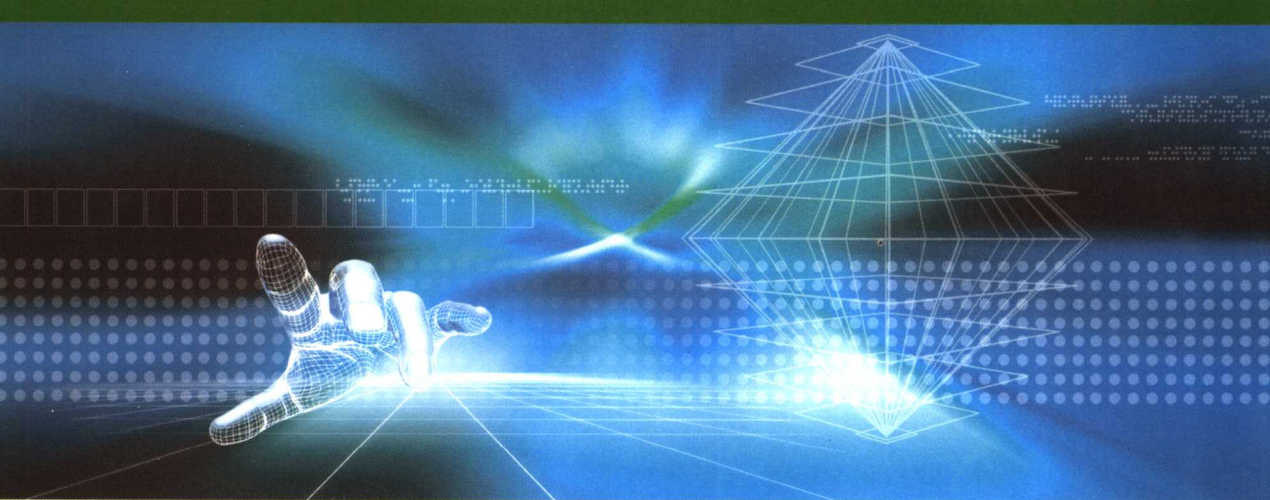




高等学校教材

大学生职业生涯规划 与就业指导

陈碧华 许向东 编著

- 规划职业生涯
- 拓展职业能力
- 提供就业指导
- 成就辉煌人生

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

高等学校教材

大学生职业生涯规划与 就业指导

陈碧华 许向东 编著

中国铁道出版社

2007·北京

内 容 简 介

本书针对现在部分大学生缺少职业规划理念、对毕业后参加工作准备不足等现实情况进行编写,主要包括职业生涯规划、职业能力拓展、就业指导等三大部分内容,对大学生如何进行职业规划,大学期间要培养哪些职业能力以及大学生在找工作时要注意的问题等进行了详细论述,具有很强的实用性,能够对大学生起到很好的指导和参考作用。

本书读者对象为高校学生以及从事学生工作的高校教师。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导/陈碧华,许向东编著. —北京:

中国铁道出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-113-08281-9

I. 大… II. ①陈…②许… III. 大学生-职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 132784 号

书 名: 大学生职业生涯规划与就业指导

作 者: 陈碧华 许向东 编著

责任编辑: 熊安春 聂宏伟 电话: (010)51873078 电子信箱: ys@tdpress.com

封面设计: 马 利

责任印制: 金洪泽

出版发行: 中国铁道出版社

地 址: 北京市宣武区右安门西街 8 号 邮政编码: 100054

网 址: www.tdpress.com

电子信箱: 发行部 ywk@tdpress.com

印 刷: 北京市兴顺印刷厂

总编办 zbb@tdpress.com

版 次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 730 mm × 988 mm 1/16 印张: 19.25 字数: 367 千

书 号: ISBN 978-7-113-08281-9/G · 267

定 价: 23.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部调换。

电 话:市电(010)51873170 路电(021)73170(发行部)

打击盗版举报电话:市电(010)63549504 路电(021)73187

编委会名单

顾问： 聂荣华 杜纯梓 罗春晖 曹利君

周德义 杨建伟

主 编： 陈碧华 许向东

副主编： 蔡离离 陈 捷

编 委： 邓 晓 石 璨 谢 楠 张 忠

目 录

第一部分 职业生涯规划篇

第一章 职业生涯概述	1
第一节 职业的概念、特点及分类	1
第二节 职业素质结构与要求	6
第三节 职业生涯的内涵和意义	11
第四节 职业生涯的发展阶段及发展理论	13
第二章 职业生涯规划的实施	20
第一节 职业生涯规划步骤	20
第二节 职业生涯规划模式	25
第三节 大学生职业生涯规划应该注意的问题	28
第三章 职业生涯规划范例	31
范例一:某同学大学毕业后的十年规划	31
范例二:美国知名企业家比尔·拉福的职业生涯规划	34
范例三:大学职业生涯发展规划书样例	36

第二部分 职业能力拓展篇

第一章 学习能力的培养	43
第一节 规划学习目标	43
第二节 更新学习方法	46
第三节 提高学习技能	50
第四节 提升学历	67
第二章 能力与职业生涯规划	79
第一节 职业能力的含义	79
第二节 职业能力的类型	80
第三节 职业能力的培养	82
第四节 职业能力倾向测验	84
第五节 职业资格证书考试	86
第三章 自我生活管理能力的培养	109
第一节 培养良好的生活习惯	109

第二节 合理利用网络	114
第三节 日常消费的合理规划	118
第四节 大学生青春期性保健	121
第五节 培养良好的审美心理	124
第四章 心理素质能力的培养	130
第一节 智商与情商	130
第二节 职业成功者必备的心理素质能力	133
第三节 不利于职业发展的心理问题调节	146
第五章 人际交往能力的培养	154
第一节 人际交往的重要性	154
第二节 大学生人际交往的特征	155
第三节 大学生人际交往的主要类型	156
第四节 同学关系相处的艺术	156
第五节 师生交往的艺术	162
第六节 与社会人员的交往	165
第六章 社会实践能力的培养	170
第一节 学校社团活动	170
第二节 大学阶段的有关竞赛活动	171
第三节 社会实践活动	175

第三部分 就业指导篇

第一章 就业政策与形势	185
第一节 就业制度与就业政策	185
第二节 就业形势	190
第二章 就业心理准备	197
第一节 求职择业前的心理准备	197
第二节 求职择业常见的心理误区与障碍	199
第三章 求职准备与技巧	209
第一节 大学毕业生求职择业的技巧	209
第二节 面试的类型及技巧	222
第三节 笔试的种类及技巧	257
第四章 自主创业	274
第一节 大学生创新能力的培养	274
第二节 大学生自主创业的基本思路	275

第三节 大学生自主创业所面临的问题	281
第五章 相关问题指导	286
第一节 报考公务员的指导	286
第二节 就业派遣	291
第三节 人事代理	292
参考文献	300

第一部分 职业生涯规划篇

第一章 职业生涯概述

职业不仅为人们提供生存的基本条件,使每个人拥有丰富多彩的生活,而且也为每个人提供施展才能的舞台,使其自身价值有了实现的途径。求职择业,是人生必经的一个门槛。站在求职门槛的大学生,首先要了解社会职业的基本知识,弄清职业的概念、特点及分类。

第一节 职业的概念、特点及分类

一、职业的概念及特征

1. 职业的概念

职业(occupation),是人类社会发展到一定阶段的产物。职业是人的一种社会活动和生活方式,又是一种经济行为,也是人们从社会中谋取多种利益的资源,它对于每个人都极为重要。正确认识职业的概念与特性是正确制订个人职业生涯规划的基础条件。

职业是现实经济运行和社会生活中客观存在的社会现象。职业的产生与发展的结果,是社会分工的必然产物。人们从不同的角度出发,对职业的概念有不同的论述。

美国社会学家塞尔兹认为,职业是一个人为不断地取得收入而连续从事的具有市场价值的特殊活动。这种活动决定着从事该活动者的社会地位。教育家、哲学家杜威把职业概括为可以从中得到利益的一种活动。日本职业专家保谷六郎认为,职业是有劳动能力的人,为了生活所得而发挥个人能力,向社会贡献而连续从事的活动。我国学者姚裕群认为,职业是一个中性的概念。从社会的角度而言,职业是

指人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、有收入的、专门类型的社会劳动。就个人的角度而言,职业则是指个人扮演的一系列工作角色。

综上所述,职业是参与社会分工,利用专门的知识 and 技能,为社会创造物质财富,获取合理报酬作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。它是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合反映,也是一个人的权利、义务和职责,是一个人的社会地位的一般性表征。

2. 职业的基本特征

(1) 社会性特征。众所周知,职业并不是人类一经形成就出现的,而是一种社会分工的产物。随着生产力的不断提高,农耕、畜牧分离,产生了原始的农业、畜牧业。生产力的进一步发展导致手工业从农业中分离出来,也出现了专门经营交换的商业。生产力越是高度发展,社会分工也就越复杂、越精细。因此,职业是劳动者所获取的为满足社会需求的一种分工角色,具有社会性特征。每一种职业必须有一定的从业人数,职业与职业之间形成了互相联系、相辅相成,以至牵一发而动全身的互动关系,从业人员以此为契机,履行职责、服务于社会。从某种意义上讲,社会就是各种职业和职业活动的统一体。

(2) 经济性特征。劳动者要从职业活动中获取经济收入,作为个人生存和维持家庭物质生活的来源,所以职业又具有经济性特征。从事职业劳动需要有技术,通过发挥劳动者的才能与专长来为社会创造财富、获取劳动报酬,因此职业也是人们谋生的手段。从另一个角度讲,经济领域也是集中职业种类和职位数量最多的社会生活领域。因此,一个社会的经济形势状况就成为决定人们就业机会多寡的主要因素。经济繁荣,人们就有了更多的就业机会,经济不景气,情形则相反。

(3) 连续性特征。劳动者还要利用个人拥有的才干、知识、技能或技巧,连续并相对稳定地从事某种职业活动,它还具有连续性特征。首先,不是任何工作都能成为职业,某种工作只有变得足够丰富、足够重要,以至于能吸引劳动者长期稳定地投入其中,才能称之为职业。其次,尽管现代科技飞速发展,职业随着人类社会的发展而产生、灭亡,但是这个产生、灭亡不会涉及所有的传统职业,例如医生、教师、商人等,从古到今,堪称永久性职业。职业的产生、灭亡是不可能短时间内完成的。

(4) 时代性特征。职业会随时代的需求而产生,随时代的变化而变迁。如果一种职业社会不再需求,就会被逐步淘汰,需求的新职业也就会应运而生。科技进步与经济建设的紧密结合,使得社会职业的种类和数量以及职业的社会地位发生较大的变化。不仅如此,每个社会都会有自己的“时尚”,它表现为该社会中人们所热衷的职业。这就提醒我们,选择职业不仅要考虑个人意愿,更要紧跟时代发展的步伐,充分考虑社会需求变化趋势,这样才会少走弯路。这说明职业具有时代性特征。

(5)差异性特征。不同职业之间,可能存在着巨大的差异。其中包括职业劳动的内容,职业的社会心理,从业者个人的行为模式等。隔行如隔山,各类职业间大相径庭。职业的差异,会导致不同职业的不同群体以及人在职业转换中的矛盾与困难。不负责任的任意转换将花费巨大成本并造成浪费。随着劳动分工的细化、技术的进步、结构的变动,职业差异还会继续加大。

(6)层次性特征。众多的社会职业还可以区分不同的层次。现实社会中,人们对不同职业的社会适应性确实存在着差别。职业评价的层次性根源于不同职业的体力、脑力付出的不同和工作复杂程度的不同,以及工作的轻松性、教育资格条件、在工作组织权力结构中的地位、工作的自主权、收入水平、社会声望等方面的差别。这些差别本身是一种客观存在,由人的主观愿望形成。当社会以人为本时,社会就会给人们创造平等竞争自由择业的机会,促进人的向上流动,进而促进社会的健康发展。

二、职业的功能与职业发展趋势

职业无论对于个人还是社会的生存与发展都具有十分重要的作用。

首先,职业对于个人而言,它是人们获取利益、维持生存的手段。职业是人的主要生活来源,是个人生存和维持家庭生活的物质基础。追求利益最大化是人的本性。因此,高收入的职业是人们选择职业的重要标准。不仅如此,职业作为人们参与社会生活、从事社会活动、进行人生实践的主要场所,也可以使从业者获取多种非经济利益,其中包括名誉、地位、权利、各种便利等,从而使人获得心理满足和精神需求。人的职业生活,还使得人进入一种社会情境,担任特定的社会角色,是形成一定行为模式的条件。

其次,职业也是个人发挥才干和能力,为社会做贡献的一条途径。人们从事某种特定职业类别的工作,不仅要求人要有一定的素质,还要能使得人的才干和能力得到发挥,进而使自己的特长得到发展。人们从事职业活动就是进入一个社会分工体系,参与社会劳动、承担社会义务、为他人服务。职业活动的结果就是为社会创造财富,为社会做出贡献。

再次,职业对于社会而言,它是社会控制的重要手段。安居乐业是人民的共同愿望。创造就业岗位、控制失业率,使无业者有业、有业者乐业,是政府的重要职能。有人认为,就业率低于70%就会造成社会的不安定。从这个角度讲,职业就是稳定社会、实现社会控制、维持社会运转的重要手段。

同时,职业也是社会发展的动力。职业作为一种社会存在,职业分工及其结构是社会经济制度与社会经济结构的重要部分,是社会经济发展水平的反映。美国经济学家奥肯研究了失业率与GDP的关系,提出了奥肯定理:失业率每上升1个百分点,实际GDP的增长就会下降2个百分点。奥肯定理表明,失业意味着资源没有得

到充分利用。对个人而言,是人力资本的浪费和收入的减少;对国家而言,是实际GDP的减少。职业也是人的社会身份等级的体现。个人改善职业的向上流动和与社会经济结构相联系的一系列活动,使得职业结构不断变动,从而演变成社会发展与社会进步的动力。此外,人们为了追求未来“好职业”而从事学习和人力投资,更成为推动社会发展的巨大动力。

随着科学技术的日益进步,经济和社会的不断发展,职业也在不停地变迁,并呈现出社会职业种类越来越多、社会职业结构变迁的速度愈来愈快、脑力劳动职位在社会职位总额中所占比重越来越大的趋势。未来学家预测,21世纪初我国在生物技术、信息技术、新材料技术、新能源技术、空间技术和海洋技术这6大领域将得到大力发展,并可以形成9大高科技产业,即生物工程产业、生物医药产业、智能机械产业、软件产业、超导体产业、太阳能产业、空间产业和海洋产业。

三、职业的分类

职业的分类由来已久,传统的“三百六十行”早已无法涵盖现代职业门类。有关资料显示,目前世界上职业的种类已达5位数。由于经济和社会条件不同,又有不同的管理需要,因此各国职业分类也有所不同。1958年,国际劳工组织(ILO)编制了第一部《国际标准职业分类》,它是各国编制本国职业分类的依据和进行国际交流的标准。在这个分类体系中,每一个职业都有一个5位的职业编码和一个名称及一个定义。职业定义又说明职业工作者的一般职权、主要职责和任务。

1. 我国的产业和行业

产业是国民经济活动最基本的类型,国家统计局1985年根据联合国的划分标准,把我国产业分为三大产业:第一产业、第二产业、第三产业。第一产业包括农业、林业、牧业、渔业、采矿业、水利业;第二产业包括工业和建筑业;第三产业是指第一、第二产业以外的服务和流通两大类,主要有流通部门、生产生活服务部门、文化科学教育部门、社会公共服务部门等。

行业是指从事相同性质的经济活动的所有单位的集合。我国于1984年颁布的《国民经济行业分类和代码》,把我国国民经济行业分为13个门类,1994年又进行了修订,2002年颁布了新的《国民经济行业分类》国家标准,大量充实了第三产业的新兴行业,新增加了信息传输、计算机服务和软件业、住所和餐饮业、租赁和商务服务业、水利环境和公共设施管理业、教育、国际组织七个门类。

新标准将国民经济行业划分为20个门类、95个行业大类、396个行业中类及913个行业小类。

2002年颁布的《国民经济行业分类》国家标准中的20个行业门类及其编码如表1-1-1所示。

表 1-1-1 国家标准的 20 个行业门类

A. 农、林、牧、渔	K. 房地产业
B. 采矿业	L. 租赁和商务服务业
C. 制造业	M. 科学研究、技术服务和地质勘察业
D. 电力、燃气及水的生产和供应业	N. 水利、环境和公共设施管理业
E. 建筑业	O. 居民服务和其他服务业
F. 交通运输、仓储和邮政业	P. 教育
G. 信息传输、计算机服务和软件业	Q. 卫生、社会保障和社会福利业
H. 批发和零售业	R. 文化、体育和娱乐业
I. 住宿和餐饮业	S. 公共管理与社会组织
J. 金融业	T. 国际组织

2. 我国的职业分类

我国现行的职业分类标准是 1999 年颁布的《中华人民共和国职业分类大典》。它比照国际标准将我国职业划分为 4 个层次,包括 8 个大类、66 个中类、413 个小类、1 838 个细类(职业)。每个大类的名称,所含中类、小类和细类(职业)的数量见表 1-1-2。

表 1-1-2 职业的类型

类 别	中类	小类	细类(职业)
第一大类 国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人	5	16	25
第二大类 专业技术人员	14	115	379
第三大类 办事人员和有关人员	4	12	45
第四大类 商业、服务业人员	8	43	147
第五大类 农、林、牧、渔、水利业生产人员	6	30	121
第六大类 生产、运输设备操作人员及有关人员	27	195	1 119
第七大类 军人	1	1	1
第八大类 不便分类的其他从业人员	1	1	1

八个大类的划分中第一、第二大类主要是脑力劳动者,第三大类包括部分脑力劳动者和部分体力劳动者,第四、五、六大类主要是体力劳动者,军人和不便分类的其他从业人员是特殊类别。

第一大类包括国家机关及工作机构负责人;党群组织负责人;企业、事业单位及其工作机构负责人。

第二大类专业技术人员包括科学研究人员(自然科学与人文科学);工程技术人员和农林技术人员(工程师系列);科学技术管理人员和辅助人员;医疗卫生技术人员;经济业务人员(会计师、经济师);法律工作人员;教学人员;文艺、体育工作人员;文化工作人员(记者、编辑等);宗教职业者。

第三大类包括行政办事人员;政治、保卫工作人员;邮电工作人员;其他办事人员和其他有关人员。

国有企业单位按政府与企业的关系分为:国家直接管理类企业,国家半直接管理类企业,国家委托管理类企业。

国有事业单位包括:教育事业单位(包括大专院校和独立设置的研究生院、部,中等专业学校,中等师范学校,管理干部学院,干部学校,中、小学,幼儿园,盲聋哑学校,职工培训中心和电视大学教育机构)、科研事业单位(包括从事自然科学研究的研究机构和情报机构,从事社会科学的研究机构,从事综合科学的研究机构和情报机构等)、文化艺术事业单位(包括各种剧团、文工团,各类展览机构、图书馆、出版社、报社、杂志社,史料征集单位,各类博物馆和文化宫等)、广播电视新闻事业单位(包括中央人民广播电视台,国际广播电台,中央电视台及各地方广播电台、电视台,新华社及国内外分社,中国新闻社及国内派外机构)、综合技术服务事业单位(包括气象台、海洋监测单位、环境保护和监测单位、电子计算机信息网络中心、独立设计院等)、卫生事业单位(包括各类医院、门诊部、卫生防疫站、妇幼保健院、药品检验机构等)、体育事业单位、社会福利事业单位、农林和水利事业单位等。

非国有企事业单位包括外商投资(外商独资、中外合资或合作)企业、集体所有制企业、乡镇企业、民营企业事业单位。

随着时间的推移和技术的进步,客观反映经济发展和科技进步的职业结构也发生了相应的变化,产业结构的调整在职业领域也引起了相应的反响,一批新职业(如电子商务师、项目管理师等)如雨后春笋般涌现。2004年7月,劳动和社会保障部启动了对《中华人民共和国职业分类大典》的补充和修订工作。修订的重点有两个方面:一是增补新职业,重点增加涉及我国国民经济发展中出现的孕育成熟的新职业;二是更新旧职业,对明显不适应现实情况的职业,根据社会经济的发展做适当调整。

第二节 职业素质结构与要求

人的职业素质结构包括能力、人格、理念、健康四大要素。每一个要素中又含有若干子要素,这些要素的不同组合就形成了人们各种不同的职业素质。一个人职业生涯是否成功,关键在于其是否具备职业生涯发展所必需的多种要素。这些要素有着科学、合理的组合,而这种组合反映了成功的职业所需要的职业素质的多维性。

人的职业素质结构如图 1-1-1 所示。

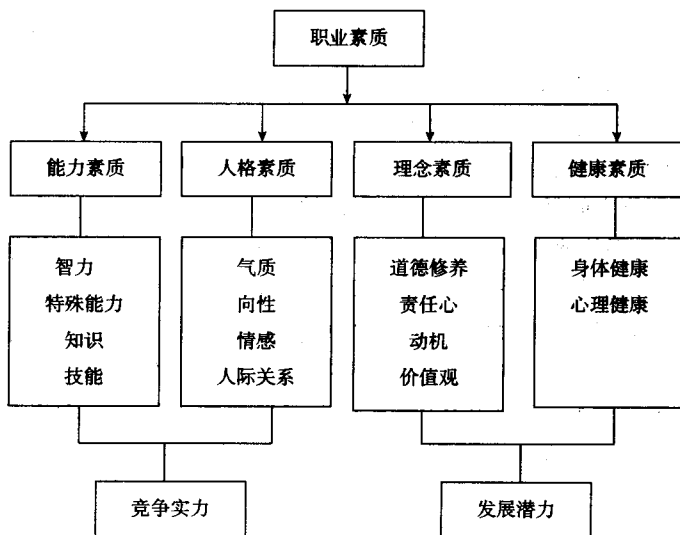


图 1-1-1 人的职业素质结构

一、能力素质

能力可以分为实际能力和潜在能力。实际能力是指个人当前“所能为者”，即代表个人已有的知识、经验和技能，是学习和训练的结果。潜在能力是指个人将来“可能为者”，是经过一定的学习培训后某种行为可能达到的水平。也有的人将能力分为一般能力（即智力）和特殊能力两个方面。

智力是指人认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力，也就是人的“聪明程度”。对智力的看法通常有以下几种观点：智力是学习的能力，智力是适应环境的能力，智力是抽象思维的能力，智力是信息加工的能力等。美国心理学家韦克斯采用综合的观点，认为智力是一个人心理能量的总和。此项能量能够使个人有目的地行动，使个人的思想有条理，并且能够对自身的环境作有效的适应。斯腾伯格认为：“智力是从经验中学习和获益的能力，抽象思维和推理的能力，适应不断变化、模糊多样的世界的的能力，以及激励自己有效地完成应该完成的任务的能力。”智力水平通常作为胜任工作的一个重要条件。智力作为一般能力，可以分解为许多方面。如对视听信息、颜色、方位、空间与时间特性把握的感知力；心理能量的指向性集中，具有稳定性、敏感性、持久性等特性的注意力；迅速获取并巩固大量信息的记忆力；理解、加工、处理和表达语言信息的言语能力；进行抽象、概括、逻辑分析、综合、推理、想象等过程的思维能力。人的智力有高有低，反映了人力资源的能力不同。

美国著名测验学家瑟斯顿通过因素分析，将智力分解为 7 种心理能力：语文理

解——阅读时了解文字意义的能力；语词流畅——正确迅速拼字与敏捷联想词义的能力；数字运算——正确而迅速使用数字解答算术问题的能力；空间关系——运用感觉器官及知觉经验正确判断空间方位及各种关系的能力；机械记忆——用重复感知的方法记住事物的能力；知觉速度——迅速而正确地观察与辨别事物的能力；一般推理——根据已知条件推出新的判断的能力。

对智力的衡量,采用心理学智力开发测验结果的“智商”(IQ)指标。一般来说,得分在90~109分之间属于正常智力,分数越高,反映智力水平越高。要从事现代各类职业,智力在平均水平以上是绝对必要的。需要注意的是,仅凭学历往往不能很好地反映一个人的智力。根据现代生理学的研究,人的头脑可分为4个功能区:感觉区、记忆区、判断区、想象区。因此,心理学家一般都将感知力(特别是其中的观察力)、记忆力、思维力、想象力这4个方面作为分析智力的内容。这些内容依照在人的头脑中的不同搭配、不同组合,就是智力开发的基本结构。在人的智力开发之中,思维力最为重要,想象力则如同是智力开发活动的“翅膀”。

二、人格素质

人格是构成一个人的思想、情感及行为的综合模式,它包含了一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。如同能力一样,它也是一个含义相当广泛的领域。狭义的人格是指一个人除了能力以外的部分,包括气质、向性、情感和人际关系等方面,也是一个人稳定的思维方式和行为习惯体现了个人化的特性。有研究认为,特定行业要求从业人员有特定的个性模式。我们可以从营销工作和研究工作来理解,这是两个对比鲜明的行当,前者相对要求外向、灵活、关注外部变化,而后者则更注重稳重、关注内在观念。

气质是指由高级神经系统特性所决定的行为活动的能量和速度特性,如爆发性、灵活性、耐久性、强度等。在现代心理学中,它指人的心理活动方面和行为状态方面的具有稳定性的个人特点。气质是一个人最基本的心理特征,它影响到个人活动的一切方面,可谓“无处不在”。气质具有稳定性,即这种个人特点不因所从事活动的目的、动机和内容受到影响而有所改变。不同的人气质不同,所适宜的工作也就不同。从职业角度把握气质,又产生了“职业气质”的范畴。职业心理学把人的职业气质分为变化型、重复型、服从型、独立型、协作型、劝说型、机智型、经验决策型、自我表现型、严谨型等11种类型。

向性,即人们心理特征的倾向性,也称为“性向”。当一个人心理活动倾向于内部时,即为内向的个性;而当一个人心理活动倾向于外部时,即为外向的个性。从最基本的角度看,人的性向分为内向和外向两个类别。但是,实际上有些人内向或外向的特点并不清晰,或者其内向、外向的程度差不多,因而又可以说还有一种中间型。中间型实际上是一种过渡形态。对于人的性向,除了上述内向、外向的划分,还

有按血型、按体态、按心理机能中的优势因素、按文化(即价值观)类型进行分类的。

情感是人们对待客观事物的态度体验(或感受)以及相应的反应,是人们对待外部的刺激情境的神经反应、主观体验、价值判断和做出行为反应的心理基础。人的情感是一个非常复杂的范畴。从总体上看,情感可以分为基本情绪和情绪状态两大方面。从更广阔的意义上看,情感还包括道德、理智、审美等社会内容。基本情绪即人们常说的“七情六欲”,其中“七情”包括喜、怒、哀、乐、愁、恐、惊。美国心理学家伊扎德(C. E. Izard)则把基本情绪分为“兴奋、喜悦、惊骇、悲痛、憎恨、愤怒、羞耻、恐惧、傲慢”等9种。情绪状态则包括心境、热情、激情三方面情感内容与外部事物关系的应激、挫折状态。

三、理念素质

理念是具有指导意义的基本生活态度和行为准则,它在人的思想中处于最高层的位置。从生涯发展和成功的角度看,理念在内容上由道德修养、责任心、动机和价值观组成。这里我们重点强调动机和价值观。

动机是需要引起的行为驱动力。著名动机心理学家麦克莱兰认为,主要的工作动机包括成就动机、权力动机和亲和动机。这三个方面常常是选拔管理者的重要考察内容。

价值观也是理念的一部分。它是决定人们从事各种活动的最基本心理倾向。所谓价值,是指对个人有用的或重要的东西,往往也是个人努力追求的东西。在很多时候和场合,需要每个人在得与失中做出选择,而左右你选择的的就是价值观。在哲学上它属于世界观、人生观的范畴,在心理学上则可以将它看作是一个社会态度的重要组成部分。一个人的价值观,主要受制于他所处的社会文化背景,特别是家庭传统与教育的影响,同时也受制于一个人的个性、能力以及情绪等心理因素。

四、健康素质

完整的健康观突破了传统健康观的局限,它既强调身体健康,更突出强调心理健康。身体是心理之载体,形存则神存;心理是身体之灵魂,心康则身康。身体心理都健康,身体健康和心理健康的统一,才是真正全面健康,才是科学的健康观。

健康素质包括生理健康和心理健康两方面基本内容:

(1)在生理上,积极参加体育活动,强身健体,健全体魄。身体健康是基础。体是德、智、美的载体。一个人要完成职业选择,没有好的身体不行。学习是一项艰苦的脑力劳动,必须要有健康的体魄和旺盛的精力来支持。大学生要从社会历史责任感的高度来认识身体健康的重要,积极参加体育活动,劳逸结合,生活有规律,增加营养,以保持健康的体魄和旺盛的精力,完成好学习和工作任务。

(2)在心理上,要有完整的心理状态和社会适应能力。心理健康是指一种持续

的、积极的心理状态。人在这种心态下,生命富有活力,能充分发挥其身心的潜能,能良好地适应环境。

一般地讲,心理健康大致可以分为三个等级:一是一般常态心理,表现为心情经常愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成同龄人发展水平应做的活动,具有调节情绪的能力。二是轻度失调心理,表现为不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处略感困难,生活处理有些吃力,若主动调节或通过专业人员帮助,可恢复常态。三是严重病态心理,表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。

关于心理健康的标准,国内外心理学家有许多论述,基本上是大同小异。概括起来,心理健康的标准大体可归纳为以下几方面:

第一,良好的自我意识。心理健康的人不仅能保持正确的自我认知,而且具有良好的自我控制和调节能力。一方面,能够通过自我反省,正确地评价自己,既不妄自尊大、自视清高,做力所不及的工作,也不妄自菲薄、自轻自贱,放弃一切可以进取的机遇;另一方面,对自己的情绪、情感、思维等心理活动都能够自觉地、能动地加以控制和调节。因此,心理健康的青年能够恰当地认识自我与周围环境的关系,举止得体,态度平和。

第二,良好的适应能力。对环境的适应能力是人赖以生存和发展的最基本条件,“适者生存”是生物进化的普遍规律。虽然人不是被动地适应环境,而是在不断地改造环境以满足人的需要,但是个体的人毕竟不能左右自己的生存环境,如人的生活环境、工作环境、人际关系及个体内部环境等。在人的一生中,个体的内外环境都在不断发生变化,有时变化很大,而且这往往是人力所无法控制的,所以,在人的一生中被动的适应和主动的适应都是必要的和不可避免的。环境改变,人人都会有些紧张,有的人能随遇而安,很快适应,有的人则很久无法适应,甚至焦虑不安、心悸失眠,出现各类精神症状和躯体症状,表现出很差的适应能力。因此,对变动着的环境能够很好地适应是心理健康的很重要标志。

第三,保持人格的统一。保持心理健康的最终目标是通过调整心理活动和社会行为,培养符合社会需要的健康人格,即培养稳定正确的人生观和信仰,这是人格的核心。尽管每个人具体的需要和愿望等将会随时间、地点、环境的变化而变化,但无论怎样变化,人生观和信仰应该是稳定的。如果因欲望而背弃信仰,因私欲而丧失良心,造成行为和心理失调,以致相互矛盾,就会导致人格分裂、心理失常。因此,心理健康的人,无论环境怎样变化,无论在何时何地,他的人格特征应始终如一,保持应有的稳定、完整和统一。反之,在严酷的环境下就丧失人格,表里不一,变化无常,这就是心理不健康的表现。

第四,保持开朗的心境。心境是一种比较持久的、微弱的、影响人的整个精神活动的情绪状态,也称作心情。心理健康的人能够始终保持愉快、积极和自信的心境。