



全国高职高专教育“十一五”规划教材

大学生职业指导 实训教程

张 艳 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

全国高职高专教育“十一五”规划教材

大学生职业指导实训教程

张 艳 主编

高等教育出版社

内容提要

本书由《大学生职业指导实训教程》和《大学生职业指导实训手册》两部分组合而成。本书为高等学校教学模式的彻底改革,为实现由“教师中心”向“学生中心”的转变,提供了可行性范本。全书依据建设国家示范性高职院校倡导的“基于工作过程”的课程设计理念,以职业指导的工作过程为载体,将大学生职业指导的整个工作流程,分为择业、就业、从业、乐业、创业、毕业六个指导环节,具体包括职业目标选择、从业素质训练、敬业素质提升、就业个性指导、创业白手起家 and 毕业程序顾问的基本教程和实训内容,旨在为大学生在大学阶段的职业素质提升提供系统的解惑答疑和行为能力训练,同时建立两个“一体化”为特色的课程体系:一是环环相扣的职业指导工作流程与教学流程一体化,二是理论教学与实训教学设计“一体化”。

本书适应于培养应用型、技能型人才的高职高专院校,应用型本科院校的大学生职业指导、就业指导类课程教学使用,同时可供相关研究人员参考,也可作为高职院校职业指导课程教师培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业指导实训教程/张艳主编. —北京:高等教育出版社,2008.9

ISBN 978-7-04-024349-9

I. 大… II. 张… III. 大学生-职业选择-高等学校-教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 121058 号

策划编辑 周先海 责任编辑 陈晨 封面设计 于涛 责任绘图 黄建英
版式设计 张岚 责任校对 姜国萍 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
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 涿州市星河印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16
本册印张 10.75
总 印 张 17.5
本册字数 250 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2008 年 9 月第 1 版
印 次 2008 年 9 月第 1 次印刷
总 定 价 26.80 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 24349-00

本书是一部适应高职高专院校和应用型本科院校“工学结合”人才培养模式改革新趋势,充分体现行动导向、任务驱动、基于工作过程等课程改革潮流和设计理念的“实训式”教材,也是2007年教育部、财政部国家示范性高职院校立项建设单位的漳州职业技术学院“职业指导体系建设”项目成果之一。本书在编者所主持的全国教育科学规划“十五”教育部课题相关研究基础上,吸收国内同类教材合理因素,对职业指导教材进行了全面的结构创新、体例创新和教法创新,力图体现以下鲜明特色:

1. 采取“教案”和“学案”组合式结构

本书由《大学生职业指导实训教程》(以下简称《实训教程》)和《大学生职业指导实训手册》(以下简称《实训手册》)两部分组合而成。《实训教程》类似传统教学中教师使用的“教案”,《实训手册》则是供学生使用的“学案”。本书为高等学校教学模式的彻底改革,为实现教学的“教师中心”向“学生中心”转变,提供了可行性范本。

2. 采用“基于工作过程”的课程设计理念

本书依据建设国家示范性高职院校倡导的“基于工作过程”的课程设计理念,以高职业指导的工作过程为载体,将大学生职业指导的整个工作流程,分为择业、就业、从业、乐业、创业、毕业六个指导环节,具体包括:职业目标选择、从业素质训练、敬业素质提升、就业个性指导、创业白手起家 and 毕业程序顾问的基本教程和实训内容。旨在为大学生在大学阶段的职业素质教育,提供系统的解惑答疑和行为能力训练。建立起以两个“一体化”为特色的课程体系:一是环环相扣的职业指导工作流程与教学流程一体化;二是理论教学与实训教学“一体化”。

3. 变大学生“就业”指导为“职业”指导

目前,我国高校大多数选用的“就业”指导教材,内容上主要是针对毕业生就业问题,重点进行就业、创业技巧和毕业生政策指导,职业素质教育思想不够突出。而培养和训练学生的职业技能和素养是一个过程,不是毕业前一蹴而就的事情,它恰恰是职业指导课程的中心任务。本书打破了传统的“就业”指导思路,从“职业”指导角度出发,在原有就业技能训练的教材框架基础上,进一步突出了职业素质养成的学习和训练内容,一定程度上弥补了国内现有教材职业指导内容和素质教育不够完整的缺陷。

4. 有利于实施行动导向、任务驱动的教学模式

本书以提高学生的职业生涯规划能力、从业能力、职业发展能力、就业能力、创业能力和毕业生自主能力为主线,采用非理论化的教学设计。针对职业指导六大流程编写的《实训教程》,节节有案例;编写的《实训手册》,堂堂能实训。换言之,《实训手册》就是本书的全部教学设计,是学生上课时采用素质拓展、职场模拟、角色扮演、游戏等实训化教学的“学案”。

教师可按《实训手册》的设计,在课堂上全部实行互动式、实训化教学。《实训教程》成为教学的“参考书”,《实训手册》则成为实际的“教科书”,从而突出了高等教育以能力为主线进行职业素质教育的特色,体现了行动导向、任务驱动教学模式的互动特征,彰显了高等教育的教学改革趋势和改革力度。

5. 《实训教程》与《实训手册》相配套,便于灵活使用

本书首先适用于国家示范性高职院校,因为这些学校有较成熟的课程建设理念,推行工学结合人才培养模式,强调以能力为主线的课程体系建设。同时,他们的师资队伍有较强的实践教学经验和互动教学新意识,也有较好的教学实训条件。考虑到目前国内高职高专院校的教学现状,本书尚没有一步过渡到理论和实践一体化的教学设计。长于行动导向,能够开展互动教学的教师,可以以《实训手册》为教科书,以《实训教程》为教学指导用书,从实际出发,灵活开展个性化的课程教学;长于以讲授为主的教师和实训条件不足的院校,可以以《实训教程》为教科书,采取以讲授为主、实训为辅的教学模式。

由于国家规定的职业发展与就业指导课时有限,各类院校办学层次、学科专业、课时和教学硬件的差别也较大,因此,对于本书设计提供的实训项目,教学中可以对训练内容采取因地制宜的取舍。本书活动设计相对完整,完全可以灵活纳入学生的课外班会、社团活动的内容,以弥补课时的不足。

6. 本书的适用对象

本书的以上五大特点,决定了本书的定位,因此,在书中没有单列研究生考试以及硕士生和博士生职业指导方面的内容。

本书主要适用的院校范围有:

第一类院校:教育部、财政部立项建设的百所国家示范性高等职业院校;

第二类院校:全国普通高职高专院校,本科院校举办的独立二级学院、民办本科院校、应用型本科院校,新建本科院校;

第三类院校:职业培训机构、国家重点中等职业技术学校。

本书特别适合于希望打破教师中心、突出学生学习主体地位,有较好课堂驾驭能力和教学设计能力的教师。其中的互动教学实训活动设计和活动选择,考虑了合班大课堂的教学现实条件,因此,可以在大教室进行互动教学和现场实训。

本书还可供各高等院校就业工作主管领导,教务处、就业指导机构、学生处工作人员,相关研究专家和学者,在课程和教学改革的管理、教学和研究中学习和参考。

全书整体框架和编写风格由张艳研究员设计。

在《实训教程》中,张艳编写了“写给学生的话”、第二单元、第三单元、第四单元、第五单元第一部分、第六单元、第七单元、第八单元、第九单元、第十单元;刘继芳副教授编写了第一单元和第五单元的第二、三部分,提供了第四单元、第六单元的部分案例资料;李金莲编写了第十一单元的第一、二部分,其中采用了郑育仁副教授提供的部分资料;胡先文副教授编写了第十一单元的第三部分;温天山提供了第二单元职业生涯规划的实际案例;叶彩华提供并部分整理了第七单元第三部分有关毕业生的就业法规资料;陈亚鹏提供了第八单元国家职业资格证书考试,英语、计算机等级考试,专升本考试相关资料,参与了对样书的文字校对。

《实训手册》对应《实训教程》相应单元,张艳编写了第二单元、第三单元、第六至第十单

元;刘继芳编写了第一单元;张艳、刘继芳合编了第四单元、第五单元;李金莲、胡先文合编了第十一单元;全书最后由张艳统稿,陈亚鹏、李金莲承担了相关的事务性工作。

2007年10月,在本书编写过程中,由福建省人事厅主管领导牵头,人事调配处黄正风处长、郝军副处长、罗曾桂同志等组织了福建省高等院校职业指导课程教材建设的专题研讨会。参会的高职院校20多位骨干教师针对本书框架进行了专门研讨,与会同志一致认为本书有很大的创新和特色,同时也对本书的编写提出了宝贵的建议。

福建省毕业生就业指导中心主任范功庭、就业指导主管翁坤海,对我院开展学生职业生涯规划工作给予了大力支持,提供了典型案例指导。郝军副处长、黄昌华同志还为本书的编写提供了多次宝贵的学习、交流机会。

高等教育出版社社长助理尹洪、高职中心分社长冯英对本书的出版给予了大力的支持;策划编辑周先海为本书的框架和编写提出了许多宝贵的意见;责任编辑陈晨对书稿进行了认真的梳理和润色。

漳州职业技术学院院长助理戴延寿,基础部副主任黄必义,教学管理科黄启智、温天山,教材科郑小霖、刘峰,学生处副处长姚俊,人事处副处长林农等,为本书的编写和校内的试用给予了真诚的部门协作和支持。

在此,对给予本书出版提供指导、支持和帮助的以上各位领导和同志,一并表示衷心的感谢!

本书在编写过程中,引用了大量案例,虽然在书中对参考文献和引文处尽量进行了标注,但有个别资料是多年积累而来,没有明确出处,现已无从查找,在此,对相关作者表示深深的谢意和歉意,也希望这些作者能及时与我们联系。由于编者水平所限,错误或不妥之处在所难免,欢迎读者批评指正。

编 者

二〇〇八年七月

写给学生的话

亲爱的同学：

新学年好！

我们由衷地祝贺你，带着金秋的硕果，以青春特有的魅力，朝气蓬勃地来到了大学的校园，步入了知识的神圣殿堂，开始了人生旅途中一个崭新的、充满活力的学习里程！

当你站在新的起跑线上，面对人生发展的新阶段、新任务和新目标时，我相信一个充满理想和智慧的你，一定会认真地思考与你未来职业相关的一系列问题，比如：

“我是谁？”——我的兴趣、性格、能力适合选择何种类型的职业？

“我的职业锚是什么？”——我是否已经有了清晰的职业目标和生涯规划？

“如何成为职场上受欢迎的人？”——如何改善我的职业形象？如何学会职业礼仪规范？

“我怎样才能让自己最佳、最快地发展？”——我需要加强哪些职业基本素质和能力？

“我如何找到一份如意的工作？”——如何考取职业资格证？如何写简历？如何通过笔试和面试？

“我想当老板怎么办？”——我适合创业吗？如何制订一份创业计划书？

“我们的毕业程序有哪些？”——毕业要办哪些手续？如何与用人单位签好劳动合同？

以上的这些问题和困惑，你都能在这本书中找到相应的答案。

《美国新闻和社会报道》调查影响生活质量最重大的三个因素时，美国公众的回答是：第一，职业或工作的满足感；第二，家庭关系；第三，金钱。可见，职业生涯在影响人生的价值和生活的质量方面处于首要位置。

今天，“大学生职业指导课”——一门与你的自身发展与职业成就息息相关的课程，呈现在了你的面前。我们为你提供了这本体现职业指导全程化、全员化、个性化、系统化的教材，帮助你认识自己、明确职业定位、把握职业生涯、培养职业能力、提高职业素养、学习就业技巧、解读就业政策、形成创业意识。希望你以准职业人的心态，积极主动地投入到这门新课程的学习中，取得优异的成绩！

使你学会做人、做事、做学问，获得职业发展的核心竞争力和可持续发展力，对你的职业发展终身受益，是我们编写这本教材的初衷和最大愿望！

编者

二〇〇八年七月

郑 重 声 明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010)58581897/58581896/58581879

反盗版举报传真：(010)82086060

E-mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100120

购书请拨打电话：(010)58581118

第一流程 职业目标选择	1
第一单元 请告诉我,你是谁	1
一、认识“我是谁”是一个过程	1
信息 1:从小就明确“我是谁”	2
信息 2:实践中逐渐明确“我是谁”	3
二、怎样认识“我是谁”	3
途径 1:通过他人认识“我是谁”	3
途径 2:在实践的反思中认识“我是谁”	4
三、心理测试“我是谁”	5
测试 1:兴趣,决定你愿意做什么	5
测试 2:性格,决定你适合做什么	7
测试 3:能力,决定你能够做什么	8
第二单元 抛出你的“职业锚”	11
一、制订职业生涯规划的价值	11
思考 1:职业生涯规划为你在人生的时间旅途中定心	11
思考 2:职业生涯规划为你的未来职业发展定向	13
思考 3:职业生涯规划为你的未来职业生涯定位	14
二、职业目标定位的策略	15
策略 1:搭建职业目标的“金字塔”策略	15
策略 2:选择职业方向的“扬长避短”策略	16
策略 3:缜密分析,把握备用通道	17
三、职业生涯规划五步曲	18
步骤 1:以“职业锚”类型进行职业定向	19
步骤 2:用 SWOT 竞争分析法进行职业目标定位	21
步骤 3:选择职业生涯的三条发展路径	25
步骤 4:制订职业生涯规划	26
步骤 5:职业生涯保健	27
第二流程 从业素质训练	29
第三单元 设计你的职业形象	29
一、仪态“包装”	29
姿态 1:端庄站姿	30

姿态 2:端庄坐姿	30
姿态 3:端庄步态	31
二、仪容“包装”	31
“包装”1:发饰设计	31
“包装”2:面部化妆	32
三、职业装“包装”	33
“着装”1:着装的配色原则	33
“着装”2:着装的 TPO 原则	34
“着装”3:穿西装、套装的礼仪	36
四、礼仪“包装”	37
礼仪 1:介绍礼仪	37
礼仪 2:握手礼仪	37
礼仪 3:递物礼仪	38
礼仪 4:眼神礼仪	38
礼仪 5:微笑礼仪	38
礼仪 6:面试礼仪	39
第四单元 做好上岗第一份工作	40
一、立足职场,从小事做起	40
忠告 1:没人指望你马到成功	40
忠告 2:从小事做起	42
忠告 3:体验你与岗位是否“人职匹配”	45
二、融入职场,学会沟通	46
历练 1:真诚地欣赏别人	46
历练 2:学会倾听	47
历练 3:修养体态语	47
历练 4:拒绝对你的诱惑	48
三、职业成功,考验你的“情商”	50
观念 1:职业成功的 80% 取决于情商	50
观念 2:自信者是人才	52
观念 3:建立客户群	54
第三流程 敬业素质提升	56
第五单元 进入你的职业角色	56
一、认同企业文化	56
思考 1:企业欢迎什么样的人?	56
思考 2:在团队中如何找准自己的位置?	59
二、按规矩办事	61
素养 1:遵守行规	61
素养 2:没有规矩,不成方圆	63
三、树立质量意识	63

素养 3: 不忽略细节	64
素养 4: 追求卓越	65
素养 5: 精益求精	66
第六单元 学会感恩	68
一、热忱服务是一种感恩	68
素养 1: 把你为之服务的人当作你的贵人	68
素养 2: 以专业化的服务提供有含金量的感恩	69
二、勇担责任是一种感恩	70
素养 3: 尽职尽责, 回报对你的录用	70
素养 4: 充满责任感, 职业不怠倦	70
素养 5: 懂得感恩, 不推卸责任	70
三、无私奉献是感恩的一种境界	72
第四流程 就业个性指导	73
第七单元 找一份适合你的工作	73
一、求职信息准备	73
准备 1: 收集适合你的招聘信息	73
准备 2: 找到适合你的国家毕业生就业法规和优惠政策	77
二、求职材料准备	85
材料 1: 制作一份让人爱不释手的简历	85
材料 2: 准备好简历相关附件	88
第八单元 笔试给你就业增加一个机会	91
一、就业入场券——笔试	91
常识 1: 笔试种类	91
常识 2: 笔试准备	92
常识 3: 笔试技巧	92
二、常见的考试种类	93
类型 1: 国家职业资格证书考试	94
类型 2: 英语、计算机等级考试	97
类型 3: 国家公务员考试	101
类型 4: 高职高专应届毕业生专升本考试	105
第九单元 面试给人一个录用你的理由	108
一、中小企业面试	108
学习 1: 高职高专毕业生到中小企业就业的优势	108
学习 2: 中小企业面试提问特点及回答要领	110
学习 3: 中小企业面试礼仪	112
学习 4: 中小企业面试案例	113
学习 5: 中小企业人才需求类型	114
二、大型企业面试	114
学习 6: 高职高专毕业生大型企业面试的优势	114

学习 7:大型企业面试的特点	118
学习 8:大型企业面试要领	119
学习 9:大型企业面试案例	120
学习 10:面试的常见形式	123
第五流程 创业白手起家	125
第十单元 创业白手起家	125
一、面对就业难你怕吗?	125
分析 1:国家就业形势是否有利于创业?	125
分析 2:面对就业难你怕啥?	126
分析 3:创业素质测试:你有创业潜质吗?	126
二、撰写《创业计划书》	127
任务 1:设计你的三大企业构思	127
任务 2:填写你的《创业计划书》	129
任务 3:创办你的企业	130
第六流程 毕业程序顾问	133
第十一单元 毕业出校门 签约进企业	133
一、办理毕业手续	133
程序 1:整理毕业材料	133
程序 2:掌握毕业生就业流程	137
程序 3:办理毕业生离校手续	140
二、签订就业协议书	140
提示 1:就业协议“文章多”	140
提示 2:一诺千金,诚信签约	142
提示 3:毕业生就业常识	144
三、签订劳动合同	146
问题 1:我为什么要签订劳动合同?	146
问题 2:我在和谁签订劳动合同?	147
问题 3:劳动合同要有哪些内容?	148
问题 4:我该如何解决合同纠纷?	155
参考文献	158

1

第一流程 职业目标选择

你希望拥有能满足你的需要、符合你的个性、激发你的潜能的职业吗？那就从盘点自己开始吧。俗话说“尺有所短，寸有所长”，人在职业发展中所表现出的“长”与“短”，是由人的个性决定的，而每一种职业对个性又有不同的要求。心理学家认为，个性是指在一个人的行为中一贯地表现出来的具有倾向性的“特质”。这种“特质”决定了人与人之间的区别，也决定了人各有所长，各有所短，具体表现为人的价值观、兴趣、气质、性格、能力等。

一个来到高等学府的大学生，应该首先分析自己的志趣和技能，明确什么是自己喜欢从事的职业，哪些是最能够使自我得以实现、最能够发挥己之所长的职业，从而确定最适合自己的职业。认识自己及自我评估是职业生涯规划过程中关键性的第一步，只有明确了“你是谁”，相关的职业信息才有意义，一个人才能在纷繁的职业信息中保持一份控制感和方向感。



第一单元 请告诉我，你是谁

宏观思维名言：你自己就是一座金矿

在古希腊的德尔斐神庙中，赫然写着这样一句话——“认识你自己”。中国古代哲学家庄子说：“知人者智，自知者明。”现实中我们不是也常说“人贵有自知之明”吗？可见，无论古今中外，先哲们都把“认识自己”看做是最高智慧。

你對自己知道多少？你能清楚地告訴我你是誰嗎？你想要什麼？你喜欢做什么？你能做什么？你适合做什么？一个人越了解自己的自然倾向和偏好，则越容易发现一条能够最大限度发挥潜力的职业轨道。如果在选择职业道路时，能把自己的价值观、兴趣、性格和能力考虑进去，你将能从未来的工作中得到极大的乐趣、满足感和成就感。本单元将帮助你探讨个性的方方面面，帮助你解读这些个性特质，并指导你把它们运用到职业生涯规划中去。希望你能发现，你的专业和你的个性之间是否相吻合，从而为你的职业生涯设计提供一个可供参考的信息。

要想告诉我你是谁，你首先必须回答“我是谁”。

►► 一、认识“我是谁”是一个过程

世界上最难的事情，莫过于认识自己。“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”一个人对自己的兴趣爱好、性格、能力等的认识是一个漫长的过程，需要在长期的成长过程中，经过不

断地学习与实践,不断地与人交往比较,不断地深省与反思,才能逐渐认识到自己是一个什么样的人。

信息 1:从小就明确“我是谁”

良好的家庭背景、良好的早期教育以及良好的社会条件,有利于一个人的先天禀赋在生命的早期就被发现和被挖掘,这也正是许多子承父业的原因之一。

案例 1 毕加索的父亲是画家

毕加索出生于西班牙的马拉加,父亲是一位画家和美术教师。毕加索从小就厌恶数学,也不喜欢物理和化学,成绩常常不及格,父亲为此十分伤脑筋。同时他也发现,儿子虽然学习成绩不好,但对绘画却有自己的看法。于是他开始教 10 岁的毕加索学习绘画。这下触发了毕加索的“兴奋点”,他画起画来不知疲倦,夜以继日,很快便脱颖而出,成了小画家。毕加索 15 岁首次参加马德里画展,作品引起轰动,因此被获准进入马德里皇家美术学院深造高年级课程。毕加索一生绘画作品极多,风格千变万化,成为近代美术史上的重要代表人物,享誉全世界。

(改编自张济生:《素质培养与职业定向》,重庆大学出版社 2002 年版。)

从上面的例子可以看出,父母的遗传因素(先天禀赋)和家庭环境的熏陶对一个人职业方向的确定会产生重要影响,当然,这种影响并不是绝对的。有很多人并没有家庭和社会背景,但从小就感悟到自己将来要做什么,要成为什么样的人,并且矢志不渝,不断追求,最终成功,反映出非凡的直觉能力和准确的自我意识。

案例 2 从小就热爱昆虫的达尔文

达尔文自幼就表现出对动物与植物的强烈兴趣,他狂热地搜集昆虫与植物标本,采集贝壳、化石之类的东西,他的卧室简直就像个博物馆。在父亲和老师眼里,他是一个不求上进、智商不高、成绩低下、不可救药的孩子。1825 年父亲要他继承父业,送他到爱丁堡大学学习医学。达尔文反对无果,只好前去,但学习不到两年,他就无可奈何地通知父亲:“继续学医已没有什么意义。”父亲无计可施,于 1828 年又把他送到剑桥大学基督神学院学神学。但他并不想当牧师,还是热爱自然科学,经常把采集到的昆虫新物种送给学者去命名。他在自传中写道:“任何诗人看到自己第一篇诗歌发表出来的时候所感到的欢悦,都不足以比拟我在史蒂芬的《不列颠昆虫图本》上看到‘C. 达尔文采集’这几个魔术字眼的时候所感到的欢悦……。”1831 年,达尔文终于获准以自然科学家的身份参加了贝格尔舰的环球航行,5 年之后,他发表的《物种起源》震惊了全世界。

(摘自张济生:《素质培养与职业定向》,重庆大学出版社 2002 年版。)

其实,在我们的周围,有些孩子从小在某个方面也都显示出了先天的优势或特殊兴趣,只是没有引起家长的注意和重视,缺乏因势利导、因材施教的意识,有的家长甚至认为过多地阅读、关注音乐或绘画方面的东西会影响孩子学习,不但不提供条件进一步挖掘和发展孩

子的天赋优势和特殊兴趣,相反地,却处处限制。谁又能说得清,有多少孩子因此没有成为毕加索或达尔文呢?

信息 2: 实践中逐渐明确“我是谁”

在学习和实践中慢慢找到自己的职业方向是多数人的情况。一个人随着年龄的增长,对自我和社会的了解与认识逐步加深,在学习和实践中,逐渐发现自己对哪些东西感兴趣,对哪些东西不感兴趣;做什么事情得心应手,做什么事情笨拙迟钝,这样经过长期的比较、思考终于找到了自己的发展方向。

案例 3 歌德放弃了对绘画的追求

歌德于 18 世纪完成的文学名著《少年维特之烦恼》和《浮士德》,在世界文坛享有极高的地位,两百多年以来,一直得到全世界广大文学爱好者的喜爱。歌德早年十分喜欢绘画,并深入研究过色彩学,发表过一些绘画作品。后来他游历意大利,看到一些造型艺术杰作之后,感到自己在这方面难以取得成就,他说:“我过去对绘画艺术的实践志向实在是错误的,因为我在这方面缺乏有发展前途的自然才能。”最后他毅然放弃了对绘画的追求,日后终于成为享誉世界的大文学家、诗人、哲学家和评论家。

(摘自张济生:《素质培养与职业定向》,重庆大学出版社 2002 年版。)

►► 二、怎样认识“我是谁”

由于个性的差异和所处社会文化环境的不同,一个人认识自己的过程是不同的。你可能在很小的时候,就决定了将来的人生道路;也可能在中学和大学期间,才突然领悟到自己该往哪个方向发展;还可能到了工作岗位,几经周折,才摸清了自己是块什么料;甚至还有不少人,从来就没有把自己认识清楚,稀里糊涂地过了一辈子。从职业定向和成才的角度讲,越早认识自己越好,越能争取主动。

途径 1: 通过他人认识“我是谁”

(一) 比较自己与他人的优劣

首先就自己的智能优势和劣势进行考察和比较。通过与他人比较,可以了解自己掌握知识或技能的速度和难易程度。具有智能优势的方面,掌握知识和技能的速度就快,而在能力劣势方面,则情况相反。比如毕加索,在绘画方面具有非凡的、强于他人的专门能力,而学起数理化来却不及格,不如其他同学;鲍威尔将军搞工程制图一筹莫展,不如别人,却具有强于一般人的军事领导才能。

你也有过这样的体会吧:在课堂上、在实验室里、在课题讨论中,有的人对问题一听就明白,而另一些同学却不容易弄懂;有的同学实验、动手操作能力强,另一些同学则笨手笨脚;有的同学在社会活动方面表现突出,但让他搞课题研究却无从下手。可见,有比较才有鉴别。所以,在日常的学习、生活和各种活动中通过与他人比较,可以准确地将自己和其他同学在很多方面的差异找出来,从而认识自己的长处和不足,认识自己在人群中所处的位置。

(二) 观察他人对自己的态度

心理学家柯里说:人与人之间可以互相作为镜子,都能照出他面前人的形象。通过他人这面心理镜子,照出对自己的态度。让所有的人都喜欢你,往往是是不可能的,但大多数人都

不喜欢你,就是问题了,就应该引起警觉了。如果你的同学或同事都愿意和你在一起学习或工作,乐于求助于你,这说明你一定具备某种才能;如果同学和同事尊敬你,老师和领导喜欢你,乐于和你交往,这说明你一定具备某种令人愉快的品质。相反,如果同学或同事对你敬而远之,不愿和你相处,一般情况下,则说明你有一些不受人欢迎的缺点。当然,对他人的态度要做全面分析,不能一概而论。

(三) 分析他人对自己的评价

通过他人对自己的评价来认识自己,用费孝通教授的方法就是“我看人看我”。人是社会的一分子,只有通过与人交往才能反映自己的存在。认识自己时,不但要注意人看我(别人的态度),而且要善于分析别人对自己的评价,即“我看人看我”,就是对于别人的意见有选择地听取,认真分析。俗话说:“当局者迷,旁观者清。”借助“旁观者”来认识自己,是正确认识自己的重要方法和途径。

途径2:在实践的反思中认识“我是谁”

认识自己不仅是个理性思考的过程,而且主要是个实践的过程。自己能干什么,不能干什么,什么是所长,什么是非所长,都要在实践过程中验证和识别。开始认为行的,经实践验证不行,应及时调整。历史上通过专业和职业的调整而取得事业成功的不乏其人。如马克·吐温弃商从文,郭沫若、鲁迅弃医从文,孙中山弃医从政,都是典型的事例。

案例4 希望在幼教领域大展宏图的 Jessie

Jessie 毕业于教育专业,曾希望能在幼教领域创出一番事业。毕业后她在一家教育投资连锁公司下属的一所中学担任主课教师。除了正常的教研工作,她还主动承担起了网站编辑和幼儿园活动策划等工作。但是工作了一段时间后,她发现自己做得越来越不开心,自己活泼开朗的性格忍受不了单位一成不变的模式,而且学校对老师的教学方式都有严格的要求,难以体现自己的风格,她觉得自己不太适应做这类教师,于是她跳槽到教育发展投资公司做市场专员,开始每天跑业务。Jessie 只用了一年的时间就成为公司的业绩标兵,升职做了主管。后来她又被安排到市场部,担任市场部经理助理,在这个阶段,她开始全面接触市场工作,工作激情和绩效非常高。在助理的位子上,Jessie 充分发挥自己的特长,特别是在市场策划方面显示了过人的能力。三年后,Jessie 被公司提升为市场部经理。

(选自周学锋:《性格定位人生》,中国长安出版社 2006 年版。)

案例5 瓦拉赫的能力优势

奥托·瓦拉赫是诺贝尔化学奖获得者,他的成才过程极富传奇色彩。瓦拉赫在读中学时,父母为他选择的是一条文学之路,不料一个学期下来,老师给他写下了这样的评语:“瓦拉赫很用功,但过分拘泥。这样的人即使有完美的品德,也决不可能在文学上发挥出来。”此时,父母只好尊重儿子的意见,让他改学油画。可瓦拉赫既不善于构图,又不会润色,对艺术的理解也不够,成绩在班上倒数第一。学校的评语更令他难以接受:“你是绘画艺术方面的不可造就的人才。”而对如此“笨拙”的学生,化学老师却认为他做事一丝不苟,具备做好

化学实验应有的素质,建议他试学化学。父母接受了化学老师的建议。这下,瓦拉赫智慧的火花一下被点燃了。文学、艺术的“不可造就之才”一下子变成了公认的化学方面的“前程远大的高材生”。在同类学生中他的成绩遥遥领先。

(摘自《中国教育报》,2003年6月20日。)

►► 三、心理测试“我是谁”

要了解自己的内心世界和行为特征,也需要借助各种心理测试工具。职业心理测试就是通过心理测验的方式,查明人的价值观、能力、性格、兴趣等个性特点,以预测一个人从事各种职业的适宜性,为职业定向和职业选择提供依据,从而避免职业选择的盲目性。

测试1:兴趣,决定你愿意做什么

诺贝尔奖获得者丁肇中教授说过:“任何科学研究,最重要的是要看对自己所从事的工作有没有兴趣,换句话说,也就是有没有事业心,这不能有丝毫的强迫。比如搞物理实验,因为我有兴趣,我可以两天两夜,甚至三天三夜呆在实验室里,守在仪器旁,我迫切地需要我所要探索的东西。”

兴趣是人积极探索某种事物的认识倾向,这种认识倾向会对某种事物给予特别的、优先的注意,并伴随着一定的情感体验。相反,如果一个人对自己的职业没有兴趣,就会缺乏工作的主动性和创造性,缺乏追求职业成就的热情,很难在职业活动中有所建树。

研究兴趣与职业关系的目的是为了使你在职业选择时,能使职业与个性达到最佳吻合,这在理论上有着国际上著名的“人职匹配”经典性理论。“人职匹配”理论最早由美国波士顿大学教授帕森斯于1908年在《选择职业》一书中提出。其主要观点是将个人的主观条件与个体要选择的职业岗位相对照、相匹配,从而选择一种更适合自己的个性特征的职业。这一经典理论又由著名职业咨询专家威廉逊(E. G. Williamson)等人发展成熟。这一理论认为每个人都有与社会的某种职业相适合的独特的人格特征与能力倾向,用中国人的通俗表述,就是每个人都拥有自己能够更愉快地从事某种职业的职业潜能。职业测试的目的在于发现这种潜能,职业指导的价值则在于帮助个体求职者,找到与本人职业兴趣类型相一致的职业,以达到人与职业之间的合理匹配。

当然,一个人对某一特定职业感兴趣,并不意味着一定能干好这一工作,但如果某人对某种职业不感兴趣,那么干好这一工作的希望就受限制了。另外,人的兴趣虽然有先天性的一面,但是,专业兴趣调查表明,大多数学生认为专业和职业兴趣是可以逐渐培养起来的。

资料阅读1

霍兰德职业兴趣类型测验

霍兰德职业兴趣类型测验是由美国著名职业指导专家霍普金斯大学教授霍兰德(John L. Holland)编制的,该测验能帮助测试者发现并确定自己的职业兴趣和能力专长,从而合理地做出求职择业的决策。