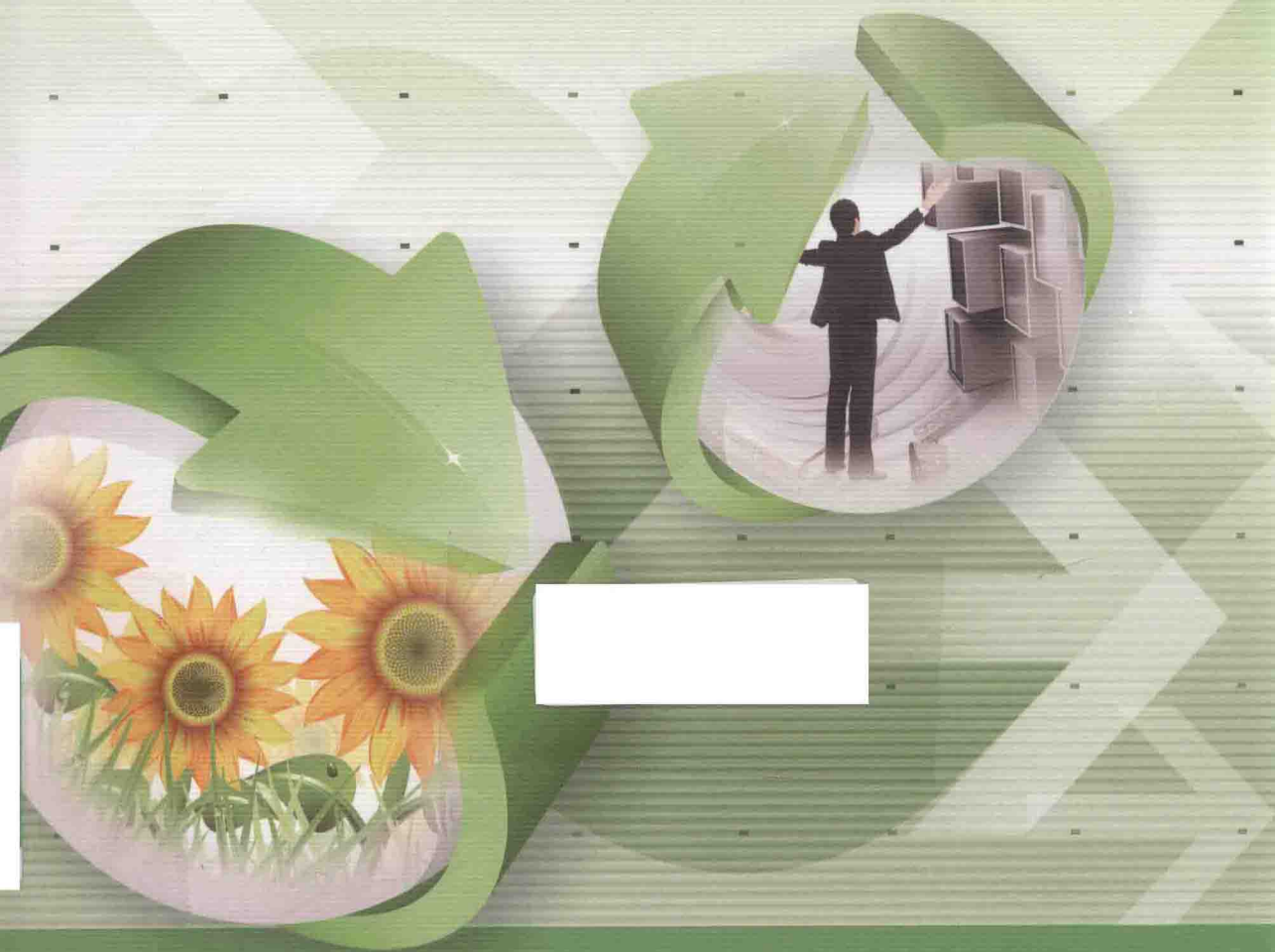


职业院校公共课教学用书

就业与创业指导

(第二版)

主编 高居红 副主编 吴晓双 管安全



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

职业院校公共课教学用书

就业与创业指导

(第二版)

高居红 主编

吴晓双 管安全 副主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

《就业与创业指导》是基于目前职业院校就业与创业指导的重要性和迫切性以及指导内容狭窄、手段单一等现实问题而编写的。本书汇集学者经验,求真务实、博采众长,在大量理论知识分析基础上凸显典型案例具有体系完备、结构合理、理论性与实用性强等特点,旨在帮助学生树立全新的创业择业理念,端正自我的择业心态,把握良好的择业技巧,储备厚实的创业实力,竭尽全力去开拓属于自己的事业。

职业问题、就业与创业的准备问题和技巧方法问题,是学生求职择业过程中必须解决好的三大问题。《就业与创业指导》根据学生的特点及其成人、成才和成功的一般规律,对上述问题作了有益探索。全书内容共5章:第1章,规划我的未来;第2章,为我的未来做准备;第3章,掌握打开职业之门的钥匙;第4章,做合格的职业人;第5章,开创美好的未来。

本书由陕西省教育科学研究所职业教育研究室组织编写,第1版自2007年出版以来,深受许多职业院校师生及广大社会读者好评,已多次重印。此次再版,补充了就业创业新知识,更加注重创新,注重与时俱进。既可作为职校公共基础课中的必修课教材,也可为广大社会待岗人员求职、就业提供有益的参考,具有很强的社会适用性。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

就业与创业指导 / 高居红主编. —2版. —北京:电子工业出版社,2016.3

ISBN 978-7-121-24222-9

I. ①就… II. ①高… 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(2014)第202747号

策划编辑:施玉新

责任编辑:郝黎明

印 刷:涿州市京南印刷厂

装 订:涿州市京南印刷厂

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本:787×1092 1/16 印张:13 字数:332.8千字

版 次:2007年6月第1版

2016年3月第2版

印 次:2016年3月第1次印刷

定 价:32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

就业与创业指导 (第二版)

前 言



本教材第1版自2007年出版以来,因编写质量较高、内容实用、指导性强,深受众多职业院校师生及广大社会读者好评,已多次重印。此次再版,根据教育部“中、高等职业学校开设就业指导课程、实施就业创业教育”的要求,结合国家新出台的一系列鼓励创业促进就业政策,我们审慎地对教材进行了相应的修改,补充了就业创业新知识,注重与时俱进,贴近社会发展,更加符合学生就业创业实际。

教材编写过程中力求纠正目前学生在就业中普遍存在的两种心态:一是“小毛驴的犹豫”心态:一头小毛驴,在干枯的草原上好不容易找到了两堆草,但是一再迟疑,不知道吃哪堆更好,结果被活活饿死。我们必须告诉学生,在择业时期望值不可过高,绝不可以左顾右盼而坐失良机;二是“天上掉馅饼”心态,志大才疏,眼高手低,大事做不来,小事不肯做,选择职业只看一个标准:待遇高不高,挣钱多不多。抱着这种念头找工作,到头来只能是竹篮打水一场空,蹉跎了岁月,耽误了自己的人生。

本教材旨在帮助学生树立正确的就业和创业观念:①看重个人及公司发展要胜于看重短期回报。当个人有了发展,你所供职的公司有了发展,何愁没有高收入。②先就业,再择业。对于刚出校门的学生,缺乏工作经验,技术不够娴熟,要想找到一份如意的工作并不容易,与其等待,不如先就业,再择业。③在工作中学习。个人发展需要的许多东西,知识、技能、人际关系和处理问题的能力等大多是在工作中获得的,只要你用心,那些体制完备、发展前景好的企业就会给你提供系统化、职业化、规范化的学习机会。④处理好人际关系。尊重单位里的前辈,虚心向他们学习,与他们搞好关系。⑤将工作的压力降到最低程度,并保持可贵的精力,提高自我,以图发展。⑥自己也可以当老板。给别人打工,终究只能听命于他人,自己的抱负和意志无法实现。如果在资金、能力等方面都有了足够的准备,可以考虑开公司,自己当老板。

本教材注重引导学生树立远大的职业理想,规划自己的职业生涯:了解自我,了解社会,树立理想,具备大格局人生规划思路。确定远大的人生目标,制订切实可行的行动方案,调动最强烈的成功欲望,储备旺盛的精力,立志改变自己的人生方向,彻底抛弃“我是蓝领阶层”的悲观情绪。我是职校生,我依然可以建立完整的知识和人际关系。我品德高尚,拥有健康,拥有知识,拥有技能,拥有良好的人际关系,拥有解决问题的能力,我同样可以拥有成功的事业和幸福的人生。

根据以上编写理念,本教材编排了以下内容:①规划我的未来。引导学生了解自我、认识职业,学习规划自己的职业生涯。②为我的未来做准备。训练学生的优良职业品质,如沟通能力、合作精神、责任感、规范意识、质量意识。③掌握打开职业之门的钥匙。树立正确的就业观,掌握一些找工作的技巧,获得、甄别就业信息,应对面试、笔试。④做合格的职业人。帮助学生了解从学生向职业人转变的过程中容易出现的心理问题,并提供解决方案;通过案例和企业书信向

就业与创业指导 (第二版)

学生介绍企业对员工的基本要求,让学生提前了解企业,做好就业准备。⑤开创美好未来。培养学生的创业意识,让学生了解创业对人的素质的基本要求和创业的基本程序。

案例是本教材的最大特点。选编大量来自学生身边的案例,使学生感到亲切,能够激发学生研读兴趣,其真实性足以指导学生就业后的实践活动。图文并茂是本教材的编写风格,插图幽默风趣,语言轻松活泼,贴近学生实际,力求与学生发生共鸣。教学活动设计彰显了本教材的创意,每单元每节后的教学活动设计,有游戏、有社会实践活动,让学生在游戏中的悟出哲理,在实践中感悟道理。

建议学校和教师树立对学生在校期间进行全程就业和创业教育的理念。本教材内容可以安排在三个学年分阶段完成,对于主要内容可以在就业前进行强化训练。这种教育会让学生受益终生。

建议教师在使用本教材时,充分利用案例和教学活动,创设情境,努力构建“师生互动”的教学平台,调动学生的学习积极性。教师还要树立不断完善教材、补充新资料的意识,教材只是完成一门课程的主要教学资料,教师应在教学中根据学生实际重新编制教材,重编案例,调整内容顺序、课时安排;教师应认真对待教材提供的游戏和活动,并根据学生实际修改游戏和活动设计,调动学生的活动热情。教师还应设计切合自己学生实际的社会实践活动,延伸课堂教学内容。

由于本教材紧跟国家经济和教育发展形势,融入了职校学生创新创业、职业教育与就业指导最新的教学理念,力求严谨,注重“做事一定要先做人”的理念,具有知识系统、案例丰富、贴近实际、操作性强等特点,因此本书既可作为职校公共基础课中的选修课教材,也可为广大社会待岗人员求职、就业提供有益的参考。

本教材由陕西省教育科学研究所职业教育研究室组织编写,由高居红、吴晓双、管安全、李梅负责统稿。第1章由西安市教科所龙晓丽、旬阳职教中心吴晓双、柞水职教中心管安全老师编写,第2章由澄城县职教中心李忠敏、汉中教研室邓斌老师、西北大学实习生李梅同学编写,第3章由陕西机电工程学校郭振先老师、陕西省教育科学研究所副研究员张健文、宝鸡教研室李凤侠老师编写,第4章由陕西建筑材料学校张中华、电子工业学校张琴老师、陕西省教育科学研究所副研究员郭为编写,第5章由神木职教中心高波、石泉职教中心刘华、安康教研室朱锦编写。

在教材修订、改写过程中,我们走访了多所职业院校和人才招聘中心,收集了一线教师的实践信息和学生的困惑问题,参阅有关职校创新创业、职业教育与就业指导的最新书刊资料,吸取了其中许多精髓,引用了国家和教育部历年颁布实施的毕业生就业相关文件,同时还借鉴了一些专家的理论和发展观点,并得到有关专家、教授的具体指导以及广大师生的支持和帮助,特别是教材在编写和修改过程中受到西北工业大学研究生导师杨生斌教授和陕西省职业技术学院刘洋老师的悉心指导。两位老师多年来致力于人力资源开发课题,其中,就有杨教授为高职学校编写的《职业指导教程》一书,我们在本教材中选用了该书的许多资料,在此一并表示衷心的感谢。

因作者水平有限,书中难免存在疏漏和不足,恳请同行和读者批评指正,以便再版时修改。

编者

就业与创业指导 (第二版)

目 录

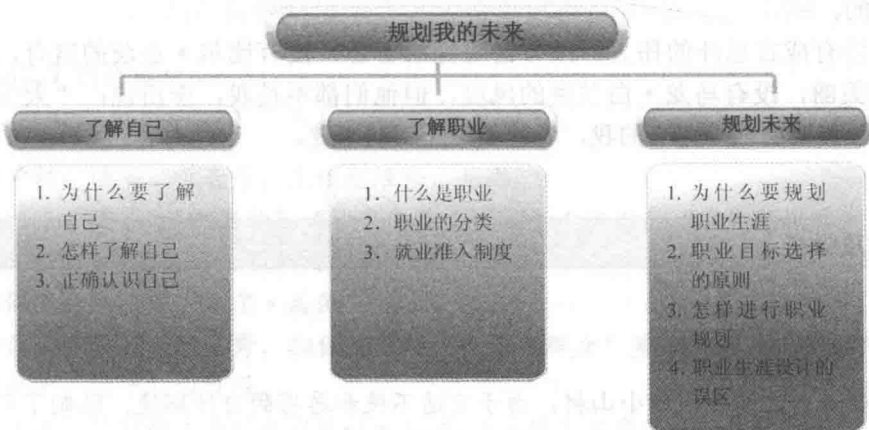
第一单元 规划我的未来	1
第一节 了解自己	2
第二节 了解职业	29
第三节 规划未来	38
第二单元 为我的未来做准备	57
第一节 学会沟通 助你成功	58
第二节 团队合作精神是成功的保证	66
第三节 做有工作责任心的人	73
第四节 不以规矩,不能成方圆	79
第五节 质量是企业生存的根本	85
第三单元 掌握打开职业之门的钥匙	92
第一节 就业心理分析	94
第二节 树立正确的择业观	102
第三节 获取就业信息	108
第四节 应聘前的资料准备	116
第五节 面试与笔试	123
第四单元 做合格的职业人	145
第一节 企业要求我	146
第二节 不再是学生的我	149
第三节 法律保护我	154
第四节 个人职业生涯开发	162
第五单元 开创美好未来	171
第一节 我也可以做老板	172
第二节 我也能成为老板	177
第三节 我为创业做准备	185

第一单元

规划我的未来



本章知识框架



学习目标

1. 了解自己与正确认识自己。
2. 了解职业的性质、特点、作用和分类。
3. 掌握职业生涯规划的方法并进行职业生涯规划。
4. 将所学理论知识运用到具体实践活动当中。





第一节 了解自己

你应庆幸自己是世上独一无二的，应该把自己的禀赋发挥出来。经验、环境和遗传造就了你的面目，无论是好是坏，你都得耕耘自己的园地；无论是好是坏，你都得弹起生命中的琴弦。

——卡耐基

你了解自己吗？很多人会说：是。再问，你真的了解自己吗？很多人有些犹豫了，会含糊地说：可能是。

我们每一个人，从出生的那一刻起，都是独一无二的。先是要与数十亿竞争者赛跑，争得冠军；又在父母的爱中长大；再从懵懂无知到有智慧有能力；然后成家立业。在所有这些过程中，我们的长相、性格、家庭、事业都是无法复制的，所以，我们每个人都是最好的，都是最优秀的。

我虽然没有成吉思汗的伟大，没有诸葛亮的智慧，没有比尔·盖茨的富有，没有玛丽莲·梦露的美丽，没有马龙·白兰度的风度，但他们都不是我，李白说：“天生我材必有用”。因而，我要用独一无二的我，成就独一无二的事业。



【案例及分析】

【案例一】我爱上了这里

我的家在一个远离县城的小山村，由于交通不便和恶劣的自然环境，限制了家乡人对山村以外的认识。这里的人们祖祖辈辈面朝黄土背朝天，日出而作，日落而息，安于闭塞落后而不自知。

当我离开由庙堂改成的破败小学而升入中学后，生活圈也由原来的几里扩大到了几十里，接触到的人和事都使我感到无比地新奇，从而激发了我对外部世界了解的欲望。从此，我努力学习，如饥似渴地认知未知世界，终于完成了学业。教育水平和家庭条件所限，我选择了这所职业学校继续学习。

我的同学来自全省各地，甚至有少数同学来自外省。在与他们相处的学习生活中，我真正理解了“十里乡俗不同”的含义，我努力改变自己的陋习，适应新的生活。宽敞的大门、碧绿的草坪、灯火辉煌的教学楼、整洁舒适的宿舍……穿着迷彩服的同学们英姿飒爽，入学教育时南腔北调的自我介绍让人笑破肚皮，明亮的教室里老师们睿智的讲解让人着迷，餐桌上的你推让我使人感动……在这里，我找到了家的感觉。

在学校里参观，你会发现：那一排排的图书如知识的海洋，那一台台电脑通向未知的世界，那一台台机床在师傅们的手里如听话的孩子，最让我惊奇的是数控机床竟然不需动手就能产出一个个精美的零件。我真想成为巧手如神的实训师傅那样的人。

座谈会上师兄们介绍他们拿到技能证时的骄傲表情让我羡慕，“娇子护卫队”的英姿让

我向往，文学社小作家们的文笔让我佩服，“兴趣小组”里的奇思妙想让我大开眼界，“十杰学生”表彰大会让我看到了未来。我要向师兄师姐们学习，像他们一样，做一个合格的职校生。

啊，我爱上了这里，我暗暗庆幸自己的选择，我决心好好学习，从这里走向更广阔的天地。

（选自于陕西省建筑材料工业学校《建校青年》，作者仇智，有改动。）

这是一篇热情洋溢、语言优美的散文，仇智同学在文中表达了他对母校的热爱和对未来生活的憧憬。从文中我们可以看出，他对自己的认识是在生活圈不断扩大、与周围人的比较和自我反省中加深的，从而树立了自己的职业理想。对于一个刚刚进入职业学校学习的十几岁的孩子来说，能对自己有这样较为清醒的认识，是可喜的。他的职业理想虽说还不够明确，但这就足够了，随着他将来对专业知识的学习和了解，一定会有更全面的认识。

【案例二】自我盘点

人物：小强。

业余爱好：读书、听音乐、无线电维修、画画。

喜欢的文学作品：《红楼梦》、《战争与和平》、《老人与海》、《平凡的世界》。

喜欢的歌曲：《爱拼才会赢》、《红日》、《流年》。

心中偶像：周恩来、比尔·盖茨。

优势盘点：学习成绩优秀，担任班干部，班级“群众”基础好，父母、亲人、班主任、任课老师关爱，动手能力较强。

劣势盘点：目前的手头经济状况较为窘迫，“海拔”高度不够，体质偏弱。

优点盘点：做事仔细认真、踏实，友善待人，做事锲而不舍，勤于思考，考虑问题全面。

缺点盘点：性格偏内向，交际能力较差，固执，胆小，思想过于保守，缺乏自信心和冒险精神，积极主动性不够，做事拖拉，惰性较大。

成功经验的盘点：成功竞选为班团支委一员，成功组织过学习研讨主题班会并获年级组评选第一名，个人学习成绩、综合积分均为班级第一，通过考核以较大优势加入系学生实验室，工作中全班同学的悉心支持是我最大的财富。

失败的教训：高考失利打击较大，一位好朋友因与我有误解而陌路，竞选系学习部长失利，老听别人侃侃而谈可接不上话，心里特难受。

优势与劣势自我分析

所谓江山易改，本性难移。内向并非全是缺点，使我少一份张扬，多一点内敛，但可相应加强与他人的交流沟通，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划加以改正。

加强锻炼，增强体质，提高体育成绩，以弥补身高不足而带来的负面影响。积极参加校

内外的各项勤工俭学活动,以解决短期内的生活费问题并增强自身的社会工作阅历,为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实基础。

(节选自《职业生涯规划书》,作者张瑞,有改动)

通过《自我盘点》,对自己的兴趣爱好、优势劣势、优点缺点、成功失败等方面进行全面盘点,并对劣势和缺点进行分析,制定出翔实可行的改正措施,为制定自己的《职业生涯规划书》提供了依据,也为今后学习指明了方向。初入中专学校学习的学生,应该学会自我了解的方法,对自己做一个较全面的再认识,对于今后的学习生活会有很大的帮助,有利于明确学习方向,确立职业理想,树立人生目标。

小故事

重用自己

苏格拉底在风烛残年之际,知道自己时日不多了,就想考验和点化一下他那位平时看来很不错的助手。他把助手叫到床前说:“我的蜡所剩不多了,得找另一根蜡接着点下去,你明白我的意思吗?”

“明白。”那位助手赶忙说,“您的思想光辉是得很好地传承下去……”

“可是……”苏格拉底慢悠悠地说:“我需要一位最优秀的传承者,他不但要有相当的智慧,还必须有充分的信心和非凡的勇气……这样的人选直到目前我还未见到,你帮我寻找和发掘一位好吗?”

“好的、好的。”助手很温顺很尊重地说:“我一定竭尽全力地去寻找,以不辜负您的栽培和信任。”

苏格拉底笑了笑,没再说什么。那位忠诚而勤奋的助手,不辞辛劳地通过各种渠道开始四处寻找了。可他领来一位又一位,总被苏格拉底一一婉言谢绝了。有一次,当那位助手再次无功而返地回到苏格拉底病床前时,病入膏肓的苏格拉底硬撑着坐起来,抚着那位助手的肩膀说:“真是辛苦你了,不过,你找来的那些人,其实还不如你……”

“我一定加倍努力。”助手言辞恳切地说,“找遍城乡各地、找遍五湖四海,我也要把最优秀的人选挖掘出来、举荐给您。”

苏格拉底笑笑,不再说话。半年之后,苏格拉底眼看就要告别人世,最优秀的人选还是没有眉目。助手非常惭愧,泪流满面地坐在病床边,语气沉重地说:“我真对不起您,令您失望了!”

“失望的是我,对不起的却是你自己,”苏格拉底说到这里,很失意地闭上眼睛,停顿了许久,才又不无哀怨地说:“本来,最优秀的就是你自己,只是你不敢相信自己,才把自己给忽略、给耽误、给丢失了……其实,每个人都是最优秀的,差别就在于如何认识自己、如何发掘和重用自己……”话没说完,一代哲人就永远地离开了他曾经深切关注着的世界。

了解自己

我只有一个忠告给你——做你自己的主人。

——拿破仑



苏格拉底说：“失望的是我，对不起的却是你自己。”我们不禁为苏格拉底的助手遗憾，正因为他“不敢相信自己，才把自己给忽略、给耽误、给丢失了”，其实他就是最合适的、理所当然的人选。接着，苏格拉底说了一段极富哲理的话：“每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己、如何发掘和重用自己。”这段话不仅是说给他助手的，也是苏格拉底说给所有人的。我们在求学阶段，常常对自己的能力不自信，不敢追求更高的目标，这都是缘于自己不了解自己。所以，客观准确地评价自己，是一切成功的开始。

一、为什么要了解自己

人生于天地之间，必须弄清楚“我是谁”、“我在哪儿”、“我能干什么”等问题，也就是我们常说的“了解自己”，否则，我们就无法为自己的人生之路确定正确的目标，无法为自己树立正确的职业理想。

1. 有利于确定人生目标、确立职业理想

人生目标，就是一个人奋斗终生要达到的目的。一艘航船在出海之前，必须确定要到达的目的地。所以，人的一生，在起步时必须有一个明确的目标，人生有了目标，就像航船有了灯塔，可以照亮前进的航程，不会迷失方向。人生目标的确定，是建立在了解自己的基础之上，其中必须考虑学识、性格、家庭背景、兴趣爱好以及能力等因素。因为现有的学识决定你继续学习的方向，性格决定你最适于干什么；家庭背景决定你在为实现目标而努力时对你支持的力度；兴趣爱好决定你目标的理想高度；能力决定你的目标能否实现。《伊索寓言》中有这么一个故事：鹰从悬崖上飞下来，把一只羊羔抓走了。穴鸟见了，非常羡慕，也想学老鹰的样子，便猛扑到公羊的背上，但脚却被羊毛缠住，怎么也飞不起来。后来，牧人见了，便跑上去把它捉住，剪去了它翅膀上的羽毛，穴鸟便成了孩子们的玩具。穴鸟的遭遇告诉我们只有充分了解自己，才能确立自己的职业理想。

日常中，我们常常感叹说“了解别人难”，其实了解自己更难，所以古人才说“人贵有自知之明”。当一个人在充分了解自己之后，他就会根据自身的条件，确定一个正确的人生目标，而不会去追求那些可望而不可即的梦想。“明知不可为而为之”，不是实事求是的精神，那是堂·吉诃德拿着长矛与大风车战斗，只能碰得头破血流。所以，了解自己有利于确定人生目标，确立职业理想。

人生的目标是有阶段性的。父母面前我们想做一个好孩子，妻子面前我们想做一个好丈夫，孩子面前我们想做一个好父母，现在，我们想做一个好学生，将来我们想做一个合格的工人。一个人，只有走好人生的每一步，才能最终实现人生的目标。

2. 有利于培养职业兴趣

俗话说：“有钱难买愿意”，“兴趣是最好的老师”。“小张动手能力非常强，学习在班里却居于中下游，他想到职业学校继续学习，但父母却要让他上高中，将来上大学。他不

能适应高中快节奏的学习,成绩更是一落千丈,因此对学习失去了信心,破罐子破摔,整日沉迷于网吧,结果被学校除名。当父母明白这一切后,尊重他的意愿,给他选了一个工科中专学校继续学习。第二年,他就同时拿到了机电专业的三个技能证书,他也对今后的学习、工作充满了信心。”这说明一个人如果不喜欢做某件事,就会缺乏了解这件事的欲望,就不会为之付出努力,只会“当一天和尚撞一天钟”地应付差事,“牛不喝水甭坏角”其实对谁都没有好处。而如果他喜欢某件事就会投入极大的热情,不遗余力地去做,想尽办法做到最好。这充分说明了兴趣爱好在事业中的重要作用。

因此,我们在确定人生目标时,首先要了解自己,根据自身的条件,确定最适合自己性格爱好的事去做。同时,兴趣爱好也可以在事业中得到发展,人生目标因此也就变得容易实现,这样就不会有遗憾。所以,了解自己有利于培养职业兴趣。

3. 有利于增强能力

孙子说:“知己知彼,百战不殆。”也就是说“知”是“不殆”的前提。人常说“金无足赤,人无完人”,每个人都有自己的优缺点,知道自己的优点是什么,发挥长处;知道自己的缺点在哪里,尽量去改正,就可以“扬长避短”,走向成功。

《三国演义》“赤壁之战”中东吴大将周瑜知道自己兵力不如曹操,而北方军队不善水战,故而把决战场选在了赤壁水上,发挥了自己的长处,避免了自己的短处,从而使双方的力量对比发生了根本性转变;曹操拥有 80 万军队,却以“不善水战”的短处对垒长于水战的周瑜于赤壁水面,结果丢盔弃甲,几乎被人活捉。《水浒传》中“浪里白条”张顺在地上打不过“黑旋风”李逵,就把李逵引到水中,使李逵的优势丧失而自己的长处得到发挥,把李逵痛揍了一顿。由此可见,了解自己,可以增强自身的能力。

二、怎样了解自己

人常说:“没有比较,就没有鉴别。”要了解自己,就要找到可以比较的参照物。

1. 在自我反省中了解自己

孔子曰:“吾日三省吾身。”只有经常进行思考、反省,才能更清楚地了解自己。所谓反省,就是把自己的过去、现在和将来相互参照作比较。过去是现在的前身,未来是现在的发展,它们有联系,也有区别。回顾过去,就会发现,优点依然存在,有不少的成绩仍然值得我们为之骄傲和自豪;那些缺点,随着成长,在慢慢消失。如果只看到缺点,就会对自己失去信心,产生自卑心理,失去生活的勇气,一旦遇到失败和挫折,就会一蹶不振;如果只看到自己的优点,就会骄傲自大,盲目乐观,甚至目空一切。

所以,我们应该对自己的过去作一个全面正确的认识。全面正确地认识自己,可以对今天的“我”进行定位。比如说:我来自农村,家庭条件一般,是一个普通的职校生,我热爱生活,喜欢体育运动,擅长社会活动的组织和参与,动手能力强;我不喜欢枯燥的理论学习,学习主动性不强,所以我选择了职业学校继续学习。准确的自我定位,是实现目标的前提,目标过高,超过了自己的能力和现实条件,付出了极大的努力也无法达到,就会给自己带来打击和创伤;目标过低,不费吹灰之力就能达到,对自己的进步也是毫无意义的。



2. 在他人的评价中了解自己

人生活在社会之中，你的一言一行，都会给周围的人留下印象，他人对你的评价，也可以反映出你的形象。“当局者迷，旁观者清”，“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，人们总是根据别人对自己的看法来调整自己的行为，努力使自己的言行与别人的看法更为接近。但我们眼中的自己，常常与他人眼中的“我”出现偏差，这是因为我们有时“过高”或“过低”估计自己，不够客观；也可能来源于别人对自己的误解。消除偏差的方法是：不但要听取别人好的评价，更要学会接受批评，因为“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行”；其次是要学会拿别人的看法与自我评价作对比，弄清相同与不同的原因，自我调整，消除误解。

3. 在与别人的比较中了解自己

唐太宗有句名言：“以铜为鉴，可以正衣冠；以人为鉴，可以知得失。”他人是反映自我的一面镜子，与他人比较是获得自我认知的主要来源。汉代西南小国中，夜郎最大，一次夜郎国君问汉朝使臣：“你们汉朝大呢？还是我们夜郎大呢？”这是因为夜郎国君对别国缺少了解，没有比较而引起的笑话，现比喻妄自尊大。我们从家庭的亲情走出，扩展到外面的友爱关系，进入社会又体验到人与人之间的利害关系，从中获得社会经验，向别人学习，然后调整自己的生活，规划未来的人生。在与他人的比较中要注意两点，一是比较的标准是相对的，不是绝对的。我们要努力改变那些可变的条件，而不应该在意那些不可变的条件，用绝对的标准比，就会“人比人，气死人”，没法活；二是不要受比较范围的局限，眼界要宽，案例一中仇智同学就是在生活圈的不断扩大中了解了自己，从而确定了人生目标，确立了职业理想。

4. 从做事中了解自己

一般来说，社会衡量一个人的价值主要是通过其取得的成就和社会效果来评价的，业绩直接标志着其社会价值。虽说不以成败论英雄，但成功总是让人喜悦，失败总是让人痛苦。聪明的人，不论是成功或失败，都能从中得到经验，因为他了解自己，有坚强的人格，善于学习；情感脆弱的人，只能成功，不能失败，因为他们不能从失败中学到经验，改变策略追求成功，而是失败后形成受挫心理，不敢面对现实、应付困境或挑战；狂妄自大的人，可能侥幸获得成功，便自不量力，成功反而成了他失败的根源；成长顺利的人，往往一旦失败，就一蹶不振，顺利成了他失败的原因，因为他经不起失败的打击。

人常说：“不经一事，不长一智。”分析自己做事成败的原因，与他人做事成败的原因进行比较，问一问：“同样的事，别人为什么会成功？而我却不能？我错在什么地方？”要善于从失败中吸取教训，获得人生的经验，改变策略，追求成功，迎接挑战。

三、正确认识自我

澳大利亚人力克·胡哲因患有海豹肢症，天生没有四肢，他遭遇了严重的社会排斥，但他能正确地认识自己，勇敢地活了下来，用不懈的努力挑战身体的局限，取得了令人不敢想象的成绩：他在夏威夷与海龟游泳，在哥伦比亚潜水。踢足球、溜滑板、打高尔夫球样样行；21岁大学毕业后，他取得了会计及财务规划双学位。高度的自信、坚定的意志、强烈

的愿望是他取得成功的关键。

正确认识和评价自己,对于职校生有着十分重要的意义。“知人者智,自知者明”,正确地认识自己是通向成功的起点。职业心理学的研究证明:一个面临职业选择的人,只有对自己的才能、特长、兴趣、爱好、心理素质以及弱点等都有了一个实事求是的正确认识和评估之后,才可能从自己的实际出发,作出正确的选择。这里我们仅对职业选择中影响较大的气质和性格作简单的介绍,以便同学们根据自己的气质和性格类型选择职业方向。

1. 气质特征和气质类型

生活中我们常提到某人的气质很好,这里的气质与心理学上说的气质不同。心理学中所说的气质是指一个人对人、对事的反应速度、强度和灵活性等个人稳定的心理特征。人的气质特点受先天遗传因素决定,具有高度的稳定性,很难改变,是个人与生俱来的心理活动能力的特征。孩子刚一出生时,最先表现出的就是气质差异,有的孩子安静,有的孩子则爱哭好动。在普通人群中,某一类典型气质的人不多,更多的是近似于某一种类型或者是两三种类型混合的类型。气质可以通过言行举止体现出来,对人的性格有很大影响。

近代以来,心理学界形成了许多气质理论,制定了测量气质类型的量表,对人的行为表现、反应速度、情绪情感等进行测验研究。对人的气质类型的划分,学术界尚无统一的见解,但把气质类型分为多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质四种,则是心理学中流行的分类法。

胆汁质:具有这种气质特征的人,精力充沛,表里如一,刚强,易感情用事,整个心理活动具有迅速、突发的色彩。具体来说,优点是反应迅速,体验强烈,深刻而稳定。态度热情积极,待人直率诚恳,行为坚韧不拔,智力活动敏捷。缺点是脾气暴躁,易冲动发泄,缺乏耐心。

多血质:具有这种气质的人,以反应迅速、有朝气、活泼好动、情绪不稳、粗枝大叶为整体特征。具体来说,优点是感情外露,遇事敏感,行动迅速,思想活跃,可塑性强,对环境适应性强,快人快语,善于并易于结交朋友,有很强的活动能力和语言表达能力。缺点是注意点变换快,喜怒无常,做事轻举妄动,虑事不周,盲目性大,缺乏毅力。有的心理学家把中国古典名著《红楼梦》中的王熙凤的气质,作为典型的多血质的代表。

黏液质:总的说来,黏液质的人,以稳重而缺乏灵活,踏实却有些死板,沉着但生气不足为整体特征。具体来说,具有这种气质类型的人,反应性低,情绪不易变化,也不易外露。心情一般比较平稳,变化较慢,通常不为外物所动。然而一旦引起某种情绪,则形成强烈、稳固而深刻的体验。他们在运动和行为上都很慢,处变不惊,总能三思而后行,能坚定地执行已做出的决定,一步一步地去完成工作。对已经习惯的工作有极高的热情,对新工作较难适应。这种人一般持久力很强,对自己的行为有较大的自制力,可塑性差,行为和情绪表现出内倾性。

抑郁质:抑郁质的人,具有敏锐、稳重、体验深刻、外表温柔、怯懦孤独、行为缓慢的整体特征。具体来说,这种人多愁善感,心理反应速度慢,遇事犹豫不决,缺乏果断,动作迟缓。有较多的敏感性,能体察出一般人所觉察不出的事。富于想象,办事谨慎,对力所能及的工作坚韧不拔。面临危险和紧张情况时,常表现出恐惧和畏缩;受挫后,会心神不安。这种人不好抛头露面,不爱表现自己,不善与人交往,常有孤独感。有的心理学家把《红楼梦》中的林黛玉,作为抑郁质的人的典型代表。

小故事

不同气质的人看电影

4个人去看电影，走到电影院门口，电影已经开演了，看门人不让他们进去。

胆汁质的人：会同看门人争吵，甚至不顾看门人的阻拦而闯入电影院；

多血质的人：赢得看门人的好感，说服看门人让自己进去；

黏液质的人：一直在等着多血质人做工作，如果他成功，自己跟着沾光；

抑郁质的人：叹息自己不走运，转头就走。

在现实生活中，我们所遇到的每一个人，其气质特征可能接近于以上四种典型气质类型的某一种，然而很难找到一个只具有某种气质特征的人。大多数人的气质特征，介于某几种典型特征之间，虽然从总体上看近似或者像某种气质，但其中又有一些其他类型的成分。所以，在判断一个人的气质类型时，不能简单地将其归入某一种气质类型。

2. 性格特征和类型

与气质一样，每个人的性格也具有很大的差异。性格是在人的生理因素、客观因素和主观内在因素的相互影响、相互作用下，逐步形成的个人特有的心理风格和行为习惯。心理学通常把性格看作是一个人对现实的稳定的态度以及与之相适应的行为方式的独特结合。在现实生活中，人们之间有着不同的心理风格和不同的行为习惯，待人处世也有不同的比较稳固的态度特征。比如，有的人沉静，有的人热烈；有的人喜欢饶舌，有的人沉默寡言；有的人执拗而自负，有的人羞怯而缺乏自信；有的人刚强勇敢，历经打击而坚强不屈；有的人则软弱怯懦，遇困难便叫苦不迭；有的人脾气急躁，点火就着，随时可能和人吵架；有的人却慢条斯理，火烧眉毛也不着急。诸如此类的差异，都是人们不同的性格表现。心理学家们认为，性格是人的个性的组成部分，是个性中最重要的心理特征，在个性中起着核心作用。

人的性格可分为内倾型和外倾型。一般说来，外倾型的人关心外界事物，善于表露自己的情感，乐于与人交往等特点，更适合从事能充分发挥自己行动能力积极性、与外界有着广泛接触的职业，如管理人员、律师、政治家、业务员、记者、教师等。内倾型性格的人比较适合从事有计划的、稳定的、不需要与人过多交往的职业，如科学家、技术人员、会计师、打字员、一般办公室职员等。但这只是提供了一个非常简单粗略的分析，在实际选择工作的时候，还应该根据个人具体性格与职业具体要求进行具体分析。

美国心理学家霍兰德根据性格特征与职业选择的关系，把性格分为六种类型。这六种不同性格的人在择职业上具有明显的差异。

一是现实型。这种人不重视社交，而重视物质的、实际的利益。他们遵守规则，喜欢安定，感情不丰富，缺乏洞察力。在职业选择上，他们希望从事有明确要求、需要一定技巧，能按一定程序进行操作的工作。如：机械、电工技术。

二是研究型。这种人有强烈的好奇心，重分析，好内省，比较慎重，他们喜欢从事有观察、有科学分析的创造性活动和需要钻研精神的职业，如科学研究。这类人往往缺乏领导能力。

三是艺术型。这种人想象力丰富，有理想，易冲动，好独创。他们喜欢从事非系统的、自由的、要求有一定艺术素质的职业。如音乐、美术、影视、文学。

四是社会型。这种人乐于助人,善社交,易合作,重视友谊,责任感强,希望从事直接为他人服务、为他人谋福利或与他人建立和发展各种关系的职业,如教育、医疗。

五是企业型。这种人喜欢支配别人,有冒险精神,自信而精力旺盛,好发表自己的见解。他们愿从事为直接获得经济效益而活动的职业。如经营管理、产品供销。

六是常规型。这种人易顺从,能自我抑制,想象力较差,喜欢稳定、有秩序的环境。在职业选择上愿从事有既定要求、比较简单而又刻板的工作,如办公室事务员、库房管理。

3. 性格与职业

心理学上把性格定义为个人对现实的稳定态度和习惯化了的行为方式。同气质相比它具有更大的后天性,是人在社会活动中通过与环境相互作用而逐步形成的。它一经形成就具有一定的稳定性。世界上没有性格完全相同的两个人,每个人都与别人有所不同。

职业心理学的研究表明,不同的职业对从业者的性格要求也不同。如从事教师职业的人要求乐观外向,乐于与人亲近,耐心正直,责任心强,稳定性好,安详沉着,冷静自信。而从事广告职业的人要求聪明、敏锐,敢于打破常规,狂放不羁,富于幻想。从事科学研究的人必须认真、聪明、独立自信、敢于怀疑、富于批判精神和创新意识。

性格对一个人的成功有着很大的影响。如果一个人从事的职业与他的个性相适应,工作起来就会得心应手,心情舒畅,容易取得成功。如果性格与职业不相适应,这种性格就会阻碍工作的顺利进展,使从业者感到被动、缺乏兴趣、倦怠、力不从心、精神紧张。

在通常的情况下,进取心强的人更容易取得成功。但是,任何一个人的性格都不可能是完美无瑕的,因为勇敢可能使人妄为,谨慎可能使人保守。性格的表露如果不能界定在一个范围内,本来良好的性格也会对自己的事业产生不利影响。

人的性格一旦形成,就很难改变,但是这并不是说人们只能顺其自然,人们仍可以通过自身的努力,充分发挥自己性格的优势方面的作用,避免或减少自己性格中的劣势方面对事业的影响。性格的作用是一把双刃剑,我们在选择人生目标时,一定要扬长避短,选择适合自己的职业。

随着社会的发展,特别是科学技术的发展,社会生产力及其结构的变化和社会分工的加强,社会对人才的需求也就不断地发生着变化。现实生活要求职校生必须正确地认识自我,使自己从思想上对择业有足够的信心。有些职校生在择业时犹豫不定、不能肯定自己的选择是否正确,这主要是缺乏自信心造成的,而缺乏自信心主要又是对自身缺乏客观的、正确的认识和评价。作为一名合格的职校生,没有理由低估自己的能力,但也不要有过高的期望值,这样才能实现人生目标,实现自我,实现服务于社会的目的。

【教学活动】

活动一 盘点自己

活动程序:

1. 每人准备好纸和笔,边思考边回答“我是一个什么样的人?”看看能否写出 20 个不



同的答案。要求尽量选择一些能反映个人特征的语句，然后在小组内交流，勇敢开放地表达自己，并回答“我为什么会认为自己是这样的一个人”，用以形成健康的自我形象。

2. 以良好的心境、积极的态度，运用自我观察的两种形式来了解自己，初步认识自己。

现实自我

理想自我

身高: _____

体形: _____

长相: _____

性格: _____

气质: _____

能力: _____

智力: _____

兴趣: _____

其他: _____

活动二 优点大轰炸

以小组为单位，围成圆圈，一位同学坐在中央（每人轮流一次），其他人说出他的优点及欣赏之处，然后被称赞的同学说出哪些优点是自己觉察到的，哪些是未意识到的。通过这一活动，使自己学会发现别人的优点，学会欣赏别人，并对自己充满自信。

活动三 测试自己

活动方式：在教师指导下，选择测试系统，检测自己的潜能及职业倾向。

范例 1 您是什么气质

我国心理学家陈会昌编制了一个气质测验表，可以帮助你大致确定自己的气质类型。

答题方法：仔细阅读下面的每一个问题，你认为很符合自己情况的，在题前括号内记 2 分，比较符合的记 1 分，比较不符合的记 -1 分，完全不符合的记 -2 分，介于符合与不符合之间的记 0 分。

测验题：

1. () 做事力求稳妥，不做无把握的事。
2. () 遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话全说出来才痛快。
3. () 宁可一个人干事，不愿很多人在一起。
4. () 到一个新环境很快就能适应。
5. () 厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪声、危险镜头等。
6. () 和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅。
7. () 喜欢安静的环境。
8. () 善于和人交往。
9. () 羡慕那种善于克制自己感情的人。
10. () 生活有规律，很少违反作息制度。
11. () 在多数情况下情绪是乐观的。