

—— 第一篇 ——

# 职业素养概述



## 职业素养开发与训练是什么

为让大家清楚地知道职业素养开发与训练是什么，我们需要明确“职业”“职业素养”“开发”与“训练”的概念。根据《现代汉语词典》（第7版）的规定，“职业”是指个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。“素养”是指平日的修养，是由“能力要素”和“精神要素”组合而成的。“职业素养”是指工作中的行为规范、内在要求、综合品质，与智商、情商对应，通常称为职商，即CQ（career quotient）。“开发”是一个从无到有或从少到多的过程。“训练”是指有计划、有步骤的培养过程。

“职业素养”就是劳动者对社会职业了解与适应能力的一种综合体现，是指劳动者通过不断学习和积累，在职业生涯中表现并发挥作用的相关品质，是职业及其所在岗位的规范与要求，是人们从事职业应具备的素养，是从事专门工作的人自身所必须具备的条件。具体表现为职业道德、职业情感、职业习惯等。学术界所指的职业素养，是人类在社会活动中需要遵守的行为规范，是职业内在的要求，是一个人在从事职业过程中表现出来的综合品质，体现一个社会人在职场中的素养和智慧。一般来说，劳动者的就业能力在很大程度上取决于其具备的职业素养，职业素养越高，获得成功的概率就越大。所以，职业素养是一个人职业生涯成败的关键因素。职业素养量化即形成“职商”。

大学生是一个特殊的社会群体，校园是他们走向社会的最后准备基地。虽然社会上不同职业的行规业律各不相同，但各个行业对从业者的基本职业素养要求是一致的。随着高等教育大众化的发展，用人单位对人才的选择余地越来越宽，超越学历之外的劳动职业素养问题逐渐被用人单位所重视。当一个人的职业素养与工作技能不适合用人单位的要求时，就业难的问题就难以避免。企业在招聘一些重要岗位人员时，应聘人员的职业素养已经成为一个重要的录用标准。

培养职业素养最直接的意义在于能够提高大学生的就业竞争力。通过多年的实践，我们认为职业素养开发与训练是探索幸福人生的过程，是关于心理历练和心灵成长的过程，是关于心想事成体验的过程，是探索世界观、人生观、价值观的过程，是从业能力开发与训练的过程，是参与人兴趣、特长探索的过程，也是帮助学生高效达成目标的过程。下面分别从这七个方面展开论述。

## 1.1 是探索幸福人生的过程

对于幸福，不同的人对其理解与要求是不同的，有人说快乐即幸福，有人说健康即幸福，有人说有钱就幸福，有人说有了爱与被爱就幸福，有人说有份称心如意的工作就幸福，有人说……我们认为幸福就是心理欲望得到满足时的一种状态。这种状态是一种由于满足而对生活有巨大乐趣并自然而然地希望持续久远的愉悦心情。

举例来说，一个富贵之人，可能会由于缺乏健康的身体而感觉不幸福；同样，一个健康的人，可能由于其过于贫穷也会感觉不幸福。虽然每个人的期望不同，但首先最希望的，恐怕都是自己健康平安，其次是家庭和睦。在这两个前提下，人们才会去想追求富贵和事业发展等。我们非常认可黄老学院创始人曹鹏举先生的一个观点：一个幸福人至少需要做到三好——“身体好”“家庭好”“事业好”。所以，我们希望通过本书，教会学生深入思考“为什么活着”“活着的真正意义是什么”等问题，使学生能够结合自身实际，思考并学会怎么幸福地活着。任何事情都有其快乐规则，不要去回避这些规则，如钓鱼的快乐规则就是钓到鱼、钓到大鱼，只有这样，钓鱼者才感觉到快乐。幸福人生也是一样的，当掌握每件事情的快乐规则时，我们就会发现，人活着就是一件非常幸福的事情！

## 1.2 是关于心理历练和心灵成长的过程

之所以说这是一本关于心理历练和心灵成长的书，是因为这本书不但要教会学生应该具备什么样的职业素养，而且还要提供一些切实可行的学习和训练方式，从而使参与其中的学生在一些真实场景的构建下具备相应的积极心态，能够敬业并自动自发地多做一些、没有任何借口地执行任务，并具备相应的沟通协调能力和团队合作精神等。

## 1.3 是关于心想事成体验的过程

相信很多人都有“心想事成”的体验，有本名叫《秘密》的书解释了心想事成的原理。这本书认为，人之所以能够心想事成，是由于吸引力法则在起作用。而吸引力法则认为人的思想或意念是以一定频率振动的能量，一旦人的内心发出这样频率的能量，就会与宇宙空间相同或相似频率的能量产生共鸣和共振，于是就会吸引这些相同或相似频率的人或事到这个人身边，进而达到事成的目的。我们且不论这样的观点是否正确，它至少教给了我们一种培养“心想事成”积极心态的练习方法。我们要将这种方法为我所用，使自己经常处于“心想事成”的喜悦之中。同时，之所以有“心想事成”“说曹操、曹操到”这些词句的出现，是因为人的意念是一种力，这种力可以发挥一定的作用，而且是加以训练的，进而为自己所用。本书主要是从积极心态或积极心理这个角度

来进行“心想事成”训练的，教会我们凡事都要往好处想，进而形成强大的积极能量场，从而来培养我们强大的内心和乐观向上的态度。

## 1.4 是探索世界观、人生观、价值观的过程

我们从小到大会受到很多观念的影响，一些家长在教育孩子时总是不准孩子干这个、不准孩子干那个。在这种提醒和警告的氛围下成长的孩子，通常会不自觉地形成很多思维的局限，做事情的时候首先想到的是负面或消极的一些内容。慢慢地，这个孩子的心态就变得相对负面或消极。

俗话说，心态决定命运，而这个心态最初的形成就是家庭教育、学校教育和社会教育的一个综合结果。心态背后是个人对世界的看法、对人类与人生的观点、做事的一些基本原则与方法，也就是这个人的世界观、人生观与价值观。通过一些具体场景或活动的参与、训练和思考，学生可能就会将那些原本负面或消极的心态，改变成相对正面或积极的心态，最终将乐观、积极、阳光的心态通过有意识的锻炼而固化下来，形成良性循环。

## 1.5 是从业能力开发与训练的过程

通过 20 余年的研究与实践，我们认为一个受欢迎的职场从业人员应该具备以下五种职业素养：积极心态、敬业并自动自发地多做一些、没有任何借口地执行任务、沟通协调、团队合作。我们通过实践与观察发现，具备这五种职业素养的学生在找工作时很少遇到失败，而忽视这五种职业素养的学生则很少成功。所以，从这个角度，我们说这是一本从业能力开发与训练的书。我们希望学生通过学习这本书，能找到适合自己特长、开发自己潜力并乐在其中的工作，进而达到幸福人生的终极目标。

## 1.6 是参与人兴趣、特长探索的过程

在五种职业素养的开发与训练中，尤其是学生在通过一些具体的事例或任务来训练自己的“敬业并自动自发地多做一些”和“没有任何借口地执行任务”这两项素养时，就会发现哪些事情是自己乐在其中的，哪些事情做起来更容易成功并且使自己的心理得到尽可能大的满足，这样就使参与其中的学生发现自己的兴趣是什么，自己的特长是什么。比如，当你自动自发地多做一些的时候，你会发现，经常多做的那部分，恰恰是自己喜欢和擅长的，否则学生也不会达到真正的快乐和满足。当然，这有一个逐步提升的过程，刚开始也许多做的那一点并不是自己乐意或擅长的，但随着时间的推移，熟能生巧，这个巧劲儿出来的时候，参与人会觉得非常开心，自然会达到前面提到的那种满足

的状态。在沟通协调的开发与训练中，同样有一些环节可以产生这样的效果，如可以通过赞美来从别人的视角发现自己的优势与长处，也可以通过“拍金砖”来发现别人的不足或需要改进的地方。其他几种职业素养也会有相似的效果。

## 1.7 是帮助学生高效达成目标的过程

在开发和训练五种职业素养时，每种职业素养的内涵、特征与训练方法都是非常明确的，同时对每一种职业素养，都配备有相对应的该种职业素养水平的自我测试量表。通过自我测量，学生会非常清楚自己在该种职业素养方面的进步与提高，学生也可以在没有任何开发或训练时先测试一下自己这方面的水平，在开发与训练结束后，再测试一下自己这方面的水平，就可以看出自己在该种职业素养方面的进步与提高。

另外，在开发和训练五种职业素养时，我们对个人或团队高效达成目标有专门的训练，并且对此有一种非常明确的路径——如果你想达成什么样的目标，就必须将此目标具体化、清晰化，竭尽全力想出达成目标的一切可能的途径与方法，并尽可能地将自己的所有注意力都集中在目标上，而不要去想达成目标过程中的困难或消极因素，更不去关心万一达不成目标带来的负面影响。这样就像儿时站在太阳底下用放大镜去点燃火柴一样，如果你能专心致志地用放大镜将光能聚焦在火柴上，火柴迟早会燃烧起来，而如果你一直在移动你的焦点或坚持不到一定的时间，就可能达不到点燃火柴的目标。同时，我们还在“没有任何借口地执行任务”的训练中增加了“高效能人士的七个习惯”和“思维导图”等的方法与技能，在团队合作中增加了团队高效率做事的任务与训练，通过这些技能的开发与训练，可以使学生会如何高效达成目标。

(李纯青)

### 即测即练



扫码测练