



普通高等教育“十三五”规划教材



新编大学生职业生涯规划 与就业指导

主编 谢 珊



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

普通高等教育“十三五”规划教材

新编大学生职业生涯规划与就业指导

主 编 谢 珊
编 委 李 辉 孟祥飞 李婷莲 詹笑红



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编大学生职业生涯规划与就业指导/谢珊主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2017. 9

普通高等教育“十三五”规划教材

ISBN 978 - 7 - 5184 - 1578 - 6

I. ①新… II. ①谢… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 ②大学生—就业—高等学校—教材 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 212121 号

责任编辑: 张文佳 责任终审: 劳国强
封面设计: 锋尚设计 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 河北鑫兆源印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 14. 75

字 数: 350 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5184 - 1578 - 6 定价: 35.00 元

邮购电话: 010 - 65241695

发行电话: 010 - 85119835 传真: 85119793

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

171175J1C102

前 言

就业是民生之本。高校毕业生就业工作关系千家万户，关系学校的生存和发展，关系社会的和谐与稳定。我国大学扩招后，大学生就业难的问题已经是一个不争的事实，且有可能越来越难的趋势。面对日益增长的就业人数，大学生的就业问题成为公众关注的热点。如何提高高校毕业生的就业竞争力，提高学生的综合素质成为社会关注的焦点。

大学生的职业生涯规划当前是个时髦的话题，许多大学开设了相关的课程或是专题报告与讲座，网络上也大肆炒作，一时间职业生涯规划成了大学毕业生最为关注的热点。但不少大学毕业生还没有真正理解职业生涯规划的确切含义，对职业生涯规划的重要意义认识不足，不了解职业规划的程序，缺乏进行规划的具体技巧。所以不少大学生对职业生涯规划或冷眼相对，或茫然无所适从，或使规划流于形式，或不顾主客观条件任意随自己的兴致来“规划”，这都会导致职业规划的应有作用不能充分发挥。对大学生进行职业生涯规划，对于学生提升个人竞争力、学校长期健康发展、企业人力资源开发，以及维护社会繁荣稳定等方面均具有非常重要的意义。

《新编大学生职业生涯规划与就业指导》针对高等院校大学生的专业学业特点及未来职业就业趋势，介绍了大学生职业生涯规划 and 就业指导过程中的基本理论，列举了这个过程中出现的若干问题，并提出了解决问题的途径和方法，有利于大学生顺利制定职业生涯规划，成功就业。

本教材作者尝试将理论阐述与案例分析密切结合，辅之以思考和练习，从自我探索、职业探索、目标定位、规划实施、就业准备、面试训练、权益保护等方面进行了介绍和阐述，具有较强的针对性、启发性和可读性。应该说，高校大学生职业生涯规划与就业指导的探索与尝试有利于推动高等院校进一步树立以就业指导为中心的教育教学思想，更好地实现以学生为本的办学理念，具有非常重要的现实意义，为真正做到“入口旺，出口畅”奠定思想认识和理论知识的基础。

本书由华南农业大学谢珊任主编。李辉、孟祥辉、李婷莲、詹笑红参与编写。

由于编者水平所限，书中如有不足之处敬请使用本书的师生与读者批评指正，以便修订时改进。如读者在使用本书的过程中有其他意见或建议，恳请向编者提出宝贵意见。

编者

2017年7月

目 录

第一章 自我探索	1
学习目标	1
导入案例	1
第一节 人格	1
一、人格的界定	2
二、人格的结构	3
三、人格的形成	7
四、人格的塑造	7
第二节 兴趣	9
一、兴趣概述	9
二、兴趣理论	11
三、兴趣测评	14
第三节 价值观	18
一、价值观概述	18
二、价值观测量	21
三、价值观提升	23
本章小结	27
思考题	27
课后练习	27
第二章 职业探索	28
学习目标	28
导入案例	28
第一节 职业的概念及功能	29
一、职业的含义	29
二、职业的特点	29
三、职业的功能	31
第二节 职业分类及发展趋势	34
一、职业分类	34
二、职业的发展趋势	37
三、当前社会的热门职业	39
第三节 职业素质培养	41
一、加强大学生自我管理	41
二、学会学习，建立合理的知识结构	47

三、学会做人、做事，提高综合素质	50
本章小结	58
思考题	58
课后练习	58
第三章 目标定位	60
学习目标	60
导入案例	60
第一节 目标定位概述	62
一、职业发展方向选择	62
二、职业发展目标选择	64
三、职业发展路径选择	67
第二节 目标定位的理论依据	70
一、“特质-因素”理论	70
二、职业锚理论	73
三、社会学习理论	76
四、生涯混沌理论	78
第三节 目标定位的辅助工具	80
一、SWOT 模型	81
二、CASVE 循环	87
三、生涯平衡单	92
本章小结	98
思考题	98
课后练习	98
第四章 规划实施	99
学习目标	99
导入案例	99
第一节 规划编制	100
一、规划编制准备	100
二、规划编制流程	104
三、规划编制原则	108
第二节 规划实施	109
一、知识积累	109
二、素养提升	112
三、能力拓展	114
第三节 反馈调整	119
一、实践反馈	119
二、规划评价	121
三、规划调整	124

本章小结	127
思考题	127
课后练习	127
第五章 就业准备	129
学习目标	129
导入案例	129
第一节 大学生就业准备	130
一、就业准备的含义	130
二、就业准备的原则	131
第二节 就业思想、心理和信息准备	133
一、就业思想准备	133
二、就业心理准备	134
三、就业信息准备	136
第三节 就业自荐材料和笔试面试准备	140
一、封面	140
二、自荐信	140
三、求职简历	143
四、笔试准备	146
五、面试准备	149
本章小结	156
思考题	156
课后练习	157
第六章 面试训练	158
学习目标	158
导入案例	158
第一节 求职面试	159
一、面试类型	159
二、面试策略	166
第二节 面试礼仪	176
一、仪表	176
二、肢体语言和细节管理	177
本章小结	180
思考题	180
课后练习	180
第七章 权益保护	183
学习目标	183
导入案例	183

第一节 大学生就业权益	184
一、大学毕业生的就业权益与义务	184
二、毕业生就业过程中权益的保护途径	186
第二节 大学生就业协议的签订	188
一、《就业协议书》概述	188
二、就业协议与劳动合同的区别	192
三、签订就业协议的注意事项	192
四、就业协议的解除及违约责任	194
第三节 劳动合同及其权益保障	198
一、劳动者的权利和义务	198
二、劳动合同	202
三、劳动合同的签订与解除	205
四、劳动争议及解决途径	207
五、违约所承担的责任	208
本章小结	210
思考题	210
课后练习	210
第八章 职业发展	212
学习目标	212
导入案例	212
第一节 角色转换	212
一、大学生与职业人的角色区别	213
二、大学生向职业人的角色转换	213
第二节 职场适应	218
一、搞清存在问题	218
二、适应岗位要求	219
三、寻求职业发展	220
本章小结	224
思考题	224
课后练习	225
参考文献	226

第一章 自我探索

【学习目标】

学完本章后，你应当能够：

1. 掌握人格的概念及其主要特征。
2. 了解影响人格形成的主要因素及塑造健全人格的策略。
3. 理解兴趣的本质和形成过程。
4. 掌握价值观的概念、种类及其对职业发展的影响。

【导入案例】

大一新生的迷茫

“我是一名大一新生，走进大学校园已经有几天了，虽然大学生活的新鲜感还刺激着感性的神经，让人兴奋，但由于大学不再像高中那样，有升学这根无形指挥棒的牵引，迷茫不断地爬进我的脑海。四年的大学生活，我该如何把握好自己呢？”

“我是材料加工工程专业的大学新生，感觉自己像个迷途的羔羊，我不知道自己是否喜欢这门专业，不知道自己未来该做什么，希望老师能给我一些帮助，告诉我应该向什么方向努力。”

9月初，大学新生陆续到学校报到，开始了大学生活。象牙塔对于每一位新生来说都是新鲜而刺激的。绝大部分学生12年苦读，就是为了今天“上大学”。然而，兴奋之余，不少新生却陷入了困惑和迷茫：应该怎样度过大学四年呢？

大学是人生最宝贵的时期，也是选择最多、诱惑最多的时期。大多数过来人在回忆自己的大学生活时，除了对那些阳光灿烂的日子无限怀念之外，也都或多或少会有对自己没能充分利用这段宝贵时光的遗憾和痛悔。时间稍纵即逝，要使自己的大学生活过得更加充实和有意义，我们不但要尽早定位自己的职业目标，还要尽早规划自己的职业发展，并用行动将自己的理想变成现实。

（资料来源：刘瑞晶：《职业生涯规划：理论、案例与实训》[M]，北京：中国人民大学出版社，2015）

第一节 人 格

职业生涯的发展，要从自我探索起步，因为只有“知己知彼”，才能“百战不殆”。然而，人的心理活动是丰富多彩，极其复杂的。所谓“人心不同，各如其面”，每个人都有自己的性格，都有比较系统、完整、独特的关于自己以及对接触的人的行为、品行的看法。如何准确地解释或预测他人的行为？如何有效控制自己的行为？我们首先要了解什么

是人格。

一、人格的界定

人格是伴随着人的一生不断成长的心理品质,人格的成熟意味着个体心理的成熟,人格的魅力展示着个体心灵的完善。人格是一个丰富而复杂的心理成分,它涵盖了法律、道德、社会、哲学等领域。人格(Personality)一词最初来源于古希腊语 Persona,是指演员的面具,面具是用来在戏剧中表明人物身份和性格的,后来心理学家借用这个术语,用来说明每个人在人生舞台上各自扮演的角色及其不同于他人的精神面貌。

心理学上的人格内涵极其丰富,但基本包含两方面的意义:一是个体在人生舞台上所表现出的种种言行,人格所遵从的社会准则,这就是我们可以观察到的外显的行为和人格品质;另一方面是内隐的人格成分,即面具后面的真实自我,是人格的内在特征。虽然对于人格的定义可以说是众说纷纭,但众多定义中有一个基本相似的看法,即认为人格是与人的行为风格或行为模式有关的概念。把众多解说综合起来,可以概括得出:人格是个体持久的、带有倾向性的性格特征,这些特征概括起来用以解释个体的行为。人格标志着一个人具有的独特性,并反映着人的自然性和社会性。

人格具有丰富的内涵,人格的内涵反映了人格的多种本质特征。

1. 独特性

“人心不同,各如其面”,人格最突出的特点就是独特性,即一个人区别于他人的特征。世界上没有两片相同的树叶,更没有两个完全相同的人,即使是同卵双生子。我们个体的人格是在遗传、成长、环境、教育等先、后天环境交互作用下形成的。不同的遗传、环境及教育,形成了各自独特的心理特点,如有的人开放自然,有的人顽固自守,有的人沉默寡言,有的人豪爽,有的人谨慎。

2. 整体性

人格是由多种成分构成的一个有机整体,具有内在的一致性,受自我意识的控制。一个人的各种个性倾向、心理过程和心理特征都是在其标准比较一致的基础上有机地结合在一起的。人格的任何一个方面都不是孤立的,都与其他方面密切联系。人格中任何因素的改变都会引起其他因素的改变。一个人从自信到自卑的改变,会引起情绪、认知和行为等方方面面的改变,我们感受到的不仅仅是自信心的改变,而是整个人的改变。

3. 稳定性

人格的稳定性是指那些经常表现出来的特点,是一贯的行为方式的总和。正如我们所说:“江山易改,本性难移。”人格是逐渐形成的,一个人的某种人格特质一旦稳定下来,就很难改变它。这种稳定性还表现在人格特征在不同时空下的一致性。但是这种稳定性也不是刻板的,它是可变的、发展的。

4. 统合性

人是极其复杂的,人的行为也表现出多元性、多层次的特点。各种人格结构的组合千变万化,因而使人格表现得色彩纷呈。在每个人的人格世界里,各种特征并非简单地堆积,而是依据一定内容、秩序和规则有机组合起来的动力系统。人格的有机结构具有内在一致性,受自我意识的调控。当一个人人格结构的各方面彼此和谐一致时,人们就会呈现出健康的人格特征,否则就会出现各种心理冲突。

5. 功能性

人格是一个人的生活成败、喜怒哀乐的根源。所谓“性格就是命运”，人格决定了一个人的生活方式，甚至有时会决定一个人的命运。它作为一个动力倾向系统的结构，具有积极性、能动性，并统帅全部心理活动去改造客观世界和主观世界。人们常常使用人格特征解释某人的言行及事件的原因。当人格具有功能性时，表现为健康而有力，支配着一个人的生活与成败；而当人格功能失调时，就会表现出软弱、无力、失控，甚至变态。

二、人格的结构

人格是由不同成分构成的一个结构系统，不同成分从不同侧面反映个体的差异。人格结构系统包括认知、动机、气质、性格、自我调控等成分，下面重点介绍其中对人的职业选择影响最大的三个成分：气质、性格和自我调控。

（一）气质

气质（temperament）是人格的基础之一，是人格结构中比较稳定的并与遗传素质联系密切的成分。气质的心理活动特征主要表现在心理活动的强度、速度、稳定性、灵活性与指向性上的一种稳定的心理特征。这种特征既决定了个体心理活动的动力特征，又给每个人的心理活动蒙上了一层独特的色彩。现代心理学沿用古希腊医生希波克拉底和古罗马医生盖伦的说法，将气质分为四种类型：胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。一般来说，拥有典型的一种气质的人少见，多数人是两种气质类型的混合甚至多种气质类型的混合。

1. 胆汁质

日常活动带有强烈的情绪色彩。胆汁质的人精力旺盛，直率、热情，行动敏捷，情绪易于激动，心境变换剧烈。这类大学生有理想、有抱负，有独立见解，反应迅速，行为果断，表里如一；不愿受人指挥，而喜欢指挥别人；一旦认准目标，就希望尽快实现，遇到困难也不折不挠，学习和工作带有明显的周期性特点，能以极大的热情和旺盛的精力投入学习和工作，一旦精力消耗殆尽时，便会失去信心，情绪顿时转为沮丧而心灰意冷。

2. 多血质

喜形于色，喜怒都在展现中，可塑性强。多血质的人具有活泼好动，反应迅速，情绪发生快而多变，兴趣容易转移等特征。这类大学生易于适应环境的变化，性情活泼、热情，善于交际，在群体中精神愉快，相处自然，常能机智地摆脱困境；他们在学习和工作上肯动脑、主意多，不安于机械、刻板、循规蹈矩，常表现出较强的工作能力和办事效率；对外界事物兴趣广泛，但容易失于浮躁，见异思迁。

3. 黏液质

黏液质的人安静、稳重，反应缓慢，沉默寡言，情绪不易外露，注意稳定难于转移，善于忍耐。这类大学生反应较为迟缓，但无论环境如何变化，都能基本保持心理平衡；凡事深思熟虑，力求稳妥，一般不做无把握的事情，在各种情况下都表现出较强的自我克制能力；他们外柔内刚，沉静多思，不愿流露内心的真情实感；与人交往时，态度适度，不卑不亢，不爱抛头露面和作空泛的清谈；学习、工作有板有眼，踏实肯干，严格恪守既定的生活秩序和制度。但他们过于拘谨，不善于随机应变，固定性有余而灵活性不足，有墨守成规、因循守旧的表现。

4. 抑郁质

抑郁质的人孤僻，行动迟缓，情感体验深刻，善于觉察别人不易觉察到的细小事物。这类大学生在生理上难以忍受或大或小的神经紧张，厌恶那些强烈的刺激；他们的感情细腻而脆弱，常为区区小事引起情绪波动；自己心里有话，宁愿自己品味，不愿向别人倾诉；喜欢独处，与人交往时显得腼腆、忸怩，善于领会别人的意图，在团结友爱的集体中，很可能是一个容易相处的人；遇事三思而行，求稳不求快，对力所能及的工作能认真负责地完成。在学习、工作一段时间后，常比别人更感疲倦；在困难面前常怯懦、自卑和优柔寡断。

气质本身无优劣之分，任何一种气质都有其积极和消极的方面，气质也不能决定一个人活动的社会价值和成就的高低。因此，大学生要正确对待自己的气质类型，有意识地控制自己气质的消极品质，发扬积极品质，以有利于形成良好的个性。同时还应该认识到，气质类型虽然不同，但成才机遇均等，只是因为不同专业、职业对气质特点有不同要求，充分发挥个性，克服气质弱点，可利于自己将来选择各种不同的职业和专业，以求人尽其才。

（二）性格

性格（character）是人格的核心，是人在现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式中表现出来的个性心理特征，是一种与社会相关最密切的人格特质。性格表现了人们对现实与周围世界的态度，对自己、对别人、对事物的态度，具有稳定性，一旦形成较难改变。但在特殊情况下也可以发生变化，如生活中某些重大打击会使一个人的性格变得判若两人。

从不同角度和侧面可以对性格类型进行不同的划分，如按照知、情、意在性格中的表现程度，可分为理智型、情绪型和意志型三种。理智型的人以理智支配自己的行动；情绪型的人，情绪体验深刻，举止容易受情绪左右；意志型的人具有较明确的目标，行为主动。

按照个体的心理倾向，可分为外倾型和内倾型。外倾型的人心理活动倾向于外部，活泼开朗，善于交际，感情易于外露，处事不拘小节，独立性较强，但有时粗心、轻率；内倾型的人心理活动倾向于内部，一般表现为感情含蓄，处事谨慎，自制力强，交往面窄，适应环境比较困难。

按照个体独立性程度，可分为独立型和顺从型。独立型的人不易受外来事物的干扰，他们具有坚定的信念，能独立地判断事物，发现问题解决问题，在紧急和困难的情况下不慌张，易于发挥自己的力量，但有时会把意志强加于人，固执己见，不易合群；顺从型的人，随和、谦虚，易与人合作，但独立性较差，易受暗示，容易接受别人的意见，在紧急情况下易惊惶失措。

性格与气质都是构成人格的重要因素，二者相互渗透，相互影响，彼此制约。二者所不同的是，性格是人格中涉及社会评价的内容，更多受到环境的影响，具有较大的可塑性。性格具有社会评价的意义，反映了社会文化的内涵，有好坏之分；而气质更多的受生理上和心理上的特点制约，虽然在后天的环境影响下也有所改变，但与性格相比，它更具有稳定性，变化比较缓慢。

（三）自我调控

自我调控系统（self-regulatory system）是人格中的内控系统或自控系统，由自我认识、自我体验和自我控制（或自我调节）三个子系统所构成，因此也叫自我意识，其作用是对人格的各种成分进行调控，保持人格的完整、统一和谐。自我意识是一个人对自我的认识和评价，包括对自己的生理状态、心理状态、个性特点以及自己与他人或组织的关系的认识。从某种意义上说，正是由于人具有自我意识，才能使人对自己的思想和行为进行自我控制和调节，使自己形成完整的个性。

1. 自我认知

自我认知（self-cognition）是对自己的洞察和理解，包括自我观察和自我评价。自我观察是指对自己的感知、思想和意向等方面的觉察；自我评价是指对自己的想法、期望、行为及人格特征的判断与评估，这是自我调节的重要条件。如果一个人不能正确地认识自我，只看到自己的不足，觉得处处不如别人，就会产生自卑，丧失信心，做事畏缩不前……相反，如果一个人过高地估计自己也会骄傲自大、盲目乐观，导致工作的失误。因此，恰当地认识自我，实事求是地评价自我，实事求是地评价自己是自我调节和人格完善的重要前提。

2. 自我体验

自我体验（self-experience）是伴随自我认识而产生的内心体验，是自我意识在情感上的表现。当一个人对自己作积极的评价时，就会产生自尊感；作消极的评价时，会产生自卑感。自我体验可以使自我认识转化为信念，进而指导一个人的言行；自我体验还能伴随自我评价，激励适当的行为，抑制不适当的行为。如一个人在认识到自己不适当的行为后果时，会产生内疚、羞愧的情绪，进而制止这种行为的再次发生。

3. 自我调控

自我调控（self-regulation）是自我意识在行为上的表现，是实现自我意识调节的最后环节。如一个学生意识到学习对自己发展的重要意义，会激发起努力学习的动机，在行为上表现出刻苦学习、不怕困难的精神。自我控制包括自我检查、自我监督、自我控制等成分。其中自我检查是主体在头脑中将自己的活动结果与活动目的加以比较、对照的过程，自我监督是一个人以其良心或内在的行为准则对自己的言行实行监督的过程，自我控制是主体对自身心理与行为的主动的掌握。自我调控是自我意识中直接作用于个体行为的环节，它是一个人自我教育、自我发展的重要机制。

现代心理学认为，从感觉、知觉、思维、情感和意志活动，到个人主观世界的形成，无不是以能够意识到的客观形式存在的。因此，人的自我调控系统是主观自我和客观自我的对立统一。只有意识到的感觉，才是人的感觉，当个体还没有意识到自己的思维、情感和意志活动的时候，他就还没有产生自觉的思维、情感和意志等心理活动。

【链接】

职业性格与职业生涯规划

性格是人对现实的态度和行为方式中比较稳定的心理特征的总和，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……

性格对职业生涯规划有重要的影响，基于以下原因：

(1) 性格是个体人格中具有核心意义的部分，几乎涉及一个人的心理过程及个性特征的各个方面，与职业息息相关。

性格使一个人更加偏爱某一种而不是另一种环境，由于性格的不同，每个人在对不同环境的认知过程中，也表现出不同的个性化风格。从事与自己的性格不匹配的工作，个人的才能就会受到阻碍，会让你觉得整个工作状态都很“不对劲”。使一个人在某种职业中获得成功的性格，可能会让你在另一职业中大受挫折。因此在职业选择中，我们应尽可能充分考虑自己的个性特征与职业要求是否相适应，这样在工作中就能够满足你的独特欲望，能够发挥你特有的能力，还能利用你的个人资本，体验到更多的快乐和愉悦。

职业规划专家，通过一个小小的实验可以阐明这一观点。你在一张纸上或是书页边上，签上自己的姓名。然后说：“完成了吗？好。现在换一只手再签一次。”如果你感到别扭，那就对了，因为大多数人在第一次签名后会说“很自然”“简单”“很快”“毫不费劲”。然而当你换用另一只手时又如何呢？一些经典的回答有“很慢”“别扭”“困难”“发酸”“很累”“要花很长时间”“花费更多精力和心思”。职业规划师认为用手的习惯可以很好地说明找到与性格匹配的职业的重要性。使用你惯用的那只手时，你会感到舒适和自信；若强迫使用另一只手，这当然可以拓展你的能力，但却绝不会像先前那样灵活自如，收到的效果当然也就不那么令人满意了。

(2) 在职业发展上，性格比能力重要。用人单位在选人上逐渐认识到性格比能力重要。这种认识在国外已经相当普及。其原因是，如果一个人能力不足，可通过培训提高，一年不行，两年；两年不行，三年，总可以开发出来。但一个人的性格与职业或岗位不吻合，要改变起来，可就困难了。所以，公司在招聘新人时，将性格的测验放在首位，当性格与职业或岗位吻合了，才对其能力进行测验考察。如果性格与职业或岗位不吻合，再高的学历，再高的能力，也不予录用。

(3) 性格无所谓好坏，关键看是否放对了地方，每一类性格都有与之相适应的职业范围。职业心理学的研究表明，不同的职业需要具有不同性格的从业者，某一类职业工作能够体现出某一类共同的职业性格。

例如，敏感型的人，精神饱满，好动不好静，办事喜欢速战速决，但行为常有盲目性，有时情绪不稳定。这类人的职业范围包括运动员、行政人员及一般性职业。情感型的人，感情丰富，喜怒哀乐溢于言表，不喜欢单调生活，爱刺激，爱感情用事，对新事物很有兴趣。这类人合适的职业范围包括演员、导游、活动家、护理人员等。思考型的人，善于思考，逻辑思维发达，有比较成熟的观点，生活、工作有规律，时间观念强，重视调查研究的精确性，但有时思想僵化，缺乏灵活性。这类人合适的职业范围包括工程师、教师、财务人员和数据处理人员等。想象型的人想象力丰富，憧憬未来，喜欢思考问题，有时行为刻板，不易合群。这类人合适的职业范围包括科学工作者、技术人员、艺术工作者和作家等。

因此，在进行职业生涯规划时，性格通常是重要因素。

(资料来源：www.156job.com 156人才招聘网)

三、人格的形成

人格的塑造是先天、后天因素共同作用的结果。影响大学生人格形成、发展的因素也是多方面的，主要有生物学条件、社会生活环境、家庭教育、学校教育以及自我教育等方面。这些人格因素间具有交互作用，各种人格因素对人格的影响程度随人格特征的不同而不同或因人而异。

（一）生物遗传因素

遗传是人格不可缺少的影响因素，但遗传因素对人格的作用程度因人格特征的不同而不同。通常在智力、气质这些与生物因素相关较大的特征上，遗传因素较为重要；而在价值观、信念、性格等与社会因素关系紧密的特征上，后天环境因素更重要。人格发展过程是遗传与环境交互作用的结果，遗传因素影响人格发展方向及形成的难易。

（二）社会文化因素

人既是一个生物个体，又是一个社会个体。人出生后，便置身于社会文化之中，并受社会文化的熏陶与影响，文化对人格的影响伴随着人的终生。社会文化塑造了社会成员的人格特征，使其成员的人格结构朝着相似性的方向发展，而这种朝向相似性的发展，使得同一社会的人在人格上具有共同性特征，即民族性格。共同性特征具有维系社会稳定的功能，但同时也会抑制人的个性发展。

（三）家庭环境因素

家庭常被视为人类性格的加工厂，它塑造了人们不同的人格特征，对人格的培育起着至关重要的作用。家庭是社会的细胞，家庭不仅具有其自然的遗传因素，也有着社会的“遗传”因素。这种社会遗传因素主要表现为家庭对子女的教育作用，俗话说：“有其父必有其子”，父母教养方式的恰当性直接会决定孩子人格特征的形成。父母在养育孩子的过程中，表现出了自己的人格，并有意无意地影响和塑造着孩子的人格，形成家庭中的“社会遗传性”。

（四）学校教育因素

学校是一种有目的、有计划地向学生施加影响的教育场所。教师、班集体、同学与同伴等都是学校教育的因素。教师对学生人格的发展具有指导定向作用。教师的人格特征、行为模式与思维方式对学生产生巨大影响。每个教师都有自己独特的风格，这种风格为学生设定了一个“气氛区”，在教师的不同气氛区中，学生表现出不同的行为表现。学校是同龄群体会聚的场所，同伴群体对学生人格具有巨大的影响。

四、人格的塑造

健康人格是大学生成长成才的心理基础，而职业生涯规划教育有利于指导大学生正确认识自我，实现自我的最优化发展。人格是人的心理行为的基础，它在很大程度上决定了人如何面对外界的刺激反应及反应方向、速度、程度、效果，进一步说，人格会影响到人的身心健康、活动效率、潜能开发以及社会适应状况，因此，重视人格的整合与塑造，既是身心健康的需要，又是自我实现、自我发展的需要。

（一）健全人格的特征

所谓健全人格，是指各种良好人格特质在个体身上的集中体现。它是一个人学习和才华、气质和风度、品质和品格的总和。健康的人格是个体身心顺利发展的重要保证，它不仅为学生掌握知识和技能创造了良好的心理条件，而且为学生适应社会，使自己的知识和技能得到充分发挥提供了心理基础。健康的人格品质是大学生成长成才的基础。一般认为大学生健全人格应具有以下特征：

一是能客观认识、评价自我，悦纳自我。人格健全的大学生总是有意识地对自身进行适当的探索，正确认识、评价自身优缺点，坦率接受自身不足并对生活持乐观向上的态度。

二是具有高度的社会责任感和事业心，能够从公众利益角度选择自我成长及实现自我才能的方式及程度，具有贡献社会、实现理想的强烈愿望及相应的能力。

三是具有主动性。一般来说，人格健全的大学生行为独立性强，内心平衡且有完整的生活哲学。有正确的人生观与价值观，能够理性分析生活事件，人格独立，自尊、自信。

四是具有较强的适应性及抗压、抗挫折能力，有应对各种环境的适应能力及心理承受能力，在压力、困难和挫折面前能积极应对。

五是具备对环境的控制能力，能适应环境的要求，具有爱的能力，调节自身的能力，建立令人满意的人际关系，总能有效地解决问题。心胸开阔，善解人意，宽容他人，尊重自己也尊重他人，对不同的人际交往对象表现出合适的态度。既不狂妄自大，也不妄自菲薄，在人际关系中有吸引力。

（二）健全人格的意义

健全的人格是时代对高素质人才的要求，是个人实现自身价值，保证事业成功不可缺少的条件，培养具备健全人格的人才对社会主义现代化建设具有重要意义。首先，具备健全人格的个体能在客观认识自我、他人与社会环境的基础上，充分发挥自身潜能，促使个体成长、成才；其次，能够建立良好的人际关系，与人合作，在团体协作中实现个人的价值，这是当今时代个体得以成才的必要条件；再次，健全人格个体的抗压能力使他们面对压力时能积极应对，始终以乐观的态度面对人生，更容易成才；最后，健全人格个体具有高度的社会责任感和事业心，能够从公众利益与社会发展的角度考虑自己的发展与成才，积极开发自身的创造性潜能，并选择把个人价值的实现与社会、国家的利益结合起来，为推动社会进步做出贡献。

大学生健康人格塑造可以为大学生职业生涯规划教育提供心理基础。首先，对大学生进行健康人格的塑造，促使学生正确认知、评价自我，有助于客观全面评估自我，是职业生涯规划的前提；其次，进行大学生健康人格的塑造，引导学生根据个人的性格、兴趣和能力等进行职业选择和规划，使其天赋和才能得到充分施展和发挥，正确制定个人的职业目标，并客观分析自身所处的外部环境，把个人理想与社会现实结合起来，以正确定位职业发展，这是大学生职业生涯规划的重要内容；再次，对大学生进行健康人格的塑造，培养学生良好的适应社会能力和积极的人生态度，促使学生在实施职业生涯规划策略时能够克服困难，战胜挫折，充分发挥积极性和主观能动性达成目标，这有利于职业生涯规划目标的最终实现；最后，对大学生进行健康人格的塑造，培养大学生具有创造性，促使大学

生不断完善个人的职业生涯规划,与时俱进地调整、修正目标,以最大程度实现目标,充分发挥个人天赋和才能。

(三) 健全人格的塑造

大学时期是学生个性逐步发展成熟并定型的时期,大学生除学习专业知识、技能等之外,还要适应社会发展的需要及知识经济时代的要求,尽早规划自我,发展较为完善的个性,因此,通过大学生健康人格塑造做好职业生涯规划应从大学低年级开始并贯穿整个大学阶段。

1. 加强自我教育

自我教育的实质是发挥大学生主体具有的能动性、自主性和自为性作用的教育,通过自我观察、自我分析判断、自我调控和自我反省,把自己引向自知、自尊、自爱、自强与自我完善,形成主题性人格,从而避免自我同一性分解。在此基础上,引导学生对自我进行正确定位,充分认识自身的优缺点,接纳自我,自尊自信,为做好职业生涯规划奠定基础。

2. 积极投身实践

要将自我融入社会之中,社会实践活动是大学生健康人格形成的必然途径。大学生要跳出三点一线的狭小生活圈,在社会实践中找到适合自己的参照系,并经常自我展示,反省自己,促进自身人格的发展,从而认清社会客观环境,正确评估环境因素,制定准确的职业目标。大学生在执行个人职业生涯规划策略时将会遭遇一些不定的因素和困难,如挫折、外部环境变化等,这些都需要进行及时的调适,保持乐观的态度,积极应对变化和困难,使个人的职业生涯规划逐步成熟完善。

3. 营造良好的氛围

在高等教育大众化的背景下,新的时代形势对人才提出了更高的要求,高校教育要与时俱进,适应新形势的变化与要求,借助大学生健康人格塑造,以培养完善个性为目标,使教育更贴近学生。而大学生健康人格塑造也要以职业生涯规划为支撑,充分挖掘学生的个性,最大程度地施展学生的天赋和才能,为学生人格逐步完善奠定坚实的基础。在具体工作实践中,应通过两者的结合,把职业生涯规划的目标落到实处,健全学生人格,促进学生成才。

第二节 兴 趣

曾有人说过:如果人能从事自己感兴趣的工作,那么人生就是天堂。兴趣给人的活动过程带来的乐趣由此可见一斑。通过本节的学习,你可以了解兴趣的内涵,探索自己的兴趣所在;通过职业兴趣测量找到自己适合的 and 感兴趣的职业。

一、兴趣概述

如上所述,从事自己喜欢的工作,可以带来较为愉悦的感受,让自己更有动力积极投入于工作之中,创造更大的成功机会,获得更高度的成就满足感,也因此会更为肯定自己的能力表现,更能充分发挥自己的潜能,完成自我实现的人生目标。那么,什么是兴趣,如何了解自己的兴趣呢?