

三国精密——海大职校现代学徒制试点教材

# 认识三国

## ——职业心理素养培养

主 编：曹冬梅 徐晓鸣 徐理想 马海俐



上海海事大学附属职业技术学校  
上海三国精密机械有限公司



# 序言>>>

我校坐落于上海市浦东新区外高桥自贸区，是一所由浦东新区教育局和上海海事大学合作共建的中等职业技术学校。学校根据《国务院关于加快发展现代职业教育的决定》（国发〔2014〕19号）和《国务院办公厅关于深化产教融合的若干意见》（国办发〔2017〕95号）和《教育部关于开展现代学徒制试点工作的意见》（教职成〔2014〕9号），落实上海市教育委员会关于做好2017年度教育部现代学徒制试点工作的通知（沪教委高[2017]29号），于2017年和上海三国精密机械有限公司合作成为现代学徒制的试点单位，共同开展试点工作，重点探索现代学徒制的人才培养模式和管理制度。

现代学徒制是通过学校、企业深度合作，教师、师傅联合传授，对学生以技能培养为主的现代人才培养模式。现代学徒制的推进有利于加快培育知识型、技能型、创新型高素质技术技能人才。现代学徒制坚持校企双主体育人、学校教师和企业师傅双导师教学，明确学徒的企业员工和职业学校学生双重身份，形成学校和企业联合招生、联合培养、一体化育人的长效机制，切实提高生产、服务一线劳动者的综合素质和人才培养的针对性。通过现代学徒制试点，按照“合作共赢、职责共担”的原则，校企共同设计人才培养方案，完善人才培养制度和标准，共同制订专业教学标准、课程标准、师傅标准、质量监控标准及相应实施方案。校企共同建设基于工作内容的专业课程和基于典型工作过程的专业课程体系和教材。

我校是上海市心理健康教育示范学校，在市级课题《中职生职业心理素养培养的实践研究》的引领下，经过多年的探索，已创建了“中职生职业心理素养培养”的品牌特色。在与上海三国精密机械有

限公司合作现代学徒制项目的推进过程中，围绕“职业心理素质”培养的特色，开发了《认识三国——职业心理素质培养》的校本课程。从职业意识开始打开学生对职业、对企业的认识，不断培养学生的通用职业能力，做好实习就业前的准备。在师资队伍的建设上，学校配备专职心理教师与三国企业师傅相互配合，循序渐进地培养并提升学生职业意识与职业能力。

《认识三国——职业心理素质培养》校本教材包括三个单元共14个主题。第一单元为职业意识，主要包括认识三国、职业角色定位、职业兴趣、职业理想和职业价值观；第二单元为职业能力，主要包括人际沟通能力、情绪与压力管理能力、时间管理能力、团队合作能力和抗挫折能力；第三单元为实习就业的准备，主要包括制作简历、职业形象和礼仪、攻克面试和工作适应。

本教材充分体现了现代学徒制的教育理念，以学生作为企业准员工的要求为出发点，通过案例分析、头脑风暴、探索自我、自我体验、知识连接、角色扮演、课后感悟等教学形式，解决学生职业适应中的问题。学习辅导过程以活动为载体，强调学生参与、体验和感悟，促进学生自我探索，提高自我认识，完善健全人格，增强职业适应能力，提升职业心理素质，为学生未来的职业生涯发展做好准备。

本教材作为《认识三国——职场礼仪培训》系列教材的第一本，从职业意识启迪学生对职业的认识、对企业的认识，随着校企合作的不断深入，开发第二本，以职场礼仪培训为主，通过三国企业师傅和学校教师联手培养，循序渐进增强学生在实习实践中职场礼仪的锻炼，提升学生的职业能力。

# 目录>>>

## 第一单元 职业意识 / 1

- 主题一 认识三国 / 2
- 主题二 职业角色定位 / 5
- 主题三 职业兴趣 / 8
- 主题四 职业理想 / 13
- 主题五 职业价值观 / 16

## 第二单元 职业能力 / 19

- 主题一 人际沟通能力 / 20
- 主题二 情绪与压力管理能力 / 23
- 主题三 时间管理能力 / 26
- 主题四 团队合作能力 / 31
- 主题五 抗挫折能力 / 33

## 第三单元 实习就业的准备 / 39

- 主题一 制作简历 / 40
- 主题二 职业形象和礼仪 / 43
- 主题三 攻克面试 / 46
- 主题四 工作适应 / 48



The background features a complex network of light blue and grey lines, arrows, and geometric shapes. In the bottom left, there are several interlocking gears of varying sizes. The right side is dominated by a large, faint hexagonal pattern. Numerous arrows of different lengths and directions point towards the top right, suggesting a path or progression. The overall aesthetic is clean, modern, and technical.

# 第一单元 职业意识

### 一、企业简介

上海三国精密机械有限公司成立于1994年12月1日，2001年1月15日由中日合资改组为日本独资企业，是由株式会社三国和冈谷钢机株式会社共同投资2998万美元在浦东兴办的国内最大的摩托车化油器生产企业之一。

公司全套引进日本三国公司的化油器制造技术、生产工艺以及全面的质量管理体系，专业生产具有国际领先水平的各种排量摩托车用化油器、汽车用和小型通用化油器、巴士用加热器以及电子燃油喷射控制装置等产品，年生产能力为300万台（件）。其中50%左右出口至日本、东南亚、欧美等地。公司拥有日本最先进的化油器生产技术和管理体制的上海三国精密机械有限公司，以“齐心协力、高质高效、发挥优势、拓展市场”为宗旨，愿为飞速发展中的中国汽车、摩托车市场提供高质量、高性能的产品，竭力满足广大客户的需求，共同为中国汽车、摩托车产业的蓬勃发展作出贡献。

### 二、企业经营理念和行动指南

企业的经营理念是以全球化的视野，充分发挥公司员工和技术优势，为创造富裕的社会做出贡献。企业的经营方针：铭记客户第一顺应市场的经营理念；以关注安全和环境为前提，打造质量第一的生产与服务；以成为“有价值的企业”为目标；遵守法律，重视自主性和相互信赖，尊重对手的经营；树立理想，勇于创新，敢于挑战。

企业的行动指南是始终努力满足客户需求，始终坚持改善改革及创新，始终以积极心态面对问题，始终秉持高度的道德观，坚持换位思考，始终树立明确的目标。

### 三、企业营销网络

企业营销网络覆盖多个国家和国内多个地区。主要有日本三国、FHI（富士重工）、HONDA（本田）、KAWASAKI（川崎重工业）、MHI（三菱）、SUZUKI（铃木）、YAMAHA（雅马哈）、泰国MIT等。国内有北京福田环保动力股份有限公司、长城汽车股份有限公司、成功汽车、重庆力帆实业（集团）公司、大陆汽车电子、东风乘用车公司、广汽乘用车股份有限公司、哈尔滨东安汽车发动机制造有限公司



华晨汽车发动机、华泰汽车集团、江淮汽车股份有限公司、沈阳航天三菱汽车发动机制造有限公司、浙江春风动力股份有限公司、常州富士常柴罗宾汽油机有限公司、福州佳新创辉机电有限公司、济南轻骑发动机有限公司、济南轻骑铃木摩托车有限公司、门大长江集团有限公司、上海兴博实业有限公司、山东华盛中天动力机械有限公司等。

#### 四、企业主要产品

##### (1) 摩托车用化油器

上海三国通过自身的技术创新，开发了国III用高精度化油器，为主机厂提供了一条低成本的道路。

**Motorcycles**

##### (2) 通用用化油器

用途：发电机、除雪机、割草机、游艇等通用汽油机用化油器和节气门体；

特色：设计轻量紧凑、性能优越、品种齐全。

(3) 汽车类产品

五、上海三国精密机械有限公司地理位置

企业地址：中华人民共和国上海市浦东新区王桥路393号

网址：www.mikuni-sh.com.cn



## 六、讨论交流

请你谈谈对上海三国精密机械有限公司的总体印象。

作为学习数控专业的准员工，你可以从哪些方面为加入企业做好理论和实践的准备？

### 主题

### 2

### 职业角色定位

#### 一、遇见困惑

##### 职校高一新生的疑问：

我以前学习就不好，再进职校学习又有什么意义呢？

学校和专业都不理想，我能学到什么呢？

职校毕业以后就是当工人的，我能有前途吗？

读职校就是养养大的，我还有什么希望呢？

我现在应该怎么做，才能有一个美好的将来呢？



##### 职校高二老生的困惑：

我发现自己不适当当初选的专业，我该怎么办呢？

职业技能考核来临了，我能顺利过关吗？

为什么没有人能理解我，成为我的好朋友呢？

马上就要实习了，可我还不想工作，太辛苦了；读高复班，我的成绩又不太好，该怎么办呢？

我学的专业不是很热门，今后能找到工作吗？

##### 职校高三毕业生的迷茫：

两年多过去了，我究竟学到了些什么呢？

这么多实习单位，我该如何选择呢？

我已经两次面试没有成功了，接下来我该怎么办？

现在就业竞争这么激烈，作为中职生的我能找到工作吗？

我的性格太强了，能和未来的老板处好关系吗？

中职生的我，能在今后闯出一番事业来吗？

中等职业技术学校的同学们，以上的困惑你们是否也遇到了或一直在思考？你是否也迷失了自己而感到无所适从、进退两难；你是否也感到前途暗淡；你是否经历了失败而找不到生命的出口？你是谁？该干什么？你能干什么？你困惑、迷茫、烦恼的根本原因又是什么呢？让我们一起来探讨，重新思考自己，全面认识自己，懂得如何实现自己的愿望，以积极的心态面对未来的职业。

## 二、活动体验

### 七嘴八舌：“说说我们中职生”

活动规则：把准备好的问题，事先写好放入盒子中。将活动成员分成若干组，进行抽题分组讨论，记录讨论结果，并由代表交流，其他同学补充。

- 1.别人眼中的中职生的是\_\_\_\_\_。
- 2.我眼中的中职生的是\_\_\_\_\_。
- 3.中职生的优势是：与高中生比\_\_\_\_\_。  
与高职生比\_\_\_\_\_。
- 4.我的专业优势是\_\_\_\_\_。
- 5.请列出你在职校三年，希望达到的目标：\_\_\_\_\_。

## 三、案例分析

### 从最底层做起

我校数控班的一批学生到一家企业实习，其中小张是班级中较早考出数控中级证书的学生之一。实习开始后，他在数控机床操作方面取得了长足的进步，从而赢得了企业领导的肯定。

过了一段日子，企业要求实习生轮岗，小张的第二个实习岗位是操作普通机床，他立即找到宾馆的人事经理，表示不愿意去操作普通机床，认为“这不适合自己，我既然会操作数控机床，为什么还要去操作普通机床”。人事经理告诉小张，轮岗是实习生的“必修课”，无人可以例外。想不到小张反应很强烈，甚至她的父母也一起来找人事经理“理论”。在一切努力均告无效之后，小张才无奈地接受现实，从此，她的情绪一落千丈。

在实习结束之时，学校实习带班老师与企业人事经理交换意见，人事经理遗憾地说：“在实习的第一阶段，我们非常看好小张同学，认为他是一个十分有培养前途的好学生。我们领导已经作出内部决定，待实习结束，立即把小张同学送到在日本的总公司学习，好好培养，以便将来能够委以重任。想不到小张后来的实习表现令人大失所望，说明他根本不愿意从底层做起，不愿意从普通的岗位做起。于是这个内部决定自然被取消了……”

头脑风暴：这个案例给你什么启示？

## 四、知识链接

### 1.认识职校

职业技术学校主要学习专业理论和技能，学习内容和普通高中的同学是有明显区别的。

职业学校学习是满足我们生存的需要。人不能脱离具体的生活环境，特别不能脱离我们赖以生存的社会环境。今天我们无论是处在自然环境还是社会环境，都应掌握生存本领，而学习做合格的职业人，就是我们掌握生存本领的必经阶段。

职业学校学习是使我们适应社会环境发展的需要。职业学校学习不仅为同学们提供维持生存的基本技能，而且还为我们不断适应社会的发展，找到施展才华的舞台和机会。

职业学校学习是帮助我们实现人生自我价值的需要。当前社会急需专业技术人员，这为我们个人发展提供了广阔的平台，同学们通过职业学校的学习，练就自己精湛的专业技能，为走向社会、实现个人的社会价值做好充分的准备。

### 2.中职生职业定位的误区

中职生职业定位最重要的就是回答：“我能干什么？”只有懂得了自己能够干什么，才能获得社会提供的机会，才能有适合自己的选择。而中职生往往不能准确、全面认识自己的能力和价值。中职生职业定位暴露出来的问题主要是对职业期望值过高，要认识到作为一名中职生，从事的职业岗位大多是生产第一线，所做的工作必须是从最基层做起，对自己的专业技能不能估计过高，要通过一定时间的社会实践逐步得到锻炼和提高。

### 3.用人单位需要什么样的人

企业所需要的是综合性的人才，他们所需要的员工首先要具备较高的职业素质、较好的思想品德、规范的行为习惯，能吃苦耐劳、有较强组织观念和服从意识。员工的工作态度是大部分企业最为看重的，多数企业领导认为工作态度比专业知识更为重要。他们认为一个人的知识技能可以通过培训提高，但工作态度很大一部分是受个人的生活习惯和性格影响，是一种持续积累的过程。

### 4.我们现在怎么定位

明确学习的目的，端正学习的态度，抓紧有限的时间努力学好自己的专业知识，为以后的就业打下坚实的基础。养成良好的行为习惯，平时养成不迟到、不旷课、不早退，严格遵守校际校规的习惯。遵守规章制度，具有较强的组织观念。但凡好的单位，他们规章制度肯定是很严格的，如果学生不能适应，轻则扣钱，重则除名。因此，中职生的职业定位，应该是努力成为在生产、服务、技术和管理第一线工作的高素质劳动者和初中级专业技术人员，然后通过不断地学习和实践的积累，最终达成自己更高的职业目标。

## 五、课后感悟

在你了解了职校和你所学的专业后，你将如何给自己职业定位？

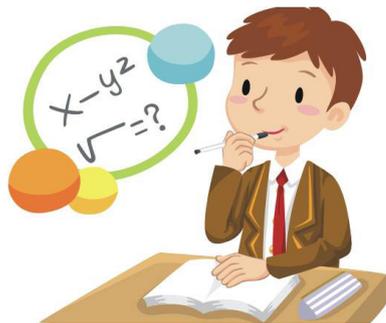
### 主题

### 3

### 职业兴趣

#### 一、案例分析

小郭在初中时对电器就情有独钟，兴趣课也选择了电工操作。初三毕业，在班主任老师的指导下报考了我校电子专业，兴趣引导他勤奋学习专业基础知识，刻苦操练专业技能。学习也使他在家电行业产生了更浓厚的兴趣，毕业时，他以优异的成绩被市某音响专卖店录用。小郭为了更好地掌握音响原理，了解国外产品，他几年如一日，利用业余时间到音乐学院学习音乐知识，到外语学院提高外语水平，潜心钻研音响电器原理和调试维修技术。对音响的喜好，对职业的热爱，使他勤奋好问，乐在其中。小郭过硬的职业本领，热情的服务态度赢得了广大顾客的好评。工作几年中，他多次获得了“优秀共青团员”、“十佳商业营业员”等称号。



#### 问题：

- 1.小郭报考了职校的什么专业？他的职业兴趣是什么？
- 2.小郭痴迷音响电器，赢得顾客好评给我们什么启示？
- 3.你能谈谈什么是职业兴趣？

#### 二、探索自我

##### 1.职业兴趣测试

#### 说明：

(1) 心理测验的答案并无好坏优劣之分，不对个人进行任何等级评价，因此，填答案时一定要根据自己的实际情况填。

(2) 仔细阅读下面的问题，对于每项活动，如果你的回答是肯定的，则在“是”一栏中打“√”，如果你的回答是否定的，则在“否”一栏中打“×”。最后把“是”一栏的回答次数相

加，填入“总计次数”的“是”一栏中。

(3) 回答“是”的次数最高的那一组所对应的兴趣类型，就是你最感兴趣的职业，依次是比较感兴趣的职业。

### 第一组

- (1) 你想学会使用钳子、扳手、钢锯等器具，或是学会使用工具制作工艺品、装饰品或衣服吗？ 是( ) 否( )
- (2) 你对收音机、缝纫机、钟表、电线开关等一类器具的构造和性能感兴趣吗？ 是( ) 否( )
- (3) 你想动手做小型的模型（诸如滑翔机、汽车、轮船、建筑模型，等等）吗？ 是( ) 否( )
- (4) 你喜欢在校办工场参加劳动吗？ 是( ) 否( )
- (5) 你喜欢自己动手修理收音机、自行车、缝纫机、电线开关吗？ 是( ) 否( )
- (6) 你喜欢中学开设的劳动技术课吗？ 是( ) 否( )

### 第二组

- (1) 你喜欢参加学校组织的各种社会服务活动吗？ 是( ) 否( )
- (2) 你喜欢给别人买东西当顾问吗？ 是( ) 否( )
- (3) 你喜欢接触不同类型的人吗？ 是( ) 否( )
- (4) 你喜欢与人讨论各种问题吗？ 是( ) 否( )
- (5) 你热衷于参加集体活动吗？ 是( ) 否( )
- (6) 你喜欢与人交往吗？ 是( ) 否( )

### 第三组

- (1) 你喜欢处理统计数据吗？ 是( ) 否( )
- (2) 你愿意做班级的收发工作吗？ 是( ) 否( )
- (3) 你善于查对细节（如发现别人不易察觉的文字或数字错误）吗？ 是( ) 否( )
- (4) 你愿意长时间地做单调的计算、账目、表格类的工作吗？ 是( ) 否( )
- (5) 你总喜欢把事情做得井井有条（如整理书籍、报纸、杂志、文具等），并善于做琐碎小事吗？ 是( ) 否( )
- (6) 能细致而不厌其烦的校对长篇材料吗？ 是( ) 否( )

### 第四组

- (1) 如果学校组织地理考察小组，你会积极报名参加吗？ 是( ) 否( )
- (2) 你喜欢搜集矿物、积累矿物方面的知识吗？ 是( ) 否( )

- (3) 你在外出旅行中，喜欢观察地形地貌吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (4) 你喜欢上地理课吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (5) 你喜欢阅读地质勘探方面的文艺作品或科普读物吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (6) 你希望学校组织地形测查小组吗？ 是 ( ) 否 ( )

#### 第五组

- (1) 你喜欢做化学实验吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (2) 你相通过实验培育农作物新品种吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (3) 你喜欢观察花、农作物或动物的生长变化吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (4) 你喜欢搜集植物或动物标本吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (5) 你喜欢参加学校的生物小组或化学小组吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (6) 你喜欢饲养并精心照料小动物吗？ 是 ( ) 否 ( )

#### 第六组

- (1) 你喜欢倾听别人的难处并乐于帮助别人解决困难吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (2) 你喜欢讨论教育问题吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (3) 你喜欢阅读有关医生生活或教师生活方面的文章吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (4) 你想知道关于疾病的起因、治疗和病人护理方面的知识吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (5) 在日常生活中，你乐于给别人提供各种帮助吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (6) 你愿意为残疾人服务吗？ 是 ( ) 否 ( )

#### 第七组

- (1) 你喜欢主持班级集体活动吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (2) 你喜欢接近领导和老师，又能团结同学吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (3) 你喜欢在人多时当众发表自己的观点和意见吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (4) 如果老师不在时，你能主动维持班里学习的正常秩序吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (5) 你具有强烈的工作责任感和工作魄力吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (6) 你喜欢并善于担任班干部或学生会的工作吗？ 是 ( ) 否 ( )

#### 第八组

- (1) 你爱读文学著作中对人内心世界的细致的描写吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (2) 你喜欢听人们谈论他们的活动和想法吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (3) 你喜欢观察和研究人的心理和行为吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (4) 你善于理解别人的观点和思想方法吗？ 是 ( ) 否 ( )
- (5) 你喜欢阅读有关领导人物、科学家等名人传记吗？ 是 ( ) 否 ( )

(6) 你喜欢在日记中分析自己生活中的事件, 并详细阐述自己当时的心情吗?

是 ( ) 否 ( )

### 第九组

(1) 你喜欢参观技术展览会或收听(收看)技术新消息的节目吗? 是 ( ) 否 ( )

(2) 你喜欢阅读科技杂志(诸如《我们爱科学》、《科学画报》、《科学动态》)吗?

是 ( ) 否 ( )

(3) 你喜欢使用科学精密仪器和电子仪器的工作吗? 是 ( ) 否 ( )

(4) 你喜欢复杂的绘画和设计工作吗? 是 ( ) 否 ( )

(5) 你喜欢上物理课吗? 是 ( ) 否 ( )

(6) 你喜欢阅读介绍牛顿、爱因斯坦等科学家的文章和书籍吗? 是 ( ) 否 ( )

### 第十组

(1) 你对美术、舞蹈、戏剧、写作等活动感兴趣吗? 是 ( ) 否 ( )

(2) 你喜欢做一些需要机智和小聪明的习题吗? 是 ( ) 否 ( )

(3) 你很想设计一种新的发型或服装吗? 是 ( ) 否 ( )

(4) 你喜欢绘画或欣赏画吗? 是 ( ) 否 ( )

(5) 你喜欢一些需要想象力和创造力的课外活动吗? 是 ( ) 否 ( )

(6) 你喜欢设计房间, 并布置得别具一格吗? 是 ( ) 否 ( )

### 第十一组

(1) 你羡慕机械类工程师的工作吗? 是 ( ) 否 ( )

(2) 你喜欢操作机器吗? 是 ( ) 否 ( )

(3) 你喜欢长途汽车司机的工作吗? 是 ( ) 否 ( )

(4) 你喜欢参观和研究新的机器设备吗? 是 ( ) 否 ( )

(5) 你了解机器的构造和工作性能吗? 是 ( ) 否 ( )

(6) 你想知道海员和飞行员的生活和工作情况吗? 是 ( ) 否 ( )

### 第十二组

(1) 你喜欢烧饭或编织等一类活动吗? 是 ( ) 否 ( )

(2) 你喜欢做很快就看到产品的工作吗? 是 ( ) 否 ( )

(3) 你喜欢帮助料理家务吗? 是 ( ) 否 ( )

(4) 你喜欢做让别人看到效果的工作吗? 是 ( ) 否 ( )

(5) 你喜欢做非常具体的工作吗? 是 ( ) 否 ( )

(6) 你喜欢种花或在果园里劳动吗? 是 ( ) 否 ( )

统计和确定你和职业兴趣类型：根据每组问题回答“是”的总次数，填入下表：

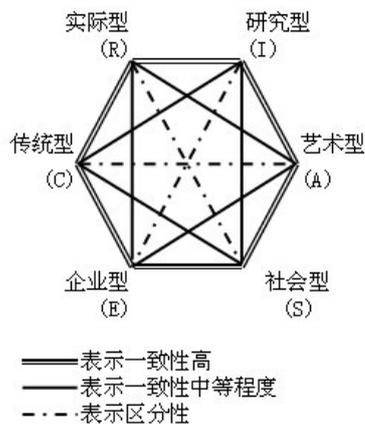
每组回答“是”的总次数相应的兴趣类型编号

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 第一组 ( ) 兴趣类型 (1)   | 第二组 ( ) 兴趣类型 (2)   |
| 第三组 ( ) 兴趣类型 (3)   | 第四组 ( ) 兴趣类型 (4)   |
| 第五组 ( ) 兴趣类型 (5)   | 第六组 ( ) 兴趣类型 (6)   |
| 第七组 ( ) 兴趣类型 (7)   | 第八组 ( ) 兴趣类型 (8)   |
| 第九组 ( ) 兴趣类型 (9)   | 第十组 ( ) 兴趣类型 (10)  |
| 第十一组 ( ) 兴趣类型 (11) | 第十二组 ( ) 兴趣类型 (12) |

每组“是”次数越高的，则相应的兴趣类型与你的兴趣更为一致。

各种兴趣类型与相应的职业

- 兴趣类型 (1) —— 喜欢与工具打交道。
- 兴趣类型 (2) —— 喜欢与人相接触。
- 兴趣类型 (3) —— 喜欢从事文字符号类工作。
- 兴趣类型 (4) —— 喜欢地理地质类职业。
- 兴趣类型 (5) —— 喜欢生物、化学和农业类职业。
- 兴趣类型 (6) —— 喜欢从事社会福利和助人工作。
- 兴趣类型 (7) —— 喜欢行政和管理的工作。
- 兴趣类型 (8) —— 喜欢研究人的行为。
- 兴趣类型 (9) —— 喜欢从事科学技术事业。
- 兴趣类型 (10) —— 喜欢从事想象的和创造性的工作。
- 兴趣类型 (11) —— 喜欢做操纵机器的技术工作。
- 兴趣类型 (12) —— 喜欢从事具体的工作。



### 三、知识链接

人人都希望找到自己理想的职业，培养职业兴趣是我们找到理想职业的前提。职业兴趣是一个人对某种职业或者从事某种职业活动所表现出来的特殊个性倾向，它使个人对某种职业给予优先的注意，并具有向往的情感。了解自己的职业兴趣，培养自己的职业兴趣将会影响以后自己对工作投入的程度和能否取得成功。

职业兴趣在职业活动中具有十分重要的作用。

#### 1. 影响职业定向和职业选择

在选择职业的过程中，人们会考虑自己对某种工作是否感兴趣、并将兴趣作为职业选择的参考

之一。兴趣的发展一般要经历三个阶段，从有趣开始，逐渐产生乐趣，并不断与奋斗目标相结合，发展成为志趣，从而表现出方向性和意志性的特点。如果人对某一职业产生了浓厚的兴趣，就会热爱、关注、追求这个职业，并为之尽心竭力。

### 2. 促进智力开发，挖掘潜能

一个人对于某一事物具有较为浓厚的兴趣，就会激发他对寻求该事物相关适应的欲望以及探索热情，并促使他调动全身心的积极性，以饱满的情绪投入到学习和工作之中。这时，他的智力和体力都能够进入最佳状态，从而最大限度地调动主观能动性和创造性，发挥自身潜能，施展才华，并在此基础上促进个人乃至社会的进步和发展。

### 3. 提高工作效率

职业兴趣可以使人更快地熟悉并适应职业环境和职业角色。有关研究资料表明，如果一个人对某一工作有兴趣，他便能发挥其全部才能的80%~90%，并且能够长时间、高效率地工作而不感到疲劳；相反，如果某人对所从事的工作不感兴趣，他在工作中只能发挥其全部才能的20%~30%，并容易产生疲劳和厌倦。另外，广泛的兴趣能够使人们善于应付多变的环境，即使工作性质有所变化，也能够使他们很快地熟悉和适应新的工作环境。

## 四、课后感悟

以“兴趣是最好的老师”为题，写一篇自己在成长中的由兴趣而成功的短文（二百至三百字）。

主题

4

职业理想

### 一、案例分析

小冯是一名上海东昌通用汽车4S店的优秀机电修理工，是我校2011届汽修班毕业生。他从小就爱玩玩具汽车。家靠着大马路，他经常会在马路边看来往的汽车，还常常去路边的小汽车修车部看修车。他喜欢玩篮球，拆装车模，动手能力强，学习不太好，喜欢玩。中考时，他一心想考个能学汽修的学校，于是，他进了我校的汽修专业，想将来当一名优秀的汽车修理技师。有人说他没志气，他可不这么想，满大街的汽车，



而且数量越来越多、档次越来越高，没修车技师怎么成？他的职业理想很清楚，可不爱看书的缺点也很明显，在老师的帮助下，他逐渐明白，他的现状和职业理想的差距挺大，要向汽车修理这行发展，不但要发扬自己的动手能力强的特点，还真得看点书，现在新车型、新技术真多，不多学点，将来该傻眼了。要把自己的坏毛病改掉，学习要努力赶上去，要做一个勤快的人，能冷静去做事的人。他明确了努力的方向，知道了在学校的学习是发展阶段的第一步，不但要把动手能力再提高，掌握修车的要领，还得知道为什么，做到触类旁通。无论是汽车发动机的拆装、更换、总成，还是大修小保，样样拿得起，活又漂亮，还要遵守修车的行规，讲究修车的职业道德，才算是一个优秀的修车人。经过不断的努力，他取得了汽车修理的职业资格证书，并顺利进入通用汽车4S店工作。今后他还要考高级技师证，开自己的汽车修理厂。

### 问题：

- 1.小冯是怎么形成他的职业理想的？
- 2.他又是如何实现自己的职业理想的？

## 二、自我体验

### 人因目标而伟大

有一位哲学家到一个建筑工地，问三位正在砌砖的工人：“你们在干什么？”第一个工人头也不抬地说：“我在砌砖。”第二个工人抬头说：“我在砌一堵墙。”第三个工人热情洋溢、满怀憧憬地说：“我在创造世界上最美丽的大厦。”

哲学家说：“一个心目中有目标的普通职员，会成为创造历史的人；而一个心目中没有目标的人，只能是一个普通职员。”

若干年以后……

请同学们推测若干年后的情景，并陈述你这样推测的理由。

- (1) 这个故事告诉我们什么道理？
- (2) 一个人的成就与他的人生目标之间有怎样的关系？

## 三、知识链接

### 1.职业理想

职业理想是人们在职业上依据社会要求和个人条件而确立的奋斗目标，即个人渴望达到的职业境界。职业理想是人们对职业活动和职业成就的超前反映，与人的价值观、职业期待、职业目标密切相关的，与世界观、人生观密切相关。

## 2.职业理想的特点

差异性。职业是多样性的，一个人选择什么样的职业，与他的思想品德、知识结构、能力水平、兴趣爱好等都有很大的关系。政治思想觉悟、道德修养水准以及人生观决定着一个人的职业理想方向。知识结构、能力水平决定着一个人的职业理想追求的层次，个人的兴趣爱好、气质性格等非智力因素以及性别特征、身体状况等生理特征也影响着一个人的职业选择。

发展性。一个人的职业理想的内容会因时因地因事的不同而变化。随着年龄的增长，社会阅历的增强和知识水平的提高，职业理想会由朦胧变得清晰，由幻想变得理智，由波动变得稳定。因此，职业理想具有一定的发展性。孩提时代，想当一名警察，长大后却成了一名教师的事实就说明了这一点。

时代性。职业理想的确定受社会的发展、职业的变化影响。社会发展的水平不同、社会实践的深度和广度的不同，人们的职业追求目标也会不同。

## 3.职业理想的作用

导向作用。理想是前进的方向，是心中的目标，人生发展的目标是通过职业理想来确立和实现的。有了明确的、切合实际的职业理想，再经过努力奋斗，人生发展目标才会实现。

调节作用。职业理想在现实生活中指导并调整着我们的职业活动。当一个人在工作中偏离了理想目标时，职业理想就会发挥纠偏作用，尤其是在实践中遇到困难和阻力时，如果没有职业理想的支撑，人就会心灰意冷、丧失斗志。一个人只有树立正确的职业理想，无论是在顺境或者是在逆境，都会奋发进取，勇往直前。

激励作用。职业理想源于现实又高于现实，它比现实更美好。为使美好的未来和宏伟的憧憬变成现实，人们会以坚忍不拔的毅力、顽强的拼搏精神和开拓创新的行动去为之努力奋斗。

## 四、课后感悟

我想……

选择一个合适的职业，是一个人走向成功最短的一条路。如果说职业是通向成功的一条直线，那么在职业生涯中不断的进取和努力，就是这条线上的每一个点；由这些点构成的每一条线段，连成了通向职业生涯最高目标的路程。

请同学们为自己职业理想的实现作出规划。

### 一、案例情境

#### 1. 剧情A

小美是一所职业学校设计专业的高三就业班的学生。她学习刻苦地，品学兼优，在校期间是学生社团活动的灵魂人物，多次被评为三好学生、优秀学生干部。面临就业，父亲帮她在叔叔的公司找了一个财务的工作。父亲和叔叔都认为，虽然小美没有学习这个专业，但是叔叔愿意教她，而且女孩子做财务既稳定又有一定的发展前途，公司月薪3000元，做好以后还有提高。同时，在学校的推荐下，一所广告公司也愿意接受小美到公司做平面设计员的工作，月薪1800元。

小美应该如何选择？说出自己的理由。

A.到叔叔的公司工作      B.做广告公司的设计员

#### 2. 剧情B

小美说服了父亲和叔叔，到了广告公司做与自己专业相同的平面设计。小美谦虚好学，努力肯干的态度很快得到了老板和同事的认同，转为正式员工，小美月薪涨到了2800元。在一次为饮料公司设计的平面广告中，小美发现公司通过的一项设计是抄袭国外一个著名设计师。这时小美很犹豫，一种选择是跟公司说明真相，否则一旦刊登出来有可能引发官司；另一种选择是装作不知道听天由命，因为这个设计是自己在公司的好朋友陈丽的，说出去也许这个朋友就没有了。

小美应该怎样？说出自己的理由。

A.对老板说出真相      B.保护陈丽，装作不知道

#### 3. 剧情C

小美左思右想以后，主动找了陈丽，在一番劝说下，陈丽自己同公司说明了设计的真实出处。为了避免不必要的麻烦，公司换下了陈丽的设计。小美也保护了自己和陈丽的友情。转眼工作了三年，小美已经有了丰富的经验和客户源。一家猎头公司找到小美，告诉她有一家著名的广告公司请她做平面设计部主管，月薪8000外加提成。小美的朋友陈丽也找到她和她提议他们两个人自己利用现有的资源开一家广告公司，自己做老板。

小美应该如何选择？说出自己的理由。



A.跳槽去月薪8000的公司      B.自己创业做老板

#### 4.学生情景剧表演C

小美征求了叔叔的意见以后，决定还是自己创业。于是便和陈丽注册了一家美丽平面设计室，两个人又拉业务又做设计，虽然辛苦但是快乐，公司慢慢走上正轨。二年以后，小美已经从一个刚踏入社会的毕业生转变成一个成功的创业者。

人生面临很多选择，作为人生重要部分的职业生涯也是如此。小美的成功在于有明确的职业价值取向并且为之奋斗。根据小美的成长故事请思考：

- 1.小美选择工作时主要看重什么？
- 2.她的哪些作法值得你借鉴？为什么？

## 二、自我体验

1.你在选择工作时最看重的以下哪些方面？为什么？

- 1) 工资高，福利好 (      )
- 2) 工作环境（物质方面）舒适 (      )
- 3) 人际关系良好 (      )
- 4) 工作稳定有保障 (      )
- 5) 能提供较好的受教育机会 (      )
- 6) 有较高的社会地位 (      )
- 7) 工作不太紧张，外部压力少 (      )
- 8) 能充分发挥自己的能力特长 (      )
- 9) 社会需要与社会贡献大 (      )
- 10) 其它\_\_\_\_\_。

2.价值观清单（选择以下词汇中的10-15个词，按重要性排序）

诚信、公平、真诚、热诚、责任、勇气、平衡、果决、竞争、稳定、贡献、创意、自由、独立、学习、享乐、名望、财富、智慧、友情、亲情、幽默、活力、坦率、感恩、喜悦、成就、可靠、能力、宽恕、慷慨、幸福、和谐、健康、谦恭、忠诚、激情、安全、廉洁、博爱

---



---



---

### 三、知识链接

#### 1. 职业价值观

职业价值观指人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现，也就是一个人对职业的认识和态度以及他对职业目标的追求和向往。

由于个人的身心条件、年龄阅历、教育状况、家庭影响、兴趣爱好等方面的不同，人们对各种职业有着不同的主观评价。这些评价都形成了人的职业价值观，并影响着人们对就业方向和具体职业岗位的选择。

每种职业都有各自的特性，不同的人对职业意义的认识，对职业好坏有不同的评价和取向，这就是职业价值观。职业价值观决定了人们的职业期望，影响着人们对职业方向和职业目标的选择，决定着人们就业后的工作态度和劳动绩效水平，从而决定了人们的职业发展情况。哪个职业好？哪个岗位适合自己？从事某一项具体工作的目的是什么？这些问题都是职业价值观的具体表现。

#### 2. 职业价值观的分类

- (1) 收入与财富 (2) 兴趣特长 (3) 权力地位 (4) 自由独立
- (5) 自我成长 (6) 自我实现 (7) 人际关系 (8) 身心健康
- (9) 环境舒适 (10) 工作稳定 (11) 社会需要 (12) 追求新意

### 四、课后感悟

1. 角色扮演中小美的选择对你有什么启发？
2. 请谈谈怎样处理好职业价值观与金钱的关系、职业价值观与个人兴趣和特长的关系。



The background features a complex network of light blue and grey lines, arrows, and geometric shapes. In the bottom left, there are several interlocking gears of varying sizes. The bottom right corner is filled with a pattern of hexagons, some solid and some outlined. Numerous arrows of different lengths and directions point towards the top right, suggesting a path or progression. The overall aesthetic is clean, modern, and technical.

## 第二单元 职业能力

### 一、案例分析

## 不会沟通，从同事到冤家

小贾是某公司销售部一名员工，为人比较随和，不喜争执，和同事的关系处得都比较好。但是，前一段时间，不知道为什么，同一部门的小李老是处处和他过不去，有时候还故意在别人面前指桑骂槐，对跟他合作的工作任务也都有意让小贾做得多，甚至还抢了小贾的好几个老客户。起初，小贾觉得都是同事，没什么大不了的，忍一忍就算了。但是，看到小李如此嚣张，小贾一赌气，告到了经理那儿。经理把小李批评了一通，从此，小贾和小李成了绝对的冤家了。



### 案例分析：

小贾所遇到的事情是在工作中常常出现的一个问题。在一段时间里，同事小李对他的态度大有改变，这应该是让小贾有所警觉的，应该留心是不是哪里出了问题了。但是，小贾只是一味的忍让，忍让不一定是个好办法，更重要的应该是多沟通。小贾应该考虑是不是小李有了一些什么想法，有了一些误会，才让他对自己的态度变得这么恶劣，他应该主动及时和小李进行一个真诚的沟通，比如：问问小李是不是自己什么地方做得不对，让他难堪了之类的。任何一个人都不喜欢与人结怨的，可能他们之间的误会和矛盾在比较浅的时候就通过及时的沟通而消除。但是结果是，小贾到了忍不下去的时候，他选择了告状。其实，找主管来说明一些事情，不能说方法不对，关键是怎么处理。但是，在这里小贾、部门主管、小李三人犯了一个共同的错误，那就是没有坚持“对事不对人”，主管做事也过于草率，没有起到应有的调节作用，他的一番批评反而加剧了二人之间的矛盾。正确的做法是应该把双方产生误会、矛盾的疙瘩解开，加强员工的沟通来处理这件事，结果肯定会好得多。我们每一个人都应该学会主动地沟通，真诚地沟通，策略地沟通，化解工作与生活中可以避免发生的误会和矛盾。

## 二、探索自我

### 我说你剪

1.活动道具：16开大小纸张若干张、剪刀若干把。

2.活动程序：

第一批游戏参与者，每人向主持人领取纸张一张，剪刀一把，背朝圆心面朝外围成一个圆圈坐好。剪纸过程不允许提问、不允许讨论，独立完成。按照主持人的指令：

(1) 把纸向上折、向下折，剪去一个等腰三角形。

(2) 向左折、向右折，剪去一个等腰三角形。

(3) 展开剪剩的纸，互相交流。

第二批参与者，每人向主持人领取一张纸，一把剪刀，面朝圆心背朝外围成一个圆圈坐好。剪纸过程允许提问和讨论。按照主持人指令：

(1) 将长方形纸横向拿好，由左向右折1/3，再由右向左折1/4，在左下角剪去一个腰长为2厘米的等腰三角形。

(2) 将剪剩的纸上下对折，由左向右折1/4，再由右向左折1/3，在右下角剪去一个腰长为1厘米的等腰三角形。

(3) 展开剪剩的纸，互相交流。

3.讨论交流，两次剪纸过程最大的区别是什么，从中得到的启示是什么？

4.活动感悟：

两轮过程区别不是“作品”的异同，而是态度与理念的差异。第一轮中没有提问、没有交流、没有比较，每个人是盲目的、封闭的，因而“作品”会“千差万别”。第二轮因为有讨论、交流和提问让大家形成共识，是探索、开放的，是集体的智慧和成果。

## 三、知识链接

职场中如何进行人际沟通？人际沟通应注意什么？

1.讲出来。尤其是坦白的讲出来你内心的感受、感情、痛苦、想法和期望。

2.不批评、不责备、不抱怨、不攻击、不说教。批评、责备、抱怨、攻击等都是沟通的刽子手，只会使事情恶化。

3.互相尊重。只有给予对方尊重才有沟通，若对方不尊重你时，你也要适当的请求对方的尊重，否则很难沟通。

4.刚新进的员工，一定要学会多倾听，少说话。给人一种勤恳工作的积极印象。

5.绝不口出恶言，不说不该说的话。恶言容易伤人，如果说了不该说的话，往往要花费极大的代价来弥补，正是所谓的“一言既出，驷马难追”、“病从口入，祸从口出”甚至于还可能造成无可弥补的终生遗憾，所以沟通不能够信口雌黄、口无遮拦，但是完全不说话，有时后也会变得更恶劣。

6.情绪中不要沟通，尤其是不能够做决定。情绪中的沟通常常无好话，既理不清，也讲不明，尤其在情绪中，很容易冲动而失去理性。

7.理性的沟通，不理性不要沟通。不理性只有争执的份，不会有结果，更不可能有好结果，所以，这种沟通无济于事。

8.承认我错了。承认“我错了”是沟通的消毒剂，可解冻、改善与转化沟通的问题。

9.说对不起。说对不起，不代表我真的做了什么天大的错误或伤天害理的事，而是一种软化剂，使事情终有“转弯”的余地，甚至于还可以创造“天堂”。

10.多多研究每个人的心态，有的要听表扬、有的直截了当，不拐弯抹角，因人对待是个不可缺少的沟通方式。

#### 四、课后感悟

在今后的学习生活中，应如何和身边朋友，甚至陌生人的沟通？



### 一、玻璃杯实验

在一个有关压力处理的课程上，老师给学生做了一个示范，提出了一个问题。他举起手中的玻璃杯，问课堂上的学生：“你们估量一下玻璃杯内的水有多重？”学生议论纷纷，答案不一，范围由二十克到五百克不等。老师说：“那些水的实质重量并不重要，重要的是你拿着水杯的时间。如果拿着一分钟，OK，一点感觉也没有；如果拿着一小时，手臂会疼痛；如果拿着一整天，可能就要叫救护车了。”“就算玻璃杯重量不变，拿在手中的时间越长，手中对象的重量就愈重。”



老师要大家作一些联想。“其实，人的情绪和玻璃杯里的水差不多。如果时常背负很多重担，重担的重量不变，担子也会变得愈来愈重，最后重到负担不起。要减压就应放下玻璃杯休息一下，然后再拿起。长时间来说，最好可以定期把担子放下，等自己喘一喘气，又可再背起担子。一个人下班回家，最好迅速放下各种担子。千万不要带着重担踏入家门，你可以明天再背起担子上班。”

不良的情绪也可用这个方法处理。牢骚、愤怒、埋怨、低落的念头一起，就要马上处理。这类情绪无论有多少，积存时间愈长，对人对己的伤害愈大。只要像放下担子喘气一样经常处理就会健康快乐一些。拿得起、放得下，人自然会觉得自在。

头脑风暴：你对这个问题怎么看？

你在生活中最大的压力是什么，你是怎么处理的？

你认为处理压力的方法有哪些？

### 二、探索自我

#### 1. 压力知多少小测验

你对压力到底知道多少？请做一个压力是非题。以下十个论断认为对的请打上“√”，认为错的或不赞同的请打上“X”。

- (1) 人一旦有压力的感受他首先一定会觉得神经紧张。( )
- (2) 只要你遭受到压力你一定会知道的。( )
- (3) 长期的运动会减弱你抗拒压力的能力。( )

- (4) 有压力总是不好的。( )
- (5) 压力会制造不愉快的问题，但不置你于死地。( )
- (6) 打针吃药就可以控制压力。( )
- (7) 当你离开教室的时候，会留下学习的压力，而不会把它带回家。( )
- (8) 压力只是心事，与身体无关。( )
- (9) 压力是可以完全消除的。( )
- (10) 除非你改变生活方式，否则你对压力一点也没办法。( )

做完了，数一数你打“√”的数量。正确的答案是上述题目全部是错的。

## 2. 放松训练

### (1) 注意事项

安静的环境和恰当的时间。确定有一个地方，你可以有20-30分钟的时间不会被打扰。这个地方越安静越舒适越好。在放松前，将灯光调暗，将衣扣解开。

找一个很舒服的位置，坐在舒适的沙发上或椅子上都可以，选择一个尽可能舒适的姿势；躺在地板上或床上也可以，但睡姿容易让人昏昏欲睡。

学会使用一句简短的话或一个简单的词，任何时间、任何地点你只要默念放松的“口令”，就可以条件反射似的很快让你集中精神，心平气和。例如：“我很放松”，“放松”，“我感觉平静”等。

精神要专一、态度要顺其自然，要毫不费力地让紧张、烦恼飘到体外，并细心体会这种感觉。

### (2) 呼吸放松

A. 准备动作。呼吸放松有三种准备姿势：坐姿、卧姿、站姿。

坐姿：坐在凳子或椅子上，身体挺拔，腹部微微收缩，背不靠椅背，双脚着地，并与肩同宽，排除杂念，双目微闭。

站姿：站在地上，双脚与肩同宽，双手自然下垂，排除其他想法，双目微闭。

B. 动作要领（按顺序）。

\* 把注意力集中在腹部肚脐下方；

\* 用鼻孔慢慢地吸气，想象好像空气从口腔沿着气管进入到腹部，腹部随着吸入的气的不断增加，慢慢地鼓起来；

\* 吸足气后，稍微闭一下，以便氧气与血管里的浊气进行交换；

\* 用口和鼻同时将气从腹中慢慢地自然地吐出来，腹部慢慢地瘪下去。

\* 睁眼，恢复原状。如果连续做，可以保持准备时的姿态，重复呼吸。

注意：①要把气吸得深、吸得饱；②在紧张时，只要进行深呼吸2次到3次，就可以起到放松的作用。

### （3）冥想放松

#### A.准备。

选择一个清净的地方，没有他人的干扰，也没有嘈杂的声音。坐着、站着均可。

#### B.方法。

\* 回忆自己过去经历过的一件最愉快的事，回忆得越具体、越生动、越形象越好。例如，回忆自己过12岁生日时的情景，你的爸爸妈妈、亲朋好友、同学等来祝贺及一起庆祝的欢乐时光。桌子上摆满美味佳肴，对这种美味也要尽可能回忆得具体一些。大家一起唱起了生日歌，热闹非凡。这种回忆要像放电影一样，一幕接着一幕，形象生动。

\* 闭上眼睛，想象一个你喜欢的恬静、愉快、轻松的画面，你自己就身处其境，想象你的身体和头脑正得到更新，活力正在恢复；蓝天白云之下，你十分惬意地躺在青青的草地上，微风轻拂你的脸庞，周围静悄悄的；你无忧无虑地漫步在海边的沙滩上，看夕阳西下，波光粼粼，天空无边无际；你走进一个幽静的山谷，绿草如茵，野花缤纷，小鸟在轻吟浅唱……

\* 平稳地呼吸，让自己沉浸在这美好的情景之中，享受难得的宁静和安详，仔细体会那情形、声音、感觉，想象越真切越好。

\* 5-10分钟后，慢慢睁开眼睛，伸展一下全身，你会有另外一种感觉，如果你愿意，可以再次回到你的放松之地，再次经历身心的和谐与宁静。

#### C.说明

冥想放松最好是在预感到有紧张情况出现前使用。例如，考试紧张的同学在考试前30分钟；比赛演出前几十分钟。这样可以转移自己的注意，减少紧张情绪。

### 三、知识链接

在日常生活、学习、工作中，我们常常承受着来自各方面的压力，从而产生紧张的情绪状态。可以说，世界上不存在没有任何压力的环境。适当的压力可以促使个体对工作更多的投入。但是，如果个体感觉到过大的心理压力，也会影响其身体状况和工作绩效。因此，针对学习和工作情境中的压力，个体应采取适当的管理策略，以便掌握身心调节的方法，保持良好的身心状态。

化解压力的方法还有：身体放松常用的方法有游泳、做操、散步、洗热水澡；精神放松的方法有听音乐、看漫画、静坐、钓鱼等；其他方面的技巧还有向朋友倾述、想哭就哭、阅读解愁、拥抱大树、转换环境、心理咨询等。所有的方法都是通过肌肉松弛而达成的。

### 四、课后感悟

练习呼吸放松法和冥想放松法。

### 一、案例分析

#### 小李的一天

今天是星期天，小李准备完成语文作文一篇，这是周一要交的作业，另外复习数控，准备两个星期后参加星光计划比赛。9点钟他坐在书桌前，看到凌乱的桌面，心想不如先收拾一下。半小时后书桌变整洁了，他感到很有成效，满意地到客厅喝水稍作休息。无意间发现报纸上的体育新闻十分醒目诱人，便情不自禁拿起来看，不知不觉看到了10点钟。

好不容易做作业了，可不一会儿，好朋友来电话，与他聊了30分钟后提议到外面吃麦当劳。小李想盛情难却，反正下午还有很多时间。吃完麦当劳，顺便逛了一会儿街，正好看见某运动品牌促销有免费打篮球，他想锻炼身体也是非常重要的，便和同学打了篮球。回到家已4点多，他想写作文是颇费脑筋的，没有比较完整的时间是难以写好的，倒不如晚上再好好做，于是又玩了一会儿游戏。

晚饭后，满以为可以开始做作业了。但作文一时没有思路，却想起了上星期一个女生说喜欢他，便发起了呆……转眼已经9点多，眼皮开始打架了。算了，随便写一点吧，应付就行，于是小李草草完成了作文。他想，星光计划比赛还有两个星期呢，于是就放心地睡了。

头脑风暴：小李在时间安排方面主要是什么问题？请你为小李的时间安排提几个建议。

### 一、探索自我

#### 1. 你是否善用时间？

时间消费流水帐

事情	花费时间（小时）
睡眠（包括午睡）	
吃饭和个人卫生	
上课	4小时
上学放学	
自习和作业	
打电脑上网	



阅读报刊杂志	
运动锻炼	
看电视等	
打电话发短信	
不知道做了什么、无所事事	
其它	
总计	24小时

请大家回顾昨天24小时，填写反映目前时间使用情况的活动单“时间消费流水帐”。记者采访：

- 1.除了睡觉和吃饭，课余时间最主要的活动是什么？分别用了多少时间？
- 2.课后的学习花了多少时间？为什么？
- 3.三年的职校生活，你最想实现的目标是什么？
- 4.针对你的目标，你觉得自己的时间浪费在了哪里？
- 5.你对自己目前的时间安排有何感想？你觉得你善用时间吗？

请学生交流分析自己时间管理方面的问题在哪里。

老师小结：同学们的时间管理有以下共同点：上课时间基本相同；上网打电脑和看电视的时间很多；不知道花在哪里的时间也很多；用来学习的时间没有想象中的多；不利于实现目标的浪费的时间很多。我们应怎样去改变呢？

## 2.时间管理自我诊断量表

请你根据自己日常学习与生活中对待时间的方式与态度，选择最适合于你的一种答案。

(1) 星期天，你早晨醒来时发现外面正在下雨，而且天气阴沉，你会怎么办？（ ）

- a.接着再睡  
b.仍在床上逗留  
c.按照一贯的生活规律，穿衣起床

(2) 吃完早饭后，在上课之前，你还有一段自由时间，你怎样利用？（ ）

- a.无所事事，根本没有考虑学习点什么，不知不觉地过去了  
b.准备学点什么，但又不知道学什么好  
c.按照预先订好的学习计划进行，充分利用这一段自由时间

(3) 除每天上课外，对所学的各门课程，在课余时间怎样安排？（ ）

- a.没有任何学习计划，高兴学什么就学什么  
b.按照自己最大的能量来安排复习、作业、预习、并紧张地学习  
c.按照当天所学的课程和明天要学的内容制定计划，严格有序地学习

(4) 你每天晚上怎样安排第二天的学习时间? ( )

- a. 不考虑
- b. 心中和口头作些安排
- c. 书面写出第二天的学习计划

(5) 我为自己拟定了“每日学习计划表”，并严格执行。( )

- a. 很少如此
- b. 有时如此
- c. 经常如此

(6) 我每天的休息时间表有一定的灵活性，以使自己拥有一定时间去应付预想不到的事情。

( )

- a. 很少如此
- b. 有时如此
- c. 经常如此

(7) 当你发现自己近来浪费时间比较严重时，你有何感受? ( )

- a. 无所谓
- b. 感到很痛心
- c. 感到应该从现在起尽量抓紧时间

(8) 当你学习忙得不可开交的时候，而又感到有点力不从心时，你怎么处理? ( )

- a. 开始有些泄气，认为自己脑袋笨，自暴自弃
- b. 有干劲，有用不完的精力，但又感到时间太少，仍然拼命学习

c. 开始分析检查自己的学习时间分配是否合理，找出合理安排学习时间的办法，在有限的时间里提高学习效率

(9) 在学习时，常常被人干扰打断，你怎么办? ( )

- a. 听之任之
- b. 抱怨，但又毫无办法
- c. 采取措施防止外界干扰

(10) 当你学习效率不高时，你怎么办? ( )

- a. 强打精神，坚持学习
- b. 休息一下，活动活动，轻松轻松，以利再战
- c. 把学习暂时停下来，转换一下兴奋中心，待效率最佳的时刻到来，再高效率地学习

(11) 阅读课外书籍，怎样进行? ( )

- a. 无明确目的，见什么看什么，并常读出声来
- b. 能一面阅读一面选择
- c. 有明确目的进行阅读，运用快速阅读法，加强自己的阅读能力

(12) 你喜欢什么样的生活? ( )

- a. 按部就班，平静如水的生活

b.急急忙忙，精神紧张的生活

c.轻松愉快，节奏明显的生活

(13) 你的手表或闹钟经常处于什么状态? ( )

a.常常慢

b.比较准确

c.经常比较标准时间快一些

(14) 你的书桌井然有序吗? ( )

a.很少如此

b.偶尔如此

c.常常如此。

(15) 你经常反省自己处理时间的方法吗? ( )

a.很少如此

b.偶尔如此

c.常常如此。

#### <评分方法>

选择a, 得1分; 选择b, 得2分; 选择c, 得3分。将各题的得分加起来, 然后根据下面的评价判断出自己的时间管理能力和水平。

#### <结果分析>

35~45分, 有很强的时间管理能力。在时间管理上, 你是一个成功者, 不仅时间观念强, 而且还能有目的、有计划、合理有效地安排学习和生活时间, 时间的利用率高, 学习效果良好。

25~34分, 较善于对时间进行自我管理, 时间管理能力较强, 有较强的时间观念, 但是, 在时间的安排和使用方法上还有待进一步提高。

15~24分, 时间自我管理能力一般, 在时间的安排和使用上缺乏明确的目的性, 计划性也比较差, 时间观念较淡薄。

14分以下, 不善于时间管理, 时间自我管理的能力很差, 在时间的自我管理上是一个失败者, 不仅时间观念淡薄, 而且也不能合理地安排和支配自己的学习、生活时间。你需要好好地训练自己, 逐步掌握时间管理的技巧。

### 三、知识链接

#### 1.先做重要的事

满杯实验: 老师拿出一个瓶子放在桌上。随后, 取出几个彩球放进瓶子里。直到彩球高出瓶口, 再也放不下了, 问学生: “放满了吗?” 然后老师拿出一袋小石子, 倒了一些进去, 并敲击瓶壁使石子填满间隙。老师第二次提问: “现在放满了吗?” 老师再拿出一袋沙子, 慢慢倒进杯里, 沙子又填满了间隙。老师问学生: “放满了吗?” “没满!” 学生们说。老师说很好, 然后拿过一壶水倒进瓶子里直到水面与瓶口水平。

这个例子告诉我们: 如果你不是先放小球, 那你就再也不能把它放进瓶里。这些先放进去的球就好比是最重要的事, 如果你不是先做重要的事, 那么就再也没有机会去做了。

结论：时间管理方法之一是先做重要的事，而且要把80%的时间用在最重要的20%的事情上。

## 2. 确定目标是关键

每个人对“重要的事”的理解是不一样的，那么区分主次轻重的标准是什么？对于一个想在今年北京奥运会拿冠军的运动员来说，他最重要的事情是每天的训练；对于想拿数控中级工的同学来说，学好专业知识是他最重要的事情。

所以，时间管理首先要确定目标！

好比一个人想盖一幢房子，于是他走在路上的时候就会留意有没有砖头、石块，并把它们收集起来。过了一段时间，材料全部收集完毕，房子就有可能顺利地盖起来。如果没有这个想法，他就会对这些砖头和石块视而不见，即使放在他面前，他也会觉得没有用。如果你的心中有了目标，你就会很清楚，现在的哪些事情对你才是最重要的。

## 3. 列出时间安排计划表

一般来说，事情总有轻重缓急之分。为了让我们实施起来有条不紊，应该列出时间安排计划表，并力求按计划表做事。以小李为例，把他一天要完成的事按按重要程度排序，并做出时间安排计划表。

## 四、课后感悟

(1) 近三年你最想实现的目标是什么？理由是什么？

(2) 为了实现目标，你目前最重要的事有哪些？

### 一、案例分析

上世纪30年代，全球最大最强的汽车制造企业是美国的通用汽车公司。到上世纪80年代，日本的汽车已经成功地打入美国市场。日本汽车的成功靠的是团队合作。

企业生产的产品一般经过市场营销、产品设计、成本核算、生产制造、销售、售后服务等环节。美国的汽车制造企业是按照流程从市场营销开始，一直到售后服务来开展业务，一般需要5年时间形成一个周期。而日本企业通过团队合作，从市场营销开始，各个部门共同参与，一般只需要18个月就形成一个周期。日本企业在上世纪80年代利用能源危机这一契机，成功占领了美国汽车市场。



头脑风暴：你认为团队合作与单兵作战哪个好？理由是什么？

### 二、游戏体验

#### 1. 游戏：齐眉棒

步骤：

(1) 将学生分成2组（每组10人），站成2排，面对面站好。

(2) 规则：“请所有的人都伸出你的食指，并放在你胸前的位置。”教师将一根铝制的单杠轻轻放在所有人的食指上，要求“所有人的食指都必须轻轻托着单杠，不许用手勾，每个人的食指都不能离开单杠，然后把这根单杠放到膝盖的位置，如果有人手指离开单杠了，就算违规，本组游戏必须重新开始。

(3) 现在2个小组代表两个企业，你们在竞争，谁最快完成这项目标谁就是优胜者。”

(4) 学生分享感悟

#### 2. 同舟共济

团体成员以小组为单位，每组10人左右。将报纸看作本小组在落水时唯一的一艘救生艇，请小组想办法让更多的人站到报纸上获救，每个人都必须踩到报纸作为支点。看哪一组获救的人最多。

具体分为以下个步骤：

(1) 主持人宣布比赛开始后（并开始计时，以2分钟为时限），第一轮比赛开始，各个小组开始往报纸上站，站成后举手示意，看哪一组站的人多，人多者获胜。（如果在有限的时间内没有站

好，以站在报纸上的人数为准计算人数）。

(2) 以此类推，进行第二轮比赛，在第二轮比赛中，报纸要对折，其他操作和“一”相同；第三轮比赛再对报纸进行对折，其他的操作和第二轮一样。

(3) 三局两胜，获胜组可以提出要求，惩罚失败组，如唱歌，三级跳等等。

分享：团体成员分享感受，由小组代表进行总结发言。主持人作本项活动总结，宣布进行下一个节目。

注意事项：在团体成员参与讨论各成员的问题时，不要过于强化问题的解决，引导成员在团体讨论当中得到一些启发，或引导成员可以从另一个角度看待问题。

这个游戏在是实际操作中我们用的是在文具店买的大牛皮纸，主要是怕报纸容易破。在一个大约30cm\*20cm的纸上有团队成功的站上了8个人。

### 三、知识链接

团队合作是一种为达到既定目标所显现出来的自愿合作和协同努力的精神。它可以调动团队成员的所有才智和资源，并且会自动地去除不和谐和不公正现象，同时会给予那些诚心、大公无私的奉献者适当的回报。如果团队合作是出于自觉自愿时，它必将会产生一股强大而且持久的力量。

虽然团队合作会产生力量，但这种力量的凝聚是一时的现象还是永久性的力量，必须视激发合作的动机而定。若成员之间的合作是以自愿性的动机为基础，那么，在此动机消失之前，团队合作必然会产生持久性的力量。

真正的团队合作必须以“心甘情愿与相互合作”作为基础，合作的成败取决于各成员的态度。

深得人心的领导者、经理及军事指挥官，都了解并且能够激励部属，为完成共同的目标而努力。能够把别人的心结合在一起，就能成为领导者。那么，如何激发团队的合作精神呢？

要想激发团队的合作精神，前提条件是要先组织一个好的团队。好的合作团队是为实现一个共同的目标，按照必备的条件，经过严格的挑选而组织起来的精干的团体。所以，确定团队成员的特质，组织一个好的团队，乃是激发团队合作精神的关键和起点。

团队成员的特质主要应具备以下几个方面：忠诚、信心、能力、积极的态度、吃苦耐劳的精神、坚强的意志力。因此，挑选团队成员，这里要特别注意：一定要做到坚持条件，宁缺毋滥。

领导必须信任团队的所有成员，彼此之间要开诚布公，互相交心，做到心心相印，毫无保留；要与团队的每一个成员紧密合作；分析每一个成员完成工作的动机，研究他们的迫切需要，针对他们的动机和需要，付给他们应得的利益，在不影响团队发展的前提下，尽可能让他们多得一点；订出明确的集会时间和地点，讨论计划，执行计划；做好团队成员之间的沟通和协调工作，使整个团队像一台机器一样，有条不紊地和谐运转；严于律己，以身作则。

只要能牢记以上原则，并坚定不移地贯彻执行，就没有做不到的事情，团队的合作精神就一定能激发出来。

#### 四、课后感悟

- 1.你自己具备了团队成员的哪些特质？能罗列几条？想想哪些是可以进一步发挥的？
- 2.如果还不具备团队成员的基本特质，你考虑如何改进？

### 主题

### 5

### 抗挫折能力

#### 一、案例分析

2012届学生小夏毕业后就进了一家公司，第一天人事部经理领着他进办公室，多数人没抬起头来，他老老实实一个人坐在办公桌前熟悉了半天的环境，到中午吃饭时，仍然没人理他，下午他又这么坐了半天，一天下来让他很难受。第二天，他开始争着打扫卫生、整理报纸、打水，即使这样，很多同事对于他还是熟视无睹。小夏对此难以忍受，于是想到了辞职，但是想到不菲的收入和父母的期盼，他还是留了下来，只是心里很不舒服……



#### 头脑激荡：

小夏刚进入职场就遇到了什么问题？他应该如何解决这个问题？

#### 案例分析：

新人都会遇到“职业孤独期”。适应快的人，一个月就能过去；适应慢的人，需要更长的时间。与老员工沟通不畅，容易产生对公司、团队的厌烦情绪，在严重的情况下，有些人会由于心理压力太大而离开。但是，经历一段时间的沮丧和迷惑之后，情绪逐渐平静下来，开始尝试去寻找适应新环境的办法。于是，与老员工的接触多起来，并开始建立了彼此之间的友谊。

#### 二、探索自我

##### 1.趣味测试

如果你的生命是一把披荆斩棘的刀，那么挫折就是一块不可缺少的“巨石”，能使你生命的

“刀”更锋利些。测试一下你的生命之刀有多锋利。

(1) 今晚，你去参加好友的聚会，快迟到了，可是中途堵车厉害，这时你会：( )

- A.发个短信给好友，翻开随身携带的包，开始看书
- B.信手在座位上虚画
- C.在车上坐立不安，不满地发着牢骚，焦急地等待
- D.打个电话给好友，告诉他不去，然后下车逛街

(2) 在楼梯口，你遇到了许久不见的熟人，可他没理你，你会：( )

- A.高兴地打招呼，并询问他的近况
- B.微笑而礼貌地点头致意
- C.装作没看见他，继续上楼梯
- D.掉转方向，换个楼梯上去

(3) 这次考试你出乎意料地考砸了，你会：( )

- A.暗下决心，下次一定要考好
- B.无所谓，反正仅是小测验而已
- C.有点难过，但自己太笨了，没办法
- D.不再喜欢这门功课

(4) 这段时间有好多不顺心的事接踵而至，你会：( )

- A.不时大声唱自己最喜欢的歌
- B.拼命地吃零食
- C.保持沉默，不理别人，包括好朋友
- D.偷偷地以泪洗面

(5) 生气或受到伤害时，你希望朋友们：( )

- A.不打扰你，直至你自己从郁闷中解脱出来
- B.提供很多建议
- C.帮你忘却烦恼
- D.寸步不离你左右，给你体贴和安抚

(6) 老师误会了你，你会：( )

- A.理直气壮地为自己申辩
- B.请班干部向老师说明
- C.赌气，不再理会老师
- D.不知说什么好，泪水只好咽到肚子里

(7) 想象你一个人走在沙滩上，你最想遇到的是：( )

- A.鸣叫飞翔的海鸥
- B.翻涌而来的海浪
- C.爬进爬出的寄居蟹
- D.慢慢前行的海龟

(8) 设想你外出旅行，当你乘坐的火车穿过隧道后，你觉得前面是：( )

- A.下一个隧道
- B.高山
- C.小村庄
- D.平原

(9) 当别人对你无礼时，你往往：( )

- A.立即表现出来不快
- B.心情不快，但能很快消除
- C.谴责对方
- D.不去理他，考虑自己的事情

(10) 你很想买一双名牌球鞋, 但你父母不同意, 你会: ( )

- A.偷偷地攒钱买  
B.不理他们  
C.死缠烂打斗上一段时间, 直到他们屈服  
D.作罢

#### 分析与诊断:

选择A居多—勇士型。你有着远景目标, 就像一个勇士, 勇往直前, 把克服困难看成是参加一场障碍赛而已。更可贵的是, 你能自我调整心态, 镇定自若, 随机应变, 方法得当。只是有时过于急躁, 会使你事倍功半。

选择B居多—绅士型(淑女型)。你有着一定的耐心和毅力, 而且你相当注重你的外在形象。任何情况下, 你都不会惊慌失措、六神无主、消极颓丧; 相反, 你总是能自我宽慰, 保持良好的心态。你内心渴望战斗, 但到时却又会退居二线。

选择C居多—懦夫型。你渴望舒适、太平, 一旦遇到挫折, 你就会心浮气躁, 寝食难安。你有一点点小聪明, 面对困难, 你“欺软怕硬”, 能屈能伸。此招失灵, 你就会自暴自弃, 一蹶不振。

选择D居多—逃兵型。你一味地想躲避挫折, 仿佛它是条疯狗, 你溜得极快; 或两眼一闭假装它不存在。一旦被咬伤, 你就会痛苦不堪, 自怜自哀, 需要很长时间才能恢复。病因在于你胸无大志和胆怯。不敢正视现实。缺少把握自己生活的能力。

#### 2. 朗读《你错过了什么》

你年轻聪明, 壮志凌云。你不想庸庸碌碌地了此一生, 渴望声名、财富和权力。因此你常常在我耳边抱怨: “那个著名的苹果为什么不是掉在你的头上?” 那只藏着“老子珠”的巨贝怎么就产在巴拉旺而不是你常去游泳的海湾? 拿破仑偏能碰上约瑟芬, 而高大英俊的你总没有人垂青?

“于是我想成全你, 先是照样给你掉下一个苹果, 结果你把它吃了。我决定换一个方法, 在你闲逛时将硕大无比的卡里南钻石偷偷放在你脚边, 将你绊倒, 可你爬起来后, 怒气冲天地将它一脚踢下阴沟。最后我干脆就让你做拿破仑, 不过像对待他一样, 先将你抓进监狱, 撤掉将军官职, 赶出军队, 然后将你身无分文的抛到赛纳河边。就在我催促约瑟芬驾着马车匆匆赶到河边时, 远远地听到扑通一声, 你投河自尽了。”

回答问题: 这个人是如何应对挫折的? 他到底错过了什么?

#### 三、知识链接

人人都希望在自己的人生旅途上能一路阳光一路欢声笑语, 但“人生不如意事常十之八九”。人生旅途上, 有时乌云密布, 有时狂风暴雨。泥泞、坎坷、荆棘往往会无情地将你不断绊倒, 有人爬起来继续前进, 有人捂着伤痛呻吟不止, 有人跪着祈求上苍, 有人躲到路旁的小屋里……现代的职校生很多都具有争强好胜、个性十足, 却又经不起任何挫折干扰的脆弱的“蛋壳心理”。因此,

一旦遇到挫折的环境，或受到批评，往往会采取过激的行为；或攻击，或自责、或冷漠退让、或放弃追求，甚至出现轻生行为。

所谓挫折，是指一个人从事有目的的活动，由于受到阻碍或干扰，致使个人动机或目的无法实现，个人需要不能满足时，而产生的消极的情绪反应。对于职校生来说，挫折主要来源于以下几个方面：

1.学习方面。学习成绩达不到自己的目标；留级；没有机会显示自己的才能和兴趣；求知欲得不到满足等。

2.人际关系方面。不受老师喜爱，经常受到批评；经常受到同学的排斥、讽刺；交不到可以讲心里话的朋友；父母的教育方式不当；亲子关系不良等。

3.兴趣、愿望方面。自己的兴趣得不到成人的支持，而受到过多的限制和责备；或由于生理条件的限制，不能达到自己的愿望等。

4.自我尊重方面。得不到老师和同学的信任，常受轻视和委屈；自己感觉多方面表现都很好而没评上“三好学生”、没选上班干部；个性、学习成绩都不如别人等。

#### 积极对待挫折的方式：

1.理智地处理所遇到的问题，这是人在遇到挫折后最好的反应方式。明智的人在处理问题时都不刻板，有弹性，有较强的应变能力，在遇到挫折情境后有以下四种选择：①扫除障碍，达到目标；②回避障碍，通过别的途径达到目标；③用新的目标代替原来的目标；④暂时放弃原来的目标。

2.明智的人应当冷静地审时度势，用对事物的理性认识驾驭个人情感，面对现实，接受自己，眼睛望着理想，双脚踏着现实去努力奋斗，用失败是成功之母来激励自己，直到取得最后的胜利。明智的人不要总想改变那些永久不能改变的（或自己不能改变的）东西，例如，自己所爱的人抛弃了自己，应该面对现实，为所当为，而不应该是一蹶不振，否则，势必会增加个人的不安和痛苦。因此，明智的人应当去做自己喜欢做的、应该做的、能做好的工作。

3.代偿作用（升华）这是用达到一个新的有社会价值的目标来代替原来不能达到的目标，借此防止因失败而损伤自尊心。比如，人在失恋后，倍加努力学习；脚坏了，去学手工艺等。与此相似的反应还有赎罪和赔偿，指一个人做了违背良心的事，愿意受到惩罚或用做好事来平衡坏的行为。

4.幽默作用这是指一个人在处于困难或尴尬的情境时，通过比喻、夸张、寓意、双关语、谐音、谐意、机智、风趣地说出包含着希望、友好和快乐的哲理，间接地表示自己的意图，以便缓解紧张气氛，解决争端，消除不和谐因素及心理冲突，使人愉快地接受现实。拿别人取乐、恶语伤人、廉价的讨好和对困难的玩世不恭，这不是幽默感。只有知识渊博、成熟的人，才能恰当地使用幽默方法，使气氛更加愉快、和谐。

遭受挫折后采取积极反应方式和掌握解脱紧张情绪的方法是有益的。我们应该增强适应能力，

减少动机与行为的攻击性、冲动性，尽量克服和避免消极对待挫折情境的反应方式，使自己在复杂的生活中立于不败之地。

#### 四、课后感悟

整理一则勇于直面挫折的事例或者一个与困难对抗有关的哲理小故事，谈谈自己的体会。



心理素养培养

The background features a complex network of light gray lines and arrows pointing in various directions, suggesting a flow or process. In the lower-left corner, there are several interlocking gears in shades of blue and gray. The bottom of the image is decorated with a pattern of white and light blue hexagons, some of which are semi-transparent. The overall aesthetic is clean, modern, and technical.

## 第三单元 实习就业的准备

## 一、案例分析

### 学生求职简历常见毛病分析

数控专业的应届毕业生小强已经投出20多份简历了，可是至今没有电话通知面试。就业指导专家发现，应届毕业生们投出的简历往往杳无音讯，大家或多或少都对自己的第一份简历产生了怀疑：我的简历哪里不妥？怎样的简历才能受到HR的重视？一般来说，学生求职简历易犯的六个毛病。



#### 1. 简历不“简”

正确的简历制作方式应该是：一张纸的中文简历，后接英文简历。若有求职信，可放在最后。此外，证书、推荐表可以在面试时HR提出要求再附上。

#### 2. 板块顺序有悖于阅读习惯

一般来说，正常的顺序应该是：个人信息、教育经历、工作/实习经历/项目经历、所获奖项/论文发表、英语/计算机能力、个人兴趣和特长等。此外，可以在教育经历后添加求职意向或者面试时当场填写。

#### 3. 基本信息“缺胳膊少腿”

“你的出生年月写在哪里？你的籍贯是哪里？你何时毕业？你的求职意向是什么？这些看似最基础的信息，频频被应届生遗漏。籍贯、年龄、求职意向这三项遗漏最多，而一些公司对于毕业生的籍贯/户口等非常关注。

#### 4. 信息过全暴露安全隐患

一些不负责任的公司可能将挑剩下的简历乱扔，简历上的身份证号码以及附带的身份证复印件都有可能给意图不良的人可乘之机，极不安全。

#### 5. 个性描述变成“形容词大本营”

很多应届生简历的最后一项都是对自己性格特点的描述，然而这类描述几乎千篇一律：“本人个性外向活泼，沟通能力强，能与人和睦相处，好学谦逊，诚实正直，勤奋努力，认真负责，细心耐心，能在压力下工作，喜爱音乐、运动……”HR在看到几百份描述相似的简历后，对这一项往往不太感兴趣了。HR看个人特点的描述，目的有二：一是为了了解求职者的性格以及价值观是否和公司的企业文化相符合。二是了解求职者的个性是否符合岗位要求。

#### 6. 求职宣言“表忠心”

很多毕业生们为了“表忠心”，纷纷在简历最后写上求职宣言，这里提醒毕业生，在HR心中，

广告标语式的“宣言”不要也罢，朴实真诚的话语更能打动企业招聘官。

### 头脑激荡

你认为应怎样较好地撰写求职简历？

## 二、自我体验

简历模板参考：

### 个人简历

(一) 个人概况：

求职意向：\_\_\_\_\_

姓 名：\_\_\_\_\_ 性 别：\_\_\_\_\_

出生年月：\_\_\_\_\_年\_\_月\_\_日 健康状况：\_\_\_\_\_

毕业院校：\_\_\_\_\_ 专 业：\_\_\_\_\_

电子邮件：\_\_\_\_\_ Q Q：\_\_\_\_\_

联系电话：\_\_\_\_\_

通信地址：\_\_\_\_\_ 邮编：\_\_\_\_\_

(二) 个性和特长：

\_\_\_\_\_  
(请描述出自己的个性、工作态度、自我评价等)

(三) 专业课程：

\_\_\_\_\_  
(注：如需要详细成绩单，请联系我)

(四) 基本技能：

英语水平：\_\_\_\_\_

计算机水平：\_\_\_\_\_

专业技能证书：\_\_\_\_\_

(五) 获奖情况：\_\_\_\_\_

(六) 实践与实习：

\_\_\_\_\_年\_\_月至\_\_\_\_\_年\_\_月\_\_\_\_\_公司\_\_\_\_\_实习

(七) 工作经历：

\_\_\_\_\_年\_\_月至\_\_\_\_\_年\_\_月\_\_\_\_\_公司\_\_\_\_\_工作

\* 附言：(请写出你的希望或总结此简历的一句精炼的话。)

例如：“相信您的信任与我的实力将为我们带来共同的成功!” 或“希望我能为贵公司贡献自己的力量!”等。

#### 自我实践：

看了以上参考，请你假设一个就业目标或相关专业的招聘公司，然后有针对性地准备自己的求职简历材料，注意撰写的格式和技巧。

简历完成后，请老师、同学一起来分析评判你的个人简历写得怎样，还有哪些可以改进的地方。

### 三、知识链接

求职简历就跟推销相像，目的都是要引起用人单位的兴趣，达到成功推销之效果。

在未曾正式与招聘人员接触之前，这份简历就是你们之间的媒体，招聘人员只有透过它，来对你作出评估，所以能否制作出一份完美而有力度的简历，直接影响到你是否能获取面试的机会。

一份好的简历应该是一幅逼真的个人素描，它能鲜明而有力地展示一个人的概貌。一份好的简历还应该是一份能吸引人阅读下去的自我推销书，便于理解，又具有诱惑力。所以，你要知道你是在为阅读者、而非自己写简历，你所做的一切努力都是要吸引招聘人员把你的简历看下去，以此创造良好的第一印象，赢得面试入场券。

写作简历一般来说简历不要过长，一到两页就足够了，让招聘人员在几分钟内看完并留下深刻印象。人事部一般不会花很多时间逐字逐句阅读每一份简历。简历内容要真实，既不要夸张，也不要消极评价自己。对于求职来说，简历一般总是从个人基本情况开始，逐步深入到教育背景和工作经历等部分。写好了一份简历后，给自己时间认真想想，我的这封简历已经是最好的了吗？

履历表、自荐信、一套支持履历表的证书与材料以及身份证复印件是完整简历的组成要件。

1.履历表：履历表主要是针对想应聘的工作，将个人基本情况、教育和培训、实习实践以及相关的经验、爱好特长、能力、业绩等简要地列举出来，以达到推荐自己的目的。

2.自荐信：自荐信是有目的地针对不同用人单位的一种书面自我介绍。自荐信所传达的应该是对对方最想知道、最想了解的信息，应该是最能吸引对方、打动对方的信息。要注意格式规范、版面整洁，语言简洁、语气恰当，富有新意和个性。

3.一套支持履历表的证书材料：毕业生推荐表、成绩单、各类证书、鉴定材料、成果证明（如在杂志或报纸上发表的文章或论文说明等）等。

4.身份证复印件：身份证是由政府部门统一颁发的证明应聘者合法身份的材料，所以为了慎重起见，一份完整的简历应包含身份证复印件。

#### 四、课后感悟

利用网络、书籍等渠道了解毕业生求职简历的其它写作风格和要求，了解除了个人简历，还有哪些求职文本可以帮助你达到向企业推销自己的目的。

### 主题

## 2

### 职业形象和礼仪

#### 一、案例分析

### 小武的两次职业形象“蜕变”

小武在和朋友聊天时，滔滔不绝地讲起了自己职业生涯中的两次职业形象塑造过程。

小武的第一次职业形象“蜕变”，足足花了四年时间。学习计算机专业的他，大学毕业后就进入了一家事业单位。“当时我以为，我们这些靠技术吃饭的‘幕后人员’，无需讲究衣着，也不用拘泥于人际交往，所以入职很长一段时间，还保持着在学校时大大咧咧的作风。”有一次为了迎接上级检查，小武加了一个通宵的班做程序，清早，当领导把他从电脑前叫醒时，看他穿着拖鞋和运动裤，当场将他臭骂一顿。

“当时在我们部门，无论是谈话方式还是处世风格上，我都觉得和其他人有代沟，格格不入的感觉让我非常郁闷。”无奈的小武只得选择少说话、多观察，在工作三年多时，他和领导出了一次差，“领导的谈吐和行事让我顿悟了许多，那次出差回来，同事朋友纷纷评价我成熟稳重，办事符合身份了。”小武高兴地说。

在事业单位工作7年后，他辞职去了一家大型民企开始新的职场里程。可是，在新的工作环境里，他又一次郁闷地发现，自己之前辛辛苦苦塑造出的职业形象又不“合拍”了——“企业和事业单位里完全是两种风格……”

小武入职头一个月就因为之前的“官场作风”受挫。一次，当上司问及他对一个新方案的态度时，他用之前习惯的保守语气回答：“我觉得还相当不错，可以考虑考虑今后有机会是否实施。”上司当即表示了不满：“如果好，立刻就下去实施吧，不用考虑，也没必要等到以后了！”小武当即明白，自己之前好不容易养成的诸多处世方法和作风，如今需要全方位重塑了。



不过，身为资深职场人的武帆，在非常短的时间内就完成了新的职业形象的转变。如今的他个性鲜明、谈吐自如、行事干练，已完全融入到企业的工作氛围中。

**头脑风暴：**小武的两次职业形象“蜕变”给你什么启示？结合你所学的专业，谈谈你将如何树立自己的职业形象？

## 二、探索自我

1.小组讨论：求职面试在礼仪方面应注意什么问题？

2.求职礼仪自我检视清单

**求职面试前的礼仪：**

- 1) 头发干净自然，如要染发则注意颜色和发型不可太标新立异。
- 2) 服饰大方整齐合身。男女皆以时尚大方的套服为宜。
- 3) 面试前一天修剪指甲，忌涂指甲油。
- 4) 不要佩戴标新立异的装饰物。
- 5) 选择平时习惯穿的皮鞋，出门办事前一定要清洁擦拭。

**求职面试过程的礼仪：**

- 1) 任何情况下都要注意进房先敲门。
- 2) 待人态度从容，有礼貌。
- 3) 眼睛平视，面带微笑。
- 4) 说话清晰，音量适中。
- 5) 神情专注，切忌边说话边整理头发。
- 6) 手势不宜过多，需要时适度配合。
- 7) 进入面谈办公室前，可以嚼一片口香糖，消除口气，缓和稳定紧张的情绪。

**求职面试结束时的礼仪：**

- 1) 礼貌地与主考官握手并致谢。
- 2) 轻声起立并将座椅轻手推至原位置。
- 3) 出公司大门时对接待小姐表示感谢。
- 4) 24小时之内发出书面感谢信

## 三、知识链接

职业形象，是指你在职场中公众面前树立的印象。它是通过你的衣着打扮、言谈举止反映出你的专业态度、技术和技能等。具体包括外在形象、品德修养、专业能力和知识结构这四大方面。

职业礼仪是在人际交往中，以一定的、约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的过程，涉及穿着、交往、沟通、情商等内容。从个人修养的角度来看，礼仪可以说是一个人内在修养和素质的外在表现；从交际的角度来看，礼仪可以说是人际交往中适用的一种艺术，一种交际方式或交际方法；是人际交往中约定俗成的示人以尊重、友好的习惯做法；从传播的角度来看，礼仪可以说是在人际交往中进行相互沟通的技巧。礼仪的原则是律己、敬人、宽容、平等、真诚、适度、从俗。

#### 职场礼仪分为：

1.日常礼仪：打招呼是一天工作情绪和干劲的发端。一对能正视对方的坦诚的眼睛，一副带着微笑的面容，爽朗的声音主动向人打招呼可以“先发制人”地给对方以明朗信息，把自己焕发的精神传达、感染给周围的人，这是一个成功职员应具备的素质。点头礼，微微地点头，以对人表示礼貌，适合用于比较随便的场合。比较正式的场合适用鞠躬。

2.沟通礼仪：做到“三到”，眼到：要有目光的交流，注视别人的目光应友善。口到：讲普通话，热情正确地称呼，表示对交往对象的尊重。意到：通过微笑把友善、热情表现出来，落落大方，不能假笑、冷笑、怪笑。交流时语气柔和，善于跟交谈对象互动，不中断对方，不纠正对方，不质疑对方，不要非议公司，不要涉及公司机密，不在背后议论领导、同行、同事，不谈论格调不高的话题。

3.电话礼仪：微笑接听电话，把亲切、清晰的声音传递给对方，使用礼貌用语。通话中不可以与别人闲聊，否则让人感到自己在对方心中无足轻重。认真做好电话记录，不要抱怨接到的任何电话，哪怕与你无关，做好记录是对同事尊重、对工作的负责。打电话要注意的事项，考虑打电话选择适当的时间；注意确认对方的电话号码、单位、姓名、职务等，以免打错；准备好所需要用到的资料、文件等，讲话的内容要有次序，简介明了；注意通话时间不宜过长；使用礼貌语言。通话结束时应恭候对方先放下电话，不宜越位。

4.握手礼仪：同时要看对方的眼睛，有力但不能握痛，大约持续三秒钟，只晃两下，开始和结束要干净利落，不要在介绍过程中一直握着对方的手。握手次序：女士先伸手，男士才可握手，领导或长辈先伸手，下级或晚辈才可握手。

5.接待礼仪：来有迎声，问有答声，去有送声。热情三到：眼到——目中有人；口到——说话要懂得因人而异；意到——心意要到，表情要自然、互动、大方。

6.介绍礼仪：相互介绍，尊者居后。介绍时动作：手心向上，一般应站立，特殊情况下年长者和女士可除外，在宴会或会谈桌上可以不起立，微笑点头示意即可。

7.名片礼仪：名片不要和钱包、笔记本等放在一起，原则上应使用名片夹。名片可放在上衣口袋里，要保持名片的清洁、平整。接受名片时必须起身，双手接收，并认真看一遍，接收的名片不要在上面写字，不可来回摆弄，不要将对方的名片遗忘在座位上或落在地上。递交名片时，应双手

拿出自己的名片，将名片的方向调整到最适合对方观看的位置，顺序要先职务高后职务低，由近而远，圆桌上按顺时针方向开始，可用敬语“认识您真高兴”“请多指教……”

#### 四、课后感悟

如何塑造自己良好的职业形象和礼仪？

### 主题

### 3

### 攻克面试

#### 一、实战分析

#### 如何回答面试中的提问？

(1) 能简单介绍一下自己吗？对这一问题，应聘者应该如实地回答，切不可对自己的经历、兴趣、能力和取得的成绩等进行不适当的夸大，任何用人单位都不会聘用夸夸其谈的人。

(2) 你对我们公司了解多少，对于公司的发展你有什么看法？为了回答此类问题，应聘者在面试之前必须通过多种方法来收集相关信息。不妨从自己的专业知识出发，对公司的管理体制、经营策略、市场定位和未来发展方向等尽可能系统地陈述自己的观点，做到有事实、有理论、有分析，注意陈述观点时的语气要适度。

(3) 为什么选择到我们公司发展？应聘者经常会遇到类似的问题，提问者的意图是希望了解应聘者对公司的了解程度及评应聘者对公司的忠诚度。应聘者不妨根据用人单位提供的产品和服务、市场定位和招聘岗位并结合自己的专业和特长加以阐述，让用人单位相信你的能力能胜任所招聘的岗位，并能完成相应的任务，同时也要尽可能地对公司表现出自己的忠诚度。

(4) 你有哪些优点？哪些缺点？建议应聘者在回答此类问题时要实事求是，不能欺瞒。你可以简单地陈述以往所学过的专业和所具备的技能，用人单位是否录用你，很可能取决于你的这些技能。任何事物都有两面性，用简洁诚实的语言来介绍负面问题是可行的，但如果用幽默的言辞来描述则可能会获得谅解。

(5) 你对这份工作的薪资要求是怎样的？遇到这样的问题，应聘者不能要求过高或过低，因为对薪资要求太低，说明你不相信凭自己的能力能拿到更高的薪水；但要求过高，则又显示出你的物



质欲望太强，可能会被用人单位认为你“跳槽”的可能性比较大，一般不会录用这样的员工。如果你事先没有对该公司的薪资标准有过评估，那不妨这样回答：“如果您觉得可以的，我想先谈谈我能为贵公司所带来的效益。我关心薪资，但是更注重的是找到有利于我未来职业发展的工作平台，所以只要条件合理，我不会计较很多。”

## 二、探索自我

模拟面试情景，应对面试中可能遇到的问题。

1.模仿面试场所布置好一间教室（最简单的布置是放置招聘人员坐的桌椅，记录的笔和纸以及喝水的茶杯，应聘者坐的椅子即可），面试室的是虚掩着的。请老师或同学扮演公司招聘人员，进行面试的模拟练习。

2.设计好面试中可能遇到的问题。

- （1）请你简单介绍一下自己。
- （2）你对我们公司了解多少，对于公司的发展你有什么看法？
- （3）为什么选择到我们公司发展？
- （4）你有哪些优点？哪些缺点？
- （5）你对这份工作的薪资要求是怎样的？

3.模拟面试主要的评分点：

- （1）面试礼仪（包括形象、入座礼仪、坐姿、交谈礼仪、聆听礼仪、接递物品礼仪、结束时告别礼仪等）。
- （2）回答提问的质量。

4.全班讨论交流面试的成功和失败之处。

## 三、知识链接

面试是成功求职的临门一脚。求职者能否实现求职目标，关键的一步是与用人单位见面，与人事主管进行信息交流，以便使人事主管确信求职者就是用人单位所需要的人才。面试是其他求职形式永远无法代替的，因为在人与人的信息交流形式中，面谈是最有效的。在面谈中，面试官对求职者的了解，语言交流只占了30%的比例，眼神交流和面试者的气质、形象、身体语言占了绝大部分，所以求职者在面试时不仅要注意自己的外表及谈吐，而且要注意避免谈话时做出很多下意识的小动作和姿态。

面试的过程可分为几个部分：见面前的准备——面试头十分钟（产生第一印象）——面试交谈——人事主管给求职者提问机会（最后十分钟）——结束面谈。

面试最忌讳的是什么？

1. 面试迟到，并千方百计地为迟到寻找各种理由。
2. 衣着不整，或者搭配不和谐。
3. 说话时不看公司招聘者，始终低着头。
4. 面试前不了解面试单位的任何信息。
5. 回答公司招聘者的问题时，语速过快或过慢，过于简单，比如只说“是”或“不是”
6. 没有针对应聘的职位突出自己的强项。
7. 回答问题不着边际，没有抓住核心。
8. 回答问题时无精打采，给公司招聘者一种对这个职位缺乏热情的感觉。
9. 表现出一种“饥不择食”的态度，让公司招聘者产生“只要有工作、有钱赚，你都会去做”的错觉。
10. 向招聘者说身边朋友、同事的坏话。

#### 四、课后感悟

根据自己的实际情况谈谈，要在求职时成功攻克面试，你还需作哪些方面的努力？

主题

4

工作适应

#### 一、案例分析

### 职场新人最忌眼高手低

大多数应届毕业生，刚到新单位工作，都会发现悠闲的校园生活方式被紧张的职场打拼所代替，使这些处于“断乳期”的职场新人面临着巨大转型压力。

记者近日在采访中发现，心理承受力差、不懂人际交往、礼仪文化缺失等问题已成为不少刚工作的学生的通病。而来自心理咨询中心的一份统计也显示，在刚刚踏上工作岗位的人群中，出现社会适应不良症状的比例高达90%。

人生的第一份职业，是你未来几十年职业长跑的开端。很多有经验的职场人都知道，起跑阶段的快或慢并不重要。你首先要做的，是确定一个正确的方向，从而使你对未来的努力能一以贯之；



其次，你要树立良好的心态，从而保证你在波浪起伏的职场中维持内心的平静；第三，你要适应职场的规则，这些规则有大有小，有明有暗，而且处在变化之中。

“新人就像一张白纸，第一份工作便是落在纸上的第一笔，它会使新人对职场产生一种固定印象，从而影响到今后的职业心态和职业规划。”人力资源专家冉女士说。从此以后，新人们就要从职业的角度思考问题了。你必须了解你所在的行业，了解其发展趋势，知道在这个行业里成功的一般路径是什么；你必须了解你所在的企业，知道它在整个行业中的地位，探寻它能带给你什么。你还要明白自己的职位在公司中所处的位置，结合公司的组织结构和运行特点，明确怎样把你的潜力发挥到最佳。

在冉女士看来，新人需要学的东西太多了，最忌眼高手低。“有些新人觉得工作太简单，其实如果你是个有心人，会发现周围到处是知识。你对工作的性质和任务了解吗？你的岗位责任有多大，如果出现失误会造成什么后果？你真正了解你的客户了吗……带着这些问题工作，用不了一两年，你的业务水平肯定会提升很多，从而为今后的事业打下坚实基础。”冉女士肯定地说。

**头脑风暴：请大家谈谈职场新人如何更好地适应职业？**

## 二、探索自我

### 设计对职业的实际体验活动

#### （以数控专业为例）

- 1.对象：数控专业的同学
- 2.主题：对数控操作工作流程的了解
- 3.目标：对数控操作工作的具体流程作进一步感性的理解；强化与提高对劳动意义的认识。
- 4.活动准备：

（1）通过就业办公室或者学生家长联系外高桥保税区数控专业方面的公司，与相关部门洽谈好学生参观考察公司的事宜。

（2）确定参观者，分成若干小组，安排不同岗位，对参观者进行数控专业知识指导、专业技能的训练和职业意识的调查。

（3）安排日程，确定参观考察内容。

#### 5.活动过程：

（1）按公司上班的时间在公司门口集合。根据不同岗位安排，佩戴好胸卡。有条件的话，穿上工作服。

（2）教育学习。听取公司概况介绍，了解公司各项工作业务的基本要求和作用等。

(3) 参观公司的主要设施及各项工作流程。

(4) 按岗位分组进行实际职业体验。

(5) 小结，活动结束

6.整理个人体验报告，择时组织交流会。

### 三、知识链接

作为一个职校学生，已经习惯了校园的单纯和宁静。但毕业后走上社会，面对的却是比学校纷繁复杂得多的世界，职场的竞争尤其激烈，因此进行人生角色的重大转换变得极其重要。从观念、心理、行为方式等方面能否尽快转换角色，顺利度过就业磨合期，将对你以后的职业发展产生重要影响。

工作后的生活明显不同于在学校里生活，面对这种变化，需要进行多方面的适应：

(1) 时间上的适应：必须准时到公司上班。特别是上学时经常迟到的同学，上班迟到就不是被老师批评的问题了，不光会影响自己形象和工作，还可能影响别人和整个公司的工作，而且也会影响到你的奖金和收入。如果时轮流倒班的工作，那与你原先的生活习惯更有冲突，在作息时间表上更要尽快适应，而且还需要更好地调节好体力，适应工作要求。

(2) 工作形象的适应：不同的工作岗位对工作形象的要求是不同的。首先，着装要得体，否则会影响个人的工作形象和公司形象，有的岗位还可能会影响生产安全。因此上班前要整理仪容，根据自己的工作要求挑选得体合适的服装，或者上岗前穿好规定的工作服。其次，言行举止要适应工作的需要，不能将自己的生活中随心所欲的行为习惯带到工作中，否则在一定程度上会影响别人对你的看法。

(3) 心理上的适应：工作意味着你已经是一个独立的责任人，意味着你必须对你自己的行为负全部的责任，不像家庭生活和校园生活中作为子女和学生，你是一个备受呵护的对象，对父母、对老师有依赖性，即使有一些情绪化的举止行为，也很容易得到宽容。但是走上社会进入职场后，你的行为会影响工作成效，这种影响的后果只能由你自己来承担。

(4) 人际关系的适应：学校中的人际关系相对单纯，接触的主要是老师和年龄相仿的同学，观点接近沟通顺畅，比较容易建立纯真的友谊和感情。但是工作后接触的人则复杂很多，有上下级关系，有年龄和性格相差很大的同事等，人际关系已经不像校园里那样简单明了了，这就需要用心观察分析，建立良好的人际关系，因为这是你以后取得事业成功的重要条件。

(5) 工作性质与工作环境的适应：比如工作任务主要有哪些？需要和哪些人分工合作？自己承担的工作需要哪



些知识、技能？对于工作上的要求是否胜任？自己的能力、兴趣、性格是否适合这个工作？工作的挑战性是否很高？工作氛围是否积极向上？社会上对这份工作的看法如何？这些都是需要去适应的。

（6）工作压力的适应：我们每个人或多或少都会有工作压力。工作压力来自多方面的原因，比如：社会就业形势比较严峻，工作任务太重、收入低，职业晋升渠道有障碍，工作氛围不佳，人际冲突较多，还有一些个人的问题，比如：工作兴趣差、工作动机低、人际沟通能力较差，信心不足，情绪低落等等。适度的工作压力可以使人保持振奋和清醒的心理状态，积极投入工作，提高效率。但过高的工作压力则有很大的负面效应造成工作者在生理、心理、行为上出现一些不良的变化。怎么适应职场的压力？要不断调整自己的心态。及时采取各种措施，如访友、旅游、娱乐等方式，不断调整自己的心态，使自己始终保持一种积极向上的心态，拥有一颗自信的心，从而不断为自己倾注工作的活力。要不断改正和弥补自身的缺点和不足，达到不断完善自我的目的，从而不断留给自己发展的空间。找出压力的根源，工作中的压力每个人都会有的，但最主要的一点就是你能否适应这份工作。如果是知识欠缺，那么我会去给大脑充电；如果是人际关系等其它方面，那么我会向有经验的人去学习，多找公司的同事谈心。当然，还可以向一些专业的心理咨询专家寻求帮助，获得一些系统性的处理工作压力的方法和技巧。

#### 四、课后感悟

为了更好地适应即将踏上的工作岗位，你该如何作好充分的准备？