

青少年
职商养成
系列

职业评估

CAREER ASSESSMENTS & THEIR MEANING

Ellyn Sanna 著

靳楚楚 译

(适合初、高中生使用)

系列丛书顾问:

Ernestine G. Riggs 博士

芝加哥洛约拉大学 教育领导学顾问

伊利诺斯大学 前白宫品质塑造顾问

Cheryl R. Gholar 博士



中国劳动社会保障出版社

青少年
职商养成
系列

职业评估

CAREER ASSESSMENTS & THEIR MEANING

(适合初、高中生使用)

系列丛书顾问:

欧内斯廷·G. 里格斯
(Ernestine G. Riggs) 博士

芝加哥洛约拉大学 教育领导学顾问

利诺斯大学 前白宫品质塑造顾问

谢尔丽·R. 果洛
(Cheryl R. Gholar) 博士



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业评估/(美)莎娜(Sanna, E.)著;靳楚楚译. —北京:中国劳动保障出版社, 2014

(青少年职商养成系列)

书名原文: Career assessments & their meaning

ISBN 978-7-5167-1290-0

I. ①职… II. ①莎…②靳… III. ①职业-评估-青少年读物
IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 252190 号

Copyright © 2014 by Mason Crest, an imprint of National Highlights, Inc. All rights reserved.
本书原版由 Mason Crest 出版社出版。版权所有, 盗版必究。

本书中文简体字翻译版由 Mason Crest 出版社授权中国劳动保障出版社独家出版发行。
未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制和发行本书的任何部分。

北京市版权局著作权合同登记号 01—2014—3910

中国劳动保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码: 100029)

北京印刷集团有限责任公司印刷二厂印刷装订 新华书店经销

880 毫米×1230 毫米 32 开本 2.625 印张 58 千字

2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

定价: 12.00 元

读者服务部电话: (010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话: (010) 64961894

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错, 请与本社联系调换: (010) 80497374

我社将与版权执法机关配合, 大力打击盗印、销售和使用盗版
图书活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者奖励。

举报电话: (010) 64954652

前言



QIANYAN

如今，职业选择和坚守职业开始让很多人感到畏惧，过去的几十年间，人们从未想过职业问题会和人们的生活如此息息相关。无论就业市场景气或萧条，并不会影响到用人单位把具备“良好品质”作为招聘人才的首要考虑。公司或机构做出关乎未来发展的重要决策之际，员工的工作表现和职业道德往往成为决定他们去留的关键因素。

人们如何在职业生涯和生活中取得成功呢？对此，奥地利心理学家维克多·弗兰克在《人对真谛的探索》的前言中总结了成功的定义，成功即“人在投身于一项远高于自身能力范围的事业时无意中产生的副作用”。讲授或学习本书的目的在于使读者以更高层次的认知和品质来应对生活，面对职业，从而实现自身价值。对我们个人来说，成功的因素深深植根于我们的信念当中。寻求与我们的个人品质相符的绝佳职业，为之准备，并最终获得这份职业着实是一个远大的目标。然而，优秀的品质可以为我们带来称心的职业，这一现象真切地展现了人们把意义、目的和价值融入工作的需求。

我们可以从职业教育了解就业机会、职业前景、职业收入及特定工作所需的准备。品质教育则更加深入地探讨了具备良好品质的人如何在面对道德困境时采取行动或表现出某些行为。本书结合了职业教育和品质教育两者的精髓，让学生明白职业不仅仅是一份工作。没有品质培养的职业发展不会是完整的。若要探索职业与品质的内涵，最好的办法就是将两者融合到一起，以开放的心态找出自身不足，进行



反思，从而了解自身更深层次的价值，理解选择做一名品质高尚的员工是我们自身价值、工作意义之所在。

品质可以简单定义为“无旁人时的为人”。人的品质体现在自身选择与行动上，它们承载着你的个性标志，证实你是怎样一个人；它们是你为曾经遇到的人、曾经认识的人留下的独特印记；它们是你带入现实的想法。正是这些选择揭示了你真正的信仰。

当品质成为衡量优秀的标准时，不禁让择业的我们扪心自问：“为什么选择这个职业？目的何在？结果会怎样？”本书作者凭借渊博的知识、无比的热情，结合各种例证，将带领读者开启一次智慧与道德的心灵之旅。青少年职商养成系列丛书为学生提供实战学习机会，让他们在今后生活中面对抉择时，能够更加胸有成竹。但本书并没有将个人品德修养与学术技能或专业知识割离开来，毕竟这些技能与知识是工作所必备的，这有助于学生在职业发展中有建树，实现自身价值。

丛书的每种书中均包含有丰富的行为榜样、实践策略、教学工具和实际应用。每种书中都讲述了品质高尚者如何致力于道德领导，告诉我们如何妥善处理是非问题，甚至是在肯定的选择间做出更优的选择，了解自己的决定可能带来的后果。对此，书中提供了大量范例。

就职业而言，是什么让我们一心一意想要实现这样一个梦想呢？答案很显然——我们的品质。要想知道我们究竟是怎样的人，究竟是什么照亮了我们的人生，最真实的方法就是洞察内心。职业发展的重中之重是良好的品质。而良好品质的核心在于这个人了解且热爱真善美，想方设法与他人分享。对职业和品质的共同探索让我们创造出互相支持提升的内外环境，使学生在生活中尽可能时刻有意识地注重个人品质，真正地充实自己。

“做对的事”和“把事做对”二者有区别吗？职业问题通常是

“对某某职业，你都有哪些了解？”品质问题则是“既然你已经了解了某某职业，那么你能用你所掌握的知识做些什么呢？”“即便没人在身边，你会如何完成某某任务，如何提供某某服务呢？”“不论他人的社会经济背景、身体状况、道德水准或宗教信仰如何，你是否都可以做到一视同仁，为其提供最好的服务呢？”我们在工作和个人生活中经常声称自己坚信并且珍视一些东西，品质问题就是用来检验这些话是否属实。

品质和职业问题共同促使我们关注自身生活，不在工作时打瞌睡。职业知识、自我了解以及道德智慧有助于我们解答有关工作意义的深层问题，为我们提供机会改变自己的人生。个人诚信是这一转变的必备条件。

一个“普通人”的洞察力足以撼动这个世界，但前提是这个人相信品质是给予人们的神奇礼物，它会开启人们的智慧与天赋，赋予人类社会力量。这个需要职场上的平民英雄，本书向学生们提出挑战——成为这样的英雄。

谢尔丽·果洛 博士

欧内斯廷·G. 里格斯 博士

目 录



1. 职业选择	/ 2
2. 自我评估	/ 11
3. 职场评估	/ 20
4. 兴趣量表	/ 30
5. 坎贝尔兴趣与技能量表	/ 38
6. 自我探索量表	/ 45
7. 计算机与网络领域就业指导	/ 53
8. 卡片分类	/ 56
9. 职业评估的局限性	/ 63
10. 选择做好事	/ 68
作者与顾问介绍	/ 73



决定职业生涯之路是我们一生中最重要的决定之一。



1. 职业选择

有些人从小就有明确的职业目标，而有些人的职业选择自始至终伴随他们的一生。



萨拉·英格兰最近很是困惑。她马上就要升高三了，但是仍然不清楚自己毕业后想要做什么。似乎所有的朋友都为接下来的几年做好打算了。很多人已经收到了自己心仪大学的录取通知书；这些人当中大多数也规划好了主修课、辅修课和未来职业了。当然，并不是所有她认识的人都选择继续上大学。有一个朋友要在自己父亲的五金店里打工，有一个朋友要去美国和平工作队工作两年。最起码，每个人都清楚自己接下来两年要做什么，都迫不及待地想要开始新的生活。只有萨拉不知自己何去何从。

她非常确定自己想上大学，但是她不知道自己应该选择什么专业，也不知道哪所大学最适合自己的。小时候，曾经有一段时间，她想成为一名兽医，而且现在她仍然非常喜欢照顾动物，但是她不喜欢数

学和自然科学，她心里知道这些学科对兽医医学非常重要。除此之外，她也不确定自己的成绩能否被兽医专业录取。兽医这个职业好像要做很多工作，所以她也就基本放弃这个念头了。

但她又不知道自己还能专注什么方面。她只是非常肯定自己不想做任何和计算机或者数学相关的工作，但又不知道自己想要做什么。如果父母辛辛苦苦供她上了4年大学，到了最后，仍然不知道自己想做什么，那该怎么办？也许，她应该在当地的百货公司随便找份工作先做着，直到想清楚自己对什么比较感兴趣，这样或许会好一些。但是万一这么一路走下来，根本没发生什么事促使自己下定决心，然后她就这样一辈子碌碌无为，做着自己不感兴趣的事，该怎么办？

萨拉越考虑，越困惑。如果她至少能坚定地迈出第一步，那么接下来就会顺顺利利的，顺理成章地走下去。但现在的问题是，她根本不知道这第一步从何迈起。她需要这样一个人或一件事帮她做出这个人生中至关重要的决定。

这就是**职业评估**的意义所在：运用评估方法帮助人们找到最适合自己技能及兴趣的职业。评估结果能够帮助人们规划职业生涯的蓝图。通常有两种方式达到这一效果：一是帮助人们了解真实的职场现状；二是帮助人们更好地了解自身，了解自身的技能及兴趣所在。

若想双管齐下，那么第一步就是尽可能多地收集信息。信息由事实组成，这些事实是基础，帮助我们寻找最合适的工作岗位。下面是一些我们制定职业生涯规划蓝图时需要了解的信息：

- 就业市场未来10年的特征。
- 不同职业的薪酬范围。
- 某些职业所需的教育程度。
- 不同专科院校和大学的专业设置。
- 不同专科院校和大学的学费。



- 个人天赋及技能。
- 个人兴趣。
- 品质特征及拥有这些品质特征让我们更胜任的工作。
- 品质特征及如何利用这些品质发展我们的职业。

收集信息是职业评估过程中非常重要的一步。相比接下来的一些步骤，一些人在收集信息这一步骤会感觉更舒服。因为这一步骤有诱惑力，人们可以收集越来越多的信息，而不必做任何决定。然而，无论我们收集多少信息，这些信息肯定存在一定的缺口，总有我们无从得知或无从预料的事发生。信息也有其局限性。

最终，单凭信息肯定不足以让我们做出职业选择。据《职业顾问手册》(Career Counselor's Handbook)的合著者理查德·N. 伯里斯所说，我们需要把信息升华为知识。知识有别于信息，知识是系统的，具有应用性。

换句话说，知识是经整理简化过的信息，对我们的处境有所帮助。职业评估不是单纯地收集海量事实，而是分解事实，帮助我们回答以下3个问题：

1. 我最想做什么？
2. 我想从哪里做起？
3. 我如何满足心仪工作的要求？

当我们对收集的信息进行分类整理，应用到我们自己所处的情况中时，“知识”也能帮助我们以实际的方式把信息应用到实际情况中。我们会知道下一步该怎么走，会清楚必须采取什么样的实际行动，会意识到接下来该怎样一步一步地走下去。

然而理论上，我们从职业评估中获得的知识需要得到更进一步的升华。伯里斯认为，智慧是对知识的提升。智慧帮助我们更广泛地应用知识，不以自我为中心。我们可以看清自己在团体、社会中的定

位。这种更广阔的视野帮助我们重新审视生活中各种重要的因素。

例如，最开始吸引我们的可能是薪水。如果是这样的话，那我们收集的所有信息就会倾向于以钱为关注点：

- 大学课程的学费是多少？
- 从事这一职业能挣多少钱？
- 入职起薪是多少？
- 加薪要多久？

以赚钱为出发点是人生中最大的错误。选择你觉得有资质的职业，如果你做得够好，钱自然就赚到了。

——葛丽·亚嘉逊

当我们整理应用这些信息时，我们会获得知识，然而我们也许还是会着眼于金钱。倘若我们可以更加广泛地应用这些知识，不断地获得智慧，我们或许会发现我们已经不像最初那么看重金钱了。同时，由于金钱在我们生活中的分量发生变化，那么其他因素或许会取而代之。也许我们会意识到即便没有高薪，我们也愿意从事我们热爱的职业。我们也许也会明白为了金钱从事那些消耗自己快乐的职业根本不值得。

你现在就可以开始收集与职业和工作机会相关的信息。接下来的几个月里，你可以着手把这些信息整理成强大的知识库，最终你就可以获得为将来做选择所需要的智慧了。如下列表包含了一些信息点，供你开始信息收集。

个人通讯录

家人和朋友或许要比你一开始想象得更能帮得上忙。尽可能多地询问朋友或家人，询问你感兴趣的职业，你会发现他们要么可以为你提供满意的答复，要么可以为你搭线，把你介绍给那些知道答案的



人。收集一些特定职业或者公司的信息时，这个方法很有效，它可以为你提供一些内部消息或其他有用线索，更好地了解某公司、某职位所需的训练。你也会搞清楚如何进入这个行业，这个行业的发展前景如何，目前工作者对这一行业的评价。

公共图书馆

你会惊讶于当地图书馆竟然有如此海量的与职业相关的最新资料。搜集资料的初期，寻找贴有“职业”或“事业”这些标志的列表，然后再找具体的行业。查看一下期刊杂志领域，在那里，你能找到与特定职业或产业相关的贸易杂志、职业杂志。你可以粗略地翻看一下年度报告等公共文件，熟悉潜在雇主的关注点和活动。你或许想通过录像、计算机程序或互联网使用的程序寻找职业信息。不要忘了图书管理员这个资源，他们可以帮你省去很多时间，直接帮你找到相关信息。

网络资源

网络可以让你随时即刻访问海量资源。大部分公司、专业协会、学术机构以及政府机构都运营着自己的网站，提供了组织的最近信息及活动。网站的列表中或许会包含诸如政府文件、活动安排及职位空缺等信息。学术机构的网站列表经常会列出一些职业资源中心的职业咨询、安置服务的网络链接，或提供一些教育资助的相关信息。学院和大学也提供在线指导与校园设施相关的职业，也会有录取信息及程序的相关信息。

通过网络获得的信息和图书馆、就业中心及教导处提供的信息大致相同。然而没有任何单一的网络或资源能够提供你需要的所有信息，所以要做好在不同地方搜索信息的准备。例如，在图书馆搜索信

息时，可以跨领域、跨科目或使用关键字。

求职网站是获得职业机遇信息的绝佳去处。求职网站为雇主提供发布职位空缺的论坛，同时也允许求职者在论坛发布自己的简历，给雇主公开招聘的区域，同时也可以让应聘者投递自己的简历，甚至有一些专注于某一特定行业或公司的求职网站。例如，美国职业信息网站为各职业求职者提供海量信息，包括就业增长数据和职位薪酬，职业所需知识、技能和能力，雇主联系方式。美国劳工部管理运营的美国职业银行网站也是不错的选择，每天都会提供全美数以百万计的职位空缺。

就业中心和教导处

可以在学校就业中心获得一些资源，如个人咨询及测试、特邀演讲者、实地考察、相关书籍、行业杂志及招聘会。这些就业中心通常都会有经过培训的专业人士来帮助你发现你的长处及不足，评估你的目标和价值，并帮助你决定最合适的职业。职业顾问不应该告诉你做什么，但是他们会对你进行兴趣调查和能力倾向测试，然后解析结果，和你一同探讨多种选择。职业顾问也会对当地就业市场及入职要求进行讨论，帮助你了解各种学校、学院及培训项目的费用。

无论你是通过什么渠道收集信息，都不要盲目地接受这些信息，而要认真地评估职业指导资料。你需要具有时效性的客观信息。警惕那些美化职业、高估薪酬、对职业要求夸大其实的材料。

用你的常识进行判断。

转变职业概念

你对“职业”一词的解读很有可能与你祖父母的理解大相径庭。当今世界，时时刻刻都在发生变化，人们对工作的看法不会停留在上



一代人的层面。

老的职业模式：阶梯式

1. 因**任期**和表现而升职。
2. 职业生涯呈单向线性发展。
3. 在职业道路上，声望、权力及薪酬随时间渐进。
4. 理想的职业生涯自始至终只服务于一位雇主。
5. 职业生涯专注于特定强项、能力。

新的职业模式：螺旋式

1. 因经验丰富而升职。
2. 职业呈循环螺旋式发展。
3. 屡次跳槽意味着止步不前。
4. 理想的职业生涯需要与一些雇主形成关系网。
5. 职业生涯专注于几种日益增强的能力和强项。

信息来源：摘自美国未来学院，职业回首，前景项目，1997。

职业评估帮你把信息整理成知识再升华到智慧。它会告诉你下一步怎么走。然而，对于我们大多数人来说，智慧不是单凭一次测试、一本行业杂志、一次和职业顾问间的谈话就可以获得的。虽然职业评估技巧能够为我们指引正确的方向，但是获得评估职业所需的智慧是一个漫长的过程。对于一些人来说，这可能需要几年的时间。

例如，萨拉·英格兰在高中时接受了教导处指导老师提供的一些测试。通过这些测试，她对自身及职场都有了一定了解。指导教师根据她自身的情况帮她把这些信息进行分类。基于这些知识，萨拉决定申请偏人文专业的4年制学院。她已经选了几所满足她要求的学院，她也知道下一步该如何递交申请，但是萨拉并没有规划好整个人生。

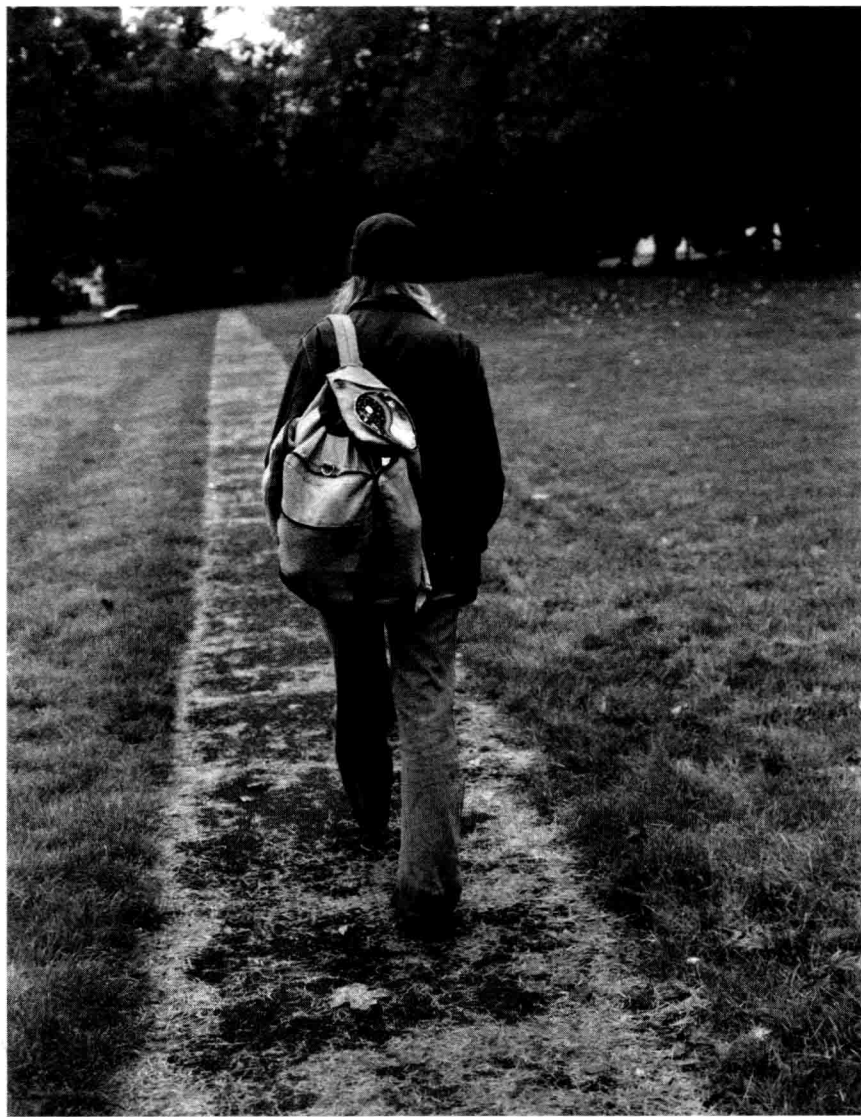
相反，她已经拥有足够的智慧来理解这一现状——她并没有得到所有的答案。虽然她也想像朋友那样朝着一个明确的目标奋斗，但是

至少现在她明白一些人需要时间来决定自己的职业。在生活这个大背景中，她意识到，把握当下的幸福，做好当下的事，远比为未来标榜一个宏伟的目标强得多。

也许一些人已经非常了解自己的兴趣和能力了，而且他们知道怎样把这些兴趣、能力用到职场中。萨拉只是需要更多的时间来了解自己。她打算以后通过其他职业评估方法进一步了解自身情况和职场现状。现在，她很期待自己的大学生活，打算探索多种选择，这样她就能决定职业生涯的下一步该如何走。

先告诉自己想成为什么样的人，然后再去做你必须做的事。

——埃皮克提图



只有了解自己，才能知道自己想要什么。