



大学生公共基础课创新型精品教材

大学生职业发展与就业指导

主 编 李新发 李全恩 周慧东

北京出版集团
北京出版社

大学生职业发展与就业指导

主 编 李新发 李全恩 周慧东

北京出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业发展与就业指导 / 李新发, 李全恩, 周慧东主编. — 北京: 北京出版社, 2024.1 (2025.1 重印)

ISBN 978-7-200-18454-9

I. ①大… II. ①李… ②李… ③周… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2024) 第 023970 号

大学生职业发展与就业指导

DAXUESHENG ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO

主 编: 李新发 李全恩 周慧东

出 版: 北京出版集团

北京出版社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总 发 行: 北京出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 定州启航印刷有限公司

版 印 次: 2024 年 1 月第 1 版 2025 年 1 月第 2 次印刷

成品尺寸: 210 毫米 × 285 毫米

印 张: 12.5

字 数: 361 千字

书 号: ISBN 978-7-200-18454-9

定 价: 42.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572341 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572341 010-58572393

项目一 职业与生涯	1
任务一 初识职业生涯规划	2
任务二 全面认知自我	9
项目二 职业世界探索	27
任务一 职业环境认知	28
任务二 探索目标职业	37
任务三 探索方法	42
项目三 决策与行动计划	49
任务一 生涯决策概述	50
任务二 决策模型应用	58
任务三 制订行动计划	62
项目四 就业形势与政策	68
任务一 认清就业形势	69
任务二 熟悉就业政策	73
任务三 端正就业择业观念	77
项目五 准备求职面试	85
任务一 获取就业信息	86
任务二 调适求职心理	91
任务三 准备求职材料	96
任务四 准备面试与笔试	103

项目六 做好职场适应..... 115

- 任务一 角色转变和职场适应 116
- 任务二 职业形象塑造 123
- 任务三 职业素养提升 132

项目七 保障就业权益..... 141

- 任务一 就业协议与就业程序 142
- 任务二 劳动合同和就业权益 152

项目八 大学生创业准备..... 167

- 任务一 了解创业知识 168
- 任务二 熟悉创业步骤 178

参考文献..... 191

项目一

职业与生涯

学习目标

知识目标：

1. 了解职业、职业生涯及职业生涯规划的概念。
2. 熟悉职业生涯规划的基本原则与步骤。
3. 理解性格、兴趣、能力、价值观与职业的关系。

能力目标：

能够根据自身实际情况制订职业生涯规划方案。

思政目标：

认知职业生涯规划的重要性，激发自主规划职业生
涯的意识，树立正确的职业价值观。



任务一 初识职业生涯规划



任务导入

赵帅在高二的时候就已经确立了自己以后的职业发展方向，他想做一名出色的英语同声翻译。在填报高考志愿时，他只报了一个英语专业。高考后，赵帅顺利进入英语专业就读，开启实现做英语同声翻译的第二步。他在大学期间不但通过了英语六级，还拿到了英语口语证书，为进入职场实现自己的目标做足了准备。

赵帅的职业发展虽然还未知，但是他在高中就进行了职业生涯规划，同时制定了明确的职业生涯目标——成为出色的英语同声翻译。因此，他能够在大学期间提早为自己的职业发展做好准备，这就是职业生涯规划的意义所在。

知识讲解

一、职业生涯的概念

职业生涯是指一个人一生中的所有与职业相联系的行为和活动，以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程。我们也可以这样理解职业生涯，即它是一个人在其一生中所承担职务的相继历程。大学生职业生涯规划课程旨在培养大学生职业生涯规划意识、普及职业生涯规划知识，提高大学生就业、创业与实践的能力，为大学生早日成为祖国和社会的栋梁之材奠定坚实的基础。

（一）职业

所谓“职”，是指职位、职责，“业”是行业、事业。职业是指参与社会分工，用专业的技能和知识创造物质或精神财富，获取合理报酬，丰富社会物质或精神生活的一项工作。

职业是人们在社会中所从事的作为谋生手段的工作。从社会角度看，职业是劳动者获得的社会角色，劳动者为社会承担一定的义务和责任，并获得相应的报酬；从国民经济活动所需要的人力资源角度来看，职业是指不同性质、不同内容、不同形式、不同操作的专门劳动岗位。



课堂互动

下列哪些是职业，哪些不是？

- | | | | |
|---------|------------------|----------|-----------|
| A. 教师 | B. 公交车司机 | C. 小偷 | D. 调味品品评师 |
| E. 志愿者 | F. 护士 | G. 广场舞大妈 | H. 军人 |
| I. 街头艺人 | J. 在社区参加社会实践的大学生 | | |

（二）生涯

“生涯”一词由来已久，“生”原意为“活着”，“涯”为“边际”，“生”和“涯”连在一起是“一生”的意思，也就是人这一生。《辞海》对“生涯”一词的定义是“指从事某种活动或职业的生活”。



“生涯”的英文“career”，从字源上看，来自法语“carrière”及拉丁语“carraria”，二者的含义均指道路。后被人们引申为“路线”“赛道”。再后来被引申为人生的发展道路，又指人或事物所经历的途径，或指一个人一生的发展过程，也指一个人一生中所扮演的系列角色与职位。

因时代不同、视角相异等因素，国外学者对生涯的定义也有所不同。目前，大多数西方学者所接受的生涯的定义是舒伯（Donald E. Super, 1976）的论点：生涯是生活中各种事态的演进方向和历程，它综合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。生涯也是人生从青春期到退休之后，一连串有酬或无酬职位的综合。除了职业之外，生涯还包括任何与工作有关的角色，如学生、退休者，甚至包含家庭和公民的角色。

由此可见，“生涯”的词义，既有看不见的光阴荏苒，又有实实在在的日常之物；既借助对人生思考而将含义抽象化，又借助谋生方式而将含义具体化。所以，“生涯”可以说是综合化的人生的意象，代表的是一种与生命或生活有关的过程以及与这个过程有关的一切事物。理解了这一点，我们才能更深刻地领悟为什么生涯规划会对人生的发展具有重要的意义。

活动体验

生命线

生命线活动可以让我们对自己有个基本的了解，可以帮助我们通览生活和工作的框架。这个活动需要准备一大张白纸、钢笔、铅笔、橡皮和墨水笔。

在纸上画一条线，代表你在生命中曾经的位置，你现在所处的地方和你将要去的地方。线的起点代表出生，终点代表死亡。两点之间的生命线意味着你生活中的好时光和坏时光，与他人的关系以及各种各样的经历。你的生命线可以是任意形状，并可以指向任意方向。你可以当它是大道、小径、江河、地图、物体，一条线或任何其他你能想到的东西。标出你现在的位置，不一定要有时间标志，但要表示出你的生活已过去了多少，还余下多少。

回顾过去，想一想你曾经的经历，在生命线旁边写下一些有关过去的细节。

尽可能地预测一下你的未来。发挥你的创造性，尝试描绘你将来会成为什么样子，可以使用符号、标记、图画、颜色、卡通、标签等。未来之路可以伸向许多个方向。你觉得你会走向哪里？想象着去走、去实验，看看会发生什么。

当你完成了这个练习，你会发现你对自己的过去和未来，以及你这个人本身，都有了更加清晰的认识。同时，如果你在小组中，可以跟他人分享一下你在描绘生命线时的体验。若不想开口，也可以保持沉默。只要你投入地去做这个活动体验，就会发现它很有趣。不过更重要的是，让他人了解你时，你能觉得自在。

（三）职业生涯

职业生涯是一个人一生的工作经历，是职业、工作待遇、职位变动及工作理想实现的整个过程。职业生涯是人一生最重要的历程，人们从 20 岁左右参加工作，到 60 岁左右退出职业，职业生涯约占人生的 2/3，这段时间也是人生中精力最旺盛、创造力最强的时期。

活动体验

生涯量量看

材料准备：一张 A4 纸、笔。

活动目标：认清职业规划的重要性。

活动流程：

1. 将 A4 纸撕成拇指宽，按一个方向折成 10 格，并用笔标注数字，如图 1-1 所示。



10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

图 1-1 带有刻度的拇指宽的纸条

2. 假如这是你个人的生命 0 ~ 100 岁, 接下来我们来玩撕纸游戏。

(1) 请问你期待活到几岁? (把期望活到岁数之后的纸撕掉)

(2) 请问你现在几岁? (把现在岁数前面的纸撕掉)

(3) 请问你几岁退休? (把想要退休岁数后面的纸撕掉。现在就剩这么长了, 这是你可以工作的时间)

(4) 请问一天 24 小时你会如何分配? (请将剩下的纸折成三等份: 通常睡觉 8 小时, 占一天的 $\frac{1}{3}$; 吃饭、休息、聊天、看电视、上网等又占 $\frac{1}{3}$, 所以真正可以工作的时间约 8 小时, 只剩 $\frac{1}{3}$ 。请你把剩余纸条的 $\frac{2}{3}$ 撕下来, 放在前面)

(5) 比比看。(请用左手拿起剩下的 $\frac{1}{3}$, 用右手把退休那一段和刚才剩下的 $\frac{2}{3}$ 加在一起, 并思考一下你要用左手的 $\frac{1}{3}$ 时间工作赚钱, 提供自己另外 $\frac{2}{3}$ 时间的吃喝玩乐及退休后的生活)

(6) 想一想。(你要赚多少钱、存多少钱才能养活自己过上上述的日子? 这还不包括给父母、子女、配偶的)

(7) 请问你现在有何感想?

(8) 请问你会如何看待你的未来?

活动总结:

(1) 最后撕剩的这一小段纸条就是同学们能够用于职业生涯规划(狭义)的时间长度。通过对比, 同学们内心受到了形象的震撼, 激发了紧迫感, 并强化了规划意识。

(2) 我们每个人最宝贵的资源是我们的时间和生命, 职业生涯规划就是在帮助我们去研究每个人的最宝贵的生命资源要怎样投放。

(四) 职业生涯规划

1. 职业生涯规划的概念

职业生涯规划简称“生涯规划”, 又称“职业生涯设计”, 是指在对职业生涯的主、客观条件进行测定、分析、总结的基础上, 对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析并权衡, 结合时代特点, 根据自己的职业倾向确定最理想的职业奋斗目标, 并为实现这一目标制订行之有效的规划。



职业生涯规划很重要

2. 职业生涯规划的种类及特点

职业生涯规划按完成各阶段生涯的时间长短, 可分为以下 4 种类型。

(1) 短期规划, 一般为 2~3 年的职业规划, 主要确定近期的目标, 规划近期要完成的任务。

(2) 中期规划, 一般规划 3~5 年内要达到的目标和任务。人们一般把个人职业规划的重点放在中期规划, 这样有利于根据实际情况随时进行调整。

(3) 长期规划, 一般为 5~10 年的职业规划, 主要制订较长远目标, 以及为实现目标所采取的措施。

(4) 人生规划, 即整个职业生涯的规划, 时间可长达 40 年, 主要设定个人整体发展目标。

3. 职业生涯规划的特点

一份行之有效的职业生涯规划应具有下列特点。

(1) 可行性。规划要从个人的实际出发, 要切实可行, 不能是美好幻想或不着边际的空想。

(2) 适时性。规划是预测未来的行动, 确定将来的目标。因此, 各项主要活动何时实施、目标何



时达成，都应有时间和顺序上的妥善安排，作为检查行动的依据。

(3) 适应性。未来的职业生涯牵涉到多种可变因素，因此规划应有弹性，以增加其适应性。

(4) 连续性。职业生涯是一个连续不断的过程，因此要注重规划的连续性。

二、职业生涯规划的基本原则

大学生进行职业生涯规划时，既要立足社会需求，又要结合所学专业和本人的实际情况。

(一) 职业生涯规划要与社会需求相适应

就业作为一种社会活动，必定受到一定的社会需求制约，如果自身的知识、观念，以及个人能力脱离社会需求，则很难被社会接纳。大学生在进行职业生涯规划时，要看清现实社会与未来的发展趋势，根据社会需求锻炼自己的能力，培养自己的综合素质，完善自己的人格，做到社会需求与个人能力的统一、社会需求与个人愿望的有机结合。



职业生涯规划的基本原则

案例精选

出乎意料的落选

李艳毕业那年，广州某知名企业到其学校招人，该企业当场就决定录用在学期间各方面都非常优秀的她。同年，她也考上了心仪大学的本科。最终，李艳选择了专升本。本科毕业后，她再次回到了广州，还是去那家企业应聘。令她意外的是，这家企业并没有录用她，因为有许多比她更合适的人选。

点评：随着社会的需求不断演化，旧的需求逐渐消失，同时新的需求不断产生。昨天的抢手货今天会变得无人问津，生活总是处于不断的变化之中。在设计自己的职业生涯时，一定要分析社会需求，择世所需，择己所长，否则只会自食苦果。

(二) 职业生涯规划要与所学专业相匹配

每个专业都有特定的培养目标和就业方向，这是职业生涯规划的基本依据。大学生在求职过程中如果不能实现专业与职业的匹配，势必付出额外的成本，无论是对于个人还是社会都是巨大的浪费。因此，大学生在进行职业生涯规划时一定要了解与分析自己所学的专业，强化专业知识与技能，以专业特色和能力要求为导向，规划自己的学习与生活，力争实现专业与职业的匹配。

(三) 职业生涯规划要与自身实际相结合

职业生涯规划强调岗位适应性和人职匹配，不能千篇一律。大学生一定要结合自身的特点，将职业生涯规划与自己的性格特质、职业兴趣、能力特长及价值观等方面相结合。通过职业生涯规划相关的测评认清自己，准确定位，充分发挥自己的优势，才能体现人尽其才、才尽其用的要求。

三、职业生涯规划步骤

要进行完整而有效的职业生涯规划，需要遵循以下 5 个步骤，即自我探索、环境分析、确立目标、方案制订与实施，以及反馈评估（图 1-2）。

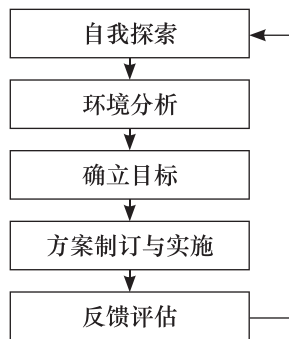


图 1-2 职业生涯规划步骤

（一）自我探索

自我探索的内容主要是探索与个人相关的所有因素，包括性格、兴趣、价值观、能力等，即“知己”的过程。我们在这个过程中需要弄清楚自己是谁，自己想要做什么，自己能做什么。自我探索是个人职业生涯规划的第一步，它是职业生涯规划的基础，也是能否获得可行的规划方案的前提。

（二）环境分析

环境分析包括对社会环境、政治环境、经济环境、组织环境、自己与环境的关系、环境对自己的有利条件与不利条件等的了解，以求相应地调整自己，适应环境的要求。环境分析是“知彼”的过程，“知彼”更重于“知己”。

（三）确立目标

确立目标是职业生涯规划的核心。因为制订个人职业生涯规划就是为了实现某种职业目标，进而获得自己的理想生活。职业目标的确立，可以是人生规划，也可以是长期目标、中期目标或短期目标。通常，我们应根据对社会宏观环境与个人情况的分析，确立自己的人生目标和长期目标，然后再进行目标分解，将目标分解为符合自身情况的中期目标或短期目标。

（四）方案制订与实施

职业生涯规划是为实现职业生涯目标而制订的行动计划。方案制订与实施是职业生涯规划的关键。我们确立了职业生涯目标后，就要制订相应的行动方案来予以执行。如果没有切实可行的行动方案，没有严格有效的执行措施，再美好的目标也只是镜中花、水中月，难以实现。

（五）反馈评估

反馈评估就是根据主客观条件的变化，及时针对规划的目标和行动方案做出调整，从而保证方案不偏离自己确立的目标方向。反馈评估是一个再认识、再发现的过程。

活动体验

旅游计划

1. 将一张世界地图挂在黑板上。
2. 请同学们参照世界地图，为自己制订一个详细可行的旅游计划。
3. 将同学们分为 3 人小组并讨论：
 - 你的旅游计划是什么？
 - 你制订这个计划经过了哪几个步骤？
 - 你将如何落实这个旅游计划？



——制订旅游计划的过程与制订职业生涯规划的过程有哪些相似之处？

小组总结，并在全班讨论交流。



拓展阅读

大学生职业生涯规划的常见误区

1. 忽视职业生涯规划

在校大学生缺乏职业生涯规划意识的现象比较普遍，了解职业生涯规划的大学生为数不多。除个别学生有明确的就业打算外，相当一部分学生都觉得在目前就业十分困难的大环境下，工作应“随行入市”，制订职业生涯规划不现实。

2. 把职业生涯规划等同于职业选择

职业生涯规划是一个周而复始的连续过程，其过程包括自我探索、环境分析、确立目标、方案制订与实施、反馈评估等步骤；而职业选择，只是其中的一个环节。

3. 在职业生涯规划目标与路径选择上急功近利

由于就业压力变大，有的同学一进大学就准备深造，很少考虑工作，社会活动也不想参加，怕影响学习；有的同学为增加求职砝码盲目考证或参加培训；有的同学以高收入作为判断职业好坏的唯一标准，职业生涯规划过于功利。

4. 认为职业生涯规划为时过早

部分大学生认为还没有工作，没必要进行职业规划。他们不了解大学阶段的学习成长对职业能力的形成起着至关重要的作用，不了解大学阶段是职业价值观形成、职业素质与能力准备、职业习惯养成等“内职业生涯”形成的关键时期。

5. 职业生涯多变，无须规划

大学生处于职业生涯探索与确立阶段，有较强的可塑性，部分大学生认为计划赶不上变化，无须规划或规划不起作用。殊不知，在职业生涯探索、确立阶段，职业探索和职业目标确立是一个动态的过程，只有通过这个过程才可能明确自己的职业发展愿景，做出科学的就业选择。

能力训练

自我职业生涯测评

活动目标

请根据自我的实际情况做一次模拟测评。

活动内容

查找网络、报刊、一般企业的招聘启事上的一些岗位职业描述，通过与老师、资深职业人士进行深入交流，来获取相关职业领域的信息，初步制订自己的职业生涯规划。

1. 自我分析

认知途径	反馈
从别人对自己的态度来了解自己	
通过和别人比较认识自己	



2. 性格

类型	描述	你所属类型
理智型	通常以理智来评价、支配和控制自己的行动	
情绪型	往往不善于思考, 其言行举止易受情绪左右	
意志型	一般表现为行动目标明确, 主动积极	

3. 职业价值观

序号	内容	勾选你认为的重要程度
1	支持满足	A. 非常重要 B. 比较重要 C. 一般 D. 不重要
2	赞誉赏识	A. 非常重要 B. 比较重要 C. 一般 D. 不重要
3	工作条件	A. 非常重要 B. 比较重要 C. 一般 D. 不重要
4	注重关系	A. 非常重要 B. 比较重要 C. 一般 D. 不重要
5	崇尚独立	A. 非常重要 B. 比较重要 C. 一般 D. 不重要
6	追求成就	A. 非常重要 B. 比较重要 C. 一般 D. 不重要

4. 学习风格

类型	学习风格描述	你所属类型
行动型	倾向于先行动, 事后再考虑结果。偏好实验操作学习	
反省型	谨慎, 喜欢在做任何结论前充分思考, 缜密地收集和分析活动的相关资料, 倾向于尽量推延做出确定结论的时间	
理论型	喜欢将不同的事实同化入统一的理论当中, 倾向于先行动, 直到所有的事情都整齐有序, 纳入理性的框架之中	
应用型	关注怎样将学习内容应用于实践, 渴望尝试新的想法、理论及技术, 且比较实际, 能够脚踏实地地去解决问题	

5. 技能

序号	能力类型	能力表现	能力程度
1	口头表达	通过口头交谈有效地向他人传递信息	A. 优 B. 良好 C. 一般 D. 较差
2	积极学习	理解新信息的含义, 用于解决目前和将来的问题	A. 优 B. 良好 C. 一般 D. 较差
3	批判性思考	在解决问题时, 运用逻辑分析和推理的方法, 鉴别不同方案、决议或方法的优劣	A. 优 B. 良好 C. 一般 D. 较差
4	时间管理	管理自己和他人的时间	A. 优 B. 良好 C. 一般 D. 较差
5	协作	在相互配合时, 协调自己和他人的行动	A. 优 B. 良好 C. 一般 D. 较差

根据测评项目, 写出自身的职业测评结果, 评价与预期职业目标岗位描述是否匹配, 分析存在的差距及改进方法。



任务二 全面认知自我



任务导入

赵敏是某高校环境与化学工程系一年级的学生，药品营销是她高考时的第一志愿。经过半个学期的学习，她对自己所学的专业很感兴趣，学习成绩也不错。但她觉得自己的性格比较内向，营销这个行业又恰恰要求有良好的人际交往能力，自己的性格会不会不利于今后在事业上的发展？因此，赵敏对自己是否适合从事营销方面的工作感到困惑。

赵敏的困惑在大学生中比较有代表性。一方面，部分大学生不清楚如何从性格的角度去考虑自己适合学什么专业、做什么工作；另一方面，部分大学生常对自己的性格有这样或那样的不满，担心性格影响未来发展，但是又不知道性格能否改变。要解决类似这些困惑，大学生们需要更清晰地认知自己的性格特征，了解自己的兴趣，增强自己的职业能力，树立正确的职业价值观。



知识讲解

一、全面认知自我

（一）自我认知的概念和内涵

1. 自我认知的概念

自我认知（也称“自我探索”）是指个人关于自己的反省与识别，是关于自己是怎样的人，自己应该有怎样的行为及他人对自己如何评价的认识。自我认知是主观自我对客观自我的认知与评价，包括自我感觉、自我观察、自我印象、自我分析、自我评价等。自我认知回答的一般问题是“我是谁”“我是个什么样的人”等。

从职业生涯规划范畴来讲，自我认知就是从个人职业发展角度对自我进行分析、研究，明确个人的职业发展方向，获得自我价值认同。它是个体进行职业决策的重要前提，可以从性格、兴趣、能力、价值观等几个维度进行探索。性格决定一个人最自然的行为，兴趣决定自己喜欢做什么，能力决定一个人能够做什么，价值观决定一个人愿意做什么。

案例精选

保安的哲学问题

小区保安遇见要进小区的陌生人，总会问：“你是谁？从哪里来？到哪里去？”问题的内容恰恰正是千百年来所有哲学家苦苦追寻的三个问题。这也是认知自我的最基本问题。

为了更好地认知自我，大学生一定要明确以下几点：

- 我喜欢什么？主要包括自己的兴趣、爱好、特长等。
- 我适合做什么？主要是指自己的性格是否与工作的需求相吻合。



——我能够做什么？主要指自己所掌握的专业知识、专业技能和工作经验及个人综合素质、潜能等。

——我注重什么？主要指探索自己的职业价值观，之所以选择这份工作，看重的是工作带来的社会地位、经济利益、休闲等中的哪些因素。

——我做什么？这是自我分析的最后一步，也是职业生涯规划的关键一步，既是确定自己在特定的时间、特定的地域能干什么、不能干什么，应该在什么行业和领域从事什么样的职业或工作的职业定位。

2. 自我认知的内涵

自我认知可以分为4个维度。

- (1) 兴趣：是解决问题的意愿与动机，不是测验的分数。
- (2) 性格：是基因与心智成长共同作用的产物，不是道德修养。
- (3) 技能：是合适的人生发展平台，不是他人的评价。
- (4) 价值观：是意义的创造与表达，不是社会地位。

这4个维度之间的关系整合成一个完整的独特的个体，即“自我”。在职业选择中，这4个维度共同起作用，其中价值观是核心，性格是关键，兴趣和能力是两个重要的辅助因素。

活动体验

自我认知

在三千多年前希腊德尔菲的阿波罗神庙，有一位名为塔列斯的圣人，给人类留下了这样一句圣谕：人啊，认识你自己。这句圣谕至今仍是一句天启式的至理名言。

1. 我是谁？

你是否了解你自己？请为自己画出一幅画像，写出20个“我是……”。

2. 自己眼中的“我”。

假如我是一种动物，我希望是_____，因为_____；

假如我是一位演员，我希望是_____，因为_____；

如果举行假面舞会，我愿意扮作_____，因为_____。

3. 他人眼中的“我”。

别人说我_____；

_____认为我是_____，因为_____。

活动体悟：我们在选择职业的过程中，可能会遇到各种外来的影响因素，如金钱与地位、家人的期望、朋友的影响等。如果受这些因素的影响来选择职业，将会导致我们错戴“金手铐”。不要让他人的观点发出的噪音淹没你内心的声音，一定要遵从自己的性格、兴趣、能力等，才能找到正确的方向。因为性格决定我们适合做什么，兴趣表露我们真心喜欢什么，技能明确我们能做什么。

自我认知不仅要通过分析式思维了解自己在价值观、兴趣、能力等各方面的特征，还应该把这些特征通过整合式思维综合起来，使我们各方面的心理特性协调发展，这样才不至于出现如“自己喜欢的不是自己擅长的”“自己在做的觉得不值得”等不协调的情况。



（二）自我认知的作用

自我认知是职业生涯规划中的关键步骤和环节。在求职过程中,如果对自己主观评价高于社会对自己的客观评价,往往会导致碰壁或失败;如果对自己的主观评价低于社会对自己的客观评价,会导致信心不足、犹豫不决,很可能错失良机。只有对自己的主观评价与社会对自己的客观评价趋于一致时,才容易成功。因此,自我认知是职业生涯规划得以有效实施的必要条件。

1. 自我认知帮助大学生树立职业目标

尺有所短,寸有所长。每个人都有自己的长处,也有自己的缺点。不同的兴趣、性格、爱好与能力,会引发不同的职业理想和职业目标,因此,制订职业生涯规划必须结合自身的特点。自我认知是对自我的深层次剖析,大学生应了解自己的能力强弱,明确自己的优势和劣势,根据过去的经验推断未来可能的工作方向,从而解决“我能干什么”的问题,树立自己的职业目标。

2. 自我认知是自信的源泉

在自己的生活经历和所处的社会境遇中,我们能否客观地认识自我、评价自我,从而正确地塑造自我形象、把握自我发展、培养积极的自我意识,将在很大程度上影响或决定着我们的未来。每个人都是独特的,既有自己的优势,也都有自己的不足,只有全面客观地认识自我,才能充分地接纳自我,进而树立自信。也就是说,自信是产生在正确认识自我的基础之上的。过于高估自己,就是自负,而过于看低自己,则是自卑,这些对于职业生涯来说都是不利的。

3. 自我认知是职业生涯规划起点

在职业生涯规划中,自我认知就是要使自己明白:我适合干什么?——个人特质。我喜欢干什么?——职业兴趣。我最看重什么?——职业价值观。我能够干什么?——职业技能。

选择适合自己的职业,自我认知是重要的第一步。它包括认识自己的优势与劣势、自己的独特性和发展潜力;认识自己的生理特点;认识自己的理想、价值观、兴趣爱好、能力、性格等心理特点。人不能超越实际空想自己的职业发展,也不能低估自己的实力,只有正确认知自我,才能正确规划自己的职业生涯,并制订适合自己的职业发展目标。

4. 自我认知是择业成功的前提

自我认知是择业中关键的一环。在求职过程中,如果对自己有正确客观全面的了解,那么在择业时,对于一些企业提出的客观要求、各种岗位的要求及任职资格都会自觉去比较和匹配,对于自己是否能胜任这份工作也有着清醒的认识,从而做出选择,增加了就业成功的概率。因此,自我认知是求职成功的重要前提。大学生应正确了解自己的兴趣、性格、能力和价值观,以积极正确的态度面对求职问题。

（三）自我认知的方法

自我认知的方法是多种多样的,包括自我反省法、他人评价法、橱窗分析法、360°评估法和职业测评法,应将这些方法综合起来进行全方位的自我认识。

1. 自我反省法

曾子曰:“吾日三省吾身。”古希腊哲学家苏格拉底说:“未经反省的生活是无价值的生活。”通过反省自己的一些成长经历,可以发现自己的职业兴趣、能力特点。通过反省,还可以发现自己取得的成绩和进步,找出存在的不足,明确努力的方向。在使用自我反省法时,要尽量客观地评价自己,避免因个人的认识或动机而出现较大的偏差。



2. 他人评价法

全面自我认知,应当包括来自周围不同人物角色的建议。除了自己,还有我们的父母、亲戚、老师、同学等这些和我们长期共同生活的人。他们对我们比较了解,而且相对于自我反省,他人的反馈意见可能更为客观,也许不是所有人都能对我们有全面的评价,但有可能对我们某一方面会有所了解。经常思考自己与他人的差距,有利于深入认识自我。

3. 橱窗分析法

橱窗分析法是自我认知的一个重要方法,是一种借助直角坐标系的不同象限来表示人的不同部分的分析方法。坐标的横轴正向表示别人知道,负向表示别人不知道;纵轴正向表示自己知道,负向表示自己不知道(图1-3)。



图 1-3 橱窗分析法

横纵坐标轴把橱窗分成了4个部分,即4个橱窗,其含义如下。

橱窗1:“公开我”,指的是自己知道且别人也知道的部分,属于个人展现出来、无所隐藏的信息。例如,个人的外貌、身高、性别等。

橱窗2:“隐私我”,指的是自己知道而别人不知道的部分,属于个人内在的隐私和秘密。例如,一些童年往事、痛苦辛酸的经历、身上的隐疾、心中的某些不快及自身不愿意让他人知道的信息。

橱窗3:“潜在我”,指的是自己不知道且别人也不知道的部分,是潜能巨大、有待开发的部分。例如,从没有上过台讲话的人,可能一直不知道自己的演讲能力很棒。

橱窗4:“背脊我”,指的是自己不知道而别人却知道的部分,就像自己的背部,自己看不到,别人却看得很清楚。例如,个体习惯的小动作、口头禅等,自己很难发现,除非别人告知。

通过橱窗分析法进行自我认知,能帮助个体有意识地认知“潜在我”和“背脊我”的内容。对于“潜在我”的认知,需要个体积极主动探索新的领域,尝试新的行动。对于“背脊我”,个体只要虚心诚恳、真心实意地征询他人的意见和看法,多与家人、朋友、同事等进行交流,就能够了解“背脊我”的部分。

4. 360° 评估法

360° 评估法源自人力资源管理中的绩效考核方法,其特点是评价维度多元化(通常是4个或4个以上)。360° 评估法是由熟悉自己、与自己关系密切的来自不同层面的人员作为评估者(如家人、老师、朋友、同学等),对自我进行多角度的评估。这种方法可以减少盲目的自我评估,当别人对自己的印象都很一致时,这个反馈意见就非常值得去重视。要注意的是,在获得很多反馈时,要懂得分辨,尤其是那些反馈差异很大的信息,更需要花一些时间去了解和辨别。

课堂互动

通过 360° 评估法用表（表 1-1）测试一下自己，然后和同学相互交流一下结论，看看评价是否客观。

表 1-1 360° 评估法用表

评价人群	优点	缺点
自我		
家人		
朋友		
同学		
老师		
结论		

5. 职业测评法

职业测评法是大学生在进行自我探索时最常用到的方法。该方法是通过借助先进的职业发展理论，使用比较成熟的职业测评工具，对自己的兴趣、性格、价值观及能力等进行全方位、深层次的量化评价和分析，更科学、全面地认识自己，了解自己最看重的是什么，自己最喜欢的是什么，自己最擅长的职业技能又是什么，进而清晰地确定自己喜欢且适合自己的职业发展目标和方向。当测评结果与自我认知的差异较大时，建议寻求心理测试领域的专家或职业咨询顾问的帮助来解读测试结果，或者通过其他自我认知的方式来对测评结果进行求证和澄清。

为了最大限度地发挥职业测评的效用，首先，应该选用一个权威性比较高的心理测试工具；其次，在做测验的过程中，一定要按自己的真实想法回答，避免主观情绪；最后，要选择一个安静、没有外界干扰的环境进行测验。

二、认知性格特质

（一）性格的概念

性格指的是人的性情品格，是人对现实的态度和行为方式中较稳定、具有核心意义的个性心理特征。它是一种与社会关系最密切的人格特征，其中包含许多社会道德含义。

性格也可称为个性或人格。著名心理专家郝滨认为，“性格可界定为个体思想、情绪、价值观、信念、感知、行为与态度之总称。它确定了我们如何审视自己以及周围的环境。它是不断进化和改变的，是人从降生开始，生活中所经历的一切总和。”

课堂互动

1. 你认为自己是一个什么样的人？
2. 在周围人的眼中你是一个什么样的人？
3. 你眼中的自己和别人眼中的你有不一样的地方吗？你觉得你对自己的认识准确吗？



（二）性格与职业选择

中国古代教育家孔子非常重视性格在一个人事业发展中的作用。鲁国大夫季康子曾向孔子打听他几个得意门生的才干。季康子问子路可否从政，孔子说，子路个性相当果敢，如果从政，恐怕他过刚易折；季康子又问子贡可否从政，孔子说子贡把事情看得太清楚，如果从政，恐怕他是非太明；季康子又问冉求是否可以从政，孔子说冉求名士气太浓，也不适合从政。可见，一生仕途坎坷的孔子，已经对个人性格对事业发展带来的影响有了深刻的认识。

性格是个体人格中具有核心意义的部分，与职业息息相关。性格使一个人更加偏爱某一种而不是另一种环境。由于性格的不同，每个人在对不同环境的认知过程中，表现出不同的个性化风格。从事与自己的性格不匹配的工作，个人的才能就会受到阻碍，会让个人觉得整个工作状态都“不对劲”。因此在选择职业选择时，大学生应尽可能选择与自己个性特征相适应的职业，这样在以后的工作中才能够满足自身的需求，才能够发挥自身的能力，体验到更多的快乐和愉悦。

活动体验

左右手

请同学们拿出一张空白纸，在纸上签下自己的名字。

请换一只手，再次在纸上签下自己的名字。

两次签名有什么不同的感受？请用几个词来形容一下。

活动体悟：当用自己常用的那只手签名时，人们通常会感到“得心应手”，几乎不假思索，也不用费什么力气，对自己能够做好这件事也很有自信。当用另一只手签名时，人们就感到不习惯、别扭、费劲，而且签的名字也歪歪扭扭。

做其他事情时也是如此，每个人天生有自己擅长的一面，也有自己不擅长的一面（就如“惯用手”之分），但它们没有好坏或对错之分。如果能够找到一个适合的环境，在其中发挥自己的长处和优势，那么人们往往会很自信并得到好结果。相反，如果人们被要求做不擅长的事情，那么他多半会感到不舒服、不自在，并且可能干不好这件事情。

如果个人能认识到自己性格上的“惯用手”，并了解与之相匹配适应的环境和职业，就能做出合乎自己情况的职业选择。个人采用这样的最佳匹配，会更容易成为有效率的工作者。

在职业发展上，用人单位在选择员工时逐渐认识到性格比能力重要。这种看法在国外已经相当普及。其原因是，如果一个人能力不足，可以通过培训提高，一年、两年、三年，长时间的锻炼和培训总可以培养出工作岗位需要具备的能力。但一个人的性格与职业或岗位不吻合，要改变起来就较为困难。因此用人单位在招聘新人时，往往将性格测验放在首位，当性格与职业或岗位吻合了，才对其能力进行测验考察；如果性格与职业或岗位不吻合，再高的学历、再强的能力也不予录用。

性格无所谓好坏，每一类性格都有与之相适应的职业范围。职业心理学的研究表明，不同的职业需要具有不同性格的从业者，某一类职业工作能够体现出某一类共同的职业性格。例如，情感型的人，感情丰富，喜怒哀乐溢于言表，不喜欢单调的生活，喜欢刺激，容易感情用事，对新事物表现出很强的兴趣，这类人适合的职业有演员、导游、护理人员等；思考型的人，善于思考，逻辑思维发达，有比较成熟的观点，生活、工作有规律，时间观念强，重视调查研究的精确性，但有时思想僵化，缺乏灵活性，这类人适合的职业有工程师、教师、财务人员和数据处理人员等。



三、探索职业兴趣

（一）职业兴趣的概念

人们往往有各种不同的兴趣爱好。一个人喜欢看书，爱好养花，分别表现为读书兴趣和养花兴趣。如果一个人喜欢观察护士的护理工作，并且积极地去学习有关医学方面的知识，主动练习医学实训技术，并希望自己将来能够成为一名护士，那么这就产生了对护理职业的兴趣。所以，当兴趣直接指向与职业有关的活动时，兴趣就成了职业兴趣。

职业兴趣是指一个人积极探究某种职业或者从事某种职业活动时所表现出来的特殊心理倾向。它使人给予某种职业优先的注意，并对其产生向往的情感。兴趣是最好的老师，兴趣是成功的前提，一个人对某种职业感兴趣，就会全力以赴、积极热情、富有创造性地完成所从事的工作。兴趣可以激发个体进行创造活动的内部动机，增强克服困难的信心和决心，充分发挥潜能的作用，使个体具有敏锐的感知力、活跃的创造性思维、丰富的想象力，从而促使其事业通向成功。

（二）职业兴趣的探索

一个人如果能根据自己的爱好去选择职业，他的主动性将会得到充分发挥。

有人请教大卫·古里奇（轮胎制造商古里奇公司的董事长）成功的第一要诀是什么。大卫·古里奇回答说：“喜爱你的工作。如果你喜欢你所从事的工作，你工作的时间也许很长，但丝毫不觉得是在工作，反倒像是在游戏。”

因此，在选择长期、稳定的职业生涯时，大学生不仅需要知道自己有能力从事什么样的工作，更需要知道自己对哪类工作感兴趣。只有将能力和兴趣结合起来考虑，才更有可能规划好职业生涯并取得职业生涯的成功。

活动体验

帮你找到职业兴趣的 10 个问题

- 你经常和朋友讨论的话题是什么？
- 你看得最多的报刊是关于什么的？
- 如果逛书店，你常喜欢看哪类书？
- 你最常浏览的网站是什么？
- 你看得最多的电视节目是什么？
- 你最喜欢什么课程？
- 如果你开始写一本书，你会写什么？
- 做什么事情会常常让你忘了时间？
- 你最爱去的地方是哪里？
- 你在什么事情上花钱最多？

1. 霍兰德职业兴趣理论

约翰·霍兰德（John Holland）是美国约翰·霍普金斯大学心理学教授、美国著名的职业指导专家，他于1959年提出了具有广泛社会影响的职业兴趣理论。他认为人的人格类型、兴趣与职业密切相关：某一类型的职业通常会吸引具有相同人格特质的人，而具有相同人格特质的人对许多生活事件的反应模式也是相似的。他们创造了具有某一特色的生活环境，也包括工作环境。在这种思想的基础上，霍兰德归纳了人的6种人格类型。这种分类是职业上的反映，因此也可以理解为职业兴趣类型。另外，霍兰德还对职业环境类型按与人格类型相同的模式进行研究和分析，对职业环境的类型采用了



与人格类型相同的名称。

(1) 职业兴趣类型。

霍兰德职业兴趣理论包括以下内容。

第一，职业选择是人格的一种表现，某一类型的职业通常会吸引具有相同人格特质的人，这种人格特质反映在职业上就是职业兴趣。

第二，大多数人的职业兴趣可以归纳为 6 种类型，即现实型 (Realistic type, 简称 R)、研究型 (Investigative type, 简称 I)、艺术型 (Artistic type, 简称 A)、社会型 (Social type, 简称 S)、企业型 (Enterprising type, 简称 E) 和事务型 (Conventional type, 简称 C)。工作环境也有 6 种类型，其名称和性质与人格类型的分类一致。

第三，个人的职业兴趣往往是多方面的，很少只是集中在某一种类型上。大家可能或多或少地具备所有 6 种兴趣，只是偏好程度不同。因此，为了比较全面地描绘个人的职业兴趣，通常用最强的 3 种兴趣的字母代码来表示一个人的兴趣，这个代码就称为“霍兰德代码” (Holland code)。这 3 个字母间的顺序表示了兴趣强弱程度的不同。例如，SAI 和 AIS 的人具有相似的兴趣，但他们对同一类型事务的兴趣强弱程度是不同的。

(2) 6 种类型之间的关系。

霍兰德提出了六角形模型 (图 1-4) 来解释 6 种职业兴趣类型之间的关系：在六角形模型中，任何两种类型之间的距离越近，其职业环境及人格特质的相似程度就越高。例如，企业型和社会型在六角形模型中是相邻的类型，它们的相似性也最高，因为这两种类型的人都比其他类型的人更喜欢与人打交道，只是他们打交道的方式不同而已。而事务型和艺术型处于对角线的位置上，它们就缺少一致性而具有相反的特质：事务型的人喜欢循规蹈矩，而艺术型的人则追求自由与个性化。六角形模型可以帮助我们对个人兴趣类型与职业环境类型之间的适配性进行评估。

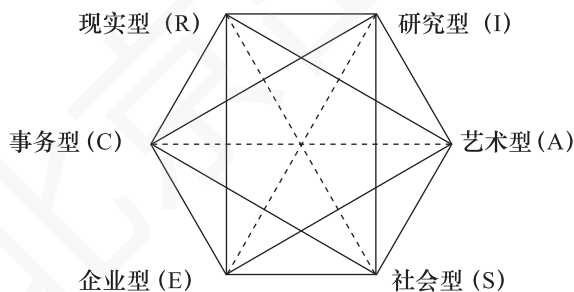


图 1-4 霍兰德六角形模型

(3) 个人与环境的适配。

霍兰德提出：个人兴趣类型和职业环境之间的适配将增加个人的工作满意度、职业稳定性和职业成就感。因此，占主导地位的兴趣类型可以为个人选择职业和工作环境提供方向。个人可以使用霍兰德兴趣类型来了解并组织自己的兴趣，并根据它来探索及理解工作世界。通过自我探索活动或测评工具得出自己的兴趣代码后，就可以对照找出与之相匹配的职业，从而了解可能有哪些适合自己的工作领域。

当倡导在职业选择上寻求个人兴趣与职业环境之间的适配时，“完全的”适配只是不断接近的一个理想目标。现实中做不到百分之百的适配，但不必因此而放弃对个人兴趣的重视。自身的职业至少应当在一定程度上体现兴趣，可以是百分之九十，也可以是百分之四十，而其余的部分可以在生活中的其他方面，通过其他活动（如业余爱好、志愿活动、辅修专业等）来实现。



2. 探索你的职业兴趣

活动体验

兴趣岛环游

恭喜你！你获得了一次免费度假旅游的机会，有机会去下列 6 个岛屿中的一个。请你认真阅读各个岛屿的介绍，按照后面的要求做出选择。

A 岛：美丽浪漫的岛屿，岛上充满了美术馆、音乐馆，弥漫着浓厚的艺术文化气息。同时，当地的居民还保留了传统的舞蹈、音乐与绘画，许多文艺界的朋友都喜欢来这里找寻灵感。

I 岛：深思冥想的岛屿，岛上人迹较少，建筑物多僻处一隅，平畴绿野，适合夜观星象。岛上有许多天文馆、科技馆，以及科学图书馆等。岛上居民喜好沉思、追求真知，喜欢和来自各地的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。

C 岛：现代井然的岛屿，岛上建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划。

R 岛：自然原始的岛屿，岛上保留有热带的原始植物、自然生态保育很好，也有相当规模的动物园、植物园、水族馆。岛上居民以手工见长，自己种植花果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具。

S 岛：温暖友善的岛屿，岛上居民个性温和、十分友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们多互助合作，重视教育，充满人文气息。

E 岛：显赫富庶的岛屿，岛上的居民热情豪爽，善于经营企业和做贸易。岛上的经济高度发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等，衣香鬓影，夜夜笙歌。

下面开始进行岛屿计划。

- (1) 不要考虑其他因素，仅凭自己的兴趣按 1、2、3 的顺序挑出最想前往的 3 个岛屿。
- (2) 将座位分为 6 个区域，分别代表上述 6 个岛屿。按自己第一选择的岛屿就座。
- (3) 同岛成员一起讨论，起岛名、设计标志、设计广告语。

活动体悟：这 6 个岛屿实际上代表着霍兰德提出的 6 种职业兴趣类型（具体见表 1-2）。通过这个活动体验，请积极思考，初步判断自己的兴趣类型，树立职业兴趣探索的意识。

表 1-2 霍兰德职业兴趣类型

类型	喜欢的活动	重视	职业环境要求	典型职业
现实型 (R)	用手、工具、机器制造或修理东西。愿意从事事物性的工作、体力活动，喜欢户外活动或操作机器，而不喜欢在办公室工作	具体实际的事物，诚实，有常识	使用手工或机械技能对物体、工具、机器、动物等进行操作，与“事物”工作的能力比与“人”打交道的能力更为重要	园艺师、木匠、汽车修理工、工程师、军官、兽医、足球教练员
研究型 (I)	喜欢探索和理解事物，喜欢学习研究那些需要分析、思考的抽象问题，喜欢阅读和讨论有关科学性的论题，喜欢独立工作，对未知问题的挑战充满兴趣	知识，学习，成就，独立	具有分析研究问题、运用复杂和抽象的思考创造性地解决问题的能力，谨慎缜密，能运用智慧独立地工作，有一定的写作能力	实验室工作人员、生物学家、化学家、心理学家、大学教授、工程师



续表

类型	喜欢的活动	重视	职业环境要求	典型职业
艺术型 (A)	喜欢自我表达, 喜欢文学、音乐、艺术和表演等具有创造性、变化性的工作, 重视作品的原创性和创意	有创意的想法, 自我表达, 自由, 美	具有创造力、对情感的表现能力, 以非传统的方式来表现自己; 相当自由、开放	作家、编辑、音乐家、摄影师、厨师、漫画家、导演、室内装潢设计师
社会型 (S)	喜欢与人合作, 热情, 关心他人的幸福, 愿意帮助别人成长或解决困难、为他人提供服务	服务社会与他人, 公正, 理解, 平等, 理想	具有人际交往能力, 以及教导、医治、帮助他人等方面的技能, 对他人表现出精神上的关爱, 愿意担负社会责任	教师、社会工作者、心理咨询师、护士
企业型 (E)	喜欢领导和支配别人, 通过领导、劝说他人或推销自己的观念、产品而达到人或组织的目标, 希望成就一番事业	经济和社会地位上的成功, 忠诚, 冒险精神, 责任	具有说服他人或支配他人的能力, 敢于承担风险, 目标导向	律师、保险代理人、政治运动领袖、营销商、市场部经理、电视制片人
事务型 (C)	喜欢固定的、有秩序的工作或活动, 希望确切地知道工作的要求和标准, 愿意在一个大的机构中处于从属地位, 对文字、数据和事物进行细致有序的系统处理以达到特定的标准	准确, 有条理, 节俭, 盈利	具有文字处理能力、组织能力、听取并遵从指示的能力, 能够按时完成工作并达到严格的标准, 有组织, 有计划	文字编辑、会计师、银行家、办事员、税务员、计算机操作员

一个人对自己职业兴趣类型的判断并不是件很容易的事, 需要有认真的态度和积极的行动, 以及对相关理论知识了解。

3. 职业兴趣的探索方法

职业兴趣的探索方法概括起来有以下 4 种。

(1) 兴趣表达: 这里的兴趣带有“兴趣倾向”的性质。评估兴趣最直接、最简单的方法就是询问测试者自己所感兴趣的事情是什么。

(2) 行为观察: 观察你的各种情景或参与各种活动时的情况, 从中推测你的兴趣所在。

(3) 知识测验: 测量你在有关特殊职业中所掌握的特殊词汇和其他信息, 根据测验分数判断你的兴趣。

(4) 兴趣测评: 兴趣测评是心理测试的一种方法, 就是向你提出一系列问题, 要求指出对诸如职业、学习、娱乐、业务活动等喜欢或不喜欢的程度, 再根据测试结果进行分析, 最后确定兴趣类型或兴趣倾向。为了更加科学地探索职业兴趣, 一些心理专家和职业指导专家编制了职业兴趣测评表。1927 年, 斯特朗 (E. K. Strong) 编制了斯特朗职业兴趣调查表 (简称 SVIB), 这是最早的职业兴趣测验。库德 (G. Frederic Kuder) 在 1934 年编制了库德爱好调查表, 在 1966 年编制了库德职业兴趣调查表 (简称 KOIS)。霍兰德的职业兴趣理论提出后, 对职业生涯辅导产生了广泛的影响。有许多被广泛使用的测评工具以霍兰德的职业兴趣类型理论为依据, 经过测评, 通常会得到一个由 3 个字母组成的霍兰德代码, 以及与这一代码相匹配的一些职业。

职业兴趣测评虽然具有局限性, 但它毕竟有一定的科学根据, 并且在逐步得到完善。运用职业测评, 不仅可以了解个人职业兴趣的状况, 为个人择业提供参考, 还可以通过对群体测评结果的分析, 把握某个特定群体的职业兴趣特点。



（三）兴趣与职业选择

人的兴趣有很多，是不是每种兴趣都可以转化为职业兴趣？是不是每种兴趣都可以找到与之相联系的职业？一个人的所有兴趣是否都应该或能够在自己的职业中得到满足？

实际生活中，兴趣和职业往往是交织在一起的，兴趣划分为职业兴趣和非职业兴趣，如果你注意一下那些非职业兴趣，就会发现几乎所有的兴趣都与一个人的职业生涯有一定的关系。在寻找自己的理想职业时，可以将这些生活中的兴趣与职业选择进行对接，思考一切的可能性。例如，爬山的兴趣可以演变为登山或户外运动的工作；逛商场、购物的兴趣可以演变为采购或着装指导的工作；玩游戏可以演变为游戏测试方面的工作等。

当然，由于受到兴趣的广泛性和现实情况的影响，并不是所有的兴趣都能够在自己的职业中得到满足。兴趣也可以通过兼职、志愿活动、参加社团、业余爱好等多种方式来实现。但大量的研究表明，兴趣和工作满意度、职业稳定性和职业成就感之间存在着明显的关联。兴趣或职业兴趣在人的职业选择和整个生涯发展中虽然不占决定作用，但做到工作和个人兴趣的适度统一是十分必要的。因此，大学生在选择职业的时候，有必要将兴趣作为一项重要的因素考虑进去。

四、梳理职业能力

（一）职业能力的概念

职业能力是人们从事某种职业必须具备的多种能力的综合。例如，作为测试工程师不仅要具备较强的逻辑思维能力，还要具有敏锐的洞察力及良好的沟通能力。又如，作为教师只具有语言表达能力是不够的，还必须具有对教学的组织和管理能力，对教材的理解和运用能力，对教学问题和教学效果的分析、判断能力等。如果说职业兴趣能决定一个人的择业方向及在该方面所乐于付出努力的程度，那么职业能力则能说明一个人在既定的职业方面是否能够胜任，以及一个人在该职业中取得成功的可能性。

党的二十大报告指出，“教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑。必须坚持科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力，深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，开辟发展新领域新赛道，不断塑造发展新动能新优势。”面对当今激烈的国际竞争，作为引领发展第一动力的创新显得越发重要，构建创新型国家也成为我国发展的必然选择。由此可见，大学生作为我国现代建设的生力军创新能力是我国大学生非常重要的职业能力之一。



兴趣与职业

活动体验

夸夸我自己

请在5分钟内尽可能多地写下自己所拥有的能力。与同学交流，相互大家写的一样吗？有什么不同？

（二）职业能力与职业发展的关系

“尺有所短，寸有所长”，每个人具备的能力不尽相同。因此，大学生在进行职业选择时，要从自身的能力出发，充分考虑自身能力与职业是否匹配。

1. 职业能力是职业选择的现实基础

能力，是指完成一定活动的本领，亦即职业能力。它是一个人进入职业的先决条件，是胜任职业工作的主观条件。无论从事什么职业，都要有一定的能力做保证。个体只有具备相应的职业能力，才能胜任相应的职业工作任务。否则，任何的职业选择都将毫无成功的可能性。社会上任何一种职业对工作者的职业能力都有一定的要求。例如，会计、出纳、统计等职业的工作者必须有较强的计算能力；工程、建筑及服装设计等职业的工作者要具备空间判断能力；飞行员、外科医生、运动员及舞蹈



演员等职业的工作人员要具备眼与手的协调能力。大多数人在其一生中，要从事各种各样的社会生活和社会生产活动，必须具备多种能力与之相适应。

2. 职业能力与职业选择相匹配

不同的个体之间存在能力的差别，不同的职业也有不同的能力要求，因此，进行职业选择时，要充分考虑能力与职业的匹配。一方面，应当注意一般能力与职业之间的关系。一般能力是多数职业的共同的基本要求，具有通用性。因此，进行职业选择前就必须具备一般能力。另一方面，应当注意特殊能力与职业的关系。例如，同为建房用的木料，粗者为梁，细者为椽，直者为柱，曲者为拱，整者为门，碎者为窗，硬者为面，软者为里，各有所用，各得其所。在选择职业时不能好高骛远或单从兴趣爱好出发，要实事求是地检测一下自己的学识水平和职业能力，这样才能找到“用武之地”。

案例精选

做适合自己的事情

为了和人类一样聪明，森林里的动物们开办了一所学校。开学的第一天来了许多动物，有小鸡、小鸭、小鸟、小兔子、小山羊、小松鼠。学校为它们开设了5门课程：唱歌、跳舞、跑步、爬树和游泳。当老师宣布，今天上跑步课时，小兔子兴奋地在体育场跑了一个来回，并自豪地说：“我能做好我天生就喜欢做的事！”再看看其他小动物，有噘着嘴的，有耷拉着脸的。放学后，小兔回到家对妈妈说：“这个学校真棒！我太喜欢了。”

第二天一大早，小兔子蹦蹦跳跳来到学校。老师宣布，今天上游泳课，小鸭子兴奋地跳进了水里，而天生害怕水的小兔子傻了眼，其他小动物也没了招。接下来，第三天是唱歌课，第四天是爬树课……以后发生的情况，便可以猜到了，学校里每一天的课程，小动物们总有喜欢的和不喜欢的。

点评：这个寓言故事诠释了一个通俗的哲理，那就是“不能让猪去唱歌、让兔子去学游泳”，要做适合自己的事情，小兔子就应跑步，小鸭子就该游泳，小松鼠就得爬树。无论从事什么职业，都应该量力而行。

五、树立正确的职业价值观

（一）职业价值观的概念

职业价值观是人生目标和人生态度在职业选择方面的具体体现，是指一个人对职业的态度和认识，以及他对职业目标的向往和追求。从另一个角度讲，职业价值观又体现着一个人最期待从工作中获得的东西。一个人的理想、信念、世界观对于职业的影响，都集中体现在职业价值观上。

俗话说：“人各有志”。这个“志”表现在职业选择上就是职业价值观，它是一种具有明确目的性、自觉性和坚定性的择业态度和行为，对一个人的职业目标和择业动机起着决定性的作用。

活动体验

我希望拥有一份_____的工作

要求：请在2分钟内，尽可能多地写下你头脑中所联想到的任何短语。

提示：你在工作中寻求的是什么？你判断工作“好”与“坏”的标准是什么？

同组交流，找出大家最关注的3个方面。



总结同学们心目中理想的工作。例如，具有创造性、有成就感、能发挥自己的才能、环境好、工作氛围和谐、工作稳定、具有挑战性、位高权重责任轻、钱多事少离家近、可以支配自己的时间、工资数到“手抽筋”……

活动体悟：一个人在工作中寻求的是什么，需要的是什么，用什么样的标准判断工作的“好”与“坏”，这些体现的就是一个人的职业价值观。

（二）价值观探索

每个时代都有每个时代的精神，每个时代都有每个时代的价值观念。

在择业时，有人追求优厚的收入和福利待遇；有人钟情于社会地位高的职业；有人喜欢工作环境轻松愉快；更多的受过高等教育的年轻人仍然把能否充分发挥自己的才能视为择业的第一标准。作为人们对待职业的一种信念和态度，职业价值观往往决定了人们的职业期望，影响着人们对职业方向和职业目标的选择。人们按照自己的价值观生活时，会得到最大限度的满足感。对自己的价值观有清楚认识的人，在进行职业生涯规划时比较容易做出决策。因此明确个人的价值观是有效进行职业生涯规划的重要组成部分。

美国心理学家米尔顿·洛克奇（Milton Rokeach）于1973年提出了13种工作价值观。

（1）成就感：提升社会地位以得到社会认同，希望能受到他人认可，对工作的完成和挑战成功感到满足。

（2）美感的追求：能有机会多方面地欣赏周围的人、事、物或任何自己觉得重要且有意义的事物。

（3）挑战：能有机会运用聪明才智来解决困难，舍弃传统的方法，而选择创新的方法处理事务。

（4）健康（包括身体和心理的健康）：工作能免于焦虑、紧张和恐惧；希望能够心平气和地处理事务。

（5）收入和财富：工作能够明显、有效地改变自己的财务状况；希望能够得到金钱所能买到的东西。

（6）独立性：在工作中能有弹性，可以充分掌握自己的时间与行动，自由度高。

（7）爱、家庭、人际关系：关心他人，与他人分享，协助他人解决问题；体贴、关爱，对周围的人慷慨。

（8）道德感：与组织的目标、价值观、宗教观和工作使命能够不冲突，紧密结合。

（9）欢乐：享受生命，结交新朋友，与他人共处，一同享受美好时光。

（10）权力：能够影响或控制他人，使他人照自己的意思去行动。

（11）安全感：能够满足基本的需求，有安全感，远离突如其来的变动。

（12）自我成长：能够追求知性上的刺激，寻求更圆融的人生，在智力、知识与人生的体会上有所提升。

（13）协助他人：体会到自己的付出对团体是有帮助的，他人因为你的行为而受惠更多。

活动体验

价值观排序

请同学们从表1-3中挑选出5个你认为最重要的价值观，并按你认为的重要顺序写下来。

表1-3 重要价值观列表

人际关系 / 归属感	团队合作	物质保障 / 高收入	稳定	安全
创造性	多样性和变化性	新鲜感	乐趣	自由独立（时间，工作任务）
被认可	受尊重	能帮助他人	能发挥自己的才能	成就感
成功	名誉	地位	自主独立	有学习 / 发展 / 成长的机会



续表

人际关系 / 归属感	团队合作	物质保障 / 高收入	稳定	安全
权力(领导/影响他人) 有益于社会	挑战性	冒险性	竞争	符合自己的道德观
工作环境	工作与生活平衡	家庭	朋友	亲密关系
健康	信仰	自由	……	

我最看重的 5 个价值观:

第一位是 _____

第二位是 _____

第三位是 _____

第四位是 _____

第五位是 _____

(1) 现在, 如果你不得不放弃其中的一条, 你会放弃哪一条?

(2) 如果你不得不再次放弃剩下 4 条中的一条, 你会放弃哪一条?

(3) 继续下去, 直到剩下最后一条。

(4) 这是不是你无论如何也不愿放弃的?

在价值观排序活动体验中, 可能有人会发现对价值观的取舍和排序是一个艰难的过程, 甚至做完了这个活动仍然不清楚自己想要的到底是什么。这样的情况也是正常的, 因为同学们还处在建立和形成个人价值观的生涯探索期, 有一些混乱是必然的, 重要的是要对自己的职业和生活进行不断地思考和探索。例如, 在“价值观排序”活动中, 可能有人会发现留下来的最后一条价值观也不见得是对自己真正重要的。价值观的探索本身也不是一劳永逸的过程。因此, 人们有必要深入地探索价值观, 并在今后的生活中不断反思。

当有了价值观的排序, 人们就会发现自己做决策时更加坚定准确。罗伊·迪士尼曾经说过, “如果你不确定你的价值观, 你简直无法做决策。”每一件事情都要面对取舍, 是要追求高工资、名声和助人的机会, 增加职业安全感, 还是更加独立? 鱼与熊掌不可兼得。即使每样都想要, 也必须做出取舍, 在核心价值观的帮助下评估每一个选项, 同时评估当下环境中哪一个选择对自己而言更为重要。总之, 价值观提供了“什么对我最重要?”这个问题的判断准则。

价值观是生活中最重要也是最应该优先考虑的, 它将直接影响人们如何付出自己的时间、精力和金钱, 也决定了生命的品质; 价值观支配着生活中的每一件事, 是决定人们如何做出选择和行动的关键因素。从所穿的衣服、所驾驶的汽车、所居住的房子到教育子女的方式, 这一切都受到价值观的影响。

(三) 社会主义核心价值体系在大学生职业生涯规划教育中的重要作用

1. 社会主义核心价值体系是大学生职业生涯规划的源泉

大学生是祖国的未来, 拥有最新的智慧, 只有将个人理想与社会主义共同理想目标结合起来, 才能有不断的力量源泉, 不断的动力支撑, 才能坚定不移地走自己的路, 打败困难与挫折, 从而实现个人目标与社会理想。

2. 社会主义荣辱观是大学生职业生涯规划的道德基础

当代大学生一定要以社会主义荣辱观为道德基础, 要根据社会主义荣辱观坚持正确的价值取向, 不能失去道德底线, 否则, 终将会被这个日益发展的和谐社会所抛弃。



3. 民族精神和时代精神是大学生职业生涯规划的强大支撑

作为新时代的大学生必须牢牢掌握民族精神和时代精神,正确践行优秀精神的力量,在职业生涯规划中融入自己的时代精神与民族精神,体现出对于国家、社会的热爱,展现出勇于创新、勇于拼搏的精神面貌。

因此,大学生要充分认识自我,合理定位自己,及早树立正确的职业价值观。职业虽然有分工上的不同,但没有高低贵贱之别。三百六十行,行行出状元。任何职业都不会埋没人才,也不会束缚人的创造力,关键在于对待职业的态度。任何职业都是神圣的,尽职尽责才是天职。不管选择了什么职业,都要全力以赴地投入工作中,真正做到干一行、爱一行、专一行、精一行。

当代中国青年是与新时代同向同行、共同前进的一代,生逢盛世,肩负重任。在平凡的工作岗位上努力实现职业价值,就是对人生梦想的有力回馈,就是对国家、对社会的有益贡献。在时代大潮中找到自己的坐标,在不懈奋斗中尽到自己的责任,必能让个体奋斗与强国宏图同频共振。

(四) 大学生如何树立正确价值观

1. 树立远大理想和信念

远大理想和信念是大学生价值观的核心,是他们前进的动力和方向。大学生应该树立为人民服务、为社会进步贡献力量的理想和信念,不断追求个人与社会的共同发展和进步。同时,要注重个人理想与国家、民族命运的结合,将个人价值的实现融入到国家和民族的事业中。

2. 学习优秀传统文化和思想

中华文化博大精深,其中蕴含着丰富的思想智慧和道德准则。大学生应该深入学习优秀传统文化和思想,如儒家思想、道家思想等,从中汲取营养,提升自己的道德境界和文化素养。同时,要注重传承和弘扬中华优秀传统文化,增强文化自信和民族自豪感。

3. 培养正确的价值观念

正确的价值观念是大学生树立正确价值观的基础。大学生应该注重培养爱国主义、集体主义、社会责任感等积极的价值观念,摒弃个人主义、享乐主义、拜金主义等消极的价值观念。同时,要树立诚信、友善、公正、尊重等基本的道德规范,做一个有道德底线的人。

4. 增强社会责任感和公民意识

社会责任感和公民意识是大学生价值观的重要组成部分。大学生应该关注社会热点问题,了解国家大事,积极参与社会公益事业,为社会做出贡献。同时,要树立公民意识,尊重法律和他人的权利,自觉履行公民义务,做一个合格的公民。

5. 培养创新精神和实践能力

创新精神和实践能力是大学生价值观的重要体现。大学生应该注重培养自己的创新精神和实践能力,勇于尝试新事物、新思想和新方法,不断开阔自己的视野和思路。同时,要注重实践能力的培养,通过参与各种实践活动,提高自己的综合素质和社会适应能力。

树立正确的价值观是大学生成长成才的关键所在。只有树立正确的价值观,才能使大学生在未来的生活和工作中做出正确的选择和决策,实现自己的人生价值和社会价值。因此,大学生应该注重培养自己的价值观,树立远大理想和信念,学习优秀传统文化和思想,培养正确的价值观念和社会责任感,增强创新精神和实践能力。只有这样,才能成为一个有理想、有信念、有担当的合格公民,为国家和民族的繁荣发展贡献自己的力量。



50 项重要且常见的职业价值观

- (1) 艺术创造：致力于创造性设计，追求美感的享受。
- (2) 机会均等：能够处于一个公平竞争的环境，能够凭借真实能力得到提升和发展。
- (3) 符合兴趣爱好：工作和自己的兴趣相符，能够体验到快乐。
- (4) 工作稳定性：不喜欢工作频繁变动，不会轻易辞职，也没有被辞退的风险。
- (5) 崇尚独立：工作有较大的自主性，较少受规则或制度的限制。
- (6) 前沿领域工作：在科研单位或企业从事研发工作。
- (7) 个人发展：在工作中能够获得更好的机会和发展。
- (8) 工作与生活的平衡：工作之余有足够的时间兼顾家庭、个人爱好和社会活动。
- (9) 信仰：工作环境、内容不违背精神和信仰。
- (10) 创造性：能独创性地提出新的思想、项目等。
- (11) 轻松的工作环境：有一个可以开玩笑，充满幽默和乐趣的工作环境。
- (12) 影响力：能够影响别人，可以改变别人的态度或意见。
- (13) 有益社会：做那些能够使世界变得更美好的事情。
- (14) 诚实和正直：重视人与人之间诚实和正直的工作关系。
- (15) 身体挑战：对身体的力量、速度、灵巧度和机敏程度有要求的工作。
- (16) 帮助他人：从事的工作可以直接帮助他人。
- (17) 赏识与认可：工作业绩能得到积极的反馈和大家的肯定。
- (18) 团队合作：重视良好的团队合作关系，愿意以团队的形式完成工作任务。
- (19) 环保：做有益于自然环境的工作。
- (20) 追求成就：追求自我实现，而并非外在物质利益的满足。
- (21) 竞争：愿意与他在工作中一较高下，从而获得不断进步。
- (22) 福利保障：工作有较高的安全、健康保障。
- (23) 权力：能够掌控工作进程或工作人员的行为等。
- (24) 稳定的居所：能够找到一个适合自己的居所，并能按照自己希望的那样休闲、学习和工作。
- (25) 冒险：愿意承担工作风险。
- (26) 决策力：有权决定方向、政策等的工作。
- (27) 社会地位：所从事的工作在人们的心目中有较高的社会地位，从而可以使自己和家人得到他人的重视与尊敬。
- (28) 友谊：通过工作发展亲密的人际关系。
- (29) 快速学习：能够快速掌握新的、独特的工作任务。
- (30) 时间自由：能够自由安排工作时间。
- (31) 变化：工作内容或环境多变，可以带来新鲜感。
- (32) 专业地位：在擅长的领域得到他人的认可，甚至被认为是某些方面的专家。
- (33) 社会交往：能和不同的人群交往，喜欢建立比较广泛的社会关系。
- (34) 归属感：获得特定的人或组织的认可。
- (35) 工作节奏平缓：避免有压力和激烈竞争的工作。
- (36) 追求新意：希望工作的内容经常变换，使工作和生活显得丰富多彩，不单调、枯燥。



- (37) 同事关系：希望一起工作的大多数同事和领导人品好，相处起来感到愉快、自然。
- (38) 知识性：在工作中可以不断获得新知识。
- (39) 实用性：工作成果都是实际的、有用的。
- (40) 刺激性：工作中经常有新鲜事物或戏剧性的事件发生，从而总是可以体验到刺激。
- (41) 挑战难题：在工作中不断有复杂的困难和问题需要解决，排解困难和解决问题是工作的核心内容。
- (42) 传统：工作与自我认同、生活习惯不冲突。
- (43) 独立工作：独立完成工作，不愿他人介入。
- (44) 发挥专长：工作中能使用自己的技能与专业知识。
- (45) 高收入：收入能够达到自己的期望，可以购买贵重的物品。
- (46) 家庭：工作不影响自己履行家庭责任。
- (47) 快节奏：在一个快节奏的环境中工作。
- (48) 督导：可以督促、指导别人开展工作，且能够对工作结果负责。
- (49) 公司知名度：公司在业内有较高的知名度。
- (50) 工作的精确性：按照规程，必须十分小心和精确地关注细节的工作。

能力训练

职业生涯幻游

活动目标

通过对未来职业生涯的幻游，寻找自己的职业兴趣。

活动内容

请你闭上眼睛想象自己已经由时空旅行来到十年后的世界。十年后的你是什么样子？你在做什么？你周围是些什么样的人？五分钟后睁开眼睛，回到现实，欢迎你旅游归来，请用画笔或文字把刚才的旅途心境与感受描绘出来，并一起分享讨论。

十年后的我从事的工作（含读书）是_____。

十年后的我居住的场所在_____。

十年后的我居住场所的周围环境为_____。

十年后的我居住场所的周围人群为_____。

十年后的我从事的工作是_____。

十年后的我从事的工作的具体内容是_____。

十年后的我从事工作的场所在_____。



十年后的我从事工作的场所周围环境为_____。

十年后的我从事工作的场所周围人群为_____。

榜样故事汇

北大学生退学读技校：兴趣才是事业的推进器

2008年，来自青海省的周浩考出了600多分的优异成绩。周浩最初的志愿是报考北京航空航天大学，因为他的兴趣爱好和特长就是拆分机械，超强的动手能力让他觉得这所大学才是心中的圣地。可是很多人觉得，这样的分数不报北大或清华就是浪费，所以在亲朋好友和老师的劝说下，周浩放弃原本想报的北京航空航天大学，报了北京大学的生命科学专业。然而由于缺乏兴趣和动力，他的北大求学之路十分艰难。

2011年，迷茫之中的他做出了一个惊人的决定：从北大退学，去北京工业职业技术学院读书。这个消息一下子震惊了所有人，一个北大的高材生居然要去读一所工业技师学院，这让很多人都难以理解。但是周浩却表示这是他深思熟虑后的决定，因为他觉得，我们国家缺少知识复合型人才，为什么工人就不能有高学历？自己就要去弥补中国工人学历普遍不高的现象，得知北大的学生要来，北京工业职业技术学院也对周浩给予了足够的重视和支持，很快周浩在这所学校充分发挥了自己的天赋，在很短的时间内就成了全班最优秀的学生。功夫不负有心人，在2014年的第六届全国数控技能大赛决赛上周浩一举夺得了冠军，并留校任教。在2018年第一届全国技工院校教师职业能力大赛中，他又获得了一等奖。

周浩虽然放弃了以高分考取的北大，选择了一所默默无闻的技工院校，但是他在自己喜欢的领域中做到了极致，成为一名优秀的人才，这何尝不是一种勇敢。对于每一个人来说，兴趣才是最好的老师，只有对一件事感兴趣，才能坚持下去，为之付出努力，取得成绩。

