味自我贬低,则会失去信心,忽视自己的优点,生活在自卑的阴影下,从而一事无成。只有正确认识自己,才能拥有协调的人际关系和稳定健康的心理。



3) 正确认识自我的含义

(1) 正确认识自我就是指一个人对自我的认识要与自我的实际情况相符合,它包括两个方面的含义。

① 正确、全面认识自己的特点和长处。

② 正确认识自我与社会、个人与集体的关系。认识到个人的成长离不开集体,自我的人生价值主要在于对社会的贡献。

(2) 人总是在不断地发展变化的。我们需要不断更新、不断完善对自己的认识,这样才能使自己变得更好和更完美,而要正确认识自己,我们就必须要用全面的、发展的眼光看待自己。

① 全面认识自己,我们既要认识自己的外在形象,如外貌、衣着、举止、风度、谈吐,又要认识自己的内在素质,如学识、心理、道德、能力等。一个人的美应是外在的美与内在的美的和谐统一,内在的美对外在的美起促进作用。

② 全面认识自己,我们既要看到自己的优点和长处,又要看到自己的缺点和不足。因为,我们每个人的外在形象和内在素质都有自己的优势,又有自己的不足,正所谓“金无足赤,人无完人”,我们每个人都有自己的缺点,但同时每个人也都有自己的闪光点。我们应该多关注自己的优点和长处,要用欣赏的目光来看自己,即使你可能有很多不足。因为只有先看得起自己,才能正确认识自己。面对纷繁复杂的人生世界,如果你把目光都集中在痛苦、烦恼上,生命就会黯然失色;如果你把目光都转移到快乐之中,你将会得到幸福。同样的道理,面对自己,如果你只看到自己的缺点、不足,你将会悲观失望,停步不前;如果你能看到自己的优点、长处,你将会充满信心,迎接生活的挑战。但是如果 we 只看到自己的优点,看不到自己的不足,“看自己一朵花,看别人豆腐渣”,用自己的长处比别人的短处,我们就会沾沾自喜,骄傲自大,停步不前,甚至会倒退。因此,为了全面认识自己,我们既要看到自己的优点和长处,又要看到自己的缺点和不足。

③ 事物总是发展变化的,没有一成不变的事物。俗话说“士别三日,当刮目相看”,我们每个人也都是在不断发展变化的,我们的优点和缺点也不是一成不变的。因此,我们必须要用发展的眼光看自己,及时发现自己的新的优点和新的缺点,通过自己的努力,争取变缺点为优点,不断改正自己的缺点来完善自己。



补充资料

【案例1】 哲学家的故事

湍急的河流上,行驶着一条小船,船上除了船夫以外,还有一位哲学家。哲学家问船夫:你学过外语吗?船夫答:没有。哲学家又问:你学过历史吗?船夫答:没有。哲学家摇摇头说:那么,你失去了生命的一半。船继续往前走,哲学家接着问:你学过数学吗?船夫答:没有。哲学家摇摇头说:你失去了生命的另一半。这时,一阵大风刮来,把小船掀翻了。船夫看着在水里挣扎的哲学家,高声问:你会游泳吗?哲学家答:不会。船夫说:那你就失去整个生命了。

【案例2】 永不服输的邓亚萍

邓亚萍,世界乒乓球冠军。参加过奥运会、世乒赛等多次大型比赛,为祖国拿了18块金牌,创造了人生辉煌!为我国争得了荣誉。她退役后,自感知识欠缺,想补一补,于



1997年进入清华大学英语系学习。入学时仅识26个英文字母，而今天，她能熟练地掌握一门外语，令人称奇的是她竟然用英文写了一本书——《从一个小脚女人到世界冠军》，有5万多字。此事受到国际奥委会主席萨马兰奇高度称赞。2004年春节时，当人们欢度节日、走亲访友、旅游观光、家人聚在一起玩乐时，邓亚萍却关起门来，食用速冻饺子，撰写剑桥大学的博士论文，其水平之高，令业内人士刮目相看。对邓亚萍，笔者很钦佩，曾于1999年任高中思想政治课时给学生们讲过她的故事。其精神概括为4个字：“永不服输”。

邓亚萍之所以了不起、不简单，能创造出人生的辉煌，问题在于她能正确认识自我，源于她的自信心。

4) 认识自我的途径、方法

(1) 通过自我观察认识自己。要认识自己，我们必须做一个有心人，经常反省自己在日常生活中的点滴表现，总结自己是一个什么样的人，找出自己的优点和缺点。自我观察是我们自己教育自己、自我提高的重要途径。

自我观察主要包括3个方面：

① 自身外表和体质状况的观察，包括外貌、风度和健康状况等方面的观察。

② 自我形象的观察，主要对自己在所生活的集体中的位置和作用、公共生活中的举止表现及社会适应能力等的观察。

③ 自己精神世界的观察，包括对自己政治态度、道德水平、智力水平、能力、性格、兴趣、爱好、特长等方面的观察。

(2) 通过他人了解自己。大文豪苏轼写道：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”认识自己有时候的确比较难，一般来说，当局者迷，旁观者清，周围的人对我们的态度和评价能帮助我们认识自己、了解自己。我们要尊重他人的态度与评价，冷静地分析。对他人的态度与评价我们既不能盲从，也不能忽视。

2. 性格与成就

要正确认识自我，就需要了解自己的性格。一般说来，制约人的行为因素是复杂多样的，其中的主观因素更复杂，其中性格对人的行为的影响是一个重要的内容。性格是天生的，是每个人与生俱来的，用社会标准不能评价它的好坏。但作为一个合格的大学生，却可以认识它，利用对它的认识来为自己的成功塑造服务。

1) 性格

我们这里所说的性格，类似于心理学的“气质”，大体和日常生活中所说的“脾气”“秉性”有点相近，是指个体的一种不依活动的目的和内容而转移的典型的、稳定的心理活动的动力特点。理解性格，主要应把握以下两个方面。

(1) 性格心理活动的动力特点。

这种特点在人身上具体表现为：心理过程产生的速度和稳定性，如对外界刺激的敏感度、思考的快慢、注意力集中时间的长短；心理过程的强度，如人的需要是否获得满足时所产生的情绪体验的强度、意志的积极程度等；心理活动的倾向性，如人心理活动倾向于外向还是内向，是喜欢独处，还是喜欢交际等。



(2) 性格不依目的和内容转移。

不同性格的人在遇到高兴的事的时候,虽然都会产生愉快感,但具体到每个人的身上,其速度、强度和稳定性是不同的。有的人情绪产生迅速且具有爆发性,但情绪易变化;而有的人情绪体验以微弱和持久为特征。

2) 性格的类型

人的性格是复杂的,但还是有一定的规律可循。当某些人身上集中了一类人共同的性格的组合时,这就构成了同一类人的性格。人的性格大体上可分为4类。

(1) 外向型。

这类性格的特点主要有:对微弱的刺激产生较强烈的反应。反应速度快,能较快适应环境,喜欢交际,灵活性高。容易产生情绪但不易持久。在行为举止上往往表现为活泼、敏捷、表情生动,有较好的语言表达能力与感染性,但缺乏忍耐力。

(2) 暴躁型。

这类人对微弱的刺激也能产生较强烈的反应,心理过程具有迅速而爆发性强的特点。这类人主动性强,情绪兴奋性强而抑制性弱,容易急躁。对环境的影响适应慢,喜欢交际,反应速度快等。

(3) 中间型。

这类人需要较强的刺激才能引起反应,反应性弱并且不灵活。情绪兴奋性弱,情绪不易发生和暴露。反应速度缓慢,不易改变旧习惯而适应新环境,行为举止较慢,但有耐力。

(4) 内向型。

这类人对微弱的刺激也十分敏感,情绪体验深刻,但不易表露于外。难以适应环境的变化,内向,不喜欢交际,反应速度缓慢,不灵活。



补充资料

古希腊哲学家希波克拉底从人的体液差异的角度,提出了4种性格(心理学的“气质”)的类型,即多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质。其性格特点分别为:

- 多血质:血液占优者,代表了热与湿的配合,性格湿而润,好像春天;
- 黏液质:黏液占优者,代表了冷与湿的配合,性格冷酷无情,好像冬天;
- 胆汁质:黄胆占优者,代表了热与干的配合,性格比较热燥,好像夏天;
- 抑郁质:黑胆占优者,代表了冷与干的配合,性格冷而燥,好像秋天。

3) 性格与评价

就气质本身而言,性格的类型没有好坏之分。人的性格类型与人的遗传和个体生物组织有很大关系,即性格是天赋的。

(1) 不以性格类型为标准评价人的好坏。

这是因为性格是人固有的心理特征,与人的活动的目的、内容、动机无关;它也不能决定一个人本身成就的高低。

(2) 每种性格类型的人都有适应自己工作的能力。

如营销人员需要有较强的交际能力、良好的口头表达能力等,就需要外向型性格的人;而做一些文案工作的人,需要仔细、稳重、条理性强,当然内向一点的人更加合适。



(3) 针对客户不同的性格进行营销。

营销人员将面临各式各样性格的客户，了解各类性格客户的情况，对促进完成销售工作是非常有好处的。

(4) 注意与不同性格人的互补。

社会化大生产使得目前的工作在一定程度上是一种团队工作，在团队工作中不同性格类型的人可以互相搭配，相互取长补短，共同完成工作目标。

4) 性格的改变

性格虽然是天生的，不能以社会标准来评价其好坏，但是对于做某一项工作则还是可以分出优劣来的。于是，个体可以在外力的作用下和自我的修炼中，调整自己的个性，使之适应工作与社会的需要。

3. 自我训练

1) 自我描述训练

□ 训练目的

客观地认识自己当前的基本状况，包括工作、学习情况，与人交往情形、个人的理想、抱负、情绪状况、对自己的评价以及内心的想法，初步学会了解自己和分析自己。自我描述是认识自己的开端。

□ 自测题

下面提供的问题要求你在一种完全放松的状态下诚实回答。找一个安静的地方坐下，深呼吸。

- (1) 你最感兴趣的事是什么？
- (2) 你最喜欢的人是谁？为什么？
- (3) 假如所有的工作报酬相等，你愿意从事什么工作？为什么？
- (4) 你最要好的朋友是谁？他有哪些优点？
- (5) 哪件事你认为做得很成功，原因是什么？
- (6) 你最大一次失败的教训是什么？
- (7) 哪些事让你感觉很开心？
- (8) 你的烦恼有哪些，你能克服吗？
- (9) 你和父母的关系如何？
- (10) 你喜欢你的同学吗？
- (11) 你的理想生活是什么样？
- (12) 目前有没有正在实施的计划？
- (13) 如果有一件宝物给你，可随意改变自己的状态，你最想改变的是什么？（提示：如外表、性格、人际关系、地位、学历等）
- (14) 你有哪些不良习惯已经干扰了自己的计划或打算？

以上问题最好能用文字表达出来，这样更有利于对自己的了解，从而对自己做出较为准确的评价和判断。



2) 你在别人心目中的形象测试

✧ 训练目的

通过朋友的相互帮助，了解别人对我的印象，并进一步了解自我的外在形象。

✧ 自测题

请将下列问题复写3~5份，交给你的朋友，请他们帮你填写。

(1) 此人的优点：

漂亮、可爱、热情、诚实、节俭、勇敢、聪明、气质好、意志坚强、知识渊博、勤奋、乐观、大方、有创意、其他。

(2) 此人的缺点：

邋遢、浪费、俗气、虚伪、气量小、吝啬、拖拉、缺乏知识、虎头蛇尾、自私、自卑、自负、眼高手低、自制力差、其他。

(3) 做得不对的事情：

(4) 做得好的事情：

说明：(1)、(2)题请朋友在题中认可的词语下标明，(3)、(4)题可请朋友口述，你自己记录。

3) 性格倾向测试

✧ 训练目的

了解自己的性格倾向，看自己的职业取向。

✧ 自测题

请将符合自己性格的内容选定，并记下来。

- (1) 对人十分信任。
- (2) 喜静安闲。
- (3) 能在大庭广众下工作。
- (4) 工作时不愿人在旁观看。
- (5) 不常分析自己的思想和动机。
- (6) 遇有集体活动愿留在家中而不愿出席。
- (7) 自己擅长的工作愿意别人在旁观看。
- (8) 愿节省而不愿浪费。
- (9) 能将强烈的情绪（如喜、怒、悲）表现出来。
- (10) 很喜欢上网与别人聊天。
- (11) 不拘小节。
- (12) 常写日记。
- (13) 与观点不同的人自由联络。
- (14) 对非极熟悉的人不轻易信任。
- (15) 好读书而不求甚解。
- (16) 常回想自己的所作所为。
- (17) 喜欢新的工作、环境和朋友。
- (18) 在人多时感到无话可说。
- (19) 不愿别人提示，而愿别出心裁。



(20) 三思而后决定。

☐ 自测评价

将20个题目分为2组，单号一组，双号一组。如果单号组的问题你回答的“是”比双号多出3个以上，那么你属于外向型；3个以下，属中间型；反之，则属于内向型。一般来说，前两种类型的人更加适应于做政治家、营销人员，后两种则更适合作工程师、技术人员等。

4) 性格类型测试

☐ 训练目的

通过测试，进一步认识不同性格类型的特征，增进对自己的性格的了解。

☐ 自测题

(1) 对我来说，最满意的情况是（ ）。

- A. 比原计划做得多
- B. 对别人有帮助
- C. 通过思考解决了问题
- D. 把一个想法和另一个想法联系起来

(2) 当按计划工作时，我希望这个计划能够（ ）。

- A. 取得预期效果，不要浪费时间精力
- B. 有趣，并能和有关的人一起进行
- C. 计划性强
- D. 能产生有价值的新成果

(3) 当别人对我无礼时，我往往会（ ）。

- A. 立即表示出不快
- B. 心情不快，但能很快消除
- C. 谴责对方
- D. 不去理他，考虑自己的事

(4) 我给别人留下的深刻印象可能是（ ）。

- A. 成熟稳重
- B. 热情
- C. 灵敏、有创意
- D. 知识丰富

(5) 我喜欢别人把我看成是个（ ）。

- A. 能完成工作任务的人
- B. 充满热情和活力的人
- C. 办事胸有成竹的人
- D. 有远见卓识的人

(6) 我的时间很宝贵，所以总是要确定要做的事情（ ）。

- A. 有无价值
- B. 能否让别人感到有趣
- C. 是否安排得当，按计划进行
- D. 是否考虑好了下一步计划