



全国高等院校学生素质提升系列教材
全国大学生就业能力训练系列教材
全国企事业单位职工职业能力提升教材
全国核心能力认证CVCC专用教材



职业素养教程

主编◎许湘岳 王 刚

Vocational Literacy Tutorials

训练拥有高品质职业素
养，跟随成功人士的进化步
伐，你能成为职场高手！

人民出版社

核心能力系列丛书介绍

核心能力是职业生涯中专业能力之外所必需的、可迁移的基本能力，它可以让人自信和成功地展示自己，并根据具体情况选择和应用。核心能力是人们就业和生涯所必备的能力。它包括如下三个层次：

基础核心能力 职业沟通、团队合作、自我管理；

拓展核心能力 解决问题、信息处理、创新创业；

延伸核心能力 演讲与口才、领导力、执行力、礼仪训练、营销能力……

全国核心能力认证网 www.cvcc.net.cn

职业沟通教程 自我管理教程 团队合作教程

创新创业教程 解决问题教程 信息处理教程

职业生涯规划 **职业素养教程** 营销能力教程

领导力教程 执行力教程 礼仪训练教程



目 录
CONTENTS

前言.....	1
序言.....	1
第一章 职业素养——支撑美丽人生.....	1
第一节 价值观与职业规范.....	2
第二节 职业态度与责任感.....	12
第三节 职场成功与职业化.....	20
第二章 快乐工作——享受自在职场.....	31
第一节 培养积极情绪.....	32
第二节 发现工作乐趣.....	41
第三节 压力管理策略.....	50
第三章 有效沟通——构建和谐关系.....	62
第一节 优化沟通效果.....	63
第二节 工作中的沟通.....	75
第三节 书面沟通训练.....	87
第四章 团队合作——实现多方共赢.....	97
第一节 培养团队精神.....	98
第二节 团队冲突处理.....	108
第三节 合作共赢发展.....	119
第五章 礼仪教养——塑造魅力形象.....	128
第一节 个人形象设计.....	129
第二节 职场礼仪训练.....	141

第三节 社交礼仪规范	151
第六章 信息处理——成就瑰丽事业	162
第一节 信息获取与处理	163
第二节 信息分析与展示	175
第三节 信息传递与决策	187
第七章 执行力——引导职业成功	202
第一节 过程执行与细节	203
第二节 目标导向与行动	213
第三节 时间利用与管理	223
第八章 解决问题——达成职业目标	237
第一节 问题发现与分析	238
第二节 方案设计与优化	253
第三节 决策评估与实施	263

本册教材编写人员名单

主 编：许湘岳 王 刚

副主编：傅世春 邢 丽 陈 忠

编 者：李和飞 白 莉 郑 璇 孙 超

朱礼杰 郭凌斌 曹飞颖 杨海庆

赵勇刚 李晓红

CVCC 培训、教材及等级认证：

010-84824728 13910134319

邮箱：935491664@qq.com

官方网站：www.cvcc.net.cn

CVCC 官方微信：CVCC2006



全国职业核心能力CVCC认证项目系列教材书目

职业沟通教程（人民出版社978-7-01-009487-8）

团队合作教程（人民出版社978-7-01-009532-5）

自我管理教程（人民出版社978-7-01-009624-7）

创新创业教程（人民出版社978-7-01-010197-2）

礼仪训练教程（人民出版社978-7-01-010637-3）

职业素养教程（人民出版社 第2版 978-7-01-024781-6）

职业生涯规划（人民出版社978-7-01-017476-1）

解决问题教程（吉林大学出版社978-7-5601-8441-8）

信息处理教程（吉林大学出版社978-7-5601-9648-0）

全国职业核心能力认证测试大纲（吉林大学出版社 978-7-5601-7122-7）