



中等职业教育规划教材  
ZHONGDENG ZHIYE JIAOYU GUIHUA JIAOCAI

曾雄兵 张淑娟 ◎ 主编  
陈霖 李林红 梁文志 ◎ 副主编



# 就业指导与 创业教育

第2版



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



中等职业教育规划教材  
ZHONGDENG ZHIYE JIAOYU GUIHUA JIAOCAI

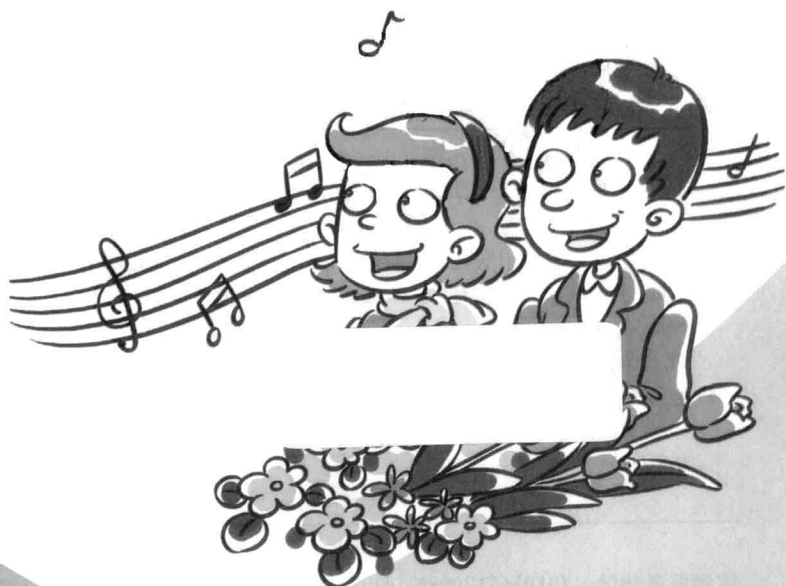
曾雄兵 张淑娟 ◎ 主编

陈霖 李林红 梁文志 ◎ 副主编



# 就业指导与 创业教育

第2版



人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

就业指导与创业教育 / 曾雄兵, 张淑娟主编. — 2  
版. — 北京: 人民邮电出版社, 2013. 3  
中等职业教育规划教材  
ISBN 978-7-115-30759-0

I. ①就… II. ①曾… ②张… III. ①职业选择—中  
等专业学校—教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第024170号

## 内 容 提 要

本书按照中等职业学校毕业生求职和创业的过程,较详细地讲述认识自我、职业认识、职业素养、求职面试、就业指导、创业准备、创业实施等专题内容,最后还进行了案例分析。通过本书学习使中等职业学校学生能掌握一定的就业与创业基本知识,养成符合职业需要的职业素质,树立正确而务实的职业理想;学会依据社会发展、职业需求和个人特点树立就业观念;了解就业的政策、形式、程序,掌握一些劳动就业的权益知识,以便顺利就业;增强提高自身全面素质、自主择业、立志创业的自觉性和主动性,为即将走向社会做好就业准备。

本书可作为中等职业学校、技工院校就业指导和创业教育的公共课教材。

中等职业教育规划教材

### 就业指导与创业教育(第2版)

- 
- ◆ 主 编 曾雄兵 张淑娟  
副 主 编 陈 霖 李林红 梁文志  
责任编辑 王 平
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号  
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 10.25 2013年3月第2版  
字数: 234千字 2013年3月北京第1次印刷

---

ISBN 978-7-115-30759-0

定价: 25.00元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

## 本书编委会成员

主 编：张淑娟 程 逊

主 审：郇鹏天

副主编：陈 霖 李林红 梁文志

编 委：余珊珊 祁喜和 杨文佑 李忠海

王建民 孟 勇 王志红 林妙清



## 第2版前言

也许从你踏进中职校门的第一天起，就会不断有人向你善意地提醒：就业是多么的困难，竞争是多么的激烈，你应该多么的勤奋与努力，才能在竞争激烈的社会中占据一席之地。诚然，能够给予你这些告诫的人，是关心和爱护你的人，但是，他们却忽略了快乐的学习和生活对于你才是最重要的。

现在的你十六七岁，正值人生最美好的季节，你也许对未来有些憧憬，也许对生活有些迷茫，也许对枯燥的书本不感兴趣，也许会产生一些朦胧的情愫……当你阅读本书时，就可能找到了问题的答案。

“竹密无妨流水过，山高不碍白云飞。”编者立志写一本生动、活泼、有滋有味的书，让学生能够在动手、动脑中体会智慧的无穷乐趣，这里欢迎思辨，欢迎挑战，发挥你的奇妙想吧，只要你动手了，只要你思考了，你就能够充满智慧地面对自己的人生。

本书共分为8篇，是按照中职毕业生求职和创业过程的顺序编写而成的，书中的前7篇分为7个专题——认识自我、职业认识、职业素养、求职面试、就业指导、创业准备和创业实施，第8篇为案例分析借鉴，希望你能从这些案例中获得灵感，所谓“他山之石，可以攻玉”。

在求职开始前，你需要明确自己的职业发展方向。也许你时常问自己：我是谁？我要干什么？我能干什么？只有认识了自己，才能更好地选择生活，“认识自我”专题旨在帮助你找寻真正的自我，这不仅对就业，而且对整个人生发展都非常重要。

“知己知彼，百战不殆。”认识自我的同时，也要对职业有一定的了解，这对你的择业有很大的帮助，较第1版书，此修订还介绍了求职过程中的一些技巧，这些都是本书的重点内容。

另外，本书还为准备创业的同学提出了一些建议，你需要准备什么？做什么？如何做？怎样才能获得成功？在谈笑间，希望能给你一些创业的帮助。

本书以漫画与正文相结合的方式，旨在从传统文化中汲取更多的营养，使学生从书中获得快乐和智慧。书中以唐僧师徒取经之路上的种种困难为主线，通过主人翁之间精辟的问答，带领读者进入知识探究栏目。全书共有22个需要学生实际动手操作的活动，这22个活动归纳起来，就是一份属于个人的职业生涯规划书。相信同学们在轻松、快乐地完成后这22个活动后，对自己未来的走向已经心中有数，在不经意间获得人生最真实的寻宝图，引领同学们探寻人生的宝藏。

本书体例及具体栏目设计如下。

- ★ **看图悟道：**以《西游记》中唐僧师徒取经为插图内容，进而提出问题，使同学们从中悟出道理。
- ★ **知识探究：**针对“看图悟道”中提出的问题，阐述、讲解相关内容。
- ★ **案例启迪：**通过唐僧师傅分析案例来启发并帮助学生理解相关知识。
- ★ **学以致用：**每学完一课，就让学生行动起来去实践，达到学以致用的目的。
- ★ **知识拓展：**对每一课知识的补充与拓展，使学生获得更多的相关知识。

本书的内容与体例安排，充分体现了新课改的教学理念，科学引领教与学的全过程。希望同学们在阅读本书的同时，能够开阔自己的眼界，并从中悟出：你的人生是独属于自己的人生。伸出你的双手，然后紧紧地握住拳头，大声地告诉自己：命运掌握在自己的手中！

本书由曾雄兵、张淑娟任主编，郇鹏天任主审，陈霖、李林红、梁文志任副主编。参加编写工作的还有邹春芳、赵莉、高莺娜、杨明、陈一锐、王师、李佳钰、李雪莲、汤林芯。

本书在编写过程中，参阅了许多文献资料，在此对其作者、编者表示真诚的感谢。由于编者水平有限，编写时间仓促，书中难免存在缺点和不妥之处，敬请广大读者批评指正，以求日臻完善！

编者

2012年12月



# 目录

## 第一篇 知人者智，自知者明——认识自我

- 第一课 百学须先立志——确定理想与自我分析 ..... 2
- 第二课 天高任鸟飞——职业兴趣分析 ..... 10
- 第三课 尺有所短，寸有所长——职业能力分析 ..... 18

## 第二篇 愿识庐山真面目——职业认识

- 第一课 横看成岭侧成峰——职业及其发展趋势 ..... 24
- 第二课 远近高低各不同——职业的评价与选择 ..... 32
- 第三课 只缘身在此山中——就业政策 ..... 38

## 第三篇 我辈岂是蓬蒿人——职业素养

- 第一课 风采自在心中——职业素养的内涵 ..... 44
- 第二课 天下兴亡，匹夫有责——责任心的重要性 ..... 48
- 第三课 众人拾柴火焰高——打造团队精神 ..... 53

## 第四篇 疾风知劲草——求职面试

- 第一课 吹尽狂沙始到金——求职渠道 ..... 60

- 第二课 人生若只如初见——求职简历 ..... 67
- 第三课 世事洞明皆学问——面试技巧 ..... 75

## 第五篇 绝知此事要躬行——就业指导

- 第一课 胜似闲庭信步——心理素质 ..... 84
- 第二课 无规矩不成方圆——签订劳动合同 ..... 92
- 第三课 宝剑锋从磨砺出——如何度过试用期 ..... 98

## 第六篇 临渊羡鱼，不如退而结网——创业准备

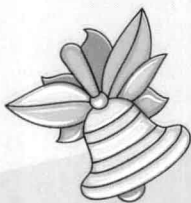
- 第一课 我思故我在——创新思维 ..... 106
- 第二课 学无止境——创业能力的培养 ..... 115
- 第三课 打点行囊——创业准备 ..... 120

## 第七篇 千里之行，始于足下——创业实施

- 第一课 一鸣惊人——创业理念 ..... 128
- 第二课 运筹帷幄——制订创业计划 ..... 134
- 第三课 只争朝夕——创业实施 ..... 140

## 第八篇 他山之石，可以攻玉——案例分析

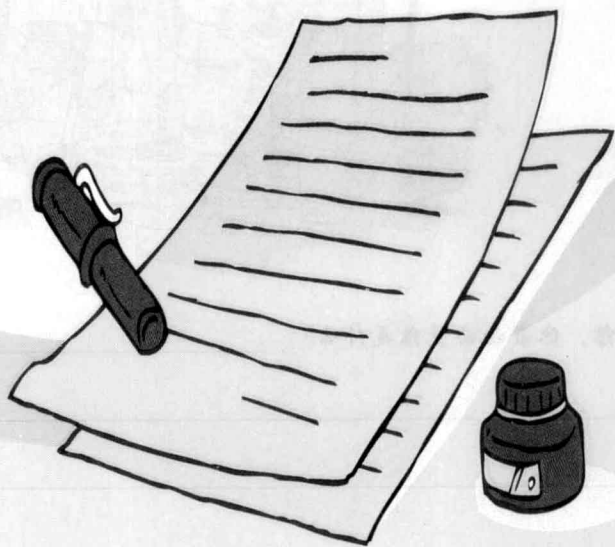
## 参考文献



我是谁？  
我喜欢做什么？  
我能做什么？

# 第一篇

知人者智，自知者明  
——认识自我





# 第一课

## 百学须先立志

——确定理想与自我分析

### 至理名言

古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。

——苏轼

志不可一日坠，心不可一日放。

——王豫

### 看图悟道



想一想，你最初的梦想是什么？

---

---

## 知识探究

### 一、我的梦想

#### 1. 最初的梦想

小时候,大家都有许多五彩斑斓的梦想,或是想当一名宇航员,或是想做一名辛勤耕耘的园丁,正如你所写下的“最初的梦想”那样……随着岁月的流逝,大家渐渐成长为少年,自己的理想也越来越与现实接轨,现在的你,所拥有的理想和确立的目标是不是紧贴现实了呢?

“想要壮志凌云,就要脚踏实地。”如果你最初的梦想与现实距离太过遥远,就需要考虑换一个切实的目标,或许“跳起来摘个苹果”才是最理想的状态;如果你最初的梦想仍然颇具可行性,那么你所要做的便是坚持不懈、勇往直前。

#### 2. 理想

理想指人们希望达到的人生目标和追求向往的奋斗前景。所谓理想的事物,是以人对现在的认识为参照的。理想是人生的奋斗目标,是人们对未来的一种有可能实现的想象。树立良好正确的理想,对于我们的人生道路有很大的帮助,在生活理想上要追求健康高尚的生活方式,做生活的强者;在职业理想上要把社会发展需要和自身实际结合起来,成为社会的有用人才;在道德理想上要养成良好的品德,做高尚的人;在社会理想上要志存高远,成为大有作为的人。有了正确的理想,我们才能“直挂云帆济沧海,长风破浪会有时”。

我们每个人都拥有自己最初的梦想,也许随着时间的流逝,这种梦想已经渐渐模糊,但是,只要我们脚踏实地、坚持自己的理想,永不言弃,一定能够获得成功,实现自己的理想。

著名的汽车大王福特自幼帮父亲在农场干活,当他12岁时,就在头脑中构想出一种能够在路上行走的机器,这种机器可以代替牲口和人力。可是,当时他的父亲要求他必须在农场当助手,不过福特坚信自己可以成为一名出色的机械师。于是,他用一年的时间完成了别人要三年才能完成的机械训练,随后又花两年研究蒸气原理,试图实现他的目标,然而却没成功。随后他又投入到汽油机的研究上来,每天都梦想着制造出一辆汽车。其创意被大发明家爱迪生所赏识,邀请他到底特律担任工程师。经过十年的辛苦努力,在29岁时,福特成功地制造出第一辆汽车引擎。今日的美国,平均每个家庭都有一辆以上的汽车;今日的底特律,也已成为美国最大的工业城市之一。



福特小时候就有这样一个理想,所以他在成长的过程中一直为这个理想努力奋斗,坚持不懈,最终实现了自己的理想。

#### 3. 理想的特点

理想是一种正确的想象,具有不同于幻想、空想和妄想的突出特点。



理想具有实践性、社会性和超前性3大特点。

(1) 实践性。理想的实践性是指理想作为一种想象,正确的反映客观实际,正确的反映现实与未来的关系,合乎事物变化和发展的规律,经过努力是可以实现的。

(2) 社会性。理想是人类特有的一种精神现象,具有鲜明的社会性。理想的社会性是指理想不是离开社会的孤立的个人的随意想象,而是由社会制约和决定的想象。

人类最早使用的火药是黑火药,是硝石、硫磺和木炭三种粉末的混合物,是我国劳动人民在一千多年前发明的。它闻名于世,被称为我国古代科技四大发明之一,在化学史上占有重要的地位。新炸药是由诺贝尔发明的,但诺贝尔发明炸药的初衷并不是为了要增加战争伤亡,而是为了更好的造福于人。诺贝尔发明炸药也是历经了种种磨难和伤痛,诺贝尔在父亲的工厂里,工作到1859年该工厂破产为止。重返瑞典以后,诺贝尔开始制造液体炸药硝化甘油。在这种炸药投产后不久的1864年,工厂发生爆炸,诺贝尔最小的弟弟埃米尔和另外4人被炸死。由于危险太大,瑞典政府禁止重建这座工厂,被认为是“科学疯子”的诺贝尔,只好在湖面的一只船上进行实验,寻求减小搬动硝化甘油时发生危险的方法。在一次偶然的的机会,他发现:硝化甘油可以被干燥的硅藻土所吸附,这种混合物可以安全运输。渐渐地,炸药被发明出来了。诺贝尔是一位和平主义者,但在炸药发明后被用于战争,这让诺贝尔很痛苦。



包括诺贝尔在内的许多发明家,他们都有强烈的社会责任感,个人的理想总是紧紧地和社会联系在一起。诺贝尔的初衷是希望自己发明的炸药能够为人类在工业生产及工程建设中发挥作用,他绝不希望炸药给人类带来灾难。

(3) 超前性。理想的超前性是指人们在现实生活的基础上希望达到的人生目标和追求向往的奋斗前景。

飞机的发明,是20世纪最重大的发明之一。人类自古以来就梦想着能像鸟一样在空中飞翔。而两千多年前中国人发明的风筝,虽然不能把人带上天空,但它确实可以称为飞机的鼻祖。

20世纪初在美国有一对兄弟,他们在世界的飞机发展史上做出了重大的贡献,他们就是莱特兄弟。在当时大多数人认为飞机依靠自身动力的飞行完全不可能,而莱特兄弟却不相信这种结论,从1900年到1902年,他们兄弟进行1000多次滑翔试飞,终于在1903年制造出了第一架依靠自身动力进行载人飞行的飞机“飞行者1号”,并且获得试飞成功。他们因此于1909年获得美国国会荣誉奖。同年,他们创办了“莱特飞机公司”。这是人类在飞机发展的历史上取得的巨大成功。



飞机对于现代人已经不是什么新鲜的事了,但在古代,铁能够飞在空中,并且能够搭载人,这不能不说是一个“美丽的幻想”,这是一个很有超前性的理想。千百年来,人类坚定着理想,最终实现了飞天的梦想。

#### 4. 事业理想

事业理想是人们在一定社会部门从事具有一定目标、规模和系统的对社会发展有影响

的社会生产或其他社会活动的理想,一般可以有两层意思:一是指对某项事业未来发展方向和目标的构想,如理想的教育事业、理想的科学事业等;二是人们对从事某项事业并达到一定目标的构想,如从事文学事业的理想,从事商业的理想,从事电子工业的理想等。一般说的事业理想都是指后者,人们常说的有“事业心”、“事业心强”就是指这种事业理想。

2011年小李中职毕业后,没有去分配的单位,而是和几个朋友南下深圳去开饭馆。和很多创业者一样,小李也经历了一番风雨,并不是一帆风顺的。家人曾经劝他放弃,但是他坚持自己的理想,最终成为拥有好几家连锁饭店的老板。



坚持到底就是胜利,小李对自己的事业理想做出了正确的规划,并且有坚持下去的决心和毅力,所以取得了成功。

### 5. 职业理想

职业是事业内部分工的专业劳动,是个人在社会中从事的主要生活来源的工作。职业理想是个人从事某种专业劳动工作的理想。职业理想的内容包括两个方面:一是人们对一定职业未来发展的理想;二是人们期望从事一定职业并做出成绩,获得物质和精神财富,满足基本需要,实现自我价值的理想。一般常说的职业理想就是指后者。

申芬是安徽省某师范学校的毕业生,小时候她就树立了当教师的理想,并为之不断奋斗着,在她的心目中,教师这个职业无上光荣。在学校她认真学习专业知识,苦练基本功,毕业后终于进入当地的一所小学,成为一名光荣的人民教师。



为理想而奋斗是快乐而骄傲的事情,申芬从小就树立了自己作为教师的职业理想,并一直努力奋斗,最终实现了自己的理想。

### 6. 创业理想

创业理想就是开拓创建新事业的理想,是创业主体对开拓创建新事业的科学构想,是创业活动的理论认识。创业理想不仅是整个创业活动的意识形态形式,是创业内容、目标、途径和方式的构想,还是创业主体情感、兴趣、志向、特长乃至道德和审美理想的全面体现。创业理想是以创业内容和目标为核心,充分体现创业主体情感和兴趣、志向、道德、审美观的未来美好愿景,是创业主体的理性、情感、精神综合作用构想的未来现实。因而,不能把创业理想单纯理解为创业实践活动的某一简单的金钱目标或权利目标、地位目标、名誉目标,创业理想必须体现创业主体全面自我实现、体现满足社会需要的完整的新的价值。

中职生小舟是一位80后代表,毕业5年,他已经成为当地有名的创业之星。通过几年的奋斗,他现在的个人资产已经达到了20万元,他现在的公司里也有一批原中职学校的学生,大家共同奋斗,为公司的发展贡献自己的力量。直到现在,小舟还始终保持着开始创业时的激情,他说,“现在公司的回报率是100%,我觉得这还远远不够,希望我可以做得更好。”



随着社会的发展,自主创业的人群越来越多,在战胜困难、最终获得成功  
后,自己的理想得到了实现,本案例中的小舟和他的同事们便是自主创业并实  
现理想的代表人物,他心怀创业理想努力奋斗,最终获得了成功。

### 7. 如何实现理想

如果将理想比作金字塔的话,那么到达终极目标的路程就是一个建造金字塔的艰难过  
程。巍峨雄伟的金字塔,是人类智慧的结晶。金字塔是由一块石头、一块石头垒起来的,  
这一块块的石头,便是被细化了的目标,没有它们,理想的金字塔就不可能高耸。将大目  
标分为若干个小目标,是实现理想的重要方法。

1984年,在东京举办的国际马拉松邀请赛中,名不见经传的日本选手山田本一出人  
意料地夺得了世界冠军。但记者问他凭什么取得了如此惊人的成绩时,他说了一句话:  
凭智慧战胜对手。当时很多人都认为这个偶然跑到前面的矮小子是在故弄玄虚。马拉松  
是体力和耐力的运动,只要身体素质好又有耐性就有望夺冠,爆发力和速度都还在其次,  
说智慧取胜确实有点勉强。两年后,意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举  
行,山田本一代表日本参加比赛。这一次,他又夺得了世界冠军。记者又请他谈经验,  
山田本一性情木讷,不善言谈,回答的仍然是上次那句话:用智慧战胜对手。这回记者  
对他所说的用智慧战胜对手还是迷惑不解。

10年后,这个谜底终于揭开了。

山田本一在他的自传里这样说的:每次比赛之前,我都要乘车把比赛的线路仔细  
看一遍,并把沿途比较醒目的标志画下来,比如第一个标志是银行,第二个标志是一棵大  
树,第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后,我就以百米  
的速度奋力地向第一个目标冲去,等到达第一个目标之后,就又以同样的速度向第二  
个目标冲去,40多公里的赛程,就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初,我  
不懂这样的道理,我把我的目标定在40公里外终点线上的那面旗帜上,结果我跑到十几公  
里处就疲惫不堪了,我被前面的那段遥远的路程给吓倒了。当我明白这个道理之后,坚  
持下去便不是难事了。



在实现理想的过程中,把长期的理想分为若干个近期理想,把一个大目标  
科学地细分成若干个切实可行的小目标,每实现一个小目标,就得到一次激励,  
从而推动我们不断地前进,最终实现自己的理想。

理想基于现实,却又超越现实,它牵引着人们走向更美好的生活。它体现着人类的  
全部高贵、尊严和生生不息的进取心。没有它的牵引和支撑,人类不可能发展和维持到今天。

我们要坚信自己的理想,脚踏实地去奋斗,“穷且益坚,不堕青云之志。”当然,想要  
壮志凌云,必须要脚踏实地,在树立理想的同时,对自己的兴趣、能力都要有一个客观的  
认识。

## 二、全面认识自己

认识自己不是一件容易的事情。由于自己的眼睛总是忙于向外看,看自然界、社会、

他人,看得眼花缭乱,很少有闲暇来看自身。即便有时看看自身,也只是扫视一下自己的外表,这种“物镜”对于认识自我有很大的局限性,只能看到自我的正面。人可以借助于“心镜”来反思自我,但“心镜”上难免蒙有来自内在的自然和外在的自然飘逸来的尘埃。

### 1. 自我评价

自我评价是自我认识的一种形式,是主体对自己思想、愿望、行为和个性特点的判断和评价,它是自我意识发展的产物,是自我教育的重要条件。自我评价的一般规律是:评价他人的行为→评价自己的行为→评价自己的个性品质。人对自己的思想、动机、行为和个性的评价,直接影响学习和参与社会活动的积极性,也影响着与他人的交往关系。一个人如果能够正确地、如实地认识和评价自己,就能正确地对待和自理个人与社会、集体及他人的关系,有利于自己克服缺点、发扬优点,在工作中充分发挥自己的作用。

### 2. 自我评价的原则

(1) 适当。不适当的自我评价不是评价过高就是评价过低。过高的评价往往会使自己脱离实际,意识不到自身条件的限制,自傲狂妄,甚至由自信走向自负。过低的自我评价,往往会忽视自身的长处,使自己缺乏自信,过于自卑,从而不思进取,当一天和尚撞一天钟。总之,过高或过低的自我评价对自己都是不公平的。

(2) 全面。全面是指既要看到自己的优点,又要看到自己的缺点,既要对自己某一方面的特殊素质进行具体评价,又要对其他各方面的整体素质进行综合评价。任何一种片面孤立的自我评价,都不可能全面而正确地反映自己的整体素质状况。

(3) 客观。尽管是自己对自己进行观察、分析和评价,但必须要以客观事实作为基础和依据。人贵有自知之明,但在自知的过程往往会受到个人主观因素的限制和干扰。只有努力克服和排除这种限制和干扰,才可能使自我评价趋于客观和真实。

(4) 以发展变化的眼光看待自己。自我评价不但应当对自己的现实素质作出适当、全面、客观的评价,而且应当着眼于未来的发展变化,预见性地估计自己将来的发展潜力和前景。

### 3. 自我认识的内容

自我认识是对自我性格、行为、情感、价值、社会角色等与自我有关的一切因素的认识,包括生理自我、心理自我、理性自我和社会自我几个部分。

生理自我主要包括自己的相貌、身体、穿着打扮等方面。

心理自我主要包括对自我的性格、气质、意志、情感、能力等方面优缺点的评判与评估。

理性自我主要包括对自我的思维方式和方法、知识水平、道德水平等因素的评价。

社会自我主要包括对自己在社会上所扮演的角色,在社会中的责任、权利、义务、名誉,他人对自己的态度以及自己对他人的态度等方面的评价。具体从以下两个方面进行评价。

(1) 自身综合素质、能力的自我测评,如学习成绩在全班中的名次,自己的技能、体力、品德和心理素质以及自己的特长、爱好,自己有何出众的能力等。

(2) 分析自己的性格、兴趣和气质。一个人的性

世界上最困难的事情就是认识自己。

——希腊谚语





格和气质对所从事的工作有一定的影响,如果能从事与自己的性格、气质相符的工作,也许更容易出成绩。

自己在择业的过程中,具有哪些优势,哪些劣势,该如何扬长避短,问一问自己究竟想做什么,自己想在哪一方面有所发展,想成为什么样的人,即自己的“满足感”是什么,“价值标准”是什么,是否考虑过自己求职中最关心的问题是什么,这个问题能让自己清楚在求职时到底注重什么,哪些是主要的,哪些是次要的。

## 学以致用

我是一个什么样的人?

活动准备 白纸、笔。邀请自己的父母、老师、同学做搭档。

步骤一 先取出三张白纸,在每张纸的最上面分别写上:我是谁?我眼中的自己是什么样的?别人眼中的自己是什么样的?

步骤二 在第一张白纸上认认真真地写下自己的大名。

步骤三 静下心来,排除杂念,面对心灵最深处的自己,在第二张白纸上写下自己眼中的“我”是什么样的,想到什么写什么。

步骤四 分别在第三、四、五张的白纸上请自己的父母、老师和同学写下他们眼中的自己。

步骤五 认真比较第二、三、四、五张纸上的答案,将内容相近或相同的答案用一条横线连起来,看看有几条横线。

这些横线指向的就是你初步的样子。如果想对自己有一个更加透彻的认识,可以加入专业测评。

## 知识拓展

### 自我认识

#### ——橱窗分析法

心理学家们曾把对个人的了解比做橱窗一样,为了便于理解,我们把橱窗放在直角坐标中加以分析。坐标的横轴正向表示别人知道,负向表示别人不知道;坐标的纵轴正向表示自己知道,负向表示自己不知道。坐标橱窗图如图1-1所示。

橱窗1 为自己知道、别人知道的部分,称为“公开我”,属于个人展现在外,无所隐藏的部分。

橱窗2 为自己知道、别人不知道的部分,称为“隐私我”,属于个人内在的私有秘密部分。

橱窗3 为自己不知道、别人也不知道的部分,称为“潜在我”,是有待开发的部分。

橱窗4 为自己不知道、别人知道的部分,称为“背脊我”,犹如一个人的背部,自己看不到,别人却看得很清楚。

通过4个橱窗可知,须加强了解的是橱窗3和橱窗4。

橱窗3是“潜在我”。据科学家研究发现,每个人都有巨大的潜能,人类平常只发挥了极小部分的大脑功能。如果一个人能发挥一半的大脑功能,将轻易地学会40种语言,背整套百科全书,拿12个博士学位。著名心理学家奥托指出,一个人一生所发挥出来的能力,只占他全部能力的4%,也就是说一个人96%的能力还未开发。赫赫有名的控制论奠基人维纳说:“可以完全有把握地说,每个人即使他是做出了辉煌成就的人,在他的一生中利用他自己的大脑潜能还不到百亿分之一。”由此可见,认识、了解“潜在我”,是自我认识的重点之一。

橱窗4是“背脊我”。如果自己诚恳地、真心实意地征询他人的意见和看法,就可以了解“背脊我”。



图1-1 坐标橱窗图





## 天高任鸟飞

——职业兴趣分析



### 至理名言

生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸。

——马克思

喷泉的高度不会超过它的源头；一个人的事业也是这样，他的成就绝不会超过自己的信念。

——林 肯



### 看图悟道



想一想，你喜欢什么样的职业？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_