

21世纪高等院校人才培养项目教材

# 大学生 社会能力训练

杜志敏 编著

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

21 世纪高等院校人才培养项目教材

# 大学生社会能力训练

杜志敏 编著

**中国铁道出版社**  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

---

## 内 容 简 介

本书通过对社会能力训练的介绍,简明扼要地分析了大学生开展社会能力训练的必要性,系统地阐述了大学生如何准确地认知自我、抛弃自卑、增强自信、防止自负,引导大学生在社会上获取信任、建立诚信、克制愤怒、保持乐观、宽容大度和挫折防卫,结合社会需要的创造力、交际力、观察力和组织力等进行自我优化,最后使大学生在就业后的生存发展中形成优秀的个人品质。

本书通俗易懂,可操作性强。全书分为5部分16个项目,包括:社会能力训练基础、适应社会的心理训练、融合社会的行为训练、优化自我的能力训练和成就事业的品质训练。

此书为解决当前大学生就业中所表现出来的弱点和教育中综合能力的短板问题提供了新的思路和解决方法,适合作为普通高等学校教材,也可作为高职高专教材,亦可帮助青年朋友提高社会能力。

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生社会能力训练/杜志敏编著. —北京:中国铁道出版社, 2012.9

21 世纪高等院校人才培养项目教材

ISBN 978-7-113-15222-2

I. ①大… II. ①杜… III. ①社会生活—适应能力—能力培养—高等职业教育—教材 IV. ①G718.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 197101 号

书 名: 大学生社会能力训练

作 者: 杜志敏 编著

策 划: 潘星泉

责任编辑: 鲍 闻

封面设计: 刘 颖

责任印制: 李 佳

读者热线: 400-668-0820

特邀编辑: 李新承

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.51eds.com>

印 刷: 北京东海印刷有限公司

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

2012 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16 印张: 18 字数: 440 千

印 数: 1~3 000 册

书 号: ISBN 978-7-113-15222-2

定 价: 35.00 元

## 版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社教材图书营销部联系调换。电话:(010)63550836

打击盗版举报电话:(010)63549504

# 前 言

编者 2000 年开发出社会能力训练课程, 2001 年出版了第一版教材, 2005 年根据教材组织的相关课程, 获得了省级教学成果奖。2007 年根据教学训练实践的经验, 完成了教材的再版, 2010 年社会能力训练课被全国高职高专工商管理类专业教指委评为精品课程。通过认真参加过社会能力训练的毕业生反馈, 验证了社会能力训练对提高大学生的综合能力具有直接的实用性。

社会能力是专业技术之外的, 在社会中生存、发展所必备的能力; 也是高职院校不同专业学生和社会就业及工作中普遍需要的、对发挥专业能力具有促进作用的一般性综合能力; 是专业能力和方法能力在发挥过程中不可或缺的辅助力量。生活中越来越多的事例证明, 大学生行为偏激、就业艰难和心理病态等问题的发生, 不是因为智力因素, 也不是出于专业能力, 而是由于社会能力的缺失。

根据 5 年来编者深入社会一线组织大学生进行校企合作的现场实践, 编者更坚信: “只有按照社会用人单位的需求, 围绕可就业性研究培养大学生的综合能力, 才能保证专业教学的有效性。” 社会能力不仅仅是大学生不可或缺的能力, 也是目前大学生的能力中的“短板”。社会能力训练是一种突破传统教学模式的有效训练方法, 经过多年实践总结, 训练过程和训练方法得到进一步的完善。此次出版的教材是在以往教材与实践操作经验的基础上, 进行的创新性的设计和撰写。

本书在内容结构上进行了全新设计, 其目的: 一是便于启发大学生自我思考, 引发参加训练的积极性和主动性; 二是便于新开设课程教学指导的方便性, 提供更合理的方法和技巧; 三是对训练项目进行了融合提炼, 以保证有限的训练时间有效利用。

本书对各种教学训练方法采取“博采众长”, 根据不同的教学学时, 在安排上具有灵活性。对部分内容可以设定为自学, 或者学生课余组织进行。本书重点项目细节完善, 社会能力训练重点突出, 实现效果明显。

本书适合作为高等院校的教材, 也可以作为提高个人社会能力的自学参考用书, 还可以在课下作为大学生有组织地完成训练的培训用书。相信每位读者都会从该书中感受到可操作性, 都会收到明显的训练效果, 都会在今后的工作中受益。

本书在编著过程中得到了一些专家的指点和帮助, 黑龙江农业经济职业学



院田照军老师完成了社会能力基础训练的创新设计，郑晓青副教授完成了第三部分的创新设计，谨此表示衷心的感谢。

由于本课程的设立带有创新性，且编者水平有限，编写时间仓促，难免存在不当之处，敬请使用本书的读者提出宝贵意见。

编 者  
2012 年 5 月

# 目 录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| <b>第一部分 社会能力训练基础</b>  | 1   |
| 训练项目一 社会能力训练的认知       | 1   |
| 训练项目二 社会能力的基础性训练      | 17  |
| <b>第二部分 适应社会的心理训练</b> | 28  |
| 训练项目三 认知自我            | 28  |
| 训练项目四 抛弃自卑            | 51  |
| 训练项目五 增强自信            | 67  |
| 训练项目六 防止自负            | 82  |
| <b>第三部分 融合社会的行为训练</b> | 92  |
| 训练项目七 获取信任,建立诚信       | 92  |
| 训练项目八 克制愤怒,保持乐观       | 107 |
| 训练项目九 宽容大度,挫折防卫       | 125 |
| <b>第四部分 优化自我的能力训练</b> | 134 |
| 训练项目十 创造能力训练          | 134 |
| 训练项目十一 交际能力训练         | 158 |
| 训练项目十二 观察能力训练         | 189 |
| 训练项目十三 组织能力训练         | 203 |
| <b>第五部分 成就事业的品质训练</b> | 221 |
| 训练项目十四 顽强生存           | 221 |
| 训练项目十五 磨炼意志           | 242 |
| 训练项目十六 可就业性拓展         | 258 |

## 第一部分 社会能力训练基础

### 训练项目一 社会能力训练的认知

#### 【训练预习】

1. 阅读端正对社会能力训练认识的意义。
2. 熟悉本训练项目的内容结构。

#### 【知识目标】

1. 了解社会能力的含义,掌握社会能力训练的内容。
2. 领会并掌握社会能力训练在职业教育中所发挥的重要作用。

#### 【技能目标】

1. 训练分析——认知高智商下的社会能力缺乏现象。
2. 掌握社会能力提高的途径,做好提高自我能力的计划。

#### 【训练途径】

1. 在讲解基本概念的过程中融入适量的警句,唤起大学生的关注度。
2. 通过生活案例,教育学生认知社会能力匮乏的危害性。

#### 【训练难点】

1. 社会能力的准确认知和合理定位。
2. 习惯传统教学,对训练有畏难情绪。

#### 【训练警句】

1. 社会需要的,就是你应该具备的。
2. 社会只承认你能发挥的能力,不承认你曾拥有过的分数。
3. 市场不相信眼泪,竞争只淘汰弱者。

训练提示

端正对社会能力训练认识的意义

案例:有3位同学当初选择的专业属于“尴尬性专业”,所谓“尴尬性专业”,是指招生时容

## 2 | 大学生社会能力训练

易引起兴趣踊跃报名,理论上分析该专业有发展前途,目前就业时却缺乏应有的就业岗位的一类专业。这3位同学毅然选择了改变专业方向的打工就业,虽然经历了艰苦过程,却实现了就业即能独立生存的目标。3位同学对老师感慨地说:多亏社会能力训练给我们的启发,使我们懂得了自我激励,虽然工作还不是很理想,但是毕竟能独立生活,不给家长增加负担。同在这个班级的班长,一直在家待了3年,这期间还在不断进行学习,家长和学生的理念就是要找到一份好一点的工作,经常叹息难以成功。同班长一样的同学不在少数,他们徘徊与等待中消磨了时间。

社会能力是大学生毕业后在社会中必须使用的能力,社会能力训练的目的在于:在实现生存发展的过程中,遇到专业能力无法解决的障碍时,更有效地掌握激励大学生自我奋起的思路与方法。

由于社会能力训练的教学模式新颖独特,从普遍性角度讲,会在训练时引起兴趣,带来乐趣,甚至新生入学时就因为好奇心而引发快点开设课程的期盼。从特殊性角度讲,也能促进学生心态、个性、意志等方面不同程度的改变,领会掌握一些有益于生存发展的非智力技巧。但是,学生对社会能力训练的认识程度不同,走上社会后对学生的帮助作用也明显不同。案例中3个打工的学生证明了自己不是把社会能力训练当做一门课,而是一种帮助自己生存发展的动力源泉,一种自我激励的“心灵钥匙”,一种人生取向的行动指南。这个班的班长在训练时的组织能力曾经获得过好评,然而把社会能力训练仅仅当做一门课程进行认真训练,即使获得了优异的成绩,却无法成为有用的“人生武器”。更有一些学生将参加训练当做一个充满乐趣的活动,即使当时感触深刻,随着时间的推移也很快“随风飘去”。

该课程并不是让每个参加过社会能力训练的学生对整个训练内容都长期熟记于心,也不是将各种方法全部熟练掌握,更不是说掌握社会能力训练技巧就有了人生发展的“灵丹妙药”。老师如果追求这种效果是脱离实际,学生如果下决心实现这样的目标也是“言过其实”。但是,从2000年设计社会能力训练课以来,毕业生反馈:在“用得上”的朴素语言中,说明了社会能力训练的应用普遍性。只要端正参加社会能力训练的认识,就会在未来的工作中分享社会能力带来的“好处”。反之,如果将参加训练当做一个教学任务完成,即使非常开心地参与,即使获得优异的成绩,仍然会“学过即忘”。

### 1.1 知识储备 社会能力的认知

**要解决的核心问题:**准确理解社会能力的含义、内容和特征,防止产生认识偏差。

#### 1.1.1 社会能力的含义

##### 一般理解

能力一般是指顺利完成某一活动所必需的主观条件或个性心理特征。能力总是和个人完成一定的活动联系在一起。

社会一般是指为了共同利益、目标和价值观而互相联系起来的人群。对于具体的不同的

个人来说,就是自己能接触到的,与利益相关的,相互制约、相互作用的生活和工作环境。

社会能力是指个体在利益相关的人群环境中,为了保证顺利完成某项活动所必须具备的主观条件。

### 分析归纳

目前,社会能力被越来越多的人加以研究,不同的国家对社会能力的界定也是五花八门。

有的把社会能力简单叙述成:“个体处理与别人、国家或集体三者之间的关系过程中的表现水平。”

有的把社会能力解释为:“个人与社会相适应、与周围环境相融合的主观条件。”

还有的把专业能力之外的方法能力和社会能力归纳为“关键能力”,喻为能适应各种职业、各种岗位的可持续发展的能力。

从社会能力行为性质上可把社会能力行为分为适应性行为和技能性行为。适应性行为包括人的适应社会、与环境相容并赖以生存的能力,接受客观条件制约并能够灵活应变的行为,情绪(情感)调整控制水平等。技能性行为包括自我认知、与人交往合作、组织执行任务、思维创新、终生学习和自我实现等。

从社会能力对社会效用上来讲,社会能力就是在特定的环境下,个人所能展现出来的某种行为的社会价值。

综上所述,可以认为社会能力是在社会中所表现出来的,是社会需要而存在的,是专业能力以外并为个人在社会中发挥价值、创造良好条件的通用性能力。

**理解要点:**社会能力是专业能力以外的必须具备的,并在社会中为之创造优良条件的特殊能力。

## 1.1.2 职业教育中的社会能力

### 国际状况

德国的职业教育很有代表性,其非常关注社会能力的培养,即使本科毕业后,也有大学生去参加职业教育学习。德国把职业能力分为专业能力、方法能力和社会能力,而社会能力又分为基本社会能力和关键社会能力两个层面。基本社会能力是指从事职业活动所需要的行为能力,是劳动者赖以生存的本领,包括人际交往、职业道德和环境意识。关键社会能力是指基本社会能力的进一步发展,是学生为完成今后不断发展变化的工作任务而获得的跨专业、多功能和不受时间限制的一种力量,包括社会责任感、宽容态度、心理承受力、参与意识、自信心、自我实现的内驱力、工作主动性和文字语言表达能力等。

从德国职业教育可以看出,社会能力与专业能力、方法能力构成职业能力“三足鼎立”态势。

### 国内状况

作为在中国受过高等教育的学生,所接受的教育不应该是以学术研究为方向,更不是以考试为标志来证明“懂得”了多少专业知识。中国高校所培养的大学生首先是掌握先进技能的劳动者,其次是出色的“社会人”和“职业人”。学校里所掌握的专业知识不可能在封闭环境中孤



独立完成,第一步需要适应心理落差非常大的社会竞争环境,第二步要在行动上融入工作环境中的群体里。不能实现这样的前提条件,想成为真正的“社会职业人”就会非常艰难。要实现自我价值,成就自己的理想事业,一些非智力因素、情商、专业外的一般性能力,以及主动担当的责任感,遭遇挫折时百折不挠的品质,将是决定专业能力是否能发挥作用的至关重要的因素。

我国高等教育面临的综合能力培养任重道远,其原因在于,独生子女政策使家长“爱心过剩”,替代了子女获得学习之外的生活技能的机会,弱化了克服困难的意志,导致性格畸形发展。长期处于“应试教育”环境中,成为专职学习机器,综合发展的必备能力形成了“缺失”。高等教育的普及性决定了毕业生的就业岗位不可能都是“精英高管”。如果教育停留在课堂理论学习阶段,校园与社会之间必然形成难以逾越的鸿沟。如果在现行教育中不能“快补”社会能力,大学生将长期处于一种通过摸索中碰壁、痛苦中涅槃般的磨炼,才能适应社会的状态。

归纳高等教育中的社会能力,主要体现在对大学生所具备的各种专业能力实现“叠加”和促进的效用。因此,社会能力是大学生系统掌握的各种不同的专业技术之外的,在社会中生存和发展所必备的辅助力量。

**理解要点:**专业能力、方法能力和社会能力在职业能力中是“三足鼎立”关系。

### 1.1.3 社会能力内容

社会能力内容非常广泛,针对大学生来讲,在初级阶段的生存性就业和高级阶段的发展性事业中,亟须具备过硬的社会能力。

#### 《自我认知能力》

自我认知能力是指对自身的认识、评价、定位和激励的能力。

大学生自我认知水平的高低,关系到能否随着事业发展不断地准确自我定位,最终反映对生活现实的态度和就业、工作的行为方式上。自信还是自卑,谦虚还是自负,进取还是退缩,乐观还是忧虑,这些直接制约着就业能力的培养和奋斗动力的激发,影响心理健康及行为表现。不断正确地认识自我,并依靠自己的智慧和力量创造出辉煌业绩,是人类社会发展中优秀者的共同特征。

#### 《环境适应能力》

环境适应能力是指大学生主体能够改变自己与周边客观条件相融合并发挥自身作用的能力。环境是影响生物机体生命、发展与生存的所有外部条件的总体,大学生也要遵循“适者生存”的就业法则。

大学生虽然经历的是科学设计的十多年的理论教育,但从小学开始就主要生活在校园环境里。虽然校园环境属于社会环境的“子环境”,却是一个把复杂多变因素净化后形成的失真环境(过去俗称“象牙塔”)。如果社会是大海,校园则是净水。校园环境回避了消极阴暗面,划定了学习范围,在一定的静止、抽象的条件下分析问题,给予了爱心的态度、耐心的帮助,以及失误后谅解的关怀,省略了社会独自生存的生活本领的掌握。静水中可以教会划船(掌握必要的专业能力和方法能力),也会被告知大海里有波涛(明白社会有激烈竞争),以及听到过描述的风暴危险的道理(机会与风险并存、成功与失败同在)等。进入大海后大学生虽有技术却难以顺利操作,社会不会热情接纳,大学生心理上非常紧张;风险不知如何回避;竞争和排斥态度

无法接受;失误会受到斥责和惩罚而产生退意等。所以,即便在象牙塔环境里学会了专业能力,若不能适应环境依然寸步难行。因此,需要社会能力训练培养宽宏的心态,诚信、信任的意识,以及自我调整、适时应变的能力等。

### 交往合作能力

交往合作能力是指大学生进入社会后善于使人际关系融洽,为人处世灵活多变,有效实现自身价值的能力。交往合作能力是保证在人际交往中相互悦纳,在日常生活中相互扶持,在工作岗位上携手合作,在所处团队中能优势互补。

尤其是在目前独生子女居多的时代,家人都以自己为生活重心的习惯和物欲横流的社会风气,都会使大学生缺乏交往合作能力。分工越来越细,竞争越来越激烈,与人合作才能获得生存空间,借助他人力量才能发展事业。正如美国心理学家卡耐基所说:“一个人的成功30%靠才能,70%靠人际关系。”因此,需要社会能力训练消除交际障碍,掌握人际交往技巧,培养良好的亲和力。

### 情绪调整能力

情绪调整能力是指大学生个体受到某种刺激后引起的对刺激信息的认知、体验、态度及行为表达进行合理反应和控制,将个人目标与社会现实相协调的能力。

情感和情绪是人的本性之一。一个情绪调适能力强的人,更易形成开朗的性格和稳定而愉快的心境,产生积极的内驱力,避免许多痛苦、抑郁及焦虑等消极情绪障碍,并引发积极而适当的行为表现。据就业调查反馈,大学生的行为发生受情绪支配较多。保持乐观、克制愤怒、战胜恐惧是解决当前青年行为不当的重要因素。

### 创新思维能力

创新思维能力是指大学生能够突破常规,发现新颖、独特、与众不同的想法,或者能够对头脑中的知识和信息进行重新加工,组合形成新思想、新观点、新理论的能力。

如今,大学生面临就业难问题,需要大学生自觉地突破习惯性思维,培养发散思维,开发联想思维,提高应变能力。而社会能力训练能够帮助大学生更好地掌握提高创新思维的途径和方法,在就业理念上创新、在工作方法上创新,以及在一切生活相关的方面培养创新习惯。

### 观察判断能力

观察判断能力是指在生活和工作中,大学生能够有目的、有组织、有思维地参与感知过程,对客观事物能够认识、分析并善于发现和抓住其典型特征及内在实质所形成的一种稳固的认识能力。

当今大学生普遍存在着粗心大意的毛病,有一部分原因是习惯于“唯己利而思考,视他事而不见”。不会察言观色,可能会影响人际交往;不能透过现象看本质,就容易从众行事;工作中想抓住机会,及时应变,都是以观察判断能力为基础。因此,社会能力训练必须帮助学生提高细心观察、敏锐判断、洞察本质的能力,防止出现视而不见、听而不闻的现象。

### 组织协调能力

组织协调能力是指根据工作任务,对资源(人、财、物力和时间)进行分配,同时控制、激励和协调群体活动过程,使之相互融合,从而实现组织目标的能力。

目前,大学生承担领导角色的欲望极高,对真实工作岗位的活动特征、过程及细节知之甚少,尤其是协调资源分配能力、处理冲突能力和激励下属能力几乎是空白。因此,需要社会能力训练帮助他们掌握组织能力的原则要点,通过专项活动的设计和现场活动的组织,提高活动策划和协调控制的水平。

### 生存发展能力

生存发展能力是指大学生在社会中能够从自食其力的基本状态,逐步将事业由小做大,技能由简单到复杂,工作水平由低级到高级的能力。

大学生生存发展能力涉及范围很广,又与切身利益紧密相关。不仅仅需要在行为上懂得利用法律进行自我保护,危急关头自我救护,人格自我爱护,而且在精神上要保持吃苦耐劳、意志顽强。21世纪是一个终生学习的时代,也是一个终生就业能力提高的时代,要想获得幸福生活、事业发达及提高自身价值,都离不开就业水平的提高。所以,社会能力训练可以帮助大学生从不断就业中学会生存和发展。

**理解要点:**8项能力的划分不是绝对的,其应用也是因人而异、因地制宜、因时而异。

#### 1.1.4 社会能力特征

社会能力与其他能力相比,具有如下特征。

#### 融合性

社会能力作为训练可以单独进行,作为自我提高可以单独修炼。但是,作为应用不是单独发挥作用,而是融入其他能力之中发挥作用的。任何一种社会能力,如自信心、诚信和创新等,都是伴随专业能力和方法能力的操作而使用的。

#### 辅助性

人的价值体现及劳动成果主要靠专业能力和方法能力,而社会能力对专业能力的发挥起到推介、助长、增效和催化的作用。如开展一项文体活动,既需要懂得活动的技术性问题,也需要方法技巧防止出现错误。但是,出色的组织能力可以使程序合理,时间紧凑,效果增加。如果你有专业特长,并有出色的交际能力,就可以有效地推荐自己。

#### 不可或缺性

因为每个人都在社会中生活和发展,人与人之间有感情、有情绪、有远近亲疏,有合作也有竞争,有热情也有成见,有机遇也有风险等,在这种环境中,没有出色的社会能力,专业能力将难以有效地发挥作用。

### 广泛性

只要是社会成员,就需要在不同程度上具备社会能力,而不像专业能力,即使“隔行如隔山”,依然能在自己熟悉的领域找到工作机会,因此,社会能力无论什么专业的大学生都需要具备,无论什么时候都需要具备。社会能力不仅仅可以作用于自己,而且能够用来改变和激励他人。

**理解要点:**4个特征阐明了社会能力紧密结合专业能力在广泛的应用中不可或缺。

## 1.2 知识储备 社会能力训练的认知分析

**要解决的核心问题:**正确理解并掌握课程特点、特色和培养目标,端正对课程的认识与态度。

### 1.2.1 社会能力训练的内涵

#### 课程定位

社会能力训练课程是一门多种理论和方法综合运用,设计出校内训练营氛围,侧重简练而有效的实训过程,提高每个学生的社会能力,形成符合社会需要的个人就业优势,以满足岗位工作需求为目的的应用性课程。

一般来讲,训练是有计划、有步骤地帮助学生掌握某种技能(如一些技术性的技能培训),也是有意识地使受训者生发生理和心理反应,从而改变受训者的素质和能力的活动(如军训、拓展训练等)。

社会能力训练既不是简单地应用教育手段仅仅使学生懂得做事的道理和方法,也不是纯粹地追求个体的即时感受的训练,而是在讲解了基本原理后,严格使用不同的训练手段和训练情境,再运用教育者的优势,将不同个体的训练行为综合升华,实现效果倍增的目的。更重要的是,帮助大学生在进入社会后,对任何专业、任何岗位都能首先发挥各种积极作用。

#### 课程关键点

社会能力训练课程成功组织的切入点在于目标具体、综合提炼、强调氛围、反馈升华、合理取舍。

**目标具体**——每一项单项训练都直指社会对大学生的具体需求,不求完美,追求有效。

**综合提炼**——不同的理论和方法有机地组合使用,只有合适的方法才能获得合理的效果。如有些训练开始仅仅简单介绍即可,不同的训练使用最有效的方法组合,最后进行理论升华,容易收到意想不到的效果。

**强调氛围**——通过类似训前背诵训词,训中严格控制训练标准,使受训者身临其境,进入角色,激发出积极性。随机引用训练警句,用于指导学生行为。

**反馈升华**——通过类似行为回放等方式,不以训练结束为结束,使受训者自我反思、主动

记忆、升华认识。指导者也可以用后面的行为表现,修改对前面的行为评价。这一点重在说明:社会能力训练不是追求“懂得”,而是改变学生行为,应反复说明前面的训练虽然结束但其效果并不理想。

**合理取舍**——是指训练时间和个人精力的有限性,这同解决自身问题的“伤其十指不如断其一指”的道理相似,泛泛理性认识不如一点行为改变。训练的关键内容就是针对就业后急需的、社会最期望的方面,有重点地进行。

**理解要点:**课程式训练具有特殊性,绝不能使用传统教学方法,抓住切入点尤为重要。

### 1.2.2 社会能力训练的特色

保持大学生社会能力训练的特色,不仅仅是职业教育能力培养中改革创新的一个标志,更是通过训练特色,唤起大学生积极投入实训的乐趣,消除学习惰性和浮躁心态,是提高大学生生存发展能力的有效措施。

实现社会能力训练的特色,首先要注意“四个结合”,其次要注意“五项作用”。

#### 四个结合

“四个结合”是根据空间、形式、考核和方法 4 方面提出的,每一项单项训练内容要根据需要选择最合理的空间地点、最易接受的形式、最符合实际的考核和最有效果的方法。具体说明如图 1-1 所示。



图 1-1 社会能力训练方法组合图

#### 1. 课堂、训练室、训练场与社会环境相结合

如课堂与训练室结合,课堂与训练场结合,课堂与社会环境结合,训练室与社会环境结合等;也可能是课堂、训练室与训练场结合,训练室、训练场与社会环境结合等。

#### 2. 系统理论与趣味性训练相结合

每一项训练的内容理解通过趣味性训练内容引起大学生的乐趣,焕发训练热情,结合自我分析,借此契机,老师的深入升华指导能收到更显著的效果。

#### 3. 传统考核与行为回放分析相结合

传统考核注重认识水平,社会能力训练要把认识水平和行为水平相结合,不会做或者做不好,有再高超的认识也无法在社会上发挥应有的作用。

#### 4. 多种新型训练方法相结合

“以我为主、博采众长”是社会能力训练的重要特色。如训练中借助一些简单设备的拓展训练使训练更能够增强现场感受作用,开发行为回放方法可以把学生从被训练、被评价的角色变成亲眼目睹自己的行为,社会环境里的现场观察比模拟设计项目观察更为直接,更有利于牢记心中。

“四个结合”是保证社会能力训练特色的重要条件,不要怕麻烦,如果停留在通过讲道理来提高认识的传统方法上,社会能力训练会大大降低效果。但是,在实际指导训练时,也可以灵活掌握。

#### 五项作用

“五项作用”是指开设社会能力训练课程对大学生未来工作中的一般性作用。如今社会条件下的大学生工作过程,实质上是“推销自我,先要赢得社会用人单位认可”的过程是“控制情绪,合理处理发生矛盾,适应环境”的过程;是“强化自信心、顽强意志,克服种种障碍,曲折发展”的过程;是“运用专业能力和方法能力,在竞争环境下创造有效价值”的过程;是“分工合作条件下树立诚信,广交人脉”的过程。社会能力在这些过程中,分别发挥着“敲门砖”、“调节器”、“座右铭”、“催化剂”和“凝聚力”的作用,如图 1-2 所示。

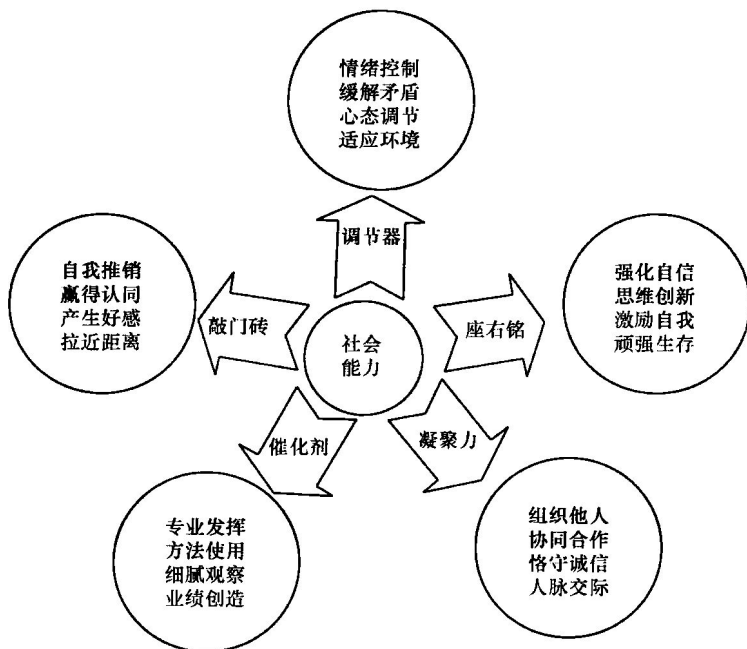


图 1-2 社会能力对大学生就业的一般性作用

**理解要点:**“四个结合”决定训练效果,“五项作用”体现社会能力训练的价值所在。

#### 1.2.3 社会能力训练的课程目标

社会能力训练课程的培养目标是“四个方面”和“九个具体目标”。

### 四个方面

适应社会的心理训练——解决在认知自我的前提下,训练如何消除自卑、增强自信、防止自负。

融合社会的行为训练——优化人与人在交往合作中的行为。训练如何获取信任、建立诚信,克制愤怒、保持乐观,宽容大度、挫折合理防卫。

实现自我价值的能力训练——从创造性思维、观察、交际和组织等方面,训练如何提高综合能力。

成就事业的品质训练——从学会生存、意志磨炼和可就业性拓展等方面,训练如何造就不断升华的自我。

### 九个具体目标

“九个具体目标”是将与学生直接相关的未来利益,在社会能力训练中明确为核心训练内容,确定目标,根据目标告诫大学生不要失去机会,如表 1-1 所示。

表 1-1 九个具体目标

| 序号 | 核心内容   | 目标——抓住机会                        |
|----|--------|---------------------------------|
| 1  | 自信心    | 提高自身价值——不要因为缺乏自信而失去提高自身价值的机会    |
| 2  | 诚信与信任  | 提高合作能力——不要因为缺乏诚信而失去与人合作的机会      |
| 3  | 克制愤怒   | 快乐工作——不要因为情绪失控而失去快乐工作的机会        |
| 4  | 发散与联想  | 思维创新——不要因为思维习惯而失去创造的机会          |
| 5  | 现场观察   | 细腻观察——不要因为不善于观察而失去正确抉择的机会       |
| 6  | 交际礼仪   | 塑造形象——不要因为不善于交际而失去塑造形象的机会       |
| 7  | 活动组织   | 项目管理——不要因为不会组织而失去当负责人的机会        |
| 8  | 生存意志磨炼 | 追求成功——不要因为意志薄弱而失去“再坚持一下就能成功”的机会 |
| 9  | 应聘面试   | 竞争就业——不要因为不会应聘技巧而失去竞争就业的机会      |

“九个具体目标”并未涵盖全部的社会能力内容,而是体现了“合理取舍”的训练特点。

理解要点:训练无法实现全面最好,目标是帮助学生在所处的竞争中力争“抢先”。

## 1.3 训练分析 高智商下的社会能力匮乏现象

一般性训练内容:通过暴露大学生智商高而社会能力匮乏的矛盾,唤醒麻痹心态。

### 1.3.1 大学生心理偏激现状

#### 案例分析

案例:被称为“中国高考状元研究第一人”的中国社会科学院心理研究所研究员、博士生导师王极盛于 1999 年连续 5 年对全国 300 多名高考状元进行面对面的访谈及研究,得出的结论

是:绝大多数高考状元,智商并不突出但心理素质过硬。早在1996年起,王极盛就曾对将近4万名中学生的心理健康和学习成绩进行过调查研究,结果发现,有32%的中学生存在着心理问题。

据网上统计报道:2011年1月至2011年9月,大学生自杀人数为57人。其中,2011年1月1日华东某大学一名大二学生自杀,学校向媒体反映该生成绩不好,多科不及格,有的甚至零分。2011年1月5日一天有两名大学生自杀,一位是华中某大学大一的男生,一位是武汉某大学已经找好工作的大四男生,据说自杀可能与情感有关。2011年1月9日,一名刚被青岛一所大学录用的男生,准备报到时发现自己患白血病自杀未遂。2011年1月17日,湖北一名女大学生因为母亲打牌输了几十万元钱,看到父母吵架后自己选择跳楼。2011年1月19日石家庄某学院一名大三女生,因求职压力过大而自杀。2011年1月20日,北京某学院一名研究生自曝患抑郁症感到生活压抑而跳河。2011年2月9日,天津某大学一名女博士上吊自杀。2011年5月1日,北方某重点大学一名男生千里迢迢去广州探望女友遭到冷落,选择割腕轻生,幸被民警救下。2011年5月2日,河南某高校一名男生因失恋纠纷将女生杀死,自己自杀重伤被救……

经对对2011年前9个月中57名自杀学生的统计:男生占56%,女生占44%;不明原因的占一半,有明确原因的缘自情感的占21%,缘自抑郁的占12%,学习不好的占7%,家庭原因占3.5%,求职压力占3.5%。其中,研究生和博士占7%。

### 案例思考

组织学生在书上填写个人理解,现场讨论:选择自杀的大学生是因为不懂得正确处理情感问题吗?

发达国家大学生的比例为30%,我国大学生的比例为5%,对比没考上大学的人来讲,大学生为什么会抑郁甚至达到不珍惜生命的程度呢?

因学习不好而自杀的大学生,都是重点大学的在校生,能考上重点大学说明原来都是学习尖子,为什么转而成为学习不好的自杀者?

在组织大学生对一个城市中108个公司进行的调研中发现,用人单位择人标准的前3项是:自信心、吃苦精神和交际能力。是调查有误或者公司看法不对,还是有其他原因?