

中等职业学校教材

社会能力训练教程

中等职业学校《社会能力训练教程》编委会 组编

蒋乃平 主编



高等教育出版社

中等职业学校教材

社会能力训练教程

中等职业学校《社会能力训练教程》编委会 组编
蒋乃平 主编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

社会能力训练教程/蒋乃平主编;中等职业学校《社会能力训练教程》编委会组编. —北京:高等教育出版社, 2001.7(2002重印)

ISBN 7-04-008104-0

I. 社… II. ①蒋… ②中… III. 人间交往-能力培养-专业学校-教材 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 031245 号

社会能力训练教程

中等职业学校《社会能力训练教程》编委会 组编

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社 址	北京市东城区沙滩后街 55 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100009	网 址	http://www.hep.edu.cn
传 真	010-64014048		http://www.hep.com.cn
经 销	新华书店北京发行所		
印 刷	济南新华印刷厂		
开 本	850×1168 1/32		
印 张	16.25	版 次	2001 年 7 月第 1 版
字 数	400 000	印 次	2002 年 7 月第 2 次印刷
插 页	1	定 价	24.40 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

内 容 简 介

本书是根据教育部有关文件精神，“以全面素质为基础，以能力为本位”的新观念，组织部分省市有关人员编写的。

全书共十二个单元，内容包括：交往与合作能力，塑造自我形象的能力，自我控制能力，反省能力，抗挫折能力，适应变化的能力，收集和处理信息的能力，组织和执行任务的能力，推销自我的能力，谈判能力，竞争能力，创新能力。每个单元均由能力分析、讲实例提问题、知识要点、思考与训练四个部分组成。各单元均由一个案例引入，其余案例分散安排在知识要点中。本书着重于能力训练，实施案例教学，体现课程模块化和综合化，把德育教育渗透于能力训练之中。

本书可作为“地方课程、学校课程”，供中等职业学校各专业选用，既可用于低年级，也可用于高年级；既可以进入课表按班级组织教学，也可以用大班开设讲座与班级组织训练相结合的方式进行教学。各校可以根据本校实际情况，将不同的单元分别安排到必修或限选、任选课中。

郑 重 声 明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》。行为人将承担相应的民事责任和行政责任,构成犯罪的,将被依法追究刑事责任。社会各界人士如发现上述侵权行为,希望及时举报,本社将奖励举报有功人员。

现公布举报电话及通讯地址:

电 话:(010) 84043279 13801081108

传 真:(010) 64033424

E-mail:dd@hep.com.cn

地 址:北京市东城区沙滩后街55号

邮 编:100009

责任编辑	禹天安
封面设计	刘晓翔
版式设计	史新薇
责任校对	存 怡
责任印制	张建航

中等职业学校《社会能力训练教程》

编 委 会

主 任：李观政

编 委：（按姓氏笔画为序）

于忠生	邓永伦	文春帆	冯 壁
向才毅	吕永贵	纪 拓	邢畏三
张小静	吴少平	陈延军	陈芳惠
沈剑光	杨尊政	尚志平	卓国坦
林 原	郭中天	袁 晓	高雨吉
高 铁	黄耀荣	韩会民	董 强
戴明芳			

序

树立以全面素质为基础、以能力为本位的新观念，是深化中等职业教育教学改革的关键。强调综合职业能力的培养是新时期中等职业学校全面贯彻党的教育方针，全面推进素质教育的重要举措。我国经济和社会的发展，以及经济全球化和科学技术的突飞猛进，不仅对高级专门人才同时也对一线劳动者和中初级专门人才的素质提出了更高的要求。与经济社会发展紧密相关的职业教育，面临着新的挑战 and 机遇。20 世纪 90 年代，我国从国际上借鉴了 CBE 和培养学生关键能力等思路，引发了我国职教界对能力培养的深层次思考，在这方面做出了许多可喜的探索。《社会能力训练教程》就是职教一线工作者借鉴国际经验，结合中国国情和职业学校实际，根据新时期中等职业教育培养目标，在实践中多年探索的结果。

课程改革和教材建设是教育教学改革的核心任务。《社会能力训练教程》在编写指导思想、内容和体例上都有所创新，着眼于职业学校学生适应社会、融入社会的能力训练，着眼于学生综合职业能力的培养，有利于学生全面素质的提高，有利于职业学校毕业生未来的发展，希望它能受到职业学校广大师生的欢迎。



2001 年 4 月 6 日

前 言

《社会能力训练教程》是根据中共中央办公厅、国务院办公厅颁布的《关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》要求“认真研究、积极探索新形势下中小学德育工作的特点和规律，探求新办法，总结新经验”的精神，落实教育部《关于全面推进素质教育深化中等职业教育教学改革的意见》强调“以全面素质为基础、以能力为本位的新观念”，组织有关人员编写的。

本教程可作为“地方课程、学校课程”，供职业学校各专业选用，既可用于低年级，也可用于高年级；既可以进入课表按班级组织教学，也可以用大班开设讲座与班级组织训练相结合的方式进行教学。学校应根据本地区、本校实际以及学生所学专业的特点，结合学生实际需要，选取本教程的部分单元进行重点训练，其余单元供学生自学。学校可以根据本校实际，将不同的单元分别安排到必修或限选、任选课中。

本教程是国家教育科研规划“八五”、“九五”有关职业教育课程改革课题的开发性成果，针对“宽基础、活模块”课程模式第三板块，即社会能力强化板块的教学需要编写的。参研单位十分重视社会能力强化板块的教学，有关内容已分别在 21 个省、市、自治区的 140 余个参研单位的教学实践中予以试验。在试验过程中，参研单位将职业指导、公共关系、心理健康、礼貌礼仪



等科目进行了综合化的实践,取得良好效果,受到了师生的欢迎,得到了用人单位的好评。在多年试验的过程中,师生深感没有教材的困难,盼望体现教学改革指导思想的新型教材问世。本教程是根据这一需要,在众多参研人员教学实践的基础上编写的。在编写过程中,不但结合我国职业学校实际,创造性地借鉴了流行于北美的 DACUM 方法,而且吸收了德国关键能力和英国 BTEC 课程证书体系的通用能力的思路。对职业学校学生这方面能力的培养,已引起了众多职教同仁的重视,许多没有正式参加本课题研究的学校,也在“宽基础”阶段安排了有关内容的教学。

联合国教科文组织世界联合会副主席、中国联合国教科文组织协会全国联合会主席陶西平先生对“宽基础、活模块”课程模式的研究与实验给予了极大关切和支持。《社会能力训练教程》全部编写人员,包括主编、责编,均为中国联合国教科文组织协会全国联合会立项课题“‘宽基础、活模块’课程模式的理论与实践研究”课题组成员,也是国家教育科研规划“九五”课题“面向 21 世纪的职业学校课程与教材体系改革的研究与实验”的课题组成员,他们分布于北京、天津、成都、福州、深圳、郑州、吉林、长春、宁波、苏州等地,是“宽基础、活模块”课程模式的参研骨干。

本教程编委会成员均为“宽基础、活模块”课程模式参研单位所在地区的教育行政部门或教研机构的领导,他们不但十分关心、支持并组织此项研究,多数领导还亲自参加了研究。编委会主任李观政女士在担任北京市求实中学校长、朝阳区教委主任、朝阳区副区长、北京市教委副主任期间,都曾正式发表论及本模式的论文。教育部职成司有关领导多年来一直十分关注“宽基础、活模块”课程模式的研究与实验,十分重视对本项研究有关成果的吸纳,黄尧司长不但为专著《“宽基础、活模块”的理论

与实践》题词，还为本教程写了序，是对全体参研人员和全国热心于职教课程改革同仁的鼓舞和支持。

本教程是“宽基础、活模块”课程模式理论与实践研究的成果之一，是众多一线参研教师和有关领导多年劳动的结晶，是集体劳动的硕果。它不仅仅是一本新型教材，而且是一种新观念、新思路、新方法的体现。在具体成稿过程中，由蒋乃平提供编写思路提纲、样章并统稿，杨文尧、杜爱玲做了部分前期和后续工作。

各单元执笔人员如下：

第一单元 交往与合作能力 段文杰、张美娟

第二单元 塑造自我形象的能力 郑晓杰、王兰（第一稿）

第三单元 自我控制能力 王振治

第四单元 反省能力 尹燕坤、胡长民

第五单元 抗挫折能力 汤余健

第六单元 适应变化的能力 孔宁、崔永民

第七单元 收集和处理信息的能力 潘强

第八单元 组织和执行任务的能力 俞建文、王阳

第九单元 推销自我的能力 杜爱玲

第十单元 谈判能力 刘伟、罗晋球、赵晓光、梁星、蒋舒凡、黄建华（第一稿）

第十一单元 竞争能力 杨文尧

第十二单元 创新能力 蒋乃平

在编写过程中，参考并吸收了有关教材和专著的成果，案例也摘自有关报刊、著作或根据有关报道改编。上述人员所在单位、所在地区领导的大力支持，也是本教程得以问世的重要条件，特此感谢。

由于本教程无论从指导思想，还是内容、体例，均有所创



新，受编写人员、特别是主编的水平所限，难免有不妥之处，希望得到职教同仁的指点和帮助。

编者

2001年2月

社会能力分析表

1	交往与合作能力	交往与合作的心理基础	沟通能力	与同事交往与合作的能力	与父兄、老师、领导交往的能力	与公众(公共)场合中塑造自我形象的能力	与公敌对象交往的能力	与不相识的对象交往的能力	应付外界的能力
2	塑造自我形象的能力	塑造自我形象的基础	塑造“第一印象”的能力	在事业生活中塑造自我形象的能力	在公众(公共)场合中塑造自我形象的能力	塑造自我形象的能力			
3	自我控制能力	自我控制的基础	控制情绪的能力	处理同学与同事关系的能力	处理同学与同事关系的能力	处理同学与同事关系的能力			
4	反省能力	反省的基础	对学习、工作的反省能力	对人际关系的反省能力	对人际关系的反省能力	对人际关系的反省能力			
5	挫折能力	挫折的基础	正确对待学习、工作的挫折能力	对挫折的适应能力	对挫折的适应能力	对挫折的适应能力			
6	适应变化的能力	适应变化的基础	把握外界变化、适应变化的能力	根据变化调整角色、重新定位的能力	根据变化调整角色、重新定位的能力	根据变化调整角色、重新定位的能力			
7	收集和处理信息的能力	确定需要收集的信息、主题的能力	根据主题收集、整理信息的能力	判断信息价值、筛选信息的能力	判断信息价值、筛选信息的能力	判断信息价值、筛选信息的能力			
8	组织与执行任务的能力	制定计划、组织的能力	制定计划、组织的能力	组织合作者、制定计划、组织的能力	组织合作者、制定计划、组织的能力	组织合作者、制定计划、组织的能力			
9	推销自我的能力	敢于推销自己的心理基础	根据对方需要推销自己的能力	推销自我、研究对方的能力	推销自我、研究对方的能力	推销自我、研究对方的能力			
10	谈判能力	制定谈判程序的能力	在谈判中了解对方、争取对方、准备工作的能力	谈判中研究对方、争取对方、准备工作的能力	谈判中研究对方、争取对方、准备工作的能力	谈判中研究对方、争取对方、准备工作的能力			
11	竞争能力	竞争的心理基础	积极进取、不满足现状的能力	研究竞争、合理安排时间的能力	研究竞争、合理安排时间的能力	研究竞争、合理安排时间的能力			
12	创新能力	创新的原理	创新的思维、创新的技能	创新付之于实践的能力	创新付之于实践的能力	创新付之于实践的能力			

目 录

社会能力分析表

为什么要进行社会能力训练?

——和同学谈谈心…………… (1)

第一单元 交往与合作能力…………… (7)

第二单元 塑造自我形象的能力…………… (51)

第三单元 自我控制能力…………… (83)

第四单元 反省能力…………… (119)

第五单元 抗挫折能力…………… (159)

第六单元 适应变化的能力…………… (196)

第七单元 收集和处理信息的能力…………… (232)

第八单元 组织和执行任务的能力…………… (266)

第九单元 推销自我的能力…………… (306)

第十单元 谈判能力…………… (351)

第十一单元 竞争能力…………… (397)

第十二单元 创新能力…………… (442)

《社会能力训练教程》教学要点

——供教师参考的几点意见…………… (495)

为什么要进行社会能力训练？

——和同学谈谈心

什么叫社会能力？为什么要进行社会能力训练？社会能力与我今后的人生道路有什么关系？每一位拿到这本书的同学都会产生这样的想法。

一、想立足于社会，就必须适应社会、融入社会

从你进入职业学校的那一天起，就离依靠自己的劳动来生活的日子越来越近了。你想过吗？爸爸妈妈把你养大，但总不能一辈子总依靠爸爸妈妈；即使今后升高职、上大学，最终也得求职谋业、走上社会。

人生活和工作在社会里，通过自己从事的职业，在社会中生存和发展。人不是孤立存在的，要想在社会中生存、发展，必须适应社会、融入社会。也只有真正适应社会、融入社会，才既能让个人生存得更好，发展得更快，又能以自己的聪明才智去改造社会，推动社会发展。

你即将步入社会，开始自己的职业生涯。在职业学校里，通过文化课、专业课的学习使你增长了才干。然而，如果只有专业

知识和专业技能，单凭一技之长，不善于与人交往合作，不善于控制自己，经受不了挫折和失败，不能适应周围环境的变化，不但难以在竞争激烈的社会中站住脚，难以得到发展，更难以能动地改造社会，难以为社会发展做出更大贡献。你应该在自己的职业生涯开始以前，珍惜自己的在校生活，有意识、有目标地训练和提高自己适应社会、融入社会的能力，为即将开始的职业生涯做好准备。

二、用人单位希望从业者具有较强的社会能力

你想找一份理想的职业吗？不管你是到某个单位去求职，还是自己创办一个小企业，你都必须具备较强的社会能力。

适应社会、融入社会的能力，即社会能力，由许多能力综合而成，其中一些能力的强弱，可以用情商的高低来表示。在现代社会中，从业者情商的高低对于生存、发展的重要性越来越明显。我国一位著名企业家在召开本企业人事部工作会议时，对招聘新员工的素质提出了要求，他意味深长地写下了一串数字“1 000 000”。他用“1”代表健康的身体，6个“0”从左至右依次表示品行和敬业精神、阅历、情商、智商、学识、专业技能。没有“1”，所有的“0”都将失去意义，而代表品行和敬业精神的“0”排在诸“0”之首位，值得我们深思，情商排在智商之前，有其深刻含义。至于少了代表学识、专业技能的后两个“0”，不但“百万”变成了“万”，而且是无法进入职业岗位、难以在社会中立足的“万”。

你从这位企业家对“1 000 000”的描述悟出些什么了吗？你对国家要求职业学校重视“全面素质和综合职业能力”培养有了什么新感受？这个“百万”反映了用人单位对从业者素质的要求，能帮助我们从一个侧面形象地理解“全面素质和综合职业能力”。

社会能力是指从事职业活动所需要的社会行为能力，即适应社会、融入社会的能力，强调从业者在职业活动中对社会的适应性，重视从业者应具有积极的人生态度，并落实在行为能力上。对于职业学校的学生来说，在校期间应该重点提高的社会能力主要有交往与合作能力、塑造自我形象的能力、自我控制能力、反省能力、抗挫折能力、适应变化的能力、收集和处理信息的能力、组织和执行任务的能力、推销自我的能力、谈判能力、竞争能力和创新能力。只有具备了这类能力的从业者，才有可能在今后的职业岗位上充分发挥自己的聪明才智，才能使自己的专业知识和专业技能有用武之地，才能在为社会发展做贡献的同时，自己也得到发展。

三、社会能力将使你终身受益

在现代社会中，一个正常人总是要就业的，你想过为什么人总得有个职业吗？从个人角度看，人们对职业有三种基本需要：一是维持并提高物质生活的需要，通过从事职业活动取得报酬，满足衣、食、住、行等方面的需求；二是满足精神生活，特别是发展个性的需要，在物质生活水平大大提高的今天，人们的这种需要越来越强烈了；三是承担社会义务的需要，即通过从事职业活动，尽到自己在社会分工中应尽的职责，来满足为祖国、为人民多做贡献的需要。不同思想境界的人，对这三种需求摆的位置有区别，但多数人追求的是多重满足，既希望为社会多做贡献，又希望个人的物质、精神需要得到满足。不论受聘于某个用人单位，还是自己创业，社会能力在你的职业生涯中都将发挥重要作用。不论你从事什么职业，社会能力都是能否满足职业基本需求的重要条件。

如果说专业知识和专业技能是针对某个职业或职业群的，那么社会能力则是跨职业、跨职业群的能力，是人们从事任何职业



都需要具备的能力。发达国家的企业家不但十分重视员工专业能力的水平，而且越来越重视员工社会能力的高低，员工的晋升很大程度取决于自身社会能力的强弱。随着我国社会主义市场经济体制的不断完善，对从业者所应具备社会能力的要求也越来越高了。

随着社会经济发展和科技进步，一个人一辈子在一个单位的一个岗位上从事一种职业的可能性越来越小了。未来学家预测，21 世纪人类的职业大约每过 15 年就要更新 20%，而 50 年后，现存的许多职业将寿终正寝，取而代之的是我们现在还难以想像的职业。原有的职业不断被淘汰，新的职业不断在产生。人们更换职业时，要学习新的专业知识和技能，即使不更换岗位也必须不断更新原有的知识和技能，你所学的文化课、专业课将为今后知识、技能的更新奠定基础。不论怎样变换岗位甚至变换职业，跨职业的社会能力是任何从业者必须具备并需要不断提高的能力。利用在校期间加强训练，将使你的社会能力有一个较高的起点，并将伴随你的整个生涯，使你终身受益。

四、怎样提高自己的社会能力

看到这儿，你一定会想：社会能力这么重要，得好好学学这门课。《社会能力训练教程》能帮助你提高社会能力，但学法有点特殊。学的过程中不要求你死记硬背，学完之后也不会出卷子考你。那怎么学呢？其实，只要你把这本书草草地粗翻一下，就会知道这门课不但不难学，而且会知道怎么学了。

你看目录了吗？发现目录与其他课本的区别了吗？不但各单元以能力为标题，而且还有一个能力分析表。请想想，这些能力对你今后的职业生涯有用吗？请逐项对照一下，你现在具备这些能力吗？再找找哪些能力你比较强，哪些能力你比较弱，哪些能力你以前很少考虑过？根据自己的薄弱环节打开有关单元看看，