




高等教育“十二五”规划教材

大学生 DAXUESHENG ZHIYE GUIHUA
YU JIUYE CHUANGYE ZHIDAO

职业规划与就业创业指导

◎ 主编 胡恩立 张东伟 马国杰



 郑州大学出版社




高等教育“十二五”规划教材

大学生 DAXUESHENG ZHIYE GUIHUA
YU JIUYE CHUANGYE ZHIDAO

职业规划与就业创业指导

◎ 主编 胡恩立 张东伟 马国杰


 郑州大学出版社
郑州

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与就业创业指导 / 胡恩立, 张东伟, 马国杰主编.
— 郑州: 郑州大学出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5645-1411-2

I. ①大… II. ①胡… ②张… ③马… III. ①大学生-职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 072714 号

出版:  郑州大学出版社

地址: 郑州市大学路 40 号

邮编: 450052

出版人: 王 锋

策划:  河南力耘图书发行有限公司

地址: 河南省郑州市东风路 12 号院(450003)

发行热线: 0371—63978198 13526553699

0371—66966070 0371—66658405

经销: 全国新华书店

印刷: 郑州五环彩印有限公司

版次: 2013 年 8 月第一版

印次: 2013 年 8 月第一次印刷

开本: 787×1092mm 1/16

印张: 14.5

字数: 320 千字

定价: 35.00 元

书号: ISBN 978-7-5645-1411-2

本书如有印装质量问题, 由本社负责调换

《大学生职业规划与就业创业指导》 编委会

主 编：胡恩立 张东伟 马国杰

副主编：李兴道 贾朝业 陈 燃
 王红艳 曹俊剑 李志勋

编 委：李有田 周青云 马国杰
 李兴道 张东伟 李 玲
 胡恩立 贾朝业 倪 腾

前 言

随着我国经济的高速发展与社会需要,中国的高等教育已由过去的“精英教育”转向“大众教育”,大学生已经渐渐失去了“皇帝女儿不愁嫁”的优越地位。双向选择和自主择业让市场开始配置人才资源。扩招之后带来的人才就业压力已经凸现,如何在人才就业与竞争中找准属于自己的位置,已成为大学生走向社会面临的第一个课题。

“凡事预则立,不预则废”。《大学生职业规划与就业创业指导》着眼于大学生只知道奋斗而缺乏规划这一事实,科学地回答了准确定位才会有更好的出发,方向比选择重要,选择比努力重要。指导和帮助大学生如何了解职业、规划职业生涯、准备就业、选择职业、适应职业、进而做到创造事业等,做到理论与实践的高度结合,将自身的价值与社会的需要得以充分的融合。

本教材以促进大学生充分就业和怎样准确实现人生目标为目的,以国家相关法律、法规及相关政策为依据,分三篇 13 章,在大学生职业规划、就业和创业方面围绕“是什么”、“为什么”的同时在“怎么办”的方式、渠道上进行了大量阐述、案例分析以及实战实训,帮助同学们熟悉职业情况,怎样有目的地发展自己的个性与潜能,把个人志趣与社会需要结合起来,把当前的学习与适应未来的

职业生活结合起来,使同学们更好地了解自己、了解职业、了解社会,树立正确的职业理想和择业观念;通过就业指导教育,培养造就良好的职业素质和正确的择业心理,确定自己正确的职业方向和目标,合理地选择自己的就业岗位;学会搜集就业信息,掌握一些求职、应聘知识、技能和相关法律常识。争取使同学们提高就业成功率,缩短大学生适应社会的时间,尽快实现自己的人生目标,为社会多做贡献。

在本书编写过程中,参考并采用了国内外大量的文献著作和网络资料数据,在此对涉及的作者和引用的资料一并表示感谢!对于帮助我们使这本书得以尽快及时出版的编审、出版者以及所有付出辛勤劳动的朋友们表示真诚感谢!

由于时间仓促和编写水平有限,本教材疏漏之处在所难免,恳请同行专家、广大读者朋友不吝赐教,深表感谢!

编者

2013年7月

目 录

上篇 职业规划篇

第一章 大学,你准备好了吗?	1
第一节 读大学,读什么	1
第二节 激活你的情商	5
第三节 求职,从大一开始	11
第二章 自我认识与职业发展	15
第一节 我的点,我的线,我的圆	15
第二节 自我评价的原则与方法	21
第三节 认知和心理素质测评	27
第三章 大学生职业生涯规划	33
第一节 职业生涯规划概述	33
第二节 选对池塘钓大鱼	37
第三节 大学生的职业选择	41
第四章 大学生职业适应与职业发展	47
第一节 从校园人到职业人的角色转换	47
第二节 影响职业适应的因素及应对策略	55
第三节 职业适应必备的素质	60
第四节 走向成功	68
第五章 大学生职业生决策	72
第一节 职业生决策的概念	72
第二节 积聚你的职业理想	76
第三节 职业生智慧管理	79

中篇 就业指南篇

第六章 大学生就业形势、政策与权益保障	86
第一节 大学生就业现状	86
第二节 影响大学生就业的因素	90
第三节 大学生就业政策	96
第四节 大学生就业方式	99
第五节 大学生就业权益与保障	107
第六节 防范求职陷阱	116

第七章 就业需要的力量	123
第一节 大学生应具备的职业道德	124
第二节 如何应对职场挫折	128
第三节 职场最需要的六堂课	132
第八章 大学生求职准备	144
第一节 就业信息的收集与应用	144
第二节 求职前的心理准备	150
第三节 求职材料准备	155
第九章 大学生求职面试	163
第一节 面试概述	163
第二节 面试准备	166
第三节 面试礼仪	172
第四节 面试中难点	175
下篇 创业指导篇	
第十章 创业与创新	178
第一节 创业概述	178
第二节 创新是一种能力	182
第十一章 大学生自主创业	189
第一节 影响大学生创业的因素	189
第二节 创业者所具备的基本能力	193
第三节 国内大学生创业的优惠政策	195
第十二章 大学生创业准备	198
第一节 创业的心理准备	198
第二节 创业者所必备素质	201
第三节 创业项目选择	204
第十三章 大学生创业实践	208
第一节 资金筹集	208
第二节 创业计划书的编制	212
第三节 创业团队的组建	215
第四节 成功创业者要是什么样的人	218
参考文献	224

上篇 职业规划篇

第一章 大学,你准备好了吗?

不论你生来聪明与否,要满足;不要漠视自己的天赋。随着天赋发展,你便会成功。
——西德尼·史密斯

每一位大学生都必须成功地规划好自己的明天,正如西德尼·史密斯所说的,不管你是否聪明,都要认清自己的天赋,要时刻铭记“天生我材必有用”,这样对自己的规划才能做到更好。职业生涯规划重在有一个方向,具体的实施细节还需要在不同的阶段根据自己认知和实际情况进行分析调整,做出不同阶段的计划,以让自己不断向目标靠近。

第一节 读大学,读什么

不知道你有没有考虑过这样一些问题:大学生和非大学生的区别究竟是什么?难道仅仅只是一个小小的学生证或毕业证?读大学,究竟又是读什么?难道是读大学校园里那些建筑、草木和池塘?

幽静的校园里一对对情侣亲密的牵手走过,喧闹的网吧中一只只网虫沉浸在虚拟的世界中,空荡的教室里总会有孤单苦读的身影,寂静的图书馆中总是座无虚席,读大学究竟读什么,大学究竟会教会我们什么?

走进大学并不是幸福生活的开始,大学只是另一场旅途的起点。我们虽然成为了大学生,但还只是复杂多变社会中的一个普通人。如果颓废地度过四年,一样会被社会抛弃,在走出校门后一无所有。草木可以在校园年复一年地生长,而我们却注定要很快被另外一群人替代。只有永不懈怠的学习才会无愧于那逝去的青春,只有目标坚定的努力才会为日后的辉煌奠定基础!

个人的水平代表不了大学的水平!一个人能否取得成功,与大学无关,与专业无关,与老师无关,与周围的环境无关,起决定性作用的是自己的心态和努力!所以,请记住三点:

第一,即使你是名牌大学、重点大学的学生,也没有什么了不起,它只代表你大学之

前擅于考试,大学之大与你无关。

第二,即使你是二本大学、三本、高职的学生,也不要气馁,在平凡的大学照样可以创造不平凡的成就,你不能以学校为荣,但学校将来会因你而出名!古诗有云:“骐骥焉能骈死于槽枥之间”,“英雄岂可丧志于三流之地”,“吾非骐骥,但仍愿驰骋于大江南北,纵横天下”,“自非英雄,但仍思遨游于九天之上,奋发图强。”

第三,无论你是否喜欢你的专业,无论你的专业是热门还是冷门,都不要太在意,因为职业发展需要更多的是综合素质以及不断学习的能力!

一、大学里什么是必需的呢?

首先是大师,然后是图书馆,再有就是同学。读大学就必须要有“读大师”、“读图书馆”、“读同学”。

(一)大学之“大”,有大师方能称之为“大”

名师出高徒,哈佛、牛津、剑桥、斯坦福、麻省理工这些世界名校,哪所不是名师荟萃、群贤毕至的文化圣地?这样的“大”才能大的有底蕴,“大”的经久不衰。著名的岳麓书院能够传承千年,不也是因为它的博大与精深吗?片面地、一味地去追求规模之大,专业之全,人数之众,普及之高,投资之盛,只能是如海市蜃楼般昙花一现,难成大气。我们需要的是真正的大“学”,而非一大“府”。

(二)图书馆,大学的心脏

这里说的图书馆不是指它的建筑和其他的硬件设施,而是指图书馆的藏书。去图书馆借书还需要一个取舍的标准。诺贝尔文学奖获得者大江健三郎说:“要多读好书,只有不读坏书。”在图书馆借到的书,不要以为只有与考试相关的书才值得一看。要说与考试相关的也仅仅只是英语四、六级或者考研方面的书籍,还有一些各专业的参考书。而那些与考试不怎么相关的书籍大都无人问津,哪怕是一些很有用的、很具有思想深度的书也被打入“冷宫”。其实毕业以后才发现也许真正能派上用场的书正是那些无人问津的好书。

(三)“三人行,必有我师”

读大学,还要学会“读同学”。这里说的同学当然不是仅仅指自己的同班同学,还包括别的班级和别的院系的同学,包括高年级和低年级的同学。这些人用“校友”“学长”之类的词语来指称或许更贴切。“读同学”,在一定意义上是“读大师”和“读图书馆”的延伸。在高中大家所学习的知识也许没有太大的区别,就算分了文理科,文科生也不至于放弃了物理化学,理科生也不至于放弃了政治历史吧。但是上大学之后每个人的精力所放的位置可能是截然相反的,除了都要应对英语等级考试,甚至于同一专业的人所研究的方向都会有很多的不一样。譬如数学,有人在研究数论,有人在研究数学建模,有人在研究运筹学……既然大家所学习的东西有很多的不一样,那么聚在一起就可以有相互学习的知识,也就是大家所学习的知识可以汇成一条知识的河流,最终流到知识的海洋。

二、大学生应具备的三种观念

曾经听人说过他在大学最想做的三件事:一是拿奖学金,不让自己在大学生学习上后悔;二是当好一个学生干部,不让自己在工作中有所欠缺;三是找个女朋友或男朋友好好谈场恋爱,在爱情上也要浪漫一回。乍一看,好像他的理想是那么简单;仔细品位,这还真的是大学主要的三部曲:学习,工作,爱情。读大学究竟读什么呢?正是这三件大事。要怎么协调安排好它们之间的关系呢,那就需要把学习、工作、爱情有机结合并有序的进行着。

(一)要有正常的学习观

说到学习,我们就来看看什么是大学学习?《礼记·大学》中说道:“大学之道,在明明德,在新民,在止于至善。”《礼记·学记》上还有对“大学之道”的另一种说法,就是:“九年知类通达,强立而不反,谓之大成;夫然后足以化民易俗,近者悦服,而远者怀之,此大学之道也。”大一是大学学习最重要的一年,是基础课最重的一年,也是为四年大学学习,甚至将来硕士或博士研究生学习打下坚实基础的一年。生活上的孤独和不适应、学习上的种种困难,都会使意志薄弱者灰心丧气,但是,青年人要知道,每个人的任何成功都没有捷径可循。每个人获得的每一点成功,都需要付出代价和牺牲。这种代价和牺牲的核心,就是“克己”。克制自己,还是放纵自己?这是每一个希望获得成功的大学生必须面对的选择。人要放纵自己,真是太容易了,因为享乐是人的本能,而吃苦耐劳却是需要学习的。任何技能和知识的学习,在没有入门之前,都是非常痛苦的事,但是一旦入了门,尝到了甜头,就会乐在其中。

那大学学习学什么呢?一是书本知识,也就是专业知识和其他的各类以文字等形式构成的知识;二是为人处世,“天资好不如学问好,学问好不如做事好,做事好不如做人好”。

那么,大学生该怎样学习,该怎么安排好自己的学习时间和学习空间呢?根据自己的习惯安排好学习时间可以很好的提高学习效率,除了安排好平时上课的时间,还要好好抓紧课下的点滴时间,切不可让时间从指间流走。好的学习环境可以让学习的效率更进一步的提高,依个人的嗜好选择适合自己的学习空间。

(二)要有正规的工作观

所谓的工作包括学生干部工作和对外的兼职工作。

什么是学生干部呢?首先,是学生,既然是学生,就应该践行学生的本分,做一个合格的学生。学生是学生的本分,是评价学生的标准;其次,是干部,是学生的干部。既然是干部,就应该履行干部的使命,做一个合格的干部。干部的使命是什么呢?是紧紧围绕促进学生这个中心,牢牢抓住培养学生成才这条主线,协助老师,带领同学,服务同学,为学校的稳定、发展做出自己的贡献;同时,也要提高自己的综合素质和能力,不仅是组织协调能力,而且要培养自己认真工作、乐于奉献的精神,也就是要在工作过程中,学会做事,学会做人,学会做干部。最后,是学生干部。既是学生,又是干部,两者不可分

割。因此,如果只顾自己学习而不顾服务同学,这样的人可能是合格的学生,而不是合格的学生干部;如果不顾自己学习而专搞所谓的活动,或者只为自己的私利,这样的人既不是合格的学生,也不是合格的学生干部。学生干部。不是社会上的干部,因此,不能染上社会上一些干部的不良作风,不要变成脱离同学、高高在上、只对老师负责、不对学生负责的官僚主义干部。总言之,学生干部,首先是学生,其次是干部,最后是学生干部。他们的作用是,服务同学,提高自己,奉献学校。

大学生兼职,做是不做?事物总是有两面性的,这个问题的思考站在不同的角度就会有不同的答案。支持做兼职的人说:第一,可以锻炼自己;第二,可以获得相应的经济收入;第三,我们学习的环境太安逸了,社会并不是这样的,慢慢接触一些社会对以后有好处;第四,实践是检验真理的标准,那学习之余去实践有什么不好啊?反对的人说:读书费用很高,你每天上课上一节你算算要多少钱,你认真学习然后拿奖学金那又是多少钱,所以我宁愿多看书,拿奖学金比兼职挣钱好,而且家长也更加放心。

我们怎么处理好兼职与学习的关系呢?国家现在正在呼吁建立大学生实习制度。关于大学生是否要兼职的问题,要看你兼职的目的。如果是因为生计的原因,不能正常生活的时候,可以做,而且要选择比较稳定的、收入好的;如果是因为锻炼,首先要看你的专业。如果你的专业是理科或者是技术类的,努力学好自己的专业,多参加学校组织的技能实习就可以了;如果是文科的,兼职锻炼也要有所选择,不能盲目。为了以后自己的发展方向,选择一些公司的兼职机会,真正去了解和学习一些公司和市场方面的东西,或者是能锻炼自己语言和技能的机会。总的来说就是选择一些有价值的兼职锻炼,不要盲目荒废了学习和时间。

(三)要有正确的恋爱观

大学爱情因何而生?当一份快乐可以两个人分享变成了两份快乐时;当一份痛苦可以两个人共同分担变成一半的痛苦时;当告别黑色的高考,多年的应试教育终于可以暂时喘息时;当恋爱的年龄、恋爱的时间、恋爱的空间、渴望恋爱的人这些条件摆在我们面前时、当种种的主观或客观的条件都满足时,大学生的爱情如期而至。

大学生恋爱究竟与婚姻之间有什么联系呢?近年来在校大学生是否可以结婚已经成为了社会上的热点、焦点问题。也许莘莘学子们都有恋爱和结婚的理由,自己感到孤单了,那么就需要恋爱了,就需要结婚了。也许是现在看着自己身边的人一个个都有了爱人,开始想自己是否也跟着潮流走,也跟着别人的感觉走,也很希望自己能在这一方面得到幸福。爱情与婚姻,它们之间矛盾吗?我们不能说它是个矛盾,毕竟大多数的人都是先拥有爱情,然后才拥有婚姻的。因为相爱,想长相厮守,想永远在一起,所以才一同套上了婚姻的枷锁。可是绝大多数的大学生恋爱是不成熟、不理智的,发展成婚姻的爱情也微乎其微。所以,不要轻易对别人说“我爱你”,在说这句话之前好好想一想,你拿什么资本来喜欢对方。

●小结:

读大学,读好你的学习观,不论是书本学习还是其他各方面的学习。

读大学,读好你的工作观,学生干部把自己的本职工作做好,做兼职切记协调发展。

读大学,读好你的爱情观,牵手后请尊重对方,更要尊重自己。

●实战实训:

班级同学3人一组,除上述之外,对你所能想到、意识到的“如何‘读’大学”的观点和想法进行讨论,并以书面的形式记录下来,以勉励自己。

第二节 激活你的情商

原美国总统小布什在回母校耶鲁大学演讲时说:“对于那些成绩好的同学,我要说,你们干得好!对于那些成绩差的同学,我要说,你们将来可以当总统!”小布什在耶鲁大学读书时,成绩只能拿到“C”类,但他在同学中的人缘和口碑都不错,很多活动和社团中都有他的身影。《华盛顿邮报》专栏作家小迪翁曾经写道,“乔治·W·布什能够对几乎每个人都产生吸引力的诀窍是他熟练掌握了非常古老的政治艺术,这就是:它能够使人们,使不同的人,喜欢他。”

环视现在人们的生活圈子,也有这么一种有趣的现象:很多成功人士在学校时并不是好学生,他们大都很调皮而且成绩差,甚至是中途退学;而那些高材生毕业后大部分是忠诚地为那些当年成绩不太好的人打工。这些都不得让我们来考量情绪智力。比如生气的时候,会管理情绪者会直接说“我很生气”,而不会管理者则是愤怒咆哮、摔东西、掀桌子,或者铁青着脸一言不发等“做”出情绪来。

在现实生活中,我们任何人都无可避免地被各种情绪缠绕:或喜、或怒、或哀、或惧。正是这些情绪构成了我们丰富的情感元素及旺盛的生命力,所以情绪是一种资源或者能量,而情绪智力则是调动这种资源或能量的能力。戈尔曼把情绪智力(情商,EQ)定义为“能认识自己和他人的感受,自我激励,很好地控制自己以及在人际交往中的情绪的能力。”换句话说,情商是一个人自我情绪理解和管理,以及与别人沟通、相处的能力。然而中国人情商相对较低,我国一些优秀企业的老总,在回答“当代大学毕业生最缺乏什么”的问卷调查时,他们的答案竟惊人的一致:缺乏情商。

一、情商概述

学会生存、学会做人、学会求知、学会共处——这是联合国教科文组织对21世纪教育支柱的概括。可见,“教育绝非单纯的文化传递,教育之为教育,正在于它是一个人人格心灵的唤醒,这是教育的核心所在。”“教育的一个特定目的就是要培养感情方面的品质,特别是在人和人的关系中的感情品质。”大学教育的成果应该是身心健康的社会

人,所以情商的培养必然属于大学教育的重要内容。

在智商差别不大的情况下,真正决定成败的是人的情商。在决定一个人的成功商数里智商占 15%、情商占 80%、逆境商占 5%,其中智商使人发现机会,情商使人利用机会,逆境商使人不轻易放弃机会。难怪有人说,智商决定录用,情商决定提升。由此可见情商对于大学生职业生涯发展的重要影响。

良好的情商能够帮助大学生塑造健全的人格,提高心理健康程度,构建和谐的人际关系,也有助于大学生职业生涯的顺利发展等等。以职业生涯发展为例,情商高的人一般都有较强的自我认知能力,能够根据主客观因素对自身情况进行准确评估定位,认清自身的优势和劣势,能够正确选择和发展自己的职业生涯,而不会被一些表面的现象所影响;情商高的人善于观察,能够对自己和他人的情绪作出准确的判断,善于调节自身情绪,并善于将良好的情绪投射到他人身上,从而有利于自身职业生涯的发展;情商高的人抵抗压力和挫折的能力都较强,面对困难和挫折仍能保持乐观的心态,并能不断地自我激励,始终坚持自己的既定目标;情商高的人善于沟通和协调,能妥善处理各种人际关系,相信团队的力量,善于团队合作。这些都是职业生涯顺利发展的必备基本素质。

大学里,多数学生能够在学习生活中正确认识自己,能够合理控制自己的情绪,能够正常地与人交往,具有一定的抗挫折能力。但是也有不少学生由于主客观原因,或多或少、或重或轻地存在着一些情商方面的问题,具体体现在:缺乏正确的自我认知能力,不能为自己准确定位,经常表现得过于自信或自卑;自我控制情绪的能力有待提高,常常被悲观、压抑、抑郁等情绪所困扰,处理问题较感性,易感情用事,易冲动;缺乏必要的抗挫折能力和自我激励能力,不能正确对待困难和挫折,有时会采取一些极端的方式应对;人际交往能力差,不能正确处理各种人际关系,出现一些异常的人际交往心理,人际关系紧张;自我意识过强,以自我为中心,缺乏团队合作意识,缺少宽容和谦让的胸怀,等等。

在电视剧《武林外传》里,郭芙蓉有一句经典台词。这位客栈里的小杂役脾气上来时就想使“排山倒海”这招,而在她运气好的时候,她常常告诫自己“世界如此美妙,我却如此暴躁,这样不好,不好。”这是控制和调节情绪较为妥当的一种方法。高情商的人一般采用接纳、分享、区分和回应等关键词来管理自己的情绪,能够在适当的时候用适当的方式来表达或处理自己的情绪,比如“羡慕”这种情绪,管理好了就会向上发展:羡慕→亲近→学习→超越;管理不好,它就会向下发展成:羡慕→妒忌→憎恨→陷害。只有能把自己的情绪调整为向上发展的人才是高情商的人,在生活中具体表现为两个方面:自信和欣赏他人。建立在个人能力上的自信是低头靠勇气,抬头看实力,可以让情绪经常表现出来积极的一面;而欣赏他人则是经常用鼓励的眼光发现他人的优点,并用赞美的方式表达出来。

二、提升情商的五种方法

情商高低其实跟成长环境、年龄增长,尤其是后天训练有着巨大的关系。我们无法

预定智商,却可以提高情商,一个杰出的人未必有着高智商,却一定有着高情商。如何提高情商呢?

(一)认识自己的情绪

随时随地都能体察自己的情感,依靠本能的偏好来做出决定。用实际的眼光做自我评价,对自己充满信心。

你是一个性格开朗外向的人还是性格内向、只喜欢独处或和几个密友在一起的人;你喜欢提前计划好每一天,以知道要干些什么事,还是毫无计划。人人都有自己的偏爱,如果可以选择的话,每个人都会选择自己偏爱的方式。然而,突破常规,尝试截然相反的行动会更有助于我们的成长。科学家发现,大脑控制情绪的部分(边缘系统)受损的人,可以很清晰和符合逻辑地推理和思维,但所做出的决定都非常低级。科学家因此断定,当大脑的思维部分与情感部分相分离时,大脑不能正常工作。人类在做出正常举动时,是综合运用了大脑的两个部分,即情感部分和逻辑部分。一个高情商的人是会综合利用大脑中的各个部位的,并在大多数情况下运用其大脑皮层部分。

高情商:尊重所有人的人权和人格尊严,不将自己的价值观强加于人,对自己有清醒的认识,能承受压力。自信而不自满,人际关系良好,善于处理生活中遇到的各方面的问题。

较高情商:负责任,自尊,有独立人格,但在一些情况下易受别人焦虑情绪的影响,比较自信而不自满,较好的人际关系,能应对大多数的问题。

较低情商:易受他人影响,自己的目标不明确,比低情商者善于原谅,能控制大脑,能应付较轻的焦虑情绪,把自尊建立在他人认同的基础上。缺乏坚定的自我意识,人际关系较差。

低情商:自我意识差,无确定的目标,也不打算付诸实践,严重依赖他人,处理人际关系能力差,应对焦虑能力差,生活无序,无责任感,爱抱怨。

(二)妥善管理情绪

让自己的情绪有利于工作,而不是干扰工作,情绪出现波动时能够很快恢复平静。可以用以下的方法来平静心情:

1. 深呼吸,直至冷静下来。慢慢地、深深地吸气,让气充满整个肺部。把一只手放在腹部,确保你的呼吸方法正确。

2. 自言自语。比如对自己说:“我正在冷静”,或者说:“一切都会过去的”。

3. 水疗法。洗个热水浴,会让你的怒气和焦虑随浴液的泡沫一起消失。

另外,你也可以尝试美国心理学家唐纳·艾登的方法:想着不愉快的事,同时把你的指尖放在眉毛上方的额头上,大拇指按着太阳穴,深吸气。据艾登说,这样做只要几分钟,血液就会重回大脑皮层,你就能更冷静地思考了。

(三)自我激励

把自己最深层的愿望当作指南针,在它的引导下走向自己的目标,不管是失意还是挫折都坚持不懈。

(四)认识他人的情绪

善于体会别人的感受,具有同情心,能够接受别人的观点,与大量不同类型的人保持友好的关系。

通过认识他人的情绪,你可以从多嘴多舌的人身上学会沉默,从脾气暴躁的人身上学会忍耐,从恶人身上学到善良,而且你不用对这些老师感激涕零。你定义的“难以相处的人”,最终被证明可能只是与你不同的人,而对所谓的难以相处的人来说,你也是难以相处的人。应付难以相处的人最有效的方式就是灵活。也就是说,发现他们的方式,在与之交往的过程中,尽量灵活到采用与之相同的方式。

(五)管理人际关系

同他人交往时,能够很好地控制自己的情绪,能够敏锐地判断形势以及人与人之间的关系,做事有分寸。运用这种能力,说服、引导他人,协商解决分歧,懂得与团队合作,能够使团队充满活跃的气氛。

●小结:

一个人能否在一生中取得成就,情绪水平是第一重要的,即情商越高,取得成就的可能性就越大。

●实战实训:

如何测试情商呢?哈佛心理学系博士戴尼尔·高尔曼为情商的测试做了努力并尝试出了一些问题,通过对这些问题的回答,可以获得一个关于自己EQ的粗略的感性印象。

共10个问题,计分标准见后文,最高分数为200分,一般人的平均分为100分,如果您得了25分以下,最好另找时间重新测试。

静下心,诚实认真地回答下面的测题。一定要按照自己真正可能会去做的去回答,而不要试图用在学校里获取的做多项选择题的技巧去猜哪一个才是对的。

1. 假设您是一个大学生,想在某门课程上得优秀,但是在期中考试时却只得了及格。这时候,您该怎么办呢?

- A. 制定一个详细的学习计划,并决心按计划进行
- B. 决心以后好好学
- C. 告诉自己在这门课上考不好没什么大不了的,把精力集中在其他可能考得好的课程上

D. 去拜访任课教授,试图让他给您高一点的分数

2. 带一群4岁的孩子去公园玩,其中一个孩子由于别人都不和他玩而大哭起来。这个时候,您该怎么办呢?

- A. 置身事外——让孩子们自己处理
- B. 和这个孩子交谈,并帮助他想办法
- C. 轻轻地告诉他不要哭
- D. 想办法转移这个孩子的注意力,给他一些其他的東西让她玩

3. 坐飞机时,突然受到很大的震动,你开始随着机身左右摇摆。这时候,您会怎样做呢?

- A. 继续读书或看杂志,或继续看电影,不太注意正在发生的晃动
- B. 注意事态的变化,仔细听播音员的播音,并翻看紧急情况应付手册,以备万一
- C. A和B都有一点
- D. 不能确定——根本没注意到

4. 假设您是一个保险推销员,去访问一些有希望成为您的顾客的人。可是一连十五个人都只是对您敷衍,并不明确表态,您变得很失望。这时候,您会怎么做呢?

- A. 认为这只不过是一天的遭遇而已,希望明天会有好运气
- B. 考虑一下自己是否适合做推销员
- C. 在下次拜访时再做努力,保持勤勤恳恳工作的状态
- D. 考虑去争取其他的顾客

5. 您是一个经理,提倡在公司中不要搞种族歧视。一天您偶然听到有人正在开有关种族歧视的玩笑。您会怎么办呢?

- A. 不理它——这只是一个玩笑而已
- B. 把那人叫到办公室去,严厉斥责他一顿
- C. 当场大声告诉他,这种玩笑是不恰当的,在您这里是不能容忍的
- D. 建议开玩笑的人去参加一个有关反对种族歧视的培训班

6. 您被分到一个单位当领导,想提出一些解决工作中烦难问题的好方法。这时候,您第一件要做的是什么呢?

- A. 起草一个议事日程,以便充分利用和大家在一起讨论的时间
- B. 给人们一定的时间相互了解
- C. 让每一个人说出如何解决问题的想法
- D. 采用一种创造性地发表意见的形式,鼓励每一个人说出此时进入他脑子里的任何想法,而不管该想法有多疯狂

7. 您和伴侣发生了争论,两人激烈地争吵,盛怒之下,互相进行人身攻击,虽然你们并不是真的想这样做。这时候,最好怎么办呢?

- A. 停止20分钟,然后继续争论
- B. 停止争吵……保持沉默,不管对方说什么
- C. 向对方说抱歉,并要求他(她)也向您道歉
- D. 先停一会儿,整理一下自己的想法,然后尽可能清楚地阐明自己的立场

8. 您的朋友开车时别人的车突然危险地抢到你们前面,您的朋友勃然大怒,而您试图让他平静下来。您会怎么做呢?

- A. 告诉他忘掉它吧——现在没事了,这不是什么大不了的事
- B. 放一盘他喜欢听的磁带,转移他的注意力
- C. 一起责骂那个司机,表示自己站在他那一边