

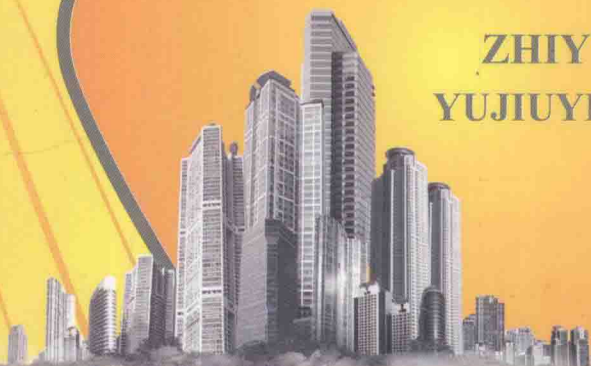


高等职业教育“十二五”重点规划教材
高等职业教育课程改革项目研究成果

大学生 职业生涯规划 与就业创业指导

舒红群 主编

DAXUESHENG
ZHIYESHENGYAGUIHUA
YUJIUYECHUANGYEZHIDAO



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业教育“十二五”重点规划教材
高等职业教育课程改革项目研究成果

大学生职业生涯规划与 就业创业指导

主 编 舒红群
副 主 编 谢红燕 张默青
参编人员 舒红群 谢红燕 张默青
 曾凌燕 周 婧 陈淑睿

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

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划与就业创业指导 / 舒红群主编. —北京:
北京理工大学出版社, 2010. 8 (2011. 8 重印)

ISBN 978-7-5640-3749-9

I. ①大… II. ①舒… III. ①大学生—职业选择—高等学校: 技术学校—
教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 166565 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 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京兆成印刷有限责任公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 18.75

字 数 / 515 千字

版 次 / 2010 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 2 次印刷

印 数 / 3201 ~ 8700 册

定 价 / 33.00 元

责任校对 / 张沁萍

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言

为了贯彻胡锦涛总书记在党的十七大报告中提出的“积极做好高校毕业生就业工作”的指示精神，落实《国务院办公厅关于切实做好2007年普通高等学校毕业生就业工作的通知》（国办发〔2007〕26号）以及《教育部人事部劳动保障部关于积极做好2008年普通高等学校毕业生就业工作的通知》（教学〔2007〕24号）的要求，将“就业指导课程纳入教学计划”，进一步提升高校就业指导服务水平，提高广大毕业生的就业能力，教育部办公厅在《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》（教高厅〔2007〕7号）中强调指出：“高校要切实将就业指导课程建设纳入人才培养工作，列入就业‘一把手’工程。”“要将就业指导课程建设和效果列入就业工作评估范围。”“从2008年起提倡所有高校开设职业发展与就业指导课程”，要将之贯穿整个大学培养过程，“经过3~5年的完善后全部过渡到必修课”“各高校要依据自身情况制订具体教学计划，分年级设立相应学分，建议本课程安排学时不少于38学时”。

温家宝总理在谈到大学生就业问题时说：“我天天在关注大学生的就业问题。”大学生的就业事关国计民生，牵动着党和国家领导人以及全国人民的心，关乎人才强国战略的实施，更关乎社会主义和谐社会的构建。为此，我们根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》编写了本书。

本书在编写过程中，针对大学生的特点和求职择业的需要，总结多年从事毕业生就业指导工作的经验和近年来毕业生就业与创业的实际情况，并参考国内外就业指导的成熟做法，从大学毕业生就业形势、政策与法律法规以及就业环境等宏观方面进行了系统分析；从大学生职业生涯规划到择业心理调适、技巧以及如何创业等微观方面进行了阐述，增加了劳动合同法、就业促进法、境外求职等新内容。同时，对就业形势的发展变化进行了客观分析，力求具有指导性、实用性和新颖性。

对大学生颇感烦琐的签约、离校、报到等手续，本书尽量采用流程图来表示，以方便指导学生。

本书在编写过程中，参考和引用了国内外学者的相关研究成果，在此一并致以诚挚的谢意。因时间仓促，书中一定存在许多缺点和不足之处，真诚欢迎广大教师和学生对此提出宝贵的意见、批评与指导，以便修订和完善。

编者

序

就业，是大学生迈入社会、自立人生的起点。让学有所成的莘莘学子都能满意地就业，用自己掌握的知识和拥有的智慧创造财富，回报社会，回报亲人，既是高校就业指导部门应尽的责任和义务，也是人力资源合理配置中一个十分关键的环节。

每当我们看到原本天真烂漫、无忧无虑的大学生们，进入大三后开始艰辛的求职历程，经过无数次辗转奔波与面试应聘，稚嫩的脸上写满了无奈、疲惫和几分老成，心里总会泛起一丝丝酸楚和怜悯。确实，对于即将毕业的大学生来说，有什么能让他们寝食难安、揪心似焚？有什么能让他们如此竭尽全力地去奔走、去追求？答案只有一个，那就是如何顺利就业，找到一份满意的职业，不辜负十几年寒窗苦读所付出的艰辛。尽管如此，并不是每个人都能如愿以偿，在荆棘丛生的就业途中，沉沙折戟是非常自然的，棘海撷英需要具备一定的技巧，需要借助专门的工具，需要付出极大的勇气和毅力，更重要的是需要储备足够的相关知识，具有面对挑战、正视失败的心理准备。帮助大学毕业生做好准备，树立良好心态，顺利跨过就业门槛，走向社会，实现自己的人生价值，是本书作者编写这本教材的初衷，也是本书作者主动施以援手、爱之所助的得力举措。

《大学生职业生涯规划与就业创业指导》在对大学生就业指导方面是一部较为完善、较为全面系统、有实际指导意义的教材，该书从宏观与微观两大层次，针对当前的就业形势，在把握好我国就业体制、政策的前提下，站在理论高度与实践要求的角度，对大学毕业生就业、择业、创业提出了深入而平实的指导。其“职业生涯规划篇”是指导学生建立主动、积极、进取的心态，从入学开始就规划自己职业目标与求职的目标、步骤，确定自己的奋斗目标、专业结构，正确处理学习、实习实践和社会活动三者的关系，努力实现自我人生价值的升华。其“就业指导篇”主要是分析毕业生所处的社会经济背景和就业形势，指导毕业生正确认识自己，理解“就业”的内涵，调整大学学习生活与跨入社会的心理差距，掌握就业应聘的技巧与方法，维护自己在就业中的合法权益，坚持先就业、再择业、而后成功创业的基本原则，做好充分准备，力求一举跨过毕业就业门槛，尽早为国家、为民族、为社会、为家人贡献自己的聪明才智，创造社会财富，实现自身价值。其“创业指导篇”分析了大学生的创业现状，指导毕业生理解“创业”概念、政策，做好创业的前期准备，选择创业目标和项目，掌握创业的基本步骤，为以后的创业成功打下坚实的基础。

本书的编著历时一年多时间，初稿完成后，经过20多位就业指导教师在4000多个学生中讲课，经过了一个撰写、讲授、修改、再讲授、再修改的循环往复过程，在不断借鉴吸收他人理论成果、总结大学生就业实践经验的基础上，充分体现了理论联系实际的基本原则和“与时俱进”的精神，对指导大学毕业生就业，无疑具有科学指导意义和较高的实用价值。同时，在本书的撰写过程中，鹰潭职业技术学院的党政领导一直给予高度关注，从人、财、物等资源配置上予以全力支持。可以说，这本书凝聚了10多位作者、学校领导与许许多多教师关爱学生、关爱社会、关爱未来的爱心与心血，是一本集众人智慧的既结合实际又具有一定科学预见性和前瞻性的大学生职业生涯规划与就业指导教科书，是当代大学生适应社会、服务社会、成才立业不可多得的良好益友。

中华民族优秀传统文化理论中不乏对当今大学毕业生就业具有指导意义的字说，如“己立立人，已达达人”“达则兼济天下，穷则独善其身”的理论元典，就对大学毕业生就业择业的价值取舍有深远的指导意义；就是要求每个大学毕业生在就业过程中，在维护自身合法权益的基础上，少考虑个人利益，多考虑国家、民族、社会的利益，不断完善小我，超越小我，实现大我；即使在最困难的时候，也要树立信心，

加强自身修养，以期达到实现人生最高价值的目的。因此，对这本书的学习，不仅要把握其内容的精髓与实质，更要站在国家强盛、社会发展与毕业生自身就业的关系上，予以深透的理解。

“你们青年人好像早晨八九点钟的太阳，希望寄托在你们身上。”让我们以毛泽东同志的这句名言作为每位大学生直面就业问题永恒的启示和勉励。

愿每年的七月，成为每位即将毕业的大学生实现人生价值起点的七月，成为阳光灿烂的七月，成为喜悦丰收的七月。

目 录

第一篇 职业生涯规划篇

第一章 认识自我	3
第一节 我是谁——大学生的生理及心理特征	3
第二节 我喜欢做什么——大学生的职业兴趣	7
第三节 我适合做什么——大学生的职业人格	10
第四节 我能够做什么——大学生的职业能力	15
第二章 探索职业	18
第一节 与职业相关的概念	18
第二节 职业概述	21
第三节 职业发展	25
第三章 职业生涯概述	30
第一节 职业生涯的内涵和意义	30
第二节 职业生涯的发展阶段及发展理论	32
第四章 职业生涯规划目标的确立	37
第一节 确定职业生涯规划目标的意义	37
第二节 影响职业生涯规划目标的因素	39
第三节 确立职业生涯规划目标的方法及注意事项	41
第五章 大学生的职业生涯规划	47
第一节 职业生涯规划的类型	47
第二节 职业生涯规划的特征	48
第三节 职业生涯规划的原则	49
第四节 职业生涯规划步骤	50
附录 大学生职业生涯规划范文	53
附录一 某同学大学毕业后的十年规划	53
附录二 美国知名企业家比尔·拉福的职业生涯规划	55

第二篇 就业指导篇

第六章 高校毕业生就业形势	59
第一节 我国就业现状分析	59
第二节 影响高校毕业生就业的因素	61
第三节 大学生就业方向	64
第七章 高校毕业生就业政策	66

第一节	教育部等部委有关就业政策	66
第二节	参军政策	68
第三节	考研、考公务员和出国的相关规定	69
第四节	国家鼓励大学生到西部、基层就业的政策	84
第八章	高校毕业生就业法律	94
第一节	《就业促进法》简介	94
第二节	《中华人民共和国劳动合同法》简介	99
第三节	社会保障基本知识	101
第四节	劳动争议处理的基本知识	108
第九章	就业准备	111
第一节	专业培养与就业	111
第二节	分析并掌握目标职业的相关信息	122
第三节	材料准备	130
第十章	求职心理调适	141
第一节	大学生择业心理概述	141
第二节	大学生择业心理问题	143
第三节	大学生择业心理调适	147
第十一章	求职途径、方法与技巧	152
第一节	求职途径	152
第二节	求职方法与技巧	154
第十二章	签约、离校、报到	173
第一节	签订就业协议	173
第二节	毕业生离校、报到的流程	181
第十三章	新角色、新环境	193
第一节	做好上岗第一份工作	193
第二节	提升敬业素质	206

第三篇 创业指导篇

第十四章	大学生创业概述	221
第一节	自主创业概述	221
第二节	国内外大学生创业现状分析	224
第三节	国家鼓励大学生创业的有关政策	227
第四节	大学生创业的前期准备	228
第十五章	大学生创业的基本步骤	245
第一节	选择创业目标和项目	245
第二节	编写创业计划书	248
第三节	进行企业登记	250
第四节	大学生创业应该注意的问题及对策	253

附录一 中华人民共和国劳动法	261
附录二 中华人民共和国劳动争议调解仲裁法	268
附录三 中华人民共和国劳动合同法	272
附录四 中华人民共和国就业促进法	279
参考文献	285

第一篇

职业生涯规划篇

认识自我

名人名言

世界古代史上最伟大的哲学家亚里士多德问：“我是谁？”

第一节 我是谁——大学生的生理及心理特征

活动资料 20 个我是谁

这是帮助学生认识自己的一种方法。分两步进行。

第一步：问你自己 20 次“我是谁？”请你把头脑中浮现出来的答案一一写出来。

第二步：对自己的答案进行分析。分析的内容包括以下几个方面。

(1) 答案的数量和质量。即一共写出几个答案，答案中哪些方面的内容最多。

(2) 回答内容的表现方式。有三种情况。

①符合客观情况的，如“我是大学生”“我是男的”等。

②主观解释的情况，“我是个老实人”“我胆小”等。

③中性情况，即谁都不能做出判断的情况。

如果主观评价和客观评价都有，可以认为取得了平衡；如果倾向于主观或客观，则不能取得平衡。在主观评价中，最好是既说自己好的方面（令人满意的特征），也说到自己不足之处（令人不满意的特征）。如果只说好的，会使人觉得是自满；只做不好的评价，又令人感到没有信心。

回答的内容是否涉及自己的未来。哪怕只有一个答案涉及未来，也说明自己有理想和抱负，在现实生活中充满生机。如果没有一个答案涉及未来，则可能说明自己对未来考虑不多。

一、大学生的心理发展历程

（一）什么是心理学

心理学是研究人的心理现象及其发生发展规律的科学。心理学作为一门独立的学科，已经有一百多年的历史。它研究人的各种心理过程，如认识过程、情感过程和意志过程；也研究人的个性心理，如人的理想、价值观、兴趣、能力和人格的形成和发展规律。人的心理正是对这些心理过程和个性心理的总称。根据个体生理、心理及社会成熟特点，可将人生分为新生儿期、婴儿期、幼儿期、儿童期、少年期、青年期、成年期、老年期等阶段（时期）。个体的成长，由一个阶段（时期）到另一个阶段（时期），是一个循序渐进的、连续的过程。高等职业技术学院学生的年龄一般在18~22岁，属于青年后期。这一阶段是生理、心理急剧发展、逐渐趋于成熟的时期，也是自我意识形成、发展的重要阶段。处在这个阶段的大学生掌握一些有关青年生理、心理发展的知识，对自身的身心健康发展是大有益处的。

（二）自我意识的发展历程

一般来说，心理发展与自我意识发展有着密切的关系。所谓自我意识，就是个人对自己的看法、态度和情感。每个人都有自我意识，比如，对自己的外表、品行、能力如何，都会有一定的自我评价。高等职业技术学院的学生已进入青年期，有较强的自我意识。不过，这些自我意识并不是天生的，而是有一个发展过程。了解它，对于分析自身的心理特征是有启发作用的。这里，可以通过下图来表述这一发展过程。

如图1-1所示，一个人从出生到青年期大致要经历六个阶段：新生儿期、婴儿期、幼儿期、儿童期、少年期和青年期。大家知道，初生婴儿的自我概念是非常模糊的，但是，由于具有人脑这一物质基础，为自我意识的形成创造了必要条件。在婴儿期，常常可以发现，婴孩特别喜欢吮吸自己的手指或脚趾，就像吮吸奶瓶一样，这是因为他们还没有把这些部位当做自己身体的组成部分。没有社会生活，个体的人是不会萌发自我意识的。进入幼儿园后，小朋友们通过游戏、参观等活动开始接触身边的社会现象，这一时期的认识特点多带有“自我中心”的色彩。比如，他们往往根据自己的左右手的方位来确定对方手的方位，因而常常出错。这个阶段独立性初步表露，而自我意识开始萌芽。在小学阶段，由于开始接受系统的教育，参与社会活动的范围逐渐扩大，兴趣、能力等心理因素发展加快，这时，教师、班集体和学校舆论对身心发展的影响尤为突出。进入初中以后，逐渐从心理特别不稳定的少年期向青年期转化，在这一阶段，自我意识才真正发展起来。随着自身生理发育的成熟、父母和社会成人对其态度的变化，青少年开始把注意力指向自身，把自己本身作为认识的对象。于是，在自我意识、情感体验和自我对待的意向方面都发生了新的变化，不仅自我意识的能力和水平提高了，而且自我意识的内容也进一步地丰富和深刻了。

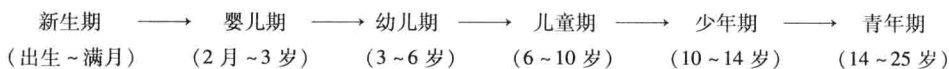


图1-1 青年自我意识的发展历程

二、大学生的生理及心理特征

（一）大学生的生理特征

人从出生到成熟，身体各部分都在不断成长、发育。发展最急剧的有两个高峰期，即一个是乳儿期，从出生到一岁左右，身高及体重发展迅猛；另一个是青年初期，女性在12岁左右，男性在14岁左右。在2~12岁或13岁，不同的个体也会有小的高峰。

处在青年后期的大学生的生理发展成长速度相对减慢，他们的骨骼、肌肉、心脏、肺以及脑部的重量及机能均趋于稳定和成熟。另外，生殖系统的发育，使大学生在性生理方面也趋向成熟，女生处于性成熟阶段，男生则处于性成熟的后期。这个时期的大学生健壮、有力，体型和体态均趋于成人化。

（二）大学生的心理特征

大学生在生理得到发展的同时，其心理也在不断发展并趋于成熟。具体可归纳为以下几个方面。

1. 需要和交往

大学生正处在长知识、长本领的阶段,渴求获得新的知识和技能,好学上进是共同的特点。由于入校后开始独立生活,与同龄人的交往、对友谊的需求明显增强。在结交朋友方面,除了要求相互忠诚外,还会有分享心理体验的要求。这时,男女同学的交往增加,男女同学之间的友谊和关爱进一步发展,这是一种正常的心理需要,无可厚非。然而,同学们要正确处理好友谊和异性爱之间的关系,因为同学们现在的爱和将来成人以后所理解的爱是不一样的,要把更多的精力放在学习上。

2. 思维能力

进入大学学习阶段后,个体思维以逻辑思维为主。辩证逻辑思维是对客观现实本质联系对立统一的反应,其主要特点是既反映事物之间的相互区别,也反映它们之间的相互联系;既反映事物的相对静止,也反映它们之间的相对运动;在强调确定性和逻辑性的前提下,承认相对性和矛盾性。这主要是由于个体逐渐意识到围绕同一问题的多种观念的存在,以及解决问题方法的非单一性的结果。

3. 情绪体验

情绪体验指个人的某种需要是否得到满足时的内心感受。高等职业院校学生在情绪体验上常表现出如下三个特点。

(1) 两极性:即情绪起伏较大,高涨时可以达到狂热,不顾后果的程度,而一遇挫折,又容易灰心丧气,其来得迅猛,平息也快。

(2) 延续性:与少年期相比,情绪体验已有一定的持续性。由于交往范围的扩展,高等职业院校学生比同龄的中学生情感成熟较早,喜欢结交更多的朋友,一旦认定朋友关系,则有较长的持续性。

(3) 内隐性:由于意识到自己已长大成人,在与人交往过程中,情感已具有明显的掩饰性。因此,对待长辈已失去过去那种直率,不易流露出自己的想法。

4. 自我意识

自我意识往往表现为人们在认识自己的时候,把自身从客观中区分出来,认识人我关系。一方面,大学生的自我意识水平还在提高,他们在进行自我评价时,比较注意别人的评价,并以此作为自我评价的标准。例如,某些同学不安心本专业的学习,往往是受社会某些人对职业看法的影响所致,这些看法可能是片面的,但却很容易支配学生的认识;另一方面,学生在自尊心方面有明显的变化,都能够在集体中得到同龄人的认同。这样,在班集体内常常会形成一些非正式群体,也可以称为“抱团”。在同学们中间还存在一些不成文、约定俗成的规范,以此来显示大家的“团结一致”。

大学生在生活中所积累的经验直接影响到自我意识的发展,特别是“成功”和“失败”的经验,对我的形成及自我意识发展的影响力更大。随着经验的增长,成功和失败的经验也随之增多,通过自己对这些经验的再评价,就可以修正自我意识。另外,来自他人的评价直接对自我意识的修正、自我意识的形成产生作用。大学生自我意识的发展,无论从量上还是质上都相对于以前表现出显著的差异。

当然,大学生作为处在一个特定发展阶段和教育环境中的青年,可能还会有其他心理特征,但主要是以上这些特征。如果同学们较好地掌握这些,在日常学习、生活中就能够避免一些盲目性,使自己更好地得到健康的发展。

5. 人生观、价值观的形成与稳固

人生观是对人生目的和意义的根本看法和态度,是一定的世界观在人生问题上的表现。价值观是指个体以自己的需要为基础对事物的重要性进行评价时所持的“内部尺度”。处在青年后期的大学生们,正处在人生观、价值观的形成至稳固时期,也是最为迫切、最为认真地关心人生态度、生活方式、生存价值等一系列问题的时期。与此同时,在他们身上又清楚地反映出对人生的探求和摸索,以及为扩大和深化自我的精神世界并确立人生观所做出的各种努力。人生观、价值观的形成是通过社会化过程得以实现的,而人生观主要凝聚在一个人的价值观上。

三、 大学生的心理冲突

由于高中时期大脑神经系统的发展和完善以及性机能的成熟,进入大学的学生在生理上已经基本达到成年人的水平,这必然给同学们一个印象:我已经长大成人了。这样,很自然地要求师长应当像尊重其他成年人那样尊重自己。然而,由于涉世不深和缺乏经验,处于这一时期的青年人在为人处事中又难免时时表现出心理上的不成熟,这种现象在处于青年期的大学生身上,表现尤为突出。可以认为,生理上的成熟与心理上的不成熟,这种不平衡带来的心理冲突,是他们的主要心理特征。高等职业技术学院校的学生心理冲突大致可以归纳为以下六个方面。

(一) 闭锁与交往的冲突

德国心理学家斯普兰格认为,青年期最显著的特征就是闭锁性。人们到了青年期,已经失去了儿童期的直爽,即使对最亲近的人也很少吐露真情,表现出顾虑重重。比如说,看到自己的个头一天一天地增高,重量上又发生了一些变化,觉得自己已经是成人了,是成年人就应当像个成年人的样子,说话办事更稳重一些。然而在处理问题时,年轻人由于经验不足,往往出错,难免受到长辈们的指责,从而伤害了自尊心。在此情况下,最好的方法就是关闭心灵的窗户,这就是闭锁性。他们又希望从长辈那里获得经验和指导,渴望被人理解和接近。这就形成了闭锁与交往的心理冲突。作为一个高等职业技术学院校的学生,在发生这种情况时,应勇于承认自己心理上的不成熟,不断充实自己,虚心向别人学习,只有这样才能早日走向成熟。

(二) 独立与依赖的冲突

大学生的最大特点就在于已有了明确的职业方向,考虑问题比较现实,同时,追求独立的欲望更加强烈。这时,无论什么事情,都想亲自试一试,而不希望他人干涉,这就是“心理断乳”作用,即力图摆脱长辈、老师的监护,争取独立。但是,在校学习期间,又不可能失去对长辈们在思想、情感和经济等方面的依赖。在这种情况下,双方常常会因为对一些问题看法不一致而发生矛盾。是独立?还是顺从?很难协调好这种心理冲突。协调独立与依赖的冲突的办法是:多方征求长辈们的意见,在全面考虑长辈们的意见的前提下,充分发挥自己的主动性和独立性。

(三) 求知与识别的冲突

同学们正处在长身体、长知识的急剧变化时期,一方面,表现出对新鲜事物特别敏感、求知欲强的特点,这对学习科学文化知识,培养广泛的兴趣是非常重要的;另一方面,由于自己的心理不够成熟,还缺乏一定的独立思考能力和鉴别力,再加上在现实生活中,往往会遇到一些比较复杂、难以鉴别的情况,有时仅凭自己已有的知识、经验不可能做出合理的决策,容易出现良莠不分的情况。这就是求知与识别的冲突。解决这种冲突的办法是:刻苦学习、务求理解、博闻强记、勤于思考、多做比较。

(四) 情感与理智的冲突

前面已讲过,一方面,青年时期的情绪、情感既强烈又错综复杂、动荡不定,而且带有明显的两极性;而另一方面,这一时期的思维发展又表现出理性思维的抽象概括性、独立性和创造性等特点。总之,这两方面的特征常处在发展和不稳定之中,而且相互影响,这种不协调和冲突会给心理发展带来障碍。在日常生活中,常常可以发现,有些同学在情感上难以自控、处理问题时过于偏激的心态,使自己容易固执己见,甚至靠一时冲动来做出抉择,事后一旦清醒过来又后悔不已。这恰好说明同学们在心理上是不够成熟的。解决情感与理智冲突的办法是:学会控制自己的情绪,遇事三思而后行。

(五) 理想与现实的冲突

自我意识是青年心理的一个重要成分。在青年人的心里,往往存在着两个自我,即理想自我和现实自我。所谓理想自我,是指自己幻想中将要从事的职业和创造的业绩,这也包括长辈对我们的期望;所谓现实自我,是指后来实际上从事的职业和可能达到的业绩水平。大学生在理想自我与现实自我方面的冲突表

现得尤为突出。传统教育及社会实际中均强调优雅、舒适、待遇佳的工作,以致目前社会上对高等职业院校仍缺乏正确认识。另外,在市场经济冲击下的今天,新的工作观念受到传统观念的压制,在长辈们的期望与自己的能力、新的工作观念相互冲突的情况下,大学的学子们经历着独特的心理感受。要改良这种冲突,一方面要战胜自我,另一方面还要用自己的行为来改变人们的一些错误观念。做到这一点,既要付出艰苦的努力,也需要通过系统的职业观教育来提高认识。

(六) 性成熟与异性交往的冲突

大学生在生理发育上已接近成人水平,随着性机能成熟,生理上的变化也会给心理带来影响。如果缺乏科学的性教育,自己就很难解释出现在自身的生理和心理现象。此外由于不再承受高考的压力,职业方向已经明确,大学生在高级别很容易过早考虑婚姻、家庭问题。这样,在如何与异性同学进行健康的交往上往往感到手足无措。就目前的情况,大学生应当把主要精力放在掌握知识和技能上,因为缺乏工作的稳定性及能力、经济的独立性来考虑婚恋问题,往往是不可靠的。因此,在校学习期间,怎样处理好性成熟与异性交往的关系,是一个需要正确指导的问题。解决这种冲突的办法是,认真学习学校开设的心理健康教育课,提高自身的思想道德素养,树立远大的理想。

以上讨论了大学生由于生理发展与心理发展的不平衡而常常可能产生的心理冲突。可以说,这些心理冲突是每个人在成长过程中都会体验到的,只是存在着程度上的差别而已。而要解决好这些矛盾冲突,仅仅靠个人努力是不够的,还需要科学的指导和帮助。

第二节 我喜欢做什么——大学生的职业兴趣

案例资料 李芳的专业选择

李芳是某院校刚入校的新生,她以前在课余时间最喜欢做的事情就是看书,特别是小说和历史方面的。但是对数学和制作小玩具等动手的活动不感兴趣。自从参加了职业辅导后,她知道自己的兴趣主要在于文学、音乐和服务方面。不过,由于其他

原因,她还是准备从事会计工作。

(1) 按照李芳的兴趣特点,你认为哪些工作能够更好地与她的兴趣相吻合?

(2) 按照她的想法,你认为她应该培养哪些兴趣,并且如何培养?

一、什么是职业兴趣

兴趣是人积极探索某种事物的认识倾向,职业兴趣则是有关职业偏好的认识倾向。同学们已经有了明确的职业方向,怎样来培养自己对未来职业的兴趣呢?这是一个重要的问题。人的职业心理并不是天生的,它的形成与所处的历史条件和环境、实践活动和对自身能力的认识有着密切的关系。例如,一位同学从事某项操作活动,他的操作技能得到师傅、同学的赞扬后,就会增加他进一步探究这种职业的兴趣。

二、职业兴趣的一般分类

职业兴趣是一种认识倾向,不论大家是否了解某种职业的内在特征,都可能会对它做出是否喜好的评价,因此,职业兴趣反映的往往是人对职业活动外部特征的认识。由于人与人之间存在着很大的差异,对同一种职业就会产生不同的反应:有的人喜欢,有的人厌恶,有的人无动于衷。所以,虽然职业成千上万,分类也比较复杂,一时难以全面掌握,但可以从人的职业兴趣的角度进行分类。

(一) 兴趣类型——愿与事物打交道

喜欢同事物打交道,而不喜欢与人打交道,相应的职业是制图、勘测、工程技术、建筑、机器制造、出纳、会计等。

（二）兴趣类型——愿与人接触

这类人喜欢与人交往，对销售、采访、传递信息一类的活动感兴趣。相应的职业如记者、推销员、服务员、教师、行政管理人员、外交联络等。

（三）兴趣类型——愿意干有规律的工作

这类人喜欢常规的、有规则的活动，习惯于在预先安排好的程序下工作。相应的职业如邮件分类、图书管理、档案管理、办公室工作、打字、统计等。

（四）兴趣类型——喜欢从事社会福利和助人工作

乐意帮助人，他们试图改善他人的状况，帮助他人排忧解难。相应的职业如律师、咨询人员、科技推广人员、医生、护士等。

（五）兴趣类型——愿做领导和组织工作

喜欢掌管一些事情，希望受到众人尊敬和获得声望，能在企事业单位中起着重要作用。相应的职业是各级各类组织的领导管理者，如行政人员、企业管理干部、学校领导和辅导员等。

（六）兴趣类型——喜欢研究人的行为

对人的行为举止和心理状态感兴趣，喜欢谈论人的问题。相应的职业大都是研究人、管理人的工作，如心理学、政治学、人类学、人事管理、思想政治教育等研究工作以及教育、行政管理工作。

（七）兴趣类型——喜欢从事科学技术事业

对分析、推理、测试的活动感兴趣，擅长理论分析，喜欢独立地解决问题，也喜欢通过实验做出新发现。相应的职业如生物、化学、工程学、物理学、地质学等工作。

（八）兴趣类型——喜欢抽象的和创造性的工作

对需要想象力和创造力的工作感兴趣，大都喜欢独立地工作，对自己的学识和才能颇为自信，乐于解决抽象的问题，而且急于了解周围的世界。相应的职业大都是科学研究工作和实验室工作。

（九）兴趣类型——喜欢操作机器的技术工作

对运用一定技术、操作各种机械、制造新产品或完成其他任务感兴趣。喜欢使用工具，特别是喜欢大型的、马力强的、先进的机器，喜欢具体的东西。相应的职业如飞行员、驾驶员、机械制造、建筑、石油、煤炭开采等。

（十）兴趣类型——喜欢具体的工作

希望能很快看到自己的劳动成果，愿从事制作能看得见、摸得着的产品的的工作，并从完成的产品中得到满足。相应的职业如室内装饰、园林、美容、理发、手工制作、机械维修、厨师等。

1. 职业兴趣分类

在职业兴趣分类方面，比较有名、使用时间较长的是库德职业爱好调查表的分类。它将职业兴趣分为以下10类。

（1）户外：大多数时间愿意在户外度过，愿与大自然打交道。喜欢从事地理、地质、动物、植物等方面的工作。例如，地质勘探人员、登山队员、森林管理者、考古人员、农业人员等。

（2）机械：愿意与工具、机器打交道，而不喜欢从事与人打交道的职业，并希望制作能看得见、摸得着的产品。相应的职业包括车钳工、修理工、裁缝、钟表工、建筑工、司机、农机手、制造工程师、技师等。

（3）计算：喜欢与数字计算和文字符号类有关的活动，工作的规律性较强。例如，会计、银行工作人员、邮件分类员、图书管理员、档案管理员、统计员等。

（4）科研：喜欢去发现新的现象和解决问题，乐于从事分析推理或擅长理论分析。类似的职业有化学