

赵建东 颜秀霞 等编著

赢在

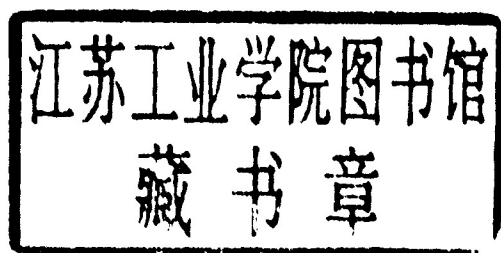
校企之间



黄河水利出版社

赢在校企之间

赵建东 颜秀霞 等编著



黄河水利出版社

内 容 提 要

本书针对当前国家最新的就业政策及相关法规,结合作者从事大学生就业指导工作的心得和体会,根据大学生就业过程中存在的心理、素养、知识、技能、礼仪、政策等方面的问题,着重从如何做好职业生涯规划,做好就业的心理准备、知识准备、专业技能准备,培养良好的职业道德与职业素养,了解运用国家与就业相关的政策法规等方面,指导大学生客观评价自己,明确职业目标,正确选择职业,客观对待就业,以积极向上的心态从业,正确处理就业和成长道路上的各类问题,实现自己的人生理想。

本书适合作为高职高专大学生就业指导课的教材,对其他层次的大学生就业工作也有一定的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

赢在校企之间 / 赵建东等编著. —郑州:黄河水利出版社, 2008.8
ISBN 978-7-80734-376-9

I. 赢… II. 赵… III. 职业选择—高等学校:技术学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 133005 号

组稿编辑:王路平 电话:0371-66022212 E-mail: hhsllwlp@126.com

出版社:黄河水利出版社

地址:河南省郑州市金水路 11 号 邮政编码:450003

发行单位:黄河水利出版社

发行部电话:0371-66026940、66020550、66028024、66022620(传真)

E-mail: hhsllcbs@126.com

承印单位:河南第二新华印刷厂

开本:787 mm × 1 092 mm 1 / 16

印张:13.25

字数:310 千字

印数:1—9 000

版次:2008 年 8 月第 1 版

印次:2008 年 8 月第 1 次印刷

定价:25.00 元

前言

随着我国大中专毕业生“双向选择，自主择业”就业政策的实施，人才就业市场逐渐活跃，为各类人才找到适合自己的工作岗位创造了条件，也为用人单位找到自己满意的人才提供了机会，基本实现了人才的合理流动和人力资源合理配置的市场调节。与此同时，市场经济的不断繁荣、生产方式的改变、国有大中型企业改制、高等教育的快速发展等，使就业人数持续增长，就业竞争日益加剧，社会就业压力不断增大，大学生就业成为全社会关注的热点问题。

一方面就业竞争加剧，另一方面在校大学生对职业特点的认识、知识技能准备、自身条件评估、就业目标确定、国家就业政策了解、社会认知水平等存在一定的差距。这种差距和认识上的错位，使得面临毕业的学子们忧心忡忡，焦虑不安，无所适从。因此，为提高大学生择业和就业的能力，帮助他们正确面对社会，尽快适应社会和工作岗位，全国各高校都把开展大学生就业指导工作作为学校的重要工作，加强了理论和实践的研究，大学生就业指导课程被列入大学必修课程。

协助和帮助大学生就业是学校 and 高校教师义不容辞的责任，为使大学生就业指导教育更符合高职学生的实际，由多年来从事大学生就业指导工作的老师共同编写了本书。之所以命名为《赢在校企之间》，是因为本书力图使学生更进一步地感受企业文化，通过对企业文化的认识，从更深层次上去了解企业和社会，明确自己的奋斗目标，在校期间做好各方面的充分准备，从心态、素质、业务能力、责任意识等方面融入现代社会。

全书由山东水利职业学院赵建东、颜秀霞等编著，颜秀霞、赵建东构建了本书框架，全书由赵建东统稿。第一章职业生涯规划由刘子玲编写；第二章就业的准备由颜丙芹编写；第三章职业道德与职业素养由吴丽萍、颜秀霞、张现华编写(其中第一讲先做人后做事、第二讲工作就是责任、第三讲细节决定成败由吴丽萍编写，第四讲合作才能共赢、第五讲诚信是金、第六讲感知企业文化由颜秀霞编写，第七讲职业适应由张现华编写)；第四章求职与就业由史曙编写；第五章就业相关法律法规由赵妍、赵建东编写(其中第一讲《劳动法》和《就业促进法》由赵妍编写，第二讲《劳动合同法》由赵建东编写)；附录由赵建东编写。

在本书编写过程中，参考和借鉴了大量的国内外文献资料以及近几年的大学生就业指导方面的著作和期刊，在此向有关人员表示感谢！

由于作者水平所限，书中难免有错漏和不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

2008年6月

目 录

前 言

第一章 职业生涯规划	(1)
第一讲 认识自我	(1)
第二讲 职业生涯规划	(12)
第二章 就业的准备	(23)
第三章 职业道德与职业素养	(43)
第一讲 先做人后做事	(43)
第二讲 工作就是责任	(51)
第三讲 细节决定成败	(55)
第四讲 合作才能共赢	(61)
第五讲 诚信是金	(67)
第六讲 感知企业文化	(74)
第七讲 职业适应	(82)
第四章 求职与就业	(90)
第一讲 求职信和求职简历的写法	(90)
第二讲 求职面试技巧	(102)
第三讲 就业协议签订	(118)
第五章 就业相关法律法规	(144)
第一讲 《劳动法》和《就业促进法》	(144)
第二讲 《劳动合同法》	(158)
附 录	(178)
中华人民共和国劳动法	(178)
中华人民共和国就业促进法	(187)
中华人民共和国劳动合同法	(194)
参考文献	(205)

第一章 职业生涯规划

第一讲 认识自我

教学设计

1.教学目标：通过本章的学习和相关训练，使学生能够正确认识职业生涯规划在个人成长中的重要作用，对自己的职业兴趣、气质、性格等进行简单的自我测试，初步明确职业方向。

2.教学方法：

(1)结合实例分析职业兴趣、气质、性格对确定职业方向的重要性。

(2)介绍兴趣、气质、性格的含义、特点及与职业选择的关系。组织小组讨论：“张飞绣花，林黛玉卖肉”的不合理性。

(3)介绍兴趣、气质、性格的基本测试方法，指导学生对自我的兴趣、气质、性格进行测试。明确自己的职业兴趣类型和气质、性格类型。

职业生涯规划对每一个人的成长和发展至关重要。有无职业生涯规划对于一个人的事业发展和生活质量的提高极为重要，有职业生涯规划的人未必都能成功，但成功者一般都有一个客观可行的职业生涯规划。哈佛大学 30 年前曾对当时的毕业生做过一项调查，发现没目标的人占 27%，几乎都生活在社会的最底层，长期在失败的阴影里挣扎；目标模糊的人占 60%，基本都生活在社会的中下层，他们没有远大的理想和抱负，整日只为生存疲于奔命；短期目标清晰的人占 10%，大多进入了白领阶层，他们生活在社会的中上层；长期目标清晰的人占 3%，他们为了实现既定目标，几十年如一日，努力拼搏，积极进取，百折不挠，最终成了百万富翁、行业领袖或精英人物。

科学合理的职业生涯规划是每一个大学生职业生涯发展过程中的必然要求。职业生涯规划的意义在于寻找适合自身发展需要的职业，实现个体与职业的匹配，体现个体价值的最大化。职业生涯规划可以明确地回答：我是谁？我喜欢做什么？我擅长做什么？我想做什么？我能做什么？环境支持或允许我做什么？我选择做什么？我怎么做？明确了这些问题，我们的学习、工作和生活才能有的放矢，才能实现人生价值的最大化。现代职场中有这样一句话发人深省：你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要。成功的人生是需要正确的规划的。

一、兴趣与职业选择

获得诺贝尔物理学奖的华人丁肇中说：“兴趣比天才重要。”一个人如果能根据自

己的兴趣去选择职业生涯，他的主观能动性将会得到充分发挥，即使十分疲倦和辛劳，也总是兴致勃勃，心情愉快；即使困难重重，也决不灰心丧气，而能想尽办法，百折不挠地去克服它，直到成功。许多研究指出，我们在选择职业生涯时不仅需要知道自己有能力从事什么样的工作，也需要知道自己对哪类工作感兴趣，只有将职业与兴趣结合起来考虑，才更有可能取得职业生涯的成功。

兴趣是对于事物特殊的认识倾向，它是一种心理活动，当兴趣发展成为爱好时，就成为一个人较长久且相对稳定的行为倾向，影响着人们能力的发挥。兴趣作为个体成就事业的基础，是发挥和发展其创造能力的心理推动力之一，它可以激发个体进行创造活动的内部动机，充分发挥潜能的作用，使其感知力敏锐，创造性思维活跃，想象力丰富，从而提高事业成功的概率。同时兴趣能激发个体强烈的创造热情，增强克服困难的信心和决心。爱迪生喜欢创造发明，他几乎每天都在实验室里辛苦工作十几个小时，在那里吃饭、睡觉，但丝毫不以为苦。“我一生中从未间断过一天工作”，他宣称：“我每天其乐无穷。”难怪他会成功。英国一位人类学家古道尔，从中学时代起，就对黑猩猩产生了兴趣，毕业后，她不畏艰险，只身深入热带丛林，考察10年，获取了宝贵的资料，写出了《人类的近亲》等著作，揭示了黑猩猩的秘密。国际象棋女子世界冠军谢军自幼就喜爱象棋，10岁时，就获得市儿童象棋冠军，成为攀登世界高峰的起点。世界女子乒乓球冠军邓亚萍也是从小就爱上了乒乓球，从少儿体校起就接受严格训练，此后她连续多年成为世界乒坛令人瞩目的风云人物。

这些实例充分表明，兴趣是职业选择的起点，兴趣给成才者带来智慧、毅力和勇气，兴趣引导人们从崎岖的小路攀登到事业的顶峰。更为重要的是，如果一个人选择的职业与自己的兴趣吻合，那么枯燥的工作也会变得丰富多彩、趣味无穷，这个人就会产生一种动力。如果一个人的兴趣与职业不吻合，那么这个人的工作就始终处于被动的状态，很难干出好的业绩，更不容易有成功的人生。

(一)什么是兴趣

兴趣是指一个人喜爱参与某种活动的心理倾向。人的兴趣在职业活动中起着十分重要的作用。有的人对研究自然知识感兴趣；有的人兴趣倾向于情感世界，活跃于人际关系领域；有的人对机械操作感兴趣……不同的职业需要不同的兴趣特征，一个擅长技能操作的人，在技能操作领域得心应手，如果硬把他的兴趣转移到书本理论上来，他就会感到无用武之地。正是这种兴趣上的差异，构成人们选择职业的重要依据。

(二)兴趣对职业生涯规划的影响

兴趣对职业生涯规划的影响主要表现在以下三个方面。

1.兴趣是职业生涯选择的重要依据

兴趣是最好的老师，是一种强大的精神力量。兴趣可以使人集中精力去获得所喜欢的职业知识，启迪智慧并创造性地开展工作。当一个人对某种职业产生兴趣时，他就能发挥整个身心的积极性，就能积极地感知和关注该职业的知识、动态，并且积极思考，大胆探索，就能情绪高涨、想象力丰富，就能增强记忆效果，增强克服困难的意志；反之，则不会取得良好的效果，当然也就很难在该职业上发挥个人的优势。

2. 兴趣可以提高工作效率, 充分发挥个人的才能

一个人对某一方面的工作有兴趣时, 枯燥的工作会变得丰富多彩、趣味无穷。兴趣使工作不再是一种负担, 而是一种享受。因为兴趣可以调动人的全部精力, 以敏锐的观察力、高度的注意力、深刻的思维和丰富的想象力投入工作, 促进个人能力的发挥, 兴趣和能力的合理结合会大大提高工作效率。曾有人进行过研究: 如果你从事自己感兴趣的职业, 则能发挥你全部才能的 80%~90%, 而且长时间保持高效率而不感到疲劳; 而如果你对所从事工作没有兴趣, 只能发挥你全部才能的 20%~30%, 还容易感到厌倦和疲劳。

3. 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, 是智力开发的“孵化器”。兴趣是工作动力的主要源泉之一。对于一个人来说, 对工作感兴趣, 就愿意钻研, 就会出成就——这正是兴趣的作用所在。一般来说, 兴趣是你职业生涯适应的一个基本方面, 可以为职业生涯选择提供有效的信息。兴趣主要用于预测你的工作满意感和工作稳定性, 工作满意是职业生涯适应的一大标志。在其他条件相似的情况下, 从事自己感兴趣的职业不但让你感到满意, 而且能够让你的工作单位感到满意, 并由此导致工作的长期性和稳定性。此外, 多方面的兴趣可以使人善于应付多变的环境。如需变换工作, 只要自己感兴趣, 就能够很快地了解这份工作, 求职成功, 并能够在新的岗位很快地熟悉和适应新的工作。因此, 兴趣是职场成功的一个重要因素, 它能够将你的潜能最大限度地调动起来, 使你长期专注于某一方向, 做出艰苦的努力, 取得令人瞩目的成绩。

【案例 1】 约翰是一位计算机工程师。据说, 他从小就非常喜欢摆弄机器, 曾把挂钟、半导体等家里带装置的东西一个一个地拆开, 然后再把它们重新装好。他在大学里专攻电工学, 毕业后就职于制造计算机的一家大工厂; 他在技术领域勤奋耕耘, 稳步前进, 不断得到晋升。这正是一个从事自己喜爱的工作, 最终取得成功的事例。现在, 约翰已经担任公司管理职务, 经常和人事打交道, 所花的时间要比在计算机上多得多。即便如此, 他还是说: “只要我看到计算机程序, 就觉得时间飞似地过去了, 常常连饭都忘了吃。”一谈到工作, 约翰就像个快乐的小孩一样, 眼里闪烁着光芒。他感到在工作中, 自己的才华得到充分的发挥, 而且通过工作对公司和社会的发展做出了贡献。

【案例 2】 美国跳水运动员里格·洛加尼斯在上学的时候, 还是一个害羞的男孩, 因此在讲话和阅读方面遭到了困难, 并受到了同伴的嘲笑和捉弄, 这令里格·洛加尼斯非常懊恼。但他发现自己非常喜欢并且擅长舞蹈、体操、杂技和跳水, 他知道自己天赋在运动方面, 而不是学习。当他认清这些之后, 他开始专注于舞蹈、体操、杂技和跳水的锻炼, 并期望有一天自己能够脱颖而出, 赢得同学的尊重。由于他的天赋和不懈努力, 他逐渐在体育比赛中崭露头角。

可是, 当他上中学的时候, 洛加尼斯发现自己有些力不从心了, 因为舞蹈、体操、杂技和跳水都需要付出很多的精力, 他不可能有时间和精力去做这么多的事。但他不知道该选择哪个好, 在取舍之间很难做出一个抉择来。这时他幸运地遇到了他的恩师乔恩——一位奥运会跳水冠军。经过对洛加尼斯的观察和询问后, 乔恩得出结论: 洛加尼斯在跳水方面更有天赋。经过与老师的详细交谈后, 洛加尼斯认为自己的确更喜

欢跳水，他认识到以前之所以喜欢舞蹈、杂技和体操，是因为这些可以使他跳水更得心应手，可以为跳水带来更多的花样和技巧。他恍然大悟，于是专心投入到跳水训练中去。

经过专业训练和长期不懈的努力，洛加尼斯终于在跳水方面取得了骄人的成就。由于对运动事业的杰出贡献，洛加尼斯在 1987 年获得世界最佳运动员和欧文斯奖，达到了一个运动员荣誉的颠峰。

从洛加尼斯的例子可以看出，一个人要想成功，就必须正确地认识自己，了解自己的爱好，选择最适合自己的事情去做。并非只有那些天才才知道自己的能力，我们周围有许多平凡的人物，他们做着自己喜欢的工作，不管收入高低，不管别人怎么看，他们都感到很快乐、很满足，其实这就足够了。

(三)职业兴趣测试

如果我们想清楚地了解自己的职业兴趣，可按照下述方法进行简单的测试。

请仔细阅读下面的题，回答有两种，“是”或者“不是”，然后统计一下自己每组答“是”的总次数，并且据此来判断你的兴趣类型。

第一组

- (1)你喜欢自己动手修理电视机、自行车、电脑、电源开关吗？
- (2)你对自己家里使用的电扇、电熨斗等器具的质量和性能了解吗？
- (3)你喜欢动手做小型的模型(如滑翔机、汽车、轮船、建筑模型等)吗？
- (4)你喜欢与数字、图表打交道(如记账、制表、制图)的工作吗？
- (5)你喜欢制作工艺品、装饰品和衣服吗？

第二组

- (1)你喜欢在别人买东西时当顾问吗？
- (2)你热衷于参加集体活动吗？
- (3)你喜欢接触不同类型的人吗？
- (4)你喜欢拜访别人、与人讨论各种问题吗？
- (5)你喜欢在会议上积极发言吗？

第三组

- (1)你喜欢没有干扰地、有规律地从事日常工作吗？
- (2)你喜欢对任何事情都预先做周密的安排吗？
- (3)你善于查阅字典、辞典和资料索引吗？
- (4)你喜欢按固定的程序有条不紊地工作吗？
- (5)你喜欢把事物分类和归档的工作吗？

第四组

- (1)你喜欢倾听别人的难处并乐于帮助别人解决困难吗？
- (2)你愿意为残疾人服务吗？
- (3)在日常生活中，你愿给人们提供帮助吗？
- (4)你喜欢向别人传授知识和经验吗？
- (5)你喜欢防病治病和照顾病人的工作吗？

第五组

- (1)你喜欢主持班级集体活动吗?
- (2)你喜欢接近领导和老师吗?
- (3)你喜欢在人多时当众发表自己的观点和意见吗?
- (4)如果老师不在,你能主动维持班里学习和生活的正常秩序吗?
- (5)你具有强烈的责任感和工作魄力吗?

第六组

- (1)你特别爱读文学著作中对人内心世界的细致描写吗?
- (2)你喜欢听人们谈论他们的活动和想法吗?
- (3)你喜欢观察和研究人的心理与行为吗?
- (4)你喜欢阅读有关领导人物、政治家、科学家等名人传记吗?
- (5)你很想了解世界各国的政治和经济制度吗?

第七组

- (1)你喜欢参加技术展览会或收听(收看)技术新消息吗?
- (2)你喜欢阅读科技杂志吗?
- (3)你想了解生机勃勃的大自然的奥秘吗?
- (4)你想了解使用科学精密仪器和电子仪器的工作吗?
- (5)你喜欢复杂的绘图和设计工作吗?

第八组

- (1)你想设计一种新的发型或服装吗?
- (2)你喜欢书画创作吗?
- (3)你尝试过写小说和编剧吗?
- (4)你很愿参加学校宣传队或演出小组的演出吗?
- (5)你爱用新方法、新途径来解决问题吗?

第九组

- (1)你喜欢从事非常具体的工作吗?
- (2)你很羡慕机械类工程师的工作吗?
- (3)你想了解机器的构造和工作性能吗?
- (4)你喜欢交通驾驶一类的工作吗?
- (5)你喜欢参观和研究新的机器设备吗?

第十组

- (1)你喜欢从事非常具体的工作吗?
- (2)你喜欢做很快就能看到产品的工作吗?
- (3)你喜欢做让别人看到效果的工作吗?
- (4)你喜欢做那种耗费时间短,但可以做得很好的工作吗?
- (5)你喜欢有形的(如编织、烧饭等)活动,而不喜欢抽象的活动吗?

根据对每组问题回答“是”的总次数,填写职业兴趣类型测试(见表 1-1)。

表 1-1 职业兴趣类型测试表

组别	回答“是”的总次数	相应的兴趣类型序号
第一组		兴趣类型 1
第二组		兴趣类型 2
第三组		兴趣类型 3
第四组		兴趣类型 4
第五组		兴趣类型 5
第六组		兴趣类型 6
第七组		兴趣类型 7
第八组		兴趣类型 8
第九组		兴趣类型 9
第十组		兴趣类型 10

通过如实回答以上各组问题，在回答“是”的总次数一栏，得分越高，相应的兴趣类型越符合你的职业兴趣特点；得分越低，相应的兴趣类型就越不符合你的职业兴趣的特点。然后对照各种兴趣类型所对应的职业，给你的职业生涯定位。

(四)兴趣类型与相应的职业

兴趣类型 1——愿与事物打交道

这类人喜欢同事物打交道(比如：工具、器具或数字)，而不喜欢从事与人和动物打交道的职业。相应的职业有制图员、修理工、木匠、建筑师、出纳员、会计师等。

兴趣类型 2——愿与人接触

这类人喜欢与他人接触的工作，他们喜欢销售、采访、传递信息一类的活动。相应的职业有记者、营业员、服务员、推销员等。

兴趣类型 3——愿干有规律的工作

这类人喜欢常规的、有规律的活动，在已经安排好的条件下做细致工作。相应的职业有邮件分检员、图书馆管理员、办公室职员、档案整理员、打字员、统计员等。

兴趣类型 4——愿从事社会福利和助人的工作

这类人乐意帮助别人，试图改善他人的状况，喜欢独自与人接触。相应的职业有医生、律师、护士、咨询人员等。

兴趣类型 5——愿做领导和组织工作

这类人喜欢管理工作，喜欢掌管一些事情，他们在企事业单位中起着重要的作用。相应的职业有辅导员、行政人员、管理人员等。

兴趣类型 6——愿研究人的行为

这类人喜欢谈论涉及人的主题，他们爱研究人的行为举止和心理状态。相应的专业有心理学、政治学、人类学等。

兴趣类型 7——愿从事科学技术事业

这类人喜欢分析的、推理的、测试的活动，善于理论分析，喜欢独立解决问题，也喜欢通过实验获得新发现。相应的专业有生物、化学、工程学、物理学等。

兴趣类型 8——愿从事抽象性和创造性的工作

这类人喜爱需要想象力和创造力的工作，爱创造新的式样和概念。相应的职业有演员、创作人员、设计人员、画家等。

兴趣类型 9——愿做操纵机器的技术工作

这类人喜欢运用一定的技术,操纵各种机械,制造产品或完成其他任务。相应的职业有机床工、驾驶员、飞行员等。

兴趣类型 10——愿从事具体的工作

这类人喜欢制作看得见、摸得着的产品,希望很快看到自己的劳动成果,他们从完成的产品中得到自我满足。相应的职业有厨师、园林工、理发师、美容师、室内装饰工、农民、工人等。

根据上述职业兴趣与适合的职业类型划分,可以对自己进行职业生涯定位。一个理想的职业生涯应是符合你的个性、能发挥你的潜力、使你感兴趣的职业,当然,这几点并不总是完全一致的,那么应尽量去寻找它们的切合点,在充分考虑这几种因素的前提下,找到你最佳的职业生涯定位。

二、气质与职业选择

(一)什么是气质

气质是一个人心理过程和动作发生的强度、速度、灵活性、持久性和心理指向性等方面特点的总和,是一个人典型的、稳定的心理特征。它是个性的生理基础,直接影响着一个人的性格、兴趣、能力和活动效果。从人的各项活动中可以看到,有的人活泼好动,喜欢说话;有的人安静稳重,偏爱宁静;有的人性格急躁,情绪明显外露;有的人则不声不响,不轻易表露自己的情感。

气质并无好坏之分,与一个人活动的社会价值和成就的高低也无直接关系。然而,气质与一个人处理问题的方式及反应是有关系的,对一个人所从事的工作的性质和工作效率也都会产生一定的影响。不同气质类型的人,对待同一件事情的态度和处理方法可能会迥然不同。一般来说,气质对人们所从事的职业并不具有决定性的作用,但却对人们所从事的工作的性质和工作效率产生影响。相应地,不同职业对人的气质特点也有一定的要求。因此,在把性格、兴趣作为职业决策的重要依据时,也要适当考虑个人的气质特点,以便进一步提高职业适应性。

(二)气质类型与职业选择

德国心理学家冯特以感情反应的强度和变化速度为基础,将气质分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四种。

1.胆汁质

胆汁质的人富有旺盛的精力,为人热情、直率,做事勇敢积极,但情绪明显外露,容易激动,感情用事,脾气暴躁,自制力较差。他们对工作、生活中遇到的困难能够以自己的意志去克服,但如果短期内不能解决困难,则会情绪低落。这种人的情感和情绪发生迅速,爆发力好,他们会以极大的热情投身于事业,表现为做事雷厉风行,顽强有力。他们会克服在达到既定目标道路上的重重困难,但是一旦精力消耗殆尽,往往对自己的努力失去信心。胆汁质的人适合做开拓性的工作,如进入商界会有不错的成绩,但是要克服自制力不足的毛病,否则成不了大器。

胆汁质的人不适合从事整天坐办公室或不走动的工作。导游、推销员、经纪人、节

目主持人、演说者、外事接待人员、演员、检察员等职业角色适合他们。在政府机关、企事业单位中，可以担任应急、处理紧急事件的官员。

2. 多血质

多血质的人活泼好动，反应敏锐，表情生动，言语富有感染力，感情外露。他们对一切吸引他们注意的事物都会做出生机勃勃的反应，适合从事多变和多样化的工作。他们善于交际，适应性强，在群体中比较受欢迎，但做事缺乏持久性，注意力容易转移，可能会因为见异思迁而显得轻浮。他们是杰出的活动家，对事业有浓厚的兴趣，并能够持续很长的时间。但是，如果工作受挫或需要付出艰苦努力，他们的情绪就会锐减。

多血质的人职业选择较广泛，如政府机关和企事业单位管理人员、外事工作者、医生、律师、运动员、探险家、新闻工作者、演员、公关与人事工作者等职业角色都很适合他们。但多血质的人不适合做细致单调、环境过于安静的工作。

3. 黏液质

黏液质的人富于理性，但灵活性差，表现为安静稳重，不尚空谈，善于忍耐，但反应缓慢、不够灵活。他们情感不易发生且不外露，自制力强，能够较好地克制自己的冲动，严格遵守既定的生活秩序和工作制度，适合完成需要较强的意志力和长时间注意力集中的工作。黏液质的人有时候情感过于冷淡，行动拘谨，不善随机应变，缺乏创新精神。他们是最佳的合作者，也是最容易得到上司认同的下属。通常，他们很难做出惊天动地的大事情，但却是不可缺少的贡献者。

黏液质的人主要适合从事一些固定性强，但需细心谨慎的职业，如出纳、文秘、行政主管、收银员、外科医生、社会活动家、法官等。

4. 抑郁质

抑郁质的人细心谨慎、感情细腻、较孤僻、善忧思、疑虑重重、不果断。他们的神经系统较弱，不能够忍受太大的精神紧张，即使是微弱的刺激，也会当做较强的作用来感受。他们情绪体验丰富，常常为一些微不足道的事情动感情。他们能够与别人很好地相处，胜任别人的委托，能够克服困难，但优柔寡断，面临危险情势紧张、恐惧。

抑郁质的人成为艺术家的比率比较大，但万万别去当运动员。一些需要细心观察和感受的职业也很适合抑郁质的人，如护士、心理咨询师、幼儿教师、校对员、质检员等。

应该说，四种气质在工作中各有利弊，没有好坏之分，关键在于认识到自己的优缺点，适当地扬长避短。一般的人都是好几种气质的混合，只是在这几种气质中，更倾向于其中的一种，在选择职业上，也要根据自己的气质特点来选择合适的职业。如果在职业的选择过程中，能考虑到自己的气质类型而选择与其相适应的职业，就更能发挥优势与特长，取得更大的成就。

气质是一个人与生俱来的，是一个人性形成的基础。不同气质的人，对同一件事情的反应是完全不同的。一位心理学家用一个有趣的例子揭示了不同气质的人在同一情境下的不同反应：四个不同气质的人去剧院看戏，不幸的是都迟到了。按照规定，在第一幕开演后就不许观众再进场，只有等到幕间休息时才可以进场。多血质的人遇到这种情况，就会想方设法另外找个入口进去；胆汁质的人会和检票员争论不休，认为检票员在为难他，并且非要闯进去不可；黏液质的人则觉得剧院的规定有道理，规规矩矩地守

在门外,等待幕间休息;而抑郁质的人则垂头丧气地走回家,边走边感叹自己命运不济,连看戏这种事情也这么倒霉。如果你是看戏人,你会怎样对待这件事情呢?

(三)职业气质测试

职业气质类型共 11 种,分别具有与其相对应的职业,具体介绍如下:

(1)独立型。独立型的人喜欢自己作决定,愿意计划自己将来的活动和指导别人的行为。当他们单独承担一定的责任和义务的工作时,会感到精神愉快,富有干劲。典型的职业如管理人员、警察、侦察人员、设计师等。

(2)服从型。服从型的人没有主见,喜欢按照别人的指示办事。他们不愿自己独立作出决策并承担责任,而喜欢让他人对自己的工作负起责任。典型的职业如秘书、办公室文员等。

(3)重复型。重复型的人适合连续从事单调的工作。他们喜欢按照一个机械的模式或别人安排好的计划办事,爱好重复的、有规则的、有标准的工种。典型的职业如校对员、印刷工、装配工、电影放映工、机床工等。

(4)变化型。变化型的人在新的环境或工作情境中会感到愉快,一些意外的事件可能会给他们带来惊喜,他们喜欢工作内容经常有些变化,在有压力的情况下他们会工作得很出色。他们善于将注意力从一件事情转到另一件事情上,并追求多样化。典型的职业如业务员等。

(5)合作型。合作型的人愿意与人合作,并在协同工作时感到愉快。他们有办法让别人按他们的意愿来办事,并且容易得到同事的喜欢。典型的职业如社会工作者、咨询人员等。

(6)影响型。这种类型的人喜欢想方设法使别人同意他们的观点,他们一般通过谈话途径来达到自己的目的。他们对于别人的反应有较强的判断力,且善于影响他人的态度、观点和判断。典型的职业如行政人员、宣传工作者、作家等。

(7)严谨型。这种类型的人做事谨慎小心,注重细节的精确,他们按一套规则和步骤将工作尽可能做得完美。他们能严格、认真地工作,以便自己能出色地完成工作。典型的职业如会计、计账员、出纳员、统计员、校对员、档案管理员、打字员等。

(8)机智敏锐型。机智敏锐型的人不畏惧突然发生的情况和意外,他们在紧张和危险的情境下还能很好地完成自己的任务。当面临危险的时候,他们能够自我控制和镇定自如,意外的情境使他们工作得更出色。不管发生怎样的情况,他们都不容易慌乱。典型的职业如驾驶员、飞行员、公安员、消防员、救生员、潜水员等。

(9)经验决策型。这种类型的人有主见,做事果断坚决,喜欢根据自己的经验做出判断。当别人犹豫不决时,他们能当机立断地做出决定。他们喜欢处理一些能直接经历或直觉到的事情,愿意用直接经验和直觉来解决问题。典型的职业如采购、供应、批发、推销、个体摊贩等。

(10)事实决策型。这种类型的人喜欢根据一定的依据来对事实下结论,他们喜欢使用调查、测验、统计数据来说明问题,从而得出结论。典型的职业如化验员、检验员、自然科学研究者等。

(11)张扬个性型。这种类型的人喜欢能表现出自己个性和特长的工作环境。他们喜

欢通过自己的工作来表达自己的感情，一步步接近自己的理想。典型的职业如演员、诗人、音乐家、画家等工作。

三、性格与职业选择

性格与职业选择也有很重要的关系，性格若能与工作相匹配，工作可以得心应手，轻松愉快，富有成就；反之，则会不适应，困难重重，给个人的发展造成影响。一般来说，从事与自己性格相符的工作，人生比较快乐，事业比较容易成功；反之，人生缺少快乐，事业成功也比较困难。

(一)什么是性格

性格是个人对现实的稳定态度和习惯化的行为方式。它是个人在社会实践活动中通过个体和环境的相互作用而逐步形成的，一旦形成，就具有一定的稳定性。

性格中对劳动、对工作态度的成分，直接影响到职业的选择和成就。有的人以劳动为荣，把劳动当做自己的需要；有的人则以劳动为耻，把劳动和工作看成自己的负担。有的人积极、主动、肯干；有的人消极、怠慢；有的人对工作认真负责，一丝不苟；有的人则马虎大意，敷衍搪塞。

性格中反映对他人、对自己和对集体态度的成分，也往往影响到职业的选择和成就。自私、傲慢、孤僻、暴躁，对公益事业漠不关心，轻视社会行为规范的人，就不适于从事与人打交道的职业，如教师、服务员、公关人员、外交人员、机关干部等。

性格中的意志成分也同职业的选择与成就有密切关系。缺乏坚韧性的人不适宜从事诸如外科医生、科学研究人员、资料管理人员、运动员等要求耐力很强的职业；动摇、怯懦、散漫的人，不适宜选择诸如思想政治工作、服务员、教师等职业。

同样，一个内倾型的人想要成为一名汽车推销员或者一个外倾型的人想要成为一名会计，都是很难办到的。感觉型的人可以成为一名很好的警察、消防员，然而却只能成为一名拙劣的教师；直觉型的人可以成为很好的修理工、故障检修员，却不能成为固定生产线上反复做同一种工作的工人；情感型的人应该避免从事要求具备抽象思维能力的工作；思维型的人则应该避免从事需要丰富情感的职业。

因此，性格类型与职业类型的匹配度，决定了事业的成功与否。

(二)性格类型与职业选择

关于性格和职业的关系存在多种理论和流派，现介绍两种影响较大的理论。

1. 罗杰·安德生的理论

美国著名人力资源专家罗杰·安德生把人的性格分为 12 种。

(1)刚毅型：具有刚毅性格的人，大都锋芒毕露，喜欢独自决断，他们意志坚定，行为果断，敢于冒险，善于在逆境中顽强拼搏。他们办事效率高，处理问题有主见，不依赖他人，不迷信权威，喜欢独立思考，独立工作。他们适合从事开拓性和决策性的工作，不适合从事机械性、服务性的工作，也不适合从事要求细致的工作。

(2)温顺型：温顺性格的人性情温和，慈祥善良，亲切和蔼，处事平和稳重，待人仁爱宽容。更重要的是，这种人有丰富的内心世界和敏锐的观察力。他们适合从事文学艺术、幼儿教育、财务和护理、办公室职员、社会工作者、咨询人员等多项职业，不适合

从事要求做出迅速、灵活反应的工作。

(3)固执型：固执性格的人擅长独立和富有职责的工作，他们长于理性思考，办事踏实稳重，兴趣持久而专注，他们立场坚定，敢于直言，善于忍耐，有较强的自我克制的能力。他们特别适合从事科研、技术、财务等工作，不适合从事需与人打交道、变化多端的工作。

(4)韬略型：韬略性格的人机智多谋而又深藏不露，思维缜密，善于应变，反应也快，能够自律，临阵不乱。这种人适合从事挑战性的工作，或者从事具有关键作用和推动作用的工作，如政府官员、企业领导、行政管理等，不适合从事细致单调、环境过于安静的工作。

(5)开朗型：开朗性格的人交际广阔，待人热情，生性活泼好动，出手阔绰大方，处世圆滑，能赢得各方朋友的好感和信任。他们比较适宜从事商业贸易、文体、新闻、服务等职业，但不适宜做与物打交道的技术性或操作性的工作。

(6)勇敢型：具有这种性格的人敢做敢当，富于冒险精神，意气风发，勇敢果断，临危不惧，对自己佩服的人能言听计从，忠心耿耿。他们适合于从事警察、企业家、领导者、军人、检察官、消防员、救生员等职业，而不适宜从事服务、科研、财务等工作。

(7)谨慎型：谨慎型性格的人思维缜密，考虑问题全面深入，他们办事精细，讲究章法，做起事来一丝不苟，井井有条，他们为人小心谨慎、谦虚，处事低调。这种人十分适宜从事高级管理、会计、银行职员、出纳、统计、秘书、参谋、科研等职业，不适合从事要求做事大刀阔斧、雷厉风行的职业。

(8)急躁型：这种性格的人精力旺盛，性格开朗，反应敏捷，乐观大方，他们的神经活动具有很强的兴奋性，能以极大的热情去工作，主动克服工作中的困难，富于创新精神，不轻言失败，成功欲望强烈，希望自己永远走在成功者的前列。他们适合做刺激性而富于挑战性的工作，典型的职业有记者、推销员、采购员、消防员、导游、节目主持人、演员、模特等。他们不适合从事整天坐在办公室里或不走动的工作。

(9)狂放型：这种性格的人行为狂放，桀骜不驯，自负自傲，为人豪爽，不拘小节，不阿谀奉承，常常凭借本性办事，做事冲动，好跟着感觉走。他们想象力强，易冲动，易情绪化、理想化，有创意，但不重视实际。他们最适合从事需要运用感情和想象力的工作，如音乐、文学和艺术。最不适合他们的工作是从政和经商。

(10)沉静型：这种人内心沉稳，办事不声不响，工作细致深入，认真勤奋，有锲而不舍的钻研精神。他们适合从事一些相对稳定的职业，如医生、工程师、教师、会计、出纳等，不适合从事富于挑战和变化的职业。

(11)耿直型：这种人胸怀坦荡，性情质朴敦厚，没有心机，情感反应比较强烈和丰富，行为方式带有浓厚的情绪色彩。他们富有冒险精神，反应灵敏，做事大大咧咧、风风火火，为人处事坦白真诚，城府不深。他们适合从事具有冒险性、探索性或独立性的职业，如演员、运动员、航海、航天、科学考察、野外勘测、文学艺术等，不适宜从事政治、军事等原则性强、保密性强的工作。

(12)善辩型：这种人善于独立思考，知识面广，脑子灵活，点子多，喜欢出谋划策。他们能言善辩，能说会道，说话富有鼓动性、煽动性，与人交谈或演讲时往往旁征博引、滔滔不绝，常让人大开眼界。他们在为人处事上有较强的社交能力，适合从事公关、营销、

广告、经纪人、律师、调解员等职业，不适合从事科研、财务等要求严谨细致的工作。

2. 霍兰德的理论

美国心理学家和职业指导专家霍兰德经过十几年的跨国研究，提出了职业人格理论。霍兰德认为人的性格大致可以划分为六种类型，这六种类型分别与六类职业相对应。如果一个人具有某一种性格类型，便易于对这一类职业发生兴趣，从而也适合于从事这种职业。这六种性格分别是：

(1)现实型：现实型的人喜欢有规则的具体劳动和需要基本技能的工作。这类职业一般是指熟练的手工业行业和技术工作，通常要运用手工工具或机器进行劳动。这类人往往缺乏社交能力。现实型的人适于做工匠、农民、技师、工程师、机械师、鱼类和野生动物专家、车工、钳工、电工、报务员、火车司机、机械制图员、电器师、机器修理工、长途公共汽车司机。

(2)研究型：研究型的人喜欢智力的、抽象的、分析的、推理的、独立的任务，这类职业主要指科学研究和实验方面的工作。这类人往往缺乏领导能力。

(3)艺术型：艺术型的人喜欢通过艺术作品来达到自我表现，爱想象，感情丰富，不顺从，有创造性，能反省。艺术型的人缺乏办事员的能力，适于做室内装饰专家、摄影家、作家、音乐教师、演员、记者、作曲家、诗人、编剧、雕刻家、漫画家。

(4)社会型：社会型的人喜欢社会交往，常出席社交场所，关心社会问题，愿为别人服务，对教育活动感兴趣。这类人往往缺乏机械能力。社会型的人适于做导游、福利机构工作者、社会学者、咨询人员、社会工作者、学校教师、公共保健护士。

(5)企业型：企业型的人性格外倾，爱冒险活动，喜欢担任领导角色，具有支配、劝说和言语技能。这类人往往缺乏科学研究能力。企业型的人适于做推销员、商品批发员、进货员、福利机构工作者、旅馆经理、广告宣传员、律师、政治家、零售商等。

(6)常规型：常规型的人喜欢系统的、有条理的工作任务，具有实际、自控、友善、保守的特点。这类人往往缺乏艺术能力。常规型的人适于做记账员、银行出纳、成本估算员、核对员、打字员、办公室职员、统计员、计算机操作员、秘书、法庭速记员等。

延伸学习

根据兴趣类型测试方法，对个人的职业兴趣进行测试。

第二讲 职业生涯规划

教学设计

1.教学目标：通过本讲教学，使学生学会根据自身条件和各种影响因素，掌握制定职业生涯规划的方法步骤，能够制定出合格的职业生涯规划。

2.教学方法：

(1)介绍制定职业生涯规划的方法步骤。

(2)以比尔·拉福完善的职业生涯规划为案例，引导学生学习制定职业生涯规划的原