# 拓展就业空间提高就业能力

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-12-31

*第一篇：拓展就业空间提高就业能力拓展就业空间 提高就业能力周先来2024年第11期 ——社会建设从2024年开始，因受国际金融危机和全球经济持续下滑的影响，一些企业停产关闭或大量裁员，造成岗位流失和农民工返乡现象比较严重。据2024年底的...*

**第一篇：拓展就业空间提高就业能力**

拓展就业空间 提高就业能力

周先来

2024年第11期 ——社会建设

从2024年开始，因受国际金融危机和全球经济持续下滑的影响，一些企业停产关闭或大量裁员，造成岗位流失和农民工返乡现象比较严重。据2024年底的测算，我市返乡农民工达42０００人，其中非正常回流13０００人。为积极应对金融危机对经济的冲击和影响，我们采取拓展就业空间，提高就业能力，优化就业环境等举措，有效地缓解了返乡农民工的就业压力。截止目前，全市共投入职业培训资金3300万元，开展职业技能培训15600人，培训后再就业12400人，再就业率达80%。我们的主要做法是：

——多法并举，拓展返乡农民工就业空间。一是调整转移方向，输出一批。随着沿海地区加工型企业压产、关闭、破产的加剧，我市劳动力向外转移就业的空间受到挤压。我们积极调整输出方向，组成专班到长三角、珠三角、环渤海、西部地区和国家大型建设项目地区考察农民工就业市场，捕捉就业信息，与当地劳动服务部门建立协作关系，实行定向转移。目前，已转移输出返乡农民工5200余人。二是发展产业经营，安置一批。积极推进农业产业化经营，大力培育农民专业合作组织，提高农业社会化服务水平。全市已建立归真蜂业专业合作社、食用菌经纪人协会等专业合作组织124个，解决380余名返乡农民工就业。针对农村劳动力减少的现状，积极推进土地适度规模经营，大力发展农庄经济。目前，全市面积在50亩以上的农业庄园有65个，吸纳95名返乡农民工进入庄园成为农业工人。依托资源优势和较好的工业基础，不断壮大工业规模，带动返乡农民工就业。全市粮油机械、金属制品、纺织服装、医药食品等4大工业支柱的产业集群优势进一步显现，规模以上工业企业达到114家，工业产业集群共吸纳农村劳动力21０００人，其中返乡农民工1300余人。坚持“统筹发展、科学引导、充分就业”的方针，把发展第三产业作为解决返乡农民工就业的重要载体，提高城镇就业承载力。目前，全市在城镇从事第三产业的农民达23000余人。三是推进创业带动就业，消化一批。为激发创业热情，我们以全面落实《就业促进法》为契机，建立“以创业培训为基础、创业扶持政策为推动、创业服务为抓手”的创业带动就业工作机制。制定出台《关于推进全民创业带动就业的若干意见》，采取放宽市场准入、简化审批程序、落实扶持政策、加大创业支持等举措，积极鼓励创业。充分发挥创业带动就业的倍增效应，引导扶持返乡农民工自谋职业、自主创业。以“造就千名小老板，带动万人大就业”为目标，对550人开展创业能力培训，扶持350人成功创业，培育20名创业带头人，带动3500人实现再就业。为增强回归创业带动力，大力实施“回归工程”，回归企业已成为返乡农民工就近就地转移的重要载体。据统计，全市投资过百万元的76家回归企业，共吸纳就业人员5600 人，其中返乡农民工850余人，占全部就业人员的15.2%。

——强化培训，提高返乡农民工就业能力。一是培训机构多元化。为了有效整合培训资源，我们建立以就业培训中心为主体，乡镇劳务培训基地为基础的覆盖城乡就业培训体系。坚持以培训促转移的原则，整合利用各类职业教育的资源优势，通过加大培训机构的基础建设，提高培训能力，努力打造高技能人才培训基地，形成一批集培训、实习操作和技能鉴定为一体的多功能公共实训平台，提高培训技能层次，促进返乡农民工顺利转岗。二是培训主体多元化。我们建立劳动、农业、扶贫、教育、城建等部门及工会、妇联、团委、科协等社会团体为主体的培训网络，逐步形成培训工作合力。人事、司法等部门充分发挥自身优势，主动为返乡农民工培训开绿灯、搭平台。市农业局依托省农业厅“阳光工程”项目，对参与培训的农村劳动力给予适当补贴。市扶贫办依托上级扶贫部门，免费对贫困劳动力进行培训。截止目前，全市累计培训农村劳动力8394人，其中返乡农民工4200余人。三是培训方式多元化。为增强培训的针对性、实用性，我们采取“定向培训”、“订单培训”、“联合培训”等形式，组织开展各类技能培训4687人。其中，就业再就业培训393人，就业前培训227人，创业培训113人，农村劳动力转移培训3152人，在岗培训750人，培训合格新技师52人。我们还选择规模较大、信誉良好、管理规范的大型企业作为返乡农民工定向输出基地。市劳动保障部门与北京七匹狼服饰公司、深圳富士康公司、比亚迪公司等7家大型企业签订了常年用工协议，根据用工企业需求，签订培训输出订单。目前，就业培训单位共为6家落户安陆的企业，培训输送员工3500人，其中返乡农民工620人。

——完善服务，优化返乡农民工就业环境。一是提供信息服务。我们通过采取定点宣传、流动服务和现场招聘等多种方式，积极为返乡农民工提供方便快捷的信息服务。组织专业服务队，到火车站、汽车站设立义务服务点，为外出务工人员提供外地用工信息、劳动用工政策咨询、技能培训报名、发放“春风服务卡”等多项就业服务。共发布用工信息200余条，接受咨询500余人次，介绍就业400余人次。通过开展以“送政策、送信息、送信心、送服务”为主题的“四送下乡”活动，组织“大篷车”服务队，到全市15个乡镇、办事处巡回宣传，共发放信息资料13000余份，接受培训报名1800余人，提供各类就业服务2024余人次，安置就业1200余人。市里举办了两次返乡农民工专场招聘洽谈会，共邀请安棉集团、永祥粮机、午时药业等40余家本地用工企业及今晨实业、美的电器、统一食品等10余家外地委托招聘单位到场招聘，提供就业岗位3500余个，达成用工意向1500余人。二是提供政策服务。我们将返乡农民工作为创业援助的重点对象，积极开展政策性扶持。对返乡农民工参加职业培训并达到初级技能水平的，按每人500元标准给予职业培训补贴和每人每月150元生活补助；对通过初次技能鉴定并取得职业资格证书的，给予250元的技能鉴定补贴。为了给予返乡农民工创业资金扶持，市里设立小额贷款担保基金，返乡农民工创业个人一般贷款额度为5万元，对创办劳动密集型中小企业的，贷款额度最高可达到200万元。三是提供维权服务。我们组织开展“三法规、一条例”（即《就业促进法》、《劳动合同法》、《劳动争议调解仲裁法》、《劳动合同法贯彻实施条例》）宣传活动，发放各类宣传资料5000余份。市劳动保障部门联合建设、司法、工商、民政等部门开展专项执法检查，依法查处拖欠农民工工资和不缴、漏缴医疗保险与工伤保险费的违法行为。截至目前，共受理举报投诉150起，结案150起，结案率达100%。■

（作者系中共安陆市委书记）

**第二篇：夯实通用能力,提高就业能力**

加强通用能力培养，提高中职生就业能力

重庆市经济贸易学校 杨淑华

摘要：“以服务为宗旨，以就业为导向”的中职教育，其核心是培养学生的就业能力。随着科学技术的飞速发展和产业结构的不断调整，就业能力不仅仅取决于从业者所掌握专业技能,而更多的取决于学生的通用能力。所以，中职学校必须加强通用能力培养，努力探究通用能力的培养途径，从而提高其就业能力。

关键词：中职生、通用能力、就业能力

中职教育是就业教育，核心问题是培养学生的就业能力。中职教学模式已逐渐由学科本位为主转向能力本位为主。许多中职学校在理解和实施能力本位为主的过程中，把能力本位等同于专业技能，过分强化学生的技能培养，忽视学生通用能力的培养。随着科学技术的飞速发展和产业结构的不断调整，职业越来越趋向综合化，跨行业、无边界、转岗、换岗就业越来越普遍，对就业者的通用能力和综合素质要求越来越高。笔者认为中职学校不仅要培养学生的专业技能，更应强化学生的通用能力，以提高学生的就业能力。

一、通用能力和就业能力的内涵及其关系

就业能力，就是从业者从事某种职业所具备的能力。郭志文在《提升就业能力:一种人力资源发展观》中提出：就业能力是指个人具有劳动力市场和雇主所需要的和认为有吸引力的技能〔1〕。他在《无边界职业生涯时代的就业能力:一种新的心理契约》又提出：就业能力是指个人所具有的获得基本就业、维持就业以及在需要时重新获得就业的能力和意愿。从个人行为的角度来看,就业能力意味着个体获得、保持和利用某种资质或能力以应对不断变化的劳动力市场的行为倾向〔2〕。

通用能力，通用[ in common use]指可以在各处使用；公共使用；普遍使用的意思。通用能力不是针对某种具体的职业和岗位，是各行各业或者说一个行业或职业群体所必需具备的、共通的一般能力。李兴志在《BTEC职业资格证书体系对学生通用能力的培养》中提出通用能力是指那些与具体的的职业和专业无直关系,可迁移的,对于一个人在现代社会中的生存和发展起着关键作用的能力,它在一个人的职业生涯中对职业能力的发挥以及个性的发展都有重要作用〔3〕。唐朝莉、谭宏在《试析职业通用能力的课程评价标准》中提出：职业通用能力是一种跨职业、可转变的、可发展的、有助于个人独立的终身不断学习进步所必备的能力，是体现一般素质的、作为岗位技能基础的一般性能力〔4〕。

从社会发展和职业变迁上看，就业能力应包括两个方面：一方面是具备从事某种具体工作的专业技能,即职业岗位能力;另一方面是具备适应岗位和岗位变 1

化的一般能力或综合能力。通用能力是个人的综合能力或者综合素质，是维持就业或者转岗必须的一般能力。所以，就业能力和通用能力二者的关系实际上一个包含一被包含的关系，就业能力包含了通用能力，通用能力是就业能力中重要能力之一。

二、通用能力的构成及特征

英国BTEC课程将职业学校学生应该具备的通用能力归纳为七个方面：

\*Managing and devloping管理和发展自我的能力、\*Working with and relating to others与人共事相处的能力、\*Communieating交流通讯的能力、\*Managing tasks and soIving problems完成任务和解决问题的能力、\*Applying numeracy运用数字技术的能力\*、Applying technology运用设备和软件的能力、\*Applying

〔5〕design and ereativity 创新和设计的能力”；唐朝莉、谭宏在对职业通用能

力培养目标确定为三大类能力：基本能力，即能为就业、上岗、取得工作进展以及获得最佳工作成绩奠定基础的能力；个人管理能力，即就业、上岗、取得工作进展及获得最佳工作成绩所必备的能力、态度和行为的综合；团队工作能力，即在工作中与他人共事并取得最佳工作成绩所需要的能力〔6〕。孙正明、高光辉在《中职教学模式改革的探讨与实践》提到，所谓通用能力表现为自我管理、与人合作、交流沟通、解决问题、完成任务、数字运用和科技应用等方面的能力〔7〕。蒋乃平把“宽基础阶段”称为学生的关键能力培养阶段，即学生的通用技能，他概括 “政治文化类板块、工具类板块、公共类板块、职业群专业类板块”四大板块〔8〕。

就中职生的培养目标和现代社会对从业者的要求上看，笔者认为，中职学生应具备以下主要的通用能力：一是学习能力。学习能力是职业能力中的关键能力和基础能力。联合国教科文组织将“学会学习、学会生存、学会创造”作为当代教育的方向，是现代社会生存和就业所必须的能力。二是执行能力。是从事在生产、管理、服务的工作者通过执行预定目标的操作，把目标转化成为效益、成果。可以理解为工作能力、办事效率、经营能力等。三是个人管理能力。包括自我管理能力、自我学习能力、自我发展能力、自我控制能力，也包括对工作的意愿、态度、兴趣、价值等。四是社会能力。包括沟通能力、适应能力、公关能力、合作能力、社会责任心等。五是信息能力。就是操作电脑和处理各种信息和数据的能力。六是身心理承受能力。指身体素质和心理抗压能力。七是创新能力。发现问题、解决问题的技术设计和创新。

从通用能力的构成来看，它具有以下特征：普通性，可迁移性、隐形性、自主性、工具性、可持久性、综合性等特征。普遍性，就是对于所有职业或者同类职业群都适用；可迁移性，从一种岗位到另一种岗位的适应能力，或者说是用已掌握的知识和能力能够解决另外一个问题。隐形性指不像专业技能那样可见，可

测试性，是在实际工作中逐渐显现出来的。自主性，指强调自身、自我的发展。工具性，指掌握其他能力的手段和基础。可持久性，它不容易过时，或者说终身享用。综合性，多种能力的集合，是“博一片”的意思。

三、加强中职学生通用能力培养的必要性

首先，是贯彻党的教育方针，实现中职教育培养目标的需要

教育要“面向现代化，面向世界，面向未来”，如果中职生只有“一技之长”，怎么能适应现代社会的需求、多样的世界，未来的发展变化呢？《教育部关于进一步深化中等职业教育教学改革的若干意见》强调中职教育“坚持以服务为宗旨、以就业为导向”、“突出职业道德教育和职业技能培养，全面培养学生的综合素质和职业能力，提高其就业创业能力”。劳动保障部在二十世纪末更明确地提出了我国的职业教育的新能力观：职业教育要培养学生的职业特定能力，行业通用能力，核心能力。《中等职业学校管理办法》也明确规定：中职业教育“培养与我国社会主义现代化建设要求相适应，德、智、体、美全面发展，具有综合职业能力，在生产、管理、服务一线工作的高素质劳动者和技能型人才”。要达成以上的目标，就必须强调通用能力培养，做到“博一片”。

其次，是适应社会发展变化，提高现代就业能力的需要

目前中职生就业相对比较容易，但守业难，稳定性差，转岗、换岗较困难。2024年我到深圳对我校毕业生作跟踪调查和回访企业。通过调查发现，离职或换岗的学生较多，而找到更好的岗位或自己理想岗位的却不多，有的换了无数次也没有找到自己理想的岗位，后悔者居多。学生就业不稳定往往不是掌握不了企业生产操作技能，而是适应不了企业严格的管理制度，吃不了苦，或者不能和同事很好相处主动离职；有的因为违反工作纪律或者工作不细心造成损失被开除；更有甚者受传销者的迷惑上当受骗而离职的。可转岗到另外的单位仍然要面对前单位面对的问题，仍然感到困难。用人单位也明确表示，他们看重的是学生的综合素质，身体好、心理健康、能吃苦耐劳，守时、守纪、有团队合作精神，特别强调吃苦耐劳精神。现在的中职生缺乏的也是综合素质，他们在家娇生惯养，在学校更是缺乏锻炼，没有吃过苦，到了工作岗位干不了几天就吃不消。美国一份有关失业的报告说，失业中的90%的人不是因为不具备工作所需要的技能，而是因为不能与同事、上司友好相处，或者经常迟到。这一切都说明了通用能力对提高就业能力是非常必要的。

随着科学技术迅猛发展，产业结构在不断地调整，生产服务水平不断提升，一线岗位工种和技能也是不断变化，社会固定工作减少，职业流动加快，工作范围拓宽。据专家预测中职生在校学习的专业技能最多5年就要更新，有的甚至更短。那种谋一份工作干一辈子，靠一种技术吃遍天下已成昨日黄花，传统的终身

就业保障思想已成为历史。转岗、换岗是经常的、必然的事情。只有那些拥有持久的通用能力的劳动者，才能适应未来社会生活职业的嬗变和技能更新的需要，获得生存和职业成功。所以不拥有扎实的通用技能，是无法适应现代社会职业变迁的需求的。我们不希望也不愿意看到我们培养出来的现代中职生几年下岗后就失业。

再次，是奠定终身学习、促进个人发展的基础

在《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2024—2024年）》公开征求意见公告中提出：“职业教育到2024年，形成适应发展方式转变和经济结构调整要求、体现终身教育理念、中等和高等职业教育协调发展的现代职业教育体系，满足人民群众接受职业教育的需求，满足经济社会对高素质劳动者和技能型人才的需要”。终身教育、终身学习是职业教育必须贯穿的主线。中职学生大多数是初中毕业或者具有同等学历者，属于高中阶段的教育，正是夯实基础的阶段。中职生年龄较小，自我管理、自我学习、自我评价等能力还没有形成。加上起点低，学生的个人知识和能力发展空间很大。通过加强通用能力的培养，使他们学会自我管理、自我学习，掌握制订职业规划与发展、开展自学、寻找工作、自我评价、自我创新等基本方法和技能，为学生今后的发展和接受继续教育奠定一个较为宽厚的基础，促使学生个人持续的发展，也是为持续提高就业能力做铺垫。

四、培养通用能力的途径研究

1、克服中职教育学制“短斤缺两”现象，为通用能力培养提供时间保障中职教育学制“短斤缺两”现象比较普遍，目前许多中职生在校学习一年半、一年、有的甚至半年或者更少，就出去顶岗实习或者就业了。大多数学校采取只开专业技能课，不开或者少开设通用能力课。更有甚者打着半工半读的口号，学生在校只学几个月的文化课程，暗渡陈仓，就把学生送到企业去当学徒学技能了。《教育部关于制定中等职业学校教学计划的原则意见》教职成〔2024〕2号中明文规定：全日制中等职业学校学历教育主要招收初中毕业生或具有同等学力者，基本学制以3年为主；还规定了公共基础课程、专业技能课程、顶岗实习各占1/3学时，平分秋色。这个规定就是充分保证通用能力和专业技能的培养。教育的“短斤缺两”是对学生严重不负责任，不利用于就业能力发展。我认为要保证学制，克服“短斤缺两”现象，教育监管部门要加大监管和处罚力度，社会媒

2、改革课程设置、教学内容和教学方法，为通用能力培养提供平台。

中职学校要突破传统的课程设置及知识框架的束缚，以现实职业岗位的需要和未来职业发展的趋势为出发点，本着“专业技能和通用能力并举，实现就业和后劲发展并重”的思想。课程设置按照“宽基础、活模块”的模式，开足、开齐体暴光、学生、家长抵制等督促来保障通用能力的培养。

通用能力课程。加强学生的德育、职业生涯规划、心理健康、法律知识、计算机应用基础、英语、语文、数学、体育、音乐、美术、书法、公关礼仪以及专业基础知识等课程学习。在教学内容上充分利用有效的学制，克服学科化、系统化的知识体系的弊端，采取模块式教学，以满足市场、职业对学生要求的必须、实用为度展开教学。在教学方法以学生为中心，以教师为指导，采取多种教法、培养学生的学习兴趣、团队合作、沟通交流、自学，创新、时间管理能力。

3、寓通用能力于实践教学，在实践中锻炼学生的通用能力

实践教学即专业技能实训教学，是中职教学必备的重要教学环节。在实践教学中通过学生动手操作和顶岗实习工作，有意识地锻炼培养学生的工作责任感、严明的纪律性、吃苦耐劳的精神，细致的工作作风，与其他员工的交流合作能力。做到了“在做中学、学中做”，在实践中提高通用能力。这是学习理论无法替代的学生综合素质培养方式。

4、学校提供多平台、多渠道，加强通用能力的培养。

学校定期进行DACUM职业岗位能力分析，一般采取“请进来、走出去”的方式，一方面，请企业家、专家、优秀员工等到学校来讲解各专业各岗位所需要的职业能力，让师生了解职业或职业群所必须具备的技能和通用能力。另一方面学校提供教师进修学习和下企业锻炼的机会，让教师更新知识和技能，了解企业文化和素质，了解企业对通用能力和职业能力的要求，建立各专业的人才培养目标和能力档案，有针对性进行学生能力的培养；学校要经常性地组织演讲、书法、普通话、英语口语、计算机操作、应用文大赛、职业礼仪表演等各种活动和平台，使学生在活动中锻炼和提高自己的通用能力；班主任通过日常的教育工作，有意识、有目的地培养学生的职业道德、团队精神、责任感等；校团委通过一系列的团队活动来提高学生的学生的综合素质；学生自己开展社会调查、社会实践，来锻炼通用能力。

本文参考文献

〔1〕郭志文提升就业能力:一种人力资源发展观〔J〕中国人力资源开发 2024年第5期

〔2〕郭志文B．I．J．M．范·德·赫登无边界职业生涯时代的就业能力:一种新的心理契约〔J〕心理科学 2024年第29卷(第2期)485-486

〔3〕李兴志BTEC职业资格证书体系对学生通用能力的培养〔J〕消费导刊2024年01期

〔4〕唐朝莉 谭宏 试析职业通用能力的课程评价标准〔J〕经济研究导刊2024年第4期 总第42期

〔5〕于传璋 冯伟国 徐静缪 英国职业教育改革的成功“产品”---BTEC课程〔J〕上海商业职业技术学院学报 2024年3月 第三卷第1期

〔6〕唐朝莉 谭宏 试析职业通用能力的课程评价标准〔J〕经济研究导刊2024年第4期 总第42期

〔7〕孙正明 高光辉 中职教学模式改革的探讨与实践 〔J〕 科技创新导报 2024 年第31期

〔8〕蒋乃平

年 19-20

活模块”的理论与实践〔M〕宁波-宁波出版社 1999“宽基础、

**第三篇：大学生如何提高就业能力**

大学生如何提高就业能力

社会适应能力：提升就业能力的关键

学校和社会是有差距的，其运行规则和社会的运行规则有很大不同。这种环境的隔离，往往使得“象牙塔”里的大学生对社会的看法趋于简单化、片面化和理想化。一些企业对应届毕业生表示出冷淡，其中一个重要原因就是刚毕业的大学生缺乏工作经历与生活经验，角色转换慢，适应过程长。他们在挑选和录用大学毕业生时，同等条件下，往往优先考虑那些曾经参加过社会实践，具有一定组织管理能力的毕业生。这就需要大学生在就业前就注重培养自身适应社会、融入社会的能力。

借助社会实践平台，可以提高大学生的组织管理能力、心理承受能力、人际交往能力和应变能力等。此外，还可以使他们了解到就业环境、政策和形势等，有利于他们找到与自己的知识水平、性格特征和能力素质等相匹配的职业。

适者生存，生存是为了发展。对社会和环境的适应应该是积极主动的，而不是消极的等待和却步。大学生只有具备较强的社会适应能力，走入社会后才能缩短自己的适应期，充分发挥自己的聪明才智。因此，在不影响专业知识学习的基础上，大胆走向社会、参与包括兼职在内的社会活动是大学生提升自身就业能力和尽快适应社会的有效途径。

良好的心理素质：提升就业能力的根本

近年来，在我们大学生身边经常发生一些令人难以置信的事情：马家爵一怒之下砍死自己的室友，起因竟是打牌这样的小事，几句争执、一场误解便上演了一出震惊全国的恶性杀人案件；大学生自杀、虐待动物事件也时有发生。这不得不引起我们的警惕：大学生的心理健康需要关注！在现实生活中，面对升学的压力和父母的期望，无数学子承受着巨大的心理压力，却没有得到社会的重视，因此才有了“马家爵”，“涌现”出为数众多的高分低能者。大学生不仅承担着建设祖国的重任，更是社会的中流砥柱，他们的素质体现着一个社会综合素质的高低。而当代大学生在求学期间，只注重专业知识、忽视心理素质的情况，使一些人在面对困惑或逆境时，总是表现出一脸的茫然，影响到自己的择业选择。尤其在求职过程中，有些学生一旦遭遇失败，便一蹶不振，这也是大学生就业难的原因之一。因此，大学生在求学过程中应注意提高心理素质，尤其是在日常生活中注意锻炼自己坚忍不拔的性格；在求职中，充分了解就业信息，沉着、冷静应对所遇到的困难，用积极的心态扫除成功路上的障碍，直到达到胜利的彼岸。

2024北大资源研修学院

**第四篇：就业能力拓展培训心得专题**

就业能力拓展培训心得

就业能力拓展培训很快就结束了，期间的点点滴滴，都会让我珍藏一生，留给我的除了不舍还有很多的思考。思绪回到拓展训练的时候，心头不时涌起一股暖流，洋溢一种快乐，陷入一种思考。暖流来自队友们的鼓励和帮助，快乐源自身心融入大自然，实现了自我的超越，思考拓展带给我们的启发。

第一天是素质拓展。主要培训的是团队意识以及自我挑战，项目有：如履薄冰（高空项目）、超越自我（高空项目）、信任背摔、模拟电网，还有最后的毕业墙。

在团队拓展训练项目中，高空挑战项的目的主要是为参训人员设置心理极限的挑战，发掘自身潜能，建立自信，不轻易否定自己；在动荡中把握时机。让参训人员懂得在处理解决重大问题时需要极强的自控能力，体会“如履薄冰、如临深渊”的真正含义。在如履薄冰中，我明白了做任何事情都需要有一个平和的心态，需要一步一步踏踏实实的去做，需要他人的鼓励，同时我们也不应该自己鼓励的话语，多给他人以掌声。

高空抓杠

参训者站在离地7-8米的不断晃动的圆柱顶端，以平常心克服自身的恐惧，把握时机跃向一臂以外的空中悬停的单杠。 建立临危不惧的自信心，挖掘自身的潜力，挑战自我；  培养心理调节能力，增加自我控制能力和自我管理能力；  勇于把握机遇。空中断桥

在10米的高空上，脚踩一条只有30厘米宽、1米左右长的木板，跨越1.1米的距离迈向另一块同样细长的木板。换成在平地上，或许所有人会认为这是个轻而易举的任务，但是在极限的环境中，同样的距离，同样的资源，却需要参训人员拿出极大的勇气来完成。 极度考验个人胆量与身体平衡能力，需要学员克服恐惧的心理障碍；  如何正确的看待目标和困难；  体验环境变化后，在恐惧与挑战面前，团队激励对个人的作用；  换位思考意识，站在不同的角度看问题的心态也会有所不同。信任背摔

进行拓展训练的项目 “信任背摔”时，刚开始“信任背摔”这个名词对我们来说是陌生的，直到教练吧我们领到“信任背摔”的工作台面前，我们才明白他的真正含意就是站在一米多高的工作台面上，直挺的向下摔，下面没有任何的安全设备，有的只是队友们相互重叠的手臂。在你背向队友向下摔的那一刻把自己的生命交给了队友，你只有充分的信任队友才可以把自己放心的交给队友，在队友“准备好了，请相信我们”一声声充满信任的话语中我们在预定的时间内完成了任务。

当我站在工作台面时，心里还没有感觉到恐惧，但当教练把准备工作做好之后，真正要往下摔的那一刻，我感到了恐惧向我袭来，我在向队友问“准备好了吗？”时，我听到了自己声音的颤抖，当听到队友充满信心的回答“准备好了，请相信我们”时，心里的恐惧在减少，我知道我的队友就在下面等着我，他

必将使我们受益终生，虽然我还没有完全领悟该如何来制定计划，但是我会不断尝试不断学习的。当今社会是一个到处都被压力的阴霾笼罩的社会，如何进行有效地压力管理，对我们来说也不可或缺的，我们不能选择所处的时代，不能逃避压力，但是应该用正确的方法去对待压力，在压力面前进行有效地自我调控。在简历的制作和模拟面试环节，老师从企业人力资源管理者的立场为我们解读了简历的制作要点及其面试中应该注意的问题和回答问题的方法。这对于我们即将面临的就业问题有很大的帮助，在此之前，对于简历的制作和面试的概念都很模糊，知之甚少，在培训中，老师对我们的简历进行了点评，纠正了很多错误，也传授了我们很多的技巧。很多人说写好一份简历是求职的关键，那么面试就是决定我们是否能被录用的关键。在模拟面试环节，通过具体的情景模拟，让我们了解了面试的流程以及面试过程中常见的问题，以及回答问题的技巧。通过模拟面试，我认识到专业知识和个人的综合素质一样重要，在以后的学习生活中，应该结合自己的职业方向和自身特点，着重提高自己的语言表达能力、逻辑思维能力和专业知识水平。

通过此次拓展培训，我在如下方面有显著的提高：

1、在自然中放松 在游戏中学习在欢笑中感悟；

2、在情景中演练 在探讨中训练 在思考中升华；

3、体验快乐 感知盲点 深受震撼 了悟良多；

4、认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；

5、克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；

6、启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；

7、认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；

8、改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作。

这次拓展培训给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富！培训结束了，觉得自己特幸运，能有这样一个机会，来学习这么多东西，遇到那么多认真负责，满腹经纶的老师和那么多优秀的来自各个高校的同学，这些都将会成为自己永远的回忆，永远的珍藏。在培训结束之后，留给我们更多的是要做出改变，改变自己对自己的认识，改变自己的职业价值观，改变自己的目标，改变自己的行动，从而一步步向新的目标迈进

**第五篇：就业能力拓展培训感想**

初冬的“呐喊”

——25期就业能力拓展培训感想

这是一个立冬不成冬的初冬，我们各自带着各自的不舍与留恋，有意或无意地悄悄走上各自学校来接送的班车。因为一时间似乎有好多好多话要与即将分别的伙伴说，然而却一字也说不出来了。短短不数分钟，六天的时光影像，在脑海里像放电影剪片一样一幕幕地闪现，有的是不尽的快乐与欢笑。时间虽短，却把我们紧紧地凝聚在一起，我们彼此呐喊着，为自己，也为身边的伙伴，喊出自己的心声，喊出对伙伴们的这段情谊的追求、渴望、自豪与留恋„„

培训期间的第一天培训项目是在国家电力培训中心的素质拓展培训，项目虽不多，每个项目却都意在培训中心高墙上的那句话——没有完美的个人，只有完美的团队。

第一个项目就是分队及为自己队取名、设计队徽、口号和对歌。我被分到白队，时间已开始我们和其他对一样，把自己的队员聚在一起讨论，大家集思广益，一个人说一点，下一个人补充一点，很快就把完成了所有的任务。在这当中我们还发现我们队中有个写字非常漂亮的女生，而她耶就顺理成章成了我们对的笔手。虽然我没有提出可接纳的建议，但感觉能和大家一起讨论就非常兴奋与高兴。

在“患难与共”的项目中，虽然我们队全队最终是“全军覆灭”，但我们还是非常开心，因为在这个过程中，我们明白了什么是团队合作。一个瞎子背着一个瘸子过雷区，要安全通过雷区，就要相互的理解、耐心及正确的引导，还要彼此的信任。因为我很瘦，所以我作为“瘸子”被“瞎子”背着进入“雷区”，开始几步还走得比较好，之后迅速地，在给对方指引方向时，语速很快，也没有注意对方是否听懂、听清，指引的也很乱，总要对方大步跨出，也没有注意到对方是否承受的了，身体是否能保持平衡。很快我们就“阵亡”，这也是意料之中的，但我作为当事人却没有注意到这些，事后我很惭愧对于未能理解、信任“瞎子”及未能正确为他指引方向。但我很高兴，因为我懂得了在团队中怎样来与伙伴合作，这也为我在将来的职场中提供了很好的前车之鉴。

我有些恐高，但培训中有两个高空培训。在第一个“飞跃自我”的项目中，还没有上去，我就开始在下面两腿抖擞，心虚，手心冒冷汗，伙伴们为我打气，我咬紧牙关爬上了将近十米来高的立柱上，小心翼翼地花了很长时间，提了很多次脚才蹲在了柱顶的圆盘上，我双手扶着圆盘慢慢的提起身子，却总感觉有什么东西压在自己的背上，站不起来。但我艰难地站起来时，两腿发抖，带动着立柱，一起抖动着，这使自己的心更加慌了，只听到下面嗡嗡的叫喊声，却又听不真切，摆了两次起跳的动作后，带着一种“死就死吧”的决心飞翔前方的横棍，一把抓住了。心里那个兴奋——死不了了，下来后，有种死里逃生后的轻松与愉悦。我战胜了自己，超越了自己，明白了困难是短暂的，只要你能再向前跨出一步，你就能战胜困难，战胜自己，成就自己。

接下来的五天，是徐焕然老师与我校的姜伟老师对我们妙趣横生的授课，这种教学与娱乐相结合的方式是在学校所没有的，大家能很投入，把自己当做课堂中不可缺少的一份子，使得课堂气氛十分的活跃，充满着欢声笑语，也不乏严肃认真。

在这些天，我们学到了很多，在愉快的气氛下，我们了解了在求职过程中，怎样来制作一份好的有亮点的适合自己的简历，怎样了解自己，发现自己的优点、优势，又怎样来发挥自己的这些优点，怎样在职场中面试，应该注意的事项及其中的礼仪。

在这期间，姜伟老师给我们进行了一场模拟的面试，虽然我没有成为面试者，而是作为陪审团中的一员坐在旁边观察，但也受益匪浅。我班的女班长给我们的第一印象就是个性格为活泼型与力量型结合的人，在竞选班长时。但在面试时，她作为面试者，却表现出另一面——紧张。紧张的没有注意到老师为她设置的几处障碍，扫把倒地，地上有废纸，凳子离考官太近——她都没有注意到，而这些在之前我们都很了解要怎么做。但总体来说，她是面试者中表现最好的。

当时我联想到自己，要是是我作为面试者上场，会表现得怎样，心里传来一句话——肯定比他们表现的更差，因为我是个性格非常内向的人，在这么多人面前就会不自然的紧张起来，说话就更会是结结巴巴的。通过这个模拟的面试，我了解了自己的不足，很多很多，但我也知道，自己没有就此完蛋，完蛋的是我没有发现自己的不足，现在我该做的就是弥补自己的不足，主动去和他人沟通交流，改变自己胆小，不愿与外界沟通的性格，学好自己的专业知识，多看一些书，提高自己的文化修养及心理素质。以全新的自己备战职场的到来。

总的来说这次的培训带给我的收益很多，做人及做事。也带给了我很多快乐，和伙伴们在一起的时光，虽然我说话不多，但我心里很开心，因为和他们在一起，看着他们说说笑笑，和他们一起活动，一起做游戏，一起讨论，也一起欢笑„„

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！