

高等院校素质教育系列规划教材

职业规划与 就业创业指导

主 编 宋专茂
副主编 伍曙光 王涌 宁佳英

ZHIYE GUIHUA YU
JIUYE CHUANGYE ZHIDAO



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

高等院校素质教育系列规划教材

职业规划与 就业创业指导

主 编 宋专茂

副主编 伍曙光 王涌 宁佳英

ZHIYE GUIHUA YU
JIUYE CHUANGYE ZHIDAO



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

职业规划与就业创业指导 / 宋专茂主编. —广州: 暨南大学出版社, 2009. 8
ISBN 978 - 7 - 81135 - 117 - 0

I. 职… II. 宋… III. 大学生—职业选择 IV. G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 133546 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社排版设计中心

印 刷: 肇庆市端州报社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13.25

字 数: 328 千

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次

定 价: 26.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

内 容 提 要

本教材遵循大学生职业生涯发展的规律,从帮助学生构建合理的职业自我概念入手,以培养就业、创业能力为目标,在内容选择上针对性强、视野开阔、资料丰富。全书分认识职业自我、学会职业心理测评、做好学业规划、了解职业世界、了解行业与用人单位、规划职业生涯、掌握就业常识与规章、精通谋职策略与技巧、练就创业本领——创业知识的准备、练就创业本领——创业心智技能的准备、从适应社会到成就事业,共11章。本教材将科学的职业生涯规划理念及学业规划、就业创业策略与技巧培养融合在一起,同时注意吸收本土职业心理学研究的最新成果,并穿插国际权威心理测评量表和应用案例。学生通过学习本教材,不仅能领悟到树立符合社会需要的就业观和职业期望的必要性,而且可以理论联系实际,进行自己的学业规划,提高就业创业技能与技巧以及分析就业政策和就业形势的能力。

本书可作为应用型、技能型人才培养院校开展“全程式”就业教育、职业素质与学业规划及就业创业能力培养教育教材使用,也可供从事职业咨询、就业指导、职业素质教育、心理咨询等教学与研究人员参考。



1	第一章 认识职业自我
1	第一节 职业自我的含义及作用
3	第二节 职业自我认知的内容
9	第三节 职业自我认知的规律
12	第四节 职业自我认知的策略与方法
15	第五节 职业自我认知中常见的心理障碍与调适
19	第二章 学会职业心理测评
19	第一节 职业心理测评的原理与方法
25	第二节 职业心理测评的内容与工具
35	第三节 职业心理测评应用案例——霍兰德职业兴趣测验
47	第三章 做好学业规划
47	第一节 学业规划概述
49	第二节 学业规划的策略和方法
54	第三节 学习项目的选择与时间管理
58	第四节 学习环境与信息资源的利用
61	第五节 学业中常见的心理障碍与自我调适
69	第四章 了解职业世界
69	第一节 职业的结构和分类
71	第二节 职业发展趋势与职业声望分析
74	第三节 几种常见职业对人才素质的要求
79	第五章 了解行业与用人单位
79	第一节 了解行业的意义、内容及方法
82	第二节 用人单位的含义与种类
84	第三节 单位的用人特点与个人职业生涯发展
89	第四节 了解用人单位的内容、方法和途径

95	第六章 规划职业生涯
95	第一节 职业生涯规划的含义、作用与类型
99	第二节 职业生涯规划的原则与方法
101	第三节 职业生涯规划的主要步骤
105	第四节 职业生涯规划案例剖析
113	第七章 掌握就业常识与规章
113	第一节 大学毕业生的就业程序
116	第二节 大学毕业生就业的途径与方式
119	第三节 求职就业中的自我保护
122	第四节 大学毕业生就业政策解读
125	第五节 毕业环节遗留问题的处理
129	第八章 精通谋职策略与技巧
129	第一节 就业信息的搜集与运用
132	第二节 谋职资料的准备
139	第三节 面试策略和技巧
146	第四节 求职择业中常见的心理障碍及自我调适
151	第九章 练就创业本领——创业知识的准备
151	第一节 大学毕业生创业的基本知识
159	第二节 自我创业的方法与途径
164	第三节 如何编制创业方案
171	第十章 练就创业本领——创业心智技能的准备
171	第一节 自我创业的心理准备
175	第二节 创业能力的要素与培养
179	第三节 创业素质的评估
191	第十一章 从适应社会到成就事业
191	第一节 角色转换与适应
193	第二节 顺利度过适应期
197	第三节 立足岗位走向成功
200	第四节 常见职业心理障碍与自我调适
205	参考文献
206	后 记



第一章

认识职业自我

【知识目标】

- 认识职业自我的含义及作用
- 了解职业自我认知的规律
- 掌握职业自我认知的策略与方法

【能力目标】

- 能够运用相关的技巧和方法认识职业自我

第一节 职业自我的含义及作用

明确职业自我的含义，是认识职业自我、做好职业生涯规划 and 职业选择的第一步工作。为此，我们先来看一个案例：

小康是某高职院校企业管理专业的毕业生，她毕业后不久应聘到一家新成立的公司做行政秘书。但她对公司安排给她的这个岗位很不满意，因为当初学企业管理就是想毕业后能坐到管理层的位子上。她向母校的老师倒了一番这样的苦水：“我是学企业管理的，虽然是个专科生，但我相信自己可以胜任管理职位。而且公司是新成立的，正准备招聘各种各样的人才，这也给我申请有关的管理职位提供了可能。公司经理也说了可以毛遂自荐，为什么我就不能尝试呢？有个内勤主管的职位很适合我，但他们宁愿让这个职位空缺，也不愿意让我尝试。他们给我的理由是，我缺乏管理经验，老板对于让我管理公司内勤完全没有信心。我认为这个企业的老板没有魄力，干了不到两个月，没有要他一分钱我就辞职了，他们不留我，自有留我处。”

到现在为止，小康基本上是每隔半年就要换一份工作，因为她总在抱怨没有老板愿意给她管理职位，哪怕是个中层管理职位的机会。

本案例中的小康，当务之急是要认清自己，正确地认识职业自我，从一线岗位工作做起。这是每个大学毕业生进入企业要想成为企业领导者不可或缺的途径。那么，什么是职业自我？它的基本内涵包括哪些？

职业自我是指影响个人在职业意识、职业生涯发展上的内在因素，包括与职业发展有关的个性心理倾向性因素（如职业兴趣、职业理想、职业价值观等）和个性心理特征（如职业能力、性格、气质等）。

职业兴趣是人们从事某种职业的基本心理动力之一,它是指一个人对某种职业,或者说某类专业、工作所抱的积极态度。不同的人对于同一职业可能抱有不同的态度,同一个人对不同的职业也可能抱有不同的态度。一个人对某种职业感兴趣,就会在学习和工作中全神贯注、积极热情,富有创造性地努力完成所从事的工作;反之,若对从事的职业缺乏兴趣,即使他聪明能干,也可能在本专业或本行业中毫无建树。一个人的职业兴趣不是与生俱来的,而是以一定的素质为前提,在生活实践过程中逐步形成和发展起来的。

职业理想是人们对未来职业的向往和追求。它既包括对将来所从事的职业种类和职业方向的追求,也包括对事业成就的追求。职业理想是人们在职业上依据社会要求和个人条件,通过想象而确立的奋斗目标,即个人渴望达到的职业境界。它是人们实现个人生活理想、道德理想和社会理想的手段,并受社会理想的制约。

职业价值观是指人生目标和人生态度在职业选择方面的基本取向,也就是一个人对职业的认识和态度以及他对职业目标的追求和向往。理想、信念、世界观对于职业的影响集中体现在职业价值观上。俗话说:“人各有志。”这个“志”表现在职业选择上就是职业价值观,它是一种具有明确的目的性、自觉性和坚定性的职业选择的态度和行为,对一个人的职业目标和择业动机起着决定性的作用。

职业能力是直接影响职业活动效率和使职业活动顺利进行的职业心理特征。职业能力与人的职业活动联系密切,并表现在人的职业活动中。个体具有一定的职业能力,就能够顺利地完成某种职业活动,并依其能力大小决定着职业活动效率的高低。职业能力是在一般能力和特殊能力的基础上发展起来的,它是多种能力因素的综合。职业能力的类型很多,例如驾驶员所需要的操作型职业能力、招待员所需要的服务型职业能力等。职业能力通常是在职业教育和职业实践中发展起来的。

职业性格是指人们在长期特定的生活中所形成的与职业相联系、稳定的心理特征。例如,有的人对待工作总是一丝不苟、踏实认真,在待人处事中总是表现出高度的原则性,在对待自己的态度上总是谦虚、严于律己,等等,所有这些特征的总和就是他的职业性格。职业心理学认为,性格影响着一个人对职业的适应性,不同的性格适于从事不同的职业。例如,乐群的人比较适合从事教师、社会工作者等职业,冷静的人比较适合从事会计等职业。

职业气质是指人的职业心理活动发生时所表现出的力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的动力特征,主要表现在情绪体验的快慢、强弱、表现的隐显,及动作的灵敏或迟钝等方面。职业气质是职业选择的依据之一,某些气质特征为一个人从事某项工作提供了有利的条件。例如,黏液质和抑郁质的人较适合从事持久、细致的工作;多血质和胆汁质的人较适合从事反应灵活的工作。

职业自我决定个体在职业上的取向和角色意识,它反映一个人对自己在职业上的作用、地位以及所承担的责任、义务与权利的内在需要。好的职业生涯规划 and 职业选择应以此为依据,做到人职匹配,以便最大限度地发挥自我潜能,实现自我价值。

但是,认知职业自我并不是一件容易的事。在认知职业自我的过程中会形成各种各样的职业自我概念。美国职业心理学家舒伯在其生涯发展理论中较早提出了职业自我概念理论。他认为:“职业指导即协助个人发展并接受统合的自我概念,同时,发展适当的职业角色形象,使个人在现实世界中经受考验,并整合为实际的职业,以满足个人需要,同时造福社会。”他还认为,职业自我概念包含两个部分:一是个人或心理上的,专注于个人

如何选择及如何调适其选择；二是社会的，重点是个人对其社会经济情况及工作生活情况的评价。

职业自我概念是职业生涯发展的驱动力，通过在职业生涯上实践自我概念，以完成自我实现。良好的职业自我概念，是健康择业心理的核心，指一个人能够全面恰当地认识自己，即了解自己的思想、价值观，了解自身的气质、性格、兴趣、能力倾向等个性心理特征，对自己有一个实事求是、恰如其分的评价。选择与自己的个性、气质、性格、能力相适应的工作，才能有效地发挥自我潜能，实现自我价值，提升自我形象。经由成熟自我选择的职业，是个体自我发展与职业发展的完美统一，也就是明确自己想干什么、能干什么及社会需要你干什么。

我们在找工作时往往不知道自己喜欢什么工作、适合什么工作、能做什么工作，这些都是因为我们对职业自我的认识不清造成的。职业上的所有成功都是由内而外的成功。职业自我是个人谋求职业发展的出发点和落脚点。人在职业上的抉择缘于其对职业自我的期望，职业自我直接决定了人的职业兴趣、职业能力（潜能）、职业理想等职业发展因素。我们只有对职业自我进行深入的分析，才可以找到与己匹配的职业，而开发职业自我的程度则决定了职业理想的实现程度。先天与后天的综合因素决定了人只可能最适合某一类职业，分析职业自我的目的就是在主观上找到这类职业，并且最大限度地发挥自我优势。

〔知识拓展〕

个体的自我概念是丰富而复杂的，它既包括人们对自己的看法，也包括人们对自己的感受。就自我概念的指向而言，自我的外延是极为广泛的。威廉·詹姆斯早在1890年就区别了物质自我、社会自我与精神自我的不同。

物质自我指的是真实的物体、人或地点，它既包括躯体自我，如我的手臂或我的腿等，也包括超越躯体的自我——延伸自我，如他人（我的孩子）、宠物（我的狗）、财产（我的汽车）、地方（我的家乡），以及劳动成果（我的作品）等。对于延伸的实体是否是自我的一部分可以通过主体对实体的情感投入来判断。同时，人们对自身所有物的情绪反应也证明了这些东西对于自我的重要性。

社会自我指的是我们如何被他人看待和承认，它包括我们拥有的各种社会地位和我们扮演的各种社会角色。迪克丝等人区分出五类社会特性：私人关系（如丈夫、妻子）、种族/宗教（如穆斯林）、政治倾向（如民主党人）、烙印群体（如酒鬼），以及职业/爱好（如教授、艺术家）。在这些特性中，某些是归属特性，某些是后天的习得特性。每一种特性都伴随着一系列的期望和行为，规范和制约着社会自我。

精神自我是我们的内部自我或我们的心理自我，它代表了我们对于自己的主观体验，包括我们感知到的能力、态度、情绪、兴趣、动机、意见、特质及愿望。精神自我是自我最持久和私密的部分。

第二节 职业自我认知的内容

在职业自我认知上，有很多内容，但重点首先应集中在认识自己是什么样的人，分析过去和现在的客观自我，如气质、性格、能力、兴趣等；其次，应明确自己工作是为了什么，想成为一个什么样的人，这涉及职业价值观、职业理想等。

一、我是谁——个性与职业

(一) 气质与职业的联系

气质是指人们心理活动的速度、强度、稳定性和灵活性等方面的心理特征，是神经类型特征在人的行为上的表现。气质对个体的职业有一定的影响，不同气质的人适合从事不同类型的职业。认清自己的气质是职业自我认知的一个重要内容，也是选择职业时的一个重要因素。

古典的气质学说用体液来解释气质类型，分为多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质四种类型。这种说法虽然缺乏确凿的科学根据，但在人们日常生活中确实能见到这四种气质的典型代表。所以，这种学说仍被许多人采纳，并沿用至今。

根据国外职业分类规范，一些学者从气质与职业相匹配的观念进行研究，把气质分为12类，每类各有与之相适应的一系列典型职业。若每个人依据自己的气质类型，在相应的范围内择业，就能够发挥个人优势，有利于在事业上取得成功。

1. 古典气质分类和与其相适应的职业

(1) 多血质型。其特征是情感易产生、易变化，行动快，行为的外倾性明显，易于同周围群体相处，易于适应新环境。这类人适合从事那些富有刺激性和挑战性的以及与人打交道的工作，例如记者、律师、驾驶员、运动员、外交家、公关人员等，而不太适合去做那些细致而单调的机械性工作。

(2) 胆汁质型。其特征是积极热情，感情深刻而稳定，易产生爆发性情绪，精力充沛，外倾性强，对兴奋性行为反应灵敏而迅速，坚韧不拔，自信心十足。这类人适合从事那些工作内容不断变化、所处环境经常转变以及与人打交道的工作，例如推销员、节目主持人、公关人员等，显然不适合做那些长时间安坐、细致而持久的工作。

(3) 黏液质型。这类人不易产生和暴露感情，一旦产生某种情绪，便会非常强烈而稳定；其特点是精力旺盛，沉着稳重，反应迟缓，不够灵活敏捷，行为有明显的内倾性。这类人适合从事平静而稳定的、规律性强的工作，例如会计师、出纳员、播音员、保育员、话务员等。

(4) 抑郁质型。这类人敏感多疑，对事物的感受能力很强，其行为反应迟缓而细腻，易于郁闷且比较深重而持久；行为的内倾性严重，比较难以改变。这类人适合从事安静而细致的工作，例如编辑校对人员、检查员、化验员、保管员、登录员等。

2. 职业气质分类和与其相适应的职业

表1-1列出了12类职业气质和与其相适应的职业。

表1-1 职业气质和与其相适应的职业

序号	气质类型	适应职业
1	变化型：喜爱变化的工作和环境，在压力下成绩出色，注意力易转移	记者、演员、推销员、消防员
2	重复型：爱好重复的、规范化的工作	机械操作工
3	服从型：不愿自己决策、负责，喜欢按别人的指示办事	办公室职员、秘书、翻译

(续上表)

序号	气质类型	适应职业
4	独立型：喜欢自主行动并指导他人活动，以独立行动和担负责任为荣，爱对事态发展作出抉择	领导人、管理人员、律师、侦探、警察
5	协作型：善于让别人按照自己的意愿行动，并在与人协作时感到愉快，希望得到同事的喜欢	社会工作者、咨询人员
6	孤独型：喜欢单独行动，不愿与人交往	雕刻家、校对员、排版员
7	劝服型：判断能力强，喜欢设法使别人同意自己的观点，善于影响他人的态度、观点和判断	作家、政治家、行政工作者、宣传工作者
8	机智型：临危不惧，善于应付各种险情和危难	公安人员、飞行员、驾驶员、探险员
9	经验决策型：喜欢按照自己的直觉和经验进行判断、决策和行事，遇事能当机立断	采购员、供销员、农民、个体经营者
10	事实决策型：喜欢根据事实作出决策，根据调查、检测和统计得出结论	自然科学工作者、检验员、化验员
11	自我表现型：总想表现自己的爱好和个性，通过个人工作来表达理想	诗人、画家、演员、艺术家、音乐家
12	严谨型：注重精确，按规定把工作做得尽量完美	会计、统计、出纳、档案管理

(二) 性格与职业的选择

性格是个人对现实的稳定态度和与之相适应的习惯化了的行为方式中表现出来的个性心理特征。从广义上讲，性格是行为方式、心理方式、情感方式的总和，集中反映了一个人的心理面貌。在求职时，性格是构成相识和吸引的重要因素，与职业选择的关系极为密切，两者既彼此制约，又相互促进。

性格中的意志特征与职业的选择有着密切的关系，缺乏坚强意志的人常常不能顺利地选择职业，今后也难以胜任工作，往往一事无成或成就平平。由于意志薄弱，一遇到挫折、困难就产生被动、退缩情绪，因而失去许多成功的机会。缺乏坚韧性的人无法从事要求耐力很强的工作，如科研人员、外科医生等，而缺乏自制力、任性、怯懦的人也不适合做管理和社会工作。

一般来说，性格开朗、活泼、热情、温和的人，比较适合从事外贸、涉外、文体、教育、服务等方面的工作，以及其他与人交往的职业；性格多疑、好问、倔强的人，比较适合从事科研、治学方面的工作；性格深沉、严谨、认真的人，比较适合从事人事、行政、党务工作；勇敢、沉着、果断与坚定则是新型企业家和管理者不可缺少的性格。

就类型而言，性格可以分为外向型和内向型两种。就求职而言，在面对面的交谈中，一般是外向性格为好。一项调查显示，在求职面试时，性格外向的人求职成功率高于性格内向的人。在求职过程中，有时其他条件皆占优势的个性内向者，却竞争不过其他条件不如他的性格外向者。这是因为性格外向的人更善于把自己展示给对方，特别是把自己的长

处展示出来。性格内向的人即使有真才实学,但由于不善于展示自己,对方也就无法通过感性印象认识他。求职面试中的感性印象,对于用人单位的招聘者来说有着不可忽视的作用。所以说,求职者的性格是影响其求职成败的重要因素。

二、我喜欢做什么——兴趣与职业

兴趣是个体积极探究事物的认识倾向,这种倾向带有稳定、主动、持久等特征。人的兴趣可以是多方面的,如可以是精神的、物质的、社会的等。如果一个人对某种职业感兴趣,在工作中就能全神贯注、积极热情,富有创造性地努力完成任务;反之,则会影响积极性的发挥,即使再聪明能干的人,也不可能在本专业或本行业中有所建树。研究表明:如果一个人从事自己感兴趣的职业,那么就能发挥自己全部才能的80%~90%,而且会长时间保持高效率而不感到疲劳;如果对其所从事的工作没有兴趣,那么只能发挥自己全部才能的20%~30%。爱因斯坦曾经说过:“兴趣是最好的老师。”兴趣是努力的原动力,是成功之母。走自己的路,做自己喜欢的事情,选择自己感兴趣的职业,是当今社会最典型的择业观念。

对于兴趣类型的特点和与其相对应的职业的关系,《加拿大职业分类词典》中作了具体的介绍。我们要充分认识自己的兴趣和爱好,在择业过程中应适当考虑,不能为了眼前利益而选择不符合自己兴趣的职业,这样不仅不能充分施展自己的才能,甚至会贻误终生。

表1-2列出了兴趣类型的特点和与其相对应的职业。

表1-2 兴趣类型的特点和与其相对应的职业

兴趣类型	特点	对应职业
喜欢与事物打交道	喜欢与事物打交道(比如工具、器具或数字),而不喜欢与人和动物打交道	制图员、修理工、裁缝、木匠、出纳员、会计等
喜欢与人接触	喜欢与他人接触,喜欢销售、采访、传递信息等活动	记者、服务员、推销员、营业员、外交联络员等
愿做有规律的工作	喜欢常规的、有规则的活动,习惯在预先安排好的程序下工作	图书管理员、档案管理员、打字员、邮件分类、统计等
喜欢从事社会福利和助人工作	乐意帮助他人,试图改善他人的状况,帮助他人排忧解难	律师、咨询人员、医生、护士等
愿做领导和组织工作	喜欢掌管一些事情,希望受到众人尊敬并获得声望,他们在企事业单位中起着重要作用	行政人员、管理人员、辅导员

(续上表)

兴趣类型	特点	对应职业
喜欢研究人的行为	对人的行为举止和心理状态感兴趣, 喜欢谈论人的问题	从事心理学、政治学、人类学、人事管理、思想政治教育等研究工作及教育、行为管理工作
喜欢从事科学技术工作	对分析的、推理的、测试的活动感兴趣, 擅长理论分析, 喜欢独立解决问题, 也喜欢通过实验获得新的发现	从事生物学、化学、工程学、物理学、地质学等工作
喜欢抽象的和创造性的工作	对需要想象力和创造力的活动感兴趣	演员、创作人员、设计人员、画家等
喜欢操作机器的技术工作	喜欢运用一定技术, 操纵各种机械, 制造产品或完成其他任务	机床工、驾驶员、飞行员、机械制作等
喜欢具体的工作	喜欢制作看得见、摸得着的产品, 希望很快看到自己的劳动成果, 从完成的产品中得到自我的满足	厨师、理发师、园林工、室内装饰、手工制作、美容师等

三、我能做什么——能力与职业

能力是指才干、技能或能胜任某项工作的主观条件, 是人们成功完成某种活动必须具备的个性心理特征, 是人们在社会实践中所表现出的身心力量。一个人的能力高低会影响他从事各种活动的成绩, 影响一个人的活动效果。

人的职业能力通常可分为语言能力、数理能力、空间判断能力、察觉细节能力、书写能力、运动协调能力、动手能力、社会交往能力、组织管理能力等九个方面。不同的职业要求人有不同的能力, 如教师、播音员、记者等职业要求有较强的语言能力; 统计、测量、会计等职业要求有较强的数理能力; 而画家、建筑师、医生等职业对形态知觉能力要求颇高; 手指灵活能力较强的人则适于从事外科医生、乐师、雕刻家等职业。

能力与择业的关系十分重要, 是择业的重要依据, 是求职者开启职业大门的钥匙。我国近代职业教育的倡导者黄炎培先生说: “一个人职业和才能相不相当, 相差很大, 用经济眼光看起来, 要是相当, 不晓得增加多少效能, 要是不相当, 不晓得埋没了多少人才; 就个人论起来, 相当, 不晓得有多少快乐, 不相当, 不晓得有多少怨苦。”因此, 对自己的能力要有一个正确的判断与评价, 在择业时, 我们应根据自己的能力, 扬长避短, 选准与自己职业能力倾向相同的职业, 在强手如林的竞争中立于不败之地。

四、我为了什么工作——职业价值观

价值观是一种内心的尺度, 是我们认识和处理事物的一套价值体系, 也是我们在生活和工作中看重的原则和标准。它支配着人的行为、态度、观察、信念、理解, 以及人怎样认识世界, 从而明白事物对自己的意义, 并自我了解、自我定向、自我设计等。价值观在

8 职业规划与就业创业指导

人们的职业生涯发展中起到极其重要的并且是决定方向的作用,甚至超过了兴趣和个性对自己的影响。

由于个人的身心条件、年龄、阅历、教育状况、家庭背景、兴趣爱好等方面的不同,人们在职业选择中的目标和要求也是不相同的。一般说来,工作的价值观主要包括工作与家庭生活的和谐、物质保障、成功、名誉、地位、被认可、能帮助他人、能发挥自己的才能、有意义、自主独立、好的领导、发展成长的机会、晋升机会、权力、领导他人、影响他人、多样性和变化性、良好的工作环境、薪酬和福利、富于挑战性、富于冒险性、生活方式、符合自己的道德观等方面。

[知识拓展]

美国心理学家洛克奇于1973年在《人类价值观的本质》(*The Nature of Human Values*)中,提出以下13种价值观:

(1) 成就感:提升社会地位,得到社会认同;希望工作能受到他人认可,对工作的完成和挑战成功感到满足。

(2) 美感的追求:能有机会多方面地欣赏周遭的人、事、物,或任何自己觉得重要且有意义的事物。

(3) 挑战:能有机会运用聪明才智来解决困难;舍弃传统的方法,而选择创新的方法处理事物。

(4) 健康(包括身体和心理健):工作能免于焦虑、紧张和恐惧;希望能心平气和地处理事物。

(5) 收入与财富:工作能够明显、有效地改变自己的财务状况;希望能够得到金钱所能买到的东西。

(6) 独立性:在工作中能有弹性,可以充分掌握自己的时间和行动,自由度高。

(7) 爱、家庭、人际关系:关心他人,与别人分享,协助别人解决问题;体贴、关爱,对周遭的人慷慨。

(8) 道德感:与组织的目标、价值观、宗教观和工作使命能够不相冲突,紧密结合。

(9) 欢乐:享受生命,结交新朋友,与别人共处,一同享受美好时光。

(10) 权力:能够影响或控制他人,使他人照着自己的意思去行动。

(11) 安全感:能够满足基本的需求,有安全感,避免突如其来的变动。

(12) 自我成长:能够追求知性上的刺激,寻求更圆融的人生,在智慧、知识与人生的体会上有所提升。

(13) 协助他人:认识到自己的付出对团体是有帮助的,别人因为你的行为而受惠颇多。

我国专家根据中国人的特点,把人的职业价值观分为以下13种类型,各类型的基本含义如下:

(1) 利他主义:总是为他人着想,把直接为大众的幸福和利益尽一份力作为自己的追求。

(2) 审美主义:能不断地追求美的东西,得到美感的享受。

(3) 智力刺激:不断进行智力开发、动脑思考、学习和探索新事物、解决新问题。

(4) 成就动机:不断创新、不断取得成就、不断得到领导和同事的赞扬或不断实现

自己想做的事。

(5) 自主独立：能够充分发挥自己的独立性和主动性，按自己的方式、想法去做，不受他人干扰。

(6) 社会地位：所从事的工作在人们的心目中有较高的社会地位，从而使自己得到他人的重视与尊敬。

(7) 权力控制：获得对他人或某事的管理权，能指挥和调遣一定范围内的人或事物。

(8) 经济报酬：获得优厚的报酬，使自己有足够的财力去获得自己想要的东西，使生活过得较为富足。

(9) 社会交往：能和各种人交往，建立比较广泛的社会联系和关系，甚至能和知名人物结识。

(10) 安全稳定：希望不管自己的能力怎样，在工作中都有一个安稳的局面，不会因为奖金、加资、调动工作或领导训斥而经常提心吊胆、心烦意乱。

(11) 轻松舒适：希望将工作作为一种消遣、休息或享受的形式，追求比较舒适、轻松、自由、优越的工作条件和环境。

(12) 人际关系：希望一起工作的大多数同事和领导人品好，相处在一起感到愉快、自然。

(13) 追求新意：希望工作的内容经常变换，使工作和生活显得丰富多彩，不单调枯燥。

每个人不可能同时获得这些价值观的满足，我们在选择职业时，常常面临着价值观的冲突。例如，在高薪待遇、个人发展、人际和谐、环境舒适、工作安稳等发生矛盾时，你究竟最看重什么，左右你选择的往往就是自己内心的职业价值观，它影响着个人的决策。而有些学生有时对自己的价值观并不是很清楚，因此需要深入了解自己的职业价值观倾向，从而为自己选择理想的职业提供向导。

[小案例]

有一家公司，适逢销售经理一职空缺。于是，该公司人力资源管理人员张某毛遂自荐担当销售经理一职。事前，张某曾和朋友商量是否能胜任这个职务。他的朋友认为张某当销售经理，自己一定能多少沾点光，于是便积极地怂恿他当销售经理。张某认为当销售经理很风光，所以便兴致勃勃地走马上任。但是，两年后，这家公司的销售状况每况愈下，于是传出了要追究销售经理责任的风声，使得他不得不辞去该职务。

点评：现实中，销售经理是一个表面看起来很风光的职务，但许多人却忽略了该职位责任、风险也大的事实。张某的失败在于没有清醒地认识自己，衡量自己的“斤两”，因而失败也就在所难免。

第三节 职业自我认知的规律

在古希腊的阿波罗神庙中，刻着为智者们所赞同的一句格言“认识你自己”。这句格言激励着人们不断探索自我、实践自我、超越自我。古希腊大哲学家苏格拉底最早提出了认识自我的命题。他认为在具体的专业领域，他不及政治家、诗人、军事家，但是他能认识到自己在这些方面的不足，这正是一种智慧。中国古代思想家庄子也说过：“知人者

智，自知者明。”但是，认识自我并非易事，认识自我的过程艰难而曲折，并且贯穿人的一生。

尽管如此，人对职业自我的认知还是存在客观规律的。掌握这些规律，对正确认知职业自我、做好职业生涯规划有着非常重要的意义。那么，到底有哪些规律呢？本节将结合大学生心理发展的特点，从帮助大学生树立职业生涯发展信心、找到个人的努力方向等角度展开叙述。

一、大学时期是职业自我认知的重要阶段

大学时期是人生重要的发展时期，这一阶段的核心问题就是自我意识的确立和自我角色的形成。我们经常思考自己到底是怎样一个人，从别人对自己的态度中，从自己扮演的各种社会角色中，逐渐认清自己。此时，我们逐渐疏远自己的父母，从对父母的依赖关系中解脱出来，而与同伴们建立亲密的友谊，从而进一步认识自己，对自己的过去、现在、将来产生一种内在的连续之感，也认识到自己与他在外表与性格上的异同。俄国心理学家科恩在他的《青年心理学》一书中指出：“青年期最重要的心理过程是自我意识和稳固的‘自我’形象的形成。”“青年期最有价值的心理成果就是发现了自己的内部世界，对于青年来说，这种发现与哥白尼当时的革命同等重要。”

[知识拓展]

表 1-3

艾里克森人生八阶段学说

阶段	年龄	发展危机	发展顺利	发展障碍
1	0~1岁	信任 ↔ 不信任	对人信任，有安全感	与人交往，焦虑不安
2	1~3岁	活泼自主 ↔ 羞愧怀疑	能自我控制，行动有信心	自我怀疑，行动畏首畏尾
3	3~6岁	自信 ↔ 退缩内疚	有目标，能独立进取	畏惧退缩，无自我价值感
4	6岁~青春期	勤奋进取 ↔ 自贬自卑	具有求学、做事、待人的基本能力	缺乏生活的基本能力，充满失败感
5	青年期	自我统合 ↔ 角色混乱	自我观念明确，追求方向肯定	生活缺乏目标，时感彷徨迷惘
6	成年期	友爱亲密 ↔ 孤独疏离	与人相处有亲密感	与社会疏离，常感寂寞孤独
7	中年期	精力充沛 ↔ 颓废迟滞	热爱家庭，关怀社会	不关心别人与社会，缺少生活意义
8	老年期	完美无憾 ↔ 悲观绝望	随心所欲，安享天年	悔恨旧事，消极失望

大学时期处于人生发展的青年后期和成年早期阶段。这一时期的主要任务是确立一个正确的自我概念，完成自我认知；能够与别人建立亲密的关系，获得认同。艾里克森认为，发展亲密感，建立良好的社会关系对于个人能否进入社会具有重要的作用。

二、职业自我认知的规律

在初中、高中阶段，我们始终处于紧张的学习环境之中，没有时间考虑自己的现在，谋划自己的未来。进入大学后，由于眼界的拓宽，时间的相对宽松，才开始真正专心地考虑自我、探索自我和确定自我。归结起来，在大学阶段我们要回答“我是谁”与“我将走向何方”两个基本问题，而这两个问题也恰恰是职业自我认知的两个核心问题。把握职业自我认知的规律，实现自我意识的统一，不仅是衡量我们心理是否健康的重要标准，也是促使我们顺利就业的重要条件。

（一）职业自我认知由自我分化发展为矛盾加剧

青年时期自我认知的发展是从明显的自我分化开始的。原来完整、笼统的“我”被打破了，出现了两个“我”，即主观我（I）和客观我（me），前者表示我是谁，我做什么；后者表示怎样看待我，给我什么。客观上来说，自我意识分化是自我认知开始走向成熟的标志，但伴随着主观我和客观我的分化，一系列关于自我的矛盾加剧，自我不能统一，自我形象不能确立，自我概念不能形成，表现出明显的内心冲突，甚至有很大的内心痛苦和强烈的不安感。我们对自我的评价常常非常矛盾，对自我的态度常常不断波动，对自我的控制常常很不果断。

归纳起来，我们在自我认知中的矛盾主要表现在以下四个方面：

（1）主观我与客观我的矛盾。由于大学生生活的范围比较窄，交往多限于老师、同学和父母，关系相对简单、直接，因此，我们对自我的认知参照点少，局限性较大，对社会的了解非常肤浅；又加之社会对大学生的期望值甚高，使我们的自我认识也沾染了不少光环色彩，而现实生活中的自己却很平凡，这种差距给我们带来了许多迷惘和苦恼。

（2）理想我和现实我的矛盾。这是自我认知中最突出、最集中的表现。我们心中承载着无数的梦想，每个人都渴望成就一番丰功伟绩，对自己的未来充满了希望。然而，我们较少接触社会，还不能很好地把理想和现实有机地结合起来，而且自己的现实条件与自己的理想相差甚远，这给我们带来很大的迷惘和苦恼。因此，我们需要认识到，理想我与现实我有一定距离是正常的，它可以激励我们奋发图强，积极向上，向着梦想的方向前进。如果现实我距离理想我太过遥远，迟迟不能趋近、统一，则会引起自我的分裂，导致一系列心理卫生问题，因此需要加以特别注意和认真处理。

（3）独立与依附的矛盾。进入大学后，我们独立的愿望非常强烈，希望能尽早摆脱家长的管束和影响，能在经济、生活、学习、思想各方面独立。但在心理、经济和生活上又不得不依赖家长，无法真正做到独立。这种独立和依附的矛盾也一直是我们的苦恼的问题。这时我们应该理智地意识到，独立并非一朝一夕的事情，需要逐渐努力和积累，可以在他人的帮助和指导下，逐步实现由依附到独立的跨越。

（4）渴望交往和自我闭锁的矛盾。我们都迫切需要友谊、渴望理解、寻求归属和认同，并有强烈的交往需要，希望和朋友探讨人生的真谛，分享成长的快乐与烦恼。然而，我们的自我表露又受着心灵闭锁的影响，总是不经意地把自己的心灵深藏起来，与别人有意无意地保持一定距离，常存戒备心理，不能完全敞开心扉与人交流与沟通。正是这种矛