



全国高等职业教育公共素质课精品系列教材



高职高专“十二五”规划教材

高职学生职业生涯规划与 就业创业指导

GAOZHI XUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU
JIUYE CHUANGYE ZHIDAO

王素林 郝丽琴 ◎ 主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



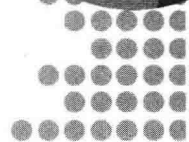
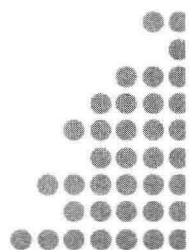
全国高等职业教育公共素质课精品系列教材

高职高专“十二五”规划教材

高职学生职业生涯规划与 就业创业指导

GAOZHI XUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU
JIUYE CHUANGYE ZHIDAO

王素林 郝丽琴 ◎ 主 编
张明行 张照亮 刘万友 ◎ 副主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职学生职业生涯规划与就业创业指导 / 王素林, 郝丽琴主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2012.2
(全国高等职业教育公共素质课精品系列教材)

ISBN 978-7-303-13374-1

I. ①高… II. ①王…②郝… III. ①职业选择—高等职业教育—教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第176113号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 184 mm × 260 mm

印张: 14.25

字数: 300千字

版次: 2012年2月第1版

印次: 2012年2月第1次印刷

定价: 28.80元

策划编辑: 宋淑玉

责任编辑: 宋淑玉

美术编辑: 高霞

装帧设计: 高霞

责任校对: 李菡

责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010—58800697

北京读者服务部电话: 010—58808104

外埠邮购电话: 010—58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010—58800825

前 言

本书按照《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(教高厅[2007]第7号)的要求,积极吸收了当今职业指导理论和相关学科的最新研究成果,根据现今企、事业单位的人才需求及高职学生的实际编写。本书旨在突出三方面的特点:

1. 针对高职学生层次丰富,差异性明显,职业选择诉求强烈的特点,本书阐述了职业规划的一般原理与方法,分析就业政策、程序及其具体办法,内容兼顾一般与特殊、宏观与微观的需要。

2. 突出案例教学的特色。化繁复为简洁明了,深入浅出,使学生易学易懂,迅速掌握。

3. 强调实用性。一般读者可根据需要进行一些职业规划方面的自我检测。学生可从中就毕业、就业准备、就业选择中遇到的问题做参考借鉴。

本书由王素林、郝丽琴担任主编,张明行、张照亮、刘万友担任副主编,最后由王素林、郝丽琴定稿。本书编写分工如下:第一章由张照亮负责编写;第二章由郝海玲负责编写;第三章由张照亮、冀芳负责编写;第四章由刘万友负责编写;第五章由张明行、孟建梅负责编写;第六章由郝丽琴负责编写;第七章由白晓娟负责编写;第八章由刘万友负责编写。

本书是我们近年来教学工作实践的总结和探索,真心希望本书能为广大读者起到抛砖引玉的作用,也希望能为全国高职教育领域内的学生职业发展教育工作添砖加瓦,贡献绵薄之力。

由于编者理论和经验的局限,书中疏漏之处在所难免,还请同行和广大读者提出宝贵意见。

编 者

2011年7月

内容简介

本书依据高职学校学生就业实际情况，结合高职学校学生的就业指导实践，注重理念与实践相结合，体现了实践性、实用性的特点。主要内容包括绪论、勇敢做自我、寻找飞翔的起点、成功人生需运筹、为人生的幸福奠基、找工作有诀窍、带好自我的盾牌、实现梦想的重要途径八章内容。本书内容新颖，部分案例来自2010年高职生就业一线的实际状况；结构清晰，内容全面，涉及学生求职、就业的方方面面，突出就业心态培养与创业引导；针对性极强，紧扣高职学校学生就业实际。

本书既可作为高等职业学校就业指导教材，也可供广大青年、学生、再就业人员作学习参考。

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 概述	(2)
第二节 职业生涯规划的产生与发展	(3)
第三节 适应大学生活 掌握学习方法	(3)
第四节 职业生涯规划的意义	(5)
第二章 勇敢做自我——了解自我、认识自我	(8)
第一节 独特的自我——个性认知、分析	(9)
第二节 最好的老师——兴趣认知、分析	(20)
第三节 天生我材必有用——树立正确的自我评价观	(23)
第四节 给自己亮分——自我测评	(27)
第三章 寻找飞翔的起点——职业和社会	(41)
第一节 三百六十行——职业分类	(43)
第二节 做自己生命的主人——职业决策	(49)
第三节 命运之魂——职业发展	(60)
第四节 天时 地利 人和——把握发展机遇	(62)
第四章 成功人生需运筹——职业生涯规划	(68)
第一节 职业生涯规划概述	(69)
第二节 职业规划的依据	(73)
第三节 授之以鱼,不如授之以渔——职业生涯规划的原则与步骤	(76)
第四节 知行合一——职业规划的行动策略与评价分析	(82)
第五节 仰望星空,脚踏实地——职业规划的践行	(85)
第五章 为人生的幸福奠基——职业素养	(100)
第一节 立身之本——职业道德	(101)
第二节 打开职业大门的金钥匙——职业能力	(105)
第三节 靓丽名片——职场人的必备素质	(111)
第四节 爱拼才会赢——影响职业成功的因素	(119)
第六章 找工作有诀窍——求职技巧	(127)
第一节 以不变应万变——学会搜集信息和掌握搜集信息的方法	(128)
第二节 要善于推销自己——求职材料的制作	(131)
第三节 礼仪成就完美——求职面试技巧	(139)

第四节 心态决定状态——心理调试	(148)
第五节 擦亮自己的眼睛——维护就业权益	(153)
第七章 带好自己的盾牌——就业政策解读	(163)
第一节 规矩与方圆——国家对大学生就业的政策	(164)
第二节 求同存异——就业协议与劳动合同	(170)
第三节 就业有章法——就业程序	(175)
第八章 实现梦想的重要途径——成功创业	(178)
第一节 创业概述	(179)
第二节 评估自己是否适合创业	(186)
第三节 做好创业准备	(192)
第四节 评估你的市场——4P 理论	(198)
第五节 成本效益分析	(205)
第六节 创业实施与管理	(208)
参考文献	(217)
教学支持说明	(219)

第一章

绪论

凡事预则立，不预则废。

——礼记

●●●● 本章学习目标

观念目标：规划自己的人生和经营自己的未来理念。

认知目标：① 了解职业生涯的产生与发展；

② 学会适应大学生活，养成良好的学习习惯；

③ 理解职业生涯的意义。

能力目标：能够做自己生命的主人，把握自己的人生方向。

●●●● 导入案例

1984年，在东京国际马拉松邀请赛上，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他说了这么一句话：凭智慧战胜对手。

当时许多人都认为这个偶然跑到前面的矮个子选手是在故弄玄虚。马拉松比赛是体力和耐力的运动，只要身体素质好又有耐性才有望夺冠，爆发力和速度都还在其次，说用智慧取胜确实有点勉强。

两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行，山田本一代表日本参加比赛。这一次，他又获得了世界冠军。记者又请他谈经验。

山田本一性格木讷，不善言谈，回答的仍是上次那句话：凭智慧战胜对手。这回记者在报纸上没再挖苦他，但对他所谓的智慧迷惑不解。10年后，这个谜终于被解开了，他在他的自传中是这么说的：每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿

途比较醒目的标志画下来,比如第一个标志是银行;第二个标志是一棵大树;第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后,我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去,等到达第一个目标后,我又以同样的速度向第二个目标冲去。40多公里的赛程,就被我分解成这样一个个的小目标轻松地跑完了。山田本一说:起初,我并不知道这样的道理,我把我的目标定在40多公里外终点线上的那面旗帜上,结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了,我被前面那段遥远的路程给吓倒了。

● ● ● ● 课堂讨论

集体讨论:山田本一的智慧带给我们的启示是什么?

(提示:在现实中,我们做事之所以会半途而废,这其中的原因,往往不是因为目标难度较大,而是觉得成功离我们较远。确切地说,我们不是因为失败而放弃,而是因为倦怠而失败。在人生的旅途中,我们稍微具有一点山田本一的智慧,一生中也许会少许多懊悔和惋惜。所以,我们制定目标的时候,应该把我们的职业生涯的最终目标,分解成一个个的阶段性的目标,这样的话,只要我们坚持下去,我们的职业生涯的总目标也一定能够最终实现。)

第一节 概述

随着市场经济体制的不断完善和就业形势的日益严峻,大学生就业在体制转型过程中发生了深刻变化,当年的“天之骄子”现在早已是风光不再,由诸多原因造成的大学生就业难的局面,使得大学生们的从容感和优越感逐渐被严峻的就业现实带来的焦虑感、压力感所取代,这对就业主体各方都产生了深远的影响。在实际工作中,我们也常常深感毕业生们在择业时的职业目标不确定,左顾右盼,无所适从。追根溯源,是我们许多大学生对职业缺乏长远发展的战略思考,择业时随机而动,把自己的未来建立在一种不可捉摸的偶然性上。帮助大学生在学校学习期间能更好地认识自己、认识社会,掌握职业的基础知识,了解职业生涯规划的基本原理,做好职业生涯规划,切实提高自身的素质,更好地求职就业,实现自己理想的职业目标,是就业指导工作的根本所在。

总体来看,《高职学生职业生涯规划与就业创业指导》具有以下几个特点:一是章节上,既考虑了理论体系的完整,又突出了课程教学实践性强的特点。二是内容上,对职业生涯与发展规划做一概述,目的在于让同学们能认识职业生涯规划对自己的作用。从修德、积学、精技、善行中,阐述立德对大学生职业生涯发展的影响。介绍职业相关的基本概念与理论,了解职业的意义、种类等相关知识,为职业规划提供职业参照。将职业生涯规划进行介绍,这部分内容是全书的重点,具有很强的实践性和可操作性。从职业发展技能、求职技巧、政策解读、创业教育等方面进行阐述,对大学生做好职业生涯规划进行必要的理论补充,最后在书的附录里列出了大学生职业生涯与发展规划表的设计样表,从大学期间的职业生涯与发展规划表,到分阶段的实施、评估与修正表,再到毕业后的职业生涯与发展规划表,一步步地解读了职业生涯规划不同时期、不同阶段的变化与发展,既强调符合教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》,又突出了高职院校的特

点,在满足大学生职业生涯规划共同要求的同时,着重体现了高职大学生职业生涯规划的不同之处,对制订大学期间的学业规划、生活成长规划、社会实践规划都做了必要的说明;三是语言上,力求通俗易懂,言简意赅。

第二节 职业生涯规划的产生与发展

职业生涯规划经过一系列的发展阶段,逐步形成现代职业生涯规划理论。

职业生涯规划起源于20世纪初的西方国家的职业指导,美国职业指导的奠基人帕森斯,他在1909年出版的《职业选择》一书中总结了职业指导的理论和方法,第一次明确提出职业指导这一术语。他强调个人特性与职业特性相匹配,形成了最早的职业指导理论——特性因素论。这一理论以个人的心理特征作为描述个人差异的指标,强调个人特质与职业选择的匹配关系。

1942年,罗杰斯出版的《心理咨询和心理治疗》一书,推动了职业指导由开发职业素质测试技术向职业咨询的方法和技术转变。

20世纪70年代,研究者超越了以心理学为支撑的传统的职业指导,提出了重视人生规划的生涯教育。首先在美国得到推广和实施,之后在英国、加拿大、日本等各级各类学校得到广泛传播、发展和运用。金斯伯格是职业生涯规划发展理论的典型代表人物,也是职业理论发展的先驱者,对职业生涯规划有着长期的研究。舒伯是职业生涯规划理论的又一代代表人物,他经过大量研究于1957年出版的《职业生涯心理学》,首次使用职业生涯的概念,将职业生涯定义为一个人终生经历的所有职位的整个过程,建立了系统地阐述职业生涯规划的理论。

第三节 适应大学生活 掌握学习方法

科学技术的发展,要树立终身学习的理念,大学阶段是人生的关键学习期,我们要从以下几方面做起。

一、树立目标,主动适应大学生活

树立目标很重要,目标是人生的灯塔。态度主动是尽快适应大学生活的前提,适应实践是适应大学生活的关键,专业学习是大学生成功的根本。要注意避开学习误区,克服畏难心理,引以为戒,把握学习规律,借鉴别人的学习经验,学会学习,掌握学习方法,寻求学习的技巧,提高学习的效率。

二、修身是大学生成功的基石

正心为本,修身为基。平常之心,让我们宁静。仁爱之心,让我们快乐。宽容之心,让我们丰盈。感恩之心,让我们和谐。敬畏之心,让我们自由。谦卑之心,让我们尊崇。坦诚之心,让我们拥有。忠诚之心,让我们荣光。责任之心,让我们成功。进取之心,让我们卓越。修成何身呢?那就是德才兼备,与时俱进。如何修身呢?就是要好学好问,善思善行。

三、给自己做职业生涯规划

一生的幸福从心开始。诚信帮我们成才，懒惰让我们远离成功，自私让我们远离人群，金领生涯始于学业规划和职业规划。职业知多少？用人单位需要什么样的人？就业前该准备些什么？我们如何去面试？大学能够给我们的学习时间有多少？大学四年你应该学会什么？认识自己的客观条件，把自卑从心里赶走，提高自己的抗挫能力等，唯有学习才是提高我们自己的唯一途径。掌握大学的学习方法，获得一定的专业知识，处理好学习中的关系，培养良好的宿舍文化，积极参加社会实践活动，恪守方圆规矩，提高道德修养，才能提高我们立足社会的能力，才能找到适合自己飞翔的那片天空。

四、要制订科学的学习计划

大学的学习单凭勤奋和刻苦是远远不够的，必须要有一定的规划和条理性。只有相应地制订出学习规划和计划，才能有计划地逐步完成学习目标。作为一名大学生，必须要明白自己想成为一个什么样的人，在大学期间要达到什么样的程度，形成什么样的知识结构，完成哪些科目，培养哪些能力。在熟悉了本专业的相关课程后，这些计划主要包括学习重点、学习时间的分配、学习目标的建立。

五、要增强学习自主性

大学学习与中学学习完全不同。在高中，老师会把一个知识点反复地讲很多遍，也会做很多的题，而大学学习依赖性减少，代之以主动学习。大学的知识深度和广度比高中的扩展得多了。课堂上的教学往往是提纲挈领式的，教师在课堂上只讲难点、疑点、重点或是教师最心得的一部分，通常老师要讲很多内容，而且速度非常快，其余的部分就要由学生自己去攻读、理解和掌握，所以学生要学会自主学习，不能只等着老师去讲解。应该在老师的引领下独自去探索、去思考，大学大部分时间是留给学生自己学习的。因此提高和培养自学能力是大学生必须具备的本领。大学生的学习不能像高中那样完全依赖老师的计划和安排，学生不能单纯地接受课堂上的教学内容，必须充分发挥主观能动性，发挥自己在学习中的潜力。自学能力的培养在大学学习中尤为重要，其直接决定了学生能否学好大学的课程。大学毕业了，不会自学或没有养成自学的本领、不会更新知识是不行的。因此，培养和提高自学能力是大学生必须完成的一项重要任务，也是进行终身学习的基本条件。

六、合理安排时间

在没有上大学之前，学长们都说大学最多的是时间，不再像高中那样课程排得满满的。大学的自主时间很多，但通常又很零碎，时间的机动很大，所以说科学的安排时间对成就学业是很重要的。那么怎样能抓紧时间，合理的利用时间呢？首先，要安排好每日的作息时间表。哪段时间做什么，安排时要根据自己的身体和用脑时间。在脑子好用的时候干什么，疲惫的时候干什么，既做到调整脑子的休息，又能搞好一些文体活动。要养成今日事今日毕的习惯，千万不能推拖。要知道吾生待明日，万事成蹉跎。大学就要做到适时做事，把零碎的时间串起来。

七、学好基础课

虽然大学强调能力创新,但是基础课仍具有不可磨灭的重要性。基础课顾名思义,便是大学的基础。在大学期间一定要学好数学、英语、计算机等基础课。在科技日新月异的今天,应用技术里看似高深的知识在几年后就会被新的技术代替,只有基础知识的学习才能使人终生受用。在大学里学习基础知识也是学习其他知识的前提。信息时代已经到来,信息科学与信息技术也成为我们进入社会的必备基础之一,所以说计算机对于大学的学习十分重要。

八、要养成良好的学习习惯

在学习的过程中要养成良好的学习习惯。要勤于思考,多想问题,不要死记硬背。在大学中除了要把握预习、听课、复习、总结、做笔记、做作业、考试几个环节之外,还要学会勤动笔,做生活的有心人。把在日常生活中的实习、实训中的一些重点、疑点、难点,记下来,经常想一想、议一议。

总结起来,大学的学习应该要掌控时间,积极主动,举一反三。要在生活和学习中不断摸索适合自己的学习方法,让自己的大学一路凯歌,度过充实的大学生活,大学毕业后能够用最扎实的知识和技能面对社会。人人都期望事业成功,俗话说“上进之心,人皆有之”,这是人的本性。然而,事业的成功,并非人人都能如愿,问题何在呢?如何做才能使事业获得成功呢?职业生涯规划为我们提供了一条走向成功的可行之路。职业生涯规划的作用在于帮助我们树立明确的目标并运用科学的方法进行目标管理,采取切实可行的措施,发挥个人的专长,开发自己的潜能,减少人生发展道路上的徘徊,避免人生陷阱,不断修正前进的方向,最后获得事业的成功。

第四节 职业生涯规划的意义

如何顺利、充实而快乐地度过人生中最宝贵的大学生活是每一位大学生需要考虑的问题,也是每一位高等学校教育者和管理者应该认真思考的问题。从小的方面讲,它涉及大学生的个人人格培养、生活态度的端正和学习方法的选择,以及未来职业生涯规划的确立和知识的准备。从大的方面讲,则与当代中国高等教育的战略问题有关,即大学应该如何为社会服务?大学应该为社会培养怎样的合格公民和人才,以及如何培养?尤其是在中国日益崛起成为世界大国的今天,一个大国的公民,应该具备怎样的人文情怀、生活态度和科学精神?对大学生而言,大学校园的学习生活充满了希望、新奇、挑战、压力和茫然,这种不确定性中蕴涵了自由、机遇、欣喜与多元的选择。大学是什么?大学里有什么?大学要培养什么样的人?大学的功能是什么?大学与中学的不同?大学里的我们学什么?如何眼望远处、心想细处、脚踏实处,做到心中有人、口中有情、眼中有事?怎样修炼思想的深度、眼界的长度、心胸的宽度、境界的高度、见识的广度、处世的风度、立业的气度?怎样度过远离亲人的孤独关、学业目标的迷茫关、学习方式的转变关、生活环境的适应关、自理自律的生活关、各种资源的利用关、人际关系的和谐关,是摆在每一个大学生面前的客观现实。每一个大学生要扎实有效完成大学学业,充实、丰富地度过人生最美好

时光，为人生职业生涯奠基。

职业生涯规划对于个人来说，其意义可归纳为以下几点。

一、实施人生的战略举措，经营美好未来

职业生涯规划，简而言之就是对人才与职业进行匹配与规划的过程。职业生涯规划本身就是一个动态的不断变化发展的过程。职业规划不是应变之策，而是经营未来。有效的职业规划，有利于明确人生未来的奋斗目标。一个人的事业究竟应向哪个方向发展，可以通过制订职业生涯规划明确起来。“目标之所以有用，是因为它能帮助我们从现在走向未来。”只有有了明确的目标，才能激励人们去奋斗，并积极创造条件去实现目标，避免漫无目标四处漂泊，随波逐流。

二、把握自己，争取成功

职业生涯规划是以人的认识为基础，又要解决目标问题，这些问题解决好了，也就把握住了自己。如何从一个学生转变成为一个社会精英，对于我们来说，还有很长的一段路要走。现实生活中竞争的残酷，并不允许你慢慢地成长，它要求每个人不仅要看清自己，还要看清前方，快速地成长起来。对于年轻人来说，可以有困惑，可以有迷茫，但绝不能自己放弃努力。

三、先给一个高度，经过努力会跳得更高

职业生涯规划，就是我们每一个人根据自己的实际工作能力和专业知识，大致设计好一个自己将要为之奋斗的目标，即自己以后要走的路。在前进的道路上，先给自己定下一个合适的高度，然后再通过自己一步一步的努力朝着那个方向前进，直至达到既定高度后再设新的高度，渐行渐高，那个前方的高度就是我们的未来。

四、没有规划的人生是不完善的人生

亚里士多德曾经说过：“人是一种寻找目标的动物，他生活的意义仅仅在于是否正在寻找和追求自己的目标。”完全没有规划的职业生涯是注定要失败的。

● ● ● ● 练习与实训

骆驼与北斗星

大象、狮子、骆驼决定一起进沙漠寻找其生存的空间。在进入沙漠前，天使告诉它们，进入沙漠后，只要一直向北走，就能找到水和食物。进入沙漠以后，它们蓦然发现沙漠比它们想象的太多了，也复杂多了。最为要命的是，它们不久就失去了方向。它们不知道哪个方向是北。

大象想，我如此强壮，失去方向也没有什么关系。只要我朝着一个方向走下去，肯定会找到水和食物。于是，它选定了它认为是北的方向，不停地前进。走了三天，大象惊呆了，它发现回到了原来出发的地方。三天的时间和力气就这样白费了。大象气得要死，它

决定再走一次。它一再告诉自己不要转弯，要向正前方走。三天过后，它发现，它竟然又重复了上一次的错误。大象简直要发疯了，它不知道为什么会这样。此时，它又饿又渴，决定休息后，再度出发。可是，接下去每一次都是相同的结果。不久，大象就精疲力竭而死。

狮子呢，它自恃奔跑得很快，便向自认为北的方向奔去。它跑得很快，它想，凭我这样快的速度，再大的沙漠也能够穿越。可是，它跑了几天后却惊异地发现，它越是向前，越是草木稀少，最后，它已经看不到任何的绿色植物了。它害怕了，决定原路返回。可是，当它原路返回的时候，又一次迷失了方向。它越是向前，越是不毛之地。它左突右奔，但是都没找到目的地。它最后绝望而死。

只有骆驼是一个智者。它走得很慢，它想，只要找到真正向北的方向，只要不迷路，用不了三天，一定会找到水和食物的。于是，它白天不急于赶路，而是休息。晚上，天空中挂满了亮晶晶的星星，骆驼很容易地找到了那颗耀眼的北斗星。每天夜里，骆驼向北斗星的方向慢慢地行走。白天，当它看不清北斗星的时候，它就停下来休息。

三个夜晚过去了。一天早上，骆驼猛然发现，它已经来到了水草丰美的绿洲旁。从此，骆驼就在这里安了家，过上了丰衣足食的生活。

● ● ● ● 思考

1. 骆驼成功的秘诀是什么？
2. 这个寓言故事说明了什么道理？

(提示：没有正确的方向，再大的本领也是没用的；没有正确的方向，再多的努力也是没有效果的……)

第二章

勇敢做自我——了解自我、认识自我

人类最不道德处，是不诚实与怯懦。

——高尔基

● ● ● ● 本章学习目标

观念目标：让学生认识自己、了解自己。

认知目标：①明白个性的含义；

②学会正确认识自己；

③能够理解兴趣在个性中所起的作用；

④树立正确的自我评价观。

能力目标：①能够正确认识自己；

②懂得如何利用自己的兴趣为未来服务。

● ● ● ● 导入案例

邓亚萍勇敢战胜自我

我们都知道邓亚萍的外形，身高只有 1.55 米，却是乒坛的“巨无霸”。她曾获得 4 枚奥运会金牌，14 次获得世界冠军头衔，连续 8 年女乒世界排名第一。但在这一切之前，所有人的观点一样，都认为她个子矮，打不好球，所以她曾被省队、国家队拒绝。可是，邓亚萍凭借着自己的自信与努力，战胜了自己并且获得了那么多荣誉。而且，邓亚萍不但在乒乓球的道路上战胜了自我，取得了骄人的成绩，在学习上也是一样自信和刻苦。当她幸运地成为国际奥组委成员时，巨大的困难又摆在了她面前，她的英文基础几乎为零，就连 26 个英文字母她都写不会。但她没有满足于每天有翻译帮助的生活，在进入清华大学读

书时,她是最差的学生,而四年后她成为最优秀的学生,并出国深造,经过努力获得了英国诺丁汉大学硕士学位和剑桥大学的博士学位。

当湖南卫视采访她时,她说了下面一段话:

“我不信有做不成的事!从身高1.55米到奥运冠军,从字母开始到剑桥博士,我做的每一件事都从来没有后悔过!别人能做到,我为什么不能?”

“刚开始,我并不被人们看好,但我要做我自己。身高再矮,你也要承认它,要坦然接受它。身材是父母赐的,但是绝不能自暴自弃。我只能苦练,不断提高技术,不断完善自己。就是因为身高没有优势,我才要流比个子高的选手多几倍的汗水。最好的,是和自己的过去比!让自己每天都有收获……”

● ● ● ● 课堂讨论

1. 分组讨论:

①邓亚萍人生成功的关键因素有哪些?

②她是如何认识自己并战胜自我的?

2. 师生共同讨论:

我们大学生如何才能正确认识自我?

第一节 独特的自我——个性认知、分析

所谓个性就是个别性、个人性,就是一个人在思想、性格、品质、意志、情感、态度等方面不同于其他人的特质,这个特质表现于外就是他的言语方式、行为方式和情感方式等,任何人都是有个性,也只能是一种个性化的存在,个性化是人的存在方式。

简单地说,个性就是一个人的整体精神面貌,即具有一定倾向性的心理特征的总和。

由于个性结构较为复杂,因此,许多心理学者从自己研究的角度提出个性的定义,美国心理学家奥尔波特(G. W. Allport)曾综述过50多个不同的定义。如美国心理学家吴伟士(R. S. Woodworth)认为:“人格是个体行为的全部品质。”美国人格心理学家卡特尔(R. B. Cattell)认为:“人格是一种倾向,可借以预测一个人在给定的环境中的所作所为,它是与个体的外显与内隐行为联系在一起的。”苏联心理学家彼得罗夫斯基认为:“在心理学中个性就是指个体在对象活动和交往活动中获得的,并表明在个体中表现社会关系水平和性质的系统的社会品质。”

就目前西方心理学界研究的情况来看,从其内容和形式分类方面来看,主要有下面五种定义:

第一,列举个人特征的定义,认为个性是个人品格的各个方面,如智慧、气质、技能和德行。

第二,强调个性总体性的定义,认为个性可以解释为“一个特殊个体对其所作所为的总和”。

第三,强调对社会适应、保持平衡的定义,认为个性是“个体与环境发生关系时身心属性的紧急综合”。

第四，强调个人独特性的定义，认为个性是“个人所有有别于他人的行为”。

第五，对个人行为系列的整个机能的定义，这个定义是由美国著名的个性心理学家阿尔波特(G. W. Allport)提出来的，认为“个性是决定人的独特的行为和思想的个人内部的身心系统的动力组织”。

目前，西方心理学界一般认为阿尔波特的个性定义比较全面地概括了个性研究的各个方面。首先，他把个性作为身心倾向、特性和反应的统一；其次，提出了个性不是固定不变的，而是不断变化和发展的；最后，强调了个性不但是行为和理想，而且是制约着各种活动倾向的动力系统。阿尔波特关于个性的上述定义至今仍被西方的许多心理学教科书所采用。

苏联心理学家一般是从人的精神面貌方面给个性下定义的。从这方面理解个性的心理学家又有两种情况：一部分心理学家把个性理解为具有一定倾向性的各种心理品质的总和。目前我国的一些心理学教材也持这种观点；另一部分心理学家只从心理的差异性方面把个别心理特征理解为个性。应该说，前一种看法是比较恰当的。他们认为人的能力、气质和性格等个性特征并不孤立存在，而是在需要、动机、兴趣、信念和世界观等个性倾向的制约下构成的整体。而后一种看法过于狭窄，没有看到个性倾向在个性中的作用，缺乏对个性各个特征作为有机的整体看待，它显然没有揭示出个性的实质。

现代心理学一般认为，个性就是个体在物质活动和交往活动中形成的具有社会意义的稳定的心理特征系统。

心理学中的个性概念与日常生活中所讲的“个性”是不同的。

在日常的人际交往中，我们会发现，有的人行为举止、音容笑貌令人难以忘怀；而有的人则很难给别人留下什么印象。有的人虽曾见过一面，却给别人留下长久的回忆；而有的人尽管长期与别人相处，却从未在人们的心目中掀起波澜。出现这种现象的原因就是个性在起作用。一般来说，鲜明的、独特的个性容易给人以深刻的印象，而平淡的个性则很难给人留下什么印象。

在日常生活中，人们对个性也容易产生一些误解，往往认为一个“倔强”、“要强”、“坦率”、“固执”的人很有个性；而“文雅”、“平和”、“斯文”、“柔弱”的人没有个性。这种看法是不对的，至少说是不全面的。“倔强”、“要强”、“坦率”、“固执”是一种人在其生活实践中经常的、带有一定倾向性的个体心理特征，是一个人区别于其他人的精神面貌或者心理特征。由于这种倾向的个性特征比较鲜明、独特，往往容易给人留下深刻的印象。而“文雅”、“平和”、“斯文”、“柔弱”也同样是一种性格温和、希望与他人和睦相处的人带有倾向性的个体心理特征和区别于其他人的精神面貌或心理特征。只不过这种倾向性的个性特征比较平淡而不鲜明，往往不容易给人留下深刻的印象罢了。由此可见，不管是哪一种倾向性的个性特征，不管这种特征是鲜明的还是平淡的，它都表明了一种个性。心理特征人人都有，精神面貌人人不可缺少。从这种意义上来说，世界上不存在没有个性的人。个性对于一个人的活动、生活具有直接的影响；对于一个人的命运、前途有直接的作用。

一、个性的结构

从构成方式上讲，个性其实是一个系统，其由三个子系统组成。