



全国技工院校“十二五”系列规划教材  
中国机械工业教育协会推荐教材

# 职业素质教育

◎ 何月霞 主编

Zhiye Suzhi Jiaoyu



免费下载  
[www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

**全国技工院校“十二五”系列规划教材**  
**中国机械工业教育协会推荐教材**

# **职业素质教育**

主编 何月霞  
副主编 马 芳 任 荣  
参 编 韩袁艺 张文娟 张 莉  
王 健 王 玮

机械工业出版社

“职业素质教育”是技工院校学生必修的一门课程。本教材依据企业岗位对高技能人才职业素质的要求，围绕职业特征、职业意识、职业道德及其养成、职业态度、职业核心能力构架“职业素质教育”课程内容体系，通过各职业核心能力训练模块体现“任务驱动”式的教学模式，让学生在训练中体验，在体验中学习。

本书由两篇组成，第一篇着重培养学生的职业意识和职业道德，主要包括职业与职业基础、职业道德及其养成和企业员工应具备的职业观念；第二篇着重培养学生的综合职业素质，主要包括个人能力评估、工作责任素养训练、规范素养训练、质量素养训练、服务素养训练、沟通能力训练、团队合作素养训练。

本教材可供技工院校、职业技术学校、职业高中的师生使用。

### 图书在版编目（CIP）数据

职业素质教育/何月霞主编. —北京：机械工业出版社，2012. 12

全国技工院校“十二五”系列规划教材

ISBN 978-7-111-39911-7

I. ①职… II. ①何… III. ①素质教育—技工学校—教材 IV. ①G711

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 232053 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：郎 峰 马 晋 责任编辑：马 晋

版式设计：姜 婷 责任校对：张 力

封面设计：张 静 责任印制：张 楠

中国农业出版社印刷厂印刷

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

184mm × 260mm · 8.75 印张 · 214 千字

0 001—3 000 册

标准书号：ISBN 978-7-111-39911-7

定价：25.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服 务 中 心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销 售 一 部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销 售 二 部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

# 全国技工院校“十二五”系列规划教材 编审委员会

顾问：郝广发

主任：陈晓明 李奇 季连海

副主任：（按姓氏笔画排序）

丁建庆	王 臣	冯跃虹	刘启中	刘亚琴	刘治伟
李长江	李京平	李俊玲	李晓庆	李晓毅	佟伟
沈炳生	陈建文	黄 志	章振周	董 宁	景平利
曾 剑	魏 蔚				

委员：（按姓氏笔画排序）

于新秋	王 军	王 珂	王小波	王占林	王良优
王志珍	王栋玉	王洪章	王惠民	方 斌	孔令刚
白 鹏	乔本新	朱 泉	许红平	汤建江	刘军
刘大力	刘永祥	刘志怀	毕晓峰	李 华	李成飞
李成延	李志刚	李国诚	吴 岭	何丽辉	汪哲能
宋燕琴	陈光华	陈志军	张 迎	张卫军	张廷彩
张敬柱	林仕发	孟广斌	孟利华	荆宏智	姜方辉
贾维亮	袁 红	阎新波	展同军	黄 樱	黄锋章
董旭梅	谢蔚明	雷自南	鲍 伟	潘有崇	薛 军

总策划：李俊玲 张敬柱 荆宏智



# 序

“十二五”期间，加速转变生产方式，调整产业结构，将是我国国民经济和社会发展的重中之重。而要完成这种转变和调整，就必须有一大批高素质的技能型人才作为后盾。根据《国家中长期人才发展规划纲要（2010—2020年）》的要求，至2020年，我国高技能人才占技能劳动者的比例将由2008年的24.4%上升到28%（目前一些经济发达国家的这个比例已达到40%）。可以预见，作为高技能人才培养重要组成部分的高级技工教育，在未来的10年必将会迎来一个高速发展的黄金期。近几年来，各职业院校都在积极开展高级工培养的试点工作，并取得了较好的效果。但由于起步较晚，课程体系、教学模式都还有待完善与提高，教材建设也相对滞后，至今还没有一套适合高级技工教育快速发展需要的成体系、高质量的教材。即使一些专业（工种）有高级工教材也不是很完善，或是内容陈旧、实用性不强，或是形式单一、无法突出高技能人才培养的特色，更没有形成合理的体系。因此，开发一套体系完整、特色鲜明、适合理论实践一体化教学、反映企业最新技术与工艺的高级工教材，就成为高级技工教育亟待解决的课题。

鉴于高级技工教材短缺的现状，机械工业出版社与中国机械工业教育协会从2010年10月开始，组织相关人员，采用走访、问卷调查、座谈等方式，对全国有代表性的机电行业企业、部分省市的职业院校进行了历时6个月的深入调研。对目前企业对高级工的知识、技能要求，各学校高级工教育教学现状、教学和课程改革情况以及对教材的需求等有了比较清晰的认识。在此基础上，他们紧紧依托行业优势，以为企业输送满足其岗位需求的合格人才为最终目标，组织了行业和技能教育方面的专家精心规划了教材书目，对编写内容、编写模式等进行了深入探讨，形成了本系列教材的基本编写框架。为保证教材的编写质量、编写队伍的专业性和权威性，2011年5月，他们面向全国技工院校公开征稿，共收到来自全国22个省（直辖市）的110多所学校的600多份申报材料。在组织专家对作者及教材编写大纲进行了严格评审后，决定首批启动编写机械加工制造类专业、电工电子类专业、汽车检测与维修专业、计算机技术相关专业教材以及部分公共基础课教材等，共计80余种。

本系列教材的编写指导思想明确，坚持以达到国家职业技能鉴定标准和就业能力为目标，以各专业的工作内容为主线，以工作任务为引领，由浅入深，循序渐进，精简理论，突出核心技能与实操能力，使理论与实践融为一体，充分体现“教、学、做合一”的教学思想，致力于构建符合当前教学改革方向的，以培养应用型、技术型、创新型人才为目标的教材体系。

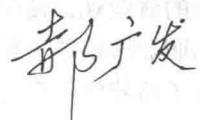
本套教材重点突出了如下三个特色：一是“新”字当头，即体系新、模式新、内容新。

体系新是把教材以学科体系为主转变为以专业技术体系为主；模式新是把教材传统章节模式转变为以工作过程的项目为主；内容新是教材充分反映了新材料、新工艺、新技术、新方法。二是注重科学性。教材从体系、模式到内容符合教学规律，符合国内外制造技术水平实际情况。在具体任务和实例的选取上，突出先进性、实用性和典型性，便于组织教学，以提高学生的学习效率。三是体现普适性。由于当前高级工生源既有中职毕业生，又有高中生，各自学制也不同，还要考虑到在职人群，教材内容安排上尽量照顾到了不同的求学者，适用面比较广泛。

此外，本系列教材还配备了电子教学课件，以及相应的习题集，实验、实习教程，现场操作视频等，初步实现教材的立体化。

我相信，本系列教材的出版，对深化职业技术教育改革，提高高级工培养的质量，都会起到积极的作用。在此，我谨向各位作者和所在单位及为这套教材出力的学者表示衷心的感谢。

原机械工业部教育司副司长  
中国机械工业教育协会高级顾问



2011 年 12 月



## 前 言

面对不断变化的市场需求和企业用人观念、岗位标准的改变，技工院校学生的职业素质已经成为企业选人用人的主要标准，突出表现在学生的职业道德、职业理念、职业态度、职业核心能力等方面，培养和提升学生的职业素质已成为职业教育的迫切需要和必然需求。

作为培养高技能人才的技工院校，应该转变教育教学思想，更新教育教学理念，改革教育教学模式，在注重学生专业技能培养的同时，加强学生职业素质的培养，引导学生形成切合实际的就业观，使学生所学知识适应职业及终身可持续发展的需要，成为具有较强的就业能力和职业转换能力的高技能人才。

为了培养学生良好的职业道德、职业意识和职业素养，帮助学生在正确认识自我的同时接受、认同企业文化，全面提高学生的职业素质，造就适应现代企业岗位要求的高技能人才，更好地解决技工院校毕业生在求职、就业和工作中遇到的实际问题，提升学生的核心竞争力，促进学生高质量、体面就业，我们围绕企业岗位对高技能人才职业素质的要求，编写了本书。

《职业素质教育》的编写立足技工教育实际，基于“德立身、技立业”的培养宗旨，以技工院校学生的职业素质培养为核心，以“实用、够用”为原则，内容通俗易懂，难易适度，力戒过多、过深的理论阐述。本教材从结构和内容即体现“教学与训练相结合”的特点，突出体现以模块化教学为导向、以典型案例分析和职业素养训练任务为驱动的“任务驱动”式一体化教学模式，实现互动式、体验式教学，让学生在互动和训练中体验，在体验中学习，从而使学生全身心参与教学活动，提高学生的学习兴趣和学习能力。

本教材的模式、内容构架和统稿由何月霞、马芳、任荣负责，参加教材编写的教师有何月霞、马芳、任荣、韩袁艺、张文娟、张莉、王健和王玮，均为技工院校教育教学骨干，主要承担学生综合职业素质培养方面的相关课程教学和班主任工作，具有丰富的教育教学经验、扎实的理论研究和教学功底，为教材的编写质量提供了保证。

在本教材的编写过程中我们参阅了大量的报刊资料和相关的论著，从中汲取了最新的研究成果和经验，在此对这些资料的作者深表感谢。

由于编写时间仓促，编者水平有限，书中难免存在缺点和不足，敬请读者不吝指正。

编 者



序  
前言

## 第一篇 职业与职业道德

模块一 了解职业	3
一、职业的定义、重要性与特征	3
二、我国职业的分类及其发展过程	4
三、职业发展态势分析	5
四、职业选择	5
思考与练习	12
模块二 职业道德	13
一、道德与职业道德	13
二、职业道德的基本规范	15
三、行业对职业道德规范的要求	18
思考与练习	19
模块三 企业员工应具备的职业观念	21
课题一 忠诚	21
一、什么是忠诚	22
二、职业忠诚	22
三、企业忠诚	23
四、认同企业文化，实现自我价值	25
课题二 主动	26
一、什么是主动	26
二、主动就要拥有强烈的进取心	27
三、如何培养积极主动的习惯	29
课题三 合作	31
一、什么是合作	31
二、合作是团队精神的具体表现	32
三、培养集体荣誉感是树立合作意识的重要内容	34

思考与练习 .....	35
<b>模块四 职业道德行为的养成 .....</b>	<b>36</b>
<b>课题一 职业道德行为养成的基本内容 .....</b>	<b>37</b>
一、职业道德行为养成的实质 .....	37
二、职业道德行为养成的作用 .....	38
<b>课题二 职业道德行为养成的途径和方法 .....</b>	<b>41</b>
一、在日常生活中培养 .....	41
二、在专业学习中训练 .....	42
三、在社会实践体验 .....	43
四、在自我修养中提高 .....	44
五、在职业活动中强化 .....	46
思考与练习 .....	47

## 第二篇 提升你的职业素质

<b>模块五 提升职业素质的重要性 .....</b>	<b>51</b>
思考与练习 .....	52
<b>模块六 个人能力评估 .....</b>	<b>53</b>
<b>课题一 能力与技能的定位 .....</b>	<b>53</b>
一、什么是能力 .....	53
二、什么是技能 .....	54
三、能力与技能的关系 .....	55
训练营 .....	56
<b>课题二 自我能力的认定 .....</b>	<b>56</b>
一、可迁移能力 .....	57
二、核心能力 .....	58
训练营 .....	58
<b>课题三 聚焦你的优势领域 .....</b>	<b>59</b>
一、什么是能力优势 .....	59
二、不同职业需要不同的职业能力 .....	60
三、发挥能力优势，适应职业需求 .....	61
训练营 .....	62
<b>模块七 工作责任素养训练 .....</b>	<b>63</b>
一、工作责任概述 .....	63
二、工作责任心的表现 .....	64
三、工作责任心的养成 .....	66
训练营 .....	68
<b>模块八 规范素养训练 .....</b>	<b>70</b>
一、规范的内涵 .....	70
二、规范意识 .....	76

训练营 .....	79
<b>模块九 质量素养训练 .....</b>	<b>81</b>
一、质量的内涵 .....	81
二、宏观质量意识管理 .....	84
三、微观质量意识养成 .....	89
训练营 .....	92
<b>模块十 服务素养训练 .....</b>	<b>94</b>
一、服务的内涵 .....	94
二、深化服务意识 .....	96
三、提供满意的服务 .....	101
四、服务技巧 .....	104
训练营 .....	105
<b>模块十一 沟通能力训练 .....</b>	<b>107</b>
一、沟通的含义 .....	107
二、沟通的方式 .....	107
三、沟通的影响因素 .....	109
四、人际沟通能力的养成 .....	111
训练营 .....	116
<b>模块十二 团队合作素养训练 .....</b>	<b>119</b>
一、团队合作意识 .....	120
二、团队协作 .....	124
训练营 .....	128
<b>参考文献 .....</b>	<b>129</b>

# 第一篇

## 职业与职业道德



# 模块一 了解职业



## 一、职业的定义、重要性与特征

### 1. 什么是职业

职业是指从业人员所从事的有偿工作的种类。职业是有劳动能力的人为生活所得发挥个人能力，并为社会作贡献的持续性活动。

简单地说，职业就是指人们所从事的比较稳定的有合法收入的工作。

职业有三个功能：谋生的手段；为社会作贡献的岗位；实现人生价值的舞台。三者密不可分，其中“谋生”是基础，“贡献”是灵魂，“价值”是结果。

### 2. 职业的重要性

在现实生活中，人们无不与职业发生着紧密的联系，职业活动几乎贯穿于每个人的一生。在生命的早期阶段，人们接受教育与培训，以便为将来的职业做好准备。从青年时期开始职业生涯到退休离开职业岗位，职业活动长达几十年。即使退休以后，还有不少人仍然参与职业活动。因此，职业是每个人社会生活中的重要组成部分。

#### 小阅读 1

#### 技能比学历更有优势，应用型人才更受欢迎

企业都喜欢找有经验、有技术的人才，拥有多年就业指导经验的广州某技工学校叶老师告诉记者，我国正处于转型期，随着我国经济的发展，用人单位对人才的选拔越来越理性，

不再是“唯学历是从”，“高技能+职业素养”是企业衡量人才的重要标准。再加上研究生本身培养的是研究型人才，而不是实用型人才，以效益为先的企业并不欢迎缺乏技能的人才。

大学生要花半年甚至一年的时间培养才能够真正上手，然而职业学校毕业的学生有丰富的实践经验，他们上岗就上手，上岗后就能够为企业创造效益，企业更喜欢招聘这类具有实用技能的人才。许多企业为招到优秀的技能型人才，直接到学校去招贤纳士。特别是那些既注重学生技能培养、又注重学生成才培养的优秀院校，备受用人单位的青睐。

没有学历不行，但是学历不是万能的。随着大学生、研究生的增多，学历的含金量已经下降。21世纪，“技术”比“学历”更受欢迎。

### 3. 职业的特征

现代职业具有经济性、技术性、社会性、促进性、连续性和时代性等多个特征。

职业具有经济性，即人们可以从职业中取得收入；职业具有技术性，即人们可以通过职业发挥才能和专长；职业具有社会性，即每个职业都承担一定的社会责任，人们在各自的行业中履行公民义务；职业具有促进性，即每个职业都应符合社会需要，为社会提供有用的服务；职业具有连续性，即一般职业都是相对稳定的，非中断性的；职业具有时代性，即职业会紧跟着时代的发展而不断发展。

## 二、我国职业的分类及其发展过程

### 1. 我国职业的分类

1999年，我国正式颁布了《中华人民共和国职业分类大典》，这是我国第一部对职业进行科学分类的权威性文献，采用了以从业人员工作性质的同一性作为职业划分标准的新原则，将我国职业归为8个大类，66个中类，413个小类，1838个细类（职业）。

#### 小阅读2

### 八大职业分类

第一大类：国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人，其中包括5个中类，16个小类，25个细类。

第二大类：专业技术人员，其中包括14个中类，115个小类，379个细类。

第三大类：办事人员和有关人员，其中包括4个中类，12个小类，45个细类。

第四大类：商业、服务业人员，其中包括8个中类，43个小类，147个细类。

第五大类：农、林、牧、渔、水利业生产人员，其中包括6个中类，30个小类，121个细类。

第六大类：生产、运输设备操作人员及有关人员，其中包括27个中类，195个小类，1119个细类。

第七大类：军人，其中包括1个中类，1个小类，1个细类。

八大类：不便分类的其他从业人员，其中包括1个中类，1个小类，1个细类。

其中，从职业结构看，职业的分布有三个特点：第一，技术型和技能型职业占主导。占实际职业总量的 60.88% 的职业分布在“生产、运输设备操作人员及有关人员”这一大类中，它们分属我国工业生产的各个主要领域。从这类职业的工作内容分析，其特点是以技术型和技能型操作为主。第二，第三产业职业比重较小，仅占实际职业总量的 8% 左右。三大产业中的职业分布，以第二产业的职业比重最大。第三，知识型与高新技术型职业较少。在现有职业结构中，属于知识型与高新技术型的职业数量不超过实际职业总量的 3%。

## 2. 我国的职业分类发展过程

过去我们常常说“三百六十行”，然而有调查指出：到目前为止，我国已有近两千个职业，广泛分布于各个产业与领域。仅从 2004 年 8 月 ~ 2007 年 4 月，国家劳动和社会保障部就发布了 9 批 96 种新职业。为了更好地管理这些名目繁多、形式各异的职业，需要采用一定的标准和方法，依据一定的分类原则，对各种专门化的社会职业进行全面、系统的划分与归类。采用不同的标准和方法可以产生不同的分类结果，例如从行业上划分，可分为第一产业、第二产业、第三产业；按就业者付出劳动的性质，可以将职业分为体力劳动和脑力劳动。

## 三、职业发展态势分析

跨入 21 世纪，社会分工和职业分化的势头进一步加快，把握新世纪职业发展趋势，对于人们选择和改变职业意义重大。那么职业的发展呈现出哪些新趋势呢？

1) 专门职业化的趋势越来越明显。所谓专门职业化，是指专门职业的种类和专门职业的就业人数都不断增加的发展趋势，比如，有的职业因脑力劳动付出的比重增大，就可能从原有职业中脱离出来成为专门职业。当前，职业资格证书在许多国家受到重视，就是专门职业化的一种表现。

2) 同一职业或职位的内涵愈加丰富，对从业人员的要求不断发生变化。职业的变迁不仅表现在职业的种类和结构上，而且还表现在职业的内涵上。很多传统职业因技术、科学和文化以及其他各种相关因素的变化，职业的内涵也变得更加丰富，对人的发展的要求更加综合化。比如，现在的图书馆管理员，不仅要求就业者懂得基本的图书管理知识，而且要求其会操作计算机。社会职业的这一趋势将会使文化素质较低的人失去职业竞争力，社会需要具备高等文化水平、掌握现代科学技术、熟悉时事资讯、具备创新能力的人才。

## 四、职业选择

### 1. 职业选择的内涵

职业选择是指劳动者依照自己的职业期望和兴趣，凭借自身能力挑选职业，使自身素质与职业需求特征相符合的过程。

### 名人名言

其实选择是一个过程而非一个事件。这包括一系列的选择，通常是去掉一些备选项、保留其他选项；直到最后，这个不断缩小范围的过程将以做出职业选择而告终。

——唐纳德·舒伯

## 2. 职业选择的意义

职业选择可以使人们真正进入社会生活领域，是人生的重要行为和关键环节。职业选择有利于人和劳动岗位的较好结合，促进人的全面发展，并且有利于人们取得较大的经济利益和达到多方面的社会效益。

## 3. 职业选择中需要把握的原则

世界上不存在两片完全相同的叶子。同样，职业千差万别，每个人也有自己不同的想法和特点，因此，每个人的选择都不尽相同，最后走的路也不一样。尽管如此，还是有一些一般性的原则，可以使人们在择业时少走一些弯路，尽可能顺利地找到适合的职业。

(1) 兴趣第一 发现自己的兴趣所在，做自己喜欢做的事情，才能充分调动个人的主观能动性。诺贝尔物理学奖获得者丁肇中曾经说过：“兴趣比天才重要。”兴趣会影响工作的满意度和稳定性。从事自己不感兴趣的职业很难让你感到满意，并且会由此导致工作不稳定，这对个人和组织而言都是不利的。另外，兴趣还可以增强职业的适应性。有研究表明，如果人们从事自己感兴趣的职业，则能发挥出全部才能的 80% ~ 90%，否则只能发挥出 20% ~ 30%，而且很容易感到疲劳和厌倦。

(2) 特长原则 要避开自己不擅长的工作，从事能突出自己能力和优势的职业。只有从事自己喜爱的并且擅长的工作，才能最大限度地发挥自己的潜能。不少人将兴趣误以为是能力、特长，比如，有的人喜欢唱歌，就认为自己的特长是唱歌，其实并非如此。喜欢唱歌仅是你的兴趣，你的嗓音、音质才是你的特长。这一点要搞清楚。否则，不辞辛苦地白天唱、晚上唱，也难以成为歌星。

(3) 独立原则 做什么样的工作毕竟是自己的事，适合与否、做得好坏的后果都将由自己来承担。虽然在选择的过程中可能会得到父母、师长、朋友的指导和帮助，但是由于这些人的观点往往受到他们所处的时代、环境和主观意识的影响，具有一定的个人主观性甚至局限性，所以，他们的意见和建议不一定就符合自己的情况。这样看来，在职业选择的过程中，别人的观点可能会给予自己启发，也可能会对自己造成误导。你可以认真考虑并参考这些意见和建议，但最后的选择还是应该由自己独立自主地做出，毕竟职业选择是个人的事情。

(4) 现实原则 人们在做职业选择时，应该考虑到社会现实需要以及当时的社会职业状况，制订出切实可行的求职计划，而不是一味地空想，幻想某种完美的不切实际的个人发展设计。人们在做任何事情时都不能脱离现实基础，否则就可能招致“生不逢时”、“怀才不遇”的挫折感和失落感。不过，也不要太在意自己并不完善的现状，因为尽管会受到现实的制约，但人们还是可以通过自己的努力去适应和改变环境。如果被现实绑住，择业时顾虑重重、束手束脚，反倒有可能错失良机，得不偿失。

(5) 胜任原则 人们在做职业选择时，特别要考虑到职业对个体的要求。不同的职业有不同的要求，择业时一定要充分考虑到自己的身体素质、学识水平、个性特点、能力倾向等是否符合职业的要求，不要盲目选择自己不足以胜任的职业。如果是不能胜任的工作，不仅自己会感到力不从心、劳累压抑、产生挫折感，而且由于工作效率低下，还会使工作单位也得不到应有的效益；如果是能够胜任的工作，自己干起来通常会得心应手、心情愉悦。所以，选择的职业应该是自己能够胜任的。当然，在胜任之余，还可以考虑选择具有一定挑战性的职业，尤其是对那些成就动机较高的人来说，难度偏高、具有挑战性的工作更能激发他

们的潜能。

(6) 发展原则 在现代社会，职业不再仅仅是生存的手段，而是越来越多地成为人们寻求发展的道路。所以，选择职业时不仅要遵循以上的原则，还需要考虑发展方面的问题，包括职业本身的发展和个人在职业中的发展。近十年来，就业市场中冒出不少新兴行业，像人事经理、投资顾问、房屋中介经纪人、自由工作者等，职业发展前景都被看好，吸引了大批就业人员。除此之外，某一具体工作岗位所提供的深造和晋升机会以及前途、上下级关系等影响个人职业发展的因素也都应该得到重视。

#### 4. 职业选择的实操要点

##### (1) 职业选择“三部曲”

1) 了解自己。人们在选择职业之前，首先要了解自己的身心特点，即除了常规的身体和体质检查外，还要通过心理测量及其他手段获得有关身体状况、能力倾向、兴趣爱好、气质与性格以及家庭背景、学业成绩、工作经历等方面的个人资料，并对这些资料进行分析与评价。

2) 了解职业。了解职业，即收集并分析有关的职业信息，研究职业的用人要求以及高效完成工作的职业标准。

3) 人—职匹配。在了解个人特质和职业因素的基础上，第三步就是通过职业咨询或个人决策来选择既适合自己的特性又有可能获得的职业。



#### 职业成熟度

小王，男，某市技校焊工专业的二年级学生。他认为自己目前面临的最大的职业困惑是不喜欢焊工专业。自己当初选择焊工专业是受家长的影响，家长说焊工专业很实用，但是现在自己很不喜欢这个专业，想换专业，却又缺乏勇气。另外，小王认为自己对自我认识还不够清楚，也不知道自己到底喜欢什么专业。



**分析：**小王没有对自己的兴趣、能力、需求进行深入的了解和分析，也没有意识到这几点是自己专业选择和未来进行职业选择的基础。

##### (2) 职业选择的方法

- 1) 经验法。找一些比较有经验的人进行咨询或指导，使其提供支持和辅助决策。
- 2) 比较法。通过推理、比较和数据资料的分析，综合考虑多种方案，并从中找出正面影响多、负面影响小的方案。
- 3) 知觉法。借助个人内在感情和感觉，运用想象力，辅之以过去的知识背景进行职业选择。此方法简单、迅速但主观、武断。
- 4) 测试法。用一些量表测试职业方向与兴趣，参考测量结果来进行职业选择。

##### (3) 职业选择中的主观因素

- 1) 兴趣与职业选择。兴趣是指一个人力求认识、掌握某种事物，并且经常参与该种活动的心理倾向。人的兴趣在职业活动中起着十分重要的作用。