

第三节 提高职业能力

一、培养基本的职业能力

全球经济一体化的步伐加快,加之后疫情时代带来了新的技术、挑战和职业,这些正在以前所未有的速度改变着我们的社会。这个全新的时代,在带给我们便利生活条件和舒适生活体验的同时,也向我们发起了新的挑战。如何通过劳动去创造美好的生活和未来,如何在劳动的过程中找到与这个“新时代”对话、连接的方式,值得每个在校大学生思考。新时代的变化加剧了社会就业的竞争,职业对人才的要求也在不断地提高,劳动的复杂程度和对劳动者的要求也在变化。作为新时代的大学生,在这样的背景下要获得更好的生存和发展,需要在大学阶段就积极培养自己的职业能力。

职业能力,分为一般能力、专业能力和综合能力,也可分为实际能力和潜在能力、创造能力和再创造能力,是从事某种职业时具有个体性、动态性、层次性、应用性的多种能力的集合,如专业技术能力、人际交往能力、沟通协调能力等。大学生要培养基本的职业能力,善于沟通,懂得自律,学会管理时间,具有抗压能力,能够独立思考。

(一) 善于沟通

马克思指出:“人的本质不是单个人所固有的抽象物,在其现实性上,它是一切社会关系的总和。”^①一个人的发展取决于与他直接或间接进行交往的其他一切人的发展。由此可见,沟通能力是一个人生存与发展的必备能力,更是决定一个人成功的必要条件。

沟通能力指我们与他人有效地进行信息沟通的能力,包括外在技巧和内在动因。表面上看来,沟通能力就是能说会道,但实际上它是一个包括了从言谈举止到穿衣打扮等一系列行为的综合能力。一个沟通能力强的人,可以将自己所拥有的专业知识和专业能力充分地发挥出来,从而给对方留下“能力强”“值得信赖”的深刻印象。沟通活动在功能上是否达到了预期的目标或者满足了沟通者的需要

^① 马克思,恩格斯.马克思恩格斯选集:第1卷[M].中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局,编译.北京:人民出版社,1995:60.

是我们评价是否善于沟通最基本的标准。

（二）懂得自律

古今中外，关于自律的典故不胜枚举。塞缪尔·斯迈尔斯曾在《品格的力量》中说：“自律是一切美德的基石，如果一个人任由冲动和激情支配，那么，从那一刻起，他就完全放弃了他的道德自由，他就会随波逐流，成为追赶时代潮流的强烈欲望的奴隶。”中国文化也非常重视自律，《中庸》中有这样一句话：“是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”^①这是一种自律的至高境界。

要做到真正的自律并不容易，只有不断修炼个人修养，才能达到从心所欲不逾矩的状态。在现代社会里，面对诸多的诱惑，要想成功地完成一件事，就需要极强的自律能力。即使是大学生，每个人的时间、精力、能力也是有限的，因此必须学会对各类资源进行严格管理和合理分配，如此才能发挥自己最大的潜力，这是培养良好职业能力的基础。因此，我们需要从现在开始学会克制欲望，如控制自己在玩游戏、看视频、网络聊天和网购上花费的时间。

（三）学会管理时间

人们常说时间就是金钱，其实时间是无价的，更无法用金钱来衡量。时间是最宝贵的资源，也是难以有效利用、经不起浪费的资源。同时，时间又是最公平的，它既不会停止，也不能增减、倒退，更无法交易，无论对谁都一样。

因此，有效地利用时间就成了提升职业能力的重要途径，是否善于利用时间也成了企业考察从业者职业能力的标准之一。大学生肩负着国家和社会的未来，要树立崇高的理想，在新时代大有作为，这需要我们把时间看作是有限的物质财富，充分利用，科学管理。在实践中不仅要学习专业知识，而且应该思考如何充分利用时间，掌握更多专业技能，不断开阔职业视野，发展职业能力，这才是正确的时间观和应该持有的态度。总之，大学生要在有限的时间里多做有意义的事情，不荒废时间，努力拓展人生的宽度和厚度。

（四）具有抗压能力

所谓抗压能力，就是自己对逆境引起的心理压力和负性情绪所能承受与调节的能力，主要指对逆境的适应力、容忍力、耐受力 and 战胜力。心理素质好、抗压能力强的人，通常有超强的自信，坚信美好的结果会发生；抗压能力差的人，面

^① 孟子，等. 四书五经[M]. 北京：中华书局，2009：53.

对困难往往选择停步不前，面对失败往往一蹶不振。压力和动力之间并不能直接画上等号，适当的压力会转化成动力，但在过大的压力之下大脑更容易屈从于诱惑，或者选择逃避和拖延。无法调试的压力会产生焦虑、抑郁等负性情绪，进而成为职业发展中的负能量。处理这些负能量本身就需要消耗大量的意志力和心理资源，就是要消耗正能量。于是抗压能力差的人很容易陷入压力和拖延的恶性循环中。抗压能力强的人，当他们遇到一些难以处理的事情时，他们选择的不是抱怨，不是放弃努力，而是愿意忍受这种压力，不轻易放弃。所以，职场中抗压能力越强的人，就越能坚守职责，越具有责任感。

因此，我们需要培养自己的抗压能力，培养积极心态，相信自己能克服困难，坚信一切困难都会过去，学会从困难和逆境中找到出路。要有耐心、有智慧，能静下心来换一个角度看问题。对于自己解决不了的问题，不钻牛角尖，学会求助他人；对于直接做不到的事情，可以间接完成。养成活到老学到老的好习惯，提高处理问题和解决问题的能力。合理分配精力，学会先解决主要事情，从解决简单的事情入手，增强自己的自信心。在适当的体育锻炼、有趣的人际交往中培养个人的兴趣爱好，通过多种方式释放压力，轻装前行。

（五）独立思考

善于独立思考的人，往往博学广智，乐学好知，不会夸夸其谈，不会自以为是。也许你能背诵整篇《道德经》、熟读《论语》，但是你却不能成为一个哲学家。真正的学问不在于你死记硬背了多少理论知识，而在于你是否具有独立思考的能力，更重要的是能在思考后将知识以某种方式向外输出。

电影《后会无期》中有这样一句话：“听过很多道理，依然过不好这一生。”如果只是被动地接受，结果只会是人云亦云。移动互联网和手机的普及，各种信息大量冲击社会各个角落，独立思考显得尤为重要。学会怀疑、比较和分析，不偏信一家之言；多角度观察，跳出固定思维，从不同的角度去看待问题，是现代职业劳动者需要具备的基本素质和能力。



小故事，大道理

钻研中铸就荣光

“不登高山，不知天之高也；不临深溪，不知地之厚也”，47岁的于伟始终秉承这样的信念，在自己的工作岗位上不断钻研。

作为中国重型汽车集团卡车股份有限公司车身部的一名钳工，“干一行、爱一

行，爱一行、精一行”的于伟，凭借自己的努力在成型、拉伸模具及模具修理方面自创了具有行业领先水平的“精快研配法”，取得了突破性的成就。于伟的“模具故障快速诊断法”可直接根据首件的成型程度判断其制件缺陷，取代了原有拆卸部件方可诊断模具的老旧方法，使工作效率提高了一倍多。他还发现了人工焊接螺母的固有缺陷，对模具进行了升级改造，改为模具自动冲压螺母，这项技术在国内使工作效率提高了5倍以上。因为对工作的钻研精神，于伟不断获得嘉奖和肯定，先后获得“全国技术能手”“机械行业突出贡献技师”“山东省首席技师”等荣誉称号。于伟也被中国汽车协会评选为“中国最美汽车人”。

——改编自 http://www.cnr.cn/sd/ksd/20170429/t20170429_523732293_3.shtml

思考：劳动者的职业技能是从业者的核心能力，职业创新能力更是职业发展的重要支持，大学生如何在劳动过程中培养职业创新能力？

二、锻炼职业创新能力

爱因斯坦曾说过：“想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括着世界上的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。严格地说，想象力是科学研究中的实在因素。”有了想象力才会有创新力，有了创新力才能够推动社会发展。这种“想象力”正是我们职业创新能力的源泉。

（一）夯实职业技能基础

“九层之台，起于累土”，任何创新都需要有扎实的专业理论基础做支撑。对于当代大学生，首先要掌握专业基础知识。专业知识往往是创新的基础，没有专业理论知识，就很难有原创性创新。职业劳动中有大量的具体问题，这些问题的解决需要在扎实的专业理论上做出创新方案。其次，要广泛地阅读。大学生不仅要阅读所学的专业书籍，还要广泛涉猎其他领域的书籍，拓展阅读的广度和深度。再者，多动手实践也是夯实专业基础的重要方法。若要将理论知识内化为自己的能力，必须通过实践。只有通过了实践检验，才能称自己真正掌握了这一知识和技能。理论和实践结合的形式多种多样，各类实践活动，如研究性学习、参与科研项目和学科竞赛等都是提高大学生创新意识和实践能力的重要方式。无论是文化活动、专业理论课，还是实习、实训，都蕴含着培养创新能力。