



21世纪

全国高等教育应用型精品课规划教材

大学生就业指导教程

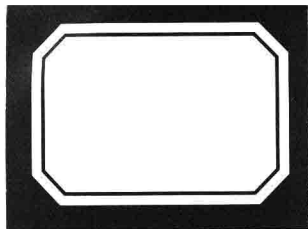
——就业·创业·成功

daxuesheng jiuye zhidao jiaocheng

◆ 主编 童长清 姚建华 陈 励

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



纪全国高等教育应用型精品课规划教材

大学生就业指导教程

——就业·创业·成功

主 编 童长清 姚建华 陈 励
副主编 赵卫平 肖昕华 刘秀琴 彭训中
主 审 杨 练

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内容简介

本书是根据大学生的就业需要编写的。本书介绍了职业的内涵和职业理想对高等院校毕业生的影响,阐述了毕业生进行职业生涯规划的方法与技巧,分析了我国就业制度和政策以及对高等院校学生的影响,同时对毕业生如何求职与面试进行了指导。本书共分三个模块,每个模块里面采用知识链接来介绍就业方面的知识,指导性和可读性强。

本书可作为高等院校毕业指导教材,也可供毕业生作为求职的参考。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导教程——就业·创业·成功/童长清,姚建华,陈励主编. —北京:北京理工大学出版社,2009.8 (2012.1重印)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 2625 - 7

I. 大… II. ①童… ②姚… ③陈… III. 大学生 - 就业 - 高等学校 - 教材 IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第142690号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010)68914775(总编室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京慧美印刷有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/17.25

字 数/324千字

版 次/2009年8月第1版 2012年1月第7次印刷

印 数/22701~24700册

定 价/28.00元

责任校对/陈玉梅

责任印制/周瑞红

图书出现印装质量问题,本社负责调换

出版说明

科技的全面创新和现代社会的迅猛发展，反映了科学理论对新技术的指导作用以及科技对现代社会发展的推动作用。面临着这个难得的机遇和挑战，我国高等教育正进一步深化改革，进行教育理念和教学模式的转变，充分发掘学生的综合能力，构建现代教学模式，并扎实推动基础教育的改革方向。

为顺应我国教育改革方向，服务国家战略全局，本套书以提高毕业生综合素质、提高就业率为出发点，结合当今企事业单位对高校毕业生的要求，强调高校学生综合素质的全面提升；并强调以服务为宗旨，努力提升服务社会的能力和水平，实现了优质教育资源的跨区域共享。

图书定位：

本套教材在内容设置上不断拓展思路，推陈出新。作者依据科学的调研数据及准确的数据分析，编写出全面提升当今大学生综合素质的教材内容；强调在能力培养上突出创新性与实践性，注重学生的自主性及学生发展的全面性。这既是高素质人才培养规律的要求，也是突破教学资源“瓶颈”的有效举措。

图书特色：

- 以就业为导向，培养学生的实际应用能力。
- 以人才培养为中心，围绕学生的全面发展制订内容。
- 以内容为核心，注重形式的灵活性，以便学生易于接收。
- 以提高学生综合素质为基础，注重对学生理论知识体系的构建。

读者定位：

本系列教材主要面向全国高等学校在校教师以及学生。

丛书特色：

- 层次性强。各教材的编写严格按照由浅及深，循序渐进的原则，突出重

点、难点，以提高学生的学习效率。

- 实用性强。丛书有较强的指导性，使学生对知识有较准确的把握。
- 先进性强。丛书引进国内外先进的教学理念，使学生在对基础知识有明确了解的同时，提高自主创新能力。

北京理工大学出版社



当前,毕业生就业难已经成为社会广泛关注的热点问题,尤其是高等职业院校的毕业生。大力推动高等职业教育快速、健康、持续发展,是当前和今后一个时期我国教育事业改革与发展的重大战略任务。

为了加强和改进高等职业学校职业道德教育与就业指导,教育部要求各高等职业学校开设就业指导课程。为适应新时期就业指导课程教学发展的新变化,提高高等职业学校毕业生就业指导教育的针对性和有效性,我们组织编写了《大学生就业指导教程——就业·创业·成功》这部教材。本书采用职业教育和就业指导相集成的方式扩大就业指导教育的知识面,丰富就业指导内容。其目的在于强化毕业生的职业意识,提升其职业素质、职业能力和就业技能,以适应社会发展的需要,同时帮助学生设计职业生涯,并指导其顺利就业。

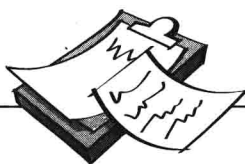
本教材紧跟国家经济和教育发展形势,注重实用性、系统性、指导性和创新性,采取职业准备、道德教育与就业指导于一体的集成写作方式,各模块知识点明确,理论叙述以“适度、够用”为原则,同时选用大量案例帮助学生理解所学内容并增加学习的趣味性,在择业技巧中则对大量的实际操作经验进行了总结,以贴近实际,便于学生学以致用。因此,《大学生就业指导教程——就业·创业·成功》既可作为高等职业院校对毕业生进行职业准备、道德教育与就业指导的首选教材,又可作为广大社会待岗人员求职就业前有益的参考读物。

本教材由童长清教授和姚建华、陈励主编,赵卫平、肖昕华、

刘秀琴、彭训中为副主编，由具有丰富的教学和管理工作经验的湖南电子科技职业学院杨练副院长审定。在教材编写过程中，我们走访了多所高等职业院校的领导及人才招聘中心的经理，并专门与多年从事学生职业道德教育和就业分配工作的负责同志及有关专家进行交流和座谈，得到了他们的具体指导与帮助，在此一并表示感谢。

由于作者水平有限，书中难免有疏漏，因此真挚希望读者对教材中存在的问题给予指正。

编 者



模块一 选择人生的航向——职业规划设计	001
知识链接一 职业	001
知识点1 职业的认识	002
知识点2 职业的选择	007
知识链接二 职业道德	017
知识点1 职业道德的作用	018
知识点2 职业道德的内涵	019
知识点3 职业道德修养	022
知识链接三 职业生涯规划	028
知识点1 职业生涯与职业生涯规划	029
知识点2 职业生涯规划的必备要素和制定原则	033
知识点3 职业生涯规划步骤	035
知识点4 职业生涯规划书模板	044
知识点5 职业生涯规划的方法	049
模块二 把握人生的罗盘——就业指导	062
知识链接一 就业形势解析	062
知识点1 就业现状分析	062
知识点2 就业趋势分析	067
知识链接二 就业政策导读	071
知识点1 国家公务员制度	071
知识点2 大学生志愿服务西部计划	075
知识点3 大学生入伍政策解读	078
知识点4 就业准入制度	080
知识链接三 毕业手续导读	082
知识点1 就业协议	083
知识点2 毕业生报到	088
知识点3 劳动争议处理的基本知识	090

知识链接四 就业准备	097
知识点1 思想准备	097
知识点2 心理准备	101
知识点3 知识准备	114
知识点4 能力准备	119
知识链接五 自主创业	136
知识点1 自主创业概述	137
知识点2 自主创业意识和能力的培养	140
知识点3 自主创业的必备条件	147
知识点4 自主创业的基本步骤	153
模块三 造就人生的扬帆——择业技巧	171
知识链接一 自荐技巧	171
知识点1 自荐概述	172
知识点2 自荐材料的准备	174
知识点3 自荐的技巧	180
知识链接二 面试技巧	184
知识点1 面试概述	185
知识点2 面试的准备	188
知识点3 面试礼仪准备	193
知识点4 面试的技巧	197
知识点5 经典面试问题回答思路	203
知识链接三 笔试技巧	210
知识点1 常见笔试的种类	210
知识点2 笔试的准备	213
知识点3 笔试的技巧	215
知识链接四 网络求职	224
知识点1 招聘信息的搜集	225
知识点2 就业信息网站一览	226
知识点3 网络求职准备	229
知识点4 网络求职技巧	232
附录一 中华人民共和国劳动合同法	241
附录二 中华人民共和国企业劳动争议处理条例	255
附录三 普通高等学校毕业生就业工作暂行规定	260
参考文献	267

模块一 选择人生的航向——职业规划设计

知识链接一 职业



学习目标

1. 了解职业的定义、分类和意义；
2. 掌握职业的选择。

【就业见闻】

职业选择：螺丝钉 or 万金油

大学毕业求职，安安被一家著名的跨国公司录用，佳雯只能屈就一间小公司。安安喜不自禁，佳雯略感委屈。

安安每天挤地铁，穿套装，就像标准的公司白领。在这家大公司里，安安觉得自己就是流水线上的一个零件，随着非常有规律的流程运转，周而复始，天天如此。

而佳雯是一间小公司的出纳、秘书兼行政助理，穿休闲装还是套装没人规定，基本上她得视当天的工作状况而定。因为，她每天的日程不定，从公司注册到开银行账户，同文具商、家具商、展商或者广告商讨价还价，与物业管理处、税务局、工商局打交道，到处寻找打折机票，给客户订合他们心意的酒店，甚至给老板买晚报，帮老板娘到“杏花楼”门口排队领月饼等。整天跑来跑去，佳雯觉得自己像一个打杂的。偶尔在做些会议记录、回复信函、资料翻译的时候，她才有一点白领的感觉。

两年之后，安安的公司裁员，安安非常倒霉，名列其中。安安忽然发现，离开了大公司的流水线，自己似乎一无所长。她确实非常“专业”，但安安从事的这份专业在当年的职业市场上并不走俏。安安换了一家小公司，原以为自己出身“大家”，应付这样的小地方绰绰有余，没想到自己如同刚刚入行的新生，没有了“流水线”，她还真的不知道从何做起。

而佳雯重新去招聘中心的时候，发现自己跟两年前真的不可同日而语，同什么

人都能聊出道道来，非常胸有成竹，对她感兴趣的单位不少。想起当年自己进小公司时，有经验的长者曾经安慰她道：“大公司学做人，小公司学做事。”不知从什么时候开始，自己已经成了职场“万金油”，佳雯想起来就欣喜不已。

知识点 1 职业的认识

一、职业

（一）职业的定义

“职业”一词由“职”和“业”两个字组合而成。“职”字包含着责任、工作中所担当的职务等意思；“业”字含有行业、业务、事业等意思。关于职业的定义仁者见仁，智者见智。

职业是从业人员为获取主要生活来源而从事相对稳定、有收入的、专门类别的社会劳动。它是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合反映，也是一个人的权利、义务、权力、职责，从而也是一个人社会地位的一般表征。不同的职业，通常意味着不同的发展机会与空间，也决定了不同的生活方式。

【格言警句】

职业是唯一能使个人的特异才能和他的社会服务取得平衡的事情。天下最可悲的事情，莫过于一个人不能实现一生的真正事业，或未能发现他已随波逐流或为环境所迫陷入了不合志趣的职业。

——杜威

（二）职业的意义

1. 职业首先是谋生的手段

“民以食为天”，个人通过就业实现生存的需要，获得个人最基本的安全感。在谋生的过程中，个人通过职业活动为社会创造着无尽的财富，为人类的繁衍提供保障。

2. 职业使人获得了社会地位

职业依人们参加社会劳动的性质和形式，形成了不同的社会集团，即不同的社会层次。它区分人们在社会劳动分工中的具体劳动方式及承担的具体工作类型。一方面，由于各种职业主体的劳动方式、经济收入的不同，形成了不同的职业层次；另一方面，又由于政治、经济、文化、历史等方面的差异，形成了特定的等级、地位与身份。



3. 职业为个人发展自我个性、实现自我价值提供了空间

人生价值的体现,无论从哪方面看,都离不开职业活动。职业规定了一个人的工作岗位及其奋斗目标,个人只有以工作岗位为起点,才能实现与社会整体的融合。一个人将丰富的知识、熟练的技能出色地运用于职业活动时,就会创造出一定的效益来回报社会,从而实现自己的人生价值。通过职业活动,一方面满足了个人对社会、集体与单位的归属感,并提供了个人为社会作贡献的场所;另一方面也满足了个人对归属、爱、尊敬与被尊敬的需要。

二、行业分类

所谓按行业分类即依据企业、事业单位、机关团体和个体从业人员所从事的生产或其他社会经济活动的性质的同一性进行分类。

2002年颁布的新的《国民经济行业分类》将国民经济各行业划分为20个门类,95个大类,396个中类。其中20个门类分别是:

- (1) 农、林、牧、渔业;
- (2) 采矿业;
- (3) 制造业;
- (4) 电力、燃气及水生产和供应业;
- (5) 建筑业;
- (6) 交通运输、仓储和邮政业;
- (7) 信息传输、计算机服务和软件业;
- (8) 批发和零售业;
- (9) 住宿和餐饮业;
- (10) 金融业;
- (11) 房地产业;
- (12) 租赁和商务服务业;
- (13) 科学研究、技术服务和地质勘察业;
- (14) 水利、环境和公共设施管理业;
- (15) 居民服务和其他服务业;
- (16) 教育;
- (17) 卫生、社会保障和社会福利业;
- (18) 文化、体育和娱乐;
- (19) 公共管理与社会组织;
- (20) 国际组织。

三、我国未来的主导职业

进入21世纪以后,人们的生活内容逐渐丰富,职业的种类也随之加速更新。

大量的新兴热门职业将会脱颖而出,同时一些旧的职业被世人冷落,甚至被市场淘汰出局。了解当前职业发展趋势,对于设计个人职业生涯有着重要的意义。根据全国各类专业协会的有关统计资料,人事管理机构对我国未来急需人才进行了分析和预测。分析结果认为,我国未来的主导职业有如下种类。

1. 计算机技术

随着计算机技术的发展和广泛应用,各行业(如银行、医院、政府部门、企业等)对计算机技术方面的职业人才需求越来越大,从业者待遇也比较优厚。这些职业包括计算机硬件工程师、程序员、网路管理员、系统维护专家、数据库管理人员等,他们一般需要获得计算机、信息技术、电子技术或相关专业的学历或学位。

计算机技术的普及促进了计算机软件业的飞速发展,软件开发成为计算机行业的重要领域,软件设计专家成为软件开发业的热门人才。软件开发专家主要从事操作系统、开发工具、应用软件等计算机软件的开发工作,要求具有计算机软件专业或相关专业的学历或学位,并具有一定的软件开发经验,这项职业在未来相当长的时间里,将成为社会上的高技术和高待遇的职业。

2. 电子信息产业

电子信息产业是国民经济的战略性、基础性和先导性支柱产业,对于促进社会就业、拉动经济增长、调整产业结构、转变发展方式和维护国家安全具有十分重要的作用。未来电子信息产业的人才需求主要涉及芯片制造、工艺、封装、测试、设备、材料等岗位的集成电路产业人才;涉及通信产品总体设计、协议栈软件设计、基站与终端总体设计等岗位的通信制造产业人才;涉及平板显示器技术开发、数字电视技术研究等岗位的信息家电产业人才;涉及半导体照明技术、光传感器技术等岗位的光电子产业人才;涉及嵌入式软件系统分析师、应用软件开发系统分析师、软件测试和质量控制高级工程师、软件项目管理高级工程师等岗位的软件产业人才;涉及网络游戏产品开发、动漫设计、数字内容创意等岗位的信息服务业人才,都会有不错的薪酬。

3. 市场营销

好的销售人才每个行业都非常抢手。营销人才占有所有招聘职业类别的10%~15%。从业经验、拥有广泛的人脉、能言善辩成了销售人才的入门要求。销售行业是近几年来吸纳应届大学毕业生较多的行业之一。商品经济的繁荣,使得销售行业对人才的渴求程度不断攀升。同时,销售行业的报酬水平是能者多得,入门门槛较宽泛,专业要求不高,容易进入职业角色。毕业生选择从事销售行业能够更广泛地接触社会 and 不同的人群,从职业晋升的角度来说,销售行业的职业晋升与业绩直接挂钩,因而是相对公平的,机会也更均等一些。因此,销售行业的职位备受热捧。市场经济的日趋完善和发达,使市场营销成为产品销售非常重要的一个环节,从事商品生产和经营的企业或公司均需要市场营销方面的专业人才。该类职业人员一般需要具有市场营销学、管理学、经济类专业的学历或

学位。

4. 旅游服务

人们由于收入和生活质量的提高,对户外娱乐、休闲和旅游活动在经济和时间上的投入也逐渐增加,这将极大地促进旅游业的迅速发展。旅游业的发展,必将带动相关产业的迅速发展,如航空公司、出租车公司、客运公司、商业、宾馆和餐饮业等。旅游业是投入少、收益高的行业,因此旅游业也将成为国家重点开发的产业之一。该职业的从业者一般需要具有旅游管理或管理学、地理学或相关专业的学历或学位。

5. 人力资源开发与管理

在近些年发展中,无论是政府机构还是企业,都建立了专门负责招聘人才的人事机构或人力资源部。其职能已不再是传统的人才档案管理,而是招聘和培训员工,使人尽其才,才尽其用,最大限度地开发人力资源的潜力,创造最大的经济效益和社会效益。人力资源管理也因此备受企事业单位的重视,并成为政府机构和企业的重要职能机构。在未来社会发展中,对人力资源专家的需求也将不断增大。从事这方面职业的人员需要具有人力资源管理、心理学、管理学等专业的学历或学位。

6. 汽车行业

近年来,随着汽车工业的迅速发展,与汽车相关的专业也逐渐“热”了起来。汽车类专业人才成为炙手可热的“抢手货”,成为了人才市场的梦幻童话。现今,汽车工业在我国的国民经济中有举足轻重的地位,汽车的需求量也是越来越大。如此庞大的汽车市场,急需一批具备汽车工程设计、制造、实验、运用、研究与汽车营销等汽车专业知识的人才,特别是高级汽车、新型汽车设计开发人才。同时,围绕安全、节能、环保三大主题的汽车新技术的兴起,使汽车行业与当今的尖端科技紧密联系在一起,这也为本专业的学子提供了广阔的发展空间。

7. 教育

随着社会竞争的日益激烈,信息更替得进一步加快,人们将越来越重视教育的作用。21 世纪的教育将发展为终身教育和全民教育,各种各样的职业教育和教育方兴未艾,教育也将越来越强调个性化发展,强调非智力因素在教育中的作用。该职业从业者应该是毕业于师范类院校,获得教育学、管理学和心理学等相关专业的学历或学位,并且是具备教师资格认证的专业人才。而科技和经济的发展也必将促使教育走向专业化,对教师的个人素质提出更高的要求。

8. 财会

随着社会经济的发展和财务管理规范化,社会对会计的需求大大增加,会计将成为各行业中的一个热门职业,社会地位和收入也较高。该职业从业者应该是具有助理会计师、会计师和高级会计师等职称或专业资格认证的专业人才,一般需要具有会计、财经、统计等专业的学历或学位。

9. 语言

随着国际政治、经济、贸易和科技信息的飞速发展,外语已由过去单纯的语言交流工具变成一种重要的政治和经济资源。人才构成的国际化以及加入 WTO,使我国对外语人才的需求加大。近年来,最大的需求缺口主要是小语种方面,如韩语、泰国语、西班牙语、葡萄牙语等。另外,随着中国国力的增强和国际地位的提升,大量对外汉语专门人才的需求也将成为必然趋势。汉语在世界上成为主要语言之一是必然趋势,据报道,全球约有 2 500 万人在学习汉语,近 10 年来,来华学习汉语的留学生保持 30% 的递增率。

10. 医疗保健

随着人民生活水平的提高,人民对自己的生活状态和健康状况越来越关注,健康医学应运而生,医用保健品的市场也随之壮大,中医学和健康医学成为一个受大众关注的领域。因此,社会对中医医师和健康医学人才的需求量将逐渐增加。通常这方面职业从业者需要获得生物医学或中医学专业方面的学历或学位。

11. 咨询服务

当今的社会是一个信息膨胀的社会,信息获取已经成为科学技术发展和商业运作的关键环节。社会分工的精细化和专门化促进了信息咨询和相关咨询行业的发展,并成为社会发展和进步的一个主导职业。目前,社会上的咨询行业有企业管理咨询、心理咨询、信息咨询(包括各种信息服务咨询)、教育咨询等。从事咨询业需要具有教育学、心理学、管理学、信息科学、经济学等方面的学历或学位。

12. 家庭护理和服务

社会生活和工作节奏的加快使家庭成员的压力加大,照顾病人、老人和孩子成为年轻人和中年父母的沉重负担,家庭护理的需求量也因此大大增加。相关的热门职业为幼儿教师和家庭服务员,这类人员通常不需要很高的学历。但是,对于这个行业的管理者,则需要具备社会服务、管理学等方面的学历或学位。

13. 生物化学和生物技术

生物化学和生物技术是近些年化学研究与生物技术开发的一个热门领域,该领域在生物制药、保健品开发、治疗疑难病症的药品研制、人工蛋白质合成等方面有巨大的发展潜力。目前新药主要是生物化学家与生物技术专家开发出来的,并对治疗和预防疾病起到了主要的作用。该领域的从业者一般需要具有生物化学、生物技术、生物医学、分子生物学等专业的学历或学位。

14. 心理学研究

随着国家在心理学领域的投入力度逐年加大,心理科学也逐渐成为一个受国家和社会关注的专业,在社会各行业中的需求量也不断增加。如从事市场研究、人力资源开发与管理、心理测量与评价、心理咨询与心理治疗、教育心理与心理健康研究、人机交互作用的研究等均需要大量的心理学人才。从事心理学方面的职业人员需要获得心理学专业或应用心理学专业的学历或学位。

案例讲坛

冷专业 热就业

高考后，成绩不理想的嘉文被调剂到××学院第一志愿率为零的档案学专业。刚入学时，嘉文很是郁闷了一段时间，档案学在嘉文及其家人印象中是神秘的。但随着专业学习的深入，嘉文发现档案学其实很适合心思缜密而又讲究条理的自己，加上老师对档案学专业的前景介绍，嘉文开始对本专业有了兴趣和信心。她对自己的职业定位是：依靠档案学的专业优势和自己对文字工作的喜好和擅长，争取进入大型企业做行政或者档案管理工作。为了实现自己的职业理想，嘉文还利用课余时间选修了汉语言文学专业作为自己的第二学位。

大学时光一晃就过去了，昔日最受女生青睐的新闻、法学等专业如今却遭遇到了“僧多粥少”的尴尬，就业率竟然跌到了全校倒数几名。与此相反，手持冷门专业的嘉文，求职之路却一路绿灯。好多单位的文秘岗位看中了档案学专业在资料存档和信息搜集方面的优势，频频抛出“绣球”，加上嘉文手中还有双学位这张王牌，找起工作来更是游刃有余。最后嘉文选择了“通信业的龙头”——华为。

点评：

行业无优劣，专业无冷门，表面上再热的专业几年后也可能因为供大于求而备受冷落，而看似冷门的专业却往往因为无人问津而供不应求，特别是对这一领域有兴趣的同学，一旦真正钻研进去了，再冷的专业也可以通向成功的坦途！

知识点 2 职业的选择

一、职业选择理论

（一）职业选择的概念

职业选择是指人在自身价值的指导下，依照自己的职业期望和兴趣，凭借自身的能力挑选职业的过程。

职业选择是迈向职场的第一步，是职业规划付诸实践的第一步，因而具有重要意义。在职业选择时，坚持人职和谐的理念。所谓人职和谐，是主张人应该去发现并从事自己喜欢、擅长，又有相对优势的职位，使自己生命能量的积聚和消耗最大限度地满足由低到高的各种需要，提高个人和社会的生存力量。人职和谐是在对自己、对职业、对社会发展正确、客观认识的基础之上建立起来的，不能清醒地认识自己，认识职业，就无法实现人职和谐。人职和谐的代表性理论是人格—职业类型匹配理论。

（二）人格—职业类型匹配理论

1959年，美国咨询心理学家约翰·霍兰德以自己的职业咨询经验为基础提出了一种关于职业选择的人格类型理论。这是一种在特质因素理论基础上发展起来的人格与职业类型相匹配的理论。人格类型理论的实质在于择业者的人格特点与职业类型的适应。适宜的职业环境中个人可以充分施展自己的技能和能力，表达自己的态度和价值观，并且能够完成那些令人愉快的使命。

在人格和职业的关系方面，霍兰德提出了一系列假设：

（1）在现实的文化中，可以将人的人格分为六种类型：实际型、研究型、艺术型、社会型、企业型与传统型。每一特定类型人格的人，便会对相应职业类型中的工作或学习感兴趣；

（2）环境也可区分为上述六种类型；

（3）人们寻求能充分施展其能力与价值观的职业环境；

（4）个人的行为取决于个体的人格和所处的环境特征之间的相互作用。

在上述假设的基础上，霍兰德提出了人格类型与职业类型的模式。或许霍兰德的建议为我们进行职业选择提供了具有更大灵活性的自由空间。

表 1-1-1 六种人格类型的特征和适宜的职业

类 型	人 格 特 征	适 宜 的 职 业
实际型	喜欢有规则的具体劳动和需要基本操作技能的工作，缺乏社交能力，不适应社会性质的职业	工程师、技术员、机械操作、维修、安装工人、矿工、木工、电工、鞋匠、司机、测绘员、描图员、农民、牧民、渔民等
研究型	具有聪明、理性、好奇、精确、批评等人格特征，喜欢独立的和富有创造性的工作	自然科学和社会科学方面的研究人员、专家、化学、冶金、电子、无线电、电视、飞机等方面的工程师、技术人员、飞机驾驶员、计算机操作员等
艺术型	具有想象、冲动、直觉、无秩序、情绪化、理想化、有创意、不重实际等人格特征。喜欢不受常规约束，创造性强，不拘小节，自由放任，具有特殊的才能和个性，渴望表现自己的个性，具有语言、美术、音乐、戏剧、写作等方面的技能	音乐、舞蹈、戏剧等方面的演员、艺术家编导、教师、文学、艺术方面的评论员、广播节目的主持人、编辑、作者、绘画、书法、摄影家、艺术、家具、珠宝、房屋装饰等行业的设计师等
社会型	具有合作、友善、助人、负责、圆滑、善社交、善言谈、洞察力强等人格特征。喜欢参加咨询、培训、教学和和各种理解、帮助他人与教育他人的活动	教师、保育员、行政人员、医护人员、衣食住行服务行业的经理、管理人员和服务人员、福利人员等