

德 载 人 生 技 行 天 下

中职学生学业职场成功训练手册

第三册

银川职业技术学院 主编



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

德 载 人 生

技 行 天 下

中职学生学业职场成功训练手册

第三册

银川职业技术学院 主编



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中职学生学业职场成功训练手册. 第3册 / 银川职业技术学院主编. -- 银川 : 宁夏人民教育出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5544-0381-5

I. ①中… II. ①银… III. ①职业选择—中等专业学校—手册 IV. ①G717.38-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 220083 号

中职学生学业职场成功训练手册 第三册

银川职业技术学院 主编

责任编辑 杨柳 刘峥嵘

封面设计 马艳华

责任印制 殷戈

黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社 出版发行

地址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网址 www.yrpubm.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 jiaoyushe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5014284

经销 全国新华书店

印刷装订 宁夏捷诚彩色印务有限公司

印刷委托书号 (宁)0015500

开本 880mm×1230mm 1/16

字数 126 千

版次 2013 年 9 月第 1 版

印张 7.5

印次 2013 年 9 月第 1 次印刷

印数 3820 册

书号 ISBN 978-7-5544-0381-5/G·2233

定价 17.30 元

版权所有 翻印必究

编委会

主 编：张晓沛

副 主 编：张秀芹 陈丽英

刘永红 雷勇鸿

执行主编：孙珊珊

编 委：张 文 张瑞华

杨洮东 金 鑫

中职生培养的根本目标是使之成为受企业欢迎的可持续发展的技术工人,而实现这个目标除了需要在知识与专业技能方面进行必要的学习和储备之外,职场技能的训练也是不可或缺的。但相较于文化知识与专业技能来说,职场技能显得宽泛而零散,同时,不同行业、不同职业对职场技能的理解与要求又有差别,这直接造成职场技能训练的模糊性与不确定性。为了克服这样的缺点,《中职学生学业职场成功训练手册》编写组成员根据多年的实践经验,结合中职生的心理特点和德育教育规律,精心编写了本书,希望通过系统的训练使学生在有限的学习时间里形成良好的职业素养和职场习惯,为其顺利步入社会,成为一名合格的员工奠定坚实的基础。

本书通过向学生提供中职生要掌握的50个人生技能给学生一个明确的训练目标,同时考虑到中职生的心理特点和认知能力,精选了一些典型的具有代表意义的案例对学生加以点拨和引导,让学生做到一周一领悟、一周一总结、一周一规划,通过日积月累,学生一定会逐步提高规划自己生活的能力,从生活和学习的点滴做起,一步步塑造自己完善的人格,形成良好的习惯。

这本训练手册只是职场技能训练形式上的载体,职场技能的训练还需要在这本手册的引领下切切实实从身边的每一件小事入手,认真思考、亲自实践,把手册提倡的理念时时处处体现在自己的行动中,认真规划自己的人生,并按规划踏踏实实地努力奋斗,最终达

到职场生存的要求。如果仅仅是把这本训练手册当作是作业去应付,那么我们编写的这本手册就变得毫无意义。

《中职学生学业职场成功训练手册》中用到的大量案例一部分是我校教师的实际工作案例的汇总;一部分来自网络,来自网络的文章我们尽可能注明了作者与出处,但也有少部分案例我们没有办法查明其作者。在此,我们向这本训练手册选取的案例的所有作者表示衷心的感谢,感谢你们的精彩故事给予我们学生的启迪,同时也向我们未能标明出处的案例作者表示歉意。

学院领导和手册编写组为这本书倾注了大量的心血,这本训练手册是中职生职业技能培养的一种创新和大胆尝试。我们向为这本训练手册提供帮助的所有人员表示衷心的感谢。

编者

朋友,今后几年,是你人生中最关键的几年,也是你思考、表现、行动的大好年华。如何提高自己的学业成绩,如何在将来的职场中获得成功,如何在今后的生活中获得幸福,是你该规划的时候了。

如果你手里有一张足够大的白纸,把它折叠 51 次,那么,它有多高? 一个冰箱那么高,一层楼那么高,或者一栋摩天大厦那么高? 不是,都不是! 这个高度超过了地球到太阳之间的距离! 但如果仅仅是将 51 张白纸叠在一起呢? 这个对比的差别很明显。

没有方向、缺乏规划的人生,就像是将 51 张白纸简单叠在一起。今天做做这个,明天做做那个,每次努力之间并没有联系,它们对你整个人生来说也不过就是一次次简单地叠加而已。

有些人,一生认定一个方向坚定地做下去,他们的人生最后达到了别人不可企及的高度。也有些人,他们的人生方向也很明确,譬如开公司做老板,这样,他们就需要拥有很多技能——专业技能、管理技能、沟通技能、决策技能等等。他们也曾经在事业一开始时尝试做做这个,又尝试做做那个,这个也做,那个也做,但最后,开公司做老板时,他们将以前那些看似零散的努力整合到了一起,这也是一种复杂的人生折叠,而不是简单地叠加。

选择怎样的人生? 折叠式还是叠加式? 有头脑的你,已经做出决定了! 吧!

学院安排《中职学生学业职场成功训练手册》和你同行,见证你

的成长,见证你青春的脚步。手册以周为单位:

有一项生活技能等待着你,参考生活技能,愿每项你都能熟练地掌握,驾驭好你人生的车,让你的人生之旅变得轻松欢快。

有一个哲理故事伴随你,阅读哲理故事,愿每篇故事都能让你有所感悟,愿这个故事点亮你人生的灯,把午夜的黑暗化为黎明的曙光。

有一份学业收获考验着你,反思学业得失,愿每周都能通过诊断来完善你的人生,使你的人生之路成为一条平坦宽阔的朝天大路。

有一种成功规划期待着你,书写规划追求,愿你每天都能斗志昂扬,建立好你人生的格局,愿你有所突破塑造充实的自我。

从今天开始遵照手册,简单操作,你定会有所收获。朋友,盼望着你羽化成蝶的那一天,让我们一起折叠出自己的人生高度。

目录 Contents

学习方案	001
本学期生存技能参考	003
第一周 不要吝惜你的微笑 它是个人美好心灵的反映	004
第二周 快把好话说出口	009
第三周 合格加特长,我们的特色	014
第四周 自己有实力才能面对压力	019
第五周 记住,昨天永远决定不了你的一生	025
第六周 一杯牛奶	030
第七周 人生没有乞丐	035
第八周 “找借口”远不如“想办法”来得实在	040
第九周 老板录用谁	045
第十周 傻儿能养家	050
第十一周 小镇上最富有的人	056
第十二周 哪个岗位都重要	061
第十三周 建造你美轮美奂的水晶大教堂	066
第十四周 信念是人生的支柱	071

第十五周	走,我们去冰激凌店	076
第十六周	十二块纱布	081
第十七周	成功的秘诀	086
第十八周	一碗馄饨	091
第十九周	拥抱对手	096
第二十周	上帝只给了他一只老鼠	101
	本学期生存技能练习自我评价	106
	附录:中学时期要学会的 50 个人生技能	109

学摇习摇方摇案

根据职业成功训练规划,请你为自己设计本学期的学习方案,目标可以小一些,但一定是切实可行的:

课程	必修课程		自选课程	
学习方案	名称		名称	
	目标		目标	

课外学习方案	与专业相关内容		与兴趣爱好相关内容	
	名称		名称	
	目标		目标	
实践技能自我训练	校内训练		校外训练	
	名称		名称	
	目标		目标	

本学期生存技能参考

- 第一周**摇**规划职业生涯
- 第二周**摇**明确专业方向
- 第三周**摇**发展个人特长
- 第四周**摇**学会独立思考
- 第五周**摇**能写漂亮签名
- 第六周**摇**学会感恩回报
- 第七周**摇**理智对待情感
- 第八周**摇**与人和谐相处
- 第九周**摇**主持一个项目（活动）
- 第十周**摇**学法知法守法
- 第十一周**摇**认识远离毒品
- 第十二周**摇**了解企业要求
- 第十三周**摇**体验职业实践
- 第十四周**摇**掌握社交书信
- 第十五周**摇**了解认识自我
- 第十六周**摇**能够控制情绪
- 第十七周**摇**培养积极情绪
- 第十八周**摇**调适不良情绪
- 第十九周**摇**培养团队意识

同学们,以上是本学期必须完成的生存技能,请你根据自己的情况,每周选择一项技能加以学习和强化,以培养自己的生存技能。



本周生存技能小贴士

规划职业生涯

两年后我们就要踏入职场,如何从校园人顺利过渡为职场人、社会人?我们要提前规划职业生涯。规划职业生涯时要在对自己职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析与权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。

职业伴随着生活,作为新时代的中职生,我们要提前规划,明确职业方向和目标,为自己打下牢固的职业发展基础。



不要吝惜你的微笑 它是—个人美好心灵的反映

珍妮是个普通的美国女孩,既无背景,也无技术专长。美国联合航空公司招聘员工,珍妮带着她的微笑走进了面试间。面试开始了,主考官却是背对着珍妮说话的。珍妮有几分不解,但她还是自信、愉快地回答了所有提问。最后,主考官转过身

来,对她解释道,因为她的工作将借助电话来完成有关预约、取消、更换或确定飞机航班等事宜,他背对着她,并非无视她的存在,而是在体会、感觉她的声音里是否加进了微笑。答案是肯定的,珍妮被录用了。这以后,通过电话,顾客们感到珍妮的微笑一直伴随着他们。

我们再看下面这个故事。

奇宾·当斯是美国底特律最受欢迎的电台节目主持人之一。他的节目收听率极高,他的知音不仅遍布底特律地区,而且遍及全美国。当问到人们为何喜欢收听他的节目时,有的听众说,他的声音带着微笑;也有听众说,我们透过他的声音看到了他的微笑。曾有听众要求见见当斯,想目睹他的微笑。结果,这位听众如愿以偿了。当他看到声音和面部微笑如一的当斯时,兴奋地说:“当斯,你的微笑和我们听你的广播时所想象的一模一样。”当斯称,这种发自内心的、穿透声音的微笑让他收获了意想不到的快乐。

微笑是一个人美好心灵的反映,我们不仅能通过视觉看到它,而且能通过声音感受到它。浸润着微笑的声音,传递着友好、和善、甜美和一切美好的东西,它让人感到亲切,使人愿意亲近。所以,不要吝惜你的微笑,用它去感染别人吧!



思 考

一、总结故事关键词。

1. 摇摇摇摇摇摇摇摇 2. 摇摇摇摇摇摇摇摇 3. 摇摇摇摇摇摇摇摇

4. 摇摇摇摇摇摇摇摇 5. 摇摇摇摇摇摇摇摇 6. 摇摇摇摇摇摇摇摇

二、故事与你有无关系,若有请简明叙述。

三、此故事给你的启发有哪些?

四、结合案例,说说你应该从哪些方面去提高自己。

摇摇  收获

通过本周的学习体验,你有哪些收获呢?

通过学习,我了解了:

通过学习,我理解了:

通过学习,我掌握了:

通过学习,我学会了:

通过学习,我提高了:

通过学习,我改进了:

我对自己提出的改进意见是: