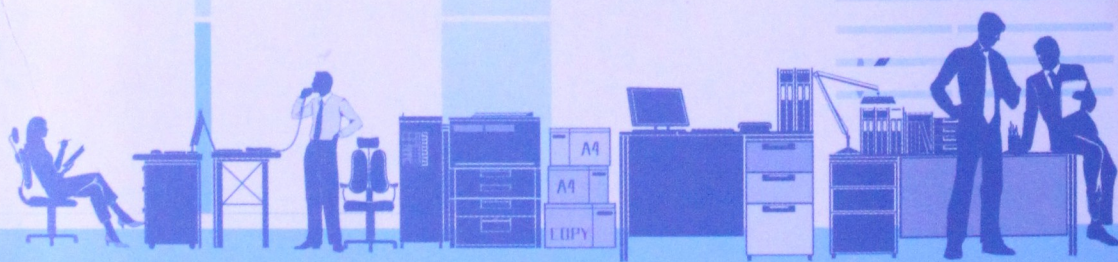


DAZAO ZHICHANG JINGZHENG LI



打造职场竞争力

刘白玫 吴海东 主编

 中央广播电视大学出版社

014002383

B848.4
786

打造职场竞争力

刘白玫 吴海东 主编



中央广播电视大学出版社

北 京



北航

C1688043

B848.4

786

图书在版编目 (CIP) 数据

打造职场竞争力 / 刘白玫, 吴海东主编. —北京: 中央广播电视大学出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 304 - 05478 - 6

I. ①打… II. ①刘… ②吴… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 009491 号

版权所有, 翻印必究。

打造职场竞争力

刘白玫 吴海东 主编

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010 - 58840200

总编室 010 - 68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 袁玉明 王鑫鑫

版式设计: 赵 洋

责任编辑: 石明贵 刘桂伟

责任版式: 韩建冬

责任印制: 赵联生

责任校对: 王 亚

印刷: 北京雷杰印刷有限公司

印数: 0001 ~ 6000

版本: 2012 年 1 月第 1 版

2012 年 1 月第 1 次印刷

开本: 185mm × 230mm

印张: 11.25 字数: 221 千字

书号: ISBN 978 - 7 - 304 - 05478 - 6

定价: 29.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

编写人员

主 编：刘白玫 吴海东

副主编：李永英

参 编：赵 渝 向曙曦 江 涛 游思义
胡 星

前言

亲爱的同学们：

我们的社会正处于一个机遇与挑战并存的时期，你们——无论是已经拥有一份称心如意的工作，还是渴望更好的职业发展，都面临一个事实，那就是：由一个职业、一份工作而一劳永逸定终身的事越来越少，“长江后浪推前浪”，竞争使我们每一个人都面临一场接一场社会与人生的严峻考试。

有一个现象，不知你们注意到了没有，那就是：在很多人叹息工作不好找的同时，很多企业也在努力寻找符合要求的员工。

那么，什么是符合企业要求的员工呢？

针对这个问题，我们采访过很多企业老总。当被问及招聘员工时最看重的是何时，在他们的回答中，排在前3位的答案惊人的一致：精神面貌、交流沟通能力、做事的态度。

请同学们注意，精神面貌、交流沟通能力、做事的态度，在这些方面没有证书可拿，没有等级可考，然而，在人的一生中它们常常起到四两拨千斤的作用，甚至可以决定我们在漫长的人生道路上能走多远，能飞多高，能收获多少幸福与快乐。

它们属于生活教育的范畴。

我们的教育实际上分为两类，一类是技术性教育，另一类是生活教育。

技术性教育多侧重于知识、原理的学习，但一个人不但需要学会知识，还要学会做事、学会做人、学会生存，这些就是生活教育的内容，也是职业素质教育要涵盖的主要内容。

社会对一个人的检测是多维度的，不会只有一个标尺。成功的人往往是由这两种教育——技术性教育和生活教育共塑而成。

一个年轻人，当他/她面对一份新的工作，走进一个新的团体，其修养水平、行为规范、做人准则、对人生发展的掌控能力总是先于技能知识受到检验，其人生规划能力又决定他/她今后发展的高度。

然而，传统的学校教育往往过于强调技术性教育，对于职业素质教育要么涉及较少，要

么泛泛而论,不切实际,不具备可操作性。

不少年轻人满怀信心走进社会,走进企业,却常常表现出对职场的种种不适应(如人际关系紧张、无法顺心遂意、工作不稳定),跳槽、更换工作的情况时有发生,然而状况并没有改变,于是,内心十分焦虑,不知原因在哪里。

经过大量的调查,我们发现一个共同的规律:导致这些年轻人产生上述状况的原因,往往不是他们技能知识的欠缺,更不在于学历、文凭的高低,而是由于他们在为人处事方面缺乏最基本的培训与演练,也就是职业素质有所欠缺。这些职业素质包括:沟通能力、表达能力、合作能力、团队意识、面对逆境的承受能力、观察分析与解决问题的能力……而这些能力是完全可以由通过演练得以逐步提高的。

这就是我们编写本书的目的。

本书主要针对远程教育中的在职学习的学生特点和需求而写,侧重于操作演练,而非理论推导与诠释。

为了完成本书,我们进行了大量的调查,搜集了许多案例,以期给同学们提供有用的参考,同时,希望这本书好看、可读。

我们在网上开设了课程互动空间,同学们有什么想法、需求、建议、困惑、心里话等都可以在上面说出来,并进行交流。对于有意思的话题,我们还可以组织讨论,在讨论中,大家很有可能会获得一些意想不到的有益的提示与善意的帮助。同时,这些讨论与交流将使本书得到不断的修正与完善。我们需要同学们的帮助。

最后,祝愿同学们相信自己,悦纳自己,发掘出自己真正的潜力,为实现人生价值找到更好的途径与方法,创造可持续发展的和谐人生。

编 者
2011 年

目 录

绪 论	认识我们的大学	1
第一章	熟悉又陌生的“自我”	6
第一节	神秘的“自我”	7
第二节	“自我”的异化	11
第三节	自我实现的价值	16
第二章	最佳的人生状态	21
第一节	积极人生的标准	22
第二节	坚持的力量	25
第三章	健康是一种生活方式	27
第一节	身体健康的意识与标准	28
第二节	在生活中维护身体健康	31
第三节	体育与健康同行	33
第四章	管理时间就是管理生命	39
第一节	时间管理意识	40
第二节	时间管理的第一步——目标设定	44
第三节	时间管理的方法	47
第五章	如何经营人际关系	56
第一节	认识人际关系	57
第二节	学会建立社交圈	62

第三节 社交基本礼仪	66
第六章 道德与法律为人生护航	74
第一节 道德素质培养从维护良好的自我形象开始	75
第二节 知荣耻,爱集体,有道德	76
第三节 做遵纪守法的公民	79
第七章 职业生涯规划与职场生存	85
第一节 职业理想	86
第二节 职业生涯规划	89
第三节 职场生存与发展	98
第四节 被老板“炒鱿鱼”和“炒”老板的“鱿鱼”	104
第五节 需要走出的职场误区	107
第六节 舒缓压力,保护自己	108
第八章 正确面对职业转换	109
第一节 如何看待一份好工作	110
第二节 搜集与分析就业信息	111
第三节 求职信、简历与面试技巧	115
第四节 小组面试(无领导小组讨论)	135
第九章 如果要当老板	141
第一节 创业能力	142
第二节 创业素质培养	144
第三节 创业实施	152
第四节 如果创业失败	155
第十章 闲暇是生命的一部分	158
第一节 闲暇与闲暇管理意识	159
第二节 闲暇管理策略	163
第三节 最理想的闲暇状态	167
参考文献	171

不少同学觉得大学是自由的，轻松的，尤其是远程大学。“反正老师又看不到我，甚至我的同学也看不到我，那还不自由加轻松吗？”

这个认识是错误的。

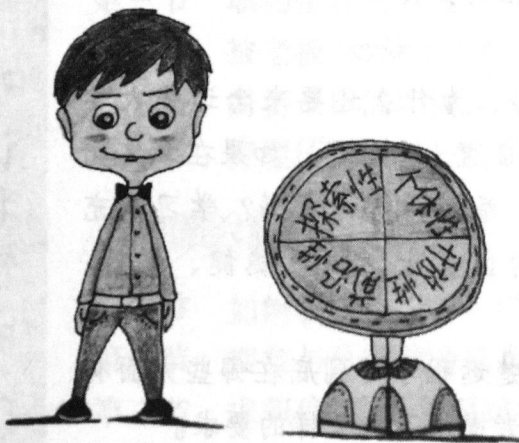
同学们都是成年人，有的还有丰富的工作经验，为什么还要来念远程大学呢？也许有同学会说：“我需要一个文凭。”我们要提醒大家的是，如果在拿文凭的同时也增加了更多的生存与发展的能力，不是一举两得的好事吗？学习是充电，是储备能量，以保证我们在这个竞争激烈的世界上走得更稳健、更好、更远。

要在学习期间真正有所收获，同学们就应该清楚远程学习到底在哪些方面有别于传统的课堂教学，尤其是这种学习方式对学习者的提出了什么样的要求。

一、现代远程大学的特点与要求

1. 现代远程大学的特点

现代远程教育相对于面授教育，是一种师生分离、非面对面组织的教学活动，它是一种跨学校、跨地区、跨时间的教育体制和教学模式。对学习者的而言，它的一个很大的好处就是可以突破时空的限制，可以向一流的教师、专家、学者学习，有更多的学习机会。尤其是网络技术应用与远程教育之后，其具备如下显著特征：任何人、任何时间、任何地点、从任何章节开始、学习任何课程。网络教育便捷、灵活的“五个任何”，在学习模式上最直接体现了主动学习的特点，充分满足了现代教育和终身教育的需求。



远程学习以自学为主，学生的大部分学习与教师、同学是分离的，没有教室，更没有课堂的氛围，这种教育模式会使得许多刚刚开始远程学习的学生有些不习惯，或不可避免地遇到一些困难，例如：怎样制订适合自己的学习计划？如何克服学习过程中的孤独感？如何树立长久的学习信心？怎样把握远程学习的技巧？怎样提高学习效率？如何对待作业与考试？

2. 要求学习者学会学习

学会学习最根本之点是要求学习者保持自发的学习动力。

同学们的学习动机各式各样，但不外乎提高学历、增加技能、在职充电、扩展职业范围等，学习目的是比较明确的，但是在以后长达几年的学习过程中能否保持住由此产生的学习动力是决定其学习成败的关键。

远程教育，教师的作用仅仅是引导学习，不会像课堂教学那样耳提面命，同学们应该能够自己确定在学习上投入多少时间，制订自己的学习计划，逐渐掌握一种适合自己的学习方法。对在职学生而言，学习为生存之道，学习的能力是挣薪的能力、晋升的能力、创业的能力。所以，学会学习是现在和未来人们生存的基础。

二、远程大学的自由是一场严格的考试

远程大学的自由主要考验同学们两个方面的基本素质或基本能力：一是自律，二是学习方式的转变。

（一）自律

自律，简而言之就是自己管理自己，自己控制自己。在完全由自己掌控自己的远程大学里，在头脑中形成约束自己行为的“红线”，是首先要建立和具备的观念与能力。否则，放任自流，懒惰懈怠，稀里糊涂混到毕业那一天，猛然回头，发现自己跟刚进来时一样两手空空，而年纪却愚长了几岁，那将是个什么滋味呢？

（二）学习方式的转变

基于远程大学的特点，要特别强调学习者学习方式的转变。

1. 自主学习

自主学习概括地说就是“自我导向、自我激励、自我监控”的学习，是一种高品质的学习。特征有：

（1）学习者参与提出并确定对自己有意义的学习目标，自己制定学习进度，参与设计评价指标。

（2）学习者积极发展各种思考策略和学习策略，在解决问题中学习。

（3）学习者在学习过程中有情感的投入，学习过程有内在动力的支持，能从学习中获得积极的情感体验。

（4）学习者在学习过程中对认知活动能够进行自我监控，并作出相应的调适。

2. 合作学习

同学们会问，在远程大学里，老师与同学连面都见不着，还谈什么合作？这个认识是错误的。互联网已经把世界变成了地球村，比如互动型的网络游戏就好比一个虚拟的沙龙，把天南地北的人联系在一起，定时聚集到网上，共同完成一项又一项的“任务”。在这个过程中，大家交流信息也分享欢乐。

从理论上讲，由于有了网络，整个远程大学的同学都可以成为学习伙伴，相互取长补短。

下面我们看看什么是合作学习。

合作学习是指同学们在小组或团队中为了完成共同的任务，而进行的有明确的责任分工的互助性学习，而非竞争性学习。合作学习的过程远远不只是一个认知的过程，它更是一个交往与审美的过程，可以培养大家的领导意识、社会技能和民主价值观。

它有几个要素：

- 积极承担在完成共同任务中个人的责任。
- 积极的相互支持、配合，特别是促进性的互动。
- 期望所有参与者能进行有效的沟通，建立并维护小组成员之间的相互信任，有效地解决组内冲突。

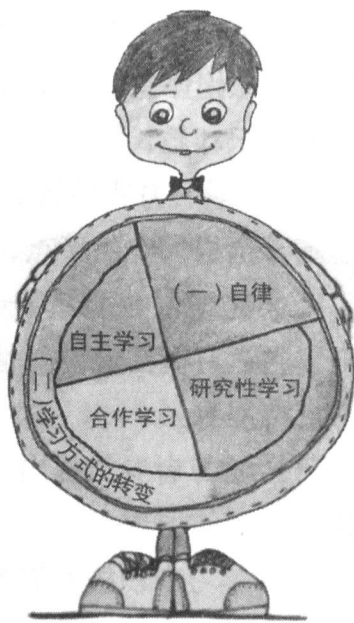
- 对于各人完成的任务进行小组加工。
- 对共同活动的成效进行评估，寻求提高其有效性的途径。

在互联网上，这些任务和指标都是可以达成的。

3. 研究性学习

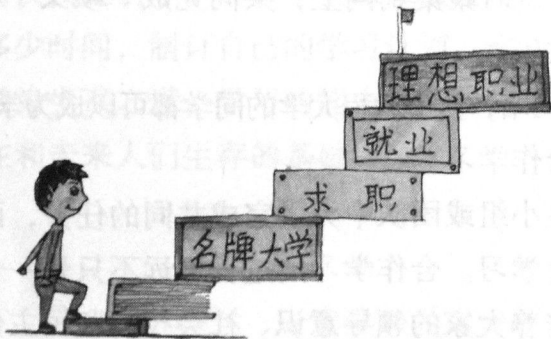
研究性学习是从学科领域或现实生活中选择和确立研究主题，创设一种类似于学术研究的情境，通过发现问题、调查、搜集信息、综合分析等活动，获得知识与技能的学习过程，特别注重培养学习者的探索精神和创新能力。研究性学习一般为长周期的作业，有以下几个特征：

- 发现和提出问题。
- 搜集证据。
- 形成解释。
- 评价结果。
- 检验结果。



三、远程大学是职业生涯的新起点

一个人的职业生涯可以划分为若干阶段，大学学习阶段就是直接针对以后的职业领域而开展的打基础阶段。对在职学生而言，远程大学的学习是为职业发展走向更稳健而储备能量。这个阶段的任务是：熟练地掌握一种适合自己的学习方式，弥补知识及技能的不足。



同学们在大学接受的教育应该包括两个方面：专业技能教育，基础文化教育（也可以叫生活教育）。技术性教育侧重于知识、原理的学习，是帮助同学们掌握一技之长，获得安身立命之本。即使你毕业后没有进入与所学专业相对应的职业领域，但是在专业老师的带领下，通过对专业课程的学习，你的逻辑思维能力得到了规范训练，你的创造能力得到了点拨与激活，你的学习能力得到了锻炼，这些都对你的将来起到至关重要的作用，因为这几项能力将伴随你终身。

同时，一个人不但需要学会知识，还要学会做事、学会做人、学会生存，这些就是生活教育的内容。社会对一个人的检测是多维度的，不会只有一个标尺。不管你是在原来的单位，还是跳槽到新企业，你的修养水平、行为规范、做人准则、对自己今后发展的掌控能力，常常先于技能知识受到检验。职场所需要的沟通能力、表达能力、合作能力、团队意识、面对逆境的承受能力、观察分析与解决问题的能力……这些能力是完全可以通过在大学阶段的学习加以提高和完善的。

因此，学习者今后的职业发展能否更上一层楼，大学学习对此有重要的影响。

第一章 熟悉又陌生的『自我』

有同学可能会说：

我都工作好多年了，都结婚了，孩子也有了，我还不认识“自我”吗？

我们说：

那可不一定。

有同学可能会说：

一定要认识自我吗？有那个必要吗？

我们说：

有，而且很重要。

不少同学在职场和生活中遇到诸多问题，比如：为什么自己努力工作却得不到提升？为什么自己总是怀才不遇？为什么谈恋爱总是不顺利？为什么别人的家庭和睦幸福，自己的家庭却鸡飞狗跳？等等。其中，有多少问题是客观原因导致的，又有多少与主观因素有关？

种种困惑说明同学们在职场、生活、成长过程中，都会遇到不同程度的危机。能否顺利化解危机，关系到人生目标与人生理想能否确立，关系到能否拥有真正的人生幸福。

解决之道可以从认识自我开始。



第一节 神秘的“自我”

一、你认识“自我”吗？

自我，就像我们经常挂在嘴边的很多名词一样，人人都在说，人人都在用，比如：我们选择一份工作，声称自己不是为了丰厚的工资，而是为了“实现自我”；学年结束，我们写一份“自我评价”或“自我鉴定”；有时，我们会指责某某同学“自我意识太强”；网络上更是频繁出现说某某人“太自我”。但是，究竟什么是“自我”？你真的了解它，真的知道它的真实含义吗？

就一般人而言，“自我”固然就是指“我自己”，比如人们常说“自我批评”、“自我陶醉”、“自我表现”，然而，若将“自我”放入更深层的文化、学术领域之中，就不能这样简单认识了。



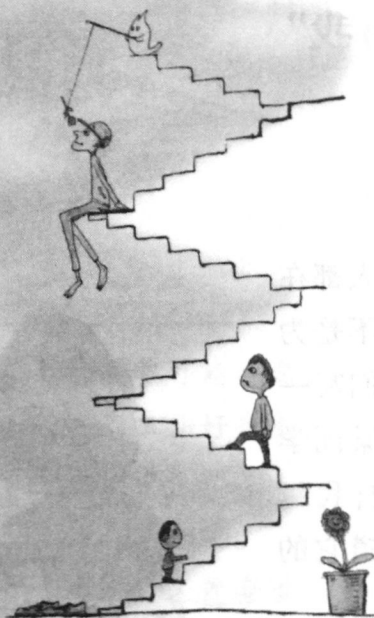
1. 心理学上的“自我”

在心理学中，“自我”（ego）是指个体对自己存在的觉察。所谓觉察，是一种心理经验，一种主观意识，故心理学中称之为“自我意识”（简称“自我”）。在我们的经验中，觉察到自己的一切（我们的躯体、生理与心理活动）而区别于周围其他的物与其他的人，这就是“自我”（自我意

识）。换句话说，“自我”就是内心深处的自己，真实的自己，自己毫不掩饰的一面。

尽管不同的心理学派对“自我”的实质有不同的认识和阐释，但它们都强调“自我”是个人有意识（与无意识相对立）的部分，是人格的心理组成部分。

例如，20 世纪著名的奥地利精神病医生、心理学精神分析学派的领袖弗洛伊德指出，人的整个人格由“本我（id）”、“自我（ego）”、“超我（superego）”3 部分组成。人的所有行为都是这三者相互作用的结果。“本我”是“一团混沌，一口充满沸腾的激动的大锅”，



是充满动物式本能的潜意识，没有道德观念，缺乏逻辑推理能力，它唯一的兴趣就是不惜一切代价以满足本身的需要，完全受“享乐原则”的支配。“自我”是“现实化了的本能”，主管我们维持一般正常而守法的生活，实现“现实原则”，但“自我”不能脱离“本我”单独存在，它们的关系就像骑士和马。“自我”提供了一个人的参考点，使行动带有连续性和一致性，从而将保持在记忆中的过去的事件与现在的和将来的行动（体现在期望和想象中）联系起来。“自我”一经形成，在一生中是可以改变的，尤其是在经受威胁、疾病以及生活环境改变的情况下。“超我”是从“自我”分化出来的、能进行“自我批判”和“道德控制”的部分。它是

由童年时父母一系列奖惩所教导的行为规则而形成的“行为良知”（惩罚形成）和“自我理想”（奖励形成），是道德化的“自我”。

2. 哲学上的“自我”

在哲学上，对“自我”进行权威性解释的当数18世纪德国哲学家康德。他总结了自古希腊普罗泰戈拉、苏格拉底以来，特别是笛卡尔以后，欧洲大陆唯理论和英国经验论哲学对自我意识问题的探讨，明确地把人的问题置于哲学的首位，对人的问题从多种领域进行深入的、系统的、卓有成效的研究，从而形成了其独特的先验自我意识理论。

康德认为，心理学上的自我意识是经验的自我意识，它是由先验的自我意识产生的。先验自我意识“是纯粹本源的、不变的意识，它不随经验内容的改变而变化而呈现出多个形态，相反，它永远在数目上是单一的，因为一切经验知识只有以它为前提才有可能成为与对象有关的（即真正的）知识”。康德非常强调人的感性具有先验地知觉空间和时间的能力，即使没有物体呈现，它也知觉时空，此为纯粹知觉。正因为如此，我们在数学中才有真正的知识和先验的综合判断。

康德的先验自我意识理论所表达的先验自我是一个真善美有机统一的完整自我。不仅如此，康德的先验自我意识理论作为其哲学的核心，高扬了人类理性，突出了人类的主体能动性，抬高了人类的主体地位。

3. 佛学上的“自我”

在佛学中，“自我”又名“我执”，即人类执著于自我的缺点，包括自大、自满、自卑、

贪婪……，或者自我意识太强而缺乏集体意识和奉献精神，或者太关注自己而忽略别人，等等，只有通过长期的潜心修炼，才能消除“我执”，将人的潜在的智慧显现出来，成为大智大慧的人，即“佛”。

自20世纪初以来，欧美知识分子在现代心理学、哲学和自然科学的影响下，把“自我”当做反省的核心，他们提出一个重要命题：我是谁？从何处来？将到何处去？实际上就是希望能正确认识“自我”。

如果某个同学不经思考，就贸然回答道：

我是个快乐青年，我的姓名是王明亮，今年28岁，我来自重庆秀山，我在广告公司工作。

这样的回答，显然不是对“自我”的认识。

不过，要想认识“自我”，首先就应当追本溯源，了解“自我”到底是如何形成的。

一般认为，“自我”的形成须经历3个阶段：

第一个阶段，是个体对躯体的自我意识，它是通过婴儿的活动、接触，以及大脑神经活动的分化抑制过程，逐渐形成发展起来的。

第二个阶段，是个体对社会的自我意识，它是在小孩正式与外界事物或他人的交往（尤其是家庭和学校教育）中，模仿学习，逐渐形成发展。

第三个阶段，是个体心理的自我意识，它是从青春期开始，逐渐表现出青年人的独立感，自我理想，个人追求目标，在看法和行为上带有浓厚的自主的个人色彩，也开始明白社会责任。

由此可知，“自我”是一个非常丰富、复杂的概念，它涵盖了心理学、哲学、宗教，乃至日常生活中人们的种种普遍看法、深入理解，其内涵大致可包含如下几个方面：

第一，在日常生活中，“自我”就是“我自己”。

第二，在心理学中，“自我”是一种心理经验，主观意识。

第三，在佛教中，“自我”就是人所固有的种种缺陷，是一切痛苦的根源。

“自我”是一个整体性的概念，它是内心深处的真实的自己。

那么，我们应当从哪个角度，或哪些角度去认识“自我”呢？

