

206

13.8.2.5

1-42

课里播企业培训课程
职业生涯学习方案

通向自我完善的十二级阶梯

[美] Michael Crisp 编著

韩经纶 尹琪 译

南开大学出版社

天津

图书在版编目(CIP)数据

通向自我完善的十二级阶梯 / (美) 课里播 (Crisp, M.) 著; 韩经纶, 尹琪译. — 天津: 南开大学出版社, 2002. 12

(课里播企业培训课程. 职业生涯学习方案)

ISBN 7-310-01802-8

I. 通... II. ①克... ②韩... ③尹... III. 个人—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 072282 号

出版发行 南开大学出版社

地址: 天津市南开区卫津路 94 号 邮编: 300071

营销部电话: (022)23508339 23500755

营销部传真: (022)23508542

邮购部电话: (022)23502200

出版人 肖占鹏

承印 天津蓟县宏图印务有限公司印刷

经销 全国各地新华书店

版次 2002 年 12 月第 1 版

印次 2002 年 12 月第 1 次印刷

开本 787mm×960mm 1/16

印张 7

字数 146 千字

印数 1—5000

定价 16.00 元

出版前言

给每一个读者

从某种意义上说,找工作、选课程就如同吃东西一样被视为一种本能。中学或者大学毕业生在继续学业或者就业时,只有少数较幸运的人可能得到父母、兄长、朋友、老师的帮助,其他的大都没有得到专业的辅导与指导。

今天找工作、升学在美国和其他先进国家受到很多人重视,因为它与人们的生活息息相关。路没有选好、走好,就没法到达目的地;不注意饮食,健康就得不到保障;没有专业的职业生涯规划,就可能导致浪费时间、无法发挥才能、工作不愉快,甚至抱憾终生。

职业生涯学习方案,提供了各种工具,帮助你探寻适合你的职业,改进人际关系,提高情商,开发自我的潜能,提高个人竞争能力。

你只需要静下来,拿起一枝笔,边看边写,就可以自主方式完成职业生涯课程。当然,在完成课程后,你要设计一个行动计划,将所学的应用在工作与生活中。

如果在完成自主课程后,又得到导师的指导与辅导,效果会更好。你可以参加课里播面授课程,由专业的职业生涯顾问师给你帮助;你亦可以找一个可信赖的“导师”给你提供帮助。你可以让你的导师参阅你完成的教材练习,与你讨论、检查你的现况,协助你订立改进目标,帮助你设计行动计划,并给予支持、辅导、指导与鼓励。

愿你有一个成功的职业生涯!

给每一个企业领导者

职业生涯方案是当今成功的跨国企业员工教育的主要组成部分,它是员工选择课程、人才培养、企业接班规划的基础,同时也是企业培育敬业员工的有效方法。

由于员工差异大、工作繁忙,企业开办职业生涯课程不容易。课里播这套职业生涯学习方案,完全可以让员工按自己的需要、时间、进度自主学习。企业只需要结合一个简便易行的“内部导师”计划,就可以取得很大的成效。课里播很愿意为企业提供有关的指导与辅导,请探访 www.crispchina.com,与我们的顾问师联系。

你亦可以将这套职业生涯学习方案送给具有发展潜力的员工,并且说几句激励的话。小小的礼物,可能大大激发员工的发展动力,请不要忘记在扉页上加上您的签名。

愿你能够培育出有自发动力的员工团队!

李秀英

课里播学习方案顾问



课里播企业培训课程简介

课里播企业培训课程由美国专业培训顾问师结合企业培训及辅导工作开发,具有极高的操作性。在全球 20 多个国家,共有 2 000 万个课程正在各大、中、小企业中使用,其中包括 75% 以上的美国 500 强企业(如麦当劳、惠普、摩托罗拉、波音公司等)以及美国总统办公室。

美国 Crisp 公司在中国的代表 Crisp Learning Solutions China 与国内优秀的出版社进行合作,将这些课程翻译到中国。

课里播课程将当今全球验证成功的企业管理方法整理成简便易行、文字浅显、以胜任能力为本(competence based)的互动课程。学员只需要花 1 个小时,就可以读完一遍,并掌握其重要的理念。

这些课程,既可以自主学习,也可以作为培训师或经理培育员工的教材,或者作为顾问师辅导企业的辅助工具。课程覆盖企业管理实用范畴,包括管理者及被管理者的知识、技能、态度、顾客服务、营销、人力资源、企业发展等各个方面。

事实证明,这些课程极具成本效益,可以明显改善企业的素质,有效提高生产力、销售业绩、员工绩效及顾客的满意度。

我们期盼课里播企业培训课程的引进能为迅速崛起的中国企业助一臂之力,加速其国际化进程。

建议学员拿着铅笔,边看边做练习,效果更佳

企业用户对课里播(Crisp)课程的评价

在我们自主学习图书馆借出的书籍中，课里播课程是最受欢迎的项目，我们的经理和管理者尤其欣赏它在培训员工时所体现的易用性。

Wendy Flint(惠普公司)

成为课里播的合作伙伴使我们能够为广大的波音员工提供易学易用的商业技能培训课程。

Charles Ruthford(波音公司)

把这项优质工作干下去！课里播产品所展示的专业性及高度的成本效益极大地支持了我们事业的发展。

Duane Waterman(康柏计算机公司)

课里播的产品非常简练。它提供了一种质优价廉的学习途径。

Mike Petefish(西门子公司的销售培训经理)

我们认为课里播产品对我们开发的“顾客满意代表培训证书班”是一个无价之宝。我们的培训班赢得了“1998年麦当劳团队奖”。我们愿意就课里播产品提供给我们的世界级的宝贵经验，而共同分享这份殊荣。我们非常庆幸选择了课里播作为我们的合作伙伴，而且我们期待未来继续合作。

Terri K. Capatoso(麦当劳副总裁助理)

来! 成为课里播(Crisp)的合作伙伴

学习方案顾问

如果你是一个极重视工作质量及顾客满足感的专业培训师或者是资深的企业管理人员,希望成为一个专业的企业培训顾问师,我们诚意邀请你加入,成为课里播学习方案顾问。

只要你能够完成我们提供的课程,通过我们的实践应用考核,就可以取得课里播学习方案顾问的资格。

授权学习中心

我们诚意邀请优秀的企业管理顾问公司成为全国各大城市的授权学习中心,提供课里播企业培训顾问服务,帮助学员将所学的应用到工作之中,3~6个月内在工作绩效方面取得明显可度量的改进,并带领企业迈向学习型企业的成功之途。

请探访我们的网站,与我们联系:www.crispchina.com。

在生活和工作中，一个人经常会失去热情，情绪变得消极。因内外竞争日趋激烈时，组织由于压力变大会提高对员工的要求，个人的情绪往往陷入低潮。

英国人有句俗话：“我要给自己放假，好好整理一下思路。”有时，我们会给自己放几天假，或者进行一次长途旅行，或者利用周末一个人在家的时间认真考虑一下个人生活和事业的发展。

在这些时间里，你最好把自己看作一块需要充电的电池，把这本书当成充电器，建立你的个人档案，发现自身的不足，及时充电吧！

有些人认为自己应该接受更大的挑战，能够获得更大的成功，这是个聪明的想法，那么现在就开始行动吧！

祝你好运！

迈克尔·课里播

目 录

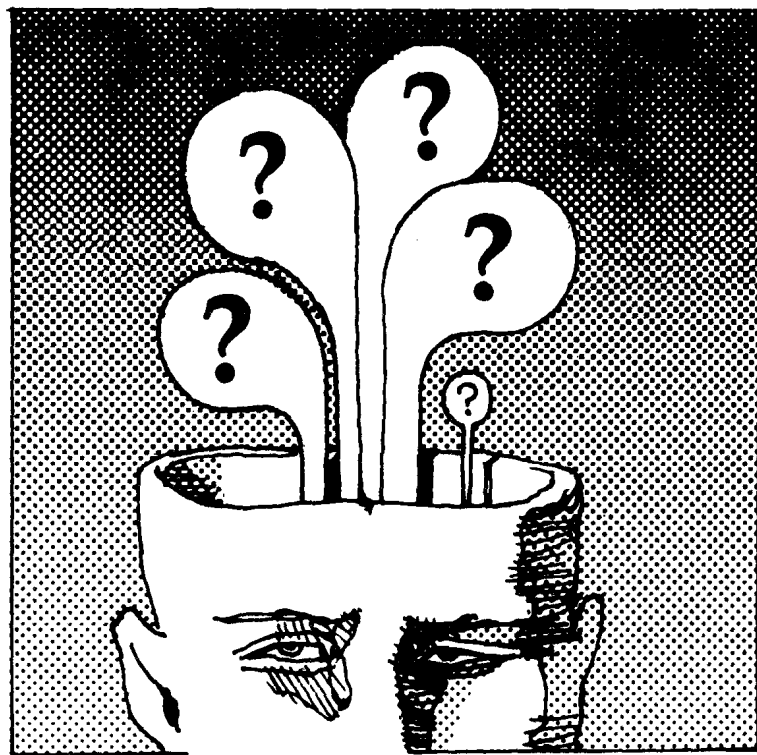
第 1 部分 在 12 个项目中评价自己	(1)
项目 1 你的自我认同度有多高	(3)
什么是自我认同	(4)
你的自我认同度有多高	(5)
案例研究	(7)
自我认同的评价	(8)
项目 2 你是否看到健康和成功的内在联系	(9)
健康的定义	(10)
健康和情绪之间的关系	(11)
关于健康的代表性评论	(12)
案例研究	(13)
评价你的健康	(14)
项目 3 你是否能很好地与人沟通	(15)
沟通的艺术	(16)
最善于沟通的人是好听众	(17)
案例研究	(18)
评价你的沟通水平	(19)
项目 4 你是否善于处理人际关系	(20)
在消极的环境中保持积极的态度	(21)
如何保持积极的态度	(22)
挽救人际关系	(23)
案例研究	(24)
评价你处理人际关系的水平	(25)
项目 5 你是否太严肃了	(26)
培养幽默感	(27)
练习 幽默测试	(28)
在工作中寻找乐趣	(29)
案例研究	(30)
评价你的幽默感	(31)

项目 6 你的态度是否需要改善	(32)
经常更新你的态度	(33)
什么是积极的态度	(34)
保持积极态度的挑战	(35)
用积极的态度面对他人,你就会拥有一个积极的心态	(36)
案例研究	(37)
评价你的态度	(38)
项目 7 你是否自信	(39)
如何发展积极的自信	(40)
练习 有关自信的测试	(41)
案例研究	(42)
关于自信的评价	(43)
项目 8 你的工作技能是否需要提高	(44)
变化如风	(45)
练习 衡量工作的变化程度	(46)
案例研究	(47)
工作技能评价	(48)
项目 9 你对工作的质量是否满意	(49)
追求优异的工作成绩	(50)
练习 质量问卷	(51)
案例研究	(52)
工作质量评价	(53)
项目 10 你是否对职业生涯和生活方式做过规划	(54)
学会自我管理	(55)
时间管理	(56)
案例研究	(57)
自我管理评价	(59)
项目 11 你的创造力是否得到了充分发挥	(60)
每个人都有创造的潜能	(61)
案例研究	(62)
创造力评价	(63)
项目 12 你做事是否很拖沓	(64)
你是否是个做事很拖沓的人	(65)

练习 拖沓的主要原因	(66)
怎样才能停止拖沓	(67)
案例研究	(68)
别拖沓——给自己一个评价	(69)
第2部分 建立你的个人档案	(71)
发现自己的强项和弱项	(73)
档案表格	(74)
第3部分 解释你的档案	(79)
几点建议	(81)
在那些被忽视的领域中多作努力	(83)
一个星期改善一个弱项	(84)
案例的参考答案	(85)
附加空白档案	(88)

第 1 部分

在 12 个项目中评价自己



项目 1

你的自我认同度有多高



什么是自我认同

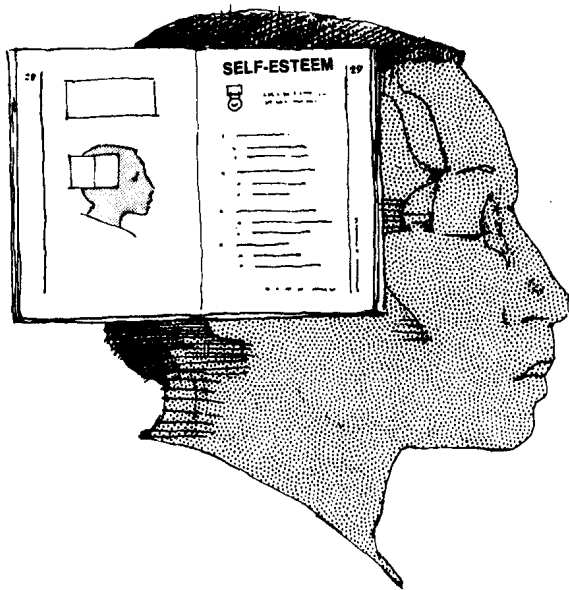
自我认同就是每个人感知自己的方式。如果你认为自己比不上其他人或者做每一件事情都没有什么自信,那么你就缺乏自我认同。相反,如果你充满了自信,认为自己在很多时候都非常具有竞争力,你的自我认同意识就很强。当机遇来临,通常是那些自我认同感很强的人被挑选出来担当领导者。

自我认同,也称自重,当你认为自我价值很高时,你就相信自己的技术和能力,并对能够完成的事具有很大的信心。对自我的认同意识强,你就不会在挑战面前退缩,相信自己一定能把工作做好。

接受教育能够帮助人们提高自我认同度,那些读过大学的人比那些没有机会读大学的人显得更有信心。但是,也不总是这样,许多人没有受过大学教育,他们通过经验的积累和不断的努力,比那些有学历的人更为自信。

一个人的自我认同度高,他会有一种自在、安全的感觉,能够积极、自信地展现自我。同时,自我感觉良好的人在与别人建立交往时也需要保持高度的敏锐。

掌握自重与谦虚的相互平衡是一种难得的技能。



你的自我认同度有多高

根据你的情况,在以下观点前面标注“正确”或“错误”。

- 1. 我感觉自己在工作中取得的进步多数是靠运气,而不是努力的结果。
- 2. 我常想:“我会有更大的成就吗?”
- 3. 我认为自己在工作中没有发挥全部潜力。
- 4. 当没有实现目标时,我认为自己是一个失败的人。
- 5. 当别人对我很好时,我通常产生怀疑。
- 6. 对他人的成绩给予赞美通常令我很不舒服。
- 7. 看到同事被提升让我很难受,因为我总是认为自己的贡献更大一些。
- 8. 我认为精神状态不会对我的身体带来直接的影响。
- 9. 对我来讲,进展顺利的事情通常不会持续太久。
- 10. 我很看重别人怎么看我。
- 11. 我喜欢给上级留下深刻的印象。
- 12. 我很难正视自己的错误。
- 13. 当众表达自己的想法通常令我很不舒服。
- 14. 对我来讲,说“对不起”是件很难的事。
- 15. 因为害怕,我接受工作中的变化很慢。
- 16. 用拖拖拉拉来描述我的工作习惯非常正确。
- 17. 我经常想:“我已经很努力了,为什么还是不能成功呢?”
- 18. 当老板表扬我的时候,总是不相信他。
- 19. 我认为同事们不想让我在专业上取得进步。
- 20. 我总是回避那些不喜欢我的人。
- 21. 我对生活的态度有待改善。
- 22. 坦率地说,我总是把自己现在的生活状态归罪于我的父母。

- 23. 对我来讲,发现别人的优点似乎很难。
- 24. 我认为人们不可能改变他们对生活的态度。
- 25. 我认为一本自我帮助的书对自我认同度的提高产生不了什么作用。

正确的个数:_____

错误的个数:_____

如果你标注“正确”的句子的个数超过了一半,你可能要花一定的时间独自或者与顾问一起好好地反思一下,想一想为什么你会有这些想法。

如果你的答案大多数都是“错误”,那么你看起来有着很高的自我评价,一定会取得更大的成功。

在下一页中,你将看到两个案例。认真地思考后,把你的想法和作者给出的参考答案作比较。

案例研究

案例 1

吉尔看起来总是对自己的能力和外表没有信心。由于某种原因,她对自己不像对别人那么好。如果让她给自己的形象打分,分数从 1 到 10 计算,那么她只会给自己 3 到 4 分。她对自己的评价这么低是因为她坚信父母对她的期望不像对她姐姐那么高。她姐姐一直是个好学生,并且担任学校干部。另外一个原因是,吉尔无论在家里还是在工作中都很少维护自己,她很少说出自己的真实想法,通常保持沉默。

她在毕业后的第一份工作中,由于能力和技术的原因,吉尔只是部分时间被雇用。如果她有更高的自我认同度,在过去的三年中,管理层一定会给她更多的机会。

如果你和吉尔是很亲密的朋友,你将如何帮助她建立更高的自我认同度呢?

案例 2

詹姆士是一个很受尊重并且很有能力的公司雇员,一直以来,他的生产效率都很高,很少缺勤,与同事的关系也很好。詹姆士经常加班,因为在正常工作时间里同事总是向他寻求帮助。从外表看起来他很谨慎。

詹姆士希望能够成为一名经理,但他不愿把自己看成一名领导。尽管许多人认为他没有什么主见,但在重要的事情上他却非常有原则性。作为一名大学毕业生,詹姆士每天晚上都参加补习,准备报考 MBA。

对于自我认同度,在 1 分到 10 分之间选择,詹姆士会给自己 5 分。他认为自己需要树立一个更加积极的、有判断力的形象,但是到目前为止,他又很满意在工作群体中保持的可亲的形象。对他来说,社会的接受度比事业上的进步更加重要。

如果詹姆士向你寻求帮助来提高他的自我认同度,你将给他什么建议呢?

把书翻到 85 页,把你的想法和作者的参考答案作比较。