

德 载 人 生

技 行 天 下

中职学生学业职场成功训练手册

第四册

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

第四册

银川职业技术学院 主编

图书在版编目(CIP)数据

中职学生学业职场成功训练手册·第4册 / 银川职业技术学院主编. -- 银川 : 宁夏人民教育出版社 , 2013.12

ISBN 978-7-5544-0521-5

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(2014)第 006260 号

中职学生学业职场成功训练手册 第四册

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)0013239

开 本 880mm×1230mm 1/16

印 张 7.5

字 数 126 千字

印 数 3820 册

版 次 2013 年 12 月第 1 版

印 次 2014 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5544-0521-5/G·2361

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：金 鑫 张瑞华

杨洮东 张 文

前言

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，它们对你整个的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。

编写说明

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



目录

Contents

开启我的职业成功训练规划	001
学习方案	002
本学期生活技能参考	004
第一周:策划你的一生	005
第二周:每个人的开学都有失望与迷茫	010
第三周:创业路上没有偶然	015
第四周:职场哲理小故事	020
第五周:放对位置,找到属于自己的天空	025
第六周:多结交比自己优秀的人	030
第七周:学习长颈鹿重新站起来	035
第八周:董建华打工	040
第九周:时间管理的故事	045
第十周:磨难,人生的一份财富	050
第十一周:职高毕业生白手起家艰苦创业	055
第十二周:用对最后两元钱	060
第十三周:让敌人活命	065

第十四周:狼的团队精神	070
第十五周:纪律的价值在哪里	075
第十六周:经商如做人	080
第十七周:规则	085
第十八周:美国逼人守规矩	090
第十九周:优秀人才是“跳”出来的	095
第二十周:人生的 26 个字母	100
本学期生存技能练习自我评价	105
中学时期要学会的 50 个人生技能	108

开启我的职业成功训练规划

知己

我的个性发生了哪些变化: _____

我培养的新兴趣是: _____

我已经获得的能力是: _____

我觉得人生最重要的是: _____

我想要从事的职业有: _____

我选择从事该职业的原因: _____

知彼

我所知最热门的行业是: _____

我可以从事的工作是: _____

要从事这样的工作, 我需要具备的能力是: _____

我在学校可利用的条件是: _____

抉择与行动

我的职业目标是: _____

我达成自己目标的途径是: _____

我眼前最需要执行的计划是: _____

学 习 方 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	与专业相关的内容		与兴趣爱好相关的内容	
	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	

本学期生活技能参考

- 第一周 领会职业精神
- 第二周 正确面对择业
- 第三周 接受岗位变化
- 第四周 学会换位思考
- 第五周 敢于逆向思维
- 第六周 学会制订方案
- 第七周 合理调整目标
- 第八周 及时精准总结
- 第九周 接受分外之事
- 第十周 善于解决问题
- 第十一周 收集信息资料
- 第十二周 学会协同合作
- 第十三周 善用书面沟通
- 第十四周 学会有效沟通
- 第十五周 积累人脉资源
- 第十六周 提高抗挫能力
- 第十七周 忠诚企业组织
- 第十八周 积极寻求培训
- 第十九周 正确看待成败

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。

第一周

本周生存技能小贴士

领会职业精神

高效、敬业和忠诚的职业精神主要表现为：思维方式现代化，拥有先进的管理理念并能将其运用于经营实践中。言行举止无私心，在公司的业务活动中不掺杂个人私心。这样，你在工作中就能直言不讳，能敢于纠正其他员工的错误行为，敢于吹毛求疵般地挑剔供应商提供的产品的质量缺陷。因为，只有无私才能无畏。待人接物规范化，这也是行为职业化的一种要求。具备这种职业精神的人，到任何组织中都是受欢迎的，而且，迟早能取得成功。

案例

策划你的一生

中学毕业之际，比尔·拉福就立志经商。他的父亲是洛克菲勒集团的一名高级职员，父亲的生活熏陶了年少的拉福。拉福的父亲在商界摔打了多年，对商海中的事务了如指掌，深谙其中奥妙。他发现儿子有商业天赋，机敏果断、敢于创新，但却很少经历磨难，没有经验，更缺乏商业知识。于是，拉福父子进行了一次长谈，共同制定了计划，描绘出职业生涯的蓝图，拉福听从了父亲的劝告，升学时并没有直接去读贸易专业，而是选了工科中最普通的专业——机械制造。这步棋很绝妙，因为做

商贸必须具备一定的专业知识，在商贸贸易中，工业商品占据绝大多数，如果不了解产品的性能、生产制造情况，将很难保证收益。比尔·拉福在麻省理工学院度过了四年。他没有拘泥于本专业，还广泛接触了其他课程。学习了许多化工、建筑、电子等方面的基础知识，这些知识在他后来的商业活动中发挥了不可忽略的作用。

大学毕业后，比尔·拉福没有立即投入商海。按照原先的设计，比尔·拉福又考进芝加哥大学，开始了为期三年的经济学硕士课程的学习。这期间，比尔·拉福掌握了经济学的基本知识，深入了解了经济规律，懂得了商业活动的社会地位、作用，搞清了影响商业活动的众多因素。他还特意认真学习了有关的经济法律。这样，几年下来，他在知识上完全具备了经商的素质。

比尔·拉福拿到硕士学位后仍然没有投身商海，而是考了公务员，去政府部门工作。原来，他的父亲，那位老谋深算的商业活动家深知，经商必须有很强的交往能力，人际关系在商业活动中异常重要，要想在商业上获得成功，必须充分了解人的心理特征。比尔·拉福在政府部门一干就是五年。这五年中，他从稚嫩的热血青年成长为一名老成持重、不动声色的公务员。他在后来的商业生涯中，从未上当受骗，这都归功于他在政府的五年锻炼。此外，他通过五年的政府机关工作，结识了各界人士，建立起一套关系网络，他利用这个关系网络，寻找到了很多的商机和便利条件，这对他后来的成功帮助极大。

五年的政府工作结束之后，比尔·拉福已完全具备了成功商人所需的各种条件，羽翼丰满了。于是，他辞职下海，去了父亲为他引荐的通用公司熟悉商务。又经过两年，他已熟练掌握了商情与商务技巧，业绩斐然。这时候，他不再耽搁时间，婉言谢绝了通用公司的高薪挽留，跳槽出来开办拉福商贸公司，开始了自己梦寐以求的商人生涯，正式实施多年前的计划。

功夫不负苦心人，比尔·拉福的准备工作做得很充分，他几乎考虑到每个细节，学会了商人应学的一切。因此，他的生意进展得异常顺利，拉福公司的成长速度出奇的快。二十年之后，拉福公司的资产从最初的 20 万美元发展为 2 亿美元，而比尔·拉福本人也成为一个奇迹。

比尔·拉福率团到中国进行商业考察，在接受记者采访时，谈起了他的经历。比尔·拉福认为他的成功应感谢父亲的指导，他们共同制定了一个重要的生涯方案，这个生涯设计方案使他最终功成名就。



思 考

一、总结故事关键词。

1. _____ 2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____ 6. _____

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。