

GOUTONG
JIAOCHENG

人际沟通 教程

(职业版)

董君 周江 李薇 / 主编

山东人民出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

KENJI
GOUTONG
JIAOCHENG

人际沟通 教程

(职业版)

董君 周江 李薇 主编

丁慎国 刘智平 胡茂胜 / 副主编

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

人际沟通教程:职业版/董君,周江,李薇主编.

-- 济南:山东人民出版社,2015.8

ISBN 978-7-209-08990-6

I.①人… II.①董… ②周… ③李… III.①人际关系学-教材 IV.①C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第190447号

人际沟通教程(职业版)

董君 周江 李薇 主编

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东人民出版社

社址 济南市胜利大街39号
邮编 250001

电话 总编室 (0531) 82098914
市场部 (0531) 82098027

网址 <http://www.sd-book.com.cn>

印装 日照市恒远印务有限公司
经销 新华书店

规格 16开 (169mm×239mm)

印张 17.75

字数 290千字

版次 2015年8月第1版

印次 2015年8月第1次

ISBN 978-7-209-08990-6

定价 29.00元

如有印装质量问题,请与出版社总编室联系调换。

内容提要

加强人际沟通能力的培养,提高职业人才的综合素质,是职业教育的重要内容 and 组成部分,也是当今世界职业教育发展的必然趋势。在这样的大背景下,我们编写了这本特色教材,旨在提升高职学生与人交流沟通的职业核心能力。

本书的内容编排新颖、科学,每一章前面都有【经典语录】【情境导入】和【学习目标】,在具体工作岗位的情境中引发对相关问题的思考。【知识点击】则以理论知识为主,明确知识要点。文中还穿插了【资源链接】【案例共享】【互动活动】【沟通小贴士】【综合训练】等栏目,生动灵活,体现淡化理论,强调实践的教材改革理念。全书力求为“教师的教、学生的学、学生的做”进行最贴心、最实用、最新颖的设计。

本书可以作为高职院校和一般本科院校开设人际沟通的必修教材,又适用于各类培训,也可作为社会各界人士加强人际沟通能力、提升个人综合素质的参考读本。

前言

2014年发布的《国务院关于加快发展现代职业教育的决定》（国发〔2014〕19号）明确了发展现代职业教育的指导思想是“坚持以立德树人为根本，以服务发展为宗旨，以促进就业为导向”。教育部颁布的《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》（教高〔2006〕16号）中也强调高等职业院校要“把立德树人作为根本任务……培养学生的社会适应性，教育学生树立终身学习理念，提高学习能力，学会交流沟通和团队协作”。1998年劳动和社会保障部在《国家技能振兴战略》中提出了八项职业核心能力，其中交流表达能力位居八大核心能力之首。加强人际沟通能力的培养，提高职业人才的综合素质，是职业教育的重要内容和组成部分，也是当今世界职业教育发展的必然趋势。在这样的大背景下，我们编写了这本特色教材，旨在提升高职学生与人交流沟通的职业核心能力。

在信息技术高度发达的知识经济时代，具有良好的人际沟通能力已经成为高素质人才的重要特征。据统计，一昼夜24小时中，人们除了8小时睡眠外，其余16小时，有70%的时间是在沟通中度过的。其中，9%的时间是在书写，16%的时间是在阅读，30%的时间是在口头表达，其余45%的时间是在倾听他人发表的意见，可以说，与人沟通是无时不在。刘勰在《文心雕龙·论说》中说：“一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。”美国卡耐基则说：“一个人的成功，有15%取决于人的技术知识，而85%取决于人类的工程——发表自己意见的能力和激发他人热忱的能力。”美国哈佛大学有这样一种理念：思考能力是你的第三只眼，创造能力是你的第二本能，沟通能力则是你的第一亮点。人际沟通能力也是企业管理、商务运作、项目策划、服务人才的核心素质。

本书整体上遵循以精炼简洁的理论知识为基准，以精粹鲜活的案例分



析为主线，以精准生动的问题设置为引导的教材编写宗旨。全书在“基础+职业”的理念指导下，结构体例是以职业岗位角色进行分类，介绍不同类型职业岗位中人际沟通的技巧。

本书的内容编排新颖、科学，每一章前面都有【经典语录】【情境导入】和【学习目标】，在具体工作岗位的情境中引发对相关问题的思考。【知识点击】则以理论知识为主，明确知识要点。文中还穿插了【资源链接】【案例共享】【互动活动】【沟通小贴士】【综合训练】等栏目，生动灵活，体现淡化理论、强调实践的教材改革理念。

本书由董君、周江、李薇任主编，由丁慎国、刘智平、胡茂胜任副主编。具体分工是第一、六章由周江编写，第二章由李薇编写，第三、四、七章由董君编写，第五章由丁慎国编写。最后，由董君对全书进行了通稿，刘智平和胡茂胜对全书的编写工作提出了许多宝贵意见。由于时间仓促，本书在编写过程中有个别案例尚未与原作者取得直接联系，在此表示感谢。

淡化理论、强调应用、加装载体、强化能力、关注过程、评核结果，这种加强高职学生人际沟通能力的训练模式仅仅是我们在人文素质教育道路上的一种尝试和探索，加之水平有限，难免有疏漏与不足，敬请广大专家、读者和教学工作者批评指正。

编者

2015年7月



目 录

前 言	1
-----	---

第一章 职业沟通概述

第一节 了解职业 自信从容	2
第二节 转变角色 适应工作心态	7
第三节 放弃偏执 学会合作共赢	14
第四节 踏实做人 圆融处事	17

第二章 服务类职业沟通技巧

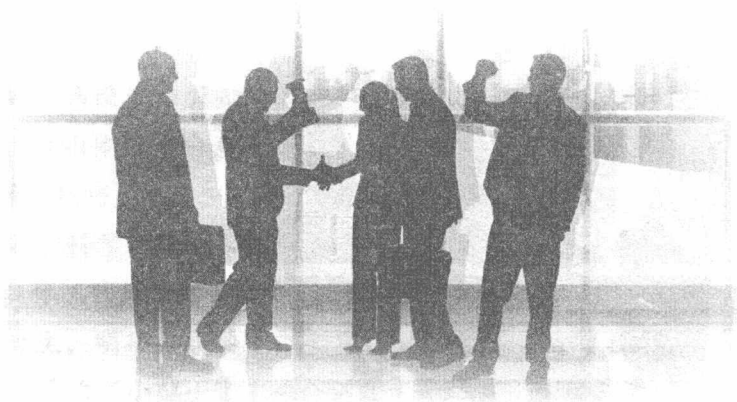
第一节 客户接待	25
第二节 电话沟通	46

第三章 商务类职业沟通技巧

第一节 商品推介	64
第二节 商务谈判	79

第四章 科技类职业沟通技巧

第一节 项目申报	114
第二节 产品说明	128



第五章 管理类职业沟通技巧

- 第一节 管理沟通概述 149
- 第二节 上下级沟通 157
- 第三节 会议沟通 177

第六章 医护类职业沟通技巧

- 第一节 医患沟通概述 208
- 第二节 医患沟通的特征与意义 213
- 第三节 医患沟通的技巧 221

第七章 文宣类职业沟通技巧

- 第一节 媒体沟通 234
- 第二节 广告宣传 253

参考文献..... 272

第一章

职业沟通概述

经典语录



每一个优秀的人，都有一段沉默的时光。那一段时光，是付出了很多努力，忍受孤独和寂寞，不抱怨不诉苦，日后说起时，连自己都能被感动的日子。

——力克·胡哲

情景导入

大学一毕业，文浩就来到了济南从事企业管理方面的工作。作为一名高职毕业生，他从小职员做起，任劳任怨，扎实工作，做到现在部门的工作能手，只用了五六年时间。现在的他，更重要的是努力拓展事业的发展空间。然而福祸双栖，对工作事务游刃有余的他面对公司晋升环节却头痛不已。在事业发展的道路上，他感到疲惫且已影响到工作热情，似乎职业发展已经到了瓶颈阶段，怎么也上不去，对自己如何往下一个阶段发展感到既迷茫又有点力不从心。如何才能使自己仍然保持强有力的竞争力？怎样才能够有进一步的提升？自己接下来的发展方向究竟在哪里？……这种日益激烈的竞争压力和对自己在日新月异的社会中地位和发展方向的无法把握，使他产生了强烈的职业危机感。

学习目标

1. 了解职场，正确认识职业。
2. 踏实做人，圆融处事。
3. 了解职场文化，学会与同事和谐相处。

第一节 了解职业 自信从容



知识点击

职业就是个人服务社会并作为主要生活来源的工作。

我们正处在竞争激烈的年代，同时也是瞬息万变的年代，职场生涯的发展也如人生一样会发生许多变化，个人的意识和感知不能加以预料。职场新丁必须了解自己的职业，明确职业责任，找到不断进步的阶梯，给予自己一份光明的前景和不言败的信心。

一、寻找职业晋升的阶梯

在职业发展的过程中，综合能力、经验定位和学历的契合程度决定了你发展的高度和方向。它们既是你晋升的阶梯，同时也有可能成为你失败的祸首。把握好三者之间的关系，是你突破职业发展瓶颈的关键。

1. 提高自己的学历

其实，高学历在某种程度上来说仍是你找到好工作和晋升的阶梯。

因为大学毕业生的学历毕竟是用人单位认识你的第一块砝码。有了好的学历之后求职者才能够有机会在工作表现出自己的能力，也才有可能在公司晋升名单中受到重视。而且要想向更高的层面晋升，除了你的工作经验和实际能力以外，一个更有说服力的文凭也可以帮助你更轻松地实现目标。仅有过去的学历背景还是不够的，进一步学习和提升才是保持职业可持续发展和对职业保持热情的重要方式。

2. 明确自己的经验定位

经验是能力的铺垫，经验是资源，经验是晋升的前提。任何人的职业发展都存在着不可逆转性，任何人的职业定位都要基于过去工作经验的高度和自身的发展潜质。

对于已经有了较长时间的行业积累的职场人士来说，做专家？还是管理？这是任何想向高端发展的人都必须去认真考虑的问题，其关键就在于他的经验是往何处去积累的，而如果在工作中自己并没有明确定位在往哪方面发展，所以现在的你更多的是想如何取舍。如果往专家方向发展，自己是否有那方面的资质？如果往管理层方向发展，自己这几年的工作经验又有哪些能用得上呢？

3. 提高综合能力

综合能力包括你的学习能力、沟通能力、管理能力、决断能力、自信力等，是判断你在工作的过程中是否可以达到相应高度的重要指标。

其实，在工作中你能从你上司和同事身上学习到很多新知识、新理念。很多人会认为公司并没有提供合适的培训机会或完善的培训体制，其实这些都是一种误解。作为一个懂得学习、善于学习的职场人士来说，自己也可以安排出一系列详细丰富的学习计划来提升自己。

所以，找到自己能力、学历和经历之间的契合度，提升自己的综合能力，增加自己的职业含金量，才是突破瓶颈最终的方式和手段。



资源链接

职业生涯的时段划分

如果将人的职业生涯比喻成一个时钟，四个时间区显得特别重要。

1. 第一时段（0时段）

0时段的人初涉职场，他们忙于找到一份适合自己的工作，又苦于无法按照自己的意愿选择职业方向。往往是什么还都不了解，就懵懵懂懂地走上了一条可能自己既不喜欢也不了解的职业道路。

2. 第二时段（2—3时段）

2—3时段的人有过一段并不算长的职业经历，遇到过种种不顺，对职场虽然有所认识，但却谈不上深刻。对职业定位的概念也算略知一二，一番误打误撞之后，他们对于行业、企业有了自己的看法。因此，处于职业积累过程中的他们，最需要的是一个可以期待的职业发展方向。

3. 第三时段（5—8时段）

5—8时段的人面临的问题似乎又深入了一步——职业提升。对于专业方面和管理方面的发展问题，他们开始踌躇不安。提高职业声望、追求人生理想的实现是这个时段人的基本目标。

这个时段的人大致可分3类：淘汰一族、安逸一族、准精英族。而那些不愿被淘汰、不愿庸庸碌碌的准精英一族也有3个发展方向可供选择：管理方向、专业方向、投资人。

4. 第四时段（10时段）

10时段的人常常会遭遇到职业生涯的瓶颈。他们处于职业调整期，如何保持职业的稳定和持续上升、实现更高的物质利益和价值追求，是他们面临的最大问题。最终的命运往往只有两种：一是淘汰，即使你过去成功过；二是再生，成为真正的精英。



二、五个 C：信心、能力、沟通、创造、合作

在一个人的职业生涯中，努力掌握五个 C [Confidence (信心)、Competence (能力)、Communication (沟通)、Creation (创造)、Cooperation (合作)]，显得十分重要。

1. Confidence (信心)

信心代表着一个人在事业中的精神状态、把握工作的热忱以及对自己能力的正确认知。有了这样一份信心，工作起来就有热情、有冲劲，可以勇往直前。当然，有时候我们也会面对失败和挫折，但这些并不可怕，每当你经历一次打击就学到一份知识，便积累一次力量和勇气。所以，在任何困难和挑战面前首先要相信自己。

2. Competence (能力)

能力是与自己所学的知识、工作的经验、人生的阅历和长者的传授相结合的。并不是说，我们学的什么专业，未来就会从事哪一行，人格特质才是决定人生方向的关键。因此，能力的培养是和真正不断地吸收新知识、新经验密不可分的，只有充实自己，才能赢在各个起跑点上。

3. Communication (沟通)

在工作中掌握交流与交谈的技巧是至关重要的。我们不仅仅要确定对方是否了解我们的意图，更重要的是让彼此在同一个观点、同一件事情上，可以取得共识。这其中的取得共识，仰赖的就是个人沟通的技巧。因此，如何有效沟通，表达自己的理想与见解，是一个很大的学问，也是决定我们在社会上是否能够成功的重点。

4. Creation (创造)

在这个不断发展的时代，我们不能没有创造性的思维，不能一味地在传统的理念里停滞不前，我们应该紧跟市场和现代社会发展的节奏，不断在工作中注入新的想法并提出合乎逻辑的有创造性的建议。而要创造，除了知识的积累，还需要与人和事物的接触和观察。我们要提高看待事物的深度与广度，不要将自己限制在一个领域中，多去尝试接触不同的人和事，对自己的创新发展，相信会有极大的帮助。

5. Cooperation (合作)

在社会上做事情，如果只是单枪匹马地战斗，不靠集体或团队的力量，是不可能获得真正的成功的。这毕竟是一个竞争的时代，如果我们懂得汇总大家的能力和知识来面对任何一项工作，我们将无往不胜。再者，一个能掌握和熟

悉合作的人，那就有机会领导团队，成为领导人物。不过，如果我们有机会担任领导者，就要有开阔的心胸，思考的应该是如何将这些个体的差异整体性地融合，汇成一股巨大的力量。

三、职业根本：责任心

每个人，不论从事何种职业，都应该心中常存责任感，敬重自己的工作，在工作中表现出忠于职守、尽心尽责的精神，这才是真正的敬业。

工作就意味着责任。每一个职位所规定的工作内容就是一份责任。你做了这份工作就应该担负起这份责任。我们每个人都应该对所承担的工作充满责任感。责任感与责任不同。责任是指对任务的一种负责和承担，而责任感则是一个人对任务、对待公司的态度。一个人责任感的强弱决定了他对待工作是尽心尽责还是浑浑噩噩，而这又决定了他做事的好坏。

当我们对工作充满责任感时，就能从中学到更多的知识，积累更多的经验，就能从全身心投入工作的过程中找到快乐。这种习惯或许不会有立竿见影的效果，但可以肯定的是，当懒散敷衍成为一种习惯时，做起事来往往就会不诚实。这样，人们最终必定会轻视你的工作，从而轻视你的人品。粗劣的工作，就会造成粗劣的生活。工作是人们生活的一部分，做着粗劣的工作，不但使工作的效能降低，而且还会使人丧失做事的才能。工作上投机取巧也许只给你的单位（老板）带来一点点儿的经济损失，但是却可以毁掉你的一生。

四、科学规划，避免四种入职误区

1. 上班族的频繁跳槽

参加工作不久的大学毕业生频繁跳槽，而且时间周期越来越短的现象值得关注。这首先与他们对“参加工作”充满好奇和向往，在临近毕业时急于找到一份工作，而不考虑自己实际适合从事什么工作有关。

另外，由于事先缺少对职业发展方向的清楚认识和明确的职业规划，导致他们在进行工作选择时存在盲目心理和侥幸心理，缺乏严肃性，在对待所承担的工作方面明显缺少责任感。同时，由于单纯从兴趣出发看待工作，对“工作”抱有不切合实际的“幻想”，对实际工作的规范性、艰苦性要求在思想上认识不够，心理上准备不足。

当然，也还有工作单位对这些刚刚参加工作不久的大学毕业生缺少职业发展方面的培训和引导的原因。在这种情况下，一段时间过后，他们很快就没有了刚参加工作时的新鲜感，发现自己所从事的工作不像原来想象的那样有趣，



进而开始对日常工作产生枯燥乏味甚至厌倦的感觉。受上述因素影响，重新选择工作的念头开始出现并日益强烈，一旦工作中遇有不如意的事情发生，就选择放弃工作单位或具体工作的处理方式。

可以说，部分大学毕业生根据科学合理的职业生涯规划主动进行职业选择的意识不强，同时缺少相应的实践经验，以致思想上对实际工作的规范性要求认识不够、对真正参加工作心理准备不足。这使得有些用人单位拒绝接收他们（甚至包括一些著名院校的毕业生），甚至有的毕业生选择用不断跳槽的方式“报复”用人单位，结果两败俱伤。

2. 高学历待业

有关调查资料显示：初中及以下文化程度、高中毕业生均比大专、本科生容易找到工作，在待业人群中，高学历的年轻面孔越来越多。

低学历的人比高学历的人容易找到工作的原因主要有：

（1）目前国内仍然存在基层组织内部人员的总体素质要求偏低，不愿意接收学历较高的人、担心不好管理的现象。

（2）低学历的人在工作层级和物质待遇方面的要求相对较低，使组织在运行上有资源配置相对简单易行、货币成本较低的感觉。

（3）个别高学历的人将高学历混同于高能力，不愿接受一般性的工作安排或比较低廉的薪酬待遇，使得他们在劳动力市场中处于高不成、低不就的状态。

（4）多数刚毕业不久的学生，虽然具有一定的理论知识，但缺少相应的实践经验，又往往自视清高，使一些希望引进外部人才的组织担心用不好、留不住，因而不愿接收他们。

3. 主动不就业

现在越来越多的“不就业族”（多是青年）表现出“主动失业”的状态，他们有的无所事事，靠父母养活。所谓“不就业族”，是指达到工作年龄、具备工作能力和条件，却主动放弃工作、赋闲在家的待就业青年。目前，大学毕业生群体中出现的“不就业族”主要是大中城市年轻人，其中很多人属于家中的独子（女）。“不就业族”的出现原因可能是受相对优裕的生活环境影响，大学毕业生群体中的一部分人对生存的压力缺少实际感受。另外，这一群体中有部分成员在如何面对“工作”和“未来”的问题上存在困惑或抵触思想，在没有想清楚之前，他们宁愿无所事事地待一段时间。也有一部分人由于家长过分溺爱，对外部环境有一种莫名其妙的恐惧感，在寻求工作方面缺少主动性，希望借助家长的帮助获得较好的工作，在一时难以实现他们的主观愿望时，就选择了“不就业”。

“不就业族”的出现,说明目前大学毕业生群体中有部分人缺少独立面对生活与工作的能力;或者是由于缺少现代人力资源理论和实践方面的指导,导致他们在职业选择和职业发展方面存在认识上的迷茫。也有部分人是由于对现有工作性质或职位安排不满,采取暂时放弃工作的态度。不管实际原因是什么,都反映出他们身上存在“娇”“骄”二气。当然,少数因准备报考研究生或正在办理出国留学手续而暂时放弃工作机会的毕业生不在此列。

4. 职业生涯规划的缺乏

在校大学生缺乏职业生涯规划意识的现象比较普遍,参加工作后的青年人也不例外,因此他们常常不知道该如何面对职业选择和参加招聘活动。对于待业人群中高学历群体和主动“不就业族”以及参加工作后频繁跳槽的青年人,缺乏正确的职业生涯规划设计是他们人生发展的最大障碍。

我们的建议是:

(1) 大学生一定要在大学期间研读“人力资源”或“职业生涯设计”方面的课程或文章书籍,参加工作后的青年人也要看几本类似的书籍,争取对个人事业选择和职业发展方面的理论观点有所了解。

(2) 仔细思考并分析本人的生活兴趣和个性特点,在此基础上大致形成自己的事业追求和事业方向选择。

(3) 了解社会上的各类工作,选择其中能够实现本人事业追求或符合自身事业发展方向要求的工作作为职业,为自己确定基本的职业目标、划分出大致的发展阶段。

(4) 选择符合职业目标要求且能够实现本人特定职业阶段要求的组织作为开始个人职业生涯的第一站。



讨论:如何让自己自信地面对新的工作?

第二节 转变角色 适应工作心态



知识点击

一、如何转变角色

我们感到,不少毕业生入职前的心理准备明显不足:一方面,为自己即将走向社会,实现自己的人生价值感到高兴;另一方面,在入职之前表现出复杂、矛盾的心理,有的毕业生对未来工作期望过高,有的产生了焦虑、急躁、抑郁、



恐惧等不良情绪反应。所以，我们认为，引导毕业生调整心态，做好心理准备，就要帮助毕业生客观认识自我、实现角色转变、正确对待挫折、积极参与竞争。



案例共享

王帅是化学工业分析专业的毕业生，他年初应聘进入了淄博一家大型国有企业工作。王帅十分庆幸自己把握住了求职的机会，而且实习期间感觉工作非常适合自己。但即将正式走上工作岗位的他，却突然有种莫名的担忧：自己到这样的环境中去工作，能行吗？周围的同事都是名牌大学的本科生、研究生，自己仅是一个地方职业院校的专科生，在一个学历如此强势的工作环境中，自己将来还有出人头地之日吗？

分析

这是一个典型的“入职心理”案例，类似的案例还有很多。对于大学毕业生来说，就业是人生发展中的一个重大转折点，是毕业生实现从“学生”向“社会人”过渡的重要阶段。保持良好的心态，做好充分的心理准备，对大学毕业生成功就业十分重要。

1. 客观认识自我

就业的过程，是大学毕业生认识自我、评价自我、适应社会的过程。大学毕业生就业中的心理困扰，大多与不能客观认识、接受和评价职业自我有关。大学毕业生客观地评价自我的职业心理特点，是调节就业心理的重要途径，可以帮助自己找到适合自己的职业方向，并进行合理的职业定位。

客观全面地认识自我，从来就不是一件容易做到的事情。一是要客观地认识自己的个性特点。个性是个体统一的心理面貌，是心理活动中稳定的、具有个人特色的心理特征与心理倾向组合成的整体结构。人的个性以自己稳定的行为模式与态度体系表现出来，人的个性特征支配着他的行动。大学生在求职就业过程中，要考虑到自己的个性特点。个性包括气质、性格、智能等。气质和性格往往对人顺利求职、成功就业产生很大影响。不同气质类型的人的知觉速度、思维灵活度是不一样的，有的表现为机智敏捷、有的则表现为呆板迟钝，有的表现为沉着冷静、有的则表现为冒失鲁莽，等等。

二是要了解自己的兴趣、爱好和优势、特长。兴趣是爱好的推动者，爱好是兴趣的实行者，一个人的兴趣、爱好相辅相成，相得益彰。毕业生在选择职业时要从自己的兴趣爱好出发，因为有些职业需要某种兴趣爱好，有些职业明确禁止和反对某种兴趣爱好。一个人的优势、特长得到充分发挥，有利于实现

人生价值的最大化。

2. 实现角色转变

人在一生中是要扮演多种角色的。大学生到一个新的单位里去工作，是一次角色转变的过程，要实现由“学生”到“职业人”的转变。大学毕业生要树立角色意识，尽快实现角色的转变。大学生在求职、就业过程中的许多心理困扰，大多与自己的社会角色意识不强有关。社会是一个大舞台，与校园大不相同。大学校园生活是一种单纯而有保障的生活，大学生的学习、生活、人际交往、休闲娱乐等都比较有规律性。在大学校园里，大学生容易滋长浪漫情调和美好幻想，这与现实社会环境差距较大。

大学生实现毕业前的角色转变，就是要抛开幻想，了解自己所处的真实地位和社会环境，实事求是地面对就业这样一个人生问题。大学生要摆正自己的位置，客观、冷静地进入职业状态，真正地认识社会，全面地了解社会，以自身的实际行动，积极主动地去适应社会需要，在选择或适应社会职业的同时，接受社会的选择和磨炼，这样才能顺利地实现角色转变。

3. 正确看待挫折

生活中的挫折是造就强者的必由之路。面对市场竞争、职场压力，大学毕业生在就业时总会遇到许多困难和挫折。就业是认识和适应社会的一个过程，就业过程中遇到一些困难，甚至经过几次挫折才获得成功，是正常的情况。大学生在就业中遇到挫折时，要用冷静的态度，客观地分析自己失败的原因，进行正确的受挫归因。挫折虽然会让人心情不愉快，但同时也可以锻炼人的意志。

不少大学生在就业时只想到成功，没有想到失败，一旦遭受挫折就会一蹶不振，陷入苦闷、焦虑情绪之中不能自拔。他们不能仔细寻找失利的原因，调整好目标，脚踏实地前进，争取新的机会，争取获得下一次的 success。真正的强者面对失败时，能够认真反思，吸取经验教训，努力去争取新的机会。当今社会，现实的情况是女生求职择业比男生遇到的挫折更多，女生要顺利地择业，在于发现自身的优势，并以其优势去参加竞争。

4. 积极参与竞争

当今社会是一个竞争激烈的时代。社会竞争不仅冲击着人们的事业和生活，也冲击着人们的思想和心理。

即将走上工作岗位的大学毕业生应当以积极的心态参与社会竞争——不仅要敢于竞争，而且要善于竞争。

竞争要有自信。自信是对自己一种积极的评价。求职、就业过程中的竞争十分激烈，大学毕业生要相信自己具备某项职业所要求的条件，鼓足勇气参与