



全国高职高专教育“十一五”规划教材

大学生职业规划 与 就业指导

崔晓琴 赖麟 许亚东 主编



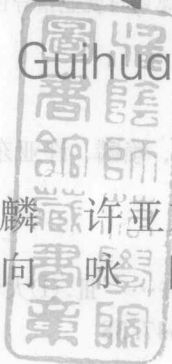
高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

主要内容

全国高职高专教育“十一五”规划教材

大学生职业规划与就业指导

Daxuesheng Zhiye Guihua yu Jiuye Zhidao



崔晓琴 赖麟 许亚东 主编
吴健智 黄萍 向咏 陈志国 副主编

责任编辑：... 封面设计：... 校对：... 印刷：...



淮阴师范学院图书馆1426715



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

00-50402-00

内容提要

本书结合当前就业形势和大学学生的成长特点,立足于提高大学生的综合素质,帮助大学生树立正确的职业观与就业观,坚持理论与实践的有机结合,突出学业规划与职业设计、就业指导与创业教育等内容。在教材编写过程中,我们搜集了许多针对性强、切合大学生实际的案例,并进行了评析,力求做到深入浅出,具有较强的可读性、时代性、实用性、操作性。

本书既是一本引导当代大学生设计自我职业生涯的读本,又是一本引导当代大学生学习成长、进而走向社会的手册,还可作为高校开展大学生职业规划与就业指导的教材,也可供相关工作人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与就业指导/崔晓琴,赖麟,许亚东主编.

—北京:高等教育出版社,2010.9

ISBN 978-7-04-030402-2

I. ①大… II. ①崔… ②赖… ③许… 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176008号

策划编辑 刘洛克 责任编辑 王建强 封面设计 张志奇 责任绘图 尹莉
版式设计 马敬茹 责任校对 刘莉 责任印制 陈伟光

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京人卫印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 13
字 数 310 000

购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landrac.com>
<http://www.landrac.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2010年9月第1版
印 次 2010年9月第1次印刷
定 价 25.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究
物料号 30402-00

前 言

“选择了一种职业就是选择了一种人生！”

大学生经过十年寒窗苦读，明天将何去何从？人生的路该怎么走？这些都成为摆在社会、学校、家长、老师以及学生面前亟待解决的问题。成功的人生离不开科学的规划，良好的就业需要正确的指导。职业规划和就业指导如同一支神奇的画笔，让我们在洁白的人生画卷上画出最新最美的风景。开展职业规划和就业指导工作是经济社会发展对全面提高大学毕业生素质的客观要求，也是教育教学改革和发展的必然趋势。

大学生职业规划与就业指导的对象主要是具备就业能力、符合就业政策但尚未就业的大学生。传统的就业指导或职业指导，是为需要获得职业的人提供如何获得适合自己的职业的服务，指导各类求职者就业。目前，大学生的职业规划与就业指导已经不仅仅局限于职业介绍了，而是从多方面帮助求职者实现个人特点与职业要求的最合理匹配，指导求职者树立正确的职业理想，确立奋斗目标，制定科学合理的职业发展规划，进而不断完善对理想职业的追求以及取得更加辉煌的职业成就。

根据当前我国高校大学毕业生的就业形势和就业工作的新任务，编写一本体系完备、结构科学、内容得当，既融合当前先进理论成果与时代特点，又能体现出较强的针对性、实用性和趣味性的大学生就业指导教材，以帮助大学生客观地认识自己的学习和心理特点，科学地规划自己的职业生涯，并帮助他们做好从业前的准备，把价值观同知识的学习、素质的发展和能力的提高协调起来，把个人的追求与社会的需求结合起来，已经成为我们做好大学生就业指导服务工作的当务之急。

本书严格按照教育部办公厅《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》（教高厅〔2007〕7号）的精神编写，全书贴近实际，结合当前就业形势和大学生们的成长特点，针对当前大学生就业指导领域普遍存在的困惑和问题系统地作了讲解；体系完整、重点突出，立足于提高大学生们的综合素质，帮助大学生树立正确的职业观与就业观，坚持理论与实践的有机结合，突出职业规划与设计、就业指导与创业教育等内容；实用性和可读性强，引入了大量切合大学生实际的案例，并进行了评析，力求做到深入浅出，具有较强的时代性、可读性、实用性。

本书的作者是在高校长期从事就业工作管理和研究的教师，他们总结了自己长期从事大学生就业工作的经验，求真务实、潜心研究、博采众长，完成了本书的编写。全书编写工作的分工如下：第一章“认识自我”，由成都农业科技职业学院的陈志国编写；第二章“职业意识与职业理想”，由四川建筑职业技术学院的吴健智编写；第三章“学业规划与职业生涯设计”，由四川教育学院的蒋生文、向咏编写；第四章“做好就业准备”，由四川文化产业职业学院的黄萍编写；第五章“大学毕业生就业的程序与途径”，由四川文化产业职业学院卢隽编写；第六章“大学生求职过程的指导”，由四川教育学院许文刚、向咏编写；第七章“成功创业的基本因素”，由成都农业科技职业学院的魏翔龙、蒲小彬编写；第八章“大学生创业的基础指

导”，由成都农业科技职业学院的陈志国编写；第九章“适应社会走向成功”，由四川建筑职业技术学院的崔晓琴、杨智编写。全书由崔晓琴定稿，四川文化产业职业学院刘吾康审稿。

在编写的过程中，本书参考了国内外诸多专家、学者的有关论著和一些网络文献，谨此一并致以谢意！职业规划与就业指导是一门政策性、实践性都很强的课程，本书虽然吸取了各方面优秀成果，力求做到知识性、趣味性和应用性的结合，但由于水平有限、经验不足，难免存在不当之处，敬请专家和读者批评指正。

太阳每天都是新的！祝愿每个大学生在走上社会之际，迎来属于自己的崭新太阳，拥有属于自己的美好人生！

编者
2010年8月

目 录

第一篇 职业生涯规划

第一章 认识自我	3
第一节 我是谁	3
第二节 兴趣与职业	5
第三节 性格与职业	10
第四节 价值观与职业	12
第五节 能力、技能与职业	18
第二章 职业意识与职业理想	23
第一节 职业概述	23
第二节 职业资格证书制度	31
第三节 树立职业意识与职业理想	35
第三章 学业规划与职业生涯规划	43
第一节 大学生学业规划的制定	43
第二节 职业生涯与职业规划	48
第三节 职业规划概述	49
第四节 职业生涯规划设计书	65

第二篇 大学生就业指导

第四章 做好就业准备	71
第一节 树立正确的择业观	72
第二节 确定合适的职业选择	77
第三节 就业的知识与能力准备	80
第四节 就业的心理准备	84
第五章 大学毕业生就业的程序与途径	94
第一节 大学就业管理部门的一般工作程序	94
第二节 大学毕业生自身的就业程序	100
第三节 大学毕业生主要的就业途径和类型	106
第六章 大学生求职过程的指导	113
第一节 搜集就业信息	113
第二节 准备求职材料	117
第三节 面试与笔试	121

第四节 就业制度及就业权益..... 131

第三篇 大学生创业指导

第七章 成功创业的基本因素..... 141

第一节 创业意识与创业精神..... 141

第二节 创业者的基本素质..... 145

第三节 创业者的基本能力..... 150

第八章 大学生创业的基础指导..... 153

第一节 创业准备..... 153

第二节 创业的一般流程..... 156

第三节 大学生创业的相关政策法规..... 170

第四节 创业过程中应注意的常见问题与对策..... 173

第五节 大学生创业训练..... 177

结语篇 大学毕业生的职业适应与发展

第九章 适应社会 走向成功..... 183

第一节 大学毕业生的角色认知与角色转换..... 183

第二节 试用期的工作要求和人际交往技巧..... 188

第三节 努力奋斗, 争取成功成才..... 194

参考文献..... 199

第一篇 职业生涯规划

第一章 认识自我



学习目标

- 掌握认识自我的方法与途径
- 了解兴趣、人格、价值观、能力与职业的关系，明白正确地认识自我是迈向成功的职业生涯的第一步

第一节 我是谁



导入案例

最后的话

法国有一个著名牧师纳德·兰塞姆，他一生曾听过一万多个人的临终忏悔并将其记录下来，足足有60多本。在里昂市，曾有一位布店老板在临终前告诉牧师，年轻时他曾和著名音乐家卡拉扬一起学吹小号。他说他非常喜欢音乐，当时他的成绩远在卡拉扬之上，老师也非常看好他的前程。可惜20岁时，他迷上了赛马，结果把音乐荒废了。“唉，如果时光可以倒流，生命可以重来，我就绝不会做这种让人悔恨的傻事了！”老人说罢悔泪长流。

80岁时兰塞姆牧师开始整理自己记录了一生的那些临终者的最后遗言，并把这本书命名为《最后的话》。《基督教科学箴言报》曾预言该书一旦出版，将是世界上最伟大的一部书，因为它将对每一个人的生命都有教益和启发。但令人惋惜的是，在书稿即将编完的时候，由于大地震引发火灾，兰塞姆一生的心血被付之一炬。火灾平息后，人们纷纷劝兰塞姆牧师重新开始，凭记忆再写《最后的话》，但老人拒绝了，他说：“生命遗言最后最重要的话，我会将它刻在我的墓碑上。”

兰塞姆去世后，被安葬在圣保罗大教堂，墓碑上刻着他自己手写的碑文：假若时光可以倒流，世界上将有一半的人可以成为伟人！

人之将死，其言也善。布店老板在生命的弥留之际终于明白了，自己是谁，自己想要什么。奥斯特洛夫斯基在《钢铁是怎样炼成的》一书中写道：“人最宝贵的是生命，生命属于每个人只有一次。人的一生应当这样度过：当回忆往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧。”然而，在现实生活中，很多人都是在走到生命终点的时候才发现这不是自己想要的生活，许多大学生也是等到找不到工作、前途渺茫时，才去悔恨蹉跎的大学

岁月。

古希腊德尔斐遗址的阿波罗神庙，一直被古希腊人认为是世界的中心，在庙前的石碑上刻着一道神谕——认识你自己！中国古代哲学家庄子说“知人者智，自知者明”，都道出了人生的思索——我是谁。有些大学生宁可通宵打游戏，也没有每天花点时间思考自己，认识自己，总觉得这些是可有可无，当面临人生职业选择时，却又一头雾水。正确地认识自我是迈向成功的职业生涯的第一步。

大文豪苏轼写道：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”认识自己有时候的确比较难，一般来说，当局者迷，旁观者清，周围的人对我们的态度和评价能帮助我们认识自己、了解自己。我们要尊重他人的意见与评价，冷静地分析。对他人的态度与评价我们既不能盲从，也不能忽视。下面介绍三种认识自我的途径。

一、自省法

自省法是人们经常使用的一种自我评估方法，是自我认识的重要途径。古人就有：“吾日三省吾身，则知明而行无过矣。”大意是说每日要严格对照行为准则来检查自己的言行，这样才能明白事理，今后的言行才不会出现过错。

自省法是个体通过将自己的行为及自身的体验对照评估指标进行反省，以达到对自己的行为状态、特征和体验加深理解和妥当评估的方法。这种方法的核心是评估指标的选择。古人为什么用“三省”而不是“四省”、“五省”或“十省”？这是一个典型的“抓大放小”、抓住主要矛盾的范例。自省法比较适合于经常性和及时性的评估。因为间隔时间太长，一是素材收集的难度加大，二是缺点错误不能得到及时的纠正，影响进步，甚至可能铸成大错。

应该学会每天问自己几个问题：

(1) 我拥有什么？

通常会为自己没有的东西而苦恼，却看不到自己拥有的，如健康、可以听、可以看、可以爱与被爱，每天都有食物供我们享用等。正如那句口口相传的话：“失去了才知道珍贵。”让我们走出哀怨，这样就可以看到什么是我们拥有的。

(2) 我应对什么心存感激？

每天都有很多事情让我们为之心存感激，同时也有很多人值得我们感谢，因为他们在无形中教会了我们一些事情。生活的每一天对于我们来说都是一份珍贵的礼物。

(3) 我怎样过好今天？

做些与往常不一样的事情。如果我们走出常规，学会享受生活，那么生活就是丰富多彩的。我们要敢于创造和创新。

(4) 我现在就开始行动？

不要认为这些都只是“听起来不错”的建议，也不要认为生活很难是这样的。其实，每天的生活都不是你想象中的那样。是让生活过得索然无味，还是积极向上，决定权就在自己的手中。努力幸福地生活，你又会失去什么呢？

二、比较法

“以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。”古人很早就会用比较法来认识自我，

它分为自我比较和他人比较。

(1) 自我比较——一种纵向比较方式，它把以前某一时段的自我作为参照系，对照现今的自我，从中发现其共同点和不同点，从而对自己做出评估。这种方法比较适合学生以学年为单位进行比较。例如，通过对大学二年级和一年级时期进行比较，就能发现自己在思想品德、学习能力、探索精神、特长等方面有无进步，在社交能力、适应能力、实践能力方面有无提高，以及在兴趣和希望等方面有无变化等。

(2) 与他人比较——以人为镜。这种方法的要点是“我”把他人在社会、学校及在自己心中的感觉和形象与“我”在自己心中的感觉和形象加以比较，来进行自我评估的方法。

与他人进行比较时，要注意挖掘自身的相对优势，即挖掘与他人相比较时自身呈现出来的更高的觉悟、更强的能力、独具的特长和发展潜力。但这种比较要客观，不能自欺欺人。比较法适合于较长周期的自我评估。

三、测试法

了解自己的兴趣、性格、价值观和能力说起来容易，真正做起来就不是那么简单了。国外在这方面开发了一些评估工具，包括正式评估和非正式评估两类。正式评估工具是指有正式计分和量化处理的个人探索工具，非正式评估更多用于确认正式评估的结果。有价值的评估工具一般不能免费获得，使用方法也比较复杂，一般供专业咨询评估机构的专业人员使用。对被测评者而言，它是一种需付费但快捷有效的方法。

第二节 兴趣与职业

知之者不如好之者，好之者不如乐之者。

——孔子



导入案例

兴趣是最好的老师

达尔文从小就对动物与植物表现出强烈的兴趣，尤其喜欢打猎、采集矿物和动植物标本。一天，在伦敦郊外的一片树林里，一位大学生围着一棵老树转悠。突然，他发现在将要脱落的树皮下面，有虫子在里边蠕动，便急忙剥开树皮，发现两只奇特的甲虫正急速地向前爬去。这位大学生马上左右开弓抓在手里，兴奋地观察起来。正当这时，树皮里又跳出一只甲虫，大学生措手不及，迅即把一只手里的甲虫含到嘴里，伸手又把第三只甲虫抓住。嘴里的那只甲虫憋得受不了了，便放出一股辛辣的毒汁，把这大学生的舌头蜇得又麻又痛。他这才想起口中的甲虫，张口把它吐到手里。然后，不顾口中的疼痛，得意洋洋地向市内的大学走去。这个见了昆虫就忘情的大学生就是查理·达尔文。后来，人们为了纪念他首先发现的这种甲虫，就把它命名为“达尔文”。

正是由于达尔文这种一见到昆虫就忘情的强烈兴趣，使得这个在父亲和老师眼中不求上进、智商不高、成绩不好、无可救药的孩子，后来发表了《物种的起源》，震惊了世界，他提出的进化理论成为19世纪最伟大的发现之一。

“兴趣是最好的老师”，“发明大王”爱迪生一生发明无数，几乎每天都在实验室里工作十几小时，甚至有时通宵达旦，但他一点都不觉得苦，他宣称“我每天其乐无穷！”那究竟什么是兴趣与职业兴趣，它与职业有什么关系呢？

一、兴趣的含义

兴趣是人认识事物或从事活动时的心理倾向。简单地说，就是你喜欢什么，不喜欢什么。例如，你对某种职业感兴趣，就会对该种职业表现出肯定的态度，并积极地去了解、思考、探索 and 追求。

兴趣不同于理想，二者既有差别又有联系。兴趣是在主观上确定你喜欢什么，不喜欢什么，而理想是在客观上确定你要做什么。理想和兴趣天生不是一致的，当理想和兴趣发生冲突时，你要么依兴趣而调整理想，要么依理想而培养兴趣。

二、兴趣的三个发展阶段

一个人的兴趣有一个逐步深化的过程，一般要经历有趣—乐趣—志趣三个发展阶段。

(1) 有趣是兴趣发展的初始阶段，它往往易起易落，转瞬即逝，非常不稳定，随着对某一事物的新奇而产生，又随着这种新奇感的消失而自然逝去。

(2) 乐趣是在有情趣定向发展的基础上形成的，在这一阶段人们的兴趣会向专一、深入的方向发展。如一个人把电脑游戏开发当成乐趣，他就会自觉吸取这方面的知识，深入研究这一领域。

(3) 志趣是兴趣发展的第三个阶段，也是高级阶段。当人的乐趣与人的社会责任感、志向、人生目标相结合的时候，乐趣便会转变为志趣。志趣具有方向性、自觉性和社会性三个特点，它是一个人取得成功的重要推动力量，能将人的潜能最大限度地调动起来。当一个人对某专业产生志趣时，他会全身心地投入其中，做出艰苦的努力，取得令人瞩目的成绩。

任何一种兴趣都不是天生的，而是在一定的素质基础上，通过广泛了解职业知识、参加有关职业活动等实践逐渐发生和发展起来的，这说明兴趣是可以培养的。

三、职业兴趣

职业兴趣是人们对某种职业活动具有的一种稳定而持久偏好的心理倾向。拥有职业兴趣将增加个人的工作满意度、职业稳定性和职业成就感。而现实情况是，大学毕业生中三分之一左右的人会在就业半年或一年后离职，当下“先就业后择业”的现状也忽略了职业兴趣与职业稳定之间的关系，不利于大学生职场成长。

四、兴趣对职业生涯的影响

(1) 兴趣是职业选择的重要依据

职业选择会受到诸多因素的影响，但是从职业生涯规划这个角度来说，选择职业时兴趣比

能力重要。当你对某种职业活动不感兴趣的时候，你的个人能力再怎么突出，你也很难作出很大的成绩来，但是只要你感兴趣，你就会积极思考、认真学习、集中精力去获得你所喜欢的职业知识，提升自己的职业能力。

(2) 兴趣可以提高工作质量和工作效率

当你对某方面工作感兴趣的时候，别人看来枯燥的工作在你眼中也会变得有趣。曾经有人做过研究，如果你从事自己感兴趣的工作，能够发挥你全部才能的80%~90%，而对从事的工作不感兴趣，则只有20%~30%的才能发挥出来。

(3) 兴趣可以提高自我效能感，保证职业稳定

工作满意度是职业生涯适应的一大标志。在其他条件相似的情况下，从事自己感兴趣的职业能使你身心愉快，甚至待遇稍微差点，你也会觉得相对满意，而这种满意度会促成工作的长期性和稳定性。

五、兴趣的变化性与差异性

人的兴趣有相当大的个体差异。受先天因素和成长环境的影响，每个人所感兴趣的对象会有所不同，例如，有的人对绘画感兴趣，有的人对计算机感兴趣，有的人则对英语感兴趣。兴趣的倾向性不同，职业发展的方向就会有所不同。

但是，兴趣也不是万能的。一方面，按照马斯洛的需求层次理论，兴趣会随着需求层次的变化而发生变化，另一方面，不是任何兴趣都可以转化为职业。兴趣一旦转化为职业，就会涉及一个技能问题。从事某个行业的技能需要相当的时间来培养，不是每个人都具备这个条件。因此，在选择职业时，要将能力与兴趣完美结合起来。但并不是所有的兴趣都会在自己的职业中得到满足，兴趣也可以通过兼职、志愿活动、参加社团、业余爱好等多种方式来实现。

六、影响职业兴趣的因素

(1) 社会历史条件的影响

在不同的历史时期，形成过不同的职业“热点”。随着社会经济的发展和改革开放的深入，人们的职业兴趣也受到了很大的影响。在这种情况下，人们求职的“热门”和“冷门”不断地转换。

(2) 来自家庭的影响

著名学者邓拓专门写了《自学与家传》的文章，论述了中国家传培养后代职业兴趣的成功经验。社会上“杂技世家”、“教师世家”、“中医世家”随处可见，就证明了家传对兴趣的影响。

(3) 社会环境和社会实践活动的影响

社会实践活动包括访问、参观，也包括一个人在社会生活中所接触到的种种职业活动。这些活动可以开阔人的视野，从而激发一个人从事某种职业的愿望。从这个意义上讲，社会实践活动是萌发兴趣的摇篮，同时社会实践活动也是培养和发展兴趣的必由之路。

七、职业兴趣探索

(1) 请具体回答下列一些问题。注意重点回答感兴趣的部分以及为什么感兴趣。可以他人提问、自己深思，以便梳理一些代表个人职业兴趣的细节或事件。

请说出三种你非常感兴趣的职业（可以不顾现实条件的限制）并说出这些工作的那些方面的特征吸引你。

请回忆三个让你感到非常快乐愉悦的事情。你在其中扮演什么角色？

如果只是从兴趣出发，你最想学什么或最想做什么？这里有什么吸引着你？

你在生活中是否因为全神贯注做某件事情而忘记了时间？是什么样的事情让你如此专注？

上述答案有什么共同点，请归纳为主题或关键词。

(2) 假设你获得了一次免费岛屿度假的机会，唯一的要求是你必须与岛上的居民一起生活至少半年的时间。请不要考虑其他因素，仅凭自己的兴趣挑出你最想前往的岛屿。

R: 自然原始的岛屿	I: 深思冥想的岛屿	A: 美丽浪漫的岛屿
岛上的自然生态保持得很好，有各种野生动物。居民以手工见长，自己种植花果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具，喜欢户外运动。	有多处天文馆、博物馆及图书馆。居民喜好观察学习，崇尚和追求真知。常有机会和来自各地的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。	到处都是美术馆、音乐厅以及街头雕塑和街边艺人，弥漫着浓厚的艺术气息。居民保留了传统的舞蹈、音乐与绘画。许多文艺界的朋友都喜欢来这个地方找寻灵感。
C: 现代井然的岛屿	E: 显赫富庶的岛屿	S: 友善亲切的岛屿
岛上建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静，处事有条不紊，善于组织规划，细心高效。	居民善于企业经营和贸易，能言善道。经济高度发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。往来者多是企业家、经理人、政治家、律师等。	居民个性温和、友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们重视互助合作，重视教育，关怀他人，社会充满人文气息。

请选择三个岛屿，把最想去的岛屿排在第一位，并依次写下来：1 _____，2 _____，3 _____。

根据霍兰德的职业兴趣理论，人可以分为六大类，即现实型、研究型、社会型、传统型、企业型、艺术型，职业环境也可以分成同样名称的六大类，除现实型外，各个兴趣类型的特点及较为适宜的职业环境如下：

研究型 (I)：倾向于需要认识能力的工作。这种类型的人对科学研究和科学探索有热情，并表现出对工作的极大热情，而对周围的人并不感兴趣。他们习惯于通过思考在思想中解决所面临的难题，而并不一定实现具体的操作。他们喜欢面对疑问和不解提出的挑战，不喜欢那些必须遵循许多固定程式的任务，喜欢从事那些需要创造力的工作。在科学领域中，他们常常具有非传统的观念，倾向于创新和怀疑。适合他们的职业包括工程设计以及生物学、社会科学、物理学、气象学的研究工作。

艺术型 (A)：倾向于需要自我表达、艺术创造、情感抒发的工作。这类人的兴趣在于艺术创造，喜欢具有自我表现机会的艺术环境。他们不喜欢从事那些粗重的体力活，对那些高度规范化和程式化的任务也不感兴趣。他们与研究型的人类似，喜欢单独一个人活动，不同之处在于他们有强烈的自我表现欲望，往往对自己过于自信。他们情绪变化大，敏感，独立性、自主性、自发性、非传统性都较强，好表现。适合他们的职业包括艺术家、画家、作家、作曲

家、歌唱家、戏剧导演、诗人、演员、音乐演奏家等。

社会型 (S): 倾向于需要人际交往技能的工作。这类人关心社会的公正和正义, 责任感强, 具有较强的人道主义倾向, 社会适应能力强。他们通常善于表达, 善于与周围的人相处, 喜欢处于集体的中心地位。他们善于通过调整与他人的关系来解决存在的难题。他们不喜欢需要剧烈运动的工作, 不喜欢与机器打交道。适合他们从事的职业包括学校校长、临床心理学家、大学教师、就业指导顾问等。

企业型 (E): 倾向于需要影响他人的工作, 尤其适合做推销工作和领导工作。这类人通常善于辞令, 精力充沛、热情洋溢、富于冒险精神、自信、支配欲强。他们喜欢担任有领导责任的社会工作, 喜欢争辩, 总是力求使别人接受自己的观点; 缺乏从事精细工作的耐心, 不喜欢需要长期智力劳动的工作。他们通常追求权利、财富、地位。适合他们的工作包括经理、推销员、电影电视节目制作人、政治家、社会活动家等。

常规型 (C): 倾向于从事规矩较多的工作。这类人喜欢从事高度有序的工作, 包括语言方面和数量方面那些规范性较强的工作。通常, 他们喜欢办公室工作, 不喜欢自己对事情做判断和决策, 不喜欢那些模棱两可的指示, 希望能精确地了解到底要求自己做什么。这类人通常保守、忠诚、可靠、自我控制能力强, 他们既不喜欢从事笨重的体力劳动, 也不喜欢在工作中与别人形成过于紧密的联系, 对于明确规定的任务可以很好地完成。他们喜欢的职业包括审计员、会计员、图书管理员、计算机操作员、税务员、统计员、交通管理员等。

请结合以上的类型分析, 初步判断一下你适合从事哪类工作。

(3) 专业与兴趣相结合的择业模式卡。当专业和兴趣不一致时, 利用该模式, 仍然可以结合二者发挥出你的优势。

行业符合		职业符合	该结合模式的优势	举例
专业	兴趣			
是	是	专业或兴趣	在该岗位, 专业和/或兴趣上更容易有发展、有所成就。	I 哲学专业 + S 兴趣 → 哲学教师 (兴趣专业都符合)、哲学系辅导员 (符合兴趣)、哲学研究 (符合专业)
是	否	兴趣	因为专业的背景, 在工作上比其他容易出成就——成为兴趣领域最专业者。	C 会计专业 + S 兴趣 → 在会计师事务所从事人力资源管理/管理咨询
否	是	专业偏兴趣	兴趣有机会得到满足。容易发展出对专业的兴趣——成为专业领域中最有兴趣者。因为专业背景, 在工作上比其他容易出成就。更有机会进行专业转型。	C 会计专业 + S 兴趣 → 在人力资源管理咨询公司从事薪酬等数据调查统计工作
都不符合		兴趣偏专业	在兴趣基础上利用原有专业发展新的专业技能, 进行专业转型。	C 会计专业 + S 兴趣 → 制造行业从事销售会计工作

第三节 性格与职业



导入案例

小陈是成都某高校法律专业的大一新生，在填报高考志愿时听说律师社会地位高待遇好就填报了第一志愿。经过半个学期的学习后，他发现自己对这个专业颇感兴趣，且学习成绩也不错，但一次听室友说这个专业要求人比较理性，而自己比较感性。自己的性格会不会不利于自己在这个专业方面发展？于是就有了困惑，不知道自己是否符合向法律这个专业发展还是申请换专业。

“上了这么多年学，我不知自己的性格走上社会后能否顺利适应工作？”“我性格内向，但学的是新闻专业，我应该怎样找工作？”这样的困惑越来越多，有人言，“性格决定命运”，可见性格对职业生涯影响非常重大。那性格对职业到底会产生什么样的影响呢？

一、性格与职业性格

性格是一个人对现实的稳定态度和习惯化了的行为方式，是一个十分复杂的心理现象，是人與人之间个性差异的核心体现，同时也是职业生涯探索中的一个重要部分。从职业生涯这个角度来说，它主要是强调每个人都有与众不同的特质，以及如何形成性格与职业的完美组合成就自己的职业生涯。

性格 (personality) 包括天性。如天生的气质 (先天形成) 是一个人在正常、轻松状态下，对“信息搜集”和“决定形成”所采取的无意识的、天生的真实反应，是被“设定”的。基因、血型等是直接决定和影响天性的因素。

天生的因素以及过去的因素决定了一个人现在的性格。天生的因素无法改变，但是了解那些影响我们命运的天生因素，能够帮助我们在做选择时顺应天性。已经过去的因素无法改变，但是了解这些可以控制的因素，能够帮助我们塑造自己的性格和未来。

职业性格是一个人对职业的稳定态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的个性心理特征，对个人的职业生涯规划有重要意义。

我们每个人都有自己独特的个性。也就是说每个人的心理特征都不同，看问题，处理事情的风格、方式也不同。有的人热情爽朗，有的人沉稳持重，有的人风风火火，有的人谨慎多疑……但“金无足赤，人无完人”，一个人在某方面有所不足，其他方面必有过人之处，说不定这就是你制胜的法宝。

二、性格与职业的关系

兴趣决定一个人想做什么，性格决定一个人适合做什么。性格中对劳动、对工作态度的成分，直接影响到职业的选择和职业的成就。性格中反映对他人、对自己和对集体态度的成分，