

硝烟中 走来女神

张一涵◎著

张一涵

在沂蒙这片红色土地上，诞生了无数可歌可泣的英雄儿女，沂蒙六姐妹、沂蒙母亲、沂蒙红嫂的事迹十分感人。沂蒙精神与延安精神、井冈山精神、西柏坡精神一样，是党和国家的宝贵财富，要不断结合新的时代条件发扬光大。

——习近平



山东人民出版社

ISBN 7-203-07111-1

山东省高职高专指定教材

大学生 职业生涯规划 与心理健康教育

DAXUESHENG

ZHIYESHENGYAGUIHUA

YUXINLIJIANKANGJIAOYU

孙武令 主编

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与心理健康教育/孙武令主编. —济南:山东人民出版社,2015.7

ISBN 978-7-209-09013-1

I. ①大... II. ①孙... III. ①大学生-职业选择②大学生-心理健康-健康教育 IV. ①G647.38
②B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第173279号

大学生职业生涯规划与心理健康教育

孙武令 主编

主管部门 山东出版传媒股份有限公司
出版发行 山东人民出版社
社 址 济南市胜利大街39号
邮 编 250001
电 话 总编室(0531)82098914
 市场部(0531)82098027
网 址 <http://www.sd-book.com.cn>
印 装 日照报业印刷有限公司
经 销 新华书店

规 格 16开 (185mm×260mm)

印 张 27

字 数 610千字

版 次 2015年7月第1版

印 次 2015年7月第1次

ISBN 978-7-209-09013-1

定 价 48.00元

如有质量问题,请与出版社总编室调换。

《大学生职业生涯规划与心理健康教育》

编委会

主任	齐秀生	王杰恩		
副主任	刘欣堂	林庆华		
主编	孙武令			
副主编	孙童	巩华荣	曲海英	刘玉霞
编委	徐伟	吴传珍	段炜	孙小娟
	尉建婷	孟维晓	王春美	



前 言

为了全面贯彻落实国务院办公厅《关于深化高等学校创新创业教育改革的实施意见》（国办发〔2015〕36号）和教育部《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准》（教思政厅〔2011〕1号）文件精神，提高高职高专学校心理健康教育和就业创业教育课程的教学质量，促进大学生的健康成长，我们为高职高专学校量身定制了这本《大学生职业生涯规划与心理健康教育》教材。

本书在编写过程中，力求突出以下特色：

1. 紧扣大纲。本书以国务院办公厅《关于深化高等学校创新创业教育改革的实施意见》（国办发〔2015〕36号）、教育部《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准》（教思政厅〔2011〕1号）、教育部办公厅《关于印发〈大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉的通知》（教高厅〔2007〕7号）为指导，涵盖了大学生职业生涯规划、心理健康教育、就业教育和创业教育四方面内容，按照教育部教学课时量的要求，对课程内容进行了合理的取舍，实现了教学内容与教学时间的有机匹配。

2. 贴近实际。遵循高职高专学生的认知规律，每章均设置了〔案例共享〕〔知识讲堂〕等栏目，从案例入手，提出问题，激发学生的学习兴趣，在此基础上，进入知识讲堂，系统学习心理学、就业教育和创业教育的相关知识。

3. 寓教于乐。以学生的实际出发，设置了〔发现之旅〕〔活动体验〕板块，学生可以通过心理测量，发现自我，认识自我，完善自我，运用体验式教学方法，让学生领悟到心理学的无穷魅力。

4. 学用结合。本书淡化了理论知识的讲授，注重知识的实际应用，坚持学用结合，设置了〔互动课堂〕〔知识链接〕板块，介绍了与每一节内容相关的知识，有利于扩大学生的视野。

本书由从事多年心理健康教育、就业教育和创业教育理论研究和教学工作的教师编写。孙武令与孙童负责本书的总体框架设计，孙武令与巩华荣、曲海英承担了统稿和书稿的修改工作。参与本书编写的人员分工是：第一章，巩华荣；第二章，段炜；第三章，曲海英；第四章，吴传珍；第五章，孙童；第六章，孙小娟；第七



章，徐伟；第八章，徐伟；第九章，曲海英，王春美；第十章，尉建婷；第十一章，刘玉霞，孟维晓；第十二章，孙童。

本书在编写过程中，引用了国内外学者相关的研究成果，同时，得到了山东省委高校工委，烟台市社会科学联合会，山东师范大学，山东青年政治学院，滨州医学院以及烟台工程职业技术学院的大力支持，在此一并表示深深的谢意！

由于水平所限，书中难免存在不足之处，恳请读者批评指正。

编者

2015年6月

目 录

前 言	1
第一章 建立生涯与职业意识	1
第一节 职业发展与规划导论	3
第二节 职业发展与规划相关理论	16
第三节 职业角色与其他生活角色的关系	25
第二章 职业发展规划	33
第一节 认识自我	35
第二节 了解职业	42
第三节 了解环境	44
第四节 职业发展决策	46
第三章 关爱自己 健康成长	79
第一节 健康与心理健康	79
第二节 大学生心理发展的特点	90
第三节 影响大学生心理健康的因素	104
第四章 自我意识与心理健康	116
第一节 自我意识概述	118
第二节 大学生自我意识的特征和偏差	122
第三节 培育健全的自我意识	128
第五章 学习与心理健康	149
第一节 探究学习规律	151
第二节 发挥学习优势	156
第三节 改善学习方式	161

第六章 情绪与心理健康	177
第一节 情绪概述	179
第二节 大学生常见的情绪困扰	184
第三节 大学生的情绪管理	186
第七章 恋爱与心理健康	195
第一节 爱情心理概述	198
第二节 大学生恋爱的特点	207
第三节 大学生恋爱中常见的心理问题	211
第八章 压力应对与心理健康	236
第一节 挫折与压力概述	237
第二节 大学生压力和挫折的产生和特点	243
第三节 挫折应对与压力管理	259
第九章 心理求助	274
第一节 心理咨询师	275
第二节 大学生成长过程中的困惑	287
第三节 大学生常见心理疾病的识别及危机干预	296
第十章 求职过程指导	308
第一节 搜集就业信息	309
第二节 简历撰写与面试技巧	311
第三节 心理调适	320
第四节 就业权益保护	325
第十一章 职业适应与发展	339
第一节 从学生到职业人的过渡	341
第二节 工作中应注意的因素	367
第十二章 创业教育	389
第一节 理解创业	391
第二节 创业准备	399
第三节 创业过程	417

建立生涯与职业意识

大学时期是人生历程的一个重要的岔路口，朝气蓬勃的大学生们对未来充满着憧憬。他们在面临着多种可能性的同时，也面临着有关人生的迷茫和困惑。古人云“凡事预则立，不预则废”，为了实现自己的生活理想，大学生必须从现在开始，一步一步地去积淀、去准备。大学生应如何做出自己的人生选择？如何设计自己的美好未来？当下的生活又该如何度过？这是每一个大学生都应该认真思考的问题。

职业生涯，是个人职业的发展道路，包括就业的形态、工作的经历、职务的升迁以及与职业相关的活动等，指的是一个人从职业学习开始到职业劳动最后结束的经历过程。在一个人有限的生命中，职业生涯往往占有比较特别重要的位置。从走上就业岗位前的学习和教育，到离职退休，职业生涯活动伴随着绝大部分人的大半生时间，也左右着一个人的生活质量和生命价值。因此，拥有成功的职业生涯，才可能实现完美的职业人生。



案例共享

案例一

小张，女，24岁，某高等师范院校数学专业师范类三年级学生。对于自己的状态，她是这样描述的：“毕业的日子越来越近，一系列的问题扑面而来，内心的犹豫和徘徊煎熬着我。面对问题，我选择了逃避。什么都不去想，也就什么都不去做，每天都漫不经心地度过。我有一种站在十字路口不知道应该往哪边走的感觉。这样的状态持续了两个月。有一天，3个小时的午觉醒来后，我感到内疚和自责：我每天都在干什么啊？那一刻我深深感受到我是在无谓地浪费时间，我想改变，但是我该做什么呢？……我现在最想的就是赶紧确立自己的目标。没有目标，我实在没有努力的方向……”

案例一

哈佛毕业生的故事^①

有一年，一群意气风发的天之骄子从哈佛大学毕业了，他们即将踏上自己的职业生涯旅程。他们的智力、学历、环境条件都相差无几。在临出校门时，哈佛对他们进行了一次关于人生目标的调查。结果是这样的：27%的人，没有目标；60%的人，目标模糊；10%的人，有清晰但比较短期的目标；3%的人，有清晰而长远的目标。

25年后，哈佛再次对这群学生进行了跟踪调查。结果又是这样的：3%的人，25年间朝着他们既定的方向不懈努力，几乎都成为社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖、社会精英；10%的人，他们的短期目标不断地实现，成为各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层；60%的人，他们安稳地生活与工作，但都没有什么特别成绩，几乎都生活在社会的中下层；剩下的27%的人，他们的生活没有目标，过得很不如意，并且常常在抱怨他人，抱怨社会，抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。

其实，他们之间的差别仅仅在于：25年前，他们中的一些人清楚地知道他们的方向是什么，目标在哪里，而另外一些人则不清楚或不很清楚。故事到此完结，具体到底是真是假，已经不重要。重要的是，我们看到了目标与成功之间的关系，看到了人生职业规划的重要性。

案例二

下面是某职业学院计算机专业一年级学生所做的未来十年的职业生涯设计。

未来十年职业发展规划

我是一名计算机网络专业的学生，面对当今竞争日益激烈的社会，想要获得优越的物质生活，就要有良好的资质证明自己的实力。这样才能在社会上找到自己的立足点，找到自己的发展空间，否则，将被社会无情地淘汰。社会需要各级各类人才，学历只是发展职业的一个条件，社会需要学历高、理论基础强的人才，社会同样需要懂技术、动手能力强的人才，这就给予高职学生更多的机会。因为实际操作和技术应用是我们区别于其他学生的专长。机会是平等的，但机会终究有限。我相信：机遇总是垂青那些有准备的人的。因此，我制订了自己的十年发展计划。

第一年：适应大学生生活，熟悉大学环境，努力学习好各门功课，尤其是计算机和英语课，计算机考试取得一级证书，英语争取通过应用水平B级考试，本学期争取拿到奖学金（不管几等）。暑假考取机动车辆驾驶执照。

第二年：集中精力搞好专业课学习。计算机获得二级证书，英语通过应用水平考试A级，获得英语口语证书。假期跟老师去企业实践，提高专业技能。

第三年：为就业作准备。获得计算机高级网络员职业资格证书。以就业为首要目标，同时准备升本或学一门专业，如软件设计等。

^① 杨毅. 哈佛学子的职业生涯故事[OL]. (2013-01-08)[2014-05-10]. <http://www.chinahrd.net/talent-development/career-planning/2013/0108/184868.html>.

第四年：如果考上本科，继续学习。如果没有，一边学另一门专业，一边找工作。

第五年：稳定工作。重点干好本职工作，在业余时间继续学习，获得本科学历。如果时间、精力允许，还想在网上开个店。

第六年：积累更多的工作经验，并有一定的收入积累。收集理财方面的信息，作投资准备。

第七至九年：争取工作上获得提升，为获得更好的职业发展，继续学习深造，积累工作经验。

第十年：在资金允许的情况下自己创办企业，寻求更大发展。

这份职业生涯规划首先对自己的专业进行定位，以年度为单位列出每年的奋斗目标，重点放在大学期间职业能力的准备上，重视专业资格证书，学习目标明确；大学期间的目标和求职目标较为清晰，长远目标较为概括，要符合长远目标的发展规律，从而实现长远目标。



第一节 职业发展与规划导论

一、生涯的概念

近几年，生涯、职业生涯、职业生涯规划等话题，逐渐得到人们的关注。但很多大学生对生涯、生涯规划的理解仅仅停留在表面，导致生涯规划并未能对大学生的学习和生活起到应有的帮助。下面我们就来了解一下，什么是生涯、生涯规划，为什么要进行生涯规划。

广义的生涯指的是人的一生。人们也常常在“生涯”一词前面加上某个限定性词汇，如“求学生涯”“职业生涯”“运动员生涯”“军人生涯”等，用来特指人生的某个阶段。狭义的生涯，指职业生涯。美国国家生涯发展协会提出，生涯是个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的的生活模式。

可以看出，生涯不等同于生命，生命的含义比生涯更为宽泛；生涯也不等同于工作、职业，工作、职业的含义比生涯要更为狭窄。生涯是由个人主动创造的、有目的的、连续不断的、具有个人特点的、以工作为主轴的生命的展现。生涯具有三个维度的特点——长度、广度和深度。生涯的长度是我们无法控制的，但是生涯的广度、生涯的深度却可以由我们自己来决定。

舒伯将生涯发展阶段与角色彼此间交互影响的状况，描绘成一个多重角色生涯发展的综合图形。这个反映生活广度、生活空间的生涯发展图形，舒伯将它命名为“生涯彩虹图”（见图1-1）。

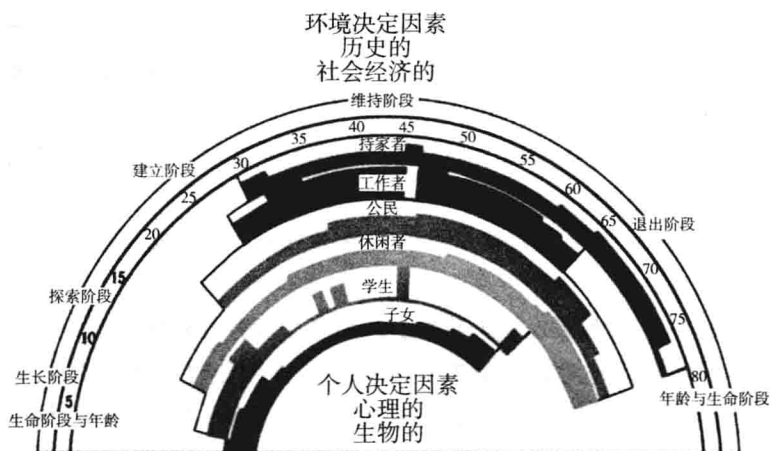


图 1-1 舒伯的彩虹图

在生涯彩虹图中，纵向层面代表的是纵观上下的生活空间，由一组职位和角色所组成。他认为人一生必须扮演的六种角色是：子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者，而在个人发展历程中，不同年龄阶段所扮演的六种角色比例不同。每个个体不同角色的交互影响交织出个人独特的生涯类型。

职业生涯规划，具有组织层面和个人层面的双重含义，它指组织对员工、或个人对自己的职业选择与发展进行设计、执行、评估、反馈和修正的过程。对于大学生而言，生涯规划就是综合考虑自身的特点，结合所处环境的限制和机遇，为自己设定职业目标，并围绕该目标选择职业道路、设计相应的培训和教育计划，通过具体行动和不断的反馈和调整，最终达到目标的过程。

二、职业生涯规划的意义

(一) 进行职业生涯规划是大学生自身发展的需要

职业生涯规划是一个系统工程，主要取决于两个方面：一是社会发展的客观需要（即社会职业现实的需要）；二是大学生自身发展的内在需要（高职大学生根据内心理力、内在发展需要进行职业生涯规划）。进行职业生涯规划也可以通过对个人的分析，更加认识自己，了解自己，评估自己，解读自己，找出差距，明确奋斗方向，少走弯路，克服漫无目标、四处飘浮的现象，创建美好未来。还可以在“衡外情，量己力”“知己，知彼”的基础上，运用科学的发展观与方法论，采取切实可行的职业生涯规划措施，设计出既符合自己特点又切实可行的职业生涯规划发展方向，克服职业生涯规划发展中的困难，吸取成功毕业生的经验，珍惜机会，提早准备，实现职业目标。

(二) 大学生进行职业生涯规划是就业制度改革与发展的需要

随着社会主义市场经济体制的进一步建立与完善，以及毕业生就业制度的改革与发展，“大学生就业难”“找到理想的工作实在是太难”，越来越成为人们的家常话。大学生未步入社会，就已备尝生活的艰辛。有位大学生沮丧地说：“至少要发出 20 份简历才能找到一份工作，还不一定十分满意。”面对竞争如此激烈的求职市场，我们当今的大学生，如果不审时度势，看清市场需求，如果不认真规划自己的职业生涯，不努力提高

自身的综合素质,弥补自身缺陷,树立新的就业观念,到毕业之时则会茫然,难于就业,难以适应时代发展的需要,更难于实现人生的价值。

(三) 大学生进行职业生涯规划是社会进步和职业发展变化的需要

技术的进步和教育的普及,使得社会就业的门槛越来越高。一些经济发达的国家即使务农,也需要职业资格,需要持有经过专业学习和专门技能训练的证书。21世纪,世界产业结构转型升级、工业4.0、互联网+时代的到来,机器自动化生产逐渐代替了手工业生产,各行各业的从业人员需求减少,下岗裁员的企事业单位越来越多,加剧了就业的压力。与此同时,“中国创造”则急需一大批中高级创新型的现代技术技能型人才、复合型人才。在深圳、成都,年薪10万、20万招聘中高级技术人才的现象已不是什么稀罕事情。高级技工享受高级待遇已成为现实,各种专业呈现相互交融态势。广闻博记,博览群书,重点掌握专业知识,学好政治、法律、管理、外交等课程,能利用多学科知识解决复杂问题的高素质人才将在人才市场上备受青睐。技能单一、知识陈旧、心理脆弱、目光短浅、单打独斗、不会学习、不求进步的低素质人员将随着社会进步和职业发展而被淘汰。为此,需要我们毕业生认真做好职业生涯规划,学会学习,在工作中不断充实自己,更新知识结构,随时准备迎接挑战。

三、职业生涯规划的内容

(一) 增强职业意识

职业意识就是人们对全社会的职业活动在头脑中的反映,是对求职择业和职业劳动的各种认识的总和。

1. 职业意识发展的三个阶段

第一,建立职业理想和选定职业方向阶段。建立职业理想和选定职业方向与树立人生理想是同步的。在人的童年时期,人们的认知能力刚迈出一大步时,就有了各种奇妙的想法。然而这个时期的各种想法毕竟是十分幼稚的,他们往往是空想。随着年龄的增长,每个人在知识水平上、判断能力上都有了快速的发展,这时的理想也就逐步接近现实。加上社会环境、家庭环境以及个人经历等因素,就形成了大学生前期职业意识。也就是职业意识的第一阶段。这个阶段的职业意识,对大学生而言还没有完全定型,还会因各种因素的影响而有所调整。但是它已对大学生的学习、工作和社会实践以及各方面知识和能力的培养起到了重要的作用。

第二,为实现理想而努力实践阶段。这是职业意识发展的关键时期,直接决定一个人是否能胜任自己所追求的职业,并能找到自己理想的工作。在这个时期除了要加强专业学习,培养未来工作所需要的业务能力外,还应更多地了解社会、了解自己所学专业与社会需求的情况。有的同学,从入学后,就抱着宿命论的消极职业意识,认为你把我分到哪个系哪个专业,我就是哪个系哪个专业的。你今后叫我干什么工作,我就干什么工作。这种听天由命的思想对人的一生乃至对社会的发展进步都是十分不利的。尤其是在市场经济体制竞争日趋激烈的今天,我们更应珍惜大学生活和专业学习,为自我完善和社会发展进步作出积极的贡献。

第三,达到职业理想或实现结果阶段。这是前两个阶段的自然结果,也是求职过程

的最后冲刺。这个时期，关键是广泛收集就业信息，注意学习锻炼就业技巧，并尽快适应自己追求的工作。

2. 影响职业意识发展的因素

第一，社会观念。如在计划经济体制下，人们只能被动地期待国家能分配个好工作，从而产生一些如求稳、求大、求近、求实惠和从一而终等观念。而在市场经济体制下，人们则可以尽己所能、自由择业。人们的就业观念也转变为主要追求自身价值的发挥，不一定单位规模大，不一定要在一个单位干一辈子，只要能发挥自己的作用，体现自身的价值就行。

第二，家庭伦理观念。如长辈追求“四世同堂”，不愿意子孙远离自己，小辈则向往锦衣玉食，不愿到艰苦的地方去，回到老家有亲戚朋友可以照应。随着社会的发展，年轻人应摆脱封建传统观念的束缚。

第三，价值观念。有的人把为社会创造价值作为自己的人生价值，有的人则把知识作为向社会索取的砝码。

第四，经济观念。市场经济的发展使“业有尊卑”的观念有所淡化，但是同时对崇高职业理想的树立带来负面影响，有些人热衷于追求物质实惠，对个人收入和生活条件的考虑过多。

第五，就业体制。就业制度的改革，增强了毕业生的紧迫感和危机感，使一些毕业生的理想和职业意识发生变化。

第六，自身条件。每个人的思想修养、知识、技能各异，兴趣、气质有别，也决定了大学生有不同的职业意识。

大学生作为时代的生力军，应具备肩负时代重任的使命感、紧迫感和责任感，要把自我价值和社会价值、个人理想与社会理想有机地结合起来，牢牢地把握自己职业意识发展的脉搏，形成成熟的职业意识，为顺利走上社会、走向生活奠定坚实的基础。

3. 如何提高职业意识

第一，培养积极主动的求职意识。美国著名管理学家格拉斯·霍尔说：“一个人的目的、意向和期望对其活动方向和影响力都有强有力的影响。”换言之，意欲所往，无欲则不达。所以说大学生从上学开始就应该培养积极主动的求职意识，了解专业的培养方向，注意收集社会各方面的用人信息，深入社会，不断调正自己的知识结构，不断修正自己的职业意向。

第二，充分认识自己的特点。只有充分了解自己的兴趣、气质、能力和价值观等个性特点，才能知道什么样的工作岗位适合自己，才能正确选择自己的职业目标。因此应学习一些心理学知识，增强自我意识，排除各种干扰，对自己作出全面公正的评价，以便在就业竞争中充分发挥特长，处于主动地位。

第三，充分重视知识与技能的准备。我们的就业政策是“供需见面，双向选择”。在我们选择用人单位的同时，用人单位也在选择我们。因此，我们在走向社会之前就应注意培养自己多方面的知识和技能，为将来选择一个既符合社会需要，又有利于自己发展的职业，做好充分的准备。尤其是要根据自己所求职业的现实需要，培养和锻炼自己。

第四,参加社会活动,全面完善自己。参加社会活动不仅可以充实课余生活,而且可以培养良好的社交形象与修养,提高社交能力,训练和增进自己的表达能力、团队精神等,将来可能凭自己的良好表达能力,可以在求职时做好“自我推销”,提高面试的成功率。走向工作岗位后,也可以更轻松地处理各种复杂的问题,更快地打开工作局面。

(二) 明确职业类型

1. 麻省理工学院标准

美国麻省理工学院人才教授指出,职业定位可以分为以下五类:

(1) 技术型。持有这类职业定位的人出于自身个性与爱好考虑,往往并不愿意从事管理工作,而是倾向于在自己所处的专业技术领域发展。在我国过去不培养专业经理人的时候,经常将技术拔尖的科技人员提拔到领导岗位,但他们本人往往并不喜欢这个工作,而是更希望能继续研究自己的专业。

(2) 管理型。这类人有强烈的愿望去做管理人员,同时经验也告诉他们自己有能力达到高层领导职位,因此他们将职业目标定为有相当大职责的管理岗位。成为高层经理需要的能力包括三个方面:一是分析判断能力,即在信息不充分或情况不确定时,判断、分析、解决问题的能力;二是人际交往能力,即影响、监督、领导、应对与控制各级人员的能力;三是情绪控制能力:在面对危急事件时,不沮丧、不气馁,并且有能力承担重大的责任,而不被其压垮。

(3) 创造型。这类人需要建立完全属于自己的东西,或是以自己名字命名的产品或工艺,或是自己的公司,或是能反映个人成就的私人财产。他们认为只有这些实实在在的事物才能体现自己的才干。

(4) 自由独立型。有些人更喜欢独来独往,不愿像在大公司里那样彼此依赖,很多有这种职业定位的人同时也有相当高的技术型职业定位。但是他们不同于那些简单技术型定位的人,他们并不愿意在组织中发展,而是宁愿做一名咨询人员,或是独立从业,或是与他人合伙开业。其他自由独立型的人往往会成为自由撰稿人,或是开一家小的零售店。

(5) 安全型。有些人最关心的是职业的长期稳定性与安全性,他们愿意为了安定的工作、可观的收入、优越的福利与养老制度等付出努力。目前我国绝大多数的人都选择这种职业定位,很多情况下,这是由社会发展水平决定的,而并不完全是本人的意愿。相信随着社会的进步,人们将不再被迫选择这一类型。

2. 霍氏职业类型

著名心理学家霍兰德提出的霍氏职业分类方法,将职业分成六类:一是现实型;二是艺术型;三是研究型;四是社会型;五是企业型;六是常规型。使用《霍氏职业兴趣测验量表》来确定。

以上的职业分类无好坏之分,之所以将其提出是为了帮助大家更好地认识自己,并据此重新思考自己的职业生涯,设定切实可行的目标。

(三) 科学合理定位

职业生涯规划对于人生道路来说具有战略意义,至关重要。决策正确,则一帆风顺,事业有成。反之则弯路多多,损失多多,乃至苦恼多多、教训多多。



1. 职业定位的原则

如何进行职业生涯的设计？必须明确掌握生涯设计的基本原则，这是职业生涯设计的根本前提。在此提出一个“四定”的原则，或许对你会有所帮助、有所启示。

(1) “定向”。也就是确定“职业方向”，此为“一定”。方向定错则南辕而北辙，距离目标会越来越远，还要重新走回头路，付出较大的代价。因此，职业生涯决策，绝不能犯“向性错误”。

通常情况下，从事的工作由本人所学的专业确定。但现实的情况是，很多人毕业后，并不能完全按照自己所学的专业来选择工作，有的甚至与原专业风马牛不相及。“学非所用”“用非所学”“专业不对口”的情况比比皆是，已不足为怪。这种情况下，就需要认真考虑，选择适合自己的职业岗位。有时为了就业，甚至要强制去适应自己并不喜欢的岗位，只要这种职业是社会紧缺的、急需的或有发展前景的。有些学子在学校里读了双学位，拿了几个职业等级证书，就业时就比别人多了几个机会。

(2) “定点”。也就是确定职业发展的地点。比如有些人毕业后选择去南方，有些选择到上海、沪宁线一带发展，有的则选择去边疆、大西北，选择到祖国最需要的地方去，这都无可非议，但应该综合多方面因素考虑，不可一时冲动，心血来潮，感情用事。比如有的毕业去了南方，认为那里是改革开放的前沿，经济发达，薪资水平较高，但忽略了竞争激烈、观念差异、自己心理承受能力，甚至于气候、水土等因素，结果时间不长又跳槽离开。如果一开始就选准方向，就可以在一个地方，围绕一个职业长期稳定发展，对自己的资历和经验都会有助益和长进。时间加努力，成为某一领域的资深人士，岂不更为有利。频繁更换地点，今天在这，明天到那，对职业生涯成长肯定弊多利少。

(3) “定位”。择业前要对自己水平、能力、薪资期望、心理承受度等进行全面分析，做出较准确的定位。不可悲观，把自己定位过低，也不要高估自己，导致期望值过高，一旦不能如愿，失望也就越大。刚毕业就被知名大公司选中，而且薪资福利不菲，当然是你的运气，如果没有碰上这种好机遇，也无需气馁。不要过分在意公司的名气，薪资的高低，只要这家公司、这个专业岗位适合我，是我所向往和追求的，就应该去试一试，争取被录用。确立从基层做起、从基础做起，逐步积累经验，循序渐进，谋求发展的思想理念，可能对你的一生都会有好处。详细的职业定位要求下面将讲述。

(4) “定心”。心神不定，朝三暮四，何能准确地“定向、定点、定位”呢？“定心”，就是确定良好的“心态”。

从哲学角度来看，“定心”是前提，“定向、定点和定位”实际上就是解决职业生涯设计中“干什么”“何处干”“怎么干”这三个最基本的问题。这三个基本的问题解决好了，职业生涯发展就会比较顺利。

2. 职业定位的依据

职业定位就是根据社会工作岗位的要求和自身的实际条件（主要是指自己的个性特点、专业特长和综合能力等）来确定适合于自己的职业方向。大学毕业生的个性特点、专业特长以及自己的综合能力等基本确定，但是自己适合从事什么样的工作，自己并不

清楚或不完全清楚，因此，完整、全面的职业定位需要进行科学的测试。

一个合适的职业究竟有多重要？就像鸟儿需要飞翔一样，你的职业就是你飞翔的翅膀，它是你梦开始的地方。能飞多远完全取决于你判断力的准确性。具体说来，你必须在选择前明白自己的个性特点，包括气质、性格、能力、兴趣、爱好以及思维、知识结构和专业特点等。在对自己有了一个全面的了解和把握，对自己的长短处有所认识后，就可以扬长避短，按自己的长项来进行“生涯定位”。如爱因斯坦的思维方式偏向直觉，就没有选择数学而是选择更需要直觉的理论物理作为事业的主攻方向。

(1) 根据气质类型。气质是人的典型的稳定的心理特点，一般分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四种。

胆汁质的待人热情、直率、精力旺盛、勇敢积极，但容易情绪激动，脾气暴躁，具有很高的兴奋性和较弱的抑制力，能够以极大的热情投身于事业，克服在达到既定目标道路上的重重困难，但是，一旦精力消耗殆尽，往往对自己的努力失去信心。胆汁质的人适合开拓性的工作，如进入商界会有不错的成绩，但是要克服自制力不足毛病。

多血质的人神经过程平衡而灵活，活跃好动，感情外露，善于交际，适应性强，但做事缺乏持久性，注意力容易转移，适合从事多变和多样化的工作。他们是杰出的活动家，对事业有浓厚的兴趣，并能够持续很久的时间，但是如果工作受挫或需要付出艰苦努力时，热情就会锐减。记者、管理人员、律师、公关与人事工作很适合他们。

黏液质的人神经过程均衡，但灵活性差，表现为安静稳重、善于忍耐，但反应缓慢、不够灵活，他们能够较好地克制自己的冲动，严格遵守既定的生活秩序和工作制度，固定性有余而灵活性不足。黏液质的人是最佳的合作者，也是最容易得到上司认同的下属。通常，他们很难做出惊天动地的大事情，却是不可缺少的贡献者，适合从事一些固定性强，但需细心谨慎的工作，如文秘、行政主管、收银员等。

抑郁质的人细心谨慎，感情细腻，较孤僻，善忧思，疑虑重重、缺乏果断。他们的神经过程较弱，不能够忍受太大的精神紧张，即使是微弱的刺激，也会当做较强的作用来感受，情绪体验丰富，常常为一些微不足道的事情动感情。他们能够与别人很好地相处，胜任别人的委托，能够克服困难，但优柔寡断，面临危险情势容易紧张、恐惧。抑郁质的人成为艺术家的几率比较大。一些需要细致观察和感受的工作也很适合抑郁质的人，如护士、心理咨询师、幼儿教师等。

应该说，四种气质在工作中各有利弊，没有好坏之分，关键在认识到自己的优缺点，适当扬长避短。当然，气质虽然分为四种，生活中的人们却很少简单地属于哪一种人，一般的人都是好几种气质的混合，只是在这几种气质中，更倾向于其中的一种，在选择职业上，也要根据自己的气质特点来选择合适的职业。

(2) 根据性格特点。性格是个人稳定的态度和习惯的行为方式，可以说，性格是气质和其他心理特征的外在表现形式，与气质的稳定性不同，性格具有更大的变性，更容易因为经历和遭遇的不同而改变，同时，虽然气质可以影响性格的形成和发展，但是，性格也可以在一定程度上掩盖和改造气质。

