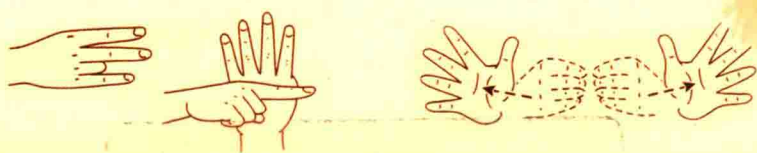


主 编 杨七平

副主编 伍 娅 修 燕 陈 敏

自信走向社会

——中职聋生职业生涯规划发展指南



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

自信走向社会

——中职聋生职业生涯规划指南

主 编 杨七平

副主编 伍 娅 修 燕 陈 敏

立信会计出版社

图书在版编目(CIP)数据

自信走向社会 : 中职聋生职业生涯发展指南 / 杨七平
主编. — 上海: 立信会计出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5429-2672-2

I. ①自 … II. ①杨 … III. ①聋哑人—职业选择—专业学校—教学参考资料 IV. ①G762

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 230576 号

自信走向社会：中职聋生职业生涯发展指南

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路 2230 号 邮政编码 200235

电 话 (021)64411389 传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com E-mail lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net Tel: (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 上海申松立信印刷有限责任公司

开 本 787 毫米×960 毫米 1/16

印 张 14.25

字 数 242 千字

版 次 2010 年 11 月 第 1 版

印 次 2010 年 11 月 第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5429 - 2672 - 2/G

定 价 30.00 元

如有印订差错, 请与本社联系调换



前 言

上海市聋哑青年技术学校(简称聋青技校,以下同)是国内最早对聋人实施中等职业教育的学校,也是上海市唯一一所对聋人进行高中阶段教育的寄宿制学校。建校六十余年来,已为社会培养输送了二千多名聋人中等专业技术人才和合格的劳动者。

就业是民生之本,对于聋生而言,就业更是立身之本。为了促进聋生的就业,从而真正实现“平等、参与、共享”目标,聋青技校从20世纪90年代起就正式开设了职业指导课。随着时代的发展和社会的需要,近几年来学校在原职业指导课的基础上开设了职业生涯教育课,以引导聋生更好地了解自己,正确认识社会,树立正确的人才观和成才观,端正学习态度,激发学习动力,主动规划自己的职业生涯,对自己未来从事的职业进行正确定位,顺利实现就业,实现自己的人生价值。

在对聋生进行职业生涯教育的过程中,我们发现完全照搬普通中职校职业生涯教育的教材难以达到预期的教育目的。由此萌发了编写一本符合聋生认知水平、贴近聋生实际、有助于聋生就业的职业生涯教育教材的想法。学校领导获悉后非常重视,特地将其立为一个课题,并成立了结构合理的课题组——课题组成员中有的对中职聋校的职业教育研究颇深;有的在毕业生实习和就业推荐工作方面积累了丰富的经验;有的长期担任学校职业生涯教育的教学任务。

在着手编写中职聋生职业生涯教育教材之前,课题组成员认真学习了国内外中职校在开展职业生涯教育方面的研究成果和成功经验;调查了聋青技校学生对职业生涯教育的认识与需求情况;在对聋青技校毕业生工作情况调查的基础上,搜集整理了历届毕业生在面试、求职、就业、创业方面的案例;对近几年来聋青技校开展职业生涯教育的情况进行了认



真总结。在此基础上,拟定编写原则与框架,初步编写了聋青技校职业生涯教育校本教材。随后还听取了有关专家的意见并在教学实践中进一步作了修改。编写好本书后,原来打算以“内部资料”的形式印刷出来给聋青技校学生使用,但在上海市高校教学名师、上海市第二届高校优秀教学团队(职业发展教育)负责人、曾领衔国家级高校精品课程《职业发展规划与设计》的上海商学院陈敏教授的积极鼓励和支持下,最终决定将此书正式出版。

本书的编写得到了上海市特殊教育研究所常务副所长顾爱玉老师的大力支持,她在百忙中为本书作序,鼓励聋校一线教师积极开展职业生涯教育的实践与研究;本书还得到了上海市普教系统名师培养基地——上海商学院基地冯伟国主持人、乔刚教授、黄欢老师,华东师范大学特教系刘春玲主任,东华大学宋丽贞副教授,上海市学生事务中心姚栋华老师,闸北区教师进修学院陈德华主任,聋青技校已退休的沈幼生校长、毛康庄校长和刘海帆主任的帮助与指导,对本书的出版倾注了极大的心血,在此谨向他们表示衷心的感谢!

在编写过程中,我们还借鉴和引用了国内外学者的研究成果,得到了许多校友的大力支持,在此一并表示衷心感谢。

由于时间仓促,水平有限,教材中难免有不少错讹之处,敬请大家批评指正。

编者

2010年11月



目 录

第一章 我是谁	/1
生涯故事 我的职业选择——教师	/1
第一节 了解我的性格	/4
第二节 分析我的兴趣	/12
第三节 熟知我的智能倾向	/19
第四节 厘清我的择业观	/26
第二章 我的梦想	/30
生涯故事 我的建筑设计生涯	/30
第一节 我的职业生涯规划	/33
第二节 我的职业生涯决策	/46
第三节 我的升学之路	/53
第四节 我的时间管理	/62
第三章 我的职业世界	/67
生涯故事 化聋为龙 追梦开拓	/67
第一节 就业形势与职业定位	/70
第二节 职业分类与职业资格证书	/74
第三节 人职匹配与就业观	/81
第四节 我的职业技能	/89
第四章 我的职业准备	/95
生涯故事 大金空调企业形象广告代言人	/95



第一节	职业道德与法律意识	/97
第二节	相关劳动法规与制度	/107
第三节	慎防就业陷阱	/117
第四节	微笑面对社会	/121
第五章	我的求职之旅	/132
生涯故事	曹瑞强的紫砂艺术路	/132
第一节	求职准备	/136
第二节	面试技巧	/149
第三节	实习准备	/159
第四节	创业准备	/171
附录		/186
附录一	中华人民共和国劳动合同法(节选)	/186
附录二	中华人民共和国残疾人保障法(节选)	/197
附录三	残疾人就业条例	/202
附录四	上海市、区(县)人力资源和社会保障局一览表	/206
附录五	上海市各区(县)职业介绍中心(所)一览表	/207
附录六	就业相关网站	/209
附录七	求职登记表	/210
附录八	实习生求职表(示例)	/212
附录九	劳动合同书样张	/214
主要参考文献		/219



第一章 我是谁

名人名言

天生我材必有用。

——李白



生涯故事

我的职业选择——教师^①

在我 16 岁从上海福暗学校(一所由美籍英国人傅兰雅博士开办的聋童学校,设立于 1926 年)毕业的时候,面临着就业的选择。当时(1941 年)正值中国人民抗日战争进入第四个年头,上海已沦为“孤岛”。我家从战区迁来“法租界”。这里既是一小片中国的领土,却又是被帝国主义割据统治的“殖民地”。在这个“孤岛”中,一边是高官大亨、富商巨贾灯红酒绿、纸醉金迷,通宵达旦地过着荒淫无耻的生活;另一边又是豺狼当道、牛鬼蛇神横行,平民百姓过着贫苦困窘的日子。真可以用得上唐朝大诗人杜甫的名句“朱门酒肉臭,路有冻死骨”。在这样黑暗的社会环境中,一个残疾青年,怎样能为自己选择理想的职业呢?

父亲要我投师学画,认为聋人有一技之长,不怕养不活自己,倘能成名成家,前途就更好了。我对父亲这片善意和苦心非常理解,也很感激。但是,我的兴趣却不在学画成名,而是想到聋哑学校去教书,做一个教师。我觉得学画固然可以有一技之长,在社会上会有个安身立命之地,不愁不能温饱。但做一个聋哑学校教师,可以为众多的聋哑人免除文盲之苦。后来,我师从画家张充仁先生学了一年的素描,就不再学下去,而是去聋哑学校教书,于是有了我下面的教师职业生涯。

①毛康庄. 白头着意栽桃李——戴目从事特殊教育六十周年纪念文集[M]. 上海: 上海科学普及出版社, 2007.





16岁,从上海福暗聋童学校毕业后应聘为中华聋哑协会附属聋哑学校的“助教”;

17岁,先应聘为私立杭州聋哑学校教员,后至无锡私立惠暗聋哑学校任教;

18岁,与友人创办武进县民众教育馆聋哑教育班;

19岁,参加新四军,先后从事报社校对、新华通讯社电台译电员等工作;

22岁,加入中国共产党;

23岁,任《解放日报》编辑;

24岁,任上海市教育局初教处视导员;

29岁,任上海市聋哑青年技术学校副校长;

43岁,奉命到上海第一聋校工作;

44岁,赴崇明长征农场务农;

47岁,从崇明农场调回到上海市聋哑青年技术学校;

52岁,任上海市聋哑青年技术学校校长;

60岁,被上海市人民政府命名为上海市聋哑青年技术学校名誉校长;

68岁,离休。

期间,我还先后兼任上海市聋哑职工业余中学校长、上海市特殊教育研究会副理事长、上海市盲人聋哑人协会副主席、中国聋人协会主席、中国残疾人联合会副主席等职。

相关链接

戴目简介

戴目,1927年生,江苏常州人。幼年患病耳聋,曾入聋哑学校读书,毕业后从事聋哑教育工作多年。1945年入苏皖解放区从事新闻工作。1948年加入中国共产党。1955年起先后担任上海市第一聋哑学校、上海市聋哑青年技术学校副校长、校长等职。1986年被上海市人民政府命名为普教系统13位名誉校长之一。1991年被评为全国残疾人自强模范,同年享受政府特殊津贴。1994年正式离休。曾任中国残疾人联合会副主席、中国聋人协会主席等职。参与《中国手语》正、续集编纂工作,编著有《多国手语拾掇》、《梦圆忆当年》、《百年沧桑话聋人》、《中国手语浅谈》等书。

想一想

读了上海市聋哑青年技术学校名誉校长戴目先生的生涯故事后,你有



什么感想,请说出来与同学分享。

小贴士

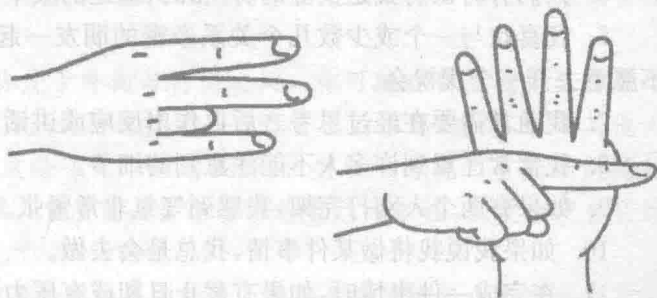
我是谁?

我现在在学校是好学生;在家里,是好儿子或好女儿,将来会成为好丈夫或好妻子,好父亲或好母亲;在社会,会成为一个守法受人尊敬的好公民,好邻居,好同事。从现在起,我就要有生涯意识了。



本章摘要

1. 正确地认识自己的性格,加强自身良好性格的培养和塑造,养成良好的生活习惯与学习习惯,必将成为一名好员工。
2. 正确认识自己的兴趣类型,选择与自己兴趣相适应的职业,可以使自己的才能和天性得到最大限度的发挥。
3. 每个人都有自己的优势智能领域,有自己的学习风格和方法。一般来说,越是从事与自己的能力倾向相匹配的工作,越容易做得好,也越容易有满意感。
4. 青年人应树立正确的适合自己的择业观。





第一节 了解我的性格

名人名言

习惯形成性格,性格决定命运。

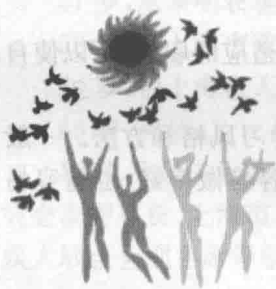
——〔美国〕约·凯恩斯



活动导入

你的性格是内向还是外向?①

先请学生放松心情,然后做这个性格内向者自我评估问卷。对每一个句子不要分析或想得太多,自己的第一印象通常是最好的。对以下问题用正确(T)或错误(F)来进行回答。将自己选择正确的题数相加后,参照文后的分数选项,看看自己是一位性格内向的人,还是一位性格外向的人,或介于两者之间。



1. 当我需要休息时,我宁愿独自一人或只是与一两位关系亲密的朋友在一起,而不愿意与太多的人在一起。
2. 当我在做一件事情时,我喜欢有较长的不受干扰的时间段,而不喜欢较短的时间段。
3. 在讲话之前,有时候我需要先复述一遍。我偶尔还会为自己写张便条,以免遗忘。
4. 通常我更喜欢倾听而不喜欢谈论。
5. 人们有时认为我是安静的、神秘的、疏远的或平静的。
6. 我喜欢与一个或少数几个关系亲密的朋友一起分享特别的事情,而不愿意去开一个庆祝会。
7. 我通常需要在经过思考之后再作出反应或讲话。
8. 我常常注意到许多人不能注意到的细节。
9. 如果有两个人刚打完架,我感到气氛非常紧张。
10. 如果我说我将做某件事情,我总是会去做。
11. 在完成一件事情时,如果有截止日期或有压力,我会感到焦虑。

① 马丁·奥尔森·兰内著,内向者优势[M]. 杨秀君,译. 上海:华东师范大学出版社,2008.



12. 如果事情太多,我会变得昏头昏脑的。
13. 在决定加入某个活动之前,我喜欢先观察一会儿。
14. 我与朋友具有持久的关系。
15. 我不喜欢打扰别人,也不喜欢被别人打扰。
16. 当我获得较多的信息之后,我需要用一些时间来整理一下。
17. 我不喜欢太刺激的环境。我不理解人们为什么想去看恐怖电影或是去游乐场玩过山车。
18. 我有时对气味、味道、食物、天气、噪声等有强烈的反应。
19. 我是富于创造性或富于想象的人。
20. 即便我玩得很开心,在社交活动之后我也会觉得精疲力竭。
21. 我宁愿由别人介绍我,而不愿由我去介绍别人。
22. 如果我在人群或活动中待的时间太长,我会变得不高兴、容易发牢骚。
23. 在新环境中,我常常感到不舒服。
24. 我喜欢人们到我家里来玩,但我不喜欢他们待的时间过长。
25. 我经常害怕回电话或短信。
26. 当我意外地遇见某人或意外地被要求发表意见时,我发现我的大脑有时候会变得一片空白。
27. 我语速很慢或不时停顿,特别是在我感到疲倦或是试图在思考的同时就马上讲话时。
28. 我不会将偶然认识的人视为朋友。
29. 我感到我似乎难以向其他人展示我的工作或我的想法,除非他们已经完全弄明白。
30. 其他人可能让我吃惊地发现他们所认为的我比我自己所认为的我更聪明。

21~30 项正确:你是性格非常内向的人。对性格内向的人来说,重要的事情是了解如何保持充沛的精力,以及了解自己的大脑是如何加工信息的。通过你的思想、印象、希望和价值观与生活相联系。你并不是完全任凭外部环境的摆布。

11~20 项正确:你处于外向与内向之间。你可能在需要独处与想要外出之间进行痛苦的抉择。这种性格的人通过自己的思想、感觉,以及其他人的标准来判断自己。这给了你广阔的视野,但有时候可能为了兼顾问题的两个方面,而左右为难。重要的是要学会评价自己的个性,以便能使自己的精力保持充沛且平衡。

1~10 项正确:你是性格较外向的人。根据其他人的价值和现实来判断



自己。在现实允许的情况下,你力求带来变化。当人到中年,身体渐渐地反应迟缓,外向性格的人会惊讶地发现自己居然想从社交活动中退出以便休息一会儿,或感到需要给自己留出一些时间但却不知道可以做点什么。可以找到一些办法帮助自己弄清楚:当你需要独处时,什么是最值得做的。要做到这一点,通过学习更多的内省的技能来平衡自己对外活动的技能。

如果你仍然不确定自己是性格内向还是外向的人,思考一下下面这个问题:在紧要关头,你是否倾向于暂时不接受来自外界的信息,并独立地以缓慢的动作来反应?或者是倾向于立即作出反应,不经过思考就采取行动?在压力大的事件中,我们的本性会展露无遗。如果自己倾向于退缩,沉寂会像迷雾一样笼罩着自己。那么你是性格较内向的人。如果你是性格较为外向的人,你的反应是推动自己向前采取行动。任何一种反应都有它的价值。



知识要点

一、人的性格

一个人的性格是在气质基础上后天形成的,气质的特点必然影响性格的特点。人的气质类型可分为:胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质。



胆汁质



粘液质



抑郁质



多血质

图 1-1



由图 1-1 大致可见:胆汁质的人具有精力旺盛、行动迅速、思维敏捷、易于激动、性情直率、进取心强、大胆倔强、敏捷果断这些优点,但也有自制力较差、性情急躁、主观任性、办事粗心等缺点。多血质的人灵活机智、思维敏锐、善于交际、适应性强、活泼好动、富于创造精神是优点,但有粗心大意、情绪多变、富于幻想、生活散漫、缺乏忍耐力和毅力的缺点。粘液质的人坚定顽强、沉着踏实、耐心谨慎、自信心足、自制力强、善于克制忍让、生活有规律、心境平和是优点,但有反应不够灵活、固执拘谨、因循守旧的缺点。抑郁质的人情绪体验深刻、对事物敏感、做事谨慎细心、沉静含蓄、办事稳妥可靠、感情深沉持久是优点,但有孤僻拘谨、自卑、多疑、遇事往往缺乏果断和信心等缺点。

瑞士心理学家荣格把性格分成外向型和内向型,如多血质和胆汁质的人容易形成外向型性格,而粘液质和抑郁质的人则容易形成内向型性格。

不同的气质可以影响性格的表现形式,如同样是勤劳的人,具有多血质的人在劳动中表现为情绪饱满、精力充沛;而具有粘液质的人,则可能表现为踏实肯干,操作细致。

人的性格是十分复杂的,不仅有个体差异,而且有好坏之分。如热情、真诚、独立、自信的性格与冷淡、虚伪、依赖、盲从的性格就截然对立。

性格的形成不仅有生理因素,更主要的是受生活实践、生存环境的影响,它一经形成就影响和制约着人所从事的实践活动。良好的教育和适当的要求,在性格形成过程中是十分必要的。因为性格是在后天的环境和教育的影响下形成的,也就可以在同样的影响下被改变。我们要培养自己良好的性格,适应变化莫测的生活和工作,使人生更加完美。

正确地认识自己的性格,加强自身良好性格的培养和塑造,养成良好的生活习惯与学习习惯,必将成为一个好员工,理想的蓝图也一定会实现。

二、性格与职业

科学家依据性格与职业的关系,把性格划分为 9 类,即变化型、重复型、服从型、独立型、协作型、劝服型、机智型、自我表现型、严谨型,统称为职业性格。每一种职业要求从业者具有的性格类型不是一种,而且所要求的几种性格类型有主次之分。例如,金属切削加工这一职业所要求的从业者性格为 2、3、5,即重复型、服从型和协作型(排在第一位的为主,下同),而机械制造工程技术人员这一职业则要求从业者性格为 1、4、7,即变化型、独立型和机智型(以下均只写职业性格编号)。又如,商业管理、商业采购这两种职





业要求从业者性格均为1、4、6,而售货员这一职业则要求从业者性格为1、5、6。再如,厨师为1、4、9,会计为9、2、3,演员为8、5、1,导游为1、4、8,警察为7、4、1,护士为1、4、5,药剂师为1、4、9,公共卫生护士为1、4、7……(见表1-1)

表 1-1 职业性格特点^①

编号	职业性格	与职业相关的性格特点
1	变化型	在新的或意外的工作情境中感到愉快,喜欢工作内容经常有些变化,在有压力的情况下工作出色,追求并能适应多样化工作,善于将注意力从一件事转到另一件事情上。
2	重复型	适合并喜欢连续不停地从事同样的工作,喜欢按照一个固定的模式或按照别人安排好的计划、进度办事,爱好重复的、有规则的、有标准的工作。
3	服从型	喜欢配合别人或按照别人的指示办事,愿意让别人对自己的工作负责,不愿意自己担负责任,不愿意自己独立做出决策。
4	独立型	喜欢计划自己的活动并指导别人的活动,在独立的、负有责任的工作中感到愉快,喜欢对将要发生的事情做出决定。
5	协作型	在与人协同工作时感到愉快,善于引导别人按客观规律办事,希望得到同事的喜欢。
6	劝服型	乐于设法使别人同意自己的观点,能通过谈话和写作来达到目的,对别人的反应有较强的判断能力,并善于影响他人的态度、观点和判断。
7	机智型	在紧张、危险的情况下,能很好地执行任务,在意外情况下,能自我控制、镇定自若、工作出色,不易慌乱,应变能力强。
8	自我表现型	喜欢表现自己,通过自己的工作和感情来表达自己的思想。
9	严谨型	注意细节的精确,愿意在工作过程中的各环节,按一套规则,有步骤地把工作做得尽善尽美,工作严格、努力、自觉、认真,按质按量,以便能看到自己出色地完成的工作效果。

①蒋乃平,杜爱玲. 职业生涯规划[M]. 北京:高等教育出版社, 2008:65.



读一读

开发你的性格优势^①

最常见的两种指责

让我们来看一看针对性格内向的人的最常见的两种指责——自我中心的和孤僻而不爱交际的。很容易理解为什么性格内向的人会表现得自我专注或漠不关心似的。因为当我们觉得外部刺激足够时,便将信息进入的通道关闭了。为什么?我们需要对外部经验和我们自己的内部经验进行比较,尝试在已有信息的基础上,理解新的信息。我们在想,那些经验是怎样影响我们的?

性格内向的人不仅不是自我中心的,事实上可能还恰恰相反。我们集中注意于内在世界的能力,以及对感觉和体验进行反思的能力,使我们能更好地理解外部世界和他人。那些好像是自我中心的东西,事实上正是能够切身理解他人所处境地的能力。

性格外向的人喜欢参加社交活动,需要别人的陪伴,这与对刺激的需要一样——让我参与其中、挑战我、给我一些刺激来引起我的反应——以便感觉到与周围事物的联系。因为性格外向的人不会像性格内向的人那样,产生那么多的内在



刺激,所以他们需要从外部世界寻求刺激,也许这就是他们贬低性格内向的人的原因——因为他们感到我们会限制他们,这使他们觉得很恼怒;因为我们不以他们所需要的方式闲聊或参加社会活动,这使他们觉得受到了威胁。

这使我想起了对性格内向的人的另一个较大的曲解——他们是孤僻不爱社交的。性格内向的人并不是不爱交际——他们只是以不同的方式进行社会交往而已。性格内向的人只需要很少的朋友关系,但喜欢(来自于亲密朋友的)较多的联系和与朋友的亲密相处。因为与其他人交往会花费大量的精力,所以我们不愿意将太多的精力用于社交活动。这就是为什么我们不喜欢无所事事地闲谈的原因。更喜欢内容丰富、充实的交谈,从中可以丰富我们的学识,并使我们充满活力。当在交流内涵丰富的思想时,我们获得了满意和快乐等美好的感觉。交谈需要花费精力。这也是为什么虽然我们

① 马丁·奥尔森·兰内著. 内向者优势[M]. 杨秀君,译. 上海: 华东师范大学出版社, 2008.



对其他人很感兴趣,但有时候更喜欢观察他人的谈话而不愿加入其中的原因。

只要是处于人群之中,或是坐在看台上为自己的队伍疯狂地欢呼时,性格外向的人就会产生快乐感。安静地坐在边线外,会使他们因厌倦而颓丧。由于性格外向的人是从社会上和活动中获得精力,他们喜欢在城镇中,像蜜蜂采蜜一样地从一朵花飞到另一朵花。他们说,只要给我一些刺激性的惊喜,我就可以离开了。再一次强调,这只是参加社交活动的不同方式而已,不必努力地改变自己的性格发展,因为每个人的性格是不同的。

利用自己的性格,而不是对抗它

性格内向从本质上说是一种个性特征。它与害羞和具有孤僻的性格特征不同,与疾病无关。也不是能改变的事物。但是我们可以学着利用它,而不是对抗它。

性格内向的人的最显著的特征是他们精力的来源,他们从内在世界如思想、情绪和观念中获得精力。他们善于保存精力,但容易受到外部世界的刺激,并体验到不舒服的“刺激太多”的感觉,他们需要限制自己的社会交往,以免被弄得精疲力竭。

性格外向的人的最明显的特征是什么?他们精力的来源是外部世界——各种各样的社交活动、形形色色的人们、不同的场合和事物。长时间置身事外、沉思、独处,或是只与另一个人待在一起,难以使他们感觉兴奋。然而,性格外向的人需要对做事的时间及休息的时间加以平衡,否则,他们会在多种多样令人焦急的活动中迷失自我。

除了精力的恢复,性格内向和性格外向的人还有两个根本的不同,即他们对刺激的反应,以及他们对知识和经验的接近方式。性格外向的人因多种多样的刺激而获得这样或那样的成功,而性格内向的人却会觉得那样的刺激太多了。类似地,性格外向的人在积累知识和经验时,一般会将网撒得很开,而性格内向的人喜欢进行窄一点、深入一点的研究。

停止“改变自己”

我们的文化重视并推崇外向的特性。我们重视行动、速度、竞争和魄力。

《类型论》一书中的研究表明,性格内向与外向的人在数量上大约是一比三。因而,性格外向的人得到了大多数的好的赞誉结果。而性格内向的人就注定要承受极大的压力,需要对外部世界作出反应并顺从外界的