

国家精品资源共享课配套教材

国家精品视频公开课参考教材

国家级教学名师精心改版

职业规划与 成功素质训练

第2版

Career Planning and
Successful Quality Training

阚雅玲 等编著



机械工业出版社
China Machine Press



高等院校精品课程系列教材

职业规划与 成功素质训练

第2版

Career Planning and
Successful Quality Training

阚雅玲 等编著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

职业规划与成功素质训练 / 阚雅玲等编著. —2 版. —北京: 机械工业出版社, 2018.1

(高等院校精品课程系列教材)

ISBN 978-7-111-58703-3

I. 职… II. 阚… III. ①职业选择—高等学校—教材 ②素质教育—高等学校—教材
IV. ① G647.38 ② G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 301056 号

本书的目的在于让学生立足本专业的同时,全面提升综合素质,增强职业适应能力和职业拓展能力,最终确保较强的就业能力。本书的主要内容有增强个人进取心、规划职业生涯、建立诚信素养、培养积极心态、科学管理时间、提高学习能力、培养个人自信、学会有效沟通、培养合作能力、培养创新能力、提高解决问题的能力、提高就业能力等。

本书内容实用,通俗易懂,可操作性强,不仅适用于在校大学生,也可作为社会各界渴望成功以及研究成功的人士自学、培训和提高自身素质的读物。

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 李 茵

责任校对: 李秋荣

印 刷: 北京瑞德印刷有限公司

版 次: 2018 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

开 本: 170mm×242mm 1/16

印 张: 24.5

书 号: ISBN 978-7-111-58703-3

定 价: 49.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

客服热线: (010) 88379210 88361066

投稿热线: (010) 88379604

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光/邹晓东



前言 PREFACE

广州番禺职业技术学院经管类专业人才培养需求调查结果显示：有 70% 的用人单位认为经管类专业的学生综合素质比专业技能更重要，有 25% 的用人单位认为经管类专业的学生综合素质与专业技能同等重要，而只有 3% 的用人单位认为经管类专业的学生专业技能比综合素质更重要。经过与合作企业深度访谈，我们本着服务学生、服务企业、服务社会的原则，确立了广州番禺职业技术学院商科专业“综合素质+一技之长”的人才培养方向，同时创立了“职业规划与成功素质训练”这门课作为专业核心课程，其目的在于让学生在立足本专业的同时，全面提高综合素质，增强职业适应能力和职业拓展能力，最终确保较强的就业能力，另外也希望以此办出经管类专业的特色。为使这门课得以广泛推广，让更多的学生和学校从中受益，在机械工业出版社华章公司的大力支持下，2009 年这本经管类专业综合素质教程得以出版，现应编辑之约进行修订。我们的初衷不变，不是为了推出一本教材，而是为了推行一门综合素质课程，这门课程是我们首创和独创的，其设计思路如下：

(1) 本课程的设计从用人单位对人才需求的调查开始，了解到用人单位对大学生在诚信、进取精神、人际关系、有效沟通、团队合作、创新能力、吃苦精神、时间管理、积极心态等方面的技能均有较高的要求，而这些内容往往又难以通过现有的专业技能课程有效解决，故决定根据企业和社会对大学生的素质要求开设“职业规划与成功素质训练”这门课。

(2) 本课程的设计从学生素质现状与教育的本质出发，着眼于学生职业适应能力的提高以及职业情商的养成，更加着眼于个人职业生涯的可持续发展。成功素质训练应以其服务社会现实需要同时服务学生职业生涯发展为指导思想，以其结合实际、自成体系的素质教育对高职教育以技能为本的专业教育体系起到重要的补充和完善作用。

(3) 有人讲“综合素质是个筐，什么东西都能装”，因为不能聚焦，所以难以有

效付诸教育。我们经过长达6年的调查、分析、研究和实践，在同时满足用人单位和学生发展的基础上，以对学生进行职业规划辅导为起点，提炼出10项素质作为大学生成功训练的必备内容，然后以提高就业能力为落脚点，来完成我们对学生的综合素质教育。

(4) 我们的设计思想是，综合素质不是一朝一夕可以培养完成的，需要经过学生在校期间不断学习、不断深化、不断完善，同时也需要与其他课程相互融合、相互促进。本课程可分布于5个学期开设，每学期与其他课程一同学习，它与其他课程的关系是相互促进、相互补充的，真正实现“综合素质+一技之长”的人才培养目标。当然，对于首次开设本课程的学校或专业也可按选修课安排在1个学期进行起步。

本书主要具有以下几个特点：①结合实际，自成体系。成功学源于美国，目前中国各种励志书籍层出不穷，但符合中国国情，符合大学生实际，能够自成体系地构建大学生成功素质教育的却很少，本书对此进行了突破。②以理服人，以情动人。很多励志教育最后往往成为说教，没有思想的碰撞，没有心灵的启迪，没有生命的感悟。本书以科学理性的成功学为根基，动之以情、晓之以理，是心与心的交流和共鸣。③重视方法，加强训练。本书不只是对知识的讲解，更是对方法的研讨。再有用的知识和技能也需要好的方法去学、去教。本书每一章都穿插了多种以学生为中心的教学方法，内容丰富、深入浅出、形式活泼，富有可读性和吸引力，使学生能够通过训练掌握成功的理论和技巧。全书内容实用、通俗易懂、可操作性强，不仅适用于在校大学生，也可作为社会各界渴望成功以及研究成功的人士自学、培训和提高自身素质的读物。

此次修订对相关理论知识进行了再次审视，以求更科学、更准确，并与时俱进，不断创新；对相关训练方法、典型案例、训练项目等进行适时更新，以求更符合新时代大学生的学习特点。在本书的修订过程中，“职业规划与成功素质训练”课程组的何霞教授、丁雯副教授、王书晔讲师、李霞讲师、郭全美讲师等给予了大力的支持，他们在共同建设国家级精品资源共享课程的过程中，积累了丰富而宝贵的教学资源，为本书的修订提供了很好的帮助，同时也感谢第1版教材的其他编著者吴强教授和胡伟副教授，很多新版中的内容都是在第1版基础上的改编和升级。在本书的修订过程中，我们也得到了同行的支持和机械工业出版社华章公司的帮助，在此向他们表示诚挚的谢意！

由于作者水平有限，书中难免有错误和疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

阚雅玲

2017年11月

目 录 CONTENTS

前言

第 1 章 训练导航 1

- 1.1 成功素质调查情况 2
- 1.2 成功与成功素质 10
- 1.3 成功素质训练指南 16

第 2 章 增强个人进取心 25

- 2.1 认识什么是进取心 28
- 2.2 培养你的进取心 30
- 2.3 进取心与平常心 38

第 3 章 职业生涯规划 49

- 3.1 认识职业生涯规划 50
- 3.2 个人自我条件分析 55
- 3.3 职业生涯的选择 67
- 3.4 成功目标的确定 70
- 3.5 职业生涯的行动 75
- 3.6 职业生涯的转换 78

第 4 章 建立诚信素养 91

- 4.1 大学生诚信现状 91

- 4.2 在学校诚信求学 102

- 4.3 在社会诚信就业 106

第 5 章 培养积极心态 121

- 5.1 教你认识心态 122
- 5.2 感知心态的力量 124
- 5.3 培养积极心态 127

第 6 章 科学管理时间 142

- 6.1 认识时间管理 143
- 6.2 时间管理的步骤 148
- 6.3 时间管理的工具 152
- 6.4 时间管理的原则和方法 157

第 7 章 提高学习能力 172

- 7.1 学习能力 173
- 7.2 做一个善于学习的人 175
- 7.3 培养批判性思维 182

第 8 章 培养个人自信 194

- 8.1 自信的三种理解 195

8.2 自信的作用	197	第12章 提高解决问题的能力 ...	315
8.3 建立自信的途径	199	12.1 认识解决问题的能力	316
第9章 学会有效沟通	217	12.2 分析问题与查找问题	318
9.1 认识什么是沟通	218	12.3 寻求解决问题的方案	320
9.2 沟通的功效与原则	221	12.4 选择最佳解决方案	324
9.3 有效沟通的基本方法	224	12.5 执行方案解决问题	328
9.4 提高个人沟通能力	236	12.6 进行总结和反馈	333
9.5 提高电话沟通能力	244	第13章 提高就业能力	341
第10章 培养合作能力	257	13.1 寻找职业机遇	342
10.1 融入合作的团队	258	13.2 准备求职材料	354
10.2 提高合作能力	268	13.3 面试全攻略	362
10.3 提高团队合作能力	272	13.4 工作新天地	374
第11章 培养创新能力	285	13.5 大学生就业案例分析	376
11.1 认识创新能力	286	参考文献	385
11.2 创新能力的培养	288		
11.3 企业管理中的创新	299		

第1章

CHAPTER1

训练导航



名人名言

在职业生涯发展道路上，重要的不是你现在所处的位置，而是迈向下一步的方向。

——佚名

成功是一种选择，是一种决定，是一种承诺，最后会成为一种习惯。

——陈安之



故事分享

杨萌就读于一所高职院校的工商企业管理专业，毕业时她去参加了一个大型招聘会，当看到许多公司都是招一两个人员时，她感到很失望。终于她发现了一家化妆品公司在销售、财务、文秘、宣传、后勤服务等都有职位招聘，她想这里一定机会很多，便挤到招聘人员跟前。招聘人员问她：“你想应聘什么职位呀？”她连忙说：“什么职位都行，只要你们给我机会，我一定会努力的！”招聘人员微笑着对她说：“同学，你找什么工作无所谓，但我们招人却一定要找合适的。你喜欢什么、擅长什么、将来想成就什么，这些你自己应该很清楚吧？你们在大学也会有职业规划辅导吧？”杨萌听了感觉很不好意思，但她却没能很清楚地说出她最适合的岗位。招聘人员看她很有诚意就准备帮她发现自己的特点，于是问：“你说说在大学期间你做得最成功的事情是什么？最失败的事情是什么？成功与失败的原因是什么呢？”很可惜这次杨萌还是没有把握住机会，因为她觉得自己没有什么很成功的事情可说，而失败的事情她又不敢说。最后招聘人员说：“小杨啊，从你们自己来看，你们该毕业求职了，但从我们企业看，你们还没有达

到毕业的要求啊！”

企业招聘人员最后的这句话不但给了杨萌很大的震动，同时也需要我们学校和老师进行深刻的反思：我们培养的学生是否符合用人单位的要求，我们的教学内容是否满足就业岗位的需要。如何才能让我们的学生经过大学期间的学习成为一个真正合格的毕业生呢？为此我们向用人单位做了关于大学生如何成功立足社会的调查。

1.1 成功素质调查情况

大学生就业难已经成为不争的事实，许多人认为这是大学扩招的必然结果。然而，问题的真正原因并不是单纯的数量，而是大学生素质的问题。根据国内著名企业对高校毕业生素质的反馈，高校现阶段的人才培养模式与单位需求之间存在很大距离。目前，企业在人才需求上普遍重视大学生的综合素质和发展潜能，譬如进取心、学习能力、团队精神、沟通能力、积极心态、道德修养等。同时，许多企业普遍反映，现在的大学毕业生缺乏对个人职业生涯的客观规划，没有定力，频繁跳槽。这中间虽有环境的原因，更多的则是个人的素质原因。为了更好地发挥高职教育为地方经济建设服务的作用，切实贯彻“以市场为导向”的人才培养模式，我们向珠三角地区用人单位发放了 80 份调查问卷，对大学生成功立足社会以及所需要的综合素质情况进行专项调查，以全面了解社会各用人单位对大学生人才素质的具体要求。

1.1.1 被调查单位基本情况

本次调研一共向 80 家企业发放了问卷，成功回收有效问卷 69 份。经过我们的统计分析显示，在这些有效问卷中，被调查的用人单位的基本情况如下。

1. 用人单位的性质

如图 1-1 所示，被调查者中来自私营企业的占 22%，国有企业的占 20%，外商投资企业的占 19%，股份制企业的占 14%，其他单位（主要是政府机关和事业单位）的占 14%，集体企业的占 8%，而港澳台投资企业所占比例比较小，只有 3%。这个样本结构是比较有代表意义的，根据我们在高职院校指导毕业生就业的经验来看，大部分的高职学生的确主要流向私营企业、国有企业和外商投资企业，其次是一些大型的股份制企业、政府机关和事业单位。因此，本样本结构基本符合高职院校毕业生流向的特点。

2. 用人单位所属行业

如图 1-2 所示, 被调查单位中来自制造业的占 27%, 金融业的占 24%, 机关事业单位的占 17%, 服务业和批发零售业的各占 8%, 信息产业的占 6%, 房地产业的占 5%, 文教卫生行业的占 3%, 建筑业的占 2%。这与珠三角地区的产业布局基本一致, 在本次调研的展开地, 制造业和与之相配套的金融业比较发达, 基本上占接近 1/4 的比例。

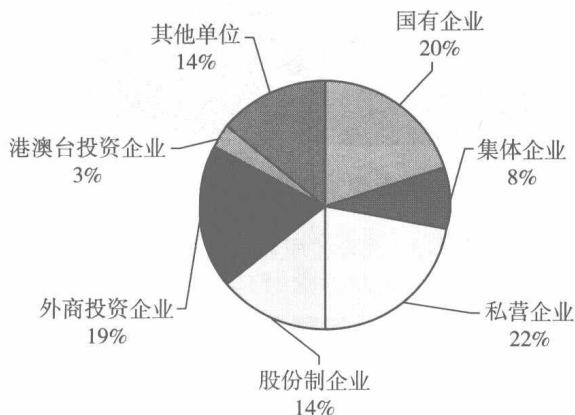


图 1-1 被调查单位的性质

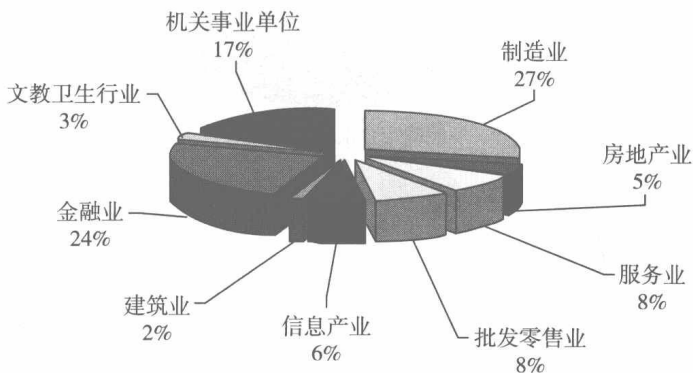


图 1-2 被调查单位的所属行业

1.1.2 用人单位对大学生职业规划的评价

用人单位经常向我们反映我们的大学没有一个清晰且客观的职业规划, 这一问题导致学生就业盲目, 对工作缺乏足够的兴趣和耐心, 沉不下去, 静不下来, 总是这山望着那山高, 造成跳槽频繁, 难以有计划长期培养。对此我们进行了如下调查。

1. 大学生职业规划基本情况

调查结果如图 1-3 所示。

虽然大学生职业规划已经推行多年，但从用人单位的视角来看，我们有 33% 的学生依然是基本没有职业规划的，有 56% 的学生虽然有，但都不够清晰客观，常常出现定位不准、好高骛远的现象。所以如何将大学生职业规划教育真正落到实处就成为摆在我们面前的一个重要任务。

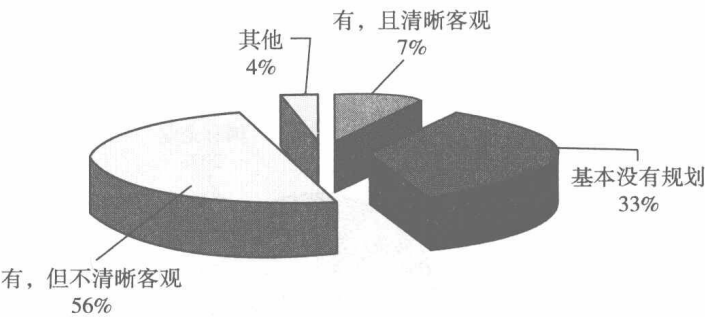


图 1-3 大学生职业规划基本情况

2. 大学生职业规划中存在的具体问题

调查结果如图 1-4 所示。

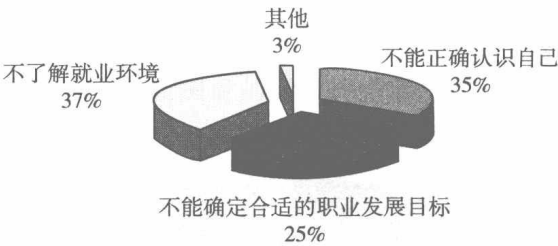


图 1-4 大学生职业规划中存在的具体问题

从调查结果来看，大学生职业规划确实未能深入且卓有成效，不少同学依然是既不了解自己的特质，也不了解外部的就业环境，这样也就很难有针对性地确立切实可行又具挑战性的职业目标了。

1. 1. 3 用人单位对大学生成功立足社会的要求

我们认为大学生的就业能力是其成功立足社会的具体体现，而它依赖于两种个人能力。一种是专业技能，它是指为完成本专业或本岗位工作所具备的操作能力；而另一种是综合素质，是指一个人内在的思想素质、心理素质、身体素质以及对个人可持续发展起基础作用的非专业能力和素质。为了研究在大学生就业过程中两者所扮演的不同角色，我们设计了以下问题进行调查。

1. 大学生立足社会并良好发展的主要取决因素是什么

对于这个问题的回答，结果如图 1-5 所示。

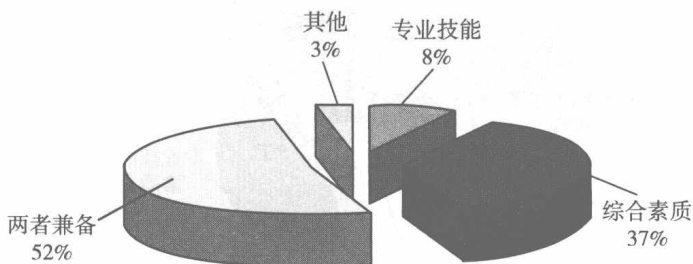


图 1-5 大学生立足社会并良好发展的主要取决因素

从图 1-5 中可以看出，有超过一半的被调查者认为大学生能成功立足于社会并良好发展的主要取决因素是具备综合素质和专业技能，即两者兼备；认为是综合素质的人数超过了 1/3。如果把这两项合起来，比例达到了将近 90%，也就意味着绝大多数人都意识到了综合素质的重要性，综合素质对大学生的发展是非常重要的。当然，专业技能不可忽视，毕竟一半以上的用人单位认为两者兼备是大学生成功的基础。

2. 您认为综合素质与专业技能对文科专业的大学生哪个更合适

调查结果如图 1-6 所示。

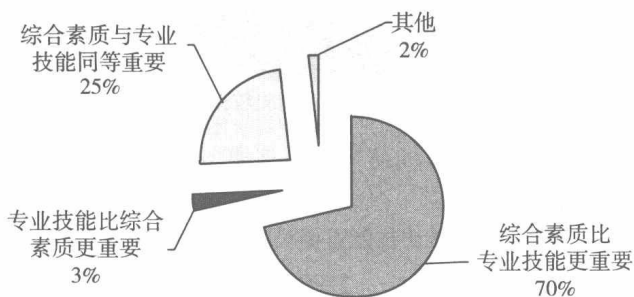


图 1-6 素质与技能对文科专业学生的适合性比较

被调查者认为综合素质比专业技能更重要的占到了 70%，这可能是由于文科生较多的是从事与人打交道的工作，更需要具备良好的人际交往能力和沟通能力等。

3. 您认为综合素质与专业技能对理科专业的大学生哪个更重要

调查结果如图 1-7 所示。

被调查者认为综合素质与专业技能同等重要的占据了 45%，但也有 44% 的被调查者认为专业技能比综合素质更重要，两者间只相差 1%。这样微小的差别一方面反映出理科专业学生的用人单位比对文科学生的专业技能要求更高，另一方面也至少说明，两者的差异似乎并不特别明显。将近半数的人认为两者同样重要就意味着对

于理科学生而言，综合素质是不可或缺的。

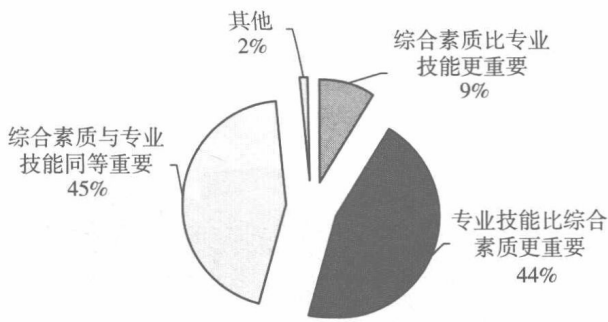


图 1-7 素质与技能对理科专业学生的重要性比较

对于以上两个问题，至少证明了一点：综合素质与专业技能对不同专业的大学生适合性是有差别的，各自所占比例是不同的，对文科专业的大学生来说更重要的是综合素质。但是对于理科的学生，综合素质也仍然有不可忽视的价值。

4. 您认为对哪种企业来讲综合素质比专业技能更重要

问题的调查结果如图 1-8 所示。

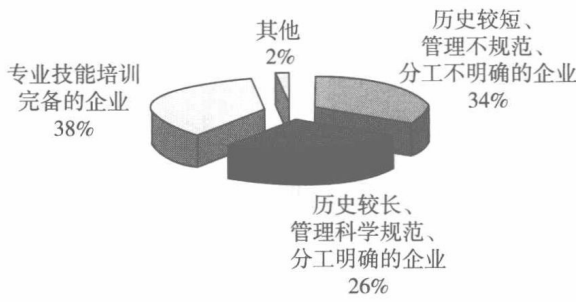


图 1-8 素质比技能重要对哪种类型企业适用

有将近 40% 的被调查者认为在专业技能培训完备的企业，综合素质比专业技能重要；有 26% 的被调查者认为是历史较长、管理科学规范、分工明确的企业；只有 2% 的被调查者认为是其他企业；另外，历史较短、管理不规范、分工不明确的企业，也有超过 1/3 的被调查者选择。

5. 您认为员工的哪些方面更容易通过培训提高

调查结果如图 1-9 所示。

有 70% 的被调查者认为员工的专业技能比综合素质更易提高。这可能是大部分被调查者觉得专业技能是本专业或本岗位工作所必需的操作能力，在企业通过培训、动手实践等锻炼可以在短期内得到提高。但是我们也要看到其他选项加起来也有 30%，这意味着有一部分的被调查者对综合素质的提高还抱有一定的希望。

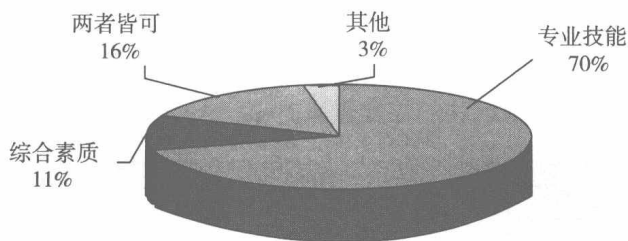


图 1-9 技能与素质易提高程度比较

6. 您认为高等院校对大学生培养的重点应放在哪儿

调查结果如图 1-10 所示。

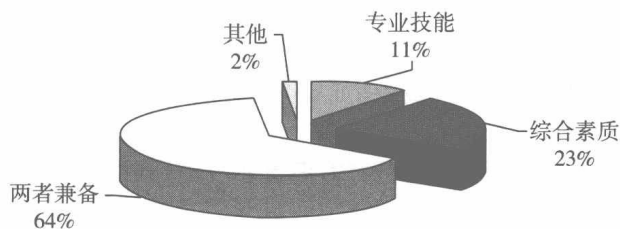


图 1-10 院校培养大学生的重点

从图 1-10 中可以发现，超过 60% 的被调查者认为院校对大学生培养的重点应是专业技能和综合素质，即两者兼备；有超过 20% 的被调查者认为培养重点是综合素质。这两项合起来的比例超过了 80%，这就肯定了院校应对大学生进行综合素质培养的观点。只有 2% 的被调查者认为培养重点是其他，有 11% 的认为是专业技能。这两项相加总数不超过 20%，说明这并不足以影响高校培养大学生重点是综合素质的观点。

1.1.4 大学生综合素质的构成及培养

综合素质是一个人内在的思想素质、心理素质、身体素质以及对个人可持续发展起基础作用的非专业能力和素质。我们希望通过此次调查进一步明确大学生应具备的具体综合素质及其培养方式。对此我们对被调查者提出如下问题。

1. 您认为大学毕业生成功立足社会并有良好的发展应具备以下哪些素质（请按重要性排序）

调查结果如图 1-11 所示，大学生成功立足社会需具备的素质排位情况的数据是通过加权平均统计方法所得到的重要性排序。

从图 1-11 中可以看到，被调查者认为大学生成功立足社会并有良好的发展必须具备素质的重要性排序情况是：积极心态 > 诚信素养 > 学习能力 > 吃苦能力 > 有效

沟通 > 团队精神 > 个人自信 > 创新素质 > 人际关系 > 时间管理 > 人格魅力 > 其他。

既然大学生是否具备这些素质对他们能否成功立足社会具有重要作用，我们在此不妨将它们定义为导向大学生成功的综合素质。

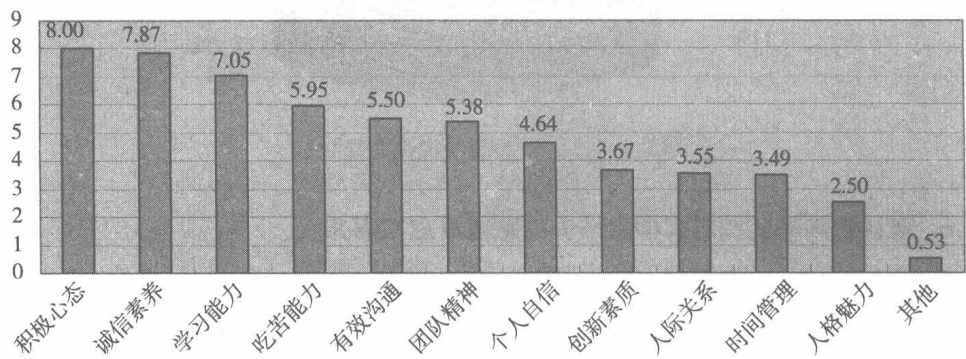


图 1-11 大学生成功立足社会需具备的素质排位情况

2. 您认为大学毕业生最缺乏的是哪方面素质（请按缺乏程度排序）

调查结果如图 1-12 所示，大学毕业生最缺乏的素质排位情况的数据是通过加权平均统计方法所得到的重要性排序。

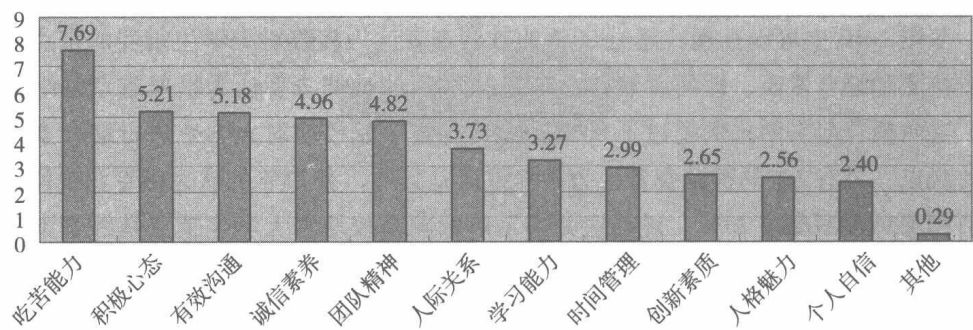


图 1-12 大学毕业生最缺乏的素质排位情况

被调查者认为大学毕业生最缺乏的素质的缺乏程度排序情况是：吃苦能力 > 积极心态 > 有效沟通 > 诚信素养 > 团队精神 > 人际关系 > 学习能力 > 时间管理 > 创新素质 > 人格魅力 > 个人自信 > 其他。

通过将以上两项调查结果进行比较，我们发现，被调查者对大学生需具备和最缺乏的素质内容评价的排序上非常相近，最值得注意的是，其中排在前 5 位最主要的素质是（不分先后次序）：吃苦能力、积极心态、诚信素养、团队精神、有效沟通。排在后 6 位的素质主要是（不分先后次序）：人际关系、学习能力、时间管理、创新素质、人格魅力、个人自信。这表明，大学生所具备的综合素质中导向成功的因素具有层次性，其重要性有着较大差异。

3. 您认为对在校大学生开设职业规划与成功素质训练课是否必要

调查结果如图 1-13 所示。

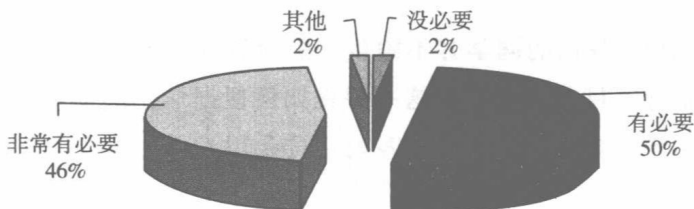


图 1-13 对大学生开设职业规划与成功素质训练课的必要性

从图 1-13 中可以看到，有 50% 的被调查者认为有必要对大学生开设综合素质训练课，有 46% 的企业认为非常必要对大学生开设综合素质训练课。两项相加达到了 96%，这不仅显示了综合素质的重要地位，而且充分肯定了院校有必要对大学生开设综合素质训练课的论点。

4. 您认为大学生综合素质训练课应如何开设

调查结果如图 1-14 所示。

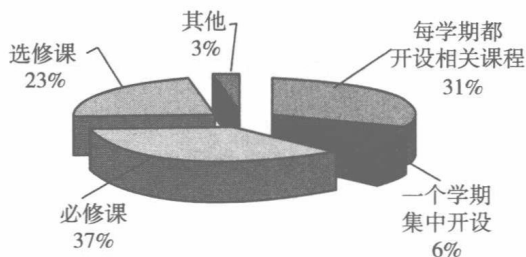


图 1-14 如何开设职业规划与成功素质训练课

调查结果中显示，有差不多 40% 的被调查者认为学校应该把综合素质训练课开设为大学生的必修课课程；有 30% 的被调查者认为应该每学期都开设相关课程。这两者比例比较接近，只相差 6%。有 23% 的被调查者认为应开设为选修课，有 6% 的被调查者认为应在一个学期集中开设课程。这四项合共超过 90%，说明了开设综合素质训练课的方式主要是开设课程。至于是开设为选修课还是每学期都开设相关课程视具体情况而定。但也有可能以其他方式开设，如社会实践或企业实习，因为也有 3% 选择了“其他”，这是不可忽视的。

【小思考】

- (1) 看完这个关于大学生职业规划与成功素质的调查，你有什么感受吗？
- (2) 在接下来的大学学习生活中，你会有什么行动和改变吗？

1.2 成功与成功素质

关于职业规划，我们的同学并不陌生，因为教育部要求各院校必须要对学生进行职业规划辅导。目前的问题是这一课程如何根据学生的专业进行深化、落到实处，如何让学生能真正制定清晰、客观且符合用人单位及社会发展需要的职业规划。对此我们将在本书第3章“职业生涯规划”中重点讨论。目前同学们可能对于成功、成功学和成功素质还缺乏一个正确的理解，对此我们将在这一节共同讨论。

1.2.1 什么是成功

成功，是我们每个人所希冀的。无论我们处于社会的哪个阶层，生活在什么样的环境中，我们都希望能够超越自身所处的层次，实现自己的理想，过上梦寐以求的幸福生活。到底什么是成功呢？

关于成功，没有客观唯一的标准，不同的人会有不同的认识，以下是几种不同的理解。

(1) 成功是每天进步1%，不断地达成目标；成功是对家庭、社会、国家有所贡献；成功是每天快乐的生活。

(2) 成功意味着许多美好的事物；成功意味着个人的欣欣向荣；成功意味着更好地享受生活；成功意味着获得赞美、赢得尊敬；成功意味着自由，免于各种烦恼、恐惧、挫折与失意的压迫；成功意味着追求生命中更多的快乐与满足，意味着胜利，意味着最大限度地实现自我价值。

(3) 成功需要确立“三赢”的价值取向，所谓“三赢”就是达到“我好、你好、世界好”的理想状态。人生成功是把成功看作一个系统，由事业和感情两大领域构成。人生的成功不仅要讲事业的成功，也要讲感情的成功；不仅要讲潜能的部分发挥，而且要讲潜能的充分发挥；不仅要讲个体的自我实现，而且要讲个体对于环境和社会的积极意义。

关于成功的定义还有许多。但无论如何，成功都是通过个人的努力奋斗，实现于己、于人、于社会都有益的目标。成功虽然有一些外在的评价指标，但更多地取决于当事者的内在感受。成功绝不只是发大财、致大富、立大业。一个人的成功与他所拥有物质财富的多寡之间，并无必然的联系。世界上既有少年得志，也有大器晚成；既有万众瞩目的荣耀，也有清虚自守的安宁。在各自不同的领域和地域，只要自己努力了，建立起了不同层次和程度的功业，都应有自己的尊严