



大学生 职业生涯规划

项目六 培养职业素质和职业道德

1

任务一 培养职业素质

2

任务二 培养职业道德

任务一 培养职业素质

一、提高职业素质的意义

1. 有利于提高劳动生产率

2. 有利于推动社会发展和科技进步

3. 有利于促进人的全面发展

任务一 培养职业素质

二、培养职业成功者必备的素质和能力



任务一 培养职业素质

二、培养职业成功者必备的素质和能力

(一) 自信心

自信心

自信是成功不可缺少的根基，也是重要的心理素质。自信常常使人们创造出一片新的天地。

确立信心，就要学会正确、全面、客观地评价自己，学会正确地与他人进行比较，学会正确地看待自己的弱点和缺陷，正确地认识成功或失败的原因。

任务一 培养职业素质

二、培养职业成功者必备的素质和能力

(二) 耐挫力

提高耐挫
力的方法

1. 肯定自己, 增强自信

2. 调节抱负水平

3. 建立和谐的人际关系

(1) 发现自己的优点。

(2) 肯定自己的能力。

(3) 培养自己某方面的兴趣。

(4) 发挥自己的外在美。

任务一 培养职业素质

二、培养职业成功者必备的素质和能力

(三) 意志力

1. 自觉性

自觉性是指一个人在行动中具有明确的目标，能自觉根据客观规律去行动，从而实现预期目标的品质。具有自觉性的人，不会轻易受外界干扰，也不拒绝一切有益的意见。

2. 果断性

果断性是一种明辨是非，善于抓住时机，在错综复杂的情况下，迅速而合理地做出果敢的决断并付诸实施的品质。

任务一 培养职业素质

二、培养职业成功者必备的素质和能力

(三) 意志力

3. 坚持性

坚持性是指能顽强地克服行动中的困难，百折不挠地执行决定，坚持到底，勇往直前的品质。

4. 自制力

自制力是指能够自觉控制和协调自己的情绪，约束自己的言行，表现出应有的忍耐性，能牢牢把握自己、排除干扰，坚决执行决定。

任务一 培养职业素质

二、培养职业成功者必备的素质和能力

(四) 执行力

1. 利用信息的能力

信息是企业决策和管理的重要依据，利用信息的能力的大小直接影响企业的决策和管理是否科学、有效。

2. 把握机遇的能力

许多成功者是靠机遇打开成功之门的。

任务一 培养职业素质

二、培养职业成功者必备的素质和能力

(四) 执行力

3. 组织管理能力

如何培养组织管理能力：

- (1) 抓住机遇。
- (2) 注意向别人学习。

4. 表达能力

- (1) 口头表达能力。即俗称的“口才”。
- (2) 文字表达能力。文字表达能力是各类高级专门人才应具备的基本素质之一。

任务一 培养职业素质

二、培养职业成功者必备的素质和能力

(四) 执行力

如何训练口才

首先，要敢于说话，就是敢在公众面前大大方方地说话，这是练好“口才”的前提。

其次，要有话可说，就是说话时要有丰富的材料和内容，这是练好“口才”的基础。

最后，还要善于谈话，就是如何把话说得简练、生动、有水平，使人爱听，让人信服，这是练好“口才”的关键。

任务一 培养职业素质

二、培养职业成功者必备的素质和能力

(四) 执行力

5. 沟通能力

如何提高沟通能力：

- (1) 沟通需要自信。
- (2) 沟通需要技巧。
- (3) 做到“神入”。

6. 决策能力

如何训练决策能力：

- (1) 克服从众心理。
- (2) 增强自信心。
- (3) 决策勿求十全十美，
注意把握大局。

任务一 培养职业素质

二、培养职业成功者必备的素质和能力

(五) 竞争力

1. 竞争是实力的展示

拥有知识，掌握比较多的技能，善于把握时机，敢于展示，才具有竞争力。培养竞争能力的重要前提是提高自己的综合实力。

2. 竞争是人格的考验

竞争的目的是使人们在危机感中不断寻找拼搏前进的动力，它让每个人的才能得到充分的发挥，从而使人类的精神和物质财富得到空前的丰富。

3. 在竞争中保持健康的心态

竞争是众多的人在追求同一个目标，不能达到目标的人可能是大多数。一旦追求的目标不能实现，就要寻找新的目标继续前进。

任务一 培养职业素质

二、培养职业成功者必备的素质和能力

(六) 创新力

1. 积累知识，增长才干

一个人只有具备丰富的知识与经验，才能拥有超群的才干、过人的胆识，才能接受新思想、吸纳新知识、抓住新机遇、创造新成果。

2. 突破思维定式束缚

所谓思维定式，就是过去的思维影响当前的思维。遵循思维定式可以少风险，但它束缚了人的思想，影响了创新能力的发展。

3. 培养发散性思维能力

发散性思维是沿着不同方向、不同角度、全方位、多层次地寻找解决问题的方法的一种思维方式，具有流畅性、变通性和独特性三个特征。

任务一 培养职业素质

二、培养职业成功者必备的素质和能力

(六) 创新力

产生思维定式的原因

一是受单一的、模式化的思维影响。

二是教条式地搬用以往的经验。

三是片面地、静止地看问题。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/728143124004006075>