

教育部推荐教材

21世纪高职高专系列规划教材

大学生职业发展与 就业创业指导

彭明生 编著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

教育部推荐教材

21世纪高职高专系列规划教材

大学生职业发展与 就业创业指导

彭明生 编著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业创业指导 / 彭明生编著. —北京:
北京师范大学出版社, 2010.3 (2010.4 重印)
ISBN 978-7-303-10170-2

I. ①大… II. ①彭… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 040820 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 184 mm × 260 mm
印 张: 13
字 数: 380 千字
版 次: 2010 年 3 月第 1 版
印 次: 2010 年 4 月第 2 次印刷
定 价: 23.00 元

策划编辑: 周光明	责任编辑: 周光明
美术编辑: 李葆芬	装帧设计: 张 虹
责任校对: 李 菡	责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

出版说明

随着我国经济建设的发展, 社会对技术型应用人才的需求日趋紧迫, 这也促进了我国职业教育的迅猛发展, 我国职业教育已经进入了平稳、持续、有序的发展阶段。为了适应社会对技术型应用人才的需求和职业教育的发展, 教育部对职业教育进行了卓有成效的改革, 职业教育与成人教育司、高等教育司分别颁布了调整后的中等职业教育、高等职业教育专业设置目录, 为职业院校专业设置提供了依据。教育部连同其他五部委共同确定数控技术应用、计算机应用与软件技术、汽车运用与维修、护理为紧缺人才培养专业, 选择了上千家高职、中职学校和企业作为示范培养单位, 拨出专款进行扶持, 力争培养一批具有较高实践能力的紧缺人才。

职业教育的快速发展, 也为职业教材的出版发行迎来了新的春天和新的挑战。教材出版发行为职业教育的发展服务, 必须体现新的理念、新的要求, 进行必要的改革。为此, 在教育部高等教育司、职业教育与成人教育司、北京师范大学等的大力支持下, 北京师范大学出版社在全国范围内筹建了“全国职业教育教材改革与出版领导小组”, 集全国各地上百位专家、教授于一体, 对中等高等职业院校的文化基础课、专业基础课、专业课教材的改革与出版工作进行深入的研究与指导。2004年8月, “全国职业教育教材改革与出版领导小组”召开了“全国有特色高职教材改革研讨会”, 来自全国20多个省、市、区的近百位高职院校的院校长、系主任、教研室主任和一线骨干教师参加了此次会议。围绕如何编写出版好适应新形势发展的高等职业教育教材, 与会代表进行了热烈的研讨, 为新一轮教材的出版献计献策。这次会议共组织高职教材50余种, 包括文化基础课、电工电子、数控、计算机教材。2005年~2006年期间, “全国职业教育教材改革与出版领导小组”先后在昆明、哈尔滨、天津召开高职高专教材研讨会, 对当前高职高专教材的改革与发展、高职院校教学、师资培养等进行了深入的探讨, 同时推出了一批公共素质教育、商贸、财会、旅游类高职教材。这些教材的特点如下。

1. 紧紧围绕教育改革, 适应新的教学要求。过渡时期具有新的教学要

求，这批教材是在教育部的指导下，针对过渡时期教学的特点，以3年制为基础，兼顾2年制，以“实用、够用”为度，淡化理论，注重实践，消减过时、用不上的知识，内容体系更趋合理。

2. 教材配套齐全。将逐步完善各类专业课、专业基础课、文化基础课教材，所出版的教材都配有电子教案，部分教材配有电子课件和实验、习题指导。

3. 教材编写力求语言通俗简练，讲解深入浅出，使学生在理解的基础上学习，不囫圇吞枣，死记硬背。

4. 教材配有大量的例题、习题、实训，通过例题讲解、习题练习、实验实训，加强学生对理论的理解以及动手能力的培养。

5. 反映行业新的发展，教材编写注重吸收新知识、新技术、新工艺。

北京师范大学出版社是教育部职业教育教材出版基地之一，有着近20年的职业教育教材出版历史，具有丰富的编辑出版经验。这批高职教材的编写得到了教育部相关部门的大力支持，部分教材通过教育部审核，被列入职业教育与成人教育司高职推荐教材，并有25种教材列为“十一五”国家级规划教材。我们还将开发电子信息类的通信、机电、电气、计算机、工商管理等专业教材，希望广大师生积极选用。

教材建设是一项任重道远的工作，需要教师、专家、学校、出版社、教育行政部门的共同努力才能逐步获得发展。我们衷心希望更多的学校、更多的专家加入到我们的教材改革出版工作中来，北京师范大学出版社职业教育与教师教育分社全体人员也将备加努力，为职业教育的改革与发展服务。

全国职业教育教材改革与出版领导小组
北京师范大学出版社

参加教材编写的单位名单

(排名不分先后)

沈阳工程学院	四川工商职业技术学院
山东劳动职业技术学院	常州轻工职业技术学院
济宁职业技术学院	河北工业职业技术学院
辽宁省交通高等专科学校	陕西纺织服装职业技术学院
浙江机电职业技术学院	唐山学院
杭州职业技术学院	江西现代职业技术学院
西安科技大学电子信息学院	江西生物科技职业学院
西安科技大学通信学院	黄冈高级技工学校
西安科技大学机械学院	深圳高级技工学校
天津渤海职业技术学院	徐州技师学院
天津渤海集团公司教育中心	天津理工大学中环信息学院
连云港职业技术学院	天津机械职工技术学院
景德镇高等专科学校	西安工程大学
徐州工业职业技术学院	青岛船舶学院
广州科技贸易职业学院	河北中信联信息技术有限公司
江西信息应用职业技术学院	张家港职教中心
浙江商业职业技术学院	太原理工大学轻纺学院
内蒙古电子信息职业技术学院	浙江交通职业技术学院
济源职业技术学院	保定职业技术学院
河南科技学院	绵阳职业技术学院
苏州经贸职业技术学院	北岳职业技术学院
苏州技师学院	天津职业大学
苏州工业园区职业技术学院	石家庄信息工程职业学院
苏州江南赛特数控设备有限公司	襄樊职业技术学院
苏州机械技工学校	九江职业技术学院
浙江工商职业技术学院	青岛远洋船员学院
温州大学	无锡科技职业学院

广东白云职业技术学院
三峡大学职业技术学院
西安欧亚学院实验中心
天津机电职业技术学院
中华女子学院山东分院
漯河职业技术学院
济南市高级技工学校
沈阳职业技术学院
江西新余高等专科学校
赣南师范学院
江西交通职业技术学院
河北农业大学城建学院
华北电力大学
北京工业职业技术学院
湖北职业技术学院
河北化工医药职业技术学院
天津电子信息职业技术学院
广东松山职业技术学院
北京师范大学
山西大学工程学院
平顶山工学院
黄石理工学院
广东岭南职业技术学院
青岛港湾职业技术学院
郑州铁路职业技术学院
北京电子科技职业学院
北京农业职业技术学院
宁波职业技术学院
宁波工程学院
北京化工大学成教学院
天津交通职业技术学院
济南电子机械工程学院
山东职业技术学院

济南职业技术学院
山东省经济管理干部学院
鲁东大学
山东财政学院
山东省农业管理干部学院
浙江工贸职业技术学院
天津中德职业技术学院
天津现代职业技术学院
天津青年职业技术学院
无锡南洋学院
北京城市学院
北京经济技术职业学院
北京联合大学
北京信息职业技术学院
北京财贸职业学院
华北科技学院
青岛科技大学技术专修学院
山东大王职业学院
大红鹰职业技术学院
广东华立学院
广西工贸职业技术学院
贵州商业高等专科学校
桂林旅游职业技术学院
河北司法警官职业学院
黑龙江省教科院
湖北财经高等专科学校
华东师范大学职成教所
淮南职业技术学院
淮阴工学院
黄河水利职业技术学院
南京工业职业技术学院
南京铁道职业技术学院
黔南民族职业技术学院

青岛职业技术学院
陕西财经职业技术学院
陕西职业技术学院
深圳信息职业技术学院
深圳职业技术学院
石家庄职业技术学院
四川建筑职业技术学院
四川职业技术学院
太原旅游职业技术学院
泰山职业技术学院
温州职业技术学院
无锡商业职业技术学院
武汉商业服务学院
杨凌职业技术学院
浙江工贸职业技术学院
郑州旅游职业技术学院
淄博职业技术学院
云南机电职业技术学院
山东省贸易职工大学
聊城职业技术学院
山东司法警官职业学院
河南质量工程职业学院
山东科技大学职业技术学院
云南林业职业技术学院
云南国防工业职业技术学院
云南文化艺术职业学院
云南农业职业技术学院
云南能源职业技术学院
云南交通职业技术学院
云南司法警官职业学院
云南热带作物职业技术学院
西双版纳职业技术学院
玉溪农业职业技术学院

云南科技信息职业学院
昆明艺术职业学院
云南经济管理职业学院
云南爱因森软件职业学院
云南农业大学
云南师范大学
昆明大学
陕西安康师范学院
云南水利水电学校
昆明工业职业技术学院
云南财税学院
云南大学高职学院
山西综合职业技术学院
温州科技职业技术学院
昆明广播电视大学
天津职教中心
天津工程职业技术学院
天狮职业技术学院
天津师范大学
天津管理干部学院
天津滨海职业技术学院
天津铁道职业技术学院
天津音乐学院
天津石油职业技术学院
渤海石油职业技术学院
天津冶金职业技术学院
天津城市职业学院
常州机电职业技术学院
天津公安警官职业技术学院
武警昆明指挥学院
天津工业大学
天津开发区职业技术学院
黑龙江大兴安岭职业学院

黑龙江农业经济职业技术学院
黑龙江农业工程职业技术学院
黑龙江农业职业技术学院
黑龙江生物科技职业技术学院
黑龙江旅游职业技术学院
中国民航飞行学院
四川信息职业技术学院
四川航天职业技术学院
四川成都纺织高等专科学校
四川科技职业学院
四川乐山职业技术学院
四川泸州职业技术学院
成都农业科技职业技术学院
四川宜宾职业技术学院
江西省委党校
齐齐哈尔职业学院
深圳安泰信电子有限公司
潍坊教育学院
德州科技职业技术学院
天一学院
成都烹饪高等专科学校
河南质量工程职业技术学院
河南商业高等专科学校
天津大学
北京政法干部管理学院
北京理工大学珠海学院
中山火炬职业技术学院
周口职业技术学院

永城职业技术学院
河北工程技术高等专科学校
武汉铁路职业技术学院
四川教育学院
四川师范大学
四川工程职业技术学院
河南教育学院
华豫学院
苏州职业大学
淮海工学院
郑州华信学院
许昌职业技术学院
商丘科技职业学院
郑州航院信息统计职业学院
郑州轻工业学院民族职业学院
铁岭师范高等专科学校
四川电力职业技术学院
广东女子职业技术学院
广东农工商职业技术学院
广东省职业技术鉴定指导中心
肇庆工商职业技术学院
广东培正学院
惠州经济职业技术学院
广东科学技术职业学院
郑州旅游职业学院
商丘职业技术学院
铜仁职业技术学院

前 言

春去冬来，一年又一年，莘莘学子从大学校园走向社会，去寻找属于自己的未来，去寻找适合自己的工作。看着他们远去的身影，作为一名从事大学生思想政治教育多年的工作者，面对目前大学生就业难的社会现实，心里有隐隐的担忧。几年来，内心深处一直有一种愿望，就是想结合自己的成长及人生经历和思考，写点什么，告知学生们，在未来的职业发展与就业创业之路上，要注意些什么，提升些什么，让他们少走弯路，在千军万马的求职大潮中顺利地找到自己的职业发展舞台。

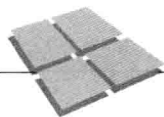
从2007年到2009年，我结合教学实际，走近学生，了解学生。三年来，围绕着大学生职业发展和就业创业思维查阅资料、思考和冒昧进行写作。于是本书稿逐渐成形。重点从职业与人生、认识职业、职业资格证书制度、职业生涯规划、求职心理、职业素养、创业、求职方法和技巧、求职陷阱、国家的就业政策十个层面进行了详尽的介绍，希望能对大学毕业生的求职成功有所帮助，能从我们的学院里走出更多的充满自信的阳光大学生！这样，我的内心将会充满无限欣慰！

在写作的过程中，得到学院领导、教务处处长、同行老师的鼓励和帮助，同时也参考和借鉴了国内同人的资料和网络上的信息，在此特向他们表示感谢，由于水平有限，书中不当之处，恳请专家、同事、老师和同学们批评指正。

编者
2010年1月

目 录

第一章 大学生未来的职业人生 … (1)	二、职业的产生和发展 …… (20)
第一节 职业与人生发展 …… (1)	三、职业的基本特征 …… (21)
一、职业是人生快乐幸福的源泉 …………… (1)	四、职业的基本内容要素 …… (22)
二、职业满足人生的各种层次需要 …………… (2)	五、职业的作用 …… (22)
三、职业与人生发展阶段 …… (5)	第二节 职业的分类 …… (23)
第二节 目前我国大学生的就业 现状 …… (5)	一、标准的国际化职业分类 …… (23)
一、大学生的就业形势 …… (5)	二、目前我国职业分类 …… (24)
二、就业压力大的主要原因 …… (6)	三、职位分类 …… (26)
三、大学生就业的优势 …… (7)	第三节 举例《国民经济行业 分类》(2002) …… (29)
第三节 大学生的就业价值观 …………… (8)	第三章 职业资格证书制度 …… (30)
一、就业价值观的科学内涵 …… (8)	第一节 概述 …… (30)
二、职业价值观的含义及意义 …… (9)	一、职业资格证书制度 …… (30)
三、就业与职业价值观的具体表现 形式 …… (9)	二、国家职业标准 …… (31)
四、职业目标选择的原则 …… (11)	三、执业资格证书制度 …… (32)
第四节 就业价值观取向的多元化 …………… (12)	第二节 实行职业资格证书制度的 意义与获取途径 …… (32)
一、大学生中普遍存在的就业观念 …………… (12)	一、求职必备条件 …… (32)
二、就业价值观取向的影响因素 …………… (13)	二、职业资格证书获得的途径 …………… (33)
三、树立正确的人生就业价值观 …………… (14)	第四章 大学生职业生涯规划 …… (36)
第二章 认识职业 …… (18)	第一节 职业生涯规划的内涵 …………… (36)
第一节 职业的基本概念 …… (18)	一、职业生涯的含义 …… (36)
一、职业的基本含义 …… (18)	二、职业生涯规划 …… (36)
	三、职业生涯规划的意义 …… (38)
	四、职业生涯规划的基本步骤 …………… (41)
	五、人格适宜性原则 …… (41)
	第二节 职业生涯规划理论 …………… (43)



一、职业兴趣理论	(43)
二、MBTI 人格理论	(46)
三、职业锚理论	(47)
第三节 大学生职业生涯规划的 意义	(49)
一、有利于大学生树立职业理想	(51)
二、有利于大学生树立正确职业观	(51)
三、有利于大学生的成功就业	(52)
四、有利于人尽其才,避免人才 浪费	(55)
第四节 大学生进行职业生 涯规划的方法	(55)
一、大学生职业生涯规划的基本 步骤	(55)
二、大学生职业生涯规划的方法	(56)
三、大学生职业生涯规划的文 案内容	(56)
四、大学生职业生涯规划的实施 策略	(57)
五、大学生职业生涯规划常见问 题分析	(59)
第五节 我国大学生职业生 涯规划教育	(62)
一、职业生涯规划教育存在的 主要问题	(62)
二、加强我国高校大学生职业 生涯规划教育,提高大学生的 就业能力	(63)
三、大学生职业生涯规划要讲 求“现实性”和“科学性”	(65)
四、大学生就业的“前提”与 “关键”	(67)
五、大学生做好职业生涯规划 的基本思路	(67)
第五章 求职心理健康指导	(69)

第一节 心理健康是求职的保 障	(69)
一、健康及心理健康的概念	(70)
二、大学生心理发展的基本特 征	(71)
第二节 大学生职业选择中的 个性心理特征	(73)
一、气质与择业求职	(76)
二、性格与择业求职	(77)
三、兴趣与求职择业	(78)
第三节 大学生择业认知心理 与适应	(82)
一、大学毕业生择业认知心理 技能	(82)
二、大学毕业生择业的心理角 色定位	(83)
第四节 大学生求职心理误 区和对策	(84)
第六章 大学生的职业素养	(98)
第一节 大学生职业素养的概 念	(98)
一、大学生职业素养和核心职 业素养的含义	(98)
二、大学生职业素养的构成	(99)
第二节 大学生职业素养构成 的关系	(105)
一、社会对大学生的职业素养 要求	(106)
二、大学生对自身素养的迷茫 现状	(106)
三、职业道德与职业知识素养 的关系	(106)
第三节 提升大学生职业素养 的途径和方法	(107)
一、社会与学校的融合	(107)
二、职业素养与就业的关系	(109)
三、大学生自我职业素养的培 养	(110)
第七章 大学生创业	(120)

第一节 创业的定义和要素	二、简历制作的目的是和作用
..... (120)	 (145)
一、创业是什么	三、制作简历的基本要求
..... (120)	 (145)
二、创业的要素	四、求职简历的种类
..... (121)	 (147)
三、大学生创业的意义	五、简历的结构内容
..... (122)	 (147)
第二节 创业的市场环境和	六、制作简历的细节问题
政策支持	 (147)
..... (124)	七、个人简历范例
一、国家鼓励大学生创业的政策	 (148)
..... (124)	第三节 求职信
二、创业仍存在一些突出问题	 (152)
..... (125)	一、求职信的形式
第三节 创业的准备	 (152)
..... (126)	二、求职信的写作技巧
一、创业精神	 (153)
..... (126)	三、求职信范本
二、创业的基本条件	 (153)
..... (127)	第四节 求职面试准备工作
第四节 创业步骤和方向	 (154)
..... (128)	一、求职面试前的准备工作
一、创业的道路	 (154)
..... (128)	二、面试的形式和内容
二、创业的特点	 (155)
..... (129)	三、通过职业介绍所了解信息
三、相关工作	 (156)
..... (130)	第九章 求职陷阱
第五节 创业机会评估	 (157)
..... (134)	第一节 就业路上的常见陷阱
一、社会环境分析	剖析
..... (134)	 (157)
二、自我评估	一、就业陷阱及其主要类型
..... (134)	 (157)
三、具有特殊的创业智慧和创业能力	二、常见就业陷阱案例剖析
..... (135)	 (157)
第八章 大学生求职方法和技巧	第二节 就业陷阱的识别与规避
..... (140)	 (161)
第一节 获取求职信息	一、虚假招聘的特征
..... (140)	 (161)
一、获取求职就业信息的方法	二、就业陷阱的规避
..... (141)	 (162)
二、就业信息收集的渠道	三、解决就业陷阱的途径
..... (141)	 (163)
三、收集招聘单位的资料	第十章 国家的就业政策
..... (143)	 (165)
四、有针对性的实践获取职业信息	一、加强就业五项措施
..... (144)	 (165)
第二节 制作简历和求职信	二、关于合同的问题
..... (145)	 (165)
一、简历的制作	三、国家相关就业政策
..... (145)	 (166)
	四、2009年3月国家新的就业政策
	 (182)
	五、国务院相关问题政策
	 (183)
	参考文献
	 (191)

第一章 大学生未来的职业人生

就业是民生之本，也是建设和谐社会的重要基础。随着社会的不断进步和社会主义市场经济的飞速发展，我国大学毕业生求职就业工作已引起社会、家庭及学校的关注。大学生的职业发展、就业、创业形势、就业市场、创业环境、国家的经济结构的调整和就业方式、就业政策等都发生了很大的变化。社会的发展，决定着职业的变化；职业世界的变化，又影响着大学生的职业选择。作为当代大学生，如何客观真实地认识自己，认识社会；应具备什么样的素质及树立什么样的就业与职业价值观；如何进行长远的职业生涯规划；怎样才能适应社会经济发展对人才的市场需求；如何提升自己的综合素质；把握职业定位，灵活运用求职技巧并顺利走向择业、就业、创业的人生之路，拥有一份理想的职业和幸福精彩的人生，最终实现人生的价值和理想，得到最高层次的事业成功的快乐，都是我们当代大学生要认真学习、研究、思考和探讨的重大问题。

第一节 职业与人生发展

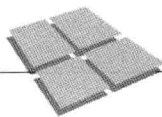
一、职业是人生快乐幸福的源泉

职业带给我们幸福感，因为职业是我们个人所从事的作为主要生活来源的工作，是我们解决基本生活条件的基础。职业能够帮助人们获得幸福，因为人的一生到底能拥有多少幸福的感觉体验，关键在于能否把生命的存在当成一种幸福，而后好好去成长、奋斗和珍惜；在于能不能把养家糊口当成一种幸福，最后坦然承担；在于能不能把超越自我当成一种幸福，永远不言放弃；在于能不能把物质上与人的差距当成一种幸福，寻找清静心灵。幸福不是索取，不是攀比，不是逃避，更不是占据物质财富的多少，而是付出和给予，这些都是和职业活动联系在一起的，才能感知到自己生命的存在是有用的、有价值的和有意义的。

人生的幸福是快乐与意义的结合，对幸福的本质含义理解其实只是每一个人各自不同的一种对生活的内心感受，实际上人们对幸福含义的理解有许多种，有一种理解是指“人们朝着有意义的目标而进行的艰苦奋斗，这些目标使个人与更广泛更远大的人生目的联系起来，是孜孜不倦的追求和有目的的努力，是指一个人能够充分发挥自己的力量和才能。”大学生只有把职业的顺利发展作为人生的目标和方向，才能找到前进的动力和幸福的感觉。

职业带给每一个人的是不断成长和发展，科学发展观中我们所指人的发展是以人为本为核心的发展，是指人的个体不断扩展自我、超越自我、完善自我的过程，幸福的人是自我实现的人，自我实现意味着充分地、活跃地、忘我地、集中全力地，物质和精神的结合高度统一，全神贯注地体验生活过程。

就业首先给人带来了尊严。就业谋生是人生发展的头等大事，并且使人能够生存



和发展,但最终的目的是为了在人生的道路上追求幸福,因为只有当工作和事业在适合自己成为自己幸福生活的一部分时,它才是最成功的、最快乐的。但仅仅以谋生为目的的职业是不可能得到真正的幸福的,在这里,因为人既是动物又高于一般动物,虽然人的体形在动物世界里不是最高大魁梧的,但是有的动物在听觉能力、视觉能力、嗅觉能力方面却比我们人类高明,一般动物世界的许多优点我们人类本身是没办法相比的,虽然我们人类有发达的大脑,是世界万物的灵长,是茫茫宇宙的精华,人之所以称之为人类,与动物世界有着划分明确界限的根源:不仅因为他能制造工具,更因为他具有一般动物绝对不具备的价值知觉,在关注目前的自身状况的同时,更关心未来自己的发展成长,有理想、有目标、有追求,正是这一极有超越感的自我实现需要,使人在根本上区别于一般动物。但这不是最高意义的自我实现,真正的自我实现是充分开发自己的潜能,使自己的潜能能够发展到最高,并使自己真正成为自己所需期望的人,能完成与自己的能力相符合的所有事情的人。

所以,职业带给我们保障,让我们在成长中充实自我,开拓生活领域,认识朋友,改善人际关系。让我们在职业环境中掌握工作技能,提升自身附加价值。职业带给我们充实和欢乐,由于工作的成功,在过程中肯定自我,享受自我实现的满足感。

二、职业满足人生的各种层次需要

有了职业这样一个平台,就可以提升我们的人生价值和最终实现理想目标。美国著名心理学家马斯洛曾经说过:“人是永远不能满足的动物。”他提出了特别著名的需要层次理论,从低到高依次是:

(1)第一层次需求是生理需要——生理上的需要是人们最原始、最基本的需要,对食物、水、空气和住房等需求都是生理需求,这类需求的级别最低。这就是说,它是最强烈的不可避免的最底层需要,也是推动人们行动的强大动力。一个人在饥饿时不会对其他任何事物感兴趣,他的主要动力是得到食物。人们在转向较高层次的需求之前,总是尽力满足这类需求。

(2)第二层次需求是安全的需要——安全的需要要求劳动安全、职业安全、生活稳定、希望免于灾难、希望未来有保障等,安全需要包括对人身安全、生活稳定以及免遭痛苦、威胁或疾病等的需要。具体表现在:

①物质上的:如操作安全、劳动保护和保健待遇等。

②经济上的:如失业、意外事故、养老等。

③心理上的:希望解除严酷监督的威胁、希望免受不公正待遇,工作有应付能力和信心。

安全需要比生理需要较高一级,当生理需要得到满足以后就要保障这种需要。每一个在现实中生活的人,都会产生安全感的欲望、自由的欲望、防御的实力的欲望。

(3)第三层次需求是社交的需要——社交的需要也叫归属与爱的需要,是指个人渴望得到家庭、团体、朋友、同事的关怀爱护理解,是对友情、信任、温暖、爱情的需要。社交的需要比生理和安全需要更细微、更难捉摸。当生理需要和安全需要得到满足后,社交需要就会突出出来,进而产生激励作用。它包括:

①社交欲。希望和同事保持友谊与忠诚的伙伴关系,希望得到互爱、得到社会的

承认等。

②归属感。希望有所归属，成为团体的一员，在个人有困难时能互相帮助，希望有熟识的友人能倾吐心里话、说说意见，甚至发发牢骚。

而爱不单是指两性间的爱，而是广义的，体现人与人之间在互相信任、深深理解和相互给予上，包括给予和接受爱。

社交的需要与个人性格、经历、生活区域、民族、生活习惯、宗教信仰等都有关系，这种需要是难以察悟，无法度量的。

在马斯洛需求层次中，这一层次是与前两层截然不同的另一层次。

(4)第四层次需求是对受尊重的需要——尊重的需要既包括对成就或自我价值的个人感觉，也包括他人对自己的认可与尊重。与自尊有关的，如自尊心、自信心，对独立、知识、成就、能力的需要等。尊重的需要也可以如此划分：

①渴望实力、成就、适应性和面向世界的自信心，以及渴望独立与自由。

②渴望名誉与声望。声望来自别人的尊重、受人赏识、注意或欣赏。

满足自我尊重的需要导致自信、价值与能力体验、力量及适应性增强等多方面的感觉，而阻挠这些需要将产生自卑感、虚弱感和无能感。尊重的需要很少能够得到完全的满足，但基本上的满足就可产生推动力。这种需要一旦成为推动力，就将会令人具有持久的干劲。

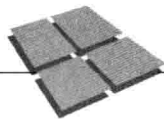
(5)第五层次需求是自我实现的需要——自我实现的需要是最高等级的需要。满足这种需要就要求完成与自己能力相称的工作，最充分地发挥自己的潜在能力，成为所期望的人物。这是一种创造的需要。有自我实现需要的人，似乎在竭尽所能，使自己趋于完美。自我实现意味着充分地、活跃地、忘我地、集中全力全神贯注地体验生活。成就感与成长欲不同，成就感追求一定的理想，往往废寝忘食地工作，把工作当成是一种创作活动，希望为人们解决重大课题，从而完全实现自己的抱负。

自我实现需求：自我实现需求的目标是自我实现，或是发挥潜能。达到自我实现境界的人，接受自己也接受他人。解决问题能力增强，自觉性提高，善于独立处事，要求不受打扰地独处。要满足这种尽量发挥自己才能的需求，他应该已在某个时刻部分地满足了其他的需求。当然自我实现的人可能过分关注这种最高层次的需求的满足，以至于自觉或不自觉地放弃满足较低层次的需求。自我实现需求点支配地位的人，会受到激励在工作中运用最富于创造性和建设性的技巧。对发挥潜能、实现富有意义的人生目标、对享受美好生活、被人欣赏、对知识、理解、与自然和谐统一等高层次的需要。

人都潜藏着这五种不同层次的需要，但在不同的时期表现出来的各种需要的迫切程度是不同的。人的最迫切的需要才是激励人行动的主要原因和动力。人的需要是从外部得来的满足逐渐向内在得到的满足转化。

低层次的需要基本得到满足以后，它的激励作用就会降低，其优势地位将不再保持下去，高层次的需要会取代它成为推动行为的主要原因。有的需要一经满足，便不能成为激发人们行为的起因，于是被其他需要取而代之。

这五种需要不可能完全满足，愈到高一个层次，满足的百分比愈少。因为任何一种需要并不因为下一个高层次需要的发展而告消失，各层次的需要是相互依赖与重叠



的,高层次的需要发展后,低层次的需要还是客观存在着的,不可能因为高层次的需要满足后低层次的需要就消失,只是对行为影响的比重减轻。高层次的需要比低层次的需要具有更大的价值,体现在人的精神、情感、心灵等。人的最高层次需要是自我实现,就是以最有效和最完整的方式表现他自己的潜力,由此才能使人得到高峰体验。

人的五种基本需要在一般人身上往往是无意识的。对于个体来说,无意识的动机比有意识的动机更重要。对于有丰富经验的人,通过适当的技巧,可以把无意识的需要转变为有意识的需要。

马斯洛还认为:在人自我实现的创造性过程中,产生出一种所谓的“高峰体验”的情感,这个时候是人处于最激荡人心的时刻,是人的存在的最高、最完美、最和谐的状态。

曾有人做过试验,结果证明:当人住在舒适的房间里就显得比在简陋的房间里更富有生气、更活泼、更健康;一个善良、真诚、美好的人比其他人更能体会到存在于外界中的真善美。所以,当人们在外界发现了最高价值时,就可能同时在自己的内心中产生或加强这种价值。总之,较好的人和处于较好环境的人更容易产生“高峰体验”。

也曾有学者常常将第一层次需要和第二层次需要称之为物质属性,将第三层次需要和第四层次需要称之为精神属性,将第五层次需要称之为思维属性,这也是有一定道理的。

每个人由于成长环境和受教育程度的差别,在自己不同的人生阶段都有不同层次的人生需要,无论是物质属性还是精神属性,一般都是通过职业活动的过程来满足的。

我们再了解和分析人的特性,通常主要有以下三个方面的特性。

1. 人是经济性即物质性的人。人的经济性是人类的天性,普通人考虑问题总是从自利的角度出发,这就是人的经济性。

2. 人是工具性即是社会性的人。首先,人之所以是人,在于他的社会性,首先各种社会关系的总和构成了一个人特定的本质,马克思曾提出,人的本质并不是一种内在的、无声的、把许多个人纯粹自然地联系起来的共同性,而是人的社会特质。其次,人是生活于现实社会中的人,是从事实际活动的人。离开了人的社会性,脱离人的社会联系,就没有真正人的存在,就没有现实的、具体的人。再次,人总是一定经济关系和一定物质利益的承担者,个人不能脱离阶层而存在,在人的经济性的基础上,受道德的制约。人的存在,有权利也有义务。

3. 人是生物性的人。人类因其原始的生物性而存在,也因此而进行着社会活动。比如:人的生物性是我们人终究是生物,有贪生怕死的本能,有贪图安逸得过且过的本能,怕痛,怕死,会软弱,会恐惧。是人的一种感觉、一种本能。再比如:或强大、或弱小、因为战争、因为和平或因为人类个体的自恋、贪色、追求、攀比,这些存在是在人的特性里客观存在的。爱情、亲情、友情等一些行为都很大程度是进化带来的东西,是人的生物性所反应出来的。由此,我们理解并尊重其他人,人这一个个或许能获得更高的文明与智慧。

在了解了人的特性后,作为现代大学生的我们,只有将自己的学习、生活、志趣、爱好、体验、经历、主张与自身所具有的职业精神、职业兴趣、职业能力相结合,这