



普通高等教育“十二五”规划教材

大学生

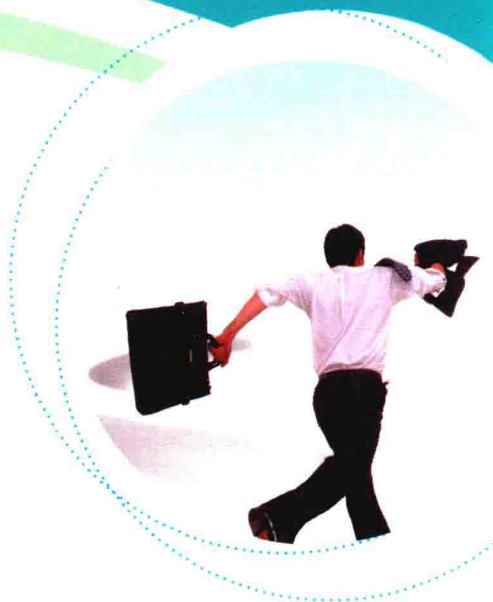
职业生涯规划 与就业指导

DAXUESHENG

ZHIYESHENGYAGUIHUA

YU JUYEZHIDAO

主 编 张翠英 余 晖



中国传媒大学出版社

大学生职业生涯规划 与就业指导

主 审 田文艳

主 编 张翠英 余 晖

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导/张翠英,余晖主编

—北京:中国传媒大学出版社,2016.3

ISBN 978-7-5657-1612-6

I.大… II.①张… ②余… III.①大学生—职业选择

IV.①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 028396 号

大学生职业生涯规划与就业指导

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

主 审 田文艳
主 编 张翠英 余 晖
责任编辑 吴 磊
封面设计 亿辰时代
责任印制 曹 辉
出 版 人 王巧林

出版发行 中国传媒大学出版社
社 址 北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编:100024
电 话 86-10-65450532 或 65450528 传真:65779405
网 址 <http://www.cucp.com.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 北京好朋友印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 15.5
字 数 210千字
版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5657-1612-6/G·1612 定价:35.00元

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换

前 言

让每一位大学生圆满完成学业任务,是我们衷心的祝愿;

让每一位大学生认真规划职业生涯,是我们寻求的方向;

让每一位大学生顺利走上工作岗位,是我们追求的目标。

寒窗数年,春华秋实。在同学们迈进大学的时候,我们真诚地送上这册《大学生职业生涯规划与就业指导》。希望它伴随你顺利地完成学业,伴随你规划好未来的职业,伴随你搏击长空、高歌人生!

随着“精英教育”向“大众教育”的转变,往日的天之骄子正面临着就业的严峻挑战。明天向何处去?人生的路该怎么走?都成为摆在社会、学校、家长、老师以及学生面前的亟待解决的问题。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就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。本书结合当前就业形势和学生成长的特点,立足于提高学生的综合素质,树立正确的职业观与就业观,努力帮助学生迈好职业生涯的第一步。全书分为职业准备篇、生涯规划篇、求职指导篇、职场适应篇、自主创业篇,坚持理论与实践的有机结合,突出职业规划与设计、择业方法与技巧、职场适应与创业教育等方面内容的介绍,选材新颖,搜集了许多针对性强、切合学生实际的案例,并进行了评析,力求做到深入浅出,具有较强的时代性、实用性和操作性。

本书可作为高等职业院校开设职业规划、就业指导 and 创业教育课程的教材,其他各级各类学校和职业指导、咨询与培训机构以及相关人士也可以用作参考。

本书在编写的过程中,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。职业规划与就业教育是一门政策性、实践性都很强的课程,在编写过程中虽然吸取了各方面优秀成果,努力做到知识性、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!祝愿每个毕业生走上社会之后,都会迎来属于自己的崭新太阳,拥有属于自己的美好人生!

编著者

2015年10月

目 录

第一篇 职业准备篇

第一章 自我认识	2
第一节 我是谁——大学生的生理及心理特征	2
第二节 我喜欢做什么——大学生的职业兴趣	7
第三节 我适合做什么——大学生的职业人格	10
第四节 我能够做什么——大学生的职业能力	16
第五节 正确认识、评价自我	18
第二章 职业探索	34
第一节 与职业相关的概念	34
第二节 职业概述	37
第三节 职业发展	43
第三章 了解专业	49
第一节 专业概述	49
第二节 专业发展与就业趋势	57
第四章 就业形势与制度	59
第一节 就业形势	59
第二节 就业市场	63
第三节 劳动合同制度	68
第四节 人事代理制度	74

第二篇 生涯规划篇

第五章 学业规划	81
第一节 学业规划概述	81
第二节 学业规划实施	84
第六章 职业生涯规划	90
第一节 认识职业生涯规划	90
第二节 职业生涯规划的实施	96

第三节 职业生涯的调整	104
第四节 职业危机	109

第三篇 求职指导篇

第七章 就业准备	118
第一节 思想准备	118
第二节 心理准备	121
第三节 知识与能力准备	127
第四节 信息准备	132
第八章 职业选择	138
第一节 择业基础	138
第二节 择业观念和原则	151
第三节 择业方法与决策	155
第九章 择业方法与技巧	160
第一节 自荐	160
第二节 自荐材料	164
第十章 笔试与面试	174
第一节 笔试	174
第二节 面试	177
第十一章 协议与权益	191
第一节 就业协议书	191
第二节 毕业生的权利和义务	195

第四篇 职场适应篇

第十二章 职场适应	201
第一节 认识社会,转换自我	201
第二节 适应环境,发展自我	205

第五篇 自主创业篇

第十三章 自主创业	214
第一节 创业和创业准备	214
第二节 创业素质与方式	218
第三节 创业的过程	223
参考文献	239

第一篇 职业准备篇





第一章 自我认识

第一节 我是谁——大学生的生理及心理特征

案例导入

20个“我是谁”?

这是帮助你认识自己的一种方法,分两步进行:

第一步:问你自己20次:我是谁?请你把头脑中浮现出来的答案一一写出来。

第二步:对自己的答案进行分析。分析的内容包括以下几个方面:

答案的数量和质量。即一共写出几个答案,答案中哪些方面的内容最多。

回答内容的表现方式有三种情况:

- (1)符合客观情况的,如“我是大学生”“我是男的”等。
- (2)主观解释的情况,“我是个老实人”“我胆小”等。
- (3)中性情况,即谁都不能作出判断的情况。

如果主观评价和客观评价都有,可以认为取得平衡;如果倾向于主观或客观,则不能取得平衡。在主观评价中,最好是既说到自己好的方面(令人满意的特征),也说到自己不足之处(令人不满意的特征)。如果只说好的,会使人觉得你是自满;如果只做不好的评价,又会令人感到没有信心。

回答的内容是否涉及自己的未来。哪怕只有一个答案涉及未来,也说明自己有理想和抱负,在现实生活中充满生机。如果没有一个答案涉及未来,则可能说明自己对未来考虑不多。

一、大学生的心理发展历程

(一)什么是心理学

心理学是研究人的心理现象及其发生发展规律的科学。心理学作为一门独立的学科,已经有一百多年的历史。它研究人的各种心理过程,如认识过程、情感过程和意志过程;也研究人的个性心理,如人的理想、价值观、兴趣、能力和人格的形成和发展规律。

人的心理正是对这些心理过程和个性心理的总称。根据个体生理、心理及社会成熟特点,可将人生分为胎儿期、新生期、婴儿期、幼儿期、儿童期、少年期、青年期、成年期、老年期等阶段(时期)。个体的成长,由一个阶段(时期)到另一个阶段(时期),是一个循序渐进的、连续的过程。高等职业技术学院学生的年龄一般在18~22岁之间,属于青年后期。这一阶段是生理、心理急剧发展、逐渐趋于成熟的时期,也是自我意识形成、发展的重要阶段。处在这个阶段的大学生掌握一些有关青年生理、心理发展的知识,对自身的身心健康发展是大有益处的。

(二)自我意识的发展历程

一般来说,心理发展与自我意识发展有着密切的关系。所谓自我意识,就是个人对自己的看法、态度和情感。每个人都有自我意识,比如,对自己的外表、品行、能力如何,都会有一定的自我评价。高等职业技术学院的学生已进入青年期,有着较强的自我意识。不过,这些自我意识并不是天生的,它有一个发展过程。了解它对于我们分析自身的心理特征是有启发作用的。

一个人从出生到青年期大致要经历五个阶段:新生期、婴儿期、幼儿期、儿童期和少年期。大家知道,初生婴儿的自我概念是非常模糊的,但是,由于具有人脑这一物质基础,为自我意识的形成创造了必要条件。在婴儿期,常常可以发现,婴孩特别喜欢吮吸自己的手指或脚趾,就像吮吸奶瓶一样,这是因为他们还没有把这些部位当作自己身体的组成部分。没有社会生活,人的个体是不会萌发自我意识的。进入幼儿园后,小朋友们通过做游戏、参观等活动开始接触身边的社会现象,这一时期的认识特点多带有“自我中心”的色彩。比如,他们往往根据自己的左右手的方位来确定对方手的方位,因而常常出错。这个阶段独立性初步表露,而自我意识开始萌芽。在小学学习阶段,孩子们由于开始接受系统的教育,参与社会活动的范围逐渐扩大,兴趣、能力等心理因素发展加快,这时,教师、班集体和学校舆论对身心发展的影响尤为突出。人进入初中以后,逐渐从心理特别不稳定的少年期向青年期转化,在这一阶段,自我意识才真正发展起来。随着自身生理发育的成熟、父母和社会成人对其态度的变化,青少年开始把注意力指向自身,把自己本身作为认识的对象。于是,他们在自我意识、情感体验和自我对待的意向方面都发生了新的变化,不仅自我意识的能力和水平提高了,而且自我意识的内容也进一步丰富和深刻。

二、大学生的生理及心理特征

(一)大学生的生理特征

人从出生到成熟,身体各部分都在不断成长、发育。有两个发展最急剧的高峰期:一个是乳儿期,从出生到一岁左右,身高及体重发展迅猛;另一个是青年初期,女性约12岁左右,男性在14岁左右。在二岁到十二三岁之间,不同的个体也会有小高峰。

处在青年后期的大学生其生理发展成长速度相对减慢,他们的骨骼、肌肉、心脏、肺以及脑部的重量及机能均趋于稳定和成熟。另外,生殖系统的发育,使大学生在性生理



方面也趋向成熟,女生处于性成熟阶段,男生则处于性成熟的后期。这个时期的大学生健壮、有力,体型和体态均趋于成人化。

(二)大学生的心理特征

大学生在生理得到发展的同时,其心理也在不断发展并趋于成熟。具体可归纳为以下几个方面:

1. 需要和交往

大学生正处在长知识、长本领的阶段,渴求获得新的知识和技能,好学上进是共同的需要。由于入校后开始独立生活,他们对与同龄人的交往、友谊的需求明显增强。在结交朋友方面,除了要求相互忠诚外,还会有分享心理体验的要求。这时,男女同学的交往频率增加,男女同学之间的友谊和关爱进一步发展,这是一种正常的心理上的需要,无可厚非。然而,同学们要正确处理好友谊和异性之间的关系,因为同学们现在所理解的爱和将来成人以后所理解的爱是不一样的,要把更多的精力放在学习上。

2. 思维能力

进入大学学习阶段后,个体思维以逻辑思维为主。辩证逻辑思维是对客观现实本质联系的对立统一的反映,其主要特点是既反映事物之间的相互区别,也反映相互联系;既反映事物的相对静止,也反映相对运动;在强调确定性和逻辑性的前提下,承认相对性和矛盾性。这主要是由于个体逐渐意识到围绕同一问题多种观念的存在,以及解决问题方法的非单一性的结果。

3. 情绪体验

情绪体验指个人的某种需要是否得到满足时的内心感受。高等职业技术学院学生在情绪体验上常表现出如下三个特点:

(1) 两极性

即情绪起伏较大,高涨时可以达到狂热、不顾后果的程度,而一遇挫折,又容易灰心丧气,来得迅猛,平息得也快。

(2) 延续性

与少年期相比,情绪体验已有一定的持续性。由于交往范围的扩展,高等职业技术学院学生比同龄的中学生情感成熟较早,喜欢结交更多的朋友,一旦认定朋友关系,则持续得较长。

(3) 内隐性

由于意识到自己已长大成人,在与人交往的过程中,情感已具有明显的掩饰性。因此,对待长辈已不再像过去那样直率,不易流露自己的想法。

4. 自我意识

自我意识往往表现为人们在认识自己的时候,把自身从客观中区分出来,认识人我关系。一方面大学生的自我意识水平不断提高,他们在进行自我评价时,比较注意别人的评价,并以此作为自我评价的标准。例如,某些同学不安心本专业学习,往往是受社会某些人对职业的看法的影响所致,这些看法可能是片面的,但却很容易支配我们的认识。另一方面,学生在自尊心方面有着明显的变化,希望能够在集体中得到同龄人的认

同。这样,在班集体内常常会形成一些非正式群体,也可以称为“抱团”。在同学们中间还存在一些不成文、大家约定俗成的规范,以此来显示大家的“团结一致”。

大学生在生活中所积累的经验直接影响到自我意识的发展,特别是“成功”和“失败”的经验,对自我的形成及自我意识的发展的影响力更为巨大。随着经验的扩大,成功和失败的经验也随之增多,通过自己对这些经验的再评价,就可以修正自我意识。另外,来自他人的评价直接对自我意识的修正、自我意识的形成产生作用。高职学生的自我意识的发展,相对而言,无论从量上还是质上都与以前表现出显著的差异。

当然,大学生作为处在一个特定发展阶段和教育环境中的青年,可能还会有其他心理特征,但主要是具有以上这些特点。如果同学们能够较好地掌握这些,在日常学习、生活中就能够避免一些盲目性,更好地使自己健康和谐地发展。

5. 人生观、价值观的形成、稳固

人生观是对人生目的和意义的根本看法和态度,是一定的世界观在人生问题上的表现。价值观是指个体以自己的需要为基础,对事物的重要性进行评价时所持的“内部尺度”。处在青年后期的大学生们,正处在人生观、价值观的形成至稳固时期,也是最迫切、最认真地关心人生态度、生活方式、生存价值等一系列问题的时期。与此同时,在他们身上又清楚地反映出对人生的探求和摸索,以及为扩大和深化自我的精神世界并确立人生观所做的各种努力。人生观、价值观的形成是通过社会化过程得以实现的,而人生观主要凝聚在一个人的价值观上。

三、大学生的心理冲突

由于高中时期脑、神经系统的发展和完善以及性机能的成熟,进入大学的学生在生理上已经基本达到成年人的水平,这必然给同学们一个印象:我已经长大成人了。这样,大学生很自然地要求师长要像尊重其他成年人那样尊重自己。然而,由于涉世不深和缺乏经验,处于这一时期的青年人在为人处事又难免时时表现出心理上的不成熟,这种现象在处于青年期的大学生身上,表现得尤为突出。可以认为,生理上的成熟与心理上的不成熟,这种不平衡带来的心理冲突,是他们的主要心理特征。高等职业院校学生的心理冲突大致可以归纳为以下六个方面:

(一) 闭锁与交往的冲突

心理学家斯普兰格(E. Spranger)认为,青年期最显著的特征就是闭锁性。人们到了青年期,已经失去了儿童期的直爽,即使对最亲近的人也很少吐露真情,表现出顾虑重重。比如说,看到自己的个头一天一天地增高,体重上又发生了一些变化,觉得自己已经是成人了,是成年人就应当像个成年人的样子,说话办事应更稳重一些。然而在处理问题时,由于经验不足,往往出错,难免受到长辈们的指责,从而感到自尊心受到伤害。在此情况下,最好的方法就是关闭心灵的窗户,这就是闭锁性。而另一方面,又希望从长辈那里获得经验和指导,渴望被人理解和接近。这就形成了闭锁与交往的心理冲突。作为一个高等职业技术学院的学生,在发生这种情况时,应勇于承认自己心理上



的不成熟,不断充实自己,虚心向别人学习,只有这样才能早日走向成熟。

(二)独立与依赖的冲突

大学生的最大特点就在于,他们已有了明确的职业方向,考虑问题比较现实,同时,追求独立的欲望更加强烈。这时,无论什么事情,都想亲自试一试,而不希望他人干涉,这就是“心理断乳”作用,即力图摆脱长辈、老师的监护,争取独立。但是,在校学习期间,又不可能失去对长辈们在思想、情感和经济等方面的依赖。在这种情况下,双方常常会因为对一些问题看法不一致而发生矛盾。是独立?还是依从?很难协调好这种心理冲突。协调独立与依赖的冲突的办法是,多方征求长辈们的意见,在全面考虑长辈的意见的前提下,充分发挥自己的主动性和独立性。

(三)求知与识别的冲突

同学们正处在长身体、长知识的急剧变化时期,因而表现出对新鲜事物特别敏感、求知欲强的特点,这对你们学习科学文化知识,培养广泛的兴趣是非常重要的;另一方面,由于自己的心理不够成熟,还缺乏一定的独立思考能力和鉴别力,再加上在现实生活中,往往会遇到一些比较复杂、难以鉴别的情况,有时仅凭自己已有的知识经验不可能做出合理的决策,容易出现良莠不分的情况。这就是求知与识别的冲突。解决这种冲突的办法是,刻苦学习,务求理解,博闻强记,勤于思考,多做比较。

(四)情感与理智的冲突

前面已讲过,青年时期的情绪、情感既强烈又错综复杂、动荡不定,而且带有明显的两极性;而另一方面,这一时期的思维发展又表现出理性思维的抽象概括性、独立性和创造性等特点。总之,这两方面的特征常处在发展和不稳定之中,而且相互影响,这种不协调和冲突会给心理发展带来障碍。在日常生活中,我们常常可以发现,有些同学在情感上难以自控,处理问题时心态过于偏激,容易固执己见,甚至靠一时冲动来做出抉择,事后一旦清醒过来又后悔不已。这恰好说明同学们在心理上是不够成熟的。解决情感与理智的冲突的办法是,学会控制自己的情绪,遇事三思而后行。

(五)理想与现实的冲突

自我意识是青年心理的一个重要组成部分。在青年人的心里,往往存在着两个自我,即理想自我和现实自我。所谓理想自我,是指自己理想中将要从事的职业和创造的业绩,这也包括长辈对我们的期望;所谓现实自我,是指后来实际从事的职业和可能达到的业绩水平。大学生在理想自我与现实自我方面的冲突表现得尤为突出。传统教育及社会实际中均强调优雅、舒适、待遇佳的工作,以致目前社会上对高等职业技术学院仍缺乏正确认识。另外,在市场经济冲击下的今天,新的工作观念受到传统观念的压制,在长辈的期望与自己的能力、新的工作观念相互冲突的情况下,大学的学子们经历着独特的心理感受。要改良这种冲突,一方面要战胜自我,另一方面还要用自己的行为来改变人们的一些错误观念。做到这一点,既要付出艰苦的努力,也需要通过系统的职业观教育来提高认识。



第二节 我喜欢做什么——大学生的职业兴趣

案例导入

李芳的专业选择

李芳是某高职院校刚入校的新生,她以前在课余时间最喜欢做的事情就是看书,特别是小说和历史方面。但是对数学和制作小玩具等动手的活动不感兴趣。参加了职业辅导后,知道自己的兴趣主要在于文学、音乐和服务方面。不过,由于其他原因,她还是准备从事会计工作。

根据李芳的兴趣特点,你认为哪些工作能够更好地与她的兴趣相吻合?

根据她的想法,你认为她应该培养哪些兴趣?如何培养?

一、什么是职业兴趣

兴趣是人积极探索某种事物的认识倾向,职业兴趣则是有关职业偏好的认识倾向。同学们已经有了明确的职业方向,怎样来培养自己对未来职业的兴趣呢?这是一个重要的问题。人的职业心理并不是天生的,它的形成与所处的历史条件和环境、实践活动及对自身能力的认识有密切的关系。例如,一位同学从事某项操作活动,他的操作技能得到师傅、同学的赞扬后,他进一步探究这种职业的兴趣就会增加。

二、职业兴趣的分类

职业兴趣是一种认识倾向,不论人是否了解某种职业的内在特征,都可能会对它作出是否喜好的评价,因此,它反映的往往是人对职业活动外部特征的认识。由于人与人之间存在着很大的差异,对同一种职业就会产生不同的反应:有的人喜欢,有的人厌恶,有的人无动于衷。所以,虽然职业成千上万,分类比较复杂,一时难以全面掌握,但可以从人的职业兴趣的角度进行分类。

(一)愿与事物打交道

喜欢同事物打交道,而不喜欢与人打交道,相应的职业是制图、勘测、工程技术、建筑、机器制造、出纳、会计等。

(二)愿与人接触

这类人喜欢与人交往,对销售、采访、传递信息一类的活动感兴趣。相应的职业如记者、推销员、服务员、教师、行政管理人员、外交联络等。

(三)愿干有规律的工作

这类人喜欢常规的、有规则的活动,习惯于在预先安排好的程序下工作。相应的职业如邮件分类、图书管理、档案管理、办公室工作、打字、统计等。



(四)喜欢从事社会福利和助人工作

乐意帮助人,他们试图改善他人的状况,帮助他人排忧解难。相应的职业如律师、咨询人员、科技推广人员、医生、护士等。

(五)愿做领导和组织工作

喜欢掌管一些事情,希望受到众人尊敬和获得声望,他们在企事业单位中起着重要作用。相应的职业是各级各类组织领导管理者,如行政人员、企业管理干部、学校领导和辅导员等。

(六)喜欢研究人的行为

对人的行为举止和心理状态感兴趣,喜欢谈论人的问题。相应的职业大都是研究人、管理人的工作,如心理学、政治学、人类学、人事管理、思想政治教育等研究工作以及教育、行为管理工作。

(七)喜欢从事科学技术事业

对分析的、推理的、测试的活动感兴趣,长于理论分析,喜欢独立地解决问题,也喜欢通过实验做出新发现。相应的职业如生物学、化学、工程学、物理学、地质学等工作。

(八)喜欢抽象的和创造性的工作

对需要想象力和创造力的工作感兴趣,大都喜欢独立地工作,对自己的学识和才能颇为自信,乐于解决抽象的问题,而且急于了解周围的世界。相应的职业大都是科学研究工作和实验室工作。

(九)喜欢操作机器的技术工作

对运用一定技术、操作各种机械、制造新产品或完成其他任务感兴趣。喜欢使用工具,特别是喜欢大型的、马力强的、先进的机器,喜欢具体的东西。相应的职业如飞行员、驾驶员、机械制造、建筑、石油、煤炭开采等。

(十)喜欢具体的工作

希望能很快看到自己的劳动成果,愿从事制作能看得见、摸得着的产品的的工作,并从完成的产品中得到满足。相应的职业如室内装饰、园林、美容、理发、手工制作、机械维修、厨师等。

三、应用职业兴趣分类方法时应注意的问题

有关职业兴趣的分类还有不少,都可以为了解自己和了解社会职业提供帮助。这些职业兴趣分类的共同特点在于,通过所划分出来的兴趣类型大学生能够与绝大部分社会职业建立联系。在运用这些职业兴趣分类分析自己时,需要注意三方面问题:

首先,一般说来,每个人不仅仅具有一种职业兴趣类型,有时可能会具有几种类型。这就要求根据自己对各种类型兴趣强度的差别来确定中心兴趣。当然,确定时要考虑到社会需要和自己的优势能力。

其次,一种职业可能主要与某种兴趣类型有关,但也会涉及其他的兴趣类型。例如,当好一名护士应乐于为他人服务,具有助人精神,同时,也应能准确、灵巧地使用各种器械来做好护士工作,此外,还要善于从心理上安抚病人。所以,也不能将各种职业兴趣类型截然分开。

最后,职业兴趣只能作为了解自己的一个重要方面。兴趣只能代表人在职业方面的认识倾向,但并不意味着了解自己的兴趣就完全了解了自己。因此,还应当把职业兴趣与职业能力和人格特征结合起来分析,这样,才能为毕业后的职业抉择做好心理上的准备。

四、职业兴趣的自我培养

职业兴趣的发展一般要经历探究、爱好和定型三个阶段。探究阶段是产生认识倾向的阶段。例如,观看了一场精彩的足球比赛之后,对某足球明星产生倾慕感,油然而生成为足球运动员的兴趣;过几天听了一场学术报告,又想成为一名出色的化学家等等。总之,这个时期的兴趣比较分散、易变,初中、高中的学生多具备这种兴趣特点。爱好阶段与前一阶段的最大的区别在于,要亲身参与有关职业的实践活动。例如,职业技术学院的学生参加学校安排的现场实习教学活动,通过实际操作或者模拟扮演某项职业角色,对该职业有了深入的认识,这时的兴趣已向专一方向发展。定型阶段的职业兴趣已经明确化,学生已能将个人的兴趣、爱好与能力水平、社会的职业需求结合起来。例如,不少同学经过劳动实践,已经能看到自己的劳动创造为社会带来的效益,从而产生稳定的职业自豪感,决定献身这一职业。

不少研究资料表明,很多学生填报高考升学志愿时,主要是听从家长的意见,另一些学生甚至是为了谋求好就业机会选择违背自己志愿的专业进行学习的,因此,还谈不上对所学专业有浓厚的学习兴趣。这种状况往往抑制着一部分同学的学习积极性。如何在入校后培养自己的职业兴趣呢?

第一,主动参与职业实践活动。职业兴趣只有在真正的社会实践活动中才会形成和巩固,关键在于亲自参与,从活动中获得亲身体验。例如,可以到学校附近与所学专业相关的企事业单位参观。此外,还应当与工人师傅们好好谈一谈,了解所学专业的重要作用 and 岗位成才的事迹,帮助自己增加对即将从事的行业的兴趣和热爱。

第二,注意培养间接兴趣。在同学中,还存在着学习偏科的现象。这些同学没有认识到系统、综合的知识学习与未来职业发展需求之间的关系,一个工科大学生如果没有掌握计算机辅助设计技术、英语、写作等知识,就不可能胜任工科类的技术工作。所谓间接兴趣是指由活动的目的、结果引起的兴趣。例如,学习计算机编程和文字输入规则很枯燥,但是,想到将来从事任何职业都需要掌握计算机才会有更好的发展,就会对计算机学习产生间接兴趣,从而努力克服学习中的困难。

第三,客观评价和确定职业兴趣。我们必须指出,对某类职业有浓厚的兴趣,并不能说明大学生就一定适合这类职业,关键在于是否具备相应的职业能力。换言之,渴望从事某类或某种职业只是我们一厢情愿。今天,人才交流已逐渐引入市场机制,在一些



紧俏的职位招聘中,具有较强职业能力和职业道德的人才能获得这种机会。所以,应当学会客观地评价和确定自己的职业兴趣。既要考虑到自己想干什么,更要考虑到,与他人相比较,自己的能力更适合干什么。学生所学的专业是自己和家长经过慎重选择和努力而获得的,自己要珍惜它。目前,首要的任务是努力学习,发展自己的职业能力,增强对未来社会的适应能力,使得自己在毕业时具有较强的竞争能力,切不可把在校学习的宝贵时光耽误在朝令夕改之中。当然,我们并不主张人的职业方向终身不变。今后,随着科学技术的发展,一些职业还会消失,又会兴起另一些职业,市场也为人才交流提供了机会,只有在校期间努力学好各门功课,掌握了扎实的基础知识和专业知识的学生,才能以一变应万变。所以,对待职业选择最客观的态度,还是安心学好现有的专业,以适应社会经济发展的要求。

第三节 我适合做什么——大学生的职业人格

案例导入

王晓明该怎么办?

王晓明是某高职院校大三的学生,正面临着职业选择。因为他在学校的学习成绩很好,各方面都表现优异,在参加招聘会时,他同时投出去的两份简历都有了回应,一家单位是大型国有企业,应聘的岗位是一线操作员;另一家单位是私营企业,应聘的岗位是一线管理员。王晓明现在很困惑,因为这两份工作是两个性质差别很大的工作,他不知道自己从事什么工作,将来能够更好地发挥自己的优势。

你的建议是什么?

一、什么是职业人格

人格也叫个性,是人不同于他人活动的动力特征的稳定态度和行为方式,它包括气质和性格两方面特征。气质指人说话、办事时表现的脾气,如有的人是急性子,有的人是慢性子,它是人本来就具有的心理活动的动力特征,没有好坏之分。但是,在不同的职业活动中,对人的气质要求不一。不同气质特征的人,对特定职业确实存在适应或不适应的问题,但只要努力进取,扬长避短,都会有所作为。在复杂的社会环境中,一般都不孤立地考虑气质类型,而更多地从性格特征来考虑问题。

性格是一种为人处事的态度和行为方式,它是后天形成的,与人的职业价值观念有更密切的联系。心理学家认为,人的性格与职业适应性有着密切的关系。如果一个人的性格与所从事的职业很符合,就可能在事业上获得成功。反之,则会使从业者的心理健康受到损害,甚至会妨碍事业的成功。人的性格通过教育也是可以改变的,在学习知识、技能的同时,如果也能注意塑造自己良好的性格,将有助于个人的健康发展。

二、影响性格形成的因素

有关研究表明,影响性格形成的因素主要有以下几方面:

(一)生理特征

人的身高、体重、体型、外貌等生理特征,由于易受到人们的评论,对性格形成有很大影响。例如,在同学们中间个子显得特别矮小、身体过胖者,容易产生自卑感。生理上有缺陷的残疾人,性格一般都比较内向。

(二)家庭教育

家庭是人社会化的第一个社会单元,家庭教育对子女的性格发展有重要作用。前苏联心理学家科瓦列夫曾经做过一个相当长时间的性格追踪研究,考察一对同卵双生女的性格发展情况。这对孪生姐妹,在生理条件方面极其相似,从小学到大学接受同样的教育。但当她们成人后,竟然发展成性格截然不同的两个人:姐姐办事果断、主动、善于交际;妹妹则喜欢追随、服从。究其原因,原来是祖母从小就把她们中的一个定为姐姐,另一个定为妹妹,并要求姐姐照管妹妹,对其负责,这样,姐姐就较早地形成了独立、果断、主动的性格。

(三)学校教育

包括教师的榜样教育、课外活动教育和班集体教育。可以说,一位好教师的榜样会对学生一生的发展产生不可估量的影响,而好的班风、集体中良好的心理气氛对每一个成员的性格形成也会产生很大的作用。

(四)文化传统

每一个国家、民族都有自己的风俗习惯、文化传统和特殊的行为方式、规范,这对性格的形成和发展有着无形的影响。随着各国科学技术的交流,生活方式和风俗的相互渗透也会越来越多。但是我们也发现各民族都比较注意维护、保存自己文化传统中优秀的东西,其中当然包括一些共性的民族性格特征。

三、职业人格的分类

有位名人曾夸张地说: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。我相信你对感兴趣的职业也存在着相同程度的渴望。问题在于:你感兴趣的职业是什么?回答这样的问题,我们首先要面对的是更基础的问题:由于我们不可能在数以千计的职业中找寻自己所感兴趣的职业,首先须将庞杂的职业归为数量有限、适合操作的职业群(这种归类与国家公布的职业分类不同),然后再去发现自己感兴趣的职业群。对于职业归类的研究由来已久,所划分的类别当然也是众说纷纭。对我们影响比较大且有配套的兴趣量表的,当属美国心理学家、职业指导专家霍兰德(John L. Holland)的相关理论。

人格是对人的态度和行为方式的总体描述,它包括气质和性格,可以为了解自己提