



高等职业教育公共基础课“十一五”规划教材

实用语文

SHIYONG YUWEN

安淑春 主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



高等职业教育公共基础课“十一五”规划教材

实 用 语 文

主 编 安淑春

副主编 安洪斌 杨丽彬



机 械 工 业 出 版 社

本教材是根据教育部《关于加强高职高专教育教材建设的若干意见》的文件精神,以“必需、够用”为编写原则,以满足社会需要、贴近专业需求、利于学生就业为目的而编写的。本教材主要内容有交流与沟通(自我介绍、倾听、演讲、辩论、有效沟通、应聘面试);应用文写作(求职信、个人简历、毕业论文、常用公文·请示、常用公文·通知、调查报告、事务文书·总结)。

本教材具有适应专业需要的口头语言训练体系,具体内容包括适合各个专业需要的交流与沟通培训知识,为学生奠定后续专业学习的基础,培养学生的口头表达能力;为专业服务的书面语言训练体系,具体内容包括与专业相关的各种应用文的写作训练,培养学生书面表达、解决专业问题的能力。

本教材可供高等专科院校、高等职业院校、五年制大专各专业学生通用。

图书在版编目(CIP)数据

实用语文/安淑春主编. —北京:机械工业出版社, 2009. 1

高等职业教育公共基础课“十一五”规划教材

ISBN 978-7-111-25731-8

I. 实... II. 安... III. 汉语—高等学校:技术学校—教材

IV. H1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第192911号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:王玉鑫 责任编辑:王玉鑫

封面设计:赵颖喆 责任印制:杨 曦

北京市朝阳区展望印刷厂印刷

2009年1月第1版第1次印刷

169mm×239mm · 10.25印张 · 133千字

0 001—4 000册

标准书号:ISBN 978-7-111-25731-8

定价:15.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

销售服务热线电话:(010) 68326294

购书热线电话:(010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线电话:(010) 68354423

封面无防伪标均为盗版

前 言

高等职业教育在人才培养上，坚持“以服务为宗旨，以就业为导向，走产学研结合的发展道路”。根据教育部《关于加强高职高专教育教材建设的若干意见》的文件精神，本书以“必需、够用”为编写原则，以满足社会需要、贴近专业需求、利于学生就业为目的。本教材力求培养学生口头语言和书面语言表达能力；锻炼和培养学生在公众面前敢于开口，善于准确表达自己的思想和情感的技能；培养学生在工作和社会生活中所涉及到的常用应用文的写作技能；同时为毕业设计和毕业论文的写作打下基础。

本教材的主要特色如下：

1. 适应专业需要的口头语言训练体系。具体内容包括适合各个专业需要的交流与沟通培训知识，为学生奠定后续专业学习的基础，培养学生的口头表达能力。

2. 为专业服务的书面语言训练体系。具体内容包括与专业相关的各种应用文的写作训练，培养学生书面表达、解决专业问题的能力。

本教材可供高等专科院校、高等职业院校、五年制大专各专业学生使用。本教材由安淑春任主编，安洪斌、杨丽彬任副主编，杜鹃、左文燕、耿密云、白春平参加编写。本书在写作过程中还参考了部分国内外相关的教材、资料，选取了众多书籍、报刊、网络上的例文，在此谨对原著者致谢，并对所有帮助、支持该书出版的朋友表示衷心的感谢！

由于水平有限，时间仓促，缺点纰漏在所难免，诚盼专家、同仁、读者斧正。

编 者

目 录

前言

交流与沟通篇

第一节	自我介绍.....	2
第二节	倾听.....	16
第三节	演讲.....	23
第四节	辩论.....	35
第五节	有效沟通.....	54
第六节	应聘面试.....	62

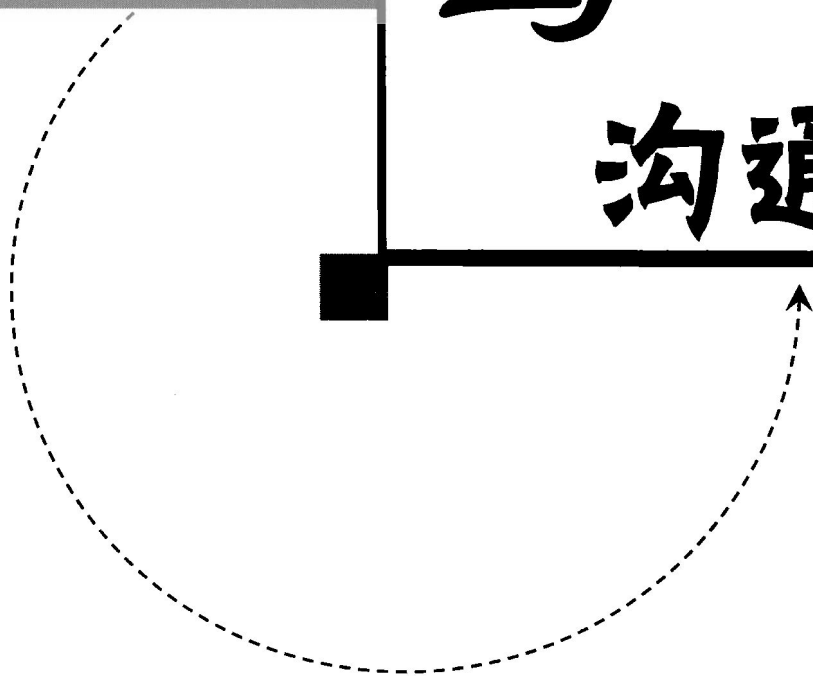
应用文写作篇

第一节	求职信.....	76
第二节	个人简历.....	84
第三节	毕业论文.....	92
第四节	常用公文·请示.....	108
第五节	常用公文·通知.....	118
第六节	调查报告.....	131
第七节	事务文书·总结.....	146
参考文献.....		158

交流

与

沟通篇



自我介绍



一、自我介绍的概念、特点和作用

介绍，就是说明情况。自我介绍，就是把自己的情况向别人说明，使交往的对方了解自己。自我介绍被广泛应用于各种社交场合，它是人际沟通的桥梁。由于自我介绍的主角是自己，因此介绍时间的长短、内容的选择以及如何与交往对象互动等问题，都由做自我介绍的人自己把握，相对自由度、宽松度比较大。得体的自我介绍往往会给对方留下良好的第一印象，增加彼此之间的理解信任，拉近彼此的距离，促进以后的进一步交往。

二、自我介绍的种类及主要内容

由于交往的时间、地点、场合、交往者之间的关系、交往的目的等不同，自我介绍的方式及内容也就随之不同。下面介绍几种常见的自我介绍种类：应酬性自我介绍、公务性自我介绍、社交性自我介绍、应聘性自我介绍等。

（一）应酬性自我介绍

现代生活，人们交往范围日益广泛，似乎每天都在认识新的面孔，例如，参加某项活动、出席某次会议、外出乘车等，初次认识，总少不了礼仪性地介绍自己。这种泛泛之交的有距离的介绍，我们称之为



应酬性自我介绍或寒暄性自我介绍。

它的内容一般就一项，就是自己的姓名。例如，你在参加一个活动或外出乘车的时候，有人过来问到：“先生，你怎么称呼？”在这时你只需要说：“你好，我叫×××。”回答既不失礼，又具有自我保护意识。反过来，在社交场合当别人做介绍时，人家如果只报了名字，没说单位，没说头衔，没说电话等，实际上人家还是有点见外的，需要以后进一步的交流和沟通，你千万别“宜将剩勇追穷寇”了，否则就超越了界线。

（二）公务性自我介绍

公务性自我介绍就是在工作之中在正式场合做的自我介绍。

一般而言，公务性自我介绍需要包括以下四个基本要素，我们称为公务介绍四要素，是一个也不能少的。第一，单位；第二，部门；第三，职务；第四，姓名。公务性自我介绍一般会以名片作为辅助性工具，如果递上了名片，电话号码、所在单位、联系方式，各种头衔和职务一目了然，那么就不用再介绍职务和单位了，如果没有带名片，或者不想给对方名片，那么介绍是要报全上面四项的，而且要一气说全，不要像挤牙膏一样一点一点地往外挤，这样说明情况比较到位，有助于对方对你产生比较全面的认识。有社交经验的人应该先递名片，既表示对对方的尊重，又可以少说很多废话。在某种情况下，名片是社交的介绍信，名片是社交的联谊卡，名片是现代人社交的必备物。在你和外人打交道需要做自我介绍时，特别是比较郑重其事地做自我介绍时，应该养成习惯，首先把名片递给对方，它能言人所不能言，可信性比较强，当对方对你有了大概的了解之后，再进行简单的自我介绍，可以加深对你的印象。

（三）社交性自我介绍

社交性自我介绍，就是在私人交往中想跟别人交朋友，为增进彼

此的了解而对自己的个人情况进行的介绍。

社交性自我介绍一般包括以下主要内容：第一，自己的姓名、出生年月、籍贯、家庭成员等个人信息；第二，自己的生活经历或职业；第三，自己的兴趣爱好、特长、优缺点等个性特征；第四，表达与对方互相理解、融洽交往的愿望。

社交性自我介绍，内容比较广，可以抓住自己和交往对象双方所具有的共同话题，进行自我介绍，例如，共同的职业、共同的母校、共同的祖籍、共同的爱好、共同认识的人等。如“您是老师，我也是老师”，一句话就拉近了双方的距离；“您是××大学毕业的，我也是××大学毕业的”，一句话使双方平添了亲近感。

（四）应聘性自我介绍

应聘性自我介绍是求职者在应聘现场为争取聘用所作的自我介绍。一般包括以下主要内容：第一，简要的个人信息——姓名、籍贯等；第二，专业学习情况；第三，社会工作情况；第四，工作经历和能力；第五，兴趣爱好；第六，自己对招聘单位和求职职位的认识，自己被聘后的工作目标、具体设想等。

应聘性自我介绍的主要作用是展示个人才华，表达个人意愿，争取听众的赞赏和认同，从而赢得自己所希望的职位，因此应根据应聘的职位特点进行有目的的自我介绍。例如，突出农民家庭出身，目的在于让别人觉得自己是个自强、能吃苦的人；突出知识分子家庭，目的在于让人感觉自己的家庭氛围好；介绍自己是计算机系的，突出成绩怎样，得过何等奖学金，计算机技能如何，获得过什么等级证书、设计过哪些程序并获得了什么奖，英语水平如何等，目的在于告诉别人自己学习成绩优秀，动手能力强，有创新精神；突出自己是中共党员，一直担任班长，被评为优秀学生干部，参加、策划过××活动等，目的在于说明自己的综合素质强，有领导、组织能力；突出自己从事过跟所应聘职位有关的××工作，并取得了×



×成绩，获得了××奖励，目的在于证明自己确实有能力胜任你所应聘的工作职位；介绍自己乐观开朗、爱好运动等特点，目的在于表现出自己兴趣爱好广泛，好相处；介绍自己对招聘单位和被聘后的设想，目的在于使招聘者看到自己的诚意，同时展示出自己的才华。

三、自我介绍的技巧

（一）把握好自我介绍的时机和时间

自我介绍通常在下面几种情况下进行：一是想要对方了解自己的时候，要做自我介绍；二是有必要使对方了解自己的时候，要做自我介绍；三是自己想了解对方，要先做一下自我介绍。

自我介绍要达到的效果，就是要让人家记住自己，了解自己，与自己交往，或任用自己，这就需要我们把握好介绍的时机，使自我介绍成功。那么在什么时候做自我介绍好呢？除非人家规定了介绍的时间以外，一般应抓住以下四种时机介绍自己：第一，选择对方没有别的事在干的时候，因为这时他们能够比较专注地听我们介绍，如果选择对方在聊天或看电影、吃饭时，人家会心不在焉；第二，没有外人在场的时候，如果人家有外人在场，我们去做自我介绍，人家忙着应付外人，可能记不住我们说的话；第三，周围环境比较幽静的时候，如果在换乘地铁或火车时做自我介绍，大家来去匆匆，别人扭头就忘了，想记都找不着笔和纸；第四，在较为正式的场合，如写字楼、宴会厅、会客室、客人家里等，这种场合比较正式，自我介绍的氛围就可能比较好。

把握好自我介绍的时机，还要把握好介绍的时间，一般简单的介绍，在一分钟或者半分钟左右，社交性自我介绍和应聘性自我介绍，也应控制在二至三分钟左右。时间不要长，长话短说，废话别说，没话别讲。

（二）看清对方要求，突出自我介绍的关键点

自我介绍具有很强的针对性，由于交际的场合不同、对象不同、目的不同，自我介绍的侧重点当然也就有所不同，聪明的介绍者会根据对方的具体情况，选择恰当的内容进行介绍，那些与交往无关的内容，即使是引以为荣的优点和长处，也要忍痛舍弃，以突出重点，从而达到介绍的目的。例如，在社交性自我介绍中，应通过具体事例重点介绍自己的兴趣爱好、特长、优缺点等个性特征，以便达到沟通与交往的效果。又如，在应聘性自我介绍中，应看准自己期望供职的单位对人才素质要求有什么特点，然后有的放矢地介绍自己的情况。如果单位是政府机关，那么必然看重的是学生的政治修养、办事能力以及知识面宽、反应灵敏、综合素质过硬等基本条件，如果能充分展示自己的党员身份、担任过什么干部、组织过什么活动等情况，则更能引起对方的兴趣。如果对方是科研院所，可能看重的是自己的基础理论功底、外语能力、事业心、责任心、进取心、好奇心以及尊重客观事实、实事求是的工作态度等。在这里我们展示自己的文艺天赋和组织才能就有点缘木求鱼。如果从事的是外贸工作，那么对方可能就会对自己的外语水平、财贸知识、公关能力、法律常识等有特殊的要求。如果对方所要求的不是自己的强项，那就重点介绍今后在这些方面取得重要发展的可能性。

（三）扬长避短或巧妙地借助不足烘托优点

每个人都有自己的特长和不足，无论是在性格上还是在专业上都是如此，在自我介绍时要尽量扬长避短。所谓扬长，就是要充分介绍自己的特长、优点。当然在展示自己的过程中，既不要过分吹嘘自己，也不要低估自己，应基于自身的客观情况，积极、客观地展示自己，力争恰到好处。所谓避短，就是避开自己的短处，不主动陈述自己的不足，避免越描越黑。记住任何人都不愿意与浑身缺陷的人交往，任何单位也不会聘用一无是处的人。但是如果遇到非说不可无法回避的情况，怎么办？那就坦率地回答自己的弱项，同时说明自己在进步。



一个人知道自己的弱项而且在努力地提高，这是一件很好的事情。另外我们还可以巧妙地借助幽默的语言或反衬的手法，以自己的不足烘托自己傲人的能力和才华。

四、自我介绍的要求

（一）态度真诚，神态自然

真诚是一剂良方，是沟通的基本条件。一个人的表情神态真实地反映着自己的思想活动，会介绍自己的人，总是面带真诚的微笑，眼神坦荡如水，举止自然大方，举手投足一副安然之态，声音沉稳平静，语速适中，吐字发音清晰，声调开朗响亮。总之要给人以愉悦的视觉和听觉享受。在做自我介绍时，如果面部是故意挤出的笑或是皮笑肉不笑，眼神躲躲闪闪或目光垂下不敢直视，会让人感到缺少真诚；如果面无表情、语调生硬，会让人感觉缺乏活力与感染力；如果在谈及自己的优点时眉飞色舞，兴奋不已，而在谈论自己的缺点时又无精打采、萎靡不振，情绪起伏波动过大，也会产生负面影响。

（二）充满自信而又不显张狂

自我介绍是展示自己的一种很好的形式，一个真正懂得与他人相处的人，在这种以直接的方式和别人进行的交流中，一定会满怀信心地展示自己良好的内在特质、能力和素养，既不胆怯又不显张狂，保持自己的本色而不做作。尤其在招聘面试中，我们的自我介绍，可以让招聘者观察到我们书面材料以外的内容，如自信、为人等，如果我们充满自信地展示自己，就会增加被聘的可能性，如果我们展示得不合宜，被别人误以为做作，那就会适得其反。经常见到有的人在大庭广众面前不好意思自我介绍，或者讲话慌慌张张、战战兢兢，结果造成词不达意或事与愿违，从本质上说这并非他不会介绍、不想介绍、不敢介绍，而是他缺乏介绍的自信心。

· (三) 遵守自我介绍的潜规则

在与他人交往需要自我介绍时，谁先主动说明自己的情况，也就是说谁当介绍的主角呢？介绍的标准化顺序是低位者先行，就是地位低的人先做介绍。一般的潜规则是：主人和客人在一块儿，主人先做介绍；长辈和晚辈在一块儿，晚辈先做介绍；男士和女士在一块儿，男士先做介绍；地位低的人和地位高的人在一块儿，地位低的人先做介绍。例如，今天我们单位有一个大型的宴会，我是主人，我在门口迎候客人，有的客人可能认识，有的可能不认识，所以在宴会厅门口迎宾的时候，我不仅要悬挂胸牌、胸卡，让人家一目了然，而且还要做自我介绍：您好，我是本公司的经理×××，我代表公司的董事长在这里恭候您，欢迎您的光临。

当然，这个潜规则不是绝对不变的，有时社交中身份地位有交叉，例如，你既是男士又是领导，在女下属前怎么介绍？从尊重妇女的角度来讲，你可以先介绍。又如你是领导，但对方是一位长辈，为了尊重长辈，同时考虑到长辈的一些特点，如年龄大了，认识的人多了，记性差了，有时候可能记不住你，所以作为晚辈，你要先向长辈介绍自己的情况，否则很尴尬。另外低位者先做介绍这个潜规则不是每个人都熟悉，如果对方不明白他地位低应先做介绍时，你也没有必要非让人家尴尬和难堪。

五、例文及分析



例文一

自我介绍

我叫×××。我的经历非常简单，1985年，18岁的我高中毕业没有考上大学，招工进入××厂当上了一名车工。从此，我操刀切削十多年。其间三次参加全市车工岗位技术大比武，荣获两第3名，一次第

2名。去年企业破产，我下岗失业。下岗后参加过3个月的计算机培训、3个月的英语培训，取得两个上岗证书，为我掌握现代化的数控车床操作技术打下了基础。听说贵公司招聘技工，我觉得我是比较合适的人选。

【评析】这是求职者面试时的自我介绍，重点突出，有针对性。首先，介绍者从参加工作开始介绍自己的简历，没有拉得太远；其次，经历中重点介绍自己从事什么工种，有何特长，凡与此无关的都省略了；第三，能够显示自己优势的，讲得详细，而且与招聘内容联系起来。例如，三次参加“技术”比武获奖，两次参加“技术”培训，都显示了应聘者的“技术”水准，可以说正投招聘者所好。当然，介绍自己的成绩时，要注意口气，既巧妙地展示自己，又不显示出自我吹嘘的痕迹，给人以自信、谦逊、不卑不亢的印象。



例文二

但愿大家喜欢我

张悦

各位老师、各位同学：

你们好！我姓张，单名悦，弓长张，喜悦的悦，今年18岁。

我的家乡在潮州，就是当年韩愈被贬官的地方。我在这里出生，在这里长大。韩江水哺育了我，潮州古城古老的文化艺术氛围熏陶着我，使我成为了一个活泼开朗的女孩子。

我喜欢音乐与绘画。小时候，我喜欢坐在属于自己的小天地里做各种美丽的梦。我曾梦想过自己成为一个音乐家，站在舞台上，把整个生命都沉浸在那优美动听的小提琴声中。我也曾梦想过成为一个画家，用那美丽的画笔描绘着五彩的世界。假日里，我喜欢躲在家里画画，或听听音乐、玩玩乐器，那便是我莫大的享受。如今上了高职，能有较扎实的绘画基础，完全得益于小时候的兴趣。

我很喜欢笑。一点点的笑料，足以使我笑得前俯后仰，笑出了眼泪，有时候会笑得莫名其妙。后来，同学问我：“为什么那么爱笑？”我回答说：“笑一笑，十年少嘛！”说完，我又笑了起来。

我喜欢大自然。喜欢三五知己骑车去兜风，去感受那绿的诗篇。有一回，我和同学骑车沿着韩江北堤一直往前走。韩江水静静地在我们的旁边流淌，不时传来几声汽笛声，与我们的笑声一起溶进那青山绿水中。

在我受委屈的时候，我会躲在无人的角落里，任凭泪水从我的脸颊滚落，一遍又一遍……哭过以后，擦干眼泪，走出悲伤的心境，眼泪便是我诉说委屈的伙伴。

各位同学，了解了我的性格爱好后，你们喜欢我吗？愿意和我交朋友吗？我真诚地希望，在这个新的班集体中，能与同学和睦地相处，成为一个人人喜爱的好学生。

【评析】这是一篇在班级上进行的自我介绍，介绍词节奏舒缓，具有较强的抒情意味。介绍者首先对自己的姓名、年龄、家乡、生活经历等基本情况进行了概要的介绍，然后重点介绍了自己的爱好，并各列举了较为典型的事例来加以说明。通过这些事例以及富于情感的纤细表述，一个热爱生活且有特长又爱好挑战的女孩的可爱形象就呈现在听众面前了。最后，介绍者表达了与同学和睦相处的良好愿望，进一步博得了大家的好感。



例文三

我为什么报考导游

尹浩洋

各位主考：

晚上好！

本来我想朗诵一首诗，但在看了前面十几位考生的口试后，我忽



然醒悟到：导游应该娓娓而谈，这样才能更好地完成导游的任务。因此，我在这里想和各位主考说说心里话，题目呢，就叫《我为什么报考导游》。

我报考导游，有两个不利条件：

第一个不利，是我的年龄。你们的启事上说的是招 19~24 周岁的，而我却已 30 岁了。不过任何事物都不是绝对的。一方面，我可以通过充满青春活力的热情和幽默来弥补；另一方面，年龄大些或许正可以成为成熟、稳重、可以信赖的标志呢！——而这些，正是导游工作所需要的。

第二个不利，是我的性别。毋庸讳言，导游工作，大多是由温柔美丽的女性来干的。但是，当今世界，导游已经不是女性们的专利了。在某些情况下，具有男性阳刚之气的导游或许会更受青睐呢！

因此，我来了。因为我知道，报考导游我还有 6 个有利条件！

第一，我热爱导游工作。

第二，由于我的职业关系，夏季这个烟台旅游的黄金季节，正是我们中小学放暑假的时候，我有充裕的时间。我可以做到招之即来，来之能战。

第三，由于长期坚持锻炼身体，我有充沛的精力和体力。我可以胜任长途奔波、连续作战的任务。

第四，由于对家乡的热爱，由于对史地知识的爱好，我相信我可以在烟台市范围内的导游工作中做到有问必答，有疑必解。

第五，由于在大学四年中经常有外地同学来烟台，由我为他们担任向导，所以，我自认为，已具备了初步的导游工作的实际经验。

第六，经过六年多的教师工作锻炼，我认为自己的普通话和语言表达能力均能胜任导游工作。

【评析】这是一篇比较优秀的应聘性自我介绍词。从行文结构上来看，使用了先贬后扬的方法，介绍者开始先讲了自己的两个不利条件，

一方面用以表达自己谦虚的态度；另一方面他能够通过恰当的分析与转化，使不利条件显示了有利的因素，不但透出了介绍者的自信，而且为下面的自我展示做好了准备。接着，介绍者语锋一转，一口气讲述了自己6个方面的有利条件，事实确凿，依据充分，且都是针对导游这一职业的具体特点而发，其强大的说服力量实在令主考们无法抗拒。

六、课堂训练

（一）病文分析修改

1. 结合下面具体语境分析，双方为什么会非常尴尬？

学生分析修改

人物介绍

张硕：75岁，某大学心理系教授，硕士生、博士生导师，在国内有很高声望，患过脑血栓并留有后遗症，记忆力不太好。现已不带学生。

王懵：30岁，某公司职员，业余时间在本校进修本科，认识张教授。

许星：45岁，本大学心理系讲师，是王懵现在的老师。

场 景

某日早晨7:30，在图书馆楼前，王懵见到张硕教授。

王懵（热情地）：张教授，您老好！

张硕（愣神，非常谦恭地）：您好！您在哪儿高就啊？您研究什么啊？

王懵：我正在研究（应说“学习”）少儿心理。

张硕（老先生将王懵当成外面学者或同行）：我们是同行，以后多多交流，保持联系。

许星（朝着这边走过来）：张老先生早，您老散步呀。哟，王懵，上课去呀！介绍一下，张老先生是咱们学院著名的心理学教授。王懵，