

高等院校精品课程系列教材

职业规划 与成功素质训练

阚雅玲 吴强 胡伟◎编著

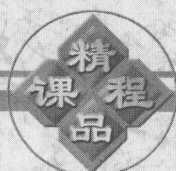


机械工业出版社
China Machine Press

高等院校精品课程系列教材

职业规划 与成功素质训练

阚雅玲 吴强 胡伟◎编著



机械工业出版社
China Machine Press

本书是基于同名课程的开放设计要求而编写,是全面提高大学生综合素质的一门核心必修课程,同时也是一门理论与实践一体化的课程。本书以大学生的职业规划辅导为起点,以提高就业能力为落脚点,提炼出10项素质做为大学生成功训练的必备内容,以此来完成我们对大学生的综合素质教育。

版权所有,侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目(CIP)数据

职业规划与成功素质训练/阚雅玲,吴强,胡伟编著. —北京:机械工业出版社,2009.5
(高等院校精品课程系列教材)

ISBN 978-7-111-26991-5

I. 职… II. ①阚… ②吴… ③胡… III. 大学生-职业选择-高等学校-教材
IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第064664号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑:刘斌 版式设计:刘永青

北京京北印刷有限公司印刷

2009年5月第1版第1次印刷

170mm×242mm·25印张

标准书号:ISBN 978-7-111-26991-5

定价:34.00元

凡购本书,如有倒页、脱页、缺页,由本社发行部调换

本社购书热线:(010)68326294

投稿热线:(010)88379007

前言

近年来,以“岗位技能为本位”的高等职业教育获得了长足的发展,首批28所国家示范院校之一的广州番禺职业技术学院在这方面更是与时俱进。番禺职业技术学院经管类专业人才培养需求调查结果显示:有70%的用人单位认为经管类专业的学生综合素质比专业技能更重要,有25%的用人单位认为经管类专业的学生综合素质与专业技能同等重要,而只有3%的用人单位认为管理类专业的学生专业技能比综合素质更重要。而调查结果又表明,近年来高职学生的专业技能在增加,而综合素质却有所下降。经过与合作企业深度访谈,我们本着服务企业、服务社会、服务学生的原则,确立了“综合素质+一技之长”的工商企业管理专业人才培养方向,同时创立了职业规划与成功素质训练这门课作为专业核心课程,其目的在于让学生立足本专业的同时,全面提高综合素质,增强职业适应能力和职业拓展能力,最终确保较强的就业能力,同时也希望以此办出经管类专业的特色。为使这门课程得以广泛推广,让更多的学生和学校从中受益,在机械工业出版社华章分社的大力支持下,这本经管类专业综合素质教程得以出版。我们的初衷不只是推出一本教材,而是推行一门综合素质课程,这门课程由我们首创,具有鲜明的独创性,其设计思路如下:

1. 本课程的设计从用人单位对人才需求的调查开始,了解到用人单位对大学生在诚信、进取精神、人际关系、有效沟通、团队合作、创新能力、吃苦精神、时间管理、积极心态等方面的技能均有较高的要求,而这些内容往往又难以通过现有的专业技能课有效解决,故决定根据企业和社会对大学生的素质要求开设“职业规划与成功素质训练”这门课。

2. 本课程的设计从学生素质现状与教育的本质出发,着眼于本专业学生职业适应能力的提高以及职业情商的养成,更加着眼于个人职业生涯的可持续发展。成功素质训练应以其服务社会现实需要同时服务学生职业生涯发展为指导思想;以其结合实际、自成体系的素质教育对高职教育以技能为本的专业教育体系起到重要的补充和完善

IV

作用。

3. 有人讲“综合素质是个筐，什么东西都能装”，因为不能聚焦，所以难以有效付诸教育。我们经过长达6年的调查、分析、研究和实践，在同时满足用人单位和学生发展的基础上，以对本专业学生进行职业规划辅导为起点，提炼出10项素质作为大学生成功训练的必备内容，然后以提高就业能力为落脚点，来完成我们对本专业学生的综合素质教育。

4. 我们的设计思想是，综合素质不是一朝一夕可以培养完成的，需要经过学生在校期间不断学习、不断深化、不断完善，同时也需要与其他课程相互融合、相互促进。该课程可分布于5个学期开设，每学期与其他课程一同学习，它与其他课程的关系是相互促进、相互补充，真正实现“综合素质+一技之长”的人才培养目标。当然对于首次开设此课程的学校或专业也可按选修课安排在一个学期进行起步。

本书主要具有以下几个特点：①结合实际，自成体系。成功学源于美国，目前中国各种励志书籍层出不穷，但符合中国国情，符合大学生实际，能够自成体系地构建大学生成功素质教育的却很少，本书对此进行了突破。②以理服人，以情动人。很多励志教育最后往往成为说教，没有思想的碰撞、没有心灵的启迪、没有生命的感悟。本书以科学理性的成功学为根基，动之以情、晓之以理，是心与心的交流和共鸣。③重视方法，加强训练。本书不只是对知识的讲解，更是对方法的研讨。再有用的知识和技能也需要好的方法去学、去教。本书每一章都穿插了多种以学生为中心的教学方法，内容丰富、深入浅出、形式活泼，富有可读性和吸引力，使学生能够通过训练掌握成功的理论和技巧。全书内容实用、通俗易懂、可操作性强，不仅适应于在校大学生，也可作为社会各界渴望成功以及研究成功的人士自学、培训和提高自身素质的读物。

本书由广州番禺职业技术学院阚雅玲、吴强、胡伟共同编著。全书由广东省教学名师阚雅玲教授拟定编写大纲，总纂定稿，并具体完成第1章、第2章、第3章、第4章、第5章、第6章、第8章、第13章的编著；吴强老师完成第7章、第12章、第14章的编著；胡伟老师完成第9章、第10章、第11章的编著。在本书编写过程中，我们参阅了大量成功励志方面的书籍和优秀案例，在此向参考文献的所有作者表示衷心的感谢！

同时由于作者水平有限，书中难免有错误和疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

阚雅玲

2009年4月

《职业规划与成功素质训练》可根据学校与专业的实际确定课程的性质和学时。如广州番禺职业技术学院的工商企业管理专业是将其作为专业核心能力课程，分5个学期，每学期30学时，共计150学时。其他专业则先作为专业选修课或全院选修课开设，学时在45左右，教学内容可根据实际进行调整。成功素质训练必须实施以学生为中心的教學理念和教學方法，否則难以收到预期的效果。如何体现以学生为中心，如何收到预期的效果是我们必须解决的问题。

一、教学基本方法

1. 充分授权，划小学习单位

小班课堂有着大班课堂所无法替代的优点，因而应充分加以利用。在每一个学生群体中都有一些非常优秀的学生，而且他们也都有将来做领导者的志向，我们可以通过授权，给他们一个实践的机会，协助老师管理好这个大班群体。将一个大班划分成几个甚至十几个小组，形成学习型组织，也可模拟一个企业，以此进行成功素质的学习和训练。

2. 团队学习，共同分享

每一个学习型的组织都会让其成员有强烈的归属感和集体荣誉感，也可让他们找到自己的位置，受到他人应有的关注。团队学习可以在课上进行，也可延伸到课外进行，但团队学习的成果必须带到课堂与大家分享，届时是十几个小组的代表将各小组的成果在课堂上予以展示和说明，而台下是他们各自的拉拉队和支持者。这种团队学习将形成一种积极向上的强势学习氛围，并通过头脑风暴使学生从更多的人那里受益。

3. 鞭策与激励，共同提高

教师在教学过程中除了传授最有价值的知识和技能，还要给予足够的支持和帮助，并对学生的学习成果及时给予评价，形成一种各小组之间竞争、小组内团队合作的学习态势，对做得好的给予表扬和鼓励，对做得不够的进行督促和鞭策，最终使所有同学共同进步和提高。

4. 课上与课下，紧密结合

课上教师传授最有价值的知识和技能，与学生共同分享成功者的经验和方法，共同吸取失败者的教训和反思。但课上的时间非常有限，学生有大量的问题需要与老师在课下解决。老师也需要选取一些有代表性的学生个体进行长期的训练、追踪、辅导、观察，从中得出结论，再从点到面地将研究所得结论进行推广。

二、具体教学实践

1. 学生自由组成团队，形成学习型的实践组织

根据志趣相投、彼此认同、优势互补、男女搭配等原则自愿结成若干小组，每组十几个人。这不只是学习的小组，更是成功素质教育这门课程的实践组织。每个小组为自己命名如 **number one**、完美团队、创意无限、花样年华、出奇制胜、十指紧扣、一鸣惊人、**boom**、异想天开、力量源泉、成功之路，等等。

2. 构建小组团队文化，产生强劲的凝聚力

大班课实施以学生为中心的教学方法最大的问题是由于人多带来的凝聚力问题。传统教育以教师为中心，教师只是一个人，一个中心还容易形成凝聚力，但当以学生为中心，就会形成太多的中心，若凝聚力不强会造成学生人心涣散，教学组织混乱。我们的做法是根据团队文化的理论，让学生通过构建小组团队文化来增强凝聚力。下面是一个名为“异想天开”小组的文化。

小组口号：没有异想，哪有天开。

小组文化：谁都可以有异想，我们集思广益；谁都希望天开，我们精诚团结。创新与合作是我们的宗旨。

小组制度：（略）

3. 课堂传授最有价值的知识和技能

我们的课时有限，教学内容却很多，课堂的主体又要从教师让位于学生，如何

在有限的时间内传授最有价值的知识和技能是我们迫切需要解决的问题。明确什么是最有价值的知识和技能，需要教师了解这门课程最核心的理论；更需要教师了解学生的内心世界和精神需求，并能有针对性地解决学生中存在的有代表性的问题，理论联系实际，贴近学生、贴近实际、贴近生活，这样才能在有限的时间内传授最有价值的知识和技能。

4. 课上或课下的小组学习和实践活动

在传统的以教师为中心的教学组织中，虽然也有课堂提问等学生活动，但仅限于少数，对于扩招后的大课堂来说，大多数学生只能翘首观望。为了给学生提供更多的参与机会，就要构筑以学生发展为中心的课堂，我们采取的是小组协作学习，通过小组活动，诸如案例分析、情景模拟、角色扮演、小组讨论代表发言、辩论赛、写计划书或方案、游戏等给每个学生以表现自我的机会，充分表达自己的见解。并经过探究式的学习，在本小组内达成对问题的共识，然后在全班进行评价，从而形成全体同学的共识。

5. 教师开设专门的电子邮箱，给予学生及时的帮助

教师应为这门课开设专门的电子邮箱，一方面学生每次活动都要求以小组为单位在网上交作业，有的可能是目标计划，有的是可能是活动总结。另一方面学生在课下有什么问题可及时通过电子信箱与老师取得联系，与老师一同探讨有关问题，并及时取得老师的指导。教师将所收作业存到一个固定的文件夹中，及时向学生反馈哪些是做得好的，哪些是需要改进的，从而使学生的成功之路能够得到正确的指导和监督。

6. 选取一些有代表性的学生，进行个体的追踪与辅导

在班上选取几位有代表性的同学，根据他们的情况和特点，在职业生涯规划、培养积极心态、建立诚信素养、培养个人自信、科学管理时间、学会有效沟通、锻炼吃苦能力、培养团队精神、培养创新素质、优化人际关系、塑造人格魅力、提高就业能力12个方面有针对性地进行辅导、跟踪和观察，总结出规律性的经验，再从点到面地进行推广。

三、网络课程学习

为了使学生的学习效率更高、学习效果更好，确保最终能够根据自己的职业规划培养起相应的成功素质，我们课程组全体教师创建了《职业规划与成功素质训练》网络课程学习平台，网址是：<http://121.33.253.215/solver/classView.do?classKey=1488044>。这一平台为学生提供了更为有效的学习方式、更加丰富的学习资源、更为

便捷的交流沟通、更为完善的学习服务。为使学习过程更加顺利、愉快、高效，在开始学习之前，应首先认真阅读学习指南，然后以学生各自组建的学习型团队为基础一起共同学习，在学习过程中要将“学中做”、“做中学”、“学后做”、“做后学”这些方法有机结合起来。最后课程组全体老师希望同学们根据自己的专业发展方向确立适合自己的职业生涯规划，然后积极地投入到成功素质训练中，相信经过3年的不懈努力，同学们的综合素质一定会获得很大提高，职业生涯也一定会有一个成功的开始！

目 录

前言

教学建议

第1章 训练导航/1

名人名言/1

故事分享/1

1.1 成功素质调查情况/2

1.2 成功与成功素质/9

1.3 成功素质训练指南/16

成功素质训练/21

第2章 增强个人进取心/22

名人名言/22

故事分享/22

2.1 认识什么是进取心/23

2.2 培养你的进取心/25

2.3 进取心与平常心/33

成功素质测试/38

成功方法学习/39

成功案例借鉴/41

成功素质训练/42

第3章 职业生涯规划/43

名人名言/43

故事分享/43

3.1 认识职业生涯规划/44

3.2 个人自我条件分析/49

3.3 职业生涯的选择/60

3.4 成功目标的确定/63

3.5 职业生涯的行动/69

3.6 职业生涯的转换/72

成功案例借鉴/74

成功素质测试/75

成功方法学习/81

成功案例借鉴/82

成功素质训练/83

第4章 建立诚信素养/84

名人名言/84

故事分享/84

4.1 大学生诚信现状/84

4.2 在学校诚信求学/91

4.3 在社会诚信就业/95

成功素质测试/102

成功方法学习/106

成功案例借鉴/106

成功素质训练/107

第5章 培养积极心态 /109

名人名言/109

故事分享/109

5.1 教你认识心态/110

5.2 感知心态的力量 /112

5.3 培养积极心态/115

成功素质测试/121

成功方法学习/122

成功案例借鉴/124

成功素质训练/126

第6章 科学管理时间/130

名人名言/130

故事分享/130

6.1 认识时间管理/131

6.2 时间管理的步骤/136

6.3 时间管理的工具/139

6.4 时间管理的原则和方法/143

成功素质测试/147

成功方法学习/149

成功案例借鉴/152

成功素质训练/156

第7章 提高学习能力/158

名人名言/158

故事分享/158

7.1 学习能力/159

7.2 做一个善于学习的人/161

7.3 养成终身学习的习惯/171

成功素质测试/173

成功方法学习/173

成功案例借鉴/176

成功素质训练/178

第8章 培养个人自信/181

名人名言/181

故事分享/181

8.1 自信的3种理解/182

8.2 自信的作用/183

8.3 建立自信的途径/186

成功素质测试/197

成功方法学习/199

成功案例借鉴/200

成功素质训练/200

第9章 学会有效沟通/203

名人名言/203

故事分享/203

9.1 认识什么是沟通/204

9.2 沟通的功效与原则/212

9.3 提高个人沟通能力/217

9.4 提高电话沟通能力/225

成功素质测试/232

成功方法学习/235

成功案例借鉴/235

成功素质训练/236

第10章 培养合作能力/238

名人名言/238

故事分享/238

10.1 认识合作/239

10.2 建立合作的基础/241

10.3 提高合作能力/247

10.4 提高团队合作能力/251

成功素质测试一/258

成功素质测试二/259

成功方法学习/260

成功案例借鉴/262

成功素质训练/265

第11章 培养创新能力/268

名人名言/268

故事分享/268

11.1 认识创新能力/269

11.2 创新能力的培养/273

11.3 企业管理中的创新/280

成功素质测试/287

成功方法学习/289
成功案例借鉴/291
成功素质训练 /292

第12章 提高解决问题的能力/294

名人名言/294
故事分享/294
12.1 认识解决问题的能力/295
12.2 分析问题与查找问题/297
12.3 寻求解决问题的方案/301
12.4 选择最佳解决方案/305
12.5 执行方案解决问题/309
12.6 进行总结和反馈/314
成功素质测试/316
成功方法学习/318
成功案例借鉴/321
成功素质训练/322

第13章 提高就业能力/324

名人名言/324

故事分享/324
13.1 寻找职位空缺/325
13.2 精心准备简历/327
13.3 面试全攻略/331
13.4 工作新天地/343
13.5 大学生就业案例分析/346
成功素质测试/350
成功方法学习/351
成功案例借鉴/353
成功素质训练/353

第14章 户外拓展训练/354

学员感悟/354
故事分享/354
14.1 拓展训练的由来/355
14.2 拓展训练的开展/357
14.3 户外拓展训练项目/368

参考文献/386

第 1 章

训练导航

【名人名言】

在职业生涯发展道路上，重要的不是你现在所处的位置，而是迈向下一步的方向。

——佚名

成功是一种选择，是一种决定，是一种承诺，最后会成为一种习惯。

——陈安之

【故事分享】

杨萌就读于一所高职院校的工商管理专业，毕业时她去参加了一个大型招聘会，当看到许多公司都是招一两个人员时，她感到很失望。终于她发现了一家化妆品公司在销售、财务、文秘、宣传、后勤服务等方面都有职位招聘，她想这里一定机会很多，并挤到招聘人员跟前。招聘人员问她：“你想应聘什么职位呀？”她连忙说：“什么职位都行，只要你们给我机会，我一定会努力的！”招聘人员微笑着对她说：“同学，你找什么工作无所谓，但我们招人却一定要找合适的。你喜欢什么、你擅长什么、你将来想成就什么，这些你自己应该很清楚吧？你们在大学也会有职业规划辅导吧？”杨萌听了感觉很不好意思，但她却没能很清楚地说出她最适合的岗位。招聘人员看她很有诚意就准备帮她发现自己的特点，于是问：“你说说在大学期间你做得最成功的事情是什么？最失败的事情是什么？成功与失败的原因是什么呢？”很可惜这次杨萌还是没有把握住机会，因为她自己觉得没有什么很成功的事情可说，而失败的事情她又不敢说。最后招聘人员说：“小杨啊，从你们自己来看，你们该毕业求职了，但从我们企业看，你们还没有达到毕业的要求啊！”

企业招聘人员最后的这句话不但给了杨萌很大的震动，同时也需要我们学校和老师进行深刻的反思：我们培养的学生是否符合用人单位的要求，我们的教学内容是否满足就业岗位的需要。如何才能让我们的学生经过大学期间的学习成为一个真正合格的毕业生呢？为此我们向用人单位做了关于大学生如何成功立足社会的调查。

1.1 成功素质调查情况

大学生就业难已经成为不争的事实，许多人认为这是大学扩招的必然结果。然而，问题的真正原因并不是单纯的数量，而是大学生素质的问题。根据国内著名企业对高校毕业生的素质的反馈，高校现阶段的人才培养模式与单位需求之间存在很大距离。目前，企业在人才需求上普遍重视大学生的综合素质和发展潜能，譬如进取心、学习能力、团队精神、沟通能力、积极心态、道德修养等。同时，许多企业普遍反映，现在的大学毕业生缺乏对个人职业生涯的客观规划，没有定力，频繁跳槽。这中间既有环境的原因，更多的则是个人的素质原因。为了更好地发挥高职教育为地方经济建设服务的作用，切实贯彻“以市场为导向”的人才培养模式，我们向珠三角地区用人单位发放了 80 份调查问卷，对大学生成功立足社会以及所需要的综合素质情况进行专项调查，以全面了解社会各用人单位对大学生人才素质的具体要求。

1.1.1 被调查单位基本情况

本次调研一共向 80 家企业发放了问卷，成功回收有效问卷 69 份。经过我们的统计分析显示，在这些有效问卷中，被调查的用人单位的基本情况如下：

1. 用人单位的性质

如图 1-1 所示，被调查者中来自私营企业的占 22%；来自国有企业的占 20%；来自外商投资企业占 19%，股份制企业占 14%，其他单位（主要是政府机关和事业单位）占 14%，集体企业占 8%，而港澳投资企业所占比例比较小，只有 3%。这个样本结构是比较有代表意义的，根据我们在高职院校指导毕业生就业的经验来看，大部分的高职学生的确主要流向私营企业，国有企业和外商投资企业，其次是一些大型的股份制企业、政府机关和事业单位。因此，本样本结构基本符合高职院校毕业生流向特点。

2. 用人单位所属行业

如图 1-2 所示，被调查单位中来自制造业的占 27%；金融业的占 24%；机关事业的占 17%；服务业和批发零售业的占 8%；房地产业的占 5%，文教卫生行业的占 3%；建筑业的占 2%。这与珠三角地区的产业布局基本一致，在本次调研的展开地，

制造业和与之相配套的金融业比较发达，基本上占据接近 1/4 的比例。

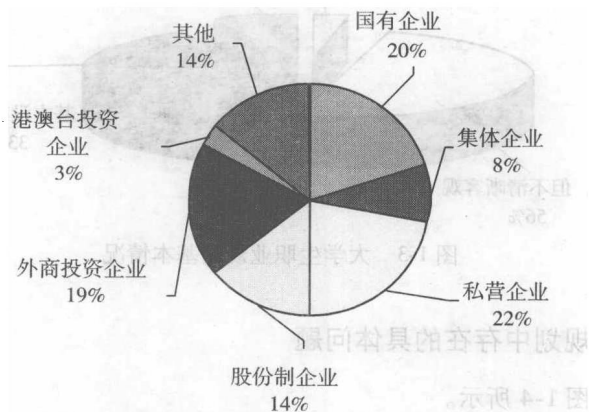


图 1-1 被调查单位的性质

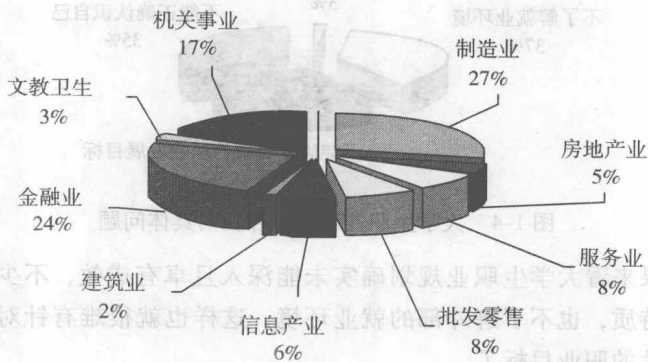


图 1-2 被调查单位的所属行业

1.1.2 用人单位对大学生职业规划的评价

用人单位经常向我们反映我们的大学没有一个清晰且客观的职业规划，这一问题导致学生就业盲目，对工作缺乏足够的兴趣和耐心，沉不下去，静不下来，总是这山望着那山高，造成跳槽频繁，难以有计划长期培养。对此我们进行了如下调查：

1. 大学生职业规划基本情况

调查结果如图 1-3 所示。

虽然大学生职业规划已经推行多年，但从用人单位的视角来看，我们有 33% 的学生依然是基本没有职业规划，有 56% 的学生虽然有，但都不够清晰客观，常常出现定位不准，好高骛远的现象。所以如何将大学生职业规划教育真正落到实处就成为摆在我们面前的一个重要任务。

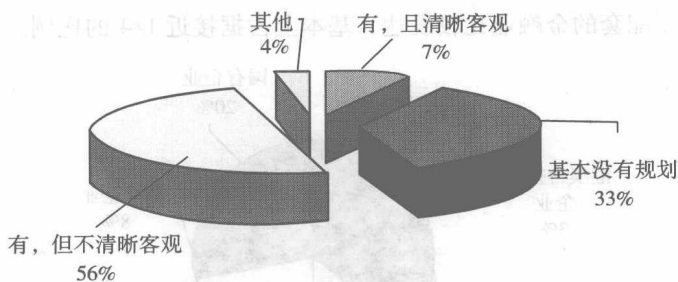


图 1-3 大学生职业规划基本情况

2. 大学生职业规划中存在的具体问题

调查结果如图 1-4 所示。

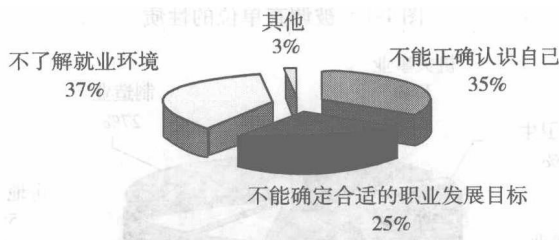


图 1-4 大学生职业规划中存在的具体问题

从调查结果来看大学生职业规划确实未能深入且卓有成效，不少同学依然是既不了解自己的特质，也不了解外部的就业环境，这样也就很难有针对性地确立切实可行又具挑战性的职业目标了。

1.1.3 用人单位对大学生成功立足社会的要求

我们认为大学生的就业能力是其成功立足社会的具体体现，而它依赖于两种个人能力，一种是专业技能，它指为完成本专业或本岗位工作所具备的操作能力；而另一种是综合素质，是指一个人内在的思想素质、心理素质、身体素质以及对个人可持续发展起基础作用的非专业能力和素质。为了研究在大学生就业过程中，两者所扮演的不同角色，我们设计了以下问题进行调查。

1. 大学生立足社会有良好发展主要取决因素是什么

对于这个问题的回答，结果如图 1-5 所示。

从图 1-5 可以看出，有超过一半的被调查者认为大学生能成功立足于社会并有良好发展的主要取决因素是具备综合素质和专业技能，即两者兼备；认为是综合素质的人数超过了 1/3。如果把这两项合起来，比例达到了将近 90%，也就意味着绝大多

数人都意识到了综合素质的重要性，综合素质对大学生的发展是非常重要的。当然，专业技能不可忽视，毕竟一半以上的用人单位认为两者兼备是大学生成功的基础。

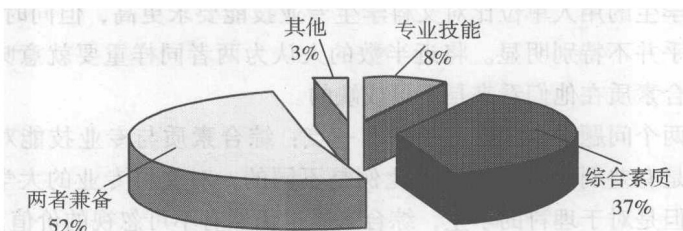


图 1-5 大学生立足社会有良好发展主要取决因素

2. 您认为综合素质与专业技能对文科专业的大学生哪个更合适

调查结果如图 1-6 所示。

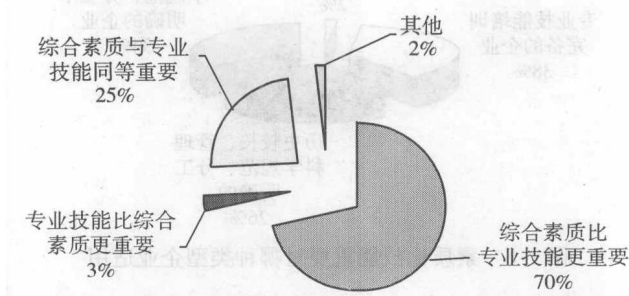


图 1-6 素质与技能对文科专业学生的适合性比较

被调查者认为综合素质比专业技能更重要的占到了70%，这可能是由于文科生较多的是从事与人打交道的工作，更需要具备良好的人际交往能力和沟通能力等。

3. 您认为综合素质与专业技能对理科专业的大学生哪个更重要

调查结果如图 1-7 所示。

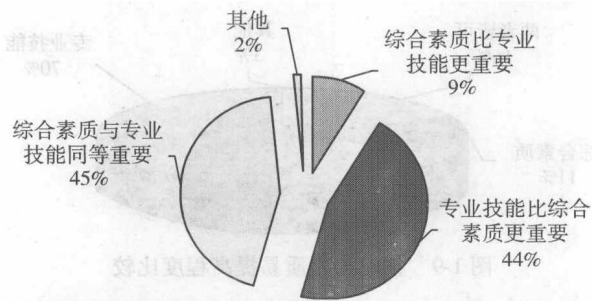


图 1-7 素质与技能对理科专业学生重要性比较