



高等职业教育“十二五”规划教材

高职院校 学生职业核心能力

◎ 主编 梁玉国 夏传波

培养与训练

GAOZHI YUANXIAO
XUESHENG ZHIYE HEXIN NENGLI
PEIYANG YU XUNLIAN



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



配电子课件

高等职业教育“十二五”规划教材

高职院校学生职业核心 能力培养与训练

主 编 梁玉国 夏传波
参 编 杨俊亮 王 敏
刘建国 张明昭
简 维 周振泉



机械工业出版社

本书以原劳动和社会保障部职业技能鉴定中心制定的《职业核心能力培训测评标准》(试行)为指导,结合高职院校的特点,分章介绍了职业核心能力中除外语应用能力之外的自我学习能力、信息处理能力、数字应用能力、与人交流能力、与人合作能力、解决问题能力和创新能力的培养与训练,并分析了高职院校职业核心能力培养的系统构建。本书采用“知识—训练—实践—考核”的四步培养法,各章内容包括知识理论、能力训练、实践活动、考核评价四个方面,知识系统简明,案例生动、翔实,训练实践到位,考核评价具体,既具有科学性、知识性,又具有趣味性、可操作性。本书可作为高职院校及普通高校、中职学校学生职业核心能力培养的专用教材,也可作为职场人士提高职业核心能力的学习用书。

图书在版编目(CIP)数据

高职院校学生职业核心能力培养与训练/梁玉国,夏传波主编. —北京:机械工业出版社,2012.9

高等职业教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-111-39728-1

I. ①高… II. ①梁…②夏… III. ①大学生-职业选择-高等职业教育-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第215187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:王玉鑫 责任编辑:王玉鑫 孙晶晶

版式设计:霍永明 责任校对:李锦莉

封面设计:张静 责任印制:杨曦

北京京丰印刷厂印刷

2012年10月第1版·第1次印刷

184mm×260mm·19.75印张·488千字

0 001—4 000册

标准书号:ISBN 978-7-111-39728-1

定价:38.00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

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010)68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010)88379649

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010)88379203

封面无防伪标均为盗版

序

职业核心能力的提出始于20世纪70年代，经济发展得益于职业教育的德国首提“关键能力”。“关键”一词在德语中原意为“钥匙”，“关键能力”寓有开启成功之门的钥匙之意。继之，英国、美国、澳大利亚、新加坡、日本等发达国家和中国香港地区纷纷响应，一时间形成职业核心能力培养这一新的趋向。

英国构建了完善的核心能力培训认证体系，旨在协助数以万计的国民获得求职或转职所需的技能，并协助企业与世界新崛起的经济体系竞争。美国非常重视三个基本素质（听说读写算的素质、思维素质和道德素质）和五种基本能力（合理利用与支配各类资源的能力、处理人际关系的能力、获取信息并利用信息的能力、系统分析能力、运用多种技术的能力）的培养。澳大利亚开展了以核心能力为取向的教育，并提出所有青年未来有效参与各种工作环境所必备的八项“关键能力”。新加坡倡导的就业必备技能体系包括计算能力、信息技术、解决问题与决策等十项“基本技能”。中国香港特别行政区则借鉴英国、澳大利亚经验，推出制定课程结构等强调核心能力的举措。

纵观世界，为何职业核心能力成为当代职业教育的热点？实乃经济社会发展所使然。科学技术突飞猛进，知识经济日益发展，势必推动产业结构调整 and 职业岗位的变动消长。曾几何时，以一纸文凭定终生、“一招鲜，吃遍天”的观念已与时代不符，时移世易，理自使然。

20世纪80年代，职业核心能力的观念和实践传入我国，我国高等职业教育正面临着大力发展以为经济建设培养千百万高素质技能型人才的机遇与挑战。经济社会的快速发展要求当今高职院校的学生除具有必备的专业知识和熟练的职业技能外，还应具备全面的综合素质和社会适应能力、可持续发展能力。正是由于职业核心能力顺应了时代的这一要求，于是在我国职业教育中，职业核心能力培养层层推出新浪。

1998年，原劳动和社会保障部在《国家技能振兴战略》的研究课题中确定了八项核心能力体系的培养战略。2004年底，原劳动和社会保障部职业技能鉴定中心完成了《职业核心能力培训测评标准（试行）》的制定。2006年，教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》明确指出，“要针对高等职业院校学生的特点，培养学生的社会适应性，教育学生树立终身学习理念，提高学习能力，学会交流沟通和团队协作，提高学生的实践能力、创造能力、就业能力和创业能力”。这里说的正是职业核心能力。

职业核心能力培养首先要有教材，教材是职业核心能力培养的基础。诚然，职业核心能力教材建设的成绩已有目共睹，但目前这方面的教材多为以各项核心能力为分册的系列教材，高职院校要在一两年的时间内对职业核心能力进行全面系统地培养，就要有七八本教材之多，或从中另行组织撷取。山东华宇职业技术学院编写的这本教材，根据高职院校职业核心能力培养的实际，将除外语应用能力之外的其他七项能力的培养整合在一起，并对本书从内容的组织形式上也进行了积极的探索和创新，使本书更加适合作为职业院校的教学用书。

本书在体例的安排上有自己的特点和创新。目前已有的教材采取的是训练手册、知识学

习和测评等教材分别编写以组成“培训包”的形式，该教材与之不同，在各章每项能力的培养中均包括贯通职业核心能力培养的知识理论、能力训练、实践活动、考核评价四部分，此体例符合能力培养的规律和实际。在知识理论环节，本书重视基础知识的介绍和理论方法的应用。如在“自我学习能力”中，为了使学生做到能学、想学、会学、坚持学，该章运用了行为心理学的理论，说明自我学习不仅是方法问题，而且是行为问题；在“信息处理能力”中，引入计算机和现代信息技术加以说明；在“数字应用能力”中，以数学和统计分析的方法加以分析；在“与人交流能力”中，通过语言学的知识来说明口语交际、书面交际和肢体语言在交往中的作用；在“与人合作能力”中，运用管理学的理论来揭示合作过程中的规律；在“解决问题能力”中，运用决策学的理论来说明解决问题的过程；在“创新能力”中，以心理学和思维科学的知识加以说明。在能力训练环节，本书从各项能力的能力要素入手，按能力等级设计训练项目，通过活动、案例和游戏等形式进行训练。本书不仅突出能力训练，而且汇集众多训练题例，生动活泼，实为难得。本书与其他教材相比，增加了实践活动环节。对与核心能力培养相关的实践活动，该书设计贴切，内容要求具体。在考核评价环节，本书提出课程期末考核与平时过程考核的考核评价体系，这是对资格认证的补充，也为资格认证奠定一定的基础。

本书除了突出能力训练、注重基础知识的介绍外，还十分重视理论研究。书中所谈职业核心能力的结构与功能、高职院校职业核心能力培养系统的构建，都是他们的研究心得。

该书即将付梓出版，借此谈谈关于职业核心能力和该书的感想，谨与大家交流共勉，并真诚希望职业核心能力的培养为莘莘学子和职场人士职业生涯的发展插上腾飞的翅膀。



2012年6月20日

前 言

当今世界，科学技术突飞猛进，经济全球化深入发展，国力竞争日趋激烈。经济的快速发展对高职院校学生提出更高要求。他们不仅需要掌握必要的专业知识，具备娴熟的专业技能，而且要有更强的社会适应能力、职业岗位转换能力和可持续发展能力，一言以蔽之，即职业核心能力。所谓职业核心能力，就是职业活动中除专业岗位能力之外具有方法性和社会性的基本能力。它是从事任何职业或工作都离不开的能力，也是其他能力形成和发生作用的条件与基础。

2007年，原劳动和社会保障部职业技能鉴定中心颁布了《职业核心能力培训测评标准》(试行)。本书便是以该标准为指导，结合高职院校特点，在职业核心能力培养实践的基础上编写的，旨在促进高职院校学生对职业核心能力的全面理解、掌握和培养训练。

本书具有以下特点和创新。

在内容组织上，本书与分册介绍各项能力训练的系列教材不同，除外语应用能力由专门课程培养外，本书集自我学习能力、信息处理能力、数字应用能力、与人交流能力、与人合作能力、解决问题能力、创新能力于一体，分章依次介绍，更便于高职院校结合教学安排，在一定时间内对职业核心能力进行系统的培养训练。

在体例安排上，本书既不同于传统的知识理论教材，也有别于一般的技能实训教材，而是融知识理论与能力培养于一体。基于核心能力培养的规律和实际，各章在介绍各项能力时均分为知识理论、能力训练、实践活动和考核评价四个环节。在知识理论环节，系统地介绍了与该项能力相关的概念、知识、能力要点及要求，并结合案例教学，内容翔实，深入浅出，是学生全面掌握该项能力的基础和入门的“钥匙”。在能力训练环节，按能力要素、能力等级或难易度安排训练项目，通过具体活动、案例、游戏等形式进行训练，形式活泼，题例荟萃。学生在训练中犹如遨游在知识的海洋之中，不仅能力得到提高，视野得到开阔，心灵亦得以熏陶升华。在实践活动环节，具体列出了与该项能力密切相关的校内、校外实践活动的内容、要求，以在实践过程中进一步深化能力培养。在考核评价环节，提供了本章知识考试复习题、能力训练作业题和实践活动考核内容。它们既是期末课程考核的题库，也是各章考核评价的参考。至于期末考核，可采取知识理论考试与能力训练考察相结合、平时过程训练表现和实践活动考察相结合的方式进行，具体可见绪论中的说明，在此恕不赘述。

高职院校学生职业核心能力的培养是一项缜密的系统工程。本书对该培养系统的构建以系统论的方法进行了分析、阐明，可供高职院校乃至普通高校开展此项工作时参考。

本书可作为高职院校学生及普通高校、中职学校学生职业核心能力培养训练的教学用书，也可作为有志于了解、掌握职业核心能力的人士学习参考。

本书在编写过程中参阅了大量文献资料，借鉴了许多专家、学者著述的精华。其主要参考文献一并在书末列出。谨在此向以上专家、学者表示诚挚的谢意。由于我们能力水平所限，书中不足和疏漏之处在所难免，诚请各位读者批评指正，不吝赐教。

编者

2012年6月

目 录

序	【能力训练】	156
前言	【实践活动】	174
第一章 绪论	【考核评价】	176
第一节 职业核心能力的概述	第六章 与人合作能力	182
第二节 职业核心能力的培养	【知识理论】	182
第二章 自我学习能力	第一节 与人合作能力概述	182
【知识理论】	第二节 与人合作过程	184
第一节 自我学习能力概述	第三节 团队合作能力	189
第二节 制订学习目标和计划	第四节 团队合作障碍	192
第三节 有效实施学习计划	【能力训练】	196
第四节 评估学习效果	【实践活动】	216
【能力训练】	【考核评价】	223
【实践活动】	第七章 解决问题能力	227
【考核评价】	【知识理论】	227
第三章 信息处理能力	第一节 发现问题与解决问题	227
【知识理论】	第二节 分析问题拟订可行方案	234
第一节 搜集选择信息	第三节 解决问题方案的确定	237
第二节 整理开发信息	第四节 解决问题方案的实施与评估	242
第三节 展示应用信息	【能力训练】	246
【能力训练】	【实践活动】	259
【实践活动】	【考核评价】	264
【考核评价】	第八章 创新能力	267
第四章 数字应用能力	【知识理论】	267
【知识理论】	第一节 创新能力概述	267
第一节 数据获取与整理	第二节 创新的基础与过程	270
第二节 数字计算与分析	第三节 创新思维	274
第三节 数据展示与应用	第四节 创新技法	279
【能力训练】	【能力训练】	282
【实践活动】	【实践活动】	297
【考核评价】	【考核评价】	301
第五章 与人交流能力	第九章 职业核心能力培养系统的 构建	304
【知识理论】	第一节 培养系统的培养目标与结构	304
第一节 与人交流能力概述	第二节 培养系统的培养模式与保障	305
第二节 口头交流与表达	参考文献	309
第三节 书面交流与表达		
第四节 与人交流的技巧		

第一章 绪 论

第一节 职业核心能力的概述

一、职业核心能力的提出

从20世纪70年代起,世界一些发达国家在职业教育中提出“职业核心能力”这一概念并大力进行研究和实践。这一概念于20世纪80年代传入我国后,引起政府部门和学者的高度重视。人们越来越认识到,随着我国经济的快速发展,产业结构的不断转型和调整,高职院校的学生不仅需要掌握专业知识和专业技能,而且还需要一种必须具备的基本能力,即职业核心能力,只有这样才能够更好地适应职业社会的要求。

1998年,原国家劳动和社会保障部在《国家技能振兴战略》中把人的职业能力分为职业特定能力、行业通用能力和职业核心能力三个层次,把职业核心能力分为自我学习、信息处理、数字应用、与人交流、与人合作、解决问题、创新和外语应用等八项能力。

2006年,教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》的文件在阐述“加强素质教育,强化职业道德,明确培养目标”时明确指出:“要针对高等职业院校学生的特点,培养学生的社会适应性,教育学生树立终身学习的理念,提高学习能力,学会交流沟通和团队协作,提高学生的实践能力、创造能力、就业能力和创业能力,培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。”这里所强调的这些“能力”正是职业核心能力。

现在,国家人力资源和社会保障部、教育部都在积极开展关于职业核心能力的培训和认证工作。全面、系统地掌握职业核心能力的相关知识,具备良好的职业核心能力,已成为时代和社会对高职院校学生的呼唤、期待甚至是迫切要求,高职院校对此负有自己的使命和责任。

二、职业核心能力的定义及分类

为了加深对职业核心能力的理解,先从能力、知识与技能说起。

1. 能力、知识、技能的区别

能力是顺利完成某项活动所需要的主观条件,是直接影响活动效率,并使活动得以顺利完成的个性心理特征。个性心理特征包括能力、兴趣、气质、性格等。

理解能力这个概念要从三个方面入手。一是能力平时潜伏在人的心里,看不见,摸不着,所以它是一种心理特征。二是它只有遇到某种具体活动才表现出来。三是它是完成某种活动所必须具备的主观条件。如解一道数学题,需要敏捷性和严密性这些能力,这些能力就存在于我们心里,一旦做题时它才体现出来,且是完成解数学题所必备的主观条件,与需要的圆规、角尺等客观条件不同。

知识则是对经验的总结,通过学习储存于我们的记忆中。

技能则是通过训练在个体身上固定下来的、已经固定掌握的行为方式。例如,关于数学的定义,公式是知识,解题的方法、步骤是技能。能力的重要性及能力与知识、技能的不同,还可以通过下面一个故事来了解。

案例 1-1

看能力

澳大利亚前总理霍华德决定到伊拉克访问，选谁为霍华德总理开飞机呢？

国防军司令豪斯顿不仅亲自看了空军推荐的三名优秀飞行员的资料和档案，而且还要面试他们，对他们进行深入了解和考查。

空军推荐的第一位优秀飞行员叫安德鲁，在皇家空军赫赫有名。豪斯顿司令在询问有关飞机和飞行的一些基本情况时，他对答如流，显得对完成这次飞行任务胸有成竹。

空军推荐的第二位优秀飞行员叫汤克斯，是空军中的王牌飞行员，曾多次排除空中险情，被誉为空难的克星。他不仅出色地回答了豪斯顿司令的提问，而且还将自己对这次飞行的准备情况做了详细的汇报。他出色的表现几乎征服了在场的所有人，他们都认为他是最优秀的。

空军推荐的第三位优秀飞行员叫杰克逊，当豪斯顿司令问他对此次飞行的看法时，他没有立刻回答司令的提问，而是焦急地上前向司令低声说了几句话。

司令听后感到震惊，立刻转身对身边的秘书交代了任务。20分钟之后，秘书回来了。司令听完秘书的汇报后，当即决定：此次的飞行任务，由杰克逊来承担。

大家有些纳闷：从级别、地位、荣誉、名声和经验等各个方面看，杰克逊都不占优势，可豪斯顿司令为什么偏偏选中他呢？杰克逊究竟对豪斯顿司令说了些什么呢？

原来，杰克逊向豪斯顿司令说的是：“我们三个人来面试路过机场的跑道时，看到有一架飞机正在作试飞前的准备。听那发动机的声音，我感觉有严重问题。如果这样试飞，后果不堪设想，请司令马上派人去了解情况。如属实，请推迟试飞。”

结果证明，杰克逊的判断是完全正确的。

于是他果断决定，让杰克逊担任此次重任。

执行任务那天，杰克逊驾机将霍华德总理安全地送到了伊拉克南部城市的塔利尔军事基地。在看望了驻扎在当地的澳大利亚士兵之后，霍华德总理决定当天晚上飞往巴格达。

可就在飞机起飞后不久，杰克逊就发现一些不祥之兆，作出了很可能发生事故的判断。他当机立断，调头返回了塔利尔军事基地。

当飞机上所有人员刚刚撤离完毕之后，机舱里突然冒出了滚滚浓烟……如果不及时返航，那可真是太危险了！

事后，豪斯顿司令感慨地说：“看一个人不仅要看他处理事故的能力，更要看他防患于未然的能力。”

通过这个故事我们想到，关于驾驶飞机的方法、经验是知识，如何实际驾驶飞机是技能，而通过飞机发动机的声音就能判断是否存在故障的这种心理特征，则是能力。

2. 职业核心能力的定义

职业核心能力是人们在职业生涯中除岗位专业能力之外的基本能力，它适用于各种职业，适应岗位的不断变换，是一种可持续发展能力。德国、澳大利亚、新加坡称之为“关键能力”，美国称之为“基本能力”，我国则称之为“核心能力”。尽管其称谓不同，但它指的都是人们在工作和生活中所必须具备的基本能力，它一方面超越于具体的职业和行业，一方面又是从事任何行业和职业不可或缺的能力基础。

我们之所以称其为职业核心能力，是因为职业核心能力与行业通用能力、职业特定能力的关系。可以说，人从幼年成长开始，便不知不觉地培养自己与人交流、数字应用、与人合

作、解决问题、自我学习和革新等基本能力。有了这些基本能力，再经过学科的学习，就可提升为行业通用能力。根据我国《国民经济行业分类》，国民经济行业共有 913 个小类。若再经过不同专业方向的学习，职业核心能力就会提升为特定职业能力，即在具体职业、工种、岗位上的工作能力。我国《国家职业分类大典》分有 1838 个职业。这样，在职业能力中，职业核心能力、行业通用能力和职业特定能力的关系，便依次形成一个倒金字塔式的结构，处于基础的是职业核心能力。职业能力分层示意图如图 1-1 所示。如果画一个截面图，职业核心能力便居于核心。职业能力分层截面示意图如图 1-2 所示。其中，自我学习、信息处理、数字应用、与人交流、与人合作、解决问题、创新和外语应用等八项能力称为职业核心能力。

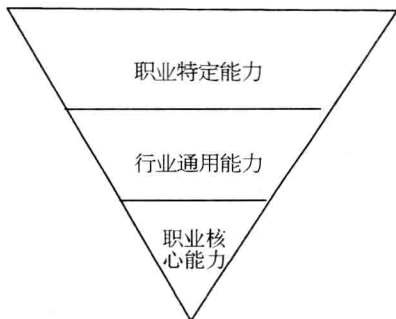


图 1-1 职业能力分层示意图

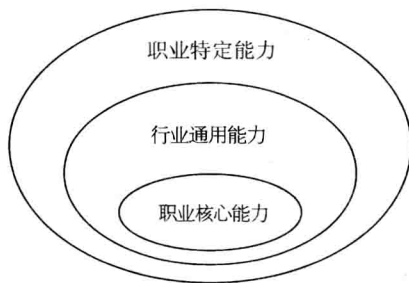


图 1-2 职业能力分层截面示意图

3. 职业核心能力的分类

职业核心能力可以分为两大类，即职业方法能力和职业社会能力。

(1) 职业方法能力是基于个人的、具有方法和手段性的能力。职业方法能力包括“自我学习”“信息处理”“数字应用”等能力。它是职业人士在职业生涯中不断发展、获取新的知识和技能的基本发展能力。

(2) 职业社会能力是与他人交往、合作、共同工作和生活的能力。职业社会能力包括“与人交流”“与人合作”“解决问题”“创新”“外语应用”能力。它是职业人士在一定职场环境内与他人积极交往、合作并实现工作目标的能力。它是一个人在社会中的基本生存能力，也是一个人在职业生涯中的基本发展能力，更是一个人在职业活动中的基本素质。

三、职业核心能力的特性

职业核心能力的特性是什么，其发挥作用的机制是什么，可以用系统论的方法阐明，因为职业核心能力本身就是一个系统。

1. 各种能力之间的差异性与系统的整体性

所谓系统，是指由相互联系、相互作用的不同元素组成的整体。如人体系统是由九个不同的分系统组成的：运动系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、感官系统、神经系统和内分泌系统。每个系统又包含着不同“元素”，如呼吸系统是由肺、气管、咽、鼻组成的整体。同样，职业核心能力作为一个完整的系统，各种能力在内容、作用、所处的地位上是各不相同的。但是，这些不同的能力不是孤立存在的，而是相互关联构成一个有机的整体。整体的功能也不等于各部分的简单相加。

譬如，《庄子》中有个“混沌之死”的故事。传说南海之帝叫“倏”，北海之帝叫

“忽”，中央之帝叫“混沌”。倏与忽经常到混沌的国土做客，混沌对他们非常友好。倏与忽商量着如何报答混沌的恩情。他俩说：“人都有七窍，用来看外界，听声音，吃食物，呼吸空气。唯独混沌没有七窍，让我们试着给他凿出七窍吧。”他们每天为混沌凿出一窍，凿到第七天，七窍终于凿成了，可没想到，混沌却呜呼哀哉地死了。这个故事说明，混沌虽然没有七窍，但他的眼、耳、鼻、口的感官能力是作为一个整体存在于混沌之中的，倘若故意把这些能力分割开来，混沌的整体感知能力就不存在了。

2. 结构的系列性、层次性与功能性

系统内部各要素相互联系和作用的方式或秩序称为系统的结构。职业核心能力系统在结构上具有系列性和层次性。

(1) 先说职业核心能力的系列性结构。首先，职业方法能力和职业社会能力是两个不同的系列。其次，在职业社会能力中，与人交流的能力和与人合作的能力是一个小系列，这个小系列的功能是处理与社会相适应的问题。譬如，一个高职院校的学生如果没有与人交流、与人合作的能力，就难以适应周围环境。解决问题与创新能力则又是另一个小系列，这个小系列的功能是负责解决问题的。解决问题的能力是负责问题的一般解决，创新能力是负责问题的特殊解决，两者的区别就像用一般的方法去解一道数学题和用创新的方法去解一道数学题一样。

(2) 职业核心能力还存在着层次性结构。在职业方法能力中，自我学习、信息处理、数字应用这三种能力，依次由低到高构成不同的层次；在职业社会能力中，与人交流、与人合作、解决问题、创新这四种能力依次由低到高构成不同的层次。从某种意义上说，只有具备了下一个层次的能力才能发挥上一个层次的能力。譬如，若不具备与人交流的能力，就难以与人合作，若不具备与人合作的能力，何谈解决问题的能力？若连解决问题的能力都没有，就更谈不上创新了。

(3) 系统的功能是指，系统在外部环境的作用下，可以根据需要，自动调节内部要素的组合和结构，从而适应外部环境的要求并对环境产生一定的作用。根据外部条件的需要，职业核心能力系统中的八种能力可以单独发挥作用，也可以根据需要重新组合。如与人交流能力可以与解决问题能力相组合，也可以与创新革新能力相组合，从而产生不同的功能。职业核心能力结构与功能示意图如图 1-3 所示。

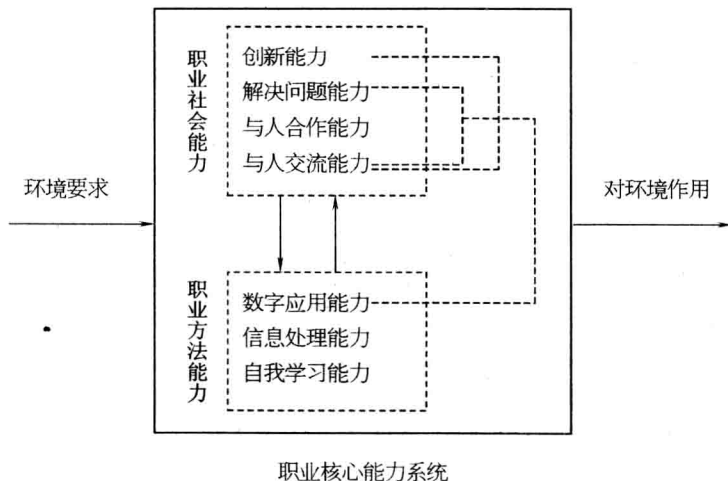


图 1-3 职业核心能力结构与功能示意图

3. 能力的迁延性

由于职业核心能力系统不是封闭的，而是开放的，可以与其他系统进行交换和结合，并具有自动调节内部结构的功能，所以在职业核心能力的基础上，可以进一步衍生出行业通用能力和职业特定能力。如高职院校的学生就业后，转换工作岗位或“跳槽”是难免的，如果有了良好的职业核心能力，就会很快适应新的工作岗位。

第二节 职业核心能力的培养

一、培养职业核心能力的意义

1. 培养职业核心能力是实施素质教育的要求

随着国际竞争和我国经济社会发展的需要，实施素质教育已成为教育改革和发展的共识。素质教育与“应试教育”的不同之处在于，它不是单纯追求知识的传授，而是注重学生整体素质的提高和全面发展。《中共中央国务院关于深化教育改革并全面推进素质教育的决定》明确指出：“实施素质教育，就是全面贯彻党的教育方针，以提高国民素质为根本宗旨，以培养学生的创新精神和实践能力为重点，造就‘有理想、有道德、有文化、有纪律’的、德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。”要转变教育观念，改革人才培养模式，“重视培养学生收集处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力、语言文字表达能力以及团结协作和社会活动的能力。”“职业教育和成人教育要使学生在掌握必需的文化知识的同时，具有熟练的职业技能和适应职业变化的能力。”《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》也明确指出：“全面实施素质教育是改革发展的战略主题”，“其核心是解决好培养什么人、怎样培养人的重大问题”，要坚持“能力为重”，强化“能力培养”，“着力提高学生的学习能力、实践能力、创新能力”。可见，培养职业核心能力是实施素质教育的要求，也是素质教育的内容之一。

2. 培养职业核心能力是掌握专业技能的基础

能力不同于知识和技能，但它们又是相互联系、相互制约的。一定的能力是掌握知识和技能的前提条件，具有相应的能力才易于掌握相应的技能，人们技能形成的速度及形成技能的难度往往与能力水平有关。如果记忆能力和语言表达能力强，就容易形成写作技能。对运动的感知能力强，就容易形成体育运动技能。职业社会能力虽然是一种跨专业的、与纯粹的职业技能无直接关系的能力，但它会影响专业技能。下面这个故事便说明了这一点。

案例 1-2

1986年的一天，法国医生雷奈克出诊去为一位年轻的姑娘看病，一见病人，雷奈克犯起愁来：她身体非常肥胖，要诊断她的心脏和肺是否正常，按当时医生惯用的方法，把耳朵贴在病人胸部来听，肯定听不清楚，更何况她是一位年轻的姑娘。雷奈克抬头看见院子里有小孩在玩耍，头脑中突然浮现出几年前看到的孩子们玩的一个游戏：一个孩子用钉子敲打木板的一头，另外的孩子争先恐后地抱着耳朵贴近木头的另一头，兴致勃勃地听着。

为什么木头能把声音清晰地传过来呢？雷奈克稍微想了想，只见他狠狠地拍了一下手说：“就是这样！就是这样！”

雷奈克要来一叠纸，紧紧地卷成一个卷，然后把纸卷的一端按在姑娘的胸部，另一端放

在自己的耳朵上，侧着脸听了起来。“真是一个妙法！”雷奈克情不自禁地喊了一句。

回到家里，雷奈克找到一根木棒，做成了第一个“听诊器”。只不过他当时没有用“听诊器”这个名字，他把自己的发明亲切地称为“指挥棒”。

从这个故事我们看到，发现问题、分析问题、创新这些职业核心能力在发明听诊器这一专业技能中的作用。而对于一个高职院校的学生来说，具备了良好的职业核心能力，不论在校学习期间还是走上职业岗位，都有助于对专业技能的掌握。

3. 培养职业核心能力是增强就业竞争力的需要

随着高等教育的大众化和市场经济的发展，增强高职学生的就业竞争力已是一个不可忽视的问题。用人单位招聘人才的标准，已不只是文凭，而更重要的是看一个人的综合素质和职业能力。例如，在一本《我为什么不要应届毕业生》的书中，十多位老板、CEO、人事干部指出，被他们辞退的大学生不是因为专业能力不达标，而是没有社会责任感，不善于与他人交流合作，没有创新精神和独立思考能力。这说明，高职学生的就业竞争力，除了专业知识和专业技能外，思想道德素质和职业核心能力更重要。另外，一份关于临床护士对职业社会能力需求的问卷调查显示，对其中选项选择集中的是职业道德素质、人际沟通、团队合作精神、心理素质、身体素质和应用写作能力，多与职业核心能力相关。再如，据卫生部对北京地区部属（管）12家三级甲等医院的医疗情况的一次调查发现，有50.56%的医院职工认为，首先医患沟通不够是产生医疗纠纷的原因，如病历书写不规范、对病人的告知工作不到位，其次是医疗费用过高、服务态度不佳和技术水平欠缺。又如，山东华宇职业技术学院为中国重汽集团进出口有限公司定向培养的“中国重汽集团境外维修工程师班”，对外语应用能力就有特别要求。这无疑说明，职业核心能力是就业竞争力的重要因素。

4. 培养职业核心能力是职业生涯可持续发展的关键

随着知识经济社会的到来和高新技术的迅猛发展，当今社会的产业结构正在发生着不断变化。一些行业日渐减少，有的职业甚至消失，一些新兴行业如电子、计算机等则日趋发展。如英国《职业名称词典》第3版（1965年）列有21741个岗位，比第2版（1949年）增加了6432个，第4版（1977年）又比第3版增加2100个岗位。但第3版中的3500个岗位在第4版中却消失了。这说明，一种职业技能定终身的传统已经不适应社会发展了。即使在同一专业内，知识的更新也越来越快。这就要求一个高职院校的学生，要具有终生学习的能力，要具有职业岗位转换的能力。而这种能力的基础就是职业核心能力。

另外，高职院校的学生，毕业后多在经济建设的第一线从事生产、建设、管理、服务等工作。岗位不同，其强调的职业能力也不同。生产岗位，强调的是操作能力；管理岗位，强调的是人际沟通能力；设计研究岗位，强调的是创新能力。这都要求一个高职院校的学生，要具有终身学习的能力，要具有职业岗位转换的能力，要具有职业生涯可持续发展的应变能力，而这种能力的基础就是职业核心能力。

二、能力的个体差异与后天培养

人与人的能力是有差异的。譬如，在能力的类型方面，有的人抽象思维能力强，有的人形象思维能力强，有的人心智活动能力强，有的人动手能力强；在能力发展的水平和早晚方面，有的人少年早慧，有的人“大器晚成”。初唐王勃6岁善文辞，9岁读汉书，10岁能作

赋, 13岁写出《滕王阁序》。李白5岁通六甲, 7岁观百家。控制论的创始人维纳, 4岁自由阅读, 14岁大学毕业。著名生理学家谢灵顿年轻时放荡不羁, 后幡然向学, 中年才崭露头角。画家齐白石本来做木匠, 40岁才显露绘画才能。明代医学家李时珍61岁才写成《本草纲目》。达尔文上大学时成绩属于下等, 50岁时写出《物种起源》。

但是, 不能因为能力的个体差异就对不同的能力厚此薄彼。

如我国汉代哲学家王充在《论衡·程材篇》中谈到人的才能衡量时, 便反对当时认为文吏的才能比儒生高的偏见。他说: “儒生、文吏皆有才智, 非文吏材高而儒生下也, 文吏更事, 儒生不习也。谓文吏更事, 儒生不习, 可也; 谓文吏深长, 儒生浅短, 知妄矣。”他指出, 那种以为文吏的才能比儒生高的偏见, 是用做官的标准来衡量儒生和文吏的才能, 如果从通晓儒家经书的角度评定, 那么儒生的才能在上, 文吏的才能在下。就像从务农的角度来评论种田, 农夫最高明; 从经商的角度来讲做买卖, 商人最能干。

另外, 也不能因能力的个体差异而妄自菲薄, 对自己的能力产生怀疑。

案例 1-3

有位挑水夫有两只水桶, 分别吊在扁担的两头, 其中一只有裂缝, 另一只则完好无缺。在每趟挑运之后, 完好无缺的桶总能将满满的一桶水送到主人家中, 但有裂缝的桶挑到主人家时, 却剩下半桶水。两年来, 挑水夫就这样挑一桶半的水到主人家。当然, 好桶对自己感到很自豪, 有裂缝的桶呢? 对自己的缺陷则非常羞愧, 它为只能负起责任的一半而非常难过。有裂缝的桶终于忍不住, 在小溪旁对农夫说: “我很惭愧, 必须向你道歉。过去两年, 我只能送半桶水到您主人家, 我的缺陷使您做了全部的工作, 却只能收到一半的成果。”挑水夫听了以后很难过, 他充满爱心地说: “在去主人家的路上, 我要你留意路旁盛开的花朵。”当他们走在山坡上后, 有裂缝的桶眼前一亮, 看到缤纷的花朵开满路的一旁, 沐浴在温暖的阳光之下, 这景象使它开心多了! 但是, 走到小路的尽头, 它又难受了, 因为一半的水又在路上漏掉了! 桶再次向挑水夫道歉。挑水夫听过之后温和地说: “你没有注意到小路两旁, 只有你的那一边有花, 好桶的那一边却没有花呢? 我根据你的特点, 在你那边撒了花种, 每次我从溪边回来, 你都替我一路浇了花! 两年来, 这些美丽的花朵装饰了主人的餐桌。”

这个寓言故事说明, 人的能力有长有短, 不要盲目骄傲, 也不要盲目自卑。

这是因为, 一个人能力的形成虽然受到自然素质的影响, 但一个人能力的发展方向、发展水平的高低、发展速度的快慢, 主要取决于后天的学习、教育和培养。如我国汉代哲学家王充便提出“施用累能”的思想, 即从事不同的实践活动就会积累不同的能力。他说: 齐郡的人世代代刺绣, 普通妇女没有不会的; 襄邑一般人都会织锦, 就是迟钝的妇女也没有不手巧的。这是他们长期坚持练习的结果。我们应当看到, 大学时代正是一个人能力培养的关键时期, 只要下工夫培养, 就会获得良好的职业核心能力。

三、本书编写体例与培养职业核心能力的途径和方法

本书结合高职院校的特点, 以高职院校学生为对象, 除外语应用能力结合外语教学进行培养外, 我们参照原劳动和社会保障部制定的《职业核心能力培训测评标准(试行)》, 分章介绍了各项职业核心能力的知识、训练、实践和考核, 体现了以知识理论为先导, 以能力训练为重点, 以实践活动为检验, 以考核评价为保障的四步培养训练法。既可供学校组织学生选修有关章节, 也可供学校在一定时间内组织学生全面、系统地学习训练。

对于致力于提高自己职业核心能力的同学来说，在培养过程中应当注意把握以下途径和方法。

1. 学习必要的知识理论是掌握能力的基础

本书各章在“知识理论”环节首先介绍了与该项能力相关的知识。只有懂得了这些知识，才能把握这项能力的内容“是什么”和“怎么做”。如在与交流能力的书面表达能力中的“合同”“工作总结”的格式和要求，它体现了该能力点的内容和标准。但职业核心能力的培养与训练不是侧重于知识理论的记忆，而是在于能力培养。

2. 科学训练是培养能力的途径

要获得职业核心能力关键在训练，科学训练是获得能力的主要途径。本书各章在集中介绍相关知识后，在“能力训练”环节集中介绍了与该章相关的能力训练。本书参照原劳动和社会保障部制定的《职业核心能力培训测评标准（试行）》，以各项能力所包含的能力要素为依据，结合初级、中级、高级的培训标准进行训练，在每一训练项目之下设计若干训练题。需要说明的是，本书体例的这种安排完全是为了教学的方便，并不意味着每章先讲知识，然后训练。而是根据任务驱动、项目引导和“教、学、训”一体化的教学方法，灵活地组织教学。如在介绍不同的能力知识时，随时可以选择相关的训练项目进行练习。

3. 实践活动是强化和检验能力培养的手段

任何能力如果离开一定的活动，特别是社会实践活动，都不可能得到巩固和发展。能力训练解决的是由不会到会的问题，实践活动解决的则是能力熟练与养成的问题。因此，职业核心能力的培养离不开实践。本书各章在“实践活动”环节专门安排了与该项能力相关的实践活动。如校内的第二课堂、社团活动、科技文化活动、技能大赛、实训实习，校外的志愿者活动、社会调查等，并提出活动的目的、内容和要求。旨在通过实践的反复历练，将能力内化为习惯。正如我国著名教育家叶圣陶在文章《习惯成自然》中所说：“无论哪一种能力，要达到习惯成自然的地步，才算我们有了那种能力。如果不达到习惯成自然的程度，只是勉强强迫地做一做，就说明我们还不具有那种能力。”“习惯养成得越多，那个人的能力就越强”。

4. 考核评价是培养职业核心能力的保障

考核评价是职业核心能力培养训练体系的重要环节。没有考核评价，职业核心能力的培养训练就失去了保障和衡量尺度。本书对职业核心能力的考核评价分为期末考核和平时过程考核。期末考核包括知识考试和能力考核两部分。知识考试占期末考核成绩的30%，能力考核以作业的形式完成，占期末考核成绩的70%。平时过程考核分为校内实践和校外实践两部分。校内实践包括课内训练表现、课外训练表现和校内实践活动考核，占平时过程考核成绩的70%；校外实践活动（包括顶岗实习）考核占平时过程考核成绩的30%。期末考核与平时过程考核满分为200分，在此基础上可综合评出优秀、良好、一般、及格、不及格的考核等级。在这一考核方式指导下，本书各章提供了该章的知识考试试题和能力训练考核作业题，以及实践活动考核题，以供参考。

关于《职业核心能力培养与训练》课程的课时安排，以开设一学年为宜，具体可见附表。本书使用者也可结合实际，灵活安排。

学年学时分配表分为“第一学期 职业方法能力”（见表1-1）和“第二学期 职业社

会能力”（见表1-2）。

表 1-1 第一学期 职业方法能力

周 次	内 容	学 时 分 配		备 注
		讲课/学时	实践/学时	
1	绪论	2		
2	自我学习能力	2	20	
3	自我学习能力	2		
4	自我学习能力	2		
5	自我学习能力	2		
6	自我学习能力	2		
7	信息处理能力	2	20	
8	信息处理能力	2		
9	信息处理能力	2		
10	信息处理能力	2		
11	信息处理能力	2		
12	数字应用能力	2	20	
13	数字应用能力	2		
14	数字应用能力	2		
15	数字应用能力	2		
16	数字应用能力	2		
17	考核	2		

表 1-2 第二学期 职业社会能力

周 次	内 容	学 时 分 配		备 注
		讲课/学时	实践/学时	
1	与人交流能力	2	16	
2	与人交流能力	2		
3	与人交流能力	2		
4	与人交流能力	2		
5	与人合作能力	2	16	
6	与人合作能力	2		
7	与人合作能力	2		
8	与人合作能力	2		
9	解决问题能力	2	12	
10	解决问题能力	2		
11	解决问题能力	2		
12	创新能力	2	16	
13	创新能力	2		
14	创新能力	2		
15	创新能力	2		
16	职业核心能力培养系统的构建	2		
17	考核	2		

第二章 自我学习能力

学习向导

我们把自我学习能力视为职业核心能力的第一能力，是因为它是一个可持续发展的能力，是伴随学习者终身、帮助学习者在变化发展的环境中，重新获得新的知识和职业技术的能力。对企业而言，提高员工的自我学习能力，可以增强企业的核心竞争力。对学校而言，强化自我学习能力培训，有效提高学生的自我学习能力，可以为他们的未来幸福生活创造条件。我们的培养训练思路是，既提供系统的知识理论学习和能力训练方法指导，更突出教育学生提高认识，端正态度，注重观念意识的提高。总的目标是使学生养成良好的学习习惯，最终学会学习。

【知识理论】

第一节 自我学习能力概述

一、自我学习能力的概念、特点和构成要素

1. 概念

自我学习能力是指在工作活动中，能依据工作岗位和个人发展需要，自主制订学习目标和计划，灵活运用各种有效的学习方法，并善于自主调整学习目标和计划，不断提高综合素质的能力。它是从事各种职业必备的方法能力，也是一种由个体观念意识支配和驱动的自觉行为能力。

2. 特点

自我学习能力是以终身学习和独立自主地获取、探究和应用各种新知识为主要特点，以各种学习方法和良好的学习习惯的养成为手段，以学会学习为最终目标。自我学习能力是每个职场劳动者必不可少的核心能力之一。

3. 构成要素

关于自我学习能力，行为主义心理学家认为，它包括自我监控、自我指导、自我强化三个子过程。

(1) 对自己学习过程进行观察、审视和评价。

(2) 采取一系列足以实现目标的行动。

(3) 根据学习结果自我奖励，以利于积极学习状态的保持或促进。自我学习能力的构成要素如图 2-1 所示。

国内专家对自我学习能力的概括如图 2-2 所示。

(1) 建立在自我意识发展基础上的“能学”。

(2) 建立在学习者内在学习动机基础上的“想学”。