

总主编 马成荣



职业专业入门丛书

建设类 职业专业入门

钦惠平 主 编

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

JIAN SHE LEI ZHIYE
ZHUANYERUMEN

JIAN SHE LEI

建设类

ZHI YE ZHU AN YER U MEN

职业专业入门

总主编 马成荣

主 编 钦惠平

读者必究

©版权所有

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

建设类职业专业入门/钦惠平主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2007.9

ISBN 978-7-5345-5310-3

I. 建… II. 钦… III. 建筑业 — 职业选择 IV. TU

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第046042号

职业专业入门丛书

建设类职业专业入门

总 主 编 马成荣

主 编 钦惠平

责任编辑 王明辉

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 889 mm × 1 194 mm 1/16

印 张 10.25

字 数 273 000

版 次 2007年9月第1版

印 次 2007年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5310-3

定 价 18.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《职业专业入门丛书》编委会名单

主 任 马成荣

副主任 丁 鹏 钱 亮

成 员(以姓氏笔画为序)

于黔勋	尤玉梅	王永保	王 毅	王吉东	王明辉
石光耀	吕俊峰	吉文林	华永平	陈 熔	张荣胜
张群元	何华平	李振陆	杨建良	张新南	周新源
周大农	郑步春	郁宝平	贺仰东	钦惠平	钟名湖
钱东东	高建宁	黄洪成	曹志宏	曹根基	曹鸿骅
蒋留生	韩国志	潘东标	魏炳麒		

丛书前言

Series Preface

生活中,人们常常要为一顿饭而计划,为一次旅行而筹划,为一盘棋而谋划,那么,当面向未来的职业发展而选择专业学习时,我们是否设想会走向怎样的职业道路,需要进行怎样的职业生涯规划?凡事预则立,不预则废。科学的职业生涯规划能指导我们探索自我的内心世界,认识自己的人格、兴趣、需要、能力和价值观等;能促使我们以专业学习为基础,发展关键能力,获得生存的本领;能引导我们在未来的社会中拓展职业空间,获得职业定位,促进职业发展;能帮助我们提高生活质量,提升生命价值。

职业是社会成员日常所从事的一种相对稳定的工作领域,是一种职业资格与工作经验的组合,是个体社会定位的重要媒介和社会交往的本质空间。专业是我们获得职业能力与职业资格的重要途径和主要手段,是对我们职业发展的定向,也是我们主动适应社会的方式。在职业与专业的关系中,职业是专业的现实基础,在专业划分、培养目标、教学过程等诸多方面规定着专业的职业属性;专业是职业的教育描述,指向于现实的职业世界,以职业定位、生计主导和社会保障等为主要功能。因此,当我们进行专业学习和探寻职业发展时,既要了解所学专业的培养目标、课程体系和学习特点等,还要了解与专业学习所对应的相关职业,了解我们的未来去向、工作条件和发展空间等,从而更好地知悉自己最大职业潜能所在,进一步增强学习的信心和动力,实现从专业学习到职业选择的顺利过渡。

《职业专业入门丛书》即旨在引领我们了解所学的专业及其相关的职业,帮助我们及时、合理地规划未来的职业生涯。本丛书覆盖了农林类、机电类、信息技术类、建设类、财经类、商贸类、旅游类、纺织服装类、医药类、汽车类专业。每册书都围绕着自我认识、职业探索、职业教育与培训、职业选

择、职业选择评估与反思的逻辑线索而展开,主要分为五大板块:第一部分是自我认识(第一章);第二部分是职业探索(第二、三章);第三部分是职业教育与培训(第四章);第四部分是职业选择(第五、六、七章);第五部分是职业选择的评估(第八章)。第一、二、三部分是第四部分的基础,第五部分是对第四部分的深化。五大板块共同构成了整个职业生涯规划的行动体系。

丛书特点:

一是体现人本理念。以学习者职业生涯发展为主线,以介于“教本”与“读本”之间的“学本”为形式,按照“导读-本章重点-阅读思考-正文内容-实践与思考”的体系结构,贯穿引领式、启发式、探究式的学习理念,旨在提高学习者生存和发展的能力。

二是突出时代要求。紧紧围绕当前和将来社会与个人发展的实际需要,在广阔的职业领域内科学归纳出作为一个学习者从新手到专家成长所需的“职业的”和“专业的”学习要求,及时反映职业领域结构性变化的情况及其对从业者的态度和技能、实用技术、知识等方面的能力要求。

三是贯穿行动导向。以职业生涯发展的行动体系为导向,采用问题、任务、案例等方式,遵循“认识、计划、决策、实施、评估”这一完整的行动过程序列,引导学习者在“动手”与“动脑”的实践中,学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存。

四是彰显职教文化。以职业教育的全程性、终身性、全民性和个性化为核心理念,尊重学习者的不同发展需要,在充分体现各专业职业性原则的基础上,将职业生涯规划覆盖到人生历程的每个阶段,帮助学习者最终实现生涯发展、终身发展和与社会的和谐发展。

本丛书为学习者提供了职业生涯规划的指南,为教育工作者研究职业和专业提供了新的视角,同时,为家长和社会了解职业教育提供了有益的思考。

编者

2007年8月28日

前言 *Preface*

根据国务院《关于大力发展职业教育的决定》的有关精神及《江苏省职业教育课程改革行动计划》的要求,职业教育要坚持以就业为导向,以学生发展为中心,提高人才培养质量,增强对经济社会发展的贡献力,就必须深入进行课程改革。顺利完成课程改革的前提是对现代社会岗位群进行深入的分析,使学校教育与社会需求实现“无缝连接”。因此,本着为国家经济建设服务,为专业建设服务,为学生职业生涯规划服务的宗旨,开展“职业岗位与职业院校学生职业生涯规划关系研究”,开发相关课程及其教材,是顺应职业教育发展的必然要求。为此,我们组织了本专业的专家和教师制订了本课程的建设规划,并组织编写了本书,希望能在建设类专业的教学改革和发展方面尽一点绵薄之力。

本书主要包括:职业生涯从“心”开始、建设行业、建设行业的岗位、教育和培训、求职和简历、建设行业工作条件、技术与发展趋势、建设行业的职位是我们正确的选择等。

本书编写力求体现以下特点:

体现当今职业教育的特征,贴近职业学校学生的实际和需要。

科学性。依据对当今社会岗位群的分析,科学地阐述有关职业岗位所需的基本知识,基本技能,以及岗位需求与发展状况。

权威性。所引用的资料来源于权威机构或权威版本的图书。

实用性。遴选具有时代性、典型性、代表性的案例,内容从实际生活中提炼,与学习者实际需要贴近。

趣味性。内容具体,行文通俗易懂,尽量用图表表示,提高学习者自主学习的兴趣,达到轻松阅读的效果。

便于“教、学、练”。以章节构建,线索清晰,要点明确,以案例引导、归结,以练习启发学习者思考、践行。

本书可作为职业院校学生用书,伴其从入学到谋职;同时也可作为一般学习者培训和就业指导用书,为职业院校的专业介绍与宣传提供极大的方



便,具有较高的参考价值。

参加本书编写的有江苏省南京工程高等职业学校钦惠平、毛群英、毕玉,江苏省常州建设高等职业技术学校马瑞强、张悠荣,江苏科学技术出版社钱亮、王剑钊等,全书由钦惠平担任主编,由马成荣担任总主编。

在编写过程中,参考引用了有关报刊、杂志和网络的图片资料,在此一并予以感谢。

限于编者的理论水平和实践经验,书中不足之处在所难免。欢迎广大师生和其他读者批评指正。

编 者

2007年6月



Contents 目录

第1章 职业生涯从“心”开始	1
第1节 寻找点亮自己的“北斗星”	2
第2节 信心就是力量	3
第3节 最适合自己的才是最好的	5
第4节 成功从职业院校开始	10
第2章 建设行业	17
第1节 建设业的重要性	18
第2节 组成建设工程的主要行业	20
第3节 建设行业的职业道路	25
第3章 建设行业的岗位	31
第1节 建设业岗位与阶梯	32
第2节 建设行业不同工作的考察	35
第3节 在建设类职业中开创自己的事业	38
第4节 建设行业人物简介	42
第4章 教育和培训	47
第1节 职业选择策略	48
第2节 建设类职业员工的培训与教育	50



第3节 关键能力与课程	59
第4节 职前学习	63
第5节 在职学习	65

第5章 求职和简历 69

第1节 求职	70
第2节 开始写简历	72
第3节 典型简历格式	76
第4节 求职信	77
第5节 求职程序和技巧	80

第6章 建设行业工作条件 87

第1节 建设行业中建筑业的工作环境	88
第2节 工作中和周边环境的危险	97

第7章 技术与发展趋势(动态) 105

第1节 建设行业中的新技术	106
第2节 影响建设行业发展的因素	110
第3节 建设行业和经济形势	116

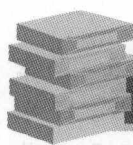
第8章 建设行业的职位是我们正确的选择吗 127

第1节 职业选择评估	128
第2节 建设行业中的数据	132
第3节 建设行业中的人	147
第4节 建设行业中的成功人士的启示	151



第1章

职业生涯从“心”开始



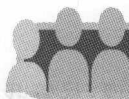
主要内容

- 确立奋斗目标,树立自信心。
- 探索职业兴趣、气质性格、能力倾向、工作价值观。
- 校正对职业院校的鄙视心理,以积极的心态开始职业生涯设计。



本章重点

- 每个人都可能成为生活的成功者,成功者并不是天生的全能冠军,而是那些能够认识自己的不足,积极地去弥补的有心人。



阅读思考

在阅读本章的过程中,要不断地问自己:

- 我想做什么?
- 我能做什么?
- 我适合做什么?

第1节 寻找点亮自己的“北斗星”

杰出人士与平庸之辈的根本差别并不是天赋、机遇,而在于有无目标。人生的悲哀,不在于没能实现目标,而在于没有找到适合自己的方向,向着自己的目标奋进。

不少人终身都像梦游者一样,漫无目标地游荡。每天都按“老一套”生活,得过且过,从来不问自己:“我这一生要做什么?”

有这样一则故事,也许能给你以启迪。

案例

一则寓言

唐朝贞观年间,长安城西的一家磨坊里,有一匹马和一头驴子,它们是好朋友。马在外面拉东西,驴子在屋里推磨。贞观三年,这匹马被玄奘大师选中,前往西天取经。17年后,这匹马驮着佛经回到长安,它到磨坊看望驴子朋友。老马谈起这次旅途的经历:浩瀚无边的沙漠,高耸入云的山岭,峰巅的冰雪,热浪的波澜……

那些神话般的情景,驴子听了非常神往。惊叹道:“你的见闻多丰富呀!走那么遥远的路,我连想都不敢想。”

马说:“在我驮着主人去西天取经的时候,你一刻也没有停止你的脚步,所不同的是,我同玄奘大师有一个遥远的目标,一直在向这个目标前进,所以我们打开了一个全新而广阔的世界。而你的目标是在原地不间断地重复拉磨,所以永远也走不出这个狭隘的天地。”

芸芸众生,真正的天才与傻瓜都是极少数,绝大多数人智力相当。然而,在走过漫长的人生之路后,有的业绩非凡,有的碌碌无为。影响人们进退的或许是天赋,或许是机遇,但杰出人士与平庸之辈最大的差别,也许就在于他是否有一个远大的人生目标。就像那马和驴,尽管所走的路相差无几,可就是因为驴没有远大的理想,缺乏奋斗的目标,一生也不能走出自己那一方天地!

对于没有目标的人来说,岁月的流逝只意味着年龄的增长,平庸的他们只能日复一日地重复自己。

回想小学和中学的同学,当中有些人好像总是受到幸运女神的眷顾,所有的方面都表现得特别优秀,每一次都能有如神助似地渡过难关。也许他们每个人有着鲜明的性格特征,也许他们有着不同的人生追求,但有一点却是相同的,他们的成功都来自于有明确的奋斗目标,都以积极的心态去努力、去拼搏。

我们是否有过这样的梦想:

长大了想成为百万富翁、千万富翁……

长大了想当一名工程师……

长大了想当一名优秀的教师……

长大了想成为一名军人……

长大了想开创自己的事业……

长大了想当发明家……

……

如果客观、冷静地分析,不难发现:尽管我们曾经有过梦想,但是由于没有将梦想变成学习中阶段性的明确目标,或者没有能坚定地朝着既定的目标努力,结果是,曾经美好的梦想刹那间变成遥远的记忆,在社会“轻视”的目光注视下,在家长“不争气”的埋怨中,人生的航船似乎偏离了理想的轨道,成为升学大战中的“失败者”!在自我悲悯的哀叹声中无奈跨入了职业院校!



一个人无论现在年龄有多大,无论处在怎样的境地,真正的人生之旅,都是从设定目标的那一天开始的。以前的日子,不过是在绕圈子而已。

不管我们是否意识到,从跨入职业院校的那一刻起,我们正站在一个全新的起点上,还有机会通过自己的加倍努力,去实现曾经的梦想。

现在,重温一下过去的梦吧!

如果你还想成为一名工程师,用你的技能和智慧,帮助你服务的企业;

如果你还想开创自己的事业,享受创业所带来的快乐;

如果你还想做一名出色的商人,成为富翁,用你的金钱造福社会;

如果你还想做发明家,用你的发明帮助这个世界……

那就把它作为自己生活的核心目标,就让它成为点亮我们人生未来征程的“北斗星”吧。



阅读完本节,立即行动起来,思考

我们的人生目标。

思考

第2节 信心就是力量

许多人自己,或者是包括父母在内的社会,普遍歧视职业教育,一提到是职业院校的学生就感到自卑。在学历至上、职校自卑的社会价值观念面前,中职生或者高职生已经成为刺痛当代中国千千万

目标与人生

哈佛大学曾对一群智力、学历、环境等客观条件都差不多的年轻人,做过一个长达25年的跟踪调查,调查内容为目标对人生的影响,结果发现:

- 27%的人,没有目标;
- 60%的人,目标模糊;
- 10%的人,有清晰但比较短期的目标;
- 3%的人,有清晰且长期的目标。

25年后,这些调查对象的生活状况如下:

• 3%有清晰且长远目标的人,25年来几乎都不曾更改过自己的人生目标,并向实现目标做着不懈的努力。25年后,他们几乎都成了社会各界顶尖的成功人士,其中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

• 10%有清晰但短期目标者,大都生活在社会的中上层。他们的共同特征是:那些短期目标不断得以实现,生活水平稳步上升,成为各行各业不可或缺的专业人士,如医生、律师、工程师、高级主管等。

• 60%目标模糊的人,几乎都生活在社会的中下层面,能安稳地工作与生活,但都没有什么特别的成绩。

• 余下27%那些没有目标的人,几乎都生活在社会的最底层,生活状况很不如意,经常处于失业状态,靠社会救济,并且时常抱怨他人、社会、世界。

结论:目标对人生有巨大的导向性作用。成功,在一开始仅仅是一种选择,我们选择什么样的目标,就会有怎样的人生。

万父母和职业院校学生的名词。殊不知,学习是为了服务社会,是为了将来能在社会中找到自己的职业定位。中职、高职是这样,本科、硕士、博士也是这样。学历本身不能为社会服务,为社会服务的是拥



有知识和技能的人。中职和高职采用的是一种以培养和学习技能技术为目的的教育方式,是我们通向

职业世界的阶梯。它既不是残次品的“集中营”,也不是“失败者”的代名词。

案例

可怕的自我歧视

某高等职业技术学院对2006年秋季入学的650名新生的问卷调查数据

调查项目		所占比例
从小学到中学	从未受到表扬	63%
	从未当过班干部	15%
	学习成绩居中下游	71%
认为自己是高考失败者		86%
进入高等职业技术学院觉得没面子、被人瞧不起		79%
出于无奈、不得已成为高职生		93%
对学习的专业了解很少或者几乎不了解		84%
家长为自己选择专业		89%
将来想专升本		96%
毕业后想当高级技术工人		48%
毕业后不想当高级技术工人		46%
没想过毕业后做什么		6%

鸵鸟生性懦弱,每次遭到攻击或者危险来临的时候,它都只是被动地把头深埋在沙中,逃避现实,从不敢面对挑战。人生的旅途,要过种种关卡,成功在于自己,失败也是因为自己。可怕的并不是暂时的失败,而在于失败后的鸵鸟心态。

现在,你正站在自己人生的“十字路口”,必须对人生做出抉择:是做逃避现实的鸵鸟?还是努力去实现梦想?

逃避不是办法,逃避现实的同时,很可能丧失了权利和未来成功的机会。当我们认识到自己的压力,当我们意识到天外有天、人外有人的时候,已经比其他先冲出了起跑线。现在我们需要的是高高扬起自信的风帆,把握住一切的机遇!

也许我们有这样或者那样的苦恼的理由:

学校不好,只是个职业院校……

专业不热门……

成绩不够好……

要是当初努力一点就好了……

……

所有这些只是托词,只是弱者的呻吟!

制造托词来解释失败,是人类的普遍倾向。这种习惯与人类的历史同样古老,也是成功的致命伤!柏拉图深明此理,所以他说:“征服自己是最大的胜利,被征服是最大的耻辱和邪恶。”

关于学校 学校只是我们生涯中的“加油站”,只要我们在未来的学习中刻苦努力,就不会比在名牌大学学到的东西少。现在的人才市场上,真正动手能力很强的中职和高职院校的学生被“抢破了头”,形成鲜明反差的是大学生的低薪与就业难,甚至有不少大学生到技校学习专门技能。

关于专业 每年有很多在职业院校学习专业技能,并取得一凭多证的高技能等的毕业生进入跨国公司而得到重用。

关于成绩 我们正站在一个全新的起点,以前的成绩只能代表过去……

在走向成功的路上,我们可以缺乏任何东西,



但就是不能缺少一样东西——信心。

信心绝对不是一个空洞的口号,而是一个渴望成功的人必须具备的素质,一定要让它扎根在灵魂的深处,跟随自己的心脏和血液一起跳动和流淌。

请记住 人生中失败,并不是败给别人,而是败给了悲观的自己。成功者不过是爬起来比倒下去

多一次!

阅读完本节,请思考我们怎样摆

脱自卑心理,树立信念?



第3节 最适合自己的才是最好的

最好的人生选择其实并不是在众人眼里看起来多么的绚丽,而在于这个选择是否适合自己。没有人能够一次就把自己今后几十年的道路完全想清楚,每个人都是在探索中前进,慢慢地寻找着最适合自己的发展方向。了解自己的过程也是成长的代价付出的过程,每个人都是在付出成长的代价之后,慢慢地长大。在成长的过程中,逐渐明确自己的方向和自己的优势、劣势。

人生定位是否准确,职业选择是否恰当,是人生成功与否的关键所在。人生定位说简单一点,就是给自己的人生一个说法:自己到底想要做一个什么样的人。这包括两个方面,一个是做人方面的,就是自己要做一个什么样的人;一个是做事,就是自己的一生要以什么为业,简单地说就是职业定位。

在制定了自己奋斗的目标后,下一步就是要具体地给自己定位。最主要的就是要知己,进行自我分析。我想做什么(兴趣)?我能做什么(能力)?我适合做什么(性格)?

这是一个说起来简单,但做起来困难的问题。管理学中有一句名言:没有最好的,只有最切合实际的。选择职业也是一样,没有对与不对,只有适合与不适合。“世上本没有垃圾,只有放错位置的财富。”

每个人的个性、天赋、才能、价值观、所处的环境等都是不一样的,我们所要做的,不是抱怨自己不如别人的地方,而是认真分析自己的特点,找出适合自己做的事情。

给自己定位时,不妨思考以下几个问题:

我最愿意从事什么样的工作?

我最愿意与哪些类型的人一起工作?

不和强者站在 同一条起跑线上

1971年,当美国西南航空公司进入航空市场时,美国航空公司与美国大陆公司已非常强大。但是它发现了一个空隙:在美国整个航空的细分市场中,缺少从城市到城市间便捷、经济、准时、航班频繁的供应商。因为,在美国有一大批商务人员住在一个城市而在另一个城市上班。例如,他们住在洛杉矶但在凤凰城工作。他们希望在凤凰城只用工作午餐,而早餐和晚餐还是在洛杉矶的家中吃,这样,他们便能享受家的温暖。此外,在美国还有一批繁忙的商人们,他们的工作经常从一个城市到另外一个城市。

就这样,美国西南航空公司出现在竞争业已激烈的美国航空市场,而且它定位在仅为那些繁忙的商人提供城际交通,走的思路异乎寻常:重新定义飞机,不将飞机当做一个豪华的旅行航空器,而是像汽车一样的简单交通工具。

西南航空公司的独特定位,满足了商务人员对便捷、经济和准时的服务需求。从它的市场行为来看,表面上显得另类。但局外人很难知道——西南航空公司的参照系是地面运输,而不是航空业!

现在,美国航空业一片萧条,很多航空公司将面临倒闭的困境,而美国西南航空公司却异军突起,连续实现盈利,是美国最有活力的航空公司。

美国西南航空公司成功的经验:改变游戏的规则,不和强者站在同一条起跑线上!



我最强的能力是什么?

我最看重的工作回报是什么?

在实现我的职业发展目标中,我的优势得到发挥了么?

围绕我的职业发展目标,我还应该做哪些努力?

沿着自己的职业规划,我已经实现了哪些职业发展目标,下一步的发展目标是什么?有没有应当进行修正和调整的?

实际上,以上问题的答案可以帮助我们明确职业兴趣、性格特征、职业能力、工作价值观及人生目标。

1. 识别你的职业兴趣

兴趣 是人们力求认识某种事务或从事某项活动的心理倾向,是人们认识和从事活动的巨大动力。职业兴趣是个人对某专业或职业的喜爱程度。

虽然我们可能对许多事物有兴趣,但通常只会对极少数事物怀有强烈和持久的兴趣,这些兴趣将会影响我们的一生。有的人对研究自然知识感兴趣;有的人兴趣倾向于情感世界,活跃于人际关系

领域;有的人对智力操作感兴趣……

著名生物学家达尔文从小就对昆虫感兴趣,一旦发现一只小甲虫就如获至宝,一观察就是几个小时,简直入了迷。有一次,他剥开一片树皮,发现3只稀有的小甲虫,就一手逮一只,把另一只放在嘴里含着带回家。他就是这样怀着强烈的兴趣在世界各地考察生物,经过30年的努力,终于在50岁时发表了著名的生物学巨著《物种起源》。

不同的职业也需要不同的兴趣特征。一个擅长技能操作的人,在技能操作领域得心应手,如果硬把他的兴趣转移到书本理论上来,他就会感到无用武之地。正是这种兴趣上的差异,构成了人们选择职业的重要依据。更为重要的是,如果一个人选择的职业与自己的兴趣吻合,那么枯燥的工作也会变得丰富多彩、趣味无穷,就会产生极大的动力。如果兴趣与职业不吻合,可能会胜任所从事的工作,但很快可能产生工作倦怠。所以,识别自己的职业兴趣至关重要。

哈佛商学院心理学博士蒂莫西·巴特勒和詹姆斯·沃尔德罗普将职业兴趣分为三大类共8种,见表1-1。

表 1-1 职业兴趣分类

职业兴趣分类	种 类	兴 趣
第一大类 专门技术的应用	技术应用	对事物的内部运行情况的兴趣;对利用更好的技术方法解决工作问题的好奇心;对数学、计算机程序以及实体的物理模型的满足感
	定量分析	对依靠数学方法解决问题的兴趣
	理论研究及概念思考	对解决问题具有广泛意义的概念性方法;对想法、构思、理论、计划、情节及预测的兴趣和满足感
	创造性过程	对高度创造性活动的兴趣
第二大类 与人相处	咨询及指导	对帮助他人以及在业务工作中建立团队关系的兴趣
	管人和处理人际关系	对与人相处和处理日常人际关系的兴趣
第三大类 控制与影响	企业控制	对一个企业、部门及项目的最终决策权的兴趣
	通过语言及思想影响他人	以过人的书面或口头语言来影响他人的兴趣

大多数人有1~3种职业兴趣,这些核心职业兴趣会在我们的一生中保持相对的稳定性。核心职业兴趣可能部分交叉,在我们一生的不同阶段也可能会有不同的表现形式。

如果经过测试,你的兴趣不适合你所学专业,

我们也不要急着下结论。如果所学的专业不是自己喜欢的,应该给自己一个适应、发现的过程。在未深入了解一个专业之前,仅仅靠表面现象,无法探究专业的奥秘。做任何一件事情,兴趣是很重要的因素,但中学时代形成的兴趣往往是表层的、易变化



的。兴趣只有和职业生活动机联系起来,才能内化为一种深层的动力。在对专业有了更深入的了解后,也许我们会另有发现。

如果你确实不喜欢自己的专业,那就尽可能转到自己喜欢的专业去。如果难以实现,还可以把本专业学习与自己的兴趣结合起来,成为更受职业世界欢迎的复合型人才。

2. 评估你的气质与性格

气质 是一个人生来就具有的心理活动的动力

特征。按照传统的划分,个人气质可以分为以下4种典型类型:多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质,见表1-2。

需要说明的是,气质并无好坏之分,任何一种气质都有其积极和消极的方面,气质并不决定一个人的社会价值和成就的大小。只要扬长避短,每一种气质类型的人都可以在大部分职业中有所作为。所以,确定职业意愿要考虑气质因素,但又不能将它的作用扩大化、绝对化。

性格 是人的态度和行为方面比较稳定的心理特征。

表 1-2 气质与职业选择

气质类型	特 点	适合的工作
多血质(活泼型)	敏捷好动,容易适应环境。热情并有显著的工作效能,反应迅速,适应性强,注意力容易转移,具有明显的外倾性	适合多变和多样化的工作,是杰出的活动家,对事业有浓厚的兴趣,并能够持续很长的时间,但是如果工作受挫或需要付出艰苦努力时,热情就会锐减。适合做记者、管理人员、律师、公关与人事工作等
胆汁质(兴奋型)	热情、直率、精力旺盛、勇敢积极,情绪容易激动,脾气暴躁。能够以极大的热情投身于事业,克服在达到既定目标道路上的重重困难,但一旦精力消耗殆尽,往往对自己的努力失去信心	适合开拓性的工作,但是要克服自制力不足的毛病,否则成不了大器。适合在商界发展
黏液质(安静型)	灵活性差,反应比较迟缓,安静、稳重、均衡、坚强。能较好地克制自己,遵守秩序,善于忍耐,谦虚不易外露,具有内倾性。黏液质的人是最佳的合作者,也是最容易得到上司认同的下属。通常,他们很难做出惊天动地的大事情,却是不可缺少的贡献者	适合从事一些固定性强,需细心谨慎的工作,如文秘、行政主管、收银员等
抑郁质(弱型)	细心谨慎、感情细腻、较孤僻、善忧思、疑虑重重、缺乏果断,不能够忍受太大的精神压力,即使是微弱的刺激,也会当做较强的作用来感受。情绪体验丰富,常常为一些微不足道的事情动感情。能够与别人很好地相处,胜任别人的委托,能够克服困难,但优柔寡断,面临危险情势时紧张、恐惧	抑郁质的人成为艺术家的几率比较大,一些需要细致观察和感受的工作也很适合抑郁质的人,如护士、心理咨询师、幼儿教师等。但不适合做运动员

在日常生活中,通常说某人的个性如何,实际上主要是指人的性格。不同的性格特征决定了不同的处世之道,在工作中也应当针对各自的性格特点对职业和岗位加以选择。

历史证明,性格与职业匹配,更易成功。美国著

名的职业生涯指导专家霍兰德将职业选择看做一个人人格的延伸,职业选择也是人格的表现。个人的人格与工作环境之间的适配和对应是职业满意度、职业稳定性与职业成就的基础。他将人分为6种人格类型,见表1-3。

