

大学生全程就业指导

杨红卫 杨军 常凤英 主编

云南大学出版社

大学生全程就业指导

杨红卫 杨 军 常凤英 主编

 云南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生全程就业指导 / 杨红卫, 杨军, 常凤英主编.
-- 昆明: 云南大学出版社, 2010
ISBN 978-7-5482-0230-1

I. ①大… II. ①杨… ②常… III. ①大学生—就业
—基本知识 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 166680 号

大学生全程就业指导

杨红卫 杨 军 常凤英 主编

策划编辑: 赵红梅

责任编辑: 李 红 赵红梅

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 云南大学出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 10.75

字 数: 276 千

版 次: 2010 年 9 月第 1 版

印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5482-0230-1

定 价: 18.80 元

地 址: 昆明市一二·一大街云南大学英华园 (邮编: 650091)

发行电话: 0871-5033244 5031071

网 址: <http://www.ynup.com>

E-mail: market@ynup.com

前 言

本教材定名为《大学生全程就业指导》，旨在充分吸收和借鉴国内外职业生涯规划 and 就业指导方面的理论和经验，根据高职教育规律和人才培养特点，从教育学、管理学、社会学、心理学等角度阐述大学生就业指导的理论，加强大学生职业观念、职业素质、职业生涯规划 and 就业指导与服务，引导大学生确立科学的人生观、价值观和就业观，科学规划职业生涯，明确职业定位，提高大学生就业指导工作的实效性和针对性，促进大学生顺利就业，逐步构建适合我国高职高专大学生就业指导课程的体系和内容。

教材在结构体系上，本着必需、够用、实用的原则，从解析高职大学生职业规划和职业发展必备的能力入手，按照就业能力分解为若干项目模块构建教材结构体系，每个模块按照本章综述、理论指导、案例分析、学生活动、阅读资料来编排内容，涵盖职业意识启蒙、行业发展和专业认知、个体发展评价、职业素质培养、就业观念引导、求职途径与技巧、入职适应指导、职业发展能力等内容，对学生就业进行全程指导。

教材体现了课内和课外相结合、校内和校外相结合、理论和实践相结合、教师讲授和学生自主学习相结合，提高教材对高职学生就业指导和服务的针对性、指导性、实用性、操作性、时效性和适应性。

教材在写作上力求体现如下特点：一是改变传统的按学科理论体系编排内容的体例，按照大学生认知规律、就业能力培养过程，按照能力培养体系形成教材编写体系；二是针对高职教育推行工学结合培养模式的要求，各个模块相对独立，便于教学实践中灵活调整教学内容和进度；三是将国外职业生涯规划的成果同中国国情和高职人才培养目标有机结合起来，力求本土化，增强实用性；四是理论教学与实践训练并重，通过案例强化理论教学的效果；五是教材中收录就业政策、行业发展趋势、成功案例、求职文本等教学内容，以便于及时更新和师生选用。

本教材由云南经济管理职业学院院长张云钢教授担任主审，负责教材的审定工作。云南经济管理职业学院副院长杨军和云南师范大学常凤英担任主编，负责全书的策划、统稿和定稿工作。云南经济管理职业学院学生处就业指导中心主任高红俏和学生教育管理中心主任沈世强担任副主编，负责各章节的编写和校对工作。

参与教材编写的同志都是从事大学生就业指导和服务的教师，教材共六章。第一章由杨军、杨斌、钱双艳和魏苒负责编写；第二章由常凤英、高红俏、唐贵宏和易智敏负责编写；第三章由季绍文、赵睿、周芸和李海英负责编写；第四章由杨军、沈世强和何文莉负责编写；第五章由常凤英和顾宝坤负责编写；第六章由杨军、宇慧和孙阳负责编写。在教材编写过程中易智敏老师做了大量的资料收集和整理工作。

在编写过程中，参考了部分大学生职业指导方面的书籍和部分网站的相关内容，在此向原作者表示感谢。限于编者的水平，书中有不妥之处，欢迎读者批评指正。

《大学生全程就业指导》教材编委会

2010年8月8日

《大学生全程就业指导》编委会名单

主 审：张云钢

主 编：杨红卫 杨 军 常凤英

副 主 编：高红俏 沈世强

编 委：季绍文 顾宝坤 杨 斌 何文莉

周 芸 魏 苒 易智敏 赵 睿

李海英 钱双艳 字 慧 孙 阳

唐贵宏

目 录

前 言	(1)
第一章 大学生职业生涯规划	(1)
第一节 职业生涯规划概述	(1)
第二节 确立职业目标	(7)
第三节 职业生涯规划与管理	(20)
第二章 职业素养提升	(31)
第一节 职业道德和职业意识概述	(31)
第二节 职业习惯养成	(38)
第三节 职业技能	(73)
第三章 大学生就业准备	(79)
第一节 大学生就业心理准备	(79)
第二节 就业信息准备	(85)
第三节 材料准备	(90)
第四章 模拟面试	(101)
第一节 模拟面试概述	(101)
第二节 自我训练	(109)
第五章 创业教育	(121)
第一节 企业概述	(121)
第二节 创业项目的选择	(127)
第三节 创业计划书的撰写	(131)
第六章 理解和把握就业政策	(154)
第一节 国家促进高校毕业生就业的主要政策解读	(154)
第二节 毕业生就业权益的保障	(159)

第一章 大学生职业生涯规划

第一节 职业生涯规划概述

张明是某高等职业学院三年级的学生。刚进大学的时候，他对自己三年后的目标非常明确——考专升本。这主要来自他父母的建议：“在现在就业形势严峻的情况下，本科生、研究生都很多，不专升本，怎么能找到好工作？”张明开始还很赞同，但是随着大学生活的深入，性格开朗的他参加了很多社会活动，且乐在其中，并有一定成绩。张明开始觉得继续读本科并不是自己喜欢的，他更喜欢做与人打交道的工作。可是，张明又很怀疑，一个专科生能否找到一个好工作？因此，张明虽然很苦恼，但仍然坚持复习，准备专升本。

大家对这个案例应该很熟悉。在大学生中，有很多人对自己的未来想得很清楚，一步一个脚印地往前走，但是，也有很多人对未来很模糊和茫然。通过职业规划可以把这一切清晰化。

一、职业生涯规划的概念

（一）职业

职业是人类文明进步、经济发展以及社会劳动分工的结果。所谓职业，就是指人们在社会生活中所从事的相对稳定的、有收入的、专门别类的工作。它是人的社会角色的一个极为重要的方面。

职业主要具有经济性、社会性和技术性等三个方面的特征。

1. 经济特征

从个人角度看，个人从事特定的职业，必然从职业劳动中获取相应的经济报酬，以达到满足自身生存和发展的需要。因此可以说，职业是个人物质生活的来源，是个人谋生的手段；从社会角度看，个人是职业的主体，但是，个人的职业活动又必须在一定的组织中进行。组织的目标靠个人通过职业活动来实现，个人则通过职业活动对组织的存在和发展作出贡献，从而为社会的存在和发展奠定物质基础。

2. 社会特征

职业就是社会发展到一定阶段的产物，每一种职业都体现了社会分工的细化。社会成员在一定的社会职业岗位上为社会作贡献，社会也以全体成员的劳动成果作为积累而获得持续的发展和进步。

3. 技术特征

任何一个职业岗位，都有相应的职业要求，而要完成职业岗位的职责要求，必须要具有专门的知识 and 技能。所有的职业岗位都对任职者学历证书、职业资格证书、专业技术考核证书等有具体规定，只有达到了职业岗位的最低要求才能上岗。

（二）职业生涯

职业生涯是指一个人一生的工作经历，它不仅包括那些可以实际观察到的，如职业、职位的变动及人际关系等整个职业发展的过程，而且还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。人的一生，包含少年、成年、老年几个阶段。成年阶段无疑是最重要的时期，这一时期之所以重要，是因为这是人们从事职业生活的时期，是追求自我、实现自我的重要人生阶段，是人生全部生活的主体。人们在生命的早期阶段接受教育和培训，就是为职业作准备。从少年时期进入职业世界到老年退离工作岗位，职业生涯长达几十年，即使退休以后仍然与职业活动有着密切的联系。

职业生涯是贯穿人一生职业历程的漫长过程，也是追求自我、实现自我的重要人生阶段，对人生价值起着决定性作用。同时，职业生涯又是一个动态的过程，它包含着一个人一生在职业岗位上所度过的与工作活动相关的所有经历，但是并不包含在职业上成功与失败或进步快与慢的含义。因此，不管职位高低，不论成功与否，每个工作着的人都有自己的职业生涯。选择一个适合自己的职业，度过一段成功的职业生涯，是每一个人的追求和向往。

（三）职业生涯规划

通过对职业、职业生涯概念的了解，我们知道，职业生涯规划不能简单地等同于找个工作，或者仅仅与工作相关。我们需要对职业生涯进行全面的权衡和管理，也就是需要我们对职业生涯进行具体设计及实现个人合理的整个职业生涯的计划。而职业生涯规划就是指一个人在职业发展道路中的设想和谋划，及以此为目标去努力奋斗，以至于实现自己的理想。它包括如何根据自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足去选择适合自己的职业，如何在自己所选的领域中进行发展，并打算取得什么样的目标及成就等问题。而合理地规划自己的职业生涯，是迈向成功的第一步。

职业生涯规划的时间一般划分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划。

表 1-1 职业生涯规划的分类

类型	定义及任务
短期规划	一般是 3 年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期应完成的任务。如对专业知识的学习、掌握哪些业务知识等。
中期规划	一般是 3~5 年内的规划，在近期目标的基础上设定中期目标。如 3 年后要成为某领域工程师或者某家大型公司部门经理等。
长期规划	一般是 5~10 年的规划，主要是设定较长远的目标。如规划 35 岁成为某领域高级工程师或者某家大型公司副总经理等。
人生规划	整个职业生涯的规划，时间长至 40 年左右，设定整个人生的目标和阶梯。如规划成为一个有上千万资产的公司董事。

现在很多大学新生认为职业生涯规划离自己还很遥远。其实不然,在美国,从幼儿园开始就有生涯辅导;在中小学,更是有多多种多样的扩展生涯经验和增进自我了解的职业探索和教育活动。因此,从大一开始作职业生涯规划,起步已经相对较晚。我们必须知道,职业生涯规划越早开始越好。

(四) 职业生涯规划的意义

职业生涯规划的目的不仅仅是帮助个人按照自己的条件找到一份合适的工作,达到和实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,为自己定下目标,筹划未来,拟定一生的发展方向,并找出达到目标所需要采取的步骤。目标可以为人生带来希望和意义,奥地利心理学家维克多·弗兰克曾说过“你不要去问生命,你应该要回答生命对你的质询。”职业生涯规划并不是一个单纯的概念,它和个人所处的家庭以及社会存在密切的关系,并且要根据实际条件具体安排。而未来有很多不确定性因素,职业生涯规划也需要确立适当的变通性。虽然是规划,也不是一成不变的,是你打算选择什么样的职业,想达到什么样的成就,想过一种什么样的生活,如何通过你的学习与工作达到你的目标?

在现代社会,职业生涯规划对于每个人来说,都非常重要,它不仅让我们对职业追求有了一个明确的目标,更让我们的人生变得井井有条起来。通过职业生涯规划:

- (1) 可以分析自我,确立人生的方向,提供奋斗的策略;
- (2) 可以重新安排自己的职业生涯,塑造清新充实的自我;
- (3) 可以准确评价个人特点和强项,在职业竞争中发挥个人优势;
- (4) 可以评估个人目标和现状的差距,提供前进的动力;
- (5) 可以准确定位职业方向;
- (6) 可以通过自我评估,知道自己的优缺点,然后通过反思和学习,不断完善自己,使个人价值增值。

因此,职业生涯规划有助于大学生避免学习的盲目性和被动性;规划个人的职业生涯,可以使职业目标和实施策略了然于心,并可以从宏观上给予调整和掌控,能让大学生在职业探索和发展中少走弯路,节省时间和精力;同时,职业生涯规划还能对大学生起到内在的激励作用,使大学生产生学习、实践的动力,激发自己不断为实现各阶段目标和终极目标而进取。大学生首先要认识到职业生涯规划的重要意义,职业生涯活动将伴随我们的大半生,只有通过清晰的职业生涯规划,才能实现成功的职业生涯,才能拥有完美人生。

二、全面认识大学生生活

(一) 大学是人生的重要阶段

刚刚经过紧张的高考冲刺,来到大学校园这样一个全新的环境,是否使你产生船到码头车到站,喘口气,歇一歇的想法?很多刚入校的大学生可能都有此想法,但大家必须清楚此时称呼的“大学生”仅仅是名义上的,在兴奋之余,你首先对大学生生活要有一个清醒的认识、一个明确的定位和一个坚定的目标。因为大学是人生的重要阶段。

1. 大学是大学生身心发生剧变的时期

大学期间,大学生身心将完成人生一系列重要的变化,这些变化对大学生人生的影

响,不管是从质还是从量上,都是中学阶段无法比拟的。从生理发展来看,大脑发育的成熟使学生能够在意识控制的调节下坚持较长的脑力劳动,并能较为客观地分析和综合外界的刺激,作出理智的判断,为大学生的观察力、记忆力、想象力、逻辑思维能力和操作能力的发展,奠定了物质基础;从心理发展来看,大学生的思维也从经验性思维逐渐转向了逻辑性理论思维,进入了形式思维阶段;从情绪发展来看,大学生有着丰富、复杂而又强烈的情感世界,他们情绪波动有极强的外显性,心境变化也比较复杂,对外界的刺激反应迅速、敏感,喜怒哀乐表现得尤为充分和具体,情境性很强,有着很大的感染性,很容易受到群体活动的影响和感染;从自我意识发展来看,大学生有着明显的不能认识自我的倾向和缺乏自我控制的能力,因而大学生的自我意识还处于不断的完善之中。

2. 大学是大学生知识不断积累和丰富的时期

大学生在校期间主要任务是学习,其人生目标也是在学习过程中不断强化和完善的,大学生正处于智力发展的鼎盛时期,记忆能力、认识能力、思维能力和创造能力等的发展到了人生的黄金时期,因此大学阶段是学习知识和技能的最佳时期。在校学习期间,虽然大部分同学初步选定了专业方向,但这并不是我们终生职业的框定。应充分利用学校的有利条件,多掌握一些基础知识,拓展自己的学科知识面,为今后走向社会打下良好的基础。

3. 大学是大学生人生观形成的关键时期

大学阶段是人生的准备期,是人一生的各种观念、各种心理品质急剧变化、逐步走向成熟的时期。因此,大学期间形成的观念对人的一生特别重要,有些观念甚至影响人的一生。首先,职业基本趋向初步确立,大学生围绕一定的职业定向学习专业课程,专业知识一方面成为大学生寻求职业的主要依托,另一方面也是大学生思考问题的立足点;其次,恋爱观的初步形成,大学生对恋爱和爱情的看法不再有高中阶段那样的局限性,男女同学之间的学习生活、社交活动、文体活动和其他各种交往是很自然和自由的,因此有机会对异性有更深刻的了解,从而容易产生比友情更深一层的感情;再次,思想观念的初步形成,大学期间通过广泛而系统的知识学习,大学生逐步建立了自己对自然、社会、人生的一些初步的看法,基本上形成了较为稳定和成熟的政治观、人生观、世界观以及道德观,这些观点尽管还有待于进一步完善,但对今后的人生道路将会起到极其重要的指导作用。

(二) 大学生的职业问题

在大学的校园里,毕业班的同学在即将毕业、走上社会的这个特定时刻,有不少学生才猛然发现自己在大学里收获甚微。近期,在对一些毕业生就业情况进行调查的过程中,我们对大学生就业的困难以及影响大学生就业的各种因素有了更深层次的认识。大学生的职业问题主要集中在以下几个方面:

1. 对专业、兴趣和职业困惑的问题

刚毕业的大学生常会面临一个尴尬,就是现实的工作机会和长远职业发展方向之间的矛盾。要解决这个矛盾,就必须兼顾职业类型、行业、专业、职位、地域、现实机会和经济等多方面的因素。职业类型最重要,就是你的兴趣,做了自己不感兴趣的、不符合自己职业特质的工作,很难持久发展,早晚会面临职业转换。现实机会最关键,职业积累对很多毕业生来说是一张白纸,在职场竞争中处于弱势,没有机会就始终徘徊在门外,只有进入

职场，才能参与“游戏”。因此，机会是门票，抓住就成功了一半。职位不用多考虑，没有2~3年的工作经验与职业积累，根本没有资格挑选职位。有了职业积累，好职位会来找你。经济条件是个硬指标，有经济支撑就有选择的余地和时间，对于感兴趣的方向可以继续关注 and 积累，或者直接换专业读研究生。

2. 普遍存在社会参与和适应的问题

大部分学生在就业与择业的时候，都会存在不了解自己、不了解行业和社会的现象。当我们在选择与职业理想最相关、最接近的岗位工作时，许多大学生却把自己所学的专业当做择业的关键因素。其实，只有我们的职业理想及由职业理想转化的职业目标与我们的专业高度相关时，专业才是影响我们择业的关键因素，否则，就不必被所学专业所限。在职业理想上所指的专业是你日后要从事职业的知识，所以，它可能是你现在所学的专业，也可能是你喜欢的专业、你改学的专业等。总之，专业是能够实现你职业理想的基本知识。所以，当我们的职业理想并不是我们所学的专业时，我们就不必被其所约束。要知道，在职业理想的角度上，我们所做的就是我们所愿的，我们所愿的就是我们所喜欢的。所谓的专业对不对口，只有在和职业理想相联系时才需要我们去考虑的问题，而非按所学专业的职业前途去选择自己要去做的工作。

3. 心理素质较差的问题

大学生是一个特殊群体，他们承载着社会和家庭的较高期望值，自我定位高，成才欲望强，但心智尚未成熟、稳定。社会、家庭、学习和就业问题，自身发展压力普遍加大，自身心理素质面临严峻挑战。因此，很多大学生在处理问题时，往往心态比较浮躁，希望尽快见到结果，对于细节的处理缺乏耐心；在对待工作时，对企业的适应比较艰难，对工作压力的承受力较弱，缺乏相应的心理准备和自我调节能力。心理素质的提高需要时间和精力，其提高的效果也不可能立刻显现出来，但是心理素质的高低却决定着一个人未来发展的潜力。

（三）大学生活与职业生涯发展的关系

来到大学时，可能每位同学都会思考这样一个问题——“我的将来会怎样？我将如何度过自己的大学生活？”同时会审视现实的大学和专业如何。一位智者曾说过——“一个不能靠自己能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为他没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。”生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。然而人的一生中又有多少个春秋、有多少事是值得回忆和纪念的？人的大学时光一生中也许只有一次，把握不好，将来一定会追悔莫及。为了高效地利用时间，实现自己的人生价值，这就要对大学生活进行很好的规划。大学毕业后能否成就自己的关键就在于是否能够做好自己的生涯规划。

1. 专业知识和技能学习与职业生涯发展

理论指导实践，理论知识的获得，无疑是勤奋学习的结果。专业知识和技能作为未来职业的根基，是每个大学生的就业之本。现代社会建设需要知识面广、业务能力强、精通专业技术的人才。大学生必须不断提高专业知识和技能水平，培养科学地认识问题、分析问题和解决问题的能力，才可能在未来的事业中取得成就。

在学习专业知识和技能过程中，要注重构建合理的知识结构，需要广博与精深相结

合,个人爱好与社会需要相结合。这就要求学生不但要对专业知识和技术的掌握有一定的深度和广度,而且要通晓和熟悉相关的基础知识。在教师的指导下,对各种课程进行学习,如专业课的学习,应目标明确具体,主动克服各种困难,不断提高学习兴趣;公共课的学习,要认识到其实用价值,努力把对公共课的间接兴趣转化为直接学习兴趣;选修课的学习,应注意克服仅仅停留在浅层的了解和获知的现象。只有不仅具备本专业比较深厚扎实的科学知识,而且具备比较宽泛的有关环境、法律、经济、管理、艺术等多方面的科学文化知识,大学生毕业后的发展才能有后劲。

2. 各项社会实践活动与职业生涯发展

大学生要全面发展,除学习理论知识外,还应根据自己的兴趣爱好和自身特点,有针对性地参加各种内容丰富、形式多样的社会实践活动。通过参加各种社会实践活动,可以培养自身知识更新能力、开拓创新能力、应变适应能力、团结协作能力等,同时也可以发现自己的长处和不足,为适应未来工作再学习、再努力。

大学生活对职业生涯的影响是不言而喻的。生活在 21 世纪的大学生,应该规划好自己的大学生活,提高自己各方面的能力和素质,为职业生涯的发展打下坚实基础。

三、职业生涯规划步骤

职业生涯规划,对大学生而言,就是在自我认知的基础上,根据自己的专业特长与知识结构,结合社会环境和市场环境,对将来要从事的职业以及要达到的职业目标所做的方向性的方案。但是你是否能如愿以偿地实现目标,这在很大程度上取决于你是计划的推动者还是依赖别人或环境,后者常让人陷入抱怨而无所作为。

具体而言,一个系统的职业生涯规划应当包括自我评估、专业评估、职业评估、确定目标和实施策略、评估反馈五个步骤。

(一) 自我评估

自我评估包括对自己的性格、能力、价值观、个性、兴趣、爱好、潜力的了解,也包括对自己的知识、能力、智商、情商的测试,以及对自己的可利用资源、思维方式方法、道德水准的评价等。自我评估的目的,就是弄清自己想要干什么、应该干什么、在众多的职业面前会选择什么等问题,从而对自己所适合的职业和职业生涯目标作出合理的抉择。

(二) 专业评估

专业评估就是针对自己所学的专业进行综合全面的评估,包括对自己所学专业的就业环境、工作单位、职业、核心课程(技术能力)等方面的了解。只有根据社会条件,结合自身因素,实事求是地把各方面进行最大程度的契合,才能使职业生涯规划具有实际意义,才能在此基础上制订出切合实际的职业生涯规划。

(三) 职业评估

职业评估,主要是评估周边各种环境因素对自己职业生涯发展的影响。在制订个人的职业生涯规划时,要充分了解所处环境的特点、掌握职业环境的发展变化情况、明确自己在这个环境中的地位以及环境对自己提出的要求和创造的条件等。只有对环境因素充分了解和把握,才能做到在复杂的环境中避害趋利,使职业生涯规划具有实际意义。

（四）确定目标和实施策略

在准确地对自己和环境作出了评估之后，我们可以确定适合自己、有可能实现的职业发展目标。在确定职业发展的目标时要注意自己性格、兴趣、特长与选定职业的匹配，不能妄自菲薄，也不能好高骛远。合理、可行的职业生涯目标的确立决定职业发展中的行为和结果，也是制订职业生涯规划的关键。在确定了职业生涯目标后，制订行动计划并去实施便成了关键的环节。这里所指的行动，是指落实目标的具体措施，对大学生而言，主要包括专业知识的学习、技能的掌握、职业资格证书的获取、潜能的开发等方面，行动计划要对应相应的措施，要层层分解、具体落实。

（五）评估反馈

社会处于激烈的变化过程中，影响职业生涯规划的因素很多，有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素难以预测。在此状态下，要使职业生涯规划行之有效，就必须不断地对职业生涯规划执行情况进行评估。首先，要对每个阶段小目标的执行情况进行总结，确定哪些目标已按计划完成，哪些目标未完成。然后，对未完成目标进行分析，找出未完成的原因及障碍，制定相应解决障碍的对策及方法。最后，依据评估结果对下阶段的计划进行修订与完善。如果有必要，也可考虑对职业目标和路线进行修正，但一定要谨慎考虑。

第二节 确立职业目标

杨蒙是一个开朗活泼的女孩，她在大专学会会计学专业，因成绩优异、综合表现出色，还没有毕业就被一个效益极好的大型国有企业选中。同学们都很羡慕她，觉得杨蒙将来一定会有一个很好的职业前途。可杨蒙自己却很苦恼，她不喜欢自己的专业，很想转行但又不知道自己适合做什么。杨蒙的职业方向究竟在哪里呢？

杨蒙临近毕业了，还没能明确自己的职业目标，苦恼是不可避免的。实际上，大学生若在大学一年级就确立自己的未来职业目标，大学期间朝着这个职业目标积极准备，就会为未来职业顺利发展打下坚实的基础。

确立职业目标是职业生涯规划的核心内容。确立职业目标是在自我评估、职业评估的基础上，综合各种因素对个体未来职业选择的过程。科学的职业目标确立可以使大学生找到适合自身发展需要的职业，实现个体与职业的匹配、个体价值的最大化。

一、自我评估

“自我”是心理学的概念，是指个体对自己的认识、评价。它包括生理我、社会我、心理我。

自我评估主要是对“心理我”的评估，“心理我”包括个性倾向（兴趣、需要、动机、价值观、世界观等）和个性心理特征（气质、性格、能力）两个方面的心理因素。考虑到职业目标选择的特殊性，我们重点讨论职业目标与气质、性格、能力、兴趣、价值观等心理因素的关系。

（一）气质与职业目标

1. 气质的含义

气质是指心理活动的动力特征，主要表现在心理活动的强度、速度、稳定性、灵活性及心理倾向性和指向性上，简单理解为人的“脾气”、“秉性”。

气质是人格的基础之一，是人格结构中比较稳定的并与遗传素质联系紧密的部分。在日常生活中，我们常说某人稳重、文静，办事慢条斯理；某人爽快、泼辣、手脚麻利，就是指人的气质表现。

2. 气质的类型

气质根据人的体液可划分为四种：胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四种。一般来说，单独的一种气质较少见，多是两种气质类型的混合乃至多种气质类型的混合。

3. 气质的特点

（1）气质具有先天性、遗传性、相对稳定性，不易因外界工作情景、条件的变化而变化。因而在考虑职业选择时，应考虑到气质与职业的匹配。

（2）气质类型无好坏之分。气质本身并没有善恶、好坏之分，每一种气质都有其积极的一面，也有消极的一面。气质并不能决定一个人活动的社会价值和成就高低。每一种职业领域都可以找出各种不同气质类型的代表，同一气质的人在不同的职业部门都能作出突出的贡献。但是，人们所从事的职业，不同的岗位却对从业人员的气质有不同的要求。某种气质特征，往往能为胜任某项工作提供有利条件，而对另一些工作又表现出明显的不适应，重要的是发挥自己气质积极的一面，扬长避短。研究和实践都表明：气质特征是选择职业的重要依据之一。

（3）气质差异与职业的选择有很大关系。研究表明，气质特征往往为一个人从事某种工作提供了有利条件。因此在选拔人才和职业培训中，应考虑人的气质类型差异，以利于发挥各人之所长，让自己气质的积极面与相应的职业匹配，更好地提高工作效率。

4. 气质类型与职业选择

（1）胆汁质气质与职业的选择。胆汁质的基本特征是直率，热情，精力旺盛，脾气急躁，情绪兴奋性高，易冲动，反应迅速，心境变化剧烈。择业时，主动性强，具有竞争意识，通常倾向选择且适合于竞争激烈、冒险性和风险性强的职业或社会服务型的职业，如运动员、改革者、探险者等，甚至到偏远及开放地区从业。

（2）多血质气质与职业选择。多血质的主要特征是活泼，好动，敏感，反应快，善于交际，兴趣与情绪易转换。择业时，积极主动，热情大方，善于推销自己，适应性强，很受用人单位欢迎。通常适合于出头露面、交际方面的职业，如记者、律师、公关人员、秘书、艺术工作者等。

（3）黏液质气质与职业选择。黏液质的主要特征是安静，稳定，反应迟缓，沉默寡言，情绪不易外露，善于忍耐。择业时，沉着冷静，目标确定后，具有执著追求、坚持不懈的韧性，从而弥补了素质的其他不足。一般适合于医务、图书管理、情报翻译、教员、营业员等工作。

（4）抑郁质气质与职业选择。抑郁质的典型特征是情绪体验深刻，孤僻，行动迟缓，感受性强，敏感，细致。择业时，思虑周密，有步骤，有计划，一般较适合从事理论研究

工作等。

以上只是从气质典型的角度论及各种气质与职业选择的关联。每一个求职者应从自己的实际气质特征出发,认真考察职业气质要求与自身特征的对应关系,选择那些能使自己气质的积极方面得到发挥的职业与岗位,避开消极的一面。

(二) 性格与职业目标

1. 性格的含义

性格是个体对现实比较稳固的态度以及与之相适应的习惯化了的行为方式。它是人格结构中表现最明显,也是最重要的心理特征。

2. 性格的分类

我们采用瑞士心理学家荣格的划分方法,把性格划分为内倾型、外倾型两种。他认为外倾型的人容易适应环境的变化,而内倾型的人偏重主观世界,一般较难适应环境的变化。

外倾型(外向型):外倾型的特点为总是注意外界所发生的事情,追求刺激,敢于冒险,无忧无虑,随和,乐观,爱开玩笑,易怒也易息,不假思索地行动,好为人师,容易冲动,喜欢变化,有许多朋友,善于交际,不喜欢独自学习。他们性格开朗活泼,善于交际,自由奔放,当机立断,动作快,不拘小节,易作出轻率举动。

内倾型(内向型):内倾型的特点为倾向于实现计划,三思而后行,严格控制自己的情感,很少有攻击行为,性情孤独、内向,生活有规律,对书的爱好甚于对人的交往,除了亲密朋友,对人冷漠,保持一定的距离,很重视道德标准,但有些悲观、安静,不善于交际,很少向别人显露自己的喜怒哀乐,在情感方面经常自我满足,珍视自己的内心体验,在外人面前容易害羞,说话紧张,安静,谨慎,做事深思熟虑,缺乏实际行动,给人以困惑、忧虑、闷闷不乐之感。

3. 性格差异与职业

良好的性格对职业适应具有调节功能、控制功能、维持功能和补偿功能。性格的调节功能表现为改变职业态度,协调职业动机,稳定职业情绪,提高心智活动水平。

性格对职业的控制功能,主要是指性格可以加快或延缓、加强或减弱心理活动,可以积极地对职业活动进行反馈、自我监督、自我核对和自我校正。

性格对职业的维持功能表现为能够帮助个体坚持不懈地追求既定的职业目标。

性格的补偿功能是指性格因素能够弥补智力和能力的某些方面的缺陷或不足,如责任感、坚持性、主动性、缜密性、自信心等因素对职业活动的补偿作用。

4. 影响性格形成的因素

影响性格形成的因素有以下几种:遗传、家庭、学校、职场。性格的形成与遗传有一定关系,但对性格形成起决定作用的是家庭,家庭是性格的“制造工厂”,学校、职场对个体的性格形成也有较大的影响作用,特别是面对我国严峻的就业形势,职场对个体性格的塑造是存在的。大学生可以积极地通过各种途径塑造自己良好的职业性格,为未来更好地适应职业生涯的发展打下良好的基础。

5. 性格和职业匹配

除了知识和技能方面的要求,每一种从事该种职业的人还要求有一些职业性格。比如说,如果要从事医生这个职业,就需要有悬壶济世、救死扶伤的人道主义精神,需要有高

度的责任心和同情心，并要有一丝不苟的工作态度；如果要从事教师这个职业，就要有为人师表和严于律己的作风，学高为师，身正为范，还要有爱心。如果没有这些职业性格，不管是做医生还是做教师，都较难成为一个好医生或好教师。从事每一种职业都要有一定的职业性格，好的职业性格有助于在相关的职业中更好地完成工作。

实践证明，性格的形成受后天的影响，也会促进品质的提高。因此，在职业道路上，在有条件时，我们要根据自己的性格特征选择职业，同时也要积极地在职业实践中改善自己的性格缺陷，逐步达到与职业匹配。

（三）能力与职业目标

1. 职业能力的含义

职业能力是指一个人所具有的能在某一个职业方面取得成功的能力素质的总和，是为有效地进行某类特定活动所必须具备的特殊能力素质，也是经过适当学习或训练后，当被置于一定条件下时，能完成某种职业活动的可能性或潜力。

2. 职业能力的分类

职业能力可分为一般能力、特殊能力、模仿能力和创造能力。

一般能力又叫做普通能力，也叫智力，是任何一个正常人都拥有的基本能力，人的观察力、记忆力、注意力、想象力、思维力都属于一般能力。例如，人进行正常交往、工作，都离不开观察力、记忆力、注意力等，更不要说掌握一门专业技术了。一般能力可以保证人们掌握一定的知识技能，顺利地从事职业活动。

特殊能力又叫做专门能力，一个人成功完成某种专门活动所必需的能力属于特殊能力。如计算能力、设计能力、体育能力、绘画能力、音乐能力、写作能力等。在职业活动中，各种职业都有自身所需要的特殊能力。例如，刺绣工人有手和眼灵敏、精细、飞快的协调能力，高级管理人员有运筹帷幄的指挥能力，教师有流畅而生动的语言表达能力，这些特殊能力对于有的人是交叉存在的。

3. 能力与职业的匹配

根据职业能力的分类及其影响因素，大学生可根据自己具有的特长和强项，参考以下能力方面和职业岗位的匹配，进行参考定位。

（1）记忆能力和模仿能力强、注意力集中、思维敏捷、反应迅速的人，适合于刑警、治安警、预审员、审判员、律师、法官、地质勘探员、汽车司机、技工等职业。

（2）思维能力好、语言表达能力强、写作能力较强，有一定的观察能力，并且善于进行社会交往的人，适合于中小学老师、记者、导游、翻译、律师、导演、秘书、推销员、采购员、公关人员以及广播电台和电视台的节目主持人等职业。

（3）有较强的逻辑思维能力，具备一定的观察能力、模仿能力和创造能力，并且擅长动手的人，适合于自然科学及社会科学的理论研究、大学教师、建筑设计、工程设计、统计等职业。

（4）组织管理能力及协调能力很强的人，可以根据自身的专业特点，从事党政机关的公务员、企事业单位的各级各类管理人员、教师、教练员、调度员、供销员、编辑人员等职业。

（5）机械记忆能力、模仿能力、操作能力好的人，适合于操作工、维修工、建筑工、

装潢工、服务人员、售货员、图书管理员、保管员、实验员、化验员、理发员、美容师等职业。

(6) 有特殊表演能力的人,可以根据其特长或从事美术、音乐、舞蹈、体育,或从事播音、演艺、曲艺、杂技、戏曲等职业。

4. 推荐使用量表: 霍兰德职业倾向测试

霍兰德的职业理论认为,按照不同的职业特点和个性特征,一般可以将人分为六类:现实型(R)、探索型(研究型)(I)、艺术型(A)、社会型(S)、管理型(企业型)(E)和常规型(C)。这六种类型的人具有不同的典型特征。根据霍兰德的研究成果和后来的分析论证,人们在择业时主要受三个因素的影响:兴趣(你想做什么——兴趣倾向)、能力(你能做什么——个人经历)和人格(你适合做什么——人格倾向)。以此为依据,本套试题由三部分组成:兴趣倾向问卷、个人经历问卷和人格倾向问卷,分别对测评者的兴趣、能力和人格特点进行测评。通过对测评结果的综合分析,可以帮助测评者发现和确定自己的职业兴趣和特长,使测评者对与自身性格匹配的职业类别、岗位特质有更为明晰的认识,从而在测评者就业、升学、进修或职业转向时,作出最佳的选择。霍兰德职业倾向测评量表具体包括以下测试内容:你心目中的理想职业、你的优势能力、你所感兴趣的、你所擅长或胜任的活动、你所喜欢的职业、你的职业类型简评、你所看重的东西——职业价值观等。

(四) 价值观与职业目标

1. 价值观的含义

价值观是人对周围事物的一种评价或态度,是人们在一定的环境中的动机、目的需要和情感意志的综合体现。社会中存在个人价值与社会价值两个范畴:个人价值是指作为价值客体的社会对于作为价值主体的个人所具有的价值;社会价值是指作为价值客体的个人对作为价值主体的社会所具有的价值。

一般而言,价值观探索要经过下述七个步骤:

- (1) 自由选择;
- (2) 从各种不同的途径选择具体做法;
- (3) 对各种途径产生的后果三思后作选择;
- (4) 重视和珍惜所作出的选择;
- (5) 公开表示自己的选择;
- (6) 根据自己的选择采取行动;
- (7) 重复根据自己的选择所采取行动。

2. 职业价值观测试

这部分测试列出了人们在选择工作时通常会考虑的九种因素,请你在其中选出最重要的两种因素和最不重要的两种因素:

- (1) 工资福利好;
- (2) 工作环境(物资方面)舒适;
- (3) 人际关系好;
- (4) 工作稳定有保障;