



银领工程系列

职场必修

高等职业教育
学生职业素质培养与训练

中华人民共和国教育部高等教育司
全国高职高专校长联席会



高等教育出版社

银领工程系列

职场必修

——高等职业教育学生
职业素质培养与训练

中华人民共和国教育部高等教育司
全国高职高专校长联席会

高等教育出版社

内容提要

本书由教育部高等教育司和全国高职高专校长联席会组织编写,旨在解决高职高专院校的在校学生和毕业生“如何选择职业”、“如何适应职场变化”以及“如何获取职场成功”等方面的困惑,是“银领工程”系列丛书之一。

全书分十个单元,就高等职业教育学生职业素质培养与训练有关的职业素质、职业理想、职业意识、职业道德、职业能力、职业心理、职业交往、职业形象、职业潜能、企业文化等内容作了介绍和阐述。全书运用了大量的案例,使学生从中自己悟得具备良好的职业素质的真谛。

本书是高等职业教育学生在培养与训练职业素质方面的生动而又有益的读本,也可供广大教师指导学生进行职业素质培养与训练使用。

图书在版编目(CIP)数据

职场必修——高等职业教育学生职业素质培养与训练/中华人民共和国教育部高等教育司,全国高职高专校长联席会. —北京:高等教育出版社,2005. 9

ISBN 7-04-017532-0

I. 职... II. ①中... ②全... III. 高等学校:技术学校-学生-职业选择 IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 099126 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	北京蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京未来科学技术研究所 有限责任公司印刷厂		http://www.landaco.com.cn
开 本	787×960 1/16	版 次	2005 年 9 月第 1 版
印 张	14	印 次	2005 年 9 月第 1 次印刷
字 数	250 000	定 价	20.00 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

物料号 17532-00

“银领工程”丛书编委会

主 任	张尧学					
副主任	葛道凯	王军伟	李 进			
委 员	(按姓氏笔画)		马必学	于洪文	方名山	王志勇
	王志峰	王建勋	王 毅	尹 洪	介晓磊	申长平
	刘太刚	刘民刚	刘 晓	吕光军	庄宝杰	孙秋玉
	张 元	张方明	张亚杭	张妙弟	张铁岩	吴 岩
	李兴旺	李迈强	李 忱	李志宏	李学雷	陈建民
	陈 智	吴万敏	芮云良	闵光泰	余国华	何振德
	孟庆国	岳怀仁	范利仁	范国强	范 唯	林金和
	欧晓东	侯 元	胡 野	俞仲文	贺贤土	夏建国
	夏昌祥	凌培亮	常立学	黄建平	傅正泰	温景文
	翟 轰	戴克敏	戴 勇	魏 巍		
顾 问	刘来泉	杨金土	朱传礼	李宗尧		

《职场必修——高等职业教育学生职业素质培养与训练》编委会

主 任	葛道凯				
副主任	马必学	李志宏	范 唯	尹 洪	
委 员	王式正	梁 琦	吴爱华	李津石	朱懿心
	沈 炜	曹广辉			

主 编	马必学	王式正			
副主编	朱美芳	韩丽丽			
编写人员	马必学	陈绍华	朱美芳	谈朝阳	常小勇
	张海燕	韩丽丽	吴昌友	王式正	

序

高等职业教育是我国高等教育体系的重要组成部分,也是我国职业教育体系的重要组成部分。近年来,伴随着高等教育的跨越式发展,我国高等职业教育取得了长足的进步。据统计,从1998年至2003年,全国高等职业教育招生数从54万人增长到200万人,在校学生从117万人增长到480万人。目前,全国共有独立设置的普通高等职业学校908所,占全国普通高校总数的58.5%,基本形成了每个市(地)至少设置一所高等职业学校的格局。高等职业教育的毕业生也越来越受到各行各业的欢迎,在2003年全国毕业生总数比2002年增加了35万的情况下,高等职业教育毕业生的就业率比2002年提高了5个百分点,社会认可程度明显提高。同时高等职业教育的发展思路进一步明晰。自2002年10月以来,教育部在永州、武汉和无锡连续三次召开全国高等职业教育产学研经验交流会,明确了高等职业教育要“以服务为宗旨,以就业为导向,走产学研结合的发展道路”。目前这一思路已成为高等职业教育战线的共识,并且正指导着整个战线的改革实践。

我国高等职业教育的改革和发展虽然取得明显进展,但是,我们必须清醒地看到,社会主义现代化建设的飞速发展已经对高等职业教育提出了更高的要求。党的十六大明确提出,要走新型工业化道路,坚持以信息化带动工业化,加快发展现代服务业,推动经济结构的战略性调整,全面建设小康社会。当今时代,科学技术日新月异,人类社会正处在从工业经济向知识经济转折的关键时期,产业结构和劳动力结构正在发生深刻变化,包括高技能人才在内的知识型劳动者就业岗位和需求不断增加。在前不久召开的全国人才工作会议上,胡锦涛总书记强调指出:“高技能人才是推动技术创新和实现科技成果转化的重要力量。要通过学校教育培养、企业岗位培训、个人自学提高等方式,加快高技能人才培养。”这一指示为高等职业教育的发展进一步指明了方向,我们必须从实施人才强国战略的高度,进一步认清面临的形势与任务,加快培养高素质的高技能人才。教育部与有关部门共同启动实施“制造业和现代服务业技能型紧缺人才培养培训工程”、职业教育实训基地建设工作,推行“订单式”培养模式和“双证书”制度等,都是贯彻党的十六大和中央人才工作会议精神,适应新型工业化发展要求,培养



既能动脑又能动手的“银领”人才的体现,是“以服务为宗旨,以就业为导向,走产学研结合的发展道路”工作思路的具体体现。

目前,高等职业教育领域挑战与机遇并存,有很多需要我们深入研究的课题。此次由教育部高等教育司和有关单位共同组织编写,高等教育出版社出版的“银领工程”系列丛书,直接针对当前高等职业教育培养“银领”人才方面的系列课题,从高等职业教育的学生就业、教师培训、产学研合作以及专业设置与课程开发等方面进行了探讨,介绍了不少成功的办学经验,总结出一些切实可行的对策,可以说是我国高等职业教育教学改革和教学建设领域的“及时雨”,将对培养符合社会主义现代化建设需要的高技能人才产生积极影响。我们相信,随着高等职业教育改革的逐步深入,“银领工程”的丛书也会不断包含新的内容。我们希望全社会都能进一步关心和支持高等职业教育的改革与发展,使高等职业教育为社会培养出更多高质量的“银领”人才,为我国走新型工业化道路,全面建设小康社会作出更大的贡献。

二〇〇四年七月一日

前 言

本书由教育部高等教育司和全国高职高专校长联席会组织编写,是“银领工程”系列丛书之一。组织编写本书的目的是为了解决高职高专院校的在校学生和毕业生“如何选择职业”、“如何适应职场变化”以及“如何获取职场成功”等方面的困惑。

全书从职业素质、职业理想、职业意识、职业道德、职业能力、职业心理、职业交往、职业形象、职业潜能、企业文化十个方面入手,以引导启发为主,将理论与案例密切结合,并辅以“训练与思考”及简练的提示语,突出了实践操作性,为高职高专学生精心设计了一套立足职场、缔造成功职业人生的行之有效的策略。

本书由马必学同志提出编写大纲并最后统稿。全书分为十个单元,分工撰写如下:第一单元(职业素质)由马必学撰写;第二单元(职业理想)由陈绍华撰写;第三单元(职业意识)由朱美芳撰写;第四单元(职业道德)由谈朝阳撰写;第五单元(职业能力)由常小勇撰写;第六单元(职业心理)由张海燕撰写;第七单元(职业交往)、第八单元(职业形象)由韩丽丽撰写;第九单元(职业潜能)由吴昌友撰写;第十单元(企业文化)由王式正撰写。

本书特邀湖北工业大学校长熊健民教授主审,他提出了许多很好的指导意见,在此表示衷心感谢!

由于时间仓促,加之水平有限,难免有不当之处,恳请广大读者批评指正!

编 者

2005年7月

目 录

第一单元

职场取胜,胜在素质

——职业素质谈	1
一、职业素质概说	1
(一) 什么是职业素质	1
(二) 职业素质的主要特征	2
(三) 职业素质的构成	3
二、职业素质是成功的基础	4
(一) 立足职场靠素质	4
(二) 事业成功靠素质	6
(三) 事业发展靠素质	9
三、坐而论道不如勇于实践	10
(一) 构建合理的智能结构	10
(二) 培养社会适应能力	13
(三) 把握机遇迎接挑战	15

第二单元

让你的职业生涯永放光芒

——职业理想谈	19
一、职业理想概说	19
(一) 什么是职业理想	19
(二) 什么是理想职业	21
(三) 正确处理职业理想与现实、与理想职业的关系	23
二、职业理想的功能	24
三、通向职业理想的云梯	26
(一) 怎样设计职业理想	26
(二) 根据社会需求确定符合自身实际的职业方向	27
(三) 以专业知识及技术应用能力为依据定位职业	28
(四) 确定最适合自己的职业	30
(五) 测验自己的职业价值观和职业动机	33
(六) 走出职业理想的十个误区	34

**第三单元 正确的职业意识造就职业的成功**

——职业意识谈	37
一、职业意识概说	37
(一) 什么是职业意识	37
(二) 职业意识的功能	38
(三) 职业意识发展的三个阶段	39
(四) 职业意识的意义	40
二、职业意识的构成	40
(一) 认识你的职业	40
(二) 积极的职业情感	44
(三) 优良的职业品质	47
三、十大职业意识的培养	50
(一) 学习意识	50
(二) 实践意识	51
(三) 企业文化意识	52
(四) 敬业意识	52
(五) 奉献意识	53
(六) 创新意识	53
(七) 竞争意识	54
(八) 合作意识	55
(九) 质量与效率意识	55
(十) 忠诚与诚信意识	57

第四单元 品质决定价值

——职业道德谈	59
一、职业道德概说	59
(一) 什么是道德	59
(二) 做人做事有“道”有“规”	60
二、职业道德的培养和锻炼	64
(一) 干一行爱一行,干一行精一行	64
(二) 言必信,行必果	65
(三) “童叟无欺”,一碗水端平	67
(四) 众人拾柴火焰高	68
三、职业纪律的强化	70

**第五单元 能力是成功的资本,能力决定身价**

——职业能力谈	73
一、职业能力概说	73
二、职业能力的功能	75
三、职业能力的培养和提高	77
(一) 学会学习	77
(二) 外语与计算机应用能力	81
(三) 信息能力	82
(四) 专业能力	84
(五) 社会能力	87
(六) 团队能力	88
(七) 创新能力	89
(八) 创业能力	96

第六单元 心灵的锤炼

——职业心理谈	103
一、职业心理概说	103
(一) 鱼、渔之争	104
(二) 读懂自己	105
(三) 多维坐标	107
二、职业决策与决策技巧	112
(一) 一劳不会永逸	113
(二) 决策的法则	117
(三) 为你打开一扇窗	118
三、培养健康的职业心理	123
(一) 境由心造	125
(二) 走出倦怠	127
(三) 胜者的风范	129

第七单元 架设奔向成功的桥梁

——职业交往谈	132
一、职业交往概说	132
(一) 形成优秀的个性品质	132
(二) 促进身心健康	133
(三) 事业成功的第一要素	133



(四) 形成团结奋进的战斗团队	133
二、职业交往的一般原则	134
(一) 尊重	134
(二) 真诚	135
(三) 宽容	136
(四) 乐于助人	137
三、职业交往谋略	138
(一) 交往谋略的构成	138
(二) 选择和把握最佳的交往谋略	139
四、职业交往的艺术与技巧	140
(一) 给人良好的第一印象	140
(二) 把注意力集中到别人身上	142
(三) 增强人际吸引的力量	142
(四) 交谈的艺术与技巧	144
(五) 此时无声胜有声	146
(六) 避免争论	148
五、与上司建立良好的工作关系	148
(一) 自觉服从上司的领导	148
(二) 与上司保持密切的联系	149
(三) 勇挑重担	149
(四) 维护上司的权威	150
六、与同事交往的诀窍	151
(一) 尊重同事	151
(二) 平等相待	151
(三) 热心助人	151
(四) 诚实守信	152
(五) 随和相处	152
(六) 律己宽人	152
(七) 克服交往中的两大心理障碍	153

第八单元

纵横职场的第一张名片

——职业形象谈	155
一、职业形象概说	155
(一) 什么是职业形象	155
(二) 职业形象的构成	155



(三) 拥有良好的职业形象才会成功	156
二、职业形象设计	156
(一) 职业形象设计是人命运的设计	157
(二) 职业形象设计有章可循	157
三、内在形象的塑造	159
(一) 职业形象的核心	159
(二) 乐观进取的个性	159
(三) 自信	160
(四) 精明能干	162
四、外在形象的塑造	162
(一) 规范的职场礼仪	163
(二) 良好的仪表风度	165
(三) 优雅的行为举止	169
五、塑造成功的职业形象	171
(一) 综合素质的提升	171
(二) 强烈的敬业精神	172
(三) 塑造职业形象应注意的问题	173

第九单元

开启成功大门的钥匙

——职业潜能谈	175
一、职业潜能概说	175
(一) 什么是潜能	175
(二) 什么是职业潜能	176
二、职业潜能的开发	177
(一) 自我潜能认知	177
(二) 职业潜能开发的路径	178
三、职业潜能的培育	185
(一) 职业转化的培育	185
(二) 职业深化的创造	186

第十单元

感悟企业文化,融入职业生涯

——企业文化谈	192
一、企业文化概说	192
(一) 团队和价值观	194
(二) 目标和愿景	195
(三) 行为方式和管理制度	196



二、企业文化的效应	197
三、员工与企业文化	200
(一) 成功的选择	200
(二) 一步在先和步步在先	200
(三) 新员工的起点	201
(四) 合格员工的要求	201
(五) 优秀员工的支撑点	202
参考文献	204

第一单元 职场取胜，胜在素质

——职业素质谈

我们生活在一个瞬息万变的时代，同时也是竞争激烈的时代，社会职业千姿百态，职场拼搏变幻莫测。富于憧憬和理想，勇于开拓和迎接挑战是当代青年的一大特征。即将进入社会的高职高专学生应该顺应时代要求，把握历史机遇，全面加强职业素质培养与训练，以自己的聪明才智和良好的职业素养，为自己今后的职业生涯开拓出宽广而又通畅的发展道路，将职业和发展机遇牢牢掌握在自己手中。

一、职业素质概说

（一）什么是职业素质

1. 什么是素质

素质是近些年来使用最频繁的一个词，各级各类教育都把实现素质教育作为教育改革的目标，我们在评价某个人乃至一个群体时通常以素质高低作为标准。那么什么是素质呢？

素质有狭义和广义之分。狭义的素质概念，是作为生理学、心理学上的一个概念来用的，是指个体从上代继承下来的、天生具有的解剖生理特点，主要是神经系统、感觉器官和运动器官的机能特点，这些特点是通过遗传获得，因此也称遗传素质，亦称个人禀赋。这种素质是个体生理、心理发展的基础和基本条件，它对人的知识、能力、心理的形成和发展会产生重大的制约和影响，但不能决定个体心理发展的内容、走向和发展水平，后者是社会实践的产物，是在社会实践中逐步发育和成熟起来的，即使是某些遗传缺陷，也可以通过后天实践、学习和磨炼获得不同程度的弥补。例如残疾人中出现的用脚作画写字的画家、书法家，成为乐队指挥的弱智者等。

广义的素质概念是把素质看作人的内在品质和质量，是在遗传素质基础上，



受后天环境、教育的影响,通过个体自身的体验认识和实践磨炼,从而形成的比较稳定的、内在的、长期发生作用的基本品质结构,包括人的思想、道德、知识、能力、心理、体格等。在通常情况下,我们所讲的素质,就是指的这种广义的素质(本书所要讨论的素质也是指这种广义的素质),它是人的先天遗传和后天教育、实践交互作用的结果。

2. 什么是职业素质

职业素质是指从业者在一定生理和心理条件基础上,通过教育培训、职业实践、自我修炼等途径形成和发展起来的,在职业活动中起决定性作用的、内在的、相对稳定的基本品质。由于职业是人生意义和价值的根本之所在,职业生涯既是人生历程中的主体部分,又是最具价值的部分。因此,职业素质是素质的主体和核心,它囊括了素质的各个类型,只是侧重点不同而已。

(二) 职业素质的主要特征

1. 职业性

职业素质是一个人从事职业活动的基础,并且总是同职业联系在一起。不同的职业对素质的要求是不同的,例如,医疗卫生工作者的职业素质要求与工程技术工作者的职业素质要求就有很大的不同,它不仅表现在专业素质方面的不同,还表现在职业道德素质要求方面也有所不同。

2. 内在性

职业素质是一个人接受知识、技术、技能的教育和培养,并通过实践磨炼后的内化、积淀和升华的结果。是一个人能做什么(知识、技能)、想做什么(自我认知、角色定位)和如何做(价值取向、态度、信念)的内在特质的组合。人的职业素质一旦形成之后,它就会存在并表现于主体的一切职业活动和行为中,决定着主体职业活动和行为的效果,它的作用的发挥是一种自觉,在日常生活中,我们经常听到这样的说法,“把这件事交给×××做,有把握,可以放心”,之所以有把握,就因为他有了做好这件事情的内在素质。

3. 稳定性

一个人的职业素质是经过较长时间的教育培训,以及在长期从业实践锻炼中逐渐形成和发展的,它一旦形成,便具有相对稳定性。这种稳定性是从业者做好本职工作的基本条件和保证。

4. 整体性

现代社会的职业岗位要求具有复杂性的特点,因此它对从业者的职业素质要求是多方面的,胜任本职工作,不仅要有好的专业技术技能方面的素质,还要有好的思想道德素质和心理、生理素质等等。



5. 发展性

现代社会经济、科学技术的发展，必然带来社会职业和职业岗位的发展变化，这种变化不断地对从业者提出新的职业素质要求，因此，从业者要不断地培养提高自己的素质，以适应社会需要。

（三）职业素质的构成

根据素质在人的职业活动和行为中的作用、功能和地位来分析，职业素质可以划分为五个方面十种类型。

1. 五个方面

- 影响人的职业活动倾向、目的及方向方面的素质。如职业需要，职业动机，职业兴趣，职业理想，职业信念，职业价值观、世界观等。
- 影响人的职业活动过程调节和控制方面的素质。主要是主体在职业活动中表现出来的职业知识、职业情感、职业意志、职业行为方面的品质。
- 影响人的职业活动水平、质量和效果方面的素质。如智力、能力、思维方式、思想道德品质、职业态度、职业习惯等。
- 影响人的职业活动程度的素质。主要是人的体质和健康状况。
- 体现人的整体形象和面貌方面的素质。如性格、气质、仪容仪表、风度等。

2. 十种类型

- 身体素质。指体质和健康(主要指生理)方面的素质。
- 心理素质。指认知、感知、记忆、想像、情感、意志、态度、个性特征(兴趣、能力、气质、性格、习惯)等方面的素质。
- 政治素质。指政治立场、政治观点、政治信念与信仰等方面的素质。
- 思想素质。指思想认识、思想觉悟、思想方法、价值观念等方面的素质。
- 道德素质。指道德认识、道德情感、道德意志、道德行为、道德修养、组织纪律观念方面的素质。
- 科技文化素质。指科学知识、技术知识、文化知识、文化修养方面的素质。
- 审美素质。指美感、审美意识、审美观、审美情趣、审美能力方面的素质。
- 专业素质。指专业知识、专业理论、专业技能、必要的组织管理能力等。
- 社会交往和适应素质。主要是语言表达能力、社交活动能力、社会适应能力等。



● 学习和创新方面的素质。主要是学习能力、创新意识、创新精神、创新能力、创业意识与创业能力等。

美国社会学家亚历克斯·英克尔斯关于现代人应具备素质的十二条标准是：

谁拥有了良好的职业素质，谁就拥有了属于自己的那一片职场上的晴空万里的蓝天。

- 乐于并准备接受新的生活经验。
- 准备也易于接受社会改革和变化。
- 对各种意见和态度都有所了解，头脑开放并富于弹性。
- 积极地去获取能够形成见解或新态度的知识和事实，不拘泥和因袭传统成见。

- 乐于面向现在和未来，不愿守旧和复古，时间观念强，守时。
- 讲求效率，适应来自个人生活、社会生活、国际生活的快节奏。
- 重视新技术，有接受以技术水平高低来获取报酬的心理准备。
- 在个人生活和社会生活中，善于制定长期计划。
- 要求教育向更有益于人的方向发展。
- 尊重别人，注意相互合作。
- 了解生产及其过程。
- 对自己生活的这个世界依赖感强烈，人与人之间比较相互依赖。

二、职业素质是成功的基础

（一）立足职场靠素质

案例一

成功的历练

武汉某职业学院 2000 届毕业生小周同学，在校期间勤奋好学，思想活跃，尤其重视实际能力培养，毕业的前半年因其专业成绩、操作技能、外语成绩均很优秀，被学校推荐到新加坡一个跨国公司从事模具制造工作。小周在工作中，踏实肯干，吃苦耐劳，与公司里的上司和同事的关系处理得十分融洽，