



大学生 职业素质

王雯 著

DAXUESHENG ZHIYE SUZHI PEIYANG

培养

大学生职业素质培养

王雯 著

 云南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业素质培养 / 王雯著. — 昆明: 云南大学出版社, 2010

ISBN 978 - 7 - 5482 - 0223 - 3

I. ①大… II. ①王… 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 159962 号

大学生职业素质培养

王雯 著

策划编辑: 徐 曼

责任编辑: 李 红 徐 曼

封面设计: 夏雪梅

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明宝王印务有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 7.25

字 数: 195 千

版 次: 2010 年 9 月第 1 版

印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5482 - 0223 - 3

定 价: 18.00 元

地 址: 昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内

邮 编: 650091

发行电话: 0871 - 5031071 5033244

网 址: <http://www.ynup.com>

E - mail: market@ynup.com

目 录

导论 适应大学新生活, 树立人生新目标	(1)
一、大学生活	(1)
(一) 大学生活的特点	(1)
(二) 当代大学生的历史使命	(4)
(三) 塑造当代大学生的崭新形象	(11)
二、树立人生新目标与建构优良素质	(13)
(一) 大学生应具备高尚的品质	(20)
(二) 大学生应养成求实的作风	(24)
(三) 大学生应具有丰富的知识	(25)
(四) 大学生应掌握精湛的技能	(27)
(五) 大学生应拥有健康的身心	(29)
 第一章 职业素质概述	(33)
一、职业概述	(33)
(一) 职业的含义	(34)
(二) 职业的特征	(35)
(三) 气质与职业	(37)
(四) 性格与职业	(39)
(五) 兴趣与职业	(41)

(六) 能力与职业	(43)
二、职业的分类	(46)
(一) 美国的职业分类	(46)
(二) 我国的职业分类	(50)
(三) 职业的发展趋势	(55)
(四) 热门职业预测	(57)
三、职业素质	(60)
(一) 职业素质的含义	(61)
(二) 职业素质的基本特征	(63)
(三) 职业素质的构成	(64)
 第二章 职业意识	(66)
一、职业意识概述	(66)
(一) 职业意识的含义	(66)
(二) 职业意识的三个发展阶段	(69)
(三) 职业意识的影响因素	(70)
(四) 职业意识的意义	(71)
二、职业意识的构成	(73)
(一) 职业认识	(73)
(二) 职业情感	(78)
(三) 职业意志	(81)
三、职业意识的培养	(85)
(一) 培养学习意识	(85)
(二) 培养实践意识	(86)
(三) 培养企业文化意识	(87)

(四) 培养敬业意识	(87)
(五) 培养奉献意识	(88)
(六) 培养竞争创新意识	(88)
(七) 培养合作意识	(89)
(八) 培养质量与效率意识	(89)
(九) 培养诚实守信意识	(90)
第三章 职业理想	(91)
一、职业理想概述	(91)
(一) 职业理想	(91)
(二) 职业理想与理想职业的关系	(95)
(三) 职业理想和社会理想的关系	(96)
二、职业理想的功能	(98)
(一) 职业理想是职业发展的航标	(98)
(二) 职业理想是事业发展的精神动力	(98)
(三) 职业理想促进人生价值的实现	(99)
(四) 职业理想是实现社会理想的桥梁	(99)
三、职业理想的培养	(99)
(一) 准确定位, 设计职业理想	(99)
(二) 制定实现职业理想的方案	(102)
(三) 实现职业理想的步骤	(103)
(四) 走出职业理想与求职心理误区	(106)
第四章 职业道德	(111)
一、职业道德概述	(111)

(一) 道德	(111)
(二) 职业道德	(112)
二、职业道德的基本规范	(116)
(一) 爱岗敬业	(116)
(二) 诚实守信	(118)
(三) 办事公道	(120)
(四) 服务群众	(122)
(五) 奉献社会	(127)
三、职业道德修养的途径和方法	(129)
(一) 职业道德修养的途径	(129)
(二) 职业道德修养的方法	(130)
四、良好的职业道德助你成功就业	(132)
 第五章 职业心理	(133)
一、职业心理概述	(133)
(一) 职业心理素质的含义	(133)
(二) 职业心理素质的内容	(135)
二、职业心理素质训练的方法	(139)
(一) 心理暗示法	(139)
(二) 游戏训练法	(139)
(三) 拓展训练法	(139)
(四) 头脑风暴法	(140)
(五) 角色模拟法	(140)
(六) 心理剧技术	(141)
三、职业心理素质的自我训练	(141)

(一) 自我认知, 进行自信心训练	(141)
(二) 个性优化的方法与途径	(145)
(三) 情绪调节	(147)
(四) 压力的应对	(149)
四、就业心理准备与调试	(152)
(一) 大学生就业心理准备	(152)
(二) 大学生就业过程中常见的矛盾心理	(155)
(三) 高校毕业生就业心理障碍及对策	(156)
 第六章 职业礼仪	(161)
一、职业礼仪概述	(162)
(一) 职业礼仪的含义	(162)
(二) 职业礼仪的功能	(163)
二、职业礼仪规范	(164)
(一) 交往礼仪	(164)
(二) 求职礼仪	(170)
(三) 通讯礼仪	(173)
(四) 会务礼仪	(176)
(五) 不可忽视的角落职场礼仪	(178)
三、职业礼仪形象的培养	(179)
(一) 仪容	(180)
(二) 表情	(181)
(三) 举止	(182)
(四) 交谈	(184)

第七章 职业生涯规划	(187)
一、职业生涯规划概述	(187)
(一) 职业生涯的概念	(188)
(二) 职业生涯发展阶段	(189)
(三) 职业生涯发展阶段的特点	(192)
(四) 职业生涯规划的意义	(194)
二、职业生涯规划的方法及应遵循的原则	(195)
(一) 职业生涯规划的方法	(195)
(二) 职业生涯规划应遵循的原则	(199)
三、锁定求职目标,做好求职准备	(203)
(一) 求职准备工作	(203)
(二) 笔试的方法与技巧	(207)
(三) 面试的方法与技巧	(209)
 参考文献	 (220)

导论 适应大学新生活，树立人生新目标

大学是一座令人向往的象牙塔，塔里的大学生乃天之骄子，是未来社会的中流砥柱。大学生活的显著特点是学生必须独立自主，不论衣、食、住、行，还是学习、交友，乃至认识社会和人生，都需要更多地依靠学生自己的知识和能力去思考、判断、选择和行动。大学生在社会地位、生活环境、学习状况、人际关系等方面都与高中生有着明显的区别，刚刚走进象牙塔的大学新生，不能及时适应大学生活也在情理之中。大学生活开始，就需要大学生在思想上融入大学生活中来，尽快适应大学新生活，及早树立人生新目标。本章的目的在于让大学新生尽快了解大学生生活的新变化，以帮助新生较快地适应大学生活，同时也为今后职业素质的培养打下基础。主要包括：

- 大学生活
- 树立人生新目标与建构优良素质

一、大学生活

（一）大学生活的特点

1. 大学生生活的变化

有位作家曾说过：“人有三大问题，即事业、家庭、朋友，而事业是后两者的基础。大学对一个人来说，则是立业的关键点。”

第一，社会地位的变化。社会、学校、家庭开始以成年人的

标准去评价，教师和父母的直接性干预大为减少，各方面的“自由度”明显增加，开始逐步过渡成独立的社会成员。社会地位的巨大变化，可使大学生们强烈地感受到作为一个独立的社会成员，社会和家庭对他们的尊重及厚望，感到自豪，感到自我形象的高大，并表现出强烈的自我意识。与此同时，也存在着矛盾和困惑。例如，既充满了自信心，相信自己的力量和勇气，要成为生活的强者，也会感到莫名的恐慌。

第二，生活环境的变化。生活方式上，由中学时代的依赖父母安排，转为凡事要靠自己选择和处理的集体生活；生活习惯上，饮食、气候、语言、思维、作息制度与卫生习惯的不同，都会让大学新生产生不适应的症状；生活领域上，将由单纯的学习环境大大拓宽，会涉及社会和众多丰富多彩的社团活动。大家从祖国四面八方、天南海北汇集到一起，生活习惯、兴趣爱好、性格特点、语言口音、心理和思想状况都不尽相同，陌生的环境又增加了心理上的拘谨和闭锁。

第三，学习状况的变化。中学只是学习一些科学文化的基础知识，大学注重专业教育，学习内容主要有如下不同：①教学内容深。大学教师不但要对学生讲授与专业有关的基础知识，还要介绍最新的科学技术成果；不仅要向学生介绍学术领域已有定论的观点，而且要介绍当前还在探索和争论的问题。②教学内容广。大学的课程包括基础课、专业基础课和专业课三大部分，既有必修课，还有一定量的选修课。③教育内容新。由于科学技术的飞速发展，知识更新速度的加快，便决定了大学教育的内容必须不断更新。④教育内容的实用性。这是由大学定向的专业教育的特点所决定的，因此，对实验、实践等教学环节的要求都比较高。

第四，人际关系的变化。面对一个全新的学习和生活环境，有些同学对人际交往的方式与对象的改变会难以适应。大学新生

会因缺乏必要的交往技巧，常常难以建立良好的协调关系。因此，大学新生要正确地面对自己和他人，以积极的心态面对生活，在挫折中逐步找到自己的平衡点，以求自身更好地发展。

第五，管理制度的变化。从教学管理看，大学实行学分制，学生可提前修满学分提前毕业，也可以延长学习时间。从管理方法上看，大学更多地强调学生的自我管理、自我教育、自我服务、自我约束。从管理系统上看，大学校园各个职能部门都直接参与学生的思想教育管理、学籍管理、宿舍管理、课外活动管理等。

2. 积极适应新环境

了解了大学生活的特点，就必须尽快去适应大学生活。为此，大学生应从以下几个方面积极适应新环境。

第一，尽快提高生活自理能力。上大学后，大学生应该摆脱过去过度的依赖心理，在辅导员和班主任的指导下自觉地参与集体生活，学会自己照顾自己，独立处理生活与学习中遇到的问题，注意向高年级优秀学生学习，听取他们的成长感言及建议。

第二，摸索适应大学学习的方法。对大学学习的不适应最易产生情绪波动与自我评价偏差，要正确认识大学学习的特点，逐步摸索与自己水平、基础相适应的学习方法，注重自学能力的培养，学会管理支配时间，学会应用工具书，利用图书馆等条件自学。

第三，学习掌握人际沟通技巧。与来自各地，性格、习惯各异的同学交往，需要把握交往机会，学习沟通技巧，采取积极主动的方式与他人交往。

第四，升华理想，确定新的奋斗目标。适应环境最根本的因素是要有明确的奋斗目标。进入大学后，专业方向基本已定，可以把美好的理想与所学专业结合起来，从社会理想的高度来认识

上大学的意义，增强社会责任感和历史责任感，把社会需要与自身条件相结合，确立新的奋斗目标。

（二）当代大学生的历史使命

当代大学生所肩负的使命是如此的具有挑战性，怎样才能成为一个合格的大学生，并且当之无愧地负担起这个使命，这是所有大学生都必须考虑的问题。

现代社会各种欲望充斥着我们的生活，如何在这些欲望中正确地选择也是当代大学生必须具备的基本素质，要将当代大学生肩负的使命当成自己的努力方向，就必须确立正确的世界观、人生观和价值观。这一使命同时还要求我们对社会主义充满信心，对改革开放充满信心，对祖国建设充满信心，并且把肩负的使命当做自己的人生目标，这样才能充满激情地投入到社会主义现代化建设的伟大事业中去。

责任感是一个人道德素质的核心要素，它与大学生理想教育、人生价值观教育、心理健康教育、思想品质教育、大学生诚信品质的养成有紧密联系。只有具备社会责任感的人才能将个人的人生追求目标与社会追求的理想很好地结合起来，并在现实生活中切实地处理好个人利益与集体利益、国家利益的关系。大学生有了强烈的社会责任感，才能对社会、集体、他人做到“言必行，行必果”。责任感也称为责任心，它由三部分构成：①责任意识。对责任的认知是构成责任感的基础因素，没有这种认识，责任感是不可能凭空产生的。②责任体验。对责任的体验是构成责任心的动力因素，没有积极肯定的情感体验，责任心就会毫无生气，丧失作用。③责任行为。认真负责不能停留在口头上，而必须付诸行动，在行为上表现出来。责任感是现代人应具备的素质。21世纪人类将面临各种挑战，而列为首位的是人的道德、伦理、价值观的挑战。责任反映一个人的品质。责任感的培养是一个人健康成长的必由之路，也是一个成功者的必备条

件。一个人的学识、能力、才华虽然很重要，但缺乏责任感、责任意识就不堪为用。没有责任感的人什么样的事情也难干成，任何事情都做不好。现在用人单位最看重的是责任感，招聘人才时一再强调：一个人只有充满责任感，才会主动承担起对国家的责任、对社会的责任，才会努力工作，报效祖国。一名成熟抑或是合格的大学生，所应具备的责任感就包括对国家、社会、家庭以及个人等的责任。

1. 当代大学生的国家责任感

对国家的责任感是一种公共责任，是人生责任的核心和灵魂，是个体理想、志向和价值观的高度统一，是为祖国和人民献身的一种强大的内在动力。周恩来总理在国家处于危难的时候能够为了中华民族之崛起而读书，这就是因为对祖国怀有强烈的责任感。

国家责任感是国民素质的一个重要方面。一个国家的公民有无责任感或责任感强弱，可以从这个国家在校大学生的精神面貌中直观地表现出来。胡锦涛同志指出：“一个有远见的民族，总是把关注的目标投向青年；一个有远见的国家，总是把青年当做推动历史发展和社会前进的重要力量。”目前，我国在校大学生逐年增加，大学生能否担负起应尽的责任，直接关系到党和国家的前途命运，关系到中国特色社会主义事业的兴衰成败，关系到全面建设小康社会和中华民族伟大复兴目标的实现。所以，大学生的国家责任感越来越重要。责任要有人来承担，承担责任的人要有责任感，一个社会的公民没有责任感，这个社会很难有凝聚力；一个国家的下一代没有责任感，这个国家就不会有希望。

当代大学生作为国家公民，都是社会的一分子，生活在这个社会就应尽一定的责任，特别是大学生应尽更多的责任。我国高等教育虽已步入大众化教育，但其毛入学率仅为19%，能够上大学的终究是少数人，尽管我国高等教育实行的不是义务教育，

但国家对其投入还是很大的。大学生们不仅享受了大多数同龄人不能享受的高等教育机会，同时也享受了国家提供的大量财政投入。因此，大学生应当为国民经济的发展、国家的强大作出更多的贡献。在当前改革开放的形势下，各行各业都需要品学兼优的人才，作为跨世纪的新人，要想适应社会的要求，就必须树立为建设祖国而努力学习的动机，养成良好的学习习惯，出色完成每一项学习任务，这是责任感的具体表现。有了这种责任感，大学生学习就会有动力，学习就会有目标，才能发奋学习。作为大学生，享受了更多、更高、更好的国民教育，因此，他们不仅在专业技术方面高于普通公民，而且应当在文化修养、道德修养、互助友爱、团队协作、遵纪守法、爱岗敬业、忠于国家等综合素质方面高于普通公民。大学生应当政治敏锐、善于思考、勇于创新、遇事冷静、处事干练，时时处处牢记自己应有的国家责任感，为维护社会政治稳定、治安秩序良好作出贡献。

国家的发展和社会的进步需要具有国家责任感的公民。首先，国家责任感是中国发展经济、提高国际竞争力的需要。要使国民经济能够健康、持续、稳定地发展，就需要每一个部门、每一个企业乃至每一位领导、每一位员工都具有高度的国家责任感。如果部门、企业、个人都只想着钻空子、营私利，而不惜损害国家和社会的利益，就会造成整个国民经济的混乱甚至瘫痪。其次，建设一个民主文明的社会也有赖于每一个社会公民国家责任感的加强。民主社会要求每一个公民都具有参与政治事务的热情和能力，要求每一个公民都不仅仅为个人或小集团的短期利益而考虑，而应站在国家、社会甚至整个人类长远发展的立场上去思考问题，去付诸行动。

2. 当代大学生的社会责任感

社会责任感是指个体对自身在人类社会发展中应承担的责任的一种意识。即个体认识到自己对社会的安定与变革、人类的

生存与发展应负的责任，将自己的存在与活动同人类社会的进步联系在一起。在社会急剧变化的今天，强调大学生的社会责任感不仅没有过时，而且其在当今时代更有着特殊的重要意义。社会责任感对国家、民族、社会举足轻重，是一个民族赖以存在和发展的基础，是大学生成才的必然要求，也是当代大学生应该具备的基本品质。社会责任感从广义上说是指个人、组织对自己、他人、家庭及社会所应承担的责任，从狭义上说是指个人、组织对社会的责任。大学生社会责任感教育要求高校及其教师有针对性地通过理论灌输、理性分析引导、情境激发、行为养成、实践体验等途径，使大学生的社会责任感得以形成、巩固、提升和发展。

从社会大背景来看，随着改革开放的深入和社会主义市场经济体制的确立，整个社会呈现出了价值多元化、利益多元化的倾向，容易使人们产生利己主义、金钱万能的思想。大学生在这种消极价值观的影响下，很容易只关注于自己现实利益的实现，而不愿承担社会责任，然而，在复杂利益多元化的背景之下，构建当代大学生的社会责任感有着更加举足轻重的作用。

科技时代呼唤青年学生的社会责任伦理。随着科学技术的迅猛发展，其巨大无比的威力，使得人们手中掌握的力量越来越大。科学技术是一柄双刃剑，它将给人类带来什么，取决于人们是否能够审慎地、负责任地应用它。如果科学技术被不负责任的人所掌握，则它给人类带来的不仅不是福祉，而将会是无法想象的灾难，整个人类和地球都有可能毁于一旦。全球化、信息化、科技化的时代，社会责任感变得比以往任何一个时代都更为重要。人们不仅要对自己本地区和国家的人负责任，而且要对地球上所有的人类负责任，不仅要对当代人负责任，而且要对子孙后代负责任。资源的枯竭、环境的恶化、生态平衡的破坏、世界范围内的暴力和冲突，这些全人类面临的共同的问题，都对当代人

及后代人的生存和发展构成了严重的威胁。

社会责任感关系到青年学生个人的长远发展和人生幸福。社会责任感是个人终生可持续发展的强大的动力来源。一个有社会责任感的人，将自己的理想追求与国家的前途、人类的命运紧密联系起来。由高度的社会责任感而产生的远大的目标，常常成为激励人们不懈努力的强大动力。社会责任感也是人生幸福的基础。

美国的西点军校还将“责任”二字作为校训。如果把社会比喻成一座大厦，那么每一个公民的责任感就是这座大厦的基石。有了责任感，人们才会去关注生活中的点点滴滴；有了责任感，才会时刻准备着伸出一双援助之手；有了责任感，才会将个人融入社会的海洋中，充分发挥个人的才干，为祖国效力。中华民族一向崇尚“国家兴亡，匹夫有责”，这是我们国家历经磨难而不断奋斗崛起的最宝贵的精神财富。我们不可能要求每一个大学生做到心系天下，但我们尽可能努力增强大学生的责任感、责任意识、责任心，提高全民族的整体素质。这样我们的社会就会不断进步，我们国家就会更快发展。

3. 当代大学生的家庭责任感

家庭责任感是指个人对家庭的认识、情感维系和理想信念，以及与之相对应的行为规范、承担家庭责任和履行家庭义务的自觉态度；也是当代大学生应具有的道德品质。

对家庭负责就是知道感恩。对家庭负责的大学生懂得孝敬父母长辈，珍爱自己的妻儿，关爱自己的兄弟姐妹，不允许家庭里的任何一个成员受苦、受累、受委屈，所以他们会竭尽全力使家里的人都能过得好，除了精神上的支持，还有物质上的给予，为此他们会努力地、不辞劳苦地去为家人去创造财富。家庭责任是一个大学生最起码的责任。父母含辛茹苦地将孩子从小拉扯大，耗尽了他们毕生的心血。特别是将孩子培养成一个大学生的父母