

◇普通高等学校通识课系列规划教材

# 自我探索与自我管理

——*Liwo Tansuo Yu Liwo Guanli*——

主 编 郭 霖

副主编 张美华 杨复伟 王 艳



重庆大学出版社

## 内容提要

本书通过自我探索、职业环境探索、职业生涯规划、时间管理、健康管理、学习管理、行动力管理等方面的学习和实践,在科学测评和实践体验中加深自我了解,探索职业倾向,树立正确的职业观,激发大学生职业生涯发展的自主意识,同时帮助学生掌握自我管理的基本能力,从而明确目标、合理计划,利用大学生涯的各种机会挖掘自身潜力、提高自身素质,为将来的成长与成才打下良好的基础。

本书可作为高校就业指导类课程的教材,也可供从事就业指导工作的教师及社会相关人士参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

自我探索与自我管理 / 郭霖主编. -- 重庆:重庆  
大学出版社, 2018.3

普通高等学校通识课系列规划教材

ISBN 978-7-5689-1024-8

I. ①自… II. ①郭… III. ①大学生—自我管理学—  
高等学校—教材 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 034654 号

## 自我探索与自我管理

主 编 郭 霖

副主编 张美华 杨复伟 王 艳

责任编辑:顾丽萍 版式设计:顾丽萍

责任校对:夏 宇 责任印制:张 策

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人:易树平

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023)88617190 88617185(中小学)

传真:(023)88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆学林建达印务有限公司印刷

\*

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:10.5 字数:224 千

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—3 500

ISBN 978-7-5689-1024-8 定价:28.00 元

---

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换  
版权所有,请勿擅自翻印和用本书  
制作各类出版物及配套用书,违者必究

# 前 言

当今世界知识更迭与产业升级的速度前所未有。随着时代的发展和科技的进步,人工智能逐渐取代一些传统岗位和职业,使得从业人员不能在一个岗位上从一而终。从业人员需要与时俱进,持续培养与提升自己的职业竞争力。这种竞争力无法被人工智能取代,它有别于通常的专业知识与技能,是一种非专业的要素,使得人们能够在职业生涯中适应跨岗位、跨职业甚至跨行业的成长需求。如何培养大学生在未来职业发展过程中可持续的竞争力,以适应社会发展需求、企业发展需求以及大学生自身的成长需求,非专业能力系列课程应运而生。

非专业能力系列课程在多年的教学实践、理论研究和企业调研的基础上进行研究开发,按照学生在大学不同阶段的发展需求来设计,相互之间有机衔接、密切联系,分阶段循序渐进、系统塑造,使学生顺利实现由校园人到职业人的转变。

非专业能力系列课程注重学生社会技能的培养,着力改变学生的心智模式,引导学生个性的充分发展,使学生作为一个健康和完整的个体,与环境和谐共存,去追寻职业发展的成功与人生的幸福。因此,学生不仅能在课程中感受到学习的快乐,更能感受到心灵的成长,这种成长帮助学生将关注的焦点从“环境的不利,他人的缺失”转移到“我能做什么”上面来,积极的心智模式为学生的专业能力培养与职业发展提供了坚实的基础。在此基础上培养学生具备人际关系能力、公共关系能力、组织协调能力、交流合作能力、适应能力以及社会责任感等。

非专业能力系列课程注重方法技能的培养,培养学生自我管理 with 自我发展的能力、独立思考的能力、获取新知识 with 新技能的能力、解决问题的能力、创新能力等。这些能力是学生在职业生涯过程中不断获取新知识 with 新技能、掌握新方法,将专业技能得到有效运用的重要基础。它能提升学生的职业竞争力,使学生踏上职场后能有效缩短职业适应期,成为高智商、高情商的职业人,从而帮助学生实现稳定就业,提升就业质量。

本书是在课程试点的过程中逐步编写形成自编讲义,并在教学过程中不断完善后正式出版,旨在规范和加强课程的建设。本书遵循以学生学习与发展成果为中心的原则,立足可读性与指导性,注重理论与实践相结合、普遍性与特殊性相结合、理论指导与技术指导相结合,体现了系统性、有效性和实用性的特点。本书可作为高校就业指导类课程的教材,也可供从事就业指导工作的教师及社会相关人士参考。

编 者

2018年1月



# 目 录 / CONTENTS

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第一章 绪论           |     |
| 第一节 自我探索与自我管理概述  | /2  |
| 第二节 本课程学习的意义及方法  | /8  |
| 本章小结             | /11 |
| 思考题              | /12 |
| 第二章 自我探索         |     |
| 第一节 自我认识方法概述     | /13 |
| 第二节 职业性格与职业兴趣    | /15 |
| 第三节 职业能力与职业价值观   | /22 |
| 本章小结             | /32 |
| 思考题              | /33 |
| 第三章 职业环境探索       |     |
| 第一节 职业概述         | /34 |
| 第二节 职业环境         | /41 |
| 本章小结             | /50 |
| 作业               | /51 |
| 第四章 职业生涯规划       |     |
| 第一节 职业生涯规划概述     | /52 |
| 第二节 职业生涯规划的制定与实施 | /65 |
| 本章小结             | /74 |
| 思考题              | /74 |
| 第五章 时间管理         |     |
| 第一节 时间管理的内涵      | /76 |
| 第二节 时间管理的方法与技巧   | /79 |
| 本章小结             | /91 |
| 思考题              | /91 |



CONTENTS

## 第六章 健康管理

第一节 健康管理的内涵 /93

第二节 健康的生活方式 /97

本章小结 /112

思考题 /113

作业 /113

## 第七章 学习管理

第一节 学习管理的内涵 /114

第二节 学习习惯与学习方法 /123

本章小结 /138

## 第八章 行动力管理

第一节 行动力概述 /139

第二节 行动力提升 /145

本章小结 /154

思考题 /154

后记

参考文献



## 第一章 绪论

### [学习目标]

1. 了解自我探索与自我管理这门课程的性质及大学生职业生涯规划的意义、基本理论。
2. 了解自我认识的基本内涵,弄清自我认识在职业生涯规划中的作用。
3. 了解自我认识的功能,掌握自我认识的基本方法。
4. 认识自我探索与自我管理的关系。

### [导入]

华人首富李嘉诚早年生活艰苦,经历过无数磨难。少年时他曾在香港的茶楼里做侍应生。虽然身为侍应生,但李嘉诚有强烈的梦想:就是要成为一名实业家。可是,像他这样没有后台、没有本钱的人,怎样才能实现梦想呢?

自小早熟的李嘉诚对自我有强大的认识,他发现自己有做销售员的潜质,而且做销售员可以为自己更快积累资本,成就实业家的梦想。在这种强烈自我认识引导下,17岁的李嘉诚大胆地迈出了新的一步,他辞掉了茶楼里安稳的工作,成为一家塑胶厂的推销员。

在辛苦的推销生涯中,尽管经历种种艰难困苦,但李嘉诚毫不退缩,因为从17岁那一年他就深刻认识到自己的定位与能力,他相信自己的判断,相信凭着自己的潜质终会成就一番惊人的事业。

李嘉诚的成功,虽然有机遇的垂青,但更多的是他强大的自我认识以及不懈努力的结果。

结束了紧张的高考进入大学后,如何快速适应大学生活,更好地对自己的学业及未来的职业生涯作出规划显得尤为重要。很多同学进入大学后,度过了新鲜期后就陷入了深深的迷茫中,发现大学生活和理想中完全不一样,失去了最初的激情和梦想。“有事没事喜欢蜗居在宿舍,聊天、上网、睡觉、吃东西”成为很多同学大学生活的真实写照,其原因就在于对自己缺乏清晰的认识和自我管理的能力。认识自己是困难的,但是能够正确而深刻地认识自己,无疑是一种出色的能力——许多成功人士共同拥有的素质之一就是:他们都清晰地知道自己优势何在、自己能做什么、自己该往什么方向发展。

无论你现在处于什么状态,只要你能深刻地认识自己,明白自己的长处与短处,你就有了获得成功的可能。自我探索是自我管理的前提。“我到底想要什么?”“我能做什么?”“我正在做什么?”是我们必须经常思考的三个问题。

一个人要实现自己的价值,就必须选对人生的战场。要懂得扬长避短,选择适合自己的岗位,发挥自己喜欢并擅长的本领,这样做起来才能得心应手,工作起来才会事半功倍。我们要正确评估自己,自信而不自大,虚心而不自卑。

## 第一节 自我探索与自我管理概述

随着人口红利的消退,越来越多的企事业单位加大校园招聘的比例,从招聘雇佣军转而开始培养子弟兵。应届毕业生的机会越来越多,但机会永远只留给有准备的人。在智商、知识、技能基本站在同一水平线上的应届毕业生,有的同学一路过关斩将脱颖而出,有的却出师不利名落孙山,原因是什么呢?

应届生在个性特征、个人能力、情商、社会适应度上参差不齐,差异巨大。正是这种差异导致了完全不同的结果。与社会接触多、自我认识准确的毕业生占明显优势,自我认识不足、懵懵懂懂的毕业生往往输在了起跑线上。

### 小故事

有一天,一位农夫到山上砍柴,偶然在草丛里拾到一个鹰蛋。农夫误认为是鸡蛋,便带回家中放入老母鸡孵化的鸡蛋中一起入孵。过了一段时间,小鹰和小鸡破壳而出,小鹰就和小鸡一起生活。但由于小鹰个子大,长得和小鸡们一点儿都不像,小鸡们都说它是怪物,都嫌它丑陋,都不愿意理它,小鹰很孤独,很自卑。日子一天天过去,一天小鹰和小鸡们在外玩耍,突然天上一团黑影盘旋而过,吓得小鸡们仓皇而逃。后来,小鹰问小鸡们那天飞过的是什么,小鸡们都讥笑它笨,连鹰都不知道。小鹰暗想:我要是一只鹰该多好啊!

(资料来源:成君忆. 水煮三国[M]. 北京:中信出版社,2003.)

其实在我们现实生活中,很多人没有清楚地认识到自己的潜力、自己的特长,而对自己缺乏信心,在对别人的羡慕中迷失了自己。成功不是少数人的专利,每个人的机会都是均等的,只不过成功者在他的信念中从未怀疑过他是一个成功者。人生命运的好坏,不是决定于上帝的喜怒,而是决定于一个人的自省、自信与自知。

自我探索就是通过各种方式不断认识自我的过程,站在职业生涯起点,自我探索与认识是成功的基石。

### 一、自我认识的定义

自我认识即个体对自己存在的觉察,觉察到自己的一切区别于周围其他的物与人。自我认识(Self-cognition)也叫自我意识,是个体对自身的辨认、了解和综合评价的过程。在这个过程中,“我”既是主体也是客体,是两者的统一,“主体我”即英文中的“I”,强调以“主体我”的身份去认识和改造客观事物,此时的“我”处于观察的地位;“客体我”即英文中的

“me”,强调以“客体我”的身份被认识、被改造,此时的“我”处于被观察的地位。

自我认识包括对生理自我、心理自我和社会自我的认识。

### (一)生理自我认识

生理自我认识是指一个人对自己身体机能、外貌、体能等生理特征的认识。生理自我认识对个人的最大意义在于,个人首先要悦纳生理自我,尊重自己的生理特征,进而有意识地开发生理自我,以增强应对多变的、竞争日趋激烈的职业环境的能力。

### (二)心理自我认识

心理自我认识是指一个人对自己的价值观、性格、兴趣、情感、能力等心理特征的认识。心理自我是职业自我的核心内容,也是自我探索的重点内容,它对一个人的职业选择和发展都起着至关重要的作用。

### (三)社会自我认识

社会自我认识是指个人对自我社会属性的认识,是对自己在社会和集体中的地位及他人对自己的期望的认识,包括个人对自我在各种社会关系中的角色、地位、权利、义务等的认识。

全面地认识自我除了以上三方面之外,还可以从现实自我、理想自我、镜中自我这三种存在方式去认识。现实自我就是个体从自己的立场出发对自己当前总体实际状况的基本看法。镜中自我又称他人自我,是指个体想象自己在他人心目中的形象或他人对自己的基本看法。理想自我则是指个体想要达到的比较完美的形象。

## 课堂练习

### 我是谁?

请在5分钟内写出20句“我是一个……的人”,要求尽量选择一些能反映个人风格的语句,避免出现类似“我是一个男生”这样的句子。

1. 我是一个\_\_\_\_\_的人。
2. 我是一个\_\_\_\_\_的人。
3. 我是一个\_\_\_\_\_的人。
4. 我是一个\_\_\_\_\_的人。
5. 我是一个\_\_\_\_\_的人。
6. 我是一个\_\_\_\_\_的人。
7. 我是一个\_\_\_\_\_的人。
8. 我是一个\_\_\_\_\_的人。
9. 我是一个\_\_\_\_\_的人。
10. 我是一个\_\_\_\_\_的人。
11. 我是一个\_\_\_\_\_的人。



12. 我是一个\_\_\_\_\_的人。
13. 我是一个\_\_\_\_\_的人。
14. 我是一个\_\_\_\_\_的人。
15. 我是一个\_\_\_\_\_的人。
16. 我是一个\_\_\_\_\_的人。
17. 我是一个\_\_\_\_\_的人。
18. 我是一个\_\_\_\_\_的人。
19. 我是一个\_\_\_\_\_的人。
20. 我是一个\_\_\_\_\_的人。

写完后将陈述的 20 项内容作下列归类：

- A. 身体状况(你的体貌特征,如年龄、身高、体形、是否健康等)。编号:\_\_\_\_\_
- B. 情绪状况(你常持有的情绪情感,如乐观开朗、振奋人心、烦恼沮丧等)。编号:\_\_\_\_\_
- C. 社会关系状况(与他人的关系,如何和别人应对进退,对他人常持有的态度、原则,如乐于助人的、爱交朋友的、坦诚的、孤独的等)。编号:\_\_\_\_\_
- D. 才智状况(你的智力、能力情况,如聪明、灵活、迟钝、能干等)。编号:\_\_\_\_\_
- E. 其他状况(包括性格、兴趣、信念、世界观、价值观等个性特征)。编号:\_\_\_\_\_

评估你对自己的陈述是积极的还是消极的。在你列出的每句话的后面加上正号(+)或负号(-)。正号表示“这句话表达了你对自己肯定满意的态度”,负号的意义则相反,表示“这句话表达了你对自己不满意、否定的态度”。看看你的正号与负号的数量各是多少。如果你正号的数量大于负号的数量,说明你的自我接纳状况良好。相反,你的负号将近一半甚至超过一半,这显示你不能很好地接纳自己,你的自尊程度较低,这时你需要内省一番,寻找问题的根源,比如是否过低地评价了自己?是什么原因使你成为这样?有没有改善的可能?

## 二、自我认识的发展阶段

心理学研究表明,个体自我认识从发生、发展到相对稳定,经过 20 多年的时间,综观自我意识的形成过程,可以把它分成四个阶段。

### (一)自我意识的萌生时期:生理自我形成发展期

在生命降生之初,婴儿是没有自我意识的。婴儿一般在 8 个月龄左右,生理自我开始萌生,这是自我意识的最初形态。

到 1 岁左右,儿童开始能把自己的动作和动作对象区别开来,初步意识到自己是动作的主体。例如,当他手里抓着玩具的时候,不再把玩具当作自己身体的一部分了。1 周岁以后,儿童逐步认识自己的身体,也开始意识到自己身体的感觉。不过,他只是把自己作为客体来认识,他从成人那里学会使用自己的名字,并且像称呼其他东西一样地称呼自己。

一般到2岁左右,儿童逐渐学会用代词“我”来代表自己。

3岁左右的儿童,自我意识有了新的发展,主要表现在:出现了羞愧感与疑虑感。当做错了事时,会感到羞愧;当碰到矛盾时,会感到疑虑。出现了占有欲和嫉妒感。儿童看到自己喜欢的东西,就想独自占有,不愿与人共享;如果母亲对其他儿童表现出关心和喜爱,他会产生强烈的嫉妒感。第一人称“我”使用频率提高,许多事情都要求“我自己来”,开始有了自我独立的要求。应该说,3岁儿童的自我意识已经有了一定的发展,但其行为仍然是以自我为中心的,即以自己的想法解释外部世界,并把自己的想法和情感投射到外界事物上去。

### (二)自我意识的形成时期:社会自我形成发展期

3岁到青春期这段时期,是个体接受社会化影响最深的时期,也是学习角色的重要时期。个体在家庭、幼儿园、学校中游戏、学习、劳动,通过模仿、认同、练习等方式,逐步形成各种角色观念,如性别角色、家庭角色、伙伴角色、学生角色等。这一时期,也是获得社会自我的时期,他们开始能意识到自己在人际关系、社会关系中的作用和地位,能意识到自己所承担的社会义务和享有的社会权利等。

### (三)自我意识的发展时期:心理自我形成发展期

从青春发育期到青春后期大约10年时间,是心理自我的发展时期,自我观念渐趋成熟。青春期,个人无论在生理、认识或情绪等方面,都有很大变化,如性的成熟、逻辑思维和想象力的发展、感受性的敏感。一般地讲,青年自我意识的发展,经历着一个特别明显的、典型的分化、矛盾和统一的过程。自我明显的分化,意味着自我矛盾冲突的加剧,即主体我与客体我的矛盾斗争,理想的我与现实的我矛盾斗争的加剧。两个我不能统一,自我形象便不能确立,自我概念也不能形成。于是青年表现出明显的内心冲突,甚至有一定的内心痛苦和激烈的不安感。他们对自我的评价常常是矛盾的,对自我的态度常常是波动的,对自我的控制常常是不自觉、不果断的。他们可能时而只看到自己的这一方面,又时而只看到自己的那一方面;时而能较客观地评价自己,时而又不能这样做;时而肯定自己,时而又否定自己;时而感到自己什么都行,时而又感到自己特别幼稚;时而步入憧憬境界,对自己的现实缺乏意识,时而又厌恶自己长大而津津乐道那令人留恋的童年;时而对自己充满自信,时而又感到自己无能,对自己不满;等等。

### (四)自我意识的完善时期:自我意识同一期

如果说青春期自我意识是迅速发展并趋向成熟的阶段,那么青年期之后个体的自我意识则是完善和提高阶段。即主体我与客体我、理想我与现实我经过激烈的矛盾和斗争,重新实现统一的时期。这种统一是在新的水平与方向上的协调一致,使现实我努力符合理想我的要求。

## 三、自我认识的理论

美国心理学家乔瑟夫·勒夫和哈里·英格拉姆提出了自我认识的窗口理论,认为人对

自己的认识是一个不断探索的过程,并借助直角坐标不同象限来表示人的自我的不同部分,以别人知道或不知道为横坐标,以自己知道或不知道为纵坐标,将人的自我分为四个区:公开区、盲目区、隐秘区和未知区,这四个区的自我又叫公开我、隐私我、潜在我、背脊我。橱窗分析法就是借助乔哈里视窗理论对自我进行分析的一种常用方法,如图 1.1 所示。

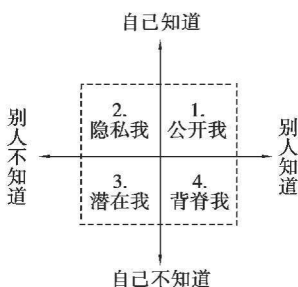


图 1.1 橱窗分析

橱窗 1:为自己知道,别人知道的部分,称为“公开我”,属于个人展现在外,无所隐藏的部分。

橱窗 2:为自己知道,别人不知道的部分,称为“隐私我”,属于个人内在的私有秘密部分。

橱窗 3:为自己不知道,别人也不知道的部分,称为“潜在我”,是有待开发的部分。

橱窗 4:为自己不知道,别人知道的部分,称为“背脊我”,犹如一个人的背部,自己看不到,别人却看得很清楚。

由以上橱窗分析可以看出,自我认识的重点区域在橱窗 3 和橱窗 4,橱窗 3 即“潜在我”,是影响一个人未来发展的重要因素。据科学家研究发现,每个人都有巨大的潜能,人类平常只发挥了极小部分的大脑功能。如果一个人能发挥一半的大脑功能,将轻易地学会 40 种语言,背整套百科全书,拿 12 个博士学位。著名心理学家赫伯特·奥托指出,一个人一生所发挥出来的能力,只占他全部能力的 4%,也就是说一个人 96% 的能力还未开发。赫赫有名的控制论奠基人诺伯特·维纳说:“可以完全有把握地说,每个人即使他是做出了辉煌成就的人,在他的一生中利用他自己的大脑潜能还不到百万分之一。”了解“潜在我”的主要方法是“积极性暗示法”。

方法 1:扩大优点法。

有些大学生由于失败或挫折经历的积累,导致自我评价较低,缺乏自信,不能很好地接纳自己,有的甚至自我拒绝,自我放弃。李白曾说“天生我材必有用”,我们每个人都有自己的闪光点,我们需要做的就是发现自己的闪光点,并设法将其扩大化,即使是微不足道的优点,如果每天能够反复思索几遍,渐渐地自己也会觉得优点慢慢多了。

方法 2:淡化消极因素法。

## 资料

### 死囚实验

国外有人以死刑犯作为实验的对象,做了这样一个实验。把他关在一个屋子里,蒙上眼睛,然后对死囚说:“我们准备换一种方式让你死,我们将把你的血管割开,让你的血滴尽而亡。”然后用冰块在死囚的手腕上划了一下,接着打开一个水龙头,让死囚听到滴水声。实验者说:“这就是你的血在滴。”第二天早上打开房门,发现死囚死了,脸色惨白,一副失血过多的模样,其实他的血一滴也没有流出来。

是什么杀死了这个死囚?——消极的心理暗示。

从这个实验中我们可以看出心理暗示对人身体的生理机能的影响有多大!消极的心理暗示能摧毁一个人的生命。

淡化消极因素法指设法缩小消极面。在实际生活中,有许多人被不安和自卑情绪困扰得痛苦不堪,但稍加分析,就会发现他们将极小部分的失败或恐惧扩大化了,扩大到了工作的整体。比如有的人与上司发生了一次口角,就对工作失去了信心;有的人对上司某一决策有看法,就觉得工作没意思;有的人跟同事闹了别扭,就觉得上班没劲;有的人跟一位客户发生了一次冲突,就觉得这工作没法干了,等等。

方法3:不说消极语言法。

消极语言,是一种消极暗示,这种话说多了,就会产生自卑心理,使人意志消沉,对自己进行否定,而且进行全面否定,进而失去自信,一事无成。

方法4:赞美他人法。

赞美他人是一种积极的暗示,而且不仅给他人积极的暗示,同时也给了自己积极的暗示。你赞美他人,他人必定高兴,给你一个笑脸,这也是一个积极性暗示。特别是对于领导者,如能善加运用这一方法,其效果更大,不但能改进上下级关系,还能调动部下的工作积极性。

方法5:转移暗示法。

对于自己而言,可避免运用消极的暗示;而当他人对你进行消极暗示,怎么办呢?遇到这种情况,就得运用转移暗示,将别人对自己的消极暗示,转化为积极暗示。

有一天在某路公共汽车上就发生了这样一件事。一位老先生踩了一位年轻姑娘的脚,这位姑娘开口就骂人:“你个老不死的!”可是这位老先生没有生气,反而笑呵呵地说:“谢谢!谢谢!”

对自我的认识除了要了解“潜在我”还要注意分析橱窗4即“背脊我”,它是准确对自己进行评价的重要方面,可以通过真诚地、真心地征询别人的意见和看法,来了解“背脊我”,这需要有开阔的胸怀和正确的态度。

#### 四、自我管理的定义与内容

1999年,管理大师德鲁克提出“管理你自己”。其在文章中不仅深刻地阐述了怎么认识自己,而且把“认识”上升到了“管理”的高度。

一个有能力管好别人的人不一定是一个好的管理者,而只有那些有能力管好自己的人才能成为好的管理者。“所有的胜利,与征服自己的胜利比起来,都是微不足道的;所有的失败,与失去自己的失败比起来,更是微不足道”。所以在谈成功之前,先管理好自己。

自我管理(Self-management)概念的提出虽然并不久远,但实质上自古以来人们都在不同程度地实施自我管理。如,古人云:“吾日三省吾身”,就指的是人们对自己所思所想、所作

所为的一种自我反思,从反思中总结得失利弊与经验教训,这就是一种自我管理。

所谓自我管理,就是指个体对自己本身的管理,自己做自己的主人,自己管理自己,自己约束自己,自己激励自己,自己主导自己的人生,为实现自我人生目标不断奋斗的过程。其是一门通过自我认识、自我组织、自我激励、自我监督、自我调控、自我评价、自我锻炼、自我反省,使个体逐步走向自我完善和完美,从而达到自我实现、自我成就和自我超越的科学与艺术。

自我管理,到底应该管理哪些内容?目前学术界并没有明确及统一的界定,笔者对各类资料进行整理,归纳总结如下:

①人生规划,即对自己的人生必须要有一个明确的规划,并要通过自律和对时间的妥善安排以确保人生规划的实施。

②时间管理,人生一切的梦想、愿望和追求都不能脱离载体而独自存在,所以要管理好自我人生的载体——时间。

③身体及心理素质管理,身体是本钱,是一切的根本,管理好自己的身心健康尤为重要。

④个人学习管理,即知识的获取、整理、更新、分享、应用与创新。

⑤执行力管理,即对个人行动力的提高及管理。

## 第二节 本课程学习的意义及方法

自我探索与自我管理是一门集知识性、思想性、实践性于一体的非专业能力课程,内容主要是引导学生正确认识自我,认识自己的前途,在正确认识自我后能树立正确的职业观、就业观和创业观;同时帮助他们掌握职业规划及求职择业的基本技能,促使大学生理性地规划自身未来的发展,并努力在学习过程中自觉地提高自我管理的能力,合理地管理好自己的时间、健康和形象,为将来的成长与成材打下良好的基础。

### 一、学习本课程的意义

#### (一)有助于大学生明确大学阶段的发展方向和人生目标

进入大学后,有一部分同学认为现实的大学与理想中的大学相距甚远。有一部分同学持有“大一大二轻松一下,大三大四再努力也不迟”的观念,不知道怎么去管理自己的时间和健康。还有一部分同学进入大学后开始迷茫,不知道自己是谁,适合做什么,将要做什么?无论是哪种情绪和心态,均易忽视树立现阶段的学习目标,对自己未来的发展缺乏科学的规划。学习此课程,能帮助大学生了解当前的就业形势和人才需求状况;根据自身特点和社会需要,选择并确定有利于发挥个人才能和实现个人理想的职业;能够合理地安排好自己的时间,珍惜大学学习知识的美好时光,同时培养良好的生活习惯和健康的饮食方式,以强壮的体魄面对激烈的未来竞争。



## (二)有助于大学生树立正确的就业择业观

目前,有些学生认为考上大学后就业问题应该由学校和家长负责,有“等、靠、要”的思想,而缺乏“先就业、后择业、再创业”和面向基层的意识和意愿。还有的大学生在择业过程中普遍存在此类现象:收入就高不就低;地区就东不就西,就城不就乡,就富不就穷;企业类型就大不就小,就公(国有企事业单位)不就私(个体、私营、三资企业)等。根据一项调查显示,95%的同学表示自己两年之内要做主管,5年后要成为部门总监;77%的同学说,35岁之前要成为年薪50万~100万元的职业经理人;甚至还有20%的同学表示毕业后10年之内登《福布斯》等知名杂志的富豪排行榜,做一名叱咤风云的“金领”。这充分说明当前大学生的职业目标都过于理想化,与实际不符。大学生应面对市场需求,作出积极的调整,将国家利益和个人利益结合起来,把自己的理想和现实结合起来,不断努力、不断进取,从小事做起、从具体事情做起、从基层做起,才能最终取得辉煌的成就和业绩。

## (三)有助于提高大学生的就业竞争力

“天生我材必有用”,每个人都有自己的特点和能力。通过本课程的学习,能帮助大学生了解自我个性特质与兴趣,挖掘潜能,了解职业门槛,进行职业目标定位,制定大学期间的学习规划和职业生涯规划。在实现每一阶段性目标时,大学生都需要通过各种理论和实践的积累,提升自身能力,如语言表达能力、人际沟通能力、分析判断能力、问题解决能力、创新能力、组织管理能力等。在此过程中,大学生的潜能会得到充分的挖掘和开发,自身的就业力也会随之提高。

## (四)提高大学生自我管理的能力

大学是生产高层次人力资源的“工厂”,为社会发展提供不竭的动力,是整个社会体系的重要组成部分。我国的大学肩负着为社会主义事业培养建设者和可靠接班人的重要任务。然而,随着我国社会主义市场经济体制的建立和逐步完善,带有计划经济体制特征的以“他律”为主的大学生管理模式,既不能充分地发挥大学生的创造性,也不能最大限度地调动大学生的积极性和主动性,已无法适应当前社会发展的需要。中央16号文件对此有明确指示,大学生的教育要坚持学校教育与自我教育相结合。学习此门课程,可以充分调动大学生的积极性和主动性,引导大学生自我教育、自我管理、自我服务。提高我国高校人才培养的水平和质量,是构建完善的大学生自我管理体系不可或缺的重要环节。

## 二、本课程的学习方法

本书的主要内容共八章:第一章至第三章主要讲的是自我探索的各个方面,其中分析了什么是自我探索、大学生为什么要自我探索以及如何自我探索,帮助学生从职业、环境、兴趣、性格等各个方面分析并深化对自我的认识,使其能自觉树立职业生涯规划的自主意识,全面客观地认识自己的特点、职业特性及社会环境,树立正确的人生观、价值观和就业观;第四章至第八章主要讲的是自我管理的内容,从职业生涯规划、时间管理、健康管理、学习管

理、行动力管理等五个方面帮助学生实现自主管理和自主教育,提高学生未来在社会上的竞争力。而自我探索是实现自我管理的前提,在自我管理的实现中个人能更好地进行自我探索和自我认识。

### (一) 注重知识吸收,培养自主意识

大学生在学习本课程的过程中,应当注重自我探索、自我管理、职业规划概念和理论知识的理解和吸收,着重自我探索和职业世界探索知识的掌握和运用,主动思考人生,培养自主意识,对自身进行合理的学业和职业目标定位,并据此做出相应的实施方案,努力提升各方面的素质与能力。

### (二) 注重联系实际,探求职业世界

职业世界是丰富且复杂的。大学生在大学阶段之前对职业世界的探求十分有限,对职业、行业和社会都不甚了解。这种盲目性会导致大学生在择业问题的抉择与处理上比较茫然。因此,需要在大学期间根据所学的职业规划理论知识,利用一切有效途径,结合自身所学专业以及专业所涉领域,逐步确立职业倾向,明确自己的职业方向,更好地了解自己的专业和将来所要从事的行业和岗位。

### (三) 注重社会实践,提升自身能力

社会实践是在校大学生为了加深对本专业的了解,通过对社会的调查、接触,在实践活动中加深与巩固理论知识。同时,社会实践能锻炼和挖掘自身潜质。当前的大学生,并没有太多真正的实际生活经验,在本课程的学习中,同学们需要通过一定的社会实践活动,如采取调查访谈、素质拓展的方式去理解课本中的理论知识。

## 案例

以下为某大学三年级学生李明浩的自我认识总结。

#### 一、自我评估

我的价值观:进取心强、待人热情、热衷社交、有毅力。

我的性格:自信、乐观、意志坚定。

我的兴趣爱好:运动、游泳、篮球。

自我能力小结:我是一个外向兼内向的人,责任心和进取心强,有强烈的使命感。注重个性的全面发展,对新鲜事物的接受能力较强,积极参与各种社会的公益活动,努力从各方面去提升自己。

#### 二、他人评价

他人的评价具体如表 1.1 所示。

表 1.1 他人评价

| 关系分类  | 综合评价                          |
|-------|-------------------------------|
| 亲人    | 有毅力,能力较强,肯吃苦,有较强的主见           |
| 老师    | 上进心很强,综合素质较高,做事能力强,能把事情做得很到位  |
| 同学、朋友 | 考虑问题很周到,做事情有始有终,专心认真,有较好的交际能力 |

### 三、测评结果

通过科学的测评工具进行测评,是客观了解自己的一个重要途径。表 1.2 是测评本人的情况。

表 1.2 测评结果

| 职业价值观  | 得分 | 特征                                   | 工作中的优、劣势                      | 与自评对照 |
|--------|----|--------------------------------------|-------------------------------|-------|
| 志愿取向   | 8  | 实事求是、脚踏实地                            | 乐于助人、不计得失                     | 吻合    |
| 自我实现取向 | 4  | 独立工作,很少交流;<br>尽力挖掘潜能;<br>对一些好的事情漠不关心 | 重视他人感受;<br>目标性强;<br>对自身利益考虑不够 | 基本吻合  |
| 经营取向   | 5  | 不愿受他人指使;<br>总想表现自己                   | 独立性强;<br>较主观;<br>强烈成就感        | 吻合    |

### 四、自我认识总结

通过综合分析自我评估、他人评价和测评结果三方面,总结出以下结论:

- ①我是一个注重个性发展的人;
- ②我是一个善于策划、组织等工作的人;
- ③我适合从事有难度的工作;
- ④我是一个负责任的人。

综上,我应该去做房地产工作。

#### 案例分析

1. 李明浩同学的自我认识的方向是否正确?
2. 李明浩同学的自我认识用了哪些方法?

## 本章小结

自我探索是大学生职业规划的第一步,也是实现自我管理的前提。个人可以通过自我

反省法、社会比较法、他人反馈法、活动成果法和测验评估法进行自我认识,发掘自身的能力,了解自己的优势、劣势。通过分析自身的特点和倾向,找准学习奋斗的方向,选择适合自己的课程,进行自我规划和管理,充分发挥潜能,为将来从事最适合的职业做好准备。自我探索是自我管理实现的前提,自我管理的实现有助于个人更好地进行自我探索。

### 思考题

1. 列出 5 项你最感兴趣的活动,这些兴趣对你的职业有怎样的影响?
2. 你最擅长的是什么? 具备这些能力,你可以进入哪些职业领域?