



世纪高等院校通识教育规划教材

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

大学生职业生涯规划

邱仲潘 叶文强 傅剑波 编著

Qiu Zhongpan Ye Wenqiang Fu Jianbo



清华大学出版社



21世纪高等院校通识教育规划教材

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

大学生职业生涯规划

邱仲潘 叶文强 傅剑波 编著

Qiu Zhongpan Ye Wenqiang Fu Jianbo

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书深入浅出地介绍了如何认识社会、确定人生使命和生涯轨迹,如何认识职业、选择职业、规划职业,如何认识自己的天分、情绪和工作模式,扬长避短、顺势而为。本书在如何科学认识自我方面给出了一套经过多年摸索总结出来的简便易行、行之有效的办法。

本书不仅可以作为大中专院校的教材,而且可以作为感兴趣的读者自己学习生涯规划知识的读物。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/邱仲潘,叶文强,傅剑波编著. —北京:清华大学出版社,2017

(21世纪高等院校通识教育规划教材)

ISBN 978-7-302-46564-5

I. ①大… II. ①邱… ②叶… ③傅… 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(2017)第030144号

责任编辑:白立军 张爱华

封面设计:傅瑞学

责任校对:胡伟民

责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62795954

印 装 者:北京泽宇印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×230mm

印 张:13

字 数:295千字

版 次:2017年3月第1版

印 次:2017年3月第1次印刷

印 数:1~2000

定 价:35.00元

产品编号:069010-01

前言

职业生涯规划是任何一个大学生都需要学习的必修课,科学地认识自我、规划人生不仅有利于每个人扬长避短、成就人生,也能使整个社会的人才资源得到更加合理的配置和利用,这是国家、社会、学校、家庭和每个同学共同关心的焦点问题。

目前市面上生涯规划方面的书不少,但是规划的起点一定是自己,一定要有自知之明,只有知己知彼(社会需求),才能够百战不殆。现有的教材通常没有如何在如何科学认识自我方面给出一套行之有效的办法,而本书则不仅深入浅出地介绍了如何认识社会、确定人生使命和生涯轨迹,如何认识职业、选择职业、规划职业,更介绍了如何认识自己的天分、情绪和工作模式,如何扬长避短、顺势而为,本书亮点之一是在如何科学认识自我方面给出了一套经过多年摸索总结出来的简便易行、行之有效的办法,有利于分析一个人是不是适合创业、适合什么模式,等等,对大学生创业具有指导作用。

本书另一个亮点是对人生不同阶段的心理压力的探索。通过明确人生不同阶段的里程碑指标帮助同学们确定每个阶段必须完成哪些工作,才能够减少心理压力,改善工作生活状态,提高工作效率与生活质量,从而成就一番事业,为社会做出更大贡献。凡事预则立,不预则废,人生不同阶段的里程碑指标不仅是做好生涯规划的重要参考系,而且为同学们建立正确的人生观提供了科学依据。

本书参编作者有丰富的企业工作经验,许多内容都来自一线工作的直接经验,非常实用,这也是本书的另一个亮点。

本书不仅可以作为大中专院校(包括高中)的教材,而且可以作为感兴趣的读者自己学习生涯规划知识的读物。

目 录

第一章 认识职业	1
第一节 事业与职业	1
一、什么是事业	1
二、心理压力与人生观	4
三、什么是职业	12
四、事业和职业的关系	17
第二节 企业和工作	22
一、企业的本质	22
二、工作的实质	24
三、企业选用人才的标准	28
第三节 创业与从业	33
一、创业需要的基本条件	33
二、从业需要做好哪些准备	41
三、先从业再创业	46
思考题	52
第二章 认识自我	53
第一节 人格与潜意识模式	53
一、心理学的发展	53
二、婴儿期记忆与潜意识	62
三、基于婴儿期记忆的人才测评模型	66
第二节 天赋与事业倾向	73

一、天赋原理	73
二、优势天赋决定事业方向	75
三、基于优势天赋的学习方法	80
第三节 性格与人际关系	87
一、情绪原理	88
二、个人价值观形成与人际关系	90
三、情绪管理与心理健康	97
思考题	104
第三章 职业发展	105
第一节 职业发展方向	105
一、职业理想	105
二、职业发展要点	111
三、职场拼搏	119
第二节 职业选择策略	131
一、外部环境分析	131
二、个人及家庭因素分析	140
三、职业选择的基本策略与主要方法	151
第三节 职业发展规划	159
一、规划的原则	159
二、目标制定及计划实施	162
三、规划书的制作	166
思考题	182
附录 A	183
一、帕森斯职业——人职匹配理论	183
二、霍兰德职业兴趣理论	184

三、MBTI 职业性格测试	186
四、职业锚理论	191
五、舒伯的生涯发展理论	193
参考文献	196

第一章 认识职业

【本章学习要点】

1. 了解事业的内涵,事业与职业的关系。
2. 了解企业与工作的实质及工作产生过程。
3. 了解人才的定义,岗位胜任素质模型的概念。
4. 掌握构成素质的基本元素及其含义。
5. 了解大学生创业须知。
6. 了解从业需要具备的基本知识与技能。
7. 了解先择业再就业的重要性。

第一节 事业与职业

一、什么是事业

1. 事业的概念

事业,《新华字典》的解释为:①所从事或经营的事情。②成就、功业、事业心。③有条理、有规模并有益于公众的事情。④特指没有生产收入,由国家、企业或私人团体开支其经费的社会工作。其中,事指自然界和社会中的现象和活动,业指国民经济中的部门或行业。

事业,百度百科的解释为:①人们所从事的,具有一定目标、规模和系统的对社会发展有影响的经常活动。②可以是特指没有生产收入,由国家经营开支,不进行经济核算的文化、教育、卫生等单位。③有时也可以指个人的成就。④有时也可以是一个家庭幸福的意义。

从以上解释不难看出:事业是一个比较广泛的概念。在本书中,我们把事业理解为:人一辈子做的那几件大事。跟“拥有自己的事业”“成就一番事业”的含义一致。

2. 做事业的意义

探讨这个命题基于“人生是有意义的”人生观和“积极心理^①”。换句话说,只有人生有意义,做事业才有意义。

人类及社会的发展实际上是无数事业发展的累积,做事业可以推动人类的文明进程。例如,航天事业的发展代表了人类认识太空的最高水平,“搞航天”的人为人类探索宇宙做出了贡献;教育事业的发展反映了人类在知识传承方面的成就,教师因此享有了崇高的荣誉。

有人会问:事业有大有小,小一点的事业也是事业,也有那么大的作用吗?回答是肯定的。做事业的含义就是把事当“业”来做。“业”源于佛教,有“债”的解释^②。意思是要把做事情当作还债一样。用现代的语言解释就是:把事情做到极致。做到极致的事情,必定反映了做事业的人在这个领域的智慧,至少他是这个方面的专家。

古往今来,那些事业有成的人士一直是我们的楷模,他们是人类的精英分子,备受世人景仰。向他们学习,“拥有自己的事业”,然后“成就一番事业”,应该是大多数人藏在心中的“梦想”。

说到梦想,好像有些可笑。因为所有的事业都需要有人来做,并没有什么门槛,但很多人却不去想、不敢想,也不敢做。这是为什么呢?概括起来,原因有三点:

第一,对自己的心愿不确定,认为不知道该做什么事业。

第二,对自己的能力没有自信,认为事业太大了,好像不是自己可以做的。

第三,习惯偷懒,认为做事业太辛苦,不愿“造业”。

对于造成以上三个问题的原因,后面的章节有详细论述。

案例 1-1

敬 业

1. 杨露禅

在陈王廷^③之后的百多年间,太极拳始终是陈氏家拳,非但不传外姓,甚至只传男不

① 积极心理是一门从积极角度研究传统心理学研究的东西的新兴科学。作为一个研究领域的形成,以 Seligman 和 Csikzentmihalyi 于 2000 年 1 月发表的论文《积极心理学导论》为标志。

② 宋·范成大,《藻侄比课五言诗》之四:“事疑偿业债,形类窘囚拘。”

③ 陈王廷(1600—1680),字奏庭,好拳习武,明末武庠生,清初文庠生。陈氏太极拳创始人。

传女。太极拳真正得到发展和普及,成为妇孺皆知的一个拳种,还是因为陈长兴打破门规,将陈氏家拳传给了外姓人杨露禅(见图 1-1)。在太极拳的发展史上,杨露禅是一个非常重要的人物。

关于“杨露禅陈家沟偷拳”的故事在中国民间流传很广,从民国时的传奇小说《金蝉盗技》、建国后的连环画《偷拳》到 20 世纪 80 年代的电影《神丐》都是以这个故事为蓝本的。如今在陈家沟,最重要的遗迹之一就是“杨露禅学拳处”。传说杨露禅当年就是趴在院子外面西南角的那个土堆上偷学太极拳的。

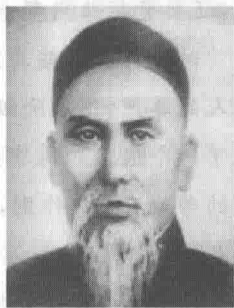


图 1-1 杨露禅

当年,陈德瑚在河北永年县(当时的广平府)做药材生意,杨露禅是陈家药铺里的一个伙计。因为杨露禅聪明能干,又诚实忠厚,陈德瑚就把他送到老家陈家沟做工。当时陈长兴在陈家沟传授武艺,学堂就设在陈德瑚家的南院。杨露禅到陈家沟后,受当地民风的影响,很想练太极拳,但他知道陈氏太极拳不传外姓的门规,于是便在陈长兴教拳时留心观看,然后到无人处偷偷练习。功夫不负有心人,时间长了,杨露禅竟学了个八九不离十。

几年后的一天夜晚,杨露禅在练拳时,被陈长兴发现。听他练拳发出的声响和走架的身形,陈长兴知道他已经入了门。按当时武林的规矩,偷学别人的武功是犯大忌讳的,轻者要废去武功,重者连命都难保。但陈长兴为人豁达,没有这种狭隘的偏见。当他问清原委后,对杨露禅的好学精神很是赞赏,又见他平日里干活踏实,诚实聪明,当即便决定收他为徒。此后,杨露禅在陈长兴门下刻苦练功 18 年,终于领悟了太极的真谛,参透了陈氏太极拳的精

髓。艺成之后的杨露禅先在家乡河北永年县授徒,后来被人推荐到京城清宫里教拳,因武功高强,号称“杨无敌”。

杨露禅是中国历史上第一个将太极拳事业深入推广、发扬光大的伟大武术家。他以毕生精力钻研武学,醉心拳道,讷于言而敏于行,成就威名后仍淡泊依旧,不为浮华虚荣所累,是典型的“武痴”。杨露禅最终成为武林中一代宗师,江湖上万世师表。

2. 时传祥



图 1-2 时传祥

时传祥(见图 1-2)出生在一个贫苦农民家庭。他 14

岁逃荒流落到北京城郊,受生活所迫当了掏粪工。在旧中国,掏粪工不仅受到社会的歧视,还要受行业内部一些恶势力的压榨和盘剥。

时传祥在这些粪霸手下一干就是20年,受尽了压迫与欺凌。解放后,新中国给了他做人的尊严,工人阶级当家作主人使他扬眉吐气,他对党充满感激。他用一颗朴实的心记住了一个通俗的道理:掏粪也是社会主义建设事业的一部分。时传祥把掏粪当成十分光荣的劳动,以身作则,以苦为乐,不分分内分外,任劳任怨,满腔热情,全心全意为人民服务。

1952年,时传祥加入了北京市崇文区清洁队,继续从事城市清洁工作。此时,北京市人民政府为了体现对清洁工人劳动的尊重,不仅规定他们的工资高于别的行业,而且想办法减轻掏粪工人的劳动强度,把过去送粪的轱辘车全部换成汽车。运输工具改善之后,时传祥合理计算工时,挖掘潜力,把过去7个人一班的大班,改为5个人一班的小班。他带领全班由过去每人每班背50桶增加到80桶,他自己则每班背90桶,最多每班掏粪背粪达5吨。管区内居民享受到了清洁优美的环境,而他背粪的右肩却被磨出了一层厚厚的老茧,因而赢得了人们普遍尊敬,也赢得了很多荣誉。

1954年,时传祥被评为先进生产者,1956年当选崇文区人民代表,同年6月加入中国共产党。1959年,时传祥作为全国先进生产者参加了在北京召开的全国“群英会”,国家主席刘少奇握着他的手,亲切地说:“你掏大粪是人民勤务员,我当主席也是人民勤务员,这只是革命分工不同。”时传祥高兴地表示:“我要永远听党的话,当一辈子掏粪工。”自此以后,他更加努力,更加热爱本职工作。

时传祥于1975年病逝,享年60岁。去世之前他还反复叮嘱,让儿子继承父志,也当一名称职的环卫工人。

二、心理压力与人生观

古话云:“预则立,不预则废^①。”规划就是预设,是对未来的事情预先设计与安排。职

^① 《礼记·中庸》:“凡事豫则立,不豫则废。言前定则不跲,事前定则不困,行前定则不疚,道前定则不穷。”豫,亦作“预”。

业生涯集中反映了人生的意义与价值,是整个人生中最绚丽的时期。如何在科学的人生观指导下,正确地认识自我,并结合社会和企业的需求,对做好职业生涯规划具有重要意义。

1. 人生各阶段的几件大事

一般来说,一个人从生到死在不同阶段都经历了健康成长、学习积累、婚姻生育、事业有成、培养晚辈几件大事。

(1) 婴儿期(0~3岁)与幼儿期(4~6岁),这个时期的孩子非常娇嫩,生存能力脆弱,健康地存活下来是头等大事,因此也特别需要被照顾。

(2) 少儿期与青春期(7~20岁),这个时期的孩子最重要的任务是学习。18岁以后如果没有进入大学学习,也会在工作时找到师傅或接受职业培训。

(3) 在基本学习任务完成后到35岁之前,进入实践与创新时期,这个时期的主要任务是结婚生子,努力工作,争取开创一番事业。

(4) 35~50岁是人生的贡献期,这个时期的主要任务是将自己的所学所有总结并创新,成就一番事业,为社会提供有价值的劳动。

(5) 50~70岁以后进入教导期,这个时期的人已经积累了很多宝贵经验,需要做的事情是以谦虚、包容的心态,把自己的创新成果和智慧传播给晚辈包括自己周边的人,实现叠加式传承。

(6) 70岁以上一般是不能再有价值贡献的,尤其不能担任职务,因为心力已经退化。该做的事情就是正确面对衰老与死亡,并用身体和行为展示生命规律。

2. 关于人生观的思考

人生观是回答人生意义和人生使命的观点。

首先,我们先来思考不存在意义是什么。不存在,就是什么都没有,是意义完全被剥夺的象征,一个不存在的东西是没有意义的。就好像你不可能知道你想象不到的事情。无论对于宇宙还是对于人自身来说,客观上,不存在,即自始至终没有意义。

然后,我们再谈人存在的意义。既然认可了我们的存在,那么我们就来看看自己都能做些什么。首先我们得承认自己是动物,这个角色一点都不特殊,既不是神的化身,又不超脱于物质的体系,只是一个拥有原始欲望的载体,所以我们的第一步往往就是先满足衣

食住行性等,然后才可能有余力谈其他并做出思考,因为当动物本能已经不能充分满足我们的大脑时,我们就会对生存意义进行下一步的扩展,例如探索宇宙。

这一步的意义基本上覆盖了从原始人到现代人的所有历史行为,我们人类实际上一直只做了两件事情:满足原始欲望外加探索宇宙,通俗的理解就是生存需求与发展需求。很多人还停留在第一步,也就是为生计奔波,为七情六欲所忙碌,这个意义众所周知。第二步不是很好理解,因为对某些人而言,我们本来是没有必要去探索所谓的宇宙的,既没有人逼我们这么做,也不会由此获得特别大的额外好处,唯一好处是可以满足我们的好奇心,因为我们发觉自身对外界的好奇心是无止境的。其实,除了满足好奇心之外,探索宇宙确实还是很有意义的一件事情,因为当探索步伐到了一定程度时,我们可以改变自己的存在状态(例如网络的虚拟交流,古人就无法想象),改变自己的寿命(如抗生素、克隆器官、生命药水等),也就是越来越接近“造物主”的形态。

人的存在是一种体验的过程,除了通俗的感官上的体验外,还包括意识的、精神的、灵魂的虚拟体验,而这体验比感官体验来得要更甚,好比我们打字并不会获得什么肉体上的好处,时间久了还会四肢酸痛,但为了交流,我们情愿做这件对肉体不讨好的事情。这是为了什么呢?因为我们作为一个介于动物与“造物主”之间的存在,强烈地渴望满足自己的灵魂,这是人的本能之一,也是宇宙创造生命的一种先机。假设人类不懂得思考,假设人类对一切失去兴趣,假设人类没有好奇心,假设人类没有智慧……那么与其说人类是生命,不如说人类是一潭死物。

活着,探索,解惑,实践,改观,继续活着,进一步探索……这个过程给予我们身心极大的满足,就好比整个人类史前进的步伐一样。“人类似乎并不需要谁来教育他们这么做,而是自发性的在这么做,与其说是寻找意义,不如说是满足自己的本能。”

通过上面的分析,可以发现人类的行为受到本能的驱使,包括寻找行为的,因此也可以说本能是一个体系。人类其实不自由,或者说只有完成的本能。

人类存在的终极意义是什么?

关于人生的终极意义,目前大概有如下几个答案:

- (1) 答案一:人类不存在,问题本身没有意义。
- (2) 答案二:人类是被设计的,是游戏的内容,有意义也不属于人类,因此人类的存在

没有终极意义。

(3) 答案三：人类是众生觉悟“成佛”的工具，因此人类存在的终极意义是所谓成佛或往“西方极乐世界”。

(4) 答案四：人类存在的终极意义是让生命永续存在，存在本身就是意义。

(5) 答案五：人类存在的终极意义是永远没有结论的，因为不清楚需要探索寻找，因而对终极意义的回答是不知道。

(6) 答案六：有意义，暂不清楚。

你认同哪个呢？

人生使命是什么？

(1) 答案一：没有使命。游戏红尘，转瞬无常，人生是假。

(2) 答案二：探索寻找。因不清楚，故不敢放弃。因为有疑问，所以去寻找。

(3) 答案三：修炼觉悟。虽然目标不清楚，但是方向很明确。

(4) 答案四：随缘度化。因其不知，妄做凶，顺其自然，活在当下。

(5) 答案五：继往开来。继承文明，创造历史，探索未来，直至把不清楚的意义看清楚。

(6) 答案六：人生使命是“智慧传承”，三项内容形成循环的链条：学习—创新—教导。

3. 心理压力产生的原因及解压方法

1) 心理压力的概念

物理学上的压力，是指发生在两个物体的接触表面的作用力。心理学认为：压力是心理压力源和心理压力反应共同构成的一种认知和行为体验过程。现代医学早已证明，心理压力会削弱人体免疫系统，从而使外界致病因素引起肌体患病。

最新的心理学研究表明：压力是一种物理现象，心理压力也不例外，有其物理学的工作原理。心理压力是指个体行为与群体共同愿望之间因差异而形成的相互作用力。

2) 心理压力产生的原因

关于心理压力产生的根源，目前心理学大多认为是个体欲求没有得到满足造成的。他们把压力源分类为三种：

(1) 生物性压力源：躯体创伤或疾病、饥饿、性剥夺、睡眠剥夺、噪声、气温变化。

(2) 精神性压力源：错误的认知结构、个体不良经验、道德冲突、不良个性心理特点。

(3) 社会环境性压力源：纯社会性的，包括由自身状况造成的人际适应问题。

心理学家格拉斯通提出了会给人们带来明显的压力感受的九种类型的生活变化：

(1) 就任新职、就读新的学校、搬迁新居等。

(2) 恋爱或失恋，结婚或离婚等。

(3) 生病或身体不适等。

(4) 怀孕生子，初为人父、人母。

(5) 更换工作或失业。

(6) 进入青春期。

(7) 进入更年期。

(8) 亲友死亡。

(9) 步入老年。

上述观点确实都是心理压力产生的原因，但不具备根本性。例如，结婚没有压力，没有房子(钱)结婚才有压力。怀孕生子不是问题，怎么好好抚育孩子才是问题。失业没有压力，失业后难找工作才是压力。进入青春期、更年期、生病、步入老年等，这些都是正常规律，感觉有压力纯粹是想歪了。

心理压力是“个体行为与群体共同愿望之间因差异而形成的相互作用力”，这是因为，群体人格是群体的潜意识^①，反映了人类的根本愿望(简称本愿)，即主要通过“学习—创新—教导”螺旋式发展这种方式实现人类的整体进化。这个规律告诉我们：作为一个人诞生到人类社会，我们所做的事情，必须跟本愿一致，只有这样才没有心理压力，否则轻则产生不安，重则“压力山大”，严重的将产生心理问题。

为了方便大家理解，我们设计了心理压力模型，如图 1-3 所示。

图 1-3 中，横坐标表示不同年龄段，纵坐标表示事业种类。不同的年龄段有着不同

^① 瑞士心理学家荣格：人格或心灵结构最底层的潜意识部分，包括世代活动方式和经验库存在人脑结构中的遗传痕迹。

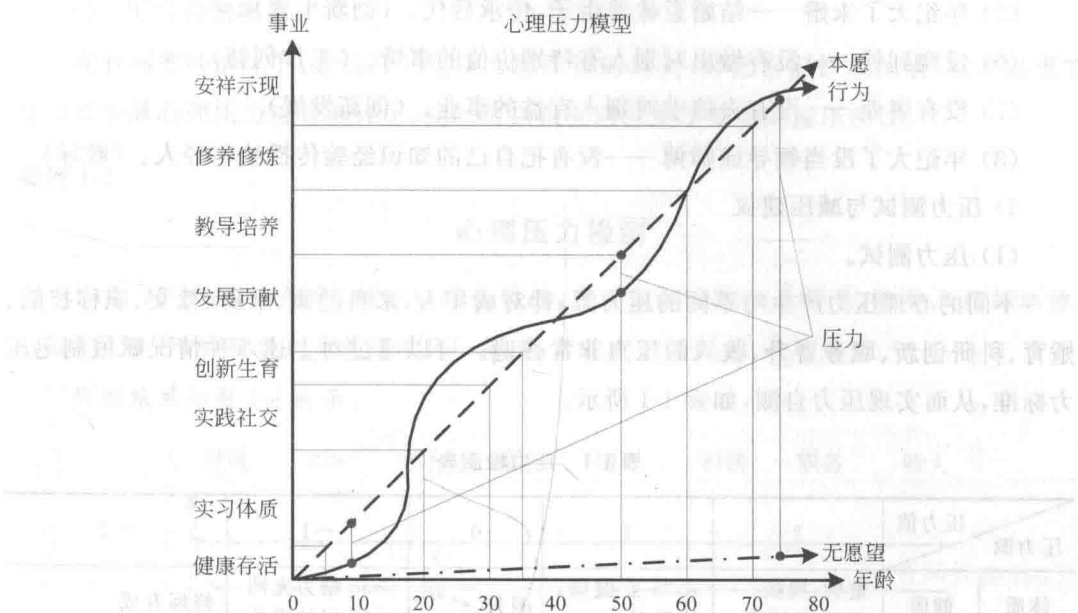


图 1-3 心理压力模型

的、该做的事（本愿），对应于图中的虚线。实线是个人的行为，表示各项任务的完成情况。任何时候，若一个人如果没有了愿望，则会处于压力最大的状态，图中用点画线表示。

由图 1-3 我们可以得到公式：

$$\text{心理压力} = |\text{行为偏离值} - \text{本愿}|$$

压力模型提示我们，在不同的时期每个人都需要承担不同的使命，做好该做的事情。如果在该学习时不学习，在该创新时不创新，在该教导时不教导，必然处处不顺，进而给自己的家庭、同事关系、亲朋好友关系等带来不满意的状况，以致形成内心的压力。例如：

- (1) 体弱多病——婴幼儿时期没有科学哺育。（体质）
- (2) 学习成绩不好——没有学会应该掌握的知识。（学习）
- (3) 找工作困难——没有学会一技之长。（学习实践）
- (4) 社交有障碍——自我认知或修养不到位。（学习实践）

- (5) 年纪大了未婚——结婚意味着生子,传承后代。(创新生育)
 (6) 没赚到钱——没有做出对别人有特别价值的事情。(工作创新)
 (7) 没有事业——没有去追求对别人有益的事业。(创新发展)
 (8) 年纪大了没当领导或师傅——没有把自己的知识经验传授给年轻人。(教导)

3) 压力测试与减压建议

(1) 压力测试。

不同的心理压力产生与不同的压力源,针对成年人,来自健康、学历、社交、职称技能、婚育、科研创新、职务晋升、收入的压力非常普遍。可以通过对上述八种情况赋值制定压力标准,从而实现压力自测,如表 1-1 所示。

表 1-1 压力检测表

压力值 压力源		2	1	0	-1	-2
体质	健康	重病、残疾 ≤35 亚健康	≥35 亚健康、 体质弱	良好	≥35 精力充沛 ≤35 保持锻炼	修炼有成
学习	学历	中专	大专	本科 拜师学艺	硕士 技术传人	博士或国家级文化 传人
社交	特长	没有特长,没 有圈子	有爱好,但特 长不显	有特长	特长优异,有社 会影响	有广泛的社会影响
实践	职称	无专业技术 初级以下	中级 ≤35 初级	高级 ≤35 中级	≤35 高级 专家	专家、著名专家
生育	婚育	≥35 未育	≥30 未育 ≥25 未婚	适龄婚育	生育两子	有第三子(含义子)
创新	科研	无研究	有研究	有成果	单位表彰以上	获省级一等奖以上
教导	职务	儿女不务正业	儿女无成	授徒	高管、有徒出 师、著作出版	传承学派
修养	收入	苦恼	收入不满意	满意	疏财乐助	裸捐出家

说明:

- ① 得分越少,压力越小,幸福感越强;压力影响能力的发挥。
- ② 累计小于-3 分,有成就感,相对超脱。能按自己意愿行事。
- ③ -3~-1 分,心态轻松,没有压力。个人能力能充分发挥。
- ④ 0~+3 分,有压力。影响能力发挥。
- ⑤ 大于+3 分,压力山大。各方面能力发挥都受到影响。