



中等职业学校现代物流管理专业教学用书

职业学习与就业指导

伍玉坤 覃昊 / 主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

中等职业学校现代物流管理专业教学用书

职业学习与就业指导

伍玉坤 覃 昊 主编



机械工业出版社

本书共六章，主要内容包括自我评估、自我规划、社会职场、求职策略、职业发展要求具备的能力和创业教育。每章后有小结，每节后有各种类型的复习思考题，便于教学参考和学生自学、自我检测使用。

本书案例充分、通俗易懂，融知识性、实用性和操作性于一体，教学目标定位为中等职业院校学生就业指导用书，同时也可作为企业人力资源部及企业员工参考书。

图书在版编目（CIP）数据

职业学习与就业指导/伍玉坤，覃昊主编. —北京：机械工业出版社，2010.1

中等职业学校现代物流管理专业教学用书

ISBN 978-7-111-29055-1

I. 职… II. ①伍…②覃… III. 职业选择—专业学校—教学参考资料 IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 208982 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：朱 华 王英杰 责任编辑：马 晋 版式设计：霍永明

封面设计：陈 沛 责任校对：魏俊云 责任印制：乔 宇

北京京丰印刷厂印刷

2010 年 1 月第 1 版 · 第 1 次印刷

184mm×260mm · 9.75 印张 · 237 千字

0 001—4 000 册

标准书号：ISBN 978-7-111-29055-1

定价：18.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：（010）88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：（010）68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：（010）88379649

读者服务部：（010）68993821

封面防伪标均为盗版

前 言

随着全球经济一体化和信息技术的迅速发展,社会生产、物资流通、商品交易及其管理方式正在发生深刻的变化,现代物流发展已经成为一个国家或地区综合竞争力的重要标志之一,被喻为促进经济增长的“加速器”和“第三利润源泉”。在我国,物流基础战略地位也日益显现出来,发展现代物流业已成为各级政府和各类企业高度重视的热点问题。物流业的快速发展使得物流人才的培养成为一项十分紧迫的任务,加强中等职业学校的现代物流管理专业的建设发展亦迫在眉睫,这套“中等职业学校现代物流管理专业教学用书”便是在这种背景下进行修订的。

“中等职业学校现代物流管理专业教学用书”(第1版)是由全国26所职业院校的专家、学者共同规划、共同编写的,整套教材从物流基础理论入手,系统地阐述了物流的基本概念、基本理论、基本方法和操作技能,是一套较为适合中等职业学校物流管理专业培养目标和教学特点的教材。该套教材自面市以来,深受广大师生和业界读者的欢迎。通过一段时间的使用、实践,我们也对物流企业的岗位技能要求及用人需要进行了深入的调查和了解,并广泛收集了各院校和读者对本套教材的反馈意见 and 建议,深感有必要在新的形势下对第1版教材从结构到内容进行修订,以使本套教材更能适应物流行业对人才实际要求的变化,更方便广大师生的使用,更符合中职学生的培养目标和教学特点。

本套教材的修订在借鉴和吸收国内外物流学的基本理论和最新研究成果的基础上,密切结合我国物流业的发展与物流职业教育的实际,充分体现“以就业为导向”的职业教育思想,适应行动导向教学方法的需要。全套教材以物流的基本知识和基本能力的培养为主要内容,突出应用能力的培养,教材内容本着“理论够用,技能过硬,实践为主”的原则进行修订,使其内容及结构均更加适合职业学校教学的要求及中职学生的年龄特征。

第2版教材的主要特点是:

(1) 为了适应不同行业、不同地区学校物流管理专业办学及学生就业要求,在原来规划的第1版13本教材的基础上,增加了《现代物流实训指导》、《职业学习与就业指导》两本书。

(2) 教材各章增加了学习目的要求或教学要点,并附有本章小结,以方便读者“提纲挈领”地了解并掌握各章节的内容。

(3) 尽量避免理论阐述泛泛而谈等不足,减少理论分析,理论知识阐述只注重解决“是什么”的问题;技能训练方面则重点解决“怎么干”的问题,突出了实用性和操作性,更能适合中职学生基本素质和技能培养目标要求,也使读者能更好地掌握物流相关的基本技能。

(4) 对一些必须掌握的知识点和重要资料书中用“知识卡”,“资料库”、“动动脑”、“想一想”等标示出来,以便读者重点了解阅读。

(5) 增加了大量的图片、表格等来阐述专业术语和技能知识,图文并茂,趣味性与知识性有机结合,以增强读者对所学知识的感性认识。

(6) 每节后均设有“训练与提高”，可用于随时检查学习效果，案例分析题则突出运作管理方法与技能实训，有利于培养学生动手操作和解决实际问题的能力，便于读者理解巩固所学知识。每节后的练习题都在教参资料中配有标准答案，可供查对。

(7) 为了方便广大教师的备课和教学，每本教材增加了助教多媒体课件电子教案和参考图片资料等。为了适应中等职业教育课程改革的需要，配给的教案中介绍了20多种常用的教学方法（如项目教学法）的运用，以帮助教师组织教学过程，使教学更生动直观，提高教学效率。

(8) 各本教材内容基本独立，可根据实际情况进行选择教学。

本套教材既可作为中职学校物流专业课程的教材，也可作为物流企业开展岗位短期培训的教材，也适合广大物流业界人员作为学习参考用书。

本套教材中新增的《职业学习与就业指导》一书由伍玉坤、覃昊主编，覃敬新、刘润生、陈鼎为副主编，具体分工如下：第一章由刘润生编写；第二章由覃昊编写；第三章由伍玉坤、覃敬新编写；第四章由陈菁菁编写；第五章由刘彦彦编写；第六章由陈鼎、黄慧玲编写。

本套教材在编写过程中，参考或引用了不少专家学者的研究成果与资料，作者已尽可能地在参考文献中列出，在此对这些专家学者们表示衷心的感谢；有些资料的引用可能由于疏忽没有指出资料出处，若有此类情况发生，编者则表示万分歉意。

物流学的理论与方法仍在发展之中，有待不断充实与完善。编者们在奉献给读者一本具有特色的实用教材，但限于作者的水平，书中难免有不妥之处，敬请广大专家和读者批评指正。

**中等职业学校现代物流管理
专业教材编审委员会**

中等职业学校现代物流管理专业教材编审委员会

主任委员：韦弢勇

副主任委员：潘 波 梅 焰

委 员 （以姓氏笔画为序）：

韦红革 刘五平 伍玉坤 何俊梅

奉 毅 赵钧铎 袁炎清 秦龙有

蒋卫华 彭太瑞 雷丽芳 廖建国

本书主编：伍玉坤 覃 昊

本书副主编：覃敬新 刘润生 陈 鼎

本书参编：陈菁菁 刘彦彦 黄慧玲

本书主审：潘 波 杨松林

目 录

前言

第一章 自我评估 1

第一节 认识自我 1

一、客观认识自我 1

二、认识自我的方法 2

训练与提高 3

第二节 人生观、价值观、职业观 3

一、人生观 4

二、价值观 4

三、职业观 5

训练与提高 6

第三节 能力评估 7

一、能力 7

二、影响能力发展的因素 9

三、能力与就业 9

训练与提高 11

第二章 自我规划 14

第一节 心理健康的标准 14

一、心理健康的特征 14

二、做一个心理健康的人 16

训练与提高 18

第二节 性格与兴趣 18

一、不同性格适合的职业 18

二、兴趣与工作 20

训练与提高 22

第三节 保持积极心态 23

一、心态决定一切 23

二、发展自己的积极心态 24

训练与提高 26

第四节 提高情商 26

一、了解情商 26

二、修炼职业情商 28

训练与提高 30

第三章 社会职场 32

第一节 认识社会 32

一、时代特征 32

二、产业结构转型对人力资源需求

的影响 33

三、社会价值观的改变对就业的

影响 36

训练与提高 37

第二节 信息整合 38

一、产业结构与就业结构的社会

信息 38

二、国家的产业政策 38

三、就业信息 40

四、就业决策方法 44

训练与提高 48

第三节 自我保护 48

一、自我保护意识 48

二、社会职场的陷阱及应对策略 51

训练与提高 53

第四章 求职策略 55

第一节 求职定位 55

一、概述 55

二、职业定位的类别 56

三、职业定位的方法 57

四、职业定位的误区 59

训练与提高 61

第二节 就业前的准备 61

一、心态准备 61

二、物质准备 62

三、身心准备 62

四、素质准备 62

五、规划准备 63

六、材料准备 71

训练与提高 72

第三节 简历的制作 72

一、概述 72

二、准备 73

三、制作 73

四、检查与修改 77

五、求职信的制作与范文 78

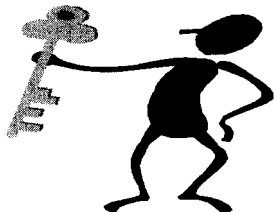
训练与提高 80

第四节 成功面试	80	二、提高应变能力的途径	115
一、了解面试	84	三、面试时应变能力的重要性	116
二、面试的种类	84	四、应变能力与领导活动的关系	117
三、面试的目的	85	五、应变能力就是竞争力	118
四、面试的流程	87	训练与提高	119
五、面试前的准备	88	第六章 创业教育	121
训练与提高	102	第一节 创业条件	121
第五章 职业发展要求具备的		一、决定是否创业的因素	122
能力	103	二、创业是一种新型的就业形式	123
第一节 文明用语	103	三、创业要具备的条件	123
一、使用文明用语的重要意义	103	训练与提高	127
二、使用文明用语的注意事项	104	第二节 创业准备	128
三、校园文明用语	104	一、创业素质的培养	128
四、其他常用的文明用语	105	二、激发智慧潜能	129
五、面试时的文明用语	106	三、把职业生涯规划作为一种生活	
六、培养文明礼貌行为的方法	107	方式	131
训练与提高	108	四、风险投资的获取途径	131
第二节 沟通能力	108	五、创业者需要掌握的法律与金融	
一、良好沟通的必要性	108	知识	134
二、影响沟通的四个因素	110	训练与提高	139
三、沟通的技巧	110	第三节 创业实践	140
四、有效沟通的原则	113	一、创办校园超市	140
训练与提高	114	二、开设家电维修中心	141
第三节 应变能力	115	三、中职生创业案例	142
一、应变能力的定义	115	参考文献	146

第一章 自我评估

本章知识要点

- 学会认识自我
- 树立正确的人生观、价值观和职业观
- 培养适应社会用人发展要求的相关能力



第一节 认识自我

你了解自己吗？

你清楚自己拥有什么优点或缺点吗？

对于这些问题你一定会觉得很奇怪，认为世界上最了解自己的莫过于自己，但事实并非如此。俗话说：旁观者清，当局者迷。不识庐山真面目，只缘身在此山中。当今世界上最难办的事之一，莫过于正确、客观地认识自己！

一、客观认识自我

俗话说：人贵有自知之明。在职业生涯中，每个人都是一个不断成长的个体，学会正确、客观地认识自己，对个人的成长有着至关重要的意义。

通常所说的认识自我，主要包括三个方面：一是要认识自我所受的教育，以及在教育和实践过程中所形成的世界观、人生观、价值观和职业观；二是要认识自己的性格特点、兴趣爱好、特长以及自身存在的不足等；三是要认识自己所掌握的科学知识、专业技能等。

此外，还要正确、客观地认识自身所处的社会环境。针对自己今后的就业而言，就是要正确、客观地认识社会经济发展的趋势、不同地区不同行业用人需求的情况、用人单位对用人要求的情况、竞争者的情况等外在的环境因素。只有将这些外在环境因素与自身的实际情况结合起来，才能更全面、更深刻、更清晰地认识到自身的优势和劣势、优点和缺点、机会和威胁所在。

议一议

卡耐基在《人性的弱点》一书中曾写到：“不经过教化，人从本质上是不愿承认自己的错误和缺点的。谁也不愿接受他人的批评，尤其是反对自己的意见和对自己负面的评价。没有人会否定自己，总觉得自己是正确的。”

你是如何看待自己的错误和缺点呢？

二、认识自我的方法

每个人都存在两个“我”：一个是真实的“我”，一个是自己心目中的“我”。真实的我是客观现实中的我，心目中的我则是现实中的我在自己头脑中的主观印象。而我们常常需要面对的是自己心目中的那个“我”。换句话说，自己心目中的那个“我”是怎么样的？这是我们最需要认识的问题。可以用以下这些方法认识自我。

1. 通过自我反思来认识自我

孔子曰：“吾日三省吾身”，成功学大师陈安之说：“检讨是成功之母”。只有经常对自己的言行举止进行反省和检讨，思考自己的一言一行是否正确妥当、是否是最有效的，思考自己的优势和劣势分别在哪里、如何才能在做事时更好地扬长避短，才能不断完善自我、实现自我的快速成长。

2. 通过他人评价来认识自我

俗话说：当局者迷，旁观者清，别人的看法往往更加客观。在认识自我的过程中，不但要善于听取他人好的评价，更要学会虚心接受他人的批评。兼听则明，偏听则暗，因此，在日常生活、学习、工作当中要善于通过把他人（包括父母、老师、同学等）对自己的评价（包括积极的评价和消极的评价）加以分析、综合，逐步建立起相对成熟的自我认识。

3. 通过相互比较来认识自我

唐太宗有句名言：“以铜为鉴，可以正衣冠；以人为鉴，可以明得失”，马克思也曾经说过：“每个人到这个世界都没有自带镜子，是通过别人来看到自己的”。他人是反映自我的镜子，与他人交往，是个人获得自我认识的重要来源。因为我们认识他人的能力通常优于认识自己，所以可以通过把自己与周围的同学或与自己处境类似的同龄人作比较来更客观地认识自己。

4. 通过心理测验来认识自我

运用科学的心理测验工具，可以帮助我们了解自己未知、别人也未知的部分。我们可以向专业人员请教，让他们帮我们进行科学的测试、分析、判断，并为自己的改进、提高提供更具科学依据的意见和建议。

5. 运用 SWOT 分析法来认识自我

SWOT 分析法又称为态势分析法，其中 S 代表 strength（优势），W 代表 weakness（弱势），O 代表 opportunity（机会或机遇），T 代表 threat（威胁或挑战）。结合就业而言，就是要让我们通过持续地分析自身在就业过程中的优势和劣势等内在因素，以及就业机遇和威胁等外在的环境因素，来认识自我。例如，在个人的就业优势上，可以详细分析个人的专业学习、社会经验，以及个人能力、特长、爱好等；在个人的就业劣势上，可以分析一下个人的性格弱点、经验或经历中欠缺什么、最失败的



知 识 卡

SWOT 分析法

SWOT 分析法最早由美国旧金山大学的管理学教授于 20 世纪 80 年代初提出来。它被广泛地运用于市场营销管理当中。市场分析人员经常使用这一工具扫描、分析整个行业和市场，获取相关的市场资讯，为高层提供决策依据。其中，S、W 是内部因素，O、T 是外部因素。

是什么等；对于个人的就业机会（机遇），则可谈谈现在的就业形势、各种职业的发展空间、社会最急需的职业等；对于个人的就业威胁（挑战），则可谈谈专业过时、就业竞争激烈、行业薪酬过低等。

总之，知彼知己，百战不殆。只有正确、客观地认识自我，才能让我们在当今激烈的就业竞争中更加客观地分辨出什么是自己所能做到的，什么是自己不能做到的；让我们在激烈的竞争中更快、更准地找到自己的位置，扬长避短，避害趋利，在工作生活当中做到事半功倍。

训练与提高



一、填空题

1. 自我分析：“我”是怎样的一个人。

我是_____的人。

我是_____的人。

我是_____的人。

我是_____的人。

我是_____的人。

2. 向你的父母、老师、同学和朋友征集自己的优点和缺点各4条。

我的优点有：

①

②

③

④

我的缺点是：

①

②

③

④

二、简答题

1. 谈谈你身边的同学有什么特点？

2. 运用SWOT分析法，谈谈你自己的情况？

第二节 人生观、价值观、职业观

你思考过自己为什么活着吗？

你思考过如何在工作中实现自身的价值吗？

也许你会说这么深奥的问题，想它有什么用？其实不然，如果一个人不清楚自己活在世界上的目的、价值，在工作和生活当中往往就难以发挥出自己应有的能力和水平，而且还容易误入歧途，做出出格甚至违法犯罪之事。

一、人生观

人生观是人生目的、人生态度和人生价值等的总和，是一个人对人生的根本看法。人生观属于思想意识的范畴，它以理想、信念、观点、需求、动机等形式体现，它不仅决定着一个人对周围事物的态度，而且决定着这个人的活动方向和行为方式等。

1. 树立正确的人生目的

人生目的是对“人为什么活着”这一人生根本问题的认识和回答。它明确了一个人在一生当中活动的大方向，是人生追求过程中的动力源泉。例如，周恩来总理、许多运动健儿、留学回国人员在他们的人生中想到更多的是国家和人民，他们理想崇高，抱负远大，意志坚定，因而往往成就显著，为人民所称道。反之，有的人心里只有自己、家人或者自己的家族，一心想着如何获得宽敞的房子、豪华的车子、大把的票子，或一心想着如何光宗耀祖、获取功名利禄。这些人在人生追求过程中往往容易迷失自我，看不到自己的真正价值，甚至有时候因为把握不准尺度，而一失足成千古恨。

2. 培养积极进取的人生态度

人生态度是人在一定社会环境影响和教育下，根据自己在社会实践过程中的体验与感受形成的对人生的认识。人生态度正确与否直接制约着一个人对人生矛盾和问题的认识与把握，还影响着一个人的精神状态和人生走向。人生态度积极的人，会为了实现自己的人生目的努力培养能力、磨练意志、奋发进取、努力拼搏。反之，则可能会悲观消沉、游戏人生，甚至为了个人私利铤而走险，走上犯罪道路。不少在校学生由于人生目的不明确，对人生价值认识不清，结果导致人生态度过于消极、自私。他们往往抱着唯我独尊、享乐自私的态度面对学习、面对生活。在学习上高呼“60分万岁”；在生活上松散拖沓，沉迷于游戏、娱乐、物质享受当中；在人际交往中独来独往，对他人、时事漠不关心。对于这样的学生，唯有主动地接受积极的人生教育、树立明确的人生目标、培养进取的人生态度，才不会虚度青春，枉费父母、国家对自己的殷切期望。

想一想

我们应该怎样生活和学习？

二、价值观

价值观是人们关于什么是人生价值，怎么评判人生价值，以及如何实现人生价值等问题的总和。人生价值主要是通过人在社会实践过程中对社会和个人所具有的作用和意义来体现的。它包括两个方面，一是人生的自我价值，即个体在人生活动过程中对自己的生存和发展所具有的价值，表现为自身在物质和精神需要上获得的满足程度；二是人生的社会价值，即个体在人生活动过程中对社会、对他人所具有的价值，表现为个体对社会、对他人的付出与贡献。

1. 人生价值的基本特性

人生价值具有三个基本特性。首先是具有创造性，人在能动地认识世界的同时，也在发挥自己的聪明才智能动地创造着世界，为社会、为他人贡献着自己的力量；其次具有二重性，即人在通过自身的实践活动为社会、为他人创造着物质的和精神的财富的同时，也在享

受着他人所创造的价值；第三具有社会性，人生存在复杂的社会环境当中，因此，人的价值必然地存在于个人与他人、个人与社会的需要与满足需要的关系中，人只有立足于社会当中才能发挥其人生价值。

2. 树立正确的人生价值观

要树立正确的人生价值观，首先必须要加强个人的学习，学会用辩证、发展的观点和方法去分析问题、解决矛盾，自觉抵制错误的人生价值评价标准（例如：中国古代的讳言财利倾向，西方以个人主义为中心的金钱价值倾向等），经常性地自我反思，不断修正自我在实现人生价值过程中所表现出来不正确的言行举止。其次必须要将自我价值的实现与社会价值的实现统一起来，在社会实践过程中，正确地处理好索取与奉献、索取与创造、求异与从众、个人与集体等关系，力争在建设祖国、促进社会发展的过程中实现自身更大的价值。

3. 努力实现个人的人生价值

人生价值的实现既有赖于社会客观条件，例如人生价值目标要符合社会发展规律，与时代主导的人生价值目标相一致等，还应注意结合个人的实际情况，例如个人的思想道德素质、科学文化素质、生理心理素质等。只有在立足个人客观实际的基础上树立远大理想、不断挑战自我、克服自身不足、提高自身能力、自强不息、持之以恒、发愤图强、努力奋斗，才能在短暂的一生中实现更大的人生价值。

三、职业观

职业观是择业者对职业评价、职业方向、职业选择等问题认识和观点的总和，是择业者选择职业的指导思想。每个人生活、学习的环境不同，接受到关于职业认识的信息也不同，各地对就业人员就业指导情况各异等，这些都会直接或间接地影响到择业者职业观的形成。

1. 树立正确职业观的必要性

我国是一个人口大国，劳动力供大于求的矛盾始终存在，尤其是近年来高校、职业院校频频扩招，城镇化进程进一步加快，使得当前就业形势更加严峻。而缺少实际工作经验，对社会、对市场用人需求认识不清，对自我、对就业竞争者认识不够等因素则导致择业者在就业过程中容易出现盲目、从众等状况。因此，加强对就业知识的学习，立足自身实际，结合社会用人需要，不断克服自身不利于就业的因素，不断提高求职技能，对择业者在激烈的就业竞争中顺利实现就业，在职场中更好地实现自我价值有着重要的意义。

2. 树立正确职业观应处理好四个关系

虽然择业者在选择职业过程中往往会立足自己的认知来判定职业的好坏、确定自己就业的方向、选择要从事的职业。但职业观作为人生观的重要组成部分，其形成与发展均受人生

议一议

据 2005 年中国人力资源开发网进行的《2005 年中国·你为什么而工作》的问卷调查结果显示，中国人最为看中的工作价值观共有 5 项，它们都占 70% 以上。

- 1) 能够被人尊重。
- 2) 自己在工作方面能够有影响力。
- 3) 工作对个人成长有帮助。
- 4) 工作上有成就感。
- 5) 工作能够得到认可。

结合这个调查结果谈谈你对职业的看法。

观主导。因此择业者在择业过程中,应正确处理好人生观中涉及四个重要关系。一是个人职业和社会发展的关系。在择业过程中应将个人职业发展与社会需要、个人期望实现与社会利益统一起来,避免受急功近利、损人利己等负面心理的影响。二是职业与金钱的关系。俗话说“金钱不是万能的,没有金钱是万万不能的”。我们从事某一职业,其中一个非常重要的目的就是为了获取劳动报酬,但金钱不应成为我们从事工作的最终目标,我们应清楚地认识到从事工作其实只是我们在社会分工当中,主动承担社会责任,实现更大的自我价值的主要渠道。三是职业与生活的关系。从事一定的职业,是我们充实生活,解答为什么活着,升华生命意义的有效方式。理顺职业与生活的关系,正确看待职业,可以让我们以更饱满的热情投入到工作和生活中去。四是职业和事业的关系。选择职业时我们更多考虑的是物质拥有、经济保障、社会地位或者他人的尊敬等,而很少考虑该职业是否是自己擅长的、是否是自己感兴趣的、是否有较大的发展空间、是否有利于个人可持续发展等。事业强调的是自己对工作的动机和兴趣,是择业者为追逐内心召唤而主动、全身心地投入所做的事。在就业形势严峻、择业者各方面能力和条件有限的情况下,“先就业,后择业”是明智之举。在处理职业与事业的关系上,我们提倡在择业过程中首先是要立足自身,选择一份有利于自身创造更大社会价值的职业,同时还倡导每个择业者都能积极主动地去开创适合自己的一番事业,追求更广阔的发展,实现更大的人生价值。

3. 树立正确的职业观

选择职业是每个人在人生道路上必然碰到的事情,是其人生的重大抉择。而任何一种社会公认的职业都是社会分工、劳动分工的必然产物,是现代化建设的重要组成部分,所以服务人民、服务社会应该是我们做出职业选择最根本的目标。

与此同时,我们在择业过程中还应结合自身的实际情况,客观清楚地认识自己的兴趣爱好、性格特点、专业特长等,既要避免好高骛远、眼高手低,在就业过程中一心只想到要到经济发达、社会地位高、办公条件好、工作环境舒适、工资待遇优厚的地区或单位工作,又要避免畏首畏尾、瞻前怕后,面对良好的就业机会不敢主动出击、积极应聘。要切实为了实现自己的职业理想,真正做到从自我的实际出发,积极行动,努力追求,力争在平凡的岗位上做出不平凡的成绩。

总之,树立正确的人生观、价值观、职业观,对我们个人健康成长有着重要的意义。它不仅有利于让我们明辨是非,抛弃落后的、消极的、低级的思想观念,还可以让我们更客观务实地了解自我、认识自我,让我们在自我的职业生涯过程中目标更明确、态度更积极、付出更努力、实现的自我价值更大。

训练与提高



一、填空题

1. 人生观是_____、_____和_____等的总和,是一个人对人生的根本看法。

2. 人生目的是人对_____这一人生根本问题的认识和回答。
3. 人生价值具有三个基本特性：_____、_____、_____。
4. 职业观是择业者对_____、_____、_____等问题认识和观点的总和。

二、简答题

1. 你认为怎样才能使自己的在校生活过得有意义？
2. 如果你买彩票中了五百万元奖金，你还愿意工作吗？

三、案例分析题

潘石屹出生于甘肃天水贫困地区。小时候，父亲是右派，母亲瘫痪在床，两个妹妹因为吃不饱饭被送给别人收养。他通过努力考上石油大学，大学毕业后到国家石油部工作。能在机关单位工作对他这个穷孩子来说的确非常幸运，但潘石屹干了一段时间，感觉到这个工作完全不能发挥自己的潜能，不能释放自己的才华，于是毅然决定辞职下海，到海南省从事地产开发行业，并以此为契机，最后发展成为北京最有名气的地产大亨。作为一位对工作颇具心得的成功人士，他曾针对职业问题说：“如果你觉得工作很不适合、很郁闷，天天对着电脑让你‘脑死亡’，那你就要换工作。就像路一样，慢慢走下去，你会发现，有一份工作可以把你身上的各种潜能都调动起来，让你很兴奋，那你就坚持下去。”

结合对价值观、职业观的学习，谈谈你对潘石屹所作所为的看法。

第三节 能力评估

他说话风趣幽默，深入浅出，大家都喜欢和他聊天。

他们是他们公司的技术骨干，车床出了故障，只要他出手任何故障都可以很快被排除。

在生活中经常可以听到类似的称赞或表扬他人的话。这些话无不包含了这样一层意思——某人在某一方面能力很强。当今社会是一个能力至上的社会，用人单位在招聘人员的时候对择业者能力的重视程度比以往任何时候都高。

一、能力

1. 什么是能力

能力是一个人完成某项工作任务、从事某种活动所必备的本领，是人的综合素质在实际行动中表现出来的、正确驾驭某种活动的实际本领和熟练水平。它包含两层含义：一是指实际能力，即个人已经具备并表现出来的能力，它是个人在先天遗传的基础上加上后天学习得来的结果；另一种是指潜在能力，即个人将来可能发展并表现出来的能力。潜在能力是实际能力的基础和前提，而实际能力则是潜在能力的展现。例如，有的人幼年就能做诗，少年就出口成章，应该是很有文学天赋的，其潜在能力一旦转化为实际能力，就能成为一个文学家。但是，如果此人以后没有抓住从事文学创作的机遇，潜力得不到发挥，那就不可能成为一个文学家了。

2. 能力的分类

从广义的角度来区分，可以把能力分为一般能力、特殊能力、模仿能力和创造能力四大类。

一般能力是任何一个正常人都拥有的基本能力，如人的观察力、记忆力、注意力、想象力、思维力等。这些能力是保证人生活、学习、工作的基础。

特殊能力是一个人成功完成某种专门活动所具有的专门能力，如写作能力、绘画能力、

计算能力、体育能力、音乐能力等。这些能力是需要专门的学习和培养才能具备的，其形成可以让一个人能更好地在相关领域开展相应的各种活动。例如，具备较强绘画能力的人，可以更好地胜任美术教学工作，成为一名合格的美术教师；具有较强文字功底的人，可以更好地进行新闻报道，成为一名合格的记者等。

模仿能力是一个人依照他人的言行举止，使自己的行为方式与被模仿者相同的能力。

创造能力是一个人产生新思想、获得新发现和创造新事物的能力。

从狭义的角度来区分，结合就业可以把能力分为一般就业能力和专业就业能力两大类。

一般就业能力是择业者从事职业活动应具备的基础能力，包括适应变化、与人沟通、团结协作、持续学习、参与竞争、分析解决问题、工作创新等能力。一般来说，一般就业能力是择业者从事职业活动的基础和前提，对择业者专业就业能力的提升、个人长远发展目标的实现有着深远的影响。我们常说“做事先做人”，其主要目的就是要强调对一般就业能力的培养和提升。以就读市场营销专业的学生为例，如果其就业时希望能成为一名优秀的汽车销售员，就应积极地去学习汽车的相关知识，了解自己所销售的汽车品牌以及其他汽车品牌的有关知识，能根据客户性格特点、兴趣爱好、购车需求的不同，采取适合的沟通方法、方式，给予客户合理的推荐和指导。此外，还应积极培养分析解决销售中存在的问题、与同事合作共事、与竞争者公平竞争等与就业相关的能力。

专业就业能力是择业者合理运用专业知识和技能完成职业活动，解决职业活动中与专业相关的业务和技术问题的能力。它包括专业知识的运用能力、专业技能的熟练程度和其他专项能力。一般来说，专业知识是基础，它是专业能力发展的重要推动器，而且，专业能力形成和提高的重要渠道之一就是理解和掌握有关专业知识。比如说，一名厨师需要学习各种原材料的性质、分类、营养配比、处理方法等知识，才能在烹饪中得心应手并有所创新。专业技能则是从事专业活动所必备的一系列外部行动方式，需要经过反复和系统的训练才能达到一定的熟练程度，从而形成技术经验。譬如，厨师在学习了专业知识之外，还必须下厨实践，掌握一系列切、炒、煎、炸、调味等操作技能，才能更好地胜任厨师的工作。

议一议

伯乐是位著名的相马专家。但他的儿子却只是在家中苦读父亲写的《相马经》，便以为自己也可以做一名相马专家。一天，他在外面抓到了一只癞蛤蟆，便匆匆赶回家兴高采烈地对父亲说：“父亲，您看我找到了一匹千里马！”伯乐苦笑道：“这怎么会是千里马啊！”儿子很自信地说：“根据书上所说，千里马的特点是两眼凸出、前额大、走路跳跃，它完全符合啊！”

从这个故事中，谈谈我们应怎么在实践中培养专业就业能力？

3. 能力的个别差异

由于个人自身条件、生活环境、可接受的信息等不同，造成了人与人之间在能力上客观地存在着个别的差异，其主要表现在类型、水平和速度三个方面。

首先是类型差异，即人在性别、记忆、思维、表达等方面存在差异，因而每个人拥有的

能力的基本情况也就不一样。例如有的人机械记忆能力很强，善于做模仿、加工类的活计；有的人擅长抽象的逻辑性思维，善于从事科学研究和试验等。

其次是水平差异，人的智商水平高低不等，掌握技能的高难度的能力就会有明显差异。

第三是速度差异，人取得成就的早晚是不同的。一般情况下，30~45岁的人智力最佳，历史上的重大科学发现大多是在这个年龄段完成的。也有特殊情况，有的人早熟，青少年时代就显山露水，如牛顿发现万有引力时才20来岁。也有大器晚成的，如齐白石晚年才显露出绘画才能。

二、影响能力发展的因素

影响一个人能力发展的因素，主要有生物因素、环境因素和实践因素。

生物因素是能力发展的重要基础，主要包括先天遗传、后天个体成长等。良好的遗传、健康的身体可以让一个人在能力培养和发展上拥有更大的可能。例如，人的手指长短是由遗传决定的，手指长则为学弹钢琴提供了良好的先天条件；个子矮的人不利于在排球场上拦网，但如有较好的弹跳力又灵活，也可以补偿个子矮这一无法改变的先天条件而成为出色的拦网手等。

环境因素是能力发展的有力保障，主要包括家庭环境、校园环境、社会环境等。和谐的环境氛围，可以为一个人能力的全面发展提供坚实有力的保障。例如，和睦的家庭氛围可以让孩子获得更多与父母沟通交流的机会，孩子在沟通能力上也必然更强；在具有浓郁学术氛围的校园学习，个人在学术研究、创新上也往往会获得更大的收获等。

实践因素是能力发展的必要条件。人的能力只有通过持续的实践活动才能获得更好的培养和发展。例如陶器和瓷器工人只有在长期的工作中反复练习，才能获得通过辨别轻敲制品时发出的声音来确定器皿质量优劣的能力。

三、能力与就业

各种职业对人的能力要求是不同的。例如，当一名维修工，需要有较强的专业知识和动手能力；当一名销售员，需要较强的人际交流和语言表达能力等。换句话说，因为个人能力、专长、特点的不同，在选择职业的过程中，我们可以扬长避短，让自己在适合的位置上发挥出更大的作用。结合社会分工对能力要求的不同，可以把就业大致分为六大类。

1. 六大类职业

1) 记忆能力和模仿能力强，注意力集中，思维敏捷，反应迅速的人。适合职业：刑警、治安警、预审员、审判员、律师、法官、地质勘探员、汽车司机、技工等。

2) 思维能力好，语言表达能力、写作能力强，有一定的观察能力，并且善于进行社会交往的人。适合职业：教师、记者、导游、翻译、律师、导演、秘书、推销员、采购员、公关人员以及广播电台和电视台的节目主持人等。

3) 数理逻辑能力强，有一定的观察能力、模仿能力和创造能力，并且擅长动手的人。适合职业：自然科学及社会科学的理论研究、建筑设计、工程设计、财会、统计、审计等。

4) 记忆能力、模仿能力、操作能力适中的人。适合职业：操作工、维修工、建筑工、装潢工、服务人员、售货员、图书管理员、保管员、实验员、化验员、理发员、美容师等。