



iCourse · 教材
高等学校创新创业系列



庄明科 谢伟 编著

Improving College
Students' Career
Competence

大学生 职业素养 提升

高等教育出版社



iCourse · 教材
高等学校创新创业系列

庄明科 谢伟 编著

大学生 职业素养 提升

高等教育出版社·北京



内容提要

大学生在校期间除了专业知识的学习之外,职业素养的提升也至关重要,职业素养不仅影响在校期间的学习和生活,也影响未来的职业发展。本书精选对大学生在校学习和未来职业发展有重要影响的十项职业素养,使学生通过自我管理、情绪管理、创新能力、时间管理的学习,实现有效的自我突破;通过有效沟通、自信演讲、职业礼仪的学习,发挥有效的人际影响;通过会议管理、团队合作、项目管理的学习,达到高效的团队协作。通过系统学习,促进学生从“校园人”向“职业人”的转变。

本书与作者主讲的中国大学视频公开课“大学生职业素养提升”一体化设计,内容清新,易教易学,可供大学生作为职业生涯规划、就业指导、职业素养提升等相关课程的教材,也可帮助新入职的员工提升职业素养、提高工作效率,更好地适应职场。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业素养提升 / 庄明科, 谢伟编著. — 北京 : 高等教育出版社, 2016. 2

iCourse. 教材

ISBN 978-7-04-044475-9

I. ①大… II. ①庄… ②谢… III. ①大学生-职业选择-高等学校-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第306812号

策划编辑 元方
插图绘制 杜晓丹

责任编辑 袁坤
责任校对 窦丽娜

封面设计 张志奇
责任印制 朱学忠

版式设计 王艳红

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 高教社(天津)印务有限公司
开本 787mm×1092mm 1/16
印张 22.25
字数 330千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.hepmall.com.cn>
<http://www.hepmall.com>
<http://www.hepmall.cn>

版 次 2016年2月第1版
印 次 2016年2月第1次印刷
定 价 34.60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 44475-00

数字课程资源使用说明

庄明科 谢伟 编著

与本书配套的数字课程资源发布在高等教育出版社易课程网站,请登录网站后开始课程学习。

账号自登录之日起一年内有效,过期作废。

使用本账号如有任何问题,请发邮件至:

shenyuan@hep.com.cn

一、登录网站

1. 访问 <http://abook.hep.com.cn/1250931>
2. 输入数字课程账号(见封底明码)、密码、验证码
3. 点击“进入课程”
4. 开始课程学习

二、资源使用

本书数字资源包括三种类型:

- 拓展阅读
- TED 演讲
- 授课视频

以上资源也可通过扫描文中相关位置的二维码阅读和观看。

易课程 course

大学生职业素养提升

庄明科 谢伟 编著

用户名 密码 验证码

大学生职业素养提升数字课程与纸质教材一体化设计,紧密配合。数字课程涵盖课程介绍、教学大纲、电子教案、案例素材、拓展案例、实践训练素材、视频点播、微视频资源等板块。充分运用多种形式媒体资源,极大地丰富了知识的呈现形式,拓展了教材内容。在提升课程教学效果同时,为学生学习提供思维与探索的空间。

因系统升级,所有用户都需要先注册(不能用书后的明码暗码直接登录)。注册后的用户登录后,请先点击页面右上方“绑定课程”,正确输入教材封底标签上的明码和密码完成课程选择。

<http://abook.hep.com.cn/1250931>

序 言

对于大学生来讲，从入学伊始即围绕生涯发展来设计自己的大学生活，是一种学业智慧。即在接受通识教育和专业教育的过程中，寻找自己的目标 and 所长，进而更好地自主学习，扬长避短，不断积累，优化人生，最终形成生涯的核心竞争力。

然而，在我国高等教育中，大学生自身和学校就业指导工作一直存在着对职业素养提升重视不够的“短板”现象，导致一些大学生过于看重表面的人际关系和求职技巧，忽略了求职就业基础要素和基本职业精神的培育。事实上，职场中的用人单位更为看重的是员工的基本职业素养。

一个人职业素养的提升是主体与客体在一定的实践活动中相互作用的结果。大学生职业素养的提升离不开个人的主观能动性和相应的社会教育环境。因此，大学生要提升自己的职业素养，就需要及早关注、唤醒自己的职业意识，加强自己的职业态度和职业能力训练，寻求自己未来职业生涯发展的良好开端。同时，社会也应该积极为大学生创造更好的培养职业素养的环境。高校就业指导要帮助学生科学地、符合规律地制定合适的职业发展规划，把对大学生职业素养的提升和未来职业人格的塑造作为大学教育的重要价值追求。

显然，职业素养教育是一种养成教育，大学生可以通过主动的学习和实践途径帮助自己逐步提升职业素养并最终形成职业态度、职业能力和职业精神。高校如能适时地在就业指导工作和职业生涯规划课程中重视并强化职业素养教育，必将有助于缓解劳动力市场供求的结构性矛盾，更好地帮助大学生的就业与创业，同时，也将推动中国高等教育人才培养质量的提高。

大学生职业素养教育的开展离不开相关的教育研究和书籍的编写工

作。本书从自我突破、人际影响和高效团队三个模块和相关的十项能力对职业素养进行诠释，并从态度层面对大学生进行引导，这无疑抓住了制约他们自身发展瓶颈的关键性因素，对大学生提高职场认知能力、动手实践能力，以及知识转化能力开辟了更为畅通的路径。

本书的作者是长期奋斗在职业生涯教育一线的教师，他们深知职业素养的核心价值所在，深感大学生的迫切之需，因而潜心开发本书。本书没有简单搬用西方的职业生涯理论，而是植根于当前大学生的实际需求；书中不乏一些开拓性的视角和内容，其实用性与时效性也是显而易见的。

当然，职业指导和职业素养教育并非是静态的，而是会随着经济和社会的发展变化而发展变化，相应地，本书也需要在实践中不断完善和改进。

生涯之路有偶然也有必然，能够提前清晰辨析学业、职业和事业的关系，及早行动，改变人生，也许就是从拿到一本书开始。我认为，这是一本可供大学生进行自我职业素养提升的有益读物，也是一本帮助高校教师进行就业指导的实用辅助教材。

中国青年政治学院副院长、教授
北京高校毕业生就业促进会专家委员会主席

李家华

2015年12月

前言

一个人若是看不到未来，就掌握不住现在；一个人若是掌握不住现在，就看不到未来。因此，生涯发展的本质就是，看到自己相信的未来，并且把握现在该做的事情。在引导大学生认识这一理念的道路上，我们做过许多努力。但在努力的过程中发现，仅仅促成学生理念的改变只是第一步。理念的转变在大学生心里经常会是这样一种戏剧性的过程：听的时候感动、离开时激动、回到宿舍一动不动。究其原因，正是职业规划教育缺失了一环，那就是“行动引导”。

对此问题，我们这个群体经常在讨论中感受到一种充满遗憾的共识！（这里的“我们”既有学校里的教授和行政领导，也有企业的高层负责人、职业咨询师，还有专攻职业规划研究的学者和专家。）我们一致认为，如果能够有效回答“如何去看未来”和“如何把握现在”这两个问题，那么大学生的改变才会是本质而持久的。对此，我们把“如何去看未来”“如何把握现在”作为大学生职业素养的内涵去理解，期望通过一种“行动引导”的思路，给学生一些改变理念后的行为路径与方法指引。

以上想法，其实在我们脑中徘徊已久，但是苦于没有恰当的机会。毕竟，要完成一项具有长期影响的事业，需要来自三方的合力：政府的思想指引（天时）、实力企业的支持（地利），以及一批具有共同理念与理想的专业人士共同努力（人和）。历数这几年的工作积累，我们这些专业人士最多只积攒了些人和之力。现在终于有幸，国家在大学生职业规划和自主创业方面的大力倡导，为这个事业提供了一个天时之力。

“大学生职业素养”是一个大课题，它是指可以影响大学生未来发展格局的各种因素。细化这个概念的内涵，可以援引不同学者的观点：传统的讲法是“全面发展的人”——有知识、有文化、有道德、有理想；

当代有学者提出大学生要培养三种核心能力——学习能力、人际能力、解决问题能力；我国台湾曾仕强教授提出四识说——知识、常识、见识、胆识；美国生涯发展导师鲍利斯提出三能力说——专业知识能力、自我管理能力和可迁移能力……所有这些其实都表达了“独立人”“互动人”“协作人”三位一体的成长。

人能够生存，就需要对自然有或多或少的把握与征服，表现为对规律、知识、常识的所学、所知与所用。而要让这种生存的效率更高一些，就需要一个人首先能够有良好的自知力，然后在此基础上发展出与自知匹配的能力拓展。关于这些主题，书中在第一模块以自我管理、情绪管理、创新能力与时间管理为内核展开。可以想象，如果一个人具有积极的自我效能感（他/她相信自己能够实现自己的目标，并且能够积极主动地付出努力）、良好的情绪管理能力（对自己心理状态有把握力、控制力，并能以更积极的态度与行为处事）、较好的创新能力（能够在本职事务完善的基础上，超越性地达成一些突破）及有效的时间管理能力，那么无论这个人在什么领域、做什么工作，都会是积极而高效的。

但是，一个人可以非常有效率，但不一定有效果。许多时候，这个“效果”是在一个互动的氛围中展现出来的。成功不能单单靠自己——“纯粹依靠自己，你甚至不能来到人世间”——而是需要在一个社会化的氛围下实现。龟兔赛跑中，固然兔子吸取经验不再睡觉，但是如果赛程中遇到河流，它也会前功尽弃。而如果兔子能够秉持一种合作的态度，以一种尊重的姿态互动，也许乌龟可以助它一臂之力，而最终实现双赢的局面。因此，在这个时代，成功的实现需要两个因素共同作用：首先，是个人积极主动，把自己培养成一个“积极而高效”的人；其次，就是在互动中博得他人的信任，从而获得一个实践成功的平台与空间。书中第二模块会让人认识到，一个高效的人的成功离不开一个被人信任的氛围。

这个世界上最低效的事情就是：用最高效的方法，去做错误的事情。而到底错误与否，经常是自己无力把握的，这时需要寻求他人的力量与反馈。而如果这里的“他人”是许多人，则是团队价值的实现。放眼望去，这个时代已经不会再给单打独斗者留有成功的机会，每个人在激烈的竞争面前，最好的选择只能是发挥自己最擅长的能力，只要人们彼此之间

能够协同起来，实现能力与发展的互补，成功才能够持久。而这也是本书第三模块的核心思想。

总之，一个人身上的“独立人”“互动人”“协作人”三方面素养俱全与协同，才能够坚实地支撑其获得成功与生活的意义。

当然，反观本书的整体架构，也有一个不足。试想，一个人要能够长期发展，而且获得别人的信赖，那绝对不仅仅依赖这个人的“能力”。长期被机遇垂青的人，一定是在品质上有过人之处。个人品质的练就是大学生未来成长格局的决定因素，虽然品质性的素养像“诚信”一样，无法被教会，但只要个人有充分的自觉意识，就可以通过主动学习而培养获得。

一件探索性的事情需要时间检验，我们准备用10~20年的时间来完善它，克服急功近利与浮躁，秉持稳健并给大学生带来最大价值的思路，使职业素养提升项目能够渐行渐深，真正惠及越来越多的大学生，并最终促进中国梦的实现。

庄明科 谢伟

2015年10月

第一模块 自我突破

第一章 自我管理	003
第一节 自我效能	004
一、理解自我效能	005
二、提升自我效能	008
三、行动的意义	012
思考练习题	013
第二节 心态调整	013
一、非理性心态：实现了的失败预言	014
二、分析自己的非理性预言	015
三、理解生涯非理性信念的类别	017
四、改变非理性信念的 ABCDEF	019
思考练习题	024
第三节 生涯平衡	024
一、生涯平衡的误区	026
二、生涯平衡的因素	027
三、平衡生涯的属性	031
四、定义你的平衡点	033
思考练习题	034
第四节 健康管理	034
一、身体健康原则	035
二、身体健康与心理	036

三、身体健康维护	040
思考练习题	042
参考文献	043
第二章 情绪管理	044
第一节 有效理解自己的情商	046
一、情绪来源	047
二、情绪过程	051
三、情商与智商的不同	052
四、衡量自己的情商	053
五、极端情绪后果	053
思考练习题	055
第二节 有效管理自己的情绪	055
一、高效管理情绪	056
二、问题解决应对	057
三、情绪调整应对	061
四、认知转换应对	065
思考练习题	069
第三节 有效提高自己的情商	069
一、通情——情绪敏感性	070
二、主动——自我负责力	073
三、灵活——角色转换力	074
四、界线——有效把握力	075
五、互惠——双赢达成性	076
思考练习题	076
参考文献	077
第三章 创新能力	078
第一节 什么是创新能力	079
一、制约创新的因素	081

二、创新的过程	083
思考练习题	084
第二节 创新能力训练	084
一、创造性习惯	084
二、跳出框架	091
三、思维 mapping	095
四、通情	097
五、创造性停顿	097
六、创造性思维策略	098
思考练习题	101
第三节 有效问题解决	101
一、六顶思考帽	102
二、头脑风暴	103
三、创造性问题解决工具	105
思考练习题	108
参考文献	108

第四章 时间管理

第一节 时间之秘——时间管理的重要性	110
一、认识时间	110
二、你的时间管理现状	112
思考练习题	113
第二节 以终为始——发现你的人生目标	113
一、目标的重要性	113
二、有效目标的特征	114
三、探索你的人生目标	116
四、目标的分解	117
思考练习题	118
第三节 岁月留痕——你如何利用时间	118
一、了解你的时间使用情况	118

二、从分析到改变	120
思考练习题	121
第四节 要事第一——制定你的日程安排	121
一、安排日程的主要原则——要事第一	122
二、什么时间安排日程	122
三、如何安排日程	123
思考练习题	129
第五节 时间大盗——有效利用时间技巧	129
一、拖延	129
二、不会拒绝	132
三、处理干扰	133
四、电子邮件	134
五、消遣行为	135
思考练习题	139
参考文献	139

第二模块 人际影响

第五章 有效沟通	143
第一节 沟通的本质	144
一、什么是沟通	144
二、乔哈里视窗理论	145
三、沟通的重要性	147
思考练习题	149
第二节 积极倾听	149
一、倾听的作用	149
二、倾听的层次	151
三、倾听的障碍	152
四、倾听的技巧	153
五、善于提问	159
思考练习题	160

第三节 有效表达	160
一、非言语表达	161
二、语言表达	165
思考练习题	166
第四节 书面沟通	166
一、写作能力	166
二、高效阅读	173
思考练习题	177
参考文献	177
第六章 自信演讲	179
第一节 演讲的准备	180
一、演讲目标的确定	180
二、主题选择	181
三、惊艳开场	182
四、高潮迭起	186
五、控制现场	188
六、完美谢幕	191
思考练习题	192
第二节 完美展示	193
一、演讲语言	193
二、非语言技巧	194
思考练习题	196
第三节 说明性演讲	196
一、说明性演讲简介	196
二、说明性演讲提纲	198
三、说明性演讲的注意事项	198
思考练习题	199
第四节 说明性演讲	200
一、什么是说服力演讲	200

二、说服力演讲遇到的挑战	200
三、典型说服力演讲分析	201
四、怎样说服	202
五、说服力演讲的基本结构形式	203
思考练习题	204
第五节 即兴演讲	204
一、即兴演讲的含义和特点	204
二、即兴演讲者应具备的能力	205
三、材料的快速组合	206
四、即兴演讲的技巧	207
思考练习题	208
参考文献	208

第七章 职业礼仪	209
第一节 礼仪概述	210
一、什么是礼仪	210
二、礼仪的核心	211
三、职业礼仪	213
四、印象管理	214
思考练习题	216
第二节 个人形象礼仪	216
一、仪容礼仪	216
二、着装礼仪	220
思考练习题	227
第三节 见面礼仪	227
一、称呼与介绍	227
二、握手	229
三、名片	232
思考练习题	234
第四节 日常办公礼仪	234

一、办公室礼仪	234
二、电话礼仪	236
思考练习题	238
第五节 商务交往礼仪	239
一、楼梯礼仪	239
二、餐饮礼仪	240
三、礼品馈赠礼仪	242
思考练习题	245
参考文献	245

第三模块 高效团队

第八章 会议管理	249
第一节 会议概述	250
一、会议意义	251
二、会议要素	252
三、会议种类	253
四、会议成本	253
五、会议程序	254
思考练习题	255
第二节 高效会议的准备	255
一、会议必要性论证	256
二、影响会议效率的因素	259
三、会议计划与准备	260
四、会议主持人	262
五、会议记录者	262
六、会议宣传	262
思考练习题	263
第三节 高效会议的过程	263
一、会议热身与主持	264
二、时间进度控制	265

三、会议中的沟通	269
四、决议有效达成	271
五、会议关键记录	272
六、会议顺畅结束	273
七、会议成本控制	273
思考练习题	274
第四节 高效会议的跟进	274
一、会议后续处理	274
二、对会议流程进行总结	275
三、会议备忘录管理	275
思考练习题	276
第五节 特殊会议管理	276
一、电话会议	276
二、电视会议	277
三、网络会议	278
思考练习题	278
第六节 会议的心理现象	279
一、社会懈怠	279
二、从众心理	280
三、群体偏移	280
思考练习题	280
参考文献	281

第九章 团队合作	282
第一节 从群体到团队	283
一、群体的内涵	283
二、群体要素	284
三、群体价值	286
四、理解团队	286
思考练习题	287