

中等职业学校年级主题教育丛书

丛书策划 云南省旅游学校

丛书主编 范德华 林尧 周利兴

Jiuye Chuangye Jiaoyu Du Ben

就业创业 教育读本

林尧 杨锡山 主编



云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

中等职业学校年级主题教育丛书

丛书策划 云南省旅游学校

总主编 范德华 林尧 周利兴

就业创业教育读本

林尧 杨锡山 主编

 云南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

就业创业教育读本 / 林尧, 杨锡山主编. — 昆明:
云南大学出版社, 2010

(中等职业学校年级主题教育丛书 / 范德华, 林尧,
周利兴主编)

ISBN 978 - 7 - 5482 - 0059 - 8

I. ①就… II. ①林…②杨… III. ①职业选择—专
业学校—教材 IV. ①G718.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 056476 号

就业创业教育读本

林 尧 杨锡山 主编

责任编辑: 熊晓霞 王 昱

封面设计: 夏雪梅

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 云南国浩印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 11.25

字 数: 250 千

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5482 - 0059 - 8

定 价: 23.00 元

社 址: 云南省昆明市一二一大街 182 号
云南大学英华园内 (邮编: 650091)

发行电话: (0871) 5033244 5031071

网 址: <http://www.ynup.com>

E - mail: market@ynup.com

编写说明

云南省旅游学校从2009年9月开始实施年级主题教育，即在一年级进行成人教育，二年级进行成才教育，三年级进行就业创业教育。对中等职业学校学生（后文简称“中职学生”）进行年级主题教育，是根据教育部、中央宣传部、中央文明办、人力资源社会保障部、共青团中央、全国妇联等六部委在《关于加强和改进中等职业学校学生思想道德教育的意见》的精神，在开展“三生教育”的基础上，由云南省旅游学校校长范德华提出的加强和改进中职学生德育工作的新思路，是对中职学生思想教育的创新，是新形势下加强和改进中职学生思想教育的有力举措。旨在通过年级主题教育，帮助学生培养成人、成才的因素，提高学生就业创业的能力、就业率和就业质量，促进学生成人、成才，促进学生全面发展，使学生更能适应社会和职业的要求，成为合格的社会主义事业的建设者和接班人。为了使年级主题教育有一个统一的要求，我们组织编写了该套丛书。本丛书由云南省旅游学校策划，范德华、林尧、周利兴任丛书总主编。

《就业创业教育读本》由林尧、杨锡山担任主编，王霞、张强担任副主编，参加编写的有：主题一，王霞、王思婕；主题二，周建敏、周燕；主题三，程艳艳、林尧；主题四，张强、杨锡山；附录，周利兴、朱丽丽、杨光明。本书由丛书主编提出全书的框架和写作思路，杨锡山、张强对全书的基础知识、拓展阅读和活动方案作必要的协调处理。编写过程中，得到了云南省旅游学校领导的大力支持，在此表示感谢。

由于编者水平有限和时间较紧，书中难免有不妥之处，切盼读者指正。

编写组

2010年3月

目 录

主题一 生涯规划的设计与实施	(1)
基本知识	(2)
一、中职学生职业生涯规划	(2)
二、自我认知	(5)
三、职业认知	(8)
四、环境分析	(15)
五、职业决策	(17)
六、职业生涯目标的确立与实现	(19)
拓展阅读	(22)
一、在职业生涯各阶段, 你该做什么	(22)
二、职业生涯规划范文	(23)
三、自我认知是择业和就业的基础	(26)
四、职业性格测试	(26)
五、气质测试	(30)
六、制定“可测生涯目标”很重要	(32)
七、在劳动力市场可获得哪些就业信息	(33)
八、不同的组织结构和企业文化的适合程度分析	(33)
九、社会需求——如何选择更容易成功的机会	(35)
十、谋定身动——如何进行职业准备	(36)
活动建议	(37)
活动一 班级小组讨论: 职业生涯设计真的只是纸上谈兵吗	(37)
活动二 制订一份切实可行的个人职业生涯规划书	(37)
活动三 我是谁	(38)
活动四 自我测试	(38)
主题二 职业意识的培养	(42)
基本知识	(43)
一、塑造敬业形象	(43)
二、增强责任意识	(45)

三、树立服务观念	(47)
四、培养诚信品质	(49)
五、提高创新能力	(53)
六、弘扬团队精神	(57)
拓展阅读	(61)
一、最后的马拉松选手	(61)
二、让敬业成为一种习惯	(62)
三、认真的法拉第	(62)
四、以恭敬严肃的态度对待自己的事业	(62)
五、模具大王——李凯军	(63)
六、比尔·盖茨的“成功潜质”	(64)
七、如何看待跳槽现象	(64)
八、曾子以信教子	(65)
九、诚信带来的机遇	(65)
十、晏殊信誉的树立	(66)
十一、失信导致丧生	(66)
十二、诚信缺失，乳业巨头自食其果	(67)
十三、在工作中把为人民服务具体化	(68)
十四、李素丽优质服务为大家	(68)
十五、责任认识的误区	(70)
十六、责任伴我们成长	(70)
十七、鱼和木头的区别	(71)
十八、小疏忽造成大后果	(71)
十九、艾尔森的调查	(71)
二十、抓住灵感的技巧	(72)
二十一、如何激发团队意识	(73)
活动建议	(74)
活动一 诚实守信主题班会	(74)
活动二 责任伴我成长主题班会	(75)
主题三 就业基本知识与技能	(79)
基本知识	(79)
一、塑造职业人形象	(79)
二、撰写求职简历	(84)
三、体验求职面试	(88)

四、掌握求职途径	(92)
五、职业适应与发展	(95)
拓展阅读	(98)
一、形象沟通的“55387”定律	(98)
二、精心准备,注重面试中的每一个细节	(100)
三、细化你的特点,彰显你的长处	(100)
四、以积极的态度做平凡小事	(101)
五、求职简历意义重大	(102)
六、求职信的撰写技巧及注意点	(103)
七、求职信样例	(104)
八、发送简历及求职信的方式	(105)
九、面试应当精心准备	(105)
十、不良习惯和修养导致面试失败	(106)
十一、五十个经典面试问答	(106)
十二、掌握正确的求职方法——让你事半功倍	(109)
十三、进入职场后需要的五个转变	(111)
活动建议	(112)
活动一 形象、礼仪伴我行主题班会	(112)
活动二 模拟求职面试主题班会	(112)
主题四 自主创业 成就事业	(116)
基本知识	(116)
一、创业者	(116)
二、创业准备	(120)
三、创业项目	(123)
四、创业模式	(126)
五、创业的启动	(131)
拓展阅读	(135)
一、你适合创业吗	(135)
二、你属于哪一类创业者	(136)
三、残疾人周彦俊的创业神话	(138)
四、捕捉商机,小草变摇钱树	(140)
五、垃圾堆里创大业	(141)
六、打工的意义	(141)
七、从小护士到“打工皇后”的路有多远	(142)

八、未来十大热门行业	(142)
九、从买鞋到卖鞋	(144)
十、野鸡成就大事业	(145)
十一、创业箴言	(146)
十二、下岗工人的创业路	(147)
十三、公务员兼职开了洗衣店	(148)
十四、田文的礼物专卖店	(149)
活动建议	(150)
活动一 创造思维训练	(150)
活动二 写一个采访手记	(151)
附 录 旅游业员工应具备的基本职业品质	(154)
一、职业良心和良好的职业习惯	(154)
二、耐心细致是旅游业员工重要的职业品质	(159)
三、端庄豁达是旅游业员工应具备的外在气质	(163)
四、旅游业员工应具备团体精神和大局意识	(168)

主题一 生涯规划的设计与实施

有一只可以活9次的猫，它曾经活了5次，也死了5次，最后它拒绝第6次复活。

猫的第一世，是皇帝的宠物。它享尽了荣华富贵，却不快乐，因为它整日只能生活在笼子里，没有自由。

猫的第二世，是船长的猫，它游历了整个世界，却不快乐，因为航行是船长的梦想，而不是它自己的。

猫的第三世，是驯兽师的最好搭档。它可以骑脚踏车穿过有火圈的钢丝绳，驯兽师为此非常自豪。猫却不快乐，因为它觉得自己只是主人赚钱的工具。

猫的第四世，是敬老院的宠物。老人们轮流抱它、宠它，它却不快乐，因为这不是它想要的生活。

直到有一天，它遇到了一只普通的小花猫，它才清醒地意识到：自己想要的生活，就是娶这只小花猫，和她共度一生。于是，猫通过种种努力，终于实现了这个梦想，和小花猫组建了一个家庭，并且有了许多孩子。它们全家幸福的生活在一起，直到猫和小花猫一起老去……

这一次猫没有再选择复活。因为拥有自己的梦想，并为梦想努力拼搏一生，一次就已经足够。

猫的故事寓意着每个人的一生中都要面对的一个重要问题——“我要成为什么样的人？”近年来，生涯规划成为一个热门话题，正是因为它可以帮助人们在应对激烈的社会竞争时，在环境变化前洞察先机；帮助人们拓展知识，并通过规划认识自我，进而整合生涯信息，找到适合自己的生涯路径，从而为“我要成为什么样的人”理清思路和努力方向。那么生涯规划究竟是什么？应该怎样制订生涯规划呢？

基 本 知 识

一、中职学生职业生涯规划

(一) 中职学生职业生涯规划的意义及内容

1. 职业生涯规划及其意义

职业生涯规划简称生涯规划，又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与时权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排。生涯规划的目的绝不仅仅是帮助个人按照自己的条件找到一份合适的工作，实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计、筹划未来，拟定一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。职业生涯伴随人的大半生，拥有成功的职业生涯才能完善人生，因此对每个人而言，职业生涯规划具有特别重要的意义。

具体来说，科学的职业生涯能帮助我们中职学生确定今后的职业方向。知识经济对人力资源的素质提出了更高的要求，它不仅需要人才具有合理的知识结构，还需要具有较强的逻辑思维能力、社会活动能力和创新能力等综合职业能力。中职学生要实现成为高素质劳动者和具有一技之长的技术型人才这一目标，一是要借助职业生涯规划，认识自我，发展自我，完善自我，培养个人的素质和修养，设计职业生涯发展方向的最优路径。二是要能稳定自己的心态。传统观念将“上大学”视为人生的最大目标，而很少有人将就读职业高中视为今后从事某一职业的积累和准备阶段。因此，有些学生进入中等职业学校之后就失去了未来生活的目标，也失去了学习的动力。职业生涯规划将给中职学生灌输职业概念以及有关职业知识，促使中职学生去考虑将来成为一名职业人所需的能力和素质，有目的地吸取知识，增强学习动力，这将为中职学生开启成功之门。三是要确定自己在职业人群中的位置。职业生涯规划的重要前提是认识自我。只有认识自我、了解自我，才能有针对性地明确职业方向，而不至于盲目。在了解行业的特点、所需的能力、就业渠道、工作内容、工作发展前景、行业的薪资待遇等外部环境的基础上，理性地确定自己所具备的资本，彻底解决“我想干什么”和“我能干什么”的问题。这是人生所有规划和行动得以成功的基本依据。

2. 职业生涯规划的基本内容

职业生涯规划一般包括以下主要内容：

(1) 自我认知。自我认知即明确我是谁、想要什么、能做什么。值得注意

的是，自我认知时还应当借鉴他人的意见，即“角色意见”，这样才能得到比较客观、中肯的自我评估结论。

(2) 职业认知。职业认知主要是了解职业和行业的基础知识，收集和掌握相关职业信息。进行职业生涯的规划仅仅了解自己是不够的，还需要对职业世界有充分的了解，如，社会上都有哪些职业，他们的发展趋势怎样，要求具备哪些技能，这些职业是否真正适合自己，等等。只有了解了职业世界，才能结合自身的特点作出适合自己的选择。

(3) 外部环境分析。环境因素对个人职业生涯发展有极大的影响，作为社会生活中的个体，只有顺应外部环境的需要，才能最大限度地发挥个人的优势，实现职业生涯的目标。如果缺乏对外部环境的了解和分析，个人的职业生涯规划便只能流于空泛，成为镜花水月。

外部环境分析的主要内容包括对社会政治环境、经济环境和组织（企业）环境的分析，即评估和分析环境条件的特点、发展与需求变化趋势，自己与环境的关系以及环境对自己的有利条件与不利条件，等等。

(4) 职业决策。职业决策是指对职业进行选择 and 决定的过程。据统计，在选错职业的人当中，有80%以上的人在事业上是失败者。因此职业决策的正确与否，直接关系到人生事业的成功与否。在职业决策的过程中要考虑性格与职业的匹配，兴趣与职业的匹配，特长与职业的匹配，内部环境与职业的适应，等等，也就是说，职业决策是在自我认识、职业认知和环境分析的基础上进行的，可以说，它是中职学生职业生涯规划中至关重要的一步。

(5) 目标确立。制订个人职业生涯规划的最终目的是实现自己的职业目标，因此，目标选择是职业生涯规划的核心。职业生涯规划中所确立的目标，应该是可预想到的、有一定实现可能的最长远目标，包括终极目标、长期目标、中期目标和短期目标。目标确立的方法通常是先结合自身条件和现实环境选择终极目标和长期目标，然后通过目标分解，分化为符合阶段目标要求的中期目标、短期目标。

(6) 策略实施。职业生涯策略指的是为实现职业生涯目标而制订的行动计划。当确定了职业生涯目标后，就要制定相应的具体实施方案，以达成此目标。策略实施的内容包括职业生涯发展路线设计、教育培训安排、实施计划等。

(7) 反馈修正。任何事物都处在变化之中，绝大部分变化是难以预见的。现实社会中种种不确定因素的存在，会使原定职业生涯目标在策略实施过程中出现偏差，这时需要根据反馈的情况及时反省、修正职业生涯目标并调整行动方案。

（二）职业生涯规划的具体方法

许多职业咨询机构和心理学专家进行职业咨询和职业规划时常常采用的一种

方法就是有关“5W”的思考模式。从问自己是谁开始，然后顺着问下去，共有5个问题：

- (1) Who are you? 你是谁?
- (2) What you want? 你想干什么?
- (3) What can you do? 你能干什么?
- (4) What can support you? 环境支持或允许你干什么?
- (5) What you can be in the end? 最终的职业目标是什么?

回答了这五个问题，找到它们的最高共同点，你就有了自己的职业生涯规划。

对于第一个问题“你是谁？”我们应该对自己进行一次深刻的反思，有一个比较清醒的认识，优点和缺点都应该一一列出来。

第二个问题“你想干什么？”是对自己职业发展的一个心理趋向的检查。每个人在不同阶段的兴趣和目标并不完全一致，有时甚至是完全对立的。但随着年龄和经历的增长而逐渐固定，并最终锁定自己的终身理想。

第三个问题“你能干什么？”则是对自己能力与潜力的全面总结，一个人职业的定位最根本的还要归结于他的能力，而他职业发展空间的大小则取决于他的潜力。对一个人潜力的了解应该从几个方面去认识，如对事的兴趣、做事的韧力、临事的判断力以及知识结构是否全面、是否及时更新等。

第四个问题“环境支持或允许你干什么？”这种环境支持在客观方面包括本地的各种状态，如经济发展、人事政策、企业制度、职业空间等；在人为主观方面包括同事关系、领导态度、亲戚关系等，两方面的因素应该综合起来看。有时我们在职业选择时常常忽视主观方面的因素，没有将一切有利于自己发展的因素调动起来，从而影响了职业切入点。而在国外通过同事、熟人的引荐找到工作是最正常也是最容易的。当然，我们应该知道这和一些不正常的“走后门”等歪门邪道有着本质的区别。这种区别就是这里讲的环境支持是建立在自己的能力之上的。

明晰了前面四个问题，就会从各个问题中找到对实现有关职业目标有利和不利条件，列出不利条件最少的、自己想做而且又能够做的职业目标，那么第五个问题“最终的职业目标是什么？”自然就有了一个清楚明了的框架。最后，将自我职业生涯规划列出来，建成个人发展计划书档案，通过系统的学习、培训，实现就业理想目标，包括选择一个什么样的单位，预测自我在单位内的职务提升步骤，如何从低到高逐级而上。例如，从技术员做起，在此基础上努力熟悉业务、提高能力，最终达到成为技术工程师的职业生涯目标；预测工作范围的变化情况，不同工作对自己的要求及应对措施；预测可能出现的竞争，分析应对方法和自我提高的可靠途径；如果发展过程中出现偏差、不适应工作或被解聘，如何

改变职业方向。



教师提示

- 职业生涯的发展是连续不断的过程。
- 每个人的职业生涯都是独一无二的。
- 职业生涯是因个人的主动而展开的。
- 职业生涯是以职业角色为主轴的。

二、自我认知

(一) 自我认知及其内容

进行自我认知是认识个人和社会关系的一个重要基础，是选择职业的依据。要通过科学认知的方法和手段，对自己进行全面认识，清楚自己的优势与特长、劣势与不足。自我分析要客观冷静，既要看到自己的优点，又要面对自己的缺点。只有这样，才能避免规划中的盲目性，有效地促进职业发展。

1. 兴趣的认知

兴趣是最好的老师，也是职业选择的原动力。一旦同学们明确了自己的兴趣、优势和潜能，知道了自己做什么、不要做什么、能做好什么时，我们的成就欲才能被点燃，主体意识才能被唤醒，渴望成功的强烈愿望将使我们不可阻挡地吸取一切所需要的知识，把学习作为事业成功的需要，从而真正成为学习的主人。

我们从英国戏剧大师莎士比亚的成功之路中就可以看到这点。莎士比亚小时候在家乡看过几次演出，对戏剧发生了浓厚的兴趣，经常和小伙伴一起演戏玩。后因父亲经商破产，莎士比亚只读了五年书就离开了学校。但他太热爱戏剧了，非常想在戏剧界发展。所以，当他听说当戏剧家要有丰富的知识时，就刻苦自修，读了许多文学、哲学、历史书籍，还学习希腊文和拉丁文。为了走近戏剧界，他22岁从家乡来到伦敦，先在一家剧院当马夫，给乘车来看戏的有钱人照料马匹，有空他就偷着看演出，细心琢磨剧情和角色。后来，他当了一个配角演员。他在向心中渴望的目标一步步迈进。莎士比亚从36岁开始写剧本，他勤奋学习，坚持不懈地进行创作，一生创作了27个剧本，其中《罗密欧与朱丽叶》、《哈姆雷特》等成了不朽的世界名作，他也成了世界上最伟大的作家之一。由此可见，通过对兴趣的认知，把自己有能力做的、感兴趣的事作为奋斗目标，将会唤起人的主体意识，激发人的巨大潜能，使人一步一步向目标靠近，最终不可阻挡地迈入成功者的行列。

2. 性格的认知

性格是一个人对事物的稳定的态度以及与之相适应的习惯化了的行为方式。大量研究表明,不同的性格分别适合不同的职业。根据性格选择职业,能使自己的行为方式与职业工作相吻合,更好地发挥自己的聪明才智和一技之长,从而得心应手地驾驭本职工作。

人的性格千差万别,或热情外向、或羞怯内向、或沉着冷静、或火暴急躁。职业心理学的研究表明,不同的职业有不同的性格要求。虽然每个人的性格都不能百分之百地适合某项职业,但却可以根据自己的职业倾向来培养、发展相应的职业性格。不同的性格特征对企业而言,决定了每个员工的工作岗位和工作业绩不同;对个人而言,决定着自己的事业不同。性格类型是指一类人身上所共有的某些性格特征的独特结合。目前为止,最著名的性格分类学说是由瑞士心理学家荣格提出来的向性说。荣格认为,人的性格按照个体心理活动倾向于外部还是内部,可以划分为外向型、内向型和中间型。可以通过运用荣格理论编写的《内外向性格测验》的心理测试问卷进行测试,之后再根据性格类型选择自己的职业目标。

3. 气质的认知

作为心理活动的气质,主要是指在人的认识、情感、言语、行动中,心理活动发生时力量的强弱,变化的快慢和均衡程度等稳定的动力特征。气质所要反映的是人的心理活动的速度、强度、稳定性和指向性等方面的特征。所以,认清自己的气质对择业至关重要,是选择职业时的重要因素。一般来说,气质分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四种类型。每一种气质都有它的积极方面和消极方面。气质对个体的职业和效率有一定的影响。不同气质的人适合从事不同类型的职业,认识这点有助于职业选择的成功。胆汁质的人精力旺盛,热情直率,激动暴躁,情绪体验强烈,神经活动具有很强的兴奋性。他们能以极大的热情去工作,克服工作中的困难,但若对工作失去信心,情绪即会低沉下来。此类人适宜竞争激烈、冒险性强、风险意识强的职业。多血质的人活泼好动,性情活跃,反应敏捷,易适应环境,善于交际。这类人工作能力较强、情绪丰富且易兴奋,但注意力不集中,兴趣易转移;对职业有较广的选择范围和较多的机会,适合于从事要求反应迅速的工作,但不适宜从事单调机械的工作和要求细致的工作。黏液质的人情绪兴奋性低,安静沉稳,内倾明显,外部表现少,反应速度慢,但稳定性强,偏固执、冷漠,比较刻板,有较强的自我克制能力。这类人适合于从事要求稳定、细致、持久的活动,但不适宜从事具有冒险性的工作。抑郁质的人敏感,行动缓慢,情感体验深刻,观察力敏锐,易感觉到别人不易觉察的细小事物;易疲倦、孤僻,工作耐受性差,做事审慎小心,易产生惊慌失措的情绪,往往是多愁善感的人。他们适合于要求精细、敏锐的工作,如哲学、理论研究、应

用科学等。

事实上，大多数人总是以某种气质为主，又附有其他气质。所以，在职业选择中，尽量要“量质选择”，找到适合自己气质类型的工作。

4. 能力的认知

个人特征中的能力是直接影响人的活动效率，并使活动的任务得以顺利完成的那些最必需的个性心理特征，是个体完成活动的主观条件，包括一般能力和特殊能力。一般能力是顺利完成各种活动所必备的基本能力，特殊能力是顺利完成某种特殊活动所必备的专门能力，与某些职业活动紧密相连。一般能力是特殊能力的基础，为特殊能力的发展和发挥创造有利条件。

智力是一般能力的综合，包括观察力、记忆力、思维力、想象力等。美国学者葛德纳提出了多元智能理论，认为人包括八种智能：音乐智能，适合的职业有演奏家、作曲家等；身体—运动智能，适合的职业有舞蹈家、运动员等；逻辑—数学智能，适合的职业有数学家、科学家、工程师等；语言智能，适合的职业有小说家、诗人、编辑等；空间智能，适合的职业有建筑师、画家、飞行员等；人际关系智能，适合的职业有教师、社会工作者、推销员等；自我认识智能，适合的职业有心理学家、哲学家等；自然观察智能，适合的职业有植物学家、生态学家、庭院设计师等。

不同的中职学生有不同的优势能力，俗称特长。不同的职业需要不同的能力，个体从事与自己的优势能力相符合的工作更容易获得成功，所以在做职业规划时首先应根据自己的能力现状选择合适的职业。在了解自己的能力特征之后，在平时的学习生活中，就可以做到查缺补漏，通过学习和实践锻炼自己的能力。另外，葛德纳指出，八种智能都是价值中立的，在特定的社会中，个人如何运用他的智能，是其必须面对的严肃而重要的道德课题。因此，在择业时除了考虑是否能发挥个人特长之外，还应考虑自己选择的职业是否对社会的发展有所贡献。

（二）自我认知的方法

了解自己，这问题说起来简单，可很多人穷极一生也找不到完整的答案。下面介绍了两个帮助我们认识自己的方法：

1. 自我测试法

回忆一下，从小到大，哪些事情是让你觉得很有成就感的？花一点时间，找出10个，把它们写下来，然后寻求朋友的帮助，向他（她）简要描述这些事件：它是什么，为什么会让你觉得有成就感，在事件中你的感受如何，它对你而言意味着什么……之后你们可以一起来分析一下，从你的描述中是否可以归纳出某种共性。举个例子，你总是喜欢处理突发事件，这会让你觉得很满足；或者你很在意周围人的评价，得到别人的赞赏会令你信心百倍；还有，你是不是习惯于从助人中得到乐趣；再或者，承受重压、完成那些“不可能完成的任务”之后

的你总是神采飞扬……

这些特质，很可能就是你的兴趣、性格、能力所在，体现了你的价值观，甚至成为你“人生的主题”。

2. 计算机测试法

计算机测试法是一种了解自己，认识自己的有效的现代化测试手段，科学性和准确性相对较高。目前，国内外常用的测试方法有：

(1) 人格测试。人格是个人带有倾向性的、比较稳定的本质的心理特征的综合，包括气质、能力、性格、兴趣等心理特征。目前，常用的人格测试方法有明尼苏达多项人格测验、卡特尔十六种个性测验、艾森克人格问卷等。

(2) 智力测试。智力具有抽象性和隐蔽性的特点，难以把握，有必要了解一些智力测试的方法，以便于我们提高剖析自我的水平。常用的智力测试有韦克斯勒智力量表和瑞文推理测验量表等。

(3) 能力测验。能力测验内容较多，有文职人员能力与机械能力两种测验。文职人员是工作地点在办公室而主要从事创造力较低工作的脑力劳动者，如会计员、秘书、干事等。其检测方法主要有明尼苏达办事员测验、一般办事员测验等。机械能力测验包括感觉和动作能力，空间知觉，学习机械事物的能力，理解机械关系的能力，等等。测验方法有明尼苏达拼版测验、贝内特理解测验等。

(4) 职业倾向测验。职业能力的大小及其发展，与任职者对职业的倾向与兴趣有很大关系。职业兴趣测试的途径有：爱丁堡职业倾向问卷、霍兰特职业兴趣问卷表、明尼苏达职业兴趣问卷表等。



教师提示

- “知己知彼，百战不殆”（孙子）、“知人者智，自知者明”（老子）等都说明了自我认知的重要性。
- 人对自己的认知会受到年龄、经历等影响，当前认知及测试结果不意味着一成不变，职业生涯规划应随着自我认知的变化而不断调整、完善，一般不可能做到一个规划方案定终身。

三、职业认知

（一）了解职业世界

1. 职业及其特征

职业是指从业人员为获取主要生活来源而从事的社会性工作类别。职业须同时具备下列特征：

(1) 目的性,即职业以获得现金或实物等报酬为目的。

(2) 社会性,即职业是从业人员在特定社会生活环境中所从事的一种与其他社会成员相互关联、相互服务的社会活动。

(3) 稳定性,即在一定时期内长期存在,大的形式变化不是很频繁。

(4) 规范性,即职业必须符合国家法律和社会道德规范。

(5) 群体性,即职业必须具有一定的从业人数。

2. 职业分类

职业分类是以工作性质的同一性为基本原则,对社会职业进行的系统划分与归类。所谓工作性质,即一种职业区别于另一种职业的根本属性,一般通过职业活动的对象、从业方式等的不同予以体现。职业分类的目的是要将社会上纷繁复杂、数以万计的现行工作类型,划分成类系有别、规范统一、井然有序的层次或类别。对从事工作性质的同一性所作的技术性解释,要视具体的职业类别而定。而职业分类体系则通过职业代码、职业名称、职业定义、职业所包括的主要工作内容等描述出每一个职业类别的内涵与外延。

世界上经济发达国家都非常重视职业分类问题的研究,这不仅是形成产业结构概念和进行产业结构、产业组织及产业政策研究的前提,同时也是对劳动者及其劳动进行分类管理、分级管理及系统管理的需要。

世界各国国情不同,划分职业的标准也有所区别。

(1) 根据西方国家的一些学者提出的理论,在国外一般将职业分为三种类型:

①按脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行分类。这种分类方法把工作人员划分为白领工作人员和蓝领工作人员两大类。

②按心理的个别差异进行分类。这种分类方法是根据美国著名的职业指导专家霍兰创立的“人格—职业”类型匹配理论,把人格类型划分为六种,即现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型。与其相对应的是六种职业类型。

③依据各个职业的主要职责或“从事的工作”进行分类。这种分类方法较为普遍,以两种代表为例。其一是国际标准职业分类。国际标准职业分类把职业由粗至细分为四个层次,即8个大类、83个小类、284个细类、1506个职业项目,总共列出1881个职业。其中8个大类是:专家、技术人员及有关工作者;政府官员和企业经理;事务工作者和有关工作者;销售工作者;服务工作者;农业、牧业、林业工作者及渔民、猎人;生产和有关工作者、运输设备操作者和劳动者;不能按职业分类的劳动者。这种分类方法便于提高国际间职业统计资料的可比性和国际交流。其二是加拿大《职业岗位分类词典》的分类。它把分属于国民经济中主要行业的职业划分为23个主类,主类下分81个子类,489个细