

DAXUESHENG ZHIYE FAZHAN GUIHUA SHIWU

大学生 职业发展规划实务

杜耿王静主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

大学生职业发展规划实务

杜 耿 王 静 主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业发展规划实务 / 杜耿, 王静主编. — 杭州: 浙江大学出版社, 2010.8

ISBN 978-7-308-07844-3

I. ①大… II. ①杜… ②王… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 145735 号

大学生职业发展规划实务

杜耿 王静 主编

责任编辑 傅百荣

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排版 杭州求是图文制作有限公司

印刷 富阳市育才印刷有限公司

开本 787mm×960mm 1/16

印张 12.5

字数 231 千

版印次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-308-07844-3

定价 29.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

前 言

国家教育部于 2007 年底印发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知,此后各高等院校相继开设了相应的课程。经过几年的教学实践和探索,目前已逐步形成了低年级开设《大学生职业发展规划》课程,高年级(毕业班)开设《就业指导》课程,同时开设多种职业素质公共选修课程,以满足学生的不同要求的课程体系建设共识,以“《大学生职业发展规划》(低年级)+多种职业素质公共选修课+《就业指导》(高年级)”为结构模式的《大学生职业发展与就业指导》课程体系日趋成熟。本书就是在这种课程体系下,专门为《大学生职业发展规划》课程而编写一本教材。本书具有以下鲜明特点:

1. 理论表述逻辑清晰,结构完整。目前在职业发展理论方面内容庞杂,缺乏系统性和逻辑性,给教师教学和学生带来了诸多不便。本书编者在多年理论研究的基础上提出了合理的理论系统。本书以职业发展规划公式:“职业发展规划=知己+知彼+决策+规划+行动+修正”为逻辑核心,以“知己”→“知彼”→“决策”→“规划”为线索层层展开,条理清晰简明,相互承接依托,形成了合理的理论结构体系,逻辑性、系统性较强,内容简繁得当,叙述清晰明了,有利于读者理解和教师教学。

2. 实例丰富,形式多样,注重可读性。本书中共采用 46 个实例,实例形式多样,包括:咨询案例、新闻报道、故事、电影、小测试、小游戏、调查实例等。这些实例使得读者在阅读本书时会感到形式丰富、有趣,增加了可读性,并有助于读者对知识的理解。特别是一些咨询案例来自编者亲身实践,如果读者能够分析这些案例,并提出自己的见解,必会大有收获。此外,丰富的实例也有助于教师

进行案例教学。

3. 设计了实践环节,注重引导学生完成自我职业发展规划。编者累计组织和指导了万余名大学生进行职业发展规划,积累了丰富的实践经验。本书中编者在总结经验的基础上设计了四个实践环节,将大学生职业发展规划设计的难点分化,以便循序渐进地引导读者逐步完成自我职业发展规划设计,并初步形成相应的能力。本书中提供了两种大学生职业发展规划设计模版,其中表格式模版适合大规模学生进行职业发展规划设计教学工作,文字式模版适合学生参加职业发展规划设计竞赛辅导。

4. 精选职业测评项目,有助于读者全面认识自我。大学生职业发展规划的教材中总免不了编入一些职业测评量表,以帮助读者了解和认识自我,然而过多的量表也会让读者陷入无所适从的境地。本书按照“气质”→“人格”→“兴趣倾向”→“职业价值观”的理论线索,逐步解析相关的概念,及其与职业的关系,并据此精选职业测评量表,使得读者能够通过职业测评既知其然,也知其所以然。读者既通过职业测评全面地了解了自我,同时也避免了职业测评量表的轰炸。同时,适度、高效、相关性好的职业测评也有利于教师的教学组织和咨询辅导。

本书由杜耿和王静共同策划,具体撰写分工如下:杜耿负责第一章、第二章、第四章和第六章;王静负责第五章和附录;第三章由杜耿和王静共同负责编写。全书由杜耿负责定稿。

本书配有教学课件,需要者可向浙江大学出版社发行部索取,或者发邮件至 zyzddu@yahoo.com.cn 直接向编者索取。本书是我们多年从事职业发展规划研究和实践的结晶,在编写过程中得到了单位领导和同事的鼓励和支持,也参阅并引用了许多相关学者的有关著作和论述,在此一并向他们深表谢意!

由于编者学识有限,难免有疏漏和不妥之处,敬请各位专家和读者不吝赐教,以使今后的修订日臻完善。

编 者

2010年7月

目 录

第一章 大学生职业发展规划导论

案例引入：一生最大的遗憾	1
第一节 大学生职业发展规划的重要意义	2
一、职业发展规划对人生的重要影响	2
二、严峻的就业形势迫切需要大学生进行职业发展规划	3
三、职业发展规划能力是当今个人必须具备的能力	4
四、职业发展规划对大学的生活和学习具有重要意义	5
第二节 职业发展规划的概念、基本思路及课程结构	6
一、职业发展规划的相关概念	6
二、影响职业发展规划的内外因素	7
三、职业发展规划的基本思路	8
四、本课程的结构	9
第三节 舒伯的职业生涯发展理论	9
一、舒伯职业生涯发展的基本主张	9
二、舒伯职业生涯发展阶段论	10
三、舒伯职业生涯观的发展	12
思考与练习	13

第二章 职业认知

案例引入：“麻豆”出街·····	15
第一节 职业的基本知识·····	16
一、职业的产生与发展·····	16
二、职业的概念与理解·····	18
三、职业声望与职业分层·····	21
第二节 职业的要素·····	23
一、职业的要素·····	23
二、职业要素分析举例·····	26
第三节 职业分类·····	29
一、职业分类的概念·····	29
二、我国的职业分类·····	31
三、国外的职业分类·····	33
实践指导：职业要素分析·····	34
思考与练习·····	35

第三章 个性与职业

案例引入：格林斯潘的职业选择·····	36
第一节 气质与职业·····	37
一、气质的概念·····	38
二、气质与职业·····	39
三、气质测评·····	42
四、案例分析与讨论·····	42
第二节 人格与职业·····	44
一、人格的概念·····	44
二、人格特质理论与职业·····	46
三、MBTI人格测评与职业·····	48
四、案例分析与讨论·····	54
第三节 兴趣与职业·····	55
一、兴趣与职业发展·····	56
二、霍兰德职业兴趣理论·····	58

三、霍兰德职业倾向测评及解释	60
四、案例分析与讨论	63
第四节 职业价值观与职业	65
一、职业价值观	66
二、职业价值观的评估	67
三、职业价值观的认知活动	68
四、案例分析与讨论	69
第五节 能力与职业	70
一、一般能力与职业	71
二、特殊能力与职业	72
三、职业能力	73
四、案例讨论	75
第六节 个性与职业发展范围	76
一、个性特征与选定职业发展范围	76
二、案例分析	78
实践指导:个人职业发展范围分析	80
思考与练习	81

第四章 职业发展的外部环境

案例引入:电影《克莱默夫妇》	82
第一节 家庭与个人职业发展	83
一、亲子关系与职业选择	83
二、家庭背景、家庭社会资本与就业及职业发展	86
三、家庭心理环境与个人职业发展	89
第二节 学校教育与个人职业发展	93
一、中小学教育对个人的职业影响	93
二、大学教育与学生的职业发展	95
第三节 职业环境与个人职业发展	98
一、职业本身的生命期	99
二、行业与职业	100
三、组织环境与职业发展	101
四、个人从事某职业的生命期	103

第四节 社会环境与个人职业发展	104
一、经济环境与职业发展	104
二、社会认同对职业的影响	107
思考与练习	107

第五章 职业发展决策

案例引入:田忌赛马	108
第一节 职业发展决策概述	109
一、决策与职业发展决策的基本含义	109
二、职业发展决策基本过程	110
第二节 平衡单决策模型及其在职业发展决策中的应用	112
一、职业定位平衡单决策的维度与相关因素	112
二、职业定位平衡单决策的步骤与注意事项	113
三、职业定位平衡单决策应用:王馨案例	115
第三节 SWOT 决策分析及其在职业发展决策中的应用	121
一、SWOT 决策分析简介	121
二、SWOT 决策分析在职业发展决策中的应用过程	123
三、SWOT 决策分析在职业发展决策中应用:王馨案例	126
实践指导:个人职业发展决策	127
思考与练习	128

第六章 职业发展规划

案例引入:马拉松冠军的智慧	129
第一节 职业发展规划方案	130
一、职业发展规划方案	130
二、职业发展规划方案:王馨案例	132
第二节 职业发展规划设计书模版及案例	133
一、职业发展规划设计书表格式模版与案例	133
二、职业发展规划设计书文字式模版与案例	138
第三节 职业发展规划	145
一、职业发展规划的六个环节	145

二、大学生职业生涯规划常见的问题	146
实践指导:个人职业发展规划方案及设计	148
思考与练习	149

附 录

附录一 职业测评	150
一、气质测评 60 题	150
二、简化 MBTI 测评	153
三、卡特尔 16 种人格因素测验(16PF)	159
四、RCCP 通用职业匹配测评	176
五、职业价值观测评	181
附录二 职业发展规划用表	185
一、职业范围确定用表(个性测评与职业发展一览表)	185
二、职业定位用表(职业发展平衡单决策用表)	186
三、确定职业发展规划方案要点用表(SWOT 分析表)	187
四、大学生职业发展规划方案表	188
参考文献	189

大学生职业发展规划导论

案例引入

一生最大的遗憾

美国著名人力资源顾问罗杰·安德生曾经对 100 位退休老人进行问卷调查,其中一道题是:“回顾你的一生,你最大的遗憾是什么?”调查的结果令人吃惊,90%的老人认为:一生中最大的遗憾是选错了职业!

这些风烛残年的老人在生命即将走到尽头时没有抱怨自己挣钱太少,没有抱怨婚姻家庭的不幸,也没有抱怨战争和天灾人祸带来的创伤,却对自己的职业选择耿耿于怀,在上帝向他们招手时,他们终于参透了人生的天机,可惜已是为时已晚。

学习提示

职业对于我们每个人来说既是事业成功的基础,也是人生幸福的源泉。正确选择职业,并促使其有效发展,就需要学习职业发展规划知识,并掌握相关技能。本章是“大学生职业发展规划”课程的导论部分,我们将在此探讨大学生职业发展的重要意义,从而激发职业发展规划的自主意识。同时了解职业发展规划

划的相关概念,影响职业发展与规划的内外重要因素,以及职业发展规划的基本思路,为科学、有效地进行职业发展规划做好铺垫与准备,并构建本课程学习的整体框架。通过本章的学习,希望你能了解:

1. 大学生为什么要进行职业发展规划?
2. 如何进行职业发展规划?
3. 舒伯的职业生涯发展理论。

第一节 大学生职业发展规划的重要意义

一、职业发展规划对人生的重要影响

假如人能活 80 岁,那么在其一生中,有约 20 年的时间是婴幼儿、小学生、中学生,乃至大学生时期,在这期间主要靠父母亲人抚养,基本没有独立生活的能力;还有约 20 年是老年时期,享受晚年生活,在别人的照顾下走完人生的旅程;只有中间约 40 年是人生的黄金时间,迎接各种人生的挑战,感受生活带给我们的痛苦和欢乐。而在这期间,一天 24 小时中最宝贵的时光是白天,我们绝大多数人将这个最美好的时间都奉献给了我们的职业。由此可见,职业在我们人生中占据的地位,它对我们每个人来说都是那么重要。

成年以后我们都会在社会舞台中扮演不同的角色,子女、父母、丈夫或妻子、工作者(即职业人)、公民、休闲者、朋友、兄弟或姐妹等等。不同的社会角色对自己人生的影响不同,例如扮演好与家庭有关的角色会让你感到生活的意义所在,传承传统;扮演好朋友和公民角色,会让你体验更多的社会认同感,更加认同自我的社会价值;休闲者角色可以更好地让你体验生活的浪漫与温馨。然而工作者(职业人)的角色对其他角色都起着重要作用,只有通过职业活动,我们才能获得必要的收入,获得事业成长和经济保障,因而能够较好地履行自己的其他角色,照顾好家人,帮助朋友,履行社会责任,以及享受休闲生活等,职业人的角色是其他角色的基础,也是你一生幸福生活的基础。可见,职业在我们一生中的重要性。如何使自己的职业更好发展,促进事业成功呢?

【案例 1-1】

哈佛大学曾经做了一项对一群智力、学历和环境等条件都相仿的年轻人进行了长达 25 年的跟踪调查,其结果是:

3%的人有清晰且长期的目标,一直朝着同一个方向不懈地努力,25年后他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士,其中不乏创业者、行业领袖和社会精英。

10%的人有明确的短期目标,25年后他们大都生活在社会的上层,其共同的特点是:不断完成预定的短期目标,生活状态逐步上升,他们中有医生、律师、工程师、高级主管等各行各业不可或缺的专业人士。

60%的人目标模糊,25年后能安稳地生活和工作,但都没有什么特别突出的成绩。

其余的27%是那些没有目标的人群,他们几乎都生活在社会的底层,生活过得很不如意,常常失业,靠社会救济,并且常抱怨他人,抱怨社会。

从这个调查结果不难看出,人生具有清晰的职业发展目标,并为此付出不断的努力是事业成功的充分条件,而这正是职业发展规划的真谛所在。职业发展规划的目的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,确立清晰明确的职业发展目标,并促使自我努力进取,实现个体价值的最大化,从而拥有更好的生活。因此职业发展规划对于人生具有重要影响。

二、严峻的就业形势迫切需要大学生进行职业发展规划

2005年全国普通高校毕业生人数为338万,比2004年增加58万;2006年毕业生人数为413万,比2005年增加75万;2007年毕业生人数为495万,比2006年增加82万;2008年毕业生人数为559万,比2007年增加64万;2009年毕业生人数是611万,比2008年增加52万。除此之外,每年约有30%上一年未就业的毕业生加入到就业竞争中来,另外以上的统计中尚不包括成人教育、远程教育、自考助学等其他高等教育模式培养的毕业生,这些毕业生每年约有150万人左右,因此现在我们每年实际需要就业的高等教育人才不少于900万人。

然而,除了大学生需要就业外,我国每年还有约2000万左右需要就业的其他人群,包括:下岗失业人员、农村失地转移人员、农民工、军人转业人员等。全国每年实际需要就业的人员基本在3000万左右。

我们国家的GDP每增长1%,大约可以新增就业岗位80万~100万个,我国近年的GDP增长10%左右,意味着我国每年实际可以增加的就业岗位约800万~1000万个,而其中只有约40%的岗位适合接受过高等教育的人员从事,也就是说只有不足400万个就业岗位可以提供给大学生,这还不到需要就业大学生的45%,由此可见大学生面临着巨大的就业压力。由于我国的人口基数

较大,这种就业压力将会持续相当长的一段时间。

大学生就业难的问题已经引起政府的高度重视和社会的普遍关注,社会各界纷纷采取措施,化解大学生就业难题。而从大学生自身而言,如何在激烈的就业竞争中胜出?认清严峻的就业形势,提早进行职业发展规划,明确自己的职业定位,完善自我职业能力,及时调整就业期望就显得十分必要和迫切。

【案例 1-2】

小徐从某普通高校生物专业本科毕业,经过努力考入某重点高校攻读硕士研究生,研究方向是生物技术。在研究生毕业时,小徐四处找工作,本想进入机关单位或事业单位,但时过境迁这些单位已经没有岗位了,小徐只好另谋他途。一次,他来到一家待遇较好的高科技生物技术公司应聘该公司的销售岗位。在面试的时候,小徐表现良好,面试官也频频点头,在最后面试官问小徐:“你如何规划自己未来的职业发展?”小徐从来没有认真考虑过这个问题,当时感到十分难堪,只好随便应付几句。最终小徐没有被公司录用。

随着我国经济的持续稳定发展,企业及用人单位的管理水平逐步提高,特别是广大的中小企业管理水平有了明显提高,管理重点已逐步从生产一线管理、财务管理等扩展到包括人力资源管理在内的全面管理,管理者也更加职业化和专业化。企业及用人单位逐步摒弃了救火式用人、高学历用人、亲朋用人等落后的用人观,越来越注重人力资源规划,注重按照岗位需求定人,科学用人。特别在人员的招聘中选才更加理性、手段更加科学、经验更加丰富,更加注重选择与岗位匹配的人才,越来越多的企业开始关注应聘者自身的职业定位和职业发展规划。因此一个对自身缺乏了解,对自己的未来职业发展没有考虑,没有规划的大学生,在求职的过程中将越来越难以被认同和接纳。可见,大学生自我的职业发展规划对于未来就业以及在职位上发展的重要性。

因此,无论从外在的就业形势,还是用人单位内在的人力资源管理看,大学生职业发展规划是很有必要,而且越来越迫切。

三、职业发展规划能力是当今个人必须具备的能力

职业发展规划能力是我们有效应对未来社会竞争的重要基础。两人对弈,博弈的优胜者总是在棋局中比对手多规划几步棋,因而占得先机,拔得头筹。人生如棋,今天的社会竞争日趋激烈,在职场中每个人都有众多有形和无形的对手,要想在复杂的博弈中抢得先机,不仅需要提早进行职业发展规划,而且还要

不断提升自我职业规划的能力。因为,职业发展规划不是一次性工作,而是要随着职业的发展状况,以及外在环境的变化不断进行调整和修正,久而久之就会形成一种成熟而熟练的自我应对机制,因此职业发展规划是一种能力,这种能力随着职业的发展而被不断地锤炼和提升。职业发展规划能力是身处职场的人所必须具备的,没有这种能力,不仅会在复杂的社会竞争中落后于人,而且很难脱颖而出,跃入更高的社会阶层。因此,学习、训练并掌握职业发展规划能力,是我们有效应对未来社会竞争的重要基础。

职业发展规划能力也是个人管理能力的组成部分。个人管理能力包括:时间规划、情绪管理、事务统筹、职业发展规划等。个人管理能力的水平决定着个体在社会生活中的成熟度,以及个人应对的自由度。个人管理能力高,则在社会生活中表现得更加老成,更加游刃有余,因而更加有发展潜力。人们提升个人管理能力从被动的一方面看,是社会对个人的限制性,这种限制性使得个人不得不在社会生活中不断约束自我的行为,以适应社会生活;从主动的一方面看,则是个人积极适应和应对社会生活,并不断开创和提升自我的社会空间,以发展自我。职业发展规划就是通过自我主动的职业发展管理,促进良好的职业发展,进而提升个人管理能力,扩展社会生活的自由度。

四、职业发展规划对大学的生活和学习具有重要意义

大学里的专业学习不是我们的最终目的,我们的最终目的是未来从事某个适合的职业,在社会上安身立命,并寻求发展。因此我们在大学学习期间,不应把眼睛仅盯在专业学习上,还要把眼光放远点,看到未来的职业,要考虑今后的职业发展。只有站在职业发展的高度,才会对现在的专业学习有更多的目的性和主动性。只有明确了未来的职业发展,才能更好地整合和利用大学里的丰富资源,包括专业资源。因此,及早做好职业发展规划,对大学的生活和学习具有重要的意义,具体体现在以下几方面:

1. 职业发展规划有助于明确人生目标和树立职业理想,从而明白自身存在意义,引导自身发展。当一个人的人生目标具体时,才能有最好的行动。而一个人的人生事业该往哪个方向发展,可以通过职业发展规划将之明确起来。有效的职业发展规划,有利于明确人生的奋斗目标。而只有有了明确的目标,才能激励自我努力奋斗,并积极创造条件以实现目标。科学合理的职业发展规划,将引导大学生正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势,帮助大学生重新对自己的价值进行定位并使其持续增值。大学生因而有了努力奋斗的方向,不再迷惑彷徨,不再迷失自我,从而使大学生活有了重心,使个体生命找到了存在的意义。

2. 职业发展规划有助于循序渐进地安排学习生活。职业发展规划的核心之一是为实现职业目标而制定具体的实施方案,并积极付诸实施。对大学生而言,通过职业发展规划,了解自己的优势和劣势,较清楚地认识外界的机会与威胁,从而对大学期间的学习生活作出具体安排。首先是根据预定职业的素质要求,将之分解成具体的指标体系,再将之循序渐进地安排到对应的大学学习阶段逐项完成。适时且渐进的进步,才是最好的进步,它让人看到希望,也激发人的进取心。科学合理的职业发展规划,正是将人生目标分解成一个个循序渐进的合适高度,渐行渐高,使我们的学习任务井然有序地逐步完成,从而使我们大学期间的学习生活每一天都变得更加充实而有意义。

3. 职业发展规划有助于把握自我,并不断提升综合素质,增强职业的竞争力。职业发展规划以大学生的自我认知为基础,强调职业选择时人职匹配,当我们选择了一个与自身特质相匹配的职业方向时,有利于提高综合素质,从而有效地鞭策其为适应相应职业而不断学习、实践、接受教育,以建构合理的知识结构。另一方面,当今任何职业均强调从业人员的综合素质的提高,因此,迫使自己围绕职业素质要求不断提升自我、完善自我,以提高个体与职业的协调性,做到人职相匹配。

4. 职业发展规划有助于大学期间端正就业观。当前,大学生培养规模的扩大,使大学毕业生成为人才市场中较为充沛的资源,致使就业竞争越来越激烈。面对这种状况,通过职业发展规划,我们能清楚地认识职业的多样性、发展的动态性和职业的变动性,并清楚地认识到,随着科学技术的发展、社会的变迁和产业的整合,职业的流动性变大。在就业机会不断增加的同时,失业的威胁也越来越大。因此,职业发展规划将有效促进大学生建立全新的、积极的就业观,注重知识和观念的更新,以及自身素质的完善,以适应职业的变换和技术的更新,不断适应外界的挑战。

第二节 职业发展规划的概念、基本思路及课程结构

一、职业发展规划的相关概念

(一) 职业

职业是指人们为了谋生和发展而从事的具有相当稳定、有经济收入和特定类别的社会劳动。

职业显然是人类社会所特有的现象,是人类社会分工的结果,是社会经济状况、生产力水平及人们生活方式、行为模式、思想情操的综合反映。而且,随着社会的进步和生产力的发展,社会分工必然越来越细,于是职业的类别、内部构成和外部关系也将变得越来越丰富。

(二) 职业发展

从发展的角度看,职业体现为个人一生的职业道路或职业发展路径,是个人一生中所扮演的系列角色与职位的总和。职业发展概念是将个人的职业生活看作一个动态的过程,具有浓厚的个体色彩,是个体的职业经历,而非群体和组织的职业经历。

广义的职业发展是指从职业能力的获得、职业兴趣的培养、选择职业、就职,直至最后完全退出职业劳动这样一个完整的过程。狭义的职业发展则是指从职业学习开始,踏入社会、从事工作直到职业劳动的最后结束、离开工作岗位为止的这段人生职业工作历程,这也称为职业生涯。

(三) 职业发展规划

职业发展规划是指个人根据对自身的主观因素与客观环境进行分析,明确自我职业发展目标,选择实现该目标的职业,并制定相应的工作训练和自我教育计划,以合理有序的时间安排,采取积极有效的行动实施职业生涯目标的过程。可见,职业发展规划是指个人对其一生中所有与职业相关的活动与任务的计划或预期性安排。

职业发展与职业发展规划的区别在于:职业发展是客观存在,不论你的一生职业道路怎样走过,你都必然留下一个现实的存在的职业发展图景,这个职业发展图景是由你一生所扮演的各种职业角色所组成,不论你是小职员、普通工人,还是专家、社会精英、伟人,人人都有自己的职业发展,职业发展是人们留在时间长河中的印记。职业发展规划则是在自我主观控制和努力下的职业发展,它体现了职业发展的主动性,它是在自我意识和努力下所描绘的职业发展图景,它促使你的职业发展更有目的性,它让你的人生每一步都效益最大化,它激励你不断挑战自我,以实现自己的人生理想,最终享有充实而幸福的人生。人人都有职业发展,但进行职业发展规划的人才可能享受成功的人生,才会在时间长河中留下美丽而深刻的印记。

二、影响职业发展规划的内外因素

影响职业发展规划的因素主要分为内在因素(个人因素)和外在因素(环境