

职业院校学生素质教育规划丛书



主 编 朱 芹

职业院校学生 职业素养通用读本 (上册)



苏州大学出版社
Soochow University Press



职业院校学生素质教育规划丛书

新视野 语文阅读（上册）

新视野 语文阅读（下册）

◆ 职业院校学生职业素养通用读本（上册）

职业院校学生职业素养通用读本（下册）

应用文写作

ISBN 978-7-5672-0098-2



9 787567 200982 >

定价：25.00元

职业院校学生素质教育规划丛书

职业院校学生职业素养通用读本 (上册)

主 编：朱 芹

副主编：刘立明 苏 燕

赵 勇

主 审：洪大伟

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业院校学生职业素养通用读本. 上 / 朱芹主编
—苏州: 苏州大学出版社, 2012. 6
(职业院校学生素质教育规划丛书)
ISBN 978-7-5672-0098-2

I. ①职… II. ①朱… III. ①职业道德—高等职业教
育—教材 IV. ①B822.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 104414 号

职业院校学生职业素养通用读本(上册)

朱 芹 主编
责任编辑 施小占

苏州大学出版社出版发行
(地址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006)
淮阴新华印刷厂印装
(地址: 淮安市淮海北路 44 号 邮编: 223001)

开本 787 mm×1 092 mm 1/16 印张 12.75 字数 144 千
2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5672-0098-2 定价: 25.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

职业院校学生素质教育规划丛书

编审委员会

主 任 张建初

副主任 朱 芹 洪大伟 曹国平

董 宁 周敏慧

委 员 (按笔画顺序)

丁于俭 刘立明 李翔宇

朱 玲 苏 燕 陈忠华

季元新 宋广侠 杜利军

严春香 张天平 赵 勇

范红梅 张秋勤 贺 平

施小占 钱苏宁 梁伟康

强玉龙 管兆宁 戴 荣

前 言

每一个进入职业院校就读的学生,都会梦想将来成为一名优秀的高技能人才。那么未来如何实现从学生到高技能人才的转变呢?尤其是如何成为企业所欢迎的现代职业员工呢?我们认为除了需要不断学习,提升专业技能以外,还要培养良好的职业素养。

关于职业素养,一般认为是从事职业所必须具备的品质和修养,是职业意识、职业精神和职业态度的综合体现。为了帮助广大学生塑造良好的职业素养,全面提升综合素质,根据职业院校学生的实际需要,我们编写了这套《职业院校学生职业素养通用读本》(分上、下两册)。

这是一套用新的理念、新的形式编写的通用读本,各章均以案例评析的形式首先激发学生的阅读兴趣,启发学生思考,然后再通过相关的知识导入让学生了解某一方面的知识,通过对这些知识的了解,学生可以发现自身优势或不足,从而有助于培养自信,弥补自身欠缺。最后各章还安排了案例思考、反思深化等栏目,通过分析与思考帮助学生进一步

加深理解、记忆和思索。

本套读本共设计了 10 个学习领域,分别为:职业生涯规划、创业能力、创新能力、团队合作能力、心理调适、社交礼仪、绿色环保、理财能力、急救避险、“7S”品质。每个学习领域侧重引导学生提升某一方面的能力。为了编写好这套教材,参编老师查阅了大量的资料,参考并借鉴了兄弟院校在培养学生职业素养方面的很多有效的经验和成果,花费了大量心血,在此表示衷心的感谢!

在本套书的编写过程中,我们得到了苏州大学出版社相关编辑的大力帮助和支持,在此也表示衷心的感谢!

由于编者水平有限,书中难免疏漏不妥之处,敬请读者批评指正!

淮安技师学院院长



目 录

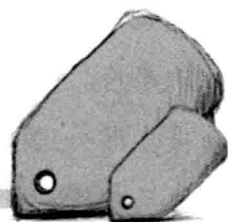
第1章 职业生涯规划	(1)
1.1 案例评析	(4)
1.2 知识导入	(10)
1.2.1 什么是职业生涯规划	(11)
1.2.2 职业生涯规划的意义与影响因素	(12)
1.2.3 职业生涯规划的原则	(20)
1.2.4 职业生涯规划的主要内容	(28)
1.2.5 职业规划的步骤、执行方案和发展计划	(38)
1.2.6 职业生涯规划的思想误区	(44)
1.3 案例思考	(47)
附1:大学生职业生涯规划中存在不同程度的心理问题 ...	(49)
附2:职业生涯规划设计样本参考	(51)
第2章 创新能力	(57)
2.1 案例评析	(58)
2.2 知识导入	(60)
2.2.1 什么是创新能力	(60)
2.2.2 培养职校学生创新能力的重要意义	(60)

2.2.3 影响职校学生创新能力的因素	(62)
2.2.4 培养职校学生创新能力的方法	(66)
2.2.5 提高职校学生创新能力的途径	(70)
2.3 案例思考	(73)
附:小测试	(75)
第3章 团队合作能力	(77)
3.1 案例评析	(78)
3.2 知识导入	(84)
3.2.1 团队的含义及团队角色	(84)
3.2.2 团队的精神核心和最高境界	(85)
3.2.3 团队的构成要素	(86)
3.2.4 什么是团队合作	(88)
3.2.5 团队合作的基础及原则	(90)
3.2.6 团队合作能力从初级到高级的具体行为表现	(95)
3.2.7 团队合作的误区	(96)
3.3 案例思考	(102)
第4章 心理健康	(107)
4.1 案例评析	(108)
4.2 知识导入	(112)
4.2.1 什么是心理健康	(112)
4.2.2 心理健康涵盖的内容	(113)
4.2.3 心理缺陷与异常心理	(116)
4.2.4 保持健康心理的方法	(124)

4.2.5 心理咨询与治疗·····	(125)
4.3 案例思考·····	(126)
附1:我国政府对青少年心理健康教育所做的努力·····	(128)
附2:心理小测试·····	(133)
第5章 创业能力 ·····	(139)
5.1 案例评析·····	(140)
5.2 知识导入·····	(141)
5.2.1 创业基础知识·····	(141)
5.2.2 对创业者的素质要求·····	(146)
5.2.3 职业院校学生创业的基本思路·····	(156)
5.2.4 职业院校学生创业的优劣势分析·····	(168)
5.3 案例思考·····	(169)
附:创业能力自测 ·····	(183)
参考文献 ·····	(191)

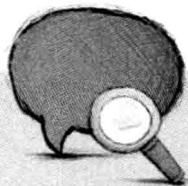
第 1 章

职业生涯规划



亲爱的同学们,当我们来到职业院校,就意味着我们步入了由校园人向社会人的过渡时期。在这里,我们追求自我发展,憧憬成功人生;在这里,我们隐约看到了我们将要从事的职业前景。它会是怎样的呢?我们该如何来把握呢?这就涉及一个重要的课题——职业生涯规划。

对职业院校的学生而言,职业生涯规划应侧重于以探索自我和职业世界、提高就业竞争力为主轴展开的学业生涯规划,同时兼顾初次就业目标的实现和发展;着重培养以敬业精神和职业技能为核心的职业素养。那么,为什么每个学生都要进行职业生涯规划呢?我们先从一个故事说起。



有两个兄弟,他们共同住在一幢公寓楼里。一天,他们一起去郊外爬山。傍晚时分,等他们爬山回来,回到公寓楼的时候,大厦停电了!这真是一件令人沮丧的事情。为什么呢?因为很不巧,这两兄弟住在大厦的顶楼。那么,顶楼是几楼呢?顶楼是八十楼,很恐怖吧!虽然两兄弟都背着大大的登山包,但看来,除了爬楼梯已别无选择。哥哥对弟弟说:“我们爬楼梯上去吧!”于是,他们就背着沉重的登山包开始往上爬。到了二十楼的时候,他们觉得累了。弟弟提议说:“哥哥,行李太重了,不如这样吧,我们把它放在二十楼,我们先上去,等大厦恢复电力,我们再坐电梯下来拿吧。”哥哥一听,觉得这主意不错:“好啊!弟弟,你真



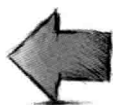
聪明!”于是,他们就把行李放在二十楼,继续往上爬。卸下了沉重的包袱之后,两个人觉得轻松多了。他们一路有说有笑地往上爬。但好景不长,到了四十楼,两人又觉得累了。想到只爬了一半,还有四十楼要爬,两人就开始互相埋怨,指责对方不注意停电公告,才会落到如此下场。他们边吵边爬,就这样一路爬到了六十楼。这时两人已经筋疲力尽,累得连吵架的力气也没有了。哥哥对弟弟说:“算了,只剩下最后二十楼,我们就不要再吵了。”于是,他们一路无言,安静地继续往上爬。终于,八十楼到了。到了家门口,哥哥长吁一口气,摆了一个很酷的姿势:“弟弟,拿钥匙来!”弟弟说:“有没有搞错!钥匙不是在你那里吗?”好,大家猜猜发生了什么事?正确,钥匙还留在那被扔在二十楼的登山包里!

这个故事其实在反映我们的人生。二十岁之前,我们活在家人、老师的期望之下,背负着很多压力,不停地做功课、考试、升学,就好像是背着一个很沉重的登山包,加上自己也不够成熟、能力不够,所以走得很辛苦。二十岁以后,从学校毕业出来,踏上工作岗位,开始自己的职业生涯,自己喜欢做什么就做什么,想怎么做就怎么做,就好像是卸下了沉重的包袱。所以说,从二十岁到四十岁,是一生中最愉快的二十年。到了四十岁,人到中年,发现青春早已逝去,但又有很多遗憾,于是开始抱怨,骂老板不识货,怪家人不体恤,埋怨社会……就这样在抱怨和遗憾中又过了二十年。到了六十岁,发现人生所剩不多,于是

告诉自己,不要再埋怨了,就珍惜剩下的日子吧。于是,默默走完自己的最后岁月。到了生命的尽头,突然想起:好像有什么忘记了。是什么呢?是你的钥匙,你的 Key,即你人生的关键。你把你的理想、抱负、关键都留在二十岁,主要的任务还没有完成。

想一想,你是不是也要等到四十岁、六十岁之后才来追悔?你们最在意的是什么?希望自己的将来和现在有什么不同?是不是可以做些什么来阻止这个遗憾发生呢?答案是:做好自己的职业生涯规划。

1.1 案例评析



什么是职业生涯规划?如何根据自身情况制定合理可行的职业生涯规划?相信这是让每个学生都很迷茫的问题,下面我们先从两个学生对自己未来十年的职业生涯规划设计谈起。

甲学生未来10年的职业生涯规划



每个人都有自己的理想,而只有理想不去行动,理想就会变成空想。我要设计实现理想的过程,并努力为之奋斗。以下是我未来10年的职业生涯规划。我的年龄设计在20~30岁这10年里。

1. 20~23岁在大学学习期间

(1) 对于我的专业课,一定要做到理解并熟练掌握专业技术,平时要注意培养实际操作能力,因为对知识的理解与实际操作熟练程度毕竟是有距离的,熟练操作对高职生尤为重要。三年后,必须在专业方面掌握1~2门技术,这样才能比较容易地适应工作岗位的需要。在毕业前,要取得计算机网管的证书和其他相关证书,如计算机水平等级考试证书等。

(2) 在英语方面,在一下半学期报考A级考试。虽然这对于我这个刚上大一的学生是一种极大的考验,但我还是要去尝试,经过自己的努力来看看自己的成果!我想,只要真的尽力,即使没有通过,也不会后悔,毕竟没有失去这次难得的机会!如果这次失败了,则一定要在暑假期间努力,争取在大二的上学期里通过英语A级考试,然后再争取在大学毕业前取得英语四级证书。

(3) 在课余期间,多参加学校组织的各项活动,这样可以提高自己的交往能力,也可以使自己的课余生活更加丰富有趣。多培养自己的爱好,把爱好运用到学习中去,这样可以提高学习效率。多到图书馆和图书大厦等地方看和自己专业有关的书籍,阅读一些中外名著和关于人生哲理的书籍,同时关注现在社会的发展形势及国家的热点和焦点问题。在寒暑假期间,要参加社会实践,不在乎能赚多少钱,重要的是让自己慢慢接触社会和了解社会,积累一些工作经验。

今年的暑假,我想去应聘酒楼服务员。虽然这个职业和我的专业没有多大关系,但我觉得,酒楼里有来自各个阶层、形形色色的人,与他们接触有利于我日后工作中与同事和领导相处。

2. 24~27岁

大学刚刚毕业,在找工作方面,我不想把自己的职业目标定得过高,那样不现实,更不容易实现,毕竟对于一个刚刚离开校园的大学生来说,第一份工作就是主管一级的职位是不可能的!每个公司都需要网络管理的高级人员和普通人员,我想先在一家公司里做一名普通的职员,了解在公司工作需要懂得的知识,学会一些在实际工作中普遍运用的技术,真正地掌握一些操作技术和管理公司网络的方法。在公司任职期间,我将继续学习一些关于网络方面的课程(晚上去上课)。由于信息技术飞速发展,只有在学校学到的知识是远远不够的,因此要不断地学习新知识,不断充实自己,才能跟得上社会前进的步伐。

3. 28~30岁

工作几年后,有了一些经验,在网络管理方面也掌握了一些技术。在这几年里,我要做一家公司的网络主管人员,利用在学校学到的知识和在公司学到的技术,设计一些管理公司网络的合理方案。当上主管后,更要充实自己的知识,时刻观察信息技术的动态,这样才能胜任自己的工作岗位,才能出色地完成工作。