



现代职业人 素质测评与训练

中国劳动社会保障出版社

现代职业人素质测评与训练

XIANDAI ZHIYEREN SUZHI CEPING YU XUNLIAN

林泽炎 李春苗 陈红 编著

中国劳动社会保障出版社

· 北 京 ·

版权所有

翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

现代职业人素质测评与训练/林泽炎, 李春苗, 陈红编
著. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2000.7

ISBN 7-5045-2831-5

I. 现…

II. ①林… ②李… ③陈…

III. 劳动力素质—研究—中国

IV. F241

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 08009 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 唐云岐

*

北京市艺辉印刷有限公司印刷 新华书店经销

787×1092 毫米 32 开本 10.375 印张 232 千字

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

印数: 5000 册

定价: 14.00 元

内 容 提 要

根据现代职业人适应市场竞争的素质要求，全书对现代职业人的一般素质、人际素质、职业素质、经营管理素质、社会适应素质及身心健康状况 6 大方面 41 种典型素质给予了较为详细的介绍。针对每一素质，基本采用素质定义、素质测验及素质训练的形式来加以描述，便于读者查阅，自我测验，或者进行自我训练。

该书适于各行各业的职业人和即将走上工作岗位的大、中专学生参阅。

目 录

导言 为了明天的辉煌·····	(1)
一 时代赋予我们的机遇·····	(3)
二 成功者给我们的启迪·····	(8)
三 现代职业人应具备的素质·····	(14)
 第一部分 一般素质测评与训练·····	(24)
素质一 智力·····	(24)
素质二 创造性·····	(36)
素质三 思维能力·····	(65)
素质四 自信心·····	(72)
素质五 气质·····	(78)
素质六 性格特征·····	(88)
素质七 意志品质·····	(96)
 第二部分 人际素质测评与训练·····	(101)
素质八 社交能力·····	(101)
素质九 合作能力·····	(108)
素质十 “人缘”·····	(113)
 第三部分 职业素质测评与训练·····	(120)
素质十一 工作动机·····	(120)
素质十二 职业适宜性·····	(126)

素质十三	职业能力	(141)
素质十四	职业性格	(151)

第四部分 经营管理素质测评与训练 (156)

素质十五	经营管理能力	(156)
素质十六	与人交流的能力	(168)
素质十七	有效主持会议的能力	(175)
素质十八	管理杰出人才	(179)
素质十九	组织能力	(182)
素质二十	善于调动部下的积极性	(185)
素质二十一	决策能力	(191)
素质二十二	确立正确的目标	(196)
素质二十三	培养部下	(201)
素质二十四	慧眼识才	(205)
素质二十五	树立团体精神	(208)
素质二十六	有效的领导	(212)
素质二十七	风险意识	(222)

第五部分 社会适应素质测评与训练 (228)

素质二十八	跟上时代的步伐	(228)
素质二十九	信任别人	(232)
素质三十	善于利用顾问	(236)
素质三十一	挑战能力	(240)
素质三十二	应变能力	(245)
素质三十三	应付难堪的局面	(249)
素质三十四	善于推销自己的主张	(254)
素质三十五	调整你的生活节奏	(260)

素质三十六 应付危机的能力·····	(264)
--------------------	-------

第六部分 身心健康状况的自我诊断及调节·····	(274)
---------------------------------	--------------

素质三十七 心理健康状况诊断及调节·····	(274)
------------------------	-------

素质三十八 焦虑情绪的自我诊断与调节·····	(283)
-------------------------	-------

素质三十九 心理压力的自我诊断与训练·····	(287)
-------------------------	-------

素质四十 自卑原因分析诊断与克服·····	(291)
-----------------------	-------

素质四十一 心理调节能力的自我诊断·····	(295)
------------------------	-------

附录1 职业索引·····	(301)
----------------------	--------------

附录2 常见职业及其相应的职业能力·····	(310)
-------------------------------	--------------

附录3 现代人常见心理疾病及改善·····	(314)
------------------------------	--------------

导言 为了明天的辉煌

如今的年轻人，绝不会否认自己赶上了好时代。随着市场经济的不断发展和完善，市场日益成为社会资源配置的基础性手段，一个人的成功与否将极大地取决于其取得社会认可的能力和主观能动性。这对思想解放、力图展现自己才能、希望掌握自己命运的青年人来说，是个千载难逢的好机会。但是，由于特殊的社会历史原因，我国在未来近二十年内，所有已经就业或即将就业的年轻人，都会面临“就业难”的挑战。

怎么办？

将来的“能人经济社会”希望你、我、他脱颖而出。现代人才，为了迈向辉煌的明天，应该在树立远大理想、加强个人的人格与心理品质修养、在广泛的社会实践中不断提高自己的业务能力、建立广泛的社会人际关系、积累一定的经济实力、讲究人生发展设计策略等六个方面作出努力。这是我们研究名人传记与人力资源保护、开发、管理及社会发展的一点心得。在此，我们还想从个人发展的角度，结合社会现实及未来，简单谈谈如何培养杰出的就业能力。因为我们坚信，就业能力是未来社会真正稳固牢靠的基本保障，只有真正提高了全民的职业素质，才能实现国家的繁荣昌盛。

1. 就业能力的永恒性 过去，只要能就业，就意味着终生与用人单位存在一种雇用与被雇用的关系。人不会产生

一种失去工作的危机感。相应地，他也就不必为寻找新的工作而不断增强自己的就业能力和技能。但伴随市场经济的发展，竞争的风险是必然发生和存在的。可以说，在 21 世纪，用人单位与员工之间的关系应建立在这样一种认识基础上，即未来惟一可以确定的东西就是外在环境的不确定性。因而，无论是用人单位，还是个人，都应将重点由就业转向就业能力。也就是说，用人单位不仅要给员工提供一份工作，还必须确保所有员工都能掌握一定适合市场需求的技能。因此，不管是个人，还是用人单位，为了确保自己的市场竞争地位，都应努力“投资”建设一种增长就业能力的机制。

2. 保持健康、积极的心理品质 人的成长过程，就是人格不断完善的过程。广泛的社会实践和生活磨炼，对任何人的成长都是一笔财富。翻开名人传记，你会明白一个永恒的人生真理：心态就是一切。积极健康的心态，会引导你迈向卓越；消极颓丧的心态，则会令你一蹶不振。

3. 未来的世界属于不断创新的人 人生最为可怕的一件事，就是“把错事做得很正确”。在特定的环境条件下，你做对了一件事，并不意味着你永远都可以沿袭这一作法。可惜的是，人总是喜欢按照习惯办事，在如今“信息爆炸社会”，事物发展日新月异，如若还是按习惯行事，不失败是不可能的。请记住：变则通，通则达。

4. 人生发展早规划 近来，“人生职业生涯设计”终于为大众所接受和认可。但如何认识环境、认识自己、训练自己、包装自己、推销自己、管理自己、影响控制环境，却是难以把握的。因而，咨询专家，掌握职业生涯设计的策略是十分必要的。有方向、有策略地发展自己的人生，将有助于实现自己的社会价值，成就辉煌的人生。

一 时代赋予我们的机遇

随着改革的不断深化、开放的不断扩大，我国社会经济文化将有更大的发展，社会和人关系将更加开放，人口素质将进一步提高，家庭结构和人的思想观念将更加现代化。具体来说，未来中国社会将会呈现以下十大发展趋势：

1. 社会经济发展日益市场化 所谓市场化，就是市场机制在资源配置中的作用不断扩大，市场经济成分在整个国民经济中的比重不断增大，市场机制调控国民经济运行的基础地位日益明显。党的十五大已经明确提出，我国经济体制改革的目标是建立社会主义市场经济体制。可以这样说，我国经济体制改革的过程，也就是社会主义市场经济不断发展的过程，是社会经济运行市场化程度不断加深的过程。市场化是我国未来社会经济发展的最重要的特征。

随着市场化的发展，就业也将进一步走向市场，素质就业和竞争就业将成为个体就业的基本特征。

2. 现代化进程不断加快 在今后十几年中，我国将由一个经济比较落后的发展中国家向经济比较发达、科学技术比较先进、产业结构比较合理、人口和劳动力素质较高、社会关系更加丰富的中等发达国家迈进。市场化与现代化是密切联系的。市场化进程的加快将有力地推动我国现代化的进程。

3. 城市化与城乡一体化步伐大为加快 城市化和城乡一体化是世界经济发展的共同规律。在计划经济年代，我国城市发展和农村劳动力转移受到人为的抑制，城乡分割严

重。这种情况在今后若干年中将发生根本性的变化。可以预见，到21世纪上半叶，我国城市经济和城市人口的比重将大大提高，人们的主要活动场所将集中于城市。同时，城乡经济联系也将大大增强。

相对于农村而言，城市是人们现代生活方式的体现，是社会经济文化发展的中心，是先进思想观念的载体。人口城市化的发展，有利于促进男女平等，进而转变传统就业观念中重男轻女的思想。

4. 法制化、民主化的进程将得到推进 无论是社会政治生活，还是家庭生活，都将朝着更加民主、更加平等、更加自由的方向发展。随着生产力的发展、科学技术的进步、现代文化的传播，家庭关系、夫妻关系也将更加和谐，家庭决策将更加民主化。

民主决策是现代生活和家庭生活的一大特征。传统家庭的基本特征是家长专制，男权统治，妇女无权参与家庭大事的决策。而现代家庭的基本特征则是男女平权，共同管理，民主决策。

在社会生活和家庭生活法制化、民主化的大背景下，性别规范也将日益现代化。现代性别规范是现代生活方式所形成的关于性别行为观念的反映。性别规范越现代化，男女就越平等，因为现代性别规范的核心就是男女平等，女性和男性享有平等的发展机会和权利。随着社会经济文化的发展，人们的生活方式、思维方式和思想观念愈加现代化。随着现代性别规范，特别是女性的规范和形象逐步形成和完善，人们对现代性别规范的认同程度也将不断提高。

5. 社会经济生活更加国际化 中国社会经济的各个领域与外部的各种联系将大大加强，社会、经济、政治、文化

等方面的相互渗透、相互交织将更加突出。人们的活动范围将进一步拓展。国际经济和社会的重大变化，特别是重要的社会经济事件的发生对我国社会经济生活的影响将更加直接。中国人将更加强烈地感受到国际化带来的机遇和挑战。

6. 信息化和自动化 随着电子技术和信息技术的发展，人们的社会活动将越来越多地依赖网络技术和网络体系，时空限制将进一步削弱，人际交往方式将逐步发生深刻变化，科学技术与经济信息传播和扩张的速度将进一步加快，人们的生活方式也将呈现出数字化生存的特征。信息技术和自动控制技术的发展，将使经济活动中的自动化程度大大提高，体力因素相对于智力因素在经济生活中的作用更加弱化。

7. 家庭规模小型化和家务劳动社会化 现代社会发展在家庭中引发的重要变化是家庭规模小型化、家庭类型核心化和家庭关系简单化。在传统的大家庭中，人口多，代际辈次多，人际关系复杂，人的家庭角色也多。如一个四代家庭中的媳妇，上有祖母、公婆，同辈有丈夫、兄弟、妯娌，下有子女。妇女在这样复杂的关系和多重的角色中，担负着繁杂的家务劳动，经常处于低下的地位。而在一个现代核心家庭中，只有一对夫妻及其未婚子女，夫妻把对方视为伴侣，能较好地交流思想感情，促进夫妻平等。这样的家庭代际关系简单，妇女家庭角色少，家庭权利主要在夫妻之间进行分配，妇女在家庭中的地位易于提高。

家务劳动本来就是由家庭职能派生出来的。传统家庭的生产、消费、生育、抚养与赡养、教育等基本职能的完成，都需要家庭成员从事相应的劳动，而妇女在家庭中承担着专门和特有的劳动。随着社会分工的发展，许多家务劳动将逐步从家庭中分离出来，由社会的专门部门来完成。无论是饮

食业、纺织业、服装业、洗染业、修理业，还是幼托、幼教、社会福利、妇幼保健、养老等社会保障事业，都是从传统的家庭职能中分离出来的。家务劳动社会化为解放妇女，使她们走出家门参加社会劳动和发展自我创造了重要的条件。

反过来，家用产品的社会劳动专门化又为家庭直接提供了食品、饮料、服装等，这些物美价廉的产品使家务劳动简单化、方便化。更重要的是社会劳动专门化促进了技术进步，为家务劳动提供了现代的先进技术和设施，如用于家务劳动的缝纫机、洗衣机、微波炉、抽油烟机、吸尘器以及抚育小孩和赡养老人的各种器具，使家务劳动趋于机械化和现代化。家务劳动社会化反过来使家务劳动简单化、机械化和自动化，提高了家务劳动的效率，大大节省了妇女家务劳动的时间，减轻了她们家务劳动的负担。

8. 产业结构不断调整和社会职业多样化 随着社会的不断发展，第三产业、高新技术产业将成为国民经济的主导产业。可以预见，随着信息产业的兴起和第三产业的扩大与发展，适合女性劳动者的职业会越来越多，这将为女性选择职业提供更多的可能性，从而为女性扩大就业开辟更为广阔的途径。同时，现代女性的发展是全面的，对职业的选择有较大的自由，使女性所能从事的职业呈现多元化、全面化。这种女性劳动群体的全面发展，能充分自由地发挥其多方面能力和专长，有利于同男性进行竞争，真正实现“同工同酬”，增加收入。

9. 价值观与生活方式多样化 改革开放的深入和社会主义市场经济的迅猛发展，改变了人们的生活方式，同时也给个体的发展创造了很多机会。生活方式的多样化，亦使人

们的价值观发生了深刻的变化。较为显著的表现是：人们从过去的以群体为本压倒一切的道德价值观，转而追求自我价值的实现，渴望自己的智慧和劳动成果能得到社会的承认，并直接物化为金钱、权力、地位等看得见、摸得着的东西。同时，人们也习惯于用多元的价值观，用责、权、利相统一的原则来处理个人与群体、个人与社会以及个人与个人的关系，并愿意为获得个体和群体的利益不遗余力地追求新的工作和新的生活，积极主动地选择个体喜爱的生活方式。人们的价值判断和生活方式，再也不会采用一个固定的标准和单一的模式。一方面，价值观与生活方式的多样化，给人的生活注入了新的活力，使人产生了创造新生活的欲望。另一方面，不断变化的价值观与生活方式，在一定程度上也容易出现混乱，会导致个体价值判断取向的错位及失当。

10. 社会保障的社会化 随着国家劳动人事制度和社会保障体系的改革，由国家统包统办的做法已成为过去。劳动工资保险、医疗保险、养老保险、住房货币化等社会保障措施已走上了社会化的道路。下岗和转岗人员的增加，加剧了劳动力市场的竞争和社会保障系统的压力，也给个体带来诸多心理的不适，特别是对于习惯了稳定生活和固定收入的人们，一时还难以适应社会保障体系的这种变化。虽然社会保障体系暂时不太完善，下岗或转岗的转变会令人产生诸多的不愉快，但社会的进步总是给人们带来了希望和自我选择发展的机遇。成功与否，取决于个体应付转变的技能和自身的素质。只有自信心较强的人才敢于迎接这一严峻的挑战，只有具备良好心理素质的人，才能适应新的环境，突破困境。

二 成功者给我们的启迪

启迪之一：设计自己的蓝图

美国著名的成人教育家、成功心理学的开创者戴尔·卡耐基原本是一个极其普通的人，他出生于一个并不富裕的农民家庭，从小就要帮助家里放牛、做杂务。生活的贫困也曾使卡耐基一度自卑，但在母亲的鼓励下，卡耐基很快觉醒，并以坚韧的奋斗精神去读书求学，最终改变了自己的命运。

在大学期间，卡耐基为了赚取学费，经常外出打工。毕业后，卡耐基做过推销员，学过表演，这些经历锻炼了他的口才和交际能力。为了实现当一名作家或演说家的梦想，成就一番伟大的事业，他决心白天读书写作，晚间去夜校教书。为了教好演讲课，卡耐基学习了很多著名社会学家、心理学家的相关著作，阅读了很多反映社会生活问题的资料，如报纸信箱问答、法庭记录、各类杂志等，翻阅了历代伟大人物的传记，终于写出了两部旨在启发帮助人们开发潜能，全面提高人的素质的著作《人性的弱点》和《语言的突破》。并且成立了卡耐基学院，帮助很多人获得了成功。

正是由于卡耐基有明确的生活目标，并设计好自我发展的蓝图，再加上他不断进取、改变命运的力量，他获得了成功。如果卡耐基过分在意自己的出身，不能克服自卑心理，他是决不能创造出这么辉煌的业绩的。卡耐基给我们的又一个启迪是：即使你是一个很普通的人，但只要你有良好的、积极的心态，视自己为一个有价值、可开发的人，认准目标，不断进取，就一定能够获得无数自我发展的机会并创造

出辉煌的业绩。

启迪之二：推销自己的计划

著名的“效率技师”杰克，31岁之前工作一直不太顺利，甚至连生计都成问题。但他有强烈的创业欲，一直想从事企业经营管理工作，并对现场工人“按效率计酬”的管理方式有特别的兴趣。为此，他曾在几个规模较小的工厂做过试验，效果很好，但他需要一个在较大规模工厂实验的机会。为获得这种机会，他开始调查工厂的生产组织，并很快拟出一套提高生产效率，降低成本的方案。可是很多工人却提出了反对意见。实行这种“按效率计酬”的管理方式，没有工人的支持与合作是难以实行的。经过苦思冥想，杰克终于拿出了首先说服资方的方案，并争取到召开由资方和工会委员列席的计划会议。会上，杰克面对很多文静而固执的人，以充满热情和自信的口吻，简要地说明了自己的计划，重点描述了这项计划将给资方和劳方带来可观的收益，“每一块本钱能生产出更多的产品，每一个小时的工作，能得到更多的报酬”。然后，又说明要实现这一计划必须有双方的同意与合作。杰克就是凭着自己的自信和言语表达的艺术性，使资方和劳方认识到实施“按效率计酬”方案能给自身带来极大的收益，从而接受了这一方案。结果，杰克的公司在采用了按工效计酬的方案后，给资方带来了25%的产值增加；给劳方带来了15%的收入增加。

杰克成功的奥秘在哪里呢？

首先，杰克有着自我精心构筑起来的人生理想和信念，并坚信自己的计划一定能够成功。正是靠着这种自信心，杰克克服了一个又一个难题。

第二，强烈的创业欲和科学的态度，是杰克迈向成功的

保证。习惯听由别人安排并决定命运的人，是难以开拓新的人生的。

第三，创造机会，艺术地推销自己的计划是杰克收获成功的关键。

启迪之三：保持积极的心态

著名模特彭莉，中学毕业后去香格里拉饭店应聘服务员，报名的人很多，竞争异常激烈，要经过笔试、面试等几道关卡。笔试过后，彭莉担心自己笔试可能不好，会被淘汰，便壮着胆子直接找到外方总经理，用英语做了自我介绍。总经理听了她的介绍，眉头一皱说：“你只会这么一点英语？”彭莉微笑着说：“总经理先生，您的中国语不也是只会这么一点吗？您可以在这里做总经理，我当然也可以当个服务员！”总经理当时语塞，随而大笑，当即拍板录用了她。但彭莉并不满足于舒适的工作环境和优厚的报酬，而是渴望从事有创造性的、富有魅力的工作。不久，彭莉又带着柔美的笑容，俊逸的风韵考上了北京时装表演队，并一次次在无数竞争者中脱颖而出，终于获得国际模特大赛冠军。

良好的心理素质和与众不同的表现方式使彭莉迈出了人生成功的第一步；保持积极的心态和不安于现状的进取精神，使彭莉发现了自己的潜能，并确定了人生的座标；使自己的潜能得以开发并淋漓尽致地表现出来，是彭莉获得巨大成功的关键。

启迪之四：具备优秀的管理才能

美国现代超级企业家 L. 艾柯卡，大学毕业后到福特汽车公司当了一名见习工程师，但他对技术工作没有兴趣，便自荐当了一名推销员，不久，便由于推销业绩突出而得到了提升，70 年代当上了世界第二大汽车公司——福特公司的