



全国高等职业教育公共素质课精品系列教材
教育部高职高专规划教材

职业规划与指导

ZHIYE GUIHUA YU ZHIDAO

高爱芳 © 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

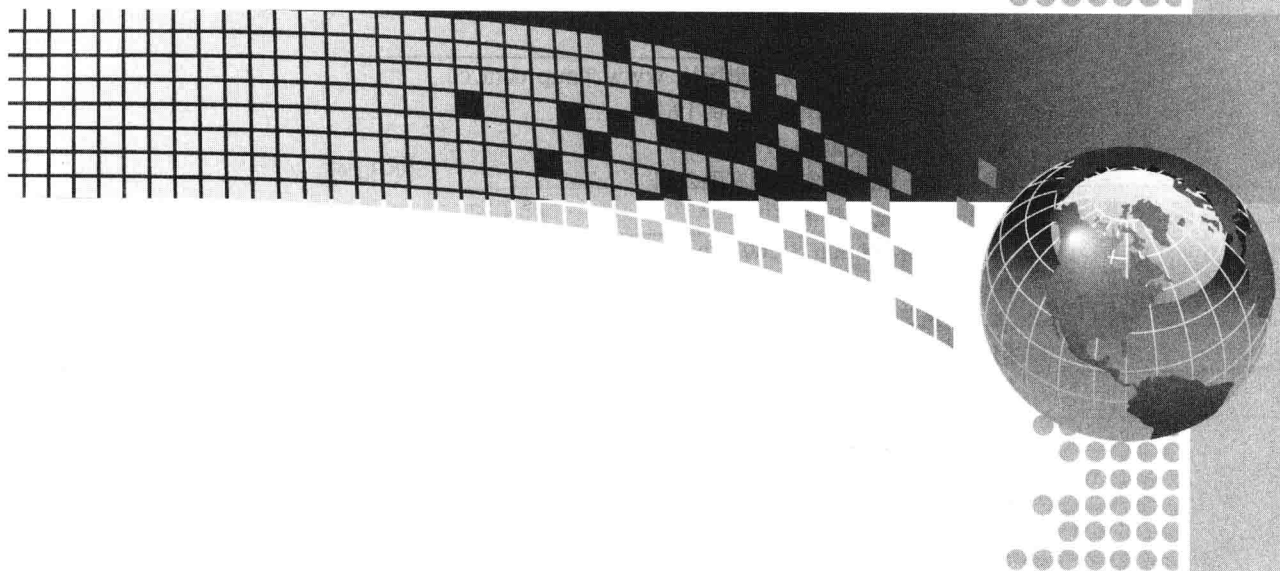
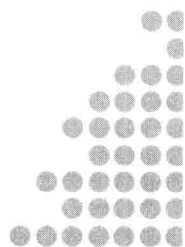


全国高等职业教育公共素质课精品系列教材
教育部高职高专规划教材

职业规划与指导

ZHIYE GUIHUA YU ZHIDAO

主 编 ◎ 高爱芳
副主编 ◎ 郝燕强 郑 艳
编 委 ◎ 袁冬梅
主 审 ◎ 王维平 姬爱国



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

职业规划与指导/高爱芳主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2011.10

(全国高等职业教育公共素质课精品系列教材)

ISBN 978-7-303-13294-2

I. ①职… II. ①高… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 160538 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: 北京嘉实印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 184 mm × 260 mm

印 张: 11.25

字 数: 230 千字

版 次: 2011 年 10 月第 1 版

印 次: 2011 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 25.80 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 茵

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

2005年《国务院关于大力发展职业教育的决定》提出坚持“以服务为宗旨、以就业为导向”的职业教育办学方针,体现了就业对于高职学生人生发展及高职院校发展的重要性,同时近年来由于全球金融危机带来的全球就业难以及高校毕业生就业难也给高职院校的良性发展带来了严峻的考验和挑战。

《职业规划与指导》是全体在校高职专科学生的公共基础课。根据山西省地方高职院校合作开发课程与教材工作会议精神,为响应我院编写高质量的适合高职学生特点的教材的号召,也为适应我国高等职业教育改革的需要,我们编写了这套《职业规划与指导》教材,旨在通过教学达到如下目的:

态度层面——通过本课程的教学,高职学生应当树立起职业生涯发展的自主意识,树立积极正确的人生观、价值观和就业及职业生涯观念,促使学生理性地规划自身未来的发展,把个人发展和国家需要、社会发展相结合,并努力在大学阶段的学习过程中自觉地提高生涯管理和就业择业的能力。

知识层面——通过本课程的教学,高职学生应当详细了解大学生活的阶段性特点;较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及职业环境;掌握基本的劳动力市场信息以及相关的职业分类知识、国家就业政策等,并能够据此逐步建立起适合自己未来发展的生涯发展规划。

能力层面——通过本课程的教学,大学生应当掌握自我探索、信息搜索、管理生涯、决策等能力,还应该通过课程提高学生的各种通用能力,比如沟通能力、问题解决能力、自我管理能力和人际交往能力等。

本教材在编写过程中切实体现科学性、指导性、实践性、创新性及实效性,体现对高职学生切实的指导与帮助。即:科学性,体现了对职业教育目标和方针的科学把握,体现了对高职学生个体发展规律的科学把握,体现了对社会就业需求的科学把握;指导性,体现了对高职阶段学生自觉、合理进行职业生涯规划的帮助与指导;实践性,教材编写过程中注重实践和操作,用案例教学的方法引导学生自行发现问题、分析问题、解决问题,从而使学生具备根据自身条件及客观环境规划自身生涯的能力;创新性,教材编写体现了山西省地方高职院校的特点,着重体现了对就业不太充分的欠发达地区、中部地区的高职院校学生的就业指导;实效性,体现了对山西省地方高职院校高职学生职业生涯规划的指导,对他们的就业和创业能够起到积极的指导作用。

本教材由晋城职业技术学院高爱芳任主编,晋城职业技术学院郝燕强、郑艳任副主编,袁冬梅任编委。其中,高爱芳编写了第一章和第八章,郝燕强编写了第二章、第六章和第九章,袁冬梅编写了第三章,郑艳编写了第四章、第五章和第七章,高爱芳还承担了本书的统稿及初稿校对工作。

本书在编写过程中得到了晋城职业技术学院院长王维平、院长助理姬爱国等各级领导的科学指导和大力支持,在此,对领导们的帮助和支持致以最诚挚的感谢!同时,本书在

编写时参考并引用了许多专著、教材、期刊、网页等资料，限于篇幅未能一一列出，在此对参考引用文献的各位编者一并致以诚挚的感谢！

由于水平有限，书中错误和不足之处在所难免，我们抱着真诚的态度期待广大读者特别是使用此教材的师生的批评和指正，我们将在你们的帮助下不断改进。

编 者
2011 年 5 月

内容提要

本教材共九章十八节，每章用设问的方式激发学生的学习兴趣，从而引导学生进行学习。这九章内容分别是“学习专业 未来职业——我能做什么?”、“理论知识 实践技能——我该怎么学?”、“职责意识 人际沟通——对我有用吗?”、“求职计划 职业规划——路要怎么走?”、“撰写简历 体验面试——我该怎么做?”、“职场打拼 适应市场——我能立足吗?”、“期待创业 学会独立——可以做到吗?”、“创办公司 建立企业——究竟怎么做?”和“美丽青春 精彩人生——爱拼才会赢!”每节教材的编写都是依照“名人名言”、“案例导入”、“职业讲堂”、“职场训练”、“职业素质测评”等环节来进行，采用理论与实践相结合、讲授与训练相结合的方式，充分发挥师生双方在教学中的主动性和创造性，引导学生积极开展自我分析、职业探索、社会实践与调查、小组讨论等活动，提高对自我、职业和环境的认识，做出合理的职业发展规划。

本教材理论知识的讲授较少，实践环节较多，力求贴近高职学生的生活，体现对他们切实的指导与帮助，主要目的是培养学生职业生涯规划的能力，减少其就业、创业的盲目性与随机性，体现职业生涯规划的自主性、目的性与科学性。

目 录

第一章 学习专业 未来职业——我能做什么？	1
第一节 认识我们学习的专业	2
第二节 了解我们未来的职业	16
第二章 理论知识 实践技能——我该怎么学？	29
第一节 善于学习理论知识	30
第二节 着重掌握实践技能	34
第三章 职责意识 人际沟通——对我有用吗？	42
第一节 职责意识训练	43
第二节 人际沟通训练	52
第四章 求职计划 职业规划——路要怎么走？	62
第一节 制订求职计划	63
第二节 合理职业规划	71
第五章 撰写简历 体验面试——我该怎么做？	80
第一节 撰写精彩简历	81
第二节 体验面试过程	88
第六章 职场打拼 适应市场——我能立足吗？	99
第一节 勇于职场打拼	100
第二节 适应市场发展	106
第七章 期待创业 学会独立——可以做到吗？	114
第一节 掌握创业技能	115
第二节 学会独立生存	126
第八章 创办公司 建立企业——究竟怎么做？	131
第一节 创办公司(企业)的前期准备	132
第二节 创办与经营管理公司(企业)	139
第九章 美丽青春 精彩人生——爱拼才会赢！	156
第一节 让人生在青春中拥有好的开端	157
第二节 让我们的人生没有遗憾	162
参考文献	169
教学支持说明	171

第一章 学习专业 未来职业

——我能做什么？



名人名言

孩子长大，倘无才能，可寻点小事情过活，万不可做空头文学家或美术家。

——鲁 迅

国家、国力的强弱，经济发展后劲的大小，越来越取决于劳动者的素质，取决于知识分子的数量和质量。

——邓小平

只有在技术上精益求精，扎实工作，爱岗敬业，制造出优质产品，才能为国家作出应有的贡献。

——李凯军

在大学期间，应该努力培养自己各个方面的能力，这个不仅仅指理论知识，还包括为走上社会后的成功打下坚实基础的各种资源的积累，比如社会实践经验和专业技能。

——佚名

第一节 认识我们学习的专业

案例导入

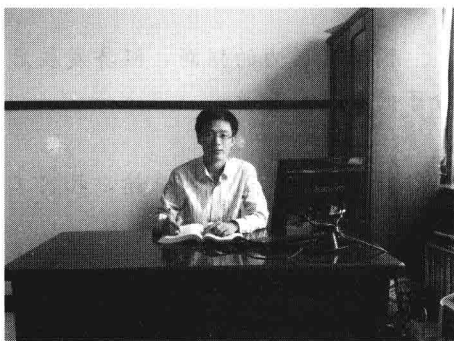
案例 1

22 岁的总工程师

25 岁的李朋鹏是山西省阳城县一个偏僻的山村走出来的孩子，现就职于山西省长治市沁源县山西明源能源集团有限公司明鑫煤矿，他从 22 岁开始担任矿总工程师职务至今，月薪数千元。

2000 年中考时他遵从父母的建议选择选择了长治职业技术学院(原晋东南煤炭工业学校)采矿系工程测量专业(三年制中专)。初入中专的他是茫然的，首先是科目设置与初中的差异让他觉得很有压力，可是从老师的讲授中他知道晋东南地区的煤炭业很发达，煤矿对于工程测量专业人才的需求量是很大的，所以他努力地学习每门课程，三年的学习中，他接触了《数字地形测量》《勘测规划测量》《工程施工测量》《地籍测量》《土地管理》和《GPS 测量》等课程。虽然中专的课程知识讲授很浅、很少，可是他尽全学习知识和掌握技能。

2003 年 7 月毕业后，经学校推荐，朋鹏和同班几个同学到长治市沁源县山西留神峪煤业有限公司生产技术部工作，刚去煤矿一线，才刚刚 18 岁的他们觉得煤矿生活实在是太苦了，煤矿开在大山深处，到处都是煤灰飞扬，交通和通信也很不发达，很多同学忍受不了这种艰苦纷纷离开了，可是朋鹏留了下来，他觉得自己就是学习这个专业的，不管走到哪里都要与煤矿和煤灰打交道，经过半年的试用期，2004 年 1 月，他被煤矿聘为测量技术员。担任技术员期间，朋鹏始终坚持每天下井深入一线，并对工人的操作进行指导，由于他吃苦耐劳、爱岗敬业和不断提高业务水平，2005 年公司新建三号接替井时，领导将朋鹏调任三号井生产技术科任科长。



年轻有为的总工程师——李朋鹏

由于朋鹏的出色表现使得他在沁源煤炭行业安全生产技术领域的知名度越来越高，2006 年山西明源能源集团有限公司(原山西明源煤焦有限公司)向朋鹏伸出了橄榄枝，聘请他到该公司的明鑫煤矿生产技术科工作。山西明源能源集团有限公司是对煤进行深加工，集采煤、洗煤、炼焦、发电等为一体的煤化工综合利用企业。它以年产 60 万吨优质冶金和铸造焦的焦化厂为主体，建有相应的配套工程，年产主焦煤 90 万吨的煤矿(即明鑫煤矿)、年入洗原煤 120 万吨的洗煤厂、年发电 1.8 亿度电的电厂。在综合衡量、比较了两个煤矿的发展前景以及个人的职业发展后，朋鹏决定到明鑫煤矿接受新的挑战，历任技术员、生产技术科科长。2008 年在参加了山西煤炭职工培训中心副矿长安全资格证培训并考试合格后，于同年 10 月被公司任命为明鑫煤矿总工程师。

从 2003 年中专毕业开始，朋鹏这些年来一共取得了四个中专、大专、本科等不同专

业的学历证书,除工程测量专业的中专毕业证外,朋鹏还通过函授学习于2004年7月取得了长治职业技术学院文秘专业的大专学历,通过脱产进修于2010年8月取得了潞安职业技术学院煤矿开采技术专业的大专学历,通过函授学习于2011年6月取得了山东理工大学采矿工程的本科学历。朋鹏说,文秘专业大专毕业证的取得完全是为了提升个人的学历层次,这是当年在读中专期间老师建议大家都选取一个自己感兴趣的专业考取大专学历的结果。所以在后来的工作中,他发现工程测量专业的局限性后,马上又进行了煤矿开采专业技术和采矿工程专业的专科和本科的学习,这对他在生产技术科任科长和在煤矿任总工程师都是很有帮助的。

朋鹏说:“参加工作后,有一段时间曾固执地认为只要有能力、能干活,文凭、学历都不重要,认为自古英雄出身低,后来才渐渐地明白有效的专业学习对职业发展的作用。特别是自2008年全省煤矿资源整合、兼并、重组工作全面展开以来,更加迫切地感觉到接受再教育以改变认知观念、提高业务能力、变更思维方式的必要。可当自己有所省悟的时候,已经又过去了整整四年的时间,所以才于2008年参加了成人高考,到山东理工大学沁源函授站学习采矿工程专业(本科)。”

“参加工作整整八个年头了,从一个刚刚步入社会的懵懂少年走到今天,自卖自夸地讲一句:这么多年走过来真的很不容易!也许只有在参加工作以后才会有这种感觉,更多的时候会觉得在学校学到的一些理论知识在工作中有时派不上用场,只有在社会这个大环境、大课堂、大熔炉中去摸索、去学习、去锻炼、去有选择性地培养自己生存和生活的能力,但是学校学习给我们做人做事的方式和习惯打下了一生难以磨灭的印记,会影响我们的工作甚至一生。人的一生都是在负重前行,承担着太多的希望(比如家庭的)和责任(比如社会的),做任何事情都不可过于急躁,只有脚踏实地、一步一个脚印,像泰山上的挑山工、龟兔赛跑中的乌龟那样,才能干出一番属于自己的事业。”

案例2

开着专车的“高级蓝领”李凯军：夯实基础十分必要

提起中国第一汽车集团公司的奥迪、红旗、捷达牌小轿车,人们都不陌生。在这些名牌高档轿车上,有许多加工难度大、工艺复杂、加工精度要求很高的关键性零部件,都和一个名叫李凯军的技工学校毕业的高级技师制造的模具有关。

李凯军,男,1970年出生,中国第一汽车集团公司铸造公司模具钳工高级技师,全国“五·一”劳动奖章、中华技能大奖获得者,享受国务院颁发的政府特殊津贴。

1989年7月,李凯军毕业于中国一汽技工学校维修钳工专业,被分配到一汽集团公司所属的铸造有限公司铸造模具厂当了一名模具制造钳工。从学校走进工厂,李凯军把这重要的一步作为学习技能、苦练硬功的新起点。当时,李凯军只有一个念头:“学好本事,干好工作,做一名有出息的工人。”想法虽普通,但折射出来的却是他岗位成才的志向。模具制造涉及车、钳、铣、刨、镗、电焊等技术。只有全面掌握了这些技术,工作起来才能融会贯通、得心应手。面对这么多要学的东西,李凯军充分利用每一分钟的时间,一项一项地去攻关。有关的书籍、资料,他学了一遍又一遍。他对自己的要求是理论上要弄通、操作上要练精。俗话说,功夫不负有心人。通过勤学苦练,李凯军的技术得到了全面提高。入厂仅7个月,他就独立完成了CA141发动机盖板模具的制造。这套模具技术要求

高，尺寸误差小，就连一些干了几十年的老师傅都认为这是一项难干的工作。然而当这件模具摆在质检员面前时，被定为一等品。

公务专用车历来只为领导干部和少数高级白领配备，而李凯军 32 岁时公司就给他配备了专车，成为继“全国第一模”李黄奎之后，第二个享受高级经理待遇、最年轻的配备公务车的一线技术工人。这在一汽十万产业工人中被传为佳话。

作为一名模具车间的钳工，由于李凯军的专业工种上样样出色，获得过多项全国技能大奖，被一汽集团公司破格提拔为一级操作师。按照公司规定：凡是晋升为一级操作师的工人，就为其配备公务专用车。像李凯军这样开上公司公务专用车的高级技术工人，在一汽十万产业工人中仅有 5 人。



开着专车的“高级蓝领”——李凯军

在一汽集团公司“红旗轿车国产化工程”的开展中，李凯军负责完成了小红旗连接板、小红旗前标、小红旗机油滤清器底座、小红旗旋扭支架等模具的制造。一汽集团公司为拼抢市场、提高小红旗整车性能，全力开发 7 182 个小红旗车项目，李凯军承担了该车型发动机前支架的模具制造任务。在市场竞争日益激烈的今天，他成了一汽铸造公司拼抢铸造模具市场的一张王牌。近五年来，经李凯军手加工的模具已有几百种，总产值近 700 万元。他为一汽创造了巨大的效益，也为广大的产业工人带去了一个奔头、一份希望。

“咱们国家的技能水平往下坡路走，企业没有那么多的高技能水平的人可用，而企业还要发展，就不得不招一些技能水平没达到要求的人，这样就造成了整个企业技术水平的下降，产品质量也随之下降，造成整个制造业水平的下降。”李凯军认为，目前工厂技术工人出现了严重的断层，这已影响到企业的进一步发展，所以加大力度培养高技能人才是十分必要的。他希望技工院校发挥好培育高技能人才的作用，为培养符合企业要求的技能人才而不断努力。

李凯军坚信，想成为技能型人才的人在校学习期间“夯实基础，是十分必要的。”对于即将踏上岗位的职业技术类院校学生，李凯军殷切地希望他们能怀着务实进取的态度，踏踏实实从基础工作做起，耐住寂寞干好本职工作，根据工作需要适时地充电，为自己技能水平的提高和企业的快速发展作出努力。

小组讨论：

1. 你现在学习的专业是个人自主选择的吗？你当初根据什么选择的专业？
2. 家长给你的学习专业的建议可取吗？
3. 专业学习对你未来就业的影响大吗？

案例 3

优秀文秘来自教育专业

商青是山西省晋城职业技术学院 2005 届计算机科学教育专业的毕业生。2002 年高考后填报志愿，教育类专业是她和父母共同的愿望，从小她就喜欢老师这个职业，父母也希望她能从事教师这样一种稳定的职业。三年的大学生活，她努力地抓住一切机会锻炼作为

教师的基本功,语言表达能力、多媒体课件的制作水平、粉笔字的书写等都有很大的进步,毕业前夕她还考取了教师资格证,老师们都认为她会成为一名合格的小学计算机教师。在2005年晋城市组织的大中专毕业生就业洽谈会上,她抱着积极参与、重在锻炼的态度向招聘文秘的晋城市某高速路公司递交了简历,优异的学习成绩、踏实的工作态度、沉静的做事风格使得该公司在递交简历的二十多名毕业生中选中了她。富有挑战性的企业工作、相对教师高额的薪酬让年轻的她跃跃欲试,在征求老师和父母的意见后,她进入该公司综合办公室做起了宣传文秘。文书写作、文件草拟与整理、会议前期策划、高速公路宣传、行政日常接待工作等一系列与自己专业完全陌生的工作让她感觉很吃力;宣传工作也需要经常深入艰苦的工地一线,全面、细致地收集工程建设资料;公司的党政纪检工作也由办公室承担,业务很多、工作节奏十分紧张、节假日经常加班,她经常忙得不可开交,甚至打过退堂鼓。可是不服输的性格让她咬牙坚持了下来,经过半年的试用期和一年的努力学习与岗位相关的知识和技能,她成为了公司不可缺少的一名得力文秘,现在的她已经可以独当一面,月薪达到了数千元。

小组讨论:

1. 一种专业只能对应一种职业吗?学习了某个专业就必须从事这个专业对应的职业吗?
2. 学习某种专业毕业后可以转行吗?如果想转行需要做哪些准备?



职业讲堂

一进入高职院校,我们就应该开始为自己未来的职业生涯做好准备。我们将来会从事什么职业、从事这些职业需要我们具备哪些素质、掌握哪些知识和技能,面对这些问题,我们首先要做的第一件事就是了解自己所学的专业,培养自己对所学专业的兴趣。只有在认识和了解专业的基础上掌握扎实的专业知识和技能,才能为自己的职业生涯奠定坚实的基础。

一、专业及专业学习的作用

专业是指根据学科分类或者社会职业分工需要把学业分成的门类,如化学工艺与分析、机电一体化、会计、企业管理、旅游管理、酒店管理、电子商务、文秘、矿山测量、网络技术、服装设计等专业。

社会经济的发展、产业结构的变化以及市场对人才的需求是职业院校专业设置的根本依据。教育部颁发的高职高专专业目录是专业设置的直接依据。专业是个人职业生涯发展的起点,也是个人实现职业理想、实现个人人生价值的基础。

我们在校期间进行专业学习,能够为未来的职业生涯做好充分的准备,专业学习是打开职场大门的金钥匙。在职业活动中,一个人如果不具备职业需要的专业知识、专业技能和本领,就无法履行岗位职责,就无法完成本职工作。在就业竞争日趋激烈的今天,只有具备扎实的专业知识和过硬的专业技能,并且在实习、实训中加强锻炼,才能在就业竞争中占有优势,为顺利就业创造有利条件。同时通过学习专业课程、参与专业实习实训能全面提高个人的专业素质,实现个体的全面发展。

二、专业—职业群

思考：

分小组讨论自己所学专业对应哪些职业，你喜欢自己学习的专业吗？如果喜欢，应该怎样努力？如果不喜欢，应该怎么面对？

一般来讲，一个专业会面向一个职业群或几个相关的职业群，有时也可以对应一个或几个相关的行业。比如，服装专业可以与服装设计、模特表演、服装陈列师、样品设计师、打板师、面料采购人员、新产品开发人员等职业相对应；计算机专业可以与网络设计师、网吧管理员、文秘、软件工程师、电脑销售员、硬件维修人员等职业相对应；文秘专业可以与前台接待、行政助理、档案管理、速录员、私人秘书等职业相对应。

专业与职业既有区别又有联系。专业为职业服务，职业对专业起导向作用。每一个专业课程的设置都是为了满足其对应的一个或多个职业群的岗位设置的需要。但是为了满足我们就业的需求，专业学习的内容就要比某一种职业的涉及面宽泛一些，这样才能满足学生就业需求的多样性。

我们在校学习期间，应该努力掌握专业要求的知识，尽力提高自己的专业技能，做好择业、就业或创业的准备。

三、我的专业前景好

思考：

进入职业技术学院学习技能类专业，你觉得就业前景如何？

高职生的就业前景日益广阔。高职教育密切贴近国家和社会经济发展需求。职业教育是现代教育的组成部分，是工业化和生产社会化、现代化的重要支柱。人类从事生产活动和社会活动需要四种类型的人才：学术型人才、工程型人才、技术型人才和技能型人才。这四类人才对社会活动、经济发展都是不可缺少的，中国长期以来对第一类和第二类人才比较重视，但对于第三类和第四类人才的作用却缺乏应有的认识和重视，这与我国长期以来重理论轻实践、重科学轻技术、重脑力劳动轻体力劳动是分不开的。然而一项具体的生产活动和社会活动对第一类、第二类人才的需求是少量的，对第三类、第四类人才的需求是大量的。

社会越发展，劳动分工越细，从事大量生产第一线的工作，中初级职业技术人才最合适。我国正处于经济高速发展的时期，从国情来看，要实现现代化，完成产业结构调整，当前急需的依然是中初级实用技术人才。有资料显示，近年来，技工短缺一直困扰着国内许多企业的发展。据预测，目前我国企业对技术工人的需求将增加 20%~25%，其中技师、高级技师的需求量将翻一番。目前我国的技术岗位由两类人才担任，一是中等专业学校毕业生，一是普通高校毕业生。这两类人才担任技术岗位的工作都有缺陷。前者理论知识不够，后者技术能力不够。而高职教育毫无疑问是培养具备实际操作能力和中初级实用技术人才的主要途径。

常言道：“三百六十行，行行出状元”，职业活动是人一生中最重要、最普遍的社会活动，人一旦进入社会生活就要与一定的职业相联系，每种职业都是社会发展不可缺少的，劳动只有分工的不同没有高低贵贱之分，无论做什么职业，都可以为社会作贡献，为人民造福。只要爱岗敬业、无私奉献、勇于创新，每个人都能在自己的岗位上干出一番事业来。

职场训练

谈谈你对专业的认识和对未来的职业期望。

1. 你如何看待自己就读专业的前景？为什么？

2. 发现你的兴趣

在学校里你最喜欢哪些课程？

你常阅读哪些类型的书籍或杂志？

什么事情是你最感兴趣的？

你做过哪些社会实践工作(包括志愿工作)，你喜欢做其中的哪些工作？

3. 对未来职业的期望

我的人生最高理想是：_____。

我梦想这一生能够完成的三件大事是：

(1) _____。

(2) _____。

(3) _____。

梦想的依据：_____。

我现在学习的专业是：_____。

我希望毕业后从事的职业是：_____，它要求我具备的素质：思想素质：_____。

理论知识：_____。

实践技能：_____。

为了达到理想职业的要求，我应该从哪些方面努力？

职业素质测评

职业能力倾向测试(一)

以下有 60 道题目。如果你认为自己是属于这一类人，便在序号上画个圈，反之，便不必做记号。答题时不需要反复思考。

1. 我喜欢自己动手干一些具体的能直接看到效果的工作。
2. 我喜欢弄清楚做一件事情的有关具体要求，以明确如何去做。
3. 我认为追求的目标应该尽量高些，这样才可能在实践中多获成功。
4. 我很看重人与人之间的友情。
5. 我常常想寻找独特的方式来表现自己的创造力。
6. 我喜欢阅读比较理性的书籍。
7. 我喜欢将生活与工作场所布置得朴实些、实用些。
8. 在开始做一件事情以前，我喜欢有条不紊地做好所有准备工作。
9. 我善于带动他人、影响他人。
10. 为了帮助他人，我愿意做些自我牺牲。
11. 当我进入创造性工作时，我会忘却一切。
12. 在我找到解决困难的办法之前，通常我不会罢手。

13. 我喜欢直截了当,不喜欢说话婉转。
14. 我比较善于注意和检查细节。
15. 我乐于在所从事的工作中承当主要责任人。
16. 在解决我个人问题时,我喜欢找他人商量。
17. 我的情绪容易激动。
18. 一接触到有关新发明、新发现的信息,我就会感到兴奋。
19. 我喜欢在户外工作与活动。
20. 我喜欢有规律、干净、整洁。
21. 每当我作重大的决定之前,总觉得异常兴奋。
22. 当别人叙述个人烦恼时,我能做一个很好的倾听者。
23. 我喜欢观赏艺术展和好的戏剧与电影。
24. 我喜欢先研究所有的细节,然后再作出合乎逻辑的决定。
25. 我认为手工操作和体力劳动永远不会过时。
26. 我不大喜欢由我一个人负责来做重大决定。
27. 我善于和能为我提供好处的人交往。
28. 我善于调节他人相互之间的矛盾。
29. 我喜欢比较别致的着装,喜欢新颖的色彩与风格。
30. 我对各种大自然的奥秘充满好奇。
31. 我不怕干体力活,通常还知道如何巧干体力活。
32. 在作决定时,我喜欢保险系数比较高的方案,不喜欢冒险。
33. 我喜欢竞争与挑战。
34. 我喜欢与人交往,以丰富自己的阅历。
35. 我善于用自己的工作来体现自己的情感。
36. 在动手做一件事情之前,我喜欢先在脑中仔细思索几遍。
37. 我不喜欢购买现存的物品,希望能购买到材料自做。
38. 只要我按照规则做了,心里就会踏实。
39. 只要成果大,我愿意冒险。
40. 我通常能比较敏感地觉察到他人的需求。
41. 音乐、绘画、文字,任何优美的东西都特别容易给我带来好心情。
42. 我把受教育看成是不断提高自我的一辈子的过程。
43. 我喜欢把东西拆开,然后再使之复原。
44. 我喜欢每一分钟都花得要有名堂。
45. 我喜欢启动一项项工作,而具体的细节让其他人去负责。
46. 我喜欢帮助他人,提高他人的学习能力。
47. 我很善于想象。
48. 有时候我能独坐很长时间来阅读、思考或做一件难对付的事情。
49. 我不怎么在乎干活时弄脏自己。
50. 只要能仔细地、完整地做完一件事情,我就感到十分满足。
51. 我喜欢在团体中担当主角。

52. 如果我与他人有了矛盾, 我喜欢采取平和的方式加以解决。
53. 我对环境布置比较讲究, 哪怕是一般的色彩、图案都希望能赏心悦目。
54. 哪怕我明知结果会与我的期盼相悖, 我也要探究到底。
55. 我很看重健壮的、灵活的身体。
56. 如果我说了我来干, 我就会把这件事情彻底干好。
57. 我喜欢谈判, 喜欢讨价还价。
58. 人们喜欢向我倾诉他们的烦恼。
59. 我喜欢尝试有创意的新主意。
60. 凡事我都喜欢问一个“为什么”。

请根据你在上面自测过程中画圈的序号, 在下表中相同的数字上同样画圈。

R	C	E	S	A	I
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60

接着, 根据每一栏所画圈的多少将排在前三位的栏目顶上的字母按顺序填写。第一: _____, 第二: _____, 第三: _____。

1. 实际型(R)

实际型劳动者愿意从事“看得见、摸得着”的工作。喜欢使用工具, 特别喜欢操作大型机器。他们做起事来手脚灵活、动作协调。但不善言辞、不善交际, 在社交场合往往觉得很不自在, 最不喜欢教育工作与接待他人的工作。

给人的印象: 不合群的、实利主义的、谦卑的(避免抛头露面的)、循规蹈矩的、自然的、倔犟的(不可变通的)、直率的、精神健全的、节俭的、坦诚的、有毅力的、缺少见识的、固执的、注重实际的人。

对应职业类型: 实际型职业主要是指各类工程技术工作与农业工作。主要有机械、汽车、飞机、土木、采矿等方面的工程师和技术员; 机械操作、维修、安装、热处理工人, 矿工、电工、木工、鞋匠等; 公共汽车、出租汽车、工业卡车的司机; 轮船、火车的驾驶员; 测绘员、绘图员、消防队员等; 农业机械师、牧民、渔民等。

2. 探索型(I)

探索型劳动者乐于解决抽象问题, 喜欢运用词、符号和观念进行工作。非常好奇, 急

于了解周围的未知世界。宁愿思考问题而不愿动手去处理问题，喜欢独立的和富有创造性的工作，而不喜欢从事社会性的和重复性的活动。通常不愿意受人督促，也不愿意督促别人。知识渊博，为自己的学识和才能感到自豪，而对自己的领导能力缺乏信心。

给人的印象：分析型的、独立的、理性的、细心谨慎的、有智慧的、冷漠的（沉默寡言的）、不满的（善批评的）、内向的、孤独的、复杂的、悲观主义的、不摆架子的、好奇的、精确的和不合群的（不讨人喜欢的）人。

对应职业类型：探索型职业主要是指科学研究和科学实验工作。主要有物理、化学、数学、生物学、动物学、植物学、经济学、人类学等方面的专家和助手；化学、飞机、电子、冶金、无线电和电视等方面的工程师和技术员；飞机驾驶员、电子计算机操作人员等。

3. 艺术型(A)

艺术型劳动者喜欢在以写作、作曲、绘画、摄影、建筑等各种艺术形式表现自己的环境里工作。乐于创造新颖的、与众不同的东西，渴望表现自己的个性。比较敏感，易动感情，喜欢独立工作，而不过多关心社会纠纷。一般对单调的或经营性的工作不感兴趣。

给人的印象：复杂的、不切实际的、直观的、目无法纪的、不守常规的、感情冲动的、有独创性的、善于表达的、独立的、敏感的、理想主义的和开放的人。

对应职业类型：艺术型职业主要指各类艺术创作工作。主要有艺术、音乐、戏剧、外语、文学、舞蹈等方面的教师；歌唱家、舞蹈家、乐队指挥等；编辑、广播节目作者；艺术、家具、珠宝等行业的设计师；文学、艺术方面的评论员等。

4. 社会型(S)

社会型劳动者喜欢从事为人服务和教育他人的工作，喜欢参与解决人们关心的社会问题。热情慷慨，善于交际，关心他人，人际关系很融洽。总是在寻求与群众接触的机会，渴望发挥自己的社会作用。平时，比较看重社会义务与社会道德。一般缺乏技术特长，不喜欢从事需要运用劳动工具的工作。

给人的印象：向上的、乐于助人的、有责任心的、合作的、理想主义的、合群的、耐心的、八面玲珑的、友好的、仁慈的、善解人意的、慷慨的、有说服力的和温暖的人。

对应职业类型：社会型职业主要指各种直接为他人服务的工作。主要有社会科学、历史、体育等方面的教师、保育员、教育行政人员；社会科学、政治科学、社会学、历史学等方面的专家；政治工作人员、职业护士；社会服务指导、体育教练；食品、戏院、酒店、旅社的经理；房屋管理人员；发型师；牙科助手，福利人员等。

5. 事业型(E)

事业型劳动者喜欢竞争、敢冒风险、精力充沛、乐观自信、善于交际、能说会道，具有领导才能。喜爱权力、地位与物质财富。一般不擅长科学研究，对系统而复杂的思维工作很不耐烦。

给人的印象：精力旺盛的、好出风头的、乐观的、大胆的、兴奋的、自信的、讨人喜欢的、外向的、合群的、野心勃勃的、滔滔不绝的、盛气凌人的、风流的和贪得无厌的人。

对应职业类型：事业型是指那些组织与影响他人共同完成组织目标的工作。主要有家具、杂货、艺术品、礼品、零售等行业的商人；农场、家庭用品店的经理；工程师；律