

责任编辑 张卫玲
封面设计 张丽娜

“十四五”职业教育国家规划教材

大学生

职业生涯规划与心理健康教育（第二版）

大学生

职业生涯规划 与心理健康教育

（第二版）

孙武令 主编

孙武令 主编



扫码获取学习资料

ISBN 978-7-209-13912-0



9 787209 139120 >

定价：49.00 元

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位
山东人民出版社

山东人民出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

心理微课
《绪章》

建立生涯与职业意识

大学时期是人生历程的一个重要岔路口，朝气蓬勃的大学生对未来充满着憧憬。他们在面临着多种可能性的同时，也面临着人生的迷茫和困惑。古人云“凡事预则立，不预则废”，为了实现自己的生活理想，大学生必须从现在开始，一步一步地去积淀、去准备。如何做出自己的人生选择？如何设计自己的美好未来？当下的生活又该如何度过？这是每一个大学生都应该认真思考的问题。

职业生涯，是个人职业的发展道路，包括就业的形态、工作的经历、职务的升迁以及与职业相关的活动等，指的是一个人从职业学习开始到职业劳动最后结束的经历过程。在一个人有限的生命中，职业生涯往往占有比较特别重要的位置。从走上就业岗位前的学习和教育，到离职退休，职业生涯活动伴随着绝大部分人的大半生时间，也左右着一个人的生活质量和生命价值。因此，拥有成功的职业生涯，才可能实现完美的职业人生。



案例共享

案例一

小张，女，24岁，某高等师范院校数学专业师范类三年级学生。对于自己的状态，她是这样描述的：“毕业的日子越来越近，一系列的问题扑面而来，内心的犹豫和徘徊煎熬着我。面对问题，我选择了逃避。什么都不去想，也就什么都不去做，每天都漫不经心地度过。我有一种站在十字路口不知道应该往哪边走的感觉。这样的状态持续了两个月。有一天，3个小时的午觉醒来后，我感到内疚和自责：我每天都在干什么啊？那一刻我深深感受到我是在无谓地浪费时间，我想改变，但是我该做什么呢？……我现在最想的就是赶紧确立自己的目标。没有目标，我实在没有努力的方向……”

案例二

下面是某职业学院计算机专业一年级学生所做的未来十年的职业生涯设计。

未来十年职业发展计划

我是一名计算机网络专业的学生，面对当今竞争日益激烈的社会，想要获得优越的



物质生活，就要有良好的资质证明自己的实力。这样才能在社会上找到自己的立足点，找到自己的发展空间，否则，将被社会无情地淘汰。社会需要各级各类人才，学历只是发展职业的一个条件，社会需要学历高、理论基础强的人才，社会同样需要懂技术、动手能力强的人才，这就给大学生更多的机会。因为实际操作和技术应用是我们区别于其他学生的专长。机会是平等的，但机会终究有限。我相信：机遇总是垂青那些有准备的人的。因此，我制订了自己的十年发展计划。

第一年：适应大学生活，熟悉大学环境，努力学习好各门功课，尤其是计算机和英语课，计算机考试取得一级证书，英语争取通过应用水平B级考试，本学期争取拿到奖学金（不管几等）。暑假考取机动车辆驾驶执照。

第二年：集中精力搞好专业课学习。计算机获得二级证书，英语通过应用水平考试A级，获得英语口语证书。假期跟老师去企业实践，提高专业技能。

第三年：为就业做准备。获得计算机高级网络员职业资格证书。以就业为首要目标，同时准备升本或学一门专业，如软件设计等。

第四年：如果考上本科，继续学习。如果没有，一边学另一门专业，一边找工作。

第五年：稳定工作。重点干好本职工作，在业余时间继续学习，获得本科学历。如果时间、精力允许，还想在网上开个店。

第六年：积累更多的工作经验，并有一定的收入积累。收集理财方面的信息，做投资准备。

第七年至第九年：争取工作上获得提升，为获得更好的职业发展，继续学习深造，积累工作经验。

第十年：在资金允许的情况下自己创办企业，寻求更大发展。

这份职业生涯规划首先对自己的专业进行定位，以年度为单位列出每年的奋斗目标，重点放在大学期间职业能力的准备上，重视专业资格证书，学习目标明确；大学期间的目标和求职目标较为清晰，长远目标较为概括，符合长远目标的发展规律，从而实现长远目标。



知识讲堂

第一节 职业发展与规划导论

一、职业生涯的概念

近几年，生涯、职业生涯、职业生涯规划等话题，逐渐得到人们的关注。但很多大学生对生涯、生涯规划的理解仅仅停留在表面，导致生涯规划并未能对大学生的学习和生活起到应有的帮助。下面我们就来了解一下，什么是生涯、生涯规划，为什么要进行生涯规划。

广义的生涯指的是人的一生。人们也常常在“生涯”一词前面加上某个限定性词



汇,如“求学生涯”“职业生涯”“运动员生涯”“军人生涯”等,用来特指人生的某个阶段。狭义的生涯,指职业生涯。美国国家生涯发展协会提出,生涯是个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式。

可以看出,生涯不等同于生命,生命的含义比生涯更为宽泛;生涯也不等同于工作、职业,工作、职业的含义比生涯要更为狭窄。生涯是由个人主动创造的、有目的的、连续不断的、具有个人特点的、以工作为主轴的生命的展现。生涯具有三个维度的特点——长度、广度和深度。生涯的长度是我们无法控制的,但是生涯的广度、生涯的深度却可以由我们自己来决定。

职业生涯规划,具有组织层面和个人层面的双重含义,它指组织对员工或个人对自己的职业选择与发展进行设计、执行、评估、反馈和修正的过程。对于大学生而言,生涯规划就是综合考虑自身的特点,结合所处环境的限制和机遇,为自己设定职业目标,并围绕该目标选择职业道路、设计相应的培训和教育计划,通过具体行动和不断的反馈和调整,最终达到目标的过程。

二、职业生涯规划的意义

(一) 进行职业生涯规划是大学生自身发展的需要

职业生涯规划是一个系统工程,主要取决于两个方面:一是社会发展的客观需要(即社会职业现实的需要);二是大学生自身发展的内在需要(高校大学生根据内动力、内在发展需要进行职业生涯规划)。进行职业生涯规划也可以通过对个人的分析,更加认识自己,了解自己,评估自己,解读自己,找出差距,明确奋斗方向,少走弯路,克服漫无目标、四处飘浮的现象,创建美好未来。

(二) 大学生进行职业生涯规划是就业制度改革与发展的需要

随着社会主义市场经济体制的进一步建立与完善,以及毕业生就业制度的改革与发展,“大学生就业难”“找到理想的工作实在是太难”,越来越成为人们的家常话。大学生未步入社会,就已备尝生活的艰辛。有位大学生沮丧地说:“至少要发出20份简历才能找到一份工作,还不一定十分满意。”面对竞争如此激烈的求职市场,我们当今的大学生,如果不审时度势,看清市场需求,如果不认真规划自己的职业生涯,不努力提高自身的综合素质,弥补自身缺陷,树立新的就业观念,到毕业之时则会茫然,难于就业,难以适应时代发展的需要,更难于实现人生的价值。

(三) 大学生进行职业生涯规划是社会进步和职业发展变化的需要

技术的进步和教育的普及,使得社会就业的门槛越来越高。一些经济发达的国家即使务农,也需要职业资格,需要持有经过专业学习和专门技能训练的证书。“中国制造”则急需一大批中高级创新型的现代技术技能型人才、复合型人才。在深圳、成都,年薪10万、20万招聘中高级技术人才的现象已不是什么稀罕事情。高级技工享受高级待遇已成为现实,各种专业呈现相互交融态势。广闻博记,博览群书,重点掌握专业知识,学好政治、法律、管理、外交等课程,能利用多学科知识解决复杂问题的高素质人才将在人才市场上备受青睐。技能单一、知识陈旧、心理脆弱、目光短浅、单打独斗、不会学习、不求进步的低素质人员将随着社会进步和职业发展而被淘汰。为此,需要我



们毕业生认真做好职业生涯规划，学会学习，在工作中不断充实自己，更新知识结构，随时准备迎接挑战。

三、职业生涯规划的内容

(一) 明确职业类型

1. 麻省理工学院标准

美国麻省理工学院人才教授指出，职业定位可以分为以下五类：

(1) 技术型。持有这类职业定位的人出于自身个性与爱好考虑，往往并不愿意从事管理工作，而是倾向于在自己所处的专业技术领域发展。在我国过去不培养专业经理人的时候，经常将技术拔尖的科技人员提拔到领导岗位，但他们本人往往并不喜欢这个工作，而是更希望能继续研究自己的专业。

(2) 管理型。这类人有强烈的愿望去做管理人员，同时经验也告诉他们自己有能达到高层领导职位，因此他们将职业目标定为有相当大职责的管理岗位。成为高层经理需要的能力包括三个方面：一是分析判断能力，即在信息不充分或情况不确定时，判断、分析、解决问题的能力；二是人际交往能力，即影响、监督、领导、应对与控制各级人员的能力；三是情绪控制能力：在面对危急事件时，不沮丧、不气馁，并且有能力承担重大的责任，而不被其压垮。

(3) 创造型。这类人需要建立完全属于自己的东西，或是以自己名字命名的产品或工艺，或是自己的公司，或是能反映个人成就的私人财产。他们认为只有这些实实在在的事物才能体现自己的才干。

(4) 自由独立型。有些人更喜欢独来独往，不愿像在大公司里那样彼此依赖，很多有这种职业定位的人同时也有相当高的技术型职业定位。但是他们不同于那些简单技术型定位的人，他们并不愿意在组织中发展，而是宁愿做一名咨询人员，或是独立从业，或是与他人合伙开业。其他自由独立型的人往往会成为自由撰稿人，或是开一家小的零售店。

(5) 安全型。有些人最关心的是职业的长期稳定性与安全性，他们愿意为了安定的工作、可观的收入、优越的福利与养老制度等付出努力。目前我国绝大多数的人都选择这种职业定位，很多情况下，这是由社会发展水平决定的，而并不完全是本人的意愿。相信随着社会的进步，人们将不再被迫选择这一类型。

2. 霍氏职业类型

著名心理学家霍兰德提出的霍氏职业分类方法，将职业分成六类：一是现实型；二是艺术型；三是研究型；四是社会型；五是企业型；六是常规型。使用《霍氏职业兴趣测验量表》来确定。

以上的职业分类无好坏之分，之所以将其提出是为了帮助大家更好地认识自己，并据此重新思考自己的职业生涯，设定切实可行的目标。

(二) 科学合理定位

职业生涯规划对于人生道路来说具有战略意义，至关重要。决策正确，则一帆风顺，事业有成。反之则弯路多多，损失多多，乃至苦恼多多、教训多多。

1. 职业定位的原则

如何进行职业生涯的设计？必须明确掌握生涯设计的基本原则，这是职业生涯设计的根本前提。在此提出一个“四定”的原则，或许对你会有所帮助、有所启示。

(1) “定向”。也就是确定“职业方向”，此为“一定”。方向定错则南辕而北辙，距离目标会越来越远，还要重新走回头路，付出较大的代价。因此，职业生涯决策，绝不能犯“向性错误”。

通常情况下，从事的工作由本人所学的专业确定。但现实的情况是，很多人毕业后，并不能完全按照自己所学的专业来选择工作，有的甚至与原专业风马牛不相及。“学非所用”“用非所学”“专业不对口”的情况比比皆是，已不足为怪。这种情况下，就需要认真考虑，选择适合自己的职业岗位。有时为了就业，甚至要强制去适应自己并不喜欢的岗位，只要这种职业是社会紧缺的、急需的或有发展前景的。有些学子在学校里读了双学位，拿了几种职业等级证书，就业时就比别人多了几个机会。

(2) “定点”。也就是确定职业发展的地点。比如有些人毕业后选择去南方，有些选择到上海、沪宁线一带发展，有的则选择去边疆、大西北，选择到祖国最需要的地方去，这都无可非议，但应该综合多方面因素考虑，不可一时冲动，心血来潮，感情用事。比如有的毕业去了南方，认为那里是改革开放的前沿，经济发达，薪资水平较高，但忽略了竞争激烈、观念差异、自己心理承受能力，甚至于气候、水土等因素，结果时间不长又跳槽离开。如果一开始就选准方向，就可以在一个地方，围绕一个职业长期稳定发展，对自己的资历和经验都会有助益和长进。时间加努力，成为某一领域的资深人士，岂不更为有利。频繁更换地点，今天在这，明天到那，对职业生涯成长肯定弊多利少。

(3) “定位”。择业前要对自己水平、能力、薪资期望、心理承受度等进行全面分析，做出较准确的定位。不可悲观，把自己定位过低，也不要高估自己，导致期望值过高，一旦不能如愿，失望也就越大。刚毕业就被知名大公司选中，而且薪资福利不菲，当然是你的运气，如果没有碰上这种好机遇，也无须气馁。不要过分在意公司的名气，薪资的高低，只要这家公司、这个专业岗位适合我，是我所向往和追求的，就应该去试一试，争取被录用。确立从基层做起、从基础做起，逐步积累经验，循序渐进，谋求发展的思想理念，可能对你的一生都会有好处。详细的职业定位要求下面将讲述。

(4) “定心”。心神不定，朝三暮四，何能准确地“定向、定点、定位”呢？“定心”，就是确定良好的“心态”。

从哲学角度来看，“定心”是前提，“定向、定点和定位”实际上就是解决职业生涯设计中“干什么”“何处干”“怎么干”这三个最基本的问题。这三个基本的问题解决好了，职业生涯发展就会比较顺利。

2. 职业定位的依据

职业定位就是根据社会工作岗位的要求和自身的实际条件（主要是指自己的个性特点、专业特长和综合能力等）来确定适合于自己的职业方向。大学毕业生的个性特点、专业特长以及自己的综合能力等基本确定，但是自己适合从事什么样的工作，自己并不



清楚或不完全清楚，因此，完整、全面的职业定位需要进行科学的测试。

一个合适的职业究竟有多重要？就像鸟儿需要飞翔一样，你的职业就是你飞翔的翅膀，它是你梦开始的地方。能飞多远完全取决于你判断力的准确性。具体说来，你必须在选择前明白自己的个性特点，包括气质、性格、能力、兴趣、爱好以及思维、知识结构和专业特点等。在对自己有了一个全面的了解和把握，对自己的长短处有所认识后，就可以扬长避短，按自己的长项来进行“生涯定位”。

四、职业生涯规划步骤

（一）职业生涯规划的前提

1. 正确的职业理想，明确的职业目标

职业理想在人们职业生涯设计过程中起着调节和指南作用。一个人选择什么样的职业，以及为什么选择某种职业，通常都是以其职业理想为出发点的。任何人的职业理想都必然要受到社会环境、社会现实的制约。社会发展的需要是职业理想的客观依据，凡是符合社会发展需要和人民利益的职业理想都是高尚的、正确的，并具有现实的可行性。大学生的职业理想更应把个人志向与国家利益和社会需要有机地结合起来。

2. 正确进行自我分析和职业分析

首先，要通过科学认知的方法和手段，对自己的职业兴趣、气质、性格、能力等进行全面认识，清楚自己的优势与特长、劣势与不足。避免设计中的盲目性，达到设计高度适宜。其次，现代职业具有自身的区域性、行业性、岗位性等特点。要对该职业所在的行业现状和发展前景有比较深入的了解，比如人才供给情况、平均工资状况、行业的非正式团体规范等，还要了解职业所需要的特殊能力。

3. 构建合理的知识结构

知识的积累是成才的基础和必要条件，但单纯的知识数量并不足以表明一个人真正的知识水平，人不仅要具有相当数量的知识，还必须形成合理的知识结构，没有合理的知识结构，就不能发挥其创造的功能。

4. 培养职业需要的实践能力

综合能力和知识面是用人单位选择人才的依据。一般来说，进入岗位的新人，应重点培养满足社会需要的决策能力、创造能力、社交能力、实际操作能力、组织管理能力和自我发展的终身学习能力、心理调适能力以及随机应变能力等。

5. 参加有益的职业训练

职业训练包括职业技能的培训，对自我职业的适应性考核、职业意向的科学测定等。可以通过“三下乡”活动、大学生“青年志愿者”活动、毕业实习、校园创业及从事社会兼职、模拟职业实践、职业意向测评等进行职业训练。

（二）职业生涯规划的具体步骤

根据职业生涯发展领域专家的观点，一个完整有效的职业生涯规划应包括自我认知与自我评价、外部环境分析、确立目标、实施策略和反馈评估等五个环节。

1. 自我认知与自我评价

毕业学生在进行职业生涯规划之前,首先应从职业需求的角度去自我认识与自我评价,做到知己:学什么专业、有什么兴趣爱好、性格特征如何、职业能力如何、有无创新精神、吃苦耐劳的意识、身体状况与学习基础如何等。明确自己喜欢什么、能够做什么、现在做什么,对“现在的我”有一个比较深刻的了解。

了解现在的我,还应预测“明天的我”。这种预测,不是想当然,闭门造车,而是要建立在现实的基础上,通过对自我的分析,通过对就业环境的分析、社会发展需求的分析,确定自己的人生坐标,是经过努力就可以达到的。如数控专业的学生加强技能训练,毕业初始(现在的我),做一个数控方面的技术人员还是可以的。几年、十年以后(明天的我),随着社会对数控人才的需求,尤其是对高级数控管理人才的需求增大,通过自身的不断努力,做一个高级数控管理人员,如车间主任、部门经理还是很有可能的。

2. 外部环境分析

环境分析,是指大学生在职业生涯规划前,对就业环境与社会需求趋势的分析,是学生职业生涯规划知彼的过程。

个人所处的家庭环境以及所在地区的就业环境,社会对人才需求的趋势往往制约着职业理想的实现,影响着学生职业生涯规划。家庭条件较差的学生,想升学进一步提升自己,但受家庭经济条件的制约,也就只好先就业后升学。20世纪八九十年代,刚改革开放,沿海地区急需大批量的初级工人,只要有一个初中毕业证,就好找工作。90年代末,随着改革开放深入发展,从“发展观”到“科学发展观”,从“中国制造”到“中国创造”,从“文凭”到“水平”,中国发展越来越需要的是创新型人才、高级技术人才,需要的是能真正解决实际问题的人。如今,初中毕业生很难找工作,大学生就业存在难题,持有多种技能证书的人才备受社会欢迎。管理促效益,创新出成果,年薪10万、20万再也不是什么稀罕的事。大学生要想真正使自己的职业生涯永放光芒,就必须与时俱进,不断学习,弥补差距,敢于创新,适应环境。

3. 确立目标

目标确定是职业生涯规划的核心。目标确定得准确与否,直接影响着职业生涯的发展。谁没有职业目标,不能主宰自己,就只能游戏人生;目标太低,人生没有拼劲,则会平淡如水。哈佛大学教授关于目标对人生影响的跟踪调查,早已说明了这个问题。只有确定了适合自己的职业目标,才能激发个人的潜能,精神抖擞地迎接未来,努力实现自己的职业目标。

确定职业目标的宗旨可以是为祖国、为人民。如“杂交水稻之父”袁隆平,几十年的不懈努力,取得了令世界瞩目的骄人成果。他确定的职业目标宗旨就是解决人民的吃饭问题,是为祖国,为人民,也可以是为家人、为自己、为社会。如我们大学生找工作,一方面是为实现自己的职业理想,解决自己的吃饭、穿衣等基本问题,减轻家人负担;另一方面,同时也在为社会作贡献。

确定职业目标的依据有两个,一个是“知己”,另一个是“知彼”。通过对“知己”“知彼”的分析,才能正确确定我们的职业目标,从而实现我们的职业目标。



4. 实施策略

职业目标的实现并不是一步到位的事情，而是具有阶段性的。因此可将职业目标分为远期职业目标与近期职业目标。

首先，根据自我认识与自我评价，根据环境分析，从发展的角度定位，确定自己的远期职业目标。

其次，根据远期职业目标 and 个人的实际情况以及职场环境变化，确定阶段性职业目标。阶段性职业目标应该是远期目标的重要组成部分，应该是与远期目标保持高度一致，应该是一个经过努力能够达到的、可望而又可即的具体目标。

第三，要认清远期目标是分阶段实现的，分阶段实现大目标。

5. 反馈修正

为使职业生涯规划行之有效，需要结合实际情况不断对职业生涯规划的内容进行评估与修正。反馈修正的主要内容包括：职业方向的重新选择，各阶段目标的修正，实施策略与计划变更，等等。

五、大学生职业生涯规划存在的误区

对于生涯规划，大学生持有一些非理性的信念和看法。许多研究表明，不管是在西方文化背景下还是在东方文化背景下，功能失调的职业生涯信念有时不仅会给个人带来情绪上的困扰，而且还会阻碍正常或有效的职业生涯发展与就业行为。^① 大学生关于生涯规划的非理性信念主要有以下几种。

（一）生涯规划意识方面的误区

1. 对职业生涯规划的重要性认识不足

近些年，随着高校对于大学生职业生涯规划教育的重视，职业生涯规划对大多数大学生而言，已经不是一个陌生的词汇。但许多大学生却并没有真正认识到职业生涯规划的作用和重要性，也并不真正了解职业生涯规划的思路和方法。他们认为，在当前供大于求的人才市场，毕业时能找到一份满意的工作已经实属不易，在这种环境下还谈个人的职业生涯规划是一件很不现实的事情。

事实上，职业生涯规划不是奢侈品，而是必需品。越是严峻的就业形势就越能凸显职业生涯规划的重要地位。职业生涯规划不仅仅是帮助大学生认识自己和环境，并做出职业决策的过程，而且还是帮助自己根据目标设定，有计划地提高和充实自己、增强就业竞争力的过程。

2. 认为计划不如变化，没有必要做生涯规划

有的大学生认为，生活中不可预料的事情太多，计划得再周全，也无法适应不断变化的周围环境，因此职业生涯规划是不必要的。

一份合理的职业生涯规划方案，本身就涵盖了对于变化的可容忍性。变化是在规划中要考虑的因素和步骤，也就是说，预见职业生涯过程中可能会遇到的问题，并准备应

^① 谢宝国,夏勉. 大学生职业生涯规划中的非理性生涯信念及干预对策[J]. 中国大学生就业,2013(8):60~63.

对方案,是职业生涯规划的组成部分。退一步而言,即便变化未能提前预料到,也可以通过评估和调整来进行应对。

3. 把职业生涯规划等同于职业选择

有的大学生认为,大学期间不用急于做职业生涯规划,只需安心读书学习,职业规划等到大四即将毕业的时候再做也不迟。

的确,职业选择和求职,是即将毕业的大学生才需面对的。但是,职业生涯规划是一个过程,而职业选择和求职是职业生涯规划过程的一个重要环节。毕业之时能选择适合自己的职业、顺利得到一份满意的职业,需要前期的充分准备和铺垫。大学生应该从大一入学就开始积极了解自我,探索职业和社会,设计自己的职业生涯,提高自己与职业相关的素养,为毕业求职做好准备。

4. 职业生涯规划与行动相脱节

有的大学生通过上心理健康教育课程或是职业生涯规划课程,认识到了职业生涯规划的重要性,也根据老师的指导做出了一份自己的职业生涯规划书,然后就觉得万事大吉了,把规划书束之高阁。

职业生涯规划不是一蹴而就的静态过程,而是动静结合、不断循环的过程。把规划转化为行动,并在行动中不断调整和完善生涯规划,是职业生涯规划的重要环节。没有良好的执行力和行动力,职业生涯规划就永远也不能起到其应有的作用。

(二) 对生涯规划辅助渠道的看法的误区

1. 过于迷信职业测评

有的大学生认为,只要多做问卷和量表,就能知道自己应该如何规划自己的职业。于是四处搜集书籍、网络上的各种问卷和量表,然后为自己贴上一个又一个的标签,在测评结果所提供的范围中,圈定自己的发展目标。

职业测评是职业生涯规划的重要辅助手段之一,这是毋庸置疑的。但是职业测评本身有其局限性。首先,并不是所有的职业测评都具有良好的信度和效度,有许多问卷或者量表,尤其是网络上的免费测评,往往并不准确。其次,很多测评工具本身可能是应用广泛的权威工具,但是直接翻译的国外的量表,其常模并不一定适用于我国。最后,不能片面相信职业心理测评的结论,一个人要想全面了解自己并知道自己适合从事什么职业,必须综合运用自我探索的多种方法,比如实践、他人评价、内省等。

2. 过于依赖他人的指导

有的大学生认为,对自己进行职业生涯规划是一件专业性很强的事情,自己无法完成,应完全听从有关职业指导专业人士的指导。

在进行职业生涯规划时寻求专业人士的帮助和指导是没有问题的,但一定要认识到,职业生涯规划是自己的事情,专业人士仅仅能为自己提供思考和选择,最终的决策者和实践者是自己而不是别人。专业人士可以帮你从更多的渠道认识自己的特点,可以帮你分析专业特点和职业环境,可以帮你分析不同选择所带来的相应后果,可以结合你自身给出几个职业发展方案;但是他们不能替代你做决策,不能替代你执行和行动。



（三）关于工作看法的误区

1. 专业就是职业，高学历就意味着好工作

有的大学生把学习看作是唯一重要的事情，认为专业知识学好了，满意的工作就得到了。还有的大学生一进大学就一心准备考研，觉得高学历才能有好工作，于是为了不影响学习，与学习无关的事情一概不关心。

学习无疑是大学生最为重要的任务，但却不是唯一的任务。扎实的知识 and 熟练的技能，是进入职场的基本要求，而除了课堂学习之外的其他素质的提高，也具有同等重要的地位。因此大学生应该有意识地参加各种实践活动，一方面丰富自己的经历，一方面通过这些活动提高自己的团队合作意识、人际交往能力、抗挫折和耐压能力等多方面的素质。

2. 只有有兴趣的工作才能做好

有的大学生把兴趣看得极其重要，宁可找不到工作，宁可不断辞职和跳槽，也不做自己不感兴趣的工作。

职业和兴趣的高度匹配是每一个人都希望实现的理想状态，能做一份自己发自内心喜欢的工作，是十分幸运的事情。但有关职业兴趣，有几点是必须要注意的。首先，当下的兴趣是否是真正的兴趣，因为当一个人还未深入了解某个领域时，是不能随意断定自己是否喜欢这个领域的。其次，有的时候我们可能会把兴趣当作逃避困难的借口。最后，除了兴趣，还有很多值得重视的职业要素，例如自己的胜任能力、对父母和社会应承担的责任等。

故事

李开复给中国大学生的第四封信（节选）^①

不少同学认为对自己的专业没兴趣，怎么办？对大多数的同学，转系不是一个好选择，而且读什么专业并不完全决定了毕业后的工作。所以，首先最紧急的事情是你应该尽力地去尝试着把本专业学精学好，培养自己的兴趣。一个专业里有很多不同的领域，你可以多接触，也许会碰到真正感兴趣的方向。有时，困难或偏见会让你看不清楚兴趣，例如，以前我以为自己很不喜欢演讲，但是后来下定决心告诉自己必须学会演讲的技巧，经过多年持之以恒的练习，再通过演讲成功得到的满足感，我发现我原来很喜欢演讲。除了“爱我所选”之外，你也可以尝试着去“选我所爱”。经过开阔视野、接触尝试，如果你发现了你真正的兴趣，这时再去寻觅转系的可能性、尝试课外学习、选修或旁听一些有关的课。你也可以去找一些打工或假期实习的机会，进一步探求毕业后如何能找到这个行业里适合你的工作。

^① 李开复. 清华学生 VS 李开复之: 如何找到自己的兴趣[OL]. (2008-06-18)[2014-05-10]. <http://bbs.eol.cn/home.php?mod=space&do=blog&id=1876&uid=4178426>.



中国台湾学者金树人曾说过：“一个人若是看不到未来，他就掌握不到现在；一个人若是掌握不住现在，他就看不到未来。”当下的行动应该以未来的目标为依据，而美好的未来必须依靠当下的行动去实现。为了让自己的人生更加幸福和充实，大学生们应当树立正确的职业生涯规划意识，为自己做合理的人生规划，并立即行动起来，成为自己命运之舟的掌舵者。

第二节 职业发展与规划相关理论

一、职业选择理论

职业选择是指人们从自己的职业期望、职业理想出发，依据自己的兴趣、能力、特点等自身素质，从社会现有的职业中选择一种适合自己的职业的过程。长期以来，很多心理学家和职业指导专家对职业选择的问题进行了专门的研究，提出了自己的理论。这里重点介绍帕森斯的特质—因素理论和金兹伯格的职业选择阶段理论。

（一）帕森斯的特质—因素理论

1. 什么是帕森斯的特质—因素理论？

帕森斯的特质—因素理论又称帕森斯的人—职匹配理论。特质—因素理论是最早的职业辅导理论，1909年美国波士顿大学教授弗兰克·帕森斯（Frank Parsons）在其《选择一个职业》的著作中提出了人与职业相匹配是职业选择的焦点的观点。他认为，个人都有自己独特的人格模式，每种人格模式的个人都有其相适应的职业类型。

所谓“特质”，就是指个人的人格特征，包括能力倾向、兴趣、价值观和人格等，这些都可以通过心理测量工具来加以评量。

所谓“因素”，则是指在工作上要取得成功所必须具备的条件或资格，这可以通过对工作的分析而了解。

2. 选择职业的三大要素或步骤

第一步是评价求职者的生理和心理特点（特质）。通过心理测量及其他测评手段，获得有关求职者的身体状况、能力倾向、兴趣爱好、气质与性格等方面的个人资料，并通过会谈、调查等方法获得有关求职者的家庭背景、学业成绩、工作经历等信息，并对这些资料进行评价。

第二步是分析各种职业对人的要求（因素），并向求职者提供有关的职业信息。包括：①职业的性质、工资待遇、工作条件以及晋升的可能性；②求职的最低条件，诸如学历要求、所需的专业训练、身体要求、年龄、各种能力以及其他心理特点的要求；③为准备就业而设置的教育课程计划，以及提供这种训练的教育机构、学习年限、入学资格和费用等；④就业机会。

第三步是人—职匹配。指导人员在了解求职者的特性和职业的各项指标的基础上，帮助求职者进行比较分析，以便选择一种适合其个人特点且有可能得到并能在职业上取得成功的职业。



2. 人—职匹配的类型

人—职匹配分为两种类型：

(1) 因素匹配（活找人）。例如，需要有专门技术和专业知识的职业与掌握该种技能和专业知识的择业者相匹配；或脏、累、苦等劳动条件很差的职业，需要有吃苦耐劳、体格健壮的劳动者与之匹配。

(2) 特质匹配（人找活）。例如，具有敏感、易动感情、不守常规、个性强、理想主义等人格特质的人，宜于从事审美性、自我情感表达的艺术创作类型的职业。

3. 特质—因素理论的局限性及意义

该理论也有其局限性：其一，按照帕森斯特质—因素理论的观点，社会上不同的职业都具有不同的因素，它们要求工作人员都具有一定的个人特质。在长期的实践中，人们发现尽管一些职业的录用标准逐渐确定，心理测量的工具日益完善，技术水平不断提高，但因职业种类繁多，并且职业发展演化迅速，难以确定各种职业所需要的个人特质；另外，心理测量工具的信度和效度也不能尽如人意，受多种因素的影响，以此为基准的人—职匹配过于客观化，而对人本身的诸如态度、期望、人格、价值观等择业主体的主观因素重视不够，这样的人—职匹配是粗疏的，尤其是毕业生在择业环节上完全实现人—职匹配更是不现实的。另外，理论中的静态观点和现代社会的职业变动规律不相吻合，它只是强调了什么样的个人特质适合做什么工作，却忽视了社会因素对职业设计的影响和制约作用。而且对我国的毕业生来说，由于受应试教育及统一培养模式的影响，个人特质不明显、个性不突出，同时社会发展也还未达到人—职匹配的要求。

特质—因素理论强调个人所具有的特质与职业所需要的素质与技能（因素）之间的协调和匹配。为了对个体的特质进行深入详细的了解与掌握，特质—因素理论十分重视人才测评的作用，可以说，特质—因素理论进行职业指导是以对人的特性的测评为基本前提的。它首先提出了在职业决策中进行人—职匹配的思想。故这一理论奠定了人才测评理论的理论基础，推动了人才测评在职业选拔与指导中的运用和发展。

（二）金兹伯格的职业选择阶段理论

美国著名职业指导专家金兹伯格，对职业生涯的发展进行过长期研究，对于实践产生过广泛影响。金兹伯格的职业发展理论分为幻想期、尝试期和现实期。

1. 幻想期

处于11岁之前的儿童时期。儿童们对大千世界，特别是对于他们所看到或接触到的各类职业工作者，充满了新奇、好奇的感觉。此时期职业需求的特点是：单纯凭自己的兴趣爱好，不考虑自身的条件、能力水平和社会需要与机遇，完全处于幻想之中。

2. 尝试期

11~17岁，这是由少年儿童向青年过渡的时期。此时起，人的心理和生理在迅速成长发育和变化，逐渐有独立的意识，价值观念开始形成，知识和能力显著增长和增强，初步懂得社会生产和生活的经验。在职业需求上呈现出的特点是：有职业兴趣，但不仅限于此，更多地、客观地审视自身各方面的条件和能力；开始注意职业角色的社会地位、社会意义，以及社会对该职业的需要程度。



3. 现实期

17岁以后的青年年龄段。即将步入社会劳动，能够客观地把自己的职业愿望或要求，同自己的主观条件、能力，以及社会现实的职业需要紧密联系和协调起来，寻找适合自己的职业角色。这一时期所希求的职业不再模糊不清，已有具体的、现实的职业目标，表现出的最大特点是客观性、现实性、讲求实际。

金兹伯格的职业发展论，事实上是前期职业生涯发展的不同阶段，也就是说，是就业前人们职业意识或职业追求的变化发展过程。

二、职业生涯发展理论

（一）施恩的职业生涯发展理论

美国的施恩教授立足于人生不同年龄段面临的问题和职业工作主要任务，将职业生涯分为9个阶段。

1. 成长、幻想、探索阶段

一般0~21岁处于这一职业发展阶段。主要任务：

（1）发现和发展自己的需要和兴趣，发现和发展自己的能力和才干，为进行实际的职业选择打好基础。

（2）学习职业方面的知识，寻找现实的角色模式，获取丰富信息，发现和发展自己的价值观、动机和抱负，作出合理的受教育决策，将幼年的职业幻想变为可操作的现实。

（3）接受教育和培训，开发工作世界中所需要的基本习惯和技能。在这一阶段所充当的角色是学生、职业工作的候选人、申请者。

2. 进入工作世界

16~25岁的人步入该阶段。首先，进入劳动力市场，谋求可能成为一种职业基础的第一项工作；其次，个人和雇主之间达成正式可行的契约，个人成为一个组织或一种职业的成员，充当的角色是应聘者、新学员。

3. 基础培训

处于该阶段的年龄段16~25岁。与上一正在进入职业工作或组织阶段不同，要担当实习生、新手的角色。也就是说，已经迈进职业或组织的大门。此时的主要任务已是了解、熟悉组织，接受组织文化，融入工作群体，尽快取得组织成员资格，成为一名有效的成员；二是适应日常的操作程序，应付工作。

4. 早期职业的正式成员资格

此阶段的年龄为17~30岁，取得组织新的正式成员资格。面临的主要任务：

（1）承担责任，成功地履行与第一次工作分配有关的任务。

（2）发展和展示自己的技能和专长，为提升或进入其他领域的横向职业成长打好基础。

（3）根据自身才干和价值观，根据组织中的机会和约束，重估当初追求的职业，决定是否留在这个组织或职业中，或者在自己的需要、组织约束和机会之间寻找一种更好的配合。



5. 职业中期

处于职业中期的正式成员，年龄一般在 25 岁以上。主要任务：

- (1) 选定一项专业或进入管理部门。
- (2) 保持技术竞争力，在自己选择的专业或管理领域内继续学习，力争成为一名专家或职业能手。
- (3) 承担较大责任，确立自己的地位。
- (4) 开发个人的长期职业计划。

6. 职业中期危险阶段

处于这一阶段的是 35 ~ 45 岁者。主要任务：

- (1) 现实的估价自己的进步、职业抱负及个人前途。
- (2) 就接受现状或者争取看得见的前途做出具体选择。
- (3) 建立与他人的良好关系。

7. 职业后期

从 40 岁以后直到退休，可说是处于职业后期阶段，此时的职业状况或任务：

- (1) 成为一名良师，学会发挥影响，指导、指挥别人，对他人承担责任。
- (2) 扩大、发展、深化技能，或者提高才干，以担负更大范围、更重大的责任。
- (3) 如果求安稳，就此停滞，则要接受和正视自己影响力和挑战能力的下降。

8. 衰退和离职阶段

一般在 40 岁之后到退休期间，不同的人在不同的年龄会衰退或离职。此间主要的职业任务：一是学会接受权力、责任、地位的下降；二是基于竞争力和进取心下降，要学会接受和发展新的角色；三是评估自己的职业生涯，着手退休。

9. 离开组织或职业——退休

在失去工作或组织角色之后，面临两大问题或任务：

- (1) 保持一种认同感，适应角色、生活方式和生活标准的急剧变化。
- (2) 保持一种自我价值观，运用自己积累的经验和智慧，以各种资源角色，对他人进行传帮带。

需要指出的是，施恩虽然基本依照年龄增长顺序划分职业发展阶段，但并未囿于此，其阶段划分更多的是根据职业状态、任务、行为的重要性。正如施恩教授划分职业周期阶段是依据职业状态、职业行为和发展过程的重要性，又因为每人经历某一职业阶段的年龄有别，所以，他只给出了大致的年龄跨度，并且职业阶段上所示的年龄有所交叉。

(二) 萨柏的职业生涯发展理论

萨柏是美国另一位有代表性的职业学家。他把人的职业发展划分为 5 个大的阶段。

1. 成长阶段

从 0 ~ 14 岁。经历对职业从好奇、幻想到兴趣，到有意识培养职业能力的逐步成长过程。萨柏将这一阶段，具体分为 3 个成长期：

- (1) 幻想期（10 岁之前）：儿童从外界感知到许多职业，对于自己觉得好玩和喜爱的职业充满幻想和进行模仿。



(2) 兴趣期 (11~12岁): 以兴趣为中心, 理解、评价职业, 开始做职业选择。

(3) 能力期 (13~14岁): 开始考虑自身条件与喜爱的职业相符合否, 有意识地进行能力培养。

2. 探索阶段

由15~24岁。择业、初就业。也可分为3个时期:

(1) 试验期 (15~17岁): 综合认识和考虑自己的兴趣、能力与职业社会价值、就业机会, 开始进行择业尝试。

(2) 过渡期 (18~21岁): 进入劳动力市场, 或者进行专门的职业培训。

(3) 尝试期 (22~24岁): 选定工作领域, 开始从事某种职业。

3. 建立阶段

从25~44岁为建立稳定职业阶段。经过两个时期:

(1) 尝试期 (25~30岁): 对初就业选定的职业不满意, 再选择、变换职业工作。变换次数各人不等。也可能满意初选职业而无变换。

(2) 稳定期 (31~44岁): 最终职业确定, 开始致力于稳定工作。

4. 维持阶段

在45~64岁这一长时间内, 劳动者一般达到常言所说的“功成名就”情景, 已不再考虑变换职业工作, 只力求维持已取得的成就和社会地位。

5. 衰退阶段

人达到65岁以上, 其健康状况和工作能力逐步衰退, 即将退出工作, 结束职业生涯。

(三) 格林豪斯的职业生涯发展理论

格林豪斯研究人生不同年龄段职业发展的主要任务, 并以此将职业生涯划分为5个阶段。

1. 职业准备

典型年龄段为0~18岁。主要任务: 发展职业想象力, 对职业进行评估和选择, 接受必需的职业教育。

2. 进入组织

18~25岁为进入组织阶段。主要任务是在一个理想的组织中获得一份工作, 在获取足量信息的基础上, 尽量选择一种合适的、较为满意的职业。

3. 职业生涯初期

处于此期的典型年龄段为25~40岁。学习职业技术, 提高工作能力; 了解和学习组织纪律和规范, 逐步适应职业工作, 适应和融入组织; 为未来的职业成功做好准备, 是这一时期的主要任务。

4. 职业生涯中期

40~55岁是职业生涯中期阶段。主要任务: 需要对早期职业生涯重新评估, 强化或改变自己的职业理想; 选定职业, 努力工作, 有所成就。

5. 职业生涯后期

从55岁直至退休为职业生涯的后期。继续保持已有职业成就, 维护尊严, 准备引退, 是这一阶段的主要任务。



三、内职业生涯与外职业生涯

如果把你的职业生涯想象成一棵树，请把它画出来。

怎么样，这棵树完整美好吗？如果你觉得不够完整美好，请往上加东西。加什么呢？你可能会想到加枝、加叶、加花、加果。如果问你在职业生涯之树上你还想加什么，有人会加上汽车、房子，金钱、荣誉，权力、地位。是啊！我们都希望自己的职业生涯成功，希望职业生涯之树枝繁叶茂，硕果累累。当我们在职场上跳动（职场跳槽或职场跳高）时，都希望获得新的成就。但决定职业生涯成果的关键因素到底是什么呢？

职业生涯之树的树冠是什么呢？就是外职业生涯。

外职业生涯是指从事职业时的工作单位、工作时间、工作地点、工作内容、工作职责与职称、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程。

像显而易见的树冠，外职业生涯的因素可以通过名片和工资单表现出来。

职业生涯之树的树根是什么呢？就是内职业生涯。

内职业生涯是指从事一项职业时所需具备的知识、观念、经验、能力、心理素质、身体素质、内心感受等因素的组合及其变化过程。内职业生涯如同树根，并不是随时都可以显露出来。只有当我们发表见解、做决定、做工作时才能表现出来。外职业生涯的构成因素通常是由别人认可和给予，也容易被别人否认和收回。在职业生涯初期，外职业生涯因素往往与自己的付出不符。你现在的收入不一定体现了过去几年的努力；但你现在的努力程度却决定着今后几年的收入。

内职业生涯丰富的人，把关注点放在观念、知识的更新上，放在经验、能力的提升上，他们努力抓住每一次发展机会，并积极主动地为自己创造机会、为别人创造机会。他们不会为了寻找更好的主人和待遇而跳槽，他们在做好本职工作的基础上为了发展而跳高。

如果用一棵树的成长来比喻职业生涯发展，谁都希望自己的职业生涯之树苗壮挺拔、枝繁叶茂、鲜花盛开、硕果累累。这样一棵参天大树不是凭空长成的，地下的庞大根系给了它强有力的支撑，汲取并输送着大树所需的营养。对自然界中的植物研究发现，环境越是恶劣，土壤越是贫瘠，越是需要相对庞大的根系。如果一棵树长在肥沃的土壤环境里，树根与树冠的比例约为1:1；在贫瘠的环境中，树根与树冠的比例可达到3:1；在沙漠、岩石地区，树根与树冠的比例会达到5:1。这是大自然的规律，是大自然的智慧，它给我们的启示足够引起我们深思。职场环境越是恶劣，越要扎深扎牢职业生涯之根！

如果你天天就盯在树冠上：怎么还不开花啊？怎么还不结果啊？如果没有长出的花和果，就在树身上挂上一些花花果果、银光闪闪的装饰物，这棵树就变成了装点节日的圣诞树，失去了自己的生命。

现在请读者在自己的职业生涯之树上加上根！比树冠还要大！这个根，是给自己的潜意识一个提醒，要想枝繁叶茂、硕果累累，就必须根深蒂固！把焦点放在内职业生涯的树根上，让树根逐渐长得更深更壮，吸收更多的营养和水分，你的职业生涯之树会怎么样？



四、职业生涯决策理论

我们经常会发现，有些大学生似乎有很好的自我认识，对自身的各种选择也很了解，但却做出了很糟糕的决策，他们总是在不断地尝试“纠正错误”。还有一些大学生做了大量的测验去了解他们自身的兴趣、价值观和技能，在职业测评工作和有关书籍上花费了大量的时间，但依然做不出决定。在上述情况中，尽管他们为了更了解自我和职业知识而进行了大量努力，但都收效甚微，甚至无济于事，因为他们缺乏相关生涯决定的基本知识和技能。这里我们将主要介绍克朗伯兹的社会学习理论。

社会学习理论为班杜拉（A. Bandura）所创立，克朗伯兹将之引入职业生涯辅导领域。他提出：个人的社会成熟度在很大程度上依赖于对他人行为的学习和模仿，并由此而决定他们职业导向。克朗伯兹认为有四种因素会影响职业决策：

（一）遗传因素和特殊的能力

个人得自于遗传的一些特质，在某种程度上决定了个人的职业表现（智力、职业技能、身体协调性等）。这些因素包括：种族、性别、外在的仪表特征等。

（二）环境因素和事件

家庭中学习的机会，个人感知到的工作机会，职业的选择过程和晋升机会，劳动力市场的相关信息，自然灾害（地震、洪水以及干旱）和资源，科技发展水平，家庭经历以及社会交往经历。

（三）学习经验

克朗伯兹认为，每个人有独特的学习经验，这对于个人的职业生涯抉择具有重要的影响。他提出有以下两种类型的学习：

1. 工具式学习经验（Instrumental Learning Experiences）

个人为了得到好的结果，在特定的环境中采取一定的行动，其后果对个人会有重要的影响作用。例如：通过努力学习，在一次考试中取得了好的成绩，会激励个人更加努力地学习。克朗伯兹认为，职业生涯规划 and 职业所需的技能等，都可以通过工具式学习经验而获得。

2. 联结式学习经验（Associative Learning Experiences）

个人通过观察真实和虚构的模型，通过对人、事之间的比较来学习对外部刺激做出反应。某些环境刺激会引起个人情绪上积极或消极的反应。如果原来属于中性的刺激与社会上使个人产生积极或消极情绪反应的刺激同时出现，这种伴随在一起的联结关系就会使中性的刺激也具有积极或消极的情绪作用。克朗伯兹指出，我们对于职业的刻板化印象，如“教师是清贫而崇高的”等等，都是通过这种联结式学习经验获得的。仅仅一个联结式学习经验就有可能造成个人对某种职业的刻板化印象，但这种印象却有可能一生都难以改变，从而对个人的职业生涯选择产生深远的影响。

（四）完成工作任务的能力

这受到工作习惯、绩效标准、个人价值观和认知过程的影响。克朗伯兹认为，在个人发展的历程中，上述四种因素相互作用，从而形成了个人对自我与世界的信念（Self-Observation Generalization/World-View Generalization）。他提出：一般所谓的个人兴趣、



价值观等实际上都属于个人职业生涯规划信念的一部分。生涯信念就是一组对自己以及自己未来在工作世界中发展的假设,这种假设会影响到个人在生涯历程中的期望与行动。个人可能会由于学习经验的不足、不当,以致形成错误的推论、单一的比较标准、夸大式的灾难情绪等种种问题,而有碍于职业生涯的正常发展。因此克朗伯兹特别强调学习的重要。

克朗伯兹的社会学习理论对我们大学生实际的职业生涯规划也提供了不少新的理念和具体方法,具有较高的实用价值。尤其是其系统的职业决策步骤和方法,为培养个人决策能力具有现实指导意义。

第三节 职业角色与其他生活角色的关系

一、职业角色概述

所谓职业角色是指社会性和职业规范对从事相应职业活动的人所形成的一种期望行为模式。有多少种职业就有多少种职业角色。如教师、医生、公务员、服务员等。职业角色的定位由职业的内在要求和外在期望所决定的。

每一种职业有其自身内在要求,这是保证职业本身延续的需要,从事相应职业的人必然要塑造成一定的角色。职业者在做好内在角色定位以后,在对外从事角色展示上,即职业服务上,逐渐被社会赋予一定的角色期望,如人们在危难之时期望警察的出现和作为,在病危之时期望医务人员的作为,等等。其实人们对职业角色的期望就是职业角色内在要求的外化表现。在当今的市场经济条件下,了解职业角色的相关知识,可以帮助我们正确认识自己在不同时空下的角色定位,并履行自身的角色义务,不辜负社会对自己的角色期望,做好职业服务。职业角色与生活角色两者往往具有一定的联系,且相互影响,如教师与父亲、农民与父亲等,两种不同的角色会产生彼此不同的影响。

二、职业角色与其他生活角色的关系

角色的概念源于舞台戏剧,后来被社会学家们引入社会学,将它作为分析和解释社会学现象的重要工具。社会学理论中,角色是指适应他人模式期望的行为。我们可以这样理解角色:角色是身份、权利与义务、人格等的统一体。角色是构成社会的基本单位,同时个人与角色之间具有的同构性决定了个人与角色之间双向的互动关系。生活就是角色扮演的过程。

职业生涯成功与家庭生活成功之间有着非常密切的关系。个人与家庭发展遵循着并行发展的逻辑关系,职业生涯的每一阶段都与家庭因素息息相关,或协调或冲突。职业生涯与家庭的责任之间的平衡,对于职场新人尤为重要。每个人在社会生命周期中都扮演着多种社会角色,但我们作为子女、父母的角色是不可逆的。我们能放弃一项职业角色,却不能放弃这些家庭角色;相反,我们要设法完成这些角色。也就是要求我们,要考虑父母、爱人、朋友的意见与建议,处理好家庭、婚姻与职业之间的关系。

大多数人都会发现自己在职业和生活方式之间存在着这种类似的矛盾,只有极少数



的人能够从事与个人生活方式完美结合的职业。大部分人必须学会平衡这两个世界。一个人的角色是多重的，你在考虑职业角色的时候，也要考虑到家庭和生活角色的平衡。舒伯认为人在某一阶段对某角色投入得多，会促进这一角色的成功，同时也可能导致另一角色的失败。他称发展的各个阶段为生活广度，称个人扮演的角色为生活空间。生活广度和生活空间交汇成为生涯彩虹图，它描绘出了生涯发展阶段与角色彼此间交互影响、多重角色生涯发展的状况。

故事

有一天，英国女王伊丽莎白参加应酬很晚才回家，回来后发现卧室的门紧闭着。女王站在门外一边敲门一边用对待大臣的口气说：“伊丽莎白女王回来了，开门。”丈夫问：“是谁在敲门？”女王回答：“是女王。”丈夫没有开门，她又敲，丈夫又问，女王回答：“是伊丽莎白。”丈夫还是没有开门。伊丽莎白女王似乎意识到了什么，最后，她答道：“是你可爱的妻子伊丽莎白回来啦！”听到这话，丈夫才打开门，拥抱了妻子。你瞧，即使贵为女王，回到家后也要迅速转变角色。

如果一个人不能及时转换角色就容易形成“角色固着”，这会给家庭生活带来很多麻烦。工作回来，走进家门，忘掉工作的同时还要把自己的“职业角色”暂时忘掉，要扮演起自己应有的家庭角色。

三、角色失调及其调适

在社会生活中，职业角色和其他生活角色不是孤立存在的，任何一个人都不可能仅仅承担某一种社会角色，而总是承担着多种社会角色。大学生走上职业岗位就会充当一定的职业角色，无论是职业角色还是其他生活角色都具有一些特征：角色是社会地位的外在表现；角色是人们的一整套权利、义务的规范和行为模式；角色是人们对于处在特定地位上的人们行为的期待；角色是社会群体或社会组织的基础。

当一个人具备了充当某种角色的条件，去担任这一角色，并按这一角色所要求的行为规范去活动时，这就是社会角色的扮演。在职业角色和其他生活角色的扮演中应着力避免以下几种情况：

第一，角色冲突。职业角色和其他生活角色之间或角色内部发生了矛盾、对立和抵触，妨碍了角色扮演的顺利进行，这就是角色冲突。职业角色是由不同人承担的同一种角色、生活角色是多种角色集于一人之身，从这两种情况中就产生了两种不同类型的角色冲突：一种是角色间的冲突，即不同角色承担者之间的冲突，它常常是由于角色利益上的对立、角色期望的差别以及人们没有按角色规范行事等原因引起的。像领导与群众、服务员与顾客、婆媳之间、父母与子女之间，等等；另一种是角色内的冲突，即由于多种社会地位和多种社会角色集于一人身上，而在他自身内部产生的冲突。

第二，角色不清。即角色的扮演者对于某一角色的行为标准不清楚，不知道这一角色应该做什么、不应该做什么和应该怎样去做。社会的急剧变迁，常常是造成社会角色



不清的最主要原因。在社会与文化的迅速变迁时期，很多社会角色都在发生变化。人们会感到，很多角色的行为规范都超出了他们过去习以为常的那个范围。这样发展的结果是，很多人对这些角色的行为规范究竟应是什么样子，感到“不得而知”。

第三，角色中断，即指在一个人前后相继所承担的两种角色之间发生了矛盾的现象。人们在一生中随着年龄增长和多方面条件的变化，总会依次承担多种角色。在一般情况下，人们在承担着一种角色时常为承担后来的角色做某些物质上与精神上的准备，因而不会发生角色中断。角色中断的发生是由于人们在承担前一种角色时并没有为后一阶段所要承担的角色做好准备，或前一种角色所具有的一套行为规范与后来的新角色所要求的行为直接冲突。例如，一位一心渴望能上大学的青年学生，因高考分数不够，突然成为待业青年，这是他万万没有料到的。

第四，角色失败，即角色扮演过程中发生的一种极为严重的失调现象。它是指由于多种原因使角色扮演者无法进行成功的表演，最后，不得不半途终止表演，或者虽然没有退出角色，但已经困难重重，每前进一步都将遇到更多的矛盾。从角色失败的结果上看，通常可分为两种情况：一种是角色的承担者不得不半途退出角色；另一种是，虽然还处在某种角色的位置上，但其表现已被实践证明是失败的。

上述四种情况统称为角色失调，要避免角色失调就要从以下几个方面努力：

1. 明晰自己的职业角色，科学合理地做好职业生涯规划

首先是我们需要有“意愿”（职业情感）。职业规划和职业成功离不开对某种职业的持久热情，即健康的职业情感。情感是主体对社会生活的内心体验，积极的情感是形成兴趣、追求、理想、信念的基础。

其次是要科学合理，找到和确定一个“圆点”（职业定位）。美国著名职业指导专家施恩曾提出职业锚的概念。他认为：职业生涯发展实际上是一个持续不断的探索过程，每个人都在根据自己的天资、能力、动机、需要、态度和价值观等，形成较为明晰的与职业有关的自我概念。职业锚强调一个人要建立自己的长期职业贡献区：一要选定职业目标，制订职业计划表；二要发展职业角色，培养职业能力；三要提高职业适应性。为此，我们要积极主动，相信自己，鼓励自己，要求自己，认真制订“个人生涯发展计划”，尽早抛下自己的职业锚。

再次是要按照事物的规律办事，分析内外环境和条件，才能确定具有可行性的“半径”（职业路径）。科学合理的生涯规划是要找到恰当的“职业路径”，即社会的需要与自我发展的相互结合。职业目标的高尚性要求我们要以推进社会发展为目的，根据社会的发展状况来考虑自己的职业。职业设计要选择正确的职业路径：一是要提出崇高的职业目标；二是要注意结合个人特点。

最后是要围绕职业定位整合资源，画出“圆周”（职业领域）。任何职业及岗位都会有其一般的能力要求和特殊的能力要求。这就要求大学生在学习中善于寻找“相关性”，在自己画出的“圆周”（职业领域）范围内，做到在有针对性地整合学校的各种学习资源的同时，积极参加各种相关的社会活动和社会实践训练，整合相关的社会资源，夯实自己的职业生涯发展基础。



2. 认清自己的生活角色，处理好学业、职业和事业的关系

学业是我们获取职业和事业发展的准备。我们在大学的主要任务就是学习，最终目的是成就一番事业。学习绝不能仅仅为了学而学，而是为了生活得更价值和意义，因而也就包括为了获得未来工作所需的职业素质和职业能力。借用许三多的一句名言：人要好好活，做有意义的事，有意义的事就是好好活！这句话虽然很简单，但是，请仔细想想：“好好活”难道就只是指“活着”？活好才是关键！

职业是我们生存和提升价值的平台。忠实于自己的职业角色，通过自己的努力来实现人生的价值，才会有获取社会资源的平台。事业是我们实现理想的道路。理想是人们向往和选择的未来目标。职业理想则是在事业上将达到何种成就的期望和追求。可以说，一旦我们确定了人生的职业理想，我们的学业、职业就将转变为事业。理想的实现需要有一个实现理想的平台作为依托，事业则是我们通向理想的道路，没有事业这个平台，理想就只是幻想。作为大学新生，不仅要善于把现实的学业观转化为将来的职业观，还要善于把“为了生活而学习工作”的职业观，转化为“为了学习工作而生活”的事业观。

3. 关注职场，注意培养自己的职业角色意识

职业角色意识是指人们对自己所从事的职业所持有的认识和理解，是个人的世界观、人生观和价值观的有机构成要素。虽然学生身处校园，但提前培养职业意识很重要。譬如，利用网络收集一些目标职业的信息，通过分析来形成自己对职业的看法；参加学术活动，及时了解行业的发展变化，利于职业选择；通过参加各种职业训练活动，提前感受职场氛围。实际上，职业角色意识的培养过程本身也是一个自身成长的过程，通过此过程，不断提高自己分析和解决问题的能力，为将来在职场的发展打好基础。

4. 主动实践，提高职业素质和职业能力

职业素质是劳动者对社会职业了解与适应能力的一种综合体现，其主要表现在职业兴趣、职业能力、职业个性及职业情况等方面。

影响和制约职业素质和职业能力的因素很多，主要包括受教育程度、实践经验、社会环境、工作经历等。一般来说，劳动者能否顺利就业并取得成就，在很大程度上取决于本人的职业素质和职业能力。职业素质和职业能力越高的人，获得成功的机会就越大。目前，虽然大学新生不能依靠实际就业来提高这方面的能力，但努力学习文化专业知识，增强现代科技意识，加强专业技能训练，进行社会实践和锻炼，是提高职业素质和职业能力的有效途径，而且是优势所在。我们通过分析自身的职业素质，分析自己的一般能力和特殊能力状况，不断挖掘潜能、发挥优势，就能够不断提高职业素质和职业能力。

5. 重视修为，提升生活角色内涵，塑造良好的职业人格

职场成功定律告诉我们：做人比做事更重要。职场上，真正成功之士，在生活中必是人品好的人。对学生而言，学校不是职场，不可能培养真正的职业人格。但是，学校却可以培养和提升一个学生的道德修为，提升其生活角色内涵。职业道德所涵盖的在职业活动中应该遵循的基本行为准则和规范，如文明礼貌、爱岗敬业、诚实守信、办事公



道、勤劳节俭、遵纪守法、团结互助、开拓创新等，在大学的学习生活中和以后的社会生活中也都基本包含了。因此，需记住：我们可以通过大学的学习生活，打造一座生活角色和职业角色并行不悖的立交桥。

总之，职业角色和其他生活角色是一脉相通的，大学生在做职业规划时，要特别注意了解社会和自己，要根据社会实情，依据个人所学专业、所具备的能力以及本身的志向、愿望、兴趣和社会需要等，明晰自己的职业角色，把个人愿望与现实世界和社会需要结合起来，正确选择职业生涯路径。同时，一定要充分利用各种条件、抓住各种机会，不断实践，增加自己的相关工作经验，丰富自己的生活阅历，积累自己的社会资本，提升生活角色的内涵。

知识链接

大学生初入职场角色适应常见问题

每个大学生在将要进入新的工作岗位时，都会有很多的憧憬与企盼。但是理想与现实总不可避免地存在差距，大学毕业生需要理性地设定起点与目标，平衡抱负与实际的界限，客观地评价自己、调整心态，理智地处理一切难题。初入职场的大学生的常见的心理困惑主要体现在以下几个方面：

（一）对学生角色的依恋心理

苦读寒窗十多年，大学毕业生对学生角色的体验可以说已是非常熟悉了，学生生活使每个大学生养成了一种习惯的学习方式和生活方式。刚走上工作岗位，大学生常常会表现出对学生角色的依恋，自觉不自觉地将自己置身于学生角色之中，以学生角色来对待工作，以学生的思维方式来观察和分析事物，从而带来适应上的困难。

（二）观望等待的依赖心理

大学生生活处于依赖与摆脱依赖的过渡期。当大学生离开学校走向社会时，就要承担起成人的职业角色，但此时成人的自觉性和独立性还没有养成，因而，初入职场的大学生往往存在观望等待的依赖心理。正如一首歌中唱道：“我是一只小小鸟，想飞却怎么也飞不高……有一天突然飞上了蓝天，却发现自己是那样的无依无靠。”在这种依赖心理的作用下，一些大学生不去深入地了解自己的工作性质、范围、程序以及相互关系，工作上全靠领导安排，安排多少干多少，致使工作缺乏主动性和创新性。

（三）消极退缩的自卑心理

大学生初入职场，面对新的工作和生疏的人际关系，往往缺乏应有的自信。一些大学生在工作中放不开手脚，看到别人工作经验丰富，驾轻就熟，相比之下觉得自己这也不行，那也不行，胆小，畏缩，不知工作应从何人手，同时也担心自己做错了事，会给人造成不好的印象。另外，大学生初入社会，很容易产生不被重视的



“自卑感”。在校园内，每个学生都是处于平等状态，但到了一个新的工作单位，作为新来的试用者，要从最基层干起，且各方面都很难引起人们的重视，也很难有表现自己的机会。因此，很多大学生产生沮丧情绪，产生“不求有功，但求无过”的消极心理，进而产生自我否定心理。

（四）苦闷压抑的孤独心理

走出校门，踏入社会，大学毕业生旧的交际圈子已渐行渐远，而新的交际圈子尚未建立。面对新的工作环境和一张张陌生的面孔，每个大学毕业生都会有一段短暂的友情真空期。特别是那些远离家乡求职的大学毕业生，节假日和周末变成漫长的等待，孤独感更加强烈。另外，工作单位等级分明的上下级关系，居高临下的命令方式等也容易使大学生产生压抑感。

（五）眼高手低的自傲心理

一些大学毕业生自以为接受了高等教育，学到了不少知识，已经是人才了，因此，轻实践，放不下架子，看不起基层工作和基层工作人员，甚至认为大学毕业从事低层工作、干些不起眼的事是大材小用，有失身份。在这种心理作用下，很多大学生在现实中表现为眼高手低，大事做不了，小事不愿做。

（六）见异思迁的浮躁心理

有些大学毕业生在角色转换中还表现出不踏实的作风、不稳定的情绪。有的大学生工作几个月，甚至几年还静不下心来，可谓“身在曹营心在汉”，三心二意，这山望着那山高，过一阵子想干这项工作，一阵子又想干另一项工作，工作恍惚不定，经常在琢磨如何“跳槽”。这种浮躁心态使不少毕业生工作浮在表面，长时间进入不了角色，找不到工作事业的方向。

（七）渴望大展身手的急躁心理

理想与现实之间的确存在差距，这种差距表现在学校所掌握的知识短期内较难融会贯通于实践中。所有的工作程序、工作流程、做事的技巧都需要用心去体会去掌握。一般来说，从一名大学生锻炼成为一个熟悉业务运作、能独立承担任务的职业者需要一个磨合过程，有时这个过程会需要相当长的时间。企业会给新人个性张扬自由发挥的空间，也会提供一个展翅高飞表现自我的平台，但这是有条件的，不能打乱正常的工作程序，不能不考虑企业的实际情况。

发现之旅

职业倾向小测试

为了确定适应你的最佳职业，这里介绍一种简单的测试办法。

测试目的：看你对哪种职业的工作有极大的倾向值或有潜力，以便帮助你选择和确定自己的最佳职业。

测试方法：以下前10题为A组，后10题为B组。在每组你认为“是”的题目打1分，“不是”的题目打0分，然后，比较两组答案分值。

1. 当你正在看一本有关谋杀案的小说时，你是否常常能在作者未交代结果之前知道作品中哪个人物是罪犯？（ ）
2. 你是否很少写错别字？（ ）
3. 你是否更愿意参加音乐会而不愿待在家里闲聊？（ ）
4. 墙上的画挂歪了，你是否想去扶正？（ ）
5. 你是否常论及自己看过或听过的事物？（ ）
6. 你更愿意读一些散文和小品文而不愿看小说？（ ）
7. 你是否愿少做几件事但一定要做好，而不想多做几件事而马马虎虎？（ ）
8. 你是否喜欢打牌或下棋？（ ）
9. 你是否对自己的消费预算均有控制？（ ）
10. 是否喜欢学习能使钟、开关、马达发生效用的原因？（ ）
11. 你是否很想改变一下日常生活中的一些惯例，使自己有一些充裕时间？（ ）
12. 闲暇时，是否较喜欢参加一些运动，而不愿意看书？（ ）
13. 你是否认为数学不难？（ ）
14. 你是否喜欢与比你年轻的人在一起？（ ）
15. 你能列出五个你自己认为够朋友的人吗？（ ）
16. 对于你能办到的事情别人求你时，你是否愿意帮忙？（ ）
17. 你是否不喜欢太细碎的工作？（ ）
18. 你看书是否很快？（ ）
19. 你是否相信“小心谨慎，稳扎稳打”是至理名言？（ ）
20. 你是否喜欢新朋友、新地方和新东西？（ ）

测试分析：

1. 若A组分值比B组高，则表明你是个谨慎的人，适合从事具有耐心、谨慎和研究等琐细的工作，诸如医生、律师、科学家、机械师、修理人员、编辑、哲学家、工程师等。

2. 若B组分值高于A组，则表明你是广博的人，最大的长处在于成功地与人交往，你喜欢有人来实现你的想法。适合做人事、顾问、运动教练、服务员、演员、广告宣传员、推销员等工作。

3. 若A、B两组分值大体相等，就表明你不但能处理琐碎小事，也能维持良好的人缘关系。适合的工作包括护士、教师、秘书、商人、美容师、艺术家、图书管理员、政治家等。



心理微课
《就业那些事》

职业发展规划

很多大学生面对就业这一问题的时候非常盲目，没有充足的时间和精力来设计和规划自己的未来，他们急于找到一份工作，而对于所选择的工作单位是否适合自己的发展，是否适合自身的条件等问题考虑较少。因此，有时候大学毕业生不得不面临“毕业即失业”的尴尬局面，或者形成频繁跳槽的状态。经过大学教育，同学们用专业知识充实了自己，需要找到一个适合自己发展的平台。如果盲目地急于就业，可能会给自己造成时间、精力和财产上的损失，甚至可能影响自己的人生发展。我们的一生，或者说生涯，其中绝大部分时间是在扮演着一定的职业角色，从狭义的角度，我们可以将生涯理解为职业生涯。

职业发展规划将个人发展与组织发展相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，对自己的兴趣、能力、特长及不足等各方面进行综合分析，结合时代特点，确定最佳的奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。它可以大大减少大学生择业、就业的盲目性。而且，职业生涯规划的目的绝不仅仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份眼前合适的工作，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的发展方向。



案例共享

案例一

小沈今年29岁，现在一家广告公司供职。从他7年前大学毕业到现在，已经换了5家不同的公司。

“我原来的看法一直是，不要急于给自己的人生定向，可以多尝试一下，然后再确定自己的方向。这5年来，我一直在试图给自己找一份真正满意的工作，于是我不断搜集这方面的信息、建议，以图更好的发展。开始，我在银行上班，后来又先后干过房地产、保险、体育器材等工作，直到最近进了这家规模不大的广告公司。频繁的跳槽虽然让我积累了丰富的工作经验，但也失去了很多原有的资源以及升迁的机会。我已经是一个将近而立之年的男人，我希望自己的工作生活能相对固定些，能有一个长期稳定的发展空间。但就目前的情况来看，很难。我投身广告是因为这一行现在市场需求大，可谁



知道以后会怎样呢？我原先的几份工作也是开始好做，后来越来越难做了。我觉得自己长期以来都不能安心干好一份工作，要么容易厌倦，要么轻易放弃。包括做广告，我的劲头也不如开始时那么足了，业务、人际方面的麻烦事弄得我注意力很难集中，这对我很不利。老同学聚会时，我看见一些朋友已是小有成就，想想自己又是惭愧又是不服。真不知是运气不好，还是自己存在问题。”

小沈在涉足职场前，缺乏对职业生涯的总体规划，频繁的跳槽虽然给了他开阔眼界的机会，却可能使他错失职业发展的黄金时期。

案例二

我是一名大二的学生，学习信息与计算机专业。说实在的，我当初根本不知道这专业要学些什么，只是看到“信息”二字，认为是与计算机有关的，就报了这一专业。到了大学才知道大都是数学课，我傻了，怎么是数学专业？我早已经厌倦学数学了，可命运就是这样，我只好认了。于是我厌学，上网，根本不把学习放在心上，因为我一直以为我天生就不是学习数学的料。

每当夜深人静时，我感到极度迷茫、空虚和恐慌。每天当我打开电脑时，首先想到的是游戏。有时一玩就是一天，整个人似乎都被游戏俘虏了，我已经忘记了自己还是一个学生，还得学习，把以前立下的志向早已抛到了九霄云外。

在我感到十分无助的时候，我听了一堂职业生涯规划课，深有感触。我不能逃避，因为还要毕业。我开始醒悟，我不该沉迷在游戏中寻求慰藉，我也开始确信，我的未来不是梦。即使现在我对自己的专业没有多大的兴趣，但是，我可以学习其他的东西来充实自己。大学，我不能只当“陪练者”，那样太窝囊了。

于是我开始思考自己的职业生涯规划，重新审视自己。我想，在短期内得到很大的突破是不可能的，我也不想再制定那种一点都不现实的计划。我打算在这个学期自学完成网站的制作，把数据结构这门课学好，把四级过了，下学期考六级，学好计算机语言程序设计，精心做一个让自己满意的网站。现在开始，每天写一篇文章，一定要写好，每周看两本书。我相信，到了大四，我至少会少些遗憾。



第一节 认识自我

认识自我是指个人对自己的了解和认识，包括认识自己的长处和缺点，认识并调整自己的情绪、意向、动机、个性，并对自己的行为进行反省等。在求职之前，通过自我认知来了解自己的职业价值观、兴趣、爱好、能力特长、人格特征等，认识到自己真正适合从事什么样的工作，希望从工作中获得什么。认识自我可从以下几个方面展开。

一、职业兴趣

兴趣是人们追求认识、掌握某种技能，并经常参与该种活动的心理倾向。例如，你

对某种职业感兴趣，就会对该种职业表现出肯定的态度，并积极去了解、思考、探索和追求。

（一）兴趣在大学生职业生涯中的作用

兴趣是大学生职业生涯选择的重要依据。兴趣可以使人集中精力去获得自己所喜欢的职业的相关知识，并创造性地开展工作。当一个人对某种职业发生兴趣时，他就会积极地去感知和关注该职业领域的知识、发展动态，并且积极思考，大胆探索，增强克服困难的意志等。反之，“强按牛头不喝水”，是不会取得良好效果的，当然也就很难在该职业领域发挥个人的优势。

兴趣是保证职业稳定、职场成功的重要因素。对某一职业有浓厚的兴趣，是个人智力开发的“孵化器”。对于一个人来说，对自己所从事的工作感兴趣，就愿意钻研，就容易出成果，这正是兴趣的作用所在。一般来说，兴趣是个人职业生涯稳定发展的一个基本方面，它可以用于预测个人的工作满意度和工作稳定性。工作满意是职业生涯稳定的一大标志，在其他条件相似的情况下，从事自己感兴趣的职业，不但能让个体自己感到满意，而且能够让周围的领导和同事感到满意，从而实现工作的长期性和稳定性。

因此，在规划自己的职业生涯时，个体不仅需要知道自己有能力从事什么样的工作，更重要的是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。

（二）职业兴趣与职业的匹配

美国心理学教授约翰·霍兰德（Holland）于1971年提出了具有广泛社会影响的职业兴趣与职业匹配的理论。这一理论首先将职业划分为六种典型的“工作环境”。这六种环境分别是现实性的环境、调查研究性的环境、艺术性的环境、社会性的环境、开拓性的环境、常规性的环境。霍兰德认为，职业兴趣是决定一个人选择何种职业的重要因素。霍兰德基于自己对职业兴趣测试的研究，一共发现了六种基本的职业兴趣。然后，根据劳动者的心理素质 and 择业倾向，将劳动者划分为实际型、调研型、艺术型、社会型、企业型、常规型六种基本类型。霍兰德关于职业兴趣的六种分类可以帮助大学生了解哪种类型的工作对自己比较合适，同时也可以帮助大学生了解工作内容及环境。

1. 现实型——R型

现实型也称为实际型。这种类型的人喜欢用头脑依照自己的方法来解决问题，喜欢追根问底，提出新的想法和策略，但对实际解决问题的细节较无兴趣。现实型者喜欢从事技艺性的或机械性的工作，能够独立钻研业务、完成任务，擅于动手并以“技术高”为荣，其不足之处是处理人际关系能力较差。

属于这一类型的职业有飞机机械师、机器修理工、电器师、自动化技师、电工、木工、机床操作工、机械工人、制图员、鱼类专家等。

2. 调研型——I型

调研型也称为调查型、研究型或思维型。调研型者喜欢从事思考性、智力性、独立性、自主性的工作。这类人往往有较高的智力水平和科研能力，注重理论。其不足之处是不注重实际，考虑问题偏于理想化，而且领导他人、说服他人的能力较弱。

属于该类型的职业主要有科研人员、技术发明人员、计算机程序设计师、实验员、



科学报刊编辑、科技文章作者、天文学家、地质学者、气象学者、药剂师、植物学者、动物学者、物理学者、化学家、数学家等。

3. 艺术型——A 型

喜欢用文字、音乐、色彩等不同的形式来表达情绪或美的感受；喜欢创造，不喜欢受束缚；喜欢从事音乐、写作、戏剧、绘画、设计等领域的工作；喜欢通过各种媒介表达自我的感受（如绘画、表演、写作），审美能力较强，感情丰富且易冲动，不顺从他人。其不足之处是往往缺乏从事具体工作的能力。

属于该类的职业主要有作曲家、画家、作家、演员、记者、诗人、摄影师、音乐教师、编剧、雕刻家、室内装饰专家、漫画家等。

4. 社会型——S 型

社会型也称为服务型。这种类型的人关心自己和别人的感受，喜欢倾听和了解别人的想法，愿意付出时间和精力去解决别人的冲突，并帮助他人成长；喜欢与人交往，乐于助人，关心社会问题，常出席社交场合，对于公共服务与教育活动感兴趣；喜欢从事教育、咨询、福利等领域的工作。其不足之处是往往缺乏机械操作能力。

属于该类型的职业主要有社会学家、福利机构工作者、社会工作者、咨询人员、心理治疗医生、社会科学教师、学校领导、导游、精神病工作者、公共保健护士等。

5. 企业型——E 型

企业型也称为事业型、决策型或领导型。属于企业型者，多希望拥有权力去改善不合理的事情，希望自己的表现被他人肯定；性格外向，直率、果敢、精力充沛，自信心强，有支配他人的倾向和说服他人的能力，敢于冒险；喜欢从事管理、行政等领域的工作。其不足之处是忽视理论，自身的科学研究能力也较差。

属于该类型的职业有商业管理、律师、广告宣传员、政治家、零售商等。

6. 传统型——C 型

传统型者也称为常规型，做事规矩而精确，喜欢按部就班、精打细算；不喜欢改变或创新，也不喜欢冒险或领导；他们多喜欢从事文书事务、金融、统计等领域的工作。

属于该类的职业主要有记账员、会计、银行出纳、法庭速记员、成本估算员、税务员、校对员、打字员、办公室职员、统计员、计算机操作者、图书资料档案管理员、秘书等。

显而易见，每一种职业兴趣类型的人都有自己的特点和长处，也有一定的短处。从全社会的角度，以及从人的心理差异的角度看，无所谓哪一种好或坏，只有与职业类型是否协调、匹配的问题。

霍兰德认为，同一职业兴趣类型的劳动者与同一类型的职业互相结合，便达到适应状态，这样，劳动者找到了适宜的职业岗位，其能力与积极性才能得以发挥。即劳动者职业兴趣类型与职业类型的相关系数越大，两者适应程度越高；二者相关系数越小，相互适应程度就越低。为了直观地阐明自己的思想，霍兰德用六角形将上述现实型、调研型、艺术型、社会型、企业型、传统型六种职业兴趣类型画出，并将其相互联系在图中加以表示，形成六类型相关图（见图 2-1）。这个图的六个角分别代表六种职业类型和六种职业兴趣类型。六种职业兴趣类型的从业者与六种类型的职业相关联，在图形上以



格坚毅、沉稳。气质虽然分为四种，但现实生活中大多数人都是好几种气质类型的混合，比较明显的气质特征只不过是在这几种气质中更倾向于某一种。在选择职业上，不同气质特点的人适合于从事不同的工作。

气质类型从本质上来讲，并没有好坏之分，任何一种类型都具有两面性。例如，多血质活泼型的人因为其情感丰富、活泼好动、社交能力较强、容易适应环境，比较适合于从事文艺或公共关系性质的工作，如演员、记者、管理人员、律师、公关与人事工作人员。但由于其兴趣转移快，故不太适合从事科研工作。抑郁质稳重型的人由于其情感体验深厚、观察力敏锐、办事稳重，则比较适合于从事科学研究或理论研究工作；又因为其反应缓慢、内向性明显，故不宜从事公共关系类的工作。胆汁质的人一般精力旺盛，待人热情爽快，情绪兴奋性高，能坚持较长时间的工作而不疲劳，此类气质的人从事行政管理比从事科学研究工作要好。黏液质的人情绪兴奋性低，但平稳难变，举止平和，行为内向，头脑清楚，做事有条不紊、踏踏实实，能严格遵守既定的生活秩序和工作制度，原则性有余而灵活性不足。黏液质人是最佳的合作者，也是最容易得到上司认同的下属，适合从事计算机、文秘、档案管理等工作。气质对一个人来说，没有选择的余地，重要的是了解自己，自觉地发挥气质中的积极方面，努力克服消极的一面。

三、性格

人们常说“性格决定命运”，这是有一定道理的。近年来，国外用人单位在选拔人才时提出了一种新的理念，即性格比能力更重要。因为一个人如果能力不足，可以通过培训提高，但如果其性格与职业不匹配，要改变起来，就相当困难。所以，他们在招聘新人时，将性格的测试放在首位，当性格与职业匹配时，才对其能力进行测试检查。

虽然我们在生活、学习和工作中可以培养性格，但有一些性格是难以改变的，或者说，有些性格是难以改变到与职业对性格特征的要求的水准上的，那怎么办呢？我们在选择职业时或者在确定将来的职业目标时，要考虑自身的性格特点和职业要求的匹配。比如说，大学老师这个职业，要求语言表达流畅、善于沟通，但如果一个经济专业的学生性格内向，不善言谈，但善于观察，创新和研究能力强，虽然经过培养，语言表达能力也有所提高，但要想成为一名出色的教师，恐怕会有一定的困难，主要原因是性格特征与职业要求不匹配。但如果其调整择业目标，成为研究所的研究人员，这样其性格与职业要求匹配，将来其成为一名优秀的经济学研究者比成为一名优秀的大学教授的可能性要大得多。

四、能力水平

个体的能力一般可分为语言能力、数理能力、空间判断能力、察觉细节能力、书写能力、运动能力、动手能力、社会交往能力和组织管理能力等九种能力。从现代多元智能理论来看，每个个体的能力各有不同，一种能力较弱，并不能说明其他的能力不行，一个人总有他的优势智能。作为大学生来说，其智能一般来说已达到了较高的水平，是同龄人中的佼佼者。但是个体之间的能力差异还是存在的。在大学这个相对自由、开放的环境中，他们有的在学习方面一枝独秀；有的在文娱、运动方面独领风骚；还有的则

在人际交往和组织管理方面表现出众。不同的能力水平在进行职业生涯决策时，就会表现出不同的特色。每个人只要对自己的能力水平有一个清醒的认识，扬己之长，避己之短，就能对自己的职业生涯进行合理的规划。

五、价值观

（一）价值观的含义

价值观是指个人对客观事物（包括人、物、事）及对自己的行为结果的意义、作用、效果和重要性的总体评价，是对什么是“好的”、什么是“应该的”的总体看法，是推动并指引一个人采取决定和行动的原则、标准，是个性心理结构的核心因素之一。它使人的行为带有稳定的倾向性。价值观是人用于区别好坏，分辨是非极其重要的心理倾向体系。它反映人对客观事物的是非判断及重要性的评价。人不同于动物，动物只能被动适应环境，人不仅能认识世界是什么、怎么样和为什么，而且还知道应该做什么、选择什么，发现事物对自己的意义，设计自己，确定并实现奋斗目标。这些都是由每个人的价值观支配的。价值观决定、调节、制约个性倾向中低层次的需要、动机、愿望等，它是人的动机和行为模式的统帅。人的价值观建立在需求的基础上，一旦确定则反过来影响调节人进一步的需求活动。人们对各种事物，如学习、劳动、享受、贡献、成就等，在心目中存在主次之分，对这些事物的轻重排序和好坏排序构成一个人的价值观体系。价值观体系是决定一个人行为及态度的基础。价值观受制于人生观和世界观。一个人的价值观是从出生开始，在家庭和社会的影响下逐渐形成的，一个人价值观的形成受其所处的社会生产方式及经济地位的影响，是决定性的，在一定程度上是不可逆的。具有不同价值观的人会表现出不同的态度和行为。

（二）价值观的类型

美国心理学家洛特克（Rokeach）于1973年在对人类价值观本质的论述中，提出13种价值观：

1. 成就感

提升社会地位，得到社会认同。希望工作能得到他人的认可，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遭的人、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物。

4. 健康

包括身体和心理，工作能够免于焦虑、紧张和恐惧，希望能够心平气和地处理事务。

5. 收入与财富

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和行动，自由度高。

7. 爱、家庭、人际关系

关心他人并与别人分享，协助别人解决问题，体贴、关爱，对周遭的人慷慨。

8. 道德感

与组织的目标、价值观、宗教观和工作使命能够不相冲突，紧密结合。

9. 欢乐

享受生命，结交新朋友，与别人共处，一同享受美好时光。

10. 权力

能够影响或控制他人，使他人照着自己的意思去行动。

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，在智慧、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，别人因为你的行为而受惠颇多。

(三) 探索价值观的步骤

价值观探索的方法很多，咨询员应和咨询对象共同讨论并选择一种方法进行咨询。一般而言，价值观探索要经过下述7个步骤。

1. 自由选择

一个人的价值观必须让个人自由选择，经过自由选择而确立的价值观才能真正起到引导个人行为的作用。

2. 从各种不同的途径选择

选择的具体做法是：(1) 辨别与问题有关的价值观。(2) 辨别其他可能有关的价值观。(3) 整理上述每一种价值观及其可能对选择产生的后果。

3. 对各种途径产生的后果三思后做选择

个人感情冲动时，大脑欠冷静，这样贸然选择的价值观，不能代表他的真正价值观。一个对各种不同途径的后果经过认真考虑和衡量比较后做出的选择才是有意义的选择，才是具有真正意义的价值观。

4. 重视和珍惜所做出的选择

一般来说，我们对自己认为有价值的东西都会重视和珍惜，会以它为荣。只有为我们所重视和珍惜的价值观，才有可能成为我们价值观真正的一部分。

5. 公开表示自己的选择

如果我们的选择是在自由的环境中经过自己的认真思考做出的，而且我们非常重视和珍惜它，那么，当有人问起时，我们会很自然地对外公开宣布。

6. 根据自己的选择采取行动

一个人的价值观能左右他的生活，能对他的日常行为产生举足轻重的影响。一个人



如果认为某种东西有价值，就会非常乐意为之付出自己的时间、精力、金钱甚至生命，去尝试、去实践、去完成或者拥有它，百折不挠、锲而不舍。

7. 重复根据自己的选择所采取的行动

如果个人的某种观念、态度或兴趣已经上升为他的价值观，那么，他就会在各种不同的时间和场合一而再、再而三地表现在行为上。价值观将长久地支配着人们的行动。

第二节 了解职业

社会职业种类繁多，千差万别，特别是随着社会经济的发展，新的职业不断涌现。尽管职业的种类丰富多彩，但一个人一生中能够从事的职业相当有限，对许多人来说可能一生就只从事一种职业。选择理想的职业事关一个人的终身，选择好理想的职业是实现职业生涯目标的重要前提和基础。

一、职业的概念及内涵

社会职业是一个范围极广、丰富多彩的领域。对于职业的含义，不同的学者有着不同的看法。根据不同学者的论述，可以为职业下一个比较全面的定义，即职业是参与社会分工，利用专门的知识 and 技能，创造物质财富、精神财富，获得合理报酬，满足物质需要、精神需要的工作。简言之，职业就是社会中某一类型的工作。

从社会的角度来看，职业是劳动者获得的社会角色；从国家的角度来看，每一种职业都是社会分工中的一个部分；从个人的角度来看，职业则是劳动者“扮演”的社会角色，他因此为社会承担一定的义务和责任，并获得相应的报酬。职业是人类文明进步、经济发展以及社会劳动分工的结果。

职业在社会生活中主要包含三个方面的要素：一是职业职责，即每一种职业都包含一定的社会责任，必须承担一定的社会义务，为社会作出应有的贡献；二是职业权力，即每一种从业人员都有一定的职业业务权力，只有从事这种职业的人才有这种权力，而除此职业之外的人不具有这种权力；三是职业利益，即每种从业人员都能从职业工作中获得工资、奖金、荣誉等利益，从而满足个人需求，达到“乐业”。任何一种职业都是职业职责、职业权力和职业利益的统一体。

二、职业的分类

在职业分类中，产业、行业与职业三者之间存在着归属关系，其中，不同产业相应地包含着各种行业，不同的行业也相应地包含着各种职业。而产业是国民经济中最基本的分类。按照国际上通行的原则，一个国家的国民经济都可以划分为三大产业：第一产业包括农业、林业、畜牧业、渔业和矿业；第二产业包括机器制造业、加工业和建筑业；第三产业是指为社会公众提供社会性服务的非物质生产部门，如金融业、保险业、商业、旅游业、咨询业和信息业等。

职业分类的主要依据，是根据职业工作者在社会岗位从事的活动所包含的目标、应完成的任务以及所体现的社会职能来划分的。例如社会服务性职业，主要是指帮助公众



解决问题或困难的职业，如医疗卫生工作者、民事调解员、心理咨询师等；文职性职业，是指使用文字或其他媒体，把信息和知识传授给别人的职业，如教师、记者、编辑、图书档案工作人员等；艺术及创造性职业，是指用语言、动作、音像、色彩等来创造艺术作品的职业，如摄影师、作家、画家、音乐家、舞蹈家等；计算及数学性职业，是指证券资金管理、资料数据统计，如银行证券职员、财务会计、统计员等；管理性职业，是指以管理为主的职业，如厂长、经理、公务员等；一般服务性职业，是指为社会公众、家庭提供专项服务的职业，如服务员、导游员、钟点工、保姆等。

根据我国的具体国情，我国所有的产业被划分为 16 大行业：①农、林、牧、渔业；②采掘业；③制造业；④电力、煤气和水生产供应业；⑤建筑业；⑥地质普查和勘探业、水利管理业；⑦交通运输仓储和邮电通信业；⑧批发零售贸易和餐饮业；⑨金融、保险业；⑩房地产业；⑪社会服务业；⑫卫生体育和社会福利事业；⑬教育、文化艺术和广播电影电视业；⑭科学研究和综合技术服务事业；⑮国家机关、党政机关和社会团体；⑯其他。

在上述行业分类的基础上，劳动部修订了我国的《职业分类大典》，将我国所有职业分为 8 个大类：①国家机关、党群组织工作人员、企事业单位管理人员；②各类专业、技术人员；③办事人员和有关人员；④商业与服务人员；⑤农林牧渔业生产人员；⑥生产人员、运输人员和有关人员；⑦军队；⑧不便分类的其他劳动者。从近年来我国劳动就业的实践来看，大学毕业生主要在第①②类就业，③④类也有相当部分，其余类相对较少。

知识链接

职业未来的发展趋势

随着我国经济、社会文化和科学技术的发展，专家对我国科学技术的发展进行了分析和预测，我国的产业结构将发生根本的变化。未来 10 年发展潜力较大的行业主要有：电子技术、生物工程、航天技术、海洋开发与利用、新能源、新材料、信息技术、机电一体化、农业科技、环境保护技术、生物工程研究与开发、工商与国际经贸、律师等。在未来 10 年中，我国科学技术方面有重大发展潜力的领域：

(1) 生物技术：生物技术主要是以基因工程、蛋白质合成工程以及生物制品开发为核心的研究领域，将对 21 世纪人类社会的发展产生重大的影响。生物技术的发展将从根本上解决威胁人类的疾病，改善人类的生产、生活甚至人类未来的命运。

(2) 以信息技术为主导的高技术：该领域主要包括计算机和互联网技术、人工智能技术等。1998~2000 年，计算机技术和国际互联网技术在世界各国得到迅速发展，以此技术为主的公司和企业在这两年里，技术和资产得到了迅猛的发展。代表高技术发展的美国纳斯达克股票和计算机、互联网的股票价格成倍上涨，国内的网络股票和从事计算机生产和经营的公司股票也大幅度上涨。尽管 2000 年下半年至今，计算

机和互联网技术的股票大幅度回落。但是,从信息技术的发展趋势看,信息技术在未来的科学技术领域仍将飞速发展,并逐渐将当前知识经济中存在的“泡沫”不断平息,使信息技术真正引导世界经济与技术发展的潮流。

(3) 新材料科学领域:材料科学是与人们日常生活和科学技术发展密切相关的应用科学领域。人类生产、生活需要各种特殊的高性能材料,如工业和高科技领域需要的各种合金材料、超导材料、用于制造各种芯片的半导体材料、生活中的各种高分子合成材料(用于服装、洗涤用品、美容保健品等),最近成为新材料技术热点的纳米技术,这些新材料科学技术的发展带来的高技术产品,给人类的生活带来了方便,提高了人类的生活质量和效率。在未来发展中,新材料科学将仍成为科技发展的主导领域。

(4) 新能源及相应技术开发领域:当作为传统能源的石油、天然气、煤炭等用尽的时候,人类将无法生存,因为这些仍是人类生产、生活的主导能源。未来,人类必须寻找新的能源来替代这些即将耗尽的能源。其中,核聚变能、太阳能、海洋能源、风能、水电能源等将成为人类未来能源开发的主导领域,并在此基础上,人类将继续寻找和开发新的能源。

(5) 空间技术:21世纪将是人类开发外太空的时代,空间技术的发展将为人类开发和利用太空资源提供技术手段。随着科学技术的发展,人类对太空的利用也越来越多,效率也不断提高,如遍布于地球外层空间的用于通讯、军事、地理遥感、天气观测、天文观测等领域的各种卫星,用于做各种材料合成实验、科学实验和转站的太空站,在地球以外空间进行空间探索的宇宙飞船等。未来人类还将对太空进行进一步的开发,如建立太阳能太空发电站,在太空建立适宜人类居住的太空城,开发外太空的行星、天然卫星、小行星等天体上的矿物资源和能源等,这一切都需要先进的空间技术支持。

(6) 海洋技术与海洋资源开发:海洋资源是人类赖以生存的重要资源库,它是人类食品和原材料的重要来源,但目前人类对海洋资源的开发是非常有限的,对海洋资源的合理开发和利用将对人类社会经济与技术的发展产生重要的影响。

专家预测,上述6个领域的技术在未来的社会发展中可以形成9大科技产业,包括:生物工程产业、生物医药产业、光电子信息产业、智能机械产业、软件产业、新材料开发与制造产业、核能与太阳能等新能源开发产业、空间技术与开发产业、海洋技术与开发产业。

第三节 了解环境

所谓了解环境,就是要认清所选职业在社会大环境中的发展状况、技术含量、社会地位、未来趋势等。当前热点职业有哪些?发展前景怎样?社会发展趋势对所选职业有什么要求?影响如何?这些问题都要仔细研究。



一份有效的职业生涯规划应该是在全面认识了解自己的同时，也清楚地认识到外部环境特征，以评估职业机会。即看看外面有没有可以让自己施展拳脚的机会，哪里有机会，是什么样的机会。

如今，科学技术的发展已经改变了人们的生活方式和企业的运作模式。互联网技术早已使地球变小，使个人空间扩大，直接影响到个人生活的方方面面。同时，这个世界变化快，去年时髦的职业，今年可能就被打入冷宫。因而个人要想谋求职业生涯的发展和成功，就必须考虑外部环境的需求和变化趋势，力求适应环境变化。

外部环境分析包括：社会环境分析、组织（企业）环境分析和行业环境分析。

一、社会环境分析

所谓社会环境分析，主要是对社会政治环境、经济环境、法律环境、科技环境、文化环境等宏观因素的分析。通过对社会大环境的分析，了解所在国家或地区的政治、经济、科技、文化、法律、政策等，以寻找各种发展机会。

对社会环境的分析主要包括如下内容：

（一）社会各行业对人才的需求状况

随着社会的变革，对各种人才的需求也在不断发生变化。例如，随着信息技术的发展和普及应用，对计算机、网络等方面的应用人才的需求不断增加；同时，对各种管理人才的需求也越来越多。对这方面信息的分析可以使个体认识到自己目前所具备的知识和技能是否为社会所需要，需求程度如何，自己应在哪些方面学习和提高，才能适应社会的需要。

（二）社会中各种人才的供给状况

对人才资源供给状况的分析实际上是在分析人才竞争的状况。通过对这些信息的分析，可以使个体认识到与自己竞争相似职业的人的状况，自己与他人相比较优势在哪里，不足在哪里，如何才能竞争中取得优势。

（三）社会政策

对社会有关政策的分析，可以使个人了解到一些新的职业机会，以便在进行职业规划时利用这些机会。例如，《个人独资企业法》的出台使得有志于独立创业的个人找到新的职业发展路线。

（四）社会价值观的变化

不同时代有不同的社会价值观，人们在从事职业时也需要得到社会的认同。了解了社会的价值观，有利于在职业规划时作出与社会价值观相一致的职业选择。

二、组织（企业）环境分析

企业是从业者生存和发展的土壤。每个企业都有自己的发展目标、运作模式。此外，企业本身为了生存和发展，也要随时关注、适应社会大环境的变化，并采取相应的变革措施，这必将影响到其成员的个人生涯。了解企业的基本情况便于自己迅速适应组织环境。企业环境分析包括企业在本行业中的地位、现状和发展前景，所面对的市场状况，产品在市场上的发展前景，能够提供的岗位等，具体包括以下几个内容：



（一）企业的特色包括企业结构、企业文化、企业规模、企业实力

企业的文化是否与自己的价值观相符？企业在本行业中是否具备很强的竞争力，发展前景如何？

（二）企业发展战略

主要包括企业未来发展的目标是什么？企业的发展领域在哪些方面？有什么阶段性的发展目标？在本行业中的地位和发展前景如何？目前企业所处的发展阶段是怎样的？企业和社会中的地位 and 声望如何？企业的产品在市场上的表现和发展前景如何？

（三）企业中的人力资源状况

企业中的人员状况：目前的人员年龄、专业、学历结构是什么样的？企业中的人力资源发展政策是怎样的？企业会采取哪些促进员工发展的行动？企业领导人的情况，是真心想干一番事业，还是就想捞钱获利？他的能力足以带领员工开创新天地吗？有没有战略的眼光和措施？

（四）企业制度

企业制度涉及的范围比较广，包括管理制度、用人制度、培训制度等，尽可能了解这些信息，并分析这些对自己的未来可能带来什么样的影响。特别要注意企业用人制度如何，能提供教育培训机会吗？提供的条件是什么？自己将来有没有可能在此企业担任更高级的职务或担负更大的责任？个人待遇提升的空间有多大？

通过对组织环境的分析，个体可以确认该组织是否是自己所偏好的职业环境，自己在组织中的发展空间和发展机会如何，从而决定是在该组织中寻求发展，还是脱离该组织而到其他组织中寻求发展，哪些类型的组织将是适合自己未来发展的组织。

三、行业环境分析

行业环境分析包括对目前所想从事行业和将来想从事的目标行业的环境分析。分析内容包括：

（一）行业的发展状况、国际国内重大事件对该行业的影响

如要注意国家政策的影响，看一看国家对某一行业是扶持鼓励还是限制、制约，尽量选择有前景、发展空间较大的行业。

（二）行业优势与问题何在、行业发展趋势如何等

例如，科技发展会使某些行业如夕阳坠落，逐渐萎缩、消亡；更有许多极具发展前途的朝阳行业不断出现、发展起来。

第四节 职业发展决策

职业发展决策是指主体基于一定材料、运用一系列方法、经过选择最终形成决定的过程。人们的职业决策并非总是这样容易的。第一种情况是职业理想和现实之间的冲突比较明显，而且选择很困难。比如，喜欢绘画，但家庭经济条件不允许；喜欢舞蹈或体育，但父母坚决反对；想当工程师，但能力不够。第二种情况有些时候，鱼和熊掌不可兼得。比如，希望有很高的回报，但又害怕风险和责任；希望有很高的收

人，但又不喜欢经常出差。第三种情况是有一些人各方面的能力都比较强，但不知道自己该选择哪种职业，是学文科还是学理工科，是学文化学科还是选择艺术。第四种情况是，有些人在与职业选择有关的主要心理特质方面发生冲突，或不一致。

那么，如何综合考虑各方面的因素，做出合理的职业选择，是职业生涯管理的重要内容。那么职业生涯选择有些什么规律？如何解决职业生涯选择时的冲突？

一、职业发展决策过程

职业发展决策的思路很简单，主要是个人和环境两个方面，如图 2-2（机会—能力—价值模式）：

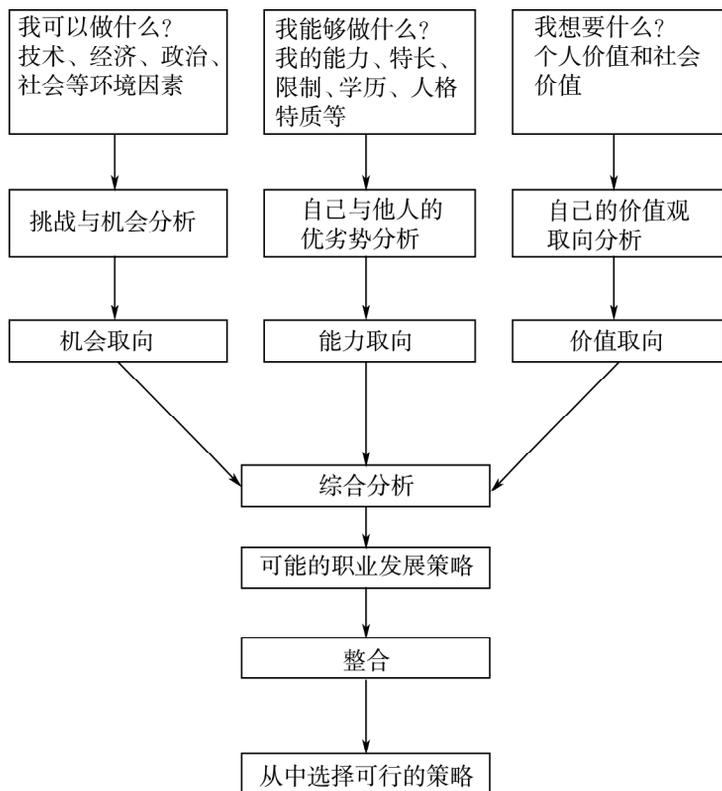


图 2-2 机会—能力—价值模式

上图比较清楚地表现了职业生涯选择的过程，即将个人的属性（能力、性格、学历及价值观等）与职业环境进行整合或匹配，最终确定自己理想的职业。

二、职业发展决策方法

影响职业发展决策的因素很多，主要可以分成几个方面：一是心理特性，包括职业价值观、职业兴趣、职业能力、气质、人格类型等方面；二是职业机会，即从业、就业的可能性；三是社会家庭因素，即父母亲的职业态度、家庭的社会经济状况、接受培训和教育的可能性等。

有些情况下，这些方面没有冲突，但有些情况下，不同的方面有冲突，如心理特

性与家庭经济状况的冲突，许多有潜力的学生，由于家庭经济状况的制约，不能选择自己理想的职业；有些学生的职业理想和价值观念与父母有严重的冲突，父母看重就业，子女看重实现自我价值。此外，在心理特性的内部也有冲突。比如，自己喜欢做演员，但却没有演员的素质；想当职业经理人，但害怕承担风险。只有将上述各个方面很好地协调，才可能做出理想的决策。

职业发展决策可参考如下方法：

（一）经验法

经验法是运用比较多的方法，往往是找一些有经验的人，提供支持。比如教师过去指导过许多学生填报志愿，成年人在经历了漫长的职业生涯道路后，往往也有许多经验，可以借助这些经验来辅助决策。这种方法的问题是主观性强，精确性差。

（二）直觉法

直觉法则主要借助个人的内在感情和感觉，运用想象力，辅之以过去的知识和背景来做决定。优点是简单、迅速；缺点是主观、武断，缺乏科学依据，比较感性。

（三）平衡单在职业生涯规划中的运用

在实施生涯决策的过程中，一般人感到最困难的是涉及对不同选择方案如何评估。平衡单技术是帮助人生涯决策的好方法。平衡单技术既可以自己应用，也可以在生涯辅导老师的指导下应用。

现在人们普遍采用的平衡单是由詹尼斯和曼设计，经台湾生涯辅导专家金树人进一步完善而成的。它是用来帮助我们具体分析每一个可能的选择方案，考虑实施各种方案的利弊得失，最后排定优先顺序，择一而行的一种方法。根据大学生的特点，我们对这一方法作了修改。这种方法要求将所选择方案的思考方向集中到四个主题上：①自我物质方面的得失；②家人物质方面的得失；③自我精神方面的得失；④家人精神方面的得失。如图2-3所示：

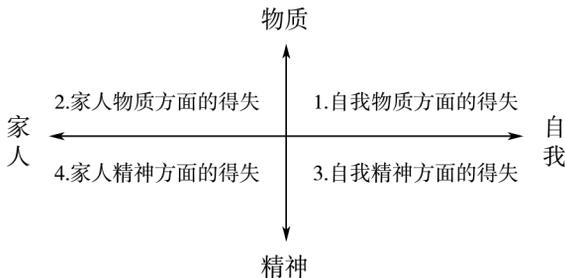


图2-3 平衡单考虑的四个方面

平衡单的使用步骤

步骤一：开放性的思考

首先，我们需要仔细思考我们觉得是最重要的几个选择方案以及这些选择可能导致的不同结果。我们可以试着回答以下几个问题：

- (1) 对找工作这件事怎么认识，有没有明确、具体的计划。
- (2) 是否考虑过各种职业意向，能不能将最近几个月来仔细考虑过的职业列出来。
- (3) 将最合适的职业按先后顺序列出来。



(4) 然后将注意力集中在两个最优先考虑的职业：_____和_____，比较这两种职业各有什么优点和缺点。

先从选择的第一种职业开始：_____。试着想想看，选择这个职业可能具备的优点和缺点是哪些？能不能多想一些，还有吗？

现在再看第二种选择：_____。选择这种职业的话，会有哪些优点和缺点？能不能再多找一些出来，还有没有？

(5) 现在，我们尝试下决心做最后的决定。为了便于做出最有利的决定，我们还可以与班主任老师或同学一起来分析有关做最后决定的各种想法。

步骤二：使用平衡方格单

刚才我们对自己的选择分析：列出了许多优点和缺点，现在为了能将所有构想都能较好地呈现出来，我们有必要用一个比较系统的方式把这些可能的考虑整理一下。因此，在使用平衡单前，先填写“平衡方格单”（表2-1）。每一种选择，都可以填写一张平衡方格单。例如，对于某一种选择，薪水收入会比较高，但是相对而言也得付出较多的时间。因此，你可以将“高收入”填入表2-1左上角的方格内，将“工时长”填入右上角的方格内，也即将某一选择的优点填入正面的预期这一栏内，而将缺点填入负面的预期这一栏内。

先填写优先考虑的第一、第二种职业，在所有重要的想法都列出来后，还可以填写考虑选择的其他职业。这样我们就把脑海中杂乱无章的想法就变成了系统的文字说明。填写完之后，还应再仔细看看有没有遗漏的。

表 2-1 平衡方格单

我的选择_____

	正面的预期	负面的预期
1. 自我物质方面的得失		
2. 家人物质方面的得失		
3. 自我精神方面的得失		
4. 家人精神方面的得失		

步骤三：比较生涯细目表

表2-2是一张生涯辅导专家列出的生涯细目表清单，上面列的是一般人在设想他未来选择职业时所考虑到的项目，可以帮助我们发现一些忽略掉的项目。现在可以浏览一下这些项目，看看是否能用到我们的主要选择上面：_____和_____。这些考虑的细目也和平衡方格单上的一样，也是区分成四个大的范围：自我物质方面的得失、家人物质方面的得失、自我精神方面的得失、家人精神方面的得失。我们应该认真比较一下这张生涯细目表上的项目和第一种选择之间的关系。看完第一种选择再看其他的选择。特别是第一大范围的得失项目每一个都要仔细考虑。看看和自己的选择有没有关系。有一些我们可能想到了，而且也填写在平衡单上面了。但是有一些我们可能确实没有想到。要特别注意这些开始并没有想到的项目，因为这些项目可能会对你的最后决定



产生影响。

其他三大范围也是以此类推，循序渐进。每当一个新的考虑确定下来时，就可以另加在平衡方格单上。如果新发现的项目不属于这四大范围，也可以再加一个“其他”类。

表 2-2 生涯细目表

<p>1. 个人物质方面的得失</p> <p>收入</p> <p>工作的难易程度</p> <p>升迁的机会</p> <p>工作环境的安全</p> <p>休闲时间</p> <p>生活变化</p> <p>对健康的影响</p> <p>就业机会</p> <p>其他</p>
<p>2. 家人物质方面的得失</p> <p>家庭经济</p> <p>家庭地位</p> <p>与家人相处的时间</p> <p>其他</p>
<p>3. 自我精神方面的得失</p> <p>生活方式的改变</p> <p>成就感</p> <p>自我实现的程度</p> <p>兴趣的满足</p> <p>挑战性</p> <p>社会声望的提高</p> <p>其他</p>
<p>4. 家人精神方面的得失</p> <p>父母</p> <p>配偶</p> <p>其他</p>

步骤四：对各项考虑进行重要性计分

前面几个步骤所列举的各项考虑，是我们做决定的时候所能想出来的，但这些项目对我们的意义或价值并不是完全一样的。

这些项目对我们即将作出的决定，有一些项目可能很重要，有一些方面就可能不太重要。现在我们需要去仔细看一看所有的细目，哪些是最重要的。比方说，在考虑第一大范围得失项目时，找出最具吸引力或是最有利的 4 个（或 5 个）项目，再找出 4 个（或 5 个）最没有吸引力或最不利的项目，依此类推。

同样的步骤可以应用在其他职业的选择上。为了使各项的重要性有层次之分，可进一步对每个项目进行数量计分（见表 2-3）。计分的方法可采用 5 点量表，如最重要的



项目计 5 分，较重要的计 4 分，一般的计 3 分，较不重要的计 2 分，最不重要的计 1 分，对该项选择得（+）和失（-）的项目都要进行同样的计分，然后用得（+）的总分数减去失（-）的总分数即为该项职业的选择分数。

表 2-3 平衡单的选择分数

重要性 选择项目	职业选择一（ ）		职业选择二（ ）		职业选择三（ ）	
	+	-	+	-	+	-
考虑因素						
1. 个人物质方面的得失						
2. 家人物质方面的得失						
3. 个人精神方面的得失						
4. 家人精神方面的得失						
总 分						

步骤五：排定各种选择的定级

为了能够综合地对平衡单的各种选择方案做最后的评估，我们可以对平衡单上的项目作再一次审查。同样的，也可以对平衡单上的重要性计分再作适当修改。改完后，我们就可以根据各种选择的最后重要性总分，将这些选择依分数高低排列。完成最后一步工作，我们还要明白的是，这并非一定是永久的决定，这可能只是暂时的决定，因为它是根据“目前”我们所能搜集到的资料和对了解自己了解的程度所做的决定。

三、职业生涯决策中的不合理信念

在重建一个比较理性的信念前，先要知道不合理的信念究竟问题出在哪里，为什么不合理。

（一）选定一个职业或专业就不再回头了

持有这种观念的大学生容易出现在决策时犹豫不决或在决策后遇到挫折时产生颓废和沮丧的情绪。

较合理的信念是不管你多么仔细地去计划选择专业或职业，总是无可避免地要冒一点令人不满意的风险，因为人在各种变动因素的影响下不可能把握所有未来可能发生的结果。在这种情况下，必须要培养前瞻性的眼光，时时注意自己的需要和长处在哪些方面。重要的是，决定方向的承诺与行动远胜于犹豫不决，应随时观察自己在某一个决定上的进程与成长，保持必要时重新检讨与调整方向的警觉与灵活性。

（二）迷信职业测试

事实上测验只能协助我们找出大致的探索方向，但绝不可能斩钉截铁地算定我们适合哪一种特定的职业。专家所能做的，是帮助我们找出个人职业的取向，指导我们如何正确收集最新的生涯资料，如何根据这些来自己做决定，所以决定权在自己，自然责任也归于自己。

较合理的信念是，我的选择决定了我的生活方式和生涯历程，我可以从别人或测验

那里得到有关个人兴趣与才华的意见和资料，以做进一步的探索。但我如何根据这些资料做决定，那是自己的事，别人可以提供建议，重要的是“我”要为自己的决定负责。

（三）只要有兴趣，我就一定能成功

事实上，有这种想法的人，是把兴趣（喜欢做什么）和能力倾向（能做什么）混为一谈，认为兴趣所产生的动机能补偿能力上的缺陷。虽然，对于少数的工作而言，强烈的成就动机或许可以弥补能力的不足，但兴趣与能力倾向无法画等号。有兴趣缺能力往往是挫折与失败的根源。

较合理的信念：追求未来，考虑近期的教育或职业目标时，应该牢牢记住，满意的职业综合了个人兴趣与能力最优秀的部分。如果只以其一为考虑的标准，日后难免会懊悔。

（四）这个世界变化太快，“计划未来”是不切实际的

事实上，虽然我们不能完全地控制这个世界，我们并未失去控制的能力。当我们注意着“变化”的连续轨迹，也就更能增加这种控制能力。纵然有的职业会因社会或时代的变迁而消失，但职业世界的结构还是雷同的。一个优秀的冲浪者永远能把握最佳的角度与时机在浪花里表现出最优美的平衡姿势，纵使波涛的翻腾是千变万化的。

合理的信念：自主的行动比“不动”或“被动”要好。让自己与这个多变的世界同步前进，才能对变迁做最好的准备和回应。

（五）我现在逃避做决定，也许将来能做更好的决定

事实上，有时候把一个棘手的问题放在一边，可以把问题看得更清楚；但是仅仅消极等待，问题还是无法解决。时间能提供我们的是“机会”，使我们能充裕地去探索自我和职业。

较合理的信念：如果我能积极搜集做决定的有关资料，暂时避开做决定的压力，倒可以提供一个充裕的时间再做思考，但不能逃避问题。

（六）一项和性别有关的非理性想法

男人该做什么，女人该做什么，应按照“男主外，女主内”的原则。男人适合做管理、决策、富有挑战性的工作，女人适合做耐心、细致、较为平稳的工作等。这种观念对女生的影响较大。有的女生认为家庭和事业我只能选择其一，更多的还是选择家庭；有的女生认为自己主要适合做一些细致耐心的工作而不适合做管理、决策、有风险的工作。

较合理的信念为，男人该做什么，女人该做什么，应该按自己的能力和兴趣去考虑。当世俗的眼光怀疑和反对我走入一个原本不属于我性别的行业时，世俗的偏见必须纠正；我也必须为我的成功与幸福负完全责任。

发现之旅

霍兰德职业兴趣测验量表

• 本测验量表将帮助你发现和确定自己的职业兴趣和能力特长，从而更好地做出求职择业的决策。

• 如果你已经考虑好或选择好了自己的职业，本测验将使你的这种考虑或选择具有理论基础，或向你展示其他合适的职业。

- 如果你至今尚未确定职业方向，本测验将帮助你根据自己的情况选择一个恰当的职业目标。
- 本测验共有七个部分，每部分测验都没有时间限制，但请你尽快按要求完成。

第一部分 你心目中的理想职业（专业）

对于未来的职业（或升学进修的专业），你得早有考虑，它可能很抽象、很朦胧，也可能很具体、很清晰。不论是哪种情况，现在都请你把自己最想干的3种工作或最想读的3种专业，按顺序写下来。

第二部分 你所感兴趣的活动

下面列举了若干种活动。请就这些活动判断你的好恶。喜欢的，请在“是”栏里打“√”；不喜欢的，请在“否”栏里打“×”。请按顺序回答全部问题。

R: 实际型活动	是	否
1. 装配修理电器或玩具		
2. 修理自行车		
3. 用木头做东西		
4. 开汽车或摩托车		
5. 用机器做东西		
6. 参加木工技术学习班		
7. 参加制图描图学习班		
8. 驾驶卡车或拖拉机		
9. 参加机械和电气学习班		
10. 装配修理机器		

统计“是”一栏得分计_____

I: 调查型活动	是	否
1. 读科技图书和杂志		
2. 在实验室工作		
3. 改良水果品种，培育新的水果		
4. 调查了解土和金属等物质的成分		
5. 研究自己选择的特殊问题		
6. 解算术或玩数学游戏		
7. 物理课		
8. 化学课		
9. 几何课		
10. 生物课		

统计“是”一栏得分计_____



A: 艺术型活动	是	否
1. 素描/制图或绘画		
2. 参加话剧/戏剧		
3. 设计家具/布置室内		
4. 练习乐器/参加乐队		
5. 欣赏音乐或戏剧		
6. 看小说/读剧本		
7. 从事摄影创作		
8. 写诗或吟诗		
9. 进艺术(美术/音乐)培训班		
10. 练习书法		

统计“是”一栏得分计_____

S: 社会型活动	是	否
1. 学校或单位组织的正式活动		
2. 参加某个社会团体或俱乐部活动		
3. 帮助别人解决困难		
4. 照顾儿童		
5. 出席晚会、联欢会、茶话会		
6. 和大家一起出去郊游		
7. 想获得关于心理方面的知识		
8. 参加讲座或辩论会		
9. 观看或参加体育比赛和运动会		
10. 结交新朋友		

统计“是”一栏得分计_____

E: 事业型活动	是	否
1. 说服鼓动他人		
2. 卖东西		
3. 谈论政治		
4. 制订计划, 参加会议		
5. 以自己的意志影响别人		
6. 在社会团体中担任职务		
7. 检查与评价别人的工作		
8. 结交名流		
9. 指导有某种目标的团体		
10. 参与政治活动		

统计“是”一栏得分计_____



C: 常规型 (传统型) 活动	是	否
1. 整理好桌面和房间		
2. 抄写文件和信件		
3. 为领导写报告或公务信函		
4. 检查个人收支情况		
5. 参加打字培训班		
6. 参加算盘、文秘等实务培训		
7. 参加商业会计培训班		
8. 参加情报处理培训班		
9. 整理信件、报告、记录等		
10. 写商业贸易信		

统计“是”一栏得分_____

第三部分 你所擅长的活动

下面列举了若干种活动，其中你能做或大概能做的事，请在“是”栏里打“√”，反之，在“否”栏里打“×”。请回答全部问题。

R: 实际型活动	是	否
1. 能使用电锯、电钻和锉刀等木工工具		
2. 知道万用表的使用方法		
3. 能够修理自行车或其他机械		
4. 能够使用电钻床、磨床或缝纫机		
5. 能给家具和木制品刷漆		
6. 能看建筑设计图		
7. 能够修理简单的电器用品		
8. 能修理家具		
9. 能修理收音机		
10. 能简单地修理水管		

统计“是”一栏得分计_____

I: 调研型活动	是	否
1. 懂得真空管或晶体管的作用		
2. 能够列举三种蛋白质多的食品		
3. 理解铀的裂变		
4. 能用计算尺、计算器、对数表		



续表

5. 会使用显微镜		
6. 能找到三个星座		
7. 能独立进行调查研究		
8. 能解释简单的化学现象		
9. 理解人造卫星为什么不会落地		
10. 经常参加学术会议		

统计“是”一栏得分计_____

A: 艺术型活动	是	否
1. 能演奏乐器		
2. 能参加二部或四部合唱		
3. 独唱或独奏		
4. 扮演剧中角色		
5. 能创作简单的乐曲		
6. 会跳舞		
7. 能绘画、素描或书法		
8. 能雕刻、剪纸或泥塑		
9. 能设计板报、服装或家具		
10. 写得一手好文章		

统计“是”一栏得分计_____

S: 社会型活动	是	否
1. 有向各种人说明解释的能力		
2. 常参加社会福利活动		
3. 能和大家一起友好相处地工作		
4. 善于与年长者相处		
5. 会邀请人、招待人		
6. 能简单易懂地教育儿童		
7. 能安排会议等活动顺序		
8. 善于体察人心和帮助他人		
9. 帮助护理病人和伤员		
10. 安排社团组织的各种事务		

统计“是”一栏得分计_____

E: 事业型活动	是	否
1. 担任过学生干部并且干得不错		
2. 工作上能指导和监督他人		



续表

3. 做事充满活力和热情		
4. 有效利用自身的做法调动他人		
5. 销售能力强		
6. 曾做过俱乐部或社团的负责人		
7. 向领导提出建议或反映意见		
8. 有开创事业的能力		
9. 知道怎样做能成为一个优秀的领导者		
10. 健谈善辩		

统计“是”一栏得分计_____

C: 常规型活动	是	否
1. 会熟练地打印中文		
2. 会用外文打字机或复印机		
3. 能快速记笔记和抄写文章		
4. 善于整理保管文件和资料		
5. 善于从事事务性的工作		
6. 会用算盘		
7. 能在短时间内分类和处理大量文件		
8. 能使用计算机		
9. 能搜集数据		
10. 善于为自己或集体做财务预算表		

统计“是”一栏得分计_____

第四部分 你所喜欢的职业

下面列举了多种职业，请逐一认真地看。如果是你有兴趣的工作，请在“是”栏里打“√”；如果你不太喜欢、不关心的工作，请在“否”栏里打“×”。请回答全部问题。

R: 实际型职业	是	否
1. 飞机机械师		
2. 野生动物专家		
3. 汽车维修工		
4. 木匠		
5. 测量工程师		
6. 无线电报务员		
7. 园艺师		
8. 长途公共汽车司机		



续表

9. 火车司机		
10. 电工		

统计“是”一栏得分计_____

I: 调研型职业	是	否
1. 气象学或天文学者		
2. 生物学者		
3. 医学实验室的技术人员		
4. 人类学者		
5. 动物学者		
6. 化学家		
7. 数学家		
8. 科学杂志的编辑或作家		
9. 地质学者		
10. 物理学者		

统计“是”一栏得分计_____

A: 艺术型职业	是	否
1. 乐队指挥		
2. 演奏家		
3. 作家		
4. 摄影家		
5. 记者		
6. 画家、书法家		
7. 歌唱家		
8. 作曲家		
9. 电影电视演员		
10. 节目主持人		

统计“是”一栏得分计_____

S: 社会型职业	是	否
1. 街道、工会或妇联干部		
2. 小学、中学教师		
3. 精神病医生		
4. 婚姻介绍所工作人员		
5. 体育教练		
6. 福利机构负责人		



续表

7. 心理咨询师		
8. 共青团干部		
9. 导游		
10. 国家机关工作人员		

统计“是”一栏得分计_____

E: 事业型职业	是	否
1. 厂长		
2. 电视片编制人		
3. 公司经理		
4. 销售员		
5. 不动产推销员		
6. 广告部长		
7. 体育活动主办者		
8. 销售部长		
9. 个体工商户者		
10. 企业管理咨询人员		

统计“是”一栏得分计_____

C: 常规型职业	是	否
1. 会计师		
2. 银行出纳员		
3. 税收管理员		
4. 计算机操作员		
5. 簿记人员		
6. 成本核算员		
7. 文书档案管理员		
8. 打字员		
9. 法庭书记员		
10. 人口普查登记员		

第五部分 你的能力类型简评

下面两张表是你在6个职业能力方面的自我评定表。你可以先与同龄者比较自己在每一方面的能力，然后经斟酌后对自己的能力作评估。请在表中适当的数字上画圈。数字越大，表示你的能力越强。



表 A

R 型	I 型	A 型	S 型	E 型	C 型
机械操作能力	科学研究能力	艺术创作能力	解释表达能力	商业洽谈能力	事务执行能力
7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1

表 B

R 型	I 型	A 型	S 型	E 型	C 型
体育技能	数学技能	音乐技能	交际技能	领导技能	办公技能
7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1

注意：请勿全部画同样的数字，因为人的每项能力不可能完全一样。

第六部分 统计和确定你的职业兴趣

请将第二部分至第五部分的全部测验分数按前面已统计好的 6 种职业兴趣（R 型、I 型、A 型、S 型、E 型和 C 型）得分填入下表，并作纵向累加。

测试	R 型	I 型	A 型	S 型	E 型	C 型
第二部分						
第三部分						
第四部分						
第五部分 A						
第五部分 B						
总分						

请将上表中的 6 种职业兴趣总分按大小顺序依次从左到右排列：

_____型、_____型、_____型、_____型、_____型、_____型

你的职业兴趣类型得分

最高分_____最低分_____



第七部分 你所看重的东西——职业价值观

这一部分测验列出了人们在选择工作时通常会考虑的9种因素（见所附职业价值标准）。现在请你在其中选出最重要的两项因素，并将序号填入下边相应空格上。

最重要：_____ 次重要：_____

最不重要：_____ 次不重要：_____

附 职业价值标准

1. 工资高、福利好
2. 工作环境（物质方面）舒适
3. 人际关系良好
4. 工作稳定有保障
5. 能提供较好的受教育机会
6. 有较高的社会地位
7. 工作不太紧张、外部压力少
8. 能充分发挥自己的能力特长
9. 社会需要与社会贡献大

以上全部测验完毕。

现在，将你测验得分居前三位的职业类型找出来，对照下表，判断一下自己适合的职业类型。

职业索引——职业兴趣代号与其相应的职业对照表：

R（现实型）：木匠、农民、操作X光的技师、工程师、飞机机械师、鱼类和野生动物专家、自动化技师、机械工（车工、钳工等）、电工、无线电报务员、火车司机、长途公共汽车司机、机械制图员、修理机器、电器师。

I（调查型）：气象学者、生物学者、天文学家、药剂师、动物学者、化学家、科学报刊编辑、地质学者、植物学者、物理学者、数学家、实验员、科研人员、科技作者。

A（艺术型）：室内装饰专家、图书管理专家、摄影师、音乐教师、作家、演员、记者、诗人、作曲家、编剧、雕刻家、漫画家。

S（社会型）：社会学者、导游、福利机构工作者、咨询人员、社会工作者、社会科学教师、学校领导、精神病工作者、公共保健护士。

E（企业型）：推销员、进货员、商品批发员、旅馆经理、饭店经理、广告宣传员、调度员、律师、政治家、零售商。

C（常规型）：记账员、会计、银行出纳、法庭速记员、成本估算员、税务员、核算员、打字员、办公室职员、统计员、计算机操作员、秘书。

下面介绍与你3个代号的职业兴趣类型一致的职业表，对照的方法如下：首先根据你的职业兴趣代号，在下表中找出相应的职业，例如你的职业兴趣代号是RIA，那么牙科技术人员、陶工等是适合你兴趣的职业。然后寻找与你职业兴趣代号相近的职业，如你的职业兴趣代号是RIA，那么，其他由这三个字母组合成的编号（如IRA、IAR、ARI等）对应的职业，也较适合你的兴趣。



RIA: 牙科技术员、陶工、建筑设计员、模型工、细木工、制作链条人员。

RIS: 厨师、林务员、跳水员、潜水员、染色员、电器修理员、眼镜制作员、电工、纺织机器装配工、服务员、装玻璃工人、发电厂工人、焊接工。

RIE: 建筑和桥梁工程、环境工程、航空工程、公路工程、电力工程、信号工程、电话工程、一般机械工程、自动工程、矿业工程、海洋工程、交通工程技术员、制图员、家政经济人员、计量员、农民、农场工人、农业机器操作、清洁工、无线电修理、汽车修理、手表修理、管道工、线路装配工、工具仓库管理员。

RIC: 船上工作人员、接待员、杂志保管员、牙医助手、制帽工、磨坊工、石匠、机器制造、机车(火车头)制造、农业机器装配、汽车装配工、缝纫机装配工、钟表装配和检验、电动器具装配、鞋匠、锁匠、货物检验员、电梯机修工、托儿所所长、钢琴调音员、装配工、印刷工、建筑钢铁工人、卡车司机。

RAI: 手工雕刻、玻璃雕刻、制作模型人员、家具木工、制作皮革品、手工绣花、手工钩针编织、排字工人、印刷工人、图画雕刻、装订工。

RSE: 消防员、交通巡警、警察、门卫、理发师、房间清洁工、屠夫、锻工、开凿工人、管道安装工、出租汽车驾驶员、货物搬运工、送报员、勘探员、娱乐场所的服务员、装卸机操作工、灭害虫者、电梯操作工、厨房助手。

RSI: 纺织工、编织工、农业学校教师、某些职业课程教师(诸如艺术、商业、技术、工艺课程)、雨衣上胶工。

REC: 抄水表员、保姆、实验室动物饲养员、动物管理员。

REI: 轮船船长、航海领航员、大副、试管实验员。

RES: 旅馆服务员、家畜饲养员、渔民、渔网修补工、水手长、收割机操作工、搬运行李工人、公园服务员、救生员、登山导游、火车工程技术员、建筑工人、铺轨工人。

RCI: 测量员、勘测员、仪表操作者、农业工程技术、化学工程技师、民用工程技师、石油工程技师、资料室管理员、探矿工、煅烧工、烧窑工、矿工、保养工、磨床工、取样工、样品检验员、纺纱工、炮手、漂洗工、电焊工、锯木工、刨床工、制帽工、手工缝纫工、油漆工、染色工、按摩工、木匠、农民建筑工人、电影放映员、勘测员助手。

RCS: 公共汽车驾驶员、一等水手、游泳池服务员、裁缝、建筑工人、石匠、烟囱修建工、混凝土工、电话修理工、爆炸手、邮递员、矿工、裱糊工人、纺纱工。

RCE: 打井工、吊车驾驶员、农场工人、邮件分类员、铲车司机、拖拉机司机。

IAS: 普通经济学家、农场经济学家、财政经济学家、国际贸易经济学家、实验心理学家、工程心理学家、心理学家、哲学家、内科医生、数学家。

IAR: 人类学家、天文学家、化学家、物理学家、医学病理学家、动物标本剥制者、化石修复者、艺术品管理员。

ISE: 营养学家、饮食顾问、火灾检查员、邮政服务检查员。

ISC: 侦察员、电视播音室修理员、电视修理服务员、验尸室人员、编目录者、医学实验室技师、调查研究者。

ISR: 水生生物学者、昆虫学者、微生物学家、配镜师、矫正视力者、细菌学家、牙科医生、骨科医生。



ISA: 实验心理学家、普通心理学家、发展心理学家、教育心理学家、社会心理学家、临床心理学家、目录学家、皮肤病学家、精神病学家、妇产科医生、眼科医生、五官科医生、医学实验室技术专家、民航医务人员、护士。

IES: 细菌学家、生理学家、化学专家、地质专家、地理物理学专家、纺织技术专家、医院药剂师、工业药剂师、药房营业员。

IEC: 档案保管员、保险统计员。

ICR: 质量检验技术员、地质学技师、工程师、法官、图书馆技术辅导员、计算机操作员、医院听诊员、家禽检查员。

IRA: 地理学家、地质学家、水文学家、矿物学家、古生物学家、石油学家、地震学家、声学物理学家、原子和分子物理学家、电学和磁学物理学家、气象学家、设计审核员、人口统计学家、数学统计学家、外科医生、城市规划家、气象员。

IRS: 流体物理学家、物理海洋学家、等离子体物理学家、农业科学家、动物学家、食品科学家、园艺学家、植物学家、细菌学家、解剖学家、动物病理学家、农作物病理学家、药物学家、生物化学家、生物物理学家、细胞生物学家、临床化学家、遗传学家、分子生物学家、质量控制工程师、地理学家、兽医、放射治疗技师。

IRE: 化验员、化学工程师、纺织工程师、食品技师、渔业技术专家、材料和测试工程师、电气工程师、土木工程师、航空工程师、行政官员、冶金专家、原子核工程师、陶瓷工程师、地质工程师、电力工程师、口腔科医生、牙科医生。

IRC: 飞机领航员、飞行员、物理实验室技师、文献检查员、农业技术专家、动植物技术专家、生物技师、油管检查员、工商业规划者、矿藏安全检查员、纺织品检验员、照相机修理者、工程技术员、编计算机程序者、工具设计者、仪器维修工。

CRI: 簿记员、会计、记时员、铸造机操作工、打字员、按键操作工、复印机操作工。

CRS: 仓库保管员、档案管理员、缝纫工、讲述员、收款人。

CRE: 标价员、实验室工作者、广告管理员、自动打字机操作员、电动机装配工、缝纫机操作工。

CIS: 记账员、顾客服务员、报刊发行员、土地测量员、保险公司职员、会计师、估价员、邮政检查员、外贸检查员。

CIE: 打字员、统计员、支票记录员、订货员、校对员、办公室工作人员。

CIR: 校对员、工程职员、海底电报员、检修计划员、发报员。

CSE: 接待员、通讯员、电话接线员、卖票员、旅馆服务员、私人职员、商学教师、旅游办事员。

CSR: 运货代理商、铁路职员、交通检查员、办公室通信员、簿记员、出纳员、银行财务职员。

CSA: 秘书、图书管理员、办公室办事员。

CER: 邮递员、数据处理员、航空邮件检查员。

CEI: 推销员、经济分析家。

CES: 银行会计、记账员、法人秘书、速记员、法院报告人。



ECI: 银行行长、审记员、信用管理员、地产管理员、商业管理员。

ECS: 信用办事员、保险人员、各类进货员、海关服务经理、售货员、购买员、会计。

ERI: 建筑物管理员、工业工程师、农场管理员、护士长、农业经营管理人员。

ERS: 仓库管理员、房屋管理员、货栈监督管理员。

ERC: 邮政局长、渔船船长、机械操作领班、木工领班、瓦工领班、驾驶员领班。

EIR: 科学、技术和有关周期出版物的管理员。

EIC: 专利代理人、鉴定人、运输服务检查员、安全检查员、废品收购人员。

EIS: 警官、侦察员、交通检验员、安全咨询员、合同管理者、商人。

EAS: 法官、律师、公证人。

EAR: 展览室管理员、舞台管理员、播音员、驯兽员。

ESC: 理发师、裁判员、政府行政管理、财政管理员、工程管理员、职业病防治、售货员、商业经理、办公室主任、人事负责人、调度员。

ESR: 家具售货员、书店售货员、公共汽车的驾驶员、日用品售货员、护士长、自然科学和工程的行政领导。

ESI: 博物馆管理员、图书馆管理员、古迹管理员、饮食业经理、地区安全服务管理员、技术服务咨询者、超级市场管理员、零售商品店店员、批发商、出租汽车服务站调度。

ESA: 博物馆馆长、报刊管理员、音乐器材售货员、广告商售画营业员、导游、(轮船或班机上的)事务长、飞机上的服务员、船员、法官、律师。

ASE: 戏剧导演、舞蹈教师、广告撰稿人、报刊专栏作者、记者、演员、英语翻译。

ASI: 音乐教师、乐器教师、美术教师、管弦乐指挥、合唱队指挥、歌星、演奏家、哲学家、作家、广告经理、时装模特。

AER: 新闻摄影师、电视摄像师、艺术指导、录音指导、丑角演员、魔术师、木偶戏演员、骑士、跳水员。

AEI: 音乐指挥、舞台指导、电影导演。

AES: 流行歌手、舞蹈演员、电影导演、广播节目主持人、舞蹈教师、口技表演者、喜剧演员、模特。

AIS: 画家、剧作家、编辑、评论家、时装艺术大师、新闻摄影师、演员、文学作者。

AIE: 花匠、皮衣设计师、工业产品设计师、剪影艺术家、复制雕刻品大师。

AIR: 建筑师、画家、摄影师、绘图员、环境美化工、雕刻家, 包装设计、陶瓷设计师、绣花工、漫画工。

SEC: 社会活动家、退伍军人服务官员、工商会事务代表、教育咨询者、宿舍管理员、旅馆经理、饮食服务管理员。

SER: 体育教练、游泳指导。

SEI: 大学校长、学院院长、医院行政管理、历史学家、家政经济学家、职业学

校教师、资料员。

SEA: 娱乐活动管理员、国外服务办事员、社会服务助理、一般咨询者、宗教教育工作者。

SCE: 部长助理、福利机构职员、生产协调人、环境卫生管理人员、戏院经理、餐馆经理、售票员。

SRI: 外科医师助手、医院服务员。

SRE: 体育教师、职业病治疗者、体育教练、专业运动员、房管员、儿童家庭教师、警察、引座员、传达员、保姆。

SRC: 护理员、护理助理、医院勤杂工、理发师、学校儿童服务人员。

SIA: 社会学家、心理咨询者、学校心理学家、政治科学家、大学或学院的系主任、大学或学院的教育学教师、大学农业教师、大学工程和建筑课程的教师、大学法律教师、大学数学、医学、物理、社会科学和生命科学的教师、研究生助教、成人教育教师。

SIE: 营养学家、饮食学家、海关检查员、安全检查员、税务稽查员、校长。

SIC: 绘图员、兽医助手、诊所助理、体检检查员、监督缓刑犯的工作人员、娱乐指导者、咨询人员、社会科学教师。

SIR: 理疗员、救护队工作人员、手足病医生、职业病治疗助手。



职业生涯规划设计书



立足现在，
胸怀未来！

姓名：

院系：

班级：

电话：

撰写时间： 年 月 日



Who am I? (对自己的深刻反思)

1. 我最欣赏自己之处

2. 我厌恶自己之处

3. 我最受鼓舞、高兴的事情/人/经历等

4. 我最厌恶的事情

5. 面对未来挑战,我做了哪些(心理和素质等方面)准备工作?

What do I want? (对自己职业发展心理趋向的检查)

1. 我的学业目标

2. 我希望从事一份什么样的工作?

3. 我为自己选择的发展道路是什么样的?

4. 我认为以自己的能力,将来的事业能发展到何种程度?



续表

What can I do? (对能力和潜力的全面总结)
1. 我拥有哪些天赋?
2. 我具备哪些技能和特长? 这些技能和特长对自己发展有何益处?
3. 我都获得过哪些荣誉以及在哪些方面取得过成功? 对我今后有何借鉴之处?
4. 我拥有哪些良好的习惯? 良好的习惯对自己的发展有何益处?
5. 在他人眼中, 我在哪些方面比较突出?
What can support me? (对环境因素的分析)
1. 我生活中的关键人物
2. 我能获得亲人、朋友哪些方面的帮助?
3. 我所处的生活环境中, 哪些因素是对我的发展有利的?
4. 我与他人、集体的关系如何? 还有哪些需要改进的地方?



续表

<p>What can I be in the end? (希望最终获得怎样的成绩)</p> <p>我如何到达那里? ——我的实施方案……</p> <p>明确你希望的目标、愿望,实现的方法,所要做到的努力和付出,并在实现过程不断检讨自己,修正自己,不断完善自己,达到最终目的。</p>
<p>本学期(需要完成的工作或目标)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 素质方面 2. 学一门其他技能(职业资格培训、成人教育、业余兴趣班等) 3. 读一本好书/做一件有意义的事 4. 5. 6. <p>检讨:</p>
<p>毕业前(中期目标,需要完成的任务或目标)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 素质、技能等 2. 自我推荐书书写、面试知识等 3. 4. 5. <p>检讨:</p>
<p>今后10年内(长期)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 职业目标(自我价值的实现) 2. 自我认可度(金钱、地位、幸福感等) 3. 过去十几年的经历对自己有何启示?对今后人生还有何打算?



活动体验

活动一：我的岛屿计划

活动目的：帮助同学们对霍兰德所提出的六种兴趣类型有基本的认识，掌握每一种类型最突出的特征，并初步澄清自己最感兴趣的类型是什么。

活动程序：假设你就要去度假。你所乘坐的飞机突然发生了意外故障，必须紧急迫降。这时候，飞机正好在下列6个岛屿的上方。你希望飞机选择哪一个岛屿降落？要知道，这些岛屿只能通过这一班飞机与外界联系。因此，一旦降落，你可能需要在这个岛上待很长一段时间（至少半年）。请按一、二、三的顺序挑出3个岛屿。

岛屿A：许多的雕塑，美术展览，街头艺人，著名艺术家的故居。这里的人有艺术、创新和直觉能力，喜欢无拘无束的环境，运用自己的想象力进行创造。



岛屿 C: 干净, 有序, 高效率, 井井有条。这里的人喜欢处理数据, 有文书和数字运作能力, 在工作上处理细节, 并遵循已制定的工作指示。

岛屿 E: 高尔夫球场, 五星级饭店, 财富论坛。这里的人喜欢与他人一起工作, 影响、说服、管理和领导别人, 以便实现个人或组织的目标。

岛屿 I: 博物馆, 科技博览会, 著名科学家杨振宁、霍金。这里的人喜欢观察、学习、探究、分析、评估。

岛屿 R: 未开发的, 天然森林、野生动物, 原始生活。亚马孙丛林, 非洲大草原。这里的人喜欢运动, 操作机械及动手的能力强, 喜欢在工作里接触实物、机械、工具、动植物, 以及在户外活动。

岛屿 S: 友善、亲切的当地人, 美好的风土人情, 协助当地的红十字会提供帮助。这里的人喜欢与他人一起工作, 帮助、训练、教导、关怀和医治别人。

活动二：生活馅饼

活动目的：生活馅饼的主要作用是帮助学生对自己的生活做客观、具体、系统的分析和检查, 使他们的生活朝着更为理想的方向发展。

活动程序：教师画一个大圆圈（馅饼），然后让学生根据他们自己生活中各项内容所占比例的大小和多少将馅饼分割。比如，用大圆圈表示 24 个小时，让学生说出以下活动，如睡眠、玩、做作业、看电视、吃饭、做家务、独自活动、与父母聊天或其他活动所占的时间，并按照各项活动所占时间的多少分割圆圈。

活动三：价值拍卖

活动目的：

1. 激发学生思考自己的价值观念，学会抓住机会，不轻易放弃。
2. 帮助学生体验和澄清自己的人生态度。

活动道具：足够的道具钱、不同颜色的硬纸板、拍卖槌。

活动程序：

1. 事前准备：将拍卖的东西事先写在硬纸板上（最好是不同的颜色），以增加拍卖的趣味性及方便拍卖进行。

2. 宣布游戏规则：每个学生手中有 5000 元（道具钱），它代表了一个人一生的时间和精力。每个人可以根据自己对人生的理解随意竞价买下表中的东西。每样东西都有底价，每次出价都以 500 元为单位，价高者得到东西，有出价 5000 元的，立即成交。

- | | |
|-------------|--------------------|
| (1) 爱情 500 | (7) 自由 500 |
| (2) 友情 500 | (8) 爱心 500 |
| (3) 健康 1000 | (9) 权力 1000 |
| (4) 美貌 500 | (10) 拥有自己的图书馆 1000 |
| (5) 礼貌 1000 | (11) 聪明 1000 |
| (6) 名望 500 | (12) 金钱 1000 |



- | | |
|------------------|--------------------|
| (13) 欢乐 500 | (18) 孝心 1000 |
| (14) 长命百岁 500 | (19) 诚信 1000 |
| (15) 豪宅名车 500 | (20) 智慧 1000 |
| (16) 每天都能吃美食 500 | (21) 名牌大学录取通知书 500 |
| (17) 良心 1000 | (22) 冒险精神 1000 |

3. 举行拍卖会

(1) 由主持人或学生主持拍卖。

(2) 按游戏方式进行，直到所有的东西都拍卖完为止，然后请学生认真考虑买回来的东西。

4. 讨论交流

(1) 你是否后悔你买到的东西？为什么？

(2) 在拍卖的过程中，你的心情如何？

(3) 有没有同学什么都没有买？为什么不买？

(4) 你是否后悔自己刚才争取的东西太少？

(5) 争取过来的东西是否是你最想要的？

(6) 钱是否一定会带来快乐？

(7) 有没有一种东西比金钱更重要，或比金钱带来更大的满足感呢？

(8) 你是否甘愿为了金钱、名望而放弃一切呢？有没有比上面所说的这些更值得追寻的东西呢？

